

vecka	Måndag 08.00-09.30	Onsdag 08.00-09.30	Torsdag 10.00-11.30
35	Filma tillslag	Filma tillslag	Intro 1
36	Tillslag/ skott 1	Ind samtal VAK-test 1	Ind samtal VAK-test 2
37	Tillslag/ skott 2	Balans/koord 1, Balanstest	Tillslag/ skott 3
38	Rondos intro 1 /skott	Balans/koord 2	STUDIEDAG
39	Rondos intro 2/ skott	Stretching KAT	Rondos intro 3/skott
INNE 40	Possession/Tillslag,avslut	Avslappning 1 Balans/koord 3	Tillslag/ Dribblingsspel
41	Possession/Tillslag,avslut	Avslappning 2 Balanstest,Ind. träning/spel	Tillslag/ Dribblingsspel
42	Possession/Tillslag,avslut	Avslappning 3 Ind. träning/spel	Tillslag/ Speedball
43	Ind. träning/spel	Filmvisning tillslag	Tillslag/SpeedballI
44	LOV	LOV	LOV
45	Icke dominant sida 1	MAQ 1	Icke dominant sida 2
46	Icke dominant sida 3	MAQ 2	Icke dominant sida 4
47	Icke dominant sida 5	MAQ 3	Icke dominant sida 6
48	passningsdrill/ Ind.träning	Dansdag	Driva/speedball
49	passningsdrill/ Ind.träning	Planering/Strategi 1	Driva/speedball
50	passningsdrill /Ind.träning	Planering/Strategi 2	1:tillslag, speedball
51	Julturnering	?? Sista dagen	LOV

	Lätt belastning
	Medel belastning
	Tung belastning
	Mycket tung belastning