



Årshjul 2025 / 2026 II Høyang Allidrett

Uke nr		Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
37	S E P T E	8.sept Fotball Kick Off Disney playmaker 5 - 8 år 17.00-18.00.	9. sept	10. sept	11. sept	12. sept	13.sept	14.sept
38	M B E R	15. sept Fotball Disney playmaker 5 - 8 år 16.30-17.30.	16. sept	17.sept	18.sept	19.sept	20.sept	21.sept
39		22.sept Fotball Disney playmaker 5 - 8 år 16.30-17.30.	23.sept	24.sept	25.sept	26.sept	27.sept	28.sept
40		29.sept Fotball Disney playmaker 5 - 8 år 16.30-17.30.	30.sept Handball Kick-off! 1.-2. Klasse 16.30-18.00	1.okt	2.okt	3.okt	4.okt	5.okt
41	O K T	Høstferie						
42	T O B E R	13.okt Allidrett 3-7 år 16.00 - 17.30 Fotball Disney playmaker 5 - 8 år 16.30-17.30.	14.okt Handball 1.-2 Klasse 16.00-17.30 3.-4. Klasse 17.30-18.30.	15.okt Turn 1.-2. Klasse 17.30-18.30 3.-4. Klasse 16.00-17.30	16.okt Handball 3.-4. Klasse 16.00-17.00	17.okt	18.okt	19.okt Handball Turnering
43		20.okt Allidrett 3-7 år 16.00 - 17.30 Fotball Disney playmaker 5 - 8 år 16.30-17.30.	21.okt Innebandy Kick-off! 1.-4. klasse 16.00-17.30	22.okt Turn 3.-4. Klasse 16.00-17.30	23.okt Handball 3.-4. Klasse 16.00-17.00	24.okt	25.okt	26.okt
44		27.okt Allidrett 3-7 år 16.00 - 17.30 Fotball Disney playmaker 5 - 8 år 16.30-17.30.	28.okt Handball 1.-2 Klasse 16.00-17.30 3.-4. Klasse 17.30-18.30.	29.okt Turn 3.-4. Klasse 16.00-17.30	30.okt Handball 3.-4. Klasse 16.00-17.00	31.okt	1.nov	2.nov



Årshjul 2025 / 2026 II Høyang Allidrett

45	N O V E M B E R	3.nov Allidrett 3-7 år 16.00 – 17.30 Fotball Disney playmaker 5 – 8 år 16.30-17.30.	4.nov Handball 1.-2 Klasse 16.00-17.30 3.-4. Klasse 17.30-18.30.	5.nov Turn 3.-4. Klasse 16.00-17.30	6.nov Handball 3.-4. Klasse 16.00-17.00	7.nov	8.nov	9.nov
46		10.nov Allidrett 3-7 år 16.00-17.30.	11.nov Handball 1.-2 Klasse 16.00-17.30 3.-4. Klasse 17.30-18.30.	12.nov Turn 1.-2. Klasse 17.30-18.30 3.-4. Klasse 16.00-17.30	13.nov Handball 3.-4. Klasse 16.00-17.00	14.nov	15.nov Handball Turnering	16.nov
47		17.nov Allidrett 3-7 år 16.00-17.30.	18.nov Innebandy 1.-4 klasse 16.00 – 17.30	19.nov Turn 3.-4. Klasse 16.00-17.30	20.nov Handball 3.-4. Klasse 16.00-17.00	21.nov	22.nov	23.nov
48		24.nov Allidrett 3-7 år 16.00-17.30.	25.nov Handball 1.-2 Klasse 16.00-17.30 3.-4. Klasse 17.30-18.30.	26.nov Turn 3.-4. Klasse 16.00-17.30	27.nov Handball 3.-4. Klasse 16.00-17.00	28.nov	29.nov	30.nov
49	D E S E M B E R	1.des Allidrett 3-7 år 16.00-17.30.	2.des Handball 1.-2 Klasse 16.00-17.30 3.-4. Klasse 17.30-18.30.	3.des Turn 3.-4. Klasse 16.00-17.30	4.des Handball 3.-4. Klasse 16.00-17.00	5.des	6.des	7.des Handball Turnering
50		8.des Allidrett 3-7 år 16.00-17.30.	9.des Innebandy 1.-4 klasse 16.00 – 17.30	10.des Turn 1.-2. Klasse 17.30-18.30 3.-4. Klasse 16.00-17.30	11.des Handball 3.-4. Klasse 16.00-17.00	12.des	13.des	14.des
51		15.des Nissefest 	16.des	17.des	18.des	19.des	20.des	21.des
52		JULEFERIE 22.des – 28.des						
1	J A N U A R	JULEFERIE 29.des – 4 des						
2		5.jan Allidrett 3-7 år 16.00-17.30.	6.jan Handball 1.-2 Klasse 16.00-17.30 3.-4. Klasse 17.30-18.30.	7.jan Turn 3.-4. Klasse 16.00-17.30	8.jan Handball 3.-4. Klasse 16.00-17.00	9.jan	10.jan	11.jan
3		12.jan	13.jan	14.jan	15.jan	16.jan	17.jan	18.jan



