

## Ottelun U18-maajoukkueleiri 24.10.2020

Paikka: TU11 Sali, Helsinki

Leirin tavoitteet:

- Kovan intensiteetin ottelut
- Pisteenteko
- Vastustajan pisteenteon estäminen (liike, suojaus, tekniikka)

Kohderyhmä:

- U18 maajoukkueeringin urheilijat
- Muut riittävän tason urheilijat maajoukkuevalmentajan luvalla

Aikataulu:

10-11.30	Treeni 1
11.30-12.30	Lounastauko
12.30-13.00	Tehtävä
13-14.30	Treeni 2
14.30-15	Evästauko
15-15.30	Tehtävän purku
15.30-17.30	Sparrit

Henkilökohtaiset valmentajat ovat tervetulleita mukaan. Valmentajien ei tarvitse ilmoittautua erikseen.

Urheilijoiden ilmoittautuminen 22.10 mennessä Suomisportin kautta

(<https://www.suomisport.fi/events/174d7054-53ce-4048-bbc1-f18d04268e59>). Leirin hinta on 35 € (Ikäluokan arvokilpailuihin nimetyille joukkueelle leiri on ilmainen – ilmoittaudu silti Suomisportin kautta).

Ruokailuista lisätietoa lähempänä ajankohtaa.

Lisätietoa leirin ohjaajilta:

Simo Siltanen [simo@wondo.fi](mailto:simo@wondo.fi) / 0400605951

Sampo Pajulampi [sampo@tu11.fi](mailto:sampo@tu11.fi) / 0405683470

## Ottelun U18-maajoukkueleiri 21.11.2020

Paikka: Malmin Taekwondon Sali, Helsinki

Leirin tavoitteet:

- Kovan intensiteetin ottelut
- Pistepaikan rakentaminen

Kohderyhmä:

- U18 maajoukkueeringin urheilijat
- Muut riittävän tason urheilijat maajoukkuevalmentajan luvalla

Aikataulu:

10-11.30	Treeni 1
11.30-12.30	Lounastauko
12.30-13.00	Tehtävä
13-14.30	Treeni 2
14.30-15	Evästauko
15-15.30	Tehtävän purku
15.30-17.30	Sparrit

Henkilökohtaiset valmentajat ovat tervetulleita mukaan. Valmentajien ei tarvitse ilmoittautua erikseen.

Urheilijoiden ilmoittautuminen 19.11. mennessä Suomisportin kautta

(<https://www.suomisport.fi/events/cf666656-e8f4-4b5f-9507-f18dae4dbbb6>). Leirin hinta on 35 € (Ikäluokan arvokilpailuihin nimetyille joukkueelle leiri on ilmainen – ilmoittaudu silti Suomisportin kautta).

Ruokailuista lisätietoa lähempänä ajankohtaa.

Lisätietoa leirin ohjaajilta:

Simo Siltanen [simo@wondo.fi](mailto:simo@wondo.fi) / 0400605951

Sampo Pajulampi [sampo@tu11.fi](mailto:sampo@tu11.fi) / 0405683470