



# Valmennuslinjaus

Yleinen osa

# Johdanto

---

Kokonaisvaltaisen valmennuslinjan tarkoitus on yhdenmukaistaa, kehittää ja ylläpitää 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.



# Nokian Palloseura - Pelaajapolku



Ikävaihe      Ympäri-  
vuoti-  
suus      Valmentajan  
koulutustaso-  
suositus

**KILPA (NoPS)**      ↔      **HAASTE (Keltainen)**      ↔      **HARRASTE (Musta/Valkoinen)**

<b>Pallokoulu</b>	X	FVS	Pallokoulutoiminta		
<b>P6-P7</b>	X	FVS - ikävaihekoul.	Ikäkausitoiminta alkaa – Harjoitus- ja sarjapelit. Harjoitukset 2/vko		
<b>P8-P9</b>	X	FVS - ikävaihekoul.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taso 1</li> <li>• Harjoitukset 3/vko + lisäharjoitukset</li> <li>• Kilpatason pelaajat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taso 2</li> <li>• Harjoitukset 2-3/vko</li> <li>• Haastetason pelaajat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taso 3 ja Ilvesliiga</li> <li>• Harjoitukset 1-2/vko</li> <li>• Harraste- ja kesäpelaajat</li> </ul>
<b>P10-P11</b>	X	FVS - ikävaihekoul.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taso 1</li> <li>• Harjoitukset 3/vko + lisäharjoitukset</li> <li>• P11 jälkeen P12 Ykkösen karsinnat</li> <li>• Kilpatason pelaajat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taso 2</li> <li>• Harjoitukset 2-3/vko</li> <li>• Haastetason pelaajat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taso 3 ja Ilvesliiga</li> <li>• Harjoitukset 1-2/vko</li> <li>• Harraste- ja kesäpelaajat</li> </ul>
<b>P12-P13</b>	X	Ikävaihe - UEFA C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liiga Etelä tai P12-P13 Ykkönen</li> <li>• Harjoitukset 3-4/vko + lisäharjoit.</li> <li>• Huuhkajaliigatoiminta</li> <li>• Kilpatason pelaajat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kakkonen</li> <li>• Harjoitukset 2-3/vko</li> <li>• Haastetason pelaajat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolmonen, Nelonen, Ilvesliiga</li> <li>• Harjoitukset 1-2/vko</li> <li>• Harraste- ja kesäpelaajat</li> </ul>
<b>P14-P15</b>	X	UEFA C - B	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liiga Etelä tai P14-P15 Ykkönen</li> <li>• Harjoitukset 4-5/vko + aamuharjoit.</li> <li>• Huuhkajaliiga/SPL Aluetoiminta</li> <li>• Kilpatason pelaajat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kakkonen, Kolmonen</li> <li>• Harjoitukset 3-4/vko</li> <li>• Haaste- ja harrastetason pelaajat</li> </ul>	<p>Aamuharjoittelu 2x viikossa yläkouluvaiheessa</p>
<b>B- ja A- juniorit</b>	X	UEFA B - A	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valtakunnalliset tasot (Ykkönen/SM)</li> <li>• Miesten joukkueiden treenirinki</li> <li>• Harjoitukset 4-5/vko + aamuharjoit.</li> <li>• Kilpatason pelaajat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kakkonen, Kolmonen</li> <li>• Harjoitukset 3-4/vko</li> <li>• Haaste- ja harrastetason pelaajat</li> </ul>	
<b>Aikuismaailma</b>		UEFA B - A ja PRO	Korkeimmat miesten sarjatasot ja ammattilaisuus		





# 1. Valmentajaksi Nokian Palloseuraan

# Valmentajaksi Nokian Palloseuraan

---

- Rekrytoimme vuosittain uusia valmentajia pelaajien vanhemmista, seuran aikuis- ja junioripelaajista, sekä jonkun verran seuran ulkopuolelta tulevista valmentajista.
- Olemme alueellamme vahva jalkapallon kasvattajaseura, joka on kehittänyt junioritoimintaansa voimakkaasti viime vuosina. Yksi isoimmista kehityskohteistamme on ollut panostaminen valmennuksen kehittämiseen.
- Konkreettiset panostukset valmennuksen osalta ovat olleet vastuvalmentajille maksettavien korvausten korottaminen, valmennuskoulutusten lisääminen ja kokonaisvaltaisen koko seuran käsittävän laajan valmennuslinjauksen luominen.
- Nokian Palloseurassa valmentaja on pelaajan ohella urheilutoiminnan keskiössä ja uskomme tämän olevan paras tapa kehittää entistä parempia jalkapalloilijoita nyt ja tulevaisuudessa.
- Mitä parempia valmentajia meillä on, sitä parempia pelaajia ja joukkueita pystymme kehittämään.



# Valmentajaksi Nokian Palloseuraan

---

## Minkälaisia valmentajia haluamme

- Haluamme valmentajia, jotka ovat yhteistyökykyisiä ja haluavat toimia pitkäjänteisesti ja pelaajakehityslähtöisesti.

