

VALMENTAJAKOULUTUS / Hyppylajien lajiosaamisen syventäminen

Lempäälän Hyppykarnevaaleilla 1. – 3.7.2022

Kouluttajat: Johan Meriluoto, Tuomas Sallinen, Jari Kataja, Jouko Kilpi

Pe 1.7.	8.00	Aamupala	
	9.00 – 9.15	Valmentajakoulutuksen avaus: ”Lajiosaamisen syventäminen pituudessa, korkeudessa ja kolmiloikassa nuorten valmennuksessa” <i>- Johan, Tuomas, Jari, Jouko</i>	Koulu
	9.15 – 10.00	Luento 1: Hyppylajien harjoittelun keskeisimmät periaatteet nuorten valmentamisessa <i>- Johan ja Tuomas???</i>	Koulu
	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>	Koulu
	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>	Koulu
	13.00 – 14.00	Luento 4: Kolmiloikan tärkeimmät tekniset elementit nuorten (12-15 v.) valmennuksessa (mihin kiinnittää huomiota; syys-seuraus -suhteet) <i>- Tuomas (Johan mukana)</i>	Koulu
	14.00 – 15.00	”Nuoren urheilijan polku huippu-urheilijaksi”: Kristiina Mäkelä ja Oskari Frösen kertovat kokemuksiaan matkasta huipulle	Auditorio
	15.15 – 17.00	Demo 1: Pituushypyn lajidemonstratio 16-17 -vuotiaiden ryhmän harjoituksessa; ryhmän valmentajina Mike Powell ja Konsta Kauppinen <i>- Jari (Johan mukana)</i>	Hiekka 2
	17.00	Päivällinen	
	18.30-20.15	Demo 2: Korkeushypyn lajidemonstratio 14-15 -vuotiaiden ryhmän harjoituksessa; ryhmän valmentajana Laura Rautanen <i>- Jouko (Johan mukana)</i>	Patja 1
	21.00 – 21.30	Iltapala	
La 2.7.	8.00	Aamupala	
	8.30-9.15	Luento 5: Tehtävänanto A-kilpailujen seuraamiseen <i>- Johan, Tuomas, Jari, Jouko</i>	Koulu
	9.30-11.30	Demo 3: Kolmiloikan lajidemonstratio 16-17 -vuotiaiden ryhmän harjoituksessa; ryhmän valmentajana Aleks Tammentie <i>- Tuomas (Johan mukana)</i>	Hiekka 2
	11.30 – 13.00	Lounas	
	13.00 – 17.00	A-kilpailujen seuranta ja tehtävänannon suorittamista	

16.00 - 18.30 Päivällinen

18.30 – 21.30 **Karnevaalikisailut ja illanvietto, jonka yhteydessä iltapala**

Su 3.7.

8.00 Aamupala

9.00-11.30 **Luento 6:** A-kilpailuihin liittyvien tehtävien purku, loppukeskustelu/
-yhteenveto
- Johan, Tuomas, Jari, Jouko

Koulu

12.00 - 13.00 Lounas

13.00 Leirin päätös

Auditorio