



Porvoo salibandyseura ry – Aamuvalmennus kaudella 2015-2016

Porvoo Salibandyseura ry käynnistää syyskuun puolivälissä salibandyn aamuvalmennuksen porvoalaisille yläkoululaisille ja toisen asteen opiskelijoille.

MISSÄ JA MILLOIN

Aamuvalmennus toimii yläkoululaisten osalta kahdessa osassa – itäisessä ja läntisessä ryhmässä. Itäinen harjoitusryhmä toimii urheiluhallilla keskiviikkoamuisin klo 7:15 – 8:15 ja läntinen harjoitusryhmä Aurora-hallilla keskiviikkoamuisin klo 7:15 – 8:15. Toisen asteen opiskelijoille suunnattu ryhmä harjoittelee torstaiamuisin klo 7:30 – 8:30. Aamuvalmennuksessa valmentajina toimivat itäisen ryhmän kanssa Tony Bäcksbäck ja läntisen ryhmän sekä toisen asteen opiskelijaryhmän kanssa Petri Hosiaislouma. Hosiaislouma toimii myös koko aamuvalmennuksen koordinaattorina. Aamuvalmennusryhmät aloittavat toimintansa viikolla 38 (16.9. alkaen).

KENELLE

Aamuvalmennus on tarkoitettu kaikille salibandyn parissa toimiville tytöille ja pojille yli seurarajojen. Toiminta on avoinna kaikille salibandyn lajiharrastajille.

Itäiseen aamuvalmennusryhmään toivotaan osallistuvan oppilaita joustavasti suomen- kuin ruotsinkielisiltä yläasteilta. Lisäksi Keskuskoulun kuudesluokkalaiset lajiharrastajat ovat tervetulleita mukaan kuitenkin niin, että haun jälkeen ryhmän koko on maksimissaan 25-30 oppilasta. Aamuvalmennusryhmä täytetään ensisijaisesti yläluokkien oppilaista. Läntien aamuvalmennusryhmä täytetään Pääskytien ja AE-koulun oppilailla ja kuudesluokkalaisilla.

Toisen asteen opiskelijoiden aamuvalmennusryhmä on suunnattu lukiolaisille ja muille toiseen asteen opiskelijoille.

MIKSI

Aamuvalmennus ja -harjoittelu on suunniteltu tukimuodoksi lajiharjoittelulle ja yksilöllisten taitojen kehittämiseksi. Tavoite on antaa suuntaa oikeanlaisesta harjoittelusta yksilöllisesti. Harjoittelussa korostetaan taitoa liikkua salibandykentällä oikein sekä hallita erilaiset taitavuuteen liittyvät osa-alueet, kuten liikkuminen, syöttäminen ja laukaiseminen. Myös monipuolinen kehonhallinta ja liikkuvuuden parantaminen kuuluvat osana aamuharjoittelun sisältöön.

TAUSTAA

Aamuvalmennuksen tärkeyttä on nostettu esiin porvoalaisnuorten salibandypelaajien lisäharjoittelumuotona. Aamuvalmennusta on kevästä asti ideoitu seuran työntekijöiden, Petri Hosiaislouman ja Tony Bäcksbäckin kesken. Tavoitteena on luoda toimintamalli lajiharjoittelun tueksi ja suunnanantajaksi kohti urheilijan elämäntapaa. Aamuvalmennuksen käynnistämiseen on monia hyviä syitä, mutta päällimmäisenä ajatuksena on lasten ja nuorten aktivointi ja kansallisen harjoittelutason saavuttaminen tähtäimenä urheilijan elämäntapa. Aamuvalmennus toimii kannustuksen ja positiivisuuden kautta. Erityisesti tarkoitus on vastata haasteisiin, joihin joukkue toiminnassa ei välttämättä ehditä riittävästi panostamaan.

TAVOITE

Kaudelle 2015-2016 aamuvalmennus toteutetaan kullekin ryhmälle kerran viikossa. Kaudesta 2016 eteenpäin tavoite on nostaa harjoittelukertojen määrä viikossa kahteen.

KUSTANNUS

Aamuvalmennuksessa on valmennettavalla omavastuu, joka kattaa koko lukukauden syksystä kevääseen. Porvoo Salibandyseuran juniorilta omavastuu on 80 euroa ja muun seuran juniorilta 120 euroa.

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen aamuvalmennusryhmiin tapahtuu sähköisesti Porvoo Salibandyseura ry:n nettisivuilla kohdassa Valmentajat -> Aamuvalmennus
www.porvoosalibandyseura.net

YHTEYSTIEDOT

Porvoo Salibandyseura ry
Aamuvalmennuksen koordinaattori
Petri Hosiaislouma
puh. 050 403 3012
petu.hosiaislouma@netti.fi