



## Pää- / apuvalmentajana Lahti Basketball Junioreiden joukkueessa

### Kausisuunnitelman tekeminen

- Vastuu joukkueen/ikäluokan valmennuksen käytännön organisoinnista, vastuu joukkueen päivittäisestä toiminnasta
- Sitoutuu noudattamaan ikäluokkasisältöjä
- Laadi suunnitelma tulevan kauden toiminnoista (harjoitukset, pelit, turnaukset, leirit) yhdessä ikäryhmän muiden valmentajien kanssa
- Jaksota kauden toiminnot eri ajanjaksoille (kesä-, syys- ja kevätjaksot)
- Harjoitusvuorojen suunnittelu yhdessä muiden päävalmentajien kanssa
- Valmentajakokoonpanon kokoaminen yhdessä seuran työntekijöiden kanssa
- Uusien pelaajien tietojen täydentäminen ja nykyisten pelaajien tietojen päivittäminen kauden alussa

### Yhteistyö ja viestintä

- Tiedotus (harjoitukset, muutokset) sovitaan joukkueenjohtajan kanssa
- Valmentaja toimii yhteistyössä joukkueenjohtajan ja vanhempien kanssa sekä osallistuu joukkueen vanhempainiltoihin.
- Viestii vanhemmille, miten treeneissä ja peleissä menee, miten pelaajat kehittyneet, esim. kerran kuussa

### Kasvatus

- Joukkuehengen luominen, kiusaamisen kanssa nollatoleranssi
- Valmentaja tukee pelaajien kasvua urheilijaksi (ravinto, lepo, harjoittelu) ja vaatii hyviä tapoja ja asianmukaista käytöstä kaikissa tilanteissa (joukkuekavereiden, vastustajien ja tuomarien kunnioittaminen) → yhteiset säännöt seuralle

### Harjoitukset

- Ikäluokkajoukkueiden harjoittelussa tulee huomioida laji-, kestävyys- ja voimaominaisuuksien kehittäminen ikävaiheen mukaisesti
- Aseta jokaiselle harjoitukselle toivottu harjoitusvaikutus = mitä harjoittelulla halutaan tänään saavuttaa
- Suunnittele harjoitukset joukkueen/pelaajan taitotason mukaisesti
- Organiso ja ohjaa harjoitus
- Anna palautetta suorituksista ja toiminnasta
- Arvioi ja kehitä joukkueen/yksilön/itsesi tekemistä
- Harjoitteluilmapiirin luominen
- Läsnäoloseuranta harjoituksissa

### Pelit, turnaukset, leirit

- kts. Kausisuunnitelma: milloin tehdään mitään?
- Kokoontumisajan määrittäminen (esim. 15–20 min ennen treenejä)
- Pelisuunnitelman kertominen pelaajille, ota muutamia ydinkohtia!
- Alkuverryttelyn ohjaaminen
- Pelinohjaaminen ja vaihtojen suorittaminen

- Loppuverryttely ja palautteen antaminen, esim. seuraavissa harjoituksissa
- Kannustava ote!
- Valmentajan vastuu alaikäisistä pelaajista

### **Palaute ja arviointi**

- Anna pelaajille palautetta, niin positiivista kuin korjaavaakin sen mukaan, mikä on harjoituksen tavoite
- Kuuntele pelaajia ja arvosta heidän mielipiteitään
- Arviointi: Erilaiset mittarit 12 v. eteenpäin mm. harjoitusaktiivisuuden seuraaminen, fyysiset testit, taitokilpailut, pelitulokset jne.
- Käy henkilökohtaiset kehityskeskustelut pelaajien kanssa kauden aikana esim. 3 krt. kauden aikana (kauden alku, joulutauko, kauden loppu)

### **Pelaajan ja joukkueen kehittäminen**

- Vaadi vain harjoiteltuja, opetettuja ja tiedostettuja asioita
- Kannusta henkilökohtaiseen harjoitteluun
- Kannusta pelaajia tavoittelemaan omaa parasta tasoaan

### **Joukkuehengen luominen**

- Kannusta pelaajiasi!
- Ole itse esimerkkinä omalla toiminnallasi!
- Muista käydä pelaajien/vanhempien kanssa läpi joukkueen pelisäännöt toiminnallenne!
- Erilaiset oheistapahtumat tiivistävät joukkuehenkeä, toteutus yhdessä joukkueenjohtajan ja vanhempien kanssa.

### **Valmentajan henkilökohtainen kehittyminen**

- Valmentaja osallistuu seuran valmentajapalaveriin
- Valmentaja osallistuu kauden 2022–2023 aikana vähintään kolmeen (3) seuran järjestämään valmentajakoulutukseen sekä valmentajien kauden alussa järjestettävään Startti-tapahtumaan kehittääkseen ammattitaitoaan.
- Valmentajayhteistyö muiden seuran valmentajien kanssa, valmentajatapaamiset
- Oman toiminnan arviointi
- Palautekeskustelut seuran valmennuspäällikön kanssa (kvartaalitapaamiset ikäluokan päävalmentajan ja valmennuspäällikön kanssa)

### **Muut asiat**

- Puutu rohkeasti ongelmiin heti, kun niitä havaitset!
- Pyri pitämään pelaajat hyvän harrastuksen parissa niin pitkään kuin mahdollista!
- Pyydä rohkeasti apua seuran työntekijöiltä, jos sitä tarvitset!