

## Opas aloittelevan ikäluokan valmentajalle Nummelan Palloseurassa

Ossian Lanne



<b>Tekijä(t)</b> Ossian Lanne	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> Opas aloittelevan ikäluokan valmentajalle Nummelan Palloseurassa	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 38 + 13
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda opas aloittelevien ikäluokkien valmentajille. Oppaan tavoitteena oli antaa työkalut Nummelan Palloseuran uusille valmentajille toimintaan pienten lasten kanssa harjoituksissa ja peleissä.</p> <p>Työn toimeksiantaja Nummelan Palloseura on ollut vahvasti mukana oppaan luomisessa. NuPS:n kanssa on pidetty kolme palaveria ja samalla on hahmoteltu oppaan rakennetta ja lopputulosta. Yhtenä työn vaiheena oli kehityskeskustelu aikaisempien ja nykyisten valmentajien kanssa, mistä saatiin valmentajien kokemusten perusteella perspektiiviä toimintaan pienten lasten kanssa työskentelyyn.</p> <p>Opas tulee kaikkien uusien valmentajien saataville NuPS:n verkkosivuille pdf-muodossa. Tarkoituksena on, että jokainen uusi valmentaja perehtyy työhön, ennen valmentamista aloittavissa ikäluokissa. Toiminta pyritään seurassa pitämään laadukkaana nuorista lapsista lähtien.</p> <p>Oppaan aihealueet on pyritty tekemään mahdollisimman helppolukuisiksi ja selkeiksi. Opas on matalan kynnyksen ohjekirja valmentajalle, minkä avulla harjoittelusta saadaan sujuvampaa pienten lasten kanssa. Sieltä löytyy myös tärkeää tietoa peleistä, säännöistä ja NuPS:n valmennuslinjasta, mitkä hyödyttävät valmentajia. Oppaassa on huomioitu erilaiset tilanteet, joita valmentajille tulee vastaan aloittelevien ikäluokkien valmennuksessa.</p>	
<b>Asiasanat</b> Valmennus, lapset, jalkapallo	

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Lapsen liikunnallinen kehitys .....	2
2.1	Motorinen kehittyminen ja sen vaiheet .....	2
2.2	Motoriset perustaidot.....	3
2.3	Herkkyykskaudet .....	4
2.4	Psyykinen kehitys.....	7
3	Lasten valmennus .....	10
3.1	Urheilijan motivointi .....	10
3.2	Valmentajan antama palaute.....	14
3.3	Valmentajan rooli ja tehtävät .....	16
3.4	Valmentajan ohjeet ja näytöt .....	19
4	Nummelan Palloseura – uusiutuva jalkapalloilijoiden kasvattaja .....	22
4.1	Nummelan Palloseuran valmennuslinjaus 6–7-vuotiaille .....	23
4.1.1	Taito.....	23
4.1.2	Fyysiset ominaisuudet.....	24
4.1.3	Psyykkisen kasvun tukeminen.....	24
4.1.4	Taktiset ominaisuudet .....	25
4.2	Pienten lasten jalkapallon säännöt .....	25
5	Työn tavoite .....	27
6	Projektin vaiheet.....	28
6.1	Kehityskeskustelu pienten lasten valmentamisesta .....	29
6.2	Aloittelevien ikäluokkien harrastajamäärien katsaus .....	30
7	Työn lopputulos.....	31
8	Pohdinta.....	32
	Lähteet .....	35
	Liitteet.....	39
	Liite 1. Opas aloittelevan ikäluokan valmentajalle Nummelan Palloseurassa .....	39

# 1 Johdanto

Toimintakulttuuri ja säännöt seuratoiminnassa ovat uusia asioita lapsille. Tämän vuoksi niitä tulee opettaa ruohonjuuritasolta asti. Jalkapalloharrastus on monen lapsen ensikosketus seuraorganisaatioon. Itsestään selviltä tuntuvat asiat, kuten se miten käyttäytyään harjoituksissa ja peleissä, tulee opettaa tarkasti lapsille. Perusta ilolle, innostukselle ja intohimolle luodaan nuorella iällä. Lapsien ensimmäiset kokemukset harrastuksesta ovat tärkeitä tulevien vuosien harrastustoiminnan kannalta. (Jaakola 2015a, 109). Jalkapalloharjoitusten ja pelien tuleekin olla mukava tapahtuma pienille lapsille, joiden on hyvä saada kokea niissä onnistumisen tunteita yksilöllisesti ja joukkueen kanssa.

Toimin tällä hetkellä 6-vuotiaiden vastuvalmentajana sekä 7-vuotiaiden apuvalmentajana Nummelan Palloseurassa. Pienten lasten ikäluokissa on paljon pelaajia. Valmentajan tulee ottaa jokainen pelaaja huomioon ja kuunnella heidän tarpeitaan. Valmentajan pitää myös jakaa vastuuta muille apuvalmentajille ja toimihenkilöille. Jokainen joukkueen pelaaja tarvitsee yksilöllistä tukea ja valmennusta. Seuratoiminnassa jokainen pelaaja on osa joukkuetta ja yhteisöä. Aloittavissa ikäluokissa tämä korostuu ja ketään pelaajaa ei saa jättää joukkueen ulkopuolelle. Valmentajan oikeilla toimenpiteillä harjoitukset saadaan pidettyä laadukkaana, jossa jokaisen lapsen on miellyttävä harjoitella. Valmentajan onkin tärkeää muistaa, että hänen yksi oleellisimmista tehtävistään on pelaajien palon syytymisen lajille.

Tässä työssä tarkastellaan omia havaintoja valmentamisesta sekä hyödynnetään NuPS:n toimijoiden kokemusta aloittelevien ikäluokkien valmentamisesta. Tukena käytetään myös materiaalia pienten lasten valmentamisesta. NuPS on laatinut laajan Valmennuslinjaus 2019- materiaalin, jota hyödynnetään tässä työssä. NuPS:n valmennuspäällikkö Jan-Henrik Nybergin mukaan toiminta NuPS:ssa perustuu tähän valmennuslinjausmateriaaliin. NuPS haluaa omalla toiminnallaan kasvattaa Vihtiläisistä lapsista ja nuorista liikunnallisiin ja terveisiin elämäntapoihin tähtääviä urheilijoita (NuPS valmennuslinjaus 2019).

Tämän työn tavoitteena on tehdä valmennuksesta mahdollisimman laadukasta alkaen jo pienten lasten ikäryhmästä. Tarkoituksena on tukea seuran uusia valmentajia, jotka aloittavat toimintansa aloittelevien ikäluokkien kanssa.

## 2 Lapsen liikunnallinen kehitys

### 2.1 Motorinen kehittyminen ja sen vaiheet

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan valmiuksia oppia taitojen suorittamista. Lapsia pitää tarkastella yksilöinä ja pyrkiä antamaan heille kehitysvaiheidensa mukaista toimintaa, koska he eivät aina ole valmiina taidon oppimiseen. Heiltä puuttuu ominaisuuksia tai alkeistaitoja, jotka pitää hallita ennen haastavamman taidon oppimista. Motorinen kehitys on jatkuva prosessi, jonka aikana ihmiset oppivat liikuntataitoja. Motorinen kehitys on nopeinta lapsuudessa, jolloin kehitys tapahtuu lapsen ympäristön sekä perimän yhteisvaikutuksesta. (Jaakola 2013a, 171; Kalaja & Jaakola 2015, 196–197.)

Lasten motorinen kehittyminen jaetaan eri vaiheisiin. Taulukko 1 on esitetty motoristen kehittymisen vaiheet. Ensimmäinen vaihe on refleksitoimintojen vaihe, joka alkaa pienenä vauvana ja ulottuu ensimmäisen ikävuoden loppuun asti. Refleksien tarkoitus on turvata lapsen selviytyminen ensimmäisten elinkuukausien aikana. Refleksejä ovat esimerkiksi sukellus-, imemis-, ja hakemisrefleksi. (Kalaja & Jaakola 2015, 195–196.)

Toinen vaihe on alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe. Tähän vaiheeseen siirrytään, kun lapsi on oppinut tahdonalaisesti liikuttamaan kehoaan. Tämä vaihe kestää toiseen ikävuoteen asti. Tähän kehityksen vaiheeseen kuuluu uusien motoristen taitojen oppiminen, kuten juoksut, hypyt ja erilaiset heitot. Lasten kyvyttömyys hallita kehoaan johtaa tässä vaiheessa koordinaattomiin suorituksiin ja moniin erehdyksiin. (Kalaja & Jaakola 2015, 196.)

Kolmas vaihe on motoristen perustaitojen oppimisvaihe. Tämä alkaa kolmannen ikävuoden alusta ja ulottuu aina seitsemännen vuoden loppuun asti. Motoriset perustaidot jaetaan tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin sekä välineen käsittelytaitoihin. Tässä vaiheessa lapsi oppii suurimman osan motorisista perustaidoista, mikä edesauttaa myöhemmin lajitaitojen oppimista. Motoristen perustaitojen oppimisvaiheessa lapsien suorittaminen on tehokkaampaa ja he pystyvät hallita paremmin kehoaan. Suoritukset ovat tässä vaiheessa sujuvampia. (Kalaja & Jaakola 2015, 196.)

Neljäs motorisen kehityksen vaihe on lajitaitojen oppimisen vaihe. Tämä vaihe alkaa keskimäärin seitsemännen ikävuoden alusta. Tässä vaiheessa lapsi on jo omaksunut hyvin motoriset perustaidot. Lapset ovat kiinnostuneita eri urheilulajeista ja etenkin lajitaidoista. Erityisten urheilulajien oppiminen edellyttää motoristen perustaitojen hallitsemista. Kaikki lapset eivät omaksu motorisia perustaitoja seitsemänteen ikävuoteen mennessä. Ne on

mahdollista oppia myöhäisemmässä vaiheessa, mutta perustaitojen oppiminen saattaa tällöin olla hitaampaa. (Kalaja & Jaakola 2015, 196.)

Viimeinen motorisen kehityksen vaihe on opittujen taitojen hyödyntämisen vaihe. Tämä alkaa noin 15 vuoden ikävuoden aikana ja kestää koko loppuelämän ajan. Ihmiset osallistuvat aktiviteetteihin, joista ovat kiinnostuneita ja voivat toteuttaa moninaisia osallistumismotiivejaan. Ihmiset osallistuvat eri liikuntamuotoihin – osa harrasteliikuntaan ja toiset kilpaurheiluun. (Kalaja & Jaakola 2015, 196.)

Taulukko 1. Lasten motoristen kehittymisen vaiheet (Mukailtu Kalaja & Jaakola 2015, 197.)

Vaihe	Ikä
1. Refleksitoimintojen vaihe	0–1 v
2. Alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe	1–2 v
3. Motoristen perustaitojen oppimisen vaihe	2–7 v
4. Lajitaitojen oppimisen vaihe	7–15 v
5. Opittujen taitojen hyödyntämisen vaihe	> 15 v

## 2.2 Motoriset perustaidot

Motoriset perustaidot jaetaan tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoihin. Motoristen perustaitojen sisältö on kerrottu taulukko 2 kuvassa. Parhaimmat vuodet motoristen perustaitojen oppimiselle ovat kouluikää edeltävät vuodet. Tällöin lasten on tärkeää saada monipuolisia liikunnallisia kokemuksia, jotta he pystyvät harjoitella kyseisiä taitoja. (Jaakola 2013a, 174.)

Liikuntakasvatuksen tavoitteilla ja liikunnanopetuksen opetussuunnitelmalla on keskeinen osa motoristen perustaitojen oppimiselle. Koululiikunnassa ja organisoidussa lasten liikunnassa tulee varmistaa riittävä motoristen perustaitojen hallitseminen. Nämä edesauttavat fyysisesti aktiivisen elämäntapaan ja fyysisen toimintakyvyn kehittämisen kanssa. Mikäli lapset eivät opi monipuolisia motorisia perustaitoja varhain, huonontuvat heidän mahdollisuutensa osallistua myöhemmällä iällä moninasiin liikunta- ja urheilumuotoihin. (Jaakola 2013a, 176.)

Motoristen perustaitojen hallitseminen on huomioitu aloittelevien ikäluokkien harjoittelussa Nummelan Palloseurassa. Nummelan Palloseuran valmennuslinjauksen 2019 mukaan

Kehonhallintaa pidetään yhtenä tärkeänä osana fyysisten ominaisuuksien kehittämisessä 6–7-vuotiaissa lapsissa. Kehonhallinta on edellytys monipuoliselle kehitymiselle. Perusharjoitteita ovat erilaiset askellus- ja ketteryyssadat sekä liiketaitoharjoittelu. Motoriset perustaidot antavat mahdollisuuden yksilöllisen liikunnallisuuden löytämiseen ja omaksumiseen. (Jaakola 2013a, 176; NuPS Valmennuslinjaus 2019.)

Taulukko 2. Motoriset perustaidot (Mukailtu Jaakola 2013a, 175.)

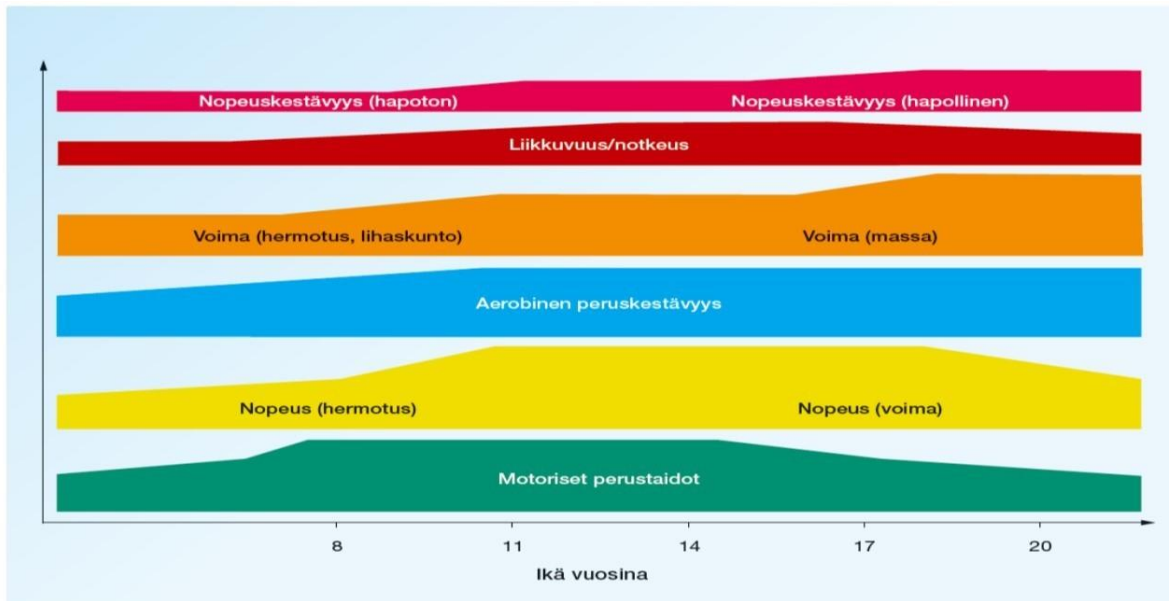
<b>Motoriset perustaidot</b>		
<b>Tasapainotaidot</b>	<b>Liikkumistaidot</b>	<b>Välineen käsittelytaidot</b>
kääntyminen	käveleminen	heittäminen
ojentaminen	juokseminen	kiinniottaminen
taittaminen	tasaponnistaminen	potkaiseminen
pyöriminen	loikkaaminen	kauhaiseminen
heiluminen	hyppääminen esteen yli	iskeminen
kieriminen	laukkaaminen	lyöminen ilmasta
pysähtyminen	liukuminen	pomputteleminen
väistäminen	kinkkaaminen	kierittäminen
tasapainoilu	kiipeäminen	potkaiseminen ilmasta

### 2.3 Herkkyyskaudet

Herkkyyskausilla tarkoitetaan eri ominaisuuksien nopean kehittymisen kausia. Joukkue- ja seurasalilla herkkyyskaudet kannattaa ottaa huomioon lasten ja nuorten harjoittelussa. Yleistaidot kehittyvät parhaiten 1–6 vuoden iässä. Tämän jälkeen voidaan keskittyä enemmän lajitaitoihin ja tekniikkaan. Taito on hitaasti kehittyvä ominaisuus, siihen tarvitaan usein kymmeniä tuhansia toistoja. Tämän takia yleistaitojen kehittäminen on tärkeää varhaisessa iässä, muutoin niiden ominaisuuksien kehittämiseen pitää panostaa myöhemmässä iässä, varsinaisten herkkyyskausien jälkeen. Kuvio 1 on havainnollistettu fyysiset herkkyyskaudet ja kuinka ne painottuvat eri ikävaiheisiin. (Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 35.)

