

JUNIORI STPS



ALOITTELEVAN VALMENTAJAN OPAS

VALMENTAMISEN PERUSTEITA

Lasten harrastamisessa tärkeintä on saada lapset innostumaan ja motivoitumaan liikkumisesta ja harrastamisesta. Harjoittelun tulee olla mukavaa sekä riittävän motivoivaa.

Valmentajina on tärkeää varmistaa, että kaikille pelaajille tulee onnistumisia, tämä pitää ottaa huomioon jo harjoitusta suunnitellessa.

Lasten harjoittelussa pyritään suunnittelemaan harjoitteet siten, että jokainen pelaaja saa oman tasoista haastetta harjoittelusta, mutta joutuu myös haastamaan itseään tekemään paremmin.

Tärkeää kaikessa liikunnassa on saada suoritustoistoja ja mielellään mielekkäitä toistoja.

MINÄ VALMENTAJANA

Muista Roolisi: Olet esimerkki ja esikuva, olet turvallinen aikuinen tai valmentaja/ohjaaja.

Ole rohkeasti oma itsesi: Omaa persoonaa ei voi, eikä tarvitse muuttaa.

Uskalla heittäytyä: Näytä että välität ja olet ohjaajana ja valmentajana pelaajia varten.

Toimi tärkeiden perusarvojen mukaisesti: Kunnioitus, suvaitsevaisuus, rehellisyys, luottamus yms.

Oikea arvomaailma on kaiken kivijalka ja siihen on hyvä tukeutua kaikessa ohjauksessa, valmennuksessa ja opetustoiminnassa.

Ole oikeudenmukainen ja kohtele kaikkia tasavertaisesti. Esimerkkinä. Hyvät pelaajat eivät ole muiden yläpuolella eikä heikompien pelaajien tarvitse pyytää anteeksi olemassa oloaan.

Tehkää aina toiminnalle pelisäännöt: Ryhmän / joukkueen yhteiset pelisäännöt ja niiden noudattaminen antaa kaikille mukana oleville lapsille sekä valmentajille oikeudenmukaisen, tasavertaisen ja rehellisen toimintaympäristön.

HARJOITUKSEN SUUNNITTELU

Harjoituksen ja ohjaustunnin suunnittelussa pitää ottaa huomioon seuraavia asioita.

Turvallisuus

- Poista ennen harjoitusta kentältä ylimääräiset vaaraa aiheuttavat välineet/esineet.
- Harjoituksen aikana pelaajat ovat Valmentajien ja ohjaajien vastuulla.
- Pidä pelaajat kontrollissa, käytä pilliä, käytä rohkeasti ääntä.
- Harjoituksen turvallisuus on aina vastuvalmentajalla, jolla on oltava tiedossa myös turvallisuus suunnitelma: pelaajien nimet, ensiapulaukku, puhelin hätäpuhelua varten, vanhempien yhteystiedot tai mistä tiedot helposti löytyvät.

Kenttäalue

- Selvitä aina ennen harjoitusta käytettävissä oleva kenttäalue ja tila.
- Mieti harjoitusta suunnitellessa, mitä välineitä tarvitset ja kuinka paljon.
- Siirrä ennen harjoituksen alkua maalit ja esineet paikoilleen, tai välittömään läheisyyteen.

Lasten ja ohjaajien määrä

- Tarkista aina ennakkoon osallistuvien pelaajien määrä.
- Suunnittele harjoitus aina sen mukaisesti, mikä on osallistuvien pelaajien määrä sekä ohjaajien määrä.

Olosuhteet

- Harjoitusta suunnitellessa ota huomioon harjoitus sää ja ennen kaikkea ääri olosuhteet: kylmä: riittävästi liikettä, kuuma: juomatauot.
- Tarkista käytettävissä olevat varjopaikat, wc:t, pukuhuoneet, vesipisteet yms.

HARJOITUS SISÄLLÖN SUUNNITTELU

- Suunnittele aina harjoitus etukäteen ja mielellään dokumentoi harjoitus. Dokumentoidulla harjoituksella, voit käyttää sitä aina uudelleen ja kehittää harjoitetta asteittain.
- Ota harjoitus sisällön suunnittelussa huomioon Ryhmän taso.
- Aseta harjoitukselle tai ohjaustunnille tavoite ja kerro se kaikille osallistujille.
- Toista sama harjoitus useamman kerran. Muista: Ensin opitaan harjoitus, vasta sitten opitaan sisältö.
- Luo selkeä harjoituksen ”juoksutus”, eli harjoituksen vaiheet. ” myöhemmin tulee esimerkki”

VALMENNUKSENPERUSTEITA

Selkeä aloitus ja lopetus:

- Kokoa porukka, kysy kuulumiset, kerro mitä tänään tehdään, pyri motivoimaan ja innostamaan pelaajia harjoitukseen. Käytä pilliä, kun pilliin vihelletään, kaikki tietävät mihin huomio kiinnitetään. Lopeta harjoitus positiiviseen ja hyvään ilmapiiriin.

Selitä harjoite:

- Käytetään harjoituksissa lyhyttä ytimekästä selitettä, jossa harjoitettavat ydinasiat tulevat selkeästi esille.

