

## Årsplan aktivitet Vågå IL

Trinn	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Des.	Jan.	Feb.	Mars	April	Mai	Juni	Juli
Barnh.												
1. kl.			Leik	Leik		Mån	Mån	Mån	Ute	Ute	Ute	
2. kl.	Ute	Ute	Leik	Leik		Mån	Mån	Mån	Ute	Ute	Ute	
3. kl. & 4. kl.	Ute	Ute	Ute	Ute		Inne	Inne	Inne	Ute	Ute	Ute	
			Leik	Leik		Mån	Mån	Mån				
5. kl. & 6. kl.	Ute	Ute						Inne	Ute	Ute	Ute	
	Ute	Ute	Ute	Ute		Inne	Inne	Ute	Ute	Ute	Ute	
						Inne	Inne					
		Turer							Turer	Turer		
		Turer							Turer	Turer		
7 kl. & eldre	Basis									Basis	Basis	
	Ute	Ut/Inn	Ut/Inn	Ute	Inne	Inne	Inne	Inne	Ute	Ute	Ute	
	Ute	Ut/Inn	Ut/Inn	Basis	Basis	Basis	Basis	Basis	Ute	Ute	Ute	
		Turer							Turer	Turer		
		Turer							Turer	Turer		

(1) Hver celle representerer en organisert trening. For eksempel 5. klasse har to organiserte håndballtreninger per uke i november. Disse treningene kommer i tillegg til kamper og skirenn.

### Fargekoder tabell

- Åpen hall: 
- Turn: 
- Håndball: 
- Fotball: 
- Ski: 
- Grupper som ikke spiller håndball: 
- Basistrening for alle grupper: 

### Retningslinjer aktivitetsplan

- De eldre lagene som eventuelt trener fotball i desember – februar skal legge vekt på basisferdigheter i fotball og generell basistrening som et skadeforebyggende tiltak. Det samme gjelder de lagene som eventuelt trener håndball i mai og august. Treningen kan godt foregå ute.
- De yngre lagene legger vekt på teknikktrening og legger inn momenter av basistrening i sesongoppkjøringen. Januar-mars for fotball og september-oktober for håndball.
- All fotballtrening flyttes ut når kunstgressbanen er klar, en gang i mars.



- 7. kl. og eldre: Hovedsesong for hver idrett blir prioritert. Viktig med et samarbeid mellom de ulike idrettene der sesongoppkjøring overlapper med sesongavslutning. Det gjøres en avveining fra kull til kull med tanke på treningsperioder.

