## Årsplanering Grov ESK Dam J 2023

| | 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<br>(Vad tränar vi på?) | Fys<br>Spel<br>Lagets spelsätt | Fys<br>Spel<br>Lagets spelsätt | Fys<br>Spel<br>Lagets spelsätt | Spel<br>Lagets spelsätt<br>Matchanpassad träning | Spel<br>Lagets spelsätt<br>Matchanpassad träning | Spel<br>Lagets spelsätt<br>Matchanpassad träning | Spel | Spel<br>Lagets spelsätt<br>Matchanpassad träning | Spel<br>Lagets spelsätt<br>Matchanpassad träning | Spel | Spel | Fys<br>Spel |
| Antal matcher/vecka | | | 1 st Träningsmatch/vecka | 1 st Träningsmatch/vecka | 1 st Seriematch/vecka | 1 st Seriematch/vecka | | 1 st Seriematch/vecka | 1 st Seriematch/vecka | | | |
| Cuper | | | | DM | | | Gothia cup | | | | | |
| Andra aktiviteter | | Föräldrarmöte tidigt<br>Spelarmöte | | Träningshelg<br>Spelarmöte | | Spelarmöte | | Spelarmöte | | Spelarmöte | | |

## Årsplanering Detaljerad ESK Dam J 2023

| | Försäsong | | | Matchsäsong | | | | | | Eftersäsong | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Datum | Januari | Februari | Mars | April | Maj | Juni | Juli | Augusti | September | Oktober | November | December |
| 1 | Jullov | | | Påsklov | | | | | | | | |
| 2 | Jullov | | | Påsklov | | | | | | | | |
| 3 | Jullov | | | Påsklov | | | | | Ledare fotbollskolan | | | |
| 4 | Jullov | | | Påsklov | | | | | | | | |
| 5 | Jullov | | | Påsklov | | | | | | | | |
| 6 | Jullov | | | Påsklov | | | | | | | | |
| 7 | Jullov | | | Påsk | | | | | | | | |
| 8 | Jullov | | Föräldramöte | Påsk | | | | | | | | |
| 9 | | | | Påsk | | | | | | | | |
| 10 | | | | Påsk Träningsmatch (Skiljebo) | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | Träningsmatch (Håbo) | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | Träningsmatch (Viljan) | | | Gothia cup | | | | | |
| 17 | | | | | | | Gothia cup | | | | | |
| 18 | | Sportlov | | | | | Gothia cup | | | | | |
| 19 | | Sportlov | | | | | Gothia cup | ESK dagarna | | | | |
| 20 | | Sportlov | | | | | Gothia cup | ESK dagarna | | | | |
| 21 | | Sportlov | | | | | Gothia cup | | | | | |
| 22 | | Sportlov | | Träningshelg DM (GUSK) | | | Gothia cup | | | | | |
| 23 | | Sportlov | | Träningshelg | | | | | | | | |
| 24 | | Sportlov | | | | | | | | | | |
| 25 | | Sportlov | | | | | | | | | | |
| 26 | | Sportlov | Träningsmatch (Fanna) | | | | | | | | | |
| 27 | | | | | | | | | | | | |
| 28 | | Spelarmöte | | | | Spelarmöte | | | | | | |
| 29 | | | | Träningsmatch (Valbo) | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | |
| 31 | | | | | | | | | | | | |