



Trinn 10 år

Generelt

- Vi kan stille større krav til intensitet på treningane.
- Vi ønskjer å fremje gode haldningar hjå spelarane og vil rette fokus mot dei som har godt treningsframmøte og god innsats på treningane!
- 1-2 treningar pr. veke.

På trening

Teknisk	
Kast og mottak	<ul style="list-style-type: none">- Høg arm.- Sirkelkast.- Piskekast.- Mottak og avlevering av pasning i fart.
Skot	<ul style="list-style-type: none">- Grunnskot.- Hoppskot.- Kant skot (fokus på innhopp og arm).- Generelt: Jobbe med tilløp i skotet.
Finter	<ul style="list-style-type: none">- Grunnleggjande fintetrening mot aktiv motstand.- Terpe på to-beins høgre/venstre og venstre/høgre.
Med- og motspel	
Angrep	<ul style="list-style-type: none">- Fokus på korte pasningar og minst mogleg stuss av ball både i etablert angrep og ankomst.- Øve på pådrag og vidarespel. Flyt i pasningsspelet.- Strekspel: Bli kjent med sentrale oppgåver for spel på strek, trekk, sperrer samt mottak og vending i bevegelse
Forsvar	<ul style="list-style-type: none">- Kunne utgangsposisjonar.- Blokkering av skot.- Tempo i sidevegsbevegelsar og støyting.- Lære prinsipp for 6:0/5:1 forsvarstaktikker.
Målvakt	<ul style="list-style-type: none">- Gje ekstra merksemd til spelarar som vil stå i mål.- Grunnstilling.- Sidevegsbevegelse.- Følgje ballbana.
Anna	<ul style="list-style-type: none">- Ball som element i alle øvingar- Starte med å finne sine posisjonar på banen, men spelarane skal få trening på minst to speleplassar (unntaket kan vere målvakta).- Terpe på spelereglane, dommarteikna.

På kamp

- Alle som er teke ut til kamp skal ha rimeleg med spelartid. Grunnprinsippet er at alle skal spele like mykje, men vi ønskjer ikkje nokon "stoppeklokkementalitet".
- Prøve på samspelvariantar som ein har trena på.
- Alle skal kunne spele på minst to plassar!
- Spelarane samlar seg på benken og er lydhøyre for kva trenarane seier i pausen.
- Vi kritiserer ikkje dommaren. Vi er førebilete.
- Laga settast saman etter kriterium kameratskap og mangfald i ferdigheiter. Ikkje ved å sette saman de "beste per dato" på eit lag og "resten" på andre- og tredjelag.
- Jambyrdigheit i kampen: Trener skal ta initiativ til å samarbeide med trener for motstandarlaget, for å oppnå mest mogleg jamne kamper.

