Periodeplan

Navn:_Snøgg Damer_____ Idrett:__Fotball_____ Periode:___Oppkjøring_____

År/mnd: 2010 Mars/ April

Hovedmål i perioden:

- - Forstå prinsippet bak soneforsvar, kunne arbeide defensivt som et lag.
- - Auke den aerobe utholdenheten.
- - Auke vår evne til å komme tidlig opp i 1.forsvarsrollen og utvikle et påfølgende handlingsmønster.
- -

Treningstid(timer)

Treningstid pr. år:_____ pr.uke:_____											
Aerob Utholdenhet / Styrke Trening											
Spill Fotball tr / Anerob Intervall trening											
Taktiske Øvelser											
Tekniske Øvelser											
Uke nr: 12,13,14,15,16,17	12	13	14	15	16	17					

Diverse i forhold til planen:

Sum timer trening	**8**	**9**	**6**	**8**	**8**	**9**					
Intensitet scala 1-6	**5**	**6**	**3**	**4**	**6**	**5**					
(Spillere som skal være med får melding)											
Kamp Snøgg- Sigdal, 15.04.2010 oppmøte 18.00			**x**								
Kamp Hole/Haugsbygd 18.04.2010 Avreise kommer tilbake med tidspunkt				**x**							

Kommentarer:

- Treningsfravær Meldes på sms MED begrunnelse til Stein tlf **90957962**
- Alkohol dagen før trening og kamp er uaktuelt.
- Innvendinger mot tr.planen, taes opp med Stein, vi kan gjøre individuelle tilpassninger.
- Det skal føres treningsdagbok over egentrenings økter.