

# Yläkoululeiritys-info

## ESLA-Pajulahti

Lukuvuosi 2024-2025



# Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelma

## Urheilijan kaksoisura – Dual Career

 Suomen  
URHEILUKATEMIAT

### Urheilijan kaksoisura

+ URHEILIJANA KEHITTYMINEN    + URHEILUTULOKSEN TEKEMINEN    + HALLITTU URASIIRTYMÄ

KASVA URHEILIJAKSI

KEHITY HUIPPU-URHEILIJAKSI

MENESTY HUIPPU-URHEILIJANA



Lajiliitot ja seurat

# Yläkoulutoiminnan tavoitteet

- Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman yläkoulutyön tavoitteena on, että urheilusta innostunut nuori saa hyvät valmiudet ja edellytykset urheilijan uralle sekä toisen asteen opintoihin. Tätä ajattelutapaa kutsutaan kaksoisuraksi (*dual career*). Suomalainen kaksoisura alkaa yläkouluvaiheesta ja jatkuu aina huippu-urheilu-uran päättymisen jälkeiseen urasiirtymään.
- Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä  
Urheilijan polulla nuoruus- ja valintavaiheessa lapsuusvaiheen laatutekijöistä kehittyy huippuvaiheen mahdollistavia menestystekijöitä; innostus kasvaa intohimoksi, monipuolisista liikuntataidoista jalostuvat vahvat lajitaidot, hyvä harjoitettavuus tarkentuu systemaattiseksi harjoitteluksi ja urheilulliset elämäntavat luovat edellytykset terveeksi urheilijaksi kasvulle. Toiminnan lähtökohtana ovat urheilun reilun pelin eettiset periaatteet.

**Urheiluakatemiaohjelman yläkoulutoiminnan tehtävänä on edistää urheilevan oppilaan kasvua tavoitteelliseksi urheilijaksi, kehittää taitoja ja osaamista eri osa-alueilla sekä tukea nuorta urheilun ja koulunkäynnin yhdistämisessä.**

Urheiluakatemiaohjelma koordinoi valtakunnallista yläkoulutoimintaa. Toimintaa ohjaamaan on rakennettu yhteiset toimintamallit– ja ohjeistot sekä sisältösuositukset.

# Yläkoulutoiminnan mallit

## koulu- ja leirimallit

Koulumallissa urheiluakatemiaverkoston kuuluva urheiluyläkoulu, liikuntapainotteinen tai liikuntalähikoulu tukee urheilijan kasvua mahdollistamalla urheilijalle toimivan valmentautumisen koulupäivän yhteydessä kotien, urheiluseurojen, lajiliittojen ja urheiluakatemian kanssa yhteistyössä.

Yläkoululeirimallissa urheiluopisto ja lajiliitto tarjoavat urheilijoille leirityskokonaisuuden, joka tarjoaa eväitä arkeen myös leirien välisenä aikana. Yläkoululeiritys on erityisen soveltuva nuorille, joiden laji vaatii erityiset olosuhteet, sekä oppilaille, joiden koulut eivät kuulu urheiluakatemiaverkoston. Mahdollista on myös se, että urheilijan arjessa yhdistyvät leiritys- ja koulumallit.

Yläkoulutoimintaa ohjaa yhdessä sovittu termistö ja ohjeisto.

# Urheiluakatemioiden yläkoulumallit



## Urheiluakatemioiden yläkoulut

Koulut yhteistyössä seurojen, lajiliitosten ja urheiluakatemioiden kanssa

### Urheiluyläkoulu

- Koulutuksenjärjestäjän painotuskoulu
  - Urheiluluokka, liikuntaa ja urheilua koulupäivään liitettynä 10h/vko ->
- Täyttää kansalliset urheiluyläkoulukriteerit
- Mahdollisesti koulussa lisäksi liikuntaluokka

### Liikuntapainotteinen koulu

- Koulutuksenjärjestäjän painotuskoulu
  - Liikuntaluokka, liikuntaa ja urheilua koulupäivään liitettynä 6h/vko ->

