



Talvi 2018-19 & 2019-20 valmennuksen toimintasuunnitelma



TV-V ampumahiihdon valmentajaryhmä:

Päävalmentaja Jari Junttanen,

Mikko Matilainen, Timo Heinonen, Keijo Saarijärvi,

Panu Rainio, Jarmo Leskinen, Jarmo Laakso

17.4.2019



BIATHLON



Menestyksen ja kasvun kausi

- Yhteisharjoituksissa kävijöiden määrä tuplaantui



- Aikuisten MM edustus
- 9 + 3 SM mitalistia
- yleisen sarjan SM-viestimitali
- olosuhteiden kohentaminen: aseet, kontti, elektroniikka, tykkilatu



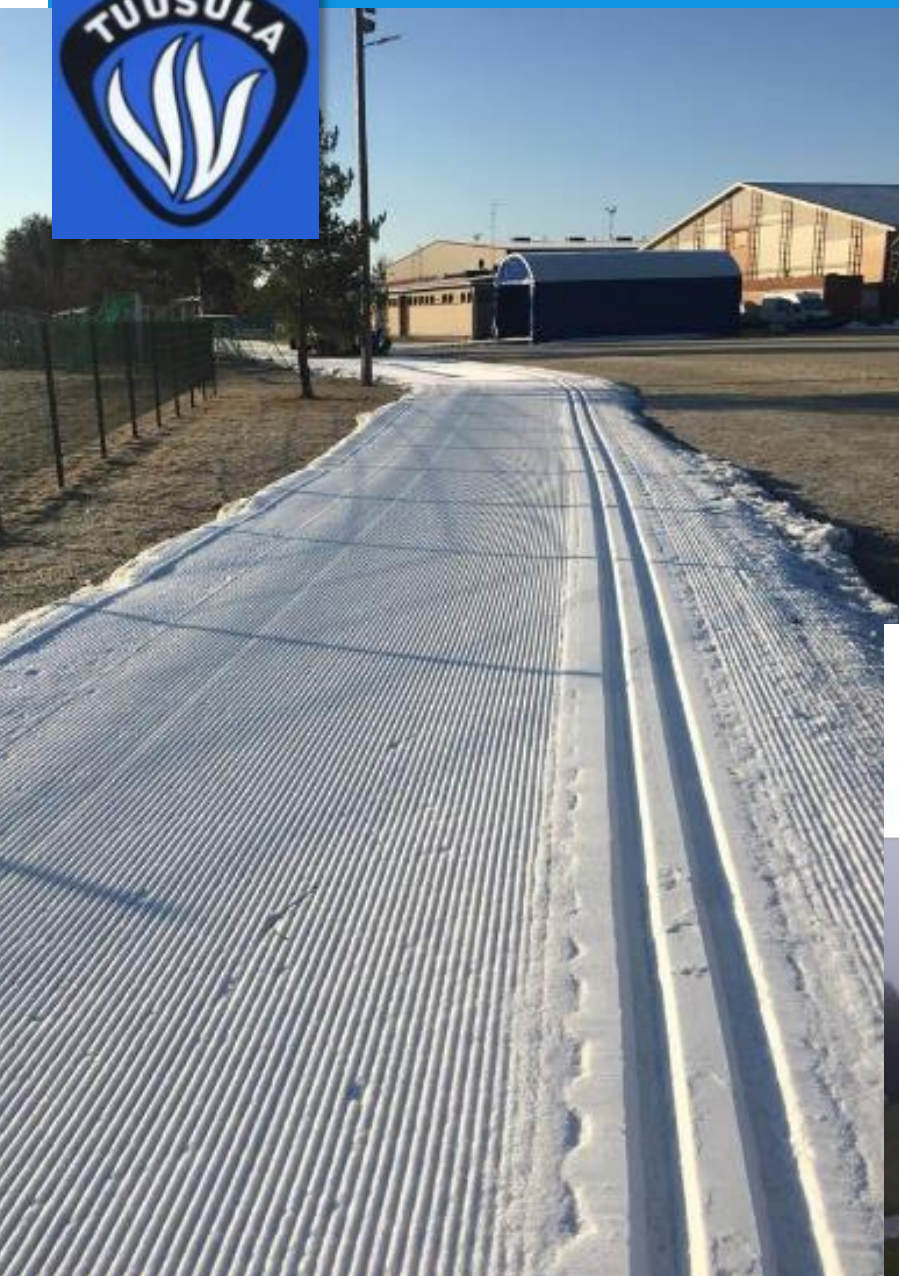
- Tavoitteena nousta 3 suurimman seuran joukkoon

