1:Refleksion til **partibold**

Forsvar: Hvordan dækker man mest effektivt op? Hvad skal man som forsvarsspiller være opmærksom på? Hvad virker?

Angreb: Hvad skal man gøre for at kunne modtage bolden? Hvordan kommer man i en fri position? Hvad virker?

2: Fokuspunkter i afleveringsspil

Skriv ned hvad I selv kan huske fra videoen af pointer

2.a Opgaven er at få et flydende afleveringsspil, så de tre fungerer som spilpositionerne back-midt-back. De forsøger at holde front mod mål i deres afleveringsspil, bruge tre skridt med bolden og hele tiden komme tilbage dybt i banen for at være spilbare. Efterhånden begynder de at bytte pladser med centerkryds, hvor midten trækker lidt til den ene side og får backen herfra bagom sig til modtagning af bolden.

Hjælp de andre med at huske ovenstående fokuspunkter.

3. Centerkryds med evt. afslutning

Fokuspunkter:

* At playmakeren kommunikerer præcist, hvem der krydses op, fx med navn eller position.
* Det er backens rolle at afvente og time sit tilløb ind i krydsaflevering.
* Krydsaflevering bør være så kort og sikkert som muligt og kan udføres ved med et kort underhåndskast at lægge bolden op skråt bagud i banen.
* Der skal ikke nødvendigvis afsluttes i udførelsens af et kryds – dette kan bruges i et fortsat presspil.

4: Fokuspunkter til forsvar:

Fokuspunkter:

* Udgangsposition: Forsvarsspillerens udgangsposition er med armene over skulderhøjde, klar til paradespil, benene let bøjede og tyngdepunktet lidt lavt for at kunne udføre hurtige sidebevægelser.
* Skråtstilling: Forsvarsspilleren forsøger at skråtstille sig ved at placere foden ud for angriberens skudarm længst fremme i banen og placere sig mest til denne side. Således tager forsvarsspilleren et initiativ i forhold til angriberen og tydeliggør, at hjælp fra evt. andre forsvarsspillere bør sættes ind i den side, hvor forsvarsspilleren står længst tilbage med foden. Derudover begrænser skråtstillingen angriberens afslutningsvinkler, idet forsvarsspilleren står ud for afslutningsarmen. Opdækning på parallelle fødder giver således angriberen bedre mulighed for at vælge, hvilken side gennembruddet skal laves til, og vælge mellem flere skudvarianter.