

F&E-JUNIOREIDEN UUDEN VALMENTAJAN KÄSIKIRJA



Katja Felin, 11/2022

Tervetuloa KiPeen!

Tästä käsikirjasta selviää yleisimmät asiat seuratoimimisesta, harjoitusten suunnittelusta ja valmentajana olemisesta. Tiedot voivat päivittyä nopeallakin aikataululla ja seura niistä tiedottaa aina tarpeen tullen. Olethan aktiivisesti yhteydessä seuran yhteyshenkilöihin ja muihin valmentajiin tiedon saamiseksi.

Suuren avun löydät valmennukseen pesäpalloliiton materiaaleista www.pesis.fi. Siellä on koostettu ikäkohtaisia suosituksia ja tavoitteita, tekniikkavideoita, harjoitusmateriaaleja, koulutuksia ym. PPL on erittäin avoin myös uusille ideoille, joten kannattaa olla yhteydessä, jos tulee mieleen jotain mitä voisi kehittää valmentajia varten.

Tutustu seuran Toimintakäsikirjaan! Sieltä löytyy vastauksia moneen kysymykseen ja yleiseen linjaukseen.

Yhteydenpito

Kaikki toimijat lisään Whatsup ryhmiin, joista saavat tarvittavat ajankohtaiset infot. Valmentajana tällaisia ryhmiä ovat Kipe jojat & Kipe junnutoiminta (näitä lisään tarpeen tullen). Tänne tulee nopeaa infoa ja pystyy kommunikoimaan tarpeen tullen muille valkuille laajasti. Tänne viestiminen todella matalalla kynnyksellä! Apua ja vastauksia kysymyksiin saa aina kun vain pyytää. Perustakaa ryhmä myös valmennustiimille sekä vanhemmille.

Seura/junioripäällikkö pyrkii laittamaan kuukausittain infopakettin, jossa selviää seuran yhteisiä päivämääriä (talkoot, päättärit, testipäivät ym.) ja isoista linjauksista.

Avoin excel

Tämä on yksi tärkeimmistä informaatiotyökaluista. Täältä löydät harjoitusvuoroja, tärkeitä päivämääriä, joukkuejakoja, pelikalenterit, tuomarikalenterit...

PYYDÄ ETTÄ JOKU JAKAA TIEDOSTON SINULLE! Jokaisella on mahdollisuus muokata exceliä ja sitä toivotaankin aktiivisesti tehtävän.

Timmi

Seuran vastaava/junioripäällikkö jakaa harjoitusvuorot kesäksi ja talveksi. Näihin saa toivoa omien aikataulujen mukaisesti vuoroja, mutta seuralla on oma protokolla vuorojen jakoon. Vuorojen jaon päätteeksi vastaava/junioripäällikkö tekee vakiovaraukset Järvenpään liikuntapaikkojen varauskalenteriin Timmiin. Tämän jälkeen jää joukkueen omalle vastuulle muokata näitä vuoroja (lähinnä poistaa) tarvittaessa. Poistaminen tulee tehdä viimeistään viikkoa ennen kyseistä vuoroa. Alle 18-vuotiaiden harjoittelu on toistaiseksi Järvenpäässä ilmaista, mutta olisi kuitenkin hyvä pitää kalenteria ajan tasalla. Informoi esim, wa myös muita valmentajia vapaasta vuorosta, jos he haluavat käyttää vapautuneen vuoron.

Timmiin tulee tehdä rekisteröinti omalle sähköpostille. Täytä "rekisteröidy yhdistyksen edustajaksi"-kohta, jotta mahdolliset liikuntapaikka laskut menevät seuran rahastonhoitajalle.

Sama koskee myös kesän pelejä. Seuran edustaja tekee pelivaraukset kesän alussa (avoimen excelin pelikalenterin perusteella), ja niiden muuttuessa on joukkueen oma vastuu ne muuttaa.

Harjoittelu, harjoitussuunnitelma ja tavoitteiden asetus

Jokaisen valmentajan olisi tärkeää käydä Pesäpalloliiton järjestämissä koulutuksissa. Koulutuksia on 3 tasoa. 1-taso (sis. nettitehtävät + 1 demopäivä), on riittävä tämän ikäisille. Halutessaan 2-tasoa voi pohtia. Seura maksaa koulutukset ja velvoittaa niitä vastaan valmennussopimukset (1-taso, 1 vuosi valmennusta).

