



 **P**eli-iloa otteluihin!

OPAS LASTEN JA NUORTEN VALMENTAJALLE



HYVÄ LASTEN VALMENTAJA

Hienoä, että käytät aikaa lasten kanssa ja haluat varmistaa heidän peli-ilonsa ja tukea oppimista. Turnaukset ja pelit ovat suurten tunteiden paikkoja. Nauttii- kaa peleistä ja antakaa pelin kertoa teille, mitä osaatte ja missä teillä on oppimisen kohteita. Tämän oppaan tavoitteena on tukea sinua pelita- pahtumaan liittyvissä asioissa.

Oppaan mallit ja vinkit saattavat tuntua ensimmäistä kesää jalkapalloon tutustuvilta hieman ammattimaisilta. Ei kannata kuitenkaan pelästyä, sillä tässäkin valmennuk- sellisessa asiassa on hyvä edetä askel kerrallaan kohti parempaa ja parempaa laatua.

Lisää vinkkejä saat vaikkapa oman seurasi Fortum tutorilta tai Palloliiton muusta koulutuksesta. Tarjoamme myös muutamissa junioriturnauksissa sinulle mahdolli- suuden saada henkilökohtaista apua Fortum tutoreilta.

Peli-ilo roihuamaan!

Marko Viitanen

Suomen Palloliitto
nuorisopäällikkö

FORTUM TUTOR ON PALLOLIITON JA FORTUMIN YHDESSÄ KÄYNNISTÄMÄ VALTAKUNNALLINEN OHJELMA, JONKA TÄRKEIN TAVOITE ON TAATA JOKAISALLE SUOMALAISELLE JALKAPALLOJUNIORILLE OSAAVA JA KANNUSTAVA VALMENTAJA.

TUTOR ON 5-12-VUOTIAIDEN LASTEN VALMENTAJAN HENKILÖKOHTAINEN SPARRAAJA. HÄN AUTTAA VALMENTAJAA KEHITTÄ- MÄÄN TAITOJAAN. JALKAPALLOILULLISTEN TAITOJEN LISÄKSI VALMENTAJA SAA TUTORILTA TUKEA LASTEN OHJAAMISESSA.

LASTEN VALMENTAJIEN TOIMINTA OTTELUSSA

Ottelut ovat jalkapallon oppimisessa olennaisen tärkeitä: harjoituksissa läpi käytyjä asioita kokeillaan vastustajan kanssa. Ottelut ja turnaukset ovat myös määrällisesti noin kolmas- tai neljäsosa pelaajan harrastustoiminnasta. Sen vuoksi sinun valmentajana kannattaa suunnitella ja johtaa pelejä mahdollisimman huolellisesti. Koska ottelut ovat pelaajien merkkipäiviä, auta heitä juhlaan valmistautumisessa. Sekä harjoittelussa että pelien johtamisessa on kysymys pitkälti hyvien mallien ja tapojen luomisesta. Ole esimerkkinä. Tee otteluissakin kymmenet pikkuasiat huolellisesti, niin kokonaisuus lokahtaa paikalleen kuin itsestään.

ENNEN PELIPAIKALLE MENOA

Joukkueen kokoonpano ja ottelupalaverin teemat kannattaa kirjoittaa ylös hyvissä ajoin ennen peliä. Keskity muutamaa tärkeää teemaan. Jos harjoituksissa on käyty läpi jotain tiettyä asiaa, sen pitäisi näkyä myös ottelupalaverissa.

Mieti joukkueesi kokoonpanoa. Vaikka junioripeleissä voittaminen ei ole tärkeintä, siihen on aina kuitenkin pyrittävä. Vastustajaa aliarvioimatta tai pelkäämättä sinun on mietittävä pelin todennäköistä tasoa. Onko edessä kamppailu etukäteen kovempaa vastustajaa vastaan? Kenelle joukkueesi pelaajille tässä ottelussa pelaaminen on optimaalinen haaste? Jos joku pelaaja on esiintynyt harjoituksissa erityisen tarmokkaasti, sen tulee näkyä myös kokoonpanossa. Pohdi loukkaantumisia/sairastumisia. Onko joku pelaaja toipilas? Pystyykö hän pelaamaan vain osan peliajasta vai onko peluuttaminen jopa riski pelaajan terveydelle?

