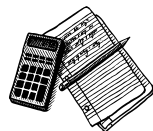


## Pelissäntöjen luominen



Harjoituksen kesto n. 30 minuuttia.



Harjoituslomakkeet ja kynät

### Tavoitteet:

- Harjoituksen tavoitteena on luoda ryhmälle pelisäännöt ja sitä kautta selkeyttää ryhmän arvoja, tavoitteita ja toimintatapoja.
- Yhteiset pelisäännöt luovat turvallisen ilmapiirin toiminnalle.
- Sitoutuminen pelisääntöihin vahvistaa ryhmän yhteen kuuluvuuden tunnetta.

### Suoritusohjeet

- Keskustelkaa siitä, miksi pelisäännöt kannattaa luoda tälle ryhmälle.
- Miettikää sen jälkeen, minkälaisia pelisääntöjä urheilijoilla on omissa seuroissa / joukkueissa.
- Valitkaa 3-5 pelisääntöä, jotka teidän mielestä sopivat tälle ryhmälle. Kirjatkaa pelisäännöt kaikkien näkyville "pelisääntötauluksi" ja/tai jokaisen urheilijan omaan vihkoon.
- Miettikää, miten kaikki muistavat pelisäännöt ja mitä tehdään, jos pelisääntöjä ei noudateta.
- Lopuksi, allekirjoittakaa "pelisääntötaulu" ja laittakaa se näkyvään paikkaan esille.
- Valmentaja: valvo, että pelisääntöjä noudatetaan ja tarkastellaan tarpeeksi usein. Muista myös toimia positiivisena esimerkkinä!

### Esimerkkejä pelisääntökeskusteluun:

**Ilmapiiri:** Millainen on hyvä ilmapiiri? Millainen on meidän ryhmän ilmapiiri? Miten sitä voisi vielä parantaa? Mitä hyötyä on siitä, että on hyvä ilmapiiri?

**Leikinomaisuus:** Millainen toiminta on kivaa? Mikä nuorten urheilussa on tärkeintä? Miten leikinomaisuus näkyy harjoituksissa ja kilpailuissa?

**Tasavertaisuus:** Onko jokainen nuori ryhmässä yhtä tärkeä? Miten varmistamme sen että kaikki nuoret saavat osallistua? Mitä tasavertaisuus tarkoittaa käytännössä meidän ryhmässä?

**Tavoitteet:** Mikä on ryhmämme tärkein tavoite? Mitä pieniä tavoitteita ryhmällämme on joka kerta kun harjoittelemme yhdessä?

**Urheilijaksi kasvaminen:** Mitä urheilijaksi kasvaminen tarkoittaa? Minkälaisia valintoja urheilija kohtaa päivittäin? Minkälainen asenne vie urheilijaa kohti tavoitteita? Paljonko nuori tarvitsee unta? Millaista on nuoren urheilijan terveellinen ravinto? Mitä turnauspäivänä syödään? Milloin tehdään kotitehtävät? Milloin on urheilijan loppo-aika, miksi se on tärkeä?