

Valmennuslinjaus

Yleinen osa

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.

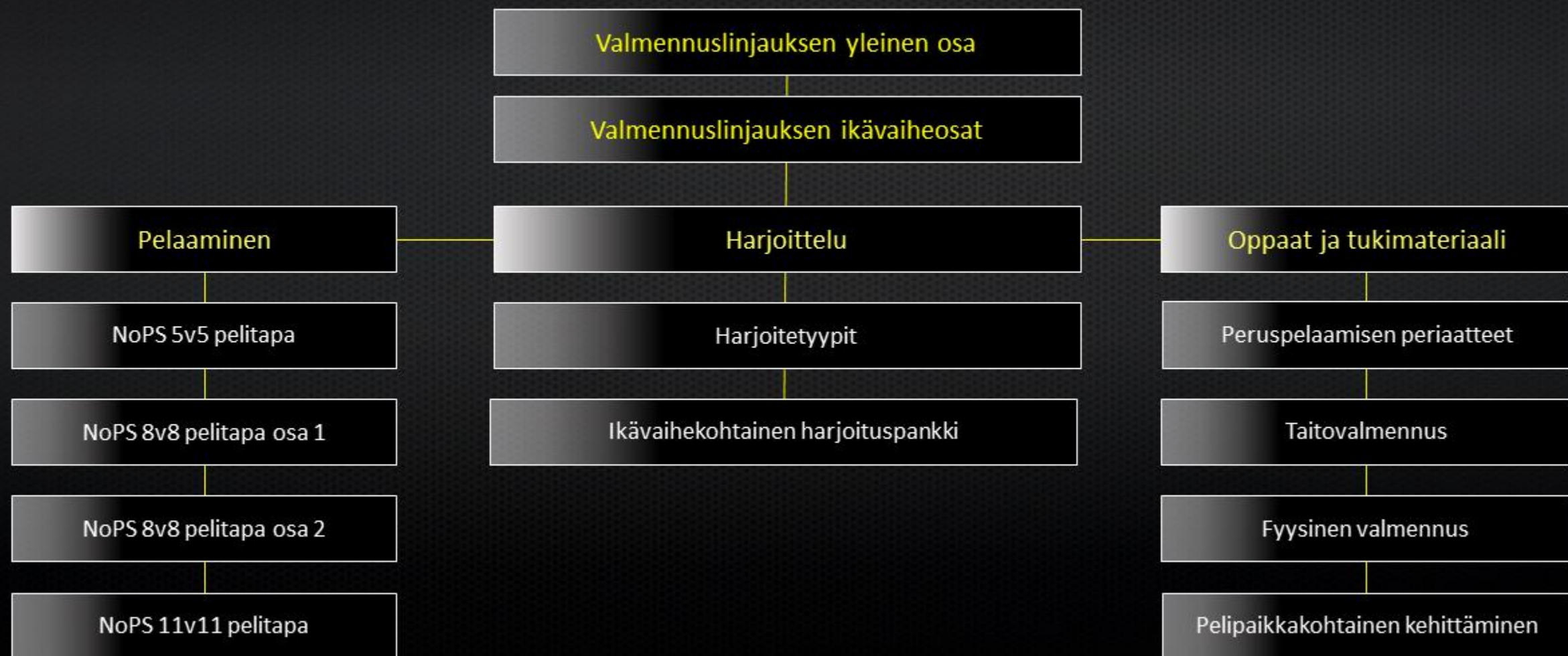
Sisällysluettelo:

1. Valmennuslinjauksen kokonaisuus.....	4
2. NoPS Pelaajapolku.....	5
3. Yhteiset toimintaperiaatteet seurassa.....	6-9
4. Kehitysvaiheet.....	10-13
5. Pelaaminen.....	14-19
6. Harjoittelu.....	20-23
7. Valmentaminen.....	24-28
8. Hyvin valmennettu NoPS pelaaja.....	29-30
9. Valmentajan koulutuspolut.....	31-32
Julkaisu- ja päivitystiedot.....	33



