



Valmentajalle Salon Wilppaassa

Tämä kirje on tarkoitettu Wilppaan juniorivalmentajille alle 12v. valmennuslinjan tueksi. Wilppaassa toimivat juniorivalmentajat sitoutuvat seuran valmennukselliseen linjaan. Valmennuslinjaa toteutetaan jokapäiväisessä kenttätyössä tavoitteellisesti. Uudistettu (2013) valmennuslinja ulottuu ensisijaisesti alle 12v. junioreiden kouluttamiseen. Wilppaan juniorivalmentajat ovat vastuullisia ja sitoutuneita lasten- ja nuorten kokonaisvaltaisia kasvattajia. Wilppaan valmentajat ovat intohimoisia ja motivoituneita kehittämään itseään monipuolisiksi jalkapallovalmennuksen huippuosaajiksi.

Wilppaan jalkapallon junioritoiminta pohjautuu toiminta-ajatukseen:

- Wilppaan jalkapallon juniorivalmennuksen ensisijaisena tarkoituksena on toteuttaa kasvatus- ja koulutustoimintaa jokaisen ikäluokan tavoitteiden mukaisesti ja luoda kaikille mukana oleville junioreille mahdollisuus harrastaa liikuntaa ja jalkapalloa taitojensa puitteissa. Tavoite on pelaajien kasvaessa tukea heidän mahdollisuutta kehittyä huippupelaajaksi. Toissijaisena tavoitteena on mahdollistaa pelaajien pelaaminen nuorten maajoukkueissa ja seuran edustusjoukkueessa.

Salon Wilpas jalkapallon toiminnan eettiset perusarvot:

- Kasvatuksellisuus (käyttäytyminen, hyvät tavat, toisten huomioon ottaminen ja solidaarisuus)
- Vastuullisuus (sääntöjen noudattaminen, luotettavuus)
- Suvaitsevaisuus (erilaisuuden hyväksyminen ja vanhempien ihmisten kunnioittaminen)
- Yhteisöllisyys (Wilpas henki, yhteistyöhalu ja avuliaisuus)
- Terveet elämäntavat (monipuolinen ravinto, riittävä uni, liikunnallisuus, päihteettömyys)

Arvot ovat seuran yleiset eettiset ohjeet, joista keskustellaan joukkuekohtaisissa palaverissa seurajohdon, joukkueen johdon, valmentajien, vanhempien ja pelaajien kesken. Arvoihin liittyvien keskustelujen pohjalta joukkueet laativat joukkuekohtaiset säännöt ja toimintatavat.

Alle 12-vuotiaiden junioreiden toiminnassa ei ole kilpailullisia tavoitteita.

Kilpailulliset tavoitteet linjataan erikseen alkaen B-junioreista vanhempiin junioreihin.

Joukkueenjohtajien ja valmentajien tehtävä on tiedottaa pelaajia ja vanhempia ajankohtaisista asioista.

Pelitaito, pelikäsitys harjoittelun keskiössä

Jalkapallo on pelinä monipuolista taitoa vaativa urheilulaji. Jalkapallossa taito on ominaisuus, jota ei korvaa mikään muu fyysinen tai psyykkinen ominaisuus. Pelitaktiikan osaaminen ja pelikäsitys perustuvat pitkälti juuri taitoon ja sen vaatimiin suorituksiin. Pitää olla taitoa ja taidon perustana on oltava monipuolinen taitavuus. Paras ikä monipuolisen liikkumisen ja jalkapallon perustaitojen oppimiseen on 6-12 vuoden välillä.

Jalkapallotaitojen perusta on pallonkäsittely, sen oppiminen tulisi aloittaa jo lapsena, koska pallon "kesyttämisen" on aikaa vievää ja erittäin pitkäjänteistä toimintaa. Pelivälineen hallinta jaloilla vaatii oppimisaikaa huomattavasti enemmän kuin käsillä tai mailoilla hallittavat pallopelit.

Kaiken harjoittelun yksi tärkein tavoite on taidon siirtäminen peliin eli pelitaitavan jalkapalloilija kasvattaminen. Taidon siirtäminen peliin ja pelikäsityksen oppiminen on hidas ja aikaa vievä prosessi. Mitä aikaisemmassa vaiheessa harjoitusmuodoksi valikoituu peliharjoite on mahdollista oppia taitavaksi pelissä. Lapsen ja nuoren valmentaminen pelissä on vaikeaa mutta ei mahdotonta. 6-12v. Lasten pelit ovat pääasiassa 1v1-3v3 pienpelejä sekä yli- ja alivoimapelejä.