## Mitä odotamme

- Sinulla on valmennuskokemusta tai olet valmis kehittymään ja oppimaan uutta.
- Olet valmiiksi koulutautunut valmentajana, tai haluat alkaa suunnitelmallisesti kouluttamaan itseäsi.
- Sitoudut joukkueen ja seuran toimintaan ja valmennuslinjaukseen parhaan kykysi mukaan.
- Toimit avoimesti ja yhteistyökykyisesti. Et eristäydy seurasta.

## Mitä tarjoamme

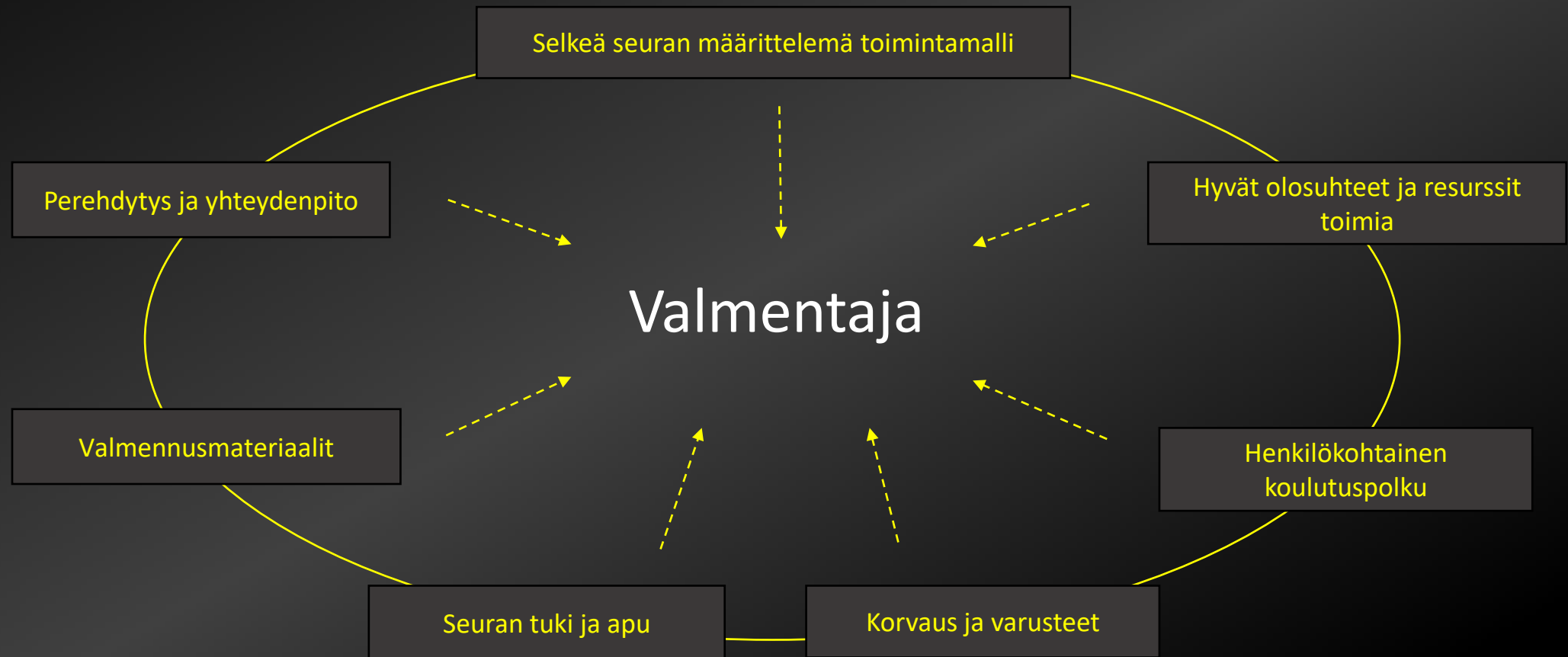
- Valmennustehtävästä maksettava korvaus sovitaan tapauskohtaisesti osana henkilökohtaisia sopimusneuvotteluja.
- Hyvän ympäristön itsesi ja pelaajien kehittämiseen.
- Ympärivuotiset jalkapallo-olosuhteet. Talvikaudella käytössä jalkapallohalli. Kesäkaudella hyväkuntoiset tekonurmi- ja nurmikentät.
- Kokonaisvaltaisen valmennuslinjauksen kaikkine materiaaleineen hyödynnettäväkseen.





