

## Harjoituspankki lasten jalkapallovalmentajille

Roosa Rinne



|   |  |
|---|--|
| <b>Tekijä(t)</b><br>Roosa Rinne   |  |
| <b>Koulutusohjelma</b><br>Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma  |  |
| <b>Opinnäytetyön otsikko</b><br>Harjoituspankki lasten jalkapallovalmentajille  | <b>Sivu- ja liitesivumäärä</b><br>21 + 146 |
| <p>Opinnäytetyön toimeksiantaja on lahtelainen jalkapalloseura FC Kuusysi r.y., joka strategiauudistuksensa pohjalta perusti seuran sisälle erilaisia työryhmiä, joiden painotusalueet ovat viestintä ja markkinointi, seuran tarjoamat palvelut, talous ja hallinto, valmennus, sekä olosuhteet. Valmennukseen keskittyvä työryhmän mukaisesti tämä opinnäytetyö sai alkunsa, kun strategiassa päätettiin luoda kaikkien ikäryhmien valmentajille suunnattu harjoituspankki.</p> <p>Työ alkoi suunnittelulla siitä, minkälainen harjoitepankista olisi tarkoitus ulkoasultaan tulla ja minkälaiset teemat tässä ikäluokassa olisi tärkeitä. Harjoitepankin laatimista varten tietoa kerättiin jalkapallosta, valmentamisesta sekä oppimisesta. Tiedonkeruumenetelminä käytettiin tutkimuksia, haastatteluja sekä kirjallisuutta, jotka käsittelivät aiheita.</p> <p>Harjoitepankista muodostui kokonaisuus, jonka tarkoitus on olla helposti tulkittavissa. Harjoitteissa on määritelty harjoitusten tavoitteet, tarvittavat välineet, valmennettavat asiat sekä kehittelykohteet. Harjoituspankki rajattiin koskemaan ainoastaan F-ikäluokkaa (alle 10-vuotiaita pelaajia), mutta tarkoitus on laatia samanlainen pankki myös muiden ikäluokkien valmentajien käyttöön.</p> <p>Projektin tavoite on helpottaa vapaaehtoisten valmentajien työtä ja turvata laadukkaat harjoitusmallit alle 10-vuotiaille pelaajille. Lisäksi harjoituspankin tavoitteena on madaltaa uusien valmentajien kynnystä aloittaa valmennustyö, kun kaikkea ei tarvitse keksiä uudestaan.</p> <p>Harjoituspankin toimivuutta ja tarpeellisuutta tarkastellaan jo keväällä 2017 FC Kuusysin järjestämällä valmentajapäivillä. Käytännön palaute tulee vasta pitkän ajan päästä. Valmis harjoituspankki on suunnattu sisäiseen käyttöön FC Kuusysin valmentajille.</p> |  |
| <b>Asiasanat</b><br>Jalkapallo, valmentaminen, oppiminen, valmennusmenetelmät, taitoharjoittelu   |  |

## Sisällys

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 1   | Johdanto .....                                      | 1  |
| 2   | Eri ominaisuudet jalkapallossa .....                | 2  |
| 2.1 | Jalkapallon fyysiset vaatimukset .....              | 2  |
| 2.2 | Jalkapallon tekniset ja taktiset vaatimukset.....   | 3  |
| 2.3 | Jalkapallon henkiset vaatimukset.....               | 4  |
| 3   | Taidon oppiminen ja opettaminen jalkapallossa ..... | 5  |
| 3.1 | Taidon harjoittelu.....                             | 5  |
| 3.2 | Oppimistyyli .....                                  | 7  |
| 3.3 | Opetustyyli.....                                    | 8  |
| 3.4 | Oppimisympäristöt.....                              | 10 |
| 4   | Valmentaminen .....                                 | 12 |
| 5   | Jalkapallovalmentajille suunnatut oppaat .....      | 15 |
| 6   | Projektin tavoite .....                             | 16 |
| 6.1 | Projektin vaiheet.....                              | 16 |
| 6.2 | Projektin tulos.....                                | 17 |
| 7   | Pohdinta.....                                       | 21 |
|     | Lähteet .....                                       | 26 |
|     | Liitteet.....                                       | 31 |

# 1 Johdanto

Valmentaminen nähtiin pitkään ainoastaan kehon rasittamiseen ja palautumiseen liittyvien faktojen ymmärtämisenä. (Tiikkaja 2016, 35.)

FC Kuusysi on vuonna 1934 perustettu lahtelainen jalkapalloseura, joka tarjoaa urheilutoimintaa junioreille, aikuisille sekä erityisryhmille. Kokonaisuudessaan FC Kuusysissä on tällä hetkellä yli 1500 jalkapalloilevaa jäsentä ja lähes 200 valmentajaa ja ohjaajaa. Seuran toiminnasta palkallisina vastaavat toiminnanjohtaja, nuorisopäällikkö, toimistopäällikkö, kaksi valmennuspäällikköä, sekä kaksi palkallista valmentajaa. (FC Kuusysi 2016a.)

FC Kuusysin strategiassa ydintoiminnoiksi ovat asetettu pelaajan polku sekä osaava valmennus. Näiden ydintoimintojen lisäksi seuralla on toimintoja, jotka tukevat ydintoimintojen toteutumista. Näitä tukitoimintoja ovat muun muassa olosuhteet, markkinointi ja muut palvelut. (FC Kuusysi 2016b.) Strategian pohjalta FC Kuusysissä on toiminut vuodesta 2016 lähtien neljä työryhmää, jotka vastaavat omien vastuualueidensa tehtävien suunnittelemisesta ja toteuttamisesta. Työryhmiä ovat markkinointi- ja viestintätyöryhmä, taloustyöryhmä, palvelutyöryhmä, olosuhdetyöryhmä sekä valmennustyöryhmä. (FC Kuusysi 2016c.)

Opinnäytetyön päätavoitteena on laatia harjoituspankki, jolla pyritään varmistamaan laadukas valmennus toimivien harjoitemallien kautta. Toisena tavoitteena on helpottaa valmentajien arkea heidän päivittäisessään työssään kentällä. Suurin osa FC Kuusysin valmentajista toimivat vapaaehtoisina, eikä heillä välttämättä ole aikaa eikä mahdollisuuksia suunnitella toimintaa tarkasti. Valmiiksi suunnitellut harjoitukset varmistavat sen, että valmentajat voivat valita valmentaa laadukkaita harjoituksia, muokata niitä itselleen sopivaksi ja toteuttaa harjoitukset pienemmällä vaivalla. Samalla varmistetaan, että valmentajasta riippumatta harjoitusten sisältö on yhtäläistä. Opas on tässä vaiheessa suunnattu alle 10-vuotiaiden lasten valmentajille, mutta samanlainen opas tullaan tekemään myös vanhempien ikäluokkien valmentajille.

## 2 Eri ominaisuudet jalkapallossa

### 2.1 Jalkapallon fyysiset vaatimukset

Jalkapallo-ottelu on 90 minuuttia kestävä urheilusuoritus, jossa ottelun tavoitteena on tehdä maaleja. Jalkapallo-ottelun aikana pelaajat liikkuvat pääasiassa hölkkäämällä tai kävelemällä. Keskimäärin jalkapalloilija liikkuu ottelun aikana 10-11 kilometriä. (Lago ym. 2010, 103-109; Lago-Penas ym. 2009, 218-227; Di Salvo ym. 2007, 222-227; Rampini ym. 2007, 1018-1024; Bradley ym. 2009, 159-169.) Vaikka jalkapallo-ottelun aikana liikkuminen tapahtuu matalalla intensiteetillä, on kyky korkean intensiteetin suorituksiin merkittävässä roolissa. (Mohr ym. 2003, 519-528; Andersson ym. 2010, 912-919.) Suurin osa jalkapallo-ottelussa liikutusta matkasta liikutaan suoraan eteenpäin. Merkittävä osa liikkeistä tehdään ilman liikesuuntaa, kuten esimerkiksi ponnistukset ilmaan. Pelipaikoittain liikesuunnat vaihtelevat jonkin verran, esimerkiksi puolustajat liikkuvat muihin pelipaikkoihin nähden enemmän sivuttain ja takaperin. (Bloomfield ym. 2007a, 63-70.) Liikesuuntien muutokset jalkapallossa ovat hyvin yleisiä ja suuri osa niistä tehdään liikenopeuden vaihtuessa. Liikenopeuksien vaihtelut tapahtuvat jalkapallossa kiihdyttämällä ja hidastamalla. (Bloomfield ym. 2007b.)

Vaikka jalkapallossa liikutaan pääasiassa kävellen tai hölkkäämällä, on se korkean intensiteetin jaksojen takia nopeuskestävyyslaji, joka perustuu aerobiselle pohjalle. Jalkapalloilija liikkuu ottelun aikana keskimääräisesti hieman anaerobisen kynnyksen alapuolella. Ottelun aikana jalkapalloilijan syke on keskimäärin 85% maksimisykkeestä ja hapenkulutus 70% maksimihapenottokyvystä. (Bangsbo ym. 2006, 665-674.) Niin kuin yleisestikin, myös jalkapallossa, mitä paremmaksi peruskestävyys on kehittynyt, sitä enemmän voidaan suorittaa tehoharjoituksia (Nummela, Keskinen, Vuorimaa 2009, 335). Hyvien kestävyysominaisuuksien ansiosta jalkapalloilija pystyy harjoittelemaan paljon, kovalla intensiteetillä ja palautuu harjoittelusta hyvin. Kestävyysharjoittelun on oltava jalkapallossa pelinomaista, jolloin lihaksiston nopeat solut ovat käytössä, työjaksojen ja pelin aikaisen levon suhde on oikea. Lisäksi pelinomainen kestävyysharjoittelu mahdollistaa taktisen ja fyysisen harjoittelun yhdistämisen. Kestävyysharjoittelun tehokkuuden seuraaminen helpottuu syke seurannan avulla, jolloin tiedetään tarkasti, millä sykealueilla pelaajat liikkuvat. (Hyttinen 16.9.2016a.)

Jalkapalloilijan tärkeimmät voimaominaisuudet ovat nopeusvoima ja lihaskestävyys. Erityisesti alaraajojen voimantuotto-ominaisuudet ovat jalkapallossa tärkeässä roolissa. Alaraajojen voimaa jalkapallossa hyödynnetään erilaisissa hypyissä, kontaktitilanteissa, potkuissa ja juoksussa. Keskivartalon voimaominaisuuksia jalkapalloilija hyödyntää asentojen

ja tasapainon ylläpitämisessä pelitilanteissa. Riittävät voimaominaisuudet ja lihastaspaino ovat merkittäviä tekijöitä vammojen ennaltaehkäisyssä. Voimaharjoittelussakin lajinomaisuus on merkittävää, jolloin lihaksen motoristen yksiköiden rekrytointi tapahtuu samassa järjestyksessä, kuin kilpailutilanteessakin. Lasten ja nuorten voimaharjoittelu jalkapallossa tulisi keskittyä oikeiden tekniikoiden opettelemiseen sekä keskivartalon hallinnan ja voimistamisen kasvattamiseen. Kimmoisuuden, räjähtävyyden sekä liikkuvuuden kehittäminen tulisi olla keskiössä lapsuudessa ja nuoruudessa. Lisäksi liiketaitoharjoittelu on hyvä aloittaa lapsuudessa. (Hyttinen 16.9.2016b.) Lapsuudessa ja nuoruudessa tehtävä voimaharjoittelu luo pohjaa myöhempien vaiheiden voimaharjoittelulle, sillä tuki- ja liikuntaelimistön voimaharjoittelun yhteydessä saadut ärsykkeet mahdollistavat voiman kehittämisen aikuisiässä maksimiin (Häkkinen, Mäkelä, Mero 2009, 274).

Jalkapalloilijan nopeus on kykyä liikkua nopeasti lajille ominaisissa suorituksissa. Kaikki nopeuden lajit (reaktionopeus, räjähtävä nopeus, liikenopeus sekä nopeustaitavuus) ovat tärkeitä jalkapallossa. (Hyttinen 18.9.2016.)

Alle 12-vuotiaiden lasten fyysisessä harjoittelussa tulisi keskittyä herkkyykskausien mukaiseen toimintaan. Näissä ikävaiheissa puhutaan perusliikuntataitojen kehittämisestä. Näitä taitoja ovat tasapaino, liikkuvuus, ketteryys, rytmikyky, koordinaatio, kimmoisuus sekä nopeus liikenopeus ja reaktionopeus ja askel- ja liiketiheys. (Palloliitto 2016a.)

## **2.2 Jalkapallon tekniset ja taktiset vaatimukset**

Ottelun aikana pelaaja koskee laskennallisesti palloon vain noin joka toinen minuutti. Kerrallaan pallon kanssa vietetty aika ottelussa on yhden ja kolmen sekunnin välillä. (Lehto & Vääntinen 2010, 32.) Pääasiassa pelaajat liikkuvat ottelussa ilman palloa. Pallon kanssa liikuttu matka ottelun aikana on prosentuaalisesti hyvin pieni. Pallon kanssa liikuttuun matkaan vaikuttavat pelaajan pelipaikka, henkilökohtainen pallotaito, ottelun luonne ja joukkueen toteuttama pelitapa. Kyky liikkua pallon kanssa korkealla intensiteetillä on merkittävää. (Carling 2010.)

Jalkapallon teknisillä taidoilla tarkoitetaan pallon kanssa tehtäviä taitoja. Näitä ovat kuljettaminen (eri jalan osilla), harhauttaminen, kääntyminen, syöttäminen (eri jalan osilla), laukaiseminen, keskittäminen, puskeminen, haltuunotot (eri kehon osilla), pallon suojaaminen, riistäminen. (Viitanen & Paavola.)

Suomen Palloliitto on valmennuslinjassaan (Palloliitto 2016b.) määritellyt, missä vaiheessa mitäänkin jalkapallon teknis-taktisia taitoja olisi syytä harjoittaa. Lapsuusvaiheessa

(7-11 –vuotiaat) korostuu monipuolinen, aktiivinen, molemmilla jaloilla toteutettava yleinen pallonkäsittely ja pallonhallintapelaaminen. Lapsuusvaiheen tavoitteita ovat halu ja kyky hallita palloa kuljettamalla ja pallonkäsittelyllä (esimerkiksi harhautukset), syöttötekniikka, taito liikkua tilaan ja löytää oikea peliasento, reagointi tilanteenvaihtoihin, prässääminen (eli aktiivinen pallon riistäminen). Maalintekoa on korostettava, sillä maalinteon harjoittelu antaa usein onnistumisen kokemuksia ja lisää näin motivaatiota ja pätevyyden tunnetta.

### **2.3 Jalkapallon henkiset vaatimukset**

Henkiset ominaisuudet jalkapallossa ovat merkittäviä, sillä henkiset ominaisuudet ratkaisevat, kenestä jalkapallossa tulee huippupelaaja ja kenestä ei. Yksittäinen huippupelaaja yhdistävä tekijä on päättäväisyys päästä huipulle. (van Yperen, 2009, 318). Keskeisiä henkisiä ominaisuuksia jalkapallossa ovat tavoitteiden asettelu, tunteiden säätely, mielikuvaharjoittelu, itseluottamus ja innostus sekä keskittymiskyky

Tunteiden säätely ja tavoitteenasettelu kulkevat jalkapallossa pitkälti käsikkäin. Tavoitteenasettelu ohjaa harjoittelua keskeisiin asioihin ja on sen takia merkittävää. Lisäksi tavoitteenasettelu kasvattaa motivaatiota ja on tämän takia oikein ohjailtuna tehokkain yksittäinen tapa parantaa yksilön suoritusta. Tunteiden säätely jalkapallossa on merkittävää, sillä pelaajan on oltava tietoinen siitä, millaiset tilanteet herättävät hänessä tietynlaisia tunteita sekä siitä, kuinka tunteet vaikuttavat pelaajan suoritukseen. Tunnetiloja on mahdollista hallita harjoittelemalla. Tietoisia välineitä tähän ovat tavoitteiden asettelu, ajanhallinta, ylimääräisten stressaavien tekijöiden eliminointi. Tunteisiin vaikuttamalla sisäisen puheen, rentoutumisen tai stressireaktion opettelun avulla.

Mielikuvaharjoittelun tavoite jalkapallossa on valmistaa pelaajaa tulevaan suoritukseen. Mielikuvaharjoittelu on hyvä väline ylläpitää myös motivaatiota esimerkiksi loukkaantumisten aikana. Innostus jalkapallossa perustuu itseluottamukseen. Itseluottamusta tukevat muun muassa onnistumisen kokemukset sekä sanallinen rohkaisu. Keskittyminen jalkapallossa on huomion suuntaamista ja kohdentamista tarkoituksenmukaisesti sekä kykyä säilyttää keskittynyt tila pitkäkestoisen suorituksen aikana. Keskittyminen auttaa pelaajaa päätöksenteossa, ennakoinnissa sekä nauttimaan tekemisestä. (Eskelinen 14.10.2016.)

### **3 Taidon oppiminen ja opettaminen jalkapallossa**

Taidolla ja tekniikalla on äärimmäisen tärkeä merkitys urheilusuorituksessa. Taito ja tekniikka kehittyvät erityisen helposti lapsuudessa hermoston kypsymisen takia. Taito voidaan jakaa kahteen osaan; yleistaitavuuteen sekä lajikohtaiseen taitavuuteen, joka jakautuu edelleen tekniikkaan sekä tyyliin. Yleistaitavuudella tarkoitetaan motorisia perustaitoja, jotka kehittyvät erityisesti ennen kouluikää. Yleistaitojen kanssa samaan aikaan kehittyvät koordinaatiiviset edellytykset, joilla tarkoitetaan hermoston ja lihaksiston yhteistoimintaa. Koordinaatiivisia edellytyksiä ovat yhdistelykyky, sopeutumiskyky, erottelukyky, reaktiokyky, rytmittämiskyky, tasapainokyky ja suuntautumiskyky. Lajitaidoilla tarkoitetaan urheilulajille ominaisia teknisiä piirteitä, joita on tutkittu tekniikka-analyyysien avulla. Lajikohtaista tekniikkaa on kehitettävä jokaisissa harjoituksissa, sillä hyvällä tekniikalla varmistetaan nopea sekä taloudellinen urheilusuoritus. Hyvä tekniikka mahdollistaa tehokkaan voimantuoton, jonka seurauksena suorituksen aikainen energiankulutus pienenee. Tyyllillä tarkoitetaan suorituksessa persoonallista ilmaisutapaa. (Mero 2007, 241-245.)

Oppiminen on moniulotteinen neurologinen (hermostollinen) prosessi, jossa tunteilla ja kognitioilla (eli ajatustoiminnoilla) on merkittävä rooli. Oppimista tapahtuu harjoittelun seurauksena ja tunteet ja ajatukset voivat vahvistaa tai heikentää oppimista. Keskushermoston toiminnan takia oppiminen on melko pysyvää ja pitkänkin harjoittelutauon jälkeen ihminen pystyy muistamaan ja toteuttamaan tiettyjä taitoja. Oppiminen on sekä tiedostamattomaa, että tiedostettua. Tiedostettavaan oppimiseen kuuluu suorituksen itsearviointi, tuntemus ja analysointi, kun taas tiedostamattomaan oppimiseen lukeutuu esimerkiksi päätös oppimisen aloittamisesta. Tiedostamattomaan oppimiseen kuuluu myös piilo-opetussuunnitelman mukainen oppiminen, jossa jokin tietty taito opitaan, vaikka se ei olisi itse harjoittelun kohteena. (Jaakkola 2009, 237-238.) Tästä esimerkkinä jalkapallojoukkueen taktisen harjoituksen toteuttaminen, jonka aikana pelaajat saattavat oppia tiedostamattaan syöttämistä tai pallon kuljettamista.

#### **3.1 Taidon harjoittelu**

Taidon oppimiselle ei ole samanlaisia geneettisiä herkkyyksia, kuin esimerkiksi voiman kehittymiselle. On kuitenkin havaittu, että ihmisen ensimmäiset ikävuodet ovat varhaisen taidon oppimisen aikaa. Hermolihasjärjestelmän kehittymisen vuoksi jo vastasyntynytkin ihminen kykenee liikuttamaan itseään, mutta tämä on vielä refleksinomaista, eikä tahdonalaista. (Gallahue & Donnelly 2003, 62-63.) Taitoa on harjoiteltava sekä psyykkisesti että fyysisesti palautuneena. Muita erityisesti huomionarvoisia asioita taitoharjoittelussa



ovat huolellinen valmistautuminen suoritukseen, mielikuvaharjoittelu, keskittyminen, suorittaminen sekä arviointi. (Mero 2009, 245-246.)

Ensimmäisestä ikävuodesta lähtien ihminen siirtyy kuitenkin alkeellisten taitojen omaksu-  
misen vaiheeseen. Tässä vaiheessa ihminen oppii yksinkertaisimpia motorisia perustai-  
toja. Motoriset perustaidot voidaan jakaa kolmeen osaan; tasapainotaidot, liikkumistaidot  
ja välineenkäsittelytaidot. Jalkapallossa nämä taidot jakautuvat taulukon 1 tavoin.

Taulukko 1. Motoriset perustaidot jalkapallossa Gallahue & Donnelly 2003, 55.

| Tasapainotaidot<br>(stability movement skills)   | Liikkumistaidot<br>(locomotor movement skills)                           | Välineenkäsittelytaidot<br>(manipulative movement skills)  |
|--|--|--|
| Taklaaminen (tackling)<br>Kääntyminen (turning)<br>Harhauttaminen (feinting)<br>Väistäminen (dodging)<br>Merkitseminen (marking) | Juokseminen (running)<br>Hyppääminen (jumping)<br>Loikkaaminen (leaping) | Potkaiseminen (kicking)<br>Haltuunotto (trapping)<br>Ponnauttelu (juggling)<br>Liukuminen (sliding)<br>Heittäminen (throwing)<br>Estäminen (blocking)<br>Syöttäminen (passing)<br>Kuljettaminen (dribbling)<br>Kiinniottaminen (catching)<br>Vierittäminen (rolling) |

Seuraava vaihe on motoristen perustaitojen oppimisen aikaa, joka alkaa kolmannelta ikä-  
vuodesta. Tällöin ihminen oppii ja omaksuu valtaosan motorisista perustaidoista, jotka luo-  
vat pohjan myöhemmin opeteltaville lajitaidoille. Tässä vaiheessa lapsen ympäristöllä on  
todella iso merkitys taitojen oppimiselle. Ennen kouluikää motoristen perustaitojen harjoit-  
telu on nopeampaa, kuin sen jälkeen.

Kun motoriset perustaidot on opittu, siirtyy ihminen erikoistuneiden liikkeiden vaiheeseen,  
jolloin ihmisen taitotaso on motoristen perustaitojen ansiosta tasolla, jolloin on mahdollista  
kokeilla ja omaksua vaikeampia liikkeitä ja taitoja, kuten lajitaitoja. Tämä vaihe alkaa kes-  
kimäärin 7-8-vuoden iässä. Viimeisenä motorisen kehityksen vaiheena pidetään taitojen  
hyödyntämisen vaihetta. Tällöin opittuja taitoja pystytään hyödyntämään tarkoituksenmu-  
kaisesti esimerkiksi kilpaurheilussa. Motoristen taitojen kehittyminen ja oppiminen eivät  
kuitenkaan pääty tähän, vaan se jatkuu läpi elämän. Motoristen taitojen kehittyminen saat-  
taa olla merkittävästi hitaampaa vanhemmalla iällä, mutta mahdotonta se ei ole. (Gallahue  
& Donnelly 2003, 52-53.)

### 3.2 Oppimistyylit

Oppimistyylit voidaan jakaa ryhmiin sen mukaan, minkä aistin avulla tietoa vastaanotetaan ja tämän seurauksena oppimista tapahtuu. Kinesteettis-taktiilisen oppimistyylin pääpiirteinä on, että oppimista tapahtuu liikkumisen ja kokeilemisen kautta. Kinesteettisen palautteen, eli omasta kehosta tulevan palautteen hyödyntäminen on merkittävä työkalu kinesteettiselle oppijalle. Olennaista kinesteettiselle oppijalle on, miltä kokeiltava asia tuntuu sekä toiminnallisuus. Visuaaliselle oppimistyyllille tyypillistä on, että oppimista tapahtuu nähdyn kokonaisuuden kautta. Visuaaliselle oppijalle tyypillistä on hyvä muisti ja selkeät näytöt parantavat hänen oppimistaan. Auditiiivinen oppiminen on kuuloaistin kautta tapahtuvaa oppimista. Kuunteleminen ja puhuminen helpottavat auditiiivisen oppijan prosessia. Liikuntaa opeteltaessa auditiiivinen oppija hyödyntää liikkeistä kuuluvia ääniä ja rytmiä. (Huisman & Nissinen 2005, 41-42.) Analyyttinen oppimistyyli tarkoittaa opeteltavan kokonaisuuden analysoimisen kautta oppimista (Coker 2009). Analyyttinen oppija hyödyntää nähtyjä taitoja ja pyrkii analysoimaan suoritusta.

Oppimistyylit voidaan jakaa ryhmiin myös roolien perusteella. Näitä rooleja ovat osallistuja, päättelijä, tarkkailija sekä toteuttaja (Kolb, 1984). Osallistujalle tyypillistä on uusien kokemusten hankkiminen oppimisessa. Osallistuja kyllästyy nopeasti, mikäli asiat etenevät hitaasti. Osallistujalle ominaista on toimia ja kokeilla ennen sen tarkempaa pohtimista. Hän ei epäröi tarttua haasteisiin ja nauttii ongelmanratkaisutilanteista. Päättelijä ratkaisee ongelmia loogisen päättelykyvyn avulla. Päättelijä yhdistelee ohjeita, malleja sekä omia kokemuksia ja perustaa ratkaisunsa näiden varaan. Ennen kokeilua ja harjoittelua päättelijä harkitsee pitkään saavuttaakseen maksimaalisen varmuuden. Päättelijälle on tyypillistä tavoitetta täydellisyyttä, vahva pohdinta sekä itsenäisyys harjoittelussa. Myös tarkkailija harrastaa pohdiskelua harjoittelussa. Tarkkailija on kuitenkin päättelijääkin perusteellisempi ja hän kerää tietoa ja perehtyy asiaan hyvin huolellisesti ennen kuin tekee päätöksiä. Tarkkailija kuuntelee ja keskustelelee mielellään etsiessään tietoa parhaasta suoritustavasta löytääkseen optimaalisen ratkaisun. Toteuttaja taas keskittyy annettuihin ohjeisiin ja malleihin huolellisesti. Toteuttaja kokeilee uusia teorioita testatakseen, kuinka ne käytännössä toimivat. Toteuttajaa on helppo innostaa, sillä tämä oppija ryhtyy heti kokeilemaan, kun ohje on annettu. Toteuttaja on käytännönläheinen ja hän pyrkii löytämään aina helpomman tavan ongelmanratkaisuun. (Jaakkola 2010, 18-19.) Liikuntataitojen oppimisessa eri roolien oppijat toimivat taulukon 2 tavoin.

Taulukko 2. Eri roolit liikuntataitojen oppimisessa Jaakkola 2010

| <b>Osallistuja</b>                                      | <b>Tarkkailija</b>   | <b>Päättelijä</b>  | <b>Toteuttaja</b>  |
|---|--|--|--|
| Tarjoo uusia koke-<br>muksia ja taitoja                 | Tarjoo riittävästi ai-<br>kaa tehtävien poh-<br>diskeluun                            | Luo loogisesti ete-<br>neviä harjoitustilan-<br>teita  | Tarjoo paljon oh-<br>jeita esimerkiksi<br>suoritustekniikoista |
| Luo mahdollisuuk-<br>sia uusien asioiden<br>oppimiselle | Anna mahdollisuus<br>pysytellä taka-alalla   | Tarjoo haastavia<br>harjoitteluympäris-<br>töjä  | Anna välitöntä pa-<br>lautetta suorituk-<br>sista              |
| Reagoi nopeasti ti-<br>lanteisiin                       | Kannusta pohdiske-<br>lemaan vaihtoehtoi-<br>sia suoritushalleja                     | Kannusta analysoi-<br>maan omalla taval-<br>laan onnistuneita ja<br>epäonnistuneita<br>suorituksia | Luo oppimisympä-<br>ristöön haastavia<br>tehtäviä              |
| Anna vastuullisia<br>rooleja ryhmässä                   | Luo vuorovaikutusti-<br>lanteita, joissa aja-<br>tuksia vaihdetaan<br>toisten kanssa | Anna aikaa miettiä<br>ja järkeillä esimer-<br>kiksi suoritustekni-<br>koita                        | Anna mahdollisuus<br>soveltaa opittuja<br>suorituksia          |
| Mahdollista suoraan<br>asioihin pääsemi-<br>nen         | Mahdollista jous-<br>tava harjoittelu- ja<br>kokeiluaikataulu                        | Perustelee, miksi mi-<br>täkin tehdään   | Luo käytännönlä-<br>heisiä harjoitustilan-<br>teita            |
| Luo yhdessä toimi-<br>misen tilanteita                  | Anna vapauksia toi-<br>mia omalla taval-<br>laan                                     |  |  |

### 3.3 Opetustyyli

Mosston ja Ashworth (2008) ovat jakaneet opettamisen kahteen ryhmään: suoriin ja opettajakeskeisiin sekä epäsuoriin ja oppijakeskeisiin opetustyyliin. Heidän oppiensä mukaan suoriin opetustyyliin kuuluvat komentotyyli, tehtäväoppiminen, pariohjaus, itsearviointi ja eriytyvä opetus. Komentotyyliin oppiminen on hyvin opettajajohtoista. Palaute tulee ainoastaan suorituksesta, se on melko yleistä, ei yksilöllistä. Komentotyyliin usein pystytään saada suuri joukko ihmisiä toimimaan tehokkaasti, mutta tämä tyyli ei välttämättä herätä oppijaa ajattelemaan itse, mitä taitoa harjoitetaan. Tehtäväoppimisessa opettaja antaa tehtävät, joita oppijoiden on määrä tehdä. Opettaja määrää tehtävän lisäksi suoritustilan, tavan ja ajan, jonka jälkeen antaa oppijoille yksilöllistä palautetta suoritusten perusteella. Pariohjauksessa opettaja määrittelee tehtävät, antaa ohjeet, seuraa ja arvioi parien työskentelyä. Parin tehtävänä on antaa palautetta suorittajalle opettajan ohjei-

den mukaisesti. Itsearviointi on opetustyyli, jossa oppija suorittaa opettajan antamien ohjeiden mukaisesti tehtävää omassa tahdissa. Opettaja antaa oppijalle kriteerit, jonka pohjalta oppija arvioi omaa suorittamistaan. Eriytyvällä opetuksella tarkoitetaan opetustyyliä, jossa opettaja suunnittelee eri tasoisia tehtäviä tunnille ja seuraa sekä arvioi oppijoiden kykyä valita oikeantasoisia tehtäviä.

Epäsuoriin, oppijakeskeisiin opetustyyliin kuuluvat ohjattu oivaltaminen, ongelmanratkaisuoppiminen, erilaisten ratkaisujen tuottaminen, yksilöllinen ohjelma, yksilöllinen opetusohjelma sekä itseopetus. Ohjatussa oivaltamisessa opettaja antaa oppijoille tehtävän, johon oppijat alkavat etsiä ratkaisua. Opettaja ohjailee ongelmanratkaisua johdattelvilla kysymyksillä. Ongelmanratkaisuoppimisessa opettaja suunnittelee erilaisia ongelmanratkaisutehtäviä tunnille opeteltavan aiheen perusteella. Palautetta annetaan sen perusteella, kuinka ongelman ratkaiseminen sujuu. Erilaisten ratkaisujen tuottamisen mallissa opettaja määrittelee oppijoille tehtävän, jonka jälkeen oppijoiden tehtävänä on löytää mahdollisimman monta ratkaisua tehtävän ratkaisemiseksi. Yksilöllinen ohjelma on opetustyyli, jossa opettaja määrittelee ainoastaan opeteltavan aiheen teeman. Oppijat itse päättävät miten, milloin ja missä tehtävää harjoittelevat. Opettaja voi antaa oppijalle palautetta suunnittelutyöstä ja auttaa oppijaa tarvittaessa tukemalla. Yksilöllinen opetusohjelma on vielä oppijalähtöisempi tyyli, jossa oppija määrittelee itse kehitystarpeensa ja suunnittelee sen pohjalta itselleen harjoitusohjelman. Opettajan tehtävänä on tässä tyyliä hyväksyä ohjelma ja tukea toimintaa esimerkiksi tilojen tai välineiden hankinnalla. Oppijan niin halutessa, voi opettaja antaa palautetta myös itse toiminnasta. Itseopetus on täysin opettajasta riippumaton oppimistyyli, jossa oppija päättää täysin itsenäisesti omasta oppimisestaan. Mikäli oppija niin haluaa, voi opettaja edelleen antaa palautetta, mutta muutoin opettaja hyväksyy oppijan valitsevat tavat opetella taitoja ilman kyseenalaistamista.

Komentotyyliä on pidetty tehokkaimpana keinona opetella liikuntataitoja, mutta nykytutkimukset ovat osoittaneet tämän vääräksi. Liikuntataitojen opetuksessa ja näin ollen myös valmennuksessa tulisi lisätä oppijakeskeisten opetustyylien käyttöä liikuntamotivaation synnyttämiseksi. (Hagger & Chatzisarantis 2007). Oppijakeskeinen opetustyyli tukee tätä tavoitetta, sillä oppijakeskeinen opetustyyli lisää pelaajien pätevyyden tunnetta ja osallisuuden tunnetta, jonka johdosta motivaatio liikkumista kohtaan kasvaa. (Deci & Ryan 2000).

### 3.4 Oppimisympäristöt

Oppimisympäristön tehokas käyttäminen on liikuntataitojen opettelussa tärkeää. Oppimisympäristön tulisi mahdollistaa paljon toimintaa, jotta jonoja ei syntyisi. Jonottaminen saattaa mahdollistaa visuaalisen oppimisen muiden tehdessä suorituksia, mutta toistojen määrä jää hyvin vähäiseksi. (Eloranta & Jaakkola 2007.) Oppimisessa ainoastaan toistojen määrä ei ratkaise, vaan myös ympäristön vaihtelulla on suuri merkitys oppimiselle (Schmidt & Wrisberg, 2008). Vickersin (2007) mukaan oppimista tapahtuukin pääasiassa tiedostamatta ja toimintaa edeltää aina havainto. Tästä syystä harjoittelun pitäisi tapahtua virikkeellisessä ja mahdollisimman aidossa ympäristössä.

Blokkiharjoittelulla tarkoitetaan harjoittelua, jossa suoritusten ja annettujen tehtävien satunnaisuutta sekä niiden suoritusympäristöjä vaihtelua rajoitetaan. Käytännössä harjoitettava asia pysyy muuttumattomana koko harjoituksen ajan. Blokkiharjoittelussa ongelmanratkaisukyvyyn sekä hermostollinen kehittyminen on hyvin vähäistä, mutta yksinkertaistettu oppimisen malli saattaa synnyttää harjoittelijassa paremman motivaation. Oppimisen käynnistyttyä sekä muutaman onnistuneen suorituksen jälkeen voidaan siirtyä satunnaisharjoittelun alkeismuotoihin. (Jaakkola 2010, 168.) Satunnaisharjoittelussa eri asioita opetellaan samanaikaisesti (Schmidt & Wrisberg 2008). Hajautettu harjoittelu puolestaan tarkoittaa eri taitojen harjoittelua muuttuvissa ympäristöissä eri välineillä. Satunnais- ja hajautettu harjoittelu on tehokkaimpia erityisesti lajeissa, joissa tilanteet normaalistikin vaihtelevat, sillä kyseiset tavat asettavat urheilijalle enemmän havaintoärsykeitä. (Jaakkola 2013, 371.) Hajautetun ja satunnaisharjoittelun on todettu edistävän paremmin oppimista (Wulf 2007.). Oppimisvaikutuksen tehokkuus perustuu keskushermoston taidon tuottamisesta vastaavan motorisen ohjelman laajaa kehittämistä (Schmidt & Lee 2005).

Oppimisympäristö voi vaihdella myös sen mukaan, millaisessa seurassa oppimista tapahtuu. Tällöin puhutaan sosiaalisesta ympäristöstä. Erityisesti lasten ja nuorten liikunnassa sosiaalisella ympäristöllä on oppimiselle suuri merkitys. Sosiaaliseen ympäristöön liittyy läheisesti motivaatioilmasto. Sillä tarkoitetaan tässä kontekstissa yksilöllisesti koettavaa sosioemotionaalista ilmapiiriä liikuntataitojen oppimisen näkökulmasta. Motivaatioilmasto voidaan jakaa tehtävä- ja minäsuuntautuneeseen motivaatioilmastoihin. Taulukossa 3 on vertailtu tehtävä- ja minäsuuntautuneen motivaatioilmastojen tunnuspiirteitä.

Taulukko 3. Tehtävä- ja minäsuuntautuneiden motivaatioilmastojen tunnuspiirteet

| Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto  | Minäsuuntautunut motivaatioilmasto                                  |
|--|---|
| Valmentaja kannustaa virheistä huolimatta yrittämään parhaansa, yrittämään uudeen, itsensä kehittämiseen | Urheilijat kilpailevat keskenään ja toimivat itsenäisesti           |
| Valmentaja korostaa urheilijoiden autonomiaa ja yhteistyötä  | Omien suoritusten vertailu muiden suori-<br>tuksiin tai taulukoihin |
| Eriyttäminen saman harjoitteen sisällä   | Samat harjoitteet kaikille, virheiden välttely                      |
| Arviointi kohdistuu yrittämiseen, kehittymiseen, yhteistyön laatuun                                      | Arviointi kohdistuu tuloksiin                                       |
| Suoritusten määrä ja ajankäyttö joustavaa  | Suoritusten määrä ja ajankäyttö rajattua                            |

Vaikka edellä esitettyjen motivaatioilmastojen erot ovat melko selkeitä, on mahdollista, että harjoitusympäristössä on elementtejä molemmista motivaatioilmastoista. Kilpailut ja urheilijoiden keskinäinen vertailu ei ole pahasta, kunhan harjoitusten aikana huolehditaan myös mahdollisuuksista saada onnistumisen kokemuksia ja pätevyyden tunnetta, muutoinkin kuin voittamalla. On myös huomionarvoista, ettei valmentaja pysty suoraan vaikuttamaan urheilijoiden liikuntamotivaatioon, mutta valmentajalla on mahdollisuudet muokata sosiaalista oppimisympäristöä. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 299-301.) Motivaatioilmastoa voidaan kehittää haluttuun suuntaan TARGET-mallin (Epstein 1989.) avulla. Mallissa on kuusi eri kokonaisuutta, joita pohtimalla motivaatioilmastosta voidaan saada halutunlainen. Nämä kokonaisuudet ovat:

1. Tehtävien toteuttamistapa
2. Valmentajan (opettajan) auktoriteetti
3. Palautteen antaminen
4. Urheilijoiden (oppijoiden) ryhmittelyperusteet
5. Toiminnan arviointi
6. Joustavuus ajankäytössä.

## 4 Valmentaminen

Valmentajan tehtävänä on varustaa pelaajat hyvällä kyvyllä oppia, sisäisellä motivaatiolla, tarvittavalla intohimolla ja sen jälkeen mahdollistaa pysyvä kehittyminen hyvällä ympäristöllä. Pelaajia on lapsuudesta lähtien opetettava tarkoituksenmukaisella valmennuksella ja oikeilla harjoitussisällöillä niin, että pelaajat oppivat itse vastuuta sen sijaan, että he odottaisivat kehittymisen tapahtuvan itsestään. (Jankowski 2016. 29-31.)

Sisältökeskeinen valmentaminen on valmentamisen tapa, jossa käytetään usein hyvin valmentajajohtoisia opetustyyliä. Sisältökeskeisessä valmennuksessa keskitytään asian opettamiseen ja se tehdään perinteisten valmennusoppien mukaisesti lajitietoon pohjautuen. Tässä valmennustyyliä on hyvää se, että toiminnan organisointi ja aloittaminen on helppoa. Sisältökeskeinen valmentaminen on kuitenkin usein hyvin samaa kaavaa noudattava ja saattaa sen takia johtaa nopeasti motivaation pienenemiseen, minkä johdosta kehittymisen edellytykset heikkenevät. Lisäksi sisältökeskeisen valmentamisen vaikeutena on huomata kehitystarpeita, niin urheilijoissa, kuin valmentajassa itsessään. (Tiikkaja 2014, 77-79.)

Kokonaisvaltaisessa valmennuksessa valmentaminen nähdään laajemmin, kuin sisältökeskeisessä valmentamisessa. Kokonaisvaltaiseen valmennukseen kuuluu ajatus siitä, että urheilija kohdataan ihmisenä ja vastuu omasta kehityksestä on urheilijalla itsellään. Kokonaisvaltaisessa valmennuksessa sisältökeskeisyyttä ei ole täysin hylätty, mutta lähtökohtana on, ettei ilman ihmisosaamista valmennusosaamista voida täysin hyödyntää. Valmentajan tehtävä on motivoida, antaa mahdollisuuksia ja huomioida eri kehitystarpeet. (Tiikkaja 2014, 80-82.)

Keskustelua valmentamisesta käytiin Suomessa pitkään ainoastaan yksittäisten tieteenalojen, kuten fyysisten ominaisuuksien tai taktisten ominaisuuksien, näkökulmista. Vasta 2012 keskustelu kokonaisvaltaisesta valmentamisesta, huomioiden taidolliset, fyysiset, henkiset, taktiset sekä sosiaaliset ominaisuudet, heräsi kunnolla, kun Suomalainen valmennusosaamisen malli lanseerattiin. Kyseinen malli on kehitetty Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikössä Côtén ja Gilbertin mallin (2009) pohjalta ja sen tarkoituksena on havainnollistaa valmentamisen koostuvan kolmesta suuresta kokonaisuudesta:

1. Valmentajan osaamistarpeista
2. Asioista, joihin valmentaja voi urheilijassa vaikuttaa
3. Toimintaympäristöstä

Valmentajan osaamistarpeet ovat jaettu kolmeen eri osa-alueeseen; urheiluosaamiseen, ihmissuhdetaitoihin ja itsensä kehittämisen taitoihin. Urheiluosaaminen koostuu yleisestä

urheiluosaamisesta, lajiosaamisesta sekä pedagogiikasta, eli siitä, kuinka asioita opetetaan. Ihmissuhdetaidot pitävät sisällään muun muassa ihmistuntemuksen, vuorovaikutustaidot, organisointitaidot sekä ongelmanratkaisutaidot. Itsensä kehittämisen taidoilla tarkoitetaan valmentajan kykyä etsiä tietoa, oppia uutta, verkostoitua, arvioida itseään sekä ajatella toimintaa. Kaikkien näiden osa-alueiden kehittyminen vaatii valmentajalta voimavaroja, kuten motivaatiota, hyvää terveyttä, arvoja ja asenteita sekä itsetuntemusta. (Hämäläinen 2012.)

Valmentamisessa sisällön ja määrän korostamisella saatetaan saada tuloksia lyhyellä aikavälillä hyvinkin paljon, mutta pitkäaikaisen kehityksen varmistamiseksi vaaditaan motivaation vahvistamista, oppimista ja kehittymistä tukevaa ilmapiiriä, vireystilaa, joka tuke omistautumista, sekä urheilijan halua ja taitoa kehittää itseään. Erityisesti lapsilla innostuminen on merkittävämpää kuin se, mitä harjoitusten sisällä tapahtuu. Innostus ja ilo luovat valmiudet myöhemmälle kehitymiselle. Liian suuret harjoitusmäärät puolestaan lisäävät harrastamisen kustannuksia, vapaa-aika vähenee ja varhainen lopettaminen todennäköistyy. Omatoiminen harjoittelu ja omaehtoinen harjoittelu ovat eri asioita. Valmentajan täyttämällä urheilijan harjoituskalenterin omatoimisella harjoittelulla, on se ylhäältä saneltua. Kun urheilijan kalenteriin jättää tyhjää tilaa, saattaa urheilija omaehtoisesti harjoitella, jolloin harjoittelua ohjaa innostus ja motivaatio, mikä johtaa suurempaan kehittymiseen, kuin pakotettu harjoittelu. (Tiikkaja 2014, 105-118.)

Urheilija-valmentajasuhteella tarkoitetaan urheilijan ja valmentajan välistä vuorovaikutussuhdetta. Tähän vaikuttaa merkittävästi toimintatavat ja toimintaympäristö. Urheilija-valmentajasuhdetta voidaan ylläpitää normaalien kohtaamisten lisäksi esimerkiksi kehityskeskusteluilla. Luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen syntymiseksi tarvitaan kuitenkin ennen kaikkea jokapäiväisiä asioita, kuten oikeudenmukaisuutta, kuulluksi tulemistä, yksilöllistä huomioimista ja välittämistä. Urheilijan ja valmentajan jakaessa samat arvot ja toimiessa niiden mukaisesti, on toiminta yleensä molemmille mielekäästä ja suhde pysyy vahvana. Urheilija-valmentajasuhteen kehittymistä voi vaikeuttaa suuret urheilijaryhmät sekä valmentajan kyky kohdata erilaisia urheilijoita ja toimia heidän kanssaan. Erityisesti joukkuelajeissa valmentajalta vaaditaan erilaista taitoa kyetä suunnittelemaan ja priorisoimaan toimintaa niin, että urheilijat saavat riittävästi hyviä kokemuksia, jotka tukevat hyvää urheilija-valmentajasuhdetta. Ilman avoimuutta, ei ole olemassa luottamuksellista urheilija-valmentaja-vuorovaikutussuhdetta. Luottamus taas nähdään usein edellytyksenä uuden kokeilemiselle ja oppimiselle. (Tiikkaja 2014, 121-128) Valmennuksessa urheilijakeskeinen valmentaminen tarkoittaa yhteistyötä valmentajan ja urheilijan välillä. Urheilijakeskeisessä toiminnassa urheilijan osallistumisella on suuri merkitys toiminnan kehitymiselle. Urheilijakeskeiseen valmentamiseen kuuluu se, että toimintaa suunnitellaan, toteutetaan



ja arvioidaan yhdessä. Tämä lisää sekä urheilijan, että valmentajan sitoutumista. (Tiikkaja 2014, 145-152.)

Vuorovaikutustaitojen sekä ihmistuntemuksen lisäksi valmentajalla on oltava valtava määrä tietoa, jonka merkitys korostuu toiminnan eri vaiheissa. Valmennustoiminnassa tiedon jakaminen tapahtuu asteittain, ensin tietoa jaetaan yksinkertaistaen, havainnollistaen ja mallien avulla. Tämä vaihe on taidon oppimisen alussa, jolloin tiedon määrä ei ole yhtä merkittävää, kuin se, miten tieto jaetaan. Urheilijan kehittyessä, voidaan tiedonjakotapaa muuttaa merkityksellisemmäksi ja syvällisemmäksi. (Tiikkaja 2014, 159-160.)

## 5 Jalkapallovalmentajille suunnatut oppaat

Jalkapallovalmentajille on Internetissä olemassa erilaisia malleja siitä, minkälaisia harjoitteita olisi hyvä ohjata. Vuonna 2009 Suomen Palloliitto ja Fortum kehittivät Fortum Tutor-ohjelman, joka on suunnattu erityisesti alle 12-vuotiaiden lasten valmentajille. (Suomen Palloliitto 2016c). Fortum Tutor –sivusto tarjoaa valmentajille tukea harjoitukseen valmiiden harjoitteiden muodossa ja lisäksi vinkkejä jalkapallotaitojen opettamiseen. Harjoitteet ovat sivustolla teemoittain ja yksittäin, eli kokonaisia harjoituskokonaisuuksia sivustolta ei valmiina löydy. (Fortum Tutor 2015a.) Harjoitteiden lisäksi sivustolla on julkaistu Valmennuksen kehityskortit, joiden tehtävänä on auttaa valmentajaa toimimaan johdonmukaisemmin ja pohtimaan harjoitteiden laatua syvemmin. (Fortum Tutor 2015b.)

Helsingin Jalkapalloklubi ry (HJK) on kehittänyt alle 12-vuotiaiden pelaajien valmentajille oppaan, joka pitää sisällään Fortum Tutor-ohjelman harjoituksia. Valmennusoppaat ovat jaettu koskemaan F7-ikäluokkaa, F8-F9-ikäluokkia sekä E10-E11-ikäluokkia. HJK:n valmennusoppaassa on harjoitteiden lisäksi linjattu, minkälainen on hyvä valmentaja, mikä on HJK:n pelitapa missäkin ikävaiheessa ja kuinka sitä opetetaan, mitä jalkapallon lajitaitoja sekä fyysisiä ja henkisiä taitoja HJK:ssa opetellaan missäkin vaiheessa ja miksi sekä annettu vinkkejä harjoitus suunnitelman laatimiseen. HJK:n valmennusoppaassakin on ainoastaan yksittäisiä harjoitteita, ei harjoituskokonaisuuksia. (Helsingin Jalkapalloklubi.)

Nummelan Palloseura puolestaan on laatinut valmentajilleen oppaan vuonna 2014, joka pitää sisällään ikäluokkien pääpainopistealueet 6-vuotiaista 17-vuotiaisiin asti. Nummelan Palloseuran valmennusoppaassa ei ole harjoitteita lainkaan, vaan opas on laadittu käsittelemään kunkin ikävaiheen painopisteitä henkisen, fyysisen, taktisen sekä henkilökohtaisen taidon kehittämisen näkökulmista. Lisäksi oppaassa on kerrottu seuran testauskäytänteistä sekä annettu vinkkejä harjoittelun rakenteen suunnitteluun ja harjoittelun jaksottamiseen. (Nummelan Palloseura 2014.) Vastaavanlainen opas on myös Palokan Rienolla (Palokan Riento 2016.), mutta heidän oppaassaan on lisäksi esimerkkiharjoitus, josta selviää yksityiskohtaisesti harjoitteet, joita harjoituksissa toteutetaan.

## 6 Projektin tavoite

FC Kuusysi tilasi opinnäytetyönä harjoitepankin F-ikäluokan valmentajille. FC Kuusysin valmennustyöryhmä haluaa kehittää kaikille seuran valmentajille suunnatun harjoittelupankin, joka pitää sisällään erilaisia hyvä harjoitteita eri taito-ominaisuuksien harjoittamiseen. Projekti rajattiin tällä erää koskemaan vain F-ikäluokkaa ja on tarkoitus jalkauttaa toimintaan virallisesti syksystä 2017 lähtien. Harjoitepankin tarkoituksena on helpottaa valmentajien työtä ja varmistaa, että valmentajasta riippumatta kaikki pelaajat saavat yhdenmukaista, pelaajalähtöistä ja laadukasta valmennusta. Harjoituspankki koostuu pelaajan ongelmanratkaisuoppimista tukevia harjoitteista, joissa on mahdollisimman paljon toimintaa ja mahdollisimman vähän paikallaoloa. Harjoituspankin harjoituskokonaisuudet etenevät loogisesti alkulämmittelystä opetettavan asian harjoitteluun ja lopulta pelaamiseen. Harjoituspankin avulla pyritään varmistamaan, että koko kauden harjoittelu etenee systemaattisesti, on ikäluokalle sopivaa ja motivoivaa.

Työ on ajankohtainen nyt, sillä strategiatyö on käynnistynyt ja sen valmistumisaikataulu on vuonna 2020. Tähän mennessä seuralla olisi tarkoitus olla valmentajille suunnattu internet-sivusto, josta he näkisivät malliharjoituksia eri osa-alueille ja voisivat suunnitella harjoituksiaan tällä sivustolla. FC Kuusysi haluaa valmennuksestaan entistäkin laadukkaampaa ja hyvillä harjoitteilla ja ohjeilla niiden suorittamiseen on suuri merkitys tämän kannalta.

### 6.1 Projektin vaiheet

Työ alkoi valmennustyöryhmän jäsenten välisestä keskustelusta siitä, miten FC Kuusyissä mahdollistettaisiin osaava valmennus. Tärkeimpinä yhteistyötahoina työssä oli FC Kuusysin valmennuspäälliköt sekä muut vastaavien ikäluokkien valmentajat. Koko harjoituspankin suunnittelu lähti liikkeelle pohdinnasta, millaisia pelaajia FC Kuusysi haluaa kasvattaa. Lisäksi valmennustyöryhmässä mietittiin, millainen on FC Kuusysin näköinen valmentaja ja millaiset valmennus- tai opetustyyli heijastavat seuran arvoja. Lähes yksimielisyyteen päästiin siitä, että valmennuksen tulisi olla pelaajalähtöistä ja pelaajan sisäistä motivaatiota tukevaa ja vahvasti pelinomaista.

Tämän pohjalta alkoi tiedonhankinta siitä, mitä on pelaajalähtöinen valmennus, minkälaisia eri oppimistyyliä on ja millaisilla opetus- tai valmennustyyliillä erilaiset oppijat voidaan huomioida. Lisäksi perehdyin jalkapallon lajiantalyysiin, jotta osasin suunnitella harjoitteita, jotka kehittäisivät paitsi teknis-taktista osaamista, tukisivat myös jalkapalloilijalle

välttämättömiä fyysisiä ominaisuuksia. Henkisten ominaisuuksien harjoittamisesta nimenomaan jalkapallossa tietoa oli kohtuullisen vaikeaa löytää. Puhuimme tästä kuitenkin paljon syksyllä suorittamalla UEFA B-valmentajakurssilla. Tiedonkeruu kokonaisuudessaan tapahtui syyskuun 2016 ja tammikuun 2017 välillä. Tiedonkeruussa hyödynnettiin kirjallisuuden lisäksi eri asiantuntijoita, kuten valmennustyöryhmässämme toimivia valmennuksen ja jalkapallon asiantuntijoita. Ryhmässämme toimii pääasiassa FC Kuusysin valmentajia, mutta lisäksi ryhmässä on mukana asiantuntijajäseniä, esimerkiksi entinen jalkapalloilija Petri Pasanen, joka tuo suuren arvon keskusteluille kansainvälisen toiminnan sekä huippupelaajauran pohjalta. Ryhmässä on lisäksi mukana Jukka Tiikkaja, jonka kokemus valmennuksesta on tunnustettu laajalti. Teoriatietoa valmennuksesta ja jalkapallosta olen kerännyt myös kirjallisuudesta sekä erilaisista tehdyistä tutkimuksista.

Tuloksien pohjalta aloitin helmikuussa 2017 harjoitteiden laatimisen FC Kuusysin valmennuspäälliköiden Sami Karvosen ja Tomi Merenlahden kanssa. Harjoitteiden piirtäminen ja laadinta toteutui Tactics Manager-nimisellä ohjelmalla. Tactics Manager on tietokoneelle ladattava jalkapalloharjoitusten ja taktiikoiden piirto-ohjelma (Soccer Tutor 2017). Ohjelmalienssi on maksullinen ja FC Kuusysi osti ohjelman työtietokoneelleni. Ohjelmassa on mahdollista muuttaa pelaajien peliasentoja, muuttaa heidän kokoaan, lisätä välineitä, kuten palloja, maaleja, merkkikartioita sekä merkitä pelaajien kulkusuuntia. Lisäksi harjoitus suunnitelmaan kirjoitetaan harjoitteiden kuvaus, tarvittavat välineet, valmennettavat asiat sekä mahdolliset jatkokehittelyt. Harjoitusten toimivuutta testasin omassa toimintaympäristössäni valmentamalla harjoituksia sekä kyselemällä palautetta pelaajilta. Testaamisen pohjalta tein muutamia muutoksia ja kehityksiä harjoitteisiin. Lopulta harjoitteet olivat PDF-tiedostomuodossa valmiita siirrettäväksi seuran valmentajille tarkoitettuun Internet-sivustoon.

Työn jälkeen edessä on arviointi siitä, kuinka selkeitä ja tarkoituksenmukaisia harjoitteet ovat. Tätä työtä ei kuitenkaan voi tehdä vielä, sillä analysointi ja arviointi vaatii laajempaa testaamista. Arviointityötä tehdään FC Kuusysissä vähintään vuosittain, joten tämän harjoituspankin arviointi ja toimivuus mitataan keväällä 2018 seuran järjestämällä valmentajapäivillä.

## **6.2 Projektin tulos**

Harjoituspankit (Liite 1. ja liite 2.) koostuvat valmiista harjoitusohjelmista 7-9-vuotiaille jalkapallojunioreille. Harjoitusohjelmat ovat laadittu erilaisten teemojen mukaan ja niitä on vuoden jokaiselle harjoitukselle. Samoja harjoituksia on tarkoitus toistaa kolme kertaa

kuusi viikkoa kestävä jaksossa aikana, jonka jälkeen tulee uusi teema ja siihen sopivat harjoitukset. Jokainen harjoitus sisältää harjoittelun eri osiot, kuten alkulämmittelyn, taito-osion, pelitaito-osion sekä teemat loppupeliin ja jäähdyttelyyn. Jokainen osio kestää 15-20 minuuttia, mutta aikaa on mahdollista säädellä tilanteen mukaan. Jos jokin harjoite toimii pidempään ja kehittyä, voi jonkin harjoitteen jättää pois. Valmentajat voivat muokata harjoituspankin sisältöjä itselleen sopivammiksi, mutta toive on, ettei sisältöjä liikaa muuteta. Sisältöjen yhdenmukaisuudella harjoituksissa pystytään varmistaa pelaajien yhdenvertainen kohtelu sekä yhtäläiset mahdollisuudet kehittyä jalkapalloilijoina, urheilijoina ja ihmisinä.

Jalkapallokausi Suomessa alkaa marraskuussa ja päättyä lokakuussa. F-ikäluokalle harjoituspankkia harjoitukset suunniteltiin nuorimmasta ikäluokasta lähtien. Harjoitteet jaettiin teemoittain niin, että F7-ikäluokassa, jonka osalta toiminta käynnistyy vuosittain toukuussa, koko ensimmäinen kausi (touko-lokakuu) keskittyy ryhmäytymiseen sekä perusliikuntataitojen ja yksinkertaisimpien jalkapallotaitojen ympärille. Kausi on F7-ikäluokassa jaettu kolmeen jaksoon ja yhden jaksossa aikana toteutetaan kahta erilaista harjoituskokonaisuutta. Näin ollen harjoitusmallien määrä on kuusi erilaista harjoituskokonaisuutta. Tämä ikäluokka harjoittelee pallon kanssa ohjatusti kerran viikossa ja harjoittelua on mahdollista täydentää harjoituksilla, joissa pallot eivät välttämättä ole niin suuressa roolissa. F7-ikäluokassa harjoitellaan ryhmäytymisen lisäksi liikunnallisia taitoja ja jalkapallotaidoista opetellaan erityisesti kuljettamista.

Tärkeää tässä ikävaiheessa on, että kuljettaminen tapahtuu vauhdikkaasti ja palloon otetaan useita kosketuksia. Tässä vaiheessa opetellaan, millä jalan osalla palloa kuljetetaan, milloin palloon otetaan pitkiä ja milloin lyhyitä kosketuksia ja asioita, joita on havainnoitava kuljettaessa. Ryhmäytymisharjoitukset ovat suunniteltu niin, että niissä toteutuu piilo-opetussuunnitelmassa yleisliikuntataitojen sekä kuljettamisen harjoittelu. Tämä on toteutettu lisäämällä harjoitteisiin pallo tai vaikka erilaisia liikkumistyyylejä.

F7-ikäluokan tärkeimpiä osaamistavoitteita ovat, että lapsi osaa hyvin motoriset perusliikuntataidot, osaa kuljettaa palloa molemmilla jaloilla ja jalan eri osilla. Tässä ikävaiheessa lapsen on tarkoitus oppia ymmärtämään, milloin palloon otetaan pitkiä ja milloin lyhyitä kosketuksia. Lisäksi pelaaja osaa kannustaa joukkuekavereitaan ja osaa toimia ryhmässä luontevasti. Siirryttäessä seuraavan vaiheen harjoituksiin tulisi näiden tavoitteiden olla hallussa.

F8-F9 –ikäluokissa jalkapallokausi on jaettu seitsemään eri harjoitusjaksoon pääpainopisteen ollessa erilaisissa teknisissä suorituksissa. Jokaisessa jaksossa on teknisen teeman

lisäksi myös fyysinen, henkinen sekä taktinen teema. Yksi jakso kestää kuusi viikkoa ja jakson aikana on kahdesta kolmeen palloharjoitusta viikossa. Kuuden viikon aikana jokainen harjoitus toistuu kolme kertaa. Näin pystytään näkemään, kuinka harjoite kehittyy, mutta vaihtuvuutta harjoitteissa on silti. Teemat kauden aikana toteutuvat taulukon 4 mukaisesti.

