

RAJU valmennus



KAUDEN 2021 ALOITUSTILAISUUS

RAJU

-suunnistajanpolku

Tason 3 valmentaja 3kpl
Tason 2 valmentaja 5kpl
Tason 1 valmentaja 11kpl

RAJU21 Venla ja Jussi

- Huipun tavoittelu
- Mahdollisuus tavoitteisiin
- Toimintaympäristö tavoitteiden mukaiset
- Huippuvalmennus
- Ympärivuotinen

Nuorten
maajoukkue
Aikuisten
maajoukkue

Rajutiimi 15-18V

- Tavoitteellisesti kilpailevat
- Koulutetut valmentajat
- Suunnitelmallinen harjoittelu
- Ympärivuotinen

Urheilulukio
Akademiat

Yläkoululeiritys

Rajujunnut 11-14V

- Tavoitteellisesti harrastavat
- Leikinomaisuus vahvasti mukana
- Koulutetut valmentajat
- Kilpailujen kautta kasvaminen
- Muut lajit mukana
- Ympärivuotista harjoittelua

Leimaus

SUUNNISTUSKOULU 6-12v

- Metsäkoulu, karttakoulu, rastikoulu, kompassikoulu!
- Innostavat ohjaajat
- Monipuolista leikinomaista liikkumista
- Muut lajit mukana
- Harrastus

Terveystieteiden
laitos

Tukitoimet

Talous

Olosuhteet

Koulu

Valmentaja

Seura

Perhe

Ystävät

Harrasteryhmä

- Aikuisten suunnistuskoulu
- Polkujuoksukoulu
- iltarastit

Nimi	Pätevyys	Ryhmät	Tehtävä
Jukka Vainionpää	Valmennus 3	Nuoret,aikuiset	Fysiikka, juoksu, hallitus
Tommy Lemberg	Valmennus 3, SuHu	Rajutiimi, Jussitiimi	Vastuuvalm. Hallitus, seurayhteistyö
Jukka Aho	Valmennus 2, SuHu	Rajutiimi, Jussitiimi	Suunnistuskerho, Valmennus, kartoitus, radat
Pasi Kataja	Valmennus 2, RTM 2, SuHu	Rajujunnut	Valmennus, radat. GPS
Jarkko Rajala	Valmennus 2, RTM2, SuHu	Rajujunnut, Venlatiimi	Valmennus, radat, leiritys
Juhani Luhtasaari	Valmennus 2, SuHu	Apuvalmennus, Suunnistuskerho	Suunnistuskerho, hallitus
Timo Svahn	RTM 2	Apuvalmennus	Aikuiset, nuoret

TEAM RAJU

- Rajujunnut 11 - 14 vuotiaille, Pasi ja Jarkko
 - Ryhmä on tarkoitettu **suoria ratoja suunnistaville nuorille**, jotka haluavat kehittyä suunnistajina ja myös tavoitella menestystä. (ikä n. 10 vuodesta ylöspäin).
 - Kausimaksu 120 euroa – tarkoitus että osallistuu myös mainosten myyntiin suunnistuspaitaan
 - Edut: suunnistuspaita, juoksupuku Osallistumisoikeus seuran harjoituksiin ja leireihin (omavastuu 0 – 50 % tapahtumakohtaisesti) .
 - Sovitaan yhteiset pelisäännöt

TEAM RAJU

- Rajutiimi 15 - 20 vuotiaalle, Tommy ja Jukka
 - Kausimaksu 2021, 120 euroa – tarkoitus että osallistuu myös mainosten myyntiin suunnistuspaitaan
 - Edut: suunnistuspaita, juoksupuku Osallistumisoikeus seuran harjoituksiin ja leireihin (omavastuu 0 – 50 % tapahtumakohtaisesti) .
 - Sovitaan yhteiset pelisäännöt
- Venla- ja Jussitiimi 18 - 21 vuotiaalle (Venlat: Jarkko)
 - Kausimaksu 2021, 120 euroa – tarkoitus että osallistuu myös mainosten myyntiin suunnistuspaitaan
 - Edut: suunnistuspaita, juoksupuku Osallistumisoikeus seuran harjoituksiin ja leireihin (omavastuu 0 – 50 % tapahtumakohtaisesti) .
 - Sovitaan yhteiset pelisäännöt

