

Valmennuslinjaus

Ikävaiheosa **P10-P11**

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.

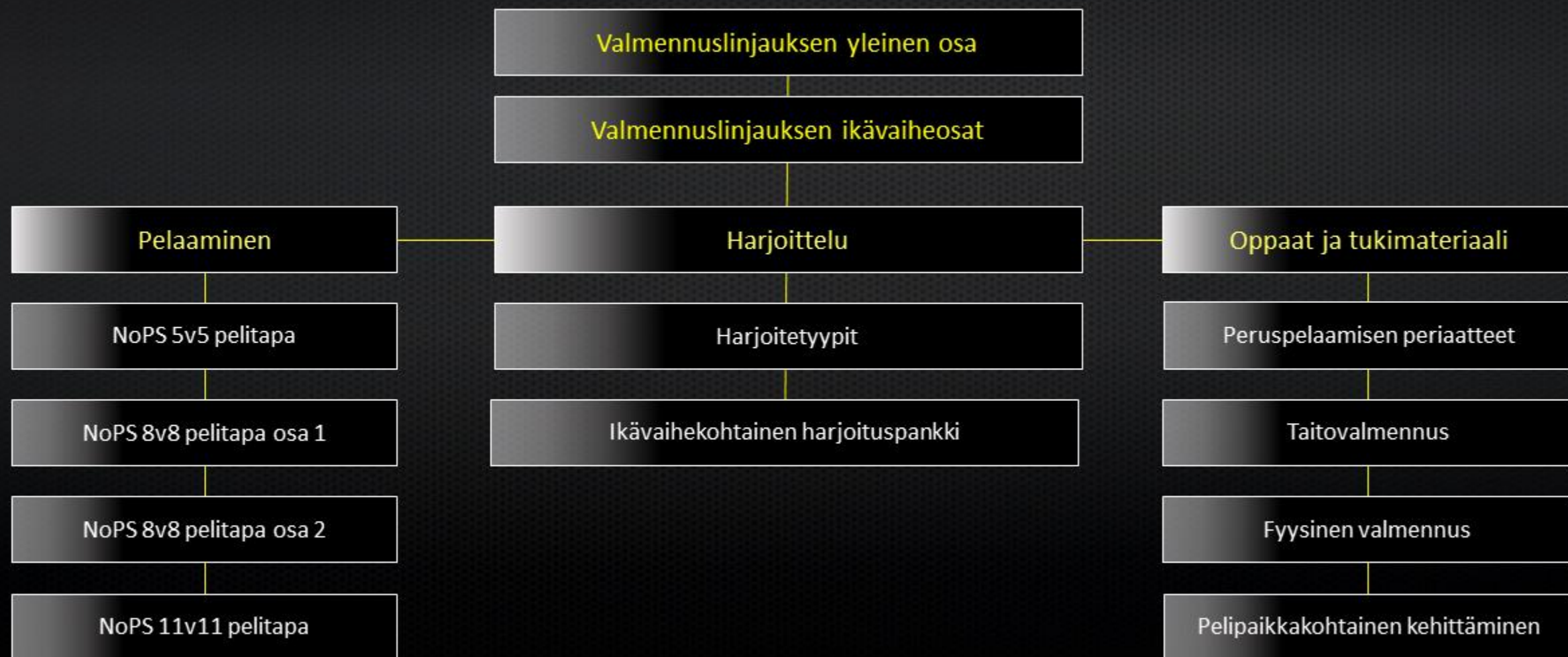
Sisällysluettelo:

1. Valmennuslinjauksen kokonaisuus.....	4
2. P10-P11 Vuosikello.....	5
3. Suunnitelmat ja rytmittäminen.....	6-7
4. P10 Vuosisuunnitelma.....	8-10
5. P10 Jaksosuunnitelma.....	11-15
6. P10 Viikkosuunnitelma.....	16-17
7. P10 Yksittäinen harjoituskerta.....	18-19
8. P11 Vuosisuunnitelma.....	20-22
9. P11 Jaksosuunnitelma.....	23-27
10. P11 Viikkosuunnitelma.....	28-29
11. P11 Yksittäinen harjoituskerta.....	30-31
Julkaisu- ja päivitystiedot.....	32



1. Valmennuslinjauksen kokonaisuus

Seuran valmentajilla pääsy kaikkiin materiaaleihin



2. P10-P11 vuosikello

Talvijakso (marraskuu-tammikuu)

- Uusi valmentajasopimuskausi alkaa
- Uuden kauden toimihenkilö- ja suunnittelupalaveri
- Uuden kauden vanhempainpalaveri
- Kehittymisen seuranta P11
- 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 P10-P11
- Hallikausi päättyy (huhtikuun loppu)
- Kevään pelikalenteri ja kevätkauteen valmistautuminen

