

# 1. Seura, arvot ja toiminta- ajatus

FB Factor ry on vuonna 2016 toimintansa aloittanut salibandyseura, joka perustettiin vastaamaan lähtökohtaisesti tyttösalibandyn tarpeisiin. Nimi FB Factor kuvastaa Tekijöitä. Lopputulos on aina tekijöidensä summa. Tavoitteenamme on kasvattaa seuramme junioreista hyvin käyttäytyviä, toiset huomioonottavia ja hyvän itseluottamuksen omaavia, terveitä nuoria.

## Missio

FB Factor on salibandyseura, joka tarjoaa jäsenilleen hyvät ja turvalliset harjoitteluolosuhteet edullisesti. Seura henkii iloista pohjoiskarjalaista yhteisöllisyyttä ja pysyy aina liikkeessä.

## Visio

Olemme valtakunnallisesti menestyvä, tyttöjoukkueista tunnettu salibandyseura. Seurassa harjoitellaan motivoituneesti yksilöä ja valmennusta kehittäen sekä terveellisiin elämäntapoihin kannustaen.

## Arvot

Turvallisesti

Kannustavasti

Yhdenvertaisesti

## Turvallisesti:

- Epäkohtiin puuttumiset: toimintaohjeet nähtävillä seuran verkkosivuilla.
- Joukkueen sisäiset ristiriidat ja haasteet: Valmentajana puuttuminen ilmenneisiin epäkohtiin- keskustelu asianosaisten kanssa- yhteydenotto huoltajiin - seuratyöntekijä- mahdollisesti viranomaisiin. Verkkosivuillamme on toimintaohjeet epäasiallisen käytökseen puuttumiseen.
- Joukkueiden omat pelisäännöt: tehdään yhdessä pelaajien kanssa
- Selkeä tiedottaminen treenien aikatauluista/muuttumisesta, pelimatkojen aikatauluista ja järjestelyistä ja joukkueisiin liittyvistä muusta informaatiosta. Tehokas, selkeä ja avoin viestintä lisää sitoutumista, aktiivisuutta, keskustelua ja vaikutusmahdollisuuksia omassa seurassa. Käytössä olevat kanavat Whatsupp, Myclub, sähköposti, Instagram, Facebook ja Youtube.
- Turvallinen harjoitusympäristö. Turvallinen aikuinen luo toiminnallaan fyysistä ja psyykkistä turvallisuutta. Esimerkki: *“Kunnioitan jokaisen yksityisyyttä”* tarkoittaa *“Annamme jokaiselle oman tilan”*.
- Rutiinit (treenien rakenne ja joukkueiden yhteiset toimintatavat, pelireissujen toimintatavat).

## Kannustavasti:

1. Luodaan kannustava harjoitusympäristö: joukkueen sisäinen ilmapiiri. Kannustaa yrittämään esimerkki: *“Hienosti tehty”*. *“Ei haittaa. Kokeile vielä”*. Virheet salliva ilmapiiri, oppiminen

keskustellen ja lempeästi ohjaten/valmentaan. Keskitymme kehityksen mahdollisuuksiin, toimimme arvostaen ja vahvuuksia korostaen.

Esimerkki: *”keskitytään pelaajien vahvuuksiin- luit tosi hyvin peliä”*.

## 2. Palautteenanto

Kirjallisesti coachtoolin avulla, keskustellen, huomaa onnistumiset.

Esimerkit: *”Hei, tosi hyvin sait avattua tuohon keskelle”*. *Hienosti tulit vastaan ja sait torjuttua”*.

*Luit tosi hyvin peliä ja pääsit katkaisemaan syötön”*.

## 3. Vastuun antaminen/autonomia

Esimerkki:

*Kapteenisto ohjaa alkulämmittelyt, jotka on mietitty yhdessä valmennuksen kanssa, toiveita on kuunneltu myös pelaajilta*. Pallolliseen alkulämmittelyyn saa vaikuttaa myös maalivahdit mikä heitä palvelee ja motivoi parhaiten.

