

Sääksjärven Loiskeen junioreiden valmennussuunnitelma



VALMENNUSSUUNNITELMA JUNIOREILLE

1 TARKOITUS

1.1 VALMENTAMISEN TOTEUTTAMINEN JUNIOREILLE SÄÄKSJÖRVEN LOISKEESSA

2 SUUNNITELMAN RAKENNE

2.1 Harjoitusten perusrakenne

3 LEIKKIMAAILMA (5-11 -vuotiaat)

3.1 F-JUNIORIT (7-8 -vuotiaat ja nuoremmat)

3.1.1 Taito (aina molemmat jalat, n. 30 % harjoitusajasta)

3.1.2 Pelikäsitys

3.1.3 Taitavuus

3.1.5 Oma harjoittelu

3.2 F-JUNIORIT (9-vuotiaat)

3.2.1 Taito (35 % harjoitusajasta)

3.2.2 Pelikäsitys

3.2.3 Taitavuus

3.2.4 Omaharjoittelu

3.3 E-JUNIORIT (10-vuotiaat)

3.3.1 Taito (40 % harjoitusajasta)

3.3.2 Pelikäsitys

3.3.3 Taitavuus

3.3.4 Omaehtoinen harjoittelu

3.4 E-JUNIORIT (11-vuotiaat)

3.4.1 Taito 40 % harjoitusajasta

3.4.2 Pelikäsitys

3.4.3 Fysiikka

3.4.4 Omaehtoinen harjoittelu

4 KAVERIMAAILMA (12-15 -vuotiaat)

4.1 D-JUNIORIT (12-vuotiaat)

4.1.1 Taito (n. 35-40 % ajasta)

4.1.2 Pelikäsitys

4.1.3 Fysiikka

4.2 D-JUNIORIT (13-vuotiaat)

4.2.1 Taito (n. 30-35 % ajasta)

4.2.2 Pelikäsitys

4.2.3 Fysiikka

4.3 C-JUNIORIT (14-15 -vuotiaat)

4.3.1 Taito (n. 20-30 % ajasta)

4.3.2 Pelikäsitys

4.3.3 Fysiikka

5 TULEVAISUUSMAAILMA (16-20 -vuotiaat)

5.1 B17 ja A- nuoret (16-20 -vuotiaat)



VALMENNUSUUNNITELMA JUNIOREILLE

1 TARKOITUS

Tämä suunnitelma määrittelee suuntaviivat Sääksjärven Loiskeen juniorivalmennukselle ikäluokittain. Tavoitteena on luoda junioreille mahdollisuus kasvaa ja kehittyä seurassamme johdonmukaisesti ja suunnitelmallisesti seuran määrittelemässä arvomaailmassa ja antaa jokaiselle mahdollisuus kehittyä omalle henkilökohtaiselle huipputasolleen.

Suunnitelman tavoitteena on myös auttaa ja ohjata valmentajia oman valmennustoimintansa suunnittelussa, sekä helpottaa uusien valmentajien aloitusvaihetta, että valmentajien vaihtumista.

1.1 VALMENTAMISEN TOTEUTTAMINEN SEURASSAMME

Valmentaminen perustuu seuramme valitsemaan Kaikki Pelaa -toimintaperiaatteeseen. Seuran valmennussuunnitelma tarkistetaan ja hyväksytään vuosittain, joko valmennuspäällikön, junioripäällikön tai muun vastaavan henkilön tai organisaation toimesta.

Tavoitteena on, että valmentajat laativat omat valmennussuunnitelmansa seuran valmennussuunnitelmaan nojautuen. Suunnitelman tulee sisältää kausi- ja kuukausikohtaiset suunnitelmat kirjallisina.