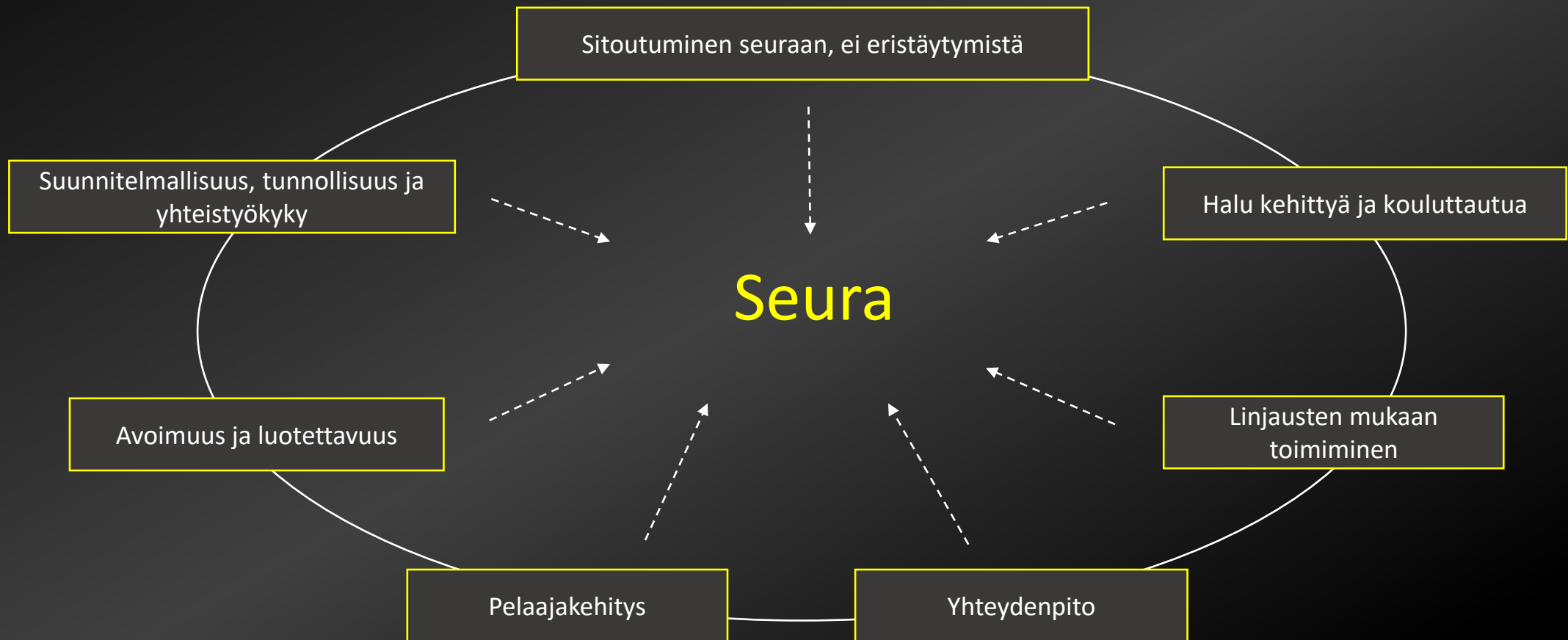
## 2. Valmentaminen

# Mitä seura tarjoaa valmentajalle





# Mitä seura odottaa saavansa valmentajalta



# Valmentaminen – kommunikointi ja vuorovaikutus

## NoPS valmentaja on harjoituksessa jatkuvasti läsnä, palaute on jatkuvaa:

- Harjoitteen teemasta
- Rehellinen palaute
- Positiivisuus
- Älä anna huonolla asenteella tehdyn suorituksen mennä läpi
- Ole vaativa. Korkea vaatimustaso on välittämistä
- Anna pelaajan epäonnistua jos on yrittänyt parhaansa

## Verbaalinen kommunikointi:

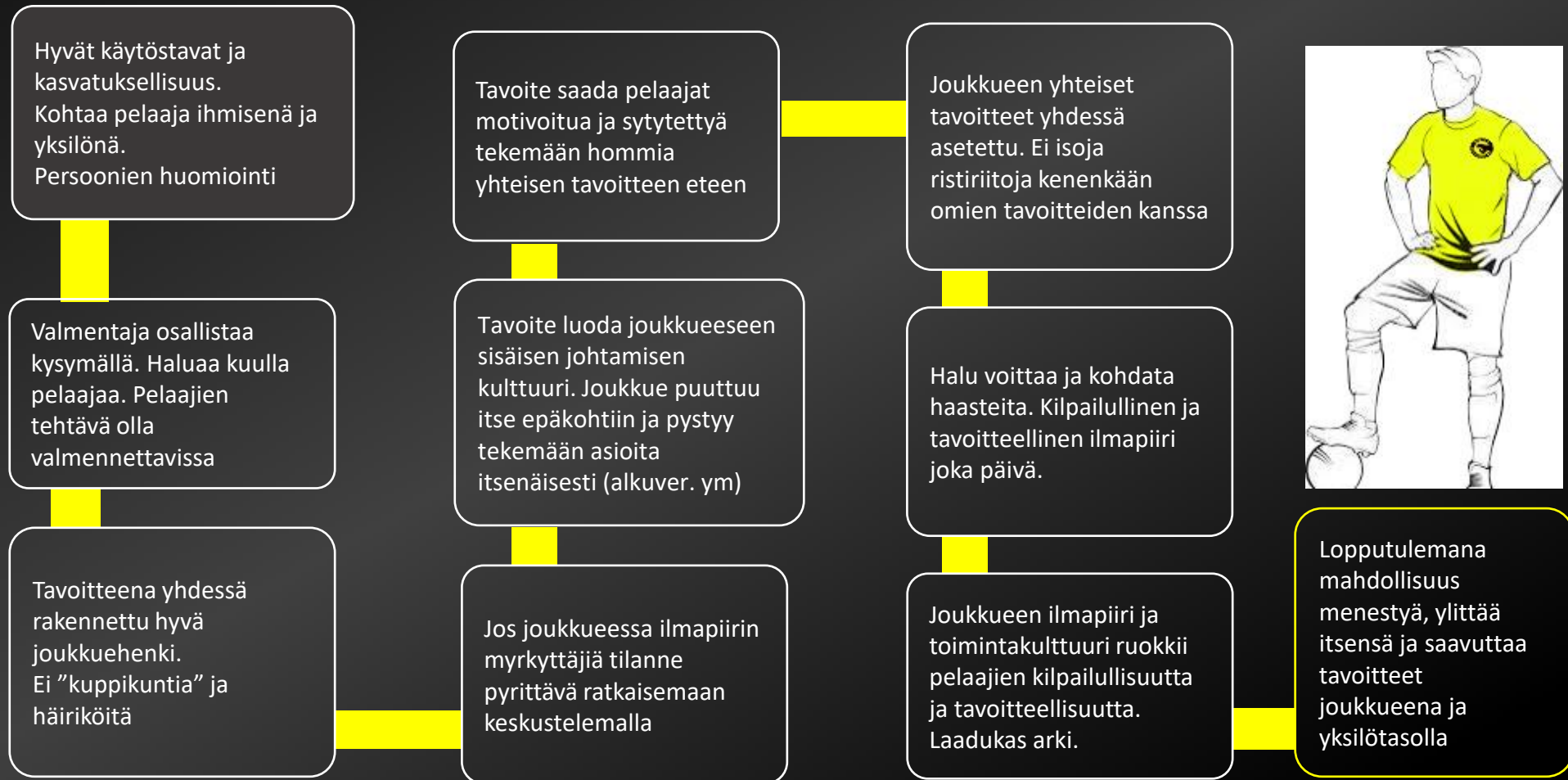
- Pidä viesti ja informaatio lyhyenä ja ytimekkäänä
- Älä ohjaa pallollista ja häiritse pelaajan omaa päätöksentekoa
- Anna tarkkaa ja hyödyllistä informaatiota sopivalla hetkellä
- Vältä jankkaamista