1. Valmennuslinjauksen kokonaisuus

Seuran valmentajilla pääsy kaikkiin materiaaleihin



2. NoPS Pelaajapolku

Ikävaihe	Harjoitukset	Ympäri- vuoti- suisuus	Kilpa (keltainen)	↔	Haaste (musta)	↔	Harraste (valkoinen)
Pallokoulu	1/vko	X	Pallokoulutoiminta				
P6-P7	2/vko	X	Ikäkausitoiminta alkaa - harjoituspelit ja piirinsarjat Futsal, Oheisharjoittelu				
P8-P9	3/vko	X	Piiriliiga, Miniliigataso 1-2 Taitokoulu, Mv-koulu Oheisharjoittelu		Piiriliiga, Miniliigataso 4-6 Futsal, Oheisharjoittelu		Piiridiv. tai kaupparit Futsal, Oheisharjoittelu
P10-P11	3/vko	X	Piiriliiga, Miniliigataso 1-2 Talentti, Mv-koulu Oheisharjoittelu		Piiriliiga, Miniliigataso 4-6 Taitokoulu Futsal, Oheisharjoittelu		Piiridiv. tai kaupparit Futsal, Oheisharjoittelu
P12-P13	3/vko	X	Alueliiga tai ELL Huuhkajatoiminta, Kykykoulu, Mv-koulu Oheisharjoittelu		Piiriliiga Taitokoulu Futsal, Oheisharjoittelu		Piiridiv. tai kaupparit Futsal, Oheisharjoittelu
P14-P15	4/vko	X	Alueliiga tai ELL Huuhkajatoiminta, Kykykoulu (P14) Mv-koulu, Oheisharjoittelu			Piiriliiga tai piiridivisioona Taitokoulu (P14) Futsal, Oheisharjoittelu	
B-juniorit	4/vko	X	B1 tai B2 Edustuksen treenit kyvykkäimmille Oheisharjoittelu			B3 tai 7v7-sarja Futsal, Oheisharjoittelu	
Aikuismaailma			Miesten kolmonen, kakkonen ja ylemmät sarjatasot		Alemmat miesten sarjatasot		



Aamuharjoittelu 2x
viikossa liikuntaluokalla

Kasvun- ja kehittymisen seuranta

3. 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. Valmennus ja seura (valmennuspäällikkö) pitävät aktiivisesti yhteyttä toisiinsa. Ei eristäytymistä
4. Vastuvalmentaja on sitoutunut ja aktiivinen hoitamaan omaa toimenkuvaansa omista lähtökohdistaan mahdollisimman hyvin
5. Ikäluokan valmennus on yhteistyökykyinen seuran ja muiden ikäluokkien kanssa
6. Vastuvalmentaja saapuu tapahtumiin ajoissa ja hyvin valmistautuneena
7. Seurahengen luominen ja ylläpito oman ikäluokan toimihenkilöiden, pelaajien ja vanhempien osalta
8. 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 ilmoittaudutaan 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. Harjoituksiin ja peleihin saavutaan ajoissa oikeassa varustuksessa. Myöhästymisistä ilmoitus etukäteen.
6. Ei osallistumista vain peleihin ja turnauksiin. Aktiivinen harjoittelu toiminnan keskiössä
7. Kuunnellaan ohjeet ja keskitytään tekemiseen. Ollaan valmennettavissa. Ei häiriköintiä, pelleilyä ja kiusaamista
8. Sitoudutaan joukkueen toimintaan ja harrastukseen omista lähtökohdista mahdollisimman hyvin. Kilparyhmässä vaatimustaso tavoitteellisempi ja kilpailullisempi kuin muissa ryhmissä



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, kehonhuolto, 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. Vältetään paineiden luomista pelaajalle. Kannustaminen toimii paremmin
8. Innostavilla urheilumyönteisillä vanhemmillä on iso rooli menestyneen urheilijan takana. Tehdäänkö valinnat arjessa urheilullisen ja liikunnallisen elämäntavan ehdoilla, vai onko urheilu ainoastaan muutama harjoitus viikossa

4. Kehitysvaiheet

Pelaajan kehitysvaiheet

Askel kerrallaan etenemällä paras lopputulos

- Ikävaiheeseen sopiva harjoittelu joka kehitysvaiheessa keskiössä.
- Oikomalla asioita jää kehittymättä ja oppimatta.

