

TERVETULOA C -NUORTEN LÄNTISEN ALUEEN TRAINING CAMP -LEIRILLE!

Mikä on Training Camp?

Satakunnan Pesäpallo ry järjestää tulevan talven aikana viisi kappaletta (2 päivää pojille, 2 tytöille sekä yksi yhteinen päivä) C -ikäisten Training Camp -leiripäiviä. Leirien tarkoituksena on tarjota koulutusta niin pelaajille, kuin valmentajillekin. Sisältö koostuu pääosin lajitekniikan opettelusta ja lajiharjoittelusta, mutta ohjelmassa on myös osa-alueita fyysistä harjoittelusta sekä luentoja.

Leiripäivän ohjelma 3.1.2009

Ensimmäinen C-poikien leiripäivä järjestetään la 3.1.2009 Porissa, koulutuspaikkana on Karjuhalli. Leiripäivän kesto klo 10.00 – n. 15.30. Ohjelma lähtee liikkeelle tasan 10.00, joten olethan ajoissa paikalla.

09.45–10.00	Kokoontuminen (kokoustila)	
10.00–10.45	Pesäpalloilijaksi kasvaminen + päivän ohjelma + ryhmiin jako	
10.45–11.30	Lajinomainen lämmittely	Koordinaatio + aidat
11.30–12.15	Koordinaatio + aidat	Lajinomainen lämmittely
12.30–13.15	Ulkopeli (liikkuminen)	Sisäpeli (vaihtolyönnit)
13.15–15.00	Sisäpeli (vaihtolyönnit)	Ulkopeli (liikkuminen)
15.00–15.15	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. Leiripäivät on hinnoiteltu joukkueen osallistujamäärän mukaan:

Pelaaja/seura/joukkue maksaa joukkueen osallistujamäärän mukaisen hinnan Satakunnan Pesäpallo ry:n koulutustilille. Tarkemmat hinnat löytyvät Internetistä osoitteesta www.satakunnanpesis.com ja sieltä koulutusosio. Muistakaa laittaa viestiksi seura, joukkue ja pelaajan nimi / pelaajien nimi. Osallistumismaksu on maksettava ehdottomasti ennen ensimmäistä leiripäivää. Joukkueen valmentajille koulutus on maksuton. Ruokailu- ja kuljetuskustannukset jäävät osallistujien tai seurojen kustannettavaksi.

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