

# SISÄLLYSLUETTELO MU VALMENNUSOPAS

1. Johdanto
2. seuran organisaatio
  - 2.1. Johtokunta
  - 2.2. Valmennuspäällikkö ja junioripäällikkö

## Juniorien toiminta-ajatus

3. Herkkyyskaudet
4. Pelaaja oppilaana
5. Pelaajakoulutus
6. Osaamisvaatimukset ikäluokittain
  - 7.1. Alle 8-vuotiaiden harjoittelu
    - 7.1.1. Toiminnan ja harjoittelun yleiset periaatteet
    - 7.1.2. Pelaajalta vaadittavat perustaidot
    - 7.1.3. Pelaajalta vaadittavat pelitaidot
  - 7.2. Alle 10-vuotiaiden harjoittelu
    - 7.2.1. Toiminnan ja harjoittelun yleiset periaatteet
    - 7.2.2. Pelaajalta vaadittavat perustaidot
    - 7.2.3. Pelaajalta vaadittavat pelitaidot
  - 7.3. Alle 12-vuotiaiden harjoittelu
    - 7.3.1. Toiminnan ja harjoittelun yleiset periaatteet
    - 7.3.2. Pelaajalta vaadittavat perustaidot
    - 7.3.3. Pelaajalta vaadittavat pelitaidot
  - 7.4. Alle 14-vuotiaiden harjoittelu
    - 7.4.1. Toiminnan ja harjoittelun yleiset periaatteet
    - 7.4.2. Pelaajalta vaadittavat perustaidot
    - 7.4.3. Pelaajalta vaadittavat pelitaidot
  - 7.5. Alle 16-vuotiaiden harjoittelu
    - 7.5.1. Toiminnan ja harjoittelun yleiset periaatteet
    - 7.5.2. Pelaajalta vaadittavat perustaidot
    - 7.5.3. Pelaajalta vaadittavat pelitaidot

## 8. Maalivahtien harjoittelu

## 9. Fyysinen harjoittelu

10. Lisäharjoitteluryhmät
  - 10.1. Taitokoulu
  - 10.2. Pelitaitoklinikka
  - 10.3. Kykykoulu

## 11. Testaus

## **1. Johdanto**

Seuramme toiminnan kehittymisen ja laadun kannalta on ensiarvoisen tärkeää, että pystymme toimimaan pitkäjänteisesti ja yhteisiä ajatuksia sekä toimintamalleja noudattaen. Kädessäsi oleva valmennuslinjaopas on apuväline, sinulle valmentaja, jotta pystyt helpommin tekemään ja toteuttamaan kauden läpiviennin.

Kun kaikki toteuttavat oppaassa olevia asioita, pystymme varmistamaan, että seuraamme tulevat pelaajat saavat kaikki tarvittavat tiedot ja taidot kehittyäkseen hyväksi jalkapalloilijaksi. Oppaan avulla on tarkoitus varmistaa, että pelaaja saavuttaa sekä riittävät henkilökohtaiset taidot että hyvän joukkuepelaajan kyvyt.

Tästä vihkosta voit myös etsiä tietoa esimerkiksi siitä, mitä milloinkin kannattaa junioreille opettaa (herkkyyskaudet) sekä tietoa siitä, kuinka monilla eri tavoilla junioreita voidaan opettaa. Olemme koonneet vihkoon myös pelaajille kuuluvia sekä oikeuksia että velvollisuuksia, sillä meidän tehtävämme on kuitenkin huolehtia hieman myös pelaajan kasvusta ihmisenä.

## **2. Seuran organisaatio**

### **2.1. Johtokunta**

Seuramme toiminnasta vastaa johtokunta, joka valitaan aina vuodeksi kerrallaan. Johtokuntaan kuuluu puheenjohtaja, taloudenhoitaja, sihteeri ja muut jäsenet. Kuukausittaisten kokousten lisäksi johtokunnalla on sääntömääräinen vuosi- ja kevätkokous.

### **2.2. Valmennuspäällikkö / junioripäällikkö( 2017 alkaen)**

Valmennus- ja junioripäälliköt ovat johtokunnan alaisia seuran junioreiden valmennuksesta vastaavia henkilöitä, joiden vastuulle kuuluvat kaikki junioritoimintaan liittyvät asiat. Joukkueiden vastuuhenkilöt toimivat valmennus- ja junioripäällikön alaisuudessa ja tekevät toimintasuunnitelmat sekä toimintakertomukset sovitun aikataulun mukaisesti. Valmennuspäällikön alaisuuteen kuuluvat ensisijaisesti valmentajat ja valmennustoimintaan keskittyvät asiat, kun taas junioripäällikön alaisuuteen kuuluvat joukkueenjohtajat ja huoltajat sekä muuhun kuin urheilulliseen toimintaan kuuluvat asiat. jalkapallokoulun järjestelyiden päävastuu on myös junioripäälliköllä valmennuspäällikön toimiessa hänen apunaan.

### 3. Junioreiden toiminta-ajatus

Seuramme junioritoiminnan tarkoituksena on kehittää pelaajistamme sekä taitavia jalkapalloilijoita että mallikelpoisia kansalaisia, jotka tulevat toimeen tilanteessa kuin tilanteessa. Tähän tavoitteeseen pyrimme pääsemään hyvällä valmennuksella ja hyvin hoidetulla ja johdetulla joukkueiden toiminnalla, jossa suuri kasvatuksellinen vastuu kuuluu kaikille mukanaoleville – ei pelkästään valmentajille. Lisäksi yritämme opettaa pelaajillemme, että jalkapalloon kuuluu muitakin tärkeitä tehtäviä, ja näitä tehtäviä hoitamaan tarvitaan myös niitä, jotka ovat lopettaneet pelaajauransa.

Pyrimme siihen, että meillä on sopiva määrä joukkueita kaikissa ikäluokissa, jotta kaikki saavat hyvin peliaikaa ja pelaajat kehittyvät pelatessaan sopivan tasoisia vastustajia vastaan. Lahjakkaimmille / motivoituneimmille pelaajille annetaan mahdollisuus kokeilla pärjäämistään myös vanhemmissa ikäluokissa ja näistä kokeiluista päätöksen tekee valmennusvastaava yhdessä valmentajan ja vanhempien kanssa.

