

Aloittavan valmentajan



KÄSIKIRJA



Johdanto

Tämä opas on tehty avuksi ja ohjeistukseksi aloittavalle valmentajalle Pohjois-Espoon Ponsi ry:ssä. Lisäksi oppaassa on ohjeita valmennuksen avuksi uusille perustettaville ikäluokille.

Tärkeintä on saada lapset innostumaan lajista ja laadukkaan toiminnan myötä sytyttää innostuksen kipinä kunnan liekkeihin.

On myös tärkeää tiedostaa, että pelaajat ovat vielä pitkään ns. Minä ja pallo iässä, joka käytännössä tarkoittaa sitä, ettei lapsen hahmotutuskky vielä riitä havainnoimaan laajempaa ympäristöä/kentän syvyyttä. Näin ollen alkuvaiheessa onkin tärkeää keskittyä kesyttämään peliväline, kehittää kropanhallintaa, sekä nopeusominaisuuksia.

Mitä toimivimmat taustat lapsilla on, sen paremmin myös koko joukku toimii ja tulevaisuuden näkymät ovat entistä paremmat.

Suurin osa vanhemmista tuo kuitenkin lapsensa harjoituksiin ja usein ovat myös kentän laidalla harjoitusten ajan, joten miksi ei samantien voisi ottaa roolia joukkueen toiminnassa. Näin lapsen harrastuksesta tulee myös huoltajan harrastus. Tämä on lisäksi loistava keino laajentaa omaa sosiaalista elinpiiriään ja saada uusia, jopa elinikäisiä tuttavuuksia toisista joukkueen toiminnassa mukana olevista vanhemmista!

Vapaaehtoistyö joukkueen parissa on todella antoisaa ja tutkittua faktaa on, että se jopa lisää elinvuosia.

PEP on vahva yhdistävä tekijä Pohjois-Espoossa ja me haluammekin toivottaa Teidät avosylin mukaan seuramme toimintaan. Te teette seurastamme entistä vahvemman ja elinvoimaisemman!





Seurastamme

Pohjois-Espoon Ponsi on vahvasti paikallinen ja etenkin lapsiin ja nuoriin panostava vireä jalkapalloseura. Seurassamme on n. 400 aktiivista harrastajaa, sekä n. sata vapaaehtoista toimijaa. Seurassa toimii tällä hetkellä yksi työntekijä ja toimintamme perustuukin vahvasti vapaaehtoisten panokseen. Meitä ohjaajavia arvoja ovat; Iloisuus, kehittyminen, tasapuolisuus ja yhteisöllisyys. Seuramme toimii aktiivisesti yhteistyössä alueemme koulujen ja päiväkotien kanssa järjestämällä erilaisia välitunti- ja iltapäiväkerhoja.

PEP, FC Kasiysi, KaPy ja Lepa ovat FC Espoon kasvattajaseuroja ja tämä mahdollistaa pelaajillemme polun aina valtakunnan korkeimmalle tasolle.

PEP:lle myönnettiin keväällä 2018 Olympiakomitean laatuohjelman mukainen lasten ja nuorten osa-alueen tähtimerkki. Se viestii siitä, että PEP luo lapsille ja nuorille turvallisen, kehittävä ja innostavan ympäristön harrastaa ja urheilla.

Lisää tietoa seurasta, sen toiminnasta, sekä joukkueista:

<https://www.pep.fi/>





Valmennus

Tärkeintä on saada lapset innostumaan lajista ja laadukkaan toiminnan myötä sytyttää innostuksen kipinä kunnan liekkeihin.

Tärkeimmät tavoitteet aloittavan ikäluokan startissa ovat:

- Vahvistaa innokkuutta lajia kohtaan
- Kehittää liikunnallisia perustaitoja
- Antaa hyvät pohjat terveen itsetunnon kehittymiselle
- Tutustua lajitaitoihin ja harjoituskulttuuriin
- Luoda puitteet onnistumisille ja liikunnan riemulle
- Pyritään pitämään korkea intesiteetti jokaisessa tapahtumassa

Harjoittelun sisällössä tulee korostua leikinomaisuus ja pelaaminen, sekä intesiteetti.