2 SUUNNITELMAN RAKENNE

Valmennussuunnitelma jakautuu kolmeen osaan:

- Leikkimaailma (F- ja E-juniorit)
- Kaverimaailma (D- ja C-juniorit)
- Tulevaisuusmaailma (B- ja A-juniorit)

Jokaisella osiolla on omat yleissuuntaviivat ja tavoitteensa. Kullakin ko. maailmaan kuuluvalla ikäluokalla on omat tarkennetut valmennusohjeensa ja tavoitteensa. Tämä suunnitelma antaa kuitenkin vain suuntaviivat ja ohjeistaa, mitä uusia asioita kussakin ikäluokassa tulee junioreille opettaa syvennettäessä jo aiemmin opetettuja asioita.

Valmentajat laativat omat valmennussuunnitelmansa ja suunnittelevat harjoitteensa itsenäisesti.

Jalkapallon opettaminen on suunnitelmassa jaettu kolmeen eri osa-alueeseen:

1. Perustaito: Pallon hallinta potkut ja syötöt, haltuunotot, pääpeli ja kuljetukset
2. Pelitaito: Pelikäsitys pallollinen/palloton pelaaminen, hyökkäys ja puolustaminen jne.
3. Taitavuus: Fysiikka motorikka, juokseminen, ketteryys jne.

2.1 Harjoituksen perusrakenne

Jokainen harjoitus tulisi jakaa seuraaviin perusosiin:

1. Alku lämpö
2. Perustaito
3. Pelitaito
4. Loppupeli
5. Loppulämpö ja venyttely

Perustaidon ja pelitaidon opettamisessa tehokkainta on pelaamisen kautta tapahtuva oppiminen, sillä oletuksella että aivan perusosaaminen on kunnossa. Tämän johdosta on hyvä jakaa vielä perustaidon ja pelitaidon harjoitusosiot kahteen osaan:

1. Pelaamalla oppiminen (pienpelit, erikoissäännöt, jne.)
2. Perusharjoitus (syvennetään opetettavan asiaa)



Näin toimien harjoitus näyttää ulospäin seuraavalta:

1. Alkulämpö, (ennen harjoitusta kentän sivussa)
2. Pelataan
3. Yksilö, pari tai pienryhmä harjoitus
4. Pelataan
5. Yksilö, pari tai pienryhmä harjoitus
6. Pelataan
7. Loppulämpö ja venytykset, (harjoituksen jälkeen kentän sivussa)

3 LEIKKIMAAILMA (5-11 -vuotiaat)

Leikkimaaailmassa luodaan perusta lasten Kaverimaaailmassa harjoiteltavien pelillisten ja yksilöllisten taitojen jatkokehitykselle. Niinpä harjoittelun pääpaino tulee olla lajin perustaitojen opettamisessa. Monipuolinen liikunta, notkeus-, ketteryys-, nopeusharjoitukset pallon käsittelyn ohella tukevat lapsen motorista kehittymistä. Harjoitukset sisältävät paljon erilaisia leikkejä ja pelejä, temppuratoja pallon kanssa ja ilman.

Taidon opettelusta tehdään luonnollinen osa toimintaa ja kannustetaan lapsia alusta lähtien omaehtoiseen taitoharjoitteluun. Tehtäviä kentällä vaihdellaan monipuolisesti. Suositetaan osallistumisia taitotapahtumiin taidon oppimisen herkkyyksikauden ajoittuessa etenkin ikävuosiin 9-12. Motorisen oppimisen herkkyyksikausi on parhaimmillaan juuri 7-11 -vuotiailla.

Henkilökohtaiset taidot opitaan juuri tässä ikävaiheessa, jonka vuoksi harjoitusten tulee sisältää paljon taitavuuden ja taidon opettamista. Erillistä anaerobista kestävyys harjoittelua ei tarvita, vaan tarvittava kestävyys luodaan pallollisessa harjoittelussa sekä monipuolisessa perusliikunnassa.

Avoin, innostava / kannustava ilmapiiri yhdessä lasten eri aikaan tapahtuvan kehittymisen huomioimisen kanssa luodaan lapselle ympäristö, joka saa heidät innostumaan jalkapallosta ja saadaan heidät tuntemaan yhteenkuuluvuutta muiden joukkueen pelaajien kanssa. Joukkueilla on selkeät pelisäännöt, joiden laatimisessa myös lasten on alusta lähtien tärkeä olla mukana.

