

Lisää laatua harjoitukseen

Valmentajia lisäämällä ja
hyödyntämällä apuvalmentajia

29.9.2019 Karakallion koulu

Niko Kirjonen, Nigel Moore, Daniel Ingman, Sander Stahl

The logo for LEPY, featuring the word "LEPY" in a bold, white, sans-serif font with a blue outline and a blue shadow effect. Below the text is a stylized blue and white swoosh.



© Jussi Männynoksa

**Mitä sinulle tarkoittaa
aktiivisena apuvalmentaja
toimiminen?**

Ennen harjoituksia



- Käy läpi päävalmentajan lähettämä harjoitussuunnitelma
 - Merkkää ylös tai kysy heti valmentajalta, jos joku kohta jää epäselväksi
 - Tällä tavoin pystyt näkemään alustavasti mitä sinulta odotetaan ja pystyt auttamaan päävalmentajaa siirtymään seuraavasta harjoitteesta toiseen nopeammin
- Tule harjoitukseen mahdollisimman aikaisin (n. 15 min ennen harjoitusten alkua)
 - Tällä tavoin pystyt kohtamaan "jokaisen" pelaajan ennen harjoitusten alkua ja vaihtamaan muutaman sanan.
 - Kysy kuulumisia muustakin kuin koripallosta. (esim. koulu, vapaa-aika, muut harrastukset?)
 - Auta pelaajia olemaan ajoissa ja oikeissa varusteissa kun harjoitukset alkavat
- Tuleeko vielä jotain mieleen? Mitä ehkä itse olette käyttäneet/tehneet?
- <https://www.youtube.com/watch?v=oftJMJfA848>

Harjoitusten sisällä



- Näytä omalla esimerkillä mallia pelaajille
 - ole puhelias, ota kaikki huomioon, anna vitosia, taputa, innosta/kehu, hymyile!
- Muista pelaajien nimet ja kutsu heitä nimillä
- Kun puhut lapsille, on hyvä laskeutua lapsen tasolle ja luoda katsekontakti
- Huomio, että pelaajat noudattavat joukkueen ja valmentajan ohjeita
- Ole valmis vetämään alkulämmittely, fysiikka, loppuverryttely tai yksittäinen harjoite
 - Sovi päävalmentajan kanssa, miten toimit näiden suhteen
 - Rohkeus kysyä valmentajalta apua ja itse uskaltaa

Harjoitusten sisällä



- **Auta valmentajaa saamaan harjoitus käyntiin**
 - Auta valmentajaa laittamaan apuvälineet ja pelaajat paikalleen
 - Esimerkiksi jonon, pallojen, tötsien asettaminen paikoilleen
- **Keskity päävalmentajalta saatuun tai saatuihin ydinkohtiin**
 - Jos et ole varma ydinkohdista tai mihin sinun tulisi keskittyä, niin kysy!
 - Kehu oikeita suorituksia, korjaa vääriä ja myös näytä mallisuoritus
 - Wau, mikä suoritus! / Uudestaan ...
 - Ole enemmän tarkka yhden/kahden kohdan kanssa kuin, että yrität pelastaa koko maailman
 - Löydä oikea aika palautteen antamiselle:
Esimerkiksi, kun toinen valmentaja puhuu joukkueelle niin muut valmentajat eivät puhu samaan aikaan.
- **Jos pelaaja tarvitsee apua, niin mene auttamaan ja tsemppaa yrittämään**
- **Pelaajan loukkaantuessa mene hakemaan pelaaja pois harjoitteesta. Pyrkimyksenä, että harjoitus jatkuisi sujuvasti.**
- **Valmentajarotaatio**

Harjoitusten jälkeen



- On hyvä varata aikaa myös harjoitusten jälkeen pelaajille ja päävalmentajalle
- Auta keräämään harjoituksissa käytetyt välineet pois ja järjestämään paikat samaan kuntoon kun ne olivat harjoitusten alussa
- Jos mahdollista käy vaihtamaan myös kuulumiset vanhempien kanssa
- On hyvä välillä käydä katsomassa joukkueen pukukoppikulttuuria

Yleistä



- **Henkilökohtaiset keskustelut päävalmentajan kanssa**
- **Keskustele valmentajan kanssa miten käynte harjoitukset läpi etukäteen**
 - Harjoitussuunnitelma vai ennen harjoituksia harjoitusten läpi käyminen
- **Sosiaalinen media, mieti ennen kuin lisäät ketään kaveriksi tai seuraajaksi**
- **Ole lapsille kaveri, mutta muista rajat valmentajana**
 - Esimerkkinä milloin hauska juttu tai pelleily menee yli

Ryhmätehtävä



- Mitä näitä asioita olet jo käyttänyt valmennuksessasi?
- Mitä uusia asioita sait esityksestä ja mitä aiot viedä käytäntöön?
- Jäikö jotain puuttumaan? Mitä ehkä itse olet käyttänyt tai nähnyt käytettävän?
- Mieti ensin itsekseen, jonka jälkeen teidät jaetaan neljän hengen ryhmiin.

Salidemo



- Salidemossa tehdään kaksi eri harjoitusta tekniikka- ja peliosuus
- Salidemossa voit seurata tapahtuuko äsken puhuttuja asioita.
- Kiitos!