

# Hyvän lentopallotreenin tarkastuslista:

Tehty yhdessä

ANULIISA LÄHITIE 1.02.2023 14.03 UTC

## Ryhmä 1

### Millä käytännön keinoilla luodaan innostavan ja positiivisen ilmapiirin?

#### Ryhmän ajatuksia

- Kilpaileminen (hauskuus huomioiden)
- Tekemisen suuri määrä eli HIKI!
- Valmentajan/ohjaajan ohjeiden maltillinen määrä
- Osallistaminen harjoituksissa ja tekemisessä
- Suunnitelmallisuus (tiedetään mitä tullaan tekemään)
- Tekeminen onnistumisten kautta
- Tehtäväsuuntautuneisuus
- Valmentajan asenne tekemiseen

## Ryhmä 2

### Taidot opitaan tekemällä: Kuinka treeni pyörii käytännössä?

#### Millainen on hyvän harjoituksen rakenne?

Treenin rakenteessa tavoitteena looginen eteneminen

Treenin alkuun paltsu,

- treenin tavoite selväksi
- mitä halutaan oppia
- mihin kiinnittää treenissä huomiota

Alkulämpö,

- lämmitellään: hermosto, lihakset, pää (ryhmän osaamisen huomioiminen)
- nousujohteinen
- vaihtelu
- osallistaminen

Oppimisosio

- Treenin teeman mukaista treeniä

Pelaaminen /pelinomainen harjoite

- Treenin teeman mukaista peliä

Loppuverkka

Treenin palaute

- Pelaajien oma analyysi
- valmentajan palaute

Palautetta treenin aikana:

- Tavoitteen täsmennystä
- Lisätään tavoitteita

## Ryhmä 3

### Kilpailullisuus lasten/nuorten harjoittelussa?

- sitä tärkeämpää mitä pidemmälle mennään, aina kuitenkin "iso kuva" muistaen
- kilpaileminenkin opetettava asia, kisan muoto voi vaihdella => kasvu kilpailemisen kulttuuriin
- pisteet eri tavoin mukana reeneissäkin, joukkueena ja/tai yksilönä
- jos mahdollisuus tasoryhmiin, käytä
- pidä vanhemmat mukana/"hajulla" maalista/tavoitteesta

## Ryhmä 4

### Miten huolehditaan käytännössä lasten fyysisen suorituskyvyn kehittymisestä?

- Rytmitaitoa (erilaista liikkumista, liikkumista erityyleillä) -> pohjaa kaikelle tekemiselle
- Monipuolisuus -> tehdään asioita monipuolisesti
- Fyysinen harjoittelu heti lapsesta lähtien mukaan - >harjoitukseen kuuluu taitojen lisäksi "fyysinen harjoittelu"
- 20-30 h liikuntaa viikkotasolla, -> Ohjaus myös muihin harrastuksiin

- Leikin avulla liikkumista, "pilotetaan" fyysinen tekeminen mielekkääseen toimintaan
- Oman kehon painolla harjoittelu
- Isompien kanssa määrän lisääminen
- Omat fyysiset valmentajat tueksi, jos mahdollista.

Liikkuvuuden lisääminen

Jonottaminen minimiin-> paljon liikettä!

## **Ryhmä 5**

---

**Vastuullinen toiminta lasten valmennuksessa. Mitä käytännössä?**

## **Fyysisesti ja psyykkisesti turvallinen ympäristö. Jokainen voi olla sellainen kuin on**

- (Kirjoitetut/kirjatut) joukkueen säännöt, joiden noudattamista seurataan

- Sitoutuminen sääntöihin: pelaajat itse tekevät säännöt, aikuisilla lopulta vastuu seuraamisesta

- Toimintakulttuurin vaaliminen: kaikkien mukaan ottaminen, joukkueena toimiminen, muiden kannustaminen

- Seuranta ja reagointi: valmennus ja muu päivittäinen toiminta, kyselyt, 1-to-1 -keskustelut

- Lentisseuran turvallisen ympäristön varmistavat prosessit

\*\*\*\*\*