## Kommunikointi muuten kuin verbaalisesti:

- Pukeutuminen, siisteys, hyvät käytöstavat
- Eleet ja kehonkieli tehostamaan verbaalista kommunikointia
- Ilmeet - Pelaajat kiinnittävät huomiota ei-verbaaliin kommunikaatioon paljon
- Äänentasot - Vältä monotonista ääntä



# Valmentaminen - henkinen ja sosiaalinen





## 3. Valmentajakoulutus

# Valmentajakoulutus

---

- Seuran sisällä valmentajia pystytään kouluttamaan Palloliiton Ikävaihekoulutukseen asti valmennuspäällikön toimesta.
- Vuosittain pyritään järjestämään keväällä yksi Futisvalmentajan starttikoulutus ja syksyllä yksi Ikävaihekoulutus
- Palloliiton koulutusten lisäksi valmentajia on koulutettu valmennuslinjan, fyysisen valmennuksen, potkutekniikan, pelitavan ja Ekkono-metodin osalta. Koulutukset on jäsenmaksun maksaneille ja valmennussopimuksen kirjoittaneille valmentajille aina maksuttomia.
- Seurassa on lisäksi pidetty vuosittain erilaisia valmentajailtoja, missä mukana aina myös koulutussisältöä muun verkostoitumisen ja sosiaalisen kanssakäymisen lisäksi.



# Palloliitto koulutuspolku



## VALMENTAJAT

FUTISVALMENTAJAN  
STARTTI

IKÄVAIHEKOULUTUS

UEFA C

UEFA B

UEFA A

UEFA Pro

Youth B

Elite Youth A

## MAALIVAHTIVALMENTAJAT

MAALIVAHTI D

MAALIVAHTI C

UEFA GK B

UEFA B

UEFA GK A

Futsal C

UEFA Futsal B

## TEEMAKOULUTUKSET

*Valinnaiset teemakoulutukset (min. 1 ennen UEFA C:tä ja muutoin omaan polkuun sopivassa vaiheessa).*

Jalkapallon  
tekniikat

Pelianalyysit

Maalivahti D

Jalkapallon  
fyysinen harjoittelu

Tavoitteenasettelu

EA ja hätä-EA

## ERIKOISTUMISKOULUTUKSET

Juniori- ja  
valmennuspäällikkö

Muut

Fysiikkavalmennus



# 4. Yhteiset toimintaperiaatteet seurassa

(Käydään läpi toimihenkilö-, pelaaja- ja vanhempainpalavereissa)

# Toimintaperiaatteet - valmennus

---

1. Seura valitsee ikäluokan vastuvalmentajan ja tekee sopimuksen tämän kanssa. Vastuvalmentaja vastaa ikäluokan urheilu- ja valmennustoiminnasta ensisijaisesti seuralle.
2. Ikäluokkaa valmennetaan Nokian Palloseuran valmennuslinjauksen mukaan. Kilparyhmässä valmennuksen vaatimustaso on kilpailullisempi ja tavoitteellisempi kuin muissa ryhmissä
3. Vastuvalmentaja on sitoutunut ja aktiivinen hoitamaan omaa toimenkuvaansa omista lähtökohdistaan mahdollisimman hyvin
4. Ikäluokan valmennus on yhteistyökykyinen seuran ja muiden ikäluokkien kanssa
5. Vastuvalmentaja saapuu tapahtumiin ajoissa ja hyvin valmistautuneena
6. Seurahengen luominen ja ylläpito oman ikäluokan toimihenkilöiden, pelaajien ja vanhempien osalta
7. Valmentajat pukeutuvat seuran asuihin ja edustavat seuraa hyvällä käytöksellä





