

LVI2 – VALMENTAJAN PEDAGOGISET TYÖKALUT



- Ryhmän hallinta
- Ryhmittely
- Kokemuksia ryhmiin jakamisesta
- Joukkueen ilmapiirin luominen (pelaajat ja vanhemmat)
- Ison ryhmän harjoittelu
- Pelaajien ryhmittely ja tasoryhmät

Valmentajan pedagogiset työkalut - ryhmänhallintataidot

- Joukkueen ilmapiirin luominen (pelaajat ja vanhemmat)
- Ryhmän hallinta
- Ryhmittely

- Kokemuksia ryhmiin jakamisesta
- Ison ryhmän harjoittelu
- Pelaajien ryhmittely ja tasoryhmät

RYHMÄNHALLINTATAIDOT

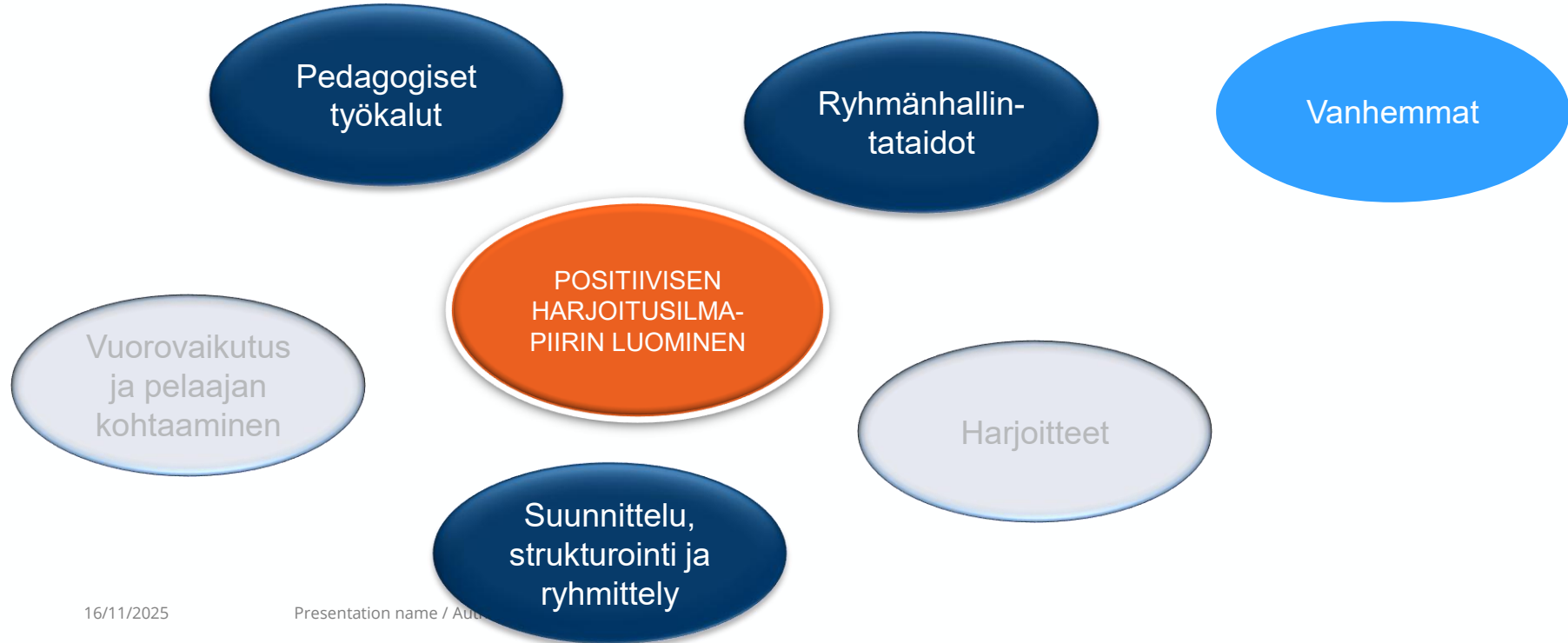
- Positiivinen harjoitusilmapiiri
- Ryhmänhallintataidon avaimet
- Ison ryhmän harjoittelu
- Pienen ryhmän harjoittelu

MITÄ TOIVOT NÄKEVÄSI HARJOITUKSISSA

- Vanhempana?
- Valmentajana?
- Pelaajana?



