



FUTISVALMENTAJAN STARTTIKOLUTUS

Ohjelma



Kouluttaja: Mika Hemmilä, mika.hemmila@fcinter.fi, 040-5246487

Seurayhteisön valmennustoiminnan kehittäjä

Paikka: PIF center (teollisuuskatu 11), PIF center halli

Ilmoittautuminen:

Ennakkotehtävät

La 14.9.

1.-2. tapaaminen 7 h

PIF Center

12.00 – 12.45 Tervetuloa koulutukseen

12.45 – 13.45 Huippuharjoitus

13:45 – 14.45 Kuinka valmennan taidot

15:00-17:00 **PIF-Vilpas** edarin peli. Seura järjestää ruokailun pelissä.

17.15 – 19.30 Yhden harjoituskerran suunnittelu ja käytännön harjoituksen ohjeistaminen

To 18.9.

3. tapaaminen 3 h

PIF Center HALLI

17.00 – 19.30 Harjoitusten johtamiset pienryhmissä (malliryhmä)

19.30 – 20.00 Reflektointi ja välitehtävät

Kokemuskortin ensimmäiset tehtävät

Minä Valmentajana -välitehtävät

Turvallisuus -välitehtävät

HST-työkalun asentaminen ja harjoitteen suunnittelu

Su 29.9.

4. ja 5. tapaaminen 3h + 3h

PIF Center

11.00 – 12.00 Itsenäisen työskentelyn purku

12.00 – 13.15 Oppiminen

13.15 – 14.15 Erilaiset harjoitustyypit alustus, sekä parityöskentelyn ohjeistus

14.15 - 14.45 harjoitteiden suunnittelu pareittain

Tauko ja siirtyminen halliin

15:30 – 17.30 Harjoitetyypit käytännössä, harjoitteiden ohjaus + keskustelu **PIF Center Halli**
(Malliryhmä)

17.30 – 18.30 Oppimisen tarkistaminen, reflektointi ja jatkostepit

Kokemuskortin seuraavat tehtävät

Fysiikkamateriaaliin tutustuminen

Ke 2.10.

6. tapaaminen 4 h

16.45 – 17.00 Kuulumiset itsenäiseltä jaksolta ja isoimman opin jakaminen (*Mika*)

17.00 – 18.00 Lasten fyysisen valmennuksen kokonaisuus, yleinen liikunnallisuus ja havaintomotoriikka (*Stefan*)

18.30 – 20.30 Havaintomotoriikka käytännössä (valmentajat malliryhmänä) **PIF center Halli**
(*Stefan + Mika*)

Huom! Liikuntavarustus mukaan.

20.30 – 21.00 Reflektointi ja jatkostepit

Kokemuskortin loppuun suorittaminen