# Toimintaperiaatteet - pelaajat

---

1. Pelaajat ilmoittautuvat harjoituksiin edellisenä iltana tai aamupäivällä. Ei viimehetken ilmoittautumisia
2. Poissaoloilmoitus sisältää mahdollisuuksien mukaan syyn poissaoloon. Valmentajalle oleellista tietää pelaajan muista harrastuksista, loukkaantumisista, kasvukivuista, sairasteluista, tai kiinnostuksen puutteesta
3. Peleihin ilmoitaudutaan hyvissä ajoin sovituksi. Ei ilmoittautumisia pelipäivänä, tai edellisenä iltana. Ei valikoida pelejä ja peliryhmiä oman mielen mukaan
4. Pelaajat harjoituksissa, peleissä ja turnauksissa seuran asussa seuraa edustaen
5. Ei osallistumista vain peleihin ja turnauksiin. Aktiivinen harjoittelu on toiminnan keskiössä
6. Sitoudutaan joukkueen toimintaan ja harrastukseen omista lähtökohdista mahdollisimman hyvin. Kilparyhmässä vaatimustaso tavoitteellisempi ja kilpailullisempi kuin muissa ryhmissä
7. Käyttäytyään muita ihmisiä kohtaan kunnioittavasti. Kiusaamiselle ja häiriköinnille 0-toleranssi



# Toimintaperiaatteet - vanhemmat

---

1. Vanhemmat eivät puutu joukkueen pelitapaan, peluutukseen, tai harjoitusten sisältöön elleivät ole osa joukkueen valmennustiimiä. Valmentajille valmennusrauha
2. Vanhemmat vastaavat ala-ikäisten pelaajien asioiden hoidosta ikävaiheesta riippuen
3. Osallistutaan mahdollisuuksien mukaan talkotoimintaan ja vanhempainpalavereihin. Ei eristäydytä joukkueen toiminnasta
4. Huolehditaan kotona pelaajan terveellisistä elämäntavoista (ravinto, uni, hygienia, keuhonhuolto, liikunta, omatoiminen harjoittelu)
5. Opetetaan pelaajalle tärkeitä kasvatuksellisia periaatteita käytöksen, harjoittelun ja pelaamisen suhteen
6. Ei pelaajan palkitsemista rahalla tai karkilla. Mielummin ruokitaan pelaajan sisäistä motivaatiota (käydään yhdessä peleissä, katsotaan lajia tv:stä, idolit, yhdessä pelaaminen jne.)
7. Innostavilla urheilumyönteisillä vanhemmilla on iso rooli menestyneen urheilijan takana. Tehdäänkö valinnat arjessa urheilullisen ja liikunnallisen elämäntavan ehdoilla, vai onko urheilu ainoastaan muutama harjoitus viikossa





# 5. Kehitysvaiheet



Lapsuusvaihe P6-P11

# Lapsuusvaihe P6-P11

---

- Lasten jalkapalloharjoituksissa korostuu iloinen liikkuminen ja innostus jalkapalloon kasvaa, luodaan perusteita urheilulliselle elämäntavalle ja rytmille. On tärkeää, että pelaajille tulee hiki ja heillä on hauskaa. Hyvällä organisoinnilla ja positiivisella heittäytymisellä tilanteeseen tämä onnistuu valmentajilta varmasti.
- Lapsuusvaiheessa korostuvat runsas pelaaminen ja innostava harjoittelu pelaajien yksilölliset ominaisuudet ja taidot huomioon ottaen. Ensimmäisten vuosien aikana pyritään varmistamaan kipinän syttyminen jalkapalloon. Harjoittelu alkaa palloon tutustumisella ja yksinkertaisten perustaitojen opettelulla. Perustaitojen kehittymisen myötä huomiota suunnataan pelin havainnointiin, liikkumiseen ja joukkueena pelaamiseen.
- Uusia asioita on syytä opetella jatkuvasti, mutta yhtä tärkeää on vahvistaa aiemmin opittuja asioita kertauksen muodossa.



