



ESITE

2025-2026

Unlock your potential with us

KEITÄ ME OLEMME?

Me olemme Cheer Academy!

Olemme intohimoinen ja asiantunteva toimija suomalaisen cheerleadingin kentällä.

Olemme toimineet jo useamman vuoden ajan suomalaisten seurojen kanssa ja esimerkiksi kaudella 24/25 teimme yhteistyötä jopa noin 20 seuran ja 65 joukkueen kanssa ympäri Suomea!

Tarjoamme laadukasta ja kokonaisvaltaista tukea urheilijoille ja valmentajille – aina kannustavassa, innostavassa ja turvallisessa ilmapiirissä. Tavoitteenamme on tukea urheilijoiden fyysistä ja psyykkistä kehitystä, sekä valmentajien arkea ja kasvua!

Palveluihimme kuuluvat leirivalmennukset, psyykkinen valmennus, treenivierailut, valmentajakoulutukset, koreografiat ja valmennuksen konsultoinnit.

Tiimistämme löytyy osaamista kaikilta tasoilta 1–6, sekä myös coed puolelta ja cheertanssista. Tiimissämme on erityisosaamista muun muassa tuomaroinnin, psyykkisen valmennuksen, kasvatustieteiden, liikuntatieteiden ja koreografioinnin parista.

Teemme työtä täydellä sydämellä ja ammattitaidolla – jokainen kohtaaminen on meille mahdollisuus innostua, sekä kehittyä yhdessä uudelle tasolle!



**PALVELUT JOUKKUEILLE
JA VALMENNUSTIIMEILLE**

VIIKONLOPPULEIRITYKSET

Hinnat sisältävät kaiken eli ALV, matka- ja majoituskulut, valmentajan ruokakulut, leirien suunnittelutyön sekä valmennuksen. Hinnasto voimassa, kun leirille osallistuu useampi joukkue samana viikonloppuna. Jos leirille osallistuu vain yksi joukkue, leirin hintaan lisätään +5€/hlö. Pidätämme oikeudet muutoksiin.

BASIC-LEIRITYS JOUKKUEELLE (1-2 leiriä vuodessa)

1 päivän leiri	35€/hlö
2 päivän leiri	55€/hlö
3 päivän leiri	70€/hlö

Etuus: valmentajille käyttöoikeus Coach Support-materiaaleihin

PRO-LEIRITYS JOUKKUEELLE (3 leiriä vuodessa)

1 päivän leiri	32€/hlö
2 päivän leiri	52€/hlö
3 päivän leiri	67€/hlö

Etuudet: 2kpl täysin uudet koulutustallenteet valmentajille, -5% alennus kaikista lisäpalveluista (treenivierailut, psyykkiset valmennukset, koreografiapalvelut ja valmentajamentoroinnit), valmentajille käyttöoikeus Coach Support-materiaaleihin

PREMIUM-LEIRITYS JOUKKUEELLE (4 leiriä vuodessa)

1 päivän leiri	30€/hlö
2 päivän leiri	49€/hlö
3 päivän leiri	63€/hlö

Etuudet: 2kpl lisäpalveluita veloituksetta (pl. valmiskoreografiat), 2kpl täysin uudet koulutustallenteet valmentajille, -10% kaikista lisäpalveluista (treenivierailut, psyykkiset valmennukset, koreografiapalvelut ja valmentajamentoroinnit), valmentajille käyttöoikeus Coach Support-materiaaleihin

TREENIVIERAILUT

Treenivierailuja järjestetään maanantaista torstaihin. Treenivierailut suunnitellaan joukkueen tarpeiden ja valmentajien toiveiden mukaan. Pääteemana voi olla esimerkiksi taitoharjoittelu, ohjelman haastekohdat, suoritusvarmuus tai esiintyminen!

Hinta sisältää ALV, valmentajan suunnittelutyön, ruokakulut, ja valmennuksen. Lisänä maksettavaksi tulee matkakulut ja tarvittaessa majoituskulut.

Tuntihinta *145€*

PSYKKINEN VALMENNUS

Valmennuksia voidaan toteuttaa niin etänä kuin paikan päällä. Valmennusteemat suunnitellaan yhteistyössä valmennustiimin kanssa. Valmentajana toimii meidän psyykkinen valmentaja Savanna.

Hinta sisältää ALV:n, valmentajan suunnittelutyön, ja valmennuksen. Vähintään 3 valmennuskerran paketteihin urheilijoille ja valmentajille kuuluu pääsyoikeus mielentaitojen materiaalipankkiin. Vähintään 5 valmennuskerran paketteihin kuuluu myös mahdollisuus mentorointiin valmennustiimin kanssa.

Lisänä maksettavaksi tulee tarvittaessa matka- ja majoituskulut.

