

Cheerkeskiviikkoklubi 14.10. Harjoittelun vuosisuunnittelu

Tervetuloa mukaan!

NIMEÄ ITSESI SEURAAVASTI PIENRYHMÄJAKOA VARTEN:

(kolmepistettä oman kuvan kohdalta → Rename)

- TASO, JONKA VUOSISUUNNITTELUSTA OLET KIINNOSTUNUT, NIMI, SEURA

a) *SM-TASO*

b) *LEVELIT 1-4*

c) *VALMENNUSVASTAAVAT, JOHTOKUNTA (kokonaisuus)*

Esim. c). , Nita Rikström, SCL

Tilaisuus tallennetaan!



CHEER KESKIVIIKKO KLUBI



SISÄLLÖT

Kilpailukalenterin uudistus

Taitolajien vuosisuunnittelu

Seuraesimerkki PCT

Ryhmäkeskustelut

KALENTERIVUODESTA → LUKUVUOSIRYTMIIIN

- Toive muutokseen lähtenyt seuroista.
(koskee pysyvyyttä vuositasolla)
- Kilpailukausi kouluvuoden mukainen elo-heinäkuu.
(Tukee uusien jäsenien mukaan ottoa ja opiskelurytmää)
- Tavoitteena terveet urheilijat, turvalliset kilpailuohjelmat ja pitkä ura lajin parissa



HARJOITTELUN SUUNNITTELU



<https://youtu.be/7RSdpN1YveU>

KILPAILUTYYPIT

	Start-kilpailut	Spirit-kilpailut	Super-kilpailut	SM-kilpailut
Kohderyhmä	Kauden aloituskilpailu (tuomaripalaute + kilpailemisen harjoittelu)	Pääkilpailuun valmistava	Sarjan pääkilpailu	SM-sarjan pääkilpailu
Ajankohta	Joulu-, Tammi-helmikuu	Maalis, Huhti-, Toukokuu	Huhti-Toukokuu	Kesäkuu
Kuvaus	Edullisuus, lähellä Matala kynnyks Rento ja hauska	Lisänä erikoissarjat Iloinen ja kannustava	Kansalliset mestaruuskilpailut Arvokas ja kovatasoinen	Kansalliset mestaruuskilpailut Kv-karsinta Arvokas ja kovatasoinen

