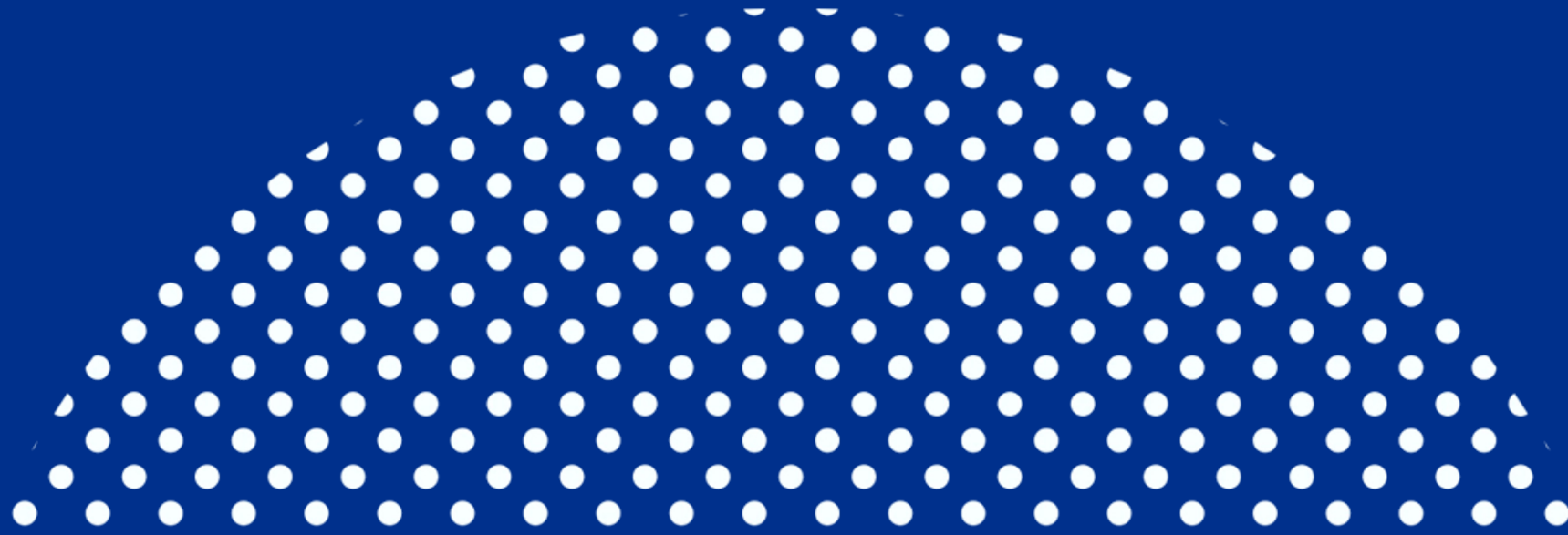


 **SUOMEN PALLOLIITTO**

# ***VALMENNUSLINJA***



# NAVIGOINTI



**Käsi-ikoni** ilmentää klikattavia elementtejä aineistossa. Näiden elementtien kautta pääset siirtymään asiaa koskevalle sivulle.



**Logoa** klikkaamalla voit siirtyä aina aineiston alkuun sivukarttasivulle.



Pelaamisen periaatteet

Peliä edistävät toimet



**Navigointipalkki** jokaisen sivun yläaidassa on myös klikattava. Sen kautta pääset siirtymään eri aihepiirien pääsivulle.



# SUOMEN PALLOLIITON VALMENNUSLINJA

## Johdanto

Missiomme on jalkapalloa jokaiselle.

Seurojen Palloliiton visiona on olla menestyvä jalkapallomaa ja hyvinvoinnin kasvattaja vuonna 2030.

Palloliiton valmennuslinjan tavoitteena on toimia Suomen Palloliiton ja jäsenseurojen pelaajakehityksen yhteisten arvojen ja pääperiaatteiden pitkän aikavälin viitekehyksenä visiomme 2030 ja missiomme mukaisesti. Valmennuslinjan avulla viestimme lajiyhteisölle suomalaisen jalkapallon ja futsalin pitkäjänteisen työn tavoitteista ja yleispätevistä periaatteista parempien pelaajakehitystuloksien saavuttamiseksi kaikilla toiminnan tasoilla.

Valmennuslinjan sisältö on rakennettu yhteistyössä seurojen kanssa keräten seurojen näkemyksiä, palautteita ja kokemuksia. Valmennuslinjan sisältö pohjautuu pelaamisen tunnusmerkkeihin, joista on johdettu pelaajien ikävaihekohtaiset painopisteet. Ikävaihekohtaisissa painopisteissä kalenteri-ikä on ohjeellinen ja sitä tukittaessa on huomioida pelaajien erilaiset tavoitteet, kehitysvaiheet ja harjoitustaustat.



# JOKAINEN PELAAJA ON TÄRKEÄ

Erilaiset tavoitteet ja reitit

## PELILLE HEITTÄYTYVÄT JA LAJIIN KIINNITTYVÄT PELAAJAT

*Jalkapallopelaamisen määrä ja omistautuminen pelaamiselle ja harjoittelulle*

Jalkapallo yksi harrastuksista

Jalkapallosta muotoutuu  
ykköslaji muiden lajien ohella

Yksi ja ainoa laji



**MAHDOLLINEN LOPPUTULOS**

Jalkapallosta monimuotoinen elämäntapa

Arki jalkapalloammattilaisena  
riittävän kyvykkäille pelaajille

**MAHDOLLINEN LOPPUTULOS**

# ARVOT



## MENESTYS

Kilpailemme kunnianhimoisesti tavoitteiden saavuttamiseksi. Itsensä voittaminen, tehokkuus ja sisukkuus kehittyä joka päivä paremmaksi tuovat menestystä. Nautimme korkeiden tavoitteiden tuomista haasteista.



## ILOISUUS

Kannustamme toisiamme ja uskallamme näyttää iloitsevamme onnistumisista. Ilo ja intohimo näkyvät toiminnassamme joka päivä. Suhtaudumme positiivisesti ja ratkaisukeskeisesti myös vaikeina hetkinä.



## YHTEISÖLLISYYS

Kehitämme pelaajia ja joukkueita yhdessä menestyksen saavuttamiseksi. Kunnioitamme, huomioimme ja arvostamme jokaista. Jaamme tietoa ja opimme yhdessä.



## LUOTETTAVUUS

Toimimme avoimesti ja rehellisesti kotimaisen pelaajakehityksen eteen. Kannamme vastuamme hyvän ilmapiirin luomisesta, jonka avulla pystymme ja uskallamme myös vaatia toisiltamme haastavien tavoitteiden toteutumista.

# SIVUKARTTA



## PELAAMISEN PERIAATTEET

YLEISET PELAAMISEN TUNNUSMERKIT

## PELIÄ EDISTÄVÄT TOIMET

PELAAMINEN JA PELIMUODOT

VALMENTAUTUMINEN

TEKNIS-TAKTINEN

FYYSINEN

PYSKO-SOSIAALINEN

PELAAMINEN JA HARJOITTELU

VALMENTAJUUS

URHEILIJAN ELÄMÄ

## LIITTEET

LAPSUUSVAIHE

3V3

5V5

8V8

NUORUUSVAIHE

8V8

11V11

ERIKOISTUMISVAIHE

KÄSITTEET

TEKNIS-TAKTINEN

FYYSINEN

PSYKO-SOSIAALINEN

# PELAAMISEN PERIAATTEET



## YLEISET PELAAMISEN TUNNUSMERKIT





# PELAAMISEN PERIAATTEET

Millaista peliä pelataan ja harjoitellaan

## *Pelaamisen painopisteiden tunnusmerkkejä*

### **INTENSIIVISTÄ, ALOITTEELLISTA JA AKTIIVISTA**

Kyky pelata kovalla tempolla, tilanteita ennakoiden, nopeaa päätöksentekoa ja urheilullisuutta hyödyntäen.

Tilanteenvaihdossa menetyksen jälkeen pallon voittaminen heti takaisin omalle joukkueelle. Pallon takaisin voittamisen jälkeen nopea eteneminen maalintekopaikkaan.

### **RUNSAASTI MAALINTEKOPAIKKOJA MAHDOLLISTAVAA PELIÄ**

Uskallus, kyvykyys ja rohkeus hyödyntää etua runsaiden maalien tekemiseksi.

Etenemistilanteiden luominen päättäväisesti ja taidokkaasti kohti maalia tehokkaasti viimeistellen.

### **YHTENÄISTÄ JA AKTIIVISTA PUOLUSTUSPELAAMISTA**

Riistämme pallon takaisin välittömästi omalle joukkueelle taitavalla ja aggressiivisella puolustuspelaamisella.

Puolustamme yhtenäisesti, tiivistä ja oikealla rytmillä pelitilanteen vaatimalla tavalla.



# PELIÄ EDISTÄVÄT TOIMET

Ikä- ja kehitysvaiheittain



**PELAAMINEN JA PELIMUODOT**

**VALMENTAUTUMINEN**



**TEKNIS-TAKTINEN**

**FYYSINEN**

**PYSKO-SOSIAALINEN**

**PELAAMINEN JA HARJOITTELU**

**VALMENTAJUUS**

**URHEILIJAN ELÄMÄ**

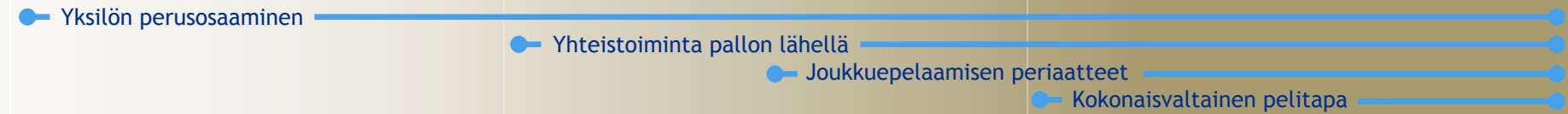

**INTENSIIVISTÄ, ALOITTEELLISTA JA AKTIIVISTA / RUNSAASTI MAALINTEKOPAIKKOJA MAHDOLLISTAVAA PELIÄ / YHTENÄISTÄ JA AKTIIVISTA PUOLUSTUSPELAAMISTA**
**Taitavasta pelaajasta voittavaan joukkueeseen**

	LAPSUUSVAIHE			NUORUUSVAIHE		ERIKOISTUMISVAIHE	
	3 v 3	5 v 5	8 v 8	8 v 8	11 v 11	11 v 11	11 v 11

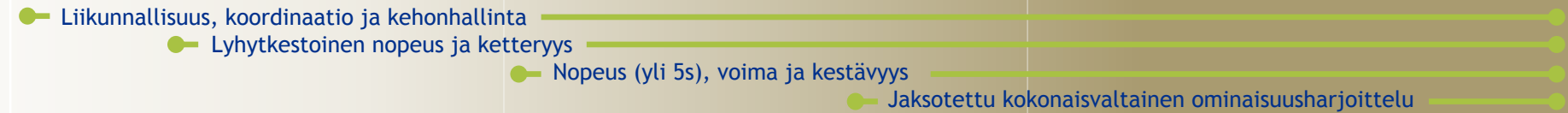
**Pelille heittäytyvät ja lajiin kiinnittyvät pelaajat**

**TEKNIS-TAKTINEN**

Taitava ja luova, pelitilanteisiin sopeutuva


**FYYSINEN**

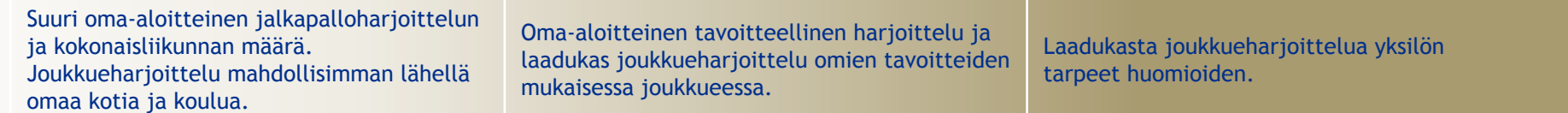
Sitkeä ja urheilullinen


**PSYKO-SOSIAALINEN**

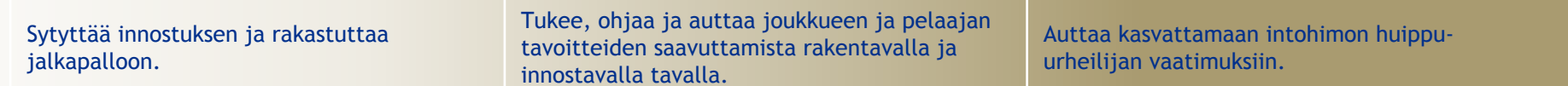
Päätäväinen ja tavoitteellinen peliin heittäytyjä


**HARJOITTELU**

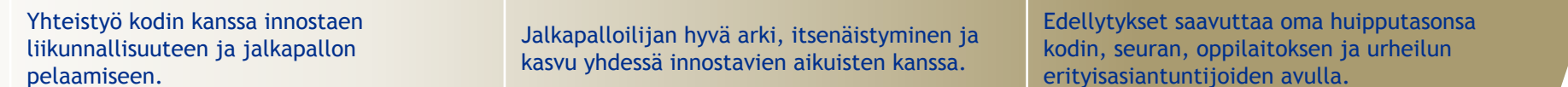
Kokonaisliikunnan määrän kautta spesifiin joukkueharjoitteluun


**VALMENTAJUUS**

Pelin ja pelaajien kehittymisen mahdollistaja


**URHEILIJAN ELÄMÄ**

Vastuunottamiseen kasvaminen kodin ja oppilaitosten yhteistyöllä





# PELIÄ TUKEVA VALMENTAUTUMINEN

Pääpainopisteet seuraaville vuosille

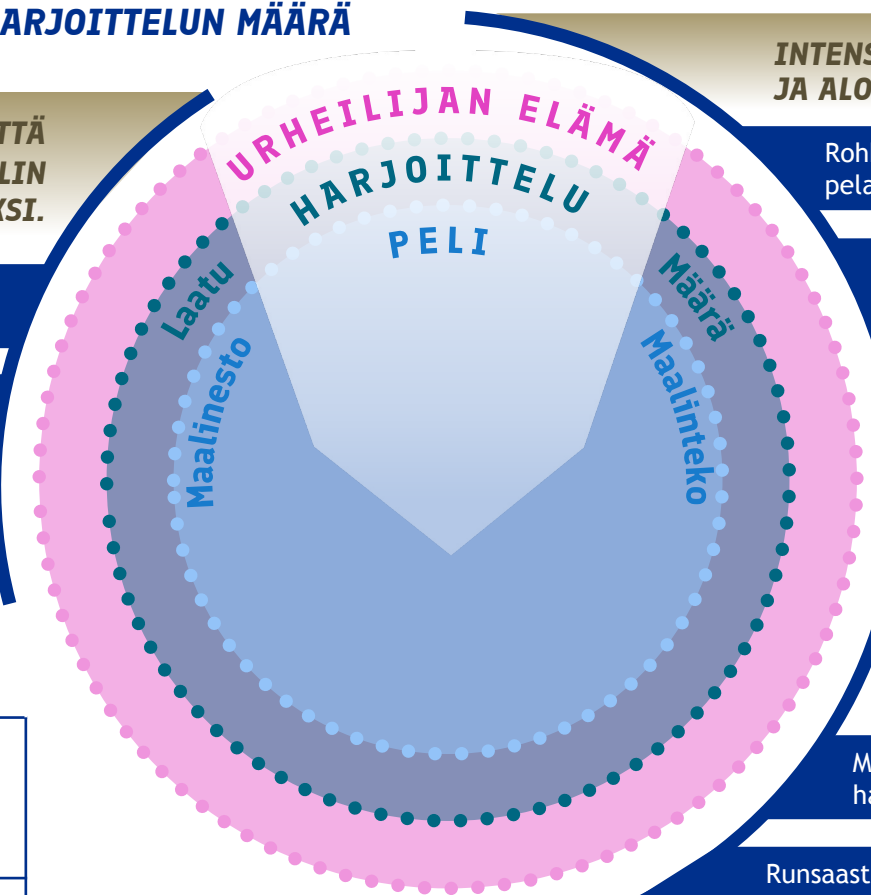
## URHEILULLISUUS JA KEHITTÄVÄN HARJOITTELUN MÄÄRÄ

**ROHKAISUA, RATKAISUKESKEISYYTTÄ  
JA POSITIIVISUUTTA TOIMIA PELIN  
JA PELAAJIEN KEHITTÄMISEKSI.**

Innostuksen osoittaminen ja pelille  
heittäytyminen.

Rehellisen palautteen antaminen  
rakentavasti.

Yrittämiseen ja tekemiseen  
kannustaminen.



**INTENSIIVISTÄ, AKTIIVISTA  
JA ALOITTEELLISTA!**

Rohkeaa ja päättäväistä 1v1-  
pelaamista molempiin suuntiin.

Tilanteenvaihdot ja nopea  
reagointi ovat aina läsnä.

Sparraa vastateemaa  
(erityisesti pallollisen painetta),  
jotta tavoitetta haastetaan.

**RUNSAASTI MAALINTEKOPAIKKOJA  
MAHDOLLISTAVAA PELIÄ.**

**YHTENÄISTÄ JA AKTIIVISTA  
PUOLUSTUSPELAAMISTA.**

Maaleja ja maalintekoyrityksiä peleissä ja  
harjoituksissa.

Runsaasti toimintaa pallon kanssa -  
tavoitteena 80% aktiivisuutta pallon kanssa.

### Joukkueharjoittelun ja pelaamisen mittarit

<b>Intensiivistä, aloitteellista ja aktiivista</b>	1. Pelaajien liikkumisen määrä 2. Pallokosketusten määrä (ikävaiheen osaamistavoitteen mukaan)
<b>Maalintekoyritysten määrää peleissä</b>	Maalintekoyritys/minuutti



# TEKNIS-TAKTINEN KOKONAISUUS

## “TAITAVA JA LUOVA, PELITILANTEISIIN SOPEUTUVA”

Teknis-taktisessa kokonaisuudessa toisiinsa nivoutuvat tekninen suorittaminen, havainnointi ja päätöksenteko, koska pelitilanteessa nämä liittyvät aina toisiinsa. Nämä kolme osa-aluetta kannattaa mahdollisimman usein yhdistää toisiinsa ikävaiheelle ominaiset sisällöt ja painotukset huomioiden.

Lapsuusvaiheessa korostuu teknisten taitojen kehittäminen pelinomaisesti. Painotus on pallollisen pelaajan ja palloa lähimpänä olevan puolustajan osaamisen kehittämisessä. Valmentajan on tärkeää rohkaista pelaajia kokeilemaan ja mahdollistaa suuri toistomäärä pallollisena - joukkueharjoittelussa ja omalla ajalla. Peli, toistot ja runsas toiminta toimivat parhaina opettajina ja innostajina. Pääpainopiste on vahvasti yksilön taitojen oppimisessa - ei opettamisessa tai joukkueen rakenteiden hiomisessa. Pelaajaa innostetaan kehittämään oma-aloitteisesti jalkapallotaitoja suuren toistomäärän varmistamiseksi innostavalla tavalla.

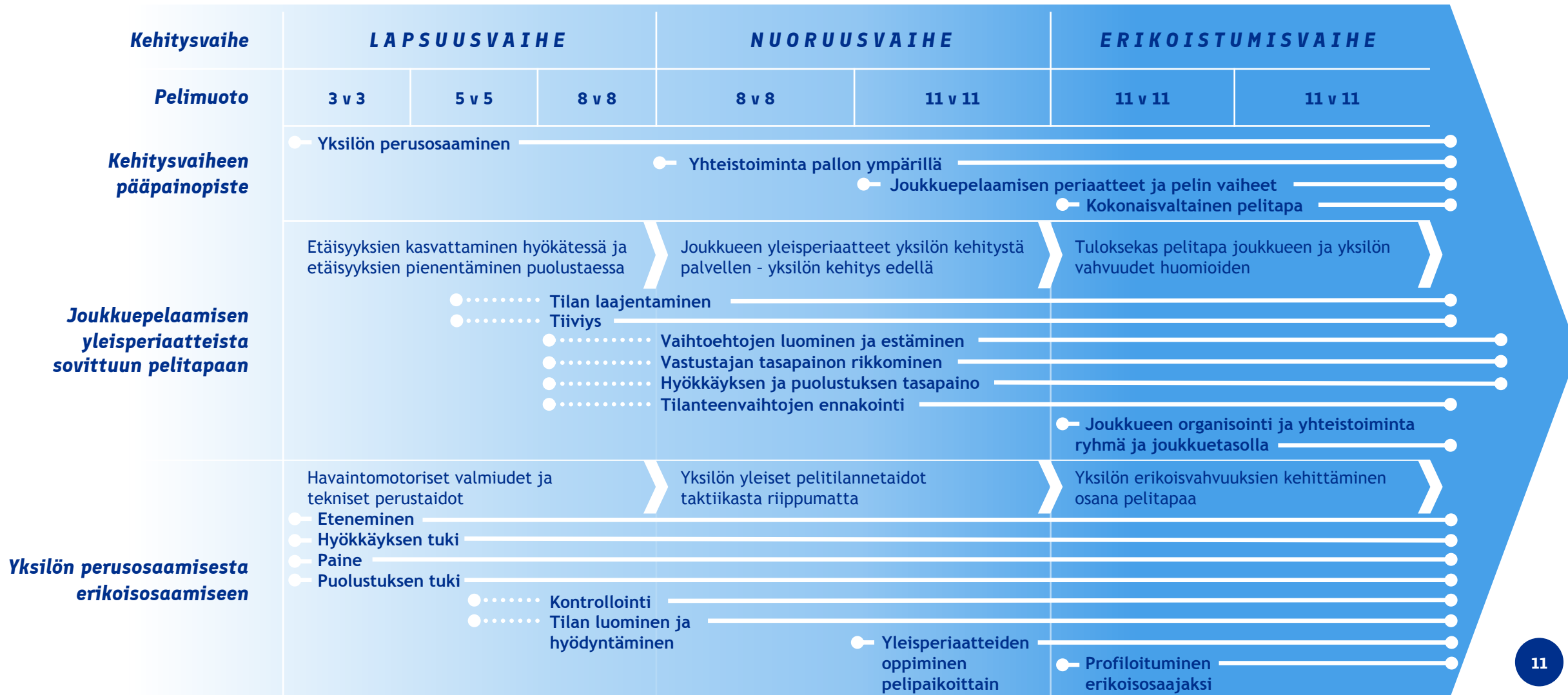
Nuoruvaiheessa korostetaan pallon ympärillä olevien pelaajien yhteistoimintaa ja joukkuepelaamisen yleisperiaatteiden oppimista. Pelaaja oppii toimimaan pelitilanteen vaatimalla tavalla, jotka korostuvat lähellä palloa. Pääpainopisteenä olevien yksilö- ja ryhmätason oppimistavoitteita tuetaan joukkueen yleisten periaatteiden oppimisella. Joukkueharjoittelussa valmentaja osaa ohjata pelaajia oivaltamaan tilanteenmukaisia tehokkaita ratkaisuja. Peli ja pelinomaiset harjoitteet ovat parhaat pelin oivaltamisen opettajat, jota valmentaja pystyy tukemaan osallistavilla valmennustavoilla tilanteeseen sopivalla tavalla. Kokonaisvaltainen kehittyminen tulee runsaan toistomäärän kautta lisääntyneen joukkue- ja omatoimisen harjoittelun kautta.

Erikoistumisvaiheessa korostuu joukkueen kokonaisvaltainen pelitapa ja yksilöllisten vahvuuksien mahdollistaminen osana sitä. Pelitapaa pystytään mukauttamaan erilaisia vastustajia vastaan oman pelitavan lähtökohdista. Yksilö jalostuu yleistaidoista pelipaikan erikoisosaajaksi. Osallistavat monipuoliset valmennus- ja palautteenantamisen tavat harjoitustapahtumissa ja palavereissa kehittävät joukkuetta ja yksilöä tuloksekkaasti.