Jos kysymyksessä on turnaus, mieti otteluakataulua, vastustajia, ruokailuja yms. Ota selvää turnauksen mahdollisista erityissäännöistä.

Olethan laatinut joukkueesi vanhemmille selkeät pelisäännöt poissaoloista ilmoittamisesta. Se on ainoa keino varmistaa, että saat tiedon esimerkiksi mahdollisista sairastumisista jo ottelua edeltävänä iltana ja sinulla on hyvää aikaa miettiä joukkueen kokoonpanoa.

OTTELUPAIKALLE SAAPUMINEN JA PALAVERIN PITÄMINEN

Ole esimerkkinä, saavu ajoissa ottelupaikalla ja opeta samat tavat pelaajillesi. Luo ryhdyttyä toimintaan muutenkin: kaikille pelaajille ja valmentajille samanlainen varustus. Se yhtenäistää ryhmää. Jos paikalla ei ole pukukoppia, pelaajien kassit sijoitetaan varusteiden vaihtamisen jälkeen siististi yhteen paikkaan kentän viereen.

Varmista, että kaikki pelaajat ovat saapuneet ajoissa paikalle ja että kaikki ovat pelikunnossa. Muuten voit antaa pelaajille pukukopissa hiukan omaa aikaa vaihtaa kuulumisia ja aloittaa varusteiden päälle laittaminen. Joukossa on aina myös joku »matti myöhäinen«, jolta vaatteiden vaihto vie muita kauemmin. Tällaisia pelaajia joukkueen huoltajat voivat ystävällisesti hoputtaa.

Vanhemmat pois pukukopista! Tämä saattaa kuulostaa tyllyltä, mutta on tärkeää pelaajien sosiaalistamisessa ja ohjaamisessa itsenäiseen toimintaan. Pukukoppi on ottelun valmistautumisrituaalien pyhä tapahtumapaikka. Sinne tulevat vain valmentajat ja joukkueen vastuuhenkilöt. Tämä on syytä opettaa vanhemmille heti alusta lähtien. Huoltaja voi tietysti auttaa aivan pieniä pelaajia varusteiden päälle laittamisessa kuten kengännauhojen solmimisessa ja säärisuojusten laittamisessa, mutta pelaajia on kannustettava mahdollisimman nuoresta omatoimisuuteen itsensä pelikuntoon laittamisessa.

OTTELUPALAVERI

Kun kaikki varusteet ovat kunnossa, on ottelupalaverin aika. Pidä huolta siitä, että saat ohjeittesi ajaksi pelaajien täyden huomion. Ottelut ovat olennaisen tärkeitä oppimistapahtumia. Palaverissa kannattaa pitää samanlainen rakenne. Se luo tuttuuden ja turvallisuuden tunnetta pelaajille.

Palaverin tehtävänä on auttaa pelaajia saamaan paras osaaminen irti kentällä ja oppimaan lisää. Käy läpi vain tarkkaan harkitut asiat. Ota huomioon valmennettavien pelaajien ikä. Aivan pienet pelaajat eivät pysty sisäistämään/

PALAVERIN RAKENNE

- **KOKOONPANO JA JOUKKUEEN RYHMITYS**
- **YLEISTÄ**
- > **PÄIVÄN YKKÖSTEEMA, ESIM. PELATTAVAKSI LIIKKUMINEN JA PELIN MUOTO**
- **HYÖKKÄYSPELI**
- > **AVAAMINEN, PELINRAKENTELU, MURTAUTUMINEN, MAALINTEKO**
- > **ERIKOISTILANTEET, ESIM. RAJAHEITOT**
- **PUOLUSTAMINEN**
- > **MUISTUTUS HARJOITTELLUN PUOLUSTUSPELIN PERUSPERIAATTEISTA (ALUEPELI)**
- > **ROHKASE AKTIIVISEEN PALLONRIISTOON**
- > **ERIKOISTILANTEISSA PUOLUSTAMINEN**

muistamaan kovinkaan monta ohjetta. Muista selkeät sanavalinnat ja mahdollisimman konkreettiset esimerkit. Otte- luiden tulisi myös nivoutua harjoitteluun. Jos ottelupalaverissa korostetaan pelin pitämistä leveänä, sitä on pitänyt käydä läpi myös harjoituksissa. Lasten kanssa on aina syytä varmistaa, että he ymmär- tävät käyttämäsi käsitteet. Esimerkiksi pelin pitäminen leveänä voi ollat vaativa asia ymmärrettäväksi!

