

Harjoitus käsikirja

1. Millä käytännön keinoilla luodaan innostavan ja positiivisen ilmapiirin?

- Kilpaileminen (hauskuus huomioiden)
- Tekemisen suuri määrä eli HIKI!
- Valmentajan/ohjaajan ohjeiden maltillinen määrä
- Osallistaminen harjoituksissa ja tekemisessä
- Suunnitelmallisuus (tiedetään mitä tullaan tekemään)
- Tekeminen onnistumisten kautta
- Tehtäväsuuntautuneisuus
- Valmentajan asenne tekemiseen

2. Taidot opitaan tekemällä: Kuinka treeni pyörii käytännössä? Millainen on hyvän harjoituksen rakenne?

Treenin rakenteessa tavoitteena looginen eteneminen. Treenin alkuun paltsu, -treenin tavoite selväksi -mitä halutaan oppia -mihin kiinnittää treenissä huomiota.

Alkulämpö,

- lämmitellään: hermosto, lihakset, pää (ryhmän osaamisen huomioiminen) -nousujohteinen -vaihtelu - osallistaminen

Oppimisosio:

- Treenin teeman mukaista treeniä Pelaaminen /pelinomainen harjoite
- Treenin teeman mukaista peliä

Loppuverkka

Treenin palaute -Pelaajien oma analyysi -valmentajan palaute

Palautetta treenin aikana: -Tavoitteen täsmennystä -Lisätään tavoitteita

3. Kilpailullisuus lasten/nuorten harjoittelussa?

- sitä tärkeämpää mitä pidemmälle mennään, aina kuitenkin "iso kuva" muistaen
- kilpaileminenkin opetettava asia, kisan muoto voi vaihdella => kasvu kilpailemisen kulttuuriin
- pisteet eri tavoin mukana treeneissäkin, joukkueena ja/tai yksilönä
- jos mahdollisuus tasoryhmiin, käytä
- pidä vanhemmat mukana/"hajulla" maalista/tavoitteesta

4. Miten huolehditaan käytännössä lasten fyysisen suorituskyvyn kehittymisestä?

- Rytmitaitoa (erilaista liikkumista, liikkumista erityyppillä) -> pohjaa kaikelle tekemiselle
- Monipuolisuus -> tehdään asioita monipuolisesti

- Fyysinen harjoittelu heti lapsesta lähtien mukaan - >harjoitukseen kuuluu taitojen lisäksi "fyysinen harjoittelu"
- 20-30 h liikuntaa viikkotasolla, -> Ohjaus myös muihin harrastuksiin, omatoimiseen liikuntaan
- Leikin avulla liikkumista, "piilotetaan" fyysinen tekeminen mielekkääseen toimintaan
- Oman kehon painolla harjoittelu
- Isompien kanssa määrän lisääminen
- Omat fyysiset valmentajat tueksi, jos mahdollista. Liikkuvuuden lisääminen Jonottaminen minimiin-> paljon liikettä!

5. Vastuullinen toiminta lasten valmennuksessa. Mitä käytännössä?

Fyysisesti ja psyykkisesti turvallinen ympäristö. Jokainen voi olla sellainen kuin on

- (Kirjoitetut/kirjatut) joukkueen säännöt, joiden noudattamista seurataan
- Sitoutuminen sääntöihin: pelaajat itse tekevät säännöt, aikuisilla lopulta vastuu seuraamisesta
- Toimintakulttuurin vaaliminen: kaikkien mukaan ottaminen, joukkueena toimiminen, muiden kannustaminen
- Seuranta ja reagointi: valmennus ja muu päivittäinen toiminta, kyselyt, 1-to-1 -keskustelut
- Lentisseuran turvallisen ympäristön varmistavat prosessit