

Jalkapallon valmennuslinja 2012



Jan Salminen

Pohjois-Espoon Ponsi ry

13.9.2012

Versio 3.0, 8.11.2013 / Kari Kaikkonen

Sisällysluettelo

1	Alkusanat.....	3
2	Pohjois-Espoon Ponsi	4
3	Ohjaajan rooli.....	5
3.1	Ohjaajalle vinkkejä	5
3.2	Lasten määritelmä hyvästä ohjaajasta	5
3.3	Motivointi.....	5
3.4	Näyttö.....	6
4	Leikinomaisuus.....	7
5	Harjoittelun herkkyykskaudet.....	9
6	Pelaaminen.....	11
6.1	Pelin teemat	11
6.2	Pelijärjestelmät (muodot)	12
7	Harjoittelu Pohjois-Espoon Ponnessa	15
7.1	Testit.....	16
7.2	Erikoisryhmäharjoittelu.....	16
7.3	Pelaajapolku Pohjois-Espoon Ponnessa	18
8	Valmennuskoulutus Pohjois-Espoon Ponnessa	19
8.1	Koulutustasovaatimukset PEP:n joukkueissa	20
9	Mitä on valmennus?	20
9.1	Valmennussuunnitelma.....	21
10	Mitä on taitavuus ja tekniikka?	22
11	Lasten ja nuorten taitovalmennus	23
11.1	Omatoiminen harjoittelu	23
11.2	Nuorten taitovalmennuksen ydinkohtia.....	24
12	Taidon avainasiat	25
12.1	Haltuunotto	25
12.2	Pallon suojaus	26
12.3	Käännös.....	26
12.4	Syöttö.....	27
12.5	Harhautus	28
12.6	Potkut ja laukaukset	29
12.7	Pääpeli	30
12.8	1 vastaan 1: puolustajana	30
12.9	1 vastaan 1: hyökkääjänä.....	30



12.10	2 vastaan 1: pallollinen	30
12.11	2 vastaan 1: palloton	31
13	Fyysinen valmennus	32
13.1	Mitä on nopeus?	32
13.2	Herkkyyskaudet	33
13.3	Nopeusharjoittelun suunnittelu	35
13.4	Voimaharjoittelu	35
13.5	Kestävyysharjoittelu	36
14	Harjoitussuunnitelmat ikäluokittain	38
14.1	Leikkimaaailma	38
14.2	Kaverimaaailma	41
	Lähdeluettelo	45

1 Alkusanat

Pohjois-Espoon Ponsi on vahvalla kasvun tiellä. Tätä tietä tukeaksemme olemme luoneet seuralle tämän jalkapallon valmennuslinjan. Valmennuslinja on ensisijaisesti työkalu seuran valmentajille, mutta uskoaksemme hyödyllinen myös monille muille seuratoimijoillemme.

Tämä ensimmäinen, kesällä 2012 luotu valmennuslinja painottuu voimakkaasti lasten ja varhaisnuorten (leikkimaailma ja kaverimaailma) valmennukseen seuran tämänhetkisen tarpeen mukaisesti. Seuran – ja pelaajien – kehittyessä ja kasvaessa linjausta tulee arvioida ja muokata vastaamaan uusia tarpeita.

PEP on myös osa laajempaa jalkapalloperhettä. Valmennuksen tietotaito Suomessa ja maailmalla lisääntyy nopeasti ja haluamme soveltaa hyväksi havaittuja uusia oppeja ja metodeja paikallisessa seuratyössä. Nämäkin tulee siis ottaa huomioon linjauksen tulevissa versioissa.

Valmennuslinja auttaa meitä toteuttamaan visiotamme paikallisena, yhteisöllisenä ja kehittyvänä seurana. Sen keskeinen osa on kasvattaa taitavia, luovia ja rohkeita yksilöitä, jotka ovat ylpeitä oman kylän joukkueestaan ja seurastaan. Mahdollisesti he menestyvät pelaajina, mutta ainakin he ovat saaneet elinikäisen innostuksen lajiin ja urheilun harrastukseen.

Espoossa, syyskuussa 2012

Jan Salminen

Kari Alho

PEP Valmennuspäällikkö

PEP Puheenjohtaja

P.S: Valmennuslinjaa koskevat kommentit ja parannusehdotukset voi toimittaa meille sähköpostitse jan.salminen@pep.fi, kari.alho@pep.fi tai verkkosivujen kautta: <http://www.pep.fi/jalkapallo/valmennus/valmennuslinja/>

2 Pohjois-Espoon Ponsi

Pohjois-Espoon Ponsi on vuonna 1982 perustettu jalkapallo- ja salibandyseura, jonka toiminta-alueena on Pohjois-Espoo (Niipperi, Kalajärvi, Lahnus) ja kohderyhmänä lapset ja nuoret sekä harrastejalkapalloilijat. Seuramme toiminnassa on mukana lähes 300 aktiivista jalkapallon harrastajaa. Seuran toiminta on voimakkaassa kasvussa Pohjois-Espoon väestönkasvun johdosta, jäsenmäärämme onkin kaksinkertaistunut viimeisen kolmen vuoden aikana.

Toiminta-ajatuksemme on tarjota **urheilullisia elämyksiä kehittyvässä ja virikkeellisessä yhteisössä**. Toimintaamme ohjaavat arvot ovat **iloisuus, kehittyminen, tasapuolisuus ja yhteisöllisyys**.

Seurassa on tällä hetkellä juniorijalkapallossa kahdeksan joukkuetta pojille: (99-00, 01, 02, 03, 04, 05, 06-08) sekä kolme tytöille (99-01, 02-03, 04-05). Lisäksi meillä on aktiivinen jalkapallon ikämiesjoukkue ja nuorten harrastejoukkue. Uusia joukkueita pyritään perustamaan vuosittain nuorimpiin ikäluokkiin.

Salibandyssä seuralla on seitsemän poikajoukkuetta (96, 00, 01, 02, 03, 04 ja 05) ja miesten joukkue. Monet pojat pelaajat molempia lajeja ja pyrimme seurassa tukemaan tätä mm. harjoitteluajankohtien valinnoissa.

Seuramme toimii paikallisesti niin että harrastusta aloittavien lasten ja nuorten on helppo tulla toimintaan mukaan. Kesäaikaan toiminta painottuu Metsämaan ja Niipperin kentille. Koululaisten kesälomien alussa järjestetään jalkapallokoulu Metsämaan kentällä. Seuran oma taitokoulu alkaa vuoden 2012 alussa tavoitteena saada taitokoulustatus vuoden sisällä. Olemme pitäneet myös seuran ensimmäisen taitokilpailun mistä tuleekin tästä eteenpäin jokavuotinen tapahtuma ja oleellinen osa pelaajien kehityksen seuraamista.

Toimintaa pidetään yllä vapaaehtoisvoimin, seurallamme ei ole palkattuja työntekijöitä, vaan kaikki valmentajamme ja toimihenkilömme ovat mukana koska haluavat edistää alueen lasten ja nuorten liikuntaharrastusta ja pitää yllä seuratoimintaa Pohjois-Espoossa.

Seura on sitoutunut ”Kaikki pelaa” ohjelmaan.

Vuonna 2011 valmistunut Metsämaan kentän tekonurmi tarjoaa meille jalkapallossa hyvät olosuhteet kesäaikaan. Seuralla on käytössään myös urheilumaja (Ponnen maja) kentän läheisyydessä. Maja on varaustilanteen salliessa joukkueiden vapaasti käytettävissä harjoituksia, vanhempainkokouksia ja muita tapahtumia varten.

3 Ohjaajan rooli

Lasten urheilussa on ohjaajalla erityisen tärkeä rooli. Ohjaaja on esikuva ja opettaja sekä tärkeä henkilö lapsen kehityksen tukemisessa. Tärkeitä ohjaajan rooliin kuuluvia asioita ovat mahdollistaa lapsen monipuolisten liikuntataitojen kehittyminen, luoda myönteisiä kokemuksia, antaa lapselle tukea ja turvaa sekä vastata lapsen omiin odotuksiin. On tärkeää, että ohjaaja sisäistää olevansa ohjaaja ja opettaja varsinkin nuorimmissa ikäluokissa. Ohjaajan rooli muuttuu vain hieman enemmän ohjaaja-valmentaja-rooliksi ohjattaessa 15-16-vuotiaita.

Lapsille tehdyissä tutkimuksissa on todettu, että lapset pitävät urheilua hauskana, koska siinä saa kehittää omia taitojaan, saa kokeilla ja verrata omia kykyjään muiden kykyihin, saa kokea jännitystä ja olla yhdessä toisten lasten kanssa. Tärkeintä ei siis lasten mielestä olekaan voittaminen, kilpailu ja maine vaan omat suoritukset ja niissä onnistuminen ja kehittyminen.

3.1 Ohjaajalle vinkkejä

Ole iloinen ja positiivinen, se tarttuu myös lapsiin
Ole esimerkillinen, lapset oppivat ja omaksuvat matkien
Osallistu leikkeihin, innosta yrittämään
Kannusta ja kiitä, vihreä kortti tuntuu mukavalta Sinustakin
Oikeudenmukaisuudella saat paljon aikaan
Kuuntele lapsia ja keskustele, opit itsekin uutta
Arvioi lapsia realistisesti, aseta tavoitteet sopiviksi

Kun lapsi oppii jotakin uutta, olet Sinäkin onnistunut. Palkitse onnistumisesta sanoin, elein, ilmein ja olalle taputtaen. Pidä toiminta hauskana sääntöjä unohtamatta.

