



Helsinki 17.12.18

## Futisvalmentajan starttikoulutus 2019

### Koulutuksen aikana valmentaja:

- tutustuu valmennuslinjaan, kokonaisvaltaisen valmennuksen ideaan ja liikuntamäärien merkitykseen lapsen kasvussa ja kehityksessä
- suunnittelee ja toteuttaa innostavan harjoituksen, jossa pelaajat ovat aktiivisia/liikkeessä vähintään 70% harjoitusajasta ja valmentaja innostaa pelaajia eri keinoin harjoittelemaan myös omalla ajalla
- rakentaa kannustavan, turvallisen ja pelirohkean ilmapiirin
- antaa pelaajien kokeilla ja oivaltaa sekä antaa pelaajille vaikuttamisen mahdollisuuksia
- tunnistaa omia mahdollisuuksiaan valmentajana kehittymiseen ja innostuu itsensä kehittämisestä

### Kouluttajana: Juha Moilanen ja...

**Kesto:** 22h lähiopetusta + ennakkotehtäviä + kokemuskortin tehtäviä + opetusharjoitus

**Varustus:** Muistiinpanovälineet, urheilullinen harjoitusvarustus ja oma pallo

**Hinta:**

**Henkilömäärä:** Maksimissaan 12 kurssilaista

**Materiaali:**

### JAKSO 1: HYVÄ HARJOITUS

**Su 20.1.2019**

- Tutustuminen, koulutuksen esittely ja ennakkotehtävän purku (**klo 8-9**) Viikinki toimisto
- Huippuharjoitus (**klo 0930-1030**) Busmo Arena
- Yhden harjoituskerran suunnittelu (**klo 11-12**) Viikinki toimisto
- Harjoitusten suunnittelua pienryhmissä (**klo 12-13**) Viikinki toimisto

### Jakso 2: HYVÄ HARJOITUS

**Ke 23.1.2019**

- Harjoitusten esittelyt (**klo 16:15-17:15**) Viikinki toimisto
- **Harjoitusten johtaminen (klo 17:30-19)** Kallahlahden koulu (malliryhmä Viikingit P09)
- Palaute harjoitusten johtamisesta, päätös ja ohjeet jatsoon (**klo 19:15-20:15**)

### **JAKSO 3: HYVÄ HARJOITUS & HARJOITETYYYPIT**

**27.1.2019 klo 16-20:00**

Viikinki toimisto

- Tervetuloa toiseen osaan, tavoitteet, ennakkotehtävän purku, kokemuskortin esittely (**klo 16-17**)
- Erilaiset harjoitetyypit, taidon oppiminen (**klo 17-18:45**)
- Harjoitusten suunnittelua pienryhmissä (**klo 19:00-20:00**) (erilaiset harjoitetyypit, kokonaisvaltaisuus)

### **JAKSO 4: HYVÄ HARJOITUS & HARJOITETYYYPIT**

**3.2.2019 klo 10-13:30**

**Busmo Arena**

- Harjoitusten esittelyt (**klo 10-11:00**)
- **Harjoitusten johtaminen (klo 11:00-12:30)** (Malliryhmä Viikingit P09)
- Palaute harjoitusten johtamisesta, päätös ja ohjeet jatkoon (**klo 12:30-13:30**)

### **JAKSO 3: LASTEN FYYSINEN HARJOITTELU**

**10.2.2019 klo 08-12:15**

- Lasten fyysinen valmennus, yleinen liikunnallisuus ja havaintomotoriikka (**klo 08:00-10:00**) Viikinki toimisto
- **Käytännön harjoitukset (klo 10:15-11:45) Busmo Arena** (malliryhmänä kurssilaiset)
- Päätös 11:45-12:15

**Koulutuksen jälkeen kurssilainen ohjaa opetusharjoituksen tai opetusharjoitteen henkilölle, joka on esim. seuran/seurayhteisön valmennuspäällikkö tai tutor, kouluttaja. Tästä kurssilainen saa palautteen ja tämän jälkeen hänellä on mahdollisuus edetä ikäluokkamoduuliin.**