Taulukko 4. Harjoittelun tekniset teemat F8-9 –ikäluokissa.

|   |  |
|---|--|
| Jakson ajankohta + harjoitusmallien määrä (6) | Pääteema (tukevat teemat (fyysinen, henkinen, taktinen))   |
| Marraskuun alku – joulukuun asti (6)          | Harhautukset (askeltiheys, rohkeus omiin valintoihin, tilan ja ajan havainnointi)  |
| Tammikuun alku – helmikuun puoliväli (6)      | Käännökset (askeltiheys & tasapaino, rohkeus omiin valintoihin, tilan ja ajan havainnointi)  |
| Helmikuun puoliväli – maaliskuun loppu (6)    | Potkaiseminen (tasapaino & kehonhallinta, yhteishenki & kilpailemaan oppiminen, tukipelaaminen)  |
| Huhtikuun alku, toukokuun puoliväli (6)       | Laukaiseminen (koordinaatio & kehonhallinta, tahto tehdä maali ja ratkaista peli, koko joukkueen hyökkäyspelaaminen)                         |
| Toukokuun puoliväli – kesäkuun loppu (6)      | Syöttäminen (nopeus & tasapaino, luottamus kanssapelaajiin, pelattavaksi liikkuminen)  |
| Heinäkuun puoliväli – elokuun loppu (6)       | Harhautusten ja käännösten kertaus (askeltiheys & nopeus, rohkeus haastaa itse, tilan ja ajan havainnointi & parhaan ratkaisun valitseminen) |
| Syyskuun alku – lokakuun loppu (6)            | Laukaisemisen ja syöttämisen kertaus (koordinaatio & kehonhallinta, joukkuehenki, koko joukkueen hyökkäyspeli)                               |

Mikäli edellisessä vaiheessa (F7) jokin osa-alue on jäänyt heikommaksi, tai joukkueeseen tulee uusia pelaajia F8- tai F9-ikäluokissa, on toimintaa eriytettävä tarpeen vaatiessa niin, ettei uudet pelaajat tai eri vaiheessa kehittyvät pelaajat joudu kohtuuttomien vaatimusten eteen. Jokaisen harjoitteen kehittelyosiossa on mainittu kehittämisajatuksat seuraavaan ikävaiheeseen niin, että harjoitteiden vaikeustasoa pystyy muuttamaan harjoitteen sisällä. Harjoitteet ovat kuitenkin samat näissä kahdessa ikäluokassa, sillä uusia pelaajia saattaa

hyvinkin tulla mukaan F9-ikävaiheessa ja olisi epäilemättä vaatia heiltä täysin samoja asioita, kuin jo F8-vaiheessa aloittaneilta pelaajilta. Kertausosioissa valmentaja ja pelaajat päättävät yhdessä, mitä harjoitteita teemojen ympäriltä haluavat toistaa. He voivat valita harjoitusten mallit harjoituspankista tai mieltä yhdessä uusia harjoituksia teeman ympärille. Teemasta tai ikäluokasta riippumatta harjoitusten rakenne on aina sama edeten perustaidon harjoittelusta pelitaidon harjoitteluun.

## 7 Pohdinta

Harjoituspankin laatiminen rajattiin tähän ikäluokkaan, sillä uutta valmennuslinjausta lähdetään noudattamaan syksyllä 2017 aloittavista ikäluokista. Harjoituspankin valmistumisen myötä FC Kuusysissä uskotaan, että valmennuksen laatu menee hurjasti eteenpäin ja sen myötä myös pelaajien taso paranee. Harjoituspankin tarkoitus on myös keventää lukuisten vapaaehtoisten valmentajien työtaakkaa. Strategiassa haastavinta kuitenkin aina tuntuu olevan toimenpiteet, joilla linjaukset saadaan käytäntöön. Valmennustyöryhmällä on kuitenkin linjauksen lisäksi myös toiminnan toteutumista arvioivat mittarit, joiden takia on syytä olettaa, etteivät linjaukset jää pöytälaatikkoon. Linjausten toteutumisesta huolehditaan säännöllisillä valmentajakoulutuksilla sekä valmennuspäälliköiden harjoitusvierailujen avulla. Valmiiksi piirretyt harjoitusmallit eivät kuitenkaan yksinään riitä, vaan niiden tueksi on mietittävä esimerkiksi videomateriaalia ja koulutuksia. Laadukkaiden harjoitteiden lisäksi on vähintään yhtä tärkeää, että valmentajat omaksuvat pelaajalähtöiset valmennustyyli työskentelyssään. Tiikkajan (2016) mukaan valmennus nähtiin ennen pitkälti fysiologian ja lajin ymmärtämisenä, mutta aika on osoittanut, että näiden kokonaisuuksien ymmärtäminen on vain yksi osa valmentamista.

Harjoituspankin uskotaan ajan säästämisen lisäksi myös lisäävän valmentajien motivaatiota työtänsä kohtaan, kun heidän työmääränsä vähenee. Haasteita harjoituspankin harjoitteiden ja uudenlaisten valmennusmetodien myötä saattaa kuitenkin syntyä. Seurassamme on monenlaisia valmentajia, joiden valmennusfilosofiat ovat hyvin erilaisia keskenään. Nyt, kun linjassamme valmennusta halutaan viedä entistä pelaajalähtöisempään suuntaan, saattaa muutos aiheuttaa osassa valmentajissa turhautumista. Muutosvastarinta uudelleenlaiseen valmentamiseen saattaa olla melko kovaa, sillä useat valmentajat ovat vuosia valmentaneet jalkapalloa hyvin autoritäärisesti. Seurassamme valmennuspäälliköt joutuvat tulevaisuudessa pohtia, kuinka motivoida valmentajia muuttamaan toimintatapaan pois päin valmentajalähtöisestä, komentotyyllisestä valmennustyylistä kohti pelaajalähtöistä ja osallistavaa valmennusta. On myös tärkeää pitää pitkään sitoutuneita valmentajia mukana toiminnassa, sillä he ovat osoittaneet oman arvonsa seuralle ja heidän jalkapallo-osaaminen on erittäin tärkeää. Harjoituspankki saattaa aiheuttaa valmentajille myös tunteen, että kaikki sanellaan heille jatkossa ylhäältä päin, eikä heillä ole valtaa vaikuttaa riittävästi joukkueensa sisältöihin. Nähtäväksi jää, onko valmentajia osallistettu valmennustyöryhmän sekä valmentajapäivien kautta riittävästi valmennustoiminnan suunnitteluun. Tämä on kuitenkin ollut tavoite ja uskonkin, että valtaosa valmentajista on sitä mieltä, että harjoituspankki on hyvä ratkaisu. Valmis harjoituspankki saattaa antaa helposti mielikuvan, ettei harjoituksia saisi enää suunnitella itse alkuunkaan, mutta koulutuk-



sessä on huomioitava valmentajien oma-aloitteisuus ja tahto vaikuttaa itse työhönsä. Mikäli valmentajilla riittää aikaa ja halua, saavat he jatkossakin suunnitella harjoituksia itse valmennuspäälliköitä konsultoiden.

Myös olosuhteet pakottavat valmentajat miettimään jalkapallovalmentamista uudenlaisin silmin. Erityisesti talvisin on välillä hyvin haastavaa järjestää laadukasta jalkapallotoimintaa, sillä kenttiä, joissa jalkapalloa voisi harjoitella ja pelata, on suhteellisen vähän olemassa. Talvisin oppimisympäristöt muokkautuvat sen mukaan, minkälaisia olosuhteita on saatavilla. Joskus jalkapalloharjoituksia pidetään lumihangessa telmien, toisinaan taas sisäsaleissa futsalia pelaten. Tulevaisuudessa haastaviin harjoitusolosuhteisiin saattaa olla ratkaisu lajien välinen yhteistyö, jolla tarjottaisiin eri lajien harrastajille mahdollisuuksia kokeilla erilaisia liikuntamuotoja. Tämä ei välttämättä ole kovin kaukana, vaan saattaa olla todellisuutta jo hyvin lähitulevaisuudessa. Oppimisympäristöjen muokkaamisessakin on työtä, että niistä saadaan innostavia sekä sellaisia, että niissä toteutuu haluttu teema. Harjoituspankki ei ole välttämättä tae siitä, että toiminta on laadukasta, sillä sen lisäksi, että harjoitukset tulee ohjattua, täytyy valmentajien ymmärtää riittävän paljon jalkapalloon liittyvistä kokonaisuuksista. Näihin kokonaisuuksiin kuuluvat lajiosaaminen, fyysisen ja henkisen valmennuksen osaaminen, pedagoginen osaaminen ja ihmisosaaminen. Lajiosaamiseen liittyen toivoisin, että jokainen jalkapallon parissa työskentelevä perehtyisi jalkapallon lajianalyysiin. Lajianalyysin ymmärtämiseksi tulisi järjestää koulutuksia ja niissä tulisi pohtia, miten voimme huomioida lajin tietyt lainalaisuudet jo lapsuusvaiheessa. Lisäksi lajivalmennuksen rinnalla korostuu tulevaisuudessa entistä enemmän fyysinen sekä henkinen valmennus.

Harjoituspankkia laatiessa olisi tukea välillä tarvittu enemmän, enkä itse sitä myöskään osannut vaatia. Kun suunnitelma työn rakenteesta ja teemoista oli tehty, jäi työn laatiminen ja arviointi melko pienen joukon vastuulle. Säännölliset kokoontumiset valmennustyöryhmän jäsenten kesken esimerkiksi kentällä olisivat voineet antaa harjoitusmalleille vieläkin laadukkaampaa sisältöä. Asiantuntijoiden hyödyntäminen ei näin ollen jatkunut aivan loppuun asti ja kaikilla työhön osallistuneilla ei vielä ole kokemusta harjoitteiden toimivuudesta käytännössä, ainoastaan oletuksia siitä, kuinka harjoitusmallit saattavat toimia. Toisaalta harjoituksia käytännössä testanneet valmentajat ovat juuri niitä, jotka päivittäin työskentelevät kohderyhmän (F-juniorit) kanssa, joten oletus on, että näillä valmentajilla on paras näkemys siitä, toimivatko harjoitteet ja ovatko ne ikäryhmälle tarkoituksenmukaisia. Tactics Manager –ohjelma osoittautui satunnaisesti hyvin kömpelöksi. Useita harjoitteita laatiessa ohjelma saattoi jumiutua, eikä näkymää saanut sellaiseksi, kuin olisi ollut

tarkoitus sillä hetkellä saada. Lisäksi ohjelma ei ole kovinkaan helppokäyttöinen ja ohjelman opettelu vei melko paljon aikaa. Lisäksi suomen kieltä ei löydy ohjelman kielivalikosta, minkä johdosta kaikissa harjoitteissa otsikot ovat englanniksi.

Tämän projektin harjoituspankki tullaan jakamaan FC Kuusysin valmentajien käyttöön seuran sisäisellä Internet-sivustolla. Sivustolle tullaan mahdollisesti laatimaan harjoituspäiväkirjamalli valmentajille, jossa malliharjoitukset ovat sijoitettu valmiiksi joukkueen harjoituskalenteriin. Mahdollisuuksien mukaan harjoituspäiväkirjamalli saataisiin myös jakoon pelaajille ja he voisivat itse täyttää kalenteriin omaehtoisia harjoitustapahtumiaan. Taulukossa 5 on yksi esimerkki, kuinka tämä voitaisiin toteuttaa.

Taulukko 5. Mahdollinen harjoituspäiväkirjan malli valmentajille (F8)

|                 | <b>Maa-<br/>nantai</b> | <b>Tiistai</b>           | <b>Keski-<br/>viikko</b> | <b>Torstai</b> | <b>Perjan-<br/>tai</b>    | <b>Lauan-<br/>tai</b> | <b>Sun-<br/>nuntai</b> |
|-----------------|------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------|---------------------------|-----------------------|------------------------|
| <b>Viikko 1</b> |                        | Harhau-<br>tukset 1.0    |                          |                | Harhau-<br>tukset 1.1     |                       |                        |
| <b>Viikko 2</b> |                        | Harhau-<br>tukset 1.2    |                          |                | Harhau-<br>tukset 1.3     |                       |                        |
| <b>Viikko 3</b> |                        | Harhau-<br>tukset 1.0    |                          |                | Harhau-<br>tukset<br>1.1. |                       |                        |
| <b>Viikko 4</b> |                        | Harhau-<br>tukset<br>1.2 |                          |                | Harhau-<br>tukset 1.3     |                       |                        |
| <b>Viikko 5</b> |                        | Harhau-<br>tukset 1.0    |                          |                | Harhau-<br>tukset 1.1     |                       |                        |
| <b>Viikko 6</b> |                        | Harhau-<br>tukset 1.2    |                          |                | Harhau-<br>tukset 1.3     |                       |                        |

FC Kuusysin tulee kehittää harjoitusmalleja myös vanhemmille ikäluokille. Tavoite on oltava, että seurassa on hyvin suunnitellut ja laadukkaat kokonaisuudet kaiken ikäisille pelaajille. Vaikeutena vanhempien ikäluokkien valmiiksi suunnitelluissa harjoituksissa on suuret tasoerot ja tämä on huomioitava harjoituksia suunnitellessa. Myös vanhemmissa ikäluokissa harjoitusten tulee olla sellaisia, että yksittäisten harjoitteiden sisällä on vaihtoehtoja toteuttaa sekä helpompaa, että haastavampaa vaihtoehtoa. Valmiiksi suunnitellut harjoitukset saattavat vanhemmissa ikäluokissa osoittautua ongelmallisiksi myös sen takia, että harjoittelun teemoja muokataan myös ottelutapahtumien perusteella. Harjoitusmallien määrä on vanhemmissa ikäluokissa oltava tästä syystä, sekä harjoitusmäärien

kasvun johdosta merkittävästi suurempi. Valmentajilta vaaditaan eri tavalla kykyjä ja mielikuvitusta, jotta myös kurinalaisuutta vaativat taktiset harjoitteet saadaan toteutettua sekä pelaajia motivoivalla tavalla, mutta myös tarkoituksenmukaisesti.

Verrattuna muihin vastaaviin oppaisiin, tämä on melko erilainen. Useat jalkapallovalmentajille suunnatut oppaat pitävät sisällään yksittäisiä harjoitteita, mutta valmiita harjoitusmalleja kokonaisuudessaan on vaikea löytää. Lisäksi tässä harjoituspankissa on useampi harjoituskokonaisuus saman teeman ympärillä, eikä harjoitteiden teemat vaihtele harjoituksesta toiseen. Seurassamme uskomme, että on ensin jaksettava tehdä töitä yhden asian opettelemiseksi, ennen kuin voidaan havaita oppimista. Tämän takia harjoituspankki on jaettu selkeisiin jaksoihin, joissa kussakin on oma teema. Lasten valmennuksessa harjoitusten teemojen ei pitäisi kulkea niinkään peleissä havaittujen asioiden korjaamiseen vaan pelaajille tulisi kärsivällisesti opettaa asia kerrallaan. Peleissä näin ollen lapsilla tulisi arvioida ennemminkin ainoastaan teeman toteutumista, ei vielä kokonaisuutta. Lapset eivät oman kokemukseni mukaan useinkaan pysty omaksumaan useaa asiaa kerrallaan ja heidän saadessa keskittyä erityisesti vain muutamaan asiaan, heidän henkinen paineensa otteluissa on selkeästi kevyempi. Vanhempia pelaajia valmennettaessa harjoitusten sisältöjen tulisi mielestäni jakautua niin, että kaksi kolmasosaa harjoitusta olisi tietyn teeman ympärillä ja yksi kolmasosa peleissä havaittujen hyvien asioiden vahvistamista tai heikompien osa-alueiden kehittämistä, huolimatta siitä, osuvatko aiheet teemaan vai ei.

Tulevaisuudessa piirrettyjen harjoitusten tueksi olisi syytä tehdä harjoituksista myös videomateriaalia. Videomateriaali havainnollistaisi selkeästi kuvia paremmin harjoitusten kulkua ja näin ollen harjoitukset olisivat entistä paremmin ymmärrettävissä. Videomateriaali mahdollistaisi myös erilaisten valmennustyylien selkeyttämisen käytännössä. Videot on tarkoitus kuvata kesällä 2017, kun kenttäolosuhteet ovat Lahdessa paremmat. Tulevaisuudessa teknisten harjoitusten tueksi vastaavanlaisen pankin voisi tehdä myös fyysisten ominaisuuksien harjoittamiseen. Fyysisten ominaisuuksien harjoittelussa tulee pohtia ilman palloa tehtävää oheisharjoittelua, mutta myös pallon kanssa toteutettavia fyysisiä ominaisuuksia kehittäviä harjoituksia. Fyysisen harjoittelun materiaalia tuottaessa tiedonkeruussa kannattanee hyödyntää erityisesti jalkapallon lajiansalyysiä. Myös henkisten ominaisuuksien harjoittamisesta olisi mahdollista muotoilla jonkinlainen paketti valmentajien sekä pelaajien käyttöön ja toivon, että myös sellainen laaditaan jollain aikavälillä. Lisäksi suoraan pelaajille suunnattu harjoituspankki voisi olla yksi toteutettava vaihtoehto. Tässä harjoituspankissa olisi vinkkejä omaehtoiseen harjoitteluun erilaisissa olosuhteissa. Tämän harjoituspankin ajatus olisi, että harjoitteet olisivat toteutettavissa lähes missä tahansa ympäristössä.



## Lähteet

Andersson HA, Randers MB, Heiner-Møller A, Krstrup P, Mohr M. 2010. Elite female soccer players perform more high-intensity running when playing in international games compared with domestic league games. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(4), s. 912-919.

Bloomfield, J., Polman, R. & O'Donoghue, P. 2007a. Physical demands of different positions in FA Premier League soccer. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, s.63-70.

Bloomfield, J., Polman, R. & O'Donoghue, P. 2007b. Turning movements performed during FA Premier League soccer matches. *Journal of Sports Science and Medicine*, Suppl. 10, abstrakti.

Bradley, P.S., Sheldon, W., Wooster, B., Olsen, P., Boanas, P. & Krstrup, P. 2009. High intensity running in English FA Premier League soccer matches. *Journal of Sport Sciences*, 27:2.

Carling, C. 2010. Analysis of physical activity profiles when running with the ball in a professional soccer team.

Coker, C. A. 2009. Motor learning and control for practitioners. Holcomb Hathaway Publishers. Scottsdale, AZ.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. The "what" and "why" of goal pursuits. Human needs and the self-determination of behaviour. *Teoksessa Psychological Inquiry*. 11/2000, s. 227-268.

Di Salvo, V. Baron, R., Tschan, H., Calderon Montero, F.J., Bachl, N. & Pigozzi, F. 2007. Performance Characteristics According to Playing Position in Elite Soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 28, 222-227.

Eloranta, V. & Jaakkola, T. 2007. Core-based motor teaching. Teoksessa Liukkonen, J., Auweele, Y., Vereijken, B., Alferman, D. & Theodorakis, Y. (toim.) *Psychology for physical educators – Practical toolbox*, s. 261-276. Human Kinetics. Champaign, IL.

Epstein, J. 1989. Family structures and student motivation. A developmental perspective. Teoksessa Ames, C. & Ames, R. (toim.) Research of motivation in education, s.259-295. Academic Press. New York.

Eskelinen M. 14.10.2016. Kouluttaja. UEFA B Valmennuskurssi – Henkinen valmentaminen. Suomen Palloliiton Uudenmaan piiri. Seminaariesitys. Korso.

FC Kuusysi 2016a. Seura. Luettavissa: <http://fckuusysi.fi/?sivu=seura>. Luettu: 14.11.2016.

FC Kuusysi 2016b. Strategia. Luettavissa: <http://fckuusysi.fi/?sivu=strategia>. Luettu 14.11.2016.

FC Kuusysi 2016c. Työryhmät. Luettavissa: <http://fckuusysi.fi/?sivu=tyoryhmat>. Luettu 14.11.2016.

Fortum Tutor 2015a. Jalkapallo. Valmentajalle. Luettavissa: <https://www.fortumtutor.fi/jalkapallo/valmentajalle/>. Luettu 5.4.2017.

Fortum Tutor 2015b. Valmennuksen kehityskortit. Luettavissa: <https://www.fortumtutor.fi/materials/jalkapallo/treenivinkit/valmennuksen-kehityskortit-2015.pdf>. Luettu 5.4.2017.

Gallahue, D. & Donnelly, F. 2003. Movement skill acquisition. The fundamental movement skill phase. Developmental physical education for all children, s.50-78. Human Kinetics.

Hagger, M. S. & Chatzisarantis, N. L. D. (toim.) 2007. Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. Human Kinetics. Champaign, IL.

Helsingin Jalkapalloklubi ry. Valmennusoppaat. Luettavissa: <http://hjk.jj-net.fi>. Luettu 5.4.2017.

Huisman, T. & Nissinen, A. 2005. Oppiminen, oppimistyyli ja liikunta. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M & Nissinen, A. (toim.) Liiku ja opi, s.25-46. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Hyttinen, J. 16.9.2016a. Fysiikkavalmentaja. UEFA B Valmennuskurssi – Fysiologiset vaatimukset ja kestävyys. HIFK Fotboll. Seminaariesitys. Korso.

- Hyttinen, J. 16.9.2016b. Fysiikkavalmentaja. UEFA B Valmennuskurssi – Voimaharjoittelu. HIFK Fotboll. Seminaariesitys. Korso.
- Häkkinen, K., Mäkelä, J., Mero, A. 2009. Voima. Voimaharjoittelu lapsilla ja nuorilla. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. Urheiluvalmennus, s. 251-292. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Hämäläinen, K. 2012. Suomen Olympiakomitea. Valmennusosaamisen malli. Luettavissa: <http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMTAvMjEvMTVfMjlf-MjBfNDIyXzIhbG1lbm51c29zYWFTAuXNlbi9tYWxsaTMucGRmI1d/Valmennusosaamisen%20malli3.pdf>. Luettu: 5.2.2017.
- Jaakkola T. 2009. Lasten ja nuorten taitoharjoittelu. Mitä taitojen oppiminen on? Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 237-238. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Jaakkola T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-Kustannus Oy. Juva.
- Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen opettaminen. Ympäristön ja tehtävien vaihtelevuus taitoharjoittelussa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s.364-379. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Jankowski T.2016. Coaching Soccer like Mourinho & Guardiola. Meyer&Meyer Verlag. Aachen.
- Kolb, D. A. 1984. Experiential learning. Experience as the source of learning and development. Prentice-Hall. Englewood Cliffs, NJ.
- Lago, C., Casais, L., Dominguez, E., & Sampaio, J. 2010. The Effects of situational variables on distance covered at various speeds in elite soccer. European Journal of Sport Science, 10(2), s.103-109.
- Lago-Penas, C., Rey, E., Lago-Ballesteros, J., Casais, L. & Dominguez, E. 2009. Analysis of work-rate in soccer according to playing positions. International Journal of Performance Analysis of Sport, 9, s.218-227.

- Lehto, H. & Vääntinen, T. 2010. Jalkapallon teknisten suoritusten ominaispiirteet. Teoksessa Lehto, H & Vääntinen, T. Jalkapallon lajianalyysi – fysiologia ja tekniset suoritukset, s. 32-38. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Jyväskylä.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Tehtävä- ja minäsuuntautunut motivaatioilmasto. Teoksessa Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s.298-313. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Mero A. 2009. Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen ja seuranta. Taito ja Tekniikka. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. Urheiluvalmennus, s. 241-250. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Mohr, M., Krustup, P. & Bangsbo, J. 2003. Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. Journal of Sport Sciences, 21, s. 519-528.
- Mosston, M. & Ashworth, S. 2008. Teaching physical education. 6.painos. Benjamin Cummings. New York.
- Nummela, A., Keskinen, K. & Vuorimaa, T. 2009. Kestävyys. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. Urheiluvalmennus, s. 333-363. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Nummelan Palloseura 2016. Valmennusoppaat. Luettavissa: [http://www.nups.fi/Upload/Seura/NuPS\\_Valmennusoppaat\\_2016.pdf](http://www.nups.fi/Upload/Seura/NuPS_Valmennusoppaat_2016.pdf). Luettu 5.4.2017.
- Palokan Riento 2016. Valmennusopas. Luettavissa: <http://www.pari.org/uploads/Valmennuskehitysryhmä/Valmennusopas,%20Palokan%20Riento%20ry.pdf>. Luettu 5.4.2017.
- Rampinini, E., Coutts, A.J., Castagna, C., Sassi, R. & Impellizzeri, F.M. 2007. Variation in Top Level Soccer Match Performance. International Journal of Sports Medicine, 28, s.1018-1024.
- Schmidt, R.A. & Lee, T.D. 2005. Motor learning and performance. A behavioral emphasis. Human Kinetics. Champaign, IL.
- Schmidt, R. A. & Wrisberg, C. A. 2008. Motor learning and performance. A situation-based learning approach. Human Kinetics. Champaign, IL.



Soccer Tutor 2017. Software / Apps. Tactics Manager 2.6. Luettavissa: <http://www.soccer-tutor.com/tacticsmanager/>. Luettu 5.4.2017.

Suomen Palloliitto 2016a. Fyysinen valmennus U7-U11. Luettavissa <https://www.palloliitto.fi/valmennuslinja/pelaajakehitys/lapsuusvaihe-u7-u11-pojat-ja-tytot/fyysinen-valmennus-u7-u11.html>. Luettu: 4.1.2017.

Suomen Palloliitto 2016b. Teknis-taktinen valmennus U7-U11. Luettavissa <https://www.palloliitto.fi/valmennuslinja/pelaajakehitys/lapsuusvaihe-u7-u11-pojat-ja-tytot/tekniis-taktinen-valmennus-u7-u11.html>. Luettu: 4.1.2017.

Tiikkaja J. 2016. Ihmisen valmentaminen.

Van Yperen, N. 2009. Why Some Make It and Others Do Not: Identifying Psychological Factors That Predict Career Success in Professional Adult Soccer. *The Sport Psychologist*, 2009, 23, s. 317-329 Human Kinetics, Inc.

Vickers, J.N. 2007. Perception, cognition and decision training. *The quiet eye in action*. Human Kinetics. Champaign, IL.

Viitanen M., Paavola M. Suomen Palloliitto – Kaikki pelaa. Vinkkejä koulujalkapalloiluun. Luettavissa: <http://www.seuraohjelma.fi/seuranhallinto/seura-jasidosryhmayhteisty/seuranjakunnanyhteisty/getfile.php?file=124>. Luettu 4.1.2017.

## **Liitteet**

Liite 1. F7-ikäluokan harjoituspankki



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 7/Feb/2017

**Duration:** 1:15 hour

**Session** Kuljettaminen, ryhmäytyminen

**Time:** N/A

**Age/Level:** U5 - U7

**Objective:**

## Kuljettaminen ja ryhmäytyminen 1.0.

### Älä kolaroi autoasi (Fortum Tutor)

**Punainen valo:** pelaajat pysäyttävät pallon jalan alle.

**Vihreä valo:** pelaajat saavat jatkaa matkaa.

**Turbo:** Kuljeta palloa niin nopeasti kuin pystyt.

**Soita tööttiä:** Istu pallon päälle nopeasti ja nouse ylös.

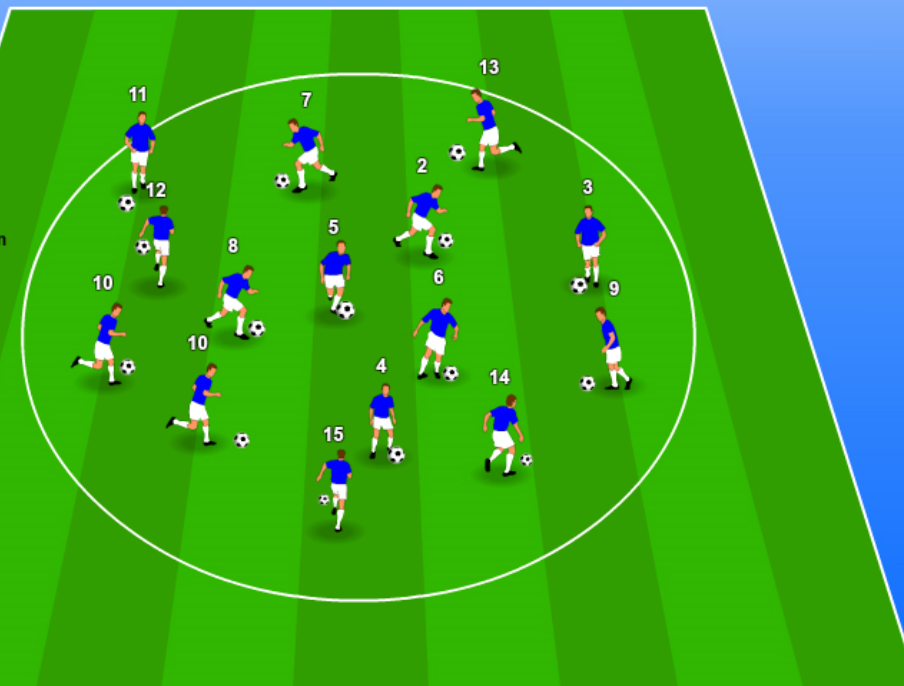
**U-käännös:** Mahdollisimman nopea käännös uuteen suuntaan (sisä- tai ulkosyrjä).

**Tuullilasinpyyhkijät:** Pelaajat siirtelevät palloa paikallaan vuorotellen sisäsyryltä ulkosyrylle.

**Huoltoasema:** Pelaajat kuljettavat pallon rajan ulkopuolelle ja alkavat tehdä pätkäkosketuksia palloon.

**Autonpesu:** Pelaajat alkavat siirtää palloa sisäsyryltä toiselle nopeasti.

**Poliisijahti:** Valmentaja lähtee pelaajien perään yrittäen riistää pallon. Pelaajat pääsevät karkuun tekemällä u-käännöksen.



**Objective:** Tötsiä alueen merkitsemiseksi sekä palloja jokaiselle pelaajalle.

**Description:** Pelaajat kuljettavat palloa (autoa) alueella (20m x 20m, tai riippuen pelaajien taitotasosta). Jokaisella pelaajalla on oma pallo ja he välttävät törmäämistä muihin pelaajiin. Mikäli pelaaja törmää toiseen, on hänen kierrettävä koko alue pallon kanssa juosten (käydä korjaamolla), ennen peliin palaamista.

Lisäksi pelissä on erilaisia tehtäviä, joita valmentaja voi huutaa pelaajille (kuvassa)

**Coaching Points:** Milloin kuljetetaan jalan eri osilla (sisäsyry, nilkka, ulkosyry)?  
Kuinka kaukana pallon on oltava jalasta kun kuljetetaan kovaa/rauhallisesti?  
Mitä pitää havainnoida?

**Progression:** 1. Pienennä tilaa (vaikeuta) 2. Keksi uusia tehtäviä (vaikeuta) 3. Anna ohjeet nostamalla esimerkiksi erivärisiä liivejä ylös (havainnointi) 4. Opeta erilaisia käännöksiä u-käännöksessä (jalkapohja suojaten, cruyff, step-over)



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

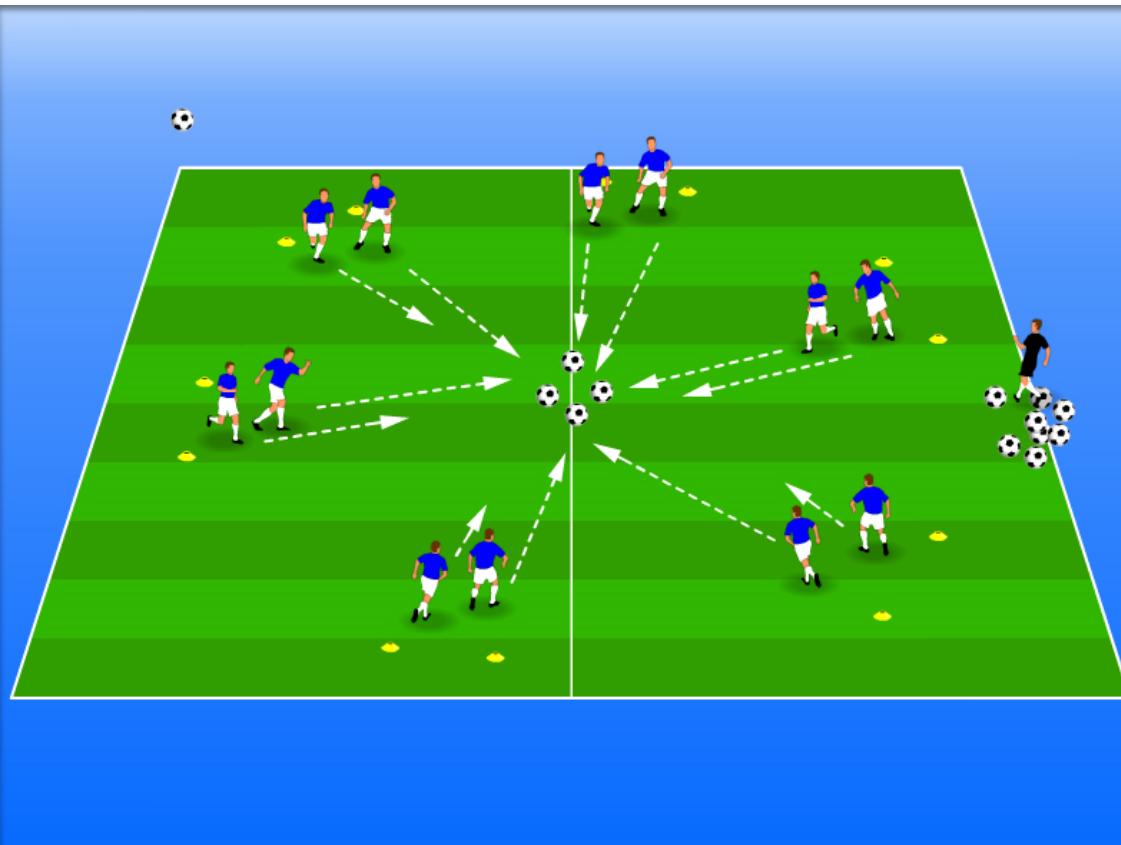
**Date:** 7/Feb/2017  
**Time:** N/A

**Duration:** 1:15 hour  
**Age/Level:** U5 - U7

**Session:** Kuljettaminen, ryhmäytyminen  
**Objective:**

## Kuljettaminen ja ryhmäytyminen 1.0.

### Hyökkää ja suojaa omaa



**Objective:** Tötsiä, palloja, liivejä

**Description:** Jokaisella parilla on oma maali, jota he puolustavat ja he hyökkäävät kaikkien muiden maaleihin. Maali tehdään tekemällä tuplakäännös vastustajaparin portin läpi. Maalin jälkeen pallo jätetään maalin taakse. Maalin tullessa tai pallon mennessä yli rajojen, laittaa valmentaja uuden pallon peliin. Peli päättyy, kun kaikki pallot ovat joko maaleissa tai menneet yli kentän.

Voittaja on se joukkue, jonka tehtyjen ja päästettyjen maalien suhde on paras.

**Coaching Points:** Havainnointi, milloin tilaa, milloin täytyy kääntyä.  
Mihin maaliin hyökkään?

**Progression:** Tilan suurentaminen tai pienentäminen



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 7/Feb/2017

**Duration:** 1:15 hour

**Session** Kuljettaminen, ryhmäytyminen

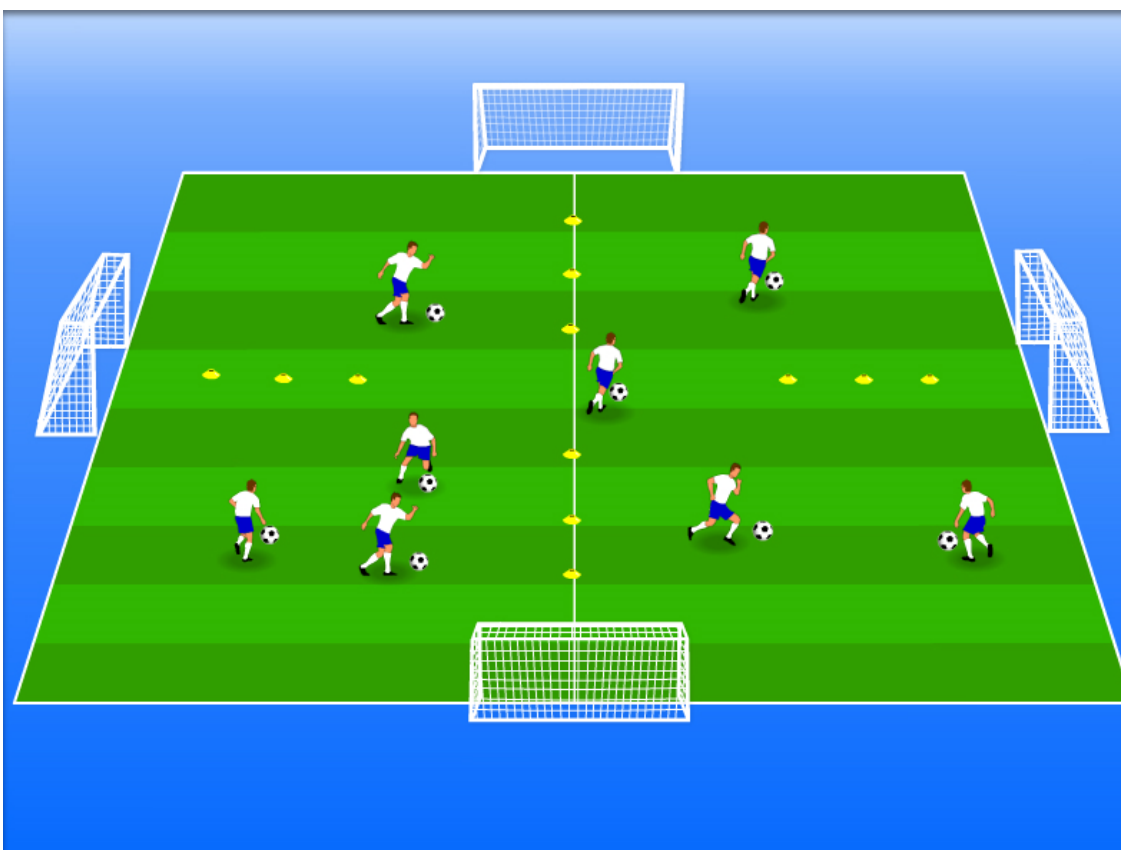
**Time:** N/A

**Age/Level:** U5 - U7

**Objective:**

## Kuljettaminen ja ryhmäytyminen 1.0.

### Kääntyile ja havainnoi



**Objective:** Tötsiä pujotteluratojen tekemiseen, 4 maalia, palloja

**Description:** Pelaajat toimivat pareittain. Jokaisella pelaajalla on oma pallo, jota he kuljettavat alueella tehden käännöksiä.

Valmentajan osoittaessa pelaajaa, täytyy hänen lähteä heti pujottelemaan jotain pujottelurataa ja tehdä maali sen jälkeen. Parin on seurattava, kun oma pari lähtee suorittamaan ja tehtävä sama perässä heti, kun havainnoi oman parin tekemisen.

**Coaching Points:** Käännökset ja laukaisu



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualif:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 7/Feb/2017

**Duration:** 1:15 hour

**Session** Kuljettaminen, ryhmäytyminen

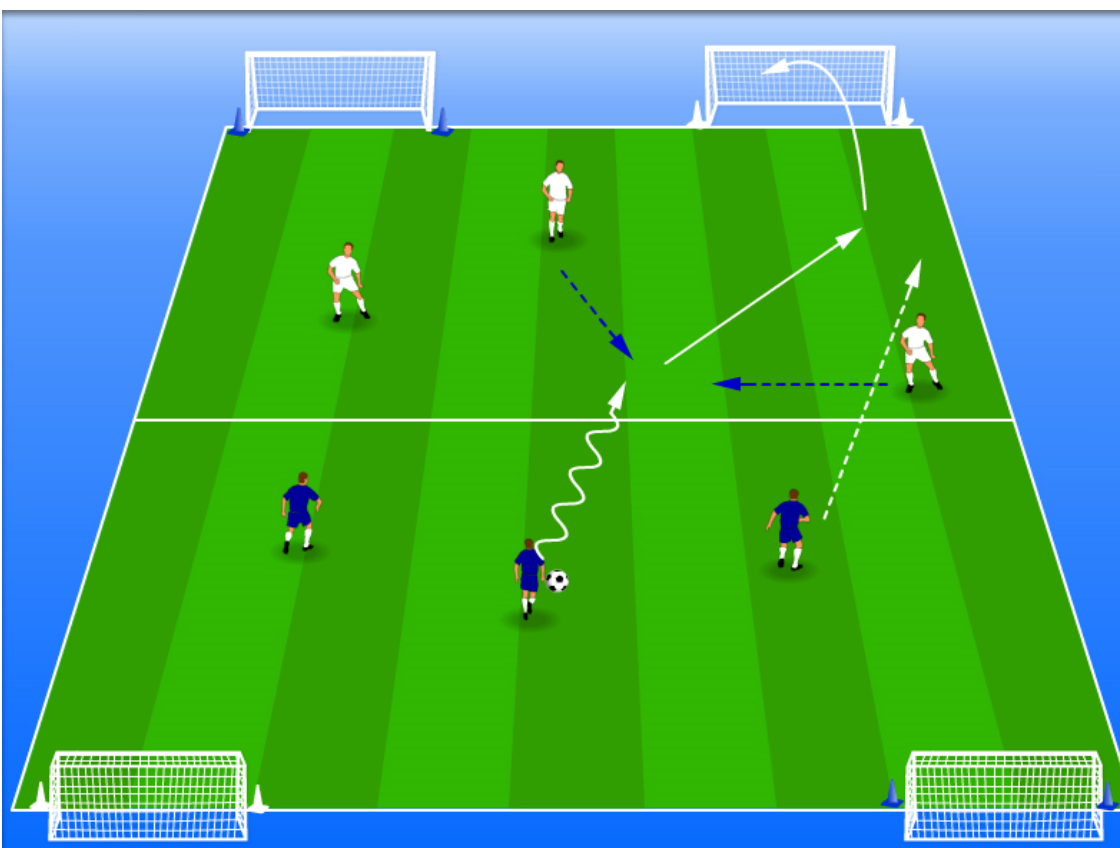
**Time:** N/A

**Age/Level:** U5 - U7

**Objective:**

## Kuljettaminen ja ryhmäytyminen 1.0.

### 3v3 peliä neljään maaliin



**Objective:** Tötsiä, liivejä ja palloja

**Description:** Pelataan 3v3 peliä neljään maaliin. Maaleja on kahden eri värisiä ja valmentana osoittaa kumman värisiin maaleihin pelataan. Valmentaja osoittaa maalit joko nostamalla maalin värisen liivin tai huutaa värin, minkä värisiin maaleihin pelataan.

Pallon mennessä yli rajojen, laittaa valmentaja pallon peliin joukkueelle, kenelle se kuuluu.

**Coaching Points:** Havainnointi (missä tila, missä vastustaja, miten autan omaa joukkuetta, ketä puolustan jne)  
 Kuljettaminen (jalan eri osilla, milloin? Lyhyet ja pitkät kosketukset, milloin?)  
 Laukaiseminen (tukijalka pallon vieressä, nilkan ojentaminen, osumakohta, saatto)

**Progression:** Lisää jokeri (helpota)  
 Alueen koon muuttaminen



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 7/Feb/2017  
**Time:** N/A

**Duration:** 1:15 hour  
**Age/Level:** U5 - U7

**Session** Kuljettaminen ja harhauttaminen  
**Objective:**

## Kuljettaminen ja ryhmäytyminen 1.1.

### Kuninkaan pallovajan ryöstö



#### Description:

Pelaajat lähtevät jonoista samanaikaisti yksi kerrallaan. Pelaajien tavoite on ohittaa puolustaja alueen läpi juoksemalla ja puolustaja harhauttamalla. Mikäli puolustaja saa pelaajan kiinni (koskettamalla), joutuu hän palata tyhjin käsin kotiin ja seuraava pelaaja saa lähteä tekemään suoritusta. Mikäli pelaaja pääsee puolustajan ohi, ryöstää hän pallon maalista ja pujottelee pallon oman joukkueen luo. Seuraava pelaaja saa lähteä, kun oman joukkueen hyökkääjä on ohittanut puolustajan tai jäänyt kiinni. Voittaja on se, kummalla on lopussa enemmän palloja.

#### Coaching Points:

Kuljettaminen (nilkalla, milloin pitkiä, milloin lyhyitä kosketuksia)  
Harhauttaminen (miten ohitan, milloin ohitan)  
Havainnointi (milloin tulee tulla ohittaa puolustaja)



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 7/Feb/2017

**Duration:** 1:15 hour

**Session** Kuljettaminen ja harhauttaminen

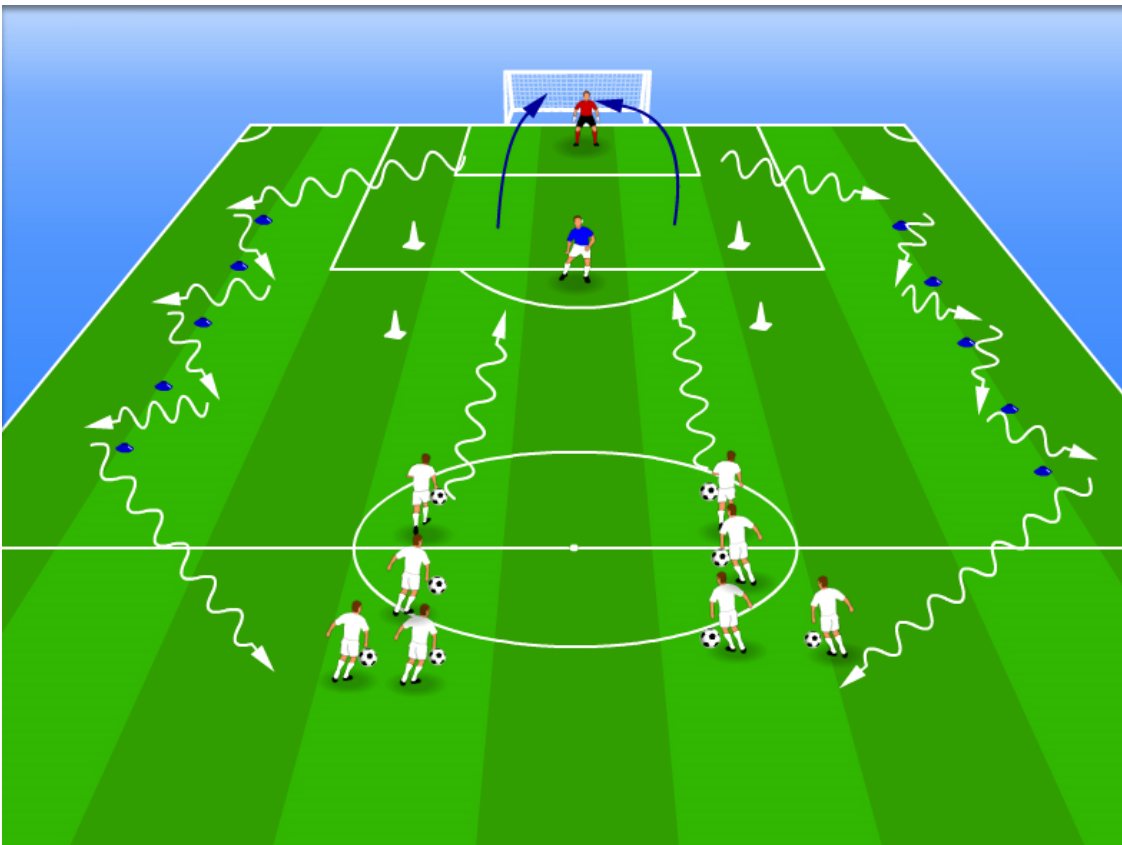
**Time:** N/A

**Age/Level:** U5 - U7

**Objective:**

## Kuljettaminen ja ryhmäytyminen 1.1.

### Kuljetus + maalinteko



**Description:** Puolustaja 3m x 5m kokoisella alueella, hyökkääjät lähtevät samanaikaisesti kuljettamaan puolustusalueen läpi. Jos puolustaja saa pallon pois, syöttää hän pallon takaisin jonojen luo. Hyökkääjän päästessä ohi, etenee hän maalintekoon ja sen jälkeen pujotteluun. Uudet hyökkääjät lähtevät heti, kun puolustaja on ohitettu. Vaihda puolustajaa muutaman minuutin jälkeen.

**Coaching Points:** Kuljetuksen tekniikka (nilkalla, milloin pitkiä, milloin lyhyitä kosketuksia)  
1v1 hyökkäys: hämää vastustajaa, tasapainon harhautuessa tee nopea siirto sivuun  
1v1 puolustus: painopiste alhaalla, katse pallossa, päkiöillä, kylki maalia kohti, iske, kun pallo kaukana hyökkääjän jalasta





# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualif:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 7/Feb/2017  
**Time:** N/A

**Duration:** 1:15 hour  
**Age/Level:** U5 - U7

**Session:** Kuljettaminen ja harhauttaminen  
**Objective:**

## Kuljettaminen ja ryhmäytyminen 1.1.

### 1v1 kahteen maaliin



#### Description:

Pelaajat kahdessa jonossa (3-4/jono). Valmentaja laittaa pallon peliin sivusta. Kumpi pelaajista ensimmäisenä saa pallon on hyökkääjä, toinen on puolustaja. Hyökkääjä lähtee hyökkäämään kohti maalia, mutta saa vaihtaa suuntaa jos puolustaja ehtii etupuolelle. Puolustajan saadessa pallon, kuljettaa hän pallon alueen ulkopuolelle.

Tilanne päättyy joko maaliin tai kuljetukseen alueen ulkopuolelle.

#### Coaching Points:

Hyökkääminen: Miten luon itselleni tilaa? Mitä harhautuksessa tärkeää? Miten kuljetan palloa? Miten käynnyn tarvittaessa?

Puolustaminen: Puolustusasento (painopiste alhaalla, kylki maalia kohti, päkiöillä), milloin riistan?



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualif:** UEFA 'B' (Finland)

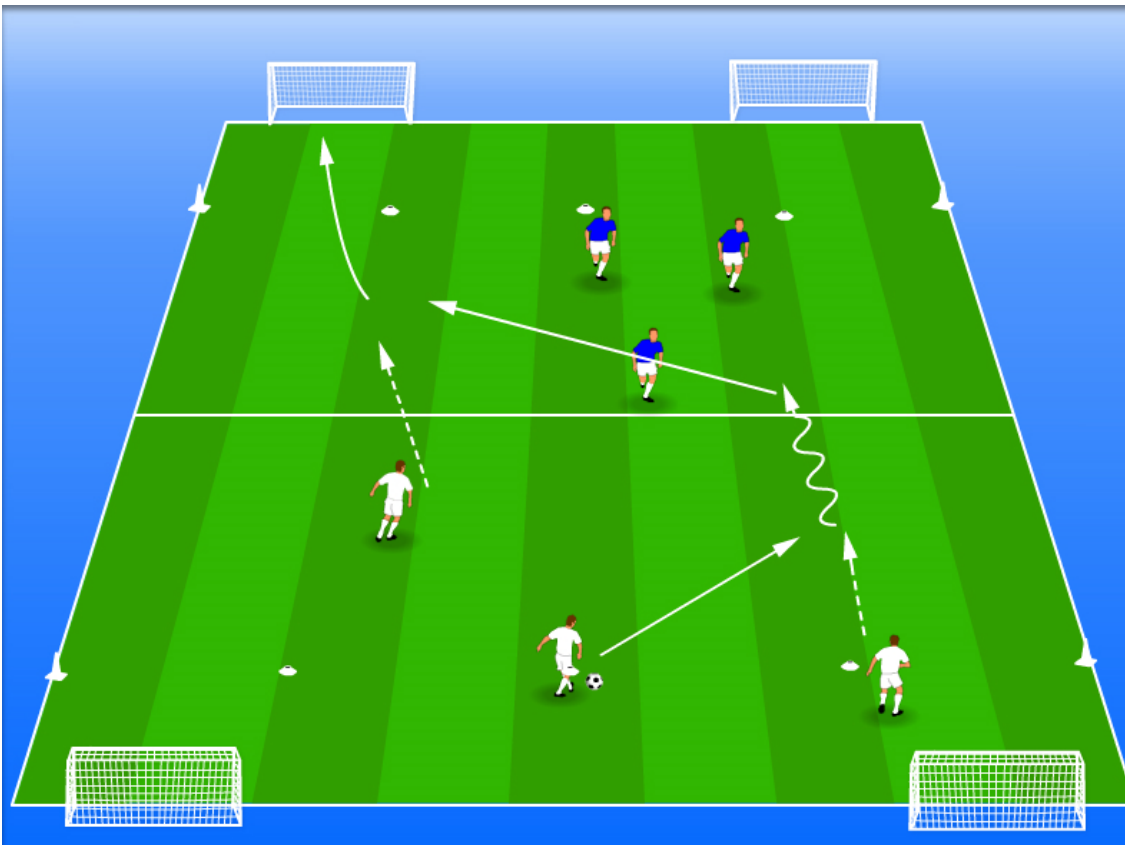
**Date:** 7/Feb/2017  
**Time:** N/A

**Duration:** 1:15 hour  
**Age/Level:** U5 - U7

**Session** Kuljettaminen ja harhauttaminen  
**Objective:**

## Kuljettaminen ja ryhmäytyminen 1.1.

### 3v3 neljään maaliin



#### Description:

20m x 30m kenttä, jossa 5m maalintekoaalueet rajattu molempiin pätyihin. Hyökkäävän joukkueen syöteltävä palloa ja kuljetettava tilaan, kunnes tilaa tulee edetä maalintekoon. Pallon mennessä alueen ulkopuolelle, laittaa valmentaja pallon peliin sille joukkueelle, joka jatkaisi peliä normaalisti sivurajaheitolla/maalipotkulla.

Peliä 2-3 min peliaika kerrallaan --> tauko

#### Coaching Points:

Hyökkääminen: Kumpi maali on vähemmän puolustettu? Miten autan pallollista pelaajaa? (liikkumalla tilaan) Miten haastaa vastustajaa? (houkuttelemalla johonkin suuntaan) Mikä harhautuksessa tärkeää? (rytminmuutos, vastustajan tasapainon harhauttaminen)  
 Puolustaminen: Mihin ohjaan? (kauas maaleista) Millainen on puolustusasento? (matala painopiste, kylki kohti maalia, päkiöillä) Milloin riistää? (kun pallo ei kontrollissa)



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 20/Feb/2017  
**Time:** N/A

**Duration:** 1:30 hour  
**Age/Level:** U5 - U7

**Session** Kuljettaminen  
**Objective:**

## Kuljettaminen ja ryhmäytyminen 1.2.

Viisi jalkaa, kaksi kättä, yksi pallo



**Objective:** Palloja, tötsiä

**Description:** Pelaajat kulkevat keskiympyrässä (tai pelaajamäärästä riippuen isommalla alueella) joko pallon kanssa tai ilman palloa. Valmentaja huutaa jonkin määrän pelaajia ja palloja ja pelaajien on muodostettava ryhmä, jossa niin pelaajaa ja palloa, kuin on huudettu. Esimerkiksi viisi pelaajaa ja kaksi palloa (kahdella pelaajista on pallo mukana).

**Coaching Points:** Yhteenkuuluvuus, huolehtiminen, että kaikki osallistuu ja mahtuu ryhmään.

**Progression:** Vaikeuta: Huuda esimerkiksi viisi kättä, neljä jalkaa ja kolme palloa (tällöin esim. 4 pelaajaa, joista viisi kättä osuu maahan, neljä jalkaa osuu maahan ja kolmella pelaajilla on pallo.)



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

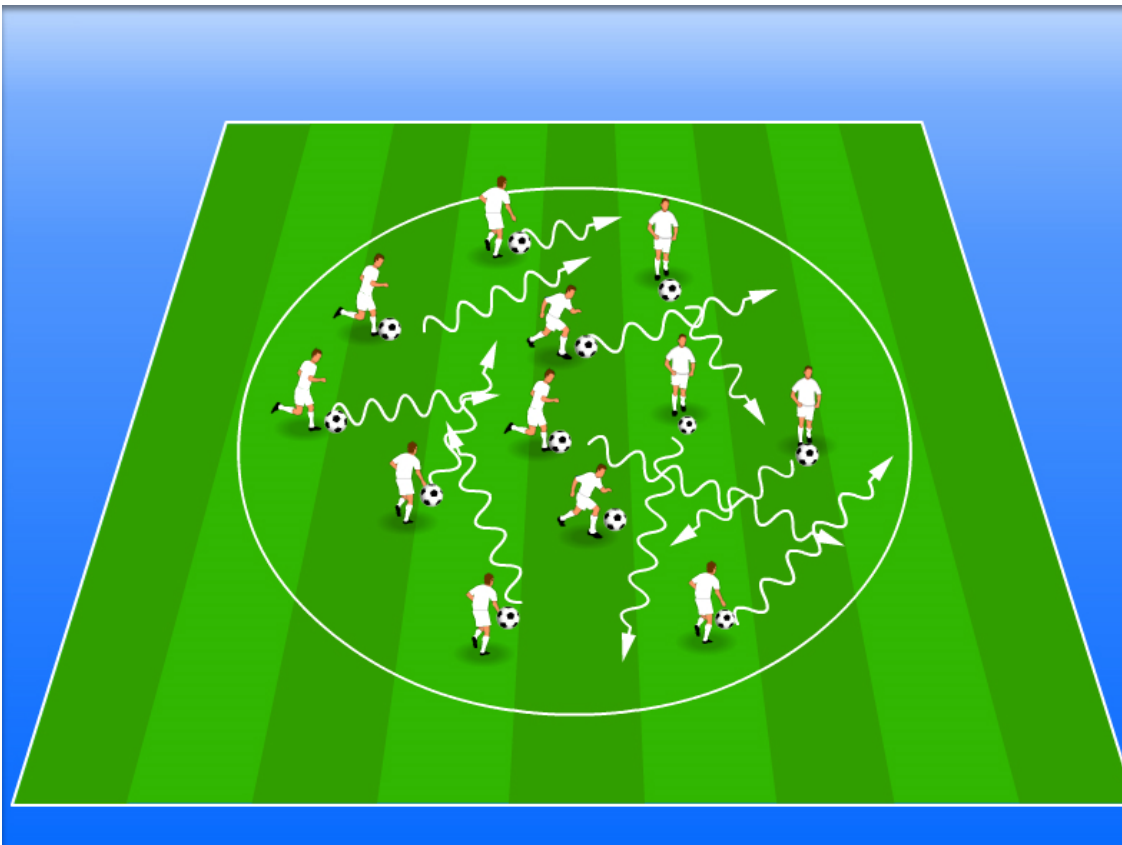
**Date:** 20/Feb/2017  
**Time:** N/A

**Duration:** 1:30 hour  
**Age/Level:** U5 - U7

**Session:** Kuljettaminen  
**Objective:**

## Kuljettaminen ja ryhmäytyminen 1.2.

### Järjestäydy!



**Objective:** Palloja, tötsiä

**Description:** Pelaajat kuljettavat palloa alueella ja valmentaja jakaa pelaajille tehtäviä, joissa heidän on järjestäydyttävä tiettyyn järjestykseen ohjeiden mukaisesti (esimerkiksi ikäjärjestykseen, nimien aakkosjärjestykseen, pituusjärjestykseen yms.)

**Coaching Points:** Yhteenkuuluvuus, yhteistyö, kuljettaminen

**Progression:** Vaikeuta: Pelaajien suoritettava tehtävä ääneti.



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 20/Feb/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Kuljettaminen

**Time:** N/A

**Age/Level:** U5 - U7

**Objective:**

## Kuljettaminen ja ryhmäytyminen 1.2.

### Pallonryöstö (ryhmäytyminen)



**Objective:** Palloja, liivejä

**Description:** Jaetaan kolmeen joukkueeseen, pelissä pelaajamäärästä riippuen 2-3 pelaajaa ilman palloa ja muilla pallot. Pallottomat yrittävät riistää palloja eri joukkueen pallollisilta pelaajilta. Riiston jälkeen he jatkavat matkaa itse pallollisina.

Tässä voi myös kilpailla: voittajajoukkue on se, jonka kaikilla pelaajilla on pallo, kun peli lopetetaan.

**Coaching Points:** Kuljettaminen (nilkalla, pitkiä ja lyhyitä kosketuksia)  
Havainnointi (missä tila, missä vastustaja)  
Yhteisöllisyys (kaverin auttaminen puheella, liikkeillä)

**Progression:** Kilpailu



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 20/Feb/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Time:** N/A

**Age/Level:** U5 - U7

**Session** Kuljettaminen

**Objective:**

## Kuljettaminen ja ryhmäytyminen 1.2.

### Loppupeli F7

Loppupeli, teemana aina harjoiteltu asia.

Loppupelissä vältettävä liiallista ohjaamista ja annettava pelaajien pelata vapaammin.

Tavoite seurata, toteutuuko opeteltu asia.

Pelataan 5v5 pelimuodossa (1-1-2-1). Voidaan pelata myös vähemmällä pelaajamäärillä.

**Description:** Pelataan loppuun jalkapalloa jalkapallon säännöillä. Jokaisessa loppupelissä seurataan toteutuuko harjoiteltu asia.

Joko 5v5 pelimuodossa.

**Coaching Points:** Harjoitellut asiat.

**Progression:** Erikoistilanteet



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:15 hour

**Session** Kuljettaminen ja ryhmäytyminen

**Time:** N/A

**Age/Level:** U5 - U7

**Objective:**

## Kuljettaminen ja ryhmäytyminen 1.3.

### Merirosvot ja valtamerilaivat



**Objective:** Palloja, maaleja, tötsiä alueen rajaamiseksi

**Description:** Pelaajat jaetaan kentälle (20m x 20m) niin, että muutama pelaaja on ilman palloa ja lopuilla on pallot. Pallottomat ovat merirosvoja ja yrittävät riistää pallon. Riiston onnistuessa, merirosvo pyrkii tekemään mahdollisimman nopeasti maalin. Pallon menettänyt pelaaja pyrkii riiston jälkeen voittamaan pallon takaisin. Jos merirosvo onnistuu maalinteossa, tulee pallon menettäneestä pelaajasta alueelle uusi merirosvo. Pelataan niin pitkään, kunnes alueella on enää yksi, leikin voittanut pelaaja.