3.2 Lasten määritelmä hyvästä ohjaajasta

Kun lapsilta kysytään mikä on hyvä ohjaaja, vastaukset ovat hyvin yhteneväisiä. Ohjaajalta odotetaan **hyvää järjestyksen** pitoa. Aremmat ja hiljaisemmat lapset jäävät helposti huomiotta, jos vahvojen persoonien annetaan dominoida ohjaustilannetta. Ohjaajan pitää myös osata **auttaa asioiden oppimisessa**. Uusia asioita on hankala aluksi opetella, ja silloin on **kärsivällisyys** valttia.

Kun edellä mainitut asiat ovat kunnossa, **harjoitukset tuntuvat hyviltä**, ja lapset oppivat uusia asioita helpoiten. Hyvän ohjaajan tunnistaa siis siitä, että hän on kärsivällinen opettaja, joka saa harjoitukset tuntumaan hyviltä.

3.3 Motivointi

Lapsille paras motivointikeino on laatia harjoituksia, jotka ovat vaihtelevia, hauskoja ja haasteellisia. Innokkaat lapset eivät tarvitse erillistä motivointia. On kuitenkin tilanteita, jossa harjoiteltava asia on monimutkainen, lapset ovat väsyneitä tai harjoituksessa on muita häiriötekijöitä. Tällaisissa tilanteissa on ohjaajan kyettävä käyttämään järkevästi myös ulkoisia motivointikeinoja.

Jokaiseen harjoitukseen kuuluu **kiitos ja kannustus** sekä **tavoitteen selittäminen**: miksi jotain harjoitellaan. **Kilpailut, palkitsemiset ja yllätysten keksiminen** toimivat hyvin jos ryhmä käyttäytyy levottomasti. Joskus **vastuun antaminen lapsille** omista toimistaan voi toimia harjoitteen

onnistumisen tekijänä, valmentajan valvonnassa tietenkin.. Ohjaajan on myös oltava itse innostunut ja tehtävä mukana, jotta lapsilta voi odottaa innostusta asiaan.

3.3.1 Palaute

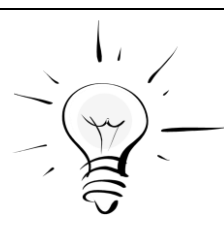
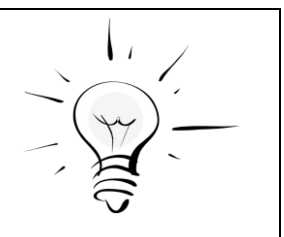
Osoita ohjaajana olevasi kiinnostunut jokaisesta mukana olijasta! Palaute on oppimisen tärkeä osa. Antamalla palautetta vahvistat toivottua käyttäytymistä ja tekemistä. Samalla lapsen itseluottamus kasvaa ja hän on rohkeampi kohtaamaan uusia haasteita. Hoida ikävimmät asiat kahden kesken keskustelemalla, mutta jaa tunnustusta kaikkien kuullen. Lapsi kaipaa tietoa miten hän on onnistunut suorituksissaan ja toiminnassaan.

Anna	{ palautetta runsaasti, mutta aiheesta positiivista palautetta palautetta kaikille yksilöllistä palautetta palautetta oikeaan aikaan palautetta eri tavoin elein, sanoin, kosketuksin (olalle taputtaen) ja ilmein
------	--

3.4 Näyttö

Uuden asian oppimisessa on tärkeää, että lapsi muodostaa suorituksesta itselleen kuvan. Se käy parhaiten näyttämällä mallia. Suorituksen näyttämisessä on tärkeää, että se tapahtuu selkeästi ja havainnollisesti ja oleellisia kohtia painottaen. Yksi näyttö suorituksesta ei riitä, vaan kannattaa näyttää useita kertoja eri suunnilta, jotta lapselle jää riittävän hyvä kuva uudesta suorituksesta. Näyttöön tulee liittyä aina selkeä suullinen selitys.

3.4.1 Ohjaajan kultaiset säännöt

	Selitä lyhyesti Näytä Teetä Pysäytä, korjaa, näytä uudestaan Teetä ja anna palautetta	
---	--	---

4 Leikinomaisuus

Leikinomaisuudella tarkoitetaan ennen kaikkea asennetta, sitä henkeä, mikä tekemisessä vallitsee.

Lasten harjoitukset voivat olla samanaikaisesti sekä vaativia että kivoja! Pulssi voi nousta ja hiki virrata hymy huulilla. Laadukas, tosissaan harjoittelu voi olla myös hauskaa.

Leikinomaisuus on sen tiedostamista, etteivät sekunnit ja sentit tai maalit ja pisteet ole kaikkein tärkeimpiä lasten urheilussa. Leikinomaisuus ei tarkoita jonkun yksittäisen leikin leikkimistä. Se ei tarkoita sitä, että harjoitukset ovat pelkkää leikkiä. Se ei myöskään tarkoita sitä, että jokainen saa tehdä mitä haluaa. Ei myöskään sitä, ettei ole olemassa mitään sääntöjä, että ohjaaminen on huonoa tai että liikunta unohdetaan kokonaan.

Lasten liikunnan perusta on leikki. Niin kauan kuin harrastaminen on kivaa, harrastajia riittää. Kun hauskuus loppuu, loppuvat harrastajatkin.

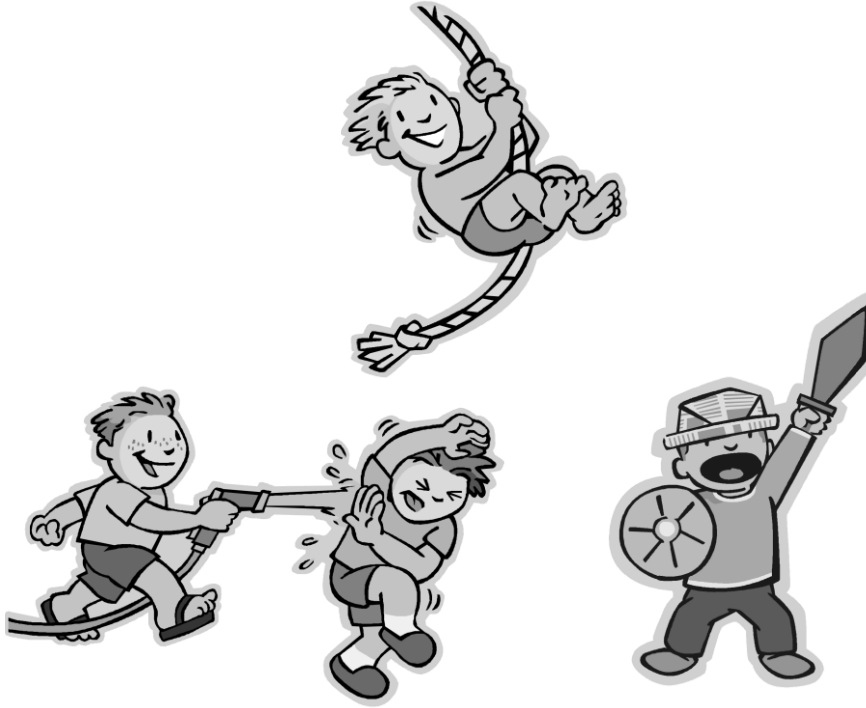
Lapsille parasta on toiminta lasten ehdoilla, lasten maailmasta käsin. Se tarkoittaa leikkimielisyyttä, kannustamista, iloa ja onnistumisen mahdollisuuksia jokaiselle. Lapsen etu on, että hänelle tarjotaan mahdollisuudet oppimiseen ja kehittymiseen **monipuolisen harrastamisen avulla**, eri lajeja ja pelipaikkoja kokeillen. **Lapsille osallistuminen on tärkeämpää kuin voittaminen.**

HYVÄ MUISTAA!

- Lasten kanssa toimiessa, juuri käsillä oleva hetki on tärkein
- Leikinomainen kisailu, jokaisen kannustaminen ja kunnioittava kohtelu luovat hyvän pohjan oppimiselle ja kasvulle
- Onnistumisen elämykset kasvattavat tervettä itsetuntoa
- Epäonnistumiset salliva ilmapiiri opettaa lapsille uskallusta yrittää
- Vapaus yrittää ja epäonnistua opettaa pettymystenkin kuuluva elämään
- Leikinomaisessa ilmapiirissä lapset oppivat olevansa riittävän hyviä yrittäessään tehdä parhaansa, oli lopputulos mikä tahansa!

Lapsi oppii ja kehittyy leikkien. ”Leikki on lapsen työtä” on vanha sanonta, joka pitää edelleen paikkansa. Lapsi voi leikkien harjoitella itsenäisesti tiettyä asiaa jopa tuntikausia. Leikissä yhdistyvät kaikki kehityksen piirteet; liikunta, ajattelu, tunteet ja sosiaaliset suhteet. Leikkiä voi kaikissa ikäluokissa.

Leikeillä on suuri merkitys lapselle. Leikkiessä lapsi saa **iloa ja vaihtelua päivittäiseen elämään**. Ohjaajan kannalta leikki **helpottaa ryhmän kanssa toimimista** koska se **vapauttaa ja rentouttaa ilmapiiriä**. Lasten ja ohjaajan välinen **yhteenkuuluvaisuuden tunne lisääntyy**. Leikkiessä myös lasten väliset **taitoerot tasoittuvat, sekä toisen auttaminen** korostuu.



5 Harjoittelun herkkyyskaudet

Herkkyyskaudet eri ikävaiheissa:

Harjoittelun herkkyyskaudet on tärkein kausi- ja harjoitussuunnitelmien laatimisen peruste. Taulukosta 1 selviää nopeasti katsomalla tärkeimmät painopistealueet. Teetä oikeita asioita oikeaan aikaan! Taulukosta selviää myös mitä ei missään nimessä saa tehdä liian aikaisin (esim. anaerobinen kestävyys).

