



Fortum Tutoreiden havaintoja uuden valmennuslinjan jalkautumisesta

Vuoden 2012 aikana kunnolla vauhtiin päässyt Palloliiton valmennuslinjan jalkautus on edennyt tänä vuonna vahvasti tutoreiden, piirien nuoris- ja valmennuspäälliköiden sekä Palloliiton aluevalmentajien vauhdittamana.

Palloliiton uuden valmennuslinjan jalkautus on tuonut juniori- ja nuorisopelaajien harjoitteluun painopistealueita, jotka koetaan koko suomalaisen jalkapallon kehitykselle tärkeiksi. Seuraavassa Fortum Tutoreiden havaintoja, kuinka painopistealueita on kehitetty juniorijoukkueiden harjoituksissa.

Pienpelit ja teemapelit

Uusi valmennuslinja on lisännyt pienpelien ja erilaisten teemapeleiden käyttöä harjoituksissa. Monet valmentajat aloittavat nykyään harjoitukset tietyn teeman mukaisella pelillä. Peliä opetellaan ohjaamaan ja hyödyntämään valmennuksellisesti. Innostusta ja halua uuden ajattelutavan omaamiseen löytyy selvästi. Erityisesti uuden E-kurssin käyneillä lasten valmentajilla on kiinnostusta pelikeskeiseen valmennukseen.

Useat valmentajat pysäyttävät pelin, kun pelaaja tekee harjoitteen oikein ja toivotulla tavalla. Pysäytys ja välitön palaute vahvistavat tehokkaasti asioiden oppimista positiivisten esimerkkien kautta. Virheitä huomioiva valmennustyö on selvästi vähentymässä.

Ylivoimapelit, joissa on ”neutraaleja” pelaajia, toimivat hyvin ja niiden käyttö on yleistynyt. Peleissä on useasti myös suuntaa ja niissä toteutuu paljon tilanteenvaihtoja, joita valmennuslinjassa korostetaan.

Myös havainnointiteema on edennyt hyvin. Monet korostavat syöttöpelissä pienestä alkaen, kummalle jalalle syöttö annetaan, ja vaativat pelaajia havainnoimaan, kenelle syöttää tai onko järkevintä edetä itse.

Haasteena teemakeskeisissä harjoituksissa on ollut teemassa pysyminen - valmentajat puuttuvat liian moneen asiaan, eli huomioivat liian monta teemaa yhdessä harjoitteessa tai harjoituksessa. Toimintaan tarvitaan malttia ja tuttuja pelejä, jotka toistuvat tarpeeksi monta kertaa. Sen lisäksi on tärkeä saada viestittyä harjoittelun ja pelin kehittymisen välinen kytkös selvemmin. Silloin on onnistuttu, kun pelaajan pelin ymmärtäminen kehittyy.

Perustaitojen harjoittelu pelitilanteessa

Toinen uuteen valmennuslinjaan liittyvä painopiste on ollut perustaitojen kehittäminen yhdistettynä pelitilanteeseen. Havainnointi, teknisten suoritusten ajoitus ja kommunikointi ovat paremmin mukana perustaitojen harjoittelussa kuin aiemmin. Monet harjoitteet ovat looginen jatkumo pelin kehittämiseen. Osa valmentajista osaa tarvittaessa helpottaa suunniteltua harjoitusta tai lisätä haastetta mm. lisäämällä vastustajan taitoharjoitteluun. Myös pallonkäsittelytaitojen kehittäminen liitetään tehokkaammin erilaisiin pelitilanteisiin.

Tuttujen perusharjoitteiden muokkaaminen pelinomaisemmaksi ei kuitenkaan ole aina helppoa. Pelipaikkakohtainen perustaitojen harjoittelu kaipaa selkeitä esimerkkejä. Esimerkiksi maalinteko on haaste, jossa pelitilanteen havainnointi sekä tekninen ja motorinen suoritus pitää osata yhdistää päätöksentekovaiheessa. Lasten valmennuksessa on huomioitava aikaisemmassa vaiheessa myös pääpelin harjoittelu (viimeistään 10-11-vuotiaana) sekä pitkän syötön taito.

Omalla ajalla harjoittelu järjestelmällisemmäksi

Omakohdaisen harjoittelun lisääminen on ollut Fortum Tutor -ohjelman päätavoite vuonna 2013. Sitä on pyritty tukea tarjoamalla junioripelaajille käyttöön Fortum Tutor Playbookit. Niissä on esitelty eri tason harjoitteita, joita voi hyvin harjoitella omatoimisesti joukkueharjoitusten ulkopuolella. Harjoitteiden ymmärtämistä on helpotettu videoiden avulla, joilla **Teemu Pukki** ja **Nora Heroum** esittävät, miten harjoitteet tehdään oikein.

Fortum Tutor Playbook on ollut erittäin hyödyllinen ikäkaus- ja nappulaliigajoukkueille, ja se on saanut paljon myönteistä palautetta. Playbook on herättänyt keskustelua ja aktivoinut valmentajia, vanhempia ja lapsia. Aktiivisimmat pelaajat ovat selvästi kehittyneet Playbookin avulla, ja se on kasvattanut entisestään oppimisen nälkää.

