

TASORYHMÄHARJOITTELU LEPASSA (valmennuslinjan päivitys lokakuussa 2011)



työkalu tasoryhmien muodostamiseen

Kenelle:

LePan ikäluokille E11-F7 (01-05 syntyneet), tytöissä ja pojissa.

Miksi:

Harjoittelun laadun ja sen oppimisvaikutuksen parantaminen KAIKISSA pelaajien osaamistasoissa. Pelaajakehityksen parantaminen kokonaisuudessaan, harjoittelun mielekkyys. Valmennuslinjan F7-F11 harjoitusmateriaalien toimivuus.

Milloin:

Alkaen 21.11.2011, talviharjoittelujakso jalkapallohalleissa ja koulujen saleissa sekä lämmitetyillä tekonurmikentillä. Jatkossa näissä ikäluokissa aina D12 tavoitejoukkueen muodostamiseen asti.

Miten:

Tämän valmennuslinjan liitteen mukaisin ohjein. Avainasemassa ovat 2 määräävää ”listausta”: pelaajalista ja valmentajalista

-pelaajalista

Ikäluokan valmentajien (ja vain valmentajien) tiedossa oleva pelaajalistaus pelaajan harjoitusmotivaation, osaamistason, aktiivisuuden ja yleisen liikunnallisuuden perusteella. Pelaajalistan mukaan pelaajat jaetaan harjoituksissa tasoryhmiin HARJOITUSKOHTAISESTI.

-valmentajalista

Ikäluokan valmentajista tehty nimilista (ei välttämättä järjestyksessä) jonka mukaan ikäluokan valmentajat jakaantuvat tasaisesti eri tasoryhmien valmentajiksi harjoitus/ muu vastaava jakso kerrallaan. Jokainen ikäluokan valmentaja valmentaa näin kauden aikana sekä ikäluokan ns. A-ryhmää, että ikäluokan D-ryhmää ja kaikkia siinä välillä.

Termistöä:

Tasoryhmä = pelaajien kykyjen* mukaan jaetut harjoitusryhmät ikäluokan pelaajalistan perusteella.

F7-F11 materiaalit = palloliiton valmiit harjoitusmateriaalit ja kausisuunnitelmat kyseisissä ikäluokissa, jolloin edetään harjoittelussa valmennuslinjauksen vaatimustasojen mukaisesti kumulatiivisesti LePan vihreää polkua eteenpäin.

Pelaajalistan luokitus

A=kyvykkäimmät pelaajat ikäluokassa

B=toiseksi kyvykkäimmät pelaajat

C=kolmannella tasolla olevat pelaajat

D=aloittaneet tai kyvyiltään haasteelliset pelaajat

Harjoitusryhmiä voi olla yhdestä kuuteen, tällöin viimeiset ovat D2, D3 nimikkeillä.

Valmentajalistan luokitus

V1=Ikäluokan vastuvalmenta (V2 jos toinen vastuvalmentaja)

V2-V15=Ikäluokan valmentaja

* kyvyt on monimuotoinen käsite joka sisältää kaikki pelaajan henkiset, sosiaaliset, taidolliset, pelikäsitykselliset ja fyysiset ominaisuudet.

Pelaaminen:

Harjoittelun tueksi ikäluokassa voidaan pelata 2-3 turnausta/jokin sarja vuoden aikana tasoryhmissä. Koko toiminnan keskiössä on kuitenkin TASORYHMISSÄ HARJOITTELU.