Pelaajien toiveita kuunnellaan myös virkistystoimintaa järjestettäessä.

## **Yhdenvertaisesti:**

### 1. Yhtenäiset seuratekstiilit ja taloudellinen tuki

Yhtenäisten seuratekstiilien hankkimisen tavoitteena on vähentää lasten ja nuorten eriarvoisuutta tekstiilikulttuurissa. Seurassamme on käytössä sisäänlyönti rahasto, jonka avulla voimme tukea perheitä taloudellisesti harrastamisen kuluissa.

### 2. Tarjotaan jokaiselle sopivaa valmennusta.

Huomioidaan tasoerot joukkueissa ja treeneissä. Tarjotaan omantasaisen valmennus ja treeniympäristö. Kehittyneemmät treenaavat ja mahdollisesti pelaavat vanhemman ikäluokan mukana. Joukkueet ovat rakennettu tason mukaan. Tarjoamme mahdollisuuden pelaamisen sijaan vain harrastamiselle sähkökerhoissa ja harrasteryhmissä.

### 3. Kohtaamme toisemme arvostavasti.

Välitämme toisistamme.

Esimerkki: *”onko kaikki hyvin?”*. Huomaan, että sinulla on paha olla. Haluatko kertoa enemmän?”.

*”Tervehdimme kohdatessamme”*. *”Kannustamme epäonnistumisen hetkellä”*.

## 2. Valmentajien rooli ja vastuu,

Valmentajat kunnioittavat tuomareita käyttäytymällä asiallisesti kilpatilanteessa ja sen ulkopuolella. Valmentajat ja pelaajat kunnioittavat vastustajia kentällä ja sen ulkopuolella.

Pelin jälkeen pidetään ottelupalaveri, jossa annetaan palautetta pelin sujumisesta, onnistumisesta ja kehittämisen kohteista. Ottelun aikana valmentaja käy mahdollisuuksien mukaan antamassa hyvää palautetta onnistumisesta ja kehittämisestä. Erätauolla annetaan lyhyitä ohjeita peliin ja siitä missä ollaan onnistuttu.

Valmentajilla on tärkeä rooli arvojen jalkauttamisessa päivittäin ja viikotitain. Yhtä seuramme arvoa pidetään harjoituksissa teemana Kaksi viikkoa- kuukausi.

Esimerkki: Terveellisiin välipaloihin ja säännöllisiin aterioihin kannustaminen treenien yhteydessä ja pelireissuilla.

## 3. Valmennuksen eettiset linjat

Lainsäädännön, urheilujärjestön ja lajiliiton säädösten noudattaminen. Puhtaaseen urheiluun ja terveelliseen elämäntapaa tavoitteleva.

Valmentajan ja pelaajan suhde perustuu luottamukseen. Valmentajan tulee käyttää valta-asemaansa hyvällä tavalla. Urheilijalla on velvollisuus ja vastuu omasta harjoittelustaan. Tärkein tavoite nuorimpien junioreiden valmennuksessa on liikunnan ilon säilyttäminen. Lisäksi monipuolisten liikunnallisten ja sosiaalisten taitojen harjoittelu. Asiantuntevan valmennuksen avulla pelaajan rohkeus liikkumiseen kasvaa ja vaikuttaa myönteisesti itsetunnon kehittymiseen. Isompien junioreiden valmennuksessa tavoitteet kohdistuu myös liikunnan iloon sekä pelaajan omiin tavoitteisiin. Pelaajia kunnioittava, turvallinen ja luottamuksellisen ilmapiirin luominen on valmentajan ja mukana olevien aikuisten tehtävänä.

Aikuisten harrasteliikunta mahdollistaa hyvinvoinnin liikunnan avulla. Se on terveyden ylläpitämistä, virkistytymistä sekä hyvää oloa. Matalan kynnyksen toimintaa, johon kaiken tasoiset ovat tervetulleita. Tarjotaan omantasoista toimintaa, mahdollisuuden kehittyä ja kuulua yhteisöön.

