

# ÅRVOLL I.L. Håndballgruppa

## Årsplan – Månedsoversikt med hovedmål for trening: J9 – jenter 9år

	September	Oktober	November	Desember	Januar	Februar	Mars	April	Mai	Juni
<b>Cuper</b>								Vår-cup		Nesjar-cup
<b>Sosiale arr.</b>	Foreldre informasjons møte			Juledisco		Vintersports-Aktiviteter??	Kosekveld for J 9		Årvoll I.Ls jentehåndball fyller 15 år	Avslutning
<b>Hovedmål med treningen</b>	Leke- og allsidig fys. aktivitet  Bli venn med ball  Stafett  Stasjons-trening	Leke- og allsidig fys. aktivitet  Varierte pasninger  Hinderløype/ Stafett  Grunnskudd  Øvelser med fys. kontakt	Regel gjennomgang  Leke- og allsidig fys. aktivitet  Pasninger og skudd  Hinderløype/ Stafett  Øvelser med fys. kontakt  Spille håndball	Leke- og allsidig fys. aktivitet  Pasninger og skudd  Hinderløype/ Stafett  Øvelser med fys. kontakt  Ballspill	Leke- og allsidig fys. aktivitet  Kastøvelser  Stafett m/hurtighet  Spille håndball Rep.av regler  Øvelser med fys. kontakt	Leke- og allsidig fys. aktivitet  Kastøvelser  Hinderløype  Hoppskudd /grunnskudd  Spille håndball Rep.av regler  Øvelser med fys. kontakt	Leke- og allsidig fys. aktivitet  Kastøvelser  Stafett m/ball-kontroll  Hoppskudd /grunnskudd  Ballspill	Leke- og allsidig fys. aktivitet  Varierte pasninger  Hoppskudd /grunnskudd  Ballspill	Utetrening  Leke egnede leker  Balløvelser  Stafett  Spille håndball	Utendørs-trening  Avslutning  Vi tar ferie fram til skolestart

## Årsplan – månedsoversikt med øvelser til hovedmålene

	September	Oktober	November	Desember	Januar	Februar	Mars	April	Mai	Juni
<b>Forslag til øvelser i henhold til hovedmålene</b>	Stiv heks Snappe haler Enkle balltilvenning søvelser Trille ball mellom beina løpe slalom tilbake el. Løpe over de andre som ligger m.m. Stasjoner: Rockering, hoppetau, ball, matte, kjegler	Blekksprut Ormen Hinder: Bom, Hoppetau Harehopp Tjukkas Tau Fys.k.:2og2 holde hender trå på tær, dytte over ende m.m.	Andmor og reven Fys.k. bryte, tømmerstokk De viktigste reglene Forberede cup	Hauk og due Haien kommer Tennisball Kanonball flere var. Kanonade	Keeper: reaksjonstrening, spretting, ball rundt dem, kadte ball på hverandre Tennisball Rugby, bryte	Først og sist Katt og mus Kaste langt med tennisball Forberede cup Hinder: allsidighet, variasjon Fys.k. rulle langs et forsvar, trå på tær m.m.	Først og sist Par sisten tierball Sjonglere Spilleplasser Stafett: stussekonk	Hauk og due Andemor og reven Litt mer om plassering på banen I forhold til hverandre	Hauk og due Andemor og reven Ormen Fotball Håndball Hermegåsa Haien kommer Ønskereprise	

# Årsplan 2005-2006

## Hovedmål

### J9 – jenter 9 år

<b>Hovedmål</b>	<b>Hvordan nå målene</b>	<b>Hvorfor</b>
Bli venn med ballen	Stort utvalg av balløvelser med bevegelse Forskjellige ballstørrelser	Utvikle ballkontroll/ballfølelse Bli bedre kjent med ball I samspill og alene Bedre pasninger
Pasninger (tekniske ferdigheter)	Varierte pasninger – armen i forskjellige høyder, kort arm, lang arm. i bevegelse, i fart	Utvikle tekniske ferdigheter og ballferdighet
Skudd (grunnskudd og hoppskudd)	Grunnskudd fra midten og fra siden Hoppskudd fra midten og fra siden over forsvaret	Utvikle god skudd teknikk fra flere posisjoner
Plass på banen	Vise de forskjellige spilleplassene	Forstå hvorfor man har de forskjellige plassene. Øke spilleforståelsen
Nye regler	Bane, plass, innkast, frikast, skritt, to serier, spark etc. Regelgjennomgang med foreldre Foreldrevettregler	Forstå håndballspillet Forstå reglene Skape en sunn og positiv holdning til barneidrett
<b>Hovedmål</b>	<b>Hvordan nå målene</b>	<b>Hvorfor</b>
Spillemøte	Før/etter trening/ kamp	Bedre miljø, bli bedre kjent
Leke	Gjennom stort utvalg av leker. Variasjon	Utvikle fysiske ferdigheter og koordinasjon. Sosialt samlende
Allsidig fysisk aktivitet	Hinderløype, stafetter, hoppe tau,	Utvikle motoriske ferdigheter

(Koordinasjon)	tennisballer og musikk Balansere - Stupe kråke Øye-hånd Øye-fot	og koordinasjon
Øvelser med fysisk kontakt (kroppskontakt)	Rulling Bryting Forsvarstrening Rugby To og to – trå på tær, slå på legg, dytte eller dra den andre over ende	Bli tøffere Bli fysisk sterke Forebygge skader
Sosiale aktiviteter	Arrangementer-fester Cuper Badedag Se på andre lag spille	Skape et trygt og godt miljø "Bygge broer" mellom jenter fra forskjellige skoler Legge til rette for samspill