



Päivitetty 1.12.2022

LeKi-futis

Valmennuslinjaus

Valmennuslinjauksen tarkoituksena on yhtenäistää seuran eri ikäluokkien toimintaa ja luoda yhtenäiset raamit, joiden sisällä valmentajat voivat toimia parhaaksi katsomallaan tavalla.



Seura

Visio
Arvot
Toiminta-ajatus
Pelaajapolku



Etelä-Pirkanmaan merkittävin junioriseura

Tehtävämme on tuottaa alueellisesti tyttö- ja poikajunioreille laadukasta jalkapallotoimintaa, jolla on merkitystä. Pelaajille mahdollistamme kattavan pelaajapolun aikuisten edustusjoukkueisiin saakka ja yksilötason pelaajakehitystä kehitämme yhdessä yhteistyöseurojen kanssa. Haluamme olla myös aktiivinen toimija omassa paikallisyhteisössä.



Yritteliäisyys

Me teemme töitä koko porukan voimin seuran ja pelaajien kehittämiseksi

Määrätietoisuus

Toimintamme on organisoitua ja strategian suuntaviivojen mukaista

Välittäminen

Jokainen seuran jäsen kuuluu LeKi-futis-perheeseen ja jokainen nähdään yksilönä joukkueessa

Kasvatuksellisuus

Pyrimme kasvattamaan vastuullisia yksilöitä, joilla on liikunnalliset ja terveet elämäntavat



