

JÄÄPALLON YLÄKOULULEIRITYS 2021-2022

LEIRIVIIKOT

20.-23.9.2021
 11.-14.10.2021
 11.-14.4.2022
 9.-12.5.2022



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

MITÄ YLÄKOULULEIRITYS SISÄLTÄÄ?

- Kokonaisvaltaisen ohjelman urheilijaksi kasvamisen polulla
- Urheiluopiston ja **Suomen Jääpalloliiton** 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 kestävään projektiin eli jokaiseen neljään leiriin.

OPISKELU

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

HARJOITTELU

- Leirillä harjoitellaan 1-3 kertaa päivässä laji- ja ominaisuusvalmentajien johdolla
- Koordinoitu yksilöllinen urheilijan kehittäminen ja ohjelmoitu harjoittelu
- Painopisteenä taito ja fyysinen harjoittelu sekä lajiharjoittelu
- Lajiharjoittelu toteutetaan Suomen Jääpalloliiton linjauksien mukaisesti
- Lajivalmennuksesta vastaavat **Tero Kumela** ja **Teemu Laitinen**
- Monipuolinen testaus ja seuranta



HAKEMINEN

25.6.2021 mennessä
www.tanhuvaara.fi

HINTA 260€ /hlö /ma-to 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



URHEILE & OPISKELE!