

LASTEN VALMENNUS

F7 VALMENNUSUUNNITELMA



VOITTOJA JOKA PÄIVÄ

LASTEN VALMENNUS

F7 VALMENNUSSUUNNITELMA



SISÄLLYSLUETTELO

Esipuhe.....	5
--------------	---



Tekijät: U12 työryhmä
Kuvat:
Taitto: Heidi Soininen
© Suomen Palloliitto
Edita Prima Oy, 2011
ISBN

HYVÄ LASTEN VALMENTAJA

Suomalainen jalkapallo aikoo olla kaikessa tekemisessään Euroopan kymmenen parhaan joukossa vuoteen 2020 mennessä. Tärkeintä tavoitteen saavuttamiseksi on kehittää pelaajia.

Kunnianhimoisen tavoitteen ja Palloliiton lajiprosessin innostamina olemme laatineet U12-työryhmän kanssa 7–11-vuotiaiden valmentajille laajan opetus suunnitelman. Siinä kuvataan kunkin ikäluokan valmennuksen tavoitteet.

Suunnitelmaan sisältyvät oppimisen mittarit, joiden avulla valmentajat voivat arvioida omaa työtään. Mittarit on tarkoitettu myös vanhemmille, joiden tärkeänä tehtävänä on tukea lapsen liikuntaa.

Oppimisen mittaaminen, arviointi ja yksilöllinen palaute ovat koulun päivittäistä arkea. Jalkapallovalmennusta tulee kehittää samaan suuntaan. 7–9-vuotiaiden mittarit on tarkoitettu ensisijaisesti valmentajille, jotta he pystyvät arvioimaan työnsä vaikutuksia. Kymmenvuotiaana lapsi voi jo itsekkin asettaa oppimisen tavoitteita ja arvioida kehittymistään yhdessä aikuisten kanssa.

Tärkeimmät mittarit liittyvät taitojen kehittymiseen, taitokilpailulajeihin ja yleiseen liikunnallisuuteen. 9-vuotiaasta alkaen pelitaidon arviointiin otetaan käyttöön uusi arviointityökalu. Lisäksi arvioidaan lapsen viihtymistä, peli-iloa, pitkäjänteisyyttä ja sosiaalisten taitojen kehitystä.

Nostetaan valmennuksen rimaa! Lapsi oppii enemmän kuin uskommekaan.

Kokonaisuuteen kuuluu kunkin ikävaiheen valmennussuunnitelma harjoituksineen. Tavoitteet on asetettu siten, että ohjelman harjoitusmalleja ja -määriä noudattamalla noin joka viidennen pelaajan pitäisi normaalissa joukkueessa (ei valikoituja pelaajia) ylittää tavoitteisiinsa. Tavoitteiden mukaiset asiat tulisi osata kauden loppuun, loka-marraskuuhun mennessä.

Tavoitteet ovat aina yksilöllisiä. Jollekin tavoite voi tuntua liian korkealta, toiselle rimaa pitää jopa nostaa. Ideana on kannustaa jokaista lasten valmentajaa kehittämään osaamistaan ja valmennuksensa laatua. Kun pelaaja kehittyy, se tuottaa valmentajallekin nautintoa.

KÄYTTÖOHJE

1. Kädessäsi on valmennussuunnitelman kirjallinen kooste 7-vuotiaiden lasten valmennuksen sisällöistä ja tavoitteista sekä vinkkejä käytännön valmennukseen.
2. Esimerkkiohjelmat ja harjoitteet löytyvät Palloliiton nettisivuilta. Ota ne aktiiviseen käyttöösi.
3. Vuosisuunnitelman muokkaaminen ja soveltaminen arkeen on välttämätöntä. Esimerkiksi pienpelien pelaamista voi aina lisätä, jos se innostaa lapsia ja he jaksavat keskittyä siihen. Vuosisuunnittelua varten on materiaalin liitteessä ohje.
4. Kehittymisen seuranta ja osaamisen arviointi ovat tärkeä osa kokonaisuutta. Niiden yhteenvedosta on oma liite.
5. Olemme nostaneet esiin asioita (vihreä väri), joita tulee toiminnassa korostaa tai joita tulee ehdottomasti välttää (kielletty ajosuunta).

Aktiivinen osallistuminen koulutustilaisuuksiin ja aineistojen hyödyntäminen auttavat sinua kehittymään. Kehityt valmennusryhmien vuorovaikutuksessa, ja seurassa sinua tukee ohjaaja. Hienoa, että olet mukana Suomi-futiksessa.

Osaaminen tuo peli-iloa!

U12-työryhmä

F7-ikäryhmän toiminnan painopisteet

YLEISTAVOITTEET

- Pelillisenä tavoitteena on minä ja pallo.
- Virallisina pelimuotoina ovat 4v4- ja 5v5-pelit.
- Toiminta on hauskaa ja aktivoi mielikuvitusta.
- Tekemisessä korostuvat leikinomaisuus ja runsas pelaaminen.
- Jokaisella pelaajalla on pallo, paljon kosketuksia pelivälineeseen.
- Kehitetään yleistaitavuutta ja pallonhallintaa.
- Pelissä korostuvat rohkeat kuljetukset, suunnanmuutokset ja pallonriistot.
- Pelataan paljon 1v1-, 2v2- ja 3v3-pelejä (ilman maalivahtia tai maalivahdin kanssa).
- Vanhempien kanssa keskustellaan lasten tarvitseman liikunnan määrästä.

VALMENTAJA

- Edesauta kipinän syttymistä.
- Innosta omatoimiseen harjoitteluun – jaa pieniä harjoitusjaksoon liittyviä kotitehtäviä.
- Jos olet epävarma, pistä käyntiin 3v3-peli.
- Vältä jonoja sekä pitkiä ja monimutkaisia puheita – paljon liikettä pallon kanssa.
- Ole rohkea ja muuta harjoitetta, jos se ei toimi.
- Käytä mahdollisimman paljon muita ohjaajia apunasi.
- Kiinnitä huomiota tapaasi antaa palautetta:
 - o kannusta
 - o ota huomioon yksilön tunnetila
 - o tuo esille hyviä esimerkkejä
 - o korjaa vähän kerrallaan

VINKKI

Hyvä yksilöllisen valmennuksen tapa on päiväkodeista tuttu omaohjaajajärjestelmä. Siinä pelaajat on jaettu valmentajien kesken noin 6 lapsen pienryhmiin. Omaohjaaja voi tehdä lapsista tarkemmin havaintoja. Hän ei kuitenkaan ohjaa samoja lapsia jokaisessa harjoitteessa.