Lajitaitoja opetellaan erilaisten futisleikkien, lasten kehitystasolle sopivien taitavuusharjoitteiden, kisailujen ja pienpelien kautta. Intesiteettiä ei voi liikaa korostaa, sillä mitä nuorempina lapset sen omaksuvat, niin sitä parempia pelaajia heistä voi myöhemmin tulla. Lisäksi kun lapset tuntevat todella liikkuneensa harjoituksissa, niin sen paremmin he myös niissä viihtyvät. Liian aikainen pelipaikkakohtaisuuksien korostaminen vähentää intesiteettiä, sekä viihtyvyyttä harrastuksen parissa.

4V4 ja 5V5 ikäluokissa onkin tärkeää noudattaa ”kaikki hyökkää, kaikki puolustaa” teemaa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että pelaajien tulisi pyöriä kentällä pölypallon lailla, vaan sitä, että puolustettaessa kaikki liikkuvat kohti palloa ja hyökätessä liikkuvat pois päin pallosta.

Lisäksi tässä oppaassa on ikäluokille sopivia leikinomaisia lajiharjoitteita, sekä esimerkkejä toimivasta harjoittelukokonaisuudesta ja harjoituksen rakenteesta.

Toivottavasti näistä on sinulle apua käytännön harjoitusten johtamiseen ja helpottaa harjoituksen suunnittelua ja toteuttamista!



Hyvä valmentaja

Minkälainen on hyvä valmentaja?

Hyvä valmentaja on:

- Positiivinen ja kannustava - se tarttuu myös lapsiin
- Esimerkillinen - lapset oppivat parhaiten matkien
- Osallistuva ja itsekin aktiivinen
- Oikeudenmukainen
- Kuunteleva ja keskusteleva
- Realisti - osaa asettaa tavoitteet sopiviksi

Kun lapsilta kysytään, mitä ominaisuuksia arvostavat eniten hyvässä valmentajassa/ohjaajassa, yleisin vastaus on, että valmentaja on hyvä järjestyksen pitäjä joka osaa ottaa kaikki huomioon, sekä osaa auttaa uusien asioiden oppimisessa.

Palautteen anto on tärkeää - eritoten positiivisen palautteen! Negatiivisella palautteella ei saada kuin arkoja pelaajia, joten vältä sitä. Korjaava palaute on eri asia kuin negatiivinen palaute.

Valmentajana toimimiseen harjoituksissa onkin hyvä pitää mielessä seuraavat ohjeet:

1. Selitä lyhyesti
2. Vältä harjoitteita, joissa syntyy jonottamista
3. Näytä malli (miehellään aina pallon kanssa)
4. Teetä sama pelaajilla
5. Pysäytä, korjaa, näytä uudelleen
6. Teetä uudelleen ja anna palautetta.



Valmennus

Kuinka valmennan

- Selitys
- Näyttö
- Havainnointi
- Analysointi
- Palaute

Selitys

- + Suunnittele etukäteen mitä aiot sanoa
- + Kiinnitä pelaajien huomio ennen aloittamista
- + Pidä selitys lyhyenä ja yksinkertaisena
- + Tarkasta kysymyksillä, ovatko pelaajat ymmärtäneet

Näyttö

- + Asetu niin, että kaikki näkevät ja kuulevat
- + Näytä mallisuoritus
- + Keskity ydinasioihin (1-2kpl)
- + Tarkista kysymyksillä, että pelaajat ymmärsivät

Havainnointi

- + Katso ensin koko suoritus ja anna aikaa harjoitteen käynnistämiseen
- + Pilko osiin ja keskity yhteen ydinasiaan/teemaan kerrallaan
- + Havainnoi useammasta suunnasta
- + Havainnoi useita kertoja

