

Harjoituksen seurantalomake

Joukkue:
Valmentajat:
PVM:
Seuraajan nimi:



TAVOITE/SUUNNITELMA

Harjoituksen tavoite:

Pääharjoitteet:

Kuinka suunnitelmassa on huomioitu päivän tavoite?

Miten harjoituksessa toteutui päivän tavoite?

AVOIMUUS

TEHOKKUUS

Moneltako ensimmäinen harjoite alkoi?

Monelta viimeinen harjoitus loppui?

Tehokasharjoitusaika

Harjoite 1	Harjoite 2	Harjoite 3	Harjoite 4	Harjoite 5	Harjoite 6
HK : _____	: _____	: _____	: _____	: _____	: _____
PT : _____	: _____	: _____	: _____	: _____	: _____

Tauot

Määrä: _____

Muut havainnot:

JATKUVAA KEHITTYMINEN

Vuorovaikutus

Hyödynnetäänkö CoahToolsia palautteenannossa?

Kyllä/Ei

Kuinka harjoituksissa annetaan palautetta?

Kuinka valmennus keskustelee pelaajien kanssa?

Kuvaile harjoitusten ilmapiiriä sanallisesti:

LIKUNNAN ILO

Ohjeet harjoittelun seurantaan.

1. Pyydä harjoitussuunnitelma valmentajalta vuorokausi ennen harjoituksia.

- a. Käykää harjoituksen tavoite ja tausta läpi valmentajan kanssa. Mitä haluamme nähdä tapahtuvan päivän harjoituksissa.

2. Tehokasharjoitusaika seuranta

- a. Harjoituksen tehokkaan ajan pelaajakohtainen seuranta tapahtuu seuraavasti
 - i. Aina kun pelaaja on aktiivinen toimija harjoitteessa/pelissä pelaaja on tehokas eli sekuntikello on päällä.
 - ii. Kun pelaa ei osallistu toimintaa mm. seisoo jonossa, on juomassa, istuu vaihtopenkillä pelaaja ei ole tehokas sekuntikello ei ole päällä.

3. Vuorovaikutus

- a. Käykää ennen harjoituksia valmentajan kanssa läpi, kuinka joukkueessa annetaan/kerätään palautetta pelaajilta. Kuinka palautetta hyödynnetään?
- b. Ilmapiirin havainnoinnissa apukysymyksinä voitte hyödyntää seuraavia
 - i. Naurettiinko harjoituksissa?
 - ii. Kannustivatko pelaajat toisiaan?
 - iii. Havaitsitko kiusaamista?
 - iv. Havaitsitko turhautumista?
 - v. Kielenkäyttö?
 - vi. Oliko valmentaja läsnä valmennustilanteissa?

Lyhenteet:

HK = harjoituksen kesto

PT = Pelaajan tehokasaika

Muistiinpanot/Muut havainnot

--