



Trinn 8-9 år

Generelt

- Det sosiale skal spele ei viktig rolle.
- Spelarane skal føle seg trygge på laget og få utfordringar sportsleg på sitt nivå.
- Grunnprinsippet er at alle skal få delta like mykje både på trening og kamp.
- 1x1 time trening pr. veke.
- Spel i isbjørnserien.

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 passiv motstand.- Introduserast for to-beins høgre/venstre og venstre/høgre.
Med- og motspel	
Angrep	<ul style="list-style-type: none">- Samspel med andre. Utdype noe?- Pådrag mellom forsvararane.- Fokus på korte pasningar og minst mogleg stuss av ball.
Forsvar	<ul style="list-style-type: none">- Kunne utgangsposisjonar.- Sidevegsbevegelse.- Støyting.- Blokkering av skot.- Fotarbeid. Utdypes?
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">- Arbeide med spelereglane: bane, skrittregelen, frikast, innkast og avkast.- Ball skal vere element i alle øvingar.

På kamp

- Alle spelar like mykje.
- Ingen har faste plassar.
- Spelarane samlar seg på benken og er lydhøyre for kva trenarane seier i pausen.
- Vi kritiserer ikkje dommarene. Vi er førebilete!
- Laga settast saman etter kriteria 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.