POSITIIVINEN HARJOITUSILMAPIIRI



RYHMÄNHALLINTATAIDOT

Liikettä ja hikeä

- Lapset ovat tulleet liikkumaan – ei istumaan ja kuuntelemaan
- Juoksuta löysät pois
- Lyhyet ja ytimekkäät ohjeet → toiminta käyntiin
- Ei ohivalmennusta → toimivat harjoitteet

Ryhmittely ja kaverit

- Miten huomioidaan, että saa uusia kavereita?
- Miten huomioidaan, että saa treenata kaverin kanssa?

Henkilökohtainen kontakti

- Miten saadaan katse pois paperista ja tekemään havaintoja
- Miten luodaan jokaiselle hyväksytyksi tulemisen kokemus



RYHMÄNHALLINTATAIDOT

–ison ryhmän harjoittelu

HUOMIOITAVA HARJOITTELUSSA:

- Miten voidaan harjoitella?
 - Tekniikkaa ja taitoa
 - Peliharjoittelu HC? FC?
- Aktiivinen harjoitusaika minuutteina
- Mitä voidaan harjoitella? Mitä ei?

MALLEJA HARJOITUKSEN RAKENTEESTA (24+ pelaajaa)

- Yhdessä → tasoryhmiin (3 ryhmää)
- Kaksi tasoa → eri ohjelma samoissa harjoituksissa
- Kaikki yhdessä
- 3 x 40 min fysiikka + hc + hc
- pelitreenit

Susicampus 2024-2025 → yhdessä - tasoryhmiin

- Noin 24 pelaajaa
- 2009-2011 -syntyneitä tyttöjä ja poikia
- Erikokoiset tasoryhmät
- Yksilö- ja ryhmätaktiikkaa

RAKENNE:

- Taidoista peliin
- Peli – taidot - peli

TIISTAI		
10-15 min	warm up	rata, stationit
3 x 25 min	stations	korintekotaito (tekniikka)
		pelitaito (comp - tools - comp)
		core + SAQ

KorsKu 2019-2020 → kahdessa tasossa

jakso 1											
Juha + Arto + Jaska			Jaska + Joel			Arto + Tintti + Joel			Juha + Joel		
maanantai	19:00-21:00	LUMO / laji + SAQ	tiistai	18:30-20:30	RUUSIS / juoksu + laji	torstai	18:00-20:00	RUUSIS / voima + laji	perjantai	16:30-18:00	
20 min	3 tasoa	kolmoisuhkapelaaminen	45 min	Joel	juoksu / tekniikka	18:00-18:30	Joel	white - voima näyttämö	20 min	Juha	warm up
5-10 min	Arto	aktivoinnit	10-15 min	Joel	lajilämmittely	(45 min)	Tintti	blue / kuntosali	20 min	Juha	transition / ylivoimatilanteet
2 x 15 min	Arto	SAQ	20 min	Jaska	4-4 / HC	2 x 20 min		kolmoisuhkapelaaminen			puolustaminen
	blue	pelimalli / syöttäminen	20 min	Jaska	transition -peli (4-4) / FC			3-3 peli / 4-4 -peli	25 min	Juha	transition -peli (4-4) / FC
	white	pelimalli / syöttäminen			ylivoimatilanteet	20 min		transition -peli (4-4) / FC		Joel	cool down
40 min		4-4 / 5-5 -pelaaminen		Joel	cool down	5-10 min	Tintti	cool down			
15 min	3 tasoa	heittotekniikka									
					Elsa treeneihin 19:15						

- Kolme ikäluokkaa yhdessä
- 2 tasoa (blue 11 & white 14 pelaajaa)
- Vastuut viikkotasolla jaksoittain

Helmi Basket 2024-2025 → kaikki yhdessä

- Noin 20 pelaajaa
- 2010-2013 -syntyneitä
- Sisältö kaikille sopivaa

keskiviikko	90 min	T / L / C	coach
20 min	viimeistelytekniikat (reach up, floater, eurostep, spin) + core + liikkuvuus	L	Allu, Heidi, Suski
10-15 min	SAQ, pari + rata		Juha
20 min	3-3 penteration - pass - (pass)	C	Juha
20 min	3-3 transition HPA	C	Juha

