

Valmennuslinjaus

Ikävaiheosa **P14-P17**

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.

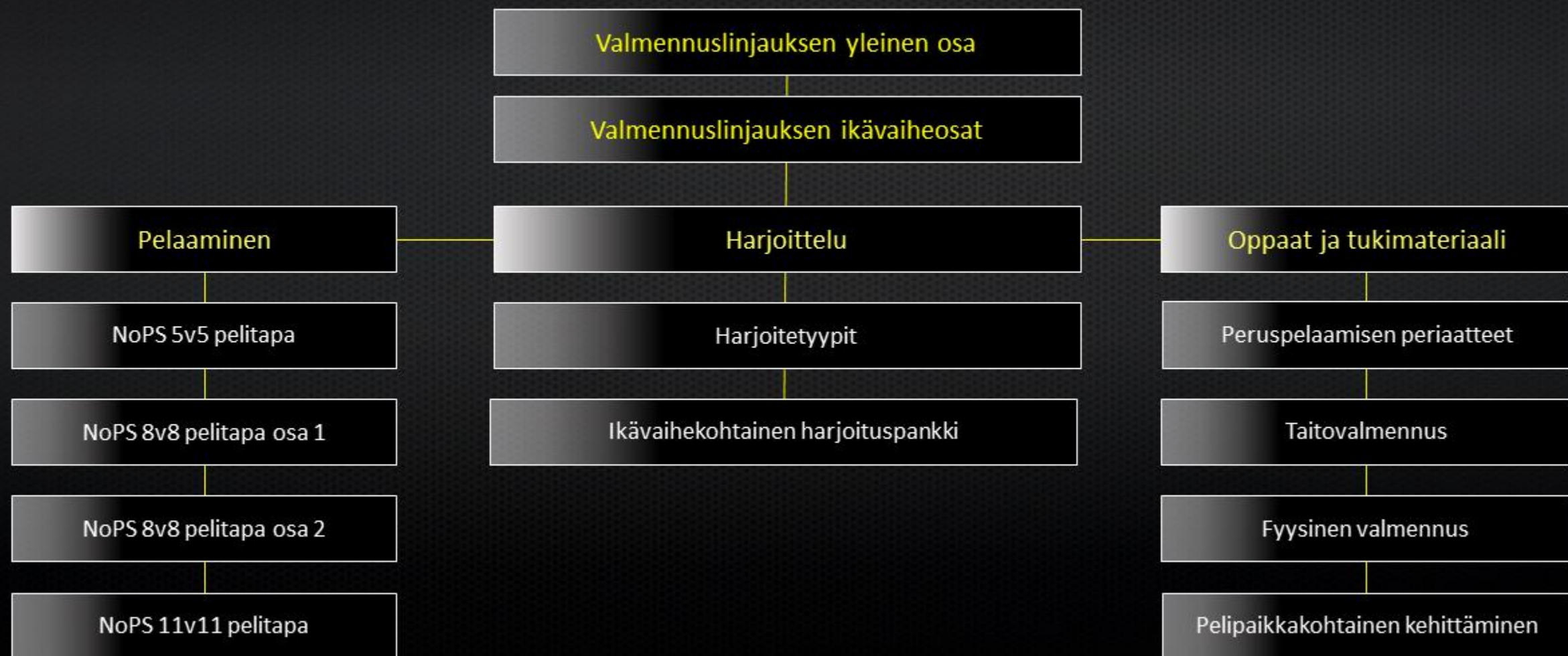
On tärkeää että jokainen seuran valmentaja sitoutuu toimimaan valmennuslinjauksen mukaisesti valmennussopimuksen allekirjoittaessaan.

