

VARSY:n PIIRILEIRITYS 2020-21

Piirileiritys on tarkoitettu 12- 15 -vuotiaille (vuosina 2005- 08 syntyneille) urheilijoille sekä heidän valmentajilleen/ huoltajilleen.

Piirileiritys koostuu leiripäivistä, leiri-illoista ja taitoharjoituksista, lisäksi 13-15-vuotiaille kolmen piirin yhteisestä alueleireistä Eerikkilän Urheiluopistolla; loka- ja toukokuussa (Huom. v. 2008 syntyneet leiritykseen valitut urheilijat eivät ole mukana alueleireillä).

Leiritys on kokonaisuus, johon kuuluvat piirin omat tapahtumat ja viikonloppuleirit.

Nuorten urheilijoiden valmentajien/ huoltajien odotetaan osallistuvan aktiivisesti kaikkiin leirivuoden tapahtumiin. Eerikkilän leireillä on valmentajille/ huoltajille järjestetty harjoitusten seuraamisen lisäksi luento. Näillä toimenpiteillä pyritään tukemaan paremmin nuoren urheilijan kehittymistä sekä urheilija–valmentaja -parin työskentelyä.

Piirileirityksessä harjoitellaan pääsääntöisesti lajiryhmissä, ryhmien yhdistämiset tai jakamiset ovat mahdollisia, lopullisesti ryhmät varmistuvat hakuajan päätyttyä.

Koronaan liittyvät varotoimenpiteet sekä sen hetkinen viranomaisohjeistus huomioidaan leirityksen suunnittelussa ja toteutuksessa.

VALINTAKRITEERIT:

- 14-15v. (2005-06) B-luokka
- 13v. (2007) A-luokka
- 12v. (2008) 13v. A-luokka (tilastoissa lähellä ikäluokan Suomen kärkeä)

Kriteerit ovat pääsääntöisesti edellä mainitut, lopullinen kriteeri leiritykseen riippuu hakijoiden määrästä.

LEIRIPÄIVÄT JA –PAIKAT

▪ 24.-25.10.	alueleiri	Eerikkilä
▪ la 28.11.	piirileirityksen avausleiripäivä	Kupittaa
▪ tammikuu	leiri-ilta ryhmittäin	Kupittaa
▪ la 27.3	leiripäivä	Kupittaa
▪ huhtikuu	leiri-ilta ryhmittäin	Kupittaa
▪ 21.-23.5.	alueleiri	Eerikkilä

Leiripäivien ja -iltojen lisäksi leiriläisille järjestetään taitoharjoituksia auttamaan ja tukemaan harjoittelua.

Taitoharjoitukset (alustava)

▪ joulukuu	<i>kehon hallinta; telinevoimistelu</i>
▪ joulukuu	<i>nopeusvoima; hyppelyt</i>
▪ tammikuu	<i>nopeus; juoksu- ja lähtötekniikka</i>
▪ maaliskuu	<i>voima; levytankotekniikat, kuntopallo</i>
▪ huhtikuu	<i>lihaskestävyys; porras-/mäkijuoksu</i>

VARSY:n leirityksessä on mukana fysioterapeutti Juha Onnela.

Piirileiriläisen fysioterapiaharjoitteilla pyritään ennaltaehkäisemään äkillisten urheilu- ja rasitusvammojen syntymistä (penikat, selkävaivat ja rasitusmurtumat).

RYHMÄT ja KOULUTTAJAT

Leirivastaava	Tino-Taneli Tanttu
Pikajuoksu	Joni Vainio-Kaila
Aitajuoksu	Ville Vepsä
Kestävyys	Samuli Raikunen
Kävely	Outi Sillanpää
Pituus/ 3 –loikka	Samuli Henriksson
Korkeus	Jussi Santalahti
Seiväs	Rami Hyytiä
Kuula/ Kiekko	Antti Suonpää
Moukari	Toni Mäenpää
Keihäs	Tuomas Laaksonen
Moniottelut*	Juhani Pyhäranta

*Moniottelut on omana ryhmänä vain alueleireillä, piirin omista leiri-illoista ja leiripäivissä urheilijat osallistuvat valitsemaansa varalajin ryhmän koulutukseen!

Viikonloppuleirien kouluttajina toimivat piirien kouluttajat.

KUSTANNUKSET

VARSYn piirileiripaketin hinta urheilijoille on 150 euroa, joka sisältää piirin omien tapahtumien leirivalmennuksen, harjoituspaikkamaksut, harjoituspäiväkirjan, sekä pääsylipun Paavo Nurmen –kisoihin 2021.

Alueleireistä Eerikkilä laskuttaa jokaista urheilijaa ja valmentajaa, täysihoitohinta on syksyllä n. 80/90 euroa ja keväällä n. 130/150 euroa/hlö.

HAKEMINEN LEIRITYKSEEN

Haku leiritykseen tapahtuu sähköisellä hakukaavakkeella 8.10. mennessä.

Täytä huolellisesti hakukaavakkeen jokainen kohta yhdessä huoltajan/valmentajan kanssa.

Hakemusta täyttäessään urheilija valitsee lajin, johon hän ensisijaisesti hakee sekä varalajin.

Hakukaavakkeeseen (aukeaa Hämsyn sivuilla, valitse piiriksi VARSY) pääset

<https://www.hamsy.net/valmennus2/piirileiritys/hakemus-piirileiritykseen/>

Piirileiritykseen hakuaika on jatkettu 10.11. asti, toistaiseksi hakemuksia on tullut n. 60.

Kaikkiin lajiryhmiin kilpakävelyä (ryhmä ei toteudu) lukuun ottamatta voi vielä hakea.

LISÄTIETOJA:

Tino-Taneli Tanttu
VARSYn piirileirivastaava
tino-taneli.tanttu@liiku.fi
040 9000 846

Juha Oksanen
kenttäpäällikkö
varsy.toimisto@gmail.com
040 5714836