



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET  
UTBILDNING

# #dribblaallaochgörmål

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Spel 1 vs 1, du får träna på anfall, försvar och omställningen mellan de två faserna.

## Hur?

spel 1 vs 1 där du och din motståndare duellerar om bollen. Flera matcher pågår samtidigt, vi startar på gemensam signal. Du och din kamrat jobbar bara med er boll och påverkas inte av de andra 1 vs 1 matcherna.

## Organisation

Spelet pågår i cirka 30 sek sen blåser du av och skickar in nya spelare, du kan med fördel köra den på 2 planhalvor så kan du enkelt sysselsätta 20 spelare.

## Anvisningar

Målvakt - Jobbar aktivt med att söka av/planera. Det kan komma flera avslut samtidigt

Försvarare - Aktiv, aggressiv, våga kliv på, jobba med kroppen och undvik att ha tåspetsarna mot din motståndare.

Anfallare - Upp med blicken, sök av spelplanen och nytja de ytor/luckor som kan uppstå. Våga utmana och dribbla din motståndare.

