

Valmennuslinjaus

Ikävaiheosa **P8-P9**

Johdanto

Kokonaisvaltaisen valmennuslinjan tarkoitus on yhdenmukaistaa ja nostaa valmennustoiminnan laatua Nokian Palloseurassa.

Nimensä mukaisesti se linjaa seurassa tapahtuvaa lasten ja nuorten jalkapalloharjoittelua ja valmentamista eri ikävaiheissa.

Laadukas juniorivalmentaminen on pitkäjänteistä työtä ja vaatii paljon suunnittelua, organisointia ja laadukasta toteutusta. Valmennuslinjauksen keskeinen tavoite on helpottaa ja auttaa valmentajia omassa valmennustyössään.

On tärkeää että jokainen seuran valmentaja sitoutuu toimimaan valmennuslinjauksen mukaisesti valmennussopimuksen allekirjoittaessaan.

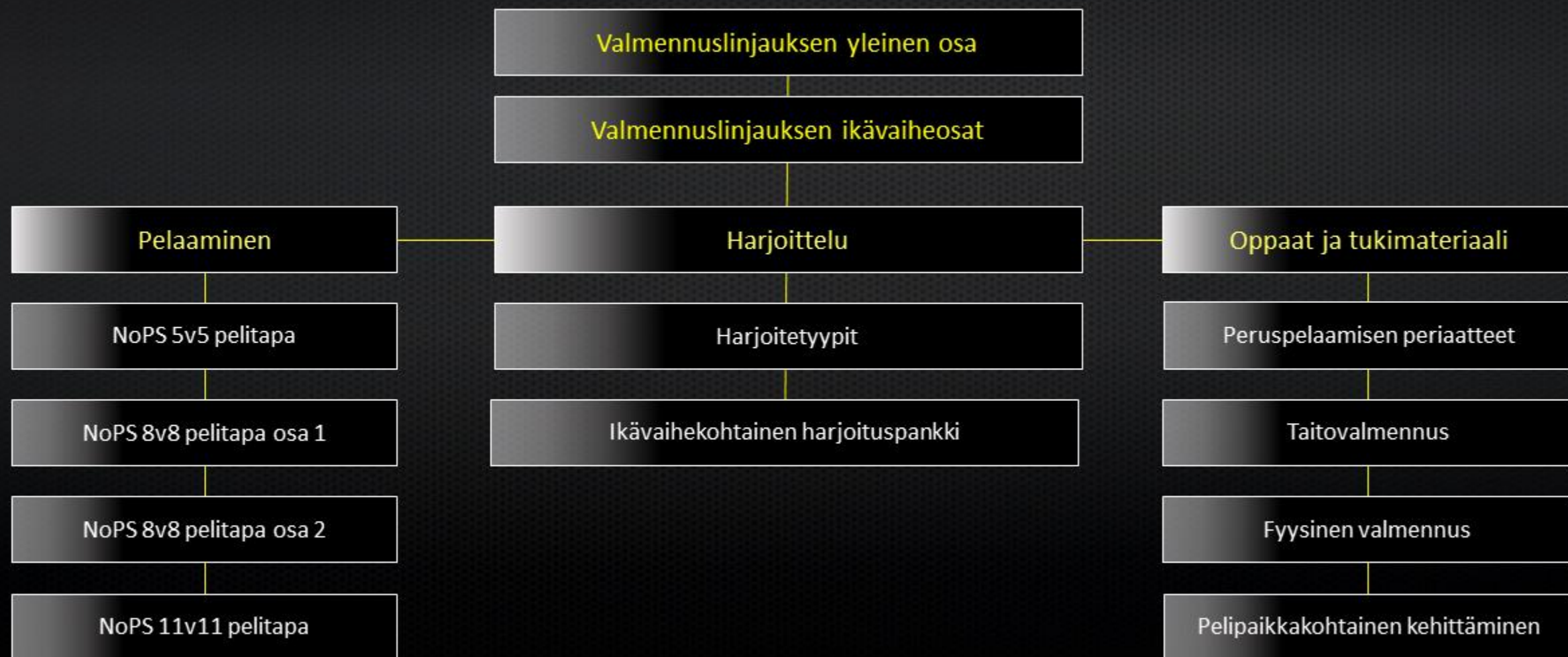
Sisällysluettelo:

1. Valmennuslinjauksen kokonaisuus.....	4
2. P8-P9 Vuosikello.....	5
3. Suunnitelmat ja rytmittäminen.....	6-7
4. P8 Vuosisuunnitelma.....	8-10
5. P8 Jaksosuunnitelma.....	11-15
6. P8 Viikkosuunnitelma.....	16-17
7. P8 Yksittäinen harjoituskerta.....	18-19
8. P9 Vuosisuunnitelma.....	20-22
9. P9 Jaksosuunnitelma.....	23-27
10. P9 Viikkosuunnitelma.....	28-29
11. P9 Yksittäinen harjoituskerta.....	30-31
Julkaisu- ja päivitystiedot.....	32



1. Valmennuslinjauksen kokonaisuus

Seuran valmentajilla pääsy kaikkiin materiaaleihin



2. P8-P9 vuosikello

Talvijakso (marraskuu-tammikuu)

- Uusi valmentajasopimuskausi alkaa
- Uuden kauden toimihenkilö- ja suunnittelupalaveri
- Uuden kauden vanhempainpalaveri
- Talviturnaukset ja harjoituspelit
- Seuran lisäharjoitustoiminta alkaa
- Oheisharjoittelu alkaa
- Joululoma 1-2 viikkoa

Kevätjakso (helmikuu-huhtikuu)

- Kesän sarjoihin ilmoittautuminen
- Hiihtoloma 1 viikko
- Kesän harjoitusvuorot jaetaan
- Kevään toimihenkilöpalaveri
- Kevään vanhempainpalaveri
- Hallikausi päättyy (huhtikuun loppu)
- Kevään pelikalenteri ja kevätkauteen valmistautuminen

Syysjakso (elokuu-lokakuu)

- Syyskauden sarjapelit
- Seuraavan kauden suunnittelu alkaa
- Talven hallivuorojen jako
- Talven oheisharjoittelun varaukset
- Uudet valmentajasopimukset
- Jalkapallokauden päättäjäiset ja palkitsemiset
- Tulevan kauden aloituksesta tiedottaminen vanhemmille
- Kauden päätöstaiko 2-3 viikkoa sisältää syysloman