1. PELITAPA JA PELIKÄSITYKSEN OPPIMINEN

Pelitapa määrittää harjoittelua ja ohjaa pelaamista ha-
luttuun suuntaan. Lasten jalkapallossa on tärkeää koros-
taa rohkeaa pelitapaa, jossa pallo halutaan pitää omalla
joukkueella. Muista kuitenkin, että F7-ikäisten parhainkaan
joukkue ei vielä pysty varsinaiseen pallonhallintapeliin.

F7-ikäisille pelaajille on luonnollista kuljuttaa palloa. Heitä
on rohkaistava aktiiviseen pelaamiseen, rohkeisiin kulje-
tuksiin tilaan ja 1v1-tilanteissa vastustajan haastamiseen.
Suojaustilanteissa pyritään olemaan pallon ja vastusta-
jan välissä sekä irrottautumaan ahtaasta tilasta. Pelissä
kannustetaan myös nopeisiin käännöksiin, harhautuksiin
ja suunnanmuutoksiin. Samalla kannattaa korostaa pelin
kaksisuuntaisuutta. Heti menetyksen jälkeen pitää yrittää
riistää pallo takaisin omalle joukkueelle.

Ikään kuuluva "egoismi" johtaa helposti innokkaaseen
yksin pelaamiseen. Se on osa lapsen normaalia kehitystä.
Yksin pelaaminen aiheutuu myös vähäisestä kyvystä tehdä
havaintoja pelikentästä sekä oman kehon ja pelivälineen
hallinnan rajoitteista. Valmentajien tai vanhempien ei
pidä tukahduttaa 7-vuotiaan pelaajan sooloilua. Hänen
tulee saada nauttia yksin menemisestä. Syöttöpeliä ei pidä
painottaa liikaa.

Tässä iässä lapset eivät vielä pysty tekemään havaintoja
monista samanaikaisista tapahtumista. Siksi kentän koko
ja pelaajien määrä tulee suhteuttaa lasten havainnoi-
tiskykyyn. Lasten turnauksissa pelataan useimmiten 4 +
maalivahti -ryhmityksellä.

Harjoituksissa pelimuotoina ovat pääsääntöisesti eri-
laiset 2v2- ja 3v3-pelit minimaaleihin (1,5x1 m) ilman
maalivahteja tai 3v3 pikkumaaleihin maalivahdin kanssa
(4v4). Muista myös pelit eri ryhmityksillä neljään maa-
liin. Valmentajan on otettava huomioon, että joskus jopa
4v4-pelissä joku pelaaja jää sivulliseksi. Siksi säännöllisesti
käytetyt pienemmät pelimuodot edistävät lapsen oppimis-
ta parhaiten.

Koska peleissä tässä iässä pääasiassa kuljetetaan ja koska
laukaisutaito on vielä puutteellinen, maalinteossa tuli-
si harjoitella paljon maalien tekemistä läpiajoista. Yksi
tärkeä opittava asia on, milloin kannattaa sijoittaa pallo
ohi maalivahdin, milloin taas tulisi kiertää vastaan tuleva
maalivahti.

Vaikka pallottomien pelaajien liikkumiseen ei vielä kannat-
ta kauheasti puuttua, harjoituksiin ja peleihin on luotava
reipas tekemisen meininki. Tähän kuuluu olennaisesti, että
pelaajia kannustetaan liikkumaan ripeästi. Kun omalla
joukkueella on pallo lähellä vastustajan maalia, pallotomi-
en pelaajien pitäisi juosta räväkästi kohti maalia. Puolus-
tuspelissä taas vastustajan pallollista pelaaja tulisi ahdistaa
ahnaasti.

Heti alusta asti on pelaajia opetettava pois roiskimisesta.
Yksi hyvä tapa on kieltää harjoitusten pienpeleissä lantion
tasoa korkeammat syötöt. Lisäksi lapsia tulee rohkaista
hallittuun kuljettamiseen ja pallon suojaamiseen. Tavoit-
teena on pallollinen pelaaminen, jossa vastustajan on
vaikea saada palloa pois.

Pelitapaa kehitetään rinnakkain taitojen kehittymisen kans-
sa. Pelaajien edistyminen pitää ottaa huomioon yhdenkin
vuoden aikana. Esimerkiksi F7-iässä useimmat pelaajat
eivät ehkä vielä alkuvuonna juurikaan pysty syöttöpeliin.
Hyvän ja aktiivisen harjoittelun tuloksena syöttöpeli voi jo
puolen vuoden kuluttua sujua aivan eri tavalla.

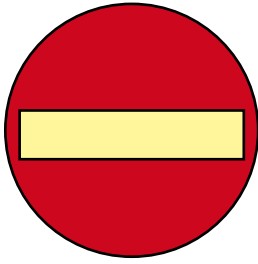
Pelaajille opetetaan alustavan syöttötekniikan lisäksi
syöttöpelin periaatteita. Niiden oppimiseksi harjoitellaan
pallottomien pelaajien aktiivista liikkumista pelattavaksi
pois syöttövarjosta sekä pelaajien välisiä sopivia etäisyyk-
siä. Pelissä syöttöpeliä vaaditaan monilla pelin osa-alueilla.
Kun esimerkiksi maalivahti saa pallon, tulee pelaajien
tehdä nopeasti syöttösuunnat leveyteen ja syvyyteen.

Lasten pelin sujumista ja pelin oppimista tukee erilaisten
muotojen korostaminen. 4v4 -pelissä kenttäpelaajien tulisi
hakeutua kolmiomuotoon. 5v5 -pelissä puolestaan käyte-
tään usein ns. timanttimuotoa, jossa yksi pelaaja on ryh-
män alapuolella, kaksi pelaajaa muodostaa keskiakselin ja
yksi pelaaja on ylhäällä (1-2-1). Näin peliin syntyy syvyyttä
ja leveyttä sekä pelaamisen kannalta sopivat pelaajien
väliset etäisyydet. Samalla saadaan vähennettyä lasten
peleille tyypillistä ampiaisparvi-ilmiötä. Kun pelaajasi ovat
sillä tasolla, että syöttöpeliä voidaan aktiivisesti opetella,
muista opastaa katsekontaktin luomiseen syöttötilantees-
sa.

Kahden tai useamman pelaajan yhteistyötä on hyvä harjoi-
tella mm. erilaisilla hippaleikeillä. Syöttämistä (ajoitukset,
etäisyydet, katsekontakti, liikkuminen pallon kulkureitille)
voi kehittää myös palloa heittämällä.

Opeta pelaajille joitakin pelin sääntöjä. Niiden oppiminen
on tärkeää pelikäsityksen kehittymiselle.

