

LASTEN JA NUORTEN VALMENNUKSEN PÄÄPERIAATTEET / PK-35

Kun olet päättänyt ryhtyä lasten tai nuorten jalkapallojoukkueen valmentajaksi, sinulla on oltava vastuu alaan liittyvästä koulutuksestasi. Koko toiminnan on perustuttava pitkäjänteiseen suunnitteluun.

1) Motivaatio ja hauskuus.

Hyvä valmentaja pitää etusijalla toiminnan mielekkyyttä ja sitä, että pelaajat ovat joka päivä motivoituneita odottamaan seuraavia harjoituksia. Koska etenkin lasten ja nuorten jalkapallo on leikkiä, hauskanpidon merkitystä ei tule koskaan unohtaa. Kukaan ei kykene toimimaan oikein ilman peli- ja harjoitusiloa.

2) Koko toiminnan on pyörittävä pallon ympärillä.

Lasten on opittava kehittämään lajitaitojaan juuri pallon kanssa. En osaa kuvitella harjoitusten alkulämmittelyosioiden jälkeisiä tehokkaita harjoitteita, joissa pallo ei olisi mukana.

3) Opeta lapset ajattelemaan!

Kun suunnittelet harjoituksia, pyri laatimaan harjoitteita, joissa pelaajat pääsevät mahdollisimman paljon itse ratkaisemaan pelissäkin vastaan tulevia ongelmatilanteita.

4) Yksilötaitojen yhdistäminen aitoihin pelitilanteisiin.

Tavoitteena on laatia pelinomaisia ja pelipaikkakohtaisia harjoitteita, jotta lapset pääsevät jo harjoituksissa tutustumaan tulevan ottelun asettamiin vaatimuksiin.

5) Kärsivällinen harjoittelu on tärkeämpää kuin pelien lopputulokset.

Valmentaja, joka asettaa tulokset etusijalle, ei ajattele pelaajien parasta vaan omaa etuaan. Emme saa koskaan unohtaa, että olemme vasta kehitysvaiheessa, jonka tukipilareita on kärsivällisyys. Lasten opettamiseen ei riitä ainoastaan, että pidät jalkapallosta. Sinun on lisäksi oltava toiminnassa aidosti ja innostuneesti läsnä.

6) Harjoittelun suunnittelu pelaamisen ehdoilla.

Näemme usein yli-innokkaita valmentajia, jotka huutavat pelaajilleen, koska eivät tiedä mihin ovat oikeasti pyrkimässä. Esitän kysymyksen: valmennatko asioita, joita vaadit pelaajilta? Valmennuksesi on aina liityttävä kiinteästi siihen, miten haluat joukkueesi pelaavan. Ottelupäivä on eräänlainen testi, joka mittaa harjoitusviikon laatua. Harjoitusmetodisi on oltava kiinteässä yhteydessä kilpailutilanteeseen ja joukkueesi pelitapaan.

7) Valmista pelaajiamme huipputasolle!

Jotta pelaajamme voivat joskus nousta Veikkausliigaan tai Naisten Liigaan, valmennusprosessimme on tarjottava heille parhaat mahdolliset työkalut. Heidät on valmistettava selviytymään todellisista ja vaativista pelitilanteista.

8) Perusarvot.

Viimeisenä, muttei vähäisimpänä on muistettava välittää pelaajille missä tahansa elämäntilanteessa hyödyllisiä arvoja. Urheilu on kaveruutta, solidaarisuutta, ponnistelua ja vaivannäköä, kykyä uhrautua, kunnioitusta jne. Hyvä valmentaja korostaa em. kaltaisia arvoja läpi uransa, sillä ne ovat erittäin tärkeitä etenkin joukkuepeleissä. Kokonaisuus on aina yksilön yläpuolella.

Valmentaminen ammattilais- tai puoliammattilaistasolla on nautinnollista itse kilpailun, peliesitysten, tulosten ja menestyksen takia, mutta toiminta jalkapalloa rakastavien lasten kanssa tarjoaa sanoinkuvaamatonta henkilökohtaista tyydytystä - tyydytystä, josta meillä on etuoikeus nauttia.