

## OPTI GREEN VALMENNUSOHJELMA 2019

Elli Vainio-Mattila & Rosa Lindqvist, 9.1.2019

[Kauden tavoitteet](#)

[Harjoitusmäärät ja kilpailukalenteri](#)

[Treeni sisältösuunnitelma kuukausitasolla](#)

[Ruokavalio ja henkinen valmennus](#)

[Ryhmähenki](#)

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

[Tarkennus aikatauluun](#)

Kauden tavoitteet

- Itsenäinen purjehtiminen sujuu hyvin ja lapsi haluaa purjehtia itsenäisesti
- Lapsi tuntee HSS:n säännöt ja tavat ja viihtyy saarella (osaa liikkua turvallisesti satama-alueella)
- Osaa ohjata venettä jatkopinnalla
- Osaa purjehtia sivutuuleen, myötätuuleen ja vastatuuleen
- solmut: kasi-, merimies- ja paalusolmu

Harjoitusmäärät ja kilpailukalenteri

- Treenit kaksi kertaa viikossa, josta kerran viikossa yhdessä Opti Light Bluen kanssa
- Elokuussa: Litsiregatta ja MP Optistart
- Lokakuussa: Uno trophy ja Kääpiö cup

Treeni sisältösuunnitelma kuukausitasolla

**Toukokuu**

- Pyritään heti alkuun tasoittamaan tasoerot ja saada uudet lapset nopeasti mukaan
- Ryhmäytyminen tärkeää heti alussa
- Uudet lapset: Jollan osat ja rikaaminen, jollan lasku vesille, tuulen suunta, hinauksessa oleminen
- JatkaVILLE Greeneille tulee kertauksena: Jatkopinna, hinaus, vasta- ja myötätuuleen purjehtiminen, rannasta lähteminen ja rantaan saapuminen.

### Kesäkuu

- Kesäkuussa ensimmäinen kesäleiri, jonka aikana ja jälkeenpäin otettava huomioon uudet lapset. Ryhmällä on kaksi valmentajaa ja juniorit voidaan jakaa ryhmän sisällä kahteen tasoryhmään.
- Kuukauden tavoitteet pidetään kuitenkin samoina: jatkopinnan käyttö, vasta- ja myötätuuleen purjehtiminen, rannasta lähteminen ja saapuminen, veneen kaataminen ja pystyyn nostaminen.
  - Keskitytään erityisesti veneen kaatamiseen, sillä on tärkeää että lapsi ei pelkää sen toteuttamista. Kesäkuussa vesi on lämmintä ja harjoittelu hauskaa. Jos lapsi siirtyy Ligh Blue-joukkueeseen, tulisi hänen olla sinut jollan kaatamisen kanssa.

### Heinäkuu

- Kilpailuun tutustuminen elokuun kisoja varten: väistämissäännöt, lähtölinjan hahmotus ja liput. Harjoitellaan yhdessä Opti Fun -ryhmän kanssa.

### Elokuu

- Lintsiregatta ja MP Optistart, leikkimieliset kisat
- Kertausta heinäkuusta, sillä kävijämäärät ovat heinäkuussa pienemmät ja treenejä vähemmän
- Uutena startti, jatkopinnan käytön lisääminen ja virtauslankojen käyttöön tutustuminen

### Syyskuu

- Hinauksessa oleminen
  - Kehittää veneen ohjaamista ja liikkumista veneessä. Satama-alueen ulkopuolella myös hieman enemmän aallokkoa, johon on hyvä tottua hiljalleen. Hinauksessa oleminen on tärkeä taito Opti Light Blue -ryhmään siirryttäessä.
- Äyskäröinnistä sujuvampaa
- Väistämissäännöt

### Lokakuu

- Uno trophy ja kääpiö cup, koko perheen yhteiset leikkimieliset kisat
- Siirrytään sisäharjoitteluun

### Ruokavalio ja henkinen valmennus

- Opti Green -ryhmässä keskitytään pelkäämisen vähentämiseen, esimerkiksi veneen kaataminen tai kova tuuli ei enää pelota
- Opitaan toimimaan ryhmässä ja yhtenä joukkueena
- Annetaan lapsille lisää vastuuta pienten tehtävien kautta, joka tuo lapsille lisää itsevarmuutta.

### Ryhmähenki

- Ryhmäytymisessä toimivat hyvin esimerkiksi isommat veneet, kuten Laser16. Isomman veneen purjehtiminen motivoi lapsia, kun heille annetaan mahdollisuus ohjata isompaa



## *HSS Opti Green - Valmennusohjelma 2019*

kokonaisuutta. Toimii myös ryhmäytymisen kannalta erinomaisesti, sillä yhteen veneeseen mahtuu enemmän lapsia ja veneessä täytyy toimia tiiminä.

- Ryhmätehtävien ja joukkueessa pelattavien pelien kautta.

Miten olet ottanut purjehtijat huomioon ohjelmaa suunnitellessa

- Olen tutustunut kauden 2018 palautteisiin.

Tarkennus aikatauluun

Vuosisuunnitelman näette Google kalenterissa:

<https://calendar.google.com/calendar?cid=OHVvMzB2Y29uMnFjc2gwanZudWswOGNudjBAZ3JvdXAuY2FsZW5kYXluZ29vZ2xlmNvbQ>