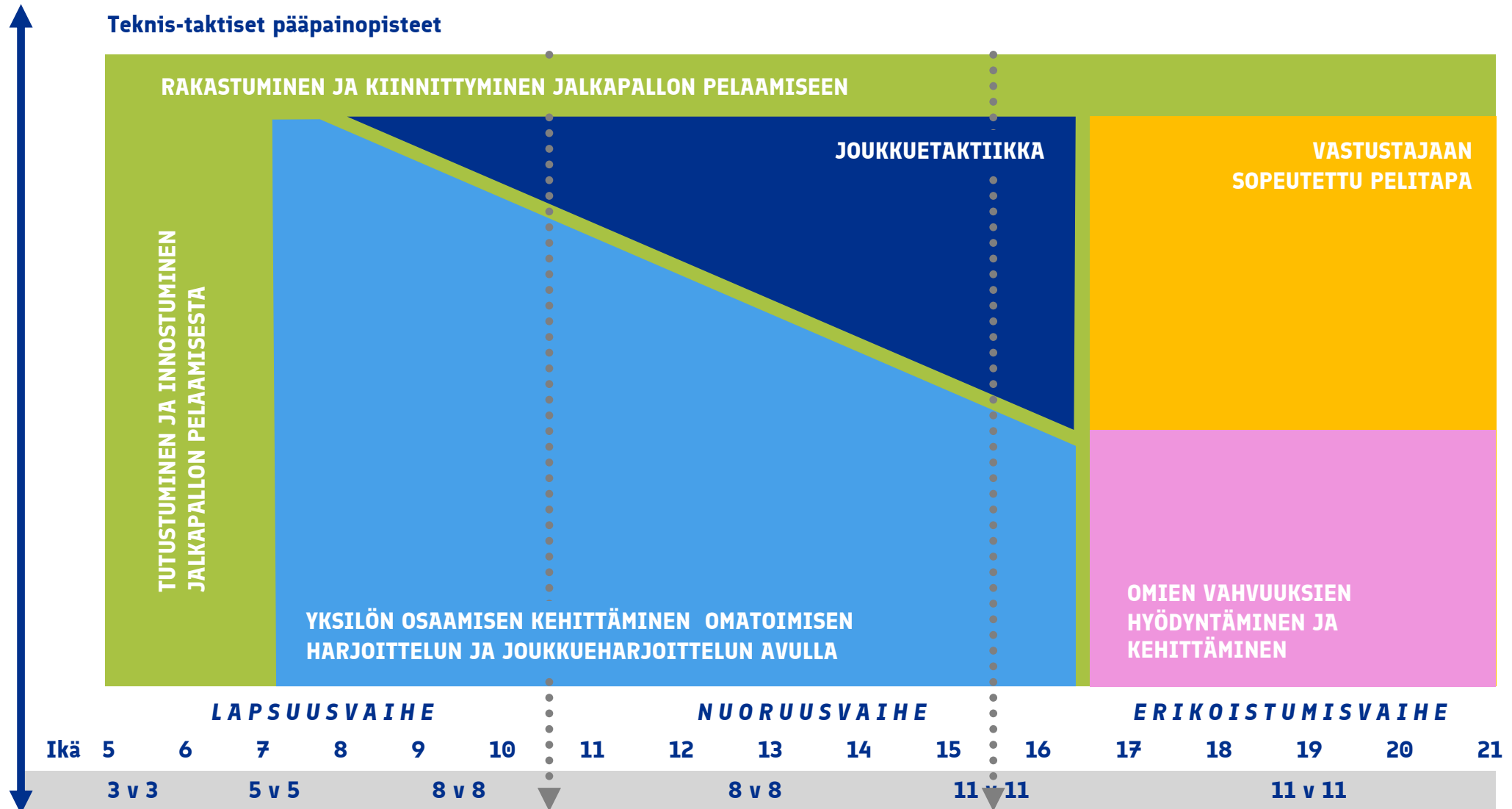
# TEKNIS-TAKTINEN

INTENSIIVISTÄ, ALOITTEELLISTA JA AKTIIVISTA | RUNSAASTI MAALINTEKOPAIKKOJA MAHDOLLISTAVAA PELIÄ | YHTENÄISTÄ JA AKTIIVISTA PUOLUSTUSPELAAMISTA





# TEKNIS-TAKTINEN KOKONAISUUS





# FYYSINEN KOKONAISUUS

## “SITKEÄ JA URHEILULLINEN”

Jalkapallon pelaaminen vaatii ja kehittää useita fyysisiä valmiuksia. Fyysisen valmentautumisen tavoitteena on kehittää pelaajia suunnitelmallisesti ja pitkäjänteisesti, jotta pelaajat kykenevät suoriutumaan ottelun vaatimuksista tavoitteiden mukaisesti ja he säilyvät terveinä.

Lapsuusvaiheessa (ennen murrosiän alkua) kehittymisen mahdollistaa monipuolinen kokonaisliikunnan määrä. Lapsuusvaiheessa pääpainopiste on lyhytkestoisien nopeuden, ketteryyden, sekä liikunnallisuuden kehittämisessä. Joukkueharjoittelussa opitaan oheisharjoitteluun osana harjoitustapahtumaa Joukkueharjoittelun on tärkeää innostaa ja kannustaa fyysisten ominaisuuksien oma-aloitteiseen kehittämiseen pelaajat perheet osallistaen. Nuoruusvaiheessa fyysisen valmentautumisen pääpainopiste on kehittävässä- ja tavoitteellisessa voima-, nopeus- ja kestävyysharjoittelussa.

Nuoruusvaiheessa pelaajilla on keskimäärin pituuskasvun huippuvaihe, joka pitää yksilöllisesti huomioida fyysisen valmiuksien kehittämisessä. Suunnitelmallinen kehittyminen edistyy parhaiten joukkueen, kodin - ja kouluyhteistyön avulla. Harjoittelun nousujohteinen jaksotusta ja säännöllinen kehittymisen seuranta mahdollistavat kehittymisen pitkällä aikavälillä yksilöinä ja joukkueena.

Erikoistumisvaiheessa pelaajaa kehitetään yleisistä ominaisuuksista kohti pelitavan ja pelipaikan erityisvaatimuksia, kun riittävät urheilulliset perusedellytykset on ensin varmistettu. Pelaajien ominaisuuksien kehittämisessä korostuvat voiman, kestävyuden ja nopeuden eri ulottuvuudet vammojen ennaltaehkäisy huomioiden. Kehittämisessä huomioidaan harjoittelun jaksotus ja pelaajan hyvän suoriutumisen mahdollistaminen tärkeissä ottelutilanteissa pitkäjänteinen kehittyminen ensisijaisesti huomioiden.



# FYYSINEN

## SITKEITÄ JA URHEILULLISIA

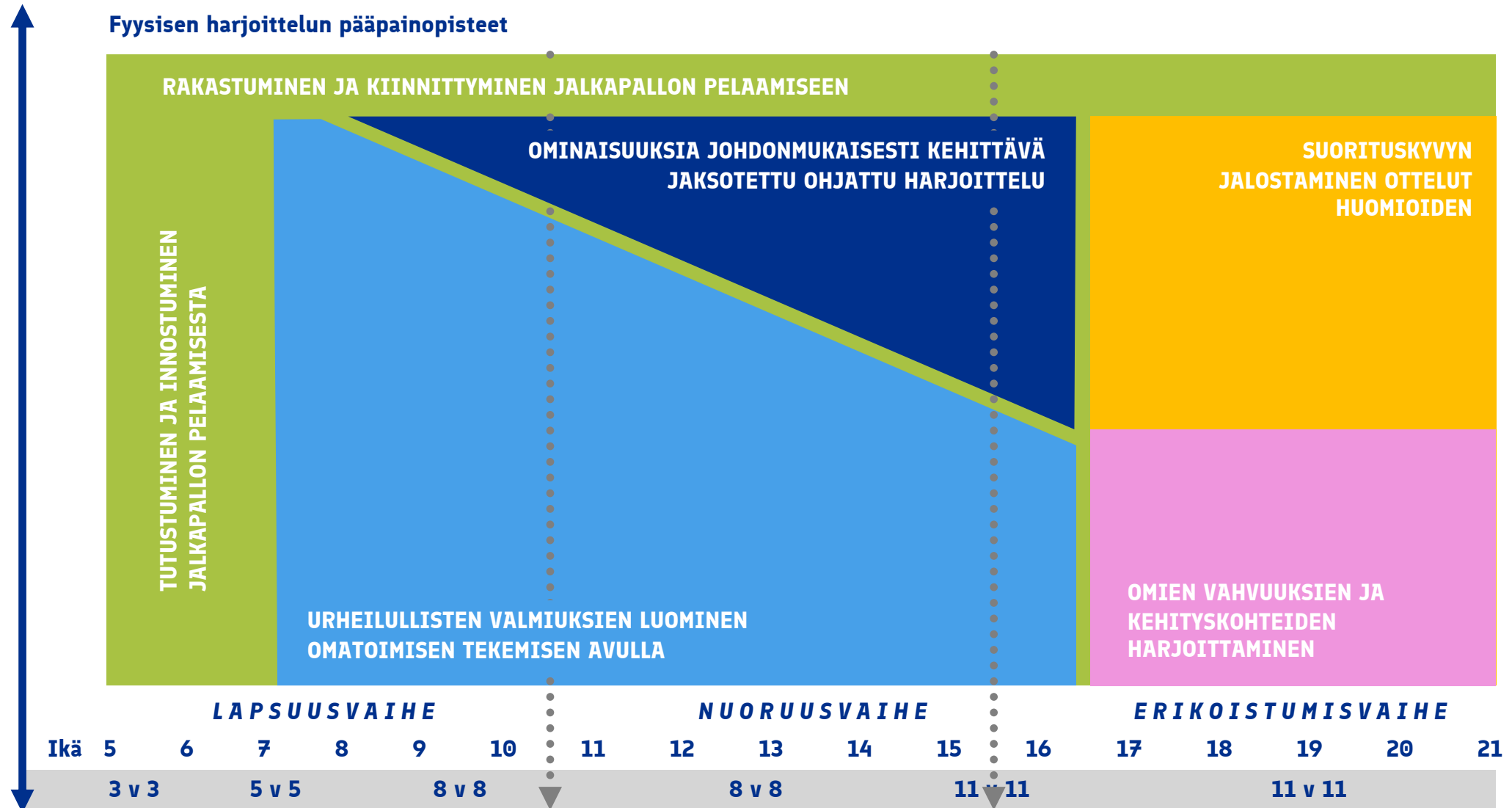






# FYYSINEN KOKONAISUUS

## Fyysisen harjoittelun pääpainopisteet





# PSYKO-SOSIAALINEN KOKONAISUUS

**PELAAJIEN PÄÄTTÄVÄISYYTTÄ HEITTÄYTYÄ PELIIN, KAMPPAILUUN JA KOVIIN TAVOITTEISIIN. HALU JATKUVASTI KEHITTYÄ PAREMMAKSI!**

Psyko-sosiaalisessa kokonaisuuden lähtökohtana toimivat jokaisen ikäluokan osalta käytetty valmennustapa, kaksisuuntainen vuorovaikutus ja pelaaja-valmentajasuhde. Näitä vaikuttimia pystytään tukemaan ikävaiheille sopivien painopisteiden avulla. Jokaiselle ikävaiheelle oleellista on pelaajan motivaation ja itseluottamuksen tukeminen.

Lapsuusvaiheessa keskeistä on turvallisen ympäristön luominen, jossa kokeilemiseen ja yrittämiseen rohkaistaan. Pelille heittäytyminen, pelissä eläytyminen ja kilpailutilanteesta nauttiminen ovat keskiössä. Lapset saavat kilpailla toistensa kanssa ja he ymmärtävät menestyksen määrittelyä muunkin kuin lopputuloksen perusteella. Pelaaja oppii keskittymään onnistumisiin, mutta pystyy huomioimaan myös kehityskohdat. Tavoitteena että pelaaja oppii ymmärtämään yhteisiä pelisääntöjä, eikä vain noudattamaan neuvoja tai käskyjä.

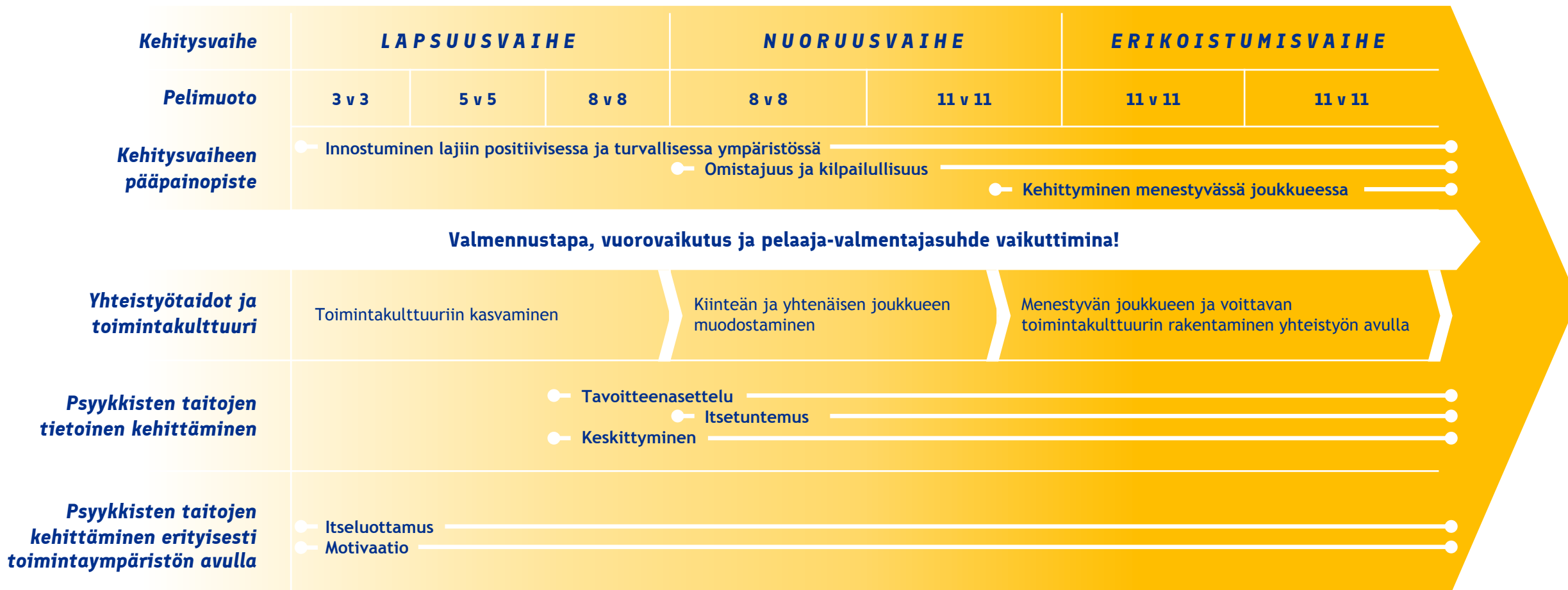
Nuoruvaiheessa pelaajia ohjataan ottamaan vastuu itsensä ja joukkueen kehittämisestä kokonaisvaltaisesti - kilpailullisuus korostuu. Pelaaja oppii asettamaan ja seuraamaan tavoitteita omista lähtökohdistaan valmentajan tukemana. Pelaaja kykenee toimimaan osana joukkueen yhteisiä toimintatapoja. Pelaaja kasvaa kilpailullisuuteen ympäristössä myönteisessä toimintakulttuurissa ja saa omalle tasolleen sopivia haasteita.

Erikoistumisvaiheessa pelaaja kantaa vastuunsa omasta suoriutumisestaan ja toiminnastaan itsenäisesti. Pelaaja pystyy hyödyntämään psyykkisiä taitoja ja niiden harjoittelua osana arkea. Pelaajan arviointi ja itsesäätelyn kehittäminen ja tuki äkillisten ja ennalta arvaamattomien tilannekohtaisten siirtymien selvittämiseen korostuu. Pelaajan tukipalvelut, itsesäätelytaidot ovat hallinnassa myös äkillisten ja ennalta arvaamattomien tilannekohtaisten tapahtumien osalta.



# PSYKO-SOSIAALINEN

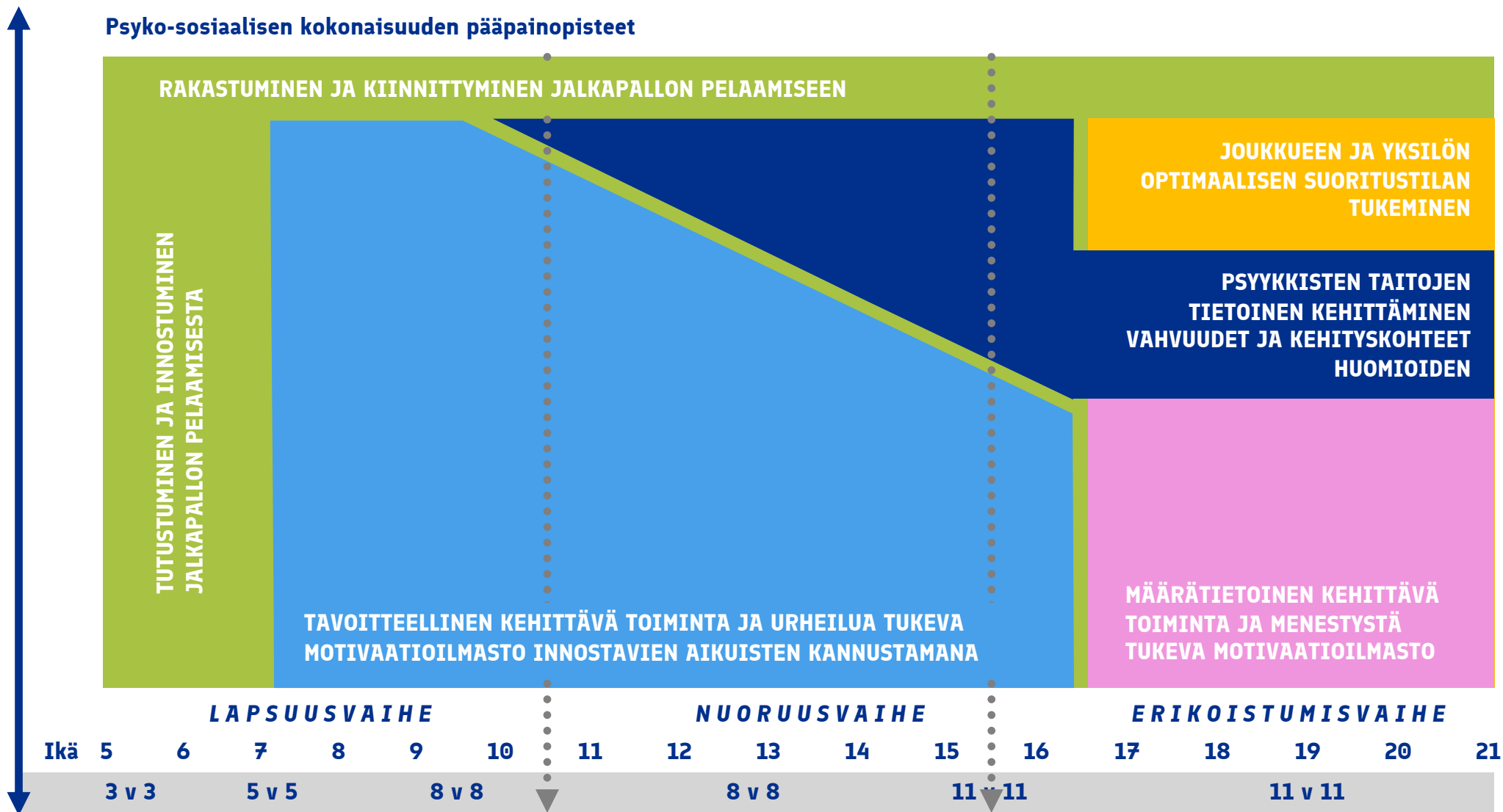
**PELAAJIEN PÄÄTTÄVÄISYYTTÄ HEITTÄYTYÄ PELIIN, KAMPPAILUUN JA KOVIIN TAVOITTEISIIN | HALU JATKUVASTI KEHITTYÄ PAREMMAKSI!**





# PSYKO-SOSIAALINEN KOKONAISUUS

## Psyko-sosiaalisen kokonaisuuden pääpainopisteet





# PELAAMINEN JA HARJOITTELU

## **OMAA TASOA HAASTAVAT TAVOITTEET, KOKONAISHARJOITTELUN MÄÄRÄ JA LAATU SEKÄ ERIYTTÄMINEN IKÄ- JA KEHITYSVAIHEESEEN SOPIVALLA TAVALLA KESKIÖSSÄ**

Lapsuusvaiheessa tavoitteena on lajiin kiinnittyminen ja innostuksen sytyttäminen harjoitteluun. Kehittyminen tapahtuu monipuolisen liikunnallisen tekemisen ja toistomäärän kautta, jotka korostuvat omalla ajalla. Joukkuetoiminnassa mahdollistetaan täysillä tekeminen lapsilähtöisesti runsaan toiminnan kautta, jossa jokainen saa onnistumisia ja pätevyyden kokemuksia.

Nuoruvaiheen pääpainopisteenä on tavoitteellinen ja määrätietoinen ominaisuuksien kehittäminen pitkäjänteisesti. Nuoruvaiheessa pelaaja oppii asettamaan ja seuraamaan tavoitteita, jotka ohjaavat määrätietoiseen pelissä vaadittavien ominaisuuksien kehittämiseen. Organisoidun ja jaksotetun harjoittelun määrä korostuu, mutta pääpainopiste on yksilön ominaisuuksien nousujohteisessa kehittämisessä - ei yksittäisten otteluiden voittamisessa kehittymisen kustannuksella.

Erikoistumisvaiheessa tavoitteena on jalkapalloilijan urheilullisten perusominaisuuksien jalostaminen huippu-urheilua tukevassa ympäristössä. Pelaaminen ja harjoittelu toteutuu omien tavoitteiden mukaisessa ympäristössä, jossa kehittyminen kokonaisvaltaisesti on riittävän haastavaa ja mahdollista. Pelissä suoriutuminen huomioidaan, mutta pääpainopiste on suunnitelmallisessa kehitymisessä.





# PELAAMINEN JA HARJOITTELU

Kehitysvaihe	LAPSUUSVAIHE	NUORUUSVAIHE	ERIKOISTUMISVAIHE
<b>Mitä</b>	Oma-aloitteinen monipuolinen liikunta ja jalkapallon omaehtoinen pelaaminen keskiössä. Joukkueessa jalkapallon pelaamisesta innostuminen motivoivassa ympäristössä, jossa jokainen saa omalle tasolleen sopivia onnistumisen ja pätevyyden kokemuksia.	Omatoiminen tavoitteellinen harjoittelu keskiössä ja laadukkaan joukkueharjoittelun määrän korostuminen. Joukkueessa jalkapallon pelaaminen kilpailullisessa ja myönteisessä ympäristössä, jossa jokainen saa omalle tasolleen sopivia onnistumisen ja pätevyyden kokemuksia.	Laadukasta joukkueharjoittelua kehittyminen, suorituskyky ja yksilön tarpeet huomioiden.
<b>Miten</b>	Koko ikäluokan harjoittelu mahdollisimman pitkää samaan aikaan ja samassa paikassa. Tasoryhmien muodostaminen ikäluokan sisällä joustavasti motivoivalla tavalla.	Kohti tasojoukkueiden muodostamista pelaajien biologinen ikä (potentiaali vs. suorituskyky), motivaatio, tavoitteet ja harjoitustausta huomioiden.	Omien tavoitteiden mukaisessa ympäristössä, jossa kehittyminen kokonaisvaltaisesti on riittävän haastavaa ja mahdollista.
<b>Missä</b>	Joukkue toiminta mahdollisimman lähellä omaa kotia ja koulua. Suuri omaehtoinen kokonaisliikunnan ja jalkapalloharjoittelun määrä mahdollistaa kehittymisen.	Joukkue toiminta omien tavoitteiden mukaisessa ympäristössä harjoittelu, pelaaminen ja kokonaiselämäntilanne huomioiden, (tarvittaessa tasojoukkueissa). Yhteistyö oppilaitosten kanssa tukee harjoittelun kokonaisuutta pelaajan, seuran ja oppilaitoksen yhteistyöllä.	Omaa jalkapalloilijana kehittymistä ja erikoistumista edistävässä ja haastavassa ympäristössä & sarjassa. Yhteistyö oppilaitosten kanssa tukee harjoittelun kokonaisuutta pelaajan, seuran ja oppilaitoksen yhteistyöllä.
<b>Harjoittelun suunnittelu</b>	<b>Innostavat ja intensiiviset harjoitustapahtumat!</b> Joukkueharjoittelun suunnittelussa korostuu pelinomaista taitoa ja urheilullisuutta kehittävä ympäristö, joka motivoi ja valmentaa pelaajia etsimään ratkaisuja. Pelaajat ovat 80% aktiivisia harjoitusten aikana. Harjoitteissa pallo mukaan aina kuin mahdollista toistojen kasvattamiseksi (kenttäajalla ja oheisharjoittelussa esim. kenttäajan ulkopuolella).	<b>Jaksotettu ominaisuuksia kehittävä määrätietoinen ja pitkäjänteinen harjoittelu!</b> Harjoittelun suunnittelussa korostuvat jaksotus ja rytmitys pelaajien ominaisuuksien kehittymisen varmistamiseksi. Vammojen ennaltaehkäisy huomioidaan osana kokonaisuutta, mutta tärkeää on uskaltaa kehittää ja harjoitella määrällisesti paljon. Pelit ovat tärkeitä, mutta eivät edellytä harjoittelun keventämistä.	<b>Pitkäjänteinen kehittyminen ja pelissä onnistuminen!</b> Harjoittelun suunnittelussa korostuvat laadukkaat ja kehittävät harjoitusviikot, jotka jalostavat urheilullisen pelaajan pelitavan ja pelipaikan erityisvaatimuksiin. Harjoittelun suunnittelussa huomioidaan keventäminen ennen sarjaotteluita.