Luoda parhaat puitteet kehittymiselle ja harrastamiselle kaikilla tasoilla

TAVOITTEET

MAHDOLLISTAJAT

Pelaajamäärien hallittu kasvu

Hyvä toiminnan organisointi

Hyvät harjoitteluolosuhteet

Pelaajakeskeinen kehityspolku

Yksilöä kehittävää toimintaa

Laadukas valmennus- ja joukkue toiminta

Yhteistyö muiden seurojen kanssa



Säilyttää harrastamisen kustannukset kohtuullisina

TAVOITTEET

MAHDOLLISTAJAT

Kustannustehokas toiminta

Varainhankinta

Vapaaehtoisresurssien tukeminen

Lisäarvoa yhteistyökumppaneille



Tärkeä osa ihmisten elämää

TAVOITTEET

MAHDOLLISTAJAT

Yhteisöllisyys

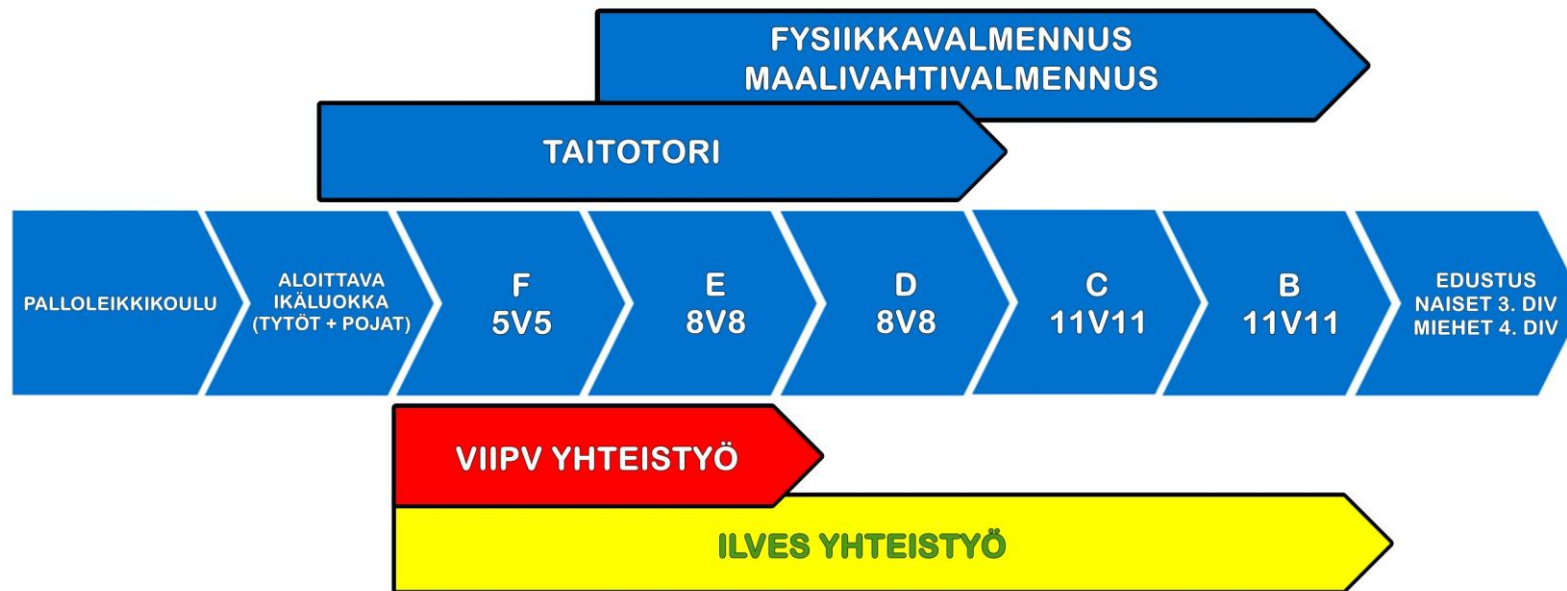
Koko perheen toiminta

Aktiivinen seurayhteisö

Ollaan ylpeästi LeKi-futis!

#lekisydän

PELAAJAPOLKU





Valmentajuus

Kehittymisen ilmentäminen pelaajille ja palautteenanto
Harjoitusten johtaminen
Toisteisuus ja pitkäjänteisyys
Vaativuus



Kehittymisen ilmentäminen pelaajille ja palautteenanto

Anna pallolliselle pelaajalle työrauha ja vältä virheiden toistamista sanallisesti. Rohkaise pelaajia yrittämään sekä tekemään parhaansa. Anna onnistuneista ja oikeista suorituksista sekä yrittämisestä positiivinen palaute. Anna konkreettista ja täsmällistä palautetta: nimellä.

Kannusta ja rohkaise pelaajia osallistumaan palautteenantamiseen ja arvioimaan omaa ja joukkueen tekemistä. Ota pelaajat ehdottomasti myös mukaan tavoitteiden asetteluun ja joukkueen toimintakulttuurin ja -mallien suunnitteluun sekä jalkauttamiseen. Edellä mainittuihin asioihin on tärkeää palata, tasaisin väliajoin.

Kun harjoitellut asiat kehittyvät sekä ne alkavat näkymään pelaamisessa tuo havainto myös pelaajien tietoisuuteen, niin yksilö- kuin joukkueetasolla. Harjoittelussa käy onnistuneet suoritukset rohkeasti läpi, joko sanallisesti tai uudelleen aidossa tilanteessa näyttämällä (tee "dekonstruktio" mahdollisimman aidoksi).

Harjoitusten ja otteluiden lopuksi tulee joukkueelle antaa lyhyt palaute, pyrkien osallistamaan pelaajat, teemasta, jota on harjoituksessa tai ottelussa painotettu. Tarkempaa palautetta (yksilö- ja joukkueetasolla) voi antaa myöhemmin esimerkiksi seuraavissa harjoituksissa. Videoiden hyödyntäminen tukee oppimista ja todennäköisesti kiinnostaa pelaajia.



Harjoitusten johtaminen

Harjoitusten johtamisen voi jakaa neljään osa-alueeseen: valmistautuminen, organisointi, opettaminen, arviointi.

Suunnittele harjoitukset etukäteen. Suunnittelussa on hyvä ottaa huomioon pelaajien- ja valmentajien määrä, käytettävissä olevat tilat ja välineet, kenttävuoron pituus ja harjoitettava teema. Mieti etukäteen myös harjoitteissa tapahtuvia tilanteita, joissa voisi olla hyvä aika valmennushetkelle. Kirkasta itsellesi, mikä on konkreettinen oppimistavoite ja millaisin keinoin tuet pelaajien oppimista.

Pyri saamaan harjoitteet nopeasti käyntiin ja etene loogisesti vaiheittain pelaajille tuotavien sääntöjen sekä haluttujen avainasioiden osalta. Huolehdi heti alusta asti, että kaikki pelaajat ovat aktiivisesti harjoitteessa läsnä sekä siitä, että harjoitteessa on riittävän kova intensiteetti. Huolehdi, että harjoitteet sisältävät tilanteenvaihdon. On tärkeää myös muistaa, etteivät säännöt rajoita pelaajia liikaa tai ole pelin logiikan vastaisia.

