

# KÄSIPALLO - HANDBALL

MYYRMÄKI-HALLI

## Kotikylän Leiri

 **Atlas Handball Camp 3-7.8.2015**

Tiedustelut ja  
ilmoittautumiset:  
Tomi Salminen  
+358 5039 5000  
tomi@salmiset.eu

**Kotikylän Leiri 2015 järjestetään 3-7.8** jo kolmatta kertaa ainutlaatuisen monipuolisessa Myyrmäen jalkapallohallissa ja sen lähiympäristössä, mikä mahdollistaa kaikkien osallistujien harjoittelun yhtä aikaa rinnakkaisilla kentillä, joita pystytetään tarpeen mukaan 3-4 kenttää.

### Leiriaika on päivittäin klo 09:00-15:00

Leirillä toteutetaan edellisvuosien erittäin hyväksi osoittautunutta harjoitusohjelmaa, jonka toteutuksesta vastaavat mm Atlas Vantaan edustusjoukkueiden pelaajia ja valmentajia. Harjoittelu jakaantuu aamutreeneihin, lounaaseen ja iltapäivätreeneihin. Mukana on opetusvideoita. Osallistujat jaetaan iän perusteella eri harjoitusryhmiin aiempien vuosien malliin.

Leirin teema on edelleen perustekniikan opettelu ja virheiden korjaaminen, painopisteenä oikea heittotekniikka koko vartalon liike huomioon ottaen. Harjoitteissa otetaan huomioon eri pelipaikkojen omat vaatimukset aina maalivahdeista jokaiseen kenttäpelaajaan. Leiri tarjoaa mahdollisuuden oman tekniikan kehittämiseen erinomaisten valmentajien opastamana. Tätä ehditään tekemään paljon vähemmän kauden aikana, jolloin painopiste on joukkuepelaamisessa. Myös pienpelaaminen sekä normaali 6 vs 6 pelaaminen kuuluu leirin ohjelmaan.

**Leirin hinta on 120 €** viidestä leiripäivästä ja siihen sisältyy harjoittelun lisäksi lounaat sekä leiripaita. **Sisaralennus -20€ (100€)**

Ota sisä - ja ulkoliikuntavarusteet, pallot sekä vesipullot mukaan leirin jokaisena päivänä. Seuraa leirin uutisointia mm leirin vetäjistä ja muusta leirin sisällöstä

[http://www.atlashandball.com/fi\\_FI/etusivu/](http://www.atlashandball.com/fi_FI/etusivu/)

Ilmoittautumiset viimeistään 14.6 mennessä.



**Myyrmäen Jalkapallohalli**  
Raappavuorentie 10, 01601 Vantaa