Monipuolisten harjoitteiden tekeminen eri taitavuuden osatekijöille on tärkeää 6–12-vuotiaana. Tässä ikävaiheessa kehitty parhaiten motorinen oppiminen sekä tasapaino-, ketteryys- ja koordinaatiokyky. Siksi harjoitteluun kannattaa sisällyttää monipuolisia ja miellyttäviä harjoitteita, jolla kehitetään taitoa, reaktiokykyä, askeltiheyttä sekä koordinaatiota. Nämä nopeuden edellytyksiä kehittävät harjoitteet, edesauttavat nopeuden kehitystä myöhemmällä iällä. Harjoittelussa kannattaa hyödyntää myös liikkuvuuden harjoittelua, koska

se kehittyy parhaiten 6–9-vuotiaana. Myöhemmällä iällä liikkuvuuden kehittäminen vaatii lisäponnisteluja. (Forsman & Lampinen 2008, 415; Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 36.)



Kuvio 1. Fyysisten ominaisuuksien herkkyyskaudet ja painopistealueet eri ikävaiheissa (Mukaiilu Hakkarainen 2015a, 185.)

Kalajan & Jaakolan (2015, 194) mukaan lasten ja nuorten taitoharjoittelussa keskeisintä on monipuolisuus. Tämä auttaa lapsia rakentamaan itselleen vahvan pohjan erilaisten motoristen taitojen oppimisille. Monipuolinen harjoittelu lapsuudessa tarkoittaa myös monen eri organisoidun lajin harjoittamista. Asiantuntevien ohjaajien ja valmentajien opastuksella lapset oppivat monipuolisesti erilaisia motorisia taitoja. Monipuoliset kokemukset edesauttavat myös lapsia terveelle psyykkiselle ja sosiaaliselle kehitykselle. Harjoittelussa tulee ottaa huomioon lapsilähtöisyys, jotta heillä herää sisäinen motivaatio jo harrastuksen alussa. Ilmapiirin tulee olla oppimista, kehittymistä sekä yrittämistä korostavaa, joka auttaa lapsia motivoitumaan harjoitteluun ja kehittämään taitojaan. (Kalaja & Jaakola, 2015, 194.)

Kalajan (2015, 257) mukaan liikkuvuus eli notkeus kuvastaa kehon nivelten liikelaajuutta. Liikkuvuus voidaan jakaa aktiiviseen ja passiiviseen liikkuvuuteen. Aktiivinen liikelaajuus saavutetaan omalla lihastyöllä. Tästä esimerkkinä jalkojen avautuminen spagaattihiyyssä. Passiivinen liikkuvuus on nivelten liikelaajuutta, joka saavutetaan taas ulkoisen voiman seurauksena. Tästä esimerkkeinä ovat heilahtavan kehon osan massan hitaus (esim. jalan heilautuksissa) tai toisen ihmisen lihasvoima parivenytyksissä. Passiivinen liikkuvuus on aina aktiivista liikkuvuutta suurempi. Pienten lasten venyttely ikävuosina 4–7 on pitkälti erilaisten venyttelytekniikoiden opettelua. Voimakkaita venytyksiä tulee vielä välttää, mutta



venyttely tarjoaa oivan keinon kehon osien tunnistamisen ja hahmottamisen harjoitteluun. (Kalaja 2015, 257–258.)

Hakkaraisen (2015b, 245) mukaan ennen murrosiän alkua nopeusharjoittelun tulisi tapahtua pääasiassa leikkien, pelien ja muiden liikunta- ja harjoitustuokioiden lomassa. Tässä vaiheessa nopeusharjoittelussa on tärkeää painottaa motorisia taitoja, lihaskoordinaatiota, rytmitajua ja liikeetiheyttä. Nämä taidot kehittyvät lapsilla luonnollisestikin, mutta monipuoliset harjoitusärsykkeet voivat kiihdyttää kehittymistä. Lajinomaisia nopeusharjoituksia tulee lisätä harjoitteluun vähitellen, muuta pääpaino pysyy selkeästi yleisen hermolihasjärjestelmän toimintakyvyn harjoittamisessa. Ennen murrosikää toistomäärät voivat olla suuria ja palautusajat pieniä. Lyhyiden 2–6 sekunnin toistomäärien välissä riittää hyvin 20–30 sekunnin palautus. Erilaiset rytmiradat, porrasharjoitteet sekä kilpailut ovat hyviä nopeusharjoitteita, koska tässä ikävaiheessa lapsilla maksimitehoinen irtiottokyky on melko heikkoa. (Hakkarainen 2015b, 245.)

Kestävyysharjoittelu 1–6-vuotiaana onnistuu parhaiten, kun lapsi saa itse päättää harjoitusmuodon ja tehokkuuden. Kestävyysharjoittelu tulee lapsille luonnostaan, koska suoritukset ovat vielä maitohapottomia tässä ikävaiheessa. Pitkässä jatkuvassa suorituksessa lapset tasaavat intervallien kuormitushuippuja pitämällä liikunnasta taukoja ja vähentämällä liikkumisen intensiteettiä. Harjoittelu tulee suunnata niin, että se kehittää motorisia taitoja ja nopeusominaisuuksien kehittymistä. Sopivia liikuntalajeja kestävyuden kehittämiseksi ovat erilaiset pallopelit, seikkailu, temppuilu, juokseminen, kiipeilyradat ja runsas taitolajien harjoittelu. (Riski 2015a, 296.)

Alakouluiässä 7–13-vuotiaana kestävyysharjoittelun tulee painottua edelleen aerobisten ominaisuuksien kehittämiseksi. Tähän tarvitaan kasvavia liikuntamääriä kevyellä teholla sekä monipuolista taito-, voima ja nopeusharjoittelua. Kestävyys harjoittelussa pitää muistaa lasten fyysinen kehittyminen ja kypsyminen. Tässä ikävaiheessa maksimaaliseen kestävyysharjoitteluun riittää 30–90 sekunnin intervallijaksot. Hyvänä mittarina kestävyysharjoitteluun toimii eri lajien kilpailutoiminta ja pelit, joita lapset alkavat harrastaa kouluiässä. Eripituiset pelit ja kilpailut antavat osviittaa lasten kestävyyskunnosta. Tärkeänä tavoitteena kestävyysharjoittelussa alakouluiässä on totuttaa lasten elimistö pitkäkestoista suoritusta varten, mikä auttaa kehittymistä myöhäisemässä iässä. (Riski 2015a, 297.)

Nopeuskestävyys harjoittelu tapahtuu 1–6-vuotiaana tiedostamatta kisailujen, leikkien ja pelien lomassa. Vanhempien tehtävänä on tsemptata lasten liikunnallista aktiivisuutta. Runsaan liikkumisen myötä aerobiset ominaisuudet kehittyvät jo kolmen ikävuoden jäl-

keen. Lapset eivät luonnostaan kuormita kehoaan ääri rajoille, vaan pitävät omasta tahdosta taukoja liikkumisesta. Tässä ikävaiheessa hyviä harjoituksia ovat lyhytkestoiset juoksuleikit -ja pelit, joissa tulee paljon erilaisia nopeusosioita. Muita hyviä harjoituksia nopeuskestävyyden kehittymiselle ovat erilaiset pelit, kisailut, voimistelu, kiipeily ja hyppiminen. Monipuolisella motoristen perustaitojen oppimisella luodaan edellytykset nopeuskestävyyden oppimiselle myöhäisemmässä ikävaiheessa. (Riski 2015b, 316.)

Alakouluiässä 7–13- vuotiaana kilpailullisuuden lisääntyminen tuo luonnostaan mukaan myös nopeuskestävyysharjoittelua. Varsinkin kilpailuhenkiset lapset saavat kouluiästä alkaen ärsykeitä nopeuskestävyyden eri osa-alueille. Nopeuskestävyyden kannalta kouluiässä on tärkeää muistaa liikenopeuden ja nopeuden harjoittelu kehonhallintaa vaativilla harjoitusmuodoilla. Tässä ikävaiheessa hyviä harjoituksia ovat lyhyet muutaman sekunnin mittaiset juoksuspurtit sekä pallopelit. Näissä ajoittain liikutaan nopeuden ja liikenopeuden maksimialueella. Muita hyviä harjoitteita liikenopeuteen ja nopeusvoimaan ovat erilaiset loikka- ja hyppyharjoitukset. Kouluiässä on huolehdittava lihastasapainosta, koska onnistuneeseen nopeuskestävyysharjoitteluun vaaditaan hyvää kehonhallintaa ja lajitaitoa. Lihastasapaino hyödyttää lajitekniikan taloudellisuudessa ja tehokkuudessa sekä auttaa ehkäisemään rasitusvammoja. (Riski 2015b, 316.)

## **2.4 Psyykinen kehitys**

Lintusen (2015, 79) mukaan urheiluvalmennuksen tärkeä tehtävä on luoda ja ylläpitää lapsissa ja nuorissa innostusta liikuntaan. Lasten psykologisen kehityksen ymmärtäminen auttaa lasten motivaation säilymisessä ja kehittymisessä. Itsemääräämisteorian mukaan urheilijan sisäinen motivaatio säilyy, kun kolme psykologista perustarvetta huomioidaan. Perustarpeisiin kuuluvat pätevyyden kokeminen, autonomian kokemus sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne. Nikanderin (2009a, 103) mukaan on tärkeää muistaa, että jokainen lapsi on erilainen. Toiset lapsista ovat hiljaisia ja ujoja, kun taas toiset lapsista ovat äänekkäitä ja vilkkaita. Kaikki lapset tarvitsevat yhtä lailla yksilöllistä tukea, rohkaisua, hilitsemistä ja kannustamista. Jokainen lapsi haluaa tulla ymmärretyksi ja hyväksytyksi omana itseään. (Lintunen 2015, 79; Nikander 2009a, 103.)

Nikanderin (2009a, 108) mukaan 6–8-vuotiaana lapsilla kehittyvät hienomotoriset taidot, käden ja silmän yhteistyötä vaativat taidot. Lasten ajattelutavassa tapahtuu myös tässä ikävaiheessa muutos. Heidän on helpompi ymmärtää syy-seuraussuhteita, kuten luokitella esineitä ja yhdistellä asioita. Tämä auttaa lapsia ymmärtämään paremmin sosiaalisia tilanteita ja heidän on helpompi sopeutua niihin. Lapsen ymmärtäessä paremmin syy-seuraussuhteita, he eivät enää toimi ja ajattele samalla tavalla tässä ja nyt, kuten pienempänä. He

voivat esimerkiksi havahtua siihen, että aika kuluukin nopeasti. Kouluiän alkaessa lasten moraalinen ajattelu on usein melko ehdotonta, heidän mielestään koulun opettaja on johdava auktoriteetti ja hänen tulee noudattaa sovittuja sääntöjä. (Nikander 2009a, 108–109.)

Lintusen (2015, 79) mukaan pätevyydenkokemusten tuntemisella on vahva yhteys ajattelutaitojen kehittymiseen lapsuuden aikana. Alle 5–6-vuotiaat eivät vielä vertaile omaa suoritustaan muiden suorituksiin arvioidakseen omaa pätevyyttään. Kun taas 6–7-vuotiaana lapsilla lisääntyy suuntautuminen sosiaaliseen vertailuun. Tässä ikävaiheessa lapset alkavat laittamaan asioita järjestykseen ja vertailemaan suorituksiaan keskenään. Tätä kutsutaan sarjoittamiskyvyksi, jota lapset alkavat innokkaasti käyttämään muuttaen monet asiat kilpailuasetelmaksi. Ensiksi vertaillaan konkreettisia asioita, jotka yleensä liittyvät liikuntasuorituksiin, koska ne ovat niin näkyvässä osassa. Myöhemmässä iässä vertailuun lisääntyvät psyykkiset kyvyt. Kouluiän alkuvaiheessa lapset osaavat osittain erotella taitavuuden ja sattumaan käsitteet, mutta toisaalta eivät osaa perustella tätä erottelua. Lapset eivät osaa myöskään erotella yritystä, kykyjä ja lopputulosta. Lapset uskovat kovan yrityksen johtavan parhaaseen lopputulokseen, urheiluelämän ja lasten tarpeet ja tavoitteet kohtaavat hyvin, koska tämä saa lapset motivoitumaan harjoittelemaan itselleen tärkeitä liikuntamuotoja. Pätevyydenkokemukset tulevat lapsille etenkin liikuntasuorituksista, koska siinä tulokset ovat näkyviä ja helposti havaittavissa. (Lintunen 2015, 79–80.)

Itsensä kokeminen päteväksi on tärkeää, koska silloin jaksetaan jatkaa todennäköisemmin liikuntaharrastusta. Etenkin 13-vuotiaana moni nuori voi jättää liikuntaharrastuksen, jotka liittyvät rajallisiin kokemuksiin ja heille voi tulla tunne, etteivät pysty enää kehittämään taitojaan tai kuntoaan. Lapsille ja nuorille on määräytynyt itsestään kielteinen kuva liikkujana. Tästä syystä on tärkeää, että valmentaja tuo onnistumisen ja edistymisen syyt esille. Valmentajan tulee kannustaa ja yrittämään lapsia eteenpäin. Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luominen edesauttaa positiivisiin pätevyydenkokemuksiin lapsissa ja nuorissa. Liukkosen & Jaakolan (2013a, 299) mukaan tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto tarkoittaa, että opettaja tai valmentaja kannustaa parhaansa yrittämiseen, uuden oppimiseen, taidoissa kehittymiseen sekä yrittämisen jatkamiseen, vaikka tulisikin virheitä. Valmentaja voi painottaa eri osaamisalueiden hallitsemista, kun etenkin 6–7-vuotiaat lapset vertailevat suorituksiaan toisiinsa. Tästä esimerkkinä fyysisen kunnan eri alueet, jotka tarjoavat laajat mahdollisuudet kokea pätevyyden tunnetta. (Lintunen 2015, 83; Liukkosen & Jaakola 2013a, 299.)