### Liikuntalähikoulu

- Oppilaat omalta oppilaaksiottoalueelta
- Urheiluakatemia luokat, liikuntaa ja urheilua koulupäivään liitettynä 6h/vko ->

### Urheiluopistot, lajiliitot ja urheiluakatemit yhteistyössä koulujen kanssa

#### Yläkoululeiritys

- Urheiluakatemian leiritysmalli
- Lajiliitto, urheiluopisto ja urheiluakatemia toteuttavat yhteistyössä
- 7.-9. luokat, 3-6 leiriä / lukuvuosi

# Urheilijaksi kasvamisen sisältösuositukset

## Toimintaa toteutetaan kolmen sisältökokonaisuuden kautta:

- monipuoliset motoriset taidot ja fyysiset ominaisuudet
- psyykkiset taidot ja elämäntaidot
- lajivalmentautuminen

<https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/ylakoulutoiminta/ylakoululeiritys/>

	Motoriset perustaidot	Fyysiset ominaisuudet	Psyykkiset taidot	Elämäntaidot	Lajivalmennus
7. luokka	<b>Liikkumistaidot</b> Tasapainotaidot Välineenkäsittely- taidot	<b>Nopeus</b> Liikkuvuus Muut	<b>Ilo ja innostus</b> Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot	<b>Reilu peli</b> Elämäntaidot Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Terve urheilija	Laji- valmennuksen sisältö- suositukset lajiliiton valmennus- linjauksen mukaan
8. luokka	<b>Välineenkäsittely- taidot</b> Tasapainotaidot Liikkumistaidot	<b>Kestävyys</b> Nopeus Muut	<b>Ilo ja innostus</b> Vahva itsetunto Itsesäätelytaidot	<b>Terve urheilija</b> Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Elämäntaidot Reilu peli	
9. luokka	<b>Tasapainotaidot</b> Liikkumistaidot Välineenkäsittely- taidot	<b>Voima</b> Liikkuvuus Muut	<b>Vahva itsetunto</b> <b>Itsesäätelytaidot</b> Ilo, innostus ja intohimo	<b>Terve urheilija</b> Hyvinvointi: ravinto, uni ja fyysinen aktiivisuus Elämäntaidot Reilu peli	

**KASVA**  
**URHEILIJAKSI**

# Yläkoululeirimalli

***Yläkouluikäisten yläkoululeirillä koulunkäynti ja harjoittelu yhdistetään toimivaksi kokonaisuudeksi leiriolosuhteissa ja annetaan eväät parempaan arjen hallintaan myös leirien välisinä aikoina – tavoitteena on tarjota nuorille urheilijoille tukea kokonaisvaltaiseen urheilijaksi kasvamiseen.***

Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa usean lajin valmennusjärjestelmää ja urheilijan polkua. Lajin määrittelemien valmennuslinjausten mukaisesti toimitaan myös yläkouluikäisten valmennuksessa. Nuorten urheilijoiden kohdalla tämä tarkoittaa lajivalmentautumisen rinnalla monipuolisten taito- ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelua, urheilijoiden elämäntaitojen, kuten ravitsemuksen, psyykkisten taitojen ja urheilijan terveyteen liittyvien taitojen kerryttämistä sekä tuen tarjoamista urheilijan kaksoisuraan ja opiskelutaitoihin.

## **Valtakunnallisen yläkoululeirityksen toimintamalli**

- kolmen vuoden leiritysprosessi sisältäen 3-6 leiriä vuodessa sekä leirien välisen ajan.
- leirivuorokausia on 4-6 päivää/leiri.
- yläkoululeirityksessä noudatetaan valtakunnallisia urheilijaksi kasvamisen sisältöjä ja lajivalmennus tapahtuu lajin määrittelemien linjausten mukaisesti.
- nuoren urheilijan kaksoisuraa tuetaan tarjoamalla hänelle tietoa leirityksenjärjestäjän ja lajiliiton toimesta. Leiritykseen kuuluu mm. infokooste toisen asteen urheiluoppilaitoksista- ja järjestelmästä.

