|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***SKELLEFTEÅ VOLLEY*** |  |  |  |  |  |  |
| **4-manna, födda 2003/2004, höstterminen 2015** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M/V | *Under veckan kommer vi att lägga tonvikt på:* |   |   |   |  |
| *September* |
| 39 | Lära känna varandra, grundslag, bollkontroll, regler, lite spelövningar |   |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Oktober* |  |
| 40 | Grundslag, bollkontroll |  |  |  |  |  |   |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| 41 | Serve, servemottagning |  |   |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| 42 | Anfall, försvar |  |  |   |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| 43 | Spelövningar |   |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *November* |  |  |  |  |   |  |
| 44 | Höstlov! Grundslag, serve, servemottagning  |  |  |   |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| 45 | Spelövningar, regler och dömning, turnering i Umeå (Stöcke) 7 eller 8/11 |   |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| 46 | Passningar, anfall |  |  |   |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| 47 | Block, försvar |  |   |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| 48 | Spelövningar, turnering Umeå (Luciacupen) 28 eller 29/11 |  |   |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| *December* |  |  |  |   |  |
| 49 | Grundslag, serve, servemottagning |  |  |  |   |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| 50 | Passningar, anfall |  |  |  |  |  |  |   |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| 51 | Julkul! (träning måndag) |  |  |   |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Januari* |  |
| 3 | Omstart. Nytt program kommer under hösten |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| 4 | Spelövningar, turnering i Skellefteå 24/1 |  |  |  |   |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ytterligare information om träningar, matcher, etc., finns på laget.se/skellefteavolleyungdom |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |