

## LEIRIN INFOKIRJE:

VanLen kesäleiri B- ja C-junioreille kesällä 2023

HUOM. Alkuperäisen suunnitelman mukaan B- ja C-ikäiset olivat eri leireillä. Tätä C-ikäisten leiriä ei valitettavasti saatu kuitenkaan järjestettyä, joten yhdistimme B- ja C-ikäiset samalle leirille.

Ilmoittautumislomake: <https://forms.gle/Uy9rV1TMMPtGtWM5A>

Vantaan Lentopallo järjestää BC-junioreiden leirin kesällä 2023. BC-ikäisten leiri (2007-2010 syntyneet) järjestetään 20.-23.7. Leiri on kaikille avoin, sukupuolesta ja kotiseurasta riippumatta. Leirillä keskitytään syventämään lentopallon lajitaitoja sekä kilpatasolle tähtäävää pelaamista, joten osallistujalta edellytetään kuitenkin aiempaa lentopallo kokemusta.

Leirin kesto on neljä päivää, jonka aikana treenejä pidetään Vantaalla, Myyrmäen sekä Vantaankosken alueella. Leirillä ei ole majoitajoitusta, vaan harjoitukset pidetään päivittäin kello 9-17 välillä. Päivät ovat kestoltaan 7-8h ja sisältävät erilaisia harjoituksia, opetusta, tunnin kestoisen lounastauon sekä muita tarvittavia lisätauoja. Leiriin sisältyy välipala, joka tarjotaan päivittäin iltapäivän tauon yhteydessä. Lounas tapahtuu omakustanteisesti. Pelaajat voivat siis ottaa omat eväät mukaan tai käydä syömässä lounastauon aikana valintansa mukaan. Lauantaihin sisältyy yksi siirtymä kesken päivän paikasta toiseen. Matka on noin kolme kilometriä, ja kuljettavissa helposti joko kävellen tai bussilla/junalla. Siirtymään on varattu aikaa päivän aikataulusta.

Leirin tavoitteena on alustavasti valmistautua tulevaan kauteen sekä syventää kilpatason lentopallon osaamista. Leirin aikana keskitytään muun muassa kuusikkopelaamiseen sekä oman pelipaikan hallintaan. Leirin lopuksi järjestetään leiriläisten keskeiset kisat tai mahdollisesti harjoitusturnaus.

Leirin hinta on 105€, ja se sisältää:

1. Lentopalloharjoitukset
  - Fysiikkavalmennus
  - Tekniikkavalmennus
  - Omaan pelipaikkaan syventyminen
  - Kuusikkopelaaminen
  - Leiriläisten keskeiset kisat/turnaus
  - Luento
    - Tavoitteellinen pelaaminen
    - Urheilijaksi kasvaminen
    - Urheilupsykologiaan tutustuminen

2. Usean eri valmentajan monipuolista valmennusta
  - Leiristä vastaavat Laura ja Satu, lisäksi leirillä vierailee useita eri apuvalmentajia
3. Harjoitustilat sekä -välineet
  - Pallot ja muut tarvittavat välineet tulevat leirin puolesta
  - Pelaajan varusteiksi riittävät urheiluun soveltuvat vaatteet, sisäpelikengät, mahdolliset polvisuojat sekä vesipullo
4. Välipalat
  - Välipala tarjotaan päivittäin iltapäivän tauon yhteydessä
5. Uusia kavereita ja mahtavaa lentopallo kokemusta!

Lisäksi osallistujan on mahdollista ilmoittautumisen yhteydessä tilata leiripaita 12€ lisähintaan. Paitaan painatetaan osallistujan nimi sekä Vanlen logo. Ilmoittautuminen tapahtuu yllä olevan Google Forms -lomakkeen kautta. Maksutiedot lähetetään ilmoittautumisen sulkeuduttua sähköpostilla. Ilmoittautuminen sulkeutuu sunnuntaina 25.6. (tai max. osallistujamäärän 30 pelaajaa täytyessä).

Huomaathan, että leirin hintaan ei sisälly vakuutusta. Pelaajalla on siis oltava oma lentopallon kattava vakuutus tapaturmien varalle.

Lisätietoja leirin järjestäjiltä:

Laura

[laura-03@hotmail.fi](mailto:laura-03@hotmail.fi)

040-7040239

Satu

[satu.rajalakso@live.fi](mailto:satu.rajalakso@live.fi)

040-7584792