



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET
UTBILDNING

Skott, bryt in

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Öva på att göra mål från olika vinklar på planen.

Hur?

Syftet är att få skjuta mycket, samtidigt som målvakterna ska få bra träning. Anpassa farten efter vad spelarna klarar av.

Organisation

Halvplansövning.

Anvisningar

Man startar uppe på mittplan. Första spelaren tar med bollen fram lite och skjuter. Sen startar den andra spelaren från andra sidan på mittplan och gör likadant. Sedan startar en av spelarna nedifrån hörnen, dribblar mellan konerna och kommer upp nära mållisen och skjuter. Sedan gör den sista spelaren från andra sarghörnet likadant.