Korsku 2021-2022

19:00-
21:00

Helmi center

stations

45 min

perusvoima + core

5-10 min

5-3 --> 5-4

pass-pass- penetration

15 min

4-4 - C

5-5 NZ -lähtö, x -possession

20 min

5-5 HC - T+L

5-5 HC, #sisä, käöntö, pää + BL

20 min

5-5 - C

- 30 pelaajaa
- 3 x 15 min fysiikkastationit
- Pelitreenit
- HC – FC – HC - FC

RYHMÄNHALLINTATAIDOT - pienen ryhmän harjoittelu

- rakenne
- Yhteisharjoittelu toisen ryhmään kanssa
- Yhteiset pelitreenit (Helmi/ToPo-08 & EBT)

SUSICAMPUS-24		
TORSTAI		
25 min		heittorutiinit + pull up
35 min		BS-pelaaminen
20 min		voima

HELMI-24		
45 min		voima
15 min		BS floater/pull up + pallon ylöstuonti
15 min		3-3 short side (pääkori ja sivukori)
25-30 min		BS 1-1 - 2-2 - 3-3
15-20 min		heittotaito

PEDAGOGISET TYÖKALUT

- Positiivisen ilmapiirin luominen – vanhemmat mukaan
- Työkaluja haastaviin tilanteisiin

POSITIIVISEN ILMAPIIRIN LUOMINEN - VANHEMPIEN ROOLI

Milloin pelaajan vanhemman kanssa keskustellaan?

Päiväkodissa palaute päivittäin

Koulussa Wilma...soitto...

Miten harjoituksissa?

Missä asioissa vanhemmat mukaan keskusteluun? Päätöksentekoon?

- Ennakoiva keskustelu
- luottamuksen rakentaminen ja pitkäjänteisyys
- pienetkin asiat keskusteluun → ettei tule isoksi asiaksi
- avainvanhempien kautta pelaaminen



POSITIIVISEN ILMAPIIRIN LUOMINEN - VANHEMPIEN ROOLI

- **”Henkilökohtainen maalivahtivalmentaja”**
- **Riitatilanne Valmierassa**
 - Selvitys → keskustelu ja sopimus → info vanhemmille
- **Vanhempien ”kriittinen” palaute ja käytös ottelutilanteessa**
 - Keskustelu puheenjohtaja, valmentajat...
 - Videopalautteet ja pelaajakirjeet tiedoksi (wu14)
- **Vanhempi managerina**
 - Valmentaja ottaa kopin pelaajasta



RYHMÄNHALLINTATAIDOT

– pedagogiset työkalut

- harjoitteita ei tehdä kunnolla, kikatellaan ja pelleillään (8/2)
- jatkuvat "loukkaantumiset" mikroissa
- Harjoite ei onnistu – valmentaja turhautuu
- pelaaja ei keskity harjoitteeseen
- pelaaja ei opi (ma 5lk)
- pelaaja ei pääse kavereiden kanssa samaan ryhmään - valitaan pariksi tuttu ja paras kaveri
- pelaaja ei koe kuuluvansa ryhmään, ei ole oikein kavereita (etenkin tytöissä)

