

MÅNEDSPLAN FOR TRENING

J11 – J12

Periode 1

AUGUST:

Regelgjennomgang
Litt lek inkludert m/ball
Fysisk kontakt
Stafett m/u ball → Kondisjon og balltrening

SEPTEMBER:

Lek, oppvarmingsøvelser – tilpasses alder
Varierte pasninger
Skudd → Grunnskudd
Hinderløype
Bli venn m/ball
Fallteknikk /rulleøvelser/kaste seg fremover

OKTOBER:

Lek, oppvarmingsøvelser – tilpasses alder
Forsvarstrening
Varierte pasninger → vingskudd
Finte grunnteknikk
Småspill bøtتهåndball, håndball
Plassering
Rulleøvelser skrå rulling m/skulder først.

Periode 2

NOVEMBER:

Lek, oppvarming stafett
Øvelser med fysisk kontakt → Rulle på forsvar, dra i hverandre
Skudd
Varierte pasninger
Småspill – spille håndball
Plassering på banen

DESEMBER:

Lek oppvarming m/musikk – tilpasse alder
Varierte pasninger
Skudd
Øvelser m/fysisk kontakt → ex. Rugby

Periode 3

JANUAR:

Lek m/variasjon – tilpasse alder
Reaksjonstrening
Keepertrening/kurs → for de som står mest i mål
Plassering på banen
Småspill / spille håndball

FEBRUAR:

Lek oppvarmingsøvelser – tilpasses alder
Forsvarstrening
Småspill /spille håndball
Varierte pasninger
Øvelser m/fysisk kontakt

MARS:

Lek m/variasjon – tilpasse alder
Skudd
Allsidig fysisk aktivitet → balansere, hoppe tau og lignende
Plassering på banen

Periode 4

APRIL: serieslutt

Lek i større grad → siden sesongen er på hell
Allsidig fysisk aktivitet m(ball)
Småspill
Skudd og pasninger

MAI:

Lek i variert form
Allsidighet / stafetter /hinderløype
Småspill

JUNI: sommerferie ca. 20 juni

Lek i variert form
Småspill
Nasjar Cup → avslutning