Tämä koulutus on pakollinen, jos joukkue haluaa mennä leirille. Muuten saa kyllä valmentaa, mutta itsensäkin kannalta on fiksua tämä käydä mahdollisimman nopeasti, niin saa kartutettua omaa ammattitaitoa. Koulutukset ovat yleensä marras-helmikuussa, ja seuran henkilöt neuvovat näissä. Kysymyksiä saa aina laittaa myös suoraan pesisliitolle.

Pesäpalloliitto on tehnyt erittäin kattavat paketit kaikenikäisille junioreille heidän ikäsuositustensa mukaisesti. Sieltä löytyy laji-, fyysiset- ja henkiset tavoitteet.

<https://www.pesis.fi/palvelut/pelaajapolku/>

Kerään tähän keskeisimmät asiat alle, mutta tuohon sivustoon kannattaa ehdottomasti tutustua!!

F-junioreiden tavoitteet

1.Sisäpeli:

- oPalloon osuminen
- oPerustekniikat kovat ja vaakamailanäpy
- oMahdolliset vauhtiaskeleet lyönnissä

2.Ulkopeli:

- oHeitto- ja kiinniottotekniikat ja niiden tehokas yhdistäminen
- oLiikkuminen pallon mukaisesti

3.Eteneminen:

- oJuoksutekniikka
- oPelissä juokseminen pesillä
- olaittomien jälkeinen toiminta
- oKärkkyminen

4.Peli:

- oSisäpeli
 - Lyönnin valinta kova vai pieni
 - Pallon seuraaminen pesillä ja kaarella
 - Pelihohtajien seuraaminen
- oUlkopeli
 - Eri pelipaikkojen pelaaminen
 - Niiden nimeäminen
 - Varmistaminen ja taittoheitot

5.Lukkarointi:

- oPerustekniikka
- oVäistäminen

6. Fyysiset ominaisuudet:

- o Kehonhallinta

- o Motoriset perustaidot

- Tasapaino, liikkuminen ja välineen käsittelytaito

7. Psyykkiset taidot:

- o Innostuminen ja pesiskipinän herättäminen!

- o Keskittymiskyky

- o Joukkuepelaamisen ymmärtäminen ja yhteiset pelisäännöt

E-junioreiden tavoitteet

1. Sisäpeli

- o Peruslyönti vauhdilla

- o Koukkunäppi

- o Lyönti tolppasyötöstä

- o (Koppilyönti)

2. Ulkopeli

- o Kiinnioton ja heiton tekniikka ja niiden sujuva yhteistoiminta

- o Liikkuminen pallon mukaisesti

3. Eteneminen

- o Etenemisen merkitys pelissä

- o Juoksutekniikka ja kärkkyminen

- o Merkin käyttö, väärä pois ja aavistus

- o Sirvahdusten käyttö ja takaeteneminen

- o Syöksyminen

4. Peli

Sisäpeli

- o Lyöntivalinta merkin mukaan

- o Kaaripelin opettelua

Ulkopeli

- o Pelipaikkakohtainen pelaaminen

- o Ennakointi ja tilanteen ymmärtäminen ja siihen reagointi

5. Lukkarointi

- oErilaisten syöttöjen syöttö tilanteissa
- oVarman perussyötön varmistaminen

6. Fyysiset ominaisuudet

- oKehonhallinta
- oNopeus ja kimmoisuus
- oOman kehonpainoharjoittelu

7. Psyykkiset taidot

- oJoukkuepelaaminen
- oEpäonnistumisten käsittely

Harjoituskaudet

Toimintakäsikirjan liiteosiosta löytyy harjoituskaudet, jotka toimivat pääpiirteittäin samalla tavalla kaikissa ikäryhmissä. Toki käytännössä pienillä junioreilla se näkyy eri tavalla kuin aikuisilla.

