

Valmennuslinjaus

Ikävaiheosa **P12-P13**

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.

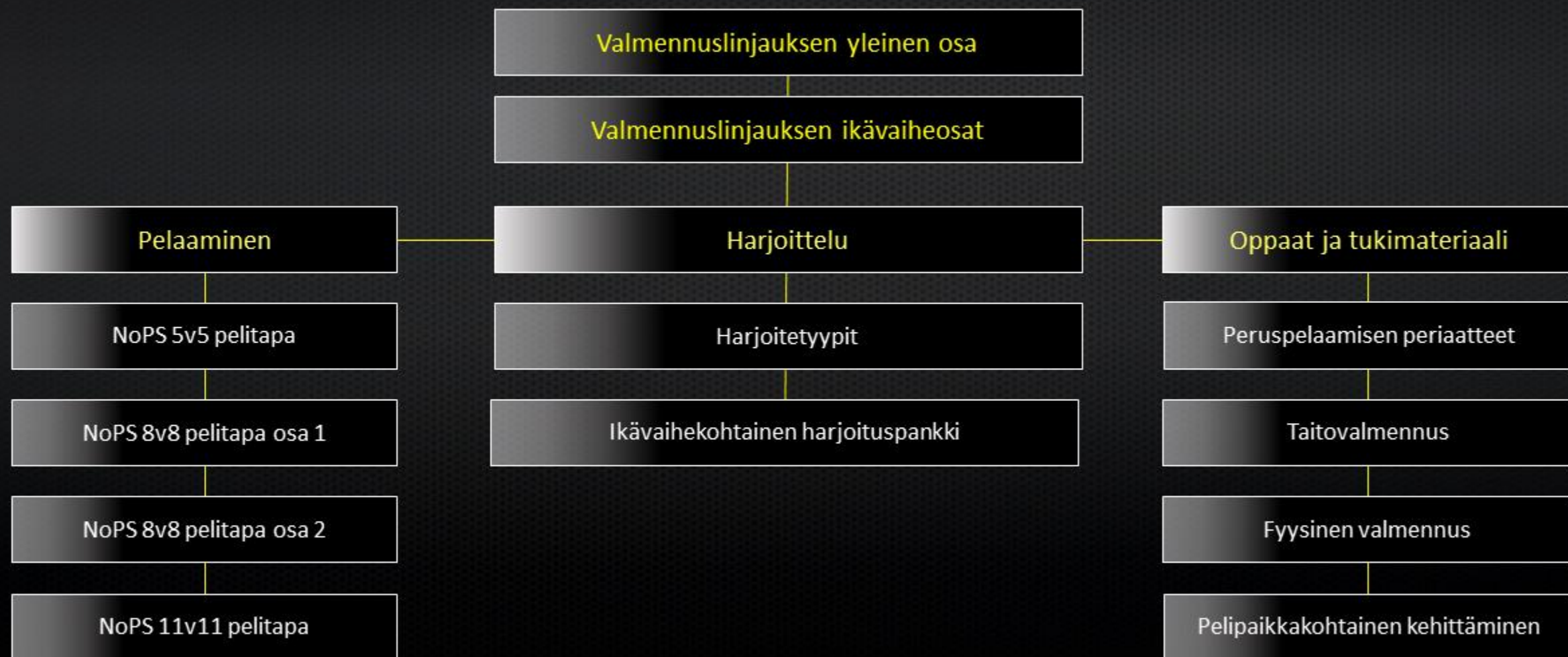
Sisällysluettelo:

1. Valmennuslinjauksen kokonaisuus.....	4
2. P12-P13 Vuosikello.....	5
3. Suunnitelmat ja rytmittäminen.....	6-7
4. P12 Vuosisuunnitelma.....	8-10
5. P12 Jaksosuunnitelma.....	11-15
6. P12 Viikkosuunnitelma.....	16-17
7. P12 Yksittäinen harjoituskerta.....	18-19
8. P13 Vuosisuunnitelma.....	20-22
9. P13 Jaksosuunnitelma.....	23-27
10. P13 Viikkosuunnitelma.....	28-29
11. P13 Yksittäinen harjoituskerta.....	30-31
Julkaisu- ja päivitystiedot.....	32



1. Valmennuslinjauksen kokonaisuus

Seuran valmentajilla pääsy kaikkiin materiaaleihin



2. P12-P13 vuosikello

Talvijakso (marraskuu-tammikuu)

- Uusi valmentajasopimuskausi alkaa
- Uuden kauden toimihenkilö- ja suunnittelupalaveri
- Uuden kauden vanhempainpalaveri
- Kehittymisen seuranta P12-P13
- Talviturnaukset ja harjoituspelit
- Seuran lisäharjoitustoiminta alkaa
- Oheisharjoittelu alkaa
- Joululoma 1-2 viikkoa

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

Kevätjakso (helmikuu-huhtikuu)

- Kesän sarjoihin ilmoittautuminen
- Hiihtoloma 1 viikko
- Kesän harjoitusvuorot jaetaan
- Kevään toimihenkilöpalaveri
- Kevään vanhempainpalaveri
- Kehittymisen seuranta P12-P13
- Hallikausi päättyy (huhtikuun loppu)
- Kevään pelikalenteri ja kevätkauteen valmistautuminen

Kesäjakso (toukokuu-heinäkuu)

- Kevätkauden sarjapelit
- 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 P12

