

SUOMEN PALLOLIITTO

www.palloliitto.fi

Fair Play
Kaikki Pelaa



Taitokoulukäsikirja



Teksti: Suomen Palloliitto,
Taitokoulutyöryhmä
Kuvat: Jussi Eskola, Juha Tamminen ja
Markku Tiitinen
Taitto: Samu Vahteristo
Painopaikka: SLU-paino, Helsinki. 2006

Taitokoulukäsikirja

Sisällysluettelo:

1. Sinivalkoinen tie – Suomen Palloliiton pelaajakoulutus ja taitokoulut

2. Taitokoulukriteerit

3. Miten taitokouluksi?

4. Lasten oppiminen

4.1 Lapsi oppijana ja taitokoulun opetussisällöt

4.2 Oppimisen tukeminen

5. Taitokouluharjoitus

5.1 Suunnitelmallisuus on tehokkaan oppimisen edellytys

5.2 Kysymyslista taitokoulun harjoituksen suunnitteluun

5.3 Taitokouluharjoituksen toteutus

5.4 Tukiharjoitteiden valinta ja lajia tukevien valmentajien ohjeistus

5.5 Malli yhden taitokoulukerran suunnitelmasta: 1v1 -tilanteen voittaminen

5.6 Unelma hyvästä taitokoulusta

6. Omaehtoiseen harjoitteluun innostaminen

6.1 Miksi omaehtoista harjoittelua olisi syytä lisätä?

6.2 Miten omaehtoista harjoittelua voidaan edistää?

7. Kolme erilaista taitokoulumallia

7.1 Malli 1: 10–12-vuotiaiden tyttöjen ja poikien taitokoulu

7.2 Malli 2: Ikävaiheittain ja taitotasoittain eriytetty taitokoulu

7.3 Malli 3: 9–12-vuotiaiden ("pienen seuran") taitokoulu

8. Tukitoimet

8.1 Rehtorikoulutus

8.2 Materiaalivinkkejä rehtoreille ja ohjaajille

8.2.1 Monipuolisuus

8.2.2 Taito

8.2.3 Pelikäsitys

9. Työryhmä

Liite: Yhteenveto fyysis-motorisista herkkyykskausista



1.

Sinivalkoinen tie – Suomen Palloliiton pelaajakoulutus ja taitokoulut

”Sinivalkoinen tie” käsite syntyi vuonna 2002, kun kirjoitettiin ensimmäinen versio Palloliiton Nuorisotoimintalinjasta. Sinivalkoinen tie kuvaa niitä toimia, joiden avulla Suomen Palloliitto, sen piirit ja seurat yhdessä tukevat huippujalkapalloon suuntautuvaa nuorta. Nuorisotoimintalinjan (seurojen, piirien ja liiton) yhteisen arvopohjan mukaisesti ”Sinivalkoinen tie” kehittää jokaisen

nuoren edellytyksiä edetä omalle huipulle. Nuori itse määrittää onko hänen tavoitteensa – oma huippu - paikallisella, alueellisella, kansallisella vai kansainvälisellä tasolla. Suomen Palloliiton eri toiminnot antavat jokaiselle tilaisuuden tulla lajin pariin, luovat ja parantavat edellytyksiä jalkapallon harrastamiseen monimuotoisesti sekä tarjoavat mahdollisuuden kehittyä lajin huippusaajak-

si. Vain pelaajan oman valinnan ja pitkäjänteisen tuki- ja auttamisosajien verkoston avulla kasvaa ja kehittyy kansainvälisiä huippupelaajia.

Sinivalkoisen tien perustyö tehdään seuroissa. Laadukas opetus, ohjaus ja valmennus perusyksikössä – joukkueessa – on päätavoite jalkapallon harrastustoiminnassa. Näin huomioidaan jokaisen yksilön lähtökohdat optimaalisesti ja annetaan myös mahdollisimman monelle tulevaisuuden huippupelaajalle mahdollisuus ”syttyä” lajiin. Hyvässä oppimis-/toimintaympäristössä lasten luonnollinen kilpailullisuus ja halu kehittää itseään on osa jalkapallon tasa-arvoisuutta. ”Sinivalkoisen tien” tavoitteena on tukea tähän tähtäävää toimintaa seuroissa ja joukkueissa. Samalla pyrkimys on auttaa seuroja kehittämään rakenteita, jotta asteittain kasvavan haasteellisuuden kautta nuorella on tilaisuus ”haastaa” itsensä oppimaan uusia jalkapallon salaisuuksia. Nuorimmat ikäryhmät voivat oppia huippujalkapallon kannalta tärkeitä ominaisuuksia leikin kautta – kaverina pallo ja ohjaajana jalkapallokasvattaja, joka ottaa aikaa opettamiseen ja antaa mahdollisuuden oppimiseen. Tämä on taitokoulujen, kykykoulujen ja talenttiakatemioiden perusajatus.

Sinivalkoisen tien kotimainen osuus jatkuu kansainvälisellä valtatielellä. Sinne asti kulkevat kohtaavat aina saman tosiasian. Ei ole oikotietä. Yksilön ominaisuudet ovat ”Sinivalkoisen tien” kansainvälisen onnistumisen lopullinen mittari. Yksilön matka tälle tielle voi alkaa taitokouluista.

Tyttöjen ja poikien kehittyminen Sinivalkoisella tiellä perustuu eri ikävaiheiden (myös fyysisten herkkyykskausien) huomioon ottamiseen pelaajien ohjaus- ja valmennustoiminnassa. Tämä vaatii oikeita ”askelmerkkejä” tiekarttaan Leikkimaailmaikäisten (11-v ja sitä nuoremmat) taitokouluista Kaverimaailmaikäisten (12–15-vuotiaat) kykykoulujen kautta Tulevaisuusmaailmaikäisten (16–19-vuotiaat) talenttiakatemioiden.

Taitokouluikävaihe (7–12-v) on lasten taitojen oppimisen kannalta tärkeä ajankohta. Siitä puhutaan taidon oppimisen kulta-aikana. Lapsi käy läpi useita erilaisia kehitysvaiheita. Lapsen keho, ajattelutapa sekä käsitys itsestä ja toisista muuttuu. Ikä ja kehitysvaihe vaikuttavat lapsen kiinnostukseen erilaisia asioita kohtaan. Yksilölliset erot voivat olla erittäin suuria, mikä on osattava ottaa huomioon harjoitustapahtumien sisältöjen suunnittelussa.

Taitokouluikäisten toiminta tähtää lasten motoristen perustaitojen, herkkyykskaudelle kuuluvien fyysisten tekijöiden, jalkapallon lajitaitojen ja pelikäsityksen yksilölliseen kehittämiseen. Hyvin toteutetussa taitokouluikäisten toiminnassa lapsilla on mahdollisuus hyvässä ilmapiirissä harjoitella

erilaisten tunnekokemusten ja sosiaalisten tilanteiden käsittelyä. Lajitoiminnan monipuolisuuden vahvistamisella tuetaan lasten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Näin luodaan vankka perusta eri lajeissa niiden kaikilla eri tasoilla vaadittavien ominaisuuksien oppimiselle.

Taitokoulutoiminnan tärkeimpänä tavoitteena on synnyttää pelaajille innostusta ja halua omaehtoiseen harjoitteluun. Seurojen organisoima harjoitustoiminta antaa malleja ja vinkkejä lasten omaehtoiseen harjoitteluun. Taitavaksi pelaajaksi voi oppia vain lukemattomien toistojen kautta, minkä vuoksi keskeinen osa taitokoulutoimintaa ovat alusta alkaen erilaiset ”oma enkka” -periaatteeseen nojaavat taitokortit, kikkavideot ja muut tukimuodot, joita apuna käyttäen ohjaajat saavat lapset innostumaan pallon kesyttämistä omalla ajalla.

Keskeinen osa yhteistä taitokoulu-unelmaamme on saada myös entiset ja nykyiset pelaajat antamaan lajiosaamistaan parhaassa lajitaitojen ja pelikäsityksen oppimisiässä oleville taitokouluilaisille. Lapset huomioiva ja turvallinen ilmapiiri yhdistettynä omasta halusta tapahtuvaan harjoitteluun saa aikaan oppimista ja kehittymistä, joka on ehkäpä tärkein yksittäinen motivaatiota vahvistava tekijä nuorten pelaajien harrastustoiminnassa.

Huippujalkapallossa kilpailu kansainvälisellä tasolla on kovempaa kuin yhdessäkään muussa joukkuelajissa. Matka taitokoulusta Veikkausliigaan tai naisten SM -sarjaan – puhumattakaan maajoukkueista – on pitkä. Matkalla tarvitaan oikeita eväitä, jotta nuori valitsee itselleen tarkoituksen mukaisen suunnan. Meillä on taitokoulujen kautta mahdollisuus antaa kaikille halukkaille lisäarvoa ja laatua jalkapallon harrastukseen, mutta samalla myös tilaisuus auttaa uusia tulevaisuuden tähtiä syttymään.

