

TERVETULOA C-TYTTÖJEN TOISELLE TRAINING CAMP -LEIRILLE!

Toinen C-tyttöjen leiripäivä järjestetään su 1.3.2009 Kankaanpäässä, koulutuspaikkana on Palloiluhalli (Jämintie 10, 38700 KANKAANPÄÄ). Leiripäivän kesto klo 10.00 – n. 15.30. Ohjelma lähtee liikkeelle tasan 10.00, joten olethan ajoissa paikalla.

Leiripäivän ohjelma 1.3.2009

09.45–10.00	KOKOONTUMINEN	
10.00–10.45	KUNTOPALLOT	LOIKAT
10.45–11.30	LOIKAT	KUNTOPALLOT
11.30–12.15	RUOKATAUKO	
12.15–13.00	SISÄPELI, käytäntö	SISÄPELIN KEHITTÄMINEN, teoria
13.00–13.45	SISÄPELIN KEHITTÄMINEN, teoria	SISÄPELI, käytäntö
13.45–14.30	ULKOPELIN KEHITTÄMINEN, teoria	ULKOPELI, käytäntö
14.30–15.15	ULKOPELI, käytäntö	ULKOPELIN KEHITTÄMINEN, teoria
15.15–15.30	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 Uimahallin kahviossa (sama rakennus) hintaan 6,00 euroa (spagettivuoka). **Ilmoita joukkueesi ruokailuvahvuus viim. 23.2.2009 mennessä.** 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