



Pidätkö pöytätenniksestä, seikkailuista ja leiritunnelmasta? Jos vastasit kyllä, olet tervetullut Pöytätennis Jyväskylän pingisleirille 26.–29. heinäkuuta!

Leiri on tarkoitettu pöytätenniksestä kiinnostuneille lapsille ja nuorille. Harrastustaustaa sinulla ei tarvitse olla, vaan otamme erittäin lämpimästi mukaan myös lajin ensikertalaiset.

Leirillä pelaamme pöytätennistä, kokeilemme muita lajeja, seikkailemme ja pidämme hauskaa yhdessä!

Missä ja milloin leiri on?

Leiri järjestetään Pöytätennis Jyväskylän omalla hallilla (Sorastajantie 1, 40250 Jyväskylä) ke 26.7. – la 29.7. Voit ilmoittautua joko yksittäisille päiville tai koko leirille!

Kenelle leiri on?

Leirillä on kaksi ryhmää, joihin molempiin voimme ottaa mukaan 16 osallistujaa/päivä.

Ryhmä 1: Pöytätenniksen kilpapelajat (alle 18-vuotiaat).

Ryhmä 2: Lapset ja nuoret, jotka eivät pöytätennistä (vielä) harrasta kilpatasolla (s. 2007 ja nuoremmat). Sopii kaiken tasoisille vasta-alkajista jo enemmän pelanneisiin.

Molemmat ryhmät jaamme vielä tason mukaan 2-3 osaan, jotta saamme kaikille sopivat treenikaverit.

Keitä valmentajia leirillä on?

Meillä on kasassa mahtava joukko koutseja. Täydennämme porukan vielä kahdella myöhemmin julkaistavalla henkilöllä, jotka vastaavat pingiksen ulkopuolisesta ohjelmasta.

Taneli Keinonen: Suomen Pöytätennisliiton nuorisopäällikkö

Liviu Girlea: Pöytätennis Jyväskylän valmentaja

Maria Girlea: 18-vuotiaiden naisten Suomen ykköspelaaja

Lumi Ranta: Valmennus- ja testausopin opiskelija liikuntatieteellisessä tiedekunnassa

Mitä tarvitset mukaan?

Reippaan ja avoimen mielen lisäksi tarvitset sisäliikunta- (sisäpelikengät, t-paita, shortsit/verkkarit), ulkoliikunta- ja uintivarusteet. Yöpyjille mukaan omat lakanat/makuupussi, peseytymis- ja hygieniavälineet. Ota mukaan toki myös oma pingismaila, jos sellaisen omistat. Seura tarjoaa lainamailoja niitä tarvitseville.



Mitä leirillä tehdään?

Alla esimerkki yhden päivän aikataulusta. Pingistreneissä harjoitellaan lajia monipuolisesti. Vasta-alkajien ryhmässä käydään tekniikkaa läpi leikkien ja pelailujen kautta.

Jokainen päivä pitää sisällään seikkailun, jolloin yhdessä tehdään jotain uutta ja jännittävää. Torstain ohjelmassa on mm. Megazone. Muiden päivien seikkailut kerrotaan myöhemmin. La 29.7. ohjelmassa on pöytätenniskilpailut (viralliset SPTL:n kilpailut).

8:00 Aamupala ja aamupähkinä

9:00 Pingistreenit

11:00 Lounas

12:00 Muuta liikuntaa/tekemistä

14:00 Välipala

14:30 Pingistreenit

16:30 Illallinen

17:30 Päivän seikkailu

19:30 Iltahetki

20:00 Iltapala

Mitä leiri maksaa?

Leirin perusmaksu on 35€/päivä, joka sisältää valmennuksen/ohjauksen, hallimaksut, seikkailun, lainavälineet niitä tarvitseville ja leirihuivin. Perusmaksu ei sisällä ruokailuja.

Leirille osallistuja voi ostaa ruokahuollon koko päiväksi 35 eurolla (sis. aamupalan, lounaan, välipalan, illallisen ja iltapalan) tai erikseen lämpimät ruoat (20 euroa / päivä).

Yöpyminen hallilla maksaa 20€/yö ja sisältää (ilma)patjan. Mukaan tulee varata omat lakanat/makuupussi sekä tyynty.

Miten pääsen mukaan?

Ilmoittaudu [täältä](#) sunnuntaihin 9.7.2023 mennessä. Mukaan otetaan 16 osallistujaa / ryhmä. Lisätietoja antaa Henri Pelkonen (040 537 1449, henri.pelkonen@ptjyvaskyla.fi).