Pelatessa tasoryhmissä turnauksia/sarjoja, käytetään seuraavia luokitteluja joukkueiden tunnuksina:

A= LePa musta

B = LePa vihreä

C = LePa keltainen

D = LePa valkoinen

Esimerkit:

Tytöt 03-syntyneet

Valmentajalista T03:

V1=Petri Ojalehto

V2=Hanne Vehmas

V3=Pasi Ryhänen

V4=Marika Flink

Harjoitus 1, ma 21.11. (kaikki tytöt, kaikki valmentajat paikalla)

A-ryhmä: V1+7 tyttöä

B-ryhmä: V2 ja V3+8 tyttöä

C-ryhmä: V4+6 tyttöä

Harjoitus 2, ke 23.11. (kaikki tytöt, 3 valmentajaa paikalla V2 poissa)

A-ryhmä: V4+7 tyttöä

B-ryhmä: V1+8 tyttöä

C-ryhmä: V3+6 tyttöä

Harjoitus 3, la 26.11. (kaikki tytöt, 3 valmentajaa paikalla V4 poissa)

A-ryhmä: V3+7 tyttöä

B-ryhmä: V2+8 tyttöä

C-ryhmä: V1+6 tyttöä

Harjoitus 4, ma 28.11. (18 tyttöä, kaikki valmentajat paikalla)

A-ryhmä: V1+6 tyttöä

B-ryhmä: V3+6 tyttöä

C-ryhmä: V2 ja V4+6 tyttöä

tai

A-ryhmä: V1 ja V4+10 tyttöä

B-ryhmä: V2 ja V3+8 tyttöä

jopa suositus!!

Pelaajalista

Ikäluokan valmentajien (ja vain valmentajien) tiedossa oleva pelaajalistaus pelaajan osaamistason, harjoitusmotivaation, aktiivisuuden ja yleisen liikunnallisuuden perusteella. Pelaajalistan mukaan pelaajat jaetaan harjoituksissa tasoryhmiin HARJOITUSKOHTAISESTI.

Harjoitusryhmien määrä muodostetaan aina ikäluokan pelaajamäärän mukaan seuraavin perusedellytyksin aina A-ryhmästä liikkeelle lähtien:

A= 6-12 pelaajaa

B= 8-14 pelaajaa

C= 8-14 pelaajaa

D= 6-10 pelaajaa

Pelaajalistan muodostavat ikäluokan valmentajat keskenään, ensimmäisen kerran marraskuussa 2011. Pelaajalistan muodostamisessa ikäluokan apuna ovat valmennuspäälliköt seuraavasti:

F7 ja F8 Juniorivalmennuspäällikkö (05 ja 04)

F9, F10 ja E11 Valmennuspäällikkö (03, 02 ja 01)

kriteerit pelaajalistaukselle ovat seuraavat, hieman aina ikäluokkakohtaisesti ja pelaajakohtaisesti sovellettuna:

1. pelaajan harjoitusmotivaatio / aktiivisuus
= miten pelaaja suhtautuu harjoitteluun, halu oppia
= aktiivisuus tekemisessä, ei siis pelkät läsnäolokerrat
2. pelaajan taitotaso
= tekniset ja pelikäsitykselliset taidot
3. pelaajan yleinen liikunnallisuus
= fyysiset perusominaisuudet nopeus/ketteryys/tasapaino

Pelaajalista tarkastellaan ja päivitetään jatkuvasti vuoden aikana, mutta isompi tarkistus tulee tehdä vähintään 3 kertaa kalenterivuodessa joissain seuraavissa ajankohdissa:

- joulutauolla
- ennen sarjojen alkua huhti-toukokuussa
- kesätauolla
- sarjojen päätyttyä syyskuussa

Pelaajalistan mukaisesti pelaajat jaetaan harjoituksissa sopiviin tasorymiin HARJOITUSKOHTAISESTI huomioiden niin pelaajien kuin valmentajienkin määrän.

Valmentajalista

Ikäluokan valmentajista tehty nimilista (ei välttämättä järjestyksessä) jonka mukaan ikäluokan valmentajat jakaantuvat numeerisesti tasaisesti eri tasoryhmien valmentajiksi harjoitus / muu vastaava jakso kerrallaan. Jokainen ikäluokan valmentaja valmentaa näin kauden aikana sekä ikäluokan ns. A-ryhmää, että ikäluokan D-ryhmää ja kaikkia siinä välillä. Ikäluokka voi sopia keskenään myös erilaisesta käytännöstä kierrossa aina ikäluokan ja valmentajien erikoisosaaminen huomioiden.