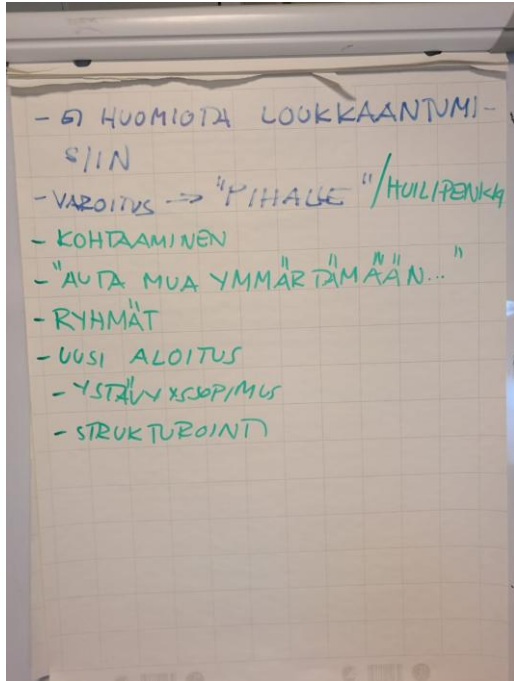


Pedagogisia työkaluja

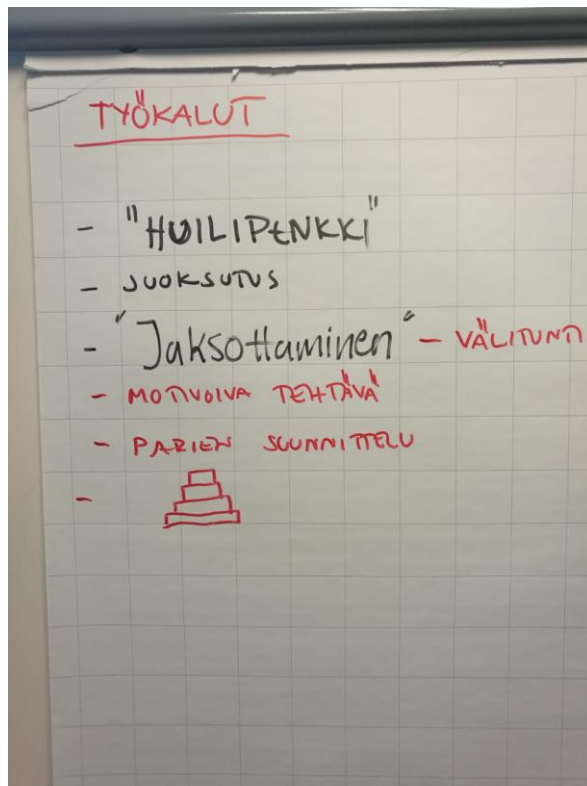
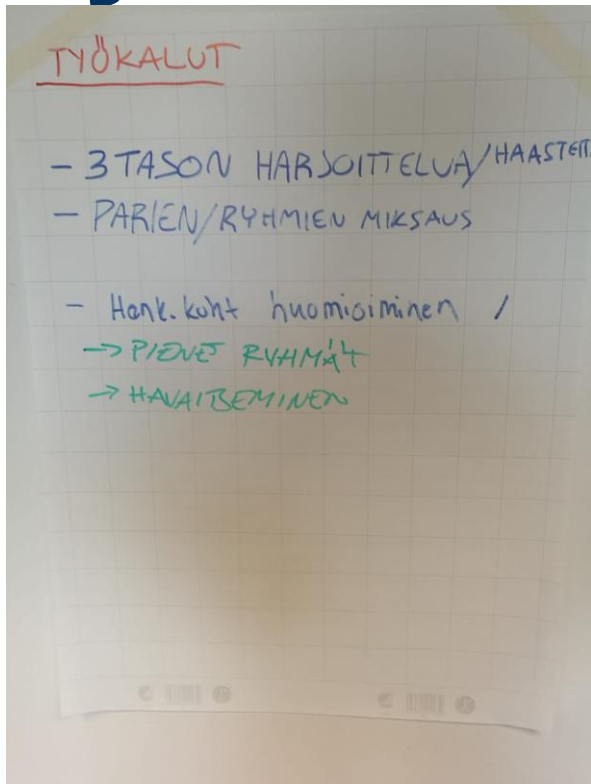
- Keskustelkaa edellisistä esimerkeistä.
- Miten tilanteet ovat ratkaistavista?
- Miten niitä voi ennaltaehkäistä?



Työkalut 2021



Työkalut 2020



RYHMITTELYT JA ERIYTTÄMINEN

- Ryhmädynamiikka ja joukkuehenki
- Pelaajien ryhmittelyt – istumajärjestys & ryhmäyttäminen
- eriyttäminen

Ryhmädynamiikka ja joukkuehenki

Millainen on huono joukkuehenki?

Millainen on huono
ryhmädynamiikka?

Mistä tunnistaa hyvän
joukkuehengen?

Millainen on hyvä
ryhmädynamiikka?

Ryhmädynamiikasta

- Ryhmän pelisääntöjen / toimintatapojen avulla ilmaistaan minkälaista käytöstä ryhmän jäseniltä odotetaan
- Avoin ja tasapuolinen kommunikointi sekä jäsenten välinen kunnioitus ja arvostus johtavat ilmapiiriin, joka saa pysymään ryhmässä ja ponnistelemaan yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi
- Valmentajalla pitää olla johtajuus ryhmässä

5A:n ruokailusäännöt

- Pese kädet ennen ruokailua.
- Älä huuda tai puhu toisiin pöytiin.
- Ota kaikki kerralla, ei ramppaamista.
- Maista rohkeasti ja noudata annoskokoa.
- Ota sen verran kuin syöt
- Ruokaillaan haarukalla ja veitsellä.
- Syö suu tyhjäksi ennen puhumista.
- Istu kunnolla.
- Jätä oma paikka siistiksi ruokailun jälkeen.
- Käyttäydy asiallisesti omassa luokassa.



