



JAKSO 1: TUTUSTUMINEN

TAVOITTEET

Ensimmäisessä jaksossa tutustutaan puolin ja toisin uuden joukkueen asioihin. Ikäryhmän aloittamisvaihe on tärkeä askel astuttavaksi, oli sitten kyseessä monikymmenpäinen ikäluokka tai vain yksi joukkue. Alussa opetellaan koko vuoden tärkeimmät asiat: miten me harjoittelemme, mitkä säännöt ovat voimassa harjoituksissa ja peleissä, millä tavalla valmentaja ohjaa meitä ja minkälaisiin harjoitteisiin meidät joukkueena tutustutetaan? Ja ennen kaikkea, valmentajan on opittava lasten nimet ja lasten toistensa nimet!

Harjoittelurauhan syntyminen on ensimmäisiä joukkuelajin parissa opeteltavia tiedollisia asioita. Sen saavuttamiseksi valmentajalta vaaditaan johdonmukaisuutta ja taitoa kääntää kurinpitäminen positiiviseksi harjoitusrauhaa vaalivaksi sääntöjen noudattamiseksi. Kun jo alkuvaiheessa korostetaan positiivisen harjoitteluilmapiirin muodostumista sääntöjä noudattamalla, on valmentajalla helppo työ tehdä ilmapiiristä iloinen ja oppimista tukeva.

Tärkeintä on olla ohjaamisessa johdonmukainen. Ryhmän ilmapiiri tulee saada alusta asti positiiviseksi ja lapsia houkuttelevaksi.

Tavoitteet ensimmäisellä jaksolla:

- Pelaajien ja valmentajien tutustuminen toisiinsa
- Yhteisten rutiinien muodostaminen (aloitus/lopetus/juomatauot ym.)
- Positiivisen ja virheet sallivan ilmapiirin muodostaminen
- Pallon käsittelyn harjoittelu

TOIMINTA

Tärkein tavoite on luoda positiivinen ilmapiiri. Valmentajien on kerrottava pelaajille mitä heiltä odotetaan harjoituksissa. Jokaiseen tapahtumaan kuuluu parhaansa tekeminen, uudestaan yrittäminen ja onnistumisesta iloitseminen. Pelaajien on ymmärrettävä, että jokainen pelaa omilla taidoillaan niin hyvin kuin pystyy, yrittää parhaansa, ja kun oppii jotain uutta – iloitsee siitä yhdessä muiden kanssa.

Valmentajan tärkein tehtävä on luoda positiivinen oppimisen kierre.

Tärkeimmät keinot tämän jakson tavoitteeseen pääsemiseksi ovat:

- Esittäytymisen järjestäminen ennen harjoituksia (luontevasti aikaa viemättä esim. nimenhuuto)
- Sääntöjen sopiminen ja niiden noudattamisen harjoittelu
- Leikkien leikkiminen joissa pelaajat kohtaavat toisiaan fyysisesti (mm. kättelyhippa)
- Valmentajien kannustava ja yrittämistä korostava asenne
- Pallon käsittelyn harjoittelu pelien ja leikkien kautta

Muista myös aloittaa harjoitukset tutussa muodossa rutiinien synnyttämiseksi.

PELAAMINEN

Pienten lasten peleissä tuntuu siltä, että pallollista vastassa ovat lähes kaikki muut pelaajat. 5-6 -vuotiaiden lasten kanssa harjoiteltavat perustilanteet ovat pääasiassa, 1v maalivahti, 1v1 tai osin 2v1 tilanteita.

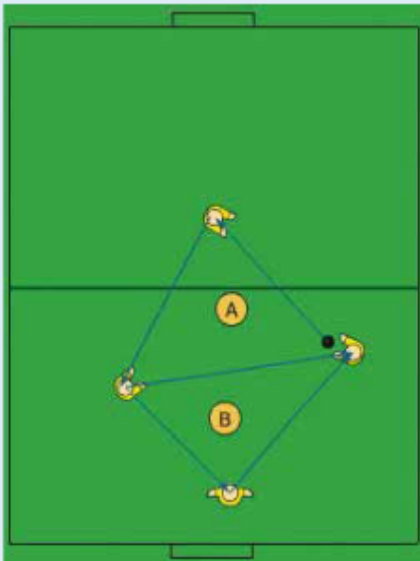
Ratkaisujen harjoittelu toimii 5v5 pelin sijasta paremmin 2v2, 3v3 tai 4v4 pelissä. Tärkeää pelin opettelussa ovat kosketukset palloon. Mitä vähemmän pelaajia pelissä, sitä enemmän kosketuksia ja ratkaistavia tilanteita pelaajaa kohti syntyy. Näin pelaajan aktiivisuus osallistua hyökkäämiseen (pallon kuljetus eteenpäin) tai puolustamiseen (pallon rohkea ja nopea riisto) kasvaa.

