

VARSY:n PIIRILEIRITYS 2021-22

Piirileiritys on tarkoitettu 12- 15 -vuotiaille (vuosina 2006- 09 syntyneille) urheilijoille sekä heidän valmentajilleen/ huoltajilleen.

Piirileiritys koostuu leiripäivistä, leiri-illoista ja taitoharjoituksista. Tämän lisäksi 2006-2008 syntyneet leiritykseen valittavat urheilijat osallistuvat kolmen piirin yhteisille alueleireille Eerikkilän Urheiluopistolla.

Leiritys on kokonaisuus, johon kuuluvat piirin omat tapahtumat ja viikonloppuleirit.

Nuorten urheilijoiden valmentajien/ huoltajien odotetaan osallistuvan aktiivisesti kaikkiin leirivuoden tapahtumiin. Eerikkilän leireillä on valmentajille/ huoltajille järjestetty harjoitusten seuraamisen lisäksi luento. Näillä toimenpiteillä pyritään tukemaan paremmin nuoren urheilijan kehittymistä sekä urheilija–valmentaja -parin työskentelyä.

Piirileirityksessä harjoitellaan pääsääntöisesti lajiryhmissä, ryhmien yhdistämiset tai jakamiset ovat mahdollisia. Lopullisesti ryhmät varmistuvat hakuajan päätyttyä.

Koronaan liittyvät varotoimenpiteet sekä sen hetkinen viranomaisohjeistus huomioidaan leirityksen suunnittelussa ja toteutuksessa.

VALINTAKRITEERIT:

- 14-15v. (2006-07) B-luokka
- 13v. (2008) A-luokka
- 12v. (2009) 13v. A-luokka (tilastoissa lähellä ikäluokan Suomen kärkeä)

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

LEIRIPÄIVÄT JA –PAIKAT

| | | |
|--------------|----------------------------------|-----------|
| ▪ 30.-31.10. | alueleiri (vain 06-08 syntyneet) | Eerikkilä |
| ▪ la 4.12. | piirileirityksen avausleiripäivä | Kupittaa |
| ▪ tammikuu | leiri-ilta ryhmittäin | Kupittaa |
| ▪ la 26.3 | leiripäivä | Kupittaa |
| ▪ huhtikuu | leiri-ilta ryhmittäin | Kupittaa |
| ▪ 20.-22.5. | alueleiri (vain 06-08 syntyneet) | Eerikkilä |

Leiripäivien ja -iltojen lisäksi leiriläisille järjestetään taitoharjoituksia auttamaan ja tukemaan harjoittelua.

Taitoharjoitukset: (alustava)

- | | |
|---------------------|--|
| ▪ joulukuu | <i>kehon hallinta; telinevoimistelu</i> |
| ▪ helmikuu | <i>nopeus/ nopeusvoima; lähtötekniikka/ hyppelyt</i> |
| ▪ maaliskuuhuhtikuu | <i>voima; levytankotekniikat, kuntopallo</i> |
| ▪ huhtikuu | <i>lihaskestävyys; porras-/mäkijuoksu</i> |

RYHMÄT ja KOULUTTAJAT

| | |
|-------------------|--------------------|
| Leirivastaava | Tino-Taneli Tanttu |
| Pikajuoksu | Enni Henttonen |
| Aitajuoksu | Ville Leistén |
| Kestävyyajuoksu | Samuli Raikunen |
| Kilpakävely | Outi Sillanpää |
| Pituus/ 3 –loikka | Samuli Henriksson |
| Korkeus | Jussi Santalahti |
| Seiväs | Eeli Heikkilä |
| Kuula/ Kiekko | Antti Suonpää |
| Moukari | Toni Mäenpää |
| Keihäs | Sini Hentilä |
| Moniottelut* | Juhani Pyhäranta |

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

Maaliskuun leiripäivänä on mukana fysioterapeutti Juha Onnela. Fysioterapiaharjoitteilla pyritään ennaltaehkäisemään äkillisten urheilu- ja rasitusvammojen syntymistä (penikat, selkävaihat ja rasitusmurtumat).

KUSTANNUKSET

VARSYn piirileiripaketin hinta urheilijoille on 150 euroa, joka sisältää piirin omien tapahtumien leirivalmennuksen, harjoituspaikkamaksut, harjoituspäiväkirjan, sekä pääsylipun Paavo Nurmen – kisoihin 2022.

Alueleireistä Eerikkilä laskuttaa jokaista urheilijaa ja valmentajaa, täysihoitohinta on syksyllä 85/95 euroa ja keväällä 124/144 euroa/hlö.

HAKEMINEN LEIRITYKSEEN

Haku leiritykseen tapahtuu sähköisellä hakukaavakkeella **10.10. mennessä.**

Hakukaavakkeeseen (aukeaa Hämsyn sivuilla, valitse piiriksi VARSY) pääset <https://www.hamsy.net/valmennus2/piirileiritys/hakemus-piirileiritykseen/>

Täytä huolellisesti hakukaavakkeen jokainen kohta yhdessä huoltajan/valmentajan kanssa. Hakemusta täyttäessään urheilija valitsee lajin, johon hän ensisijaisesti hakee sekä varalajin.

LISÄTIETOJA:

Tino-Taneli Tanttu
VARSYn piirileirivastaava
tanttusport@gmail.com
040 9000 846