

ÅRVOLL I.L.

Håndballgruppa

Årsplan - Månedsoversikt med hovedmål for trening: Håndballskolen

	September	Oktober	November	Desember	Januar	Februar	Mars	April	Mai	Juni
Cuper			Oppsal mini'n		Mini Spretten Bækkelaget	Furust mini'n	Oppsal mini'n	Vår-cup		
Sosiale arr.	Foreldre informasjons møte			Juledisco		Vintersports-Aktiviteter??			Årvoll idrettens dag	Avslutning
Hovedmål med treningen	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 m7hurtighet 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	Avslutning Vi tar ferie fram til skolestart for de som begynner i 4.klasse Og fram til september for de som begynner i 2.og 3.klasse

Periodeplan– månedsoversikt med øvelser til hovedmålene

	September	Oktober	November	Desember	Januar	Februar	Mars	April	Mai	Juni
Forslag til øvelser I henhold til hovedmålene	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	

Hovedmål Håndballskolen 2003-2004

Hovedmål	Hvordan nå målene	Hvorfor
Bli venn med ballen	Stort utvalg av balløvelser med bevegelse Forskjellige ballstørrelser	Utvikle ballkontroll 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
Skudd	Grunnskudd fra midten og fra siden Hoppskudd fra midten og fra siden over forsvaret	Utvikle god skudd teknikk fra flere posisjoner
Nye regler	Minihåndballregler Foreldrevettregler	Forstå håndballspillet Forstå reglene Skape en sunn og positiv holdning til barneidrett

Hovedmål	Hvordan nå målene	Hvorfor
Leke	Gjennom stort utvalg av leker. Variasjon	Utvikle fysiske ferdigheter og koordinasjon. Sosialt samlende
Allsidig fysisk aktivitet (Koordinasjon)	Hinderløype – Rytme Stafett	Utvikle motoriske ferdigheter og koordinasjon

	Hoppe tau Rockering Balansere Stupe kråke Øye-hånd Øye-fot	
Øvelser med fysisk kontakt	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