TEAM RAJU

- TAVOITTEET (SEURATASOLLA)
 - **Seuran ja urheilijoiden toiminta sille tasolle että tavoitteet mahdollisia**
 - Lakia Jukola 2024 projekti
 - Viesteihin osallistuminen ja menestyminen laajalla rintamalla
 - Nuorten Jukola 2023 projekti (2021 10. joukkoon, 2023 5. joukkoon)
 - Tavoitteena saada seuran nuoria (1-3) maajoukkue edustusryhmiin

KAUSI 2021

- LEIRIT (leirivalmentajana kevätleirillä toimii Juha Taini)
 - Talven ja kevään leirit
 - 6.1 Seinäjoki(sprintti+sali)
 - 23-24.1 Kotileiri
 - 20.2 Epsu leiri Lapua
 - 12-13.3 Epsu leiri Kuortane
 - 26-28.3 Leiri Varala
 - Kevätleiri 23-25.4.2021 Turun seutu
 - Leimaus-leiri 7-10.6.2021
 - SM leiri elokuun 1 tai 2 viikonloppu
 - Nuju leiri elokuussa
 - Kesälle mahdollisuuksien mukaan 1-3kpl päiväleiriä (Ikaalinen, Alavus, Vöyri)
 - Ulkomaan leiriä ei todennäköisesti tänä vuonna järjestetä

Rasti-Jussien viikko-ohjelma (Syyskausi)

Päivä	Seuran järjestämä	Suositteluja vaihtoehtoja
ma	Areenan kuntopiiri	Yhteistyö SSU/SHS/RaJu
ti	VK yhteisharj Joupiska/Urheilutalo	
ke	Omatoimiharjoitus	Pitkä lenkki 12/20km (nimenhuuto)
to	Porrastreeni(kestovoima)	
pe	Sählyvuoro	
la	määräintervallit/mäkivedot	
su	Pitkä lenkki	RaJu Talvirastit

Rasti-Jussien viikko-ohjelma (talvikausi)

Päivä	Seuran järjestämä	Suositteluja vaihtoehtoja
ma	Areenan jumppa/kuntopiiri	
ti	omatoimi pitkä	
ke	Kuortaneen hallivuoro(vedot)	
to	lepo	
pe	Sählyvuoro/omatoimi kp	
la	Virkiä Sprint 2*kk/ pitkä vk	LapVi Patruunahallin sprinttiharjoitus (tammi-maaliskuu)
su	Sprinttitreeni 2*kk /pitkä	RaJu Talvirastit

Sprinttitreeni Lapua/Seinäjäki viikonloppuisin Virkiän kanssa vuoroviikoin.

Rasti-Jussien viikko-ohjelma (kevätkausi)

Päivä	Seuran järjestämä	Suositteluja vaihtoehtoja
ma	Iltarastit Rasti-Jussit	
ti	Vetoharjoitukset	Muiden seurojen iltarastit
ke	Taitoharjoitus maakunnan parhaissa maastoissa	
to	Taito/juoksutekniikkaharjoitukset suunnistuskoulun yhteydessä*	Kesätauon aikana Rasti-Jussien iltarastit
pe		
la		
su	Kisat/leirit	

* Ollaan esimerkkinä tuleville valmennusryhmäläisille, jotka ovat vielä suunnistuskoulussa.

TESTIT

- TESTIT

- Talvijuoksutestit yhteistyössä Komia Flow:n kanssa.
- Ohjelma:
 - Marraskuu 7.11.2020
 - Joulukuu 5.12.2020
 - Tammikuu 16.1.2021
 - Helmikuu 13.2.2021
 - Maaliskuu 13.3.2021
- Tasotesti Kuortane 24.11.2020 (alle 14v 1000m testi ja yli 14v maitohappotesti). Maaliskuun aikana toinen kerta.
- Kesällä ja syksyllä 3000m/5000m testi sekä Suhu ominaisuustestit
- Maastotesti Epsu

