

|  |
| --- |
| IF Karlstad Fotboll - UTBILDNINGSPLAN 13-15 ÅR |
| Januari | Vecka 3-11 | Mars | Vecka 12-20 | Maj | Vecka 21-32 | Augusti | Vecka 33-41 | Oktober | Vecka 42-50 | December |
| T: | Fint-Dribbling | 3-5 | T: | Fint-Dribbling | 12-14 | T: | Nick | 21-23 | T: | Fint-Dribbling | 33-35 | T: | Fint-Dribbling | 42-44 |  |
|  | Skott | 6-8 |  | Pass-Mott | 15-17 |  | Skott | 24-26 |  | Pass-Mott | 36-38 |  | Skott | 45-47 |
|  | Pass-Mott | 9-11 |  | Pass-Mott-Vänd | 18-20 |  | Nick | 30-32 |  | Pass-Mott-Vänd | 39-41 |  | Pass-Mott | 48-50 |
| A: | Spelbar | 6-8 | A: | Spelbredd | 15-17 | A: | Spelbredd | 21-23 | A: | Spelbredd | 36-38 | A: | Spelbar | 45-47 |
|  | Spelavstånd | 9-11 |  | Speldjup | 18-20 |  | Speldjup | 30-32 |  | Speldjup | 39-41 |  | Spelavstånd | 48-50 |
| F: | Försvarssida | 3-5 | F: | Press | 12-14 |  | Specialträning | 24-26 | F: | Markering | 33-35 | F: | Täckning | 42-44 |
| M: | Målvaktsträning |  | M: | Målvaktsträning |  | M: | Målvaktsträning |  | M: | Målvaktsträning |  | M: | Målvaktsträning |  |