

## LEIRIVIIKOT

1.-5.11.2021  
24.-28.1.2022  
14.-17.3.2022

# PESÄPALLON

## YLÄKOULULEIRITYS 2021-2022



Tanhuvaaran Urheiluopisto toteuttaa pesäpallon lajiryhmälle kolme leiriä lukuvuoden 2021-2022 aikana.

### MITÄ YLÄKOULULEIRITYS SISÄLTÄÄ?

- Kokonaisvaltaisen ohjelman urheilijaksi kasvamisen polulla
- Urheiluopiston 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

- Valmentajina **Sami Partanen, Sami Joukainen** ja **Matti Mansikka**
- Leireillä harjoitellaan 1-3 krt päivässä laji- tai ominaisuusvalmentajan johdolla
- Lajiharjoittelu toteutetaan uudessa ylipainehallissa (kentän koko 82 x 55 m)
- Painopisteenä taito- ja sisäpeliharjoittelu sekä ominaisuusharjoittelu
- Monipuolinen testaus, lajisuorituksen analysointi ja seuranta



**KASVA**  
**URHEILIJAKSI**

### HAKEMINEN

31.8.2021 mennessä  
[www.tanhuvaara.fi](http://www.tanhuvaara.fi)

### HINTA 310€ /hlö /ma-pe 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!**