P12 Oppimisen vuosisisältö, pallo joukkueella

PALLOLLINEN PELAAJA

Kuljettaminen

- Syötä tai kuljeta - syötä jos oma pelaaja on paremmassa paikassa

Syöttäminen

- Syötön ajoitus
- Monipuoliset tekniset taidot
- Vaihtelee lyhyitä ja pitkiä syöttöjä

Harhauttaminen

- Valitse ohittamispuoli sen mukaan missä vastustajan puolustajalla on tuki

Viimeistely

- Tilanteeseen sopivan tekniikan valinta

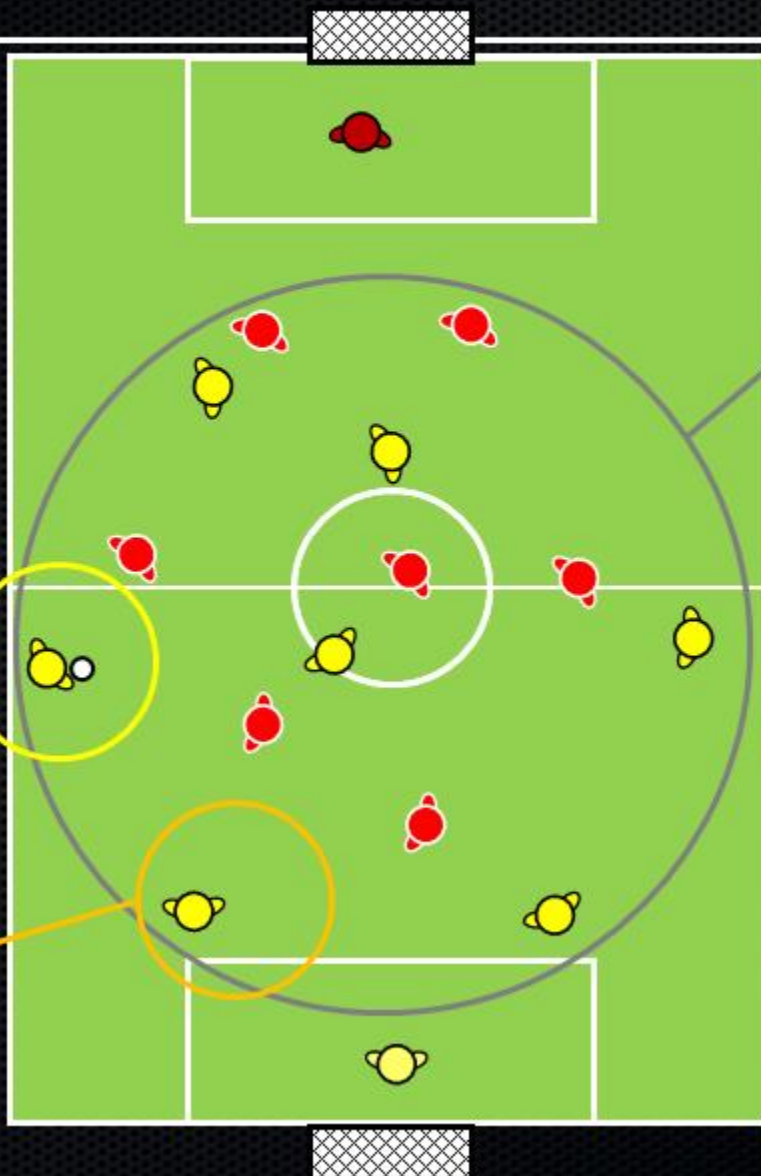
PALLOTON PELAAJA

Pallollisen tukeminen

- Ohittaa lähimmän vastustajan (peliä edistävä tuki)
- Häätöki

Vartioinnista irtoaminen

- 1a) Aloita diagonaalista asennosta (1b) yritä päästä puolustajan taakse kun mahdollista
- Pelaajan pitäisi priorisoida vaarallisimpia alueita
- Pelaajan pitää ajoittaa oma liike pallollisen pelaajan mahdollisuuksien mukaan



JOUKKUE

- NoPS 8v8 pelitapa
- Etuajattelu: Numeraalinen-, positionaalinen- ja laadullinen etu

Tekninen, fyysinen, henkinen

Tekninen

- Viimeistely
- Pallonkäsittely
- Kuljettaminen
- Harhautukset
- Havainnointi
- Potkutekniikka
- Syöttäminen
- 1.kosketus
- Keskittäminen
- Pääpeli

Fyysinen

- Koordinaatio
- Liikkuvuus
- Tasapaino
- Ketteryys
- Nopeus
- Askeltiheys
- Voima
- Kestävyys

Henkinen

- Uskalla pitää palloa kovan paineen alla
- Itseluottamuksen ja kilpailuhengen parantaminen

P12 Oppimisen vuosisisältö, pallo vastustajalla

PALLOLLISEN PUOLUSTAJA

Prässääminen / taklaaminen / pallon riisto

- Tunnista ja hyödynnä hyvä hetki prässätä:
- 1. Vastustajan huono peliasento ja puutteellinen havainnointi
- 2. Hiljainen ja vaikea syöttö
- 3. Huono 1.kosketus
- 4. Muu epäonnistunut suoritus ja pallon karkaaminen
- Riistä pallo kun se ei ole vastustajan kontrollissa

