



SUOMEN PAINILIITTO

Finnish Wrestling Federation

LEIRIKUTSU

27.11.2008

Painin Himberg-team

Poikien ja junioreiden uusi leirityskuvio

Ensimmäinen Himberg-Team leiri painitaan Liikuntakeskus Pajulahdessa 2. – 4.1.2009.

Ensimmäinen painiharjoitus perjantaina 2.1. klo 15.30 painisalissa.

Kutsutut:

Aarni Ala-Korpi

Toni Puukari

Petteri Martikainen

Kim Toivonen

Egzon Dumani

Jarno Ålander

Juuso Huovinen

Sami Himanen

Verner Värekoski

Kare Molander

Ville Palmu

Tero Halmesmäki

Leo Salminen

Jumaa Zakole

Lasse Mononen

Jesse-Antero Vuorinen

Tapio Helminen

Henry Kurkela

Ville Heino

Karvan Ahmadi

MuurY

ÄH

HPM

KVV

PoWe

HeTa

LoVo

KPM

YTK

LoVo

KPM

HyPk

AK

OP

KOOVEE

KOOVEE

YTK

LapinV

PPM

VaaTo

Joona Larmila

Lari Hirvi

Ville Ohukainen

Tenho Palmroth

Petri Stenberg

Tuomas Lahti

Mikko Kukkurainen

Antti Lindgren

Arttu Wecksten

Jani Käkelä

Jerry Pitkänen

Toni Leppioja

Niko Ohukainen

Jussi-Pekka Niemistö

Marko Kivimäki

Juho Koukkari

Jani Pajukoski

Veli-Karri Suominen

Sami Ahonen

Nikke Lahtinen

KOOVEE

LrTU

OP

TaVo

HeTa

YTK

HeTa

OP

Popl

SalSa

HeTa

KoVe

OP

KOOVEE

IK

Virkiä

OP

VV

VV

TaVo

Valmentajat:

Marko Yli-Hannuksela

Pasi Huhtala

Juha Lappalainen

Mika Hartikainen

Leirille on mahdollista osallistua myös omalla tai seuran kustannuksella joka on myös erittäin suotavaa! Ota yhteyttä Pikkikseen 15.12. mennessä!!! Leirin hinta on n.100€ ja laskutus tapahtuu vain seuran kautta!

Mahdolliset poisjäännit on ilmoitettava mahdollisimman pikaisesti ja viimeistään 15.12. mennessä Pikkikselle (044 303 0273 tai juha.lappalainen@pajulahti.com). Ilmoittamatta jättäminen tarkoittaa automaattisesti leiriryhmästä tupahtamisesta. Ota painivarusteiden lisäksi ulkoiluvaatteet ja lenkkikengät mukaan leirille!

Leiriterveisin

Juha "Pikkis" Lappalainen

2. – 4.1.2009 Pajulahti Himberg-Team leiri

OHJELMA:

| | | | |
|----------------|--|---|--|
| Pe 2.1. | klo 15.30 klo 17.00 klo 19.00 klo 21.30 | Saapuminen opistolle klo 14.00 lähtien Painiharjoitus 60' Päivällinen Painiharjoitus 120' Iltapala | Painisali Ruokala Painisali Ruokala |
| La 3.1. | klo 7.00 klo 7.30 klo 9.00 klo 11.00 klo 13.00 klo 14.30 klo 16.30 klo 19.00 klo 21.00 klo 21.30 | Aamulenkki Aamupala Painiharjoitus 90' Lounas Luento Painiharjoitus 60' Päivällinen Painiharjoitus 90' Sauna / uimahalli Iltapala | Kokoontuminen respan edessä Ruokala Painisali Ruokala Painisali Ruokala Painisali Ruokala |
| Su 4.1. | klo 7.00 klo 7.30 klo 9.00 klo 11.30 | Aamulenkki Aamupala Painiharjoitus 120' Lounas ja leirin päätös | Kokoontuminen respan edessä Ruokala Painisali Ruokala |

Painin Himberg-team Poikien ja junioreiden uusi leirityskuvio

Team-2012 ryhmä on 2009 vuoden alusta alkaen nimeltään **Himberg-team** ja siihen tullaan valitsemaan aina vuoden lopulla maamme parhaat poika- ja junioripainijat. Painijat valitaan ryhmään menestyksen, leiriaktiivisuuden ja menestyspotentiaalın perusteella. Vuoden 2009 ryhmään on valittu 25 poikapainijaa ja 18 junioria. Näin ollen jatkossa juniorit ja pojat leireilevät tiiviisti yhdessä.

