



Trinn 13-14 år

Generelt

- Det skal også gjennomførast basistrening i tillegg til spesifikk handballtrening.
- 2 treninger pr. veke.

På trening

Teknisk	
Kast og mottak	<ul style="list-style-type: none">- Beherske forskjellige pasningsformer: 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 hoppsskot. Terpe på piruett.- Trene på underarmsskot.- 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- forebyggjande	<ul style="list-style-type: none">- Styrke med eiga kroppsvekt skal inngå i treningane.- Trening på riktig fallteknikk.- Inkludere relevante basistrening.
Med- og motspel	
Angrep	<ul style="list-style-type: none">- Pådrag, vidarespel og angripe i rom.- Bevisstgjere bruk av strekspelar.- Fortsette med sentrale oppgåver for spel på strek, trekk, sperrer samt mottak og vending i bevegelse.- Fokus på korte pasningar og minst mogleg stuss av ball både i etablert angrep og ankomst.- Ha klare roller og løpebaner for utespiller i ankomstspel.- Jobbe med overgangsspel og kryssningsspel.
Forsvar	<ul style="list-style-type: none">- Skotblokering: Samspel med keeper (keeperhjørne).- Presse ballbane 6:0/5:1 forsvarstaktikker.- Returløp (hurtig heim i forsvar – finne, følgje, vende).- Trene på å takle rent og ha fokus på telling.- Terpe på utgangsposisjonar, sidevegsbevegelse og støyting.
Målvakt	<ul style="list-style-type: none">- Faste keepere.- Grunnstilling, forflytning, plassering og samarbeid med forsvar.- Kantskotteknikk, nærskotteknikk.- Utfall nede, mellomhøgde og oppe. Hurtige langpasningar.- Innføring av målvaktshjørne, korte/lange hjørne.- Bevegeleghetstrening/smidighet for hofter og skuldre + stabilisering og balanse.
Anna	<ul style="list-style-type: none">- Starte med å finne sine posisjonar på bana, men spelarane skal få trening på minst to speleplassar (unntaket er målvakta!)- Ball som element i alle øvingar

På kamp

- Det skal leggjast vekt på treningsoppmøte, haldningane og ferdigheitene ved laguttak og spelartid. Det vil bli meir opp til trenaren å vurdere situasjonar som oppstår.
- Alle som er i kamptroppen skal spele, men intensjonen at alle spele tilnærma minst halve kampen.
- Bruke spelemønster ein har trena på.
- Vi kritiserer ikkje dommaren. Vi er førebilete!

