

## LEIRIVIIKOT

4.–8.11.2024  
13.–17.1.2025  
17.–21.3.2025

# PESÄPALLON YLÄKOULULEIRITYS

**Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa. Tanhuvaaran Urheiluopisto toteuttaa pesäpallon lajiryhmälle kolme leiriä lukuvuoden 2024–2025 aikana**

### Mitä yläkoululeiritys sisältää?

- Kokonaisvaltaisen ohjelman urheilijaksi kasvamisen polulla
- Urheiluopiston ja Suomen Pesäpalloliiton osaamisen hyödyntäminen
- Painopisteinä ovat elämänhallintataidot ja urheilijana kasvaminen (mm. ravinto, lepo, uni, koulu, psyykinen valmennus ja ajan hallinta).

### Kenelle yläkoululeiritys on tarkoitettu?

- Yläkoulun 7.–9.-luokkalaisille
- Tavoitteellisille urheilijana ja pesäpalloilijana kehittymistä haluaville nuorille
- Urheilijan ja perheen odotetaan olevan valmis sitoutumaan vuoden kestävään projektiin eli jokaiseen kolmeen leiriin.

### Opiskelu

- Leiripäivinä opiskelu/tehtävät ohjatusti Urheiluopistolla, 3–4 h/pvä
- Opiskelu toteutetaan ”läksy-periaatteella”
- Leiriviikojen aika voi myös suorittaa kokeita

### Harjoittelu

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

## HAKEMINEN

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

**HINTA** 4 vrk (ma-pe) **340 €**

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

- Materiaalimaksu 10€/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