



MVPT - Maalivahdin pelitaito -koulutus Kouvola 11.9.–12.9.2020

Perjantai 11.9.

- 17:30 – 19:30 Luento: Pelaaminen eri maalintekotilanteissa, pelitilanneliikkuminen ja mailapeli / Lumon luentosali
- 20:00 – 21:15 Jääharjoitus / Lumon areena
- 21:15 – 21:45 Palaute / jääharjoituksen läpikäynti / Lumon koppi

Lauantai 12.9.

- 09:15 – 10:15 Luento: Pelaaminen eri maalintekotilanteissa + mv – kenttäpelaaja yhteistyö / Inkeröisten jäähalli, kahvio
- 10:30 – 11:45 Jääharjoitus / Inkeröisten jäähalli
- 12:15 – 13.15 Ruokailu, omakustanteinen
- 13:15 – 14:15 Luento: Harjoituksiin ja otteluihin valmistautuminen, mielikuvaharjoittelu ja rentoutuminen
- 14:30 – 15:15 Luento: Kari Lehtonen / Matti Ranta: Otteluihin valmistautuminen, mielikuvaharjoittelu ja rentoutuminen (SM liiga, maajoukkue taso, kilpakiekko)
- 15:30 – 16:30 Luento: Ravinto, maalivahtia koskevat säännöt pelisuorituksen arviointi
- 16:45 – 17:15 Maalivahtijään suunnittelu ryhmissä
- 17:30 – 18:30 Jääharjoitus / Lumon areena
- 18:30 – 19:15 Palaute ja koulutuksen päätös / Lumon koppi