Sisällysluettelo:

1. Valmennuslinjauksen kokonaisuus.....	4
2. P14-P17 Vuosikello.....	5
3. Suunnitelmat ja rytmittäminen.....	6-7
4. Vuosisuunnitelma.....	8-10
5. Jaksosuunnitelma.....	11-15
6. Viikkosuunnitelma.....	16-17
7. Yksittäinen harjoituskerta.....	18-19
Julkaisu- ja päivitystiedot.....	20

1. Valmennuslinjauksen kokonaisuus

Seuran valmentajilla pääsy kaikkiin materiaaleihin



2. P14-P17 vuosikello

Talvijakso (marraskuu-tammikuu)

- Uusi valmentajasopimuskausi alkaa
- Uuden kauden toimihenkilö- ja suunnittelupalaveri
- Uuden kauden vanhempainpalaveri
- Kehittymisen seuranta P14-P17
- Talven harjoituspelit
- Oheisharjoittelu alkaa
- Joululoma 1-2 viikkoa

Kevätjakso (helmikuu-huhtikuu)

- Kesän sarjoihin ilmoittautuminen
- Hiihtoloma 1 viikko
- Kesän harjoitusvuorot jaetaan
- Kevään toimihenkilöpalaveri
- Kevään vanhempainpalaveri
- Kehittymisen seuranta P14-P17
- 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 3-4 viikkoa sisältää syysloman