Toinen psykologinen perustarve on urheilijoiden autonomian kokemusten tukeminen. Nuoret urheilijat eivät halua ainoastaan kuunnella ja totella valmentajan käskyjä, vaan he

haluavat myös olla autonomisia eli itseohjautuvia ja vaikuttaa osaltaan tekemiseen ja valintoihin. Tämä auttaa urheilijoiden sitoutumista, kun he saavat vapautta toimia itseohjautuvasti. Urheilijat voivat esimerkiksi osallistua yhteisten pelisääntöjen tekemiseen, tavoitteiden asettamiseen ja harjoitusten sisällön muokkautumiseen lasten ja nuorten kehityksen myötä. Itseohjattavuus lisääntyy iän myötä, pienille lapsille ei pysty vielä antamaan samalla tavalla vastuuta, kun myöhemmässä iässä. Jokaisella on taidoista riippumatta merkittävä rooli, otetaan huomioon esitetyt ajatukset ja ehdotukset sekä vapaus osallistua oman harjoittelun suunnitteluun ja toteutukseen. Nämä edellä mainitut kolme esitettyä asiaa ovat autonomiankokemusten peruspilareita. Urheilijalta tulee vaatia, että harjoitteluun tosissaan. Pitää kuitenkin osata erottaa kontrollointi asioissa, joissa urheilijat voisivat itse päättää asioista. (Lintunen 2015, 84.)

Kolmas perustarve on sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne. Lintusen (2015, 85) mukaan tällä tarkoitetaan yhteenkuuluvuuden tunnetta toisen ihmisen kanssa sekä tarvetta kuulua johonkin ryhmään. Valmentajan tulee luoda turvallinen, luottamuksellinen ja innostava ilmapiiri harjoitteluun, jotta lapsilla ja nuorilla on turvallista harjoitella ja he yltyvät parhaisiin suorituksiinsa. Tavoitteet, hyvät suoritukset ja oppiminen saadaan aikaan parhaiten hyvässä ilmapiirissä. Toimiva vuorovaikutus valmennettavien, vanhempien ja valmennustii-min kanssa tekee valmentamisesta mielekkäämpää ja tukee myös valmentajien hyvinvointia. Kun lapset tuntevat kuuluvansa turvalliseen ryhmään, jokainen uskaltaa olla oma itsensä, ilmaista tarpeensa ja tunteensa. Turvallisessa ryhmässä jokainen lapsi huomoidaan ja otetaan samalla tavalla huomioon. (Lintunen 2015, 85.)

### 3 Lasten valmennus

Jaakolan (2015a, 109) mukaan lasten ensimmäiset kokemukset harrastuksista ovat merkittäviä tulevien vuosien harrastustoiminnan kannalta. Pienet lapset ovat syntyneitä liikkumaan ja heillä on motivaatiota harjoitella. Valmentajan parasta motivoitua pienille lapsille on järjestää mahdollisuus monipuoliseen harjoitteluympäristöön, jossa lapset pystyvät monipuolisesti harjoittelemaan. Positiiviset kokemukset ja urheilumotivaation synnyttäminen ovat tärkeitä tekijöitä nykyaikaisessa valmennuksessa. (Jaakola 2015a, 109.)

Lasten harjoittelussa tärkeää on monipuolinen harjoittelu, joka tukee taitoja ja fyysistä suorituskykyä. Valmentajan on tärkeä tuntea valmennettavien ikävaiheiden fyysiset herkkyyksikaudet ja painottaa niiden harjoittelua. Haasteita lasten harjoitteluun tuo biologisen kehittymisen aikataulu, mikä voi vaihdella yksilöllisesti jopa vuosia. Vaihe-erot kasvussa ja kehityksessä asettavat lapset väliaikaisesti eriarvoiseen asemaan, mikä tuottaa haasteita valmennuksessa. (Terveurheilija.)

#### 3.1 Urheilijan motivointi

Jaakolan (2015a, 109) mukaan motivaatio on monimutkainen prosessi, jossa yhdistyvät ihmisen persoonallisuus, tunteenomaiset ja järkipäiset tekijät sekä sosiaalinen ympäristö. Motivaatiolla tarkoitetaan toiminnan ärsykyttä, joka saa ihmiset tavoittelemaan omia sekä ryhmänsä tavoitteita. Motivaatio näkyy kahdella eri tavalla ihmisten käyttäytymisessä. Motivaatio saa ihmisen toimimaan tietyllä innokkuudella ja se suuntaa meidän käyttäytymistämme. Tällä tarkoitetaan sitä, että jos ihminen pyrkii johonkin määriteltyyn tavoitteeseen, motivaatio ohjaa toimintaa tavoitteen suuntaan. (Jaakola 2015a, 109; Liukonen & Jaakola 2013b, 145.)

Motivaatio jaotellaan kahteen eri kategoriaan, sisäinen motivaatio ja ulkoinen motivaatio. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan, kun toimintaan osallistutaan ensisijaisesti itsensä vuoksi. Vaikka vastaan tulee vastoinkäymisiä ja loukkaantumisia, urheilija jaksaa painaa eteenpäin. Sisäisessä motivaatiossa motiivina ovat iloiset ja positiiviset kokemukset, joita toimintaa tuottaa. Tällöin urheilija ei koe kenenkään valmentajan tai muun kontrolloivan toimintaa. Sisäisen motivaation kulmakivet on esitetty taulukko 3 kuvassa. Ulkoisessa motivaatiossa taas toimintaa kontrolloidaan ulkopuolelta. Toimintaan osallistutaan pakon omasta tai motiivina ovat palkkiot. Toiminta on vahvasti kontrolloitu ulkopuolelta ja se on ristiriidassa urheilijan omien mieltymysten kanssa. Ulkoiset motiivit voivat olla tehokkaita

lyhyellä aikavälillä, mutta pidemmän päälle se ei kannata hedelmää. Ulkoisia motiiveja lasten urheilussa ovat myös vanhempien ja valmentajan miellyttäminen, palkinnot ja rangaistusten pelko. (Jaakola 2015a, 111–112.)

Taulukko 3. Sisäisen motivaation kulmakivet (Mukailtu Jaakola 2015a, 114.)

<b>Tekijä</b>	<b>Mitä tarkoittaa?</b>
<b>Autonomia</b>	Tunnetta siitä, että on mahdollisuus tehdä valintoja ja osallistua omaa toimintaa koskevaan päätöksentekoon.
<b>Pätevyys</b>	Uskomusta omien kykyjen riittävydestä taidon suorittamiseen.
<b>Sosiaalinen yhteenkuuluvuus</b>	Tunnetta siitä, että kuuluu tärkeänä osana ryhmään.

Motivaatioilmasto ilmentää valmentajan antamia tilannekohtaisia vinkkejä ja odotuksia, jotka edistävät sisäisen tai ulkoisen motivaation kehittymistä. Motivaatioilmasto jaetaan tehtävä- ja minäsuuntautuneisuuteen. Liukkosen & Jaakolan (2013a, 299) mukaan tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa oppijaa kannustetaan uuden oppimiselle, parhaansa yrittämiselle sekä omissa taidoissa kehittymiselle. Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa henkilöt kilpailevat suorituksissa toistensa kanssa ja heille on tärkeää pärjätä muita paremmin. Valmentajan on tärkeää pohtia, miten hän reagoi epäonnistumisiin. Kiinnittääkö valmentaja huomioita urheilijan huonosti menneisiin asioihin vai nostaako hän onnistuneet seikat esille. Taulukko 4 on havainnollistettu luonteenpiirteitä, jotka erottavat tehtävä- ja kilpailusuuntautuneet motivaatioilmastot. (Liukkonen & Jaakola 2013a, 299–300; Sipari & Konttinen 2014, 23.)

Siparin & Konttisen (2014, 23) mukaan tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston on havaittu vaikuttavan positiivisesti lukuisiin hyvinvointiin liittyviin tekijöihin sekä se auttaa sisäisen motivaation kehitystä. Valmennuksessa voidaan käyttää motivaatioilmastoja tilanteen mukaan tai yhdistellä niistä elementtejä. Kilpasuuntautuneisuus ei ole haitallista, kunhan muistetaan samanaikaisesti korostaa tehtäväsuuntautuneisuutta. Erityisesti nuorten urheilussa valmentajan laatimalla motivaatioilmastolla on iso merkitys, koska nuoret ovat herkempiä motivaatioilmaston vaikutuksille. (Sipari & Konttinen 2014, 23.)

Taulukko 4. Tehtävä- ja kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston luonteenpiirteet (Mukaiu Jaakola 2009, 336.)

<b>Valmennuksen osa-alue</b>	<b>Kilpailusuuntautuneisuus</b>	<b>Tehtäväsuuntautuneisuus</b>
Tavat, joiden mukaan toiminnan tehtävä toteutetaan	samalaiset kaikille vain lahjakkaat huomioidaan	eriytyneitä lasten edellytysten mukaisesti, jokainen tärkeässä osassa ryhmässä
Ohjaajan auktoriteetti	kontrolloiva	lasten vastuullisuutta ja valinnan mahdollisuutta korostavaa
Tavat, joiden mukaan toiminnasta annetaan palautetta	julkista, lopputuloksiin perustavaa	yksityistä yksilölliseen kehittymiseen, yrittämiseen perustavaa
Toiminnan tehtävien ryhmittelyperusteet	kilpailullisia tehtäviä	yksilöllisiä ja yhteistoiminnallisia tehtäviä
Toiminnan arviointiperusteet	normatiivista ja julkista huomio lopputulokseen, virheistä moititaan, keskinäistä kilpailua arvostetaan	yksilölliseen kehitykseen perustavaa, huomio prosessiin, virheet osa oppimista
Ajankäyttö toiminnassa	suoritus aika rajattua	suoritus aika joustavaa

Keskeistä sisäisen motivaation kehitykselle lapsuusiässä ovat onnistumisen elämykset harrastuksen parissa. Tähän päästään, kun harjoitukset ja kilpailu ovat lapsille oikeantasoisia. Lisäksi vanhempien ja etenkin valmennuksen tulee kiinnittää huomiota lasten onnistuneisiin suorituksiin. Myönteinen ja innostava ilmapiiri auttaa lapsia palon löytämiseen harrastukselle. Valmentaja pystyy vaikuttamaan tähän omalta osaltaan rakentavan palautteen ja välittämisen kautta. Positiivista ja iloista ilmapiiriä tukevat myös leikinomaiset harjoitukset, toiminnan silti ollessa tavoitteellista. Vuorovaikutus valmennuksen, vanhempien ja lasten välillä on tärkeää lasten yksilöllisen kehityksen kannalta. (Sipari & Konttinen 2014, 23–24.)

Siparin & Konttisen (2014, 23) mukaan valmentajan johtamistyyli vaikuttaa lasten ja nuorten sisäisen motivaation kasvamiseen. Vahvan sisäisen motivaation omaava henkilö kokee valmentajan johtamistyylin olevan yksilöä kunnioittavaa, oikeisiin suoriin johdattelevaa sekä harjoitusta arvostavaa johtamista. Lisäksi valmentajan antama palaute koetaan positiivisena ja, että siitä on hyötyä. (Sipari & Konttinen 2014, 23.)

Jaakolan (2015a, 117) mukaan junioritoiminnassa viihtyminen on kenties tärkein tavoite ja ”tuotos”. Lasten ja nuorten viihtyminen toiminnassa, kertoo valmentajan tehneen asioita oikein. Tällöin valmentaja on esimerkiksi pystynyt luomaan lapsilähtöisen ja itsevertailevan harjoitteluympäristön, jossa eri tasoiset urheilijan alut voivat harjoitella ja haastaa itseään kukin omalla taitotasollaan. Urheilijat, jotka kokevat viihtymistä urheilun saralla, harjoittelevat intensiivisemmin ja laadukkaammin sekä pysyvät paremmin toiminnassa mukana. (Jaakola 2015a, 117.)

Lapsuudessa luodaan perusta positiivisen motivaation ja intohimon syntymiselle. Tästä syystä on tärkeää, että lasten urheilussa on mahdollisimman paljon valmentajia ja ohjajia, jotka omalla toiminnallaan painottavat valmentajissaan motivointitaitoja, iloa, innostusta ja intohimon edistämistä. Jaakolan (2015a, 118) mukaan lasten toiminnassa lähtökohtana on tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luominen. Tämän avulla valmentaja tukee lasten sisäistä motivaatiota ja tuottaa viihtymisen kokemuksia. Pääpaino tulee olla positiivisten kokemusten ja motivaation herättämisessä, eikä kilpailuja ja sosiaalista vertailua tarvitse vielä korostaa lapsuusvaiheessa. Valmentajan on tärkeää muistaa nämä tekijät myös myöhemmin, kun mukaan tulee ulkoisia motiiveja, vertailua ja kilpailua. (Jaakola, 2015a, 117–118.)

Motivointia voidaan tarkastella myös oppimistehtävän näkökulmasta. Pienempien lasten kohdalla on tärkeää, että he kokevat valmentajan suunnittelemat tehtävät motivoivina. Taidon harjoittelu ja urheilijan motivaatio eivät aina kohtaa toisiaan. Valmentajan luodessaan harjoitteet ja tehtävät, heidän tulee miettiä, miten juniorit saattavat kokea ne. Onnistuminen motivoinnissa edellyttää, että tehtävän tai harjoitteen luomisessa huomioidaan valmentajan tavoite ja urheilijan motiivi. Käytännössä tällä tarkoitetaan, että yksittäisessä harjoitteessa on mukana urheilijalle mielekäs idea, joka motivoi häntä harjoittelemaan valmentajan asettamaa taitoa. Jaakolan (2009, 337) mukaan kuitenkin kaikki harjoitteet eivät voi olla urheilijalle hauskoja. Urheilijat tiedostavat tämän asian paremmin, mitä vanhemmaksi he tulevat. (Jaakola 2009, 336–337.)



Valmentajan antama palaute vaikuttaa urheilijoiden motivaatioon. Keskeinen asia annettussa palautteessa on se, missä muodossa se on annettu. Kokeeko urheilija, että palaute antaa informaatiota hänen suorituksestaan ja sen kehittämiseen vai kokeeko urheilija, että valmentaja yrittää kontrolloida palautteen avulla hänen käyttäytymistään. Jaakolan (2015a, 115) mukaan tutkimusten mukaan tietoa antava palaute auttaa paremmin sisäisen motivaation kasvussa, kuin kontrolloiva palaute. Palautteen tulee olla sellaista, että urheilija ymmärtää sen ja pystyy konkreettisesti myös saavuttamaan annetun tavoitteen. (Jaakola 2015a, 115.)