Vuoden aikana ryhmäläisille tarjotaan kuusi leiriä entisen kolmen leirin sijaan. Jokaisen painijan tai hänen seuran tulee sitoutua maksamaan puolet leirityksen kuluista, joka tulee olemaan ensi vuonna n. 400 euroa. Kulut laskutetaan etukäteen Painiliiton toimesta kahdessa erässä (tammi/elokuu) suoraan ryhmään valitun painijan seuralta. Näiden leirien lisäksi ovat vielä tietenkin kesän arvokisoihin valmistavat leirit normaalisti.

Leirit tullaan järjestämään Liikuntakeskus Pajulahdessa ja Kuortaneen Urheilupuistolla. Vastuuvetäjinä toimivat **Juha Lappalainen, Marko Yli-Hannuksela** ja mahdollisesti **Juha Virtanen**. Lisäksi valmennustiimiin tullaan valitsemaan 4-6 aktiivisesti toimintaan sitoutuvaa valmentajaa. Vastuuvetäjillä on oikeus muokata ryhmän kokoonpanoa, jos siihen on tarvetta. Ryhmässä tulevat pysymään vain harjoitteluun sitoutuneet ja motivoituneet urheilijat.

Niin kuin tähänkin asti leireille ovat erittäin tervetulleita myös ne painijat joita ei ole tällä kertaa valittu ryhmään. Vuoden aikana leireillä on hyvää antaa näyttöä omasta halustaan kehittyä painijana. Poikapainijoita onkin viime vuosina tullut aktiivisesti leireille omalla kustannuksella, mutta juniorit ovat olleet ihmeen laiskoja lähtemään leireille. Nyt junioreiden onkin aika liikahtaa kotisohvalta kohti Kuortanetta tai Pajulahtea, jos meinaa pysyä kehityksessä mukana. Erittäin tärkeää on, että oman seuran valmentajat ja tietenkin myös vanhemmat innostavat nuoria lähtemään leireille. Seura- ja aluevalmentajat ovat myös tervetulleita leireille hakemaan ja jakamaan valmennustietoutta.

Uudessa kuviossa vaaditaan siis painijoilta tai heidän seuraltaan tai vanhemmiltaan myös omaa rahallista panostusta. Tätä rahallista

panostusta vastaan leirejä on todellakin enemmän ja säännöllisesti. Tärkein ja jopa paras uudistus on, että leirien valmennukselliseen tasoon tullaan panostamaan myös selkeästi. Toivottavasti siellä kotisaleilla uudistus otetaan vastaan avosylin eikä ruveta heti passaamaan!

HUOM!!!

Kentältä on tullut kyselyjä, että onko mahdollista ryhmän ulkopuolisia painijoita sitoa Himberg-Teamiin! Tämä on mahdollista, joten kiinnostuneet ottakaa yhteyttä Pikkikseen.

On ollut myös kyselyjä laskutuksesta. Asioiden selvytyden vuoksi Himberg-Teamiläisten laskut lähetetään seuroille. Seura tekee sitten omat päätöksensä maksujen suhteen.

Leirijankohdat 2009:

| | |
|------------------------|---|
| 02. – 04.01. Pajulahti | Himberg-team |
| 13. – 15.02. Pajulahti | Himberg-team |
| 13. – 15.03. Kuortane | Himberg-team |
| 01. – 03.05. Pajulahti | Himberg-team |
| 08. – 12.06. Pajulahti | Kadettien ja junioreiden EM sekä MM-kisoihin valmistava leiri |
| 06. – 09.07. Pajulahti | Kadettien EM-kisoihin valmistava leiri |
| 13. – 16.07. Kuortane | Kadettien ja junioreiden EM sekä MM-kisoihin valmistava leiri |
| 04. – 06.09. Kuortane | Himberg-team |
| 18. – 20.12. Kuortane | Himberg-team |