



## Aikataulu

### Esimerkki A: Kaksi viikonlopun lähikoulutusta

#### Osa 1

##### lauantai

10:00	Aloitus (1h), suunnistus urheilulajina (1h)
12:00	Lounas
13:00	Valmentaminen (1h)
14:00	Vauhtia! (1h) (Fyysiset ominaisuudet)
15:00	Taitoa! (1h) (Suunnistustaidon kehittyminen)
16:00	Saliharjoitus / ominaisuusharjoitus
18:00	Päivän päätös

##### sunnuntai

9:00	Yhteinen aloitus nuorten kanssa
9:30	Harjoituksen rakenne
10:15	Siirtyminen harjoitukseen
10:30	Suunnistusharjoitus (olosuhteiden mukaan)
12:00	Suihku ja lounastauko
13:00	Harjoituksen analyysi
14:00	Harjoittelun suunnittelu (1h) (Seuran kausiohjelman suunnittelu)
15:00	Kanttia! (0,5h) (Psyykinen valmennus nuorten urheilussa)
15:30	Viikonlopun yhteenveto ja välitehtävät
16:00	Päivän päätös

Noin 14-vuotiaita ja sitä vanhempia nuoria voi olla mukana koko päivän. Aamupäivän harjoitukseen voi osallistua lapsia ja nuoria n. 11-vuotiaista alkaen.

Tilanteen mukaan harjoitus voi olla myös klo 9, mutta se saattaa olla harjoitukseen osallistuville nuorille "liian varhainen ajankohta".

#### Osa 2

##### lauantai

10:00	Avaus. Välitehtävien läpikäynti
12:00	Lounas
13:00	Harjoittelun suunnittelu (2h) (Fyysisen harjoittelun suunnittelusta ja rytmittämisestä, seuran harjoitustoiminta tulevalle kaudelle)
15:00	Sunnuntain harjoituksen briiffaus
15:30	Saliharjoitukseen valmistautuminen
16:00	Saliharjoitus
18:00	Päivän päätös

##### sunnuntai

9:00	Tutustuminen nuorten kanssa
9:10	Taitoa! (Suunnistustaidon kehittäminen) (1,5h)
10:40	Suunnistusharjoitus
12:00	Suihku ja lounas
13:00	Harjoituksen analyysi GPS:n käyttö harjoituksessa
13:45	Urheilullinen elämäntapa + eettiset valinnat (45min)
14:30	Mitä olen oppinut?
15:00	Miten tästä eteenpäin
15:40	Todistusten ja kurssitutotteiden jako
16:00	Koulutuksen päätös



## Esimerkki B: Moduuleittain toteutus esim. arki-iltoina etä- ja lähikoulutuksena

Aloitus (1h)  
Suunnistus urheilulajina (1h)  
Valmentaminen (1h)

Vauhtia! (1h) (Fyysiset ominaisuudet)  
Taitoa! (1h) (Suunnistustaidon kehittyminen)  
Harjoituksen ja radan suunnittelu (1h)

2h DEMO  
Saliharjoitus / ominaisuusharjoitus (2h)

3h DEMO  
Yhteinen aloitus nuorten kanssa (0,5h)  
Harjoituksen rakenne (0,5h)  
Siirtyminen harjoitukseen  
Suunnistusharjoitus (olosuhteiden mukaan) (1,5h)

Harjoituksen analyysi (1h)  
Harjoittelun suunnittelu (1h) (Seuran kausiohjelman suunnittelu)  
Kanttia! (0,5h) (Psyykkinen valmennus nuorten urheilussa)  
Yhteenveto ja välitehtävät (0,5h)

Aloitus osa 2 / Oppimistehtävien läpikäynti (1-2h)  
Harjoittelun suunnittelu (1h) (Seuran harjoitustoiminta tulevalle kaudelle)

Vauhtia! (1h) (Fyysisen harjoittelun suunnittelusta ja rytmittämisestä)  
Sunnuntain harjoituksen briiffaus (0,5h)  
Saliharjoitukseen valmistautuminen (0,5h)

2h DEMO  
Saliharjoitus (2h)

3h DEMO  
Tutustuminen nuorten kanssa  
Taitoa! (Suunnistustaidon kehittäminen) (1,5h)  
Suunnistusharjoitus (1,20h)

Harjoituksen analyysi, GPS:n käyttö harjoituksessa (45min)  
Urheilullinen elämäntapa + eettiset valinnat (45min)  
Maali / päätös (90min)