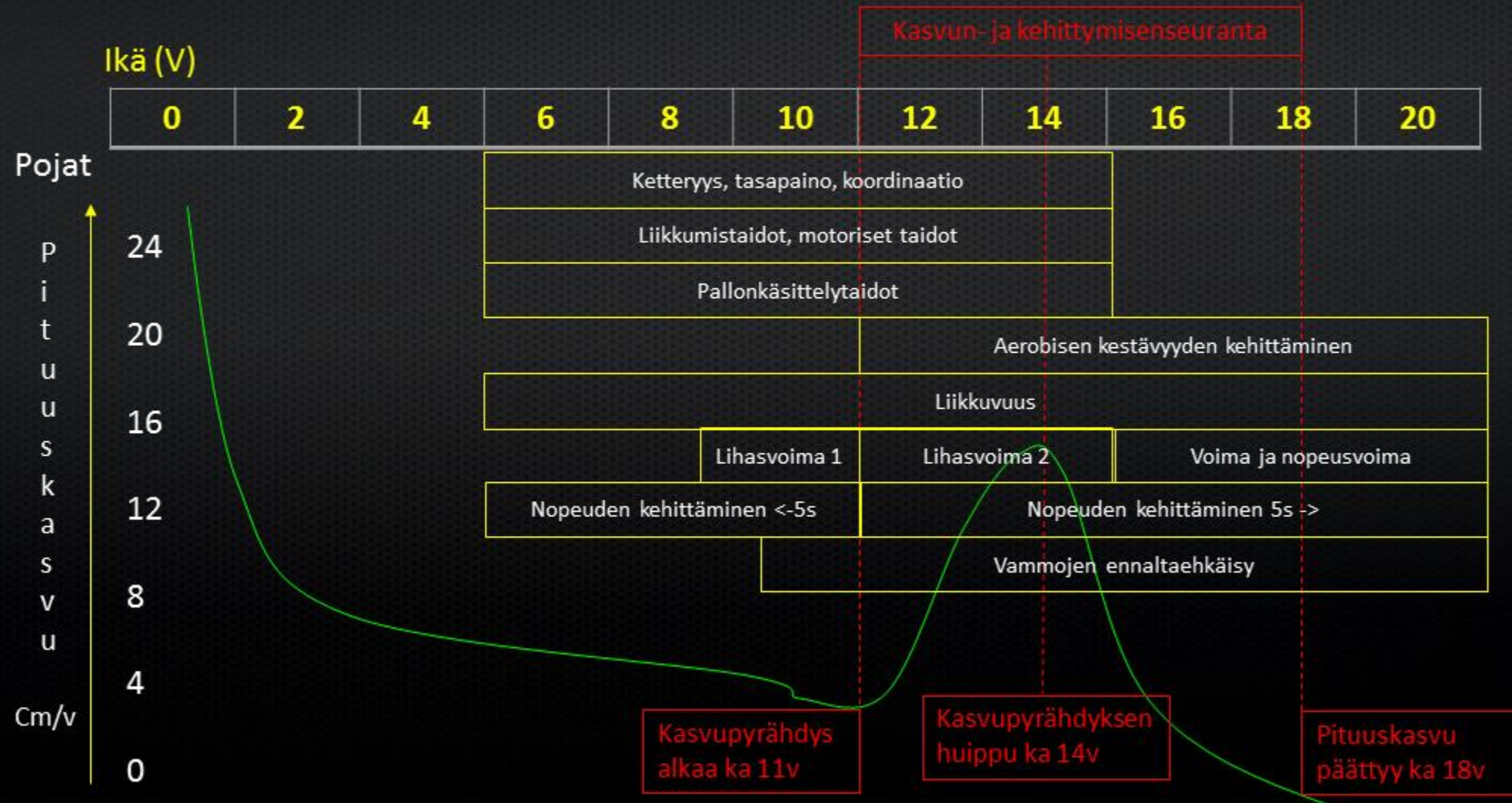


Pelaajan kehitysvaiheet

Harjoituskokonaisuudet eri kehitysvaiheissa

Tutustumisvaihe (6-7v)	Johdantovaihe 1 (8-9v)	Johdantovaihe 2 (10-11v)	Valmiusvaihe (12-13v)	Erikoistumisvaihe (14-17v)	Huippuvaihe (18+)
- Koordinaatio ja taito ilman palloa ja pallon kanssa. Motoriset yleistaidot ja kehonhallinta - Nopeus, ketteryys - Pelaamisen ja harjoittelun peruseriaatteen: Aktiivisuus, täysillä yrittäminen. (Ei pelata pelikirjan mukaan) - Henkilökohtainen taktiikka (pelivalinnat perustuu havainnointiin)	- Koordinaatio ja taito ilman palloa ja pallon kanssa. Motoriset yleistaidot ja kehonhallinta - Nopeus, ketteryys - Henkilökohtainen taktiikka ja peruspelaamisen periaatteet (pelivalinnat perustuu havainnointiin) - Joukkuetaktiikka ja NoPS pelitapa	- Koordinaatio ja taito ilman palloa ja pallon kanssa. Motoriset yleistaidot ja kehonhallinta - Nopeus, ketteryys - Henkilökohtainen taktiikka ja peruspelaamisen periaatteet (pelivalinnat perustuu havainnointiin) - Joukkuetaktiikka ja NoPS pelitapa	- Peruspelaamisen periaatteet (pelivalinnat perustuu havainnointiin) Pelinopeuden kehitys - Jalkapallotekniikan ja motoristen taitojen kehittäminen huippuunsa ennen murrosiän alkua - Jalkapallokunnan harjoittelun <u>pohjustus</u> - Nopeus - Voima - Kestävyys - Joukkuetaktiikka ja NoPS pelitapa	- Pelipaikkakohtainen osaaminen. Joukkuetaktiikka