



Kuva © Newspix/Kalle Parkkinen

2024–2025

Käsipallon YLÄKOULULEIRITYS

KÄSIKÄSIPALLON YLÄKOULULEIRITYS KISAKALLION URHEILUOPISTO 2024-2025

Käsipallon yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa.

Valmennus toteutetaan yhdessä lajiliittojen, Kisakallion Urheiluopiston, Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia (URHEA) kanssa. Yhteistyöverkoston keskeisimpiä tehtäviä on huippu-urheilijoiden ja huipulle pyrkivien urheilijoiden valmennuksen tukeminen ja tehostaminen sekä urheilijoiden opiskelun tukeminen.

Leirityksessä yhdistetään tavoitteellinen koulunkäynti ja motivoituneen urheilijan kilpaurheiluharrastus. Leiripäivien aikana ammattilaiset auttavat urheilijaa kehittymään päivittäisessä urheilutoiminnassa, kun hän opettelee urheilijalle tärkeitä elämäntaitoja sekä hyvää harjoittelua. Leirillä opeteltuja taitoja on tarkoitus toteuttaa leirien välisenä aikana jokapäiväisessä arjessa.

Yläkoululeirityksen tarkoituksena on tukea myös urheilijan ympärillä olevaa tukiverkostoa, eli kehitystyötä tehdään urheilijan lisäksi yhteistyössä kodin, koulun ja seuran kanssa. Painopisteenä leiritysjärjestelmässä ovat elämäntaidot, koulu ja opiskelu sekä urheilullinen kehittyminen.

MITÄ ON YLÄKOULULEIRITYS?

- Huippu-urheilijanpolun rakentamistyön aloittaminen ja sen kokonaisvaltainen tukeminen
- Huippuolosuhteissa toimiminen
- Urheiluopiston, urheiluakatemioiden ja lajiliittojen/seurojen osaamisen ja vahuuksien hyödyntäminen sekä systemaattinen yhteistyö kodin, koulun ja seurojen kanssa
- Urheilijan tukiverkoston välinen yhteistyö - mukana vanhemmat, valmentajat ja opettajat
- Henkilökohtainen yhteydenpito leiritysvalmentajaan ja kohtaamiset leirien välillä
- Yksilöllinen urheilijan kehittäminen – Yksilönä kehittyminen
- Valtakunnalliset ”Kasva urheilijaksi” sisällöt apuna urheilijaksi kasvamisen prosessissa
 - + Elämäntaito-osuuksien sisältöinä mm. Psykkinen valmennus, ravinto, lepo/uni ja arjen hallinta
 - + Motoriset taidot ja fyysiset ominaisuudet
 - + Lajitaidot
- Leireillä harjoitellaan 2 kertaa päivässä ammattivalmentajien johdolla

MITÄ YLÄKOULULEIRITYS SISÄLTÄÄ?

LUKUVUOSI 2024-2025

- Kisakallion Urheiluopistolla leiritys toteutetaan neljän leirin järjestelmänä lukuvuoden aikana 4 x 4 vrk perusleiritys (valtakunnalliset linjaukset)
- Sisällöt on rakennettu tukemaan urheilijaa (ja tukiverkostoa) koko lukuvuoden kestävässä prosessissa

Leirien ajankohdat:

Tytöt

1. leiri 16.-19.9.2024
2. leiri 11.-14.11.2024
3. leiri 3.-6.2.2025
4. leiri 17.-20.3.2025

Pojat

1. leiri 7.-10.10.2024
2. leiri 25.-28.11.2024
3. leiri 10.-13.2.2025
4. leiri 31.3.-3.4.2025

Lähiopetus leireillä

Lajitaidot	4 x 10h = 40h
Motoriset perustaidot ja fyysiset ominaisuudet	4 x 10h = 40h
Elämäntaidot (arjenhallinta, psykkinen, ravinto)	4 x 10h = 40h
Koulu/opiskelu	4 x 15h = 60h

Henkilökohtainen harjoittelu leirien väliselle ajalle

Lajitaidot	4 x 30h = 120h
Motoriset taidot ja fyysiset ominaisuudet	4 x 30h = 120h
Elämäntaidot	4 x 40h = 160h



OPIKSELU LEIREILLÄ?