Taulukko 1

Harjoitettava ominaisuus	6 - 8v	9 - 11v	12 - 14v	15 - 18v	18 - 20v	21v
Tasapaino, ketteryys	HERKKYYSKAUSI		HARJOITTELU			
Motorinen oppiminen	HERKKYYSKAUSI		HARJOITTELU			
Liikkuvuus	HERKKYYS KAUSI	HARJOITTELU				
Koordinaatio	HARJOITTELU	HERKKYYS KAUSI	HARJOITTELU			
Liikenopeus	VALMISTAVA	HARJOITTELU	HERKKYYSKAUSI	HARJOITTELU		
Kimmoisuus	VALMISTAVA	HARJOITTELU	HERKKYYSKAUSI			
Nopeusvoima	VALMISTAVA	HARJOITTELU		HERKKYYSKAUSI	HARJOITTELU	
Aerobinen kestävyys	VALMISTAVA		HARJOITTELU		HERKKYYSKAUSI	
Anaerobinen kestävyys	EI	VALMISTAVA		HARJOITTELU	HERKKYYSKAUSI	
Lihaskestävyys	VALMISTAVA	HARJOITTELU				
Maksimivoima	EI		VALMISTAVA	HARJOITTELU		HERKKYYSKAUS I

Taulukossa 2 taas on kuvattu yksinkertaistaen harjoittelun pääpaino eri maailmoittain. Leikkimaailman pelaajan harjoittelu on yleistä liikunnan opettelua. Siirtyessään kaverimaailman puolelle pelaajan tulisi olla "taitava ja ketterä".

Taulukko 2

	Leikkimaailma (6-11v)	Kaverimaailma (12-15v)	Tulevaisuusmaailma (16-19v)
Harjoittelu- vaiheet	YLEINEN	LAJIKOHTAINEN	HARJOITTELU
Taito / tekniikka	TAIDON EDELLYTYKSET	TAIDON OPETTELEMINEN	TAIDON HIOMINEN
Herkkyykskausi yleisesti	KOORDINAATIO - TAITO	NOPEUS	KESTÄVYYS
Harjoittelu yleisesti	MONIPUOLISUUS - TASAPAINO	KIMMOISUUS	VOIMA
	TAITAVA JA KETTERÄ	NOPEA JA KIMMOISA	VOIMAKAS JA KESTÄVÄ

6 Pelaaminen

Kaikkien seuran pelaajien on päästävä pelaamaan oman tasoisten pelaajien kanssa.

Seura järjestää innokkaimmille kaverimailman pelaajille PEP Taitokoulun. Taitokoululaiset pelaavat taitokoulujen pelitapahtumissa neljästi talvikaudella.

Seurassa tehdään ikäluokkayhteistyötä ja kannustetaan pelaamaan myös vuotta vanhempien pelejä. Seuran järjestämässä Talenttiryhmässä harjoittelu tukee ikäluokkayhteistyötä.

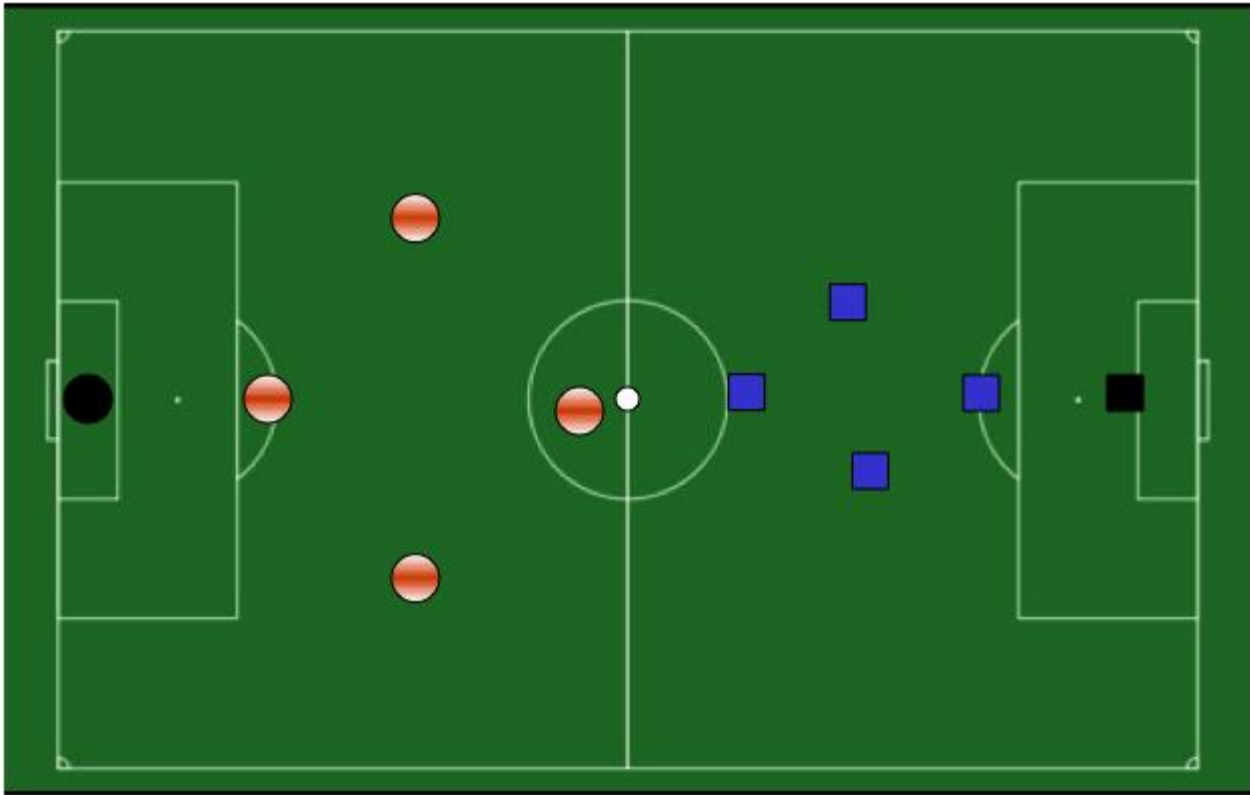
6.1 Pelin teemat

Seurassamme on käytössä kahdeksan Pelin Teemaa, joita jokainen ikäluokka toteuttaa.

1. Fair Play
2. Kannustetaan pelaamaan 1v1 tilanteita hyökkäyspäässä (harhautusrepertuaari)
3. Pyritään hallitsemaan pelin kulkua (pallokontrolli)
4. Pyritään lyhytsyöttö-peliin maata pitkin (syöttötaito pienpeleistä)
5. Pelataan keskustan kautta vaikka olisi ahdasta (pallonhallintataito)
6. Syötöt liikkeeseen ja syöttösuunnat viistoon (tilanteko ja täyttäminen, sekä tilan löytäminen ja hyödyntäminen)
7. Annetaan vastustajan avata mutta prässi heti avauksen jälkeen. (muoto kasassa)
8. Riistetään pallo heti takaisin menetyksen jälkeen. (lähin iskee muut tukevat)

6.2 Pelijärjestelmät (muodot)

5 vs 5 Leikkimaailma



- Kaikki hyökkäävät ja puolustavat
- Seurataan oman joukkueen pelaajien etäisyyksiä. (pakka kasassa)
- Reagoidaan pallon menetyksen jälkeen **HETI**. (lähin pelaaja iskee)
- Korostetaan 1 vs 1 pelaamista kannustamalla haastamaan harhautuksella. (uskalla haastaa)
- Selvitetään vaikeat tilanteet riskipaikoissakin. (älä roiski!)
 - o Ota haltuun
 - o Suojaa
 - o Syötä omille
 - o Harhauta

7 vs 7 Kaverimaailma

1-3-1-2



Hyökkääminen

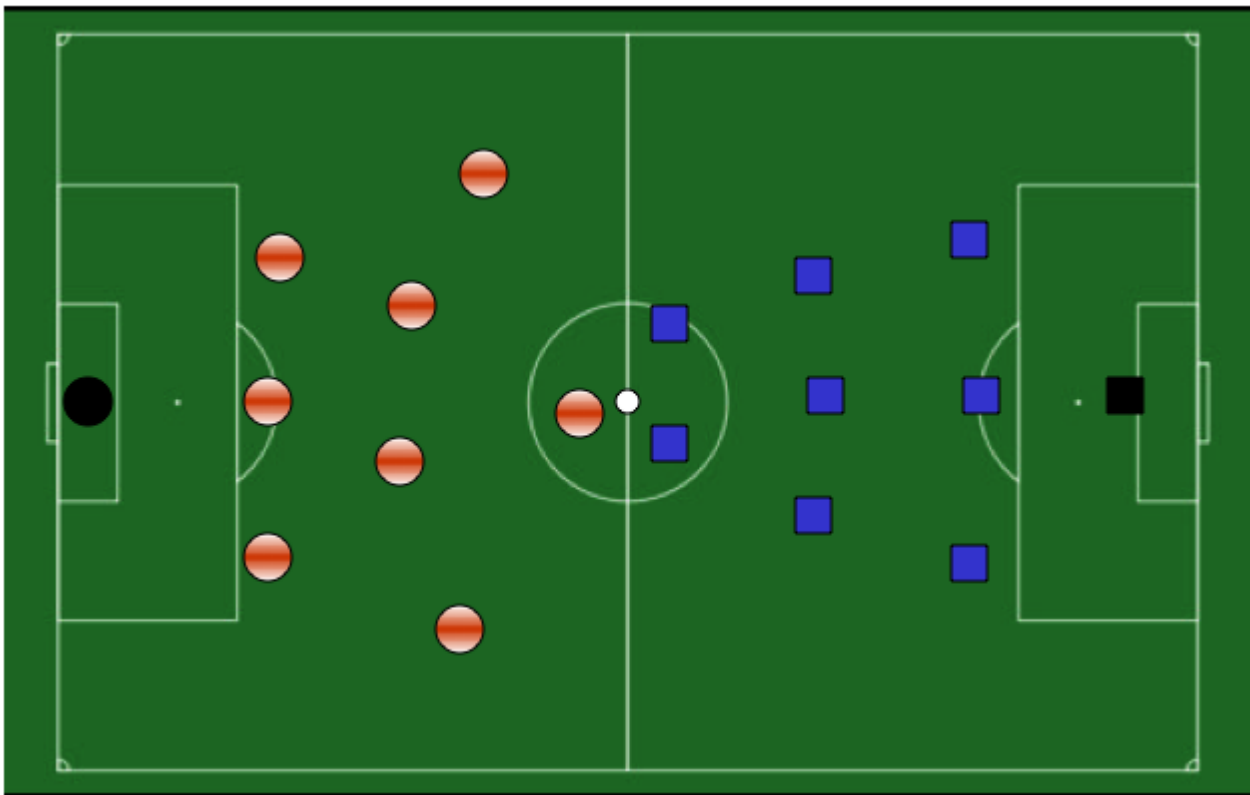
- Pelin avaaminen nopeasti, lyhyellä tai pitkällä, jopa keskikentälle jalkaan.
- Pallonpuoleinen laitapuolustaja tukee hyökkäystä ja tarjoaa syöttösuunnan alas.
- Pelataan maassa, ja jos mahdollista viistoon.
- Pidetään pallo omalla joukkueella.
- Pelataan keskustan kautta.
- Harhautus- ja käännösrepertuaarin käyttäminen joka puolella kenttää.
- Reagointi katkon/riiston jälkeen.
- 2 vs 1 tilanteiden hallitseminen.

