

Kisakallion kampus

Yläkoululeiritys

Käsipallo

Yläkoululeiritykset ovat tärkeä osa käsipallon nuorten maajoukkuepolkua. Käsipallon yläkoululeirityksen tavoitteena on kehittää nuorten harjoittelu- ja elämäntaitoja monipuolisesti sekä yhdistää urheilu ja koulunkäynti joustavasti toisiaan tukevaksi kokonaisuudeksi.

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.

Vastuhenkilö

Sam Kihlstedt
+358 40 8279260
sam.kihlstedt@finnhandball.net



Yläkoululeirit ovat antaneet minulle paljon hienoja muistoja ja oppeja. Opin, millaista on elää urheilijan elämää ja yhdistää se koulunkäyntiin. Sain myös mahdollisuuden tutustua ja pelata muiden taitavien pelaajien kanssa sekä saada palautetta uusilta valmentajilta ja kehittyä pelaajana. Leirit auttoivat minua myös ymmärtämään, että urheilussa tavoitteiden saavuttaminen vaatii kovaa työtä, mutta että on tärkeää jatkaa eteenpäin ja unelmoida isosti.

Emilia Siggberg, WU19 maajoukkue

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: **297 euroa** / hlö / leiri (ma-to)
- Sisältää majoituksen 2-6hh opistotasossa, valmennuksen, ohjauksen ja ruokailut (aamupala, lounas, 1-2 kevyttä välipalaa, päivällinen ja iltapala)
- Tarvittaessa leiriä edeltävän yön (su-ma) majoitus 58 euroa / hlö (sis. aamupala)

Leirityksen materiaalipaketti (10 euroa / kausi)

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

Haku

- Haku käsipallon yläkoululeiritykseen tapahtuu seurojen kautta **26.6.2025 mennessä**

Leirijankohdat:

Tytöt

22.-25.9.2025
3.-6.11.2025
2.-5.2.2026
9.-12.3.2026

Pojat

6.-9.10.2025
17.-20.11.2025
9.-12.2.2026
23.-26.3.2026

Kisakallion kampus

Kolmen kampuksen urheiluopisto
Kaarina Karin tie 4, 08360 Lohja
ykl.kisakallio@kolmekampusta.fi
Puh. +358 41 731 88 59



Yläkoululeiritys

Yläkoululeiritys on osa valtakunnallista kaksoisurakokonaisuutta, jonka tavoitteena on yhdistää koulunkäynti ja harjoittelu toimivaksi kokonaisuudeksi. Urheilijan kaksoisuratyötä ohjaa Suomen Olympiakomitea. Valtakunnallisen yläkoululeirityksen kehittämisestä 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.