Årshjul 2025 / 2026 II Høyang Allidrett

		Allidrett 3-7 år 16.00-17.30.	Handball 1.-2 Klasse 16.00-17.30 3.-4. Klasse 17.30-18.30.	Turn 3.-4. Klasse 16.00-17.30	Handball 3.-4. Klasse 16.00-17.00			
4		19.jan Allidrett 3-7 år 16.00-17.30.	20.jan Handball 1.-2 Klasse 16.00-17.30 3.-4. Klasse 17.30-18.30.	21.jan Turn 1.-2. Klasse 17.30-18.30 3.-4. Klasse 16.00-17.30	22.jan Handball 3.-4. Klasse 16.00-17.00	23.jan	24.jan	25.jan
5		26.jan Allidrett 3-7 år 16.00-17.30.	27.jan Innebandy 1.-4 klasse 16.00 – 17.30	28.jan Turn 3.-4. Klasse 16.00-17.30	29.jan Handball 3.-4. Klasse 16.00-17.00	30.jan	31.jan	1.feb
6	F E B R U A R	2.feb Allidrett 3-7 år 16.00-17.30.	3.feb Handball 1.-2 Klasse 16.00-17.30 3.-4. Klasse 17.30-18.30.	4.feb Turn 3.-4. Klasse 16.00-17.30	5.feb Handball 3.-4. Klasse 16.00-17.00	6.feb	7.feb Handball Turnering	8.feb Handball Turnering
7		9.feb Allidrett 3-7 år 16.00-17.30.	10.feb Handball 1.-2 Klasse 16.00-17.30 3.-4. Klasse 17.30-18.30.	11.feb Turn 3.-4. Klasse 16.00-17.30	12.feb Handball 3.-4. Klasse 16.00-17.00	13.feb	14.feb	15.feb
8		16.feb – 22.feb VINTERFERIE						
9		23.feb Allidrett 3-7 år 16.00-17.30.	24.feb Handball 1.-2 Klasse 16.00-17.30 3.-4. Klasse 17.30-18.30.	25.feb Turn 1.-2. Klasse 17.30-18.30 3.-4. Klasse 16.00-17.30	26.feb Handball 3.-4. Klasse 16.00-17.00	27.feb	28.feb	1.mar
10	M A R S	2.mar Allidrett 3-7 år 16.00-17.30.	3.mar Innebandy 1.-4 klasse 16.00 – 17.30	4.mar Turn 3.-4. Klasse 16.00-17.30	5.mar Handball 3.-4. Klasse 16.00-17.00	6.mar	7.mar	8.mar
11		9.mar Allidrett 3-7 år 16.00-17.30.	10.mar Handball 1.-2 Klasse 16.00-17.30 3.-4. Klasse 17.30-18.30.	11.mar Turn 3.-4. Klasse 16.00-17.30	12.mar Handball 3.-4. Klasse 16.00-17.00	13.mar	14.mar Handball Turnering	15.mar Handball Turnering
12		16.mar Allidrett 3-7 år 16.00-17.30.	17.mar Handball 1.-2 Klasse 16.00-17.30 3.-4. Klasse 17.30-18.30.	18.mar Turn 3.-4. Klasse 16.00-17.30	19.mar Handball 3.-4. Klasse 16.00-17.00	20.mar	21.mar	22.mar



