



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET  
UTBILDNING

## "Domino"-övning

### Vad?

Aktivering

### Varför?

Öva på att passa längre pass och längs backen.

### Hur?

Försöka få många aktiverade samtidigt. Starta nästa innan bollen hunnit fram till sista spelaren. Man kan variera den och lägga in exempelvis dubbelpass eller att man ska driva med den istället för att passa.

### Organisation

Hela planen

### Anvisningar

Personen längst fram i ledet startar. Den passar till spelaren på andra sidan och ställer sig sedan på den personens plats. Sedan gör nästa spelare likadant. Tillslut kommer bollen till spelaren som står framför mål, och den skjuter.