Ryhmädynamiikka ja joukkuehenki

MITEN HYVÄÄ JOUKKUEHENKEÄ RAKENNETAAN? MILLAISIA TAVOITTEITA?

- Kaikki vetää treeneissä täysillä.
- Ei luovuta kesken, ei pelleille treeneissä ja pelaa aina loppuun asti
- Tullaan ajoissa
- Pidetään hauskaa kaikissa treeneissä ja peleissä
- Tsempataan kaikkia yrittämään parhaansa
- Moikataan joukkuekavereita ja valmentajia - hymyllään
- Kaikki on kivoja toisilleen ja on kaikkien kaveri
- Ei jätetä ketään ulkopuolelle
- Annetaan yläfemmoja

TUNNETASON TAVOITTEITA

- Pidetään hauskaa treeneissä ja peleissä
- Kaikki on kivoja toisilleen, ei jätetä ketään ulkopuolelle
 - Kehun ja kannustan toisia, annan femmoja
- Vaikka on huono päivä, yritä silti täysillä
- Kunnioita joukkuekavereita ja valmentajia
 - Jos mokaa, niin ei naureta

SUORITUSTAVOITTEITA

- Tullaan ajoissa
- Kaikki vetää treenit täysillä
- Tsempataan kaikkia yrittämään parhaansa ja pidetään hyvä fiilis!
- Liikutetaan palloa, leikataan ja syötetään
- Treenataan yhtä kovaa kuin pelataan
- Pelataan yksi tilanne kerrallaan ja kamppailaan loppuun asti, voitetaan 1-1 - tilanteet
- Paine pallossa joka tilanteessa

TULOSTAVOITTEITA

- 1.divarissa päästään SM-sarjaan ja lopputurnaukseen
- 2.divarissa top 3
- 3. divarissta top 2

RYHMÄNHALLINTATAIDOT –ryhmittely (istumajärjestys)

Joel - toiminnallinen voima		Tintti - voima		
1	Ninja			
2	Salka			
3	Sade	-06	Silja	-06
4	Venla	-06	Leila	-06
5	Janina	-07	Liina	-06
6	Nea	-07	Siiri M	-06
7	Milja	-07	Opri	-06
8	Siiri P	-08	Lucy	-06
9	Siiri K	-08	Ella	-06
10	Elsa	-08	Lotta H	-07
11	Katarine	-08	Neela	-07
12	Nicoline	-08	Kiira	-07
13	Melisa	-08	Erina	-07
14	Pauliina	-06		
		-07		

RJOITUSRYHMÄT				
group A	group B	group A	group B	group
Neela	Janina	Neela	Venla	Janina
Silja	Pauliina	Silja	Lotta	Pauliina
Siiri M	Nicoline	Siiri M	Sade	Nicoline
Anna	Siiri K	Anna	Ella	Siiri K
Tua	Milja	Tua	Lusy	Milja
Liina	Elsa	Liina	Melisa	Elsa
Leila	Nea	Leila	Nea	
Opri	Venla	Opri		
Lusy	Lotta			
Melisa	Sade			
	Ella			

JUOKSURYHMÄT			
Neela	Anna	Pauliina	Siiri K
Silja	Lusy	Janina	Milja
Siiri M	Melisa	Nicoline	Ella
Tua	Liina	Sade	Nea
Leila	Jenna	Elsa	Venla
Opri	Junnu		Lotta

	YH riskikko	YH 1	YH 2
2	Altug Ferhat	linkit puuttuu	
3	Forsten Ida	ei palautettu	
4	Halonen Kaisa	ei palautettu	
5	Hassan Omar	ok	ok
6	Honkanen Aino	ok	ok
7	Iso-Kuusela Ada	ei palautettu	
8	Lehtinen Jere	ok (osittain)	ok
9	Lütthje Samuel	ok	ok
10	Pallaskallio Tilda	ok	ei palautettu
11	Pirttiniemi Aurora	ok	ei palautettu
12	Rexhepi Andi	ei palautettu	ok
13	Selkänaho Eemil	ei palautettu	ok
14	Torstila Topi	ok	ei auennut
15	Von Hellens Isara	ei auennut	
16	Wahe Enni		
17	Duhulow Abdulahi		
18	Erkkilä Mila		ei palautettu
19	Hätinen Luca		
20	Jokipii Otto		
21	Kimula Anrri	ei palautettu	ei palautettu
22	Kivilaakso Enni	ei palautettu	
23	Koskelo Henry	ei palautettu	
24	Kuzmina Izabel		
25	Lindfors Daniel		ei palautettu
26	Litvinova Polina		ei auennut
27	Liu Xinyi	ei palautettu	ei auennut
28	Lohtaja Joono	ei auennut	ok
29	Mupenda Daniel	ok	
30	Peltola Elias	ok (osittain)	
31	...nen Siiri		

