

Valmennuksen pedagogiset toimintamallit
Westend Indiansissa U10-U13 ikäluokissa.

Westend Indians

Komsi Jani

Opinnäytetyö

Liikunnanohjaaja AMK
Liikunnanohjaaja

2025

Koulutus
Tutkintonimike

Tekijä Jani Komsu
Vuosi 2025
Ohjaaja(t) Marko Keskitalo
Toimeksiantaja Westend Indians

Työn nimi Valmennuksen pedagogiset toimintamallit Westend Indiansissa U10-U13 ikäluokissa.

Sivumäärä 66 + 40

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää pedagoginen toimintaopas Westend Indians -salibandyseuran U10–U13-ikäluokkien valmennuksen tueksi. Tavoitteena oli tuottaa valmentajien käyttöön yhtenäinen, arvolähtöinen ja oppimista tukeva valmennusmalli, joka yhdistää ajankohtaisen tutkimustiedon ja seuran valmennuslinjan käytännön tarpeet. Työ vastasi kysymykseen siitä, millä tavoin lasten ja nuorten valmennusta voidaan ohjata pedagogisesti perustellusti ja kokonaisvaltaista kehitystä tukevasti.

Työn tietoperusta rakentui erityisesti konstruktivismiin, humanismiin, kognitivismiin ja sosiaalisen konstruktionismiin oppimiskäsityksiin. Näihin liittyviä pedagogisia lähestymistapoja – kuten pelilähtöinen oppiminen (TGfU), ekologinen dynamiikka ja non-lineaarinen pedagogiikka – sovellettiin oppaan sisällössä. Opinnäytetyö oli toiminnallinen ja sen aineisto pohjautui tekijän pitkäaikaiseen valmennus- ja kehittämistyöhön seuran sisällä sekä valmennuslinjatyön aiempaan dokumentaatioon.

Keskeisenä tuloksena syntyi käytännönläheinen valmennusopas, jossa pedagoginen teoria konkretisoituu selkeiksi suuntaviivoiksi, harjoitusesimerkeiksi ja valmentajan työvälineiksi. Oppaan avulla valmentajat voivat suunnitella harjoituksia, jotka tukevat lasten oppimista, motivaatiota ja osallistumista. Työ osoitti, että pedagogisesti perusteltu valmennus voi lisätä sekä pelaajien kehittymistä että sitoutumista harrastukseen. Opas on

Koulutus
Tutkintonimike

hyödynnettävissä osana seuran valmentajakoulutusta ja toimintakulttuurin kehittämistä. Työssä esiin nousseita pedagogisia malleja voidaan soveltaa jatkossa myös vanhempien ikäluokkien valmennukseen.

Avainsanat salibandy, valmennus, lasten liikunta, pedagogiikka, oppimiskäsitteet, urheilukasvatus, toimintaopas

Muita tietoja Opinnäytetyöhön liittyy toiminnallinen osuus: valmentamisen toimintaopas Westend Indians -seuralle

Degree programme
Degree title

Author Jani Komsu

Year 2025

Supervisor(s) Marko Keskitalo

Commissioned by Westend Indians

Title Pedagogical Coaching Models in Westend Indians for Age Groups U10–U13

Number of pages 66 + 40

The purpose of this thesis was to develop a pedagogical coaching guide to support the coaching practices of the U10–U13 age-group teams in the Westend Indians floorball club. The aim was to provide coaches with a unified, value-driven, and learning-oriented model that combines current educational theory with the club's practical coaching framework. The thesis answered the question of how to guide youth coaching in a pedagogically justified and holistic manner.

The theoretical framework was based on four learning theories: constructivism, humanism, cognitivism, and social constructionism. These perspectives were linked to pedagogical models such as Teaching Games for Understanding (TGfU), ecological dynamics, and non-linear pedagogy, which were applied throughout the coaching guide. The thesis was functional in nature and the material was drawn from the author's extensive coaching and development work within the club, along with existing coaching documentation.

The main outcome was a practical coaching guide that translates pedagogical theory into concrete principles, example exercises, and tools for coaches. The guide supports the planning of training sessions that promote player learning, motivation, and engagement. The findings suggest that pedagogically grounded coaching can enhance both player development and long-term commitment to sport. The guide can be used in the club's coach education and in the development of a unified coaching culture. The pedagogical approaches can also be applied in coaching older age groups in the future.

Koulutusalan nimi
Koulutusala
Koulutus

Keywords floorball, coaching, youth sport, pedagogy, learning theories, sport education, coaching guide

Other information The thesis includes a functional output: a coaching guide for the Westend Indians floorball club

SISÄLLYS

1. JOHDANTO	9
2. OPINÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITEET	11
2.1. Työn tausta	11
2.2. Työn tarkoitus	12
2.3. Työn tavoitteet	13
2.4. Tutkimuskysymykset.....	14
2.5. Työn rajaukset	15
3. TEOREETTINEN VIIITEKEHYS	17
3.1. Salibandy lajina	17
3.2. Salibandyn lajitaitovaatimukset ja fyysiset ominaisuudet.....	18
3.3. Salibandy valmennus- ja oppimisympäristönä	20
3.4. Hyvä valmentaja ja vuorovaikutus salibandyssä.....	21
3.5. Salibandyliiton valmennuslinja.....	23
3.5.1. Taso 3: U10–U11	23
3.5.2. Taso 4: U12–U13	24
3.6. Valmennuslinjan rakenne ja sisältö Westend Indiansin U10–U13-ikäluokissa.....	24
3.6.1. Yhteiset arvot ja kulttuurinen perusta	25
3.6.2. Ikäluokkakohtaiset painotukset.....	25
3.6.3. Harjoittelun ja pelaamisen rakenne	26
3.6.4. Yhtenäinen toimintakulttuuri	26
3.7. Motivaatio, autonomia ja pedagogisesti turvallinen ilmapiiri	27
3.8. Oppimiskäsitykset pedagogisen valmennuksen taustalla	28
3.8.1. Konstruktivistinen oppimiskäsitys	29
3.8.2. Humanistinen oppimiskäsitys	31
3.8.3. Kognitiivinen oppimiskäsitys	32
3.8.4. Sosiaalinen konstruktionismi	34
3.9. Positiivinen pedagogiikka valmennuksessa.....	35
3.10. Non-lineaarinen pedagogiikka oppimisen ja valmennuksen lähtökohtana.....	36
3.11. Motoristen taitojen oppiminen ekologisen dynamiikan näkökulmasta	

3.11.1.	Ekologinen dynamiikka ja Constraints-Led Approach.....	38
3.11.2.	Havainnointi, päätöksenteko ja toiminta	39
3.11.3.	Affordanssit ja pelillinen harjoittelu	39
3.12.	Teaching Games for Understanding (TGfU)	40
3.12.1.	Keskeiset periaatteet ja rakenne	40
3.12.2.	Muokatut pelit ja kysymyspohjainen opetus	41
3.12.3.	Päätöksenteon kehittäminen	41
3.12.4.	TGfU vs. Constraints-Led Approach (CLA)	41
3.12.5.	Käytännön vaikutukset ja motivaatiovaikutus	41
3.12.6.	Johtopäätökset	42
4.	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS	43
4.1.	Kehittämistyön lähestymistapa	43
4.2.	Kehittämisprosessin eteneminen	44
4.3.	Tarpeen kartoitus.....	44
4.4.	Teoreettisen viitekehyksen rakentaminen.....	45
4.5.	Sisällön kehittäminen.....	46
4.6.	Kehittämisprosessin arviointi ja viimeistely	47
4.7.	Aineiston hankinta	48
4.8.	Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus	50
5.	PEDAGOGISEN TOIMINTAOPPAAN KUVAUS.....	52
5.1.	Toimintaoppaan rakenne ja pääotsikot.....	52
5.2.	Lähtökohdat ja tarkoitus.....	52
5.3.	Hyvä valmentaja ja pedagoginen vuorovaikutus.....	52
5.4.	Arvot, rakenne ja kulttuuri Westend Indiansin P10–P13-ikäluokissa ..	53
5.5.	Motivaatio, autonomia ja oppimisen ilmapiiri	53
5.6.	Oppimisen teoreettiset taustat valmennuksessa	53
5.7.	Valmennuksen pedagogiset periaatteet.....	53
5.8.	Harjoitussuunnittelun ja ohjaamisen käytännöt.....	54
5.9.	Käytännön työkalut valmentajalle	54
5.10.	Valmentajan kehitys	54
6.	POHDINTA	55
6.1.	Tavoitteet ja niiden saavuttaminen	55
6.2.	Johtopäätökset	56

6.3.	Toteutuksen arviointi.....	57
6.4.	Eettisyys, luotettavuus ja hyödynnettävyys.....	58
6.5.	Jatkotutkimus- ja kehittämisideat.....	59
6.6.	Oma oppiminen	60
7.	LÄHTEET&LIITEET	62

1. JOHDANTO

Urheilun ja liikunnan rooli lasten ja nuorten elämässä on monella tasolla merkittävä. Liikunta edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia, mutta sen lisäksi valmennuksella on keskeinen tehtävä kasvattaa, tukea ja ohjata lapsia ja nuoria myös laajemmin elämän eri osa-alueilla (Koski & Tähtinen, 2005; Säfvenbom, Haugen & Bulie, 2015). Lasten ja nuorten valmennus ei ole ainoastaan taitojen opettamista, vaan pedagogisesti suunniteltu valmennusprosessin kokonaisuus, joka tukee oppimista, kasvua ja yksilöllistä kehittymistä (Light, 2013; Renshaw, Davids & Savelsbergh, 2019).

Salibandy on dynaaminen, nopeasti kehittyvä joukkuelaji, joka tarjoaa valmennukselle poikkeuksellisen monipuolisen oppimisympäristön. Nopeatempoiset pelitilanteet, jatkuvat päätöksentekotilanteet ja vahva vuorovaikutuksellinen elementti tekevät lajista vaativan myös valmentajille, jotka tarvitsevat pedagogista osaamista pystyäkseen tukemaan lasten ja nuorten kehittymistä kokonaisvaltaisesti (Chow, Davids, Button & Renshaw, 2016; Williams & Hodges, 2005).

Westend Indians on yksi Suomen suurimmista ja merkittävimmistä salibandyseuroista. Seurassa on havaittu tarve kehittää systemaattinen, pedagogisesti perusteltu toimintamalli nuorimpien ikäluokkien (U10–U13) valmennuksen tueksi. Tähän tarpeeseen vastaaminen on tämän opinnäytetyön keskeinen lähtökohta.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää pedagoginen toimintaopas Westend Indiansin U10–U13-ikäluokkien valmentajille. Toimintaoppaan tavoitteena on jäsentää valmennuksen pedagogisia periaatteita, tukea valmentajien käytännön valmennustyötä ja edistää yhtenäisten toimintatapojen rakentumista seuran sisällä. Oppaan avulla pyritään vahvistamaan valmentajien pedagogista osaamista sekä tukemaan lasten ja nuorten kokonaisvaltaista kehittymistä sekä urheilijoina että yksilöinä.

Tämän johdannon jälkeen työ etenee teoreettisen viitekehyksen esittelyyn, joka rakentuu salibandyn lajityypillisten vaatimusten, keskeisten oppimiskäsitysten ja

motoristen taitojen oppimisen ekologisen dynamiikan varaan. Teoriaosuuden jälkeen kuvataan kehittämistyön toteutus ja esitellään pedagogisen toimintaoppaan sisältö. Lopuksi arvioidaan työn onnistumista ja kehittämismahdollisuuksia.

2. OPINÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITEET

2.1. Työn tausta

Westend Indians on aktiivisesti kasvava espoolainen salibandyseura, jonka toiminnassa on mukana noin 1250 heimolaista eri ikäluokkien salibandy- ja sählyjoukkueissa ympäri Espoota. Seuran toiminnan laajentuessa ja jäsenmäärän kasvaessa myös valmennusorganisaatio on kehittynyt monikerroksiseksi, minkä seurauksena valmennusprosessin johdonmukaisuuden ja pedagogisen linjakkuuden varmistaminen on noussut entistä merkittävämmäksi haasteeksi. Erityisesti nuorempien ikäluokkien (U10–U13) kohdalla on tunnistettu selkeä tarve yhtenäistää ja vahvistaa käytössä olevia pedagogisia toimintamalleja.

Vaikka seuralla on käytössään yleinen valmennuslinja, se ei tällä hetkellä sisällä tarkasti määriteltyjä pedagogisia periaatteita tai käytänteitä, jotka huomioisivat lasten kokonaisvaltaisen kehittymisen eri osa-alueet. Tällainen puute vaikeuttaa valmentajien systemaattista ohjaamista ja tuen tarjoamista heidän arjessaan. Pedagogisesti jäsenelty ja tavoitteellisesti ohjattu valmennusprosessi on kuitenkin keskeinen edellytys laadukkaalle ja vastuulliselle lasten urheilutoiminnalle (Koski & Tähtinen, 2005; Uusitalo-Malmivaara, 2014, 43–45). Laadukas valmennus ei ainoastaan kehitä fyysisiä ja lajitaidollisia ominaisuuksia, vaan myös tukee pitkäjänteisesti lasten motivaatiota, itseluottamusta ja osallisuuden kokemusta (Deci & Ryan, 2000; Lahtinen, Lipsanen & Rantanen, 2014, 36–39).

Pedagogisten toimintamallien systemaattinen kehittäminen tukee myös valmennustoiminnan koordinoitua ja selkeyttää valmentajien roolia ja vastuunjakoja. Kun toiminta pohjautuu yhteisesti jaettuun arvoihin ja pedagogisiin periaatteisiin, ne konkretisoituvat arjen valmennustilanteissa selkeästi ja johdonmukaisesti. Tällöin syntyy vahva pohja yhtenäiselle, laadukkaalle ja lapsilähtöiselle valmennuskulttuurille (Light, 2013).

Näistä tarpeista lähtien Westend Indians on käynnistänyt tämän opinnäytetyönä toteutettavan kehittämishankkeen, jonka tavoitteena on luoda seuralle selkeä, pedagogisesti perusteltu ja käytännönläheinen toimintaopas U10–U13-ikäluokkien valmentajille. Kehittämistyö rakentuu sekä vahvaan

kasvatustieteelliseen teoriaan että seuran käytännön tarpeisiin. Tavoitteena on täydentää olemassa olevaa valmennuslinjaa konkreettisilla, pedagogisesti perustelluilla ratkaisuilla, jotka varmistavat lasten ja nuorten valmennuksen laadun ja vaikuttavuuden myös tulevaisuudessa.

2.2. Työn tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää ja tuottaa pedagoginen toiminta-oppas Westend Indians -seuran U10–U13-ikäluokkien valmennustoiminnan tueksi. Oppaan keskeisenä tavoitteena on tukea valmentajia lapsilähtöisen, kokonaisvaltaista kehitystä tukevan ja pedagogisesti perustellun valmennuksen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Oppaassa jäsennetään valmennustyötä ohjaavia oppimiskäsityksiä, pedagogisia periaatteita ja käytännön sovelluksia tavalla, joka vastaa lasten kehitysvaiheita sekä valmennuskontekstin asettamia vaatimuksia.

Toimintaoppas toimii konkreettisena työkaluna kaikille valmentajille kokemuksesta riippumatta, tarjoten pedagogisesti perustellun rakenteen valmennuksen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Se tukee erityisesti lapsilähtöisen ja kehitysvaiheeseen sopivan valmennuksen rakentamista sekä yhdenmukaistaa käytäntöjä osana seuran yhteistä valmennuskulttuuria. Sen tarkoituksena on madaltaa valmennuksen pedagogisen suunnittelun kynnystä ja tarjota yhtenäinen rakenne, jonka avulla valmennuskäytännöt saadaan paremmin linjattua seuran arvojen, tavoitteiden ja valmennuslinjan kanssa. Oppaan avulla pyritään vahvistamaan myös valmennustoiminnan laatua, turvallisuutta ja tavoitteellisuutta, mikä tukee osaltaan lasten hyvinvointia ja kiinnittymistä lajiharrastukseen.

Opinnäytetyö toimii samalla osana seuran laajempaa kehittämistyötä, jonka tavoitteena on rakentaa johdonmukainen, osallistava ja pedagogisesti tietoinen valmennuskulttuuri erityisesti kasvuvaiheessa oleville ikäluokille. Työssä yhdistyvät ajankohtainen tutkimustieto, käytännön valmennuskokemus sekä Westend Indiansin toiminnan erityispiirteet, mikä mahdollistaa teorian ja käytännön mielekkään yhdistämisen. Toimintaoppaan kehittäminen tukee näin

myös seuran strategista tavoitetta profiloitua vastuullisena ja kehitysorientoituneena seurana.

2.3. Työn tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kehittää ja kuvata pedagoginen toimintamalli, joka tukee Westend Indians -seuran U10–U13-ikäluokkien valmennustoimintaa pedagogisesti johdonmukaisella ja käytännönläheisellä tavalla. Toimintamallin keskeinen tavoite on tarjota valmentajille selkeä rakenne ja konkreettisia työkaluja, joiden avulla he voivat toteuttaa lapsen kokonaisvaltaista kehitystä tukevaa valmennusta seuran arvojen ja linjausten mukaisesti.

Opinnäytetyön tarkemmat tavoitteet ovat:

- kehittää valmennuskäytäntöjä tukemaan lasten kognitiivista, motorista, emotionaalista ja sosiaalista kehitystä urheilutoiminnan kontekstissa
- vahvistaa valmentajien pedagogista osaamista ja lisätä ymmärrystä lapsilähtöisestä ja kehitysvaiheeseen sopivasta valmennuksesta
- tarjota systemaattinen ja selkeä työkalu valmennuksen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin niin uusille kuin kokeneillekin valmentajille
- yhtenäistää seuran sisäisiä valmennuskäytäntöjä ja lisätä pedagogisen ajattelun näkyvyyttä valmennuskulttuurissa
- tukea valmentajien jatkuvaa kehittymistä ja reflektointia osana laadukasta valmennusprosessia

Lopputuloksena syntyvä toimintaopas toimii valmentajien käytännön apuvälineenä sekä arjen valmennustilanteissa että pidemmän aikavälin suunnittelussa. Se tukee samalla uusien valmentajien perehdytystä ja helpottaa seuran sisäisen koulutuksen toteuttamista, mahdollistaen pitkäjänteisen ja yhteisöllisesti rakentuvan valmennuskulttuurin kehittymisen.

2.4. Tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää pedagoginen toimintaopas, joka tukee Westend Indians -seuran U10–U13-ikäluokkien valmennustoimintaa. Kehittämistyötä ohjaavat seuraavat tutkimuskysymykset:

- **Mitkä ovat keskeiset pedagogiset periaatteet, jotka tukevat lasten ja nuorten kokonaisvaltaista kehittymistä U10–U13-ikäluokkien valmennuksessa?**
- **Millaisia käytännön toimintamalleja ja työkaluja valmentajat tarvitsevat pedagogisesti laadukkaan ja yhtenäisen valmennustoiminnan toteuttamiseksi?**
- **Kuinka kehitetty pedagoginen toimintaopas voi tukea valmentajia valmennuksen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa?**

Tutkimuskysymykset on laadittu tukemaan kehittämistyötä sekä teoreettisen viitekehyksen rakentamista että toimintaoppaan sisällön ja rakenteen määrittelyä. Ne tarkastelevat ilmiötä kolmesta toisiaan täydentävästä näkökulmasta: teoreettisista lähtökohdista, käytännön tarpeista ja kehittämistyön vaikuttavuudesta.

Ensimmäinen kysymys pureutuu pedagogiseen perustaan ja oppimiskäsityksiin, joiden varaan laadukas lasten ja nuorten valmennus rakentuu. Kokonaisvaltainen kehitys — kognitiivinen, motorinen, sosiaalinen ja emotionaalinen — edellyttää valmentajalta tietoista, kasvua tukevaa ja kehitysvaiheeseen sopivaa lähestymistapaa. Tämän vuoksi on oleellista selvittää, millaiset pedagogiset periaatteet ohjaavat hyvää valmennusta kyseisissä ikäluokissa.

Toinen kysymys keskittyy valmentajien arjen tueksi tarvittaviin konkreettisiin käytäntöihin ja työkaluihin. Tavoitteena on tunnistaa ne valmennuskäytännöt, joilla voidaan systemaattisesti edistää pedagogisesti laadukasta ja yhtenäistä toimintaa. Tämä ohjaa kehittämistyötä kohti käytännön hyötyä ja valmentajalähtöistä toteutusta.

Kolmas kysymys tarkastelee kehitetyn toimintaoppaan roolia valmennusprosessin eri vaiheissa. Sen avulla voidaan arvioida, missä määrin opas tukee valmentajia tavoitteellisessa ja reflektiivisessä valmennustyössä. Tämä kysymys on tärkeä myös työn vaikuttavuuden ja hyödynnettävyysarvioinnin näkökulmasta.

Tutkimuskysymykset yhdessä muodostavat kehittämistyötä ohjaavan rungon, jonka avulla opinnäytetyö pysyy fokusoituneena ja systemaattisesti etenevänä kokonaisuutena.

2.5. Työn rajaukset

Tämä opinnäytetyö rajautuu käsittelemään Westend Indians -seuran U10–U13-ikäluokkien joukkue toiminnassa toteutuvaa valmennusta. Työn kohderyhmänä ovat seurassa toimivat valmentajat, joiden vastuulla on suunnitella ja toteuttaa lapsen kehitysvaiheen mukaista harjoittelua. Valmennuksen kontekstina ovat lajinomaiset harjoitus- ja pelitilanteet, joissa valmentaja toimii aktiivisena ohjaajana ja oppimisympäristön muotoilijana.

Työssä keskitytään erityisesti pedagogisiin toimintamalleihin, joiden tavoitteena on tukea lasten kokonaisvaltaista kehitystä – kognitiivista, motorista, emotionaalista ja sosiaalista – urheilullisen harrastamisen viitekehyksessä. Opinnäytetyö rajautuu selkeästi lapsilähtöiseen ja kasvatukselliseen valmennukseen. Työssä ei tarkastella huippu-urheiluun tähtäävää yksilövalmennusta, huipputasoista taktista suunnittelua tai fyysisen huippukunnon rakentamista.

Toimintaopas ottaa kuitenkin huomioon myös lajin teknistaktiset ja fyysiset osa-alueet, mutta esittelee ne lasten kehitystasoon ja pedagogisiin tavoitteisiin sovitettuna. Tarkoituksena on tarjota valmentajille keinoja rakentaa monipuolista, mielekästä ja kehitystä tukevaa valmennusta, jossa liikunnallinen oppiminen ja hyvinvointi kulkevat käsi kädessä. Oppaan sisältämät rakenteet ja toimintaperiaatteet tukevat valmentajaa harjoitusten suunnittelussa, ohjaamisessa ja arvioinnissa lapsen kasvun ja oppimisen näkökulmasta.

Työssä ei käsitellä seuran hallinnollisia käytäntöjä, taloudellista toimintaa tai organisaatiotason johtamista, vaan rajaus pysyy valmennuksen pedagogisessa sisällössä ja sen soveltamisessa arjen joukkue toimintaan.

Opinnäytetyössä hyödynnetään ajankohtaista tutkimustietoa urheilupedagogiikasta, kasvatustieteistä, valmennustieteestä ja oppimisteorioista. Työn kehittämisteoriapohjautuu seuran havaittuihin tarpeisiin, valmennuslinjaukseen ja toimijoiden kokemuksiin, mikä tekee siitä työelämälähtöisen ja käytännöllisesti sovellettavan. Rajauksen tarkoituksena on mahdollistaa fokusoitu ja tavoitteellinen kehittäminen, joka tukee lasten valmennusprosessia kokonaisvaltaisesti, mutta rajoitusti juuri kyseisessä toimintaympäristössä.

3. TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Teoreettinen viitekehys muodostaa tämän opinnäytetyön perustan. Sen avulla jäsennetään pedagogisen valmennuksen keskeisiä periaatteita, oppimiskäsityksiä sekä motoristen taitojen oppimisen lainalaisuuksia, jotka ohjaavat U10–U13-ikäluokkien lasten ja nuorten valmennusta. Viitekehys yhdistää kasvatustieteellistä teoriaa, valmennustiedettä ja liikuntapedagogiikkaa tukemaan valmennustoiminnan kehittämistä käytännössä.

3.1. Salibandy lajina

Salibandy on yksi Suomen suosituimmista urheilulajeista ja kansainvälisesti nopeasti kasvava joukkuelaji. Lajin juuret juontavat 1970-luvun sählyyn, jota pelattiin kevyillä muovimailloilla lähinnä kuntoilumielessä. Kilpaurheilumuotona salibandy alkoi kehittyä Suomen Salibandyliiton perustamisen myötä vuonna 1985 (Arponen & Hilska 2015, 14–15). Salibandyn vetovoima perustuu sen nopeatempoiseen pelirytmiin, yksinkertaiseen välineistöön ja yhteisölliseen kulttuuriin.

Vuonna 2018 Suomessa oli jo yli 69 000 pelipassin omaavaa lisenssipelaajaa (Suomen Salibandyliitto 2018b). COVID-19-pandemian jälkeen pelaajamäärät notkahtivat, mutta tilanne on vakiintunut. Vuonna 2024 rekisteröityjä lisenssipelaajia oli noin 49 319, mikä tekee salibandystä yhä Suomen kolmanneksi suosituimman palloilulajin (Pääkallo 2025a).

Salibandya pelataan 40×20 metrin kokoisella sisäkentällä, jota ympäröi noin 50 cm korkea laita. Kentällä on kummallakin joukkueella viisi kenttäpelaajaa sekä maalivahti. Ottelu kestää kolme erää, 3×20 minuuttia, ja voitto määräytyy tehtyjen maalien mukaan (Korsman & Mustonen 2011, 21–22; Salibandyliitto 2015).

Salibandy on luonteeltaan nopeustaitavuuslaji, jossa suoritukset tehdään liikkeessä, usein vastustajan paineen alla ja nopeasti muuttuvissa tilanteissa. Näin ollen taitavuus nousee keskeiseksi pelaajan ominaisuudeksi (Korsman & Mustonen 2011, 75–79). Harjoittelussa on tärkeää kehittää yksilöä kokonaisvaltaisesti – fyysisesti, henkisesti ja teknisesti.

Taitavuus voidaan jakaa yleistaitavuuteen ja lajitaitavuuteen. Yleistaitavuudella tarkoitetaan motoristen perustaitojen, kuten juoksemisen, tasapainon ja suunnanmuutosten hallintaa, jotka muodostavat perustan lajitaitojen oppimiselle. Lajitaitavuus puolestaan viittaa pelikohtaisten teknisten taitojen, kuten mailankäsittelyn ja syötön, hallintaan erityisesti pelitilanteissa (Korsman & Mustonen 2011, 80).

Salibandyn kasvu näkyy myös kansainvälisellä tasolla: laji hyväksyttiin Kansainvälisen olympiakomitean täysjäseneksi vuonna 2011, mikä mahdollistaa sen tulevaisuudessa olevan myös olympialaji (Pulkkinen, Korsman & Mustonen 2013, 15). Suomessa miesten sarjoja on seitsemän ja naisten sarjoja viisi, ja junioritoiminta kattaa ikäluokat U7-U22 (Suomen Salibandyliitto 2025).

3.2. Salibandyn lajitaitovaatimukset ja fyysiset ominaisuudet

Salibandy on nopeustaitavuuslaji, jossa keskeistä on pelaajan kyky toteuttaa teknisiä suorituksia nopeasti ja tehokkaasti liikkeessä ja jatkuvasti muuttuvissa pelitilanteissa (Korsman & Mustonen 2011, 76–77). Keskeisimpiä lajitaitoja ovat pallonhallinta, kuljetus, syöttäminen sekä laukaus, jotka muodostavat perustan hyökkäyspelitaidoille ja mahdollistavat maalintekopaikkojen luomisen (Korsman & Mustonen 2011, 85–86).

Pallonhallinta on salibandyn tärkeimpiä taitoja ja vaatii useiden tuhansien toistojen harjoittelua. Hyvä pallonhallintataito luo pohjan pelitilanteissa tapahtuville ratkaisuille sekä mahdollistaa pallon kuljettamisen ja liikkumisen yhtäaikaaisesti (Korsman & Mustonen 2011, 85–86). **Syöttämisessä** puolestaan korostuvat tekniikan lisäksi oikea-aikaisuus, kovuus ja suunta. Koska peliä voidaan edistää syöttämällä huomattavasti nopeammin kuin kuljettamalla, monipuoliset syöttötaidot ja niiden taktinen soveltaminen ovat ratkaisevassa asemassa (Korsman & Mustonen 2011, 87–92). **Laukausten** osalta pelaajan tulee hallita erilaiset laukaisutekniikat sekä osata valita niistä tilanteeseen sopivin. Tarkan ja kovan laukauksen kehittäminen vaatii runsasta toistoharjoittelua, mutta itse maalintekotaito kehittyy parhaiten pelinomaisissa tilanteissa, joissa pelaaja joutuu soveltamaan eri tekniikoita ja asentoja sekä reagoimaan erilaisista suunnista tuleviin syöttöihin (Korsman & Mustonen 2011, 92–93).

Salibandyn fyysisiä ominaisuuksia tarkasteltaessa korostuvat erityisesti nopeus, ketteryys, voima ja kestävyys (Korsman & Mustonen 2011, 151–155; Pulkkinen ym. 2013, 330–331). Nopeus voidaan jakaa räjähtävään nopeuteen, liikkumisnopeuteen ja reaktionopeuteen (Mero ym. 2007, 293). Koska salibandykentän koko on suhteellisen pieni (40x20 metriä), maksiminopeutta harvoin saavutetaan ja siksi korostuvat erityisesti reaktionopeus ja räjähtävä nopeus (Korsman & Mustonen 2011, 151–155; Hokka 2000, Hokan 2011, 20 mukaan). Salibandyssä korostuva ketteryys tarkoittaa pelaajan kykyä nopeasti havaita ärsykeitä ja muuttaa liikkeen suuntaa ja nopeutta koko vartalon koordinoitulla liikkeellä (Sheppard & Young 2006; Jaakkola 2018, 11). Salibandyottelun aikana pelaajalle kertyy yli 200 suunnanmuutosta, mikä edellyttää ketteryyden monipuolista ja pelinomaista harjoittelua (Hokka 2000, Hokan 2001, 7 mukaan).

Voimantuoton näkökulmasta keskeisiä salibandyssä ovat nopeusvoima ja lihasten suhteellinen voimantuotto, koska lajissa korostuu kyky suorittaa nopeita liikkeitä vielä ottelun loppuhetkillä (Korsman & Mustonen 2011, 153). Erityisesti keskivartalon lihasten voimakestävyys sekä kyky tuottaa voimaa nopeasti korostuvat peliasennon ylläpidossa ja kaksinkamppailuissa (Korsman & Mustonen 2011, 153). Maksimivoima- ja perusvoimatasot luovat pohjan tehokkaalle nopeusvoiman kehittämiselle (Hakkarainen 2015c, 212).