Analysoi miten harjoitteet toimivat. Tapahtuuko niissä haluttuja asioita? Mikäli ei tapahdu, niin pyri analysoimaan mistä se johtuu. Tee tarvittaessa rohkeasti muutoksia esim. pelaajamäärään, alueen kokoon, sääntöihin jo harjoitusten aikana.

Auta pelaajia tunnistamaan tilanteet/ ongelmat, joita pyrit valmentamaan. Pyri ajoittamaan opetushetket niihin hetkiin, kun pelaajat tarvitsevat lyhyen tauon. Mieti sanominen etukäteen ja pidä viesti riittävän lyhyenä. Mahdollisuuksien mukaan osallista pelaajia vuorovaikutukseen sekä itse oivaltamaan ongelmien ratkaisut.

Harjoitusten lopuksi käy lyhyesti läpi harjoitusten teema ja tavoitteet pelaajien kanssa. Osallista pelaajat arvioimaan toimintaansa (ikävaihe huomioiden). Mikäli mahdollista harjoituskokonaisuuksien jälkianalysointiin ja valmentajana toimimisen reflektointiin on hyvä käyttää hieman aikaa. Jaa ajatuksesi ja havaintosi muiden valmennustiimin jäsenten kanssa.



Toisteisuus ja pitkäjänteisyys

Kehittyminen ja taidon oppiminen vaativat suuren määrän toistoja. Pelaajat oppivat ja omaksuvat asioita eri tavoin. Valmentajien on tärkeä muistuttaa pelaajia omatoimisen harjoittelun ja liikunnan tärkeydestä sekä kannustaa siihen konkreettisten ohjeiden/ vinkkien avulla.

On erittäin tärkeää edetä loogisesti asia kerrallaan ikävaiheen ”herkkyyskaudet” ja ikäluokkakohtaiset minimivaatimukset huomioiden. Peruspelaamisen periaatteet tulisi olla pelaajilla hallinnassa ennen kuin aletaan valmentamaan tarkempia joukkuetaktisia asioita.

Harjoituksissa kannattaa hyödyntää samoja hyviksi havaittuja harjoitteita. Yhden jakson pituus noin kuusi – kahdeksan viikkoa, jonka aikana keskitytään vain muutamaa teemaan ja niiden alaisiin avainasioihin.

Valmentajien on tärkeä huomioida, että pelaajien kehittyminen ei ole lineaarista ja jokaisen pelaajan kehityskulussa on eroja.



Vaatimustaso

Joukkueen ja pelaajien tavoitteet sekä heidän kanssaan yhdessä sovitut toimintatavat ohjaavat pitkälti valmentajan vaatimustasoa. Vaatiminen on pitkälti välittämistä. Asioita, joita ei ole harjoiteltu tai mihin valmentaja itse ei ole valmis sitoutumaan, ei voi vaatia myöskään pelaajilta. Valmentajan on tärkeä hahmottaa pelaajien kehitys- ja taitotaso ja suhteuttaa vaatimustaso siihen. Kaikilta pelaajilta ei voi vaatia samoja fyysisiä, teknisiä ja taktisia asioita mutta parhaansa yrittämistä, keskittymistä sekä joukkueen yhteisten toimintatapojen noudattamista voidaan vaatia kaikilta.

Harjoitusten intensiteettiä tulee saada kaikilla tasoilla kovemmaksi sekä lähemmäksi otteluiden tempoja sekä aika- ja tilavaatimuksia. Pelaajia tulee uskalltaa rasittaa fyysisesti. Puske pelaajia kohti haastavampia asioita mutta muista ottaa yksilöt huomioon.

Ole itse aidosti läsnä hetkessä, heittäydy ja toimi innostavasti – se tarttuu myös helposti pelaajiin.