RYHMÄNHALLINTATAIDOT –ryhmittely (istumajärjestys)

- **Pelaajien jakaminen ryhmiin**

- Pelipaikkakohtaisesti
- Tasoryhmät
- random (uusi kaveri)
- isot samaa

- **Tarkoituksenmukaiset ratkaisut →**

- uuden oppiminen
- Kilpailu
- Joukkuehenki

- **Millaiset joukkueet**

- Tasaiset
- Ykkösryhmä
- Varhaiset roolit → peli näyttää hyvälle / sitä oppii mitä tekee

Vältettävä:
Toistettaessa samaa,
saadaan sama lopputulos

RYHMÄYTTÄMINEN

- Uuden pelaajan ottaminen mukana (case Arttu)
 - Perehdyttäjä
- Ryhmäytymisen integrointi lajiharjoitteluun
 - Harjoittelussa pelaajilla aikalisät → joutuvat keskustelemaan yhdessä harjoittelusta (Esim. pelaamisen pyramidi)
 - Parien ja ryhmien muodostaminen valmentajan suunnittelemana



ERIYTTÄMINEN

- Motivaatio
- Autonomia ja eriyttäminen
- Taidon oppimisen vaiheet

Motivaation merkitys oppimisessa

- Psykkisen hyvinvoinnin perustana on
 - **Koettu pätevyys** = On hyvä siinä, mitä tekee
 - **Koettu autonomia** = Kokee saavansa vaikuttaa itseään koskeviin asioihin
 - **Sosiaalinen yhteenkuuluvuus** = On hauskaa muiden ihmisten kanssa ja tuntee kuuluvansa ryhmään

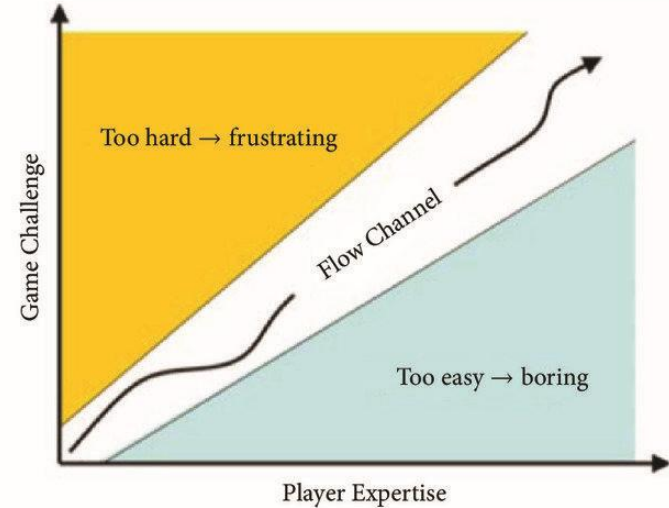
Itsemääräämisteorian mukaan sisäinen motivaatio syntyy ja säilyy, kun kolme psykologista perustarvetta huomioidaan



ERIYTTÄMINEN – mahdollisuus onnistua

Mahdollisuus onnistua

- 1-1 häviäjä puolustaa (case Arthur)
- 5-5 “tasaiset” joukkueet pelailua (KorsKu)
- Kotijoukkue pallollisessa pelissä (Helmi -10)



ERIYTTÄMINEN – mahdollisuus onnistua

Mahdollisuus onnistua

Pelaamisen pyramidi

- valmennetaan ensiksi → edetään, kun onnistuu

Taitoharjoittelussa

- Pelipaikoittain
- Tasoittain
- tehtävässä

- Hae parasta korintekopaikkaa → syötä vapaalle
- Pelaa yhdessä → sisäpeli
- Pelaa yhdessä → Kääntöpeli

- Prässinmurto
- KOHTI KORIA
- voita oma pelaaja pallollisena
- Pallottomana liikkuminen: pelaa itsesi vapaaksi → leikkaa korille → jatka liike
- Hyökkää korille! → ole korintekijä!