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

2. Suunnitelmat ja rytmittäminen

Suunnitelmat ja rytmittäminen

Vuosisuunnitelma



Koko kauden harjoittelun pääteemat

Jaksosuunnitelma



Koko kauden teemat jaksotettuna

Viikkosuunnitelma



Yksittäinen harjoitusviikko

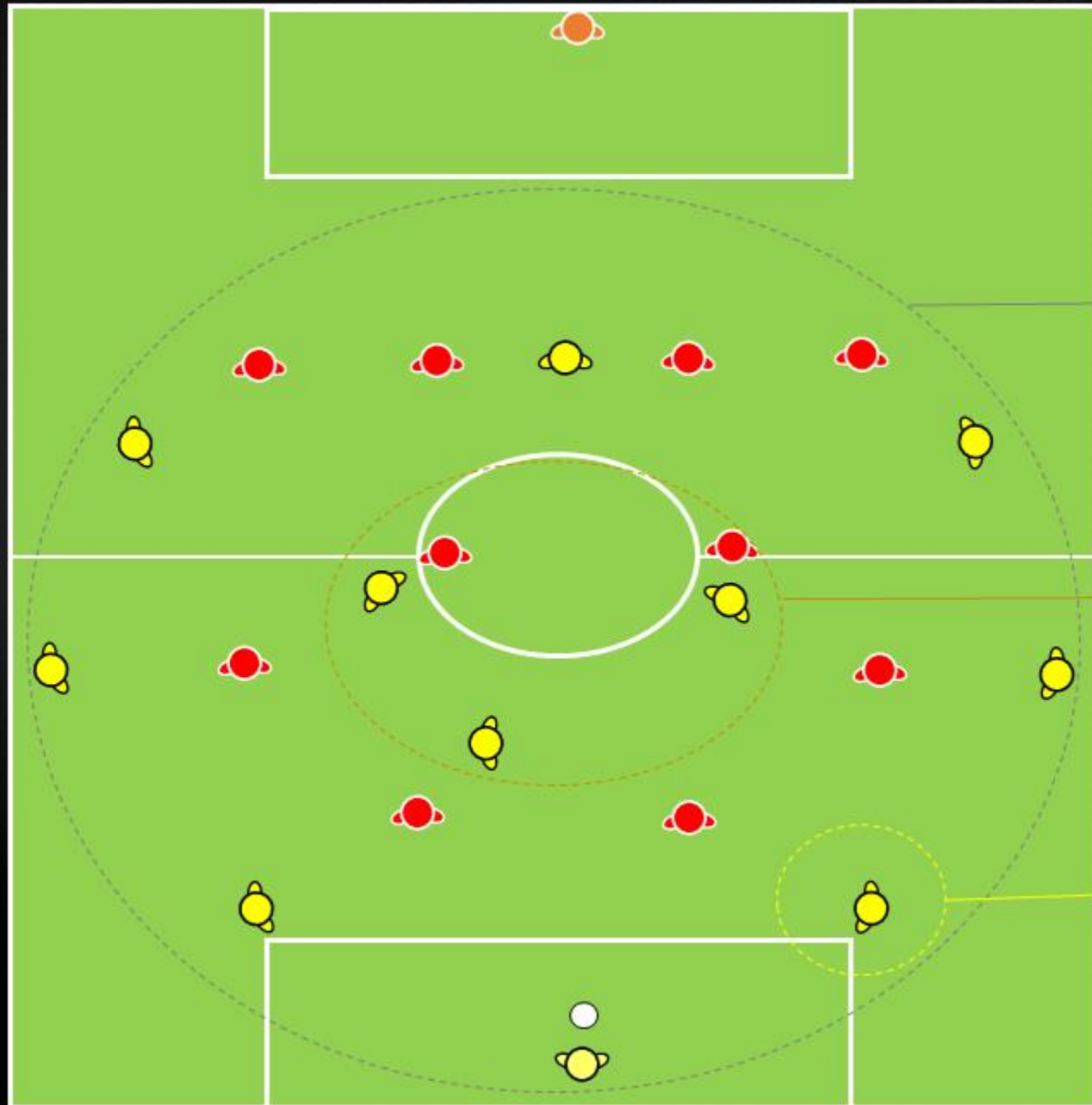
Harjoituskerran suunnitelma



Yksittäinen harjoituskerta

3. Vuosisuunnitelma

Harjoittelun vuosisisältö, pallo joukkueella



Kokojoukkueen toiminnan
harjoittelu hyökkäyspelin
eri vaiheissa

NoPS 11v11 pelitapa

Kokojoukkueen muoto ja rakenne:

- Avaamisvaihe
- Rakenteluvaihe
- Murtautumisvaihe
- Maalintekovaihe
- Tilanteenvaihto +
- Erikoistilanteet

Osajoukkueen toiminnan
harjoittelu hyökkäyspelin
eri vaiheissa

NoPS 11v11 pelitapa

Pienemmän yksikön toiminta:

- Avaamisvaihe
- Rakenteluvaihe
- Murtautumisvaihe
- Maalintekovaihe
- Tilanteenvaihto +
- Erikoistilanteet

