

MM-coach

Pesäpallon lyöntikoulu



MM-coach urheiluvalmennus

MM-coach on urheiluvalmennukseen erikoistunut yritys, jonka vastuullisena toimijana on 40-vuotta valmentajana toiminut Matti Mansikka.

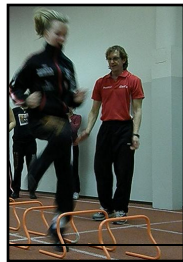
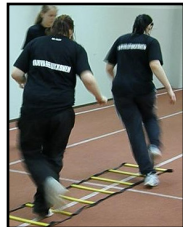
MM-coach perustaa valmennuspalvelun pitkään kokemukseen, hyvään ammatilliseen koulutukseen ja jatkuvaan valmennusopin uudistumiseen.

Mansikka on valmentanut pesäpallolijoita kaikilla sarjatasoilla nuorista aikuisten Suomenmestaruuden voittaneisiin joukkueisiin asti.

MONIPUOLISUUDEN KAUSI 6 - 12v

6-12v harjoitustavoitteet:

- koordinaatio
- juoksutekniikka
- liiketaito
- yleiset taitovalmiudet
- elastisuus
- vartalon lihashallinta
- monipuoliset perustaidot
- lajitaidon perusteet
- vammojen ennaltaehkäisy



LYÖNTIKOULUSSA OPII

MM-coach'in lyöntikoulussa kehitetään motoriasia taitovalmiuksia, opetellaan lajikoh- taisten taitojen harjoittaminen ja opitaan pesäpallon peruslyönnin perustekniikka. Toiminnallinen alkuverryttely ja liiketaito- harjoittelu opettavat juoksutekniikan perus- teet jokaiselle osanottajalle.

Pesäpallon lyöntikoulu 6-12-vuotiaille tytöille ja pojille Linnalan pesäpalloken- tällä 10. – 19.6. 2008. Harjoitusryhmiä kaksi, 20 ensin ilmoittautunutta mahtuu ryhmiin, lisäryhmät perustetaan tarvittaessa.

Harjoitusryhmän koko 8-10 oppilasta, opetuskerran pituus 1 tunti.

Harjoitukset 1:llä viikolla tiistai, torstai ja perjantai klo 13 - 14, toinen ryhmä 14,15 – 15,15, 2:lla vk:lla maanantai, tiistai ja torstai, samat kelloajat.

Kuuden harjoituskerran hinta on 30 € (sis alv.) Pesispassin kanssa 37 €.

Lyöntikoulun hinta sisältää:

- opetusta 6x 1 tuntia
- videoanalyysin lyönnin neljästä osavaiheesta:
 1. alkuasento
 2. latausvaihe
 3. osumavaihe
 4. saattovaihe
- pesispassin vakuutuksella
- lyönti- ja liiketaitoharjoittelua

Lyöntikouluun ilmoittautuminen

- www.mm-coach.fi
 - ota yhteyttä linkki
- oma nimi, osoite, ikä, puhelin
- matti.mansikka@mm-coach.fi
 - oma nimi, osoite, ikä, puhelin
- puh. 0400-756 053
- tiedustelut yo. osoitteista

Lyöntikoulussa harjoitellaan lyönnin suoritustekniikan kaikki vaiheet otteesta loppusaattoon:

- vartalon kiertovoimien käyttö käsien kiihdyttämiseen
- molempien käsien voimantuoton lisääminen
- kiertoliike pitävää tukea vasten
- lyönnin tehon ja suoritusvarmuuden kehittäminen



Lyöntitekniikka, apuharjoitteet, virheiden korjaaminen, tekniikan harjoittelu

Lyöntikoulun päiväohjelma

1. Toiminnallinen alkuverryttely
2. Liiketaitoharjoittelu
3. Lyönnin tekniikkaharjoittelu
4. Lyöntiharjoittelu
5. Nopeus- ja liiketaito kilpailut
6. Loppuverryttely



KATSO KOTISIVUT: www.mm-coach.fi