

**KEVÄT  
2014**  
Yksilö SM  
26.-27.4.

**KESÄ  
2014**  
Yksilö EM  
9.-15.6.

**SYKSY  
2014**  
Joukkue SM

**KEVÄT  
2015**  
Miss Valentine  
helmikuun alku

**JUNNUJOUKKUE  
EM 2015**  
EM 29.4. - 3.5.

**TYÖN POHJA KUNTOON!**  
(18.1.-yksilö EM)

**harjoitusryhmä:**

- valitaan iso ryhmä, noin 20 hlöä 18.-19.1. (+ 15.-16.2.) leireillä

**harjoittelu / toimintatavat:**

- päivittäisharjoittelu seurassa
- N-ryhmän & miniringin leirit, avoimet kaupunkileirit / tehopäivät ja Kisakallion leirit 2003-1999s.
- seurakäynnit
- valmentajien mentorointi + yhteisen koreografian pohja tehdään keväällä

**harjoittelun sisältöinä:**

- vaikeusosat, vaihdot, harjoitusliikkeet jne.
- urheilijoiden fyysinen ja taidollinen valmistaminen (riittävän haastavaa)
- lihastasapainokartoitukset

**valmennustiimin rakentaminen ja tiimin roolien sopiminen:**

- nuorten vastuvalmentaja (kokoaa tiimin)
- henkilökohtaiset valmentajat
- baletinopettaja, koreografi, tuomari, muut

**muuta:**

- alueellinen yhteistyö

**MATKALLA JOUKKUEEKSI!**  
(yksilö EM-joukkue SM)

**kokoonpanon valinta / ryhmän tiivistys:**

- ennen SM-kilpailuja kokoonpanoissa seura-, alue-, yhteistyövaihtoehtoja
- 10 tytön / kahden parhaan kokoonpanon valinta SM-kilpailuiden jälkeen
  - valintavalmennustiimin ja tukitoimijoiden arvion perusteella kriteerinä paras joukkue EM-2015, ei sidottu suoraan SM-kilpailuun
- kaikilla ikäluokan tytöillä mahdollisuus yrittää mukaan joukkueeseen

**koreografia:**

3 vaihtoehtoa joiden harjoittelusta voi valita:

- yhteinen koreografia (liitto maksaa)
- yhteinen omilla höysteillä
- seurakohtainen koreografia

**harjoittelu:**

- painopisteenä joukkueharjoittelu
- SM-kilpailujen jälkeen keskittyminen tavoitteelliseen joukkueharjoitteluun
- leirit, tehopäivät, seurakäynnit jatkuvat isolla ryhmällä

**kilpaileminen:**

- SM-kilpailut 13.9-12.10.2014 (min. 4 kk muuta: Miss Valentineen = ollaan kunnossa)

**valmennustiimi:**

- päävastuu N-valmentajalla, henkilökohtaiset valmentajat tiimissä yhdessä sovitusti

**KOKONAISUUS TOIMII!**  
(joukkue SM-joukkue EM)

**joukkueen voimistelijat:**

- 8 voimistelijaa (tilojen salliessa 10) eli 2 kokoonpanoa

**harjoittelu:**

- joukkueharjoittelu yhdessä tavoitteellisesti 20-30 h / vko
- stabiileetti ja fysiikka kunnossa alkukaudesta, painopiste ohjelmassa ja kilpailemisessa, "valmiina Miss Valentinessa"
- vähintään 1 leiri kuukaudessa
- tukitoimet kunnossa

**kilpaileminen:**

- SM-kilpailuiden ja EM-kilpailuiden välillä 3-4 KV-kilpailua + kansalliset kilpailut

**valmennustiimi:**

- valmennustiimin ja muiden toimijoiden vastuunjako selvä, päävastuu N-valmentajalla, henkilökohtaiset valmentajat tiimissä yhdessä sovitusti

**muuta:**

- N-ryhmän toiminta jatkaa
- ryhmän voimistelijat näkyvät myös seurojen saleilla
- jos kaksi kokoonpanoa, toinen KV kisoihin EM-kisan jälkeen

**ONNISTUTAAN TAVOITTEISSA!**

**URHEILULLISET TAVOITTEET**

tulostavoite EM 2015  
finaalipaikka

urheilijoiden  
kehittyminen tehostuu

**PROSESSIN TAVOITTEET**

- kaikki mukana, joukkueessa parhaat urheilijat
- halu ja valmius jatkaa naisten joukkueeseen (Tokio 2020)
- syntyy toimintamalli huippuvoimistelun tekemisestä yhteistyöllä
- lajin arvostus lisääntyy

**muuta: mukana**  
**Gymnastradassa 12.-18.7.2015**

30.1.2014 / RV