

VALMENTAJAKOULUTUS

Hyppylajien lajiosaamisen syventäminen Lempäälän Hyppykarnevaaleilla 30.6. – 2.7.2023

Pe 30.6.	8.00	Aamupala		
	9.00 – 9.15	Valmentajakoulutuksen avaus: ”Lajiosaamisen syventäminen pituudessa, korkeudessa ja kolmiloikassa nuorten valmennuksessa” <i>- Johan Meriluoto, Tuomas Sallinen, Jari Kataja ja Jouko Kilpi</i>		Paikka avoinna
	9.15 – 10.00	Luento 1: Hyppylajien harjoittelun keskeisimmät periaatteet nuorten valmentamisessa <i>- Johan ja Tuomas</i>		Paikka avoinna
	10.00 – 11.00	Luento 2: Pituushypyn tärkeimmät tekniset elementit nuorten (12-15 v.) valmennuksessa (mihin kiinnittää huomiota; syys-seuraus -suhteet) <i>- Jari (Johan mukana)</i>		Paikka avoinna
	11.00 – 12.00	Lounas		
	12.00 – 13.00	Luento 3: Korkeushypyn tärkeimmät tekniset elementit nuorten (12-15 v.) valmennuksessa (mihin kiinnittää huomiota; syys-seuraus -suhteet) <i>- Jouko (Johan mukana)</i>		Paikka avoinna
	13.00 – 14.00	”Nuoren urheilijan polku huippu-urheilijaksi”: Heli Rantanen ja Maria Huntington kertovat kokemuksiaan matkasta huipulle		Auditorio
	14.00 – 16.00	Demo 1: Kolmiloikan lajidemontraatio 16-17 -vuotiaiden ryhmän harjoituksessa; ryhmän valmentajina Willie Banks ja Konsta Kauppinen <i>- (Johan mukana)</i>		Hiekka 2
	17.00	Päivällinen		
	17.30 – 18.30	Luento 4: Kolmiloikan tärkeimmät tekniset elementit nuorten (12-15 v.) valmennuksessa (mihin kiinnittää huomiota; syy-seuraus -suhteet) <i>- Tuomas (Johan mukana)</i>		Paikka avoinna
	21.00 – 21.30	Iltapala		

La 1.7.	8.00	Aamupala	
	8.30-9.15	Luento 5: Tehtävänanto A-kilpailujen seuraamiseen - <i>Johan, Tuomas, Jari, Jouko</i>	Paikka avoinna
	9.15-10.30	Demo 2: Pituuden lajidemontraatio 16-17 -vuotiaiden ryhmän harjoituksessa; ryhmän valmentajana Jari Kataja - <i>(Johan mukana)</i>	Hiekka 2
	10.30-11.30	Willie Banks haastateltavana ME-mies kertoo harjoittelustaan ja vastaa kysymyksiin	
	11.30 – 13.00	Lounas	
	13.00 – 17.00	A-kilpailujen seuranta ja tehtävänannon suorittamista	
	16.30-17.30	Demo 3: Korkeushypyn lajidemontraatio 14-15 -vuotiaiden ryhmän harjoituksessa; ryhmän valmentajana Oskari Frösen - <i>Jouko (Johan mukana)</i>	Patja 1
	16.00 - 18.30	Päivällinen	
	18.30 – 21.30	Karnevaalikesailut ja illanvietto, jonka yhteydessä iltapala	
Su 2.7.	8.00	Aamupala	
	9.00-11.30	Luento 6: A-kilpailuihin liittyvien tehtävien purku, loppukeskustelu/ -yhteenveto - <i>Johan, Tuomas, Jari, Jouko</i>	Paikka avoinna
	12.00 - 13.00	Lounas	
	13.00	Leirin päätös	Auditorio