



Lasten Beach Volley valmennus -koulutus

Suomen Lentopalloliitto ry

Ydinidea ja tavoitteet

LBV keskittyy laadukkaaseen arjen harjoituksen rakentamiseen, jossa lapset oppivat taitoja, pelaavat innostuneesti ja toimivat turvallisessa valmennusympäristössä.

1. Suunnittelee ja ohjaa laadukkaan U10–U14-harjoituksen

– Harjoituksessa on selkeä rakenne, paljon liikettä, pelinomaisuutta ja lämmin, turvallinen ilmapiiri.

2. Ymmärtää lasten kehitysvaiheet ja oppimisen periaatteet

– Osaa soveltaa tätä taitojen opettamiseen ja harjoitteiden muotoiluun.

3. Hallitsee ryhmän, jossa osaaminen vaihtelee

– Eriyttää harjoitteita ja luo kaikille lapsille onnistumisen mahdollisuuksia.

4. Käyttää ekologisen dynamiikan ajattelua käytännössä

– Rakentaa harjoiteympäristöjä, jotka ohjaavat pelaajia kohti haluttuja ratkaisuja ilman yliohtamista.

5. Hyödyntää pienpelejä ja leikinomaisuutta oppimisen moottoreina

– Ymmärtää, miten pelit ja pelinomaiset harjoitteet tukevat lasten taitojen ja innostuksen kehittymistä.

6. Toimii valmentajana varmemmin ja rohkeammin

– Ymmärtää oman roolinsa lasten mielekkään, turvallisen ja kehittävän harjoitusarjen rakentajana.

Tiivistä vähän



Hyvän lasten harjoituksen kulmakivet

Harjoituksen painopiste

Oppiminen

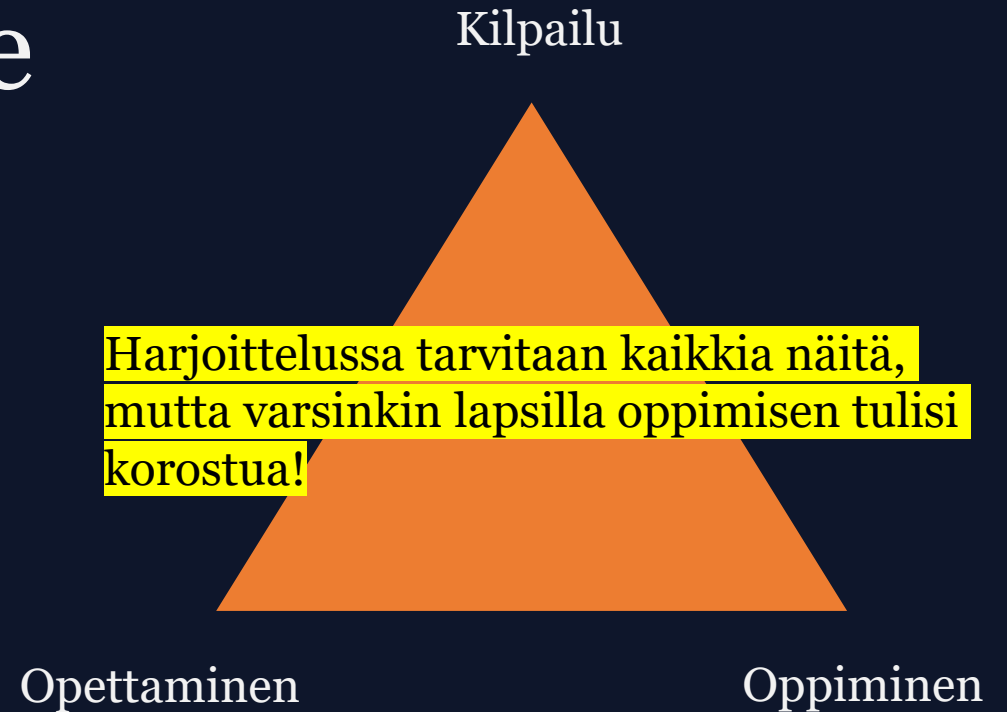
- Tilaa ja aikaa saada riittävästi toistoja
- Oppimista myös epäonnistumisista
- Vuorovaikutusta toisten kanssa

Kilpailu

- Tärkeää psyykkisestä, taktisesta ja fyysisestä näkökulmasta
- Korostetaan myös tehtäväsuuntautuneisuutta (lyhyesti esim. lyömään opitaan harjoittelemalla lyömistä)
- Paine, voitontahto, ääri rajoille meno, tunteiden säätely ja käsittely