Stage huhti-toukokuussa ja joulukuussa

Kuukausi	Level 1 + tanssi minit (alkeisjoukkue)	Level 2	Level 3 + tanssi minit	Level 4 + Level 5 A + tanssi yhdistetty	Level 5 + tanssi juniorit	Level 6 + tanssi aikuiset
Elokuu 4vk	Kausi alkaa: karsinnat, peruskunto, ryhmäytyminen	Kausi alkaa: karsinnat, peruskunto, ryhmäytyminen	Kausi alkaa: karsinnat, peruskunto, ryhmäytyminen	Kausi alkaa: karsinnat, peruskunto, ryhmäytyminen	Kausi alkaa: karsinnat, peruskunto, ryhmäytyminen	Kausi alkaa: karsinnat, peruskunto, ryhmäytyminen
Syys, Loka,- Marraskuu 12vk	Peruskunto- ja taitoharjoittelu Koreografian rakennus	Peruskunto- ja taitoharjoittelu Koreografian rakennus	Peruskunto- ja taitoharjoittelu Koreografian rakennus	Peruskunto- ja taitoharjoittelu Koreografian rakennus	Peruskunto- ja taitoharjoittelu Koreografian rakennus	Peruskunto- ja taitoharjoittelu Koreografian rakennus
Joulu, Tammi-Helmikuu 12vk	Kilpailukausi alkaa Koreografian "testaus" Taitoharjoittelu	Kilpailukausi alkaa Koreografian "testaus" Taitoharjoittelu	Kilpailukausi alkaa Koreografian "testaus" Taitoharjoittelu	Kilpailukausi alkaa Koreografian "testaus" Taitoharjoittelu	Kilpailukausi alkaa Koreografian "testaus" Taitoharjoittelu	Kilpailukausi alkaa Koreografian "testaus" Taitoharjoittelu
Maaliskuu 4vk	Koreografian hionta Pääkilpailuihin valmistava kilpailu	Koreografian hionta Pääkilpailuihin valmistava kilpailu	Koreografian hionta Pääkilpailuihin valmistava kilpailu	Koreografian hionta Pääkilpailuihin valmistava kilpailu	Koreografian "testaus" Taitoharjoittelu Pääkilpailuihin valmistava kilpailu	Koreografian "testaus" Taitoharjoittelu Pääkilpailuihin valmistava kilpailu
Huhtikuu 4vk	Koreografian hionta Pääkilpailu Kilpailukausi päättyy	Koreografian hionta Pääkilpailu Kilpailukausi päättyy	Koreografian hionta Pääkilpailu Kilpailukausi päättyy	Koreografian hionta	Koreografian hionta	Koreografian hionta
Toukokuu 4vk	Uusien taitojen opettelu, valmistautuminen seuraavalle tasolle	Uusien taitojen opettelu, valmistautuminen seuraavalle tasolle	Uusien taitojen opettelu, valmistautuminen seuraavalle tasolle	Koreografian hionta Pääkilpailu Kilpailukausi päättyy	Koreografian hionta Pääkilpailuihin valmistava kilpailu (2 kpl)	Koreografian hionta Pääkilpailuihin valmistava kilpailu (2 kpl)
Kesäkuu 4vk	Uusien taitojen opettelu, valmistautuminen seuraavalle tasolle Loma- + Ot-kausi	Uusien taitojen opettelu, valmistautuminen seuraavalle tasolle Loma- + Ot-kausi	Uusien taitojen opettelu, valmistautuminen seuraavalle tasolle Loma- + Ot-kausi	Uusien taitojen opettelu, valmistautuminen seuraavalle tasolle	Pääkilpailu Kilpailukausi päättyy Loma- + Ot-kausi	Pääkilpailu Kilpailukausi päättyy Loma- + Ot-kausi
Heinäkuu 4vk	Loma- + Ot-kausi	Loma- + Ot-kausi	Loma- + Ot-kausi	Loma- + Ot-kausi	EM-kilpailut Kilpailukausi päättyy Loma- + Ot-kausi	EM-kilpailut Kilpailukausi päättyy Loma- + Ot-kausi

VUOSISUUNNITTELU

The Annual Plan																				
Phases of training	Preparatory						Competitive						Transition							
Sub-phases	General preparation			Specific preparation			Pre-competitive		Competitive				Transition							
Macro-cycles																				
Micro-cycles																				

Figure 8.1 Division of an annual plan into its phases and cycles of training



VUOSISUUNNITTELU

Yksihuippuinen vuosisuunnitelma uuden SCL kisakalenterin mukaan:

SM ja KV:

valmistavakausi n. 18vk,

kisakausi n. 30vk,

välikausi n.2-4vk

Alemmat tasot:

valmistavakausi n. 24vk,

kisakausi n. 20vk,

välikausi n.6-7vk

Annual plan	Preparatory	Competitive	Transition
Monocycle: 52 weeks	32 or more	10-15	5
Bi-cycle: 26 weeks	13 or more	5-10	3
Tri-cycle: 17-18 weeks	8 or more	3-5	2-3

