

Lentopallon NUK-valmennusleiri

Urheiluopisto Kisakeskuksessa 17.-22.7.2022

B-(2005-06), C-(2007-08) ja D-ikäiset (2009-10) tytöt/pojat

Tervetuloa TUL:n lentopalloleirille Kisakeskukseen!

Leiri alkaa sunnuntaina 17.7. klo 16.00 majoittumisella ja päivällisellä 16.30. Leirin info pidetään klo 17.30 ja leiri päättyy perjantaina 22.7. klo 13.00. Leirin vetäjinä toimivat kokeneet liittojoukkuevalmentajamme. Jaossa on siis monipuolisia treenivinkkejä ja mukavaa yhdessäoloa!!!

Leirillä nuoret lentopalloilijat oppivat lajiharjoitteiden ohella suunnittelemaan ja ohjaamaan joukkueen lämmittelyt ja perusharjoitukset. Valmentajan ohjauksessa mennään helppoista harjoituksista kohti vaikeampia, kehittävämpiä lajinomaisia treenejä.

Ohjelmaan kuuluu perinteinen leirinuotioilta makkaroineen ja rantasaunoineen sekä jokapäiväinen uintimahdollisuus hyppytorneineen. Leirillä tutustutaan toisiin nuoriin ympäri Suomea. Leirin lopullinen ohjelma muotoutuu leirin alussa ja päivitetään päivittäin valmentajien toimesta. Leirin aikana nuoria koulutetaan myös nuorisohjaajiksi, jolloin seuranne voi näin saada uusia ohjaajia toimintaansa.

Jokainen pelaaja testataan TUL:n hyväksymällä testausmenetelmällä, huomioiden myös lentopalloliiton testausmenetelmät. Pelaajat harjoittelevat leirillä oman ikäistensä kanssa noin 20 tuntia.

Leirille mahtuu kuusi ryhmää eli yhteensä enintään 90 pelaajaa. Toimi siis nopeasti ja varaa paikkoja oman joukkueesi pelaajille. Seurasta voi osallistua myös oma ohjaaja, joka toimii apulaisena toiminnan pyörittämisessä.

Tämän B-, C- ja D-ikäisten tyttöjen ja poikien leirin hinta on 355 euroa/leiriläinen. Sama hinta koskee myös aikuisia seuraohjaajia. Osanottomaksu maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä ilmoittautumislomakkeella. Hinta sisältää tulopäivän päivällisen ja iltapalan, välipäivien aamiaisen, lounaan, päivällisen ja iltapalan sekä lähtöpäivän aamiaisen ja lounaan. Lisäksi jokainen osallistuja saa leiripaidan muistoksi.

Ilmoittautumisessa tulee mainita nimi, seura, pelipaikka/rooli, syntymäaika, yhteyshenkilön osoite-tiedot ja puhelin. Paikat täytetään varausjärjestyksessä, kuitenkin niin, että jokaiselle ikäluokalle muodostuu riittävän suuri ryhmä. Urheiluopisto Kisakeskus sijaitsee Raaseporin kunnassa (Kullaanniemi 220, Raasepori). **Ilmoittautumiset tulee tehdä viimeistään 16.6.2022 mennessä.**

Tervetuloa!

[Ilmoittautuminen tehdään tästä aukeavalla nettilomakkeella 16.6. mennessä.](#)

Lisätietoja: Sakari Vuori, p. 040 845 3674 sakari.vuori@pp1.inet.fi
TUL:n lentopallojaosto tul.fi/lajit/lentopallo

