



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET  
UTBILDNING

# Blå/Röd - Passa - Passningstriangeln

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

I anfall (spel med boll) Passningsspel i form av färdigheten passa, men även förståelse för hjälpspelare så att bollföraren har alternativ att passa.

I försvar (spel utan boll) Färdigheten pressa, bryta och i viss mån markera.

På så sätt tränar man flera färdigheter i samma övning.

## Hur?

### Färdigheter

Passa  
Finta Dribbla Utmana

Pressa  
Bryta

### Taktiska moment

Triangelspel  
Hjälpspelare Bredd/Djup  
Värdera

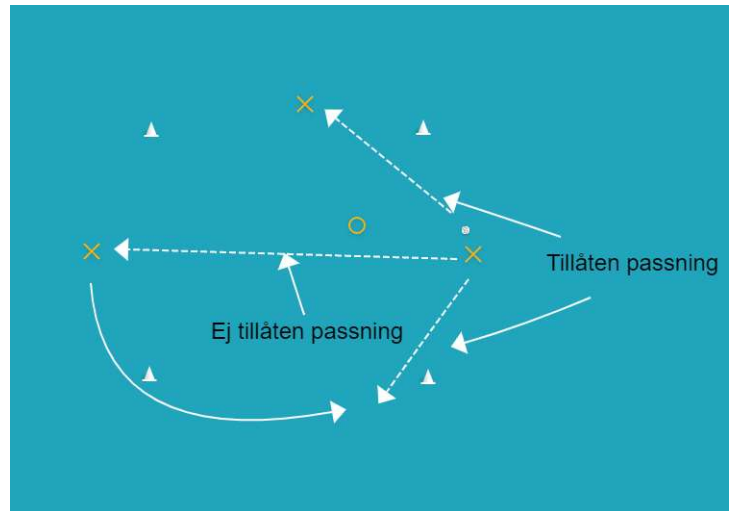
## Organisation

Bygg en kvadrat av konor på ca 10x10m. Bygg flera olika storlekar så att deltagarna får prova på olika storlekar. För att på så sätt nivåanpassa spelet.

4st per station. 3st anfallare 1st försvarare. färdighet ni vill trycka på. Är det anfallande färdigheten PASSA eller är det försvarande färdighet PRESSA. Detta avgör vilket syfte och feed-back ni ska jobba efter.

Byt efter eget upplägg.

## Anvisningar



Utgå alltid från de moment som övningen vill framhäva. Försök att se vilka delar i färdigheterna som är bra och vilka som brister om momenten lyckas eller misslyckas.

Det vill säga ge feed-back på momenten med stöd av den del i aktionsteorin som var nyckeln till det lyckade i aktionen istället för endast "Bra!". På så sätt utmanar du dig själv som ledare.