Puolustaminen

- Riistä heti pallon menetyksen jälkeen, lähin pelaaja tukee prässiä. (prässi-tuki)
- Älä luovuta vaan pelaa tilanne loppuun.
- Pyri katkoon. Jos ei ehditä vaan rynnätään ohi, välimatka vastustajaan on ollut liian pitkä tai reagointi liian hidas.
- Pelaajien väliset etäisyydet (pakka kasassa).
- Anna vastustajan maalivahdin avata alas laitapuolustajalle.

9 vs 9 Tulevaisuusmaailma

1-3-2-3



Hyökkääminen

- Avataan peli nopeasti vapaalle pelaajalle.
- Pelataan keskustan kautta myös ahtaaseen.
- Pidetään pallo omalla joukkueella.
- Tehdään tilaa itselle ja pallolliselle. (leveys-syvyys)
- Reagoidaan riiston jälkeen. (peliasento ja liikkeen suunta)
- Puolustajat osallistuvat rakenteluun. (syötöt alaspäin)
- 3 vs 2 tilanteiden hallitseminen. (miten saadaan 2 vs 1)
- Milloin harhautus- ja käänösrepertuaari käyttöön? (oikea valinta)

Puolustaminen

- 1-3-4-1
- Riistä heti menetyksen jälkeen varsinkin hyökkäyspäässä.
- Vähintään kaksi pelaajaa prässää. (prässi-tuki)
- Liiku pallon alle. (vaarallinen kentän alue)
- Puolustajat (prässi-tuki-varmistus)
- Puolustus – keskikenttä yhteistyö. (pumppaus)
- Ohjataan keskelle (keskikentällä ja hyökkäys kolmanneksella)
- Ohjataan laitaan (puolustus kolmanneksella)
- Anna vastustajan avata laitapuolustajalle.

7 Harjoittelu Pohjois-Espoon Ponnessa

Jalkapallokoulusta lähtien pyrimme panostamaan taidon opetukseen. Leikkimaailmassa harjoittelu perustuu leikkeihin ja peleihin. **5-8 -vuotiaana on ensimmäinen motorisen oppimisen herkkyyaika, toinen on 9-12 -vuotiaana, jolloin aloitetaan selkeä yksilöllinen tekniikkaharjoittelu** (katso "Taidon pointit").

Oleellinen osa PEP:n harjoittelua on pienpelit. Pienpeleissä kosketusmäärät palloon ovat suuria ja syntyy paljon 1 v 1 tilanteita. Jokainen ottaa pienpeleissä myös enemmän vastuuta pelistä mikä kasvattaa itseluottamusta ratkoa hankalia tilanteita. Pienpelien osuus yhdessä harjoituksessa on vähintään 50 %.

Futsal sopii hyvin jalkapalloilijan talviharjoitteluun. Pallo on erilainen ominaisuuksiltaan, mutta kehittää paljon teknisiä ominaisuuksia, peli on nopeatempoista, jossa pelaaja joutuu ratkaisemaan tilanteet nopeasti. Koulun saleissa voi pelata jalkapalloa "oikealla" pallolla tai pehmeämmällä sisäfutiksella. Kaikki PEP:n joukkueet osallistuvat Futsal sarjaan talvisin.

Talvella Pohjois-Espoon Ponnessa harjoitellaan Football Workout ohjelmaa kerran viikossa Ponnen majalla. Ohjelma sopii niin tytöille kuin pojillekin 9-vuotiaasta lähtien.

Syksyn yhtenä teemana harjoittelussa on taitokilpailulajit "oma enkka" periaatteella. Harjoiteltuja lajeja testataan PEP:n taitokilpailuissa, mistä kaikki halukkaat taitomerkin saaneet ilmoitetaan piirin taitokilpailuihin edustamaan seuraa.



7.1 Testit

7.1.1 Fyysiset testit

PEP:ssä fyysisten testien ohjelmaa ei ole vielä luotu. Ohjelma luodaan tulevaisuudessa seuran kasvaessa riittävän suureksi ja resurssien lisääntyessä.

Suomen Palloliitto on luonut jalkapalloon sopivan fyysisten ominaisuuksien testausjärjestelmän, joka on ollut käytössä vuodesta 1997 alkaen. Tilastoihin on vuosien varrella kerätty 21 000 pelaajan testituloksia eri ikäluokista:

http://www.eerikkila.fi/tietoa_eerikkilasta/tilat_ja_palvelut/kuntotestaus/urheilijan_testaus.

Tulevaisuuden fyysinen testaus etenee jotakuinkin seuraavasti:

1. Fyysisten testien koulutus Valmentajille → ostopalvelu
2. Tammikuun testi → lähtötaso
3. Testitulosten analysointi → ikäluokassa harjoittelemine ohjelmien mukaan
4. Huhtikuun testi → seurantatesti
5. Testitulosten analysointi → ikäluokassa harjoittelemine ohjelmien mukaan

7.1.2 Taitotestit

Taitoa on Suomessa testattu jo pidempään, ohessa nykyiset lajit ja säännöt:

<http://www.palloliitto.fi/uusimaa/pelaajakehitys/taitokilpailut>.

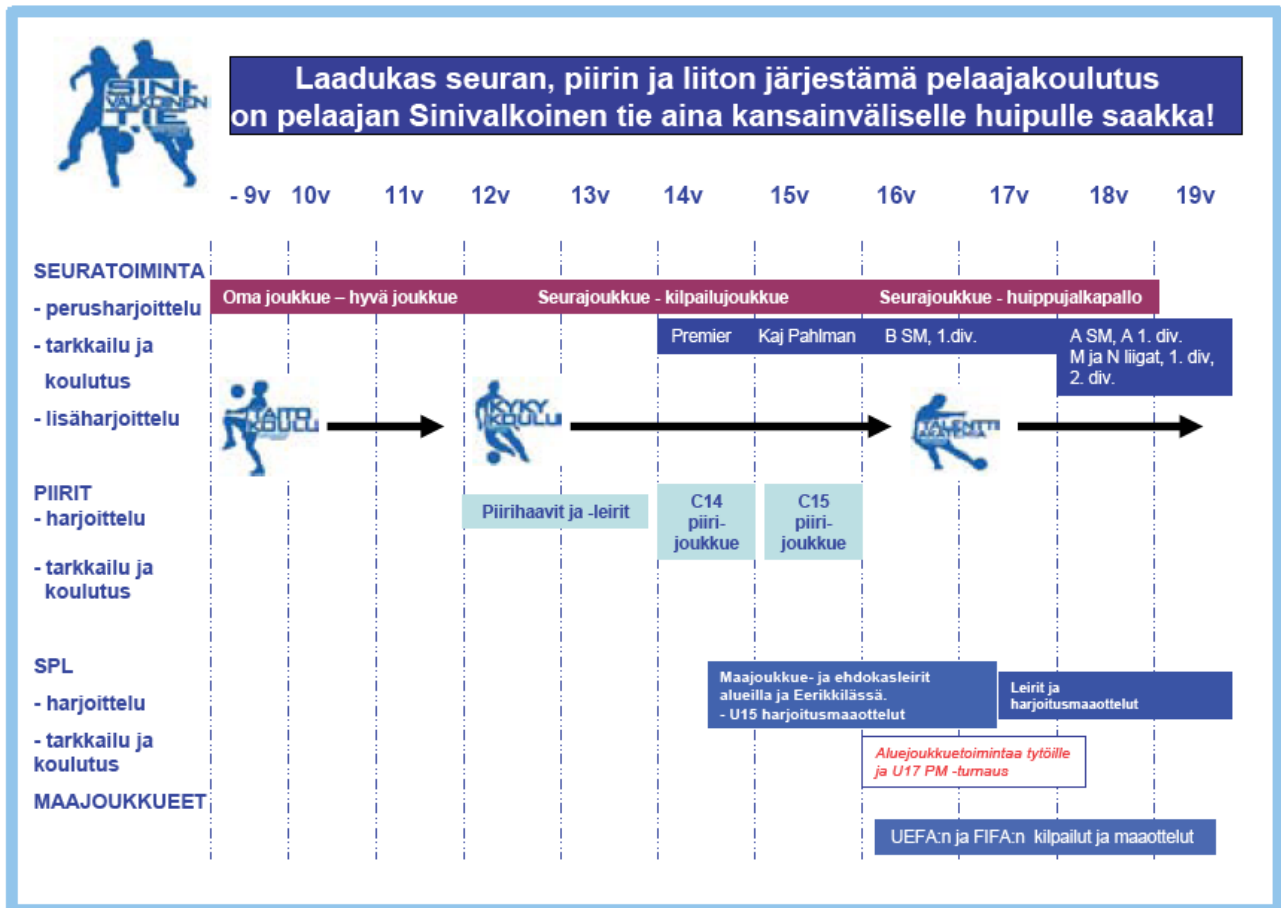
Kaikki ikäluokat osallistuvat taitotesteihin, jonka lajeina toimivat Palloliiton viralliset taitokilpailulajit. Taitokilpailulajeja harjoitellaan joukkueen harjoituksissa ja tulokset kirjataan pelaajan taitokorttiin lajikohtaisina omina ennätyksinä.

