

# TRAINING CAMP

MIKKELI  
21-22.2.2023



## TRAINING CAMP P14

Mikkelissä 21-22.1.2023

Harjoitusleiri on tarkoitettu 2009-2010 syntyneille pojille sekä 2008 syntyneille tytöille.

Tapahtuman tavoitteena on edistää osallistuvien pelaajien valmiuksia kehittyä jääpallolijoina. Tapahtumassa pyritään rakentamaan yhteisöllisyyttä ikäluokan pelaajien ja valmentajien kesken sekä jakamaan avoimesti lajitietoa.

Tapahtuma on kaikille ikäluokkaan kuuluville avoin (max. 70 pelaajaa min. 30 pelaajaa).

Paikalla pelaajia ja valmentajia eri seuroista.

### Tapahtuman vastuuhenkilöt:

Tero Kumela (MLI), leirijohtaja

Sampsa Hatakka (MLI), valmentaja

Mika Roivas (MLI), valmentaja

Joonas Immonen (MLI), valmentaja

Timo Wallius (VRK), valmentaja

#### Majoitus ja tapahtumapaikat:

- Pelaajien majoitus Sokos Hotelli Vaakunassa, Porrassalmenkatu 9 MLI, jossa myös sunnuntain aamupala syödään.
- Lauantain lounas, päivällinen ja iltapala sekä sunnuntain lounas syödään Toripulussa, joka sijaitsee Mikkelin Torilla.
- Jääharjoittelu, oheisharjoittelu ja teoria Hänninkentän tekojäärädalla.
- Majoitus ja ruokailu kävelymatkan päässä tekojäärädasta.

#### Tapahtuman sisältö pääpiirteittäin:

- Pelaajat jaetaan kahteen, kolmeen tai neljään ryhmään osallistujamäärän mukaan.
- Jokaisessa ryhmässä 2-4 valmentajaa.
- Nimettyjen vastuuvallmentajien lisäksi pyritään leirille saamaan valmentajia muista ikäluokan joukkueista.
- Leirin ohjelma sisältää jääharjoitteita, oheisharjoittelua ja teoriaa.
- Jääharjoittelun pääpaino on luistelu- ja syöttötaidon kehittämisessä. Maalivahdeille myös erillistä ohjausta ja harjoitteita.
- Oheisharjoittelussa keskitytään liikkuvuus, lihaskunto- ja koordinaatioharjoitteluun.
- Teoriatunneilla käydään läpi joukkuepelaamisen perusasioita
- Leiri päättyy sunnuntaina ryhmien välisiin otteluihin, joissa pyritään toteuttamaan teoriaosuuksissa saatua tietoa.

#### Ilmoittautuminen ja kustannukset:

Ilmoittautuminen 30.12.2022 mennessä Suomisportin tapahtumahallinta, linkki ilmoittautumiseen:  
<https://www.suomisport.fi/events/3ecd0195-8ed9-4bab-b487-1a544da47e30>

#### Ilmoittautuessa annetaan seuraavat tiedot:

- Nimi
- Syntymävuosi
- Seura
- Pelipaikka
- Mahdolliset ruoka-aine allergiat
- Osallistuminen majoituksella vai ilman
- Huoltajan nimi ja puhelinnumerot

Leirimaksu 100,- hlö ilman majoitusta

Leirimaksu 140,-/hlö majoituksella

Leirimaksu sisältää hotellimajoituksen, ruokailut, jäämaksut, ohjelman ja harjoituspaidan.

Mahdolliset lisäkysymykset sähköpostilla: [kampparitoimisto@gmail.com](mailto:kampparitoimisto@gmail.com)