



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET
UTBILDNING

Spanjoren

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Hur?

anfallande lag spelar 4 vs 2, 2 av de anfallarna är statiska hjälpspelare som ej får röra sig. Så handlar mycket om att du sätter upp dig själv i en bra position där du kan få hjälpa av samtliga medspelare.

Organisation

Du ser spelytan, innanför den så har du 2 spelare som får röra sig fritt. Sen så kommer du att ha 1 defensiv hjälpspelare och 1 offensiv. Hjälpspelarna får endast utföra direktaktioner pass/skott samt de får inte röra sig utan står still på platsen. Det betyder att de 2 rörliga spelarna måste röra sig och anpassa sig så att de inte själva sätter en hjälpspelare i passningsskuga,

Anvisningar

Jag brukar starta med en teknisk utkast från målvakt, spela 20-30 sekunder sen blåsa av. Då går de 2 spelarna som var inne på planen ut och ställer sig sist i ledet, de 2 spelarna som föregående anfall var hjälpspelare blir de 2 rörliga spelarna i mitten.