Ottelussa pelaaja opettelee tietyn peli- paikan roolia. Parhaan mahdollisen oppimi- sen vuoksi olisi normaalitilanteissa (ei louk- kaantumisia tai muita yllättäviä poissaoloja) suositeltavaa, että pelaaja pelaa yksittäisen pelin samassa roolissa. Pelaajien tulee tietää pelipaikkansa tehtävät ja odotukset ja saada riittävästi aikaa harjoitella kyseistä roolia. Tiedäthän, että oppiminen vaatii toistoa, toistoa ja toistoa.

Ottelupalaverissa on hyödyllistä käyttää yksinkertaisia apuvälineitä. Esimerkiksi magneetti- tai piirrostableun avulla on helppo visualisoida palaverin tärkeimmät ohjeet. Erikoistilanteiden miehitykset voi tulostaa vaikka etukä- teen, jolloin niitä on helppo käyttää myös vaihtopelaajien ohjeistuksessa. Pidä viestisi yksinkertaisena.

Jos joukkueessa on riittävä määrä toimihenkilöitä, olisi hyvä pitää selkeää työnjakoa. Joukkueenjohtaja voi esimer- kiksi ylläpitää tilastoja (aloituskokoon- pano, lopputulos, maalit, syötöt, vaihdot, vihreät kortit). Kakkosvalmentaja puo- lestaan voi vastata alkulämmittelystä ja vaihtopelaajien ohjeistamisesta.

ALKULÄMMITTELY

Tavoitteena on valmistaa pelaajat otteluun sekä henkisesti että fyysisesti. Tämän vuoksi on hyvä luoda tiettyjä rituaaleja, joiden avulla pelaajat pää- sevät mahdollisimman hyvään ottelu- vireeseen. Lämmittelyssä kannattaa tehdä liikkeitä sekä pallon kanssa että ilman palloa. Olisi myös hyvä, jos toinen valmentajista ottaisi hyvissä ajoin maali- vahdit tekemään erikseen oman valmis- tautumisena.

- **VUOSIEN SAATOSSA PELAAJIA ON HYVÄ OPASTAA MYÖS JOHTAMAAN TOISIAAN ALKULÄMMITTELYSSÄ. JOHTAJAN ROOLIN ANTAMINEN KASVATTAA LAPSLIA HIENOSTI VASTUUSEEN.**
- **HYVIN TEHDYT ALKULÄMMITTELYT OVAT OIVIA MAHDOLLISUUKSIA TAITOJEN KEHITTÄ- MISEEN JA LUKUISTEN PALLOKOSKETUSTEN SAAMISEEN**
- **RUTIINIT RAUHOITTAVAT TILANTEEN!**

OTTELUN ALKU JA ENSIMMÄINEN PUOLIAIKA

Kasaa joukkue vielä hyvän lämmittelyn jälkeen yh- teen ja huutakaa yhtei- nen tsemppihuuto. Seuraa rauhassa, miten ottelu lähtee käyntiin ja miten oma peli toimii. Jos kuitenkin näet, että esimerkiksi ryhmytyksessä on joku virhe, puutu siihen selkeällä ohjeella. Muuten kiinnitä ohjeistuksessa huomiota seuraaviin asioihin:

Hyvä esimerkki: »Laitapakit roh- keammin tukemaan hyökkäyksiä». »Mennään prässäämään nopeammin». »Hieno harhautus ja laukaus Jaakko».

Muista, että valmentaja ei pelaa otteluita pelaajien puolesta. Junioreiden pelikäsiy- ty ei kehity, jos valmentaja huu- taa ottelutilanteessa valmiita ratkaisuja pelaajalle. Pelit eivät ole ratkaisumallien opettamisen aikaa, vaan niissä nähdään pelaajien sen hetken pelikäsiyksen taso. Valmentajan pitää kuitenkin antaa omaan peliin liittyviä ohjeita pelaajien osaamistason ja pelin sen hetkisen ymmärryksen ehdoilla.