Seuran kilpailut järjestetään lokakuussa, joista merkin suorittamalla saa oikeuden osallistua piirin taitokilpailuihin. Piirin kisojen voittajat ja kaikki kultamitalistit saavat oikeuden osallistua Suomen Palloliiton järjestämään loppukilpailuun.

7.2 Erikoisryhmäharjoittelu

Suomen Palloliitto on lanseerannut uuden pelaajakoulutusohjelman ”Sinivalkoisen tien”. Sinivalkoisen tien pelaajakoulutusohjelma on kehitetty viitoittamaan suomalaista nuorten valmennusta tuleville vuosille. Palloliitto käynnisti vuoden 2004 aikana ohjelmaan liittyviä erikoiskoulutoimintoja. Tavoitteena oli luoda 7-19-vuotiaille innokkaille ja taipumuksia omaaville pelaajille mahdollisuus kehittää itseään yhä paremmassa ilmapiirissä ja olosuhteissa. Päämääränä on kehittää ja tukea pelaajakoulutuksen perusyksikköä eli seuraorganisaatiota. Elinvoimainen laatuseura on pelaajakoulutuksen ja suomalaisen jalkapallon kulmakivi.

Tehoryhmissä saadaan harjoittelusta yksilöllisempää ja näin tehokkaampaa kuin tyypillisessä ikäluokkaharjoituksessa. Tehoryhmäharjoitus on aina lisäharjoitus, eikä korvaa ikäluokan omia harjoituksia. Ikäluokkavalmentajan tehtävä on tarkkailla pelaajiaan, jotta voi suositella yksilöitä tehovalmennuksen piiriin.



Taulukko 4: PEP:n tehoryhmät

NIMI	IKÄRAJAT	VALINTAPERUSTE
Temppukoulu (leikkimaailma)	F7-F8	Kaikille avoin
Taitokoulu (kaverimaailma)	Pojat F8-E10 Tytöt F8-E10	Kaikille avoin
Maalivahtikoulu 1+2	1 Leikkimaailma, 2 Kaverimaailma	Kaikille avoin
Kykykoulu 1+2	Tulevaisuudessa E11 – D13	valmennuspäällikkö valitsee
Talenttiryhmä	F9-E11	valmennuspäällikkö valitsee

7.3 Pelaajapolku Pohjois-Espoon Ponnessa

4-5 v

- Jalkapallokoulu
- Päiväkotiyhteistyö
 - o Jalkapallojaosto
 - o Vanhemmat pelaajat apuna

5-8 v Leikkimaailma

- Ikäluokkatoiminta käynnistyy
 - o Tasoryhmät (7 vuotiaiden ikäluokasta lähtien)
- Jalkapallokoulu
- Päiväkotiyhteistyö
 - o Vanhemmat pelaajat apuna
- Alakouluyhteistyö
 - o PEP alakouluturnaukset
- Temppukoulu

9-11 v Leikkimaailma

- Ikäluokkatoiminta
 - o Tasoryhmät
- Alakouluyhteistyö
 - o PEP alakouluturnaukset
- PEP Taitokoulu
 - o Valmennuspäällikkö koordinoi
- Talenttiryhmät aloittavat
 - o Valmennuspäällikkö vetää
- PEP Maalivahtikoulu

12-15 v Kaverimaailma

- Ikäluokkatoiminta
 - o Tasojoukkueet
- Alakouluyhteistyö
 - o PEP Alakouluturnaukset
- Yläkouluyhteistyö
 - o Aamutreenit Valmennuspäällikön johdolla
- Talenttiryhmät
 - o Valmennuspäällikkö koordinoi
- PEP Maalivahtivalmennus

16-19 v

Aikuiset

8 Valmennuskoulutus Pohjois-Espoon Ponnessa

Ensisijainen PEP:n sisäinen koulutuskanava on Coach Club. Coach Club tapaamisia järjestetään neljästi vuodessa ja niissä käsitellään ajankohtaisia valmennuksellisia asioita Valmennuspäällikön johdolla. Lisäksi Valmennuspäällikkö käy vähintään neljästi vuodessa jokaisen joukkueen treeneissä, ”tutor”-pohjalta ulkopuolista silmää tarjoten.

Jokainen apuvalmentaja käy E-kurssin ja vastuvalmentaja tai muuten ahkerasti harjoituksissa käyvä valmentaja D-kurssin (alla lisätietoa asiasta).

E-kurssi on Palloliiton valmentajakoulutusjärjestelmän ensimmäinen askel. Se tarjoaa perustietoa lasten ja nuorten ohjaamisesta. Maksuttomat kurssit on suunnattu erityisesti lasten ja nuorten ohjaustoimintaa aloitteleville henkilöille, mutta tervetulleita ovat kaikki ohjaustoiminnasta kiinnostuneet - myös ohjaajakokemusta saaneet - seurajohdot. Tavoitteena on, että jokainen lasten ja nuorten ohjaustoiminnassa mukana oleva olisi käynyt kurssin. On toivottavaa, että seurat tekevät yhteistyötä kurssien järjestämisessä (iso seura/pieni seura/pienet seurat yhdessä). Piirillä on kouluttajia eri alueilla.

D-TASO MUODOSTUU NELJÄSTÄ ERI OSAKURSSISTA:

1. **Taidon opettaminen (15 h) D1**
2. **Taitavuus (8 h) D2**
3. **Pelikäsityksen opettaminen (15 h) D3**
4. **Maalivahtiharjoittelu MV 1 (8 h) D4**

D-taso on jaettu D1 (taidon opettaminen), D2 (taitavuus), D3 (pelikäsitys) ja D4 (Maalivahti harjoittelu) Järjestys kurssien suorittamisessa on seuraava: Ensin käydään D1 tai D2 näiden käymisjärjestyksellä ei ole väliä. D3 ja D4 kurssit viimeiseksi. Kursseja voidaan pitää peräkkäin esim. pe-su /D1/D2. Mutta se ei ole pakollista.

D-tason kurssit tulee suorittaa 1 - 2 vuoden kuluessa em. järjestyksessä.

D-tason kurssit antavat kokonaisvaltaiset valmiudet toimia lasten ohjaajina ja valmentajina. Laaja kurssiaineisto täydentää kursseilla annettuja tietoja ja taitoja. D-tason kurssit sisältävät runsaasti käytännön harjoituksia.

Lisäksi suositellaan käymään piirin järjestämissä tietoiskuissa (lueteltuna alla).

Lasten valmentajat (alle 12v)

1. Kokonaisvaltainen valmentaminen
2. Lasten henkinen valmentaminen
3. Nuorten fyysinen valmentaminen
4. Pelikäsitys 1.
5. Nopeus valmennus

Nuorten valmentajat (12-15 v. valmentajat)

1. Kokonaisvaltainen valmentaminen
2. Nuorten henkinen valmentaminen
3. Nuorten fyysinen valmentaminen
4. Pelikäsitys 1.
5. Nopeus valmennus
6. Pelikäsitys 2.
7. Nuorten voima ja kestävyys valmennus

8.1 Koulutustasovaatimukset PEP:n joukkueissa

- Leikkimaailman (6-11 v) joukkueet
 - o Vastuuvalmentaja: D-taso
 - o Apuvalmentajat: E-taso
- Kaverimaailman (12-15 v) joukkueet
 - o Vastuuvalmentaja: C-taso
 - o Apuvalmentajat: D-taso
- Tulevaisuusmaailman (16-19 v) kilpajoukkueet
 - o Vastuuvalmentaja: B-taso
 - o Apuvalmentajat: D-taso
- Tulevaisuusmaailman (16-19 v) haaste/harrastejoukkueet
 - o Vastuuvalmentaja: D-taso
 - o Apuvalmentajat: E-taso

9 Mitä on valmennus?

Valmennuksella tarkoitetaan urheilijan/joukkueen suorituskyvyn suunnitelmallista kehittämistä harjoittelun avulla. Tavoitteena on valmentaa pelaaja kykyjensä ja lahjojensa edellyttämiin huippusuorituksiin. Valmennus jaetaan viiteen ryhmään eri alueidensa mukaan. Nämä ovat: kasvatus-, tekninen, taktinen, fyysinen ja henkinen valmennus.

9.1 Valmennussuunnitelma

Jotta voidaan aloittaa pitkäjänteinen ja suunnitelmallinen pelaajien kehittäminen:

- On tiedettävä lasten ja nuorten valmennukselliset pääpainot eri ikäkausille (2 ikäkaussuunnitelma)
- On tunnettava ja ymmärrettävä seuran linja ja SPL:n Kaikki Pelaa -ohjelman sisältö
- On tiedettävä lasten henkiset ominaisuudet eri ikäkausina.
- On tiedettävä valmennustermit ja niiden sisältö (esim. koordinaatio ja aerobinen kestävyys)
- On tunnettava rasituksen ja levon suhteet
- On tiedettävä lasten ja nuorten liikunnan tavoitteet
- On tehtävä säännöt ja tavoitteet joukkueen pelaajille ja vanhemmille
- Joukkueen organisaation ja toimintasuunnitelman on oltava kunnossa
- On selvitettävä lähtötilanne:
 - o Ryhmän koko
 - o Taitotaso
 - o Harjoituskauden pituus
 - o Harjoitusajankohdat
 - o Harjoituspaikat
 - o Välineet ja apuohjaajat

MUISTA, JOKAINEN LAPSI ON AINA ERILAINEN YKSILÖ!

