Yläkoululeiritys-info
ESLA

Lukuvuosi 2025-2026

SUOMEN
LENTOPALLOLIITTO RY

Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelma

Urheilijan kaksoisura – Dual Career

SUOMEN LENTOPALLOLIITTO RY

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.

SUOMEN LENTOPALLOLIITTO RY

Urheiluakatemioiden yläkoulumallit

Urheiluakatemioiden yläkoulut

Koulut yhteistyössä seurojen, lajiliitojen 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
- Urheiluakatemialuokat, liikuntaa ja urheilua koulupäivään liitettynä 6h/vko ->

Urheiluopistot, lajiliitot ja urheiluakatemiat yhteistyössä koulujen kanssa

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

SUOMEN LENTOPALLOLIITTO RY

Urheilijaksi kasvamisen sisältösuositukset

Toimintaa toteutetaan kolmen sisältökokonaisuuden kautta:

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

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

KASVA URHEILIJAKSI

SUOMEN LENTOPALLOLIITTO RY

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.

Valtakunnallisen yläkoululeirityksen toimintamalli:

- Kolmen vuoden leirityskokonaisuus sisältää 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
- Taito- ja fyysisten ominaisuuksien valmennuksessa noudatetaan Kasva urheilijaksi -yleisvalmennuksen linjauksia
- Sisältöjen jako vuositasolla: 1/3 lajiharjoittelua, 1/3 taito- ja fyysistä ominaisuusharjoittelua, 1/3 urheilijan elämäntaitoja
- Leirien aikana koulunkäynnille ja läksyille on varattu vähintään 3 x 45 min/ päivä
- Nuoren urheilijan kaksoisuraa tuetaan erilaisilla tietoiskuilla. Leiritykseen kuuluu mm. infokooste toisen asteen urheiluoppilaitoksista- ja järjestelmästä.

SUOMEN LENTOPALLOLIITTO RY

Kolmen kampuksen urheiluopisto

Pajulahden kampuksen yläkoululeiritys

Liikuntakeskus Pajulahti ja Kisakallion urheiluopisto yhdistyivät vuoden 2025 alusta, ja uusi opisto on nimeltään Kolmen kampuksen urheiluopisto, jossa Pajulahden ja Kisakallion kampukset jatkavat yläkoululeirityksiä entiseen malliin.

Pajulahden kampus 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.

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/

SUOMEN LENTOPALLOLIITTO RY

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. Pajulahti on ollut Etelän aluevalmennuksen keskeinen ja hyvä yhteistyökumppani jo yli kymmenen vuoden ajan, ja luonnollinen jatkumo on ollut että Pajulahti on myös Etelän alueen ”kotipesä” lentopallon yläkoululeirityksessä, jonne toivotaan yläkoululeiritykseen Etelän alueen tavoitteellisesti urheilussa ja lentopallossa mukana olevien tyttöjen ja poikien hakeutuvan.

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 2024-2025 leirityksissä on ollut kahdessa ryhmässä (7lk ja 8-9lk) yhteensä **yli 80 lentopalloilijaa.**

SUOMEN LENTOPALLOLIITTO RY

Lajivalmennus yläkoululeirillä

Lentopallon lajivalmennus yläkoululeireillä toteutetaan lentopalloliiton valmennuksen linjauksien mukaisesti

Valmentajina toimivat liiton nimeämät tai hyväksymät koulutetut valmentajat. Pajulahden yläkoululeireillä lajivalmentajina lukuvuonna 2024-2025 ovat toimineet:

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

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

SUOMEN LENTOPALLOLIITTO RY

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	**Hihalyönti:** Kädet alhaalla-> lue tilannetta ja palloa-> kädet (nostolevy) ajoissa kiinni-> ohjaa pallo kohteeseen nostolevyn kulmilla. **Sormilyönti:** rintamasuunta palloon-> kädet ylös ajoissa-> käsien täysi ojennus-> kädet symmetrisesti-> kämmenet kohteeseen-> käsien kolmio pysyy koko suorituksen ajan	**Passi:** Rintamasuunta palloon-> katse oman nostajan nostolevyyn (käsiin)-> kädet ajoissa ylös-> kääntyminen rintamasuunta 4-paikalle-> käsien täysi ojennus-> kämmenet kohteeseen. **Hyökkäys:** 4-askeleen vauhti-> askelpituus pieni-suurempi-suurin-pienin-> rytmi hitaasta nopeaampaan. Vartalon kierto	**Syöttö:** Syöttörutiinit-syöttökohde-lentoradan visualisointi-> käytä samoja rutiineita harjoittelussa ja peleissä. Hyppysyötöissä askelsarjat. **Vastaanotto:** Kädet alhaalla-> lue syöttäjää ja pallon lentorataa-> kädet ajoissa yhteen "kukkopilli ja nostolevy"->vie kädet pallon lentoradalle-> voita pallo käsillä.	**Torjunta:** Aloitusasento-> katseen kohdistaminen-> pallo-(vastaanotto)-passari-pallo (passi)-hyökkääjä-> lue passia suhteessa hyökkääjään-> kolmen askeleen vauhti (x3)-> kädet johtaa liikettä alas liikkumissuuntaan. **Puolustus:** Näe peli-> passari-pallo (passi)-hyökkääjä-> valmius liikkua joka suuntaan-> pelaa pallo ylös.
Periaatteet	**Yksinkertainen on parempi ja toistettavampi, kuin monimutkainen.** **Hihalyönti:** Freeball-nostojen laatu, hihapassin laatu **Sormilyönti:** "ei passarin" sormipassien laatu eri tilanteissa	**Passipeli:** Passari liikkuu syötön ja vastaanoton aikana "passarin kotiin-> rintamasuunta nostajaan,-> Passarin tehtävä passata pallo "lyönti-ikkunaan". **Hyökkäys:** Hyökkäyksessä laaja lyöntisektori-> kiihtyvä vauhti ja käsitehostus mahdollistavat hyökkäyksen korkealta ja kovaa-> Hyökkääjällä on useita tapoja tehdä piste, tärkeintä on tunnistaa tilanne.	**Syöttö:** Voima ja tarkkuus alusta asti harjoittelussa mukana-> yksinkertaiset liikkeet ovat tehokkaampia **Vastaanotto:** 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	**Torjunta:** Passi määrittää hyökkääjän ratkaisumahdollisuudet-> käsien käyttö helpottaa liikkumista ja helpottaa ponnistamista korkealle->hyvä pelinluku mahdollistaa oikea-aikaisen liikkumisen. **Puolustus:** 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 itsella on rauha suorituksen tekemiseen	**Passari:** Passitarkkuus-> pelin johtaminen, vastustajan torjunnan ja puolustuksen lukeminen-> omien "kuumien hyökkääjien" tunnistaminen. **Hyökkääjä:** Tunnista tilanteet-> näe torjunta-> valitse paras hyökkäysratkaisu eri tilanteissa-> Passin "tilaaminen", hyökkääjän ja passarin "yhteinen sävel"	**Syöttäjä:** Syöttötaktiikka-> opi tuntemaan vastaanottajia-> tunnista tilanteita, milloin voi ottaa riskejä, milloin ei kannata tai tarvitse ottaa riskejä. Ohjaa omia torjujia syöttölinjalle peittämään syöttöä. **Vastaanottaja:** Ryhmitys syöttäjän ja tilanteen mukaan-> sovitaan vastuut nostajien kesken (esim. välit).	**Torjuja:** Torjuntataktiikka-> halu voittaa hyökkääjä pelitilanteessa-> torjuntaketjun yhteispeli ja kommunikointi. **Puolustaja:** 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 jatkopallopelaaminen, puolustuspelejä

Harjoittelun suunnittelua ohjaavat dokumentit:
Lentopalloliiton lajilinjaukset
Lentopalloliiton taidon oppimisen linjaukset
Yläkoululeirityksen teemat ja sisällöt

Pajulahden kampuksen leiriviikot 2025-2026 Lentopallo

- **7-lk ryhmä**
  - Leiri 1, ma-pe 6.-10.10.2025
  - Leiri 2, ma-pe 17.-21.11.2025
  - Leiri 3, ma-pe 5.-9.1.2026
  - Leiri 4, ma-pe 16.-20.3.2026

- **8-9-lk ryhmä**
  - Leiri 1, ma-pe 27.-31.10.2025
  - Leiri 2, ma-pe 8.-12.12.2025
  - Leiri 3, ma-pe 2.-6.2.2026
  - Leiri 4, ma-pe 13.-17.4.2026

