



# Pienten lasten valmentaminen

## Osoitteena futis- seurakehityshanke

Sanna Vara, junioripäällikkö FC Kontu





# 6-9-vuotias oppijana, innokas ja opinhaluinen

- 6-9-vuotias lapsi tuntee suurta iloa ryhmään kuulumisesta
- 6-9-vuoden iässä lasten oppimiskyky on erittäin suuri ja lapsi nauttii onnistumisesta.





# Harjoitus

1. Harjoituksen alkuun viritä pelaajat tunnelmaan peliosion avulla
  2. Tämän jälkeen pallonkäsittelyä ja kehonhallintaa yhdisteleviä asioita.
- Ikäkaudelle on ominaista puutteellinen kehontuntemus ojennuksissa sekä jännityksen ja rentouden vaihtelussa.
  - Harjoitteet, jotka ohjaavat oman kehon tuntemuksen ja hallinnan lisääntymiseen, ovat suositeltavia.





# Harjoitus

## 3. Harjoituksen pääteeman opettaminen

- Motivoi lasta kertomalla missä kyseistä taitoa tarvitaan.

## 4. Loppupeli

-Liittyy pääteemaan ja saa aikaan pelaamisen kokemuksia

## 5. Kotitehtävä ja lopetus

- Lapsille on tärkeää antaa paljon kokeilun mahdollisuuksia, riittävästi aikaa harjoitella taitoja ja opetusta oikeisiin suoritustekniikoihin (kotehtävät).



Yhden harjoituksen sisällä voidaan tarvita yhteensä jopa 5-6 harjoitetta, jotta keskittyminen ja into pysyvät yllä!



On hyvin tärkeää, että lapsi saa ohjaajaltaan paljon arvostusta ja kannustusta nimenomaan yrittämisestä.

Tätä kautta lapsi oppii tuntemaan, että kannattaa yrittää oppia, tsemptata ja ahkeroida jonkin tavoitteen saavuttamiseksi.

Samalla lapsi oppii hyväksymään itsensä, sillä se on edellytys myös toisen hyväksymiselle.

Huomaa jokainen lapsi. Lapsen ihmisarvo ei riipu hänen taidoistaan tai älykkyydestään.

Peli-ilo syntyy osaamisesta, hyväksytyksi tulemisen kokemuksesta ja hyvästä joukkuehengestä.





# Huomioitavia asioita

1. Paljon osioita, missä kaikilla pallo, vältetään jonoriskiä!

-Motoriset taidot kehittyvät erilaisten suoritustapojen kokeilujen kautta, yrityksen ja erehdyksen sekä oivalluksen myötä.

- Erilaiset kokeilut synnyttävät uusia hermoverkkoja ja toistot vahvistavat suorituksen aikaansaavien hermoverkkojen tiedonkulun nopeutta.

2. Käytä vauhdikkaita yksinkertaisia leikkejä, joissa lapsilla on pallo ja kaikilla tekemistä!

3. Maalintekoa ja tuuletuksia

-Pallo päättäväisesti maaliin ja huomaa tuuletukset. - siitä on pienten lasten futis tehty!





# Huomioitavia asioita

4. Keskity harjoituksessa 1-2 pääteemaan, joihin kiinnität huomiota ja joita opetat

5. Pieniä 4-8 lapsen ryhmiä erityisesti silloin, kun opetellaan tiettyä taitoa tai asiaa.

6. Opettele tuntemaan pelaajasi

- Kuka on arka, pelottaako peli, kaipaako erityistä rohkaisua? Näin saat eri yksilöt viritettyä peli-iloon.
- Varaudu myös haavereihin, pallon puuttumiseen jne.

Tunne Pelaajasi -työkalu

[www.fortumtutor.fi/tunnepelaajasi](http://www.fortumtutor.fi/tunnepelaajasi)





# Huomioitavia asioita

## 7. Hauskuus ja oma heittäytyminen

-Liikkuminen ja leikkiminen herättää lapsessa vahvoja tunteita. Tästä syystä myönteiset tunteet ja elämykset vahvistavat lapsen myönteistä minäkuvaa ja siten myös lapsen itsetuntoa.

## 8. Toista sama harjoite

- Näin lapsi ja ohjaaja oppivat parhaiten. Ja toisaalta rutiinit ja tuttuus luovat myös turvallisuutta ja minä – pystyvyyttä.

9. Ennen kenttäosiota, jos mahdollisuutta on hyvä tehdä pallokäsittelyä ja nopeutta/liiketaitavuutta yhdistelevät osiot, askellukset tai muut koordinaatioharjoitteet sekä tarkistaa kotitehtävä!







# TÄRKEINTÄ KUITENKIN

*KAIKKEIN PARAS SAADAAN ESIIN IHMISESTÄ, KUN HÄN  
SAA OSAKSEEN ARVOSTUSTA JA ROHKAISUA. (Charles  
Schwab)*

*HE EIVÄT VÄLITÄ PALJONKO TIEDÄT, ENNEN KUIN  
TIETÄVÄT PALJONKO VÄLITÄT. (Pat Quinn)*