



Oman harjoittelun ohjaaminen (Harjoitus 1)

Oman harjoittelun ohjaaminen: Pelaaja on osa joukkuetta, mutta vastuussa omasta kehityksestään. Harjoittelun ohjelmoinnin ja suunnittelun vastuu pelaajalla. Tavoitteet, omat tuntemukset ja oma seuranta ohjaavat harjoittelua.

Loistava pelaaja

Kirjoita alle muutama huippujalkapalloilija

- _____
- _____
- _____
- _____

Mitkä ovat heidän vahvuutensa jalkapalloilijoina? Mitä vahvuuksiaan he käyttävät kentällä?

- _____
- _____
- _____
- _____

Arvioi itsesi samojen ominaisuuksien kautta: 10 = loistava, 5 = ok, 1 = heikko

Katso yllä olevaa listaa. Mitä sinun pitää tehdä ja mitä harjoitella tullaksesi paremmaksi pelaajaksi?

- _____
- _____
- _____

Etsi eri lähteistä tietoa loistavista pelaajista (kirjat, internet, jne.). Hae esimerkkejä miten huippupelaajat ovat kehittäneet itseään, miten he ovat harjoitelleet ja mitkä ovat olleet heille tärkeitä oivalluksia. Kirjoita alle kiinnostavin tarina siitä, kuinka joku pelaaja on ottanut itse vastuun omasta kehityksestään, ja kuinka se tapahtui.
