



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET
UTBILDNING

Martins Favorit Omställning 2

Vad?

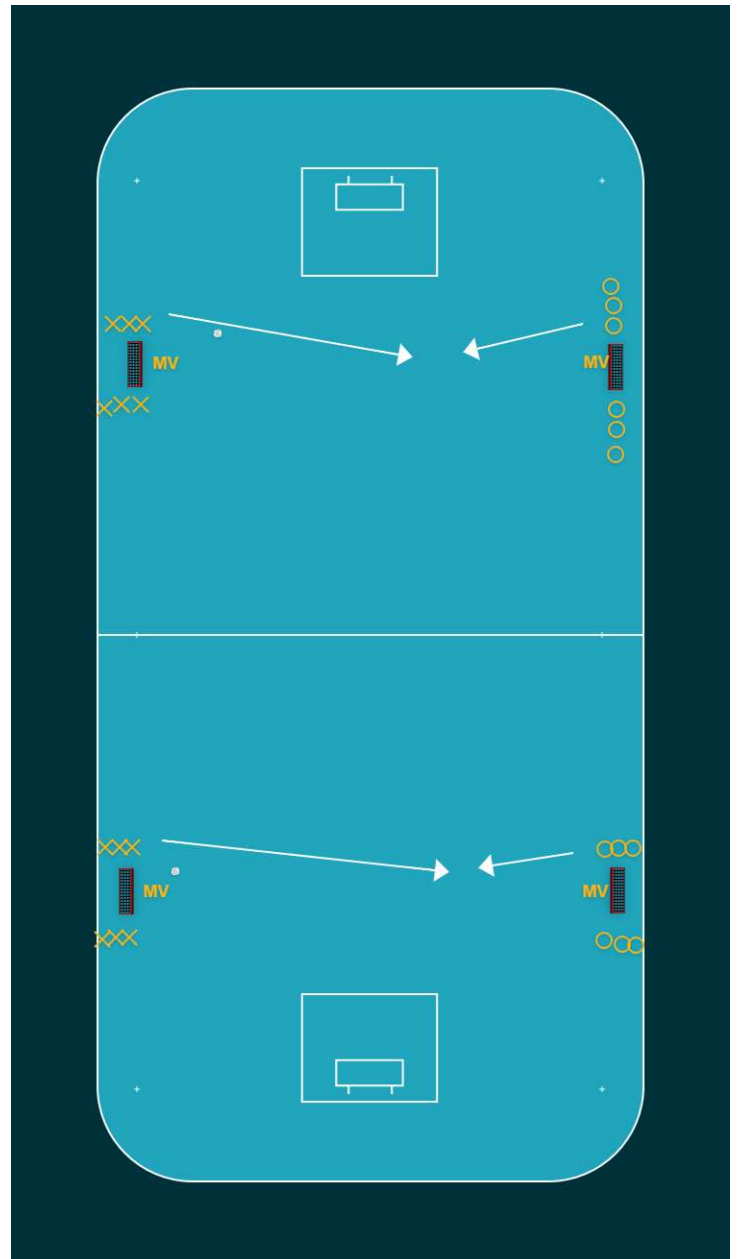
Komma till avslut och göra mål

Varför?

I omställningsfasen gäller det att ställa om från anfall till försvar eller vice versa. Desto snabbare detta sker desto större chans att göra nästa aktion bättre. De flesta målen i innebandy sker i omställningsfasen och kan verka kaotisk. Därmed ger det en fördel att som spelare kunna hantera omställningsfasen så bra som möjligt.

Hur?

Moment



Organisation

Ett Coast to Coast spel på bredden av spelplanen. Där man spelar 2 spelare från lag A mot 2 spelare från lag B i ett böljande spel. Utifrån att varje par spelar en Offensiv Omställning och en Defensiv Omställning innan man byter par i sitt lag. Övningen spelas på båda planhalvorna.

Anvisningar

Utgå alltid från de moment som övningen vill framhäva. Försök att se vilka delar i färdigheterna som är bra och vilka som brister om momenten lyckas eller misslyckas.

Det vill säga ge feed-back på momenten med stöd av den del i aktionsteorin som var nyckeln till det lyckade i aktionen istället för endast "Bra!". På så sätt utmanar du dig själv som ledare.