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 P10

P10 Oppimisen vuosisisältö, pallo joukkueella

PALLOLLINEN PELAAJA

Kuljettaminen

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

Syöttäminen

- Syötä pelaajalle kenellä on etu

Ensimmäinen kosketus

- Kontrolloi palloa optimihetkellä, eikä silloin kun se on helpointa
- Suuntaa kosketus tilaan missä etu

Viimeistely

- Sijoita maalivahdin ohi. Kliininen viimeistely vähillä kosketuksilla

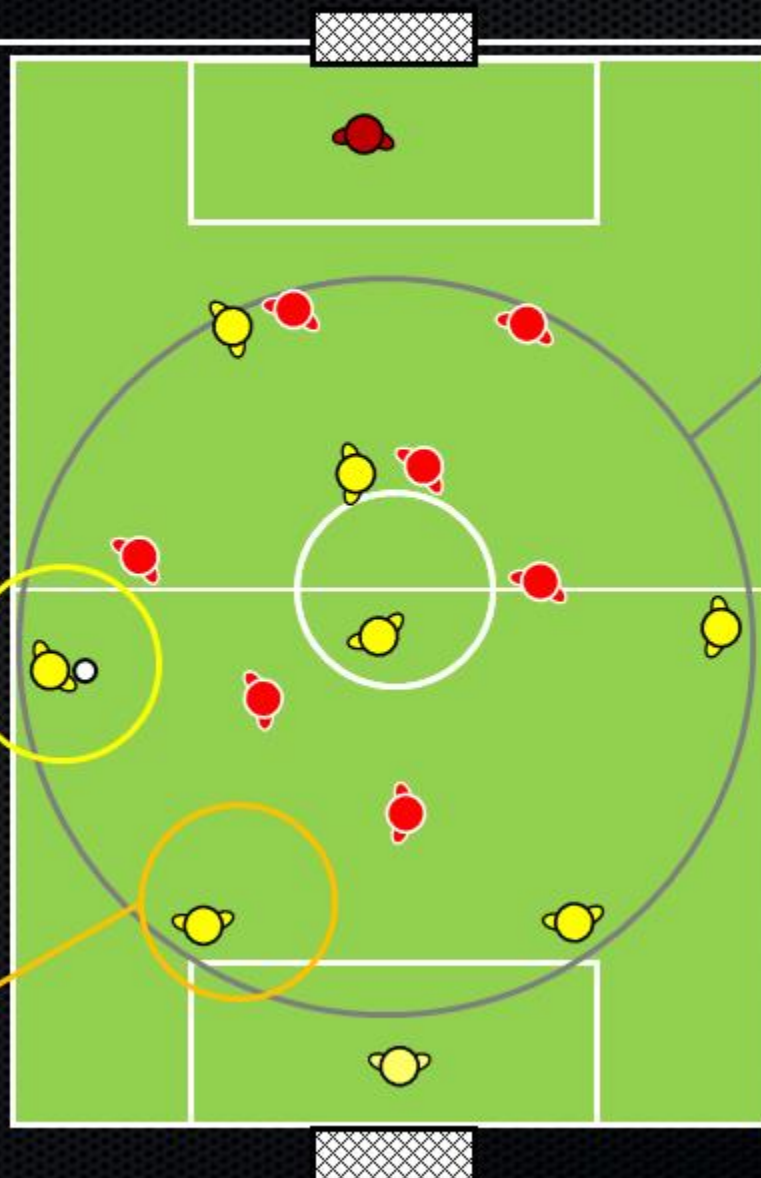
Harhauttaminen

- Linkitä harhautus seuraavaan toimintoon
- Valitse ohittamispuoli sen mukaan missä vastustajan puolustajalla on tuki

PALLOTON PELAAJA

Pallollisen tukeminen

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



JOUKKUE

- NoPS 8v8 Pelitapa
- Joukkuetaktisten periaatteiden tarkoitus on auttaa pelaajia oppimaan yksilötaktiset periaatteet ja luoda rakenne peliin

Tekninen, fyysinen, henkinen

Tekninen

- Viimeistely kuljetuksesta ja syötöstä
- Kuljettaminen
- Pallonkäsittely ja ponnauttelu
- Suojaaminen
- Harhautukset
- Potkutekniikka
- Syöttäminen
- 1.kosketus

Fyysinen

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

Henkinen

- Päätäväisyys ja halu tehdä maaleja
- Halua osallistua pallottomana
- Halua huomioida pallottomat joukkuekaverit
- Itseluottamuksen ja kilpailuhengen parantaminen

