

## LEIRIVIIKOT

2.-5.10.2023  
11.-14.12.2023  
12.-15.2.2024  
25.-28.3.2024

# JALKAPALLON YLÄKOULULEIRITYS POJILLE

Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa. Tanhuvaaran Urheiluopisto toteuttaa jalkapallon lajiryhmälle neljä leiriä lukuvuoden 2023-2024 aikana.

### Mitä yläkoululeiritys sisältää?

- Kokonaisvaltaisen ohjelman urheilijaksi kasvamisen polulla
- Urheiluopiston ja Suomen Palloliiton 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 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
- Leiritys sisältää myös maalivahtivalmennuksen
- Lajiharjoittelu toteutetaan Suomen Palloliiton linjauksien mukaisesti uudessa jalkapallohallissa (kentän koko 82 x 55 m)
- Painopisteenä taito ja fyysinen harjoittelu sekä lajiharjoittelu
- Sisältää fyysisten ominaisuuksien testauksen
- Lajivalmennuksesta vastaavat **Jani Lähde** ja **Juho Luukkonen**

### HAKEMINEN

20.8. mennessä

[WWW.TANHUVAARA.FI](http://WWW.TANHUVAARA.FI)

**HINTA** 3 vrk (ma-to) **270 €**

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](mailto:antti.lappalainen@tanhuvaara.fi)

**Matti Saarikorpi**

044 777 2410

[matti.saarikorpi@tanhuvaara.fi](mailto:matti.saarikorpi@tanhuvaara.fi)