Opettaminen

- Valmennuksessa keskitytään erilaisiin opetusmetodeihin
- Valmentaja ja hänen toiminta ”keskiössä”
- Valmentaja ei ohjaa liikettä → valmentaja muokkaa ympäristöä → ympäristö ohjaa oppimista



Hyvän harjoituksen kulmakivet

1. Tarkoitus ja tavoite
2. Suunnittelu ja organisointi
- ✳✳✳✳ 3. Harjoituksen toteutus
4. Arviointi ja palautteenanto
5. Kilpailullisuus ja pelinomaisuus
6. Pitkäjänteisyys ja kulttuuri
7. Vanhemmat mukaan

Tarkoitus ja tavoite

Harjoituksen tulee olla perusteltu ja tavoitteellinen

Tavoitteet voivat olla fyysisiä, teknisiä, taktisia, psyykkisiä ja sosiaalisia

Hyvä harjoitus = yksi selkeä oppimistavoite

- Ei kaikkea kerralla
- Kaikki harjoitteiden muokkaukset palvelevat tätä
- Palaute kohdistuu tähän



”Kun suunnittelet harjoituksia - mieti, mikä on se yksi asia, jonka haluamme tänään oppia ja keskity siihen.”

- Henrik Dettmann

Suunnittelu ja organisointi

- Ikäryhmä?
- Harjoituksen kesto?
- Kuinka monta verkkoa/kenttää?
- Pelaajamäärä?
- Valmentajamäärä?
- Pallo + pallokorimäärä?
- Millainen on sää?
- Ominaisuusharjoittelu (miten paljon, mihin väliin, sisällytetäänkö lajiharjoitukseen?)
- Harjoiteltava taito eli tavoite
- Mihin väliin kilpailu?

Oppiminen

- 80% harjoituksesta liikettä
- Monipuolisuus; Kaikille kaikkia taitoja
- Vaihtelu: luodaan erilaisia tilanteita, pienpelejä, harjoitteita
- Tavoitteena että pallo kulkee verkon yli ja edetään kohti 3 kosketusta heti kun mahdollista

Kilpaileminen


- Jokaisessa treenissä pelataan ja lasketaan pisteitä, erilaisia pienpelejä ja sääntöjä, joilla mahdollistetaan suuri määrä toistoja ja onnistumisia

Opettaminen

- Tekemistä enemmän kuin puhumista
- Pieninä annoksina oppimisen avaimet, esim. treenin alkupuoliskolla/keskellä harjoitusta



Harjoituksen toteutus

- Yhteinen aloitus ja lopetus
- Avainsanat: **liike, toistot, peli, kilpailu**
-  Piirrä, näytä (vertainen), selitä
- Innosta lapset, vakuuta vanhemmat
- Valmentajan rooli: heittäytyminen ja improvisointi

Pidä pelaajat liikkeessä

- Minimoidaan jonottaminen
- Rutiinit
- Vähän puhetta, **enemmän tekoja**
- Rakenna ryhmät viisaasti / eriytä (koko, kuka ketä vastaan jne.)
- Jos ylimääräistä aikaa tai et tiedä mitä tehdä, niin pienpelit pystyyn!

Valmentajana on myös ajoittain osattava sietää ”rumuutta ja epäjärjestystä” (jotta toimintaa ja liikettä voi oikeasti olla paljon)

Arviointi ja palautteenanto

Treenin lopuksi:

- Käydään yhdessä läpi tavoite - mitä harjoiteltiin, miksi ja mitä opittiin
- Päätä aina harjoitus positiivisissa merkeissä!

- ★ Opeta myös lapsia arvioimaan, esimerkiksi oliko mukavaa?
- ★ ★ ★ Jaksoinko yrittää? Millainen oli asenteeni tänään?
- ★ Tapahtuiko oppimista?

Esim: peukut, jana, liikennevalot, muita?

Arvioi myös omaa tekemistä ja harjoitusta: toteutuiko tavoitteen mukaan? Miksi? Osaitko reagoida tai miten voisit seuraavalla kerralla toimia paremmin? **Oliko lapsilla kivaa? Tuliko toistoja tarpeeksi? Tuliko lapsille hiki?**

45 min liikettä 60 min treenissä!

Selkeä palaute mahdollistaa oppimisen

- Puhu lyhyesti, selkeästi ja kuuluvasti
- Mitä pienemmät lapset, sen vähemmän puhetta ja nopeammin toiminta käyntiin
- Tekemällä oppii!
- Käytä mielikuvia
- Palaute ydinasiasta
- Vältä hankalia käsitteitä, ja opeta tärkeät lajikäsitteet → **YHTEINEN KIELI**

Kilpailullisuus ja pelinomaisuus

Lapsilta voi vaatia, mitä se on?