ja NoPS pelitapa. Pelinopeuden kehitys - Jalkapallokunnan <u>kehitys</u> - Nopeus - Voima - Kestävyys - Peruspelaamisen periaatteet (pelivalinnat perustuu havainnointiin) - Koordinaatio ja tekniikka, kehitys ja ylläpito	- Jalkapallokunnan ja fyysisten ominaisuuksien maksimaalinen kehitys - Nopeus - Voima - Kestävyys - Pelipaikkakohtainen osaaminen ja joukkuetaktiikka erittäin hyvällä tasolla - Peruspelaamisen periaatteet täydellisesti omaksuttuna - Pelinopeus maksimitasolla

Biologinen ikä ja kasvukäyrä poikien keskiarvon mukaan (Fyysisen valmennuksen painopistekaudet)



5. Pelaaminen

Huomioi dokumentti NoPS Pelitapa



NoPS peli-identiteetti ja arvot

(Mitä haluamme nähdä kentällä)

Havainnointi ja päätöksenteko



Pelaamisessa ajatus ja havainnointi mukana

Kehittävä pelitapa



Pallonhallintaan ja taitoon perustuva pelaaminen

Maltti ja kärsivällisyys



Eteneminen hallittua ja kontrolloitua. Ei puskemista

Pelirohkeus, taito ja itseluottamus



Pystytään pelaamaan rohkeasti vaikeissakin paikoissa

Aktiivisuus ja nopeus



Aktiivisuuden ja nopeuden säilyttäminen koko pelin ajan

Henkinen lujuus, asenne ja sisukkuus



Kentällä taistellaan ja annetaan itsestä kaikki

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.
- Myös harjoituksissa tasoryhmät samalla tavalla kuin otteluissa onnistumisten ja oikeantasoisien haasteiden määrän maksimoimiseksi.

