

# Pidä harjoitus hauskana

1. Tarkkaile tuleeko aitoja hymyjä

2. Harjoituksen rytmitäminen

3. Toista tuttuja ja turvallisia harjoitteita – minä osaan!

4. Ole läsnä ja innostunut: ilmeet, eleet,

kehon kieli, äänenpaino

5. Anna lasten vaikuttaa sisältöihin ja toimintaan

6. Leikki ja kisailu innostavat

7. Lapset aktiivisina mahdollisimman paljon



# Pidä harjoitus turvallisena

1. Harjoitustilan mahdolliset riskitekijät on tiedossa
2. Eteneminen sopivaan tahtiin - alku- ja loppuverryttelyt, harjoitteet helposta vaikeaan
3. Perusensiapuvälineet ja valmentajan / muiden toimijoiden ensiaputaidot
4. Mahdollisten häiriötekijöiden poistaminen
5. Henkisesti turvallinen harjoitus - yhdessä sovitut säännöt:  
ketään ei kiusata,  
osataan pyytää anteeksi



# Lasten keskinäinen vuorovaikutus

1. Yritteliäisyys ja toisten huomiointi
2. Kannustus ja tsemppaus
3. Ristiriitojen ennaltaehkäisy



4. Pari- ja ryhmäharjoitteissa tulee osata toimia kaikkien joukkueen jäsenten kanssa

5. Jokainen kantaa vastuuta ilmapiiristä.

Valmentaja esikuvana.

# Vanhempien rooli

## 1. Ennen harjoitusta / peliä:

- Riittävä uni
- Oikea ravinto
- Kannustava ja rohkaiseva viritys treeneihin / matsuin
- Ajoissa - turha kiire pois
- Opetetaan pelaajaa huolehtimaan varusteista ja välineistä



## 2. Harjoituksen / pelin jälkeen:

- Kysyvä tyyli tunteiden purkamiseen
- Kannustava ja rohkaiseva palaute
- Positiivisuus

## 3. Kannustaminen omaehtoiseen liikuntaan

# Kokonaisuunnittelu

1. Tavoitteet
  - Lapsi on seikkailija; ilo, elämykset, jännitys, kokeilut ja tarinat innostavat
  - Nuori on löytöretkeilijä: oman tien löytäminen, vastuunoton harjoittelu, päämäärien löytäminen, elämykset, oivallukset
2. Vuosisuunnitelma (harjoitukset, pelit, leirit, testit, kehityksen seuranta, lommat)
3. Jaksosuunnitelma (4-6 vk teemat; harjoitukset, pelit, omatoiminen liikunta)
4. Yksittäinen harjoitus (tavoite, käytettävät harjoitteet, tavoitteen arviointi, kesto, välineet, ohjaajaresurssit)
5. ARVIOINTI (vuositasolla, jaksoittain, joka harjoituksessa ja harjoitteessa)



# Harjoituksen rakenne

Jalkapallo

1. Ennen kenttäosiota (tarkasta kotiläksyt, kerro harjoituksen sisältö)
2. Alkuverryttely / oheisharjoittelu pallon kanssa ennen kenttäosiota. Lisäksi fyysimotoriset harjoitteet ilman palloa.
3. Kenttäosio: Pienpelit / futisleikit ja kisailut  
Jalkapallotaito  
Pienpelit / teema
4. Kenttäosion jälkeen oheisharjoittelu ja kisailut, kotitehtävät, kertaus ja palaute



- Muista osallistaa myös lapsia. Käytä ehdotuksesi heidän ehdotuksensa!
- Korosta kotitehtävissä myös lasten omia valintoja.

# Harjoituksen rakenne

Lentopallo

1. Alkuverryttely
2. Nopeus/Tempu/  
Monipuolisuus
3. Lajitaidot
4. Pienpelit
5. Fyysiset ominaisuudet
6. Loppujäähdyttely/  
loppurentoutus ja  
rauhoituminen



# Harjoitussuunnitelma

1. Harjoituksen tavoite
2. Harjoitteiden valinta eri osioihin
4. Harjoituksen arviointi (tehdään harjoituksen päätyttyä)



## 3. Harjoitteiden

- Kesto
- Tavoite
- Sisältö
- Arviointi
- Välineet
- Ohjaajaresurssi



# Selitys

1. Valmistele ja mieti, mitä tulet kohta kertomaan.
2. Varmista, että kaikki kuuntelevat sinua.  
Hanki huomio.
3. Pidä selitys lyhyenä ja yksinkertaisena.  
Korosta 1-3 ydinkohtaa.  
Tehosteet.
4. Varmista kysymyksin, että urheilijat muistavat ja ymmärtävät ydinkohdat



# Hyvä näyttö

1. Varmista, että kaikki näkevät ja kuulevat sinut.
2. Näytä muutaman kerran. Tarvittaessa eri suunnista.
3. Pyydä kiinnittämään huomio 1-2 ydinkohtaan kerrallaan.
4. Varmista kysymyksin, mitä urheilijat huomioivat suorituksesta.



