



**2018 – 2019**

# LENTOPALLON VALTAKUNNALLINEN YLÄKOULULEIRITYS

Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa. Tanhuvaaran Urheiluopisto toteuttaa lentopallon lajiryhmälle neljä leiriä lukuvuoden 2018–2019 aikana.

## AJANKOHDAT

**7 lk.**

**17.-20.9.2018**

**5.-8.11.2018**

**11.-14.2.2019**

**8.-11.4.2019**

**8. ja 9. lk**

**10.-13.9.2018**

**29.10.-1.11.2018**

**18.-21.2.2019**

**15.-18.4.2019**

## MITÄ YLÄKOULULEIRITYS SISÄLTÄÄ?

- Kokonaisvaltaisen startin urheilijana kehittymiselle
- Urheiluopiston osaamisen hyödyntäminen sekä yhteistyö kodin, koulun ja seurojen kanssa
- Painopisteenä ovat elämänhallintataidot ja urheilijana kasvaminen (mm. ravinto, lepo, uni koulu, psyykinen valmennus ja ajan hallinta).
- Ominaisuus- ja lajivalmennuksen

## KENELLE YLÄKOULULEIRI ON TARKOITETTU?

7.-9.-luokan opiskelijoille (03-05 -syntyneet tytöt ja pojat)

## HARJOITTELU

- Leireillä harjoitellaan 2 kertaa päivässä laji- tai fysiikkavalmentajan johdolla
- Koordinoitu yksilöllinen urheilijan kehittäminen
- Ohjelmoitu harjoittelu
- Painopisteenä taito- ja fyysinen harjoittelu sekä lajiharjoittelu
- Monipuolinen testaus ja seuranta

## OPISKELU

- Leiripäivinä hoidetaan opiskelu/tehtävät ohjatusti Urheiluopistolla, 3–4 h/pvä ammattiopettajan johdolla ja ”läksy-periaatteella”



**URHEILE & OPISKELE!**

## TIEDUSTELUT

**Sami Piisilä**

sami.piisila@tanhuvaara.fi

Puh. 044 745 6443

**Pertti Kulluvaara**

pertti.kulluvaara@lentopalloliitto.fi

Puh. 044 080 6605

## HAKEMUKSET

Hakemukset 15.8.2018 mennessä:

[www.tanhuvaara.fi/urheilijat/ylaekoululeirit](http://www.tanhuvaara.fi/urheilijat/ylaekoululeirit)

Valinnat leiritykseen tehdään lajivalmentajien lausuntojen perusteella.

## HINTA 220 €/HLÖ/LEIRI

Täysihoitohintaan sisältyy majoitus, aamiainen, lounas, päivällinen ja iltapala.

Lisäyö (su-ma) + aamiainen 45 €/hlö

## PÄIVÄLEIRIHINTA 180 €/HLÖ/LEIRI

Sisältää lounaat, päivälliset sekä iltapalat.

 **SUOMEN  
LENTOPALLOLIITTO RY**