Helsingissä tammikuussa 2006

SUOMEN PALLOLIITTO

Taitokoulutyöryhmä
Liiton valmentajat
Piirien nuorisopäälliköt



2. Taitokoulukriteerit

I Kirjallinen suunnitelma taitokoulun sisällöstä seurassa

1. toiminnan tavoitteet eri ikä-/kehitysvaiheissa
2. ympärivuotisuus/periodeissa
3. ryhmäkoko (max. 1 ohjaaja : 10 pelaajaa)
4. miten monipuolisuus varmistetaan, ulkopuolisten osaajien hyödyntäminen
5. avoimuus kaikille innokkaille
6. pelaajien kehittymisen seuranta, palautteen anto
7. yhteistyöseura (taitokoulu–kykykoulu, lisäksi mahdollinen akatemia)
8. olosuhteet: ruoho kesällä, halli/jalkapallonurmi/sali talvella



II Taitokoulurehtori

- vähintään B – valmentajatutkinto tai muu riittävä pätevyys (liikunta-alan koulutus ja/tai pelaajatausta)
- suositus: Nuorten Valmentajakoulu (NuVK)

III Oikeus harrastaa muita lajeja – lajiyhteistyö / monipuolisuuden varmistaminen

- miten varmistetaan, kun ryhmässä on pelaaja/pelaajia, jolla/joilla on muita (urheilu)harrastuksia?

Hyväksyminen:

Piirin nuorisopäällikkö tai hänen valitsemansa taho (valinta kahdeksi vuodeksi kerrallaan).

3. Miten taitokouluksi?

Suomen Palloliiton tavoitteena on taitokoulukriteerien avulla muodostaa samansuuntaisten päämäärien kanssa toimivista seuroista paikallisia ja alueellisia yhteistyöverkostoja. Liitto ja piirit järjestävät taitokoulutoiminnassa mukana oleville seuroille säännöllisesti täydennyskoulutusta sekä mahdollisuuksia osallistua toiminnan kehitystyöhön yhdessä muiden samaa työtä tekevien seurojen kanssa.

Suomen Palloliiton Taitokoulu – statuksen seura saa täyttämällä luvussa 2 mainitut kriteerit. Statuksen myöntää piiri ja se on voimassa kaksi vuotta kerrallaan. Tullakseen taitokouluksi seuran taitokouluhoidon tulee osallistua piirin järjestämään rehtorikoulutukseen. Tämän lisäksi hakumenetelystä keskeistä on, että seura on laatinut taitokoulutoiminnalleen kirjallisen suunnitelman, joka kuvaa toiminnan keskeisiä järjestämiseen ja sisältöihin liittyviä kysymyksiä.

Samalla suunnitelma tuo toiminnalle jatkuvuutta kun mahdollisten henkilövaihdosten tapahtuessa uusilla vastuuhenkilöillä on asiaan liittyvä dokumentaatio käytössään. Suunnitelma laaditaan sähköisesti osoitteesta www.kaikkipelaa.fi löytyvään sähköiseen hakulomakkeeseen, joka lähetetään Palloliiton internetsivuilta suoraan asianomaisen seuran oman piirin nuorisopäällikölle.

Nuorisopäällikkö vastaa piirissään alueen taitokoulujen rehtorikoulutuksesta, joita järjestetään aina tarpeen mukaan kun useamman seuran taitokoulusuunnitelmat ovat saapuneet piiriin.

Mikäli seuralla on taitokoulutoimintaa Leikkimaailmaikäisille tai se suunnittelee toiminnan käynnistämistä, kannattaa olla yhteydessä oman piirin nuorisopäällikköön. Piiri yhdessä alueellisen liittovalmentajan kanssa vastaa alueella tapahtuvan pelaajakoulutustoiminnan tukemisesta.

Tie taitokouluksi

1) Seuralla on jo taitoharjoittelutoimintaa Leikkimaailmaikäisille (7–12v)

1. Seura järjestää harjoitustoimintaa lapsille
2. Seuran vastuuhenkilö(t) esittelee toimintansa piirin nuorisopäällikölle
3. Taitokoulustatuksen myöntäminen piiristä
4. Piirin ja liiton tukitoimet seuralle

2) Seuralla ei vielä ole toimintaa, mutta se on kiinnostunut toiminnan aloittamisesta

1. Seura kiinnostuu taitokoulutoiminnan järjestämisestä
2. Yhteydenotto piirin nuorisopäällikköön ja jatkotoimista sopiminen
3. Taitokoulusuunnitelman laatiminen seurassa
4. Taitokoulustatuksen myöntäminen piiristä
5. Piirin ja liiton tukitoimet seuralle



4.

Lasten oppiminen

Ikävuodet 7–12 ovat oppimisen kannalta otollista aikaa. Liikkumisen perustaidot ja lajitaidot kehittyvät runsaalla ja monipuolisella harjoittelulla. Lapsen yksilölliseen tapaan oppia vaikuttavat mm. aiemmin opitut taidot, kokemukset ja ympärillä olevat ihmiset. Innostuksen ja motivaation säilyttämiseksi on pystyttävä tarjoamaan mahdollisuuksia onnistua ja oppia uutta turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Lapselta saa ja pitää vaatia omaa kehitystasoa vastaavia suorituksia. Omia kykyjä vastaavat tehtävät ja yksilöllinen palaute ovat avain kipinän syttymiseen. Hyvin suunniteltu harjoitus mahdollistaa oppimisen ja positiivisen ilmapiirin.

Taitokoulun tehtävänä on tarjota malleja ja virikkeitä sekä innostaa omaehtoiseen harjoitteluun. Apuna voidaan käyttää esim. kotitehtäviä, videoita ja tehtäväkortteja. Näiden avulla jokainen voi seu-

rata omaa kehittymistään taidon eri osa-alueilla. Taitokoulussa on mahdollista oppia uusia perusliikunta- ja lajitaitoja, saada vinkkejä ja tukea omaehtoiseen harjoitteluun sekä oppia käyttämään uusia opittuja taitoja pelitilanteessa.

4.1 Lapsi oppijana ja taitokoulun opetussisällöt

Lapsen ja nuoren kehityksessä on olemassa herkkyyksia, jolloin tietyt ominaisuudet ovat parhaiten opittavissa. On erittäin tärkeää muistaa, että lapset kehittyvät yksilöllisesti eri tahdissa ja samanikäisten välillä voi olla suuriakin eroja. Herkkyyksia ohjaavat harjoittelun suunnittelua: mitä missäkin ikävaiheessa harjoitellaan ja kuinka paljon? (kts. Liite)

”

Jos haluaa vähän liioitella,
harjoittelin omaehtoisesti
aamusta iltaan joka päivä.
Suurimmaksi osaksi taitoni ovat kehittyneet juuri omista harjoitteista. En ole minkään systeemin tulos.”

-Mikael Forssell, Suomen A -maajoukkue-



7–10-vuotias lapsi oppijana

MITÄ LAPSI OSAA?

- *hallitsee motorisia perustaitoja: juokseminen, hyppääminen, heittäminen, tasapaino, kiipeäminen ja riippuminen
- *kestävyys, voima ja tasapaino kehittyvät
- *vaikeuksia suuntautumiskykyä ja tarkkuutta vaativissa liikkeissä sekä kehonhallinnassa

LAPSEN TAPA AJATELLA JA TOIMIA RYHMÄSSÄ:

- *kaverit ja ryhmä saavat suuremman merkityksen
- *esikuvat ovat tärkeitä
- *vertailee itseään muihin, pelkää epäonnistumista ja haluaa kokea hyväksyntää
- *oppii kokeilemalla
- *lapset ovat innokkaita harjoittelemaan, mutta heillä on vaikeuksia vielä keskittyä pidempiä aikoja

HARJOITUSSISÄLLÖT:

- *erilaisia juoksuleikkejä, välineratoja, hiihtoa, uintia, yleistä pallon käsittelyä, liikkumista musiikin mukana
- *monipuolisuus tärkeitä: erilaiset leikit, radat, tasapainoharjoitukset ja liikkuminen luonnossa
- *ei kannata odottaa lapsilta täydellistä liikesuoritusta (esim. käden/jalan ojennus)

OHJAAMINEN:

- *pari- ja ryhmäharjoittelu alkavat sujua
- *monia ja vaihtelevia harjoitteita
- *korjaa hienovaraisesti, muista ohjata ja kannustaa!
- *näytä oikein ja huolellisesti
- *ohjaajan rooli on tärkeä: lapset omaksuvat ohjaajien käyttäytymis- ja suoritusmalleja tehokkaasti

(muokattu kirjasta *Spel, Lek och Idrott*, CIF 2001)

7–8-vuotiaiden taitokoulun opetussisältö

YLEISTÄ

Taitojen (ja pelikäsityksen) opettamisessa tulee keskittyä yksilön taitoihin ja yhden pelaajan ratkaisuihin.

