



VARSYn PIIRILEIRITYS

2018–2019



Piirileiritys on tarkoitettu 12–15 -vuotiaille (vuosina 2003–2006 syntyneille) vähintään B-tuloksen tehneille urheilijoille ja heidän valmentajilleen/huoltajille. Leiritys koostuu leiripäivistä, leiri-illoista, taitoharjoituksista sekä Eerikkilän Urheiluopistolla toukokuussa järjestettävästä kolmipäiväisestä viikonloppuleiristä.

Leiritykseen hakeneiden odotetaan sitoutuvan leiritykseen ja osallistuvan kaikkiin leiripäiviin. Lisäksi piirileiriläisiä kannustetaan osallistumaan leirivuoden taitoharjoituksiin, jotka tukevat nuoren urheilijan kehittymistä.

Eerikkilän leirillä valmentajille/huoltajille on järjestetty harjoitusten seuraamisen lisäksi omaa ohjelmaa sekä luento. Näillä toimenpiteillä pyritään tukemaan paremmin nuoren urheilijan kehittymistä sekä urheilija/valmentaja tai urheilija/huoltaja -parin työskentelyä.

Piirileirityksessä harjoitellaan pääsääntöisesti lajikohtaisesti, ryhmien yhdistämiset tai jakamiset ovat mahdollisia, lopullisesti ryhmät varmistuvat hakuajan päätyttyä.

VALINTAKRITEERIT:

- **14–15 v. (2003–04) B-luokka**
- **13 v. (2005) A-luokka**
- **12 v. (2006) 13 v. A-luokka** (tilastoissa lähellä ikäluokan Suomen kärkeä)

Kriteerit ovat pääsääntöisesti edellä mainitut, lopullinen kriteeri leiritykseen riippuu hakijoiden määrästä.

LEIRIPÄIVÄT ja TAITOHARJOITUKSET

la 3.11.	avausleiripäivä	Piikkiö
marras-joulu	<i>taitoharjoitukset: telinevoimistelu ja liikkuvuus</i>	Laitila/Raisio/avoin
su 9.12.	leiripäivä	Kupittaa
tammikuu	leiri-ilta ryhmittäin	Kupittaa
tammikuu	<i>taitoharjoitukset: loikka- ja voimaharjoitus</i>	Kupittaa
tammikuu	<i>taitoharjoitukset: lähtöharjoitus</i>	Kupittaa
maaliskuu	leiri-ilta ryhmittäin	Kupittaa
maaliskuu	<i>taitoharjoitukset: nuoren urheilijan voimaharjoitus</i>	Turku/avoin/avoin
la 13.4.	leiripäivä	Kupittaa
huhti-touko	<i>taitoharjoitukset: porras-/mäkiharjoitus</i>	Nousiainen/Turku/avoin
17.-19.5.	viikonloppuleiri	Eerikkilä

RYHMÄT ja KOULUTTAJAT

Pikajuoksu	Pasi Teini
Aitajuoksu	Ville Leisten
Kestävyys	Tino-Taneli Tantt
Kävely	Outi Sillanpää
Pituus/3-loikka	Samuli Henriksson
Korkeus	Jussi Santalahti
Seiväs	Teemu Hyytiä
Kuula/Kiekko	Antti Suonpää
Moukari	Toni Mäenpää
Keihäs	Juha Aarnio

*Moniottelu

*Moniottelut on omana ryhmänä vain kevään viikonloppuleirillä, piirin omista leiri-illoista ja leiripäivissä urheilijat osallistuvat valitseman varalajin ryhmän koulutukseen!

Viikonloppuleirien kouluttajina toimivat piirien kouluttajat.

KUSTANNUKSET

VARSYn piirileiripaketin hinta urheilijoille on 150 euroa, joka sisältää leirivalmennuksen, harjoituspaikkamaksut, harjoituspäiväkirjan, omatoimiharjoittelun seurantavihon, keittolounaan avauspäivänä sekä pääsylipun Paavo Nurmi -kisoihin kesällä 2019.

Eerikkilä laskuttaa jokaista urheilijaa ja valmentajaa erikseen kevään viikonloppuleiristä, jonka täysihoitohinta on n. 130 euroa/hlö.

HAKEMINEN LEIRITYKSEEN

Haku leiritykseen tapahtuu sähköisellä hakukaavakkeella 15.9.–15.10 välisenä aikana. Täytä huolellisesti hakukaavakkeen jokainen kohta yhdessä huoltajan/valmentajan kanssa. Hakemusta täyttäessään urheilija valitsee lajin, johon hän ensisijaisesti hakee sekä varalajin.

Hakukaavakkeeseen (aukeaa Hämsyn sivuilla) pääset tästä

www.hamsy.net/valmennus2/piirileiritys/hakemus-piirileiritykseen/

Viimeinen hakupäivä on lauantai 15.10.2018.



LISÄTIETOJA:

Tino-Taneli Tanttu

VARSYn piirileirivastaava
tino-taneli.tanttu@liiku.fi
040 9000 846

Juha Oksanen

kenttäpäällikkö
varsy.toimisto@gmail.com
040 5714 836