10 Mitä on taitavuus ja tekniikka?

Taitavuus

kyky hallita monimutkaisia liikekokonaisuuksia

kyky oppia ja kehittää urheilullisia liikevalmiuksia muuttuvan tilanteen vaatimuksia vastaaviksi

Ketteryys = kyky muuntaa kehon suuntaa nopeasti ja tehokkaasti

Koordinaatio = käsien ja jalkojen työskentelyrytmin eriaikaisuus

Reaktiokyky = kyky vastata nopeasti tiettyyn ärsykkeeseen (näkö, kuulo, tunto)

Rytmi = liikkeen ja liikkumisen ajoittaminen, tempon, suoritusnopeuden ja suoritusrytmin vaihdellessa, jolloin säädellään lihastoiminnan oikea-aikaisuutta

Tasapaino = Kyky ylläpitää tai saavuttaa tasapaino jossakin asennossa tai liikkeessä

Tekniikka

tekniikka vastaa kysymykseen kuinka? Se on yksittäinen erillinen suoritus - syöttö, pallon vastaanotto tai harhautus

Perustaito

kyky selviytyä pelin vaatimista teknisistä suorituksista

Pelitaito

kyky ratkaista pelitilanteita

Lajinomainen taitavuus on siis: taitavuus, tekniikka, perustaito ja pelitaito

11 Lasten ja nuorten taitovalmennus

Syntymähetkestä lähtien lapsi kerää aistituntemuksia erilaisista liikkeistä ja liikemalleista, näitä kutsutaan engrammeiksi. Aloitetaan helpoista harjoitteista siirtyen vaikeampiin. Engrammi tallentuu aivoihin hyvin, jos aistikuva toistetaan usein ja keskitytään hyvin. Taitojen perusta on runsas engrammivarasto liikkeistä ja liikesarjoista. Perusvarastoa on hyvä harjoittaa motorisen oppimisen herkkyyksjaksoilla paljon 5-8 ja 9-12 ikävuosina. Engrammien laatu riippuu saatavien virikkeiden määrästä ja laadusta. Väärien liikkeiden oppimista voidaan minimoida ja oikeiden maksimoida pyrkimällä toteuttamaan ensimmäisessä oppimisvaiheessa seuraavia periaatteita:

1. Luo hyvä vireystila
2. Luo mielikuva liikkeestä
3. Keskity suoritukseen
4. Suorita liike muiden tekijöiden häiritsemättä
5. Palauta harjoitus mieleen suorituksen jälkeen

Kaikki mitä taitoon kuuluu, on perusta koko jalkapallolle. Ilman perustaitoa on turha haaveilla. Kaikissa ikäryhmissä voidaan harjoitella pallon kanssa myös fyysisiä ominaisuuksia, jolloin tekniikkakin paranee. **Taitoharjoittelu joukkueen kanssa ei riitä**, siksi on panostettava oikeaan suoritustapaan ja ohjattava henkilökohtaiseen harjoitteluun.

Oikea malli + riittävä määrä (keskittyneesti) = tekniikka (automatisointi)

11.1 Omatoiminen harjoittelu

Kehittyäkseen hyväksi ja menestyväksi jalkapalloilijaksi juniorin tarvitsee harjoitella ahkerasti. Pelkkä joukkueen järjestämä harjoitteluaika ei riitä huipputasolle. Siksi on tärkeää omaksua jo pienestä pitäen malli, jossa jalkapallon harrastaminen sisältää mahdollisimman paljon omaehtoista harjoittelua. Joukkueen kanssa harjoitellessa saadaan malli ja oppi perusasioihin, joita sitten omalla ajalla syvennetään taidoksi. Se myös opettaa pelaajaa ottamaan vastuuta omasta harjoittelustaan.

Leikkimaailma-ikäisenä pelaajan omalla ajalla tapahtuva harjoittelu on leikkiä pallon kanssa. Harjoittelu on sinänsä väärä sana kuvaamaan tapahtumaa, leikki sopii siihen paremmin. Pelaajan taidot kehittyvät leikin ohella, hänen itse sitä liiemmin tiedostamatta. Tähän asti ei välttämättä tarvita kehotuksia mennä potkimaan palloa itseksensä.

Kaverimaailmaan tultaessa harjoittelun motiivi on jo pelaajan taitoja kehittävä. Pelaaja ymmärtää harjoittelun merkityksen, ja osaa keskittyä heikkouksien kehittämiseen. Tällöin tarvitaan valmentajan **yksilöllisiä** neuvoja ja ohjeita omaehtoisen harjoittelun tehostamiseen. Myös pelaajien motivointi on tärkeää. Jos pelaaja kokee itsensä huonoksi jollain alueella, voi olla vaikea saada hänet vapaa-ajallaan harjoittelemaan asiaa. Silloin tarvitaan sitkeyttä ja kärsivällisyyttä, jotta saadaan joitakin tuloksia näkyviin, jolloin motivointi muuttuu helpommaksi. PEP:ssä motivointiin kuuluu oleellisesti joukkueiden sisäiset taitojengit ja "oma enkka" -periaatteella toimivat tulokortit. Ennätykset on aina löydettävissä joukkueiden sivuilta päivitettyinä. PEP:ssä kannustetaan etsimään uusia "kikkoja" internetistä, mikä onkin niitä pullollaan. Netistä ladattuja videoita voi myös käyttää harjoittelussa hyväksi mallisuoritusten näyttäjänä.

11.2 Nuorten taito- ja valmennuksen ydinkohtia

1. Ikävaiheen periaate

- On edullista opettaa ja harjaannuttaa motorisia taitoja nopean kehityksen vaiheessa, jolloin usein opitaan ensiyrityksellä ja oppimisen tuloksellisuus motivoi harjoittamaan taitoja ja oppimaan uutta.

2. Yksilöllisyyden periaate

- Taitavuutta kehittävien liikkeiden on oltava vaikeusasteeltaan yksilölle sopivia - vaikeusaste nousee iän myötä.
- Kun harjoittelu alkaa nuorena, on aikaa kehittyä. Kaikkea ei tarvitse opettaa yhdellä kertaa.

3. Monipuolisuuden periaate

- Monien eri lajien taitosuorituksia
- Eri ominaisuuksien tasapuolinen kehittäminen
- Vaihtelevuus harjoitusmenetelmissä ja harjoitteissa

4. Tavoitteellisuuden periaate

- Tavoitteita ja painopistealueita eri ikäkausille, jaksoille, harjoituksille ja harjoitteille
- Kaikkeen liittyy suunnittelu.

5. Progressiivisuuden periaate

- Uusien erilaisten liikemallien harjoittelu laajentaa motorista liikevarastoa, jonka pohjalta voidaan kehittää yhä uusia liiketaitoja.
- Harjoittelun kehittäminen ja vaikeuttaminen
- Harjoitusmäärän ja -tehon vuosittainen lisääminen
- Kehityksen seuraaminen (testit ja tilastot)

6. Riittävän harjoittamisen periaate

- Vältetään katkoja harjoituksessa
- Samaa harjoitusta tehdään riittävän kauan
- Suoritusta toistetaan riittävän monta kertaa
- Säännölliset toistot ja kontrollit: Kunkin lajin perusharjoitteluvälineisiin kuuluvia harjoitteita ja elementtejä otetaan yhä uudelleen mahdollisimman monipuolisesti harjoitusohjelmaan.

7. Systemaattisuuden periaate

- Levon ja rasituksen suhde määritellään oikeaksi
- Huomion kiinnittäminen harjoituksen järjestykseen; vanhat harjoitteet valmistavat uusiin ja uudet puolestaan vakiinnuttavat ja hiovat vanhoja.
- Helposta vaikeaan, uuteen tutustuen

8. Ohjaamisen periaate

- Oikea ja tehokas opettaminen, oikeita asioita oikein
- Oikeiden ja onnistuneiden suoritusten määrän maksimointi
- Virheiden korjaaminen, väärin liikemallien ehkäiseminen
- Erilaisten palautteiden antaminen suoritusten onnistumisesta
- Oppimishalun vahvistaminen; motivointi, sopivan korkeat tavoitteet

9. Kasvatuksellisuuden periaate

- Persoonallisuuden kokonaisvaltainen kehittäminen
- Urheilulliseen elämäntapaan kasvattaminen

12 Taidon avainasiat

12.1 Haltuunotto

YLEISTÄ

- liiku pallon lentoradalle
- aikainen päätös - millä haltuun
- rentous
- jousto (rinta-reisi-jalka)
- ensimmäinen kosketus (laatu)
- haltuunoton suuntaus - suojaus
- pallo pelattavaksi

HALTUUNOTTO - MAASSA TULEVAT PALLOT

- tukijalka viistosti pallon takana
- osumakohta viistosti pallon sivuun
- osumakohta jalassa sisäsyörjä/ulkoterä
- nilkka jäykkänä
- pallo heti pelattavaksi (älä pysäytä palloa paikalleen = älä kuoleta)

HALTUUNOTTO ILMASTA - MAATA VASTEN

- liiku pallon lentoradalle
- tukijalka pallon viereen, kun se osuu maahan
- osumakohta pallon sivuun/yläreunaan
- osumakohta jalassa sisäsyörjä/ulkoterä
- osuma palloon juuri kun se on koskettanut maahan
- pallo heti pelattavaksi (älä pysäytä palloa paikalleen = älä kuoleta)

