



Vanhempainilta

Kilparyhmät – Syksy 2015

TERVETULO!



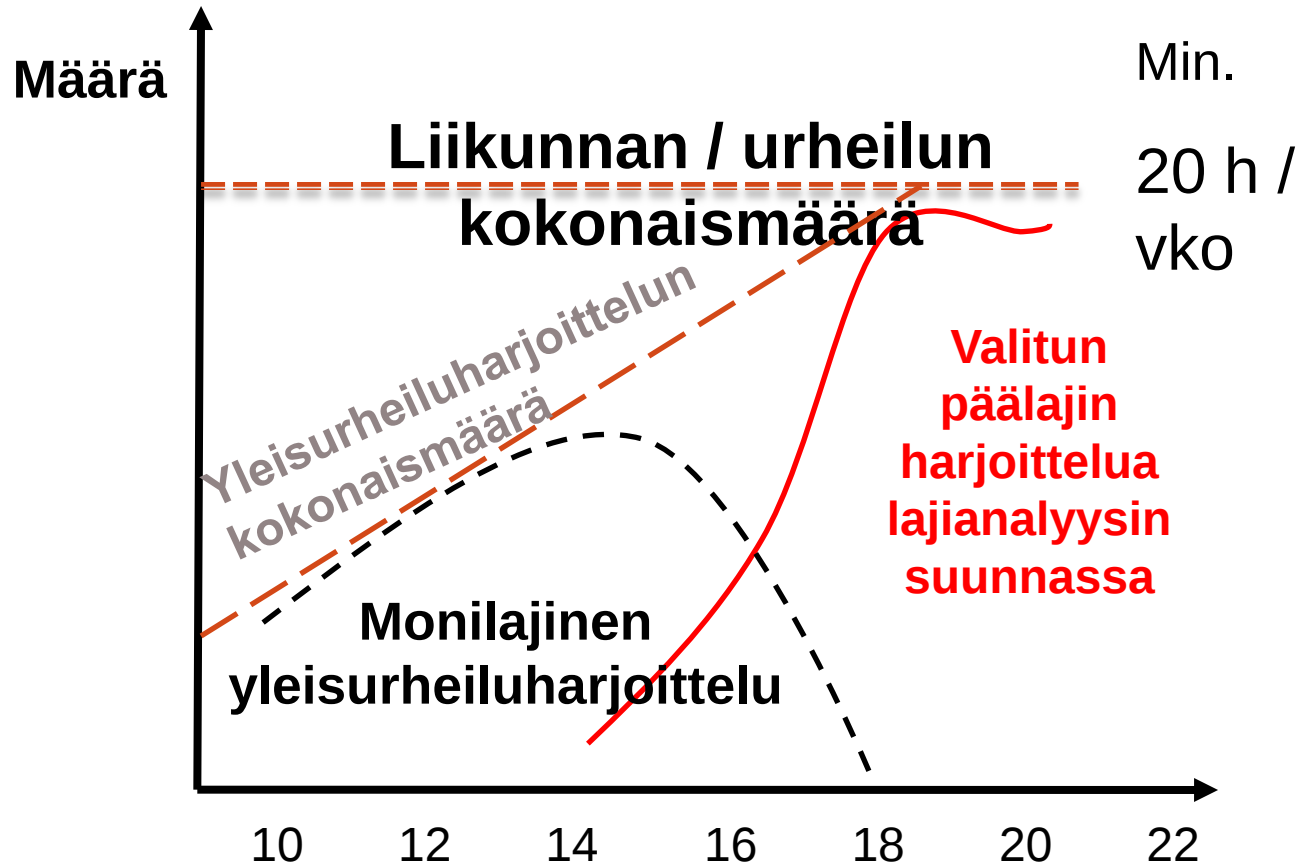
Sisältö

- ❑ Harjoittelemineen
 - ❑ Leirit
 - ❑ Valmennuksen kehittämisryhmä
 - ❑ Kilpailut ja tapahtumat
 - ❑ Vanhempaintoiminta
 - ❑ Ajankohtaiset asiat
- 

Harjoittelemine

- ❑ 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, ryhmässä on haasteellista yksilöidä ohjelmaa.
 - ❑ Harjoituspäiväkirja käyttöön!
 - ❑ Ryhmän kesken voidaan sopia omia toimintamalleja

YLEISURHEILIJAN POLKU



Harjoitukset ja leirit

- ❑ Joulutauko 20.12.–7.1.
 - ❑ Kotiharjoitusohjeet
- ❑ Kevätkausi alkaa perjantaina 8.1.
 - ❑ 1.5. siirrymme Vuosaaren kentälle
- ❑ Piirileiri
- ❑ Pajulahti 15.–17.4.

Valmennuksen kehittämisryhmä

- ▶ Ensimmäinen kokoontuminen 26.11.
- ▶ Kehittämisryhmässä mukana: Jani Henriksson, Mikko Raunio, Essi Jääskeläinen, Hannes Alarotu, Sanna Saarman, Ville Hyvärinen. Lisäksi SUL:n edustaja Antti Leskinen
 - Kokouksessa mukana olivat myös Vanhempainjaoston puheenjohtaja Juha Voutilainen sekä Nuorisajaoston puheenjohtaja Katja Maunula

Nuorisovalmennuksen järjestäminen

MALLI 1)

Nuorisovalmennusryhmät 12 – 17-v

monipuolista ominaisuusharjoittelua ja usean lajin tekniikkaharjoittelua kiinteässä ryhmässä

Tai ryhmä keskittyy joihinkin lajeihin ja jättää muut pois..

