

LASTEN VALMENNUS

Mika Lehtkosuo

ARVOT JA MAALAISJÄRKI

- Vastuullisuus, luotettavuus, rehellisyys, avoimuus, kunnioitus/käytöstavat, ahkeruus, pitkäjänteisyys, systemaattisuus
- Valmentaminen on ihmissuhdetyötä
- Valmentaminen on ongelmien ratkaisua
- Valmennuksen osa-alueilla on tieteellinen pohja

RAKASTUMINEN LAJIIN JA URHEILUUN (=avaintavoite)

- Onnistumisen elämykset (huomio onnistumisiin, positiivinen palaute) → hyvä itsetuottamus
- Myönteinen ilmapiiri (lupa epäonnistua, rohkaiseminen, yrityksestä palkitseminen, tasapuolisuus, tasapainotunteet: ilo, tyytyväisyys)
- Tavoitteellista harjoittelua leikkien (systemaattisuus, pelisäännöt)
- Kaksisuuntaista vuorovaikutusta (kysy tunteita, ratkaisuja)

KOKONAISVALTAISEN KEHITYKSEN TUKEMINEN

- Fyysis-motorinen kehitys (mahdollisuus liikkua monipuolisesti, eri aistien käyttö, kokeilut)
- Kognitiivinen kehitys (tekojen seurausten analysointi ja asioiden sisäistäminen, kyselytekniikka)
- Emotionaalinen kehitys (erilaiset tunteet, lasten ymmärtäminen)
- Sosiaalinen kehitys (joukkuepeli)

TAITAVUUDEN OSATEKIJÄT ja HERKKYYSKAUDET

- Rytmikyky (sama rytmi, rytmin muutos)
- Tasapainokyky (staattinen, dynaaminen)
- Ketteryyskyky (askeltiheys, nopea hermotus...)
- Valintareaktiokyky
- Orientoitumis- eli suuntautumiskyky (tila, etäisyys, muoto)
- Yhdistelykyky (kuljetus+laukaus)
- Liikkuvuus (lantion seutu)
- Jne.

TOISTOMÄÄRÄT

- Paljon laadukkaita toistoja
- Tekniikat (henk.koht. tyylin ja perustekniikan ero)
- Omalla ajalla harjoittelu, kotiläksyt
- Uusi tekniikka: 10 000 – 100 000 tuntia

PELIASENTO, PELINOMAINEN LIKKUMINEN JA KROPAN KÄYTTÖ

- Rentous (narun alitukset...)
- Painopiste alhaalla
- Valmiusasento
- Peliasento ja sen ylläpito liikkeen aikana
- Kiihdytys, Jarrutus, Suunnanmuutos (start-stop-start)
- Katseen suunta (älä tuijota palloa)
- Katse ylhäällä, tutki kenttää (pomputtelu, kuljetus)
- Keskivartalon hallinta (=lasten voimaharjoittelu)
- Fyysinen kontakti (käsien käyttö)

PSYKOKINESTIIKKA

- Havaintomotoriikka
- Pelinopeus lisääntyy
- Edellytys taktiikan (havainto- ja ratkaisuntekokyky) oppimiselle

MOLEMPIEN JALKOJEN KÄYTTÖ

- Yksipuolisuus vammauttaa varmasti
- Sekä pallon kanssa että ilman
- Kuljetus, syötöt, laukaukset...
- Käännökset, hypyt...

JALKAPALLOA OPPII VAIN PELAAMALLA (Horst Wein)

- Pienpelit (vastustaja)
- Drillit (ennalta määrätyt kuviot) eivät jätä tilaa lasten omille ratkaisuille ja luovuudelle
- Nauti pelistä