



PESÄPALLO

VALTAKUNNALLINEN

YLÄKOULULEIRITYS VUOKATISSA



VUOKATTI SPORT



HEI NUORI PESÄPALLOILIJA!



Haluatko parantaa urheilu- ja koulutaitojasi yhdessä muiden urheilullisten nuorten kanssa? Haluatko kasvaa tavoitteelliseksi urheilijaksi ja oppia hallitsemaan urheilu- ja arkielämää paremmin? Silloin sinun kannattaa hakea Vuokatti-Ruka urheiluakatemiaan yläkoululeirille Vuokattiin!

Valtakunnallinen yläkoululeiritys tarjoaa sinulle mahdollisuuden yhdistää urheilu ja koulunkäynti leiriolosuhteissa ja saada tukea kokonaisvaltaiseen urheilijaksi kasvamiseen. Leiritys on osa Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa ja tarjoaa monipuolista valmennusta lajin tarpeiden mukaan, mukaan lukien lajivalmennus, taito- ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelu, urheilijan elämäntaitojen kehittäminen ja tuki kaksoisuraan ja opiskelutaitoihin.

Yläkoululeiritys tehostaa arkiharjoittelua ja antaa mahdollisuuden tutustua Vuokatin opiskelu- ja valmentautumisympäristöön.

Kolmen vuoden leiritysprosessi sisältää 3 leiriä vuodessa ja leireillä noudatetaan valtakunnallisia urheilijaksi kasvamisen sisältöjä sekä lajin määrittelemiä linjauksia. Yhdellä leirillä leirivuorokausia on 4-6 päivää ja niiden aikana varataan aikaa koulunkäyntiin ja läksyille.

Hae mukaan yläkoululeirille ja koe urheilijana kasvaminen huippuolosuhteissa yhdessä muiden innostuneiden nuorten urheilijoiden kanssa!

**PARHAAT PARHAIDEN KANSSA
– PARHAISSA OLOSUHTEISSA**



PESÄPALLOILIJAN POLKU VUOKATISSA

Pesäpallolla on aina ollut vahva asema Vuokatissa ja Vuokatti-Ruka urheiluakatemiassa. Yläkoululeireillä saat jo esimakua toiminnastamme ja pääset nauttimaan Vuokatin mahtavista olosuhteista ympäri vuoden ammattivalmentajien johdolla. Yläkoululeirit ovat osa Pesäpalloliiton valmennusjärjestelmää ja niiden tarkoituksena on edesauttaa nuoren pesäpalloilijan uraa omalla urheilijan polullaan sekä tavoitteena yhdistää opiskelu ja urheilu saumattomasti yhteen.

Yläkoululeirien lajivalmennus, majoitukset, ruokailut ja päivittäiset kouluopinnot järjestetään **Vuokatin urheiluopistolla**, jossa on myös oma läksynvalvoja, huolehtien koulunkäynnistä leirien aikana.

HARJOITUSYMPÄRISTÖ

Lähes kaikki keskeiset harjoituspaikat sijaitsevat Vuokatin urheiluopiston välittömässä läheisyydessä, joten välimatkojen kulkemiseen ei mene turhaan aikaa. Pallohalli, Vuokattiareena, kuntosali ja uimahalli sijaitsevat kaikki samassa pihapiirissä, joten sinulla on mahdollisuus kehittyä ja parantaa taitojasi jatkuvasti.

LUE LISÄÄ PESÄPALLOSTA



YLÄKOULULEIRIEN AJANKOHDAT

7. LK

1. leiri 15. - 20.9.2024
2. leiri 17. - 22.11.2024
3. leiri 2. - 7.2.2025

8. LK

1. leiri 22. - 27.9.2024
2. leiri 24. - 29.11.2024
3. leiri 23. - 28.3.2025

9. LK

1. leiri 29.9 - 4.10.2024
2. leiri 26.1 - 31.1.2025
3. leiri 30.3. - 4.4.2025

Leireille valitut urheilijat jaetaan ryhmiin vuosiluokittain. Leirit kestävät sunnuntaista perjantaihin. Toisen asteen pääsykokeet 4.4.2025 eli viimeisenä 9LK. leiripäivänä.

HARJOITTELU

Leireillä harjoitellaan laadukkaasti vähintään kaksi kertaa päivässä ammattivalmentajien johdolla. Painopisteinä harjoittelussa ovat fyysiset ominaisuudet, lajitaidot ja Olympiakomitean Kasva urheilijaksi - kirjojen aiheet. Näihin kuuluvat mm. psyykkiset taidot ja urheilijan ravinto. Lisäksi keskitytään mm. elämänhallintataitojen opetteluun ja taitoharjoitteluun.

LUE LISÄÄ LEIRITOIMINNASTA

LUE LISÄÄ VUOKATIN URHEILUOPISTOSTA

KUINKA URHEILIJAVALINNAT TEHDÄÄN?

Urheilijat valitaan leiritykseen hakemusten perusteella ja hakijoiden tulee olla ensi lukuvuonna 7. - 9. luokan oppilaita eli vuosina 2009 - 2011 syntyneitä urheilijoita.

Leiritykseen valituilta urheilijoilta edellytämme sitoutumista ja osallistumista koko kauden kattavaan leiritykseen.

Urheilijavalinnat tehdään heti hakuajan umpeuduttua ja valituille urheilijoille tiedotetaan valinnasta henkilökohtaisesti sähköpostitse.

PALJON LEIRITYS MAKSAA?

Yläkoululeirityksen hinta on **81 €/vrk/hlö.** Sisältäen täysihoidon Vuokatin urheiluopistolla ja valmennuksen. Lisäksi yhdellä leirillä materiaalimaksu **10 €**, johon kuuluu VRUA-tuotteita.

HAE MUKAAN YLÄKOULULEIREILLE!

Hakuaika: 25.6. - 31.7.2024

OLETKO VALMIS ALOITTAMAAN MATKASI KOHTI URHEILU-UNELMAASI?



MITEN HAETAAN?

Yläkoululeiritykseen haetaan sähköisellä hakulomakkeella.
Hakulomakkeeseen pääset alla olevan linkin kautta:
<https://q.surveypal.com/Ylakoululeiritys-2024-25--uudet/0>

KLIKKAA HAKULOMAKE TÄSTÄ

Hakuaika 25.6. - 31.7.2024

**HAE MUKAAN YLÄKOULULEIRILLE JA KOE URHEILIJANA
KASVAMINEN HUIPPUOLOSUHTEISSA YHDESSÄ MUIDEN
INNOSTUNEIDEN NUORTEN URHEILIJOIDEN KANSSA!**

LISÄTIETOJA:



Saku Komulainen
Valmennuspäällikkö
050 560 5385
saku.komulainen@vrua.fi



MEILLE VOIT TULLA HUOLETTA LÄHELTÄ TAI KAUEMPAA!

“Täydellinen paikka kehittyä ja kasvaa urheilijana. Yhteishenki on loistava ja leireillä on aina tosi mukavaa.”

- Yläkoululeirityksen läpikäynyt Sotkamon urheilulukiolainen.

“Yläkoululeireiltä saa uusia kavereita omasta lajipiiristä. Leireillä pääsee myös tutustumaan huippu-urheilijan arkeen ja ammattimaisempaan harjoitteluun.”

- Ampumahiihdon yläkoululeiriläinen, 8.luokka.