LIIKUNNALLINEN TAITAVUUS

Tasapaino, ketteruus, rytmikyky, reaktiokyky, koordinaatio, liikkuvuus, aerobinen kestävyys (kehittyy normaalissa harjoittelussa), nopeus (reaktionopeus ja liike- ja askeltiheys)

TAITO (MAATA PITKIN, ILMASSA)

Pallon hallinta, kuljetus, käännökset, harhautukset, syöttäminen, haltuunotto, laukaus, puskun alkeet

HYÖKKÄYSPELI

Pelattavaksi liikkuminen, 1v1-tilanne

PUOLUSTUSPELI

1v1, pallonriisto

PIENPELIMUODOT

2v2, 3v3, 4v4 (max. 5v5), sovelletut pelit

OHJAAMISEN PAINOPISTE PIENPELEISSÄ

Painota ohjaamisessa yksilön ratkaisuja (oivalla - arvioi - tee päätös) harjoituksen teeman mukaan.





9–10-vuotiaiden taitokoulun opetussisältö

YLEISTÄ

Taitojen ja pelikäsityksen opettamisessa keskitytään edelleen yksilön taitoihin ja yhden pelaajan ratkaisuihin. Tutustutaan myös kahden tai useamman pelaajan yhteistyöhön.

LIIKUNNALLINEN TAITAVUUS

Tasapaino, ketteryys, rytmikyky, reaktiokyky, koordinaatio, liikkuvuus, aerobinen kestävyys (kehittyy normaalissa harjoittelussa), nopeus (reaktionopeus ja liike- ja askeltiheys)

TAITO (MAATA PITKIN, ILMASSA, VASTUSTAJAN KANSSA)

Pallon hallinta, kuljetus, käännökset, harhautukset, syöttäminen, haltuunotto / 1. kosketus, laukaus, puskun alkeet

HYÖKKÄYSPELI

Pelattavaksi liikkuminen, pelaajien väliset etäisyydet, pelin leveys, 1v1-tilanne, 2v1-tilanne, kommunikointi, viimeistely

PUOLUSTUSPELI

Pallonriisto, 1 v 1 -tilanne, sijoittuminen maalin puolelle, katkot ja riistot, kommunikointi

PIENPELIMUODOT

2v2, 3v3, 4v4 (max 5v5), sovelletut pelit

OHJAAMISEN PAINOPISTE PIENPELEISSÄ

Painota ohjaamisessa yksilön ratkaisuja (oivalla - arvioi - tee päätös). Rohkaise huomaamaan pelaajien yhteistyö erilaisissa pelitilanteissa.



10–12-vuotias lapsi oppijana

MITÄ LAPSI OSAA?

*kehonhallinta, ketteryys ja koordinaatiokyky ovat kehittyneet hyvin

*hienomotoriikka kehittyy, lapselle on helpompaa yhdistellä erilaisia liikkeitä

*liikkuvuus alkaa heikentyä, mikäli sitä ei harjoitella

*kestävyys, nopeus ja voima kehittyvät

*tyttöjen ja poikien välillä on eroja kehitymisessä

LAPSEN TAPA AJATELLA JA TOIMIA RYHMÄSSÄ:

*haluaa oppia uutta

*hyvä keskittymiskyky

*on vastuuntuntoisempi, ei halua käyttäytyä lasten tavoin

*ryhmä ja kaveripiiri tulevat tärkeämmäksi

*alkaa etsiä omaa identiteettiään

*kokeilee omia rajojaan

HARJOITUSSISÄLLÖT:

*helppoa oppia uutta ja kehittää tuttuja harjoitteita

*alkaa selviytyä tarkkuutta vaativista liikkeistä, esimerkkinä pallon kuljettaminen

*liikkuvuusharjoittelu

*otollista aikaa harjoitella eri lajien tekniikoita

*kestävyusharjoittelu 6-10 minuutin jaksoissa

*voima kehittyy oman kehon painoa apuna käyttäen

*HUOM! Harjoitteiden kehittäminen ja soveltaminen niin, että jokainen saa harjoitella omalla tasollaan

OHJAAMINEN:

*on kiinnostunut eri urheilulajeista ja harjoittelusta itsessään

*samaa harjoitetta voidaan harjoitella pidempään, suulliset ohjeet tukevat oppimista (vrt. pelikäsityksen oppiminen)

*anna lapsen toimia apuohjaajana

*harjoittelee mielellään pareittain ja ryhmässä, joukkuepelit kiinnostavat

*ajoittain syntyy ongelmatilanteita

*tee harjoitukset turvallisiksi

(muokattu kirjasta Spel, Lek och Idrott, CIF 2001)

10–12-vuotiaiden taitokoulun opetussisältö

YLEISTÄ

Taitojen ja pelikäsityksen opettamisessa siirrytään yksilön taitojen ja henkilökohtaisten ratkaisujen rinnalla kahden tai useamman pelaajan yhteistyön opettamiseen.

LIIKUNNALLINEN TAITAVUUS

Tasapaino, ketteruus, rytmikyky, reaktiokyky, koordinaatio, liikkuvuus, aerobinen kestävyys (kehittyy normaalissa harjoittelussa), nopeus (reaktionopeus ja liike- ja askeltiheys, räjähtävä nopeus), voima (nopeusvoima, kimmoisuus)

TAITO (MAATA PITKIN, ILMASSA, VASTUSTAJAN KANSSA)

Pallon hallinta, kuljetus, käännökset, harhautukset, syöttäminen, haltuunotto / 1. kosketus, laukaus, pusku

HYÖKKÄYSPELI

Pelattavaksi liikkuminen, pelaajien väliset etäisyydet, pelin syvyys, pelin leveys, 1v1 -tilanne, 2v1-tilanne, kommunikointi, viimeistely, suunnanmuutosajattelu

PUOLUSTUSPELI

1 v 1 -tilanne, prässä, sijoittuminen maalin puolelle, suunnanmuutosajattelu, katkot ja riistot, kommunikointi, 2v1-tilanne

PIENPELIMUODOT

2v2, 3v3, 4v4 (max. 7v7), sovelletut pelit

OHJAAMISEN PAINOPISTE PIENPELEISSÄ

Painota ohjaamisessa pelaajien yhteistyötä erilaisissa pelitilanteissa. Vahvista vielä aiemmin opittuja yksilön ratkaisuja (oivalla - arvioi - tee päätös).





4.2 Oppimisen tukeminen

Oppimista tukevassa ilmapiirissä lapsi uskaltaa yrittää, ei pelkää epäonnistumista ja on motivoitunut oppimaan uutta. Yksilöllisen huomioinnin kautta lapsi kokee olevansa tärkeä ja kuuluvansa ryhmään. Palautteen antaminen on keskeinen tekijä oppimisen tukijana ja motivaation sekä positiivisen ilmapiirin muokkaajana.

Palaute tukee oppimista

Palautteella annetaan pelaajalle tietoa suorituksesta, yrittämisestä ja kehitymisestä
Vahvista oikeaa toimintaa – kannusta ja palkitse
Auta korjaamaan väärä suoritustekniikka – mistä johtuu? – positiivisuus
Anna palaute heti suorituksen jälkeen
Vaadi keskittymistä suorituksiin

Hyväksy epäonnistumiset, kannusta yrittämään

virheet ovat tärkeä osa oppimisprosessia – epäonnistuminen on sallittua
menestys on yksilöllistä kehittymistä
kannustava ote – keskity onnistumisiin
keskitytään toisiin vertailun sijasta omiin suorituksiin

Huomioi omalla ajalla harjoittelu

huomioi omaehtoinen harjoittelu – esim. taitokortit, kotitehtävät
anna uusia vinkkejä, malleja ja virikkeitä harjoitteluun
anna lapsille vastuuta omasta oppimisesta – ”oma enkka” – ajattelu
huomioi yrittäminen ja kehittyminen – innostuksen vahvistaminen ja palkitseminen

Tee toiminnasta lapsille mielekästä ja haastavaa

Anna lasten omia kykyjä vastaavia virikkeitä ja haasteita – yksilöllisyys
Kasvata haasteellisuutta portaittain – kehittymisen mukaan
Liitä opetetut taidot pelitilanteisiin – miten taito liittyy peliin?
Ohjaa oikeaan suoritukseen – apuvälineiden käyttö (kartiot, aidat, tikkaat, vanteet jne.)
Käytä runsaasti leikkejä ja kilpailuja – innostaa ja motivoi harjoittelemaan

Suoritusten laatu ratkaisee kehittymisen

Laadukkaat suoritukset vaativat keskittymistä
Käytä (oikeita) mallisuorituksia – suorituksen liikekuvamalli tukee sen omaksumista
Muista palautuminen – väsyneenä keskittyminen on vaikeaa

Perustaidosta pelitaidoksi

Jalkapallotaitoja harjoitellaan siksi, että niitä voisi hyödyntää pelissä. Pelitaito on kykyä hyödyntää perustaitoa tarkoituksenmukaisesti eri tilanteissa.

