



FC Ylivieska P06-07 kausisuunnitelma 2021



	harjoitusmäärä	pelisarjat, pelimäärät	lajitaidot	turnaukset	muuta
alkuvuosi (tammi-helmi)	kausisuunnitelma ok, harkat 3-5xvko (korona!) *pk *sali Puntti-Nina *futsalx2 *futis Kalajoki	futsal 4 5 harkkapeliä? toteutui OsPa ja FC Raahe	vauhtikestävyys, havainnointi, pallonkäsittely		motivaatio (monisteet) ravinto (tehtävät, Ninan luento?) lepo/kevyt vko 9-10
kevät (maalis-touko)	harkat 4-5xvko *pk yhteislenkki? *sali Puntti-Nina (maaliskuun loppuun) * futisx3-4 joista yksi on pelitreeni	Harkkapelitavoite 1/vko, P15 Kakkonen alkaa vko 19 (peli/vko), pelipäivä on maanantai, B:n pelit alkaa vko 17 (pelipäivä vaihtelee), Folk yj (pelipäivä perjantai)?	pk:n vahvistaminen, havainnointi, pallonkäsittelytaidot ja ensimmäinen kosketus, puolustuslinjan etäisyydet kuntoon, boksen puolustaminen, peli auki keskeltä	huhtikuu: OBC 17.-18.4	mentaali (urh.päivärytmi, tavoitteet, psyyk.taidot arv.) yhteishengitys Oulu 27.-28.3. 7-10 päivän lepojakso (vko 10)
kesä (kesä-elo)	harkat 3-4xvko + aamutreeniin opettelu yhteistyö B+edari	Sarjapelit 1/vko, B:n pelit ja Folk yj.	liikkumistaidot, nopeustaitavuus, syöttötaidon monipuolistuminen, tukipelaaminen: prässin ohjaus, tuki ja varmistus, syöttösuunnat, oikea-aikaiset liikkeet	heinäkuu: Hesa Cup 11.-17.7, elokuu: Comets Cup 21.-22.8.	mentaali (minäpuhe, kilp.valmist) 7-10 päivän lepojakso (vko 29)
syksy (syys-marras)	harkat 3xvko (1futis,2futsal)	harkkapelejä futsaliin?		Futsalturnaukset	parin viikon lepo (vko 42-43)
talvi (joulu-helmi)	harkat 4xvko	futsal U17-liiga ~12peliä futsal piirisarja ~12peliä		Futsalturnaukset	parin viikon lepo (vko 51-52)