Hovedmål: utvikle individuelle delferdigheter som pasning, mottak/medtak, føring, skudd osv.. samt fysiske egenskaper som spenst og hurtighet. Også den relasjonelle ferdigheten samhandling/samspill er også fokus på.

BØNES 04					PERIODEPLAN 2-2 1/2 MND.							
		UKE 1	UKE 2	UKE 3	UKE 4	UKE 5	UKE 6	UKE 7	UKE 8	UKE 9	UKE 10	
TEMA/LÆRINGSMÅL												
TRENING 1		10 MIN. OPPVARMING	10 MIN. OPPVARMING	10 MIN. OPPVARMING	10 MIN. OPPVARMING	10 MIN. OPPVARMING	10 MIN. OPPVARMING	10 MIN. OPPVARMING	10 MIN. OPPVARMING	10 MIN. OPPVARMING	10 MIN. OPPVARMING	
		20 MIN. PASNING, MOTTAK,	20 MIN. PASNING, MOTTAK,	20 MIN. PASNING, MOTTAK,	20 MIN. PASNING, MOTTAK,	20 MIN. PASNING, MOTTAK,	20 MIN. PASNING, MOTTAK,	20 MIN. PASNING, MOTTAK,	20 MIN. PASNING, MOTTAK,	20 MIN. PASNING, MOTTAK,	20 MIN. PASNING, MOTTAK,	
		FØRING, DRIBLING, SKUDD	FØRING, DRIBLING, SKUDD	FØRING, DRIBLING, SKUDD	FØRING, DRIBLING, SKUDD	FØRING, DRIBLING, SKUDD	FØRING, DRIBLING, SKUDD	FØRING, DRIBLING, SKUDD	FØRING, DRIBLING, SKUDD	FØRING, DRIBLING, SKUDD	FØRING, DRIBLING, SKUDD	
		30. MIN. SMÅLAGSSPILL	30. MIN. SMÅLAGSSPILL	30. MIN. SMÅLAGSSPILL	30. MIN. SMÅLAGSSPILL	30. MIN. SMÅLAGSSPILL	30. MIN. SMÅLAGSSPILL	30. MIN. SMÅLAGSSPILL	30. MIN. SMÅLAGSSPILL	30. MIN. SMÅLAGSSPILL	30. MIN. SMÅLAGSSPILL	
TRENING 2		10 MIN. OPPVARMING	10 MIN. OPPVARMING	10 MIN. OPPVARMING	10 MIN. OPPVARMING	10 MIN. OPPVARMING	10 MIN. OPPVARMING	10 MIN. OPPVARMING	10 MIN. OPPVARMING	10 MIN. OPPVARMING	10 MIN. OPPVARMING	
		25 MIN. SPENST/HURTIGHET	25 MIN. SPENST/HURTIGHET	25 MIN. SPENST/HURTIGHET	25 MIN. SPENST/HURTIGHET	25 MIN. SPENST/HURTIGHET	25 MIN. SPENST/HURTIGHET	25 MIN. SPENST/HURTIGHET	25 MIN. SPENST/HURTIGHET	25 MIN. SPENST/HURTIGHET	25 MIN. SPENST/HURTIGHET	
		(ØVELSER)	(ØVELSER)	(ØVELSER)	(ØVELSER)	(ØVELSER)	(ØVELSER)	(ØVELSER)	(ØVELSER)	(ØVELSER)	(ØVELSER)	
		25 MIN. ANGREPS OG	25 MIN. ANGREPS OG	25 MIN. ANGREPS OG	25 MIN. ANGREPS OG	25 MIN. ANGREPS OG	25 MIN. ANGREPS OG	25 MIN. ANGREPS OG	25 MIN. ANGREPS OG	25 MIN. ANGREPS OG	25 MIN. ANGREPS OG	
		FORSVARSØVELSER	FORSVARSØVELSER	FORSVARSØVELSER	FORSVARSØVELSER	FORSVARSØVELSER	FORSVARSØVELSER	FORSVARSØVELSER	FORSVARSØVELSER	FORSVARSØVELSER	FORSVARSØVELSER	
		(1 STE ANGRIPER/FORSVARER	(1 STE ANGRIPER/FORSVARER	(1 STE ANGRIPER/FORSVARER	(1 STE ANGRIPER/FORSVARER	(1 STE ANGRIPER/FORSVARER	(1 STE ANGRIPER/FORSVARER	(1 STE ANGRIPER/FORSVARER	(1 STE ANGRIPER/FORSVARER	(1 STE ANGRIPER/FORSVARER	(1 STE ANGRIPER/FORSVARER	
		30 MIN. SPILL	30 MIN. SPILL	30 MIN. SPILL	30 MIN. SPILL	30 MIN. SPILL	30 MIN. SPILL	30 MIN. SPILL	30 MIN. SPILL	30 MIN. SPILL	30 MIN. SPILL	