Vaihtele ja monipuolista harjoitteita – pelissä on koko ajan muuttuvia tilanteita, olosuhteita ja ärsykeitä

Harjoitelkaa oikeata vastustajaa vastaan – 1v1 tai pienpeliharjoittelu

Harjoitelkaa pelaamista ylivoimatilanteiden avulla – syntyy pelinomaisia ongelmaratkaisutilanteita, joissa taitoja opitaan käyttämään eri tilanteissa tarkoituksenmukaisella tavalla (ajotus, suunta, haltuun vai syöttö yhdellä kosketuksella jne.)

Yhdistele suorituksia (haltuun – laukaus jne.)

Harjoituta liikkeessä – pelissä suurin osa tilanteista tapahtuu liikkeessä – taitojen kehittyessä taitoharjoittelu tapahtuu enemmän liikkeessä

Vaihtele alueiden kokoa – muuttamalla alueen kokoa harjoitus muuntuu vastamaan erilaista pelitilannetta

Mitä nuorempi lapsi, sitä vähemmän pelaajia/joukkue (2v2, 3v3, 4v4)

Opeta ja ohjaa myös pelitilanteissa – kyselytekniikan käyttö, pelaajan ajattelun kehittäminen

Ohjeita ohjaajille ja valmentajille:

1) Tee harjoitteesta / harjoituksesta hauska

Tee harjoitteista lapsille hauskoja ja mielenkiintoisia. Kirjaa muistiin asioita, jotka toimivat hyvin, jotta muistat käyttää niitä jatkossakin.

Harjoitteiden on oltava kiinnostusta herättäviä – motivoivia.

2) Keskity täsmälliseen ohjeidenantoon

Puhu lyhyesti, selkeästi ja rauhallisesti kun annat ohjeita pelaajillesi. Vältä huutamista. Hymyile, rohkaise ja kannusta runsaasti.

3) Harjoitteiden monipuolisuus ja kehittäminen

Harjoituta useampaa ominaisuutta kerrallaan: nopeus + pallo = maalinteko. Käytä aluksi tuttuja ja turvallisia harjoitteita. Se vahvistaa oppimishalukkuutta. Näin on hyvä edetä helposta vaikeaan. Muista teettää sekä vasemmalla että oikealla jalalla. Kun varmuus lisääntyy tehtävä tehdään täydellä pelinomaisella vauhdilla.

Yhdistele opittuja asioita vaikeammiksi kokonaisuuksiksi taidon karttuessa.



4) Tee harjoittelusta joukkueen yhteistyötä

Rohkaise pelaajiasi tekemään kysymyksiä ja ajattelemaan itse. Luo ilmapiiri, jossa epäonnistumista ei tarvitse pelätä. Näin tuet pelaajiasi oppimista ja kasvua parhaiten. Muista kuunnella ja olla kärsivällinen.

5) Näyttö on tärkeämpää kuin puhuminen

Jos olet epävarma taitosuoritusten näyttämässä, käytä taitavampia pelaajiasi apuna näyttöissä. Näytä aina tavoitesuorituksia! Vältä virheellisten suoritusten näyttämistä opettaessasi pelaajille taitoa. Pyri siihen, että et näytä suorituksia liian nopeina. Tämä on erityisen tärkeää silloin kun opetellaan uusia taitoja.

5. Taitokouluharjoitus

5.1 Suunnitelmallisuus on tehokkaan oppimisen edellytys

Oppiminen ja positiivisen ilmapiirin luominen vaativat hyvin suunnitellun harjoituksen. Suunnitelman tulee kuitenkin olla joustava ja antaa myös riittävästi aikaa oppimiselle. Laadukkaiden toistojen määrä on keskeistä.

Taitokoulun lähtökohtana on monipuolisuus. Reh-

tori vastaa kokonaissuunnitelman laadinnasta ja toteutuksen seurannasta. Rehtorin kannattaa järjestää palaveri ohjaajien kanssa ennen harjoitusta: mitä ja miten painotetaan? Jalkapallon eri osa-alueiden tulee näkyä vuosisuunnitelmassa. Herkkyyksikaudet ohjaavat toiminnan suunnittelua (kts. Liite).

5.2 Kysymyslista taitokoulun harjoituksen suunnitteluun:

Kysymyksiä valmentajalle

1. TARKOITUS JA TAVOITTEET

Mitä tavoitteita pyritään saavuttamaan?

2. PELAAJAT

Kuinka monta pelaajaa ryhmässä on?

Millaiset ovat pelaajien valmiudet?

Mitä pelaajat osaavat opetettavasta aiheesta?

3. HARJOITUKSEN RAKENNE JA ORGANISOINTI

Mitä harjoitteita valitsen?

Milloin annan ohjeet harjoituksiin?

Miten demonstroin harjoitteen pelaajille?

Missä järjestyksessä harjoitteet etenevät?

Milloin siirrytään tehtävästä toiseen?

Miten huomioin turvallisuuden?

4. OPETUSJÄRJESTELYT JA TYÖTAVAT

Miten aloitan harjoituksen?

Miten siirryn harjoitteesta toiseen?

Miten organisoin harjoituksen niin, että toistoja tulee mahdollisimman paljon?

Miten ohjaan pelaajia kohti oikeaa suoritusta?

Miten huomioin toiminnan ilmapiirin?

Miten lopetan harjoituksen?

5. TILAT JA VÄLINEET

Missä harjoitus pidetään?

Mitä välineitä minulla on käytössäni?

Miten maksimoin välineiden käytön, niin että kaikki saavat mahdollisimman paljon harjoitusta?

6. ARVIOINTI JA PALAUTTEEN ANTAMINEN

Miten arvioin pelaajien toimintaa ja ilmapiiriä?

Miten annan palautetta?

Miten arvioin oppimista?

Miten saan lapsilta palautetta?

5.3 Taitokouluharjoituksen toteutus



- selvitä lapsille ennen harjoitusta mitä aiotaan tehdä
- jaa pelaajat ryhmiin iän, taitotason, sukupuolen, aakkosten tms. mukaan - suositus 8–10 pelaajaa / ryhmä (4v4–5v5)
- käytä palloa myös alkuverryttelyissä (mahdollisimman paljon toistoja)
- taitorastien aiheet: (mikäli käytetään teemapistemenetelmää)
 1. pallon hallinta / kesyttäminen
 2. koordinaatio / kehonhallinta / nopeuden edellytykset
 3. perustaito: harhautus
 4. pelitaito: 1v1
 5. pienpelit / pelikäsitys
- Maalivahdeille kannattaa järjestää oma toimipiste ja valmentaja.
- Yksi tehtäväpiste kestää siirtymisineen noin 13–15 min.
- Alle 10-vuotiaiden toiminnassa kannattaa käyttää neljää rastia.
- Harjoitus kannattaa lopettaa pienpeleihin, jotka organisoidaan jokaiselle rastille.
- Harjoituksen jälkeen lapsilta voi kysyä opettettujen asioiden ydinkohtia (mieleen palauttaminen).
- Harjoituksen suunnitteleminen ja organisointi tähtää siihen, että harjoittelun aikana lapset saavat mahdollisimman suuren määrän oikeita toistoja.
- seuraava taitokouluharjoitus kannattaa rakentaa aina kun mahdollista edellisen pohjalle (jatkuvuus, kehittäminen, lapsille on helpompaa oppia tutun jo opitun kautta uusia asioita)
- Yksittäinen harjoituskerta on aina osa suurempaa kokonaisuutta ja sen tavoitteita (kuukausi / teema / periodi)

5.4 Tukiharjoitteiden valinta ja lajia tukevien valmentajien ohjeistus

Lasten monipuolisen liikunnallisen kehityksen turvaamiseksi yhteistyötä kannattaa tehdä esimerkiksi samalla alueella toimivan yleisurheilu- ja/tai (teline)voimisteluseuran kanssa. Muita jalkapallon oheisharjoitteluksi suositeltavia lajeja ovat mm. paini ja muut kamppailulajit, tanssi, musiikkiliikunta, koripallo ja käsipallo. Tukiharjoitteet voidaan toteuttaa joko erillisinä harjoituksina (esim. juoksuharjoitukset yleisurheiluvalmentajan johdolla) tai rastityyppisesti yhtenä toimipisteenä osana kokonaista harjoituskertaa. Lisäksi virkistävänä lisänä kannattaa harkita elämyksellisten lajikokeilujen mukaan ottamista taitokoulun toimintasuunnitelmaan. Tästä hyvänä esimerkkinä voivat olla vaikkapa ohjattu alkeisratsastustunti tai tutustuminen paikallisen kiipeilyseuran ohjaajien johdolla kiipeilyseinään. Taitokoulukäsikirjan liitteenä oleva herkkyyksitaulukko kannattaa ottaa mukaan

suunnitelmien laadintaan, jotta varmistutaan siitä, että taitokouluharjoitukset tukevat erityisesti herkkyyksikaudelle kuuluvien sisältöjen kehittymistä. Erityisesti Taitokouluikävaiheen alkuvuosina (7–8-vuotiailla) motoristen ominaisuuksien harjoittelua kannattaa painottaa vahvasti. Harjoittelun määrä tällä osa-alueella vähenee taitojen kehittyessä jonkin verran 9–12-vuotiailla.