Kestävyysominaisuudet puolestaan mahdollistavat aktiivisen liikkeen pelikentällä sekä pallollisena että pallottomana pelaajana. Salibandyssä korostuvat erityisesti peruskestävyys ja nopeuskestävyysominaisuudet (Pulkkinen ym. 2013, 330–331). Aerobisen peruskestävyyden ohella lajin intensiivisissä ja noin minuutin mittaisissa vaihtotilanteissa korostuu anaerobinen nopeuskestävyys, jossa energiaa tuotetaan lyhytaikaisesti ilman happea (Hokka 2000, Hokan 2001, 3 mukaan; Nummela 2007, 316). Nopeuskestävyys jakautuu maitohapottomaan (alle 10 sekunnin suoritukset) ja maitohapolliseen (yli 10 sekunnin lähes maksimaaliset suoritukset), jotka ovat molemmat keskeisiä salibandy pelaajan kestävyysprofiilissa (Korsman & Mustonen 2011, 159).

Laadukas harjoittelu salibandyssä perustuu fyysisten ominaisuuksien ja teknisten taitojen kehittämiseen yhdessä. Pelinomaiset ja vaihtelevat harjoitukset, joissa

korostuvat taitojen soveltaminen muuttuvissa ympäristöissä sekä fyysisten ominaisuuksien monipuolinen kehittäminen, luovat pohjan pelaajien pitkäjänteiselle kehitykselle kohti huipputasoa (Korsman ym. 2013, 161–163; Jalanko 2015, 43).

3.3. Salibandy valmennus- ja oppimisympäristönä

Salibandy tarjoaa poikkeuksellisen monipuolisen ja dynaamisen valmennus- sekä oppimisympäristön erityisesti lapsille ja nuorille. Laji haastaa pelaajaa toimimaan jatkuvasti muuttuvissa tilanteissa, joissa onnistuminen edellyttää teknisten, taktisten, fyysisten ja psyykkissosiaalisten valmiuksien samanaikaista hyödyntämistä. Salibandyn intensiivinen pelitempo, nopeat tilanteenvaihdot ja pienet pelitilat luovat pelaajille jatkuvan tarpeen havaita, päätellä ja toimia nopeasti – usein vain sekunnin murto-osassa (Renshaw ym. 2019).

Peliympäristö itsessään toimii tehokkaana oppimisalustana, jossa pelaajan on jatkuvasti sopeuduttava sekä omaan että joukkueen toimintaan. Lajin erityispiirre on sen pelilähtöisyys – pelitilanteiden kaltaiset harjoitteet muodostavat keskeisen osan oppimisprosessia, sillä ne tukevat havaintomotoristen taitojen, pelilukutaidon ja tilanneälyn kehittymistä (Chow ym. 2016; Light 2013). Harjoittelussa korostuu pelinomainen oppiminen, jossa toistuvat tilanteet eivät ole koskaan täysin identtisiä, vaan oppiminen rakentuu joustavasta ja jatkuvasta sopeutumisesta muuttuvaan ympäristöön (Newell 1986).

Tämän kaltainen ympäristö antaa mahdollisuuksia myös kasvatukselliseen kehittymiseen. Joukkuepelissä harjoitellaan yhdessä olemisen taitoja, kuten vuorovaiikutusta, yhteisöllisyyttä, vastuunkantoa ja toisten huomioimista – arvoja, jotka ovat keskeisiä lapsen ja nuoren kokonaisvaltaisessa kasvussa (Light 2013). Näiden rinnalla yksilöllisyys säilyy: salibandy mahdollistaa erilaisten persoonien, taitotasojen ja oppimistapojen huomioimisen, kunhan valmennusympäristö on suunniteltu tukemaan jokaisen pelaajan potentiaalia.

Salibandyn oppimisympäristön monipuolisuus liittyy vahvasti siihen, että tekninen ja taktinen osaaminen ovat lajin ytimessä – mutta niiden rinnalla korostuu pelaajan kyky havaita ja ratkaista pelitilanteita itsenäisesti. Tämän vuoksi salibandya voidaan pitää lajina, jossa oppiminen ei tapahdu vain valmentajan ohjaamana,

vaan merkittävä osa oppimisesta syntyy itse pelissä – pelaajan omien valintojen, virheiden ja onnistumisten kautta (Williams & Hodges 2005).

Lapsi- ja nuorisovalmennuksen näkökulmasta salibandy tarjoaa siis rikkaan kontekstin oppimiselle, mutta edellyttää samalla huolellisesti rakennettua valmennuslinjaa. Vasta oppimisympäristön tietoisesta ja systemaattisesta rakentamisesta voidaan varmistaa, että pelaajat todella hyötyvät kaikista niistä mahdollisuuksista, joita laji heille tarjoaa.

3.4. Hyvä valmentaja ja vuorovaikutus salibandyssä

Hyvän valmentajan toimintaa voidaan tarkastella valmennusprosessin kokonaisvaltaisuuden, pedagogisen osaamisen ja vuorovaikutustaitojen näkökulmista. Erityisesti lasten ja nuorten valmennuksessa valmentajan pedagoginen ja kasvatuksellinen osaaminen korostuvat (Härmä 2023,). Pedagogisesti taitava valmentaja ymmärtää pelaajiensa ikätason ja pystyy suunnittelemaan sekä perusteellamaan harjoitteet ja toimintatavat niin, että ne vastaavat pelaajien kehityksellisiä tarpeita ja ovat merkityksellisiä myös pelaajien näkökulmasta (Santanen 2022,).

Santasen (2022,) mukaan pelaajien arvostaman hyvän valmentajan toiminta on ”johdonmukaista, tavoitteellista ja selkeästi suunniteltua”. Keskeistä on, että valmentajalla on selvä visio ja suunnitelma siitä, mihin suuntaan joukkuetta ja yksilöitä kehitetään. Tähän liittyen pelaajat pitävät tärkeänä valmentajan kykyä tarttua myös epäkohtiin ja selkeästi osoittaa sekä kehittämistarpeet että niiden taustalla olevat perusteet (Härmä 2023,). Härmän (2023,) tutkimuksessa pelaajat kuvaavat hyvää valmentajaa seuraavasti:

”Mun mielestä on tosi tärkeää, että valmentajalla on tiedossa suunta, mihin ollaan menossa ja sit sitä suunnitelmaa seurataan ja muistutetaan, että missä kohtaa olla menossa niissä porras kerrallaan. Tartutaan myöskin niihin epäkohtiin” (Härmä 2023,).

Tehokas ja laadukas vuorovaikutus on yksi valmennuksen kulmakivistä, ja hyvä vuorovaikutus edellyttää valmentajalta hyviä kuuntelutaitoja, yksilöllisyyden huo-

mioimista sekä aitoa kiinnostusta pelaajaa kohtaan. Valmennusvuorovaikutuksessa korostuu valmentajan kyky tunnistaa pelaajien tunnetilat ja mukauttaa omaa käyttäytymistään näiden mukaisesti (Härmä 2023,). Pelaajien mukaan:

”Hyvä valmentaja osaa aistia ryhmän ja yksilön tunnetilaa ja muokata toimintaansa sen mukaan palvelemaan yksilön ja joukkueen tarpeita” (Härmä 2023,).

Santasen (2022,) mukaan vuorovaikutuksessa nousee esiin myös valmentajan kyky luoda luottamuksellinen ilmapiiri, jossa keskustelua käydään avoimesti ja rehellisesti. Luottamuksen rakentaminen edellyttää valmentajalta aitoutta ja rohkeutta olla oma itsensä, sillä pelaajat arvostavat erityisesti valmentajan persoonan aitoutta:

”Ei ole niinkään merkitystä millainen persoona hyvä valmentaja on, kunhan hän on aito. Jos valmentaja ei ole aito, hän paljastuu pian” (Santanen 2022).

Hyvän valmentajan vuorovaikutuksessa painottuvat lisäksi pelaajien autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemukset, jotka ovat itsemääräämisteorian (Self-Determination Theory, SDT) keskeisiä periaatteita. Valmentaja ei ole vain teknisten taitojen opettaja, vaan myös pelaajien kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja henkilökohtaisen kasvun tukija (Santanen 2022). Pelaajat kokevat valmentajan tärkeänä mentorina ja henkisenä tukena, joka auttaa urheilijaa tunnistamaan omat voimavaransa ja käyttämään niitä parhaalla mahdollisella tavalla (Härmä 2023). Santanen (2022) tiivistää tämän seuraavasti:

”Valmentajan tehtävä on auttaa urheilijaa kokonaisvaltaisesti. Valmentajan tärkein tavoite urheilijalähtöisessä valmentamisessa on auttaa urheilijaa löytämään, kehittämään ja käyttämään omia voimavarojaan” (Santanen 2022).

Lopuksi voidaan todeta, että hyvän valmentajan toiminta rakentuu kokonaisuudesta, jossa yhdistyvät pedagoginen osaaminen, lajituntemus, laadukas ja yksilöllinen vuorovaikutus sekä arvoperustainen ja kokonaisvaltainen lähestymistapa urheilijan kehittämiseen (Santanen 2022, Härmä 2023). Tämä edellyttää valmentajalta jatkuvaa reflektiota ja kykyä sopeuttaa omaa toimintaansa joukkueen ja yksilöiden muuttuviin tarpeisiin.

3.5. Salibandyliiton valmennuslinja

Salibandyliiton valmennuslinja tarjoaa kansallisesti ohjaavan viitekehyksen suomalaisen juniorisalibandyn pelaajakehitykselle. Linja rakentuu ajatukselle siitä, että oppiminen tapahtuu ennen kaikkea pelin kautta, jolloin taitojen, havainnoinnin ja päätöksenteon kehittäminen nivoutuu yhteen kokonaisvaltaisessa pelitilanteiden ratkaisemisessa. Linja ei tarjoa tarkkoja harjoitteita tai pelikirjoja, vaan keskittyy ajatustavan ohjaamiseen ja oppimisympäristöjen rakentamiseen. Kehitysmalli on jaettu viiteen tasoon (Taso 1–5), jotka tukevat ikävaiheittaista etenemistä ja ottavat huomioon lapsen kehitykselliset lähtökohdat niin motorisesti, kognitiivisesti kuin sosiaalisestikin.

Valmennuslinjan ytimessä on ajatus edun tavoittelusta – tilanteista, joissa joukkueen pelaajat sijoittuvat peliä edistävällä tavalla suhteessa vastustajiin ja pelivälineeseen. Hyökkäyspelissä tämä ilmenee kykyinä hyödyntää tyhjiä tiloja, antaa ja vastaanottaa syöttöjä edullisessa asemassa sekä ylläpitää uhkaa maalintekoalueella. Puolustustilanteissa tavoitteena on estää edun syntyminen vastustajalle. Tämä toteutuu sijoittumalla järkevästi suhteessa palloon, vastustajaan ja omaan muotoon sekä kollektiivisen puolustuksen avulla.

3.5.1. Taso 3: U10–U11

Tällä tasolla valmennuksen painopiste siirtyy aiempaa voimakkaammin pelitilanteen havainnointiin ja sen pohjalta tehtäviin päätöksiin. Pelaajaa ohjataan tunnistamaan, mihin suuntaan ja millä voimakkuudella paineistetaan, sekä milloin on tarkoituksenmukaista pakottaa vastustaja epäedulliseen ratkaisuun. Puolustuksessa korostuu kyky ennakoida vastustajan pelitapoja ja mahdollisuuksia, minkä perusteella pelaaja oppii tunnistamaan olennaiset puolustettavat alueet. Harjoittelussa tuetaan siirtymistä yksilötasolta kahden tai kolmen pelaajan yhteistoimintaan, esimerkiksi paineistuksen ja peittopelaamisen koordinoinnissa.

Hyökkäyspelaamisessa painotetaan pelaajien kykyä tunnistaa ja hyödyntää tyhjää tilaa sekä suunnata syötöt tai liike edullisiin paikkoihin kentällä. Tavoitteena on kehittää taitoa liikkua pois ahtaasta tilasta, lukea pallollisen aikomuksia ja optimoida oma sijoittuminen seuraavaa toimintoa varten.

3.5.2. Taso 4: U12–U13

U12–U13-ikäluokassa pelaajien odotetaan kykenevän laajempaan kokonaisuuksien hahmottamiseen kentällä. Havainnointi ei enää kohdistu vain pallolliseen tai lähimpään tilanteeseen, vaan mukaan tulee pelin rakenteen lukeminen, kuten tyhjiä tiloja syntyä muodon sisällä tai niiden käyttö diagonaalisessa kenttätilassa. Pelaajia rohkaistaan ottamaan tilaa haltuun aktiivisella sijoittumisella ja kuljettamisella, jolloin he voivat ennakoida seuraavan toiminnan ja tukea joukkueen pelin edistämistä.

Puolustuspelaamisessa pyritään tuottamaan rakenteellista hämmennystä vastustajalle muun muassa peittämällä painottoman puolen syöttölinjoja tai estämällä pelaamista oman viisikon muodon läpi. Valinnat tehdään suhteessa etäisyyteen ja paineeseen, ja harjoittelussa korostetaan kykyä toimia ikään kuin "pelin sisäisenä arkkitehtina", joka muovaa tilaa ja aikaa omalle joukkueelle.

Tässä valmennuslinjan jäsenyyksessä painottuu pelin ymmärrys ja pelillinen oppiminen, ei mekaaninen toistaminen. Valmentajan rooli muuntuu yhä enemmän oppimisprosessin ohjaajaksi, joka rakentaa mielekkäitä, virikkeellisiä ja kontekstuaalisesti merkityksellisiä ympäristöjä. Etenkin U10–U13-ikäluokissa valmennuslinja tukee yksilöllisten ja ryhmätason taitojen kehittymistä pelin vaatimusten mukaisesti – tavoitteena on valmistaa pelaajia pelinlukutaitoisiksi, itsenäisiksi ja yhteistyökykyisiksi toimijoiksi alati muuttuvassa pelitilanteessa.

3.6. Valmennuslinjan rakenne ja sisältö Westend Indiansin U10–U13-ikäluokissa

Westend Indiansin valmennuslinja muodostaa selkeän ja pitkäjänteisen kehyksen, jonka puitteissa U10–U13-ikäluokkien valmennustoimintaa suunnitellaan ja toteutetaan. Kyse ei ole ainoastaan harjoitussisältöjen jäsentelystä, vaan kokonaisvaltaisesta toimintamallista, joka antaa suunnan ikäluokasta toiseen etenevälle kehitykselle. Valmennuslinjan avulla seura määrittelee toiminnan tavoitteet, painotukset ja yhteisesti sovitut toimintatavat, jotka luovat vakaan pohjan lasten urheilulliselle kasvulle ja joukkueen arjen sujuvuudelle.

3.6.1. Yhteiset arvot ja kulttuurinen perusta

Kaikkia U10–U13-ikäluokkia yhdistää yhteinen arvopohja, jota kuvataan käsitteellä **Heimolaisuus**. Tähän arvoperustaan kuuluvat esimerkiksi “Tiedostavuus”, “Työntekoon sitoutuminen” ja “Joukkueen jokaisen jäsenen arvostaminen”. Arvot eivät ole irrallisia periaatteita, vaan ne toimivat valmennuksen taustarakenteena ja ohjaavat päivittäistä toimintaa niin harjoituksissa, peleissä kuin joukkueen yhteisissä tilaisuuksissakin. Käytännön tasolla arvot näkyvät esimerkiksi harjoitustapahtuman rakenteessa, käyttäytymisen odotuksissa ja vuorovaikutuksen laadussa.

3.6.2. Ikäluokkakohtaiset painotukset

Valmennuslinjassa U10–U13-ikäluokkien toiminta rakentuu vaiheittain eteneväksi kokonaisuudeksi. Jokaisella ikäluokalla on omat painopisteensä teknistaidollisessa harjoittelussa, pelinomaisuudessa, fyysisessä kehityksessä ja ryhmätoiminnan rakentamisessa.

U10 on kehityspolun alkuvaihe, jossa keskeisenä tavoitteena on perustaitojen opettelu. Harjoituksissa korostuu pelillisyyttä, liikkumisen ilo ja yksilötaitojen vahvistaminen – esimerkiksi syöttäminen, pallon kuljettaminen ja maalintekoyritykset muodostavat harjoittelun rungon. Pelaajia rohkaistaan osallistumaan kaikkiin pelin vaiheisiin ja tunnistamaan pelitilanteita yksinkertaisissa muodoissaan. Samalla harjoitellaan joukkue toiminnan sääntöjä ja arjen rutiineja, kuten harjoitukseen valmistautumista ja ryhmässä toimimista.

U11-ikäluokassa pelaajat alkavat tunnistaa pelin rakennetta ja laajempia pelitilanteita. Syöttötekniikat monipuolistuvat, pelin aikana tehtävät ratkaisut monimutkaistuvat, ja pelaajilta odotetaan jo enemmän pelin sisäistä ymmärrystä. Kentän tilojen hahmottaminen, joukkuepelaaminen ja pelipaikkojen perusvastuut tulevat osaksi harjoittelun sisältöjä. Fyysisen harjoittelun osalta liikkumisen monipuolisuus ja nopeusharjoittelu ovat keskiössä.

U12-vaiheessa siirrytään kohti pelin syvempää ymmärrystä. Harjoittelu alkaa painottua pelipaikkakohtaisiin ratkaisuihin sekä tilanteenvaihtojen hallintaan. Pe-

laajilta edellytetään taitoa arvioida, milloin syöttää, laukoa tai harhauttaa. Fyysillä puolella painottuvat suunnanmuutosnopeus ja lajispesifi kestävyys. Samalla valmentajat korostavat omaa vastuuta harjoittelusta, keskittymistä ja sitoutumista.

U13 edustaa kehityspolun vaihetta, jossa peliä tarkastellaan yhä systemaattisemmin. Pelaajia ohjataan analysoimaan omaa toimintaansa, ymmärtämään pelin rakenteita ja tekemään perusteltuja ratkaisuja nopeasti muuttuvissa tilanteissa. Taitotason kehittämisessä keskitytään yksityiskohtaisempiin suoritustapoihin, kuten yhdellä kosketuksella pelaamiseen tai avauspelaamisen rytmittämiseen. Fyysisen harjoittelun tavoitteena on edelleen nopeuden ja kimmoisuuden kehittäminen, sekä kehonhallinnan ja liikeratojen hallinnan syventäminen ennen biologisen kasvupyrähdyksen vaihetta.

3.6.3. Harjoittelun ja pelaamisen rakenne

Kaikissa ikäluokissa harjoittelu on ympärivuotista ja jaettu kuuteen jaksoon, joita ohjataan yhteisillä suunnitelmilla ja valmennustapaamisilla. Harjoitustapahtumien viikkorytmi (3–4 kertaa viikossa) yhdistyy omatoimiseen harjoitteluun ja pelaamiseen. Harjoitusprosenttia seurataan aktiivisesti, ja toiminnan tavoitteellisuus näkyy esimerkiksi pelimäärien (40–50 kaudessa), kehityskeskusteluiden ja videoanalyysien muodossa.

Kaiken harjoittelun taustalla on pyrkimys kehittää lapsista pitkäjänteisesti urheilijoita – ei pelkästään teknisesti taitavia pelaajia, vaan kokonaisuuksia, joilla on valmiudet sitoutua, reflektoida, ottaa vastuuta ja toimia ryhmän jäsenenä. Samalla he oppivat säännöllisyyttä, suunnitelmallisuutta ja pitkäjänteisyyttä – taitoja, jotka kantavat urheilun ulkopuolellekin.

3.6.4. Yhtenäinen toimintakulttuuri

Valmennuslinjan yksi tärkeimmistä tehtävistä on luoda yhtenäinen toimintakulttuuri, joka tukee valmentajien yhteistyötä, seuran linjauksia ja lasten turvallista kasvua. Tapahtumien rakenteet, pelisäännöt, vastuuroolit, pukeutuminen, viestintä ja valmentajien koulutustaso muodostavat yhdessä vakaan kehikon, jonka

puitteissa jokainen joukkue toimii. Tämä yhtenäisyys tuo varmuutta, selkeyttä ja jatkuvuutta – niin valmennustyöhön kuin lasten kokemukseen seuratoiminnasta.

3.7. Motivaatio, autonomia ja pedagogisesti turvallinen ilmapiiri

Motivaatio on keskeinen liikkeellepaneva voima kaikessa oppimisessa – niin koulutuksessa, kasvatuksessa kuin urheiluvalmennuksessa. Erityisesti lasten ja nuorten valmennuksessa motivaatio ei ole vain yksilön sisäinen ominaisuus, vaan vuorovaikutteinen, ympäristöstä syntyvä ja siihen palautuva ilmiö. Se vaikuttaa siihen, millä tavalla pelaaja suhtautuu harjoitteluun, kokee itsensä ja jakaa sitoutua pitkäjänteiseen kehittymiseen. Motivaation tukeminen on näin paitsi oppimisen edellytys, myös keskeinen osa valmennuksen eettistä vastuuta.

Valmennuksellisessa kontekstissa motivaation tarkastelussa korostuu **itseohjautuvuusteorian** (Self-Determination Theory, SDT) tarjoama viitekehys, jonka mukaan yksilön **sisäinen motivaatio** kehittyy parhaiten, kun kolme perustarvetta täyttyvät: **autonomia**, **kyvykkyys** ja **yhteisöllisyys** (Deci & Ryan 2000; Ryan & Deci 2020). Nämä psykologiset tarpeet eivät ole ylellisyyksiä, vaan ihmisen perustavia motivaation moottoreita – kun ne täyttyvät, yksilö toimii omaehtoisesti, innostuneesti ja pitkäjänteisesti.

Autonomia viittaa kokemukseen siitä, että oma toiminta on itsemääräytyvää, vapaaehtoista ja merkityksellistä. Autonominen toiminta ei tarkoita vapautta tehdä mitä tahansa, vaan mahdollisuutta toimia tavoitteellisesti omien arvojen ja valintojen pohjalta. Valmennuksessa autonomiaa voidaan tukea esimerkiksi osallistamalla pelaajia harjoitusten suunnitteluun, tarjoamalla vaihtoehtoisia toimintatapoja ja sallimalla tilaa yksilölliselle ilmaisulle pelitilanteissa (Reeve 2016).

Kyvykkyyden kokemus syntyy tilanteissa, joissa yksilö tuntee osaavansa ja edistyvänsä. Kyvykkyyden tunnetta voidaan valmennuksessa tukea rakentavalla ja yksilöllisellä palautteella, onnistumisten näkyväksi tekemisellä sekä tehtävien porrastuksella, joka tarjoaa sopivia haasteita eri tasoille pelaajille (Ryan & Deci 2020).

Yhteenkuuluvuus tarkoittaa kokemusta siitä, että on osa joukkoa, tulee hyväksytyksi ja kohdatuksi sellaisena kuin on. Valmennuksessa tämä rakentuu ennen

kaikkea turvallisessa ja arvostavassa ilmapiirissä, jossa jokainen pelaaja kokee olevansa merkityksellinen osa ryhmää – ei vain suorittaja vaan ihminen (Vygotsky 1978).

Motivaatiota tukevassa valmennuksessa keskeistä on **pedagogisesti turvallisen ilmapiirin** rakentaminen. Tällainen ilmapiiri syntyy valmentajan tavasta kohdata pelaajat, sanoittaa tavoitteita ja virheitä, luoda selkeitä mutta joustavia rakenteita sekä suhtautua pelaajiin arvostavasti ja aidosti kiinnostuneesti (Rogers 1983; Light 2013).

Motivaation näkökulmasta harjoittelun sisällön tulee kytkeytyä **merkityksellisuuden kokemukseen**. Salibandyn kontekstissa tämä voi tarkoittaa pelilähtöisiä, haastavia mutta saavutettavia tilanteita, joissa pelaaja kokee oppivansa jotain konkreettista, saa vaikuttaa omaan toimintaansa ja huomaa kehittyvänsä pelin vaatimusten mukaisesti (Renshaw ym. 2019; Light 2013).

Erytisesti U10–U13-ikäluokassa motivaation rakentumista on tarkasteltava osana lapsen laajempaa kehitystä. Tällä kehitysvaiheella on usein suuri vaikutus siihen, millaiseksi suhde liikuntaan ja urheiluun muodostuu nuoruusiässä ja aikuisuudessa. Valmennuksen tavoitteena ei tulisi olla vain suorituskyvyn kehittäminen, vaan **kasvun mahdollistaminen**: taitavana, itsetuntoisena ja motivoituneena urheilijana, joka on valmis kohtaamaan sekä pelillisiä että elämällisiä haasteita.

3.8. Oppimiskäsitykset pedagogisen valmennuksen taustalla

Lasten ja nuorten valmennuksessa oppimiskäsityksillä on merkittävä vaikutus siihen, miten valmennusprosessi jäsennetään ja millaisia käytännön toimintamalleja valmentajat soveltavat päivittäisessä työssään. Valmennuksen pedagogisessa suunnittelussa on tärkeää ymmärtää, että oppiminen on monimuotoinen ja monitasoinen prosessi, jossa yhdistyvät samanaikaisesti kognitiiviset, emotionaaliset, sosiaaliset, motoriset sekä motivaatiotekijät (Illeris, 2009).

Oppiminen ei tapahdu irrallaan muista ihmisistä tai ympäristöstä, vaan se rakentuu vuorovaikutuksessa sekä yksilön omien aiempien kokemusten että sosiaali-

sen kontekstin kanssa (Vygotsky, 1978; Tynjälä, 1999). Erityisesti lasten ja nuorten kohdalla oppimisprosessit kytkeytyvät voimakkaasti myös identiteetin, itsetunnon, motivaation ja sosiaalisten suhteiden kehittymiseen (Ruohotie, 1998; Deci & Ryan, 2000).

Valmentajan pedagoginen ymmärrys oppimisprosessin moniulotteisuudesta mahdollistaa valmennustilanteiden rakentamisen niin, että ne tukevat oppijan kokonaisvaltaista kehitystä. Oppiminen ei rajoitu pelkästään lajitekniisten taitojen omaksumiseen, vaan sisältää myös vuorovaikutustaitojen, itsesäätelyn, ongelmanratkaisun ja yhteistyökyvyn kehittymistä, jotka ovat tärkeitä sekä urheilussa että laajemmin elämän eri osa-alueilla (Light, 2013).

Erilaiset oppimiskäsitykset tarjoavat valmentajalle teoreettisen viitekehyksen, jonka avulla on mahdollista ymmärtää, miksi ja miten oppiminen tapahtuu sekä millaisia pedagogisia ratkaisuja valmennuksessa kannattaa soveltaa. Tämän opinnäytetyön kannalta keskeisimmät oppimiskäsitykset ovat konstruktivismi, humanismi, kognitivismi sekä sosiaalinen konstruktionismi. Lisäksi motoristen taitojen oppimisen tarkastelussa hyödynnetään ekologisen dynamiikan lähestymistapaa, joka tarjoaa modernin näkökulman motoristen taitojen omaksumiseen erityisesti salibandyn kaltaisessa nopeasti muuttuvassa pelillisessä ympäristössä.

Seuraavissa alaluvuissa käsitellään tarkemmin näitä oppimiskäsityksiä ja niiden merkitystä lasten ja nuorten valmennuksen pedagogisessa suunnittelussa.

3.8.1. Konstruktivistinen oppimiskäsitys

Konstruktivistinen oppimiskäsitys on yksi keskeisimmistä moderneista oppimisteorioista, ja se tarjoaa vahvan teoreettisen perustan myös pedagogiselle valmennukselle. Konstruktivismiin ytimessä on ajatus, että oppiminen on aktiivinen ja oppijalähtöinen prosessi, jossa oppija rakentaa uutta tietoa omien aiempien kokemustensa, tietojensa ja havaintojensa pohjalta (Tynjälä, 1999; Lonka, 2015). Tieto ei siirry valmentajalta tai opettajalta oppijalle sellaisenaan, vaan oppija muokkaa ja jäsentää uutta informaatiota suhteessa omaan ymmärrykseensä.

Keskeinen elementti konstruktivistisessä oppimisessä on kognitiivinen ristiriita eli tilanne, jossa uusi tieto ei sovi suoraan oppijan olemassa oleviin tietorakenteisiin.

Tällöin oppija joutuu pohtimaan, muokkaamaan ja laajentamaan omaa ajatteluun, mikä edistää syvällistä oppimista ja ymmärrystä (Lonka, 2015). Juuri näissä tilanteissa tapahtuvat oivallukset ja "aha-elämykset" ovat merkittäviä oppimisen kannalta.

Valmennuksen kontekstissa konstruktivistinen lähestymistapa korostaa valmentajan roolia oppimisen mahdollistajana ja ohjaajana. Valmentaja ei niinkään siirrä tietoa pelaajille, vaan luo harjoitusympäristöjä, joissa pelaajat pääsevät itse aktiivisesti kokeilemaan, tekemään valintoja, ratkaisemaan ongelmia ja reflektoimaan omaa suoriutumistaan (Tynjälä, 2006). Tämä kehittää pelaajien itsenäistä ajattelua, ongelmanratkaisukykyä ja pelinlukutaitoa.

Konstruktivistinen oppimiskäsitys sopii erityisen hyvin nopeasti muuttuvien pelitilanteiden, kuten salibandyn, oppimisympäristöihin. Pelitilanteissa ei ole valmiita "oikeita ratkaisuja", vaan pelaajien on jatkuvasti sovellettava osaamistaan tilanteen mukaan, mikä vastaa hyvin konstruktivistista ajattelua (Light, 2013; Renshaw et al., 2019).

Pedagogisesti konstruktivismi korostaa seuraavia valmennuksen periaatteita:

- **Aktiivinen osallistuminen:** Pelaajien tulee olla aktiivisesti mukana oppimisprosessissa.
- **Aito ja merkityksellinen oppimisympäristö:** Harjoitukset suunnitellaan niin, että ne vastaavat pelin todellisia haasteita ja tilanteita.
- **Vuorovaikutus:** Oppiminen tapahtuu yhteistyössä toisten pelaajien ja valmentajan kanssa.
- **Reflektio:** Pelaajia ohjataan pohtimaan omaa toimintaansa ja tekemään siitä johtopäätöksiä.

Lisäksi konstruktivistinen lähestymistapa tukee metakognitiivisten taitojen kehittymistä, jolloin oppijat oppivat tarkastelemaan omaa oppimistaan ja säätämään omaa toimintaansa tavoitteiden saavuttamiseksi (Flavell, 1979).

Erityisesti lasten ja nuorten valmennuksessa konstruktivismi tarjoaa hyvän pohjan pedagogiselle suunnittelulle, koska se huomioi yksilölliset lähtökohdat ja tukee oppijan aktiivista ja omaehtoista osallistumista harjoitteluun.

