

## 3v3 Coast to Coast

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

I omställningsfasen gäller det att ställa om från anfall till försvar eller vice versa. Desto snabbare detta sker desto större chans att göra nästa aktion bättre. De flesta målen i innebandy sker i omställningsfasen och kan verka kaotisk. Därmed ger det en fördel att som spelare kunna hantera omställningsfasen så bra som möjligt.

### Hur?

Moment

#### Anfall

- Första aktionen
- Hjälpspelare (Bredd/Djup)
- Komma till avslut
- Spelbarhet

#### Försvar

- Återerövring/reträtt
- Bromsa

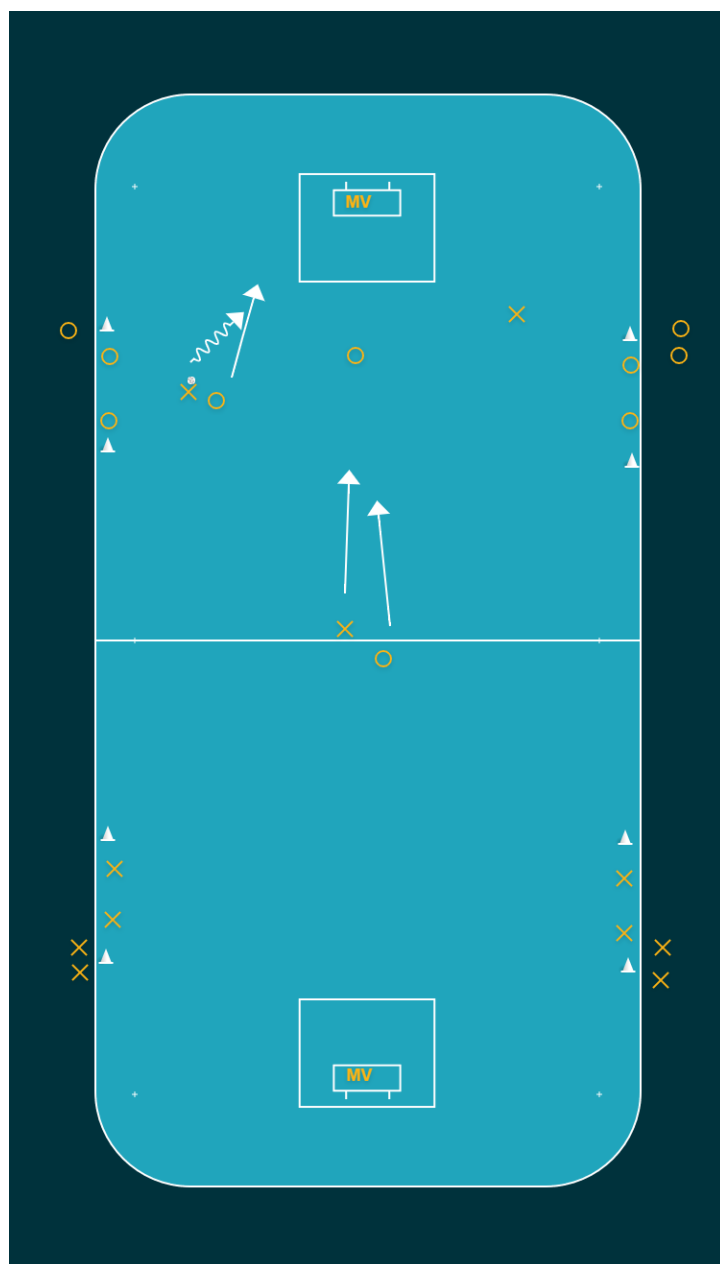
#### Färdigheter

##### Anfall

- Driva
- Dribbla
- Skjuta

##### Försvar

- Pressa
- Bryta
- Markera



# Organisation

Spelet vänder

1. Anfallande lag gör mål
2. Försvarande lag återerörvar bollen och spelar till valfri hjälpspelare i "leden"
3. Bollen går ut över sarg.

Nivå

1. Ett avslut sedan vänder spelet direkt. Får endast återerövra på egen planhalva.
2. Får återerövra bollen i anfallszon innan spelet vänder för att fortsätta anfallet. Försvarar endast på egen planhalva.
3. Får återerövra bollen var som helst på banan.

## 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.