Haluamme myös, että juniorimme

- kokevat iloa ja riemua pelaamisesta
- saavat nauttia pelikavereiden kanssa olemisesta
- harjoittelevat enemmän, pelaavat vähemmän
- ovat pätevässä ohjauksessa
- kokevat onnistumisen ja epäonnistumisen kasvattavia elämyksiä jokaisessa tapahtumassa
- saavat harrastaa omilla ehdoillaan
- oppivat kunnioittamaan tuomareita ja muita toimitsijoita
- saavat vaihtelevaa ja monipuolista ohjausta
- saavat kokea, että harjoitukset ja pelit ovat heitä, ei valmentajia, varten
- kokevat olevansa yhtä arvokkaita

Toisaalta voimme vaatia junioreiltamme, että

- pelaajat käyvät säännöllisesti harjoituksissa
- harjoitteluun asennoidutaan keskittyneesti ja harjoituksissa yritetään tehdä parhaansa
- pelaajat oppivat ilmoittamaan valmentajalle, kun eivät pääse harjoituksiin, tätä varten joka joukkueella on oltava käytössä NIMENHUUTO, tai vastaava järjestelmä.

### 4. Herkkyyskaudet

Herkkyyskaudet eri ikävaiheissa:

Harjoittelun herkkyyskaudet on tärkein kausi- ja harjoitussuunnitelmien laatimisen peruste. Taulukosta 1 selviää nopeasti katsomalla tärkeimmät painopistealueet. Teetä oikeita asioita oikeaan aikaan! Taulukosta selviää myös mitä ei missään nimessä saa tehdä liian aikaisin (esim. anaerobinen kestävyys).

Taulukko 1

Harjoitettava ominaisuus	6 - 8v	9 - 11v	12 - 14v	15 - 18v	18 - 20v	21v
<b>Tasapaino, ketteruus</b>	HERKKYYSKAUSI		HARJOITTELU			
<b>Motorinen oppiminen</b>	HERKKYYSKAUSI		HARJOITTELU			
<b>Liikkuvuus</b>	HERKKYYSKAUSI	HARJOITTELU				
<b>Koordinaatio</b>	HARJOITTELU	HERKKYYSKAUSI	HARJOITTELU			
<b>Liikenopeus</b>	VALMISTAVA	HARJOITTELU	HERKKYYSKAUSI	HARJOITTELU		
<b>Kimmoisuus</b>	VALMISTAVA	HARJOITTELU	HERKKYYSKAUSI			
<b>Nopeusvoima</b>	VALMISTAVA	HARJOITTELU		HERKKYYSKAUSI	HARJOITTELU	
<b>Aerobinen kestävyys</b>	VALMISTAVA		HARJOITTELU		HERKKYYSKAUSI	
<b>Anaerobinen kestävyys</b>	EI	VALMISTAVA		HARJOITTELU	HERKKYYSKAUSI	
<b>Lihaskestävyys</b>	VALMISTAVA	HARJOITTELU				
<b>Maksimivoima</b>	EI		VALMISTAVA	HARJOITTELU		HERKKYYSKAUSI

Taulukossa 2 taas on kuvattu yksinkertaistaen harjoittelun pääpaino eri maailmoittain. Leikkimaailman pelaajan harjoittelu on yleistä liikunnan opettelua. Siirtyessään kaverimaailman puolelle pelaajan tulisi olla "taitava ja ketterä".

Taulukko 2

<b>Harjoittelu- vaiheet</b>	YLEINEN	LAJIKOHTAINEN	HARJOITTELU
<b>Taito / tekniikka</b>	TAIDON EDELLYTYKSET	TAIDON OPETTELEMINEN	TAIDON HIOMINEN
<b>Herkkyyskausi yleisesti</b>	KOORDINAATIO - TAITO	NOPEUS	KESTÄVYYS

<b>Harjoittelu yleisesti</b>	MONIPUOLISUUS - TASAPAINO	KIMMOISUUS	VOIMA
	<b>TAITAVA JA KETTERÄ</b>	<b>NOPEA JA KIMMOISA</b>	<b>VOIMAKAS JA KESTÄVÄ</b>

## 5. Pelaaja oppilaana

Kun nuori pelaaja tulee harjoituksiin, hän tulee sinne oppiakseen paremmaksi jalkapalloilijaksi. Tuolloin meidän on tiedostettava erilaiset oppimistyylit sekä yksilöiden väliset kehityserot ja taustat. Koska harjoitusryhmissämme on erilaisia oppijoita, on meidän käytettävä harjoituksissa myös erilaisia ohjaustapoja, jotta oppiminen on kaikille jossain vaiheessa tehokasta. Koska harjoituksissa käynti on vapaaehtoisuuteen perustuvaa, voimme olettaa, että meidän pelaajamme kuuluvat pääosin alla olevan taulukon kolmeen ensimmäiseen ryhmään.

Itseohjautuvat pelaajat ovat niitä, jotka tarvitsevat valmentajan, joka toimii tarvittaessa avustavana asiantuntijana (mentori)

Tavoitteelliseen harjoitteluun sitoutuneet pelaajat tarvitsevat valmentajan (fasilitaattori), joka suunnittelee harjoittelun raamit, kuten kuukausiohjelman sekä helpottaa opettelua.

Pelaaja, jolta voi odottaa kohtuullista omatoimisuutta (esim. kotiharjoittelun suhteen), tarvitsee valmentajan, joka innostaa ja pitää yllä harjoittelun tasoa (motivaattori)

pelaaja, joka vaatii runsaasti ohjausta, tarvitsee valmentajan, jonka rooli on harjoittelua jatkuvasti avustava ja johdatteleva (auktori)

Mikäli valmentajan ohjaustyylillä ei ole pelaajan itseohjautuvuusvaatimustasolle sopiva, siitä seuraa ristiriitatilanne ja oppiminen vaikeutuu tai estyy.