Älä puhu samalla.

# Tarkkailu/havainnointi

1. Katso suoritusta eri puolilta
2. Katso usempi kuin yksi suoritus
3. Mieti, mikä suorituksessa on hyvää ja mitä tulee kehittää
4. Palaute



# Arviointi harjoituksen aikana

1. Toteutuvatko harjoitteen laatutekijät, tukeeko harjoite lasten oppimista (eriyttäminen)?



2. Tuleeko riittävästi toistoja, eihän synny jonoja tai paikallaan olemista?

3. Pysytäänkö teemassa?

4. Ole valmis muuttamaan suunnitelmaa. Joskus asioita pitää tehdä suunniteltua pidempään, muuttaa helpommaksi/haastavammaksi tai jättää kokonaan pois.

# Palautteen anto

1. Kerro, mikä meni oikein /hyvin!

2. Kerro harkiten, mikä suorituksessa oli väärin

3. Anna vinkkejä suorituksen parantamiseksi ja kannusta yrittämään uudelleen

4. Kerro, mitä hyvää muutoksesta seuraa

5. Ilmeet, eleet, sanat!

6. Positiivisuus

7. Anna positiivista palautetta erityisesti sinnikyydestä ja yrittämisestä –



se vaikuttaa eniten oppimiseen ja asenteeseen ottaa uusia haasteita vastaan

# Kysy ja kuuntele

## 1. Kysy yksittäisen taidon osalta

- Omia havaintoja suorituksesta
- Tuntemuksia, jotka pohjautuvat suorituksen teknisiin ydinkohtiin
- Miten parantaisit suoritusta

## 2. Aina ei tarvitse tietää vastausta, arvauskin riittää.

## 3. Kuuntele

- Anna aikaa ajatella
- Aina ei tarvitse saada vastausta heti

## 4. Nosta vastauksesta positiiviset asiat esille (sanoita). Kertaus.

## 5. Kysy pelitilanteen osalta

- Mitä ehdit havainnoimaan tilanteesta/suorituksesta? Mikä meni hyvin?
- Miten ratkaisit tilanteen? Olisiko ollut muita vaihtoehtoja? Tekisitkö jotain toisin?
- Mitä muut tekivät/olisivat voineet tehdä ennen suoritustasi/sen jälkeen?
- Muiden osallistujien näkemykset?
- Miten vastustaja vaikutti tilanteeseen?
- Ole maltillinen keskeytysten kanssa!



# Motivointi

1. Mahdollisuus yksilölliseen palautteeseen
  2. Kisailut
  3. Tarinat, mielikuvat ja mielikuvituksen hyödyntäminen
  4. Esikuvien mallit
  5. Tasot ja haasteet. Takaa jokaiselle mahdollisuus omantasoiisiin haasteisiin (helpotus/vaikeutus), onnistumisiin ja ennätyksiin.
  6. Eleet, ilmeet, tsemppaus, kehon kieli, äänen sävyt.
- 
7. Menestymismahdollisuuksien ”maalaus”.
  8. Ymmärrys, miksi jotain tehdään ja miten se hyödyttää yksilöä/joukkuetta.
  9. Vaihtelevat harjoitteet ja toimintaympäristöt
  10. Lisää mahdollisuuksia pelaajien väliselle yhteistyölle, ”aikalisä”
  11. Palkitse yrittäminen! Kiitä, kehu, kannusta!
  12. Pelaajien mahdollisuus vaikuttaa

# Eriyttäminen

1. Onko tarvetta eriyttää?  
Miksi? (taidot, pelikoke  
mus, fyysiset ja antro  
pometriset ominaisuus  
det)
2. Voidaanko eriyttäminen  
tehdä ilman taso-  
ryhmittelyä?
3. Eriyttäminen eri opetus-  
menetelmillä (esim.  
matkiminen versus  
ohjattu oivaltaminen)



4. Sisältöjen eriyttäminen  
ja haastetaso.
5. Eriyttäminen olosuhteil-  
la ja välineillä

- Saavatko keskitasoiset pelaajat kehittyä hieman edistyneempien kanssa?
- Saavatko heikommalla pelaajat vastuuta tai tukea hieman kehittyneimmiltä?
- Saavatko edistyneimmät pelaajat tarpeeksi haastetta tai suurta roolia pelissä?