PELIT: -rytmi, tempo
2 vs 2: 30 - 40 sek.
3 vs 3: 1,30 - 2 min.
4 vs 4: 2 - 5 min.
5 vs 5: 3 - 6 min.
7 vs 7: n. 8 - 12 min.

Kun vaihdetaan 8 v 8 + maalivahdit peruspeli 4 v 4 + maalivahdit peliksi, kasvaa pelkästään esim. maalintekotilanteet n. 200%, pallokosketuksista puhumattakaan.

Näkemällä oppii

Lapset, nuoret kuten aikuisetkin oppivat näkemällä ja matkimalla. Siksi opettaminen, opettamisen hetki ja oikean suorituksen näyttäminen eli malli oikeasta suorituksesta muodostavat yhdessä merkittävän osa-alueen jalkapallon taitojen siirtämisestä pelaajien omiin suorituksiin. Tästä syystä juniorivalmentajan omalla jalkapallotaustalla on iso merkitys. Valmentajan tulee osata mallintaa opetettavat asiat. Malleina voi käyttää myös kehittyneitä pelaajia.

Valmentajan vaikutus opittavan ja harjoiteltavan asian kehittymiseen on valtava, 90 % lapsista ja nuorista oppii parhaiten, kun he saavat positiivista ja kannustavaa palautetta.

Vain n. 10 % tarvitsee "keppiä".

Valmentajan tulee huolehtia, että kukaan ei seiso jonossa, vaan jokaisella on tekemistä. Valmentaja seuraa oppimista, korjaa oikein ja seuraa myös tekemisen räsitystä, kevennä tarvittaessa.

Valmentajan tärkein työkalu on kuitenkin herättää pelaajan halu oppia ja opetella itse. Motivoi lasta harjoittelemaan omalla ajalla mm. kotitehtävien avulla.

Avainasioita ovat: ilo, halu, keskittyminen ja sitkeys. *Hän, joka jaksaa harjoitella - kehittyy.*

Yksilökeskeinen valmentaminen

Valmentajan on tunnistettava jokaisen pelaajan vahvuudet. Valmentajan tulee tukea pelaajan vahvuuksien kehittymistä. Pelaajan kehitystä tulee seurata ja mitata mm. taitotestien avulla.

Jalkapallo on joukkuepeli, valmennustilanteessa tulee kuitenkin muistaa, että opettaminen tapahtuu aina erilaisille yksilöille. Pelaajan sen hetkinen vireystila, kehitysvaihe ja fyysisen iän vaihe on huomioitava myös yksilöllisesti, kaikki nämä edellä mainitut kehittyvät saman kalenteri-iän omaavilla hyvinkin eriaikaisesti.

Suunnitelmallisuutta ja laatua harjoituskentälle

Paras tulos saavutetaan, kun viikkoharjoittelussa pysytään vain muutamassa teemassa ja yhden harjoituksen aikana tulee paljon oikein tehtyjä toistoja sekä harjoiteltava asia kerrataan jo seuraavassa harjoituksessa.

Taitavuusominaisuuksien ja taidon kehittäminen vaatii paljon oikein tehtyjä toistoja.

Liikunnallisesti hyvin toimiva hermoverkosto ei synny itsestään, se on monien tuhansien toistojen summa. Seuraharjoituksissa tapahtuva osuus siitä on vain pieni osa. Rinnalle tarvitaan monenlaista liikuntaa sekä pelejä myös koulu- ja pihapiirissä. Määrältään erilaisten liikemallien tallentuminen keskusmuistiin on lähes rajaton, ei siis ole pelkoa taidollisesta burnoutista.

Taitoharjoittelu ja taitavuusominaisuuksien harjoittelun vaikeusastetta ja tempoa nostetaan hyvin vähän kerrallaan, kiirettä ei saa olla, jotta tekniikasta jäisi oikea liikemuistin jälki "keskusmuistiin".

Ensin oikea tekniikka ja vasta sitten harjoituksiin tempoa. Tempo tarkoittaa toistosarjojen suoritusnopeuden lisäämistä ilman, että tekniikka kärsii.