Kesäjakso (toukokuu-heinäkuu)

- Kevätkauden sarjapelit
- SPL taitokisat
- Kesän turnaukset ja leirit
- Kesäkauden päättäjäiset
- Loma-ajan omatoimisen harjoittelun ohjeistus
- Kesäloma 2-3 viikkoa
- Syyskauteen valmistautuminen

Talvijakso
marras-tammikuu

Kevätjakso
helmi-huhtikuu

Syysjakso
elo-lokakuu

Kesäjakso
touko-heinäkuu

3. Suunnitelmat ja rytmittäminen

Suunnitelmat ja rytmittäminen

Vuosisuunnitelma



Koko kauden harjoittelun pääteemat

Jaksosuunnitelma



Koko kauden teemat jaksotettuna

Viikkosuunnitelma



Yksittäinen harjoitusviikko

Harjoituskerran suunnitelma



Yksittäinen harjoituskerta

4. Vuosisuunnitelma P8

P8 Oppimisen vuosisisältö, pallo joukkueella

PALLOLLINEN PELAAJA

Kuljettaminen

- Käytä molempia jalkoja
- Käytä suunnanmuutoksia

Syöttäminen

- Syötä pelaajalle kenellä on etu
- Ensimmäinen kosketus
- Käänä päätä kun pallo on tulossa
- Tunnista tilanne milloin voi odottaa palloa ja milloin pitää hyökätä palloa vastaan
- Suuntaa kosketus tilaan missä etu

Harhauttaminen

- Vastustajan harhauttaminen (liikuttaminen)
- Valitse ohittamispuoli

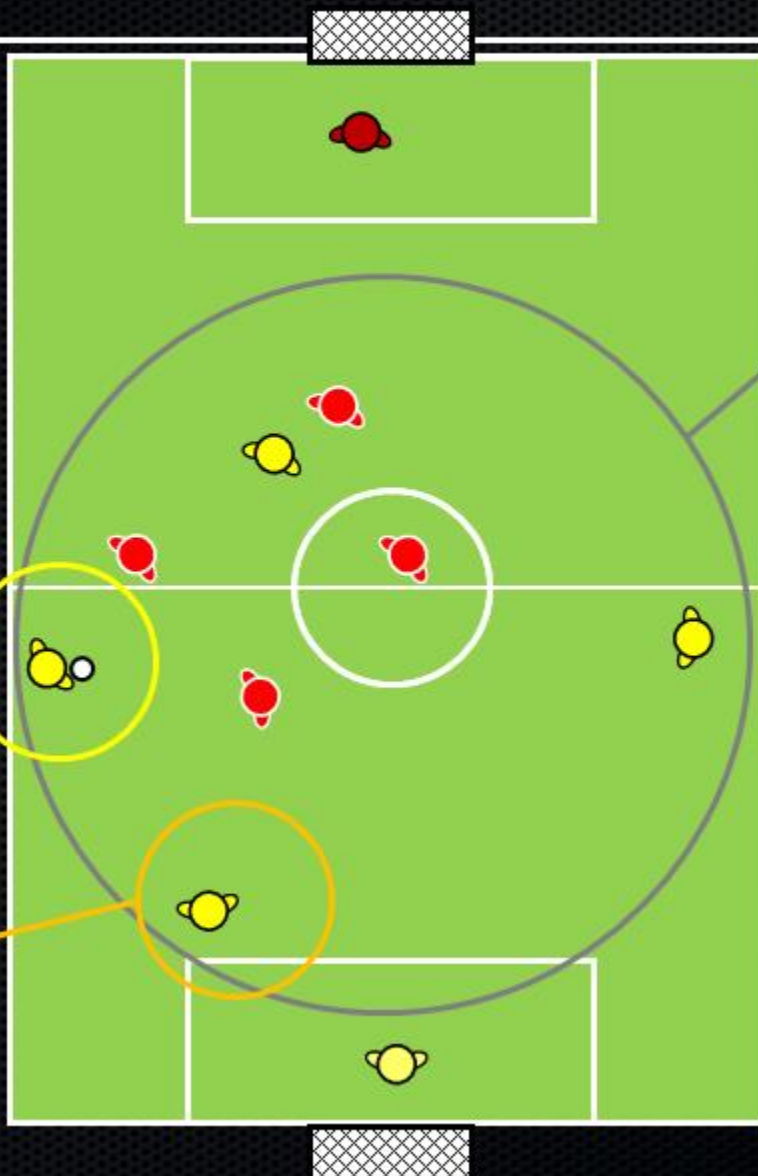
Pallon suojaaminen

- Käänny avoimeen tilaan
- Pelaajalla pitää olla monipuoliset tekniset taidot

PALLOTON PELAAJA

Pallollisen tukeminen

- Avaa itselle syöttölinja – liiku pelattavaksi syöttövarjosta
- Tue avaamalla eri syöttölinjoja kuin muut pelikaverit



JOUKKUE

- NoPS 5v5 Pelitapa
- Joukkuetaktisten periaatteiden tarkoitus on auttaa pelaajia oppimaan yksilötaktiset periaatteet ja luoda rakenne peliin

Tekninen, fyysinen, henkinen

Tekninen

- Kuljettaminen
- Suunnanmuutokset
- Pallonkäsittely
- Suojaaminen
- Harhautukset
- Potkutekniikka
- Syöttäminen
- 1.kosketus

Fyysinen

- Perusliikuntataidot ja kehonhallinta
- Koordinaatio
- Liikkuvuus
- Tasapaino
- Nopeus (alle 5s)
- Askeltiheys
- Ketteryys
- Voima (eläinliikkeet)

Henkinen

- Halua palloa aktiivisesti
- Uskalla pitää palloa paineen alla
- Uskalla haastaa
- Halua osallistua peliin pallottomana