P10 Oppimisen vuosisisältö, pallo vastustajalla

PALLOLLISEN PUOLUSTAJA

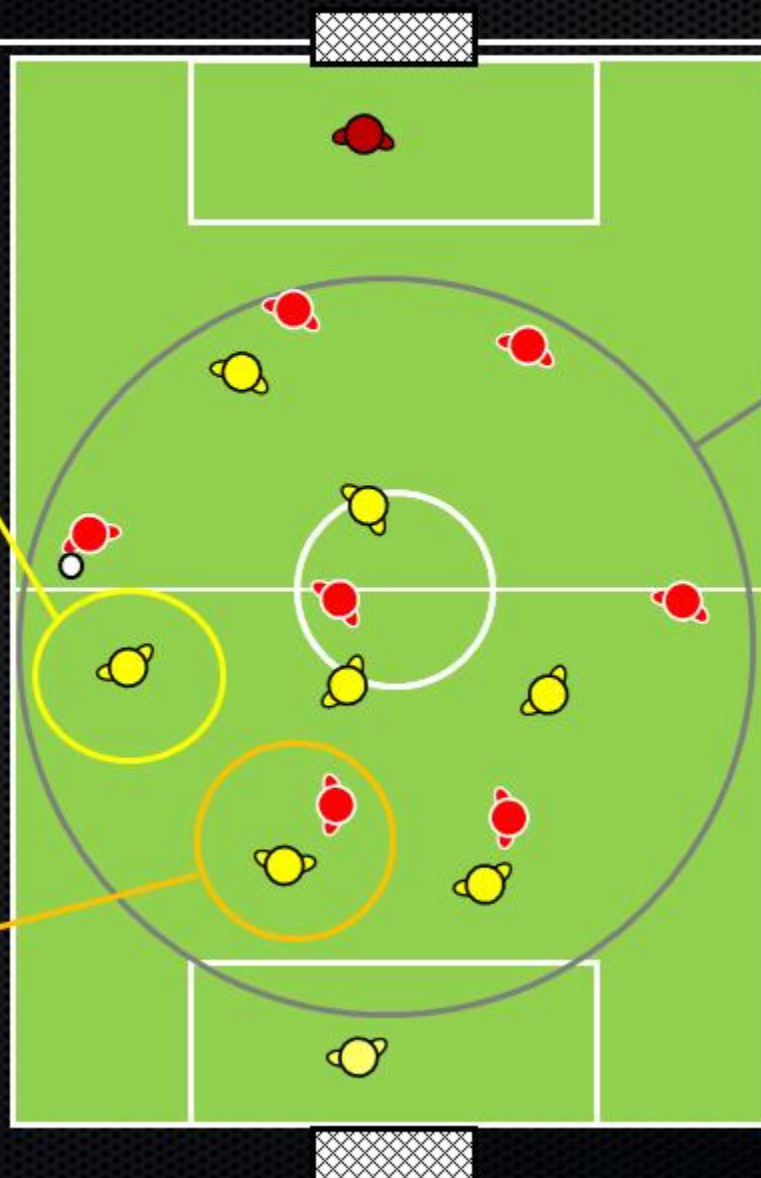
Prässääminen / taklaaminen / pallon riisto

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

PALLOTTOMAN PUOLUSTAJA

Vartiointi

- Tunnista ketä vartioit



JOUKKUE

- NoPS 8v8 Pelitapa
- Joukkuetaktisten periaatteiden tarkoitus on auttaa pelaajia oppimaan yksilötaktiset periaatteet ja luoda rakenne peliin

Tekninen, fyysinen, henkinen

Tekninen

- 1v1-puolustaminen - Ohjaus tilaan missä itsellä etu

Fyysinen

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

Henkinen

- Halua riistää pallo
- Itseluottamuksen ja kilpailuhengen parantaminen

5. P10 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)

Prässääminen / taklaaminen / pallon riisto

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

Puolustajan tukeminen

- Sijoitu diagonaalisesti pallollista pelaajaa puolustavan taakse

Harhauttaminen

- Linkitä seuraavaan toimintoon
- Valitse ohittamispuoli sen mukaan missä vastustajan puolustajalla on tuki

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

Joukkuetaktinen periaate:

- NoPS 8v8 pelitapa

Taitoharjoittelu pallon kanssa:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät taitovalmennus oppaasta)

- Viimeistely kuljetuksesta ja syötöstä
- Harhauttaminen
- Pallonkäsittely ja ponnauttelu
- 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)

- Perusliikuntataidot ja kehonhallinta
- Koordinaatio
- Liikkuvuus
- Tasapaino

- Nopeus (alle 5s)
- Ketteryys
- Askeltiheys
- Voima (Eläinliikkeet ja lihaskunto alkeet)

+ Vammojen ennaltaehkäisy

Henkinen taito:

- Päätäväisyys ja halu tehdä maaleja

Jakso 2: Tammikuu – Maaliskuu

Harjoiteltavat peruspelaamisen periaatteet:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät peruspelaamisen oppaista)

