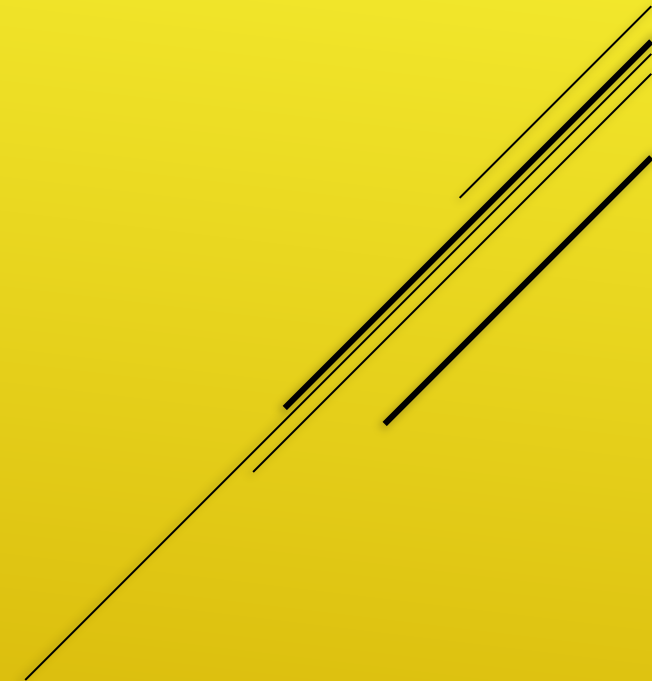


# FC KOMUN JOUKKUEIDEN TOIMINTA IKÄKAUSITTAIN


”FC KoMu on matalan kynnyksen  
KASVATTAJASEURA, joka tarjoaa mahdollisuuden  
AKTIIVISEEN harrastamiseen.”

# 5 - 6 VUOTIAAT

- ▶ Harjoitukset talvella 1krt/vk
- ▶ Harjoitukset kesällä 2 krt/vk
- ▶ MV-harjoitukset omien treenien yhteydessä
- ▶ Kesän sarjat Juniorcupen ja VPS Junnuliiga
- ▶ Lisätreenit Vepsun kanssa

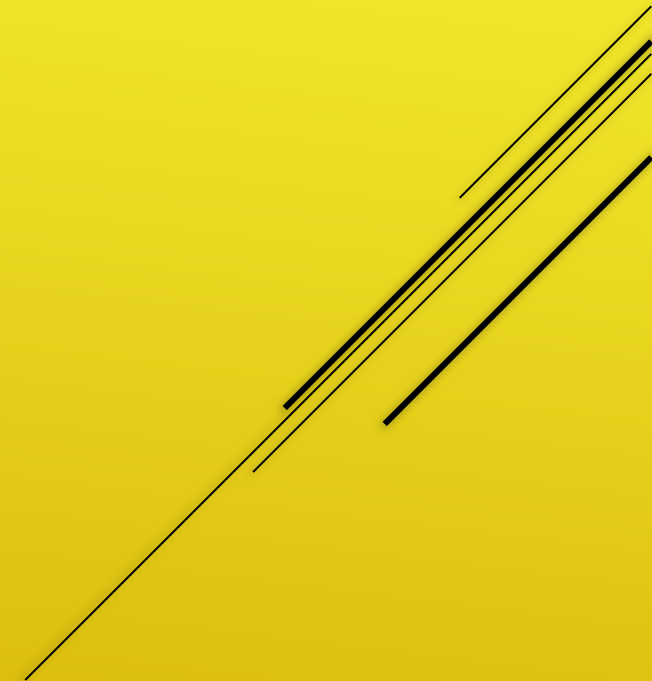


# 7 - VUOTIAAT

- ▶ Harjoitukset 1krt/vk
  - ▶ MV-treenit 1krt/vk
  - ▶ Sarjat Juniorcupen ja Junnuliiga
  - ▶ Lähialueen turnaukset
  - ▶ Lisätreenit Vepsun kanssa
- 

# 8 - VUOTIAAT

- ▶ Harjoitukset 2 krt/vk (BH ja Sali)
- ▶ kesällä 2krt/vk
- ▶ Harjoitusottelut 1-2/kk
- ▶ Mv-treenit 1krt/vk
- ▶ Juniorcupen ja Junnuliiga tai piirisarja
- ▶ Lähialueen turnaukset
- ▶ Lisätreenit VPS



