

Trinn 11-12 år

<i>Teknisk</i>	
Pasning	<ul style="list-style-type: none">- Større krav til vekting og presisjon på pasninger.- Øve på å slå langpasninger.- Øve på å slå pasninger med begge føtter.- Kunne slå en presis pasning på en touch.
Føring	<ul style="list-style-type: none">- Fokus på korte touch, høyere tempo og blikket bort fra ballen.
Avslutning	<ul style="list-style-type: none">- Avslutning på en touch – fokus på innløp og kroppsstilling.
Vending	<ul style="list-style-type: none">- Kunne vite plassering til motstanderne, for å vite hvilken retning og hvordan det er hensiktsmessig å vende.
Finte/dribling	<ul style="list-style-type: none">- Fokus på kjappe og tydelige tyngdeoverføringer.
Mottak/medtak	<ul style="list-style-type: none">- Trene på å bruke retningsbestemt medtak for å passere en motspiller.
<i>Med- og motspill</i>	
Angrepsspill	<ul style="list-style-type: none">- Som 1A (ballfører) kunne se hvor medspillerne ønsker å få ballen, enten i fart eller på fot.- Vite hvordan man kan utnytte «2 mot 1»-situasjoner.
Forsvarsspill	<ul style="list-style-type: none">- Kjenne til prinsippene i førsteforsvarsrollen og ha utviklet tilfredsstillende ferdigheter som førsteforsvarer, herunder:<ol style="list-style-type: none">1. Kunne ta av fart og lede 1A ut mot siden.2. Forstå viktigheten av offensiv markering.3. Prøve å holde 1A feilvendt.

Anbefalte treningsøkter: [Treningsøkta 11-12 år](#)