### **3.2 Valmentajan antama palaute**

Käytännön valmennuksessa palautteen antaminen on luultavammin eniten käytetty didaktinen apukeino. Normaalisti valmentajat antavat palautetta harjoitus- ja kilpailutilanteissa. Urheilija kerää palautta myös muista lähteistä, kuten oman kehonsa sisältä. Palaute jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen muotoon. Sisäisellä palautteella tarkoitetaan, kun urheilija kerää eri aistikanavilla tietoa liikkeistä ja suorituksista. Palaute tulee kehon sisäpuolelta (lihakset ja jänteet) tai eri aistien välityksellä, johon kuuluu näkö, - kuulo- ja hajuaisti. Ulkopuolisella palautteella tarkoitetaan, kun suorituksesta tulee tietoa ulkopuolisesta lähteestä. Ulkopuolinen lähde voi olla valmentaja, tuomari tai videokamera. Ulkopuolisesta lähteestä urheilija saa informaatiota suorituksestaan, jota hän ei välttämättä saa samalla tavalla sisäisen palautteen avulla. (Jaakola 2015b, 137.)

Palaute jaetaan myös sen mukaan tuottaako se oppijalle tietoa suorituksen lopputuloksesta vai sen laadusta. Lopputulos palaute annetaan yleensä silloin, kun suoritus on ohi ja sillä kerrotaan, kuinka oppija onnistui saavuttamaan, asetun tavoitteen. Lopputulos palaute oppimisen kannalta voi usein olla turhaa, koska oppijan sisäiset aistit ovat kertoneet saman jo aikaisemmin, esimerkiksi ” teit kolme onnistunutta laukausta ja epäonnistuit kahdessa”. Tosin Jaakolan (2013b, 337) mukaan taidon oppimisen alkuvaiheessa lopputulos palauteella voi olla edistävää vaikutus, jos oppijalla on vaikeuksia analysoida omaa suoritustaan ja nähdä onnistuiko vaiko epäonnistuiko se. Suorituksen laatuun liittyvä palaute keskittyy suorituksen erityispiirteisiin, kuten vaikka liikeratoihin. Suorituksen laadusta saatava palaute mielletään oppimisen kannalta tehokkaammaksi, koska se antaa normaalisti oppijalle erilaista tietoa hänen suorituksestaan, kuin mitä hänen sisäinen palautteensa tuottaa. (Jaakola 2013b, 337.)

Jaakolan (2015b, 138) mukaan yksi tärkeimmistä kysymyksistä valmennuksessa on se, milloin urheilija tarvitsee palautetta. Aloittelijoille voidaan antaa tiheästi ulkoista palautetta ja etenkin sellaisissa tilanteissa, jossa oppija ei pysty näkemään suorituksen lopputulosta.

Lisäksi monimutkaisten taitojen oppimisessa tiheästi annettu palaute on tehokasta. Tällä ei kuitenkaan tarkoiteta, että jokaisen suorituksen jälkeen pitäisi antaa palautetta. Jaakolan (2013b, 338) mukaan tutkimukset ovat osoittaneet, että palautteen antaminen joka toisen suorituskerän jälkeen on tehokkaampaa, kuin joka suorituksesta saatu palaute. Tätä ilmiötä on selitetty sillä, että joka toinen kerta palautetta saaneet henkilöt ovat joutuneet käyttämään tehokkaammin sisäisen palautteen muotoja. Oikeaoppisen palautteen luonteenpiirteitä on esitetty taulukko 5 kuvassa. (Jaakola 2013b, 338; Jaakola 2015b, 138.)

Taulukko 5. Yhteenveto palautteen antamisesta (mukailtu Jaakola 2015b, 140.)

#### **PALAUTTEEN LUONNE**

<b>SISÄLTÖ</b>	Ohjaavaa mieluummin kuin kuvailevaa.
<b>PALAUTTEEN ANTOTAPOJA</b>	Suorituksen laadusta enemmän kuin lopputuloksesta Puhuttu, video, tietokone, liikeanalysohjelmat ja vertaispalaute
<b>PERSPEKTIIVI</b>	Alussa enemmän ulkoista, myöhemmin sisäistä.
<b>MÄÄRÄ</b>	Aluksi ainoastaan yhdestä asiasta, myöhemmin 1–3 asiasta kerrallaan
<b>TARKKUUS</b>	Aluksi taidon ydinasiasta, taidon kehittyessä jatkuvasti tarkemmin.
<b>USEUS</b>	Aluksi tiheämmin, taidon kehittyessä harvempaan.
<b>TAIDON LUONNE</b>	Yksinkertaisissa taidoissa harvempaan, monimutkaisissa tiheämpään
<b>AJOITUS</b>	Aluksi heti suorituksen jälkeen, jatkossa viivästetysti.

Yksi keskeisimmistä tehtävistä palautteenannossa on opettaa urheilija jokapäiväisissä valmennustehtävissä hankkimaan tietoa sisäisen ja ulkoisen palautteen avulla. Toinen keskeinen asia rinnastetaan palautteen sisältöön. Valmennuksen antama palaute tulee olla sellaista, että urheilija ymmärtää sen ja pystyy realistisesti saavuttamaan sen sisältämän tavoitteen. Valmentajan tulee ymmärtää, että urheilijan kyky vastaanottaa tietoa on hyvin rajallinen. Palautteen sisällössä tulee olla tietoa yhdestä tai korkeintaan kahdesta asiasta yhdellä kertaa. Varsinkin aloittelijoille valmentajan on parempi antaa ainoastaan yhdestä asiasta kerrallaan palautetta. Tämän lisäksi valmentajan on tärkeä miettiä, miten tarkkaan hän palautteensa antaa. Oppimisen alkuvaiheessa suorituksissa tapahtuu kohtuullisen

paljon vaihtelua, joten palautteen ei tarvitse olla kovinkaan tarkkaa. Kun taas myöhäisemmässä vaiheessa palautteen teho paranee, kun se on mahdollisimman spesifiä. (Jaakola 2015b, 138–139.)

Valmentajan on tärkeää huomioida myös missä vaiheessa suoritusta palautetta annetaan. Palautetta voidaan antaa heti suorituksen jälkeen tai vaihtoehtoisesti viivästetysti muutamien sekuntien kuluttua. Viivästetty palaute on todettu tehokkaaksi tavaksi, koska siinä urheilijalle annetaan vastuu suorituksen analysoinnille enne kuin valmentaja kertoo oman näkemyksensä. Useimmissa tilanteissa valmentajan kannattaakin odottaa hetki suorituksen jälkeen ennen palautteensa antamista. (Jaakola 2015b, 140.)

### **3.3 Valmentajan rooli ja tehtävät**

Hämäläisen (2013, 16) mukaan valmentajan toimiminen kasvattajan roolissa korostuu lapsuusvaiheessa. Kasvatuksen lisäksi valmentaja näyttää lapsille esimerkkiä omalla toiminnallaan. Urheilu tarjoaa mahdollisuuden monenlaiseen kasvuun ja taitojenoppimiseen, jossa valmentajat sekä vanhemmat toimivat tukipilareina. Lapsuus- ja nuoruusvaiheessa valmentajalla on merkittävä rooli itseluottamuksen nostattamiseen sekä urheilullisten elämäntapojen kasvattamiselle. Urheilun parissa pitää saada turvallisesti kokea erilaisia tunteita. Tunteiden tunnistaminen ja käsittely korostuvat lapsuusvaiheen valmennuksessa. (Hämäläinen 2013, 16.)

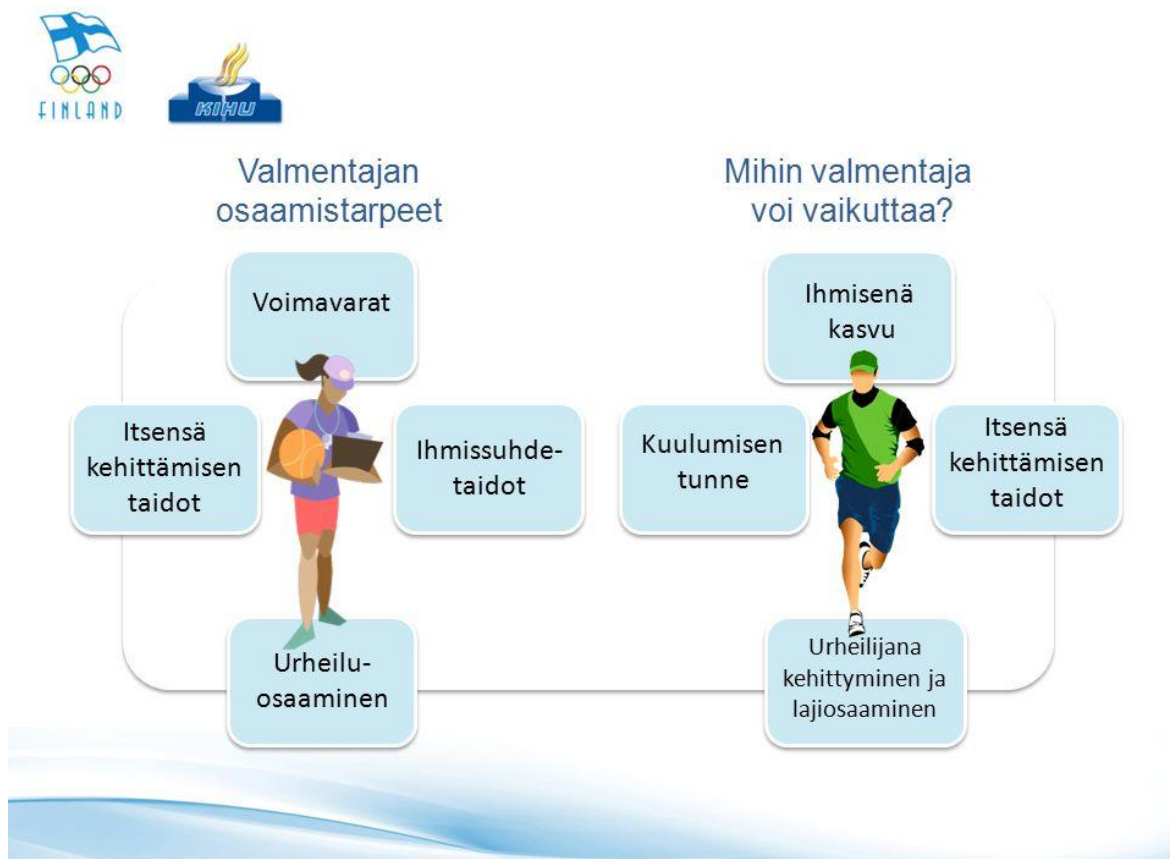
Lapsuusvaiheessa luodaan pohja urheilulliselle elämäntavalle, jossa valmentajalla on iso vastuu näyttäessään esimerkkiä. Lasten valmentamisessa on oleellista, että valmentaja on itse innostunut lajista ja harjoittelusta. Valmentajan innostus heijastuu helposti myös lasten harjoitteluun. Valmentajan tulee luoda mielikuva lapsille, jossa urheilullinen elämäntapa on hyvää elämää, eikä pelkästään kuria ja kieltoja. Valmentajan on muistettava, että elämykset ovat tärkeitä lapsille urheilussa. Esimerkkinä turnausmatkan eväät ovat merkittävä osa elämystä lapsille. Lapsuusvaiheessa voidaan kuitenkin opettaa lapsia kantamaan vastuuta. Haasteiden pitää kuitenkin olla sopivia, kuten vastuu omasta käyttäytymisestä, sovituista asioista ja toisten kohtelusta. Vastuu ja luottamus kulkevat rintarinnan ja valmentajan vastuulle jää, miten osoittaa lapsille luottamusta, kontrollin sijasta. (Forsman & Lampinen 2009, 26; Hämäläinen 2013, 16.)

Monipuolisuus on yksi tärkeimmistä asioista lasten harjoittelussa. Monipuolisuudella luodaan lapsille laaja taitopohja, jota hyödynnetään lajitaitojen- ja tekniikoiden oppimisille myöhäisemmässä iässä. Forsmanin & Lampisen (2009, 26) mukaan keskeistä lasten harjoittelussa on, että annetut tehtävät koetaan vaativuustasoltaan sopiviksi, jolloin lapset

pääsääntöisesti onnistuvat tehtävissään. Hyvässä valmennuksessa on turvalliset harjoitteleolosuhteet. Lapset kokevat onnistumisen tunteita ja positiiviset kokemukset lisäävät kiinnostusta liikuntaa ja urheilua kohtaan. Harjoittelussa toistomäärät ovat tarpeeksi suuria, koska toistojen avulla lapset oppivat perusasioita ja kehittyvät. Hyvä valmentaja pitää sopivasti kuria ja järjestystä harjoittelussa, kuitenkin unohtamatta lasten vapauksia, jolloin lasten oma luovuus, avoimuus ja aktiivisuus kehittyvät. (Forsman & Lampinen 2009, 26.)

Lapsuusvaiheen valmennuksessa ja toimintaympäristössä ovat tyypillisiä isot harjoitteluryhmät ja ryhmään kuuluvat lapset ovat eritasoisia. Tässä ikävaiheessa lapsilla voi olla hyvinkin erilaisia tavoitteita ja unelmia urheiluun liittyen. Lapsien tavoitteet ovat usein muuttuvia, joten valmentajan ei ole mielekäs jakaa sen perusteella heitä ryhmiin. Valmentaja toimii lasten kanssa, joilla on erilaisia mieltymyksiä, toiveita ja haaveita harrastukseen liittyen. Isot ryhmät, tilan ahtaus ja vähäinen määrä suorituspaikkoja vaativat valmentajalta hyviä lasten organisointitaitoja. Valmentajan tulee miettiä etukäteen ajankäyttöä, toiminnan käynnistämistä ja tilan hyödyntämistä, jotta harjoittelusta tulee sujuvaa. Harjoitusten ”johtaminen” kertoo pelisääntöjen opettamista lapsille ja sitä, että suorituksesta toiseen siirrytään turvallisesti ja sutjakkaasti. Suuressa ryhmässä olennaista on huomioiduksi tuleminen, kannustaminen ja olennaiseen tarttuminen, mikä vaatii valmennukselta paljon. (Hämäläinen 2013, 11–12.)

Hämäläisen (2015, 145) mukaan valmennussuhteeseen vaikuttavat persoonallisuuspiirteet sekä urheilijan ja valmentajan taustat ja elämänkokemukset. Valmennussuhteeseen liittyy myös tavoitteet sekä minkälaisia odotuksia urheilijalle ja valmentajalle asetetaan. Valmentaja ja urheilija ovat omien kokemuksiansa summia. Tällä tarkoitetaan, että valmentajaan vaikuttaa miten häntä on valmennettu, kasvatettu ja opetettu ja tämä taas vaikuttaa hänen käsitykseensä ihmisestä, oppimisesta ja urheilusta, jotka ohjailevat hänen toimintaansa. Etenkin lasten kohdalla voi olla taas merkittävää, minkälaisen kokemuksen he ovat saaneet aikuisista ihmisistä. Urheilijan on havaittu olevan enemmän riippuvainen valmentajastaan kuin valmentaja urheilijastaan. Suomalaisen valmennusosaamisen malli on esitetty kuvio 2 kuvassa. (Hämäläinen 2015, 145.)



