

JUNIORI



LAPSEN SUUNNITELMALLINEN KEHITTÄMINEN VALMENTAJAN NÄKÖKULMASTA



SUUNNITELMAT

- **Suunnitelmallisuus**
 - Suunnittele laadukkaasti = Harjoittele laadukkaasti
 - Oikean tasoista toimintaa
 - Eriyttäminen
 - Tiedät mitä olette tehnyt ja koska
 - Pystyt varmistumaan olennaisten asioiden läpikäynnistä kauden aikana
- **Suunnitelmat**
 - **Kausisuunnitelma**
 - Kesto 9-12kk
 - Mitkä ovat kauden oppimistavoitteet
 - **Jaksosuunnitelma**
 - Kaudessa 4-8kpl
 - Muutama selkeä ydinteema, näkyvät kaikissa jakson harjoituksissa
 - Mikä luistelun osa-alue?
 - Mikä lajitaidon osa-alue?
 - Mikä pelitaidon osa-alue?
 - **Harjoitussuunnitelma**
 - 2-4kpl jaksossa
 - Mitä yhdessä harjoituksessa tehdään?
 - **Harjoitesuunnitelma**
 - 3-4kpl per harjoituskerta
 - Mitkä ovat harjoitteen ydinkohdat?
 - Keskity vain muutamaan
- **POHDI: ONKO MINUN TOIMINTA SUUNNITELMALLISTA?**



CASE ERIYTTÄMINEN PATAJUNNULIIGASSA

1. vuosikurssi: KIEKON KANSSA LIIKKUMINEN

- Liiku maalia kohti
 - Pyri nostamaan katsetta ylös
- Riistä vastustajalta kiekko
 - Jatkuva liike

2. vuosikurssi: KAHDEN PELAAJAN YHTEISTYÖ

- Vaihtoehtona myös syöttää
 - Syöttäjän ja vastaanottajan toiminta
- Puolustaminen sijoittumisen kautta
 - Sijoitu vastustajan ja oman maalin väliin

3. vuosikurssi: PELIN MUODOSTUMINEN

- Ylivoimatilanteiden muodostaminen 2vs1
 - Hyökkäys että puolustusrooleissa
- Pelin kulmakivien hahmottaminen

- POHDI: ERIYTÄNKÖ MINÄ HARJOITTELUSSA TARPEEKSI?



VALMENTAJAN TOIMINTA

- **Lapsen tasolle meneminen**
 - Innostu, nauti, naura, mene mukaan ym.
- **Vaatimustaso**
 - Uskalla vaatia hyvää suorittamista
 - Millainen on hyvä suoritus? **VAADI SITÄ!**
- **Anna lapsen oivaltaa**
 - Ole kiinnostunut
 - Kysele, kehu
 - Kokeiles näin EI tee näin
- **Lapset oppii eri tavoilla**
 - Aisteilla
 - Toistoilla
- **Malli yhdessä toimimiseen**
 - Tsemppaa ja kehu tsemppaajia
 - Näe hyvät suoritukset ja unohda huonot
- **TEHVÄVÄ: NÄENKÖ NÄISTÄ ITSENI? MIKÄ ON MINUN HEIKOIN KOHTA?**



PELAAJAN KEHITTYMINEN

- **Kilpailu- vai tehtäväorientoitunutta harjoittelua?**
 - **Kilpailu:** Kokee pätevyyttä, kun voittaa muut
 - **Tehtävä:** Kokee pätevyyttä, kun kehittyy ja yrittää parhaansa
- **Sisäinen vai ulkoinen motivaatio?**
 - **Halu oppia vai halu miellyttää**
- **Innostuminen vai mukana oleminen?**
 - **Itseohjautuva vai kontrolliriippuva**
 - **Omistautuminen vai suorittaminen**
- **Mallin oppiminen vai mallin sisäistäminen?**
 - **Pintaoppiminen vai syväoppiminen?**
 - **Siirtyykö lajitaito peliin?**
 - **Itsensä toteuttaminen?**
- **Ympäristön paine vai ympäristön rentous?**
 - **Vastuullisuus vai velvollisuus**
- **Onnellisuus?**
- **POHDI: YRITÄNKÖ MINÄ OHJATA LAPSIA KOHTI AUTONOMIAA?**



MITTARIT

- **Patataitopassi 4-13 vuotiaille(pelaajan työkalu)**
 - **Mittaa jään ulkopuolisia taitoja**
 - **Pronssi, hopea ja kultataso**
 - **Tavoite aktivoida omatoimisuuteen**
 - **Korostaa myös jään ulkopuolisia taitoja**
- **Leijonataitomerkki 8–13 –vuotiaille(valmennuksen työkalu)**
 - **Sen kautta arvioidaan pelaajien liikehallintataitoja sekä lajitekniikoita ja – taitoja.**
 - **Arvioinnit antavat kuvan valmentajan kyvystä pelaajien osaamistavoitteiden harjoituttamisesta sekä niiden arvioimisesta**
- **Läksyt?**

