



# YLÄKOULULEIRITYS SULKAPALLO

Pajulahti Olympic & Paralympic Training Center

Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa.

Sulkapallon yläkoululeiritys on tarkoitettu 7.-9.

-luokkalaisille 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:

### TIMO KOLJONEN

Nuorten päävalmentaja, Sulkapalloliitto  
p. 050 5546221  
timo.koljonen@sulkapallo.fi

### LAURI NUORTEVA

Liittoryhmäkoordinaattori, Sulkapalloliitto  
lauri.nuorteva@sulkapallo.fi  
p. 050 3304271

## LEIRITYSINFO

### Kustannukset täysihoidolla

- 328 € / 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 35 € (sis. aamupala).

### Kenelle?

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

### Leiriviikot 2022-2023

Leiri I 3.-7.10.2022

Leiri II 12.-16.12.2022

Leiri III 13.-17.2.2023

Leiri IV 17.-21.4.2023

Leireillä valmentajana toimii Timo Koljonen

## HAKU

- Sähköisellä kaavakkeella [www.pajulahti.com](http://www.pajulahti.com)
- **Haku 7.8.2022 mennessä.**

Valintaperusteet leirille

- Lajiliitto ja sen valmentajat tekevät urheilijavalinnat hakemusten perusteella
- Urheilijan taso sekä innostuneisuus ja sitoutuminen leiritykseen



# YLÄKOULULEIRITYS

Pajulahti Olympic & Paralympic Training Center

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

## Mitä yläkoululeiritys sisältää?

- Lajivalmentautuminen huippuolosuhteissa ammattivalmentajien johdolla
- Motoristen taitojen ja fyysisten ominaisuuksien monipuolinen kehittäminen
- Elämäntaidot: psyykinen valmennus, ravitseminen 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, ravitseminen, lepo ja uni, psyykinen valmennus ja sosiaalinen elämä

## Opiskelu

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

## YLÄKOULULEIRITYS

### Lajit

- Amerikkalainen jalkapallo
- Ampumahiihto
- Judo
- Karate
- Lentopallo
- Maastohiihto
- Mäkihyppy
- Pesäpallo
- Sulkapallo
- Suunnistus
- Triathlon
- Vammaisurheilu
- Yleisurheilu

Vammaisurheilijat ovat mukana kussakin lajiryhmässä

### 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 HEINO

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

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



Pajulahti

Pajulahti Olympic & Paralympic  
Training Center

Pajulahdentie 167, FIN-15560 Nastola  
tel. 03 885 511

[www.pajulahti.com](http://www.pajulahti.com)