Seuran peliasut



Koti

Vieras

Keltainen kilpajoukkue

- Taitavimmat pelaajat
- Intohimo ja asenne tekemiseen korkea
- Aktiivisuus hyvä

Musta haastejoukkue

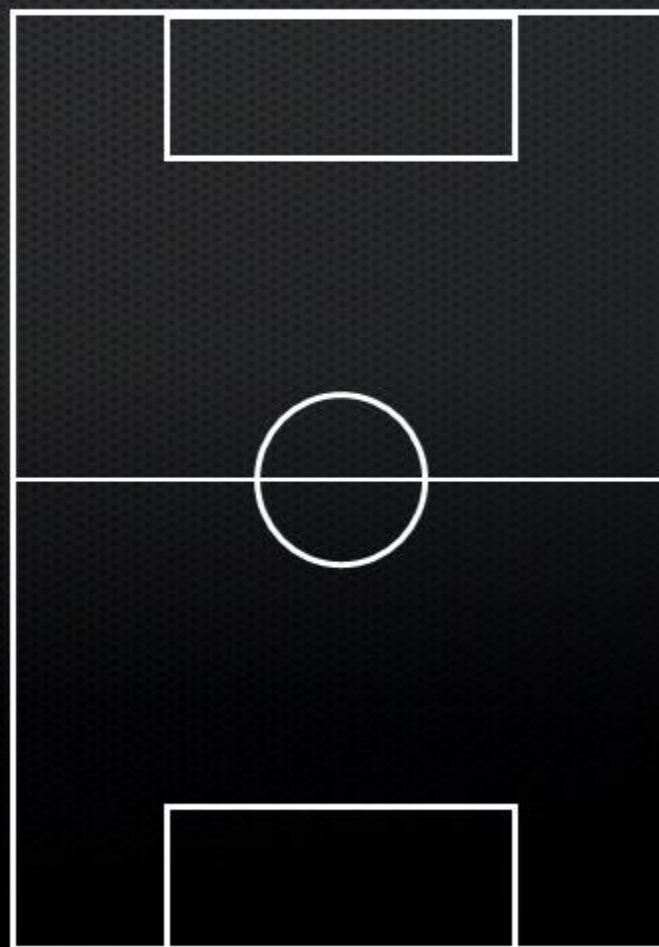
- Pelaajat perustaitavia
- Intohimo ja asenne tekemiseen kehittymässä
- Aktiivisuus vaihtelee

Valkoinen harrastejoukkue

- Pelaajat muita taidollisesti jäljessä
- Pelaajat haluaa harrastaa jalkapalloa
- Aktiivisuus vaihtelee

Pelitapa yleisellä tasolla

- ✓ Katso ja omaksu eri ikävaiheiden NoPS pelitapadokumentit
- ✓ Pelataan harjoiteltujen peruspelaamisen periaatteiden mukaan
- ✓ Pelataan kollektiivisesti pallonhallinnan kautta
- ✓ Hyökätessä hyvä rakenne. Leveys, keskusta, syvyys
- ✓ Tavoite päästä kontrolloidusti etenemään. Ei syötetä syöttämisen takia
- ✓ Aktiivinen tapa puolustaa
- ✓ Pelaajakehitys keskiössä, ei ottelun tulos
- ✓ Tavoitteena korkea mutta hallittu pelinopeus pelaajien osaamistason mukaan. Ei tyydytä "kävelyyn" jos kyvyt riittää parempaan