P8 Oppimisen vuosisisältö, pallo vastustajalla

PALLOLLISEN PUOLUSTAJA

1v1 puolustaminen

- Puolustamisen jatkaminen
- Pelaajan täytyy ottaa puolustusasento

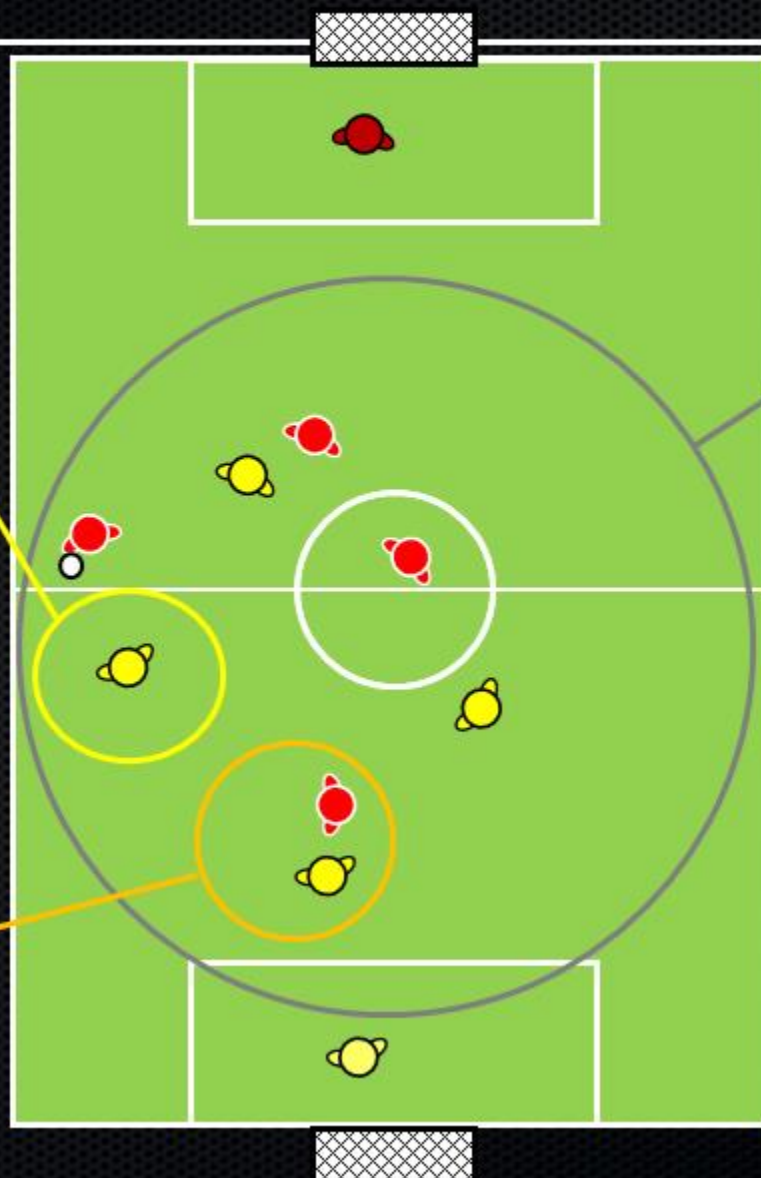
Prässääminen / taklaaminen / pallon riisto

- Prässää pelaajaa jotta vastustaja menettää kontrollin palloon
- Riistä pallo silloin kun se ei ole vastustajan kontrollissa

PALLOTTOMAN PUOLUSTAJA

Vartiointi

- Tunnista ketä vartioit
- Sijoitu vastustajan ja maalin väliin



JOUKKUE

- NoPS 5v5 Pelitapa
- Joukkuetaktisten periaatteiden tarkoitus on auttaa pelaajia oppimaan yksilötaktiset periaatteet ja luoda rakenne peliin

Tekninen, fyysinen, henkinen

Tekninen

1v1-puolustaminen - Puolustusasento (kylkiasento)

Fyysinen

- Perusliikuntataidot ja kehonhallinta
- Koordinaatio
- Liikkuvuus
- Tasapaino
- Nopeus (alle 5s)
- Askeltiheys
- Ketteryys
- Voima (eläinliikkeet)

Henkinen

- Halua riistää pallo aktiivisesti
- Halua osallistua puolustamiseen

5. P8 Jaksosuunnitelma

Jakso 1: Lokakuu - Joulukuu

Jakso 2: Tammikuu - Maaliskuu

Jakso 3: Huhtikuu - Kesäkuu

Jakso 4: Heinäkuu - Syyskuu

Jakso 1: Lokakuu – Joulukuu

Harjoiteltavat peruspelaamisen periaatteet:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät peruspelaamisen oppaista)

Kuljettaminen

- Käytä molempia jalkoja
- Käytä suunnanmuutoksia

Pallollisen tukeminen

- Avaa itselle syöttölinja. Liiku pelattavaksi – sinun ja pallon välissä ei mitään
- Avaamalla eri syöttölinjoja kuin muut pelikaverit

Syöttäminen

- Syötä pelaajalle kenellä on etu

Kaikki peruspelaamisen periaatteet perustuvat havainnoinnin perusteella tehtävään analyysiin, päätöksentekoon ja toimintaan. Havainnointia voidaan kehittää tarvittaessa myös omalla osa-alueellaan.

Joukkuetaktinen periaate:

- NoPS 5v5 Pelitapa

Taitoharjoittelu pallon kanssa:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät taitovalmennus oppaasta)

- Kuljettaminen
- Syöttäminen
- Pallonkäsittely
- Havainnointi (yhdistetään muihin taitoharjoitteisiin)

Puolustustekniikat:

Motoriset taidot ja fyysinen harjoittelu ilman palloa:

(Fyysisen valmennuksen linjaus)

- Perusliikuntataidot ja kehonhallinta
- Koordinaatio
- Liikkuvuus
- Tasapaino
- Nopeus (alle 5s)
- Ketteryys
- Askeltiheys
- Voima (Eläinliikkeet yms.)

Henkinen taito:

- Halua palloa aktiivisesti

Jakso 2: Tammikuu – Maaliskuu

Harjoiteltavat peruspelaamisen periaatteet:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät peruspelaamisen oppaista)

Pallon suojaaminen

- Käänny avoimeen tilaan
- Pelaajalla pitää olla monipuoliset tekniset taidot

Prässääminen / taklaaminen / pallon riisto

- Prässää pelaajaa jotta vastustaja menettää kontrollin palloon
- Riistä pallo silloin kun se ei ole vastustajan kontrollissa

Kaikki peruspelaamisen periaatteet perustuvat havainnoinnin perusteella tehtävään analyysiin, päätöksentekoon ja toimintaan. Havainnointia voidaan kehittää tarvittaessa myös omana osa-alueenaan.