Valmentajalistauksessa käytetään valmentajista numeroitua listaa V1-V15 niin monen valmentajan kohdalla kuin ikäluokalla on. V1 on AINA ikäluokan vastuvalmentaja ja V2 AINA ikäluokan toinen vastuvalmentaja jos näin on. Muuten numerointi tehdään ikäluokan valmentajien kesken sopimalla, vastuvalmentajan johdolla.

Valmentajat kiertävät kuukauden/kauden aikana kaikissa eri tasoryhmissä. Kiertojärjestys on seuraava:

A-B-C-D-A jne.

Eli valmentajat siirtyvät aina A-ryhmästä kohti D-ryhmää porras kerrallaan.

Mikäli valmentaja on poissa harjoituksesta, palaa hän aina siihen kirjaimen johon seuraavaksi kuuluisi riippumatta poissaolon

pituudesta. Tämä aiheuttaa luonnollisesti mahdollisia päällekkäisyyksiä, joista koitetaan luovia seuraavan ohjeistuksen mukaisesti:

- Isompi V numero liikkuu aina auttamaan puuttuvaan ryhmään kun valmentajia täytyy tasata

-Jos A-ryhmästä puuttuu normaalin kierron mukaan valmentaja, liikkuu vastuovalmentaja V1 aina tämän ryhmän valmentajaksi (V1:n poissaollessa pienin V numero)

-Valmentajamäärät tasaisia ryhmien välillä jos mahdollista - jos ja kun täytyy kuitenkin tehdä tasauksia on valmentajamäärät näin 7:llä valmentajalla:

A-ryhmä: 1 valmentaja
B-ryhmä: 2 valmentajaa
C-ryhmä: 2 valmentajaa
D-ryhmä: 2 valmentajaa

6:lla:

A-ryhmä: 1 valmentaja
B-ryhmä: 2 valmentajaa
C-ryhmä: 2 valmentajaa
D-ryhmä: 1 valmentaja

5:llä:

A-ryhmä: 1 valmentaja
B-ryhmä: 2 valmentajaa
C-ryhmä: 1 valmentajaa
D-ryhmä: 1 valmentajaa

Toisin sanoen A-ryhmää valmentaa yksi valmentaja mikäli pelaajat ovat tasaisesti ryhmissä. Seuraavaksi D-ryhmää valmentaa 1 valmentaja. Pelaajamääriä voidaan ja täytyy kuitenkin muuttaa aina sen mukaan kuinka monta valmentajaa / pelaajaa on harjoituksissa paikalla. Lähtökohtaisesti valintatilanteessa B-ryhmä on aina isoin kooltaan, ja siinä täytyy myös olla eniten valmentajia.

Miksi:

Harjoittelun laadun ja sen oppimisvaikutuksen parantamiseksi KAIKISSA pelaajien osaamistasoissa.

Useiden vuosien nappulajalkapallon kokemuksen perusteella pelaajat kehittyvät ja NAUTTIVAT eniten harjoittellessaan ja pelatessaan harjoituksissa oman vastaavan tason pelaajien kanssa. Pelaajat kehittyvät kun haasteet ovat sopivia omaan osaamistasoon nähden. Pelaajat kehittyvät ja nauttivat kun ympärillä olevien pelaajien motivaatiotaso on yhtäläinen oman motivaation kanssa. Pelaajat kokevat ONNISTUMISIA harjoituksissa oman ryhmän sisällä.

Valmennuslinjan mukaisten F7-F11 valmisharjoitusmateriaalien toimivuus perustuu tasaisiin 1v1 ja 2v2 peleihin. Näihin päästään helpoiten ja järkevästi tasoryhmäharjoittelun avulla. Samoin kaikki muukin harjoittelu perustuu aina pieniin pelaajien välisiin eroihin ryhmän sisällä. Harjoitusten LAATU paranee kaikissa ikäluokissa.