Pallollisen tukeminen

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

Syöttäminen

- Syötä pelaajalle kenellä on etu

Ensimmäinen kosketus

- Kontrolloi palloa optimihetkellä, eikä silloin kun se on helpointa
- 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 8v8 pelitapa

Taitoharjoittelu pallon kanssa:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät taitovalmennus oppaasta)

- Syöttäminen
- Ensimmäinen kosketus
- 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 ja lihaskunto alkeet)

+ Vammojen ennaltaehkäisy

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

Vartiointi

- Tunnista ketä vartioit

Viimeistely

- Sijoita maalivahdin ohi. Kliininen viimeistely vähillä kosketuksilla

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

Joukkuetaktinen periaate:

- NoPS 8v8 pelitapa

Taitoharjoittelu pallon kanssa:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät taitovalmennus oppaasta)

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

Puolustustekniikat:

- 1v1-puolustaminen - Ohjaus tilaan missä itsellä etu

Motoriset taidot ja fyysinen harjoittelu ilman palloa:

(Fyysisen valmennuksen linjaus)

- Perusliikuntataidot ja kehonhallinta
- Koordinaatio
- Liikkuvuus
- Tasapaino

- Nopeus (alle 5s)
- Ketteryys
- Askeltiheys
- Voima (Eläinliikkeet ja lihaskunto alkeet)

+ Vammojen ennaltaehkäisy

Henkinen taito:

- Halua riistää pallo

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

Taitoharjoittelu pallon kanssa:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät taitovalmennus oppaasta)

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

Puolustustekniikat:

- Kertaa aiemmin opeteltuja puolustustekniikoita joissa puutteita

Motoriset taidot ja fyysinen harjoittelu ilman palloa:

(Fyysisen valmennuksen linjaus)

- Perusliikuntataidot ja kehonhallinta
- Koordinaatio
- Liikkuvuus
- Tasapaino

- Nopeus (alle 5s)
- Ketteryys
- Askeltiheys
- Voima (Eläinliikkeet ja lihaskunto alkeet)

+ Vammojen ennaltaehkäisy

Henkinen taito:

- Itseluottamuksen ja kilpailuhengen parantaminen

6. P10 Viikkosuunnitelma

Viikkosuunnitelma P10

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

Harjoitus 1	Harjoitus 2	Harjoitus 3
Fysiikka • Koordinaatio ja tasapaino • Nopeus ja ketteryys • Askeltiheys • Kehonhallinta-, lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelu osana alku- ja loppuverryttelyä	Fysiikka • Koordinaatio ja tasapaino • Nopeus ja ketteryys • Askeltiheys • Kehonhallinta-, lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelu osana alku- ja loppuverryttelyä	Fysiikka • Koordinaatio ja tasapaino • Nopeus ja ketteryys • Askeltiheys • Kehonhallinta-, 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 1h30min

Kentän ulkopuolella ennen kenttävuoroa

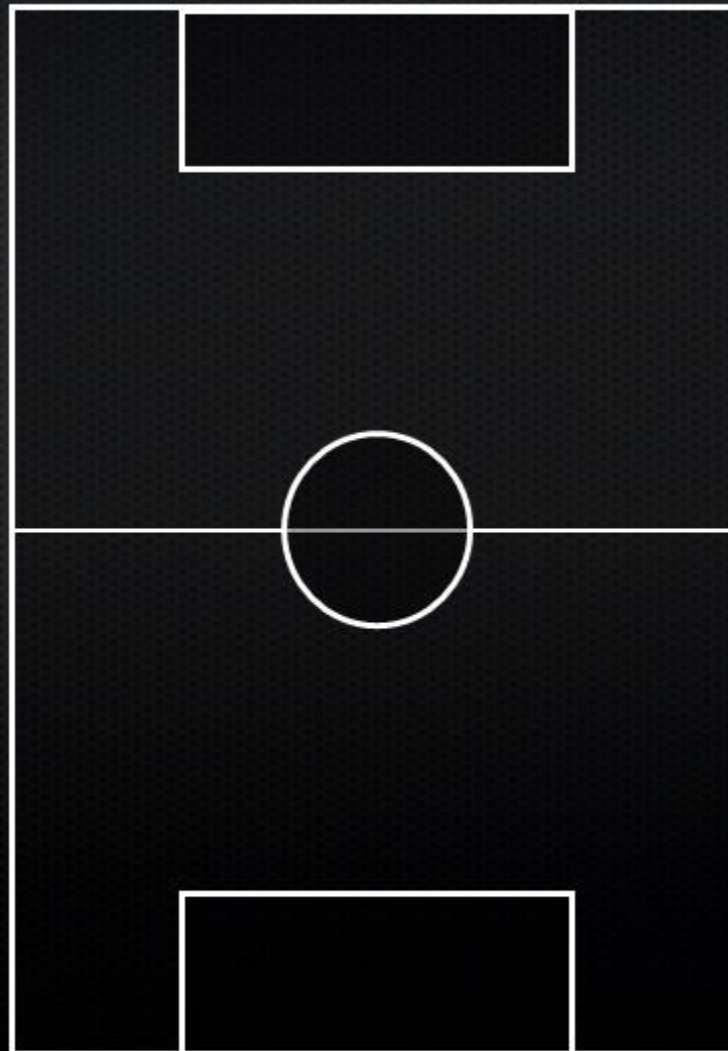
Lämmittely ja fyysiset ominaisuudet 15min

