

SJAL:n Tähtäinryhmä järjestää

Seuraohjaajakoulutus

Koulutus järjestetään SLU-talolla (Radiokatu 20, Helsinki) 25.4.2010 klo 10:00-17:00

Koulutus antaa valmiudet järjestää seuran ohjaus- ja valmennustoiminta, vetää alkeiskursseja sekä suunnitella ja toteuttaa harraste- ja kilpailuryhmien harjoittelu.

Kurssin jälkeen Tähtäinryhmän sivuille tullaan tekemään koulutetuista ohjaajista seuroineen. Lista sisältää myös tiedot seuran toiminnasta (eli onko seuralla 10 tunnin alkeiskurssit erikseen junioreille ja aikuisille sekä harraste- ja kilpailuryhmät junioreille ja aikuisille). Lisätietoa: www.target2012.net

Seuraohjaajakoulutuksen suorittaminen tulee olemaan vaatimuksena myöhemmin alkavan valmentajakoulutuksen osallistujille.

Kurssin käsiteltävät asiakokonaisuudet:

- **Seuran ohjaus- ja valmennustoiminnan rakenne**
- **Ammuntatekniikan perusteet**
 - Jousiammuntasuorituksen perusteet
 - Aloittelijoiden tekniikan kehittäminen
 - Kasvuikäisten kohdalla huomioitavat asiat
 - Sisältää käytännön harjoitteita
- **Tekniikka-analyysin perusteet**
 - Videoanalyysi
 - Käytännön esimerkkejä
- **Lämmittely ja fyysinen harjoittelu**
 - Lämmittelyliikkeitä
 - Voima- ja koordinaatioharjoitteita junioreille
 - Peruskuntoharjoittelu
 - Sisältää käytännön harjoitteita
- **Lajivoima**
 - Erialaisten harjoitteiden läpikäynti
 - Sisältää käytännön harjoitteita
- **Harjoittelun suunnittelu ja harjoituksen rakenne**
 - 10 tunnin alkeiskurssin vetäminen
 - Erialaisten ammuntaharjoitteiden läpikäynti
 - Harjoituksen suunnittelu junioreiden harraste- ja kilparyhmille

Koulutuksen hinta on 95 €, joka sisältää kurssimateriaalin sekä lounaan

Ilmoittautuminen seuroittain sähköpostilla osoitteeseen perttu@target2012.net 6.4.2010 mennessä. Ilmoittautumisen yhteydessä on mainittava tärkeysjärjestys ilmoitetuille (kurssin mahdollisesti täyttyessä kaikille halukkaille seuroille pyritään järjestämään ainakin yksi paikka), kurssilaisten mahdolliset ruoka-aineallergiat sekä kurssilaisten sähköpostiosoitteet.