



# HUIPPUJEN KASVATTAJA

*Jääkiekkoilijan polku*

# URHEILIJANPOLKU

## YHTEINEN TOIMINTAMALLI

**Urheiluseurat**  
n. 6-12v.  
- Harrastuksen pariin

### Yläkoulu

n. 12-15v.

- Yläkoululeiritys
- Tenetin pikkuakatemia
- Lehtikankaan liikuntaluokka

### Toinen aste: lukiot, KAO ja urheiluopisto

n. 16-20v.

- päivittäisvalmennus
- Tukipalvelut
- Joukkue

### KAIPR

n. 20v.

- päivittäis- ja leirivalmennus
- tukipalvelut
- OVK –VRUA

### Huippuvaihe

Urheilijaksi heittäytyminen AMK/YO/avoimet joustavat opinnot

## URHEILIJAN KAKSOISURA

### VALTAKUNNALLISET ERITYISTEHTÄVÄT

- Sotkamon urheilulukio
- KAIPR lumilajit
- Olympiavalmennuskeskus Vuokatti - Ruka



# Oppilaitokset

Haku Opintopolun kautta yhteishaun yhteydessä  
22.2. – 22.3.2022

## Sotkamon urheilulukio

- Opintopolun yhteydessä urheilijan lisäkysymykset
- Minimit sisäänpääsyyn keskiarvo 7,5 pääsykoe 2,5 lajiliittopisteet 2,5
- Poislukuoikeus 16 pakolliseen opintopisteeseen

## KAO

### Vuokatti

- Liikunnanohjauksen perustutkinto
- Urheilijaksi haku VRUA hakulomakkeella

### Kajaani

- Muut tutkinnot
- Urheilijaksi haku VRUA hakulomakkeella

## Kajaanin lukio

- Urheilijaksi haku VRUA hakulomakkeella

## Kaikille yhteiset pääsykokeet keväällä

Arjen kustannukset: vuokra n. 300 € / kk + ruokailut, suorituspaikat, kotimatkat



# Viikko-ohjelma

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	Vloppu
Ap	KAJ	VUO	VUO	VUO	KAJ	Pelit
						ja
	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	treenit
Pä		KAJ				joukkueen
						ohjelman
Ilta	VUO	VUO	JOUKKUE	JOUKKUE	JOUKKUE	mukaan



# Joukkueet Hokki (-VTS)



- U17 ylempi
  - 2006 syntyneet
  - y-pelaajia 2005 syntyneitä voi olla neljä kokoonpanossa
- U18 Mestis (Liiga)
  - 2006-2005 syntyneet

Pelaajia voi olla opiskelemassa Kajaanissa ja Vuokatissa

# Harjoittelu



## Kajaani akatemia

Lukio ja KAO

- maanantai- ja torstai-aamuisin, sekä tiistai päivisin

## Vuokatti Akatemia

Lukio ja liikunnanohjaajan perustutkinto

- aamuisin (ti, ke ja to) 0900-1100

### ➤ Yhdessä 2-3 kertaa viikossa sarjajoukkueittain Kajaanissa ja Vuokatissa

- Keskiviikkoisin, (torstaisin ja) perjantaisin
- Hallien välinen etäisyys 35 km joka kuljetaan yhteiskuljetuksin
- arjen jaksamisen mukaan, niin että harjoittelemisen palvelee pelaajaa ja joukkuetta

### ➤ Lisäksi iltaisin paikkakunnittain maanantai-, (tiistai-) ja torstai-iltaisin 1700-1900

### ➤ Jääharjoituksia yhteensä 7-8 kertaa viikossa jotka sisältävät oheisharjoittelut ennen jäitä

# Päivärytmit Vuokatissa



## Ma ja pe aikataulut

07:45 Herätys

08:00 Aamupala

09:00 - 11:00 Koulua

11:45 Lounas

12:20 – 15:00 Koulua

16:00 Ruokailu

17:00 - 19:00 Iltapäivätreeni

20:00 Ruokailu

22:30 Nukkumaan



## Ti, ke ja to aikataulut

07:45 Herätys

08:00 Aamupala

09:00 - 11:00 Aamutreeni

11:45 Lounas

12:20 – 15:00 Koulua

16:00 Ruokailu

17:00 - 20:00 Iltapäivätreeni

20:00 Ruokailu

22:30 Nukkumaan



# Arkiharjoittelun lisäksi

- Leirejä keväällä, kesällä ja alkusyksystä
- Joukkueen ja hengen muodostuminen
- sarjakauden ulkopuolella







# Kustannukset



## U18

- Kuukausimaksu noin **250€** peli- ja pelimatka kustannukset (myös ruoka ja majoitus)
  - 11kk
  - 20 pelaajaa
- Kausimaksu **350€**
  - harjoitusjäät

**Yhteensä 3100 + valmennus**

## U17

- Kuukausimaksu noin **150€** peli- ja pelimatka kustannukset (myös ruoka ja majoitus)
  - 11kk
  - 20 pelaajaa
- kausimaksu **350€**
  - harjoitusjäät

**Yhteensä 2000€ + valmennus**

**KIITOS.**

