

Kyky- ja valmentajaleiri Solvallassa Ulf Anderssonin kanssa

Ajankohta

Viikko 32 (5.-9.8.2013)

Ryhmä

Tytöt/pojat 1999/2000

Ryhmän koko

40 pelaajaa (20 tyttöä + 20 poikaa)

Harjoitteluohjelma

Päivittäin 3-4 harjoitusta /ryhmä, josta yksi teoriaa. Yksilöllinen hyökkäys/puolustustekniikka, pelinymmärrys, pallo- ja heittotekniikka.

Tulkki

Paikalla ohjelman aikana, sillä osa pelaajista puhuu vain suomea.

Hinta

200 euroa. Sisältää harjoitukset, teorianunnit sekä täysihoidon Solvallassa.

Ilmoittautumiset Solvallaan: solvalla@folkhalsan.fi.

Ilmoittautuminen perjantaihin 19.7. mennessä.

Leiri-info ja lasku viikolla 30.

Valmentajakoulutus leirin aikana

Anderssonin koulutukseen mahtuu mukaan 10-15 koulutettavaa. Valmentajakoulutus tiistai-, keskiviikko- ja torstai-iltoina klo. 17.30-22.00. Ohjelma alla.

Hinta

150 euroa. Sisältää koulutuksen, kahvin ja leivän sekä iltapalan.

Ilmoittautumiset Solvallaan: solvalla@folkhalsan.fi.

Ilmoittautuminen perjantaihin 19.7. mennessä.

Leiri-info ja lasku viikolla 30.

Alustava ohjelma pelaajille (maanantai-perjantai)

	harjoitus	Tytöt	Pojat
07.30-08.30		Aamiainen	
09.00-10.30	1	Teoria	Harjoitukset
10.30-12.00	2	Harjoitukset	Teoria
12.00-13.00		Lounas	
13.30-15.00	3	Harjoitukset	Aktiviteetit
15.00-16.30	4	Aktiviteetit	Harjoitukset
16.30-17.30		Päivällinen	
18.00-19.30	5	Harjoitukset	Teoria
19.30-21.00	6	Teoria	Harjoitukset
20.00-22.00		Iltapala	

Ehdotelma harjoitusviikon rytmistä nuorille

Maanantai	3 harjoitusta ohjelman mukaisesti
Tiistai	2 harjoitusta ohjelman mukaisesti (harjoitukset 1-2 ja 5-6)
Keskiviikko	3 harjoitusta ohjelman mukaisesti
Torstai	2 harjoitusta ohjelman mukaisesti (harjoitukset 3-4 ja 5-6)
Perjantai	2 harjoitusta ohjelman mukaisesti (harjoitukset 1-2 ja 3-4) Lopetus klo. 17:00

Tämä tarkoittaa, että jokainen pelaaja saa 12 käsipalloharjoitusta (90 min), sekä 2 fysiikkaharjoitusta/aktiviteettiä yms.

Alustava ohjelma valmentajakurssille

17.30-18.00	Kahvi, leipä
18.00-19.30	Harjoitukset
19.30-21.00	Harjoitukset
21.00-22.00	Teoria ja iltapala