Ikävaihekohtaiset tavoitteet

5v5
8v8
11v11



IKÄVAIHEKOHTAISET TAVOITTEET PALLOLEIKKIKOULUT

YKSILO

Kuljettaminen ja käännökset

Pallonriistäminen

Maalinteko

JOUKKUE

TV-

FYYSISMOTORINEN

Nopeus

Liikkuvuus

Tasapaino

Ketteryys

Kehonhallinta

Hyppäminen ja
laskeutuminen

PSYKKINEN / HENKINEN

Ryhmässä toimiminen

Parhaansa yrittäminen

Innostuminen liikunnasta ja
kiinnittyminen lajiin



PALLOLEIKKIKOULU HARJOITUKSET

Harjoitukset kerran viikossa ympäri vuoden (45min).

Toiminta on leikinomaista tutustumista jalkapalloon.

Harjoituksissa on paljon perusliikkumistaitoja monipuolisesti.

Palloon tutustutaan erilaisten leikkien ja pienpelien avulla.

Kisoja ja tempuratoja.

Mahdollisimman paljon liikettä.

HARJOITTELUN TÄRKEIMMÄT LAATUTEKIJÄT

TOISTOT

Vältä jonoja ja mahdollista pelaajille toistoja erilaisista tilanteista, pallonkäsittelystä ja motorisista suorituksista.

TÄYSILLÄ TEKEMINEN

Kannusta pelaajia yrittämään aina parhaansa!



IKÄVAIHEKOHTAISET TAVOITTEET U6 / U7

YKSILO

Kuljettaminen ja käännökset

Ohittaminen

Suojaaminen

1v1 puolustaminen

Maalinteko

JOUKKUE

TV-

Tilankäyttö hyökätessä

Timanttimuodon perusteet

FYYSISMOTORINEN

Jalkojen liiketaitovalmiudet

Nopeus

Liikkuvuus

Tasapaino

Ketteryys

Kehonhallinta

Hyppäminen ja laskeutuminen

PSYKKINEN / HENKINEN

Ryhmässä toimiminen

Innostuminen liikunnasta ja kiinnittyminen lajiin

Täysillä yrittäminen

Sinnikkyys ja loppuun asti pelaaminen

Halu voittaa pallo ja pitää palloa

Rohkeus / uskallus

LeKi-futis pelaajan käyttäytyminen



U6 / U7 HARJOITUKSET

Harjoitukset 1-2 kertaa viikossa ympäri vuoden (60-90min).

U7 ikäluokalla myös tutustuminen seuran järjestämään Taitotori lisäharjoitukseen

Toiminta edelleen leikinomaista tutustumista jalkapalloon

Korkea intensiteetti. Tärkein painopiste harjoittelussa.

Harjoituksissa paljon perusliikkumistaitoja monipuolisesti (hyödynnetään aika kenttävuoroa ennen ja jälkeen).

Harjoituksissa kilpaillaan ja kisaillaan paljon.

Tasoryhmät harjoituksissa ja peleissä, joissa pelaajia liikutetaan aktiivisesti eri tasoryhmissä.

Omatoimiharjoittelukulttuuri: pelaajille annetaan erilaisia haasteita ja kotitehtäviä jotka tarkastetaan säännöllisesti.

Vanhemmille ja pelaajille korostetaan kokonaisliikuntamäärää joka on kaiken kehityksen pohjana (tavoite 24h viikossa).

HARJOITTELUN TÄRKEIMMÄT LAATUTEKIJÄT

TEMPO

Pidä harjoitteissa hyvä vauhti -> laita pallo nopeasti peliin jos se menee rajoista yli. Suoritukset ovat teräviä.

TOISTOT

Vältä jonoja ja mahdollista pelaajille toistoja erilaisista tilanteista, pallonkäsittelystä ja motorisista suorituksista.

TÄYSILLÄ TEKEMINEN

Kannusta pelaajia yrittämään aina parhaansa!

TILANTEENVAIHTO

Jokaiseen pelilliseen harjoitteeseen pitää sisältyä tilanteenvaihto hyökkäämisestä puolustamiseen ja puolustamisesta hyökkäämiseen. Varmista, että molemmilla joukkueilla on tavoite miten tehdä maali / pisteitä (jalkapallomaali, minimaali, porttimaali tötsistä, alue johon kuljettaa tms.) Pallonmenetyksen jälkeen riistä pallo välittömästi takaisin! Riiston jälkeen pyri etenemään välittömästi maalintekoon!



