



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

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**