

TERVETULOA C-POIKIEN TOISELLE TRAINING CAMP -LEIRILLE!

Toinen C-poikien leiripäivä järjestetään su 1.2.2009 Pöytyällä, koulutuspaikkana on Kisariihi (Riihikosken kuntakeskuksessa, osoitteessa Yläneentie 14, 21870 RIIHIKOSKI). Leiripäivän kesto klo 10.30 – n. 16.30. Ohjelma lähtee liikkeelle tasan 10.30, joten olethan ajoissa paikalla.

Leiripäivän ohjelma 1.2.2009

10.30–10.45	KOKOONTUMINEN	
10.45–11.30	KUNTOPALLOT	LOIKAT
11.30–12.15	LOIKAT	KUNTOPALLOT
12.15–13.00	RUOKATAUKO	
13.00–13.45	SISÄPELI, käytäntö	SISÄPELIN KEHITTÄMINEN, teoria
13.45–14.30	SISÄPELIN KEHITTÄMINEN, teoria	SISÄPELI, käytäntö
14.30–15.15	ULKOPELIN KEHITTÄMINEN, teoria	ULKOPELI, käytäntö
15.15–16.00	ULKOPELI, käytäntö	ULKOPELIN KEHITTÄMINEN, teoria
16.00–16.15	LOPPUVERRYTTELY	

Kouluttajat

Kouluttajina leiripäivillä toimivat pääosin alueen nykyiset ja entiset huippupelaajat ja valmentajat.

Varusteet ja vakuutus

Ota mukaasi sisäliikuntavarusteet, räpylä, maila, juomapullo sekä peseytymisvälineet. Osallistujia ei ole vakuutettu erikseen vaan heidän pitää kuulua lisenssivakuutuksen piiriin, joka on siis viime vuoden lisenssipelaajilla voimassa 31.3.2009 saakka.

Kustannukset

Leiripäivät ovat maksullisia, jotka pitävät sis. tilat, kouluttajat sekä niiden kulut ja mahdolliset koulutusmateriaalit. Joukkuemaksu on suoritettu ennen ensimmäistä leiripäivää. Kyseinen maksu pitää sisällään kaikki Training Campin leiripäivät. Ruokailu- ja kuljetuskustannukset jäävät osallistujien tai seurojen kustannettavaksi. Osallistujilla on ruokailu mahdollisuus hintaan 6,50 euroa (Pitoriihi). Jos ilmoittautuneista pelaajista jää joku pois, ilmoita siitä Satakunnan Pesäpallo ry:hyn mahdollisimman nopeasti. Jos ilmoitat mukaan uuden pelaajan, niin käy täyttämässä ilmoittautumislomake osoitteessa http://www.pesis.fi/koulutustoiminta/c-nuorten_training_camp-leirit/lantinen/.

Training Camp netissä osoitteessa http://www.satakunnanpesis.com/trainingcamp_2009.html

Terveisin

Mikko Virtanen
toiminnanjohtaja
Satakunnan Pesäpallo ry
044 - 3723200
mikko.virtanen@satakunnanpesis.com

Risto Ojanperä
valmennus- ja koulutuspäällikkö
Suomen Pesäpalloliitto ry
046 - 8782199
risto.ojanpera@ppl.slu.fi