**Coaching Points:** Pallollinen hyökkääjä: havainnoi tila+merirosvot, suojaa palloa ja tee yllätyksellinen liike päästäksesi eroon puolustajasta  
Puolustaja: rohkeus, sinnikkyys, ennakoi riistohetki, välittömästi riiston jälkeen karkuun (kuljeta, suojaa, löydä maalintekomahdollisuus)



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:15 hour

**Session** Kuljettaminen ja ryhmäytyminen

**Time:** N/A

**Age/Level:** U5 - U7

**Objective:**

## Kuljettaminen ja ryhmäytyminen 1.3.

### Laukaisukaruselli



**Description:** 6-8 pelaajaa suorakaiteen muotoisella alueella. Pallolliset kuljettavat 20 metrin pituisen "tunnelin" läpi, jonka jälkeen pyrkivät mahdollisimman nopeasti laukaisemaan. Maalinteon jälkeen he siirtyvät toiseen jonoon ja toistavat saman siellä. Kuka saa eniten maaleja 5 minuutin aikana?

**Coaching Points:** Tempokuljetus: (millä jalan osilla, missä katse)  
 Laukaisu: Nilkkapotkun tekniikka; Tukijalka pallon viereen, potkaisevan jalan nilkka suorana ja tiukkana. Potkuhetkellä katse palloon. Osumakohta palloon riippuen haluaako pallon ylös vai maata pitkin. Katso missä maalivahti. Pallon saattaminen (potkaise pallon "läpi")

**Progression:** Vaikeuta: Maalien pientäminen, pidempi laukaisumatka, laukaisut vain heikommalla jalalla.





# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:15 hour

**Time:** N/A

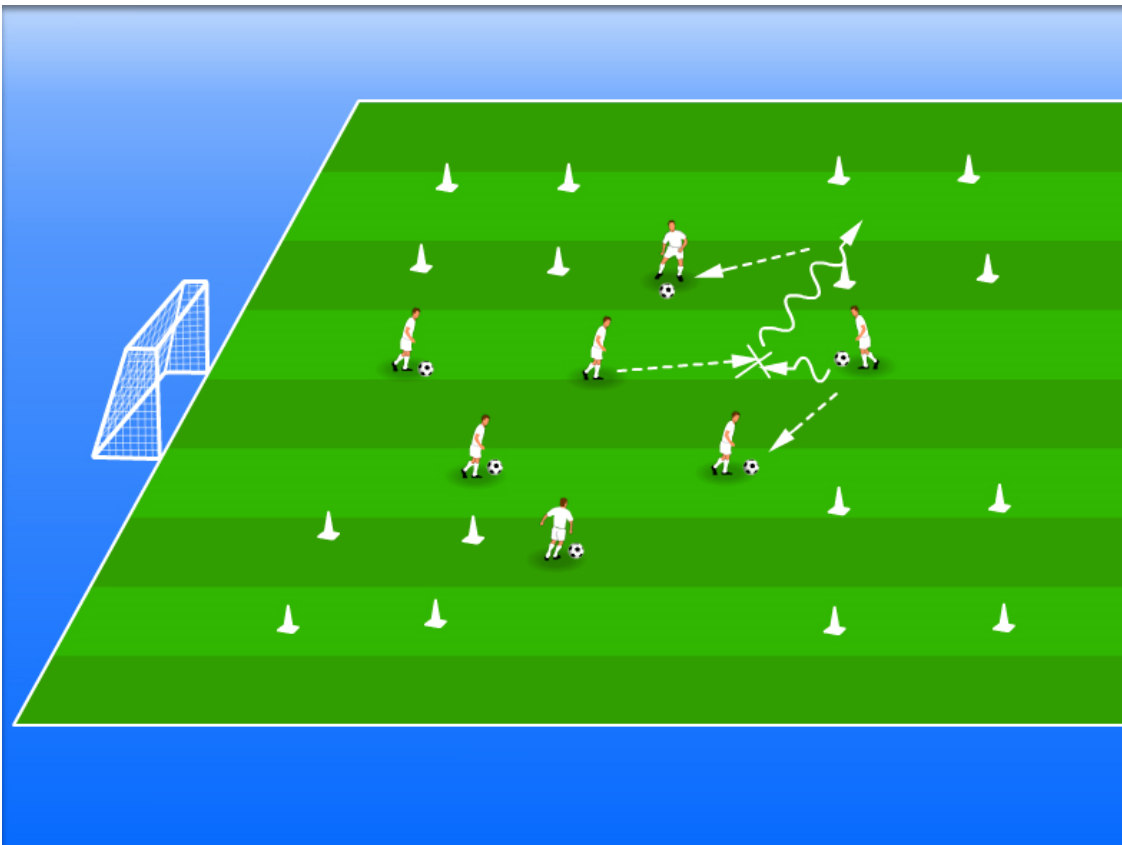
**Age/Level:** U5 - U7

**Session** Kuljettaminen ja ryhmäytyminen

**Objective:**

## Kuljettaminen ja ryhmäytyminen 1.3.

### Ryöstäjät ja pakenijat



**Objective:** Tötsiä, palloja

**Description:** Alue 15mx15m. Pelaajat kuljettavat palloa alueella. Yksi pelaaja on ilman palloa ryöstäjänä. Ryöstäjän saadessa pallon, kuljettaa hän pallon johonkin neljästä kulma-alueesta. Pelaajasta, jolta pallo on ryöstetty, tulee uusi ryöstäjä mukaan peliin. Pelataan niin pitkään, kun kaikilta pelaajilta on viety pallt.

**Coaching Points:** Kuljettaminen: nilkalla, sisäsyryillä, ulkosyryillä, vain toista jalkaa käyttäen, kovaa, hitaasti. Milloin otan pitkiä kosketuksia, milloin lyhyitä? (Kun on tilaa vs kun vastustaja lähellä) Mihin kuljetan? (Tilaan) Milloin kiihdytän vauhtia? (ohittaessa vastustajaa)

**Progression:** Muuntele tilan kokoa



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:15 hour

**Time:** N/A

**Age/Level:** U5 - U7

**Session** Kuljettaminen ja ryhmäytyminen

**Objective:**

## Kuljettaminen ja ryhmäytyminen 1.3.

### Loppupeli F7

Loppupeli, teemana aina harjoiteltu asia.

Loppupelissä vältettävä liiallista ohjaamista ja annettava pelaajien pelata vapaammin.

Tavoite seurata, toteutuuko opeteltu asia.

Pelataan 5v5 pelimuodossa (1-1-2-1). Voidaan pelata myös vähemmällä pelaajamäärillä.

**Description:** Pelataan loppuun jalkapalloa jalkapallon säännöillä. Jokaisessa loppupelissä seurataan toteutuuko harjoiteltu asia.

5v5 pelimuodossa.

**Coaching Points:** Harjoitellut asiat.

**Progression:** Erikoistilanteet



**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:15 hour

**Time:** N/A

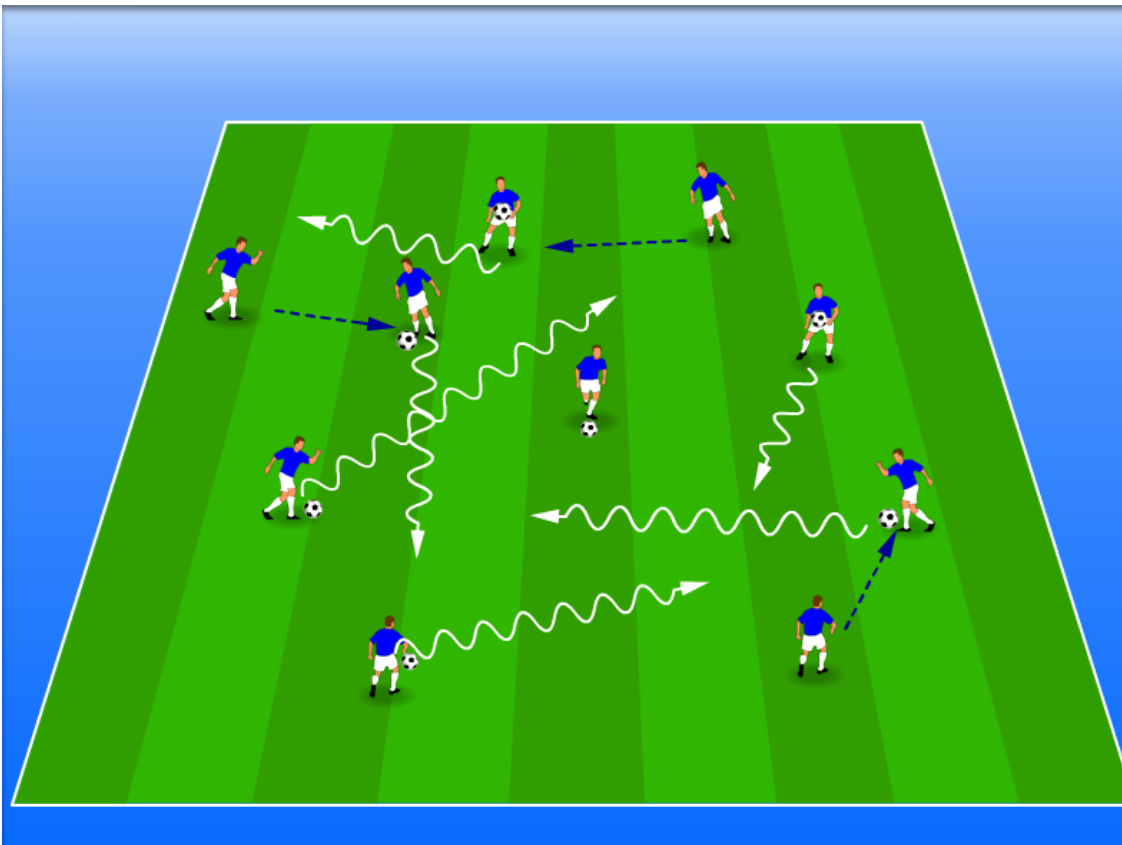
**Age/Level:** U5 - U7

**Session** Kuljettaminen ja ryhmäytyminen

**Objective:**

## Kuljettaminen ja ryhmäytyminen 1.4.

### Pallohippa



#### Description:

Alue noin 20m x 20m, hippoja pelaajamäärän mukaan. Pallottomat toimivat hippona ja yrittävät ottaa pelaajia kiinni 1) koskettamalla 2) riistämällä pallon. Tämän jälkeen hipat vaihtuu. Pallot voivat olla aluksi käsissä tai palloja voidaan kuljettaa jaloilla. Variaationa voidaan ottaa mukaan vain muutama pallo ja pallolliset ovat aina turvassa. Lisä sääntönä tällöin, että pallon on liikuttava koko ajan. Voidaan pelata myös niin, että hipat eivät vaihdu kiinnioton jälkeen, tällöin pelaajat, jotka saadaan kiinni, hakevat uuden pallon alueen ulkoa.

#### Coaching Points:

Terävät suunnanmuutokset, aktiivisuuteen kannustaminen, havainnointi



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:15 hour

**Time:** N/A

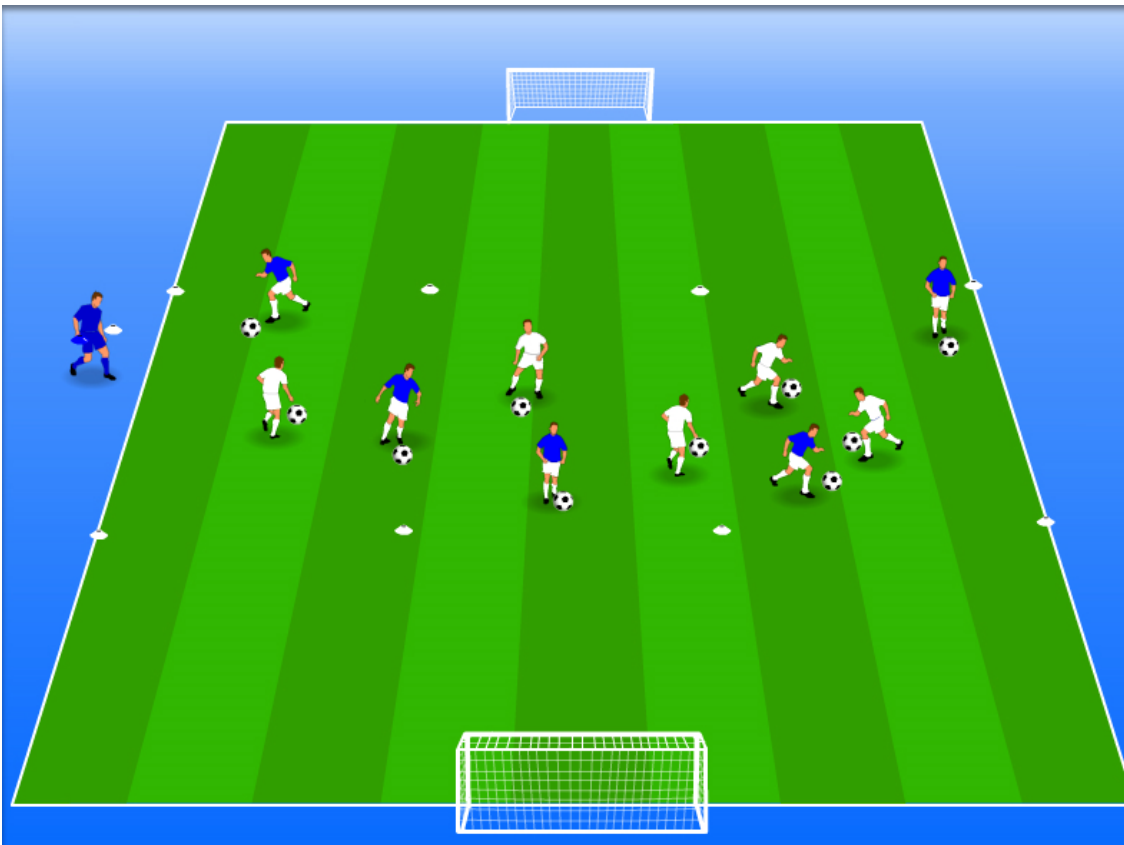
**Age/Level:** U5 - U7

**Session** Kuljettaminen ja ryhmäytyminen

**Objective:**

## Kuljettaminen ja ryhmäytyminen 1.4.

### Pakomatka



#### Description:

Keskialueella kaksi 4-6 pelaajan joukkuetta. Kaikki pelaajat kuljettavat palloa alueen sisällä (10mx 20m). Kun valmentaja nostaa valkoisen tötsän ylös, kaikki valkopaitaiset pelaajat lähtevät yrittämään maalintekoa.

#### Coaching Points:

Kuljettaminen: Milloin pitkiä/lyhyitä kosketuksia? Milloin käytän jalan eri osia? Milloin hidastan vauhtia, milloin nopeutan?

Reagointi: katse ylhäällä, havainnointi ympärille



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:15 hour

**Time:** N/A

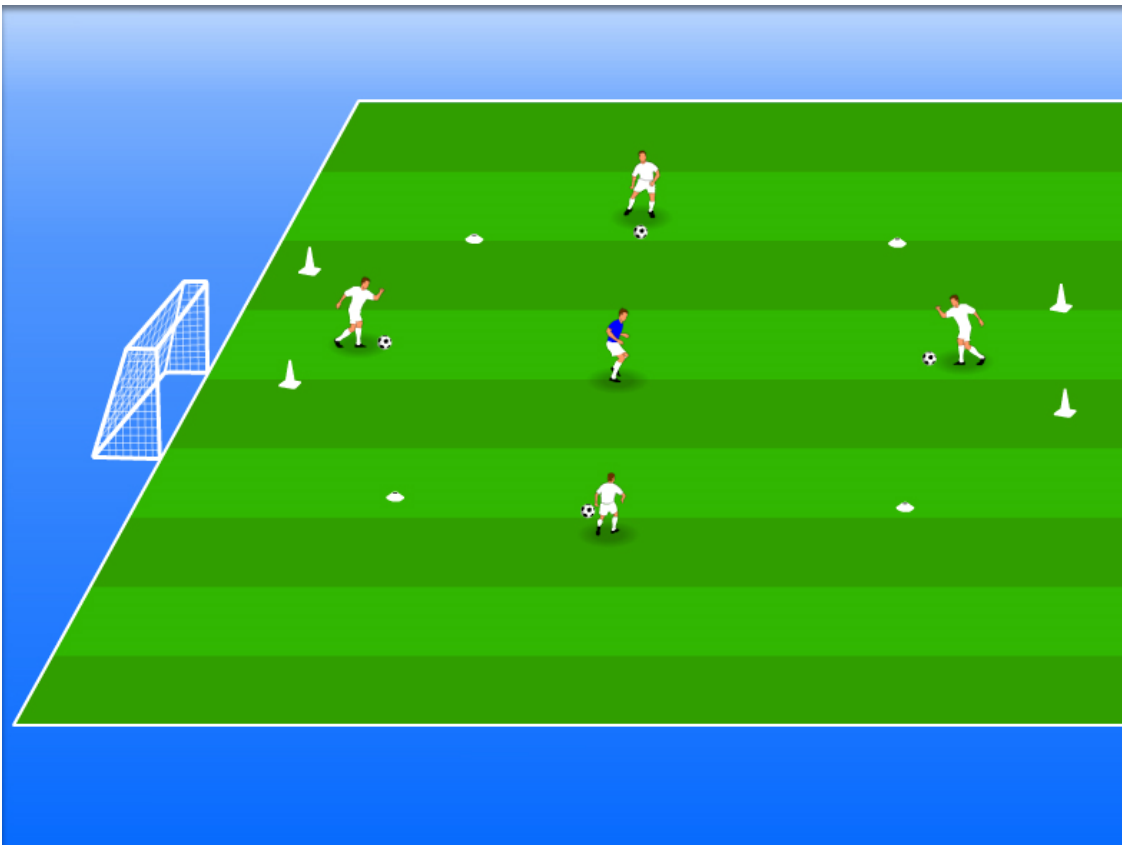
**Age/Level:** U5 - U7

**Session** Kuljettaminen ja ryhmäytyminen

**Objective:**

## Kuljettaminen ja ryhmäytyminen 1.4.

### 1v1 kuljetus häkin läpi



#### Description:

Neljä pallolista pelaajaa on 10 m neliön ympärillä, puolustaja neliön sisällä. Valmentaja kutsuu yhden hyökkääjän kerralla kuljettamaan "häkin" läpi. Jos puolustaja onnistuu riistossa, hänen on syötettävä pallo jonkun alueen ulko- puolella olevan porttimaalin läpi. Kun kaikki pallolliset ovat yrittäneet kaksi kertaa, puolustaja vaihtuu. Kisan voittaa se pelaaja, jolla on eniten riistoja. Peliä voi aluksi harjoitella hippana ilman palloa.

#### Coaching Points:

Kuljettaminen (samat avainasiat kuin aiemminkin)

Hyökkääjä: houkuttele puolustaja harhautuksilla sivuliikkeeseen ja pois tasapainosta; sitten temponvaihdos ja ohitus toiselta puolelta.

Puolustaja: peliasento sivuttain päkiöillä, matala painopiste. Riiston jälkeen nopea tilanteenvaihto ja hyvä syöttö.



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:15 hour

**Time:** N/A

**Age/Level:** U5 - U7

**Session** Kuljettaminen ja ryhmäytyminen

**Objective:**

## Kuljettaminen ja ryhmäytyminen 1.4.

### 3v3 loppupeli



**Objective:** Palloja, peliliivejä joukkueiden merkitsemiseksi, tötsiä alueen rajaamiseksi

**Description:** 3v3 loppupeli, pelataan 30m x 20m alueella, maalit voi olla pieniä, isoja tai maalina voidaan pitää päätyrajaa, jonka ohi on kuljetettava ja pallo pysäytettävä.

**Coaching Points:** Aktiivisuus kentällä (hyökätessä sekä puolustaessa)  
1v1 hyökkäys+puolustus  
Tilan käyttö

**Progression:** Kierrättäminen  
Kahden pelaajan välinen yhteistyö



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:15 hour

**Time:** N/A

**Age/Level:** U5 - U7

**Session** Kuljettaminen ja ryhmäytyminen

**Objective:**

## Kuljettaminen ja ryhmäytyminen 1.5.

### Pyydä pallo



**Objective:** Palloja, pelaajia

**Description:** Pelaajat juoksentelevät alueella sikin-sokin. Osalla pelaajista on pallot ja osa pelaajista on ilman palloa. Pallottomien pelaajien tulee kutsua pelaajia nimeltä, jotta he voivat saada pallon itselleen. Kun palloton on huutanut pelaajan nimen, tulee huudetun pelaajan huutaa takaisin palloa pyytäneen pelaajan nimi, jonka jälkeen pallo vaihtaa omistajaa.

**Coaching Points:** Kannustaminen, rohkaiseminen

**Progression:** 1. Pallon kuljettaminen jaloilla 2. Kaikilla pelaajilla pallot, pelaajan huutaessa nimen, toinen vastaa huutamalla huutajan nimen ja pallot vaihtavat omistajaa. 3. Sotke kenttä tikkailla, aidoilla yms. mihin ei saa osua TAI joita saa vapaasti käyttää ratoina, joita suoritetaan samalla.



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:15 hour

**Time:** N/A

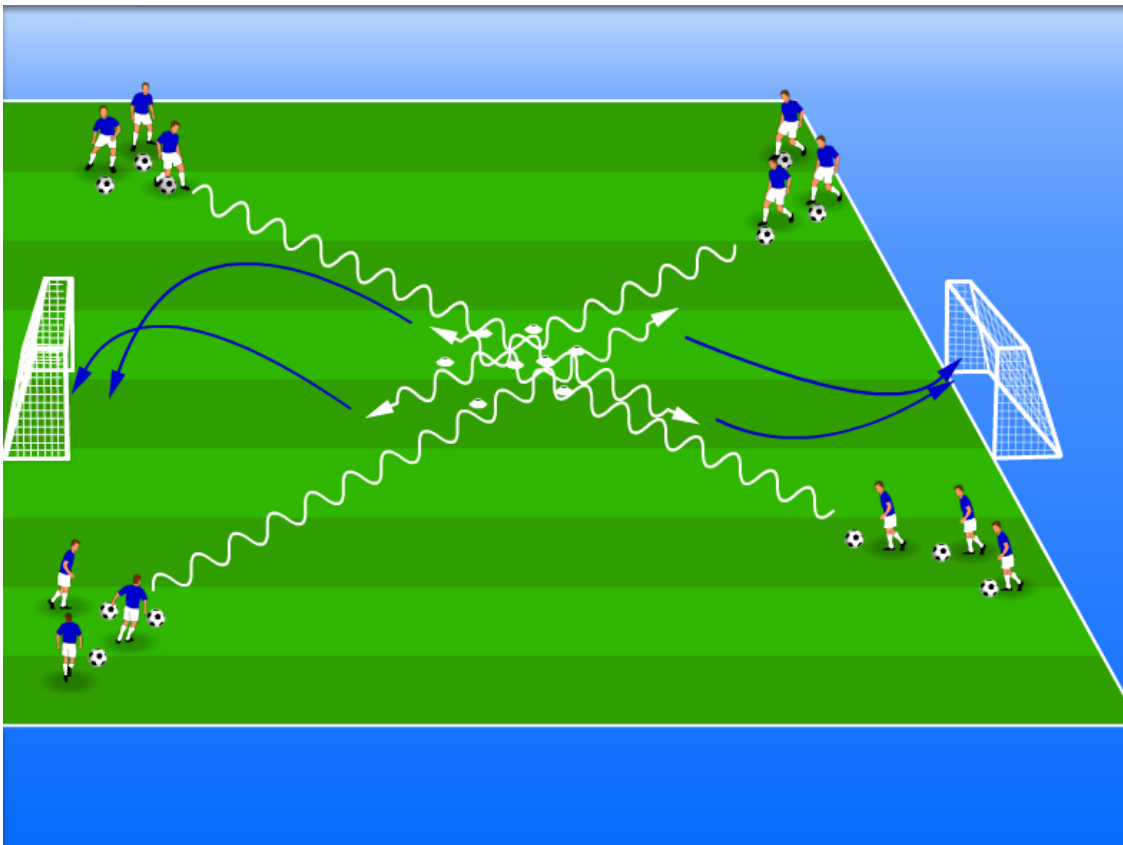
**Age/Level:** U5 - U7

**Session** Kuljettaminen ja ryhmäytyminen

**Objective:**

## Kuljettaminen ja ryhmäytyminen 1.5.

### Ruuhkamaalinteko



**Objective:** Tötsiä, palloja vähintään 1/pelaaja

**Description:** Pelaajat jaetaan neljään jonoon (max 3pelaajaa/jono). Ruuhka-alue (tötsät) ovat 15m päässä molemmista maaleista. Pelaajat lähtevät joka jonosta kuljettamaan samaan aikaan tötsäsokkelon läpi. Pelaajat eivät saa törmätä toisiinsa eikä tötsiin. Mikäli pääsee tötsien läpi törmäämättä, saa tehdä maalin. Mikäli ei, joutuu palaamaan omaan jonoon tyhjin käsin ja toinen pelaaja saa lähteä matkaan. Voi myös kisailla: mikä joukkue tekee eniten maaleja?

**Coaching Points:** Kuljettaminen, milloin pitkiä, milloin lyhyitä kosketuksia? Vastustajan ohituksen (tötsien ja muiden pelaajien) jälkeen tempokuljetus!

Havainnointi: tilan, oikean ajan havainnointi, milloin menen, mihin menen, miten menen?

Laukaus: Nilkalla (nauhoilla) osuma palloon, tukijalka pallon viereen, saatto, osumahetkellä katse pallossa!

**Progression:** Laajenna tötsäaluetta (helpota)





# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:15 hour

**Time:** N/A

**Age/Level:** U5 - U7

**Session** Kuljettaminen ja ryhmäytyminen

**Objective:**

## Kuljettaminen ja ryhmäytyminen 1.5.

### Väritötsäkuljetus



**Objective:** Palloja, eri värisiä tötsiä

**Description:** Pelaajat kuljettavat palloa 20m x 20m kokoisella alueella. Alueelle on tiputeltu eri värisiä tötsiä ja valmentajalla on käsissään kaiken värisiä tötsiä. Valmentajan nostaessa esim. sinisen tötsän ylös, on kaikkien pelaajien kierrettävä mahdollisimman nopeasti kaikki siniset tötsät. Voidaan pelata myös kisana niin, että esimerkiksi minuutin aikana pelaajat käyvät kiertämässä niin monta tötsää kuin ehtivät. Lopuksi katsotaan mikä koko joukkueen yhteistulos on ja yritetään parantaa sitä. Pallon kanssa kierretään koko tötsä ympäri.

**Coaching Points:** Kuljettaminen (samat avainasiat kuin muissakin kuljetusharjoituksissa)  
Jalan eri osien käyttö tötsää kiertäessä (ulkosyrjä, sisäsyryjä, jalkapohja)  
Painopiste alhaalla tötsiä kierrettäessä  
Katse ylhäällä (havainnointi)

**Progression:** Pallo käsissä (helpota)



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:15 hour

**Time:** N/A

**Age/Level:** U5 - U7

**Session** Kuljettaminen ja ryhmäytyminen

**Objective:**

## Kuljettaminen ja ryhmäytyminen 1.5.

### Loppupeli F7

Loppupeli, teemana aina harjoiteltu asia.

Loppupelissä vältettävä liiallista ohjaamista ja annettava pelaajien pelata vapaammin.

Tavoite seurata, toteutuuko opeteltu asia.

Pelataan 5v5 pelimuodossa (1-1-2-1). Voidaan pelata myös vähemmällä pelaajamäärillä.

**Description:** Pelataan loppuun jalkapalloa jalkapallon säännöillä. Jokaisessa loppupelissä seurataan toteutuuko harjoiteltu asia.

5v5 pelimuodossa.

**Coaching Points:** Harjoitellut asiat.

## Liite 2. F8-F9-ikäluokkien harjoituspankki



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 7/Feb/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Kuljettaminen ja harhauttaminen

**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Kuljettaminen ja harhauttaminen 1.0.

### Kuninkaan pallovajan ryöstö



#### Description:

Pelaajat lähtevät jonoista samanaikaisti yksi kerrallaan. Pelaajien tavoite on ohittaa puolustaja alueen läpi juoksemalla ja puolustaja harhauttamalla. Mikäli puolustaja saa pelaajan kiinni (koskettamalla), joutuu hän palata tyhjin käsin kotiin ja seuraava pelaaja saa lähteä tekemään suoritusta. Mikäli pelaaja pääsee puolustajan ohi, ryöstää hän pallon maalista ja pujottelee pallon oman joukkueen luo. Seuraava pelaaja saa lähteä, kun oman joukkueen hyökkääjä on ohittanut puolustajan tai jäänyt kiinni. Voittaja on se, kummalla on lopussa enemmän palloja.

#### Coaching Points:

Kuljettaminen (nilkalla, milloin pitkiä, milloin lyhyitä kosketuksia)  
Harhauttaminen (miten ohitan, milloin ohitan)  
Havainnointi (milloin tulee tulla ohittaa puolustaja)



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

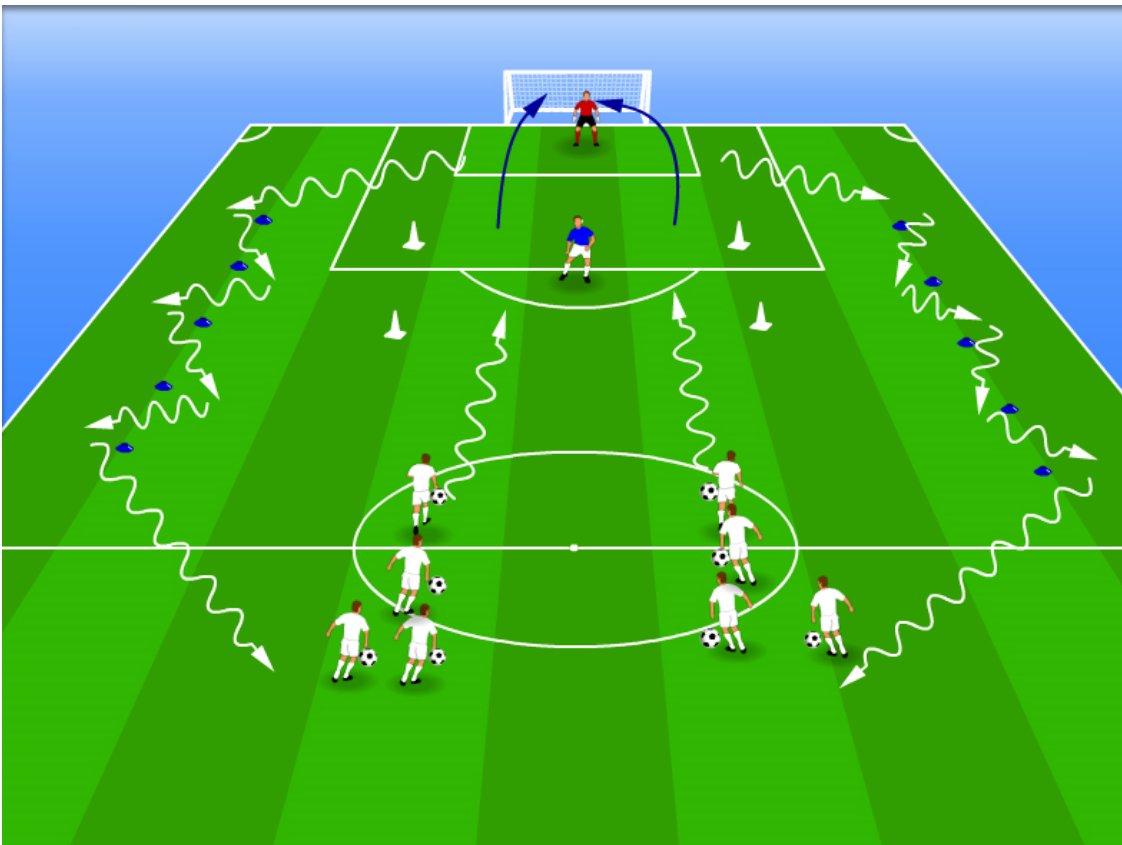
**Date:** 7/Feb/2017  
**Time:** N/A

**Duration:** 1:30 hour  
**Age/Level:** U8 - U10

**Session** Kuljettaminen ja harhauttaminen  
**Objective:**

## Kuljettaminen ja harhauttaminen 1.0.

### Kuljetus + maalinteko



#### Description:

Puolustaja 3m x 5m kokoisella alueella, hyökkääjät lähtevät samanaikaisesti kuljettamaan puolustusalueen läpi. Jos puolustaja saa pallon pois, syöttää hän pallon takaisin jonojen luo. Hyökkääjän päästessä ohi, etenee hän maalintekoon ja sen jälkeen pujotteluun. Uudet hyökkääjät lähtevät heti, kun puolustaja on ohitettu. Vaihda puolustajaa muutaman minuutin jälkeen.

#### Coaching Points:

Kuljetuksen tekniikka (nilkalla, milloin pitkiä, milloin lyhyitä kosketuksia)  
1v1 hyökkäys: hämää vastustajaa, tasapainon harhautuessa tee nopea siirto sivuun  
1v1 puolustus: painopiste alhaalla, katse pallossa, päkiöllä, kylki maalia kohti, iske, kun pallo kaukana hyökkääjän jalasta



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualif:** UEFA 'B' (Finland)

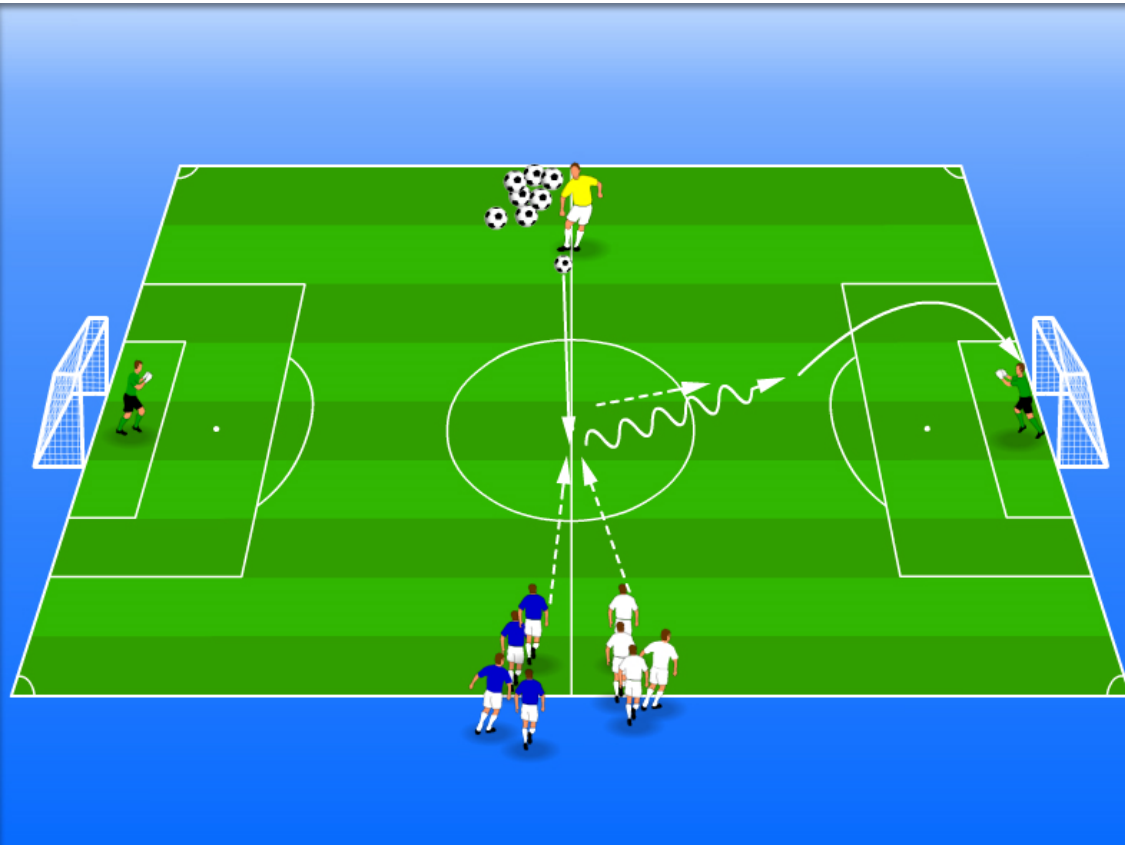
**Date:** 7/Feb/2017  
**Time:** N/A

**Duration:** 1:30 hour  
**Age/Level:** U8 - U10

**Session:** Kuljettaminen ja harhauttaminen  
**Objective:**

## Kuljettaminen ja harhauttaminen 1.0.

### 1v1 kahteen maaliin



#### Description:

Pelaajat kahdessa jonossa (3-4/jono). Valmentaja laittaa pallon peliin sivusta. Kumpi pelaajista ensimmäisenä saa pallon on hyökkääjä, toinen on puolustaja. Hyökkääjä lähtee hyökkäämään kohti maalia, mutta saa vaihtaa suuntaa jos puolustaja ehtii etupuolelle. Puolustajan saadessa pallon, kuljettaa hän pallon alueen ulkopuolelle.

Tilanne päättyy joko maaliin tai kuljetukseen alueen ulkopuolelle.

#### Coaching Points:

Hyökkääminen: Miten luon itselleni tilaa? Mitä harhautuksessa tärkeää? Miten kuljetan palloa? Miten käännyin tarvittaessa?

Puolustaminen: Puolustusasento (painopiste alhaalla, kylki maalia kohti, päkiöillä), milloin riistan?



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 7/Feb/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Time:** N/A

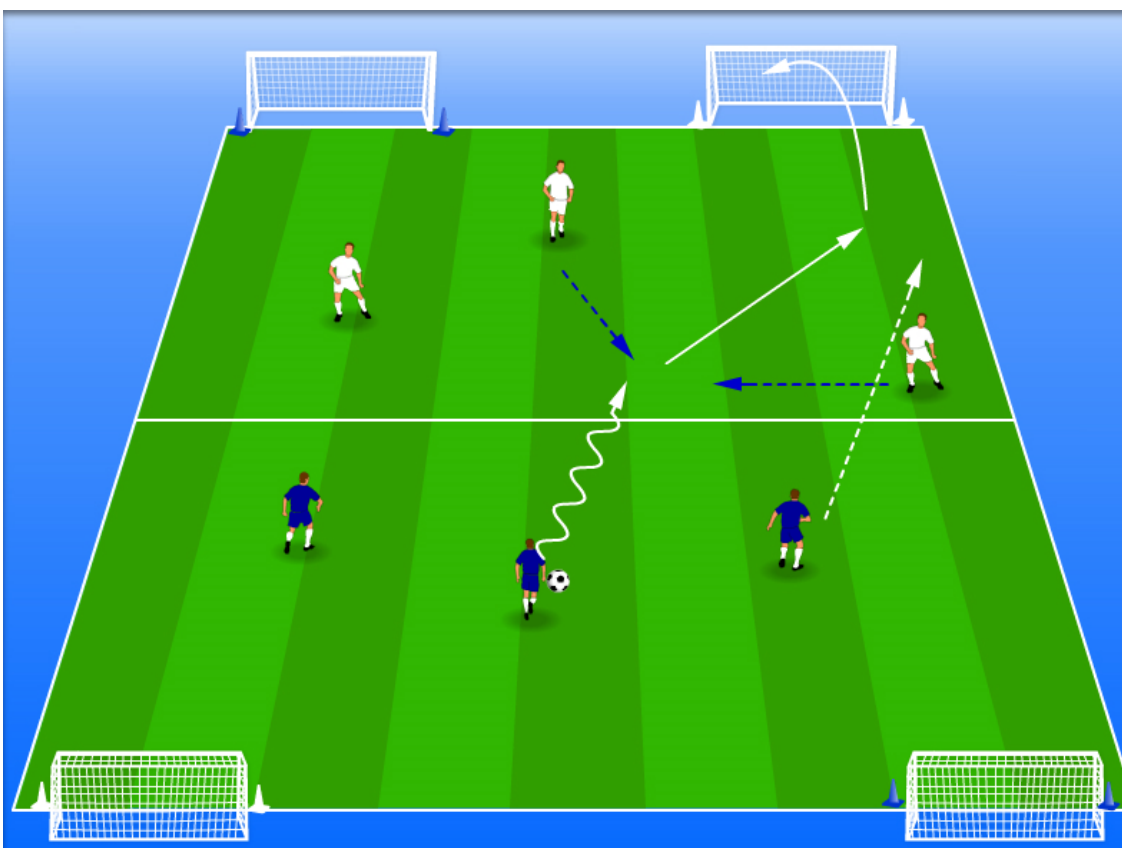
**Age/Level:** U8 - U10

**Session** Kuljettaminen ja harhauttaminen

**Objective:**

## Kuljettaminen ja harhauttaminen 1.0.

### 3v3 peliä neljään maaliin



#### Description:

Pelataan 3v3 peliä neljään maaliin. Maaleja on kahden eri värisiä ja valmentana osoittaa kumman värisiin maaleihin pelataan. Valmentaja osoittaa maalit joko nostamalla maalin värisen liivin tai huutaa värin, minkä värisiin maaleihin pelataan.

Pallon mennessä yli rajojen, laittaa valmentaja pallon peliin joukkueelle, kenelle se kuuluu.

#### Coaching Points:

Havainnointi (missä tila, missä vastustaja, miten autan omaa joukkuetta, ketä puolustan jne)  
Kuljettaminen (jalan eri osilla, milloin? Lyhyet ja pitkät kosketukset, milloin?)  
Laukaiseminen



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 7/Feb/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Time:** N/A

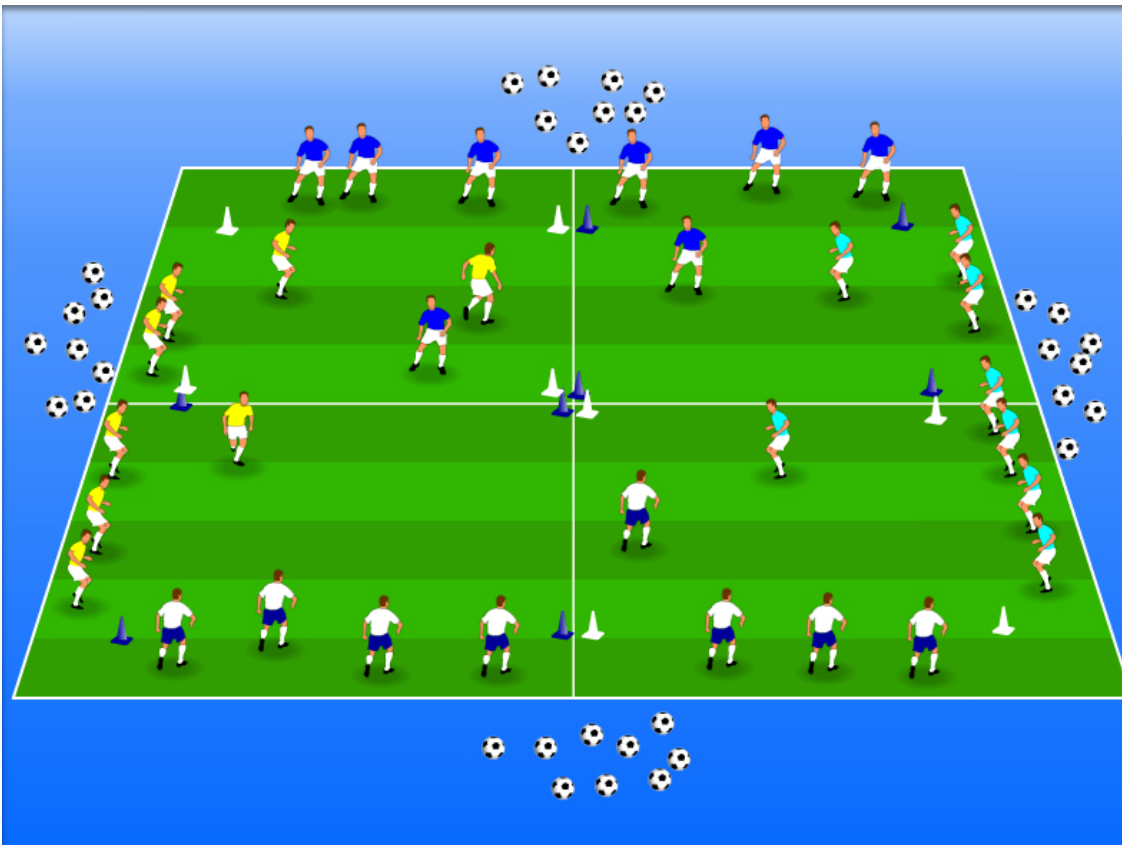
**Age/Level:** U8 - U10

**Session** Kuljettaminen, kääntyminen ja

**Objective:** harhauttaminen

## Kuljettaminen ja harhauttaminen 1.1.

### Pesänyöstö



#### Description:

Rajaa alue ja jaa kenttä 2-4 eri osaan. Jokaisella neliön reunalla on yksi joukkue (joukkueessa max 10 pelaajaa). Tarkoitus on ryöstää palloja vastustajan pesästä ja tuoda ne kuljettamalla omaan pesään. Alueen eri värisissä neliöissä liikutaan ilman palloa eri tavoin valmentajan määrittelemällä tavalla (juoksemalla, hyppimällä, rapukävelyllä, karhukävelyllä, täysillä, rauhallisesti yms.) Pallon kanssa liikutaan aina juosten. Pallo on pysäytettävä omaan pesään. Pelataan 1-2 minuuttia, kunnes lasketaan pallojen määrä. Kenellä on eniten, voittaa.

#### Coaching Points:

Liikkumistyylit (mitä tärkeää missäkin), pallon kuljettaminen (millä jalan osilla, millaiset kosketukset palloon, mitä on havainnoitava, milloin hidastan, milloin kiihdytän)





# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 7/Feb/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Kuljettaminen, kääntyminen ja

**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:** harhauttaminen

## Kuljettaminen ja harhauttaminen 1.1.

### Laukaisukaruselli



**Description:** 6-8 pelaajaa suorakaiteen muotoisella alueella. Pallolliset kuljettavat 20 metrin pituisen "tunnelin" läpi, jonka jälkeen pyrkivät mahdollisimman nopeasti laukaisemaan. Maalinteon jälkeen he siirtyvät toiseen jonoon ja toistavat saman siellä. Kuka saa eniten maaleja 5 minuutin aikana?

**Coaching Points:** Tempokuljetus: (millä jalan osilla, missä katse)  
Laukaisu: Nilkkapotkun tekniikka; Tukijalka pallon viereen, potkaisevan jalan nilkka suorana ja tiukkana. Potkuhetkellä katse pallon. Osumakohta pallon riippuen haluaako pallon ylös vai maata pitkin. Katso missä maalivahti. Pallon saattaminen (potkaise pallon "läpi")



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 7/Feb/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Time:** N/A

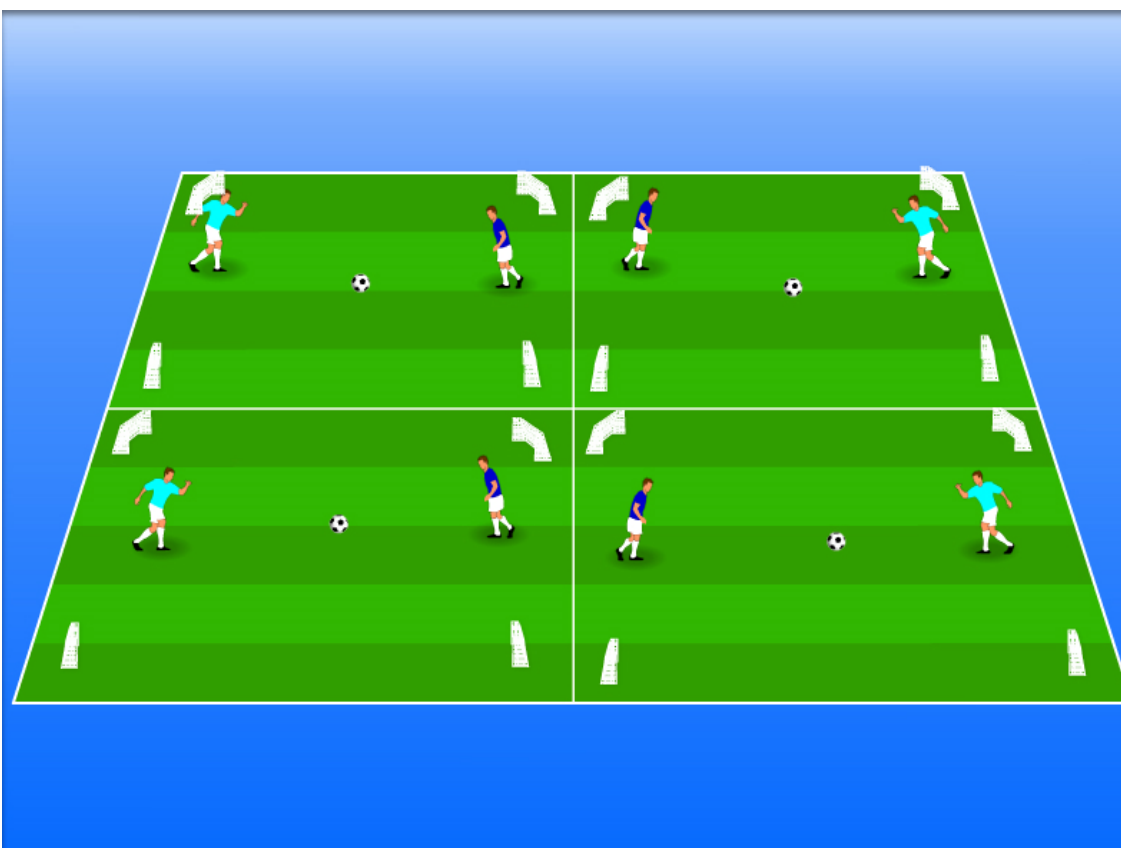
**Age/Level:** U8 - U10

**Session:** Kuljettaminen, kääntyminen ja

**Objective:** harhauttaminen

## Kuljettaminen ja harhauttaminen 1.1.

### 1v1-turnaus



#### Description:

Tehkää kentälle 10m x 10m kokoisia alueita ja jakakaa pelaajat pareiksi. Jokainen pari menee omaan neliöön ja pallo asetetaan neliön keskelle. Valmentajan merkistä pelaajat alkavat pelaamaan 1v1 pelejä samanaikaisesti kaikissa neliöissä. Maalin jälkeen maalin tehnyt pelaaja saa hakea pallon omalta maaliltaan ja lähtee uudestaan hyökkäämään. Minuuntin jälkeen valmentaja laittaa pelin poikki ja voittajat siirtyvät eteenpäin ja häviäjät putoavat alaspäin. Uusi kisa uusilla vastustajilla alkaa, kun parit ovat selvillä. Pelataan 5-10 settiä.

#### Coaching Points:

1v1 hyökkääminen (minne haastan, minne tulee tila, mitä teen harhautuksen jälkeen, miten viimeistelen)  
1v1 puolustaminen (painopiste alhaalla, milloin isken, miten ohjaan)



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

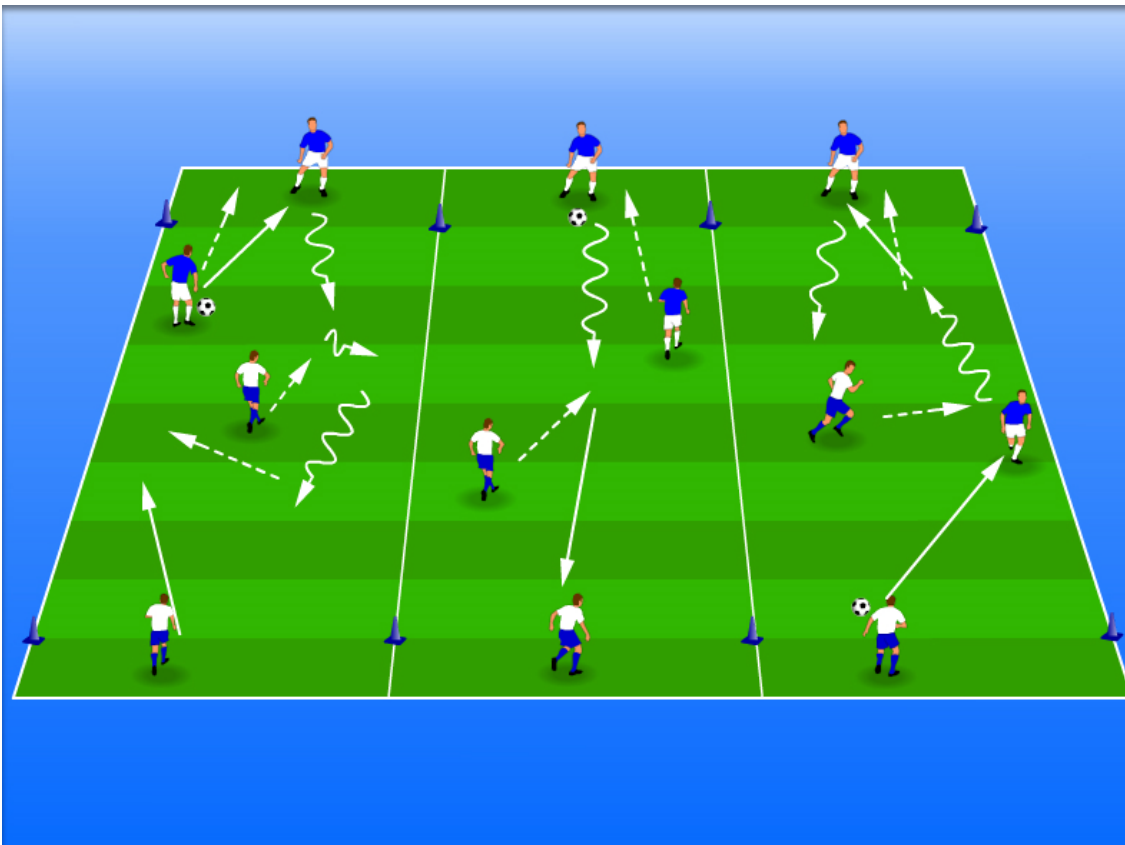
**Date:** 7/Feb/2017  
**Time:** N/A

**Duration:** 1:30 hour  
**Age/Level:** U8 - U10

**Session:** Kuljettaminen, kääntyminen ja  
**Objective:** harhauttaminen

## Kuljettaminen ja harhauttaminen 1.1.

### Päätyveli 2v2



#### Description:

Alue 10m x 20m, molemmilla joukkueilla yksi pelaaja päädyissä ja yhdet pelaajat keskellä. Tavoite saada tehtyä maaleja päädyistä päätyyn vuorotellen. Riiston jälkeen suunta on aina vapaa. Jos pelaat pallon päätyyn oman joukkueen pelaajalle, vaihdat paikkaa hänen kanssaan. Jos pelaat pallon päätyyn "vastustajalle" hae heti syöttöpaikka ja uusi syöttö itselle.

#### Coaching Points:

Minne kuljetan? (tilaan, kohti maalia)  
Miten kuljetan? (harhautuksen jälkeen nopeasti kohti tilaa)  
Mitä on havainnoitava (vastustaja, oma kohde)  
Mitä teen harhautuksen tai käännöksen jälkeen? (kuljetan nopeammin)



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Time:** N/A

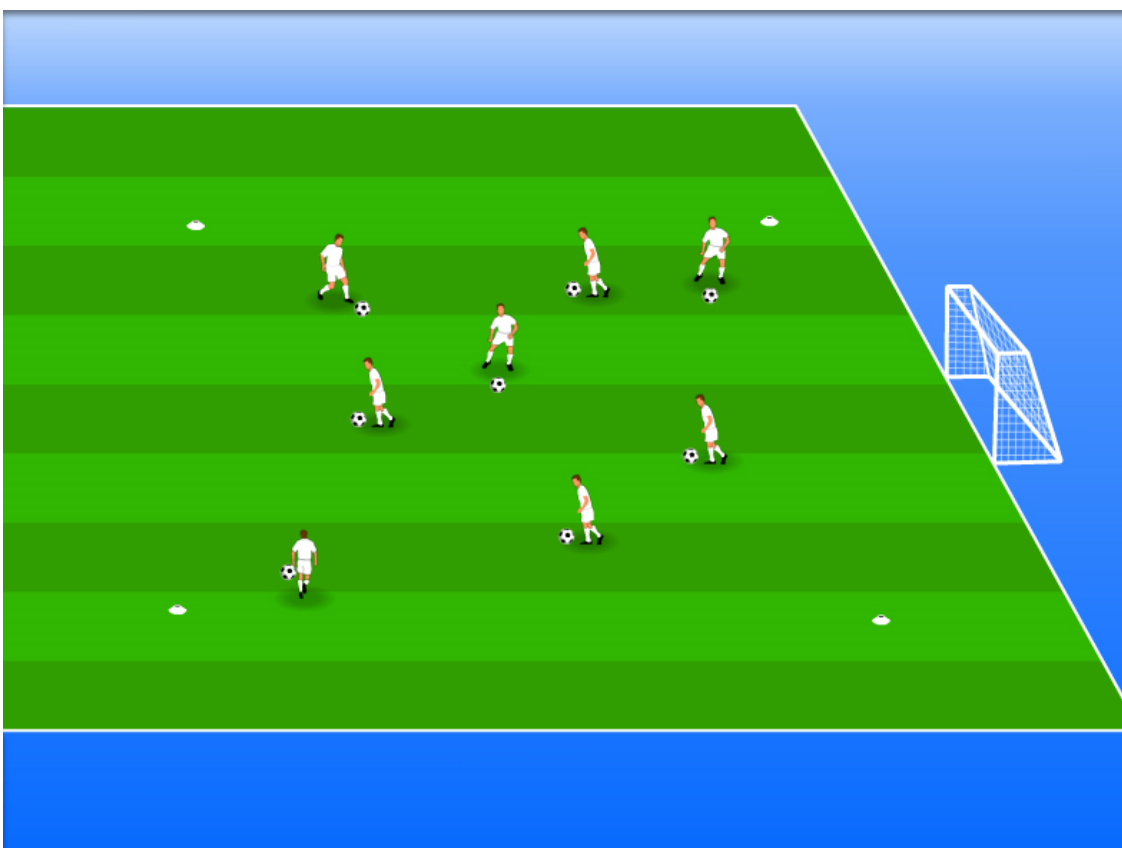
**Age/Level:** U8 - U10

**Session** Harhauttaminen

**Objective:**

## Kuljettaminen ja harhauttaminen 1.2.

### Harhautukset alueella



#### Description:

Pelaajat kuljettavat palloa alueella. Valmentaja antaa yksi kerrallaan pelaajille uuden harhautuksen opeteltavaksi. Pelaajan kuljettaessa toista pelaajaa kohti, tulee pelaajan tehdä harhautus, jonka jälkeen mahdollisimman nopeasti maali alueen ulkopuolella oleviin maaleihin.

#### Coaching Points:

Harhautusten tekniikka (vartalo, askel, step-over, ulkosyrjä-sisäsyryjä, ronaldo, omat harhautukset)  
Harhautuksissa: tavoite saada vastustajan tasapaino horjumaan ja sen jälkeen muuttaa nopeasti rytmiä ja ohittaa vastustaja.



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Harhauttaminen

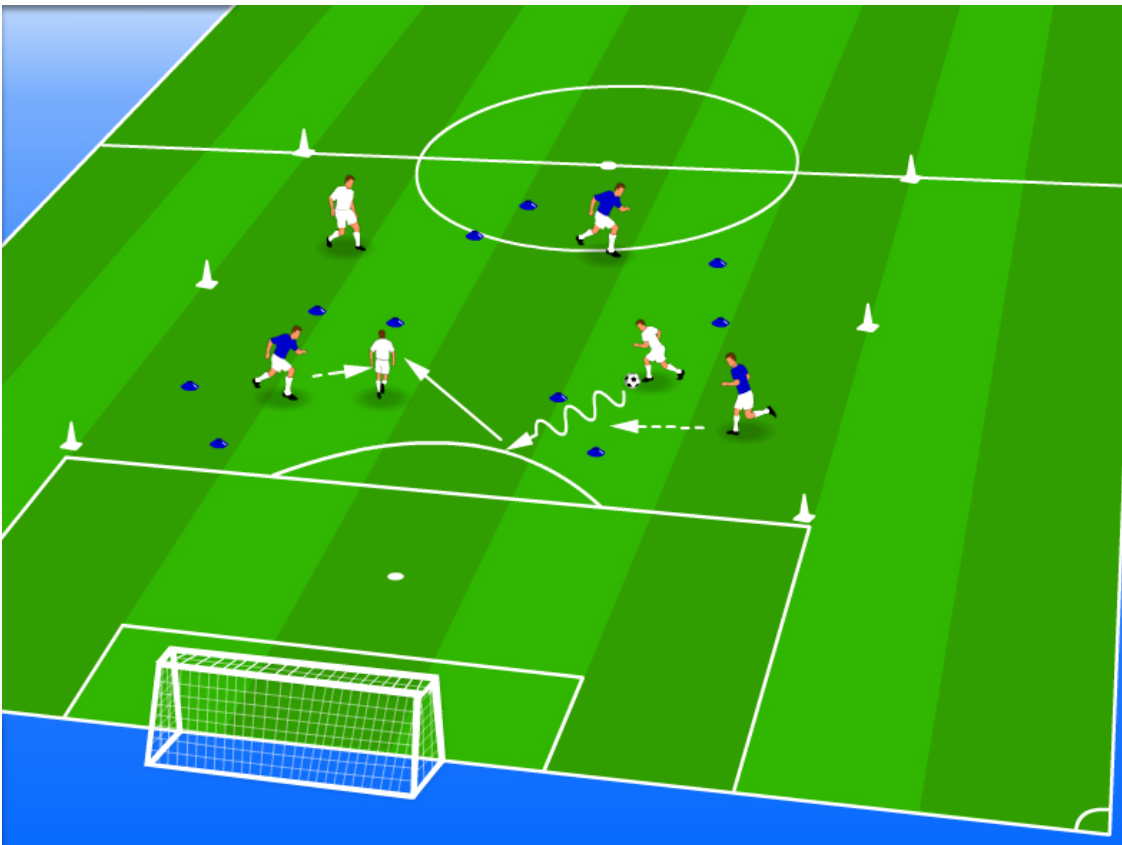
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Kuljettaminen ja harhauttaminen 1.2.

