

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 mahdollisia luentoja.

Leiripäivän ohjelma 17.1.2009

Ensimmäinen C-tyttöjen leiripäivä järjestetään la 17.1.2009 Raumalla, koulutuspaikkana on Talviharjoitteluhalli. Leiripäivän kesto klo 10.00 – n. 15.00. Ohjelma lähtee liikkeelle tasan 10.00, joten olethan ajoissa paikalla. Ohjelma on alustava, alkamis- ja päättymisaika täsmäivät.

AIKA:	RYHMÄ 1	RYHMÄ 2	RYHMÄ 3	RYHMÄ 4	RYHMÄ 5
09.45–10.00	KOKOONTUMINEN (Talviharjoitteluhalli)				
10.00–10.45	PL	VL	UP	TH	NK
10.45–11.30	NK	PL	VL	UP	TH
11.30–12.15	TH	NK	PL	VL	UP
12.15–13.00	EVÄSTAUKO				
13.00–13.45	UP	TH	NK	PL	VL
13.45–14.30	VL	UP	TH	NK	PL
14.30–14.50	PL	VL	UP	TH	NK
14.50–15.00	YHTEENVETO PÄIVÄSTÄ				

TEEMAT:
peruslyönnit = PL
vaihtolyönnit = VL
ulkopeli = UP
tilanharjoitus = TH
nopeus, koordinaatio = NK

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. Joukkueen valmentajille koulutus on maksuton. **Ruokailu- ja kuljetuskustannukset jäävät osallistujien tai seurojen kustannettavaksi.**

Pelaaja/seura/joukkue maksaa joukkueen osallistujamäärän mukaisen hinnan Satakunnan Pesäpallo ry:n koulutustilille (tilinumero löytyy jo aikaisemmin lähetetystä kirjeestä). Tarkemmat hinnat löytyvät Internetistä osoitteesta http://www.satakunnanpesis.com/trainingcamp_2009.html ja sieltä koulutusosio. Muistakaa laittaa viestiksi seura, joukkue ja pelaajien määrä. Osallistumismaksu on maksettava ehdottomasti ennen ensimmäistä leiripäivää.

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