Analysointi

- + Vertaa havaintojasi käsitykseesi hyvästä suorituksesta
- + Tunnista samankaltaisuudet/onnistumiset (ja anna positiivinen palaute)
- + Tunnista eroavaisuudet/haasteet
- + Valitse vahvistatko, korjaatko, vai huomioit, mutta palaat asiaan myöhemmin

Palaute

- + Kysy pelaajilta, ymmärsivätkö harjoitteen idean
- + Rajoita palaute 1-2 asiaan
- + Anna spesifiä tietoa positiivisella tavalla
- + Tarkista, että pelaajat ymmärsivät



Valmennus

Harjoituksen suunnittelu

- + Tavoite/teema (harjoituksessa on hyvä olla kantava teema esim. kuljettaminen, jota toistetaan jakson ajan eri harjoitteissa)
- + Kokonaisvaltaisuus (tekninen/taktinen/fyysinen/psykykinen)
- + Pelaajien määrä ja valmiudet (ei liian suuria ryhmiä, eikä suuria tasoeroja)
- + Rakenne ja organisointi (kuinka monta pelaaja/valmentaja, käytettävissä oleva tila ja aika)
- + Kesto (per harjoite)
- + Tilat ja välineet

Harjoituksen rakenne

Harjoituksen rakenne voidaan toteuttaa seuraavasti:

Liiketaivavuus	5 - 10 min
Nopeus	5 - 10 min
Pallonkäsittelytaidot	5 - 10 min
Pääteema	30 - 40 min

Lopuksi esim. omaharjoitteluun vinkkejä / kotiläksyt ("kotiläksyt tulee aina tarkastaa seuraavissa treeneissä")

Harjoituksen kesto riippuu kenttävuoron kestosta, sekä pelaajien kyvystä keskittyä ja toteuttaa harjoituskokonaisuutta.

Hyvän harjoituksen tunnusmerkkejä:

- + Selkeä tavoite ja teema
- + Välineet ja varusteet on huomioitu
- + Kesto on pelaajille sopiva (ikäluokka huomioitu)
- + Harjoituksissa on hyvä intensiteetti (välttää turhaa jonottamista)
- + Sisältää jotain tuttua ja jotain uutta
- + Siinä on riittävästi aikaa oppia
- + Innostaa pelaajia odottamaan seuraavaa kertaa

Hyvän valmentajan tunnusmerkkejä:

- + Ole oma itsesi - innostunut, kiinnostunut ja motivoitunut
- + Nauti pelaajan oppimisen hetkistä
- + Halu kehittyä ja oppia
- + Välitä aidosti - tunteet saa näkyä
- + Välitä jokaisesta
- + Jaa vastuuta muille valmentajille
- + Toimi hyvänä esimerkkinä



Kausisuunnitelma ja jaksosuunnitelma

Kausisuunnitelma

Kausisuunnitelma kattaa koko toimintakauden. Siinä pyritään huomioimaan:

- miten eri vuodenaajat hyödynnetään toiminnassa mielekkäällä tavalla
- miten saatavilla (tai käytössä) olevat harjoituspaikat käytetään monipuolisesti
- miten erilaiset lomat, leirit, kilpailut ja muut tapahtumat ajoittuvat kauden aikana
- miten toiminnan seuranta ja harjoitusvaikutusten arvioiminen tehdään
- miten lasten vanhempiin pidetään yhteyttä. Mitä tietoja vanhemmilta täytyy kerätä mahdollista yhteydenpitoa varten

Anna toimintakauden alussa kirjallinen kausisuunnitelma myös lasten vanhemmille. Siitä kotiväki voi hyvin seurata, milloin loma-ajat, retket ja muut merkittävät tapahtumat ovat odotettavissa. Kun vanhemmat pystyvät ennakoimaan eri tapahtumat hyvissä ajoin, se luo luottamuksellista ilmapiiriä myös ohjaajan ja vanhempien välille sekä parantaa edellytyksiä yhteistyölle. Kausisuunnitelma voi toimia myös lapsen motivointikeinona ja kehittymisen seurannan välineenä.

