

# Vinkit valmentajalle

- 1** Suunnittele ja organisoi harjoitteet ja ryhmäjaot ennakoitun pelaajamäärän mukaan. Valmistaudu myös pelaajamäärämuutoksiin.
- 2** Ole valmis aloittamaan harjoitus ajallaan. Harjoitustunnin aloituksessa (esim. kokoontuminen keskiympyrään) ja lopetuksessa (esim. loppuhuuto) on hyvä pitää kiinni tutuista rutineista. Tutut elementit luovat turvallisuutta ja yhteisöllisyyttä.
- 3** Pyri hyödyntämään koko käytettävissä oleva tila. Vältä jonottamista, hyödynnä yksilö- ja parityöskentelyä.
- 4** Aloita taitojen opettaminen helposta ja etene kohti vaikeampaa. Esim.  
a) syöttöharjoituksia paikaltaan seinää tai kaukalon laittaa vasten,  
b) syöttöharjoituksia parin kanssa yhdistettynä omaan liikkeeseen,  
c) syöttöharjoituksia omasta liikkeestä liikkuvalla pelaajalle.  
Huomioi taitoharjoituksissa pelaajien taitotaso ja valitse sopivan haastavia harjoituksia.
- 5** Henkilökohtainen palaute on perustaitojen opettamisessa tärkeää. Ohjaajan (tai pelaajan) näyttämä mallisuoritus on yleensä pelkkiä sanallisia ohjeita helpotajuisempi. Huolellinen organisointi mahdollistaa yksilöllisen ohjauksen ilman että koko ryhmän toiminta keskeytyy.
- 6** Muista riittävät, laadukkaasti tehdyt toistot. Ne ovat kaiken oppimisen edellytys.
- 7** Kun harjoite on käynnistynyt, arvioi sen toimivuus kussakin ryhmässä. Ole valmis tekemään muutoksia, jos alueen koko, pelaajamäärät tai säännöt sellaisia kaipaavat.
- 8** Seuraa harjoitteiden aikana ryhmän keskittymiskykyä ja pidä oikealla hetkellä lyhyt tauko. Tauon aikana voit antaa harjoitukseen liittyviä lisäohjeita (esim. mihin harjoitteessa kannattaa kiinnittää huomiota) ja kannustaa pelaajia tsemppaamaan eteenpäin.
- 9** Vahvista lapsen peliminää. Salli hänen käyttää omia vahvuuksiaan, kuten harhauttamista, syöttämistä ja maalintekoa. Pelaajia ei pidä yrittää mahduttaa samaan muottiin.
- 10** Luo myönteinen ja muita kunnioittava harjoitusilmapiiri. Anna kannustavaa palautetta hyvästä yrittämisestä. Salli virheet, jotka kuuluvat oleellisesti oppimisprosessiin. Palkitse onnistumisesta sanoin, elein, ilmein ja olantaputuksin.

## Kerhotunnin organisointi

Monipuolinen, tehokas ja hauska kerhotunti muodostuu viidestä osiosta. Näitä ovat alkuverryttely, yleismotoriikka, yksilölajitaidot, pienpelit sekä loppujäähdyttely.

Kentän koko määrää, miten tunti rakennetaan.

### Iso liikuntatila

(esim. täysimittainen salibandykaukalo)

**Suositus:** 2–3 ohjaajaa, max 30 lasta

Tila jaetaan kolmeen osaan. Yhdessä osassa harjoitellaan yleismotoriikkaa, toisessa yksilölajitaitoja ja kolmannessa pienpelejä. Jokainen ryhmä käyttää 15 minuuttia kuhunkin harjoitusosioon (= yht. 45 min). Lisäksi kaikki osallistuvat alku- ja loppujäähdyttelyyn.

**10 min**

**Alkuverryttely**

**15 min**

**Yleismotoriikka  
3-5 harjoitetta**

**15 min**

**Yksilölajitaidot  
1-3 harjoitetta**

**15 min**

**Pienpelit  
1-2 pieneli-  
sovellusta**

**5 min**

**Loppujäähdyttely/-venyttely**

# Pieni liikuntatila

(esim. koulun pieni liikuntasali)

**Suositus:** 1–2 ohjaajaa, max 20 lasta

Koko ryhmä suorittaa yhdessä kaikki osiot: yleismotoriikkaan, yksilölajitaidot ja pienpelit. Jokaiseen harjoitusosioon käytetään 15 minuuttia. Lisäksi kaikki osallistuvat alku- ja loppujäähdyttelyyn.

**10 min**

**Alkuverryttely**

**15 min**

**Yleismotoriikka  
3-5 harjoitetta**

**15 min**

**Yksilölajitaidot  
1-3 harjoitetta**

**15 min**

**Pienpelit  
1-2 pienpelisovellusta**

**5 min**

**Loppujäähdyttely/-venyttely**