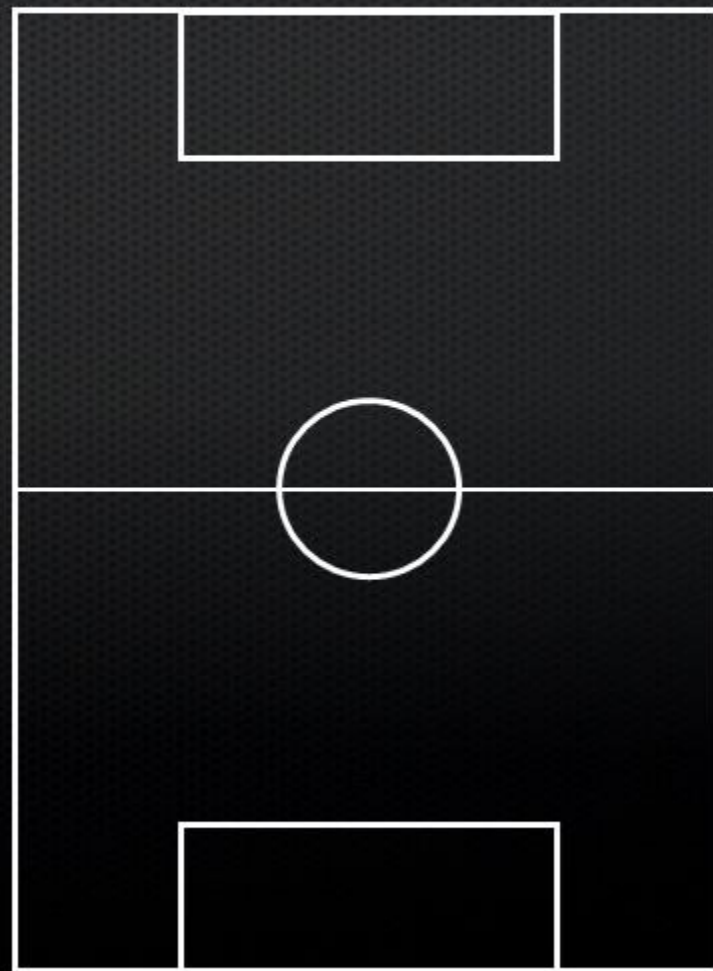
Pelitavan keskeiset periaatteet

- ✓ Keskeinen periaate NoPS-pelitavassa on ymmärtää mistä etu jalkapallossa koostuu ja millä tavoin se voidaan pelin eri tilanteissa luoda.
- ✓ Edulla tarkoitetaan tilanteessa olevaa hyötyä vastustajaan nähden.
- ✓ Jos pelaajalla on vastustajaan nähden etu, on hänen seuraavan toimintonsa onnistumistodennäköisyys huomattavasti suurempi kuin ilman etua.

Numeraalinen etu

Positionaalinen etu

Laadullinen etu



Onnistunut otteluun valmistautuminen

Ennen ottelupaikalle saapumista

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

Kokoontuminen

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

Alkuverryttely

- Nouseva teho
- Hengitys- ja verenkiertoelimistön aktivointi
- Lihasten ja hermoston aktivointi
- Aistien aktivointi

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

6. Harjoittelu

Ikäluokkakohtaiset sisällöt ja teemat löytyvät valmennuslinjauksen ikävaiheosista

NoPS Joukkueharjoittelu

Peruslähtökohta jokaisessa harjoituksessa kaikissa ikävaiheissa:

- Paljon liikkumista ja tekemistä
- 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

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

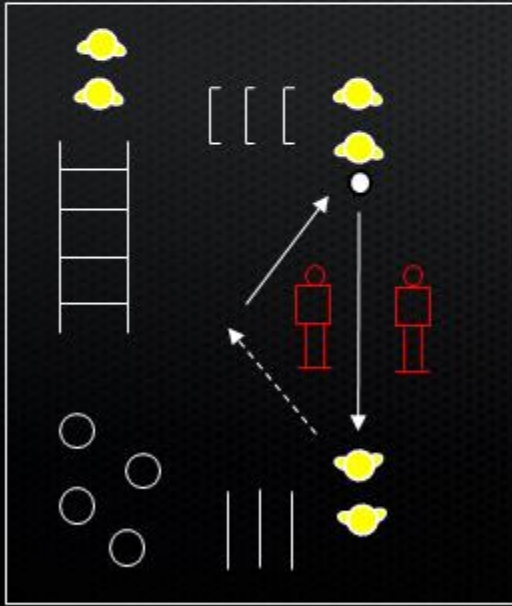
- Ohjattu oivaltaminen
- Kyselytekniikan käyttö, osallistaminen
- Positiivinen vuorovaikutus ja ilmapiiri

Perusharjoitetyypit joukkueharjoituksissa

Drillit ja radat

Ei vastustajaa tai passiivinen vastustaja

- Painotus teknisessä ja fyysisessä suorituksessa
- Paljon toistoja, vähän pelinomaisuutta



Pallonhallinta teemalla

Suunta, tai ilman suuntaa

- Ylivoima helpottaa pallonhallintaa
- Painotus havainnoinnissa ja päätöksenteossa



Aaltoharjoitteet teemalla

Harjoitteessa selkeä suunta, lähtö ja lopetus

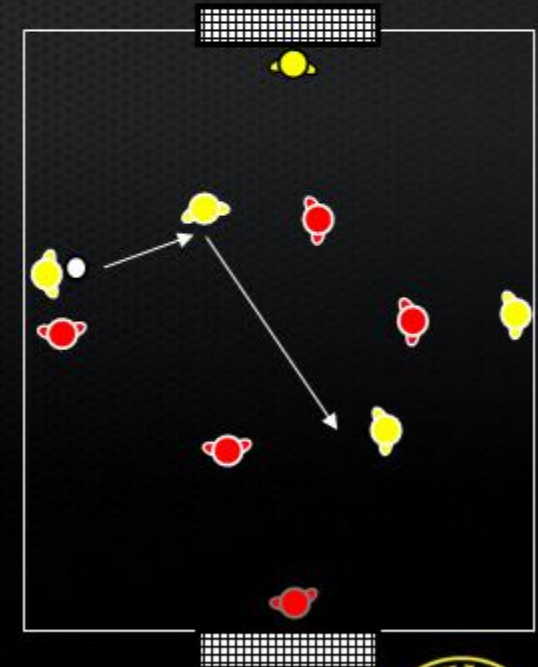
- Pelaajilla pelipaikat
- Painotus havainnoinnissa ja päätöksenteossa



