

## VARSY:n PIIRILEIRITYS 2019-20

Piirileiritys on tarkoitettu 12- 15 -vuotiaille (vuosina 2004- 07 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. 2007 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 omaa ohjelmaa sekä 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.

### VALINTAKRITEERIT:

- 14-15v. (2004-05) B-luokka
- 13v. (2006) A-luokka
- 12v. (2007) 13v. A-luokka (tilastoissa lähellä ikäluokan Suomen kärkeä)

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

### LEIRIPÄIVÄT JA –PAIKAT

▪ 26.-27.10.	alueleiri	Eerikkilä
▪ la 23.11.	piirileirityksen avausleiripäivä	Kupittaa
▪ tammikuu	leiri-ilta ryhmittäin	Kupittaa
▪ la 21.3	leiripäivä	Kupittaa
▪ huhtikuu	leiri-ilta ryhmittäin	Kupittaa
▪ 15.-17.5.	alueleiri	Eerikkilä

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

#### Taitoharjoitukset (alustava)

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

Uutena tukimuotona VARSY:n leirityksessä on mukana oma fysioterapeutti, Juha Onnela. Piirileiriläisen fysioterapiaharjoitteilla pyritään ennaltaehkäisemään äkillisten urheilu- ja rasitusvammojen syntymistä (penikat, selkävaivat ja rasitusmurtumat), joita on viime vuosina leirikauden aikana ollut huolestuttavan paljon.

## RYHMÄT ja KOULUTTAJAT

Pikajuoksu	Joni Vainio-Kaila
Aitajuoksu	Ville Leisten
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 valitsemansa 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 joko Paavo Nurmen –kisoihin tai Turussa järjestettäviin Kalevan kisoihin 2020.

Alueleireistä Eerikkilä laskuttaa jokaista urheilijaa ja valmentajaa, täysihoitohinta on syksyllä n. 80/90 euroa ja keväällä n. 120/140 euroa/hlö.

## HAKEMINEN LEIRITYKSEEN

Haku leiritykseen tapahtuu sähköisellä hakukaavakkeella **7.10.** 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/>

**Viimeinen hakupäivä on maanantai 7.10.2019.**

## LISÄTIETOJA:

Ville Leisten  
VARSY:n piirileirivastaava  
[ville.leisten@gmail.com](mailto:ville.leisten@gmail.com)  
040-5211035

Juha Oksanen  
kenttäpäällikkö  
[varsy.toimisto@gmail.com](mailto:varsy.toimisto@gmail.com)  
040-5714836