



RINGETEN III - TASON VALMENTAJAKOULUTUS

Ringeten III - tason valmentajakoulutus starttaa taas keväällä yhteistyössä Ringeten ja Kisakallion Urheiluopiston valmennuskeskuksen kanssa. Koulutuksen avaintavoitteina ovat valmentajana kehittyminen sekä pelaajan kehittymisen tukeminen pitkällä aikavälillä.

Tutkinto on tarkoitettu ringeten naisten SM – Sarjan, Ykkössarjan sekä B-nuorten SM sarjan valmentajille, joilla on vähintään II-tason valmentajakoulutus tai vastaava suoritettuna sekä käytännön kokemusta erilaisista valmennustehtävistä ringetessä.

Opiskelun lähijaksot tapahtuvat pääsääntöisesti Kisakallion urheiluopistolla. Kouluttajina toimivat urheiluopiston opettajat ja liiton kouluttajat. Koulutuksen vastuuvetäjänä toimii liiton valmennuspäällikkö Matti Virtanen.

Koulutukseen kuuluu yhteensä viisi lähijaksoa sekä yksi vapaaehtoinen jakso. Koulutus sisältää lähijaksojen lisäksi oppimistehtäviä, joita suoritetaan pelikauden aikana oman joukkueen kanssa kouluttajien opastuksella. Tämän vuoksi osallistujan on oltava B-nuorten tai naisten ikäluokkien valmennustyössä mukana.

Koulutuksen hinta on 1590 € / osallistuja.

Hinta sisältää opetuksen ja materiaalien lisäksi majoituksen täysihoidolla lähiopetuspäivien osalta.

Vapaaehtoisen jakson Canadian Ringette Championships 2021 – matkan toteutuminen ja hinta tarkentuvat myöhemmin.

Ilmoittautuminen keskiviikkoon 27.5.2020 mennessä.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Matti Virtanen, 040-740 5750 tai matti.virtanen@skrl.fi

Ilmoittautumiseen tulee liittää seuraavat tiedot:

1. osallistujan nimi, 2. seura/joukkue, 3. valmennustausta (käytännön valmennuskokemus ja suoritettut valmentajakoulutukset) 4. osallistujan s-postiosoite ja puhelinnumero, 5. laskutusosoite





RINGETEN III - TASON VALMENTAJAKOULUTUS

III – tason valmentajakoulutus sisältö

Koulutus sisältää viisi varsinaista lähiopetusjaksoa aikavälillä elokuu 2020 – kesäkuu 2021, sekä valinnaisen jakson, joka toteutetaan Canadian Ringette Championships 2021 tapahtuman ohessa Calgaryssä Kanadassa. Valinnaisen jakson hinta ja ajankohta tarkentuvat myöhemmin.

Koulutuksen jaksot jakaantuvat seuraavasti:

1. Jakso 7. – 9.8.2020
2. Jakso 30.10-1.11.2020
3. Jakso 5.-6.1.2021
4. Vapaaehtoinen jakso CRC 2021 Calgary (huhtikuussa 2021)
5. Jakso 14.-16.5.2021
6. Jakso 11.-13.6.2021

Lisäksi suoritetaan oppimistehtäviä käytännön valmennustyöhön liittyen. Kaiken kaikkiaan tutkinnon laajuudeksi lasketaan 8 opintopistettä (200h). Koulutuksessa viedään kolmea oppimiskokonaisuutta eteenpäin: Lajivalmennus, Fyysinen valmennus ja Joukkueen/Pelaajan valmentaminen.

Lajivalmennus, Taito ja Taktiikka

Lajivalmennuksen osiot painottuvat yksilötaidon, henkilökohtaisen taktiikan ja joukkuetaktiikan kehittämiseen. Yksilön harjoittelu sekä erilaisten pelin toiminnallisten ryhmien (parit, kolmiot, ketjut, viisikot, jne.) yhteisharjoittelu on edellisten kehittämisessä huomattavassa osassa.

Ringeten eri osa-alueiden taktisia vaihtoehtoja tutkitaan ja perehdytään vastustajan analysointiin, sekä siihen perustuvaan otteluun valmistautumiseen. Myös oman joukkueen tilastointia syvennetään ja etenkin siihen pohjautuvan harjoittelun muokkaamista käydään läpi.

Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen

Fyysisen valmennuksen osuuksissa keskitytään huippu-urheilijan harjoitteluun. Harjoittelun rytmittäminen, painopisteaajattelu harjoittelun ohjelmoinnissa, ympärivuotinen fyysinen harjoittelu ovat pääteemoja. Perusominaisuuksista keskiössä ovat kestävyys sekä nopeus, nopeustaitavuus ja nopeusvoimaharjoittelu. Testauksessa tutustutaan testimahdollisuuksiin sekä mietitään pelaajan testitulosten vaikutusta käytännön harjoitteluun.

Joukkueen/pelaajan valmentaminen

Joukkueen/pelaajan valmentamisen osioissa käsitellään psyykkistä valmennusta, ryhmädynamiikkaa ja vuorovaikutustaitoja. Pelaajan ja joukkueen tavoiteasettelun laajempi käsitys on yhtenä pääteemana, kuten myös oman valmennusfilosofian rakentaminen ja syventäminen. Myös ottelutilanteen läpivientiä käsitellään.

