

WANG Ung Idrettsspesifikke opptaksprøver

WANG Ung HAMAR FOTBALL:

Del 1:

- Generell oppvarming og fotball-prep.

Del 2:

Teknisk innledning som en videreføring av oppvarming / prep.

- Tekniske øvelser – Fokusområder: Mottak, medtak, pasning

Del 3:

- Possession – Fokusområder: Ballbesittelse, sjef over ball

Del 4:

- Spill – Fokusområder: Forståelse, samhandling med andre, orientering

WANG Ung HAMAR HÅNDBALL:

Del 1:

- Enkle tekniske øvelser for å vurdere basisferdigheter i håndball
 - ✓ Ulike stussferdigheter med/uten fart
- Kast og mottak

Del 2:

- Målvaktsoppvarming
 - ✓ Skuddteknikk
 - ✓ Timing

Del 3:

- Småspill
 - ✓ Overblikk
 - ✓ Samarbeid med medspillere
 - ✓ Vurderingsevne
 - ✓ Skuddavvikling

WANG Ung HAMAR ISHOCKEY:

Del 1:

Teknisk innledning

- Isolerte tekniske øvelser
 - ✓ Skøyteteknikk
 - ✓ Kølleteknikk

Del 2:

Teknisk øvelse med noe samhandling

- Teknisk øvelse der utøverne skal sette sammen ferdigheter i en større helhet og samhandle
 - ✓ Skøyteteknikk
 - ✓ Kølleteknikk
 - ✓ Pasningsteknikk
 - ✓ Skuddeteknikk
 - ✓ Timing

Del 3:

Spill med samhandling

- Spilleøvelse der utøverne skal sette sammen teknikk og evnen å samhandle