Joukkuetaktinen periaate:

- NoPS 5v5 Pelitapa

Taitoharjoittelu pallon kanssa:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät taitovalmennus oppaasta)

- Kuljettaminen
- Suunnanmuutokset
- Pallonkäsittely
- Havainnointi (yhdistetään muihin taitoharjoitteisiin)

Puolustustekniikat:

- 1v1-puolustaminen - Puolustusasento (kylkiasento)

Motoriset taidot ja fyysinen harjoittelu ilman palloa:

(Fyysisen valmennuksen linjaus)

- Perusliikuntataidot ja kehonhallinta
- Koordinaatio
- Liikkuvuus
- Tasapaino
- Nopeus (alle 5s)
- Ketteryys
- Askeltiheys
- Voima (Eläinliikkeet yms.)

Henkinen taito:

- Uskalla pitää palloa paineen alla

Jakso 3: Huhtikuu – Kesäkuu

Harjoiteltavat peruspelaamisen periaatteet:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät peruspelaamisen oppaista)

Pallollisen tukeminen

- Avaa itselle syöttölinja. Liiku pelattavaksi – sinun ja pallon välissä ei mitään.
- Avaamalla eri syöttölinjoja kuin muut pelikaverit

Syöttäminen

- Syötä pelaajalle kenellä on etu

Ensimmäinen kosketus

- Käänä päätä kun pallo on tulossa
- Tunnista tilanne milloin voi odottaa palloa ja milloin pitää hyökätä palloa vastaan
- Suuntaa kosketus tilaan missä etu

Kaikki peruspelaamisen periaatteet perustuvat havainnoinnin perusteella tehtävään analyysiin, päätöksentekoon ja toimintaan. Havainnointia voidaan kehittää tarvittaessa myös omana osa-alueenaan.

Joukkuetaktinen periaate:

- NoPS 5v5 Pelitapa

Taitoharjoittelu pallon kanssa:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät taitovalmennus oppaasta)

- Ensimmäinen kosketus
- Syöttäminen
- Pallonkäsittely ja ponnauttelun alkeet
- Havainnointi (yhdistetään muihin taitoharjoitteisiin)

Puolustustekniikat:

Motoriset taidot ja fyysinen harjoittelu ilman palloa:

(Fyysisen valmennuksen linjaus)

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Perusliikuntataidot ja kehonhallinta • Koordinaatio • Liikkuvuus • Tasapaino | <ul style="list-style-type: none"> • Nopeus (alle 5s) • Ketteryys • Askeltiheys • Voima (Eläinliikkeet yms.) |
|---|--|

Henkinen taito:

- Halua osallistua myös ilman palloa

Jakso 4: Heinäkuu – Syyskuu

Harjoiteltavat peruspelaamisen periaatteet:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät peruspelaamisen oppaista)

Harhauttaminen

- Vastustajan harhauttaminen (liikuttaminen)
- Valitse ohittamispuoli

1v1 puolustaminen

- Puolustamisen jatkaminen
- Pelaajan täytyy ottaa puolustusasento

Vartiointi

- Tunnista ketä vartioit
- Sijoitu vastustajan ja maalin väliin

Kaikki peruspelaamisen periaatteet perustuvat havainnoinnin perusteella tehtävään analyysiin, päätöksentekoon ja toimintaan. Havainnointia voidaan kehittää tarvittaessa myös omana osa-alueenaan.

Joukkuetaktinen periaate:

- NoPS 5v5 Pelitapa

Taitoharjoittelu pallon kanssa:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät taitovalmennus oppaasta)

- Harhautukset
- Suunnanmuutokset
- Pallonkäsittely ja ponnauttelun alkeet
- Havainnointi (yhdistetään muihin taitoharjoitteisiin)

Puolustustekniikat:

- 1v1-puolustaminen - Puolustusasento (kylkiasento)

Motoriset taidot ja fyysinen harjoittelu ilman palloa:

(Fyysisen valmennuksen linjaus)

- Perusliikuntataidot ja kehonhallinta
- Koordinaatio
- Liikkuvuus
- Tasapaino
- Nopeus (alle 5s)
- Ketteryys
- Askeltiheys
- Voima (Eläinliikkeet yms.)

Henkinen taito:

- Uskalla haastaa vastustaja

6. P8 Viikkosuunnitelma

Viikkosuunnitelma P8

- Kesäkausi 3 lajiharjoitusta viikossa
- Yksittäisen harjoituksen kesto 1h30min
- Talvikausi 2 lajiharjoitusta + 1 oheisharjoitus (oheisharjoittelussa kehonhallintapainotus)
- Yksittäisen harjoituksen kesto 1h30min

Harjoitus 1	Harjoitus 2	Harjoitus 3
Fysiikka • Koordinaatio ja tasapaino • Nopeus ja ketteryys • Askeltiheys • Kehonhallinta- (eläinliikkeet) ja liikkuvuusharjoittelu osana alku- ja loppuverryttelyä	Fysiikka • Koordinaatio ja tasapaino • Nopeus ja ketteryys • Askeltiheys • Kehonhallinta- (eläinliikkeet) ja liikkuvuusharjoittelu osana alku- ja loppuverryttelyä	Fysiikka • Koordinaatio ja tasapaino • Nopeus ja ketteryys • Askeltiheys • Kehonhallinta- (eläinliikkeet) ja liikkuvuusharjoittelu osana alku- ja loppuverryttelyä
Lajiharjoitussisältö • Teknis-taktinen harjoittelu jaksosuunnitelman mukaan	Lajiharjoitussisältö • Teknis-taktinen harjoittelu jaksosuunnitelman mukaan	Lajiharjoitussisältö • Teknis-taktinen harjoittelu jaksosuunnitelman mukaan

