

Ilmajoen lukio kuuluu

ETELÄ-POHJANMAAN URHEILUAKATEMIAAN

- vastuualueena PESÄPALLO

Ilmajoen lukiossa aloitettiin tehostettu pesäpallovalmennus vuonna 1996. Aluksi valmennus suunnattiin oman paikkakunnan pelaajille, mutta vuosien myötä ulkopaikkakuntalaisten osuus valmennusryhmässä on kasvanut. Tällä hetkellä valmennusryhmässä on 18 pesäpalloilijaa, 12 ilma kotikäyttäjälle poikaa ja 6 tyttöä.

Harjoitteleme 4 kertaa viikossa. Harjoittelu painottuu lajitekniikan monipuoliseen kehittämiseen. Fysiikkaharjoittelussa luodaan pohjat tehokkaalle voima- ja nopeusharjoittelulle. Käytännön harjoitusten lisäksi pesisvalmennukseen kuuluu teoriakursseja, joilla pyritään syventämään lajiosaamista. Valmentajana lukiossa toimii liikunnanopettaja Jukka Peltoniemi.



Harjoitusolosuhteet Ilmajoella ovat huippuluokkaa. Koulun pihapiiristä löytyy hiekkatekonurmikenttä, hiekkakenttä, 2 kpl liikuntasaleja (varustettu lyöntiverkoin), juoksusuora, punttisali ja uimahalli.

Hakeminen Ilmajoen lukioon/pesisvalmennusryhmään tapahtuu normaalin yhteishakumenettelyn kautta. Valmennusryhmään valituilta edellytämme voimakasta panostusta itsensä kehittämiseen niin pesäpalloliijana kuin opiskelijanakin! Tarvittaessa järjestämme pääsykokeet, joista ilmoitamme hakijoille hyvissä ajoin.

Katso myös: "VALMENNUSLINJA".

Yhteydenotot:
liikunnanopettaja Jukka Peltoniemi
jukka.peltoniemi@ilmajoki.fi
p. 050-5301940

