

# JÄÄPALLON YLÄKOULULEIRITYS 2021-2022

## LEIRIVIIKOT

20.-23.9.2021  
 11.-14.10.2021  
 11.-14.4.2022  
 9.-12.5.2022



Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa. Tanhuvaaran Urheiluopisto toteuttaa jääpallon lajiryhmälle neljä leiriä lukuvuoden 2021-2022 aikana.

## MITÄ YLÄKOULULEIRITYS SISÄLTÄÄ?

- Kokonaisvaltaisen ohjelman urheilijaksi kasvamisen polulla
- Urheiluopiston ja **Suomen Jääpalloliiton** osaamisen hyödyntäminen
- Painopisteenä ovat elämänhallintataidot ja urheilijana kasvaminen (mm. ravinto, lepo, uni, koulu, psyykinen valmennus ja ajan hallinta).

## KENELLE YLÄKOULULEIRITYS ON TARKOITETTU?

- Yläkoulun 7.-9.-luokkalaisille tytöille ja pojille
- Urheilijan ja perheen odotetaan olevan valmis sitoutumaan vuoden kestävään projektiin eli jokaiseen neljään leiriin.

## OPISKELU

- Leiripäivinä hoidetaan opiskelu/tehtävät ohjatusti Urheiluopistolla, 3-4 h/pvä
- Opiskelu toteutetaan ”läksy-periaatteella”

## HARJOITTELU

- Leirillä harjoitellaan 1-3 kertaa päivässä laji- ja ominaisuusvalmentajien johdolla
- Koordinoitu yksilöllinen urheilijan kehittäminen ja ohjelmoitu harjoittelu
- Painopisteenä taito ja fyysinen harjoittelu sekä lajiharjoittelu
- Lajiharjoittelu toteutetaan Suomen Jääpalloliiton linjauksien mukaisesti
- Lajivalmennuksesta vastaavat **Tero Kumela** ja **Teemu Laitinen**
- Monipuolinen testaus ja seuranta



## HAKEMINEN

25.6.2021 mennessä  
[www.tanhuvaara.fi](http://www.tanhuvaara.fi)

## HINTA 260€ /hlö /ma-to leiri

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

- Lisäyö (su-ma) + aamiainen 45 €/hlö
- Materiaalimaksu 20 €/hlö, joka veloitetaan ensimmäisen leirin yhteydessä. Sis. Kasva Urheilijaksi -työkirjan sekä muut lisämateriaalit ja leiripaidan

## TIEDUSTELUT

### Antti Lappalainen

Yläkoululeirityksen koordinaattori  
 puh. 040 080 5178  
[antti.lappalainen@tanhuvaara.fi](mailto:antti.lappalainen@tanhuvaara.fi)

### Matti Saarikorpi

Myyntipäällikkö  
 puh. 044 777 2410  
[matti.saarikorpi@tanhuvaara.fi](mailto:matti.saarikorpi@tanhuvaara.fi)



**URHEILE & OPISKELE!**