Näin pienten kohdalla keskittäisin harjoittelun seuraavaan sykliin:
Kuukausittainen suunnitelma:

Loka-marraskuu

Tavoite:

- Ryhmäytyminen, kehonhallinta, voima ja juoksu
- Yhteisten sääntöjen tekeminen
- Henkilökohtaiset "palaverit"

Testaus:

- heitto ja lyöntitutka, nopeustestit
-

Paljon oheispelejä, ei painopistettä lajiin

Joulu-tammikuu

Tavoite:

- Lajitoistot ja tekniikat, mukana paljon fysiikkaa

Testaus:

- heitto ja lyöntitutka, nopeustestit(tammikuu)

Paljon räpylätoistoja ja lyöntiä

Uusia lyöntiratkaisuja ja pelillisiä ajatuksia sekä ulko- ja sisäpeliin.

Helmi-maaliskuu

Tavoite:

- Pelin kehittäminen

Mukana fysiikkaa, painopiste lajissa ja pelissä

Testaus:

- heitto ja lyöntitutka, nopeustestit(maaliskuu)

Pelillistä harjoittelua treeneissä

Paljon lajitoistoja

Joukkueen toiminta pelissä (kaaripeli, peliin tuleminen, kannustaminen, auttaminen pelin sisällä)

Seuraavassa vielä tarkemmat raamit treenien rakentamiseen eri kuukausina ja tavoitteiden mukaisesti:

Loka-marraskuu

1h harjoitus

- Alkuun joukkueen kohtaaminen ja juttelu 5min
- Alkuleikki/peli (ilman palloa tai sen kanssa) 10min
- Koordinaatiot ja kehonhallinta 10-15min (joskus toi olla pidempikin aika ja ottaa lihaskuntoa, silloin jättää viimeistä peliä pois)
- Heittelyt ja joku heittoharjoite/ tekniikkaosio 20min
- Heittelyt (koppipallo, viuhka, 10 kappaletta, pidä oma puoli puhtaana isosta pallosta) 15min
- Loppupeli/leikki (jos aikaa)
- Loppuvenyttelyt/liikkuvuusharjoittelu 5-10min

1,5h harjoitus

- Alkuun joukkueen kohtaaminen ja juttelu 5min
- Alkuleikki/peli (ilman palloa tai sen kanssa) 10min
- Koordinaatiot ja kehonhallinta 10-15min (joskus toi olla pidempikin aika ja ottaa lihaskuntoa, silloin jättää viimeistä peliä pois)
- Heittelyt ja joku heittoharjoite 15-20min*
- Lyönnit (kovat ja/tai näpyt) 15-20min*

*välillä voi painottaa heittoja tai lyöntiä enemmän, tässä slotissa myös testaus

- Joku peli (heitto tai lyöntipeli) 15-20min
- Loppuvenyttelyt/liikkuvuusharjoittelu 5-10min

Joulu-tammikuu

1h harjoitus

- Alkuun joukkueen kohtaaminen ja juttelu 5min
- Alkupeli/leikki 10min
- Koordinaatiot ja fysiikka 10-15min
- Heittely + tekniikkaharjoite + drilli/peli 30min
- Loppupeli pallolla tai ilman 10min
- Loppuvenyttely/liikkuvuusharjoittelu 5-10min

1,5h harjoitus

- Alkuun joukkueen kohtaaminen ja juttelu 5min
- Alkupeli/leikki 10min
- Koordinaatiot ja fysiikka 10-15min
- Lyönnit + tekniikka + harjoite (välillä painotus koviin välillä pieniin) 30-40min
- Heittelyt + peli/drilli 10-20min
- Loppupeli pallolla tai ilman (jos jää aikaa)
- Loppuvenyttely/liikkuvuusharjoittelu 5-10min

Helmi-maaliskuu

1h harjoitus

- Alkuun joukkueen kohtaaminen ja juttelu 5min
- Alkupeli/leikki 10min
- Koordinaatiot ja fysiikka 10-15min
- Heittelyt + ulkopeliharjoite, selkeästi pelillinen 20-30min
- Lyöntitoistot ajatuksella 10-20min
- Loppupeli pallolla tai ilman (jos jää aikaa)
- Loppuvenyttely/liikkuvuusharjoittelu 5-10min