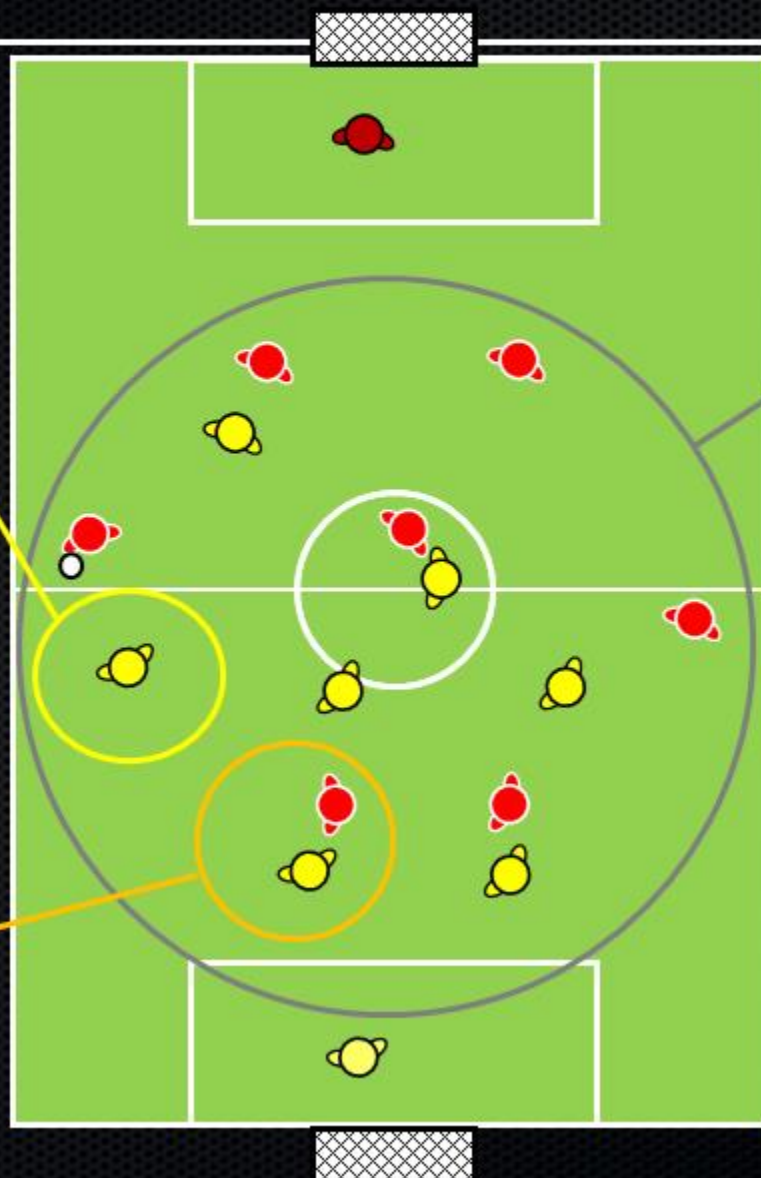
PALLOTTOMAN PUOLUSTAJA

Puolustajan tukeminen

- Sijoitu optimaaliselle etäisyydelle pallolliseen puolustajaan olematta liian lähellä ja huomioiden oma vartioitava pelaaja (2v2)
- Sulje syöttölinja takana oleville pelaajille
- Auta pelaaja, joka tulee ohitetuksi niin nopeasti kuin mahdollista
- Vartiointi

Vartiointi

- Vähennä etäisyyttä vastustajaan
- Puolusta taaksepäin
- Priorisoi jos useampia



JOUKKUE

- NoPS 8v8 pelitapa
- Etuajattelu: Numeraalinen-, positionaalinen- ja laadullinen etu

Tekninen, fyysinen, henkinen

Tekninen

- 1v1-puolustaminen - Ohjaus tilaan missä itsellä etu, ota vaarallisempi jalka pois

Fyysinen

- Koordinaatio
- Liikkuvuus
- Tasapaino
- Ketteryys
- Nopeus
- Askeltiheys
- Voima
- Kestävyys

Henkinen

- Halua riistää pallo omalle joukkueelle
- Halua puolustaa yhdessä muiden kanssa

5. P12 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

- Ohittaa lähimmän vastustajan (peliä edistävä tuki)
- Hätätuki (pallollisella prässä)

Vartiointi

- Vähennä etäisyyttä vastustajaan
- Puolusta taaksepäin
- Priorisoi jos useampia

Puolustajan tukeminen

- Sijoitu optimaaliselle etäisyydelle pallollisen puolustajaan olematta liian lähellä ja huomioiden oma vartioitava pelaaja (2v2)

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

Joukkuetaktinen periaate:

- NoPS 8v8 pelitapa. Etuajattelu: Numeraalinen-, positionaalinen- ja laadullinen etu

Taitoharjoittelu pallon kanssa:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät taitovalmennus oppaasta)

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

Puolustustekniikat:

- 1v1-puolustaminen - Ohjaus tilaan missä itsellä etu, ota vaarallisempi jalka pois

Motoriset taidot ja fyysinen harjoittelu ilman palloa:
(Fyysisen valmennuksen linjaus)

- Ketteryys
- Koordinaatio
- Liikkuvuus
- Tasapaino
- Nopeus
- Askeltiheys
- Voima
- Kestävyys

+ Vammojen ennaltaehkäisy

Henkinen taito:

- Uskalla pitää palloa kovan paineen alla
- Halua osallistua peliin pallottomana

Jakso 2: Tammikuu – Maaliskuu

Harjoiteltavat peruspelaamisen periaatteet:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät peruspelaamisen oppaista)

Harhauttaminen

- Valitse ohittamispuoli sen mukaan missä vastustajan puolustajalla on tuki

Kuljettaminen

- Syötä tai kuljeta - syötä jos oma pelaaja on paremmassa paikassa

Viimeistely

- Tilanteeseen sopivan tekniikan käyttäminen

Prässääminen / taklaaminen / pallon riisto

- Tunnista ja hyödynnä hyvä hetki prässätä
- Riistä pallo 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 8v8 pelitapa. Etuajattelu: Numeraalinen-, positionaalinen- ja laadullinen etu

