**VOK 2 TASON KOULUTUS**

**-Mailapelien yhteinen koulutus**

**Mailapeliliitot järjestävät ensimmäisen VOK 2-tason yhteisen koulutusviikonlopun. Ohjelma on suurimmalta osalta yhteistä kaikille osallistujille.**

**Paikka: Pajulahden urheiluopisto**

**Aika: Aloitus 24.2.2017 perjantai kello 16.00 alkaen. Lopetus 26.2.2017 sunnuntaina kello 16.30**

Lähijakson ohjelma

**Pe 24.2.**

16:00-16:45 Lähijakson sisältö, valmentajana kehittyminen & aloitus. **Kristiina Danskanen***Luokka 1*

16:45-18:30 Itsensä kehittämisen taidot, valmentajan toimintaympäristö ja voimavarojen hyödyntäminen **Tomi Lämsä,** *Luokka 1*

18:30 Päivällinen & majoittuminen

19:30-21:00 Tervetuloa lajiin: hauskat pelit **Lajien kouluttajat**  
*Vanha Tennishalli & lajien suorituspaikat*

21:00 Vapaata ohjelmaa, iltapala &rantasauna  
  
**La 25.2.**

klo 7:30-8:30 Aamupala

klo 8:30-9:00 Eläytymisharjoitus (Sopivan tunnetilan hakeminen) **Harri Suutarinen***Vanha Tennishalli*

klo 9-10 Koordinatiivisten osatekijöiden opettaminen eri ikävaiheissa, demo **Harri Suutarinen**  
- Reaktio, yhdistelykyky, erottelukyky, muuntelu- ja sopeutuvuuskyky, orientoitumiskyky, tasapainokyky ja rytmikyky  
*Vanha Tennishalli*

klo 10-12 Lajien sovellukset käytännössä, & harjoitusten läpikäynti **Lajien kouluttajat**  
*Vanha Tennishalli*

klo 12-13 Lounas

klo 13-14 ADT- luento, **SUEK***Luokka 1*

klo 14-17 Psyykkinen valmennus & liiketaitoharjoittelu ”valmentajatreeni”   
**Erik Piispa Suomen Valmentajat ja SportFocus***Luokka 1 & Palloilusali (käytäntö)*

klo 17-18 Päivällinen

klo 18-19 Pedagogiset taidot (Erilaiset oppijat, opetustyylit) **Kristiina Danskanen***Luokka 1*

klo 19:30-21:00 Perustekniset taidot taktisesta näkökulmasta **lajien kouluttajat***Tennishalli, squash, palloilusali*

klo 21 Rantasauna, iltapala & vapaata ohjelmaa

**Su 26.2.**

klo 8-9 aamupala

klo 9-11 Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen eri ikäkausina & lihashuolto **Nikke Vilmi***Palloilusali*

klo 11-12 Harjoituskauden suunnittelun alustaminen, ryhmätyö **Kristiina Danskanen**  
*Luokka 1*

klo 12-13 Lounas & huoneiden luovutus

klo 13-15 Osalllistujien ohjausharjoitukset (Fyysiset ominaisuudet + herkkyyskaudet) **Lajien kouluttajat***Palloilusali*

klo 15-15:30 Yhteinen lopetus & yhteenveto **Lajien kouluttajat***Palloilusali*

klo 15:30-16:00 Välitehtävien alustus **Lajien kouluttajat  
*P****alloilusali*

klo 16:30 Lopetus

**Hinta :124e**

Osallistuminen edellyttää VOK 1 tason suorittamista tai ainakin sen osittaista suorittamista. Osallistumisoikeus on myös esim ITTF Level 1 kurssin suorittaneilla (tai vastaava koulutus). Pöytätenniksellä on rajoitettu määrä paikkoja koulutukseen.

**Ilmoittautumiset viimeistään 10.2.2017.** Jos ilmoittautuneita on enemmän kuin Pöytätennisliiton kiintiö, niin etusijalla ovat valmennusopinnoissa pisimmällä olevat. Muista ilmoittautua ajoissa sillä 10.2 jälkeen mahdollisesti meidän kiintiöstä jäävät paikata annetaan muille liitoille.

Ennen koulutusta olisi toivottavaa, että osallistujat opiskelisivat **”Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu -kirjaa”** (Suomen valmentajat, VK-Kustannus Oy). Voit tilata tämän Pöytätennisliitosta hintaan 35euroa.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset Taneli Keinonen / taneli.keinonen@sptl.fi