

## Suunta Huipulle -viikonloppu 22.-24.11.2019 Pajulahti

### Ohjelma

SuHu-leiri		
<b>perjantai</b>		
	Saapuminen, majoittuminen ja varusteiden vaihto	
16.15-16.30	Leirin avaus ja ohjelma, valmentajien esittely	Pajuhalli
16.30-18	Nopeus- ja lihaskuntoharjoittelu sprintiteemalla	Pajuhalli
18.15-19.00	Päivällinen	
19.00-19.30	Leirin tavoitteet ja tutustuminen	Auditorio
19.30-20.15	Luento: suunnistajan fyysimotorinen harjoittelu	Auditorio
20.20-21.00	Luento: Testaus ja kehityksen seuranta	Auditorio
	Iltapala	
<b>lauantai</b>		
7.30-8.00	Aamulenkki ja aktivoinnit	
8.00-8.30	Aamupala	
9.00-10.00	Luento: Taitoharjoittelun vuosisuunnittelu	Auditorio
10.30-12.00	Suunnistus: prologi ja takaa-ajo	
12.30-13.30	Lounas	
14.00-14.50	Harjoituksen analysointi	Auditorio
15.00-16.00	Luento: Seuravalmennus tukena suunnistajan polulla huipulle (valmennustoiminnan, harjoitusten ja leirien suunnittelu kv-tavoitteet huomioiden)	Auditorio
17.00-18.30	Ominaisuusharjoitus: koordinaatio ja kehonhallinta	Pajuhalli
	Suunnistus: peitteiset välit	metsä
19.00-20.00	Päivällinen	
20.00-21.00	Luento: Suunnistajan polkuni, Aleks Niemi	Auditorio
	Iltapala	
<b>sunnuntai</b>		
7.30-8.00	Aamulenkki ja aktivoinnit	
8.00-9.00	Aamupala	
9.30-11.30	Suunnistus: reitinvalinta ja rytmitys	
11.30-13.00	Huoneiden luovutus ja lounas	
13.00-14.00	Harjoituksen analysointi	Auditorio
14.00-15.15	Taitoa! -tehtäviä	Olenius
	Palauttekeskustelut pienryhmittäin	Säkki
15.15-15.30	Leirin päätös	Olenius

SuHu-valmentajat ja -seurat			
<b>perjantai</b>			
	Saapuminen ja majoittuminen		
16.15-16.30	Aloitukset, harjoituksen esittely ja tehtävien anto harjoitukseen	Timo	Pajuhalli
16.30-18.00	Harjoituksen seuranta urheiluhallissa sis. tarkkailu- ja avustustehtävät		Pajuhalli
18.00-19.00	päivällinen		
19.00-19.30	Ohjelma, tavoitteet, tutustuminen	Timo	Nikkinen
19.30-20.15	Luento: suunnistajan fyysimotorinen harjoittelu	Antti	Auditorio
20.20-21.00	Luento: Testaus ja kehityksen seuranta	Juha Sorvisto	Auditorio
21.00-21.15	Keskustelu	Timo	Auditorio
	Iltapala		
<b>lauantai</b>			
7.00-8.00	Aamupala		
8.00-9.00	Oppimis- ja kehittämistehtävien purkua		
	VK: 3.1 Valmentautumisen onnistumisen arviointi harjoittelussa ja kilpailussa	Petteri	Kokouspaju
	SO: 1. teht. Kausipalaute	Timo	Nikkinen
9.00-10.00	Luento: Taitoharjoittelun vuosisuunnittelu	Miia	Auditorio
10.00-10.30	Tehtävänjako harjoitukseen (Tarkkailu/apuvalmentaja)	Timo, Petteri	Auditorio
10.30-12.00	Suunnistusharjoituksen seuranta metsässä sis. tarkkailu- ja avustustehtävät	Roope, Jari, Miia	
12.00-13.30	Lounas		
13.30-14.00	Tarkkailutehtävän purku	Timo	Nikkinen
14.00-14.45	Harjoituksen analysointi	Jari, Roope	Auditorio
15.00-16.00	Luento: Seuravalmennus tukena suunnistajan polulla huipulle (valmennustoiminnan, harjoitusten ja leirien suunnittelu kv-tavoitteet huomioiden)	Antti	Auditorio
16.15-17.30	Oppimis- ja kehittämistehtävien purkua	Timo, Antti, Petteri	Nikkinen, Kokouspaju, Kokoustila1
	VK: 5.3 Kansainvälisten kilpailuiden haasteet ja vaatimukset		
17.30-18.30	Vaihtoehto a) Lajin kehittyminen ja muutos, Laatutekijät taitoharjoittelussa (ryhmytyö) Taso2 -suorittajat tässä	Petteri	Nikkinen
	Vaihtoehto b) Harjoituksen seuranta sis. tarkkailu- ja avustustehtävät	Timo	Pajuhalli/metsä
18.30-20.00	Päivällinen		
20.00-21.00	Luento: Suunnistajan polkuni	Aleksi Niemi	Auditorio
	Iltapala		
	Sauna1 ja 2 käytössä		
<b>sunnuntai</b>			
7.30-9.00	aamupala ja huoneiden luovutus		
9.00-10.00	Urheilutoiminta ja ihmiset huippusuunnistusseurassa, case Helsingin Suunnistajat	Katri, Henrik Tala	Nikkinen, Olenius
10.00-12.00	Oppimis- ja kehittämistehtävien purkua		
	VK: OT 1.2 Oman seurasi organisaatio, toimintakulttuuri ja roolisi/tehtäväsi seurassa	Petteri	Olenius
	SO: 2. teht. Valmentajuus seurassa työpajojen purku ja seurojen tulevaisuuden kuvat	Katri, Timo	Nikkinen
12.00-13.00	Lounas		
13.00-14.00	Harjoituksen analysointi	Jari, Roope, Miia	Auditorio
14.00-15.15	Taitoa! -tehtäviä ja palautekeskustelut, leiriläisten kanssa	Petteri	
	SO: Kehittämistehtävän purku ja yhteistyön mallit. 3. teht. Seuravalmennuksen	Katri, Timo	Nikkinen
15.15-15.30	Viikonlopun päätös ja seuraava rastiväli	Katri	Nikkinen

SuHu-leirivalmentajat ja pienryhmät	VK	Valmentajakoulu		
D1 (tytöt 2003-2004) Miia Niittynen	0408435351	SO	Seuraohjelma	
D2 (tytöt 2000-2002) Heini Wennman / Juha Sorvisto	0408435351	Timo	Timo Saarinen	0405198699
H1 (pojat 2003-2004) Aleks Niemi	044775362	Katri	Katri Lindeqvist	0443236657
H2 (pojat 2000-2002) Roope Koskinen	0445050293	Petteri	Petteri Kähäri	0505642493
	0442827243	Antti	Antti Örn	0445155505