



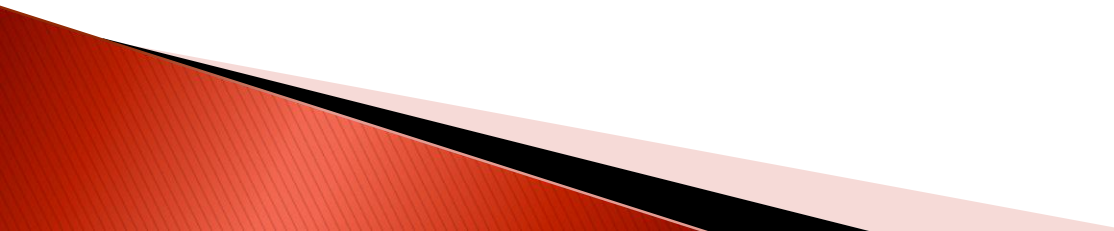
Vanhempainilta

Kilparyhmät – Syksy 2016

TERVETULO!



Sisältö

- ▶ Harjoittelemineen
 - ▶ Leirit
 - ▶ Kilpailut ja tapahtumat
 - ▶ Vanhempaintoiminta
 - ▶ Ajankohtaiset asiat
- 

Harjoitteleminen

- ▶ Monipuolisuus ja perusliikkumistaidot harjoittelun pohjana –> monipuolisuus kehittää!
- ▶ Seuraharkkojen lisäksi tarvitaan myös muuta liikuntaa → omatoiminen liikunta/harjoittelu
- ▶ Ohjaajat vastaavat harjoitusten suunnittelusta ja vetämisestä, valmennuspäällikkö ohjaa ohjaajien toimintaa
 - Harjoitukset suunnitellaan ryhmään sopivaksi
 - Harjoituspäiväkirja käyttöön
 - Ryhmän kesken voidaan sopia omia toimintamalleja
 - Lisäharjoituksia

Kilparyhmät 2016–2017

- ▶ Sannan ryhmä +
- ▶ Hanneksen ryhmä 14–18v.
- ▶ Ilkan ryhmä 14–17v.
- ▶ Tanjan ryhmä 10–12v.
- ▶ Ronjan ryhmä 8–10v.

Kilparyhmien treeniaajat

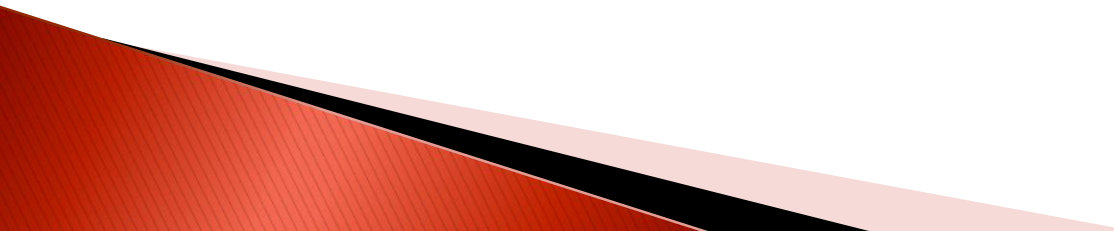
- ▶ Ma Pallomylly klo 14.30–16.00 tai Liikkamylly klo 15.30
- ▶ Ti Liikkamylly klo 17.30–19.00
- ▶ Ke Pallomylly klo 14.30–16.00 tai Liikkamylly klo 15.30->
- ▶ To Mellunmäen ala-aste klo 18.00–20.00
- ▶ Pe Liikkamylly klo 17.30–19.00
- ▶ La Liikkamylly klo 13.00–14.30
- ▶ Su Yhteislenkki klo 12 lähtö Liikkamylly -> kaikki halukkaat mukaan! Alle 13v vanhemman kanssa.

Harjoitukset ja leirit

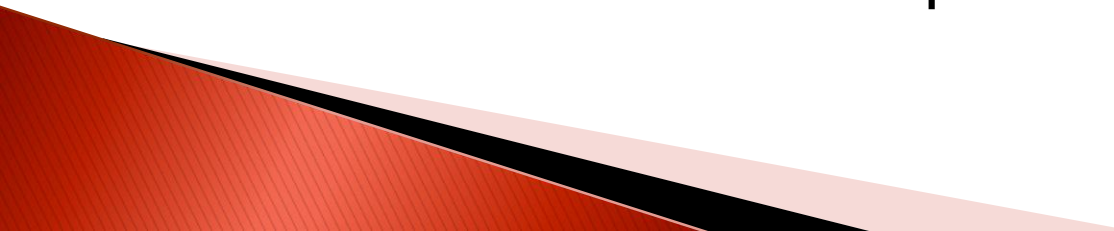
- ❑ Joulutauko 19.12.–3.1.
 - ❑ Kotiharjoitusohjeet
- ❑ Kevätkausi alkaa tiistaina 3.1.
 - ❑ 1.5. siirrymme Vuosaaren kentälle
- ❑ Piirileirit
- ❑ Pajulahti 8.–9.4.2017?
- ❑ Ulkomaan leiri Portugali esim vko 17 tai vko 18
 - ❑ Rahankeruuideoita? Vanhempainjaosto?

