[](http://www.lippu.fi/maajoukkue)

**Suomen Lentopalloliitto - Lasten ja nuorten ohjaajakoulutus**

**Tekniikkakoulutus**

**Tavoite ja sisältö**Tekniikan oppiminen on junioreiden tulevan urheilu-uran kannalta erittäin tärkeää. Nuorena opittu oikea tekniikka mahdollistaa jatkuvan kehityksen. Myöhemmällä iällä väärin opitun tekniikan korjaaminen on erittäin vaikeaa ja aikaa vievää.

**Tekniikkakoulun** eri osissa käydään läpi kaikki lentopallon eri tekniikat, niiden opettaminen ja soveltaminen erilaisiin pienpeleihin. Tekniikkakoulu sisältää seuraavat lajitekniikat: aloitukset, hihalyönti, vastaanotto, kenttäpuolustus, sormilyönti, hyökkäys, torjunta sekä pienpelit. Tekniikkakoulun jälkeen osallistuja hallitsee lentopallon perustekniikoiden ydinkohdat ja pystyy soveltaen opettamaan niitä eri-ikäisille junioreille niin omina harjoitteina kuin pienpelienkin kautta.

**Toteutus**Koulutuksen kesto on 20 tuntia, joka sisältää pääosin kentällä tapahtuvaa työskentelyä. Koulutus toteutetaan kahtena peräkkäisenä päivänä.

Kouluttajana toimii Ari Paloniemi

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ajankohta**  **I-taso pähkinänkuoressa**   * 3 x la-su jakso * Yhteensä 100 h, josta 60 h lähiopiskelua, 40 h etäopiskelua * Lajivalmennus 30 h * Fyysinen valmennus 15 h * Psyykkinen valmennus 10 h * Valmennuksen tukitoimet 10 h * Harjoittelun periaatteet 15 h * Valmentajana kehittyminen 20 h * Kouluttajina toimivat Lentopalloliiton kouluttajat.  **Varmista paikkasi ja****ilmoittaudu heti netissä!** |  | | **Paikka** |
| **9.-10.5.2014** |  | | **Kokkola, Terveydenhuolto-oppilaitos** |
|  |  | | **Hinta** Tekniikkakoulun hinta on 150 euroa / osallistuja sis. koulutuksen ja Tekniikkaoppaan DVD-materiaalein sekä todistuksen.  Ilmoittautuminen tapahtuu tästä linkistä. (mikäli et pääse ilmoittautumaan niin linkistä niin otathan yhteyttä.)  <https://rekisteri.sportti.fi/tapu/pub/lentis/event.php?id=2679>  Lisätietoja koulutuksen sisällöistä ja ohjelmasta löydät <http://www.lentopalloliitto.fi/seurapalvelut/koulutus/koulutustarjonta/i-taso/>  **Lisätietoja:**  Aluepäällikkö Kirsi Martinmäki, Keski-ja Etelä Pohjanmaa  [kirsi.martinmaki@lentopalloliitto.fi](mailto:kirsi.martinmaki@lentopalloliitto.fi) puh. 040 740 3849 |
|  |  | |  |
|  | |
|  | | | |

[](http://www.lentopalloliitto.fi)