
Jääajan tehokas käyttäminen

- lähde suunnittelussa selkeistä teemoista: tavoite määrää keinot, ei toisinpäin
- mieti harjoitteiden järjestys: opetus, kesto, kuormitus...
- jaa kaukalo useaan alueeseen, maksimoi jokaisen pelaajan saama harjoitus
- harjoitteen toimivuus, toistot/pelaaja, muisti vai taito
- alkulämpö ennen pukemista
- käy harjoituksen pääkohdat läpi jo kopissa ennen harjoitusta pelaajien kanssa: erityisesti uudet ja vaativat harjoitteet
- motivoi pelaajasi harjoitukseen: mitä, miksi, ...
- ilmapiirin luominen ja säilyttäminen oppimisen kannalta tärkeää: oikeus onnistua
- jos harjoittelu on hauskaa, et voi estää oppimista!
- pyri aloittamaan niin täsmällisesti kuin mahdollista, käytä aika loppuun asti tehokkaasti
- harjoituksen alku määrää usein toiminnan tason koko harjoituksen ajalle
- lyhyt selkeä ohje, mahdollinen piirto, MALLI tärkeä,
- vaadi nopea kokoontuminen ja keskittyminen ohjeiden antoon
- hyödynnä jo tehdyt järjestelyt myös seuraavissa harjoitteissa
- valmentajien välinen työnjako harjoituksen aikana, molemmilla/kaikilla aktiivinen rooli
- positiivinen ja korjaava palaute
- oma esiintyminen tärkeä osa opettamista ja johtamista: helpompi vaatia kun näytät mallia
- loppuverryttely ja venyttely jään ulkopuolella