

Suomen Valmentajien seminaari 2.–4.2.2018

# LASTEN JA NUORTEN HYVÄ HARJOITTELU PALLOILULAJEISSA

Suomen Valmentajien seminaarin sisältö pohjautuu *Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu* -kirjan sisällön keskeisiin aihealueisiin. Seminaari on suunnattu erityisesti joukkuepalloilulajien valmentajille, jotka toimivat lasten ja nuorten kanssa. Sisältö soveltuu hyvin myös muiden lajien lasten ja nuorten valmentajille.

Seminaari järjestetään yhteistyössä Eerikkilän Valmennuskeskuksen kanssa.

## SEMINAARIN TEEMAT PÄIVITTÄIN:

**PERJANTAI 2.2.2018**

*Teema:* Lasten ja nuorten valmentaminen joukkuelajeissa

**LAUANTAI 3.2.2018**

*Teema:* Lapsen ja nuoren kasvu ja kehitys

**SUNNUNTAI 4.2.2018**

*Teema:* Taidon oppiminen ja vaatimustaso käytännön valmennuksessa

Seminaari sisältää luentoja, käytännön harjoituksia, demoja ja case-esimerkkejä seuratasolta.

*\*Pidätämme oikeuden muutoksiin*

**EERIKKILÄ**  
SPORT & OUTDOOR RESORT

Seminaaripaikka:

Eerikkilä Sport & Outdoor Resort,  
Urheiluopistontie 138, Eerikkilä

## SEMINAARIN HINTA:

|                   |       |                             |
|-------------------|-------|-----------------------------|
| 1 PÄIVÄ .....     | 110 € | Suomen Valmentajien jäsenet |
| (pe tai su)       | 140 € | Ei jäsenet                  |
| 1 PÄIVÄ .....     | 120 € | Suomen Valmentajien jäsenet |
| (la)              | 150 € | Ei jäsenet                  |
| 2 PÄIVÄÄ .....    | 180 € | Suomen Valmentajien jäsenet |
| (pe-la tai la-su) | 210 € | Ei jäsenet                  |
| KOKO SEMINAARI    | 250 € | Suomen Valmentajien jäsenet |
|                   | 280 € | Ei jäsenet                  |

## HINTA SISÄLTÄÄ:

- Seminaariohjelman
- Majoituksen
- Ruokailut: pe päivällinen ja iltapala  
la aamiainen, lounas ja päivällinen  
su aamiainen, lounas

Ilmoittautumiset: viimeistään 19.1.2018 mennessä

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

Lisätietoja: [erik.piispa@suomenvalmentajat.fi](mailto:erik.piispa@suomenvalmentajat.fi)

Lisätiedot majoituksesta ja muista käytännön asioista

Eerikkilässä: Sari Kytäjä, [sari.kytaja@eerikkila.fi](mailto:sari.kytaja@eerikkila.fi)



Osallistujilla on mahdollisuus ostaa  
*Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu* -kirja  
erikoishintaan.



Suomen Valmentajat ry  
Radiokatu 20, 00240 Helsinki  
[toimisto@suomenvalmentajat.fi](mailto:toimisto@suomenvalmentajat.fi)  
[www.suomenvalmentajat.fi](http://www.suomenvalmentajat.fi)

[www.facebook.com/pages/Suomen-Valmentajat-ry](https://www.facebook.com/pages/Suomen-Valmentajat-ry)

# SEMINAARIN OHJELMA

PERJANTAI

## Teema: Lasten ja nuorten valmentaminen joukkuelajeissa

- 16.00–17.00 Ilmoittautuminen ja päivällinen
- 17.00 Seminaarin avaus
- 17.30 Lasten ja nuorten valmentaminen, *Kirsi Hämäläinen*
- 19.00 Joukkueen valmentaminen, *Seppo Pulkkinen*
- 20.30 Iltapala

LAUANTAI

## Teema: Lapsen ja nuoren kasvu ja kehitys sekä monipuolinen harjoittelu

- 09.00–10.00 Lapsen ja nuoren fyysinen kasvu ja kehitys, *Harri Hakkarainen*
- 10.15–12.00 Käytännön harjoitusdemo, *Harri Hakkarainen, Mika Saari ja Erik Piispa*
- 12.00–13.00 Lounas
- 13.00–14.00 Lapsen ja nuoren psyykkinen kasvu ja kehitys sekä kilpaileminen, *Paula Arajärvi*
- 14.00–14.30 Psyykkinen valmennus käytännössä, *Paula Arajärvi*
- 14.45–15.30 Käytännön demoharjoitus, *Paula Arajärvi*
- 15.30–16.00 Välipala
- 16.00–17.00 Monipuolinen harjoittelu, *Sami Kalaja*
- 17.15–18.30 Käytännön harjoitus, *Sami Kalaja, Mika Saari ja Erik Piispa*
- 18.30–19.30 Päivällinen
- 20.00–21.30 Omatoimista liikunta-aikaa

SUNNUNTAI

## Teema: Taidon oppiminen ja vaatimustaso käytännön valmennuksessa

- 09.00–10.15 Vaatimustaso urheilijan polulla, *Antti Paananen*
- 10.30–11.45 Taidon oppiminen, *Sami Kalaja*
- 12.00–13.00 Käytännön harjoitus, *Sami Kalaja*
- 13.00–13.15 Seminaarin yhteenveto ja päätös
- 13.15–14.00 Lounas ja kotiin lähtö



EERIKKILÄ  
SPORT & OUTDOOR RESORT

