



D VALMENTAJAKOULUTUS

Sisältö: D valmentajakurssilla perehdytään lapsen ja nuoren kokonaisvaltaiseen valmentamiseen ja yksilöllisen valmennusfilosofian perusasioihin. Kurssi sisältää lasten ja nuorten valmennuksen neljä perusosaa; taidon ja pelikäsityksen oppimiset, fyysisen harjoittelun perusteet ja peli-ilon ilmapiiri

Aika: 1. osa pe-su 16.2-18.2.2018
2. osa pe-su 23.2-25.2.2018

Paikka: Kauhavan Kanuunat Toimisto

Käytännöt: Hallissa

Varustus: Muistiinpanovälineet, urheilullinen harjoitusvarustus ja oma pallo

Materiaali: D kurssin materiaali

Etätehtävät: **1. Millainen on oman joukkueesi tyypillinen yhden harjoituksen rakenne?**
2. Mieti joukkueesi viimeisintä pelikuukauttasi ja kirjaa;
- Montako pelaajaa joukkueessasi oli?
- Montako valmentajaa joukkueessasi oli?
- Montako harjoitusta teillä oli?
- Mitä eri asioita harjoittelitte?
- Montako ottelua pelasitte?
3. Miten ohjaat yksittäistä pelaajaa harjoituksessasi?
4. Valmentajana kehittyminen/itsearviointi – lomake
5. Tutustu Palloliiton valmennuslinjaan lasten valmennuksen osalta

1. Osa

Pe 16.02.2018

16.00 -16.30 **Kurssin avaus**

- esittelyt, sisältö, tavoitteet

16.30 -18.00 **Malliharjoitus 1**

- kouluttaja vetää
- malliryhmänä kurssilaiset
- peli-ilo/harjoituksen rakenne

18.00-19.30 **Teoria 1**

- Peli-ilon ilmapiiri

Kahvi/Tee + sämpylä

19.30-21.00 **Teoria 2**

- Oppiminen ja oivaltaminen
- Harjoituksen rakenne



La 17.2.2018

09.00–10.00 **Teoria 3**

- Pelin kautta oppiminen

10.00-11.30 **Teoria 4**

- Taidon oppiminen

11.30-13.00 **Malliharjoitus**

- kouluttaja vetää
- malliryhmänä joukkue
- Teema U8-9 kääntymiset + oikean harjoituksen rakenne

13.00-14.00 Lounas

14.00-15.30 **Teoria 5**

- Pelikäsityksen oppiminen

15.30 -17.00 **Harjoitusten suunnittelu/esittely 1 /ryhmätyö**

- harjoitusten suunnittelu ryhmissä ja yhdessä kouluttajan kanssa
- kolme valmentajaa suunnittelee yhdessä yhden harjoituskokonaisuuden, jossa on aiheeseen liittyvä alkupeli, oppimisosa ja loppupeli

17.00-19.00 **Harjoitus 1**

- 3 kurssilaista ohjaa yhdessä 45 min harjoituksen (kukin valmentaja ohjaa yhden 15min osan, alkupeli, oppimisosa, loppupeli)
- 15 min palaute
- malliryhmänä joukkue

- Teemoja (kohderyhmän kautta);
 - U6-U7 Kuljettaminen, kääntyminen, laukominen
 - U8-U9 1. kosketus, harhauttaminen, syöttäminen 10m
 - U10-U11 syöttäminen 20m, pääpeli, maalinteko

- Kokonaisuudessa huomioitava tekniikka, taktiikka, fysiikka ja henkinen puoli



Su 18.02.2018

09.00-10.00 Harjoitusten suunnittelu/esittely 2 /ryhmätyö

- harjoitusten suunnittelu ryhmissä ja yhdessä kouluttajien kanssa
- kolme valmentajaa suunnittelee yhdessä yhden harjoituskokonaisuuden, jossa on aiheeseen liittyvä alkupeli, oppimisosa ja loppupeli

10.00-11.30 Harjoitus 2

- 3 kurssilaista ohjaa yhdessä 30 min harjoituksen (kukin valmentaja ohjaa yhden 10min osan, alkupeli, oppimisosa, loppupeli)
- malliryhmänä joukkue

