



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET  
UTBILDNING

# Innebandydatten

## Vad?

Aktivering

## Varför?

Lära sig att driva och skydda bollen i anfall och pressa och bryta i försvar. Klassisk datten där alla har en varsin boll. De ska förutom jägaren/na som inte har någon boll. De ska föröka ta en boll från någon annan. Blir man av med bollen så försöker man ta bollen av någon annan. Man får inte ta tillbaka bollen av den person som tog ens egen boll.

## Hur?

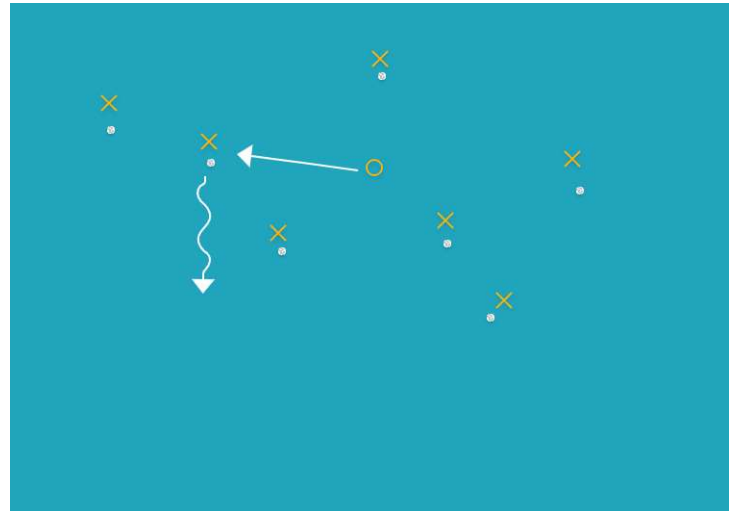
Färdigheter

Driva med boll  
360 grader kontroll  
Dribbla, finta utmana

Pressa  
Bryta

Taktiska moment

1v1



## Organisation

Alla spelare har en varsin boll, minst en är jägare och ska helt enkelt ta bollen från någon. Den som blir av med sin boll blir ny jägare. Avgränsa ytan efter kunskap och antalet spelare.

## 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.