# Pajulahden yläkoululeirit

Liikuntakeskus Pajulahti toteuttaa lajiliittoyhteistyöllä yläkoululeiritystä 17 lajissa (amerikkalaisessa jalkapallossa, ampumahiihdossa, judossa, karatessa, lentopallossa, maastohiihdossa, melonnassa, mäkihypyssä, painissa, paraurheilussa, pesäpallossa, pyöräilyssä, sulkapallossa, suunnistuksessa, triathlonissa, yhdistetyssä ja yleisurheilussa).

Valmennus toteutetaan yhdessä Päijät-Hämeen Urheiluakatemian (PHUra) sekä lajiliittojen kanssa. Yhteistyöverkoston keskeisimpiä tehtäviä on nuorten huipulle pyrkivien urheilijoiden valmennuksen tehostaminen, urheilijaksi kasvun tukeminen sekä ohjaus menestyksekkääseen opiskelun ja urheilun yhdistämiseen.

Liikuntakeskus Pajulahti tarjoaa erinomaiset olosuhteet päivittäiselle harjoittelulle, ammattivalmennusta, hyvät valmennuksen tukipalvelut sekä monipuolista tukea opintojen suunnitteluun ja toteutukseen.

*Tavoitteena on rakentaa urheilijan kannalta toimiva arki, jossa nousujohteisesti toteutuu määrällisesti ja laadullisesti riittävä harjoittelu, ravinto ja lepo yhdistettynä koulunkäyntiin ja muihin arkielämän toimiin.*

<https://pajulahti.com/urheilijat/ylakoululeiritys/>



# Lentopallo ja yläkoululeiritys

Lentopalloliitossa yläkoululeiritys on linjattu kiinteäksi osaksi nuorten valmennusjärjestelmää, osaksi aluevalmennustoimintaa.

Yläkoululeirityksiin toivotaan hakeutuvan tavoitteellisesti ja innostuneesti urheiluun suhtautuvia lentopallonuoria.

Yläkoululeiritys osana aluevalmennusta toteutetaan niin, että urheiluopistot jaettu lentopallon osalta alueittain ”kotipesäajatuksella”- eli tietty opisto on tietyn alueen pelaajille se ensisijainen yläkoululeiripaikka. Liikuntakeskus Pajulahti on keskeisen sijaintinsa, useiden vuosien hienosti sujuneen aluevalmennusyhteistyön ja yläkoululeiritysten ansiosta sovittu olevan Etelän alueen ”kotipesä”.

Etelän alueen yläkoululeiritykset Pajulahdessa alkoivat lukuvuonna 2017-2018, jolloin mukana oli 18 lentopalloilijaa. Vuosien edetessä leiriryhmät ovat kasvaneet, niin, että lentopalloilijoiden määrä Pajulahdessa on ollut viime vuosina 70-80 urheilijan paikkeilla, lukuvuoden 2023-2024 leirityksissä on ollut kahdessa ryhmässä (7lk ja 8-9lk) yhteensä **yli 80 lentopalloilijaa**.

# Lajivalmennus yläkoululeirillä

**Lentopallon lajivalmennus yläkoululeireillä toteutetaan lentopalloliiton valmennuksen linjauksien mukaisesti**

**Valmentajina toimivat liiton nimeämät tai hyväksymät koulutetut valmentajat. Pajulahden yläkoululeireillä lajivalmentajina lukuvuonna 2023-2024 ovat toimineet:**

- Jouni Helenius (vastuuvalmentaja)
- Jouko Lindberg
- Jussi Tuominen
- Kai Wickman

**Yläkoululeirien lajiharjoittelua suunnitellaan ja toteutetaan leirityksiä varten tehdyn ”lajiharjoittelun teemoitukset”-dokumentin pohjalta, ja harjoittelun sisällöt rakentuvat lentopalloliiton lajilinjauksien mukaisesti**

