

## LEIRIVIIKOT

7. lk

2.-5.10.2023  
13-16.11.2023  
28.-31.1.2024 (su-ke)  
11.-14.3.2024

8. ja 9. lk

9.-12.10.2023  
20.-23.11.2023  
30.1.-2.2.2024 (ti-pe)  
25.-28.3.2024

# LENTOPALLON YLÄKOULULEIRITYS

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

## Mitä yläkoululeiritys sisältää?

- Kokonaisvaltaisen ohjelman urheilijaksi kasvamisen polulla
- Urheiluopiston ja Suomen Lentopalloliiton 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
- Koordinoitu yksilöllinen urheilijan kehittäminen ja ohjelmoitu harjoittelu
- Painopisteenä taito ja fyysinen harjoittelu sekä lajiharjoittelu
- Monipuolinen testaus ja seuranta
- Lajivalmennuksesta vastaavat **Jaakko Hakulinen** ja **Teemu Silventoinen**.

## HAKEMINEN

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

**HINTA** 3 vrk **270 €**

Täysihoidontaan 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 Saarikorpi**  
044 777 2410  
matti.saarikorpi@tanhuvaara.fi