

## Trinn 15-19 år

### *Teknisk*

- Større krav til tempo og presisjon ved utførelse av delferdigheter i tidligere læringsmomenter.
- Fokus på rollespesifikke delferdigheter.

<i>Med- og motspill</i>	
Angrepsspill	<ul style="list-style-type: none"><li>- Øve på å angripe mot etablert forsvar.</li><li>- Være bevisst på prinsippene for hvordan opprettholde ubalanse hos motstanderlaget i kontringsfasen.</li></ul>
Forsvarsspill	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kunne gjennomføre forsvarsspill med både høyt og lavt press. Fokus på avstand mellom ledd og innad i leddet, samt at forsvarsleddet holder linja.</li></ul>

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