



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET
UTBILDNING

Ta emot, hota skott, backcheck

Vad?

Aktivering

Varför?

Öva på att ta emot en studsig boll. Även för målvakterna att göra utkast och för spelarna att öva på att jobba hem. Likadant från båda hållen.

Organisation

Helplan.

Anvisningar

Spelaren i hörnet lobbar en boll till spelaren på mitten som tar emot och går in och skjuter. Spelaren i hörnet ska då stå på mål. Sedan tar målvakten en boll uppe på mål och gör ett utkast mot spelaren som sköt. Den spelaren tar med sig bollen mot andra målet och ska göra mål. Spelaren som täckt målvakten ska backchecka och försöka springa ikapp spelaren på mittplan.



