

Sisältö

Esipuhe.....	15
Kirjoittajat.....	18

OSA 1 Valmentaminen

Kokonaisvaltainen valmennus	22
Johtajuuden merkitys.....	22
Valmentaminen prosessina.....	25
<i>Osaamisen kehittäminen</i>	25
<i>Vuorovaikutus valmennuksen perustana</i>	26
<i>Valmentajan vaihteleva rooli</i>	27
Hyvän valmentajan ominaisuudet.....	27
<i>Lajitiedot ja ihmistuntemus</i>	29
<i>Kokonaiskuvan näkeminen</i>	30
<i>Itseluottamus</i>	32
<i>Luottamus</i>	34
<i>Luovuus</i>	36
<i>Paineensieto</i>	37
<i>Tehokkuus</i>	38
Valmennusfilosofia valmennustoiminnan perustana.....	39
Ihmiskäsitys toimintaa ohjaamassa.....	40
Valmentajana toimiminen	42
Valmentajan tehtäväalueet.....	43
<i>Pedagoginen johtaminen</i>	44
<i>Yhteistyöverkostojen johtaminen</i>	47
Johtamiskäyttäytyminen.....	49
<i>Ihmiskeskeisyys</i>	50
<i>Johtaminen alhaalta ylös ja ylhäältä alas</i>	51
<i>Läsnäolo</i>	52

<i>Imu</i>	54
<i>Ryhmän hallinta</i>	55
Muutoksen johtaminen.....	56
<i>Muutosprosessin avulla toimivaksi käytännöksi</i>	58
<i>Suoritustason notkahdus</i>	60
Valmentajan henkinen kuormitus.....	62
<i>Valmentajaan kohdistuvat paineet</i>	62
<i>Omasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista huolehtiminen</i>	64
Valmentajana kehittyminen.....	70
<i>Valmentajakoulutus</i>	70
<i>Käytäntö osana oppimisprosessia</i>	72
<i>Oman toiminnan arviointi ja analysointi</i>	73
<i>Valmentaminen ammattina</i>	75
Joukkuevalmennuksen perusteet	77
Team building.....	77
<i>Joukkueen rakentaminen</i>	78
<i>Roolittaminen</i>	80
<i>Valmennustiimin rakentaminen</i>	82
<i>Yhteistyö taustatiimin kanssa</i>	84
<i>Tukiverkoston luominen</i>	84
Valmennustoimintaan osallistuvat henkilöt	85
<i>Päävalmentaja</i>	87
<i>Kakkosvalmentaja</i>	89
<i>Valmentaja</i>	90
<i>Kapteeni</i>	91
Valmennustyötä tukevat henkilöt.....	92
<i>Seurajohto</i>	94
<i>Puheenjohtaja</i>	97
<i>Joukkueenjohto</i>	97
<i>Joukkueenjohtaja</i>	98
<i>Seuratyöntekijät</i>	100
Joukkueeksi kasvamisen vaiheet	101
Joukkuehenki voimavarana	104

Joukkueen vuorovaikutussuhteet.....	108
<i>Kuuntelemalla oppii</i>	108
<i>Pelaajien väliset suhteet</i>	110
Joukkueen säännöt ja toimintamallit.....	113
Motivaatioilmaston rakentaminen joukkueessa	115
<i>Pelaajan motivaatio</i>	116
<i>Motivaatioilmasto</i>	117
Käytännön valmennustilanteita	122
Palautteen antaminen.....	122
Valmennustyyli.....	124
Naisten ja miesten valmentaminen	127
<i>Anatomiset ja fysiologiset erot</i>	127
<i>Toimintatapoihin ja sosiaalisuuteen liittyvät erot</i>	130
<i>Valmennusoppia puolin ja toisin</i>	131
Yhteistyö vanhempien kanssa.....	133
Ongelmatilanteiden käsittely.....	134
Urheilu-uran tukeminen.....	138
<i>Ennenaikaisen lopettamisen syyt</i>	138
<i>Koulutus- ja urasuunnittelu</i>	140
<i>Urheiluakatemiatoiminta</i>	141

OSA 2 Valmennustoiminnan suunnittelu ja toteutus

Valmennuksen ja harjoittelun suunnittelu ja organisointi	146
Pitkän ja lyhyen aikavälin suunnitelmat	147
Valmennustoiminnan syklisyys.....	148
Aika osana valmennusprosessia.....	150
Harjoittelun ohjelmointi	152
Lajianalyysi.....	153
Fyysisen harjoittelun ohjelmointi	155
<i>Kuormittuminen ja palautuminen</i>	155
<i>Tavoitteena rakenteelliset muutokset</i>	158
<i>Yksilöllinen harjoittelu</i>	159

