



SAJL valmentajakirje 2/2017

joulukuu 2017

2-TASON PELIPAIKKAKURSSI (SHADOW-COACH)

2-TASON KURSSI SHADOW COACH



SAJL Pelipaikkavalmentaja –koulutus 13.1.2018 Pajulahti

Ainutlaatuinen tilaisuus hankkia pelipaikkavalmennukseen uutta osaamista.

Perinteinen naisten tekniikkaleiri järjestetään Pajulahden liikuntakeskuksessa Nastolassa 13.–14.1.2018. Leirin ensimmäisen päivän yhteydessä pidetään valmentajakoulutus, jossa keskitytään pelipaikkakohtaiseen valmentamiseen. Kokeneiden valmentajien johdolla koulutuksessa on mahdollisuus päästä seuraamaan monentasoisten pelaajien harjoittelun ohjaamista aitiopaikalta. Pelaajia on paikalla 160 ja heidät jaetaan pelipaikoittain 2–3 tasoryhmään. Mukana on sekä vasta-alkajia että maajoukkueen pelaajia, joten myös valmennuksen sisältö on hyvin monipuolista. Jokainen koulutukseen osallistuva valmentaja saa taatusti haltuunsa uusia ideoita, menetelmiä ja harjoituksia.

Koulutuksen sisältö:

Koulutuksen ohjaajat seuraavat yhdessä valmennuskurssilaisten kanssa leiriläisten harjoittelua sivusta. Osallistujat pääsevät perehtymään yhden pelipaikan treenaamiseen sekä puolustuksen että hyökkäyksen puolella yhteensä 8 tunnin ajan. Harjoitusten aikana opitaan mm. eri pelipaikkojen harjoitteita, miten harjoitteita opetetaan, mihin suorituksessa kannattaa kiinnittää huomiota ja miten antaa korjaavaa palautetta pelaajalle.

Sisällön suunnittelusta vastaavat Mika Eloranta ja Janne Kilpeläinen yhdessä leirin pelipaikkavalmentajien kanssa.

Kenelle koulutus on tarkoitettu?

Koulutus sopii kaikille valmentajille, jotka haluavat kehittää osaamistaan eri pelipaikkojen osalta, riippumatta siitä millä sarja- tai ikäkausitasolla valmentaa. Koulutus antaa mahdollisuuden syventää osaamista tiettyjen pelipaikkojen osalta tai vastaavasti ottaa haltuun uusi pelipaikkakokonaisuus. Tällä koulutuksella saa suoritettua SAJL II tason Shadow-coach kurssin, mutta kurssille voi osallistua ilman että on suorittanut I-tason koulutuksen.

Kurssipaikka: Pajulahden Urheilukeskus, Pajulahdentie 168, Nastola

Aika: Lauantai 13.1.2018

OHJELMA:

08:20 ilmottautuminen Pajulahtihallilla
08:30 - 10:30 I puolustuksen harjoitus
10:30 - 12:20 I hyökkäyksen harjoitus
12:30 - 13:30 lounas
13:40 - 15:30 II puolustuksen harjoitus
15:30 - 17:30 II hyökkäyksen harjoitus
17:45 - 18:30 ruokailu
18:30 - 20:00 yhteenveto luokahuoneessa

Koulutuksen vetäjät:

Koulutuksen koordinaattori: Mika Eloranta, naisten maajoukkueen päävalmentaja. Janne Kilpeläinen, miesten maajoukkueen monivuotinen puolustuksen tukipilari, saavutuksina mm. 2 EM-kultaa. Mikko Koikkalainen, Helsinki Roosterin miesten joukkueen hyökkäyksen koordinaattori. Teemu Kuusisto, naisten maajoukkueen hyökkäyksen koordinaattori. Toni Luomajoki, naisten maajoukkueen puolustuksen koordinaattori. Pekka Lamminsalo, Helsinki Wolverinesin naisten joukkueen päävalmentaja

Ilmoittautuneille tullaan lähettämään ennakkomateriaalia opiskeltavaksi lähempänä koulutusta.

Hinta: 50e / osallistuja ja siihen sisältyy lounas sekä päivällinen.

Ilmoittautumiset viimeistään 20.12.2017 tämän [linkin](#) kautta. [Peruutusehdot](#)

Tiedustelut: Mikäli sinulla on tarve yöpyä Pajulahdessa ennen tai jälkeen koulutuksen, otathan yhteyttä petra.eloranta@sajl.fi

2-TASON SPEED-KURSSI

LA 20.1. 2018 Kisahalli, Helsinki

Koulutuksessa keskittään jenkkiputarin tehokkaaseen lajinomaisen liikkumiseen luentojen ja käytännön harjoitteiden avulla.