HALTUUNOTTO REIDELLÄ

- liiku pallon lentoradalle
- osumakohta reiden etu-osa/keskelle
- pidä reisi rentona !
- tukijalan jousto
- pallo heti pelattavaksi (älä pysäytä palloa paikalleen = älä kuoleta)

HALTUUNOTTO RINNALLA

- liiku pallon lentoradalle
- haara-asento/tasapaino
- polvet koukkuun/jousto
- kallista ylävartalo taaksepäin
- nosta kädet hartioiden tasolle, niin osumakohta suurenee
- jännitä rintalihakset
- pallo heti pelattavaksi / älä jätä palloa pomppimaan

HALTUUNOTTO PÄÄLLÄ

- liiku pallon lentoradalle
- silmät auki - suu kiinni
- jousto: a) haara-asento/polvet koukkuun juuri osumahetkellä b) hyppäämällä palloa vastaan ja osumahetkellä matkalla alaspäin
- haltuunotto otsalla
- suuntaa haltuunotto eteesi
- pallo heti pelattavaksi / älä jätä palloa pomppimaan

12.2 Pallon suojaus

- pidä kehosi pallon ja vastustajan välissä
- kylki edellä vastustajaan
- näet pallon ja vastustajan
- vastustajan pisin mahdollinen matka palloon
- käytä käsiä/tasapaino

12.3 Käännös

YLEISTÄ

- hidas tulo - nopea lähtö
- polvet koukussa
- tasapaino - tukijalka
- käytä käsiä - suojaus
- pysy matalana

SISÄTERÄKÄÄNNÖS

- tukijalka viistosti pallon takana
- osumakohta pallon vastakkainen puoli/ keskelle palloa
- osumakohta jalassa sisäterä/sisäsyryjä
- nilkka jäykkänä = jalkaterä vaakatasossa

ULKOTERÄKÄÄNNÖS

- tukijalka viistosti pallon takana - hieman irti pallosta
- osumakohta pallon vastakkainen puoli/ keskelle palloa
- osumakohta jalassa ulkotera/ulkosyryjä
- nilkka jäykkänä = jalkaterä vaakatasossa

JALKAPOHJAKÄÄNNÖS

- tukijalka pallon vieressä/hieman pallon ohi
- osumakohta pallon takana/päälle
- osumakohta jalassa jalkapohja
- jalan/pallon veto taakse
- käännös vetävän jalan puolelta

CRYFF-KÄÄNNÖS

- tukijalka pallon viereen
- tukijalan kantapää osoittaa kohti palloa
- osumakohta pallon takana
- osumakohta jalassa sisäterä
- pallon "veto" tukijalan takaa
- käännös tukijalan puolelta

ASKEL-KÄÄNNÖS

- tukijalan vienti sisäsyrjä edellä poikittain pallon yli/viereen
- käännös vastakkaiseen suuntaan
- osumakohta pallon taakse
- osumakohta jalassa sisäterä

12.4 Syöttö

YLEISTÄ

- katsekontakti syötettävään
- katse palloon
- tukijalan paikka
- painopiste (polvi) pallon päällä
- tasapainotus käsillä
- osumakohta palloon
- jalan saatto
- tarkkuus
- kovuus
- ajoitus
- syöttökulma
- salaaminen

SISÄSYRJÄSYÖTTÖ

- tukijalka pallon viereen
- osumakohta jalassa jalan sisäsyrjä
- osumakohta palloon pallon keskelle
- katse pallossa
- jalan heilahdus kehon alla
- saatto

ULKOTERÄSYÖTTÖ

- tukijalka pallon viereen, vähän irti pallosta
- osumakohta pallon keskelle
- katse pallossa
- potkaise ulkoterällä
- jalan heilahdus kehon alla - älä käännä kylkeä
- saatto kohti syötettävää kohdetta (ei kierrettä)

KAARISYÖTTÖ

- tukijalka viistosti pallon takana
- osumakohta pallon alle
- katse pallossa
- potkaise jalkapöydän/ kengän sisäpuoliset nauhojen reiät
- potkutilanteessa polvi osoittaa kohti kohdetta
- saatto kohti potkaistavaa kohdetta
- sivukierre = epäpuhdas osuma palloon

12.5 Harhautus

YLEISTÄ

- kohti vastustajaa
- harhautus (painopisteen siirto)
- suunnan muutos
- siirrä pallo vastustajan ohi
- rytmin vaihto
- suojaus
- etene!

VARTALOHARHAUTUS

- tukijalan vienti ulkoterä edellä pallon edestä, reilusti sivuun, tukijalan puolelle
- tukijalan polvi koukistuu
- olkapää putoaa alas
- osumakohta pallon keskelle/vähän sivuun
- osumakohta jalassa ulkoterä
- pallon vienti potkaisevan jalan puolelle, etuviistoon, vastustajan ohi

ASKELHARHAUTUS

- tukijalan vienti ulkoterä edellä pallon yli/ympäri
- vartalo kallistuu tukijalan päälle
- olkapää putoaa alas
- osumakohta pallon keskelle/vähän sivuun
- osumakohta jalassa ulkoterä
- pallon vienti potkaisevan jalan puolelle, etuviistoon, vastustajan ohi

TUPLA-ASKELHARHAUTUS

- sama kuin askelharhautuksessa, mutta molempien jalkojen vienti pallon yli/ympäri
- vartalo kallistuu tukijalan päälle
- olkapää putoaa alas
- osumakohta pallon keskelle/vähän sivuun
- osumakohta jalassa ulkoterä
- pallon vienti potkaisevan jalan puolelle, etuviistoon, vastustajan ohi

VALEPOTKU-HARHAUTUS

- viimeinen kosketusväli ennen harhautusta pitempi kuin kuljetettaessa = kuin ottaisi vauhtia harhautukseen
- tukijalan puoleinen kylki hieman käännettynä kohti palloa
- tukijalka viistosti hieman pallon takana
- potkaiseva jalka heilahtaa reilusti taakse
- jalan terävä heilautus ja pysäytys juuri ennen palloa
- osumakohta palloon:
 - a) sisäänpäin – keskelle / vähän sivuun / ulkoreuna
 - b) ulospäin – keskelle / vähän sivuun / sisäreuna
- osumakohta jalassa: sisäänpäin - sisäterä, ulospäin - ulkoterä

12.6 Potkut ja laukaukset

YLEISTÄ

- missä maalivahti ja maali (mihin palloa yritetään)
- katse palloon
- tarkkuus
- tukijalan kohta pallon vieressä
- osumakohta palloon
- säilytä tasapaino
- tarkkuus

VOLLEY POTKU (sivusta)

- katse palloon
- kylki edellä palloon
- nilkka ojennettuna
- ensin polvi, sitten jalka
- vartalon kallistus
- osumakohta - pallon keskipiste
- potku jalkapöydällä
- vartalon kierto

VOLLEY POTKU (edestä)

- katse palloon
- osumakohta - pallon keskipiste
- nilkka ojennettuna
- tukijalka pallon takana
- potkaise alaspäin tulevaan palloon

KIERREPOTKU (sisä- /ulkoterä)

- katse palloon
- osumakohta keskipisteestä hieman sivulle
- tukijalka pallon takana
- saatto: sisäterä - vartalosta pois päin, ulkoterä - tukijalan puolelle ristiin

CHIPPI-POTKU

- katse palloon
- lähestyminen suoraan kohti palloa
- tukijalka pallon viereen
- osumakohta pallon alle
- vartalo pallon päällä

12.7 Pääpeli

- otsalla
- silmät auki - suu kiinni
- leuka rintaan
- polvet koukussa
- jännitä niska
- selkä kaarelle
- voimakas ylävartalon heilahdus
- päättäväisyys

12.8 1 vastaan 1: puolustajana

- nopea lähestyminen
- hiljennä vauhtia vastustajan ensimmäisestä kosketuksesta
- oikea etäisyys
- kylkiasento
- katse palloon
- kärsivällisyys (hämäys, iskut)
- ajoitus - koska iskeä
- älä mene maihin - jos ei ole pakko

12.9 1 vastaan 1: hyökkääjänä

- kuljeta vauhdilla kohti vastustajaa
- etäisyys
- Harhauta (painonsiirto)
- siirrä pallo vastustajan ohi
- rytminvaihto
- ohita
- suojaa palloa
- siirry vastustajan juoksulinjalle

12.10 2 vastaan 1: pallollinen

- kohti vastustajaa
- syöttö tai harhautus
- syöttö ulkosyrjällä
- syötön laatu
- juoksulinjalle
- syötön ajoitus
- rytmin vaihto