7. Harjoituskerta

Harjoituskerran rakenne 1h30min

Kentän ulkopuolella ennen kenttävuoroa

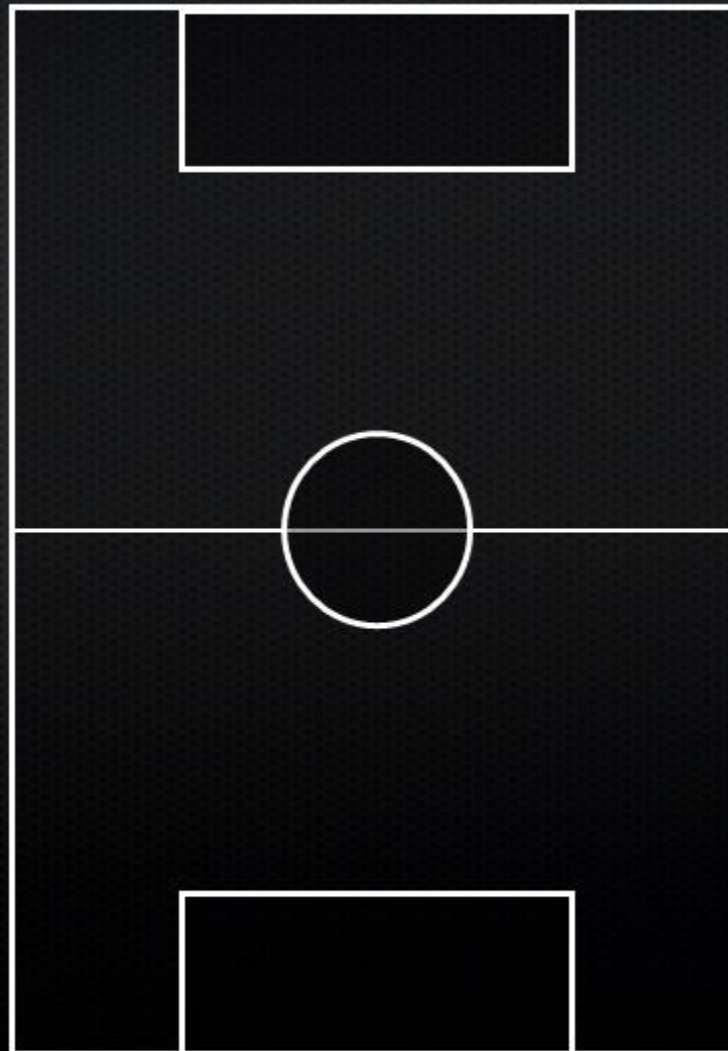
Lämmittely ja fyysiset ominaisuudet 15min

- ✓ Koordinaatio ja liiketaito (radat, aidat, renkaat ja tikkaat)
- ✓ Nopeus ja ketteryys (hipat ja kisat)
- ✓ Pallonkäsittelytaidot (pujottelut ja erirytmitiset kuljetukset)
 - Molemmat jalat, eri jalan osat

Kentän ulkopuolella kenttävuoron jälkeen

Kehonhallinta ja liikkuvuus 15min

- ✓ Eläinliikkeet etu-, takaperin ja sivuttain (rapukävely, mittarimato, lisko, karhunkävely jne..)



Kentällä tehtävät

20min

- ✓ Pallonkäsittely-, kuljetus- ja suunnanmuutostaidot
- ✓ Tekniikka ja koordinaatio pallon kanssa
- ✓ Syöttäminen ja 1.kosketus

20min

- ✓ 1v1, 2v2, 3v3-harjoitteet
- ✓ Aaltoharjoitteet
- ✓ Pallonhallinta- ja ylivoimapelit

20min

- ✓ Aluepelit
- ✓ Neljän maalin pelit
- ✓ Muut kehittävät peliharjoitteet missä maalit tai maalialueet

8. Vuosisuunnitelma P9

P9 Oppimisen vuosisisältö, pallo joukkueella

PALLOLLINEN PELAAJA

Syöttäminen

- Syötä pelaajalle kenellä on etu
- Syötön voimakkuus

Ensimmäinen kosketus

- Käänä päätä kun pallo on tulossa
- Tunnista tilanne milloin voi odottaa palloa ja milloin pitää hyökätä palloa vastaan
- Suuntaa kosketus tilaan missä etu

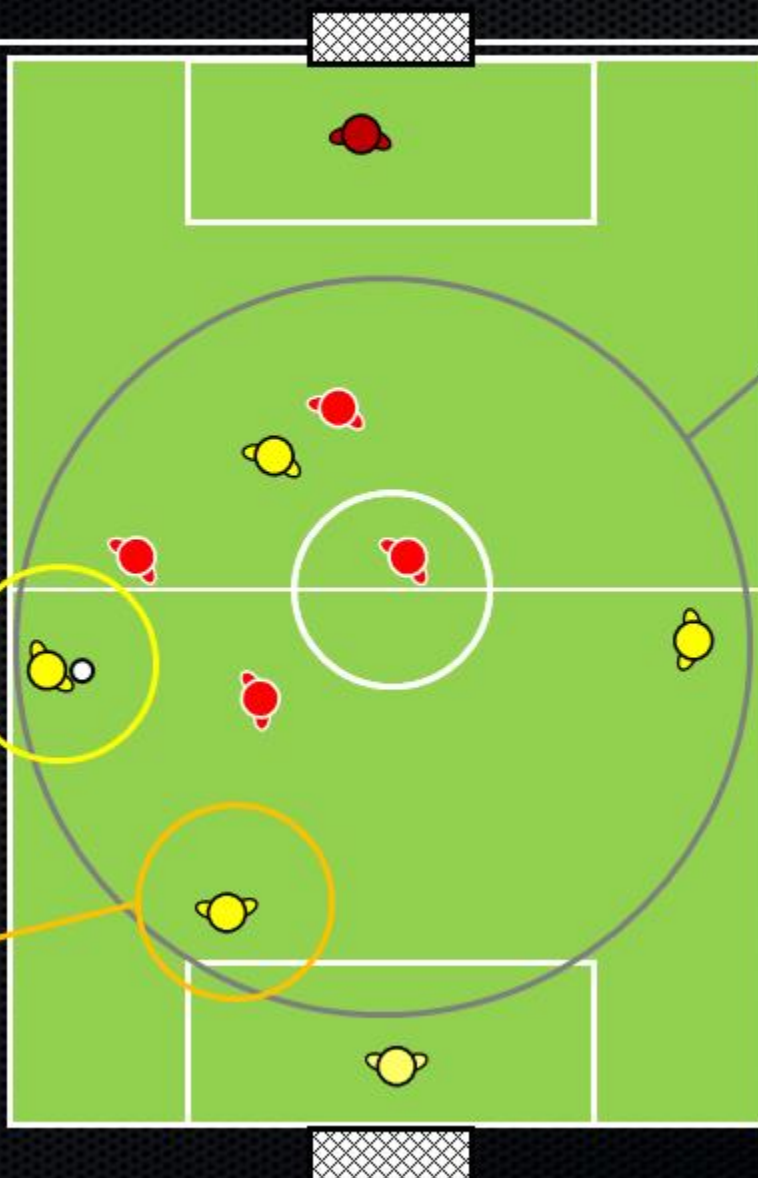
Kuljettaminen

- Syötä tai kuljeta - jos edessä oleva tila on suljettu
- Syötä tai kuljeta - kuljettaminen kohti vastustajaa, jotta oma pelaaja vapautuu

