

Lentopallon valmentajatutkinto (LVT)

LVT 1.1 TEAMS	Etä/Luokka/Sali	h
Koulutusinfo: Ihmiset, koulutuksen sisältö ja läpivienti, mentoroinnin kokonaisuus, standardit, oman ajankäytön suunnitelma	Etä	2
		2
LVT 1.2	Etä/Luokka/Sali	h
Ennakkotehtävä 1: Valmentajan tarina (oma kirjallisuus)		4
Ennakkotehtävä 2: Mentorointi 1 - HOPS + oman ajankäytön suunnitelma oman mentorin kanssa		2
Ennakkotehtävä 3: Laadukkaan lentopalloharjoituksen suunnittelu ja toteutus		2
Avaus, ihmiset, standardit, oman valmentajuuden kehittyminen, etätehtävien purku	Luokka	2
Taidon opettaminen ja oppiminen, valmentajan toiminta	Luokka	2
Valmentajan oma jaksaminen, pienpelit	Sali	1
Laadukas harjoittelu	Luokka	1
Laadukas lentopalloharjoitus osa 1 suunnittelu	Luokka	2
Laadukas lentopalloharjoitus osa 2 käytännön demot (Näyttö) ja palaute	Sali	3
Dialogit ja keskustelut päivästä, yhteenveto	Sali	1
Fyysinen harjoittelu: Kehittävä fyysinen harjoittelu nuoruusvaiheessa, kuormitus, ohjelmointi 1	Luokka	2
Fyysinen harjoittelu: Käytännön demo	Sali	2
Dialogit ja keskustelut päivästä, jakson päätös ja etätehtävät	Luokka	1
Etätehtävä 1: Fyysinen harjoittelu ohjelmointi		4
Etätehtävä 2: Määrätietoinen harjoittelu & Non-lineearinen pedagogiikka		2
Etätehtävä 3: Pelin ja oman pelitavan hahmottelu		4
Etätehtävä 4: Mentorointi 2 - Käytännön mentoroinnin aloitus		4
		39
LVT 1.3	Etä/Luokka/Sali	h
Taidon opettaminen ja oppiminen - taidon oppimisen teoriat	Etä	2
		2
LVT 1.4	Etä/Luokka/Sali	h
Ennakkotehtävä 1: Pelitapa ja sen rakentuminen osaksi valmennusta		2
Avaus, etätehtävien purku	Luokka	1
Tilastointi ja pelitavan palaset osa 1	Luokka	2
Tilastointi ja pelitavan palaset osa 2 (työpajat)	Luokka/Sali	2
Valmentajan oma jaksaminen, pienpelit	Sali	1
Taitojen opettaminen ja oppiminen teoriasta demoihin	Luokka	1
Harjoitusdemojen suunnittelu	Luokka	1
Käytännön harjoitusdemot (Näyttö)	Sali	3
Yhteenveto ja palaute harjoitusdemoista	Sali	1
Oman taidon opettamisen seuraava askel ja pienryhmäkeskustelut päivästä	Luokka	2
Fyysinen harjoittelu: Ennakkotehtävän purku ja ohjelmointi 2	Luokka	1
Fyysinen harjoittelu: Kuormittuminen, palautuminen, vammojen ennaltaehkäisy	Luokka	2
Dialogit ja keskustelut päivästä, jakson päätös ja etätehtävät	Luokka	1
Etätehtävä 1: Oman harjoituksen videointi ja arviointi		4
Etätehtävä 2: Mentorointi 3 - Käytännön mentorointi		24
		48
LVT 1.5	Etä/Luokka/Sali	h
Pelitavan palaset osa 3	Etä	2
Etätehtävä 1: Pelitavan jalostaminen harjoiteltavaan muotoon		3
		5
LVT 1.6	Etä/Luokka/Sali	h
Ennakkotehtävä 1: Teams tallenne aiheeseen liittyen ja psyykkinen valmennus osana omaa arkea		2
Psyykkinen valmennus: valmentajan oma jaksaminen, psyykkinen valmennus valmentamisen ytimessä, valmentajan työkalut	Etä	2
		4
LVT 1.7	Etä/Luokka/Sali	h
LVN seminaari	Luokka/Sali	6
Etätehtävä 1: Oppimispäiväkirja seminaarin aiheista omaan valmentamiseen		2
		8
LVT 1.8	Etä/Luokka/Sali	h
Lajiharjoittelun ohjelmointi + kausisuunnittelu (ohjelmointi 3)	Etä	2
Etätehtävä 1: Kausisuunnitelma (lopputyö)		12
		14
LVT 1.9	Etä/Luokka/Sali	h
Ennakkotehtävä 1: Eriyttäminen ja yksilölähtöinen valmennus omassa arjessa, haasteita ja ratkaisumalleja		2
Avaus ja koulutuksen reflektointi	Luokka	1
Yksilölähtöinen valmentaminen ja eriyttäminen, ennakkotehtävän purku	Luokka	3
Käytännön harjoitusdemot, laadukas harjoitus ja eriyttämisen suunnittelu	Luokka	2
Käytännön harjoitusdemot, laadukas harjoitus ja eriyttäminen käytännössä (Näyttö)	Sali	3
Yhteenveto ja palaute harjoitusdemoista	Sali	1
Lopputöiden läpikäynti	Luokka	2
Seuraava askel valmentajana ja koulutuksen päätösjuhla	Luokka	3
Yhteenveto koulutuksesta, palautteet, koulutuksen päätös	Luokka	1
		18
	YHTEENSÄ	140