Taitoharjoittelu pallon kanssa:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät taitovalmennus oppaasta)

- Viimeistely kuljetuksesta ja syötöstä
- Potkutekniikka
- Keskittäminen
- Havainnointi (yhdistetään muihin taitoharjoitteisiin)

Puolustustekniikat:

- 1v1-puolustaminen - Ohjaus tilaan missä itsellä etu, ota vaarallisempi jalka pois

Motoriset taidot ja fyysinen harjoittelu ilman palloa:

(Fyysisen valmennuksen linjaus)

- Ketteryys
- Koordinaatio
- Liikkuvuus
- Tasapaino
- Nopeus
- Askeltiheys
- Voima
- Kestävyys

+ Vammojen ennaltaehkäisy

Henkinen taito:

- Päätäväisyys ja halu tehdä maaleja
- Halua riistää pallo omalle joukkueelle

Harjoiteltavat peruspelaamisen periaatteet:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät peruspelaamisen oppaista)

Vartioinnista irtoaminen

1a) Aloita diagonaalista asennosta

(1b) yritä päästä puolustajan taakse kun mahdollista

- Pelaajan pitäisi priorisoida vaarallisimpia alueita
- Pelaajan pitää ajoittaa oma liike pallollisen pelaajan mahdollisuuksien mukaan

Puolustajan tukeminen

- Sulje syöttölinja takana oleville pelaajille
- Auta pelaaja, joka tulee ohitetuksi niin nopeasti kuin mahdollista

Syöttäminen

- Syötön ajoitus
- Monipuoliset tekniset taidot
- Vaihtelee lyhyitä ja pitkiä syöttöjä

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

Joukkuetaktinen periaate:

- NoPS 8v8 pelitapa. Etuajattelu: Numeraalinen-, positionaalinen- ja laadullinen etu

Taitoharjoittelu pallon kanssa:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät taitovalmennus oppaasta)

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

Puolustustekniikat:

Motoriset taidot ja fyysinen harjoittelu ilman palloa:
(Fyysisen valmennuksen linjaus)

- | | |
|----------------|---------------|
| • Ketteryys | • Nopeus |
| • Koordinaatio | • Askeltiheys |
| • Liikkuvuus | • Voima |
| • Tasapaino | • Kestävyys |

+ Vammojen ennaltaehkäisy

Henkinen taito:

- Halua puolustaa yhdessä muiden kanssa
- Halua huomioida pallollisena pallottomat joukkuekaverit

Harjoiteltavat peruspelaamisen periaatteet:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät peruspelaamisen oppaista)

Kertaa aiemmin opeteltuja periaatteita joissa puutteita

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

Joukkuetaktinen periaate:

- NoPS 8v8 pelitapa. Pelinopeuden kehittäminen

Taitoharjoittelu pallon kanssa:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät taitovalmennus oppaasta)

- Potkutekniikka
- Keskittäminen
- Pääpeli
- Havainnointi (yhdistetään muihin taitoharjoitteisiin)

Puolustustekniikat:

- Kertaa aiemmin opeteltuja puolustustekniikoita joissa puutteita

Motoriset taidot ja fyysinen harjoittelu ilman palloa:

(Fyysisen valmennuksen linjaus)

- Ketteryys
- Koordinaatio
- Liikkuvuus
- Tasapaino
- Nopeus
- Askeltiheys
- Voima
- Kestävyys

+ Vammojen ennaltaehkäisy

Henkinen taito:

- Itseluottamuksen ja kilpailuhengen parantaminen

6. P12 Viikkosuunnitelma

Viikkosuunnitelma P12

- Kesäkausi 3 lajiharjoitusta viikossa
- Yksittäisen harjoituksen kesto 1h45min (Valmistavat ja palauttavat lyhyempiä)
- Talvikausi 3 lajiharjoitusta + 1 oheisharjoitus (oheisharjoittelussa lihaskuntopainotus)
- Yksittäisen harjoituksen kesto 1h45min (Valmistavat ja palauttavat lyhyempiä)

Harjoitus 1	Harjoitus 2	Harjoitus 3
Fysiikka • Ketteryys, koordinaatio, tasapaino • Nopeus • Askeltiheys • Voima • Lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelu osana alku- ja loppuverryttelyä	Fysiikka • Nopeus (yli 5s) • Kestävyys (pelaamalla) • Liikkuvuusharjoittelu osana alku- ja loppuverryttelyä	Fysiikka • Ketteryys, koordinaatio, tasapaino • Nopeus • Askeltiheys • Voima • Lihaskunto- 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 1h45min

Kentän ulkopuolella ennen kenttävuoroa

Alkuverryttely 10-15min

- Nouseva teho
- Kehon ja mielen valmistaminen
- Lihasten ja keskivartalon aktivointi