1,5h harjoitus

- Alkuun joukkueen kohtaaminen ja juttelu 5min
- Alkupeli/leikki 10min
- Koordinaatiot ja fysiikka 10-15min
- Heittelyt + ulkopeliharjoite, selkeästi pelillinen 10-20min
- Lyöntiharjoittelu, tekniikka, pelilliset tavoitteet, kaaripeli, eteneminen 20-30min
- Loppupeli pallolla tai ilman (jos jää aikaa)
- Loppuvenyttely/liikkuvuusharjoittelu 5-10min

On tärkeää tunnistaa jokaisen joukkueen ja yksilön haasteet. Mitkä asiat ovat meille kompastuskiviä? Esimerkiksi kiinniottaminen, aina menee pallot räpylän alta ja peli ei pyöri. Tai palloon osuminen. Totta kai tässä vaiheessa vähän kaikessa on parannettavaa, mutta yleensä sitä pohtimalla löytyy selkeästi ne mustat pisteet. Nämä tulee huomioida harjoitusten suunnittelussa. Harjoitusten raameja saa ja tulee vaihtaa tilanteen vaatiessa. Mutta tuosta on hyvä lähteä rakentamaan.

Esimerkki 1.

Ongelma: Palloon osuminen

Ratkaisu: Lyödään isompaan palloon

Vedetään oheispelejä ja leikkejä, joissa käytetään selkeästi isompaa palloa, jolloin osumia saadaan ja silmä-käsikoordinaatio kehittyy. Pikkuhiljaa pallon liikerata syötössä alkaa hahmottumaan ja pesäpalloonkin osuminen alkaa sujua. Vaatii PALJON toistoja.

Esimerkki 2.

Ongelma: Heittotarkkuus

Ratkaisu: Heittopelejä ja harjoituksia lyhyemmillä heittoväleillä

Harjoitellaan ensinnäkin heittotekniikat kuntoon. Sen jälkeen otetaan ihan tavoitteeksi, että heittopeleissä ja leikeissä ja harjoitteissa välimatkat ovat lyhyet. Vasta kun homma alkaa toimimaan, pidennetään heittomatkaa. Sanoisin, että se ei kehitä varsinkaan niitä, jotka hieman palloa pelkäävät, että välimatkat ovat pitkiä ja joku kovaheittoinen heittää täysiä aina vähän ohi ja koko ajan juostaan hakemaan palloja.

Esimerkki 3.

Ongelma: Pelin kulun ymmärtäminen

Ratkaisu: Oheispelit, joissa harjoitellaan juuri tiettyä pelin osaa (löytyy paljon vaihtoehtoja PPL sivuilta)

Esimerkkinä vihellysten ymmärtäminen ja niihin reagointi (laittomat ym.). Juostaan ympäri salia ja tietyn vihellyksen kuultua tulee reagoida, esim. laitton vihellyksestä vaihdetaan suuntaa(loogista). Ulkopelaajana pallon heitto, milloin ja minne missäkin tilanteessa? Esimerkkinä kunnaripesis. Lyöjä lyö ja juoksee ykköspesälle ja jos ehtii ennen palloa, saa pisteen. Jos ehtii myös juosta kotipesään takaisin, saa kaksi pistettä. Opetellaan arvioimaan ulkopelaajana, kannattaako yrittää polttaa etenijä jo ykköspesälle vai heittää suoraan kotiin.

Esimerkki 4.

Ongelma: Syöttäminen

Ratkaisu: Käyttäkää paljon aikaa syöttämisen harjoitteluun! Se on todella tärkeä osa, jotta voidaan harjoitella lyöntiä, koska täytyy saada myös asianmukaisia syöttöjä siihen. Myös lukkareita kannattaa kehittää ja peluuttaa isossa ringissä. Niitä tulisi olla 3-5/joukkue, joita voidaan laittaa peliin syöttämään. Tämä korostuu vanhempana juniorina, että joukkueesta löytyy varmasti pari lukkaria.