3.8.2. Humanistinen oppimiskäsitys

Humanistinen oppimiskäsitys perustuu humanistiseen ihmiskäsitykseen, jossa yksilö nähdään ainutlaatuisena, aktiivisena ja itseään kehittäväenä olentona (Ruohotie, 1998; Laine & Pihlaja, 2020). Oppiminen nähdään ennen kaikkea kokonaisvaltaisena kasvuprosessina, joka ei rajoitu pelkästään tiedollisten tai taidollisten valmiuksien omaksumiseen, vaan kattaa myös oppijan tunne-elämän, identiteetin, itsetuntemuksen ja elämän merkityksellisyyden kokemuksen kehittymisen (Knowles, 1975; Rogers, 1983).

Humanistisessa oppimiskäsityksessä korostuvat seuraavat periaatteet:

- **Oppijan aktiivinen rooli ja itseohjautuvuus:** Oppija kantaa vastuuta omasta oppimisestaan, asettaa itselleen tavoitteita ja tekee valintoja niiden saavuttamiseksi.
- **Emotionaalinen turvallisuus ja myönteinen ilmapiiri:** Oppiminen edellyttää hyväksyvää, luottamuksellista ja kannustavaa ilmapiiriä, jossa oppija uskaltaa kokeilla, erehtyä ja oppia virheistään.
- **Yksilöllisyyden kunnioittaminen:** Jokainen oppija on ainutlaatuinen omine vahvuuksineen, kokemuksineen ja oppimistyylyineen.
- **Kasvun ja hyvinvoinnin tukeminen:** Oppiminen nähdään osana ihmisen hyvinvointia ja kokonaisvaltaista elämänhallintaa.

Valmennuksen kontekstissa humanistinen lähestymistapa asettaa valmentajan rooliin, jossa hän toimii ennen kaikkea oppimisen mahdollistajana, kannustajana ja tukijana (Laine & Pihlaja, 2020). Valmentajan tehtävä on rakentaa turvallinen harjoitusympäristö, jossa lapset ja nuoret uskaltavat ottaa riskejä, ilmaista itseään

ja kokeilla uusia asioita ilman epäonnistumisen pelkoa. Myönteinen palaute, oppimisen ilon tukeminen ja yksilöllinen kohtaaminen tukevat sisäisen motivaation syntymistä (Deci & Ryan, 2000).

Lasten ja nuorten urheilussa humanistinen pedagogiikka on erityisen tärkeää, sillä harjoittelun ja kilpailutoiminnan tavoitteena ei ole ainoastaan urheilullinen menestyminen, vaan kokonaisvaltaisen kasvun ja hyvinvoinnin edistäminen (Laine & Pihlaja, 2020). Valmennusprosessissa voidaan samalla vahvistaa oppijoiden itsetuntoa, itseluottamusta, vuorovaikutustaitoja ja elämänhallintaa, jotka kantavat hedelmää myös urheilun ulkopuolella.

Humanistisen oppimiskäsityksen soveltaminen tukee lisäksi inklusiivista valmennuskulttuuria, jossa jokaisella pelaajalla on mahdollisuus kokea onnistumisia ja kehittyä omista lähtökohdistaan käsin. Tämä näkökulma korostaa erityisesti turvallisen oppimisilmapiirin merkitystä osana pitkäjänteistä ja kestävästä valmennusta.

Humanistisen näkökulman ja valmennuksen yhdistäminen rakentaa vahvan perustan valmentajan pedagogiselle osaamiselle. Tämä osaaminen auttaa valmentajaa näkemään jokaisen oppijan kokonaisvaltaisena ihmisenä ja tukemaan lasten ja nuorten kehitystä myös elämänlaajuisessa oppimisessä.

3.8.3. Kognitiivinen oppimiskäsitys

Kognitiivinen oppimiskäsitys tarkastelee oppimista ensisijaisesti ihmisen mielen sisäisenä tiedonkäsittelyprosessina, jossa oppija aktiivisesti vastaanottaa, käsittelee, järjestellee ja tallentaa uutta informaatiota (Anderson, 2010; Tynjälä, 1999). Oppiminen nähdään järjestelmällisenä prosessina, jossa aiempi tieto (skeemat) toimii uuden tiedon jäsentämisen ja ymmärtämisen perustana (Piaget, 1970).

Kognitiivisessa oppimisprosessissa korostuvat erityisesti:

- **Havaitseminen:** Oppija tarkkailee ympäristöään ja vastaanottaa informaatiota aistien kautta.

- **Tiedon prosessointi:** Oppija tulkitsee ja muokkaa havaittua informaatiota suhteessa aiempaan tietämykseensä.
- **Tiedon tallentaminen ja muistaminen:** Uutta informaatiota tallennetaan pitkäkestoiseen muistiin, josta sitä voidaan myöhemmin palauttaa ja hyödyntää (Atkinson & Shiffrin, 1968).

Keskeinen kognitiivisen oppimiskäsityksen käsite on myös **työmuisti**, jonka kapasiteetti on rajallinen. Mikäli oppijan kognitiivinen kuormitus kasvaa liian suureksi, oppimisprosessin tehokkuus heikkenee (Sweller, 1988). Tämän vuoksi opetuksessa ja valmennuksessa on tärkeää suunnitella harjoituksia siten, että uusi tieto etenee vaiheittain ja on oppijan käsittelykapasiteetin mukaista.

Valmennuksessa kognitiivinen oppimiskäsitys antaa perusteet opetuksen jäsentämiselle, vaiheittaisuudelle ja selkeydelle. Esimerkiksi uusien tekniikoiden tai taktiikoiden opettamisessa on tärkeää purkaa opetettava kokonaisuus osiin, käyttää havainnollistamista ja toistoa sekä antaa mahdollisuuksia harjoitella riittävästi, jotta tiedot ja taidot siirtyvät pitkäkestoiseen muistiin (Tynjälä, 1999; Anderson, 2010).

Kognitiivinen lähestymistapa korostaa myös **metakognitiivisia taitoja**, eli oppijan kykyä tarkkailla ja ohjata omaa oppimistaan (Flavell, 1979). Metakognitiivisesti taitava oppija kykenee arvioimaan omaa osaamistaan, valitsemaan tarkoituksenmukaisia oppimisstrategioita ja säätämään toimintaansa tavoitteen mukaisesti. Metakognitiivisia taitoja voidaan valmennuksessa kehittää esimerkiksi itsearviointin, reflektointin, oppimispäiväkirjojen tai valmentajan ohjaavien kysymysten avulla.

Kognitiivinen oppimiskäsitys soveltuu hyvin myös urheiluvalmennuksen pedagogiseen suunnitteluun, koska valmennuksessa yhdistyy usein uuden tiedon omaksuminen (esim. taktikat, sääntöjen oppiminen) ja taidon automatisoituminen (esim. tekninen suoritus). Kognitiivisen kuormituksen hallinta on erityisen tärkeää lasten ja nuorten valmennuksessa, koska oppijoiden tiedonkäsittelykapasiteetti on vielä kehittymässä (Sweller, 1988; Tynjälä, 2006).

Kognitiivinen lähestymistapa täydentää muita oppimiskäsityksiä tarjoamalla tarkkaa tietoa siitä, miten valmennettavat havaitsevat, prosessoivat ja muistavat tietoa, ja miten opetuksen rakenne voi joko tukea tai estää oppimisen tehokkuutta. Valmentajan rooli kognitiivisessa oppimisessa on toimia oppimisen tukijana, joka rakentaa opetuksen loogisesti eteneväksi, selkeyttää monimutkaisia asioita ja tukee oppijoiden oman oppimisprosessin ymmärtämistä.

3.8.4. Sosiaalinen konstruktionismi

Sosiaalinen konstruktionismi tarkastelee oppimista ilmiönä, joka rakentuu ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa, yhteisöllisissä konteksteissa ja kulttuurisissa käytännöissä (Berger & Luckmann, 1966; Vygotsky, 1978). Tiedon katsotaan syntyvän ja muotoutuvan sosiaalisen vuorovaikutuksen ja kielen kautta — oppiminen on yhteisen merkityksen rakentamista yhdessä muiden kanssa.

Toisin kuin kognitiivinen oppimiskäsitys, joka painottaa yksilön sisäisiä tiedonkäsitteilyprosesseja, sosiaalinen konstruktionismi korostaa yhteisöllisen kontekstin ratkaisevaa roolia oppimisessa. Oppiminen on aina sidoksissa kulttuuriseen ja sosiaaliseen ympäristöön, jossa oppija toimii (Mercer, 2000; Rogoff, 2003).

Vygotskyn (1978) kehittämä lähikehityksen vyöhykkeen (Zone of Proximal Development, ZPD) käsite on keskeinen sosiaalisen konstruktionismin oppimisteoriassa. Se kuvaa aluetta, jossa oppija kykenee ratkaisemaan ongelmia yhteistyössä toisten kanssa, vaikka ei vielä yksin siihen pystyisikään. Oppiminen tapahtuu muiden — kuten valmentajan, pelikavereiden tai ryhmän — tuen avulla. Tällainen "sosiaalinen tuki" (scaffolding) mahdollistaa oppijan asteittaisen itsenäistymisen taidon haltijaksi (Wood, Bruner & Ross, 1976).

Valmennuksessa sosiaalinen konstruktionismi tarjoaa vahvan perustan ryhmän vuorovaikutuksen, yhteistyön ja yhteisöllisen oppimisen hyödyntämiselle. Erityisesti joukkuepeleissä, kuten salibandyssä, pelaajien välinen vuorovaikutus ja kommunikaatio ovat paitsi oppimisen välineitä myös keskeisiä suorituskyvyn osatekijöitä (Light, 2013; Renshaw et al., 2019). Yhdessä harjoittelemisen, pelaamisen, keskustelemisen ja kokemusten jakaminen luovat rikkaan oppimisympäristön, jossa yksilö oppii paitsi teknisiä ja taktisia taitoja myös sosiaalisia taitoja, kuten vuorovaikutusta, toisten huomioimista ja ryhmän sisäistä dynamiikkaa.

Valmentajan rooli sosiaalisen konstruktionismin näkökulmasta on ennen kaikkea **fasilitaattori**, joka luo turvallisen ja aktiivisen vuorovaikutusympäristön. Valmentaja mahdollistaa oppijoiden välistä vuorovaikutusta, ohjaa yhteistä keskustelua ja kannustaa jakamaan ajatuksia sekä refleктоimaan yhdessä. Ryhmän yhteisöllinen oppimisprosessi on näin tärkeä osa myös yksilöllistä oppimista (Mercer, 2000).

Sosiaalinen konstruktionismi tukee lisäksi oppimisen **dialogisuutta** (Bakhtin, 1981), jossa merkitykset syntyvät ja tarkentuvat jatkuvassa keskustelussa toisten kanssa. Dialogisuuden avulla valmennettavat voivat yhdessä rakentaa ymmärrystä lajista, sen taktisista ja teknisistä osa-alueista sekä pelin vaatimuksista käytännön tilanteissa.

Yhteistoiminnallinen harjoittelu, parityöt, ryhmäanalyysit ja pelitilanteiden yhteinen purkaminen ovat esimerkkejä käytännön sovelluksista, joilla valmentaja voi hyödyntää sosiaalisen konstruktionismin periaatteita arjen valmennuksessa.

3.9. Positiivinen pedagogiikka valmennuksessa

Positiivinen pedagogiikka ammentaa satojen tutkimusten pohjalta positiivisen psykologian periaatteista; keskiössä ovat yksilön hyvinvointi, vahvuuksien tunnistaminen ja myönteisten tunteiden tukeminen (Seligman et al. 2009). Positiivisen psykologian suomalaisessa kentässä Lotta Uusitalo-Malmivaaran toimittama teos *Positiivisen psykologian voima* (2014) sisältää Kumpulaisen ym. (2014) artikkelin "Positiivisen pedagogiikan jäljillä", joka tuo esiin myönteisen pedagogiikan keskeiset rakenteet: oppimisympäristön vahvistava kulttuuri, emotionaalinen turvallisuus ja vahvuuksiin perustuva dialogi.

Valmentajan roolissa positiivinen pedagogiikka tarkoittaa tukevan, arvostavan ilmapiirin rakentamista, jossa virheet nähdään oppimisen portaina ja onnistumiset tuodaan näkyviksi. Tämä tukee pelaajien sisäistä motivaatiota sekä minäpystyvyyden kehittymistä (Kumpulainen ym. 2014) . Myönteisen pedagogiikan ytimessä on vahvuusperusteinen lähestymistapa: valmentaja ei keskity puutteisiin vaan tunnistaa ja tukee yksilön erityisosaamista, mikä rakentaa itseluottamusta ja pitkäjänteistä peli-identiteettiä (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016)

Positiivinen pedagogiikka ei tarkoita pelkkää kritiikin välttelyä, vaan arvostuksen ja rakentavuuden yhdistämistä. Hellström & Närhi (2018) korostavat, että oppimisprosesseissa virheistä opitaan ilman häpeää—tämä vahvistaa uskallusta kokeilla, mikä on erityisen tärkeää invaasio pelien pedagogiassa.

Valmennuksessa käytännön sovelluksia ovat esimerkiksi harjoitusten suunnittelu tunnekasvatuksen näkökulmasta: valmentaja ohjaa pelaajia tunnistamaan, säätämään ja keskustelemaan omista tunteistaan, kasvattaen tunnekasvatuksen osaamista tilanteissa, joissa paine tai epäonnistuminen voivat vaikuttaa suoritukseen. Tämä luo vahvan perustan sekä yksilölliselle kasvulle että joukkueen dynamiikalle (Kumpulainen ym. 2014).

Jos valmennuksen tavoitteena on tuottaa kestävästi liikkuvia ja hyvinvoivia urheilijoita, positiivinen pedagogiikka tarjoaa ihanteellisen perustan – se yhdistää teknisen ja taktisen kehityksen emotionaaliseen ja sosiaaliseen kasvuun, tukien kokonaisvaltaista urheilijaksi kasvamista (Seligman et al. 2009; Uusitalo-Malmivaara 2014)

3.10. Non-lineaarinen pedagogiikka oppimisen ja valmennuksen lähtökohtana

Non-lineaarinen pedagogiikka (Nonlinear Pedagogy, NLP) tarjoaa vaihtoehdon perinteisille, vaiheistetuille ja suorituskeskeisille oppimismalleille. Se perustuu ekologisen dynamiikan teoriaan, jossa motorinen oppiminen ymmärretään yksilöllisenä ja kontekstisidonnaisena prosessina. Taito ei kehity lineaarisesti vaan sopeutumisen ja vuorovaikutuksen kautta, kun yksilö toimii tehtävään ja ympäristöön liittyvien rajoitteiden keskellä (Chow et al., 2021; Renshaw et al., 2019). Tämä lähestymistapa korostaa oppijan aktiivista roolia ja dynaamista sopeutumista, mikä tekee siitä erityisen soveltuvan nopeasti muuttuvien pelitilanteiden, kuten joukkuepelien, oppimiseen.

Oppimisprosessia ohjaavat kolme päärajoitetta (*constraints*): yksilöön liittyvät tekijät (esim. fyysiset ominaisuudet, motivaatio, havainnointikyky), tehtävään liittyvät tekijät (esim. pelin säännöt, välineet) ja ympäristöön liittyvät tekijät (esim. tilan koko, pelikavereiden sijainti, pelinopeus) (Newell, 1986; Seifert & Davids, 2021). Näitä muuntelemalla valmentaja voi vaikuttaa siihen, millaisia ratkaisuja oppija

tilanteissa kehittää ja miten taitoja rakentuu. Harjoitteiden suunnittelun painopiste siirtyy näin liikesuoritusten toistamisesta kohti oppimisen mahdollistamista.

Non-lineaarisen pedagogiikan **keskeinen periaate on rajoitteiden manipulointi**. Rajoitteiden muuntelun kautta valmentaja luo tilanteita, joissa oppija kohtaa ongelmia ja oppii ratkaisemaan ne itse. Tämän seurauksena yksilön taidot kehittyvät paitsi teknisesti, myös päätöksenteon ja pelinlukutaidon osalta.

Tämä tukee pelaajien itsenäisyyttä ja vahvistaa heidän kykyään toimia tehokkaasti vaihtuvissa pelitilanteissa (Chow et al., 2021; Renshaw et al., 2019).

Representatiivisuus on toinen keskeinen käsite: harjoitusten on oltava mahdollisimman lähellä todellisia pelitilanteita. Taitoja ei opita tehokkaasti irrotettuina pelin kontekstista, vaan aidoissa, reaktiivisissa ympäristöissä, jotka tarjoavat pelaajalle relevantteja *affordansseja* eli toimintamahdollisuuksia (Gibson, 1979; Pinder et al., 2011). Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että pienpelit, pelitilannesimulaatiot ja vaihtuvilla rajoitteilla toteutetut harjoitteet ovat oppimisen kannalta tehokkaampia kuin toistopainotteiset teknikkadrillit.

Lisäksi NLP korostaa **degeneratiivisuutta**, eli ymmärrystä siitä, että sama tavoite voidaan saavuttaa monilla eri tavoilla. Tämä rikastaa oppijan toiminta-arsenaalia ja tukee hänen kykyään soveltaa taitoja uusissa tilanteissa. Degeneratiivisuus mahdollistaa joustavuuden ja luovuuden, jotka ovat erityisen arvokkaita dynaamisissa peliympäristöissä (Renshaw et al., 2019).

Oppijalähtöisyys on kaiken ytimessä: harjoitteet eivät tarjoa valmiita vastauksia vaan asettavat oppijat tilanteisiin, joissa he itse löytävät ratkaisuja. Tällainen lähestymistapa tukee sisäistä motivaatiota, syventää oppimista ja auttaa rakentamaan minäpystyvyyttä. Samalla valmentajan rooli muuttuu: hän ei ole enää pelkästään tiedon jakaja, vaan **toimintaympäristön suunnittelija ja oppimisprosessin fasilitaattori**, joka ohjaa oppijaa reflektoimaan ja analysoimaan omia ratkaisujaan (Chow et al., 2021; Seifert & Davids, 2021).

Non-lineaarinen pedagogiikka ei ainoastaan kehitä taitoa toimia tehokkaasti tietyssä tilanteessa, vaan se rakentaa pohjaa elinikäiselle oppimiselle ja adaptiiviselle osaamiselle – ominaisuuksille, joita tarvitaan kompleksisessa ja jatkuvasti muuttuvassa urheilumaailmassa.

3.11. Motoristen taitojen oppiminen ekologisen dynamiikan näkökulmasta

3.11.1. Ekologinen dynamiikka ja Constraints-Led Approach

Ekologisen dynamiikan ytimessä on **Constraints-Led Approach (CLA)**, jossa taitojen oppiminen nähdään rajoitteiden (constraints) ohjaamana prosessina (Newell, 1986; Renshaw et al., 2019). Oppiminen tapahtuu kolmen rajoitetyypin vuorovaikutuksessa:

- **Yksilöön liittyvät rajoitteet (organismic constraints):** mm. pelaajan fyysiset ominaisuudet, taitotasot, kokemukset, motivaatio ja havaintokyky.
- **Tehtävään liittyvät rajoitteet (task constraints):** mm. pelisäännöt, harjoitustehtävän tavoitteet, välineet ja harjoituksen rakenne.
- **Ympäristöön liittyvät rajoitteet (environmental constraints):** mm. kentän koko, tilan määrä, vastustajan ja pelikavereiden sijoittuminen, ääni- ja valotekijät, sääolosuhteet.

Valmentajan rooli ekologisessa dynamiikassa muuttuu perinteisestä suoritusten opettajasta oppimisympäristöjen muokkaajaksi. Harjoituksia suunnitellaan siten, että ne tuottavat oppijoille monipuolisia kokemuksia ja ongelmanratkaisutilanteita, joissa he itse löytävät tarkoituksenmukaisia liikemalleja (Chow et al., 2016; Seifert & Davids, 2021).

CLA:n soveltaminen edistää yksilöllistä oppimista, sillä jokainen pelaaja kehittää taitojaan omien ominaisuuksiensa ja ratkaisujensa kautta. Tämä tukee myös luovuuden ja pelinlukutaidon kehittymistä, jotka ovat keskeisiä menestystekijöitä dynaamisissa pelilajeissa kuten salibandyssä (Renshaw et al., 2019).

3.11.2. Havainnointi, päätöksenteko ja toiminta

Ekologinen dynamiikka painottaa, että motorinen suoritus ei ole vain liikkeen tuottamista, vaan monivaiheinen prosessi, jossa havainto, päätöksenteko ja liike ovat tiiviisti sidoksissa toisiinsa (Araújo et al., 2007; Williams & Hodges, 2005). Pelaaja havainnoi ympäristön ärsykyksiä — esimerkiksi pelikavereiden ja vastustajien sijainteja, tilan avoimuutta ja pallon liikettä — tekee päätöksiä sen perusteella ja toteuttaa motorisia ratkaisuja.

Toisin kuin perinteisissä eriytyneissä taitoharjoituksissa, ekologinen lähestymistapa suosii **pelinomaisia harjoituksia**, joissa nämä kolme osa-aluetta kehittyvät samanaikaisesti. Taitojen oppimisen tavoitteena ei ole täydellisen liikesuorituksen hiominen erillään pelitilanteesta, vaan kyky soveltaa opittuja taitoja erilaisissa tilanteissa ja muuttuvissa olosuhteissa (Davids et al., 2008).

Tällaista integroitua harjoittelua tukevat esimerkiksi pienpelit, joissa pelaajilla on jatkuvasti tilaisuuksia havainnoida, tehdä päätöksiä ja toimia reaalitytilanteessa (Chow et al., 2016; Renshaw et al., 2019).

3.11.3. Affordanssit ja pelillinen harjoittelu

Ekologisen dynamiikan keskeinen käsite on **affordanssi** (Gibson, 1979), joka viittaa niihin toimintamahdollisuuksiin, joita ympäristö yksilölle tarjoaa. Affordanssit ovat aina yksilöllisiä — sama ympäristö tarjoaa erilaisia mahdollisuuksia eri pelaajille heidän taitotasonsa, kokemuksensa ja fyysisten ominaisuuksiensa perusteella.

Valmennuksessa harjoitusten suunnittelu tähtää siihen, että pelaajat altistuvat mahdollisimman monipuolisille ja peliä vastaaville affordansseille. Näin he oppivat tunnistamaan ja hyödyntämään ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia tehokkaasti eri pelitilanteissa (Seifert & Davids, 2021).

Keskeinen käsite on myös **representatiivisuus**, eli harjoitusten vastaavuus todellisten pelitilanteiden kanssa (Pinder et al., 2011). Representatiiviset harjoitukset

set luovat ympäristöjä, joissa oppijat kohtaavat peliin liittyviä haasteita oikean kaltaisessa kontekstissa. Tällöin opitut taidot siirtyvät tehokkaammin itse pelitilanteisiin.

Pelillinen harjoittelu ei ainoastaan tue teknisten taitojen kehittymistä, vaan myös:

- kehittää päätöksentekokykyä,
- parantaa pelinlukutaitoa,
- vahvistaa yhteistyötä pelikavereiden kanssa,
- tukee sisäisen motivaation ja oppimisen ilon syntymistä (Light, 2013; Deci & Ryan, 2000).

Ekologinen dynamiikka ja pelillinen oppiminen tarjoavat näin erittäin soveltuvan viitekehyksen erityisesti lasten ja nuorten valmennukseen, jossa tavoitteena on paitsi lajillisten taitojen kehittyminen myös kokonaisvaltainen oppiminen ja kasvun tukeminen.

3.12. Teaching Games for Understanding (TGfU)

TGfU on pedagoginen malli, joka korostaa pelitilanteiden merkitystä oppimisessa. Se sai alkunsa 1960–80-luvuilla Loughborough'n yliopistossa Bunkerin ja Thorpen mallista, ja sen tavoite on siirtää painopiste teknisestä taitojen opettelusta strategisen ajattelun ja päätöksenteon ymmärtämiseen (Bunker & Thorpe 1982; González-Valero ym. 2024).

3.12.1. Keskeiset periaatteet ja rakenne

TGfU perustuu kuuden vaiheen sykliseen oppimisprosessiin:

1. **Game Form** – pelin perusmuodot ja säännöt
2. **Game Appreciation** – pelin lukeminen ja yleiskäsitys
3. **Tactical Awareness** – taktiikan ymmärtäminen
4. **Decision Making** – oikeiden ratkaisujen teko

5. **Skill Execution** – tekninen toteutus

6. **Performance** – kokonaisvaltainen peliin siirtyminen (Griffin ym. 2016)

3.12.2. Muokatut pelit ja kysymyspohjainen opetus

Strategiset pienpelit (small-sided, modified games) ovat oppimisen keskiössä: niitä muokataan (sampling, exaggeration, representation) siten, että ne keskittyvät tärkeimpiin taktispelin osa-alueisiin. Oppijalle esitetään kysymyksiä (“Miksi huomaat tilanteen näin?”, “Milloin syötät?”) jotka tukevat oppimisen reflektiota ja itsekriittisyyttä (Bunker & Thorpe 1982).

3.12.3. Päätöksenteon kehittäminen

Systemaattiset meta-analyysit osoittavat, että TGfU-oppiminen lisää merkittävästi päätöksentekokykyä lajeissa kyselevissä tilanteissa (González-Valero ym. 2024). Toisin kuin pelkkä tekninen harjoittelu, TGfU vahvistaa kontekstuaalista ajattelua ja pelitilanteessa toimimista.

3.12.4. TGfU vs. Constraints-Led Approach (CLA)

Vaikka TGfU ja ekologisen dynamiikan CLA-malli ovat läheisiä (molemmat korostavat pelillistämistä ja ympäristön huomioimista), CLA perustuu teoreettisesti syvemmälle lähestymistavalle, sisältäen ympäristön, tehtävän ja yksilön rajoitteiden vuorovaikutuksen (Renshaw ym. 2015). TGfU keskittyy enemmän taktiikkoihin ja ongelmanratkaisuun pelitilanteessa.

3.12.5. Käytännön vaikutukset ja motivaatiovaikutus

TGfU-mallin on osoitettu lisäävän oppilaiden motivaatiota, itseohjautuvuutta ja osallistumista. Vertailututkimus verrattaessa teknistä mallia TGfU:hun osoitti TGfU-ryhmän saavuttavan merkittävästi korkeamman motivaation ja onnistumisen kokemuksen (Griffin ym. 2016).

3.12.6. Johtopäätökset

- TGfU korostaa pelin ymmärtämistä, taktista ajattelua ja oivaltavaa oppimista pelin kautta.
- Se yhdistää teknisen taitamisen päätöksenteon kanssa reaaliaikaisissa olosuhteissa, mikä vahvistaa kognitiivista aitoutta ja autonomiaa.
- Se on tutkimusperustainen pedagoginen malli, joka tukee sekä taito- että psykologista kehitystä.

4. KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

4.1. Kehittämistyön lähestymistapa

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä, jonka tavoitteena oli tuottaa Westend Indians -seuran U10–U13-ikäluokkien valmennustoimintaan soveltuva pedagoginen toimintaopas. Kehittämistyön keskeinen lähtökohta oli käytännön tarve systematisoida, selkeyttää ja vahvistaa seuran valmennuksen pedagogisia toimintamalleja. Tavoitteena oli yhdistää tutkimuksellisesti perusteltu tieto valmennuksen arjessa tunnistettuihin haasteisiin ja kehittämiskohteisiin.

Lähestymistapana työssä hyödynnettiin soveltavan tutkimuksen ja kehittämistoiminnan yhdistelmää. Soveltava tutkimus pyrkii luomaan ratkaisuja konkreettisiin, työelämälähtöisiin ongelmiin ja kysymyksiin, ja sitä voidaan pitää olennaisena osana kehittämistyötä, jossa tavoitteena on käytännön toiminnan parantaminen ja uudistaminen (Toikko & Rantanen, 2009). Kehittämistyössä teoria ei jää irralliseksi, vaan toimii perustana ja tukena toiminnan analysoinnille, suunnittelulle ja arvioinnille.

Opinnäytetyön viitekehys pohjautuu laadulliseen, toimintatutkimukselliseen lähestymistapaan. Toimintatutkimus on erityisen soveltuva lähestymistapa silloin, kun kehitetään yhteisöllisiä käytäntöjä, kuten valmennustoimintaa, ja halutaan yhdistää kehittäminen, osallistaminen ja reflektio samaan prosessiin. Tyypillisesti toimintatutkimuksessa tutkija toimii aktiivisena osallistujana yhdessä kohderyhmän kanssa, mahdollistaen toimijoiden kokemuksiin ja näkemyksiin perustuvan kehittämistyön. (Kuula, 2006; Kemmis & McTaggart, 2005.)

Toimintatutkimuksen mukaisesti kehittämistyössä korostuivat seuraavat periaatteet: jatkuva vuorovaikutus valmentajien kanssa, valmennuskäytäntöjen kriittinen tarkastelu ja arviointi, sekä yhteinen reflektointi, jonka pohjalta toimintaa kehitettiin vaiheittain. Tämä mahdollisti sen, että toimintaopas rakentui aidosti käytännön tarpeisiin vastaavaksi, mutta samalla myös tutkimuksellisesti perustelluksi kokonaisuudeksi.

Valittu lähestymistapa on linjassa myös ammattikorkeakoulun opinnäytetyön tavoitteiden kanssa, joissa korostuvat työelämälähtöisyys, kehittämisorientaatio ja kyky yhdistää teoria ja käytäntö mielekkääksi ja käyttökelpoiseksi tuotokseksi.

4.2. Kehittämisprosessin eteneminen

Kehittämisprosessi eteni vaiheittain seuraavasti: 1) tarpeen kartoitus, 2) taustatiedon ja teoreettisen viitekehyksen kokoaminen, 3) luonnosvaiheen suunnittelu ja reflektointi, 4) sisällön tarkentaminen, muotoilu ja kenttätestaus sekä 5) valmiin tuotoksen viimeistely ja arviointi.

4.3. Tarpeen kartoitus

Kehittämistyön lähtökohtana oli käytännön havainto siitä, että Westend Indians -seurassa ei ole ollut käytössä systemaattista, pedagogisesti perusteltua toimintamallia, joka tukisi U10–U13-ikäluokkien valmentajien työtä kokonaisvaltaisesti. Tarvetta kehittämistyölle oli nostettu esiin niin seuran valmennuspäälliköiden kuin myös valmentajienkin taholta, erityisesti tilanteissa, joissa uusien valmentajien perehdyttäminen ja yhteisten toimintaperiaatteiden rakentaminen oli osoittautunut haastavaksi.

Tarvekartoitus perustui useisiin eri lähteisiin:

- seurassa aiemmin toimineiden valmentajien kokemuksiin
- valmennusorganisaation sisäisiin keskusteluihin ja kokouksiin
- seurajohdon esittämiin toiveisiin valmennustoiminnan kehittämiseksi
- arkisiin havaintoihin valmennuskäytäntöjen hajanaisuudesta ja pedagogisen näkökulman puutteesta

Eryteisesti esiin nousivat seuraavat kehittämistarpeet:

- tarve vahvistaa lapsilähtöistä ja oppimista tukevaa valmennuskulttuuria
- tarve yhtenäistää valmennustoimintaa niin, että se tukee myös uusien valmentajien perehdytystä

- tarve rakentaa valmentajien käyttöön selkeä, käytännönläheinen ja arkea tukeva ohjeistus

Tarpeen tunnistaminen oli tärkeä osa toimintatutkimuksellista prosessia, jossa kehittämistyötä tehdään aidossa toimintaympäristössä, tiiviissä yhteistyössä sen toimijoiden kanssa (Kemmis & McTaggart, 2005; Kuula, 2006). Kehittämistyön painopiste ei siten ollut ulkopuolelta tuodun mallin implementointi, vaan olemassa olevan toiminnan kriittinen tarkastelu ja sen perusteella tapahtuva kontekstisidonnainen kehittäminen.