SUOMEN LENTOPALLOLIITTO RY

Leiriviikkomalli

Yläkoululeiritys Pajulahdessa 2024 -2025

Pajulahti

Maanantai		Tiistai		Keskiviikko	
Sunnuntai majoittujat aamupala	07:15 - 08:45	Aamupala	07:15 - 08:00	Aamupala	07:15 - 08:15
Majoittuminen	07:45 - 08:15	Opiskelu /Nikkinen	08:00 - 08:45	Opiskelu /Nikkinen	08:00 - 08:45
Leirin avaus ja teemat /Auditorio	08:45 - 09:30	**Ominaisuusharjoitus (taito) /Nikula ja voimistelusali**	09:00 - 10:30	**Lajiharjoitus /Palloilusali**	09:00 - 11:00
Ominaisuusharjoitus (lajin oma nopeus) /Palloilusali	10:00 - 11:30	Lounas	11:15 - 12:00	Lounas	11:00 - 12:00
Lounas	11:45 - 13:00	Opiskelusuunnitelmat/Opiskelu /Nikkinen	12:00 - 12:45	Opiskelu /Luokka 2	12:00 - 12:45
Lajin oma luento /Luokka 1	13:00 - 13:45	Luento /Nikkinen	12:45 - 13:30	Luento /Auditorio	12:45 - 13:30
Lajiharjoitus /Palloilusali	15:00 - 17:00	Opiskelusuunnitelmat/Opiskelu /Nikkinen	13:30 - 14:15	**Ominaisuusharjoitus (voima) /Nikula**	14:00 - 15:30
Päivällinen	17:00 - 18:00	**Lajiharjoitus /Palloilusali**	14:30 - 16:30	Opiskelu /Nikkinen	16:15 - 17:00
Lihashuolto /Palloilusali	19:00 - 20:00	Päivällinen	16:45 - 17:45	Päivällinen	17:00 - 18:00
Iltapala	20:00 - 21:00	**Lajiharjoitus /Palloilusali**	18:00 - 19:30	**Lajin oma ilta + sauna /Palloilusali**	18:30 - 20:00
Hiljaisuus	21:45 ->	Iltapala	20:00 - 21:00	Iltapala	20:30 - 21:00
		Hiljaisuus	21:45 ->	Hiljaisuus	21:45 ->

Torstai		Perjantai	
Aamupala	07:30 - 08:00	Aamupala	07:15 - 08:15
Omatoiminen opiskelu /Haavisto	08:00 - 08:45	Opiskelu /Nikkinen	08:30 - 09:30
Lajiharjoitus /Liikuntahalli	09:00 - 11:00	**Ominaisuusharjoitus (huoltava) /Nikula**	10:00 - 11:00
Lounas	11:15 - 12:00	Lounas	11:00 - 12:00
Opiskelu /Haavisto	12:00 - 13:30	Opiskelusuunnitelmat/Opiskelu /Nikkinen	12:15 - 13:15
Ominaisuusharjoitus (kestävyys) /Uimahalli pukuhuoneeseen viim. 15 min ennen	15:15 - 16:00	**Lajiharjoitus /Liikuntahalli**	13:30 - 15:30
		Leirin päätös /Liikuntahalli	15:30 - 16:00
Päivällinen	17:00 - 18:00	Päivällinen	16:15 - 17:00
Lajiharjoitus /Liikuntahalli	18:00 - 19:30		
Iltapala	20:30 - 21:00		
Hiljaisuus	21:45 ->		

Katja Väisänen, koordinaattori	044 7755 339
Bettina Wikström, koordinaattori	040 6656 345
Teija Takala, opiskeluvastaava	044 7755 381
Yövalvonta	044 7755 380
Kiinteistöhuollon päivystäjä 24/7	044 7755 375
Vastuuvalmentaja Jouni Helenius	044 231 6107

Leiritykseen hakeminen ja kustannukset

- Sähköisellä kaavakkeella Lentopalloliittoon 14.4. -31.7.2025 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 2024-2025 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 352 € / henkilö / 4 vrk leiri. Sisältää majoituksen (2-6 hh), valmennuksen, opetuksen, oppimateriaalit ja ruokailut (aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala). Kukin leiri laskutetaan erikseen.
  - Sunnuntain ja maanantain välisen extrayön hinta 45 € (sis. Iltapalan ja aamiaisen)

- **Leirityksen materiaalipaketti (10 € / lukuvuosi)**
  - sisältää leiripaidan, leirivihkon ja huoltajille suunnatun Kasvata urheilijaksi-työkirjan
  - materiaalipaketti laskutetaan ensimmäisen leirin yhteydessä

SUOMEN LENTOPALLOLIITTO RY

Lisätietoja

Jouni Helenius
044 231 6107
jouni.helenius77@gmail.com

SUOMEN
LENTOPALLOLIITTO RY