



2023–2024

# Käsipallon YLÄKOULULEIRITYS

# KÄSIPALLON YLÄKOULULEIRITYS KISAKALLION URHEILUOPISTO 2023-2024

Käsipallon yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa.

Valmennus toteutetaan yhdessä lajiliittojen, Kisakallion Urheiluopiston, Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemian (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 vahvuuksien 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 2023-2024

- 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 11.-14.9.2023
2. leiri 20.-23.11.2023
3. leiri 29.1.-1.2.2024
4. leiri 18.-21.3.2024

#### Pojat

1. leiri 25.-28.9.2023
2. leiri 27.-30.11.2023
3. leiri 22.-25.1.2024
4. leiri 8.-11.4.2024

### Lähiopetus leireillä

Lajitaidot	4 x 30h = 120h
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 tuntia 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.-luokkalaistilalle suunnatuilla ryhmillä. Tulevalla kaudella ryhmiin voivat hakea 2008–2010-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 6.8.2023 mennessä.

## KUSTANNUKSET

- **Täysihoitoleiri: 285 euroa / hlö / leiri** (sis. majoituksen ma-to, aamupalat ti-to, lounaat ma-to, päivälliset ma-to, iltapalat ma-ke sekä 2 x välipala / päivä) Lisäyö (su-ma) + aamupala 55 euroa / hlö.



### Leirityksen materiaalipaketti

- Sisältää leiripaidan ja Kasva Urheilijaksi -työkirjan sekä muut lisämateriaalit (Kaudella 2022-2023 materiaalimaksu oli 20e)
- Materiaalipaketti laskutetaan ensimmäisen leirin maksun yhteydessä

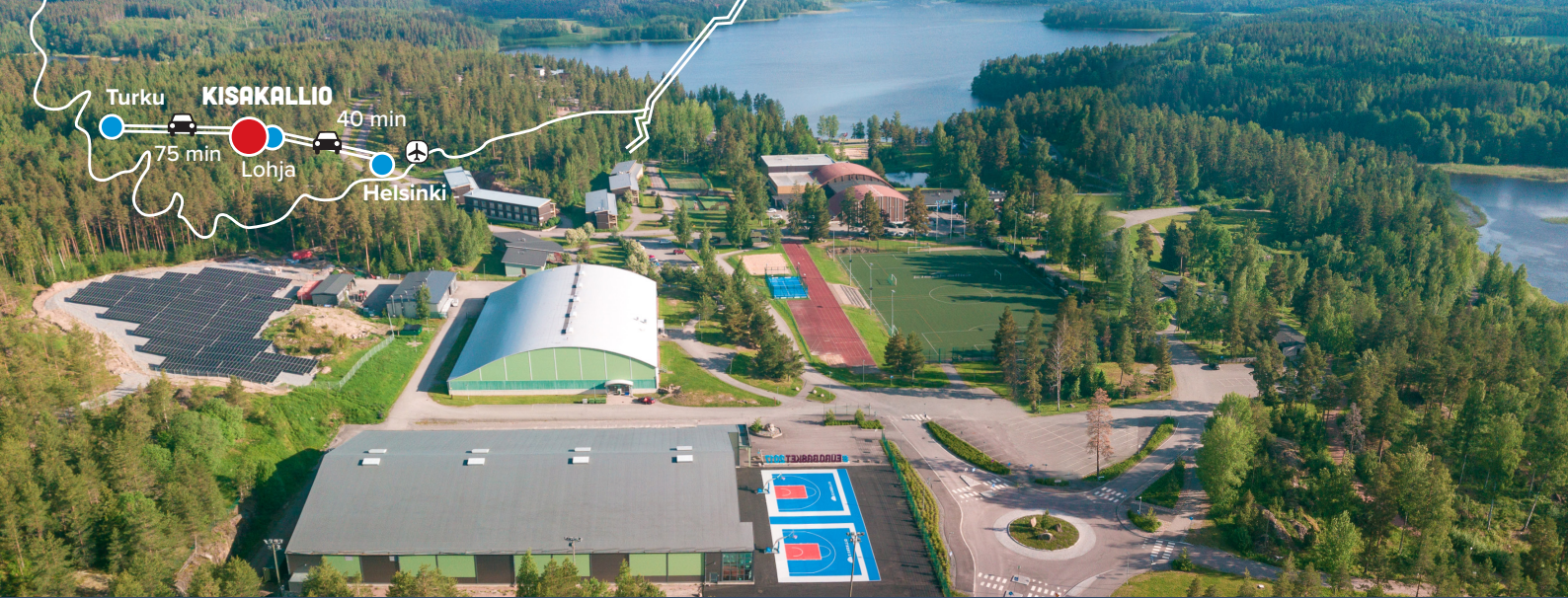


”Minulle yläkoululeiritys opetti paljon kurinalaisuutta koulun sekä urheilun yhdistämisestä ja mitä käsipallossa vaaditaan menestyäkseen. Oli kunnia päästä mukaan harjoittelemaan ja pelaamaan ikäluokan parhaimmiston kanssa ja oppia tuntemaan monta uutta ystävää.”

- 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



**JAAKKO HORELLI**

jaakko.horelli@finnhandball.net  
puh. +358 40 631 4154



**SUOMEN  
KÄSIPALLOLIITTO**  
Finlands  
Handbollförbund



**KISAKALLIO**

## KISAKALLION URHEILUOPISTO

Kaarina Karin tie 4, 08360 LOHJA

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