

LEIRIVIIKOT

- 7.-10.10.2024
- 9.-12.12.2024
- 10.-13.2.2025
- 31.3.-3.4.2025

JALKAPALLON YLÄKOULULEIRITYS TYTÖILLE

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

Mitä yläkoululeiritys sisältää?

- Kokonaisvaltaisen ohjelman urheilijaksi kasvamisen polulla
- Urheiluopiston ja Suomen Palloliiton 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.
- 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 on myös mahdollista suorittaa kokeita.

Harjoittelu

- Leirillä harjoitellaan 1-3 kertaa päivässä laji- tai ominaisuusvalmentajien johdolla.
- Leiritys sisältää myös maalivahtivalmennusta.
- Lajiharjoittelu toteutetaan Suomen Palloliiton linjauksien mukaisesti uudessa jalkapallohallissa (kentän koko 82 x 55 m).
- Painopisteenä taito ja fyysinen harjoittelu sekä lajiharjoittelu.
- Sisältää fyysisten ominaisuuksien testauksen.
- Lajivalmennuksesta vastaa **Tuomas Olli**.

HAKEMINEN

Haku 1.9. saakka

WWW.TANHUVAARA.FI

HINTA 3 vrk (ma-to) **285 €**

Täysihoidtohintaan sisältyy majoitus, aamiainen, välipala, lounas, päivällinen ja iltpala.

- 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