Lajiharjoittelun ohjelmointi.....	161
<i>Lajiharjoittelun jaksottaminen</i>	161
<i>Juniorijoukkueiden lajiharjoittelu</i>	163
<i>Kilpajoukkueiden lajiharjoittelu</i>	163
Psyykkisen valmennuksen ohjelmointi.....	164
<i>Valmennusprosessin eteneminen</i>	165
<i>Psyykkisen valmennuksen ohjelmointi joukkueelle</i>	167
Joukkueen vuosisuunnitelman rakentaminen	169
Peruskuntokausi	170
Kilpailuun valmistava kausi.....	171
Kilpailukausi	171
Siirtymäkausi	172
Harjoittelun rytmittäminen	173
Jaksorytmitys.....	174
Viikkorytmitys.....	174
Päivärytmitys	175
Henkilökohtaisen harjoitusohjelman laatiminen	179
Yksittäisen harjoituskerran toteuttaminen	182
Sisällön suunnittelu.....	182
Harjoitusten rakenne.....	185
<i>Harjoitusten aloittaminen</i>	185
<i>Toiminta harjoitusten aikana</i>	186
<i>Harjoitusten päättäminen</i>	187
Harjoittelun laatu	189

OSA 3 Joukkuetaktiikka

Salibandy pelinä	192
Maalipelien perusluonne.....	192
Salibandyn pelinkulku ja pelitilanteiden toistuvuus.....	193
<i>Kenttäpelin pelitapahtumat tasakentällispelissä</i>	194
<i>Maalintekopelin pelitapahtumat tasakentällispelissä</i>	196
<i>Yhteenveto ottelun kiertokulusta ja pelitilanteiden määrästä tasakentällispelissä</i>	198
<i>Joukkueen pelitehokkuus</i>	199
Joukkuetaktiikan osa-alueet	203
Joukkuetaktiikan tavoitteet ja toteuttaminen.....	203
Suunnanmuutospeli.....	206
Hyökkäyspeli.....	208
<i>Periaatteet</i>	208
<i>Tavoitteet</i>	211
<i>Maalinteko</i>	212
<i>Tilan voittaminen</i>	213
<i>Tilan tekeminen</i>	214
<i>Puolustusvalmiuden ylläpito</i>	215
<i>Tavoitteiden saavuttaminen</i>	217
<i>Puolustuksen haastaminen</i>	218
<i>Pallottomien pelaajien toiminta</i>	218
<i>Syötä ja liiku</i>	220
<i>Kolmiopeli</i>	220
<i>Yksittäisen pelaajan hyökkäyspelitaidot</i>	221
Suunnanmuutos hyökkäyspeliin.....	222
Puolustusalueen järjestelmällinen hyökkäyspeli.....	226
<i>Pelaajien liikkuminen</i>	227
<i>Oman kaistan hyökkäyspeli</i>	229
<i>Osittaisen kaistanvaihdon hyökkäyspeli</i>	229
<i>Paikatton hyökkäyspelaaminen</i>	230

Lähtöasetelmat	231
1–3–1-lähtöasetelma	233
1–2–2-lähtöasetelma	234
2–1–2-lähtöasetelma	236
2–2–1-lähtöasetelma	237
Hyökkäysalueen järjestelmällinen hyökkäyspeli	240
Puolustuspelejä	244
Periaatteet	244
Tavoitteet	247
Vastustajan maalinteon estäminen	248
Tilan voittamisen estäminen	249
Pallon riistäminen	249
Hyökkäysvalmiuden ylläpitäminen	250
Tavoitteiden saavuttaminen	251
Puolustajien välinen yhteistyö	251
Pelaajan ja alueen puolustaminen	252
Yksittäisen pelaajan puolustuspelitaidot	253
Suunnanmuutos puolustuspeleihin	253
Suunnanmuutos aggressiiviseen puolustuspelaamiseen	254
Suunnanmuutos organisoituun puolustuspelaamiseen	256
Hyökkäysalueen järjestelmällinen puolustuspelejä	258
Aggressiivinen ja maltillinen puolustuspelejä	259
Puolustusmuodostelmat	260
1–2–2-puolustusmuodostelma	260
2–1–2-puolustusmuodostelma	262
Porrastettu 2–1–2-puolustusmuodostelma	264
Pelaajavartiointi	266
Aggressiivinen 2–2–1-puolustusmuodostelma	268
Hyökkäysalueen reagoiva puolustuspelejä	269

