

## LEIRIVIIKOT

23.-26.9.2024

18.-21.11.2024

3.-6.2.2025

7.-10.4.2025

# FRISBEEGOLFIN YLÄKOULULEIRITYS

Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa. Tanhuvaaran Urheiluopisto toteuttaa frisbeegolfin lajiryhmälle neljä leiriä lukuvuoden 2024-2025 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
- Urheilijan ja perheen odotetaan olevan valmis sitoutumaan vuoden kestävään projektiin eli jokaiseen neljään leiriin.

## Opiskelu

- Leiripäivinä opiskelu/tehtävät ohjatusti Urheiluopistolla, noin 3 h/pvä
- Opiskelu toteutetaan ”läksy-periaatteella”.
- Leiriviikoilla voi myös suorittaa kokeita

## Harjoittelu

- Leirillä harjoitellaan 1-3 kertaa päivässä laji- tai ominaisuusvalmentajien johdolla.
- Lajiharjoittelu toteutetaan uudessa jalkapallohallissa (kentän koko 82 x 55 m) ja ulkona.
- Painopisteenä taito ja fyysinen harjoittelu sekä lajiharjoittelu
- Sisältää fyysisten ominaisuuksien testauksen
- Lajivalmennuksesta vastaa **Joni Peltonen**.

## HAKEMINEN

Haku 25.8. mennessä

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

**HINTA** 3 vrk (ma-to) **285 €**

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

- Materiaalimaksu 10€/hlö, joka veloitetaan ensimmäisen leirin yhteydessä. Sis. materiaalit 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