

# Yläkoululeiritys-info

## ESLA

Lukuvuosi 2026-2027



# 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.

# Urheiluakatemioiden yläkoulumallit



## Urheiluakatemioiden yläkoulut

Koulut yhteistyössä seurojen, lajiliittojen 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

	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.*

## 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 tietoisuuksilla. Leiritykseen kuuluu mm. infokooste toisen asteen urheiluoppilaitoksista- ja järjestelmästä.

# 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 20 lajissa (yleisurheilu, maastohiihto, ampumahiihto, mäkihyppy ja yhdistetty, kehäkamppailulajit, paini, lentopallo, suunnistus, koripallo, judo, karate, amerikkalainen jalkapallo, sulkapallo, triathlon, pesäpallo, pyöräily, pöytätennis ja paraurheilu).

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://www.kolmekampusta.fi/fi/ylakoululeiritys-pajulahden-kampuksella>

# 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 ”kotipesääjatuksella”- eli tietty opisto on tietyn alueen pelaajille se ensisijainen yläkoululeiripaikka. Pajulahti on ollut Etelän aluevalmennuksen keskeinen ja hyvä yhteistyökumppani jo yli 15 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 70-85 lentopalloilijan paikkeilla lukuvuosittain kahdessa ryhmässä 7Ik ja 8-9Ik.

# Lajivalmennus yläkoululeirillä

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

**Valmentajina toimivat liiton nimeämät tai hyväksymät koulutetut valmentajat. Pajulahden yläkoululeireillä lajivalmentajina lukuvuonna 2025-2026 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**

# Lentopallon lajiharjoittelu yläkoululeireillä

## Yläkoululeiritys Lajiharjoitteluteemat, lentopallo

	I Leiri	II Leiri	III Leiri	IV Leiri
<b>Leiriteemat</b>	1- ja 2-kosketus (sormilyönti ja hihalyönti)	Passi - Hyökkäys	Syöttö - Vastaanotto	Torjunta - puolustus
<b>Opetusavaimet</b>	<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-> askelpituus 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 ylös.
<b>Periaatteet</b>	<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 totelee 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 totelee käsien kulmaa-> kädet reagoi jalkoja nopeammin-> korkeat ja irti olevat puolustukset ovat pisteen voittamisen kannalta tehokkaampia
<b>Pelitaidot ja kommunikointi pelitilanteissa</b>	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 puolustuspeleiden yhteispeli.
<b>Peliharjoittelu</b>	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 kampuksen leiriviikot 2026-2027 Lentopallo

- **7-lk ryhmä**

- Leiri 1, ma-pe 5.-9.10.2026
- Leiri 2, ma-pe 16.-20.11.2026
- Leiri 3, ma-pe 11.-15.1.2027
- Leiri 4, ma-pe 8.-12.3.2027

- **8-9-lk ryhmä**

- Leiri 1, ma-pe 2.-6.11.2026
- Leiri 2, ma-pe 14.-18.12.2026
- Leiri 3, ma-pe 25.-29.1.2027
- Leiri 4, ma-pe 5.-9.4.2027