Ennen yhteistyön toiminnallista aloittamista kannattaa vierailevan valmentajan kanssa käydä avoin keskustelu siitä, mitä halutaan ja miten he voivat auttaa jalkapalloilijoita?

- mitä halutaan?
- miksi halutaan?
- miten toteutetaan?
- kuinka usein halutaan harjoitella?

5.5 Unelma hyvästä taitokoulusta



Kun katselen taitokoulua kiinnitän huomiotani seuraaviin asioihin:

Ensin katson miten toiminta on organisoitu.

Onko alueet merkitty hyvin ja toimivatko järjestelyt?

Sen jälkeen katson ohjaajia.

Leikkivätkö he ja osallistuvatko he toimintaan lasten mukana?

Ovatko he lähellä lasta?

Miten he antavat ohjeita lapsille?

Sitten katson yksittäisiä harjoitteita.

Ovatko harjoitteet kiinnostavia ja monipuolisia?

Onko mukana yhtään minulle uutta harjoitetta tai sen muotoa?

Siirrän katseeni lapsiin.

Ovatko lapset aktiivisia ja iloisia?

Onko heillä hauskaa?

Onko jokainen lapsista mukana toiminnassa?

Suljen silmäni, kuuntelen harjoittelun ääniä, hengitän syvään ja yritän päästä mukaan juuri tämän taitokoulun ainutlaatuisen ilmapiiriin ja rytmiin”.

1) Alkuverryttely/ -leikki:

Jaetaan pelaajat toimipisteille ryhmiin.

Pallonryöstö palloa kuljettaen ja toisilta pallo ryöstäen (potkaistaan pallo pois rajatulta leikkialueelta (n. 10m ympyrä) . Pallon saa hakea takaisin ja jatkaa leikkiä. Voidaan vaikeuttaa ottamalla mukaan myös hännänryöstösovellus, jossa suojataan omaa palloa ja housun takana vyötäröltä roikkuvaa liiviä.

2a) Dribbling:

Pallotuntuma. Pelaaja oppii käsittelemään palloa eri tavoin jalan eri osilla = taito.

Pelaaja oppii käsittelemään palloa kun aikaa / tilaa on vähän. Ota vastustaja mukaan kun taito kehittyy!

2b) 1v1-tilanteen voittaminen:

Hyödynnä nopeus, harhauta, suojaa, rytminvaihto, halu mennä ohi, rohkeus, päättäväisyys.

2c) Pienpeli 3v3/4v4 + maalivahdit:

Hyödynnä leveys – syvyys!

Haasta 1v1-tilanteessa!

Pelaa molempiin suuntiin!

Ole aktiivinen myös pallottomana!

2d) Koordinaatio:

Juoksutekniikan opettelu

Rytminvaihdot, askeltaminen

Kehon hallinta

Tasapaino, rytmi

Kimmoisuus

3. Harjoitus päättyy jokaisen ryhmän pienpeliin.

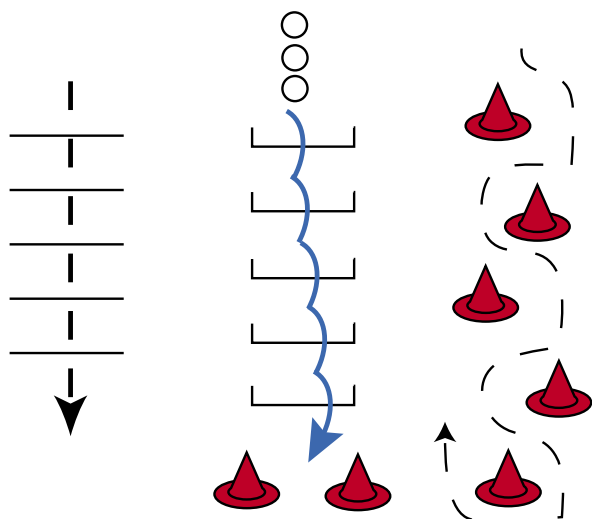
Harjoituksen jälkeen kertaa

1v1-tilanteen voittamisen pääkohdat:

1. Kuljeta vastustajaa kohti – haasta
2. Harhauta riittävän ajoissa – ajoitus
3. Rytminvaihto kuljetuksessa – kiihdytä vauhtia
4. Kuljeta palloa vastustajaan nähden kaivimmaisella jalalla – suojaus
5. Halu voittaa vastustaja tilanteessa – päättäväisyys

5.6 Malli yhden taitokoulukerran suunnitelmasta: 1v1-tilanteen voittaminen

KOORDINAATIO / JUOKSUTEKNIikka

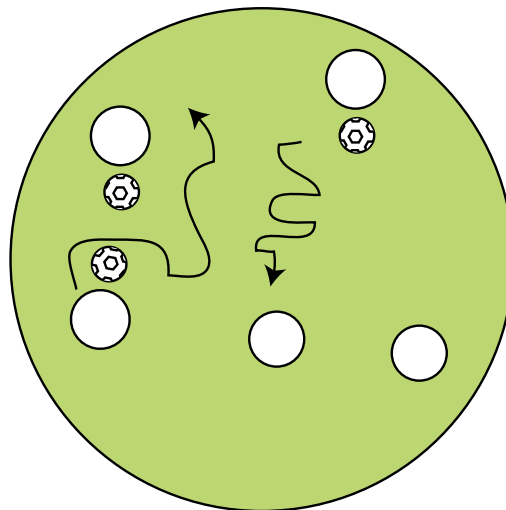


APUVÄLINEET: Kepit, renkaat, kartiot ja aidat.

JUOKSUN / NOPEUDEN EDELLYTUSTEN LUOMINEN / OPETTAMINEN

* Lajin ulkopuolinen valmentaja

PALLONHALLINTA (Dribbling) PIIRISSÄ

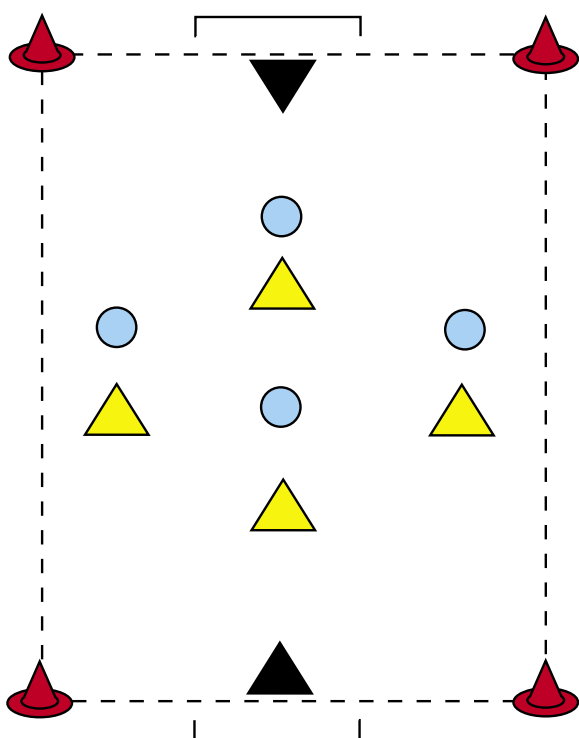


* PALLONTUNTUMA

- kuljetukset
- käännökset
- leipomiset / vuorohyppelyt
- ponnauttelut

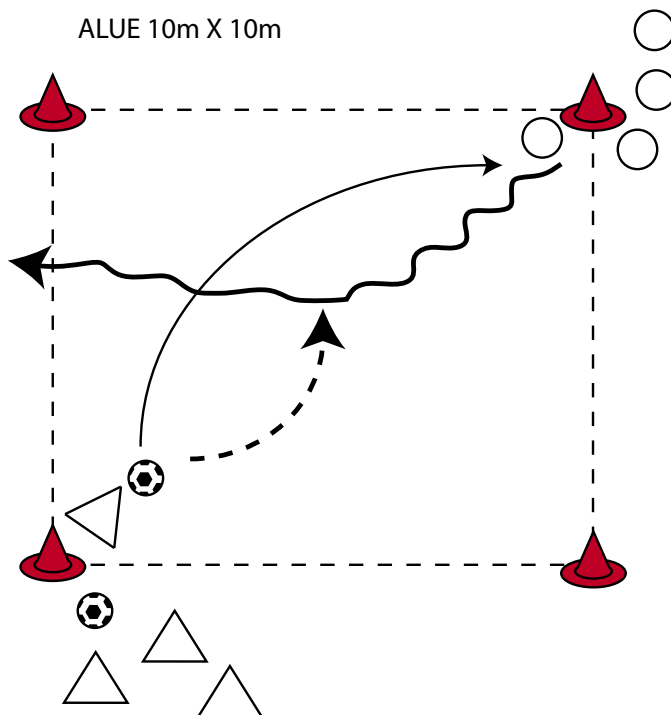
PIENPELI 4+mv vs 4+mv

KENTTÄ 30m X 20m



1v1-TILANNE

ALUE 10m X 10m



6.

