

Valmentajaseminaari lasten ja nuorten valmentajille

lauantaina 23.4.2016, klo 12.00-16.30

Kohderyhmänä ovat erityisesti lasten ja nuorten ikäluokkien valmentajat, jotka ovat kiinnostuneita valmennuksen vaatimuksista ja sen kehittämisestä. Seminaarissa avataan herkkyykskausivalmennusta ja sen oikeaa määrää. Kerrotaan lajien välisen yhteistyön eduista ja siitä mitä valmentajat voivat toisiltaan oppia.

12.00-12.40 **Herkkyykskaudet valmennuksessa – liikkuvuus, koordinaatio, kimmoisuus;**

Mikko Kuivinen VAT, SSU kestävyysjuoksun vastuvalmentaja

- taitoa ja liikkuvuutta, koska ja kuinka paljon

12.45-13.20 **Herkkyykskaudet valmennuksessa – nopeus, voima;**

Mika Hormalainen LiTM, Liikuntafysiologi

- kehittymisen perusteet
- harjoittamisessa huomioitavaa

13.20-13.40 **Kahvitauko**

13.40-14.10 **Lajienvälinen yhteistyö – monipuolinen harjoittelu;**

Teemu Rauhala LiTM, Etelä-Pohjanmaan Urheiluakatemia valmennuspäällikkö

- miten valmentaja huomioi lapsen oikean harjoittelumäärän?
- onko harjoittelu riittävän monipuolista?
- mitä opimme toisilta lajeilta?
- millainen on hyvä harjoitus?

14.10-14.50 **Onko valmentaminen seikkailua vai kilpa-urheilua?**

Sami-Petteri Kivimäki VAT, Vimpelin Vedon pelinjohtaja

- pystyykö valmentaja vastaamaan nuoren urheilijan tavoitteisiin?
- kuinka valmentaja rakentaa nuoren urheilijan valmentajapolkua?

15-16.30 **Lajidemot:**

15.00-15.45 Ryhmä A; Liikkuvuus, koordinaatio, kimmoisuus

15.00-15.45 Ryhmä B; Nopeus, voima

15.45-16.30 Ryhmä B; Liikkuvuus, koordinaatio, kimmoisuus

15.45-16.30 Ryhmä A; Nopeus, voima

AIKA: Lauantai 23.4.2016, kello 12.00-16.30

PAIKKA: Seinäjoen Uimahalli-Urheilutalo

HINTA: 45€, sisältää koulutuksen, materiaalin ja kahvin

Osallistujille mukaan myös sisäliikuntavarustus.

ILMOITTAUTUMISET:

15.4.2016 mennessä PLU:n toimistoon puh. (06) 420 3000 tai info@plu.fi.

Voit myös ilmoittautua seminaariin sähköisellä lomakkeella.

Ilmoittautumisen yhteydessä kerro laskutus- ja sähköpostiosoitteesi.

Järjestäjänä Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry. Järjestäjä pidättää oikeudet muutoksiin.