# PELAAMINEN JA HARJOITTELU

Kehitysvaihe	LAPSUUSVAIHE			NUORUUSVAIHE		ERIKOISTUMISVAIHE	
Pelimuoto	3 v 3	5 v 5	8 v 8	8 v 8	11 v 11	11 v 11	11 v 11
<b>Pelit ja turnaukset</b>	Kerran kuussa paljon lyhyitä pelejä 12x6 = 72 peliä	Joka toinen viikonloppu (ei lomakausina) paljon lyhyitä pelejä 16x4 = 96 peliä	Ei maksimimäärää, kunhan viikonloppuja jää myös vapaaksi. Lomat myös tärkeitä.	Ka. 1-1,5 peliä viikossa. Pitää pystyä tarvittaessa pelaamaan 2 ottelua viikossa. Ei useasti koko pelejä peräkkäisinä päivinä.	Ka. 1-1,5 peliä viikossa. Ihanne 1 peli, pitää pystyä tarvittaessa pelaamaan kaksi ottelua viikossa.	Ka. 1-1,5 peliä viikossa. Ihanne 1 peli, pitää pystyä tarvittaessa pelaamaan kaksi ottelua viikossa.	Ka. 1-1,5 peliä viikossa. Ihanne 1 peli, pitää pystyä tarvittaessa pelaamaan kaksi ottelua viikossa.
<b>Vastustajan taso (oletetusti heikompi - tasainen - vahvempi %)</b>	25 - 50 - 25	25 - 50 - 25	25 - 50 - 25	Sarjan mukaan	Sarjan mukaan	Sarjan mukaan	Sarjan mukaan 3
<b>Pelipaikat</b>	Vaihtuvat pelipaikat, vaihtuva maalivahti		+ vakiintuva maalivahti	Vaihtuvat pelipaikat kenttäpelaajilla	2-3 pelipaikkaa kenttäpelaajilla	2-3 pelipaikkaa kenttäpelaajilla	1 pelipaikka (muut vaihtoehtona)
<b>Kokonaisliikunnan määrä</b>	20-30h/viikko	20-30h/viikko	20-30h/viikko	20-30h/viikko	20-30h/viikko	20-30h/viikko	Säännöllistä huippu-urheilijan elämää päivästä toiseen
<b>Ohjattu joukkueharjoittelu</b>	1-2 x 60 min (huomioitu vanhempien jaksaminen ja harrastusten kustannukset)	2-3 x 60-90 min joukkueharjoitus sisältäen oheisharjoittelun	3-4 x 90-120 min/viikko	4-x 120-150 min/viikko 1-2 aamuharjoitusta	4-5 x 90-150min 3-4 x aamuharjoitus	4-5 x 90-150min 3-4 x aamuharjoitus	Säännöllistä huippu-urheilijan elämää päivästä toiseen
<b>Omatoiminen jalkapalloharjoittelu</b>	5-10 h	7-12 h	10-15 h	10 h	Kehittymistarpeen mukaan	Kehittymistarpeen mukaan	Kehittymistarpeen mukaan



# VALMENTAJA MAHDOLLISTAA PELIN JA PELAAJIEN KEHITTYMISEN!

Valmentajat ovat tärkeitä jalkapallosta innostumisen ja pelaajien kehittymisen mahdollistajia.

Valmentaja pystyy luomaan pelaajien tasolle ja kehitysvaiheelle sopivan toimintaympäristön yhdessä pelaajien ja toimihenkilöiden kanssa. Valmentajalla on kyky toimia positiivisesti, ratkaisukeskeisesti ja rohkaisevasti jokaisen pelaajien ja joukkueen tavoitteiden saavuttamiseksi. Valmentaja omaa tilanteeseen sopivat valmennus- ja johtamistavat, jotka tuovat pitkäjänteisesti menestystä.





# VALMENTAJUUS

	<b>LAPSUUSVAIHE</b>	<b>NUORUUSVAIHE</b>	<b>ERIKOISTUMISVAIHE</b>
<b>Kehitysvaihe</b>	Innostaja ja pelille heittäytymisen mahdollistaja turvallisessa ympäristössä, pelaajien itseohjautuvuuteen ohjaava kasvattaja	Tavoitteellisesti ja pitkäjänteisesti toimintaa edistävä, pelaajien itsenäistymistä ja kasvua tukeva roolimalli	Pelaajakehityksessä tuloksia pitkäjänteisesti aikaansaava, pelaajien kokonaisarjen huomioiva
<b>Kuvaus</b>	Sytyttää innostuksen ja rakastuttaa jalkapalloon ohjaamalla ikävaiheeseen sopivaa sisältöä turvallisessa ja mielekkäässä ympäristössä.	Tukee, ohjaa ja auttaa joukkueen ja pelaajan tavoitteiden saavuttamista rakentavalla ja innostavalla tavalla.	Auttaa kasvattamaan intohimon huippu-urheilijan vaatimuksiin.
<b>Keskeisiä valmentajan toimintatapoja</b>	<p>Valmentaja osaa luoda myönteisen ilmapiirin, jonka pelaajat kokevat turvalliseksi, mutta omalle tasolleen vaativaksi ja jossa heidät kohdataan yksilöinä.</p> <p>Valmentaja on pelaajille ja perheille helposti lähestyttävä ja turvallinen. Valmentaja kykenee toteuttamaan innostavia ja intensiivisiä harjoitustapahtumia. Valmentaja pystyy innostamaan pelaajia ja perheitä omatoimiseen harjoitteluun ja liikunnalliseen elämäntapaan.</p>	<p>Valmentaja osaa luoda myönteisen ilmapiirin, jonka pelaajat kokevat turvalliseksi, mutta vaativaksi ja kilpailulliseksi. Valmentaja tukee pelaajien kehittymistä huomioiden pelaajan tavoitteet ja kokonaiselämäntilanne siirtäen hallitusti vastuuta kehittymisestä pelaajille.</p> <p>Valmentaja ymmärtää pelaajan fyysisen ja henkisen kasvun haasteet ja mahdollisuudet yksilö- ja joukkueetasolla. Valmentaja tukee pelaajaa itsenäistymisen, monien valintojen ja usein ristiriitaistenkin vaiheiden aikana muiden aikuisten kanssa.</p>	<p>Valmentaja ymmärtää kansainvälisen pelin vaatimukset ja osaa ohjata pelaajia kohti korkeita tavoitteita joukkueena ja yksilöinä. Valmentaja pystyy luomaan kehittävän vaatimustason positiivisella tavalla arkivalmennuksessa, sekä kehittämään pelaajien johtajuutta. Valmentaja osaa yksilöllisesti huomioida pelaajat ja heidän tilanteensa (esim. nuori nousee edustukseen).</p> <p>Valmentaja kykenee vaatimaan yksilön ja joukkueen yhdessä asetettuja tavoitteita. Valmentaja osaa yksilöstä ja joukkueesta pahaan irti käyttäen tilanteeseen sopivaa johtamistapaa. Valmentaja pystyy johtamaan ja luomaan korkean vaatimustason toimintakulttuurin yhdessä pelaajien ja valmennustiimin kanssa.</p>
<b>Valmennuksen organisointi ja koulutustasot</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Minimissään 1 koulutettu valmentaja/ 8 pelaajaa.</li> <li>Futisvalmentajan startti ja Ikävaihekoulutus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>U12-13: Minimissään 1 UEFA C -koulutettu valmentaja/8 pelaajaa.</li> <li>U14-15: Minimissään 1 UEFA B -koulutettu valmentaja/10 pelaajaa + maalivahtivalmentajan &amp; fyysisen valmennuksen tuki 2/krt/viikko.</li> <li>UEFA B.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>U16-19 Minimissään 1 UEFA A -koulutettu valmentaja/10 pelaajaa + maalivahtivalmentajan &amp; säännöllinen tuki fyysisen valmennuksen tuki 3-4/krt/viikko.</li> <li>UEFA A suosituksena.</li> </ul>



# PELIÄ JA HARJOITTELUA VAHVISTAVA URHEILIJAN ELÄMÄ



Pelaajan elämänhallinnan tukemisella on mahdollisuus vaikuttaa pelaajien kokonaisvaltaiseen kehittymiseen ja elinikäisten elämäntapojen oppimiseen.

Lapsuusvaiheessa pelaajan vanhempien rooli urheilulliseen elämään kasvattamisessa on keskeistä. Vanhempien huomioisen, sitoutumisen ja opastamisen kautta pelaaja ohjataan turvalliseen, liikunnalliseen ja säännölliseen elämään.

Nuoruvaiheessa pelaajat saavat tukea tavoitteellisen urheilun mahdollistamiseen aikuisilta ja oppilaitoksilta. Vastuu kehittävästä kokonaiharjoittelusta, ravinnosta, levosta ja vammojen ennaltaehkäisystä huolehtimiseen oma-aloitteisesti siirtyy pelaajille. Tätä kokonaisuutta tuetaan joukkueen, perheiden ja oppilaitosten yhteistyöllä. Säännöllinen ohjattu aamuharjoittelu alkaa tavoitteellisille pelaajille.

Erikoistumisvaiheessa vastuu omien tavoitteiden mukaisesta kehittämisestä ja arjen valinnoista on pelaajalla itsellään. Harjoittelu, ravinto, lepo, uni ja palautuminen ovat tasapainossa joukkueen valmennuksesta vastaavien asiantuntijoiden, oppilaitosten ja kodin yhteistyön avulla. Yhteistyö oppilaitosten kanssa mahdollistaa riittävän harjoittelun yksilölliset tarpeet ja kokonaisvaltaisuus huomioiden.



# URHEILIJAN ELÄMÄ

Kehitysvaihe	LAPSUUSVAIHE	NUORUUSVAIHE	ERIKOISTUMISVAIHE
	Lapsuusvaiheessa pelaajalle luodaan turvallinen, innostumista ja urheiluun ja peliin heittäytymistä tukeva arkiympäristö yhdessä kotien kanssa.	Nuoruuksuvaihe on nuoren jalkapalloilijan elämässä fyysisen ja henkisen kasvun, itsenäistymisen, monien valintojen ja usein ristiriitaistenkin vaiheiden aikaa. Jalkapalloilijan hyvä arki, yhdessä innostavien aikuisten kanssa, tukee muutosten keskellä ja sitouttaa nuorta kohti omia yksilöllisiä tavoitteita.	Erikoistumisvaiheessa pelaajalle luodaan parhaat mahdollisuudet saavuttaa oma huipputasonsa kodin, seuran, oppilaitoksen ja urheilun erityisasiantuntijoiden avulla.
<b>Kasvun tukemisen perusteita</b>	Vanhemmat ymmärtävät tärkeän merkityksensä pelaajien lajiin ja urheilulliseen elämäntapaan kiinnittymisen osalta.	Nuoruuksuvaiheessa nuoren pelaajan elämänhallinnan tukemisessa on tärkeä tarjota jokaiselle pelaajalle nähdäksi ja kuulluksi tulemisen rohkaiseva kokemus.  Pelaajat kasvattavat vastuutaan ravinnosta, levosta, unesta ja vammojen ennaltaehkäisystä omien tavoitteidensa mukaisesti.	Pelaajan arjen valinnat perustuvat tavoitteisiin, joiden tukemisessa ja ohjaamisessa seura, asiantuntijat, koti ja oppilaitos ovat tärkeitä.  Pelaajat ottavat kokonaisvastuun omasta kehitymisestään harjoittelun, ravinnon, levon, unen ja palautumisen osalta tavoitteiden ohjaamana.
<b>Yhteistyö kodin, oppilaitoksen ja seuran kanssa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vanhemmille tarjotaan opastusta lapsen omatoimisen harjoitteluun ja liikunnallisuuteen tukemisessa lähellä omaa koti- ja kouluympäristöä (esim. liikuntakerhot).</li> <li>• Vanhemmat oppivat toimimaan positiivisesti pelaajien harjoitus- ja ottelutapahtumissa lasten parhaaksi.</li> <li>• Päiväkoti ja koulu mahdollistavat liikunnallisten valmiuksien luomisen lisäämällä kokonaisliikunnan määrää. (esim. liikuntakerhot)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perheet osaavat kannustaa ja ohjata kehittävään tavoitteelliseen harjoitteluun ja löytävät ratkaisukeinoja näiden toteuttamiselle</li> <li>• Perheet ohjaavat ja mahdollistavat tavoitteiden saavuttamisen pelaajan arjen urheilijana kasvamisen valinnoissa (ravinto, lepo, uni, palautuminen)</li> <li>• Perhe osaa auttaa pelaajaa ennakoimaan, suunnittelemaan ja rytmittämään arkeen niin, että arki tukee urheilijana ja lajissa kehittymistä sekä hyvinvointia</li> <li>• Koulu mahdollistaa aamuharjoittelun 1-3 kertaa tavoitteellisille pelaajille seuran tukemana. Koulun terveystiedon opetusta pystytään hyödyntämään ja soveltamaan pelaajan arkeen yhdessä vanhempien kanssa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osata tarjota pelaajille tavoitteiden mukaista tukea</li> <li>• pystyy auttamaan pelaaja pelaajauran ja opiskelun yhteensovittamisessa ja tätä tukevan oppilaitoksen löytämisessä</li> <li>• Osaa vahvistaa urheilusta opitun osaamisen tunnistamista, urheilijan itsetuntoa ja identiteettiä</li> <li>• Pelaajalle mahdollistetaan urheilun asiantuntijapalvelut</li> <li>• Seura ja oppilaitos järjestävät 3-4 kertaa viikossa aamuharjoittelumahdollisuuden yhteistyössä oppilaitosten kanssa.</li> </ul>

# LIITTEET



<b>LAPSUUSVAIHE</b>	<b>3V3</b>	<b>5V5</b>	<b>8V8</b>
<b>NUORUUSVAIHE</b>	<b>8V8</b>	<b>11V11</b>	
<b>ERIKOISTUMISVAIHE</b>			
<b>KÄSITTEET</b>			
<b>TEKNIS-TAKTINEN</b>			
<b>FYYSINEN</b>			
<b>PSYKO-SOSIAALINEN</b>			





# IKÄLUOKKAKOHTAISET PAINOPISTEET

Miten pelaaja altistuu pelaamisen periaatteille

Ikäluokkakohtaiset painopisteet on pyritty kuvaamaan osaamistavoitteina kolmella eri osaamisen tasolla:





# LAPSUUSVAIHE



# PÄÄPAINOPISTEET

Kokonaisliikunnan määrä ja innostuminen omasta harjoittelusta

## INNOSTUMINEN OMATOIMISESTA HARJOITTELUSTA

Turvallinen, myönteinen ja sopivan haastava ilmapiiri mahdollistaa pelille heittäytymisen ja taitojen kehittymisen.

## PALLON KANSSA MESTARIKSI!

Harjoittelun ja pelaajien painotus on yksilötaitojen kehittämisessä - erityisesti pallollisena! Joukkueharjoittelussa peli ja toiminta opettaa, mahdollistaa runsaasti toistoja ja innostaa.

## HARJOITTELU JA PELAAMINEN

Tekemällä rohkeasti ja monipuolisesti oppii! Pääpainopiste on oppimisessa toiminnan ja tekemisen kautta, jossa jokainen saa onnistumisia ja pätevyyden kokemuksia. Joukkueen harjoittelu ja pelaaminen mahdollisimman lähellä omaa kotia ja koulua.

## LIIKUNNALLISUUS LUO EDELLYTYKSET!

Pelaajien kannustaminen ja perheiden ohjaaminen omatoimiseen liikuntaan ja jalkapallotaitojen harjoitteluun.

Joukkueharjoittelussa pelaajat ovat 80% aktiivisia pelinomaisesti.

## VALMENTAJUUS

Sytyttää innostuksen jalkapalloon ohjaamalla ikävaiheeseen sopivaa sisältöä turvallisessa, innostavassa ja mielekkäässä ympäristössä. Pääpaino on oppimisessa - ei opettamisessa!

Luo oppimisympäristö, joka mahdollistaa tavoitteen mukaiset runsaat pelinomaiset toistot. Pääpaino on oppimisessa - ei opettamisessa!



# VALMENTAJUUS

## ***Yleiskuvaus***

Innostaja ja pelille heittäytymisen mahdollistaja turvallisessa ympäristössä, pelaajien itseohjautuvuuteen ohjaava.

## ***Rooli***

Valmentaja osaa luoda myönteisen ilmapiirin, jonka pelaajat kokevat turvallisiksi, mutta omalle tasolleen vaativaksi ja jossa heidät kohdataan yksilöinä. Valmentaja on pelaajille ja perheille helposti lähestyttävä ja turvallinen. Valmentaja kykenee toteuttamaan innostavia ja intensiivisiä harjoitustapahtumia. Valmentaja pystyy innostamaan pelaajia ja perheitä omatoimiseen harjoitteluun ja liikunnalliseen elämäntapaan.

## ***Pedagoginen osaaminen***

Valmentaja osaa luoda intensiivisiä harjoituksia, joihin sisältyy selkeä tavoite, sopiva haastavuus, keskittyminen, riittävät toistot ja palaute (= harjoittelu, joka kehittää pelaajia). Osaa hyödyntää erilaisia työkaluja teeman mukaisen toiminnan mahdollistamiseksi. Osaa toteuttaa ikävaiheelle sopivaa toimintaa motivoivasti huomioiden pelaajien taso ja erilaisuus.

## ***Johtamistaidot***

Valmentaja osaa luoda pelaajien kanssa joukkueelle toimintakulttuurin osana seuran arvoja ja tavoitteita. Kykenee organisoimaan intensiivisen ja innostavan harjoitustapahtuman, jossa pelaajat ovat pelinomaaisesti aktiivisia vähintään 80% kokonaisajasta. Jokaisella toimihenkilöllä tavoitetta ja laatua edistävä selkeä rooli ja tehtävä.

## ***Tunne ja vuorovaikutustaidot***

Valmentaja osaa kehittää pelaajien yhteistyötaitoja (esim. miten kommunikoida toisten kanssa). Valmentaja hallitsee turvallisen ilmapiirin muodostamisen. Valmentaja osaa luoda joukkueelle toimintakulttuurin osana seuran arvoja ja tavoitteita.

## ***Palautteen antamisen taidot***

Valmentaja osaa laatia yhdessä pelaajan kanssa kehittymistä tukevia ja motivoivia tavoitteita. Valmentaja osaa antaa pelaajille motivoivia tavoitteita tukevia tehtäviä. Valmentaja osaa auttaa pelaajia tunnistamaan osaamista jalkapalloilijana suhteessa kasvu- ja kehitysvaiheeseen (vahvuudet ja/tai kehityskohteet) oppimista edistävän palautteen avulla. Valmentaja hallitsee palautteen antamisen sinnikkydestä, kehittymisestä ja yrittämisestä sekä osaa tuoda onnistumiset/kehittymisen näkyväksi.

## ***Itsensä kehittämisen taidot***

Reflektoi omaa valmentajuuttaan ja käyttää sitä valmentajana kehittymisen tukena.

## ***Koulutustaso***

Minimissään 1 koulutettu valmentaja/8 pelaajaa. Futsivalmentajan startti ja Ikävaihekoulutus.





## 3V3

Peliin heittäytyvät ja lajiin kiinnittyvät pelaajat



# 3V3

## Peliin heittäytyvät ja lajiin kiinnittyvät pelaajat

### **ALLE 8-VUOTIAALLE PELAAJALLE OMINAISTA**

Kiinnostuminen ja innostuminen jalkapallosta alkaa ensihetkestä jalkapallon parissa. Jos lapsi saa toistuvasti positiivisia elämyksiä, onnistumisen kokemuksia ja oppimisen kokemuksia, jatkaa hän jalkapallon parissa. Leikki-ikäiset lapset kykenevät keskittymään ainoastaan pieneen määrään asioita kerrallaan ja keskittymiskyky on muutenkin rajallista. Tämän vuoksi mielekäs ja lasten näkökulmasta hauska toiminta ovat harjoittelun keskiössä. Oppiminen tapahtuu lapsen kannalta tiedostamattomasti. Oppimista tehostetaan positiivisella vuorovaikutuksella, erityisesti onnistuneiden suoritusten jälkeen. Turvallinen ja positiivinen ilmapiiri on erityisen tärkeää leikki-ikäisille.

Lapsen fyysistä kehitystä hallitsee hermoston nopea kehittyminen, minkä vuoksi leikki-ikäinen oppii helposti kokonaisvaltaisia ja yksinkertaisia liikkeitä. Pelaajan kannalta on ensisijaisen tärkeää ymmärtää, että ennen kuin lapsen voidaan olettaa oppivanhallitsemaan palloa, tulee hänen hallita omaa kehoaan. Tämän vuoksi yleisten liikuntataitojen, kuten tasapaino, koordinaatio ja ketteryys, harjoittelu suuren kokonaisliikunnan määrän kautta on oleellista.

Vaikka valtaosa aivojen kehityksestä tapahtuu ennen leikki-ikää, kehittymättömiä alueita on nimenomaan alueilla, jotka vastaavat abstraktista ajattelusta, syy-seuraussuhteidenymmärtämisestä ja emotionaalisesta kypsyudesta. Tämän vuoksi leikki-ikäiset eivät kykene hallitsemaan suurta määrää informaatiota ja turhautuvat, mikäli vaihtoehtoja on liikaa. Niinpä yksinkertaiset pelinomaiset harjoitteet ovat parhaita opettajia pelaajan näkökulmasta.

Leikki-ikäisten lasten kognitiivisen kehitysasteen hallitseva piirre on egosentrisyys ("itsekeskeisyys"). He ovat pääosin kiinnostuneita ainoastaan omasta tekemisestään. Yhdessä leikkiminen tai pelaaminen on paremminkin rinnakkain leikkimistä tai pelaamista. Esimerkiksi 3v3-peli on käytännössä 1v5-peliä, jossa kaikki pelaajat ovat kiinnostuneita pallosta - pelin ainoastaan lelusta. Lapset kuitenkin nauttivat toisten lasten kanssa toteutettavasta rinnakkaistoiminnasta, vaikka he eivät koko ajan olisikaan toisista kiinnostuneita tai seuraisi muiden tekemistä. Tämän vuoksi toiminta tulisi suunnitella siten, että lapset ovat yhdessä.



# TEKNIS-TAKTINEN

Pallokosketusten määrä innostavalla tavalla keskiössä!