IKÄVAIHEKOHTAISET TAVOITTEET U8 / U9

YKSILO

Kuljettaminen ja käännökset
Ohittaminen
Suojaaminen
1v1 puolustaminen
Maalinteko
1.kosketus
Syöttäminen
Tuki
Vartiointi
Syöttö vai kuljetus
Vartioinnista irtautuminen

JOUKKUE

TV-
TV+
Tilankäyttö hyökätessä
Tiiviys puolustaessa
Timanttimuodon perusteet

FYYSISMOTORINEN

Jalkojen liiketaitovalmiudet
Nopeus
Liikkuvuus
Tasapaino
Ketteryys
Kehonhallinta
Hyppääminen ja laskeutuminen

PSYKKINEN / HENKINEN

Täysillä yrittäminen
Sinnikkyys ja loppuun asti pelaaminen
Halu voittaa pallo ja pitää palloa
Rohkeus / uskallus
LeKi-futis pelaajan käyttäytyminen
Vahva itseluottamus
Peliin heittäytyminen



U8 / U9 HARJOITUKSET

Harjoitukset 2-3 kertaa viikossa ympäri vuoden (60-90min).

Seuran järjestämä Taitotori lisäharjoitus ja maalivahtivalmennus

Korkea intensiteetti. Tärkein painopiste harjoittelussa.

Harjoituksissa paljon perusliikkumistaitoja monipuolisesti (hyödynnetään aika kenttävuoroa ennen ja jälkeen).

Harjoituksissa kilpaillaan ja kisaillaan paljon.

Tasoryhmät harjoituksissa ja peleissä, joissa pelaajia liikutetaan aktiivisesti eri tasoryhmissä.

Omatoimiharjoittelukulttuuri: pelaajille annetaan erilaisia haasteita ja kotitehtäviä jotka tarkastetaan säännöllisesti.

Vanhemmille ja pelaajille korostetaan kokonaisliikuntamäärää joka on kaiken kehityksen pohjana (tavoite 24h viikossa).

HARJOITTELUN TÄRKEIMMÄT LAATUTEKIJÄT

TEMPO

Pidä harjoitteissa hyvä vauhti -> laita pallo nopeasti peliin jos se menee rajoista yli. Suoritukset ovat teräviä.

TOISTOT

Vältä jonoja ja mahdollista pelaajille toistoja erilaisista tilanteista, pallonkäsittelystä ja motorisista suorituksista.

TÄYSILLÄ TEKEMINEN

Kannusta pelaajia yrittämään aina parhaansa!

TILANTEENVAIHTO

Jokaiseen pelilliseen harjoitteeseen pitää sisältyä tilanteenvaihto hyökkäämisestä puolustamiseen ja puolustamisesta hyökkäämiseen. Varmista, että molemmilla joukkueilla on tavoite miten tehdä maali / pisteitä (jalkapallomaali, minimaali, porttimaali tötsistä, alue johon kuljettaa tms.) Pallonmenetyksen jälkeen riistä pallo välittömästi takaisin! Riiston jälkeen pyri etenemään välittömästi maalintekoon!



IKÄVAIHEKOHTAISET TAVOITTEET U10 / U11

YKSILO

1v1 ohittaminen
1v1 puolustaminen
Syöttö vai kuljetus
Haltuunotto monipuolisesti
Peliasento
Havainnointi
Kuljettaminen molemmilla
jaloilla

JOUKKUE

Korkea intensiteetti
Paineen antaminen
joukkueena
Pelin avaaminen
Reagointi tilanteenvaihtoihin
Useamman pelaajan
yhteistyö
Tukitoimet kentällä

FYYSISMOTORINEN

Jalkojen liiketaitovalmiudet
Nopeus
Liikkuvuus
Hyppääminen ja
laskeutuminen
Tasapaino
Kestävyys

PSYKKINEN / HENKINEN

Sinnikkyys ja loppuun asti pelaaminen
Halu voittaa pallo ja pitää palloa
Rohkeus / uskallus
LeKi-futis pelaajan käyttäytyminen
Joukkuepeli osaamisen kehittyminen
Vastuun lisääntyminen omasta
tekemisestä



U10 / U11 HARJOITUKSET

Harjoitukset 3 kertaa viikossa ympäri vuoden (60-90min).

