



## SPELET 7

### *SPECIALTRÄNING*

1. Avsätt tid innan en träning till ett teoripass. Be spelarna själva reflektera över två moment de själva tycker de behöver lite specialträning i. Det kan vara något nytt de vill testa, något de tycker är svårt eller ett moment de vill bli ännu bättre i. Låt spelarna sedan sätta sig två och två eller fler, gärna från samma position och låt dem planera övningar tillsammans för att de ska kunna träna specialmomenten i den praktiska träningen. Där de också då hjälper varandra som sparringpartners.
2. Lägg tid av det kollektiva passet på just detta och låt spelarna själva driva passet. Passa på som ledare att gå runt och ge individuell feedback.
3. Avsluta träningen med att gå laget runt och be varje spelare ge tips på hur det går att få in deras moment i den vanliga träningen, vad krävs av spelaren då?  
Påminn även spelarna att de kan träna detta hemma eller med kompisar och inte bara på lagträning.