



UEFA C valmentajakoulutuksen kokonaisuus

Tuntimäärät: n. 100 tuntia

Itseopiskelua (ennakko- ja välitehtävät, verkkomodulit): ~25 h

Kontaktijaksoja: 44 h

Kokemuskortti: tuntimäärä yksilöllinen n. 15–20 h

Tutorointi: ~6–8 h (harjoitus pienryhmässä, ottelu ja harjoitus oman joukkueen kanssa)

Prosessiin on tärkeää varata vähintään 2–4 kk. Koulutuspäiviä voi tehdä myös n. 4 h pituisina, jolloin päiviä tulee 12 kpl.

SPL UEFA C / Espoo koulutusalue kevät 2021

UEFA C koulutuksen jälkeen valmentaja:

Urheilu ja lajiosaaminen

- Osallistuja suunnittelee, analysoi ja toteuttaa nuorten vaiheen harjoituksia, harjoitusviikkoja ja jaksoja huomioiden lajin ja ikävaiheen vaatimukset kokonaisvaltaisesti
- Osallistuja ymmärtää erilaisten harjoitetyyppien ja valmennustyylien käytön vaikutukset oppimisprosessiin ja harjoitusten intensiteettiin ja rasittavuuteen
- Osallistuja soveltaa ikävaiheen yksilöllisiä teknis-taktisia puolustus- ja hyökkäyspelaamisen valmiuksia pelin keskuksessa osana joukkuevalmennusta
- Osallistuja ymmärtää joukkuepelaamisen perusteet osana pelin opettamisen viitekehystä
- osallistuja huomio ja hyödyntää
 - o nuorten maalivahtipelaamisen perusteita
 - o nuorten pelin ymmärryksen ja havainnoinnin kehitysvaiheen
 - o nuoren kasvun ja kehityksen vaiheet (fyysinen, henkinen, sosiaalinen)
 - o fyysisten ominaisuuksien kehittämisen periaatteet, sekä vammojen ennaltaehkäisyyn
 - o seuran ja/tai Palloliiton valmennukselliset linjaukset
- johtaa ottelutapahtuman pelaajien oppimista tukevasti, analysoi peliä pelin aikana ja pelin jälkeen itsenäisesti sekä yhdessä pelaajien kanssa
- tuntee lajin säännöt

Ihmissuhdetaidot

- tukee ja edistää pelaajien omistajuutta ja antaa nuorille vastuuta harjoittelusta ja pelaamisesta, niiden suunnittelusta ja omasta kehittämisestään urheilijana sekä ihmisenä



- rakentaa positiivista toimintailmapiiriä
 - o huomioi nuorten erilaiset motivaation tasot
 - o pelaajan pystyvyyden tunnetta tukeva vuorovaikutus harjoituksissa ja otteluissa
- toimii kehittäväällä otteella yhteistyössä pelaajan toimintaympäristöön vaikuttavien tahojen, kuten valmennustiimin, vanhempien, kouluvalmennuksen ja liiton/alueen valmentajien kanssa
- tunnistaa eettiset ongelmatilanteet ja hakee niihin ratkaisumalleja

Itsensä kehittämisen taidot

- tuntee valmennusosaamisen mallin, tunnistaa sen avulla omia vahvuuksiaan ja kehittämiskohteitaan ja hyödyntää erilaisia tapoja osaamisen lisäämiseen
- arvioi ja seuraa omaa toimintaa ja pelaajien kehittymistä
- suunnittelee omaa toimintaansa ja ymmärtää sen vaikutuksen omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin



Valmistautuminen 1. Päivään

- Tutustu millainen on jalkapallo pelinä tulevaisuudessa materiaaliin?
- Valmennusosaamisen malliin tutustuminen
- Lähtötason arviointi

1. Päivä:28.3.2021 Koulutuksen kokonaisuus ja pelin opettaminen (8 h)

09.00-10.30	Koulutuksen avaus ja prosessin kuvaus
10.30-12.00	Jalkapallo pelinä ja tulevaisuuden jalkapallo
12.00-13.00	Lounas
13.00-15.00	Pelin opettamisen viitekehys: pelin keskus ja joukkuepelaamisen perusteet
15.00-16.30	Kouluttajan vetämä malliharjoitus
16.45-17.15	Reflektointi

Valmistautuminen 2. ja 3. Päivään

- Murrosikäinen nuori materiaali
- Havainnointi materiaaleihin tutustuminen
- VLC - työkalun lataus
- Viikkosuunnitelman tekeminen
- Suunnittelun materiaalit

2. Päivä:30.3.2021 Minä valmentajana

17.00-17.30	Päivän avaus
17.30-19.30	Kokonaisvaltaisuus ja nuori
19.30-20.30	Harjoittelun suunnittelu, perusteet (viikko, jakso)

3. Päivä:7.4.2021 Havainnointi

17.00-19.00	Videoklipit havainnoinnista, analysointi, harjoitteen suunnittelu (pelin keskus, kuinka valmennan taidot KERTAUS)
19.00-20.30	Kouluttajan malliharjoitus HAVAINNOINTI 12-15
20.30-21.00	Reflektointi

Valmistautumistehtävät 4. päivään

- Yksilön teknis-taktiset valmiudet materiaaleihin tutustuminen (Materiaali Moodlessa)



4.Päivä: 11.4.2021 Yksilön teknis-taktiset valmiudet ja pelin opettaminen (8,5 h)

