

HEI AKS:n lähtijät!

Aikataulu on varmentunut ja lähtö klo 7.15 Keskuskentältä lauantaina aamuna. Matkan teemme yhdessä Pallokissat06 kanssa. Viimeinen peli loppuu sunnuntaina klo 17, eli suihkun jälkeen paluukyyti lähtee Jyväskylästä kohti Kuopiota klo 17.30. Muistakaa pyyhe suihkuun varten. Kotimatalla ruokailu Vaajakosken ABC.

Kehittymisen seurannan ohjelma:

Ensimmäinen tapahtumapäivä

Joukkueet saapuvat ohjelmansa mukaisesti Hipposhallille, jossa suoritetaan joukkueiden testaukset. Toivomuksena on, että joukkueet ovat paikalla minimissään 45 minuuttia ennen ensimmäisen testin alkua.

Hipposhallin osoite: Rautpohjankatu 6, 40700 Jyväskylä

Hipposhallissa joukkueita testataan erikseen jaetun ohjelman mukaisesti. Myös ensimmäisen päivän lounas syödään Hipposhallin yhteydessä olevassa Monnarin lounaskahvilassa.

Testien jälkeen joukkueet noudattavat omaa ohjelmaansa ja siirtyvät joku pelaamaan läheiseen jalkapallohalliin (Vehkahalli, tekonurmi, matkaa 1,5km) TAI majoittumaan kylpylähotelli Laajavuoreen.

Vehkahallin osoite: Wilhelm Schildtin katu 1, 40740 Jyväskylä

Majoitus tapahtuu vajaan 10 minuutin automatkan päässä Hippos/Vehkalampi-akselilta. Joukkueet majoittaa Kylpylähotelli Cumulus Resort Laajavuori, Jyväskylä (Laajavuorentie 30.)

Osa joukkueista majoittuu heti testien jälkeen ja osa vasta pelien jälkeen!

Majoittuvien joukkueiden päivällinen ja iltapala + toisen päivän aamupala on tarjolla hotelli Laajavuoreessa. Varmuuden vuoksi kannattaa pakata uikkarit mukaan jos aikataulu antaa myöten uimisen.

Majoittuminen 2 ja 3 hengen huoneissa. 4 x 2hh ja 3x3hh (2hh+1lisävuode).

Toinen tapahtumapäivä:

Päivä alkaa jokaisella joukkueella videopalaverilla ohjelmassa mainittuina aikoina.

Majoittuville joukkueille videopalaverit järjestetään Laajavuoreessa, majoittumisen yhteydessä.

Videopalaverien jälkeen joukkueet noudattavat omaa ohjelmaansa pelien osalta.

Lounas toisena päivänä on jokaisella joukkueella Ravintola Ykkösessä, 500 metrin päässä Vehkahallista. (Viitaniementie 1 B 1)

tässä ohjelma:

1. päivä	Hipposhalli	
9:00	10:30	
9:30	10:00	
10:00	10:30	SM-pallo

10:30	11:00	Jalkojen liikenopeus
11:00	11:30	Syöttö hav.
11:30	12:00	Antropometria + KH
12:00	12:30	Lounas
12:30	13:00	Lounas
13:00	13:30	Nopeus + ketteryys
13:30	14:00	
14:00	14:30	
14:30	15:00	
15:00	15:30	
15:30	16:00	
16:00	16:30	
16:30	17:00	
17:00	17:30	Jypk - Pallokissat / 07
17:30	18:00	Jypk - Pallokissat / 07
18:00	18:30	
18:30	19:00	
19:00	19:30	JyPK - Pallokissat / 07
19:30	20:00	JyPK - Pallokissat / 07
20:00	21:30	Iltapala

2. päivä	Vehkahalli	
8:30	9:00	Videopalaverit (Laajavuori)
9:00	9:30	
9:30	10:00	
10:00	10:30	Harjoitus
10:30	11:00	Harjoitus
11:00	11:30	Lounas
11:30	12:00	Lounas
12:00	12:30	Palaute
12:30	13:00	
13:00	13:30	
13:30	14:00	
14:00	14:30	
14:30	15:00	
15:00	15:30	
15:30	16:00	
16:00	16:30	JyPK - Pallokissat / 07
16:30	17:00	JyPK - Pallokissat / 07
17:00	17:30	
17:30	18:00	

Muistakaa täyttää suostumuslomake ja se tulee palauttaa viimeistään lähtöaamuna valmentajalle. Lomake löytyy nimenhuudosta kohdasta materiaalit ja kuvat.

Huoltajana toimii Anne Koponen p.0407587320 ja valmentaja Emilia.

Maksun AKS:sta ilmoitamme myöhemmin, kun saamme kaikki kulut laskettua yhteen. Reissu maksaa kuten ennenkin n.200 €/tyttö. Summaan sisältyy ruokailut, majoitus ja matkat.

Huonejako: 4 x 2hh ja 3x3hh

Huone 1

Jani

Essi

Huone 2

Arttu

Frida

Huone 3

Anne

Sanni

Hilda

Huone 4

Emilia

Erika

Miisa

Huone 5

Aino

Ilona

Huone 6

Wilma

Laura

Huone 7

Emma

Elsa M

Pippa