13		23.mar  Påskerebus	24.mar Handball 1.-2 Klasse 16.00-17.30 3.-4. Klasse 17.30-18.30.	25.mar Turn 1.-2. Klasse 17.30-18.30 3.-4. Klasse 16.00-17.30	26.mar Handball 3.-4. Klasse 16.00-17.00	27.mar	28.mar	29.mar
14	A P R I L	30.mar - 5.apr PÅSKEFERIE						
15		6.apr PÅSKEFERIE	7.apr Fotball Kick Off 5 - 6 år	8.apr	9.apr	10.apr	11.apr	12.apr
16		13.apr Allidrett 3-7 år 16.00-17.30.	14.apr Fotball Disney playmaker 5 - 6 år	15.apr	16.apr	17.apr	18.apr	19.apr
17		20.apr Allidrett 3-7 år 16.00-17.30.	21.apr Fotball Disney playmaker 5 - 6 år	22.apr	23.apr	24.apr	25.apr	26.apr
18		27.apr Allidrett 3-7 år 16.00-17.30.	28.apr Fotball Disney playmaker 5 - 6 år	29.apr	30.apr	1.mai	2.mai	3.mai
19	M A I	4.mai Allidrett 3-7 år 16.00-17.30.	5.mai Fotball Disney playmaker 5 - 6 år	6.mai	7.mai	8.mai	9.mai	10.mai
20		11.mai Allidrett 3-7 år 16.00-17.30.	12.mai Fotball Disney playmaker 5 - 6 år	13.mai	14.mai Kr. himmelfartsdag	15.mai	16.mai	17.mai
21		18.mai Allidrett 3-7 år 16.00-17.30.	19.mai Fotball Disney playmaker 5 - 6 år	20.mai	21.mai	22.mai	23.mai	24.mai
22		25.mai PINSE	26.mai Fotball Disney playmaker 5 - 6 år	27.mai	28.mai	29.mai	30.mai	31.mai
23	J U N I	1.jun Allidrett 3-7 år 16.00-17.30.	2.jun Fotball Disney playmaker 5 - 6 år	3.jun	4.jun	5.jun	6.jun	7.jun
24		8.jun Allidrett 3-7 år 16.00-17.30.	9.jun	10.jun	11.jun	12.jun	13.jun	14.jun
25		15.jun Allidrett 3-7 år 16.00-17.30.	16.jun	17.jun	18.jun	19.jun	20.jun	21.jun
26		f.o.m 22.jun Sommerferie						



Årshjul 2025 / 2026 IL Høyang Allidrett

Allidrett – Årshjul og informasjon

Allidrett i IL Høyang er et lavterskeltilbud for barn i alderen 3–10 år. (T.o.m 4 klasse)

Målet er at alle skal få prøve ulike idretter, oppleve mestring, leik og bli kjent med idrettslaget. Vi ønsker å legge til rette for allsidig aktivitet som skaper idrettsglede, fellesskap og bevegelsesglede – uansett ferdighetsnivå.

For å gi alle barna et best mulig tilbud, er det fint om foreldre er med på å framsnakke idretten. Når barnet starter på en aktivitet, prøver vi å bli med ut sesongen så langt det lar seg gjøre. Trenerne er frivillige, og det er viktig at vi viser respekt for deres tid og resten av laget. Vi oppfordrer også til at barnet prøver alle aktiviteter i årshjulet, slik at de får et variert tilbud og vi kan tilby et godt og allsidig tilbud i idrettslaget.

Følg oss på facebook: **IL Høyang Allidrett**

Å delta på idrett i allidrett er gratis – men alle må være medlem i IL Høyang.

- **Påmelding:** Nye medlemmer registreres via www.minidrett.no eller www.ilhoyang.no
- **Utmelding:** Dersom barnet ikke lenger skal delta, meldes det ut via www.minidrett.no

Allidrett

- **Når:** Mandager kl. 16:00–17:30
- **Alder:** Født f.o.m. 2018 – t.o.m. 2022 (fra 3 år og opp til og med 2. klasse)
- **Foreldredeltakelse:** Hvert barn skal alltid ha en voksen med som er ansvarlig for sitt barn. Det er viktig at foreldrene bidrar aktivt – følger med, hjelper barna i lek og aktivitet, og sikrer at alle inkluderes. Siden det er stor aldersforskjell, må foreldre passe på at de eldste tar hensyn til de yngste. Aktiviteten er foreldrestyrt.
- **Innhold:** Én og en halv time i uken med frilek og mulighet for å organisere aktivitet i ene delen av hallen - foreldrestyrt. Barna får bruke utstyret vi disponerer og utfordre seg motorisk på ulike måter i et lekpreget miljø.