(vrt 2007 19 => 2019 21)

Yli 50 lisenssiä

URLUS





Tuusulan Vapaa-aikapalvelut

Sivusta tykätty · 12. huhtikuuta · 🌐

Hyrylän Urkassa ajettiin hetki sitten kevään viimeinen ajo, 1,4km huippulatua tarjolla! 🏆
Mukavaa viikonloppua 😊

👍👀❤️ 283

13 kommenttia 22 ja



Tykkää



Kommentti



Jaa



Tuusulan Vapaa-aikapalvelut

4. joulukuuta 2018 · 🌐

Tuusulan urheilukeskuksessa valmiina 330m perinteisen ja vapaan hiihtolatua 😊 Go?





Tavoitteena nousta 3 suurimman

SAHL Seurapisteet 2018

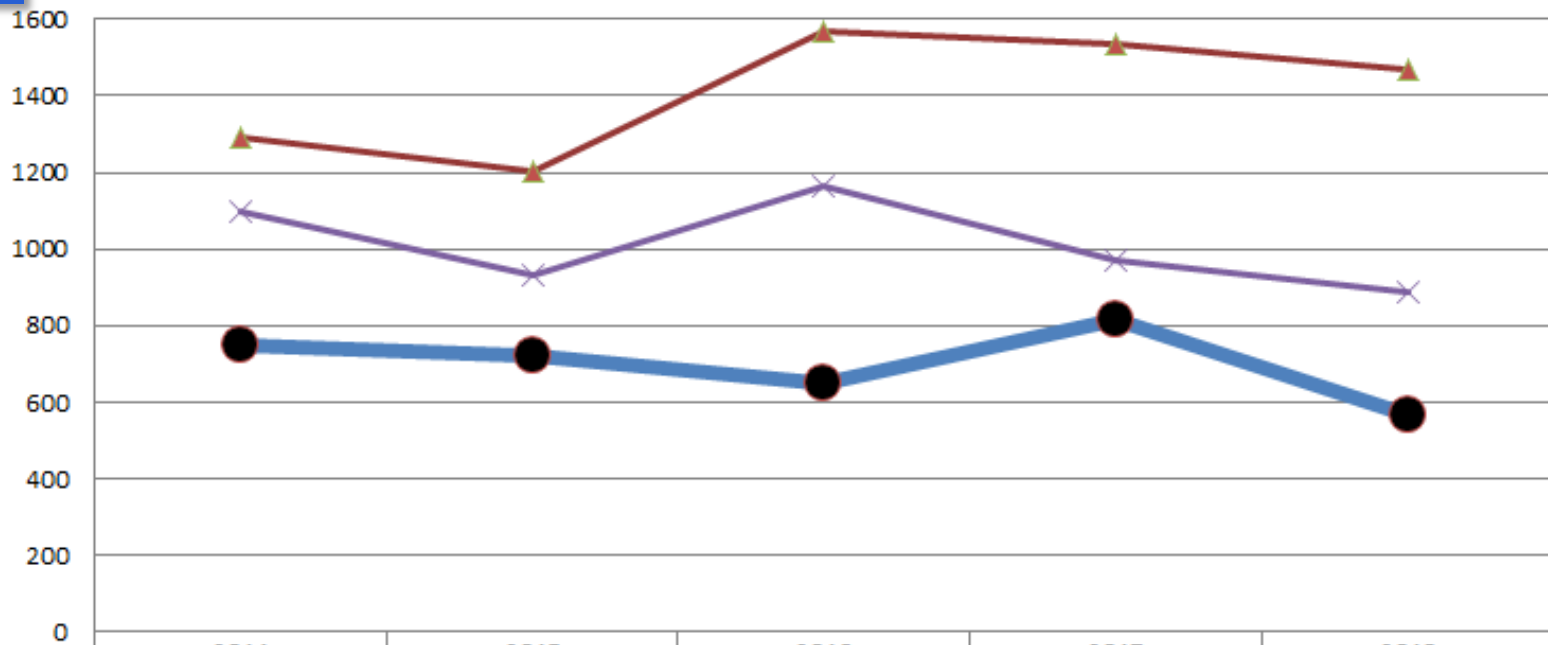
Sija	Seura	Yhteispisteet	Talvi	Kesä
1.	Seinäjoen Hiihtoseura	1828	1089	739
2.	Kontiolahden Urheilijat	1530	969	561
3.	Oulun Hiihtoseura	1466	839	627
4.	Ahveniston Ampumahiihtäjät	1323	1035	288
5.	Saloisten Reipas	886	472	414
6.	Ounasvaaran Hiihtoseura	726	452	274
7.	Puijon Hiihtoseura	684	346	338
8.	Närpes Kraft Biathlon	656	383	273
9.	Tuusulan Voima-Veikot	567	319	248
10.	Kauhajoen Karhu	549	356	193
11.	Hollolan Urheilijat -46	532	159	373
12.	Soisalon Ampumahiihtäjät	499	342	157
13.	Mikkelin Hiihtäjät	486	278	208
14.	Orimattilan Jymy	462	297	165
15.	Lahden Hiihtoseura	414	289	125
16.	Larsmo If	392	242	150
17.	Kymin Koskenpojat	324	167	157
18.	Halikon Hakoniskat	293	126	167
19.	Haapajärven Kiilat	262	141	121
20.	Imatran Urheilijat	260	208	52
21.	Sumiaisten Kunto	233	169	64
22.	Kouvolan Hiihtoseura	220	139	81
23.	Österby Sportklubb	220	123	97
24.	Punkalaitumen Kunto	164	98	66
25.	Iisalmen Visa	160	101	59
26.	Enon Kisa-Pojat	146	117	29







