

# Ikäluokkakohdtaisen toiminnan periaatteet T16-



## TOIMINTA

- Omatoiminen harjoittelu
- Tasoryhmät harjoituksissa ja peleissä - ei kiinteitä
- Turnaukset, kutsuturnaukset
- Alueleiritoiminta, mj-toiminta (edistyneimmät pelaajat)
- Kasvetaan urheilijoina (lepo ,ravinto ,hygienia)
- Koulujen aamutreenit
- Pelaajakeskustelut oma valmentaja + seura
- Harrasteryhmät
- Lajin parissa jatkaminen – oma taso
- Yhteiset säännöt ja toimintatavat pelaajien kanssa
- Yhteistyö kodin ja koulun kanssa
- Tarvittaessa yksilölliset harjoitussuunnitelmat
- Osallistetaan kyselemällä
- Edustusjoukkue

## MÄÄRÄT/VALMENNUS

- 4-5 kertaa /vko
- 90-105 min/kerta
- Erillinen fysiikkaharjoittelu
- Pelaajien testaaminen
- Valmentajalla Uefa B – A,( muu valmentajakoulutus)

## HARJOITTELU

- Pelaajien välinen yhteistyö
- Linjojen yhteistyö
- Pallonhallintapelejä yli- ja alivoimalla teeman mukaan
- Paljon pelillistä harjoittelua
- Erillinen futsalryhmä, futsal ed.
- Oheisharjoittelu ennen ja jälkeen kenttävuoron
- Maalivahtien erillisharjoittelu – erikoistuminen
- Havainnointiharjoittelu osana harjoittelua
- Osajoukkueharjoittelu
- Koko joukkueena toimiminen -muoto ja rakenne
- Pelipaikkakohtainen harjoittelu
- Viimeistelyä harjoitellaan paljon, myös paineen alla
- Tekemisen vaatimustaso - nopeammin paremmin
- Korkea intensiteetti
- Edun käsite - positional play

# Ikäluokkakohtaisen toiminnan tavoitteet



Ikäluokkakohtaisesti harjoiteltavat tekniset, teknis-taktiset, fyysiset ja henkiset taidot. Seuraavissa taulukoissa on esitettyä ikäluokkakohtaisesti harjoiteltavia ja painotettavia asioita. Jos jossakin osa-alueella huomataan puutteita, tulee tätä osa-aluetta harjoitella, vaikka se olisi edellisen ikävaiheen teemasta. Perusta pitää rakentaa mahdollisimman vahvaksi henkilökohtaisen osaamisen tasolla sekä pallotaidollisesti että peruspelaamisen osa-alueilla.

**Pelaajien pallolliset taidot** rakennetaan vahvaksi perustaksi muulle tekemiselle. Lisäksi **Peruspelaamisen periaatteet** rakentuvat vuosi vuodelta vahvemmiksi. Näin pelaajat ovat kykeneviä tekemään ratkaisuja kentällä havaintojensa perusteella sekä pallollisina että pallottomina pelaajina hyökkäys ja puolustuspelaamisessa.

TEKNINEN	FYYSINEN	HENKINEN
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Pallon monipuolinen kokonaisvaltainen hallinta kehon eri osilla</li> <li><input type="checkbox"/> Peruspelaamisen taidot hallussa</li> <li><input type="checkbox"/> 1. kosketus – tilan ja ajan vaatimus</li> <li><input type="checkbox"/> Laukaisutekniikat monipuolisesti ( myös kierteet, volleyt, puolivolleyt )</li> <li><input type="checkbox"/> Molempijalkaisuus</li> <li><input type="checkbox"/> Monipuolinen syöttövalikoima</li> <li><input type="checkbox"/> Kuljettaminen ja sen eri variaatiot eri tilanteissa</li> <li><input type="checkbox"/> Monipuolinen pääpeli</li> <li><input type="checkbox"/> Peliasento</li> <li><input type="checkbox"/> Prässääminen</li> <li><input type="checkbox"/> Riistäminen</li> <li><input type="checkbox"/> 1v1 pelaaminen molempiin suuntiin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Nopeus, ketteruus, liikkuvuus, kehonhallinta</li> <li><input type="checkbox"/> Voimaharjoittelu – ominaisuuksien kehittäminen painottuen nopeuteen ja räjähtävyyteen</li> <li><input type="checkbox"/> Kestävyys</li> <li><input type="checkbox"/> Pelipaikkakohtaiset fyysiset vaatimukset</li> <li><input type="checkbox"/> Palauttava ja huoltava harjoittelu</li> <li><input type="checkbox"/> Kokonaiskuormituksen hallinta</li> <li><input type="checkbox"/> Toiminnallinen lihaskunto erit. 16-17 v.</li> <li><input type="checkbox"/> Kamppailuvoima/lihasvoima erit. 18-21v.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Kokonaisvaltainen urheilijaksi kasvaminen</li> <li><input type="checkbox"/> Joukkueen kurinalaisuus – yhteisesti sovitut asiat ja niistä kiinnipitäminen</li> <li><input type="checkbox"/> Syy- seuraussuhde</li> <li><input type="checkbox"/> Halu tehdä töitä oman kehittymisen eteen</li> <li><input type="checkbox"/> Asioiden priorisoiminen ja organisointi</li> <li><input type="checkbox"/> Omasta tekemisestä vastuun ottaminen</li> <li><input type="checkbox"/> Käytöstavat</li> <li><input type="checkbox"/> Muiden ihmisten kunnioittaminen ja huomioonottaminen</li> <li><input type="checkbox"/> Sitoutuminen</li> <li><input type="checkbox"/> Omatoiminen harjoittelu</li> <li><input type="checkbox"/> Vuorovaikutus</li> <li><input type="checkbox"/> Palautteen käsitteleminen</li> </ul>