Vaikka pelaajille pitää opettaa paljon uusia asioita, anna
heille kuitenkin pelirauha. Lapset eivät tarvitse "joy-stick"
-valmentajaa, joka ohjaa kentän laidalta pelaajien kaikkea
tekemistä. Anna yksinkertaiset ja selkeät ohjeet ja anna
pelaajien pelata. Älä varsinkaan opasta pelin aikana pallol-
lista pelaajaa. Pallollisen pelaajan tulee saada itse tehdä
omat ratkaisunsa, jotta hän oppii ratkomaan pelitilanteita.
Yksinkertaiset ja selkeät ohjeet ja kannustukset ovat tärkeä
osa peliä ja opettamista pelitapahtumassa.



KIELLETTY AJOSUUNTA

Eroon ”pitkä ja perään” -jalkapallosta! Jos yksilön ja joukkueen peli perustuu vain esimerkiksi maalivahdin pitkään potkuun ja sen perässä juoksemiseen, suurin osa jalkapallon hienouksista jää oppimatta. Pitkä ja perään -tyyli voi tuoda menestystä vähäksi aikaa, mutta ajan mittaan se estää pelaajia kehittymästä.

Pitkä ja perään -tyyli

- korostaa taidon sijasta pelaajien fyysisyyttä
- tekee pelistä levotonta
- johtaa peliin, jossa yksittäinen pelaaja saa vähemmän kosketuksia palloon
- vaikeuttaa myöhempää oppimista

Pelin hallintaa korostava jalkapallo

- korostaa taitoa ja peliajatusta
- edellyttää pelaajien välistä yhteistyötä
- on pelaajalle vaativampaa mutta hausempaa
- vaatii valmentajalta enemmän

VINKKEJÄ VALMENTAJALLE

- Käytä yli puolet harjoitusajasta pitää käyttää erilaisiin leikkeihin ja pienpeleihin.
- Anna peleihin lyhyet ohjeet ja anna pelaajien pelata.
- Mieti tarkkaan pelialueen koko. Jos peli on liian tukkoista ja pallo koko ajan alueen ulkopuolella, lisää kentän leveyttä tai syvyyttä. Voit myös vähentää pelaajien määrää.
- Suunnittele harjoitusten pienpelit niin, että niissä on useimmiten selkeä suunta.
- Pelaa monen maalin pelejä. Niiden avulla pelaajille on hyvä opettaa tilan hahmottamista, katseen nostamista pallosta, sijoittumista pallottomana tasapainoisemmin pelialueelle sekä leveyden käsitettä. Myös 1v1-kisailuihin kannattaa laittaa kaksi maalivaihtoehtoa pelin havainnoinnin ja harhauttelun parantamiseksi.
- Käytä havaintomotorisia (psykokinesteettisiä) harjoitteita. Esimerkiksi pallon kuljetuksessa voi olla eri väreillä (esimerkiksi liiveillä) merkittyjä kohteita tai tehtäviä, joita valmentaja vaihtelee näyttämällä itse samanväristä liiviä.
- Käytä välillä myös käsillä pelaamista, kun opetat uutta peliä, peliin liittyvää ajatusta tai harjoitutat pelin havainnointia. Käsien pelaaminen on helppoa ja nopeuttaa peli-idean oppimista.

2. PELI-ILON ILMAPIIRI - HENKISET JA SOSIAALISET TEKIJÄT

Kaikessa lasten valmennuksessa on tärkeää ottaa huomioon lapsen psykologinen kehitysvaihe. Useimmat 7-vuotiaat aloittavat saman vuoden syksyllä koulun. He ovat innokkaita oppimaan uutta ja toimimaan muiden lasten kanssa.

Lapset tarvitsevat erityisen paljon kannustusta, mutta myös harjoitusta epäonnistumisen sietämiseen. Epäonnistumiset tulisi oppia näkemään haasteina ja kehittymisen mahdollisuutena.

Lapsen toimintaa motivoi halu miellyttää valmentajaa ja saada huomiota vanhemmilta ja ikätovereilta. Lapsi on erittäin herkkä kritiikille ja vähättelylle. Tämän vuoksi kriittisen palautteen kanssa on oltava hyvin tarkka.

Lasten keskittymiskykyä ei tässä vaiheessa kannata rasittaa pitkillä harjoitteilla tai valmentajan yksinpuhelulla. Lapsilla on lyhyitä energian ja innostuksen ryöpsähdyksiä, he pelaavat osallistuakseen ja nauttiakseen. Valmentajan tulee muistaa, että lasten energian taso voi vaihdella paljon monestakin syystä. Esimerkiksi vajaan välipalan vuoksi alhainen verensokeri laskee nuoren pelaajan kierroksia merkittävästi. Koulussa on voinut myös olla normaalia raskaampi päivä.

Lapset eivät pysty ottamaan vastaan kovin monta ohjetta yhtä aikaa, eivätkä he pysty hyödyntämään palautetta tehokkaasti. Lapset eivät myöskään ymmärrä, mitkä asiat johtavat menestykseen, vaan he pitävät kaikkia yksityiskohtia yhtä tärkeinä.

Peli-ilon ilmapiiri

Pohdi aivan aluksi, millainen ilmapiiri sinun harjoituksisiasi on. Pyydä tarvittaessa valmentajakaveria arvioimaan toimintaasi. Ilmapiiriin vaikuttaa esimerkiksi se, oletko valmentajana läsnä, onko valmentajia riittävästi ja onko harjoite sopiva lapsille.

Joskus lasten virittäminen harjoitustunnelmaan vaatii innostamista, mielikuvien käyttöä tai räväkkää alkua. Tai kaikkia niitä yhdessä. Toisinaan lapset eivät jaksu keskittyä uuteen asiaan. Aisti pelaajien vireystilaa ja ole valmis muuttamaan alkuperäistä suunnitelmaasi.

- Anna onnistumisista ja oikeista suorituksista positiivinen palaute.
- Vaihtele harjoitteissa vaadittavaa vireystilaa; pidä riittävästi keskittyneisyyttä tai tarkkaavaisuutta tai kumpaakin vaativia harjoitteita, mutta myös sopivasti vapaita hetkiä.
- Kannusta vuorovaikutukseen, esitä sopivasti kysymyksiä pelaajille.

- Vaali harjoitusten ilmapiiriä; luo treeneihin iloa ja pientä jännitystä, anna mielikuvituksen lentää.
- Uskalla rasittaa pelaajia fyysisesti – liikunnan iloon kuuluvat myös reipas vauhti ja väsymyksenkokemukset.

Yllä mainitut asiat kannattaa pitää mielessä toimintaa suunniteltaessa. Yhtä tärkeää asiaa suomalaisten valmentajien pitää parantaa kaikissa ikäryhmissä: rohkaista lasta heittäytymään peliin. Valmentaja voi helpottaa tätä olemalla itsekin innostunut ja hyvin valmistautunut. Harjoituksissa on aina oltava jaksoja, joissa lapset pääsevät purkamaan kaiken energiansa. Heti alusta lähtien on tärkeää opettaa junioreita pelaamaan tilanteet loppuun asti niin peleissä kuin harjoituksissakin.