Omaehtoiseen harjoitteluun innostaminen

Omaehtoinen harjoittelu on toimintaa, joka viriää pääosin lapsesta itsestään ja tapahtuu yleensä vapaa-aikana. Pihapelikulttuuri on yksi parhaita esimerkkejä lasten omaehtoisesta vapaa-ajan harjoittelusta.

Myös ohjatun harjoituksen aikana voi olla omaehtoisia vaiheita, joissa lapset kehittävät toimintaa itse, välineiden ja tilojen ollessa vapaasti käytettävissä. Valmentajan roolina on olla läsnä ja auttaa sellaisia lapsia, jotka eivät itse keksi toimintaa.

6.1 Miksi omaehtoista harjoittelua olisi syytä lisätä?

Omaehtoisen harjoittelun lisäämiseksi on lukuisia perusteluja. Tärkein syy on turvata lasten hyvinvoinnin kannalta riittävä liikkumisen määrä, joka on suositusten mukaan kaksi tuntia reipasta liikuntaa joka päivä. Lasten viikoittaisesta ja päivittäisestä liikunta-annoksesta suurimman osan tulisi muodostua omaehtoisesta liikunnasta yksin, yhdessä kavereiden ja perheen kanssa liikkuen.

Omaehtoinen harjoittelu on erityisen lapsilähtöistä. Lapsi useimmiten itse päättää mitä tekee ja kenen kanssa. Kukin lapsi saa liikkua omalla tasollaan ja kilpailla on juuri sen verran kuin lapsi haluaa. Paljon puhuttu eriyttäminen (kunkin yksilön osaamis- ja kehitystason huomiointi) ja sopivat ryhmäkoot toteutuvat lasten omaehtoisessa harjoittelussa luontaisesti.

Omaehtoinen harjoittelu tutun kaveriporukan tai oman vanhemman kanssa on lapselle motivoivaa. Lapsilla on halu oppia aina vain lisää ja kokeilla erilaisia kavereilta, valmentajilta tai esimerkiksi otteiluista, videoilta tai dvd:iltä opittuja juttuja omassa rauhassa. Kun on sopivasti mielekästä ja haastavaa harjoiteltavaa, on motivaatiokin korkealla.

Omaehtoinen harjoittelu on myös helppo toteuttaa, kun ei ole tarkkaa aikarajaa, tapahtuma on useimmiten maksuton ja jalkapallossa olosuhteet tai vaadittavat välineet eivät aseta ylitsepääsemättömiä esteitä.

Taitojen laadukkaan oppimisen kannalta omaehtoinen harjoittelu on välttämätöntä. Omaehtoisen harjoittelun yhteydessä lapsi tekee vapaasti erilaisia liikekokeiluja ja tekee runsaasti toistoja, jotka ovat taitojen oppimisen edellytys. Nopeaa oikotietä taituruuteen ei ole, kuten Jari Litmanen, Mikael Forssell, Teemu Tainio, Laura Kalmari, Anna-Kaisa



Rantanen, Satu Kunnas ja monet muut ovat omilla esimerkeillään osoittaneet. Parhaimmillaan omaehtoisesta harjoittelusta ja liikunnasta tulee lapselle osa elämäntapaa.

6.2 Miten omaehtoista harjoittelua voidaan edistää?

Omaehtoisen harjoittelun edistämiseksi voi huomioida monia asioita, kuten olosuhteet ja välineet. Kesällä nurmialueet ja pihapiiri ovat hyviä harjoittelupaikkoja. Koulujen piha-alueet, joissa on syöttöseiniä tai jopa uudenlaisia ministadioneita ovat mainioita omaehtoiseen harjoittelun paikkoja. Talvisin erilaiset jalkapallohallit sekä lämmitettävät tekonurmikentät ovat monilla paikkakunnilla omaehtoisen harjoittelusta innostuneiden käytössä. Hallien vapaavuorot ovat hyviä ratkaisuja omaehtoisuuden edistämiseksi.

Kannattaa kartoittaa kaikenlaiset liikkumisen paikat ja liikkua monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä. Esimerkiksi monet tennis- tai koripallokentät

ovat erinomaisia paikkoja omaehtoiseen liikkumiseen ja lajin sovellettuun harjoitteluun.

On tärkeätä, että valmentaja ja/tai ohjaaja huomioi lapsen omalla ajalla tehdyn harjoittelun sekä oman joukkueen että taitokoulun harjoituksissa. Lapsen innostuksen kannalta valmentajalta saatu kannustus ja tuki omalla ajalla tehdystä harjoittelusta on erittäin merkittävä asia. Lapsille pitää järjestää mahdollisuuksia näyttää itse harjoittelemiaan ja oppimiaan asioita.

Valmentajien tulee tiedostaa, että hyvin ohjatut harjoitukset innostavat lapsia omaehtoiseen harjoitteluun. Valmentajien antamat kotitehtävät, lajitaitojen harjoitteluun ja monipuoliseen liikkumiseen innostavat taitokortit ja kannusteet ovat hyviä käytännön esimerkkejä. Erilaisten taitovideoiden hankkiminen jokaiselle lapselle, lajiharjoitusta monipuolistavien välineiden hankinta yleiseen käyttöön sekä yksilöllinen ohjaus ja neuvonta ovat

valmentajan keskeisiä innostamisen keinoja. Omaehtoisten ja valinnaisten harjoitusosuuksien lisääminen ohjattuihin taitokouluharjoituksiin on yksi keino ”opetella” itse päättämään mitä taitoa ja miten voisi harjoitella. Samalla valmentaja voi auttaa niitä, joille keksiminen on vaikeaa.

Vanhempien tehtävänä on kannustaa lasta liikkumaan aktiivisesti ja siinä tehtävässä valmentaja on monesti hyvä tuki. Monet vanhemmat kaipaavat valmentajalta / seuralta tietoa lasten liikunnasta ja tukea omaan kasvatustyöhönsä. Keskustelu omaehtoisesta harjoittelusta vanhempainilaisuuksissa, yhteiset liikuntakerrat vanhempien kanssa, koko perheen yhteiset kotitehtävät ja terveelliseen elämäntapaan liittyvän tiedon (ravinto, lepo, harjoittelu) jakaminen yhdessä vanhempien kanssa tukevat lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehittymistä myös lajin kannalta.

”

Junnuna olin jatkuvasti pallon kanssa omalla ajallani.

Minua sai hakea jatkuvasti kentältä kun olin neppailemassa. Pihapeleissä olen oppinut paljon kikkoja ja niiden käyttämistä peleissä. Pihalta ne jutut ovat peräisin”.

Teemu Tainio, Suomen A -maajoukkue





7. Kolme erilaista taitokoulun toteutusmallia

Seuraavaksi esittelemme kolme erilaista taitokoulun toteutusmallia, jotka on muotoiltu jo olemassa olevien taitokoulujen kokemusten perusteella. Seura valitsee toimintatavan itse ja muokkaa sen omaan toimintaympäristöönsä sopivaksi. Taitokoulustatuksen alla toimivat ja mukaan hyväksytyt taitokoulut löytyvät toimintakuvauksineen [www-osoitteesta: www.kaikkipelaa.fi](http://www.kaikkipelaa.fi)

Malli 1



Taitokoulu toteutetaan seuran omana sisäisenä pelaajakoulutuksena 10–12-vuotiaille tytöille ja pojille (omat ryhmät – jos tyttöjä ei tarpeeksi, he harjoittelevat poikien mukana)

Taitokoulurehtorina toimii ex-pelaaja, joka on suorittanut Huippupelaajakurssin.

