



Lentopallo

2025-2026

Yläkoululeiritys

Tutustumisleiri 5.-6.5.2025



Yläkoululeirityksen tutustumisleiri, Kisakallion kampus

Nyt on mahdollisuus päästä tutustumaan yläkoululeiritykseen normaalia lyhyemmän leirityksen merkeissä!

Valmennus toteutetaan yhdessä lajien ja Kisakallion kampuksen asiantuntijoiden kanssa. Yhteistyön keskeisimpiä tehtäviä on tavoitteellisten urheilijoiden valmennuksen tukeminen ja tehostaminen sekä urheilijoiden opiskelun tukeminen.

Leirityksessä yhdistetään 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 jokapäiväisessä arjessa.

Yläkoululeirityksen tarkoituksena on tukea myös urheilijan ympärillä olevaa tukiverkostoa. Painopisteenä leiritysjärjestelmässä ovat elämäntaidot, koulu ja opiskelu sekä urheilullinen kehittyminen.

Mitä on yläkoululeiritys?

- Huippu-urheilijanpolun rakentamistyön aloittaminen ja sen kokonaisvaltainen tukeminen
- Huippuolosuhteissa toimiminen
- Urheiluopiston, lajiliittojen ja urheiluseurojen osaamisen ja vahvuuksien hyödyntäminen sekä systemaattinen yhteistyö kodin, koulun ja seurojen kanssa
- Urheilijan tukiverkoston välinen yhteistyö - mukana vanhemmat, valmentajat ja opettajat
- Yksilöllinen urheilijan kehittäminen
- Valtakunnalliset "Kasva urheilijaksi" -sisällöt apuna urheilijaksi kasvamisen prosessissa
 - Elämäntaito-osuuksien sisältöinä mm. psyykinen valmennus, ravinto, lepo/uni ja arjen hallinta
 - Motoriset taidot ja fyysiset ominaisuudet
 - Lajitaidot
- Leireillä harjoitellaan kaksi kertaa päivässä ammattivalmentajien ja asiantuntijoiden johdolla





Opiskelu leireillä?

Leiripäivinä opiskelu hoidetaan lajivalmentajan valvonnassa ns. "läksyperiaatteella".

Kenelle tarkoitettu?

Leiri on tarkoitettu 5.-6.-luokkalaisille lentopalloa harrastaville urheilijoille.

Kustannukset

105€/hlö

(sis. majoituksen ma-ti 3-6hh opistotasossa, aamupala ti, lounaat ma-ti, päivälliset ma-ti, iltapala ma sekä 2 x kevyt välipala / päivä)

Ilmoittautuminen

Ilmoittaudu viimeistään ma 21.4.2025

Leirin alustava ohjelma ja ilmoittautumislinkki löytyvät nettisivuilta:

<https://www.kisakallio.fi/urheilu/ylakoululeiritys/ykl-tutustumisleiri-lentopallo.html>





Kisakallion kampus

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 ringgetmaaajoukkueet. Urheiluopistojen kentässä erityisalamme on taitovalmennus.

Juuremme juontavat Kisakallion 1949 perustaneeseen Kaarina Kariin, lääkäriin ja liikunnanopettajaan. Hän näki runsaan ja monipuolisen liikkumisen 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 liikunta ja urheilua. Perustamme tekemistemme tietoon, osaamiseen ja kokemukseen. Asiantuntijajoukkomme on laaja ja kattaa koulutuksen, valmennusosaamisen ja hyvinvoinnin.

Yhteystiedot



Yläkoululeiritystiimi
ykl.kisakallio@kolmekampusta.fi
puh. 041 731 8859

Tutustumisleirin lajivalmentaja



Tomi Lemminkäinen
tomi.lemminkainen@lpviesti.fi
puh. 045 110 2253