

## ÅRSPLAN J13 – J15

<b>HOVEDMÅL</b>	<b>HVORDAN NÅ MÅLENE</b>	<b>HVORFOR</b>
Ballkontroll	Forskjellige øvelser m/ball. Teknikkmerket. Småspill	For å bli bedre med ball, samspill og alene. Bedre pasninger
Flerposisjonsspillere	Skuddtrening fra alle posisjoner/plasser. Spille på flere plasser	Skuddteknikk. Gode spillere bør beherske å spille mer enn en plass
Styrke	Styrketrening/sirkeltrening. Bryting	Bli fysisk sterkere og tøffere
Utholdenhet/hurtighet	Løpetrening. Intervalltrening	Få bedre utholdenhet, og bli hurtigere
Spenst	Høydehopp og andre hoppøvelser	Forbedre spensten slik at man kan "henge" i luften. Kunne hoppe høyere (frosk)
Fasetrening	Trene spesifikt på alle seks fasene	Øke spilleforståelsen. Forbedre spillet/samspillet. Bli en bedre håndballspiller
Sosialt	Arrangere sosiale ting utenom treninger. Jobbe med samspill på treninger	Bedre miljøet på laget. Forbedre samspillet
Koordinasjon	Ulike balløvelser. Koordinasjon	Bedre samspill av kroppens deler øye-hånd-fot og lignende
Alternativ trening	Gjøre alt annet enn å spille håndball	Få opp gleden igjen
Spillemøte	Samling av alle spillere	Bedre miljø. Bedre kjent