Kuvio 2. Suomalaisen valmennusosaamisen malli (mukailtu Hämäläinen 2013, 15.)

Valmentajan roolina on auttaa urheilijaa pääsemään parhaaseen mahdolliseen suoritukseen ja valmistamaan urheilijaa kilpailusuorituksiin. Valmentaja toimii lasten kasvattajana, mutta tämän lisäksi tehtäviin kuuluu harjoitusten ohjaaminen ja suunnittelu. Valmentaja pitää huolen myös urheilijan psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Valmentajan ja lasten odotukset urheiluharrastukseen ovat hyvinkin samankaltaiset. Erona löytyy, että valmentajat havaitsevat tehtäväkseen kasvattaa lapsia urheilun ulkopuoliseen maailmaan, mitä lapset eivät välttämättä ymmärrä yhtä hyvin. (Hämäläinen 2015, 147.)

Nikanderin mukaan (2009b, 361) valmentajan vastuulla on tavalla tai toisella yksittäisen pelaajan tulevaisuus. Jos urheilija saa laadukasta yksilöllisiin vahvuuksiin perustuvaa valmennusta, on hänellä paremmat edellytykset myöhemmin edetä harrastuksen parissa. Ei voida olettaa, että lapsi tai nuori oppivat taidon yksin. Siksi jokainen junioripelaaja tarvitsee asiantuntevaa tukea ja yksilöllistä ohjausta valmentajalta. (Nikander 2009b, 361.)

Valmennuksen yhtenä tärkeimpänä tehtävänä pidetään pelaajien ja joukkueen suoritusten kehittämistä ja parantamista. Kilpaileminen, voittaminen ja menestykseen pyrkiminen sopivat lasten valmentamiseen yhtä hyvin, kuin aikuisten. Tärkeää on kuitenkin huomioida minkälaista merkitystä ja sisältöä kilpailemisella haetaan lasten valmentamisessa. Lasten ja nuorten valmennuksessa menestyksellä haetaan pelaajien yleis- ja lajitaitojen ja fyysisten ominaisuuksien kehittymistä. Lisäksi joukkue toiminnassa menestystä voivat olla myös pelikäsitteen ja pelitaktiikan monipuolinen opettelu. Myöhemmin aikuisiällä menestyksellä haetaan kilpailullisten tavoitteiden saavuttamista, kuten merkityksellisen ottelun voittamista. (Nikander 2009b, 363)

### **3.4 Valmentajan ohjeet ja näytöt**

Jaakolan (2015b, 135) mukaan ohjeilla tarkoitetaan tapaa, jolla harjoittelemisen toiminta ohjeistetaan. Valmentajan ohjeen pitää sisältää keskeisimmät piirteet opeteltavasta asiasta. Ohjeidenannon aikana on tärkeää, että valmentaja on sijoittunut urheilijoiden nähdessä, niin ettei kukaan ole hänen selkensä takana ja urheilijat näkevät valmentajan. Valmentajan ohjeen tulee sisältää yksi tai kaksi asiaa, koska oppijalla on rajallinen kapasiteetti vastaanottaa informaatiota. Tehokkain tapa on antaa ohjeet juuri ennen suorituksen alkua, mutta kaikkia ohjeita ei tarvitse antaa samaan aikaan, vaan ne voidaan jakaa pidemmille aikaväleille. (Jaakola 2013b, 331–332; Jaakola 2015b, 135.)

Valmentajalle tulee usein tilanteita, jossa ohjeiden antaminen tuottaa haasteita, koska kaikkien liikkeiden tai toiminnan kuvaileminen sanoin ei ole helppoa. Valmentajan pitää pystyä antamaan ohjeet mahdollisimman yksinkertaisesti ja niin, että tärkein sanoma urheilijalle suorituksesta menee perille. Pitkiä selityksiä ja ohjeistuksia ei olla koettu tehokkaaksi tavaksi, koska lyhytkestoisessa muistissa tieto häviää nopeasti ja helposti. Häiriötekijät voivat myös vaikuttaa annettuun ohjeeseen unohtamiseen, koska muisti on erittäin herkkä häiriötekijöille. Valmentajan ohjeella voidaan ohjailla keskittymään kehon sisäiseen kohteeseen. Esimerkkinä kehon sisäisestä kohteesta, valmentaja voi kuvailla ohjeita ”kiinnitä huomiota siihen, että ranteesi on pään yläpuolella”. Taidon oppimisen alkuvaiheessa valmentajan kannattaa hyödyntää ohjeissaan kehon sisäisiä kohteita, koska ne ovat helpompia hallita ja niiden avulla oppijoita aktivoidaan taidon ymmärtämiseen. (Jaakola 2015b, 135)

Hyvä valmentaja osaa rakentaa ohjeet lyhyiksi, innostaviksi ja ymmärrettäviksi. Valmentaja voi käyttää ohjeissaan mielikuvia ja kysyä urheilijalta miltä liike näyttää ja tuntuu. Valmentajan pitää osata lukea valmennustilanteita, tunnelmaa sekä vaihtaa ohjaamistyyliä

tarpeen vaatiessa. Hyvä valmentaja ymmärtää myös, että kaikki tunteet ja ajatukset välittyvät käytöksen kautta muiden tulkittavaksi. Ohjeiden annossa valmentajan tulee pyrkiä normaaliin äänenkäyttöön, vaihdellen äänen voimakkuutta, sävyjä ja painoa pelisilmää käyttäen. Huutaminen ei auta urheilijoita parempiin suorituksiin, vaan normaali äänenkäyttö tehoaa parhaiten. (Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 55.)

Wardin & Lewinin (2019, 9) mukaan junioripelaaajien valmentajia vaanii yleiset ongelmat, joista yksi on ohjeiden liiallinen toistaminen jalkapallon saralla. Jos lapsi kokee olevansa hämmentynyt jostain ohjeesta, valmentajan samojen sanojen ja sanontojen toistaminen ei tee niistä yhtään selkeämpiä. Sen sijaan, että valmentaja moittisi lasta huonosta suorituksesta, hän voi rakentavasti esittää kysymyksen ”osaatko sanoa, miksi pallosi lentää aina maalin yli”? Valmentajan pitää välttää monimutkaisia ohjeita. Harjoitusten selittämiseen ei voi kulua enempää aikaa, kun itse suoritusten harjoitteluun. Valmentajan tulee antaa mahdollisuus lapsille esittää kysymyksiä, jos heille jää epäselvyyksiä. (Ward & Lewin 2009, 9.)

Sanallisten ohjeiden annon lisäksi valmentajat tehostavat urheilijoiden oppimista näyttöjen avulla. Monessa tilanteessa visuaalinen kuva antaa urheilijalle enemmän, kuin tuhat sanaa. Valmentaja antaa pääsääntöisesti näytöt itse, mutta vaihtoehtoisesti näytön voi antaa myös joku ryhmään kuuluva urheilija. Tämän lisäksi näyttöjä voidaan antaa kuvien, kuva-sarjojen tai videoiden avulla. Näyttöjen antamisessa oleellista on, että valmentaja on sijoittunut oikein urheilijoihin nähden. Valmentajan tulee varmistaa, että kaikki oppijat näkevät mallisuorituksen sekä valitsemaan tehokkaimmat suunnat sen näyttämiseen. (Jaakola 2013b, 332; Jaakola 2015b, 136.)

Näyttöjen on havaittu olevan tehokkaampia taidon oppimisen alkuvaiheessa kuin myöhemmissä vaiheissa. Lisäksi taidon oppimisen alkuvaiheessa vertaisnäytöt ovat tehokas tapa oppimiselle. Samoin, kun sanallisissa ohjeissa valmentajan tulee muistaa, että yksi tai maksimissaan kaksi painotettavaa asiaa riittää näyttöjen antamisessa. Valmentaja voi käyttää näytöissä myös muita aisteja, kun pelkästään näköaistia. Valmentaja voi käyttää erilaisia mielikuvia, kuten ”räjähtävästi tai ”kiihdyttäen, jotka voivat hahmottaa paremmin opeteltua suoritusta. Rytmisissä suorituksia, valmentaja voi taputtaa suorituksen rytmiä, jotta urheilijat pääsevät paremmin käsiksi suorituksen kokonaisuuteen. (Jaakola 2013b, 333; Jaakola 2015b, 136–137.)

Valmentajalla on vastuu, että liike näytetään havainnollisesti ja oikein. Näyttöjen tulee olla selkeitä ja täsmällisiä. Puolihuolimaton ja veltto näyttö heijastuu myös urheilijoiden suorituksiin velttoilulla ja huonolla asenteella. Valmentajan on tärkeä varmistaa, että jokainen valmennettava näkee suorituksen esteettömästi, koska ryhmässä hiljaisimmat ja arimmat

urheilijat jäävät usein taka-alalle. Näyttöjen aikana ei kannata vielä kiinnittää liikaa huomiota ohjeistukseen sanallisesti, vaan vasta suorituksen ja näytön jälkeen. Yksinkertaisuudessaan näytössä, valmentaja esittelee harjoituksen, näyttää mallisuorituksen ja kertoo ydinkohdat, jonka jälkeen urheilijat pääsevät kokeilemaan harjoitusta. Tarvittaessa valmentaja korjaa suorituksen, antaa palautetta ja näyttää suorituksen ydinkohdat uudeman kerran. (Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 54.)

Oleellinen osa taitovalmennusta ovat valmentajan antamat ohjeet ja näytöt. Aloittelijan on hyvä saada mahdollisimman selkeä käsitys opetettavasta asiasta. Huippusuorituksen näkeminen videolta, voi auttaa aloittelijaa pääsemään käsiksi suoritukseen. Tosin jokaisella ihmisellä on yksilöllinen tapa liikkua, jota sanotaan myös motoriseksi käsialaksi. Huippusuorituksen pidempikestoinen matkiminen ei välttämättä johda parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen, koska urheilijan voi olla hankalaa samaistua suoritukseen. Yksi yleinen virhe valmennuksessa on, että näyttöjä tehdään liikaa. Tutkimusten mukaan näyttöjen määrään pitäisi olla noin 6 prosenttia urheilijan tekemien yritysten määrästä. (Valmennustaito 2012–2020.)



## 4 Nummelan Palloseura – uusiutuva jalkapalloilijoiden kasvattaja

Nummelan Palloseura on perinteinen jalkapalloseura Vihdistä, joka on perustettu vuonna 1964. Vihdissä on upeat mahdollisuudet jalkapallon harrastamiseen. Vihdistä löytyy uusi lämmitetty jalkapallohalli Aura Certos Light Areena. Lisäksi käytössä on kaksi tekonurmi-kenttää sekä yksi luonnonnurmi Kuoppanummen stadionilla. NuPS haluaa seurana olla nykyaikainen ja uusiutuva, mikä näkyy valmentajien sekä pelaajien kehittämistyössä. Pelaajien kehittymistä varten on luotu valmennuslinjaus ja erilaiset pelaajapolut urheilijan tavoitteita kunnioittaen. Seuran toiminnan keskiössä on rakkaus jalkapalloon sekä liikunnan tarjoaman ilon ja yhteisöllisyyden rakentaminen mahdollisimman monelle. (Nummelan Palloseura.)

Vuonna 2019 NuPS solmi koulutus- ja yhteistyösopimuksen FC Lahden kanssa. NuPS pyrkii toiminnallaan myös kansainvälistymään ja näkemään asioita laajemmasta näkökulmasta. Tästä viestii yhteistyösopimuksen tekemine englantilaisen seuran FC Stoken kanssa. Seurana NuPS uskoo, että kehittyminen ja uuden rakentaminen on aina mahdollista, kun siihen löydetään oikeat työkalut. (Nummelan Palloseura.)

NuPS on luonut uudenlaista mahdollisuutta kolmannen sektorin ja kunnan välille. Seura työllistää liikunnanohjaajia, jotka päivittäin pitävät liikuntakerhoja Vihdin alueen kouluissa ja liikuttavat senioreita ympäri Vihtiä. NuPS toimii monipuolisena liikuttajana, mitä havainnollistetaan kuviossa 3. (Nummelan Palloseura.)



Kuvio 3. NuPS strategia (mukailtu Nummelan Palloseura.)

#### **4.1 Nummelan Palloseuran valmennuslinjaus 6–7-vuotiaille**

Suomen Palloliiton ja NuPS:n valmennuslinja pienille lapsille ovat hyvin samankaltaiset, ja niistä löytyy paljon yhteneväisyyksiä. Palloliiton lapsuusvaiheen linjauksen mukaan harjoittelun pääpaino tulisi olla pelaamisessa. Yhtä valmentajaa kohden suositellaan kuutta pelaajaa ja lapsia kannustetaan omatoimiseen harjoitteluun. Keskeisiä asioita ovat myös urheilijan kipinän syttyminen harrastukselle ja harjoittelussa liikutaan paljon pallon kanssa. Valmentajan tulee huomioida pelaajat yksilöllisesti ja keskittyä onnistuneisiin suorituksiin palautteenannossa. (Suomen Palloliitto.)

NuPS:n valmennuslinjauksen mukaan harjoittelusta puolet painottuu pienpeleihin. Harjoittelun organisoinnissa suositellaan myös yhtä valmentajaa 6 pelaajaa kohden. Joukkueharjoittelun lisäksi valmentajan tulee kannustaa lapsia monipuoliseen omatoimiseen liikkumiseen vähintään 10–12 tuntia viikossa, johon mielellään sisältyy lajinomainen harjoittelu. Valmentaja voi antaa myös kotitehtäviä harjoittelun eri teemoista, joita lapset voivat harjoitella omatoimisesti. (NuPS valmennuslinjaus 2019.)

##### **4.1.1 Taito**

Taito-ominaisuuksien harjoitteluun kuuluu neljä eri elementtiä aloitteleville ikäluokille. Kuljetusta harjoitellaan juoksemalla pallon kanssa. Taidon lisääntyessä kosketuksia lisätään harjoitteluun. Erilaiset leikit ja viestit ovat hyviä harjoitteita kuljettamiseen. Taidon harjoittelussa olennaista on, että keskiössä ovat pelaaja ja pallo. Syöttöä harjoitellaan paikallaan olevasta pallosta ja maata pitkin. Taidon lisääntyessä mukaan otetaan syöttö liikkeessä olevasta pallosta. Erilaiset syöttöharjoitteet 2–4 pelaajan ryhmissä ovat hyvä tapa opetella syöttöä. (NuPS valmennuslinjaus 2019.)

Kolmantena elementtinä harjoittelussa on ensimmäisen kosketuksen merkitys. Sitä harjoitellaan aloittavissa ikäluokissa pysäyttämällä palloa jalkapohjalla tai sisäsyryllä. Harjoittelussa pyritään saamaan 2–4 pelaajan ryhmiä, jossa voidaan opetella ensimmäisen kosketuksen perusteita. Taidon ominaisuuksien viimeisenä elementtinä on laukauksen opettelu. Aluksi tavoitteena on potkaista paikallaan olevaa palloa. Kun taidon kehittyvät, siirrytään pallon potkaisemiseen liikkeestä. Rintapotkun harjoittelu on hyvä aloittaa kartion päältä, jolloin saadaan jalan asento puhtaaksi palloa potkaistaessa. (NuPS valmennuslinjaus 2019.)