Kannustetaan kokeilemaan muitakin lajeja. Vanhemmat mukaan toimintaa tukemaan.

Harjoitusten vaativuus kasvaa lasten siirtyessä ikäluokasta toiseen. Harjoittelu ja pelaaminen toteutetaan pääasiassa omassa ikäryhmässä, kuitenkin huomioiden pelaajien erilainen kehittyminen yksilöinä. Mikäli ko. asiasta halutaan poikettavan, asiasta keskustellaan seuran junioripäällikön, joukkueiden valmentajien ja ko. lasten vanhempien kanssa ennen siirtymistä. Eriyttävää, yksilön eri kehitysvaiheita huomioivaa harjoittelua tehdään perusjoukkueiden sisällä.

3.1 F-JUNIORIT (7-8 -vuotiaat ja nuoremmat)

Nämä ovat ns. aloitusikäluokat, joissa lajin pariin tullaan mukaan. Mukaan tulevien ensikokemukset lajista ja seuramme toimintatavoista ovat avainasemassa harrastuksen jatkumisessa ensikertoja pidemmälle. Lyhytjännitteisyys, leikkiminen ja liikkuminen ovat tässä iässä keskeisissä osissa. Tämän vuoksi harjoitusten tulee olla leikinomaisia, hauskoja ja iloisia, sisältäen monipuolisia pelejä, leikkejä ja kilpailuja.

Perustaitojen ja pelitaidon opetuksessa keskitytään yhden pelaajan yksilötaitoihin ja ratkaisuihin.

Suosittelut harjoitusmäärät:

- Talvikaudella 1-1,5 h / 1x vko, kesällä 1-1,5 h / 1-2x vko + pelit
- Turnauksia läheturnauksia kesällä 1-3 kpl.

3.1.1 Perustaito (aina molemmat jalat, n. 30 % harjoitusajasta)

- Pallon hallinta (apuna Coerver, tanoke jne. metodit)
- Syötöt/potkut: sisäsyörjä
- Haltuunotot: sisäsyörjä, jalkapohja, reisi
- Kuljetus: sisäsyörjä, ulkosyörjä



- Pallon kanssa leikkiminen / kikkailun alkeet
- Sivurajaheitot paikaltaan
- Pukkauksen alkeet (pehmeä pallo, oma pallo paikaltaan käsistä)
- Laukaus nilkalla paikallaan olevaan palloon / oma kuljetus
- Jokin harhautus ja kääntymismalli.

3.1.2 Pelitaito

- "Futiksen idean" selvitys
- Puolustus ja hyökkäys 1 v 1
- Pelaajien väliset etäisyydet, sijoittumisen alkeet.

3.1.3 Taitavuus

- Tasapaino, ketteryys, notkeus
- Nopeus /liikkuvuus (liiketiheys)
- Valmistavaa koordinaatioharjoittelua

3.1.4 Oma harjoittelu

- Pallon hallintaan liittyviä asioita kuten kikkailu, ponnauttelu ja peruskuljetukset. Kannustetaan pitämällä esim. Oma Ennätys –seurantaa (paranna 1 yhdellä päivässä/viikossa).

3.2 F –JUNIORIT (9-vuotiaat)

Harjoitteiden vaativuutta lisätään hieman, taitoradat, kannustaminen omaehtoiseen harjoitteluun. Leikinomaisuus edelleen keskeistä. Muistetaan, että lapset kehittyvät eri tahtiin.

Taitavuuden ja perustaidon opetuksessa edelleen pääpaino yksilötaidoissa, tuodaan mukaan kahden pelaajan välistä yhteistyötä.

Suosittelut harjoitusmäärät:

- Talvikaudella 1,5 h / 1-2x vko + Futsal, kesällä 1,5 h / 2-3x vko + pelit
- Turnauksia lähiturnauksia kesällä 2-4 kpl.