Lapset ovat hyvin yksilöllisiä, vaikka tässä on yleistetty tiettyjä ikävaiheeseen kuuluvia asioita. Saman ikäluokan joukkueessa voi olla lasten välillä vuodenkin ero. Biologinen ja fyysinen ikä vaihtelevat myös yksilöllisesti, vaikkakin se näkyy vahvemmin vasta noin 10:nneistä ikävuodesta alkaen.

Lisäksi luonne, temperamentti ja kasvuympäristö tuovat mukanaan yksilöllisyyttä myös lasten tunnetilaan liittyvissä asioissa. Lapset kokevat esimerkiksi kontaktitilanteet eri tavoin: jotkut välttelevät kamppailutilanteita ja toisia pitää jarrutella.

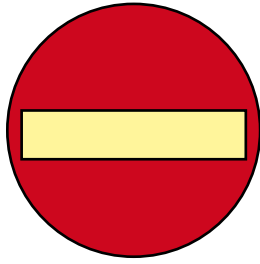
Vanhemmat osana peli-iloa

Vanhemmat ovat tärkeä osa toimintaa. Yhteinen käsitys joukkueen säännöistä luo perustan kasvatuksen linjalle ja sitä kautta turvallisuuden tunteen lapsille. Rehellisyyden, oikeudenmukaisuuden ja lapsen parhaan tulee olla kaikkien lähtökohtana.

Hyvä työnjako joukkueen sisällä lisää toiminnan sujuvuutta ja kohentaa ilmapiiriä. Valmentajien lisäksi joukkueella tulee olla joukkueenjohtaja ja mahdollisesti huoltaja. Vanhempien kannustusta ja apua tarvitaan monessa asiassa, mutta pelin ohjaaminen on jätettävä selkeästi valmentajille.

Vanhemmat otetaan huomioon toimivalla viestinnällä. Valmentajien ja joukkueenjohtajan tulee johtaa viestintää. Tekstiviestit, sähköpostit ja nettiviestit ovat hyviä apuvälineitä, mutta niitä tulee käyttää maltillisesti.

On tärkeää olla myös kasvotusten vuorovaikutuksessa. Varsinkin kaikki vaativat tilanteet kannattaa hoitaa kasvotusten ja rauhassa. Myös lasten kuvien tai muiden tietojen julkaisemisesta sähköisesti on sovittava vanhempien kanssa.



KIELLETTY AJOSUUNTA

- ! Ketään ei saa kiusata.
- ! Ehkäise pelon ilmapiiriä. Pelko estää lasta onnistumasta kykyjensä edellyttämällä tavalla.
- ! Älä hauku tai huuda lapsille, kun vaadit jonkin asian tekemistä paremmin.
- ! Älä käytä sarkasmia, toisen kustannuksella ivailua. Se voi loukata pahasti, eikä lapsi ymmärrä sitä edes huumorina. Lapsi pelkää nolaamista.

VINKKEJÄ VALMENTAJALLE

- Opeta pelaajille harjoituksissa sosiaalisia taitoja, tervehtimistä ja silmiin katsomista. Lapsia kannattaa sosiaalista urheilujoukkueessa toimimiseen myös erilaisten sääntöleikkien avulla.
- Valvo sääntöjen noudattamista. Siten lapset oppivat toimimaan ryhmässä, ja joukkueeseen muodostuu vähitellen hyvä harjoituskuri.
- Opeta lapset ottamaan huomioon toisiaan: kaveria kannustetaan ja tsemppaamista tuetaan.
- Totuta pelaajat osallistumaan harjoituksiin ja pelitilanteisiin aktiivisesti säännöllisesti. Edellytä vanhemmilta ilmoitusta poissaoloista joukkueen sääntöjen mukaan.
- Luo ryhmään henkeä yhtenäisillä peli- ja harjoitteluasusteilla ja joukkueen tsemppihuudoilla peliin valmistautumisessa.
- Anna lapsille valmennusjakson tavoitteisiin liittyviä tehtäviä vapaa-ajan harjoitteluun.
- Paneudu pelaajille annettavien kotiläksyjen antamiseen ja seuraamiseen: tehtävät eivät saa olla liian vaikeita eivätkä turhan helppoja. Seuraa kotiläksyissä opeteltaviksi annettujen asioiden oppimista.
- Anna pelaajille palkintoja eri taitojen oppimisesta. Tämä kannustaa pitkäjänteisyyteen ja korostaa pelaajien vertailua omaan tasoonsa nähden.



! Et voi vaikuttaa siihen missä tunnetilassa lapsi tulee harjoituksiin, mutta siihen millaisissa tunnelmissa hän lähtee harjoituksista, voit vaikuttaa paljonkin!

3. JALKAPALLON LAJITAIIDOT

Yleistä

Jalkapallo on ensisijaisesti taitolaji. Samalla on syytä korostaa, että lajitaito voi kehittyä vain riittävän liikunnallisen yleistaitavuuden pohjalle. Suomalaisten lasten liian vähäinen liikunta näkyy jo selvästi monien suppeina liikuntavalmiuksina.

F7-iässä lajitaitojen oppiminen etenee siten, että kaikkein luontevin opittava taito on pallon kuljettaminen ja siihen liittyvät osataidot. Tämän vuoksi myös suurimmassa osassa harjoitteista ja leikeistä harjoitellaan kuljettamista, pysähtymistä, kääntymistä ja harhauttamista.

Alusta asti kannattaa opettaa pelin kaksisuuntaisuutta eli hyökkäämistä ja puolustamista. Erilaiset 1v1-tilanteisiin liitetyt taklaus- ja pallonriistoharjoitteet ovat myös hyödyllisiä. Kun pelaajien kuljetustaito hiukan karttuu, heille voi vähitellen ryhtyä opettamaan myös syöttämistä-

Oppimisen arviointi

Oppimisen arvioinneissa on kahdenlaisia testejä: osa joko suoraan taitokisoista tai niistä muunneltuja. Lisäksi fyysisissä arvioinneissa on testejä, joista pelaaja saa ajan tai suoritusmäärän. Tämän lisäksi on tehtäviä, joissa valmentaja arvioi, osaako pelaaja jonkun asian (esimerkiksi sisäsyryjä-käännös vauhdista, kuperkeikka takaperin) vai ei.

Arvioinneissa pelaajien suorituksia tulee vertailla heidän aikaisempiin suorituksiinsa. Jokaisella pelaajalla on mahdollisuus parantaa omia suorituksiaan ja saada siten onnistumisen kokemuksia. Valmennus kehittyy, kun arviointeja tehdään ja pelaajat sekä heidän vanhempansa saavat tietoa edistymisestä.