	<b>auktori</b>	<b>motivaattori</b>	<b>fasilitaattori</b>	<b>mentori</b>
<b>itseohjautuva</b>	vakava ristiriita: pelaajat vastustavat auktoriteetti-valmentajaa	ristiriita	lähes yhteensopivuus	<b>yhteensopivuus</b>
<b>sitoutunut</b>	ristiriita	lähes yhteensopivuus	<b>yhteensopivuus</b>	lähes yhteensopivuus
<b>kiinnostunut</b>	lähes yhteensopivuus	<b>yhteensopivuus</b>	lähes yhteensopivuus	ristiriita
<b>riippuva</b>	<b>yhteensopivuus</b>	lähes yhteensopivuus	ristiriita	vakava ristiriita: pelaajat tarvitsevat auktoriteetti-ohjausta

--	--	--	--	--

## 6. Pelaajakoulutuslinja

Pelaajakoulutuslinja on tärkein työkalumme pelaajien tasalaatuisessa kehittämisessä. Kun toiminta tapahtuu pelaajakoulutuslinjan mukaisesti, voimme olla varmoja siitä, että pelaajille on opetettu kaikki tarvittavat taidot ja ominaisuudet oikeaan aikaan.

Pelaajakoulutus jaetaan iän mukaan tapahtuvien asioiden opetteluun ja siinä edetään luonnollisesti helpommista vaikeampiin asioihin. Lisäksi herkkyykskaudet on otettava koko ajan huomioon, samoin kuin valmentajien on huomioitava myös pelaajien yksilöllinen kehittyminen. Pahimmillaanhan saman ikäisten pelaajien biologisen iän ero voi olla jopa neljä vuotta.

Pelaajakoulutus on nähtävä ennen kaikkea pitkäjänteisenä työnä ja onkin todettu, että huipulle pääseminen vaatii 8 – 12 vuotta kyvykkäälle urheilijalle saavuttaa huipputasonsa. ( Bloom 1985; Ericsson et al. 1993; Ericsson ja Charness 1994). On myös laskettu, että huipulle pääsemiseksi vaaditaan harjoittelua hieman yli kolme tuntia päivässä kymmenen vuoden ajan.(Salmela 1998). Tämä harjoittelu sisältää kaiken liikuntaa edistävän toiminnan, siis muutakin kuin pelkän lajiharjoittelun.

Jotta pelaaja pääsee huipulle, on meidän huolehdittava siitä, että **pelaaja saa erityistä ja hyvin suunniteltua harjoitusta, voi kilpailla kehittymistä ja oppimista tukevassa kilpailujärjestelmässä ja hänen palautumisestaan huolehditaan myös. [Liiallinen kiire kilpailuun johtaa aina fyysisen, teknisen, taktisen ja henkisen kehityksen vaillinaisuuteen ja sitä kautta myös menestykseen urheilijana.](#)**

Urheilulajit voidaan jaotella aikaista erikoistumista(esim. voimistelu ja taitoluistelu) ja myöhäistä erikoistumista vaativiksi lajeiksi. Jalkapallon katsotaan kuuluvan näiden lajien välimaastoon. Käytännössä se merkitsee sitä, että lajinomaisia taitoja tulee harjoitella jo perusliikuntataitojen oppimisen yhteydessä.

**Motorisen kehityksen tärkeimmät vaiheet ovat ikävuosien 9 – 12 välillä.** Tällöin liikkumisen perustaidot (liikkuvuus, tasapaino, koordinaatio ja nopeus), jotka ovat kaiken urheilemisen peruskiviä, ovat parhaiten opittavissa.

**Perusliikuntataidot tulee osata ennen lajitaitoja.** Niitä tulee kehittää hausalla ja leikkisällä tavalla. Siitä seuraa parempi harjoitettavuus pitkällä aikavälillä. **Mikäli perusliikuntataidot eivät ole kehittyneet 12–ikävuoteen mennessä, niitä puutteita ei voi myöhemmin täysin korjata!**

### Myöhäisen erikoistumisen - mallin sovellus jalkapalloon!

- |   |                           |
|---|---------------------------|
| 1. Perusta                                    | 6 – 10 vuoden iässä       |
| 2. Opetellaan harjoittelemaan ja kilpailemaan | 10 – 14 vuoden iässä      |
| 3. Opetellaan kilpailemaan ja voittamaan      | 14 – 18 vuoden iässä      |
| 4. Opetellaan voittamaan                      | 18 vuoden iästä eteenpäin |
| 5. Urheilu-uran jälkeinen vaihe               |                           |

1. Perusta (6 – 10–vuotiaat)

- toiminta on hyvin suunniteltua, järjestettyä ja hauskaa
- päähuomio yleisessä liikunnallisessa kehittämisessä
- opetellaan lajin perustaitoja
- nopeutta, voimaa ja kestävyyttä kehitetään hauskojen pelien ja leikkien avulla
- oikeanlaista juoksua, hyppäämistä, heittämistä ja potkaisemista opetetaan
- opetetaan yksinkertaiset säännöt ja Fair Play-toiminta
- joukkueharjoittelu 1-2 krt/vko 6-8-vuotiailla, 2-3 krt/vko 8-9-vuotiailla. Kannustetaan lapsia muiden liikuntamuotojen harrastamiseen 3-4 krt/vko

## 2. Opetellaan harjoittelemaan ja kilpailemaan (10-14-vuotiaat)

- opetellaan harjoittelemaan ja opetellaan edelleen lajin perustaitoja
- ohjataan tiettyjen tuki- ja täydennyslajien valintaan
- opetellaan teknis-taktisten perusasioiden lisäksi oikeaoppiset alkuverryttelyt ja jäähdyttelyt, ravintoasiat, palautumisen vaiheet ja toimenpiteet, henkinen valmistautuminen, kilpailusuoritukseen tähtäävät ennakkovalmistautumiset ja kilpailun jälkeinen palautuminen
- kilpailun aikana pelaajat pelaavat voittaakseen ja tekevät parhaansa, mutta päähuomio on perusasioiden opettelussa
- kilpailun ja harjoittelun suhde on tärkeä, sillä liika kilpailu aiheuttaa arvokkaan harjoitusajan vähenemistä ja taas toisinpäin liian vähäinen kilpailu ei mahdollista harjoiteltavien asioiden harjoittelua haasteellisissa tilanteissa kilpailun aikana.
- **kilpailun ja harjoittelun suhde: 75% harjoittelua ja 25% kilpailua. Liika kilpailu voi aiheuttaa myöhemmälle kehitymiselle paljon rajoitteita ja loukkaantumisriskejä!**
- Tässä vaiheessa urheilija harjoittelee myös kilpailullisissa tilanteissa päivittäisissä harjoituksissa, peleissä ja leikeissä. **Tämä vaihe on kriittinen ja herkkä vaihe taitojen ja fyysisten ominaisuuksien kehittämisessä, urheilija, joka menettää tämän vaiheen ei koskaan saavuta täyttä potentiaaliaan!**