Oikeat suoritustekniikat

PPL sivulta

<https://www.pesis.fi/palvelut/koulutus/valmennusmateriaaleja/> löytyy mieletön paketti tekniikoista! On videoita ja sanallisesti kuvattu asioita mitä missäkin suorituksessa pitää löytyä. Osaa näistä saattaa kokemattoman olla vaikea tunnistaa. Hyödynnä videotointia ja ottakaa junioreiden lyönneistä ja heitoista videoita, joita katsotte yhdessä junnujen kanssa, sekä kysy apua muilta valmentajilta. Oikeat tekniikat ovat tärkeitä, ERITYISESTI heittäessä! Siinä jos jossain saa paikkoja rikki. Ei huolta, maalaisjärjellä pääsee myös pitkälle. Ihme vempautukset kun saa pois niin se jo riittää aluksi. Muulloin apua muilta tietävämmiltä.

Tekniikoiden tarkastelu vaatii tarpeeksi apukäsiä harjoituksissa. Huolehdi, että sinulla on tarpeeksi aikuisia tai vanhempia junioreita paikalla harjoituksissa.

Tästä tulee puhua jo heti aluksi syksyllä ensimmäisessä vanhempainpalaverissa. Pyydä myös apua seuralta, mutta nämä eivät yleensä ole mitenkään helppoja juttuja. Seura varmasti tekee kaikkensa uusien apukäsien löytämiseen, joten olethan myös itse aktiivinen, varsinkin juuri vanhempien suuntaan. Ihan jo se riittää, että on porukka katsomassa turvallisuutta.

Vinkkejä harjoitukseen

Kannattaa ottaa seurantaan seuraavat somekanavat:

Instagram

borejy, entinen kipeläinen vuosien takaa. Heittoguru! Pitää heittokoulutuksia ympäri maata, myös käynyt meillä.

junnupesistreenit, monipuolisesti ihan kaikkea harjoitukseen! Heiltä myös nettisivut junnupesistreenit.fi, jossa paljon materiaalia!

Kinnarinpesis, tottakai!

Facebook

PPL eteläisen alueen pesistoimijat

Suomen pesäpalloliitto PPL Eteläinen

Pesäpallovalmentajien keskustelufoorumi

Pesäpallojuttuja

Kinnarin pesis 2006 ry

Suomen pesäpalloliitto ry

Kipe06 seuravaate- ja välinekirppis

Kannusta omatoimiharjoitteluun!

Laji kuin laji, niin pitää tehdä harjoittelua myös vapaa-ajalla. Motivoi myös vanhempia olemaan mukana juniorin harjoittelussa muutenkin kuin vain tuomalla treeneihin.

Tästä linkistä: <https://pesakarhut.fi/juniorit/harjoitepankki/> saa hyviä vinkkejä kotona tehtäviin lajiharjoitukseen. Painota vanhemmille, että lasten motivaatio kehittyy parhaiten, kun aikuiset tekevät lapsen kanssa yhdessä!

Kaveri/vanhempien yhteistreenit

Järjestä säännöllisen epäsäännöllisesti harjoituksia, johon on tervetulleet joko kaverit tai vanhemmat/isovanhemmat tms. Varsinkin jos joukkueessa tarvetta lisäpelaajille, voi kaveritreeneistä napata uusia pelaajia mukaan helposti. Vanhempien ym. treenit ovat tärkeitä lapsille, kun pääsevät näyttämään osaamistaan. Tässä myös koira haudattuna, ja yritetään saada vanhempia osallistumaan harjoituksiin apuvalmentajana.

Seuran muiden toimijoiden yhteystiedot

Löydät kaikkien joukkueiden toimijoiden, sekä hallituksen yhteystiedot avoimen excelin välilehdeltä. Muistathan pitää ajan tasalla oman joukkueesi yhteystietolistaa, niin siitä on eniten hyötyä kaikille.

Tsemppiä, hyvin se menee!

Homma ei ole rakettitiedettä 😊 Apua saa aina. Hyödynnä myös muita seuran valmentajia. Jos tulee joku tietty osa-alue, esim. koukkunäpy tms., niin kysy rohkeasti muilta valmentajilta, jos he tulisivat treeneihin neuvomaan siinä. Yhteisöllisyys kunniaan!