Arvioita on syytä tehdä säännöllisesti, vähintään kaksi kertaa kaudessa. Samalla valmentajille ja seuralle kertyy järjestelmällisesti tietoa pelaajien kehittymisestä.

Tämän valmennussuunnitelman kaikissa osa-alueissa on konkreettiset tavoitteet, joiden saavuttamista valmentajan tulee seurata. Oppimisen tavoitteet on asetettu niin, että ainakin joka viides normaalin joukkueen (ei valikoituja pelaajia) pelaajista ylittää tavoitteisiin. Viitearvot on asetettu tarkoituksella vaativiksi, koska usein lapsi oppii enemmän kuin uskommekaan.

3.1. Kuljettaminen ja harhautukset

Kuljettamisen oppiminen on luontevaa. Kun jalkapalloa aloitteleville lapsille antaa pallon, suurin osa heistä pystyy muutaman kerran jälkeen kuljettamaan palloa auttavasti.

Kuljettamista on myös helppo harjoituttaa erilaisilla leikeillä ja kilpailuilla. Esimerkiksi miltei kaikkia hippaleikkejä voi soveltaa siten, että lapset kuljettavat niissä. Valmentajan tehtäväksi jää suunnitella leikit siten, että niissä opitaan mm. seuraavia asioita:

- pallon kuljettaminen jalan (vasen, oikea) eri osilla (sisäsyryjä, sisäterä, jalkaterä, ulkoterä)
- kääntyminen rauhallisesta tai reippaasta vauhdista sisäsyryjällä, ulkoterällä ja jalkapohjalla
- pallollisena ohittaminen, tempon vaihto
- paljon erilaisia 1v1-harjoitteita, helposta vaikeaan
- pallon riistäminen

Kuljettamisen opettelemiseen on hyvä yhdistää jo aikaisessa vaiheessa pallon riistämisen harjoittelua. Näin eri harjoitteisiin saadaan peliin olennaisesti kuuluvaa kaksisuuntaisuutta.

Kun taidot ovat hiukan karttuneet, useimmat 1v1-harjoitteet esimerkiksi kannattaa järjestää kaksisuuntaisina, niin että pallonriistoa seuraa aina roolien vaihtuminen hyökkääjästä puolustajaksi ja puolustajasta hyökkääjäksi.

Oppimisen arviointi

OSAA/EI OSAA/AIKA

1. Pujottelu puolikkaalla taitokisaradalla, aika alle 16 sekuntia.
2. Sisäsyryjä-käännös vauhdista (oikea ja vasen jalka).
3. Jalkapohjakäännös vauhdista (oikea ja vasen jalka).
4. Vartaloharhautus ja ulkosyryjällä toiseen suuntaan (oikea ja vasen jalka).
5. Ulkoterällä terävät ympyräkuljetukset (oikea ja vasen jalka).
6. Jokeritehtävä; pelaajan itsensä kehittämä käännös tai harhautus.

3.2. Pallonkäsittely

Pallonkäsittelyn harjoitteita kannattaa sijoittaa alkulämmittelyn yhteyteen sekä antaa niihin liittyviä kotiläksyjä. Tässä vaiheessa suurin osa harjoitteista tapahtuu pallo maassa. Niissä painotetaan pallonkäsittelyä jalkojen eri osilla.

Varsinkin jalkapohjilla tehtäviä erilaisia liikkeitä on paljon. Suurin osa liikkeistä on kohtuullisen helposti opittavissa. Tämä innostaa lapsia lisäharjoitteluun ja luo samalla val-

miuksia kuljettamisen ja harhautusten oppimiseen.

Alla olevassa oppimisen arvioinnissa käytetty termi "päkiätäppi" tarkoittaa pallon kevyttä koskettamista tai liikuttamista jalkapohjan etuosalla.

Oppimisen arviointi

OSAA/EI OSAA

1. Pallon vispaus jalkojen välissä paikallaan (jalkapalloilijan perusasento = polvet hieman koukussa, kantapäät irti maasta, kädet tasapainottavat rytmikkäästi sivulle)
2. Pallon vispaus ja rintamasuunnan kääntö 90 astetta valmentajan merkistä (näköärsyke, esimerkiksi liivin nosto)
3. Pallon vispaus jalkojen välissä ja liikkuminen eteenpäin ja taaksepäin
4. Jalkapohjaveto + samalla nilkalla eteenpäin ja jalanvaihto (nilkka ojentuu ja koukistuu, polvi myötäilee liikettä, tukijalan polvi joustaa ja tasapainottaa)
5. "Päkiätäpit" paikallaan vuorojaloin ensin askeltaen sitten hypäten jalkaa vaihtaen
6. "Päkiätäpit" eteenpäin kävellen vuorojaloin
7. "Päkiätäpit" eteenpäin vuorojaloin vaihtaen jalkaa hypäten (kantapää ei koske maahan)
8. "Päkiätäpit" taaksepäin kävellen vuorojaloin
9. "Päkiätäpit" taaksepäin vuorojaloin vaihtaen jalkaa hypäten
10. "Päkiätäpit" eteen ja taakse jatkuvana liikkeenä (muutama metri eteen ja sama matka taakse)
11. Pallon rullaus saman jalan sisäsyryltä ulkosyrylle vartalon edessä sivuttain (kontakti palloon ja tasapaino säilyvät koko liikkeen ajan)
12. Vispaus + jalkapohjaveto sivulle molemmin puolin sisään yli (sivusuunnassa)
13. Jalkapohjaveto kylki edellä molemmin jaloin
14. Rytmikäs sisäsyryjä, ulkotera, sisäsyryjä, ulkotera sik-sak-kuljetus molemmilla jaloilla

3.3. Sisäsyryjäsyöttö

Vaikka kuljettaminen on tässä iässä selkeästi harjoittelun pääpainopiste, kuljetustaitojen karttuessa pallon syöttämiseen voi alkaa kiinnittää huomiota. Sisäsyryjäsyöttö on teknisesti suhteellisen vaikea suoritus, joten sen harjoittelussa kannattaa olla kärsivällinen. Seuraavassa muutamat tekniseen opettamiseen liittyvät avainasiat. Taidon kehityksessä hienosäätöä tehdään huomattavasti lisää.

