

Kisakallion Ikäluokat 2006-2009 Käsisleiri 23.-25.8.2019

Suomen käsipalloliitto ja Kisakallion Urheiluopisto järjestävät yhdessä käsipalloseurien kanssa nyt kolmatta kertaa. Leirillä tullaan opettelemaan uusia hyökkäys- ja viimeistelytaitoja.

Yhdessä toimiminen on tärkeää ja nyt onkin hyvä mahdollisuus tavata uusia kavereita yli seurarajojen.

Leirillä tähtivieraina ovat aikuismaajoukkueista tutut Alexandra Roos ja Ian Martin.
Leirillä nähdään myös muutama yllätysnimi...

Leirin vastuuvälmentajana on Suomen Käsipalloliiton koulutuspäällikkö Jaakko Horelli.

Leirin pääteemat ovat:

- heitto- ja viimeistelytaidot
- 1 vs 1 hyökkäyspelaaminen ja eri ratkaisumallit
- Pienpelit

Nyt on loistava mahdollisuus tulla kauden kynnyksellä hiomaan oma pelivire kuntoon.
Leiri on klibaton.

Hinta 265€ sis. leiriohjelman lisäksi majoituksen täysihoidolla.

Ohjelma

Perjantai 23.8.2019

16:00-17:00	Ilmoittautuminen, Auditorio ja majoittuminen
17:30-19:30	Lajitreeni
19:45	Päivällinen
22:00	Hiljaisuus

Lauantai 24.8.2019

8:00-8:30	Aamiainen
9:00-10:45	Ryhmä 1, laji Ryhmä 2, ulkoliikunta / Kisakallion taito-osio
11:00	Lounas
14:00-15:45	Ryhmä 1, ulkoliikunta / Kisakallion taito-osio Ryhmä 2, laji
16:15	Päivällinen
18:00-20:00	Leiripelit
20:15	Ilta-pala
20:45	Lihashuolto
22:00	Hiljaisuus

Sunnuntai 25.8.2019

8:00-8:30	Aamiainen
9:00-11:00 (kaikki)	Laji, kisailut tms
11:30	Lounas
13:00-15:00	Leiripelit tms
15:00	Leiripäätös, STC

Lisätietoja:

Juha-Matti Kaminen
+358404102285
juha-matti.kaminen@kisakallio.fi

Kisakallion Urheiluopisto

Kisakalliontie 284, 08360 LOHJA
asiakaspalvelu@kisakallio.fi | www.kisakallio.fi

