



Pajulahden kampus

Yläkoululeiritys

Koripallo

Koripallon yläkoululeirityksen tavoitteena on kehittää nuorten harjoittelu- ja elämäntaitoja monipuolisesti sekä yhdistää urheilu ja koulunkäynti joustavasti toisiaan tukeväksi kokonaisuudeksi. Leiritys on valtakunnallinen eli siihen voi hakea eri puolilta Suomea.

Koripallossa käynnistetään seitsemäsluokkalaisten yläkoululeiriryhmä Pajulahteen kaudelle 2025–2026. Yhdistä koripallon tavoitteellinen harjoittelu ja opiskelu huippuolosuhteissa Pajulahdessa!

Urheilijan kaksoisuratyötä ohjaa Suomen Olympiakomitea. Ominaisuusharjoittelussa ja elämäntaitojen opetuksessa noudatetaan valtakunnallisen kaksoisurakokonaisuuden ohjeistuksia.

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



Vastuuhenkilö

Ilkka Palviainen
ilkka.palviainen@basket.fi
puh. +358 40 441 3380

Leirijankohdat:

22.–25.9.2025 | 10.–13.11.2025

26.–29.1.2026 | 23.–26.3.2026

Leiritysinfo

Kenelle tarkoitettu?

- Yläkouluikäiset 7.–9.-luokkalaiset
- Tavoitteellisessa kilpaurheilussa mukana olevat urheilijat
- Urheilija ja perhe ovat valmiita sitoutumaan vuoden kestävään projektiin eli kauden jokaiseen leiriin

Kustannukset

- Täysihoitoleiri: **265 euroa** / hlö / leiri (ma-to)
- Sisältää majoituksen 2-6hh opistotasossa, valmennuksen, ohjauksen ja ruokailut (aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala)
- Tarvittaessa leiriä edeltävän yön (su-ma) majoitus 45 euroa / hlö (sis. iltapala ja aamupala)

Leirityksen materiaalipaketti (10 euroa / kausi)

- Sisältää t-paidan, leirivihkon ja huoltajille suunnatun Kasvata Urheilijaksi -työkirjan.
- Materiaalipaketti laskutetaan ensimmäisen leirimaksun yhteydessä.

Haku ja valinnat

- Haku 30.6.2025 mennessä koripalloliiton hakulomakkeella.
- Valintaperusteet leiritykseen:
 - Lajin vastuuhenkilöt tekevät urheilijavalinnat hakemusten perusteella.
 - Perheisiin ollaan yhteydessä hakuajan päätyttyä.

Pajulahden kampus

Kolmen kampuksen urheiluopisto
Pajulahdentie 167, 15560 Nastola
ykl.pajulahti@kolmekampusta.fi
Puh. +358 40 6656 345



Yläkoululeiritys

Yläkoululeiritys on osa valtakunnallista kaksoisurakokonaisuutta, jonka tavoitteena on yhdistää koulunkäynti ja harjoittelu toimivaksi kokonaisuudeksi. Urheilijan kaksoisuratyötä ohjaa Suomen Olympiakomitea. Valtakunnallisen yläkoululeirityksen kehittämistä ja koordinoinnista vastaa Urheiluopistot ry yhdessä urheiluopistojen kanssa.

Yläkoululeiritys on tarkoitettu 7.-9. -luokkalaisille tavoitteellisesti urheiluun suuntautuneille nuorille. Leirityksessä yhdistetään koulunkäynti ja motivoituneen urheilijan kilpaurheiluharrastus.

Mitä Yläkoululeiritys on?

- Nuorten urheilijoiden valmennusta, joka toteutetaan yhdessä lajiliittojen, urheiluseurojen, ammattivalmentajien ja urheiluopiston kanssa.
- Urheilijan kokonaisvaltaista kehittymistä hyödyttävä leirikokonaisuus huippuolosuhteissa.
- Urheilijan elämäntaitojen ja hyvän harjoittelun oppimista.

Yläkoululeirityksen sisältö

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

Harjoittelu

- Leireillä harjoitellaan ammattivalmentajien johdolla.
- Leiriharjoittelu antaa työkaluja yksilölliseen ja kokonaisvaltaiseen harjoitteluun.
- Painopisteenä motoriset perustaidot, fyysiset ominaisuudet sekä lajitaidot.
- Mahdollisuus viedä oppeja omaan seuraan. Henkilökohtaisilla valmentajilla mahdollisuus tulla seuraamaan leirityksen ohjelmaa.

Opiskelu

- Leiripäivinä opiskellaan valvotusti läksyperiaatteella (täysin leiripäivinä n. 3-4 x 45 min)
- Leiriajankohdalle sattuvat kokeet ja TET-jaksot voidaan suorittaa leirillä

Elämäntaidot

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