# Lentopallon lajiharjoittelu yläkoululeireillä

## Yläkoululeiritys Lajiharjoitteluteemat, lentopallo

	I Leiri	II Leiri	III Leiri	IV Leiri
Leiriteemat	1- ja 2-kosketus (sormilyönti ja hihalyönti)	Passi - Hyökkäys	Syöttö - Vastaanotto	Torjunta - puolustus
Opetusavaimet	<b>Hihalyönti:</b> Kädet alhaalla-> lue tilannetta ja palloa-> kädet (nostolevy) ajoissa kiinni-> ohjaa pallo kohteeseen nostolevyn kulmilla. <b>Sormilyönti:</b> rintamasuunta palloon-> kädet ylös ajoissa-> käsien täysi ojennus-> kädet symmetrisesti-> kämmenet kohteeseen-> käsien kolmio pysyvä koko suorituksen ajan	<b>Passi:</b> Rintamasuunta palloon-> katse oman nostajan nostolevyyn (käsiin)-> kädet ajoissa ylös-> kääntymisen rintamasuunta 4-paikalle-> käsien täysi ojennus-> kämmenet kohteeseen. <b>Hyökkäys:</b> 4-astelehen vauhti-> askelpitus pieni-suurempi-suurin-pienin-> rytmi hitaasta nopeampaan. <b>Vartalon kierto</b>	<b>Syöttö:</b> Syöttöruutiini-syöttökohde-lentoradan visualisointi-> käytä samoja ruutiineita harjoittelussa ja peleissä. Hyppysyötoissä askelsarjat. <b>Vastaanotto:</b> Kädet alhaalla-> lue syöttäjää ja pallon lentorataa-> kädet ajoissa yhteen "kukkopilli ja nostolevy"-> vie kädet pallon lentoradalle-> voita pallo käsillä	<b>Torjunta:</b> Aloitusasento-> katseen kohdistaminen-> pallo-(vastaanotto)-passari-pallo (passi)-hyökkääjä-> lue passia suhteessa hyökkääjään-> kolmen askeleen vauhti (x3)-> kädet johtaa liikettä alas liikkumissuuntaan. <b>Puolustus:</b> Näe peli-> passari-pallo (passi)-hyökkääjä-> valmius liikkua joka suuntaan-> pelaa pallo vlos.
Periaatteet	<b>Yksinkertainen on parempi ja toistettavampi, kuin monimutkainen.</b> <b>Hihalyönti:</b> Freeball-nostojen laatu, hihapassin laatu <b>Sormilyönti:</b> "ei passarin" sormipassin laatu eri tilanteissa	<b>Passipeli:</b> Passari liikkuu syötön ja vastaanoton aikana "passarin kotiin"-> rintamasuunta nostajaan,-> Passarin tehtävä passata pallo "lyönti-ikkunaan". <b>Hyökkäys:</b> Hyökkäyksessä laaja lyöntisektori-> kiihtyvä vauhti ja käsitehostus mahdollistavat hyökkäyksen korkealta ja kovaa-> Hyökkääjällä on useita tapoja tehdä piste, tärkeintä on tunnistaa tilanne.	