

Harjoittelu

ToU:ssa harjoittelu on

* suunnitelmallista,

* herkkyykskaudet huomioon ottavaa

ToU harjoittelun periaatteita ovat

1) Vähemmän puhetta, enemmän tekemistä.

Varsinkin pienempien lasten kanssa on hyvä, että kerrotaan vähemmän ja aloitetaan tekeminen minkä ohessa on hyvä antaa lisäohjeita.

Ohjeiden on hyvä olla selkeitä ja mahdollisimman yksiselitteisiä. Myöskään älä anna kerralla liikaa ohjeita. Käynnistä harjoitus, katso, anna lisäohje tai sääntö ja laita harjoitus käyntiin.

Tarkkaile-ohjaa-tarvittaessa muuta. Kannusta oikeista suorituksista!

Kun harjoitus on hyvin suunniteltu etukäteen, niin harjoitus on helppo ja nopea aloittaa. Silloin on helpompi myös tehdä muutoksia harjoituksen sisällä. (esim. alueen koko, pelaajien määrä) Kaikki harjoitukset ei aina toimi niin kuin suunnittelit. Se ei haittaa, sillä siitä valmentaja saa hyvää oppia mikä toimii ja mitä asioita on hyvä korjata seuraaviin kertoihin.

2) oppia peleistä

Pidä harjoitteet mahdollisimman pelinomaisia. Harjoituksissa on hyvä pelata paljon, oli kyse sitten pienpeleistä tai teemapeleistä.

Peleissä on hyvä seurata, onko jokin harjoiteltu pelinosa omaksuttu ja ymmärretty. esim. pelin avaaminen.

3) Positiivinen palaute ja kannustaminen

On erittäin tärkeää antaa palautetta ja etenkin positiivista palautetta. Palaute on muutakin kuin puhetta esim. taputus selkään tai peukutus. On huomattava jokainen pelaaja: onnistumiset ovat erilaisia eri pelaajille. Pelaajaa ei saa koskaan nolata

joukkueen edessä: kriittinen palaute annetaan kahden kesken, ja silloinkin ilman leimaamista. Muistetaan kielenkäyttö ja puhetapa, olemme tekemisissä lasten ja nuorten kanssa.

Käytännössä harjoittelua ohjaavat keskeiset tekijät:

- Pyritään etenemään harjoittelussa ikävaiheittain. Tekemään ikäkauteen liittyviä harjoitteita.
- Sopivasti vaikeutuvat harjoitteet, yksilön taitotason mukaan
- Suunnitellaan harjoittelua helpommasta vaikeampaan, tutusta uuteen harjoitteluun.
- Poimitaan oikeita suorituksia.
- Harjoitellaan riittävästi.

pelaajakehityksen tavoitteena on itseohjautuva pelaaja.

Itseohjautuva pelaaja pystyy tekemään omia ratkaisuja, on rohkea eikä pelkää epäonnistumisia. Niin harjoituksissa kuin peleissäkin pyritään siihen, että pelaajat uskaltavat haastaa ja nähdä vaikeissakin tilanteissa mahdollisuuksia. Valmentajan tehtävänä ei ole playstation-pelata joukkueen pelaajia sivurajalta, vaan antaa tilaa pelaajille ja pelaajien omalle harkinnalle ja luovuudelle.

Siksi valmennuksessa pyritään mieluummin opettamaan periaatteita, ei niinkään kaavoja tai valmiita malleja. Itseohjautuva pelaaja pystyy pelitilanteessa tekemään havaintoja, hän pystyy tekemään havaintoon perustuvan ratkaisun ja lopuksi tekemään tarvittavan suorituksen – oli kyse sitten syötöstä, 1v1-haastamisesta, maalinteosta tai prässin ajoittamisesta.

Itseohjautuvalla pelaajalla tarkoitetaan myös sitä, että pelaaja ottaa ylipäättään vastuuta omasta tekemisestään, oli kyse sitten puhtaasti pelaamisen ilosta, kuntoilun vuoksi futista harrastavasta lapsesta tai nuoresta tai sitten korkeallekin kilpatasolle pyrkivästä pelaajan alusta. Valmentajan tehtävä on olla apuna ja avata mahdollisuuksia, mutta ei tehdä asioita pelaajan puolesta.