

# Ikäluokkakohtaisen toiminnan periaatteet T12-13



## TOIMINTA

- Omatoiminen harjoittelu
- Tasoryhmät harjoituksissa ja peleissä -ei kiinteitä
- Turnauksia, kutsuturnauksia
- Lajin leiritoiminta (oma aktiivisuus)
- Kasvetaan urheilijoiksi (lepo, ravinto, hygienia jne.)
- Yläkoulun aamutreenit
- Yläkoululeiritykset
- Helmaritoiminta
- Pelaajakeskustelu oma valmentaja
- Harrasteryhmät
- Lajista intohimo
- Joukkueen säännöt ja toimintatavat pelaajien kanssa
- Yhteistyö kodin ja koulun kanssa
- Osallistetaan kyselemällä

## MÄÄRÄT/VALMENNUS

- 3-4 kertaa/vko
- 75-105 min, kerta
- Erillinen fysiikkaharjoittelu
- Valmentajalla Uefa C, muu valmentajakoulutus
- Harjoittelun ja pelaamisen tasapaino
- Pelaajien testaaminen

## HARJOITTELU

- Vahvat 1v1 taidot
- Pelaajien välinen yhteistyö-parin toiminta
- Ymmärretään linjat ja linjojen välinen yhteistyö
- Pelaaja osana joukkuetta
- Pallonhallintapelejä yli- ja alivoimalla teeman mukaan, pelinomainen harjoittelu, valintatilanteiden luominen
- Futsal osana talviharjoittelua
- Ennen ja jälkeen kenttävuoron oheisharjoittelua
- Maalivahtien erillisharjoittelu
- Havainnointiharjoittelu osana harjoituksia
- Osajoukkueharjoittelu
- Lajitaidot keskiössä – pallonhallinta
- Viimeistelyä harjoitellaan paljon, myös paineen alla
- Tekemisen vaatimustaso - nopeammin, paremmin
- Korkea intensiteetti
- Edun käsite - positional play
- Pelipaikkakohtaisuuteen tutustuminen

# 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
<input type="checkbox"/> Kuljettaminen <input type="checkbox"/> Laukaiseminen <input type="checkbox"/> Kääntyminen <input type="checkbox"/> Syöttäminen , molemmat jalat ja liikkeessä, pitkät syötöt maassa ja ilmassa <input type="checkbox"/> 1. kosketus, ja sen vaatima tila- ja aikavaatimus <input type="checkbox"/> Suojaaminen <input type="checkbox"/> Pääpeli <input type="checkbox"/> Harhauttaminen <input type="checkbox"/> Keskittäminen <input type="checkbox"/> Maalintekotaidon kehittäminen <input type="checkbox"/> Maalivahtitekniikat <input type="checkbox"/> Vahva 1v1	<input type="checkbox"/> Nopeus <input type="checkbox"/> Ketteryys <input type="checkbox"/> Kehon hallinta ja voima <input type="checkbox"/> Vahva keskivartalo <input type="checkbox"/> Liikkuvuus <input type="checkbox"/> Koordinaatio <input type="checkbox"/> Kestävyys <input type="checkbox"/> Askeltiheys <input type="checkbox"/> Voimaharjoittelu fyysinen kehitysvaihe huomioiden	<input type="checkbox"/> Itseluottamus <input type="checkbox"/> Pettymyksensietokyky <input type="checkbox"/> Positiivisuus <input type="checkbox"/> Halu pelata <input type="checkbox"/> Kaksinkamppailu <input type="checkbox"/> Tunteiden säätely <input type="checkbox"/> Vuorovaikutus <input type="checkbox"/> Ymmärrys harjoittelun merkityksestä <input type="checkbox"/> Vastuu omasta itsestä kasvaa, esim. ilmoittautuminen harjoituksiin osallistumisesta itse, autonomia <input type="checkbox"/> itsensä likoon laittaminen

# Hyökkäyspelaaminen

## Pallollinen pelaaja

- Kuljettamalla eteneminen – kuljetus väleihin/tiloihin, suojan puoli ja kosketusten pituus
- 1v1 ratkaisumallit, 2v1 (ohitus, jalka vapaaksi)
- Monipuolinen syöttövalikoima, lyhyt/pitkä lataus, salaaminen
- Suojaaminen (kylkiasennossa, negatiivisessa peliasennossa)
- Viimeistely eri ratkaisumalleilla ja tekniikoilla (etu- vai takakulma, maassa/ilmassa, jalan eri osat, yhdellä kosketuksella, ajoitus, keskittyminen, yksin läpi ratkaisumallit)
- Pääpeli
- Löydetään pelaaja vastustajan muodon sisällä olevista tiloista
- Tunnista mahdollisuus luoda ylivoima, vastustajan houkuttelu irtoamaan linjasta prässiin kuljettamalla tai syöttämällä
- Syöttäminen oikeaan aikaan syntyvään tilaan/pelaajalle

