

Årshjul 2025 Treningsplan (12-15år)

Måned	Mål	Aktiviteter	Ukentlig Plan
Januar - Mars Start på sesongen og ferdighetsbygging	Bygge grunnleggende ferdigheter, sette mål for sesongen, og etablere et sterkt lag. (Her må vite hvilke spill Ranheim-esport skal fokuseres.)	• Ferdighetstrening: Fokus på individuell teknisk utvikling og grunnleggende spillmekanikker. • Teamarbeid: Øve på kommunikasjon, samarbeid, og strategi. • Teori: Studere spillets taktikk og strategi (se på proffspillere, kartgjennomganger osv.). • Turneringer: Delta i små lokale turneringer eller interne scrims (øvelseskamper).	Mål for perioden: • Utvikle grunnleggende tekniske ferdigheter • Bygge lagdynamikk og kommunikasjon • Forstå spillets taktikk og strategier
April - Juni: Konkurranseforberedelse og mental trening	Øke konkurransedyktighet en og forbedre lagdynamikken. Bli med på turnering? Gamer.no? Lokal turnering?	• Forberedelse til turneringer: Begynn å delta i lokale og regionale turneringer. • Mental trening: Fokus på stressmestring, beslutningstaking under press, og opprettholde fokus. • Scrims og turneringer: Tren på teamstrategier i scrims og test spillformasjoner i ekte turneringssammenheng. • Evaluering og justering: Reflekter over prestasjoner i turneringer og juster spillstrategier.	Mål: Øke konkurransedyktigheten og forbedre lagdynamikken

Juli - September: Sommerpause og lagbygging	Hvile og sosialt samhold, samt spille for moro skyld.	• Sosial samling: Lagspill og aktiviteter utenfor skjermen (f.eks. fysisk spill, sosialt arrangement eller LAN-party). • Sommerleir eller bootcamp: Om mulig, delta på en sommerleir for e-sport hvor spillferdigheter og lagarbeid kan utvikles. • Hvile og restitusjon: Gi tid til å lade opp før den kommende sesongen, og oppfordre til fysisk aktivitet utenfor skjermen. • Uformelle scrims: Spill sammen for moro skyld med fokus på samhold og vennskap.	Sommerferie!
Oktober - Desember: Sesongens slutt og evaluering	Oppsummere årets utvikling, evaluere lagets prestasjoner og sette mål for neste sesong.	• Evaluerings og refleksjon: Gå gjennom sesongen, hva som har fungert og hva som kan forbedres. • Avslutningsturnering: Delta i en stor avslutningsturnering eller et LAN-arrangement. • Målsetting for neste år: Sett nye mål for neste sesong, basert på læringene fra året som har gått. • Julepause: Ta en pause for å slappe av og lade opp til neste sesong.	