# Hyökkäyspelaaminen

## Pallollinen pelaaja

- 1v1 tilanteiden voittaminen
- Peruspelaamisen taidot kuntoon ennen pelipaikkakohtaisten taitojen erityishiomista
- Määrätietoinen ja tehokas viimeistely
- Erikoistaitojen syventäminen
- Pelinopeus ja pelivalmius
- Pelinlukutaito
- Kyky vaihtaa pelintempoa
- Vartalon ja käsien käytön vaikutus pallon suojaamiseen ja tilanhallintaan 1v1
- Joukkueen edun mukaisten ratkaisujen/valintojen tekeminen pallollisena – syöttö, kuljetus, suojaaminen
- Matalat kovat keskitykset maalille tilanteen salliessa
- Maltilliset joukkueen edun mukaiset ratkaisut – jokaisen syötön ei tarvitse olla ratkaisuun johtava
- Tarkoituksenmukaiset keskitykset – tilanteen salliessa matala kova maalille
- Tehokas huolellinen viimeistely erilaisista tilanteista
- Puolenvaihdot
- Linjoja ohittavat syötöt
- 1. kosketuksen merkitys eri tilanteissa

## Palloton pelaaja

- Pelinopeus ja pelivalmius
- Pelinlukutaito
- Kyky vaihtaa pelintempoa
- Pallollisen tilanteen huomioiminen syöttölinjoja avatessa – onko pallollisella painetta vai ei
- Pallollisen tilanteen huomioiminen murtautumisvaiheessa- onko pallollisella painetta vai jalka vapaana
- Vastustajan muodon venyttäminen ja tilan luominen oikea-aikaisilla ja tarkoituksenmukaisilla liikkeillä
- Kommunikointi
- Vastustajasta irtoaminen, tilantekeminen
- Oikea-aikaiset aloitteet pelitilanteeseen nähden
- Sijoittuminen tilanteeseen nähden peliä edistävästi
- Ymmärrys, että omalla liikkeellä luot tilaan ja etenemismahdollisuuden omalle joukkueelle, vaikka et saisikaan palloa

## Joukkue

- Koko joukkueen muoto ja joukkueena toimiminen hyökätessä
- Nyrkki auki – leveys ja syvyys, sekä pelaajien etäisyyksien hyödyntäminen
- Tilanteenvaihdot ja niihin reagoiminen joukkueena
- Ennakointi, reagointi pallonmenetyksissä
- Kontrolloitu pallonhallinta pelaaminen lähellä vastustajan maalia
- Murtautuminen ja maalintekotilanteiden hallittu luominen sekä tehokas viimeistely
- Rohkea ja ennakkoluuloton pelinavaaminen
- Pallonhallinnan lisääminen vastustajan kenttäpuoliskolla ja hyökkäysalueella
- Tilanteenvaihdon hyödyntäminen
- Nopean, keskinopean ja hitaan hyökkäyksen osaaminen ja hyödyntäminen
- Pelaajien yhteistyö numeraalisen Ylivoiman luomiseksi ja hyödyntämiseksi
- Pelin eteneminen alueelta toiselle ja negatiivisessa peliasennossa olevien pelaajien hyödyntäminen
- Tilanteenvaihdossa hidas vai nopea hyökkäys
- Erikoistilanteet
- Ylivoimatilanteiden luominen – pelin eri vaiheissa
- Murtautumismalleja keskeltä ja laidasta
- Pelin avaaminen eri korkeudelta prässääviä joukkueita vastaan

# Puolustuspeleäminen



## Pallollista puolustava pelaaja

- 1v1 tilanteiden voittaminen – tunnista vaihtoehdot
- Puolustetaan eteenpäin kohti palloa
- Prässipelaaminen – 1. riistä 2. Estä eteenpäin pelaaminen 3. ohjaa halutuille alueille
- Pallo halutaan välittömästi takaisin itselle
- Kyky tunnistaa tilanne, jolloin pallon voittaminen takaisin on mahdollista

## Pallotonta puolustava pelaaja

- Kommunikointi
- Prässin tukeminen
- Vaarallisten ja oman pelaajan tunnistaminen
- Rooli pallottoman puolustajasta pallollisen puolustajaksi
- Puolustuslinjan liike – milloin vetäytyään, milloin pumpataan ylöspäin
- Blokkaaminen
- Liike juoksulinjalle
- Kommunikointi

## Joukkue

- Tilanteenvaihdot, ennakointi ja reagointi joukkueen pallonmenetyksiin
- Usean pelaajan yhteistyö
- Pelaajien etäisyydet pituussuunnassa – ylimpien ja alimpien väli 25-30 m, mitä tiiviimpi ja kauempana omasta maalista sitä parempi
- Pallonhallinnan nopea palauttaminen omalle joukkueelle
- Aluepuolustaminen - linjat
- Pelaajien välinen yhteistyö
- Kommunikointi
- Nyrkki kiinni
- Selustaan tulevat pallot
- Koko joukkueena puolustaminen
- Kenttätasapainon säilyttäminen
- Puolustuslinjan liike
- Pitkien pallojen puolustaminen puolustuslinjassa
- Erikoistilanteet
- Boksin puolustaminen
- Puolustaminen vastustajan alueella
- Puolustaminen omalla alueella
- Alivoimapuolustaminen
- Tasa- ja alivoiman välttäminen
- Selustan ja kriittisten alueiden puolustaminen