Seurapisteet 2014-2018



	2014	2015	2016	2017	2018
sija	8	8	8	6	9
● pisteet	748	719	648	814	567
▲ 3.	1294	1202	1568	1535	1466
✕ 5.	1099	931	1162	972	886





SM-viestien suurimmat seurat 2019 ja lisenssit 2018

9 seuralla oli yli 3 joukkuetta
nuorten viesteissä

SHS	13
AAH	9
TV-V	8
KontU	8
OHS	6
OH	4
Hollola	4
PHS	4
Saloinen	4

Lisenssimäärät seuroittain 2018 (seurat, joilla oli vähintään 10
lisenssiä)

SEURA	YHTEENSÄ
Seinäjoen Hiihtoseura ry	79
Oulun Hiihtoseura ry	53
Kontiolahden Urheilijat ry	52
Ahveniston Ampumahiihtäjät ry	47
Saloisten Reipas ry	36
Tuusulan Voima-Veikot ry	35
Kauhajoen Karhu ry	32
Halikon Hakoniskat ry	28
HOLLOLAN URHEILIJAT -46	25
Ounasvaaran Hiihtoseura ry	21
LARSMO IF	18
Puijon Hiihtoseura ry	18
Lahden Hiihtoseura ry	17
Soisalon Ampumahiihtäjät ry	16
Närpes Kraft Biathlon	15
Imatran Urheilijat	14





Yhteenvettoa ja palautetta talven treeneistä

- Yhteistreenejä 2x vk Tuusulassa ja 1x vk Lahnuksessa
 - syksyllä 2 ryhmää
 - Jari mukana tärkeimmissä kisoissa
 - 5 palautetta, ei toiveita suurista muutoksista sopivan kokoiset ryhmät korostuivat





12 kk ilmoittautumistilasto

Ilmoittautumiset (In)