- Kaikki 5 levypalloon! = kontakteja!
- Levypalloon tai varmistamaan!
- AIKAISIN LEVEELLE! - yli vavarin → yli puolen (SYÖTTÄMÄLLÄ ETEENPÄIN)
- sijoitu apuasemaan → Auta isosti

- 100% → juokse täysillä, liiku nopeasti, yritä kaikkesi!
- Pallon paine! → poimi pelaaja ja käsi palloon
- SIOITU → VÄLI KIINNI! (transition defense)
- Puhu! = pallo, apu, oma, vaihto
- nopea regointi → ole läsnä pelissä!

Taidon oppimisen vaiheet

1. Kognitiivinen hahmottaminen
2. Assosiatiivinen vaihe
3. Automaatiotaso



Taidon oppimisen vaiheet

1. Kognitiivinen hahmottaminen

- Urheilija selvittää itselleen, mistä opeteltavassa liikkeessä on kysymys
- Ensimmäiset yritykset ovat kömpelöitä ja epätaloudellisia
- Eri yritysten välillä on paljon vaihtelua
- Tarkkaavaisuus voi olla suorituksen kannalta epäoleellisissa asioissa
- Huomio taidon suorittamisessa, ympäristön havainnointi vähäistä
- Tyypillistä runsas ääneen ajattelu
- **Valmentaja voi tukea:**
 - Ohjaamalla suoritusta oikeaan suuntaan
 - Hyvä malli auttaa muodostamaan käsityksen opeteltavasta asiasta
 - Tämä vaihe tarvitsee runsaasti palautetta

2. Assosiativinen vaihe

3. Automaatiotaso



Taidon oppimisen vaiheet

1. Kognitiivinen hahmottaminen
2. **Assosiativinen vaihe**
 - Oppija löytää yhteyksiä aikaisemmin opittujen ja opeteltavan taidon välille
 - Kykenee vähitellen hyödyntämään olemassa olevaa liikevarastoa ja aikaisempia kokemuksia
 - Taitotaso vakiintuu ja eri yritykset alkavat muistuttaa toisiaan
 - Tarkkaavaisuus kiinnittyy oppimisen kannalta oleellisiin asioihin
 - Tyypillistä runsas tekeminen
 - **Valmentaja voi tukea:**
 - **Järjestää runsaan harjoittelun mahdollistavan ympäristön**
 - **Antaa tilaa oppimiselle**
 - **Liiallinen palautteen antaminen vaikuttaa häiritsevästi**
 - **”Tekemällä oppii” on hyvä iskulause tähän vaiheeseen**
3. Automaattiotaso



Taidon oppimisen vaiheet

1. Kognitiivinen hahmottaminen
2. Assosiativinen vaihe
3. **Automaattiotaso**
 - Suoritus on sujuva ja taloudellinen
 - Suoritus pystytään tekemään muuttuvissa olosuhteissa
 - Urheilija kykenee tekemään suoritukset ilman tietoista ponnistelua
 - Tarkkaavaisuus voidaan suunnata kokonaan ympäristöön
 - Suoritusta ei tarvitse tietoisesti ohjata, vaan se tulee ”selkäytimestä”
 - Valmentajan kannattaa kunnioittaa tiedostamatonta osaamista – suorituksen nostaminen tietoisuuteen saattaa kömpelöittää ja hidastaa suoritusta
 - **Valmentaja voi tukea:**
 - **Runsas vaihtelu harjoittelussa**
 - **Taitava valmentaja varioi liiketehtävää ja/tai toimintaympäristöä**



Pedagogiset työkalut: Motivointi

- Lasta motivoi, että hän huomaa saavansa tukea siinä, että..
 - Hän huomaa oppivansa ja kehittyvänsä – huomaa harjoittelun yhteyden kehittymiseensä.
 - Hän tekee aina parhaansa.
 - Hän huomaa muiden tukevan ja kannustavan häntä – joukkueessa on hyvä henki.
 - Yhteisiä sääntöjä noudatetaan, kaikkia kohdellaan oikeudenmukaisesti ja hän saa vaikuttaa omaan harjoitteluunsa
 - Hän kokee harjoittelun ja pelit iloiseksi tapahtumaksi



