

Trinn 13-14 år

Krav til høyere tempo ved utførelse av delferdigheter, men fortsatt fokus på kvalitet. Øve mer på rollespesifikke ferdigheter.

<i>Teknisk</i>	
Pasning	<ul style="list-style-type: none">- Kunne slå en langpasning med presisjon.- Kunne motta en langpasning med kontroll.- Øve på skjulte pasninger (Se den andre veien).
Føring	<ul style="list-style-type: none">- Høyere tempo og med begge bein.
Avslutning	<ul style="list-style-type: none">- Terpe på avslutning på en touch og ved bruk av flere forskjellige kroppsdelar.- Være bevisst på hvordan skaffe seg plass til å avslutte foran mål og hvor innlegget bør slås.
Vending	<ul style="list-style-type: none">- Kunne bruke kroppen og tyngdeoverføringer for å vende bort motstanderen.
Finte/dribling	<ul style="list-style-type: none">- Fokus på timing/avstand til 1F.
Mottak/medtak	<ul style="list-style-type: none">- Kunne bruke flere forskjellige kroppsdelar til retningsbestemt medtak deriblant med begge føttene og brystet.- Orienterer seg om hvor medspillerne og motspillere er før man mottar ballen.
<i>Med- og motspill</i>	
Angrepsspill	<ul style="list-style-type: none">- Hvordan kan jeg som 2A/3A skaffe rom for både 1A og 3A/2A? Fokus på samtidige bevegelser.- Ha god kjennskap til hvordan skape og utnytte overtallssituasjoner.
Forsvarsspill	<ul style="list-style-type: none">- Fokus på samspill i eget ledd (Sideforskyving og støting).- Samhandling mellom 1F og 2F.- Kunne komme kjapt opp i press.

Anbefalte treningsøker angrepsspill: [Treningsøkta 13-19 år «1A og vi andre»](#)