



Trinn 11-12 år

Generelt

- Dei same momenta som på 10 år gjeld også for dette alderstrinnet, men på eit høgare nivå i forhold til tempo og presisjon. Det vil seie raskare pasningar, hardare skot og betre plasserte skot.
- 1-2 treningar pr. veke.

På trening

Teknisk	
Kast og mottak	<ul style="list-style-type: none">- Beherske forskjellige pasningsformar: høg arm, sirkelkast og piskekast.- Mottak og avlevering av pasning i høgare fart og lengre avstand.
Skot	<ul style="list-style-type: none">- Beherske grunnskot og hoppkot. Terpe på piruett.- Terpe på kantskot (fallteknikk).- Jobbe med tilløp i skotet.
Finter	<ul style="list-style-type: none">- Terpe på blant anna to-beinsfinte, pasningsfinte og skotfinte.
Skade- førebyggjande	<ul style="list-style-type: none">- Styrke meg eiga kroppsvekt skal inngå i treningane.- Trening på riktig fallteknikk.- Inkludere relevante basistrening.
Med- og motspel	
Angrep	<ul style="list-style-type: none">- Bevisstgjere bruk av strekspelar.- Fortsette med sentrale oppgåver for spel på strek, trekk, sperrer samt mottak og vending i bevegelse.- Pådrag og vidarespel, få flyt i pasningsspelet.- Tidspunkt for avvikling av skot.- Fokus på korte pasningar og minst mogleg stuss av ball både i etablert angrep og ankomst.
Forsvar	<ul style="list-style-type: none">- Terpe på utgangsposisjonar, sidevegs bevegelse og støyting.- Lære å takle rent og ha fokus på telling.- Skotblokkering.- Lære prinsipp for 6:0/5:1 forsvarstaktikker.
Målvakt	<ul style="list-style-type: none">- Faste keeperar.- Skot frå speleplassar med vekt på sidelengs bevegelse.- Fokus på grunnstilling, forflytning, plassering, utfall oppe og nede.- Mykje bevegelsestrening/smidighet for hofter og skuldre + stabilisering og balanse.- Trekke inn målvakt i start av angrep. Raske utkast.
Anna	<ul style="list-style-type: none">- Ball som element i alle øvingar- Terpe på spelereglane, dommartekna- Starte med å finne sine posisjonar på banen, men spelarane skal få trening på minst to speleplassar(unntaket kan vere målvakta)

På kamp

- For å fremje gode haldningar hjå spelarane, og for å lette arbeidet for trenarane, kan ein i ein viss grad leggje vekt på treningsframmøte og gode haldningar hjå spelarane i forhold til speletid.
- Alle som er teke ut til kamp skal spele og ha i nærleiken lik speletid..
- Bruke spelemønster ein har trena på.
- Vi kritiserer ikkje dommaren. Vi er førebilete!

