

## SEURALEIRIN MALLIOHJELMA

Seuraleirit ovat vapaan sivistystyön (vst) tuen alaisia seuraleirejä jalkapallo, futsal ja salibandyjoukkueille.

Räätälöikää myyntipalvelun kanssa yhteistyössä malliohjelman mukainen oman leirinne ohjelma. Harjoitussisältöjä ja painopisteitä voitte muokata.

Joukkue tai useampi saapuu Vierumäellä viettämään kauden aikaista leiriä omien valmentajien ja toimihenkilöiden johdolla. Kyseisen viikonlopun voi ostaa vst-hintaan mikäli kyseessä on nuorten leiri, joukkue yöpyy yön tai useamman ja joukkueen valmentaja täyttää pyydetyt vst-materiaalit leiristä. Osallistumme valmentajan leirin aikaiseen palkkaukseen tämän seuraleirin osalta.

Ohjeet vst-toiminnasta, dokumenteista ja valmentajan korvauksen maksamisesta täältä:

<https://vierumaki.fi/seuroille>

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

1. Päivä	Aika	Paikka
Saapuminen ja avaus valmentajan johdolla Ilmoittautuminen/majoittuminen	16.00 – 16.45	
Päivällinen	17.00 – 18.00	
Lajiharjoitus	18.00 – 19.30	
Oheisharjoitus ja lihahuolto	19.30 – 21.00	



2. päivä	Aika	Paikka
Aamiainen	7.30 – 8.45	
Lajiharjoitus	9.00 – 10.30	
Oheisharjoitus	10.30 – 11.15	
Lounas	12.00 – 14.00	
Lajiharjoitus	14.00 – 15.30	
Oheisharjoitus	16-16.45	
Päivällinen	17.00 – 18.00	
Lajiharjoitus (ottelu) + lihashuolto	18.30-20.00	

3. päivä	Aika	Paikka
Aamiainen	7.30 – 8.45	
Lajiharjoitus	9.00 – 10.30	
Lihashuoltoharjoitus	10.30-11.15	
Valmentajan pitämä päätös, lounas ja huoneiden luovutus	11.30 – 13.00	