Jaksosuunnitelma

Kausisuunnitelma jaetaan esim. neljän viikon jaksoihin, joissa kussakin on omat jaksokohtaiset tavoitteet. Jaksosuunnitelman voi vielä jakaa viikkosuunnitelmaksi, jolloin yksittäisen harjoitustapahtuman sisältö on helpompaa jakaa valmennustiimille ja kaikilla on heti tiedossa mitä seuraavissa harjoituksissa tehdään. Hyvin suunniteltu kokonaisuus säästää aikaa, selkeyttää toimintaa, sekä luo pelaajille hyvin organisoidut tapahtumat koko toimintavuoden ajalle.

Jakso- ja viikkosuunnitelman tavoitteet ovat:

- varmistaa kaikkien taitojen sekä ominaisuuksien monipuolinen harjaannuttaminen
- suunnitella välineiden ja telineiden monipuolinen käyttö
- suunnitella omaehtoisen liikkumisen ja harjoittelun mahdollisuudet
- suunnitella omaehtoisen ja ohjatun liikunnan määrä ja sisällöt sekä varmistaa riittävän levon saaminen



Valmennus

Malli harjoituskokonaisuudesta - teemana pallonkäsittely ja kuljettaminen

1. Fyysinen harjoite 10min

Temppurata (Tikkaat, aidat, FIFA 11+ kids https://www.fifamedicalnetwork.com/wp-content/uploads/2016/11/11_kids_poster.pdf)

2. Nopeus 10min

Kiihdytykset, jarrutukset, suunnanamuutokset, hyppyt, hyppelyt, ketteryysradat, kilpailut (pallolla tai ilman).
(https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/kiihdytys_jarrutus.pdf)
(https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/ketteryysrata_maalinteko_0.pdf)

3. Pallonkäsittely 10min

Käännökset, kuljetukset, harhautukset

(https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/kuljetusleikki_0.pdf)
(https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/1v1_kuljettaminen_ja_ohittaminen_0.pdf)

4. Pääteema 30min

Teeman mukaiset pelinomaiset harjoitteet ja pienpelit.

(https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/1v1_kahteen_kuljetusmaaliin.pdf)
(https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/3_v_3_neljaan_maaliin.pdf)

5. Päätös

Mallit omaehtoiseen harjoitteluun

Harjoituskokonaisuus on hyvä lopettaa yhteishuutoon, esim. ”PEP on paras”.

Tämä on hyvä keino saada pelaajille positiivinen mielikuva harjoituksista ja kannustaa heitä tulemaan seuraavallakin kerralla.

”Kun harjoituksen päätteeksi lapsilla on punaiset posket ja hymy kasvoilla, jotain on varmasti tehty oikein”!



Loppusanat

Tätä käsikirjaa tehtäessä on lähdeaineistona käytetty mm. Palloliiton valmennusoppaita, PEPin entistä valmennuslinjaa, sekä FC Espoon valmennuslinjaa.

Seuramme noudattaa FC Espoon valmennuslinjaa ja olemme itse olleet aktiivisesti mukana sen kehittämisessä yhdessä muiden kasvattajaseurojen päätoimisten kanssa. Valmennuslinjaan pääset tutustumaan täältä: <http://fcespoo.com/valmennuslinja/u6-u7/>

Toivottavasti tästä käsikirjasta on sinulle apua kenttätööhön ja se herätti sinussa ajatuksia, kuinka voit kehittää omaa ja pelaajiesi tekemistä niin kentällä, kuin sen ulkopuolellakin.

Loppuun vielä Steve Gerrardin viisaat sanat liittyen juniorijalkapalloon:

"Lapset voidaan pilata antamalla heille liian paljon liian aikaisin. Lapset voidaan pilata järjestämällä heille agentit liian aikaisin. Lapset voidaan pilata liian voimakastahtoisten vanhempien toimesta..."

Ja lisäksi vielä jättimäiset kiitokset kaikille vapaaehtoisille seurassamme, ilman teitä koko seuraakaan ei olisi olemassa, olette korvaamattomia ja teette todella upeaa duunia!

Futisterkuin,

Timppa