## Palloton pelaaja

- Pelattavaksi liikkuminen pallollisen tilanne huomioiden (paine pallolla – nopea tuki pallonhallinnan säilyttämiseksi, selkeä syöttölinja tiputtamalla samaan linjaan, numeraalinen ylivoima pallon lähelle), pallolla ei painetta – syöttölinja seur. linjaan, seuraavassa linjassa sijoittuminen vapaaseen tilaan vastustaja ja pallo huomioiden, sijoittuminen diagonaalisti pallolliseen nähden
- Pallollisen tukeminen (leveys, syvyys, diagonaali)
- Tiloihin hyökkääminen
- Vartioinnista irtautuminen
- Etäisyys omiin pelaajiin
- Valmius tilanteenvaihtoon
- Palloa vastaanottava pelaaja – havainnoi missä lähin vastustaja, tila ja omat pelaajat. Harhautus ennen vast.ottoa, ensimmäisenä palloon
- Toistuvien ylivoimatilanteiden luominen
- Syötön jälkeen pallollisen tukeminen

## Joukkue

- Joukkueena liikkuminen leveys- ja pituussuunnassa, kentätasapaino myös hyökätessä
- Pallon liikuttaminen ja sitä kautta pallonhallinnan tuottaminen ja tätä kautta etenemistilojen luominen, käyttösyötöt, pallon kierrättäminen
- Ylivoimatilanteiden luominen palloa liikuttamalla tai nopealla tilanteenvaihdolla ja hyvän pallottoman liikkeen avulla, seuraavan linjan haastaminen ja ohittaminen
- Pelaajien välinen yhteistyö
- Peliä edistävät syötöt
- Pallon alapuolella olevien pelaajien jatkuva puolustusvalmius
- Mv ja topparit ohjaaminen ja tasapaino
- Murtautuminen ja maalintekotilanteiden luominen
- Pallonhallinta vastustajan kenttäpuoliskolla
- Aktiivinen ja nopea pallollinen pelaaminen
- Nopean ja hitaan hyökkäyksen tarkoitus

# Puolustuspeleäminen



## Pallollista puolustava pelaaja

- Havainnointi, ennakointi - pelin lukeminen
- Riistohetken arviointi
- Prässääminen, vie prässä kontaktiin
- 1v1 puolustaminen – hidastaminen, peittäminen, riistäminen, käsien käyttäminen
- Laukauksen, keskityksen peittäminen
- Puolustamisen jatkaminen
- Aktiivinen puolustaminen eteenpäin
- Nopea reagointi pallon menetykseen

## Pallotonta puolustava pelaaja

- Ennakoi, lue peliä, mitä vastustaja aikoo, peliasento
- Oman alueen kontrollointi
- Prässin tukeminen
- Syöttösuuntien peittäminen
- Reagointi prässäin, roolin muutos kun kontrollissa oleva pelaaja saa pallon
- Syötönkatkot (sijoittuminen ja ennakointi)
- Eteenpäin puolustaminen
- Selustan puolustaminen
- Roolin muutos pallollisen puolustajaksi

## Joukkue

- Tiiviys sekä leveys että pituussuunnassa, joukkueena liikkuminen, maalivahdin sijoittuminen, nyrkki kiinni
- Aluepuolustaminen, 2-3 pelaajan yhteistyö
- Nopea prässääminen
- Omalle alueelle tulevien pelaajien tunnistaminen, kontrolli
- Lähellä omaa maalia tuki keskusta, boxin puolustaminen
- Ohitettujen pelaajien puolustusrooli - jatka puolustamista
- Tilanteenvaihto – reagointi
- Vältetään tasavoimaa ja alivoimaa
- Tukeminen linjassa (2-4 pelaajaa)
- Selustan puolustaminen (syöttölinjojen peittäminen, onko joku selustassa tai liikkumassa selustaan) Jos pallollisella on tilaa- priorisoi selusta ja puolusta toissijaisesti eteenpäin. Jos pallollisella prässä – puolustuslinjan pumppaus ylöspäin ja linjojen tiivistys syvyysuunnassa, kontrolloi pallottomat vastustajat
- Puolustaminen alivoimalla
- Kommunikointi
- Rohkeus eteenpäin puolustamiseen