Pelaajakehityksen ”unelmana” on saada jokainen pelaaja siirtymään seuraavalle tasolle taitojen ja pelikäsityksen kehittyessä. Tämän mahdollistaa pelaajien kehittyminen oman tasoryhmän sisällä, sekä pelaajien liikkuminen eri tasoryhmien rajapinnoissa.

LePan pelaajat:

- kehittyvät paremmin
- nauttivat harjoittelusta
- saavat onnistumisia enemmän
- tottuvat toimimaan erilaisissa ryhmissä
- oppivat toimimaan eri valmentajien ohjauksessa

- harjoitusten valmentaminen selkeytyy
- harjoitteet toimivat paremmin
- ikäluokan valmennus oppii tuntemaan kaikki pelaajat
- KOKO HARJOITUSTEN LAATU PARANEE!

Viestintä:

- sähköpostikirje lähetetty seuran toimihenkilöille lokakuussa 2011
- kuuluu osana valmennuslinjaan
- ikäluokat lähettävät liitteen luettaviksi pelaajien vanhemmille lokakuussa 2011
- liite luettavaksi myös pelaajille näin katsottaessa - hyvä käydä yhdessä vanhemman kanssa asia läpi

Huomioita LePan tasoryhmäharjoittelusta:

Tasoryhmät eivät ole joukkue!

Yksilöllinen valmennus on etusijalla!

Yksilön kehittyminen on aina joukkuemenestyksen!

Pelaajien vaihtuvuus eri ryhmissä on tärkeää!

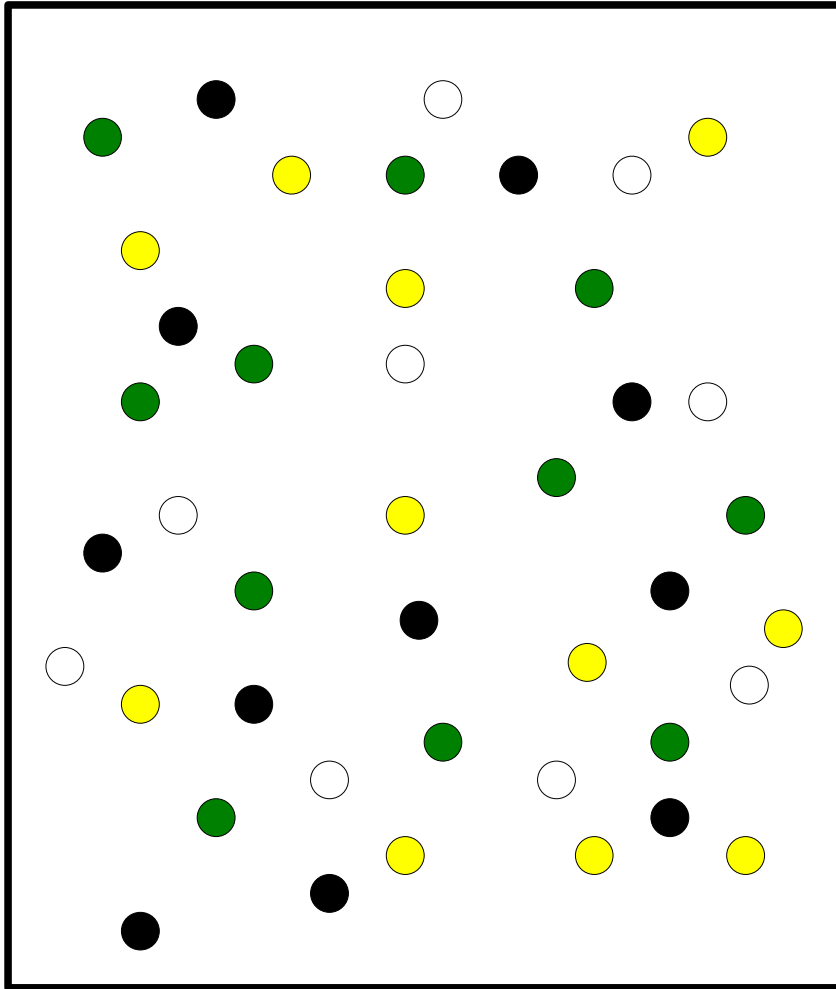
Pelaajaseuranta läpi ikäluokan on tärkeää!

