



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET
UTBILDNING

TRE LED

Vad?

Aktivering

Varför?

Skjuta från olika vinklar.

Hur?

Fokus på skotten och träffa mål. Även bra för målvakterna.

Organisation

Halvplansövning. Tre led, ledet längst till höger vilar. Alla leden flyttar sedan ett steg till vänster.

Anvisningar

Ledet i mitten tar med sig bollen fram och skjuter. Ledet på vänsterkanten tar med sig en boll och skjuter från kanten. De fortsätter sedan sin löpning bakom mål och hämtar en ny boll i hörnet. De tar sedan en båge upp och skjuter igen.