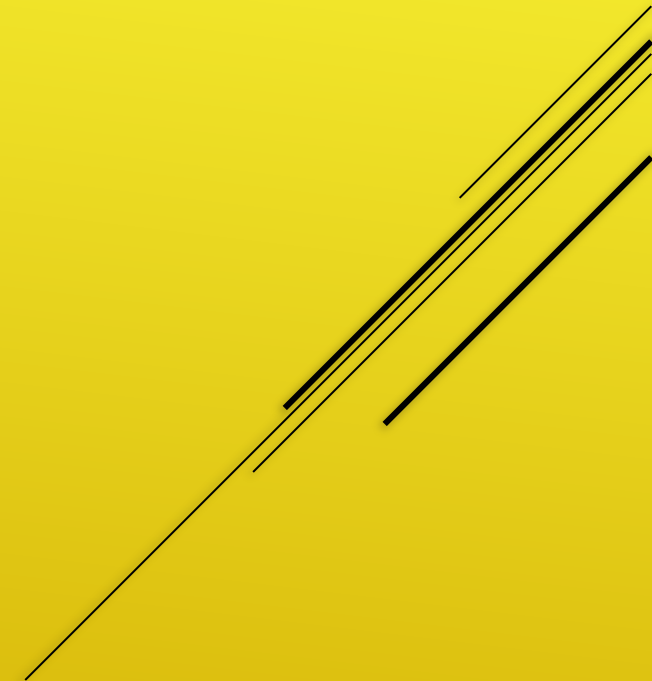
# 9 - VUOTIAAT

- ▶ Harjoitukset 3krt/vk (BH, Salit)
- ▶ Kesällä 3 tapahtumaa/vk
- ▶ MV-treenit 1krt/vk
- ▶ Harjoituspelit 1krt/kk
- ▶ Juniorcupen ja Junnuliiga tai piirisarja
- ▶ Lisätreenit Vepsun kanssa



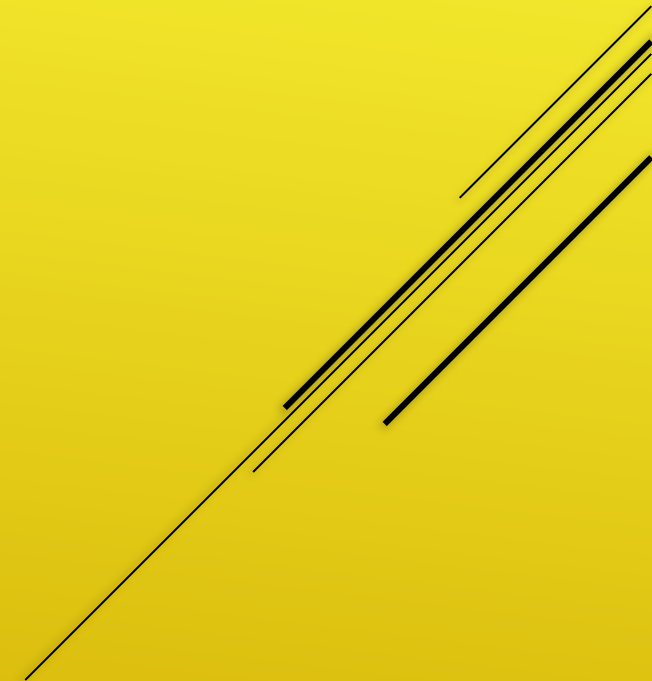
# 10 - VUOTIAAT (8V8)

- ▶ Harjoitukset 3krt/vk (BH, Salit)
- ▶ Kesällä 3 tapahtumaa/vk
- ▶ MV-treenit 1krt/vk
- ▶ Harjoituspelit 1krt/kk
- ▶ Juniorcupen tai piirisarja
- ▶ Lähialueen turnaukset
- ▶ Lisätreenit Vepsun kanssa




# 11 - VUOTIAAT (8V8)

- ▶ Harjoitukset 2krt/vk, huhtikuusta alk.  
3 krt/vk
- ▶ Fysiikkatreenit 1krt/vk
- ▶ Harjoitusottelu 1-2/kk
- ▶ MV-treenit 1krt/vk
- ▶ Sarjat: Juniorcupen ja piirisarja
- ▶ Turnaukset: keväällä 1, WFC,  
syysturnaus
- ▶ Lisätreenit Vepsun kanssa