# Leiriviikkomalli

## Yläkoululeirit Pajulahdessa 2025 -2026

Maanantai		Tiistai		Keskiviikko	
Sunnuntai majoittajat aamupala	07:15 - 09:00				
Saapuminen ja tavaroiden vienti luokkaan <b>LUOKKA 2</b>	08:30 - 09:00	Aamupala	07:15 - 08:00	Aamupala	07:15 - 08:00
Leirin avaus ja teemat /Auditorio	09:00 - 09:30	Opiskelu /Luokka 2	08:00 - 08:45	Opiskelu /Luokka 2	08:00 - 08:45
<b>Ominaisuusharjoitus (nopeus) /PLH nurmi</b>	10:00 - 11:30	<b>Lajiharjoitus /Palloilusali</b>	09:00 - 11:00	<b>Lajiharjoitus /Palloilusali</b>	09:00 - 11:00
Lounas	11:30 - 12:30	Lounas	11:00 - 12:00	Lounas	11:00 - 12:00
Opiskelusuunnitelma/Opiskelu /Luokka 2	12:30 - 14:00	Luento (psykykinen) /Luokka 1	12:00 - 13:00	Luento (ravitseemus) /Auditorio	12:00 - 12:45
Majoittuminen	14:00 - 15:00	Opiskelu /Luokka 1	13:00 - 13:45	Opiskelu /Luokka 2	12:45 - 13:30
<b>Lajiharjoitus /Liikuntahalli</b>	15:00 - 17:00	<b>Ominaisuusharjoitus (taito + lihaskuntotestit) /Kamppailuareena</b>	14:00 - 15:30	<b>Ominaisuusharjoitus (voima) /Kamppailuareena</b>	14:00 - 15:30
Päivällinen	17:00 - 18:00	Opiskelu /Luokka 2	16:15 - 17:00	Opiskelu /Luokka 2	16:15 - 17:00
Opiskelu /Luokka 2	18:00 - 18:45	Päivällinen	17:00 - 18:00	Päivällinen	17:00 - 18:00
<b>Lihashuolto /Kamppailuareena karatetatamit</b>	19:00 - 20:00	<b>Lajiharjoitus /Palloilusali</b>	18:30 - 20:00	<b>Lajin oma ilta /Palloilusali + rantasauna 2 ja 4 tytöt klo 19-&gt;</b>	18:30 - 20:00
Illepala	20:00 - 21:00	Illepala	20:00 - 21:00	Illepala	20:00 - 21:00
Hiljaisuus	21:45 ->	Hiljaisuus	21:45 ->	Hiljaisuus	21:45 ->

Torstai		Perjantai	
Aamupala	07:30 - 08:00	Aamupala	07:15 - 08:45
Opiskelu /Luokka 2	08:00 - 08:45	<b>Lajiharjoitus /Palloilusali</b>	09:00 - 11:00
<b>Lajiharjoitus /Palloilusali</b>	09:00 - 11:00	Huoneluovutus ja tavarat luokkaan <b>LUOKKA 2</b>	ennen klo 12
Lounas	11:00 - 12:00	Lounas	11:00 - 12:30
Luento (urheilijan terveys) /Auditorio	12:00 - 12:45	Opiskelusuunnitelmat/Opiskelu /Luokka 2	12:30 - 13:15
Opiskelu /Luokka 2	12:45 - 13:30	Luento (nikotiiniton urheilu) /Luokka 2	13:15 - 14:00
<b>Ominaisuusharjoitus (kestävyys + PIIP-testi) /Nikula</b>	14:00 - 15:30	<b>Ominaisuusharjoitus (tukiharjoitus) /Voimistelusali</b>	14:30 - 15:30
Omatoiminen opiskelu /Luokka 2	16:15 - 17:00	Leirin päätös	15:30 - 16:00
Päivällinen	17:00 - 18:00	Päivällinen	16:00 - 17:00
<b>Lajiharjoitus /Palloilusali</b>	18:30 - 20:00		
Illepala	20:00 - 21:00		
Hiljaisuus	21:45 ->		

Lotta Närhinen, vastuukoordinaattori	0405451133
Dionne Pounds, koordinaattori	050 3299 910
Rami Virlander, koordinaattori	044 5383 057
Teija Takala, opiskeluvastaava	044 7755 381
Yövalvonta	044 7755 380
Asiakaspalvelu 24/7	044 7755 313
Vastuuvallmentaja Jouni Helenius	044 2316 107



# Leiritykseen hakeminen ja kustannukset

- [Sähköisellä kaavakkeella](#) Lentopalloliittoon 6.4. -7.8.2026 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 2025-2026 leirityksessä oli yli 70 lentopalloilijaa
- **Kenelle?**
  - Yläkouluikäiset, 7.-9. -luokkalaiset
  - Tavoitteellisessa kilpaurheilussa mukana olevat urheilijat
  - Urheilija ja perhe ovat valmiita sitoutumaan vuoden kestävään projektiin
- **Kustannukset täysihoidolla**
  - Kustannukset 355 € / 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 58 € (sis. Iltapalan ja aamiaisen)
- **Leirityksen materiaalipaketti (10 € / lukuvuosi)**
  - sisältää leiripaidan, leirivihkon
  - materiaalipaketti laskutetaan ensimmäisen leirin yhteydessä

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