



Tampereen
URHEILUAKATEMIA



Kuvassa: TFA-ohjelmassa mukana olevat pelaajat Helmi Perkaus (kasvattajaseura Musan Salama), Jenni Järventaus (kasvattajaseura Ylöjärven Ilves), Matilda Sarlin (kasvattajaseura Ilves).

JALKAPALLON yläkoululeiritys Varalassa

Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa. Varalan Urheiluopisto järjestää motivoituneille ja kehittymishaluisille jalkapalloa pelaaville tytöille kolme leiriviikkoa (4 päivää per viikko) lukuvuoden 2021-2022 aikana. Leirien toiminnassa on mukana merkittävässä roolissa Ilveksen, Tampereen Urheiluakatemian, Olympiakomitean sekä Suomen Palloliiton yhteinen hybridiakatemia TFA (Tampere Football Academy). Leirin sisältöihin on tuotu tärkeimpiä TFA:n sisältöjä sekä Palloliiton Helmarit -polun ja Aluetoiminnan sisältöjä. Leiri toteutetaan Varalan Urheiluopiston ja Tampereen Urheiluakatemian harjoituspaikoilla.

Leiriviikot

1. leiri 1.11.-4.11.2021
2. leiri 10.1.-13.1.2022
3. leiri 11.4.-14.4.2022

Urheilija sitoutuu osallistumaan kaikille leiriviikoille.

Leiritystoiminnan tarkoituksena on yhdistää koulunkäynti ja urheilu sopivaksi kokonaisuudeksi, jossa tuetaan urheilijan kokonaisvaltaista kasvua ja kehittymistä elämäntaidoissa ja urheiluosaamisessa. Painopisteenä leiritysjärjestelmässä ovat koulu ja opiskelu, elämäntaidot sekä urheilullinen kehittyminen.

Leireillä opetellaan monipuolisia taitoja ja niitä harjoitellaan sekä toteutetaan leirien välisellä ajalla omassa arjessa ja toimintaympäristössä. Toiminnassa on mukana lajin ja fysiikkaharjoittelun ammattilaisia, ja heidän tarkoituksenaan on tukea urheilijaa ja hänen ympärillään olevaa tukiverkostoa.





Kuvassa: Patricia Bohui (kasvattajaseura ONS), Elli Näsman (kasvattajaseura FC Sport) ja Sofia Määttä (kasvattajaseura Pallo-lirot).



Tampereen
URHEILUAKATEMIA

Yläkoululeiritys

Koulu ja opiskelu leirityksessä

Leiripäivinä hoidetaan opiskelu ohjatusti urheiluopistolla, n. 2 tuntia päivässä tekemällä omasta koulusta saatuja läksyjä ja tehtäviä. Leiriajankohdalle sattuvat TET-jaksot ja kokeet voidaan suorittaa leirillä valvotusti.

Elämäntaitojen kehittyminen leirityksessä

Leireillä järjestetään elämäntaitoihin liittyen luentoja, ryhmätöitä ja toiminnallisia tehtäviä ikävaiheiden mukaisesti. Sisältöinä elämäntaidoissa on mm. psyykinen valmennus, ravitsemus ja urheilijan terveysasiat.

Harjoittelu

Leireillä harjoittelua 2-3 kertaa päivässä ammattivalmentajien johdolla. Painopisteenä ovat lajitaidot, sekä motoriset perustaidot ja fyysiset ominaisuudet.

Ilmoittautuminen osoitteessa

www.varala.fi/ylakoululeiritys/

Hinta 280 € / leiri

(Sisältää täysihoidon majoituksineen, valmennuksen ja ohjauksen, läksyjen valvonnan ja leirin valmennukseen liittyvät materiaalit) Hinta ilman majoitusta 196 € / leiri.

Tiedustelut

Tiia Hautala, yläkoululeirivastaava 044 345 9964

Markus Paananen, Urheilutoiminnan nuoruvaiheen kehityspäällikkö, Suomen Palloliitto
040 737 6000