Pelit teemalla

Peleissä molemmissa päässä maalit, tai maalialueet

- Pelaajilla pelipaikat
- Painotus havainnoinnissa ja päätöksenteossa



Omatoiminen harjoittelu ja liikkuminen

- Omatoiminen harjoittelu on kaiken kehittymisen perusta!
- Omatoimista laji- fysiikkaharjoittelua, sekä yleisliikuntaa tulisi olla tavoitteellisella pelaajalla yhteensä 5-15h viikossa riippuen iästä, kehitystasosta ja harjoittelutaustasta.
- **Esimerkki miten suositusmäärä voidaan saavuttaa. Valmentaja opastaa pelaajia ja vanhempia:**

Hyötyliikunta

1-4h

Koulu-, kauppa- ja harjoitusmatkojen hyödyntäminen peruskunnon kehittämiseen

Ennen harjoituksia

20-45min

Saavu ennen joukkueharjoituksia tekemään omatoimista pallollista harjoittelua

Harjoitusten jälkeen

20-45min

Ota tavaksi jäädä hetkeksi kentälle tekemään omatoimista pallollista harjoittelua

Illalla ennen iltatoimia

20-45min

Liikkuvuusharjoittelu
Lihaskuntoharjoittelu
Tasapainoharjoittelu
Taitoharjoittelu

