

Lapuan Virkiä / suunnistus 2019



1. Visio 2023
2. Uutta suunnistuskoulussa
3. Uutta kilparyhmässä
4. Huippuryhmä
5. Talven viikkoharjoitukset



Visio 2023

- Virkiästä **suunnistuksen huippuseura**
- Vetovoimaiset **toimintaryhmät** ja **suunnistajanpolku**
 - Suunnistuskoulussa **80-100** lasta (6-13 v.)
 - Kilparyhmässä **30-35** nuorta
 - Huippuryhmässä **10-15** tavoitteellista SM-tason urheilijaa
- Toimintaa koordinoi **seuravalmentaja** yhdessä muiden valmentajien sekä Valmennus- ja kilpajaoksen kanssa

Uutta suunnistuskoulussa

- **Suunnistuskoulun talvikausi**

- Oma saliharjoitus tiistaina klo 19-20 (marras-huhtikuu)
- Talvikauden maksu 40 e (noin 20 kertaa)

- **Suunnistuskoulukerta 1 h → 1,5 h**

- Paremminkin aikaa toteuttaa monipuolinen harjoitus

- **11-13 –vuotiaille uusi Taitoryhmä**

- Tavoitteena helpottaa suorille radoille siirtymistä
- Polku suunnistuskoulusta kilparyhmään
- Oma harjoitus suunnistuskoulun yhteydessä
- Oma valmentaja/valmentajat

Suunnistuksen
perusteet
7-13 –vuotiaille



TALVI



KESÄ

Uutta kilparyhmässä

Aktiivisesti kilpailevat
11-20 -vuotiaat
ja aikuiset

- **Ilmoittautuminen täyttämällä urheilijakysely**
 - Omat tavoitteet, toiveet, muut harrastukset ym. valmentajien tietoon
- **Perustetaan oma Whatsapp-ryhmä**
 - Helpottamaan ryhmän viestintää
 - Infot harjoituksista, ilmoittautumiset jne.
- **Enemmän Rasti-Simpsonin kotileirejä**
 - Tuoreet kartat Simpsoni ja Virpimäki

”Harjoittele ja kilpaile omien tavoitteiden mukaisesti”



Huippuryhmä

Uusi

- **Urheilijat valintakriteerien perusteella**
 - Tavoitteellisuus ja halu kehittyä huippusuunnistajaksi
 - Minimitavoite SM-plakettisija
- **Mahdollisuus henkilökohtaiseen valmennukseen**
 - Kausisuunnitelma + kilpailulliset/kehitystavoitteet
 - Harjoituspäiväkirja, tiiviimpi kehittymisen seuranta ja testaus
- **Urheilijasopimus**
 - Menestysstipendit
- **Lisätuki**
 - Leirityksiin
 - Henkilökohtaisten sponsoreiden haku

”Tavoitteena kehittyä huippusuunnistajaksi”



Talven viikkoharjoitukset 2019

Alkaa 25.10.!

- **Monipuolinen lihaskunto TIISTAISIN**

- Suunnistuskoululaiset (6-12 v.) klo 19-20
- Muut (12+ v.) lenkki klo 19.30 + painisali klo 20-21

30.10. alkaen

- **Juoksutreenit KESKIVIKKOISIN**

- Marraskuussa lammputenkinä Rasti-Simpsiolta klo 18-19
 - 11-13 vuotiaat ohjatussa polkujuoksuryhmässä
- Joulukuusta alkaen joka toinen viikko Kuortaneella

21.11. alkaen

- **Sähly TORSTAISIN**

- Sedulla klo 17-18.30, ikäsuositus 11-v. ja vanhemmat

25.10. alkaen

- **Yhteinen pitkä harjoitus SUNNUNTAISIN**

- Vaellus, hiihto tai yhdistelmä klo 11.00 Rasti-Simpsiolta
 - Kuukauden viimeisen lenkin jälkeen taitoluento/harjoittelun läpikäyntiä/muu aihe

28.10. alkaen

- **Tammi-maaliskuussa Patruuna Areena LAUANTAISIN**