4.4. Teoreettisen viitekehyksen rakentaminen

Tarvekartoituksen jälkeen kehittämistyötä ohjaamaan laadittiin laaja ja moniulotteinen teoreettinen viitekehys. Tavoitteena oli tunnistaa ja jäsentää ne keskeiset käsitteet, lähestymistavat ja tutkimustulokset, jotka tukevat pedagogisesti perusteltua valmennusta lasten joukkuelajitoiminnassa. Teoreettinen viitekehys muodosti kehittämistyön selkärangan ja toimi perustana käytännön ratkaisujen, sisältöjen ja toimintamallien rakentamiselle.

Viitekehys rakennettiin yhdistämällä kasvatustieteellistä ja valmennustieteellistä tutkimustietoa. Keskeisiä teemoja olivat:

- **Oppimiskäsitykset**, kuten sosiokonstruktivismi ja kokemuksellinen oppiminen, jotka korostavat oppimisen vuorovaikutteisuutta, kontekstisidonnaisuutta ja oppijan aktiivista roolia
- **Motoristen taitojen oppiminen**, erityisesti lasten kehitysvaiheeseen soveltuvat lähestymistavat ja toistomäärien, ärsykkeiden ja oppimisympäristön merkitys (esim. Jaakkola & Kalaja, 2017)
- **Ekologinen dynamiikka**, joka painottaa oppimista vuorovaikutuksessa ympäristön, tehtävän ja yksilön välillä (Renshaw et al., 2019)
- **Motivaation tukeminen**, erityisesti itseohjautuvuusteorian (Deci & Ryan, 2000) kautta, jossa huomio kiinnittyy autonomiaa, kyvykkyyttä ja yhteisöllisyyttä tukevaan ohjaukseen

Teoreettisen pohjan kokoamisessa hyödynnettiin myös käytännön valmennustointa käsitteleviä julkaisuja, kuten Olympiakomitean valmennuslinjauksia, Sali-bandyyliiton strategioita ja valmentamisen käsikirjoja (esim. Pulkkinen, Korsman & Mustonen, 2013). Näiden avulla oli mahdollista sitoa yleinen teoria lajin erityispiirteisiin ja arjen valmennuskontekstiin.

Viitekehys ei toiminut ainoastaan tiedollisena perustana, vaan myös kriittisenä peilinä kehittämistyön kaikissa vaiheissa. Se auttoi arvioimaan suunniteltujen sisältöjen mielekkyyttä, linjakkuutta ja soveltuvuutta lasten valmennukseen. Teoreettinen pohja myös vahvisti oppaan uskottavuutta ja mahdollistaa sen hyödynnettävyyden osana seuran valmentajakoulutusta ja perehdyttämistä.

4.5. Sisällön kehittäminen

- Toimintaoppaan sisältö rakentui vaiheittain kehittämisprosessin edetessä. Sisällön suunnittelussa ja muotoilussa yhdistyivät teoreettinen viitekehys, valmennuskäytännöistä kerätty kokemusperäinen tieto sekä Westend Indians -seuran toimintaympäristön erityispiirteet. Sisällön kehittämisen tavoitteena oli luoda valmentajille pedagogisesti perusteltu, käytännönläheinen ja arkea tukeva työkalu, joka vastaa lapsilähtöisen ja kehitysvaiheeseen sopivan valmennuksen vaatimuksiin.

Sisällön kehittämistä ohjasi erityisesti seuraavat periaatteet:

- **Käytettävyys:** sisältöjen tuli olla selkeitä, helposti omaksuttavia ja hyödynnettävissä valmennustyön arjessa
- **Joustavuus:** oppaan tuli soveltua eritaustaisille valmentajille, kokeneista uusimpiin
- **Yhdenmukaisuus:** sisällön tuli tukea seuran arvoja, valmennuslinjaa ja strategisia tavoitteita
- **Lapsilähtöisyys:** kaikki sisällöt muotoiltiin lasten kehitysvaiheiden ja hyvinvoinnin näkökulmasta
- Konkreettisesti sisällön kehittäminen toteutettiin seuraavin keinoin:

- **Valmennuslinjausten ja seuran strategisten asiakirjojen hyödyntäminen**

Oppaan runko sidottiin kiinteästi seuran omaan linjaan ja arvoihin. Tämä varmisti sen, että oppaan sisällöt tukevat yhtenäistä ja suunnitelmallista valmennustoimintaa koko organisaatiossa.

- **Valmentajien käytännön kokemusten kerääminen**

Arjen valmennustilanteista nousseet haasteet, kysymykset ja tarpeet kerättiin keskusteluin, palautteina ja havainnoinnin kautta. Näiden pohjalta muotoiltiin oppaaseen sisältöjä, jotka vastaavat valmentajien todellisiin haasteisiin esimerkiksi harjoitusten suunnittelussa, ryhmän hallinnassa ja pedagogisessa vuorovaikutuksessa.

- **Ohjausryhmän asiantuntemus**

Kehittämistyöhön osallistunut ohjausryhmä tarjosi kriittistä ja rakentavaa palautetta oppaan sisällöstä eri vaiheissa. Ryhmän jäsenet koostuivat seuran valmennuspäälliköistä.

- **Iteratiivinen kehittäminen ja kenttätestaus**

Oppaan sisältöjä testattiin ja kommentoitiin vaiheittain valmentajien toimesta. Iteratiivinen palautekeskustelu mahdollisti sen, että sisältöä muokattiin vastaamaan paremmin käytännön tarpeita ja valmentajien arkea. Tämä vahvisti oppaan käytännönläheisyyttä ja sovellettavuutta.

- Sisällön kehittäminen toteutettiin toimintatutkimukselliselle prosessille ominaisella tavalla: kokeiltiin, arvioitiin ja muokattiin jatkuvasti. Tämä dynaaminen ja osallistava työskentelytapa loi pohjan tuotteelle, joka ei jää pelkäksi mallinnukseksi, vaan toimii aidosti valmennustyön tukena ja kehittämisen välineenä.

4.6. Kehittämisen prosessin arviointi ja viimeistely

Kehittämisen prosessin loppuvaiheessa keskityttiin toimintaoppaan sisällön kriittiseen tarkasteluun, arviointiin ja viimeistelyyn. Arviointi toteutettiin osallistavasti, ja siihen osallistuivat sekä valmentajat että valmennuspäälliköt. Tavoitteena oli

varmistaa, että opas vastaa käytännön valmennustyön vaatimuksiin, tukee seuran strategisia tavoitteita ja toimii aidosti käyttökelpoisena työkaluna eri kokemustasojen valmentajille.

Oppaan arviointi toteutettiin useassa **iteratiivisessa palautekierroksessa**, joissa sen sisältöä tarkasteltiin seuraavista näkökulmista:

- **Pedagoginen linjakuus ja käytännön sovellettavuus**
- **Selkeys ja käytettävyys eri valmentajaprofiileille**
- **Sisällön yhteneväisyys seuran arvojen, tavoitteiden ja valmennuslinjan kanssa**
- **Tukimateriaalien ja rakenteen selkeys**

Valmentajilta kerätty palaute oli erityisen tärkeää, sillä se tarjosi näkemyksiä siitä, miten sisältö toimii arjen tilanteissa, kuten harjoitusten suunnittelussa, ryhmän hallinnassa tai yksilöllisen ohjauksen toteuttamisessa. Palautteet kerättiin keskusteluiden kautta, ja niitä analysoitiin kehittämisprosessin aikana toimintatutkimuksen periaatteiden mukaisesti (Kuula, 2006; Kemmis & McTaggart, 2005).

Viimeistelyvaiheessa kiinnitettiin erityistä huomiota siihen, että opas on visuaalisesti selkeä, loogisesti etenevä ja helposti päivitettävissä tulevaisuudessa. Oppaan lopullinen versio tarjoaa valmentajille työkaluja paitsi nykyiseen valmennustyöhön myös omaan pedagogiseen kasvuun ja reflektointiin. Kehittämistyön arviointivaihe osoitti, että toimintamalli ei ole staattinen, vaan sen toimivuus rakentuu käytön, arvioinnin ja jatkuvan kehittämisen kautta.

4.7. Aineiston hankinta

Aineisto kehittämistyöhön kerättiin monimenetelmällisesti, hyödyntäen laadullisia aineistonkeruumenetelmiä, jotka tukivat kehittämistyön toimintatutkimuksellista lähestymistapaa. Tavoitteena oli muodostaa mahdollisimman monipuolinen ja realistinen kokonaiskuva seuran nykyisistä valmennuskäytännöistä, valmentajien

tarpeista ja arjen valmennustilanteista. Aineiston keruu tuki samalla oppaan sisällön rakentamista niin, että se vastaa sekä teoreettisia periaatteita että käytännön vaatimuksia.

Havainnointi

Kehittämistyön alkuvaiheessa toteutettiin osallistuvaa havainnointia U10–U13-ikäluokkien harjoituksissa. Havainnoinnin kohteena olivat erityisesti valmentajien ja pelaajien välinen vuorovaikutus, ohjaustyyli, harjoitusten rakenne, ryhmänhallinta ja pedagogiset käytännöt. Havainnointi mahdollisti autenttisen ymmärryksen valmennustilanteiden dynamiikasta sekä nosti esiin kehittämiskohtia, joita ei välttämättä olisi tullut esiin keskustelun kautta.

Kokemukset

Valmentajien näkemyksiä ja käytännön kokemuksia kerättiin vapaamuotoisten keskustelujen ja palautteiden avulla. Keskusteluja käytiin sekä yksilöllisesti että pienryhmissä kehittämistyön eri vaiheissa. Aineisto toi esiin valmentajien kokemat haasteet ja onnistumiset, sekä toiveet ja odotukset pedagogisen tuen suhteen. Tällainen aineisto oli erityisen arvokasta sisältöjen priorisoinnissa ja käytännönläheisen rakenteen suunnittelussa.

Dokumenttiaineistot

Kehittämistyössä hyödynnettiin seuran olemassa olevia valmennusmateriaaleja, linjauksia ja koulutusmateriaaleja. Näihin kuuluivat mm. valmennuslinja, seuran strategiadokumentit ja aiemmat koulutusmateriaalit. Dokumenttiaineisto tarjosi näkökulman siihen, mitä on jo tehty, mihin suuntaan toimintaa halutaan kehittää, ja miten uusi toimintaopas voidaan integroida osaksi olemassa olevaa valmennusjärjestelmää.

Kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuusaineisto kerättiin systemaattisesti kehittämistyön alusta alkaen. Tavoitteena oli rakentaa teoreettinen perusta, joka yhdistää urheilupedagogiikan, oppimiskäsitykset, valmennustieteen ja lasten kehityksen tutkimustietoa. Ajankohdasta kirjallisuutta ja tutkimusartikkeleita hyödynnettiin sekä teoriaosuuksien kirjoittamisessa että oppaan sisältöjen perustelemissa. Teoreettinen tieto toimi samalla kehittämistyön laadun varmistajana, mahdollistaen kriittisen tarkastelun myös kentältä nousseisiin käytäntöihin.

Yhdistämällä käytännön valmennustoiminnasta kerätty aineisto ja ajankohtainen tutkimustieto voitiin varmistaa, että kehittämistyö rakentuu sekä kontekstuaalisesti merkitykselliselle että pedagogisesti perustellulle pohjalle. Aineistonkeruumenetelmien monipuolisuus vahvisti myös kehittämistyön luotettavuutta ja uskottavuutta.

4.8. Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus

Kehittämistyössä on noudatettu eettisesti kestävän tutkimus- ja kehittämistoiminnan periaatteita, jotka perustuvat muun muassa TENKin (2023) ohjeistukseen hyvästä tieteellisestä käytännöstä ja tutkimuseettisistä periaatteista. Kaikki aineistonkeruuseen osallistuneet henkilöt – kuten valmentajat ja muut seuratoimijat – informoitiin kehittämistyön tavoitteista, menetelmistä ja aineiston käyttötarkoituksesta ennen osallistumistaan. Osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen, eikä kenenkään osallistuminen ollut ehtona millekään muulle toimintaan osallistumiselle.

Aineisto kerättiin siten, että osallistujien henkilöllisyys ei käy ilmi missään vaiheessa opinnäytetyötä. Valmentajien näkemyksiä on käsitelty anonymisoidusti, eikä yksittäisiä henkilöitä voida tunnistaa esimerkeistä tai palautteista. Tämä suojasi osallistujien yksityisyyttä ja tuki avoimuuden ilmapiiriä, joka oli oleellinen osa aineiston laadukasta ja eettistä keruuta.

Luotettavuuden takaamiseksi kehittämistyössä käytettiin triangulaatiota yhdistämällä useita aineistonkeruumenetelmiä: havainnointia, valmentajien kokemuksia, dokumenttiaineistoja sekä teoreettista kirjallisuutta. Näin voitiin varmistaa, että esiin nousevat ilmiöt eivät perustu yksittäisiin näkemyksiin tai satunnaisiin tilanteisiin, vaan toistuvat useissa lähteissä ja tilanteissa.

Kehittämisprosessia ohjasi jatkuva reflektio sekä palaute valmentajilta ja ohjausryhmältä. Työn vaiheita ja valintoja arvioitiin kriittisesti ja muokattiin tarpeen mukaan, mikä lisäsi prosessin läpinäkyvyyttä ja luotettavuutta. Myös toimintatutkimukselle tyypillinen syklistä kehitystä hyödyntävä rakenne tuki prosessin systemaattista ja osallistavaa luonnetta.

Työn teoreettinen perusta rakentuu ajankohtaiseen ja luotettavaan kotimaiseen ja kansainväliseen tutkimukseen. Lähdeaineiston laajuus ja asiantuntemus vahvistavat kehittämistyön validiteettia sekä takaavat, että toimintaopas pohjautuu tieteellisesti ja pedagogisesti kestäviin lähtökohtiin.

5. PEDAGOGISEN TOIMINTAOPPAAN KUVAUS

Tämä opinnäytetyö tuottaa Westend Indiansin U10–U13-ikäluokkien valmentajille suunnatun pedagogisen toimintaoppaan, joka yhdistää käytännön valmennustyön arjen sekä ajankohtaisen, monitieteisen teoriapohjan. Oppaan tavoitteena on ohjata valmentajia kehittämään lasten valmennusta kohti osallistavaa, arvopohjaista ja oppimista tukevaa toimintakulttuuria. Se tarjoaa konkreettisia työkaluja pedagogisesti kestävään harjoitteluun, vuorovaikutukseen ja valmentajan itsereflektointiin.

Toimintaopas rakentuu seuran arvojen ja P10–P13-valmennuslinjan mukaisesti. Teoreettisena selkärankana toimivat nykyaikaiset oppimiskäsitykset (konstruktivismi, humanismi, kognitivismi, sosiaalinen konstruktionismi), positiivinen pedagogiikka, non-lineaarinen oppiminen, ekologinen dynamiikka ja Teaching Games for Understanding (TGfU). Lisäksi korostuvat valmentajan rooli kasvattajana ja oppimisympäristön rakentajana sekä motivaation, autonomian ja turvallisuuden edistäminen.

Opas on suunniteltu suoraan sovellettavaksi valmennusarkeen: se yhdistää tutkimukseen perustuvat periaatteet harjoitusmalleihin, havainnointityökaluihin ja suunnittelupohjiin, tukien valmentajaa sekä yksilöiden että joukkueen kehittämisessä.

5.1. Toimintaoppaan rakenne ja pääotsikot

5.2. Lähtökohdat ja tarkoitus

Oppaan tavoite ja käyttö

Kohderyhmä ja seuran konteksti

Yhteys valmennuslinjaan ja toimintakulttuuriin

5.3. Hyvä valmentaja ja pedagoginen vuorovaikutus

Valmentajan rooli kasvattajana ja oppimisen mahdollistajana

Vuorovaikutus ja dialogisuus

Esimerkillinen, arvopohjainen johtaminen

5.4. Arvot, rakenne ja kulttuuri Westend Indiansin P10–P13-ikäluokissa

Seuran yhteiset arvot ja linja

Ikäluokkien painotukset ja harjoittelun rakenne

Yhtenäinen, turvallinen toimintakulttuuri

5.5. Motivaatio, autonomia ja oppimisen ilmapiiri

Sisäisen motivaation tukeminen (Deci & Ryan)

Autonomiaa tukeva valmennus

Pedagogisesti turvallinen ja osallistava ympäristö

5.6. Oppimisen teoreettiset taustat valmennuksessa

Konstruktivismi: oppiminen kokemusten kautta

Humanismi: yksilön kunnioitus ja kasvun tukeminen

Kognitivismi: tiedon prosessointi ja metakognitio

Sosiaalinen konstruktionismi: oppiminen vuorovaikutuksessa

Reflektointi oppimisen tukena

5.7. Valmennuksen pedagogiset periaatteet

Positiivinen pedagogiikka valmennuksessa

Non-lineaarinen pedagogiikka: yksilöllinen ja joustava oppiminen

Ekologinen dynamiikka: pelinomaiset, kontekstisidonnaiset harjoitukset

Teaching Games for Understanding (TGfU): pelilähtöinen oppiminen

5.8. Harjoitussuunnittelun ja ohjaamisen käytännöt

Oppimistehtävien muotoilu: edustavuus ja pelitilanelähtöisyys

Havainnointi–päätöksenteko–toimintamallin soveltaminen

Rajoitteiden hyödyntäminen oppimisen ohjauksessa

Ryhmän dynamiikka, vuorovaikutus ja yhteistoiminnallinen oppiminen

5.9. Käytännön työkalut valmentajalle

Esimerkkiharjoitteet eri oppimisteemoista

Viikko- ja kausisuunnittelun mallit

Havainnointipohjat ja reflektointikortit

Pelaajien osallisuuden ja kehittymisen seuranta

5.10. Valmentajan kehitys

Valmentajan oma kasvu ja yhteisöllinen oppiminen

Seuran tuki ja kehittymisen mahdollisuudet

6. POHDINTA

6.1. Tavoitteet ja niiden saavuttaminen

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää pedagoginen toimintaopas Westend Indians -seuran U10–U13-ikäluokkien valmennuksen tueksi.

Työn lähtökohtana oli vastata tutkimuskysymyksiin:

- Mitkä ovat keskeiset pedagogiset periaatteet, jotka tukevat lasten ja nuorten kokonaisvaltaista kehittymistä U10–U13-ikäluokkien valmennuksessa?
- Millaisia käytännön toimintamalleja ja työkaluja valmentajat tarvitsevat pedagogisesti laadukkaan ja yhtenäisen valmennustoiminnan toteuttamiseksi?
- Kuinka kehitetty pedagoginen toimintaopas voi tukea valmentajia valmennuksen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa?

Tavoitteet saavutettiin hyvin. Työ kokoaa yhteen keskeiset pedagogiset periaatteet, kuten lapsilähtöisyyden, arvopohjaisen johtamisen, oppimiskäsitysten moninaisen soveltamisen sekä pelilähtöisen oppimisen mallin (TGfU), ja liittää ne käytännön valmennustyöhön. Nämä periaatteet tukevat lasten ja nuorten kokonaisvaltaista kehitystä niin teknistaktisella, sosiaalisella kuin psyykkiselläkin tasolla.

Samalla työ konkretisoi valmentajien arjen tarpeita tarjoamalla monipuolisia toimintamalleja ja työkaluja, kuten harjoitekuvauksia, viikko- ja kausisuunnittelun malleja, havainnointipohjia sekä reflektointikortteja. Näiden avulla valmennuksesta tulee sekä johdonmukaista että kehitysvaiheittain etenevää.

Toimintaopas vastaa myös siihen, kuinka valmentajia voidaan tukea suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Opas tarjoaa selkeitä rakenteita harjoittelun jäsentämiseen ja tukee valmentajia arvioimaan omaa toimintaansa sekä pelaajien kehittymistä. Lisäksi se antaa konkreettisia välineitä reflektioon ja palautteen hyödyntämiseen osana jatkuvaa oppimisprosessia.

Näin ollen työn keskeiset tavoitteet täyttyivät ja toimintaopas vastaa tutkimuskysymyksiin sekä seuran valmennuksellisiin ja kasvatuksellisiin tarpeisiin.

6.2. Johtopäätökset

Opinnäytetyöprosessin myötä voitiin vastata ensimmäiseen tutkimuskysymykseen: Mitkä ovat keskeiset pedagogiset periaatteet, jotka tukevat lasten ja nuorten kokonaisvaltaista kehittymistä U10–U13-ikäluokkien valmennuksessa? Tulokset osoittavat, että keskeisiä periaatteita ovat lapsilähtöisyys, turvallisen ja innostavan ilmapiirin luominen, arvopohjainen johtaminen sekä yksilön ja ryhmän oppimisen huomioiminen samanaikaisesti. Oppimiskäsitysten hyödyntäminen (konstruktivismi, humanismi, kognitivismi ja sosiaalinen konstruktionismi) tarjoaa valmentajalle välineitä huomioida lasten erilaiset tavat oppia ja tukea heidän kokonaisvaltaista kasvuaan. Pelilähtöinen oppiminen (TGfU) ja ekologinen dynamiikka puolestaan konkretisoivat periaatteet arjen harjoitteluun, jossa oppiminen tapahtuu pelin kontekstissa päätöksiä tehden.

Toiseen tutkimuskysymykseen: Millaisia käytännön toimintamalleja ja työkaluja valmentajat tarvitsevat pedagogisesti laadukkaan ja yhtenäisen valmennustoiminnan toteuttamiseksi? voidaan todeta, että valmentajat hyötyvät erityisesti rakenteellisista malleista (viikko- ja kausisuunnittelu, jaksopalaverit), pedagogisista työkaluista (havainnointipohjat, reflektointikortit) sekä konkreettisista harjoitepankeista, joissa teoria sidotaan käytäntöön. Näiden avulla valmentaja voi toimia johdonmukaisesti ja rakentaa yhtenäisen valmennuskulttuurin, joka tukee pelaajien pitkäjänteistä kehitystä.

Kolmanteen tutkimuskysymykseen: Kuinka kehitetty pedagoginen toimintaopas voi tukea valmentajia valmennuksen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa? vastaus on, että opas toimii kokonaisvaltaisena työkaluna. Se auttaa jäsentämään harjoittelua tavoitteiden pohjalta, tarjoaa keinoja soveltaa teoriaa käytännön harjoituksiin ja antaa välineitä sekä pelaajien että valmentajan oman toiminnan arviointiin. Oppaan avulla valmennus muuttuu läpinäkyväksi prosessiksi, jossa oppiminen, suunnittelu ja arviointi kulkevat käsi kädessä.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että pedagoginen toimintaopas ei ainoastaan kokoa yhteen valmennuksen kannalta keskeisiä periaatteita, vaan myös vastasi käytännön tarpeeseen luoda valmentajille konkreettinen, sovellettava ja seuran arvoihin sidottu työkalu.

6.3. Toteutuksen arviointi

Toteutusprosessia arvioitaessa voidaan palata erityisesti toiseen ja kolmanteen tutkimuskysymykseen: Millaisia käytännön toimintamalleja ja työkaluja valmentajat tarvitsevat pedagogisesti laadukkaana ja yhtenäisen valmennustoiminnan toteuttamiseksi? sekä Kuinka kehitetty pedagoginen toimintaopas voi tukea valmentajia valmennuksen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa?

Prosessi osoitti, että aineiston kokoaminen ja sen soveltaminen salibandyn kontekstiin oli vaativa, mutta tuloksellisesti onnistunut tehtävä. Iteratiivinen työtapa – jossa sisältöä kehitettiin vaiheittain palautteen, kokeilujen ja uudelleenkirjoittamisen kautta – auttoi varmistamaan, että lopullinen tuotos oli sekä teoreettisesti perusteltu että käytännössä sovellettava.

Toteutuksessa onnistuttiin erityisesti siinä, että oppaaseen sisällytettiin monipuolisia pedagogisia työkaluja. Havainnointipohjat ja reflektointikortit osoittautuivat konkreettisiksi välineiksi, joiden avulla voidaan tukea sekä pelaajien itsereflektiota että valmentajan omaa ammatillista kasvua. Tämä vastaa suoraan valmentajien tarpeeseen saada arkea helpottavia ja kehitystä ohjaavia työkaluja.

Toimintaoppaan vahvuutena oli myös sen sidonnaisuus Westend Indiansin arvoihin ja valmennuslinjaan. Tämä teki oppaasta uskottavan ja hyödynnettävän seuran käytännön toiminnassa. Lisäksi oppaan rakenteellinen selkeys – harjoite-esimerkit, viikko- ja kausisuunnittelun mallit sekä pelaajien osallistamisen menetelmät – helpottavat valmentajia hahmottamaan kokonaisuuden ja soveltamaan sitä omassa työssään.

Haasteena toteutuksessa oli tasapainon löytäminen laajan teoreettisen aineiston ja käytännönläheisten mallien välillä. Tämä vaati jatkuvaa karsimista ja valintojen tekemistä sen suhteen, mitä sisältöjä painotetaan. Lopputulos kuitenkin osoitti, että teoria ja käytäntö voivat täydentää toisiaan ilman, että opas jää liian yleiselle tasolle tai toisaalta liian yksityiskohtaiseksi harjoituskokoelmaksi.

Kokonaisuutena toteutus oli onnistunut ja vahvasti käsitystä siitä, että pedagoginen toimintaopas voi toimia sekä perehdytysmateriaalina uusille valmentajille että kehitystyön välineenä kokeneemmille toimijoille.

6.4. Eettisyys, luotettavuus ja hyödynnettävyys

Eettisyyden näkökulmasta työ perustui lasten ja nuorten valmennuksen erityispiirteiden kunnioittamiseen. Oppaassa ei käsitelty yksittäisiä pelaajia tai heidän henkilökohtaisia tietojaan, vaan tarkastelun kohteena oli valmennuskulttuuri ja sen kehittäminen. Tämä oli keskeinen lähtökohta, sillä lasten ja nuorten turvallisuus, hyvinvointi ja yksityisyys on asetettava aina etusijalle. Oppaassa painotettiin myös arvopohjaista valmennusta, jossa keskiössä on yksilön kohtaaminen, osallisuus ja kasvun tukeminen – kaikki nämä ovat linjassa lasten oikeuksia ja urheilun eettisiä periaatteita korostavan ajattelun kanssa.

Luotettavuus rakentui työn systemaattiselle lähestymistavalle: teoriaosuus perustui ajankohtaiseen ja relevanttiin tutkimuskirjallisuuteen, ja sen soveltaminen käytäntöön tapahtui vaiheittaisen kehittämisen kautta. Työn aikana hyödynnettiin seuran valmennuslinjaa ja käytäntöjä, mikä lisäsi sisältöjen validiteettia ja käytännön toimivuutta. Lisäksi opas rakennettiin iteratiivisesti: sisältöjä testattiin, muokattiin ja arvioitiin useaan otteeseen, mikä vahvisti lopputuloksen luotettavuutta.

Hyödynnettävyys on työn vahvin elementti. Toimintaopas tarjoaa konkreettisia vastauksia kaikkiin tutkimuskysymyksiin:

- Ensinnäkin se kokoaa yhteen keskeiset pedagogiset periaatteet, jotka tukevat lasten ja nuorten kokonaisvaltaista kehittymistä.
- Toiseksi se tarjoaa valmentajille käytännön työkaluja, kuten harjoitemaleja, havainnointipohjia ja reflektointikortteja, jotka helpottavat arjen suunnittelua ja arviointia.
- Kolmanneksi se antaa mallin, jonka avulla valmentajat voivat suunnitella, toteuttaa ja arvioida omaa toimintaansa pitkäjänteisesti ja yhtenäisesti.

Tämä tekee oppaasta suoraan sovellettavan työkalun valmennusprosessin kaikissa vaiheissa. Se tukee sekä uusien valmentajien perehdyttämistä että kokeneiden valmentajien ammatillista kehittymistä. Hyödynnettävyys ei siis rajoitu yhteen ikäluokkaan tai yhteen kauteen, vaan oppaan periaatteet ja mallit voidaan siirtää laajemminkin seuran toimintaan ja sen jatkuvaan kehittämiseen.

6.5. Jatkotutkimus- ja kehittämisideat

Tämä työ osoitti, että pedagogisesti perusteltu valmennus on mahdollista jäsentää konkreettiseksi ja käytännönläheiseksi oppaaksi, joka palvelee suoraan valmentajien arkea. Samalla se avasi uusia kehittämis- ja tutkimuspolkuja, joiden avulla toimintaa voidaan syventää ja laajentaa tulevaisuudessa.

Ensimmäinen jatkokehittämisen kohde liittyy toimintaoppaan käytön seurantaan ja arviointiin. Oppaan tavoitteena on tukea valmentajia suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa, mutta jatkossa on tärkeää tutkia systemaattisesti, kuinka hyvin nämä tavoitteet toteutuvat käytännössä. Millaisia muutoksia oppaan hyödyntäminen tuo valmennuksen laatuun, pedagogiseen johdonmukaisuuteen ja pelaajien kokemuksiin? Näin voidaan vastata entistä täsmällisemmin siihen, kuinka kehitetty opas tukee valmentajia kaikissa valmennusprosessin vaiheissa.

Toinen kehittämislinja koskee pelaajien kokemusten tutkimista. Tämä työ toi esiin osallistumisen, dialogin ja pelilähtöisen oppimisen merkityksen, mutta jatkossa olisi arvokasta syventää tietoa siitä, miten pelaajat itse kokevat pedagogisen valmennuksen ja millaisia vaikutuksia sillä on motivaatioon, sitoutumiseen ja oppimisen laatuun. Tämä näkökulma liittyy vahvasti kysymykseen keskeisistä pedagogisista periaatteista: ne saavat lopullisen merkityksensä vasta pelaajien kokemusten kautta.

Kolmantena kehittämiskohteena voidaan nostaa valmentajien koulutussisältöjen kehittäminen. Tämä työ tarjosi valmentajille työkaluja ja malleja, mutta laajempi tutkimus voisi tarkastella, miten pedagogisia periaatteita ja käytännön työkaluja voidaan systemaattisesti jalkauttaa koko seuraorganisaation tasolle. Näin voitaisiin vastata entistä vahvemmin kysymykseen, millaisia käytännön toimintamalleja ja työkaluja valmentajat tarvitsevat.

