

# Kehitysvaiheet

# Lapsuusvaihe T7-11



Lasten jalkapalloharjoituksissa korostuu iloinen liikkuminen ja innostus jalkapalloon kasvaa, luodaan perusteita urheilulliselle elämäntavalle ja rytmille. On tärkeää, että pelaajille tulee hiki ja heillä on hauskaa. Hyvällä organisoinnilla ja positiivisella heittäytymisellä tilanteeseen tämä onnistuu valmentajilta varmasti.

Lapsuusvaiheessa korostuvat runsas pelaaminen ja innostava harjoittelu pelaajien yksilölliset ominaisuudet ja taidot huomioon ottaen. Ensimmäisten vuosien aikana pyritään varmistamaan kipinän syttyminen. Harjoittelu alkaa palloon tutustumisella ja yksinkertaisten perustaitojen opettelulla. Perustaitojen kehittymisen myötä huomiota suunnataan pelin havainnointiin, liikkumiseen, syöttämiseen ja joukkueena pelaamiseen.

Uusia asioita on syytä opetella jatkuvasti, mutta yhtä tärkeää on vahvistaa aiemmin opittuja asioita kertauksen muodossa. Tässä auttaa, jos valmennus on ensimmäisistä vuosista lähtien suunnitelmallista. Yksittäistä valmentajaa auttavat seuran valmennuksesta ja pelaajakehityksestä vastaavat henkilöt.

Valmentajan tulee muistaa, että kaikkia taitoja on mahdollista harjoitella innostavasti ja lapsia motivoivalla tavalla. Useimpia taitoja voidaan lisäksi harjoitella pelinomaisesti. Loppujen lopuksi innostavalle toiminnalle ja pelaajien kehittymiselle on rajana vain valmentajan kekseliäisyys.

# Ikävaiheen toiminta kiteytettynä

- Harjoittelu on hauskaa ja mielikuvitusta aktivoivaa. Kaikessa tekemisessä korostuu runsas pelaaminen ja tätä kautta luottamus omiin taitoihin kasvaa.
- Peliin ja palloon tutustuminen jatkuu ja pallonkäsittely kehittyy runsaan taitoharjoittelun myötä.
- Harjoitellaan yhdessä olemista, tekemistä ja toimintaa joukkueena ja lapsuusvaiheen lopulla tämä jo onnistuukin kiitettävästi.
- Valmentaja varmistaa kipinän syttymisen ja luo onnistumisen ilmapiirin.
- Pelaajia kannustetaan rohkeaan pelaamiseen sekä omatoimiseen harjoitteluun.
- Pelaajien kanssa keskustellaan avoimesti ja pelaajan osaamista arvioidaan.
- Huomioidaan yksilöt ja luodaan riittävän haastava ympäristö kehittymiselle.
- Autetaan pelaajia oppimaan oivaltamalla asioita – kysellään ja aktivoidaan.
- Harjoitusryhmät ovat sopivan kokoisia ja valmentajia on riittävästi, jotta voidaan harjoitella tasoryhmissä.
- Harjoitukset sisältävät paljon pelaamista ja liikettä.
- Talviharjoittelussa hyödynnetään futsalin mahdollisuuksia.
- Pelaaminen poikia vastaan yhtenä pelaamisen muotona.

# Nuoruusvaihe T12-15



Nuoruusvaiheessa innostus kasvaa intohimoksi sekä urheilulliseksi elämäntavaksi. Ainoastaan oma innostus ja halu kehittyä mahdollistavat huippupelaajaksi kehittymisen. Innostumista, sisäistä motivaatiota tuetaan mahdollistamalla jalkapallossa kokemus omasta pätevyydestä, autonomiasta ja yhteenkuuluvuudesta.

Nuoruusvaiheessa pyritään vahvasti huomioimaan yksilö. Pelaajia valmennetaan tasoryhmien ja pelipaikkakohtaisuuden kautta. Pelaajan tulee ymmärtää oma merkityksensä osana joukkuetta. Valmentajalta vaaditaan kykyä tunnistaa pelaajien henkilökohtaiset ominaisuudet, ja niitä kehitetään yksilön tarpeiden mukaisesti. Taktiikan osalta perehdytään koko joukkueena toimimiseen.

