



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

Minulle yläkoululeirit olivat erittäin tärkeitä kehitykseni kannalta. Sain harjoitella muiden taitavien samanikäisten pelaajien kanssa ja sain arvokasta palautetta valmentajilta.

Leirit antoivat minulle paremman ymmärryksen siitä, mitä itseltä vaaditaan, jotta voi saavuttaa tavoitteensa. Sain myös paljon hienoja muistoja ja uusia ystävyysyhteistyösuhteita.

Tristan Illman, MU18 maajoukkue



Leiritysinfo

Kenelle tarkoitettu?

- Yläkouluikäiset 7.-9.-luokkalaiset
- Tavoitteellisessa kilpaurheilussa mukana olevat urheilijat
- Urheilija ja perhe ovat valmiita sitoutumaan prosessikeskeiseen leiritoimintaan

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 ja leirivihkon
- Materiaalipaketti laskutetaan ensimmäisen leirimaksun yhteydessä.

Haku

- Haku käsipallon yläkoululeiritykseen tapahtuu **seurojen kautta 17.6.2026 mennessä**

Leiriajankohdat:

Tytöt

14.-17.9.2026
26.-29.10.2026
25.-28.1.2027
8.-11.3.2027

Pojat

28.9.-1.10.2026
9.-12.11.2026
1.-4.2.2027
5.-8.4.2027

Kisakallion kampus

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



Kolmen kampuksen urheiluopisto

Yläkoululeiritys

Yläkoululeiritys on nuorten urheilijoiden valmennusta ja koulutusta, joka toteutetaan yhdessä lajiliittojen, urheiluseurojen, ammattivalmentajien ja urheiluopistojen kanssa, valmennuskeskusten huippuolosuhteissa.

Yläkoululeirityksen tavoitteena on kehittää nuorten harjoittelu- ja elämäntaitoja monipuolisesti sekä yhdistää urheilu ja koulunkäynti joustavasti toisiaan tukevaksi kokonaisuudeksi. Leirityksen asiantuntijasisällöissä aiheina ovat mm. arjenhallinta, ravitsemus, lepo ja uni, psyykinen valmennus ja sosiaalinen elämä.

Leiritysmalli opettaa itsenäisen opiskelun taitoja sekä muita kaksoisurataitoja. Leireillä opiskellaan valvotusti läksyperiaatteella (täysinä leiripäivinä vähintään 3 x 45 min). Leirijankohdalle sattuvat kokeet ja TET-jaksot voidaan suorittaa leirillä.

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

Pajulahden kampus

Kolmen kampuksen urheiluopisto
Pajulahdentie 167, 15560 Nastola
ykl.pajulahti@kolmekampusta.fi
Puh. +358 40 545 11 33

Kenelle tarkoitettu?

- Yläkouluikäiset 7.-9.-luokkalaiset
- Tavoitteellisessa kilpaurheilussa mukana olevat urheilijat
- Urheilija ja perhe ovat valmiita sitoutumaan prosessikeskeiseen leiritoimintaan

Lisätiedot

- **Katso kampuskohtaiset lajit, hakujat ja kustannukset: www.kolmekampusta.fi**
- Valintaperusteet leiritykseen:
 - Leirityskauteen sitoutuminen
 - Lajin vastuuhenkilöt tekevät urheilijavalinnat hakemusten perusteella
 - Perheisiin ollaan yhteydessä hakujan päätyttyä
 - Yllä olevasta poikkeavat valintaperusteet löytyvät Kolmen kampuksen nettisivuilta

Kisakallion kampus

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