



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET
UTBILDNING

Give N go x3

Vad?

Aktivering

Hur?

Mycket fart och fokus på att få passningen framför spelaren så att den aldrig behöver stanna.

Organisation

Helplan. Spelarna byter på samma sida. Övningen körs åt båda hållen samtidigt.

Anvisningar

Spelarna med boll startar. De passa ner till spelaren i hörnet och startar sin löpning mot den spelaren. Den spelaren får sedan tillbaka bollen och slår direkt till den i mitten. På en direktpass får hon tillbaka bollen igen och passar nästa. När hon då får tillbaka passen skjuter spelaren på mål.