Lopuksi on syytä pohtia laajentamisen mahdollisuuksia. Tämä työ keskittyi U10–U13-ikäluokkiin, mutta vastaavanlaista pedagogista lähestymistapaa voisi soveltaa myös vanhempiin juniori-ikäluokkiin (U14–U19). Tällainen laajennus mahdollistaisi valmennuspolun yhtenäistämisen ja syventäisi kokonaisvaltaisen kehityksen tukemista pitkällä aikavälillä. Samalla se antaisi arvokasta tietoa siitä, kuinka oppimisen periaatteet mukautuvat lasten ja nuorten eri kehitysvaiheisiin.

Yhteenvedona voidaan todeta, että tämä työ vastasi hyvin tutkimuskysymyksiin, mutta jatkotutkimus ja kehittämistyö syventävät ymmärrystä ja vahvistavat oppaan vaikuttavuutta. Näin voidaan varmistaa, että pedagoginen toimintaopas ei jää yksittäiseksi työkaluksi, vaan muodostuu osaksi laajempaa ja jatkuvasti kehittyvää valmennuskulttuuria.

6.6. Oma oppiminen

Opinnäytetyöprosessi oli kokonaisuudessaan merkittävä oppimiskokemus, joka syvensi ymmärrystäni valmennuksesta paitsi teknisenä ja taktisen osaamisen rakentamisena, myös pedagogisesti perusteltuna kasvun ja oppimisen tukemisena. Työn aikana sain vastauksia siihen, mitkä ovat lasten ja nuorten kokonaisvaltaista kehittymistä tukevat keskeiset pedagogiset periaatteet, millaisia käytännön toimintamalleja valmentajat tarvitsevat sekä kuinka toimintaopas voi aidosti tukea valmennusprosessia. Näiden tutkimuskysymysten kautta oma ajatteluni laajeni pelkkää lajiosaamista syvemmäksi pedagogiseksi ymmärrykseksi, jossa oppiminen, motivaatio ja valmentajan vuorovaikutustaidot muodostuvat keskeisiksi elementeiksi.

Prosessin aikana opin tarkastelemaan omaa valmennustyötäni kriittisemmin ja systemaattisemmin. Teoreettisen aineiston ja käytännön kokemuksen yhdistäminen pakotti pysähtymään kysymysten äärelle: mitä pyrin valmentajana todella opettamaan, ja millaisin keinoin pelaajat voivat sen omaksua? Tämä vahvisti kykyäni suunnitella harjoittelua siten, että se tukee sekä yksilön että joukkueen kehitystä.

Samalla opin arvostamaan reflektiota ja jatkuvaa itsearviointia valmennustyön olennaisina osina. Prosessi osoitti, kuinka tärkeää on osata tunnistaa omat vahvuudet ja kehityskohteet sekä luottaa siihen, että myös valmentaja on oppija. Tämä oivallus vahvisti ammatillista identiteettiäni: en ole vain taitojen opettaja, vaan oppimisympäristön rakentaja ja pelaajien kasvun mahdollistaja.

Opinnäytetyö tarjosi välineitä syventää omaa valmennuslinjaamme ja kehittää seuran toimintakulttuuria entistä pedagogisemmaksi. Prosessi myös loi pohjan omalle jatkuvalla oppimiselle ja ammatilliselle kasvulle: jatkossa tavoitteenani on

hyödyntää kehitettyä opasta, kerätä sen käytöstä kokemuksia ja kehittää valmennusmallia edelleen yhdessä muiden valmentajien kanssa. Työ ei siis päättynyt tähän opinnäytetyöhön, vaan toimii alkuna pitkäjänteiselle kehittämiselle.

7. LÄHTEET&LIITEET

Anderson, L. W. (2010). *Cognitive psychology and its implications*. Worth Publishers.

Araújo, D., Davids, K., & Hristovski, R. (2007). The ecological dynamics of decision making in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(6), 653–676.

Arponen, A. O., & Hilska, M. (2015). *Salibandykirja: Jumppasaleista jumbotroneille*. Auditorium.

Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1968). Human memory: A proposed system and its control processes. In K. W. Spence & J. T. Spence (Eds.), *The psychology of learning and motivation: Advances in research and theory* (Vol. 2, pp. 89–195). Academic Press.

Bakhtin, M. M. (1981). *The dialogic imagination: Four essays*. University of Texas Press.

Berger, P. L., & Luckmann, T. (1966). *The social construction of reality: A treatise in the sociology of knowledge*. Anchor Books.

Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in the secondary school. *Bulletin of Physical Education*, 18(1), 5–8.

Chow, J. Y., Davids, K., Button, C., & Renshaw, I. (2016). *Nonlinear pedagogy in skill acquisition: An introduction*. Routledge.

Davids, K., Button, C., & Bennett, S. (2008). *Dynamics of skill acquisition: A constraints-led approach*. Human Kinetics.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906–911.

Gibson, J. J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Houghton Mifflin.

González-Valero, G., Ubago-Jiménez, J. L., Melguizo-Ibáñez, E., & Fernández-García, R. (2024). Application of TGfU model to improve decision-making: Meta-analysis. *BMC Psychology*, 12(1), 1–11.

Griffin, L. L., Brooker, R., & Patton, K. (2016). Working towards TGfU 2.0. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(2), 181–200.

Hakkarainen, H. (2015c). [Osa lähdeoteksesta, jonka tiedot toimitettu].

Hokka, J. (2001). Fyysisen harjoittelun osa-alueet ja niiden harjoittamisen problematiikka salibandyssä. Pro gradu, Jyväskylän yliopisto.

Härmä, J. (2023). Hyvä valmentaja salibandyssä maajoukkuepelaajien määrittelyinä. YAMK-opinnäytetyö. Haaga-Helia.

Illeris, K. (2009). A comprehensive understanding of human learning. In K. Illeris (Ed.), *Contemporary theories of learning* (pp. 7–20). Routledge.

Jaakkola, T., & Kalaja, S. (2017). Motoristen taitojen oppiminen ja opettaminen. In T. Jaakkola, J. Liukkonen, & A. Sääkslahti (Eds.), *Liikuntapedagogiikka* (pp. 162–180). PS-kustannus.

Jaakkola, T. (2009). Lasten ja nuorten taitoharjoittelu. In H. Hakkarainen ym. (Eds.), *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet* (pp. 237–261). VK-Kustannus.

Kemmis, S., & McTaggart, R. (2005). Participatory action research. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The Sage handbook of qualitative research* (3rd ed., pp. 559–603). Sage.

Knowles, M. S. (1975). *Self-directed learning: A guide for learners and teachers*. Follett.

- Korsman, J., Mustonen, J., & Pulkkinen, S. (2013). *Valmentaminen salibandyssä*. PS-kustannus.
- Koski, P., & Tähtinen, J. (2005). *Lasten ja nuorten liikunta ja urheilu*. Liikuntatieteellinen Seura.
- Kumpulainen, K. ym. (2014). Positiivisen pedagogiikan jäljillä. In L. Uusitalo-Malmivaara (Ed.), *Positiivisen psykologian voima* (pp. 224–242). PS-kustannus.
- Kuula, A. (2006). *Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Vastapaino.
- Laine, S., & Pihlaja, P. (2020). *Oppimisen ohjaus ja vuorovaikutus*. Sanoma Pro.
- Light, R. (2013). *Game sense: Pedagogy for performance, participation and enjoyment*. Routledge.
- Lonka, K. (2015). *Uuden oppimisen psykologia*. PS-kustannus.
- Mercer, N. (2000). *Words and minds: How we use language to think together*. Routledge.
- Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K., & Häkkinen, K. (2007). *Urheiluvalmennus*. VK-Kustannus.
- Newell, K. M. (1986). Constraints on the development of coordination. In M. G. Wade & H. T. A. Whiting (Eds.), *Motor development in children: Aspects of coordination and control* (pp. 341–360). Martinus Nijhoff.
- Nummela, A. (2007). *Urheiluvalmennus*.
- Piaget, J. (1970). *Science of education and the psychology of the child*. Orion Press.
- Pinder, R. A., Davids, K., Renshaw, I., & Araújo, D. (2011). Representative learning design. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 146–155.
- Reeve, J. (2016). Autonomy-supportive teaching. In W. C. Liu et al. (Eds.), *Building autonomous learners*. Springer.

Renshaw, I., Araújo, D., Button, C., Chow, J. Y., & Davids, K. (2015). Why the Constraints-Led Approach is not TGfU. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(5), 459–480.

Renshaw, I., Davids, K., & Savelsbergh, G. J. P. (2019). *Motor learning in practice: A constraints-led approach*. Routledge.

Renshaw, I., Davids, K., Newcombe, D., & Roberts, W. (2019). *Constraints-led approach to sport and physical education pedagogy: An introduction*. Routledge.

Rogers, C. R. (1983). *Freedom to learn for the 80s*. Merrill.

Rogoff, B. (2003). *The cultural nature of human development*. Oxford University Press.

Ruohotie, P. (1998). *Motivaatio, tahto ja oppiminen*. WSOY.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>

Salibandyliitto. (2021). *Salibandyliiton valmennuslinja (SBV2)*. Suomen Salibandyliitto.

Santanen, H. (2022). ”Osaava, vaativa, ihmisläheinen, rehellinen, suora” – Hyvän valmentajan vaatimukset salibandyn maajoukkuepelaajien määrittelemänä. Liikunnanohjaaja (YAMK), Master-opinnäytetyö. Haaga-Helia.

Seifert, L., & Davids, K. (2021). Ecological dynamics. *Frontiers in Psychology*, 12, 654112.

Seligman, M. E. P., et al. (2009). Positive education. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293–311.

Suomen Olympiakomitea. (2016). *Valmennusosaamisen käsikirja*. <https://www.olympiakomitea.fi/valmennusosaamisen-kasikirja/>

Suomen Salibandyliitto. (2020). *Salibandyn visio ja strategia 2026*. <https://salibandy.fi/fi/info/salibandyn-strategia/visio-ja-strategia/>

Suomen Salibandyliitto. (2023). *Salibandy Suomessa*.

Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257–285.

Toikko, T., & Rantanen, T. (2009). *Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: kehittämistutkimuksen ja toimintatutkimuksen perusteet*. Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Tynjälä, P. (1999). *Oppiminen tiedon rakentamisena: konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteita*. Tammi.

Tynjälä, P. (2006). Oppimisen pedagogiikkaa. *Aikuiskasvatus*, 26(1), 4–14.

Uusitalo-Malmivaara, L. (2014). *Positiivinen pedagogiikka*. PS-kustannus.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 637–650.

Wood, D., Bruner, J. S., & Ross, G. (1976). The role of tutoring in problem solving. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 17(2), 89–100.

LIITTEET: Pedagogisen valmentamisen toimintaopas Westend Indians U10-U13 ikäluokat



**Pedagogisen
valmentamisen
toimintaopas Westend
Indians U10-U13 ikäluokat**



Sisällys

1. Lähtökohdat ja tarkoitus	3
Oppaan tavoite ja käyttö	3
Kohderyhmä ja seuran konteksti.....	3
Yhteys valmennuslinjaan ja toimintakulttuuriin	4
2. Hyvä valmentaja ja pedagoginen vuorovaikutus	4
Valmentajan rooli kasvattajana ja oppimisen mahdollistajana	4
Vuorovaikutus ja dialogisuus.....	5
Esimerkillinen, arvopohjainen johtaminen	5
3. Arvot, rakenne ja kulttuuri Westend Indiansin U10–U13-ikäluokissa	6
Seuran yhteiset arvot ja linja.....	6
Ikäluokkien painotukset ja harjoittelun rakenne	6
Yhtenäinen, turvallinen toimintakulttuuri	7
4. Motivaatio, autonomia ja oppimisen ilmapiiri	7
Sisäisen motivaation tukeminen (Deci & Ryan)	7
Autonomiaa tukeva valmennus	8
Pedagogisesti turvallinen ja osallistava ympäristö	8
5. Oppimisen teoreettiset taustat valmennuksessa	8
Konstruktivismi: oppiminen kokemusten kautta	9
Humanismi: yksilön kunnioitus ja kasvun tukeminen	9
Kognitivismi: tiedon prosessointi ja metakognitio	9
Sosiaalinen konstruktionismi: oppiminen vuorovaikutuksessa	10
Reflektointi.....	10
6. Valmennuksen pedagogiset periaatteet	10
Positiivinen pedagogiikka valmennuksessa	11
Non-lineaarinen pedagogiikka: yksilöllinen ja joustava oppiminen	11
Ekologinen dynamiikka: pelinomaiset, kontekstisidonnaiset harjoitukset	12
Teaching Games for Understanding (TGfU): pelilähtöinen oppiminen	12
7. Harjoitussuunnittelun ja ohjaamisen käytännöt	12
Oppimistehtävien muotoilu: edustavuus ja pelitilanelähtöisyys	13
Havainnointi–päätöksenteko–toiminta-mallin soveltaminen.....	13
Rajoitteiden hyödyntäminen oppimisen ohjauksessa	14
Ryhmän dynamiikka, vuorovaikutus ja yhteistoiminnallinen oppiminen	14

8. Käytännön työkalut valmentajalle	14
Esimerkkiharjoitteet eri oppimisteemoista	15
Pallonhallinta.....	15
Syöttäminen	17
Maalinteko.....	21
Hyökkäyspelaaminen	26
Puolustuspelaaminen	30
Viikko- ja kausisuunnittelun mallit	34
Havainnointipohjat ja reflektointikortit	35
Pelaajien osallisuuden ja kehittymisen seuranta	37
9. Valmentajan kehitys	39
Valmentajan oma kasvu ja refleктоiva ammattilaisuus	39
Yhteisöllinen oppiminen ja vertaiskehittäminen	40
Seuran tuki ja kehittymisen mahdollisuudet.....	40

1. Lähtökohdat ja tarkoitus

Oppaan tavoite ja käyttö

Tämän pedagogisen toimintaoppaan tavoitteena on tukea Westend Indiansin U10–U13-ikäluokkien valmentajia kehittämään valmennustaan lasten ja nuorten oppimista, kasvuja ja kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevaksi. Opas tarjoaa tutkimukseen ja seuran valmennuslinjaan perustuvia pedagogisia periaatteita, joita voidaan soveltaa arjen valmennustilanteissa eri ikä- ja kehitysvaiheissa olevien lasten kanssa.

Oppaassa esitellään keskeiset teoriat ja toimintamallit, jotka auttavat valmentajia suunnittelemaan ja toteuttamaan valmennusta tavalla, joka on pelilähtöistä, oppimista edistävää ja lasten näkökulmat huomioon ottavaa. Samalla opas tukee valmentajien ammatillista kehittymistä ja reflektiota sekä mahdollistaa yhteisen toimintakulttuurin vahvistumisen seurassa.

Toimintaopas toimii sekä käytännön työkaluna harjoitusten suunnittelussa että valmennusosaamisen kehittämisen tukena. Se sopii uusien valmentajien perehdyttämiseen, kokeneempien valmentajien kehityskeskustelujen pohjaksi sekä seuran sisäisen koulutuksen materiaaliksi.

Kohderyhmä ja seuran konteksti

Opas on suunnattu ensisijaisesti Westend Indiansin U10–U13-ikäluokkien valmentajille. Ikävaiheeseen kuuluu runsaasti motorisen, sosiaalisen ja psyykkisen kehityksen haasteita ja

mahdollisuuksia, joten valmennustyö edellyttää pedagogista herkkyyttä, yksilöllisyyttä ja tilannesidonnaista toimintaa.

Seuran toimintaympäristö on yksi suomen suurimmista, jossa valmentajien taustat ja kokemustaso vaihtelevat merkittävästi. Tämä luo tarpeen selkeälle ja yhteiselle toimintalinjalle, jota tämä opas osaltaan konkretisoi. Samalla se antaa mahdollisuuden joustavaan soveltamiseen valmentajan omaa tyyliä ja ryhmän tarpeita kunnioittaen.

Yhteys valmennuslinjaan ja toimintakulttuuriin

Westend Indiansin valmennuslinja korostaa pitkäjänteistä kehitystä ja arvopohjaista toimintaa. Seuran arvojen tiedostava, **työntekoon sitoutunut, jokainen on tärkeä osa joukkuetta**, tulee näkyä paitsi puheissa, myös jokapäiväisessä valmennustyössä. Tämän oppaan tehtävä on tukea näiden arvojen konkretisoitumista kentällä.

Opas pohjautuu teoreettisiin viitekehyksiin, jotka tukevat Westend Indiansin strategista suuntaa ja valmennuslinjan tavoitteita. Näihin kuuluvat modernit oppimiskäsitykset, kuten konstruktivismi ja humanismi, pelin ymmärtämiseen perustuvat mallit kuten Teaching Games for Understanding (TGfU), sekä ekologinen dynamiikka, joka yhdistää motorisen oppimisen, pelitilanteet ja yksilön kokemuksen saumattomasti toisiinsa.

Tavoitteena on varmistaa, että kaikilla valmentajilla on yhteinen ymmärrys siitä, millainen on hyvä valmennus – ei vain teknisesti tai taktisesti, vaan kasvatuksellisesti ja oppimista edistäen.

2. Hyvä valmentaja ja pedagoginen vuorovaikutus

Valmentajan rooli kasvattajana ja oppimisen mahdollistajana

Hyvä valmentaja ei ole ainoastaan teknisten taitojen opettaja, vaan kokonaisvaltainen kasvun ja oppimisen mahdollistaja. Lasten ja nuorten urheilussa valmentajan pedagoginen rooli on erityisen merkittävä: hänen tehtävänä on tukea jokaisen lapsen yksilöllistä kehitystä kognitiivisesti, motorisesti, emotionaalisesti ja sosiaalisesti. Tämä tarkoittaa, että harjoitteet, vuorovaikutus ja toimintatavat suunnitellaan pelaajien kehitysvaiheen mukaisesti ja niin, että ne koetaan merkityksellisiksi ja innostaviksi.

Valmentajalla tulee olla selkeä visio ja suunnitelma siitä, mihin suuntaan hän haluaa kehittää niin joukkuetta kuin yksittäisiä pelaajia. Tähän kuuluu myös rohkeus tarttua epäkohtiin ja selkeästi perustella kehittymisen tarpeita. Tavoitteellisuus ja suunnitelmallisuus luovat rakenteen, jossa pelaajat voivat luottaa prosessiin ja nähdä oman kasvunsa osana pidempää kehityspolkua.

Opettavassa roolissaan valmentaja toimii myös esimerkkinä ja mentorina – hän tukee pelaajia tunnistamaan omat voimavaransa ja käyttämään niitä tehokkaasti. Tämä edellyttää valmentajalta kykyä kohdata jokainen pelaaja yksilönä, ymmärtää heidän tarpeitaan ja tarjota tilanteisiin sopivaa tukea, haastetta ja ohjausta.

Vuorovaikutus ja dialogisuus

Laadukas vuorovaikutus on lasten ja nuorten valmennuksessa keskeinen oppimisen ja ryhmän toimivuuden mahdollistaja. Valmentajan ja pelaajien välinen suhde ei perustu vain ohjeiden antamiseen ja tehtävien suorittamiseen, vaan vuorovaikutukseen, joka rakentuu molemminpuoliselle kuuntelulle, ymmärrykselle ja kunnioitukselle. Toimiva vuorovaikutus mahdollistaa valmentajalle paremman ymmärryksen pelaajien yksilöllisistä tarpeista, tunnetiloista ja motivaatiosta – ja pelaajille turvallisen tilan oppia, ilmaista itseään ja kehittyä.

Dialogisuus tarkoittaa tässä yhteydessä sitä, että valmentaja ei toimi yksisuuntaisena tiedonjakajana, vaan rakentaa harjoitusympäristön, jossa kysymykset, keskustelu ja yhteinen pohdinta ovat keskeisessä roolissa. Tämä tukee lasten aktiivista toimijuutta ja osallisuuden kokemusta: pelaajat eivät vain tee asioita, vaan myös ymmärtävät *miksi* ja *miten* ne tehdään.

Käytännön valmennustilanteissa dialogisuus voi näkyä esimerkiksi seuraavasti:

- Harjoituksen alussa esitetyt kysymykset, jotka ohjaavat pelaajia ennakoimaan harjoiteltavaa teemaa.
- Keskustelut pelin aikana tapahtuneista tilanteista: “Miksi päätit syöttää juuri silloin?” tai “Miten joukkue reagoi tilanteenmuutokseen?”
- Harjoitusten purkukeskustelut, joissa pelaajat arvioivat omaa ja joukkueen toimintaa.

Tällainen vuorovaikutustapa kehittää pelaajien kykyä reflektoida omaa toimintaansa, oppia toisiltaan ja ymmärtää peliä syvemmin. Lisäksi se luo ilmapiirin, jossa pelaajat kokevat tulevaisuutta kuulluiksi ja arvostetuiksi. Tämä ei ainoastaan tue oppimista, vaan myös sitouttaa pelaajia pitkäjänteisesti harjoitteluun ja joukkueeseen.

Vuorovaikutus ei ole yksittäinen taito, vaan jatkuva prosessi, jonka ytimessä on valmentajan halu ja kyky olla aidosti läsnä. Valmentaja, joka pystyy kuuntelemaan, kysymään, kannustamaan ja tarvittaessa myös pysäyttämään rakentavasti, toimii esimerkkinä vuorovaikutuksen kulttuurista, jota halutaan joukkueessa edistää.

Esimerkillinen, arvopohjainen johtaminen

Valmentaja toimii joukkueen arjen tärkeimpänä suunnannäyttäjänä, jonka käytös, päätökset ja vuorovaikutustyyli rakentavat koko ryhmän toimintakulttuuria. Valmennuksessa ei kasvateta ainoastaan urheilijoita, vaan myös ihmisiä – ja siksi valmentajan rooli on aina myös kasvatuksellinen ja arvopohjainen.

Westend Indiansin valmennuslinja rakentuu arvoperustalle, jota kuvastaa käsite *Heimolaisuus*. Tämä ilmenee muun muassa tiedostavana asenteena, työntekoon sitoutumisena sekä jokaisen yksilön arvostamisena. Nämä eivät ole irrallisia arvolauseita, vaan ne ohjaavat kaikkea toimintaa käytännön tasolla: miten pelaajat tervehtivät, miten epäonnistumisia käsitellään, miten harjoitustapahtumat alkavat ja päättyvät, ja miten valmentaja reagoi joukkueen sisäisiin vuorovaikutustilanteisiin.

Valmentajan esimerkki on arvojen tärkein välittäjä. Pelaajat oppivat enemmän valmentajan toiminnan kuin puheen kautta. Se, miten valmentaja itse toimii paineen alla, miten hän kohtaa

epäoikeudenmukaisuuden, miten hän antaa palautetta tai puuttuu epäasialliseen käytökseen, opettaa pelaajille samalla yhteisön normeja, vastuunottoa ja toisten kunnioittamista. Esimerkillinen johtajuus tarkoittaa tässä yhteydessä sitä, että valmentaja elää arvojensa mukaisesti – myös silloin, kun se ei ole helppoa.

Arvopohjaisessa johtamisessa korostuu myös valmentajan johdonmukaisuus ja oikeudenmukaisuus. Pelaajat kokevat turvallisuutta silloin, kun säännöt ovat selkeät ja niitä sovelletaan tasapuolisesti. Lisäksi valmentajan kyky ottaa esiin epäkohtia rakentavasti, mutta määrätietoisesti, luo kulttuurin, jossa kehitystä tapahtuu – sekä yksilö- että ryhmätasolla.

Kun johtajuus perustuu arvoihin, jotka ovat yhteisesti tiedostettuja ja yhdessä sovittuja, joukkueen toiminta saa suunnan, joka kantaa myös urheilun ulkopuolelle. Tämä on erityisen tärkeää lasten ja nuorten valmennuksessa: he oppivat, millaisia toimintatapoja ja arvoja yhteisö arvostaa – ja millaiseksi toimijaksi heidän odotetaan kasvavan.

3. Arvot, rakenne ja kulttuuri Westend Indiansin U10–U13-ikäluokissa

Seuran yhteiset arvot ja linja

Westend Indiansin valmennuslinjan perustana toimii *Heimolaisuus*, joka ei ole pelkkä iskulause, vaan ohjaava jaettu perusta seuran kaikessa toiminnassa. Arvot, kuten **tiedostavuus**, **työnteekoon sitoutuminen** ja **toisten kunnioittaminen**, näkyvät arjen valmennustyössä konkreettisina toimintatapoina. Nämä arvot suuntaavat valmentajan vuorovaikutusta, harjoitusten ilmapiiriä sekä pelaajien välistä kanssakäymistä.

Arvopohja toimii valmennuksessa sekä suunnannäyttäjänä että yhteisöllisyyttä vahvistavana tekijänä. Valmentaja ei pelkästään viittaa arvoihin puheissaan – hän elää ne todeksi arjen päätöksissä ja kohtaamisissa. Tämä mahdollistaa pelaajille ympäristön, jossa yhteiset pelisäännöt eivät ole päälle liimattuja vaan sisäistettyjä. Samalla luodaan turvallinen ja ennakoitava ilmapiiri, joka tukee lasten ja nuorten kasvua vastuullisiksi, oma-aloitteisiksi ja ryhmässä toimiviksi yksilöiksi.

Ikäluokkien painotukset ja harjoittelun rakenne

Valmennuslinja rakentuu vaiheittaiseksi jatkumoksi, jossa U10–U13-ikäluokat muodostavat oman kehityspolkinsa. Jokaisella ikäluokalla on selkeät painotuksensa teknisessä, pelillisessä ja sosiaalisessa oppimisessa.

- **U10-vaiheessa** keskitytään perustaitojen vahvistamiseen. Harjoittelu on leikinomaista ja pelillistä. Tavoitteena on herättää innostus, rohkaista aktiiviseen osallistumiseen ja tutustuttaa pelaajat pelin peruselementteihin.

- **U11-painotuksena** on pelin rakenteen hahmottaminen. Pelaajia opetetaan tunnistamaan pelitilanteita, tekemään päätöksiä ja toimimaan yhdessä. Harjoitteet monipuolistuvat, ja pelaajilta odotetaan kasvavaa vastuunottoa.
- **U12-vaiheessa** syvennetään pelin ymmärrystä: pelaajat alkavat tiedostaa pelipaikkakohtaisia ratkaisuja, pelin rytmitystä ja tilanteenvaihtoja. Myös fyysinen harjoittelu kohdennetaan tarkemmin lajispesifeihin valmiuksiin.
- **U13-ikäluokka** toimii siirtymänä kohti taktisesti vaativampaa pelaamista. Harjoituksissa painottuvat itsesäätely, kehittymisen seuranta ja kyky analysoida omaa ja joukkueen toimintaa. Pelaajia ohjataan yhä enemmän refleктоimaan tekemistään ja ottamaan vastuuta kehityksestään.

Harjoittelun vuosirakenne noudattaa kuusijaksoista mallia, jossa huomioidaan fyysinen, tekninen, pelillinen ja psyykinen kehittyminen. Tavoitteena on tarjota pelaajalle sopivan kuormittava, kehittävä ja innostava kokonaisuus, jossa arki on rytmitetty selkeästi ja pitkäjänteisesti.

Yhtenäinen, turvallinen toimintakulttuuri

Westend Indiansin U10–U13-toiminnan selkeä ja systemaattinen rakenne luo perustan yhtenäiselle ja turvalliselle toimintakulttuurille. Valmennustapahtumat, viestintä, käyttäytymisen pelisäännöt ja vastuunjaot on määritelty siten, että kaikilla joukkueilla ja valmentajilla on yhteiset toimintaperiaatteet – tämä tuo vakautta niin valmentajalle kuin pelaajalle.

Turvallinen toimintakulttuuri ei tarkoita vain fyysistä turvallisuutta, vaan myös psyykkistä ja sosiaalista turvaa. Pelaaja uskaltaa kokeilla, erehtyä, ilmaista itseään ja osallistua aktiivisesti, kun ympäristö on ennakoitava, kunnioittava ja johdonmukainen. Tähän valmentaja vaikuttaa erityisesti omalla vuorovaikutuksellaan ja tavallaan rakentaa palautekulttuuria.

Yhtenäisyyden ansiosta valmennuslinjaa voidaan viedä eteenpäin laadukkaasti, ja pelaajan polku säilyy ehjänä ja johdonmukaisena, vaikka valmentajat tai joukkueet vaihtuvat. Tämä tuo pitkäjänteisyyttä toimintaan ja mahdollistaa yksilön kehityksen seurannan ja tukemisen vuosien mittaan.

4. Motivaatio, autonomia ja oppimisen ilmapiiri

Sisäisen motivaation tukeminen (Deci & Ryan)

Sisäinen motivaatio syntyy, kun toiminta itsessään koetaan kiinnostavaksi, merkitykselliseksi ja palkitsevaksi. Lasten ja nuorten valmennuksessa sisäisen motivaation tukeminen on keskeinen lähtökohta, koska se lisää pitkäjänteisyyttä, oppimisen syvyyttä ja hyvinvointia.

Decin ja Ryanin itseohjautuvuusteoria (Self-Determination Theory, SDT) tarjoaa selkeän viitekehyksen ymmärtää, miten sisäinen motivaatio rakentuu. Teorian mukaan motivaatio vahvistuu erityisesti silloin, kun yksilön kolme psykologista perustarvetta täyttyvät:

- **Autonomia:** pelaaja kokee, että hänellä on vaikutusvaltaa ja valinnan mahdollisuuksia
- **Pätevyys:** pelaaja kokee onnistuvansa ja kehittyvänsä

- **Yhteisöllisyys:** pelaaja kokee kuuluvansa ryhmään ja olevansa arvostettu

Valmentajan tehtävä on luoda toimintaympäristö, joka mahdollistaa näiden perustarpeiden täyttymisen harjoituksissa, peleissä ja muussa toiminnassa.

Autonomiaa tukeva valmennus

Autonomian tukeminen ei tarkoita kurin tai rakenteen puuttumista, vaan pelaajien aktiivista roolia ja vaikutusmahdollisuuksien vahvistamista. Valmentaja ohjaa, mutta antaa pelaajille tilaa tehdä valintoja, ajatella itse ja osallistua päätöksentekoon sopivalla tasolla ikävaihe huomioiden.

Käytännössä autonomiaa voidaan tukea esimerkiksi:

- antamalla pelaajalle vaihtoehtoja harjoitustilanteissa (“kokeile kolmesta syötöstä tehokkain”)
- rohkaisemalla oma-aloitteisuuteen (“valitse itsellesi tänään yksi tavoite harjoitukseen”)
- ottamalla pelaajat mukaan pelipalavereihin ja harjoitusten suunnitteluun (“mitä me voitaisiin kokeilla seuraavaksi?”)

Tällainen toiminta kasvattaa pelaajien itseluottamusta, vastuunottoa ja pitkäaikaista sitoutumista.

Pedagogisesti turvallinen ja osallistava ympäristö

Oppiminen on aina myös emotionaalinen kokemus. Siksi valmennuksessa on oleellista rakentaa pedagogisesti turvallinen ilmapiiri, jossa jokainen pelaaja kokee itsensä nähdyksi, kuulluksi ja hyväksytyksi. Tämä tarkoittaa, että valmentaja:

- osoittaa aitoa kiinnostusta jokaiseen pelaajaan
- antaa rakentavaa, rohkaisevaa palautetta
- puuttuu epäasialliseen käytökseen ja puolustaa heikommassa asemassa olevia

Turvallinen ilmapiiri mahdollistaa virheiden tekemisen ilman pelkoa häpeästä tai rankaisusta.