- ✓ 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

Teknis-taktinen harjoittelu 60min

(Painotus havainnoinnissa ja päätöksenteossa)

- Taitoharjoittelu
- Pallonhallintaharjoitteet
- Aaltoharjoitteet
- Pienpelit ja isommat pelit

8. Vuosisuunnitelma P11

P11 Oppimisen vuosisisältö, pallo joukkueella

PALLOLLINEN PELAAJA

Kuljettaminen

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

Syöttäminen

- Syötä siten, että pelikaveri saa etua
- Peitä syöttöaikaesi

Ensimmäinen kosketus

- Kontrolloi palloa tarvittaessa molemmilla jaloilla
- Kontrolloi palloa kehon isoilla ja pehmeillä osilla
- Suuntaa ensimmäinen kosketus tilaan, joka mahdollistaa linkittämisen seuraavaan tapahtumaan

Viimeistely

- Pyri liikuttamaan maalivahtia sivuttaisuunnassa ennen viimeistelyä

Pallon suojaaminen

- Käytä syöttöä yhtenä resurssina pallon suojaamisessa

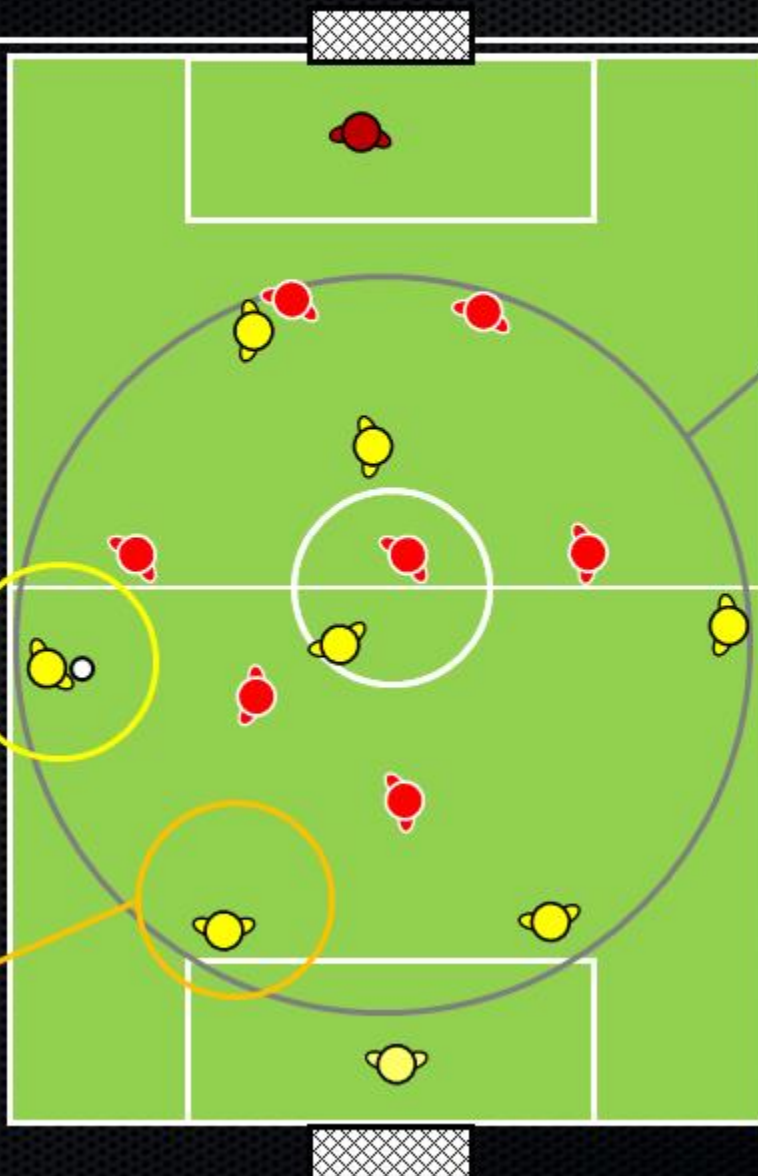
PALLOTON PELAAJA

Pallollisen tukeminen

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

Vartioinnista irtoaminen

- 1a) Aloita diagonaalista asennosta (1b) yritä päästä puolustajan taakse kun mahdollista