- Palkitsemista oikeista asioista
- Haastavammat tehtävät (spesiaalisäännöt)
 - Haastaminen “osaat jo tuon, pystytkö tähän?”
 - Tunnistetaan mitä voidaan vaatia (esim takarajan takaa syöttö jos ei ole voimaa)
 - Taidollisesti, fyysisesti, henkisesti
- Sovituista asioista pidetään kiinni
 - Selkeät säännöt
 - Muista pitää kiinni säännöistä

- Kilpailu lisää laatua, keskittymistä ja liikettä
 - Merkitys tekemiselle
 - Kehityksen näkeminen
 - Joukkueen pisteet / henkilökohtaiset pisteet
- Pienet kisat ja pisteet harjoitteisiin
- Pelinomaisuus tärkeää taitojen oppimisessa
 - Avoimet tilanteet pakottavat ajattelemaan ja löytämään parhaimman ratkaisun



Pitkäjänteinen kulttuuri ja vanhemmat mukaan

Luo yhtenäinen toimintatapa seurassa

 Dokumentoi hyvät harjoitteet ja mallit

Huolehdi valmentajaketjun jatkuvuudesta

Hauskuus ja merkityksellisyys kaikessa

Uskalla kysyä apua – moni lähtee mukaan, jos pyydetään.

Apu ei vaadi lajiosaamista

Aloita pienillä tehtävillä (esim. pallon palautus)



Opetusmenetelmät

Opetusmenetelmät

- Valmentajan kannattaa kehittää itseään erilaisten opetusmenetelmien käyttäjänä
- **Tavoite** menetelmän valinnan perustana
- Opetusmenetelmä sisältää:
 - Opetustavan (puhe/ näyttö/ välineet/ ympäristö)
 - Organisoinnin (yksin, ryhmässä..)
 - Palautteenannon (sanallinen, visuaalinen, kehollinen, itsearviointi)

*Valmentaja ei ohjaa liikettä → valmentaja muokkaa ympäristöä →
ympäristö ohjaa oppimista*

Opetustapa

- Opetä usean metodin avulla
 - Audiitiivinen – puheen/kuulemisen kautta
 - Kinesteettinen – liikkeen/tuntemuksen kautta
 - Visuaalinen – kuvan/videon/havainnollistuksen kautta
- **Esitellään taito – tunnustellaan taitoa – kokeillaan taitoa – katsotaan esimerkkiä (valmentaja/pelikaveri) – saadaan palautetta**
 - Tämän jälkeen viedään taito avoimempaan/pelinomaisempaan ympäristöön
- **Vaatimustaso ja innostava ilmapiiri**
 - Haastavuus, vaatimustaso ja hauskuus kulkevat käsi kädessä
 - Valmentajan valppaus puuttua asioihin oppimisvaiheessa on tärkeää
- Innosta, ole positiivinen sekä rohkaiseva → **motivointi**
 - Harjoittelu niin, että syntyy onnistumisia (kuitenkin riittävän haastavaa)
 - Ota kiinni onnistumisista (Onnistuneen suorituksen jälkeen annettu palaute oppimisen näkökulmasta tehokkaampaa!)



Fyysinen harjoittelu

Fyysinen harjoittelu

Voima ja liikkuvuus →
monipuoliset liikkeet

kehonpainolla

Nopeus → täysillä tehdyt
suoritukset

Monilajisuus

Liikunnan määritelmä:

Lapsi pinnistelee, hengästyy ja hänelle tulee hiki

Fysiikkaharjoitus voidaan toteuttaa
ennen lajiharjoitusta lämmittelynä

- Lisää kokonaisliikuntamäärää

Muita keinoja:

Viikottaiset taitohaasteet (videot),
liikuntamäärähaaste,
lajikokeiluhaaste (yli lajirajojen),
muita?

Mitä tästä mukaan harjoituksiin?

Aikuisen silmin

1. Kaikki liikkeessä
2. Yksi oppimistavoite
3. Peli ennen tekniikkaa
4. Palautetta yrittämisestä

Lapsen silmin

1. “Minä saan olla liikkeessä melkein koko ajan”
2. “Minä uskallan yrittää”
3. “Minä saan palautetta, vaikka en onnistu”
4. “Minulla on kivaa ja haluan tulla uudestaan”