



LEIRIOHJEET

AIKATAULU

- Leiri kestää ma 24.2. – ke 26.2. Aloitus ma 24.2. klo 9 Hakkarin liikuntahallissa
- Leiripäivät klo 9-16
- Paikka Hakkarin liikuntakeskus, Ahertajantie 3, 37550 Lempäälä, pääpaikkana Hakkarin liikuntahalli, missä päivät alkavat ja loppuvat
- Leiripäivien aikataulut:
 - 9-11 harjoite
 - 11-12.30 leirin lounas
 - 12.30-14 harjoite
 - 14-14.30 leirin välipala
 - 14.30-16 harjoite
 - 16 leiripäivä päättyy
- Harjoitteet ovat normaaleja lentopalloharjoituksia, oheisharjoituksia ja mahdollisesti ulkoilua säästä riippuen. Joka päivänä lähtökohtaisesti erilaisia laji- ja oheisharjoitteita. Oheisharjoitteella tarkoitetaan erilaisia lentopallotaitoja auttavia liikuntaharjoitteita, jotka sopivat kaikille leiriläisille.
- Ne, jotka ilmoittautumislomakkeessa ovat valinneet, että on tarve järjestetylle valvonnalle kello 08: Valvonta järjestyy niin, että klo 08 alkaen Hakkarin liikuntahallilla on paikalla leirin täysi-ikäinen aikuinen, ja leiriläisen voi siitä eteenpäin tuoda liukuvalla aikataululla liikuntahallille.

LEIRIVARUSTUS

- Treenivarusteet (liikuntahallissa pidettäviä lentopalloharjoituksia ja oheisharjoituksia varten)
- Säänmukainen ulkoiluvaatetus (paukkupakkasilla tai kaatosateessa ei ulkoilla)

- Oma juomapullo
- Hyvä olla etenkin vanhemmilla junnuilla varapaitoja- ja sukkia, kun useampi treeni päivässä
- Halutessa voi ottaa suihkuvarusteet, leiripäivän päätteeksi liikuntahallin suihkut käytettävissä
- Omat henkilökohtaiset tarvittavat lääkkeet



MUUTA LEIRITIETOA

- Maanantaina iltapäivällä leirillä vierailee Akaa-Volley'n liigajoukkueen valmentajia ja pelaajia, ja he ovat mukana leirin toiminnassa.
- Keskiviikko kulkee teemalla "pienpelipäivä"

LEIRIYHTEYSHENKILÖ LEIRIPÄIVINÄ

- Jani Huurne
- Puh. 040 1644320
- s-posti: huurne2011@gmail.com

Ennen leiriä yhteydenotot kannattaa laittaa sähköpostilla info@lempovolley.fi

Talvilomaleirin infisivu:

<https://www.lempovolley.fi/materiaalipankki/talvilomaleiri-2020/>

Lempo-Volley'n kotisivut: <https://www.lempovolley.fi/>

Tervetuloa Talvilomaleirille! Tärkeintä on ottaa mukaan iloinen ja reipas asenne!

Terveisin Lempo-Volley'n leiritiimi