### Peliä porttimaaleihin



#### Description:

Pelaajat kahdessa joukkueessa (3v3) pyrkivät tekemään maaleja kuljettamalla porttien läpi. Maalia ei saa tehdä kahta kertaa samaan maaliin peräkkäin. Pallon mennessä rajan yli, valmentaja laittaa pallon uudestaan peliin sille joukkueelle, kenelle se kuuluu.

Kumpi joukkue saa ensin tehtyä 5 maalia?

#### Coaching Points:

Kuljettaminen (milloin jalan eri osilla, milloin pitkiä ja lyhyitä kosketuksia)

Havainnointi (missä tila, mihin liikun auttamaan, missä omat pelaajat, missä vastustaja, mihin etenen)



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Harhauttaminen

**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Kuljettaminen ja harhauttaminen 1.2.

1v1 + 2



### Description:

Alue, jossa kolmion sivut ovat 15m. Yksi puolustaja keskellä, kolme hyökkääjää omilla porteillaan. Yksi hyökkääjästä lähtee kuljettamaan keskelle haasaen puolustajan. Hyökkääjä yrittää päästä toisen portin luo ja onnistuessaan tässä, lähtee kyseisen portin hyökkääjä etenemään. Puolustajan saadessa pallo pois, yrittää tämä heti tehdä maalin. Vaihdetaan keskellä olevaan puolustajaa aina parin minuutin välein. Kuka saa eniten tehtyä maaleja ollessaan puolustaja?

### Coaching Points:

1v1 hyökkäys: Missä tila, miten teen tilaa? Milloin lyhyet, milloin pitkät kosketukset? Milloin kuljetan kovaa, milloin hidastan vauhtia?  
1v1 puolustus: Painopiste alhaalla, kylkiasennossa hyökättävää maalia kohti (ohjaus), liikkuminen päkiöillä. Milloin isken, milloin hidastan? Katse pallossa.



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Session** Harhauttaminen

**Objective:**

## Kuljettaminen ja harhauttaminen 1.2.

### Loppupeli F7

Loppupeli, teemana aina harjoiteltu asia.

Loppupelissä vältettävä liiallista ohjaamista ja annettava pelaajien pelata vapaammin.

Tavoite seurata, toteutuuko opeteltu asia.

Pelataan 5v5 pelimuodossa (1-1-2-1). Voidaan pelata myös vähemmällä pelaajamäärillä.

**Description:** Pelataan loppuun jalkapalloa jalkapallon säännöillä. Jokaisessa loppupelissä seurataan toteutuuko harjoiteltu asia.

5v5 pelimuodossa.

**Coaching Points:** Harjoitellut asiat.



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Harhauttaminen

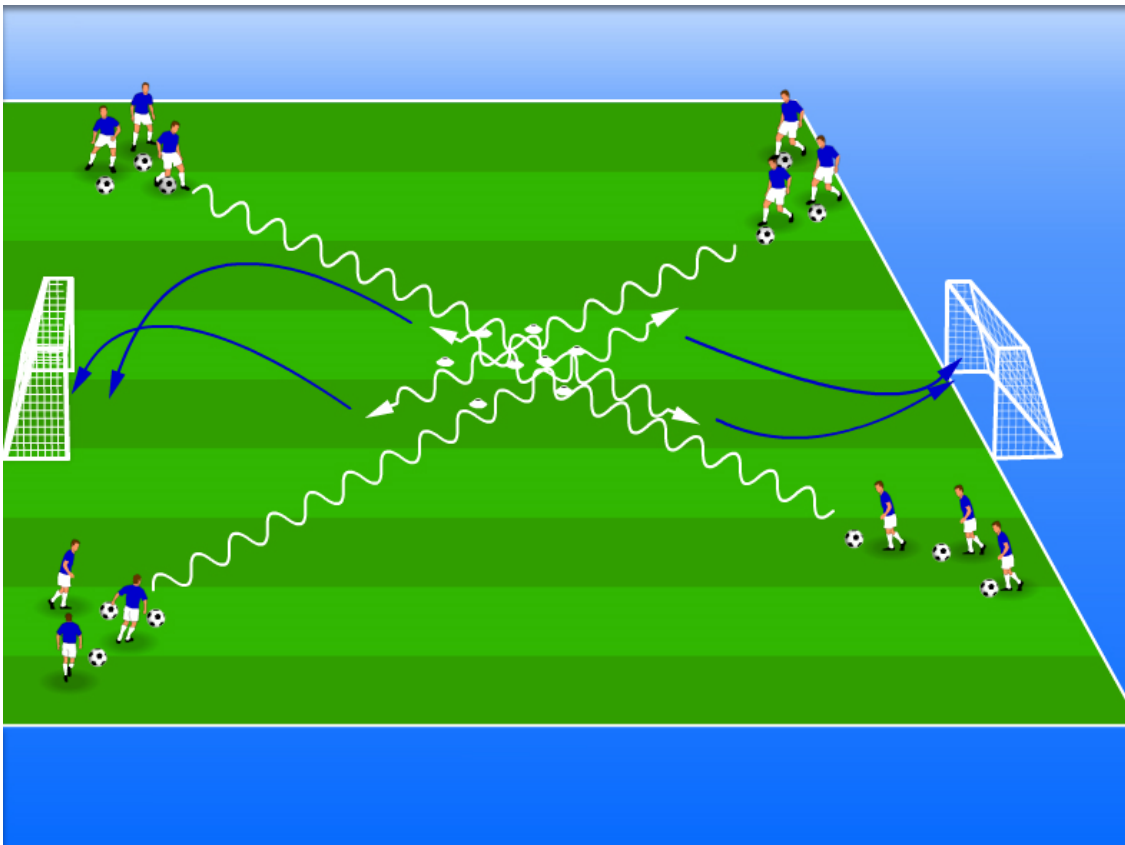
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Kuljettaminen ja harhauttaminen 1.3.

### Ruuhkamaalinteko



#### Description:

Pelaajat jaetaan neljään jonoon (max 3pelaajaa/jono). Ruuhka-alue (tötsät) ovat 15m päässä molemmista maaleista. Pelaajat lähtevät joka jonosta kuljettamaan samaan aikaan tötsäsokkelon läpi. Pelaajat eivät saa törmätä toisiinsa eikä tötsiin. Mikäli pääsee tötsien läpi törmäämättä, saa tehdä maalin. Mikäli ei, joutuu palaamaan omaan jonoon tyhjin käsin ja toinen pelaaja saa lähteä matkaan. Voi myös kisailta: mikä joukkue tekee eniten maaleja?

#### Coaching Points:

Kuljettaminen, milloin pitkiä, milloin lyhyitä kosketuksia? Vastustajan ohituksen (tötsien ja muiden pelaajien) jälkeen tempokuljetus!

Havainnointi: tilan, oikean ajan havainnointi, milloin menen, mihin menen, miten menen?

Laukaus: Nilkalla (nauhoilla) osuma palloon, tukijalka pallon viereen, saatto, osumahetkellä katse pallossa!





# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Harhauttaminen

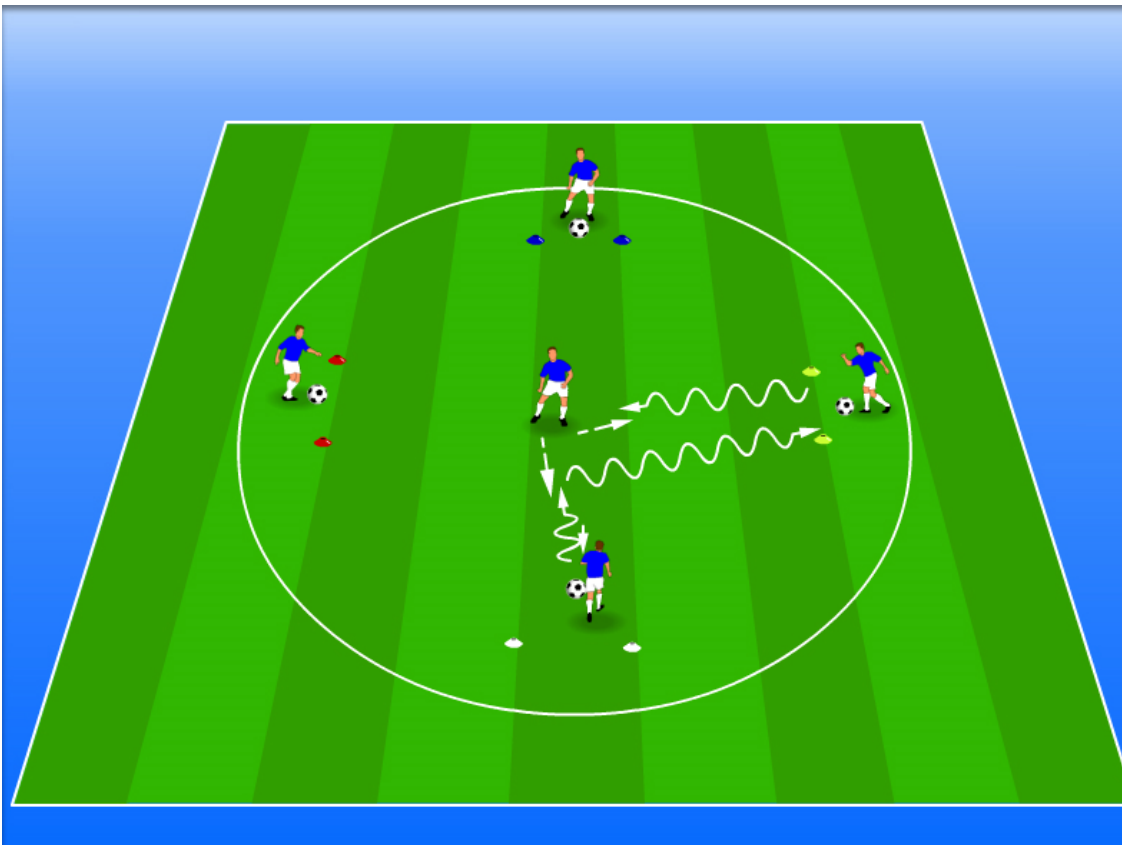
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Kuljettaminen ja harhauttaminen 1.3.

### Jatkuva 1v1 portteihin



#### Description:

Alueen koko 15 m x 15m. Porttien leveys 1-2 metriä. Jokaisella portilla on yksi pelaaja pallon kanssa. Alueella on yksi puolustaja. Pelaajat lähtevät haastamaan puolustajaa yrittäen edetä jostain toisesta portista läpi. Puolustajan saadessa pallon pois, osat vaihtuvat. Pelaajan onnistuessa kuljettamaan portista läpi, lähtee kyseisen portin pelaaja välittömästi haastamaan puolustajaa 1v1.

#### Coaching Points:

1v1 hyökkääminen: huijaa, hämää, vie tasapaino, ohita terävästi.

1v1 puolustaminen: painopiste alhaalla, liikkuminen päkiöillä, kylkiasennossa puolustettavaa maalia kohti

Havainnointi: missä tila?

Kuljettaminen ja rytminvaihdokset



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Time:** N/A

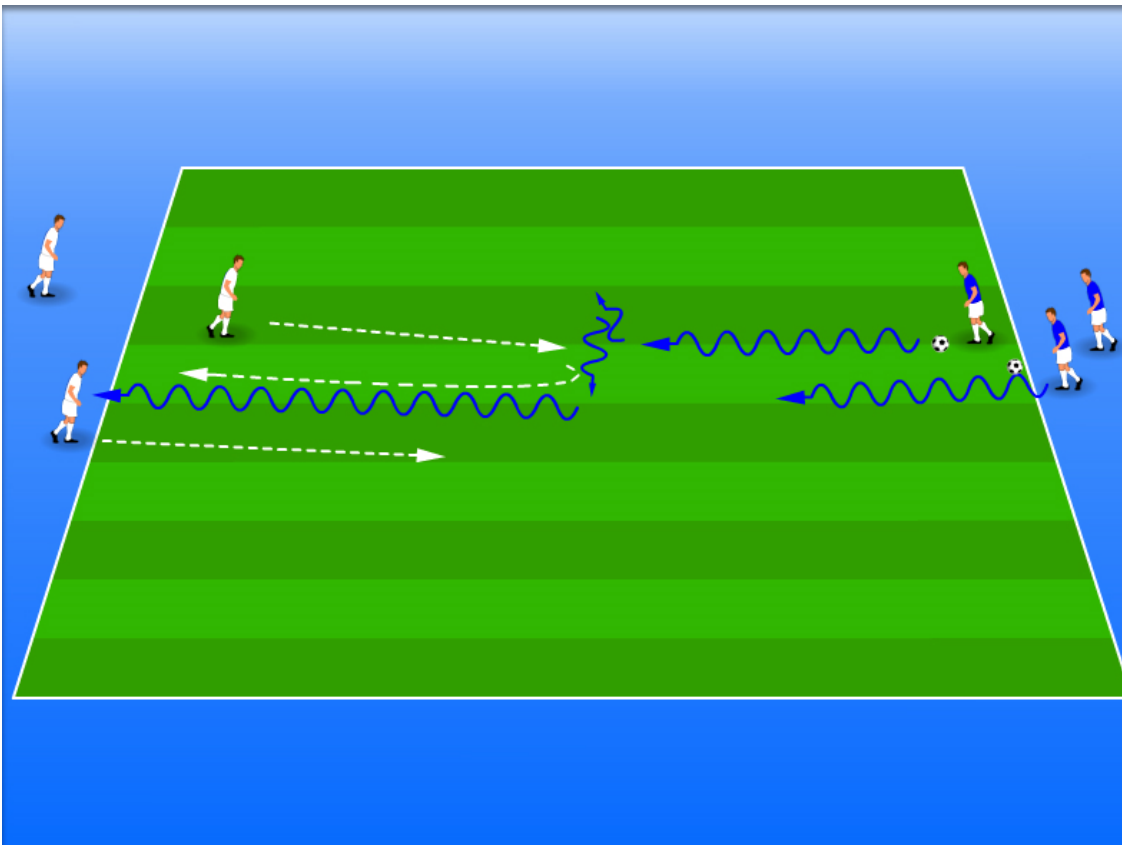
**Age/Level:** U8 - U10

**Session** Harhauttaminen

**Objective:**

## Kuljettaminen ja harhauttaminen 1.3.

### 1v1 viivapeli



#### Description:

15m x 20m suorakaide, jonka päätyalueen maalialueena. Molemmissa joukkueissa 2-3 pelaajaa. Vuorollaan yksi pelaaja kummastakin joukkueesta pelaa 1v1 peliä vastakkain. Maalin tai pallon ajautuessa ulos alueelta, tulevat uudet pelaajat kentälle. Riiston jälkeen pallo valmentajalle. Kumpi joukkue tekee ensin esimerkiksi 5 maalia?

#### Coaching Points:

Hyökkääminen: Milloin ja miten ohitaa? (puolustajan tasapaino heikko, nopealla rytminmuutoksella) HUOM!  
Rohkeat harhautukset ja suunnan- sekä rytminmuutokset!

Puolustaminen: Milloin riistan? (kun hyökkääjä tekee virheen ja pallo karkaa) Milloin hidastan, milloin taklaan (hyökkääjä kaukana päädyistä vs. lähellä päätyä) HUOM: asento!!



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Session** Harhauttaminen

**Objective:**

## Kuljettaminen ja harhauttaminen 1.3.

### 3v3 loppupeli



**Description:** 3v3 loppupeli, pelataan 30m x 20m alueella, maalit voi olla pieniä, isoja tai maalina voidaan pitää päätyrajaa, jonka ohi on kuljetettava ja pallo pysäytettävä.

**Coaching Points:** Aktiivisuus kentällä (hyökätessä sekä puolustaessa)  
1v1 hyökkäys+puolustus  
Tilan käyttö



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017  
**Time:** N/A

**Duration:** 1:30 hour  
**Age/Level:** U8 - U10

**Session:** Harhauttaminen  
**Objective:**

## Kuljettaminen ja harhauttaminen 1.4.

### 1v1 x4 maalintekokisailu



**Objective:** Palloja, liivejä, tötsiä

**Description:** Pelaajat asetetaan maalien luo jonoihin. Jokaisesta jonosta lähtee pelaaja samanaikaisesti kuljettamaan keskialueen läpi kohti maalia. Keskellä pelaajien tulee harhauttaa puolustaja ja edetä maalintekoon. Jos puolustaja saa pallon pois, lähtee tämä välittömästi maalintekoon ja hyökännyt pelaaja perään. Tilanteen jälkeen pelaaja palaa omaan jonoonsa ja sama toistetaan. Kumpi joukkue tekee enemmän maaleja? Vaihda puolustajia keskellä muutaen suoritusten jälkeen.

**Coaching Points:** Kuljettaminen: milloin otat pitkiä/lyhyitä kosketuksia? Miten kuljetat ohittamisen jälkeen?  
 Harhauttaminen: miten teet itsellesi tilaa? Mitä teet harhautuksen jälkeen? Huom. eri harhautusten ydinkohdat.  
 1v1 puolustaminen: Missä painopiste (alhaalla), miten liikut (päkiöillä, kylkiasennossa), milloin isket (kun hyökkääjällä pallo kaukana jalasta)

**Progression:** Vähennä puolustajia keskellä (helpota)  
 Lisää puolustajia keskelle (vaikeuta)



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Session:** Harhauttaminen

**Objective:**

## Kuljettaminen ja harhauttaminen 1.4.

### Harhautukset tekniikka



#### Description:

Pelaajat lähtevät omilta tötsiltään kohti vastustajaa (tötsäneliötä). Vastakkaiset pelaajat lähtevät samanaikaisesti, tekevät harhautuksen ja kuljettavat vauhdilla pallon vastapäiseen jonoon. Käydään harhautukset läpi yksi kerrallaan. Harhautuksia 1-3/harjoitus.

#### Coaching Points:

Eri harhautusten tekniikka

Harhautuksissa aina: tavoite saada vastustajan tasapaino horjumaan, tehdä nopea ohitus ja rytminmuutos.



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Harhauttaminen

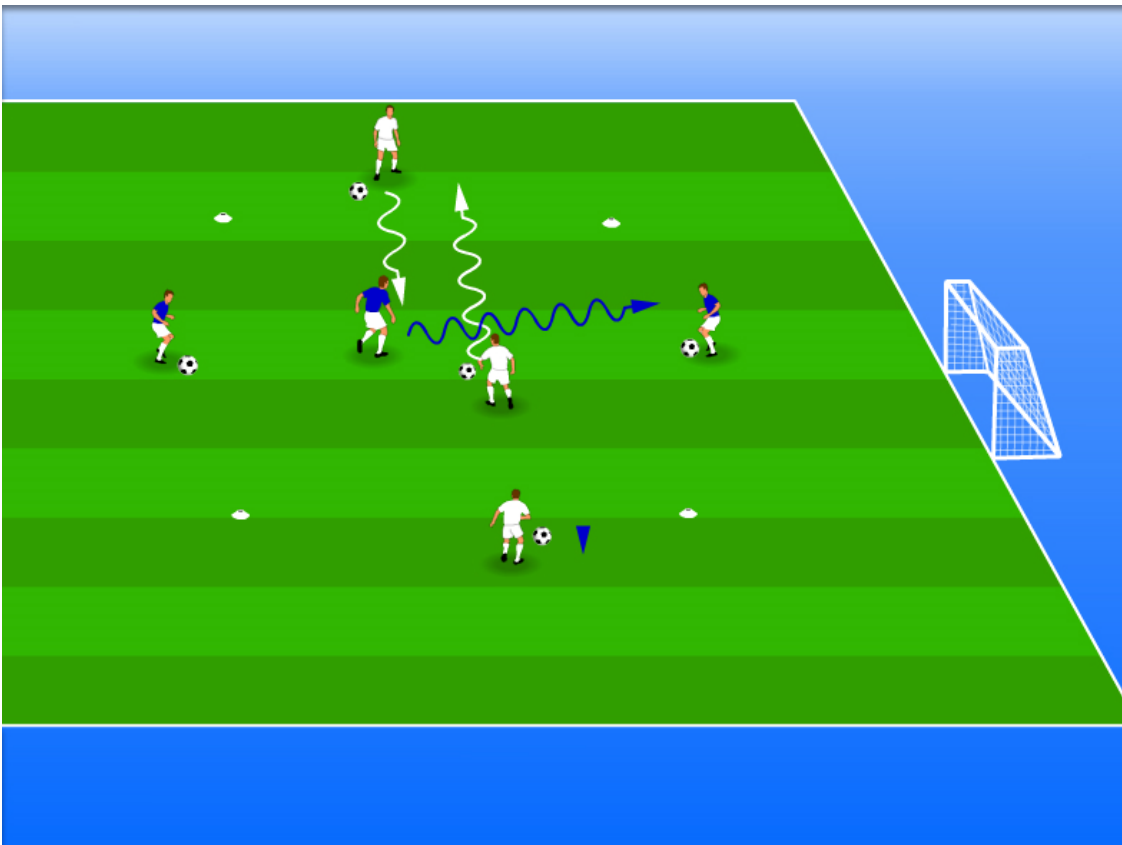
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Kuljettaminen ja harhauttaminen 1.4.

### Päätypeli neljään päätyyn



#### Description:

Alue 15m x 15m. Pelataan 3v3 peliä päätypelaajilla. Jaetaan pallot päätyihin tasaisesti. Joka päädyssä on yksi pelaaja ja keskellä 1v1. Pelaajat yrittävät kuljettaa pallon päätyyn ja pysäyttää sen päätyrajan ulkopuolelle. Tämän jälkeen uusi hyökkääjä saa lähteä kyseisestä päädyssä pallon kanssa ja pallon kuljettanut pelaaja jää päätyyn.. Kummalla joukkueella on enemmän palloja omassa päädyssä pelin jälkeen, voittaa.

#### Coaching Points:

1v1 hyökkäys: Hämää vastustajaa lyhyillä kosketuksilla palloon, yritä saada vastustajan tasapaino harhautettua. Kun vastustaja horjahtaa, kiihdytä vauhtia ja mene ohi pitkillä kosketuksilla.  
1v1 puolustus: Painopiste alhaalla, katse pallossa, liikkuminen päkiöillä, kylki kohti maalia. Seuraa hyökkääjää ja anna sen tehdä aloite. Kun oikea hetki, iske ja mene nopeasti ohi!



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Session** Harhauttaminen

**Objective:**

## Kuljettaminen ja harhauttaminen 1.4.

### Loppupeli F7

Loppupeli, teemana aina harjoiteltu asia.

Loppupelissä vältettävä liiallista ohjaamista ja annettava pelaajien pelata vapaammin.

Tavoite seurata, toteutuuko opeteltu asia.

Pelataan 5v5 pelimuodossa (1-1-2-1). Voidaan pelata myös vähemmällä pelaajamäärillä.

**Description:** Pelataan loppuun jalkapalloa jalkapallon säännöillä. Jokaisessa loppupelissä seurataan toteutuuko harjoiteltu asia.

5v5 pelimuodossa.

**Coaching Points:** Harjoitellut asiat.



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Harhauttaminen

**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Kuljettaminen ja harhauttaminen 1.5.

### Harhautuskaruselli



#### Description:

Pelaajat lähtevät vuorotellen kohti vastustajaa (kolmiota), tekevät harhautuksen, etenevät seuraavan vastustajan luo, tekevät harhautuksen ja lopulta maalin. Sen jälkeen siirtyminen toiseen jonoon. Tarkoitus, että lähes koko ajan pelaajat olisivat liikkeessä. Maalivahdit voi lisätä maaleihin.

#### Coaching Points:

Harhautusten tekniikka

Kaikissa harhautuksissa: tavoite horjuttaa vastustajan tasapaino, ohittaa ja tehdä nopea rytminmuutos





# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Harhauttaminen

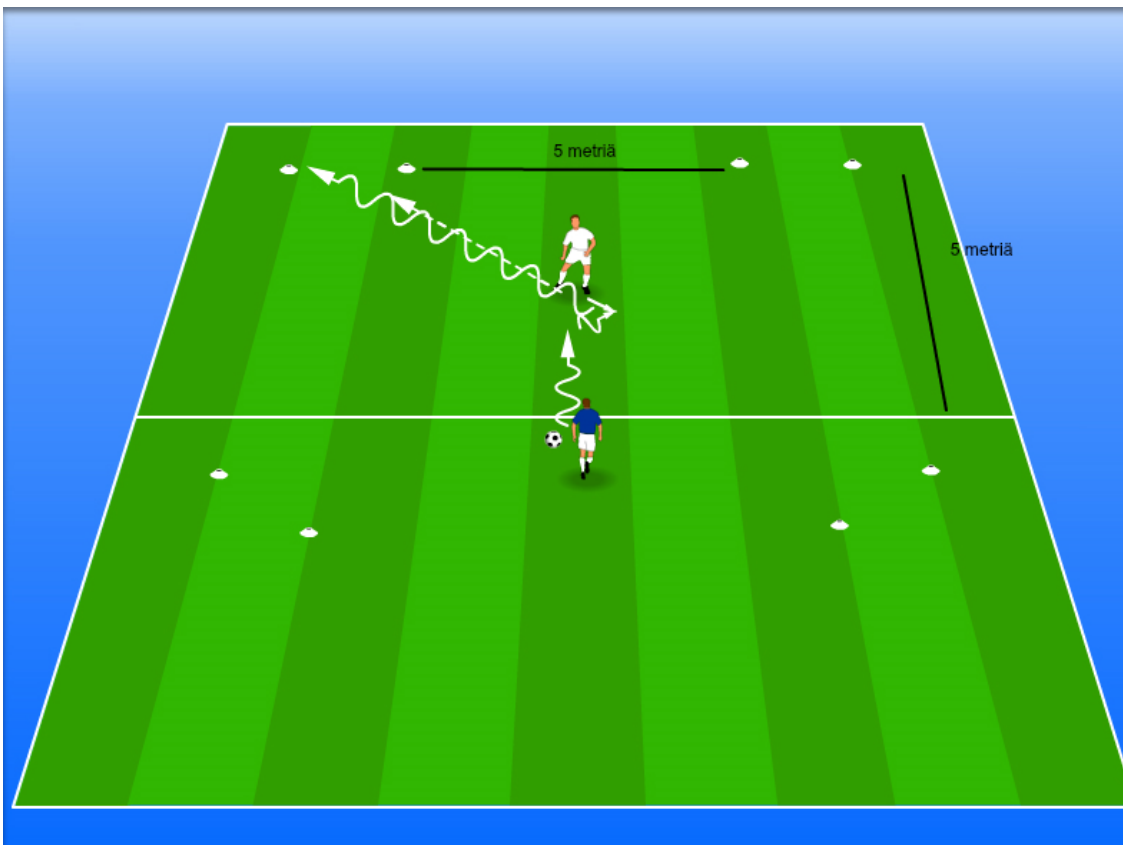
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Kuljettaminen ja harhauttaminen 1.5.

### Taklauskisa



#### Description:

Rakennetaan kuvan kaltainen alue. Hyökkääjä lähtee kuljettamaan rajan ohi palloa. Puolustusalueelle tultaessa puolustaja saa taklata hyökkääjää yrittäen riistää pallon ja syöttää sen hyökkääjän porteista läpi. Tehdään viisi suoritusta ja vaihdetaan osia, kumpi pelaajista saa enemmän taklauksia?

**Coaching Points:** Hyökkääjä: harhauttaminen ja suunnanmuutokset

Puolustaja: asento (painopiste alhaalla, päkiöillä, kylkiasento). Riiston jälkeen rytminmuutos tilanteenvaihtoon. Milloin peitän, milloin taklaan?



# Tactics Manager



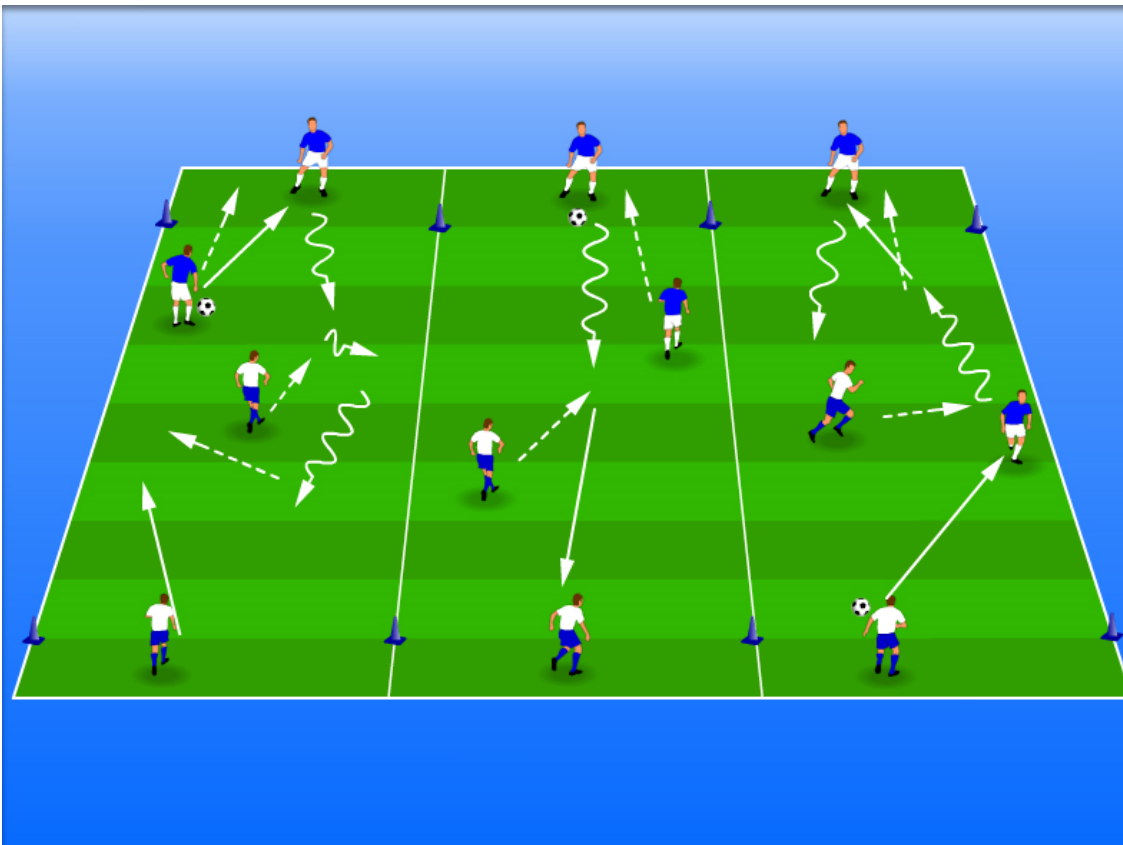
**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017  
**Duration:** 1:30 hour  
**Time:** N/A  
**Age/Level:** U8 - U10

**Session:** Harhauttaminen  
**Objective:**

## Kuljettaminen ja harhauttaminen 1.5.

### Päätyplei 2v2



#### Description:

Alue 10m x 20m, molemmilla joukkueilla yksi pelaaja päädyissä ja yhdet pelaajat keskellä. Tavoite saada tehtyä maaleja päädyistä päätyyn vuorotellen. Riiston jälkeen suunta on aina vapaa. Jos pelaat pallon päätyyn oman joukkueen pelaajalle, vaihdat paikkaa hänen kanssaan. Jos pelaat pallon päätyyn "vastustajalle" hae heti syöttöpaikka ja uusi syöttö itselle.

#### Coaching Points:

Minne kuljetan? (tilaan, kohti maalia)  
Miten kuljetan? (harhautuksen jälkeen nopeasti kohti tilaa)  
Mitä on havainnoitava (vastustaja, oma kohde)  
Mitä teen harhautuksen tai käännöksen jälkeen? (kuljetan nopeammin)



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Session** Harhauttaminen

**Objective:**

## Kuljettaminen ja harhauttaminen 1.5.

### 3v3 loppupeli



**Description:** 3v3 loppupeli, pelataan 30m x 20m alueella, maalit voi olla pieniä, isoja tai maalina voidaan pitää päätyrajaa, jonka ohi on kuljettava ja pallo pysäytettävä.

**Coaching Points:** Aktiivisuus kentällä (hyökätessä sekä puolustaessa)  
1v1 hyökkäys+puolustus  
Tilan käyttö



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Käännökset

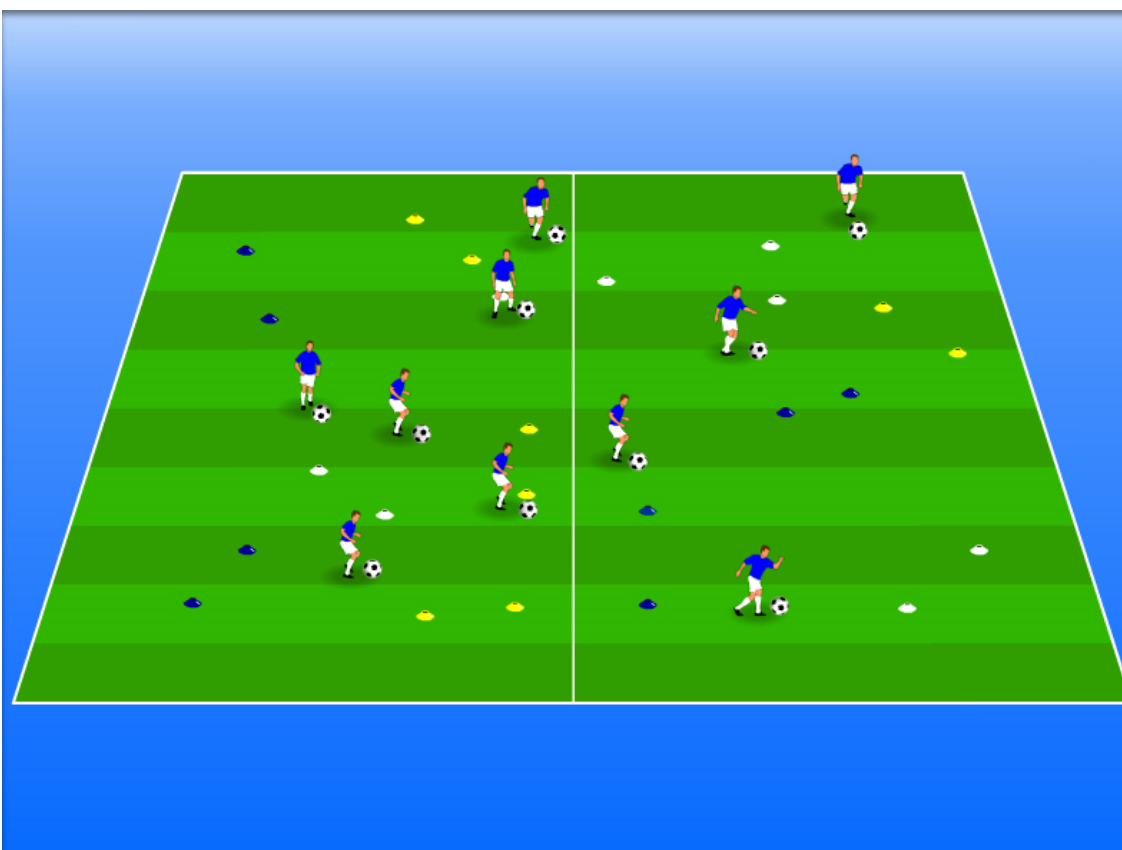
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Kuljettaminen ja kääntyminen 1.0.

### Kuljeta ja käänny



**Objective:** Tötsiä porttien tekemiseksi

**Description:** Pelaajat kuljettelevat portista läpi. Aina kun valmentajalla on tötsä ilmassa, tulee pelaajien kuljettaa mahdollisimman nopeasti portin läpi, tehdä tuplakäännös ja jatkaa matkaa.

Harjoitellaan kaikkia mahdollisia käännöksiä, kuitenkin yksi tai kaksi kerrallaan.

**Coaching Points:** Kuljettaminen (nilkoilla)  
Käännökset (sisä- ja ulkosyrjä, jalkapohja, cruyff, step-over)

**Progression:** Kisailu, kuka kiertää eniten portteja minuutin aikana?



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Käännökset

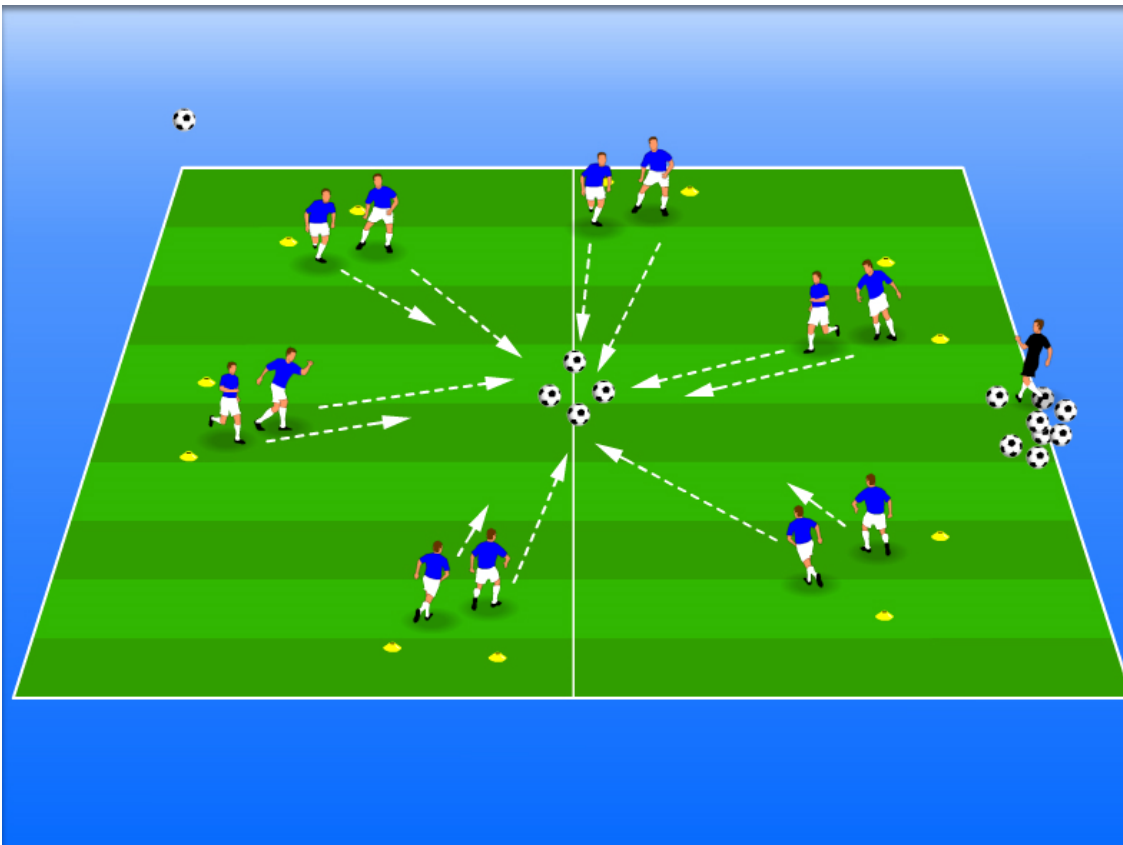
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Kuljettaminen ja kääntyminen 1.0.

### Hyökkää ja suojaa omaa



**Objective:** Tötsiä, palloja, liivejä

**Description:** Jokaisella parilla on oma maali, jota he puolustavat ja he hyökkäävät kaikkien muiden maaleihin. Maali tehdään tekemällä tuplakäännös vastustajaparin portin läpi. Maalin jälkeen pallo jätetään maalin taakse. Maalin tullessa tai pallon mennessä yli rajojen, laittaa valmentaja uuden pallon peliin. Peli päättyy, kun kaikki pallot ovat joko maaleissa tai menneet yli kentän.

Voittaja on se joukkue, jonka tehtyjen ja päästettyjen maalien suhde on paras.

**Coaching Points:** Havainnointi, milloin tilaa, milloin täytyy kääntyä. Mihin maaliin hyökkään?

**Progression:** Tilan suurentaminen tai pienentäminen



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Käännökset

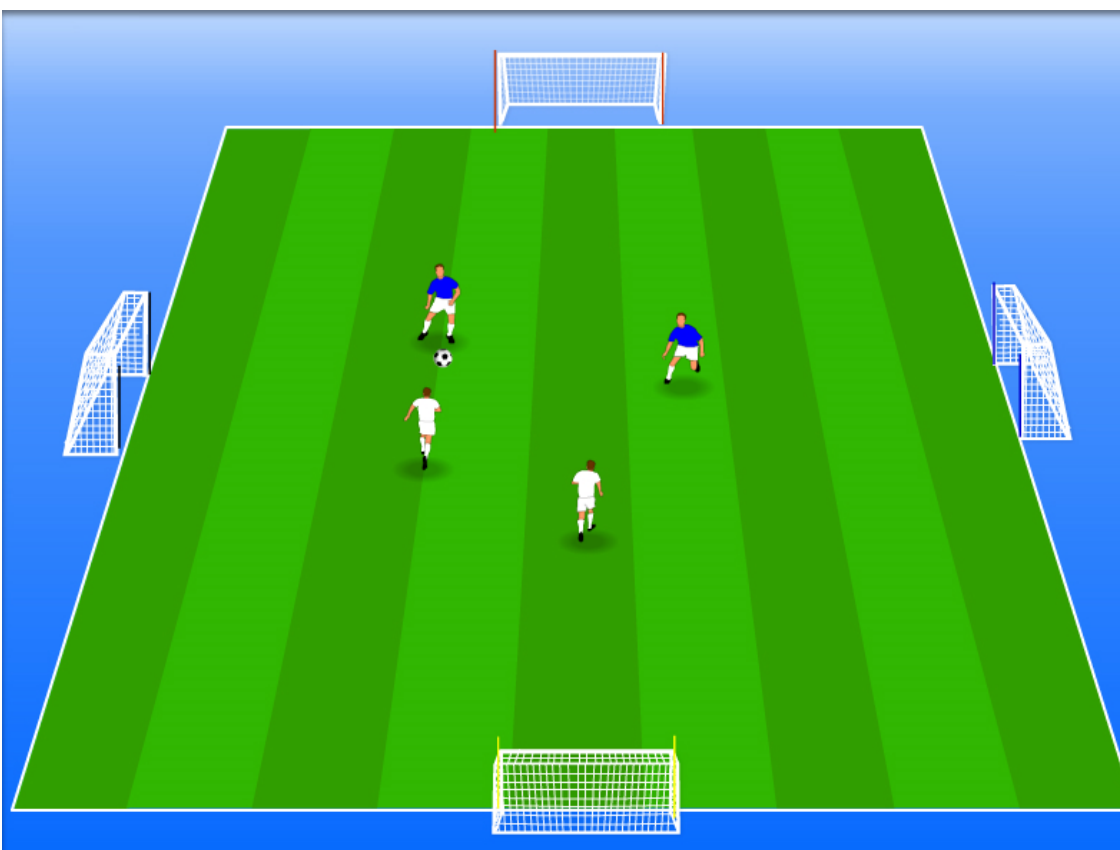
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Kuljettaminen ja kääntyminen 1.0.

### Neljän maalin peli



**Objective:** Tötsiä maalien merkitsemiseksi, maaleja, peliliivit erottamaan joukkueet

**Description:** Alue 20m x 20m, maalit merkitty eri värein. Mikäli valmentaja ei ole määrännyt maalin väriä, johon tehdään, on kaikki maalit käytössä pelissä. Jos valmentaja näyttää/huutaa jonkin värin, pelataan siihen maaliin. Voidaan pelata 2v2, 3v3 tai 4v4 pelinä.

**Coaching Points:** Mikä maali on vapaana? Missä on tila? Miten liikun pallottomana?

**Progression:** Lisää/vähennä pelaajia kentällä, lisää jokeri. Pienennä aluetta (vaikeutuu).



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017  
**Time:** N/A  
**Duration:** 1:30 hour  
**Age/Level:** U8 - U10

**Session:** Käännökset  
**Objective:**

## Kuljettaminen ja kääntyminen 1.0.

### Loppupeli F7



Loppupeli, teemana aina harjoiteltu asia.

Loppupelissä vältettävä liiallista ohjaamista ja annettava pelaajien pelata vapaammin.

Tavoite seurata, toteutuuko opeteltu asia.

Pelataan 5v5 pelimuodossa (1-1-2-1). Voidaan pelata myös vähemmällä pelaajamäärillä.

**Description:** Pelataan loppuun jalkapalloa jalkapallon säännöillä. Jokaisessa loppupelissä seurataan toteutuuko harjoiteltu asia.

5v5 pelimuodossa.

**Coaching Points:** Harjoitellut asiat.

**Progression:** Erikoistilanteet



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Käännökset

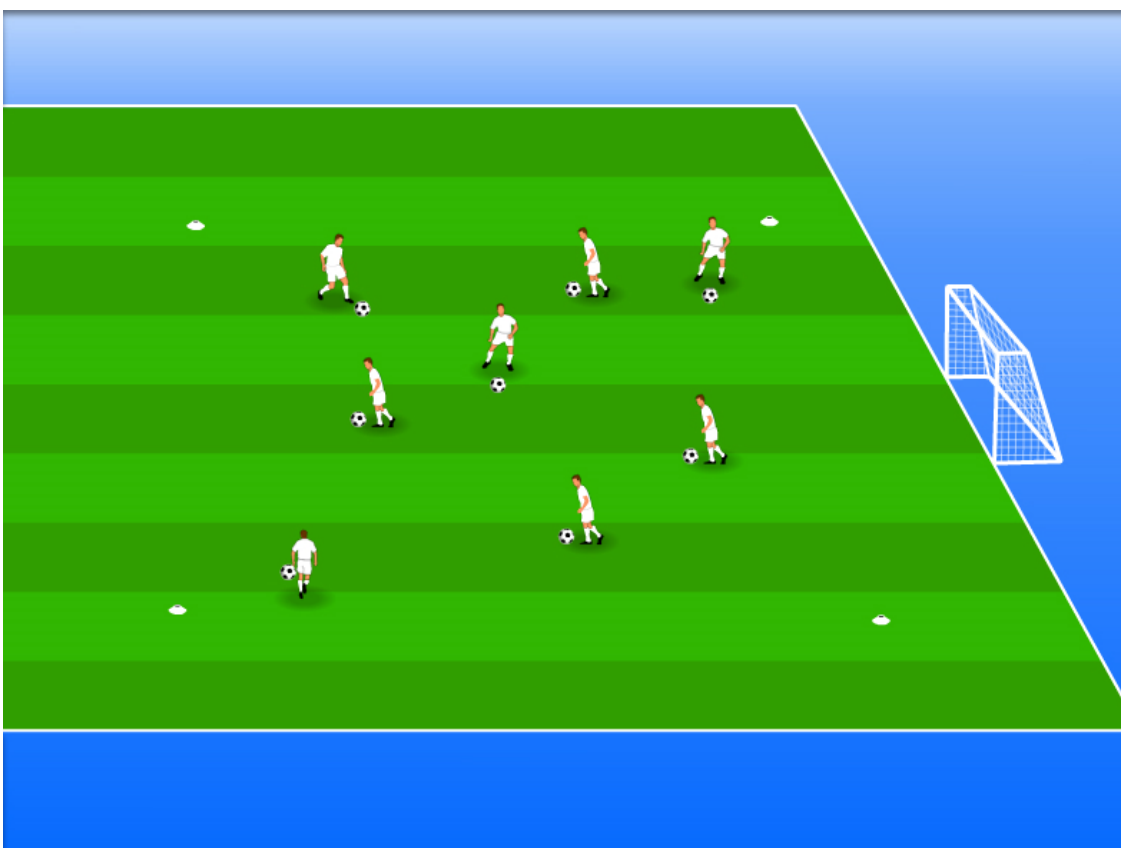
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Kuljettaminen ja kääntyminen 1.1.

### Käännökset alueella



**Objective:** Palloja, maaleja, tötsiä

**Description:** Pelaajat kuljettavat palloa alueella. Valmentaja antaa yksi kerrallaan pelaajille uuden käännöksen opeteltavaksi. Pelaajan kuljettaessa toista pelaajaa kohti, tulee pelaajan tehdä tuplakäännös, jonka jälkeen mahdollisimman nopeasti maali alueen ulkopuolella oleviin maaleihin.

**Coaching Points:** Käännösten tekniikka (ulko- ja sysäsyryjä, jalkapohja, stepover, cruyff, omat käännökset)  
Käännöksissä tärkeää suojaus, suoritusnopeus, rytminmuutos käännöksen jälkeen

**Progression:** Lisää peliin puolustajia, joiden tehtävä riistää palloja ja antaa painetta hyökkääjälle. Puolustajan saadessa pallon pois, vaihtuu osat.





# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Käännökset

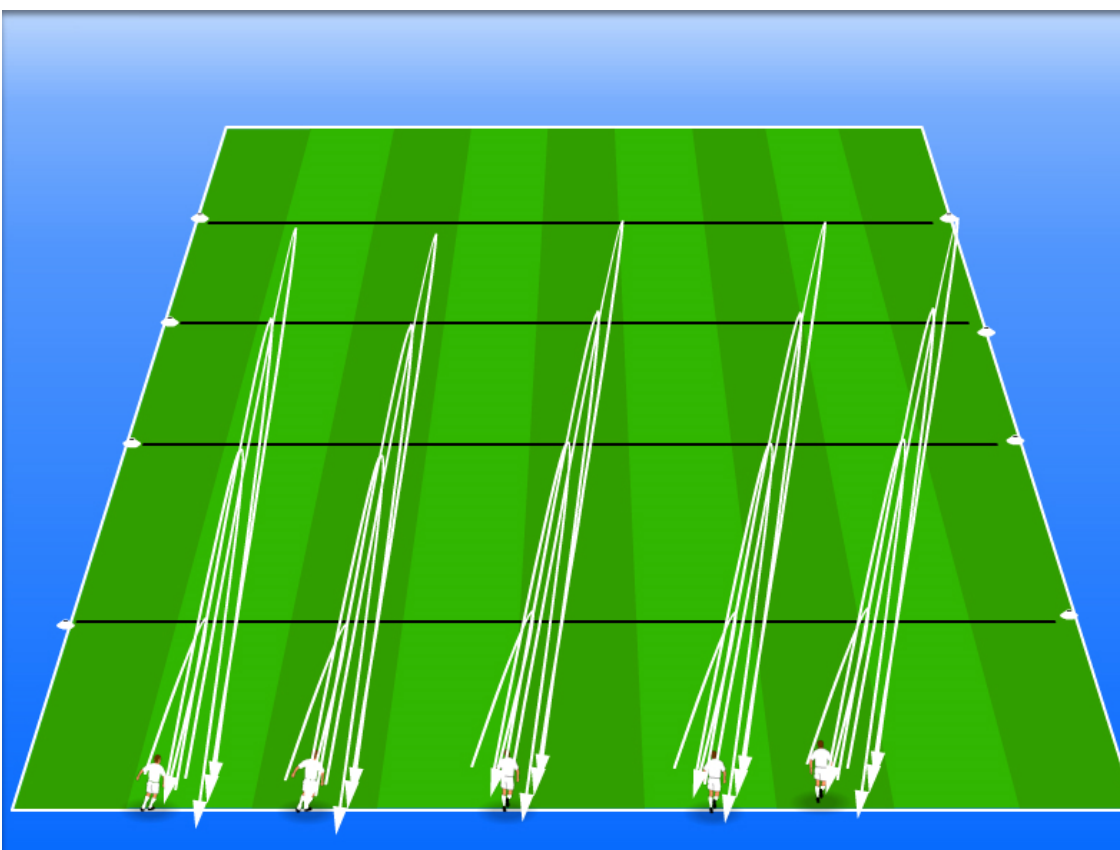
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Kuljettaminen ja kääntyminen 1.1.

### Viivajuoksukuljetus



**Objective:** Palloja, tötsiä

**Description:** Viivat voivat olla 4-5 m päässä toisistaan. Viivat voivat olla myös epätasaisin välein toisistaan, jolloin pelaajat joutuvat sääntelemään kuljetusvauhtiaan enemmän. Valmentajan merkistä pelaajat lähtevät kuljettamaan kohti ensimmäistä viivaa. Viiva täytyy aina ylittää, ennen kuin saa kääntyä ja kuljettaa takaisin lähtöviivalle. Tämän jälkeen kuljetetaan seuraavalle viivalle ja takaisin jne. Harjoitetta voi käyttää vaikka viestikisana kahden joukkueen välillä.

**Coaching Points:** Eri käännösten tekniikka, kaikissa alhainen painopiste, nopea rytminmuutos

**Progression:** Viivojen välien pituuden vaihtelu, vain toisen jalan käyttäminen, vain tietyn käännöksen käyttäminen



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualif:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Käännökset

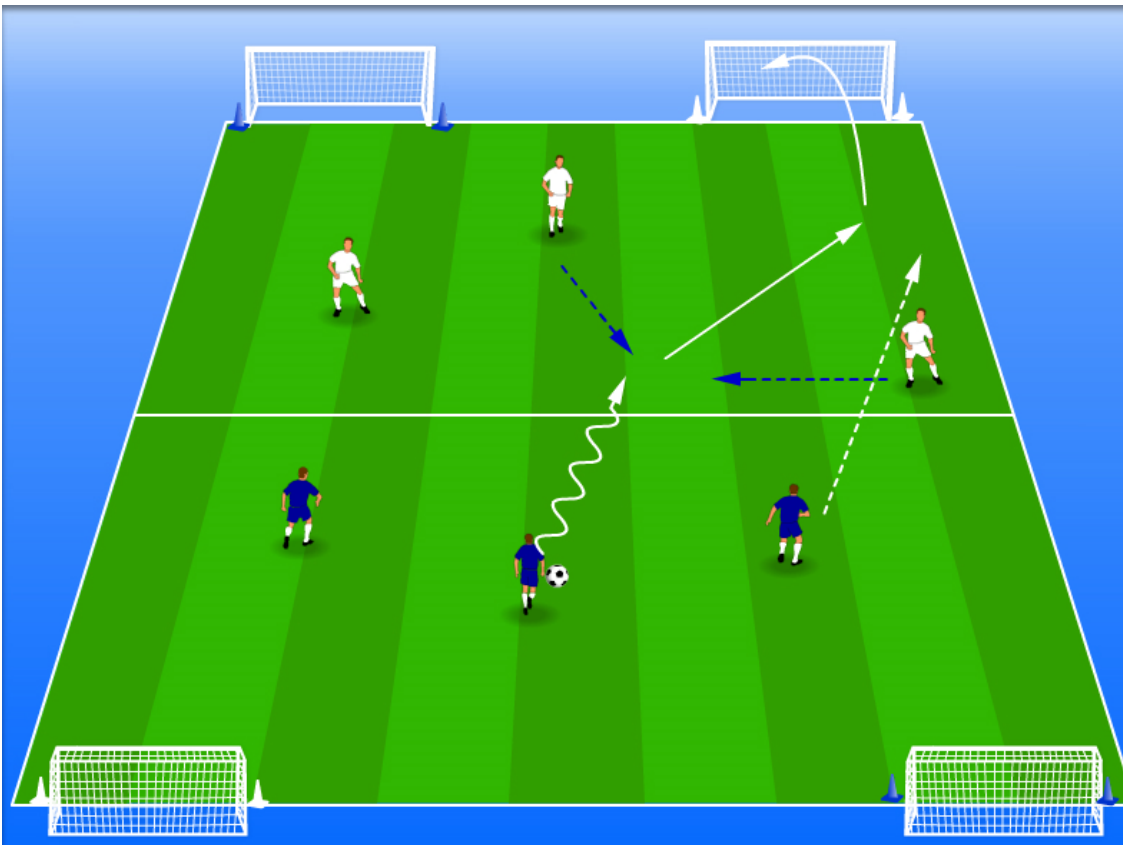
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Kuljettaminen ja kääntyminen 1.1.

### 3v3 peliä neljään maaliin



**Objective:** Tötsiä, liivejä ja palloja

**Description:** Pelataan 3v3 peliä neljään maaliin. Maaleja on kahden eri värisiä ja valmentana osoittaa kumman värisiin maaleihin pelataan. Valmentaja osoittaa maalit joko nostamalla maalin värisen liivin tai huutaa värin, minkä värisiin maaleihin pelataan.

Pallon mennessä yli rajojen, laittaa valmentaja pallon peliin joukkueelle, kenelle se kuuluu.

**Coaching Points:** Havainnointi (missä tila, missä vastustaja, miten autan omaa joukkuetta, ketä puolustan jne)  
 Kuljettaminen (jalan eri osilla, milloin? Lyhyet ja pitkät kosketukset, milloin?)  
 Laukaiseminen

**Progression:** Lisää jokeri (helpota)  
 Alueen koon muuttaminen



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017  
**Time:** N/A  
**Duration:** 1:30 hour  
**Age/Level:** U8 - U10

**Session:** Käännökset  
**Objective:**

## Kuljettaminen ja kääntyminen 1.1.

### Loppupeli F7

Loppupeli, teemana aina harjoiteltu asia.

Loppupelissä vältettävä liiallista ohjaamista ja annettava pelaajien pelata vapaammin.

Tavoite seurata, toteutuuko opeteltu asia.

Pelataan 5v5 pelimuodossa (1-1-2-1). Voidaan pelata myös vähemmällä pelaajamäärillä.

**Description:** Pelataan loppuun jalkapalloa jalkapallon säännöillä. Jokaisessa loppupelissä seurataan toteutuuko harjoiteltu asia.

5v5 pelimuodossa.

**Coaching Points:** Harjoitellut asiat.



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Käännökset

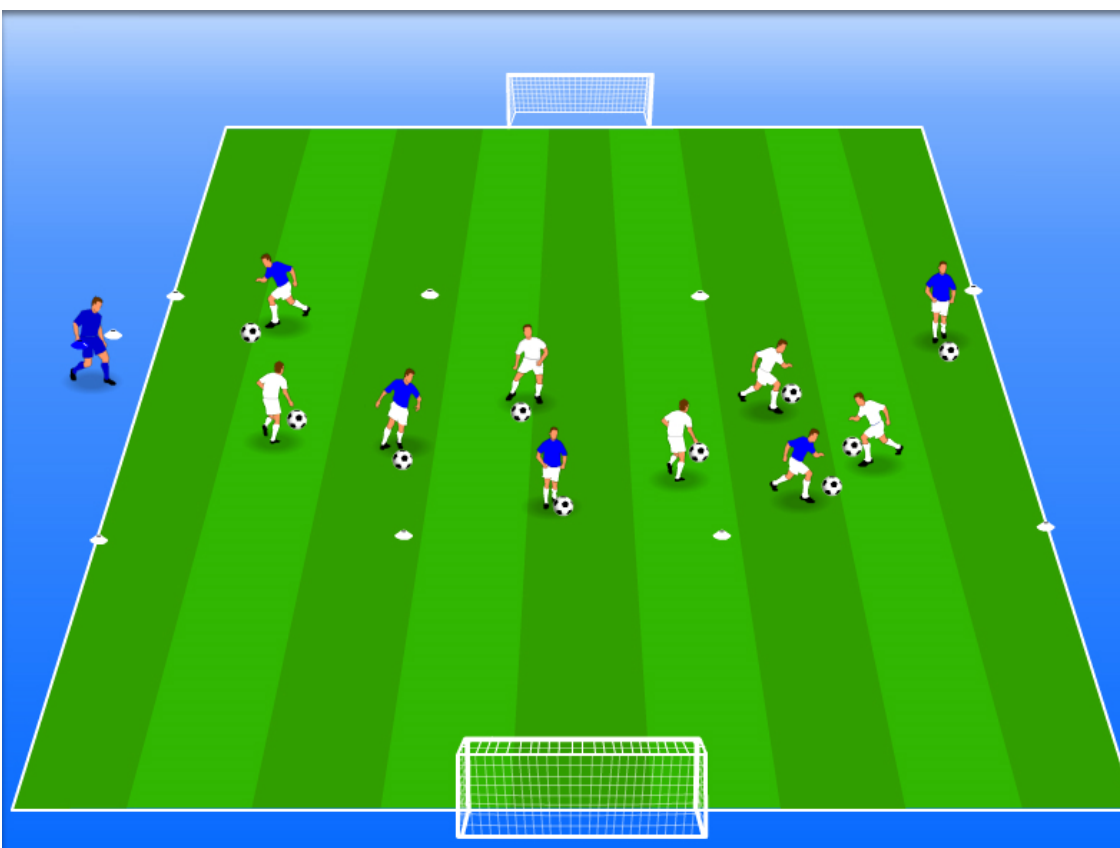
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Kuljettaminen ja kääntyminen 1.2.

### Pakomatka



#### Description:

Keskialueella kaksi 4-6 pelaajan joukkuetta. Kaikki pelaajat kuljettavat palloa alueen sisällä (10mx 20m). Kun valmentaja nostaa valkoisen tötsän ylös, kaikki valkopaitaiset pelaajat lähtevät yrittämään maalintekoa.

