



## **MV D Turku 2021**

### **6.3. Päivä 1 / Lähijakso, käytäntö (alustava aikataulu)**

9.00 Aloitus ja tutustuminen 9.45 Valmennuksen palat 10.30 Tauko  
10.45 Huippuharjoitus  
11.30 Harjoitetyypit  
12.30 Lounas  
13.30 Harjoituksen rakenne ja maalivahdin perustoiminnot 15.00 Tauko  
15.15 Taidon oppiminen  
15.45 Valmentajan rooli  
16.15 Tauko  
16.30 Henkinen valmennus + perheen rooli  
17.15 Nuoren maalivahdin fysiikka  
18.00 Reflektointi  
18.15 Päätös

### **7.3. Päivä 2 / Lähijakso, käytäntö (alustava aikataulu)**

9.00 Aloitus ja aktivointi 9.15 Tekniikka  
11.00 Kenttä  
13.00 Lounas  
13.30 Pelinkestus  
15.15 Harjoitusten suunnittelu 16.00 Kenttä  
18.00 Reflektointi  
18.30 Nuoren maalivahdin harjoittelu 19.15 Reflektointi ja palaute  
19.45 Päätös