

PLAN FOR GIMLETROLL A LAG 2010

Vidar Strømme © Copyright

Fokus i august: (Struktur) Kampdimensjonen. Hvem hva hvor når og hvordan.

Ferdig skiftet i garderoben 15 min før økten. (Kamper, spillermøte en time før kampstart)

August	Kl.	Sted	Aktivitet	Tema:	Intensitet:	Div. Info.	
1	Søn						
Uke 31							
2	Ma	20.30	Prestheia	Trening	Vi forsvarer oss. Omstilling til forsvar.	Høy	Halvbane 1.5 t JR
3	Tirs	20.00	Prestheia	Trening	Kamp forberedende økt. Off def struktur	Middels	Helbane 1.5 t
4	Ons	16.00	Prestheia	Trening	Fri. Egentrening. Utviklingsmål, rolletrening.	Lav	Helbane 1.5 t
5	Tor	19.00	Søgne	Kamp	15. Søgne	Høy	Jan Ove Naglestad
6	Fre	16.00	Prestheia	Trening	Fri. Egentrening. Utviklingsmål, rolletrening.	Lav	Halvbane 1.5 t JR
7	Lør						
8	Søn						
Uke 32							
9	Ma	20.30	Prestheia	Trening	Vende vri, bakromsspill.	Middels	Halvbane 1.5 t JR
10	Tirs	20.00	Prestheia	Trening	Kamp Jr. laget.		Helbane 1.5 t
11	Ons	16.00	Prestheia	Trening	Score mål, komme hurtig til avslutning.	Høy	Helbane 1.5 t
12	Tor	17.30	Prestheia	Trening	Kamp forberedende økt. Off def struktur	Middels	Halvbane 1,5 t D-B
13	Fre	16.00	Prestheia	Trening	Fri. Egentrening. Utviklingsmål, rolletrening.	Lav	Halvbane 1.5 t JR
14	Lør	15.00	Prestheia	Kamp	16. Grane	Høy	Moland
15	Søn						
Uke 33							
16	Ma	20.30	Prestheia	Trening	Hurtig og effektivt pasningsspill. Tid og rom!	Høy	Halvbane 1.5 t JR
17	Tirs	20.00	Prestheia	Trening	Kamp Jr. laget.		Helbane 1.5 t
18	Ons	16.00	Prestheia	Trening	Kampøkt. Fokus på defensiv struktur, kontring	Høy	Helbane 1.5 t
19	Tor	17.30	Prestheia	Trening	Kamp forberedende økt. Off def struktur	Middels	Halvbane 1,5 t D-B
20	Fre	18.00	Levermyr	Kamp	17. Jerv	Høy	Arve og Arve
21	Lør						
22	Søn						
Uke 34							
23	Ma	20.30	Prestheia	Trening	Ballbesittende. Kontring. Offensiv omstilling.	Høy	Halvbane 1.5 t JR
24	Tirs	20.00	Prestheia	Trening	Kamp Jr. laget.		Helbane 1.5 t
25	Ons	16.00	Prestheia	Trening	Hvordan skape overtall off def. Tid og rom.	Høy.	Helbane 1.5 t
26	Tor	17.30	Prestheia	Trening	Kamp forberedende økt. Off def struktur.	Middels	Halvbane 1,5 t D-B
27	Fre	16.00	Prestheia	Trening	Fri. Egentrening. Utviklingsmål, rolletrening.	Lav	Halvbane 1.5 t JR
28	Lør	15.00	Prestheia	Kamp	18. Donn	Høy	Rolf Martin
29	Søn						
Uke 35							
30	Ma	20.30	Prestheia	Trening	Fotballtennis, fotballgolf. Spillernes valg.	Lav	Halvbane 1.5 t JR
31	Tirs	20.00	Prestheia	Trening	Kamp Jr. laget.		