		<b>OSAAMISTAVOITE</b>		<b>SISÄLTÖ</b>
<b>YKSILÖN OSAAMINEN</b>	<b>Hyökkääminen</b>	Pallollinen pelaaja	Pelaaja kuljettaa rohkeasti edeten maalintekopaikkaan.	<u>Eteneminen</u> Pallonkäsittely, kuljettaminen, haltuunottaminen, viimeistely (pallon laukaiseminen).
		Palloton pelaaja	Pelaaja ymmärtää liikkua pois päin pallollisesta pelaajasta oman ja pallollisen pelaajan pelitilan maksimoimiseksi.	<u>Tuki</u> Tyhjän tilan etsiminen.
	<b>Puolustaminen</b>	Pallollista puolustava pelaaja	Pelaaja pyrkii riistämään pallon takaisin omalle joukkueelle heti menetyksen jälkeen. Pelaaja rohkaistuu ottamaan kontaktin pallolliseen vastustajaan pallon riistämiseksi.	<u>Paine</u> Riistäminen, taklaaminen.
		Muut puolustavat pelaajat	Pelaajat ymmärtävät pyrkiä voittamaan pallon takaisin omalle joukkueelle heti menetyksen jälkeen.	<u>Puolustuksen tuki</u> Läsnäolo puolustettaessa (asenteellinen).
<b>JOUKKUEEN PELAAMINEN</b>	<b>Hyökkääminen</b>		Pelaajat opettelevat yhteistoimintaa kentällä, kaikki hyökkäävät ja puolustavat.	Läsnäolo hyökätessä (asenteellinen).
	<b>Puolustaminen</b>		Pelaajat opettelevat yhteistoimintaa kentällä, kaikki hyökkäävät ja puolustavat.	Läsnäolo puolustettaessa (asenteellinen).



# FYYSINEN

Pelaajan liikunnallisuus ja urheilullisuus kehittyvät pääasiassa suuren kokonaisliikunnan määrän ja monipuolisen liikunnallisen tekemisen kautta, johon pelaajia ja perheitä on tärkeää kannustaa. Joukkueharjoittelun tavoitteena on innostaa pelaajaa jalkapallon pelaamiseen ja liikunnallisuuteen. Harjoitustapahtuman tunnusmerkkejä hyvin rytmitetty ja organisoitu harjoitustapahtuma, joka sisältää paljon mielekästä ja pelinomaista toimintaa, joissa pelaaja on 80% aktiivinen pelinomaisesti.

Joukkueen harjoitustapahtuman yhteydessä voidaan totutella oheisharjoitteluun kenttävuoron ulkopuolella esimerkiksi leikin tai kisailun avulla. Oleellista on huomioida pelaajien innostaminen ja keskittymiskyky, jotta pelaaja innostuu ja kiinnittyy lajiin.

## OMINAISUUS

## MITÄ TEHDÄÄN JA MIHIN KESKITYTÄÄN

### **Liikunnallisuus ja taitavuus**

Kehittyminen tapahtuu monipuolisen kokonaisliikunnan määrän kautta. Joukkueharjoittelussa ennen kenttävuoroa tai kenttävuoron jälkeen kehonhallintaliikkeitä innostavalla tavalla (esimerkiksi eläinliikkeet).

### **Nopeus ja ketteryys: juoksee ja liikkuu nopeammin**

Kisailut ja pelinomaiset intensiiviset jalkapalloharjoitteet. Kenttävuoron ulkopuolella hipat ja erilaiset radat.

### **Voima: kamppailee ja hyppää korkealle**

Ennen ja jälkeen kenttävuoron tehtävät hyppelyt. Pareittain tehdyt parivoima- ja kamppailuvoiman liikkeet kehittävät voimaa ja toisaalta totuttavat pelaajia kontaktiin toisen kanssa.

### **Kestävyys: sietää väsymystä**

Kehittyminen tapahtuu monipuolisen kokonaisliikunnan määrän kautta.



# PSYKO-SOSIAALINEN

Kiinnostuminen ja innostuminen jalkapallosta turvallisessa ympäristössä keskiöön! Itseluottamus **kehittyy** turvallisessa ympäristössä, jossa kokeilemiseen ja yrittämiseen rohkaistaan. Tavoitteena että pelaaja oppii **ymmärtämään** yhteisiä pelisääntöjä, eikä vain noudattamaan aikuisten neuvoja tai käskyjä. Jokainen lapsi huomioidaan - tavoitteena on mahdollistaa jokaisen pelaajan kiinnittyminen lajiin.

## Pääpainopisteenä innostuminen ja kiinnittyminen lajiin oppimista edistävässä ympäristössä

OMINAISUUS	PELAAJA	VALMENTAJA
<b>Yhteistyötaidot ja toimintakulttuuri</b>	Pelaaja ymmärtää joukkueessa ja yhdessä toimimisen periaatteita.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valmentaja osaa kehittää pelaajien yhteistyötaitoja (esim. miten kommunikoida toisten kanssa).</li> <li>Valmentaja hallitsee turvallisen ilmapiirin muodostamisen.</li> <li>Valmentaja osaa luoda joukkueelle toimintakulttuurin osana seuran arvoja ja tavoitteita.</li> </ul>
<b>Psyykkisten taitojen kehittäminen erityisesti toiminta-ympäristön avulla</b>	<p><u>Itsetuntemus</u> Pelaaja opettelee tunnistamaan tavoitellun mukaista toimintaa.</p> <p><u>Keskittyminen</u> Pelaaja opettelee keskittymään käynnissä olevaan harjoitukseen.</p> <p><u>Itseluottamus</u> Pelaaja uskaltaa yrittää parhaansa harjoituksissa ja otteluissa.</p> <p><u>Motivaatio</u> Pelaaja heittäytyy pelille ja kilpailee muiden kanssa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valmentaja osaa auttaa pelaajaa tunnistamaan tavoiteltua toimintaa positiivisen ja kannustavan palautteen avulla.</li> <li>Valmentaja osaa auttaa pelaajaa suuntaamaan keskittymistä annettuihin tehtäviin.</li> <li>Valmentaja osaa auttaa pelaajaa palauttamaan keskittymisen takaisin harjoitteluun, mikäli keskittyminen herpaantuu.</li> <li>Valmentaja hallitsee palautteen antamisen sinnikkydestä, kehitymisestä ja yrittämisestä sekä osaa tuoda onnistumiset/kehittyminen näkyväksi.</li> <li>Valmentaja osaa luoda kilpailutilanteita sekä positiivisesti kannustaa ja vaatia niissä.</li> <li>Valmentaja osaa luoda myönteisen ilmapiirin, jonka pelaajat kokevat turvallisiksi ja jossa heidät kohdataan yksilöinä.</li> <li>Valmentaja osaa luoda harjoituksia, joihin sisältyy selkeä tavoite, sopiva haastavuus, keskittyminen, riittävät toistot ja palaute (= harjoittelu, joka kehittää pelaajia).</li> </ul>



# HARJOITTELU JA PELAAMINEN

## ESIMERKKI KOKONAISHARJOITTELUN MÄÄRÄSTÄ JA TAVOITTEISTA

	<b>Joukkue-harjoittelu</b>	<b>Omatoiminen jalkapalloharjoittelu</b>	<b>Muu liikunta</b>
<b>Tavoitteita</b>	Kiinnittymisen lajiin ja omatoimisen liikuntaan.	Suuri toistomäärä liikunnallisissa perustaidoissa ja jalkapallotaidoissa.	Liikunnallinen elämäntapa ja perusmotoristen taitojen oppiminen laaja-alaisesti.
<b>Määrä (h)</b>	1-2 x 60-90 min/viikko	3-12 h	10-15 h
<b>Tapa</b>	Pienpelit, kisailut ja pelinomaiset harjoitteet.	Pihapelit, välituntipelit, Itsenäinen taitoharjoittelu joukkueen sisältöjä tukien.	Leikit ja kisailut, muu liikunta ja muut harrastukset.

## ESIMERKKI JOUKKUEEN HARJOITUKSESTA JA LINKKI ESIMERKKIHARJOITTEESEEN

	<b>Aika</b>	<b>Sisältö</b>	<b>Huomiot</b>
<b>Ennen kenttävuoroa</b>	10-20 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jokaisen pelaajan huomiointi.</li> <li>Nopeus/ketteryyss-kisailuna TAI kamppailuvoima pareittain/kehonhallinta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Innosta ja huomioi jokainen pelaaja esimerkiksi tervehtimällä ennen harjoituksen alkua.</li> <li>Verryttelyissä kenttäajan ulkopuolella pallo mahdollisuuksien mukaan aina mukana.</li> <li>Varmista pelaajien olevan aktiivisia 80% harjoitusajasta (organisointi).</li> <li>Luo innostava ympäristö joka jo itsessään opettaa pelaajaa, opasta tarvittaessa.</li> <li>Eriytä pelaajat tarvittaessa joustavasti harjoitteiden tavoitteen mukaisesti.</li> <li>Kannusta ja ohjaa pelaajia omatoimiseen harjoitteluun (joukkueen teema): korosta toistojen merkitystä!</li> </ul>
<b>Kenttävuoron aikana</b>	15-20 min	Alkupeli 2v2-3v3-teemalla tai ilman.	
	20 min	Toistoja toistamatta ja pelinomaisesti (esim. kisailut, joissa toistoja saa paljon).	
	15-20 min	Peli 1v1-3v3 -teemalla tai ilman.	
<b>Kenttävuoron jälkeen</b>	5-10 min	Lyhyt positiivinen palaute, kannustaminen omatoimiseen harjoitteluun.	



## 5V5

Peliin heittäytyvät ja lajiin kiinnittyvät pelaajat



# TEKNIS-TAKTINEN

## 5V5-VAIHEEN OSAAMISTAVOITTEET JA SISÄLLÖT

### Oppimisessa korostuvaa

Runsaasti toimintaa sisältävä oppimisympäristö tarjoaa vaihtelua, paljon toistoja ja haastaa uuden oppimiseen pelaajien taso ja innostus huomioiden. Peli, toistot ja runsas toiminta toimivat parhaina opettajina ja innostajina! Pääpaino on tekemällä oppimisessa rohkeassa ja turvallisessa ympäristössä, ei opettamisessa!

### Sisällöt

#### **Pääpainopiste 1v1-pelaamisessa - hyvä puolustaminen kehittää pallollista pelaajaa!**

Pelaaja ymmärtää syöttämisen tarkoituksenmukaisena etenemistapana kuljettamisen (ja harhauttamisen) lisäksi. Pallollinen pelaaja osaa edetä kuljettamalla ja harhauttamalla maalintekopaikkaan ja kykenee viimeistelemään. Pallollisen joukkueen pallottomat pelaajat osaavat luoda tilaa pallolliselle sekä liikkua tyhjiin tilaan pallon vastaanottamiseksi.

Puolustajat haluavat heti voittaa pallon takaisin omalle joukkueelleen. Pallollisen puolustajan ensisijainen tavoite riistää pallo itselle ja estää vastustajan eteneminen. Muut puolustavat pelaajat osaavat tukea pallollista puolustavaa ja katkoa syöttöjä sekä ymmärtävät vaarallisen vastustajan tunnistamisen (erityisesti oman maalin lähetyvillä).

Kun joukkueella on pallo, pelaajat osaavat kasvattaa etäisyyksiä etenemisvaihtoehtojen mahdollistamiseksi. Kun joukkueella ei ole palloa, pelaajat osaavat pienentää etäisyyksiä.





# TEKNIS-TAKTINEN

## Pääpainopiste 1V1-pelaamisessa!

		<b>OSAAMISTAVOITE</b>		<b>SISÄLTÖ</b>
<b>YKSILÖN OSAAMINEN</b>	<b>Hyökkääminen</b>	<b>Pallollinen pelaaja</b>	Pelaaja osaa edetä kuljettamalla ja harhauttamalla maalintekopaikan saavuttamiseksi. Pelaaja ymmärtää syöttämisen tarkoituksenmukaisena etenemistapana kuljettamisen lisäksi.	<u>Eteneminen</u> Pallonkäsittely, kuljettaminen, harhauttaminen, syöttäminen, haltuunottaminen, suojaaminen, viimeistely (pallon laukaiseminen ns. potkutekniikka).
		<b>Palloton pelaaja</b>	Pelaaja osaa luoda tilaa pallolliselle sekä liikkua tyhjän tilaan pallon vastaanottamiseksi.	<u>Tuki</u> Tyhjän tilan etsiminen, pelattavaksi liikkuminen.
	<b>Puolustaminen</b>	<b>Pallollista puolustava pelaaja</b>	Pelaaja osaa riistää pallon itselleen ja estää vastustajan ohituksen. Pelaaja ymmärtää laukausten peittämisen tärkeyden ja rohkaistuu yrittämään sitä.	<u>Paine</u> Riistäminen, taklaaminen.
		<b>Muut puolustavat pelaajat</b>	Pelaajat osaavat auttaa pallollista puolustavaa pelaajaa pallon riistämiseksi. Pelaajat ymmärtävät vaarallisen vastustajan tunnistamisen (erityisesti oman maalin lähellä).	<u>Puolustuksen tuki</u> Läsnäolo puolustettaessa (asenteellinen), sijoittuminen: opettelu pallollista puolustavan varmistamiseen, syöttöjen katkomiseen ja pelin suunnan tunnistamiseen.
<b>JOUKKUEEN PELAAMINEN</b>	<b>Hyökkääminen</b>		Pelaajat oppivat joukkueena kasvattamaan etäisyyksiä, jotta pallolliselle pelaajalle saadaan tilaa edetä ja pallottomalle mahdollisuus vastaanottaa pallo.	<u>Tilan laajentaminen</u> Hyökätessä etäisyydet ovat pidemmät kuin puolustettaessa.
	<b>Puolustaminen</b>		Joukkue haluaa pallon nopeasti itselleen ja joukkue osaa pienentää etäisyyksiä toisiinsa puolustaessa.	<u>Tiiviys</u> Puolustettaessa etäisyydet ovat lyhyemmät kuin hyökätessä.



# FYYSINEN

Pelaajien fyysiset ominaisuudet kehittyvät pääasiassa suuren kokonaisliikunnan määrän ja monipuolisen liikunnallisen tekemisen kautta, johon on tärkeää kannustaa. Joukkueharjoittelussa intensiiviset harjoitteet ja kisailut oheisharjoitteluna tukevat liikunnallisuuden kehittymistä.

## Opettelu ja totuttelu oheisharjoitteluun osana harjoitustapahtumaa

Ennen kenttävuoroa ja kenttävuoron jälkeen innostavalla tavalla toteutettavat tukiharjoitteiden avulla voidaan tarjota liikemalleja, tuoda kehittäviä ärsykeitä ja innostaa omatoimiseen harjoitteluun.

### OMINAISUUS

### MITÄ TEHDÄÄN JA MIHIN KESKITYTÄÄN

#### **Liikunnallisuus ja taitavuus**

Kehittyminen tapahtuu monipuolisen kokonaisliikunnan määrän kautta. Joukkueharjoittelussa ennen kenttävuoroa tai kenttävuoron jälkeen kehonhallintaliikkeitä innostavalla tavalla (esimerkiksi eläinliikkeet).

#### **Nopeus ja ketteryys: juoksee ja liikkuu nopeammin**

Lyhytkestoisen nopeus- ja ketteryysharjoittelun toteuttaminen osana jokaista harjoitustapaa innostavasti. Tavoitteena suoritusten tekeminen maksimaalisella tai lähes maksimaalisella yrityksellä. Nopeuden ja ketteryuden kehittämisen pääpainopiste on lyhytkestoisten nopeiden suoritusten kehittämisessä (<20m). Oheisharjoitteluna: Kisailut, hipat ja erilaiset radat.

#### **Voima: kamppailee ja hyppää korkealle**

Ennen ja jälkeen kenttävuoron tehtävät nopeusvoimaharjoitteet (esimerkiksi hyppelyt). Lihaskestävyysharjoitteet omalla kehonpainolla ja kamppailuvoimana ennen ja jälkeen kenttävuoron innostavalla tavalla.

#### **Kestävyys: sietää väsymystä**

Kehittyminen tapahtuu monipuolisen kokonaisliikunnan määrän kautta. Joukkueharjoittelulla voidaan tukea tavoitteen edistämistä.



# PSYKO-SOSIAALINEN

## Pääpainopisteenä innostuminen ja kiinnittyminen lajiin oppimista edistävissä ympäristöissä

OMINAISUUS	PELAAJA	VALMENTAJA
<b>Yhteistyötaidot ja toimintakulttuuri</b>	Pelaaja osaa toimia joukkueen arvojen, sääntöjen ja toimintakulttuurin mukaisesti	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valmentaja osaa kehittää pelaajien yhteistyötaitoja (esim. miten kommunikoida toisten kanssa).</li> <li>Valmentaja hallitsee turvallisen ilmapiirin muodostamisen</li> <li>Valmentaja osaa luoda joukkueelle toimintakulttuurin osana seuran arvoja ja tavoitteita.</li> </ul>
<b>Psyykkisten taitojen kehittäminen erityisesti toimintaympäristön avulla</b>	<p><u>Tavoitteenasettelu</u> Pelaaja ymmärtää toiminnan ja yrittämisen merkityksen oppimisessa ja kehittämisessä.</p> <p><u>Itsetuntemus</u> Pelaaja opettelee tunnistamaan omaa osaamistaan jalkapalloilijana (vahvuudet ja/tai kehittämiskohteet).</p> <p><u>Keskittyminen</u> Pelaaja ymmärtää keskittymisen merkityksen oppimisessa ja kehittämisessä.</p> <p><u>Itseluottamus</u> Pelaaja oppii tunnistamaan onnistuneita suorituksia valmentajan avulla.</p> <p>Pelaaja yrittää toteuttaa harjoiteltuja asioita pelitilanteissa, vaikka saattaisikin epäonnistua.</p> <p><u>Motivaatio</u> Pelaaja kehittyy yrittämään parhaansa harjoituksissa. Pelaaja heittäytyy täysillä mukaan ja kilpailee muiden kanssa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valmentaja osaa laatia yhdessä pelaajan kanssa kehittymistä tukevia ja motivoivia tavoitteita.</li> <li>Valmentaja osaa antaa pelaajille motivoivia tavoitteita tukevia tehtäviä.</li> <li>Valmentaja osaa auttaa pelaajia tunnistamaan osaamista jalkapalloilijana suhteessa kasvu- ja kehitysvaiheeseen (vahvuudet ja/tai kehityskohteet) oppimista edistävän palautteen avulla.</li> <li>Valmentaja osaa auttaa pelaajia ymmärtämään keskittymisen merkityksen oppimisessa ja kehittämisessä.</li> <li>Valmentaja osaa auttaa pelaajaa palauttamaan keskittymisen takaisin harjoitteluun, mikäli keskittyminen herpaantuu.</li> <li>Valmentaja hallitsee palautteen antamisen sinnikkydestä, kehittämisestä ja yrittämisestä sekä osaa tuoda onnistumiset/kehittyminen näkyväksi.</li> <li>Valmentaja osaa luoda kilpailutilanteita sekä positiivisesti kannustaa ja vaatia niissä.</li> <li>Valmentaja osaa luoda myönteisen ilmapiirin, jonka pelaajat kokevat turvalliseksi, mutta vaativaksi ja jossa heidät kohdataan yksilöinä.</li> <li>Valmentaja osaa luoda harjoituksia, joihin sisältyy selkeä tavoite, sopiva haastavuus, keskittyminen, riittävät toistot ja palaute (= harjoittelu, joka kehittää pelaajia).</li> </ul>



# HARJOITTELU JA PELAAMINEN

## ESIMERKKI KOKONAISHARJOITTELUN MÄÄRÄSTÄ JA TAVOITTEISTA

	<b>Joukkue-harjoittelu</b>	<b>Omatoiminen jalkapallo-harjoittelu</b>	<b>Muu liikunta</b>
<b>Tavoitteita</b>	Kiinnittyminen lajiin ja innostuminen omatoimisesta harjoittelusta.	Suuri toistomäärä jalkapallon perustaidoissa.	Suuri kokonaisliikunnan määrä ja perusmotoristen taitojen oppiminen laaja-alaisesti.
<b>Määrä (h)</b>	2-3 x 75-90 min/viikko	3-12 h	10-15 h
<b>Tapa</b>	Pienpelit, kisailut ja pelinomaiset harjoitteet.	Pihapelit, välituntipelit, Itsenäinen taitoharjoittelu joukkueen sisältöjä tukien.	Leikit ja kisailut, muu liikunta ja muut harrastukset.

## ESIMERKKI JOUKKUEEN HARJOITUKSESTA JA LINKKI ESIMERKKIHARJOITTEESEEN

	<b>Aika</b>	<b>Sisältö</b>	<b>Huomiot</b>
<b>Ennen kenttävuoroa</b>	20-30 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jokaisen pelaajan huomiointi.</li> <li>Nopeus ja ketteryys (&amp; nopeusvoima).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Innosta ja huomioi jokainen pelaaja esimerkiksi tervehtimällä ennen harjoituksen alkua.</li> <li>Verryttelyissä kenttäajan ulkopuolella pallo mahdollisuuksien mukaan aina mukana.</li> <li>Varmista pelaajien olevan aktiivisia 80% harjoitusajasta (organisointi).</li> <li>Luo innostava ympäristö joka jo itsessään opettaa pelaajaa, opasta tarvittaessa.</li> <li>Eriytä pelaajat tarvittaessa tasoryhmiin joustavasti harjoitteiden tavoitteen mukaisesti.</li> <li>Kannusta ja ohjaa pelaajia omatoimiseen harjoitteluun (joukkueen teema): korosta toistojen merkitystä!</li> </ul>
	15-20 min	Alkupeli 2v2-3v3-teemalla tai ilman.	
<b>Kenttävuoron aikana</b>	20 min	Toistoja toistamatta ja pelinomaisesti (esim. kisailut, joissa toistoja saa paljon).	
	15-20 min	Peli 3v3-5v5-teemalla tai ilman.	
<b>Kenttävuoron jälkeen</b>	5-15 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lyhyt positiivinen palaute &amp; kannustaminen omatoimiseen harjoitteluun.</li> <li>Lihaskestävyys (keskittyminen ja ennen kenttävuoroa olevan osuuden pituus huomioiden).</li> </ul>	



## 8V8

Peliin heittäytyvät ja lajiin kiinnittyvät pelaajat



# 8V8

## Peliin heittäytyvät ja lajiin kiinnittyvät pelaajat

### 9–11-VUOTIAALLE PELAAJALLE OMINAISTA

Varsinaiset fyysiset suorituskykyominaisuudet kehittyvät varsin maltillisesti ja ennen murrosikää tyypillistä kehitymisessä tapahtuva tasannevaihe. Sen sijaan jalkapallotaitojen kehittämisessä eletään taitojen oppimisen kulta-aikaa! Painopiste harjoittelussa onkin yksilötaitojen kehittämisessä erityisesti pallollisena. Jalkapallotaitojen lisäksi yleiset motoriset taidot, kuten tasapaino, liikehallinta ja liikkeiden ajoitukset kehittyvät tässä ikäryhmässä, jonka johdosta suuri kokonaisliikunnan määrä on oleellista.

Lasten havaintomotoriset valmiudet kehittyvät lapsuusvaiheessa edelleen ja ovat ikäryhmän yläpäässä jo melko lähellä aikuisten tasoa. Lajihavainnoinnin kannalta pelaajien teknisellä osaamisella on myös merkitystä. Peliä on mahdollista havainnoida tehokkaasti vasta, kun lajin vaatimat motoriset suoritukset ovat saavuttaneet riittävän tason, jolloin keskittyminen suorittamisesta voidaan suunnata ympäristöön. Lajin vaatimia havainnointitaitoja päästään onneksi harjoittamaan runsaasti, koska lapsuusvaiheessa monipuolisen pelaamisen määrä harjoittelussa tulisi olla suurta. Havainnoinnin harjoittaminen tapahtuu tällöin tiedostamattomasti tekemällä, mikä on oppimisen kannalta paitsi tehokasta, niin myös lapsille mielekäästä. Yleisen kehityksen mukaisesti lapset alkavat ymmärtää enenevässä määrin myös pelitaktisia peruskäsitteitä yksilötasolla (toiminta pallon lähellä) ja sitä voidaan tukea joukkueen perusasioilla (kuten syvyys ja leveys, pelaajien väliset etäisyydet). Taktinen osaaminen tulee esille myös pelisuorituksissa, mutta ratkaisujen onnistuminen vaihtelee vielä suuresti. Vaikka taktiikan opettaminen keskittyy pääosin vielä yksinkertaisten tilanteiden ratkaisemiseen (1v1-3v3 tilanteissa), niin kaikkien pelaajien oletetaan jo osallistuvan puolustamiseen ja hyökkäämiseen pelivirran mukaan joukkueena. Yhteenvetona voidaan kuitenkin todeta, että lapsuusvaiheen aikana pelaajat siirtyvät ”Kuinka”-vaiheesta (tekniikka) vaiheeseen ”Milloin, missä, kenen kanssa” -vaiheeseen. Painotus ikävaiheessa on taidon oppimisessa käyttäen pelinomaisia harjoitusmenetelmiä. Taidon oppimisen kannalta riittäviä suoritusmääriä haetaan innostavilla peleillä ja pelinomaisilla harjoitteilla. Pelaajien kehittäminen on keskiössä ja sen kautta autetaan joukkuetta menestymään.