#### **4.1.2 Fyysiset ominaisuudet**

Fyysisiin ominaisuuksiin kuuluvat kestävyys, nopeus ja kehonhallinta. Aloittelevien ikäluokkien kanssa ei suoriteta ohjattua kestävyysharjoittelua. Valmentajan tehtävänä on motivoida pelaajia liikunnalliseen elämäntapaan peruskestävyyden kehittämiseksi. Nopeuden harjoitteluun sisältyvät reaktionopeus, askeltiheys sekä rytmikyky. Tässä ikäluokassa monipuoliset leikit ja pelit varmistavat motoristen perustaitojen kehittämisen. (NuPS valmennuslinjaus 2019.)

Kehonhallintaa harjoitellaan erilaisilla tasapaino-, koordinaatio-, ketteryys- sekä liikkuvuus harjoitteilla. Kehonhallintaa pidetään tärkeänä edellytyksenä monipuoliselle kehitykselle. Koordinaatio ominaisuuksien ja kehonhallinnan harjoittelua pidetään tärkeänä tässä ikävaiheessa. Erilaisia harjoitteita ovat askellus- ja ketteryysradat sekä liiketaitoharjoittelu. (NuPS valmennuslinjaus 2019.)

#### **4.1.3 Psyykkisen kasvun tukeminen**

Valmentajan tulee luoda harjoitteluun myönteinen tunneilmasto. Tähän kuuluvat tervehtiminen, positiivinen asenne ja kaikkien lasten tasavertainen huomioiminen. Valmentaja kokoaa joukkueen yhteen ja laskeutuu polvilleen lasten tasolle harjoitusten alussa ja lopussa. Tarvittaessa valmentaja tervehtii uusia pelaajia henkilökohtaisesti ja esittelee heidät muille pelaajille. Valmentajan tulee olla myös hyväntuulinen, hymyilevä ja kuunteleva. Valmentajan oma asenne on tärkeässä roolissa. (NuPS valmennuslinjaus 2019.)

Valmentajan on tärkeää luoda harjoitteluun hyvän olon, viihtyvyyden ja turvallisuuden tunteen ilmapiiri. Harjoituksissa leikinomaiset harjoitteet ja kisailut edesauttavat näitä asioita. Muita tärkeitä asioita ovat pelaajien tasapuolinen peluuttaminen ja painotetaan pelaamisen tärkeyttä, voittamisen sijaan. Valmentajan tehtävänä on luoda harjoituksiin positiivinen ilmapiiri, jotta lapsilla on mielenkiintoa tulla seuraavankin kerran harjoituksiin. Liikunnallinen aktiivisuus ja monipuolisuus ovat tärkeässä osassa harjoittelua. (NuPS valmennuslinjaus 2019.)

Valmentajan pitää hyväksyä lasten yksilölliset erot ja keskittyä palautteessa ainoastaan onnistumisiin. Näytöissä valmentaja voi käyttää lapsia malliesimerkkeinä, niin että kaikki pääsevät tasapuolisesti antamaan näyttöjä. Kiusaamiseen puututaan välittömästi ja siinä on NuPS:ssa nollatoleranssi. (NuPS valmennuslinjaus 2019.)

#### 4.1.4 Taktiset ominaisuudet

Taktisiin ominaisuuksiin tässä ikävaiheessa sisältyvät pelilliset asiat, puolustus- ja hyökkäyspeli. Puolustuspelin tavoitteena on opettaa pelaajia ymmärtämään puolustustehtävien ja tavat. Näitä ovat lähimmän pelaajan prässääminen, hidastaminen, tukeminen ja riistäminen. Pelitapana aloittavissa ikäluokissa käytetään 5v5 pelitapaa. Tässä käytetään yhtä keskuspuolustajaa, laitapelaajia ja hyökkääjää. Tärkeää on opastaa joukkueen yhtenäistä liikkumista kentällä. (NuPS valmennuslinjaus 2019.)

Hyökkäyspelissä tavoitteena on opettaa pelaajia syöttämään toisilleen mahdollisuuksien mukaan aina liikkeeseen. Oleellisia asioita ovat myös peliasento ja pallottoman pelaajan liike. Muodostelemana käytetään 6–7- vuotiaissa timanttia ja pelipaikat pyritään pitämään timantissa koko hyökkäyspelin ajan. Timanttimuodostelma havainnollistetaan kuvio 4 kuvassa. Peliharjoitteet ja pelinavaamista tukevat syöttöharjoitteet ovat hyviä tapoja hyökkäyspelin opettelemiseen. (NuPS valmennuslinjaus 2019.)



Kuvio4. Timanttimuodostelma (mukailtu Salminen ym. 2011.)

#### 4.2 Pienten lasten jalkapallon säännöt

Pienten lasten peleissä vaihdot ovat lentäviä ja ne suoritetaan kentän keskiviivan lähetyvillä. Kun joukkueessa on paljon pelaajia, pelaajat tulee pyrkiä jakamaan moneen joukkueeseen. Palloliitolla on voimassa PPT eli puolen pelin takuu- sääntö, jossa ennen kauden alkua sovitaan yhdessä vanhempien ja pelaajien kanssa tasavertaisesta peluuttamisesta. NuPS:ssa on myös paljon pelaajia aloittavissa ikäluokissa (taulukko7), joten pelaajia pitää jakaa moneen ryhmään, jotta kaikille tulee peliaikaa. Pienten lasten peleissä pelinohjaajat

käyttävät ainoastaan vihreää korttia, jolla hän palkitsee ottelun jälkeen kummastakin joukkueesta yhden pelaajan. Joukkue saa ottaa yhden lisäpelaajan, kun ero on viisi (5) maalia. Etu menetetään eron kaventuessa kahteen (2) maaliin. (Suomen Palloliitto 2019.)

Rangaistupotkuissa, kulmapotkuissa, maaliheitoissa ja vapaapotkuissa vastustajien tulee olla 5,5 metrin etäisyydellä pallosta. Kulmapotku potkaistaan kentän kulmasta. Ikäluokkien 2013 ja 2014 peleissä rajaheiton tilalla on sivurajakuljetus ja se tapahtuu viivan päältä potkaisemalla tai kuljettamalla. Sivurajakuljetuksesta ei voida kuitenkaan tehdä suoraan ensimmäisellä kosketuksella maalia. Aloituspotkusta tehty maali myös hylätään ja siitä seuraa maaliheitto tai potku vastustajalle. Peli voidaan avata mistä tahansa osasta rangaistusalueelta potkaisemalla maasta tai heittämällä. Maalivahti saa potkaista palloa omista käsistään. Seuraavassa taulukossa (taulukko 6) esitetään pelimuotoihin liittyvät asiat aloittavissa ikäluokissa. (Suomen Palloliitto 2019.)

Taulukko 6. Pelimuodot 7–8-vuotiaat (mukailtu Palloliitto 2019.)

pelimuoto	peluuttaminen	pallo	kenttä pxl	kenttä pxl (minimi)	peliaika	maalin koko	pelaaja/ottelu suositus
5v5	PPT	3	40m x 30m	30m x 20m	2x25min	2x3/2x5	5–10

## 5 Työn tavoite

Tämän työn tavoitteena oli luoda opas aloittelevien ikäluokkien valmentajille Nummelan Palloseurassa. Oppaan tavoitteena oli antaa työkalut haasteisiin uusille valmentajille ja apuvalmentajille. Oppaan avulla pyrittiin tukemaan heitä pääsemään toiminnassa alkuun. Työssä käytiin läpi asioita valmentajan näkökulmasta ja oppaan avulla havainnollistettiin olennaisia asioita uusien ikäluokkien valmentamiseen liittyen. Aloittavissa ikäluokissa NuPS:ssa on paljon pelaajia, joten pelaajien ja harjoitusten organisointi tuottaa haasteita. Työllä pyrittiin helpottamaan valmentajia harjoitusten suunnittelussa sekä toimimista itse harjoituksissa. Nykyisten sekä aikaisempien valmentajien kokemukset ja havainnot antoivat lisäperspektiiviä toimintaan. Työn tavoitteena oli myös tuoda lisää laatua valmennukseen aloittelevien ikäluokkien kanssa. Oppaan avulla valmennus saadaan pidettyä NuPS:ssa laadukkaana lähtien pienten lasten valmennuksesta.

## 6 Projektin vaiheet

Projekti alkoi aihe-ehdotuksella, joka esitettiin tämän työn toimeksiantajalle Nummelan Palloseuralle marraskuun 2020 lopussa. Seuran edustajat näkivät heti tarpeen tälle työlle ja he olivat alusta asti vahvasti oppaan tekemisessä mukana. Joulukuun alussa aloitettiin projektisuunnitelman työstö ja pidettiin ensimmäinen virallinen palaveri NuPS:n toiminnanjohtaja Nina Åbergin ja valmennuspäällikkö Jan-Henrik Nybergin kanssa. Tässä palaverissa käytiin pääpiirteittäin niitä asioita läpi, joita oppaaseen tulee sisällyttää. Kokouksessa käsiteltiin myös läpi tämänhetkistä valmennustilannetta NuPS:n aloittavissa ikäluokissa, mikä osaltaan auttoi oppaan rakentumisessa.

Projektisuunnitelma valmistui joulukuussa 2020. Tammikuun alussa aloitettiin opinnäyte-työn työstäminen. Toinen palaveri pidettiin tammikuun alussa Åbergin ja Nybergin kanssa, jossa keskityttiin tarkemmin oppaan taustamateriaaleihin opasta varten sekä työn kokonaisuuteen. Heidän kokemuksensa ja ammattitaitonsa autoivat paljon työn laatimisessa. Alusta alkaen tämä työ on tehty tiiviissä yhteistyössä työelämäedustaja NuPS:n kanssa.

Jussi Aho toimii tällä hetkellä NuPS:ssa aloittelevien ikäluokkien vastuupalmentajana. Hän oli vahvasti mukana tämän työn eri vaiheissa. Olemme käyneet viikoittain keskusteluja oppaaseen liittyen. Hänen kokemuksensa perusteella on saatu laajoja näkökulmia pienten lasten valmentamisesta, joita on hyödynnetty tässä työssä.

Tammikuun lopussa pidettiin viimeinen palaveri Åbergin ja Nybergin kanssa. Palaverissa käytiin yhdessä läpi oppaan rakennetta. Keskityimme myös kirjallisuuskatsauksen viimeiseen lukuun Nummelan Palloseuraan ja Valmennuslinjaukseen. NuPS:n toiminnanjohtajana ja valmennuspäällikkönä Åberg ja Nyberg osasivat antaa hyviä näkemyksiä tähän osaan. Palaverissa keskityttiin myös siihen, miten tätä työtä hyödynnetään ja mihin alustaan se otetaan käyttöön. Tulimme yhdessä siihen johtopäätökseen, että halutaan saada työstä kaikki mahdollinen hyöty irti. Keskusteltiin oppaan työstämisen valmistumisaikataulusta. Jokaisessa Åbergin ja Nybergin kanssa pidetyssä palaverissa on myös keskusteltu tämänhetkisestä NuPS:n valmennuksen tilanteesta aloittavissa ikäluokissa ja siitä, kuinka sitä kyettäisiin kehittämään entistä paremmaksi. Kokoontumiset autoivat oppaan kehittämisessä.

## 6.1 Kehityskeskustelu pienten lasten valmentamisesta

Tammikuun lopussa pidettiin Zoom palaveri aikaisempien ja nykyisten valmentajien kanssa, jotka ovat toimineet aloittavissa ikäluokissa NuPS:ssa. Kehityskeskustelussa käytettiin dialogisen keskustelun kehittämismenetelmää. Dialoginen keskustelu on suoraa ja avointa keskustelua, jossa tavoitteena on yhteinen ymmärrys. Erilaisille näkemyksille kuitenkin annetaan tilaa ja tilannetta tutkitaan yhdessä. (Salonen ym. 2017, 61.)

Kehityskeskustelussa käsiteltiin valmentajien omia kokemuksia ja havaintoja. Mikko Parvainen on valmentanut muutama vuosi sitten aloittavia ikäluokkia ja toimii tällä hetkellä 10–11-vuotiaiden poikien valmentajana NuPS:ssa. Kaikkiaan häneltä löytyy 7 vuoden valmentajakokemus NuPS:sta. Toni Vendelin on ollut nykyisen P12 joukkueensa mukana jo useamman vuoden ajan ja valmensi lapsia heidän ollessa 6–7-vuotiaita. Jussi Aho toimii tällä hetkellä kanssani vastuupalmentajana aloittavissa ikäluokissa. Jussi on myös B-junioreiden valmentaja ja on valmentanut heitä 9 vuoden ajan.

Keskustelun tavoitteena oli tuoda valmentajien omia kokemuksia esiin valmentamisesta. Mitkä ovat olleet keskeisempiä asioita pienten lasten valmentamisessa ja mitkä asiat ovat toimineet lasten kanssa työskennellessä. Kysymykset oli koostettu valmiiksi, joihin kukin vastasi vuorollaan kokemustensa pohjalta. Kaikki keskusteluun osallistuneet olivat samaa mieltä siitä, että tärkein tavoite aloittavissa ikäluokissa on toiminnan hauskuus harrastuksen alussa. Monipuolinen liikunta, leikinomaisuus ja onnistumisen kokemukset olivat myös tärkeitä asioita, mitkä nousivat keskusteluista esille. Valmentajan taholta luodaan kannustava ja positiivinen ilmapiiri, jossa saadaan lapsien kipinä syttymään lajille. Keskusteluissa esitettiin myös pelinomaista harjoittelua ja erilaiset syöttödrillit voidaan jättää myöhemmälle iälle. Drillit eivät nosta lapsien motivaatiota harrastuksen alkumetreillä.

Valmentajan roolia pidettiin tärkeänä elementtinä pienten lasten kanssa toimiessa. Keskustelussa puhuttiin yksilökeskeisestä valmentamisesta, jossa jokainen yksilö otetaan huomioon samalla tavalla. Valmentajan pitää suunnitella harjoitukset tarpeeksi haastaviksi niin, että ryhmän parhaimman taitotason omaavat ja vähän heikomman taitotason omaavat urheilijat pystyvät sen samalla tavalla suorittamaan. Valmentajan pitää osata myös havainnoida ja soveltaa harjoituksia nopeastikin, jos ne osoittautuvat liian monimutkaisiksi tai helpoiksi.

Keskusteluun osallistuneet valmentajat antoivat lopuksi neuvoja uusille aloittelevien ikäluokkien valmentajille. Valmentajan heittäytymiskyky lapsen tasolle nostettiin tärkeänä



asiana esiin. Valmentajan tulee ymmärtää, mitä lapset ajattelevat ja tekevät. Pääsääntöisesti lapset eivät pelleile ilkeyttään, vaan se on osa heidän kasvuprosessiaan. Valmentajalta vaaditaan kärsivällisyyttä, innokkuutta ja valmentajan tulee pitää tehtävästään. Keskustelusta ilmeni myös, että valmentajan ei kannata ottaa liian isoja harppauksi alussa ja tehdä toiminnasta liian vaikeaa ja monimutkaista. Valmentajat halusivat muistuttaa, että tässä ikävaiheessa ei pystytä vielä millään tavoin pilaamaan lapsen uraa jalkapalloilijana. Tärkeintä on pitää toiminta mielekkäänä ja kannustaa monipuoliseen liikkumiseen myös harjoitusten ulkopuolella.