Liiketaito ja nopeusominaisuudet

Keskivartalo on liikuntakoneiston "sydän", eli liikkumisen helppouden kannalta tärkeä osa-alue. Samalla se on myös heikoin lenkki vartalon liikunnallista toimivuutta ajatellen. Keskivartalo voi toimia "hermolukkona" ja keskivartalon sekä alaraajojen jäykkyys tai jumiutuminen saavat aikaan epätaloudellisen liikkumisen, joka näkyy sekä kestävyudessa, ketteryudessa sekä nopeuden kehityksen hidastumisena.

Oman kehonhallinta, esim. perusvoimisteluliikkeet: - tarkoittaa joka viikko muutamia vaihtuvia liikkeitä.

Tasapaino, ketteryys, rytmi ja reaktioharjoitteet: - tarkoittaa vähän toistomääriä kerrallaan, mutta laatua ja vaativuutta koko ajan lisäten.

Liiketiheyden ja nopeuden perusharjoittelu: - tarkoittaa vähän kerrallaan, mutta kuitenkin jokaisessa harjoituksessa, heti alkuverryttelyn jälkeen, lyhyitä suorituksia, hyvä palautus ja max. nopeus.

kehon joustavuus, notkeus: - tarkoittaa jokaisessa harjoituksessa monipuolisesti toteutettuna aktiivisia, lyhyitä kahden sekunnin venytyksiä, esim. alkuverryttelyn ja loppuverryttelyn yhteydessä sekä taukojen aikana.

Aikuisiän voima ja kestävyys hankitaan vasta murrosiän jälkeen. Nuoremmissa ikäluokissa keskitytään koordinaatioon, kehonhallintaan ja nopeusominaisuuksien kehittämiseen.

Nopeusominaisuudet: - tarkoittaa reagointinopeutta, valintanopeutta, havainnoimista, liike- ja suoritusnopeutta. Näiden ominaisuuksien kehittyminen suorastaan huutaa peliharjoitteita.

Jalkapalloilijan kuva

Jalkapalloilija liikkuu pelissä pallon kanssa tai ilman maximivauhdilla eteenpäin (suoraa juoksua, kaarrejuoksua), takaperin, sivuttain. Hän jarruttaa maximivauhdista noltaan ja kiihdyttää taas täyteen vauhtiin satoja kertoja. Pelaaja hyppii, loikkii, liukuu, syöksyy, kaatuu ja tämän jälkeen pyrkii maximinopeudella takaisin peliasentoon ja siitä liikkeelle. Palloilija ponnistaa ylöspäin, taaksepäin, sivuille ja tämän jälkeen lähtee taas liikkeelle eri suuntiin (tilanteiden vaatimusten mukaisesti). Kamppailutilanteissa pelaajat suorastaan "painivat".

Maalivahdit

Maalivahti on "nopeusurheilija", ei kestävyyslajin harjoittelija ja häntä ei siksi saisi seisottaa maalilla useita nopeita suorituksia tehdessään kuin 2 - 4 torjuntaa tai torjunnan yritystä kerrallaan. Maalivahti on "yksilöurheilija" joukkuelajissa. Maalivahtien harjoittelu tulee organisoida kootusti erikoistuneen valmentajan vastuulle. Pienpelejä voidaan pelata vartioimattomiin pikkumaaleihin. Maaleina voidaan käyttää myös kohdepelaajia.

1v1 pelaaminen

Tarkoittaa pallon kontrolloitua käsittelyä. 1v1 pelaaminen alkaa pallon haltuunoton salaamisesta-syötön salaamiseen. Nopeasta pallon kuljettamisesta-suunnanmuutoksiin. Pallon suojaamisesta sen riistämiseen. Vastustajan ohittamista (harhautukset) pallon kanssa-2v1 tilanteisiin (seinäsyötöt).

Kotitehtävät

Tarkoittaa että junioripelaajia motivoidaan harjoittelemaan omalla ajalla mm. kotitehtäviä antamalla. Kotitehtävät ovat taito- ja taitavuussuorituksia. Tärkeää on että oppimista kontrolloidaan eli kotitehtävät tarkistetaan aina seuraavissa harjoituksissa. Harjoituspäiväkirjan ylläpitäminen on suositeltavaa. Sillä voidaan kontrolloida mm. pelaajien viikkoliikunnan tuntimääriä ja monipuolisuutta. Unen määrää ja ruuan laatua.

Pallo on nyt liikkeellä!

Toivotan iloa ja onnistumisten riemua futisviheriöille!

Salon Wilpas juniorijalkapallon valmennuspäällikkö Uolevi Nurmi