



## SPELET 5

### *INDIVIDUELL ANFALLS-/FÖRSVARSTEKNIK*

1. Låt spelarna först enskilt fundera på vilken typ av tekniker det är viktigt att lära sig individuellt försvars och anfallsmässigt. Exempelvis olika finter i anfall och olika lås eller stöttekniker i försvaret.
2. Dela sedan in spelarna i grupper och låt dem diskutera 1. Vilka tekniker som är viktiga att träna på och 2. Hur de i träning övar sig på bästa sätt i det.
3. Lyft i helgrupp vad respektive grupp kommit fram till och fyll på med det som fattas. Prata om hur ni i träning ska kunna bli bättre i dessa moment och vad som krävs för det. Visa kanske någon instruktionsfilm eller gå igenom praktiskt de olika momenten.