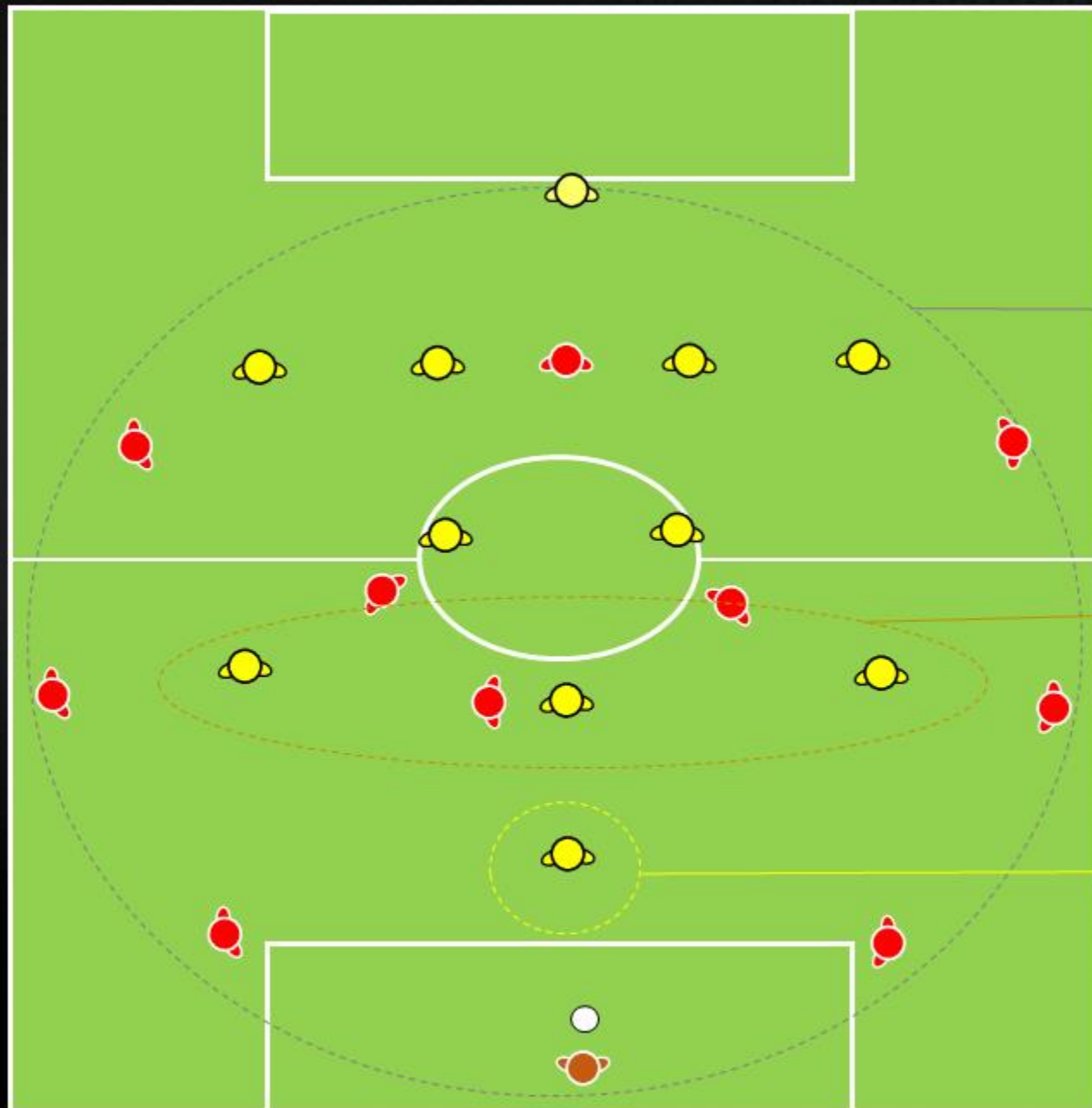
Pelipaikkakohtainen
harjoittelu hyökkäyspelin
eri vaiheissa

Pelipaikkakohtaiset
periaatteet

Yksilön pelipaikkakohtainen toiminta:

- Avaamisvaihe
- Rakenteluvaihe
- Murtautumisvaihe
- Maalintekovaihe
- Tilanteenvaihto +
- Erikoistilanteet

Harjoittelun vuosisisältö, pallo vastustajalla



Kokojoukkueen toiminnan harjoittelu puolustuspelin eri vaiheissa

NoPS 11v11 pelitapa

Kokojoukkueen muoto ja sijoittuminen:

- Puolustaminen vastustajan alueella
- Puolustaminen omalla alueella
- Boksin puolustaminen
- Tilanteenvaihto –
- Erikoistilanteet

Osajoukkueen toiminnan harjoittelu puolustuspelin eri vaiheissa

NoPS 11v11 pelitapa

Pienemmän yksikön toiminta:

- Puolustaminen vastustajan alueella
- Puolustaminen omalla alueella
- Boksin puolustaminen
- Tilanteenvaihto –
- Erikoistilanteet

Pelipaikkakohtainen harjoittelu puolustuspelin eri vaiheissa

Pelipaikkakohtaiset periaatteet

Yksilön pelipaikkakohtainen toiminta:

- Puolustaminen vastustajan alueella
- Puolustaminen omalla alueella
- Boksin puolustaminen
- Tilanteenvaihto –
- Erikoistilanteet