- taitokoulurehtori vastaa sisällön suunnittelusta, apuna seuran valmentajat (väh. 4 henkilöä), sisällöt seuran omasta ikävaiheittain laaditusta valmennuslinjasta
- toteutus rastikoulutuksena, 4 rastia / harjoitustapahtuma:
 - *alkuverryttely + kehon hallinta, lajitaito, lajitaito, pienpelit
 - herkkyykskausien mukaiset sisällöt
 - *kerran viikossa, 60 min / harjoitus, max. 10 pelaajaa / ohjaaja
- taitokoulutoiminta toteutetaan joko ympärivuotisena tai kahdessa / useammassa periodissa vuoden aikana ja se sisältyy seuran toimintamaksuun
- taitokoulu hyödyntää muiden lajien osaajia

Malli 2



Taitokoulu toteutetaan seuran järjestämänä toimintana, joka nuorimmilla on kaikille asiasta kiinnostuneille avointa toimintaa ja muuttuu iän kasvaessa seuran omaksi toiminnaksi. Taitokoulurehtorina toimii liikunnanohjaajakoulutuksen ja Nuorten Valmentajakoulun suorittanut seuran valmennuspäällikkö.

- taitokoulurehtori vastaa sisällön suunnittelusta yhdessä eri ikävaiheiden (6–7-v, 8–9-v ja 10–11-v) ryhmien vastuuhenkilöiden kanssa, sisällöt seuran omasta ikävaiheittain laaditusta valmennuslinjasta
- 10-vuotiaasta alkaen seuran toiminnassa on mukana koko seuran taitokilpailulajien harjoitustapahtuma kerran kuukaudessa sekä seuran omat taitokilpailut kahdesti vuodessa
- kaikissa ikävaiheissa seuran toiminnassa on mukana Taitopassi ja suoritusmerkit:
 - *neljä tasoa: pronssi, hopea, kulta ja "Litti" (seuran oman pelaajan mukaan nimetty merkki)
 - *tehtäviä motoristen perustaitojen ja jalkapallon lajitaitojen kehittämiseen
 - *tarkoituksena innostaa omaehtoiseen taitoharjoitteluun

1. vaihe: Touhuryhmät (6–7-v), toiminnasta vastuussa nappulavastaava, apuna seuran akatemiapelaajat (seuran sisäinen Kaikki Pelaa -lastenohjaajakoulutus), toiminta avointa kaikille (20–130 lasta / kerta)

- toteutus rastikoulutuksena, 4–5 rastia / harjoitustapahtuma:
 - *motoristen perustaitojen ja alkeislajitaitojen harjoittelu leikkien, kilpailujen ja harjoitteiden avulla
 - *kerran viikossa, 60 min / harjoitus, max. 10 lasta / ohjaaja
 - *taitokoulutoiminta toteutetaan ympärivuotisesti kertamaksuperiaatteella 2€ / kerta
 - *muiden lajien ohjaajien vierailuja, toiminta suunnattu oman seuran ja yhteistyöseurojen junioreille (50–80 junioria / kerta)

2. vaihe: Taitokaruselliryhmät (8–11-v, kahdessa ryhmässä 8–9-v ja 10–11-v), toiminnasta vastuussa seuran juni-oripäällikkö, apuna seuran kokeneemmat ja kolutetummat juniorivalmentajat, lisäksi pelaajavierailuja ja muiden lajien ohjaajien vierailuja, toiminta suunnattu oman seuran ja yhteistyöseurojen junioreille (50–80 junioria/kerta).

- toteutus rastikoulutuksena, 4 rastia / harjoitustapahtuma:
 - *herkkyyskausien mukainen motoristen perustaitojen ja lajitaitojen harjoittelu
 - *kerran viikossa, 60 min / harjoitus, max. 10 lasta / ohjaaja (1–2 ohjaajaa / rasti)
 - *taitokoulutoiminta toteutetaan hallikaudella kertamaksuperiaatteella 1€ / kerta

3. vaihe: "Litti" -ryhmä (nimetty oman seuran nimekkään pelaajan mukaan, 10–11v), toiminnasta vastuussa seuran valmennuspäällikkö apuna seuran kokeneet ja koulutetut valmentajat

- toteutus normaalina harjoitustapahtumana
 - *herkkyyskausien mukainen motoristen perustaitojen ja lajitaitojen harjoittelu
 - *valmennuspäällikön ja ikäluokan valmentajien valitsevat pelaajat (6–12 junioria / joukkue) taitojen edistymisen perusteella, ryhmä toimii samassa koostumuksessa kolme kuukautta kerrallaan
 - *kerran viikossa, 60–75 min / harjoitus, max. 8–10 junioria / ohjaaja
 - *taitokoulutoiminta toteutetaan ympärivuotisena kertamaksuperiaatteella 1€/kerta

Malli 3



Taitokoulu toteutetaan seuran omana sisäisen pelaajakoulutuksena ja se suunnataan niille lapsille (9–12v), jotka haluavat harjoitella kerran viikossa enemmän motorisia perustaitoja ja jalkapallon lajitaitoja. Toiminta on avointa kaikille seuran junioreille, jotka haluavat yhden lisäharjoituskerran viikossa. Se ei korvaa joukkueiden omaa säännöllistä perustoimintaa. Taitokoulurehtorina toimii paikkakunnan liikunnanopettaja, jolla on oma pelaajatausta. Hän ei toimi seurassa joukkueen mukana, mutta on yhteistyössä valmennuspäällikön kanssa.

- taitokoulurehtori vastaa sisällön suunnittelusta, apuna seuran valmentajia (osallistujamäärän mukaan), sisällöt seuran omasta ikävaiheittain laaditusta valmennuslinjasta
- toteutus normaalina harjoitustapahtumana
 - *herkkyyskausien mukainen motoristen perustaitojen ja lajitaitojen harjoittelu
 - *kerran viikossa, 60–75 min / harjoitus, max. 10 pelaajaa / ohjaaja
- taitokoulutoiminta toteutetaan kahdessa / useammassa periodissa vuoden aikana ja sille on oma toimintamaksu (n. 3€ / kerta)

8. Tukitoimet

8.1 Rehtorikoulutus

Taitokoulutoiminnan laadun varmistamiseksi seurojen taitokoulurehtoreille on laadittu oma starttikoulutustapahtuma, jossa toiminnan lähtökohdat, päätavoitteet sekä liiton ja piirien tukitoimet käydään läpi yhdessä seuroissa toiminnasta vastaavien taitokoulurehtorien kanssa. Koulutustoiminnasta vastaa piiri. Tämän lisäksi Nuorten Valmentajakoulu uudistetaan siten, että se keskittyy taito- ja kykykoulutoiminnan sisältöihin ja järjestämiseen seuroissa. Nuorten Valmentajakoulun osallistujat toteuttavat osana koulutuksen suorittamista yhteistyössä Palloliiton valmentajien ja kouluttajien kanssa alueelliset taito- ja kykykoulupäivät seurojen pelajakoulutuksesta vastaaville Valmentajakoulun järjestämisvuosina.

Piirin järjestämässä rehtorien starttikoulutustapaamisessa käydään läpi ainakin seuraavia asioita:

1. Taitokoulutoiminnan tarkoitus ja tavoite
2. Miten taitokouluksi?
3. Taitokoulukriteerit
4. Taitokoulun käynnistäminen
5. Rehtorin yhteistyötahot/-kumppanit
6. Malleja markkinointiin ja yritys yhteistyöhön
7. Suomalaisia seuraesimerkkejä taitokouluista
8. Miksi seuran kannattaa hakea taitokoulutusta?
9. Seuran velvollisuudet
10. Seuran sisäiset koulutukset
11. Onnistumisen kulmakiviä
12. Eri materiaalien tilausohjeita



Taitokoulurehtorin koulutuksen suorittanut vastaa koulutuksen jälkeen seuransa taitokouluohjaajien koulutuksesta. Lisäksi Palloliitto (Nuorten Valmentajakoulu) ja sen piirit (alueelliset koulutustapaamiset) järjestävät säännöllistä täydennyskoulutusta taitokoulurehtoreille ja - ohjaajille.

