



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET
UTBILDNING

Gladiatorerna

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Du kör igenom många olika rörelser springa, hoppa, dribbla, passa, skjuta

Hur?

Vi delar in planen i 4 avlånga zoner, du rör dig först genom zon 1, sen genom zon 2, sen genom zon 3 efter att du är klar i zon 3 så tar du dig tillbaka till starten genom zon 4 som är en dribblingsbana/Teknikbana på sargens utsida.

Organisation

Zon 1 - Det står en försvarsspelare/gladiator i varje zon, anfallande spelare försöker dribbla igenom.

Zon 2 - Dribbla igenom de tre zonerna de ligger västar i sen avsluta på mål.

Zon 3 - Utkast från målvakt, sen dribblar igenom och skjut.

Zon 4 - Ta dig igenom teknikbanan enligt anvisning.