VUOSISUUNNITTELU

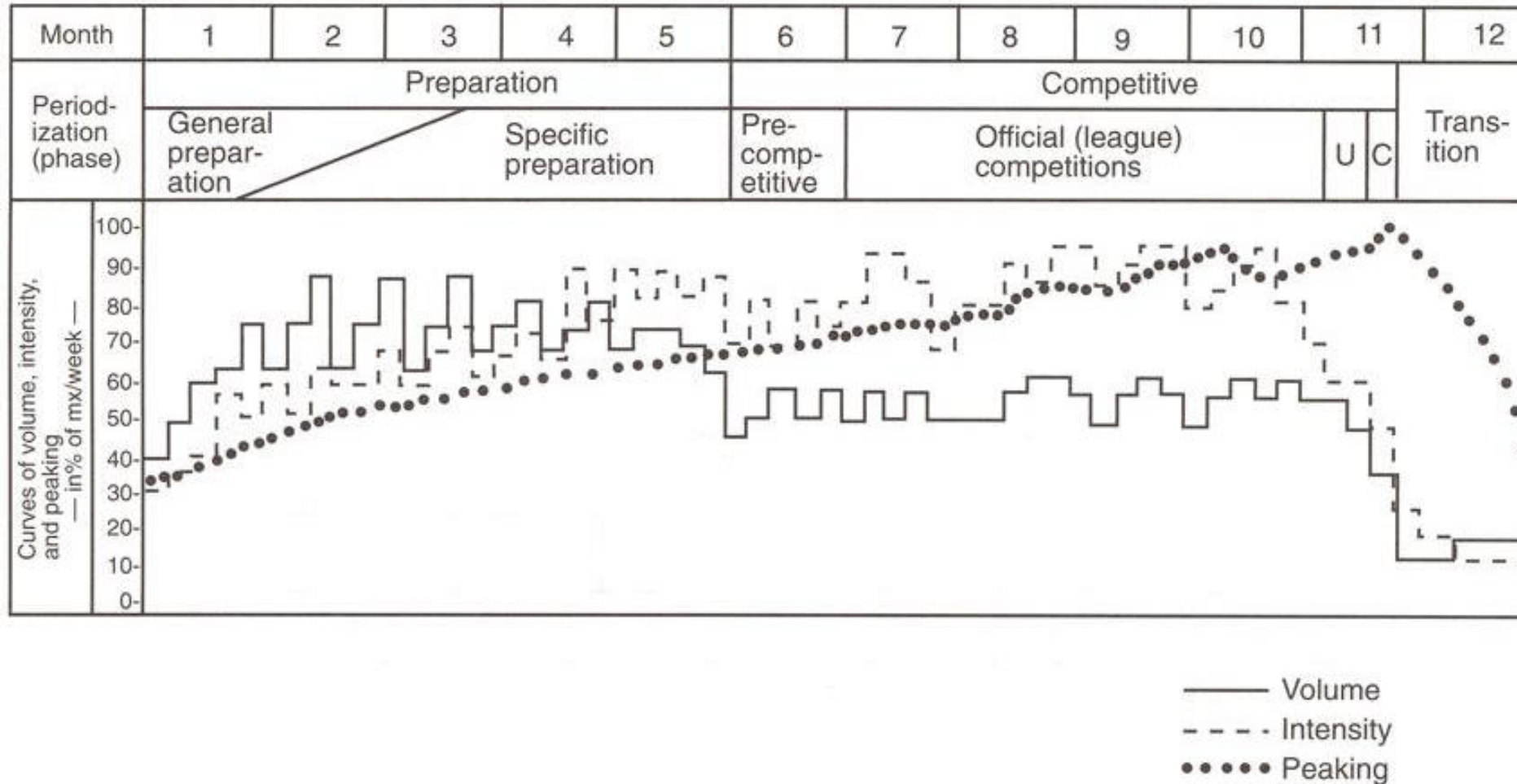
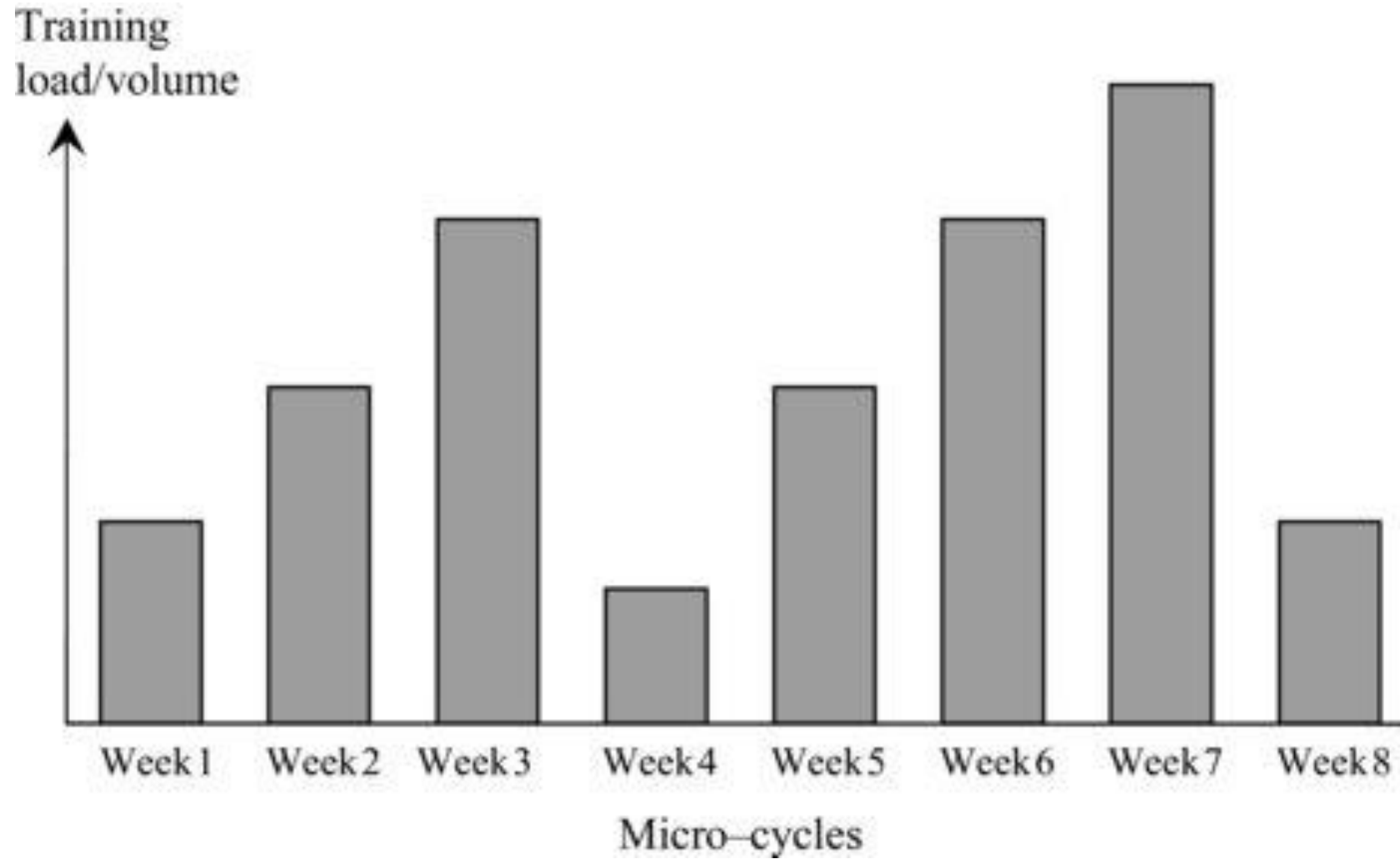
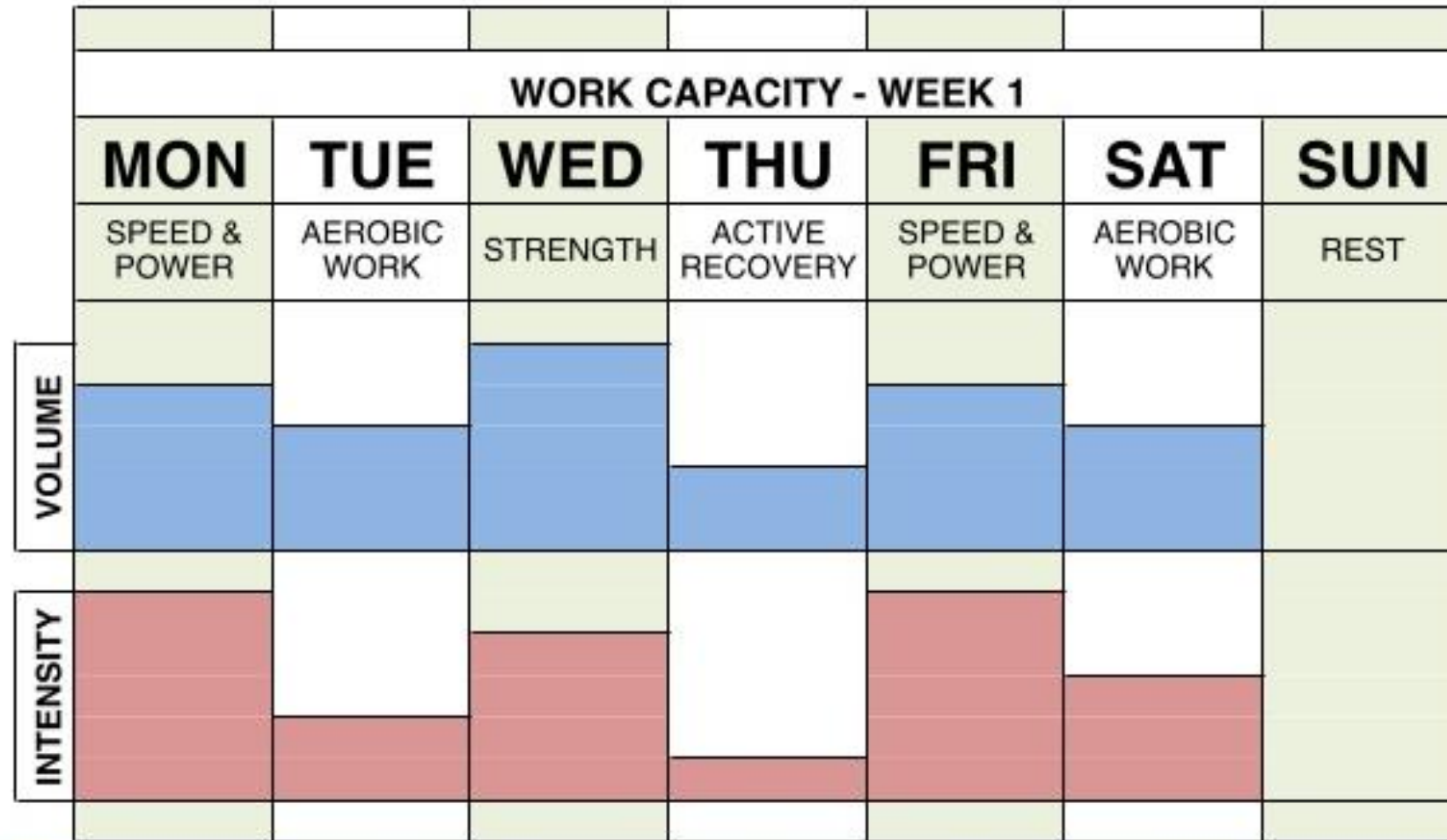


Figure 8.6 Monocycle or single-peak annual plan for a speed-power sport

KAUSISUUNNITTELU



MICROCYCLE



Seuraesimerkki Pyrintö Cheer Team

- Annica Sällylä - Valmennuspäällikkö



Ryhmätehtävät

- Jako pienryhmiin (break out rooms) 15min
- A) SM-taso, B) Level 1-4 c) Seurajohto (kokonaisuus)

- Valitkaa ryhmästä pj ja kirjuri
- Mitä mahdollisuuksia? 3kpl
- Mitä haasteita? 3kpl



Ryhmätehtävien purku

- A) SM-taso
- B) Level 1-4
- C) Seurajohto (kokonaisuus)



Kiitos osallistumisesta

- Materiaalit tulossa jakoon nettisivuille asap.
- Mukavaa keskiviikon jatkoa!

