

# Aloittavan Ohjaajan Koulutus, AOK

## Lasten- ja nuorten ohjaajakoulutus

### AOK

#### Pähkinäkuoressa

- Voidaan toteuttaa nopealla aikataululla - tarpeen mukaan.
- Lauantaina 6-7 tuntia.
- Arkena 3 h + 4 h.
- Teoriaa sekä käytännön ko-keiluja ja harjoittelua salilla.
- Mukaan tarvitset:
  - Muistiinpanovälineet
  - Salivarustuksen
  - Reipasta ja avointa mieltä.
- Kouluttajina Lentopalloliiton aluekehittäjät ja kouluttajat.
- Min. 4 osallistujaa.
- Hintaa 40 €/hlö
- Järjestävä seura vastaa tila-  
kustannuksista.

Koulutukset voidaan toteuttaa seurojen välisenä yhteistyönä, mutta helposti myös seurakoh-  
teisesti, koska osallistujien mi-  
nimimäärä on niin pieni.

**Ota yhteyttä alueesi alueke-  
hittäjään jo tänään ja sovi  
seuranne ohjaajakoulutuk-  
sesta!**

**Tarvitsetteko  
apua...  
...seuran valmentaja-  
koulutuksen suunnit-  
teluun?  
Aluekehittäjät autta-  
vat mielellään, ota  
rohkeasti yhteyttä!**

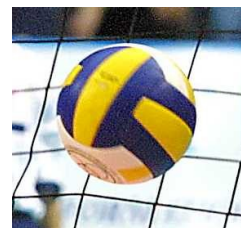


**Aloittavan Ohjaajan Koulutus (AOK)** on suunnattu henkilöille, jotka ovat aloittamassa ohjaustoiminnan lasten ja nuorten kanssa, mutta jolla ei ole koulutus pohjaa eikä aikaisempaa ohjaaja ja valmentajakokemusta. Suosittelemme koulutusta myös henkilöille, jotka ovat jo mukana lasten ja nuorten ohjauksessa, mutta heillä ei ole siihen koulutusta.

**AOK:ssa** ohjaamista ja valmennusta lähestytään lapsen ja nuoren kasvuun ja siihen liittyvien eri herkkyyksien hyödyntämisen kautta (= kasvun vaihe, jolloin yksilö kehittyy, oppii ja omaksuu helpoiten). Koulutus antaa erinomaiset lähtökohdat lasten ja nuorten ohjaamiseen ja on kaikkien lasten ja nuorten ohjaajien ensimmäinen koulutustaso.

#### Aiheina mm.:

- Valmentajana seurassa
- Valmennuksen eettisyys ja moraalikysymykset
- Lapsen liikunnallinen kehitys (herkkyyksikaudet)
- Harjoituksen rakenne
- Harjoittelun ja harjoituksen suunnittelu
- Nuori Suomi (Operaatio Pelisäännöt)
- Taitomerkki
- Minisäännöt



#### Käytännön saliosuudessa käydään läpi mm.:

- Ohjaajana toimiminen
- Kouluttajan vetämä monipuolinen esimerkkidemoharjoitus
- Taito-, nopeus- ja ketteryys harjoitteet
- Harjoittelun tukitoimet
- Minisäännöt

Osaavat kouluttajat tarjoavat mielellään omia kokemuksiaan ja näkemyksiään juuri sinua askarruttaviin asioihin.

AOK:n lisäksi suosittelemme suorittamaan Tekniikkakoulun, jossa perehdytään lajitekniikoihin ja niiden opettamiseen. AOK antaa hyvät pohjatiedot jatkokoulutukselle (I-Taso).

**Koulutuksen hinta:** 40 € sisältäen koulutuksen ja koulutusmateriaalin.

**Ilmoittautuminen:** [www.lentopalloliitto.fi/koulutus/ilmoittautuminen](http://www.lentopalloliitto.fi/koulutus/ilmoittautuminen) tai suoraan aluekehittäjälle.

#### Lisätietoja:

- Kenttäpäällikkö Ari Paloniemi  
ari.paloniemi@lentopalloliitto.fi, puh. 044 0580 110
- Koulutussuunnittelija, aluekehittäjä Pertti Kulluvaara  
pertti.kulluvaara@lentopalloliitto.fi, puh. 044 0806 605
- Aluekehittäjä Risto Kovanen  
risto.kovanen@lentopalloliitto.fi, 040 7058 897
- Aluekehittäjä Hanna Kanasuo  
hanna.kanasuo@lentopalloliitto.fi, 044 906 0196
- Aluekehittäjä Esa Piipari (oto)  
esa.piipari@pp.inet.fi, puh. 050 556 7694
- Suomen Lentopalloliitto, [www.lentopalloliitto.fi/koulutus](http://www.lentopalloliitto.fi/koulutus)