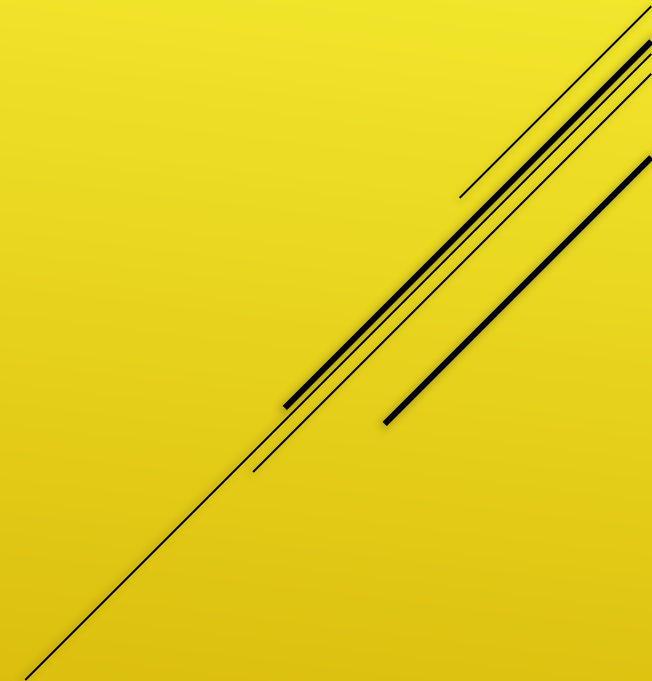
# 12 - VUOTIAAT

- ▶ Harjoitukset 3krt/vk
  - ▶ Fysiikkatreenit
  - ▶ Harjoitusottelu?
  - ▶ MV-treenit 1krt/vk
  - ▶ Sarjat: Juniorcupen ja piirisarja
  - ▶ Lähialueen turnaukset
  - ▶ Lisätreenit Vepsun kanssa
- 



# 13 - VUOTIAAT

- ▶ Joukkueharjoitukset 2 krt/vk
- ▶ Fysiikkaharjoitukset 1krt/vk
- ▶ MV-treenit 1krt viikossa
- ▶ Piirisarja
- ▶ Harjoituspelit 1-2/kk
- ▶ Turnaukset talvi- syys
- ▶ Isompi turnaus kesällä
- ▶ Neljännet treenit Vepsun tai muun seuran kanssa
- ▶ Huuhkaja/Helmaritoiminta



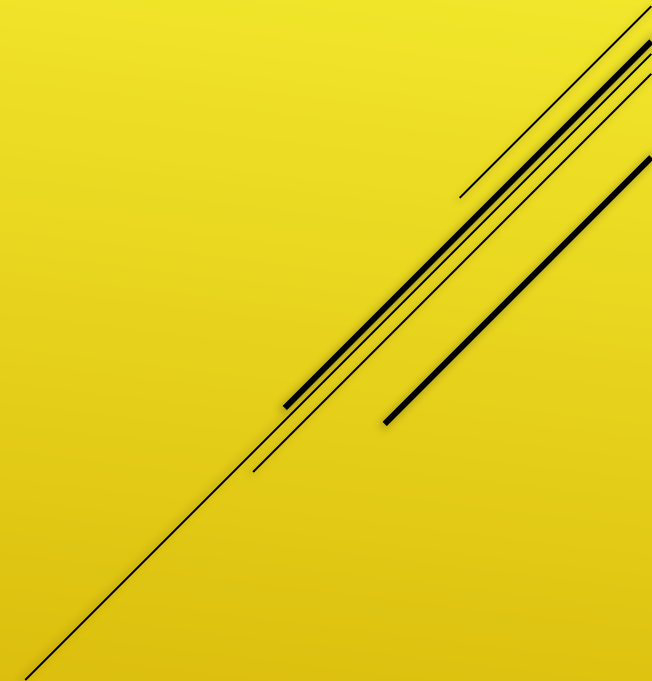
# 14 - VUOTIAAT

- ▶ Joukkueharjoitukset 2 krt/vk (1,5h)
- ▶ Fysiikkaharjoitukset 1krt/vk (60min)
- ▶ MV-treenit 1krt viikossa
- ▶ Mahdollisuus 4. treeniä viikossa
- ▶ Piirisarja
- ▶ Pelejä vähintään kerran kuussa
- ▶ Turnauksia säännöllisesti talvi- syys
- ▶ Isompi turnaus kesällä
- ▶ Huuhkaja/Helmaritoiminta



# 15 - VUOTIAAT

- ▶ 3 krt/vk pallotreeni, 1krt/vk sali, 1krt/vk lenkki
- ▶ Kesällä 3-4 harjoitusta viikossa
- ▶ 1 vapaaehtoinen aamutreeni
- ▶ WFA YJ
- ▶ Harjoituspelit 3-4/kk
- ▶ Liiga pohjoinen, Piirisarja Div 1
- ▶ Turnaukset: -



# 16 -18 VUOTIAAT

- ▶ Harjoitukset 2-3krt/vk
  - ▶ Fysiikkatreenit 1krt/vk
  - ▶ Piirisarja T18 2 lohko
- 