



Jenkkifutiksen NFL- leiri Kuortaneella 17-19.6.2019

Leiri on suunnattu yli 15 vuotiaalle (tytöt ja pojat) aikuisiin asti. Leiri tapahtuu kesäkuussa Kuortaneen Urheiluopistolla. Leiri on valtakunnallinen, joten siihen voi hakea eri puolilta Suomea.

Monipuoliset liikuntataidot auttavat jokaista urheilijaa. Leirin tavoitteena onkin kehittää monipuolisesti urheilijoiden harjoittelua sekä antaa uusia työkaluja niin yksilölliseen, kuin kokonaisvaltaiseen harjoitteluun huippuvalmentajien kanssa. Saada työkaluja yksilölliseen sekä kokonaisvaltaiseen harjoitteluun.

Lajiharjoittelussa toteutetaan Suomen Amerikkalaisen Jalkapallo Liiton linjauksia.

Kuortaneen Urheiluopistolla on erinomaiset olosuhteet päivittäiselle harjoittelulle sekä hyvät valmennuksen tukipalvelut. <https://www.kuortane.com/>

Harjoittelu Kuortaneen Urheiluopistolla

Kaikki harjoitukset ovat ohjattuja. Ominaisuusharjoitukset toteutetaan ammattivalmentajien johdolla hyödyntäen myös lajivalmentajien ja liikunnanohjaaja opiskelijoiden osaamista. Kehonhuolto harjoitukset toteutetaan ammattivalmentajien valvonnassa liikunnanohjaajaopiskelijoiden toteuttamana. Kuortaneen Urheiluopistolla on erinomaiset harjoittelumahdollisuudet ja olosuhteet päivittäiselle harjoittelulle. Uusi täysimittainen tekonurmi harjoitteluhalli valmistuu Kuortaneelle keväällä 2019.

Testaukset

Leirin yhteydessä järjestetään halukkaille Combine testit, joista saa täyden raportin ja kuvauksen itselleen sekä halutessaan myös jakeluun USA:aan yliopistoille sekä NFL organisaatioon.

Combinessa testataan 40y juoksunopeus, Shuffle juoksu 10y. Ponnistushyppy korkeus. Pituushyppy paikalta ja penkki. Combinen päävastuu on Henry Kuntulla, joka on järjestänyt vastaavia testejä USA:ssa jo vuosia NFL organisaatioissa.

Testipäivä on ti 18.6. ja ohjelma julkistetaan myöhemmin ilmoittautuneille. Testin hinta on 100e/hlö ja leirille osallistuvalla se kuuluu pakettiin.

LEIRI-INFO

Kustannukset:

360 € / hlö / 3 pv leiri (17.-19.6.2019)

Hintaan sisältyy:

majoitukset, ruokailut,
harjoitukset/valmennuksen
sekä testit joista palaute

Kohderyhmä:

kaikille yli 15-vuotiaille

Haku:

päättyy 31.3.2019

Lajivalmentajat:

Maurice Drayton - Green Bay Packers
Erik Kunttu - Detroit Lions

Alustava leiriohjelma liiteenä!



Lajivalmentajat

Lajivalmentajina toimii NFL:stä Maurice Drayton - Green Bay Packersista sekä Erik Kunttu - Detroit Lionsista.

HAKU

Alkaa heti ja päättyy 31.3.2019 Ilmoittautumaan pääset linkin kautta.

<https://links.crocodiles.fi/nflcamp>



Finland
Kuortane
OLYMPIC TRAINING CENTER





Jenkkifutiksen NFL- leiri Kuortaneella 17-19.6.2019

ALUSTAVA LEIRIOHJELMA:

Majoitus: 2-4 hh

Ruokailu: Aamiainen, lounas, päivällinen ja iltapala kuuluvat leirin hintaan ja tarjoillaan Urheiluopistolla.

PÄIVÄ 1

| | |
|-------------|-----------------------------------|
| 10.30-12.00 | Ilmoittautuminen |
| 10.30 | Valmentajien järjestäytymiskokous |
| 12.00 | Leiritapaaminen |
| 13.30-15.30 | Harjoitukset |
| 15.45 | Päivällinen |
| 17.30-19.30 | Harjoitukset Iltapala |

PÄIVÄ 2

| | |
|-------------|--|
| 8.15 | Aamiainen (ryhmätapaaminen tarvittaessa) |
| 9.30-11.00 | Harjoittelu. Combine testi OL, DL, LB |
| 11.15 | Lounas |
| 12.30-14.00 | Ryhmätapaaminen tarvittaessa |
| 14.30-16.30 | Harjoitukset. Combine Testi WR, DB, RB, QB |
| 16.45 | Päivällinen |
| 19.00-21.00 | Harjoitus Iltapala |

PÄIVÄ 3

| | |
|-------------|--|
| 7.15 | Aamupala (ryhmätapaaminen tarvittaessa) |
| 9.00-10.45 | Harjoitukset |
| 11.00 | Lounas |
| 13.15-14.45 | Harjoitukset |
| 15.00 | Suihku, uloskirjautuminen ja yhteenveto. |
| 16.00 | Leiri loppuu |

Aikataulut saattaa muuttua tilanteen mukaan.

Lisätiedot (<https://www.kuortane.com/>):

Jari Jalava
puh. 040 8486153
jari.jalava@crocodiles.fi

www.crocodiles.fi

[Twitter](#)

[Facebook](#)

[Instagram](#)