Lapsuusvaiheen aikana lapsen suhtautuminen itseensä muuttuu vaiheittain itsekeskeisestä itsekriittiseksi. Pätevyyden kokemisen tunne on tärkeää ja lapsi saattaa jättää yrittämättä, koska pelkää epäonnistumista. Yhteenkuuluvuuden tunne ja kaverit ovat tärkeitä. Lapsi tarkastelee itseään osana ryhmää. Yksilönä lapsi on vakaampi ja hän luottaa itseensä enemmän. Itsetunnon vahvistumiseen lapsi tarvitsee positiivista kannustusta ja onnistumisten huomioimista. Keskittymiskyky paranee, joskin toiminnallisuus korostuu edelleen ja ohjeistamisen on syytä olla lyhyttä.

Eryteisesti lapsuusvaiheen alussa lapsen ajattelu on vielä hyvin konkreettista eikä hän välttämättä ymmärrä abstrakteja merkityksiä. Vähitellen looginen ajattelukyky kehittyy siten, että lapsi kykenee asettamaan itse tavoitteita ja osaa suunnitella toimintatapoja niihin yltääkseen. Osa pelaajista ottaakin harrastuksen jo ”vakavasti” ja innostumisesta muodostuu hiljalleen omistautuminen lajille: lapsi innostuu omien taitojensa ja ominaisuuksiensa kehittämisestä, sekä asioiden oppimisesta ja pelin ja pelaamisen suhteen.



# TEKNIS-TAKTINEN

## 8V8-VAIHEEN OSAAMISTAVOITTEET JA SISÄLLÖT

### Oppimisessa korostuvaa

Joukkueharjoittelussa valmentaja osaa ohjata pelaajia oivaltamaan tilanteenmukaisia tehokkaita ratkaisuja pelinomaisella intensiteetillä. Intensiiviset tavoitteen mukaiset ja pelinomaiset harjoitteet ovat parhaat pelin opettajat. Valmentaja pystyy edistämään oppimista osallistavilla valmennustavoilla tarvittaessa kentällä ja kenttäajan ulkopuolelle. Oleellista on kuitenkin varmistaa innostava ote, toistojen määrä, intensiivisyys ja urheilullisuuden kehittyminen. Pelitaitojen kehittymisen vaatima runsas toistomäärä saavutetaan ennen kaikkea omalla ajalla joukkueharjoittelun tukemana.

### Sisällöt

**Pääpainopiste 1v1-pelaamisessa ja lähimpien pelaajien yhteistyön opettelussa.**

Sisältöjen painotus on pallon ympärillä olevien pelaajien yhteistoiminnassa pelitilanteen vaatimusten ohjaamina. Pelaajat kehittyvät tekemään tarkoituksenmukaisia pelitekoja pallon ympärillä. Pallollinen pelaaja hallitsee monipuoliset etenemistavat pelin edistämiseksi. Pallottomat pelaajat oppivat arvioimaan pallottoman pelaajan ajan, tilan ja etäisyyden avulla tehokkainta tapaa maalintekotilanteeseen pääsemiseksi. Pallollista pelaajaa lähimpänä olevat puolustajat hallitsevat pallollisen pelaajan paineistamisen yhdessä.

**Joukkuepelaamisen yksinkertaisten asioiden opettelu tavoitteina on tukea yksilötavoitteiden oppimista.**

Joukkuepelaamisen sisällöissä keskitytään perusasioihin syvyyden ja leveyden osalta puolustaessa ja hyökätessä.



# TEKNIS-TAKTINEN

## Pääpainopiste 1V1-pelaamisessa ja lähimpien pelaajien yhteistyön opettelussa

		OSAAMISTAVOITE		SISÄLTÖ
YKSILÖN OSAAMINEN	Hyökkääminen	Pallollinen pelaaja	Pelaaja hallitsee etenemisen tarkoituksenmukaisesti kuljettaen ja syöttäen tilanteen vaatimalla tavalla.	<u>Eteneminen</u> Pallonkäsittely, kuljettaminen, harhauttaminen, syöttäminen, haltuunottaminen, suojaaminen, viimeistely (ja potkuteknikka).
		Palloton pelaaja	Pelaaja osaa liikkua pelattavaksi hyvässä peliasennossa ja syöttökulmassa etenemisen mahdollistamiseksi. Pelaaja opettelee sijoittumistaan suhteessa pallollisen pelaajan tilanteeseen (onko prässä vai ei) huomioiden.	<u>Tuki sekä tilan luominen ja hyödyntäminen</u> Tyhjän tilan etsiminen, pelattavaksi liikkuminen pallonhallinnan säilyttämiseksi ja/tai etenemisen mahdollistamiseksi, syöttökulman avaaminen tarkoituksenmukaisessa peliasennossa, tilan tekeminen toiselle pelaajalle.
	Puolustaminen	Pallollista puolustava pelaaja	Pelaaja hallitsee pallollisen pelaajan puolustamisen tarkoituksenmukaisesti tilanteen vaatimalla tavalla pallon riistämiseksi tai ylivoiman luomiseksi	<u>Paine</u> Riistäminen, taklaaminen, sijoittuminen pallon ja oman maalin väliin, välimatkan pienentäminen palloon, prässäminen tai hidastaminen suhteessa mahdolliseen etuun.
		Muut puolustavat pelaajat	Pelaajat osaavat puolustaa tarkoituksenmukaisesti muuttuvissa pelin tilanteissa yhdessä omien pelaajien kanssa.	<u>Puolustuksen tuki sekä kontrollointi</u> Pallollista puolustavan varmistaminen, syöttölinjojen peittäminen, syöttöjen katkominen, alueen puolustaminen.
JOUKKUEEN PELAAMINEN	Hyökkääminen		Pelaajat ymmärtävät oman roolinsa osana joukkueen pelaamista, ylläpitäen leveyttä ja syvyyttä, jotta pelaajien yhteistoiminta pallon ympärillä mahdollistuu. Pelaajat osaavat liikuttaa palloa etenemisen ja maalintekotilanteen mahdollistamiseksi.	<u>Tilan laajentaminen ja Hyökkäyksen tasapaino</u> Opettelu vastuuseen leveydestä ja syvyydestä, oman pelitilan maksimointi. Sijoittuminen suhteessa muihin pelaajiin (etäisyydet).
	Puolustaminen		Pelaajat ymmärtävät oman roolinsa osana joukkueen tiiviyyttä pienentäen etäisyyksiä leveys- ja syvyyssuunnassa, jotta pallon riistäminen olisi mahdollisimman tehokasta.	<u>Tiiviys ja Puolustuksen tasapaino</u> Opettelu vastuuseen tiiviyydestä leveys- ja syvyyssuunnassa, vastustajan peli-tilan pienentäminen. Sijoittuminen suhteessa muihin pelaajiin, vaara-alueiden (ja pelaajien) priorisointi.





# FYYSINEN

Pelaajien fyysiset ominaisuudet kehittyvät pääasiassa suuren kokonaisliikunnan määrän ja monipuolisen liikunnallisen tekemisen kautta, johon on tärkeää kannustaa.

## Tavoitteellisesta oheisharjoittelusta tulee joukkueelle toimintatapa

Joukkueharjoittelussa toistuvat intensiiviset harjoitteet ja kisailut ovat nopeuden ja ketteryyden kehittymisen kannalta tärkeitä. Ennen kenttävuoroa ja kenttävuoron jälkeen innostavalla tavalla toteutettavat tukiharjoitteet opettavat liikemalleja, tuovat kehittäviä ärsykeitä ja innostavat omatoimiseen harjoitteluun. Samalla pelaajaa opetetaan harjoituskokonaisuuteen, jossa kenttävuorolla tapahtuvaa harjoittelua tuetaan fyysisiä ominaisuuksia kehittäväällä oheisharjoittelulla, joissa pallon on mahdollisimman paljon mukana.

### OMINAISUUS

### MITÄ TEHDÄÄN JA MIHIN KESKITYTÄÄN

#### Liikunnallisuus ja taitavuus

Kehittyminen tapahtuu monipuolisen kokonaisliikunnan määrän kautta. Joukkueharjoittelussa ennen ja jälkeen kenttävuoron erilaiset tasapainoa haastavat tehtävät, kehonhallintaliikkeet tai kamppailuvoimaharjoitteet pareittain.

#### Nopeus ja ketteryys: juoksee ja liikkuu nopeammin

Lyhytkestoista nopeus- ja ketteryysominaisuuksien harjoittelua maksimaalisella tai lähes maksimaalisella suoritustavalla osana jokaista harjoitustapahtumaa. Maksiminopeuden kehittyminen varmistetaan oheisharjoittelun avulla.

#### Voima: kamppailee ja hyppää korkealle

Lihaskestävyys, voimaharjoittelutekniikoiden opettelu ja matalatehoinen nopeusvoimaharjoittelu painopisteinä. 2x viikko voimaharjoittelua (esimeriksi parivoimaliikkeet tai eläinliikkeet) ja 2x viikko matalatehoisia hyppelyitä (hyppelyiden yhdistäminen nopeusharjoitteiden kanssa).

#### Kestävyys: sietää väsymystä

Kehittyminen tapahtuu monipuolisen kokonaisliikunnan määrän kautta. Innostava ja intensiivinen joukkueharjoittelu tukee kokonaisuutta.



# PSYKO-SOSIAALINEN

**Pääpainopisteenä innostuminen ja kiinnittyminen lajiin oppimista edistävissä ympäristössä**

**OMINAISUUS**

**Yhteistyötaidot ja toimintakulttuuri**

**Psyykkisten taitojen tietoinen kehittäminen**

**Psyykkisten taitojen kehittäminen erityisesti toimintaympäristön avulla**

PELAAJA	VALMENTAJA
<p>Pelaaja kehittyy toimimaan osana ryhmää yhdessä muodostettujen arvojen, tavoitteiden ja/tai sääntöjen osalta. Pelaaja kehittyy osallistumaan myös edellä mainittujen asioiden määrittämiseen, seurantaan ja arviointiin. Pelaaja ymmärtää miten kannustaa ja vaatia kentällä muilta pelaajilta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valmentaja osaa kehittää pelaajien yhteistyötaitoja (esim. miten kommunikoida toisten kanssa).</li> <li>• Valmentaja osaa osallistaa pelaajia arvojen, tavoitteiden ja/tai sääntöjen muodostamisessa.</li> <li>• Valmentaja hallitsee turvallisen ilmapiirin muodostamisen.</li> </ul>
<p><u>Tavoitteenasettelu</u> Pelaaja ymmärtää ottaa vastuuta omasta toiminnastaan. Pelaaja ymmärtää tavoitteiden ja kehittymisen välisen yhteyden sekä oman roolin joukkueen tavoitteiden asettamisessa ja niiden mukaisessa toiminnassa.</p> <p><u>Itsetuntemus</u> Pelaaja opettelee analysoimaan omaa toimintaansa sekä tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja kehityskohteitaan. Pelaaja opettelee ottamaan pienin askelin vastuunottokykyä omasta kehittämisestä valmentajan tukemana.</p> <p><u>Keskittyminen</u> Pelaaja ymmärtää, että keskittyminen tulisi suunnata oleellisiin asioihin ja säilyttämään se niissä. Pelaaja opettelee tunnistamaan yhdessä valmentajan kanssa, kun keskittyminen herpaantuu ja opettelee palauttamaan sen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valmentaja osaa auttaa pelaajia laatimaan laadukkaita tavoitteita.</li> <li>• Valmentaja osaa auttaa pelaajia ymmärtämään tavoitteiden ja kehittymisen välistä yhteyttä.</li> <li>• Valmentaja osaa ottaa pelaajat mukaan joukkueen tavoitteen asetteluun, seurantaan ja arviointiin ikävaiheeseen sopivalla tavalla.</li> <li>• Valmentaja osaa siirtää vastuuta hallitusti pelaajille johdattaen pelaajat opettelemaan omien vahvuuksien ja kehityskohteiden tunnistamista.</li> <li>• Valmentaja osaa innostaa pelaajia kehittämään itseään.</li> <li>• Valmentaja ymmärtää mistä keskittyminen koostuu.</li> <li>• Valmentaja osaa auttaa pelaajia tunnistamaan milloin keskittyminen herpaantuu.</li> <li>• Valmentaja osaa auttaa palauttamaan keskittymisen takaisin olennaiseen.</li> </ul>
<p><u>Motivaatio</u> Pelaaja ymmärtää kovaa yrittämisen ja laadukkaan harjoittelun vaikutuksen kehittymiseen. Pelaaja kehittyy heittäytymään täysillä mukaan ja nauttimaan kilpailutilanteista.</p> <p><u>Itseluottamus</u> Pelaaja oppii tunnistamaan omia onnistumisiaan ja vahvuuksiaan valmentajan avulla. Pelaaja ymmärtää hyödyntää omia vahvuuksiaan pelitilanteissa ja uskaltaa kokeilla uusia asioita, vaikka saattaisikin epäonnistua.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valmentaja hallitsee palautteen antamisen sinnikkydestä, kehittymisestä ja yrittämisestä sekä osaa tuoda onnistumiset/kehittyminen näkyväksi.</li> <li>• Valmentaja osaa luoda kilpailutilanteita sekä positiivisesti kannustaa ja vaatia niissä.</li> <li>• Valmentaja osaa luoda myönteisen ilmapiirin, jonka pelaajat kokevat turvalliseksi, mutta vaativaksi ja jossa heidät kohdataan yksilöinä.</li> <li>• Valmentaja osaa luoda harjoituksia, joihin sisältyy selkeä tavoite, sopiva haastavuus, keskittyminen, riittävät toistot ja palaute (= harjoittelu, joka kehittää pelaajia).</li> </ul>



# HARJOITTELU JA PELAAMINEN

## ESIMERKKI KOKONAISHARJOITTELUN MÄÄRÄSTÄ JA TAVOITTEISTA

	<b>Joukkueharjoittelu</b>	<b>Omatoiminen jalkapalloharjoittelu</b>	<b>Muu liikunta</b>
<b>Tavoitteita</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jalkapallon pelitavasta riippumattomien yleisperiaatteiden oppiminen.</li> <li>Urheilullisuuden lisääminen.</li> <li>Innostuminen omasta kehittämisestä jalkapalloilijana.</li> </ul>	Suuri toistomäärä kehitysvaiheen sopivissa sisällöissä.	Innostuminen ominaisuuksien tavoitteellisesta kehittämisestä.
<b>Määrä (h)</b>	3-4 x 75-90 min/viikko sisältäen joukkueharjoitus.	10-15 h	10-15 h
<b>Tapa</b>	Pelinomaiset harjoitteet.	Pihapelit, välituntipelit, Itsenäinen ominaisuusharjoittelu joukkueen sisältöjä ja omia tarpeita tukien.	Koulumatkat, muu liikunta ja muut harrastukset.

## ESIMERKKI JOUKKUEEN HARJOITUKSESTA

<b>Aika</b>	<b>Sisältö</b>	<b>Huomiot</b>
30 min	Jokaisen pelaajan huomiointi - tervehtiminen. Nopeutta & ketteryyttä jokaisessa harjoitustapahtumassa, 2xviikko voimaa (ennen tai jälkeen kenttävuoron).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Innosta ja huomioi jokainen pelaaja esimerkiksi tervehtimällä ennen harjoituksen alkua.</li> <li>Verryttelyissä kenttäajan ulkopuolella pallo mahdollisuuksien mukaan aina mukana.</li> <li>Varmista pelaajien olevan aktiivisia 80% harjoitusajasta (organisointi).</li> <li>Luo innostava ympäristö joka jo itsessään opettaa pelaajaa, opasta tarvittaessa.</li> <li>Eriytä pelaajat tarvittaessa tasoryhmiin joustavasti harjoitteiden tavoitteen mukaisesti.</li> </ul>
25 min	Tavoitteeseen liittyvä alkupeli 1v1-4v4.	
10-15 min	Toistoja pelinomaisesti (esim. kisailut pallon kanssa, jossa toistoja saa paljon ja vinkkejä omatoimiseen harjoitteluun).	
25 min	Tavoitteeseen liittyvä peli 3v3-8v8.	
20 min	Loppupelit 4v4-8v8.	
20-30 min	Fyysisiä tavoitteita edistävät sisällöt (liikunnallisuus & taitavuus, Kestävyys). Lyhyt palaute positiivisuuden kautta, kannustus omatoimiseen harjoitteluun.	



# ***NUORUUSVAIHE***



# NUORUUSVAIHE

## Vastuunottaminen omasta kehittämisestä

Murrosikäisten ikäluokissa merkittävin piirre pelaajien fyysisessä kehittämisessä on suuret erot eri yksilöiden välillä. Kalenteri-ikänsä saman ikäisten pelaajien väliset erot biologisessa iässä ovat yleensä 2-4 vuotta, joka tulee huomioida pelaajien kehittymisen seurannassa ja arvioinnissa. Tyttöillä murrosikä ajoittuu 12 ja pojilla 14 ikävuoden molemmille puolille. Pituuden huippukasvun vaiheessa pituutta tulee noin 10 cm vuodessa. Painon huippukasvu ajoittuu hieman pituuden huippukasvun jälkeen. Paino nousee tuolloin jopa 8-15 kg vuodessa. Pojilla muutokset ovat keskimäärin suurempia kuin tyttöillä. Murrosiän seuraukset fyysiseen suoriutuskykyyn ja harjoitettavuuteen ovat suuret, etenkin pojilla. Hormonaalisten muutosten seurauksena niin nopeus-, voima- kuin kestävyysominaisuudetkin kehittyvät luonnostaan. Voiman ja nopeuden kannalta suotuisia muutoksia ovat mm. lihasten kasvu, hermojen johtumisnopeuden paraneminen ja raajojen kasvu. Kestävyysominaisuudet kehittyvät happea kuljettavien rakenteiden kehittymisen seurauksena (sydän, keuhkot, veren määrä, hemoglobiini, jne.). Käytännössä kaikki fyysiset ominaisuudet kehittyvät suhteellisesti eniten juuri pituuden huippukasvun aikana tai välittömästi sen jälkeen.

Murrosikäisten havainnointitaitoihin liittyvät fysiologiset rakenteet ovat jo lähes aikuismaiset. Heidän visuaaliset taidot ovat kehittyneet ja he kykenevät suodattamaan oleellisen informaation ympäristöstä. Kehitysvaiheeseen kuuluu myös ajattelutaitojen merkittävä kehittyminen. Nuori kykenee niin ikään kyseenalaistamaan kriittisesti ja hahmottamaan tulevaisuutta entistä paremmin. Ajattelu on kuitenkin monilta osin vielä kehittymätöntä ja sitä hallitsee ehdottomuus ja mustavalkoisuus. Pelaaja **oppii** arvioimaan menestystä ja saavutettuja tuloksia tavoitteiden asettamisen ja seurannan avulla.

Lajissa merkittävä tekijä on siirtyminen pelaamaan isolle kentälle. Harjoittelussa tämä tarkoittaa samalla sitä, että painopiste siirtyy vähitellen yksilö- ja pienryhmäharjoittelusta joukkueharjoitteluun. Myös pelipaikat alkavat muodostua, mutta kokonaisvaltaisen kehittymisen vuoksi suositellaan vielä 2-3 pelipaikkaa kenttäpelaajille pelikauden aikana. Havainnointi- ja ajattelutaitojen kehittyminen luovat pohjan sille, että pelaajat ovat valmiimpia pelikäsityksen syvällisempään ja tiedostavampaan oppimiseen ja opettamiseen. Pelin oppimisen kehittäminen tapahtuu optimitilanteessa yksilölähtöisesti ja nousujohteisesti. Lajiharjoittelussa painottuu pelinomaisuus: pelistä johdetut harjoitteet ja intensiivisyys. Joukkueharjoittelun lisäksi on oleellista saada riittävästi toistoja omatoimisen harjoittelun avulla ja pelaajaa kehittävän oheisharjoittelun avulla.

Kaiken kaikkiaan on tärkeää ymmärtää, että pelaajat muuttuvat nopeasti aikuisemmän oloiseksi, mutta eivät ole aikuisia. Erityisesti nuorten kognitiivinen kehitys ei pysy fyysisen kehityksen tahdissa. Niin ikään on tärkeää ymmärtää, että näissä ikäryhmissä on mahdotonta ennustaa pelaajien tulevaa potentiaalia. Toisella yksilöllä on valmiudet edetä huipputasolle aiemmin ja toisella myöhemmin - oikein valmennettuna molemmat sinne lopulta yltävät!



# PÄÄPAINOPISTEET

Vastuunottaminen omasta kehittämisestä

## TARKOITUKSEN MUKAINEN YHTEISTOIMINTA PALLON YMPÄRILLÄ JA SITÄ TUKEVAT JOUKKUEEN PELAAMISEN YLEISPERIAATTEET

Harjoittelun ja pelaamisen painotus on pelaajien pallon ympärillä tapahtuvien toimintojen kehittämisessä, jotta joukkue saa etua. Pelaajien yhteistoimintaa pallon ympärillä edistää joukkuepelaamisen perusasiat.

## VASTUUNOTTAMINEN KOKONAISVALTAISESTA KEHITTÄMISESTÄ

Pelaaja innostuu ottamaan vastuuta itsensä ja joukkueen kehittämisestä tavoitteiden mukaisesti.

## BIOLOGINEN IKÄ HUOMIOITAVA OMINAISUUKSIEN KEHITTÄMISESSÄ JA PELAAJIEN ARVIOINNISSA

Voima, nopeus ja kestävyys kehittyvät.

## OMATOIMINEN TAVOITTEELLINEN JALKAPALLOHARJOITTELU KOROSTUU

Pääpainopiste on yksilön ominaisuuksien pitkäjänteisessä kehittämisessä - ei yksittäisten otteluiden voittamisessa kehittämisen kustannuksella. Harjoittelu omien tavoitteiden mukaisessa kilpailullisessa ja omaa kehittymistä haastavassa joukkueessa.

## VALMENTAJANA PELAAJIEN ITSENÄISTYMISTÄ JA KASVUA TUKEVA ROOLIMALLI

Tavoitteellisesti ja pitkäjänteisesti kehittymistä edistävä, tukee, ohjaa ja auttaa joukkueen ja pelaajan tavoitteiden saavuttamista rakentavalla ja innostavalla tavalla.