## 3. Opetellaan kilpailemaan ja voittamaan (14 - 18-vuotiaat)

- Tässä vaiheessa tehdään lajivalinta huipulle tähtäämisen suhteen
- 50% ajasta käytetään teknisten ja taktisten taitojen sekä fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen ja 50% toiminnasta on kilpailuun liittyvää harjoittelua ja itse kilpailua valmistavine ja palauttavine harjoituksineen. Urheilu on ympärivuotista.
- Tässä vaiheessa urheilijat ovat valmiita yhdistämään perus- ja lajitaidot kilpailullisissa harjoitustilanteissa
- **kunto- ja palautumisohjelmat, psyykinen valmistautuminen ja tekninen kehittyminen hiotaan yksilöllisesti seuraavalle tasolle ja huomioidaan toiminnassa yksilön heikkoudet ja vahvuudet.**

## 4. Opetellaan voittamaan (18-vuotiaat ja vanhemmat)

- Tämä vaihe on urheilijan viimeinen valmistautumisvaihe

- Urheilijan fyysinen, tekninen, taktinen ja henkinen kokonaiskapasiteetti on täydessä iskussa ja kaikki toiminta tähtää huippusuorituksiin
- urheilijoita valmennetaan huippusuorituksiin intensiteetiltään ja vaatimustasoltaan korkealla harjoittelulla.
- Useat lyhyet tauot vuoden aikana auttavat ehkäisemään fyysistä ja psyykkistä loppuun palamista
- harjoittelun ja kilpailun suhde: 25% harjoittelua ja 75% kilpailua tai siihen liittyvää valmistautumista / palautumista
- tehdään urasuunnittelua, johon liittyy myös urheilu-uran jälkeinen elämä

## 7. Osaamisvaatimukset ikäluokittain

Seuramme tavoite on pyrkiä kouluttamaan valmentajia paljon ja kehittää valmennuskulttuuria ja vaihtoa mahdollisimman tehokkaasti. Meillä jokaisella on paljon olemassa olevaa tietotaitoa, joka on saatava meidän kaikkien yhteiseksi hyödyksi. **Tästä syystä valmennuslinja keskittyykin varmistamaan sen, että pelaajat osaavat tietyt asiat tietyn ikäisinä ja valmentajat saavat hyvin itsenäisesti päättää, kuinka he nämä vaatimukset pelaajille opettavat.**

Jokaisella ikäluokalla on tavoitteena oppia perustaitoihin, pelitaitoihin, fyysisiin ominaisuuksiin ja pelaamisen ratkaisumalleihin liittyviä asioita. Pienimmissä ikäluokissa painopiste on henkilökohtaisten perustaitojen kehittämisessä ja vanhimmissa ikäluokissa pelitaitojen ja pelissä tapahtuvien ratkaisumallien kehittämisessä. Näitä asioita kehitettäessä otetaan huomioon lasten ja nuorten kehittymisen tasot ja herkkyyskaudet siten, että pienimmät ikäluokat harjoittelevat monipuolisemmin ja leikinomaisemmin, kun taas vanhimmat ikäluokat pyrkivät harjoittelussaan mahdollisimman pelinomaisiin harjoitteisiin.

Jos ja kun seuraamme tulee uusia pelaajia, on seuramme jatkossa huolehdittava siitä, että näille pelaajille, samoin kuin muille vähemmän harjoitelleille, tarjotaan ryhmiä, joissa he voivat harjoitella saavuttaakseen ikäluokkien taitotasoa vastaavan osaamistason.

Eniten kehittyneille pelaajille, eli pelaajille, jotka osaavat kaikki ikäluokan vaatimukset, järjestetään myös vaativampia harjoituksia taito- ja kykykouluissa sekä vaativampia pelejä ylempien ikäluokkien mukana.

### 7.1. Alle 8-vuotiaiden harjoittelu

#### 7.1.1. Toiminnan ja harjoittelun yleiset periaatteet:

- toiminnan tavoitteena luoda lapsille myönteinen kuva liikunnasta ja jalkapallon harrastamisesta
- harjoittelun tavoitteena monipuolistaa lasten liikuntataitoja hermoverkoston kehittymistä tukevilla harjoitteilla
- toiminta pääasiassa leikkejä, pelejä, kisailuja, jotka tukevat lajitaitojen oppimisen lisäksi tasapainoa, ketteryyttä, motorista oppimista ja liikkuvuutta, joiden herkkyyskausi on alle 8-vuotiaana. **Vältetään jonoja ja paikallaan seisoskelua**
- tärkeintä pelaajille lajiharjoittelussa on suuri toistojen määrä, opettamisen osuus on vähäistä ja ohjaajien on vain näytettävä oikeita malleja ja korjata karkeimpia virheitä. motorisessa



oppimisessa on tärkeää muistaa se, että oppimista tapahtuu parhaiten silloin, kun lapsi itse oivaltaa asioita

- harjoitukset 1- 2 kertaa viikossa, suurin osa ajasta harjoittelua, otteluita 2 – 4 / kuukausi
- kaikki pelaajat kokeilevat kaikkia pelipaikkoja
- pelaajia kannustetaan harrastamaan monipuolisesti muitakin liikuntalajeja sekä pelailemaan kavereiden kanssa paljon omalla ajalla

### 7.1.2. Pelaajalta vaadittavat perustaidot

- pelaaja osaa kuljettaa molemmilla jaloilla
- pelaaja osaa syöttää lyhyen syötön maata pitkin
- pelaaja osaa ottaa haltuun maata pitkin tulevan pallon
- pelaaja osaa puskea palloa oikeaoppisesti
- pelaaja osaa kääntyä pallon kanssa molempiin sekä oikealle että vasemmalle sisäsyrjiä käyttäen
- pelaaja osaa laukoa palloa molemmilla jaloillaan
- pelaaja osaa ohittaa vastustajan harhauttamalla
- pelaaja osaa suojata palloa vastustajalta

