



Suomen Suunnistusliitto



Suunnistusvalmennusseminaarin ohjelma 4.-6.2.2011

Perjantai 4.2.

- 15:00-18:00 Ilmoittautuminen ja majoittuminen
- 16:00-18:00 Talenttien lihaskuntotesti + oma liikunta
- 18:00-19:00 Päivällinen
- 19:00-19:30 Suunnistusvalmennusseminaarin avaus,
Kyösti Lampinen & Petteri Kähäri
- 19:30-21:00 Suunnistus - oivalluksia ja onnistumisia
Huippusuunnistuksen strategia ja tulevien vuosien
reitINVALINNA, *Kähäri*
Suunnistuksen maajoukkue-toiminta 2011, *Juha Taini & Jani Lakanen*



Suunnistusvalmennusseminaarin ohjelma 4.-6.2.2011

Lauantai 5.2.

07:00-09:00 Aamulenkki ja aamiainen

09:00-11:00 Talenttien maastotesti + oma liikunta

11:00-12:30 Lounas

13:00-15:00 Nuorten valmennus, *pj Kähäri*

Kolme alustusta aiheesta, á 30 min + 10 min keskustelut

* Mitkä asiat ovat tärkeitä 11-15-v. urheilussa? *Manu Kangaspunta, Nuori Suomi*

* Perusliikuntataitojen kehittäminen, *Sami Kalaja, JYY/Jyväskylän kaupunki*

* Suunta Jyväskylä - seuraesimerkki, *Ulla Klemettinen*

15:00-15:30 Kahvi + sämpylä



Suunnistusvalmennusseminaarin ohjelma 4.-6.2.2011

Lauantai 5.2.

15:30-16:15 Ryhmätyöt, *pj Katri Lilja*

* Urheilijan polku - konkreettisia malleja nuorten valmennukseen

a) Yksilö: Mitkä asiat ovat tärkeitä 13-18-vuotiaan suunnistajan polulla kohti huippu-urheilua?

b) Seura: Millaisia toimia seuroissa tulisi tapahtua, jotta seuratoiminta tukee parhaalla mahdollisella tavalla nuorten polkua huipulle?

16:15-17:00 Ryhmätöiden purku

17:00-17:20 Urheilijan polku - yhteenveto, *Lilja & Taini*

17:20-17:30 Seuratuen haku, *Anneli Miettinen*

17:30-18:00 SVT-todistusten jako, *Jani Lakanen & Kähäri*

18:00-19:00 Päivällinen

19:00-19:30 Nuorten olympiavalmentajan toimenkuva, *Antti Harju*

19:30-21:00 Ryhmätyöt

* av-toiminnan esittely ryhmissä, *aluevalmentajat*

* av-toiminnan kehittäminen

21:00-22:30 Iltapala ja rantsauna



Suunnistusvalmennusseminaarin ohjelma 4.-6.2.2011

Sunnuntai 6.2.

07:00-09:00	Aamulenkki ja aamiainen
09:00-11:00	Talenttien ratatestit + oma liikunta
11:00-12:00	Lounas ja huoneiden luovutus
12:00-13:30	Lauantai-illan ryhmätöiden purku
13:30-14:00	Yhteenveto ja seminaarin päätös, <i>Kähäri</i>
14:00	Kahvi