



VUOKATTI SPORT

BECOME A CHAMPION

Aapon ja Hanneksen lukkari- ja etukenttäleiri 12.-14.1.2024

PERJANTAI 12.1.

16.30-17.00		Check in
17.30	Päivällinen	
18.00	Leirin avaus	Iso-Pöly
19.00-21.00	Harjoitus 1	Areena
	-Lukkaroimisen tukipilarit	
	-Etukenttäpelaamisen perusasiat: Peliasento ja pallolle tulo	
21.00	Illtapala	

LAUANTAI 13.1.

8.00	Aamiainen	
9.00-9.45	Luennot (Aapo Ilves kabinetissa ja Hannes Teeri kabinetissa)	
	- Videot ja faktat lukkaripelin liittyen	
	- Videot etukenttäpelaamisesta. Pienten / kovien puolustaminen vaihtotilanteissa	
10.00-12.00	Harjoitus 2	Areena
	- Syöttöliikkeen pituus ja nopeus	
	- Pienten vaihtolyöntien haku ja heitto	
12.00	Lounas ja lepoa	
14.30-16.00	Harjoitus 3	Areena
	- Alkuasento ja metrin hallinta	
	- Kovien vaihtolyöntien torjunta + reagoiminen myöhäisiin näpyihin	
17.00	Päivällinen	
19.00-20.30	Harjoitus 4 - Kilpailut	Areena
21.00	Illtapala	

SUNNUNTAI 14.1.

9.00	Aamiainen	
9.30-11.00	Harjoitus 5	Areena
	- Vaihtotilannepelaaminen - väistäminen + pienen haku	
	- Pelinomaiset suoritukset	
11.00	Lounas ja check-out	
12-13.30	Harjoitus 6	Areena
	- Tolppasyöttö, 50 tolpan testi ja leirin lopetus	
	- Kertaus edellisistä harjoituksista ja leirin lopetus	



VUOKATTI SPORT
BECOME A CHAMPION

Huoneiden luovutus on sunnuntaina lounastauolla. Viethän tavarasi luentosaliin ennen sunnuntain viimeistä harjoitusta.

Leiriläisten haku on Vuokattiareenalta.

Ennen kotiinlähtöä on mahdollista käydä suihkussa Vuokattiareenan suihku- ja pukuhuonetoissa.

(Pidätämme oikeudet muutoksiin)