



SPELET 5

INDIVIDUELLT FÖRSVAR OCH ANFALLSPEL

1. Låt spelarna först enskilt fundera på vilken typ av tekniker det är viktigt att lära sig individuellt försvars- och anfallsspel. Exempelvis olika finter i anfallsspel och olika delar som fotställning, kroppsposition och bryt-teknik i försvarsspel.
2. Dela sedan in spelarna i grupper och låt dem diskutera
 1. Vilka tekniker som är viktiga att träna på.
 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.