

Årshjul 2025 Treningsplan

(8-11år)

Måned	Mål	Aktiviteter	Ukentlig Plan
Januar - Mars Start på sesongen og ferdighetsbygging	Bygge grunnleggende ferdigheter, sette mål for sesongen, og ha det gøy sammen som et lag.	• Ferdighetstrening: Fokus på enkle tekniske ferdigheter som bevegelse, målretting og samarbeid. Øvelser som er lekne og varierte. • Teamarbeid: Enkle spilløvelser og utfordringer som fremmer samarbeid og kommunikasjon. • Teori: Spillforståelse gjennom videoer av morsomme spillmomenter og enkle strategispill. • Minilagturneringer: Interne kamper der alle får prøve å spille i ulike roller, fokus på å ha det gøy.	• Individuell ferdighetstrening • Kommunikasjon og lagarbeid • Spillstrategi og teori • Refleksjon og evaluering
April - Juni: Konkurransforberedelse og mental trening	Øke selvtilliten, lære å spille som et lag og takle små utfordringer.	• Turneringsforberedelse: Bli kjent med enkle turneringsregler og delta i små lokale konkurranser (online eller fysisk). • Mental trening: Fokus på å takle små utfordringer, oppmuntre til positiv tenking, og bruke pauser til å slappe av. • Lagstrategi: Spilløvelser hvor vi tester ut enkle lagstrategier og rollefordeling.	• Konkurransforberedelse • Stressmestring og beslutningstaking • Lagdynamikk • Refleksjon og evaluering

		• Evaluering: Etter spill, snakk om hva som gikk bra og hva som kan bli bedre på en positiv måte.	
Juli - September: Sommerpause og lagbygging	Hvile, sosialt samvær, og leke sammen som et lag.	• Sosiale samlinger: Spill andre typer spill sammen, som brettspill eller utendørsaktiviteter. • Sommerleir: Delta på en leir med fokus på både spill og fysiske aktiviteter. • Hvile og restitusjon: Tid til å koble av fra skjermen, oppmuntre til kreativitet og fysisk aktivitet. • Uformelle spilløkter: Spill sammen for moro skyld, ingen press, bare moro.	Sommerferie!
Oktober - Desember: Sesongens slutt og evaluering	Feire fremgangen, lære av året og sette nye mål.	• Evaluering: Snakk om hva som har vært gøy og hva vi har lært i løpet av sesongen. • Avslutningsturnering: Delta i en morsom avslutningsturnering med laget og venner. • Målsetting for neste år: Ha en kreativ og positiv samtale om hva vi ønsker å oppnå neste sesong. • Julepause: Slapp av og lad opp, ha det gøy utenfor skjermen også.	