




# Huippuvaihe harjoittelun laatua




Lomaketta käytetään tutorointitilanteen tavoitteenasetteluun, jolloin valmentaja valitsee itselleen harjoiteltavat painoisteet. Lomake toimii hyvin myös valmentajan itsearviointina ja keskustelun muistilistana sekä kehitystavoitteiden asettamisessa.

	Toteutuu selkeästi
	Toteutuu osittain
	Ei toteudu

## Suunnittelu ja organisointi

### Osaako valmentaja suunnitella kokonaisvaltaisen ja teeman mukaisen harjoituksen?




- Harjoituksessa on vähintään 80% aktiivisuutta ja liikettä
- Valmentaja on suunnitellut teemaan ohjaavat kysymykset pelaajille valmiiksi
- Suunnitelmassa on huomioitu kokonaisvaltainen valmennus (tekninen-taktinen-henkinen-fyysinen)
- Suunnitelma on selkeästi kirjattu ja hyödynnetty esim. HST -työkalua tai vastaavaa
- Harjoituksella on selkeä tavoite, teema ja teemaan liittyvät laatutekijät

## Joukkueen toimintatavat ja ilmapiiri

### Tukevatko joukkueen ja valmennuksen toimintatavat hyvää ilmapiiriä ja oppimista?




- Valmentaja saa nuoret innostumaan
- Ilmapiiri tukee/rohkeisee pelaajia yrittämään
- Valmentaja huomioi pelaajien onnistumisia ja rohkeisee pelaajia 100% suorittamiseen
- Nuoret saavat harjoitustapahatunsa vaikuttamisen mahdollisuuksia
- Valmentaja perustelee valitsemansa valmennustyylin käyttöä
- Valmentaja antaa positiivista ja korjaavaa palautetta

## Valmentaminen

### Kuinka valmennan taidot

- Valmentaja selittää ohjeet ja säännöt ytimekkäästi
- Valmentaja käyttää pelaajille havainnointikeinoja tavoitteen saavuttamiseksi (piirros, näyttäminen ym.)
- Valmentaja havaitsee, analysoi ja valmentaa teeman mukaisia suorituksia harjoitteissa
- Valmentaja muokkaa harjoitteita tarvittaessa vastaamaan teemaa
- Valmentaja antaa konkreettista palautetta avainasioista teemaan liittyen yksilölle ja pienryhmälle

## Teknis/taktinen

### Pelinkeskuksen roolit huomioitu

- Harjoitus sisältää erilaisia harjoitetyyppejä tarkoituksenmukaisesti
- Valmentaja löytää keinoja tukea pelaajien teknis-taktisten taitojen oppimista tarvittaessa (esim kysymyksillä)
- Harjoituksessa käytetään maalivahtia osana joukkueen peliä
- Harjoituksessa valmennetaan jotakin pelin keskuksen periaatetta

## Fyysinen

### Nuorten fyysisten ominaisuuksien kehittäminen

- Harjoittelussa painottuvat suunnitellut fyysiset osiot
- Harjoituksessa on huomioitu vammojen ennaltaehkäisy
- Pelaajille tulee harjoituksessa täysivauhtisia juoksuja pelinomaisessa ympäristössä
- Harjoituksen fyysinen rasitus on huomioitu joukkueen viikkorytmissä