## 4. Valmentajan polku

- Koulutus ja kehittyminen: SBV- koulutukset, salibandyliiton sähämestari- koulutus, lasten ja nuorten liikunnan ohjaus- ja valmentajakoulutukset.
- Psykkisen valmennuksen koulutukset- kuinka tuemme psyykkisen jaksamisen palikoita.
- Valmennusosaamisen päivittäminen ja kehittäminen koulutuksilla ja mahdollisesti valmentajan ammattikoulutukset VAK 1-3

### 1. Harkintavaihe: valmentajaksi herääminen

Tiedostan osaamiseni ja kehityskohteeni.

Opetustapani perustuu pitkälle opittuun malliin.

Miksi ryhdyin valmentajaksi? Mistä innostun?

Tiedostan erilaisia harjoitusympäristöjä

## **2. Valmistava vaihe- Oppiva valmentaja**

Kouluttaudun ja kehityn

Valmennukseni kehittyi kokemuksen ja arvioinnin mukaan

Valmennustyylini kehittyi enemmän pelaajia osallistavaan suuntaan

Havainnoin pelaajien tarpeita harjoitusympäristössä.

## **3. Jalostusvaihe- Kehittyvä valmentaja**

Vahvistan osaamistani eri verkostoita ja toimintaympäristöjä hyödyntäen

Valmennukseni kehittyi enemmän urheilijalähtöiseen suuntaan, osallistamiseen sekä monipuolistuu

Hallitsen valmentamisen avaintaidot

## **4. Hallintavaihe- uudistuva valmentaja**

Kehitän jatkuvasti osaamistani huippuvalmentamisen suuntaan

Sovellan harjoitteita ja luon uusia harjoitteita tarpeen mukaan

Käytän tietoisesti reflektointia tapana valmentaa ja toimia yhdessä urheilijoiden kanssa

Hallitsen valmentamisen kokonaisuuden

## **5. Valmennuksen tavoitteet**

- Tavoitteena luoda liikunnaniloa viikoittaiseen harjoitteluun. Tuottaa kehittyviä yksilöitä ja viedä eteenpäin joukkuepelaamista.
- Tavoitellaan monipuolista harjoittelua.

### **Kehitys ja menestystavoitteet**

Seuralla on tavoitteena pitää joukkueet T18 ikäluokkaan saakka. T18 ja T16 pelaavat SM-sarjaa ja T14 ikäluokasta alaspäin taistellaan aluemestaruuksista. Edustusjoukkueemme vakiinnuttaa paikkansa Pohjois- Karjalan ykkösjoukkueena divarissa, pitkän tähtäimen tavoitteena on F-liigakarsinnat.

- Pelaajapolku (osaamistavoitteet, sisällöt, yksilöiden ja ryhmän kokonaisliikuntamäärät)
- Ikäryhmäkohtaiset tavoitteet sisällöt ja määrät

## **6. Harjoituksen suunnittelu**

Kausisuunnitelma

Kuukausisuunnitelma

Viikkosuunnitelma

Harjoitussuunnitelma

Kts.liite

## 7. Kehityksen ja innostuksen seuranta

- Seurassamme on ollut käytössä nopeus- ketteryys- kestävyyttä- ja liikkuvuutta mittaavat testit yläkouluikäisistä ylöspäin.
- Tulevalla kaudella otamme käyttöön Suomen salibandyliiton maajoukkutie kehityseurannassa olevat fyysiset testit, terve-urheilija sekä lajitaitotestit.
- Pelaajien toiveita kuunnellaan jossain määrin harjoitusten sisällöissä.
- Palautekyselyitä tavoitteena pitää 3 kertaa vuodessa
- Tällä hetkellä on käytössä ketteryystesti, viivatesti, nopeustesti, liikkuvuustesti, vauhditon pituus- testi.

