Årsplanering Grov ESK Dam J 2022

	Försäsong			Matchsäsong						Eftersäsong		
	Januari	Februari	Mars	April	Maj	Juni	Juli	Augusti	September	Oktober	November	December
Antal träningar/vecka	3 träningar/vecka	3 träningar/vecka	3 träningar/vecka	3 träningar/vecka	3 träningar/vecka	3 träningar/vecka	1-2 träningar/vecka	3 träningar/vecka	3 träningar/vecka	2 träningar/vecka	2 träningar/vecka	1 träningar/vecka
Tema (Vad tränar vi på?)	Fys Spel Lagets spelsätt	Fys Spel Lagets spelsätt	Fys Spel Lagets spelsätt	Spel Lagets spelsätt Matchanpassad träning	Spel Lagets spelsätt Matchanpassad träning	Spel Lagets spelsätt Matchanpassad träning	Spel	Spel Lagets spelsätt Matchanpassad träning	Spel Lagets spelsätt Matchanpassad träning	Spel	Spel	Fys Spel
Antal matcher/vecka		1 st	1-2 st	2 st	2 st Seriematcher	2 st Seriematcher		2 st Seriematcher	2 st Seriematcher			
Cuper				DM			Gothia Cup			Cup?		
Andra aktiviteter	Spelarmöte	Föräldrarmöte tidigt	Spelarmöte	Träningshelg Utbildning droger	Spelarmöte			Spelarmöte		Spelarmöte		

Årsplanering Detaljerad ESK Dam J 2022

	Försäsong			Matchsäsong						Eftersäsong		
Datum	Januari	Februari	Mars	April	Maj	Juni	Juli	Augusti	September	Oktober	November	December
1	Jullov											
2	Jullov			DM F16 (06) Alsike 18:00								
3	Jullov											
4	Jullov								Ledare fotbollsskolan			
5	Jullov		Träningsmatch VSK 16:00									
6	Jullov	Träningsmatch Viljan 16:00										
7	Jullov							Ledare fotbollsskolan				
8	Jullov											
9	Jullov			DM F17 (05) Storvreta 13:00								
10	Jullov	Föräldrarmöte										
11	Spelarmöte			Påsklov								
12				Påsklov								
13		Träningsmatch VIK 14:00	Träningsmatch Skogstorp 12:00	Påsklov								
14				Påsklov								
15				Påsk								
16				Påsk								
17				Påsk			Gothia Cup					
18				Påsk (Träningsmatch Håbo 14:00)			Gothia Cup					
19		Träningsmatch Bro 14:00					Gothia Cup					
20		Träningsmatch Irsta 18:30	Träningsmatch BK Sport 13:30				Gothia Cup					
21		Sportlov					Gothia Cup					
22		Sportlov					Gothia Cup					
23		Sportlov		Träningshelg (Träningsmatch 14:00)			Gothia Cup					
24		Sportlov		Träningshelg								
25		Sportlov										
26		Träningsmatch Forsby 11:00	Träningsmatch Reymershol 14:00									
27						Spelarmöte 18:30						
28												
29			Spelarmötr 18:30									
30	Träningsmatch Spånga 16:00											
31	Föräldrarmöte											