



## TuNL Maalivahtikoulun kausiohjelma 2010

<b>Harjoittelu:</b>	Maalivahtikoulun harjoitukset 1 x / vko, lauantaisin
<b>Paikka:</b>	Poropuiston halli Lausteella
<b>Ikäryhmät:</b>	99-, 00-, 01- ja 02-syntyneet
<b>Aikataulu:</b>	99-, 00- ja 01-maalivahdit <b>klo 12-13</b> ja 02-maalivahdit <b>klo 13-14</b>
<b>Varusteet:</b>	Halliin sopiva jalkapallovarustus (saattaa olla kylmä), mv-hanskat, oma pallo ja juomapullo
<b>Hinta:</b>	20 euroa / pelaaja
<b>Valmennus:</b>	Timo Vainio, Mia-Maarit Tähtinen ja Eero-Antti Virta
<b>Lisätiedot:</b>	Valmennuspäällikkö Olli Orvasto, olli.orvasto@turunnappulaliiga.fi, 0400-226 458

### Perusfilosofia / päätavoitealueet

1. Aluejoukkueiden maalivahdeille lisäharjoitus henkilökohtaisten maalivahtitaitojen parantamiseen
2. Ensisijaisesti maalivahdeille, jotka eivät ole kaupparitoiminnassa
3. Maalivahdin perustekniikoiden harjoittelua
4. Maalivahdin herkyyskausien mukaisten fyysis-motoristen ominaisuuksien kehittyminen
5. Vinkkejä ja innostamista omatoimiseen harjoitteluun

2010	Paikka		Muuta!
30.1. klo 12-14	Poropuisto	Maalivahtikoulun avaus + tutustumisharjoitus	Palautelomake
13.2. klo 12-14	Poropuisto		
20.2. klo 12-14	Poropuisto		
06.3. klo 12-14	Poropuisto		
13.3. klo 10-12	Poropuisto		Poikkeuksellinen aika!
20.3. klo 12-14	Poropuisto		
27.3. klo 12-14	Poropuisto		
3.4. klo 12-14	Poropuisto		
10.4. klo 12-14	Poropuisto		