	Krista Leskinen	89
	Juuso J	77
	Nea Vähäsarja	75
4.	Jonna Leikos	71
5.	Kaisla Ollila	60
6.	Lydia Rainio	52
6.	Sisu Rannikko	52
8.	Sakari Ranta	50
9.	Kerkko Ollila	49
10.	Aarne Kempainen	43
11.	Leo Elo	40
12.	Niilo Aivelo	35
13.	Aron Pyssysalo	34
14.	Max Walther	33
14.	Nuutti Wallenius	33
	mi Heinonen	32

Tilaston tapahtumat

Ajanjakso 30.04.2018 -> 31.03.2019

Yhteensä 221 kpl 442 tuntia





Jarin pokalistit

nuorten sarjat, kansalliset kisat, ampuma%

KILPAILU-LAUKAUKSET 2018-2019	Ounasvaara normaali 3.11.2018	Kontiolahti, pika 17.11.	Kontiolahti, takaa-ajo 18.11.	Kontiolahti, pika 15.12.	Kontiolahti, normaali 16.12.	Seinäjoki, pika 23.12	Kontiolahti, näyttökilpailut, yhteislähtö 5.1.	Jalasjärvi, normaali 12.1.	Kauhajoki, pika 13.1	Salonen, normaali, 20.1.	Mikkeli, normaali, 20.1	Orimattila, normaali, 26.1.	Ahvenisto, pika, 3.2.	Jurva, pika, 9.2	Seinäjoki, yhteislähtö 10.2.	Mikkeli SM normaali 2.3.	Mikkeli SM yhteislähtö 3.3.	Larsmo normaali 16.3.	Himanka, pika 17.3.	Ahvenisto SM-pika, 30.3.	
13	M M M	M M M M M		M M M M M	M M M M M	M M M M M	M M M M M	M M M	M M M M M	M M M M M	M M M	M M M M M	M M M M M	M M M M M	M M M M M	M M M M M	M M M M M	M M M M M	M M M M M	M M M M M	
Oba Miettinen													4 2			1 2 3	2 2				0 1
Anna Pohjola																					2
Anna Lönngren																					3
Anna Leikos								0 0 2	1 2			0 0 1	1 3			0 1 2	2 3	0 0 0	0 0	1	
Antti Miettinen													3 3			4 3 5	3 2			2	
13	M M M	M M M M M		M M M M M	M M M M M	M M M M M	M M M M M	M M M	M M M M M	M M M M M	M M M	M M M M M	M M M M M	M M M M M	M M M M M	M M M M M	M M M M M	M M M M M	M M M M M	M M M M M	
Antti Soininen																					5
Antti Kemppainen													1 3			1 1 2	2 2				3
Antti Lammi						4 2															3
Antti Ollila																2 0 1					3
15	M M M	M M M M M		M M M M M	M M M M M	M M M M M	M M M M M	M M M	M M M M M	M M M M M	M M M	M M M M M	M M M M M	M M M M M	M M M M M	M M M M M	M M M M M	M M M M M	M M M M M	M M M M M	
Antti Rainio				1 0 0 1 1	4 2		0 0 1	3 0			1 0 0		0 0 1 1 0 3 2			1 0 1	1 0 3			3	
15	M M M	M M M M M		M M M M M	M M M M M	M M M M M	M M M M M	M M M	M M M M M	M M M M M	M M M	M M M M M	M M M M M	M M M M M	M M M M M	M M M M M	M M M M M	M M M M M	M M M M M	M M M M M	
Antti Rannikko				2 4 1 5 5							3 3 2	3 1 1				3 3 3	5 5 3			0	
Antti Joensuu				2 2 2 2 3			1 1 0	0 3				3 1 0	3 1			2 1 2				3	
17	M P M P	M P M M P P		M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	
Antti Ollila		0 3										0 1 0 1	0 1 1 3	2 0 3 1							
Antti Vähäsarja	0 1 2 1			2 1 2 3 1 2			0 1 0 1 0 1				0 0 2 0 0 2 1 2 0 2 0 2	1 0 2 2	1 2 2 1 1 0 0 0 1 2 0 3 1 0							0	
Antti Heinonen																					4
Antti Hakala																					3
17	M P M P	M P M M P P		M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	
Antti Ranta											5 4 1 3 3 3 2 1					2 4 2 3					1
Antti Matilainen				3 1 1 2 0 3												1 3 2 2 1 1 2 2				0	
Antti Rannikko				4 4 4 5 5 3								4 3 3 4 5 4				5 4 4	3 2 3 4			4	
Antti Laakso				2 2 0 0 3 2		2 1			1 3 0 2												
Antti Pyssysalo						1 2 3 2			3 2 3 2			2 1 0 1	0 2 2 3 4 2	2 1 2 3 0 3 3 0						1	
/M 19-22	M P M P	M P M M P P		M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	M P M M P P	
Antti Soininen							0 3 3 2				1 1 0 2		1 3								2
Antti Harjula			3 0 0 0 1 2				1 0 2 1														0
Antti Leskinen	0 3 1 3			0 1 2 2 1 2				0 2 1 1 2 4			3 1 0 3 0 1 0 2 1 1 1 2 1 1 1 3				2 1 2 2 3 1 4					1	
Antti Ranta			1 0 0 0 0 1													0 1 3 1					1



