

Lajivalmennus

Salon lukiossa voi omassa lajissaan pitkälle edenneet harjoitella omaa lajia kouluaikana ilman, että oma opiskelu häiriintyy. Tavoitteena on antaa opiskelijalle mahdollisuus edetä Salon lukion tarjoaman valmentautumisen avulla joko kansalliselle tai kansainväliselle huipputasolle saakka. Jokaisen lajin valmennuksesta vastaa ammattivalmentaja. Valmennuksessa tehdään yhteistyötä paikallisten urheiluseurojen ja lajiliittojen kanssa. Valmennus toteutetaan laadukkaissa olosuhteissa.

Lajivalmennukseen voi osallistua niin yksilö- kuin joukkuelajin edustaja. Tällä hetkellä resurssoinnin lajivalmennukseen hoitaa paikalliset urheiluseurat ja vanhemmat. Joukkuelajien lisäksi aktiivisesti toimii taitoluistelu ja muutama yksilölajien valmennusryhmä. Valmennusajat ovat keskiviikkona ja perjantaina klo 8 - 9.15.

Lajivalmennuksesta voi saada lukio-opiskelujen aikana noin 10 kurssia, jotka voi laskea omaan kokonaiskurssikertymään.

Lajivalmennukseen voi hakea hakijalle-osiossa olevalla ilmoittautumislomakkeella. Hakulomakkeen liitteeksi tarvitaan myös lausunto valmentajalta. Lausunnon voi liittää hakemukseen tai toimittaa koululle. Lomake on täytettävä 10.3.2020 mennessä.

Valmentajat lajivalmennuksessa lukuvuonna 2019-2020

Lajivalmennuksen koordinaattori: Ari Ylä-Mononen 0447786126 ari.ylamononen@salo.fi

Koripallo: Jere Anttila

Jääkiekko: Jani Nurmi

Jalkapallo: Ilkka Virtanen

Taitoluistelu: Susanna Koivisto ja Tiina Huhtala

Uinti: Wiljam Leinonen

Lentopallo: Tomi Lemminkäinen ja Janne Harju

Muut lajit: Ari Ylä-Mononen hoitaa koordinoinnin

Yleisurheilu: Maija Haartela-Vuori

Lajivalmennuksessa olevien lajien opetussuunnitelmat

JÄÄKIEKON LAJIVALMENNUSKURSSI

Nyt ja tulevaisuudessa huippu-urheilussa menestyminen edellyttää yhä nuorempina laadukasta harjoittelua kuitenkin ilman, että opiskelu kärsii. Kurssin tarkoituksena on antaa jääkiekossa menestyneille nuorille mahdollisuus optimaalisen opintosuunnitelman muodostamiseen harjoittelun ohessa. Kurssilla pyritään perehtymään henkilökohtaisen lajitaidon kehittämiseen. Ylimenokaudella tutustutaan myös jääkiekon lajivoimaharjoitteluun ym. Harjoitukset pidetään kahtena aamuna viikossa, joten kurssin laajuus on kokonaisuudessaan kolme tai neljä kurssia

lukuvuonna. Jääkiekon lajivalmennukseen pääsemiseksi opiskelijalla pitää olla riittävästi harrastuneisuutta lajia kohtaan ja hyvä koulumenestys. Kurssille haetaan erityisellä kaavakkeella, joka on ohessa mukana ja jonka opiskelija ja valmentaja täyttävät. Jääkiekon lajivalmennukseen voi osallistua tyttö- ja poikapelaajat. Lopullinen ryhmän koko määräytyy hakemusten ja siitä seuraavan mahdollisen karsinnan perusteella. Käytännön toteutuksessa pyritään huomioimaan vallitsevat olosuhteet ja valmennusryhmän taso.

Tavoitteet: kilpaurheilun ja opiskelun optimaalinen yhteensovittaminen urheilijan perusvalmiuksien kehittäminen yksilön lajitaitojen kehittäminen pelaajan kokonaisvaltainen kehittäminen jääkiekkoilijana jääkiekkoilijan kokonaisvaltainen kehittäminen kansalaisena Sisällöt: jääkiekon lajitaidot o luistelutekniikka o kiekonkäsittely o toiminnat eri pelitilanneroleissa o erikoistilannepelaaminen jääkiekon oheisharjoitteet Arviointi: oppilas saa kurssista suoritusmerkinnän

JALKAPALLON LAJIVALMENNUS

Yleistä:

- valmennustapahtumia on keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 8.00-9.15 1-3
 - harjoitukset pidetään (urheilupuistossa), Salon tekonurmella, Salohallissa ja Salon lukion salissa
 - lajivalmennukseen voivat osallistua kaikki 2. asteen oppilaitosten opiskelijat
 - ryhmän koko määräytyy hakemusten perusteella
 - harjoitteet laaditaan ryhmän ja kunkin opiskelijan henkilökohtaisen taitotason pohjalta
 - kurseista annetaan suoritusmerkintä Tavoitteet:
 - opiskelijoiden henkilökohtaisen taitotason kehittäminen
 - opiskelijoiden taktisen näkemyksen kehittäminen(henkilö-,pelipaikka-,joukkuekohtainen)
 - opettaa opiskelijat toimimaan vastuullisesti ja ryhmän muut jäsenet huomioon ottaen yksin ja erikokoisissa pienryhmissä
 - kilpaurheilun ja opiskelun yhteensovittaminen
- Sisällöt: MOTTO: "helposta vaikeaan, hitaasta nopeaan, yksinkertaisesta yksinkertaiseen"
- kaikissa jaksoissa harjoitellaan jalkapallon perustaitoja(erilaiset potkutekniikat, syötöt, kuljetukset, haltuun- otot, puskut, laukaukset, harhautukset jne) ja niiden soveltamista erilaisissa tilanteissa
 - kaikissa jaksoissa harjoitellaan taktisia perusasioita (liikkuminen ilman palloa ja sen kanssa, sijoittuminen, vartioiminen, tyhjän tilan tekeminen ja sen täyttäminen jne.)