#### Coaching Points:

Kuljettaminen: Milloin pitkiä/lyhyitä kosketuksia? Milloin käytän jalan eri osia? Milloin hidastan vauhtia, milloin nopeutan?

Reagointi: katse ylhäällä, havainnointi ympärille



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Käännökset

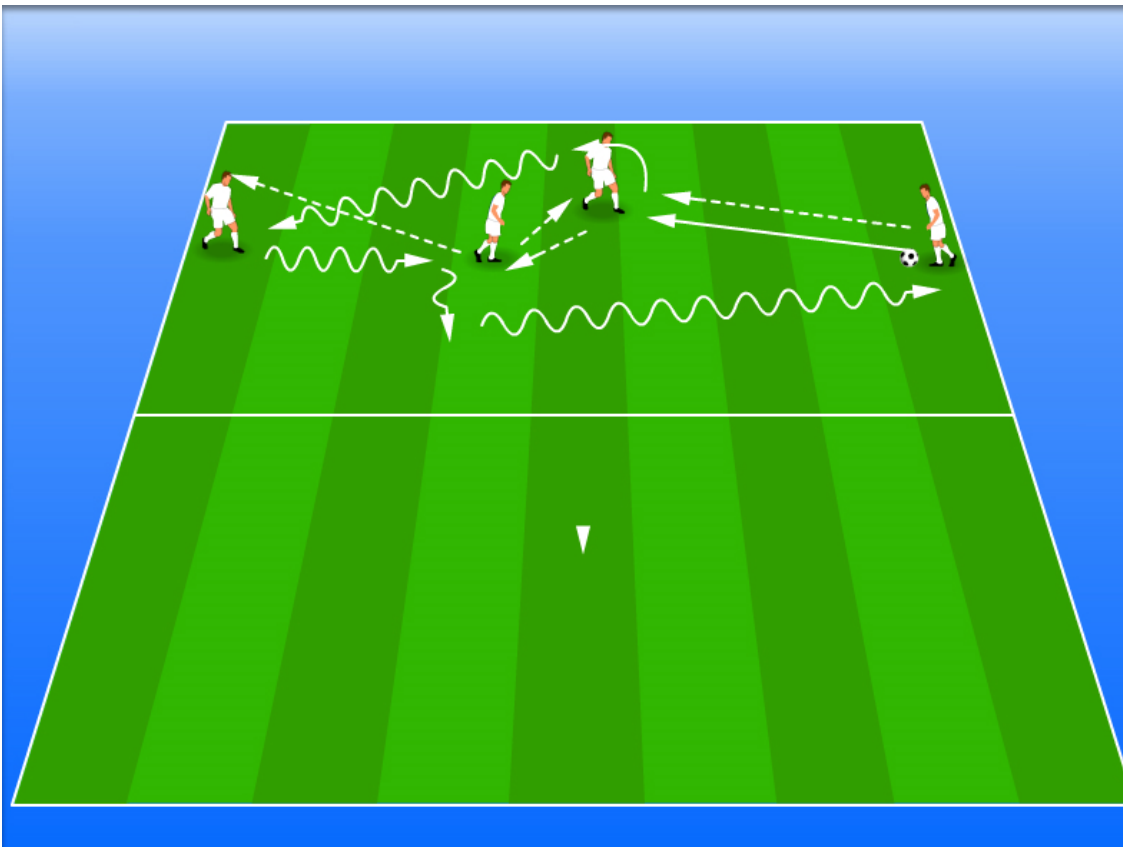
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Kuljettaminen ja kääntyminen 1.2.

### Haltuun, käännös, 1v2



#### Description:

25x15 m suorakaide, neljän pelaajan ryhmä kuvan mukaan jaettuna. Harjoite käynnistyy alueen toisesta päästä, kun pallollinen pelaaja syöttää toiselle keskellä olevalle pelaajalle, jota häiritsee puolipassiivinen puolustaja. Pallon haltuun ottava pelaaja yrittää kääntyä mahdollisimman sujuvasti ja nopeasti ja päästä irti puolustajasta. Tämän jälkeen hän syöttää pallon vastakkaiseen pätyyn, josta vastaan liikkuva pelaaja kuljettaa nyt koko alueen läpi ja pelaa kolme peräkkäistä 1v1-tilannetta puolipassiivisia vastustajia vastaan.

#### Coaching Points:

Käännösten tekniikka sekä yhdistäminen harhautukseen sekä käännöksen jyrkkyyks ja nopeus.



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Käännökset

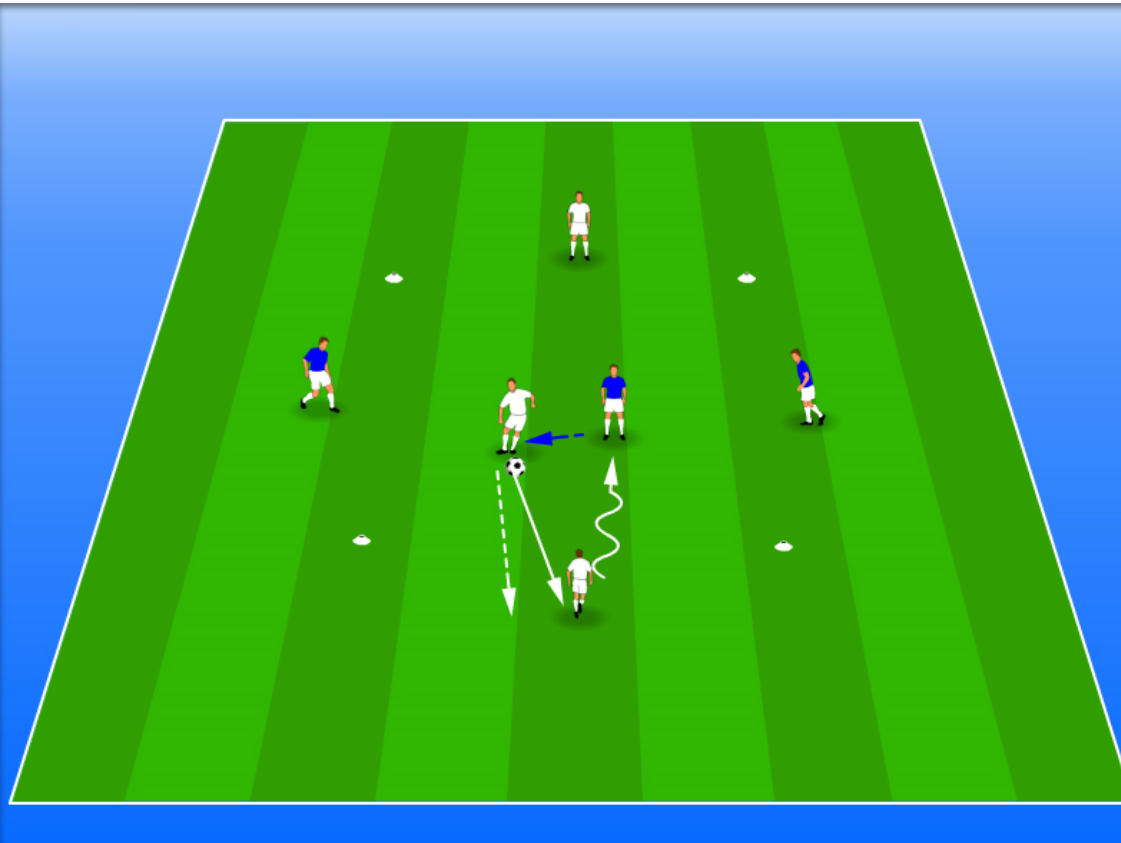
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Kuljettaminen ja kääntyminen 1.2.

### Päätypeli neljään päätyyn



**Objective:** Palloja, tötsiä alueen rajaamiseksi, liivejä joukkueiden merkitsemiseksi

**Description:** Neliön keskellä 1v1, jokaisella sivulla yksi pelaaja. Tavoite pelata palloa oman joukkueen pelaajalle päätyyn. Päätyyn pelattaessa päätypelaaja lähtee neliön sisälle ja päätyyn syöttänyt pelaaja menee päätyyn. Tarkoitus löytää aina vapaana oleva pelaaja kääntymällä ja suojaamalla palloa. Riiston jälkeen osat vaihtuu niin, että toinen joukkue hyökkää ja toinen puolustaa, kunnes tulee uusi riisto.

**Coaching Points:** Käännökset (tekniikka) sekä kaikissa painopiste alhaalla, rytminmuutos käännöksen jälkeen!

**Progression:** Lisää jokeri (helpottaa peliä)  
Vapauta peli niin, että pelaaja saa pelata mihin tahansa päätyyn (mutta vaihtaa paikkaan vain oman joukkueen pelaajan kanssa)



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Käännökset

**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Kuljettaminen ja kääntyminen 1.2.

### 3v3 loppupeli



**Objective:** Palloja, peliliivejä joukkueiden merkitsemiseksi, tötsiä alueen rajaamiseksi

**Description:** 3v3 loppupeli, pelataan 30m x 20m alueella, maalit voi olla pieniä, isoja tai maalina voidaan pitää päätyrajaa, jonka ohi on kuljettava ja pallo pysäytettävä.

**Coaching Points:** Aktiivisuus kentällä (hyökätessä sekä puolustaessa)  
1v1 hyökkäys+puolustus  
Tilan käyttö

**Progression:** Kierrättäminen  
Kahden pelaajan välinen yhteistyö



**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Käännökset

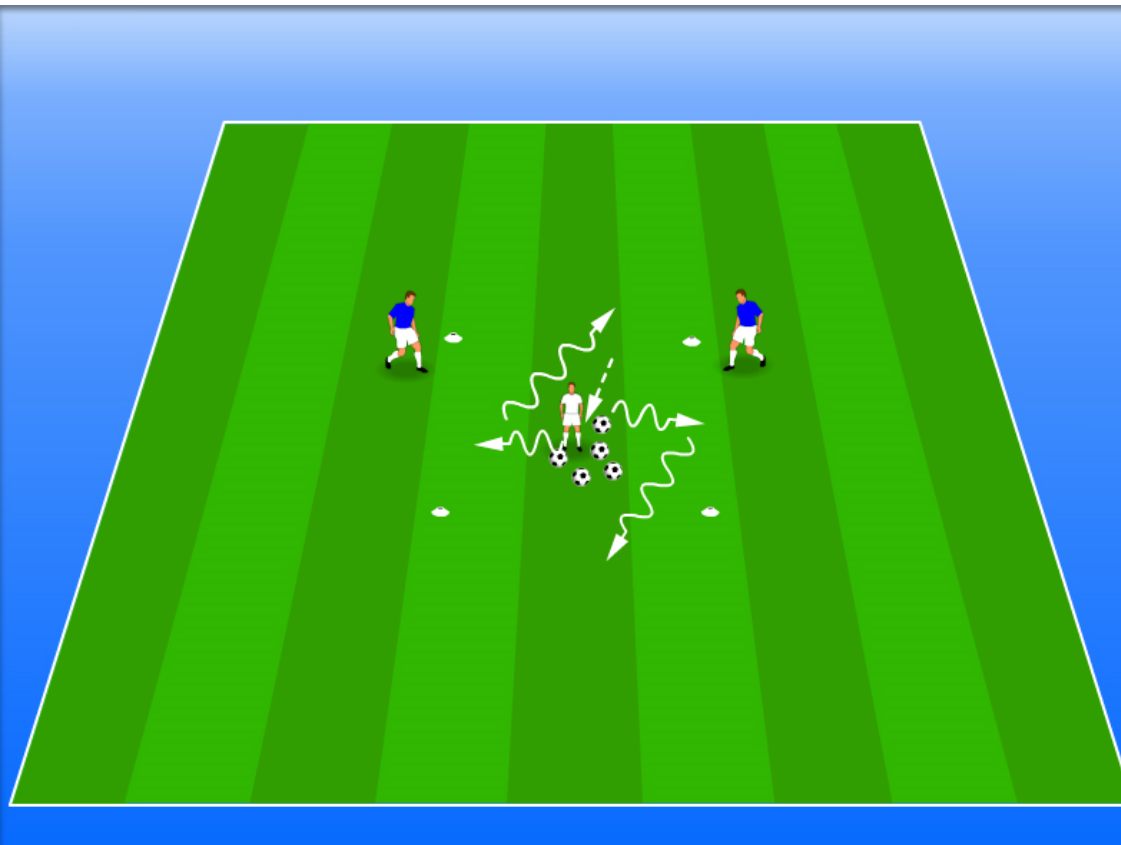
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Kuljettaminen ja kääntyminen 1.3.

### Älä päästä pakoon



**Objective:** Tötsiä alueen rajaamiseksi, palloja.

**Description:** Yksi pelaaja keskellä pallojen kanssa, kaksi pelaajaa alueen ulkopuolella. Keskellä oleva pelaaja yrittää kuljettaa palloja ulos alueelta. Pelaajan tehtävä on tehdä teräviä käännöksiä, jotta saa ulkona olevia pelaajia hämättyä ja vietyä pallon vapaasta sivusta ulos.

Kun pallot on saatu pois alueelta, vaihdetaan osia. Vastaavanlaisia neliöitä niin paljon, kuin pelaajia riittää.

**Coaching Points:** Käännösten tekniikka SEKÄ rytminmuutos, painopiste alhaalla havainnointi, terävyys





# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Käännökset

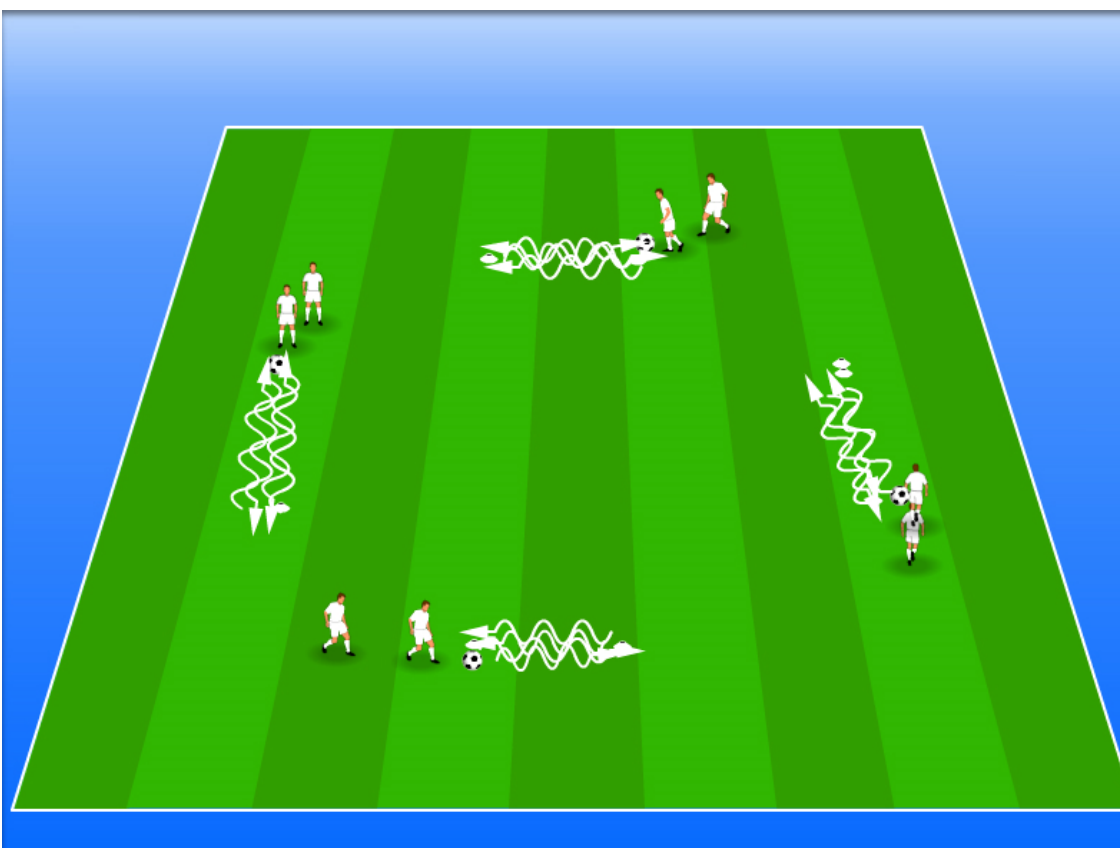
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Kuljettaminen ja kääntyminen 1.3.

### Suunnanmuutoskisailu



**Objective:** Tötsiä, palloja

**Description:** Rata (yksi rata yhtä joukkuetta kohti, joukkueessa 2 pelaajaa), jossa kartiot 5-8 m päässä. Pallolliset pelaajat käyvät kisa siitä, kuinka nopeasti he kuljettavat kartiolta kartiolle edestakaisin. Suorittaja vaihtuu aina kahden käännöksen jälkeen.  
Kuka tekee nopeimmin esim. kuusi käännöstä?

**Coaching Points:** Erilaiset käännöstavat, painopisteen alhaisuus käännöksissä.  
1-3 käännöstä/harjoitus

**Progression:** Käännökset vain heikommalla jalalla



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Käännökset

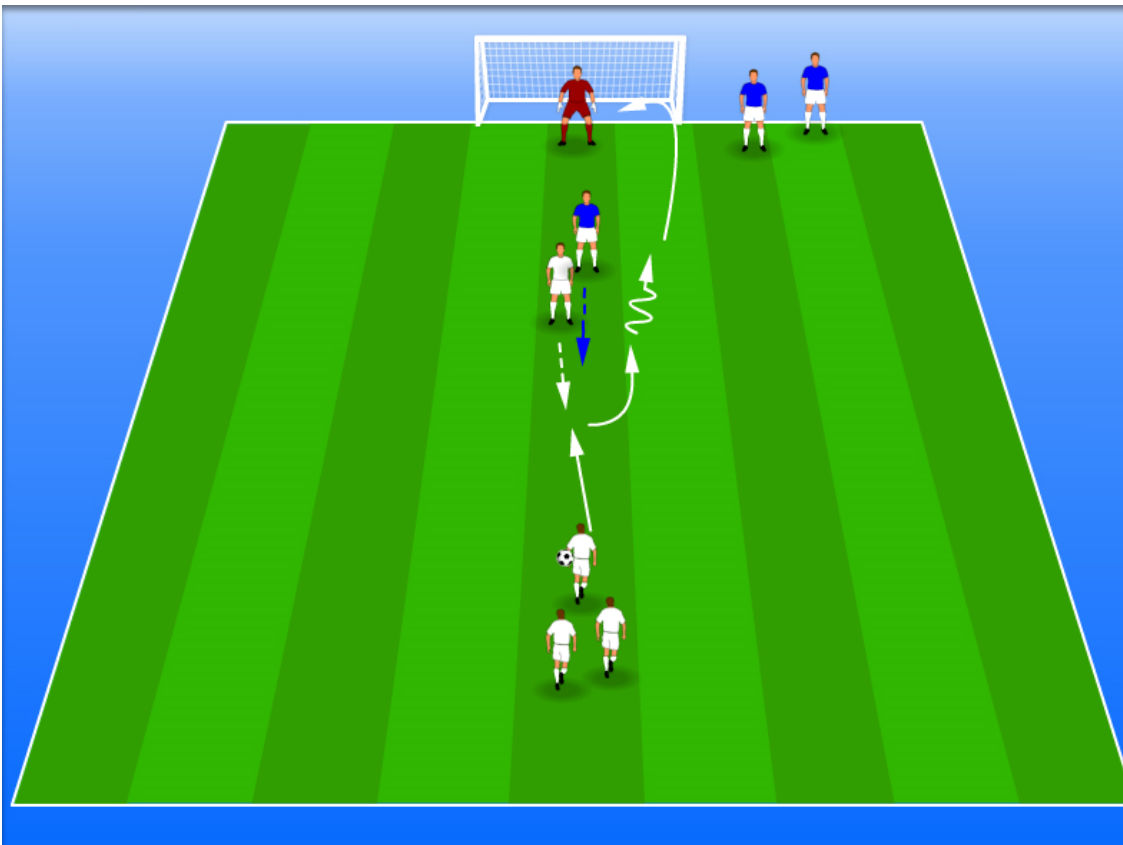
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Kuljettaminen ja kääntyminen 1.3.

### 1v1 maalinteko



**Objective:** Maali, palloja

**Description:** Pelaaja saa syötön, mutta vastustaja on selässä. Tavoite kääntyä, ohittaa ja laukoa. Tämän jälkeen hyökkääjä menee syöttäjän paikalle ja puolustaja takaisin omaan jonoon. Noin 5 minuutin jälkeen vaihdetaan osia.

**Coaching Points:** Vastaantulo syöttöön, jotta tilaa kääntymiseen, pallon suojaus kääntyessä, ohitus ja rytminmuutos

**Progression:** Vastustajan paikalle tötsät (helpota)



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Session** Käännökset

**Objective:**

## Kuljettaminen ja kääntyminen 1.3.

### 3v3 loppupeli



**Description:** 3v3 loppupeli, pelataan 30m x 20m alueella, maalit voi olla pieniä, isoja tai maalina voidaan pitää päätyrajaa, jonka ohi on kuljettava ja pallo pysäytettävä.

**Coaching Points:** Aktiivisuus kentällä (hyökätessä sekä puolustaessa)  
1v1 hyökkäys+puolustus  
Tilan käyttö



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Käännökset

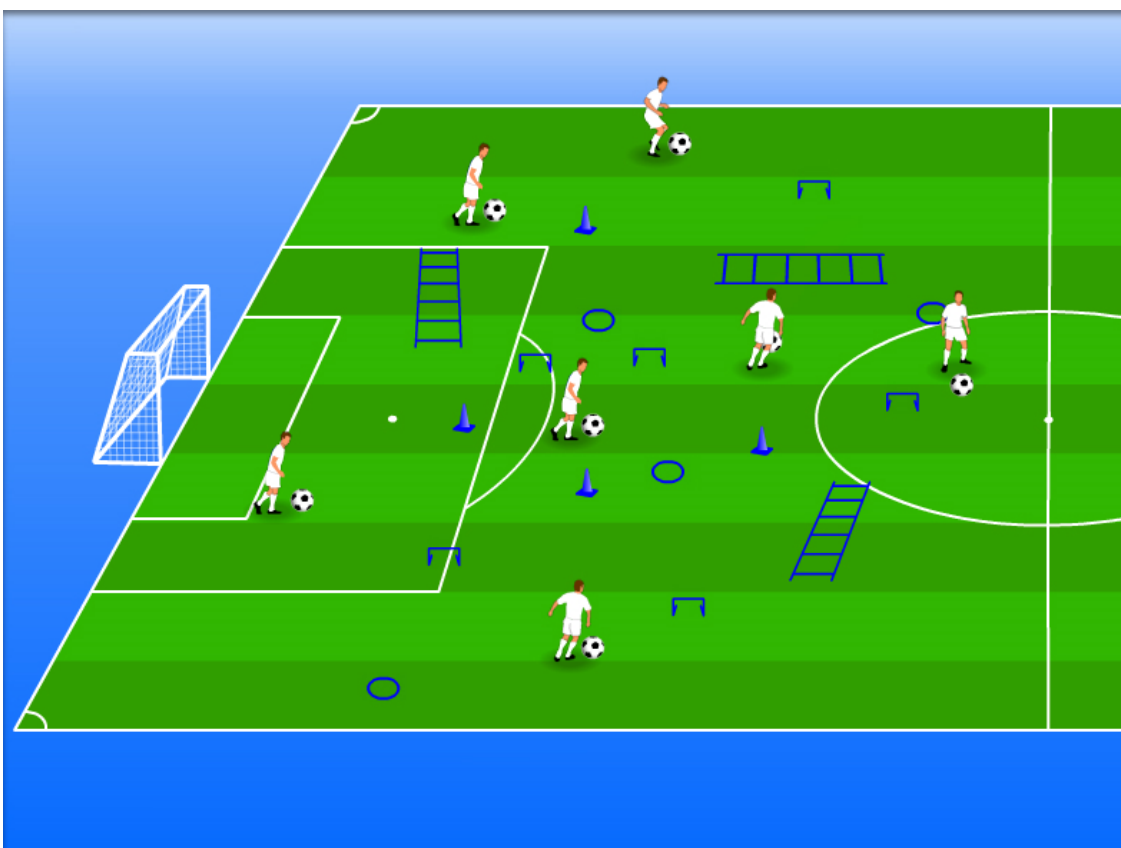
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Kuljettaminen ja kääntyminen 1.4.

### Älä törmää esteisiin



**Objective:** Esteitä, tötsiä, palloja

**Description:** Pelaajat kuljettavat palloa alueella, joka on täynnä erilaisia esteitä. Pelaajat eivät saa osua esteisiin, vaan esteen tullessa vastaan pelaajien on tehtävä käännöksiä ja harhautuksia niiden ohittamiseksi. Pelaajat voivat suorittaa esteissa tehtäviä (askelluksia, ylityksiä, kiertoja yms).

**Coaching Points:** Käännökset (tekniikka) sekä kaikissa painopiste alhaalla, rytminmuutos

**Progression:** Lisää vastustaja jokaiselle pelaajalle jahtaamaan pelaajaa



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Time:** N/A

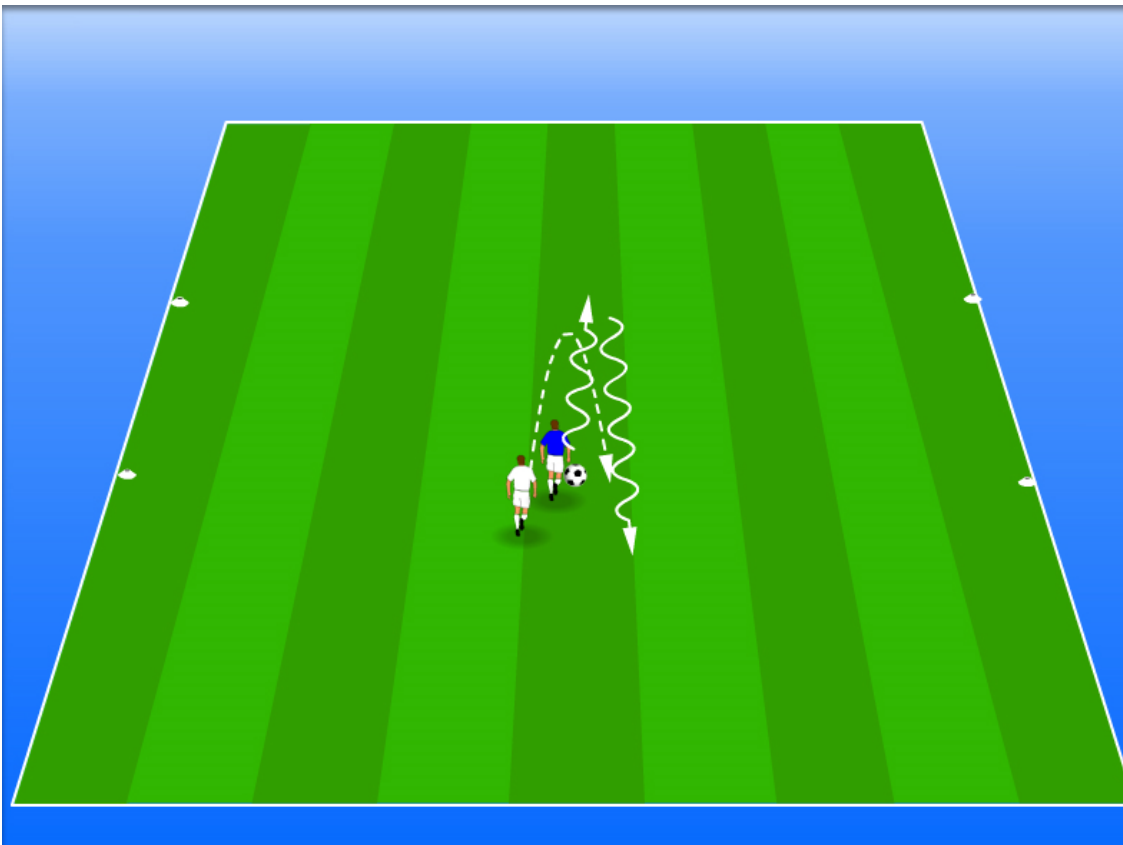
**Age/Level:** U8 - U10

**Session** Käännökset

**Objective:**

## Kuljettaminen ja kääntyminen 1.4.

### Taklausta pakoon



**Objective:** Pallo/pari, tötsiä

**Description:** Pelialueella kaksi 15 m päässä toisistaan olevaa samansuuntaista janaa. Alueen leveys 20-25 m. Pallollinen pelaaja lähtee 1 m ennen puolustajaa. Palloton lähtee ajamaan takaa. Pallollinen yrittää kuljettaa 15 m päässä olevan rajan yli. Hän voi myös tehdä yllättävän U-käännöksen ja palata takaisin lähtöviivalle ja saada pisteen. Jos puolustaja onnistuu riistossa, hänen tulee kuljettaa oikean sivu- rajan yli.

**Coaching Points:** Käännökset (tekniikka), nopeat suunnanmuutokset!

Puolustaja: nopea reagointi tilanteisiin



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Käännökset

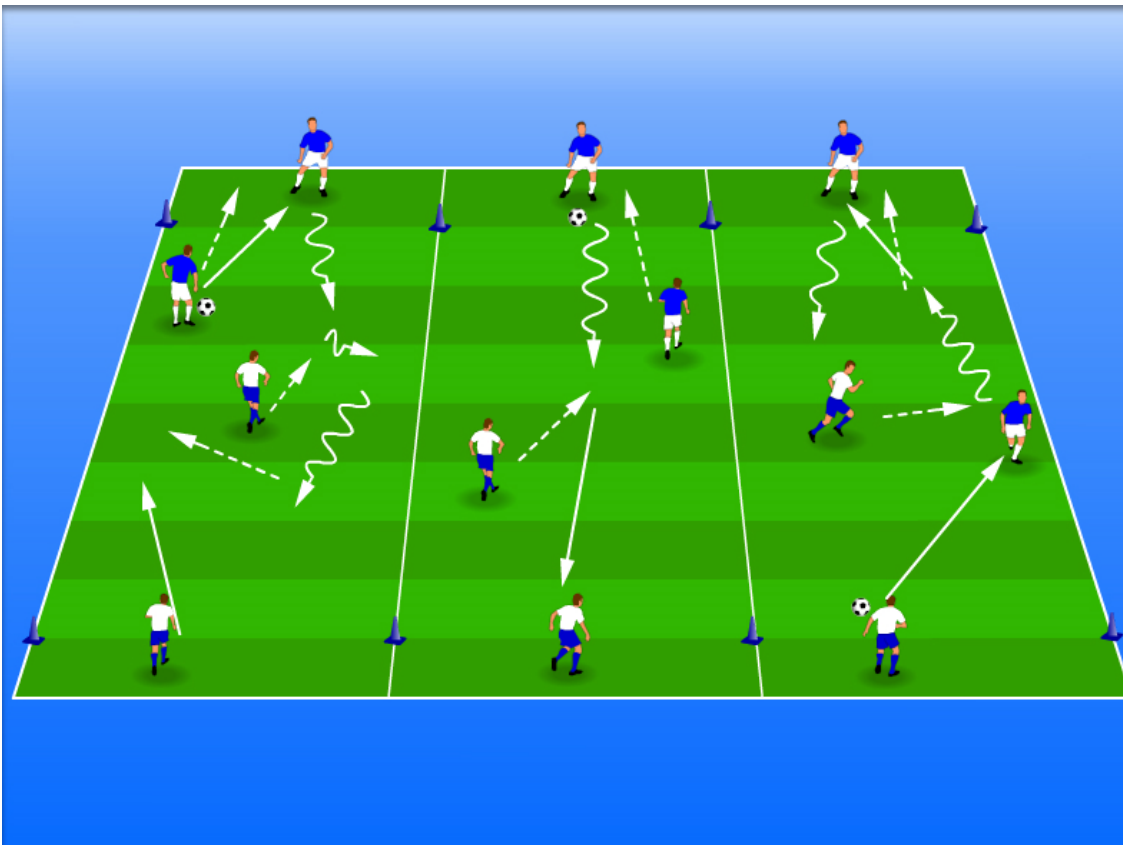
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Kuljettaminen ja kääntyminen 1.4.

### Päätypeli 2v2



**Objective:** Tötsiä alueen rajaamiselle, varapalloja jos pallot karkaavat ulkopuolelle. Korkeintaan kaksi peliä/valmentaja.

**Description:** Alue 10m x 20m, molemmilla joukkueilla yksi pelaaja päädyissä ja yhdet pelaajat keskellä. Tavoite saada tehtyä maaleja päädyistä päätyyn vuorotellen. Riiston jälkeen suunta on aina vapaa. Jos pelaat pallon päätyyn oman joukkueen pelaajalle, vaihdat paikkaa hänen kanssaan. Jos pelaat pallon päätyyn "vastustajalle" hae heti syöttöpaikka ja uusi syöttö itselle.

**Coaching Points:** Minne kuljetan? (tilaan, kohti maalia)  
 Miten kuljetan? (harhautuksen jälkeen nopeasti kohti tilaa)  
 Mitä on havainnottava (vastustaja, oma kohde)  
 Mitä teen harhautuksen tai käännöksen jälkeen? (kuljetan nopeammin)

**Progression:** Vapauta pelin suunnat (saa pelata samaan päätyyn, helpottaa peliä)  
 Muuta alueen kokoa (pienennä=vaikeuta, suurena=helpota)  
 Lisää jokeripelaaja (helpota)



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Käännökset

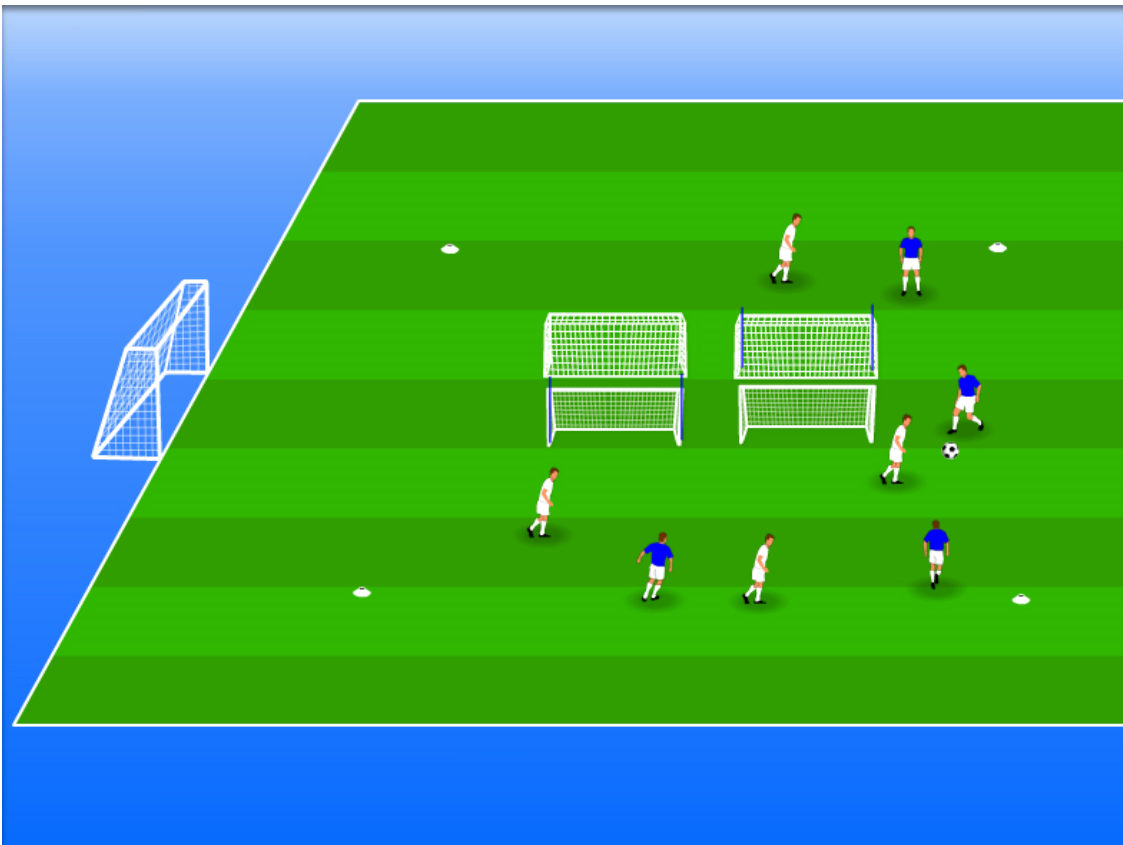
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Kuljettaminen ja kääntyminen 1.4.

### 4v4 neljään maaliin keskellä



**Objective:** Palloja, neljä pientä maalia tai merkkikepit, liivejä pelaajien merkitsemiseen

**Description:** Pelataan 20m x 20m olevalle alueella 4v4 peliä neljään maaliin, jotka ovat sijoitettu keskelle kenttää selät vastakkain. Tavoite pelata siihen maaliin, joka on vapaampi. Terävillä käännöksillä saadaan pelin suunta muuttumaan.

Pallon mennessä pois alueelta, heittää valmentaja uuden pallon peliin.

**Coaching Points:** Kääntyminen (tekniset avainasiat): painopiste alhaalla, rytminmuutos  
Havainnointi: missä tila, kumpi maali vapaana

**Progression:** Lisää toinen pallo peliin (vaikeuta)  
Lisää jokeri peliin (helpota)



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Time:** N/A

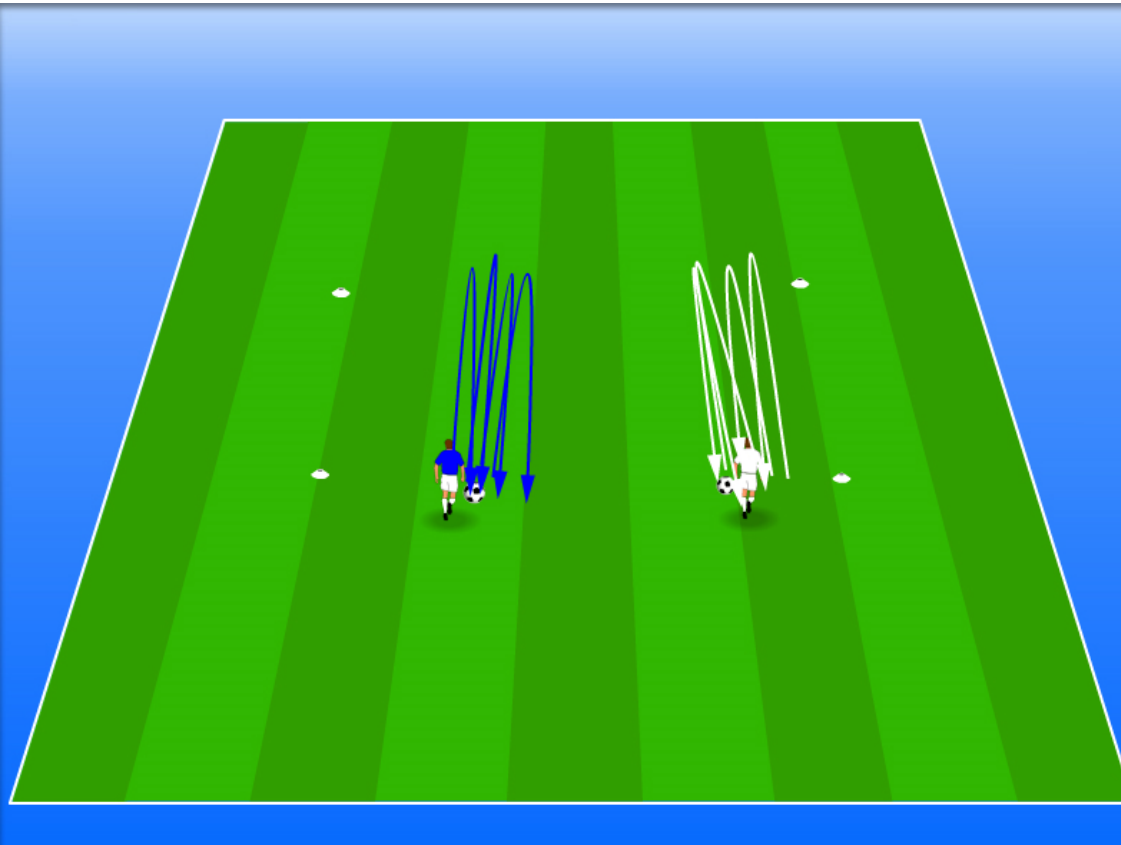
**Age/Level:** U8 - U10

**Session** Käännökset

**Objective:**

## Kuljettaminen ja kääntyminen 1.5.

### Viivajuoksukuljetuskisailu



**Objective:** Palloja, tötsiä

**Description:** Kaksi samansuuntaista viivaa 2 metrin päässä toisistaan. Pari kilpailee siitä, kumpi pelaaja kuljettaa nopeammin viivojen välillä 10 kertaa.

Yhden kisan jälkeen vaihdetaan kilpakumppania.

**Coaching Points:** Käännökset: Painopiste alhaalla, eri käännösten tekniikka, rytminmuutos käännöksen jälkeen. Korkeintaan 3 käännöstä/harjoitus

**Progression:** Etäisyyksien vaihtelu  
Vain heikomman jalan käyttäminen  
Tietyn käännöksen tekeminen





# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualif:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Käännökset

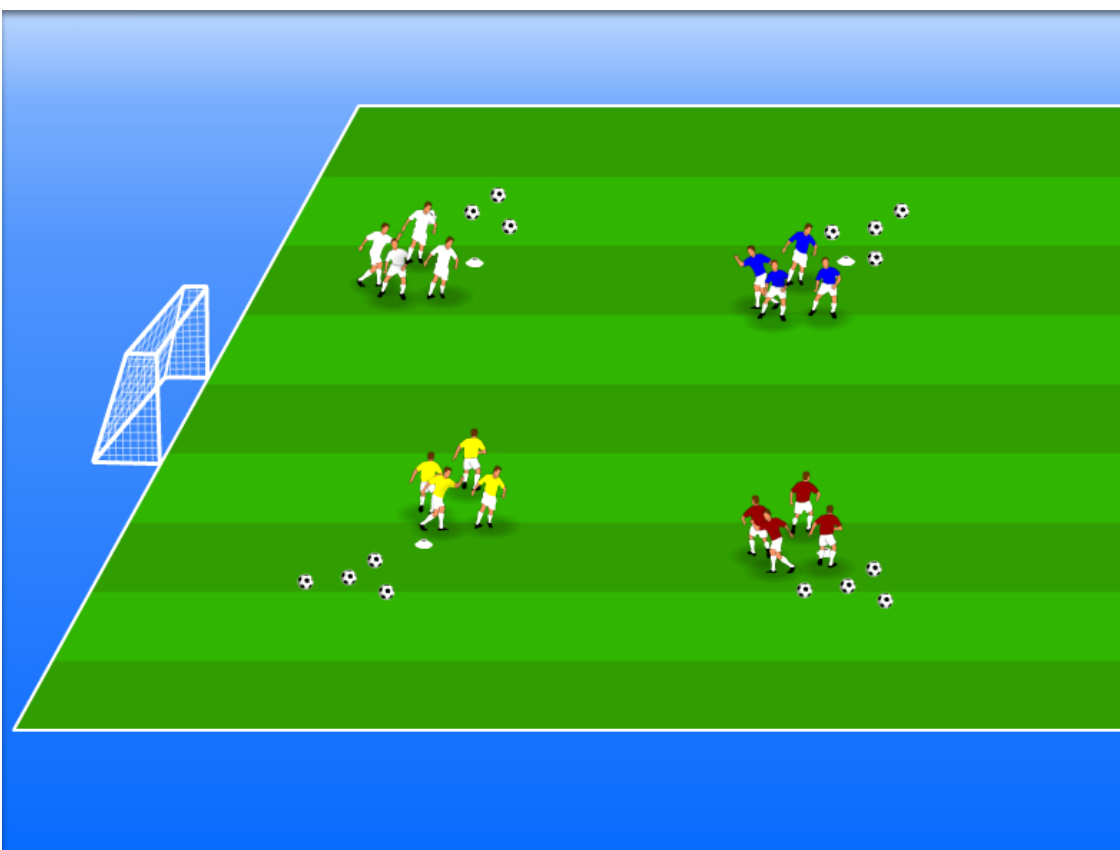
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Kuljettaminen ja kääntyminen 1.5.

### Tyhjennä oma pesä



**Objective:** Palloja vähintään yhtä paljon kuin pelaajia

**Description:** Pelaajat lähtevät omalta pesältäään kuljettamaan palloja muiden joukkueiden pesiin. Kun kaikki pallot ovat kuljetettu toisten pesiin, jatkavat he oman pesän tyhjentämistä. Palloja saa riittää myös matkan varrella pelaajalta, joka yrittää viedä palloa omaan pesään.

Tavoite tehdä käännöksiä, kunnes pesä, johon on tilaa kuljettaa pallo, löytyy.

**Coaching Points:** Käännökset (tekniset asiat), peliasento alhaalla, rytminmuutos

Havainnointi: missä on tilaa



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Käännökset

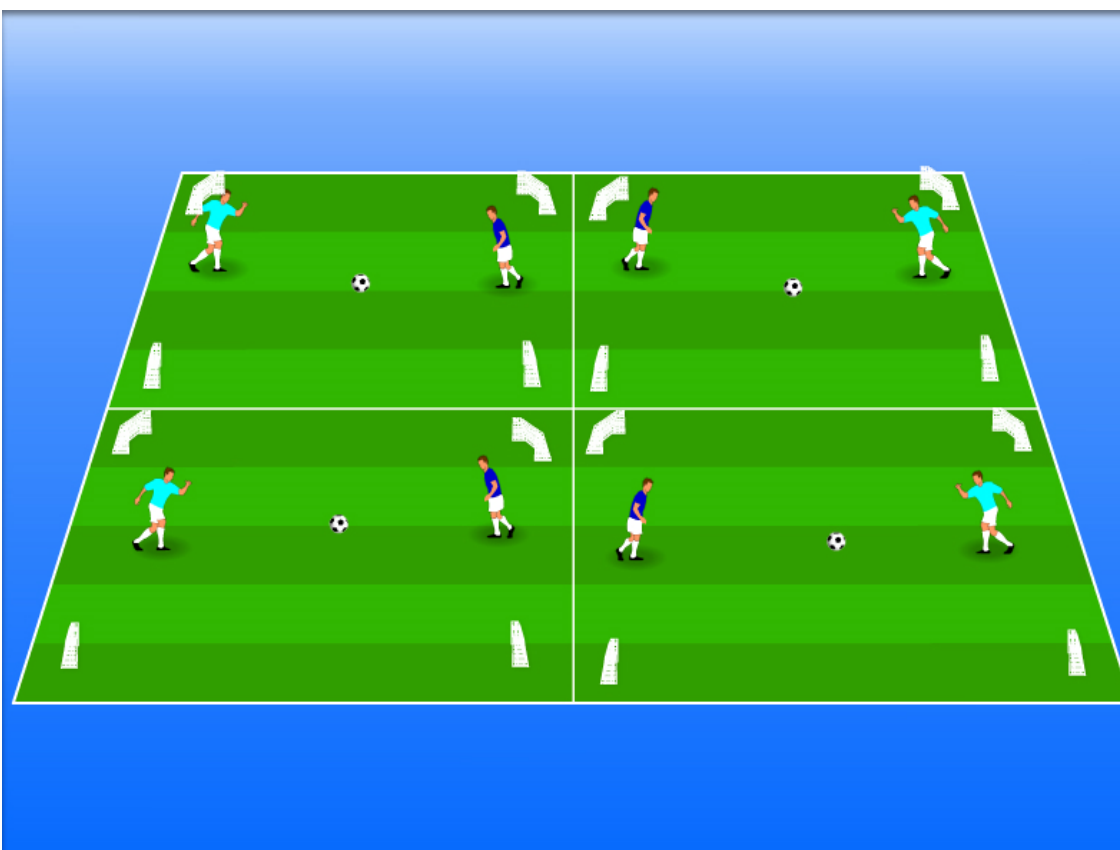
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Kuljettaminen ja kääntyminen 1.5.

### 1v1-turnaus



**Objective:** Tötsiä alueen rajaamiseksi, palloja vähintään 2/kenttä, pikkumaaleja tai keppejä tai tötsiä maalien rajaamiseksi

**Description:** Tehkää kentälle 10m x 10m kokoisia alueita ja jakakaa pelaajat pareiksi. Jokainen pari menee omaan neliöön ja pallo asetetaan neliön keskelle. Valmentajan merkistä pelaajat alkavat pelaamaan 1v1 pelejä samanaikaisesti kaikissa neliöissä. Maalin jälkeen maalin tehnyt pelaaja saa hakea pallon omalta maaliltaan ja lähtee uudestaan hyökkäämään. Minuuntin jälkeen valmentaja laittaa pelin poikki ja voittajat siirtyvät eteenpäin ja häviäjät putoavat alaspäin. Uusi kisa uusilla vastustajilla alkaa, kun parit ovat selvillä. Pelataan 5-10 settiä.

**Coaching Points:** 1v1 hyökkääminen (minne haastan, minne tulee tila, mitä teen harhautuksen jälkeen, miten viimeistelen)  
1v1 puolustaminen (painopiste alhaalla, milloin isken, miten ohjaan)

**Progression:** Muuta alueen kokoa, laita vain yhden maalin päättyihin.



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017  
**Time:** N/A  
**Duration:** 1:30 hour  
**Age/Level:** U8 - U10

**Session:** Käännökset  
**Objective:**

## Kuljettaminen ja kääntyminen 1.5.

### Loppupeli F7



**Description:** Pelataan loppuun jalkapalloa jalkapallon säännöillä. Jokaisessa loppupelissä seurataan toteutuuko harjoiteltu asia.

5v5 pelimuodossa.

**Coaching Points:** Harjoitellut asiat.

**Progression:** Erikoistilanteet



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 10/Mar/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session**

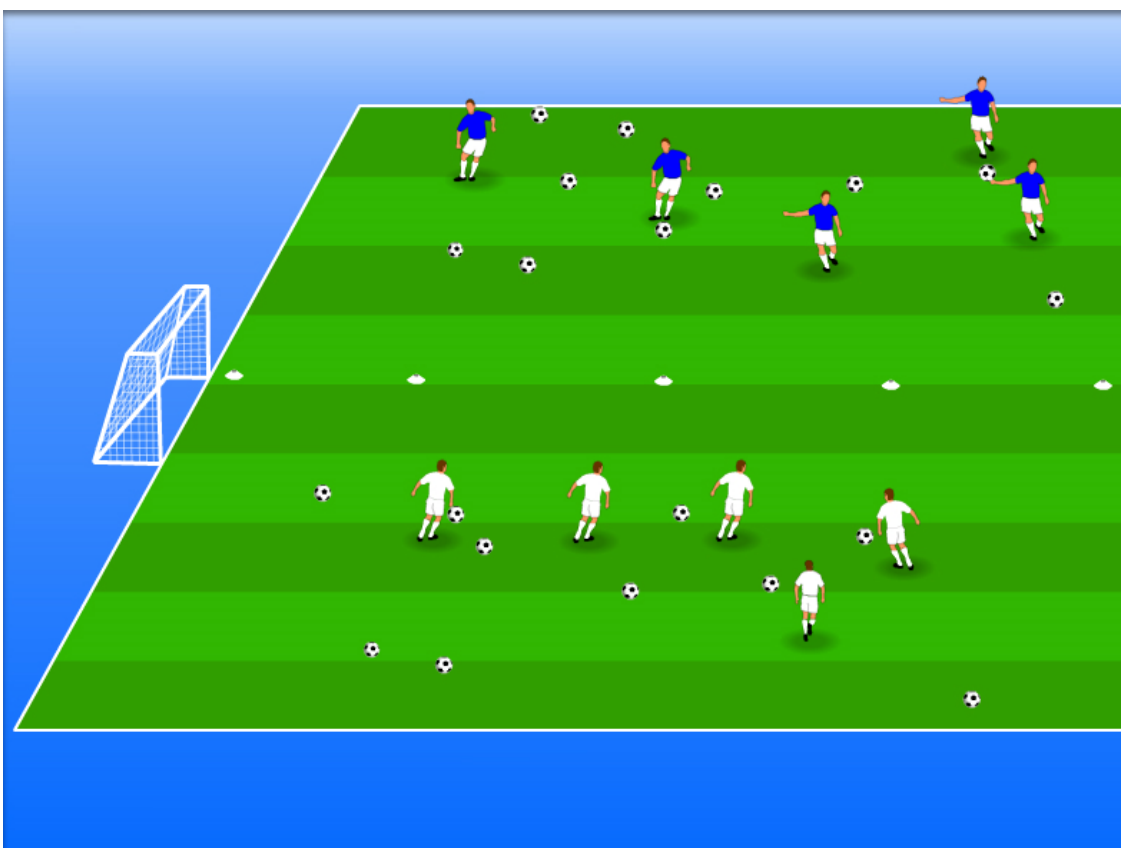
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Potkaiseminen 1.0.

### Pidä oma puoli puhtaana



#### Description:

Pelaajat jaettuna kahteen joukkueeseen. Valmentajan merkistä molemmat joukkueet alkavat potkia palloja pois omalta alueelta. Pelataan noin 2 minuutin jaksoja, jonka jälkeen tarkistetaan kummalla joukkueella on palloja vähemmän omalla puolella.

#### Coaching Points:

Potkaiseminen: Mikä on paras tapa saada pallo menemään toiselle puolelle?  
Missä tukijalka olisi hyvä olla?  
Mihin tulisi katsoa potkaisuhetkellä?  
Mihin kohtaa palloa tulisi osua?



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 10/Mar/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session**

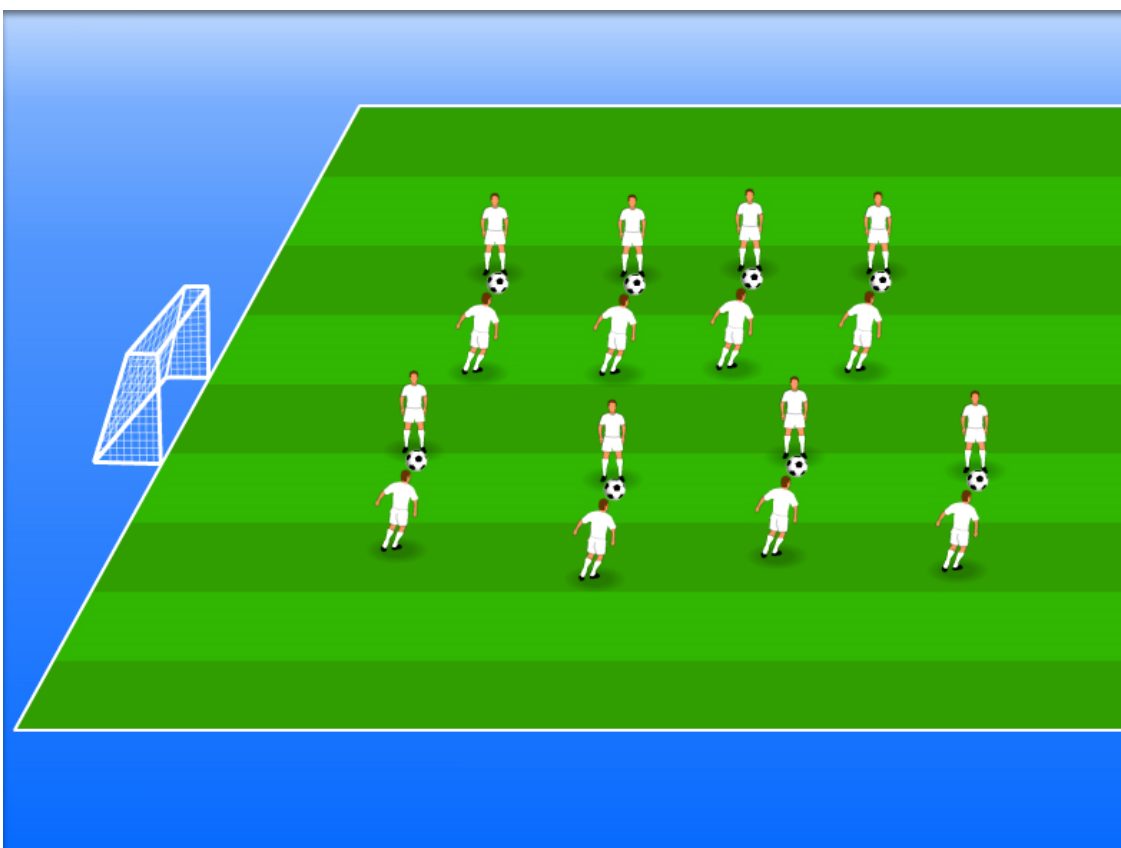
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Potkaiseminen 1.0.

### Pallosarjat



**Objective:** Palloja 1/pari

**Description:** Muodostetaan pari ja pallo-yhdistelmiä. Pelaajat lähtevät ensin potkimaan palloa toisilleen ottaen pallon aina haltuun. Sen jälkeen ilman haltuunottoa, sitten ilmassa pompun kanssa nilkalla/sisäsyryllä, ilman pomppea jne.

**Coaching Points:** Potkaiseminen, nilkan jännitys  
Kannusta kokeilemaan eri osumakohtia ja käyttämään jalan eri osia



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 10/Mar/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session**

**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Potkaiseminen 1.0.

### Ympyräharjoitus



#### Description:

Puolet pelaajista ympyrän kehällä pallojen kanssa, puolet ympyrän sisäpuolella ilman palloja. Keskellä olevat pelaajat lähtevät hakemaan palloja, reunalta tulee syöttö ja pelaajan on syötettävä pallo takaisin pelaajalle.

#### Coaching Points:

Syöttäminen: tukijalka pallon viereen, katse pallossa syöttöhetkellä, sitä ennen kohteessa, osumakohta sisäsyryllä keskelle palloa.

Liikkuminen niin, että näkee pallon ja mahdollisimman paljon kenttää ja muita pelaajia.



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 10/Mar/2017  
**Time:** N/A  
**Duration:** 1:30 hour  
**Age/Level:** U8 - U10

**Session**  
**Objective:**

## Potkaiseminen 1.0.

### Loppupeli F7

Loppupeli, teemana aina harjoiteltu asia.

Loppupelissä vältettävä liiallista ohjaamista ja annettava pelaajien pelata vapaammin.

Tavoite seurata, toteutuuko opeteltu asia.

Pelataan 5v5 pelimuodossa (1-1-2-1). Voidaan pelata myös vähemmällä pelaajamäärillä.

**Description:** Pelataan loppuun jalkapalloa jalkapallon säännöillä. Jokaisessa loppupelissä seurataan toteutuuko harjoiteltu asia.

5v5 pelimuodossa.

**Coaching Points:** Harjoitellut asiat.



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** N/A

**Time:** N/A

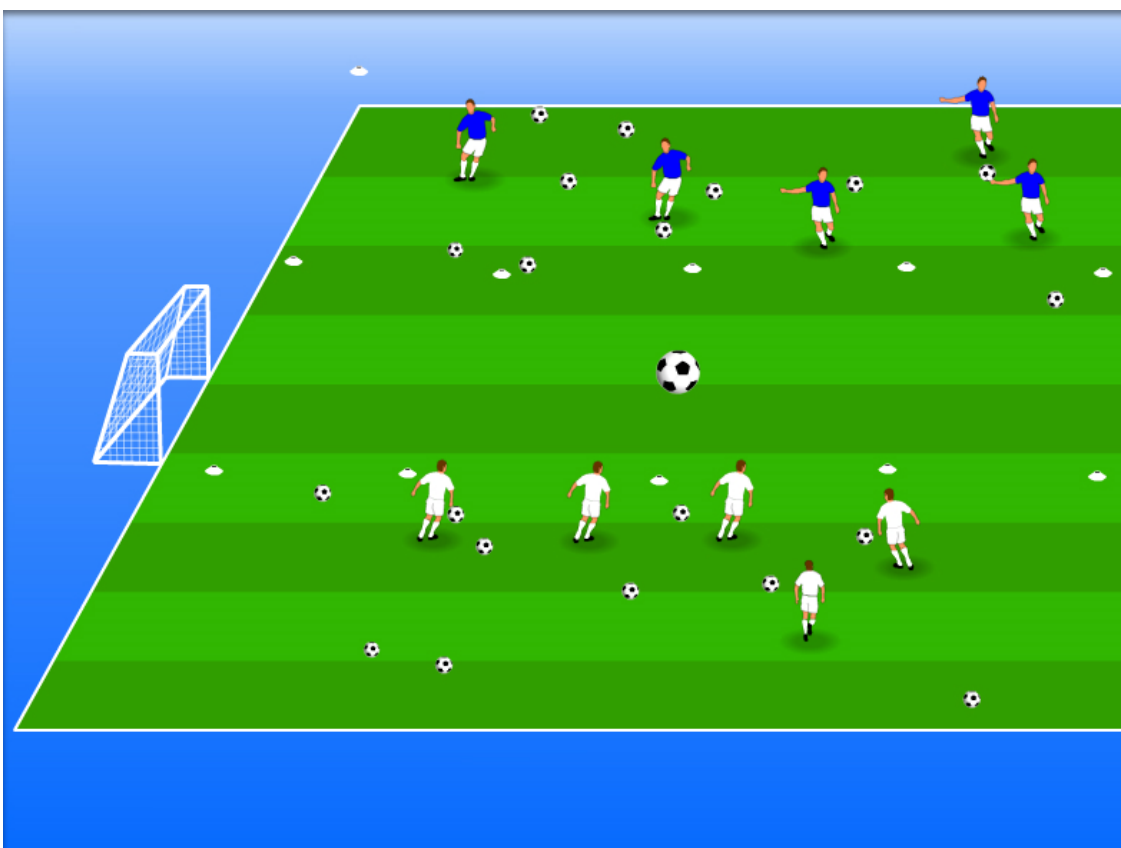
**Age/Level:**

**Session**

**Objective:**

## Potkaiseminen 1.1.

### Potki iso pallo toisen puolelle



**Objective:** Palloja vähintään yhtä paljon kuin pelaajia, yksi iso pallo

**Description:** Pelaajat jaettuna kahteen joukkueeseen. Valmentajan merkistä molemmat joukkueet alkavat potkia palloja kohti isoa palloa yrittäen saada sen liikauttamaan vastustajan puolelle. Pelataan, kunnes iso pallo pyörrähtää jomman kumman joukkueen puolelle.

