



## Suomen Lentopalloliitto - Lasten ja nuorten ohjaajakoulutus

# Lentopallon superviikonloppu

### Aloittavan ohjaajan koulutus pe 4.3

Kirkkonkylän koulu, Rudontie 15, Laihia klo 17.00 – 21.00

Aloittavan ohjaajan koulutus on jokaisen ohjaajan starttikoulutus. Koulutuksen tavoitteena on tarjota perusteet lasten ohjaajana toimimiseen sekä erityisesti yksittäisen harjoituksen toteuttamiseen. Koulutuksen jälkeen osallistuja pystyy hallitsemaan F-E-ikäisen (6-10-vuotiaat) juniorijoukkueen valmennusta ja ohjausta. Koulutuksen sisältö perustuu nimenomaan ohjaamiseen yleisellä tasolla, varsinaiset valmennuksen perusteet tarjotaan 1-tasolla ja lajitekniikoiden opettamiset käydään läpi Tekniikkakoulussa.

#### Teoriaosuus

- Lasten liikunnan perusteet (ryhmänhallinta, pelisäännöt, taidon opettamisen vaiheet)
- Ohjaaminen ja opettaminen
- Harjoituksen tukitoimet
- Harjoituksen suunnittelu
- Mini-ikäisten säännöt sekä pelin kehittämisen vaiheet
- Joukkueen ilmoittaminen sarjaan sekä lisenssit

#### Lajiosuus

- Demoharjoite (perustekniikat sormilyönti, hihalyönti, ala-aloitus)
- Mini-ikäisten säännöt käytännössä

### Tekniikkakoulu la-su 5.-6.3

Kirkkonkylän koulu, Rudontie 15, Laihia klo 09.00 – 17.00

#### 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 toimivat Pertti Kulluvaara ja Kirsi Martinmäki



#### **Hinta**

**Aloittavan ohjaajan koulutus hinta 25 €/osallistuja** sisältää monistemateriaalin ja koulutuksen sekä todistuksen.

**Tekniikkakoulu hinta 155 euroa / osallistuja**

sis. koulutuksen ja Tekniikkaoppaan DVD-materiaalein sekä todistuksen.

Ilmoittautuminen tapahtuu alla olevista linkeistä. Huom! Mikäli olet tulossa molempiin koulutuksiin on sinun ilmoitauduttava erikseen Aloittavan ohjaajan koulutukseen ja Tekniikkakoulutukseen erikseen.

#### **Ilmoittaudu tästä Aloittavan ohjaajan koulutukseen**

<https://rekisteri.sportti.fi/tapu/pub/lentis/event.php?id=4954>

#### **Ilmoittaudu tästä Tekniikkakoulutukseen**

<https://rekisteri.sportti.fi/tapu/pub/lentis/event.php?id=4948>

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

Aluepäällikkö Pertti Kulluvaara, Pohjois-Savo, Keski-Suomi

[pertti.kulluvaara@lentopalloliitto.fi](mailto:pertti.kulluvaara@lentopalloliitto.fi) puh. 0440 806 605

