



Anfallsspel – när det egna laget har bollen

Grundförutsättningar i anfallsspel.

De 8 S:en.

Spelbarhet – spelbar blir man genom att agera så att bollhållare får passningsalternativ.

Spelavstånd – spelavstånd är avståndet mellan bollhållare och medspelare.

Spelbredd – med bra spelbredd utnyttjar man planens bredd.

Speldjup – med bra speldjup utnyttjar man planens längd. Speldjup finns både bakom och framför bollhållaren.

Skjuta-skjut när du har ett bra läge. Vänta inte för länge med avslutet.

Spela framåt - försök alltid spela framåt, om det inte går, spela säkert bakåt.

Speed - stå aldrig stilla när ni anfaller. Öka farten sista tredjedelen på motståndarens planhalva.

6sek regeln - om vi tappar boll till motståndarna då skall vi vinna tillbaka bollen inom 6sek.

Försvar- grundregler för ett bra försvar

Alla försvarar- alla spelare på plan försvarar. 6sek regeln

Markering- stå alltid mellan motståndaren och egna målet. Då ser du alltid motståndaren

Stå upp - stå alltid upp när du försöker stoppa motståndaren. Glidacklar du så kan du skada, motståndaren kan fortsätta anfallet om du missar och är bortspelad.

Dribbla gärna - men inte på egen planhalva.