<i>Puolustusalueen järjestelmällinen puolustuspeli</i>	271
<i>Pelaaja osana viisikkopuolustusta</i>	271
<i>Puolustusmuodostelmat</i>	273
<i>2–1–2-puolustusmuodostelma</i>	273
<i>1–2–2-puolustusmuodostelma</i>	275
<i>Pelaaja vs. pelaaja -puolustus</i>	277
Erikoistilannepelaaminen	278
<i>Ylivoimapelaaminen</i>	279
<i>Koko kentän hyökkäyspelaaminen ylivoimalla</i>	280
<i>Hyökkäysalueen ylivoimapelaaminen</i>	281
<i>1–3–1-lähtöasetelma</i>	281
<i>2–1–2-lähtöasetelma</i>	282
<i>2–2–1-lähtöasetelma</i>	283
<i>Kahden pelaajan ylivoima</i>	284
<i>6vs5-ylivoimapeli</i>	284
<i>Alivoimapelaaminen</i>	285
<i>Periaatteet</i>	285
<i>Alivoimapelin muodostelmat</i>	286
<i>1–2–1-muodostelma</i>	287
<i>2–2-muodostelma</i>	287
<i>1–1–2-muodostelma</i>	288
<i>Kahden pelaajan alivoima (5vs3)</i>	289
<i>5vs6-alivoimapelaaminen</i>	289
<i>Sisään- ja vapaalyönnit</i>	290
<i>Hyökkäyspelissä</i>	290
<i>Vastustajan puolustusmuodostelman hajottaminen</i>	290
<i>Useat syöttövaihtoehdot</i>	291
<i>Puolustusvalmiuden ylläpito</i>	291
<i>Puolustuspelissä</i>	291
<i>Puolustukseen järjestäytyminen</i>	291
<i>Pallollisen hyökkääjän puolustaminen</i>	292
<i>Peittopelaamisen järjestäminen</i>	292

Joukkuetaktiikan harjoittelu	294
Periaatteet.....	295
Harjoittelun ohjelmointi.....	297
Joukkueen pelitavan muodostaminen.....	298
Suunnanmuutospelaamisen harjoittelu.....	301
Hyökkäyspelin harjoittelu.....	302
Puolustuspelin harjoittelu.....	305
Erikoistilannepelaamisen harjoittelu.....	307
<i>Ylivoimapelaaminen</i>	307
<i>Alivoimapelaaminen</i>	308
<i>Vapaalyönnit</i>	309
Peliin valmistautuminen ja joukkuetaktiikan toteuttaminen.....	310
Joukkuetaktiikan sanasto.....	318

OSA 4 Käytännön esimerkkejä valmennukseen

Valintojen tekeminen ja perusteleminen	322
Harjoittelun ohjelmointi	323
Vuosisuunnitelma.....	323
Jaksosuunnitelma.....	324
Viikkosuunnitelma.....	324
Fyysinen harjoittelu	325
Alkuverryttely.....	326
<i>Aktivoiva lämmittely</i>	327
<i>Koordinaatiolämmittely</i>	328
<i>Lämmittely box-hypyillä</i>	329
<i>Hyppynarulämmittely</i>	330
Kestävyysharjoittelu.....	330
<i>Peruskestävyys + lihaskunto</i>	331
<i>Kestävyiden yhdistelmäharjoitus</i>	333
<i>Vauhtikestävyysharjoitus</i>	333
<i>Anaerobisen kestävyiden harjoitus</i>	333

Voimaharjoittelu.....	334
<i>Lihaskestävyys keppijumpalla</i>	337
<i>Lihaskestävyys ja lihaskunto</i>	338
<i>Nopeusvoimaharjoitus</i>	339
<i>Voiman yhdistelmäharjoitus</i>	340
<i>Huoltava voimaharjoitus</i>	341
Nopeusharjoittelu	342
<i>Nopeusvoimaharjoitus loikkien</i>	343
<i>Nopeusvoimaharjoitus portaissa</i>	344
<i>Lajinomainen nopeusvoimaharjoitus</i>	345
<i>Lajinomainen nopeus- ja koordinaatioharjoitus</i>	346
<i>Hermostollinen nopeusharjoitus</i>	348
Liikkuvuusharjoittelu	349
<i>Dynaaminen liikkuvuusharjoitus</i>	350
<i>Liikkuvuus- ja lihaskuntoharjoitus</i>	351
<i>Liikkuvuuskuntopiiri</i>	352
<i>Venyttelyharjoitus</i>	353
Joukkuetaktiikan harjoittelu	354
Suunnanmuutospelaaminen	354
Puolustusalueen hyökkäyspeli ja hyökkäysalueen puolustuspelejä	361
Puolustusalueen puolustuspelejä ja hyökkäysalueen hyökkäyspelejä	367
Lähteet	373

Liitteet

- Liite 1. Joukkueen ilmapiirimittari
- Liite 2. Henkilökohtainen testipalaute
- Liite 3. Minä urheilijana -testi
- Liite 4. Pelaajakysely
- Liite 5. Tunnetila-analyysi
- Liite 6. Harjoitusten suunnittelupohja
- Liite 7. Pelitavan luominen
- Liite 8. Peliennakko vastustajasta

Liite 9. Ottelutapahtuman aikataulu

Liite 10. Laukaisukartta 1

Liite 11. Laukaisukartta 2

Liite 12. Kentällisen pelitehokkuus

Liite 13. Otteluanalyysi

Liite 14. Maalivahtipelin arviointilomake

Liite 15. Harjoittelun vuosisuunnitelma

Liite 16. Harjoittelun jaksosuunnitelma: kesä

Liite 17. Harjoittelun jaksosuunnitelma: peruskuntokausi

Liite 18. Harjoittelun viikkosuunnitelma