

Valmentaminen

2.1. Valmentajaksi FC Nokiaan

Seuran valmentajat tulevat mukaan seuraan toimintaan erilaisista lähtökohdista ja erilaisilla motiiveilla, mutta ovat kaikki yhtä tärkeitä. Nuorimpien ikäluokkien valmentajat ovat useimmiten pelaajien vanhempia, jotka tulevat toimintaan lapsen aloittaessa harrastamisen. Vanhemmilla ei aina ole aiempaa kokemusta valmentamisesta. Tarvittaessa seura nimeää aloittavalle valmentajalle tutorin kokeneempien valmentajien keskuudesta. Seuran valmennustoiminnassa on mukana myös suuri joukkue valmentamisesta ja ohjaamisesta kiinnostuneita nuoria, joilla suurimmalla osalla on vielä oma peliura kesken. He aloittavat apuvetäjinä nuorempien pelaajien joukkueissa. Pieni osa valmentajista on valmentajia, joilla on jo kokemusta useamman ikäluokan vetämisestä, ja he ovat myös kouluttaneet itseään. Seuran junioritoiminnan kehittämiseksi on ensiarvoisen tärkeää, että valmentajat ovat valmiita kehittämään itseään esimerkiksi osallistumalla valmentajakoulutuksiin.

FC Nokiassa odotamme valmentajan

- Huolehtivan joukkueen yhtenäisyydestä, luovan positiivisen ja turvallisen ilmapiirin, sallivan virheet sekä vastaavan peliajan oikeudenmukaisesta jakamisesta.
- Toimivan suunnitelmallisesti ja pitkäntähtäimen mallin mukaan.
- Antavan pelaajille paljon vahvistavaa palautetta uskaltaen kuitenkin vaatia pelaajia venymään parhaimpaansa.
- Huolehtivan seurakulttuurin välittämisestä pelaajille ja pukeutuvat seuran tapahtumiin seuran väreihin sekä sitoutuvan seuran arvoihin ja toimintatapoihin.
- Haluavan myös itse kehittyä ja kehittää samalla seuran toimintaa.
- Olevan joukkueen tapahtumissa aidosti läsnä.
- Ymmärtävän, että ottelut ovat osa harjoittelua ja näin ollen pelipäivien teemat kumpuavat harjoitelluista asioista.
- Antavan pelaajille pelirauhan ja välttävän jatkuvaa pallollisen pelaajan ohjaamista.
- Pyrkivän antamaan työrauhan myös pelinohjaajille ja tuomareille.
- Olevan yhteistyöhaluinen – yli joukkue- ja seurarajojen.
- Ymmärtävän, että seuran valikoimassa on kaksi toisiaan tukevaa lajia – jalkapallo ja futsal.

FC Nokia tarjoaa valmentajalle

- ❑ Mielenkiintoisen ja motivoivan ympäristön kehittyä valmentajana tyttö- ja naisjalkapallon ja futsalin parissa
- ❑ Hyvät harjoitusolosuhteet kesällä ja talvella (loistavat nurmikentät, Menkalan tekonurmi ja Pitkäniemen harjoitushalli, koulujen salit)
- ❑ Kouluttautumismahdollisuuden – Futisvalmentajan startin ja ikävaihekoulutuksen koulutukset seuran sisällä seuran junioripäällikön kouluttamana
- ❑ Tarvittaessa tutorin kokeneemmasta valmentajasta
- ❑ Vastuvalmentajalle valmentajasopimuksen yhteydessä sovitun kulukorvauksen matkakuluja vastaan
- ❑ Vuosittain erikseen sovitut seuravaatteet (valmentajasopimus)
- ❑ Seuran sisäistä koulutusta, seuran sisäiset valmentajatapaamiset, seuraseminaarit, valmentajaillat

2.1. Otteluvalmentaminen

Peluuttaminen

- ❑ Suunnittelu ja sopiminen Pelisäännöissä
- ❑ Peleihin pienellä joukkueella, 1-2 vaihtopelaajaa 5v5 pelissä, 2-4 8v8 pelissä
- ❑ Peluuta: avauksessa, kokonainen peli, (eri pelipaikoilla, ei kuitenkaan mielellään saman ottelun aikana)
- ❑ Sopivan haastavia pelejä 50%, haastavampia 25% ja pelejä joissa hallitsevampi 25%



Ennen ottelua

- ❑ Mieti teema: 1-2 teemaa (yksilö, joukkue), teema tulee harjoitelluista asioista
- ❑ Valmennusroolien sopiminen muiden valmentajien kanssa
- ❑ Osaa jalkapallosäännöistä perusteet sekä oman ikäluokan säännöt
- ❑ Mieti miten valmistat pelaajat otteluun:
 - harjoitukset ennen ottelua
 - ottelupalaveri – teema, muoto, prässikorkeus, erikoistilanteet ja muut - ikäluokka huomioiden, valmentaja vai pelaajajohteinen, miten aktivoidaan pelaajat, ytimekäs, johdonmukainen
→rutiini, mutta myös uutta
 - alkuveryttely – yksi harjoitus lisää viikkoon, pallokosketukset, liikunnallinen taitavuus, pelitilannevalinnat, valmistaa otteluun fyysisesti ja henkisesti, pystyykö teeman huomioimaan veryttelyssä, maalivahdeille hyvä tuntuma toistojen kautta



Ottelun aikana

- ❑ oma ottelujohtamisen tyyli, hallitse oma persoona
- ❑ peli on pelaajia varten, tue pelaajia ja uskalla vaatia, jaa positiivista ja vahvistavaa palautetta, anna konkreettisia ohjeita, anna pallolliselle pelaajalle työrauha, tue pelaajia oivaltamaan itse, muista huomioida teema, vaadi asioita mitä pelaajille on opetettu, pallottomia pelaajia ohjaamalla luot pallolliselle mahdollisuuden tehdä oikeita valintoja

Puoliaika

- ❑ valmentaja valmistautuu taukoon puoliajan lopulla
- ❑ anna pelaajille ja itselle aikaa rauhoittua
- ❑ muista positiivisuus – päätä positiiviseen asiaan, tsemppaa toiselle puoliajalle

Ottelun jälkeen

- Pelin arviointi pelaajien kanssa
- Joukkueen omaa aikaa, liittyy vielä ottelutapahtumaan!
- Mieti mitä sanot heti ottelun jälkeen. Perustuuko tunteeseen vai analyysiin?
- Voitko käyttää apuvälineitä tilanteiden läpikäymiseen esim. taulu tai videot esim. turnauksessa pelien välillä
- loppuverryttely – pelaajille oman kehon ja mielen rauhoittaminen
- pelin analysointi valmennustiimin kanssa
- ikäluokka huomioiden harjoituksiin napattavat asiat (nuorimmilla yksittäiset pelit eivät vaikuta)

VALMENTAJAN POLUT



TEEMAKOULUTUKSET

Valinnaiset teemakoulutukset (min. 1 ennen UEFA C:tä ja muutoin omaan polkuun sopivassa vaiheessa)



ERIKOISTUMISKOULUTUKSET



Valmentajapolun, UEFA-koulutusten, täydennyskoulutusten sekä valinnaisten teemakoulutusten tarkemmat kuvaukset, pääsyvaatimukset ja polkuvaihtoehdot Palloliiton valmentajakoulutuksen sivustolla.