

Trinn 15-16 år

Generelt

- Vidareutvikle/perfeksjonere teknisk og taktisk trening som vi har jobba med på J14.
- 2- 3 treningar pr. veke. Det bør også gjennomførast basistrening i tillegg.

På trening

Teknisk	
Kast og mottak	<ul style="list-style-type: none"> - Terpe på to-handsmottak i brysthøgde, låge og høge mottak, ein-handsmottak (høge og låge). - Mottak frå sida og bakfrå i fart. - Sirkelkast frå bakken og frå lufta. - Piskekast med høg, mellomhøg og låg arm, samt piskekast frå lufta. - Støtpasningar frå sida og lufta og ulike skjulte kast. - Hoppskot, nærskot (linjeskot), stegskot. - Prøve ut skru og lobb, kantskot og ballsprett.
Skot	<ul style="list-style-type: none"> - Grunnskot med høg, mellomhøg og låg arm. - Jobbe med tilløp og tidspunkt for avvikling av skot.
Finter	<ul style="list-style-type: none"> - Jobbe spesifikt med sine gode finter. Trene på nye finter. - Dribling med høgre og venstre hand, i ulike høgder og variasjonar.
Skade-førebyggjande	<ul style="list-style-type: none"> - Styrke meg eiga kroppsvekt skal inngå i treningane, samt trene på rett fallteknikk. Lette vektorer kan brukast til nokon grad.
Med- og mottspel	
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"> - Skotblokkering: 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"> - Sørge for å tileigne seg teknikk slik at en kan redde alle typar skot. - Plassering og samarbeid med forsvar. - Fokus på blikkontakt med ball, se på ballen i alle situasjonar. - Langskudd: følge ballen med blikket heile vegen inn til redning. - Kantskot/ nærskot: Kun sjå på ballen/ handa som held ballen, forflytning for å avskjere vinkel, SMÅ bevegelsar. <p>Målvakts rolle i laget: krav til kva for skot målvakta bør ta og kan ta. Krav til fysikk, hurtighet og spenst.</p>

På kamp

- I laguttak blir det lagt vekt på ferdigheit, treningsframmøte og gode haldningar.
- Disponere laget slik at vi kan vinne kampane. Alle som er i kamptroppen skal spele, men intensjonen at alle spele tilnærma minst $\frac{1}{3}$ av kampen.
- Bruke spelemønster ein har trena på.
- Vi kritiserer ikkje dommaren. Vi er førebilete!