Årshjulsaktiviteter

- **Når:** Se årshjul
 - **Alder:** Født f.o.m. 2019 – t.o.m. 2016 (1.–4. klasse)
 - **Foreldredeltakelse:** Foreldre melder seg til å være trenere på aktivitetene. Det tilbys kurs der dette er mulig, og trenere må levere politiattest. Behovet for foreldredeltakelse vil variere fra aktivitet til aktivitet – noen ganger ønsker trenerne at foreldre er til stede, andre ganger er det best at barna får ha hallen for seg selv. Trenerne informerer om hva som gjelder.
 - **Innhold:** Mulighet for å prøve flere forskjellige aktiviteter: innebandy, håndball, fotball og turn(Tumbling). Se mer informasjon under.
-



Årshjul 2025 / 2026 II Høyang Allidrett

Årshjulsaktiviteter

Innebandy:

Innebandy arrangeres omtrent én gang i måneden i hallen. Barna får prøve en morsom idrett med høyt tempo, der de lærer å føre ballen, samhandle med andre og oppleve mye bevegelsesglede. Det er ingen kamper eller turneringer ut over det som er på trening – fokuset er på lek, aktivitet og mestring.

Utstyr: Innesko og behagelige klær som er lette å bevege seg i. Husk vannflaske.

Håndball:

Håndball gir barna en morsom og fysisk aktivitet der de lærer å kaste og motta ballen, samt å samarbeide med lagkamerater. Aktivitetene tilpasses alder og ferdighetsnivå, målet er at alle skal oppleve mestring, bevegelsesglede og lagånd. Det arrangeres turneringer i løpet av sesongen. Trening vil være tre uker med aktivitet og en uke fri (veksler med innebandy). Årshjulet oppdateres med turneringsdatoer etter nyttår.

Utstyr: Innesko og behagelige klær som er lette å bevege seg i. Husk vannflaske.

Fotball:

Fotballtreningene foregår ute på kunstgressbanen hver uke i vår- og høstsesong. Barna får utvikle grunnleggende ferdigheter som pasninger, mottak, dribling og samarbeid, samtidig som de opplever mestring og mye lek. Det arrangeres Miniputt Konglerike-turneringer i løpet av sesongen. De yngste (siste år barnehage og 1.klasse) starter sesongen med UEFA Disney Playmaker, et treningsopplegg over åtte uker med fokus på grunnleggende ferdigheter, respekt og lagarbeid samtidig som de lærer gjennom en Disney-historie.

Utstyr: Leggbeskyttere, behagelige klær som er tilpasset været og joggesko eller fotballsko tilpasset kunstgress. Husk vannflaske.

Turn:

Turn gir barna en variert innføring i grunnleggende turnaktiviteter på en fin og lekende måte. De får bruke trampett, airtrack og gjør enkle øvelser som utvikler koordinasjon, balanse og motorikk. Tilbudet tilpasses alderen. Målet er at alle skal oppleve mestring, utfordring og mye moro sammen. *Merk at turn har egen påmelding*

Utstyr: Behagelige klær evt. turnsokker. Langt hår skal være i strikk. Husk vannflaske.

Felles arrangement

Nissefest:

Felles samling før jul i idrettshallen med aktiviteter og leker samt enkel servering. Barna kan gjerne komme kledd i rødt og med nisselue. Kanskje nissen kommer på besøk! Arrangementet er for alle barn i allidretten (3 – 9 år)

Påskerebus:

Felles arrangement ute med rebusløype. Barna kan gjerne pynte seg eller kle seg i påskeklær, og kanskje får de besøk av påskeharen! Arrangementet er for alle barn i allidretten (3-9år)

Sommeravslutning:

Avklares nærmere.