4. Jaksosuunnitelma

Jakso 1: Lokakuu - Joulukuu

Jakso 2: Tammikuu - Maaliskuu

Jakso 3: Huhtikuu - Kesäkuu

Jakso 4: Heinäkuu - Syyskuu

Jakso 1: Lokakuu – Joulukuu

Harjoiteltavat joukkuetaktiset periaatteet:

Jos osa-alueet kunnossa kehityskohteet edellisestä ottelusta

(Tarkemmat kuvaukset löytyvät pelitapaoppaasta)

Avaamisvaihe

- Sijoittuminen ja rakenne.
- Avaaminen lyhyellä erilaisia puolustusryhmiä vastaan
- Ensimmäisessä linjassa numeraalinen etu vastustajaa vastaan

Rakenteluvaihe

- Sijoittuminen ja rakenne
- Kontrolloitu eteneminen 1-2 kaistaa pitkin ylivoimia luoden ja vartioituja pelaajia hyödyntäen

Murtautumisvaihe

- Sijoittuminen ja rakenne
- Hyvän murtautumispaikan luominen vastustajan k:n ja puol.linjan väliin

Maalintekovaihe

- Sijoittuminen ja rakenne
- Minkälaiset tilanteet toistuu usein? Viimeistely nopeasti ja tehokkaasti. Viimeistelyprosentti kehitettävä korkeaksi

Tilanteenvaihto +

- Sijoittuminen ja rakenne
- Pallon pitäminen omalla joukkueella riiston jälkeen
- Painopisteen vaihtaminen isompaan tilaan paineen alta

Puolustaminen vastustajan alueella

- Puolustusmuoto ja sijoittuminen
- Eteenpäin puolustaminen kollektiivisesti kohti palloa
- Tilan ja vastustajan paineistaminen

Puolustaminen omalla alueella

- Puolustusmuoto ja sijoittuminen
- Liiku ja sijoitu pallon, vastustajan ja muodon mukaan leveys- ja syvyyssuunnassa

Puolustaminen boksissa

- Puolustusmuoto ja sijoittuminen
- Sijoitu maalin ja pallon väliin. Peitä maalintekoyritykset
- Pura pallot nopeasti pois vaara-alueelta

Tilanteenvaihto -

- Puolustusmuoto ja sijoittuminen
- Välitön prssi jos hyvä tasapaino pallon alla

Fyysinen harjoittelu (futisfitness)

(Fyysisen valmennuksen linjaus)

- Nopeus (Nopeuden eri osa-alueet)
- Voima (Voiman eri osa-alueet)
- Kestävyys (Kestävyden eri osa-alueet)

- Ketteryys
- Koordinaatio
- Liikkuvuus

+ Vammojen ennaltaehkäisy

Tekniikka ja pallollinen taito

- Monipuolinen perustaitoharjoittelu. Pelaamisen perusvalmiudet

Henkinen taito:

- Urheilijan elämä ja kurinalaisuus
- Yhteisistä asioista ja periaatteista kiinnipitäminen
- + Vapaavalintaiset teemat

Jakso 2: Tammikuu – Maaliskuu

Harjoiteltavat joukkuetaktiset periaatteet:

Jos osa-alueet kunnossa kehityskohteet edellisestä ottelusta

(Tarkemmat kuvaukset löytyvät pelitapaoppaasta)

Avaamisvaihe

- Sijoittuminen ja rakenne
- Ylivoiman ja edun luominen halutulle pelinavaamisalueelle
- Avaaminen lyhyellä ja puolipitkällä erilaisia puolustusryhmyksiä vastaan

Rakenteluvaihe

- Sijoittuminen ja rakenne
- Eteneminen kontrolloidusti useampia kaistoja pitkin
- Liikutetaan palloa poikittaisuunnassa, jotta löytyy tilaa edetä syvyyssuunnassa

Murtautumisvaihe

- Sijoittuminen ja rakenne
- Murtautumismallit laidasta
- Murtautumismallit keskeltä

Maalintekovaihe

- Sijoittuminen ja rakenne
- Minkälaiset tilanteet toistuu usein? Viimeistely nopeasti ja tehokkaasti. Viimeistelyprosentti kehitettävä korkeaksi