# Lapsuusvaihe P6-P11

---

- **Organisointi ja olennaiset asiat tiivistetysti**
- Suositus: 6 pelaajaa + 1 valmentaja
- Harjoittelu pääsääntöisesti tasoryhmittäin
- Harjoittele paljon pelaamalla, vältä pitkiä jonoja
- Paljon 1v1-, 2v2-, 3v3-pelaamista. Maksimoi yksilön kehitys ja isot toistomäärät pienillä pelaajamäärillä
- Taitoharjoittelu osa jokaista harjoitusta. Perustaidot oltava kunnossa murrosikään tultaessa. Lapsuusvaihe on pallon kesyttämisen kulta-aikaa. -Coerverit, ponnauttelut, harhautukset, suunnanmuutokset, potkutekniikka, ykköskosketus jne.
- Harjoituksissa oltava aina paljon vauhtia ja hengästymistä. Pelaajat aktiivisia koko harjoitusajan
- Kannusta pelaajia 5v5-pelivaiheessa rohkeaan kuljettamiseen ja haastamiseen. Syöttäminen ei ole ensimmäisinä pelivuosina pelin keskiössä. Syöttämisen merkitys kasvaa 8v8-pelivaiheeseen siirryttäessä
- Innosta pihapeleihin ja omatoimiseen harjoitteluun. Anna haasteita ja kotitehtäviä
- Varmista hyvä yhteistyö perheiden kanssa. ”Valmenna” ja opeta myös vanhempia
- Talvikaudella 1 oheisharjoitus viikossa tukemaan pelaajien motoristen taitojen kehittymistä





Nuoruusvaihe P12-P15

# Nuoruusvaihe P12-P15

---

- Nuoruusvaiheessa innostus kasvaa intohimoksi sekä urheilulliseksi elämäntavaksi. Ainoastaan oma innostus ja halu kehittyä mahdollistavat huippupelaajaksi kehittymisen. Innostumista, sisäistä motivaatiota tuetaan mahdollistamalla jalkapallossa kokemus omasta pätevyydestä, autonomiasta ja yhteenkuuluvuudesta.
- Nuoruusvaiheessa pyritään vahvasti huomioimaan yksilö. Pelaajia valmennetaan tasoryhmien ja pelipaikkakohtaisuuden kautta. Pelaajan tulee ymmärtää oma merkityksensä osana joukkuetta. Valmentajalta vaaditaan kykyä tunnistaa pelaajien henkilökohtaiset ominaisuudet ja niitä kehitetään yksilön tarpeiden mukaisesti. Taktiikan osalta perehdytään koko joukkueena toimimiseen.
- Pelaajalla pitää siis olla tasolleen sopivia haasteita, mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin myös jalkapallossa sekä tunne siitä, että hän on osa yhteisöä kuten ryhmää, joukkuetta, seuraa ja niin edelleen. Innostavan ilmapiirin luominen on jalkapallossa toimivien tehtävä.





# Nuoruusvaihe P12-P15

---

- **Organisointi ja olennaiset asiat tiivistetysti**
- Pelaaja ymmärtää olevansa osa joukkuetta
- Pelipaikkakohtaisuuteen tutustuminen ja pelipaikkakohtaisuuden syventäminen
- Pelinopeuden nostaminen (tila / aika)
- Pelinomainen harjoittelu, valintamahdollisuuksien luominen
- Peruspelaamisen periaatteet pelaajilla hyvin hallussa
- Tasoryhmät harjoittelussa. Harjoittelu ja pelaaminen pelaajalle oikeassa ympäristössä
- Kilparyhmän pelaajille pystyttävä tarjoamaan jo selvästi tavoitteellista toimintaa
- Harjoittelun ja pelaamisen tasapaino (kuormitus- leposuhde)
- Huomioi murrosiän vaikutukset nuorten kasvussa ja käyttäytymisessä
- Kiinnitä huomiota joukkuehenkeen. Keskustele pelaajien kanssa paljon
- Vaadi pelaajilta entistä enemmän vastuuta ja omistajuutta omasta harrastuksestaan
- Vaatimustaso valmennuksen osaamisen suhteen nousee isolle kentälle siirryttäessä





Huippuvaihe P17-P20

# Huippuvaihe P17-P20

---

- Seuran, valmentajien, koulun ja kodin yhteistyöllä luodaan huippu-urheiluun tähtäävälle nuorelle menestystä tukeva toimintaympäristö. Pelaajille, joilla on suuri intohimo ja motivaatio lajiin, pyritään kehittämään sellaiset tekniset, taktiset, henkiset ja fyysiset perusvalmiudet, että he pystyvät ratkaisemaan tilanteita kentällä itse. Täten pelaaja on valmis vastaamaan kansainvälisen vaatimustason haasteisiin samalla tiedostaen, että hän on itse vastuussa omasta kehityksestään.
- Kokonaisvaltaisen toimintatavan ydinajatus valmennuksessa on, että pelaajan tai joukkueen valmentautumiseen tarvitaan lajitaitojen harjoittamisen, teknis-taktisen osaamisen, fyysis-motoristen ja psyykkisten ominaisuuksien kehittämisen lisäksi pelaajan yleisen elämäntilanteen tukemista. Pelaajan kannalta tärkeää on optimaalinen harjoittelu ja sitä tukeva riittävän haastava kilpaileminen sekä suorituskykyä edistävä terveys.
- Huippuvaiheessa tavoitteena on maksimoida laadukkaiden ja tehokkaiden sekä terveiden harjoituspäivien määrä, ja toisaalta minimoida palautumista hidastavia tai estäviä vamma-, sairastelu- tai ylikuormittuneisuuspäiviä. Samalla pelaajaa ohjataan vastaamaan omasta kehityksestään, jotta hänellä on edellytyksiä jalostua vahvan itseluottamuksen omaavaksi voittajaksi.