JOUKKUE

- NoPS 8v8 Pelitapa
- Joukkuetaktisten periaatteiden tarkoitus on auttaa pelaajia oppimaan yksilötaktiset periaatteet ja luoda rakenne peliin

Tekninen, fyysinen, henkinen

Tekninen

- Viimeistely kuljetuksesta ja syötöstä
- Kuljettaminen
- Pallonkäsittely ja ponnauttelu
- Suojaaminen
- Harhautukset
- Potkutekniikka
- Syöttäminen
- 1.kosketus

Fyysinen

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

Henkinen

- Päätäväisyys ja halu tehdä maaleja
- Halua huomioida pallottomat joukkuekaverit
- Itseluottamuksen ja kilpailuhengen parantaminen

P11 Oppimisen vuosisisältö, pallo vastustajalla

PALLOLLISEN PUOLUSTAJA

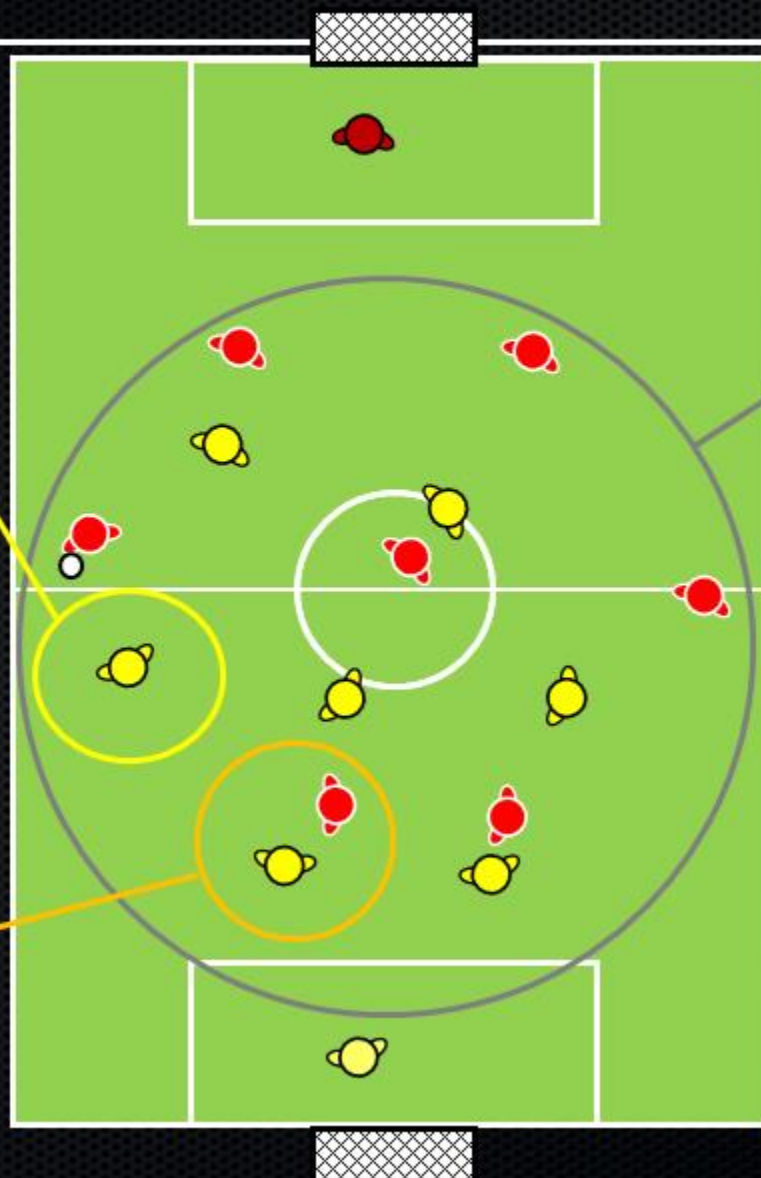
Prässääminen / taklaaminen / pallon riisto

- 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

Vartiointi

- Tunnista ketä vartioit. Priorisoi vaarallisin jos useampia
- Käytä vartaloa ja käsiä
- Tarkkaile välejä



JOUKKUE

- NoPS 8v8 Pelitapa
- Joukkuetaktisten periaatteiden tarkoitus on auttaa pelaajia oppimaan yksilötaktiset periaatteet ja luoda rakenne peliin

Tekninen, fyysinen, henkinen

Tekninen

- 1v1-puolustaminen - Tunnista onko vastustaja nopeampi kuin sinä. Jos sinusta pelataan ohi jatka puolustamista, käytä käsiä/vartaloa.

