



# UTVIKLINGSFILOSOFI



## Teknikk / Motorikk - Spesifisitet

«Kartlegging og Trening av forutsetninger for teknisk utvikling»



# UTVIKLINGSFILOSOFI



## Spesifisitet:

1) Idrettens «grunnposisjon»

\*Hel- og del posisjoner

2) Idrettens bevegelsesmønster

\*Hel- og delbevegelser

3) Tilpasningskrav i idretten

\*Kraft

\*Utholdenhet

\*Variasjon: Indre- og ytre forhold

Teknikk / Motorikk - Fortsetninger/Imitasjon



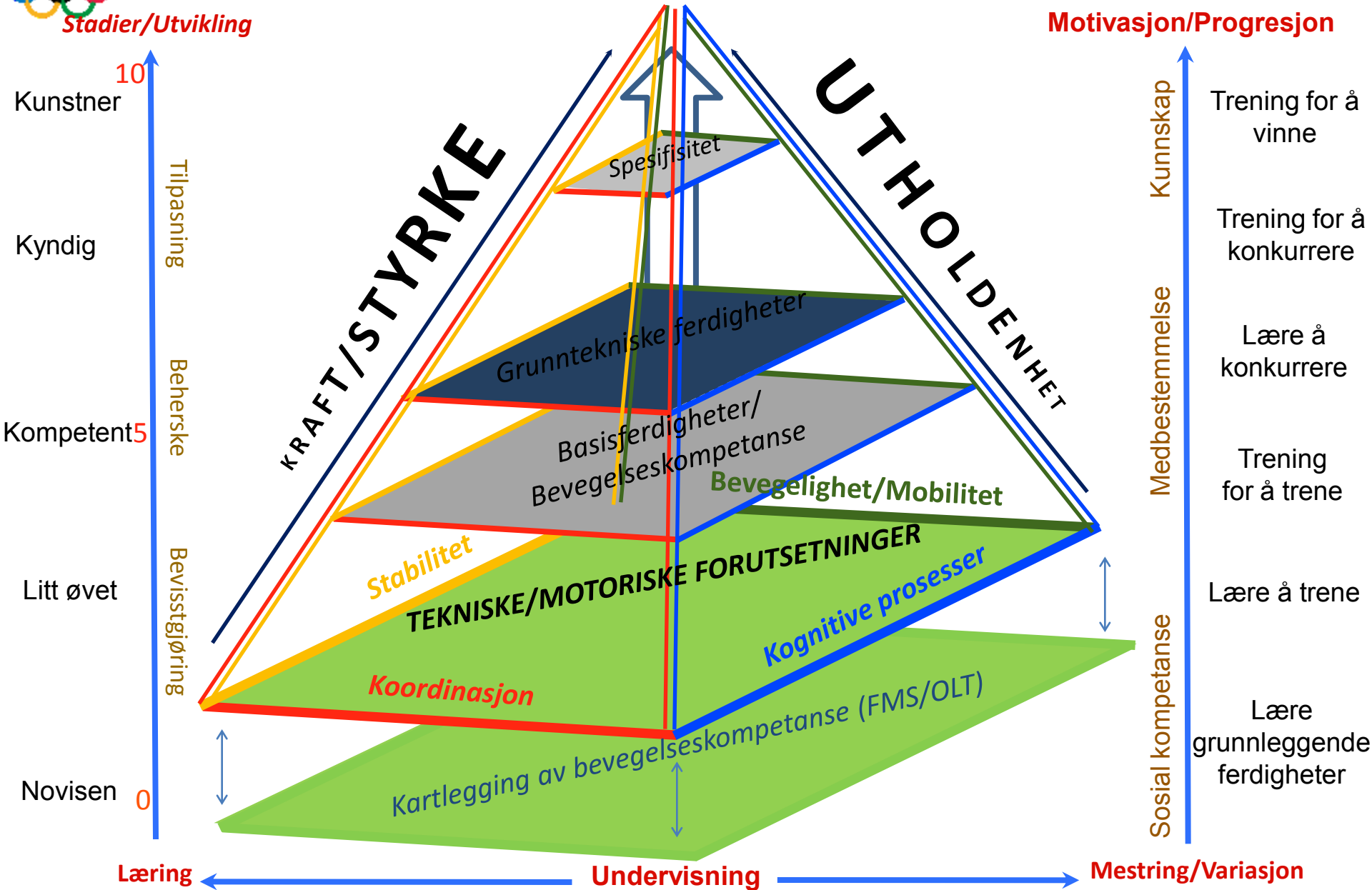
[http://youtu.be/ns\\_5V6UwObI](http://youtu.be/ns_5V6UwObI)



[http://youtu.be/mJ\\_30cA8Bz0](http://youtu.be/mJ_30cA8Bz0)



Stadier/Utvikling





# UTVIKLINGSFILOSOFI



Basisferdigheter/Bevegelseskompetanse

1. **Løp/forflytningsteknikker**  
Retningsendringer, alle veier
2. **Hopp/sats/landingsteknikker**  
Et ben, to ben, alle veier
3. **Differensierings teknikker**  
Øye hånd / Øye fot / Over- og Under ekstremitet
4. **Utfallsteknikker (splitt...)**  
Alle veier
5. **Lengde- og tverrakse teknikker**  
Nøytral posisjon, Kurv inn - Kurv ut, rotasjoner



# UTVIKLINGSFILOSOFI

## Konklusjon



-Å vise interesse for utøverens utvikling, og sammen skape sammenhenger i treningsprosessen

**Språk / Tenkning / Problemløsning**