



Helsinki 09.06.21

Maalivahtivalmennuksen D-koulutus

Hei !

Tervetuloa maalivahtivalmennuksen D-koulutukseen, joka järjestetään Espoossa 24.7 & 31.7. Kurssipaikkana on Tapiolan urheilukeskus. Jos kokoontumisrajoitukset estävät kontaktikoulutuksen, siirretään teoriaosuudet webinaariksi.

Koulutus alkaa FC Hongan toimistolla. Käytännön harjoitukset tehdään Tapiolan jalkapallokentällä. FC Honka RY (Urheilupuistontie 2, 02200 Espoo).

Ota mukaan **OMA PALLO**, luentovälineet sekä liikuntavarustus. Tapiolassa on tekonurmialusta.

Mikäli et pääse osallistumaan kyseiseen kurssiin, pyydän sinua välittömästi ilmoittamaan asiasta.

Huomioi palauttaa ennakkotehtävät viikko ennen kurssin alkua osoitteeseen: eemeli.reponen@palloliitto.fi

Kouluttaja: **Eemeli Reponen** Tervetuloa!

Ohjelma:

La 24.07.2021

Kello	8.45 Aloitus ja tutustuminen	Honka Ry
	9.15 Valmennuksen palat	Honka Ry
	10.00 Tauko	
	10.15 Huippuharjoitus	Honka Ry
	11.00 Harjoitetyypit	Honka Ry
	12.00 Lounas	
	12.45 Tekniikat	Honka Ry
	14.30 Kenttä (1,5h vuoro ja ½ kenttä)	TUP
	16.00 Tauko	
	16.15 Reflektointi	Honka Ry
	16.45 Nuoren maalivahdin fysiikka	Honka Ry
	17.30 Valmentajan rooli	Honka Ry
	18.15 Reflektointi	Honka Ry
	18.30 Päätös	Honka Ry

Su 31.07.2021

	8.45 Aloitus ja aktivointi	Honka Ry
	9.00 Henkinen valmennus + perheen rooli	Honka Ry
	9.45 Taidon oppiminen	Honka Ry
	10.00 Tauko	
	10.45 Harjoituksen rakenne ja maalivahdin perustoiminnot	Honka Ry
	12.15 Lounas	
	13.00 Pelinkeskus	Honka Ry

14.45 Harjoitusten suunnittelu	Honka Ry
15.30 Kenttä (1,5h vuoro ja ½ kenttä)	TUP
17.15 Tauko	
17.30 Reflektointi	Honka Ry
18.00 Nuoren maalivahdin harjoittelu	Honka Ry
18.45 Kurssin reflektointi ja padlet	Honka Ry
19.15 Päätös	