Termistö ja sana valinnat:

- Mitä nuoremista lapsista on kyse, sitä tärkeämpää on ohjata ja opettaa selkokielellä. Lapset eivät tunnista lajitermistöä.

Näytä oikea suoritus:

- Näytä useamman kerran oikeaoppinen suoritus. Varmista, että jokainen pelaaja seuraa ja näkee. Mitä nuoremista tai vähemmän pelanneista pelaajista on kyse, sitä tärkeämpää on vahvistaa oikeaa suoritusta käyttämällä selitettä ja näyttämällä. Esim. ”Ottakaa peliasento= näytä mikä on peliasento, Syötä sisäsyryllä= näytä mikä on sisäsyryjä”

HARJOITUKSEN PERUSTEITA

Suoritus:

- Anna lapsi kokeilee rauhassa ja korjaa valmentajana suoritusta positiivisesti ja kannustaen.

Vaadi:

- Lapsilta pitää osata vaatia keskittymään ja tekemään asioita niin hyvin kuin osaa. 100 % yritys on = 100% Suoritus.

Pyri luomaan innostava ja turvallinen ilmapiiri:

- Annetaan positiivista, innostavaa, rohkaisevaa ja korjaavaa palautetta suorituksista. Epäonnistua saa, tärkeintä on että lapsi on innostunut ja tekee parhaansa.

Huomioi jokainen:

- Lapsille on tärkeää, että he tulevat nähdyksi ja kuulluiksi. Anna jokaiselle lapselle hetki, hymy, kehu, kysy mitä kuuluu, mitä olet tehnyt, jokainen ohjaajan osoittama huomio on lapselle TÄRKEÄ!

HARJOITUKSEN JUOKSUTUS

Lasten harjoitus:

- | | |
|--|--------------|
| | 1h |
| 1. Harjoituksen aloitus: motivoi, innosta, kerro harjoituksen kulku ja tavoite | 5min |
| 2. Alkuleikki: hippa, kuka pelkää puolustajaa, yms. | 10min |
| 3. Harjoituksen ydin: kuljetukset ja käännökset, syötöt, pienpelit yms. | 20min |
| 4. Loppupelit | 20min |
| 5. Selkeä Lopetus: Palaute, oliko kivaa, mitä opitte, kerro oma palaute ja KEHU. | 5min |

JALKAPALLOVALMENNUS-MILLAINEN ON HUIPPUHARJOITUS?

HUIPPUHARJOITUS JA PELAAJA

- Pelaan paljon ja olen aktiivinen vähintään 80% harjoitusajasta
- Innostun oppimisesta ja haluan oppia lisää
- Koen oppimista ja onnistumisen kokemuksia jokaisessa harjoituksessa
- Turvallinen ilmapiiri, tiedän säännöt , noudatamme sääntöjä
- Olen hyväksytty ja saan olla oma itseni
- Harjoitukset ovat minulle sopivan vaikeita
- Saan epäonnistua ja yrittää uudelleen kunnes onnistun
- Saan ohjausta myönteisellä tavalla ja tiedän mitä vaaditaan

HUIPPUHARJOITUS JA VALMENTAJA

- Hyvä suunnittelu auttaa pelaajaa onnistumaan ja valmentajaa keskittymään olennaiseen ja elämään hetkessä
- Ratkaisut ongelmiin löytyvät harjoituksessa paperilta tai 'alitajunnasta'
- Ongelmat vähenevät ratkaisevasti, epävarmuus vähenee ja positiivisuus lisääntyy – hyvin suunniteltu...
- Vaatii ydinkohtien oikein tekemistä ja taitotason mukaista harjoittelua

.....**Nauti valmentamisesta!**

JALKAPALLOVALMENNUS-MILLAINEN ON HUIPPUHARJOITUS?

HUIPPUHARJOITUS JA JOUKKUEHENKI

- Meidän juttu, yhteinen kieli ja käsitteistö
- Joukkueen tapa toimia ja toiminta kaikkien kanssa
- Loukkaavalle käytökselle stoppi heti – vastuussa pelaajat ja taustat yhdessä!
- Vastuun kantamista omasta ja joukkueen harjoituksesta
- Onnistumisten korostamista, epäonnistumisten sietämistä
- Onnistuminen tuo lisää onnistumisia, mikä lisää oppimista!

HUIPPUHARJOITUS, TURVALLISUUS JA RUTIINIT

Rutiineja (opeta pelaajille)

- Mitä tehdään ennen harjoitusta: lauotaan vai kikkaillaan
- Missä kokoonnutaan ja milloin: täsmällisyys ja turvallisuus
- Miten ryhmäjaot tehdään: valmentaja vai pelaajat itse
- Miten valmentaja ottaa porukan haltuun kesken harjoituksen: rutiinitoimenpide joka harjoituksessa
- Miten harjoitus päättyy: pelaajien huomioiminen, kotiläksyt ym.

JA MUISTAHAN VIELÄ NÄMÄ...

Ole itsellesi armollinen, sinun ei tarvitse osata kaikkea ja olla täydellinen valmentaja!

Uskalla rohkeasti toteuttaa itseäsi ja kokeilla uusia asioita!

Muista nauttia lasten kanssa tekemisestä ja olemisesta!

Luota itseesi ja ole ylpeästi valmentaja!