Aika: la 20. tammikuuta 2018

Paikka: [Kisahalli](#), Helsinki

Kohderyhmä: Kurssilla on 20 paikkaa, jotka täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä huomioiden 1-tason suorittaneet valmentajat ensisijaisesti.

Kouluttaja: [Olli Jussila](#), Henri Jussilan (UNLV) nopeusvalmentaja, Roostersin monivuotinen fyysikkavalmentaja

Tavoitteena Tavoitteena on saada valmentajat oivaltamaan oikean liikemallin perusteet ja sen ylläpitämisen tärkeyden, liikemallin tunnistamisen sekä asiat, jotka mahdollistavat liikemallin toteuttamisen ja ylläpitämisen kentällä. Luennon ja demonstraatioiden sisältönä ovat kehon biomekaniikka ja liikemallin perusteet, juoksutekniikka, lähtönopeuden kehittäminen (paikalta ja liikkeestä), liikemallin ylläpito, suunnanmuutokset (5 eri tyyppiä) sekä hyppyharjoitteiden perusteet

Varustus: Omat muistiinpanovälineet ja verryttelyasu juoksukenkineen kuuluu varustukseen.

Ohjelma:

Töölön Kisahalli Kokoushuone A (vahtimestarien kopilta portaat oikealle 2.krs)

klo 11-13 Luento I liikemallin perusteet, juoksutekniikka ja lähtönopeuden kehittäminen (paikalta ja liikkeestä)

klo 13-14 Demo I: aktivoivat toiminnallisen warm-up harjoitteet, liikemallin perusteet, juoksutekniikka ja lähtönopeusharjoitteet

klo 14-15 Luento II liikemallin ylläpito, suunnanmuutokset (5 eri tyyppiä), kimmoisuus ja hyppyharjoitteet

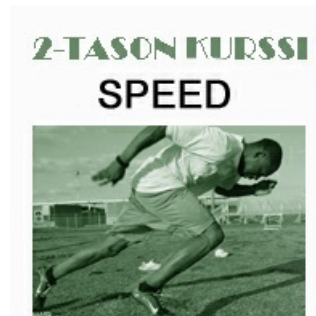
klo 15-16 Demo II: liikemallin ylläpidon, suunnanmuutokset, kimmoisuus- ja hyppyharjoitteet

Ilmoittautumislinkki avautuu 2018 tammikuun alussa

Kustannukset: 2-tason kurssille on jokaisella SAJL jäsenseudella yksi ilmainen koulutuspaikka. Muutoin kurssi maksaa 90€ SAJL:n jäsenseudissa toimiville henkilöille ja muille 120 €. Kurssimaksu sisältää materiaalit, opetuksen. Sähköinen lasku lähetetään osallistujan sähköpostiin. [Peruutusehdot](#)

Tiedustelut

Heikki Halttunen, SAJL koulutuspäällikkö
[heikki.halttunen\(at\)sajl.fi](mailto:heikki.halttunen(at)sajl.fi), 0405696644



2-TASON SCOUTING VERKKOKURSSI

SAJL:n ensimmäisen verkkokurssin voi suorittaa omaan tahtiin kotiloissa. Videoihin ja

kirjalliseen materiaaliin tutustumalla ja sen jälkeen palauttamalla aiheeseen liittyvät tehtävät sekä kurssipalautteen. Verkkokurssin kokonaissuoritus aika on 6 kuukautta ilmoittautumisesta lähtien. eScouting on 2. tason valmennuskoulutusta, ja se tukee 1. tason kursseja.

Kurssi koostuu kolmesta osasta:

I Miesten maajoukkueen päävalmentaja
Tuomas Heikkisen koulutusvideoista ja niihin liittyvistä kysymyksistä

II SAJL e-kirja: Valmentajan pieni taktiikkaopas ja siihen liittyvistä kysymyksistä

III Itsekouluttautumiseen liittyvästä lisämateriaalista

Kurssi avautuu tammikuussa 2018 ja sen hinta on 40 euroa. Linkki kurssiin avataan tammikuun alussa 2018.

Koulutuspäällikkö SAJL

Heikki Halttunen
heikki.halttunen@sajl.fi

Koulutusvaliokunnan pj SAJL

Miia Liukkonen
miia.liukkonen@sajl.fi



Parasta joulun odotusta
kaikille coacheille!
Jatkakaa arvokasta työtä.



Yhteystiedot

Osoitelähde: Asiakasrekisteri
Jos et halua meiltä enempää postia, [poistu](#) postituslistalta.