- Leiripäivinä opiskelu hoidetaan ohjatusti urheiluopistolla, 3-4 x 45min oppituntia päivässä ns. ”läksyperiaatteella”, myös leirijankohdalle sattuvat kokeet sekä TET-jaksot voidaan suorittaa leiriviikkojen aikana
- Systemaattinen yhteistyö oppilaan, perheen ja koulun välillä – koulumenestyksen seuranta

KENELLE TARKOITETTU?

- Käsipallo on Kisakallion yläkoululeiritystoiminnassa mukana 7.–9.-luokkalaistilaisille suunnatuilla ryhmillä. Tulevalla kaudella ryhmiin voivat hakea 2009–2011-syntyneet pelaajat

HAKU JA VALINNAT

Haku käsipallon yläkoululeiritykseen tapahtuu seurojen kautta. Suomen Käsipalloliitto lähettää seuroille ohjeistuksen hakuprosessista ja kerää seuroilta pelaajalistat mukaan hakeneista nuorista urheilijoista 18.8.2024 mennessä.

KUSTANNUKSET

- **Täysihoitoleiri: 290 euroa / hlö / leiri** (sis. majoituksen ma-to 2-6hh opistotasossa, aamupalat ti-to, lounaat ma-to, päivälliset ma-to, iltapalat ma-ke sekä 2 x kevyt välipala / päivä) Lisäyö (su-ma) + aamupala 57 euroa / hlö.



Leirityksen materiaalipaketti (20 euroa / kausi)

- Sisältää leiripaidan ja Kasva Urheilijaksi -työkirjan
- Materiaalipaketti laskutetaan ensimmäisen leirimaksun yhteydessä



”Minulle yläkoululeiritys opetti paljon kurinalaisuutta koulun sekä urheilun yhdistämisestä ja mitä käsipallossa vaaditaan menestyäkseen. Oli kunnia päästä mukaan harjoittelemaan ja pelaamaan ikäluokan parhaimmiston kanssa ja oppia tuntemaan monta uutta ystävää.”

- Fredrik von Troil,
miesten käsipallomaajoukkue

”Yläkoululeiritykset antoivat minulle hyvän kuvan, millaista on treenata kuin huippu-urheilija, leiritykset motivoivat harjoittelemaan myös omassa arjessa kovempaa tulevaisuutta varten. Luennot ravinnosta, psyykinen valmistus sekä elämäntaitotehtävät leirityksillä lisäsivät ymmärrystä huippu-urheilijan elämän kokonaisvaltaisesta vaatimuksesta ja ovat olleet erittäin hyvä apu urheilijaksi kasvamisessa.”

- Emilia Karell,
naisten käsipallomaajoukkue



KISAKALLION URHEILUOPISTO

Kisakallio on kansainvälinen kasvava urheiluopisto ja liikunnallisten hyvinvointipalvelujen keskus. Urheilupuolella meillä valmentautuvat mm. Euroopan koripallohuipulla pelaavat Susijengin pelaajat, kansainvälisesti menestyvät voimistelijat sekä eri ikäluokkien käsipallo- ja ringettemaajoukkueet. Urheiluopistojen kentässä erityisalamme on taitovalmennus.

Juuremme juontavat Kisakallion 1949 perustaneeseen Kaarina Kariin, lääkäriin ja liikunnanopettajaan. Hän näki runsaan ja monipuolisen liikunnan heidän elinikäisen terveyden avaintekijänä. Liikuntalajeista hän keskittyi erityisesti voimisteluun, jossa liikuntataidot eli tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot ovat keskiössä.

Jatkamme Kaarina Karin jalanjäljillä: Kisakallion tehtävä on edistää liikuntaa ja urheilua. Perustamme tekemisemme tietoon, osaamiseen ja kokemukseen. Asiantuntijajoukkomme on laaja ja kattaa koulutuksen, valmennusosaamisen ja hyvinvoinnin.

VASTUUHENKILÖ



KEN SIRENIUS

puh. +358 40 674 6307

ken.sirenius@finnhandball.net



SUOMEN
KÄSIPALLOLIITTO
Finlands
Handbollförbund



KISAKALLION URHEILUOPISTO

Kaarina Karin tie 4, 08360 LOHJA

Kisakallion YKL-tiimi | ykl@kisakallio.fi | puh. +358 41 731 8859