

ÅRSPLAN J10 – jenter 10 år

HOVEDMÅL	HVORDAN NÅ MÅLENE	HVORFOR
Bli venn med ballen	Balløvelser, bytte øvelser i bevegelse	For å bli bedre med ball, samspill og alene
Leke	Variasjon, målrettet lek, her er det stort utvalg	For å få bedre fysiske ferdigheter og ikke minst at de skal ha det gøy
Allsidig fysisk aktivitet	Stafett, hinderløype, tau/hoppe, balansere, rytme	For å utvikle motoriske ferdigheter og koordinasjon
Pasninger	Varierte pasninger, korte/lange i fart og bevegelse. Høy arm og lignende.	Utvikle tekniske ferdigheter
Skudd	Grunnskudd i flere posisjoner, straffe. Hoppskudd i flere posisjoner, hopp over forsvar	Utvikle god skuddteknikk, og fra flere posisjoner
Øvelser med fysisk kontakt	Rulling, bryting, forsvarstrening	Bli fysisk sterkere, bli tøffere og forebygge skader
Plassering på banen	Omrokering på plasser på trening og kamp	Øke spilleforståelse
Nye regler	Gjennomgang av regler. Regler for spillere	Regelforståelse. Skape gode holdninger
Sosiale aktiviteter	Arrangere og gjennomføre noen faste aktiviteter. Se på andre lag spille kamp	Bedre samspill i laget, og skape et godt miljø