



2-TASON VALMENTAJAKOULUTUS

1. jakso 24.-26.2.2017

ensimmäinen mailapelien yhteinen 2.-tason koulutus

Aika 24.2. pe kello 16.00 aloitus
26.2. su kello 16.30 päätös
Paikka Pajulahden Urheiluopisto
Järjestäjä Suomen Squashliitto yhteistyössä muitten mailapeliliittojen kanssa

Osallistuminen edellyttää 1 tason suorittamista tai painavaa perustelua vastaavasta osaamisesta.

Ennen koulutusta suositellaan tutustumista ”**Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu**”-kirjaan (Suomen Valmentajat, VK-Kustannus Oy).

Hinta 190 € voidaan laskuttaa seuralta
sisältää majoituksen ja ruokailut

Ilmoittautumiset viimeistään 10.2.2017

Osoite: markkuhyrske@gmail.com Tiedustelut 0400 468 355

Ilmoittaudu ajoissa sillä 10.2 jälkeen kiintiöstämme jäävät paikata annetaan muille liitoille.

1. jakson koulutuksen sisältö on suomalaisen VOK-järjestelmän ja paljolti myös ESF:n kriteerien mukainen.
2. jakso järjestetään (alustava aika 19.-21.5. Tali) squashin omana koulutuksena ESF:n sisällön mukaisesti entisen päävalmentajamme Mike Harrisin johdolla. Hinta 100 €.
Kurssien kokonaisuus antaa ESF:n edellyttämän kelpoisuuden.

1. JAKSON OHJELMA

Pe 24.2.

16.00-16.45 Lähijakson sisältö, valmentajana kehittyminen & aloitus. **Kristiina Danskanen**
Luokka 1
16.45-18.30 Itsensä kehittämisen taidot, valmentajan toimintaympäristö ja voimavarojen hyödyntäminen
Tomi Lämsä, Luokka 1
18.30 Päivällinen & majoittuminen
19.30-21.00 Tervetuloa lajiin. hauskat pelit **Lajien kouluttajat**
Vanha Tennishalli & lajien suorituspaikat
21.00 Vapaata ohjelmaa, iltapala & rantasauna

La 25.2.

7.30-8.30 Aamupala
8.30-9.00 Eläytymisharjoitus (Sopivan tunnetilan hakeminen) **Harri Suutarinen**
Vanha Tennishalli
9.00-10.00 Koordinatiivisten osatekijöiden opettaminen eri ikävaiheissa, demo **Harri Suutarinen**
- Reaktio, yhdistelykyky, erottelukyky, muuntelu- ja sopeutuvuuskyky, orientoitumiskyky, tasapainokyky ja rytmikyky
Vanha Tennishalli

- 10.00-12.00 Lajien sovellukset käytännössä, & harjoitusten läpikäynti **Lajien kouluttajat**
Vanha Tennishalli
- 12.00-13.00 Lounas
- 13.00-14.00 ADT- luento, **SUEK**
Luokka 1
- 14.00-17.00 Psyykkinen valmennus & liiketaitoharjoittelu ”valmentajatreeni”
Erik Piispa Suomen Valmentajat ja SportFocus
Luokka 1 & Palloilusalj (käytäntö)
- 17.00-18.00 Päivällinen
- 18.00-19.00 Pedagogiset taidot (Erilaiset oppijat, opetustyyli) **Kristiina Danskanen**
Luokka 1
- 19.30-21.00 Perustekniset taidot taktisesta näkökulmasta **lajien kouluttajat**
Tennishalli, squash, palloilusalj
- 21.00 Rantasauna, iltapala & vapaata ohjelmaa

Su 26.2.

- 8.00-9.00 Aamupala
- 9.00-11.00 Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen eri ikäkausina & lihashuolto **Nikke Vilmi**
Palloilusalj
- 11.00-12.00 Harjoituskauden suunnittelun alustaminen, ryhmätyö **Kristiina Danskanen**
Luokka 1
- 12.00-13.00 Lounas & huoneiden luovutus
- 13.00-15.00 Osallistujien ohjausharjoitukset (Fyysiset ominaisuudet + herkkyysskudet) **Lajien kouluttajat**
Palloilusalj
- 15.00-15.30 Yhteinen lopetus & yhteenveto **Lajien kouluttajat**
Palloilusalj
- 15.30-16.00 Välitehtävien alustus **Lajien kouluttajat**
Palloilusalj
- 16.30 Lopetus