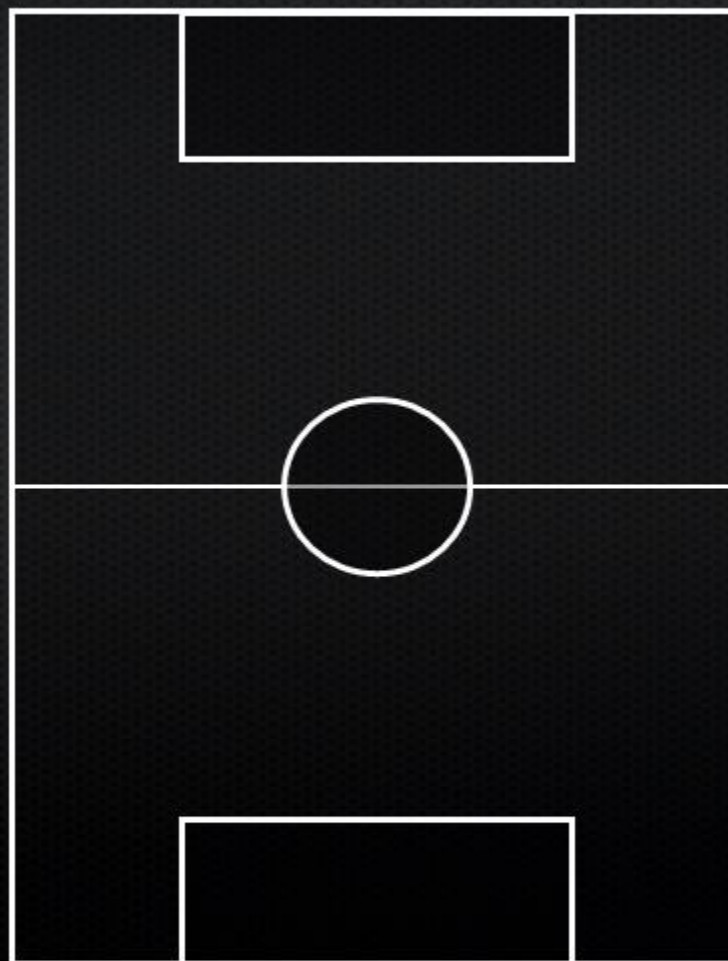
Fyysiset ominaisuudet 15-20min

- Koordinaatio ja liiketaito
- Nopeus, reaktiot ja ketteryys
- Voima (nopea voimantuotto)

Kentän ulkopuolella kenttävuoron jälkeen

Loppuverryttely 15-20min

- Laskeva teho (spurtit ja hölkkä)
- Lihaskunto
- Kehonhuolto ja liikkuvuus



Kentällä tehtävät

Teknis-taktinen harjoittelu 60min

(Painotus havainnoinnissa ja päätöksenteossa)

- Taitoharjoittelu
- Pallonhallintaharjoitteet
- Aaltoharjoitteet
- Pienpelit ja isommat pelit
- Fysiikkapelit (Futisfitness)

8. Vuosisuunnitelma P13

P13 Oppimisen vuosisisältö, pallo joukkueella

PALLOLLINEN PELAAJA

Kuljettaminen

- Syötä tai kuljeta - syötä jos oma pelaaja on paremmassa paikassa

Syöttäminen

- Syötä niin että pelikaveri saa etua
- Vaihtelee lyhyitä ja pitkiä syöttöjä

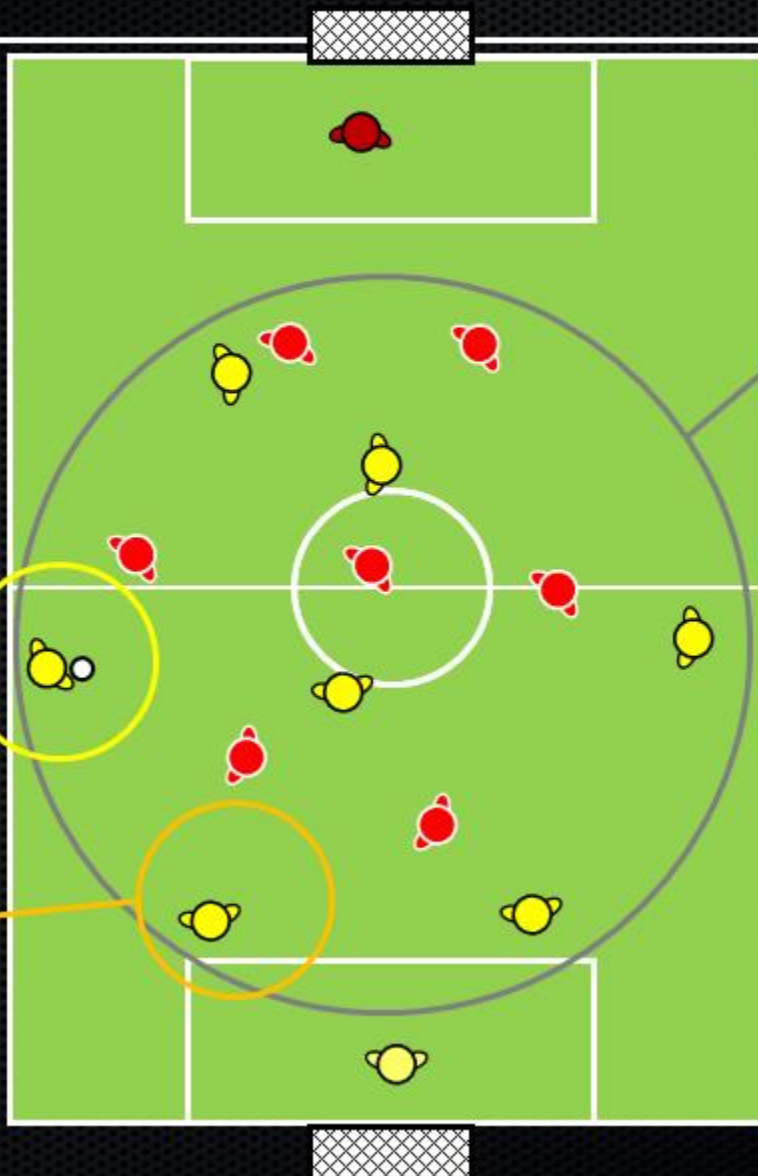
PALLOTON PELAAJA

Vartiointista irtoaminen

- Pelaajan pitäisi priorisoida vaarallisimpia alueita
- Pelaajan pitää ajoittaa oma liike pallollisen pelaajan mahdollisuuksien mukaan
- Aloita liike vastakkaiseen suuntaan kuin mihin lopulta haluat pallon (= luo oma tila)
- Vaihtelee vartiointista irtoamisliikkeitä ja pallollisen tukiliikkeitä