8.2 Materiaalivinkkejä rehtoreille ja ohjaajille

8.2.1 Monipuolisuus

- Taitavuusharjoittelu (video), Suomen Palloliitto
- Tanoke koordinaatio (video), Pertti Kempainen, Kannustusvalmennus P & K Oy
- Tanoke akrobatia, jonglööraus ja koordinaatio (video), Pertti Kempainen, Kannustusvalmennus P & K Oy
- Tenava Tanoke (dvd), Pertti Kempainen, Kannustusvalmennus P & K Oy
- The Agility Ladder - Exercises for Soccer (video), www.reedswain.com
- Vauhtivarpaat (cd), Nuori Suomi
- Nopsanilkat (cd), Nuori Suomi
- Opi liikkuen, liiku leikkien (kirja), Elina Pulli, Nuori Suomi
- Lumella ja jäällä, leikkien joka säällä (kirja), Nuori Suomi
- Lasten ja nuorten harjoittelu (kirja), Mero-Vuorimaa-Häkkinen
- Trainings und wettkampfpraxis Fussball (kirja), Drygalsky-Thiessen
- Modernes Fussballtraining (kirja), Kacani-Horsky

8.2.2 Taito

- Leikitellen taituriksi, Kaikki Pelaa -materiaalit, www.palloliitto.fi
- Oikukas Pallo Tutuksi, Kaikki Pelaa -materiaalit, www.palloliitto.fi
- Palloiluapainen, Kaikki Pelaa -materiaalit, www.palloliitto.fi
- 570 harjoitusta ja pelimuotoa (kirja), Suomen Palloliitto
- Jalkapalloilun malliharjoituksia ympäri maailmaa (kirja), Marianne Miettinen, Kannustusvalmennus P & K Oy
- Make your move, Coerver Coaching's 26 Best 1v1 Soccer Moves, Andrew Galustian and Charlie Cooke
- Taitajan tie 1 ja 2 (kirja), Pertti Kempainen & Sakari Sunila, Kannustusvalmennus P & K Oy
- Tanoke-taitovideot, Pertti Kempainen, Kannustusvalmennus P & K Oy
- Soccer Tricks, Flicks and Juggling (video), www.reedswain.com
- Challenger's Top 100 Soccer Practices (kirja), www.worldclasscoaching.com
- Taitoharjoitusvideoita, www.coerver-coaching.com
- Dutch soccer drills 1,2, ja 3 (kirja), Kentwell, www.reedswain.com
- Youth soccer drills and small sider games (video), www.reedswain.com
- Harjoitepankki eri ikäluokille (nettisivut), <http://ovningsbanken.svenskfotboll.se/>

8.2.3 Pelikäsitys

- Pelikäsityksen kehittäminen (video), Suomen Palloliitto
- Opeta ymmärtämään, auta oivaltamaan (kirja), Suomen Palloliitto
- Moderni pelikäsitys (kirja), Marianne Miettinen, Kannustusvalmennus P & K Oy
- Taitovalmennuksen peliomaiset menetelmät (kirja), Pertti Kempainen, Kannustusvalmennus P & K Oy
- Coaching 9 to 14 year olds (video), www.reedswain.com
- The Dutch soccer school (video), www.forsport.co.uk/

9.

Työryhmä

Taitokoulukäsikirja on tehty vuoden 2005 aikana Nuoren Suomen pilottihankkeena lajin alle 13-vuotiaiden lasten harjoitusryhmien toiminnan laadun ja monipuolisuuden kehittämiseksi.

Taitokoulutyöryhmään ovat kuuluneet seuraavat henkilöt:

Petteri Jaatinen	Junioripäällikkö, HJK:n juniorit
Rauno Lesonen	Juniorivalmentaja, Kokkolan Palloveikkojen juniorit
Marianne Miettinen	Junioripäällikkö, Puistolan Urheilijat
Esa Pekonen	Junioripäällikkö, Kuopion Palloseuran juniorit
Petri Puronaho	Toiminnanjohtaja, Hämeenlinnan Jalkapalloseura
Veli-Matti Rinnetmäki	Junioripäällikkö, Vantaan Jalkapalloseura
Taneli Haara	Nuorisopäällikkö, Uudenmaan piiri
Janne Lindström	Koulutuspäällikkö, Suomen Palloliitto
Sami Vehkakoski	Alueellinen liittovalmentaja, Suomen Palloliitto
Jukka Salasuo	Nuorisotoiminnon yhteysvastaava, Suomen Palloliitto
Timo Huttunen	Nuorisopäällikkö, Suomen Palloliitto
Marko Viitanen	Monipuolisen liikunnan projektipäällikkö, Nuori Suomi

Lisäksi työryhmän toimintavuoden aikana eri vaiheissa olemme käyttäneet apunamme seuraavien henkilöiden osaamista:

Marko Kantomaa	Nuori Suomi
Jukka Karvinen	Nuori Suomi
Jarmo Matikainen	Huippujalkapallopäällikkö, Suomen Palloliitto
Jyrki Heliskoski	Valmennuspäällikkö / Päävalmentaja, Suomen Palloliitto
Markku Kanerva	Olympiavalmentaja, Suomen Palloliitto
Timo Liekoski	Poikien kykyvalmentaja, Suomen Palloliitto
Kimmo Lipponen	Alueellinen liittovalmentaja, Suomen Palloliitto
Lars Mosander	Alueellinen liittovalmentaja, Suomen Palloliitto
Hannu Haverinen	Alueellinen liittovalmentaja, Suomen Palloliitto
Sixten Boström	Koulutuspäällikkö, Suomen Palloliitto
Ari Seppälä	Valmennuspäällikkö, Kuopion Palloseuran juniorit

Suomen Palloliiton piirien nuorisopäälliköt:

Mika Riutto	Helsingin piiri
Hannu Ollila	Kaakkois-Suomen piiri
Tapio Harittu	Turun piiri
Esko Ranta	Tampereen piiri
Tommy Lundberg	Ålands Fotbollförbund
Lasse Keski-Loppi	Satakunnan piiri
Timo Hämäläinen	Keski-Suomen piiri
Sami Nikkola	Vaasan piiri
Craig Ramsay	Keski-Pohjanmaan piiri
Jaakko Pulkkinen	Itä-Suomen piiri
Jussi Törmä/Juha Hieta	Pohjois-Suomen piiri

Liite 1: Herkkyyskaudet

Yhteenveto fyysis-motorisista herkkyyskausista

Harjoitettava ominaisuus	0–6-v	7–9-v	10–12-v	13–15-v	16–18-v	19–21-v
Taitavuustekijät						
Perusliikkeet						
Juokseminen	●●● HH	HHH ---	-----	-----	-----	-----
Hypääminen	●●● HH	HH ---	-----	-----	-----	-----
Kiipeäminen	●● HHH	HHH ---	-----	-----	-----	-----
Heittäminen	●● HHH	HHH ---	-----	-----	-----	-----
Kiinniottaminen	●● HHH	HHH ---	-----	-----	-----	-----
Potkaiseminen	●● HHH	HHH ---	-----	-----	-----	-----
Tasapaino	●● HHH	HH ---	-----	-----	-----	-----
Ketteryys	●●● HH	HHHH	HH ---	-----	-----	-----
Rytmiikyky	●●● HH	HHHH	HHH ---	-----	-----	-----
Reaktiokyky			HHH ---	-----	-----	-----
Koordinaatio	●●● HH	HHHH	HHH ---	-----	-----	-----
Liikkuvuus	●● HHH		HHHH --	-----	-----	-----
Kestävyys						
Aerobinen	●●●●●●	●●●● --	-----	HHHH	HHHH	HHHH
Anaerobinen nopeuskestävyys		●●●●●●	-----	- HHH	HHHH	HHHH
Maitohapoton		●●●●●●	-----	HHHH	H-----	-----
Maitohapollinen			●●●● --	-- HHH	HHHH	-----
Voima						
Lihaskestävyys	●●●●●●	-----	-----	-----	-----	-----
Nopeusvoima	●●●●●●	-----	--- HH	HHHH	HH ---	-----
Maksimivoima				-----	HHHH	HHHH
Kimmoisuus	●●●●●●	-----	HHHH	HHHH	HHHH	HHHH
Nopeus						
Reaktionopeus	●●●● HH	HHHH	-----	-----	-----	-----
Liike-/askeltiheys	●●●● --	HHHH	HHH ---	-----	-----	-----
Liikenopeus	●●●●●●	●●●● --	--- HHH	HHHH	-----	-----
Räjähävä nopeus		●●●●●●	--- HH	HHHH	HHH ---	-----
Harjoittelun vaiheet	Yleinen (0–9-v)		Lajikohtainen (10–15-v)		Huipulle (16–21-v)	
Tekniikka taito	Taidon edellytykset		Taidon opettaminen		Taidon hiominen	
●●● valmistava	Monipuolisuus		Nopeus		Kestävyys	
HHH herkkyys	Koordinaatio -Taito		Kimmoisuus		Voima	
--- harjoittelu	Tasapaino - Rytm					

SUOMEN PALLOLIITTO

www.palloliitto.fi

Fair Play
Kaikki Pelaa



Yhteistyössä:

KAIKKI PELAA.®



SUOMEN PALLOLIITTO

Suomen Palloliiton ja piirien Kaikki Pelaa -nuorisotoiminnan yhteystiedot: www.palloliitto.fi/kaikki_pelaa/yhteystiedot/