



## OPTI FUN VALMENNUSOHJELMA 2019

Sofia Tynkkynen & Rosa Lindqvist, 7.1.2019

[Kauden tavoitteet](#)

[Harjoitusmäärät ja leikkimieliset kisat](#)

[Treeni sisältösuunnitelma kuukausitasolla](#)

[Ryhmähenki](#)

[Miten olet ottanut purjehtijat huomioon ohjelmaa suunnitellessa](#)

[Tarkennus aikatauluun](#)

### Kauden tavoitteet

Koko kauden aikana Opti Fun -ryhmän kanssa tutustutaan purjehdukseen ja otetaan sen alkeet haltuun leikin avulla. Tavoitteena on, että juniori oppii olemaan pelkäämättä vettä, kaikilla on kivaa ja jokainen juniori viihtyy HSS:llä. Treeneissä opitaan toimimaan osana ryhmää ja toisen purjehtijan parina. Tavoitteena on, että juniori haluaa itse purjehtia.

### Harjoitusmäärät ja leikkimieliset kisat

Opti Fun -ryhmä harjoittelee kerran viikossa sekä kesä- että talvikaudella. Ryhmän harjoitukset alkavat uimakoululla maaliskuun alussa. Varsinainen purjehtimisen opettelu alkaa kesäkuun toisella viikolla leirillä. Kesäkuun kolmannelta viikosta lähtien treenit pidetään kerran viikossa maanantaisin syyskuun loppuun asti. Treenit pidetään pääsääntöisesti iltaisin alkaen klo 17, poikkeuksena heinäkuu, jolloin treenit pidetään jo päivällä. Tarkka aika ilmoitetaan myöhemmin.

Heinä-elokuun vaihteessa on toinen leiri. Elokuun ensimmäinen kokonainen viikko on funien lomaviikko, eikä silloin pidetä treenejä.

Lokakuussa treenejä pidetään viikonloppuisin. Lokakuussa alkavat myös kerran viikossa pidettävät talvitreenit, joissa liikutaan ja opetellaan purjehduksen teoriaa leikkien avulla.

Nimenhuuto on ryhmän virallinen viestintäkanava ja treenit noudattavat siellä julkaistua ohjelmaa.

Opti Fun -ryhmän purjehtijat osallistuvat lokakuussa järjestettäviin HSS:n omiin leikkimielisiin koko perheen kisoihin: Uno Trophy & Kääpiö Cup. Tavoitteena on ennen kaikkea pitää hauskaa koko perheen voimin!

## Treeni sisältösuunnitelma kuukausitasolla

### Maaliskuu ja huhtikuu (uimakoulu)

- Veden kanssa toimimaan oppiminen ja uintitekniikan parantaminen

### Kesäkuu (leiri ja treenit)

- Juniori osaa pukea pelastusliivit
- Juniori oppii liikkumaan turvallisesti rannassa ja satama-alueella
- Jollan osat
- Peräsimen, kölin, skuutin paikoilleen laittaminen
- Jollan pysäyttäminen ja liikkeelle lähtö, vastatuulesta pois pääseminen
- Ohjaaminen maamerkkiä tai poijua kohti
- Purjehdusasento eli oikea istumapaikka ja ote skuutista sekä peräsimestä
- Vastakäännös

### Heinäkuu (treenit ja leiri)

- Myötäkäännös
- Solmut: kasi- ja merimiessolmu
- Jollan lasku vesille itsenäisesti
- Peräsimen, kölin, skuutin paikoilleen laittaminen itsenäisesti
- Oppii katsomaan tuulen suunnan

### Elokuu (treenit)

- Jollassa liikkuminen ja tasapainoilu
- Hinauksessa oleminen
- Aiemmin opitun kertausta

### Syyskuu (treenit)

- Oppii ohjaamaan jollaa varmuudella tahtomaansa suuntaan sekä tekemään onnistuneen myötä- ja vastatuulikäännöksen sekä erottaa ne toisistaan
- Ohjaaminen sivutuuliradan ympäri
- Jatkopinnan kokeilu

## Ryhmähenki

Valmentajana pyrin varmistamaan hyvän ilmapiirin ryhmässä huomioimalla jokaisen lapsen yksilöllisyyden ja ottamalla kaikki tasapuolisesti huomioon. Yhteistyötä ja tsemppaamista harjoitellaan jokaisissa treeneissä. Treenit aloittava leiri luo ryhmähenkeä, lisäksi kesällä tehdään retki esimerkiksi Suomenlinnaan. Syksyn lopussa pidetään nyyttärit.

Miten olet ottanut purjehtijat huomioon ohjelmaa suunnitellessa

Edelliseltä kaudelta kerättyä palautetta on hyödynnetty suunnittelussa.



*HSS Opti Fun - Valmennusohjelma 2019*

Tarkennus aikatauluun

Vuosisuunnitelman näette kalenterissa:

<https://calendar.google.com/calendar/b/1?cid=Zm4wZ2xxajhvNTU2cjFxaGtqbmxqMmVpc2dAZ3JvdXAuY2FsZW5kYXluZ29vZ2xlLmNvbQ>