



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET  
UTBILDNING

## runda konan, riktningsförändring

### Vad?

Aktivering

### Varför?

Våga göra en tydlig riktningsförändring och överdriva finten/rörelsen. Öva på tajming.

### Anvisningar

Övningen startar genom att spelaren vid bollarna passar till spelaren vid mitten. Den spelaren tar emot bollen och driver längs mittplan. Då har spelaren från hörnet ryckt upp och mött i fickan- spelaren passa bollen dit. Samtidigt har första spelaren sprungit ner och rundat konan. När spelaren på kanten får bollen rycker första spelaren upp i slottet och får en passning in, skott.



