

PIKA- JA AITAJUOKSUKARNEVAALIOHJELMA 2017

Aitajuoksijoiden ohjelma

torstai 29.6.

11-14 majoittuminen

12.30 Aitajuoksukouluttajien palaveri

13.00 Pikajuoksijoiden 1. harjoitus, Oinaalan kenttä

15.00 AITAJUOKSIJOIDEN KILPAILUT, Oinaalan kenttä

17.30-19 päivällinen

18.30-20 yhteisharjoitus 9-13-vuotiaille urheilijoille

21.00 iltapala urheilijoille

22.00 palaveri kouluttajille

23.00 hiljaisuus

perjantai 30.6.

7.45-8.45 aamupala

8.45-9.30 Aitaleirin avaus ruokalassa, Jussi Ihamäki

10.00-12.00 ryhmäkuvaus + 1. harjoitus

12.30-13.30 lounas

15.00-17.00 2. harjoitus

17.30-18.30 päivällinen

18.30-19.30 luento kaikille

19.30-20 luento vanhemmille/valmentajille

21.00 iltapala

23.00 hiljaisuus

lauantai 1.7.

7.30-8.30 aamupala

8.30-9.00 Päiväavaus ruokalassa, Jussi Ihamäki

9.30-11.30 3. harjoitus

12.00-13.00 lounas

13.30-14.30 urheilijavieras Elmo Lakka

15.30-17.30 4. harjoitus

18.00-19.00 päivällinen

19.30-20.30 leiriläisten yhteinen illanvietto

21.00 iltapala

23.00 hiljaisuus

sunnuntai 2.7.

7.30-8.30 Aamupala

8.30-9.00 Päiväavaus ja leirin päätös ruokalassa

9.30 harjoitus ei-kilpaileville & valmistava verkka kilpailijoille

11.30-13.30 lounas

12.00 Pikajuoksukilpailut Oinaalassa

Pikajuoksukarnevaalin ohjelma 2017 / Jämsänkoski

Torstai 29.6.2017

11.30 Pikajuoksukouluttajien palaveri

12.00 Pikajuoksuleirin avaus

13.00 - 15.00 1. Harjoitus

- Pikaviestin 1. osuus

- Lähtö

- Lähdön tekniikka

- Kiihdytys

- Räjähävä voima

18.30 - 20 yhteisharjoitus 9-13 vuotiaat

- Reaktioharjoitus

- Peli

- Rentoutusharjoitus

Perjantai 30.6.2017

10.00 - 12.00 2. Harjoitus

- Pikaviestin 2. osuus

- Pikajuoksun tekniikan eri osa-alueet

- Nopeusvoima

12.30-13.30 lounas

15.00 - 17.00 3. Harjoitus

- Pikaviestin 3. osuus

- Kaarrejuoksun tekniikka

- Stereonäkö

- 200m:n juoksun tekniikka

- Pikajuoksijan kehon hallinta + tukilihakset

17.30-18.30 päivällinen

18.30 – 19.30 Luento

19.30-20 luento vanhemmille/valmentajille

21.00 iltapala

23.00 hiljaisuus

Lauantai 1.7.2017

09.30 - 11.30 4. Harjoitus

- Pikaviestin 4. osuus
- Maksimijuoksun tekniikka
- Rytmä + aidat

12.00-13.00 lounas

13.30 - 14.30 Urheilijavieras Elmo Lakka

15.30 - 18.00 5. Harjoitus

- Pikaviestin kokonaissuoritus
- Pikajuoksun rentous
- Tahtotila
- Liikkuvuus

18.00-19.00 päivällinen

19.30-20.30 leiriläisten yhteinen illanvietto

21.00 iltapala

23.00 hiljaisuus

Sunnuntai 2.7.2017

7.30-8.30 Aamupala

8.30-9.00 Päivänavaus ja leirin päätös ruokalassa

9.30 harjoitus ei-kilpaileville & valmistava verkka kilpailijoille

11.30-13.30 lounas

12.00 Pikajuoksukilpailut Oinaalassa

Aikuisryhmän karnevaaliohjelma

Torstai 29.6.

Leirin avauksessa esitellään pääpiirteissään ohjelma, joka noudattelee urheilijoiden aikataulua. Aikuisryhmä seuraa kisoja.

Perjantai 30.6.

Aikuisryhmä aloittaa yhteiskuvauksella ja tarkemmalla esittelyllä Oinaalassa.

- Keskustelu: tavoite karnevaaleilla on verkostoitua ja nauttia pikaaitajuoksukarnevaaleista.

o Tavoite: ketä valmennan, mihin/ vanhemman tärkeä rooli nuoren urheilijan tukijana

o Painopistealueet harjoittelussa nyt, niitä tukevat harjoitteet.

o Mitkä ovat ehkä seuraavat painopistealueet tulevaisuudessa ja niitä tukevat harjoitteet?

- Tarkkailutehtävät; Havainnoi omaa valmennettavaasi harjoituksissa. 1. Mitä harjoitellaan, miten ja miksi? Miten valmennettava pystyy rentoutumaan uuden valmentajan ja ryhmän kanssa? Muita havainnoita? 2. Havainnoi myös jotakuta muuta, joka on valmennettavaasi pidemmällä. Mitä eroja näit?

- Keskustellaan tarkkailutehtävän havainnoista ennen ruokailua.

- 14.30 Avustetaan valmentajia aitojen laittamisessa ja kirjataan ylös harjoitusta.

Juodaan iltapäiväkahvit ja rupertellaan havainnoista.

Jalkateräjumppa

Mietitään pienryhmissä kysymyksiä urheilijavieraalle esitettäväksi.

Lauantai 1.7.

asiantuntijavieras (koulu)

- Keskustelu asiantuntijavieraan kanssa nuoren harjoittelusta.
- Esitetään ryhmissä kysymyksiä urheilijavieraalle

Sunnuntai 2.7.

Aikuisryhmän yhteenvetoesitykset (urheilukenttä)

- Karnevaalien loppuyhteenveto: perustetaan halukkaille someryhmä, jossa voi kesällä jatkaa yhteydenpitoa ja keskustella mm. Kilpailuista. Juodaan kisakahvit ja seurataan kisoja.