Fyysinen

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

Henkinen

- Itseluottamuksen ja kilpailuhengen parantaminen

9. P11 Jaksosuunnitelma

Jakso 1: Lokakuu - Joulukuu

Jakso 2: Tammikuu - Maaliskuu

Jakso 3: Huhtikuu - Kesäkuu

Jakso 4: Heinäkuu - Syyskuu

Jakso 1: Lokakuu – Joulukuu

Harjoiteltavat peruspelaamisen periaatteet:	Pallollisen tukeminen • Ohittaa lähimmän vastustajan (peliä edistävä tuki) • Hätätuki (pallollisella prässä) Syöttäminen • Syötä siten, että pelikaveri saa etua • Peitä syöttöaikaasi Vartiointi • Tunnista ketä vartioit, priorisoi vaarallisin jos useampia	Kaikki peruspelaamisen periaatteet perustuvat havainnoinnin perusteella tehtävään analyysiin, päätöksentekoon ja toimintaan. Havainnointia voidaan kehittää tarvittaessa myös omana osa-alueenaan.
Joukkuetaktinen periaate:	• NoPS 8v8 pelitapa	
Taitoharjoittelu pallon kanssa:	• Syöttäminen • Ensimmäinen kosketus • Pallonkäsittely ja ponnauttelu • Havainnointi (yhdistetään muihin taitoharjoitteisiin)	
Puolustustekniikat:	• 1v1-puolustaminen - Tunnista onko vastustaja nopeampi kuin sinä. Jos sinusta pelataan ohi jatka puolustamista, käytä käsiä/vartaloa	
Motoriset taidot ja fyysinen harjoittelu ilman palloa:	• Perusliikuntataidot ja kehonhallinta • Koordinaatio • Liikkuvuus • Tasapaino	• Nopeus ja ketteryys (alle 5s) • Askeltiheys • Voima • Kestävyys
Henkinen taito:	• Halua osallistua pallottomana	

+ Vammojen ennaltaehkäisy

Jakso 2: Tammikuu – Maaliskuu

Harjoiteltavat peruspelaamisen periaatteet:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät peruspelaamisen oppaasta)

Vartiointi

- Käytä vartaloa ja käsiä
- Tarkkaile välejä

Vartioinnista irtoaminen

- 1a) Aloita diagonaalista asennosta
- (1b) yritä päästä puolustajan taakse kun mahdollista

Kuljettaminen

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

Viimeistely

- Pyri liikuttamaan maalivahtia sivuttaisuunnassa ennen viimeistelyä

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

Joukkuetaktinen periaate:

- NoPS 8v8 pelitapa

Taitoharjoittelu pallon kanssa:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät taitovalmennus oppaasta)

- Viimeistely kuljetuksesta ja syötöstä
- Harhauttaminen
- Pallonkäsittely ja kuljettaminen
- Havainnointi (yhdistetään muihin taitoharjoitteisiin)

Puolustustekniikat:

- 1v1-puolustaminen - Tunnista onko vastustaja nopeampi kuin sinä. Jos sinusta pelataan ohi jatka puolustamista, käytä käsiä/vartaloa.

Motoriset taidot ja fyysinen harjoittelu ilman palloa:

(Fyysisen valmennuksen linjaus)

- Perusliikuntataidot ja kehonhallinta
- Koordinaatio
- Liikkuvuus
- Tasapaino
- Nopeus ja ketteruus (alle 5s)
- Askeltiheys
- Voima
- Kestävyys

+ Vammojen ennaltaehkäisy

Henkinen taito:

- Päätäväisyys ja halu tehdä maaleja

Jakso 3: Huhtikuu – Kesäkuu

Harjoiteltavat peruspelaamisen periaatteet:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät peruspelaamisen oppaista)

Ensimmäinen kosketus

- Kontrolloi palloa tarvittaessa molemmilla jaloilla
- Kontrolloi palloa kehon isoilla ja pehmeillä osilla (reidet, rintakehä, pää, jne) varmistaaksesi pelin jatkuvuus
- Suuntaa ensimmäinen kosketus tilaan, joka mahdollistaa linkittämisen seuraavaan tapahtumaan

Prässääminen / taklaaminen / pallon riisto

- Tunnista ja hyödynnä hyvä hetki prässätä
- Riistä pallo kun se ei ole vastustajan kontrollissa

Pallon suojaaminen

- Käytä syöttöä yhtenä resurssina pallon suojaamisessa

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

Joukkuetaktinen periaate:

- NoPS 8v8 pelitapa

Taitoharjoittelu pallon kanssa:

(Periaatteiden kuvaukset löytyvät taitovalmennus oppaasta)

