



NUORTEN VALMENNUKSEN SEMINAARI

2.2.2013

”Urheilija ei tervettä päivää näe” – on lausahdus, jota jokaisen valmentajan tulisi kavahtaa. Miten ja minkälaisin toimenpitein ringeten harjoittelusta/pelaamisesta saataisiin sellaista, että lausahdus voidaan todistaa vääräksi? Tähän ringeten Nuorten valmennuksen seminaarissa pureudutaan helmikuussa. Ole kuulemassa minkälaisia vinkkejä asiantuntijat antavat hyvästä harjoittelusta ja mitä kaikkea siihen liittyykään. Päivän päättävät naisten ja nuorten maajoukkueiden huippuottelut Tähdistöpahtumassa. Seminaari on suunnattu vanhimpien ikäluokkien (C-B-N)valmentajille.

OHJELMA:

10.00 Seminaarin aloitus

Matti Virtanen, Ringetteliiton valmennus- ja koulutuspäällikkö

10.15-11.00 Jääharjoittelu ja harjoittelun kokonaiskuormitus

Timo Himberg, naisten maajoukkueen päävalmentaja ja naisten SM-sarjavalmentaja

11.15-12.00 Tyypillisimmät ringettevammat ja toipumisajan harjoittelu

Katja Liukkonen, naisten ja nuorten maajoukkueiden lääkäri

12.15-13.00 Ennaltaehkäisevä harjoittelu

Katariina Forsblom, fysioterapeutti ja naisten SM-sarjavalmentaja

13.00 Seminaarilounas, siirtyminen Valtti Areenalle

14.00 Nuorten Tähdistöttelu ja 16.30 Naisten Tähdistöttelu

Ilmoittautuminen torstaihin 17.1.2013 mennessä matti.virtanen@ringette.fi

Ilmoittautumiseen mukaan seuraavat tiedot:


1. osallistujan nimi, 2. seura/joukkue,
3. S-postiosoite ja 4. laskutusosoite

Seminaarin hinta on 75 € / henkilö.

Seminaaripaikka:

Sokos Hotelli Vantaa

Hertaksentie 2, 01300 Vantaa



FINLAND