





I FÖRSVAR

- Spring snabbt från anfall till den försvarsposition du fått
 - Hitta, markera och följ din gubbe (= den spelare du markerar)
 - Håll koll på din gubbe och på var bollen är
 - Ta tillbaka bollen när den är i luften (vid passning eller studs)
 - Var en Gladiator, stå i vägen, tryck bort eller lås fast
 - Täck skott med händerna högt
 - Glöm inte fotarbetet (rörelse på fötterna hela tiden)
-

I ANFALL

- Spring snabbt från försvar till den anfallsposition du fått
- Håll koll på var bollen är, och var dina motståndare är
- Hjälp din lagkamrat, rör dig, kalla på bollen och visa var du är
- Möt bollen och fånga den i "korgen" (med tummarna bakom)
- Ta läget när du får det - spring i luckan, och skjut
- Variera dina skott, ibland lågt, ibland studs, ibland högt
- Passa runt bollen inom laget för att hitta bästa läget
- Ha armen högt när du passar och skjuter