Pelialueen sopiva koko, pelaajamäärä ovat lasten jalkapallossa tärkeitä tekijöitä.

Pienpeli ei tarkoita pientä aluetta, vaan pientä pelaajamäärää!

Pelimuoto, pelijärjestelmä

Tälle ikävaiheelle hyvä pelimuoto on 3v3 tai 4v4 (maalivahdeilla) peli 1x3m maaleihin tai peli neljään maaliin. Kentän koko 30m x 20m.



4v4 pelissä maalivahdin tai alimman pelaajan osallistuminen aktiivisesti peliin muodostaa tärkeän kolmion.

Pelissä on hyvä muodostaa pelaajien välille kolmioita (yksi on alempana ja kaksi muuta ylempänä) ja huolehtia pelin leveyden ja syvyyden täyttämisestä.

4v4 tai 5v5 pelissä kannattaa opettaa timantin muotoista pelijärjestelmää. Pelipalkat joita pelaajille annetaan, voidaan nimetä seuraavasti:

- Puolustaja/alin pelaaja
- Laitapelaajat/laitahyökkääjät
- Hyökkääjä/kärki/ylin pelaaja

Tämän pelijärjestelmän avulla pelaajat saavat pelitilan paremmin hahmotettua ja täytettyä. Timantin avulla pelaajien väliset etäisyydet tulevat sopivimmiksi. Timanttimuodossa peliin tulee luontevasti syvyyttä (eteenpäin ja taaksepäin) ja leveyttä (laidoille). Lapsilla pelin muoto vaihtelee luonnollisesti ja on vain ajoittain timantin tai kolmion kaltainen.

5v5 pelimuoto muistuttaa timanttia



OHJEIDEN ANTAMINEN

Rauhallinen aloitus

Kun aloitat ensimmäiset harjoitukset, tilanteen tulisi olla mahdollisimman rauhallinen. Pelaajien mielentila harjoitusten alussa voi vaihdella riehakkaasta vetäytyvään tai iloisesta pelokkaaseen. On hyvä huomioida yksilöiden tuntemuksia ja jutella pelaajien kanssa jo ennen aloitusvihellystä. Näin voidaan aistia pelaajien tunnelmia ennen harjoitusta. Samalla ohjaustyyli ja äänensävy muuttuvat sopimaan tunnelmaan.

Tässä muutamia käytännön vinkkejä aloitukseen:

1. Kutsu ja kerää pelaajat ajoissa yhteiseen kokouksumispaikkaan esim. keskiympyrään (kannattaa olla aina sama).
2. Järjestä pelaajat siten, että näet kaikki hyvin.
3. Poista kaikki häiriötekijät (pallot pelaajilta, ylimääräiset ihmiset kentältä, turhat välineet käsistäsi ja välittömästä läheisyydestä).
4. Opasta pelaajat olemaan hiljaa ennen kuin aloitat puhumisen heille.
5. Ja sitten vain; *tervetuloa harjoitukseen, meitähän on täällä mukava porukka. Tulee varmasti kivat harjoitukset tänään...*

OHJEIDEN ANTAMINEN

Ohjeiden antaminen kaikille kesken harjoituksen

Voit pysäyttää käynnissä olevan harjoituksen, jos huomaat, että lapset eivät ymmärtäneet sääntöjä tai harjoiteltavaa asiaa oikein. Pysäytä peli, anna täsmällisiä ja korjaavia ohjeita 1-2 kpl **tai näytä uusi mallisuoritus** ja jatka harjoitusta. Seuraa, miten antamasi ohjeet vaikuttivat pelin tai harjoitteen kulkuun.

ORGANISOINTI

Leikin/harjoitteen valinta siten, että varmistetaan aktiivinen tekeminen

Hipoissa ja pallonryöstö-leikeissä on erinomaista se, että kaikki pelaajat voivat aktiivisesti osallistua ja liikkua yhtä aikaa. Hyvässäkin harjoituksessa lasten aktiivinen, tehokas suoritusajaksi jää 60-70% kokonaisajasta. Tämä tarkoittaa tunnin harjoituksesta tehokasta liikkumista 40-45 minuuttia liikettä ja 15-20 minuuttia seisoskelua. Varmista, että pelaajat eivät joudu jonottamaan vuoroaan harjoituksissa, vaan kaikki voivat toimia tehokkaasti pallon kanssa.
EI JONOJA!

