ÅRVOLL I.L.
Håndballgruppa

ÅRSPLAN / HOVEDMÅL FOR TRENING – J11 og J12											
	August	**September**	**Oktober**	**November**	**Desember**	**Januar**	**Februar**	**Mars**	**April**	**Mai**	**Juni**
Cuper	Tusse								Vår-cup		Nesjar
Serie-kamper											
Sosiale arr.			Håndball-Lotteri		Juledisco ev. eget opplegg		Vintersports-Aktiviteter		Avslutning		
Trening				Keeper – trening	Keeper – Trening	Keeper – Trening	Keeper – Trening	Keeper – trening			
Hovedmål med treningen	Regel-gjennomgang Leke- og allsidig fys. aktivitet Varierte pasnir Hinderløype/ Stafett	Spille-møte Leke- og allsidig fys. aktivitet Varierte pasnir Hinderløype/ Stafett Hoppskudd /grunnskudd Øvelser med fy kontakt Teknikk Forsvarsspill Skudd – posisjoner Plassering	Leke- og allsidig fys. aktivitet Varierte pasnir Hinderløype/ Stafett Hoppskudd /grunnskudd Øvelser med fy kontakt Teknikk Forsvarsspill Skudd – Posisjoner Plassering	Leke- og allsidig fys. aktivitet Varierte pasnir Hinderløype/ Stafett Hoppskudd /grunnskudd Øvelser med fy kontakt Teknikk Forsvarsspill Skudd – Posisjoner Plassering	Leke- og allsidig fys. aktivitet Varierte pasnir Hinderløype/ Stafett Hoppskudd /grunnskudd Øvelser med fy kontakt Teknikk Forsvarsspill Skudd – posisjoner Plassering	Leke- og allsidig fys. aktivitet Varierte pasnir Hinderløype/ Stafett Hoppskudd /grunnskudd Øvelser med fy kontakt Teknikk Forsvarsspill Skudd – Posisjoner Plassering	Leke- og allsidig fys. aktivitet Varierte pasnir Hinderløype/ Stafett Hoppskudd /grunnskudd Øvelser med fy kontakt Teknikk Forsvarsspill Skudd – Posisjoner Plassering	Leke- og allsidig fys. aktivitet Varierte pasnir Hinderløype/ Stafett Hoppskudd /grunnskudd Øvelser med fy kontakt Teknikk Forsvarsspill Skudd – Posisjoner Plassering	Leke- og allsidig fys. aktivitet Varierte pasnir Hinderløype/ Stafett Hoppskudd /grunnskudd Øvelser med fy kontakt Teknikk Forsvarsspill Skudd – Posisjoner Plassering	Leke- og allsidig fys. aktivitet Varierte pasnir Hinderløype/ Stafett Hoppskudd /grunnskudd Øvelser med fy kontakt Teknikk Forsvarsspill Skudd – Posisjoner Plassering