

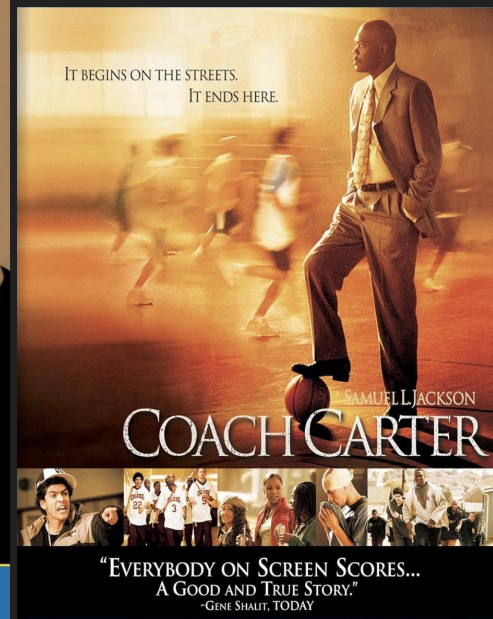
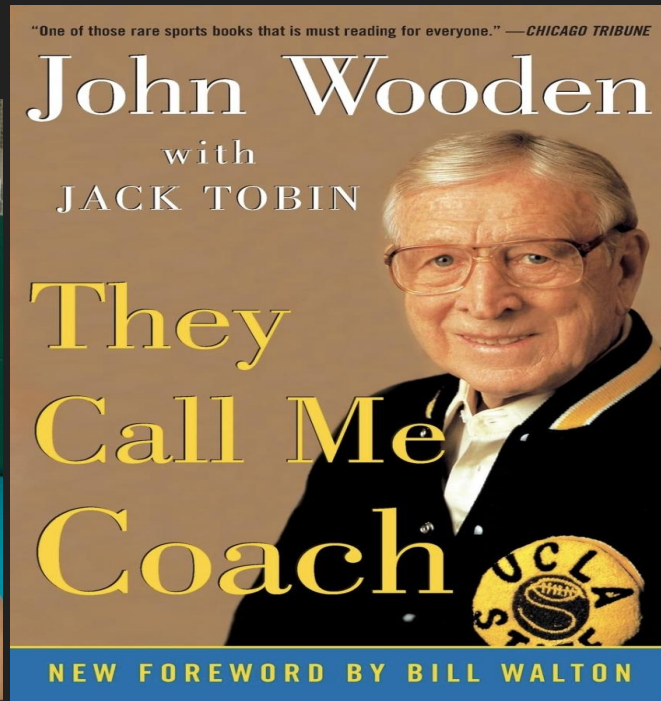
Coachandet som karriär

Joonas Huhtakangas

1. Varför valde jag volleyboll coachandet som karriär?
2. Vägen till Tokyo
3. Vad finns de för vägar och utbildningsmöjligheter?

Varför coach?

Förebild, Nyfikenhet

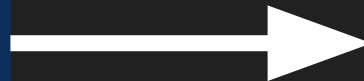


Lärare eller Coach?

- SU Ämneslärarprogram 2020-2021
- GIH Tränarprogram 2021-
- Finska RIG Tränare 2023



