

LEIRIVIIKOT

4.-7.10.2021
29.11.-2.12.2021
14.-17.2.2022
28.-31.3.2022

JALKAPALLON YLÄKOULULEIRITYS 2021-2022 TYTÖILLE



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

MITÄ YLÄKOULULEIRITYS SISÄLTÄÄ?

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

KENELLE YLÄKOULULEIRITYS ON TARKOITETTU?

- Yläkoulun 7.-9.-luokkalaisille tytöille
- 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 **Minna Kauppinen** ja **Tuomas Olli**
- Leiritys sisältää myös maali- ja maalivahtivalmennuksen
- Lajiharjoittelu toteutetaan **Suomen Palloliiton** linjauksien mukaisesti
- Leireillä harjoitellaan 1-3 krt päivässä laji- tai ominaisuusvalmentajan johdolla
- Lajiharjoittelu toteutetaan uudessa jalkapallohallissa (kentän koko 82 x 55 m)
- Painopisteinä taito- ja fyysinen harjoittelu sekä lajiharjoittelu
- Monipuolinen nopeuden-, nopeusvoiman ja ketteryyden testaus ja seuranta



HAKEMINEN

15.8.2021 mennessä
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

Matti Saarikorpi

Myyntipäällikkö
puh. 044 777 2410
matti.saarikorpi@tanhuvaara.fi



URHEILE & OPISKELE!