Tilanteenvaihto +

- Sijoittuminen ja rakenne
- Eteneminen nopeasti
- Painopisteen vaihtaminen tilaan missä etu nopeaan etenemiseen

Puolustaminen vastustajan alueella

- Puolustusmuoto ja sijoittuminen
- Vastustajan ohjaaminen alueelle minne voidaan sulkea eteneminen ja tuen vaihtoehdot minimiin
- Pakota virheisiin ja huonoihin ratkaisuihin

Puolustaminen omalla alueella

- Puolustusmuoto ja sijoittuminen
- Keskustan puolustaminen
- Laidan puolustaminen

Puolustaminen boksissa

- Puolustusmuoto ja sijoittuminen
- Pienennä tilaa ja aikaa viimeistelyä yrittävältä pelaajalta
- Oman pallottoman pelaajan vartiointi ja kontrollointi lähellä omaa maalia

Tilanteenvaihto –

- Puolustusmuoto ja sijoittuminen
- Hidasta ja organisoidu puolustukseen jos huono tasapaino pallon alla

Fyysinen harjoittelu (futisfitness)

(Fyysisen valmennuksen linjaus)

- Nopeus (Nopeuden eri osa-alueet)
- Voima (Voiman eri osa-alueet)
- Kestävyys (Kestävyyden eri osa-alueet)

- Ketteryys
- Koordinaatio
- Liikkuvuus

+ Vammojen
ennaltaehkäisy

Tekniikka ja pallollinen taito

- Monipuolinen perustaitoharjoittelu. Pelaamisen perusvalmiudet

Henkinen taito:

- Omistajuus omasta kehittämisestä. Halu tehdä hommia oman kehittymisen eteen. + Vapaavalintaiset teemat

Jakso 3: Huhtikuu – Kesäkuu

Harjoiteltavat joukkuetaktiset periaatteet:

Jos osa-alueet kunnossa kehityskohteet edellisestä ottelusta

(Tarkemmat kuvaukset löytyvät pelitapaoppaasta)

Avaamisvaihe

- Sijoittuminen ja rakenne
- Avaaminen tiukasti ylhäältä puolustavaa joukkuetta vastaan
- Avaaminen alas vetäytyvää joukkuetta vastaan
- Irti merkkauksesta liikkeet ja tilan tekeminen
- Prässin houkuttelu ja purkaminen

Rakenteluvaihe

- Sijoittuminen ja rakenne
- Eteneminen nopeasti puolenvaihdolla
- Eteneminen nopeasti useamman linjan ohittavilla syötöillä
- Eteneminen vartioituja pelaajia hyödyntäen

Murtautumisvaihe

- Sijoittuminen ja rakenne
- Aikaiset keskitykset ja ristipallot
- Kombinaatiot ja seinäpelit
- Erikoistilannehyökkääminen

Maalintekovaihe

- Sijoittuminen ja rakenne
- Minkälaiset tilanteet toistuu usein? Viimeistely nopeasti ja tehokkaasti. Viimeistelyprosentti kehitettävä korkeaksi

Tilanteenvaihto +

- Sijoittuminen ja rakenne
- Oikean valinnan tekeminen nopeasti paineen alla

Puolustaminen vastustajan alueella

- Puolustusmuoto ja sijoittuminen
- Prässitilanteiden tunnistaminen ja ennakointi
- Vastustajan yllättäminen
- Pakota virheisiin ja riistä

Puolustaminen omalla alueella

- Puolustusmuoto ja sijoittuminen
- Tilan puolustaminen linjojen välissä
- Tilan puolustaminen selustassa
- Pumpaaminen

Puolustaminen boksissa

- Puolustusmuoto ja sijoittuminen
- Häiritse vastustajan tasapainollista ratkaisua pienellä kontaktilla, kuitenkaan aiheuttamatta rikettä
- 1v1-tilanteiden voittaminen maassa ja ilmassa
- Erikoistilannepuolustaminen