Muista kuitenkin juomatauot ja juomapistekäytäntö.

OHJEIDEN ANTAMINEN

Tekemisen varmistaminen ja innostaminen

Annettaessa ohjeita pelaajille, puhu lyhyesti ja ytimekkäästi. Anna muutama selkeä ohje, **näytä hyvä mallisuoritus** ja sitten toimintaan. Jos ohjeet eivät menneet perille, pysäytä leikki ja näytä/anna lisää ohjeita. Valmentajan on tärkeä myös eläytyä leikkiin, se saa lapsetkin innostumaan!

Eläytyä voi eri rooleihin vaikka näin: Ryöväri puolustaja, viekas hyökkääjä, peloton maalivahti ja ystävällinen kansapelaaja.

Pelaajat oppivat vain tekemällä, eivät kuuntelemalla valmentajan puhetta. Kumpaa haluaisit harjoituksissa tehdä, kokeilla itse ja toimia vai kuunnella valmentajan neuvoja ja seistä paikalla?

ORGANISOINTI

Maalien koko ja määrä

Pelaajien mielestä maalin tekeminen on kaikkein kivointa pelissä. Varmista, että olet tehnyt maalit tarpeeksi suuriksi. Maalien kokoa säätelemällä vaikeutat tai helpotat maalin tekoa, ja näin ollen vaikutat suoraan onnistumisiin pelissä!

Leikistä riippuen voit myös säädellä maalien määrää. Yhden maalin sijasta kaksi (rinnakkain) luo tuplasti mahdollisuuksia. Tällöin myös maalivahteja on mahdollisuus laittaa tuplasti kentälle, mikä helpottaa joskus pelaajamäärän ollessa suuri pienpelille (4v4 → 3v3 kentällä)

Harjoiteltavan teeman mukaisesti kirjasen peleissä on pelaamista muokkaavia sääntöjä, joilla varmistetaan tiettyjen suoritusten mahdollisimman suuri määrä. Kun peli on muokattu harjoiteltavaa aihetta silmällä pitäen, on valmentajan helppo tarttua tilanteisiin.

Pelin oppimiselle on tärkeää, että pelaajat eivät saa roiskia palloa mihin sattuu. Sen jälkeen voidaan opettaa ratkaisuja pelitilanteissa.

Avalnasiolta pelin sujuvuudelle ovat:

1. Maalivahdin avaukset heittämällä **oman joukkueen pelaajalle** → Vaatii pallottomien aktiivista ja nopeaa liikkumista pelattavaksi ja mallivahdin heittotaitoja.
2. Rohkeita kuljetuksia ohi vastustajien.
3. Päättäviäisiä laukaisuja ja loppuun saakka pelamista.
4. Pallon suojaamista ja pyrkimystä pitää pallo kentällä rajojen läheisyydessä.
5. Nopeita rajasyöttöjä eteenpäin. .
6. Rohkea pallonriisto ja tsemppi puolustamisessa.

PALAUTTEEN ANTAMINEN JA OPPIMINEN

Ohjattu oivaltaminen

Ohjattu oivaltaminen on hyvä tapa opettaa pelaajille tilanteiden ratkaisua. Ohjatussa oivaltamisessa valmentaja antaa vinkkejä pelaajille tilanteen ratkaisuun liittyen.

Pöllöt ja hiiret leikissä voit esimerkiksi kysyä pelaajilta miten palloa kannattaa kuljettaa, ettei pöllö saa kiinni auringon laskiessa. Näin lapsille tulee oivallus pallon suojaamisesta.

Oivaltamista myös helpottaa pelaaminen käsin. Kun palloa kuljettaa käsin, on pallon hallinta helpompaa ja siten ohjeiden noudattaminen helpoaa.

Pelaajalle on tärkeämpää ratkaista itse tilanteita kentällä valmentajan avulla, kuin että valmentaja ratkaisee ne pelaajan puolesta.

PELIVINKKI 2

Opasta pallottomia

Havainnoidessa peliä on hyvä huomioida pallollinen pelaaja ja pallottomat pelaajat. Monet lapset kaipeavat opastusta pallottomana liikkumisessa. Yhden pelaajan olisi hyvä olla selkeästi alin pelaaja, joka tarjoaa tuen muille pelikavereille sekä lähtee pallon riistoon, jos vastustaja lähtee hyökkäämään. Muut pelaajat voivat hyökätä aktiivisemmin ylempänä kentällä. Innosta aina rohkeaa pallonriistoon ja kohti maalia pelaamiseen.

Hienoja tuuletuksiakin kannattaa peleissä harjoitella ja nauttia maaleista yhdessä!