Pallollisen tukeminen

- Ohittaa lähimmän vastustajan (peliä edistävä tuki)
- Häätötuki



JOUKKUE

- NoPS 8v8 pelitapa
- Etuajattelu: Numeraalinen-, positionaalinen- ja laadullinen etu

Tekninen, fyysinen, henkinen

Tekninen

- | | |
|-------------------|------------------|
| • Viimeistely | • Potkutekniikka |
| • Pallonkäsittely | • Syöttäminen |
| • Kuljettaminen | • 1.kosketus |
| • Harhautukset | • Keskittäminen |
| • Havainnointi | • Pääpeli |

Fyysinen

- | | |
|----------------|---------------|
| • Koordinaatio | • Nopeus |
| • Liikkuvuus | • Askeltiheys |
| • Tasapaino | • Voima |
| • Ketteryys | • Kestävyys |

Henkinen

- Uskalla pitää palloa kovan paineen alla
- Itseluottamuksen ja kilpailuhengen parantaminen

P13 Oppimisen vuosisisältö, pallo vastustajalla

PALLOLLISEN PUOLUSTAJA

Kertaa opeteltuja periaatteita joissa puutteita

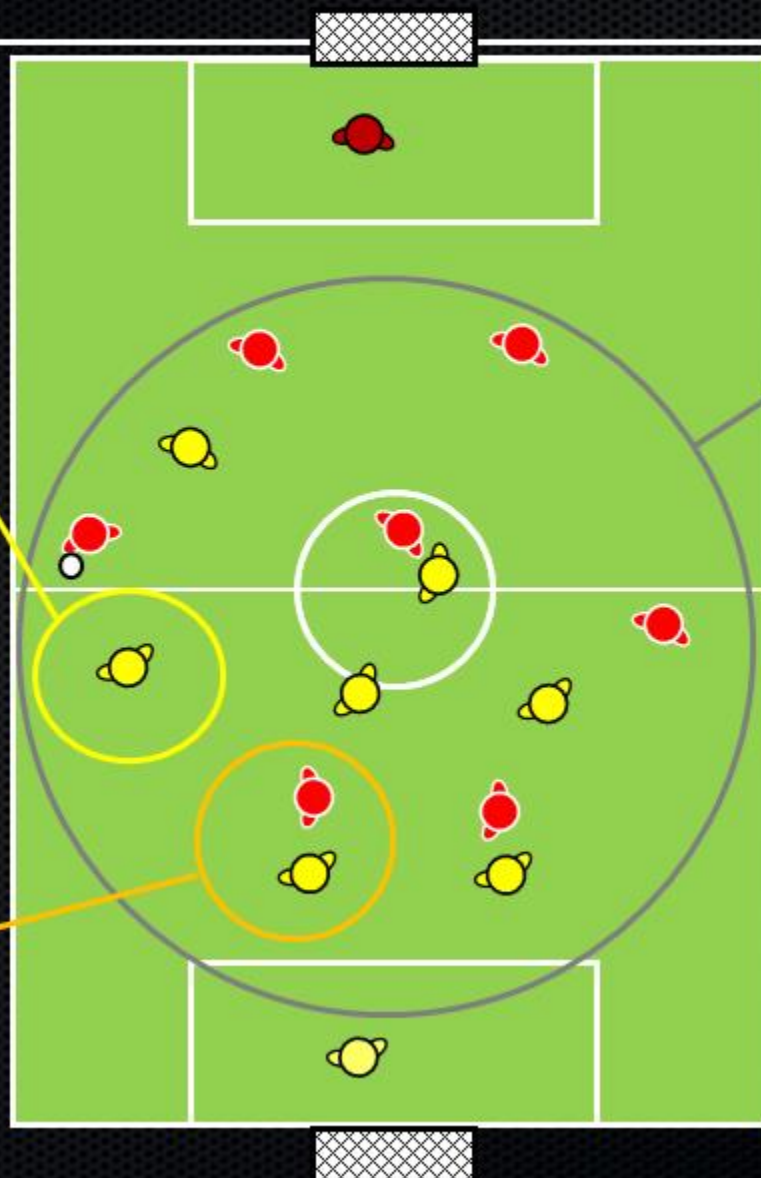
PALLOTTOMAN PUOLUSTAJA

Puolustajan tukeminen

- Toisessa linjassa tukevan pelaajan täytyy vähentää etäisyyttä omaan pelaajaan joka tekee puolustajan tukea
- Muuta sijoittumista pallollisen pelaajan prässin mukaan

Vartiointi

- Jos useampia priorisoi ketä vartioit
- Vähennä etäisyyttä vastustajaan
- Puolusta taaksepäin
- Tarkkaile välejä



JOUKKUE

- NoPS 8v8 pelitapa
- Etuajattelu: Numeraalinen-, positionaalinen- ja laadullinen etu