## 8. Valmentajien työn ja osaamisen lisäämisen tukeminen

Valmentajille on tarjolla erilaisia oman osaamisen kehittämisen koulutuksia, kuten säbämestari-koulutus ja SBV- koulutukset. Lisäksi Et ole yksin koulutus ja muut lyhyt koulutukset.

## 9. Valmentajien rooli kilpailutoiminnassa

Toimia kunnioittavasti tuomareita, toisia joukkueita ja toimihenkilöitä kohtaan. Noudattaa reilun ja pelin ja lajiliiton sääntöjä.

Valmentajan tehtäviin kuuluu suunnitella ja ohjata viikoittaiset harjoitukset. Pelimatkoilla ja turnauksissa hänen kuuluu ohjata päivän kulkua alkulämmittelyistä loppulämmittelyihin. Pelien aikana hänen tehtävä on valmentaa joukkuetta. Hänen tehtävänä on tutustua ennakkoon vastustajiin ja tietää pelaajien terveystilanne. Valmentajalla on myös kasvattajan rooli treeneissä ja kilpailumatkoilla. Velvollisuus on ohjata lasta ja nuorta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Terveys ja turvallisuus menee aina menestymisen ja harjoittelun edelle.

# Pelaajapolku

### Factorin näköinen pelaaja

Pelirohkea, aktiivinen, opettelee monipuoliseksi pelaajaksi.

Tasot ovat suuntaa antavia ja valmentajat osaavat toimia luovasti näiden tasojen puitteissa yksilöiden kohdalla.

### Henkilökohtaiset lajitaidot:

#### TASO 1 (T8 T10)

- Mailaote, kätisyys
- Peliasento ja hallitseminen
- Mailan käsittely ja pallonhallinta
- Pallon kuljettaminen myös juoksussa
- Syöttäminen oman joukkueen pelaajalle
- Laukaisemisen perusteisiin tutustuminen
- Perus pallonkäsittelytaito
- Tutustutaan maalivahdin rooliin

## **TASO 2 (T12- T14, naisten kakkosjoukkue)**

- Eri laukaisemisen perusteet hallussa
- Syöttäminen vauhdista hallussa
- Pallollinen liikkuminen ja pelaaminen perusteet
- Pallottomana liikkuminen ja pelaaminen perusteet
- Maalivahtiharjoitukset
- Tyhjän tilan opettelu ja hahmottaminen
- Syvyyteen ja leveyteen pelaamiseen tutustuminen ja sen käyttäminen pelitilanteessa
- Opetellaan ennakointia
- Opetellaan äänenkäyttöä kentällä

## **TASO 3 (T16- T18)**

- Laukaisutekniikoiden kehittäminen
- Tilan haltuunoton kehittäminen (oman pelitilan suojaaminen)
- Vapaantilan käyttö pallollisena ja pallottomana
- Kontaktipelaamisen kehittäminen pelaamisessa ja kaksintaisteluissa
- Laukaisun kehittäminen liikkeestä ja hakeutuminen oikeaan laukaisutilanteeseen
- Oikea aikainen syöttäminen vapaaseen tilaan ja pelaajan liikkeeseen
- Oma- aloitteisuus pelitilanteessa, rohkeus omiin päätöksiin
- Tilannenopeus ja ennakointi. Luoda ajatusta että pelaaja tietää mitä tekee jo ennen kuin pallo on hallussa
- Syvyyden ja leveyden käyttäminen harjoitus- ja pelitilanteissa
- Viisikkopelaaminen: pelipaikkojen sujuva vaihtuminen viisikon sisällä pelaamisen aikana
- Ohjatut maalivahtiharjoitukset

## **TASO 4 (T16 valtakunnallinen T18 ja edustusjoukkue)**

- Pelitilanne roolien hallitseminen PR1, PR2, PR3, PR4
- Pelitilanne roolien nopea vaihtaminen pelin sisällä
- laukaisutekniikoiden vahvistaminen
- äänenkäytön korostaminen
- pelitilannenopeuden kehittäminen
- erikoistilanteiden hallitseminen henkilökohtaisella tasolla
- maalivahtiharjoitukset