Puhtaalla maalaisjärjellä tehdään kaikkein eniten!

Tavoitteena on jokaisen LePan juniorin kehittyminen entistä yksilöllisemmin ja paremmin, sekä harjoittelun mielekkyyden paraneminen kaikilla pelaajilla!

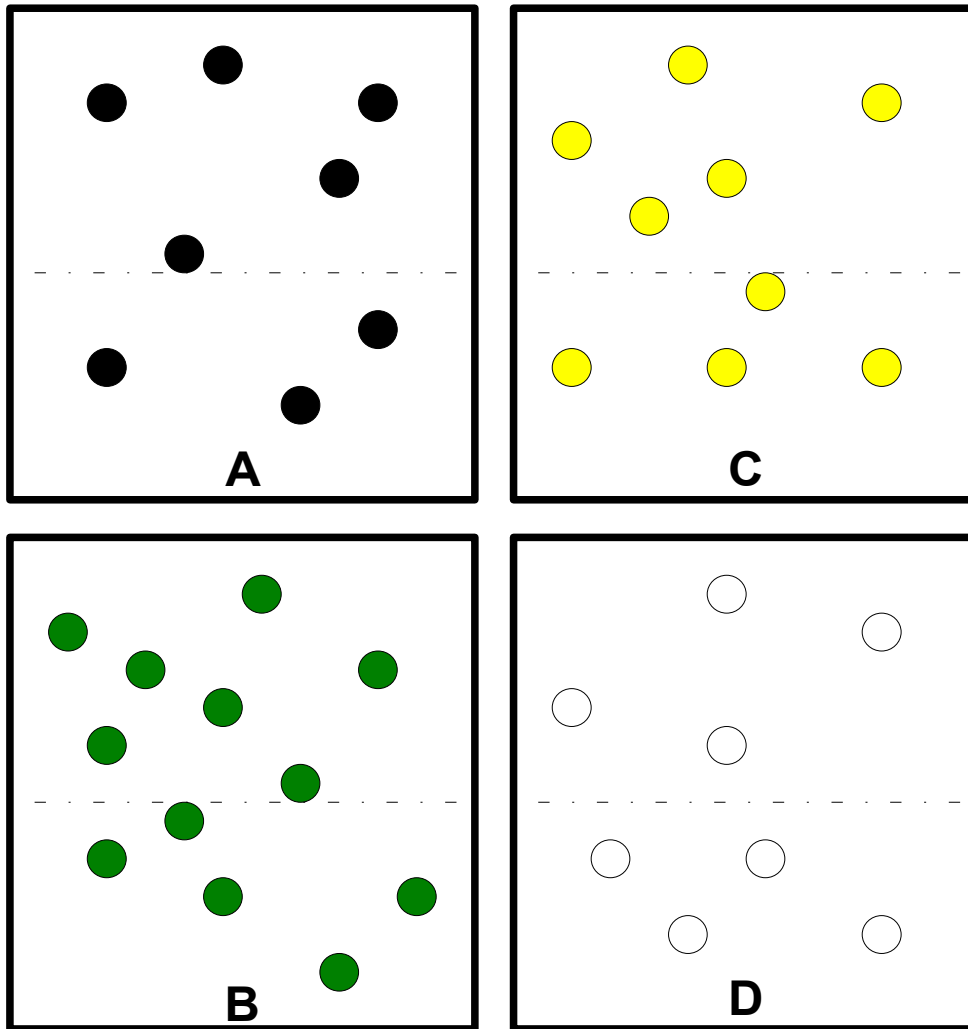
ME KEHITÄMME, ME MENESTYMME!