PALLOTON PELAAJA

Pallollisen tukeminen

- Diagonaali peliasento
- Avaa itselle syöttölinja – liiku pelattavaksi syöttövarjosta
- Tue avaamalla eri syöttölinjoja kuin muut pelikaverit



JOUKKUE

- NoPS 5v5 Pelitapa
- Joukkuetaktisten periaatteiden tarkoitus on auttaa pelaajia oppimaan yksilötaktiset periaatteet ja luoda rakenne peliin

Tekninen, fyysinen, henkinen

Tekninen

- Kuljettaminen
- Suunnanmuutokset
- Pallonkäsittely
- Suojaaminen
- Harhautukset
- Potkutekniikka
- Syöttäminen
- 1.kosketus

Fyysinen

- Perusliikuntataidot ja kehonhallinta
- Koordinaatio
- Liikkuvuus
- Tasapaino
- Nopeus (alle 5s)
- Askeltiheys
- Ketteryys
- Voima (eläinliikkeet)

Henkinen

- Halua osallistua peliin pallottomana
- Halua huomioda pallottomat joukkuekaverit
- Halua pelata kaikki tilanteet loppuun

P9 Oppimisen vuosisisältö, pallo vastustajalla

PALLOLLISEN PUOLUSTAJA

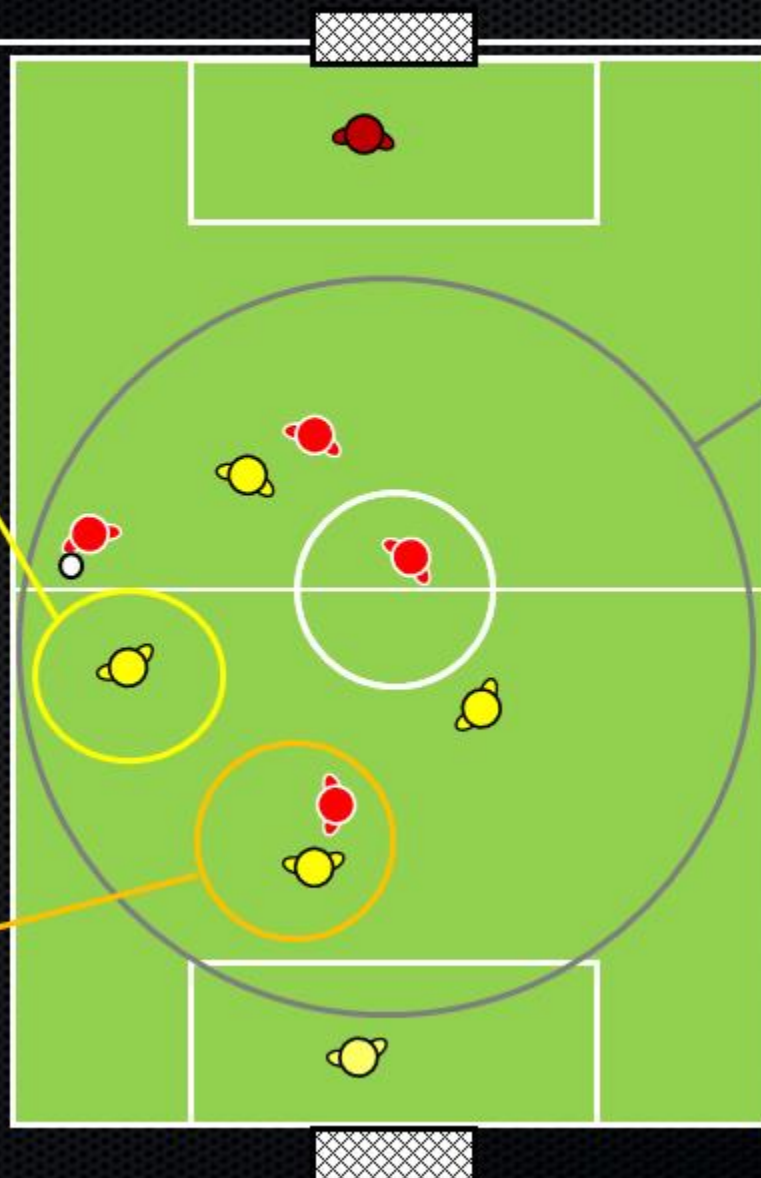
1v1 puolustaminen

- Pelaajan pitää lähestyä vastustajaa nopeasti, mutta kuitenkin ryntäämättä
- Pelaajan pitää olla vastustajan vieressä intensiivisesti
- 1v2 tilanteen puolustaminen

PALLOTTOMAN PUOLUSTAJA

Vartiointi

- Tunnista ketä vartioit
- Sijoitu vastustajan ja maalin väliin
- Vähennä etäisyyttä vastustajaan



JOUKKUE

- NoPS 5v5 Pelitapa
- Joukkuetaktisten periaatteiden tarkoitus on auttaa pelaajia oppimaan yksilötaktiset periaatteet ja luoda rakenne peliin

Tekninen, fyysinen, henkinen

Tekninen

1v1-puolustaminen - Puolustusasento. Painopiste alhaalla, Jalat/kroppa valmiina nopeaan liikkumiseen

Fyysinen

- | | |
|--|-------------------------|
| • Perusliikuntataidot ja kehonhallinta | • Nopeus (alle 5s) |
| • Koordinaatio | • Askeltiheys |
| • Liikkuvuus | • Ketteryys |
| • Tasapaino | • Voima (eläinliikkeet) |

