



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET
UTBILDNING

3mot3 med hjälpspelare

Vad?

Aktivering

Hur?

Hjälpspelaren ska vara med laget som har bollen. Detta för att öka antalet skott och lägen på målvakterna, men även för att öva på att styra spelet och använda sig av att man är en mer spelare.

Anvisningar

De som inte är på planen används som väggar, en eller två touch på väggarna beroende på hur svårt man vill göra det. Det anfallande laget står som vägg vid moståndarnas mål för att man ska vända framåt och kunna slå en längre passning. Tränare blåser och spelarna byter efter 30-50 sek. Hjälpspelaren spelar några byten och byter inte efter varje. Alternativt att man har två hjälpspelare som byter.