### 7.1.3. Pelaajalta vaadittavat pelitaidot

- pelaaja osaa oikean puolustusasennon
- pelaaja osaa toimia 1. puolustajana eli riistää pallon vastustajalta
- pelaaja osaa toimia 1 vastaan 1-tilanteessa hyökkääjänä
- pelaaja osaa liikkua pelattavaksi saadakseen syötön
- pelaaja osaa sääntöjen toimia jalkapallon sääntöjen mukaan

## 7.2. Alle 10-vuotiaiden harjoittelu

### 7.2.1. Toiminnan ja harjoittelun yleiset periaatteet

- Toiminnassa ja harjoittelussa korostuu yksilöllisyys eli pelaajan kehittyminen joukkueen menestymistä tärkeämpää. Opettamisen ja oppimisen painopiste on perustaidoissa. Pelaajille on opetettava kuitenkin vastuu myös joukkuettaan kohtaan
- harjoituksissa korostuttava edelleen leikinomaisuus ja iloisuus. Taustahenkilöiden vastuulla on myönteisen ilmapiirin luominen ja säilyttäminen
- hermoverkoston kehittäminen edelleen tärkeintä sekä joukkueen harjoituksissa että omalla ajalla tapahtuvassa toiminnassa ja muissa liikuntalajeissa.
- Aletaan vaatia pelaajilta hieman määrätietoisempaa omalla ajalla tapahtuvaa lajiharjoittelua. Valmentajien pitää antaa pelaajille jo ohjeita omalla ajalla tapahtuvaan harjoitteluun
- **Tämä ikä on tasapainon, ketteryyden, motorisen oppimisen ja koordinaation herkkyyuskautta. Myös liikenopeutta ja kimmoisuutta pitää sisällyttää harjoitteluun jonkin verran.**
- Joukkueet harjoittelevat noin 2 - 3 kertaa viikossa, pelejä noin 25 vuodessa.
- Valmentajan on oltava esimerkillinen, kuunteleva ja keskustelevala. Tarvittaessa ristiriitatilanteet on ratkaistava puhumalla ja pelaajille on voitava antaa kritiikkiäkin huonosti sujuneesta toiminnasta

### 7.2.2. Pelaajalta vaadittavat perustaidot

- pelaaja osaa kuljettaa sekä ulko- että sisäsyryillä molemmilla jaloilla
- pelaaja osaa syöttää lyhyen syötön maata pitkin sisäsyryllä
- pelaaja osaa hahmottaa syöttöön oikean kovuuden
- pelaaja osaa ottaa haltuun ilmasta tulevan pallon jalalla, reidellä tai rinnalla
- pelaaja osaa puskea palloa oikeaoppisesti ilmassa ollessaan
- pelaaja osaa kääntyä sekä oikealle että vasemmalle ulkosyryjä käyttäen
- pelaaja osaa laukoa molemmilla jaloilla kuljetuksen päätteeksi
- pelaaja osaa erilaisia harhautuksia (askel-, vartalo-, valelaukaus-, sisäsyryjä-, jalkapohjaharhautukset)
- pelaaja osaa syöttää pitkän syötön paremmalla jalallaan
- pelaaja osaa suojata palloa vastustajalta kuljettaessaan
- pelaaja osaa riistää pallon ja ottaa sen itselleen pelattavaksi

### 7.2.3. Pelaajalta vaadittavat pelitaidot

- pelaaja osaa toimia 2 vastaan 1-tilanteessa oikein hyökkääjänä
- pelaaja osaa liikkua pelattavaksi ennen syöttöä ja syötön jälkeen
- pelaaja osaa sijoittua puolustaessaan omien pelaajien liikkeitä seuraten
- pelaaja osaa puheellaan auttaa kanssapelaajiaan
- puolustaja osaa avata pelin lyhyillä syötöillä omille kanssapelaajille

## 7.3. Alle 12-vuotiaiden harjoittelu

### 7.3.1. Toiminnan ja harjoittelun yleiset periaatteet

- **Tässä iässä lapset oppivat uudetkin asiat nopeasti, joten kaikkien pelaajien (myös vähemmän harjoitelleiden) kehittymistä on seurattava jatkuvasti ja tarkasti**
- harjoitukset suunnitellaan pisimmälle kehittyneiden mukaan ja pelaajat jaetaan harjoituksissa siten, että samantasoiset harjoittelevat keskenään. Toisinaan tason voi määrätä myös fyysinen koko, vaikka jalkapalloilulliset taidot eivät kohtaisikaan. Koko aikaa ei kuitenkaan harjoitella tason mukaan, jotta hyvä ilmapiiri joukkueessa säilyy.
- Toiminnassa oltava myös muita kuin harjoitustapahtumia, jotta saadaan ryhmän koheesiota parannettua.
- Pelaajat pelaavat edelleen eri pelipaikoilla, mutta pelaajien omat mieltymykset pelipaikkojen suhteen on vähitellen alettava huomioida valmennuksessa ja peluuttamisessa.
- Tässä iässä on pelaajien osattava tehdä suurin osa perustaitoja vaativista suorituksista, mutta vauhdin ei tarvitse vielä olla kova suorituksia tehdessä.
- Pelaajilta vaaditaan oikeiden suoritusten lisäksi oikeaa asennetta harjoituksissa ollessa.
- Pelaajien biologisesta iästä riippuen herkkyykskaudet voivat vaihdella suurestikin, joten valmentajan on katsottava pelaaja pelaajalta, mitä fyysisiä ominaisuuksia kukakin kehittää. Kaikilla ei saa olla samoja harjoitteita! Liikkuvuuteen kiinnitettävä paljon huomiota varsinkin niiden pelaajien kanssa, joilla on selvästi voimakas kasvupyrähdys alkanut.
- Pelaajia aletaan ohjata tiettyjen tuki- ja täydennyslajien valintaan.
- pelaajille opetetaan oikeaoppisia harjoitteluun ja kilpailumiseen valmistavia asioita, kuten verryttelyä ennen suorituksia, palautumista suoritusten jälkeen, ravinnon ja levon merkitystä suorituksiin sekä henkistä valmistautumista kilpailuun.
- Pelit pelataan voitto mielessä, mutta päähuomio on pelin perusasioiden opettelussa
- Toiminnasta 75% on edelleen harjoittelua ja 25% kilpailua. Tämä tasapaino on pyrittävä säilyttämään mahdollisimman hyvin läpi vuoden. Liikaa kilpailua on vältettävä ja

huomioitava se, että pelaajat kilpailevat tässä iässä paljon muuallakin kuin joukkueen harjoituksissa