Stockholms
universitet



GIH

Sport: Glädje, Minnen och Passion



Vägen till Tokyo

Coach Karriären



Sollentuna VK (Women) 🇸🇪

2022/23 - 2022/23

Coach assistant

<https://svbf-web.dataproject.com/>



Tokyo Great Bears 🇯🇵

2024/25 - still ✓

Coach assistant

<https://tokyo-greatbears.com/news/532...>



Finland U19 (Women) 🇫🇮

2023 - 2023

Head coach



Kuortaneen Urheilupuisto (Women) 🇫🇮

2023/24 - 2023/24

Head coach

<https://tokyo-greatbears.com/news/532...>



Finland U17 (Women) 🇫🇮

2023 - 2023

Head coach



Finland U18 (Women) 🇫🇮

2024 - 2024

Head coach



Finland (Women) 🇫🇮

2022 - 2023

Coach assistant



Finland U20 (Women) 🇫🇮

2024 - 2024

Head coach



Sollentuna VK B 🇸🇪

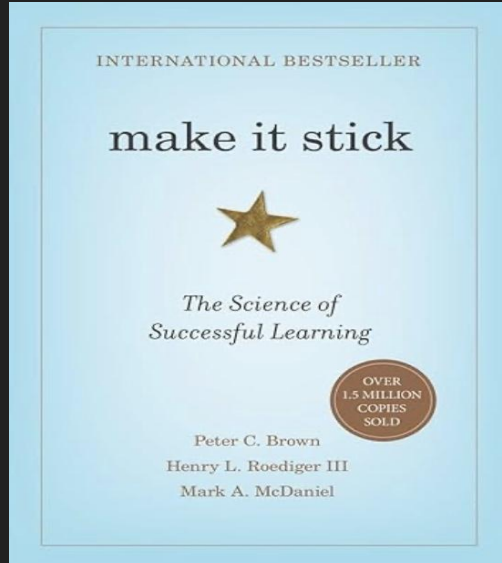
2020/21 - 2022/23

Head coach



Inläring

- Fail faster - man börjar med att coacha på det sättet man blev coachat på
- Reflektion
- Livslångt lärande



Tisdag

Rooster:
 JM CH SF KW FL KB
 LN OG JJM HS BF RM

100% eller 0%

Standard #1: Gå efter varje ball
 Standard #2: Kan jag nå bollen?
 → Kolla Standard #1

LN: Emphasis på dem som du säger i början

It is our choices that show what we truly are, far more than our abilities!

Repeatable good > occasional greatness

Val resultat =

+	+	+
+	-	+
-	+	-

Better the ball

*S/M @ 2x5 min
 85%
 20/10 → 20

6v6 18-18 → 25
 -serve 3-0 → 2P
 -one touch BP 2-1 → 1P
 -stor boll BP

RECYCLE/BLOCK → 1P

*2v2 Short court 2x6 min
 Valeri extra 3P
 LN JM
 2 KB RM

*S/M @ 2x5 min
 83% 85%
 85%

*FJÄRIL 2x5 min
 Anslutare: Tjyllig med tempo
 Försvarare: Bänderna ner, så stilla
 Blockare: X3

Diagramm: Grids for player positions (JM, CH, SF, KW, FL, KB, LN, OG, JJM, HS, BF, RM) and various tactical setups.

Resurser och utbildningsmöjligheter

Utbildningar

- Gold Medal Squared: GMS+ (www.goldmedalsquared.com)
- FIVB Coaching Courses Level I, II, III (FIVB - Education)
- Förbundets egna utbildningar
- Egen utbildning: Finska Volleyboll Förbundet Level III och FIVB Level II



Mentorer - bland annat

Fred Sturm

- USA Herrar Förbundskapten 1990-1996
- DEN Herrar Förbundskapten 2003-2014

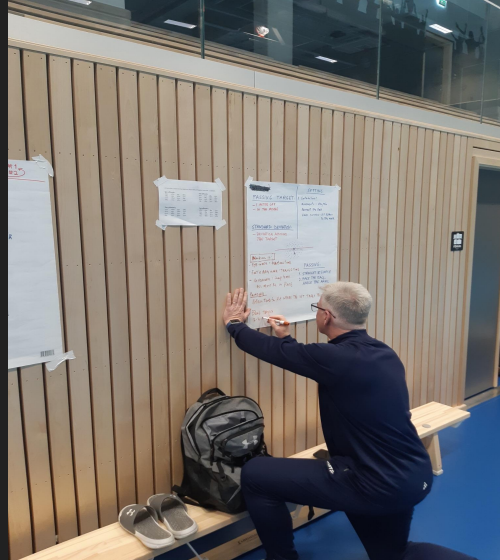


John Kessel

- Före detta USA Volleyball director of sport development
- En av de bästa och mest utsökta coach utbildare i volleyboll



Egen Nyfikenhet



3 Böcker

Win Forever - Pete Carroll

Behave - Robert Sapolsky

**The Coach's Guide To Teaching- Doug
Lemov**

3 Poddar

**CYBO (Coach Your Brains Out) - John Mayer
and Billy Allen**

Finding Mastery - Michael Gervais

**The Way of Champions Podcast - John
O'Sullivan and Dr. Jerry Lynch**