# VALMENTAJUUS

<b><i>Yleiskuvaus</i></b>	Tavoitteellisesti ja pitkäjänteisesti toimintaa edistävä, pelaajien itsenäistymistä ja kasvua tukeva roolimalli.
<b><i>Rooli</i></b>	Valmentaja osaa luoda myönteisen ilmapiirin, jonka pelaajat kokevat turvalliseksi, mutta vaativaksi ja kilpailulliseksi. Valmentaja tukee pelaajien kehittymistä huomioiden pelaajan tavoitteet ja kokonaiselämäntilanne siirtäen hallitusti vastuuta kehitymisestä pelaajille. Valmentaja ymmärtää pelaajan fyysisen ja henkisen kasvun haasteet ja mahdollisuudet yksilö- ja joukkueetasolla. Valmentaja tukee pelaajaa itsenäistymisen, monien valintojen ja usein ristiriitaistenkin vaiheiden aikana muiden aikuisten kanssa.
<b><i>Pedagoginen osaaminen</i></b>	Hallitsee pelaajien yksilöllisten ja joukkueen kehityskohtaisen tunnistamisen, kehittymisen tukemisen ja analysoinnin yhdessä pelaajan kanssa kokonaisvaltaisesti. Osaa suunnitella, toteuttaa, analysoida ja kehittää joukkueen tavoitteellista toimintaa lyhyellä ja pitkällä aikavälillä siirtäen vastuuta hallitusti pelaajille. Osaa löytää tilanteeseen sopivia ratkaisuja kehittymisen tukemiseksi.
<b><i>Johtamistaidot</i></b>	Valmentaja osaa laatia, toteuttaa ja arvioida arvoja, tavoitteita ja/tai sääntöjä yhdessä pelaajien kanssa. Kyky hyödyntää asiantuntijoiden osaamista osana kokonaisuutta ja joukkueen arkea. Osaa hyödyntää erilaisia johtamistapoja pelaajien ja joukkueen kehittämisessä tilanteen vaatimalla tavalla.
<b><i>Tunne ja vuorovaikutustaidot</i></b>	Valmentaja osaa kehittää pelaajien yhteistyötaitoja (esim. miten kommunikoida toisten kanssa). Osaa kuunnella ja osoittaa aitoa kiinnostusta pelaajaa kohtaan pelaajan lähtökohdista ja kokonaiselämäntilanteesta käsin.
<b><i>Palautteen antamisen taidot</i></b>	Valmentaja hallitsee palautteen antamisen sinnikkydestä, kehitymisestä ja yrittämisestä sekä osaa tuoda onnistumiset/kehittyminen näkyväksi. Palautetta kyetään antamaan monipuolisesti esimerkiksi videoiden avulla pelaaja osallistaen. Valmentaja osaa luoda kilpailutilanteita sekä positiivisesti kannustaa ja vaatia niissä.
<b><i>Itsensä kehittämisen taidot</i></b>	Suunnittelu, toteutus, analysointi on säännöllistä lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Oppimaan oppimisen taitojen sekä tiedonhankinta- ja arviointitaidot kehittyvät.
<b><i>Koulutustaso</i></b>	U12-13: Minimissään 1 UEFA C -koulutettu valmentaja/8 pelaajaa. U14-15: Minimissään 1 UEFA B -koulutettu valmentaja/10 pelaajaa + maalivahtivalmentajan & fyysisen valmennuksen tuki 2/krt/viikko.



## 8V8

Harjoittelun avulla peliä opettelevat pelaajat





# TEKNIS-TAKTINEN

## 8V8-VAIHEEN OSAAMISTAVOITTEET JA SISÄLLÖT

### Oppimisessa korostuvaa

Joukkueharjoittelussa valmentaja osaa ohjata pelaajia oivaltamaan tilanteenmukaisia tehokkaita ratkaisuja pelinomaisella intensiteetillä. Intensiiviset tavoitteen mukaiset ja pelin-omaiset harjoitteet ovat parhaat pelin oivaltamisen opettajat. Valmentaja pystyy edistämään oppimista osallistavilla valmennus-tavoilla tarvittaessa kentällä ja palaverissa varmistuen ensisijaisesti toistojen määrän, intensiivisyyden ja urheilullisuuden kehittymisen. Pelitaitojen kehittyminen vaatii runsaan toistomäärän, joka saavutetaan ennen kaikkea omalla ajalla joukkueharjoittelun tukemana.

### Sisällöt

**Pääpainopiste pelaajien tarkoituksenmukaisessa toiminnassa pallon lähellä.**

Sisältöjen painotus on pallon ympärillä olevien pelaajien yhteistoiminnassa pelitilanteen vaatimusten ohjaamina. Pelaajat kehittyvät tekemään tarkoituksenmukaisia pelitekoja joukkueen edun löytämiseksi. Pallollinen pelaaja hallitsee monipuoliset etenemistavat pelin edistämiseksi. Pallottomat pelaajat oppivat arvioimaan pallottoman pelaajan ajan, tilan ja etäisyyden avulla tehokkainta tapaa edistää peliä. Pallollista pelaajaa lähimpänä olevat puolustajat hallitsevat pallollisen pelaajaan paineistamisen muiden puolustajien auttaessa.

**Joukkuepelaamisen helpot periaatteet auttavat yksilön kehittymistä.**



# TEKNIS-TAKTINEN

## Pääpainopiste pelaajien tarkoituksenmukaisessa toiminnassa pallon lähellä

		OSAAMISTAVOITE		SISÄLTÖ
YKSILÖN OSAAMINEN	Hyökkääminen	Pallollinen pelaaja	Rohkea eteneminen ja kannustaminen toimimaan rohkeasti maalintekotilanteen mahdollistamiseksi. Hallitsee valinnan tekemisen - syöttäminen rohkean kuljettamisen ja harhauttamisen lisäksi (2 linjan ohittaminen syöttäen).	Kuljettaminen, harhauttaminen, haltuun ottaminen, Syöttäminen ja potkutekniikka. suojaaminen, viimeistely.
		Palloton pelaaja	Palloton hyökkäävä pelaaja kykenee arvioimaan etäisyyden pallolliseen, lähimpään vastustajaan ja pallollisen pelaajan käytettävissä olevan ajan & tilan parhaan edun löytämiseksi.	<u>Tuki sekä tilan luominen ja hyödyntäminen</u> Syöttölinjan avaaminen ja vapaan syöttölinjan varmistaminen, syöttökulman avaaminen suhteessa pallollisen aikaan tilaan ja lähimpään vastustajaan (pelaajan ohittaminen vs. pallon säilyttäminen omalla joukkueella). Vartioinnista irtaantuminen eri tavoin. Seuraavan tapahtuman ennakointi (toimiminen kolmantena pelaajana).
	Puolustaminen	Pallollista puolustava pelaaja	Lähimpänä pallollista pelaajaa oleva puolustaja osaa estää pallollisen etenemisen - ensisijainen tavoite on nopea riisto. Jos välitön riisto ei ole mahdollista, osaa pelaaja hidastaa hyökkäystä joukkueelle edun luomiseksi.	<u>Paine</u> Riistäminen ja taklaaminen. Välimatkan pienentäminen palloon. Prässääminen, hidastaminen ja ohjaaminen suhteessa mahdolliseen etuun.
		Muut puolustavat pelaajat	Muut puolustavat pelaajat osaavat varmistaa pallollista puolustavaa pelaajaa peittäen samalla syöttölinjoja. Pelaajat opettelevat samalla arvioimaan pitääkö varmistamisen sijaan vain peittää syöttölinjoja tai tiloja.	<u>Puolustuksen tuki ja kontrollointi</u> Pallollista puolustavan varmistaminen ja syöttölinjojen peittäminen, syöttöjen katkominen, alueiden puolustaminen (& vartiointi erityisesti oman maalin lähellä).



# TEKNIS-TAKTINEN

## Pääpainopiste pelaajien tarkoituksenmukaisessa toiminnassa pallon lähellä

		OSAAMISTAVOITE	SISÄLTÖ
JOUKKUEEN PELAAMINEN	<b>Hyökkääminen</b>	Pelaajat opettelevat joukkueena vastuuta syvyydestä ja leveydestä oman pelitilanneroolinsa osalta, jotta pelaajien yhteistoiminta pallon ympärillä mahdollistuu. Palloa osataan liikuttaa maalintekotilanteen tehokkaaksi luomiseksi: ensimmäinen vaihtoehto aina edetä, kierrättäminen osataan välittömän etenemisen ollessa vaikeaa.	<p><u>Tilan laajentaminen</u>            Syvyysuunnassa pelaaja(t) osaa venyttää kenttää ja luoda uhkaa vastustajan puolustuslinjan selustaan. Pelaajat mahdollistavat kierrätyksen ja avaavat tilan vastustajan muodon sisälle. Leveysuunnassa vähintään yksi pelaaja vastaa leveydestä.</p> <p><u>Hyökkäyksen tasapaino</u>            Yksilötason toimintojen johdosta joukkueen organisointi syvyysuunnassa kolmeen linjaan. Pelaajat osaavat sijoittua diagonaalisesti suhteessa toisiinsa leveys- ja syvyysuunnassa, jonka johdosta hyökkäystasapaino saavutetaan.</p> <p><u>Vaihtoehtojen luominen</u>            Etenemisvaihtoehtojen tarjoaminen ja löytäminen ohittamalla 1 tai 2 vastustajan linjaa. Pallon kierrättäminen maalintekopaikan luomiseksi, jos välitön eteneminen ei ole mahdollista.</p> <p><u>Vastustajan tasapainon rikkominen</u>            Olemassa olevien tilojen hyödyntäminen (kanssapelaajan tyhjentämän tilan täyttäminen). Maalintekouhan luominen 2-3 pelaajan toimesta yläalueella.</p>
	<b>Puolustaminen</b>	Pelaajat opettelevat vastuuta tiivyydestä leveys- ja syvyysuunnassa, jotta pallon riistäminen palloa lähimpien pelaajien yhteistoiminannalla olisi mahdollisimman tehokasta.	<p><u>Tiiviys</u>            Ylimmän ja alimman linjan pelaajat osaavat tiivistää joukkueen pituutta, leveydessä olevat pelaajat kantavat vastuun tiivyydestä.</p> <p><u>Puolustuksen tasapaino</u>            Vaara-alueiden (ja pelaajien) priorisointi.</p> <p><u>Vaihtoehtojen estäminen</u>            Linjoja ohittavien syöttöjen estäminen (Pitkän syötön ennakointi puolustuslinjan taakse).</p>



# FYYSINEN

## Omatoiminen harjoittelu ja joukkueen intensiiviset harjoitustapahtumat jakson tavoitteiden edistäjinä

Suuri kokonaisharjoittelun määrä ja omistautuminen ominaisuuksia kehittävälle harjoittelulle tavoitteiden asetteluun ja seurannan kautta nousee aiempaa tärkeämmäksi. Pelaajan ja joukkueen kehittymistä seurataan 6-10 viikon jaksoissa. Pituuskasvun huippuvaihe ajoittuu suurelle osalle pelaajista nuoruusvaiheeseen, jonka vuoksi myös vammojen ennaltaehkäisystä tulee huolehtia.

## Tavoitteellinen oheisharjoittelu ennen ja jälkeen joukkueen lajiharjoituksen on osa arkea

Fyysisiä ominaisuuksia pitkäjänteisesti kehittävä harjoittelu kehittää pitkällä aikavälillä. Tässä kehitysvaiheessa pelaajan on hyvä tottua oheisharjoitteluun osana joukkueen harjoitustapahtumaa. Pelit ovat hyvä kehittymisen mittari, mutta eivät edellytä harjoittelun keventämistä (pl. raskaat turnaukset).

### OMINAISUUS

### MITÄ TEHDÄÄN JA MIHIN KESKITYTÄÄN

#### Liikunnallisuus ja taitavuus

Joukkueen harjoitustapahtumassa oheisharjoitteluna kamppailuvoimaliikkeet pareittain tai kehonhallintaliikkeitä.

#### Nopeus ja ketteryys: juoksee ja liikkuu nopeammin

Lyhytkestoista nopeutta ja ketteryyttä tavoitteellisella tavalla vähintään 2x viikossa osana viikkorytmiä kehittyminen ja palautuminen huomioiden (vammojen ennaltaehkäisy).

#### Voima: kamppailee ja hyppää korkealle

Voimaharjoittelua 2 x viikko kevyillä vastuksilla. Tavoitteena voimaharjoittelun opettelu ulkoisella kuormalla valmistavana, jotta maksimivoimaharjoittelua voidaan kehittävästi tehdä pituuskasvun huippuvaiheen jälkeen. Lisäksi matalatehoista nopeusvoimaharjoittelua.

#### Kestävyys: sietää väsymystä

Kehitys tulee omatoimisen kokonaisliikunnan ja tavoitteelliseksi muodostuvan harjoittelumäärien kautta. Joukkueen intensiivinen tekeminen tukee kokonaisuutta.



# PSYKO-SOSIAALINEN

## Pääpainopisteenä omistajuus ja kilpailullisuus

OMINAISUUS	PELAAJA	VALMENTAJA
<b>Yhteistyötaidot ja toimintakulttuuri</b>	<p>Pelaaja <b>kehittyy</b> toimimaan osana ryhmää yhdessä muodostettujen arvojen, tavoitteiden ja/tai sääntöjen osalta. Pelaaja <b>kehittyy</b> osallistumaan myös edellä mainittujen asioiden määrittämiseen, seurantaan ja arviointiin. Pelaaja <b>ymmärtää</b> miten kannustaa ja vaatia kentällä muilta pelaajilta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valmentaja <b>osaa</b> kehittää pelaajien yhteistyötaitoja (esim. miten kommunikoida toisten kanssa).</li> <li>• Valmentaja <b>osaa</b> osallistaa pelaajia arvojen, tavoitteiden ja/tai sääntöjen muodostamisessa.</li> <li>• Valmentaja <b>hallitsee</b> turvallisen ilmapiirin muodostamisen.</li> </ul>
<b>Psyykkisten taitojen tietoinen kehittäminen</b>	<p><u>Itsetuntemus ja Tavoitteenasettelu</u>  Pelaaja <b>kehittyy</b> analysoimaan omaa toimintaansa sekä tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja kehityskohteitaan. Pelaaja <b>kehittyy</b> ottamaan pienin askelin vastuunottokykyä omasta kehitymisestä valmentajan tukemana. Pelaaja <b>tietää</b> miten asettaa itselleen laadukkaita tavoitteita, sekä seurata ja arvioida niitä. Pelaaja <b>kehittyy</b> ottamaan vastuuta omasta toiminnastaan ja <b>ymmärtää</b> mitä omien tavoitteiden saavuttaminen vaatii (esim. kokonaisliikuntamäärä). Pelaaja <b>kehittyy</b> joukkueen tavoitteiden asettamisessa ja niiden mukaisessa toiminnassa.</p> <p><u>Keskittyminen</u>  Pelaaja <b>ymmärtää</b>, että keskittyminen tulisi suunnata oleellisiin asioihin ja säilyttämään se niissä. Pelaaja <b>kehittyy</b> tunnistamaan, kun keskittyminen herpaantuu ja <b>kehittyy</b> palauttamaan sen takaisin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valmentaja <b>osaa</b> siirtää vastuuta hallitusti pelaajille johdattaen pelaajat tunnistamaan omat vahvuutensa ja kehityskohteensa.</li> <li>• Valmentaja <b>osaa</b> innostaa pelaajia kehittämään itseään.</li> <li>• Valmentaja <b>osaa</b> auttaa pelaajia laatimaan laadukkaita tavoitteita.</li> <li>• Valmentaja <b>osaa</b> auttaa pelaajia seuraamaan ja arvioimaan tavoitteita.</li> <li>• Valmentaja <b>osaa</b> ottaa pelaajat mukaan joukkueen tavoitteen asetteluun, seurantaan ja arviointiin.</li> <li>• Valmentaja <b>osaa</b> auttaa pelaajia tunnistamaan milloin keskittyminen herpaantuu.</li> <li>• Valmentaja <b>osaa</b> auttaa pelaajia palauttamaan keskittyminen takaisin olennaiseen.</li> </ul>
<b>Psyykkisten taitojen kehittäminen erityisesti toimintaympäristön avulla</b>	<p><u>Motivaatio ja Itseluottamus</u>  Pelaaja <b>ymmärtää</b>, että kova yrittäminen ja laadukas päivittäinen tekeminen ovat kehittymisen peruspilareita. Pelaaja <b>kehittyy</b> heittäytymään täysillä mukaan ja nauttimaan kilpailutilanteista. Pelaaja <b>ymmärtää</b> sinnikkään toiminnan merkityksen. Pelaaja <b>kehittyy</b> tunnistamaan omia onnistumisiaan ja vahvuuksiaan. Pelaaja <b>kehittyy</b> hyödyntämään omia vahvuuksiaan ja uskaltaa kokeilla uusia asioita, vaikka saattaisikin epäonnistua.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valmentaja <b>hallitsee</b> palautteen antamisen sinnikkydestä, kehittymisestä ja yrittämisestä sekä <b>osaa</b> tuoda onnistumiset/kehittyminen näkyväksi.</li> <li>• Valmentaja <b>osaa</b> luoda kilpailutilanteita sekä positiivisesti kannustaa ja vaatia niissä. Valmentaja <b>osaa</b> luoda myönteisen ilmapiirin, jonka pelaajat kokevat turvalliseksi mutta vaativaksi.</li> <li>• Valmentaja <b>osaa</b> luoda harjoituksia, joihin sisältyy selkeä tavoite, sopiva haastavuus, keskittyminen, riittävät toistot ja palaute (= harjoittelu, joka kehittää pelaajia).</li> </ul>



# HARJOITTELU JA PELAAMINEN

## ESIMERKKI KOKONAISHARJOITTELUN MÄÄRÄSTÄ JA TAVOITTEISTA

	<b>Joukkueharjoittelu</b>	<b>Omatoiminen jalkapalloharjoittelu</b>	<b>Muu liikunta</b>
<b>Tavoitteita</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jalkapallon pelitavasta riippumattomien yleisperiaatteiden oppiminen.</li> <li>Urheilullisuuden lisääminen.</li> <li>Tavoitteiden ohjaama harjoittelu ja seuranta.</li> </ul>	Suuri toisto- ja ärsykemäärä kehitysvaiheeseen sopivissa sisällöissä	Vastuunottaminen ominaisuuksien tavoitteellisesta kehittämisestä
<b>Määrä (h)</b>	3-4 x 120-150 min/viikko	10-15 h	10-15 h
<b>Tapa</b>	Pelinomaiset harjoitteet	Pihapelit, välituntipelit, Itsenäinen ominaisuusharjoittelu joukkueen sisältöjä ja omia tarpeita tukien	Koulumatkat, muu liikunta ja muut harrastukset

## ESIMERKKI JOUKKUEEN HARJOITUKSESTA

<b>Aika</b>	<b>Sisältö</b>	<b>Huomiot</b>
30 min	Jokaisen pelaajan huomiointi - Tervehtiminen. - 2x viikko nopeutta & ketteryyttä, 2x viikko kehittäväää voimaharjoittelua.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Innosta ja huomioi jokainen pelaaja esimerkiksi tervehtimällä ennen harjoituksen alkua.</li> <li>Varmista pelaajien olevan aktiivisia 80% harjoitusajasta (organisointi).</li> <li>Luo innostava ympäristö joka jo itsessään opettaa pelaajaa, opasta tarvittaessa.</li> <li>Eriytä pelaajat tarvittaessa tasoryhmiin joustavasti harjoitteiden tavoitteen mukaisesti.</li> </ul>
25 min	Tavoitteeseen liittyvä intensiivinen alkupeli 1v1-4v4.	
10-15 min	Toistoja pelinomaisesti (esim. kisailut pallon kanssa, jossa toistoja saa paljon ja vinkkejä omatoimiseen harjoitteluun).	
25 min	Tavoitteeseen liittyvä peli 3v3-8v8.	
20 min	Loppupelit 4v4-8v8.	
20-30 min	Fyysisiä tavoitteita edistävät sisällöt (liikunnallisuus & taitavuus, kestävyys). Lyhyt palaute positiivisuuden kautta, kannustus omatoimiseen harjoitteluun.	



# 11V11

Pelisuoritusta varten harjoittelevat pelaajat



# TEKNIS-TAKTINEN

## 11V11-VAIHEEN OSAAMISTAVOITTEET JA SISÄLLÖT

### Oppimisessa korostuvaa

Pelaajat hallitsevat yhteistoiminnan pallon ympärillä, osaavat joukkuepelaamisen yleiset periaatteet ryhmä- ja joukkueetasolla ja kenttäpelaajat ymmärtävät 2-3 pelipaikan tehtävät osana joukkueen pelaamista (pelikauden aikana).

Joukkueharjoittelussa valmentaja osaa ohjata pelaajia oivaltamaan tilanteenmukaisia tehokkaita ratkaisuja pelinomaisella intensiteetillä. Intensiiviset tavoitteen mukaiset ja pelin-omaiset harjoitteet ovat parhaat pelin opettajat. Valmentaja pystyy edistämään oppimista osallistavilla valmennus-tavoilla tarvittaessa kentällä ja palaverissa varmistaen ensisijaisesti toistojen määrän, intensiivisyyden ja urheilullisuuden kehittymisen. Pelitaitojen kehittyminen vaatii runsaan toistomäärän, joka saavutetaan ennen kaikkea omalla ajalla joukkueharjoittelun tukemana. Pelitaitojen kehittyminen vaatii runsaan toistomäärän, joka saavutetaan ennen kaikkea omalla ajalla joukkueharjoittelun tukemana.

### Sisällöt

**Pääpainopiste pallon lähellä olevien pelaajien yhteistoiminnassa ja joukkuepelaamisen yleisperiaatteissa.**

Painotus on pallon ympärillä olevien pelaajien yhteistoiminnassa pelitilanteen vaatimusten ohjaamina. Pelaajat hallitsevat yhteistoiminnan pallon ympärillä ja kykenevät havainnoimaan laajaa pelitilaa. Joukkueen pelaamisesta yleisperiaatteet ovat hallinnassa koko joukkueen osalta ja ryhmätasolla toiminta on yhtenäistä. Pelaaja osaa toimia osana joukkueen pelaamista ymmärtäen 2-3 pelipaikan tehtävät puolustaessa ja hyökätessä.





# TEKNIS-TAKTINEN

Pääpainopiste pallon lähellä olevien pelaajien yhteistoiminnassa ja joukkuepelaamisen yleisperiaatteissa

		<b>OSAAMISTAVOITE</b>	<b>SISÄLTÖ</b>	
<b>YKSILÖN OSAAMINEN</b>	<b>Hyökkääminen</b>	<b>Pallollinen pelaaja</b>	Pelaaja hallitsee etenemismahdollisuuksia pallollisena tilanteen vaatimalla tavalla monipuolisesti pystyen ohittamaan vastustajan linjoja lähellä ja kaukana, jotta maalintekotilanteeseen päästään mahdollisimman tehokkaasti.	<u>Eteneminen</u> Kuljettaminen, harhauttaminen, syöttäminen ja potkutekniikka, haltuun ottaminen, suojaaminen, viimeistely.
		<b>Palloton pelaaja</b>	Palloton hyökkäävä pelaaja hallitsee etäisyyden arvioinnin pallolliseen, lähimpään vastustajaan ja pallollisen pelaajan käytettävissä olevan ajan & tilan parhaan edun löytämiseksi.	<u>Tuki sekä tilan luominen ja hyödyntäminen</u> Syöttölinjan avaaminen ja vapaan syöttölinjan varmistaminen, (syöttö/1. kosketus), syöttökulman avaaminen hyvässä peliasennossa, vartioinnista irtaantuminen eri tavoin. Seuraavan tapahtuman ennakoiti (toimiminen kolmantena pelaajana).
	<b>Puolustaminen</b>	<b>Pallollista puolustava pelaaja</b>	<u>Paine</u> Lähimpänä pallollista pelaajaa oleva puolustaja osaa estää pallollisen etenemisen - ensisijainen tavoite on nopea riisto. Jos välitön riisto ei ole mahdollista, osaa pelaaja hidastaa hyökkäystä tai peittää syöttölinjoja joukkueen edun luomiseksi.	Sijoittuminen ja lähestyminen tilanteen vaatimalla tavalla - ensisijainen tavoite riistää hidastaminen ja ohjaaminen suhteessa mahdolliseen etuun, jos riistäminen ei ole mahdollista.
		<b>Muut puolustavat pelaajat</b>	Muut puolustavat pelaajat osaavat varmistaa pallollista puolustavaa pelaajaa peittäen syöttölinjoja ja opettelevat samalla arvioimaan pitääkö varmistamisen sijaan peittää syöttölinjoja (tai vartioida).	<u>Puolustuksen tuki - ensimmäinen tavoite saada pallollista puolustavalle varmistus</u> Pallollista puolustavan varmistaminen ja syöttölinjojen peittäminen. Syöttöjen katkominen. <u>Kontrollointi (ei varmista pallollista puolustavaa)</u> syöttölinjojen peittäminen, syöttöjen katkominen, alueiden puolustaminen (vartiointi).



