

Grov årsplanering Ope IF P09 2023

	Försäsong			Matchesäsong vår			
	Januari	Februari	Mars	April	Maj	Juni	Juli
Träningar	Onsdag Fotbollsfys Fredag ÖP-hallen Söndag Fotbollsfys	Onsdag Fotbollsfys Fredag ÖP-hallen Söndag Fotbollsfys	Onsdag Fotbollsfys Fredag ÖP-hallen Söndag Fotbollsfys	2 träningar/v Torvallen 2 träningar/v Sportfältet	2 träningar/v Torvallen 2 träningar/v Sportfältet	2 träningar/v Torvallen 2 träningar/v Sportfältet	2 träningar/v Torvallen 2 träningar/v Sportfältet
Tema/Fokus (vad tränar vi på?)	Fotbollsfys - snabbhet Kollektivt försvarsspel Principer från spelidé	Fotbollsfys - snabbhet Kollektivt försvarsspel Principer från spelidé	Fotbollsfys - rörlighet Omställningar Principer från spelidé	Fotbollsfys - Bibehålla fysik Anfallsspel Principer från spelidé	Fotbollsfys - Bibehålla fysik Alla spellets skeenden Principer från spelidé	Fotbollsfys - Bibehålla fysik Alla spellets skeenden Principer från spelidé	Fotbollsfys - Bibehålla fysik Alla spellets skeenden Principer från spelidé
Matcher		Träningsmatcher ÖP-hall	Träningsmatcher ÖP-hall	DM Träningsmatcher	Seriespel Träningsmatcher	Seriespel	Seriespel
Cuper			Sund Cup ?			Hudik Cup 16/6	Storsjöcupen 5-8/7
Teori		Kollektivt försvarsspel	Kost	Anfallsspel			