

## LEIRIVIIKOT

7.-11.11.2022

16.-20.1.2023

13.-17.3.2023

# PESÄPALLON TRAINING CAMP

Tanhuvaaran Urheiluopisto toteuttaa pesäpallon lajiryhmälle kolme leiriä lukuvuoden 2022-2023 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 opiskelu/tehtävät ohjatusti Urheiluopistolla, 3-4 h/pvä
- Opiskelu toteutetaan ”läksy-periaatteella”

### Harjoittelu

- Leirillä harjoitellaan 1-3 kertaa päivässä laji- tai ominaisuusvalmentajien johdolla
- Lajiharjoittelu uudessa ylipainehallissa (kentän koko 82 x 55 m)
- Painopisteenä taito ja fyysinen harjoittelu sekä lajiharjoittelu
- Monipuolinen testaus ja seuranta
- Valmentajina **Sami Partanen, Sami Joukainen ja Matti Mansikka**

## HAKEMINEN

30.9. mennessä  
[tanhuvaara.fi/urheilu/ylakoululeiritys/](https://tanhuvaara.fi/urheilu/ylakoululeiritys/)

**HINTA** 4 vrk (ma-pe) **320 €**

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

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

## TIEDUSTELUT

**Antti Lappalainen**  
040 080 5178  
antti.lappalainen@tanhuvaara.fi

**Matti Mansikka**  
040 075 6053  
matti.mansikka@mm-coach.fi