Tukijalka

- asetetaan nyrkin mitan verran pallon sivulle
- varpaat osoittavat suoraan potkusuuntaan
- tukijalka joustaa polvesta ja ylläpitää kehon tasapainoa

Potkaiseva jalka

- jalkaterä jännitettyinä, varpaat osoittavat taivasta kohti
- 90 asteen kulmassa tukijalkaan nähtynä, "Aku Ankka" -asennossa
- liikkuu potkussa rennosti heilahtaen suoraan pallon keskikohdan "läpi"

Muuta

- osumakohta pallon keskipisteeseen
- katse valitsee ensin syöttökohteen, kohdistuu sitten potkuhetkellä palloon
- keskivartalon hyvä hallinta ja käsien käyttö edesauttavat kehon tasapainoa

! Opeta sisäsyryjäsyöttö oikein. Varmista, että potkaisevan jalan ja tukijalan välillä säilyy 90 asteen kulma koko potkun ajan ja potkuliike on maan suuntainen (työntävä). Usein potku suuntautuu vinoon tukijalan puolelle, kun syöttöliike ei pysy suorassa suunnassa ja potkaiseva jalka liikkuu vinoon.

Vinkki

Pienille lapsille voi lattiaan laittaa teipin, jonka suunnassa potkaiseva jalka on ja toinen teippi tukijalan suunnalle.

Vinkki

Harjoittele syöttöliikettä, jalan asentoa, tukijalan joustoa ja tasapainon säilyttämistä myös ilman palloa, potkaimalla ilmaa.

Oppimisen arviointi

OSAA/EI OSAA

1. 90 asteen syöttöpenkkitesti, jossa pelaaja syöttää penkkiin 5 metrin päästä, ottaa 1. kosketuksen toiseen suuntaan ja syöttää taas penkkiin. Pelaaja syöttää penkkiin 3 kertaa – toiseen penkkiin oikealla jalalla ja toiseen vasemmalla jalalla. Aika, alle 15 sekuntia.
2. Syötön tekniikan ja avainasioiden arviointi.

3.4. Haltuunotot

Vaikka 7-vuotiaiden pelissä varsinaista syöttämistä on vielä vähän, pallon haltuun ottamisen ja 1. kosketuksen suunnan peruseräilyä kannattaa jo opettaa. Hyvä haltuunotto lapsella on kuin syöttö itselle.

- Katso palloa, kunnes saat sen haltuusi.
- Yritä asettua pallon liikeradalle mahdollisimman aikaisin ja käytä erityisesti sisäsyöryä.
- Ole rento, pysy päkiöillä. Nosta tai liikuta haltuunotettava jalkasi riittävän ajoissa valmiiksi. Pyri olemaan mahdollisimman hyvässä tasapainossa. Tällöin on myös helpompi harhauttaa pienellä liikkeellä vastustaja.
- Ota rohkeasti pallo mukaan.

Oppimisen arviointi

OSAA/EI OSAA

1. 90 asteen syöttöpenkkitesti, jossa pelaaja syöttää penkkiin 5 metrin päästä, ottaa 1. kosketuksen toiseen suuntaan ja syöttää taas penkkiin. Pelaaja syöttää penkkiin 3 kertaa – toiseen penkkiin oikealla jalalla ja toiseen vasemmalla jalalla. Aika, alle 15 sekuntia 2.
2. Ensimmäisen kosketuksen tekniikan arviointi.

3.5. Nilkkapotku

Nilkkapotku on teknisesti pienille lapsille monesti luontevampi kuin sisäsyöry. Nilkkapotkua kannattaa tässä vaiheessa harjoitella sen verran, että sitä pystyy käyttämään pienpeleissä. Nilkkapotkun harjoittelussa kannattaa korostaa enemmän potkun tarkkuutta kuin voimaa.

Tavoitteena tässä vaiheessa tulisi olla, että pelaaja pystyy kuljetuksesta maalintekoon nilkkapotkulla. Lisäksi hän tietää nilkkapotkun oikean tekniikan ja osaa sen vahvemmalla jalalla vähintään kohtuullisesti.

Seuraavassa muutamat tekniseen opettamiseen liittyvät avainasiat. Taidon kehittyessä hienosäätöä tehdään huomattavasti lisää.

Vauhti

- palloa kannattaa lähestyä aavistuksen verran tukijalan puolelta takaviistosta

Tukijalka

- asetetaan nyrkin mitan verran pallon sivulle
- tukijalka joustaa polvesta ja ylläpitää kehon tasapainoa

Potkaiseva jalka

- reilu liike taaksepäin, jalka koukistuu polvesta reilusti taaksepäin
- nilkka täysin jännitettynä, varpaat osoittavat potkuhetkellä maata kohti
- raju mutta rento potkuliike suoraan pallon keskikohdan "läpi".

Muuta

- liikkeen tulisi jatkua potkun jälkeen. Näin ylävartalo pysyy automaattisesti pallon päällä
- katse valitsee ensin laukaisukohteen, kohdistuu sitten potkuhetkellä palloon
- keskivartalon hyvä hallinta ja käsien käyttö edesauttavat kehon tasapainoa

Oppimisen arviointi

OSAA/EI OSAA

1. Hallitseeeko nilkan käytön (nilkankäyttöharjoitteet).
2. Nilkkapotkun tekninen suoritus (valmentaja arvioi).

3.6. Ponnauttelu

Tässä iässä pallon ponnauttelu on vielä suurimmalle osalle pelaajista erittäin vaikeaa. Silti ponnauttelun alkeiden harjoittelu tulee aloittaa. Pallon ponnauttelu pompun jälkeen tai suoraan omasta heitosta ovat hyviä alkeita. Ne myös tukevat kehon hallinnan harjoittelua.

Ponnauttelun opetteluun liittyy tärkeä opetuksen elementti: teknisen taidon kehittymisen lisäksi opitaan opettelua. Ponnauttelussa opitaan pyörällä ajamisen tai uinnin tapaan ylittämään tietty kynnyks. Pallon kesyttäminen tuntuu aluksi vaikealta, mutta innostus kynnyksen ylittämisen jälkeen kasvaa hurjasti.

Taidon oppimisessa ponnauttelun hallitseminen on olennaisen tärkeää ensimmäisen kosketuksen (ilmassa tulevat pallot) kehittämisessä. Ponnauttelutaito tukee siis pelitaitoja.

Lapset ovat tämänkin asian opettelussa hyvin yksilöllisiä. Yksi asia on varma: oppiminen vaatii paljon aikaa ja toistoa. Jotta niitä saataisiin riittävästi aikaan, valmentajan on oltava kekseliäs kannustaessaan pelaajiaan omaehtoiseen harjoitteluun. Erilaiset taitomerkit ja -kerhot ovat oivia keinoja pelaajien kipinän sytyttämiseen.

Vinkki

Aluksi kannattaa rauhassa harjoitella ponnauttelua useissa harjoituksissa peräkkäin ilman vertailua toisiin tai paineiden asettamista. Anna lasten pudottaa pallo käsistä maahan. Pallon rullausta kannattaa myös harjoitella, vaikka se on monille vaikeaa.

