

FUTSALIN KESÄLEIRI VIERUMÄELLÄ MALLIOHJELMA

12.–15.6.2022 (su-ke)

Pidätämme oikeudet muutoksiin ohjelmassa. Lopullinen ohjelma jaetaan leirin avauksessa.

1. Päivä	Aika	Paikka
Leirin avaus	16.00	
Lajiharjoitus teemana kuljettaminen ja syöttäminen	17.00	
Päivällinen	18.30	
Oheisharjoitus (staattisia ja dynaamisia venyttelyitä)	19.00	
Iltapala + yhdessäoloa ja tutustumista yhteisen iltaohjelman merkeissä	20.00	
Hiljaisuus	22.00	

2. päivä	Aika	Paikka
Aamiainen	7.00–8.00	
Aamureippailua ulkona ja tutustumista Vierumäen alueeseen	8.30	
Lajiharjoitus teemana harhauttaminen ja 1 vs 1 pelaaminen	9.30–11.00	
Lounas	12.00	
Luento (uni, lepo ja palautuminen)	13.00–14.00	
Lajiharjoitus teemana maalinteko	15.00–16.30	
Päivällinen	17.00–18.00	
Uinti ryhmä 1 / vapaa-aikaa toisella ryhmällä	18.30–19.30	
Uinti ryhmä 2 / vapaa-aikaa toisella ryhmällä	19.30–20.30	
Iltaapala	20.30	
Hiljaisuus	22.00	

3. päivä	Aika	Paikka
Aamiainen	7.00–8.00	
Pienpelejä & palloilumix	8.30	
Lajiharjoitus taitokisat	10.00–11.30	
Lounas	12.00	
Seikkailu Flowparkissa	13.00–17.00	
Päivällinen	17.00–18.00	
Oheisharjoitus (foamroller ja penikoiden huolto) + joukkueiden jako seuraavan päivän World Cup -turnaukseen	19.30–21.00	
Iltaapala	20.30	
Hiljaisuus	22.00	

4. päivä	Aika	Paikka
Aamiainen	7.00–8.00	
Alkulohkopelit World Cup	9.00–11.00	
Lounas	12.00	
Sijoituspelit World Cup	13.00–15.00	
Leirin päätös, palkinnot ja palaute	15.00–16.00	