|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***SKELLEFTEÅ VOLLEY*** |  |  |  |  |  |  |
| **4-manna, födda 2001/2002, höstterminen 2014** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Styrka, kondition, rörlighet och koordination kommer att ingå som en naturlig del av träningen. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Vecka** | *Under veckan kommer vi att lägga tonvikt på:* |   |   |   |  |
|  |  |  |  |  |  |   |   |   |  |
| **39** | Lära känna varandra, grundslag, bollkontroll, regler, lite spelövningar |   |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| **40** | Grundslag, bollkontroll |  |  |  |  |   |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| **41** | Serve, servemottagning |  |  |  |  |   |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| **42** | Anfall, försvar |  |  |  |  |  |   |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| **43** | Spelövningar, ev turnering i Norsjö 25 och eller 26/10 |  |   |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| **44** | Höstlov! Grundslag, serve, servemottagning  |  |  |   |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| **45** | Pass, anfall |  |  |  |  |  |   |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| **46** | Spelövningar,ev turnering i Umeå/Stöcke 15/11 |  |  |   |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| **47** | Grundslag, serve, servemottagning |  |  |  |   |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| **48** | Anfall, block, försvar |  |  |  |  |   |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| **49** | Spelövningar, ev turnering i Umeå/IKSU 6/12 |  |  |   |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| **50** | Grundslag, serve, servemottagning |  |  |  |   |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| **51** | Julkul! |  |  |  |  |  |  |   |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| **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 |
| Vid frågor eller funderingar kring träningen hör gärna av Er till: |  |  |  |
| Krister Gustafsson, 070-284 42 54 |  |  |  |  |  |  |
| Maria Rönnmark, 070-214 91 46 |  |  |  |  |  |  |
| Åsa Lundberg, 070-664 12 74 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |