

# Yläkoululeiritys-info

## ESLA



lukuvuosi 2022-2023

# Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelma

## Urheilijan kaksoisura – Dual Career

 Suomen  
URHEILUAKATEMIAT

### Urheilijan kaksoisura

+ URHEILIJANA KEHITTYMINEN    + URHEILUTULOKSEN TEKEMINEN    + HALLITTU URASIIRTYMÄ

KASVA URHEILIJAKSI

KEHITY HUIPPU-URHEILIJAKSI

MENESTY HUIPPU-URHEILIJANA



Lajiliitot ja seurat

# Yläkoulutoiminnan tavoitteet

- Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman yläkoulutyön tavoitteena on, että urheilusta innostunut nuori saa hyvät valmiudet ja edellytykset urheilijan uralle sekä toisen asteen opintoihin. Tätä ajattelutapaa kutsutaan kaksoisuraksi (*dual career*). Suomalainen kaksoisura alkaa yläkouluvaiheesta ja jatkuu aina huippu-urheilu-uran päättymisen jälkeiseen urasiirtymään.
- Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä  
Urheilijan polulla nuoruus- ja valintavaiheessa lapsuusvaiheen laatutekijöistä kehittyä huippuvaiheen mahdollistavia menestystekijöitä; innostus kasvaa intohimoksi, monipuolisista liikuntataidoista jalostuvat vahvat lajitaidot, hyvä harjoitettavuus tarkentuu systemaattiseksi harjoitteluksi ja urheilulliset elämäntavat luovat edellytykset terveeksi urheilijaksi kasvulle. Toiminnan lähtökohtana ovat urheilun reilun pelin eettiset periaatteet.

**Urheiluakatemiaohjelman yläkoulutoiminnan tehtävänä on edistää urheilevan oppilaan kasvua tavoitteelliseksi urheilijaksi, kehittää taitoja ja osaamista eri osa-alueilla sekä tukea nuorta urheilun ja koulunkäynnin yhdistämisessä.**

Urheiluakatemiaohjelma koordinoi valtakunnallista yläkoulutoimintaa. Toimintaa ohjaamaan on rakennettu yhteiset toimintamallit– ja ohjeistot sekä sisältösuositukset.

# Yläkoulutoiminnan mallit

## koulu- ja leirimallit

Koulumallissa urheiluakatemiaverkoston kuuluva urheiluyläkoulu, liikuntapainotteinen tai liikuntälähikoulu tukee urheilijan kasvua mahdollistamalla urheilijalle toimivan valmentautumisen koulupäivän yhteydessä kotien, urheiluseurojen, lajiliittojen ja urheiluakatemian kanssa yhteistyössä.

Yläkoululeirimallissa urheiluopisto ja lajiliitto tarjoavat urheilijoille leirityskokonaisuuden, joka tarjoaa eväitä arkeen myös leirien välisenä aikana. Yläkoululeiritys on erityisen soveltuva nuorille, joiden laji vaatii erityiset olosuhteet, sekä oppilaille, joiden koulut eivät kuulu urheiluakatemiaverkoston. Mahdollista on myös se, että urheilijan arjessa yhdistyvät leiritys- ja koulumallit.

Yläkoulutoimintaa ohjaa yhdessä sovittu termistö ja ohjeisto.

# Urheiluakatemioiden yläkoulumallit



## Urheiluakatemioiden yläkoulut

Koulut yhteistyössä seurojen, lajiliitosten ja urheiluakatemioiden kanssa

### Urheiluyläkoulu

- Koulutuksenjärjestäjän painotuskoulu
  - Urheiluluokka, liikuntaa ja urheilua koulupäivään liitettynä 10h/vko ->
- Täyttää kansalliset urheiluyläkoulukriteerit
- Mahdollisesti koulussa lisäksi liikuntaluokka

### Liikuntapainotteinen koulu

- Koulutuksenjärjestäjän painotuskoulu
  - Liikuntaluokka, liikuntaa ja urheilua koulupäivään liitettynä 6h/vko ->

### Liikuntalähikoulu

- Oppilaat omalta oppilaaksiottoalueelta
- Urheiluakatemia luokat, liikuntaa ja urheilua koulupäivään liitettynä 6h/vko ->

Urheiluopistot, lajiliitot ja urheiluakatemit yhteistyössä koulujen kanssa

### Yläkoululeiritys

- Urheiluakatemian leiritysmalli
- Lajiliitto, urheiluopisto ja urheiluakatemia toteuttavat yhteistyössä
- 7.-9. luokat, 3-6 leiriä / lukuvuosi



# Urheilijaksi kasvamisen sisältösuositukset

## Toimintaa toteutetaan kolmen sisältökokonaisuuden kautta:

- monipuoliset motoriset taidot ja fyysiset ominaisuudet
- psyykkiset taidot ja elämäntaidot
- lajivalmentautuminen

<https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/ylakoulutoiminta/ylakoululeiritys/>

	Motoriset perustaidot	Fyysiset ominaisuudet	Psyykkiset taidot	Elämäntaidot	Lajivalmennus
7. luokka	<b>Liikkumistaidot</b> Tasapainotaidot Välineenkäsittelytaidot	<b>Nopeus</b> Liikkuvuus Muut	<b>Ilo ja innostus</b> Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot	<b>Reilu peli</b> Elämäntaidot Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Terve urheilija	Laji- valmennuksen sisältö- suositukset lajiliiton valmennus- linjauksen mukaan
8. luokka	<b>Välineenkäsittelytaidot</b> Tasapainotaidot Liikkumistaidot	<b>Kestävyys</b> Nopeus Muut	<b>Ilo ja innostus</b> Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot	<b>Terve urheilija</b> Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Elämäntaidot Reilu peli	
9. luokka	<b>Tasapainotaidot</b> Liikkumistaidot Välineenkäsittelytaidot	<b>Voima</b> Liikkuvuus Muut	<b>Vahva itsetunto</b> <b>Itsesäätelytaidot</b> Ilo, innostus ja intohimo	<b>Terve urheilija</b> Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Elämäntaidot Reilu peli	

**KASVA**  
**URHEILIJAKSI**

# Yläkoululeirimalli

***Yläkouluikäisten yläkoululeirillä koulunkäynti ja harjoittelu yhdistetään toimivaksi kokonaisuudeksi leiriolosuhteissa ja annetaan eväät parempaan arjen hallintaan myös leirien välisinä aikoina – tavoitteena on tarjota nuorille urheilijoille tukea kokonaisvaltaiseen urheilijaksi kasvamiseen.***

Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa usean lajin valmennusjärjestelmää ja urheilijan polkua. Lajin määrittelemien valmennuslinjausten mukaisesti toimitaan myös yläkouluikäisten valmennuksessa. Nuorten urheilijoiden kohdalla tämä tarkoittaa lajivalmentautumisen rinnalla monipuolisten taito- ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelua, urheilijoiden elämäntaitojen, kuten ravitsemuksen, psyykkisten taitojen ja urheilijan terveyteen liittyvien taitojen kerryttämistä sekä tuen tarjoamista urheilijan kaksoisuraan ja opiskelutaitoihin.

## **Valtakunnallisen yläkoululeirityksen toimintamalli**

- kolmen vuoden leiritysprosessi sisältäen 3-6 leiriä vuodessa sekä leirien välisen ajan.
- leirivuorokausia on 4-6 päivää/leiri.
- yläkoululeirityksessä noudatetaan valtakunnallisia urheilijaksi kasvamisen sisältöjä ja lajivalmennus tapahtuu lajin määrittelemien linjausten mukaisesti.
- nuoren urheilijan kaksoisuraa tuetaan tarjoamalla hänelle tietoa leirityksenjärjestäjän ja lajiliiton toimesta. Leiritykseen kuuluu mm. infokooste toisen asteen urheiluoppilaitoksista- ja järjestelmästä.

# Pajulahden yläkoululeirit

Liikuntakeskus Pajulahti toteuttaa valtakunnallista (lajiliittoyhteistyöllä) yläkoululeiritystä kolmessatoista lajissa (amerikkalaisessa jalkapallossa, ampumahiihdossa, e-urheilussa, judossa, karatessa, lentopallossa, maastohiihdossa, mäkihypyssä, pesäpallossa, sulkapallossa, suunnistuksessa, triathlonissa ja yleisurheilussa).

Valmennus toteutetaan yhdessä Päijät-Hämeen Urheiluakatemian (PHUra) sekä lajiliittojen kanssa. Yhteistyöverkoston keskeisimpiä tehtäviä on nuorten huipulle pyrkivien urheilijoiden valmennuksen tehostaminen, urheilijaksi kasvun tukeminen sekä ohjaus menestyksekkääseen opiskelun ja urheilun yhdistämiseen.

Liikuntakeskus Pajulahti tarjoaa erinomaiset olosuhteet päivittäiselle harjoittelulle, ammattivalmennusta, hyvät valmennuksen tukipalvelut sekä monipuolista tukea opintojen suunnitteluun ja toteutukseen.

*Tavoitteena on rakentaa urheilijan kannalta toimiva arki, jossa nousujohteisesti toteutuu määrällisesti ja laadullisesti riittävä harjoittelu, ravinto ja lepo yhdistettynä koulunkäyntiin ja muihin arkielämän toimiin.*

<https://pajulahti.com/valmennuskeskus/ylakoululeiritys/>



# Lentopallo ja yläkoululeiritys

Lentopalloliitossa yläkoululeiritys on linjattu kiinteäksi osaksi nuorten valmennusjärjestelmää ja aluevalmennusjärjestelmää.

Yläkoululeirityksiin toivotaan hakeutuvan tavoitteellisesti ja innostuneesti urheiluun suhtautuvia lentopallonuoria.

Yläkoululeiritys osana aluevalmennusta toteutetaan niin, että urheiluopistot jaettu lentopallon osalta alueittain ”kotipesäajatuksella”- eli tietty opisto on tietyn alueen pelaajille se ensisijainen yläkoululeiripaikka. Liikuntakeskus Pajulahti on keskeisen sijaintinsa, useiden vuosien hienosti sujuneen aluevalmennusyhteistyön ja yläkoululeiritysten ansiosta sovittu olevan Etelän alueen ”kotipesä”.

Etelän alueen yläkoululeiritykset Pajulahdessa alkoivat lukuvuonna 2017-2018, jolloin yksi leiriryhmä oli 18 pelaajan kokoinen ja ryhmä muodostui pelkästään tytöistä. Vuosien edetessä leiriryhmät ovat kasvaneet ja myös pojat ovat löytäneet mukaan leiriryhmiin, niin että lukuvuonna 2021-2022 leirityksissä on ollut kahdessa ryhmässä (7lk ja 8-9lk) yhteensä **75 lentopalloilijaa**.

# Lajivalmennus yläkoululeirillä

**Lentopallon lajivalmennus yläkoululeireillä toteutetaan lentopalloliiton määrittämien valmennuksen linjauksien mukaisesti**

**Valmentajina toimivat liiton nimeämät tai hyväksymät koulutetut valmentajat. Pajulahden yläkoululeireillä lajivalmentajina lukuvuonna 2021-2022 ovat toimineet:**

- Jouni Helenius (vastuuvalmentaja)
- Jouko Lindberg
- Jussi Tuominen
- Juha Laurila

**Yläkoululeirien lajiharjoittelun suunnittelun tueksi on laadittu ”lajiharjoittelun teemoitukset ja sisällöt-dokumentit”, jotka noudattavat nuorten valmennuksen linjauksia, jakaen eri osa-alueita teemoiksi eri leireille...**

# Lentopallon lajilinjatukset yläkoululeirityksessä

7-luokka	I Leiri	II Leiri	III Leiri	IV Leiri
Leirin pääteemat	Perustekniikat, sormi-, hihalyönti (hyökkäys, syöttö)	Hyökkäys - Passi	Syöttö - Vastaanotto	Puolustus - Torjunta
<b>Tekniikka ja lajitaidot</b>	<b>Sormi- ja hihalyönnin</b> tekniikoiden ydinasiat. <b>(Hyökkäyksen)</b> kädentaidot, vauhtiaskeleet ja ponnistus. <b>Aloitussyöttö:</b> Leijasyöttö jalat maassa).	<b>Hyökkäys:</b> hyökkäyskontrolli, vauhtiaskeleet ja ponnistus. <b>Passipeli:</b> Passarin liikkuminen, jalkojen rytmi, hyppypassin tekniikka. Sormilyöntitekniikan ydinasiat.	<b>Syöttö:</b> Leijasyötön, hyppyleijan ja hyppysyötön tekniikoiden ydinasiat (heitto, askeleet, ponnistus). <b>Vastaanotto:</b> Hihalyöntitekniikan ydinasiat. Vastaanottotekniikat (edestä, sivulta, liikkumalla).	<b>Puolustus:</b> Puolustustekniikat, valmiusasento ja liikkuminen. <b>Torjunta:</b> Askelsarjat, valmius ja viritys. Katseen suuntaaminen (pallo-passari-pallo-hyökkääjä).
<b>Tekniikan ja taitojen soveltaminen harjoitteissa</b>	<b>Sormilyönti:</b> Passi laitoihin tarkasti eri kohdista kenttää. <b>Hihalyönti:</b> Freeball-nostot tarkasti verkolle, sekä hihapassi laitoihin takakentältä tarkasti.	<b>Hyökkäys:</b> Hyökkäystaidot (lyöntisuunnat, kova lyönti, rulla, juju, käsistä lyönti). 1-tempohyökkäykset (etu-, takapateri, siirto, satanen). <b>Passipeli:</b> Tempopassit laitoihin, 1-tempohyökkäyksien passit. Hyppypassi. Jatkopallojen passaaminen tarkasti (kaikki pelaajat)	<b>Syöttö:</b> Syötön suuntaaminen, syöttö suoraan ja ristiin molemmista kulumista. Pitkä/lyhyt syöttö. <b>Vastaanotto:</b> Hihanosto edestä, sivulta, sekä liikkumisen jälkeen. Vastaanotossa käsien nostolevy riittävän ajoissa valmiiksi ennen vastaanottoa.	<b>Puolustus:</b> Liikkuminen pallon alle jaloilla aina kun mahdollista, eri puolustustekniikoiden käyttö tilanteen mukaan. Valmiuspaikasta puolustuspaikkaan liikkuminen. <b>Torjunta:</b> Käsien toiminta, ajoitus, torjuntaryhmät. Askelsarjojen käyttäminen tilanteen mukaan.
<b>Pelitaidot pelitilanteissa</b>	Oikean ja tarkoituksenmukaisen tekniikan valitseminen ja käyttäminen peliomaisissa tilanteissa, sekä tarkka suorituksen toteuttaminen	<b>Hyökkäys:</b> Vauhdinhaku eri tilanteissa. Tilanteen tunnistaminen (hyökkäyksen filosofia). 1-tempohyökkäys pelinomaisessa tilanteessa. <b>Passipeli:</b> Passitarkkuus, hyökkäyspelin johtaminen, vastustajan torjunnan lukeminen	<b>Syöttö:</b> Syöttäminen taktiikan mukaisesti, syöttämisen filosofiaa, mitä syötöllä tavoitellaan (varma-, sijoitettu-, aggressiivinen-, riskisyöttö). <b>Vastaanotto:</b> Syöttäjän lukeminen, tilanteen tunnistaminen, liike ja tasapainoinen suoritus aina kun mahdollista.	<b>Puolustus:</b> Asenne, pelinlukutaito, hyökkääjän lukeminen, puolustamisen filosofia. Puolustustaktiikoiden osaaminen, ymmärtäminen ja toteuttaminen pelitilanteissa (Boxi- ja peruspuolustus). Varmistaminen. <b>Torjunta:</b> Torjunnan erot vastustajan etu- ja takapassaritilanteissa. Torjuntataktiikoiden osaaminen ja ymmärtäminen. Halu torjua!
<b>Kommunikointi</b>	Opettelua ja totuttelua aktiiviseen äänenkäyttöön.	Passin "pyytäminen", hyökkääjän ja passarin "yhteinen sävel"	Vastaanottovastuiden sopiminen (esim. vasen väli), äänenkäyttö nostotilanteissa.	Torjunta-puolustus on joukkuepelaamista parhaimmillaan ja vaatii paljon informaatiota. Kannustaminen/vaatiminen.
<b>Peliharjoittelu</b>	Sormi- ja hihapelit erilaisin variaatioin	Pienpelit erilaisin variaatioin	VO-rotaatiot (oppiminen), syöttö vs vastaanotto "pelejä"	6vs6 jatkopallopelaaminen, puolustuspelejä

Harjoittelun suunnittelua ohjaavat dokumentit:

Valmennuksen linjatukset

Lentopallon tekniikkaopas

Yläkoululeirien tavoitteet, teemat ja sisällöt

# Pajulahden leiriviikot 2022-2023

## Lentopallo

- **7-lk ryhmä**

- Leiri 1, ma-pe 10.-14.10.2022
- Leiri 2, ma-pe 5.-9.12.2022
- Leiri 3, ma-pe 6.-10.2.2023
- Leiri 4, ma-pe 27.-31.3.2023

- **8-9-lk ryhmä**

- Leiri 1, ma-pe 29.-30.9.2022
- Leiri 2, ma-pe 21.-25.11.2022
- Leiri 3, ma-pe 23.-27.1.2023
- Leiri 4, ma-pe 13.-17.3.2023

