

VIERUMÄEN JALKAPALLOAKATEMIA 2020

2. LEIRIOHJELMA 10.-11.8.20



Ma 10.8.	FC Lahti C-14	Koul./tila	FC Lahti C-15	Koul./tila	Valmentajat	Koul./tila
9.45	Avaus - Leirin tavoitteet	Kaskela 1A Kaikki	Avaus - Leirin tavoitteet	Kaskela 1A Kaikki	Avaus - Leirin tavoitteet	Kaikki
10.15	Testit	UH	Testit	UH	Testit	
n. 13.00	Lounas	Kaskela	Lounas	Kaskela	Lounas	Kaskela
13.30	Urheilijaelämä Majoittuminen n. 14.30	EL CC 3	Urheilijaelämä Majoittuminen n. 14.30	EL CC 3	Urheilijaelämä	
15.00	Fysiikkaharj. - Keskivartaloharj.+hallinta	UH tat. JV + VK	Tekniikka Aihe: Lajiharjoitus	Vakio EL + PP	Joukkueen mukana	
17.00	Päivällinen		Pelipaikkakoht. Taitoharjoittelu Päivällinen		Päivällinen	
18.30	Tekniikka Aihe: Lajiharjoitus Pelipaikkakoht. taitoharjoittelu	Vakio EL + PP	Fysiikkaharj. - Keskivartaloharj.+hallinta	UH tat. JV + VK	Joukkueen mukana	
19.30	Lihashuolto / 30 min. Venyttely + penikat	EL UH	Lihashuolto / 30 min. Venyttely + penikat	PP UH		
20.30	Iltapala	Kaskela	Iltapala	Kaskela	Iltapala	Kaskela
Ti 11.8.	FC Lahti C-14		FC Lahti C-15		Valmentajat	
08.00	Aamulenkki pk-syke Venyttely	Kaikki/UH Oma valm.	Aamulenkki pk-syke Venyttely	Kaikki/UH Oma valm.	Joukkueen mukana	
08.45	Aamupala		Aamupala		Aamupala	
10.15	Lajiharjoitus: Pelikäsitys Pienpelien kautta (tekonurmi)	EL PP Vakio	Psyykinen valm. - Etätehtävät	JV + VK Kaskela 1A	Joukkueen mukana	
12.00	Lounas		Lounas		Lounas	
13.00	Psyykinen valm. - Etätehtävät	JV + VK CC 3	Lajiharjoitus: Pelikäsitys Pienpelien kautta (tekonurmi)	EL + PP Vakio	Joukkueen mukana	
14.30	Testipalaute	CC 3 Viivi	Testipalaute	CC 3 Viivi	Joukkueen mukana	
15.30	Päätös	Kaskela 1A Kaikki	Päätös	Kaskela 1A Kaikki	Päätös	Kaikki
INFOA:	- Oma sykemittari mukaan - Lenkkarit - Uikkarit ja oma pyyhe - Muistiinpanovälineet		Kouluttajat: JV= Jere Vasarainen VK= Ville Kämppi		EL= Eero Laurila PP= Petri Pasanen	