



SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET  
UTBILDNING

# Raka pass

## Vad?

Aktivering

## Varför?

Öva på att passa rakt och längs backen till en tänkt person.

## Hur?

Om alla fattar ska man försöka att köra igång så tätt som möjligt så att nästan alla är igång samtidigt och målvakten (om man har någon) får skott på sig nästan hela tiden och inte hinner tappa fokus.

## Anvisningar

Man gå ihop två och två och passar mellan konerna. När man passerat mellan två stycken tar man ett steg framåt och passar mellan nästa två. När konerna sedan tar slut väljer spelaren med bollen om den vill skjuta eller om den vill passa kompiserna som skjuter.



