

Ikäluokkatoiminta

Toimintaperiaatteet ikäluokittain

Seuraavissa taulukoissa on jaoteltuna ikäluokittain futsaltoiminnan periaatteet FC Nokiassa. Yhtenä isona kattoajatuksena on pelaajien monipuolinen harjoittelu ja tätä kautta kehittyminen. Toimintaperiaatteet noudattavat samaa linjaa seuran jalkapallon valmennuslinjauksen kanssa.

Nuorimmissa ikäluokissa futsal toiminta linkittyy vahvasti jalkapalloon ja toimii talvisin jalkapallon oheisharjoittelumuotona. Myös vanhimmilla junioreilla futsal on osa jalkapallon oheisharjoittelua, mutta se voi olla myös jo enemmän. C-junioreista eteenpäin pyritään tarjoamaan mahdollisuus futsalin harjoittelulle myös omana lajinaan ja pelaajille opetetaan jo enemmän myös futsalin teknistaktisia asioita.

T16-T19 ikäluokan pelaajille tarjotaan jo vahvasti mahdollisuus Futsalin lajinomaiseen harjoitteluun osittain edustusjoukkueen mukana ja edustusjoukkueen toiminta on ympärivuotista.

Kaikissa ikäluokissa futsalharjoittelun halutaan olevan harjoittelua, jossa tapahtuu paljon liikettä ja tulee paljon pallokosketuksia. Harjoituksissa harjoitellaan paljon 1v1 tilanteita ja pallonhallinnan perustaidollisia asioita. Korostetaan tukiliikkeiden merkitystä ja syötön laatua sekä 1. kosketuksen tarkoituksenmukaisuutta ja tärkeyttä, peliasentoa unohtamatta. Toiminta on iloista ja liikkuvaa.

IKÄLUO KKA	TOIMINTA	HARJOITTELU	Valmentajan koulutustaso
T6-7	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 krt /vko • jalkapallon oheisharjoittelua • 45-60 min. kerta • kipinä joukkuelajiin • yhteistyö kodin kanssa • pelimuoto timantti 1-2-1 	<ul style="list-style-type: none"> • pelaajat paljon liikkeessä, ei jonoja • paljon pallokosketuksia, pallo/pelaaja • leikit ja kisailut • tehdään täysillä, nautitaan liikkumisesta ja siitä että tulee hiki • pelimuodot 1v1, 2v2, 3v3 • havainnointia leikkien avulla • tekemisen meininki 	Starttikoulutus

IKÄLUO KKA	TOIMINTA	HARJOITTELU	Valmentajan koulutustaso
T8-9	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 krt / vko • jalkapallon oheisharjoittelua • 60 -75 min kerta • joukkueelle omat säännöt • osallistetaan pelaajia kyselemällä • positiivinen ja kannustava ilmapiiri • yhteistyö kodin kanssa • pelataan myös poikia vastaan • pelimuoto timantti 1-2-1 	<ul style="list-style-type: none"> • pelaajat liikkeessä • taitoharjoittelu • jalkapohjan käytön harjoittelua • pelaaja ja pallo harjoittelu jatkuu, paljon pallokosketuksia • paljon taitoharjoittelua • täysillä tekemisen ilmapiiri • kisailut • havainnointi osana harjoittelua • vahva 1v1 pelaaminen • pienpelit • viimeistely mukana harjoittelussa 	IKV

IKÄLUO KKA	TOIMINTA	HARJOITTELU	Valmentajan koulutustaso
T10-11	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 krt /vko • 75-90 min. • jalkapallon oheisharjoittelua • joukkueella selkeät omat säännöt ja toimintatavat • pelaajien osallistaminen • positiivinen ja kannustava ilmapiiri • yhteistyö kodin kanssa • joukkue tärkeäksi • tasoryhmät tarvittaessa • pelataan myös poikia vastaan • kasvetaan urheilijoiksi – lepo, ravinto, hygienia • pelimuoto timantti 1-2-1 	<ul style="list-style-type: none"> • pelaajat liikkeessä – täysillä tekeminen • jalkapohjan käyttö • paljon perustaitojen harjoittelua • paljon 1v1 harjoittelua • paljon havainnointia • viimeistely mukana harjoittelussa • paljon pienpelejä • tukipelaaminen • ylivoiman luominen • prässipelaaminen 	IKV

IKÄLUOKKA	TOIMINTA	HARJOITTELU	Valmentajan koulutustaso
T12-13	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 krt /vko • 75-90 min. • jalkapallon oheisharjoittelu • joukkueen säännöt ja toimintatavat merkityksellisimmiksi • pelaajien osallistaminen • ilmapiiri • yhteistyö kodin kanssa • tasoryhmät tarvittaessa • poikia vastaan pelaaminen • sitoutuminen joukkueeseen • yläkoulun aamutreenit • yläkoululeiritys • harjoittelun ja pelaamisen tasapaino 	<ul style="list-style-type: none"> • vaatimustaso kasvaa – nopeammin ja paremmin • edelleen vahva 1v1 • intensiteetti • paljon perustaitoharjoittelua • vahva 1v1 • havainnointi • paljon pienpelejä • tukipelaaminen • prässipelaaminen • aluepuolustus • ylivoiman luominen • viimeistely mukana harjoittelussa • jalkapohjan käyttäminen • syötön laatu • maalivahtiharjoittelu 	Futsal C

IKÄLUOKKA	TOIMINTA	HARJOITTELU	Valmentajan koulutustaso
T14-15	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3 krt / vko • 90 min • omana lajina ja/tai jalkapallon oheisharjoitteluna • sitoutuminen joukkueeseen • positiivinen ilmapiiri • tasapaino • aamutreenit ja yläkoululeiritys • alueellinen toiminta • pelaaminen poikia vastaan • lajista kiinnostuminen • pelaajakeskustelut • videot mukana kehittämisessä 	<ul style="list-style-type: none"> • vaatimustaso kasvaa edelleen • intensiteetti • perustaitojen harjoittelu vahva • vahva 1v1 • joukkue taktiikkaa jo enemmän mukana • paljon erilaisia pelejä teeman mukaan • pelaajien välisen yhteistyön merkitys kasvaa • maalivahti harjoittelu 	Futsal C

IKÄLUOKK A	TOIMINTA	HARJOITTELU	Valmentajan koulutustaso
T19 / Aikuiset	<ul style="list-style-type: none"> • 2-4 krt / vko • 90-120 min • omana lajina ja/tai jalkapallon oheisharjoittelu • mahdollisuus panostaa futsaliin • alue ja maajoukkutoiminta • Tasapaino harjoittelussa ja muussa arjessa • urheilijana eläminen • omasta jaksamisesta huolehtiminen • tavoitteellinen pelaaminen mahdollista • pelaajien kehittäminen • keskusteleva ja positiivinen ilmapiiri • videot mukana kehittämisessä • tavoitteellinen urheilu ja harraste • oma harjoittelu 	<ul style="list-style-type: none"> • tekemisen meininki • paljon pelinomaisia harjoitteita • vahva 1v1 • lajinomainen tekniikka • molempijalkaisuus • intensiteetti • lajitaktiikka • erikoistilanteet • säännöllisyys • ympärivuotisuus • teemapelit • maalivahtiharjoittelu • teknistaktinen osaaminen 	suos. UEFA Futsal B, väh. Futsal C