KILPAILUT, VIESTIT JA VALINNAT

- KILPAILUT/VIESTIT

- Mahdollisesti Ungdomens Tiomilaan, Tiomilaan/Nuorten Tiomilaan omalla tai Epsun joukkueella?
- Viestiliiga, Nuorisoviesti, Nuorten Jukola, Kultainen kompassi, Inov8, Jukola
- Oravapolku

- VALINNAT

- Jukolan viestiin karsintakisat SM-keskimatka, Am-keskimatka ja erikseen järjestettävä karsinta Rotevanvuorella
- Karsintakisoihin osallistuneet etusijalla Jukola valinnoissa.
- Nuorten Jukolaan, Sm-keskimatka ja Am-pitkä
- Sm-viesteihin, Nuorten Jukola ja Sm-pitkämatka

- Kriteerit valintoihin

- 1. ranking lista(kauden menestys)
- 2. karsintakisat
- 3. viesteissä onnistuminen

- Valitsijaryhmä

- Jarkko ja Pasi H/D 14 ja nuoremmat
- Jukka Aho, Tommy Lemberg, Jarkko Rajala H/D 15 ja vanhemmat

Taitoharjoittelu

KK	TEEMA	maastoharjerrat/kk	kuivaharj/kk		
Joulu	Henkilökohtaisen taitoanalyysin teko tavoitteena muodostaa kehitettävät kohteet seuraavalle kaudelle	0	4		
Tammi	Sprinttitreenit+leirit	2	4		
Helmi	Sprinttitreenit+ leirit	3	6		
Maalis	Maastotuntuman hakeminen leirien ja harjoitusten kautta sekä karttakävelyt maastossa	6	4		
Huhti	Viikkotreenit keskiviikkoisin haetaan maastoja mistä löytyy muotoja ja harjoitellaan rastinottoja ja rastilta lähtöä+ Kevätleiri jossa analyysilomakkeen päivitys/kertaus omien painopisteiden mukaan	5	5		
Touko	Viikkotreenit keskiviikkoisin tehdään tyyppiharjoituksia keskimatkatkalle	8	2		
Kesä	Viikkotreenit sekä päiväleiri teemana rastivälit	8	3		
Heinä	Rastiviikot	10	2		
Elo	Viikkotreenit sekä sm-leiri teemana rastivälit,reitINVALINTA, mittakaava	10	2		
Syys	Viikkotreenit teemana sprintti sekä paljon kuivaharjoittelua sprinttikarttojen kanssa	8	6		

Taitoharjoittelu

- <https://www.routechoicegame.com>
- <http://www.catchingfeatures.com/> <http://www.suunnistussimulaattori.net/portal/>
- <http://3drerun.worldof.com/2d/runningwild.php>
- <https://taitoa.suunnistusliitto.fi/taitoharjoituspankki/kuivaharjoittelu>
- Reittihärvelin hyödyntäminen vanhojen kisojen kautta

Kotitehtävä:

- Siirrä gpx tiedosto quickrouteen hyvin menneestä kisasta ja analysoi miksi se meni hyvin. Yritä löytää 3 hyvää asiaa ja 3 kehitettävää asiaa omasta suorituksesta ja lähetä tiedosto spostiin: seinajoenrastijussit@gmail.com
- kerran kuukaudessa tulee tehtävä ja tehtävänanto harjoituksen mukana

Kulukorvausjärjestelmä

- Seura ylläpitää H/D14–21 -sarjoissa kulukorvausjärjestelmää.
- Kulukorvaus on seuran kannustus- ja valmennustuki, jota maksetaan arvokisamenestyksen (SM- ja AM-kisat) perusteella.
- Hakuaika on vuosittain lokakuun loppuun mennessä.
- Säännöt ja hakuohjeet ovat seuran nettisivulla.
- Järjestelmä on tarkoitettu käytettäväksi leirien ja harjoitusten omavastuuosuuksien kattamiseen sekä muihin suunnistukseen liittyviin hankintoihin. Maksetaan tositteita vastaan.

Kisakalenteri

A light gray topographic map of a region, likely in Finland, showing contour lines, rivers, and numerous small black dots representing locations. The map is oriented horizontally and serves as a background for the text.

- KTS erillinen vuosikello