

**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 / osallistujasis. 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 Pohjanmaakirsi.martinmaki@lentopalloliitto.fi puh. 040 740 3849 |
|  |  |  |
|  |
|  |