# TEKNIS-TAKTINEN

Pääpainopiste pallon lähellä olevien pelaajien yhteistoiminnassa ja joukkuepelaamisen yleisperiaatteissa

		OSAAMISTAVOITE	SISÄLTÖ
JOUKKUEEN PELAAMINEN	<b>Hyökkääminen</b>	<p>Joukkue pystyy luomaan maalintekotilanteita usean pelaajan yhteistyön avulla. Hyökkäystasapaino leveys- ja syvyysuunnassa mahdollistaa monipuoliset etenemismahdollisuudet maalintekotilanteisiin ja pallon voittamisen takaisin omalle joukkueelle heti menetyksen jälkeen.</p>	<p><u>Tilan laajentaminen</u> Syvyysuunnassa pelaaja(t) osaa(vat) venyttää kenttää ja luoda uhkaa vastustajan puolustuslinjan selustaan pelipaikkansa tehtävien ja roolien mukaisesti. Pelaajat mahdollistavat kierrätyksen ja avaavat tilan vastustajan muodon sisälle.</p> <p><u>Hyökkäyksen tasapaino</u> Sijoittuminen suhteessa omiin pelaajiin pelijärjestelmän ohjaamana: kaistojen täyttäminen ja vastustajan linjojen välisen tilojen hyödyntäminen</p> <p>Opettelu vastustajan vaarallisten pelaajien vastahyökkäyspelaajien kontrollointiin (tv-)</p> <p><u>Vaihtoehtojen luominen</u> Etenemisvaihtoehtojen luominen monipuolisesti maalintekotilanteeseen pääsemiseksi pelin vaiheet huomioiden (määrällinen, laadullinen, tilanteellinen). Painopisteen vaihtaminen ja kierrättäminen, jos eteneminen ei ole mahdollista</p> <p><u>Vastustajan tasapainon rikkominen</u> Vastakkaiset puolustusmuotoja hajottavat liikkeet. Syvyysjuoksut linjan taakse keskeltä, välikaistoilta ja laidoilta. Keskitystilanteissa maalintekoalueen täyttäminen etutolppa-alueen, taka-alueen ja cutback-alueen osalta</p>
	<b>Puolustaminen</b>	<p>Pelaajat osaavat toimia yhtenäisessä puolustavassa linjassa, opettelevat linjojen väliseen yhteistyöhön ja tietävät tehtävänsä oman pelipaikkansa osalta pelin eri vaiheissa.</p>	<p><u>Tiiviys</u> Vastuu tiiviydestä leveys- ja syvyysuunnassa ja linjojen välisen yhteistyön opettelu pelipaikan tehtävävaatimusten mukaisesti</p> <p><u>Puolustuksen tasapaino</u> Pelaajien ”vaihtaminen” kommunikoinnin avulla</p> <p><u>Vaihtoehtojen estäminen</u> Syöttösuuntien ja alueiden peittäminen mahdollisimman kaukana omasta maalista. Varmistaminen linjassa (erityisesti puolustuslinja). Keskitystilanteiden puolustaminen maalin edessä - tehtävät pallon puolella, painottomalla puolella ja cutback-alueilla.</p>



# FYYSINEN

**Jaksotettu ominaisuuksia pitkäjänteisesti kehittävä harjoittelu tuo tuloksia.**

Suuri kokonaisharjoittelun määrä ja pelaajan oma vastuunkanto ominaisuuksia johdonmukaisesti kehittävästä harjoittelusta on tärkeää. Kehittymistä todennetaan tavoitteiden asettelun ja seurannan kautta 6-10 viikon jaksoissa. Pituuskasvun huippuvaihe ajoittuu suurelle osalle pelaajista nuoruuksivaiheeseen, jonka vuoksi myös vammojen ennaltaehkäisystä tulee huolehtia esimerkiksi nousujohtaisen alkuverryttelyiden ja harjoituksen rytmittämisen avulla. Pelit ovat hyvä kehittymisen mittari, mutta eivät edellytä harjoittelun keventämistä (pl. turnaukset).

**Tavoitteellinen oheisharjoittelu on osa arkea ja pelinomainen kestävyysharjoittelu alkaa korostumaan.**

## OMINAISUUS

## MITÄ TEHDÄÄN JA MIHIN KESKITYTÄÄN

### **Liikunnallisuus ja taitavuus**

Liikunnallisuus ja urheilullisuus kehittyvät suurten harjoitusmäärien avulla. Kiinnitetään huomiota aiempaa enemmän pelin vaatimusten mukaiseen lajispesifiin liikkumiseen ja sen kehittämiseen.

### **Nopeus ja ketteryys: juoksee ja liikkuu nopeammin**

Nopeutta kehittäviä harjoitteita tehdään 3-4x/vko, jotka toteutetaan sekä erikseen että integroituna lajiharjoitukseen, viikkorytmi huomioiden. Maksiminopeuden harjoitteita toteutetaan vähintään kerran viikossa (>30m).

### **Voima: kamppailee ja hyppää korkealle**

Voimaharjoittelu on systemaattista ja sitä toteutetaan ympäri vuoden vähintään kahdesti viikossa. Tavoitteena on valmistaa pelaajat maksimivoimaharjoittelun toteuttamiselle. Kimmoisuutta kehittävää hyppyharjoittelua toteutetaan 2x/vko ja PHV:n jälkeen sen tehoa tulee systemaattisesta nostaa.

### **Kestävyys: sietää väsymystä**

Viikkorytmi yhden pelin viikoilla sisältää vähintään kaksi erittäin kovaa harjoitusta erilaisia kenttäkokoja hyödyntäen. Harjoitusten riittävää rasittavuutta voidaan seurata kyselemällä pelaajilta koettua räsytystä (RPE).



# PSYKO-SOSIAALINEN

## Pääpainopisteenä omistajuus ja kilpailullisuus

**OMINAISUUS**

**Yhteistyötaidot ja toimintakulttuuri**

**Psyykkisten taitojen tietoinen kehittäminen**

**Psyykkisten taitojen kehittäminen erityisesti toimintaympäristön avulla**

PELAAJA	VALMENTAJA
<p>Pelaaja <b>osaa</b> toimia osana ryhmää yhdessä muodostettujen arvojen, tavoitteiden ja/tai sääntöjen osalta. Pelaaja <b>pystyy</b> osallistumaan myös edellä mainittujen asioiden määrittämiseen, seurantaan ja arviointiin. Pelaaja <b>osaa</b> kannustaa ja vaatia kentällä muilta pelaajilta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valmentaja <b>osaa</b> kehittää pelaajien yhteistyötaitoja (esim. miten kommunikoida toisten kanssa).</li> <li>• Valmentaja <b>osaa</b> osallistaa pelaajia arvojen, tavoitteiden ja/tai sääntöjen muodostamisessa.</li> <li>• Valmentaja <b>hallitsee</b> turvallisen ilmapiirin muodostamisen.</li> </ul>
<p><u>Itsetuntemus ja Tavoitteenasettelu</u>  Pelaajan <b>osaa</b> tunnistaa omat vahvuutensa ja kehityskohteensa pelaajana. Pelaaja <b>osaa</b> analysoida omaa toimintaansa ja ymmärtää erilaisia syy-seuraussuhteita. Pelaaja <b>pystyy</b> ottamaan vastuuta omasta kehittymisestään valmentajan tukemana. Pelaaja <b>osaa</b> asettaa itselleen laadukkaita tavoitteita, sekä <b>pystyy</b> seuraamaan ja arvioimaan niitä. Pelaaja <b>pystyy</b> ottamaan vastuun omasta toiminnastaan ja kehittyä toiminaan tavoitteiden mukaisesti niiden saavuttamiseksi. Pelaaja <b>pystyy</b> osallistumaan joukkueen tavoitteiden asettamiseen ja toimii niiden mukaisesti.</p> <p><u>Keskittyminen</u>  Pelaaja <b>kehittyy</b> suuntamaan huomionsa oleellisiin asioihin ja säilyttämään sen niissä. Pelaaja <b>osaa</b> tunnistaa, kun keskittyminen herpaantuu ja <b>osaa</b> palauttaa sen takaisin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valmentaja <b>osaa</b> siirtää vastuuta hallitusti pelaajille johdattaen pelaajat tunnistamaan omat vahvuutensa ja kehityskohteensa.</li> <li>• Valmentaja <b>osaa</b> innostaa pelaajia kehittämään itseään.</li> <li>• Valmentaja <b>osaa</b> auttaa pelaajia laatimaan laadukkaita tavoitteita.</li> <li>• <b>Osaa</b> auttaa pelaajia seuraamaan ja arvioimaan tavoitteita.</li> <li>• Valmentaja <b>osaa</b> ottaa pelaajat mukaan joukkueen tavoitteen asetteluun, seurantaan ja arviointiin.</li> <li>• Valmentaja <b>ymmärtää</b> mistä keskittyminen koostuu. Valmentaja <b>osaa</b> auttaa pelaajia tunnistamaan milloin keskittyminen herpaantuu.</li> <li>• Valmentaja <b>osaa</b> auttaa pelaajia palauttamaan keskittyminen takaisin olennaiseen.</li> </ul>
<p><u>Motivaatio ja Itseluottamus</u>  Pelaaja <b>pystyy</b> antamaan oman parhaansa harjoituksissa sekä <b>ymmärtää</b> urheilulliset elämäntavat. Pelaaja <b>pystyy</b> heittäytymään täysillä mukaan ja nauttimaan kilpailutilanteista. Pelaaja <b>osaa</b> toimia sinnikkäästi. Pelaaja <b>osaa</b> tunnistaa omat onnistumisensa ja vahvuudet sekä hyödyntää niitä oman itseluottamuksensa tukemisessa. Pelaaja <b>osaa</b> hyödyntää omia vahvuuksiaan ja uskaltaa pelata rohkeasti epäonnistumisista huolimatta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valmentaja <b>hallitsee</b> palautteen antamisen sinnikkydestä, kehittymisestä ja yrittämisestä sekä <b>osaa</b> tuoda onnistumiset/kehittyminen näkyväksi.</li> <li>• Valmentaja <b>osaa</b> luoda kilpailutilanteita sekä positiivisesti kannustaa ja vaatia niissä. Valmentaja <b>osaa</b> luoda myönteisen ilmapiirin, jonka pelaajat kokevat turvalliseksi mutta vaativaksi.</li> <li>• Valmentaja <b>osaa</b> luoda harjoituksia, joihin sisältyy selkeä tavoite, sopiva haastavuus, keskittyminen, riittävät toistot ja palaute (= harjoittelu, joka kehittää pelaajia).</li> </ul>



# HARJOITTELU JA PELAAMINEN

## ESIMERKKI KOKONAISHARJOITTELUN MÄÄRÄSTÄ JA TAVOITTEISTA

	<b>Joukkueharjoittelu</b>	<b>Omatoiminen jalkapalloharjoittelu</b>	<b>Muu liikunta</b>
<b>Tavoitteita</b>	Jalkapallon pelitavasta riippumattomien yleisperiaatteiden oppiminen. Urheilullisuuden lisääminen.  Vastuunottaminen omasta kehittämisestä jalkapalloilijana.	Suuri toistomäärä kehitysvaiheeseen sopivissa sisällöissä.  Oman kehittymisen seuranta ja todentaminen tavoitteenasettelun kautta.	Innostuminen ominaisuuksien tavoitteellisesta kehittämisestä.  Ohjatun aamuharjoittelun aloittaminen oppilaitosten kanssa.
<b>Määrä (h)</b>	3-4 x 90-120 min/viikko.	10-15 h	10-15 h
<b>Tapa</b>	Pelinomaiset harjoitteet.	Oma-aloitteinen harjoittelu ja sen seuranta omat vahvuudet ja kehityskohteet huomioiden.	Ohjattu aamuharjoittelu, muu omatoiminen liikunta.



# HARJOITTELU JA PELAAMINEN

## ESIMERKKI HARJOITTELUVIIKOSTA TAVOITTEELLISILLE PELAAJILLE

	<i>Toistoja, voimaa ja nopeutta lyhytkestoisesti ja intensiivisesti</i>	<i>Sitkeyttä pitkäkestoisesti ja intensiivisesti pelaamisen kautta</i>	<i>Omien kehityskohteiden kehittäminen jaksaminen huomioiden</i>	<i>Toistoja, voimaa ja nopeutta lyhytkestoisesti ja intensiivisesti</i>	<i>Nopeutta ja ketteryyttä</i>	<i>Harjoiteltujen asioiden tekemistä pelissä</i>
<b>Aamuharjoitus koulun toteuttamana tai omatoimisesti</b>	Omien tavoitteiden mukainen kehittävä toiminta + muu liikunta kokonaiskuormitus huomioiden.	Pelinomaisia toistoja, nopeutta ja ketteryyttä 75´	Omien tavoitteiden mukainen kehittävä toiminta kokonaiskuormitus huomioiden 90-120´	Voima 60´	Omien tavoitteiden mukainen kehittävä toiminta kokonaiskuormitus huomioiden	Peli
<b>Ennen joukkueharjoituksen kenttävuoroa</b>	Palaute ottelusta 20´ Voima 45´	Yksilölliset/ pienryhmäpalautteet ottelusta / kehittymisestä tavoitteiden mukaan Aktivoiva verryttely 20´		Nopeutta ja ketteryyttä pelinomaisesti 30´ (tai voima, jos aamulla ei mahdollisuutta 45´)	Nopeutta ja ketteryyttä pelinomaisesti 30´	
<b>Joukkueen kenttävuorolla</b>	Toistoja pallon kanssa pienillä pelaajamäärillä, Lyhytkestoisia pienpelejä 75´	Isoilla alueilla pitkäkestoisesti intensiivisyydestä huolehtien 90´		Toistoja pallon kanssa pienillä pelaajamäärillä & lyhytkestoisia pienpelejä 90´	Toistoja pallon kanssa pienillä pelaajamäärillä & lyhytkestoisia pienpelejä 45´ Koko joukkueen taktinen harjoittelu 45´	
<b>Joukkueen kenttävuoron jälkeen</b>	Omien tavoitteiden mukainen kehittävä toiminta + muu liikunta kokonaiskuormitus huomioiden			Omien tavoitteiden mukainen kehittävä toiminta + muu liikunta kokonaiskuormitus huomioiden	Keskivartalon voima 30´	



# ***ERIKOISTUMISVAIHE***



# PÄÄPAINOPISTEET

Vastuunottaminen kokonaisvaltaisesta kehittämisestä keskiöön

## **YLEISTAIDOISTA ERIKOISOSAAJAKSI OSANA JOUKKUETTA**

Harjoittelun ja pelaamisen painotus on pelaajien erikoistumisosaamisen kehittämisessä osana tuloksekasta pelitapaa.

## **PITKÄJÄNTEISESTÄ KEHITTÄMISESTÄ KOHTI AMMATTILAISUUTTA**

Omalla huipputasolla suorittaminen korkean vaatimustason toimintakulttuurissa ja menestyvässä joukkueessa.

## **JOUKKUEEN JA PELAAJIEN LÄHTÖKOHDISTA TULOKSIA PITKÄJÄNTEISESTI AIKAANSAAVA VALMENNUSIIMI**

Kasvattaa intohimosta elämäntavan ja kehittää pelaajia kohti heidän omia tavoitteitaan osana joukkuetta.

## **JAKSOTETTU KOKONAISVALTAINEN HARJOITTELU TULOSTEN TAKANA**

Harjoittelu, pelaaminen ja urheilijan arki on rytmitetty pelaajien ja joukkueen kehittymistä palvelevaksi.

## **JOUKKUEEN JA URHEILIJAN LAADUKAS ARKI ASIANTUNTIJOIDEN TUKEMANA LUO MAHDOLLISUUKSIA MENESTYÄ**





# VALMENTAJUUS

<b>Yleiskuvaus</b>	Pelaajakehityksessä tuloksia pitkäjänteisesti aikaansaava, pelaajien kokonaisarjen huomioiva.
<b>Rooli</b>	Valmentaja ymmärtää kansainvälisen pelin vaatimukset ja osaa ohjata pelaajia kohti korkeita tavoitteita joukkueena ja yksilöinä. Valmentaja pystyy luomaan kehittävän vaatimustason positiivisella tavalla arkivalmennuksessa, sekä kehittämään pelaajien johtajuutta. Valmentaja osaa yksilöllisesti huomioida pelaajat ja heidän tilanteensa (esim. nuori nousee edustukseen). Valmentaja osaa vaatia yksilön ja joukkueen yhdessä asetettuja tavoitteita. Valmentaja osaa yksilöstä ja joukkueesta pahaan irti käyttäen tilanteeseen sopivaa johtamistapaa. Valmentaja pystyy johtamaan ja luomaan korkean vaatimustason toimintakulttuurin yhdessä pelaajien ja valmennustiimin kanssa.
<b>Pedagoginen osaaminen</b>	Hallitsee pelaajien yksilöllisten kehityskohtaisen tunnistamisen, kehittymisen tukemisen ja analysoinnin yhdessä pelaajan kanssa. Osaa suunnitella, toteuttaa, analysoida ja kehittää joukkueen tavoitteellista toimintaa kokonaisvaltaisesti lyhyellä ja pitkällä aikavälillä osallistaen pelaajat ja valmennustiimi.
<b>Johtamistaidot</b>	Valmentaja osaa sitouttaa pelaajat antamaan parhaansa ja tekemään pienet asiat sekä valinnat päivittäin paremmin jalkapalloilijana menestymiseksi. Valmentaja osaa tehokkaasti ja rakentavasti puuttua toimintaan, joka ei vastaa tavoitteiden mukaista laatua. Valmentaja osaa auttaa pelaajia suoriutumaan paineen alla. Kyky johtaa valmennustiimiä ja hyödyntää asiantuntijoiden osaamista osana kokonaisuutta pelaajakehityksen tulosten parantamiseksi.
<b>Tunne ja vuorovaikutustaidot</b>	Valmentaja osaa viestiä ja toimia johdonmukaisesti sekä rakentavasti myös paineen alla (esim. käyttäytyminen tiukoissa otteluissa, pettymysten käsittely). Valmentaja pystyy saamaan jokaisen pelaajan tuntemaan itsensä tärkeäksi pitkäjänteisen kehittymisen mahdollistamiseksi pelaajan roolista riippumatta (esim. vähemmän peliaikaa saavat pelaajat) Valmentaja pystyy kehittämään joukkueen ilmapiiriä, tukemaan yhdessä tekemisen kulttuuria sekä ratkomaan konflikteja pelaajan kanssa yhteistyössä. Valmentaja osaa tietoisesti kehittää pelaajien tunteiden säätelyä sekä auttaa pelaajia tunnistamaan heille toimivia tapoja suoritusten kehittämiseksi.
<b>Palautteen antamisen taidot</b>	Valmentaja osaa yksilöllisesti huomioida pelaajat ja heidän tilanteensa (esim. nuori nousee edustukseen). Valmentaja ymmärtää kansainvälisen pelin vaatimukset ja osaa ohjata pelaajia kohti korkeita tavoitteita joukkueena ja yksilöinä. Valmentaja osaa tukea pelaajaa luomaan, seuraamaan ja analysoimaan kokonaisvaltaisten tavoitteiden toteutumista. Valmentajan palautteen antamisen tavat ovat monipuolisia ja osallistavia joukkue- ja yksilötasolla.
<b>Itsensä kehittämisen taidot</b>	Suunnittelu, toteutus, analysointi on säännöllistä lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Oppimaan oppimisen taitojen, tiedonhankinta- ja arviointitaidot kehittyvät. Verkostoitumistaidot kehittyvät.
<b>Koulutustaso</b>	U16-19 Minimissään 1 UEFA A -koulutettu valmentaja/10 pelaajaa + maalivahtivalmentajan & säännöllinen tuki fyysisen valmennuksen tuki 3-4/krt/viikko.



# TEKNIS-TAKTINEN

## Yleisosaamisesta erikoisosaamiseen riittävä perusta halliten ja ylläpitäen!

Pelaajan erikoistuu osana joukkueen pelitapaa huippuosajaksi omia vahvuuksiaan hyödyntäen. Pelaajan yleiset pelitilannetaidot ovat kokonaisvaltaisesti hyvällä tasolla, jotta omien vahvuuksien hyödyntäminen tuo joukkueelle lisäarvoa.

Valmentaja auttaa pelaajia oivaltamaan ratkaisuja monipuolisen valmentautumisen avulla - kentällä ja kentän ulkopuolella. Pelaaja kehittyy osana joukkuetta oma-aloitteisen analysoinnin, asiantuntijoiden palautteen ja ennen kaikkea suuren harjoitusmäärän avulla. Joukkueharjoittelu ja joukkueen pelitapa huomioivat pelaajan yksilöllisen kehittymisen ja pelaajan vahvuudet. Kokonaisuutta tukee tehokas oppilaitosyhteistyö.

### OSAAMISTAVOITE

16-17-vuotiaat	<b>Yksilön osaaminen</b>	Painotus on yksilön yleisperiaatteiden kehittämisessä 11v11-pelin vaatimukseen 1-2 pelipaikan osalta osana joukkueen pelitapaa. Pelaaja jalostuu yksilön yleisperiaatteiden hiomisessa omien vahvuuksiensa, pelipaikan ja oman roolinsa vaatimusten mukaisesti. Pelaaja osaa toimia osana joukkueen pelitapaa pelipaikan tehtävien mukaisesti hyökätessä ja puolustaessa.
	<b>Joukkueen pelaaminen</b>	Koko joukkueen hyökkäämisessä mahdollistetaan vahvuuksien hyödyntäminen joukkue-, ryhmä- ja yksilötasolla.
18-19-vuotiaat	<b>Yksilön osaaminen</b>	Pelaajan erikoistuu osana joukkueen pelitapaa huippuosajaksi omia vahvuuksiaan hyödyntäen. Pelaajan yleiset pelitilannetaidot ovat kokonaisvaltaisesti hyvällä tasolla, jotta omien vahvuuksien hyödyntäminen tuo joukkueelle lisäarvoa.
	<b>Joukkueen pelaaminen</b>	Joukkue kykenee luomaan maalintekotilanteita hyökäten koko joukkueena. Koko joukkueen hyökkäämisessä mahdollistetaan vahvuuksien hyödyntämisellä joukkue-, ryhmä- ja yksilötasolla. Joukkueen vahvuuksia sopeutetaan vastustajan pelaamiseen.



## Profiili

## Ominaisuudet

### Hyökkääjät

- Kyky toistuvasti hakeutua maalintekopaikkoihin, viimeistellä maalintekopaikoista suurella todennäköisyydellä
- Kyky edetä syvyyteen ja luoda syvyyttä joukkueelle

- Viimeistelytaito maasta ja ilmasta
- Kyvykyys luoda etenemismahdollisuuksia syvyyteen ja linjojen väliin hyökkäyskolmanneksella taidon ja toistuvien räjähtävien suoritusten avulla
- Kyky pitää pallo omalle joukkueella haastavissakin tilanteissa ja kyky pelata kombinaatioita
- Kyvykyys aloittaa prässi riistää palloja yläalueilla ja peittää syöttölinjoja

### Laitapelaajat

- Kyvykyys luoda maalintekotilanteita itselle ja muille erityisesti vahvan 1v1-pelaamisen avulla

- Luova - kyky ohittaa nopeasti 1v1- tilanteissa vastustaja
- Kyvykyys luoda etenemismahdollisuuksia syvyyteen ja linjojen väliin hyökkäyskolmanneksella taidon ja toistuvien räjähtävien suoritusten avulla
- Kyky pelata kentän eri osa-alueilla pelin eri vaiheissa
- Kyky päättää hyökkäyksiä (viimeiset syötöt ja viimeistely läheltä ja kaukaa)
- Kyvykyys riistää palloja yläalueilla ja peittää syöttölinjoja

### Ylemmät keskikenttä-pelaajat

- Joukkueen avainpelaaja maalintekotilanteiden monipuolisessa luomisessa erityisesti kentän keskialueilta

- Luova - pystyy ennalta arvaamattomaan toimintaan pallollisena ja pallottomana
- Kyky pelata ahtaissa tiloissa (linjojen välit) juonikkaasti
- Kyky päättää hyökkäyksiä (viimeiset syötöt ja viimeistely läheltä ja kaukaa)
- Erinomainen tunnistamaan epätasapainoja vastustajan kahdessa alimmassa linjassa
- Kyvykyys riistää palloja yläalueilla ja peittää syöttölinjoja

### Alemmat keskikenttä-pelaajat

- Johtaa ja rytmittää joukkueen hyökkäyspelaamista monipuolisesti ja varmasti muodon sisällä
- Puolustaa isoa tilaa tuloksettaasti ja aktiivisesti laajalla alueella

- Taito ohittaa vastustajan linjoja leveys ja syvyysuunnassa
- Taito tunnistaa ja priorisoida parhaat vaihtoehdot joukkueen pallollisessa pelissä - pallollisena ja pallottomana
- Katkoo ja riistää aktiivisesti palloja keskialueella & estää syöttöjä vaara-alueille
- Päätäväinen ja rauhallinen

### Laitapuolustaja

- Taito, sitkeys ja nopeus toistaa 1v1-tilanteita hyökätessä ja puolustaessa
- Joukkueen tasapainosta huolehtiminen laita-alueilla
- Luo uhkaa vastustajan viimeisen linjaan ja pystyy antamaan ratkaisevia syöttöjä laita-alueilta

- Erinomaiset nopeuskestävyysominaisuudet
- Nopea varsinkin pitkillä matkoilla, hyvä koordinaatio ja jalkojen liikenopeus
- Taito säilyttää pallo omalla joukkueella ja edetä varmasti syöttäen ja kuljettaen
- Kyky pelata kentän eri osa-alueilla pelin eri vaiheissa
- Puolustustasapainon säilyttäminen
- Erinomainen 1v1-tilanteissa molempiin suuntiin

### Keskellä pelaavat puolustajat

- Avainpelaaja vastustajan maalintekotilanteiden estämisessä - vahvuutena korkeiden pallojen puolustaminen
- Johtaa ja organisoii joukkueen tasapainoa
- Kyky luoda etenemismahdollisuuksia monipuolisesti joukkueen hyökätessä

- Fyysisesti vahva kaksinkamppailuissa ja erikoistilanteissa (usein myös joukkueen pisimpiä pelaajia)
- Aktiivinen katkomaan ja taklaamaan puolustuslinjassa - maassa ja ilmassa
- Hyvä ennakoimaan vastustajan tuottamat uhat
- Erinomainen taklaamaan ja blokkamaan laukauksia
- Monipuolinen syöttövalikoima - eri mittaiset syötöt

### Maalivahdit

- Urheilullisesti monipuolinen, nopea ja räjähtävä
- Erinomaiset johtamis- ja kommunikointitaidot
- Taitava toimimaan ja sopeutumaan pelitilanteen vaatimuksiin eri etäisyyksillä maaliin

- Kykenee puolustamaan isoja tiloja puolustuslinjan takana
- Kykenee puolustamaan spesifejä tiloja boksen sisällä pystysyötöissä ja keskityksissä
- Pystyy pelin avaamisessa luomaan etua ja rytmittämään peliä tilanteen vaatimalla tavalla



# FYYSINEN

Koko kauden nousujohteinen systemaattinen harjoittelu, jonka avulla yksilö ja joukkue kehittyvät ja menestyvät.

