



HSS Opti Fun - Valmennusohjelma 2020

## OPTI FUN VALMENNUSOHJELMA 2020

Sofia Tynkkynen & Rosa Lindqvist

[Kauden tavoitteet](#)

[Harjoitusmäärät ja leikkimieliset kisat](#)

[Treeni sisältösuunnitelma kuukausitasolla](#)

[Ryhmähenki](#)

[Miten purjehtijat on otettu 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. Treenissä 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. Talvikaudella halukkaille tarjotaan oheistreenit kerran viikossa (esim. uintia ja telinevoimistelua).

Uusien, kaudella 2020 ryhmässä aloittavien osalta harjoitukset alkavat uimakoululla maaliskuun alussa. Purjehtimisen opettelu alkaa kesäkuun toisella viikolla leirillä. Kesäkuun kolmannesta viikosta lähtien treenit pidetään kerran viikossa syyskuun loppuun asti.

Kaudelta 2019 jatkavat Funit aloittavat harjoittelun jo toukokuun alussa. Sen jälkeen he jatkavat samalla tavalla uusien kanssa syyskuun loppuun asti.

Treenit pidetään pääsääntöisesti iltaisin alkaen klo 17, poikkeuksena heinäkuu, jolloin treenit pidetään jo päivällä klo 15.

Heinä-elokuun vaihteessa on toinen leiri. Funeilla on kesällä pieni tauko treeneistä. Lomaviikkojen ajankohta ilmoitetaan myöhemmin.

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



## HSS Opti Fun - Valmennusohjelma 2020

Nimihuuto 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

Kausisuunnitelma on suuntaa-antava ja se toteutetaan sääolosuhteiden mahdollistamalla tavalla.

### Ryhmähenki

Valmentajana pyrin varmistamaan hyvän ilmapiirin ryhmässä huomioimalla jokaisen lapsen yksilöllisyyden ja ottamalla kaikki tasapuolisesti huomioon. Yhteistyötä ja tsemppaamista



## *HSS Opti Fun - Valmennusohjelma 2020*

harjoitellaan jokaisissa treeneissä. Treenit aloittava leiri luo ryhmähenkeä, lisäksi kauden aikana tehdään retki lähisaareen, esimerkiksi Suomenlinnaan. Syksyn lopussa pidetään nyyttärit.

Miten purjehtijat on otettu huomioon ohjelmaa suunnitellessa  
Edelliseltä kaudelta kerättyä palautetta on hyödynnetty suunnittelussa.

Tarkennus aikatauluun

Vuosisuunnitelman näette kalenterissa:

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