Henkinen

- Halua pelata kaikki tilanteet loppuun

9. P9 Jaksosuunnitelma

Jakso 1: Lokakuu - Joulukuu

Jakso 2: Tammikuu - Maaliskuu

Jakso 3: Huhtikuu - Kesäkuu

Jakso 4: Heinäkuu - Syyskuu

Jakso 1: Lokakuu – Joulukuu

Harjoiteltavat peruspelaamisen periaatteet:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät peruspelaamisen oppaista)

Pallollisen tukeminen

- Diagonaali peliasento
- Avaa itselle syöttölinja. Liiku pelattavaksi – sinun ja pallon välissä ei mitään
- Avaamalla eri syöttölinjoja kuin muut pelikaverit

Vartiointi

- Tunnista ketä vartioit
- Puolustuskolmio

Kaikki peruspelaamisen periaatteet perustuvat havainnoinnin perusteella tehtävään analyysiin, päätöksentekoon ja toimintaan. Havainnointia voidaan kehittää tarvittaessa myös omana osa-alueenaan.

Joukkuetaktinen periaate:

- NoPS 5v5 Pelitapa

Taitoharjoittelu pallon kanssa:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät taitovalmennus oppaasta)

- Potkutekniikka
- Syöttäminen
- Pallonkäsittely ja ponnauttelu
- Havainnointi (yhdistetään muihin taitoharjoitteisiin)

Puolustustekniikat:

- 1v1-puolustaminen - Puolustusasento (kylkiasento). Painopiste alhaalla, jalat/kroppa valmiina nopeaan liikkumiseen

Motoriset taidot ja fyysinen harjoittelu ilman palloa:

(Fyysisen valmennuksen linjaus)

- Perusliikuntataidot ja kehonhallinta
- Koordinaatio
- Liikkuvuus
- Tasapaino
- Nopeus (alle 5s)
- Ketteryys
- Askeltiheys
- Voima (Eläinliikkeet yms.)

Henkinen taito:

- Halua osallistua myös ilman palloa

Jakso 2: Tammikuu – Maaliskuu

Harjoiteltavat peruspelaamisen periaatteet:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät peruspelaamisen oppaista)

Syöttäminen

- Syötä pelaajalle kenellä on etu
- Syötön voimakkuus

Ensimmäinen kosketus

- Käänä päätä kun pallo on tulossa
- Tunnista tilanne milloin voi odottaa palloa ja milloin pitää hyökätä palloa vastaan
- Suuntaa kosketus tilaan missä etu

Kaikki peruspelaamisen periaatteet perustuvat havainnoinnin perusteella tehtävään analyysiin, päätöksentekoon ja toimintaan. Havainnointia voidaan kehittää tarvittaessa myös omana osa-alueenaan.

Joukkuetaktinen periaate:

- NoPS 5v5 Pelitapa

Taitoharjoittelu pallon kanssa:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät taitovalmennus oppaasta)

- Ensimmäinen kosketus
- Syöttäminen
- Pallonkäsittely ja ponnauttelu
- Havainnointi (yhdistetään muihin taitoharjoitteisiin)

Puolustustekniikat:

Motoriset taidot ja fyysinen harjoittelu ilman palloa:

(Fyysisen valmennuksen linjaus)

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Perusliikuntataidot ja kehonhallinta • Koordinaatio • Liikkuvuus • Tasapaino | <ul style="list-style-type: none"> • Nopeus (alle 5s) • Ketteryys • Askeltiheys • Voima (Eläinliikkeet yms.) |
|---|--|
- Henkinen taito:
- Halua huomioida pallottomat joukkuekaverit

Jakso 3: Huhtikuu – Kesäkuu

Harjoiteltavat peruspelaamisen periaatteet:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät peruspelaamisen oppaista)

Kuljettaminen

- Syötä tai kuljeta - jos edessä oleva tila on suljettu
- Syötä tai kuljeta - kuljettaminen kohti vastustajaa, jotta oma pelaaja vapautuu

1v1 puolustaminen

- Pelaajan pitää lähestyä vastustajaa nopeasti, mutta kuitenkin ryntäämättä
- Pelaajan pitää olla vastustajan vieressä intensiivisesti
- 1v2 tilanteen puolustaminen

Kaikki peruspelaamisen periaatteet perustuvat havainnoinnin perusteella tehtävään analyysiin, päätöksentekoon ja toimintaan. Havainnointia voidaan kehittää tarvittaessa myös omana osa-alueenaan.

Joukkuetaktinen periaate:

- NoPS 5v5 Pelitapa

Taitoharjoittelu pallon kanssa:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät taitovalmennus oppaasta)

- Kuljettaminen
- Suunnanmuutokset
- Harhauttaminen
- Havainnointi (yhdistetään muihin taitoharjoitteisiin)

Puolustustekniikat:

- 1v1-puolustaminen - Puolustusasento (kylkiasento). Painopiste alhaalla, jalat/kroppa valmiina nopeaan liikkumiseen

Motoriset taidot ja fyysinen harjoittelu ilman palloa:

(Fyysisen valmennuksen linjaus)

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Perusliikuntataidot ja kehonhallinta • Koordinaatio • Liikkuvuus • Tasapaino | <ul style="list-style-type: none"> • Nopeus (alle 5s) • Ketteryys • Askeltiheys • Voima (Eläinliikkeet yms.) |
|---|--|

Henkinen taito:

- Halua pelata kaikki tilanteet loppuun

Harjoiteltavat peruspelaamisen periaatteet:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät peruspelaamisen oppaista)

Pallollisen tukeminen

- Diagonaali peliasento
- Avaa itselle syöttölinja. Liiku pelattavaksi –
- sinun ja pallon välissä ei mitään
- Avaamalla eri syöttölinjoja kuin muut pelikaverit

Syöttäminen

- Syötä pelaajalle kenellä on etu
- Syötön voimakkuus

Vartiointi

- Tunnista ketä vartioit
- Sijoitu vastustajan ja maalin väliin
- Vähennä etäisyyttä vastustajaan

Kaikki peruspelaamisen periaatteet perustuvat havainnoinnin perusteella tehtävään analyysiin, päätöksentekoon ja toimintaan. Havainnointia voidaan kehittää tarvittaessa myös omana osa-alueenaan.