# Huippuvaihe P17-P20

---

- **Huippuvaiheen menestystekijät**

- Motivaatio, tahto ja intohimo urheiluun
- Hyvät pohjat mahdollistavat kovatehoisen harjoittelun
- Optimaalinen harjoittelu ja kilpaileminen riittävän haastavassa ympäristössä
- Oman potentiaalin ulosmittaaminen
- Suorituskykyä edistävä terveys ja kunto
- Huippusuorituksia ja menestystä luova toimintaympäristö
- Huippujalkapalloilijaksi kehittymisen edellytyksenä on, että nuorelle syntyy sisäinen motivaatio jalkapalloon ja kilpailemiseen, mikä oikean toimintaympäristön tuella herättää pelaajassa voimakkaan tahtotilan ja intohimon valitsemaan ammattilaisjalkapalloiljan uran.





## 6. Harjoittelu

Ikäluokkakohtaiset sisällöt ja teemat löytyvät valmennuslinjauksen ikävaiheosista

# NoPS Joukkueharjoittelu

Peruslähtökohta jokaisessa harjoituksessa kaikissa ikävaiheissa:

- Paljon liikkumista ja toimintaa
- Vähän jonotusta ja odottelua
- Ohjeet lyhyitä ja ytimekkäitä
- Hiki ja hengästyminen
- Vauhti ja kilpailu
- Hymy



- Havainnointi ja toiminta liitettynä yhteen
- Harjoitteissa sama informaatio kuin ottelutilanteessa
- Riittävästi kehittäviä toistoja



- Harjoitus suunniteltu ja hyvin valmisteltu
- Selkeä ikävaiheeseen sopiva teema
- Organisointi ja ajanhallinta sujuvaa

## LAATU

- Ohjattu oivaltaminen
- Kyselytekniikan käyttö, osallistaminen
- Positiivinen vuorovaikutus ja ilmapiiri



- Vaatimustaso aktiivisuuden ja yrittämisen suhteen
- Valmentajan sisältöosaaminen
- Tekemisen intensiteetti korkea



# Omatoiminen harjoittelu ja liikkuminen

- Omatoiminen harjoittelu on kaiken kehittymisen perusta! Pelaajia on tärkeä kannustaa päivittäiseen liikkumiseen jo terveystiikunnan näkökulmasta.
- Omatoimista laji- fysiikkaharjoittelua, sekä yleisliikuntaa tulisi olla pelaajalla yhteensä 5-15h viikossa riippuen iästä, kehitystasosta ja harjoittelutaustasta.
- Miten suositusmäärä voidaan saavuttaa. Valmentaja opastaa ja kannustaa pelaajia esimerkiksi seuraavalla tavalla:

## Hyötyliikunta

### 1-4h

Koulu-, kauppa- ja harjoitusmatkojen hyödyntäminen peruskunnan kehittämiseen. Liikkuminen pyöräillen, kävellen, hölkäten ym.

## Ennen harjoituksia

### 20-45min

Saavu ennen joukkueharjoituksia tekemään omatoimista pallollista harjoittelua. Kysy valmentajalta vinkkejä.

## Harjoitusten jälkeen

### 20-45min

Ota tavaksi jäädä hetkeksi kentälle tekemään omatoimista pallollista harjoittelua. Kysy valmentajalta vinkkejä.

## Illalla ennen iltatoimia

### 20-45min

Liikkuvuusharjoittelu  
Lihaskuntoharjoittelu  
Tasapainoharjoittelu  
Taitoharjoittelu  
Kehonhuolto