Isoa palloa ei saa itse potkaista.

**Coaching Points:** Potkaiseminen: Mikä on paras tapa saada pallo menemään toiselle puolelle?  
Missä tukijalka olisi hyvä olla?  
Mihin tulisi katsoa potkaisuhetkellä?  
Mihin kohtaa palloa tulisi osua?  
Miten saan tarkan potkun?

**Progression:** Lisää toinen iso pallo peliin





# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** N/A

**Time:** N/A

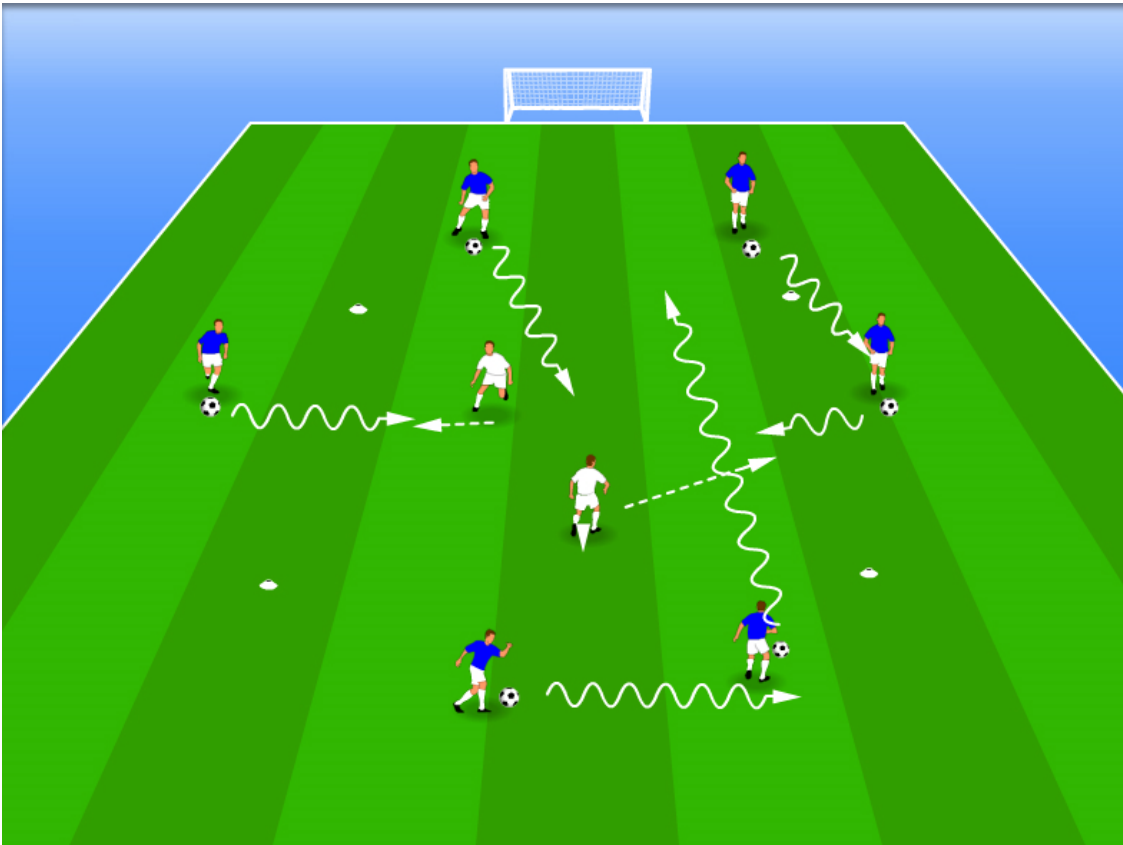
**Age/Level:**

**Session**

**Objective:**

## Potkaiseminen 1.1.

### Syötä ja havainnoi



**Objective:** Palloja 4-6, liivit puolustajille, tötsiä alueen rajaamiseksi

**Description:** Pelaajia reunoilla 4-6, keskellä 2-3. Keskellä olevat pelaajat ovat puolustajia. Puolustajat eivät saa tulla neliön ulkopuolelle. Pallolliset pelaajat kuljettavat palloa ulkopuolella ja havainnoivat, milloin neliön sisälle tulee tilaa syöttää omalle parille. Kun pelaajat onnistuvat syöttämään neliön läpi, ilman että puolustajat saavat pallon pois, saavat he pisteen. Puolustajan saadessa riiston, kuljettaa tämä pallon neliön ulkopuolelle ja pysäyttää pallon. Tästä puolustaja saa puolestaan pisteen. Pelataan niin, että kaikki pelaajat ovat olleet puolustajina.

**Coaching Points:** Syöttäminen: tukijalka pallon viereen, osumakohta pallon keskelle sisäsyryllä, nilkka tiukkana, lantio ylhäällä, syöttöhetkellä katse palloon

Havainnointi: Onko pari valmis ottamaan syötön vastaan, missä pari on, mihin liikun että autan paria, miten luon tilaa, milloin vastustaja ei havainnoi minua ja pariani

**Progression:** Pareittain niin, että voi joko syöttää tai kuljettaa neliön läpi (helpota)  
 Ainoastaan piste, jos syöttö menee vastakkaiselta sivulta toiselle  
 Puolustajille kentän ulkopuolelle maalit, joihin voi laukoa riiston jälkeen



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** N/A

**Time:** N/A

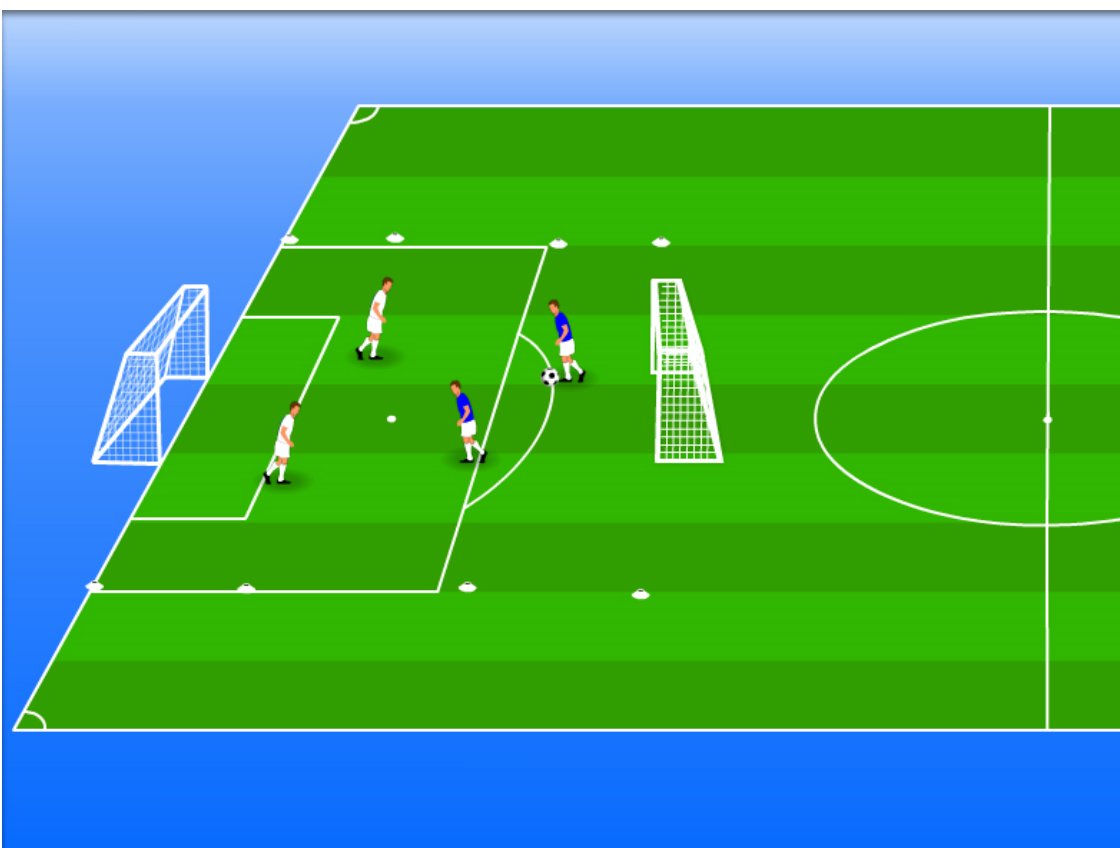
**Age/Level:**

**Session**

**Objective:**

## Potkaiseminen 1.1.

### 2v2 ylärimoihin



**Objective:** Liivejä pelaajien merkitsemiseen, maaleja (voi olla myös minimaaleja), tötsiä

**Description:** Pelataan 2v2 pelejä, tavoitteena saada pallo osumaan ylärimaan. Pallon voi nostaa ylärimaan normaalisti potkaisemalla, tai ottamalla pallon käsiin ja potkaisemalla käsistä pallon ylärimaan. Pallon ollessa käsissä, ei pelaajaan saa ottaa fyysistä kontaktia.

Pelaajamäärän ollessa suuri, voi osa pelaajista pelata 2v2 pelejä tötsämaaleihin ja vaihtaa pelaajia pelaamaan ylärimamaalipeliä.

**Coaching Points:** Miten saan pallon nousemaan ylös?



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** N/A

**Time:** N/A

**Age/Level:**

**Session**

**Objective:**

## Potkaiseminen 1.1.

### 3v3 loppupeli



**Description:** 3v3 loppupeli, pelataan 30m x 20m alueella, maalit voi olla pieniä, isoja tai maalina voidaan pitää päätyrajaa, jonka ohi on kuljetettava ja pallo pysäytettävä.

**Coaching Points:** Aktiivisuus kentällä (hyökätessä sekä puolustaessa)  
1v1 hyökkäys+puolustus  
Tilan käyttö



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session**

**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Potkaiseminen 1.2.

### Laukaisukaruselli



**Description:** 6-8 pelaajaa suorakaiteen muotoisella alueella. Pallolliset kuljettavat 20 metrin pituisen "tunnelin" läpi, jonka jälkeen pyrkivät mahdollisimman nopeasti laukaisemaan. Maalinteon jälkeen he siirtyvät toiseen jonoon ja toistavat saman siellä. Kuka saa eniten maaleja 5 minuutin aikana?

**Coaching Points:** Tempokuljetus: (millä jalan osilla, missä katse)  
 Laukaisu: Nilkkapotkun tekniikka; Tukijalka pallon viereen, potkaisevan jalan nilkka suorana ja tiukkana. Potkuhetkellä katse pallon. Osumakohta pallon riippuen haluaako pallon ylös vai maata pitkin. Katso missä maalivahti. Pallon saattaminen (potkaise pallon "läpi")

**Progression:** Vaikeuta: Maalien pientäminen, pidempi laukaisumatka, laukaisut vain heikommalla jalalla.



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session**

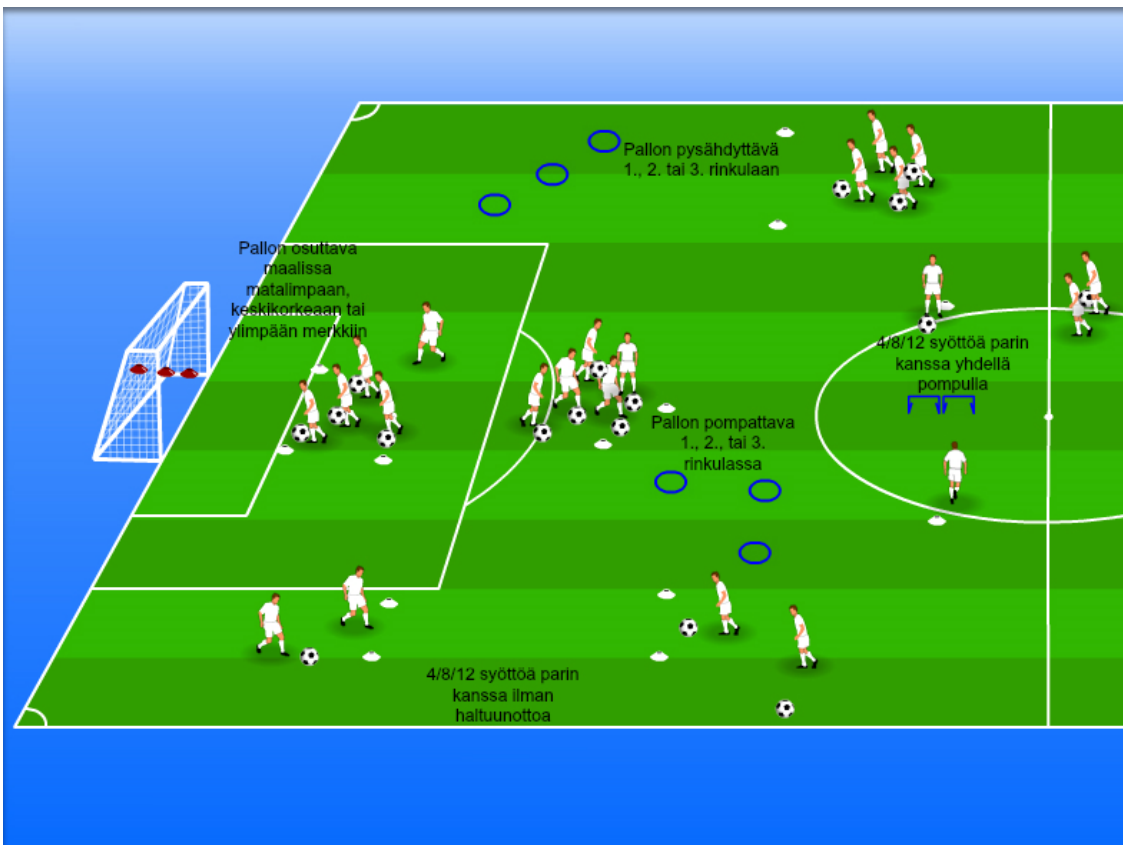
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Potkaiseminen 1.2.

### Pistepallo



**Objective:** Palloja, välineitä

**Description:** Alueella 5 tai useampi eri piste. Jokaisella pisteellä on kolme eri tasoa. Pelaaja saa valita eteneekö helpoimmasta vaikeimpaan vai aloittaako suoraan vaikeimmasta/kerääkö pisteitä helpoimmista. Max 5 pelaajaa/piste.

Pisteytys: 1.taso: 1 pistettä, 2.taso: 2 pistettä, 3.taso: 3 pistettä.

**Coaching Points:** Rohkaise, kannusta kokeilemaan. Anna vinkkejä!



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session**

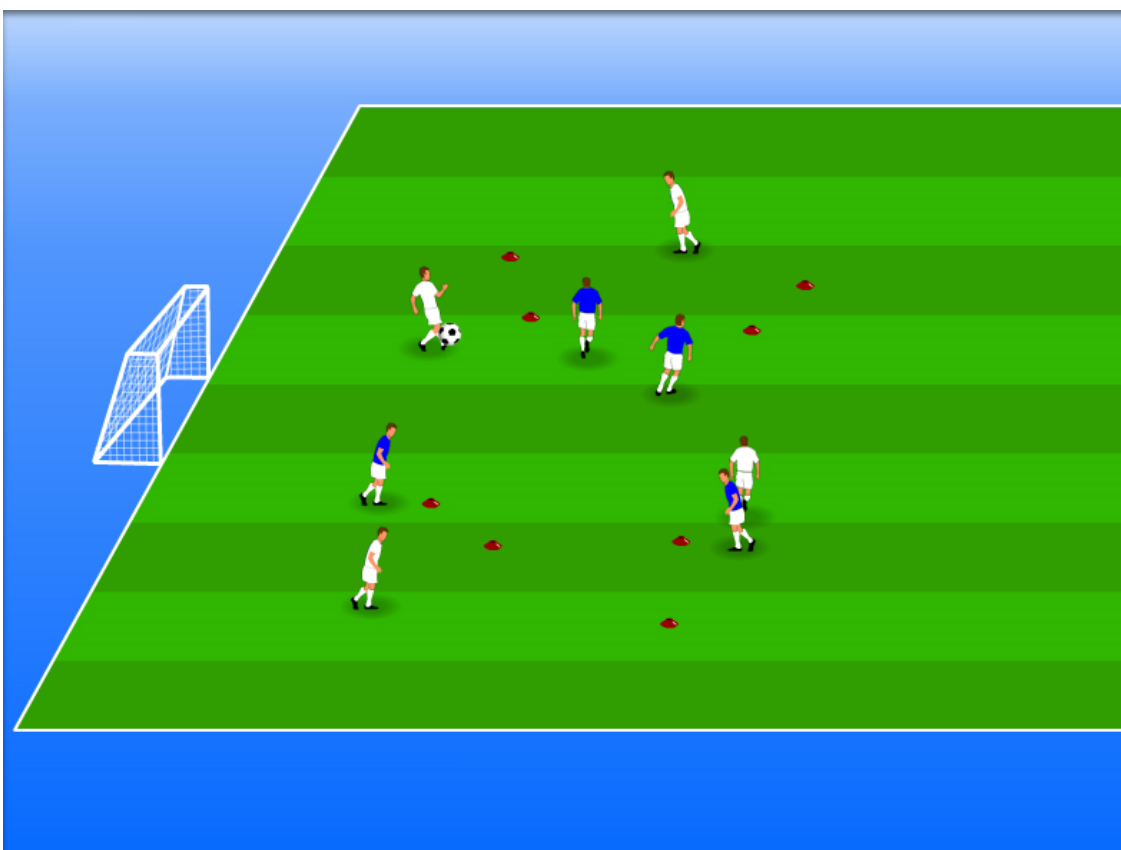
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Potkaiseminen 1.2.

### Syöttöketjut ja porttimaalit



**Objective:** Palloja, tötsiä, liivejä

**Description:** Pelataan 2v2-4v4 peleinä, toinen joukkue yrittää tehdä maaleja potkaisemalla pallon tötsäporttien läpi oman joukkueen pelaajalle ja toinen joukkue yrittää tehdä maaleja syöttämällä 3 syöttöä ilman katkoa oman joukkueen pelaajien kesken. Pelataan muutama minuutti ja vaihdetaan osia.

**Coaching Points:** Milloin potkaisen, mistä tiedän, että toinen on valmis, milloin menen itse?

**Progression:** Lisää jokeri (helpota)  
Kasvata syöttöketjun syöttöjen määrää



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session**

**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Potkaiseminen 1.2.

### Loppupeli F7



**Description:** Pelataan loppuun jalkapalloa jalkapallon säännöillä. Jokaisessa loppupelissä seurataan toteutuuko harjoiteltu asia.

5v5 pelimuodossa.

**Coaching Points:** Harjoitellut asiat.



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Potkaiseminen

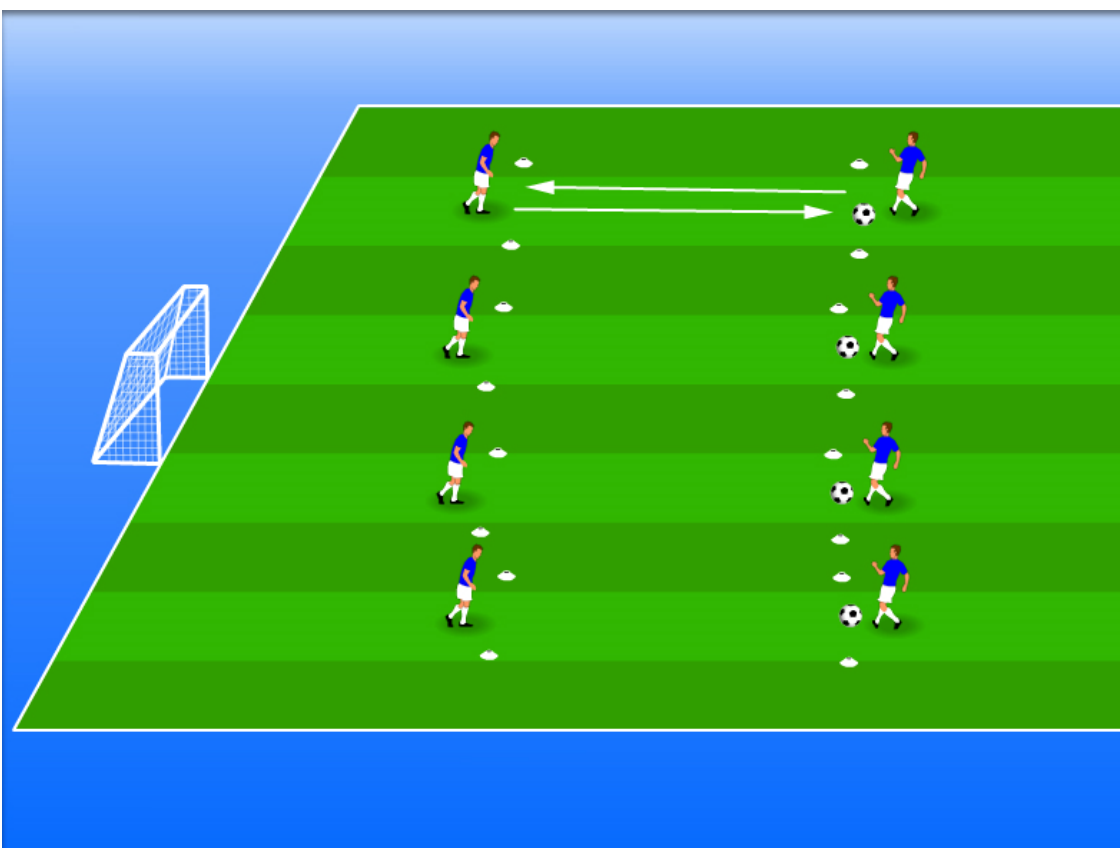
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Potkaiseminen 1.3.

### Syöttökisa



**Objective:** Palloja, tötsiä

**Description:** Pelaajat jaetaan pareittain samanlaisille paikoille. Parilla on yksi pallo. 30 sekunnin aikana, kuinka monta syöttöä pelaajat saavat menemään porttien läpi?

Kisaillaan ja katsotaan lopuksi millä parilla on eniten syöttöjä kokonaisuudessaan!  
Voidaan lisätä syöttöpaikkojen taakse myös tötsät, jotka on tarkoitus kiertää heti syöttämisen jälkeen.

**Coaching Points:** Miten saan tarkan potkun?  
Miten saan pallon pysymään maassa?  
Millainen pallo on helppo ottaa vastaan?





# Tactics Manager



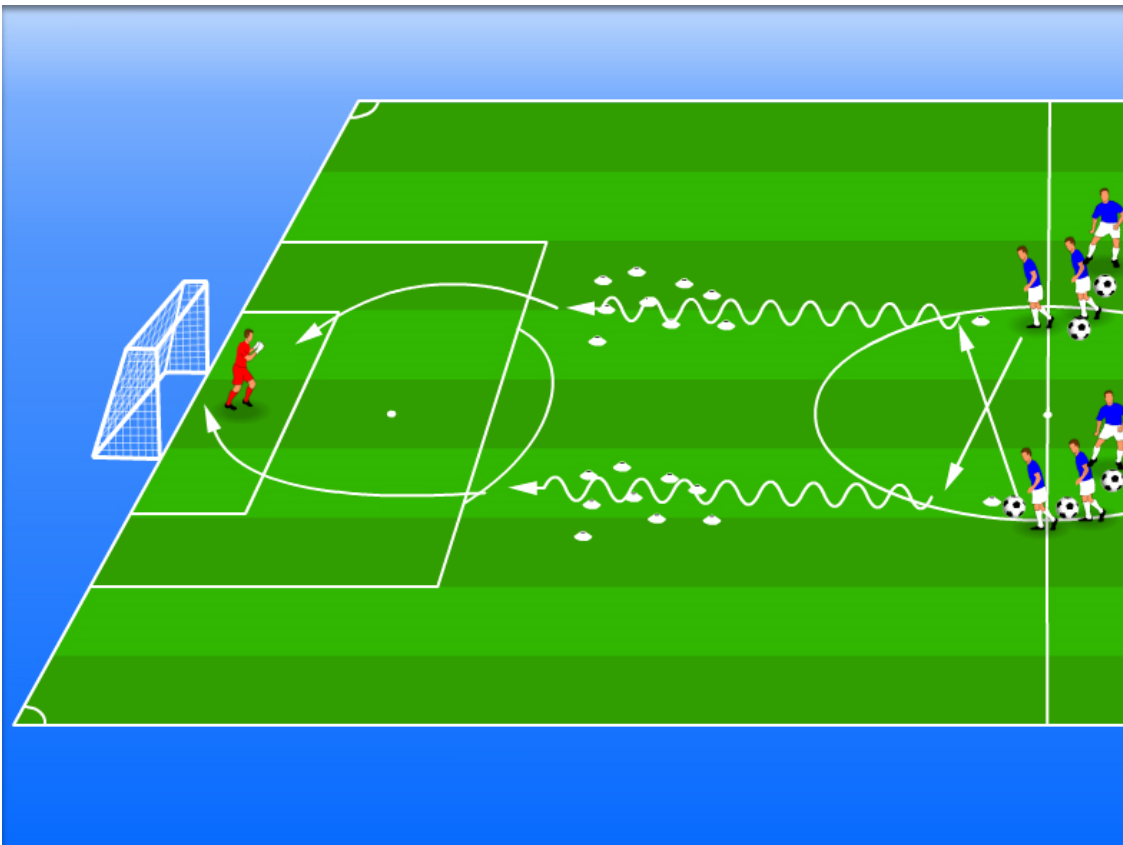
**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017  
**Duration:** 1:30 hour  
**Time:** N/A  
**Age/Level:** U8 - U10

**Session:** Potkaiseminen  
**Objective:**

## Potkaiseminen 1.3.

### Laukominen 1. kosketuksen/pujottelun jälkeen



**Objective:** Maali, palloja, tötsiä

**Description:** Puolikas kenttä, maali, maalivahti. Rangaistusalueen ulkopuolella ”tötsistä” tehty pujotteluesterata. Keskiympyrän molemmin puolin kaksi 3-4 pelaajan ryhmää pallojen kanssa. Toisesta ryhmästä lähtee vuorotellen yksi palloton pelaaja liikkeelle. Toisesta ryhmästä tulee kova, laadukas syöttö pelaajan juoksulinjalle. Pallon huolellisesti haltuun ottanut pelaaja kuljettaa terävästi pujotellen tötsistä tehdyn esteradan läpi. Radan ohitettuaan hänen tulee laukoa pallo maaliin. Kumpi ryhmä tekee enemmän maaleja?

**Coaching Points:** Miten saan laukaisusta hyvän? Mihin kannattaa laukoa? Miten saan pallon sinne mihin haluan?

**Progression:** Puolustaja mukaan lähtemään esimerkiksi perästä juoksemaan.



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Potkaiseminen

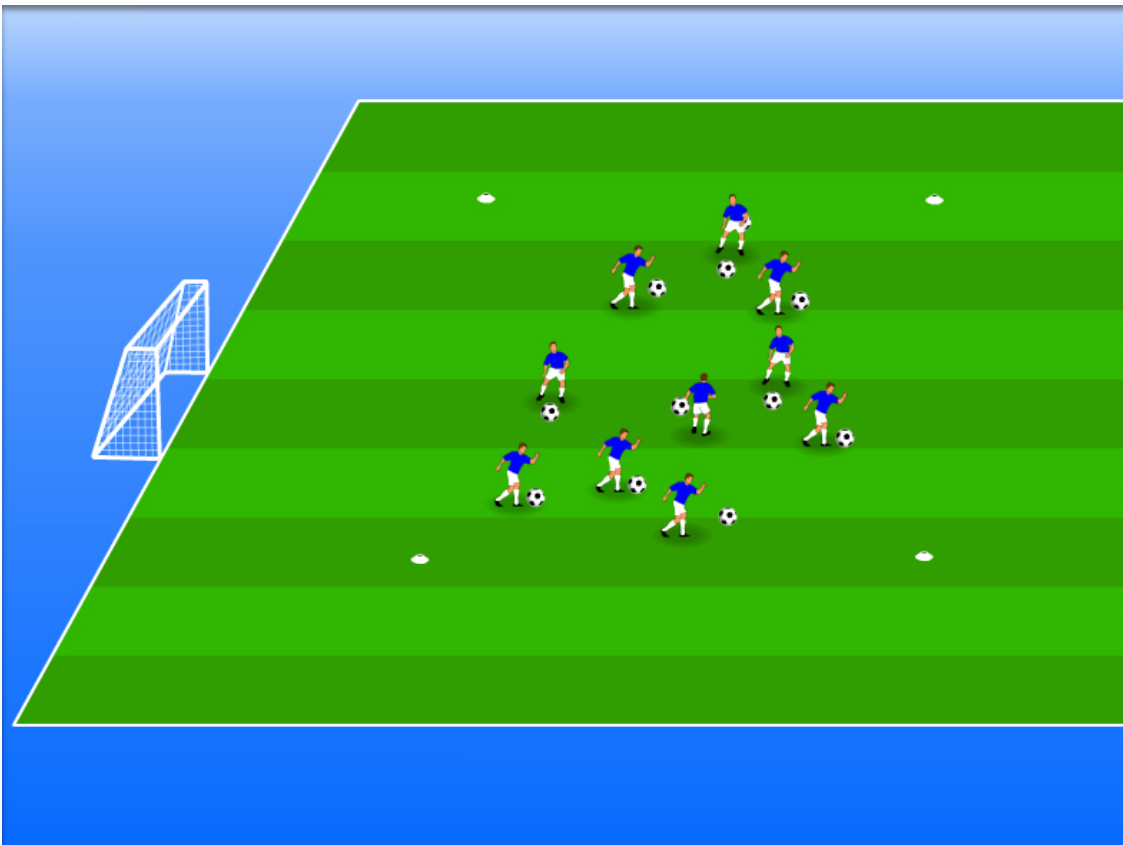
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Potkaiseminen 1.3.

### Potki kaverin pallo pois



**Objective:** Palloja vähintään 1/pelaaja

**Description:** kaikilla pelaajilla on pallo ja he yrittävät potkia muiden pallon pois, samalla kun he pitävät oman pallon hallussa. Jokaisesta pois potkitusta pallosta saa pisteen. Kisaa jatketaan muutama minuutti, jonka jälkeen katsotaan kuka on voittaja

**Coaching Points:** Potkaiseminen, pallo ulos alueelta  
Havainnointi, mihin menen, missä on tilaa?  
Suojaaminen

**Progression:** Alueen koon muuntelu



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Potkaiseminen

**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Potkaiseminen 1.3.

### 3v3 loppupeli



**Description:** 3v3 loppupeli, pelataan 30m x 20m alueella, maalit voi olla pieniä, isoja tai maalina voidaan pitää päätyrajaa, jonka ohi on kuljetettava ja pallo pysäytettävä.

**Coaching Points:** Aktiivisuus kentällä (hyökätessä sekä puolustaessa)  
1v1 hyökkäys+puolustus  
Tilan käyttö



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Potkaiseminen

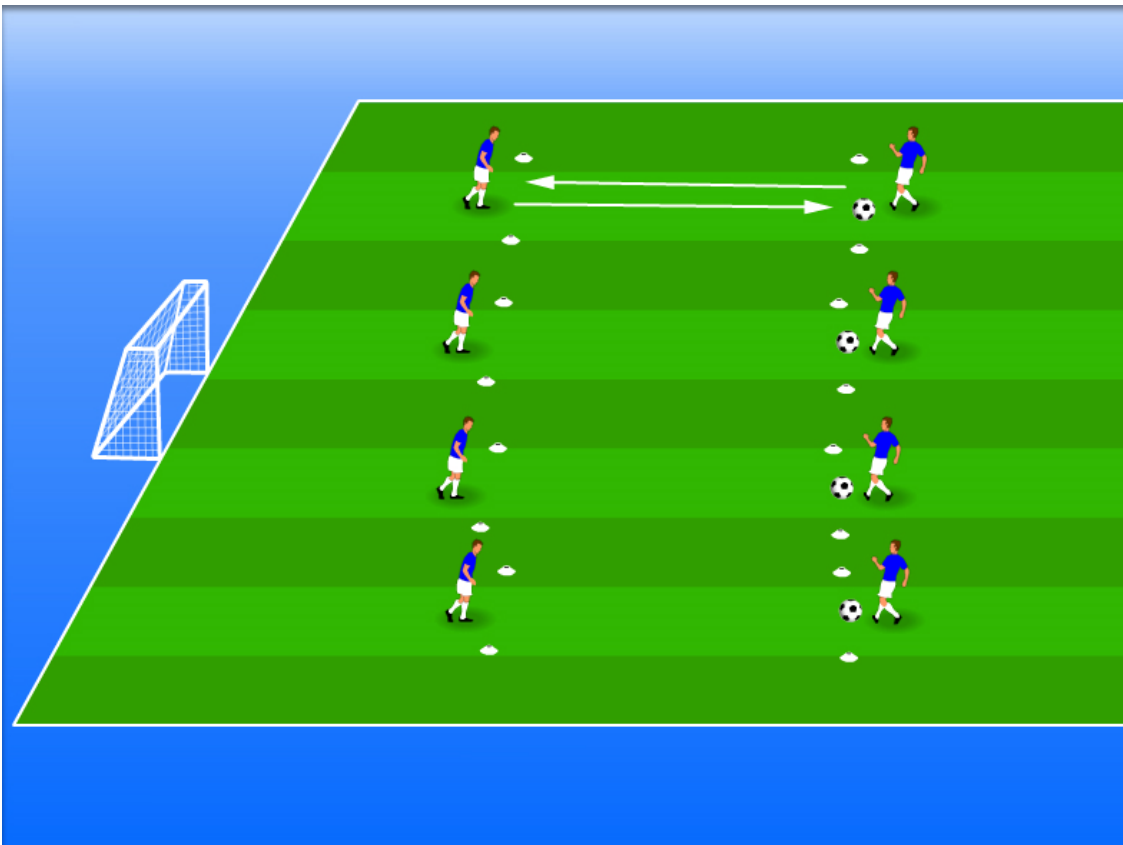
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Potkaiseminen 1.4.

### Syöttökisa



#### Description:

Pelaajat jaetaan pareittain samanlaisille paikoille. Parilla on yksi pallo. 30 sekunnin aikana, kuinka monta syöttöä pelaajat saavat menemään porttien läpi?

Kisaillaan ja katsotaan lopuksi millä parilla on eniten syöttöjä kokonaisuudessaan!

Voidaan lisätä syöttöpaikkojen taakse myös tötsät, jotka on tarkoitus kiertää heti syöttämisen jälkeen.

#### Coaching Points:

Miten saan tarkan potkun?

Miten saan pallon pysymään maassa?

Millainen pallo on helppo ottaa vastaan?



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Potkaiseminen

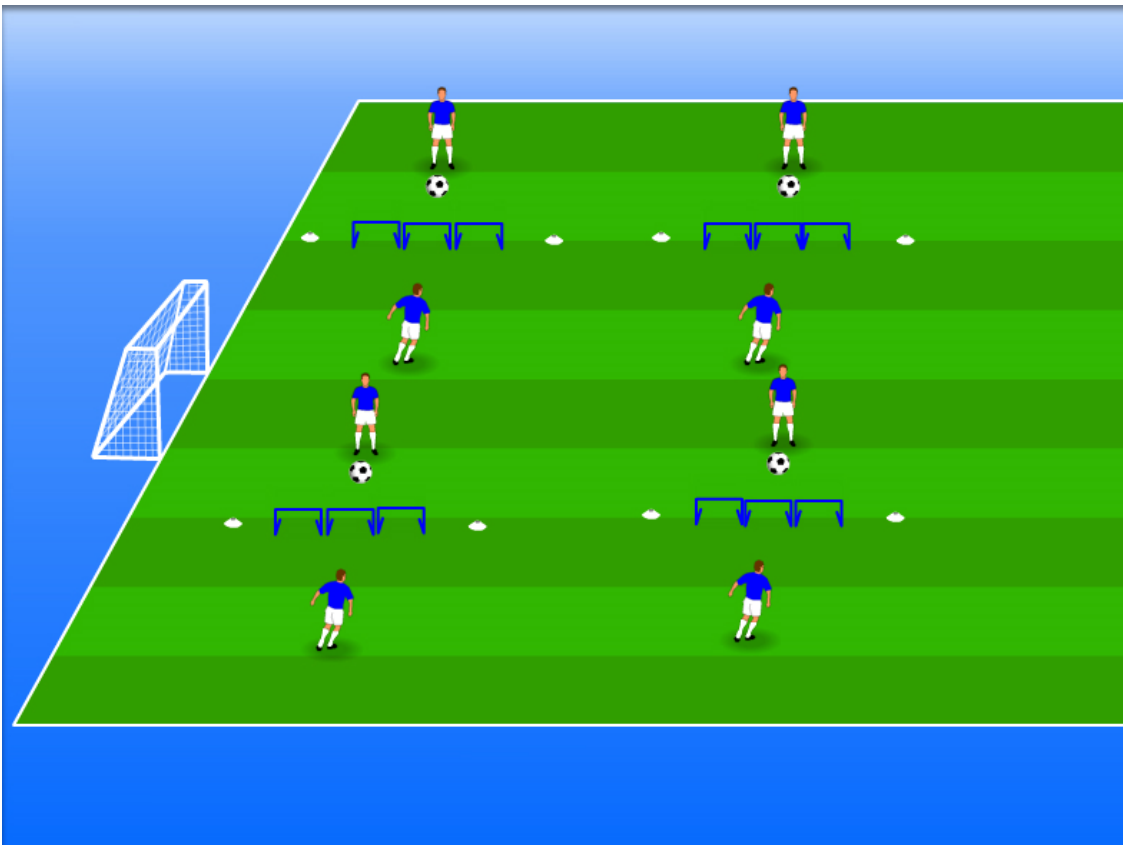
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Potkaiseminen 1.4.

### Futistennis



**Objective:** Aitoja (tötsätkin käy), palloja

**Description:** Pelataan 1v1 tai 2v2. Koko alueen koko 20mx10m. Välistä aitoja. Tavoite saada pallo aitojen yli. Palloon saa ottaa rajattomasti kosketuksia saadakseen sen toiselle puolelle, mutta pallo saa pomppata korkeintaan kaksi kertaa maassa ennen uutta kosketusta. Pisteitä saa, kun toisella pelaajalla tulee pomppuja liikaa tai hän ei saa palloa haltuun pomppun jälkeen ja se menee alueen ulkopuolelle. Pisteitä saa myös jos vastustaja potkaisee pallon ilman pomppua alueen ulkopuolelle. Voidaan pelata myös turnauksena.

**Coaching Points:** Potkaiseminen, kuinka pallon saa nousemaan? Potkaisenkö nousevaan vai laskevaan pallon? Millä jalan osalla saan laadukkaan potkun?

**Progression:** Voidaan pelata myös maassa, jolloin kosketuksia kannattaa vähentää. (helpota) Vähennä sallittujen pomppujen määrää (vaikeuta).



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Potkaiseminen

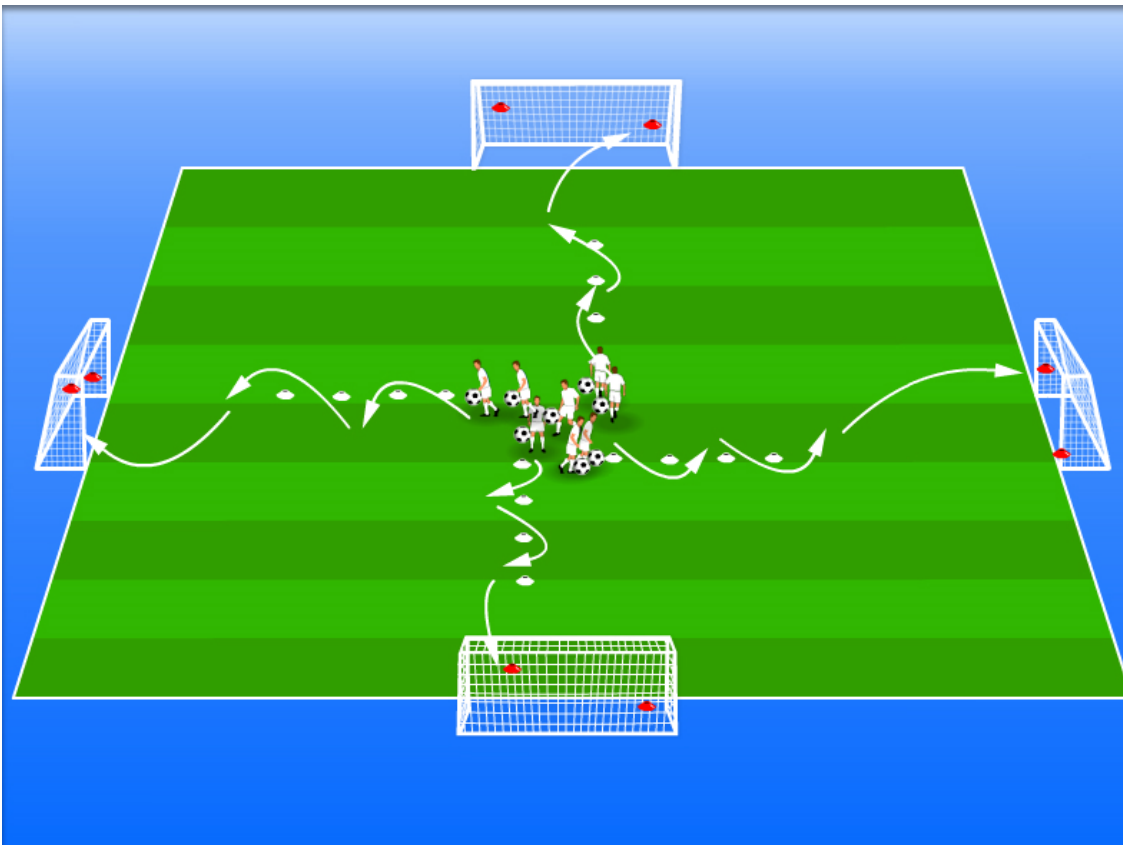
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Potkaiseminen 1.4.

### Tarkkuusmaalinteko



**Objective:** Tötsiä pujottelurataan, liivejä maalien merkitsemiseen, palloja 1/pelaaja.

**Description:** Pelaajat lähtevät keskeltä pujotellen maalin edustalla olevan radan läpi ja laukoen pallon maaliin. Tavoite on osua merkittyihin kohtiin. Vaihto aina seuraavaan jonoon.

Voidaan pelata kisana, jolloin pisteen saa aina osuttua merkkiin.

**Coaching Points:** Potkaiseminen, miten saan hyvän potkun?  
 Millainen nilkan tulee olla laukaistaessa?  
 Miten saan tasapainoisen asennon potkaisua varten?  
 Valmentaja antaa vinkkejä pelaajille

**Progression:** Puolustaja lähtemään perään.



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualif:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Potkaiseminen

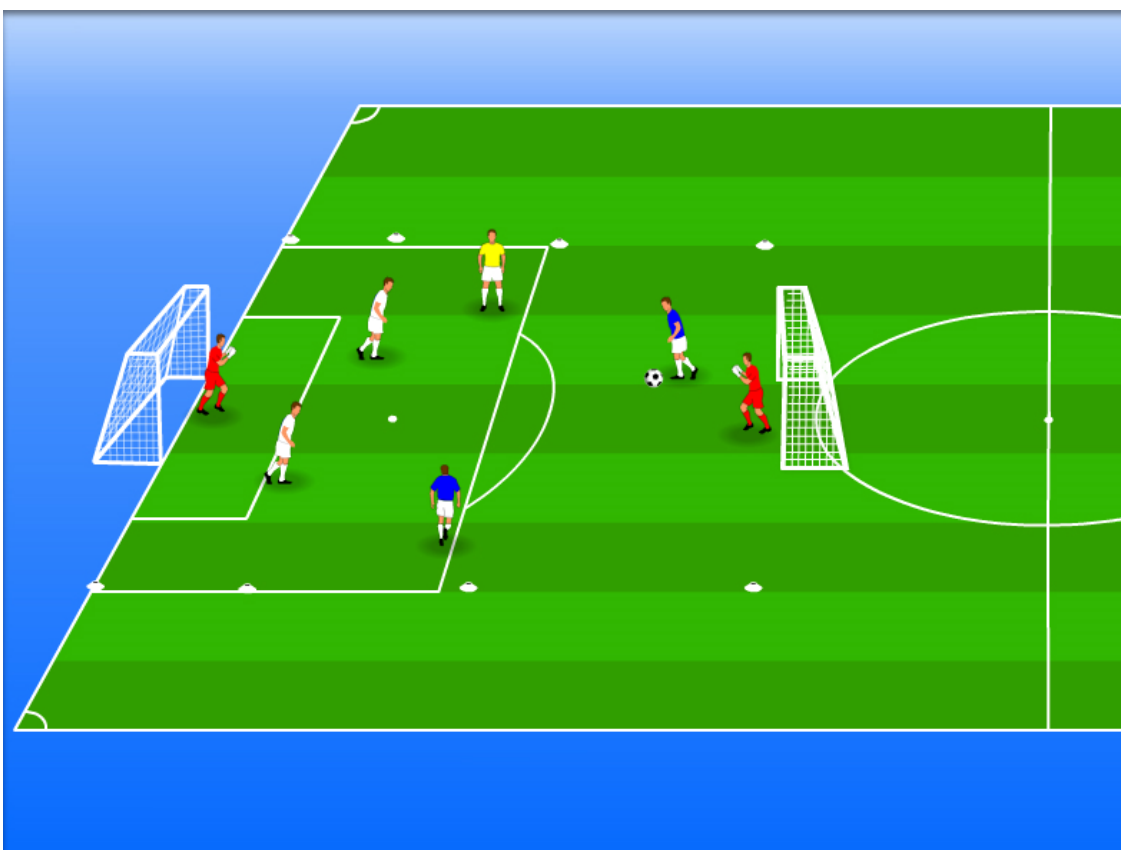
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Potkaiseminen 1.4.

### 2v2 + jokeri



**Objective:** Tötsiä, maaleja

**Description:** Pelataan 2v2 pelejä jokerilla. Pallollisella joukkueella on siis aina ylivoima. Pallon käytävä kaikilla pelaajilla ennen maalintekoa. Maalinteko suoraan syötöstä.

**Coaching Points:** Miten syötän niin, että se on helppo ottaa haltuun?  
Miten potkaisen pallon maaliin suoraan syötöstä, millainen asentoni tulee olla?



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Potkaiseminen

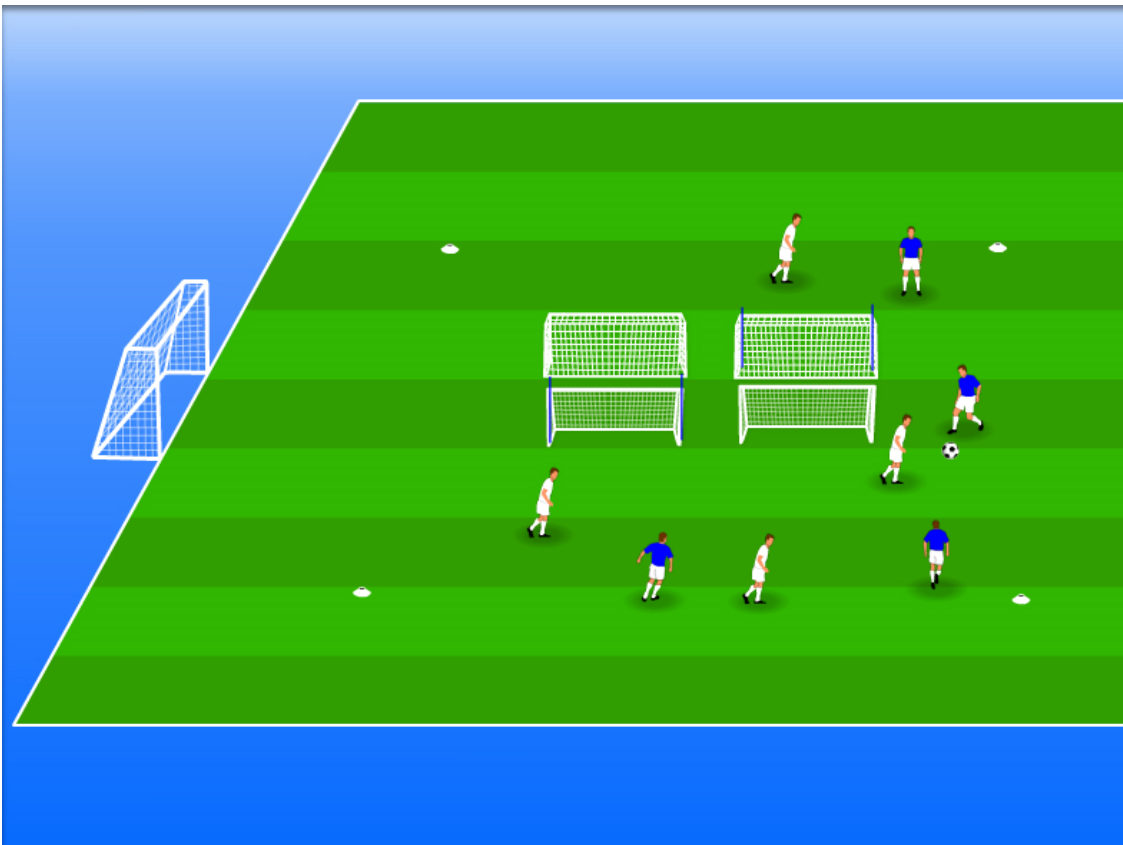
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Potkaiseminen 1.4.

### 4v4 neljään maaliin keskellä



**Objective:** Palloja, neljä pientä maalia tai merkkikepit, liivejä pelaajien merkitsemiseen

**Description:** Pelataan 20m x 20m olevalla alueella 4v4 peliä neljään maaliin, jotka ovat sijoitettu keskelle kenttää selät vastakkain. Tavoite pelata siihen maaliin, joka on vapaampi. Terävillä käänöksillä saadaan pelin suunta muuttumaan.

Pallon mennessä pois alueelta, heittää valmentaja uuden pallon peliin.

**Coaching Points:** Kääntyminen (tekniset avainasiat): painopiste alhaalla, rytminmuutos  
Havainnointi: missä tila, kumpi maali vapaana

**Progression:** Lisää toinen pallo peliin (vaikeuta)  
Lisää jokeri peliin (helpota)





# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Potkaiseminen

**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Potkaiseminen 1.5.

### Portinvartija



#### Description:

Pelaajat kuljettavat palloa alueella pareittain. Alueella on portteja ja jokaisella portilla on portinvartija. Pelaajien tavoite on yrittää löytää tilaa alueelta ja etsiä portti, jonka läpi syöttää pallo omalle parille. Onnistunut syöttö portin läpi = maali. Portinvartijat saavat pisteen aina, kun he saavat syötönkatkon. Portinvartijoita vaihdetaan tasaisin väliajoin.

#### Coaching Points:

Syöttäminen: Tukijalka pallon viereen, katse ylös ennen syöttöä, lantio ylös. Syöttöhetkellä katse palloon, osumakohta keskelle palloa. Nilkka tiukkana. Havainnointi: mikä portti on heikoiten vartioitu?



# Tactics Manager



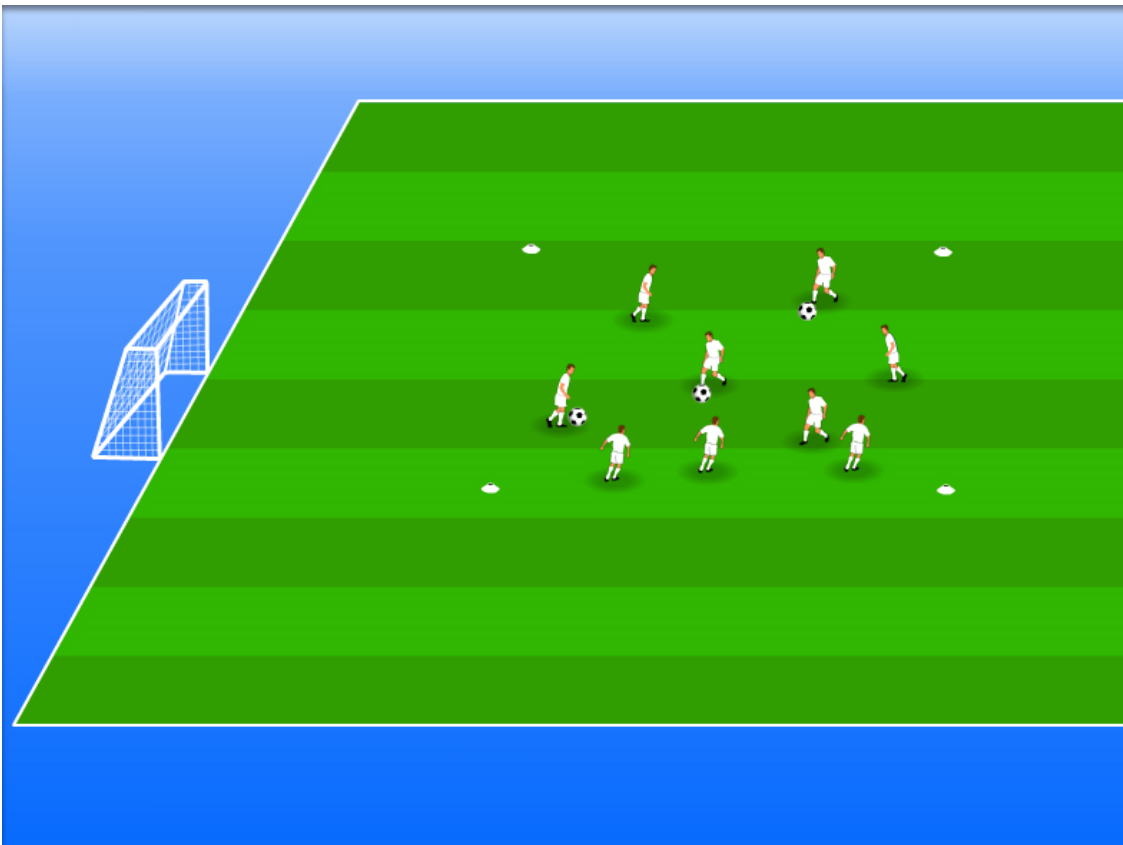
**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017  
**Time:** N/A  
**Duration:** 1:30 hour  
**Age/Level:** U8 - U10

**Session:** Potkaiseminen  
**Objective:**

## Potkaiseminen 1.5.

### Takaa-ajajat ja karkulaiset



**Objective:** Palloja, tötsiä alueen rajaamiseksi

**Description:** Tehdään merkkikartioista 15mx15m neliö. Kolme pelaajaa on alueen sisällä pallojen kanssa ja muut pelaajat ilman palloa. Näiden pallottomien pelaajien pallot ovat alueen ulkopuolella. Pallolliset pelaajat eli takaa-ajajat kuljettavat ja ajavat takaa pallottomia pelaajia eli karkulaisia yrittäen osua syöttämällä heihin. Kun pallolliset pelaajat osuvat pallottomaan pelaajaan, tämä hakee pallon neliön ulkopuolelta ja liittyy myös takaa-ajajaksi. Kisailun voittaa pelaaja, joka jää viimeiseksi neliöön ilman palloa.

**Coaching Points:** Potkaiseminen, milloin? Miten saan tarkan potkun maata pitkin?



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Potkaiseminen

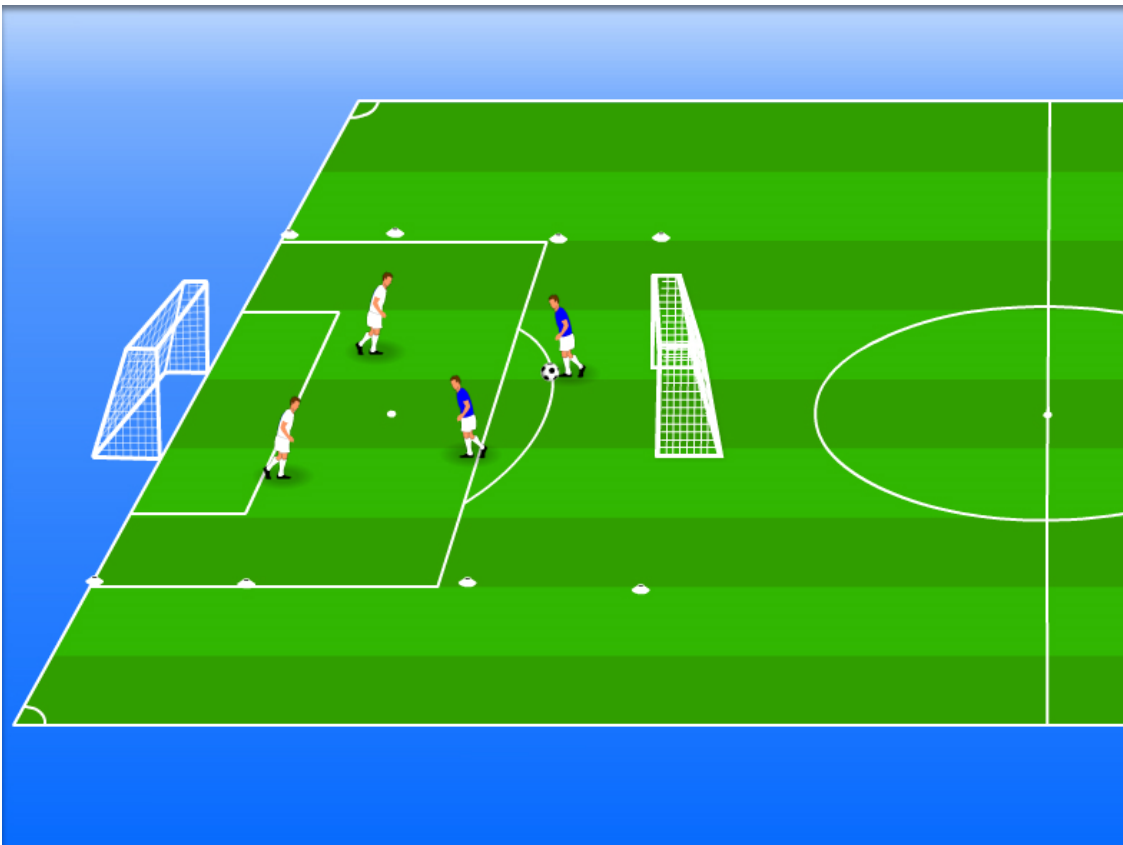
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Potkaiseminen 1.5.

### 2v2 tolppiin



**Objective:** Liivejä pelaajien merkitsemiseen, maaleja (voi olla myös minimaaleja), tötsiä

**Description:** Pelataan 2v2 pelejä, tavoitteena saada pallo osumaan tolppaan.

Pelaajamäärän ollessa suuri, voi osa pelaajista pelata 2v2 pelejä tötsämaaleihin ja vaihtaa pelaajia pelaamaan ylärimamaalipeliä.

**Coaching Points:** Miten saan tarkan potkun, jotta pallo osuu tolppaan?



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 17/Apr/2017  
**Time:** N/A  
**Duration:** 1:30 hour  
**Age/Level:** U8 - U10

**Session:** Potkaiseminen  
**Objective:**

## Potkaiseminen 1.5.

### Loppupeli F7



Loppupeli, teemana aina harjoiteltu asia.

Loppupelissä vältettävä liiallista ohjaamista ja annettava pelaajien pelata vapaammin.

Tavoite seurata, toteutuuko opeteltu asia.

Pelataan 5v5 pelimuodossa (1-1-2-1). Voidaan pelata myös vähemmällä pelaajamäärillä.

**Description:** Pelataan loppuun jalkapalloa jalkapallon säännöillä. Jokaisessa loppupelissä seurataan toteutuuko harjoiteltu asia.

5v5 pelimuodossa.

