 Kausisuunnitelma

**Harjoituksen/ryhmän nimi ja paikka:** **Ohjaajat:**

**Treenipäivät ja kellon aika:**

**Kausi alkaa (pvm):** **Kausi päättyy (pvm):**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Harjoitus-kerran numero | Päivämäärä | Pääteema/erityiskerta (merkitse myös kilpailut, leirit yms.) | Harjoite-esimerkit / mikä harjoituskausi | Huomioitavaa | Harjoituksen vastuuohjaaja/ suunnittelu vastuu |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Täyttöohjeet**

**Harjoituskerran numero**

Kirjoita harjoituksen numero. Tämä auttaa hahmottamaan kauden pituutta.

**Päivämäärä**

Harjoituskerran päivämäärä.

**Pääteema/erityiskerta**

Kirjoita tähän harjoituksen teema. Esimerkiksi lasten kursseilla yleisellä tasolla tutustuminen, ketteryys, tasapaino, ukemit yms. Tai jos on esimerkiksi vanhempien kerta tai joku erityispäivä. Kilpailijoilla ja jo pidempään harrastaneilla voi miettiä harjoituskauden mukaan esim. peruskuntokausi, kilpailukausi yms. Kirjoita tähän kohtaan myös ryhmän tulevat / suunnitellut leirit ja kilpailut.

**Harjoite-esimerkit / mikä harjoituskausi**

Kirjoita tähän lyhyesti sisällöstä mm. matto- tai pystyjudo, mitä tekniikkaa harjoitellaan, mitä osa-aluetta painotetaan (nopeus, voima, ketteryys, tasapaino yms.).

**Huomioitavaa**

Tämä toimii ohjaajan muistilappuna. Pitääkö ryhmää muistuttaa esimerkiksi tulevasta erityispäivästä, kilpailuista, ilmoittautumisesta, seuran tapahtumasta yms. Lisäksi tähän voit kirjoittaa tunnin onnistumiset ja epäonnistumiset, mihin ensi kerralla kiinnittää huomiota yms.

**Harjoituksen vastuuohjaaja /suunnitteluvastuu**

On helpompi ohjata, kun vastuualueet on jaettu ohjaajien kesken. Voitte jakaa harjoittelun osiin ja nimetä osioille vastuuohjaajan tai jokaisella kerralla voi olla oma ”vastuuohjaaja”. Tällöin myös suunnitteluvastuu on kyseisellä ohjaajalla ja harjoitus sujuu sujuvammin. Mikäli ryhmässä on yksi vastuuohjaaja, niin on luotevampaa, että kyseinen ohjaaja suunnittelee harjoituksen kulun, mutta antaa apuohjaajille myös veto- ja suunnitteluvastuuta heidän taitotasonsa mukaan.

**Yleistä**

Tämä kausisuunnitelmapohja julkaistaan seuran omilla nettisivuilla ryhmäkohtaisesti. Suunnitelma ei ole kiveen hakattu, vaan se on muokattavissa ryhmän sekä kauden mukaan. Suunnitelma toimii ohjaajien suunnittelu apuna, mutta myös orientoi kurssilaisia tuleviin harjoituksiin/kisoihin/leireihin.

Suunnitelma linkitetään myös SuomiSporttiin rymän sivulle. Sivun ylläpitäjä tai pääkäyttäjä pystyy sen tekemään. Lisäystä voi pyytää judoitoimisto@tikkurilanjudokat.fi.