



Käsipallon valmentajakoulutus, 2ov

Taso I



Kohderyhmä

Käsipallon valmentajat.

Koulutuksen tavoitteet

- tason I valmentaja hallitsee ja osaa opettaa oman lajinsa perusasiat ja -tekniikat
- valmentaja hallitsee yksittäisen harjoituskokonaisuuden sekä 4-8 viikon harjoittelujakson suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin omassa lajissaan
- valmentaja saa kokonaiskuvan ja perustiedot urheiluvalmennuksesta

Laajuus

- 2 opintoviikkoa (80 tuntia)
- 40 tuntia lähiopetusta
- 40 tuntia itseopiskelua (oppimistehtävät)

Lähtökohta

- valmentajalla on urheilija/urheilijoita valmennuksessaan
- valmennusprosessin tavoitteena on kilpaurheilullinen menestys

Jaksojen ajankohdat ja pääteemat

Jakso 1	12.-14.11.2010	Taito, tekniikka ja niiden oppiminen Lämmittely ja venyttely Fyysiset ominaisuudet Vuorovaikutus ja palautteenanto Harjoittelun suunnittelu
Jakso 2	21.-23.1.2011	Taitavuus sekä taitavuuden harjoittelu ja seuranta Oheisharjoittelu Kokonaisvaltainen harjoittelu Ravinto

Koulutuksen hinta

Koulutuksen hinta on 400 euroa. Hinta sisältää opetuksen ja materiaalien lisäksi majoituksen täysihoidolla Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä lähiopetuspäivien osalta.

Tason I Valmentajakoulutusprosessin eteneminen

VALMISTAUTUMISTEHTÄVÄT JAKSOLLE 1

- itsearviointi ja lähtökohdat
- laji- ja harjoitusanalyysi
- toimintaympäristön hallinta
- oppiminen

LÄHIJAKSO 1 (pe-su)

Perjantai

- valmistautumistehtävien purku
- jakson teeman käsittely
- 4 tuntia opetusta (2 h alustus/ keskustelu, 2 h lajikäytäntö)

Lauantai

- valmistautumistehtävien purku
- jakson teeman käsittely
- 10 tuntia opetusta (6 h alustus/ keskustelu, 4 h lajikäytäntö)

Sunnuntai

- jakson teeman käsittely
- 6 tuntia opetusta (4 h alustus/ keskustelu, 2 h lajikäytäntö)

ETÄTEHTÄVÄT JAKSOLTA 1

- harjoittelun suunnittelu ja toteutus
- hermolihasjärjestelmä sekä hengitys- ja verenkiertoelimistö
- taitavuuden osatekijät lajissasi
- fyysisten ominaisuuksien merkitys lajissasi
- valmentaja-/urheilijakeskeisyys
- urheilijan mielentilan tunnistaminen ja pelisäännöt

LÄHIJAKSO 2 (pe-su)

Perjantai

- valmistautumistehtävien purku
- jakson teeman käsittely
- 4 tuntia opetusta (2 h alustus/keskustelu, 2 h lajikäytäntö)

Lauantai

- valmistautumistehtävien purku
- jakson teeman käsittely
- 10 tuntia opetusta (6 h alustus/keskustelu, 4 h lajikäytäntö)

Sunnuntai

- valmistautumistehtävien purku
- jakson teeman käsittely
- 6 tuntia opetusta (4 h alustus/keskustelu, 2 h lajikäytäntö)

VALMISTUMINEN

Kouluttajat

Kouluttajina toimivat Suomen Käsipalloliiton lajikouluttaja ja Suomen Urheiluopiston asiantuntija Karoliina Lundahl.

Ilmoittautuminen koulutukseen 15.10.2010 mennessä:

Suomen Käsipalloliitto, Thomas Lindström, thomas.lindstrom@finnhandball.net, puh. (09) 3481 2501 tai 040-3545 822. Koulutukseen ilmoittautuminen on sitova ja koskee molempia lähijaksoja. Jos ilmoittautuminen perutaan alle 1 kk ennen koulutusta, veloitetaan koulutushinnasta 20%.

Lisätiedot

Suomen Käsipalloliitto, Thomas Lindström, thomas.lindstrom@finnhandball.net, puh. (09) 3481 2501.

Suomen Urheiluopisto, Valmennuskeskus, Pia Pekonen, pia.pekonen@vierumaki.fi, puh. (03) 84241417.

