



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET
UTBILDNING

Teknikbana

Vad?

Aktivering

Varför?

Fokus på jag och bollen. Anpassa farten efter kvalitet.

Anvisningar

Man börjar med att dribbla konerna, efter det viker man ner och försöker lobba över plinten/sargbiten. Sedan jobbar man med att runda konerna, för att sedan avsluta med att skjuta på mål. Detta är bara ett förslag på en teknikbana och det går självklart att variera. Försök göra storleken på banan i proportion till antalet spelare på träningen så alla kör samtidigt.