Tässä taitoalueessa on vaikea luoda kaikille sopivia mitta-areita. Yksilöiden väliset erot voivat olla todella suuria. Monelle heikomman jalan käyttö on erityisen vaikeaa. Joku innostunut ja liikunnallinen 7-vuotias voi osata ponnautella jo yli 100 kertaa. Muistetaan taas: lapsi voi oppia enemmän kuin uskommekaan.

Oppimisen arviointi

OSAA/EI OSAA

1. Kyky potkaista pallo omasta heitosta ilmasta tai pompun jälkeen takaisin omaan syliin.
2. Osaa pomputella palloa 10 kertaa välipomppuja apuna käyttäen.

4. FYSIIKKA JA KEHONHALLINTA

Kaiken lajitaidon oppimisen edellytyksenä ovat hyvät liikuntataidot. Kartoita pelaajiesi taidot: juokseminen etuperin ja takaperin, erilaiset hyppyt, suunnanmuutokset, kuperkeikat etuperin ja takaperin, pallon heittäminen ja kiinni ottaminen esimerkiksi leikkimielisillä harjoitteilla.

7-vuotiaiden hienomotoriset kyvyt ovat vielä vähäiset. Erilaisia perusliikuntataitoja osataan jo, mutta niiden hallinta on vielä melko karkealla tasolla. Etenkin eri taitojen yhdistäminen on vielä vaikeaa. Sen vuoksi esimerkiksi laukaus juoksusta on monille vaikeaa.

Oppiminen etenee oikean mielikuvan, kokeilujen, vaihteellaisen opetuksen, runsaiden toistojen ja ohjaavan palautteen avulla. Valmentajan on tärkeää toistaa samoja taitoja useissa harjoituksissa, jotta oppiminen edistyi parhaalla mahdollisella tavalla.

Jalkapalloharjoitukset tulee suunnitella siten, että niissä on mahdollisimman monipuolisesti erilaista perusliikuntaa: juoksemista eri tekniikoilla, hyppimistä ja pallon pelaamista käsin ja jaloin. Kaikissa harjoituksissa pitäisi olla erilaisia nopeutta kehittäviä harjoitteita: hippoja, viestejä, reagoimia erilaisiin ärsykkeisiin.

Jalkapallovalmentajan on kuitenkin pidettävä huolta siitä, että vähintään 80 prosenttia toiminnasta on sellaista, jossa pallo on mukana. Alusta asti pelaajat on syytä opettaa liikkumaan päkiöillä.

Jalkapallossa tärkeimmät oppimistavoitteet liittyvät peliin ja pelissä vaadittavien taitojen oppimiseen. Peli itsessään ja pallon- ja kehonhallinnan yhdistäminen antavat loistavia mahdollisuuksia kehittää yleistä liikunnallisuutta.

Myös monipuoliset alkuverryttelyt sekä talvikausien yhteistyö esimerkiksi voimistelu- ja painiseurojen osajien kanssa tuovat osaamista yleistaitavuuden kehittämiseen. Monipuoliseen liikuntaan kuuluvat perheen liikuntatavat, koululiikunta ja lapsen leikit päivittäisessä arjessa. Erittäin tärkeää on korostaa lasten monipuolista liikuntaa (koulu, muut lajit, omaehtoinen liikkuminen) ylipäätään. Tästä kannattaa keskustella paljon pelaajien vanhempien kanssa. Heille voi esimerkiksi kertoa hyvistä nettisivuista, joissa kerrotaan lasten tarvitsemasta liikunnan määrästä ja arjen liikunnan helpottamisesta

Oppimisen arviointi

OSAA/EI OSAA

Ohessa lyhyt lista fyysisistä suorituksista, jotka tässä iässä tulisi hallita:

1. Liikuntataidot: naruhyppely
2. Liikuntataidot: pallon heitto alakautta kahdella kädellä
3. Liikuntataidot: yhden käden heittoliike
4. Liikuntataidot: pallon kiinni ottaminen
5. Liikuntataidot: käsinriipunta
6. Tasapaino: flamingoseisonta
7. Tasapaino: takavaaka
8. Liikuntataidot: kuperkeikka eteenpäin
9. Liikuntataidot: kuperkeikka taaksepäin
10. Liikuntataidot: kieriminen oman kehon ympäri (pysykö suunnassa)
11. Liikuntataidot: juoksu etuperin
12. Liikuntataidot: juoksu takaperin
13. Liikuntataidot: juoksu sivuttain
14. Liikuntataidot: loikkiminen
15. Liikuntataidot: hyppy yhdellä jalalla

5. OHJEITA KAUSISUUNNITELMAN TEKEMISEEN

Vanha sananlasku ”hyvin suunniteltu on puoliksi tehty” pätee myös valmentamiseen. Selkeä ja huolellinen kausisuunnitelma on laadukkaan valmennuksen olennainen osatekijä pienimmistä junioreista liigajoukkueisiin.

Kausisuunnitelman tekeminen ei ole ydinfysiikkaa, mutta se on kuitenkin yksi vuoden vaativimmista työtehtävistä. Siihen kannattaa käyttää riittävästi aikaa, koska hyvin tehty suunnitelma maksaa itsensä takaisin laadukkaampana valmennuksena. Seuraavat asiat kannattaa ottaa huomioon kausisuunnitelmaa tehtäessä:

1. Kartoitetaan kaikki taustatekijät: pelaajien ikä, osaamisen taso, valmennusryhmän jäsenet ja heidän mahdollinen erityisosaamisensa, harjoituspaikat, käytettävissä olevat apuvälineet, ottelukalenteri mahdollisine leireineen jne. Ensivaiheessa kaikki tarvittavat tekijät ainoastaan kirjoitetaan muistiin.
2. Kirjataan osaamisen tavoitteet. Jokaisesta pelaajasta kannattaa laatia pelaajakortti (ks. malli). Korttiin kirjoitetaan kaikki pelaajan testit ja osaamista mittaavat tulokset. Myös joukkueelle asetetaan osaamisen tavoite, joka voi pitää sisällään mm. tiettyjä pelitapaan liittyviä asioita.

Osaamisen tavoitteissa kannattaa seurata herkkyyksikää kuvaavia taulukoita. Mitä valmentamani joukkueen ikäiset pelaajat voivat osata? Mikä on joukkueeni ja yksittäisten pelaajien lähtötaso? Joukkueurheilussa on hankalaa laatia joukkueen valmennussuunnitelma niin, että se hyödyttää mahdollisimman hyvin useimpia pelaajia. Siksi yksillöllisten tavoitteiden arviointiin tulisi käyttää paljon aikaa.