Tasoryhmäharjoittelutyökalu



- Koko ikäluokka
 - 20-70 pelaajaa

Tasoryhmäharjoittelutyökalu



- **Harjoittelu**

- **A-ryhmä:**

- 6-12 pelaajaa

- **B-ryhmä:**

- 8-14 pelaajaa

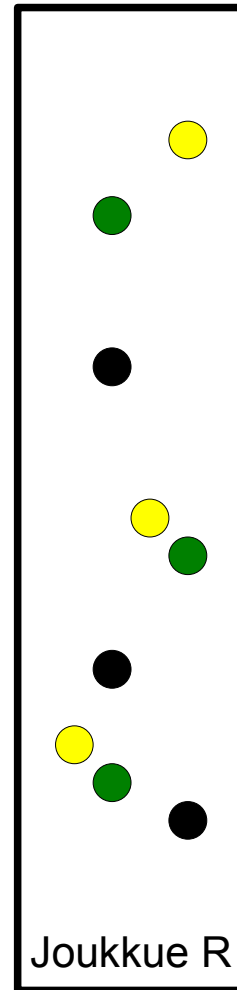
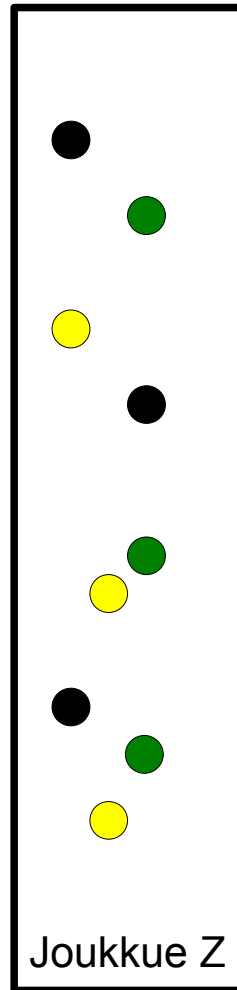
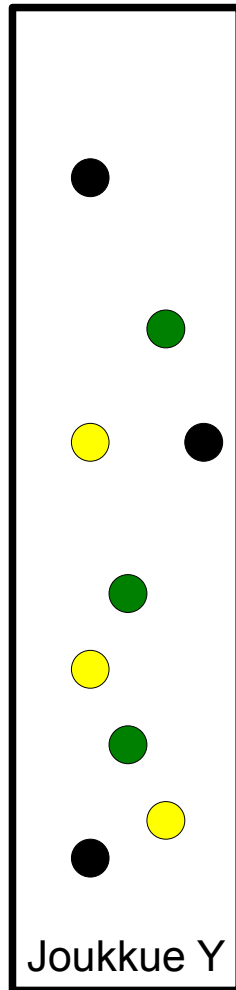
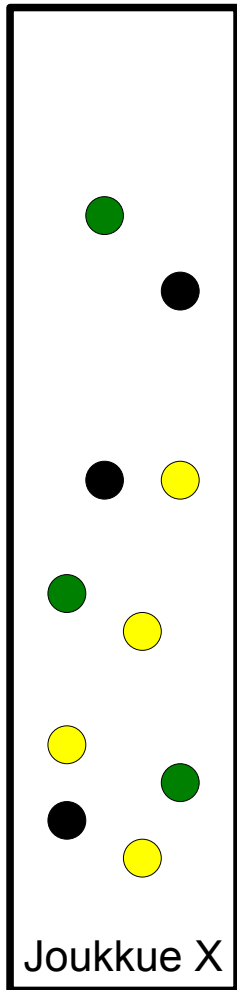
- **C-ryhmä:**

- 8-14 pelaajaa

- **D-ryhmä:**

- 6-10 pelaajaa

Tasoryhmäharjoittelutyökalu



- Pelaaminen:
 - Neljä joukkuetta
 - Pelaajat tasaisesti joukkueisiin yleensä
 - Ikäluokan sovittua pelaamisesta tasoryhmissä, joukkueet nimetään seuraavasti:
 - A) Musta
 - B) Vihreä
 - C) Keltainen
 - D) Valkoinen