<i>1 valmennuskerta</i>	<i>220€</i>
<i>2 valmennuskertaa</i>	<i>425€</i>
<i>3 valmennuskertaa</i>	<i>610€</i>
<i>4 valmennuskertaa</i>	<i>780€</i>
<i>5 valmennuskertaa</i>	<i>935€</i>
<i>6 valmennuskertaa</i>	<i>1085€</i>

VALMENTAJAMENTOROINNIT

TEAM'S PROGRESS PLAN

Etäkonsultaatio, jossa tarkastellaan joukkueen tilannetta ja kehityskohteita sekä pohditaan parasta mahdollista kehityssuunnitelmaa yhdessä valmennustiimin kanssa. Sopii esimerkiksi kauden alkuun tai kauden keskelle hetkiin, kun kokee tarvitsevansa muutosta joukkueen toimintaan tai haluaa muuten vain ulkopuolista näkökulmaa toiminnan edistämiseksi.

Hinta sisältää ALV, ennakkokyselyn, sekä etäkonsultaatio valmennustiimin kanssa.

Hinta

245€

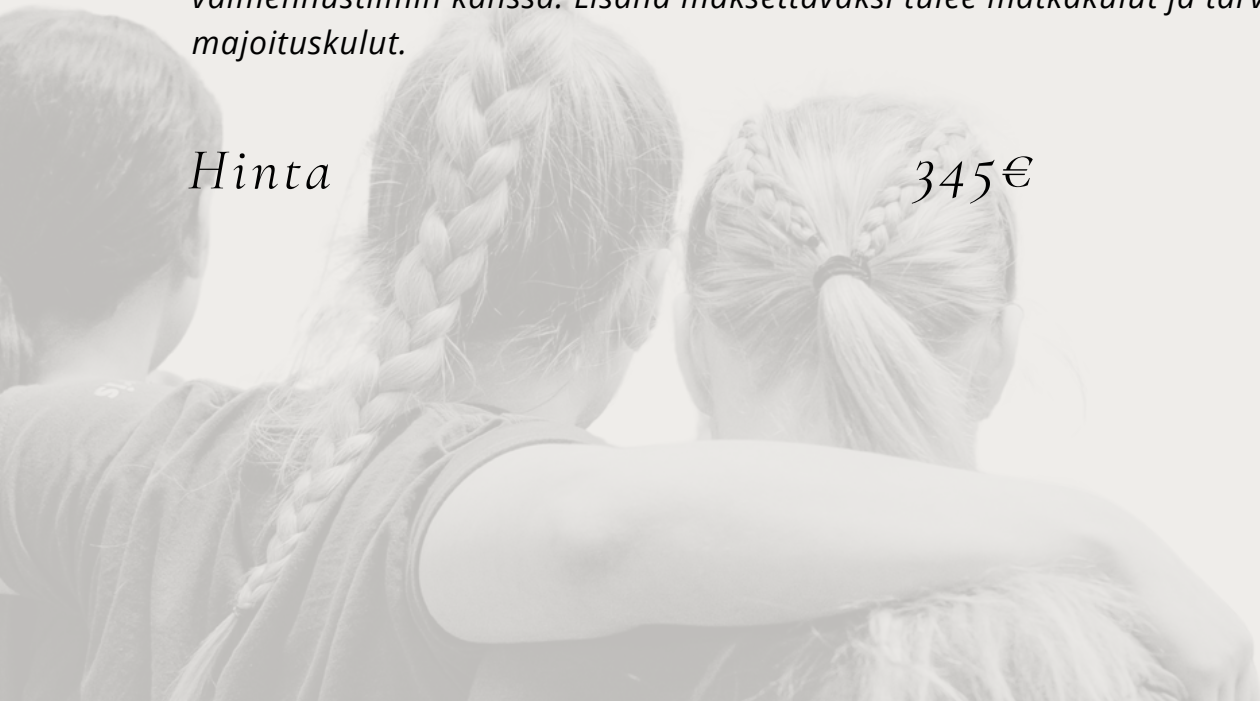
PRACTICE CHECK & COACH FEEDBACK

Paikan päällä toteutettava palvelu, jossa Cheer Academyn valmentaja seuraa joukkueen harjoituksia ja valmentajien toimintaa niiden aikana. Harjoitusten jälkeen pidetään yhteinen purkupalaveri valmennustiimin kanssa, jossa valmentajat saavat kehittävää palautetta ohjaamistaan harjoituksista.

Hinta sisältää ALV, valmennuksen seurannan sekä purkupalaverin valmennustiimin kanssa. Lisänä maksettavaksi tulee matkakulut ja tarvittaessa majoituskulut.

Hinta

345€



KOREOGRAFIAPALVELUT

KOREO SPICE UP!

Etäkonsultaatio ohjelman rakenteen, siirtymien ja visuaalisuuden kehittämiseen. Konsultaatio perustuu mahdollisuuden mukaan ennakkoon toimitettuun ohjelmavideoon.

