

YLEISURHEILUN YLÄKOULULEIRITYS 2019–2020



Valtakunnallinen yläkoululeiritys yleisurheilulle nuorille on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa. Eerikkilän Urheiluopisto yhteistyössä Suomen Urheiluliiton kanssa tarjoaa ammattitaitoisen valmennuksen, erinomaiset puitteet harjoittelulle, valmennuksen asiantuntija- ja tukipalvelut sekä opintojen ohjausta.



**SUOMEN
URHEILULIITTO**

KENELLE:

- Yleisurheilun yläkoululeiritys on tarkoitettu tavoitteellisesti kilpaurheilua harrastaville 7.-9. luokan (04-06-synt.) opiskelijoille
- Leiritykseen voi hakeutua yleisurheilua pää- tai sivulajinaan harrastava nuori
- Harjoittelu toteutetaan suurimmaksi osaksi seuraavissa lajiryhmissä:
 1. Pika- ja aitajuoksu
 2. Hypyt (pituus, kolmiloikka, seiväs)
 3. Heitot (kuula, kiekko)
 4. Kestävyysjuoksu



OPISKELU JA HARJOITTELU:

- Leiripäivinä opiskelu järjestetään ohjatusti urheiluopistolla ja leiriajankohdalle sattuvat kokeet voidaan suorittaa leirillä
- Systemaattinen yhteistyö oppilaan, perheen ja koulun välillä – koulumenestyksen seuranta
- Leireillä harjoitellaan 2-3 kertaa päivässä yleisurheilun lajivalmentajien ja urheiluopiston ammattivalmentajien johdolla. Leirityksen tavoitteena on tukea koordinoitusti urheilijan yksilöllistä kehittämistä sekä ympärivuotista ohjelmoitua harjoittelua
- Leireillä harjoitellaan lajitaitoja ja fyysisiä ominaisuuksia sekä motorisia perustaitoja urheilijan henkilökohtaiset kehittämistavoitteet huomioiden. Mukana harjoittelussa on kattava testaus sekä urheilijan kehittymisen seuranta
- Leirien aikana urheilija saa myös valmiuksia elämäntaitojen kehittämiseen. Aiheita ovat muun muassa ajanhallinta, ravinto, palautuminen, psyykinen valmennus ja sosiaalinen elämä

LEIRIEN AJANKOHDAT:

I leiri 29.9.-2.10.2019 (su-ke)
II leiri 24.-27.11.2019 (su-ke)
III leiri 26.-29.1.2020 (su-ke)
IV leiri 5.-8.4.2020 (su-ke)

HINTA: 220 € / leiri, sis. valmennuksen, oppilaanohjauksen, oppimateriaalin ja majoituksen täysihoidolla (aamiainen, lounas, välipala, päivällinen, iltapala)

HAKU: 22.5. – 31.8.2019. Lisätietoja ja hakulomake:

<https://www.eerikkila.fi/valmennuskeskus/muut-lajit/yleisurheilun-ylakoululeiritys/hakulomake-ylakoululeiritys/>

TIEDUSTELUT:

Pika- ja aitajuoksun lajivastaava ja yläkoululeirityksen vastaava Elisa Hakamäki, puh 040 730 9440, hakamaki.elisa@gmail.com