



Trinn 7 år

Generelt

- Det sosiale skal spele ei viktig rolle.
- Spelarane skal føle seg trygge på laget og få utfordringar sportsleg på sitt nivå.
- Grunnprinsippet er at alle skal få delta like mykje både på trening og kamp.
- 1x1 time trening pr. veke.
- Ikkje seriespel første året, men deltaking på ein lokal turneringsdag.

På trening

| | |
|----------------|---|
| Kast og mottak | - Utvikle sitt «eige» kast. |
| Skot | - Grunnskot |
| Anna | <ul style="list-style-type: none">- Lære seg dei grunnleggjande reglane- Rullere på speleplassar og la alle prøve seg som målvakt- Ball skal vere element i alle øvingar.- Ballsprett med høgre og venstre hand. |

