



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET
UTBILDNING

Hitta rätt kompis

Vad?

Aktivering

Varför?

Denna går att göra för små, men även för äldre. Handlar om att kolla upp när man har bollen och vara noggrann med passningarna.

Hur?

Är man många kan man göra två olika planer och är man färre får man göra den mindre. Det ska vara lite trångt för att man ska behöva kolla upp.

Anvisningar

Dela upp gänget så att dom blir 3och3. Varje grupp ska ha en boll tillsammans. Därefter gör du ett avgränsat område och låter alla vara på samma plats. De ska nu försöka hitta varandra och passa till varandra utan att springa in i någon eller inte hitta passen. Blir spelarna stillastående kan man ha områden som varje spelare måste springa till och vända vid efter varje pass dom har slagit.