Tekninen, fyysinen, henkinen

Tekninen

- 1v1-puolustaminen - Vastustaja selin – taklaa ennen kosketusta palloon
- Seinäsyötön puolustaminen

Fyysinen

- Koordinaatio
- Liikkuvuus
- Tasapaino
- Ketteryys
- Nopeus
- Askeltiheys
- Voima
- Kestävyys

Henkinen

- Ota vastuu omasta tekemisestä
- Urheilullisten elämäntapojen ymmärtäminen
- Itseluottamuksen ja kilpailuhengen parantaminen

9. P13 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)

Vartiointi

- Vähennä etäisyyttä vastustajaan
- Puolusta taaksepäin

Vartioinnista irtoaminen

- Pelaajan pitäisi priorisoida vaarallisimpia alueita
- Pelaajan pitää ajoittaa oma liike pallollisen pelaajan mahdollisuuksien mukaan

Syöttäminen

- Syötä niin että pelikaveri saa etua
- Vaihtelee lyhyitä ja pitkiä syöttöjä

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

Joukkuetaktinen periaate:

- NoPS 8v8 pelitapa. Etujattelu: Numeraalinen-, positionaalinen- ja laadullinen etu

Taitoharjoittelu pallon kanssa:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät taitovalmennus oppaasta)

- Pallonkäsittely ja kuljettaminen
- Harhauttaminen
- Suunnanmuutokset
- Havainnointi (yhdistetään muihin taitoharjoitteisiin)

Puolustustekniikat:

- 1v1-puolustaminen - Vastustaja selin – taklaa ennen kosketusta palloon

Motoriset taidot ja fyysinen harjoittelu ilman palloa:

(Fyysisen valmennuksen linjaus)

- Ketteryys
- Koordinaatio
- Liikkuvuus
- Tasapaino
- Nopeus
- Askeltiheys
- Voima
- Kestävyys

+ Vammojen ennaltaehkäisy

Henkinen taito:

- Ota vastuuta omasta tekemisestä
- Urheilullisten elämäntapojen ymmärtäminen

Harjoiteltavat peruspelaamisen periaatteet:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät peruspelaamisen oppaista)

Puolustajan tuki

- Toisessa linjassa tukevan pelaajan täytyy vähentää etäisyyttä omaan pelaajaan joka tekee puolustajan tukea
- Muuta sijoittumista pallollisen pelaajan prässin mukaan

Pallollisen tukeminen

- Ohittaa lähimmän vastustajan (peliä edistävä tuki)
- Hätätuki (pallollisella prässä)

Kuljettaminen

- Syötä tai kuljeta - syötä jos oma pelaaja on paremmassa paikassa

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

Joukkuetaktinen periaate:

- NoPS 8v8 pelitapa. Etuajattelu: Numeraalinen-, positionaalinen- ja laadullinen etu

Taitoharjoittelu pallon kanssa:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät taitovalmennus oppaasta)

- Viimeistely kuljetuksesta ja syötöstä
- Syöttäminen
- Ensimmäinen kosketus
- Havainnointi (yhdistetään muihin taitoharjoitteisiin)

Puolustustekniikat:

- 1v1-puolustaminen - Seinäsyötön puolustaminen

Motoriset taidot ja fyysinen harjoittelu ilman palloa:

(Fyysisen valmennuksen linjaus)

- Ketteryys
- Koordinaatio
- Liikkuvuus
- Tasapaino
- Nopeus
- Askeltiheys
- Voima
- Kestävyys

+ Vammojen ennaltaehkäisy

Henkinen taito:

- Ota vastuuta omasta tekemisestä
- Urheilullisten elämäntapojen ymmärtäminen

Jakso 3: Huhtikuu – Kesäkuu

Harjoiteltavat peruspelaamisen periaatteet:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät peruspelaamisen oppaista)

Vartiointi

- Tarkkaile välejä
- Puolusta taaksepäin
- Jos useampia priorisoi ketä vartioit

Vartioinnista irtoaminen

- Aloita liike vastakkaiseen suuntaan kuin mihin lopulta haluat pallon (= luo oma tila)
- Vaihtele vartioinnista irtoamisliikkeitä ja pallollisen tukiliikkeitä

Syöttäminen

- Syötä niin että pelikaveri saa etua
- Vaihtele lyhyitä ja pitkiä syöttöjä

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

Joukkuetaktinen periaate:

- NoPS 8v8 pelitapa. Etuajattelu: Numeraalinen-, positionaalinen- ja laadullinen etu

Taitoharjoittelu pallon kanssa:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät taitovalmennus oppaasta)

- Potkutekniikka
- Keskittäminen
- Pääpeli
- Havainnointi (yhdistetään muihin taitoharjoitteisiin)

Puolustustekniikat:

- 1v1-puolustaminen - Vastustaja selin – taklaa ennen kosketusta palloon

Motoriset taidot ja fyysinen harjoittelu ilman palloa:

(Fyysisen valmennuksen linjaus)

- Ketteryys
- Koordinaatio
- Liikkuvuus
- Tasapaino
- Nopeus
- Askeltiheys
- Voima
- Kestävyys

+ Vammojen ennaltaehkäisy

Henkinen taito:

- Ota vastuuta omasta tekemisestä
- Urheilullisten elämäntapojen ymmärtäminen

Jakso 4: Heinäkuu – Syyskuu

Harjoiteltavat peruspelaamisen periaatteet:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät peruspelaamisen oppaista)