**Coaching Points:** Harjoitellut asiat.



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Laukaiseminen

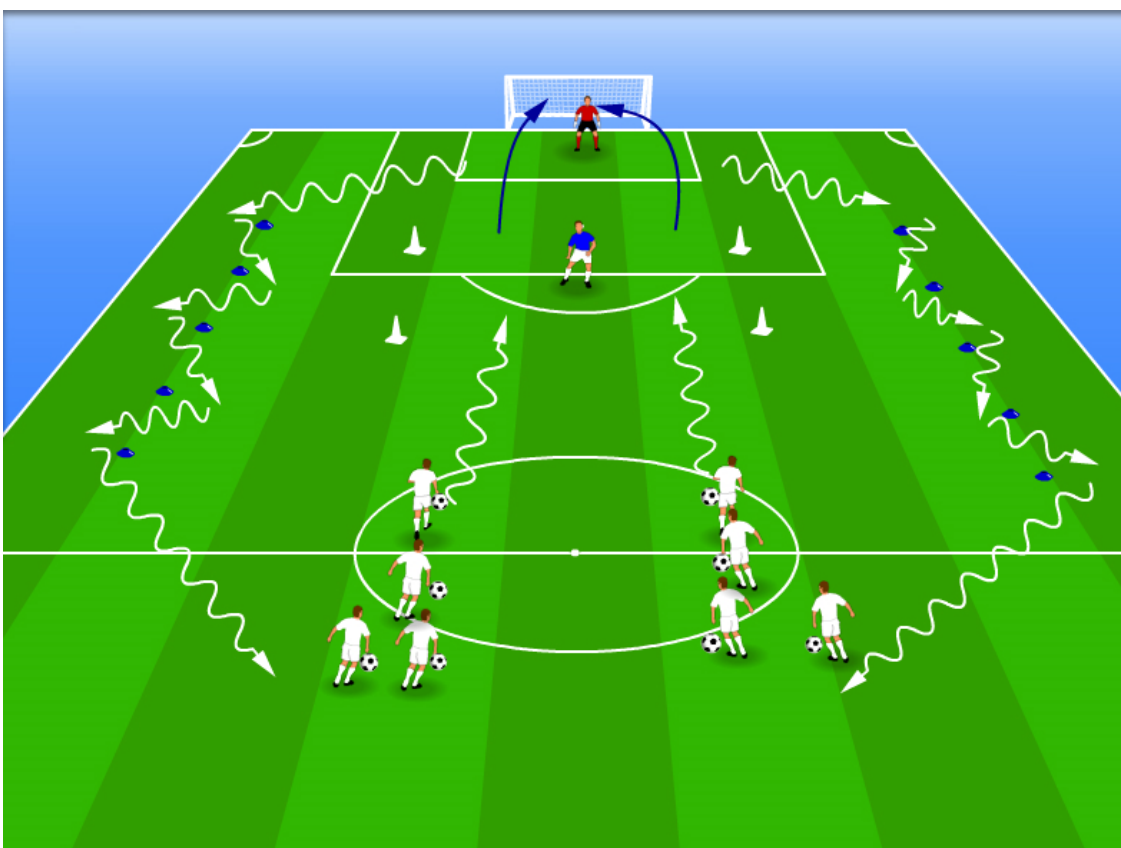
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Laukaiseminen 1.0.

### Kuljetus + maalinteko



#### Description:

Puolustaja 3m x 5m kokoisella alueella, hyökkääjät lähtevät samanaikaisesti kuljettamaan puolustusalueen läpi. Jos puolustaja saa pallon pois, syöttää hän pallon takaisin jonojen luo. Hyökkääjän päästessä ohi, etenee hän maalintekoon ja sen jälkeen pujotteluun. Uudet hyökkääjät lähtevät heti, kun puolustaja on ohitettu. Vaihda puolustajaa muutaman minuutin jälkeen.

#### Coaching Points:

Kuljetuksen tekniikka (nilkalla, milloin pitkiä, milloin lyhyitä kosketuksia)

1v1 hyökkäys: hämää vastustajaa, tasapainon harhautuessa tee nopea siirto sivuun

1v1 puolustus: painopiste alhaalla, katse pallossa, päkiöllä, kylki maalia kohti, iske, kun pallo kaukana hyökkääjän jalasta



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Time:** N/A

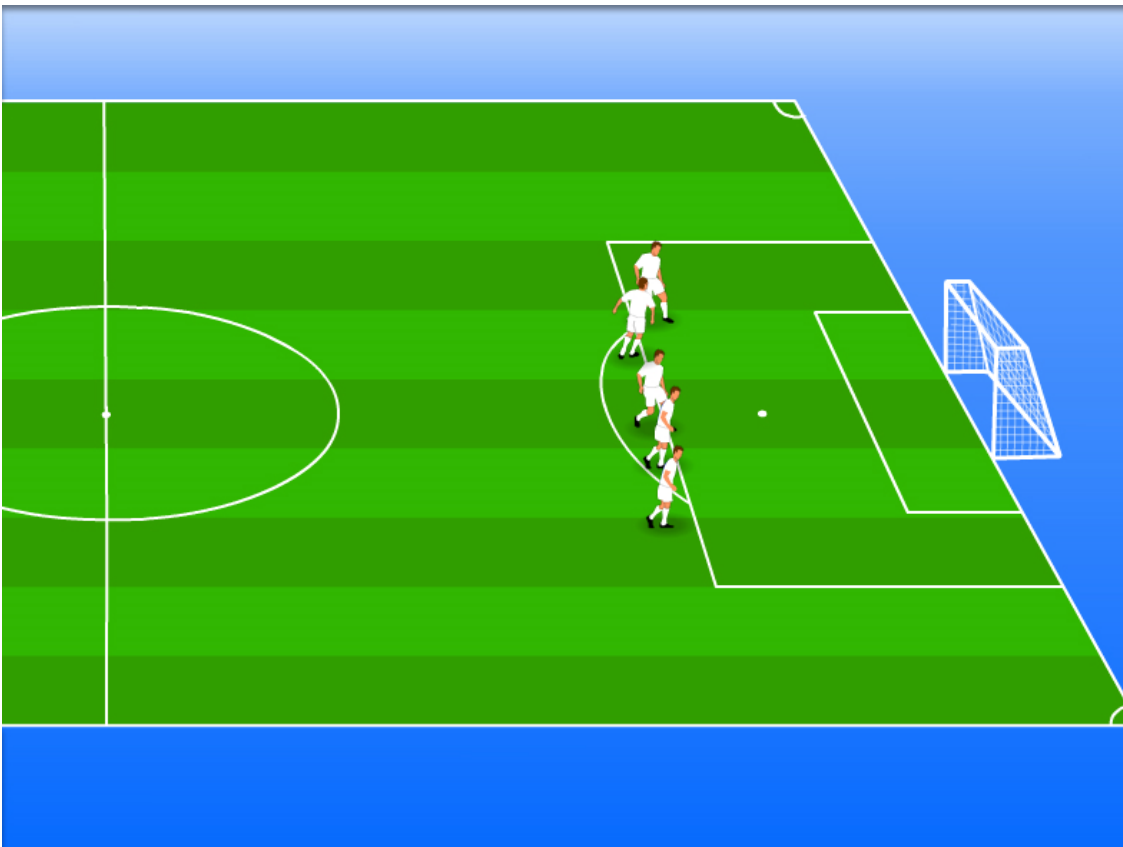
**Age/Level:** U8 - U10

**Session** Laukaiseminen

**Objective:**

## Laukaiseminen 1.0.

### Potkuklinikka



#### Description:

Pelaajat 3-6 hengen ryhmissä. Tavoite opetella potkutekniikkaa yksilökohtaisesti valmennettuna.  
1. paikaltaan, 2. pienestä vauhdista 3. syöttö-pysäytys-laukaus 4. syöttö-tiputus-laukaus 5. pompusta 6. sivuttaisliikkeestä yms.

#### Coaching Points:

Tukijalka viistosti pallon taakse  
Osumakohta nilkan taitekohta, vähän sisäkehräsen etupuolella  
Osumakohta keskelle palloa  
Palloon osuessa tukijalka irtoaa maasta!  
Jos korkea laukaus, nilkka koukistuu laukauksen aikana.



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Time:** N/A

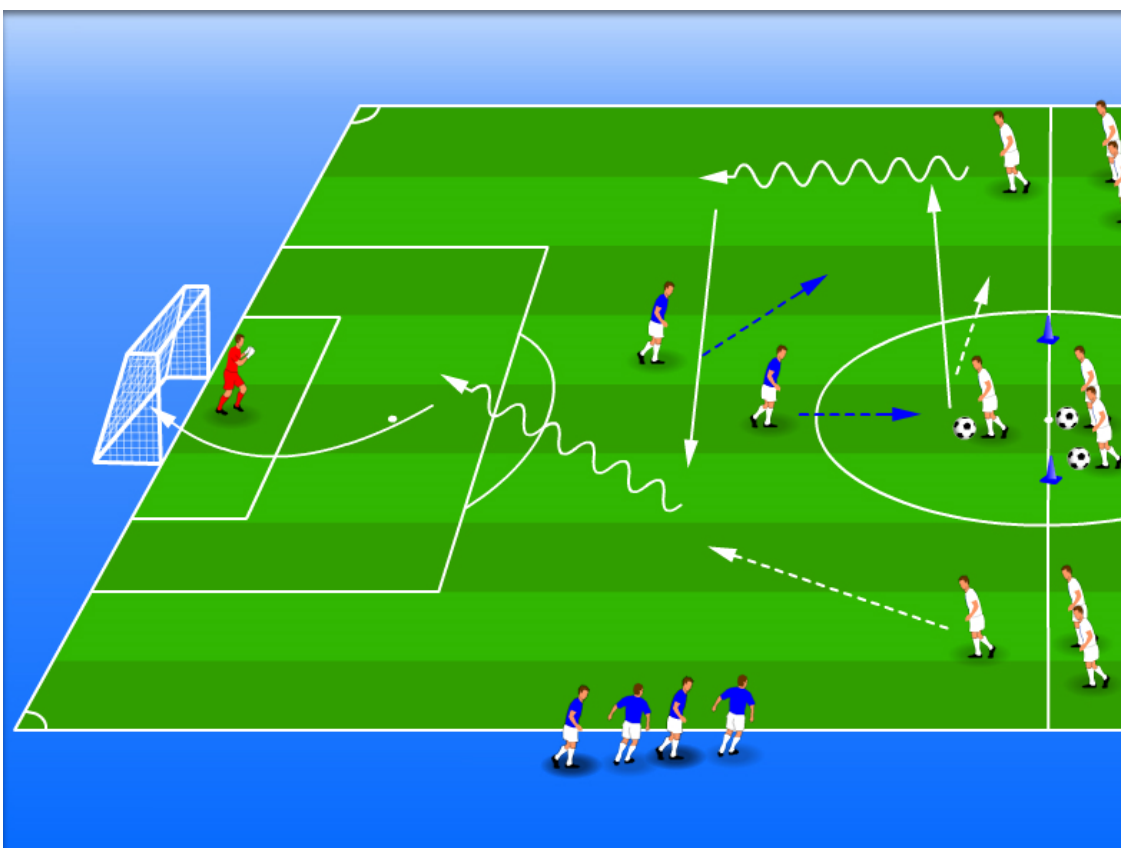
**Age/Level:** U8 - U10

**Session** Laukaiseminen

**Objective:**

## Laukaiseminen 1.0.

### 3v2 maalinteko



#### Description:

Samaan aikaan potkuklinikan kanssa. 20x30 m suorakaide, maali ja maalivahti. Pelataan 3v2 -tilanne siten, että alueen puolivälistä lähtee kaksi puolustajaa kohti keskialueella olevaa kolmen pelaajan ryhmää. Harjoitteessa voi olla 2-3 hyökkäystrioa ja 2-3 puolustajaparia. Kuinka moni hyökkäys onnistuu? Jos puolustavat pelaajat onnistuvat riistossa, heidän tulee pelata pallo mahdollisimman nopeasti vastapäädysä olevan portin läpi (portin sijaintia ja porttien määrää voi vaihdella).

#### Coaching Points:

Miten päästä laukaisupaikoille? Yhteistyö, tuki  
Laukaiseminen vauhdista: Tukijalka viistosti pallon taakse, osumakohta nilkalla, tukijalka nousee maasta osumahetkellä, potku pallon läpi



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017  
**Time:** N/A  
**Duration:** 1:30 hour  
**Age/Level:** U8 - U10

**Session:** Laukaiseminen  
**Objective:**

## Laukaiseminen 1.0.

### Loppupeli F7

Loppupeli, teemana aina harjoiteltu asia.

Loppupelissä vältettävä liiallista ohjaamista ja annettava pelaajien pelata vapaammin.

Tavoite seurata, toteutuuko opeteltu asia.

Pelataan 5v5 pelimuodossa (1-1-2-1). Voidaan pelata myös vähemmällä pelaajamäärillä.

**Description:** Pelataan loppuun jalkapalloa jalkapallon säännöillä. Jokaisessa loppupelissä seurataan toteutuuko harjoiteltu asia.

5v5 pelimuodossa.

**Coaching Points:** Harjoitellut asiat.





# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Session** Laukaiseminen, viimeistely

**Objective:**

## Laukaiseminen 1.1.

### Parimaalinteko



#### Description:

Pelaajat kuljettavat palloja alueella. Heille on nimetty parit jo aiemmin ja heidän tulee kuljetellessa havainnoida parin tekemistä. Ensinnäkin toinen parista on johtaja, joka saattaa yllättäen lähteä pujottelemaan ja tekemään maaleja, jolloin toisen parista on valittava jokin toinen vapaana oleva pujottelupaikka ja mentävä pujottelemaan ja tekemään maali.

Vaihdetaan noin 5 minuutin jälkeen osia.

#### Coaching Points:

Milloin tilaa lähteä laukomaan?

Laukaisemisen perusasiat (tarkista potkuklinikasta)

Havainnointi (missä oma joukkue, miten reagoi oman pelaajan liikkeisiin?)



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017  
**Duration:** 1:30 hour  
**Time:** N/A  
**Age/Level:** U8 - U10

**Session:** Laukaiseminen, viimeistely  
**Objective:**

## Laukaiseminen 1.1.

### Viimeistelyharjoitus



#### Description:

Toteutetaan mahdollisimman lähellä maalia.

Pelaajat pareittain ja parilla yksi pallo. Vuorotellen pelaajat antavat parilleen pallon joko syöttämällä, heittämällä, pompauttamalla tai muilla eri keinoilla. Pelaajan on otettava pallo haltuun ja laukaistava pallo maaliin.

Max 8 pelaajaa.

#### Coaching Points:

1. kosketus kehon eri osilla

Laukaiseminen: Tukijalka hieman pallon takana, potkaistaan nilkalla (taitekohta), jalan osuessa palloon, irttoa tukijalka maasta. Potkaistaan pallon "läpi".



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Time:** N/A

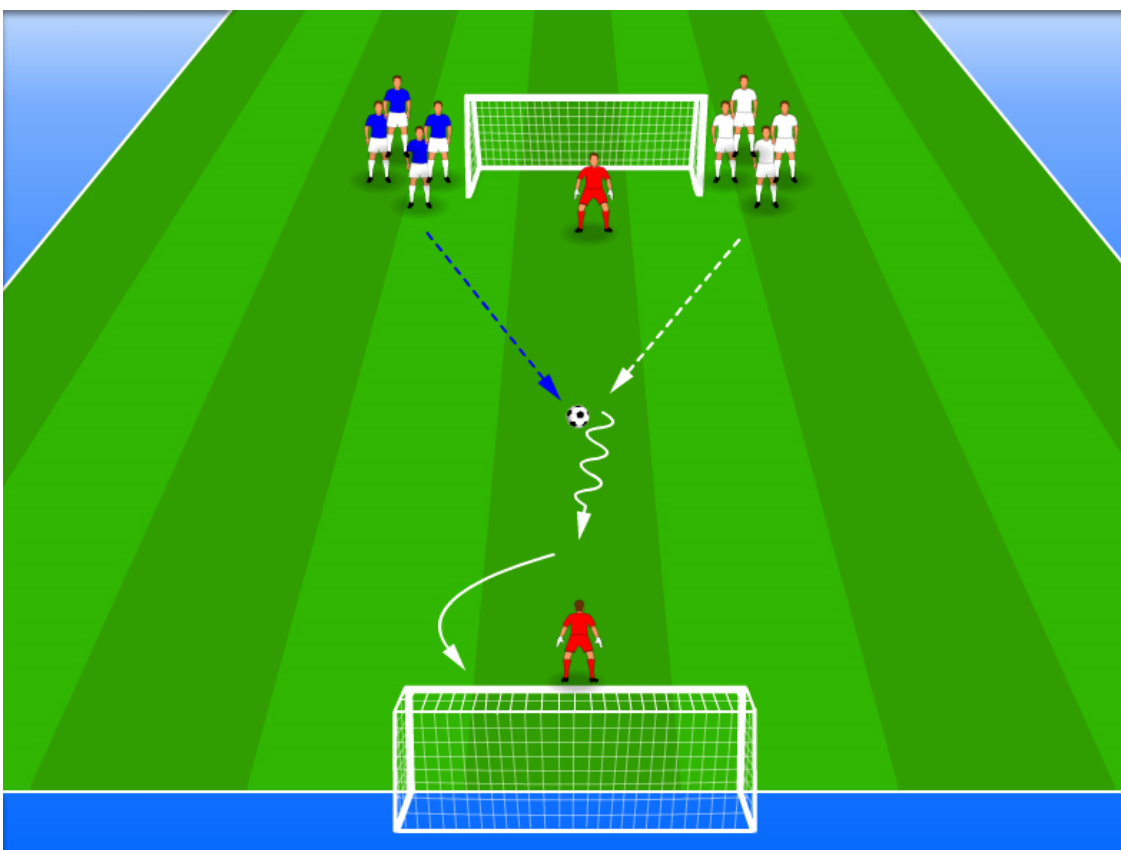
**Age/Level:** U8 - U10

**Session** Laukaiseminen, viimeistely

**Objective:**

## Laukaiseminen 1.1.

### 1v1 haaste



#### Description:

10x25 m suorakaide. Molemmissa päädyissä on maali. Pallo on keskellä aluetta. Pelaajat lähtevät toisesta päädyistä maalialueen vierekkäisiltä kartioilta. Valmentajan merkistä molemmat pelaajat ryntäävät kohti palloa (lähtöasentoa voi vaihdella). Ensimmäiseksi palloon ehtinyt saa kuljettaa ja yrittää laukoa sen maalin. Laukauksen saa kuitenkin suorittaa vain 5 metriä syvän maalintekoalueen sisältä. Jos pallokisan hävinnyt pelaaja saa riistettyä pallon, hänen on palattava takaisin ja kuljetettava pallo porttien läpi. Kuka saa eniten maaleja?

#### Coaching Points:

Nopeasti ja rohkeasti viimeistelemään, kun siihen on mahdollisuus!  
Laukaisun tekniikka (tarkista potkuklinikasta)



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Time:** N/A

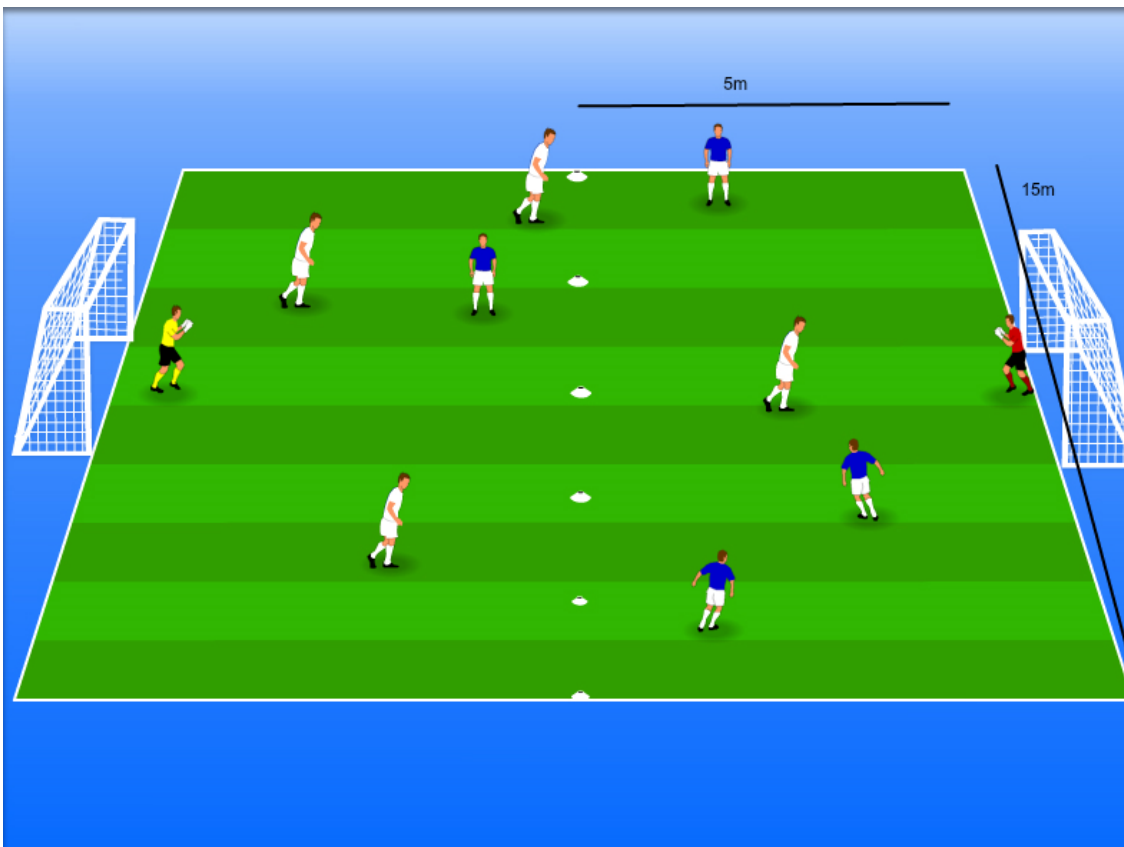
**Age/Level:** U8 - U10

**Session** Laukaiseminen, viimeistely

**Objective:**

## Laukaiseminen 1.1.

### 4v4 laukaisupeli



**Objective:** 2 maalia, tötsiä, livejä, palloja.

**Description:** Kenttä jaettu kahteen osaan. Molemmilla joukkueilla on oma puolensa. Joukkue yrittää syötellä palloa omalla puolella, kunnes jalka on vapaana ja laukaisumahdollisuus olemassa. Yksi pelaajista saa olla vastustajan kenttäpuoliskolla ja tämän tehtävänä on pistää kimpoilevat pallot maaliin tai toimia puolustajana, mikäli vastustajalla on pallo.

**Coaching Points:** Laukaiseminen: (tekniset avainasiat), milloin on paikka vetää?

**Progression:** Pelaa 3v3:na niin, ettei vastapuolella ole puolustajaa. (helpota).



# Tactics Manager



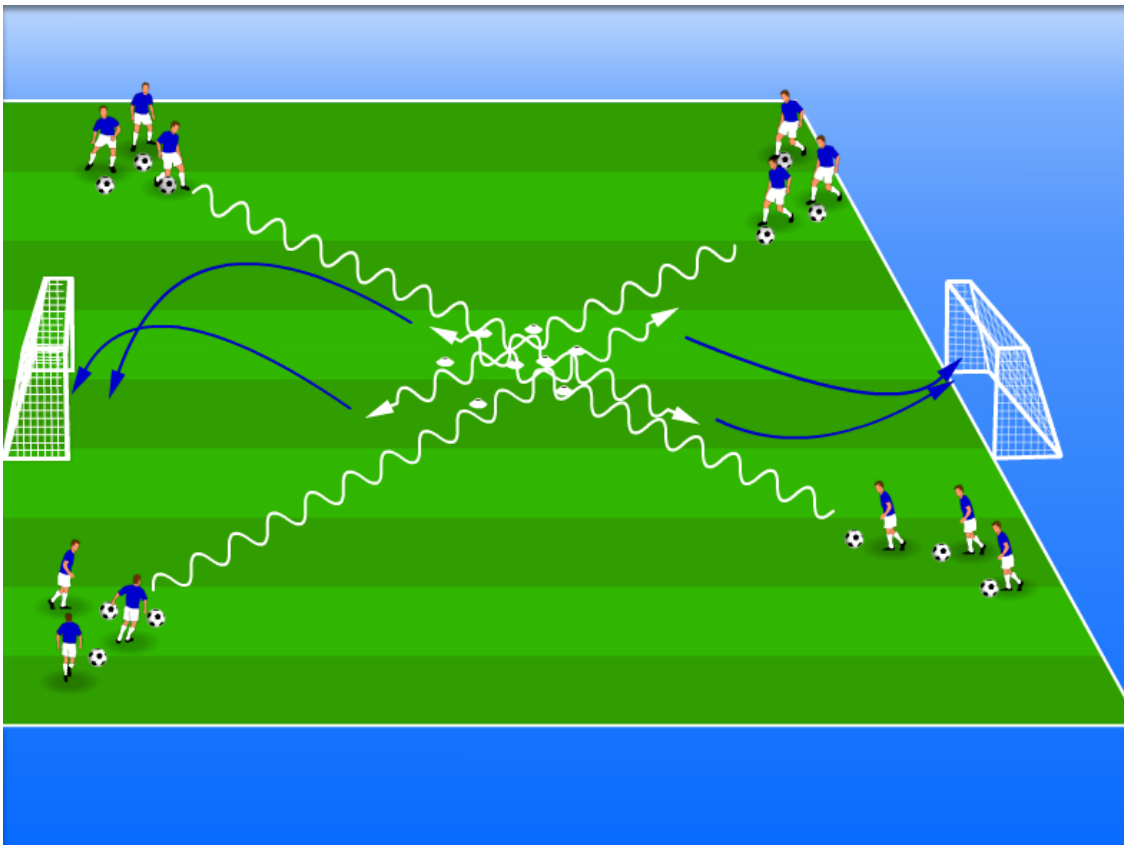
**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017  
**Duration:** 1:30 hour  
**Time:** N/A  
**Age/Level:** U8 - U10

**Session:** Laukominen  
**Objective:**

## Laukaiseminen 1.2.

### Ruuhkamaalinteko



**Objective:** Tötsiä, palloja vähintään 1/pelaaja

**Description:** Pelaajat jaetaan neljään jonoon (max 3pelaajaa/jono). Ruuhka-alue (tötsät) ovat 15m päässä molemmista maaleista. Pelaajat lähtevät joka jonosta kuljettamaan samaan aikaan tötsäsokkelon läpi. Pelaajat eivät saa törmätä toisiinsa eikä tötsiin. Mikäli pääsee tötsien läpi törmäämättä, saa tehdä maalin. Mikäli ei, joutuu palaamaan omaan jonoon tyhjin käsin ja toinen pelaaja saa lähteä matkaan. Voi myös kisalla: mikä joukkue tekee eniten maaleja?

**Coaching Points:** Kuljettaminen, milloin pitkiä, milloin lyhyitä kosketuksia? Vastustajan ohituksen (tötsien ja muiden pelaajien) jälkeen tempokuljetus!  
 Havainnointi: tilan, oikean ajan havainnointi, milloin menen, mihin menen, miten menen?  
 Laukaus: Nilkalla (nauhoilla) osuma palloon, tukijalka viistotsti pallon taakse, saatto, osumahetkellä katse pallossa!

**Progression:** Laajenna tötsäaluetta (helpota)



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Laukominen

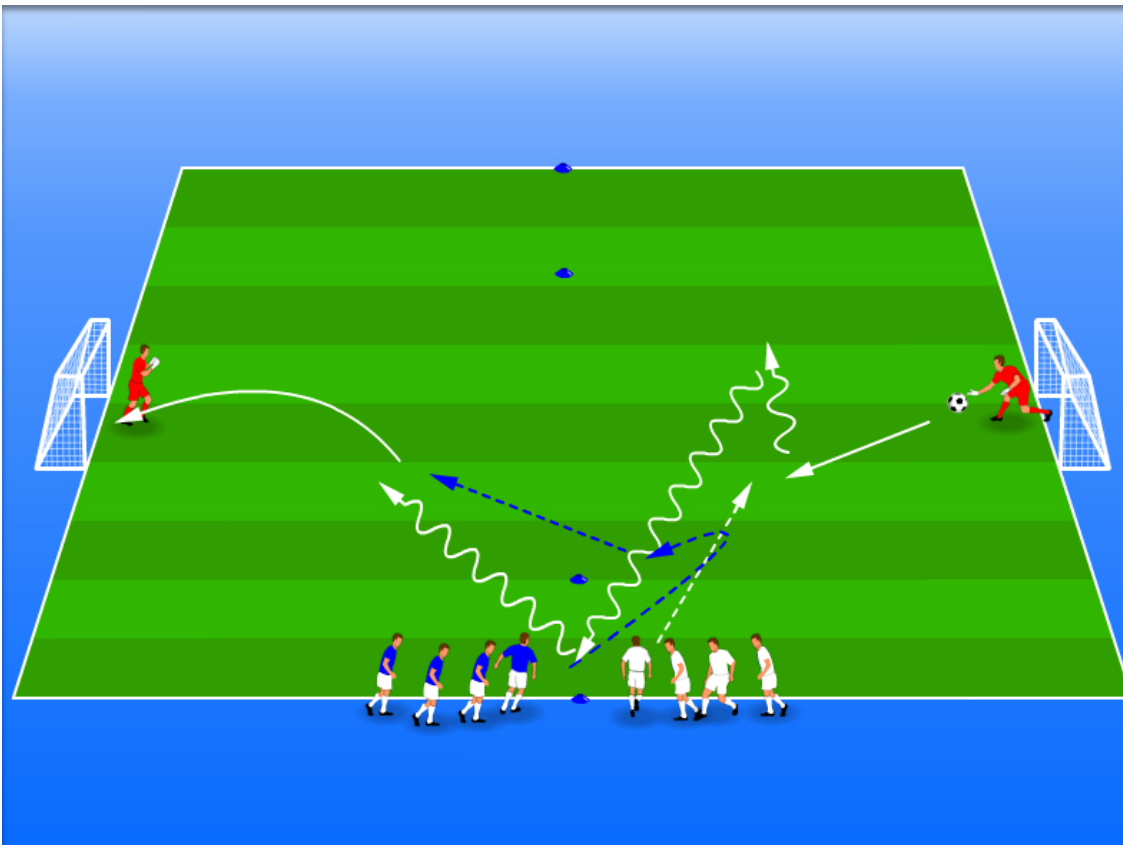
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Laukaiseminen 1.2.

### 1v1 maalinteko selkä menosuuntaan



**Objective:** Palloja, maalit, tötsät.

**Description:** 15x25 m suorakaide, päädyissä maalit. 8-10 pelaajaa kahdessa joukkueessa, molemmat joukkueet seisovat alueen puolivälissä. Pelataan vuorotellen 1v1 -tilanne. Molemmissa maaleissa on maalivahti, toisella on lähtötilanteessa pallo. Yksi pelaaja lähtee keskialueelta maalivahtia vastaan, vastustajan pelaaja saa lähteä heti seuraamaan. Maalivahti syöttää pallon pelaajalle, joka kääntyy ja pyrkii pääsemään 1v1 -tilanteessa ohi kuljettamalla porttien läpi ja laukaisemalla maaliin. Puolustajan saadessa riiston, tekee tämä heti maalin.

**Coaching Points:** Määrätietoisuus, jotta pääsee viimeistelemään, viimeistelystä laukauksen laatu (avainasiat) 1v1 tilanteissa harhautukset+käännökset sekä rytminmuutos!

Havainnointi: missä tila, mihin vien vastustajan, mistä pääsen ohi.

**Progression:** Poista portit pelistä (helpota)  
Lisää hyökkääjälle aikarajoitus, jolloin laukauksen on lähdeävä. (vaikeuta)



# Tactics Manager



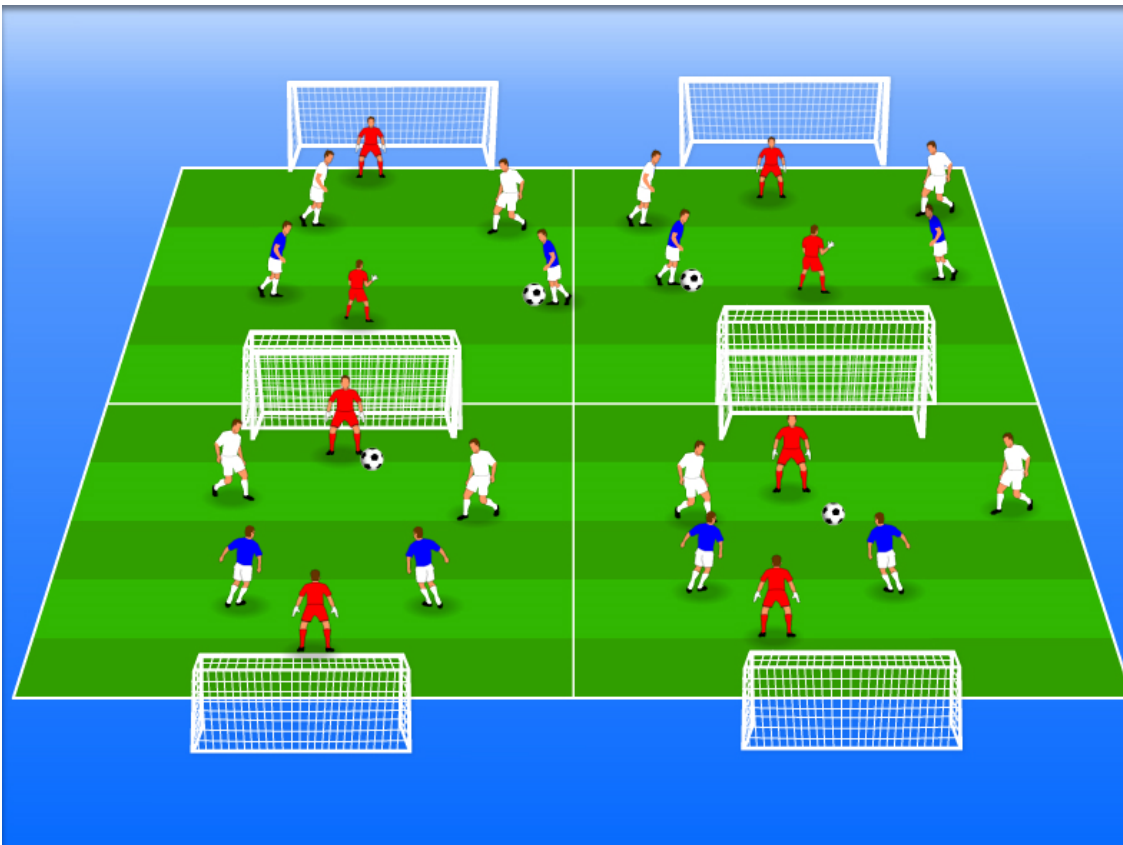
**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017  
**Time:** N/A  
**Duration:** 1:30 hour  
**Age/Level:** U8 - U10

**Session:** Laukominen  
**Objective:**

## Laukaiseminen 1.2.

### 2v2-turnaus



- Objective:** Palloja, maaleja, liivejä, tötsiä
- Description:** Useita 2v2 pelejä mahdollisimman pienellä alueella. Tavoite pelata nopeatempoista peliä, jossa tulee paljon laukauksia. Maalin tehnyt joukkue saa aina jatkaa pelaamista omalta maaliltaan maalin jälkeen. Pelataan 2-3 minuutin settejä, huilataan, jatketaan.
- Coaching Points:** Laukaiseminen (tekniset asiat): milloin mahdollisuus laukoa, miten pääsen laukaisupaikoille? Mihin lauan? Milloin lauan?
- Hyökkääminen: kuinka autan kaveriani, että saamme paikan maalintekoon?
- Progression:** Lisää jokeri (helpota)  
Muuntele alueen kokoa



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Session** Laukominen

**Objective:**

## Laukaiseminen 1.2.

### 3v3 loppupeli



**Description:** 3v3 loppupeli, pelataan 30m x 20m alueella, maalit voi olla pieniä, isoja tai maalina voidaan pitää päätyrajaa, jonka ohi on kuljetettava ja pallo pysäytettävä.

**Coaching Points:** Aktiivisuus kentällä (hyökätessä sekä puolustaessa)  
1v1 hyökkäys+puolustus  
Tilan käyttö





# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Session** Laukaiseminen

**Objective:**

## Laukaiseminen 1.3.

### Kuljetus-laukauskaruselli



**Description:** Pelaajat kuljettavat rataa läpi tehden aina maalin ja sen jälkeen siirtyen seuraavaan jonoon. Alue noin 1/4-kenttää.

**Coaching Points:** Milloin pitkiä, milloin lyhyitä kosketuksia? Millä jalan osilla kuljetan? Käännösten jälkeen rytminmuutos!



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017  
**Time:** N/A  
**Duration:** 1:30 hour  
**Age/Level:** U8 - U10

**Session:** Laukaiseminen  
**Objective:**

## Laukaiseminen 1.3.

### Laukominen sivuttaisliikkeestä



#### Description:

Kaksi 4-6 pelaajan ryhmää. Pallollinen pelaaja lähtee kuljettamaan 10-12 m päästä päätyrajasta poikittain. Tulleessaan kartion kohdalle pallollinen pelaaja yrittää laukoa pallon tarkasti maaliin. Päätyrajalla vastakkain pallollista pelaajaa oleva palloton pelaaja saa lähteä juoksemaan välittömästi pallollisen lähdettyä liikkeelle. Palloton yrittää ehtiä maalille ja torjua pallollisen laukauksen. Palloton saa/ei saa käyttää käsiään torjunnassaan (pelaajat päättää). Puolessa välissä vaihdetaan puolia ja katsotaan, kenellä eniten maaleja?

**Coaching Points:** Laukominen (avainasiat!!)



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Time:** N/A

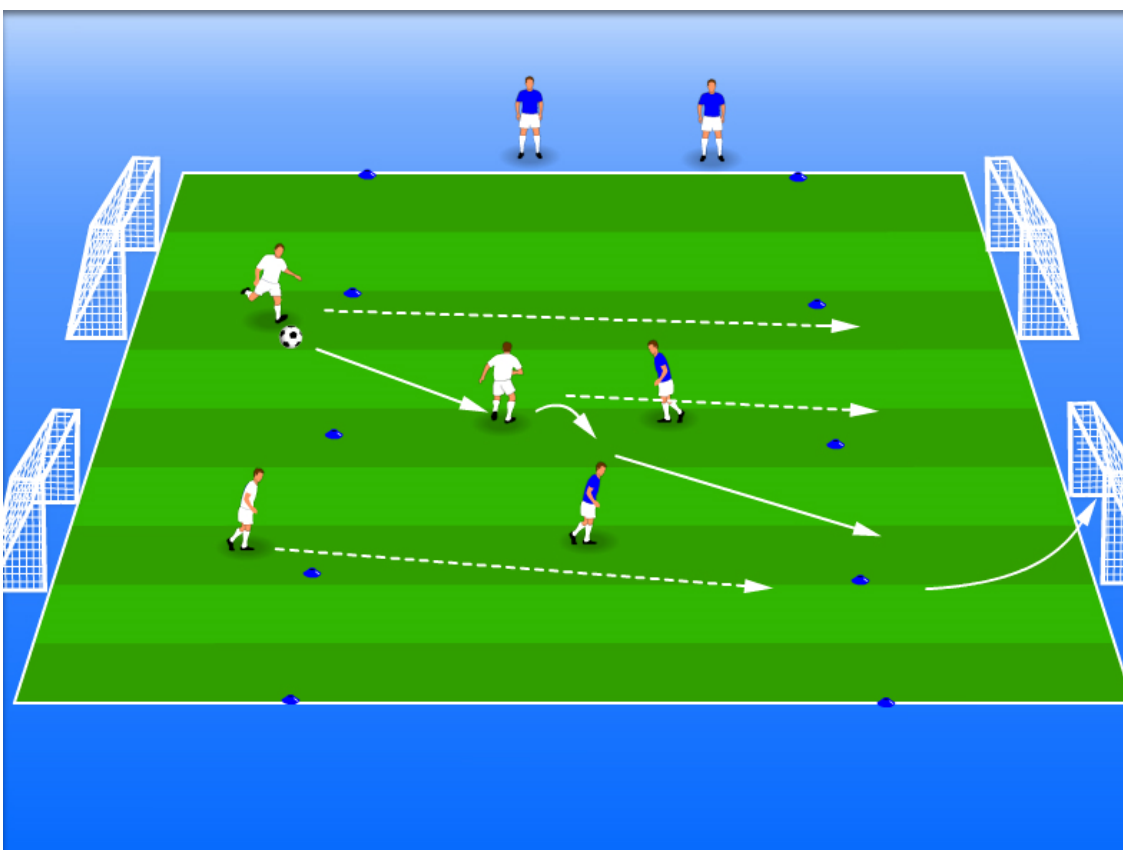
**Age/Level:** U8 - U10

**Session** Laukaiseminen

**Objective:**

## Laukaiseminen 1.3.

### 3v1 neljään maaliin



#### Description:

15x25 m kenttä, neljä maalia. Maalien edessä 5 m syvä maalin- tekoalue. Maalin saa tehdä vain maalintekoalueelta. Kaksi kolmen pelaajan joukkuetta, 3v1 -peli. Puolustavalla joukkueella on aina kaksi pelaajaa "huilaamassa". Pallollisen joukkueen kaksi pelaaja lähtee maaliviivalta, yksi pelaaja on ylempänä keskushyökkääjänä. Pallollinen joukkue lähtee etene- mään kohti vastapuolen maaleja vastassaan yksi puolustaja. Jos puolustaja saa riistettyä pallon, hän pyrkii mahdollisimman nopeasti maalintekoon (huilipelaajien avulla)

#### Coaching Points:

Miten puolustajan saa ohitettua? Miten laukaisusta saa laadukkaan (avainasiat)

Rohkeus ja määrätietoisuus hyökkäyksissä



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017  
**Time:** N/A  
**Duration:** 1:30 hour  
**Age/Level:** U8 - U10

**Session:** Laukaiseminen  
**Objective:**

## Laukaiseminen 1.3.

### Loppupeli F7



Loppupeli, teemana aina harjoiteltu asia.

Loppupelissä vältettävä liiallista ohjaamista ja annettava pelaajien pelata vapaammin.

Tavoite seurata, toteutuuko opeteltu asia.

Pelataan 5v5 pelimuodossa (1-1-2-1). Voidaan pelata myös vähemmällä pelaajamäärillä.

**Description:** Pelataan loppuun jalkapalloa jalkapallon säännöillä. Jokaisessa loppupelissä seurataan toteutuuko harjoiteltu asia.

5v5 pelimuodossa.

**Coaching Points:** Harjoitellut asiat.



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017  
**Duration:** 1:30 hour  
**Time:** N/A  
**Age/Level:** U8 - U10

**Session:** Laukaiseminen  
**Objective:**

## Laukaiseminen 1.4.

### 1v1 x4 maalintekokisailu



**Objective:** Palloja, liivejä, tötsiä

**Description:** Pelaajat asetetaan maalien luo jonoihin. Jokaisesta jonosta lähtee pelaaja samanaikaisesti kuljettamaan keskialueen läpi kohti maalia. Keskellä pelaajien tulee harhauttaa puolustaja ja edetä maalintekoon. Jos puolustaja saa pallon pois, lähtee tämä välittömästi maalintekoon ja hyökännyt pelaaja perään. Tilanteen jälkeen pelaaja palaa omaan jonoonsa ja sama toistetaan. Kumpi joukkue tekee enemmän maaleja? Vaihda puolustajia keskellä muutaen suoritusten jälkeen.

**Coaching Points:** Kuljettaminen: milloin otat pitkiä/lyhyitä kosketuksia? Miten kuljetat ohittamisen jälkeen? Harhauttaminen: miten teet itsellesi tilaa? Mitä teet harhautuksen jälkeen? Huom. eri harhautusten ydinkohdat.  
 1v1 puolustaminen: Missä painopiste (alhaalla), miten liikut (päkiöillä, kylkiasennossa), milloin isket (kun hyökkääjällä pallo kaukana jalasta)

**Progression:** Vähennä puolustajia keskellä (helpota)  
 Lisää puolustajia keskelle (vaikeuta)



# Tactics Manager



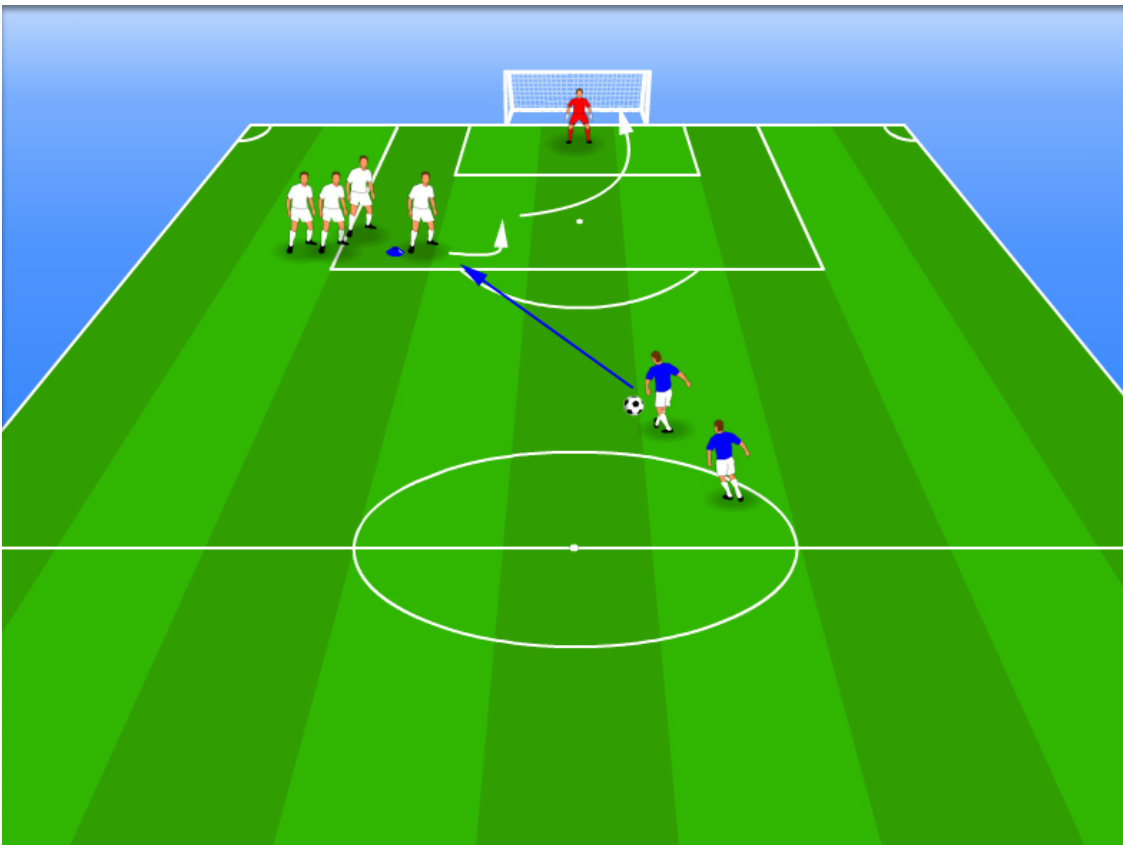
**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017  
**Time:** N/A  
**Duration:** 1:30 hour  
**Age/Level:** U8 - U10

**Session:** Laukaiseminen  
**Objective:**

## Laukaiseminen 1.4.

### Laukominen haltuunoton jälkeen



**Objective:** Palloja, tötsiä, maali

**Description:** 3-4 pelaajaa vuorotellen tekemässä maaleja, 1-2 pelaajaa syöttämässä. Harjoitellaan huolellista viimeistelyä. Palloton hyökkääjä on rangaistusalueen rajalla muutama metri sivussa. Aluksi harjoitellaan laukomista paremmalla jalalla; oikeajalkaiset pelaajat lähtevät tällöin itsestään katsottuna vasemmalta puolelta. Ensimmäinen kosketus tulee siis vasemmalla jalalla. Palloton pelaaja tekee pienen V-liikkeen pois päin maalilta. Ensimmäisen kosketuksen jälkeen mahdollisimman nopea viimeistely

**Coaching Points:** Viimeistely: terävyys sekä laukauksen avainasiat

**Progression:** Lisää puolustaja mukaan (syöttäjä lähtee heti syötön jälkeen puolustajaksi)



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Laukaiseminen

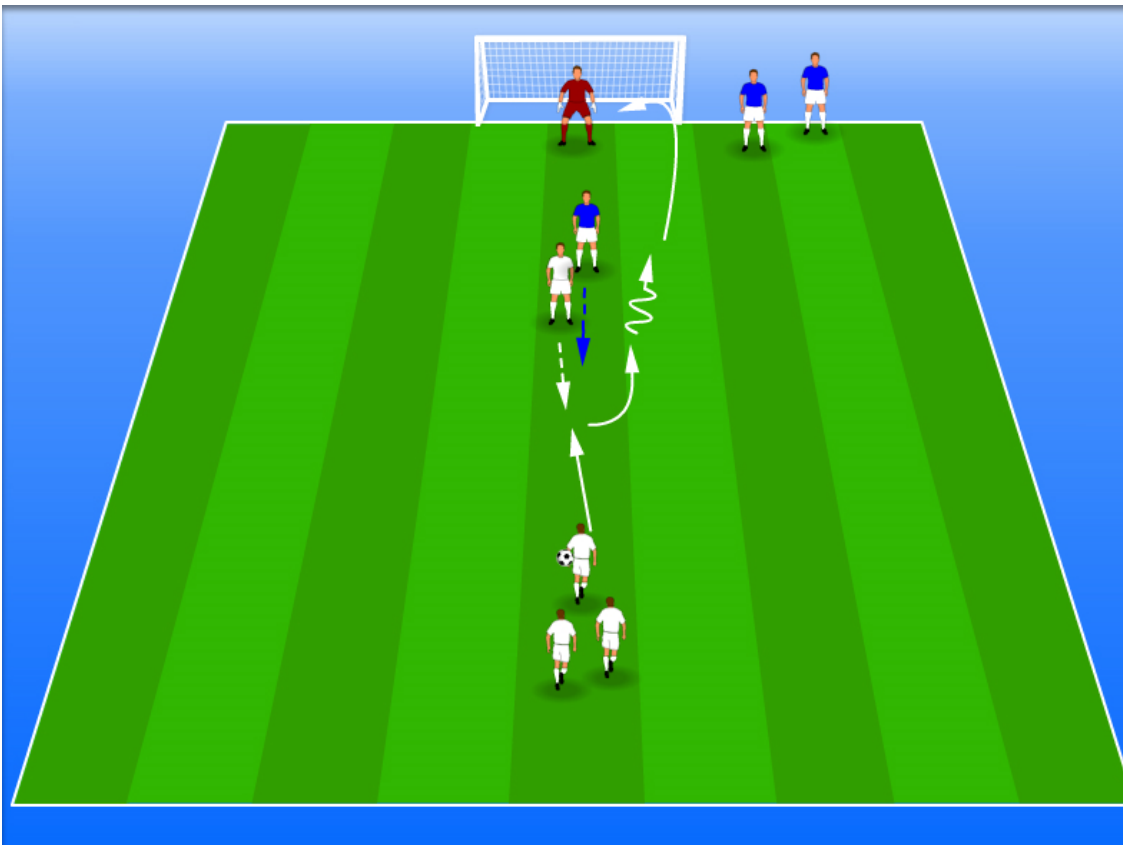
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Laukaiseminen 1.4.

### 1v1 maalinteko



**Objective:** Maali, palloja

**Description:** Pelaaja saa syötön, mutta vastustaja on selässä. Tavoite kääntyä, ohittaa ja laukoa. Tämän jälkeen hyökkääjä menee syöttäjän paikalle ja puolustaja takaisin omaan jonoon. Noin 5 minuutin jälkeen vaihdetaan osia.

**Coaching Points:** Vastaantulo syöttöön, jotta tilaa kääntymiseen, pallon suojaus kääntyessä, ohitus ja rytminmuutos

**Progression:** Vastustajan paikalle tötsät (helpota)



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Laukaiseminen

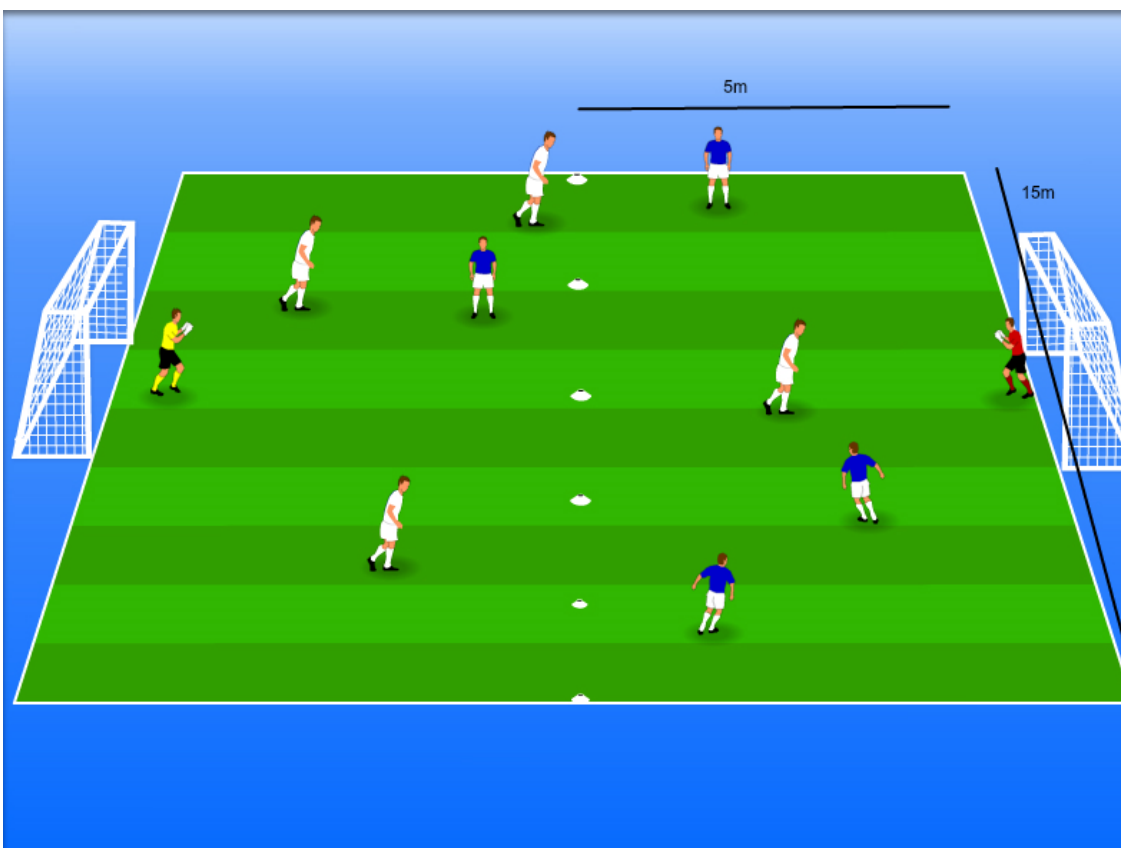
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Laukaiseminen 1.4.

### 4v4 laukaisupeli



#### Description:

Kenttä jaettu kahteen osaan. Molemmilla joukkueilla on oma puolensa. Joukkue yrittää syötellä palloa omalla puolella, kunnes jalka on vapaana ja laukaisumahdollisuus olemassa. Yksi pelaajista saa olla vastustajan kenttäpuoliskolla ja tämän tehtävänä on pistää kimpoilevat pallot maaliin tai toimia puolustajana, mikäli vastustajalla on pallo.

#### Coaching Points:

Laukaiseminen: (tekniset avainasiat), milloin on paikka vetää?





# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Laukaiseminen

**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Laukaiseminen 1.5.

### Kuljetus + maalinteko



#### Description:

Puolustaja 3m x 5m kokoisella alueella, hyökkääjät lähtevät samanaikaisesti kuljettamaan puolustusalueen läpi. Jos puolustaja saa pallon pois, syöttää hän pallon takaisin jonojen luo. Hyökkääjän päästessä ohi, etenee hän maalintekoon ja sen jälkeen pujotteluun. Uudet hyökkääjät lähtevät heti, kun puolustaja on ohitettu. Vaihda puolustajaa muutaman minuutin jälkeen.

#### Coaching Points:

Kuljetuksen tekniikka (nilkalla, milloin pitkiä, milloin lyhyitä kosketuksia)

1v1 hyökkäys: hämää vastustajaa, tasapainon harhautuessa tee nopea siirto sivuun

1v1 puolustus: painopiste alhaalla, katse pallossa, päkiöllä, kylki maalia kohti, iske, kun pallo kaukana hyökkääjän jalasta



# Tactics Manager



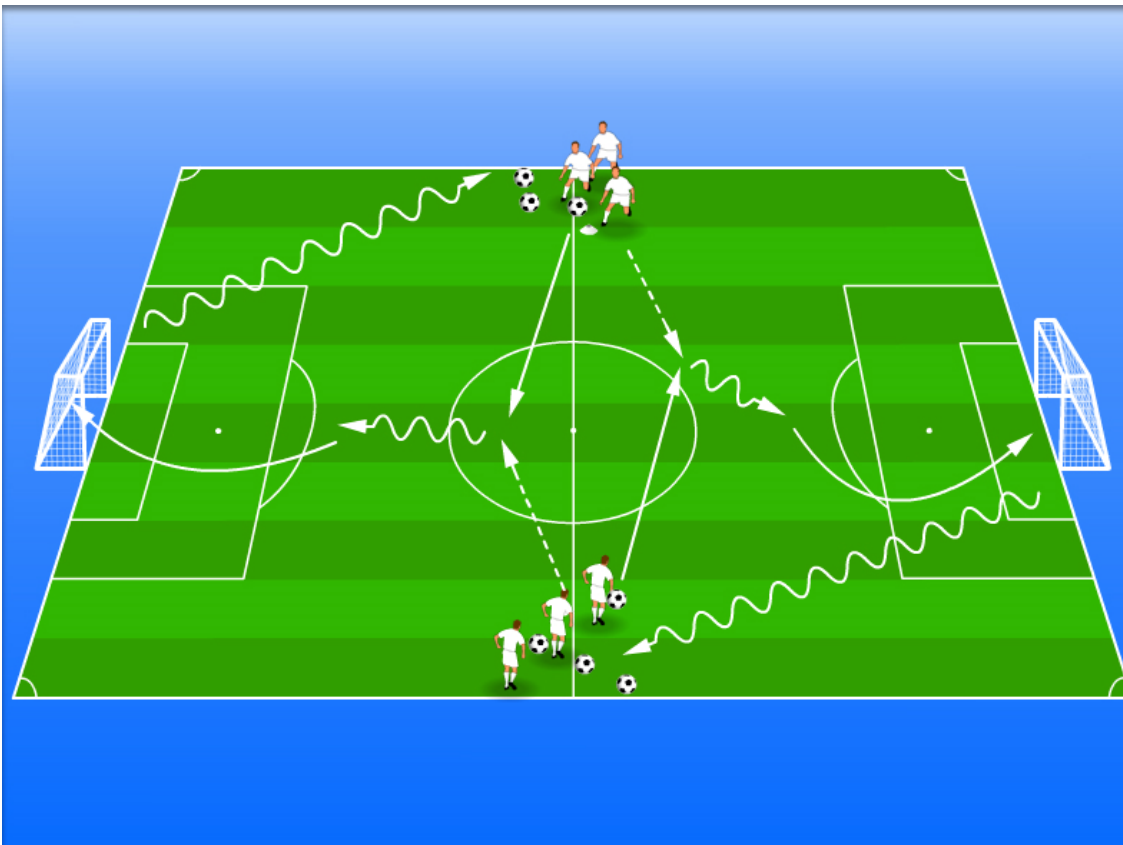
**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017  
**Duration:** 1:30 hour  
**Time:** N/A  
**Age/Level:** U8 - U10

**Session:** Laukaiseminen  
**Objective:**

## Laukaiseminen 1.5.

### Syötä ja lauo



- Objective:** Palloja, maalit
- Description:** Pelaaja syöttää vastapäiselle pelaajalle pallon etuviistoon, tämä ottaa pallon haltuun ja laukoo pallon maaliin. Suorituksen jälkeen pelaaja hakee pallon ja kuljettaa pallon vastapäiseen jonoon.
- Coaching Points:** Laukaiseminen: Ennen laukaisua katso, missä maalivahti (mihin sijoittaa), ssoma nilkalla (nilkka suorana ja tiukkana), potkaise pallon "läpi", pallon saattaminen!  
 Riippuen haluaako korkean vai matalan laukauksen osumakohta pallon alle tai keskelle palloa  
 Maalin jälkeen tuuletus!
- Progression:** Syötön jälkeen pelaaja lähtee perään (1v1)



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Time:** N/A

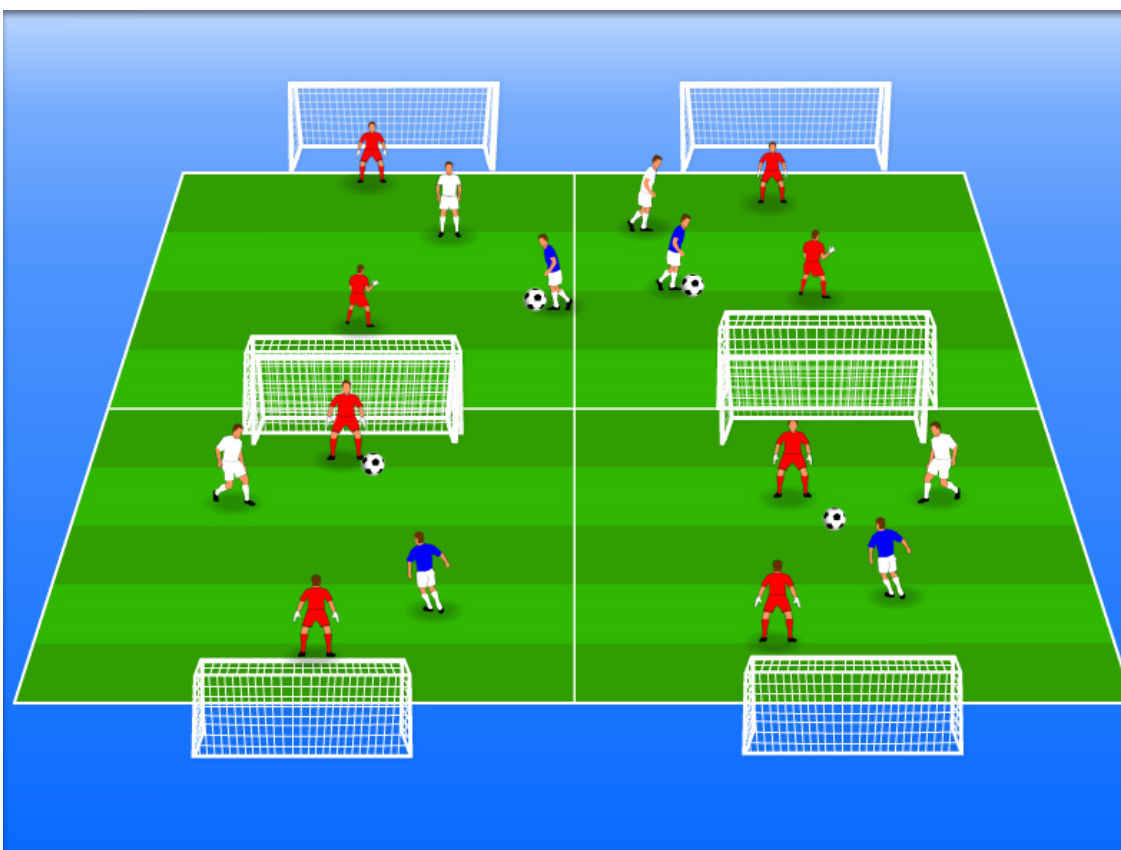
**Age/Level:** U8 - U10

**Session** Laukaiseminen

**Objective:**

## Laukaiseminen 1.5.

### 1v1-turnaus maaleihin



**Objective:** Palloja, maaleja, liivejä, tötsiä

**Description:** Useita 1v1 pelejä mahdollisimman pienellä alueella (osa voi olla vaihtopelaajina) Tavoite pelata nopeatempoista peliä, jossa tulee paljon laukauksia. Maalin tehnyt joukkue saa aina jatkaa pelaamista omalta maaliltaan maalin jälkeen.  
Pelataan 1-2 minuutin settejä, jonka jälkeen vaihto.

