



NAISTEN FUTISPÄIVÄ

Harrastepelaajille la 15.6.2019 klo 9-16
EBK-Honka areenalla

Futispäivän päävalmentajana on FJK:n valmennuspäällikkö Petteri Olkkonen (A-valm.).
Treenit mukautetaan osallistujien tason mukaan. Tarvittaessa pelaajia jaetaan eri tasoihin ryhmiin.

Klo	Tapahtuma
9:00-9:20	Aloitussanat ja siirtyminen kentälle
9:20-9:40	Alkulämpö pallon kanssa
9:40-10:20	Syöttötaito
10:30-11:10	Sovellettu pelaaminen – teemana havainnointi
11:15-11:30	Laukaisumylly
11:30-12:30	Ruokailu
12:30-13:15	Vammojen ennaltaehkäisy, Suomen Fysiovalmentajat Oy
13:15-13:45	Pääpelin tekniikka
13:45-14:15	Etenemispelit - havainnointi
14:15-14:40	Kahvitauko
14:40-15:40	Sovellettua pelaamista
15:45-16:00	Loppuskaba ja futispäivän päätös

Hinta 70€ /henkilö + kasviskeittolounas (laktoositon) 7€ (hinnat sis. alv). Lounas veloitetaan osallistumismaksun yhteydessä. Maksuvälineinä käyvät myös Eazybreak-mobiilisetelit, Epassi, Edenredin Virikesetelit ja -kortit, Smartum-setelit ja –verkkomaksu sekä TYKY-liikuntaedut.

Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ilmoittautuminen osoitteeseen info@eha.fi seuraavin tiedoin:

- nimi, puh.nro ja sähköpostiosoite sekä maininta, jos haluat lounaan tai maksat liikuntaedulla

Ilmoittautuminen vahvistetaan sähköpostitse.

Huom! Järjestäjä EBK-Honka areena ei vakuuta osallistujia.

EBK-Honka areena on Espoon keskuksessa oleva jalkapallohalli, jonne pääsee kätevästi junalla, bussilla. Omalla autolla tuleville ilmainen parkkipaikka.

Lisätietoja Sari Sandelin p. 050 344 1295, sari.sandelin@eha.fi, Kylävainiontie 20, Espoo

