

Vanhempainilta 21.1.2019

Valmentajat:

- Emmi ma, to ja su
- Jutta ma, to, ja su tarvittaessa
- Enni to, su tarvittaessa
- Pinja ja Aino sunnuntaisin tarvittaessa

Yleiset kuulumiset ja tuleva kausi

- Treenisalilla hyvä, motivoitunut ja positiivinen ilmapiiri
- Sarjanousu kovatasoiseen 10-12 vuotiaiden sarjaan, vaatii paljon koko joukkueelta
- Meillä vähemmän treenitunteja viikossa verrattuna muihin sarjassa kilpaileviin
-> jokaisen tytön läsnäolo treeneissä on tärkeä!
- Hanna Niemi suunnitellut kevään robotti-teemaisen koreografian

Tavoitteet

- Uusi haastava sarja tuo mukanaan paljon uutta haastetta, ja tavoitteenamme on päästä näyttämään parasta osaamistamme kisoissa
- **Ikäluokan painopisteet: nopeus, ketteryys, liikkuvuus, jalkatekniikka**
 - Näitä painotetaan harjoituksissa eri tavoin
 - Muita kauden kehityskohteita ovat jalkatekniikan parantaminen, liikkuvuus, keskivartalon hallinta
- Liikkuvuus mennyt monella eteenpäin, joten osalla kotona tehtävä liikkuvuustreeni vaihtuu keskivartalon lihaskunto-treeniksi

Ylimääräiset/pidemmät treenit:

9.2 tuomaripäivä

10.3 Pidempi hiontatreeni 1

31.3 Pidempi hiontatreeni 2

Kauden kisat:

(17.3 kisakatselmus)

6. - 4.4 Lumo Attitude cup

27.4 Tapiola Cup

4. - 5.5 Joukkuevoimistelu Cup, Turku

20.5 Gaalanäytös

Loma-ajat:

Lomat on suunniteltu tarkkaan niin että joukkueen harjoitussuunnitelma toteutuu. Erityisesti pääsiäisen loma-aikaa on noudatettava koska se osuu keskelle kriittistä kisakautta.

- Hiihtoloma 15. - 23.2
- Pääsiäisloma pe 18.4 - ma 22.4
- Kesäloma alkaa juhannusviikolla

Poissaolot/muu viestintä

- Viestintä tapahtuu pääosin Whatsapp-ryhmän sekä Nimenhuudon kautta
- Poissaoloista ilmoitetaan valmentajille hyvissä ajoin, merkitsemällä out-merkintä Nimenhuutoon ja ilmoittamalla syyn kommentteihin tai viestillä.
- Äkilliset sairastumiset, yms. mieluiten myös suoraan Whatsapp-viestillä.
- Ylimääräisiä poissaoloja tulee välttää ja pitemmät lomamatkat tulisi ajoittaa loma-aikoihin.

Kevään hankinnat:

- Tossut
- Puku, saapuvat vko:lla 7
- Strassit ja kisameikki
- Kumpparit jalkatekniikan kehittämiseen
- Sisälenkkarit
- Yhtenäinen harkka-asu: musta seuratoppi ja mustat trikoot/piruetin shortsit
- Seuran edustusasu: valkoinen seuran takki ja narupunttihousut

Muuta ilmoitettavaa:

-Jojon valinta

- Jojon tehtävät:

<http://www.tapiolanvoimistelijat.fi/joukkuevoimistelu/joukkueenjohtajien-sivut/>

-Omatoimisen kotitreenin tekeminen on osa harjoittelua ja sen tekeminen on erittäin tärkeää

-SUHK: Ennen 10-12v sarjaan nousua tehdään kaikille joukkueille supistettu lihastasapainokartoitus, joka on tulossa siis nyt keväällä, ajankohta auki, tulee todennäköisesti lyhyellä varoitusajalla

-Pienten kesäleiri kesäkuun 1. viikolla

Vanhempien kysymykset