- Harjoituksia kolme kertaa viikossa, pelejä noin 30 – 40 vuodessa

### **7.3.2. Pelaajalta vaadittavat perustaidot**

- pelaaja osaa kuljettaa palloa vastustajan häiritessä
- pelaaja osaa syöttää lyhyen syötön maata pitkin ulkosyrjällä
- pelaaja osaa ottaa maasta tulevan pallon haluamaansa suuntaan (1.kosketus)
- pelaaja osaa ottaa haltuun ilmasta tulevan pallon päällä
- pelaaja osaa puskea palloa eri suuntiin
- pelaaja osaa käännöksiä monin eri tavoin (Cruyffin käännös, jalkapohjan avulla kääntymiset, sisä- ja ulkosyrjällä tehtävät käännökset)
- pelaaja osaa laukoa molemmilla jaloilla kovavauhtisen kuljetuksen päätteeksi
- pelaaja osaa harhauttaa ohittaen vastustajan molemmilta puolilta
- pelaaja osaa syöttää pitkän syötön molemmilla jaloilla
- pelaaja osaa ottaa pallon suojaukseen heti haltuunoton jälkeen

### **7.3.3. Pelaajalta vaadittavat pelitaidot**

- pelaaja osaa toimia 2 vastaan 1-tilanteessa puolustajana
- pelaaja osaa toimia 2. puolustajana eli tukea 1. puolustajaa
- pelaaja osaa tukea oman joukkueen pallollista pelaajaa hyökkäyksessä
- pelaaja osaa toimia yhdessä oman linjansa toisten puolustajien kanssa
- pelaaja osaa hahmottaa syötössä oikean ajoituksen
- pelaaja osaa prässätä takaa ja sivulta
- pelaaja osaa tehdä peliin syvyyttä
- pelaaja osaa olla mukana vastahyökkäyksessä
- puolustaja osaa avata pelin lyhyillä syötöillä oman joukkueen keskikenttäpelaajille

## **7.4. Alle 14-vuotiaiden harjoittelu**

### **7.4.1. Toiminnan ja harjoittelun yleiset periaatteet**

- Pelaajille opetettava entistä enemmän pelitaitoja, vaikka perustaitojen hiomista ja kehittämistä jatketaan edelleen.
- Harjoittelun on oltava hyvin pelinomaista, paikallaan seisoen tapahtuvia harjoitteita vältetään. Harjoitteissa on oltava liikkeen lisäksi myös entistä enemmän vauhtia.
- Pidemmälle kehittyneet ja motivoituneimmat pelaajat otetaan harjoittelussa entistä enemmän huomioon ja heille järjestetään vaativia tehtäviä sekä harjoituksissa että peleissä. Vähemmän harjoitelleet on myös huomioitava järjestämällä heille tasoisiaan vastustajia sekä peleihin että harjoituksiin.

- Vain oikeat suoritukset ja oikea asenne hyväksytään. Valmentajan on keskeytettävä huonosti onnistunut harjoitus ja vaadittava kunnollinen suoritus. Huonosti käyttäytyvät pelaajat puolestaan voidaan poistaa harjoituksista joko kokonaan tai määräajaksi.
- Korkealle tähtääviltä pelaajilta vaaditaan määrätietoista ja laadukasta omatoimista harjoittelua. Jos pelaajat eivät pysty itse suunnittelemaan sitä, valmentajan ja valmennuspäällikön on autettava pelaajia suunnittelussa.
- Poissaolo harjoituksista on aina ilmoitettava (sovittujen pelisääntöjen mukaan). Syytä ei tarvitse kertoa, mutta selvitetään pelaajille, että lähes kaikki poissaolot ovat hyväksyttäviä, valehdella ei tarvitse. Jos pelaajalla on paljon poissaoloja, taustahenkilöiden on selvítettävä poissaolojen syytä.
- Pelaajille annetaan paljon vastuuta toimintaan liittyen, mutta heitä pitää myös muistaa kannustaa ja kiittää aina, kun he tekevät vastuullisia tekoja niin kentällä kuin muuallakin.
- Pelaajia kannustetaan harrastamaan yhtä – kahta sivulajia, jotka tukevat joko suoraan tai välillisesti kehittymistä jalkapalloilijana.
- Lähes puolet ajasta on kilpailuun liittyvää harjoittelua ja loppuaika käytetään lajissa vaadittavien taitojen kehittämiseen.
- Pelaajille laaditaan henkilökohtaisia harjoitussuunnitelmia. Suunnitelmat tehdään yhteistyössä pelaajan, valmentajan, valmennuspäällikön ja tarvittaessa pelaajan vanhempien kanssa.

#### **7.4.2. Pelaajalta vaadittavat perustaidot**

- pelaaja osaa kuljettaa palloa rytmiä muuttaen
- pelaaja osaa syöttää lyhyen syötön maata pitkin nilkkapotkulla
- pelaaja osaa ottaa ilmasta tulevan pallon haltuun haluamaansa suuntaan
- pelaaja osaa puskea hyökkääjän ja puolustajan puskut
- pelaaja osaa suojata palloa kääntyessään pallon kanssa
- pelaaja osaa laukoa molemmilla jaloilla joka tilanteessa
- pelaaja osaa harhauttaessaan kiihdyttää ja suojata palloa
- pelaaja osaa syöttää pitkän syötön molemmilla jaloilla kuljetuksesta
- pelaaja osaa suojata palloa haltuun ottaessaan

#### **7.4.3. Pelaajalta vaadittavat pelitaidot**

- pelaaja osaa salata syöttöjen suunnan
- pelaaja osaa pelin jatkuvan kierron periaatteista pelin avaamisen, rakentelun, murtautumisen, vetäytymisen, ohjaamisen ja prässäämisen mukaiset toiminnot
- pelaaja osaa toimia 3. puolustajana eli kontrolloida ja varmistaa aluetta/vastustajaa
- pelaaja osaa sijoittua puolustaessaan oikein kahden linjan yhteistoiminnassa
- pelaaja osaa puolustaessaan ohjata vastustajaa haluamaansa suuntaan
- pelaaja osaa tehdä tilaa itselle, pallolliselle ja pallottomalle
- pelaaja osaa tehdä peliin leveyttä
- puolustaja osaa avata peliä keskikenttäpelaajille tai muille puolustuslinjan pelaajille
- keskikenttäpelaaja osaavat antaa syöttöjä joko hyökkääjille tai toisille keskikenttäpelaajille
- hyökkääjä osaa hakeutua pelattavaksi murtaviin syöttöihin sekä maalintekotilanteisiin