3.2.1 Perustaito (35 % harjoitusajasta)

- Vanhojen taitojen syventäminen, pallon hallinta aina mukana
- Syötöt/potkut: nilkka, sisäterä, ulkoterä
- Sivurajaheitto vauhdilla
- Haltuunotot jalan eri osilla, rinnalla, päällä, paikalla ja liikkeessä
- Käännökset, harhautukset
- Kuljetukset eri tilanteissa
- Pukkaus kaverin heitosta, ohjaus
- Pallon hallintaa eri tavoin, ponnauttelu, kikkailu jne.

3.2.2 Pelitaito

- Syöttövarjosta poistulo
- Etäisyydet
- Liikkuminen taaksepäin pelattavaksi/eteenpäin pelattavaksi
- Pelin leventäminen
- Hyökkäys 1v1 ja 2v1 tilanteet, pelaaminen tyhjään tilaan, seinäsyöttö
- Puolustus 1v1, 2v1 sijoittuminen, prässä



- Opetellaan puhumista kentällä VARO, SYÖTÄ jne.
- Suojaaminen

3.2.3 Taitavuus

- Ketteryys, notkeus, voima (oma vartalo), liiketiheys ja reaktionopeus
- Tasapaino, rytmiharjoitukset
- Juoksutekniikka (lähtönopeus), askellusharjoitteet esim. tikapuutekniikka

3.2.4 Omaharjoittelu

- Taidon jotain osa-alueita, pallon hallintaa.

3.3 E-JUNIORIT (10-vuotiaat)

Harjoitteiden vaativuutta lisätään hieman, titoradat, kannustaminen omaehtoiseen harjoitteluun. Leikinomaisuus edelleen keskeistä. Muistetaan edelleen, että lapset kehittyvät eri tahtiin. Pelipaikkojen vaihtelu runsasta. Pelaaminen oman ikäluokan sarjoissa 7v7.

Taitavuuden ja perustaidon opetuksessa edelleen pääpaino yksilötaidoissa, lisätään kahden pelaajan välistä yhteistyötä.

Suosittelut harjoitusmäärät :

- Talvikaudella 1,5 h / 2-3x vko + Futsal, kesällä 1,5 h / 3-4x vko + pelit
- Turnauksia talvikaudella yhden päivän läheturnauksia 2-4 kpl, kesällä 3-6 kpl, 1-2 kpl yli yönturnauksia.

3.3.1 Perustaito (40 % harjoitusajasta)

- Vanhojen taitojen syventäminen aina mukana, hieman pelinomaisuutta lisää, pienryhmien suosiminen.
- Syötöt/potkut: jalkaterän eri osat, kierre potku sisä-/ulkoterällä, keskitykset (kaaripallo), laukaus vastapalloon, puolivolley
- Heitto jalkaan, liikkeeseen, tyhjään tilaan
- Haltuunotot: reisi, rinta, pää liikkeestä
- Kuljetus: pujottelut, suunnanmuutokset, kääntymiset ajoituksineen
- Harhautukset: valelaukaus, askelharhautus, vartaloharhautus
- Pallonriistot: perustaklaus olka olkaa vasten
- Pukkaukset heitoista ohjaten, jatkaen, syöksyen
- Pallon hallintaa eri tavoin, ponnauttelu, kikkailu jne.

3.3.2 Pelitaito

- Paljon 1v1, 2v2 ja 2v1 tilanteita, pienpelejä
- Hyökkäys: Seinäsyöttö, jalasta haku, läpiajo
- Puolustus: Prässäys ja tukeminen
- Puhumisen lisääminen

3.3.3 Taitavuus

- Jatketaan G9 painopistealueilla



3.3.4 Omaehtoinen harjoittelu

- Pallon hallintaa, taidon osa-alueita.