HARJOITTELUN TÄRKEIMMÄT LAATUTEKIJÄT



IKÄVAIHEKOHTAISET TAVOITTEET U12 / U13

YKSILO

Syöttäminen monipuolisesti

Pääpelaaminen

1v1 taidot

Nopea päätöksenteko

Molempien jalkojen
potkutekniikka

JOUKKUE

Korkea intensiteetti

Paineen antaminen
joukkueena

Puolustaminen pallollisena
joukkueena

Reagointi tilanteenvaihtoihin

Useamman pelaajan
yhteistyö

Tukitoimet kentällä

Murtautuminen

FYYSISMOTORINEN

Pituuskasvun huippuvaiheen
huomiointi

Nopeus

Ketteryys

Kehonhallintataidot

Kamppailuvoima

PSYKKINEN / HENKINEN

Pelipaikkakohtaisen ymmärryksen
lisääntyminen

Sietokyvyn kasvattaminen

Tuloksen merkitys kenttätahtumissa
kasvaa



U12 / U13 HARJOITUKSET

HARJOITTELUN TÄRKEIMMÄT LAATUTEKIJÄT



IKÄVAIHEKOHTAISET TAVOITTEET U14 / U15

YKSILO

Pelipaikkakohtainen
harjoittelu

Omatoiminen harjoittelu
(valmentajien
yksilöohjeistus)

Teknisten taitojen
vahvistaminen

Urheilulliset tavoitteet

Palautuminen

JOUKKUE

Joukkueella selkeä pelitapa

Usean pelaajan yhteistyö

Kommunikointitavat kentällä

Pelin eri vaiheiden
tunnistaminen

Intensiteetti

FYYSISMOTORINEN

Nopeuskestävyys

Liikkuvuus

Keskivartalon voima

Voimaharjoittelu

Nopeus

Ketteryys

PSYKKINEN / HENKINEN

Muiden pelaajien ja joukkueiden
kunnioittaminen

Itseluottamus

Sinnikkyys

Tilanteiden loppuun asti pelaaminen

Kilpailemisen ilon säilyminen

Loukkaantumisten käsittely



U14 / U15 HARJOITUKSET

HARJOITTELUN TÄRKEIMMÄT LAATUTEKIJÄT



IKÄVAIHEKOHTAISET TAVOITTEET U16 / U17

YKSILO

Pelipaikkakohtainen
harjoittelu

Omatoiminen harjoittelu

Urheilulliset tavoitteet
selkeänä

Palautuminen

JOUKKUE

Pelitavan variaatiot kesken
pelin

Usean pelaajan yhteistyö

Kommunikointitavat kentällä

Pelin eri vaiheiden
tunnistaminen

FYYSISMOTORINEN

Kestävyys

Keskivartalon voima

Voimaharjoittelu

Nopeus

Ketteryys

Liikkuvuus

PSYKKINEN / HENKINEN

Itseluottamus

Sinnikkyys

Tilanteiden loppuun asti pelaaminen

Taktinen ymmärrys

Valmistautuminen aikuisten sarjoihin



U16 / U17 HARJOITUKSET

HARJOITTELUN TÄRKEIMMÄT LAATUTEKIJÄT



Toimintakulttuuri

Yleisesti
Harjoitustapahtumat
Pelitapahtumat



Toimintakulttuuri

Toimintakulttuurista puhuttaessa on tärkeää ymmärtää, että se on jatkuvassa muutoksessa ja siihen vaikuttavat kaikki joukkuetta ympäröivät tekijät ja joukkueeseen kuuluvat henkilöt. Yhteiset toimintatavat ovat tärkeimpiä asioita joukkueen perustana antamalla joukkueen arjelle selkärangan. Ilman toimivaa toimintakulttuuria joukkueen toiminnasta tulee helposti sekavaa, joka syö pelaajien motivaatiota ja tekee jalkapallon oppimisesta ja opettamisesta vaikeampaa.

Valmentajien merkitys toimintakulttuurin luomisessa on merkittävä. Valmentajan tehtävä on näyttää esimerkkiä, vaatia ja vahvistaa arvojen mukaista toimintaa sekä tukea pelaajia rakentamaan joukkueeseen hyvää kulttuuria oman persoonan ja vahvuuksien mukaan.

Joukkueiden valmennuksen on hyvä pohtia mitä hyviä toimintatapoja joukkueessa jo on ja mitä alla listattuja asioita voitte vielä tuoda mukaan joukkueen toimintaan. Joukkueen toiminta voi olla laadukasta ilman, että aivan kaikki kohdat toteutuvat!