HARJOITUS

Harjoituksen rakenne

20 min	Warm up	Juha & Pena
15 min	Peli (3-3 yli puolen) (competition)	
2 x 3 x 6 min		Tomppa, Anton, Kiia
		Nina, Mikko H, Kimmo
		Iisakki, Mikko R, Jari
15 min	Peli (4-4 45s.) (competition)	
5 min	cool down	



LÄMMITTELYRATA

Syöttäminen coachille

Kuljetuskisa paria vastaan

Kuljettaminen ja kädenvaihdot
(tennispallot)

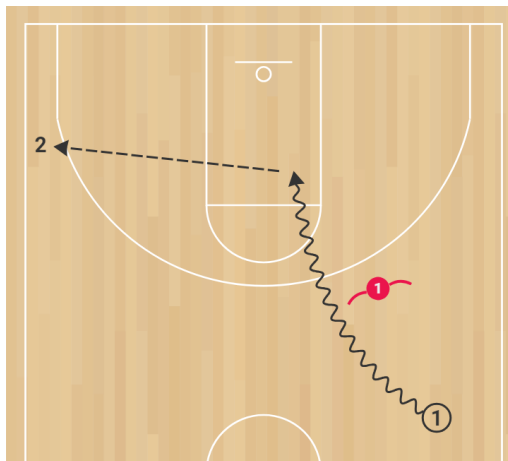
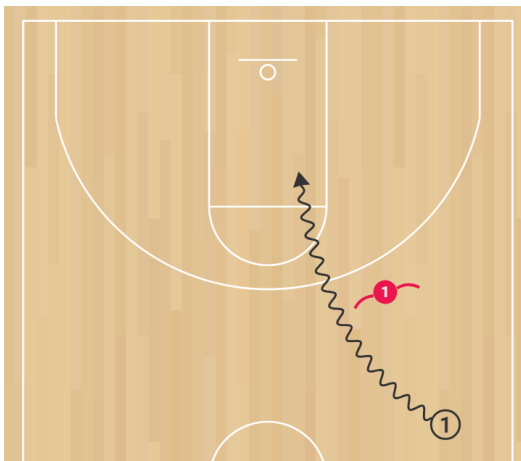
Catch&shoot

Eurostep & spin

Lay-up + Lay-back

2 x Levypallo & tukijalkailu

TOOLS



Tool 1: attack the space –
oman pelaajan voittaminen

**Ydinkohdat: tunnista ja hyökkää
tyhjään tilaan**

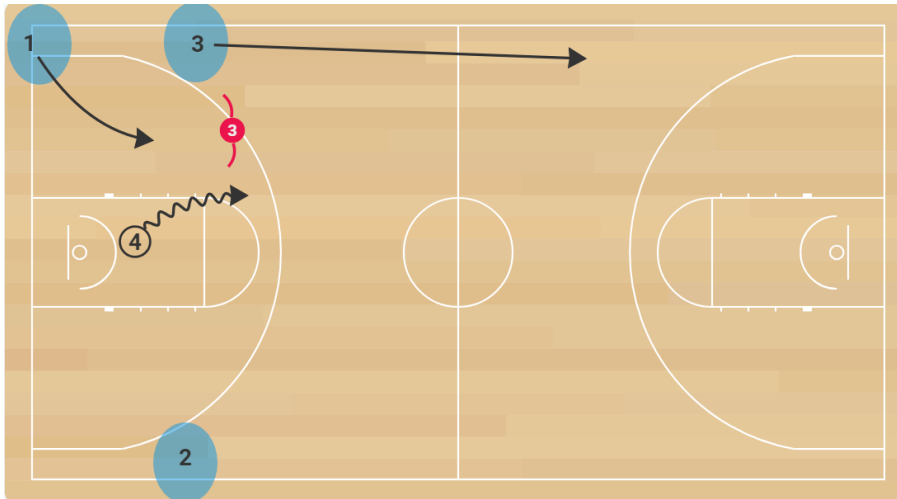
Tool 2: attack the space –
viimeistelytekniikat

Ydinkohdat: takana, kyljessä, edessä

Tool 3:
kolmoisuhkapelaaminen –
catch & shoot / go

**Ydinkohdat: (syöttäminen), koppi,
lähestymistä vastaan hyökkääminen,
heittäminen**

competition



Peli 1: Nopea avaaminen

Peli 2: syöttämällä yli puolen
Tyhjään tilaan hyökkääminen