



## 2018 Preseason Plan for Women's Soccer Program

ACTIVITY	AM PM	WEEK 1 Jan 8-12	WEEK 2 Jan 15-19	WEEK 3 Jan 22-26	WEEK 4 Jan 29- Feb2	WEEK 5 Feb 5-9	WEEK 6 Feb 12-16	WEEK 7 Feb 19-23	WEEK 8 Feb 26- Mar 2	WEEK 9 Mar 5-9	WEEK 10 Mar 12-16
<b>FITNESS</b>		Mon → Fri	Mon → Fri	Mon → Fri	Mon → Fri	Mon → Fri	Mon → Fri	Mon → Fri	Mon → Fri	Mon → Fri	Mon → Fri
Cardio endurance	AM			■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■			■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
Strength & Agility	AM				■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
Interval/Peak	AM					■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
Flexibility	PM			■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
Senior Led Practices	TBD		■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■								
<b>TECHNICAL TRAINING</b> Includes: Juggling Dribbling/Moves 1v1s and 2v2s Passing & receiving Shooting Trapping First Touch Headers, etc...	PM			■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
<b>TACTICAL TRAINING</b> Includes: Formation Concepts Movement off the ball Roles and responsibilities Set pieces, etc...	PM						■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
<b>TRYOUTS &amp; MEETING</b>											
Parent/Player meeting	PM	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■									
Player Only Meeting	PM	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■									
Leadership Meeting	PM		■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■								
2 Day Tryouts	PM							■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		
Team Assignments Notifications	PM <sub>AM</sub>							■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		
<b>CLASSROOM SESSIONS</b> Depending on weather, these might change	PM					■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■				■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	
<b>PRE-SEASON CAMP</b>	PM						■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		
<b>SCRIMMAGES &amp; GAMES</b>	PM									■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

**Notes:** Weeks 3-5 will be 2-a-day sessions with Fitness in the AM (6:30 to 7:30). First week from Tuesday to Friday and the following two weeks on Mon, Tue, Thurs, and Friday and Technical Training in the PM (3:45 to 5pm) all week. Weeks 6 and on, training will happen only in the evening.  
 After Week 9, regular practices - with the alternating schedules of two weeks from 5 to 7pm, and two weeks from 7 to 9pm - start, and the games on Week 9 are scrimmages (3/5 vs Niwot and 3/7 vs Standley Lake).  
 March 10 is the first game vs Douglas County at home.  
**This is a tentative calendar and will be confirmed prior to the start of Preseason Training. Check back often for changes.**