TOIMINTAKULTTUURI YLEISESTI

Pelaajat kunnioittavat varusteitaan. Ei nappikset jalassa muualla kuin pelikentällä ja pelipaita päällä ainoastaan peleissä. Pelaajat huolehtivat itse treenikamat pesuun ja nappikset kuivumaan harjoitusten jälkeen.

Pelaajat kantavat itse omat varusteet.

Pelaajat asettavat valmennuksen ohjauksella joukkueelle muutaman yhteisen tavoitteen ennen kauden alkua esim. kilpailuihin tai tekemisen laatuun liittyen.

Valmennus laittaa vanhemmille pienen yleisen raportin jokaisen harjoitusjakson (4-8 viikkoa) jälkeen: mitä on tehty, mihin asioihin on kiinnitetty huomiota ja mitä seuraavassa jaksossa on luvassa.

Joukkueissa on vahva omatoimiharjoittelun kulttuuri: erilaisia haasteita, fysiikkaharjoittelua, huippupelaajien videoklippien analysointia tms.

Joukkueen pelaajat ovat katsomassa edustusjoukkueiden pelejä aina, kun mahdollista.

Joukkueella ei ole KOSKAAN pelejä tai harjoituksia päällekkäin Huuhkajien tai Helmareiden otteluiden kanssa.

Joukkueessa kerrotaan tarinoita Huuhkajista/Helmareista sekä seuran omista edustusjoukkueista.

Pelaajat osaavat tunnistaa kaikki maajoukkueen pelaajat kuvista.

Pelaajat ohjeistettu etteivät ole puhelimella tai pelaa muilla laitteilla ennen harjoituksia / pelejä edeltävän tunnin aikana. Iso vaikutus keskittymiseen.

Joukkue keskustelee yhdessä vähintään kerran viikossa noin 10 minuuttia. Pelaajat saavat kertoa haastavista asioista, harjoituksissa koetuista tunteista yms.

Joukkueella on säännöllisesti rentoja team building-osioita harjoituksissa ja ainakin muutaman kerran vuodessa erillinen joukkuetapahtuma, jossa tehdään muuta kuin futista.



TOIMINTAKULTTUURI YLEISESTI

Joukkue palkitsee ansioituneita pelaajia kauden jälkeen yhteisessä "Palkintogaalassa".

Joukkueen vanhemmat osallistuvat ottelujärjestelyihin. Ainakin "isoissa" kotipeleissä ja turnauksissa mahdollisuuksien mukaan kahvio, musiikki, kuulutukset jne.

Pelaajien vanhemmilla ja sisaruksilla peleissä esillä seuratuotteita: kaulahuivit, liput jne.

Joukkue on aktiivinen somessa (muutakin kuin tuloksia).

Joukkueeseen on rakennettu voittamisen kulttuuri. Lannistumista ei sallita harjoitusten loppupeleissä koskaan vaan valmennus puuttuu lannistumisen merkkeihin aina.

Ylpeys. Pelaajat ovat ylpeitä pukiessaan seuran pelipaidan päälle. Valmentajat ja taustat ovat joka päivä ylpeitä tärkeästä työstään lasten eteen. Vanhemmat ovat ylpeitä, että heidän lapsensa tekee päivittäin parhaansa jalkapallon parissa.



TOIMINTAKULTTUURI HARJOITUSTAPAHTUMAT

Valmennus suunnittelee harjoitukset aina etukäteen.

Joukkue ei peru harjoituksia sääolosuhteiden vuoksi, jollei aivan pakko.

Loukkaantuneet pelaajat eivät jää kotiin vaan tulevat tekemään esimerkiksi liikkuvuus/kehonpainoharjoituksen kuntonsa mukaan kentän laidalle. Osallistuminen ja kehittyminen tärkeää myös loukkaantuneena.

Valmentajat tervehtivät kaikki pelaajat erikseen nimellä ennen harjoitusten alkua ja kyselevät kuulumiset.

Joukkueen pelaajilla on harjoituksissa samanlainen varustus.

Pelaajien juomapullot, reput yms. siistissä rivissä kentän vieressä. Pelaajat huolehtivat tästä itse ja palaute aina, jos näin ei ole tapahtunut.

