



Jääkiekko

Yläkoululeirit Kuusamossa
Leiri III 23.2-.27.2.2026



Leiri III 23.2-27.2



5 päivän yläkoululeiri (ma 12.00- pe 12.30) kaikkien seurojen junioreille:

Leirin avausinfo maanantaina 23.2. klo 12 EVO areenalla, Ylämummossa.

- 1iltapäivä+4 aamujääharjoitusta. 3x Fysiikkaharjoitus/pallopelejä. Asiantuntijaluentoja Olympiakomitean “kasva urheilijaksi”- sisällöistä+ oheisharjoituksia. Ei Pa-Ka:lainen: osallistuminen seuran iltaharjoituksiin sovitaan erikseen.
- Leirin sisällöstä vastaa lajivalmentaja Perttu Karjalainen (0405316572). Mukana leirillä taitovalmentaja Antti Maaninka, Life coach Heidi Tuominen
- Joka päivä aikaa koulutehtävien tekoon. Ohjeet poissaoloajalle kysyttävä opettajalta etukäteen. Muista anoa myös poissaolo oppilaitoksen ohjeiden mukaisesti



Hinta: 150 €/pelaaja



Majoitus omatoimisesti esim. :

Kuusamo-opisto (kävelymatka hallille/koululle) <https://www.kuusamo-opisto.fi/fi/majoituspalvelut/>

Hostel aurora https://hostelaurora.fi/fi_FI (kävelymatka hallille, aamiainen kuuluu hintaan.)

Kuusamon Tropiikki <https://www.holidayclubresorts.com/fi/kylpylahotellit-resortit/kuusamon-tropiikki/>
(täysihoido)

- Leirin hintaan sisältyy puitteiden, valmennuksen ja asiantuntijasisällön lisäksi lounas Kuusamo Kampuksen ravintola Salviassa, sekä välipalat
- **Ilmoittautumiset 30.1.2026 mennessä oheisen linkin kautta:**

<https://forms.gle/JimzQPhhCquP6T198>



Leiriympäristö



Kuusamon jäähalli: EVO-areena

<https://www.kuusamo.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntakeskus/jaahalli/>

(Kuusamon liikuntahalli)

Kuusamo Kampus: fyysiikka- ja taitoharjoittelutila, Kampusravintola Salvia, Kuusamon lukion auditorio

<https://www.kuusamo.fi/kasvatus-ja-koulutus/kuusamokampus/>

Kuusamo-opisto

<https://www.kuusamo-opisto.fi/>





Suomen
URHEILUAKATEMIAT

Urheilijan kaksoisura

+ URHEILIJANA KEHITTYMINEN

+ URHEILUTULOKSEN TEKEMINEN

+ HALLITTU URASIIRTYMÄ

KASVA URHEILIJAKSI

KEHITY HUIPPU-URHEILIJAKSI

MENESTY HUIPPU-URHEILIJANA

VALINTAVAIHE

Yläkoulu

- + Urheiluyläkoulut
- + Liikuntapainotteiset koulut
- + Liikuntalähikoulut
- + Yläkoululeiritys

Toinen aste

- + Urheiluoppilaitokset
- + Muut toisen asteen oppilaitokset
- + Puolustusvoimien urheilukoulu

