

LEIRIVIIKOT

30.9.-3.10.2024

18.-21.11.2024

3.-6.2.2025

31.3.-3.4.2025

SALIBANDYN YLÄKOULULEIRITYS

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

Mitä yläkoululeiritys sisältää?

- Kokonaisvaltaisen ohjelman urheilijaksi kasvamisen polulla
- Urheiluopiston ja Salibandyliiton 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 h/pvä
- Opiskelu toteutetaan ”läksy-periaatteella”
- Leiriviikon aikana voi myös suorittaa kokeita

Harjoittelu

- Leirillä harjoitellaan 1-3 kertaa päivässä laji- tai ominaisuusvalmentajien johdolla
- Painopisteenä taito ja fyysinen harjoittelu sekä lajiharjoittelu
- Lajiharjoittelu on Salibandyliiton MAAJOUKKUETIE:n linjauksien mukais- ta toimintaa.
- Monipuolinen testaus ja seuranta Salibandyliiton suositusten mukaisesti
- Lajivalmennuksesta vastaa **Jere Pietarinen**

HAKEMINEN

1.9. mennessä
tanhuvaara.fi/urheilu/ylakoululeiritys/

Leiritys toteutetaan vähintään 15 kenttäpe- laajalla ja kahdella maalivahdilla

HINTA 3 vrk (ma-to) **285 €**

Täysihoidohintaan 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

