

# Valmennuslinjaus – FC Nokia

Yleinen osa





# Esipuhe



Me FC Nokialaiset olemme yhtä suurta perhettä. Meillä on yhteinen mielenkiinnon kohde, jonka jaamme. Meille kaikille on oma tärkeä paikkamme jalkapalloperheessämme. Sisällämme sykkii suuri sininen sydän. Meidän toimintaamme ovat tervetulleita kaikki. Perheessämme jokainen saa olla sellainen kuin on. Jokaisella on oma erityinen paikkansa seurayhteisössämme. Sinä itse päätät paljonko haluat itsestäsi antaa. Mitä enemmän annat, sitä enemmän saat. Elämyksiä, kokemuksia, ystäviä, elämänmittaisia ihmissuhteita, suuria tunteita, pettymyksiä, onnistumisia, ilon pisaroita, surun kyyneliä koko tunteiden kirjo kaikessa laajuudessaan. Kaikki tämä on ulottuvillasi.

Lapsille haluamme istuttaa pisaran liikunnan iloa, siemenen, joka kantaa sisällään liikunnan riemua. Hiljalleen tämä siemen kasvattaa juuret ja leviää ja täyttää kantajansa liikunnan riemulla. Tämä liikunnan riemu mahdollistaa myöhemmin kasvun jalkapalloilijaksi. Kun siemen saa hyvän pohjan ja perustan, on siitä helppo kasvattaa itsestään välittävä urheilija. Istutetaan lapsiin ja nuoriin liikkumisen ilo. Annetaan heille hyvät ja monipuoliset eväät tulevaisuuteen ja katsotaan minkälainen polku heille vuosien saatossa rakentuu. Annetaan heille, ihan jokaiselle, mahdollisuus.

FC Nokia on yhtä kuin sinä, yhtä kuin me. Me yhdessä teemme siitä sen, mitä se on. Me yhdessä ylläpidämme kulttuurin ja luomme sen. Me haluamme olla vahvoja yhdessä. Olemme valmiita tekemään asioita yhdessä. Yksilöt ovat meille tärkeitä, mutta yhtä tärkeitä ovat myös joukkueet ja seura, sillä ilman yhtä ei ole toista. Meidän perheessämme kaikki perheenjäsenet ovat yhtä tärkeitä.

# Johdanto



FC Nokia on 2004 perustettu tyttö- ja naisjalkapalloseura, jolla on vankka jalansija Pirkanmaan tyttöfutiksessa. Valmennuslinjauksen tarkoituksena on seuran strategian mukaisesti mahdollistaa pelaajien kehittyminen kohti omaa huippua yhtenäistämällä seuran toimintatapoja – luomalla meille FC Nokialaisille oma yhteinen kieli. Valmennuslinjaus linjaa nimensä mukaisesti seurassa tapahtuvaa jalkapalloharjoittelua ja valmennusta tuoden toimintaan näin lisää laatua.

FC Nokian valmennuslinjauksen mukaan seuran juniorit opettelevat ikäluokalle ominaisia peruspelaamisen periaatteita, joihin tuodaan lisää elementtejä iän karttuessa. Asioita harjoitellaan maltilla eikä kiirehtien. Näin saamme luotua riittävän vahvan pohjan myöhemmälle oppimiselle. Seuran pelitapa rakentuu samoin - harjoittelemalla aluksi pelin yksittäisiä elementtejä. Taidon ja pelikäsityksen karttuessa niistä muodostuu suurempi kokonaisuus - yhden pelaajan tekemisestä, kahden ja kolmen pelaajan yhteistyöhön - osajoukkueen tekemisestä koko joukkueen yhteiseen tekemiseen.

Valmentaminen vaatii pitkäjänteisyyttä ja suunnitelmallisuutta. Taitoja opetellaan pala kerrallaan, ja näistä paloista muodostuu ajan kuluessa mahdollisimman ehjä kokonaisuus, joka vie pelaajan kohti omaa optimaalista huippuaan. Jos joitakin paloja jätetään välistä, jää kokonaisuuskin hajanaiseksi. Siksi onkin tärkeää, että linjauksessa linjataan ikäluokkakohtaista harjoittelua.

Valmennuslinjaus on ennen kaikkea työkalu valmentajille helpottamaan arjen valmennusta.

FC Nokian toiminta pohjautuu seuran arvoihin – laadukkuus, oikeudenmukaisuus, avoimuus ja yhteisöllisyys. Valmennuslinjaus tukee omalta osaltaan arvojen toteutumista seuratoiminnassa ja pelaajan arjessa.

Valmennuslinjausta päivitetään aina tarpeen mukaan ja se onkin työkalu, jonka on tarkoitus elää ja muokkautua toiminnan kehittyessä. Linjauksen pohjana on käytetty seuran valmentajien ja toimihenkilöiden ajatuksia sekä samoin se on linjassa Suomen Palloliiton linjauksen kanssa. Olemme yhdessä kokoontuneet pohtimaan FC Nokialaista seurakulttuuria; sitä minkälaisia pelaajia ja miten haluamme kasvattaa, minkälainen on meidän tapamme pelata peliä ja minkälaisessa ympäristössä haluamme toimia. Valmennuslinjaus on meidän kaikkien yhteinen asia.

Valmennuslinjaukseen tullaan liittämään omina osioinaan fysiikka-,futsal-,ja ravintovalmennus.

