

**LEIRIVIIKOT
7. JA 8. LUOKAT**

26.-29.9.2021
14.-17.11.2021
6.-9.2.2022
27.-30.3.2022

**LEIRIVIIKOT
9. LUOKKA**

28.9.-1.10.2021
16.-19.11.2021
8.-11.2.2022
29.3.-1.4.2022

LENTOPALLON YLÄKOULULEIRITYS 2021-2022



Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa. Tanhuvaaran Urheiluopisto toteuttaa lentopallon lajiryhmälle neljä leiriä lukuvuoden 2021-2022 aikana.



HAKEMINEN

15.8.2021 mennessä
www.tanhuvaara.fi

HINTA 260€ /hlö /3 vrk leiri

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

- Lisäyö (su-ma) + aamiainen 45 €/hlö
- Materiaalimaksu 20 €/hlö, joka veloitetaan ensimmäisen leirin yhteydessä. Sis. Kasva Urheilijaksi -työkirjan sekä muut lisämateriaalit ja leiripaidan

TIEDUSTELUT

Antti Lappalainen

Yläkoululeirityksen
koordinaattori
puh. 040 080 5178
antti.lappalainen@tanhuvaara.fi

Matti Saarikorpi

Myyntipäällikkö
puh. 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 tytöille ja pojille
- Urheilijan ja perheen odotetaan olevan valmis sitoutumaan vuoden kestäväan projektiin eli jokaiseen neljään leiriin.

OPISKELU

- Leiripäivinä hoidetaan opiskelu/tehtävät ohjatusti Urheiluopistolla, 3-4 h/pvä
- Opiskelu toteutetaan "läksy-periaatteella"



HARJOITTELU

- Leireillä harjoitellaan 3 kertaa päivässä laji- tai fysiikkavalmentajan johdolla
- Koordinoitu yksilöllinen urheilijan kehittäminen
- Ohjelmoitu harjoittelu
- Painopisteenä taito- ja fyysinen harjoittelu sekä lajiharjoittelu
- Lajivalmennuksesta vastaa **Jaakko Hakulinen**
- Monipuolinen testaus ja seuranta