Joukkuetaktinen periaate:

- NoPS 5v5 Pelitapa ja tulevaan NoPS 8v8 pelitapaan tutustuminen

Taitoharjoittelu pallon kanssa:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät taitovalmennus oppaasta)

- Potkutekniikka
- Syöttäminen
- Pallonkäsittely ja ponnauttelun alkeet
- Havainnointi (yhdistetään muihin taitoharjoitteisiin)

Puolustustekniikat:

Motoriset taidot ja fyysinen harjoittelu ilman palloa:

(Fyysisen valmennuksen linjaus)

- Perusliikuntataidot ja kehonhallinta
- Koordinaatio
- Liikkuvuus
- Tasapaino
- Nopeus (alle 5s)
- Ketteryys
- Askeltiheys
- Voima (Eläinliikkeet yms.)

Henkinen taito:

- Halua osallistua myös ilman palloa

10. P9 Viikkosuunnitelma

Viikkosuunnitelma P9

- Kesäkausi 3 lajiharjoitusta viikossa
- Yksittäisen harjoituksen kesto 1h30min
- Talvikausi 2 lajiharjoitusta + 1 oheisharjoitus (oheisharjoittelussa kehonhallintapainotus)
- Yksittäisen harjoituksen kesto 1h30min

Harjoitus 1	Harjoitus 2	Harjoitus 3
Fysiikka • Koordinaatio ja tasapaino • Nopeus ja ketteryys • Askeltiheys • Kehonhallinta- (eläinliikkeet) ja liikkuvuusharjoittelu osana alku- ja loppuverryttelyä	Fysiikka • Koordinaatio ja tasapaino • Nopeus ja ketteryys • Askeltiheys • Kehonhallinta- (eläinliikkeet) ja liikkuvuusharjoittelu osana alku- ja loppuverryttelyä	Fysiikka • Koordinaatio ja tasapaino • Nopeus ja ketteryys • Askeltiheys • Kehonhallinta- (eläinliikkeet) ja liikkuvuusharjoittelu osana alku- ja loppuverryttelyä
Lajiharjoitussisältö • Teknis-taktinen harjoittelu jaksosuunnitelman mukaan	Lajiharjoitussisältö • Teknis-taktinen harjoittelu jaksosuunnitelman mukaan	Lajiharjoitussisältö • Teknis-taktinen harjoittelu jaksosuunnitelman mukaan

11. Harjoituskerta



Harjoituskerran rakenne 1h30min

Kentän ulkopuolella ennen kenttävuoroa

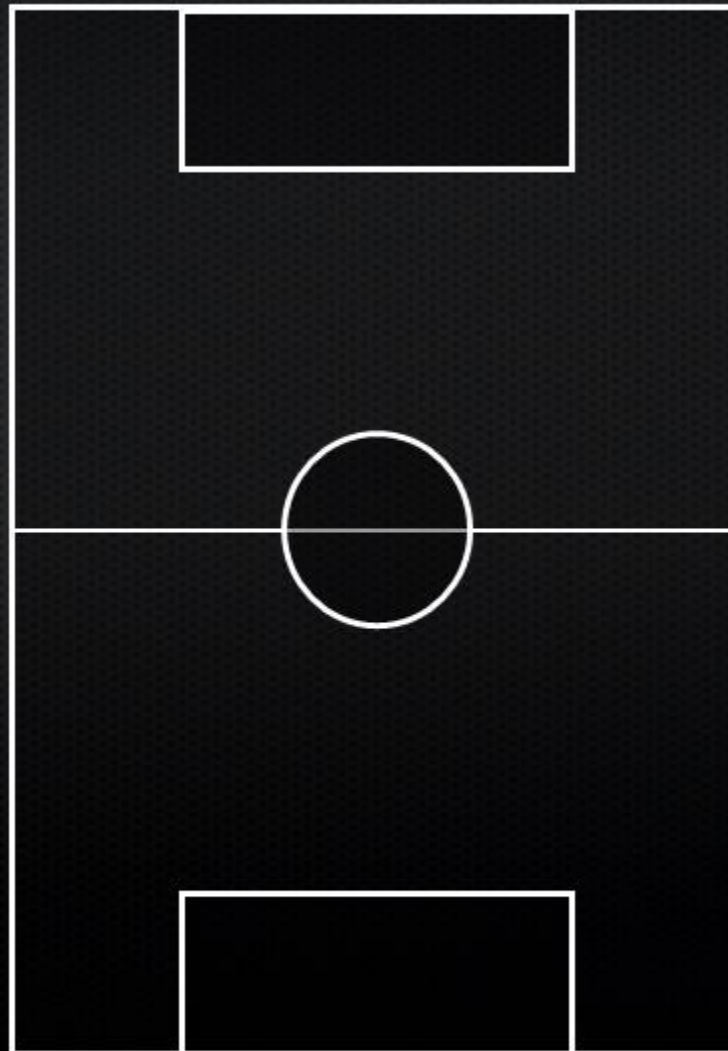
Lämmittely ja fyysiset ominaisuudet 15min

- ✓ Koordinaatio ja liiketaito (radat, aidat, renkaat ja tikkaat)
- ✓ Nopeus ja ketteryys (hipat ja kisat)
- ✓ Pallonkäsittelytaidot (pujottelut ja erirytmitiset kuljetukset)
 - Molemmat jalat, eri jalan osat

Kentän ulkopuolella kenttävuoron jälkeen

Kehonhallinta ja liikkuvuus 15min

- ✓ Eläinliikkeet etu-, takaperin ja sivuttain (rapukävely, mittarimato, lisko, karhunkävely jne..)



Kentällä tehtävät

20min

- ✓ Pallonkäsittely-, kuljetus- ja suunnanmuutostaidot
- ✓ Tekniikka ja koordinaatio pallon kanssa
- ✓ Syöttäminen ja 1.kosketus

20min

- ✓ 1v1, 2v2, 3v3-harjoitteet
- ✓ Aaltoharjoitteet
- ✓ Pallonhallinta- ja ylivoimapelit

20min

- ✓ Aluepelit
- ✓ Neljän maalin pelit
- ✓ Muut kehittävät peliharjoitteet missä maalit tai maalialueet

Valmennuslinjaus julkaistu 29.10.2018

Tekijä

Valmennuspäällikkö Joni Mattila

Avustajat

Aki Saukko

Rami Rosenberg

Valmennuslinjaus päivitetty

-