

<http://www.palloliitto.fi/turku/pelaajakehitys/omatoimisen-harjoittelun-abc>

Omatoiminen harjoittelu keskeiseksi osaksi lasten valmennusta

Hyvä lasten valmentaja

Olemme Palloliitossa päivittäneet viimeisten vuosien aikana valmennuslinjaamme. Ennen päivitystyötä on tehty laaja lajiantalyysi siitä missä Suomifutis menee suhteessa muuhun maailmaan? Analyysien kautta valmennuslinjaamme olemme korostaneet mm., että lasten ja nuorten harjoittelussa tulee lisätä pelin kautta oppimista sekä kokonaisvaltaista yksilöllistä valmentamista. Miten nämä sitten toteutetaan käytännössä?

Joukkueharjoituksissa pelin kautta oppiminen

Joukkueharjoituksissa on tärkeää pelata paljon. Peleissä tulee olla teema, mikä toimii punaisena lankana koko yksittäisen harjoituskerran. Teema taas tulee tulla suunnitelmallisesta valmennuslinjasta. Peleissä valmentajan tehtävänä on luoda pelaajille erilaisia pelitilanteita, joissa pelaaja saa itse ratkaista esiin tulevat tilanteet. Pelien kautta myös perustekniikka jalostuu paremmin pelitaidoksi yhdessä fyysisten ja henkisten ominaisuuksien kanssa.

Omatoimista harjoittelua lisättävä/tuettava

On tutkittu, että esim. suomalainen alle 12v lapsi harjoittelee jalkapalloa puolet vähemmän kuin englantilainen lapsi. Olemme toki omaksuneet Suomifutiksessakin jo kotiläksykulttuurin alkeet, mutta emme vielä osaa tukea/vaatia lapsilta sitä johdonmukaisesti. Johdonmukaista tukemista on se, että meillä on kehittymisen seurantaan tukevat keinot sekä systemaattinen kotiläksyjen anto ja seuranta.

Uusia kehittymisen seurantaan tukevia työkaluja on nyt kaksi. Toinen on Palloliiton työstämä Playbook, jossa on kuvattu erilaisia harjoitteita. Ideana on, että lapsi treenaa harjoitteita ja suorittaa ne vanhemman tai muun aikuisen läsnä ollessa. Hyvästä suorituksesta lapsi saa tarran, jonka liimaa Playbookiinsa. Kun tarroja on riittävästi, valmentaja järjestää taitokokeet, jonka suoritettuaan junnua saa Fortum Tutor -pinssin. Lisäksi oikeat mallisuoritteet ovat nähtävissä nettisivuilla <http://www.fortumtutor.fi/playbook/> .

Toinen työkalu on Turun piirin kehittämä Omatoimisen harjoittelun ABC . Omatoimisen harjoittelun ABC:ssa on valittu ikäluokille F7-E11 kolme keskeisintä teknis/taktista teemaa + 1-2 fyysistä teemaa, jotka tulisivat olla omatoimisen harjoittelun keskiössä kussakin ikäluokassa. Lisäksi näihin teemoihin on annettu vinkkejä miten niitä voi harjoitella sekä omaa kehittymistä seurata. Myös nämä harjoitteet ovat nähtävissä nettisivuilla www.palloliitto.fi/turku/pelaajakehitys/omatoimisen-harjoittelun-abc...

Omatoiminen harjoittelu käytännön toteutuksena

Seurojen valmennuspäälliköt;

- Varmistakaa, että seuranne kaikki alle 12v valmentajat ottavat jommankumman työkalun aktiiviseen käyttöön ja että se tulee kirjattua seuranne valmennuslinjaan.

- Anna tarkat ohjeet valmentajille miten pelaajien omatoimista harjoittelua tuetaan ja seurataan

o Kotiläksyjä tulee antaa säännöllisesti esim. 1-2 x kuukaudessa

o Kotiläksyjen tarkistuksia tulee tehdä säännöllisesti esim. 1 – 2 x kuukaudessa

- Mikäli tarvitset neuvoa asiassa, käänny piirin nuoriso- valmennuspäällikön puoleen

Lasten valmentajat;

- Ottakaa jompikumpi työkaluista aktiiviseen käyttöön

- Aseta yhden vuoden tavoitteeksi 3-5 keskeistä teemaa opittavaksi (seuranne valmennuslinjasta)

- Anna säännöllisesti teemojen kotiläksyjä (esim. 1-2 x kuukaudessa)

- Tarkista säännöllisesti ovatko pelaajat kehittyneet/harjoitelleet kotiläksyjä (esim. 1-2 x kuukaudessa)

- Älä anna uusia teemoja läksyksi, ennen kuin valitut vuoden teemat on kunnolla opittu.

- Mikäli tarvitset neuvoa, käänny seurasi valmennuspäällikön puoleen

Lasten vanhemmat;

- Tue lapsiasi omatoimisen harjoittelun toteuttamisessa

o kannustamalla omatoimiseen harjoitteluun

o auttamalla kehittymisen seurannassa

o positiivisella kehulla kehitymisestä

- Mikäli tarvitset neuvoa, käänny joukkueesi valmentajan puoleen

Yksilökeskeinen valmennusfilosofia toimii, kun pelaaja ja peli ovat keskiössä. Pelaajat harjoittelevat omatoimisesti taitojaan, joukkuetreeneissä pelataan paljon ja pelaajat saavat itse ratkaista esiin tulevat tilanteet sekä kaikessa tekemisessä säilyy aito iloisuus.