Pelaajalla pitää siis olla tasolleen sopivia haasteita, mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin myös jalkapallossa sekä tunne siitä, että hän on osa yhteisöä kuten ryhmää, joukkuetta, seuraa ja niin edelleen. Innostavan ilmapiirin luominen on jalkapallossa toimivien tehtävä.

# Ikävaiheen toiminta kiteytettynä

- Pelaaja ymmärtää olevansa osa joukkuetta ja peliin tulee mukaan linjat ja linjojen välinen yhteistyö.
- Pelaajat tutustuvat pelipaikkakohtaisuuteen ja koko joukkueen pelin perusteisiin.
- Pelinopeus nousee ja harjoittelu on paljon pelinomaista harjoittelua, jossa pelaajille luodaan valintamahdollisuuksia.
- Valmentaja luo innostavia tavoitteita yksilö ja joukkueetasolla. Harjoitusympäristön tulee olla tasoltaan motivoiva ja yksilölle sopiva.
- Hyvän joukkuehengen rakentamiseen kiinnitetään huomiota ja pelaajien kanssa keskustellaan paljon - vuorovaikutus suuressa roolissa.
- Pelaajat osallistuvat itse aktiivisesti joukkueen sääntöjen ja toimintatapojen luomiseen. Murrosikä huomioidaan osana kasvua ja kehitystä.
- Perheiden ja koulun kanssa toimitaan yhteistyössä.
- Pelaamisen ja harjoittelun tasapainosta huolehtiminen.
- Pelaaminen poikia vastaan yhtenä pelaamisen muotona.



# Huippuvaihe T16-20

Seuran, valmentajien, koulun ja kodin yhteistyöllä luodaan huippu-urheiluun tähtäävälle nuorelle menestystä tukeva toimintaympäristö. Pelaajille, joilla on suuri intohimo ja motivaatio lajiin, pyritään kehittämään sellaiset tekniset, taktiset, henkiset ja fyysiset perusvalmiudet, että he pystyvät ratkaisemaan tilanteita kentällä itse. Täten pelaaja on valmis vastaamaan kansainvälisen vaatimustason haasteisiin samalla tiedostaen, että hän on itse vastuussa omasta kehityksestään.

Kokonaisvaltaisen toimintatavan ydinajatus valmennuksessa on, että pelaajan tai joukkueen valmentautumiseen tarvitaan lajitaitojen harjoittamisen, teknis-taktisen osaamisen, fyysis-motoristen ja psyykkisten ominaisuuksien kehittämisen lisäksi pelaajan yleisen elämäntilanteen tukemista. Pelaajan kannalta tärkeää on optimaalinen harjoittelu ja sitä tukeva riittävän haastava kilpaileminen sekä suorituskykyä edistävä terveys.

Huippuvaiheessa tavoitteena on maksimoida laadukkaiden ja tehokkaiden sekä terveiden harjoituspäivien määrä, ja toisaalta minimoida palautumista hidastavia tai estäviä vamma-, sairastelu- tai ylikuormittuneisuuspäiviä. Samalla pelaajaa ohjataan vastaamaan omasta kehityksestään, jotta hänellä on edellytyksiä jalostua vahvan itseluottamuksen omaavaksi voittajaksi.

# Huippuvaiheen menestystekijät:

- ❑ Motivaatio, tahto ja intohimo urheiluun
- ❑ Optimaalinen harjoittelu ja kilpaileminen riittävän haastavassa ympäristössä
- ❑ Suorituskykyä edistävä terveys
- ❑ Huippusuorituksia ja menestystä luova toimintaympäristö

Huippujalkapalloilijaksi kehittymisen edellytyksenä on, että nuorelle syntyy sisäinen motivaatio jalkapalloon ja kilpailemiseen, mikä oikean toimintaympäristön tuella herättää pelaajassa voimakkaan tahtotilan ja intohimon valitsemaan ammattilaisjalkapalloilijan uran.