## Viikonloput ja vapaat ohjatusta

### 5,5h

Aamupäivällä omatoiminen **1,5 h**  
  
Kavereiden kanssa pihapelit **3h**  
  
Illalla fysiikka **1h**

K  
e  
h  
i  
t  
y  
s





# 7. Pelaaminen

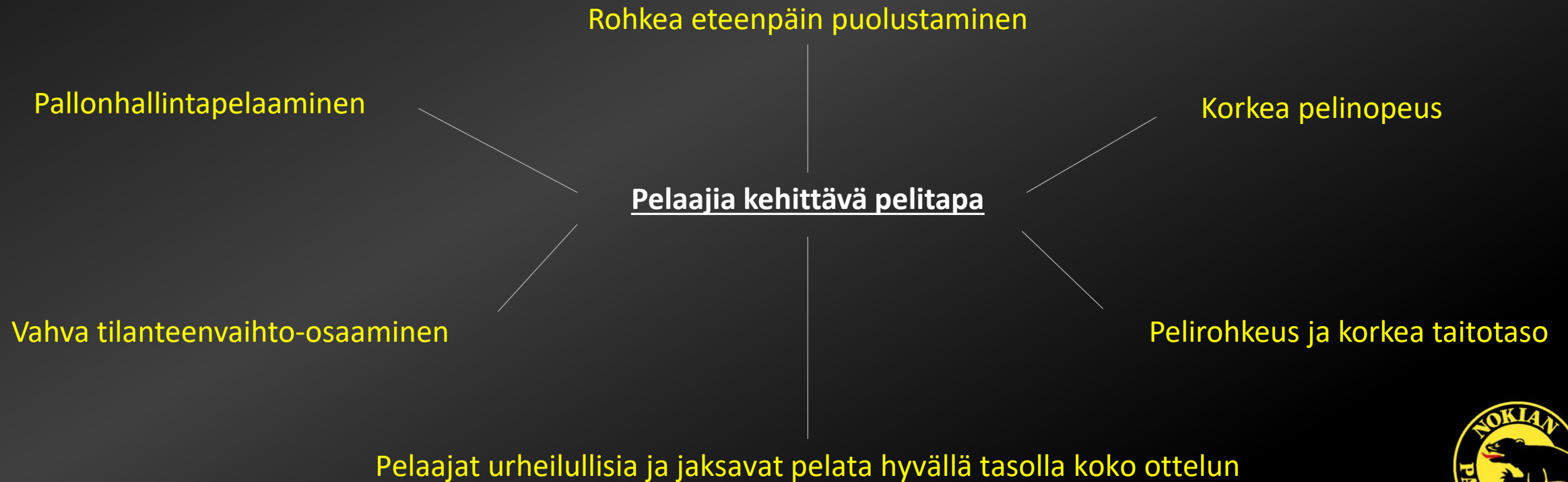
(Tarkemmat kuvaukset pelitapadokumentissa)



# NoPS peli-identiteetti ja arvot

(Mitä haluamme nähdä kentällä)

Halutaan voittoa ja menestystä oman peli-identiteetin kautta!



# Peli- ja harjoitusryhmien organisointi

- Tasoryhmät peleissä P8-ikäluokasta alkaen. Tavoitteena että jokainen pelaa omalla tasollaan, saa onnistumisia ja oikeantasoisia haasteita.
- Peliryhmät ei ole "kiveenhakattuja." Muutoksia tilanteen ja tarpeen mukaan.
- Palkitse motivoituneimpia korkeammalla peliryhmävalinnalla ja mahdollisuudella kokeilla ylempänä.
- Myös harjoituksissa tasoryhmät samalla tavalla kuin otteluissa onnistumisten ja oikeantasoisien haasteiden määrän maksimoimiseksi.

## Peliasumme



Koti

Vieras

### NoPS - kilpataso

- Taitavimmat ja tavoitteellisimmat pelaajat
- Intohtimo ja asenne tekemiseen korkea
- Aktiivisuus ja yrittämisen taso hyvällä tasolla



### NoPS keltainen - haastetaso

- Pelaajat perustaitavia
- Intohtimo ja asenne tekemiseen kehittymässä
- Aktiivisuus ja yrittämisen taso kohtalainen



### NoPS musta/valkoinen - harrastetaso

- Pelaajat haluaa harrastaa jalkapalloa, mutta ei välttämättä niin tavoitteellisesti ja sitoutuneesti
- Aktiivisuus ja yrittämisen taso vaihtelee



# Onnistunut otteluun valmistautuminen

---

## 1. Ennen ottelupaikalle saapumista

- On nukuttu ja leväyttä hyvin
- Omat ottelupäivän rutiinit - henkinen valmistautuminen
- Nautittu riittävästi nestettä ja ravintorikasta ravintoa
- Kevyt liikunta, kävely yms.

## 2. Kokoontuminen

- Kokoonnutaan pukukopeilla
- Koppimusiikki soimaan
- Pukukopissa varusteet kuntoon
- Samalla valmennukselta pelipaikat ja ottelun avaus
- Lyhyt ennakkopuhe pelistä

## 3. Alkuverryttely

- Nouseva teho
- Hengitys- ja verenkiertoelimistön aktivointi
- Lihasten ja hermoston aktivointi
- Aistien aktivointi
- Vammojen ennaltaehkäisyruutiinit
- Pallotuntuman ottaminen

## 4. Ennen ottelun alkua

- Ottelupalaveri. Tärkeimmät teemat. Asiat käyty peliin valmistavissa läpi
- Pelituntuman haku. Lyhyet korkean intensiteetin pelit ja terävät spurtit
- Viimeinen latautuminen ja NoPS huuto kun pilliin vihelletty

**Pelaajat parhaalla tasollaan ottelun alusta lähtien!**





8. Minkälaisia pelaajia haluamme kasvattaa

Hyvä pelikäsitys.  
Etsii ja löytää  
nopeasti  
oleellista  
informaatiota

Hyvät  
käytöstavat.  
Asenne ja  
motivaatio  
korkealla

Urheilullinen  
olemus. Näyttää  
urheilijalta.  
Hyvät fyysiset  
ominaisuudet

Edustaa ylpeänä  
seuraa.  
Suhtautuu  
intohimoisesti  
pelaamiseen ja  
kilpailuun

Huippuunsa  
hiottu tekniikka.  
Nopeat jalat ja  
hyvä  
pallokosketus



Valmennuslinjaus julkaistu

29.10.2018

---

Valmennuslinjaus päivitetty

27.10.2023

Joni Mattila

Nokian Palloseura ry  
[jeni.mattila@nokianpalloseura.fi](mailto:jeni.mattila@nokianpalloseura.fi)  
044 9696732

