



ÅRSPLAN HÅNDBALL

[Sesong År - År]

● LAGINFORMASJON

Lagnavn:

[Skriv inn lagnavn]

Divisjon/Serie:

[Divisjon/klasse]

Hovedtrener:

[Navn på hovedtrener]

Assistenttrener:

[Navn på assistenttrener]

Antall spillere:

[Antall]

Lagkaptein:

[Navn på kaptein]

● SESONGSOVERSIKT

Sesongstart:

[Dato]

Sesongslutt:

[Dato]

Antall kamper totalt:

[Antall]

Antall treninger per uke:

[Antall]

• MÅNEDLIG PLANLEGGING

AUGUST [Oppstart, grunntrening , lagsamling] //	SEPTEMBER [Sesongstart , første kamper] //	OKTOBER [Kampfase, teknikk] //	NOVEMBER [Høstferie, styrketrenin g] //
DESEMBER [Juleferie, vedlikehold] //	JANUAR [Opptrening, forberedelse] //	FEBRUAR [Vårstart, intensiv trening] //	MARS [Sluttspill, topp form] //
APRIL [Avslutning, evaluering] //	MAI [Sommerferi e, restitusjon] //	JUNI [Ferieavvikli ng] //	JULI [Sommerferi e] //

• TRENINGSPERIODER

Forberedelsesfase:

[Fra dato - til dato]

Fokus:

[Kondisjon, styrke, grunnferdigheter]

Konkurransfase:

[Fra dato - til dato]

Fokus:

[Taktikk, kampforberedelse]

Overgangsfase:

Fokus:

[Fra dato - til dato]

[Restitusjon, evaluering]

KAMPPROGRAM

Dato	Motstander	Hjemme/Borte	Bane/Hall	Tid	Resultat
[Dato]	[Motstander]	[H/B]	[Bane]	[Tid]	[Resultat]
[Dato]	[Motstander]	[H/B]	[Bane]	[Tid]	[Resultat]
[Dato]	[Motstander]	[H/B]	[Bane]	[Tid]	[Resultat]
[Dato]	[Motstander]	[H/B]	[Bane]	[Tid]	[Resultat]
[Dato]	[Motstander]	[H/B]	[Bane]	[Tid]	[Resultat]

MÅL OG MÅLSETTINGER

Sportslige mål:

[Plassering i tabellen, antall seire, etc.]

Utviklingsmål:

[Spillerutvikling, teknikk, taktikk]

Lagmål:

[Samhold, lagånd, kommunikasjon]

Individuelle mål:

[Spillerspesifikke målsettinger]

SPILLERUTVIKLING

Teknikkfokus:

Taktikkfokus:

[Kasting, finter, forsvarsarbeid]

[Angrepsspill, forsvarssystemer]

Fysisk utvikling:

[Styrke, hurtighet, utholdenhet]

Mental utvikling:

[Konsentrasjon, selvtillit, stressmestring]

• BUDSJETT

Post	Budsjett	Faktisk	Differanse
Treningsutstyr	[Beløp]	[Beløp]	[Differanse]
Kampdrakter	[Beløp]	[Beløp]	[Differanse]
Transport	[Beløp]	[Beløp]	[Differanse]
Halleie	[Beløp]	[Beløp]	[Differanse]
Turneringer	[Beløp]	[Beløp]	[Differanse]
Annet	[Beløp]	[Beløp]	[Differanse]

• UTSTYRSBEHOV

Baller:

[Antall og type]

Vesker:

[Antall og type]

Drakter:

[Antall og størrelser]

Treningsvester:

[Antall og farger]

Medisinskrin:

Annet utstyr:

[Innhold og behov]

[Kegler, matter, etc.]