

LEIRIVIIKOT 7. lk

23.–26.9.2024
11.–14.11.2024
20.–23.1.2025
10.–13.3.2025

8. ja 9. lk

7.–10.10.2024
25.–28.11.2024
27.–30.1.2025
24.–27.3.2025

LENTOPALLON YLÄKOULULEIRITYS

Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa. Tanhuvaaran Urheiluopisto toteuttaa lentopallon kahdelle lajiryhmälle neljä leiriä lukuvuoden 2024-2025 aikana.

HAKEMINEN

31.7. mennessä
WWW.TANHUVAARA.FI

HINTA 3 vrk 285 €

Täysihoidontaan 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

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
- Urheilijan ja perheen odotetaan olevan valmis sitoutumaan vuoden kestävään projektiin eli jokaiseen neljään leiriin.

Opiskelu

- Leiripäivinä opiskelu/tehtävät ohjatusti Urheiluopistolla, noin 3 h/pv
- Opiskelu toteutetaan ”läksy-periaatteella”
- Leiriviikkojen aikana on mahdollista suorittaa myös kokeita

Harjoittelu

- Leirillä harjoitellaan 1-3 kertaa päivässä laji- tai ominaisuusvalmentajien johdolla
- Painopisteenä taito ja fyysinen harjoittelu sekä lajiharjoittelu
- Monipuolinen testaus ja seuranta
- Lajivalmennuksesta vastaavat **Jaakko Hakulinen** ja **Teemu Silventoinen**.