3. Millaisella harjoittelulla osaamisen tavoitteet saavutetaan? Kun osaamistavoitteet on asetettu, valmentaja käy läpi valmennuksen aineistoa (kirjat, videot, internet) sopivien harjoitteiden löytämiseksi. Ensiksi kannattaa vain kerätä lista sopivista harjoitteista tarkempaa ryhmittelyä varten.
4. Suhteutetaan osaamisen tavoitteet käytettäviin resursseihin. Mitkä ovat harjoitustilamme? Kuinka monta valmentajaa meillä on? Onko heillä jotain erityisosaamista? Onko joukkueemme taustoissa erityisosaamista (videot, tietotekniikka)? Tämä vaihe voi esimerkiksi paljastaa tarpeen käyttää ulkopuolista valmentajaa tukiharjoittelussa (juoksu, voimistelu, paini). Tässä voi tulla esiin myös uusien harjoitusvälineiden tarve.

Kun harjoitepankki on tiedossa ja kentät ja salit varattu, valmentajan on helppo miettiä, mitkä harjoitteet sopivat parhaiten kuhunkin tilaan. Tämä luo perusrungon valmennussuunnitelmalle.

5. Tehdään kausisuunnitelma. Helpoin tapa kausisuunnitelman tekemiseksi on Excel-tila, johon koko kausi

kirjataan harjoitusten tai jopa yksittäisten harjoitteiden, pelien, leirien ja lomien tarkkuudella.

6. Vuosisuunnitelman pohjalta laaditaan yksittäisten harjoitusten sisältö. Vuosisuunnitelma elää todennäköisesti aina jonkun verran. Vuosisuunnitelman rinnalle kirjoitetaan muistiin toteutunut harjoittelu. Näin saadaan pohjaa analyysille valmennuksen onnistumisesta ja rakennusaineiksia seuraavan vuoden suunnitelman tekemiseen.

LÄHTEITÄ

Internet

www.bettersoccermorefun.com

Erinomainen amerikkalainen sivusto, joka perustuu hollantilaiseen nuorten valmennusfilosofiaan. Laaja, johdonmukainen kuvaus hollantilaisen valmennusfilosofian periaatteista. Muutama hyvä, graafisesti kuvattu harjoite.

www.footy4kids.co.uk

Englantilainen valmennuksen sähköpostikirje. Paljon monipuolista materiaalia juniorivalmennuksesta. Rekisteröityminen on ilmaista, mutta suurin osa lähetetystä materiaalista on maksullista.

www.insidesoccer.com

Yksi internetin parhaista valmennussivustoista. Laaja, jatkuvasti kasvava videoarkisto harjoitteista. Myös paljon kirjallista materiaalia sekä vanhemmille että valmentajille. Sisältää selkeän, helposti opittavan animaatio-ohjelman, jonka avulla voi piirtää harjoitteita (liikkuva kuva) ja luoda oman harjoitepankin. MAKSULLINEN.

www.kuukaudenkikat.fi

Suomen Palloliiton nettisivuilta löytyvä harjoitustietokanta. Videoklipeiltä löytyvät mm. mallit SPL:n taitokilpailujen eri lajeista. Ilmainen, mutta vaatii rekisteröitymisen.

www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Nuori%20Suomi_PDF/NUSU_www_080611.pdf

Liikuntajärjestö Nuoren Suomen ja ajatushautomo Demoksen manifesti nuorten liikkumisesta. Paljon tietoa ja ehdotuksia nuorten liikkumisen lisäämiseksi. Erityisen suositeltava vanhemmille.

www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys

Mannerheimin Lastensuojeluliiton erinomaiset kotisivut, joilla käydään läpi lapsen eri kasvuvaiheiden ominaispiirteitä.

www.suunnittelentreeneja.fi

Nuoren Suomen ylläpitämä harjoitetietokanta, jossa yleisten liikuntaharjoitteiden lisäksi paljon myös jalkapalloharjoitteita. Ilmainen, mutta vaatii rekisteröitymisen.

www.tactx.co.uk

Erittäin edistyksellinen valmennuksen animaatio-ohjelma, jonka avulla voi luoda näyttäviä videoanimaatioharjoitteita. Löytyy UEFA:n nettisivujen training ground -osiosta. MAKSULLINEN.

www.tanoke.com/fi

Pertti Kemppisen kehittämän TANOKE-valmennusjärjestelmän kotisivut, joilta löytyy aiheeseen liittyviä kirjoituksia sekä tietoa TANOKE-tapahtumista.

www.uefa.com/trainingground

Euroopan Jalkapalloliiton UEFA:n sivuilta löytyvä valmennussivusto. Sisältää harjoitusvinkkejä, pelaaja- ja valmentaja-haastatteluja sekä linkin valmennustietokantaan, TACT X:ään.

Kirjallisuus

Hakkarainen, Harri; Jaakkola, Timo; Kalaja, Sami; Lämsä, Jari; Nikander, Antti; Riski, Jarmo: Lasten ja nuorten urheilumennuksen perusteet.

Keskeinen nuorten valmennuksen perusteos. Monipuolinen yleiskatsaus nuorten valmennukseen, joka kattaa niin fyysisen, psyykkisen kuin pedagogisen puolen.

Kemppinen, Pertti: Taitajan tie – Tanoke-valmennuksen käsikirja 1

Paljon huomiota ja kiitosta saaneen Tanoke-valmennusjärjestelmän "isä" selvittää järjestelmän perusteita.

Van Lingen, Bert: Coaching Soccer: The Official Coaching Book of the Dutch Soccer Association.

Erinomainen yleiskatsaus hollantilaisen juniorivalmennuksen filosofiaan. Selkeä ja käytännöllinen. Kattaa kaikki ikäryhmät, ei hirveän paljon harjoitteita. Monissa harjoitteissa "rautalankamallinen" käyttöohje: valmentajalle annetaan selvät ohjeet, mitä erilaisissa tilanteissa pelaajille pitää sanoa. Hyödyllisin yli 10-vuotiaiden valmentajille.

Page, Stuart: Coaching Kids 's football.

Hyviä ohjeita joukkueen organisointiin ja lasten yleiseen hyvinvointiin. Muutama hyvä harjoite.

Ruiz, Laureano: The Spanish soccer coaching Bible.

Pitkän linjan espanjalaisvalmentajan perusteos. Visuaalisesti vaatimaton, mutta täynnä järkevää asiaa ja hyviä harjoitteita.

Wein, Horst: Developing Youth Football Players.

Loistava valmennusopas alle 10-vuotiaiden valmentajille. Sisältää sekä laajan lasten valmennukseen liittyvän filosofisen yleiskatsauksen että tähän ajatusmalliin perustuvan harjoitusohjelman. Kärjitetysti, jos juniorivalmentajalla on mahdollisuus ostaa vain yksi valmennuskirja, kannattaa ostaa tämä. Paljon monipuolisia harjoitteita, joita havainnollistaa hyvä kuvitus.



SUOMEN PALLOLIITTO RY

PL 191, 00251 Helsinki

Puhelin: vaihde (09) 742 151

Faksi: (09) 454 3352