Viikonloput ja vapaat ohjatusta

5,5h

Aamupäivällä omatoiminen **1,5 h**

Kavereiden kanssa pihapelit **3h**

Illalla fysiikka **1h**

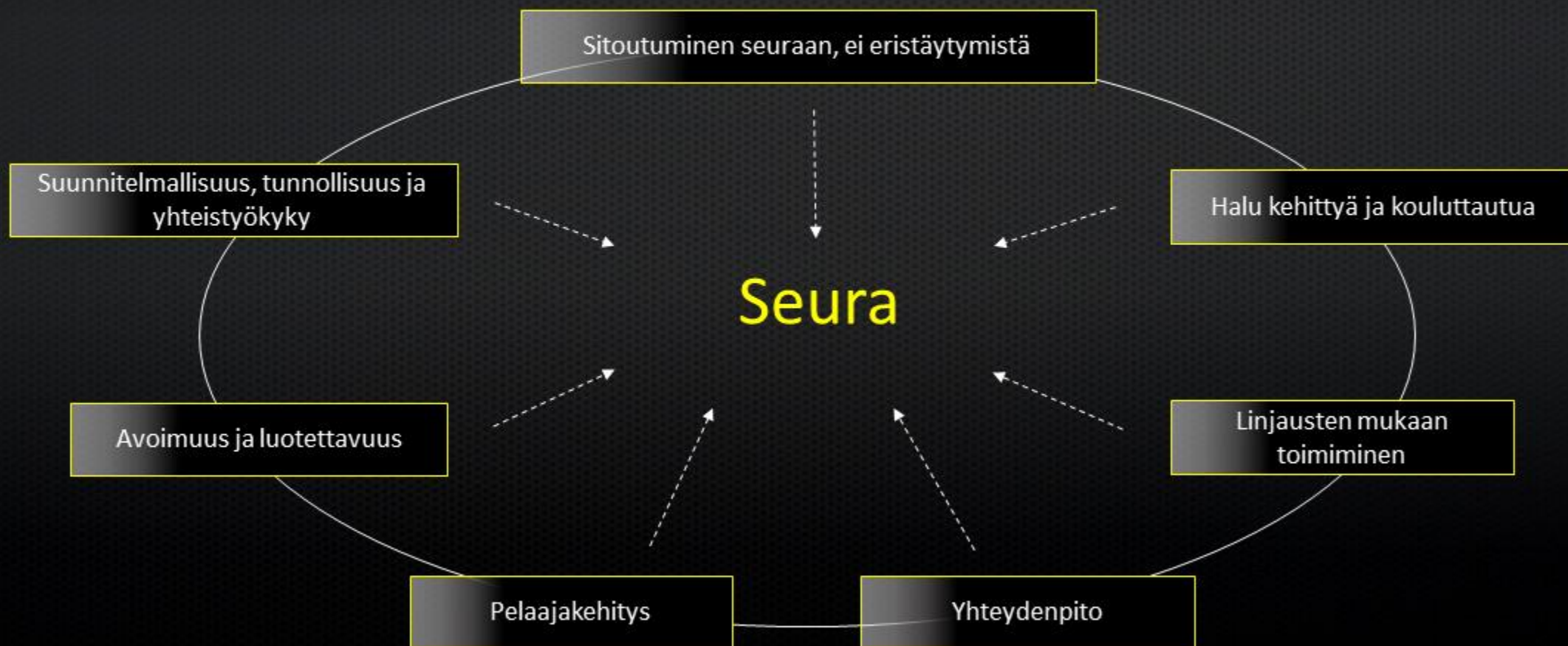
K
e
h
i
t
y
s

7. 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
- Vältä jankkaamista ja toistamista

Kommunikointi muuten kuin verbaalisesti:

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

Valmentaminen - henkinen ja sosiaalinen



8. Hyvin valmennettu NoPS pelaaja

Hyvä pelikäsitys.
Etsii ja löytää
nopeasti
oleellista
informaatiota

Hyvät
käytöstavat.
Asenne ja
motivaatio
korkealla

Urheilullinen
olemus. Näyttää
urheilijalta.
Hyvät fyysiset
ominaisuudet

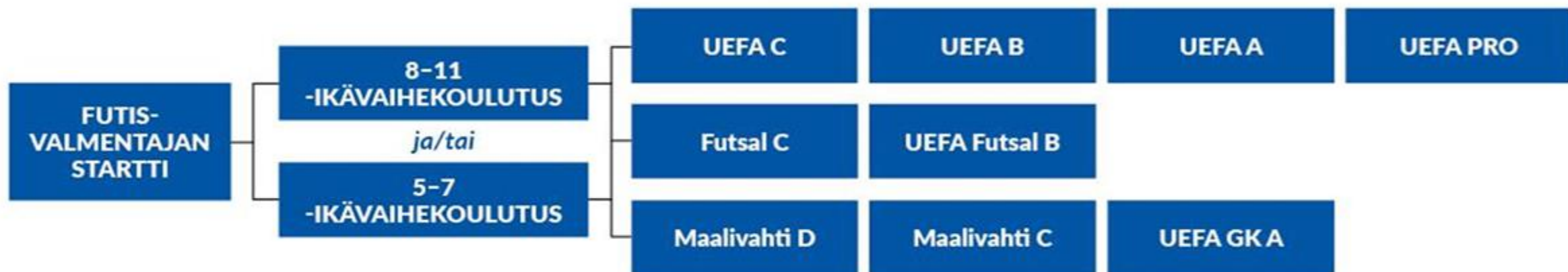
Edustaa ylpeänä
seuraa.
Suhtautuu
intoahimaisesti
pelaamiseen

Huippuunsa hiottu
tekniikka.
Nopeat jalat ja
hyvä
pallokosketus



9. Valmentajan koulutuspolut

VALMENTAJAN POLUT



TEEMAKOULUTUKSET

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

Jalkapallon teknillat	Henkis-sosiaalinen teema	Pelin analysointi / videoanalyytit
Pelipalkkakohtainen valmennus	Jalkapallon fyysinen harjoittelu	EA ja hätä-EA

ERIKOISTUMISKOULUTUKSET

C+ Lasten valmennus	Fysiikka-valmennus
Juniori- ja valmennuspäällikkö	Muut

Valmentajapolun, UEFA-koulutusten, täydennyskoulutusten sekä valinnaisten teemakoulutusten tarkemmat kuvaukset, pääsyvaatimukset ja polkuvaihtoehdot Palloliiton valmentajakoulutuksen sivustolla.

Valmennuslinjaus julkaistu 29.10.2018

Tekijä

Valmennuspäällikkö Joni Mattila

Avustajat

Aki Saukko

Rami Rosenberg

Valmennuslinjaus päivitetty

-