



Namn: Hinderbandy

Nr:

Typ av övning:

Svårighetsgrad: 2/5

Syfte med övningen:

Att spela smålagsspel
med hinder i vägen.

Split vision att undvika
hindrena.

Instruktion:

Förräddstämning!

Bygg en 3x3 Plan och
ta fram allt ni hittar
i hallen. Plintar, bockar,
stolar och mattor och
ställ ut på spelplanen.

Spela match men tvinga
Spelarna att se sig
omkring och inte krocka

Spelarna hålls aktiva
och måste ta beslut hela
tiden