

TRÄNINGSPLANERING KSF 08-09 flickor 2021

	JANUARI	FEBRUARI	MARS	APRIL	MAJ	JUNI	JULI	AUGUSTI	SEPT	OKTOBER	NOVEMBER	DECEMBER
Teknik	Emottagningar/nickningar/vändningar/passningar	Emottagningar/nickningar/vändningar	Sparkteknik, vristspark, nickningar	Sparkteknik, vristspark, avslut	passningar 20m/sämre foten/inlägg			emottagningar i luften, sparkteknik enligt april	emottagningar i luften, sparkteknik enligt april			
Speluppfattning	omarkerad, ledig, peliasento	Omarkerad, peliasento, observation	Öppning av spelet, markering	Avstånd mellan lagdelarna defensivt	Genombrott i mitten + kanterna			Utnyttja tomma ytor + djup bakåt	Utnyttja tomma ytor + djup bakåt			
Fysisk träning	Koordination, snabbhet, grundstyrka		Koordination, snabbhet, grundstyrka	rörlighet								
MV-träning			vika tid för mv-träning ca. 30 min april-september									
Tester			snabbhet							tekniktävling		
Föräldramöten				x						x		
Hemuppgifter				x	x	x	x	x				
Övrigt								Gräsplanscup			KSF avslutn	Lagets avslutn