09.00-12.00	Hyökkäysrooli 1–3 ja puolustusrooli 1–3 osa 1.
12.00-13.00	Ruokailu
13.00-14.30	Hyökkäysrooli 1–3 ja puolustusrooli 1–3 osa 2.
14.30-15.30	Harjoitusten suunnittelu (yllä oleva teema)
15.30- 17.00	Harjoitusten johtaminen, Hyökkäys/puolustus rooli 1–3 (malliryhmät)
17.15-17.45	Päivän reflektointi ja ohjeet jatsoon

Valmistautumistehtävä pienryhmäpäivään

- Pienryhmä harjoituksen tekeminen ja palauttaminen moodleen

Pienryhmäpäivä:

- Ensimmäinen harjoitustapahtuman tutorointi (valmennustyyli, kuinka valmennan taidot ja harjoituksen rakenne, roolit 1-3 + havainnointi) mahdollisimman nopeasti 3. päivän jälkeen pienryhmässä.

Valmistautumistehtävät 5. päivään

- Fyysiseen harjoitteluun liittyvä ennakkotehtävä ja lukumateriaali
 - o PHV vihko ja ikävaihekurssien taitoharjoittelu ja fysiikka lukumateriaali

5. päivä: 25.4.2021 Nuorten fyysinen harjoittelu (8 h)

09.00-10.30	Avaus, nuorten fyysinen harjoittelu - kokonaisuus ja Terve futari
10.30-11.30	Futisliikkuvuus ja futisnopeus
11.30-13.00	Kouluttajan harjoitus I
13.00-14.00	Ruokailu
14.00-15.30	Futisvoima ja -kestävyys
15.30-17.00	Kouluttajan harjoitus II
17.15-17.45	Päivän reflektointi ja ohjeet jatsoon

Valmistautuminen 6. päivään

- Valmennustyyli, kuinka valmennan taidot, harjoitetyypit
- Ottelujohtamisen aineiston lukeminen ennakkoon. Peli-iloa otteluihin



6. päivä: 8.5.2021 Pelin keskus ja ottelujohtaminen (8,5 h)

09.00-09.30	Avaus
09.30-11.00	Pelin opettamisen keinoja: kompleksisuus ja vaikeustaso, valmennustyyli
11.00-12.00	Viikkosuunnitelman sparraus ja suhde valmennuslinjaan
12.00-13.00	Ruokailu
13.00-14.00	Ottelujohtaminen
14.00-15.00	Harjoitusten suunnittelu
15.00-17.00	Harjoitusten johtaminen - Pelin keskus, fyysinen harjoittelu ja harjoitetyypit (malliryhmät)
17.00-17.30	Päivän reflektointi ja ohjeet jatkoon

Valmistautumistehtävä ottelututorointiin

- [Ottelututorointi kaavake \(Moodle\)](#)

Ottelujohtamisen tutorointi:

- sovitetaan 6. osion koulutuksen jälkeen.

Valmistautuminen 7. ja 8. päivään

- [Valmennusfilosofia ja etiikka osion suorittaminen \(Verkkokurssi\)](#)
- [Henkis-sosiaalinen materiaaleihin tutustuminen](#)
- [MV materiaaliaaleihin tutustuminen](#)

7.päivä 17.5.2021 Nuorten maalivahtipelaaminen

17.00-18.30	Nuorten maalivahtipelaaminen (teoria)
18.30-20.00	Harjoitusten johtaminen, Nuorten maalivahtipelaaminen
20.15-20.45	Reflektointi

8. päivä: 24.5.2021 Joukkuepelaamisen perusteet ja psyko-sosiaalinen teema

16.30-18.30	Yhtenäinen joukkue ja pelaajille vastuuta
18.30-20.00	Joukkuepelaamisen periaatteet – hyökkäys- ja puolustuspelin perusteita
20.00-21.00	Joukkuepelaamisen periaatteet, KOULUTTAJAN MALLIHARJOITE (Demo 8v8)

Harjoituksen tutorointi omassa toimintaympäristössä:

- Pelin keskus, fysiikka, harjoitusten tarkoituksenmukaisuus suunnitelmaan peilaten ja päätöskeskustelu.
- harjoituksen tekeminen ja palauttaminen moodleen



TUTOROINTI v

Koulutuksen tutorointi, itsearviointi ja osaamisen näyttö

UEFA C -koulutuksen aikana alueen kouluttaja käy tutoroimassa kaksi kertaa valmentajan vetämän harjoituksen ja yhden ottelun. Ensimmäinen harjoitustutorointi on pienryhmätutorointi, jossa noin 4 valmentajaa johtaa kukin noin 25min. osion ja oppii samalla toisia valmentajia seuraamalla.

Toinen harjoitustutorointi on kunkin valmentajan omassa ympäristössä yksi harjoituskokonaisuus.

- Valmentaja tekee samalla ohjatun itsearvioinnin ja suunnittelee jatkokouluttautumista.
- Valmentaja näyttää harjoitusten ja ottelun johtamisessa UEFA C-tason vaatimusten mukaista osaamista.

HYVÄKSI LUKEMISET / OSAAMISEN TUNNUSTAMINEN

Mahdolliset hyväksi lukemiset / osaamisen tunnustaminen

Valmentaja voi osoittaa osaamisen ja kerätä mm. todistukset osioihin joihin hyväksilukua hakee.

Valmentaja voi osoittaa vastuukouluttajalle näyttämällä teemakohtaisen osaamisen.