Virheistä oppiminen on yksi merkittävimmistä yksittäisistä oppimisen ajureista. Kun pelaaja uskaltaa yrittää täysillä ja tietää, että epäonnistuminen ei vähennä hänen arvoaan joukkueessa, syntyy tilaa kehitymiselle.

Osallistava valmennus puolestaan tarkoittaa, että jokainen pelaaja otetaan aktiivisesti mukaan toimintaan – myös hiljaisemmat, vähemmän kokeneet tai hetkellisesti motivoitumattomat.

Osallistaminen ei ole ainoastaan peliajan jakamista, vaan tilaisuuksien luomista tulla osaksi yhteistä tarinaa.

5. Oppimisen teoreettiset taustat valmennuksessa

Salibandyvalmennuksessa ei opeteta pelkästään tekniikkaa ja taktiikkaa, vaan rakennetaan oppimista, ajattelua ja ihmiseksi kasvamista. Valmentajan työ pohjautuu ymmärrykseen siitä, miten lapset ja nuoret oppivat – millaiset tilanteet haastavat, millaiset tukevat, ja miten oppiminen voi

syventyä osaksi pelaajan omaa ajattelua ja identiteettiä. Tähän osioon on koottu neljä keskeistä oppimiskäsitystä, jotka tarjoavat valmentajalle käytännön näkökulmia pedagogiseen suunnitteluun.

Konstruktivismi: oppiminen kokemusten kautta

Konstruktivistisen lähestymistavan mukaan oppiminen on aktiivista rakentamista – ei tiedon vastaanottamista. Pelaaja ei omaksu asioita siksi, että valmentaja sanoo niin, vaan siksi, että hän itse oivaltaa, testaa ja yhdistää uutta tietoa aiempiin kokemuksiinsa.

Salibandyharjoittelussa tämä tarkoittaa sitä, että pelaajille annetaan aikaa ja tilaa tutkia pelitilanteita, tehdä päätöksiä ja arvioida niitä jälkikäteen. Valmentajan rooli on ohjata oppimisympäristöä – ei ratkaista asioita pelaajan puolesta.

Käytännössä konstruktivismi näkyy esimerkiksi:

- avoimina peliharjoitteina, joissa ei ole yhtä oikeaa ratkaisua
- reflektioivina keskusteluina harjoituksen jälkeen
- ongelmalähtöisinä tehtävinä, joissa pelaaja joutuu ajattelemaan, kokeilemaan ja perustelevaan

Tämä tukee erityisesti pelilukutaidon, päätöksenteon ja peliymmärryksen kehittymistä.

Humanismi: yksilön kunnioitus ja kasvun tukeminen

Humanistinen näkökulma muistuttaa meitä siitä, että jokainen pelaaja on ennen kaikkea ihminen – yksilö, jolla on tunteita, vahvuuksia, haasteita ja oma tarinansa. Valmennuksen ytimessä on pelaajan kasvun ja hyvinvoinnin tukeminen, ei pelkkä suorituskyvyn optimointi.

Humanistinen valmentaja rakentaa luottamusta, kuuntelee aidosti, näkee potentiaalia ja uskoo siihen. Hän ei ainoastaan vaadi, vaan myös rohkaisee, suojaa ja mahdollistaa.

Tämä näkyy käytännössä:

- yksilöllisinä tavoitteina ja valmennuksen eriyttämisenä
- avoimena ja hyväksyvänä vuorovaikutuksena
- oppimisen ilon ja merkityksellisyyden tukemisena

Erityisesti murrosikää lähestyvillä U12–U13-pelaajilla humanistinen kohtaaminen voi olla ratkaisevaa motivaation säilymisen ja itsetunnon kehittymisen kannalta.

Kognitivismi: tiedon prosessointi ja metakognitio

Kognitiivinen lähestymistapa korostaa ajatteluprosesseja – sitä, miten pelaajat käsittelevät informaatiota, muistavat asioita ja rakentavat ymmärrystä. Tämä näkökulma on hyödyllinen erityisesti silloin, kun opetetaan uusia taitoja, sääntöjä tai taktiikoita.

Valmentajan tehtävä on jäsentää opetettava asia ymmärrettäväksi kokonaisuudeksi, tarjota selkeää ohjeistusta ja tukea tiedon siirtymistä pitkäkestoiseen muistiin. Kognitiivista kuormitusta tulee hallita etenkin nuoremmassa ikäluokissa – liika tieto kerralla estää oppimista.

Käytännössä tämä tarkoittaa:

- vaiheittain etenevää opettamista (esim. avauspelaaminen 2v0 → 3v1 → 4v4)
- visuaalisia malleja ja havainnollistamista
- kertaamista, palautetta ja omaa ajattelua tukevia kysymyksiä ("mitä huomasit tilanteessa?")

Kognitiivinen näkökulma tukee erityisesti pelin rakenteiden ja taktiikoiden oppimista – sekä yksilön taitoa ohjata omaa ajattelua ja suoritusta.

Sosiaalinen konstruktionismi: oppiminen vuorovaikutuksessa

Salibandy on joukkuelaji – oppiminen ei tapahdu yksin, vaan yhdessä. Sosiaalisen konstruktionismin mukaan tieto rakentuu vuorovaikutuksessa, keskusteluissa, pelitilanteissa ja yhteisissä kokemuksissa.

Valmennuksessa tämä tarkoittaa, että oppiminen tapahtuu parhaiten, kun pelaajat osallistuvat, keskustelevat, arvioivat ja reflektivat yhdessä. Pelaajien välinen vuorovaikutus on sekä oppimisen väline että tavoite.

Tämä näkyy käytännössä:

- parityöskentelynä, pienryhmäkeskusteluina ja yhteisreflektioina
- pelianalyysinä, jossa pelaajat itse nimeävät onnistumiset ja kehityskohteet
- kulttuurina, jossa toisten ajatuksia arvostetaan ja yhdessä oppiminen on normi

Valmentajan rooli on toimia oppimisprosessin ohjaajana – ei pelkästään tietolähteenä, vaan mahdollistajana, joka antaa pelaajille äänen ja tilan osallistua.

Reflektointi

Kaikkien oppimiskäsitysten ytimessä on reflektointi – taito pysähtyä, katsoa taaksepäin, oivaltaa ja suunnata eteenpäin. Reflektio tekee oppimisesta tietoista, syventää ymmärrystä ja antaa pelaajalle työkalut kehittyä myös ilman ulkopuolista ohjausta.

Reflektio voi olla:

- valmentajan kysymysten ohjaamaa keskustelua
- pelaajan omaa kirjallista pohdintaa
- videopurkuja, joissa toimintaan palataan uudelleen

Reflektointia kannattaa rakentaa säännölliseksi osaksi harjoituksia ja pelien jälkipuintia – ei irrallisena elementtinä, vaan osana joukkueen toimintakulttuuria.

6. Valmennuksen pedagogiset periaatteet

Pedagogisesti vaikuttava valmennus rakentuu arvoista, ymmärryksestä ja menetelmistä, jotka tukevat pelaajien kokonaisvaltaista kehitystä. Salibandyssä oppiminen ei tapahdu pelkästään

toistojen kautta, vaan kokemalla, oivaltamalla ja toimimalla aidossa peliyhteydessä. Tämä osio kokoaa neljä keskeistä pedagogista lähestymistapaa, jotka ohjaavat Westend Indiansin U10–U13-joukkueiden valmennuksen käytännön toimintaa.

Positiivinen pedagogiikka valmennuksessa

Positiivinen pedagogiikka rakentuu uskomuksesta, että jokaisessa lapsessa ja nuorella on vahvuuksia, joihin kasvu voi perustua. Valmentajana tehtävämme on luoda ympäristö, jossa nämä vahvuudet tunnustetaan, tuodaan esiin ja valjastetaan oppimisen moottoriksi.

Tällainen toimintakulttuuri ei tarkoita kritiikin välttelyä, vaan sitä, että virheitä käsitellään rakentavasti, oppimisen välineinä – ei häpeän aiheina. Kun pelaaja kokee olevansa hyväksytty ja arvostettu, hän uskaltaa yrittää, epäonnistua ja kehittyä. Tämä on pohja motivaatiolle, minäpystyvyydelle ja pitkäjänteiselle sitoutumiselle.

Käytännössä positiivinen pedagogiikka näkyy:

- myönteisessä ja kannustavassa palautekulttuurissa
- vahvuuslähtöisessä ohjaamisessa ("mitä teit hyvin?")
- tunteiden sanoittamisen ja säätelyn tukemisessa
- ilmapiirissä, jossa pelaajat uskaltavat olla oma itsensä

Tavoitteena ei ole vain hyviä salibandypelaajia, vaan vahvoja, hyvinvoivia nuoria.

Non-lineaarinen pedagogiikka: yksilöllinen ja joustava oppiminen

Oppiminen ei ole suoraviivaista. Kukaan ei kehity täsmälleen samalla tavalla tai aikataululla. Non-lineaarinen pedagogiikka hyväksyy tämän ja rakentaa harjoittelun sen varaan. Harjoitteet eivät tähtää oikean mallin toistamiseen, vaan siihen, että pelaaja itse oivaltaa, kokeilee ja löytää ratkaisuja vaihtelevissa tilanteissa.

Tässä mallissa valmentajan tärkein tehtävä ei ole ohjeistaa jokaista liikettä, vaan rakentaa ympäristö, jossa oppiminen tapahtuu kuin itsestään – kun olosuhteet ovat sopivasti haastavat, pelaaja kasvaa niiden kautta.

Keskeiset käytännöt:

- harjoitusten jatkuva muuntelu (esim. tilan, sääntöjen tai pelaajamäärän kautta)
- pelinomaiset ongelmatilanteet ilman valmiita vastauksia
- päätöksenteon ja pelinlukutaidon tukeminen tilannekohtaisella paineella
- yksilöllisten ratkaisujen hyväksyminen ja niiden arvostaminen

Harjoittelu ei siis tähtää yhden oikean tavan oppimiseen, vaan laajan toimintakyvyn kehittämiseen.

Ekologinen dynamiikka: pelinomaiset, kontekstisidonnaiset harjoitukset

Salibandy on jatkuvasti muuttuva peliympäristö, jossa havainnointi, päätökset ja toiminta limittyvät saumattomasti. Ekologisen dynamiikan ajattelussa tämä ymmärretään oppimisen perustana: taitoa ei rakenneta irrallaan, vaan reaali maailman tilanteissa – juuri siinä pelissä, jota pelataan.

Valmennuksessa tämä tarkoittaa sitä, että harjoitusten tulee heijastella pelitilanteita. Vain pelissä voi oppia peliä. Pelaajan ratkaisut syntyvät siitä, mitä ympäristö "tarjoaa" – tilasta, ajasta, vastustajasta, rytmistä.

Käytännössä tämä tarkoittaa:

- pienpelejä ja pelitilanneharjoitteita, joissa ratkaisut syntyvät reaaliajassa
- rajoitteiden säätelyä: kentän koko, aikapaine, säännöt, roolinvaihdot
- harjoituksia, jotka sisältävät jatkuvaa havainnointia ja reagointia
- erilaisiin pelaajiin mukautuvia tehtäviä – ei yhtä oikeaa tapaa onnistua

Valmentaja toimii suunnittelijana: rakentaa ympäristön, mutta ei ohjaa jokaista askelta. Näin kehittyy aito pelitaito.

Teaching Games for Understanding (TGfU): pelilähtöinen oppiminen

TGfU-mallissa oppiminen alkaa pelistä – ei yksittäisistä taidoista. Pelaaja oppii ymmärtämään peliä, tekemään päätöksiä ja ratkaisemaan ongelmia, ja vasta sen jälkeen hän kehittää teknistä osaamistaan vastaamaan pelitilanteiden vaatimuksia.

Harjoitukset rakentuvat pelimuodoista, joita muokataan kehityskohteiden mukaan. Pienpelit eivät ole sattumaa, vaan tarkasti suunniteltuja oppimistilanteita. Pelaajille esitetään kysymyksiä, jotka ohjaavat heitä oivaltamaan: "Miksi valitsit tämän ratkaisun?", "Mikä olisi ollut toinen vaihtoehto?"

TGfU-käytännöt valmennuksessa:

- teemoitetut pienpelit, jotka kehittävät taktista ajattelua
- kysymysten ja keskustelun hyödyntäminen reflektiivisessä oppimisessä
- teknisten taitojen opettaminen osana pelitilannetta, ei irrallaan
- pelin lukemisen ja päätöksenteon tukeminen aktiivisesti

TGfU kehittää älykkäitä, itsenäisesti ajattelevia pelaajia, jotka ymmärtävät pelin rakenteen ja osaavat toimia muuttuvissa tilanteissa – ei vain toistaa opittua.

7. Harjoitussuunnittelun ja ohjaamisen käytännöt

Valmentajan työ näkyy erityisesti arjessa: siinä, miten harjoitukset suunnitellaan, ohjataan ja arvioidaan. Laadukas valmennus ei synny sattumalta, vaan pedagogisesti perustellusta

suunnittelusta, jossa harjoitukset tukevat pelaajien kokonaisvaltaista kehittymistä. Tässä osiossa käsitellään keskeisiä periaatteita, joiden avulla harjoitussuunnittelusta saadaan sekä vaikuttavaa että innostavaa.

Oppimistehtävien muotoilu: edustavuus ja pelitilanelähtöisyys

Pelaaja oppii parhaiten, kun harjoitustilanne muistuttaa oikeaa peliä. Tällöin syntyy mahdollisimman suora siirtymä opitusta taidosta pelin vaatimuksiin. Harjoituksissa tämä tarkoittaa edustavuutta: oppimistehtävän on oltava rakenteeltaan ja sisällöltään samankaltainen kuin peli, jossa taitoa tarvitaan.

Salibandyssä tämä näkyy esimerkiksi tilanteenvaihtojen, tiukan tilan, paineen tai aitojen päätöksentekotilanteiden sisällyttämisenä harjoitteisiin. Kun harjoitus vastaa pelin dynamiikkaa, oppiminen on syvempää ja pysyvämpää.

Keskeiset suunnitteluperiaatteet:

- tehtävät sisältävät pelin oleelliset muuttujat (tila, aika, vastus)
- harjoitteet rakentuvat pienpeleistä, ei irrallisista toistoista
- harjoitteessa on selkeä tavoite: mitä opitaan ja miksi
- pelaajille annetaan mahdollisuus kokeilla, epäonnistua ja oivaltaa

Tällainen lähestymistapa tuo harjoitteluun merkityksellisyyttä, mikä lisää motivaatiota ja keskittymistä.

Havainnointi–päätöksenteko–toiminta-mallin soveltaminen

Pelaaminen on ennen kaikkea päätöksentekoa muuttuvassa ympäristössä. Ensin havaitaan: missä on tila, missä ovat pelikaverit ja vastustajat? Sitten tehdään päätös: syötänkö, kierränkö, haenko laukauksen? Lopuksi toimitaan. Tätä kutsutaan havainnointi–päätöksenteko–toiminta-malliksi (HPT).

HPT on keskeinen ajattelumalli, jonka avulla harjoitusten ydin voidaan jäsentää. Jokainen harjoitus voi ja sen tulisi sisältää tämä ketju.

HPT käytännössä:

- harjoitteet sisältävät aitoja ärsykeitä, jotka vaativat pelaajaa havainnoimaan (esim. vastustajan sijoittuminen)
- pelaajille annetaan aikaa ja tilaa tehdä päätöksiä itse
- suorituksia arvioidaan ei vain teknisesti, vaan päätöksenteon näkökulmasta
- valmentaja ohjaa kysymyksillä: ”Mikä olisi ollut toinen ratkaisu?”

Tämän ajattelun avulla pelaajista kasvaa oivaltavia, pelitilanteita lukevia urheilijoita.

Rajoitteiden hyödyntäminen oppimisen ohjauksessa

Valmentajan ei tarvitse aina kertoa, mitä tehdä – usein riittää, että hän muokkaa harjoitusympäristöä niin, että pelaaja oivaltaa itse. Tätä kutsutaan rajoitteiden ohjaamaksi oppimiseksi. Rajoitteet voivat liittyä pelaajien määrään, kentän kokoon, sääntöihin tai esimerkiksi pelin tavoitteeseen.

Esimerkkejä rajoitteista:

- pienempi tila -> korostaa nopeita ratkaisuja ja ahtaassa toimimista
- pelaaja-alivoima -> kehittää sijoittumista ja yhteistyötä
- ”ensimmäinen syöttö aina pakille” -> ohjaa peliavaamisen oppimiseen
- lisäpiste maaliin, jos kaikki koskevat palloon -> tukee yhteistyötä

Rajoitteiden tarkoitus ei ole rajoittaa, vaan ohjata oppimista haluttuun suuntaan. Niiden avulla valmentaja voi hienovaraisesti vaikuttaa siihen, mitä taitoja tilanteessa painotetaan.

Ryhmän dynamiikka, vuorovaikutus ja yhteistoiminnallinen oppiminen

Harjoittelu on aina sosiaalinen tilanne. Joukkueessa opitaan paitsi pelitaitoja, myös vuorovaikutusta, ryhmätyöskentelyä ja yhteistyötä. Valmentajan tehtävänä on rakentaa ryhmä, jossa jokainen voi osallistua, kokeilla ja kehittyä.

Käytännön keinot yhteistoiminnallisuuden tukemiseen:

- parityöskentely, pienryhmät, yhteinen palautekeskustelu
- roolitus harjoitteissa (esim. kapteeni, havainnoija, palautteen antaja)
- yhteisten tavoitteiden asettaminen ja arviointi (”mitä päätimme parantaa tänään?”)
- harjoitteet, joissa onnistuminen edellyttää yhteistoimintaa

Kun pelaajat toimivat yhdessä, he eivät pelkästään opi toisiltaan – he oppivat oppimisesta. Samalla vahvistuu joukkuehenki ja pelaajien tunne siitä, että he kuuluvat johonkin tärkeään.

8. Käytännön työkalut valmentajalle

Pedagogisesti perusteltu valmennus vaatii tuekseen konkreettisia ja arjessa toimivia työkaluja. Kokeneen valmentajan osaaminen rakentuu paitsi vahvalle teoriapohjalle myös kyvyille muuntaa teoria käytännön harjoitteiksi, seurannaksi ja yhteiseksi oppimisprosessiksi. Tämä osio kokoaa yhteen valmennuksen käytännön välineitä, jotka tukevat sekä pelaajien että valmentajien oppimista, kehittymistä ja yhteisöllistä työskentelyä.

Esimerkkiharjoitteet eri oppimisteemoista

Jokainen oppimisteema – oli kyse sitten lajitaidollisista taikka taktisista harjoituksista – tarvitaan konkreettisia, pelinomaisia harjoitteita. Näissä korostuu valmentajan taito suunnitella harjoitusympäristö, jossa pelaajat oppivat oivaltamalla ja kokeilemalla.

Pallonhallinta

Harjoite: Pallorosvo

Kuvaus:

Rajatulla alueella joka toisella pelaajalla on pallo ja joka toisella ei. Pallollisen tehtävänä on liikkua vapaasti alueella, suojaten ja kuljettaen palloa mahdollisimman hallitusti. Pallottoman tehtävänä on yrittää riistää pallo keneltä tahansa pallolliselta pelaajalta. Onnistuneen riiston jälkeen roolit vaihtuvat: palloton muuttuu pallolliseksi ja päinvastoin. Harjoituksen intensiteetti pysyy korkeana, kun vaihdot tapahtuvat nopeasti ja pelaajat liikkuvat aktiivisesti.

Harjoitusta voi säädellä alueen koolla, pelaajamäärällä tai ottamalla mukaan sääntöjä (esim. yhdellä kädellä kuljettaminen, ei kontaktia vartalolla).

Harjoitteen luonne ja tarkoitus:

Leikkimäinen ja innostava harjoitus, joka motivoi liikkumaan ja kehittymään pallonhallinnassa. Pelaajat kokevat sekä hyökkäävän että puolustavan roolin, mikä laajentaa ymmärrystä pelistä.

Pedagoginen analyysi

- Ekologinen dynamiikka:
Harjoitus rakentuu pelinomaiselle vuorovaikutukselle – pelaajan on havainnoitava jatkuvasti ympäristöään, arvioitava uhkat ja mahdollisuudet sekä reagoitava niihin päätöksenteolla ja toiminnalla.
- Konstruktivismi:
Pelaaja oppii kokemuksen kautta. Riiston uhka ja sen välttäminen kehittävät taitoa suojata palloa, rytmittää kuljetusta ja tehdä nopeita valintoja – ilman valmiita vastauksia.

Harjoite: Seriffi ja intiaanit

Kuvaus:

Rajatulla alueella valitaan sopiva määrä seriffiä, jotka liikkuvat ilman mailaa. Muilla pelaajilla (intiaanit) on maila ja pallo. Seriffin tehtävänä on yrittää koskettaa intiaaneja. Jos seriffi osuu intiaaniin, tämä kuljettaa itsensä ja pallonsa ”vankilaan” kentän reunalle. Intiaani voi vapautua, jos toinen intiaani käy pelastamassa hänet kuljettamalla oman pallonsa kosketusetäisyydelle vangitun pelaajan luo. Pelaajia voi vapauttaa vain yksi kerrallaan.

Harjoite jatkuu, kunnes kaikki intiaanit on vangittu tai ajanotto päättyy.

Harjoitteen luonne ja tarkoitus:

Vauhdikas ja hauska harjoite, jossa yhdistyvät kuljettaminen, havainnointi ja yhteistyö. Leikkilinen rakenne tukee motivaatiota ja rohkaisee aktiiviseen osallistumiseen.

Harjoitteen pedagoginen ydin:

- **Ekologinen dynamiikka:**
Pelaajan on jatkuvasti havainnoitava, missä seriffit ja muut pelaajat liikkuvat. Päätökset syntyvät tilannesidonnaisesti – minne kulkea, milloin suojata, milloin yrittää vapauttaa toista.
- **Konstruktivismi:**
Pelaaja oppii kokeilemalla. Harjoitteessa on tilaa virheille ja oivalluksille, jotka tukevat oman toiminnan ymmärtämistä: miten vältän kiinnijäämisen tai milloin on järkevää lähteä pelastamaan toista.

Harjoite: Kuka pelkää intiaania?

Kuvaus:

Kenttä jaetaan pitkittäissuunnassa kolmeen alueeseen: alkualue, keskialue ja maalialue. Yksi pelaaja valitaan "intiaaniksi" ja asetetaan keskialueelle. Muut pelaajat aloittavat alkualueelta, jokaisella oma pallo. Pelaajien tehtävänä on kuljettaa pallo keskialueen läpi maalialueelle menettämättä sitä intiaanille.

Jos intiaani onnistuu riistämään pallon, riiston kokenut pelaaja siirtyy myös intiaanien puolelle ja alkaa estää muita pelaajia etenemästä. Harjoitus jatkuu, kunnes vain yksi kuljettaja on jäljellä.

- **Harjoitteen luonne ja tarkoitus:**
Intensiteetti ja leikki yhdistyvät tässä harjoitteessa tehokkaasti. Pelaajat haastavat itseään, mutta kokemus pysyy positiivisena ja innostavana. Sopii erityisen hyvin ryhmille, jotka motivoituvat kilpailullisista elementeistä.

Harjoitteen pedagoginen ydin:

- **Ekologinen dynamiikka:**
Tilanne muuttuu dynaamisesti – pelaajat joutuvat tekemään nopeita päätöksiä ja havainnoimaan muiden liikkeitä samalla, kun hallitsevat palloa. Vaaran ja mahdollisuuden tasapaino kehittää pelilukutaitoa.
- **Konstruktivismi:**
Harjoitteen kautta pelaaja oivaltaa itse, miten säilyttää hallinta, rytmittää eteneminen tai vaihtaa suuntaa. Uhkatekijät (intiaanit) luovat aidon paineen, jonka alla oppiminen tapahtuu.

Harjoite: Intiaanimetsä

Kuvaus:

Jokaisella pelaajalla on oma pallo. Pelaajat liikkuvat vapaasti rajatulla alueella, jossa on sijoitettu useita pieniä maaleja (esim. pienet minimaalit tai keiloista muodostetut portit). Tavoitteena on kuljettaa palloa ja tehdä mahdollisimman monta maalia valitsemiinsa kohteisiin. Alueella on lisäksi esteitä (esimerkiksi kartioita, korokkeita, matalia esteitä), joiden ohi, yli tai ympäri tulee liikkua pallonhallintaa säilyttäen.

Pelaajat saavat päättää itse mihin maaliin yrittävät ja mitä reittejä käyttävät, kunhan huomioivat esteet ja muut liikkuvat pelaajat.

Harjoitteen luonne ja tarkoitus:

Harjoite on leikillinen ja vapaamuotoinen, mutta samalla intensiivinen. Se kehittää pallonhallintaa monipuolisesti, tukee luovuutta ja ylläpitää korkeaa motivaatiota. Pelaaja pääsee itse päättämään suunnastaan ja pelillisestä valinnastaan – juuri kuten pelissäkin.

Harjoitteen pedagoginen ydin:

- **Ekologinen dynamiikka:**

Pelaaja kohtaa jatkuvasti muuttuvan ympäristön, jossa hänen täytyy havainnoida tilaa, reittejä ja esteitä sekä tehdä nopeita ratkaisuja. Harjoituksessa ei ole yhtä oikeaa tapaa onnistua, vaan kukin pelaaja oppii löytämään omia ratkaisujaan – aivan kuten pelissä.

- **Konstruktivismi:**

Oppiminen tapahtuu oman toiminnan kautta. Pelaaja oivaltaa itse, miten esteistä ja tilanteista selvittää parhaiten. Mahdollisuus kokeilla, epäonnistua ja yrittää uudelleen tukee syvempää ymmärrystä.

Syöttäminen

Harjoite: Syöttäminen Intiaanimetsässä

Kuvaus:

Pelaajat jaetaan pieniin pareihin taikka kolmen hengen ryhmiin, joilla on yhteinen pallo.

Harjoitusalueelle rakennetaan esteitä – esimerkiksi kartioita, maaleja, penkkejä tai muita varusteita – jotka muodostavat alueen, jossa harjoitus tapahtuu.

Pelaajien tehtävänä on liikkua alueella palloa halliten ja edeten esteiden välistä syötellen. Syöttö on sallittu esteiden väliin syntyvistä “aukoista” eli pelaajien on löydettävä avoimia syöttöväyliä ja liikuteltava palloa niitä hyödyntäen. Syöttöjä voi pelaajien taito tason mukaan antaa myös ns. lättösyöttönä esteiden yli.

Harjoitteen tehtävänä on suorittaa mahdollisimman sujuvaa ja tarkkaa syöttelyä “intiaanimetsässä” etenemällä esteiden lomassa.

Skaalattavuus:

- Esteiden määrää ja kokoa voi säädellä pelaajien iän ja taitotason mukaan.
- Haastetta voi lisätä aikarajoilla tai rajoittamalla kosketusmääriä.

Harjoitteen luonne ja tarkoitus

- Harjoite on pelillinen, liikkuva ja leikillinen – se muistuttaa oikeaa peliä mutta tarjoaa silti vahvan kehitysalustan syöttötaidon, tilanhallinnan ja yhteispelin oppimiseen. Harjoitus motivoi pelaajia aktiivisuuteen, yhteistyöhön ja itsenäiseen ajatteluun esteiden tarjoaman vaihtelun ansiosta.

Harjoitteen pedagoginen ydin:

- **Ekologinen dynamiikka:**
Pelaajien on jatkuvasti havainnoitava ympäristöä (esteet, syöttöväylät, pelikaverin liike) ja mukautettava päätöksensä sen mukaan. Harjoitteen pelillinen rakenne pakottaa toimimaan aidon kontekstin mukaisesti.
- **Non-lineaarinen pedagogiikka:**
Harjoite on avoin ja muuntuva – onnistumiseen ei ole yhtä oikeaa ratkaisua. Pelaajat etsivät ja oivaltavat itse parhaat syöttöreitit vaihtelevassa ympäristössä, jossa esteet ja pelaajien liike muuttavat tilannetta jatkuvasti.
- **Konstruktivismi ja sosiaalinen konstruktionismi:**
Pelaajat rakentavat ymmärrystään kokemuksen ja yhteistyön kautta. He ratkaisevat tilanteita kokeilemalla, havainnoimalla ja arvioimalla. Vuorovaikutus pelikavereiden kanssa on keskeinen osa harjoitteen onnistumista.

Harjoite: Syöttöhippa

Kuvaus:

Pelaajat jaetaan kahteen rooliin: hippoihin (1–2 pelaajaa) ja pallollisiin joukkueisiin (2–4 pelaajaa per pallo). Jokaisella joukkueella on oma pallo, ja he liikkuvat vapaasti harjoitusalueella. Hipat yrittävät katkaista syötön tai koskea pallolliseen pelaajaan silloin, kun hänellä on pallo hallussa. Hipoilla ei ole mailaa.

Joukkueet voivat liikkua vapaasti, mutta pallollinen ei saa juosta – hänen tulee luopua pallosta (syöttämällä) ennen kuin hippa ehtii lähelle. Mikäli hippa onnistuu koskettamaan pallollista pelaajaa tai syötön katkaisuun johtaa pallonmenetykseen, niin pallollisesta pelaajasta tulee hippa ja hippa siirtyy pallolliseksi.

Harjoite etenee intensiivisesti ja rytmiä voidaan nostaa ajan kuluessa tai hippamäärää lisäämällä.

Skaalattavuus:

- Soveltuu pienelle tai keskikokoiselle alueelle, jossa on mahdollisuus liikkua ja tehdä syöttöjä.
- Pelaajien määrää, hippojen määrää tai sääntöjä voi säätää taitotason mukaan.
- Harjoitusta voi pelata useilla palloilla samanaikaisesti.

Harjoitteen luonne ja tarkoitus

X-hippa syöttäen on nopeampainen, leikillinen ja pelillinen harjoitus, joka yhdistää teknisen syöttämisen taitoon paineen alla sekä taktisen liikkumisen ja päätöksenteon. Harjoitus houkuttelee pelaajia aktiiviseen osallistumiseen ja kehittää peliä varten olennaisia taitoja innostavassa kontekstissa.

Harjoitteen pedagoginen ydin:

- **Ekologinen dynamiikka:**
Pelaajat toimivat jatkuvasti muuttuvassa pelitilanteessa, jossa ympäristö (hipan sijainti,

pelikaverien liike, syöttölinjat) ohjaa heidän päätöksentekoaan. Paineen alla toimiminen kehittää aitoa pelitaitoa.

- **Konstruktivismi:**

Pelaajat oppivat tekemällä päätöksiä itse: milloin syötän, kenelle syötän ja mihin suuntaan liikun? Yrityksen, erehdyksen ja onnistumisen kautta rakentuu ymmärrys pelitilanteesta ja oikea-aikaisesta toiminnasta.