### **7.5. Alle 16-vuotiaiden harjoittelu**

#### **7.5.1. Toiminnan ja harjoittelun yleiset periaatteet**

- Harjoittelun pääpaino on pelitaitojen opettelussa. Jos jollakulla on selviä puutteita perustaidoissa, vastuu niiden parantamisesta on pelaajalla itsellään.
- Pelaajat ansaitsevat peliaikansa omilla teoillaan, peliaikaa ei tule automaattisesti kaikille. Seura tosin pyrkii järjestämään riittävästi mahdollisuuksia päästä pelaamaan järjestämällä useamman eri joukkueen, jossa pelaaja voi päästä pelaamaan.
- Pelaajille on löydyttävä pääasialliset pelipaikat. Tarpeen mukaan voidaan pelaaja laittaa myös muille pelipaikoille.
- Harjoittelu lähes koko ajan pelinomaista, vain palauttavat harjoitteet tai mielenvirkeyttä lisäävät harjoitteet muodostavat poikkeuksen.
- Pelipaikkakohtainen harjoittelu korostuu sekä joukkueharjoituksissa että omalla ajalla tapahtuvassa harjoittelussa. Pelaajia pyritään kannustamaan vahvuuksiensa kehittämiseen sekä heikkouksiensa poistamiseen.
- Seura tarjoaa kaiken mahdollisen avun joko kansalliselle tai kansainväliselle huipulle pyrkivien pelaajien eteenpäin viemiseksi
- Fyysinen harjoittelu laaditaan huolellisesti jokaisen pelaajan biologinen kehitys huomioiden
- Harjoittelun osuus vain 25 - 35% ajasta, loput kilpailua tai kilpailuun valmistavaa tai siitä palauttavaa toimintaa.
- Pelaajille järjestetään useita lyhyitä taukoja kauden aikana, joilla estetään sekä fyysistä että psyykkistä loppuun palamista
- Pelaajille tehdään elämänhallinnasuunnittelua, johon kuuluu sekä urheilu-uran että muun elämän yhteensovittamista.

### **7.5.2. Pelaajalta vaadittavat perustaidot**

- pelaaja osaa lyhyet syötöt kaikilla eri tekniikoilla kaikissa eri tilanteissa
- pelaaja osaa valita kuljettaessaan pelin etenemisen kannalta järkevimmän vaihtoehdon
- pelaaja osaa puskea palloa ollessaan ilmassa ja vastustajan häiritessä
- pelaaja osaa syöttää pitkän syötön kovalla nilkkapotkulla
- pelaaja osaa kierteiset syötöt ja laukaukset

### **7.5.3. Pelaajalta vaadittavat pelitaidot**

- pelaaja osaa toimia koko joukkueen puolustusryhmityksessä
- pelaaja osaa rytmittää joukkueen pelaamista joko pitämällä palloa, pelaamalla tarvittaessa alaspäin tai vähillä kosketuksilla nopeasti eteenpäin
- puolustaja osaa avata pelin joko lyhyillä tai pitkillä syötöillä kaikille oman joukkueen pelattavana oleville pelaajille
- keskikenttäpelaaja osaa antaa murtavia syöttöjä, pelata alaspäin tai päästä itse maalintekotilanteeseen
- hyökkääjä osaa liikkua sekä syvyys- että leveyssuunnassa tilanteen vaatimalla tavalla luoden tilaa joko itselle tai kanssapelaajille

## **8. Maalivahtien harjoittelu**

- maalivahtien harjoittelua järjestetään ympäri vuoden mahdollisuuksien mukaan. Harjoittelua järjestetään joko yhdessä tai kahdessa ryhmässä, riippuen tilanteesta.
- Talvisin maalivahdit harjoittelevat koulujen saleissa keskittyen fyysisten ominaisuuksien parantamiseen perustaitojen lisäksi.
- kesäisin (ottelukaudella) harjoituksia on kerran viikossa ja niissä keskitytään pääasiassa perus- ja pelitaitojen parantamiseen.