Jarin pokalistit

Tukiampujat 80 % tai yli Kerkko ja Jonna

Muut sarjat kokonaisprosentti 70 tai yli:
Lyydia, Kaisla, Nea, Ilari, Tuomas ja Jaakko

Makuu 80% tai yli:
Kaisla, Nea, Ilari, Tuomas ja Jaakko

Pysty 70 % tai yli:
Kaisla, Nea, Tuomas ja Jaakko





Kevät ja kesä 2019

- Peruslinja entisen kaltainen ja yhteisharjoituspainotteinen
 - Suositus hiihtoseurojen harjoituksissa käymisestä
- Henk.koht. valmentajat, liiton valmennusryhmät, yläkoululeiritys
 - Yhteistreenejä 1-2x vk Tuusulassa ja ?x vk Lahnuksessa
 - Aloitus toukokuussa, perusammuntaharjoituksia
 - Erilliset fysiikkaharjoitukset alussa / lopussa (omatoimisesti?)
 - Ammuntaklinikat
 - Yhteistyötä ampuijen kanssa
 - Kolme ryhmää? Mistä vetäjät?
 - Harjoituksia heinäkuun alkuun asti
- SM-ampumajuoksut tulevat heti Otepään leirin jälkeen
Laittakaa jo nimiä aj-SM Nimenhuutoon!