Tilanteenvaihto –

- Puolustusmuoto ja sijoittuminen
- Oikean valinnan tekeminen nopeasti paineen alla

Fyysinen harjoittelu (futisfitness)

(Fyysisen valmennuksen linjaus)

- Nopeus (Nopeuden eri osa-alueet)
- Voima (Voiman eri osa-alueet)
- Kestävyys (Kestävyyden eri osa-alueet)

- Ketteryys
- Koordinaatio
- Liikkuvuus

+ Vammojen ennaltaehkäisy

Tekniikka ja pallollinen taito

- Monipuolinen perustaitoharjoittelu. Pelaamisen perusvalmiudet

Henkinen taito:

- Jännityksen voittaminen. Kyky heittäytyä ja esiintyä muiden edessä. + Vapaavalintaiset teemat



Jakso 4: Heinäkuu – Syyskuu

Harjoiteltavat joukkuetaktiset periaatteet:

(Tarkemmat kuvaukset löytyvät pelitapaoppaasta)

Avaamisvaihe

- Kehityskohteet edellisestä ottelusta
- Kehitä puutteita ja vahvista osaamista

Rakenteluvaihe

- Kehityskohteet edellisestä ottelusta
- Kehitä puutteita ja vahvista osaamista

Murtautumisvaihe

- Kehityskohteet edellisestä ottelusta
- Kehitä puutteita ja vahvista osaamista

Maalintekovaihe

- Kehityskohteet edellisestä ottelusta
- Kehitä puutteita ja vahvista osaamista

Tilanteenvaihto +

- Kehityskohteet edellisestä ottelusta
- Kehitä puutteita ja vahvista osaamista

Puolustaminen vastustajan alueella

- Kehityskohteet edellisestä ottelusta
- Kehitä puutteita ja vahvista osaamista

Puolustaminen omalla alueella

- Kehityskohteet edellisestä ottelusta
- Kehitä puutteita ja vahvista osaamista

Puolustaminen boksissa

- Kehityskohteet edellisestä ottelusta
- Kehitä puutteita ja vahvista osaamista

Tilanteenvaihto –

- Kehityskohteet edellisestä ottelusta
- Kehitä puutteita ja vahvista osaamista

Fyysinen harjoittelu (futisfitness)

(Fyysisen valmennuksen linjaus)

- Nopeus (Nopeuden eri osa-alueet)
- Voima (Voiman eri osa-alueet)
- Kestävyys (Kestävyyden eri osa-alueet)

- Ketteryys
- Koordinaatio
- Liikkuvuus

+ Vammojen
ennaltaehkäisy

Tekniikka ja pallollinen taito

- Monipuolinen perustaitoharjoittelu. Pelaamisen perusvalmiudet

Henkinen taito:

- Itseluottamus, rohkeus ja halu kilpailla.
- + Vapaavalintaiset teemat

5. Viikkosuunnitelma



Viikkosuunnitelma

- Kesäkausi 4 lajiharjoitusta viikossa
- Yksittäisen harjoituksen kesto 1h45min (Valmistavat ja palauttavat lyhyempiä)
- Talvikausi 3 lajiharjoitusta + 1 oheisharjoitus (oheisharjoittelussa lihaskunto- ja voimaharjoittelupainotus).
- Yksittäisen harjoituksen kesto 1h45min (Valmistavat ja palauttavat lyhyempiä)

