



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET  
UTBILDNING

## utkast, friläge

### Vad?

Komma till avslut och göra mål

### Varför?

Övning för målvakterna att kasta, men även transporta boll i fart mot mål för utespelarna.

### Organisation

Helplan, åt båda hållen samtidigt.

### Anvisningar

Målvakterna startar samtidigt och kastar ut bollen mot kanten. Mot bollen löper då spelaren från mitten. Mittenspelaren passar in bollen i mitten mot spelaren från kanten i fart. Den spelaren tar sedan med sig bollen, dribblar konerna och avslutar.