3.4 E-JUNIORIT (11-vuotiaat)

Harjoitteiden vaativuutta lisätään, taitoradat, kannustaminen edelleen omaehtoiseen harjoitteluun. Osallistutaan taitokilpailuihin. Jokainen huolehtii viimeistään nyt omista varusteistaan. Maalivahdit vakiintuvat, muilla ei vakinaisia pelipaikkoja.

Taitavuuden ja perustaidon opetuksessa edelleen pääpaino yksilötaidoissa, lisätään kahden- kolmen pelaajan välistä yhteistyötä. Osallistumiset taitokilpailuihin.

Voidaan osallistua vuotta vanhempien turnauksiin tai sarjoihin 9v9.

Suosittelut harjoitusmäärät:

- Talvikaudella 1,5 h / 3x vko + Futsal, kesällä 1,5 h / 3-4x vko + pelit
- Turnauksia talvikaudella yhden päivän läheturnauksia 2-4 kpl, kesällä 2-5 kpl, 1-2 kpl yli yön turnauksia.

3.4.1 Perustaito 40 % harjoitusajasta

- Vanhojen taitojen syventäminen aina mukana, harjoitteisiin lisää pelinomaisuutta, pienryhmätyöskentely. Vastustajien käytön lisääminen
- Syötöt/potkut: kärkipotku, kierteet, volley, peruspusku sivulle,
- Haltuunotot: tehostettu harjoittelu paikalla, liikkeessä, vastaan / pois päin
- Kuljetus: pujottelut, suunnanmuutokset, kääntymiset
- Harhautukset: syöttöharhautus, jalkapohjaharhautus jne.
- Pallonriistot: liukutaklaus
- Pukkaukset heitoista ylös / alas, ohjaus, hypäten

3.4.2 Pelitaito

- Paljon 1v1, 2v2 ja 2v1 tilanteita, pienpelejä
- **Hyökkäys**
 - Pallottoman pelaajan liikkuminen, ”takamiehen käyttö”, etäisyydet
 - Takaa kiertö
 - Erikoistilanteiden alkeita
 - Puolen vaihto
 - Leveys
- **Puolustus**
 - Prässäys ja tukeminen, ohjaus sivuun, pelaaminen maalivahdille
 - Peittäminen, kierrättäminen

3.4.3 Taitavuus

- Samoin kuin E10:ssä, vaativuutta lisäten

3.4.4 Omaehtoinen harjoittelu

- Eri taito-osioita, pallon hallintaa



4 KAVERIMAAILMA (12-15 -vuotiaat)

Tämä ikävaihe on leikkimaailmassa opittujen perustaitojen syventämisen ja pelillisen oppimisen aikaa. Harjoitusten vaativuus ja tempo kasvaa selvästi leikkimaailmaan verrattuna. Perustaidon opettaminen sisällytetään kasvavassa määrin pitkälti pelinomaisiin harjoitteisiin ikäluokkien vanhentuessa. Kaverimaailmassa murrosikä tuo mukanaan omat ongelmansa pelaajien mielialojen ja kiinnostusten kohteiden vaihtuessa. Lopettamiskynnys alentuu ja drop-out ilmiön vaara kasvaa. Ikävaiheen kannalta keskeisiä tekijöitä ovatkin kaveruus, yksilöllisyyden kunnioittaminen ja hyväksyminen, opettaminen ja oppimisen tukeminen. Pelaajien erilaiset tarpeet tulee ottaa huomioon ja antaa mahdollisuus osallistua joukkueen toimintaan.

Pelaajien kokoerot voivat olla suuriakin riippuen pituuskasvun vaiheesta, nopeat kasvupyrähdykset voivat aiheuttaa erilaisia koordinaatioon liittyviä häiriöitä, samoin erilaisia kasvukauteen jalkapalloilijoilla yleisiä rasitusvammoja esiintyy. Nämä kaikki tulee ottaa huomioon harjoituksia suunniteltaessa.

