



## HIFK-yhteistyöseurojen maalivahtioheisharjoitukset kesä 2016

### **Viikko 18**

to 5.5. (helatorstai) klo. 14.00-15.00 Paloheinä Yhteistyöseurat C - D1 -juniorit (2001-2003-syntyneet)

to 5.5. (helatorstai) klo. 15.00-16.00 Paloheinä Yhteistyöseurat D2 - F -juniorit (2004-2007-syntyneet)

Teema: silmä-käsi-koordinaatio, jalkojen & keskivartalon lihaskunto (Huom! pesäpalloräpylä ja kilpi mukaan!)

### **Viikko 19**

ke 11.5. klo. 17.00-18.30 Paloheinä Yhteistyöseurat C - D1 -juniorit (2001-2003-syntyneet)

ke 11.5. klo. 18.30-20.00 Paloheinä Yhteistyöseurat D2 - F -juniorit (2004-2007-syntyneet)

Teema: silmä-käsi-koordinaatio, liikkeiden yhdistelykyky, vartalon hahmottaminen, jalkojen & keskivartalon lihaskunto (Huom! pesäpalloräpylä ja kilpi mukaan!)

### **Viikko 20**

ke 18.5. Ei harjoituksia

### **Viikko 21**

ke 25.5. klo. 17.00-18.30 Paloheinä Yhteistyöseurat C - D1 -juniorit (2001-2003-syntyneet)

ke 25.5. klo. 18.30-20.00 Paloheinä Yhteistyöseurat D2 - F -juniorit (2004-2007-syntyneet)

Teema: Liikkeiden yhdistelykyky, koordinaatio, liikkumisnopeus, vartalon voima (Huom! pesäpalloräpylä ja kilpi sekä hyppynaru mukaan!)

### **Viikko 22**

ke 1.6. klo. 17.00-18.30 Paloheinä Yhteistyöseurat C - D1 -juniorit (2001-2003-syntyneet)

ke 1.6. klo. 18.30-20.00 Paloheinä Yhteistyöseurat D2 - F -juniorit (2004-2007-syntyneet)

Teema: Ketteryys, liikesulavuus, liikkumisnopeus, vartalon voima (Huom! pesäpalloräpylä ja kilpi mukaan!)



## Viikko 23

ke 8.6. klo. 17.00-18.30 Paloheinä Yhteistyöseurat C - D1 -juniorit (2001-2003-syntyneet)

ke 8.6. klo. 18.30-20.00 Paloheinä Yhteistyöseurat D2 - F -juniorit (2004-2007-syntyneet)

Teema: Kamppailu, kehon hallinta, vartalon voima, liikkuvuus, notkeus (Huom! pesäpalloräpylä ja kilpi mukaan!)

## Viikko 24

ke 15.6. klo. 17.00-18.30 Paloheinä Yhteistyöseurat C - D1 -juniorit (2001-2003-syntyneet)

ke 15.6. klo. 18.30-20.00 Paloheinä Yhteistyöseurat D2 - F -juniorit (2004-2007-syntyneet)

Teema: Kesän oheisharjoitteluohjelma läpikäynti 2001-2003 –synt., Nuoremmille ohjeistus monipuoliseen kesäliikuntaan (Huom! pesäpalloräpylä ja kilpi mukaan!)

HIFK-yhteisön maalivahtioheiset Paloheinän maastossa Helsingissä. Kokoontuminen -01 - -03 – synt. Paloheinän jäähallin aulassa keskiviikkoisin klo. 17.00. -04 - -07 –synt. Klo. 18.30 (Osoite: Pakilantie 122 00670 Helsinki). Maalivahtioheisharjoittelun sisällöstä ja päävalmennuksesta vastaa HIFK-maalivahtivastaava Janne Laine.

Varustus joka kerralla maalivahtioheisiin: Ulkoliikuntavarustus, joka saa likaantua. Kunnolliset juoksujalkineet. Oma nimellinen juomapullo etukäteen täytettynä. Sadekeleillä varautukaa sadekeleivarustukseen. Hellekeleillä hattu päähän.

Erityisvarustuksesta mainittu aiemmin ohjelmassa HUOM! -merkinnöillä. Mikäli ette omista pesäpalloräpylää tai hyppynarua, pyrkikää hankkimaan sellaiset. Kilpenä suosittelemme käyttämään vanhaa jääkiekko- tai street hockey -kilpeä. Jäällä käytettävän pelikilven käyttämistä rapaisissa maalivahtioheisissä emme suosittele.

Maalivahtioheiset eivät ole vapaaehtoinen harjoitustapahtuma. Maalivahtioheisiin osallistuvat kaikki seurayhteisön maalivahdit, kenelle osallistuminen vain suinkin on mahdollista. Maalivahtioheiset korvaavat joukkueen oheisharjoituksen, mutta mikäli omalla joukkueella jääharjoitukset maalivahtioheisten kanssa samaan aikaan, tällöin maalivahdit osallistuvat joukkueensa jääharjoitukseen.

Poissaolo- ja myöhästymisilmoitukset sähköpostilla tai tekstiviestillä HIFK-maalivahtikoordinaattori Janne Laineelle: [janne.laine@hifk.fi](mailto:janne.laine@hifk.fi) / 040 847 3310