# Leiriviikkomalli

## Yläkoululeiritys Pajulahdessa



Maanantai		Tiistai		Keskiviikko	
Sunnuntai majoittajat aamupala	7:30 - 8:30				
Majoittuminen	7:15 - 8:30	Aamupala	07:30 - 08:15	Aamupala	7:30 - 8:15
Leirin avaus ja teemat	8:30 - 9:30	Opiskelu	08:30 - 9:30	Opiskelu	8:30 - 9:30
Lajiharjoitus	10:00 - 12:00	Lajiharjoitus	10:00 - 12:00	Lajiharjoitus	10:00 - 12:00
Lounas	12:15 - 13:15	Lounas	12:15 - 13:15	Lounas	12:15 - 13:15
Opiskelusuunnitelma/Opiskelu	13:15 - 14:45	Opiskelu	13:15 - 14:45	Elämäntaito/Opiskelu	13:15 - 14:45
Ominaisuusharjoitus (nopeus)	15:00 - 16:30	Ominaisuusharjoitus (taito)	15:00 - 16:30	Ominaisuusharjoitus (voima)	15:00 - 16:30
Päivällinen	17:00 - 18:00	Päivällinen	17:00 - 18:00	Päivällinen	17:00 - 18:00
Kehonhuolto	18:30 - 19:30	Lajiharjoitus & huolto	18:30 - 20:00	Kehonhuolto & saunominen	18:30 - 20:30
Iltapala	20:30 - 21:00	Iltapala	20:30 - 21:00	Iltapala	20:30 - 21:00
Hiljaisuus	21:45 ->	Hiljaisuus	21:45 ->	Hiljaisuus	21:45 ->

Torstai		Perjantai	
Aamujumppa	07:30 - 08:00		
Aamupala	08:00 - 08:30	Aamupala	7:30 - 8:30
Opiskelu	08:45 - 9:45	Opiskelu	8:30 - 9:30
Lajiharjoitus	10:00 - 12:00	Lajiharjoitus	10:00 - 12:00
Lounas	12:15 - 13:15	Lounas	12:15 - 13:00
Elämäntaito/ Opiskelu	13:15 - 14:45	Opiskelu	13:15 - 14:15
Ominaisuusharjoitus (kestävyys)	15:00 - 16:30	Ominaisuusharjoitus (huoltava)	14:30 - 15:30
Päivällinen	17:00 - 18:00	Leirin päätös	15:30 - 16:00
Lajiharjoitus & huolto	18:30 - 20:00	Päivällinen	16:15 - 17:00
Iltapala	20:30 - 21:00		
Hiljaisuus	21:45 ->		

LEIRIEN TUNTIJAKO	
Lajiharjoitus	13 h
Ominaisuusharjoitus ja kehonhuolto	10 h
Opiskelu	12 x 45 min
Elämäntaidot	5 x 45 min



# Leiritykseen hakeminen ja kustannukset

- [Sähköisellä kaavakkeella](#) Lentopalloliittoon 1.4. -31.7.2022 välisenä aikana.  
(Etelän alueen pelaajat valitsevat ensisijaiseksi opistoksi Pajulahden)
- **Valintaperusteet leirille**
  - Lajivalmentajat tekevät urheilijavalinnat hakemusten perusteella
  - Urheilijan taso, innostuneisuus sekä tavoitteellisuus ja sitoutuminen leiritykseen
  - Kaudella 2020-2021 leirityksessä oli 75 lentopalloilijaa
- **Kenelle?**
  - Yläkouluikäiset, 7.-9. -luokkalaiset
  - Tavoitteellisessa kilpaurheilussa mukana olevat urheilijat
  - Urheilija ja perhe ovat valmiita sitoutumaan vuoden kestävään projektiin
- **Kustannukset täysihoidolla**
  - Kustannukset 328 € / henkilö / 4 vrk leiri. Sisältää majoituksen, valmennuksen, opetuksen, oppimateriaalit (2-4 hh) ja ruokailut (aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala). Kukin leiri laskutetaan erikseen.
  - Sunnuntain ja maanantain välisen extrayön hinta 35 € (sis. aamiainen)

## Lisätietoja

Jouni Helenius

044 231 6107

[jouni.helenius77@gmail.com](mailto:jouni.helenius77@gmail.com)

