



# UEFA C -KOULUTUS



**Kouluttajat (+lisätiedot):** **Mika Hemmilä**, [mika.hemmila@fcinter.fi](mailto:mika.hemmila@fcinter.fi), 040-5246487

*Kouluttaja, SVOK*

**Jani Meriläinen**

*Maalivahtikouluttaja*

**J-P Malinen**

*Fysiikkakouluttaja*

**Paikka:** Veritas Stadion: Derby pub, Lounge, Kupittaaan kentät, hallit

**Hinta:** 444€ koulutus + 156€ tutorointi (6h) Jos omassa seurassa ei ole tutoria.

*Ei koske seurayhteisön seuroja (Inter, PIPS, TuNL, KaaPo, PIF).*

**Lisätiedot ja Ilmoittautuminen:** sähköpostilla [mika.hemmila@fcinter.fi](mailto:mika.hemmila@fcinter.fi)

- Valmentajan Nimi, seura, PalloID, sähköpostiosoite, puh.nro

## Koulutuksen lähipäivät:

1. päivä	15.11.2020	10:00 - 18:00
2. päivä	29.11.2020	10:00 - 18:00
3. päivä	17.1.2021	10:00 - 18:00
4. päivä	31.1.2021	10:00 - 18:00
5. päivä	13.2.2021	10:00 - 18:00
6. päivä	20.2.2021	10:00 - 18:00

## UEFA C koulutuksen sisältö:

### Urheilu ja lajiosaaminen

- Valmentaja suunnittelee, analysoi ja toteuttaa nuorten vaiheen harjoituksia, harjoitusviikkoja ja jaksoja huomioiden lajin ja ikävaiheen vaatimukset kokonaisvaltaisesti
- osallistuja huomio ja hyödyntää erilaisten harjoitetyyppien ja valmennustyylien käytön vaikutukset oppimisprosessiin ja harjoitusten intensiteettiin ja rasittavuuteen
  - ikävaiheen yksilölliset teknis-taktiset puolustus- ja hyökkäyspelaamisen valmiudet pelin keskuksessa ja joukkuepelaamisen perusteet pelin keskuksen ulkopuolella
  - nuorten maalivahtipelaamisen perusteita
  - nuorten pelin ymmärryksen ja havainnoinnin kehitysvaiheen
  - nuoren kasvun ja kehityksen vaiheet (fyysinen, henkinen, sosiaalinen)
  - fyysisten ominaisuuksien kehittämisen periaatteet, sekä vammojen ennaltaehkäisy
  - seuran ja/tai Palloliiton valmennukselliset linjaukset
- johtaa ottelutapahtuman pelaajien oppimista tukevasti, analysoi peliä pelin aikana ja pelin jälkeen itsenäisesti sekä yhdessä pelaajien kanssa
- tuntee lajin säännöt

### Ihmissuhdetaidot

- tukee ja edistää pelaajien omistajuutta ja antaa nuorille vastuuta harjoittelusta ja pelaamisesta, niiden suunnittelusta ja omasta kehittymisestään urheilijana sekä ihmisenä
- rakentaa positiivista toimintailmapiiriä
  - huomioi nuorten erilaiset motivaation tasot
  - pelaajan pystyvyyden tunnetta tukeva vuorovaikutus harjoituksissa ja otteluissa
  - toimii kehittävällä otteella yhteistyössä pelaajan toimintaympäristöön vaikuttavien tahojen, kuten valmennustiimin, vanhempien, kouluvalmennuksen ja liiton/alueen valmentajien kanssa
  - tunnistaa eettiset ongelmatilanteet ja hakee niihin ratkaisumalleja

### Itsensä kehittämisen taidot

- tuntee valmennusosaamisen mallin, tunnistaa sen avulla omia vahvuuksiaan ja kehittämiskohteitaan ja hyödyntää erilaisia tapoja osaamisen lisäämiseen
- arvioi ja seuraa omaa toimintaa ja pelaajien kehittymistä
- suunnittelee omaa toimintaansa ja ymmärtää sen vaikutuksen omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin
- dokumentoi valmennusfilosofiansa