

Idrottens skolläger 2026-27

FOTBOLL Finlands Bollförbund – Yläkoululeiritys

Innehåll

- Personlig utveckling
- Professionell grenträning och allmän fysträning
- Skolgång i form av läsläsning och stöd
- Livshantering, vi går bl.a. igenom kost, sömn, mental träning, attityder, självbild, självkänsla, självförtroende, målsättningar, fysträning mm.
- Videoanalyser I verksamheten ingår 3–4 läger som är 3–4 dagar.

När

Datum för lägren finns på hemsidan.

Till vem

Lägren är riktade till dig som går i årskurs 7–9 som vill utvecklas som idrottare och fotbollsspelare. Grupperna är indelade årskursvis samt i pojkar och flickor.

Studier

Studierna förverkligas med 3×45 minuter läsläsning per dag. Inför lägret ska du göra en studieplan så att du hänger med i skolarbetet

Livshantering

Vi använder bl.a. Finlands olympiska kommittés material Växa till idrottare, som bland annat är uppbyggd kring att lära sig hantera livet, skapa motivation och glädje, hantera avgörande moment till idrottslig framgång, skapa långsiktiga attraktiva mål mm. Omfattning 1×45 min/dag.

Träning

- Grenträning 1 gång per dag
- Allmän fysträning/test/ återhämtningsträning 1 gång per dag
- Stöd i träningsupplägg mellan lägren Testning och uppföljning
- Spontan aktivitet varje kväll med idrottsledare

Tränare

Grenträning: Dennis Stjernfeldt

Grenträning målvakter: Esa Kurki

Regionlagstränare: Marko Uusitalo och Jani Uotinen

Livshantering: Dennis Stjernfeldt, Diana Haldin, David Söderberg, Joakim Träskelin m.fl.

Fysträning: David Söderberg, Jens Wallin, Joakim Träskelin m.fl

Pris

Pris 3 dygn 215 €, 4 dygn 275 € tilläggsdygn 60 €. I priset ingår logi med helpension (morgonmål, lunch, middag och kvällsmål) och om man är uttagen till regionlaget ingår den avgiften (30 €) i priset. De som inte är med i regionlaget är med på en skild grenträning, lunch och föreläsning som motsvarar regionlagets kostnad.

Ansökan senast 1.9.2026: www.folkhalsan.fi/idrottens-skollager

Förfrågningar

Joakim Träskelin, joakim.traskelin@folkhalsan.fi, 050 585 0782

Vi ses på Norrvalla!



Jalkapallon yläkoululeiritys 2026-27

Norrvalle- Suomen palloliitto

Sisältö

- Oma kehitys – henkilökohtaiset palautteet sekä kehityssuunnitelmat
- Ammattimainen lajitreeni ja yleinen fyysinen harjoittelu
- Tukea koulunkäynnin ja kotitehtävien kanssa
- Elämönhallinta. Käsittelemme mm. ruokavaliota, unen tarvetta, mentaalivalmennusta, asenteita, minäkuva, itsetuntoa, itseluottamusta, tavoitteet, kuntoa
- Videoanalyysit 3–4 kpl 3–4 päivän leiriä

Leirien ajankohdat

Leirien ajankohdat löytyvät kotisivuilta

Kenelle

Jalkapalloleiri on suunnattu kaikille 7 ja 9luokkalaisille, jotka haluavat kehittyä urheilijoina ja jalkapalloilijoina. Ryhmät ovat jaettu luokka-asteittain sekä tyttöihin ja poikiin

Opinnot

Opiskelua on päivittäin 3x45 minuuttia läksyjen tekoa. Ennen leiriä sinun tulee tehdä opintosuunnitelma, jotta pysyt mukana koulutehtävissä

Elämönhallinta

Käytämme mm. Suomen Olympiakomitean materiaalia ”Kasva urheilijaksi”, joka käsittelee mm. elämönhallintaa, innostumisen ja ilon ruokkimista, urheilullisen elämäntavan tärkeitä hetkiä, pitkänajan päämäärien luomista. Kesto 1x45 minuuttia/päivä.

Treenit

- Lajitreeni kerran päivässä
- Yleinen kuntotreeni/testi/palautumistreeni kerran päivässä.
- Tukea leirien väliseen treeniohjelmaan
- Testaus ja seuranta
- Spontaanit iltaaktiviteetit liikunnanohjaajien kanssa

Valmentajat

Lajiharjoittelu tytöt: Dennis Stjernfeldt

Lajiharjoittelu maalivahdit: Esa Kurki

Aluejoukkuevalmentajat: Marko Uusitalo(tytöt) ja Jani Uotinen (pojat)

Elämönhallinta: Dennis Stjernfeldt, Diana Haldin, David Söderberg, Joakim Träskelin ym.

Fysiikkaharjoittelu: David Söderberg, Jens Wallin, Joakim Träskelin ym.

Hae viimeistään 1.9.2026: www.folkhalsan.fi/idrottens-skollager

Hinta

3 vrk 215 €, 4 vrk 275 €, lisävuorokausi 60 €. Hintaan sisältyy hotellimajoitus ja täysihoito (aamiainen, lounas, päivällinen ja iltapala) sekä opintomateriaali

Lisätietoja

Joakim Träskelin, joakim.traskelin@folkhalsan.fi, 050 585 0782

Vi ses på Norrvalla!