<b>Syöttö:</b> Voima ja tarkkuus alusta asti harjoittelussa mukana-> yksinkertaiset liikkeet ovat tehokkaampia <b>Vastaanotto:</b> Pallo tottelee käsien kulmaa-> yksinkertaiset liikkeet tehokkaampia ja toistettavampia-> pallo on vastaanottajan jalkoja nopeampi-> kädet liikkeelle-> noston tulee olla riittävän korkea ja irti verkosta, jolloin pelaaminen on mahdollista	<b>Torjunta:</b> Passi määrittää hyökkääjän ratkaisumahdollisuudet-> käsien käyttö helpottaa liikkumista ja helpottaa ponnistamista korkealle-> hyvä pelinluku mahdollistaa oikea-aikaisen liikkumisen. <b>Puolustus:</b> Pallo tottelee käsien kulmaa-> kädet reagoi jalkoja nopeammin-> korkeat ja irti olevat puolustukset ovat pisteen voittamisen kannalta tehokkaampia
Pelitaidot ja kommunikointi pelitilanteissa	Oikean ja tarkoituksenmukaisen tekniikan valitseminen ja käyttäminen peliomaisissa tilanteissa-> Huuda mahdollisimman ajoissa pallo, jonka olet pelaamassa, muut pääsee seuraavaan tehtävään, ja itsellä on rauha suorituksen tekemiseen	<b>Passari:</b> Passitarkkuus-> pelin johtaminen, vastustajan torjunnan ja puolustuksen lukeminen-> omien "kuumien hyökkääjien" tunnistaminen. <b>Hyökkääjä:</b> Tunnistaa tilanteet-> näe torjunta-> valitse paras hyökkäysratkaisu eri tilanteissa-> Passin "tilaaminen", hyökkääjän ja passarin "yhteinen sävel"	<b>Syöttäjä:</b> Syöttötaktiikka-> opi tuntemaan vastaanottajia-> tunnistaa tilanteita, milloin voi ottaa riskejä, milloin ei kannata tai tarvitse ottaa riskejä. Ohjaa omia torjuria syöttölinjalle peittämään syöttöä. <b>Vastaanottaja:</b> Ryhmitys syöttäjän ja tilanteen mukaan-> sovitaan vastuut nostajien kesken (esim. välit).	<b>Torjuja:</b> Torjuntataktiikka-> halu voittaa hyökkääjä pelitilanteessa-> torjuntaketjun yhteispeli ja kommunikointi. <b>Puolustaja:</b> Puolustustaktiikka-> halu voittaa pallot peliin-> puolustajien yhteispeli ja kommunikointi-> torjunta- ja puolustuspelaajien yhteispeli.
Peliharjoittelu	Sormi- ja hihapelit erilaisin variaatioin	Pienpelit erilaisin variaatioin, 6vs6-peliharjoituksia, jotka mahdollistaa hyökkäyspelaamisen oppimista ja monipuolisuutta	Pienpelit joissa kilpasyöttöä, 6vs6 peliharjoitukset syöttö-VO teemalla	6vs6 jatkoloppopelaaminen, puolustuspelejä