- **Kognitivismi:**

Harjoite vaatii nopeaa tilannearviota, keskittymistä ja muistamista: missä ovat hippa, pelikaverit ja vapaa tila? Pelaaja kehittää syöttämiseen liittyvää päätöksentekokykyään ja taktista ajattelua.

- **Sosiaalinen konstruktivismi:**

Harjoitus vaatii jatkuvaa vuorovaikutusta ja yhteistyötä: pelaajien on kommunikoitava, ennakoitava toistensa liikkeitä ja tehtävä päätöksiä yhdessä. Oppiminen tapahtuu toimimalla tiiminä.

Harjoite: Rondo

Kuvaus:

Rondo-pelissä muodostetaan selkeästi rajattu alue (esimerkiksi ympyrä, neliö tai epäsäännöllinen tila). Alueen sisällä on suurempi määrä pallollisia pelaajia ja pienempi määrä puolustavia pallottomia pelaajia (esim. 4 vastaan 2). Pallollisten tavoitteena on pitää pallo joukkueella syöttelemällä nopeasti ja älykkäästi liikkeessä, kun taas pallottomat yrittävät riistää pallon.

Pallolliset voivat liikkua vapaasti alueella ja hakea aktiivisesti parempia syöttölinjoja ja tukipaikkoja. Riiston jälkeen puolustaja ja syötön menettänyt pelaaja vaihtavat rooleja. Harjoituksessa voi käyttää useita eri kokoisia alueita tai jopa muotoja (epäsäännöllisiä rajoja), jotta havainnointia ja päätöksentekoa haastetaan entisestään.

Harjoitteen luonne ja tarkoitus

Rondo on innostava ja pelillinen harjoitus, joka haastaa pelaajia jatkuvasti. Se kehittää syötön teknistä tarkkuutta, rytmitystä ja ennen kaikkea pelinlukutaitoa. Harjoite on helposti skaalattavissa eri taitotasoille ja mahdollistaa yksilöllisen kehittymisen samalla, kun se tukee ryhmän vuorovaikutusta ja yhteispeliä.

Harjoitteen pedagoginen ydin:

- **Ekologinen dynamiikka:**

Pelaaja oppii toimimaan jatkuvasti muuttuvassa ympäristössä. Syöttötilanteet eivät ole staattisia, vaan ne vaativat pelaajalta aktiivista havainnointia ja tilanteeseen sopeutumista. Tilat syntyvät ja katoavat pelaajien liikkeiden kautta, mikä pakottaa päätöksentekoon aidossa paineessa.

- **Teaching Games for Understanding (TGfU):**

Rondo on malliesimerkki TGfU-tyyppisestä pelillisestä harjoitteesta, jossa pelaajat oppivat

pelin taktisia ja teknisiä ratkaisuja aidon kontekstin kautta. Pelaaminen palvelee oppimista – ratkaisut syntyvät tilanteiden kautta, ei valmiista kaavoista.

- **Konstruktivismi ja sosiaalinen konstruktionismi:**

Pelaajat oppivat yhteisössä toimimalla – he rakentavat ymmärrystä syöttämisen ajoituksesta, etäisyyksistä ja rytmistä yhdessä. Harjoitus mahdollistaa virheiden tekemisen ja niiden kautta tapahtuvan oppimisen sekä reflektoinnin niin yksilö- kuin ryhmätasolla.

Harjoite: Porttipeli

Kuvaus:

Kentälle asetetaan useita portteja (esimerkiksi kaksi tötsää n. kahden metrin päähän toisistaan) hajautetusti eri puolille pelialuetta. Pelaajat jaetaan kahteen tasavahvaan joukkueeseen. Tavoitteena on syöttää oma joukkueoveri portin läpi – jokaisesta onnistuneesta portin läpi annetusta syötöstä saa pisteen.

Porttien sijainnit kannustavat pelaajia havainnoimaan kentän tilaa, liikkumaan älykkäästi ja tekemään yhteistyötä. Palloa ei saa kuljettaa portin läpi, vaan piste hyväksytään vain syötöstä. Vastustajajoukkue pyrkii estämään porttien kautta syöttämistä sekä riistämään pallon itselleen.

Skaalattavuus:

Harjoitteen vaikeustasoa voidaan säädellä lisäämällä tai vähentämällä portteja, muuttamalla niiden sijaintia tai asettamalla aikarajoja syöttöjen tekemiselle. Pelialueen kokoa voidaan muuttaa ryhmän taitotason mukaan.

Harjoitteen luonne ja tarkoitus

Porttipeli on aktiivinen ja pelillinen harjoitus, joka kehittää syöttötaitoa, yhteistyötä ja peliälyä. Se on innostava tapa harjoitella pelin rytmitystä, suunnanvaihtoa ja pelinlukua – ilman suoraa ohjeistamista. Pelaajat oppivat parhaiten oivaltamalla itse.

Harjoitteen pedagoginen ydin:

- **Ekologinen dynamiikka:**

Pelaajan tulee jatkuvasti havainnoida, missä avautuu portti, johon on mahdollista syöttää. Tilanteet muuttuvat nopeasti, joten pelaaminen vaatii sopeutumista ja nopeaa päätöksentekoa pelinomaisessa ympäristössä.

- **Teaching Games for Understanding (TGfU):**

Pelaajat oppivat pelin sisäistä logiikkaa – miten tila syntyy, miten se voidaan hyödyntää, milloin syöttää ja milloin liikkua. Taktiset periaatteet, kuten pelin avaaminen, suunnanvaihto ja rytmittäminen nousevat esiin aidon tekemisen kautta.

- **Kognitivismi ja sosiaalinen konstruktionismi:**

Pelaaja harjoittelee havainnointia, tiedon prosessoointia ja päätöksentekoa aidossa pelitilanteessa. Samalla toimitaan vuorovaikutuksessa – onnistunut suoritus edellyttää pelaajien välistä yhteispeliä ja yhteistä ymmärrystä tilanteista.

Maalinteko

Harjoite: Laukominen esteiden ohi

Kuvaus:

Harjoitusalueelle asetetaan useita maaleja tai maalialueita eri kohtiin kenttää. Jokaisella pelaajalla on oma pallo. Alueelle sijoitetaan myös esteitä – esimerkiksi kartioita, tötsiä, mailloja tai liikkuvia "puolustajia" (esim. kevyesti liikkuvat valmentajat tai valmentajan ohjaamat liikkuvat esteet).

Pelaajien tehtävänä on liikkua vapaasti kentällä, hahmottaa esteet ja valita sopiva paikka ja kulma laukaisuun. Maalin saa tehdä mihin tahansa vapaaseen maaliin – tavoitteena on valita paras hetki ja reitti ohittaa este ja saada laukaus lähtemään esteiden välistä tai ohi.

Tärkeää on, että pelaajat saavat tehdä päätöksiä itse: minne kuljetan, mistä laukaista, miten rytmitän liikkeen? Harjoituksessa ei ole jonoja, ja kaikilla on jatkuva toiminta päällä.

Skaalattavuus:

- Maalien ja esteiden määrää voidaan säätää pelaajamäärän ja taitotason mukaan.
- Esteet voivat olla staattisia tai liikkuvia.
- Maalien kokoa voidaan säätää haastetason mukaan.
- Laukaisutyylä voidaan määrittää (outsweeper, insweeper, svensson, rannelaukaus, lämäri)

Harjoitteen luonne ja tarkoitus

- Tämä harjoite yhdistää pelaajalle oleellisen: liike, havainnointi, päätös ja suoritus (laukaus) muodostavat saumattoman ketjun. Tilanteet eivät toistu samanlaisina, mikä tekee harjoituksesta aidosti pelinomaisen. Jokainen pelaaja toimii jatkuvasti, mikä pitää intensiteetin ja motivaation korkealla. Harjoitus tukee tehokkaasti maalintekotaitoa pelin vaatimuksissa.

Harjoitteen pedagoginen ydin:

- **Ekologinen dynamiikka:**
Pelaajien täytyy havainnoida kentän esteitä, maalien sijaintia ja tilaa ympärillään. He tekevät ratkaisuja, jotka pohjautuvat tilanteen asettamiin vaatimuksiin – ei ennalta määrättyihin ratkaisumalleihin. Tämä tukee aidon pelitilanteen hahmottamista.
- **Konstruktivismi:**
Pelaajat oppivat kokeilemalla eri reittejä ja laukaisupaikkoja. Oivallukset syntyvät, kun pelaaja itse havainnoi, mikä toimii ja mikä ei – harjoitus rakentuu omien kokemusten varaan.
- **Kognitivismi:**
Harjoitus kehittää päätöksenteon nopeutta ja laukauksen ajoittamista. Pelaajien on suunniteltava oma liikerata, muistettava esteiden sijoittelu ja valittava sopiva hetki laukaista. Toistojen kautta kehittyy rakenteellinen ymmärrys tilanteen hallinnasta.
- **Sosiaalinen konstruktivismi (soveltuvasti):**
Jos harjoitus tehdään parityöskentelynä (esim. toinen pelaaja toimii esteenä tai antaa

ohjeita), kehittyä myös vuorovaikutus. Pelaajat voivat tarkkailla toisiaan, jakaa vinkkejä ja oppia yhdessä.

Harjoite: Käännetty maali 1 vs 1 – reaktiota

Kuvaus:

Harjoitus pelataan kapean maalialueen läheisyydessä, jossa maalin suu on poikkeuksellisesti suunnattu kulmaa kohti. Maalivahti sijoittuu maaliin ja heittää pallon kulmaan (lähelle kentän kulmalippua).

Kaksi pelaajaa lähtee tilanteeseen liikkeelle maalin molemmilta tolpilta. Pelaajat kilpailevat pallosta: ensimmäisenä palloon ehtinyt pyrkii hallitusti kääntymään ja ratkaisemaan tilanteen laukauksella tai harhautuksella. Toinen pelaaja pyrkii estämään etenemisen, riistämään **pallon tai blokkamaan yrityksen. Jos riisto onnistuu, roolit vaihtuvat – uusi pallollinen pelaaja pyrkii viimeistelemään tilanteen.**

Tilanne pelataan loppuun saakka: joko maaliin, maalivahdin torjuntaan tai pallon hallinnan menetykseen. Sen jälkeen seuraava pari valmistautuu vuoroon.

Skaalattavuus:

- Maalialueen kokoa voidaan säätää ryhmän taitotason mukaan.
- Maalivahdin heiton suunta tai pituus voidaan vaihdella yllätyksellisyyden lisäämiseksi.
- Pelivälinettä tai sääntöjä voidaan soveltaa (esim. kaksi kosketusta tai suora laukaisupakko).

Harjoitteen luonne ja tarkoitus

- Harjoitus on nopeampainen, toiminnallinen ja vahvasti pelillinen. Se sisältää kaikki elementit, joita pelissäkin vaaditaan: reaktiokyky, pallon suojaaminen, päätöksenteko, laukaisu- ja harhautusvalmius sekä puolustamisen perusteet. Harjoitus motivoi kilpailullaan ja haastaa pelaajia rohkeisiin ratkaisuihin myös epäedullisista kulmista.

Harjoitteen pedagoginen ydin:

- Ekologinen dynamiikka:
Pelaajien on tehtävä päätöksiä nopeasti muuttuvassa ympäristössä. Kulma, maalin suunta ja vastustajan liike luovat rajoitteita, jotka pakottavat havainnoimaan ja mukautumaan. Tilanne muistuttaa todellista pelitilannetta, jossa aikaa ja tilaa on vähän.
- Non-lineaarinen pedagogiikka:
Tilanne ei ole ennalta arvattavissa – sama aloitus tuottaa eri ratkaisuja eri pelaajille. Harjoitus tukee yksilöllisiä oppimispolkuja ja rohkaisee pelaajaa kehittämään omia luovia ratkaisujaan.
- Kognitivismi:
Pelaaja analysoi tilanteen (kulman sijainti, vastustajan asento, oma tasapaino) ja valitsee

suorituksen (laukauksen tai harhautuksen) nopeasti. Toistojen myötä pelaaja kehittää pelilukutaidon osatekijöitä ja tilanteenlukua.

- **Konstruktivismi:**
Kokemus, yritys ja erehdys opettavat. Pelaaja saa palautetta suorituksestaan joko onnistumisen (maali) tai epäonnistumisen (riisto) kautta ja rakentaa näin ymmärrystään kulmatilanteen ratkaisumalleista.

Harjoite: 1v1 – Kahteen maaliin pienkentällä

Kuvaus:

Harjoitus pelataan pienellä, selkeästi rajatulla alueella. Alueen vastakkaisille päätyrajoille asetetaan kaksi maalia – yksi kummallekin pelaajalle.

Kaksi pelaajaa asettuu keskelle kenttää, ja valmentaja syöttää pelin käyntiin vapaasti sijoitettavasta pallosta. Pelaajat pyrkivät vapaasti liikkumaan alueella ja suojaamaan palloa samalla yrittäen tehdä maalin omaan hyökkäyssuuntaansa. Pelitilanne päättyy, kun maali syntyy, pallo menee ulos tai valmentaja viheltää vaihdon.

Pelit pyörivät nopeasti vaihtuvalla syklillä, jolloin intensiteetti pysyy korkeana. Pelinopeutta voidaan säätää esim. aikarajoilla tai pallojen nopeilla peräkkäisaloituksilla.

Skaalattavuus:

- Alueen kokoa voidaan säätää pelaajien taitotason mukaan.
- Maalien määrää voidaan kasvattaa, jolloin pelaajan on valittava tehokkain maalintekopaikka.
- Erilaiset aloitusmuodot: liikkeestä, valmentajan heitto, maalin kulmasta jne.
- Harjoitteen luonne ja tarkoitus
- Harjoite on erittäin pelillinen, kilpailullinen ja motivoiva. Se kehittää yksilön pallollista taitavuutta, maalintekotekniikkaa, 1v1-kamppailuvalmiutta ja pelinlukutaitoa. Samalla se opettaa myös puolustuspelaamista, reagointia ja tilan tunnistamista. Pelaajat oppivat toimimaan paineen alla ja tekemään nopeita päätöksiä rajoitetussa tilassa.

Harjoitteen pedagoginen ydin:

- **Ekologinen dynamiikka:**
Pelaaja toimii aidossa, epävarmassa ja muuttuvassa tilanteessa. Tilaa, aikaa ja painetta on rajoitetusti. Maalin sijainti, vastustajan liike ja oma asema vaikuttavat suoritukseen – tämä pakottaa havainnointiin, päätöksentekoon ja taitojen sopeuttamiseen tilanteen mukaan.
- **Non-lineaarinen pedagogiikka:**
Tilanne ei toistu identtisesti, vaan jokainen 1v1-kohtaaminen on yksilöllinen. Pelaajat oppivat kokeilemalla eri ratkaisuja – milloin harhautus toimii, milloin laukaus tai nopea suunnanmuutos. Ratkaisuja ei opeteta valmiiksi, vaan ne kehittyvät toiston ja tilanteenlukutaitojen myötä.

- **TGfU-lähtöinen**

Pelaaja tekee valintoja hyökkäyksen ja puolustuksen välillä: miten käyttää tilaa, milloin yrittää ohi, milloin puolustaa aktiivisesti. Tekniikka, taktiikka ja peliymmärrys kehittyvät yhdessä.

- **Konstruktivismi:**

Pelaaja rakentaa omaa ymmärrystään kokeilemalla, tekemällä virheitä ja oppimalla niistä. Harjoite tarjoaa palautteen suoraan suorituksesta – toimiko valinta vai ei?

- **Kognitivismi:**

Pelaaja analysoi jatkuvasti: missä on tilaa, miten vastustaja liikkuu, missä on paras maalintekopaikka. Näin kehittyy pelin ymmärrys ja taktinen ajattelu.

Harjoite: 2 vs 2 – Tilanteen tunnistaminen ja ylivoiman hyödyntäminen

Kuvaus:

Peli pelataan selkeästi rajatulla pienkentällä, jonka molemmissa päissä on maalit. Harjoitus alkaa tilanteella, jossa pallollisen joukkueen toinen pelaaja lähtee oman maalin edestä liikkeelle pallon kanssa. Hänen parinsa saa liikkua vapaasti ja sijoittua vapaavalintaisesti kentän alueelle.

Pallottoman joukkueen toinen pelaaja lähtee liikkeelle pallollisen maalin takaa heti aloituksesta, ja hänen parinsa sijoittuu valitsemalleen paikalle pelialueella. Harjoitus käynnistyy siitä, kun pallollinen pelaaja lähtee liikkeelle.

Pallollisella joukkueella on hetkellinen etu, jota heidän tulisi hyödyntää etenemällä ja pyrkimällä maalintekoon. Palloton joukkue puolustaa aktiivisesti ja pyrkii riistoon. Jos riisto onnistuu, roolit vaihtuvat välittömästi – puolustajista tulee hyökkääjiä ja hyökkääjistä puolustajia. Tilanne pelataan loppuun asti: maaliin, torjuntaan tai jos pallo karkaa alueelta.

Skaalattavuus:

- Lähtöasetelmaa voidaan vaihdella (esimerkiksi eri suunnista tulevat pelaajat).
- Aikarajoite ratkaisun tekemiseen.
- Vain tietyn ajan saa pelata hyökkäyssuuntaan ennen kuin pallo on luovutettava tai tilanteen tulee vaihtua.

Harjoitteen luonne ja tarkoitus

- Harjoite on pelillinen, dynaaminen ja innostava. Se kehittää tilannetajua, reagointikykyä ja 2 vs 2 -pelaamisen peruseriaatteita – erityisesti tilanteenvaihtoja, ylivoiman hyödyntämistä ja puolustamisen organisointia. Pelaajat pääsevät kokeilemaan luovia ratkaisuja ja tekemään nopeita päätöksiä paineen alla.

Harjoitteen pedagoginen ydin:

- TGfU-lähtöinen

Pelaajat kohtaavat epäsymmetrisen tilanteen, jossa he oppivat tekemään päätöksiä ylivoima- ja alivoimatilanteissa. Pelitilanne käynnistyy nopeasti, ja ratkaisut syntyvät pelin kontekstissa.

- **Ekologinen dynamiikka:**
Pelaajat toimivat jatkuvasti muuttuvassa pelitilanteessa, jossa tila, aika, pelikavereiden ja vastustajien liike sekä maalien sijainti vaikuttavat valintoihin. Harjoite kehittää kykyä havainnoida ja reagoida nopeasti sekä mukauttaa ratkaisuja tilanteen vaatimusten mukaan.
- **Non-lineaarinen pedagogiikka:**
Harjoite ei sisällä kaavamaisia toistoja vaan jokainen suoritus on erilainen riippuen pelaajien liikkeistä ja valinnoista. Pelaajat oppivat tekemisen ja tilanteen kokeilemisen kautta. Oppiminen ei tapahdu lineaarisesti vaan monipuolisesti eri tilanteiden kautta.
- **Konstruktivismi:**
Pelaajat rakentavat omaa ymmärrystään pelin sisäisestä logiikasta ja tilanteenvaihtojen dynamiikasta. He kokeilevat, tekevät virheitä ja oivaltavat, miten ylivoimaa hyödynnetään ja kuinka puolustetaan epätasapainotilanteessa.
- **Sosiaalinen konstruktionismi:**
Pelaajat toimivat vuorovaikutuksessa pelikaverin kanssa: he jakavat tilaa, tekevät yhteistyötä ja oppivat yhdessä toimimalla. Yhteistoiminta korostuu molemmissa pelirooleissa.

Harjoitteen nimi: 2 vs 1 tilanteenvaihto

Harjoitteen kulku:

Kentällä on kolme pelaajaa: kaksi pelaajaa muodostaa parin ja yksi pelaaja toimii yksin. Valmentaja heittää pallon peliin satunnaisesti.

Jos yksinäinen pelaaja ehtii ensimmäisenä pallolle, hänen tavoitteensa on kuljettaa pallo porttimaisesta maalista läpi. Jos pallon saa jompikumpi parin pelaajista, he pyrkivät kahden pelaajan yhteistyöllä etenemään ja tekemään maalin.

Pallottoman pelaajan tehtävänä on puolustaa, riistää pallo ja käynnistää sen jälkeen oma hyökkäys. Tilanne pelataan loppuun asti – joko maaliin, torjuntaan tai siihen, että pallo menee rajojen ulkopuolelle.

Pelillinen luonne:

Harjoite on intensiivinen ja dynaaminen. Se muistuttaa todellisia pelitilanteita ja tuo esiin tilanteenvaihdon nopeuden, päätöksenteon merkityksen ja joukkueyhteistyön. Pelaajat pääsevät oppimaan pelin kautta, aktiivisesti osallistuen ja omaa ratkaisukykyään hyödyntäen.

- **Harjoitteen pedagoginen ydin:**
- **Ekologinen dynamiikka:** Harjoitus sisältää nopeasti vaihtuvia rooleja ja tilanteita, jotka edellyttävät jatkuvaa havainnointia, tilan ja vastustajien lukemista sekä toimintatapojen mukauttamista.

- **Konstruktivismi:** Pelaaja oppii itse kokeilemalla ja reflektoimalla onnistumisia ja epäonnistumisia – mikä vahvistaa ymmärrystä siitä, miten tilanteet etenevät ja millaiset ratkaisut toimivat.
- **Sosiaalinen konstruktivismi:** Harjoitus kannustaa vuorovaikutukseen ja yhteistyöhön, etenkin kun hyökkäävä pari pyrkii yhdessä ratkaisuun.
- **Teaching Games for Understanding (TGfU):** Harjoitus rakentuu aidon pelitilanteen kaltaiselle kontekstille, jossa tekniset ja taktiset ratkaisut ovat seurausta pelaajien omasta pelin lukemisesta ja päätöksenteosta.

Hyökkäyspelaaminen

Harjoite: 3 vs 3 – Hyökkäysalueelle siirtyminen ennen maalia

Kuvaus:

Peli pelataan selkeästi rajatulla pienkentällä, jossa on kaksi maalia. Kyseessä on jatkuva 3 vs 3 -peli. Maali hyväksytään **vain silloin, kun kaikki kolme hyökkäävän joukkueen pelaajaa ovat ylittäneet kentän keskiviivan** (eli siirtyneet hyökkäysalueelle). Jos maali tehdään ennen kuin kaikki pelaajat ovat mukana hyökkäyksessä, sitä ei lasketa. Pelitilanne käynnistetään aloituksella, ja pelataan vaihtoon asti. Tämän jälkeen aloitetaan uusi vaihto.

Skaalattavuus:

- Kentän kokoa voi säätää ryhmän taitotason ja iän mukaan.
- Pelaajamääriä voidaan soveltaa (esim. 2 vs 2, 4 vs 4).
- Aikarajoitus maalinteolle voidaan ottaa käyttöön pelin rytmittämiseksi.

Harjoitteen luonne ja tarkoitus:

Harjoite on pelillinen, taktiselta sisällöltään rikas ja oppimista aktivoiva. Se kehittää kollektiivista hyökkäyspelaamista, havainnointia, päätöksentekoa ja hyökkäysalueen käyttämistä tehokkaasti. Pelaajien tulee ymmärtää paitsi oma roolinsa, myös joukkueoverien sijoittuminen suhteessa pelin etenemiseen.

Harjoitteen pedagoginen ydin:

TGfU-lähtöinen:

Pelaajat oppivat pelin kontekstissa hyökkäyksen rakenteen peruseriaatteita: kuinka tiloja luodaan, milloin edetään, ja miten rytmittää hyökkäystä niin, että koko joukkue on mukana. Päätöksenteko tapahtuu aidossa pelitilanteessa.

Ekologinen dynamiikka:

Ympäristö (kentän rajat, keskiviiva, maalin sijainti, pelikavereiden ja vastustajien sijoittuminen) ohjaa pelaajien valintoja. Pelaajien on jatkuvasti havainnoitava ympäristöä, reagoitava siihen ja mukautettava oma toimintansa.

Non-lineaarinen pedagogiikka:

Jokainen pelitilanne on ainutlaatuinen. Pelaajat eivät harjoittele staattisia malleja, vaan heidän on sovellettava taitojaan nopeasti muuttuvissa tilanteissa. Oppiminen tapahtuu toiminnassa, kokemusten ja erilaisten pelitilanteiden kautta.

Konstruktivismi:

Pelaajat rakentavat ymmärrystään hyökkäyspelin toiminnallisista periaatteista kokemusten kautta. He oivaltavat, miksi yhteinen siirtyminen hyökkäysalueelle luo paremmat edellytykset maalintekoon – ei siksi, että se on sääntö, vaan koska se toimii.

Sosiaalinen konstruktivismi:

Harjoite korostaa yhteistoimintaa. Pelaajat kommunikoivat, tekevät päätöksiä yhdessä ja jakavat vastuuta. Yhteinen tavoite – kaikkien osallistuminen hyökkäykseen – luo yhteisöllisen pelitilanteen.

Harjoite: 2 vs 2 – Eteneminen ilman paluuta**Kuvaus:**

Harjoite pelataan selkeästi rajatulla pienkentällä, jossa on kaksi maalia kentän lyhyillä sivuilla. Peli pelataan kahden hengen joukkueissa, 2 vs 2. Harjoitteen keskeinen sääntö on, että pallollinen joukkue ei saa syöttää tai kuljettaa palloa takaisinpäin kohti omaa maalia – eteneminen sallitaan vain eteenpäin tai sivusuunnassa. Tavoitteena on murtautua kohti maalia ja viimeistellä tehokkaasti.

Peli käynnistyy valmentajan syötöstä tai esimerkiksi puolustavan joukkueen palauttamalla pallolla. Tilanne pelataan loppuun asti: maaliin, torjuntaan, riistoon tai jos pallo poistuu alueelta. Riiston jälkeen joukkueet vaihtavat välittömästi rooleja.

Skaalattavuus:

- Kentän muotoa ja kokoa voidaan säätää ikäryhmän ja pelaajien taitotason mukaan.
- Eteenpäin pelaamisen pakko voidaan purkaa tietyissä pelivaiheissa (esim. yksi palautus sallittu pelin aikana).
- Voidaan pelata myös 3 vs 3 -muodossa, jolloin syntyy lisää syöttösuuntia ja havainnointia vaativia tilanteita.

Harjoitteen luonne ja tarkoitus:

Harjoite on intensiivinen ja päätöksentekoa kehittävä pienpelitilanne, jossa korostuu etenemisen suunnan lukeminen, sijoittuminen ja vastustajan ohittaminen.

Hyökkäyspelaajille korostuu tilanteen tunnistaminen ja oikea-aikaiset ratkaisut; puolustajille paineistaminen ja katkojen hakeminen aktiivisesti. Eteenpäin pelaamisen pakko ohjaa pelin virtauksen luontevasti hyökkäyssuuntaan.

Harjoitteen pedagoginen ydin:**• TGfU-lähtöinen:**

Pelaajat toimivat pelin sisällä aidoissa tilanteissa, joissa päätökset on tehtävä jatkuvasti

vaihtuvissa olosuhteissa. Rajoite (ei saa pelata takaisin) ohjaa oppimista ja pakottaa ratkaisemaan tilanteet hyökkäyssuuntaan.

- **Ekologinen dynamiikka:**

Pelin tila, vastustajien liike ja pelikavereiden sijainti muuttuvat jatkuvasti. Pelaajat havainnoivat ympäristöä, tunnistavat tiloja ja mukauttavat ratkaisujaan tilanteen mukaan.

- **Non-lineaarinen pedagogiikka:**

Tilanteet eivät toistu samanlaisina. Pelaajat oppivat kokeilemalla, tekemällä virheitä ja löytämällä luovia ratkaisuja. Ohjaaja voi muuttaa rajoitteita ja pelialuetta, jolloin saadaan eri ärsykeitä ja oppimiskokemuksia.

- **Konstruktivismi:**

Pelaajat rakentavat omaa ymmärrystään hyökkäämisestä ja puolustamisesta konkreettisten kokemusten ja vuorovaikutuksen kautta. He oppivat, mikä toimii missäkin tilanteessa.

- **Sosiaalinen konstruktivismi:**

Peli vaatii kommunikaatiota, yhteispeliä ja yhteistyön rytmitystä molemmilta joukkueilta. Pelaajat muodostavat yhteistä ymmärrystä tilanteista toimimalla ja keskustelemalla yhdessä.

Harjoite: 4 vs 4 – Leveyden hyödyntäminen ja läpiajon tunnistaminen

Kuvaus:

Peli pelataan selkeästi rajatulla alueella neljän pelaajan joukkueilla. Kentällä on maalit molemmissa päissä. Harjoitteen keskeinen sääntö on, että maalia edeltävässä hyökkäyksessä täytyy käyttää kentän leveyttä – joko syötön tai liikkeen kautta – ennen kuin maali hyväksytään.

Puolustuspelaamisen erityinen painotus liittyy pallollisen joukkueen alimman pelaajan paineistamiseen: jos puolustava joukkue onnistuu riistämään pallon juuri alimmalta pelaajalta, saa riistäjä lähteä suoraan läpiajoon. Läpiajosta saa tehdä maalin ilman leveyden käyttämistä.

Skaalattavuus:

- Kentän leveyttä voi säätää pelin luonteen mukaan,
- Leveyden käyttö voidaan määrittää jakamalla kenttä kaistoihin.
- Pelaajamäärä voidaan tarvittaessa skaalata 3 vs 3 -peliin ilman, että pelin idea katoaa.

Harjoitteen luonne ja tarkoitus:

Harjoite korostaa hyökkäyspelissä kentän leveyden käyttämistä maalinteon mahdollistajana – se kehittää sijoittumista, havainnointia ja etenemisen rytmitystä. Puolustuspelaajille tilanne luo motivaation paineistaa juuri alimpana olevaa pallollista, jolloin syntyy dynaamisia riistotilanteita ja läpiajon mahdollisuus.

Harjoitteen pedagoginen ydin:

- **TGfU-lähtöinen:**
Pelaajat oppivat pelin sisältä: he joutuvat ratkaisemaan, milloin ja miten leveyttä kannattaa käyttää. Rajoite (leveyden käyttö ennen maalia) ohjaa päätöksentekoa luonnollisessa pelitilanteessa. Puolustajat puolestaan oppivat lukemaan rakenteluvaihetta ja ajoittamaan prässinsä.
- **Ekologinen dynamiikka:**
Tilanteet ovat jatkuvassa muutoksessa: pelaajien sijoittuminen, tilat, paine ja aika muuttuvat nopeasti. Harjoite kehittää kykyä reagoida ja soveltaa taitoja todellisessa pelin kontekstissa – erityisesti havainnointia ja päätöksentekoa leveyden ja riskien välillä.
- **Non-lineaarinen pedagogiikka:**
Jokainen tilanne on ainutlaatuinen – leveyttä voidaan käyttää eri tavoin, riisto voi syntyä milloin tahansa, ja hyökkäykset muotoutuvat pelaajavalinnoista. Valmentaja ei määrittele "oikeaa ratkaisua", vaan pelaajat oppivat kokeilemalla.
- **Konstruktivismi:**
Pelaajat rakentavat ymmärrystään pelin leveyden merkityksestä, tilan hallinnasta ja vastustajan paineen alta pelaamisesta. He oppivat pelistä käsin, eivät valmiita kaavoja toistamalla.
- **Sosiaalinen konstruktionismi:**
Peli vaatii jatkuvaa vuorovaikutusta. Leveyden hyödyntäminen, prässin lukeminen ja läpiajoon reagointi syntyvät yhteistyössä ja pelikavereiden toiminnan ymmärtämisessä.