Teemoja (kohderyhmän kautta);

- U7 1v1 pelaaminen
- U8-U9 1. 1v1 hyökkääminen ja puolustaminen, 2v1 tilanne, pelattavaksi tuleminen, havainnointi
- U10-U11 pelattavaksi tuleminen, havainnointi, peliasento, 1. kosketuksen suuntaaminen, pelin leveys, pelin syvyys, (1. ja 2. puolustajan tehtävät, 3v2 tilanteesta 2v1 tilanteen saaminen)
- Kokonaisuudessa huomioitava tekniikka, taktiikka, fysiikka ja henkinen puoli

1. viikonlopun yhteenveto

Etätehtäväksi kurssilainen suunnittelee kaksi harjoituskokonaisuutta.

Aiheet; Taidon oppiminen ja pelikäsitteiden oppiminen.

Etätehtävät lähetetään kouluttajalle ja kurssilainen vetää kyseiset harjoitukset omalle joukkueelleen ennen seuraavaa osiota.

(mikäli mahd. kouluttaja/seuran valmennuspäällikkö käyvät seuraamassa harjoitusta)



2 osa

Pe 23.2.2018

17.45-18.00 **2. osan avaus**

18.00 -19.00 **Teoria 6**

- Kokonaisvaltainen valmentaminen ja yksilöllinen valmennusfilosofia

Kahvi/Tee + sämpylä

19.00-20.00 **Teoria 7**

- Lasten ja nuorten fyysisen harjoittelun perusteet

20.00-21.30 **Malliharjoitus 3**

- kouluttaja vetää
- malliryhmänä joukkue
- esimerkkejä oheisharjoitteluun ennen ja jälkeen harjoituksen
- tunnin kokonaisvaltainen harjoitus, jossa mukana tekninen, taktinen, henkinen ja fyysinen

La 24.2.2018

9.00-10.30 **Harjoitusten suunnittelu/esittely 3/ryhmätyö**

- harjoitusten suunnittelu ryhmissä ja yhdessä kouluttajien kanssa
- kolme valmentajaa suunnittelee yhdessä yhden harjoituskokonaisuuden, jossa on aiheeseen liittyvä alkupeli, oppimisosa, loppupeli)

10.30 -12.30 **Harjoitus 3**

- 3 kurssilaista ohjaa yhdessä 45 min harjoituksen (kukin kurssilainen ohjaa 15min osion, oheinen ennen treeniä, treenin aikana, oheinen treenin jälkeen)
- 15 min palaute
- malliryhmänä joukkue



13.00 -14.00 **Lounas**

14.00 -16.00 **Teoria 8**

- Maalivahti osana joukkuetta

16.00-18.00 **Malliharjoitus 4**

- kouluttaja vetää

- malliryhmänä kurssilaiset

Su 25.2.2018

9.00-10.30 **Teoria 9**

- Omatoimiseen harjoitteluun kannustaminen

10.30-11.30 **Teoria 10**

- Valmentajana kehittyminen/itsearviointi

- Valmentajan polku

11.30–12.30 **Ruokailu**

13.30-15.30 **Teoria 10**

- Futsal – tukena talviharjoittelussa ja pelin oppimisessa

15.30-17.00 **Malliharjoitus 5**

- kouluttaja vetää

- malliryhmänä kurssilaiset

17.00-

Kurssin yhteenveto ja päätös

Etätehtäväksi kurssilainen suunnittelee yhden harjoituskokonaisuuden.

Aiheena; Fyysinen harjoittelu

Etätehtävä lähetetään kouluttajalle ja kurssilainen vetää kyseisen harjoituksen omalle joukkueelleen.

(mikäli mahd. kouluttaja/seuran valmennuspäällikkö käyvät seuraamassa harjoitusta)

KURSSI ON HYVÄKSYTYSTI SUORITETTU, KUN MOLEMMAT VIIKONLOPUT JA KAIKKI ETÄTEHTÄVÄT ON SUORITETTU

TERVETULOA KURSSILLE !

Esa Haanpää eski.haanpaa@netikka.fi 0400-578505