**Coaching Points:** Laukaiseminen (tekniset asiat): milloin mahdollisuus laukoa, miten pääsen laukaisupaikoille?  
Mihin lauan? Milloin lauan?

Miten ohitan vastustajan, jotta pääsen laukomaan?

**Progression:** Lisää jokeri (helpota)  
Muuntele alueen kokoa



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Session** Laukaiseminen

**Objective:**

## Laukaiseminen 1.5.

### 3v3 loppupeli



**Description:** 3v3 loppupeli, pelataan 30m x 20m alueella, maalit voi olla pieniä, isoja tai maalina voidaan pitää päätyrajaa, jonka ohi on kuljetettava ja pallo pysäytettävä.

**Coaching Points:** Aktiivisuus kentällä (hyökätessä sekä puolustaessa)  
1v1 hyökkäys+puolustus  
Tilan käyttö



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 10/Mar/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session**

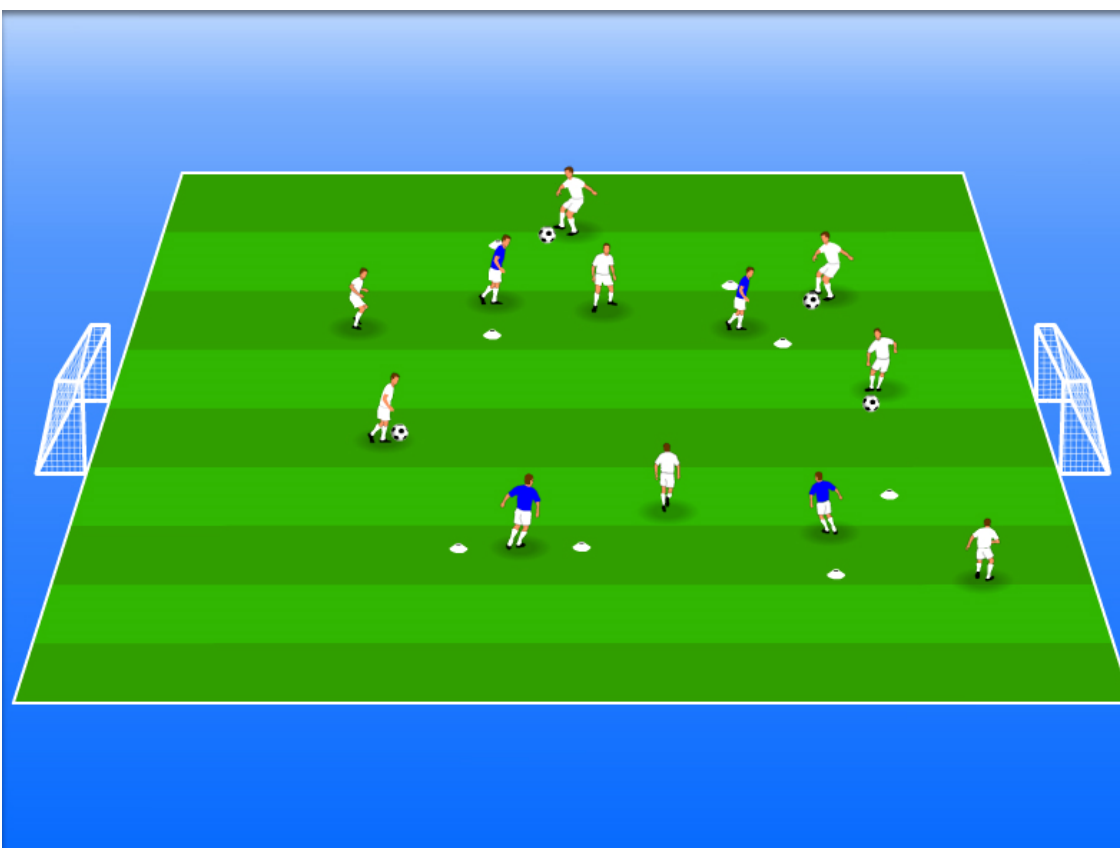
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Syöttäminen 1.0.

### Portinvartija



#### Description:

Pelaajat kuljettavat palloa alueella pareittain. Alueella on portteja ja jokaisella portilla on portinvartija. Pelaajien tavoite on yrittää löytää tilaa alueelta ja etsiä portti, jonka läpi syöttää pallo omalle parille. Onnistunut syöttö portin läpi = maali. Portinvartijat saavat pisteen aina, kun he saavat syötönkatkon. Portinvartijoita vaihdetaan tasaisin väliajoin.

#### Coaching Points:

Syöttäminen: Tukijalka pallon viereen, katse ylös ennen syöttöä, lantio ylös. Syöttöhetkellä katse palloon, osumakohta keskelle palloa. Nilkka tiukkana. Havainnointi: mikä portti on heikoiten vartioitu?



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 10/Mar/2017  
**Duration:** 1:30 hour  
**Time:** N/A  
**Age/Level:** U8 - U10

**Session**  
**Objective:**

## Syöttäminen 1.0.

### Syötä neliön läpi



**Description:** Pelaajat jaetaan pareiksi. Jokainen pari vuorotellen neliön keskellä. Parit yrittävät syötellä toisilleen neliön läpi. Kuinka monta syöttöä keskellä oleva pari saa katkaistua minuutin aikana? Katkon jälkeen puolustaja kuljettaa pallon alueen ulkopuolelle (=piste). Syötön jälkeen pelaajan vaihdettava neliön sivua.

**Coaching Points:** Syöttäminen; milloin (kun tilaa), mihin (etupuolelle)  
 Syöttötekniikka: sisäsyryllä keskelle palloa, nilkka tiukkana, tukijalka pallon viereen, napakka osuma palloon. Ennen syöttöä katse ylös, syöttöhetkellä katse palloon



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 10/Mar/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session**

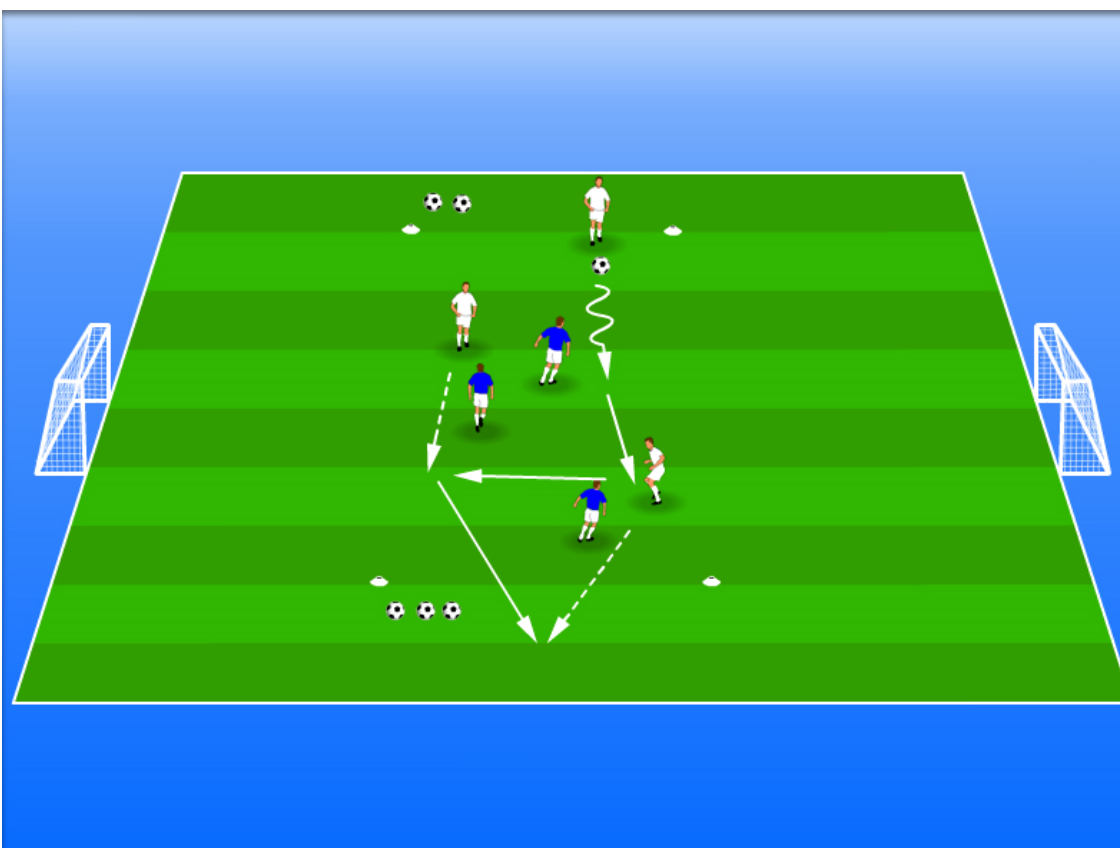
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Syöttäminen 1.0.

### 3v3 syöttöpelit



#### Description:

Alue 10m x 15 m, ensimmäinen joukkue lähtee hyökkäykseen omasta päädyistä tavoitteena syöttää pallo omalle pelaajalle vastustajan päätyyn (=maali). Tämän jälkeen sama joukkue saa jatkaa hyökkäämistä. Kummalla joukkueella on vähemmän palloja omassa päädyssään pelin päättyessä, voittaa.

#### Coaching Points:

Syöttäminen, liikkuminen pelattavaksi ja liikkuminen syötön jälkeen.  
Havainnointi (missä tila, milloin syötän, milloin menen itse?)



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 10/Mar/2017      **Duration:** 1:30 hour  
**Time:** N/A      **Age/Level:** U8 - U10

**Session**  
**Objective:**

## Syöttäminen 1.0.

### Loppupeli F7

Loppupeli, teemana aina harjoiteltu asia.

Loppupelissä vältettävä liiallista ohjaamista ja annettava pelaajien pelata vapaammin.

Tavoite seurata, toteutuuko opeteltu asia.

Pelataan 5v5 pelimuodossa (1-1-2-1). Voidaan pelata myös vähemmällä pelaajamäärillä.

**Description:** Pelataan loppuun jalkapalloa jalkapallon säännöillä. Jokaisessa loppupelissä seurataan toteutuuko harjoiteltu asia.

5v5 pelimuodossa.

**Coaching Points:** Harjoitellut asiat.





# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Syöttö

**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Syöttäminen 1.1.

### Liikennevalokuljetus



#### Description:

Puolet pelaajista pallon kanssa, puolet ilman palloa. Pelaajat syöttelivät aluksi pelkästään oman joukkueen pelaajien kesken. Syötön jälkeen terävä liike tilaan.

#### Coaching Points:

Syöttötekniikka: sisäsyryllä osuma keskelle palloa, katse ennen syöttöä kohteeseen, syöttöhetkellä palloon, lantio ylhäällä, tukijalka pallon viereen

Havainnointi: Mihin syötän, kuka on valmiina?



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Syöttö

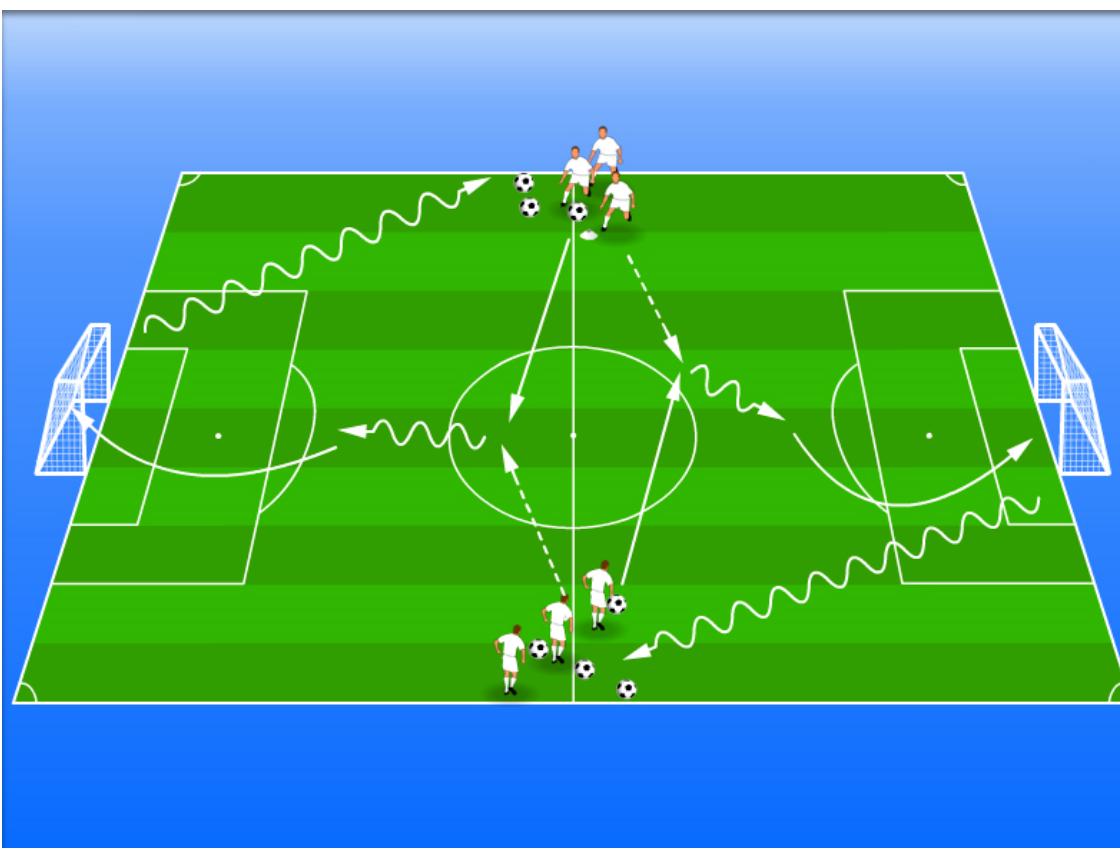
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Syöttäminen 1.1.

### Syötä ja lauo



#### Description:

Pelaaja syöttää vastapäiselle pelaajalle pallon etuviistoon, tämä ottaa pallon haltuun ja laukoo pallon maaliin. Suorituksen jälkeen pelaaja hakee pallon ja kuljettaa pallon vastapäiseen jonoon.

#### Coaching Points:

Laukaiseminen: Ennen laukaisua katso, missä maalivahti (mihin sijoittaa), ssuma nilkalla (nilkka suorana ja tiukkana), potkaise pallon "läpi", pallon saattaminen!

Riippuen haluaako korkean vai matalan laukauksen osumakohta pallon alle tai keskelle palloa  
Maalin jälkeen tuuletus!



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Syöttö

**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Syöttäminen 1.1.

### Syötellen avaaminen



#### Description:

Tilanne lähtee maalivahdilta ja puolustajalta, valkoiset pelaajat syöttelevät palloa toisilleen. Toisella alueella yksi pelaaja lisää, jonka pelipaikka vapaa. Tämä pelaaja ei saa tippua puolustajien alueelle.. Sininen joukkue pyrkii saamaan riiston, jonka jälkeen heti maalinteko.

Vaihdetaan osia. Kumpi joukkue saa enemmän maaleja porttien läpi?

#### Coaching Points:

Syöttäminen: Tukijalka pallon viereen, katse ylös ennen syöttöä, lantio ylös.  
Syöttöhetkellä katse palloon, osumakohta keskelle palloa. Nilkka tiukkana.  
Havainnointi: missä vapaa pelaaja, milloin etenen, milloin syötän?



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017  
**Time:** N/A  
**Duration:** 1:30 hour  
**Age/Level:** U8 - U10

**Session:** Syöttö  
**Objective:**

## Syöttäminen 1.1.

### Loppupeli F7

Loppupeli, teemana aina harjoiteltu asia.

Loppupelissä vältettävä liiallista ohjaamista ja annettava pelaajien pelata vapaammin.

Tavoite seurata, toteutuuko opeteltu asia.

Pelataan 5v5 pelimuodossa (1-1-2-1). Voidaan pelata myös vähemmällä pelaajamäärillä.

**Description:** Pelataan loppuun jalkapalloa jalkapallon säännöillä. Jokaisessa loppupelissä seurataan toteutuuko harjoiteltu asia.

5v5 pelimuodossa.

**Coaching Points:** Harjoitellut asiat.



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 31/Mar/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Session** Syöttäminen

**Objective:**

## Syöttäminen 1.2.

### Ympyräharjoitus



#### Description:

Puolet pelaajista ympyrän kehällä pallojen kanssa, puolet ympyrän sisäpuolella ilman palloja. Keskellä olevat pelaajat lähtevät hakemaan palloja, reunalta tulee syöttö ja pelaajan on syötettävä pallo takaisin pelaajalle.

#### Coaching Points:

Syöttäminen: tukijalka pallon viereen, katse pallossa syöttöhetkellä, sitä ennen kohteessa, osumakohta sisäsyryllä keskelle palloa.

Liikkuminen niin, että näkee pallon ja mahdollisimman paljon kenttää ja muita pelaajia.



# Tactics Manager



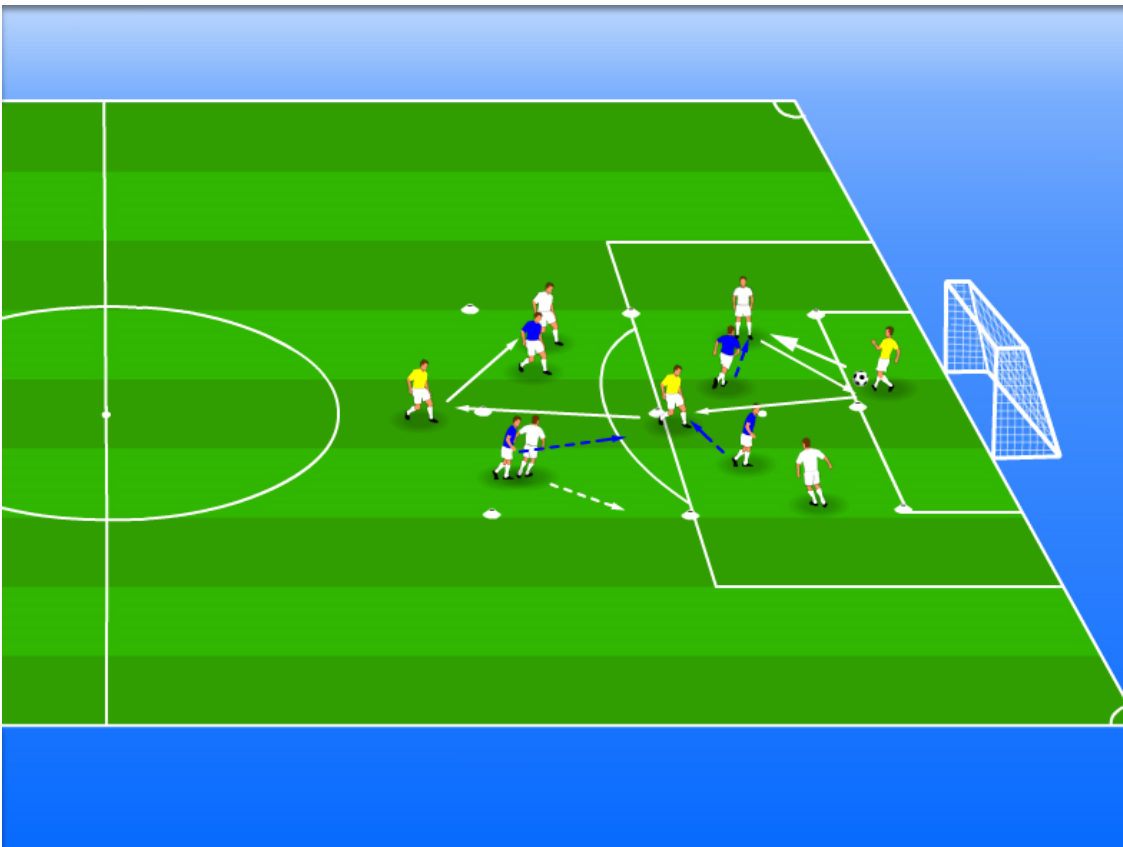
**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 31/Mar/2017  
**Time:** N/A  
**Duration:** 1:30 hour  
**Age/Level:** U8 - U10

**Session:** Syöttäminen  
**Objective:**

## Syöttäminen 1.2.

### 1v1 neljällä alueella (syöttö)



- Description:** Alue 10-15m x 10-15m. Jokaisessa neliössä molempien joukkueiden yksi pelaaja, päädyissä ja keskellä jokeri. Jokeri saa liikkua millä alueella tahansa, mutta joukkueiden pelaajat eivät saa vaihtaa neliötä. Pelataan niin, että ensin toinen joukkue hyökkää yrittäen pelata palloa päätyjokereille päädyistä päätyyn, jonka jälkeen vaihdetaan rooleja. Puolustava joukkue riiston saadessaan pyrkii pelaamaan pallon valmentajalle kentän ulkopuolelle. Vaihdetaan jokeripelaajia noin 5 minuutin välein.
- Coaching Points:** Syöttäminen (katse ylhäällä kohteen löytämiseksi, katse pallossa syöttöhetkellä, nilkka tiukkana koukussa, osumakohta keskelle palloa sisäsyryllä).



# Tactics Manager



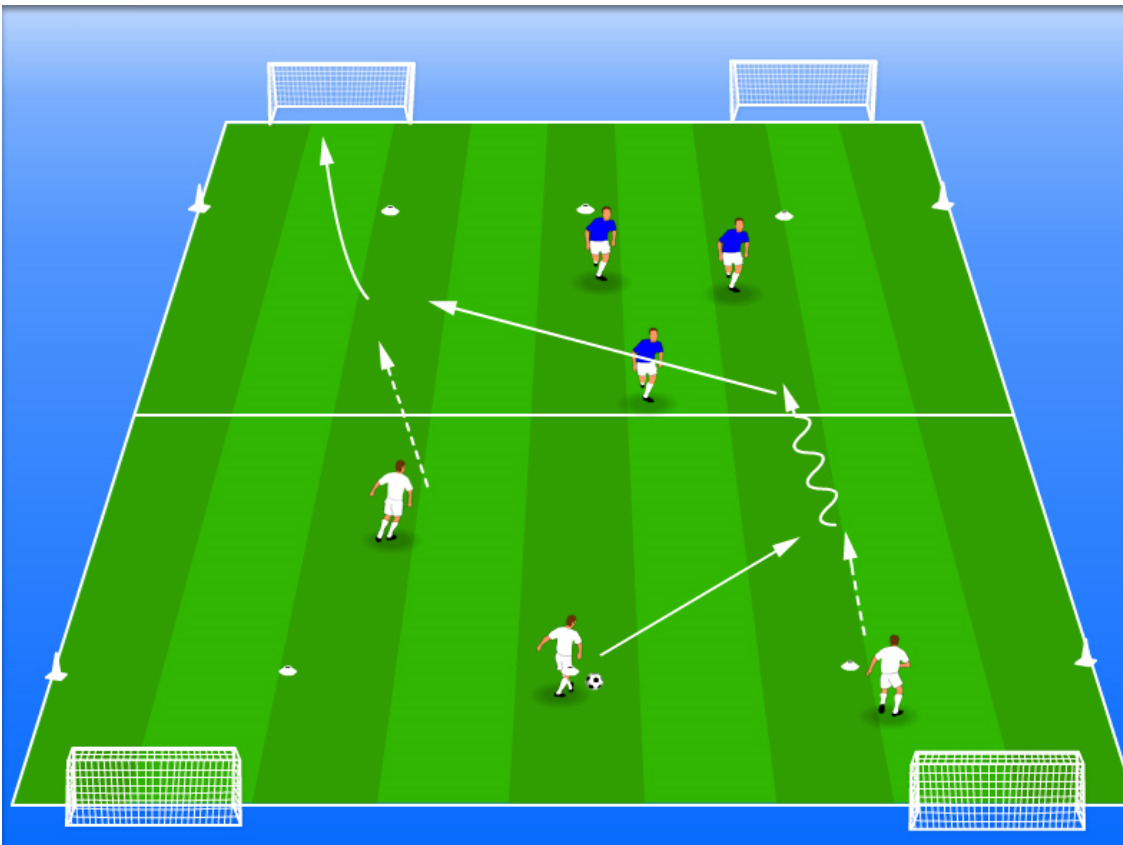
**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualif:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 31/Mar/2017  
**Duration:** 1:30 hour  
**Time:** N/A  
**Age/Level:** U8 - U10

**Session** Syöttäminen  
**Objective:**

## Syöttäminen 1.2.

### 3v3 neljään maaliin



**Description:** 20m x 30m kenttä, jossa 5m maalintekoalueet rajattu molempiin pätyihin. Hyökkäävän joukkueen syöteltävä palloa ja kuljetettava tilaan, kunnes tilaa tulee edetä maalintekoon. Pallon mennessä alueen ulkopuolelle, laittaa valmentaja pallon peliin sille joukkueelle, joka jatkaisi peliä normaalisti sivurajaheitolla/maalipotkulla.

Peliä 2-3 min peliaika kerrallaan --> tauko

**Coaching Points:** Hyökkääminen: Kumpi maali on vähemmän puolustettu? Miten autan pallollista pelaajaa? (liikkumalla tilaan) Miten haastaa vastustajaa? (houkuttelemalla johonkin suuntaan) Mikä harhautuksessa tärkeää? (rytminmuutos, vastustajan tasapainon harhauttaminen)  
 Puolustaminen: Mihin ohjaan? (kauas maaleista) Millainen on puolustusasento? (matala painopiste, kylki kohti maalia, päkiöillä) Milloin riistää? (kun pallo ei kontrollissa)



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 31/Mar/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Session** Syöttäminen

**Objective:**

## Syöttäminen 1.2.

### 3v3 loppupeli



**Description:** 3v3 loppupeli, pelataan 30m x 20m alueella, maalit voi olla pieniä, isoja tai maalina voidaan pitää päätyrajaa, jonka ohi on kuljetettava ja pallo pysäytettävä.

**Coaching Points:** Aktiivisuus kentällä (hyökätessä sekä puolustaessa)  
1v1 hyökkäys+puolustus  
Tilan käyttö





# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Syöttö

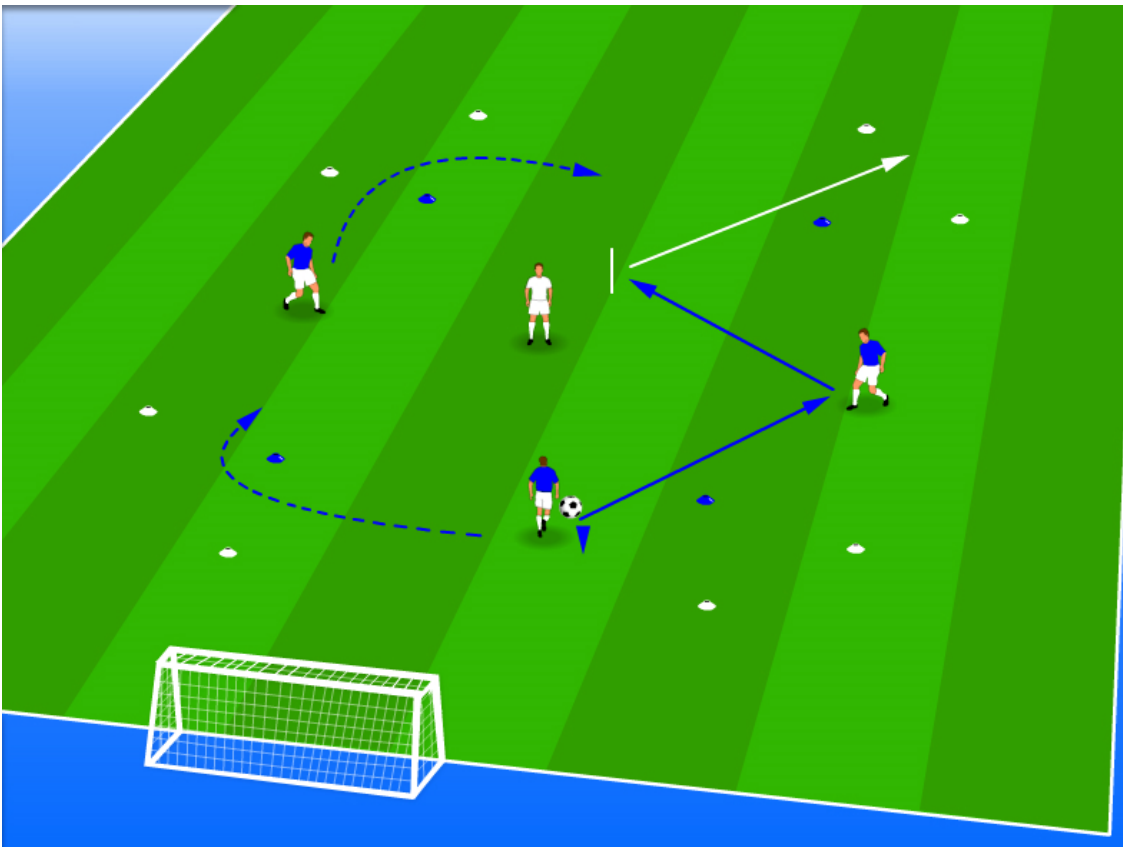
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Syöttäminen 1.3.

### 3v1 pallonhallinta maaleilla



#### Description:

Pelataan 3v1. Puolustaja ei saa tulla pois neliön sisältä, kaikki syötöt on mentävä neliön läpi. Puolustajan saadessa katkon, syöttää hän pallon läpi jostain portista(ulkopuolella).

Kuka saa puolustajana ollessaan eniten maaleja?

#### Coaching Points:

Syöttäminen (avainasiat)

Havainnointi, missä tilaa syöttää?



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Syöttö

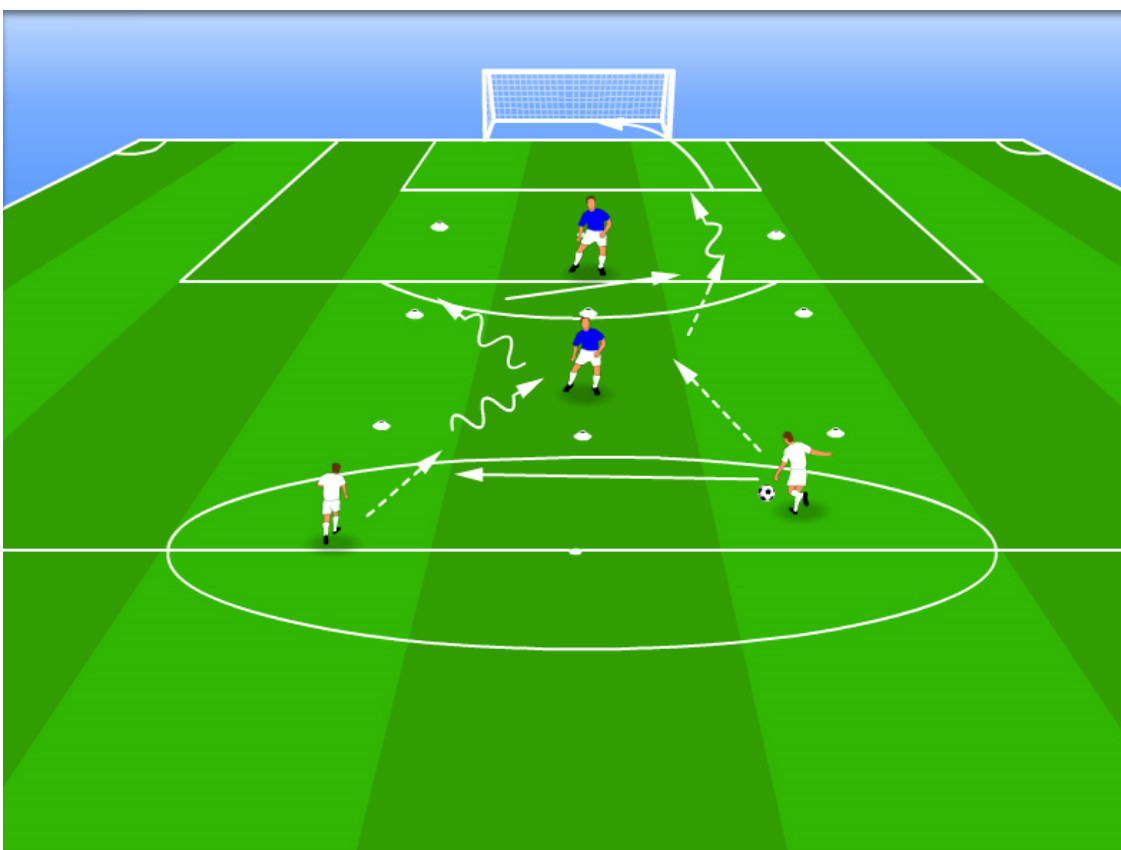
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Syöttäminen 1.3.

2v1



### Description:

Pelaajat lähtevät etenemään kohti maalia. Ensimmäisessä neliössä on yksi puolustaja, toisessa on seuraava. Mikäli puolustajat saavat pallon pois, on heidän syötettävä pallo takaisin lähtöpisteeseen (maali).

### Coaching Points:

Syöttäminen (laatu)



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Syöttö

**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Syöttäminen 1.3.

8v4 alueella



### Description:

Kolme eri väristä joukkuetta. Vuorotellen yksi joukkueista on puolustavassa roolissa. Puolustavan joukkueen tavoite on tehdä maali välittömästi riiston jälkeen. Pallolliset joukkueet yrittävät pitää palloa syöttelemällä keskenään.

Mikä joukkue tekee eniten maaleja?

### Coaching Points:

Riiston jälkeinen toiminta, varma syöttö omille/maali.

Maalinteossa hyvä viimeistely! (Millainen on hyvä laukaus, mihin katson laukaistaessa yms)



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017  
**Time:** N/A  
**Duration:** 1:30 hour  
**Age/Level:** U8 - U10

**Session** Syöttö  
**Objective:**

## Syöttäminen 1.3.

### Loppupeli F7

Loppupeli, teemana aina harjoiteltu asia.

Loppupelissä vältettävä liiallista ohjaamista ja annettava pelaajien pelata vapaammin.

Tavoite seurata, toteutuuko opeteltu asia.

Pelataan 5v5 pelimuodossa (1-1-2-1). Voidaan pelata myös vähemmällä pelaajamäärillä.

**Description:** Pelataan loppuun jalkapalloa jalkapallon säännöillä. Jokaisessa loppupelissä seurataan toteutuuko harjoiteltu asia.

5v5 pelimuodossa.

**Coaching Points:** Harjoitellut asiat.



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 31/Mar/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** syöttö

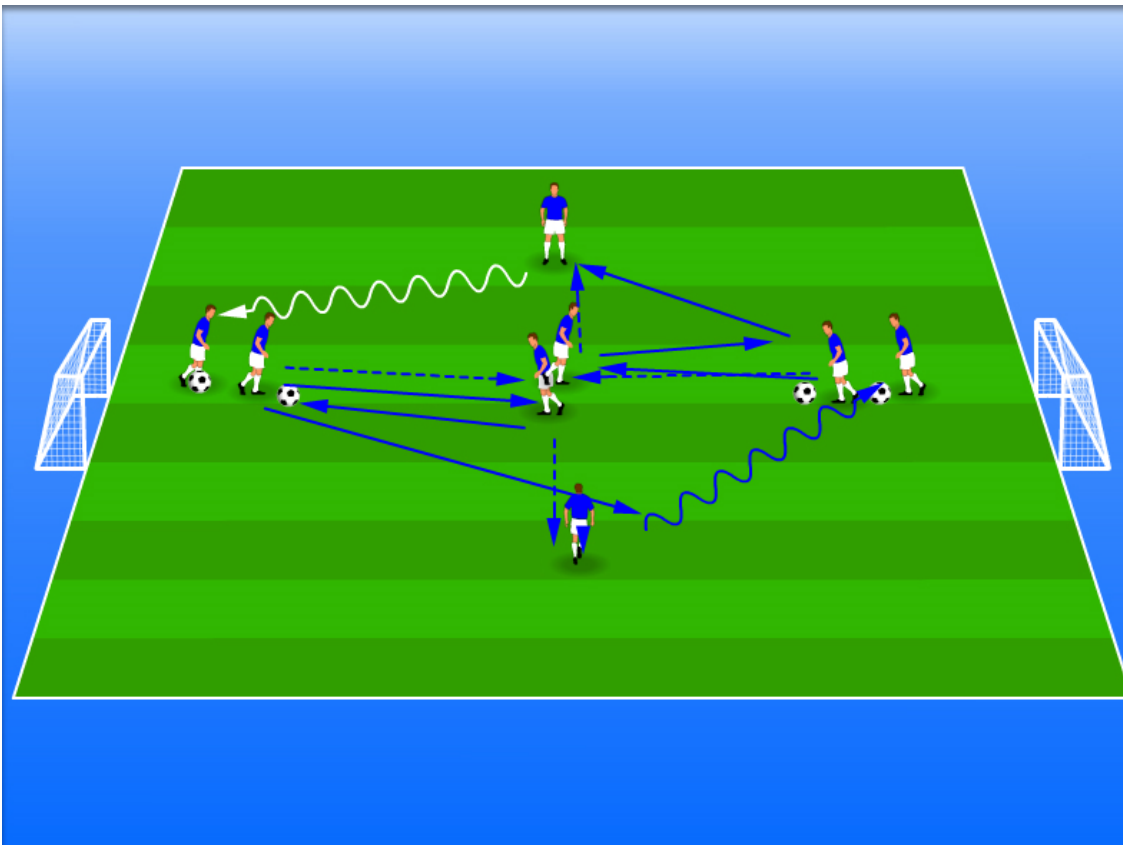
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Syöttäminen 1.4.

### Tähtisyöttö



#### Description:

20 m neliö. Pelaajat muodostavat sijoittumisellaan salmiakkikuvion. Alueen keskellä on kaksi pelaajaa kohdepelaajina. He saavat vastakkaisesta kulmas- ta syötön, ottavat sen hyvällä ensimmäisellä kosketuksella haltuun, kääntyvät 90 astetta ja syöttävät pallon nyt vastakkaisessa kulmassa olevalle pelaajalle. Laidalta pallon keskelle syöttäneet pelaajat siirtyvät keskelle, keskustan pelaajat liikkuvat laidalle, pallon haltuun saaneet pelaajat kuljettavat pallon seuraavaan kulmaan.

#### Coaching Points:

Syöttäminen (tukijalka pallon viereen, katse ensin kohteessa, syöttöhetkellä pallossa, osumakohta sisäsyryllä keskelle palloa).



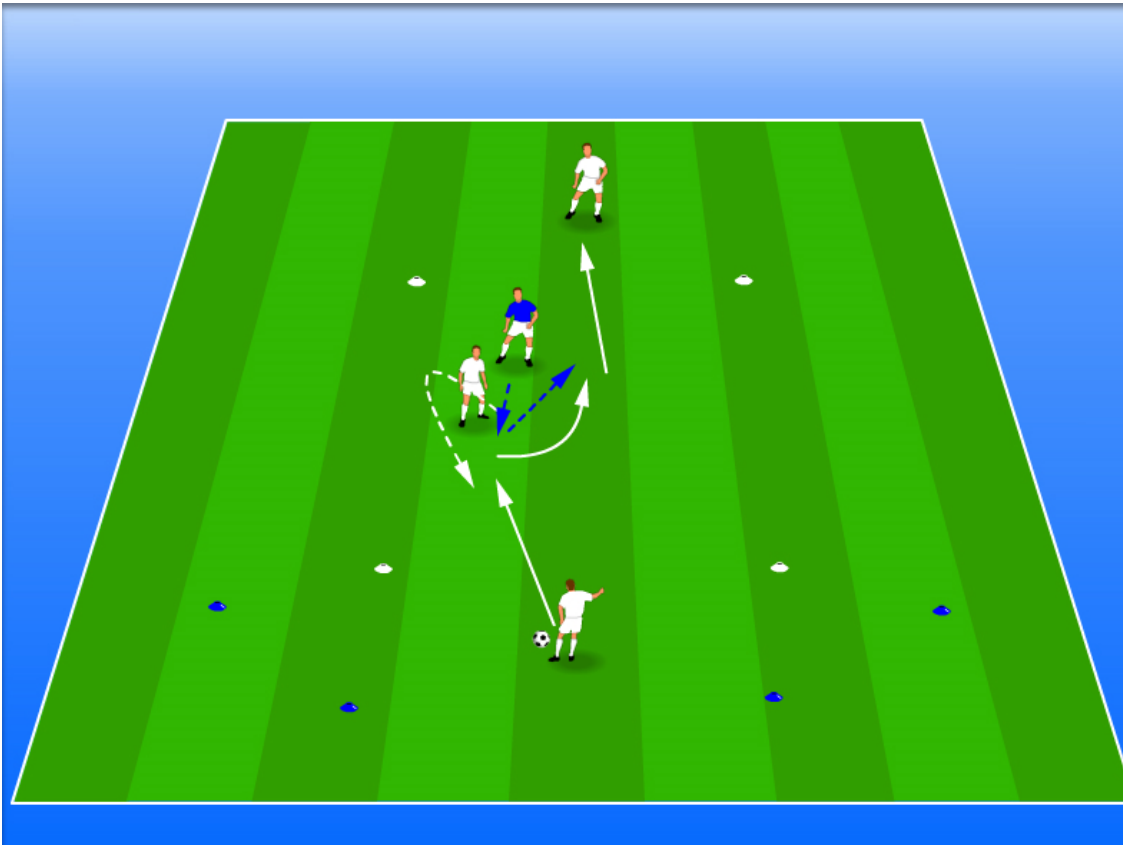
**Date:** 31/Mar/2017  
**Time:** N/A

**Duration:** 1:30 hour  
**Age/Level:** U8 - U10

**Session** syöttö  
**Objective:**

## Syöttäminen 1.4.

### 1+1v1 selkä menosuuntaan



#### Description:

Neljä pelaajaa harjoitteessa. Kaksi sisäkkäistä neliötä (10m ja 22m). Keskimmäisessä neliössä on lähtötilanteessa 1v1. Neliön sisällä oleva hyökkääjä yrittää päästä irti vartioivasta puolustajasta; Hyvin ajoitetun syötön ja haltuunoton jälkeen keskimmäisen neliön hyökkääjä syöttää pallon vastakkaisella puolella neliötä olevalle pelaajalle. Jos puolustaja onnistuu katkaisemaan syötön/riistämään, hänen on syötettävä pal

#### Coaching Points:

Palloton: Kuinka päästä irti vastustajasta? Esim. v-juoksut  
Syöttäminen; tukijalka pallon viereen osoittamaan sinne, mihin pallo on tarkoitus toimittaa, osuma sisäsyryllä keskelle palloa, ennen syöttöä katse kohteeseen, syöttöhetkellä palloon.  
Syötössä oltava aina kohde, syötön on oltava napakka ja tarkka, jotta se edistää peliä. Kysele pelaajilta, millainen on hyvä syöttö.



# Tactics Manager



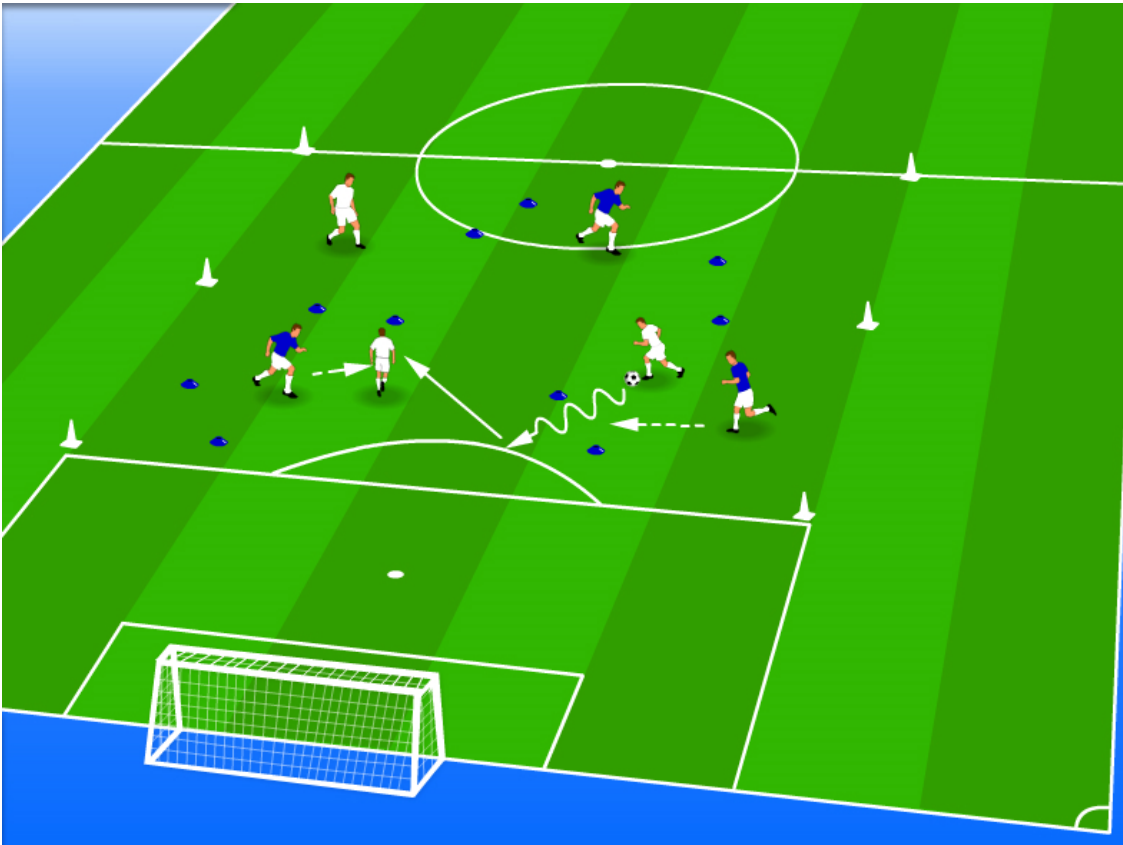
**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 31/Mar/2017  
**Time:** N/A  
**Duration:** 1:30 hour  
**Age/Level:** U8 - U10

**Session** syöttö  
**Objective:**

## Syöttäminen 1.4.

### Peliä porttimaaleihin syötellen



#### Description:

Pelaajat kahdessa joukkueess (3v3) pyrkivät tekemään maaleja syöttämällä porttien läpi. Maalia ei saa tehdä kahta kertaa samaan maaliin peräkkäin. Pallon mennessä rajan yli, valmentaja laittaa pallon uudestaan peliin sille joukkueelle, kenelle se kuuluu.

Kumpi joukkue saa ensin tehtyä 5 maalia?

#### Coaching Points:

Syöttäminen (avainasiat)

Havainnointi (missä tila, mihin liikun auttamaan, missä omat pelaajat, missä vastustaja, mihin etenen)



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 31/Mar/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Session** syöttö

**Objective:**

## Syöttäminen 1.4.

### 3v3 loppupeli



**Description:** 3v3 loppupeli, pelataan 30m x 20m alueella, maalit voi olla pieniä, isoja tai maalina voidaan pitää päätyrajaa, jonka ohi on kuljetettava ja pallo pysäytettävä.

**Coaching Points:** Aktiivisuus kentällä (hyökätessä sekä puolustaessa)  
1v1 hyökkäys+puolustus  
Tilan käyttö





# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Time:** N/A

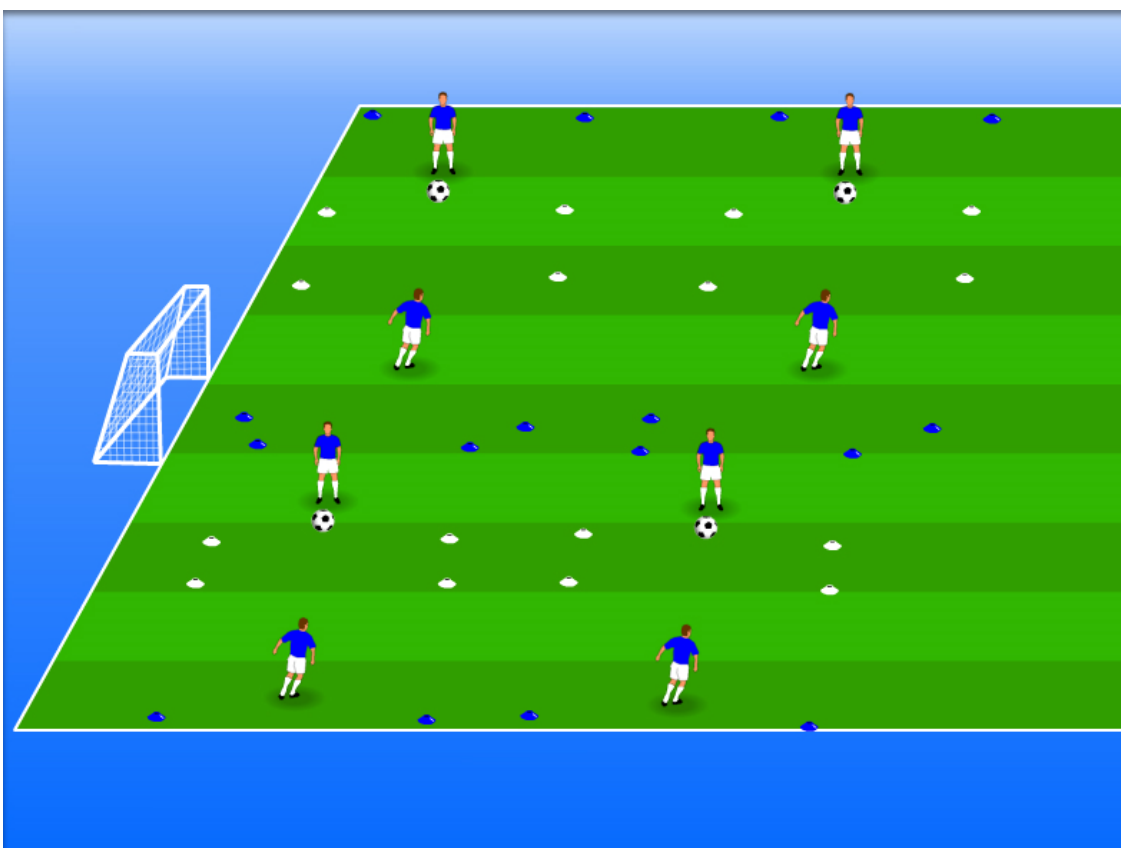
**Age/Level:** U8 - U10

**Session** Syöttö

**Objective:**

## Syöttäminen 1.5.

### Futistennis maassa



**Objective:** tötsiä, palloja

**Description:** Pelataan 1v1 tai 2v2. Koko alueen koko 20mx10m. Välissä "ei kenenkään maa". Tavoite saada pallo toisen puolelle kahdella kosketuksella. Pisteitä saa, kun toisella pelaajalla tulee kosketuksia liikaa. Pisteitä saa myös jos vastustaja potkaisee pallon omalta puoleltaan tai vastustajan sivurajasta suoraan ulos.. Voidaan pelata myös turnauksena.

**Coaching Points:** Syöttäminen (avainasiat)

**Progression:** Vähennä tai lisää kosketusten määrää



# Tactics Manager



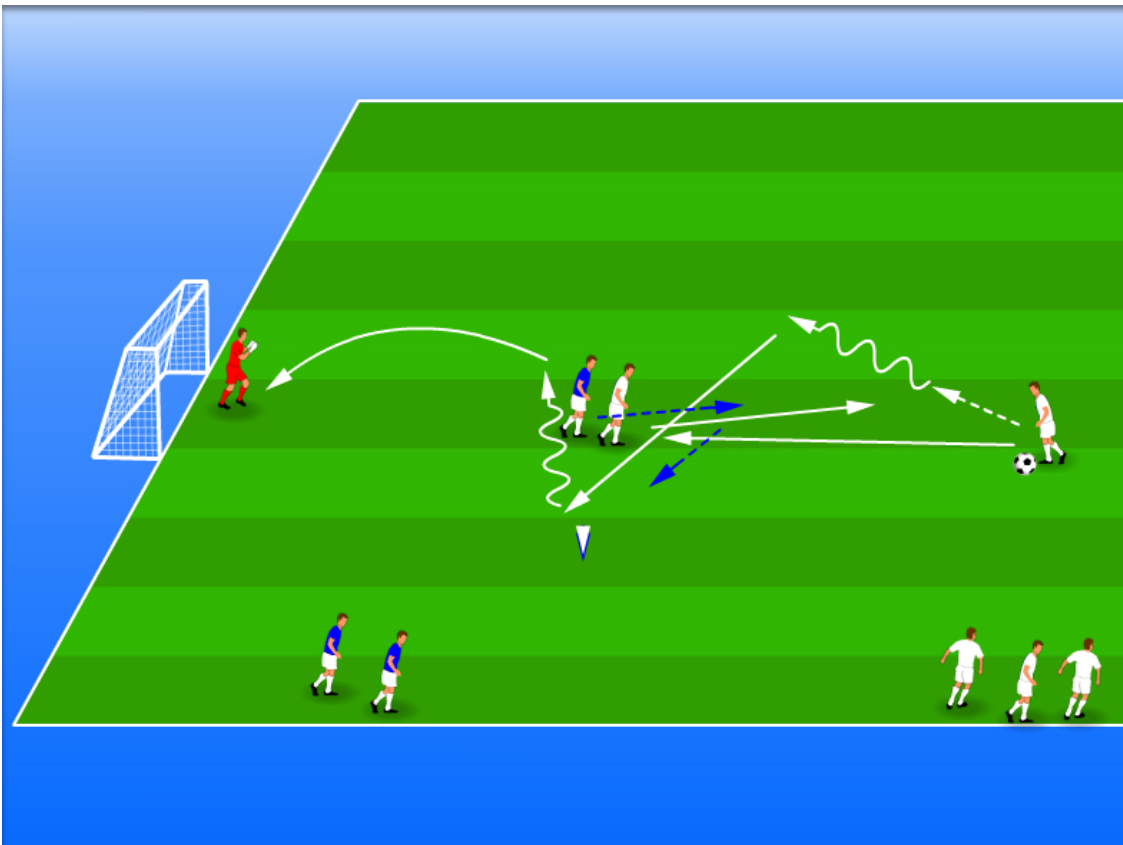
**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017  
**Time:** N/A  
**Duration:** 1:30 hour  
**Age/Level:** U8 - U10

**Session:** Syöttö  
**Objective:**

## Syöttäminen 1.5.

### 2v1 vastakkain + maalinteko



**Objective:** Palloja, tötsiä, liivejä

**Description:** Maali, jossa maalivahti. 6-8 pelaaja jaettuna kahtia puolustajiin ja hyökkääjiin sekä maalivahtiin. Pelataan 2v1 -tilanne. Hyökkääjä seisoo pallon kanssa 25-30 m päässä maalista. Toinen hyökkääjä seisoo selkä maaliin päin puolustajan kanssa 10 m maalista. Palloton hyökkääjä pyrkii pienellä V-juoksulla irti puolustajasta, sitten liikkuminen pallollista hyökkääjää vastaan, jonka kanssa pelataan pystyyn-tiputus -yhdistelmä. Tämän jälkeen pelataan 2v1 -tilanne. Jos puolustaja saa riistettyä pallon, tekee hän maalin syöttämällä porttimaalista.

**Coaching Points:** 2v1 ylivoiman ratkaiseminen (syötön avainasiat), havainnointi missä tila, oikea-aikaiset liikkeet (milloin kannattaa liikkua?)

**Progression:** Alueen suurentaminen/pienentäminen



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Syöttö

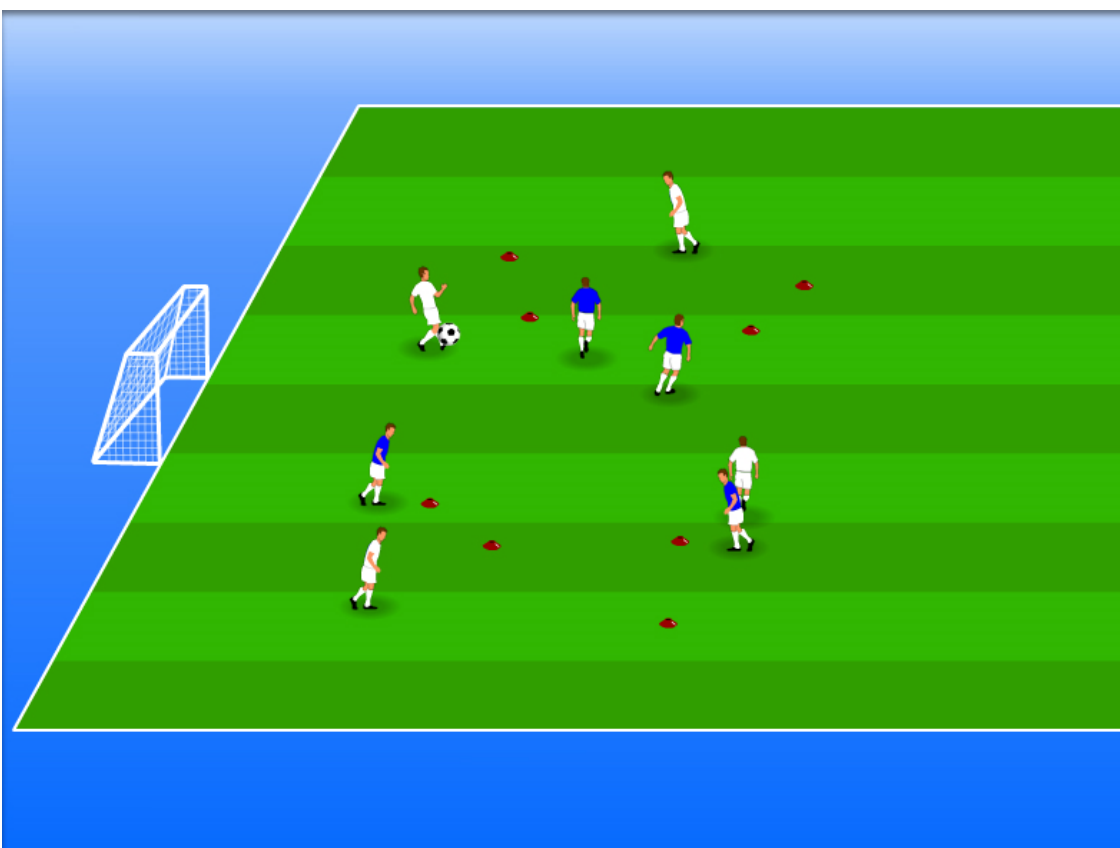
**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Syöttäminen 1.5.

### Syöttöketjut ja porttimaalit



#### Description:

Pelataan 2v2-4v4 peleinä, toinen joukkue yrittää tehdä maaleja potkaisemalla pallon tötsäporttien läpi oman joukkueen pelaajalle ja toinen joukkue yrittää tehdä maaleja syöttämällä 3 syöttöä ilman katkoa oman joukkueen pelaajien kesken. Pelataan muutama minuutti ja vaihdetaan osia.

#### Coaching Points:

Milloin potkaisen, mistä tiedän, että toinen on valmis, milloin menen itse?



# Tactics Manager



**Coach:** Roosa Rinne  
**Club:** FC Kuusysi r.y.  
**Role:** Coach  
**Qualf:** UEFA 'B' (Finland)

**Date:** 11/Apr/2017

**Duration:** 1:30 hour

**Session** Syöttö

**Time:** N/A

**Age/Level:** U8 - U10

**Objective:**

## Syöttäminen 1.5.

### 3v3 loppupeli



**Description:** 3v3 loppupeli, pelataan 30m x 20m alueella, maalit voi olla pieniä, isoja tai maalina voidaan pitää päätyrajaa, jonka ohi on kuljetettava ja pallo pysäytettävä.

**Coaching Points:** Aktiivisuus kentällä (hyökätessä sekä puolustaessa)  
1v1 hyökkäys+puolustus  
Tilan käyttö