

Årsplan 6 år	Utviklingsområder gjennom sesongen			
Sosialt og mentalt	Skape mestringsfølelse gjennom lekbetonte øvelser. Trene på å få og gi positive tilbakemeldinger. Skape en god sosial atmosfære i gruppen. Skap glede, trivsel, trygghet og mestring			
Tekniske ferdigheter	Ballbehandling - Kast og mottak, Skudd fra bakken. Skudd fra lufta. Forflytning i forsvar. Finter			
Taktiske ferdigheter	Spillvarianter med forenklete regler. 2 mot 1. Spillvarianter som stimulerer de grunnleggende ferdighetene.			
Målvaktsferdigheter	Alle bør få prøve seg i mål			
Fysiske ferdigheter	Koordinasjon - øye-hånd og øye-fot. Koordinasjon - rytme. Retningsforandring			
Kamp	Fokus på fairplay. Skape jevne kamper. La barna prøve flere posisjoner.			
	Periode 1 September - Oktober	Periode 2 November - Desember	Periode 3 Januar - Februar	Periode 4 Mars - April
Område i utviklingstrappa	Ekstra fokus på	Ekstra fokus på	Ekstra fokus på	Ekstra fokus på
Sosialt og mentalt	Skape en god sosial atmosfære med rutiner for oppstart og avslutning. Skape mestringsfølelse	Øve på å gi og ta i mot positive tilbakemeldinger	Øve på å juble for deg selv og andre	Skape en god sosial atmosfære, gjennom aktiviteter på og/el utenom trening
Tekniske ferdigheter	Ballbehandling - Kast og mottak - Skudd - Finter	Ballbehandling - Kast og mottak - Skudd - Finter	Ballbehandling - Kast og mottak - Skudd - Finter - Forflytning i forsvar	Ballbehandling - Kast og mottak - Skudd - Finter - Forflytning i forsvar
Taktiske ferdigheter	Spillvarianter med forenklete regler	Spillvarianter med forenklete regler	2 mot 1	Spillvariantene som stimulerer de grunnleggende ferdighetene
Målvaktsferdigheter	Alle bør få prøve seg i mål	Alle bør få prøve seg i mål	Alle bør få prøve seg i mål	Alle bør få prøve seg i mål
Fysiske ferdigheter	Koordinasjon - Øye-hånd	Koordinasjon - Øye-hånd	Koordinasjon - Øye fot. Hurtighet	Koordinasjon - Rytme. Retningsforandring
Kamp		Runde 1 - 4'er håndball	Runde 2 og 3 - 4'er håndball	Runde 4 - 4'er håndball
Eksempel på ferdige økter	Økt 1, 2 og 3	Økt 4, 5 og 6	Økt 7,8 og 9	Økt 10, 11 og 12