

# Sinut on kutsuttu Squashliiton maajoukkueleirille 23.-24.11.2013 Nallisport, Oulu (Vellamontie 9, Oulu)



**Valmentajat:** Kari Laurikainen ja Harri Valasma

Leiri on pakollinen niille palaajille, jotka tähtäävät alle 15v/17v EM kilpailuihin keväällä 2014.

**Leirin teema:** Tilan ottaminen kentällä ja pelikuvio

## **Ohjelma:**

### **Lauantai**

9.00 Kokoontuminen hallille ja viikonlopun ohjelman läpikäyminen.  
09.30-12.00 Harjoitukset  
12.00-14.00 Lounas ja pelianalyysi  
14.00-16.30 Maajoukkueiden testipatteri ja harjoitukset  
17.00-18.00 Päivällinen  
18.00-19.30 Ulkoilua Säästä riippumatta!  
19.30-22.00 Vapaata oleskelua ja iltapala  
22.00-08.00 Yörauha.

### **Sunnuntai**

08.00-09.00 Aamupala  
09.00-11.30 Harjoitukset  
11.30-13.00 Lounas ja videoiden katselu  
13.00-15.30 Peliharjoitus  
15.30-16.00 Suihkuun ja kotimatalle

**Osanottomaksu** on 70€ (sis. kaikki ruuat, majoitus perjantaista alkaen, kentät ja valmennus), jonka laskuttaa Suomen Squashliitto. Pitkämatalaiset puleen hintaan

**Majoitus:** Koti- ja/tai hallimajoitus

**Mukaan:** Makuualusta ja -pussi, ulkoiluun sopivat vaatteet ja oma juomapullo

**Ilmoitathan** osallistumisestasi viimeistään 02.11.2013 lähettämällä sähköpostia Harrille osoitteeseen [harri.valasma@sarokal.fi](mailto:harri.valasma@sarokal.fi) tai soittamalla numeroon 040-5620377. Ilmoitathan myös ruoka ym. allergiat.

## **Huom!**

**Kari Laurikainen matkustaa seuraavilla lennoilla Ouluun**

Menomatka 23.11. lauantaina DY5602 klo 07.00-08.05

Paluumatka 24.11 sunnuntaina DY5611 klo 17.00-18.05

**Lentoasemakyydit järjestetty noille lennoille ja Kari huolehtii pelaajat perille. Muissa kyytitarpeissa ota ennakkoon yhteyttä Harriin.**

## **Kutsutut:**

1. Teemu Mankinen OSK 14.5.1998
2. Sofia Korpeinen ESRC 19.6.1998
3. Henrietta Huuhka SqK 25.10.1998
4. Katri Aalto-Setälä ESRC 15.11.1998
5. Santtu Elo TSSq 13.8.1999
6. Milla Uusitalo OSK 3.11.1999
7. Iida Takaluoma OSK 11.10.1999
8. Saana Valasma OSK 22.2.2000
9. Samuli Niskala SC-Ruka 14.6.2000
10. Ville Koskinen SqK 18.9.2000
11. Elias Korhonen ESRC 1.10.2000
12. Atte Stengård SqNa 31.10.2000
13. Veikko Herola SqK 12.1.2001