



**PESÄPALLO
TEHOLEIRI
JUNIOREILLE**

13.10-15.10 SEKÄ 16.10-18.10.2019



LEIRI SISÄLTÄÄ

Sisäpeliharjotteita: mailan ja pallon käsittelyä ja lyöntiharjotteita eri pelitilanteissa sekä etenemistä.

Ulkopeliharjotteita: kiinniötöt ja heitot sekä tilanpelaamista.

Fysiikkavalmennukseen saat myös henkilökohtaisia vinkkejä.

Kouluttajiltamme saat opastusta ja vinkkejä henkilökohtaiseen harjoitteluun.

Lukkareille erikoiskoulutusta.

Käytämme apuna videoita henkilökohtaisissa analyyseissä sekä mittamme heitto- ja lyöntinopeuksia nopeustutkalla.

LEIRIN HINTA

Hinta: 125€/hlö.

Sisältää: majoituksen, ruokailut, harjoittelut ja valmennuksen.

Lukujärjestys tarkentuu myöhemmin, joka toimitetaan ilmottautuneille sähköpostilla.

Viimeinen ilmottautumispäivä 22.9.2019

Leirille voi ilmoittautua oheisen lomakkeen kautta:

<https://forms.gle/8i5AoGWf6LDjL8Uw6>



TEHOLEIRI JUNIOREILLE

Alajärven Ankkurit järjestää pesäpallon teholeirit syyslomalla. Ensimmäinen leiri on tarkoitettu E-pojille sekä D-tytöille. Toinen leiri on tarkoitettu D-pojille sekä C-tytöille.

Järjestämme kaksi leiriä, joiden toteutusaika on 13.10-15.10 sekä 16.10-18.10.2019.

Leirin valmentajina toimivat alansa valtakunnan huiput ja lajinsa taitajat.

Leirin majoitus ja ruokailut järjestetään Alajärvellä, Paavolan koululla. Vanhemmille on tarjolla myös edullista majoitusta tarvittaessa!

OHJEITA JUNIORILLE

Ensimmäinen leiripäivä alkaa klo 12.00 Alajärvellä, Paavolan koululla.

Osallistujan kannattaa ottaa mukaansa makuupussi, treenivälineet, hygieniavarusteet sekä rennommat vaatteet.

Koulutus tapahtuu Alajärven Pallohallissa sekä uudessa Monitoimihallissa. Alajärven uimahalli on käytettävissä myös.

Seuraa meitä SoMessa:

IG @ankkuritpesis

FB @Alajärven Ankkurit

Youtube:

[youtube.com/watch?v=54IVXcBzUe4](https://www.youtube.com/watch?v=54IVXcBzUe4)



TIETOPAKETTI VANHEMMILLE

Vanhemmilla on mahdollisuus jäädä yöpymään leirin ajaksi Alajärvelle.

Leiriläisten majapaikassa on yövartiointi.

Lisäksi kannattaa hyödyntää Alajärven alueen tapahtumia sekä liikuntamahdollisuuksia.

Alajärvellä on Järviseudun parhaat liikuntapaikat ja ne löytyvät täältä:

- *Alajärven Uimahalli sekä kuntosali*
- *Monitoimihalli sekä Pallohalli*

- *Kaupungin oma kuntosali (1,5km Alajärveltä)*

- *Valkealampi (n. 30km Alajärveltä)*

- *Lakeaharjun 400m pitkät kuntoportaat (n. 20 km Alajärveltä)*

Alajärvellä voit pitää urheilullisen syysloman, tai tulla nauttimaan kulttuuritarjonnasta.

HYÖDYLLISTÄ TIETOA

Hyödyllisiä linkkejä:

www.ankkuritpesis.fi

www.alajarvenuimahalli.fi

www.alajarvi.fi/node/79

www.alajarvi.fi

www.alvariini.fi

www.punaisentuvanviinitila.fi

www.nelimarkka-museo.fi

www.fitfactory.fi

www.kanavankevari.fi

www.tulivuorikeskus.fi

Tapahtumia Alajärvellä:

www.epkalenteri.fi/wp

www.epmatkailu.fi/alajarvi/html

Lisätietoja Jouko Salmenautiolta:

0400 664 657 tai

jouko.salmenautio@ankkuritpesis.fi