## 9. Fyysinen harjoittelu

- Fyysinen harjoittelu tarkoittaa pääasiassa herkkyykskausien mukaan suunniteltua harjoittelua. Fyysisessä harjoittelussa käytetään apuna kuitenkin myös seuran ulkopuolista osaamista. Koska jalkapalloilijan on oltava nopea, nopeusharjoitteluun panostetaan paljon. Seuran tavoite on tehdä yhteistyötä yleisurheilujaoston kanssa, josta saamme apua nopeusvalmennukseen. Myös omat resurssit on hyödynnettävä tehokkaasti.
- Fyysiseen harjoitteluun kuuluu myös voima-, kestävyys ja liikkuvuusharjoittelut, joita on tehtävä jo nuorista ikäluokista alkaen (herkkyykskausia kunnioittaen). Näitä harjoituksia tehdään pääsääntöisesti ikäluokkien omien harjoitteiden yhteydessä ja tarvittaessa konsultoidaan alojen asiantuntijoita. Pelaajia tulee kannustaa kaikkeen fyysiseen harjoitteluun myös omatoimisesti. Varsinkin peruskestävyyden kehittäminen yleisen liikunnallisen aktiivisuuden avulla on nykynuorille tärkeää, koska passiivisen elämäntavan myötä heidän harjoitettavuutensa on aiempaa vaikeampaa.
- nopeusharjoittelussa toimii kaksi eri ryhmää, nuorempien ja vanhempien ryhmät, jotka keskittyvät hieman eri asioiden harjoitteluun. Nuoremmilla harjoittelun painopiste on oikean juokсутekniikan oppimisessa ja vanhemmat keskittyvät liikkuvuuden ja voimantuoton lisäämiseen.
- nopeusharjoittelu vaatii seuran sisällä toiminnan käynnistämistä.
- Voima- ja kestävyys harjoitukset tulee tehdä mahdollisimman lajinomaisesti ja lajin vaatimuksia palvelevalla tavalla. Varsinkin nuorempien ikäluokkien harjoituksissa on erittäin tärkeää tehdä harjoitteista myös mielekkäitä ja pallon kanssa tapahtuvia.
- Vanhemmissa ikäluokissa voimaharjoittelun apuna käytetään myös erillisiä kuntosalissa tapahtuvia harjoituksia, joiden laadusta vastaa valmennuspäällikkö yhdessä ikäluokan valmentajan kanssa.
- Voimaharjoittelu painojen kanssa aloitetaan vasta siinä vaiheessa, kun pelaajasta nähdään, että hänen fyysinen kasvunsa alkaa olla loppuillaan. Ennen pituuskasvun loppumista voimaharjoittelua tehdään oman kehon avulla kuntopiirityyppisesti varsinaiseen voimaharjoitteluun valmistautuen.
- Voimaharjoittelussa tärkeimmät harjoitettavat kehon osat ovat jalat ja keskivartalon lihakset. Myös ylävartalon voimaharjoittelua tulee tehdä lihastasapainon säilyttämiseksi.
- Voimaharjoittelussa on koko ajan huomioitava lajin vaatimukset eli voimaharjoittelu ei saa vaikuttaa nopeuden vähenemiseen juuri missään vaiheessa. Nopeusvoiman eli räjähtävän voiman ja liikenopeuden kehittäminen on huomattavasti maksimivoiman kehittämistä tärkeämpää.
- Liikkuvuusharjoittelu tarkoittaa ensisijaisesti hyvää venyttelyä, jota on tehtävä varsinkin harjoitusten lopussa lihasten lepopituuteen saattamiseksi. Lisäksi liikkuvuusharjoitteluun kuuluu muitakin nivelten liikeratoja lisääviä suorituksia, joita voidaan tehdä sekä peli- että oheisharjoituksissa.
- Ennen harjoittelun alkua venytysten tulee olla lyhyitä, lihasta aktivoivia ja harjoitusten jälkeen keskipitkiä 10 – 20 sekuntia kestäviä. Lisäksi pelaajia on kannustettava omatoimiseen venyttelyyn iltaisin harjoitusten jälkeen, jolloin venytysten tulee olla pitkiä, kestoltaan vähintään 30 sekuntia kestäviä.

## 10. lisäharjoitteluryhmät

- lisäharjoitteluryhmät muodostavat entistä suuremman osan seuramme toiminnasta. Pelaajille annetaan lisäharjoitteluryhmien avulla mahdollisuus aiempaa useammin tapahtuvaan ohjattuun harjoitteluun. Lisäryhmäharjoituksia voi olla pienissä ikäluokissa jopa enemmän kuin joukkueharjoituksia. Lisäryhmät on tarkoitettu niille, joilla on halu harjoitella paljon ja jotka ovat jo oppineet lajitaitoja jo hyvin, mutta myös niille, jotka ovat syystä tai toisesta jäljessä joukkuekavereitaan.

### **10.1. Taitokoulu**

- Seuran taitokoulu on tarkoitettu alle 12-vuotiaille. Siihen saavat osallistua kaikki, kunhan ilmoittautuvat mukaan. Taitokoulut jaetaan kahteen ryhmään, yli ja alle 10-vuotiaisiin. Taitokouluun osallistuvista kootaan myös muutaman kerran vuodessa taitokoulujoukkue, joka osallistuu omana ryhmänään turnauksiin. Taitokoulu järjestetään kaksi kertaa viikossa. Taitokoulussa keskitytään yksilötaitojen kehittämiseen. Tavoitteena siellä on parantaa sekä perus- että pelitaitoja ja pelin ymmärtämistä. Harjoittelu tapahtuu pääasiassa pienissä 4 – 8 pelaajan ryhmissä.

### **10.2. Pelitaitoklinikka**

- Pelitaitoklinikka on tarkoitettu niille pelaajille, jotka eivät enää kuulu taitokouluun, mutta eivät vielä mahdu muihinkaan ryhmiin. Myös pelitaitoklinikka on jaettu kahtia. Pienempien ryhmä on alle 15-vuotiaille ja vanhempien ryhmä sitä vanhemmille. Myös pelitaitoklinikalla pyritään kehittämään pelaajien yksilötaitoja paremmiksi. Pelitaitoklinikalla pyritään myös kehittämään pelaajien liikkumista ja sijoittumista kentällä. Pelitaitoklinikka pyritään järjestämään kerran viikossa.

## **11. Testaus**

- Jotta toiminnasta tulee tavoitteellisempaa, on järkevää, että kaikille pelaajille opetetaan jo pienestä pitäen mittaamisen merkitys. Siksi järjestämme pelaajillemme testit vuosittain ainakin kaksi kertaa. Samalla näemme, kuinka fyysinen kasvu vaikuttaa pelaajien testituloksiin. mitä enemmän saamme testejä tehtyä, sitä parempi vertailupohja meille syntyy, kun voidaan verrata tuloksia aikaisempien ikäluokkien vastaaviin tuloksiin.
- Teemme pelaajille tietenkin Palloliiton taitotestit, jotta näemme pelaajien osaamisen tason, verrattuna muihin suomalaisiin. Sen lisäksi testaamme kaikilta pelaajilta nopeuden (10/30 m), eteentaivutuksen eli alaselän ja reiden takaosan liikkuvuuden, keski- ja ylävartalon voiman ja räjähtävän voiman (vauhditon pituus) sekä pikavoiman/kimmoisuuden (5-loikka)
- Vanhemmat pelaajat (yli 12-vuotiaat) tekevät myös piippi-testin, jolla mitataan vauhtikestävyyttä.
- Pienimpien junioreiden ei tarvitse erikseen keskittyä harjoittelemaan testattavia asioita, vaan kyseiset ominaisuudet kehittyvät normaaleissa harjoituksissa luonnostaan. Vain siinä tapauksessa, että arvot ovat kaikilla selkeästi muita huonommalla tasolla, harjoituksissa on syytä kiinnittää huomiota niiden parantamiseen. Vanhemmilla junioreilla kyseisten ominaisuuksien kehittämiseen on kiinnitettävä määrätietoistemmin huomiota.