

TD – samling – U19 Herrer i Kolding 3 – 5/10 - 2010

Jeppe ringet op kl. 13 og blev bedt om at komme til Kolding. Karsten kørte Jeppe til toget kl. 15.15

Søndag

19.00 Mødetid + indkvartering + aftensmad

20.00 Møde med Thor Munkager

22.00 Sandwich

Mandag

08.30 Morgenmad

10.00 – 12.00 Træning

00 – 15 Opvarmning

15 – 25 Afleveringsteknik

25 – 35 Målmandsopvarmning

35 – 70 Offensivt forsvar

- 1:1, 2:2, 3:3

70 – 85 Kontra

85 – 105 Målmandstræning

105 – 120 Afløb og udstrækning

12.30 Frokost

13.30 – 15.00 Diætist (15.00 Sandwich)

17.30 Aftensmad

19.00 – 21.00 Træning

00 – 15 Opvarmning

15 – 25 Afleveringsteknik (5:3)

25 – 45 Målmandstræning

45 – 60 Spil mod 6:0 – 4:4, fløje modsat

60 – 75 Spil mod 3:2:1 – 6:6

75 – 105 Spilstræning

105 – 120 Afløb og udstrækning

21.30 Sandwich

Tirsdag

08.00 Morgenmad

09.30 – 11.30 Fysisk træning – testning af styrke

12.00 Frokost

14.30 – 16.30 Træning

00 – 15 Opvarmning

15 – 20 Afleveringsteknik

20 – 30 Målmandsopvarmning

30 – 55 Screeningsspil

55 – 80 Krydsspil

80 – 105 Vurderingsspil

105 – 120 Afløb + udstrækning

17.00 Afgang + Sandwich