## 6.2 Aloittelevien ikäluokkien harrastajamäärien katsaus

Yhtenä työn vaiheena käytiin yhdessä NuPS:n kehityspäällikkö Timo Tuomen ja toiminnanjohtaja Nina Åbergin kanssa NuPS:n harrastajia läpi ikäluokittain. Åbergin mukaan Perhefutis ja päiväkotikiertue ovat nostaneet huomattavasti pelaajamääriä aloittavissa ikäluokissa. Perhefutiksessa alle 6-vuotiaat voivat tulla ohjattuun tapahtumaan vanhempansa kanssa oppimaan jalkapallon alkeita. Vuonna 2019 perhefutiksessa oli 28 pelaajaa. Vuonna 2020 nousu oli huomattavaa, kun pelaajia oli jo 60. Tämä on vaikuttanut suoraan pelaajamäärien nousuun aloittavissa ikäluokissa. (Åberg 22.02.2021.)

Tällä hetkellä aloittavissa ikäluokissa (syntymävuodet 2013–2014) on yhteensä 110 pelaajaa. NuPS:n harrastajamäärät ikävuosissa 7–11 kerrotaan taulukossa 7.

Taulukko7. NuPS harrastajamäärät (mukailtu Tuomi 22.02.2021.)

<b>ikä</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>syntymävuosi</b>	2014	2013	2012	2011	2010
<b>harrastajamäärät</b>	45	65	65	62	68

## 7 Työn lopputulos

Työn lopputuloksena syntyi opas aloittelevien ikäluokkien valmentamisesta. Opas on luotu pääsääntöisesti valmentajan näkökulmasta, joka auttaa suoraan valmentajia omassa työssään. Työssä lähdetään liikkeelle valmentajan tehtävistä, mitä tulee aloitteleviin ikäluokkiin. Tämän jälkeen oppaassa kerrotaan pienten lasten valmentamiseen liittyvistä asioista seurassa. Opas on ohjekirja uudelle valmentajalle, jolla helpotetaan toimintaa harjoituksissa ja peleissä pienten lasten kanssa. Tämän avulla harjoittelusta saadaan sujuvampaa ja tehokkaampaa, kun osataan varautua haasteisiin. Opas koostuu yksinkertaisista aihealueista, johon jokainen uusi valmentaja kykenee samaistumaan. NuPS valmennuslinjalla autetaan valmentajia harjoitusten sisällön luomisessa. Opas on tehty tiiviissä yhteistyössä työelämäedustaja NuPS:n kanssa. Sisältöön on tuotu yhdessä NuPS:n kanssa keskeisimmät asiat 6–7-vuotiaiden valmentamisesta seurassa.

Opas tulee kaikille vapaaseen käyttöön NuPS:n verkkosivuille. Työ tulee olemaan saatavilla NuPS:n valmennuslinjan alla pdf- muodossa. Valmennuslinjauksen lisäksi samasta osiosta löydetään ravintolinjaus ja NuPS:n fysiikkalinjaus. Työn opas tulee olemaan helposti kaikkien valmentajien ja apuvalmentajien saatavilla.

NuPS:n valmennuspäällikkö Nybergin ja toiminnanjohtaja Åbergin mukaan uudet valmentajat aloittavissa ikäluokissa ovat yleensä nuoria ja kokemattomia valmentajia tai isävalmentajia, joiden lapset pelaavat joukkueessa. Tämä opas hyödyttää uusia valmentajia, joilla ei välttämättä ole valmentajakokemusta tai eivät ole aikaisemmin toimineet paljoakaan pienten lasten kanssa. Seuran tarkoituksena on, että jokainen uusi aloittelevien ikäluokkien valmentaja lukee tämän oppaan NuPS:n verkkosivuilta ennen toiminnan alkamista.

## 8 Pohdinta

Tämän työn lopputuloksena syntyi opas aloittelevien ikäluokkien valmentajille. Opas on tehty vahvassa yhteistyössä Nummelan Palloseuran toimijoiden kanssa. Oppaan avulla valmentaja pääsee helposti alkuun aloittelevien ikäluokkien valmentamisessa ja hän saa työkalut pienten lasten valmentamiseen liittyen. Toimin itse yhdessä Jussi Ahon kanssa vastuuvallmentajana aloittavissa ikäluokissa tällä hetkellä. Aloitin valmentajana viime syksyllä ja minulla ei aikaisemmin ollut kokemusta valmentamisesta. Oppaasta löydetään aihealueita, joita itse näin tärkeäksi valmennuksen ensiaskelissa pienten lasten kanssa. Kyse on asioista, joita minun olisi ollut hyvä tietää oman valmentamisuran alussa. Opas on tehty tasapainossa minun omien kokemuksieni ja NuPS:n ammattitaitoisten toimijoiden perusteella. Tässä työssä ovat osaltaan olleet mukana NuPS:n valmennuspäällikkö Jan-Henrik Nyberg, toiminnanjohtaja Nina Åberg, kehityspäällikkö Timo Tuomi sekä aloittelevien ikäluokkien vastuuvallmentaja Jussi Aho.

Oppaassa lähdetään liikkeelle valmentajan tehtävistä ja seuraosiosta, mistä löydetään tarvittavia tietoja NuPS:iin liittyen. Oppaan alkuosasta uudet valmentajat näkevät heti, mitä heidän pitää tietää ja tehdä tullessaan seuraan valmentamaan aloittavia ikäluokkia. Jokainen valmentaja tekee ensiksi kausisuunnitelman, joka jaetaan pienempiin ja tarkempiin 4–8 viikon jaksoihin. Tämän jälkeen siirrytään yksittäisiin harjoituksiin. Valmentajan tulee ymmärtää, että yksittäiset harjoitukset pohjautuvat kausisuunnitelmaan, pienempiin jaksoihin ja johonkin teemaan. Yksittäiset harjoitukset eivät ole irrallisia tapahtumia, vaan ne perustuvat aina isompaan kuvaan.

Valmentajan tulee huomioida pienten lasten fyysiset herkkyykskaudet, kun he suunnittelevat kausisuunnitelmaa, pienempiä jaksoja ja yksittäisiä harjoituksia. Herkkyykskausilla tarkoitetaan eri ominaisuuksien nopean kehittymisen kausia. Joukkue- ja seuratasolla herkkyykskaudet kannattaa ottaa huomioon lasten ja nuorten harjoittelussa. (Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 35.) Motoriset perustaidot ja koordinaatiotaidot kehittyvät vahvasti tässä ikävaiheessa. Harjoitusten alku- ja loppulämmittelyt ovat hyviä paikkoja näiden ominaisuuksien harjoittamiseen.

Tämän oppaan valmennuksen periaatteet ja toimintakulttuuri seurassa pohjautuvat valmentajien pedagogisiin keinoihin valmennuksessa sekä NuPS:n valmennuslinjaukseen. Oppaasta on pyritty tekemään helppolukuinen ja selkeä. Aihealueet on tehty mahdollisimman konkreettisiksi, jotta valmentajat hyötyvät siitä kentän laidalla valmentaessaan lapsia.

Opas on koostettu laajasta näkökulmasta valmentajan tehtäviin liittyen aikaan ennen harjoituksia, itse harjoituksissa ja peleissä. Oppaasta löydetään myös ikäluokkien 2013–2014 jalkapallopelien säännöt, jotka auttavat aloittavia valmentajia työssään.

Valmentajan näytöt ja ohjeet tulee pitää mahdollisimman yksinkertaisina, jotta lapset ymmärtävät ne. Aloittavissa ikäluokissa valmentajan kannustaminen ja positiivisen ilmapiirin luominen on tärkeää. Pienet lapset ovat syntyneet liikkumaan ja heiltä löytyy innostusta toimintaan kohtaan omasta takaa. Valmentaja voi omalla toiminnallaan tuhota tämän luontaisen tarpeen liikkumiseen tehdessään toiminnan liian vakavaksi tai aikuislähtöiseksi. (Jaakola 2015a, 109.) Opas on luotu auttamaan valmentajia toimimaan lasten kanssa. Sen tarkoituksena on tukea valmentajia edistämään lapsien kehittymistä jalkapallon parissa. Samalla valmentajan tulee kuitenkin muistaa, että tässä ikävaiheessa toiminnan keskiössä pitää olla hauskuus jalkapallon pelaamisessa.

Valmentajalla on iso rooli, että hän saa lapset innostumaan lajista ja pitämään toiminnan mielekkäänä. Valmentajalta tarvitaan heittäytymiskykyä ja innostusta toimintaan. Lapsuusvaiheessa luodaan pohja urheilulliselle elämäntavalle, jossa valmentajalla on iso vastuu näyttäessään esimerkkiä. Lasten valmentamisessa on oleellista, että valmentaja on itse innostunut lajista ja harjoittelusta. Valmentajan innostus heijastuu helposti myös lasten harjoitteluun. (Hämäläinen 16, 2013.) Oppaan loppupuolella löydetään tietoa seuraorganisaatiossa toimimesta. Tämä on monelle pienelle lapselle ensimmäisiä harrastuksia seurassa. Valmentajan tulee ohjata ja kertoa lapsille, kuinka jalkapalloseurassa toimitaan pienistä yksityiskohdista lähtien. Harjoituksiin tullaan aina ajoissa ja joukkue on yhtenäinen NuPS varusteineen. Harjoituksissa pitää kuunnella valmentajan ohjeita ja osata käyttäytyä. Samaan aikaan pidetään vahvasti mielessä, että jalkapallon pitää olla kiva harrastus.

Oppaan viimeinen osio kiteyttää oppaan teesien muodossa. Teeseistä löydetään valmentajan suunnitteluvaihe, toiminta harjoituksissa ja peleissä. Siellä nostetaan esille yksi tärkeimmistä tämän ikävaiheen tavoitteista, joka on lapsien palon syttyminen lajille. Opas antaa juuri tähän työkalut, miten valmentaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa lasten pysymiseen lajin parissa.

NuPS:ssa ei olla aiemmin tehty opasta aloittelevien ikäluokkien valmentajille. Tämän työn tuotos on kohdennettu nuorille kokemattomille valmentajille ja isävalmentajille, jotka tulevat seuraan. Opas auttaa heitä pääsemään toiminnassa alkuun. Tulevaisuudessa opasta voidaan kehittää menemällä pintaa syvemmälle pienten lasten valmennuksessa. Oppaaseen on mahdollista lisätä enemmän sisältöä, jossa paneudutaan tarkemmin valmentajan toimintatapoihin harjoituksissa. Millä toimintatavoilla valmentaja organisoii harjoituksia ja

miten pelaajat saadaan motivoitua harjoitteluun. Opas tarjoaa laajasti kehitysmahdollisuuksia, joista voi myöhemmin hyötyä myös kokeneemmat valmentajat aloittavissa ikäluokissa. Lisäksi tuotoksesta voidaan tulevaisuudessa tehdä laajempi teos, josta löydetään tietoa toimihenkilöiden, valmennuksen ja vanhempien rooleista ja yhteistyöstä ikäluokan toiminnassa.

## Lähteet

- Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen. VK-Kustannus. Lahti.
- Hakkarainen, H. 2015a. Fyysisen harjoittelun yleiset periaatteet. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtovirta, T & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s 185. VK-Kustannus. Lahti.
- Hakkarainen, H. 2015b. Nopeuden harjoittaminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtovirta, T & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s 245. VK-Kustannus. Lahti.
- Hämäläinen, K. 2013. Valmennusosaamisen käsikirja 2013. Suomen olympiakomitean julkaisu. Edita Prima. Luettavissa: [https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkisen/2014\\_blo\\_valmentaja\\_sel61\\_10596.pdf](https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkisen/2014_blo_valmentaja_sel61_10596.pdf). Luettu: 26.1.2021.
- Hämäläinen, K. 2015. Lapsen ja valmentajan välinen suhde. Teoksessa Hakkarainen, H., Danskanen, K., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtovirta, T & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s 145–147. VK-Kustannus. Lahti.
- Jaakola, T. 2009. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsilla ja nuorilla. Teoksessa Hakkarainen, H., Kalaja, S., Lämsä, J. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvallennuksen perusteet, s 336–337. VK-Kustannus. Lahti.
- Jaakola, T. 2015a. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Hakkarainen, H., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtovirta, T & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s 109–118. VK-Kustannus. Lahti.
- Jaakola, T. 2015b. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Hakkarainen, H., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtovirta, T & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s 135–140. VK-Kustannus. Lahti.

Jaakola, T. 2013a. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka, s 171–176. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Jaakola, T. 2013b. Opetustapahtuman ohjaaminen: ohjeet, näytöt ja palautteen antaminen. Teoksessa Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka, s 331–338. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Kalaja, S. 2015. Liikkuvuuden harjoittaminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakola, T., Pasanen, K., Arajärvi, P., Lehtovirta, T & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s 257–258. VK-Kustannus. Lahti.

Kalaja, S. & Jaakola, T. 2015. Taidon harjoittaminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Pasanen, K., Arajärvi, P., Lehtovirta, T & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s 194. VK-Kustannus. Lahti.

Koskela, J. Terveurheilija. Nuoren kasvu ja kehitys. Luettavissa: <http://terveurheilija.fi/harjoittelu/nuori-urheilija/>. Luettu: 20.01.2021.

Lintunen, T. 2015. Lapsen ja nuorten psyykinen kehitys. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtovirta, T. & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s 79–85. VK-Kustannus. Lahti.

Liukkonen, J. & Jaakola, T. 2013a. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa myös Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka, s 299–300. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Liukkonen, J. & Jaakola, T. 2013b. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa myös Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka, s 145. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Nikander, A. 2009a. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakola, T., Kalaja, S., Lämsä, J. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s 103–109. VK-Kustannus. Lahti.

Nikander, A. 2009b. Lasten ja nuorten joukkueiden valmentaminen. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakola, T., Kalaja, S., Lämsä, J. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvallennuksen perusteet, s 361–363. VK-Kustannus. Lahti.

Nummelan Palloseura Valmennuslinjaus 2019. Luettavissa: [https://www.nups.fi/wp-content/uploads/2019/11/NuPS\\_valmennuslinjaus\\_2019.pdf](https://www.nups.fi/wp-content/uploads/2019/11/NuPS_valmennuslinjaus_2019.pdf). Luettu: 03.02.2021.

Nummelan Palloseura 2021. Yleistä seurasta. Luettavissa: <https://www.nups.fi/seura/yleista-seurasta/>. Luettu: 02.02.2021

Riski, J. 2015a. Kestävyyden harjoittaminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P & Lehtovirta, T. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s 296–297. VK-Kustannus. Lahti.

Riski, J. 2015b. Nopeuskestävyyden harjoittaminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P & Lehtovirta, T. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s 316. VK-Kustannus. Lahti.

