



# YLÄKOULULEIRITYS SULKAPALLO

Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa.

Sulkapallon yläkoululeiritys on tarkoitettu 7.-9. -luokkaisille tavoitteellisesti urheiluun suuntautuneille nuorille (tytöt ja pojat). Leirien tavoitteena on kehittää nuorten harjoittelu- ja elämäntaitoja monipuolisesti sekä yhdistää urheilu ja koulunkäynti joustavasti toisiaan tukevaksi kokonaisuudeksi.

Lajiharjoittelu toteutetaan Suomen Sulkapalloliiton valmentajien vetämänä. Ominaisuusharjoittelussa ja elämäntaitojen opetuksessa noudatetaan Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelman ohjeistuksia ja ne toteutetaan Pajulahden valmentajien ja asiantuntijoiden vetäminä.

Valmennuskeskusympäristössä on erinomaiset olosuhteet päivittäiselle harjoittelulle, hyvät valmennuksen tukipalvelut sekä monipuolista tukea opintojen suunnitteluun ja toteutukseen.

## Lisätiedot:

**ANN-MARIE LAIROLAHTI**

ann-marie.lairolahti@sulkapallo.fi

## LEIRITYSINFO

### Kustannukset täysihoidolla

- 335 € / henkilö / leiri (ma-pe) (7.-9.lk). sis. majoituksen (2-4 hh), valmennuksen, opetuksen, oppimateriaalit ja ruokailut (aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala).
- Jos leiriläinen tarvitsee majoituksen sunnuntai-maanantai välille on extrayön hinta 40 € (sis. aamupala).

### Kenelle?

- Yläkouluikäiset, 7.-9.-luokkaiset
- Tavoitteellisessa kilpaurheilussa mukana olevat urheilijat
- Urheilija ja perhe ovat valmiita sitoutumaan vuoden kestävään projektiin

### Leiriviikot 2024-2025

Leiri I 2.-6.9.2024

Leiri II 11.-15.11.2024

Leiri III 27.-31.1.2025

Leiri IV 19.-23.5.2025

## HAKU

- Sähköisellä kaavakkeella [www.pajulahti.com](http://www.pajulahti.com)
- **Haku 14.7.2024 mennessä.**

### Valintaperusteet leirille

- Lajivalmentaja ja Suomen Sulkapalloliitto tekevät urheilijavalinnat hakemusten perusteella
- Urheilijan taso, innostuneisuus / sitoutuminen leiritykseen



# YLÄKOULULEIRITYS

Pajulahti Olympic & Paralympic Training Center

Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa. Yläkoululeiritys on tarkoitettu 7.-9. -luokkalaisille tavoitteellisesti urheiluun suuntauneille nuorille.

## Mitä yläkoululeiritys sisältää?

- Lajivalmentautuminen huippuolosuhteissa ammattivalmentajien johdolla
- Motoristen taitojen ja fyysisten ominaisuuksien monipuolinen kehittäminen
- Elämäntaidot: psyykinen valmennus, ravitsemus ja arjenhallinta
- Opiskelu

## Harjoittelu

- Leireillä 3-4 harjoitusta päivässä ammattivalmentajien johdolla
- Leiriharjoittelu tukee sekä antaa työkaluja yksilölliseen ja kokonaisvaltaiseen harjoitteluun
- Painopisteenä motoriset perustaidot ja fyysiset ominaisuudet sekä lajitaidot
- Mahdollisuus viedä oppeja omaan seuraan, sekä henkilökohtaisilla valmentajilla mahdollisuus tulla seuraamaan leirityksen ohjelmaa

## Elämäntaidot

- Elämäntaitojen kehittäminen - henkilökohtainen prosessi
- Aiheina mm. arjenhallinta, ravitsemus, lepo ja uni, psyykinen valmennus ja sosiaalinen elämä

## Opiskelu

- Leiripäivinä opiskellaan ohjatusti, n. 3 tuntia päivässä läksyperiaatteella.
- Leiriajankohdalle sattuvat kokeet voidaan suorittaa leirillä

## YLÄKOULULEIRITYS

### Lajit

- Amerikkalainen jalkapallo
- Ampumahiihto
- Judo
- Karate
- Lentopallo
- Maastohiihto
- Melonta
- Mäkihyppy
- Paraurheilu
- Pesäpallo
- Pyöräily
- Sulkapallo
- Suunnistus
- Triathlon
- Yleisurheilu

### Hakeminen

- Sähköisellä kaavakkeella [www.pajulahti.com](http://www.pajulahti.com)

### Lisätiedot:

#### KATJA VÄISÄNEN

Yläkoululeirityskoordinaattori  
puh. 044 7755 339  
[katja.vaisanen@pajulahti.com](mailto:katja.vaisanen@pajulahti.com)

#### SARA ALANEN

Yläkoululeirityskoordinaattori  
puh. 044 7755 365  
[sara.alanen@pajulahti.com](mailto:sara.alanen@pajulahti.com)

LUE LISÄÄ:  
[www.pajulahti.com/  
urheilijat/  
ylakoululeiritys](http://www.pajulahti.com/urheilijat/ylakoululeiritys)