Harjoitus 1	Harjoitus 2	Harjoitus 3	Harjoitus 4
Fysiikka Jos edellisinä päivinä oli peli: • Kevyt palauttava harjoitus Jos ei peliä: • Ketteryys, koordinaatio • Nopeus • Voima (nopea voimantuotto) • Liikkuvuus • Lihaskunto-, kehonhallinta- ja liikkuvuusharjoittelu osana loppuverryttelyä	Fysiikka • Nopeuskestävyysjuoksut • Kestävyys (pelaamalla ja lajiharjoitteilla) • Liikkuvuusharjoittelu osana alkua ja loppuverryttelyä	Fysiikka • Ketteryys, koordinaatio • Nopeus • Voima (nopea voimantuotto) • Liikkuvuus • Lihaskunto-, kehonhallinta- ja liikkuvuusharjoittelu osana loppuverryttelyä	Fysiikka Jos ei peliä: • Liikkuvuus • Nopeuskestävyysjuoksut • Kestävyys (pelaamalla ja lajiharjoitteilla) Jos peliin valmistava: • Kevyt, huoltava harjoitus jotta pelissä mahdollisimman "fressinä"
Lajiharjoittelu • Teknis-taktinen harjoittelu jaksosuunnitelman mukaan	Lajiharjoittelu • Teknis-taktinen harjoittelu jaksosuunnitelman mukaan	Lajiharjoittelu • Teknis-taktinen harjoittelu jaksosuunnitelman mukaan	Lajiharjoittelu • Teknis-taktinen harjoittelu jaksosuunnitelman mukaan

6. Harjoituskerta



Harjoituskerran rakenne 1h45min

Kentän ulkopuolella ennen kenttävuoroa

Alkuverryttely 10-15min

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

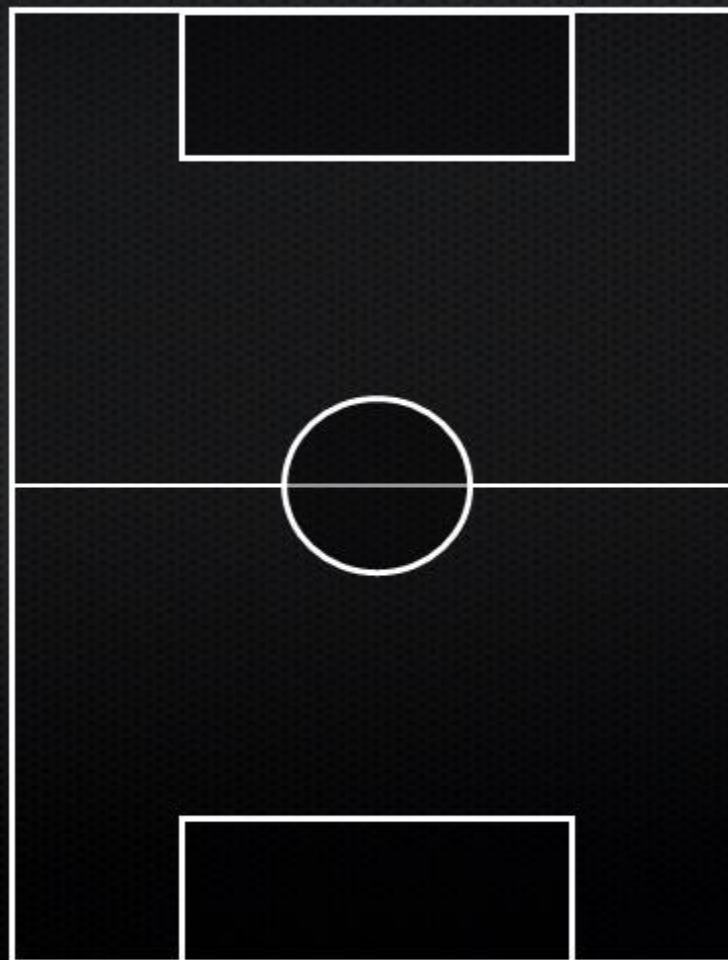
Fyysiset ominaisuudet 15-20min

- 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 60-75min

(Painotus havainnoinnissa ja päätöksenteossa)

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

Valmennuslinjaus julkaistu 29.10.2018

Tekijä

Valmennuspäällikkö Joni Mattila

Avustajat

Aki Saukko

Rami Rosenberg

Valmennuslinjaus päivitetty

-