Harjoituksen jaksottaminen ja rytmittäminen korostuu kehittymisen ja terveiden harjoituspäivien mahdollistamiseksi. Pelaajan urheilullisuus jalostuu kohti pelipaikan ja jalkapallon erityisvaatimuksia. Harjoittelun rytmitys ja jopa keventäminen osana peleihin valmistautumista.

## OMINAISUUS

## MITÄ TEHDÄÄN JA MIHIN KESKITYTÄÄN

### **Liikunnallisuus ja taitavuus**

Liikunnallisuutta ja urheilullisuutta ylläpitäviä harjoitteita osana oheisharjoittelua (esimerkiksi pidennettyjen alkuverryttelyiden ja palauttavien harjoitusten yhteydessä).

### **Nopeus ja ketteryys: juoksee ja liikkuu nopeammin**

Nopeutta kehittäviä harjoitteita tehdään 3-4x/vko, jotka toteutetaan sekä erikseen että integroituna lajiharjoitukseen, viikkorytmi huomioiden. Maksiminopeuden harjoitteita toteutetaan vähintään kerran viikossa (>30m).

### **Voima: kamppailee ja hyppää korkealle**

Voimaharjoittelu on systemaattista ja sitä toteutetaan ympäri vuoden vähintään kahdesti viikossa. Painopisteinä hermostollinen maksimivoimaharjoittelu ja lajinomainen nopeusvoimaharjoittelu. Kimmoisuusharjoittelu aiempaa kovemilla tehoilla.

### **Kestävyys: sietää väsymystä**

Jaksotettu kestävyysharjoittelu osana joukkueen viikkorytmiä: yhden pelin viikoilla sisältää vähintään kaksi kovaa harjoitusta erilaisia kenttäkokoja hyödyntäen.



# PSYKO-SOSIAALINEN

## Pääpainopisteenä kehittyminen menestyvässä joukkueessa

### OMINAISUUS

### PELAAJA

#### Yhteistyötaidot ja toimintakulttuuri

Pelaaja **pystyy** esimerkillään ja teoillaan edistämään joukkueen korkeaa ja ammattimaista toimintakulttuuria. Pelaaja **pystyy** toimimaan uusissa ympäristöissä (esim. edustusjoukkue) laadukkaasti.

#### Psyykkisten taitojen tietoinen kehittäminen

##### Itsetuntemus

Pelaaja **ymmärtää** minkälaiset toimintatavat toimivat hänelle ja **osaa** säädellä omia tunteitaan ja toimintaansa, jotta pääsisi suorituksissa parhaimpaansa. Pelaaja **ymmärtää** miten toimia haastavissa ennalta arvaamattomissa tilanteissa (esim. loukkaantuminen tai joukkueen vaihtaminen) ja **osaa** tarvittaessa hyödyntää erilaisia tukipalveluita.

##### Tavoitteenasettelu

Pelaaja **ymmärtää** kansainvälisen pelin vaatimukset. Pelaaja **osaa** suunnitelmallisesti ja pitkäjänteisesti kehittää, seurata ja analysoida omaa tekemistään huippu-urheilun vaatimusten mukaisesti lyhyellä ja pitkällä aikavälillä.

##### Keskittyminen

Pelaaja **pystyy** suuntamaan huomionsa oleellisiin asioihin ja säilyttämään sen niissä. Pelaaja **pystyy** tunnistamaan, kun keskittyminen herpaantuu ja **pystyy** palauttamaan sen takaisin. Pelaaja **pystyy** suoriutumaan hyvin paineen alla. Pelaaja **kehittyy** käsittelemään ulkoisia häiriötekijöitä.

#### Psyykkisten taitojen kehittäminen erityisesti toimintaympäristön avulla

##### Motivaatio

Pelaaja näkee kovatkin haasteet mahdollisuutena ja osaa tehdä pienet asiat sekä valinnat päivittäin paremmin jalkapalloilijana menestymiseksi. Pelaaja **pystyy** antamaan oman parhaansa joka päivä ja elämään urheilijana myös kentän ulkopuolella (esim. uni ja ravinto). Pelaaja **pystyy** toimimaan sinnikkääsi ja kilpailemaan täysillä myös parempiaan vastaan.

##### Itseluottamus

Pelaaja **pystyy** hyödyntää omia vahvuuksiaan ja pääsemään vastoinkäymisistä nopeasti yli. Pelaaja **osaa** tunnistaa oman kehittymisensä, osaa arvioida kehittymistä suhteessa tavoitteisiin ja **pystyy** pitämään korkean itseluottamuksen omasta tilanteesta ja roolista riippumatta.



# PSYKO-SOSIAALINEN

## Pääpainopisteenä kehittyminen menestyvässä joukkueessa

### OMINAISUUS

### VALMENTAJA

#### Yhteistyötaidot ja toimintakulttuuri

- Valmentaja **pystyy** luomaan oikeanlaisen vaatimustason positiivisella tavalla arkivalmennuksessa, sekä kehittämään pelaajien johtajuutta.
- Valmentaja **pystyy** kehittämään joukkueen ilmapiiriä, tukemaan yhdessä tekemisen kulttuuria sekä ratkomaan konflikteja pelaajan kanssa yhteistyössä.
- Valmentaja **osaa** yksilöllisesti huomioida pelaajat ja heidän tilanteensa (esim. nuori nousee edustukseen).

#### Psyykkisten taitojen tietoinen kehittäminen

- Valmentaja **osaa** tietoisesti kehittää pelaajien tunteiden säätelyä sekä auttaa pelaajia tunnistamaan heille toimivia tapoja suorituksen kehittämiseksi.
- Valmentaja **ymmärtää** pelaajien ja joukkueen tilanteen ja tarpeet sekä osaa tarvittaessa hyödyntää tukipalveluita (esim. psyykkisen valmennuksen asiantuntija).
- Valmentaja **ymmärtää** kansainvälisen pelin vaatimukset ja **osaa** ohjata pelaajia kohti kor-keita tavoitteita joukkueena ja yksilöinä.
- Valmentaja **osaa** tukea pelaajaa luomaan, seuraamaan ja analysoimaan kokonaisvaltaisten tavoitteiden toteutumista.
- Valmentaja **osaa** auttaa pelaajia suoriutumaan paineen alla.
- Valmentaja **osaa** auttaa pelaajia **ymmärtämään** sosiaalisen median vaikutukset (ja mahdollisuudet) omaan uraansa ja joukkueen toimintaan.

#### Psyykkisten taitojen kehittäminen erityisesti toimintaympäristön avulla

- Valmentaja **osaa** sitouttaa pelaajat antamaan parhaansa ja tekemään pienet asiat sekä valinnat päivittäin paremmin jalkapalloilijana menestymiseksi.
- Valmentaja **osaa** tehokkaasti ja rakentavasti puuttua toimintaan, joka ei vastaa tavoitteiden mukaista laatua.
- Valmentaja **osaa** viestiä ja toimia johdonmukaisesti sekä rakentavasti myös paineen alla (esim. käyttäytyminen tiukoissa otteluissa, pettymysten käsittely).
- Valmentaja **pystyy** saamaan jokaisen pelaajan tuntemaan itsensä tärkeäksi pitkäjänteisen kehittymisen mahdollistamiseksi pelaajan roolista riippumatta (esim. vähemmän peliaikaa saavat pelaajat).
- Valmentaja **osaa** säännöllisesti viestiä pelaajille:
  - Missä pelaaja on järjestelmällisen työn avulla kehittynyt ja saanut onnistumisia suhteessa tavoitteisiinsa.
  - Mitä hänen tulee tehdä paremmin menestyäkseen sekä konkretisoida, mitä tämä käytännössä tarkoittaa arjen tekoina.



# HARJOITTELU JA PELAAMINEN

## ESIMERKKI HARJOITTELUVIIKOSTA TAVOITTEELLISILLE PELAAJILLE

	<i>Toistoja, voimaa ja nopeutta lyhytkestoisesti ja intensiivisesti</i>	<i>Sitkeyttä pitkäkestoisesti ja intensiivisesti pelaamisen kautta</i>	<i>Omien kehityskohteiden kehittäminen jaksaminen huomioiden</i>	<i>Toistoja, voimaa ja nopeutta lyhytkestoisesti ja intensiivisesti</i>	<i>Nopeutta ja ketteryyttä</i>	<i>Harjoiteltujen asioiden tekemistä pelissä</i>
<b>Aamuharjoitus koulun toteuttamana tai omatoimisesti</b>	Omien tavoitteiden mukainen kehittävä toiminta + muu liikunta kokonaiskuormitus huomioiden	Pelinomaisia toistoja, nopeutta ja ketteryyttä 90´	Omien tavoitteiden mukainen kehittävä toiminta kokonaiskuormitus huomioiden 90-120´	Toistoja omalta pelipaikalta 45´ + Voima 45´	Omien tavoitteiden mukainen kehittävä toiminta kokonaiskuormitus huomioiden	Peli
<b>Ennen joukkueharjoituksen kenttävuoroa</b>	Palaute ottelusta 20´ Voima 45´	Yksilölliset/ pienryhmäpalautteet ottelusta/kehittymisestä tavoitteiden mukaan Aktivoiva verryttely 20´		Nopeutta ja ketteryyttä pelinomaisesti 30´ (tai voima, jos aamulla ei mahdollisuutta 45´)	Otteluun valmistava palaveri 20´	
<b>Joukkueen kenttävuorolla</b>	Toistoja pallon kanssa pienillä pelaajamäärillä, Lyhytkestoisia pienpelejä 75´	Isoilla alueilla pitkäkestoisesti intensiivisyydestä huolehtien 90´		Toistoja pallon kanssa pienillä pelaajamäärillä & lyhytkestoisia pienpelejä 90´	Toistoja pallon kanssa pienillä pelaajamäärillä & lyhytkestoisia pienpelejä 30´ Koko joukkueen taktinen harjoittelu tuleva vastustaja huomioiden 30´ + pienpelit 15´	
<b>Joukkueen kenttävuoron jälkeen</b>	Omien tavoitteiden mukainen kehittävä toiminta + muu liikunta kokonaiskuormitus huomioiden	Keskivartalon voima 30´		Omien tavoitteiden mukainen kehittävä toiminta + muu liikunta kokonaiskuormitus huomioiden	Keskivartalon voima 30´	



# KÄSITTEET





# TEKNIS-TAKTINEN

<b>Käsitteen pääryhmä</b>	<b>Määriteltävä pääkäsite</b>	<b>Pääkäsitteeseen liittyvä kuvaus</b>
Joukkueen pelaaminen	Pelitapa	Koko joukkueen yhdessä sovittu tapa toteuttaa pelaamista pitkällä aikavälillä. Peli-identiteetti: joukkueen tunnistettavat yleispiirteet, jotka eivät pitkällä aikavälillä muutu, Joukkueen organisointi (pelin vaiheissa), ryhmien sovittu yhteistoiminta, yksilöllisten ominaisuuksien hyödyntäminen.
	Pelijärjestelmä	Määrittelee karkeasti joukkueen sijoittumisen ja pelaajien aloitusasijointumisen jakamalla pelaajat syvyys- ja leveysuunnassa eri linjoihin ja määrittelemällä pelaajamäärän kussakin linjassa
Joukkueen pelaaminen - pelin vaiheet puolustaessa	Avaamisen estäminen	Pallo koko puolustavan joukkueen edessä. Etenemisen estäminen ensimmäisen linjan ohi.
	Rakentelun estäminen	Vastustajan etenemisen estäminen, kun vähintään yksi pelaaja on ohitettu.
	Murtautumisen estäminen	Oman joukkueen puolustuslinjan ohittamisen estäminen.
	Viimeistelyn estäminen	Maalintekopaikan- ja maalinteon estäminen.
Joukkueen pelaaminen - pelin vaiheet hyökätessä	Avaaminen	Pallo koko puolustavan joukkueen edessä. Vähintään vastustajan ensimmäisen puolustavan linjan ohittaminen.
	Rakentelu	Pallollisen joukkueen etenemisvaihe, kun vähintään yksi vastustajan linja syvyysuunnassa on ohitettu.
	Murtautuminen	Viimeisen puolustuslinjan ohittaminen.
	Viimeistely	Maalin tekeminen eri tavoin.
Joukkueen yleisperiaatteet - hyökkääminen	Tilan laajentaminen	Joukkueen syvyys: joukkueen etäisyys alimmasta pelaajasta ylimpään Leveys: Leveimmällä olevien pelaajien etäisyys toisistaan.
	Hyökkäyksen tasapaino	Joukkueen tarkoituksenmukaiset etäisyydet, jotta pelin edistäminen, jatkuvuus ja tilanteenvaihtojen ennakointi on mahdollista.



# TEKNIS-TAKTINEN

Käsitteen pääryhmä	Määriteltävä pääkäsite	Pääkäsitteeseen liittyvä kuvaus	Pääkäsitteen liittyvät toiminnot
Joukkueen yleisperiaatteet - hyökkääminen	Vaihtoehtojen luominen	Joukkueen etenemismahdollisuuksien luominen ja/TAI pallonhallinnan säilyttäminen.	Etenemismahdollisuuksissa määrällinen, alueellinen ja laadullinen ylivoima. Määrällinen ylivoima: Pallon lähellä on enemmän omia pelaajia kuin vastustajia. <b>Määrällinen ylivoima</b> mahdollistaa tilanteenmukaisen pallonhallinnan ja/tai etenemisen, sekä tilanneprässin pallon menetyksen hetkellä. Erittäin tärkeää pelinavaamis- ja pelinrakenteluvaiheessa. <b>Tilanteellinen ylivoima:</b> Ylivoima suhteessa käytettävään tilaan luodaan pelaajien porrastetulla sijoittumisella. Vastustajan ryhmytyksen sisällä olevat pallottomat (palloton) pelaajat luovat syöttövaihtoehtoja, vaikkei määrällistä ylivoimaa olisi. Kolmas pelaaja voi esim. venyttää vastustajan linjaa, jotta vapaan pelaajan etu säilyy. <b>Laadullinen ylivoima:</b> Laadullinen tasoero suhteessa vastustajaan esim. 1v1- tilanteissa hyökätessä ja/tai puolustettaessa: useasti laita-alueilla, mutta myös keskustassa, ja esimerkiksi keskitystilanteissa ja pääpalloissa. • Erittäin tärkeää mm. murtautumisvaiheessa, maalitilanteiden luomisessa ja omaa boksia puolustettaessa.
	Tasapainon rikkominen	Vastustajan muodon venyttäminen ja rikkominen.	Tilojen täyttäminen, pelaajien toisiaan täydentävät liikkeet, syvyysjuoksut.
Yksilö - hyökkäys	Eteneminen	Eteneminen pallollisena.	Kuljettaminen, syöttäminen, haltuunottaminen, harhauttaminen, suojaaminen, viimeistely (potkutekniikka).
	Tuki hyökätessä	Hyökkäävän joukkueen pallottoman pelaajan toiminta, jossa pallolliselle pelaajalle tarjotaan vapaa (ja varma) syöttösuunta.	Vapaan syöttölinjan avaaminen, syöttökulma, peliasento.
	Tilan luominen ja hyödyntäminen	Hyökkäävän joukkueen pallottoman pelaajan toiminta, jossa pallolliselle pelaajalla tarjotaan mahdollisuus edetä syöttämällä tai pallottoman pelaajan 1.kosketuksen avulla vähintään yhden pelaajan ohi.	Vapaan syöttölinjan tarjoaminen, syöttökulma, peliasento vähintään yhden pelaajan ohittamiseksi, vartioinnista irtaantuminen.



# TEKNIS-TAKTINEN

<b>Käsitteen pääryhmä</b>	<b>Määriteltävä pääkäsite</b>	<b>Pääkäsitteeseen liittyvä kuvaus</b>	<b>Pääkäsitteen liittyvät toiminnot</b>
Joukkueen yleisperiaatteet - puolustaminen	Tiiviys	Joukkueen yhtenäisyyden säilyttäminen ja tärkeiden tilojen puolustaminen.	Leveyden ja syvyyden pienentäminen. Pallon ja oman maalin välisen tilan miehittäminen.
	Vaihtoehtojen estäminen	Etenemisvaihtoehtojen estäminen ja vastustajan pallonhallinnan estäminen, kun vastustajalla pallo.	Varmistaminen, syöttösuuntien ja alueiden peittäminen ja vaarallisten pelaajien vartiointi/kontrollointi.
	Puolustuksen tasapaino	Vaara-alueiden täyttäminen/kontrollointi ja puolustusmuodon säilyttäminen.	Vaara-alueiden ja pelaajien havainnointi/tunnistaminen, Liikkuminen suhteessa omiin pelaajiin (muodon säilyttäminen), vaara-alueiden priorisointi.
	Tilanteenvaihtojen ennakointi	Riiston jälkeisen (nopean) etenemisen mahdollistaminen, riiston jälkeisen pallonhallinnan säilyttäminen.	Ennakoiva sijoittuminen (vastustaja, tilat, omat pelaajat), mahdollisen liikkeen ennakointi (/pelattavaksi).
Yksilö - puolustaminen	Paine	Pallollista hyökkäävä pelaajaa lähimpänä oleva puolustava pelaaja.	Riistäminen, ohjaaminen, hidastaminen.
	Tuki puolustaessa	Pallollista puolustavaa pelaajaa lähellä oleva puolustaja, joka varmistaa pallollista puolustavaa.	Varmistaminen, syöttösuuntien peittäminen, syöttöjen katkominen ja valmius siirtyä pallollista puolustamaan.
	Kontrollointi	Puolustava pelaaja, joka EI puolusta pallollista tai pysty varmistamaan pallollista puolustavaa pelaajaa.	Syöttösuuntien ja alueiden puolustaminen (vartiointi).

# TEKNIS-TAKTINEN



<b>Käsitteen pääryhmä</b>	<b>Määriteltävä pääkäsite</b>	<b>Pääkäsitteeseen liittyvä kuvaus</b>
<b>Muut</b>	Yhteistoiminta pallon ympärillä	Yksilön ja lähimpien pelaajien yhteistä tarkoituksenmukaista toimintaa pelitilanteiden ratkaisemiseksi joukkueen eduksi.
	Pelille heittäytyminen	Pelille heittäytyminen vaatii valmentamista. Opettavia, kehittäviä, vuorovaikutteisia ja turvallisia ympäristöjä. Heittäytyminen ei ole vain pelitekoja, vaan myös aktiivista läsnäoloa - pelaajilta ja valmentajilta.



# FYYSINEN

## Käsitteen pääryhmä

## Määriteltävä pääkäsite

## Pääkäsitteeseen liittyvä kuvaus

### Harjoittelu ja harjoittelun suunnittelu

Kausisuunnitelma

Pelikauden mittainen Joukkuekohtainen suunnitelma harjoittelun ja pelien/turnausten laadusta ja määrästä johdettuna valmennuslinjasta.

Jaksosuunnitelma

Seuran valmennuslinjasta & kausisuunnitelmaa johdettu 6-8 viikon ajanjakso, jonka aikana painotetaan muutamaa pelissä vaadittavaa päteemää.

Viikkosuunnitelma

Harjoitusten ja pelien rytmitys ja vaihtelevuus viikon aikana kokonaisvaltainen kehittävä kuormitus huomioiden.

Harjoitussuunnitelma

Yhden harjoituksen toteutustapa huomioiden harjoitusviikon vaihtelevuus ja jakson päätavoitteet.



# PSYKO-SOSIAALINEN

## Käsitteen pääryhmä

## Pääkäsitteeseen liittyvä kuvaus

Psyko-sosiaalisen valmentautumisen kokonaisuuden nimike

Urheilijan psyykkisen suorituskyvyn ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääminen, urheilijan ja valmentajan yhteistyön vahvistaminen, menestystä tukevan toimintakulttuurin rakentaminen, laadun lisääminen päivittäisessä tekemisessä.

Motivaatio

Toimintaa ohjaava voima, joka saa ihmisen suuntaamaan energiansa haluttuun asiaan. Voidaan jakaa ulkoiseen motivaatioon ja pelaajasta itsestään peräisin olevaan sisäiseen motivaatioon (koettu pätevyys, sosiaalinen yhteenkuuluvuus, koettu autonomia).

Kilpailu- ja Tehtäväsuuntautuneisuus

Tehtäväkeskeisessä toiminnassa keskitytään arvioimaan omaa suoritusta ja omaa kehittymistä. Tehtäväkeskeisyydessä tulokset ja voittaminen tulevat kehittymisen, pitkäjänteisen työn ja tekemisestä nauttimisen myötä. Tulosorientaatiossa voittaminen ja olla muita parempi ovat ensisijainen tavoite (vertaa ulkoinen motivaatio).

Määrätietoisuus

Määrätietoisuudella tarkoitetaan kykyä tehdä pitkäjänteisesti töitä kohti asettamaansa päämäärää.

Itseluottamus

Tilanteesta riippuvainen ja muuttuva kokemus itsestä, usko omaan suorituskykyyn.

Itsetunto

Melko pysyvä kokemus itsestä, kuka ja minkälainen ihminen olen.

Joukkueen toimintakulttuuri

Joukkueen yhteisten käytäntöjen, ajattelun ja toimintatapojen laaja kokonaisuus. Toimintakulttuuri muodostuu tekemistä ohjaavista normien ja tavoitteiden, johtamisesta, arvioinnista, pedagogisista ratkaisuista vuorovaikutuksesta, ilmapiiristä ja arkikäytännöistä.

Omistajuus

Pelaajan motivaatioon pohjautuva kiinnostus ja vastuunotto kyky itsensä ja joukkueen kehittämisestä kokonaisvaltaisesti.

Pelille heittäytyminen

Pelille heittäytyminen vaatii valmentamista. Opettavia, kehittäviä, vuorovaikutteisia ja turvallisia ympäristöjä. Heittäytyminen ei ole vain pelitekoja, vaan myös aktiivista läsnäoloa - pelaajilta ja valmentajilta.

Kiinteys (joukkueen toimintaan liittyen)

Ryhmän jäsenten taipumus pitäytyä ja jatkaa yhtenäisenä. Sosiaalinen kiinteys: taipumus sosiaalisten suhteiden luontiin ja niiden ylläpitoon. Tehtäväkiinteys: taipumus pitäytyä yhteisessä ja jaetussa tavoitteessa ja päämäärässä.