4.1 D-JUNIORIT (12-vuotiaat)

Nuorin Kaverimaailman ikäluokka. Pelaaminen 9v9. Lasten aikaisemmat kehityserot tasaantuvat ennen murrosiässä tapahtuvan kasvupyrähdyksen alkua. Pelaajat osaavat jo suurimman osan erilaisista henkilökohtaisista tekniikoista ja on aika syventää perustaitojen osaamista. Pelipaikat alkavat muotoutua muutamaksi peliksi kerrallaan, vaihtelu edelleen runsasta. Osallistumiset taitokilpailuihin. Voidaan osallistua vuotta vanhempien turnauksiin tai sarjoihin 11v11.

Suosittelut harjoitusmäärät :

- talvikaudella 1,5 h / 2-3x vko + Futsal, kesällä 1,5 h / 2-4x vko + pelit
- Turnauksia talvikaudella yhden päivän lähiturnauksia 2-3 kpl, kesällä 2-3 kpl, 2-3 kpl yli yön turnauksia.

4.1.1 Perustaito (n. 35-40 % ajasta)

- Aikaisemmin opittujen tekniikoiden tehokas monipuolinen harjoittelu yksin ja pienryhmissä. Tavoitteena pelaajien taitotason syventäminen.
- Pääpeli taakse, pääpeli ilmaan hypäten
- Omaehtoinen harjoittelu

4.1.2 Pelitaito

- Paljon 1v1, 2v2, 2v1 tilanteita, pienpelejä
- **Pallo omalla joukkueella**
 - Jalasta haku, kierron selvitys, siirtyminen hyökkäykseen, kulmapotkut, paitsio,
- **Pallo vastustajalla**
 - Puolustaminen, vastustajan kulmapotkut, vastustajan vapaapotkut, muut erikoistilanteet.

4.1.3 Taitavuus

- Liikenopeus, kimmoisuus, lihaskestävyyttä, jalkatyö

4.2 D-JUNIORIT (13-vuotiaat)

Nuorin "oikean kokoisella kentällä" pelaava ikäluokka. Pelaaminen 11v11. Lasten aikaisemmat kehityserot tasaantuvat ennen murrosiässä tapahtuvan kasvupyrähdyksen alkua. Pelaajilla riittää vielä motivaatiota omien perustaitojen kehittämiseen joita vielä syvennetään pelinomaisuutta lisäten. Pelipaikat alkavat muotoutua muutamaksi peliksi kerrallaan, vaihtelu edelle runsasta. Osallistumiset taitokilpailuihin. Tavoiteasettelu ja -seuranta tärkeää.



Suosittelut harjoitusmäärät :

- Talvikaudella 1,5 h / 2-4x vko + Futsal, kesällä 1,5 h / 2-4x vko + pelit
- Turnauksia talvikaudella yhden päivän lähi-turnauksia 2-3 kpl, kesällä 2-4 kpl, 2-3 kpl yli yön turnauksia

4.2.1 Perustaito (n. 30-35 % ajasta)

- Aikaisemmin opittujen tekniikoiden tehokas monipuolinen harjoittelu yksin ja pienryhmissä. Tavoitteena pelaajien taitotason syventäminen sisällyttäen osan peliomaisiin harjoitteisiin.
- Haltuunotot/suuntaaminen, potkut, syöttötarkkuus, harhautukset, pääpeli, rytminvaihdot
- Omaehtoinen harjoittelu

4.2.2 Pelitaito

- Paljon 1v1, 2v2, 2v1 tilanteita, pienpelejä 3v3. Pelaajakohtainen ja pienryhmä-kohtainen taktiikka.
- **Pallo omalla joukkueella (hyökkäys)**
 - Pelin avaaminen, tilanteko itselle ja toiselle, pelin levittäminen ja syvyys, puolenvaihdot, erikoistilanteet ja suunnanmuutospeli
- **Pallo vastustajalla (puolustus)**
 - Alle puolustaminen, vastustajan kulmapotkut, vastustajan vapaapotkut, muut erikoistilanteet, prässääminen, peittäminen ja tukeminen, ensimmäisenä palloon, vartiointi

