

**SUUNNITELMA KAUDELE 2024 /VALMENNUSSELLISET PAINOTUKSET**

## Perusharjoittelukausi

aika 22.1. – 24.2.

- kesto 5 viikkoa, jona aikana 3 joukkueharjoitusta (sisältää fyssarin spesiaalilin 45min) + omakohtainen fyysinen harjoitus
- pelataan futsalsarja loppuun
- tavoitteena perustaidon, valmiuksien ja pelin kehittäminen

## Harjoittelutauko 25.2. – 3.3.

## Viimeistelykausi

aika 4.3. – 20.4

- kesto 7 viikkoa, jona aikana harjoittelumäärä kuten edellä
- siirtyminen ulos ja isolle kentälle (?)
- tavoitteena pelitapa, taktiikka, yhtenäisyys ja kunnon viimeistely
- tavoitteena min 3 harjoitusottelua / naisten Suomen Cup

## Ottelukausi ”kevätkierros”

aika 27.4. – 7.7.

- 9 sarjaottelua
- peruskotiottelupäivä la klo 15.00 Sammonlahti + (Kimpinen?)
- ohjelma harjoitteluun myöhemmin
- tavoitteena 100% jokaiseen peliin

## Harjoittelutauko ”loma”

aika 8.7. – 23.7.

## Ottelukausi ”syyskierros”

aika 3.8. – 29.9.

- 9 sarjaottelua
- ohjelma harjoitteluun myöhemmin
- tavoitteena 100% jokaiseen peliin

Joukkueen tavoitteesta keskustellaan vielä yhdessä, joskin jo tässä vaiheessa tiedetään, että minimitaloite on selkeä sarjapaikan uusiminen. Sitoudu pelaajana tekemään parhaasi jokaisessa harjoituksessa. Sitoudu myös omalta osaltasi rakentamaan vahvaa joukkuehenkeä näyttämällä esimerkkiä. Tarvitsemme jokaista, joten rakenna ohjelmasi niin että olet aktiivisesti paikalla.

Ollaan ylpeitä omista väreistä ja omasta joukkueesta ja näytetään se myös muille!

**Just Do IT !**