



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET
UTBILDNING

Uppspelsövning 5 vs 5

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Vi vill skapa Mönster som vi kan aplicera i spelet 5 mot 5, här isolerar vi uppspelet men i en matchlik komplexitet

Hur?

Ledaren bakom mål rullar ut bollen, anfallande lag x ska spela sig ur motståndarnas press och försöka anfalla, försvarande lag 0 ska förhindra att anfallande lag kommer till avslut.

Organisation

Bollar utanför sargen bakom mål samt en ledare som kastar in bollen.

På skissen ser ni startpositioner, ge backarna någon meters försprång sen gäller det för anfallande lag att löpa sig loss och komma upp i offensiv zon och hitta ett avslut.

Anvisningar

Jobba med de principer som ni i ert lag vill jobba med när ni spelar er ur egen zon