Kun joukkue kokoontuu yhteen, kukaan ei löntystele paikalle vaan liikkuu ryhdikkäästi. Valmentaja voi laskea sekunteja viidestä nollaan ja silloin on oltava valmis kuuntelemaan ohjeet.

Valmentajan (tai kenen tahansa) puhuessa katse kohti puhujaa, hyvä ryhti ja muu tekeminen tauolle. Puuttuminen aina, jos nämä asiat eivät ole kunnossa.

Harjoituksissa aikaa ei tuhlata odotteluun: kentät on tehty valmiiksi ja ryhmien koko sellainen, ettei jonotusta muodostu.

Harjoituksissa pallot eivät ole löysiä.

Harjoituksissa kilpaillaan ja kisaillaan paljon.



TOIMINTAKULTTUURI HARJOITUSTAPAHTUMAT

Harjoituksissa ”tuomarilinja” on sallivampi kuin oikeissa peleissä.
Näin harjoitukseen saadaan sujuvuutta ja pelaajat oppivat
pelaamaan kovempaa.

Valmennus omalla toiminnallaan vaikuttaa harjoitusten tempoon.
Jos intensiteetti tippuu se pitää vaatia takaisin ylös aktivoimalla
pelaajia kamppailemaan ja juoksemaan lujempaa.

Joukkue käy harjoitusten jälkeen läpi mitä harjoiteltiin ja
harjoitusten huippusuoritukset ja niiden tekijät aplodien kera.
Loppuhuudon huudattaa kapteeni, joka on toiminut
esimerkillisesti koko harjoitusten ajan.

Valmennus käy keskenään läpi harjoitusten jälkeen: missä
kehitettävää, miten pelaajat suoriutuivat, miten harjoitteet
toimivat.



TOIMINTAKULTTUURI PELITAPAHTUMAT

Pelimatkoilla joukkueen pelaajilla ja taustoilla yhtenäinen matkustusasu.

Joukkueen kopissa soi koppimusiikki ennen peliä.

Joukkue kuvaa ottelunsa aina, kun mahdollista. Ja panostaa myös kuvauksen laatuun.

Valmennus on etukäteen sopinut roolit valmennustiimin kesken: yksi keskittyy puolustuslinjan toimimiseen, yksi hyökkääjien pystyliikkeisiin tms.

Joukkueella on yhteisiä otteluun valmistautumisen rutiineja.

Pelaajat hoitavat tietyn osan ottelujen alkuverryttelyistä ilman valmentajan ohjausta.

Valmentajan pitäessä ottelupalaveria tai muuta palaveria, pelaajat ovat sijoittuneet siten, ettei valmentajan taustalla tapahdu mitään mielenkiintoista (esim. peli käynnissä tms.)

Joukkueen tehdessä maalin, koko joukkue juhlii sitä yhdessä.

Valmentajat eivät keskity peleissä tuomarille huutamiseen vaan oman joukkueen auttamiseen ja kannustamiseen

Pelaajille sattuneista pienistä kolhuista, ei heti huoltoa paikalle vaan totutaan jatkamaan peliä nopeasti, vaikka hieman sattuisi (oikeat vammat eri tapaus).

Joukkueen pelaajat käyvät yhteisesti kiittämässä faneja kannustuksesta pelin jälkeen – tuloksesta riippumatta.

Pelin jälkeen pelaajat käyvät suihkussa ja vaihtavat pelivarusteet matkustusasuun kopissa aina kun mahdollista.

Joukkue jättää pukukopin pelien/harjoitusten jälkeen aina siistiin kuntoon.

Turnauksissa joukkue liikkuu yhdessä niin paljon kuin mahdollista eikä erillisissä kuppikunnissa.



TOIMINTAKULTTUURI PELITAPAHTUMAT

Joukkue ruokailee leireillä/turnauksissa/pelimatkoilla saman pöydän ääressä (tai vierekkäisissä)

Joukkueen kaikki pelaajat ja toimihenkilöt kiittävät AINA keittiöhenkilökuntaa esimerkiksi turnausruokailuiden jälkeen.

Turnauspäivän jälkeen joukkue käsittelee päivän tapahtumat illalla yhteisessä palaverissa esimerkiksi venyttelyiden yhteydessä.



WWW.LEKIFUTIS.FI