## **Kehon koordinaatio ja fysiikka**

### **TASO 1 (T8 T10)**

Leikkien varjolla ja ilman

- ketteryys
- juokseminen mailan kanssa
- tutustuminen lihaskuntoharjoitteisiin
- kehonhallinta ja koordinaatio
- Tutustutaan alku- ja loppuverryttelyihin

### **TASO 2 (T12 T14, naisten kakkosjoukkue)**

- lihaskuntoharjoittelu
- nopeusharjoittelu
- kehonhallinta ja koordinaatio
- Loikkaharjoittelu
- alku ja loppuverryttelyt

### **TASO 3 (T16 -T18)**

- kontaktipelaaminen/Suojaaminen
- nopeusharjoittelu/nopeuskestävyys
- kehonhallinta ja koordinaatio
- Pelaajien säännöllinen testaaminen
- punttiharjoitukset
- juoksuharjoitukset
- erillinen fysiikkavalmentaja
- erillinen fysiikkaohjelma

### **TASO 4 (T16 valtakunnallinen T18 ja edustusjoukkue)**

- Erillinen fysiikkaohjelma
- Pelaajien säännöllinen testaaminen
- Kontaktipelaaminen

## **Joukkueen taktinen ja peliosaaminen**

### **TASO 1 (T8- T10)**

- Peli-idea (tietää minne maalit pitää tehdä)
- Osaa peruskäsitteet (puolustus, hyökkäys)
- Osaa käsitteet ylös ja alas
- Kaikki puolustaa ja hyökkää
- Alapelaaja ja yläpelaaja (ei varsinaisia pelipaikkoja)

### **TASO 2 (T12 T14)**

- Tutustuminen pelitaktisiin asioihin (avaus, karvaus, sijoittuminen, tuki)
- Vapaa- ja sisäänlyönnin perusteet
- Muurin ja peittojen harjoittelu
- Tutustuminen eri pelipaikkoihin
- Avaamiseen liittyvät perusteet
- Karvaamiseen liittyvät perusteet
- Hyökkäys ja puolustuspelaamisen perusteet
- Erikoistilanteisiin tutustuminen
- Tyhjän tilan hahmottamiseen suuntaaminen

### **TASO 3 (T16- EDUSTUSJOUKKUE)**

- Pelin avaus, liikkuminen pallottomana, vapaan tilan etsiminen ja tekeminen joukkueelle
- Pelin avaus, liikkuminen pallollisena, vastustajan pelin ”lukeminen”
- karvaaminen, vastustajan syöttölinjojen lukeminen, karvaamisen lukeminen ja vastustajan pelin seuranta ja siitä aiheutuvat muutokset
- hyökkäys pelin ”luovuus” ja oman pelipaikan tiedostaminen eri pelitilanteissa
- Puolustuspelin kehittäminen ja pelipaikan tiedostaminen eri tilanteissa
- Erikoistilanteiden opettelua ja kehittämistä edelleen
- Hahmottaa tyhjän tilan

### **TASO 4 (T16 valtakunnallinen- edustusjoukkue)**

- hallitsee avauspelaamisen eri muodot
- hallitsee karvauspelaamisen erimuodot
- hallitsee puolustuspelaamisen erimuodot
- hallitsee luovan hyökkäyspelaamisen
- hallitsee erikoistilanteiden pelaamisen
- Hallitsee luovan viisikkopelaamisen



## **Joukkueiden toiminta:**

### **TASO 1 (T8-T10)**

- Pelaaminen tasojoukkueilla T10
- Harjoittelu T10 ja T8 Harjoittelu osa treeneistä eriytetty taitotason mukaan
- T8 pelaaminen tasavahvoilla joukkueilla
- Pelaajat voivat pelata ja treenata vanhemmassa tai nuoremmassa ikäluokassa
- Ohjattuja harjoituksia 2 kertaa viikossa (treenien kesto 60-90min)