Parhaat tulokset on saavutettu, kun valmentajat ovat paneutuneet tehtävään ja ovat ymmärtäneet miten tärkeää on, että lapset haluavat näyttää suorituksia valmentajalle. Aktiivisimmat valmentajat ovat saaneet lapset ja vanhemmat yhdessä tekemään suorituksia ja ovat organisoineet erillisiä Playbook-treenejä. Turun piiri on hienosti tehnyt myös omatoimisen harjoittelun ABC:n. Sitä kannattaa hyödyntää aktiivisesti: www.turku.palloliitto.fi/pelaajakehitys

Kotitreeneiden aktivointi on kuitenkin ollut melko vaihtelevaa ja valmentajan jaksamisesta riippuvaa. Fortum Tuoreiden palautteen mukaan maanlaajuinen tilanne ei ole riittävän hyvä ja omatoimisen harjoittelukulttuurin rakentaminen vaatii paljon työtä. Kaikkien mielestä on ensiarvoisen tärkeää saada tämä osa-alue kuntoon. Innostavat joukkuekohtaiset tavoitteet ja positiivisen huomiot lasten kehittymisestä ovat kannustavia keinoja edistää omatoimista harjoittelua.

Erittäin tärkeää on saada myös luotua ”pihapelejä”, joista lapset innostuvat. Pohjois-Suomen piiriin 2v2 kahden kosketuksen peli tai OLS:n ”4v4 Saliliiga”, jossa lapsia jaetaan peliryhmiin ja organisoidaan pelaamaan ilman valmentajaa tai vanhempaa, ovat loistavia esimerkkejä pelaamista hyödyntävän omatoimikulttuurin kehittämiseksi.

Innostava ja positiivinen valmennusote

Valtaosa juniorivalmentajista on positiivisia, kärsivällisiä ja rohkaisevia. Tutoreiden mukaan valmentajan halu kehittää itseään kertoo hyvästä ja innostuneesta otteesta. Oppimishaluisia valmentajia on valtavasti. Monet osaavat myös huomioida lasten onnistumiset, kehittymisen ja ahkeruuden.

Innostavuus on kuitenkin vaihtelevaa. Osa valmentajista on liian passiivisia ja saattaa jännittää valmennusta, mikä taas on este innostukselle. Joissain tapauksissa myös intohimo puuttuu - valmennuksessa ei heittäydytä tarpeeksi harjoitustapahtumaan eikä nähdä kunnolla vaivaa asioiden hoitamisessa. Jotkut valmentajat katsovat jopa kelloa ja odottavat treenien päättymistä. Toisinaan taas valmentajat haluavat liian nopeasti lapsilta asioita tai tavoitteet ovat liian korkealla lasten lähtötilanteeseen nähden. Tutorin tuki ja kannustaminen sekä valmentajien koulutautuminen auttavat näissä asioissa.

Lapsille annettavan palautteen sisältö jää usein myös vaatimattomaksi. Pelkkä ”hyvä hyvä”:n hokeminen ei ole riittävää palautetta, vaan pelaajille on kerrottava tarkemmin, mikä on ollut hyvää heidän suorituksessaan. Toisinaan myös aiheeton kehuminen muodostuu ongelmaksi, mikäli suoritusta kehutaan vaikka suoritus ei ole ollut hyvä.

Liian negatiivista ja liian kovaan sävyyn annettua palautetta sekä yksilöä nolaavaa palautteen antamista kuuluu vielä ajoittain. Joissakin tilanteissa valmentajan omalta lapselta vaaditaan ylimääräistä kannapelaajiin verrattuna.

Vääränlainen kilpailullisuus on niin ikään aiheuttanut hieman liian kireää ilmapiiriä. Painopiste pitäisi saada pelaajan kehittymiseen ja pitkäjänteisyyteen - ei yksittäisen pelin voiton tavoitteluun. Myös osalla vanhemmista voittaminen on tärkeintä, mikä johtaa ilmapiirin kiristymiseen.

Kisailujen käyttö harjoittelussa

Kisailut ovat liian vähänkäytetty motivointikeino junioreiden harjoittelussa. Yksi kisailu harjoitusta kohden olisi hyvä perussääntö. Kisailujen tulisi olla taitoärsykeitä aktivoivia. Valmentajan on hyvä tasoittaa ylisuuret tasoerot ja luoda hausalla tavalla kiva kisailuilmapiiri.

Motorinen taitavuusharjoittelu

Erillistä motorista taitavuusharjoittelua toteutetaan paljon ennen harjoitusten kenttäosiota, ja osaamistakin löytyy sillä puolella. Monissa joukkueissa vanhempien ja eri lajien osaamista on hyödynnetty tehokkaasti. Askellustikapuut, kehonhallinta ja liiketaito-osiot ovat edenneet mukavasti käytännön valmennusarkeen. Osa valmentajista yhdistää hyvin lajiharjoitteluun fyysisiä painopisteitä.

Haasteena motorisissa harjoitteissa on se, että harjoitteita saattaa olla liian monta ja harjoituksista tulee liian sekavat. Tällöin unohdetaan huomioida riittävät toistot samalla, kun uusiakin taitoärsykeitä on tärkeä saada, jotta taitoharjoittelu on monipuolista.

Iloista ja energistä joulun aikaa kaikille valmentajille ja pelaajille. Ensi vuoteen entistä intohimoisemmin ja hyvällä yhteistyöllä!

Marko Viitanen, Palloliiton nuorisopäällikkö, ja Fortum Tutorit kautta maan