### Harjoittelun suunnittelua ohjaavat dokumentit:

Lentopalloliiton lajilinjakset

Lentopalloliiton taidon oppimisen linjakset

Yläkoululeirityksen teemat ja sisällöt

# Pajulahden leiriviikot 2024-2025

## Lentopallo

- **7-lk ryhmä**

- Leiri 1, ma-pe 9.-13.9.2024
- Leiri 2, ma-pe 18.-22.11.2024
- Leiri 3, ma-pe 6.-10.1.2025
- Leiri 4, ma-pe 10.-14.3.2025

- **8-9-lk ryhmä**

- Leiri 1, ma-pe 28.10.-1.11.2024
- Leiri 2, ma-pe 16.-20.12.2024
- Leiri 3, ma-pe 3.-7.2.2025
- Leiri 4, ma-pe 31.3.-4.4.2025

# Leiriviikkomalli

## Yläkoululeiritys Pajulahdessa 2023 -2024



Maanantai		Tiistai		Keskiviikko	
Sunnuntai majoittujat aamupala	07:15 - 08:45				
Majoittuminen	07:45 - 08:15	Aamupala	07:15 - 08:00	Aamupala	07:15 - 08:15
		Opiskelu/Olenius (+Luokka1)	08:00 - 08:45	Luento/Olenius	08:30 - 09:30
Leirin avaus ja teemat/Auditorio	08:45 - 09:30	Ominaisuusharjoitus (taito) /Nikula	09:00 - 09:30	Ominaisuusharjoitus (voima)/Nikula	10:00 - 11:30
Ominaisuusharjoitus (nopeus)/ Pajulahti-halli	10:00 - 11:30	Liikkuvuustestit/ Nikula	09:30 - 11:00	Lounas	12:00 - 13:00
Lounas	12:00 - 13:00	Lounas	11:00 - 12:00	Opiskelu/Olenius + (Luokka1)	13:00 - 13:45
Luento/Opiskelusuunnitelma/Opiskelu/ Olenius (+Luokka1)	13:00 - 14:45	Luento/Opiskelu/Olenius (+Luokka1)	12:00 - 14:15	Lajiharjoitus/ Palloilusali + Liikuntahalli	14:00 - 16:00
Lajiharjoitus/Palloilusali +Liikuntahalli	15:00 - 17:00	Lajiharjoitus/Palloilusali +Liikuntahalli	14:30 - 16:30	Opiskelu/Olenius (+Luokka1)	16:15 - 17:00
Päivällinen	17:00 - 18:00	Päivällinen	16:30 - 18:00	Päivällinen	17:00 - 18:00
Opiskelu/Olenius (+Luokka1)	18:00 - 18:45	Lajiharjoitus/Palloilusali	18:00 - 19:30	Opiskelu tai lajin oma luento/ Olenius	18:00 - 18:45
Lihashuolto/Palloilusali	19:00 - 20:00			Lajin oma ilta + sauna/Palloilusali	18:45 - 20:00
Iltapala	20:00 - 21:00	Iltapala	20:00 - 21:00	Iltapala	21:45 ->
Hiljaisuus	21:45 ->	Hiljaisuus	21:45 ->	Hiljaisuus	

Torstai		Perjantai	
Aamupala	07:30 - 08:00		
Opiskelu/Olenius (+Luokka1)	08:00 - 09:30	Aamupala	07:15 - 08:15
Lajiharjoitus /Liikuntahalli + Palloilusali	10:00 - 12:00	Lajiharjoitus ryhmä1/Liikuntahalli	08:00 - 10:00
Lounas	12:15 - 13:15	Opiskelu ryhmä 2/Olenius	08:30 - 09:30
Opiskelu/Olenius (+Luokka1)	13:15 - 14:15	Lajiharjoitus ryhmä2/Liikuntahalli	10:00 - 12:00
Ominaisuusharjoitus (kestävyys)/ Pajulahti-halli	14:30 - 16:00	Opiskelu ryhmä 1/Olenius	10:30 - 11:30
Opiskelu/Olenius (+Luokka1)	16:15 - 17:00	Lounas	12:15 - 13:15
Päivällinen	17:00 - 18:00	Opiskelusuunnitelma/Opiskelu/ Olenius	13:15 - 14:15
Lajiharjoitus/Palloilusali	18:30 - 20:30	Ominaisuusharjoitus (huoltava)/Nikula	14:30 - 15:30
Iltapala	20:30 - 21:00	Leirin päätös	15:30 - 16:00
Hiljaisuus	21:45 ->	Päivällinen	16:15 - 17:00

# Leiritykseen hakeminen ja kustannukset

- [Sähköisellä kaavakkeella](#) Lentopalloliittoon 29.4. -31.7.2024 välisenä aikana.  
(Etelän alueen pelaajat valitsevat ensisijaiseksi opistoksi Pajulahden)
- **Valintaperusteet leirille**
  - Lajivalmentajat tekevät urheilijavalinnat hakemusten perusteella
  - Urheilijan taso, innostuneisuus sekä tavoitteellisuus ja sitoutuminen leiritykseen
  - Kaudella 2023-2024 leirityksessä oli yli 80 lentopalloilijaa
- **Kenelle?**
  - Yläkouluikäiset, 7.-9. -luokkalaiset
  - Tavoitteellisessa kilpaurheilussa mukana olevat urheilijat
  - Urheilija ja perhe ovat valmiita sitoutumaan vuoden kestävään projektiin
- **Kustannukset täysihoidolla**
  - Kustannukset 335 € / henkilö / 4 vrk leiri. Sisältää majoituksen (2-4 hh), valmennuksen, opetuksen, oppimateriaalit ja ruokailut (aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala). Kukin leiri laskutetaan erikseen.
  - Sunnuntain ja maanantain välisen extrayön hinta 40 € (sis. Iltapalan ja aamiaisen)

**Lisätietoja**  
Jouni Helenius  
044 231 6107  
[jouni.helenius77@gmail.com](mailto:jouni.helenius77@gmail.com)