Harjoite: 4 vs 4 – Syöttämällä eteenpäin eteneminen ja murtautumisen ajoitus

Kuvaus:

Peli pelataan neljän pelaajan joukkueilla, kenttä jaetaan kolmeen alueeseen (ensimmäinen taso, keskialue ja toinen taso). Molemmissa päissä on maalit.

Erikoissääntö: Viimeiselle hyökkäyskolmannekselle (toisen tason yli) saa edetä ainoastaan syöttämällä – ei kuljettamalla. Maalin saa kuitenkin tehdä myös ennen hyökkäyskolmannetta, jos paikka syntyy.

Tilanne alkaa normaalista aloituksesta. Peli on jatkuvaa 4 vs 4 -pelaamista, ja tilanteet pelataan loppuun asti.

Skaalattavuus:

- Alueet voidaan merkitä kartioilla tai lattiataipeilla.
- Viimeisen kolmanneksen syöttörajoitetta voi laajentaa myös keskialueeseen (eli: koko eteneminen eteenpäin tapahtuu vain syöttämällä).
- Voidaan skaalata 3 vs 3 -muotoon.

Harjoitteen luonne ja tarkoitus:

Harjoitteen tarkoituksena on kehittää syöttämällä etenemistä, tilojen hahmottamista ja pelin rytmittämistä. Pelaajat joutuvat tunnistamaan, milloin edetä ja milloin valmistella tilanne rauhassa.

Lisäksi harjoite haastaa puolustajia ennakoimaan syöttösuuntia ja sulkemaan syöttölinjoja viimeiselle kolmannekselle.

Harjoitteen pedagoginen ydin:

- **TGFU-lähtöinen:**
Peli pakottaa pelaajat tekemään päätöksiä rajoitteiden sisällä – erityisesti hyökkäyssuuntaan pelaamisen rytmittämisestä ja syöttövaihtoehtojen löytämisestä. Pelitilanteiden ratkaisut syntyvät aidossa pelinkaltaisessa kontekstissa.
- **Ekologinen dynamiikka:**
Pelaajien tulee havainnoida, missä kentällä on tilaa, missä ovat pelikaverit ja miten vastustajat sijoittuvat. Syöttörajoite luo muuttuvan ympäristön, jossa jokainen eteneminen on ainutlaatuinen.
- **Non-lineaarinen pedagogiikka:**
Etenemisen mallit ja onnistumiset eivät ole kaavamaisia. Pelaajat oppivat eri tavoin – joskus nopeiden syöttöjen kautta, joskus tilanteen rauhoittamalla. Harjoitus tarjoaa monipuolisia ärsykeitä ja oppimismahdollisuuksia.
- **Konstruktivismi:**
Pelaajat rakentavat ymmärrystään kentän käytöstä, tilan voittamisesta ja syöttämisen rytmityksestä. Oivallus, että palloa ei aina tarvitse viedä lähelle maalia, voi syntyä kokemuksen kautta.
- **Sosiaalinen konstruktionismi:**
Eteneminen vaatii yhteispeliä, kommunikaatiota ja yhteisten aikeiden jakamista. Pelaajien välinen vuorovaikutus ja tilan hyödyntäminen yhdessä ovat harjoitteen keskiössä.

Puolustuspelaaminen

Harjoite: 1 vs 2 – Kulmapeli ja riiston jälkeinen eteneminen

Kuvaus:

Peli pelataan kentän kulmassa, rajatulla alueella, johon on sijoitettu yksi hyökkäävä pelaaja ja kaksi puolustajaa. Harjoitus alkaa siitä, että hyökkääjällä (1 pelaaja) on pallo hallussaan, ja hänen tavoitteensa on **ratkaista tilanne yksilöllisesti tekemällä maali** (kulmaan asetettuun maaliin tai maaliporttiin).

Puolustajapari (2 pelaajaa) toimii yhteistyössä: toinen antaa pallolliselle aktiivisesti painetta, toinen tukee ja varmistaa. Jos puolustajat onnistuvat riistämään pallon, heidän tehtävänsä on pelata pallo kontrolloidusti **yli kentän määritellyn ensimmäisen tason** (esim. kartiorivistön ohi tai merkityn linjan yli). Hyökkääjä puolestaan pyrkii riistämään pallon takaisin ennen kuin pallo saadaan pelattua yli tason.

Tilanne pelataan loppuun saakka: joko maaliin, onnistuneeseen riistoon ja etenemiseen, tai kun pallo menee alueen ulkopuolelle.

Skaalattavuus:

- Tilaa voidaan suurentaa tai pienentää pelaajien tason ja iän mukaan.
- Ensimmäinen taso voi olla siirretty lähemmäs tai kauemmas puolustajista.
- Mahdollisuus lisätä aikaraja tilanteelle, esimerkiksi 10 sekuntia ratkaisulle.

Harjoitteen luonne ja tarkoitus:

Tämä harjoite haastaa hyökkääjän tekemään nopeita ratkaisuja ahtaassa tilassa sekä suojaamaan palloa. Puolustuspelaajat harjoittelevat yhteistyötä, oikea-aikaista painetta ja tukemista sekä tilanteenvaihdon hyödyntämistä pallonriiston jälkeen. Harjoitus kehittää erityisesti pallollisen yksilötaidot, kaksinkamppailut ja puolustuksen organisointia.

Harjoitteen pedagoginen ydin:

- **TGFU-lähtöinen:**
Pelaajat ratkaisevat tilanteita todellisissa pelinomaisissa ympäristöissä. Yksi vastaan kaksi -asetelma pakottaa hyökkääjän luovuuteen ja puolustajat yhteistyöhön. Pelaajat oppivat pelin kautta – ei valmiiden mallien pohjalta.
- **Ekologinen dynamiikka:**
Ympäristö (kulma, tilan rajallisuus, vastustajan määrä ja pallon sijainti) ohjaa pelaajien toimintaa. Jokainen toisto on hieman erilainen, mikä kehittää havainnointia ja päätöksentekoa paineen alla.
- **Non-lineaarinen pedagogiikka:**
Harjoitteessa ei ole yhtä oikeaa ratkaisua. Tilanteet elävät ja pakottavat pelaajat toimimaan luovasti ja yksilöllisesti. Oppiminen tapahtuu vaihtelevien yritysten, virheiden ja onnistumisten kautta.
- **Konstruktivismi:**
Pelaaja rakentaa ymmärrystään tilanteista kokemuksen kautta – milloin kannattaa haastaa, milloin suojata, milloin peittää syöttösuunta tai tukea puolustavaa kaveria. Pelaaja oivaltaa toimivan ratkaisun itse.
- **Sosiaalinen konstruktionismi:**
Puolustuspelaajilta vaaditaan yhteistoimintaa ja kommunikaatiota. Myös hyökkääjä toimii tilanteessa, jossa vastustajan yhteistyö pakottaa häntä sovittamaan omaa toimintaansa uudelleen.

Harjoite: 3 vs 3 – Hyökkäyksen rakentaminen ja laukauksen blokkaaminen puolipyöreäalueella

Kuvaus:

Harjoite pelataan yhteen maaliin rajatulla alueella, jonka eteen on merkattu **puolikaari** (puolipyöreä) esim. kartioilla tai lattiateipeillä. Harjoitus käynnistyy siitä, että kolme **hyökkäävää pelaajaa** sijoittuu puolikaaren ulkopuolelle ja lähtee liikkeelle yhteisestä peliteosta (esimerkiksi syöttö- tai liikealoite).

Kolme puolustavaa pelaajaa asettuu puolikaaren linjalle, ja heidän **toiminta-alueensa rajoittuu puolikaaren sisäpuolelle**. Puolustajat eivät saa tulla puolikaaren ulkopuolelle estämään hyökkääjiä tai riistämään palloa.

Hyökkääjät voivat liikkua vapaasti sekä puolikaaren ulko- että sisäpuolella. Heidän tehtävänsä on rakentaa hyökkäys järkevästi ja yrittää laukoa maali. Puolustajien tavoite on pysyä tiiviinä, **merkata vastustajat ja blokata laukaukset** tehokkaasti oman alueensa sisällä. Tilanne pelataan loppuun: maaliin, torjuntaan tai riistoon, joka päättyy laukaisuyrityksen estymiseen tai pallon menetykseen.

Skaalattavuus:

- Voidaan pelata myös 2 vs 2 tai 4 vs 4, alueen koon mukaan.
- Aikarajoite hyökkäyksen rakentamiselle (esim. 10 sekuntia laukaukseen).
- Puolustajille voi lisätä sääntöjä, kuten ”yksi saa käydä ulkona kerran”.

Harjoitteen luonne ja tarkoitus:

Harjoite kehittää hyökkäävien pelaajien kykyä luoda maalipaikka kontrolloidusti rajatussa tilassa. Pelaajat joutuvat tekemään nopeita päätöksiä tilan käytöstä, liikkumisesta ja syöttöratkaisuisista puolustuksen ulottumattomissa. Samalla puolustajat harjoittelevat **merkkaamista, kommunikaatiota ja laukauksen blokkamista**, jotka ovat keskeisiä taitoja maalinedustapelaamisessa.

Harjoitteen pedagoginen ydin:

- **TGFU-lähtöinen:**
Peli rakentuu todellista pelitilannetta muistuttavaan asetelmaan. Pelaajat joutuvat ratkomaan tilannekohtaista ongelmaa: miten murtautua tiiviin puolustuksen läpi ja miten puolustaa tehokkaasti rajoitetulla liikkumatilalla.
- **Ekologinen dynamiikka:**
Harjoitteessa ympäristö (puolikaari, maalinedusta, rajoitettu tila) vaikuttaa suoraan siihen, miten pelaajat toimivat. Hyökkääjät havainnoivat puolustuksen sijoittumista ja tekevät ratkaisuja sen mukaan. Puolustajat taas toimivat reaktiivisesti, ryhmänä.
- **Non-lineaarinen pedagogiikka:**
Tilanteet vaihtelevat jatkuvasti – puolustajien liike, syötön ajoitus ja laukaisupaikat muuttuvat joka toistolla. Oppiminen tapahtuu kokeilun ja havainnoinnin kautta, ei toistomekaniikan pohjalta.
- **Konstruktivismi:**
Pelaajat rakentavat ymmärrystä siitä, miten hyökkäystä rakennetaan puolustuksen ulottumattomissa, ja miten puolustuksessa estetään vaaralliset laukaukset. He tekevät virheitä, oppivat niistä ja kokeilevat uusia tapoja onnistua.
- **Sosiaalinen konstruktivismi:**
Harjoite vaatii jatkuvaa **yhteistoimintaa**, erityisesti puolustajilta: pelaajien on

kommunikoitava, autettava toisiaan ja toimittava koordinoitusti, jotta puolustus säilyy tasapainossa.

Harjoite: 4 vs 4 – Aluepeli syöttöketjun rakentamiseen ja puolustuslinjojen hallintaan

Kuvaus:

Kenttä jaetaan **neljään selkeään alueeseen**, jotka muodostavat suorakaiteen muotoisen kokonaisuuden. Jokaisella alueella on kaksi pelaajaa: **yksi kummastakin joukkueesta**. Näin muodostuu tasainen 4 vs 4 -peli, jossa jokaisessa alueessa on 1 vs 1 -asetelma.

Pallollisen joukkueen tavoite on **kierrättää pallo järjestelmällisesti kaikkien alueiden läpi niin, että syöttö osuu omaan pelaajaan jokaisella alueella**. Piste tulee, kun pallo on pelattu takaisin alkuperäiseen aloitusalueeseen kuljettuaan kaikkien neljän alueen läpi.

Puolustava joukkue puolustaa seuraavasti:

- Jokainen puolustaja toimii vain omalla alueellaan.
- He **paineistavat pallollista**, jos pallo saapuu alueelle.
- Muiden alueiden puolustajat **merkkaavat oman alueensa hyökkääjän ja estävät syöttölinjoja**.

Pallonhallinta ja tarkat syötöt ovat onnistumisen avain, mutta myös **syöttösuunnan vaihdot ja ajoitukset** ovat tärkeitä, jotta puolustusta saadaan liikuteltua ja murrettua.

Skaalattavuus:

- Alueiden muotoja ja kokoja voi muuttaa, jotta pelinopeus tai vaikeusaste muuttuu.
- Harjoitetta voi pelata aikarajoitteella, tai pisteen saadakseen ketjun pitää olla katkoton.
- Voi lisätä sääntöjä esim. rajoitetusta kosketusmäärästä tai pakollisesta liikkettelusta ennen syöttöä.

Harjoitteen luonne ja tarkoitus:

Tämä harjoite yhdistää **hyökkäyspelaamisen syöttömallien harjoittelun ja puolustuspelaamisen tilannekohtaisen organisoinnin**. Se pakottaa hyökkäävät pelaajat **ajattelemaan kollektiivisesti** ja pelaamaan syvyys- ja leveyssuunnassa. Samalla puolustavat pelaajat **opettelevat merkkamaan, tunnistamaan vaaralliset syöttölinjat ja toimimaan alueellisesti kurinalaisesti**.

Harjoitteen pedagoginen ydin:

- **TGFU-lähtöinen:**
Peli perustuu ratkaistavaan haasteeseen – kuinka syöttää pallo jokaisen alueen läpi puolustajien estelyistä huolimatta. Oppiminen tapahtuu aidossa pelillisessä kontekstissa, jossa pelaajat tekevät jatkuvasti päätöksiä syötöistä, sijoittumisesta ja merkkamisesta.
- **Ekologinen dynamiikka:**
Jokainen alue luo omanlaisensa oppimisympäristön: tila, vastustajan liike ja syöttölinjojen

synty vaikuttavat päätöksiin. Harjoite muuntuu dynaamisesti riippuen pelaajien sijoittumisesta, jolloin pelaajien täytyy jatkuvasti sopeutua tilanteeseen.

- **Non-lineaarinen pedagogiikka:**

Harjoite ei sisällä mekaanisia toistoja – joka pelikerta on erilainen. Pelaajat oppivat parhaiten kokeilemalla erilaisia ratkaisuja, joissa tilanteet muuntuvat heidän toimintansa mukaan.

- **Konstruktivismi:**

Pelaajat rakentavat omaa ymmärrystään kollektiivisesta hyökkäämisestä ja tilan käyttämisestä. Myös puolustavat pelaajat oivaltavat, miten syöttölinjoja katkaistaan ja miten yhteistyö toimii alueellisen vastuun kautta.

- **Sosiaalinen konstruktivismi:**

Oppiminen tapahtuu yhdessä: molempien joukkueiden sisäinen kommunikaatio ja pelin ymmärtäminen rakentuvat vuorovaikutuksessa – pelaajat oppivat toisiltaan ja vastustajiensa toiminnasta.

Viikko- ja kausisuunnittelun mallit

Pedagogisesti perusteltu valmennus edellyttää selkeää ja pitkäjänteistä suunnittelua. Viikko- ja kausitasolla tehtävä ennakointi tarjoaa valmentajalle rakenteen, jonka avulla oppiminen voi edetä loogisesti, monipuolisesti ja kehitysvaihe huomioiden. Suunnittelu ei ole vain harjoitusten kokoamista kalenteriin, vaan kokonaisuuden pedagogista johtamista.

Viikkosuunnittelu toimii arjen perustana. Se auttaa rytmittämään oppimista, varmistamaan harjoitussisältöjen toistuvuutta ja rakentamaan mielekkäitä oppimiskokemuksia. Jokaisen viikon tulisi sisältää:

- **Yksi selkeä oppimisteema**, joka toimii koko viikon pedagogisena selkärankana (esim. pelaajan havainnointi- ja päätöksentekokyky prässitilanteessa).
- **Tarkoin suunniteltu rytmitys**, jossa huomioidaan harjoitusten intensiteetti, palautuminen ja fyysisen sekä henkisen kuorman vaihtelu.
- **Pelillisyyden ja toiston tasapaino**, jolloin oppiminen syvenee käytännön tilanteissa ja pelaaja pääsee kokeilemaan opittua vaihtelevissa pelinkaltaisissa ympäristöissä.

Kausisuunnittelu mahdollistaa kehittymisen pidemmän aikavälin tavoitteiden mukaisesti.

Pedagogisessa valmennuksessa tämä tarkoittaa oppimispolun rakentamista, jossa keskiössä ovat sekä yksilön että ryhmän kehitys.

Kausisuunnittelussa painotetaan:

- **Taitojen pitkäjänteistä kehittämistä**, jossa siirrytään yksittäisistä taidoista kohti pelillisiä kokonaisuuksia.
- **Pelitavan ja vuorovaikutustaitojen yhtäaikaista kasvattamista**, jolloin pelin ymmärrys ja yhteistyötaidot kehittyvät rinnakkain.

- **Kuormituksen hallintaa**, jotta harjoittelu pysyy kehittävänä ja kestäväenä koko kauden ajan.
- **Reflektointia oppimisprosessin osana**, jolloin valmentaja ja pelaajat pysähtyvät yhdessä arvioimaan suunnan oikeellisuutta ja yksilöllistä edistymistä.

Rakenne ja käytännöt

Kausi jäsennetään kuuteen harjoitusjaksoon:

- **Touko–kesä**
- **Heinä–elo**
- **Syys–loka**
- **Marras–joul**
- **Tammi–helmi**
- **Maalis–huhtikuu**

Jokaisen jakson suunnittelu tehdään etukäteen valmentajatiimin yhteisissä **jaksopalaverissa**, joissa jaetaan painotukset, pedagogiset tavoitteet ja keskeiset harjoitusteemat. Jokainen jakso suunnitelma sisältää seuraavat teemat. Teknisen taidon tavoitteet, joukkuetaktiset tavoitteet fysiikkaharjoittelun tavoitteet, psyykkiset / sosiaaliset tavoitteet, Muu toiminta.

Valmennuspäällikkö johtaa lisäksi **kuukausittaisia tapaamisia**, joissa arvioidaan kauden etenemistä, pelaajien kehitystä ja valmennuksen vaikuttavuutta. Tämä tukee valmentajien välistä dialogia ja yhtenäistä toimintakulttuuria.

Havainnointipohjat ja reflektointikortit

Pedagoginen valmentaminen perustuu jatkuvaan havainnointiin ja oppimisprosessin ymmärtämiseen. Kyky nähdä yksittäisten suoritusten taakse – kohti pelaajan ajattelua, vuorovaikutusta ja päätöksentekoa – erottaa kehittävän valmentamisen puhtaasta ohjaamisesta. Havainnointi ja reflektointi eivät ole vain työkaluja pelaajan kehittymisen tukemiseen, vaan myös keinoja valmentajan oman toiminnan kehittämiseen.

Havainnointipohjat auttavat valmentajaa kohdistamaan huomion olennaisiin ilmiöihin. Ne tukevat harjoituksen aikaisia havaintoja ja auttavat palautteen antamisessa sekä valmennustoiminnan jatkuvassa arvioinnissa.

Valmentaja voi havainnoida esimerkiksi:

- Pelaajien päätöksenteon laatua ja johdonmukaisuutta vaihtelevissa tilanteissa.
- Havainnoinnin suuntaa ja nopeutta – miten pelaajat lukevat peliä ja tekevät valintojaan.
- Yhteistyötä ja kommunikaatiota, kuten tukitoimintoja, kannustusta ja pelin sisäistä vuorovaikutusta.
- Itsesäätelyä ja tunteiden hallintaa, erityisesti epäonnistumisten jälkeen.

Havainnointipohja 1: Pelitilanteen havainnointi – yksilön päätöksenteko ja reagointi

Pelaaja	Tilanne (esim. ylivoima, riistotilanne)	Päätös (mitä teki?)	Päätöksen laatu (1–5)	Havainnointi ennen toimintaa (kyllä/ei)	Toiminnan tarkoituksenmukaisuus	Itsesäätely epäonnistumisen jälkeen (kyllä/ei)	Huomioita ja kehityskohteita
---------	---	---------------------	-----------------------	---	---------------------------------	--	------------------------------

Havainnointipohja 2: Päätöksenteko ja ongelmanratkaisu pelissä

Tarkkailtava tekijä	Arvio (1–5)	Havainnot / Esimerkit
Tekee nopeita ja tilanteeseen sopivia päätöksiä		
Pystyy mukauttamaan toimintaansa tilanteen mukaan		
Valitsee useammin edullisen ratkaisun (syöttö, liike)		
Pyrkii ennakoimaan pelitilanteita		
Osoittaa luovuutta ja aloitekykyä		
Oppii virheistä ja muuttaa toimintaansa		
Oivalsi / kertoi itse harjoituksen jälkeen		

Havainnointipohja 3: Vuorovaikutus ja yhteispeli

Tarkkailtava tekijä	Arvio (1–5)	Havainnot / Esimerkit
Kannustaa ja tukee muita		
Tekee yhteistyötä pelikavereiden kanssa		
Kuuntelee ja ottaa huomioon muiden ideoita		
Viestii selkeästi (elein, ilmein, puheella)		
Reagoi rakentavasti palautteeseen		
Yhteispelin laatu eri pelitilanteissa		
Reflektio valmentajan kanssa harjoituksen jälkeen		

Havainnointipohja 4: Valmentajan toiminta ja harjoitteen pedagoginen laatu

Harjoitus / tilanne	Selkeä tavoite määritelty (kyllä/ei)	Harjoitteen pelinomaisuus (1–5)	Pelaajien aktiivisuus (%)	Havainnointi ja vuorovaikutus (1–5)	Reflektointia valmennustilanteessa (kyllä/ei)	Mikä toimi?	Mitä kehittää?
---------------------	--------------------------------------	---------------------------------	---------------------------	-------------------------------------	---	-------------	----------------

Reflektointikortit tukevat sekä pelaajien että valmentajan ajattelun kehittymistä. Ne tarjoavat rakenteen palautteen antamiseen, vuorovaikutukselle ja oman toiminnan arviointiin. Pelaajalle ne voivat avata oppimishetkiä, valmentajalle ne voivat näyttää, miten ohjaus ja harjoitteet vaikuttavat.

Pelaajien reflektointikysymyksiä (esimerkkilista)

1. **Mitä opin tänään ja mistä sen huomasin?**
2. **Milloin onnistuin päätöksenteossa tai pelissä? Miten sen saavutin?**
3. **Mikä jäi epäselväksi? Mistä haluaisin saada lisää tukea?**
4. **Koinko olevani osa ryhmää harjoituksen aikana? Miksi tai miksi en?**
5. **Pystyinkö haastamaan itseäni tänään? Milloin ja miten?**
6. **Mikä harjoituksessa oli mielestäni hyödyllisin ja miksi?**
7. **Olenko tyytyväinen omaan suoritukseeni tänään? Perustele.**

Valmentajan reflektointikysymyksiä (esimerkkilista)

1. **Miten harjoitus tuki asetettua oppimistavoitetta?**
2. **Olinko riittävästi vuorovaikutuksessa pelaajien kanssa?**
3. **Mikä osa harjoitteesta ei toiminut odotetulla tavalla – ja miksi?**
4. **Huomasinko, ketkä jäivät vähemmälle osallistumiselle tai tuelle?**
5. **Sainko luotua pedagogisesti turvallisen ilmapiirin? Miten se näkyi?**
6. **Millainen oli pelaajien aktiivisuus ja oma-aloitteisuus?**
7. **Miten voisin kehittää omaa toimintaani seuraavalla kerralla?**

Reflektointikortit voivat olla osa harjoituksen loppua, keskustelun virittäjiä kuukausitapaamisissa tai kehityssuunnitelmien työkaluja. Niiden käyttö ei kuormita, vaan luo jatkuvuutta, merkityksellisyyttä ja jaettua vastuuta valmennusprosessissa.

Pelaajien osallisuuden ja kehittymisen seuranta

Pedagogisesti osallistava valmennus rakentuu ajatukselle, että pelaajat eivät ole passiivisia harjoitteiden suorittajia vaan aktiivisia toimijoita omassa oppimisprosessissaan. Kun pelaaja ymmärtää harjoittelun tavoitteen ja merkityksen, hän sitoutuu siihen syvemmin, uskaltaa ottaa vastuuta ja pystyy arvioimaan omaa edistymistään tietoisemmin.

Osallistuminen ei synny sattumalta – sitä tuetaan tietoisilla ja säännöllisillä toimintatavoilla.

Käytännön välineitä pelaajien osallisuuden vahvistamiseen:

- **Viikoittaiset kyselyt tai yhteiset keskustelut**, joissa pelaajilta kysytään esimerkiksi:
 - ”Mikä sujui tänään erityisen hyvin?”
 - ”Mitä haluaisit harjoitella lisää?”
- **Pelaajien harjoitearviot** esimerkiksi asteikolla 1–5 tähteä + sanallinen perustelu:
→ ”Mitä opit tästä harjoitteesta?”
- **Pelin jälkeiset reflektiokeskustelut**, joissa pelaajat analysoivat omia ja joukkueen suorituksia sekä tekemiään päätöksiä.

Kehittymisen seurantaan tukevat menetelmät:

- **Yksilölliset, pelaajalähtöiset tavoitteet**, kuten:
→ ”Uskallan aloittaa hyökkäyksiä rohkeammin.”
→ ”Keskityn seuraavissa peleissä omaan sijoittumiseen puolustuksessa.”
- **Säännölliset palautekeskustelut pelaajan ja valmentajan välillä**, joissa tarkastellaan sekä onnistumisia että kehittymisen paikkoja.
- **Itsearviointilomakkeet tai reflektointikortit**, joissa pelaaja itse arvioi edistymistään viikko- tai kuukausitasolla, esimerkikikysymyksin:
 - ”Missä asioissa olen kehittynyt viime viikkoina?”
 - ”Mikä on ollut vaikeinta ja miksi?”

Pelaajan itsearviointilomake

Tarkoitus: Auttaa pelaajaa refleктоimaan omaa kehittymistään ja osallistumistaan harjoituksiin ja peleihin.

1. **Mikä sujui tänään erityisen hyvin?**
Esimerkiksi onnistunut syöttö, puolustaminen, aloitteellisuus...
2. **Mikä oli päivän suurin oppi tai oivallus?**
Missä asiassa kehityin tai mitä opin?
3. **Koinko haastetta jossakin? Miten reagoin siihen?**
Mikä oli vaikeaa ja miten selvisin siitä?
4. **Miten osallistuin joukkueen yhteiseen toimintaan?**
Kannustinko, autoin, kuuntelinko?
5. **Miten hyvin ymmärsin harjoitusten tarkoituksen ja tavoitteen?**
 - Täysin
 - Suurimmaksi osaksi
 - En täysin ymmärtänyt
 - En ymmärtänyt lainkaan

6. **Tavoitteeni seuraavaan harjoitukseen tai peliin:**

Kirjoita yksi selkeä ja omaan kehitykseen liittyvä tavoite.

Valmentajan arviointilomake pelaajien osallisuudesta ja kehittämisestä

Tarkoitus: Tukea pelaajien osallistumisen, ymmärryksen ja yksilöllisen kehittymisen tarkastelua valmennustilanteessa.

1. **Kuinka hyvin pelaajat ymmärsivät harjoitusten tavoitteen?**

Havaintoja keskusteluista, toiminnasta ja kysymyksistä.

2. **Näkyikö pelaajien itseohjautuvuus harjoituksissa tai pelissä?**

Esim. aloitteellisuus, oma-aloitteinen tuki muille.

3. **Kuka tai ketkä pelaajista erottuivat erityisellä panoksellaan tai oppimisellaan?**

Positiivinen kehitys tai rohkeus.

4. **Huomasinko pelaajan, joka jäi sivuun tai ilman tukea?**

En

Kyllä – kuka ja miksi?

5. **Miten pelaajat osallistuivat reflektointiin?**

Aktiivisesti

Osittain

Passiivisesti

6. **Mitä opin tänään valmentajana pelaajieni toiminnasta?**

Kirjoita lyhyt oma refleктоiva huomio.

9. Valmentajan kehitys

Valmentaja ei ole vain ohjaaja tai suunnittelija – hän on itsekin jatkuvasti kehittyvä oppija.

Pedagoginen valmennus perustuu ajatukselle, että myös valmentajan reflektiivinen ja yhteisöllinen kasvu on osa laadukasta valmennusprosessia. Kehittyminen vaatii pysähtymistä, palautetta ja halua nähdä oma toiminta oppimisen välineenä.

Valmentajan oma kasvu ja refleктоiva ammattilaisuus

Valmentajan kehittyminen alkaa itsetuntemuksesta ja kyvystä arvioida omaa toimintaa rehellisesti.

Refleктоiva valmentaja uskaltaa kysyä itseltään:

- Mitä opin tästä harjoituksesta?
- Miten reagoivat pelaajat – ja miksi?
- Miten voisin toimia toisin saavuttaakseni paremman yhteyden tai vaikutuksen?

Aktiivinen itserefleктоinti voi sisältää esimerkiksi:

- Harjoituspäiväkirjan tai refleктоiolomakkeen täyttämistä
- Oman valmennuksen videointia ja katsomista jälkikäteen

- Oman toiminnan peilaamista valmennuslinjaan ja pedagogisiin tavoitteisiin

Yhteisöllinen oppiminen ja vertaiskehittäminen

Valmennus ei ole yksilölaji – se on tiimityötä. Toimiva valmentajayhteisö mahdollistaa oppimisen myös vertaisilta. Parhaimmillaan valmentajat jakavat onnistumisia ja epäonnistumisia, käyvät avointa keskustelua ja antavat toisilleen rakentavaa palautetta.

Tapoja tukea yhteisöllistä oppimista:

- Säännölliset valmentajien jaksopalaverit, joissa pureudutaan ajankohtaisiin havaintoihin ja teemoihin
- Valmentajien väliset harjoitusten havainnoinnit ja niistä käytävät keskustelut
- Yhteiset koulutukset ja teematapaamiset, joissa voidaan nostaa esiin arjen haasteita ja kehityskohteita

Seuran tuki ja kehittymisen mahdollisuudet

Jotta valmentaja voi kasvaa, hänen on saatava tukea ympäristöltään. Seuran rooli ei rajoitu ohjeistamiseen – sen tehtävänä on mahdollistaa valmentajan oma kehityspolku.

Tukea voidaan tarjota esimerkiksi:

- Valmennuspäällikön kuukausittaiset tapaamiset ja yksilölliset sparraukset
- Pääsy ajankohtaisiin koulutuksiin ja laajempaan valmennusmateriaaliin
- Mahdollisuus osallistua kehitysprojekteihin ja toimintamallien uudistamiseen

Kasvua tukeva seura rakentaa kulttuuria, jossa myös valmentajan oppiminen on tavoitteellista ja arvostettua.