- **OLE POSITIIVINEN**
- > **HUOMIOI OHJEISTUKSESSA PÄIVÄN TEEMA**
- > **ALUEPelaajien pelata, mieluummin ohjeita liian vähän kuin liian paljon**

VÄLTÄ ERITYISESTI PALLOLISEN PELAAJAN OHJEISTAMISTA KESKEN TILANTEEN!

TAUKO

Anna pelaajien tulla rauhas- sa pois kentältä, juoda ja hengähtää hetki. Samalla pystyt itse keräämään ajatuksiasi. Mieti valmiiksi jouk- kueen pelaamisesta 1–2 positiivista avainasiaa. Kerro ne pelaajille rauhal- lisesti ja selkeästi, käytä tarvittaessa taktiikkataulua. Jos on jotain korjattavaa, tuo ensiksi puute konkreettisesti esille. Älä jää kuitenkaan vellomaan mennees- sä liian pitkään, vaan suuntaa katse eteenpäin. Esitä ongelmaan yksinker- tainen ja havainnollinen ratkaisu. Tämän jälkeen kerrot vaihdot. Kakkosvalmen- taja on jo hyvissä ajoin keskustellut vaihtopelaajien kanssa ja antanut heille pelipaikkakohtaiset ohjeet. Voit mainita vielä jonkun yksilön hyvän pelin esimerk- inä muille. Loppuun vielä hengenluonti ja pelaajat reippaasti takaisin kentälle.

- **LYHYT, REALISTINEN JA YMMÄRRETTÄVÄ OHJE TOIMII AINA PARHAITEN!**

TOINEN PUOLIAIKA JA OTTELUN PÄÄTÖS

Seuraa rauhassa, miten tauolla annetut ohjeet toimitivat. Toisella jaksolla tapahtuu todennäköisesti lisää vaihtoja, joten sinun kannattaa seurata tarkasti, koska teet vaihdot. Pelaajien on saatava riittävän paljon peliaikaa, joten sinulla ei voi olla paikan päällä kovin montaa vaihtopelaajaa. Anna pelaajille riittävän pitkiä pelijaksoja, 5–10 minuutin vaihdot eivät ole hyvä ratkaisu. Pelaajan on jo lapsena opittava rytmittämään omaa pelaamistaan ja jaksamistaan kentällä ja saada mahdollisuus pelata välillä kokonaisia pelejä.

Vaihtopelaajilla on liivit päällä ja he pitävät itsensä jatkuvassa pienessä liikkeessä, jotta he ovat mahdollisimman valmiita menemään kentälle. Ohjeista vaihtopelaajia myös pitämään riittävä etäisyys valmentajiin, jotta näillä on työrauha arvioida pelitapahtumia.

Ottelun päätyttyä huolehdi, että joukkueesi käyttäytyy loppukättelyissä kunnioittavasti vastustajaa ja pelinohjaajaa tai tuomaria kohtaan. Hauskat harjoitellut huudot voittojen, tappioiden tai tasapelin varalta ovat kiva osa lasten jalkapalloa. Kysy myös, kuka sai vihreän kortin ja mistä ansioista. Reilu peli ja joukkuehenkeä korostava esimerkillinen toiminta on tärkeää huomioida kentällä ja sen ulkopuolella.

OTTELUN JÄLKIPALAUTE

Ottelun päätyttyä anna pelaajien rauhoittua hetken. Kerää omat ajatuksesi, kehu pelaajia onnistuneista asioista ja käy ytimekkäästi pelin tärkeimmät teemat läpi. Muutamalla lauseella voit antaa pelistä yleisarvion, jossa kiteytyy pelin ratkaisuasiat.

Seuraavassa harjoituksessa tai turnauspäivän aikana rauhallisessa hetkessä kannattaa käydä läpi oman ottelutaktiikan tärkeimmät teemat ja niiden onnistuminen. Hyvä keino on myös kysellä pelaajilta heidän näkemyksiään. Miksi joku asia onnistui ja joku toinen ei?

Tappionkaan hetkellä valmentaja ei saa menettää malttiaan. Kenestäkään epäonnistuneestakaan pelaajasta ei saa tehdä syntipukkia. Pelin vähemmänkin onnistuneet asiat kannattaa kääntää myönteisiksi oppimismahdollisuuksiksi. Jos vastustaja on esittänyt pelissä jotain erityisen hienoja, malliksi kelpaavia otteita, ne kannattaa mainita.

