

# SKELLEFTEÅ VOLLEY

## 4-manna, vårterminen 2015

Styrka, kondition, rörlighet och koordination kommer att ingå som en naturlig del av träningen.

M/V	Under veckan kommer vi att lägga tonvikt på:
<i>Januari</i>	
3	Omstart, grundslag
4	Spelövningar, pass och anfall. Turnering i Skellefteå 24-25/1
5	Serve, servemottagning
<i>Februari</i>	
6	Fingerslag, pass
7	Pass, anfall
8	Anfall, block
9	Block, försvar
<i>Mars</i>	
10	Sportlov! Spel
11	Serve, servemottagning
12	Anfall, block, försvar
13	Spelövningar. Turnering Gamen Games i Vännäs 28-29/3
<i>April</i>	
14	Fingerslag, pass
15	Påsklov! Spel
16	Anfall
17	Block, försvar
<i>Maj</i>	
18	Spelövningar, ev turnering Mikasa Challenge i Örebro 2-3/5

Ytterligare information om träningar, matcher, etc., finns på [laget.se/skellefteavolleyungdom](http://laget.se/skellefteavolleyungdom)

Vid frågor eller funderingar kring träningen hör gärna av Er till:

Krister Gustafsson, 070-284 42 54