Hinta sisältää ALV, valmentajan ennakotyön, sekä etäkonsultaation valmennustiimin kanssa.

Etäkonsultaatio

245€

VALMIS KOREOGRAFIA

Kilpailukoreografia, joka rakentuu joukkueen vahvuuksien ympärille ja nostaa esiin sen parhaat puolet – tavoitteena näyttävä, sulava ja kilpailukykyinen kokonaisuus.

Hinta sisältää ALV, etäpalaverin valmennustiimin kanssa, valmentajan suunnittelutyön sekä koreografian opettamisen paikan päällä joukkueen harjoituksissa/leirillä. Lisänä maksettavaksi tulee matkakulut ja tarvittaessa majoituskulut koreografian opetustilanteeseen.

Kokonaishinta

1000€



**VALMENTAJAKOULUTUKSET
SEURAN VALMENTAJILLE**

Tarjoamme koulutuksia seurojen valmentajille eri teemoista – joko etänä tai paikan päällä. Koulutuksen kesto sovitaan seuran tarpeiden mukaan: 1 tunnin workshoppeista aina kokonaisuin koulutuspäiviin asti.

Hinta sisältää kaiken eli ALV, kouluttajan suunnittelutyön, mahdolliset ruokakulut, koulutuksen ohjaamisen sekä seuran valmentajille pääsyn uuteen Coach Support-materiaalipankkiin.

Lisänä maksettavaksi tulee tarvittaessa matkakulut ja majoituskulut.

Tuntihinta 170€

KOULUTUSTEEMAT

Alla valmiita aihekokonaisuuksia. Seura voi ehdottaa myös valmiiden teemojen ulkopuolelta kaipaamaansa teemaa!

VALMENTAJANA KEHITTYMINEN

1. Tutkimusmatka omaan valmentajuuteen

Valmentaja pysähtyy oman toiminnan äärelle: mitä minä edustan, missä olen hyvä ja miten haluan kehittyä? Koulutus tarjoaa tilaa omille oivalluksille ja valmennusidentiteetin vahvistamiselle, joka tukee valmentajan laadukasta toimintaa.

2. Valmentajan jaksaminen ja hyvinvointi

Kuormituksen hallinta, palautuminen ja rajojen asettaminen ovat valmentajan jaksamisen kulmakiviä. Koulutus tarjoaa valmentajille konkreettisia vinkkejä oman hyvinvoinnin ja jaksamisen vahvistamiseksi arjen keskellä.

VALMENNUKSEN SUUNNITTELU

1. Kausi- ja harjoitussuunnittelu

Miten rakentaa nousujohteinen ja sulavasti etenevä kausi? Koulutus tarjoaa työkaluja suunnittelutyön jäsentämiseen ja rytmittämiseen.

2. Ohjelman rakentaminen

Koulutus auttaa valmentajaa suunnittelemaan ehjän, monipuolisen ja vaikuttavan ohjelman, joka on joukkueen tasoinen sekä kilpailukykyinen!



3.Laadukkaan valmennuksen perusteet

Mitä laadukas harjoittelu sisältää fyysisesti, psyykkisesti ja pedagogisesti? Koulutus antaa inspiraatiota sekä käytännön työkaluja laadukkaan valmennuksen kulmakivien suunnitteluun ja toteutukseen.

VALMENTAJAN VUOROVAIKUTTAMINEN

1.Urheilijoiden motivointi

Miten tukea urheilijan motivaatiota, rakentaa innostavaa ilmapiiriä ja huomioida yksilölliset tavoitteet? Tässä koulutuksessa valmentajat saavat tukea urheilijoiden motivointiin.

2.Vuorovaikutuksen voima

Rakenna menestyksestä yhteistyötä ja inspiroi joukkuettasi kohti parasta potentiaaliaan omalla vuorovaikutuksellasi. Tässä koulutuksessa osallistujat oppivat monipuolisesti vuorovaikutuksen perusteista. Koulutuksessa on mahdollista pureutua käytettävästä ajasta riippuen mm. motivoivan ohjauksen tekniikoihin, palautteen antoon sekä konfliktien ratkaisutaitoihin.

3.Yksilölähtöinen valmennus cheerleadingissa

Tule valmentajaksi, joka inspiroi ja kasvattaa jokaista urheilijaa myös mahdollisimman yksilöllisesti. Tässä koulutuksessa osallistujat oppivat, miksi yksilölähtöinen valmennus on avainasemassa myös cheerleadingissä ja saavat käytännön työkaluja yksilöiden huomiointiin.

LEVELIT JA LAJITEKNIIKAT

Tekniikka- ja sääntökoulutukset (toiveiden mukaan)

Koulutuksia esim. leveleiden säännöistä sekä akrobatia- tai stunttitekniikasta. Sisältö räätälöidään seuran toiveiden mukaan.

