



VÖRÅ SAMGYMNASIUM
VÖRÅ IDROTTSGYMNASIUM

Läger för studerande i åk 9 som är intresserad av Vörå Idrottsgymnasium och Norrvalla folkhögskola

Avsikten med lägret är att studerande skall få bekanta sig med skolorna samt träningen vid Vörå idrottsgymnasium och Norrvalla folkhögskola samt pröva på elitidrottarens vardag. Träningarna hålls av skolans tränare. Vi håller också ett informationstillfälle för såväl idrottare och föräldrar på tisdag kväll, och då kan ni också passa på att fråga upp allt ni funderar kring träning, skola, boende med mera.

Mat och logi (frukost, lunch, middag) ordnas på Campus Norrvalla och kostnaden för hela lägret är 95 €. **Anmälan till lägret senast 10.1.2019** genom att betala in 95 euro till mottagarens VSG profilkonto **FI8340550012042483 ange 1009 som referens och deltagarens namn i meddelade fältet. Om deltagare vill övernatta vid Norrvalla också från 26.1 till 27.1 (särskilt de som kommer längre bort ifrån), betalas samtidigt med anmälan 35 euro extra. Vid behov kan vi hämta från tåg eller buss. Meddela senast 20.01.2020 när och hur ni kommer till Vörå: johan.nordmyr@edu.vora.fi**

Till lägret skall studerande ha med sig uppgifter/läxor från sin skola för att inte bli efter i undervisningen. Det finns ledig tid för läxläsning och gymnasiets lärare övervakar läsningen och ger stöd vid behov.

Måndagen 27.01

08.00-08.30 Samling vid Norrvalla reception: inkvartering

09:00 Auditoriet: Information och Presentation

09:30-11.00 **Träning 1**

Skidåkning+Skidskytte: Klassisk /Skidskytte F (Diagonal och parstakning teknik)

Fotboll: Teknik + Speluppfattning

11:15 Lunch

12-12:45 Alla gör sina läxor

13.30 Auditoriet: *Idrottsgymnasiet – vill jag hit? vad krävs av mig?*

14- Vila

15:35-ca17 **Träning 2 med gymnasiet**

Skidåkning+Skidskytte: Skibandy skicklighet på skidor

Fotboll: Styrka och Lyft teknik

18:00 Middag

18:30-19.30 Egna läxor (på rummet eller/och i Minna Canth)

20-21 Lättare kvällsprogram med gymnasiets studerande och lite stretching.

21.00 Kvällsbit

22.00 Godnatt





VÖRÅ SAMGYMNASIUM
VÖRÅ IDROTTSGYMNASIUM

Tisdag 28.01

- 06.45-07.00 Morgonmål
07.15 Start till Botniahallen
08:00-10.00 **Träning 3 med gymnasiet**
Skidåkning+Skidskytte: Skidåkning skate sprintträning på FM banan
Fotboll: Teknik + Positionsträning
11:05 Lunch
12.00-13.00 Internatet besök och testlab
12:00-13 Alla gör sina läxor (lärare/tränare på plats: i auditoriet)
13-14 Deltar i gymnasiets undervisning
15:00 **Träning 4**
Skidåkning/Skidskytte: Klassisk teknik/Skidskytte F
Fotboll: Spel 8v8
17:00 Middag (Norrvalla)
17.30-18.00 Information om skolorna (VSG+FHU) samt avslutning, möjligheter till frågor

Om tillståndet för skjutbanan blir klart kommer vi att ordna skytte träning för skidskyttarna

Vi ses !

Matias Strandvall
Tränare
050-3421809

Roland Villför
Tränare
040-7718988

Marko Uusitalo
Linjeledare Fotboll
0447886302

Esa Kurki
Tränare Målvakter
0456148602

Cristoffer Kloof
Tränare fotboll
0407373451

Yankuba Ceeseey
Tränare fotboll
0465657969