### **TASO 2 (T12 T14)**

- Harjoittelu joukkueilla
- Pelaaminen tasojoukkueilla
- Pelaajat voivat pelata vanhemmassa tai nuoremmassa ikäluokassa
- Ohjattuja harjoituksia 3 kertaa viikossa (treenien kesto 90 –105min)

### **TASO 3 (T16 T18)**

- Harjoittelu suurimmaksi osaksi tasavahvoilla joukkueilla, käytetään myös tasoryhmiä
- Pelaaminen tasojoukkueilla T14
- Pelaaminen ei enää ns. tasapuolista kehittyneimmät pelaa, kaikki käy kentällä T16.
- Peli aika ei enää tasapuolista T16 SM
- Pelaajat voivat pelata vanhemmassa ikäluokassa
- Ohjattuja harjoituksia 3-4 kertaa viikossa
- Pelaaja voi pelata saman ikäluokan sisällä eri sarjatasoilla

### **TASO 4 (T18 ja edustusjoukkue)**

- Peli aika ei tasapuolista, pelataan tulos edellä.
- Pelaajat voivat pelata myös naisten sarjassa
- Ohjattuja harjoituksia 3-5 kertaa viikossa

## Sosiaaliset taidot

Tärkeimpiä taitoja ihmisten kanssa toimiessa esimerkiksi joukkueurheilussa ovat sosiaaliset taidot. Sosiaalisten taitojen kehittäminen kulkee mukana kaikessa yhdessä tekemisessä niin harjoitus kuin pelitilanteissa sekä muissa seuran tapahtumissa.

Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan yhteistyö ja vuorovaikutustaitoja, joita ovat esimerkiksi:

- ★ oman vuoron odottaminen ja vuorottelu
- ★ taito kertoa oma mielipiteensä ja kuunnella toisten mielipiteet
- ★ toisten huomioiminen
- ★ ryhmässä toimiminen
- ★ ohjeiden kuunteleminen ja havainnointi
- ★ erilaisuuden hyväksyminen (joukkueeseen tulevien uusien pelaajien hyväksyminen, sukupuolierot, luonne ja temperamentit)
- ★ kannustava asenne sekä korjaavan ja myönteisen palautteen antaminen ja vastaanottaminen
- ★ oman ja toisten pelaajien roolien ymmärtäminen joukkueessa
- ★ empatiakyky

Lisäksi käymme harrastajiemme kanssa aktiivista, ikätason mukaista keskustelua motiiveista, tavoitteista ja unelmista.

Keskustelun tarkoituksena on aikaansaada ajattelutapoja, jotka auttavat yksilöä kehittämään itseään ja toimimaan määrätietoisesti tavoitteita edistävällä tavalla.

LIITE 1

Kausisuunnitelma

Treenin osa- alue/jakso	(touko) Kesä- Elokuu	Syyskuu- Joulukuu	Tammikuu- maaliskuu	Huhtikuu	Arviointi:
Lajitaidot					
Koordinaatio ja fysiikka					
Pelitaktiikka ja pelillinen osaaminen					
Liikkuvuus ja kehonhuolto					
Sosiaaliset taidot ja arvot					

LIITE 2

Jaksosuunnitelma 1

	Toukokuu	Kesäkuu	Heinäkuu	Elokuu
Lajitaidot				
Koordinaatio ja fysiikka				
Pelitaktinen/pelillinen				
Liikkuvuus/kehonhuolto				
Sosiaaliset taidot/				
Arviointi				

LIITE 3

Viikkosuunnitelma

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Torstai	Perjantai

LIITE 4

Harjoitussuunnitelma

Tavoite:	Yksilö:	Joukkue:	Maalivahti:
Harjoite:			
Arviointi:			
Kehitettävää:			