Lopuksi joukkue kasataan kokoon ja vedetään kakkosvalmentajan johdolla lyhyt loppuverryttely. Jos kyseessä on turnaus, on jatkuvasti pidettävä huoli tankkauksesta ja palautumisesta seuraavaan peliin.

JOUKQUEEN VASTUUHENKILÖIDEN ROOLIT OTTELUN AIKANA

On tärkeää, että rooleista ja toimintamalleista sovitaan jo ennen ottelutapahtumaa. Myös vanhempien on hyvä ymmärtää, mikä on lasten ja joukkueen toiminnan kannalta paras tapa toimia. Sopikaa siis yhdessä säännöistä ja huolehtikaa, että niitä noudatetaan. Ottelu on lapsille tärkeä tapahtuma, josta heillä on oikeus nauttia.

VASTUUVALMENTAJA

- JOHTAA OTTELUPALAUVERIN
- PÄÄTTÄÄ KOKOONPANON YHDESSÄ KAKKOSVALMENTAJAN KANSSA
- SUUNNITTELEE OTTELUTAKTIIKAN
- ANTAA OHJEET KENTÄLLÄ PELIN AIKANA

KAKKOSVALMENTAJA

- JOHTAA ALKUVERRYTTELYN
- VALVOO KENTÄLLE MENEVIEN LÄMMITTELYÄ JA OHJEISTAA VAIHTOPELAAJAT VAIHTOJEN YHTEYDESSÄ
- ANTAA PALAUTTEEN VAIHTOON TULEVILLE PELAAJILLE

HUOLTAJA

- HUOLEHTII LIIVIT JA KARTIOT OTTELUPAIKALLE (VERRYTTELY)
- VASTAA ENSIAPULAUKUN SISÄLLÖSTÄ JA TÄYDENTÄÄ SITÄ TARVITTAESSA
- OSAA ANTAA TARVITTAVAN ENSIAPUN PELITILANTEISSA SATTUNEIHIN TAPATURMIIN

JOUKQUEENJOHTAJA

- SOPII JA ORGANISOI KULJETUKSET PELEIHIN
- VASTAA JA TARVITTAESSA HUOMAUTTAA VANHEMPIEN TOIMINNASTA OTTELUISSA
- PITÄÄ YLLÄ TILASTOJA JA TEKEE OTTELUPÖYTÄKIRJAN
- ILMOITTAÄ VIHREÄN KORTIN SAANEEN PELAAJAN TIEDOT WWW.KAIKKIPELAA.FI REILUN PELIN PALKINTOARVONTAA VARTEN

VANHEMMAT

- KANNUSTAVAT OMAA JOUKKUETTA PELAAJIIN NÄHDEN TOISELTA PUOLELTA KENTTÄÄ
- OSALLISTUVAT KULJETUKSIIN OTTELUPAIKALLE
- EIVÄT ANNA MITÄÄN PELILLISIÄ OHJEITA OMALE TAI MUILLE PELAAJILLE
- EIVÄT KRITISOI PELAAJIA TAI TUOMARIA

MUUTA HUOMIOITAVAA

Kaikki ottelun aikana esitettävät kielteiset huomiot on käytävä vain valmentajien kesken niin, että muut pelaajat eivät niitä kuule. Ottelun aikana on kunnioitettava kaikkia pelissä mukana olevia toimijoita. Ottelun lopputulosta tärkeämpää on pyrkimys oman pelin kehittämiseen. Ei haeta voittoa hinnalla millä hyvänsä. Ja sitten vain tsemppiä peliin!



Lue lisää Fortum Tutor -ohjelmasta www.fortumtutor.fi osoitteessa. Sieltä löydät muuan muassa vinkkejä lasten valmentamiseen ja esittelyt kaikista ohjelman tutoreista. Voit seurata ohjelmaa myös Facebookissa.

Tietoa Palloliiton huippujalkapallon ja ruohonjuuritason seuratoiminnan ajankohtaisista asioista löydät osoitteesta www.palloliitto.fi. Sivuilla on tietoa mm. valmentajien koulutuksesta ja monipuolisesta nuorisotoiminnasta.