Kilpailut 2016–2017 hallikausi

- ▶ LA 12.11 OP Junior GP: T/P 10–14v
- ▶ LA 12.11 Aktia Juoksu Cup 600m/1200m/5km/10km
- ▶ SU 20.11 Marrashallit: T/P 7–15v
- ▶ MA 5.12 Itsenäisyyspäivän kisat 300m (vain 14–sarja) / 800m: T/P10v – M/N
- ▶ TI 6.12 Itsenäisyyspäivän kisat: T/P 10–17v
- ▶ LA 12.11 Aktia Juoksu Cup 600m/1200m/5km/10km

- ▶ 21.1. VU-LUM
 - ▶ 29.1. Junnuviestit
 - ▶ 24.–26.2. SM-hallit 17–22v. Turku
 - ▶ 4.–5.3. SM-ottelut 15–22v. Tampere
 - ▶ 11.–12.3. TIJG Tampere
 - ▶ 18.–19.3. Junnuhallit
- 

Kesän kilpailut 2017

- ▶ 7.5. SM-maastot Heinola
 - ▶ 23.–24.5. Junnuottelut Leppävaara → ei tietoa
 - ▶ 30.–31.5. Junnuviestit Vuosaari → ei tietoa
 - ▶ 16.–18.6. YAG Lahti
 - ▶ 20.6. Vattenfall 1 → ei vielä tietoa koska
 - ▶ 8.–9.7. SM-viestit Tampere
- 

- ▶ 5.8. Saumalaakso Games
- ▶ 11.–13.8. SM19/22 Kauhava
- ▶ 25.–27.8. SM14/15 Raasepori
- ▶ 25.–27.8. SM 16/17 Iisalmi
- ▶ 2.9. Vattenfall Seuracup finaalit
- ▶ 9.–10.9. SM-ottelut 14–22v Hyvinkää, Riihimäki

Tapahtumat 2017

- ▶ 22.4. Länsiväyläjuoksu
- ▶ 13.5. HCR
- ▶ 19.5. Yritysmaratonviesti
- ▶ 12.8. HCM
- ▶ 24.9. Pääkaupunkijuoksu

Vanhempaintoiminta

- Vanhempainjaoston vastuhenkilö: Juha Voutilainen
- Nuorisajaoston vastuhenkilö: Katja Maunula-Sairanen
 - Toimia linkkinä seuran ja lasten vanhempien välillä ja saada uusia toimijoita seuraan
 - Kisoihin huoltajia, toimitsijoita, ohjaajia, valmentajia
- Kuluvan kauden tavoitteena on, että jokaisesta ryhmästä löytyisi vanhempi(a), joka organisoisi oman ryhmänsä vanhempaintoimintaa. Mm. varainkeruu, talkootyöt, kilpailut, leirit, tapahtumat

Vanhempainjaosto

- ▶ Kokoon tuleminen säännöllisesti
 - Esim. joulukuu, tammikuu, maaliskuu, toukokuu, kesä, elokuu
- ▶ Vanhempainien toiminta seurassa – IDEOITA:
 - Kehittää ja järjestää kisahuoltoa urheilijoille
 - Avustaa toimitsijoiden/talkooväen keräämisessä
 - Järjestää yhteistoimintaa
 - Avustaa leirityksen suunnittelussa: mm. valvonta leireillä, kuljetuksia yms.
 - Seuravaatteiden markkinointi
- ▶ Auttaa ryhmän valmentajaa tarvittaessa

- ▶ Ideoida ja kehittää seuran toimintaa vanhempien näkökulmasta:
 - Varainhankinta, osaajia seuraan vanhempien joukosta, tulospalvelu, maalikamera, lähettäjät jne.
- ▶ Vanhemmille suunnatun yhteistoiminnan ja seurahengen kehittäminen:
 - Vanhempainillat -> järjestelyapu/ideointi
 - Vanhemmille suunnatut kokoukset: lasten urheilu, valmennus, urheilullinen elämäntapa
 - Yhteislenkit vanhemmille?
 - Muut vanhempien yhteiset tapahtumat
- ▶ Tapahtumissa yksi treeniryhmä per tapahtuma vastuussa?
- ▶ Vanhempien palkitseminen esim. joulujuhlassa

Ajankohtaista

▶ Yhteystiedot

- Pidä huoli, että yhteystietosi ovat ajan tasalla, ilmoita mahdollisista muutoksista

▶ Urheilukoulumaksut

▶ Seurasiirrot

▶ Noname-seuravaatetilaus ja urheilukoulupaidat

▶ Joulujuhla la 17.12 klo 14 –kaikki tervetulleita!

- Esiintyjiä?