|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Hem | Plats: Karlbergshallen Köping |
|  | Dagskalender | Datum: 25/11 |
|  | Stoppur | Tid: 12.00-16.00 |
|  |  |

# Agenda

Deltagare: IBK F10/11

1. Träningsupplägg 12.00-14.30

Inför kommande DM för FK3 kommer vi hålla extraträning i form av lättare praktiska och tekniska övningar, mycket fokus på spelförståelse och teori. Vi kommer ha med videomaterial från tidigare matcher och gå igenom situationer vad vi är bra på och vad vi behöver träna mer på.

1. Träningsmatch 14.30-16.00

Vi kommer ha en träningsmatch mot F12 för alla tjejer som inte spelar i FK3.

Matchstart 15.00 (vid brist på spelare lånar vi in från FK3)

3x15 min 5 utespelare med målvakt

1. Slut för dagen 16.00

Ps: Hoppas alla tjejer kommer ner och både hejar och deltar i träningen.

Kallelse kommer ut på Laget och då gäller tiderna man blir kallade till (ex: kallad till Match 12.00-14.30) därefter kommer tjejerna spela match (kallelse 14.30-16.00)