YU-koulut 7 - 11-v

monipuolinen fyysinen harjoittelu ja kaikkien yulajien perusteet

MALLI 2)

17
v

Lajiryhmäkohtaiset ryhmät

pikajuoksuryhmä,
hyppyryhmät,
moniotteluryhmä

heittoryhmä,
kestävyysryhmä,
kilpakävelyryhmä

15
v

13
v

11
v

Lajiryhmäkohtainen nuorisovalmennus 16 – 19-v

Nuorisovalmennusryhmät 12 – 15-v

Monipuolista ominaisuusharjoittelua, muutaman valitun lajin tekniikkaharjoittelua
URHEILULLISUUS!

YU-koulut 7 - 11-v

monipuolinen fyysinen harjoittelu ja kaikkien yulajien perusteet

Kaikilla tavoitteena oman sarjan moniottelukilpailun läpivieminen 17 – vuoden iässä!

Koko seuran osaluetreenit

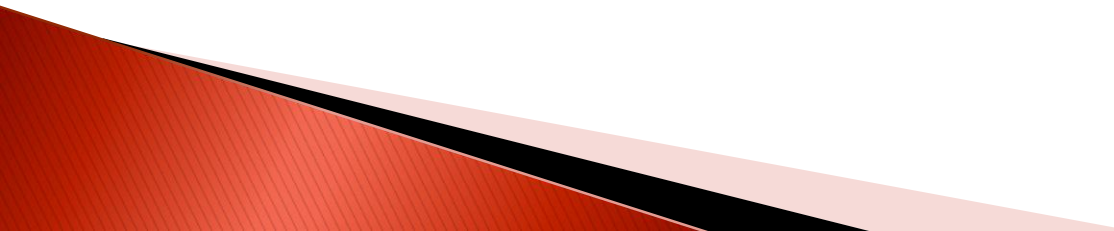
Esim. kuntopiirit, aerobiset harjoitukset, Rocky-treenit, telinevoimistelu

Lajikoulut

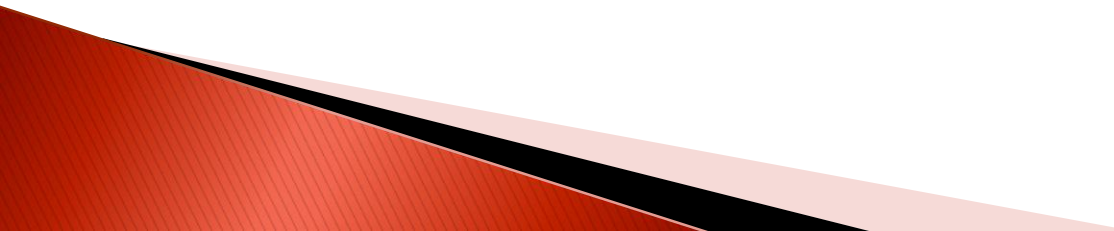
Esim. kestävyysjuoksu, kilpakävely, seiväs, korkeus, keihäs, kiekko, moukari

Kilpailut

- ❑ Hallikilpailut:
 - ❑ 5.–6.12. Itsenäisyyspäivän kisat
 - ❑ 16.1. Junnuviestit
 - ❑ 23.1. VU–LUM
 - ❑ 30.–31.1. Helsyhallit
 - ❑ 6.–7.2. Helsyn junnuottelut
 - ❑ 13.2. Seurakisa
- 

- ❑ 5.–6.3. TIJG Tampere
 - ❑ 5.–6.3. SM–hallit 17–22v. Helsinki
 - ❑ 12.–13.3. SM–ottelut 15–22v. Kuortane
 - ❑ 19.–20.3. Junnuhallit
- 

Kesän kilpailut

- ❑ Pajulahden leiri 15.–17.4.
 - ❑ 23.–24.5. Junnuottelut Leppävaara
 - ❑ 30.–31.5. Junnuiestit Vuosaari
 - ❑ 10.–12.6. YAG Leppävaara
 - ❑ 20.6. Vattenfall 1
 - ❑ 2.–3.7. SM–viestit Helsinki
- 

Tapahtumat

- ❑ 23.4. Länsiväyläjuoksu
- ❑ 14.5. HCR
- ❑ 27.5. Yritysmaratonviesti
- ❑ 30.7. Vuosaaren kisat
- ❑ 13.8. HCM

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
 - ❑ Seura opastaa tehtäviin ja järjestää koulutusta
- ❑ Kuluven kauden tavoitteena on, että jokaisesta ryhmästä löytyisi vanhempi(a), joka organisoisi oman ryhmänsä vanhempaintoimintaa
- ❑ Seuran talouden kannalta on välttämätöntä, että vanhemmat osallistuvat massatapahtumien järjestämiseen

Aikuisten pelisäännöt

- ❑ Ohjaajille ohjausrauha
- ❑ Palaute/kysymykset/ideat joko suoraan ryhmän ohjaajalle tai Sannalle privaattisti -> sähköpostilla tms, yksityisyyttä kunnioittaen
- ❑ Älä tuo lastasi harjoitukseen kipeänä/jos on jokin harjoittelua olennaisesti haittaava kipu/vamma
 - ❑ Lapsi ei saa kilpailla/harjoitella sairaana!
- ❑ Urheillaan asenteella, mutta hymy huulilla 😊

Ajankohtaista

❑ Yhteystiedot

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

❑ Urheilukoulumaksut

❑ Seurasiirrot

❑ Noname-seuravaatetilaus ja urheilukoulupaidat

❑ Joulujuhla ke 16.12 –kaikki tervetulleita!

- ❑ Esiintyjiä?

❑ 9.1.2016 alkaen 4-vuotiaiden urheilukoulu

- ❑ Aikuisten urheilukoulu?