HUIPPUVAIHE

Huippuvaihe

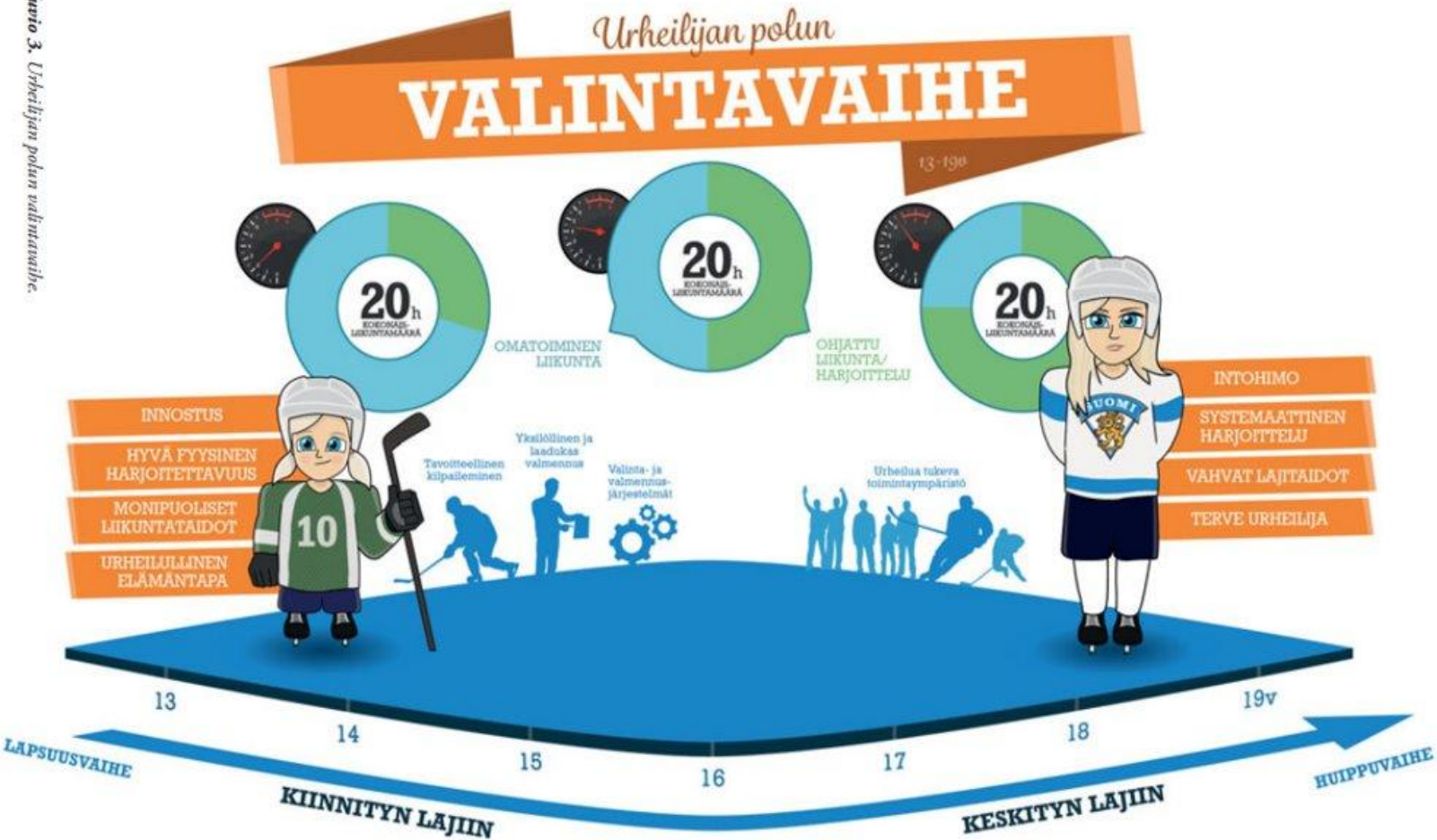
- + Urheilu ensimmäisenä ammattina
- + Urheilun ja opiskelun yhdistäminen
- + Urheilun ja muun työn yhdistäminen

Urasiirtymä

- + Tuki urheilu-uran päättyessä
- + Uraohjaus
- + Vertaistuki

Lajiliitot ja seurat





Mitä?



Jääharjoittelua->

Henkilökohtaista lajitaitoharjoittelua sekä joukkueharjoituksia yhteistyössä paikallisen seuran kanssa

Kasva urheilijaksi sisältöjä->

Keskiössä arjen valinnat - Uni, ravinto ja lepo

Oheisharjoittelu -> Harjoitteluvalmiuksien kehittäminen



Miksi?



Leirillä pohdimme jokapäiväisten valintojen merkitystä:

Miten omat arjen valintani tukevat kasvuani urheilijaksi?

Uni

Lepo

Ravinto



Kenelle?



7-9 luokkalainen jääkiekkoilija, joka haluaa oppia lisää rakkaasta harrastuksestaan
-seuralla tai oppilaitoksella ei ole merkitystä



Leiritysrunko



4. Leiriä kaudella 2025-2026

Leiri 1 “Intro” - Ennen kuin sarjat alkavat elo-syyskuu

Leiri 2 - Marraskuu - 17.11-21.11

Leiri 3 - Ennen hiihtolomia - 23.2-27.11

Leiri 4 - Vappuviikko tai edeltävä



Ohjelmarunko leirit III-III (viitteellinen,)



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
	8.00-9.00 Jää	8.00-9.00 Jää	8.00-9.00 Jää	8.00-9.00 Jää
	9.30-10.45 Luento/Oheinen	9.30-10.45 Luento/Oheinen	9.30-10.45 Luento/Oheinen	9.30-10.45 Luento/Oheinen
	11.00-11.45 Lounas	11.00-11.45 Lounas	11.00-11.45 Lounas	11.00-11.45 Lounas
13.00 Leirin avaus	11:45-12:45 Ohjattu opiskelu	11:45-12:45 Ohjattu opiskelu	11:45-12:45 Ohjattu opiskelu	12.00 Leirin päätös
14.00 Välipala	13.00-14.00 Oheinen	13.00-14.00 Oheinen	13.00-14.00 Oheinen	
14:30-15:30 Jää	14.15 Välipala	14.15Välipala	14.15 Välipala	
	(16.15-17.15 Jää -PaKa U14 - Sopimuksen mukaan	16.15-17.15 Jää- PaKa U15 - sopimuksen mukaan	16.15-17.15 Jää-PaKa U14 - Sopimuksen mukaan	