Kotiratakisa



Kevät ja kesä 2019

Huhtikuu 2019	Toukokuu 2019	Kesäkuu 2019	Heinäkuu 2019	Elokuu 2019	Syyskuu 2019
M 1 14	K 1 Vappu	L 1	M 1 Yhteistreenit, omatoim 27	T 1	S 1
T 2	T 2	S 2	T 2	P 2	M 2 Yhteistreenit, johdett 36
K 3	P 3	M 3 Yhteistreenit, omatoim 23	K 3 Yhteistreenit, johdettu	L 3	T 3
T 4	L 4 Kauden avausleiri tai leiripäivä	T 4	T 4	S 4	K 4 Yhteistreenit, johdettu
P 5	S 5	K 5 Yhteistreenit, johdettu	P 5	M 5 32	T 5
L 6	M 6 Yhteistreenit, johdettu 19	T 6	L 6	T 6 TV-V Cup ampumaj ??	P 6
S 7	T 7	P 7	S 7	K 7	L 7 Rulla-ah kisat TV-V ???
M 8 15	K 8 Yhteistreenit, johdettu	L 8	M 8 Kesätauko johdetuista 28	T 8	S 8
T 9	T 9	S 9 Helluntaipäivä	T 9 yhteisharjoituksista	P 9 Ampumajuoksu SM	M 9 Yhteistreenit, johdett 37
K 10	P 10 (PAVE leiri Kisakallio 10.-12.5.)	M 10 Yhteistreenit, omatoim 24	K 10	L 10 Kauhajoki	T 10
T 11	L 11	T 11	T 11	S 11	K 11 Yhteistreenit, johdettu
P 12	S 12	K 12 Yhteistreenit, johdettu	P 12	M 12 Yhteistreenit, omatoim 33	T 12
L 13	M 13 Yhteistreenit, omatoim 20	T 13	L 13	T 13	P 13
S 14	T 14	P 14	S 14 (AN-TEAM Otepää 14.-23.7.)	K 14 Yhteistreenit, johdettu	L 14 Rulla-ah SM Kontiolahti
M 15 16	K 15 Yhteistreenit, johdettu	L 15	M 15 29	T 15	S 15
T 16	T 16	S 16	T 16	P 16	M 16 Yhteistreenit, johdett 38
K 17 Kauden päättäjaiset	P 17	M 17 Yhteistreenit, omatoim 25	K 17	L 17	T 17
T 18	L 18 NAPSU II kevät	T 18	T 18	S 18	K 18 Yhteistreenit, johdettu
P 19 Pitkäperjantai	S 19 (AN-TEAM Hollola 18.-19.5)	K 19 Yhteistreenit, johdettu	P 19	M 19 Yhteistreenit, omatoim 34	T 19
L 20	M 20 Yhteistreenit, omatoim 21	T 20	L 20	T 20	P 20
S 21 Pääsiäispäivä	T 21	P 21 Juhannusaatto	S 21	K 21 Yhteistreenit, johdettu	L 21
M 22 2. pääsiäispäivä 17	K 22 Yhteistreenit, johdettu	L 22 Juhannuspäivä	M 22 30	T 22	S 22
T 23	T 23	S 23	T 23	P 23	M 23 Yhteistreenit, johdett 39
K 24	P 24	M 24 Yhteistreenit, omatoim 26	K 24	L 24	T 24
T 25	L 25	T 25	T 25	S 25	K 25 Yhteistreenit, johdettu
P 26	S 26	K 26 Yhteistreenit, johdettu	P 26	M 26 Yhteistreenit, omatoim 35	T 26
L 27 NAPSU I kevät	M 27 Yhteistreenit, omatoim 22	T 27	L 27 TVV Otepään leiri 27.7-3.8.	T 27	P 27
S 28	T 28	P 28	S 28	K 28 Yhteistreenit, johdettu	L 28
M 29 18	K 29 Yhteistreenit, johdettu	L 29	M 29 31	T 29	S 29
T 30	T 30 Helatorstai	S 30	T 30	P 30	M 30 Yhteistreenit, johdett 40
	P 31		K 31	L 31	



Kevät ja kesä 2019

titit 2020			N15 makuu		0	N17 makuu+pysty		1	N19 makuu+pysty		0			
N15 tukiampujat		2	Selene Rossi	2005	N15	Hilda Oila	2004	N16	Meri Hakala	2002	N18			
Mette Miettinen	2010	N11	1			Lyydia Rainio	2004	N16	Aino Soinen	2001	N19			
Linnea Pohjola	2009	N11				Kaisla Ollila	2003	N17	N22 makuu+pysty			2	1	
Jessi Nenonen	2008	N13				Nea Vähäsarja	2003	N17	Samina Nummi	1999	N22			
Ebba Miettinen	2008	N13				Anni Heinonen	2003	N17	Rafaela von Frenckell?	1999	N22			
Leona Lönngren	2008	N13							Heidi Oila	2000	N22			
Jonna Leikos	2007	N13				6		4	5		1			
6		6							N makuu+pysty				1	
									Krista Leskinen	1997	N			
									19		2			
M13 tukiampujat		2	M15 makuu			1	M17 makuu+pysty			1	M19 makuu+pysty			1
Leo Elo	2010	M11	Samuel Aho	2006	M14	Saku Suominen	2004	M16	Aleksi Kakko	2002	M18			
Väinö Lammi	2009	M11	Matias Tiilikainen	2006	M14	Julius Aho	2004	M16	Pyry Rannikko	2002	M18			
Jesse Soinen	2008	M13	Eelis Tamminen	2006	M14	Nuutti Wallenius	2004	M16	Ilari Laakso	2002	M18			
Oliver Lehti	2008	M13	Kerkko Ollila	2006	M14	Juuso Joensuu	2004	M16	Aron Pyssysalo	2002	M18			
Aapeli Oila	2008	M13	Ilari Hyvärinen	2006	M14	Sakari Ranta	2003	M17	Valdemar Von Frenckel	2002	M18			
Antti Kirves	2008	M13	Niilo Aivelo	2006	M14	Markus Matilainen	2003	M17	5		5			
Aarne Kempainen	2007	M13	Aapo Ruhanen	2006	M14	Akseli Ojala	2003	M17	M22 makuu+pysty				?	
7		5	Sisu Rannikko	2005	M15	Max Walter	2003	M17	Nico Bennert	2000	M22			
			8		5	8		5	Sampo Kelloniemi	1999	M22			
									Alvari Oila	1998	M22			
									Anton Pyssysalo	1998	M22			
									Tuomas Harjula	1998	M22			
									5					
									M makuu+pysty				1	
									Jaakko Ranta	1997	M			





