



Etelä-Savon

Urheiluakatemia



SUOMEN
LENTOPALLOLIITTO RY

LENTOPALLON VALTAKUNNALLINEN YLÄKOULULEIRITYS 2016-2017

Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa. Tanhuvaaran Urheiluopisto toteuttaa lentopallon lajiryhmälle 4 leiriä lukuvuoden 2016 - 2017 aikana.

Leiriajankohdat

1.-4.8.2016 **13.-16.3.2017**
27.-30.12.2016 **8.-11.5.2017**

Mitä yläkouluakatemia sisältää?

- Kokonaisvaltaisen startin urheilijana kehittymiselle
- Urheiluopiston ja akatemian osaamisen hyödyntäminen sekä yhteistyö kodin, koulun ja seurojen kanssa
- Painopisteenä ovat elämänhallintataidot (mm. ajanhallinta, ravinto, lepo, uni koulu, psyykkinen valmennus ja sosiaalinen elämä)
- Ominaisuus- ja lajivalmennuksen

Kenelle yläkoululeiri on tarkoitettu?

- 7.-9. luokan opiskelijoille (03-01 syntyneet tytöt ja pojat)

Opiskelu

- Leiripäivinä hoidetaan opiskelu/ tehtävät ohjatusti urheiluopistolla, 3-4 tuntia / päivä
- Opiskelu toteutetaan ”läksy -periaatteella”

Harjoittelu

- Leireillä harjoitellaan 2 kertaa päivässä laji- tai fysiikka- valmentajan johdolla
- Koordinoitu yksilöllinen urheilijan kehittäminen
- Ohjelmoitu harjoittelu
- Painopisteenä taito ja fyysinen harjoittelu sekä lajiharjoittelu
- Monipuolinen testaus ja seuranta
- Leirien väliselle omatoimiselle jaksolle henkilökohtainen kehityssuunnitelma

Hakemukset

Hakemukset 30.7.2016 mennessä:
sami.piisila@tanhuvaara.fi.

Hakulomake on tulostettavissa Tanhuvaaran nettisivuilta: urheilijat → yläkoululeirit alta. Täytä lomake ja lähetä se 30.7.2016 mennessä: Tanhuvaaran Urheiluopisto/Sami Piisilä. Valinnat leiritykseen tehdään lajivalmentajien lausuntojen perusteella.

Tiedustelut

Sami Piisilä
sami.piisila@tanhuvaara.fi / 044 745 6443

Pertti Kulluvaara
pertti.kulluvaara@lentopalloliitto.fi / 044 806 605

HINTA 200 €/hlö/leiri

Täysihoitohintaan sisältyy: majoitus, aamiainen, lounas, päivällinen & iltapala.

Lisäyö (su-ma) + aamiainen 40 €/hlö

Päiväleirihinta

160 €/hlö/leiri
sis. lounaat, päivälliset sekä iltapalat.

Tanhuvaara
SAVONLINNAN URHEILUOPISTO