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

Puolustustekniikat:

Motoriset taidot ja fyysinen harjoittelu ilman palloa:

(Fyysisen valmennuksen linjaus)

- Perusliikuntataidot ja kehonhallinta
- Koordinaatio
- Liikkuvuus
- Tasapaino
- Nopeus ja ketteryys (alle 5s)
- Askeltiheys
- Voima
- Kestävyys

+ Vammojen ennaltaehkäisy

Henkinen taito:

- Halua huomioida pallottomat joukkuekaverit

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. Etuajatteluun tutustuminen. Positionaalinen-, numeraalinen- ja laadullinen etu

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)

- Perusliikuntataidot ja kehonhallinta
- Koordinaatio
- Liikkuvuus
- Tasapaino
- Nopeus ja ketteryys (alle 5s)
- Askeltiheys
- Voima
- Kestävyys

+ Vammojen ennaltaehkäisy

Henkinen taito:

- Itseluottamuksen ja kilpailuhengen parantaminen

10. P11 Viikkosuunnitelma

Viikkosuunnitelma P11

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

Harjoitus 1	Harjoitus 2	Harjoitus 3
Fysiikka • Koordinaatio ja tasapaino • Nopeus ja ketteryys • Askeltiheys • Kehonhallinta-, lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelu osana alku- ja loppuverryttelyä	Fysiikka • Nopeus • Kestävyys (pelaamalla ja lajiharjoitteilla) • Kehonhallinta-, lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelu osana alku- ja loppuverryttelyä	Fysiikka • Koordinaatio ja tasapaino • Nopeus ja ketteryys • Askeltiheys • Kehonhallinta-, 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 1h30min

Kentän ulkopuolella ennen kenttävuoroa

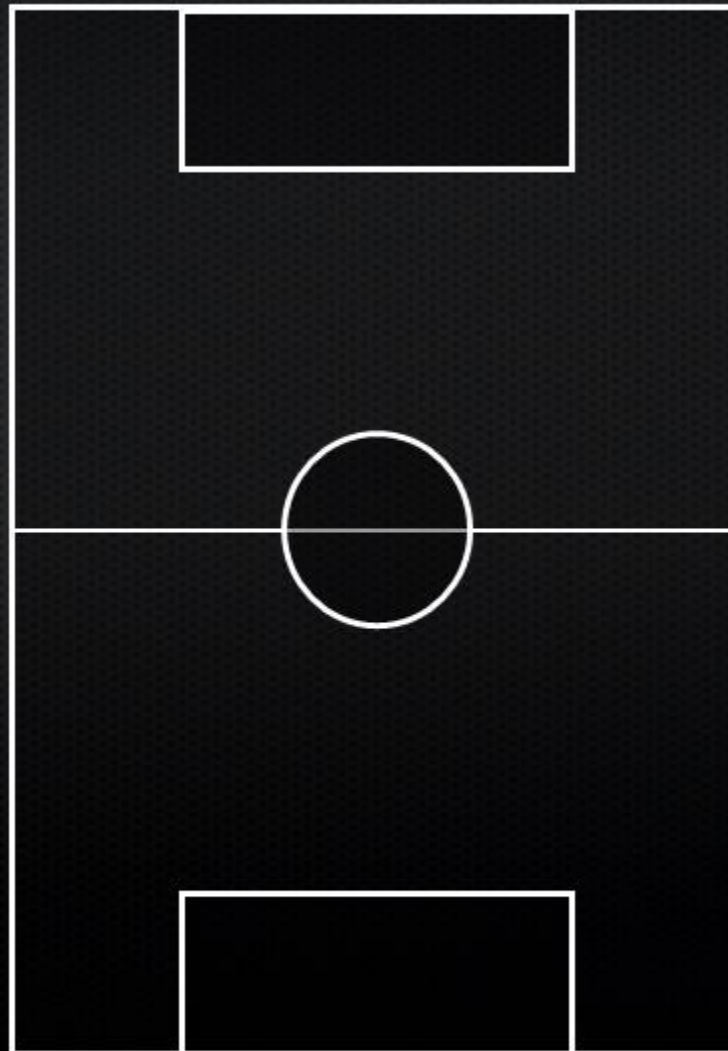
Lämmittely ja fyysiset ominaisuudet 15min

- ✓ 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

Teknis-taktinen harjoittelu 60min

(Painotus havainnoinnissa ja päätöksenteossa)

- Taitoharjoittelu
- Pallonhallintaharjoitteet
- Aaltoharjoitteet
- Pienpelit ja isommat pelit

Valmennuslinjaus julkaistu 29.10.2018

Tekijä

Valmennuspäällikkö Joni Mattila

Avustajat

Aki Saukko

Rami Rosenberg

Valmennuslinjaus päivitetty

-