Toimintaperiaatteet yhteistreeneissä

- Ilmoittautuminen Nimenhuutoon hyvissä ajoin
 - Ohjeiden luku ja varusteiden suunnittelu: rullat, sauvat, lenkkarit, hanskat, lippis, jne!
 - Jos tulee paikalle tekemään omaa treeniä, niin maininta Nimenhuutoon!
 - Ajoissa paikalle
 - Heti maton (ja asean) haku, katso mahdolliset ohjeet kohdistuspaikoista
 - Paikat 1-25 yhteistreenaajille, 26-29 omia treenejä tekeville yms
 - Paikat 1-3 elektroniset taulut ? (etusijalla ne, joilla ei ketään putkella)
 - Lipastus
 - Ohjeiden kuuntelu / lukeminen
 - Reipasta tekemistä, muiden auttamista, uusien opastamista
- Matto ja hylsy pois, **laukausmäärän kirjaaminen**



Lopuksi kiitokset kavereille ja valmentajalle!





Otepää 27.7-3.8

Otepää 2019	27.7-3.8			
1 Pyy Rannikko	Heikki Rannikko		Huoneet	
2 Sisu Rannikko	Kristiina Rannikko		1	4
3 Nea Vähäsarja	Kari Vähäsarja		2	3
4 Ilari Laakso	Jarmo ?		3	3
5 Kaisla Ollila	Marjo Sahlström-Ollila		4	3
6 Aron Pyssysalo	Leena Pyssysalo		5	3
7 Jaakko Ranta	Tero Pyssysalo		6	3
8 Sakari Ranta	Anne Gröhn		7	3
9 Markus Matilainen	Mikko Matilainen		8	3
10 Krista Leskinen	Jarmo Leskinen		9	3
11 Lyydia Rainio	Panu Rainio	ti 30.7-	10	2
12 Juuso Joensuu	Raimo Joensuu			1
13 Anni Heinonen	Timo Heinonen			31
14 Meri?	Jari Junttanen			
15 Aino?	Vesa Lehtimäki			

8 triple room; 1 quad room, 1 twin room and 1 single





Muuta

- Napsut 28.4 & 18.5 ja ampparikoulut apulaisten tarve, nimet Nimenhuutoon



- Rullarataremontti



- Ratatalkoot ensi ke

- Ampparikarnevaalit 18-21.7

- Asut NONAME, Sauvat 4KAAD, Patruunat





Muuta

- Muutama yllätysvieras saattaa tulla kesällä / syksyllä treeneihin!
- Ampumahiihtäjät tehdään kesällä!
- Juoksu on tärkein harjoitustapa!





Muuta

5.3 Kilpailukaudelle 2019 – 2020 myönnetyt Suomenmestaruuskilpailut

KILPAILUAIKA JA MUOTO	KILPAILULAJIT	KILPAILUN JÄRJESTÄJÄ
Ampumahiihdon Nuorten SM-kilpailut		Oulun Hiihtoseura
Ampumahiihdon SM-kilpailut (yleinen ja nuoret)		Ounasvaaran Hiihtoseura
Ampumahiihdon veteraanien SM-kilpailut		Imatran Urheilijat
Ampumajuoksun SM-kilpailut (kaikki sarjat)		Kontiolahden Urheilijat
Rulla-ampumahiihdon SM-kilpailut (kaikki sarjat)		avoin, hakua jatketaan





KIITOS