4.2.3 Taitavuus

- Liikenopeus, kimmoisuus, lihaskestävyyttä, jalkatyö sekä anaerobiset harjoitteet

4.3 C-JUNIORIT (14-15 -vuotiaat)

Kokoerot alkavat tasoittua. Taitotason perusta luotu. Vaaditaan pelaajia tekemään opittuja asioita kokoajan nopeammin ja enemmän pelitilanteisiin liittyen, pelinomaisesti. Peli muuttuu kokoajan fyysisemmäksi, lihashuollon tärkeys lisääntyy entisestään vammojen ehkäisemiseksi. Pelipaikat vakiintuvat, vaihtelua tarvittaessa. Osallistumiset taitokilpailuihin. Tavoiteasettelu ja -seuranta tärkeää.

Suosittelut harjoitusmäärät :

- Talvikaudella 1,5 h / 3-4x vko + Futsal, kesällä 1,5 h / 3-5x vko + pelit
- Turnauksia talvikaudella yhden päivän lähi-turnauksia 2-3 kpl, kesällä 2-3 kpl (lähi- / matkaturnauksia).

4.3.1 Perustaito (n. 20-30 % ajasta)

- Aikaisemmin opittujen tekniikoiden säilyttäminen ja syventäminen sisällytettynä paljon peliomaisiin harjoitteisiin.
- Haltuunotot/ suuntaaminen, potkut, syöttötarkkuus, harhautukset, rytminvaihdot, pääpeli/suuntaaminen
- Omaehtoinen harjoittelu

4.3.2 Pelitaito

- Aletaan ottamaan mukaan koko joukkueen taktiikkaa. 3v3 tai useamman pelaajan ryhmät. Kolmen tai useamman pelaajan yhteistyö. Pelipaikkakohtaiset taidot ja tilanneratkaisut.
- **Pallo omalla joukkueella**



- Pelin avaus, tilan teko, pelaaminen syvyyteen ja tyhjään tilaan, vastaantulot ja irtiöt, keskitykset ja erikoistilanteet, yhden kosketuksen peli
- **Pallo vastustajalla**
 - Prässääminen/tukeminen, vartiointi (alue/mies), pallon riistot ja taklaukset, erikoistilanne pelaaminen.

4.3.3 Taitavuus

- Liikenopeus, kimmoisuus, lihaskestävyyttä, jalkatyö sekä alustavat anaerobiset harjoitteet (ei vielä kovaa)

5 TULEVAISUUSMAAILMA (16-20 -vuotiaat)

Ikä on omien henkilökohtaisten tavoitteiden asettamista ja niiden toteuttamiseksi tehtävien ratkaisujen aikaa. Pelaajien toimintoja ohjaavat oman tulevaisuuden suunnittelu kaveruuden ohella. Toiset haluavat todella satsata jalkapalloon, toisille riittää pienemmän panostuksen vaativa harrastaminen. Tärkeää onkin, että nuorilla tarvittaessa saatavilla aikuisten tukea ja kannustusta.

Harjoitusmäärät sopeutetaan vastaamaan joukkueen ja pelaajien asettamia tavoitteita vastaaviksi.

- Talvikaudella 1,5 h / 4-5x vko + 1 harj.peli/kk, kesällä 1,5 h / 2-5x vko + pelit

5.1 B17 ja A- nuoret (16-20 -vuotiaat)

Harjoittelun pääpaino vahvuuksien kehittämisessä. Perusaitoharjoittelu toteutetaan pelinomaisesti erilaisissa pienpeleissä. Taitoharjoittelun osuus noin 20 % ajasta. Roolipelaaminen korostuu, koko joukkueen taktinen pelaaminen keskeistä. Valmentajat laativat omaan pelifilosofiansa toteuttamiseen liittyvät harjoitteet. Tavoiteasettelu tärkeää. Pelisäännöt suositeltavia.