- Kertaa aiemmin opeteltuja periaatteita joissa puutteita

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

Joukkuetaktinen periaate:

- NoPS 8v8 pelitapa. Pelinopeuden kehittäminen ja tulevaan NoPS 11v11 pelitapaan tutustuminen

Taitoharjoittelu pallon kanssa:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät taitovalmennus oppaasta)

- Syöttäminen
- Ensimmäinen kosketus
- Viimeistely kuljetuksesta ja syötöstä
- Havainnointi (yhdistetään muihin taitoharjoitteisiin)

Puolustustekniikat:

- Kertaa aiemmin opeteltuja puolustustekniikoita joissa puutteita

Motoriset taidot ja fyysinen harjoittelu ilman palloa:

(Fyysisen valmennuksen linjaus)

- Ketteryys
- Koordinaatio
- Liikkuvuus
- Tasapaino
- Nopeus
- Askeltiheys
- Voima
- Kestävyys

+ Vammojen ennaltaehkäisy

Henkinen taito:

- Itseluottamuksen ja kilpailuhengen parantaminen

10. P13 Viikkosuunnitelma

Viikkosuunnitelma P13

- Kesäkausi 3 lajiharjoitusta viikossa
- Yksittäisen harjoituksen kesto 1h45min (Valmistavat ja palauttavat lyhyempiä)
- Talvikausi 3 lajiharjoitusta + 1 oheisharjoitus (oheisharjoittelussa lihaskuntopainotus)
- Yksittäisen harjoituksen kesto 1h45min (Valmistavat ja palauttavat lyhyempiä)

Harjoitus 1	Harjoitus 2	Harjoitus 3
Fysiikka • Ketteryys, koordinaatio, tasapaino • Nopeus • Askeltiheys • Voima • Lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelu osana alku- ja loppuverryttelyä	Fysiikka • Nopeus (yli 5s) • Kestävyys (pelaamalla ja lajiharjoitteilla) • Liikkuvuusharjoittelu osana alku- ja loppuverryttelyä	Fysiikka • Ketteryys, koordinaatio, tasapaino • Nopeus • Askeltiheys • Voima • Lihaskunto- 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 1h45min

Kentän ulkopuolella ennen kenttävuoroa

Alkuverryttely 10-15min

- Nouseva teho
- Kehon ja mielen valmistaminen
- Lihasten ja keskivartalon aktivointi

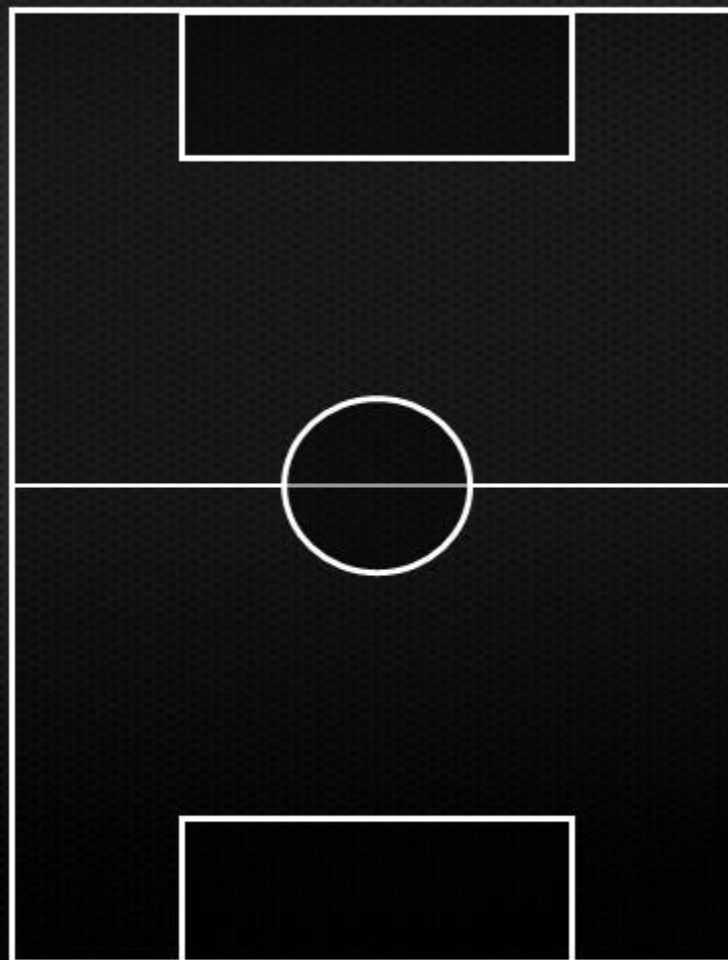
Fyysiset ominaisuudet 15-20min

- Koordinaatio ja liiketaito
- Nopeus, reaktiot ja ketteryys
- Voima (nopea voimantuotto)

Kentän ulkopuolella kenttävuoron jälkeen

Loppuverryttely 15-20min

- Laskeva teho (spurtit ja hölkkä)
- Lihaskunto
- Kehonhuolto ja liikkuvuus



Kentällä tehtävät

Teknis-taktinen harjoittelu 60min

(Painotus havainnoinnissa ja päätöksenteossa)

- Taitoharjoittelu
- Pallonhallintaharjoitteet
- Aaltoharjoitteet
- Pienpelit ja isommat pelit
- Fysiikkapelit (Futisfitness)

Valmennuslinjaus julkaistu 29.10.2018

Tekijä

Valmennuspäällikkö Joni Mattila

Avustajat

Aki Saukko

Rami Rosenberg

Valmennuslinjaus päivitetty

-