

Träningsplanering 2019

ÖSK F-F11

Inomhusträning, januari-april

Tisdagar kl. 17.30-18.30 i Almby idrottshall

Datum	Aktivitet	Ansvarig
22 januari	Uppvärmningslek	Sandra
	Passningsspel	Andreas
	Matchträning	Kristian
	Målvaktsträning	Mathias
	Avslutande lek	Björn
29 januari	Uppvärmningslek	Sandra
	Matchträning med större mål	Andreas
	Träning på matchregler	Henrik
	Avslutande lek	Björn
2 februari	Träningsmatcher mot Syrianska	
	Laguppdelning	Kristian
	Information till föräldrar	Kristin
	Matchtröjor och bollar	Mathias
	ÖSK Vit	Sandra
ÖSK Svart	Andreas	
5 februari	Uppvärmningslek	Kristian
	Passningsspel	Björn
	Matchträning	Mathias
	Skottövning	Andreas
	Avslutande lek	Henrik
12 februari	Uppvärmningslek	Kristian
	Passningsspel	Björn
	Matchträning	Sandra
	Skottövning	Andreas
	Avslutande lek	Henrik
15 februari	Lagaktivitet	
	Information till föräldrar	Kristin
	Beställa mat/knyttislista	Mathias
	Lek/aktivitet	Sandra
Lek/aktivitet	Henrik	

19 februari	Uppvärmningslek	Andreas
	Passningsspel	Kristian
	Matchträning	Björn
	Skottövning	Sandra
	Avslutande lek	Mathias
26 februari	Uppvärmningslek	Andreas
	Passningsspel	Kristian
	Matchträning	Henrik
	Skottövning	Sandra
	Avslutande lek	Mathias
5 mars	Uppvärmningslek	Björn
	Målvaktsträning	Henrik
	Matchträning	Kristian
	Skottövning	Andreas
	Avslutande lek	Sandra
12 mars	Uppvärmningslek	Sandra
	Matchträning med större mål	Björn
	Träning på matchregler	Andreas
	Avslutande lek	Kristian
16 mars	Kåbe-mattan cup	
	Laguppdelning	Andreas
	Information till föräldrar	Kristin
	Matchtröjor och bollar	Sandra
	ÖSK Vit	Kristian
	ÖSK Svart	Henrik
19 mars	Uppvärmningslek	Björn
	Passningsspel	Henrik
	Matchträning	Sandra
	Skottövning	Andreas
	Avslutande lek	Kristian
26 mars	Uppvärmningslek	Björn
	Passningsspel	Henrik
	Matchträning	Mathias
	Skottövning	Andreas
	Avslutande lek	Sandra