Salminen, J., Viitanen, M., Valla, J. & Clewer, P. 2011. Suomen Palloliitto. Lasten valmennus F5-6 valmennussuunnitelma, s 14. Edita Prima. Helsinki. Luettavissa: [https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/lasten\\_valmennus\\_5\\_6\\_lowres.pdf](https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/lasten_valmennus_5_6_lowres.pdf). Luettu: 11.02.2021.

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulussa. Turun Ammattikorkeakoulun oppimismateriaaleja. Luettavissa: [https://hmmoodle.haaga-helia.fi/pluginfile.php/1264331/mod\\_resource/content/1/Khitt%C3%A4mistoiminta%20ja%20kehitt%C3%A4misen%20menetelmi%C3%A4%20amk.pdf](https://hmmoodle.haaga-helia.fi/pluginfile.php/1264331/mod_resource/content/1/Khitt%C3%A4mistoiminta%20ja%20kehitt%C3%A4misen%20menetelmi%C3%A4%20amk.pdf). Luettu: 13.4.2021.

Seppänen, L., Aalto, R. & Tapio, T. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. WSOYpro. Jyväskylä.

Sipari, T. & Konttinen, N. 2014. Innostus urheiluun. Teoksessa Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S. & Kokko, S. 2014. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen



määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta 2012, s 23–24. Edita Prima. Helsinki. Luettavissa: [https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo\\_923\\_Lapsuusvaihe.pdf](https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_923_Lapsuusvaihe.pdf). Luettu: 21.01.2021.

Suomen Palloliitto 2019. Kaikki pelaa säännöt 2019. Luettavissa: [https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/kaikki\\_pelaa\\_saannot\\_2019.pdf](https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/kaikki_pelaa_saannot_2019.pdf) Luettu: 25.02.2021.

Suomen Palloliitto 2021. Valmentajien tietopankki. Lapsuusvaihe U7-U13. Luettavissa: <https://www.palloliitto.fi/palvelut/valmentajien-tietopankki/kehittyminen-ja-oppiminen#oppiminen>. Luettu: 05.02.2021.

Tuomi, T. 22.02.2021. Kehityspäällikkö. Nummelan Palloseura. Sähköposti.

Valmennustaito. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Kuortaneen urheiluopisto & Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio 2012–2020. Taitojen oppimisesta, opettamisesta ja valmentamisesta. Luettavissa: <http://www.valmennustaito.info/taito/teoria-osuus/> Luettu: 02.02.2021.

Ward, A. & Lewin, T. 2009. Jalkapalloilijan käsikirja junioreille. Readme.fi.

Åberg, N. 22.02.2021. Toiminnanjohtaja. Nummelan Palloseura. Sähköposti.

## Liitteet

### Liite 1. Opas aloittelevan ikäluokan valmentajalle Nummelan Palloseurassa



## OPAS ALOITTELEVAN IKÄLUOKAN VALMENTAJALLE NUMMELAN PALLOSEURASSA



# NUMMELAN PALLOSEURA



- NuPS on perustettu vuonna 1964
  - NuPS:n toiminnan keskiössä ovat rakkaus jalkapalloon, liikunnan tuoma ilo ja yhteisöllisyyden tarjoaminen mahdollisimman monelle
  - NuPS tarjoaa laajasti kehityspolkuja aina harrastajasta yksilön omalle huipulle asti. Seura pitää tärkeänä, että pelaajat voivat harrastaa jalkapalloa omalla tasollaan lähellä kotia
  - Vihdistä löytyy yksi lämmin jalkapallohalli Aura Light Certos arena. Tämän lisäksi Vihdissä on kaksi täysikokoista tekonurmikenttää ja yksi luonnonnurmi Kuoppanummella
  - Tällä hetkellä NuPS:ssa on harrastajia aloittavissa ikäluokissa (2013-2014) 110
- 
- NuPS:sta löytyy juniorivalmennus –ja valmennuspäällikkö
  - Valmennukseen liittyvissä asioissa valmentaja voi turvautua rohkeasti heidän puoleensa





## Valmentajan tehtävät

### Kausisuunnitelma

- Jokainen valmentaja tekee kausisuunnitelman, joka selkeyttää toimintaa ja tekee siitä sujuvampaa.
- Kausisuunnitelmasta tulee löytyä kauden tavoitteet, ottelut, turnaukset ja karkea teemojen jaksotus.
- Kausisuunnitelma pilkotaan pienempiin ja tarkempiin jaksoihin, joiden pituudet vaihtelevat 4-8 viikon välillä.
- Kausisuunnitelmassa otetaan huomioon lasten ikävaiheen fyysiset herkkyyksikaudet (löytyy seuraavalta sivulta).
- Aloittavissa ikäluokissa taktinen osaaminen ei ole tärkeässä osassa.
- Jaksoissa huomioidaan henkinen, fyysinen ja tekninen osio. Jokaisesta osiosta otetaan seuraavanlaisesti asioita.

### 4-6 viikonjaksot

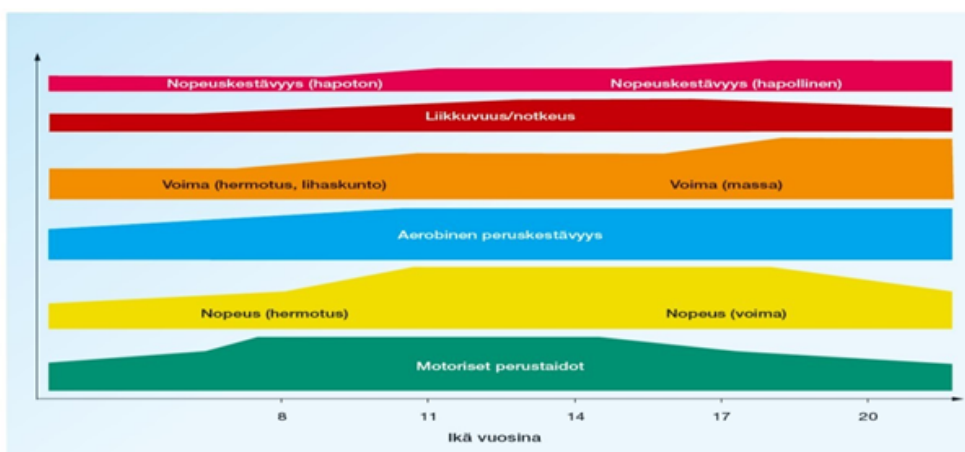
Osio	Määrä	Esimerkki
Henkinen	useampia	Ilo, itseluottamus
Fyysinen	useimpia	Nopeus, motoriset perustaidot
Tekninen	1-2	Pallon kuljettaminen, syöttö



## Valmentajan tehtävät

### Herkkyyskaudet

- Monipuolinen harjoittelu on tärkeää pienten lasten kanssa.
- Lasten motoriset perustaidot kehittyvät tässä ikävaiheessa.
- Harjoitteluun tulee sisällyttää motorisia perustaitoja. Alku- ja loppuverryttelyt soveltuvat näiden oppimiseen hyvin.
- Motoriset perustaidot takaavat lajitaitojen oppimisen myöhäisemmällä iällä.
- Tässä ikävaiheessa kehittyvät parhaiten myös tasapaino, ketteryys – ja koordinaatiokyky.
- Harjoitteluun tulee sisällyttää monipuolisia harjoitteita, jossa kehitetään taitoa, reaktiokykyä, askeltiheyttä ja koordinaatiota.



Kuva 1. Herkkyyskaudet (Mukai Ito Hakkarainen 2015, 85.)



## Valmentajan tehtävät

### Yksittäiset harjoitukset

- Kausisuunnitelma ja pienemmät 4-8 viikon jaksot toimivat pohjana yksittäisille harjoituksille.
- Jokaisessa harjoituksessa tulee olla selkeä teema, jota harjoitteet tukevat. Esimerkiksi pelin avaaminen tai pallon kuljettaminen.
- Jos jokin harjoite ei lähde toimimaan, tulee valmentajan reagoida siihen ja soveltaa kyseistä harjoitetta.
- Valmentajan tulee jakaa myös vastuuta apuvalmentajille ja muille toimihenkilöille harjoituksissa, jotta taakka ei koidu liian isoksi.

### Harjoitusten rakenne

Alkulämmittely  
Lajitaito  
Teemapeli  
Peli  
Loppuverryttely  
Kotitehtävät



## Valmennuksen periaatteita

- Harjoitukset painottuvat 50% pienpeleihin, 25% yleistaitavuuteen ja 25% lajitaitoihin.
- Pelaajamäärät ovat isoja aloittavissa ikäluokissa. Valmentajan tulee jakaa pelaajat moneen ryhmään, jotta saadaan harjoituksissa paljon toistoja aikaiseksi.
- Pelaajat kannattaa jakaa tasoryhmiin, koska lapsilla tässä ikävaiheessa kehitys vaihtelee. Tällöin jokainen yksittäinen pelaaja saa harjoitella oman tasoistensa kanssa.
- Pienpeleissä 3v3,4v4 ja 5v5 ovat hyviä määriä. Isompia pelejä ei kannata tehdä. Tarkoituksena on, että pelaajat joutuvat ottamaan peleissä vastuuta ja kehitystä tapahtuu.
- 1 valmentaja vastaa 6 pelaajaa. Siihen ei aina päästä isojen ryhmäkokojen vuoksi. Se on kuitenkin hyvä pitää mielessä peruseriaatteena.





## Valmennuksen periaatteita

- Aloittavissa ikäluokissa valmentajan on tärkeää kannustaa ja motivoida pelaajia.
- Valmentaja toimii roolimallina ja esimerkkinä pelaajille. Valmentajan oma innostus ja positiivisuus heijastuu helposti muihin pelaajiin.
- Valmentajan tulee luoda positiivinen ilmapiiri harjoituksiin, jossa jokaisen yksilön on turvallista harjoitella.
- Valmentajan näytöt ja ohjeet tulee pitää mahdollisimman yksinkertaisina. Keskitytään yhteen tai kahteen pääpointtiin ja selitetään ne selkeästi ja helpposanisesti.
- Valmentajan tulee antaa paljon positiivista palautetta hyvistä suorituksista ja yrityksistä.
- Palaute annetaan rakentavasti, jos jotain kehitettävää löydetään. Ei moitita ja lytätä.







## Toimintakulttuuri seurassa

Jokaiselle lapselle tämä on tutustumista seuraorganisaatioon. Heillä ei ole tietoa miten seurassa toimitaan. Valmentajan tulee neuvoa ja ohjata lapsia ruohojuuritasolta toimintaan seurassa.

### Valmentajan tulee opettaa lapsille

1. Harjoitukseen tullaan aina ajoissa 10-15 minuuttia ennen niiden alkamista.
2. Jokaisen tapahtuman alussa pidetään alkulämmittely ja tapahtuman lopussa loppuverryttely.
3. Joukkue on yhtenäinen varusteineen. Valmentaja näyttää tässä esimerkkiä. Hänellä on aina harjoituksissa ja peleissä NuPS vaatteet päällä. Nappikset on myös hyvä olla jalassa.
4. Harjoituksissa kuunnellaan valmentajan ohjeita, eikä tehdä samaan aikaan muuta.
5. Keskinäinen arvostus, jokainen joukkueen jäsen **otetaan samalla tavalla huomioon ja jokaista kunnioitetaan.**

**Jalkapallon kuuluu olla kiva harrastus lapsille!  
Pidetäänhän samaan aikaan mielessä vain tietyt  
perusperiaatteet seurassa toimiessa!**

# Jalkapallon säännöt ikäluokille 2013-2014



- Peli-aika 2 x 25 minuuttia
- Pallon koko 3
- Pelimuoto 5 vs 5
- 4 kenttäpelaajaa ja maalivahti
- Edestakaiset vaihdot, jotka tehdään keskiviivan tuntumasta
- Suositus 6-10 pelaajaa ottelua kohden
- Kenttäkoko 40m x 30m, minimi 30m x 20m



# Jalkapallon säännöt ikäluokille 2013-2014



- Sivurajapotku suoritetaan syöttämällä tai kuljettamalla. Sivurajapotkusta ei saa tehdä maalia ensimmäisellä kosketuksella.
- Maalivahti voi avata pelin mistä tahansa kohdasta rangaistusaluetta heittämällä tai potkaisemalla.
- Kulmapotku potkaistaan kentän kulmasta.
- Kulmapotkuissa, sivurajapotkuissa ja maalipotkuissa vastustajien tulee olla 5,5 metrin etäisyydellä potkaisijasta.
- Pelinohjaajat palkitsevat ottelun jälkeen kummastakin joukkueesta pelaajan vihreällä kortilla.
- Maalieron ollessa (5) viisi maalia saa joukkue ottaa yhden lisäpelaajan kentälle. Etu menetetään maalieron kaventuessa (2) kahteen maaliin.





## Valmentajan 4 teesiä NuPS:ssa

- 1. "Lasten kipinän syttyminen lajille"** Monelle aloittelevalla pelaajalla tämä on ensikosketus jalkapalloon. Valmentajan tulee luoda innostava ilmapiiri harjoitteluun, jotta pelaajat saadaan pidettyä lajin parissa.
- 2. "Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty"** Valmentajan tulee suunnitella huolella yksittäiset harjoitukset. Ennen kuin harjoitteet opetetaan lapsille, valmentajan tulee itse sisäistää ne hyvin.
- 3. "Älä hakkaa päätä seinään"** Valmentajan ei kannata alkaa liikaa kikkailemaan harjoitteilla. Jos joku tietty treeni ei toimi, tulee sitä soveltaa nopeasti. Jos joku treeni tuntuu liian helpolta, voi sitä vaikeuttaa.
- 4. "Älä mieti liikaa pelien lopputulosta"** Valmentajan ei kannata antaa liikaa painoarvoa yksittäisille otteluille. Tässä ikävaiheessa ei ole viime kädessä mitään väliä sillä, miten ottelut päättyvät. Tärkeää on, että peleissä nähdään kehitystä ja asioita, joita ollaan harjoiteltu.



## Lähteet

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen. VK-Kustannus. Lahti.

Hämäläinen ym. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus. Lahti.

Nummelan Palloseura 2019. Valmennuslinjaus 2019. Nummelan Palloseura. Nummela

Nummelan Palloseura. Yleistä seurasta. Luettavissa: <https://www.nups.fi/seura/yleista-seurasta/>. Luettu: 11.03.2021.

Salminen, J., Viitanen, M., Valla, J. & Clewer, P. 2011. Suomen Palloliitto. Lasten valmennus F5-6 valmennussuunnitelma, s 14. Edita Prima. Helsinki. Luettavissa: [https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/lasten\\_valmennus\\_5\\_6\\_1owres.pdf](https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/lasten_valmennus_5_6_1owres.pdf). Luettu: 10.03.2021.

Seppänen, L., Aalto, R. & Harri, T. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. WSOYpro. Jyväskylä.

Suomen Palloliitto 2019. Kaikki pelaa säännöt 2019. Luettavissa: [https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/kaikki\\_pelaa\\_saannot\\_2019.pdf](https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/kaikki_pelaa_saannot_2019.pdf) Luettu: 10.03.2021.



# NUMMELAN PALLOSEURA

ILOISTA LIIKUNTAAJA YHDESSÄ OLOA