12.11 2 vastaan 1: palloton

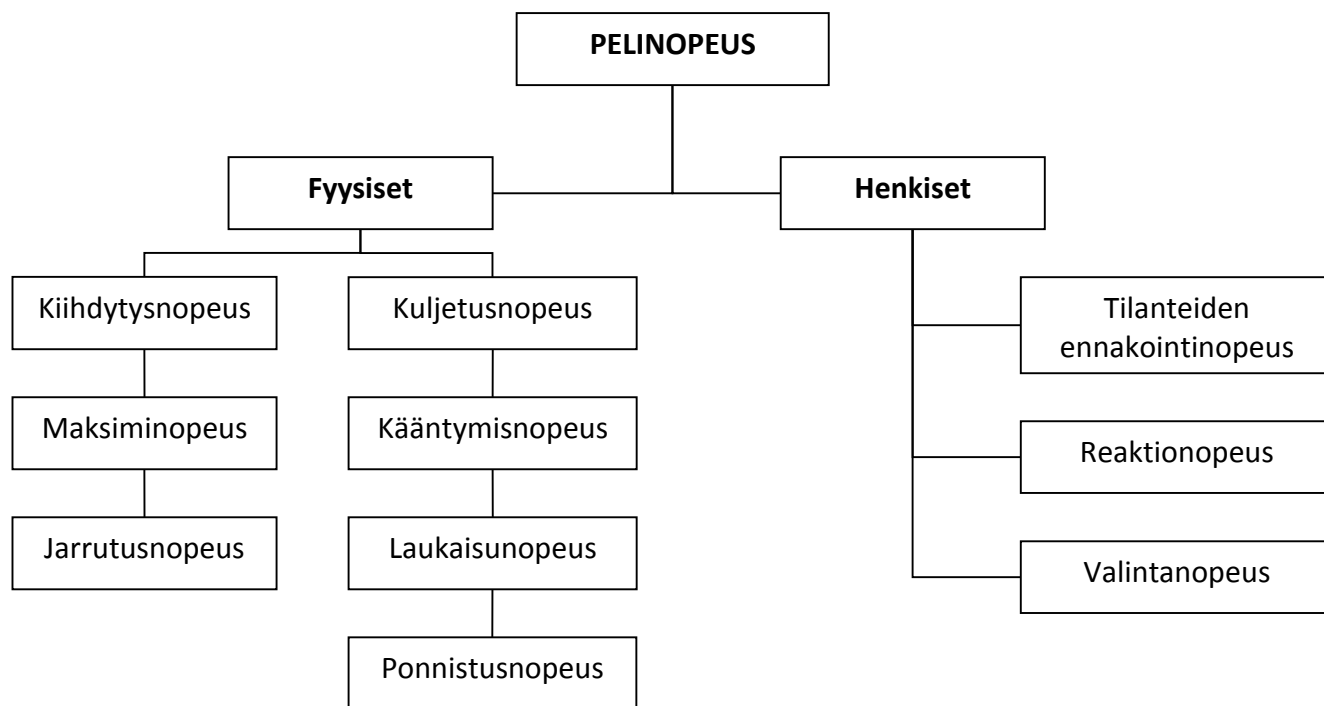
- tee syöttökulma
- juoksun ajoitus
- puhe
- vaihtoehtoja: kierto, jalasta haku, seinäsyöttö

13 Fyysinen valmennus

13.1 Mitä on nopeus?

Nopeus on hermolihasjärjestelmän kyky aloittaa ja tuottaa liike tai liikkeitä mahdollisimman suurella teholla.

Jalkapallon pelinopeus sisältää seuraavat osatekijät:



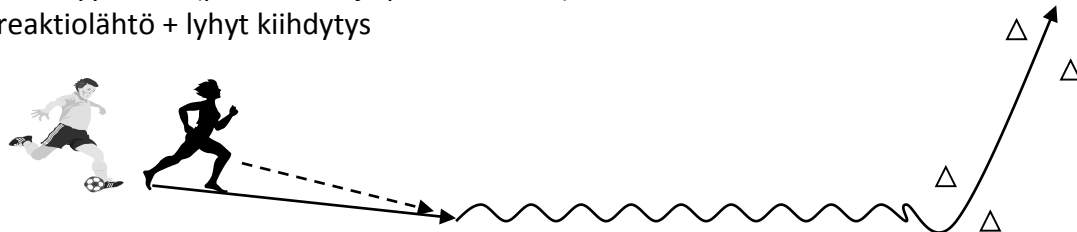
Tilanteiden ennakointinopeus riippuu pelaajan kyvystä nähdä, lukea ja ymmärtää peliä sekä hänen pelikokemuksestaan. Myös kyky ennakoida harhautuksia ja käyttää hyväksi niitä on osa ennakointinopeutta. Jalkapalloilijan kovalla vauhdilla juoksevat matkat ovat keskimäärin 20-30m mittaisia. Spurttien välissä ottelussa on keskimäärin 40-50 sekunnin aktiivinen palautuminen. Tulevaisuudessa kerralla ja yhteensä juostut matkat tulevat pitenemään, ja spurttien välit lyhenemään. Samalla jalkapalloilijan nopeus ja nopeuskestävyys pelaajaominaisuuksina tulevat lisääntymään. **Liikkumisnopeutta** ilman palloa selittävät eniten kiihdytys-, maksimi-, ja jarrutusnopeus. **Maksiminopeutta** selittävät parhaiten jalkalihasten nopeasti supistuvien solujen määrä, joka on peritty ominaisuus, sekä pelaajan valmennuksellisista muuttujista lähtevä räjähtävä voima. **Loput luetellut nopeudet kuvastavat pelaajan ketteryyttä ja nopeustaitavuutta.** Näillä tekijöillä on tärkeä merkitys tapahtumissa pallon kanssa, sillä onnistuneissa suorituksissa pallo pysyy omilla pelaajilla ja epäonnistuneissa se menetetään. Jalkapalloilijan nopeus lisääntyy, jos hänen juokсутekniikkansa, lihasten räjähtävä voima, notkeus sekä nivelten liikkuvuus paranevat ja juoksu tulee rennommaksi. Jalkapalloilijan nopeuden kehittämiseen tähtäävässä harjoittelussa pyritään vahvistamaan niitä lihasryhmiä, joita pelaaja tarvitsee pelissä.

13.2 Herkkyyskaudet

13.2.1 6-10 vuotta

Hermojärjestelmän muokkaaminen nopeaksi

- reaktiolähdöt (eri asennoista ja eri ärsykkeistä)
- ketteryysradat (pallollisena ja pallottomana)
- reaktiolähtö + lyhyt kiihdytys



Esim. 1

Reaktiolähtö + kiihdytys + kuljetus

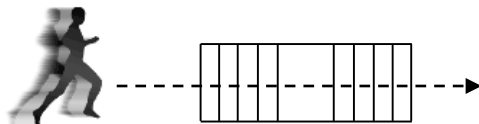
15-20 suoritusta/ kävelypalautus

Pelaajat ovat jonossa, syöttö jonon ensimmäisen jalkojen välistä. Erilaiset lähtöasennot.

13.2.2 10-12 vuotta

Liiketiheys

- juoksutekniikka
- koordinaatio



Esim. 1

Askeltiheys + koordinaatio

Suoritus aika 10-15 min.

1. Yksi askel / väli
2. Ensimmäinen väli kaksi askelta (vas + oik) / toinen väli yksi askel
3. Molemmat välit kaksi askelta (astuvan jalan vaihto keskellä)
4. Ensimmäinen väli polvennostajuoksua, toinen pakarajuoksua
5. Ensimmäinen väli askellusta joka toiseen väliin, toinen väli jokaiseen
6. Kehitä, mieti itse!

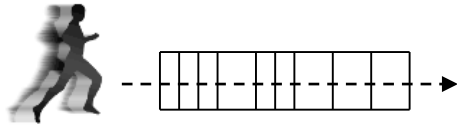
Suoritusten oltava tehokkaita ja nopeita

Riittävä palautusaika suoritusten välillä (kysy ja seuraa harjoittelijan suorituskyyä)

13.2.3 12-16/18 vuotta

Askel - vetopituus

- juoksuvedot eripituisilla askelmerkeillä
- tripling + kiihdytys



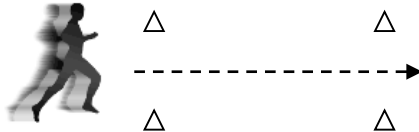
Esim. 1

Juoksuvedot eripituisilla askelmerkeillä
3x6x20m / kävelypalautus 2 min.

Asellus jokaiseen väliin. Vaihda välien pituuksia. Käytä välien tekemiseen ”tötsiä”, puukapuloita tai ”tikapuita”.

Esim. 2

Tripling + kiihdytys



10x askellus x 5-15m / 1 min. tai enemmän

Paikallaan askellusta ja kiihdytysjuoksua. Askelluksen voi tehdä eteenpäin liikkuen ja kiihdytysjuoksua. Huomioi oikea suoritustekniikka

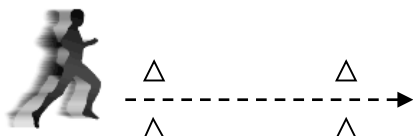
Murrosiän jälkeen kuntosali- ja nopeusharjoitteita, räjähtävävoima- ja maksiminopeusharjoitteita

Nopeus ja räjähtävä voima

- kuntopalloharjoitteet
- lyhyet juoksut 100 % teholla (5-15 m)

Esim. 1

Lyhyet juoksut 100 % teholla
2x6x5-15m



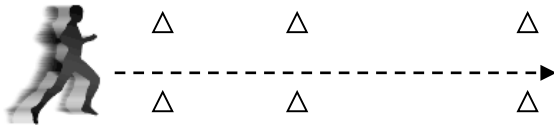
- Suorituksen välissä palautus minuutti tai enemmän
- Sarjojen välissä palautus 3-5 min.
- Aktiivinen palautus (ravistelua, pienessä liikkeessä sarjan välissä)

Maksiminopeus

- juoksut lentävällä lähdöllä 10-30 m ja 50-60m
- alamäki- ja myötätuulijuoksuharjoitteet

Esim. 1

Maksiminopeusharjoitus
6x20m



- Palautus 2-4 min. (aktiivinen palautus)
- Teho 100 %
- Tasainen, rento kiihdytys 10m
- Maksimaalinen juoksunopeus 20m

13.3 Nopeusharjoittelun suunnittelu

Kahtena peräkkäisenä päivänä tehty nopeusharjoittelu kehittää nopeutta tehokkaimmin (määrä 2-3 krt/vko).

Nopeusharjoittelu kehittää vain levännyttä elimistöä. Harjoittelu on sijoitettava lepopäivän jälkeen tai kevyen harjoittelupäivän jälkeen. Harjoittelu on suoritettava verryttelyn ja aktiivisen venyttelyn jälkeen, ennen raskaimpia harjoituksia. Harjoittelu soveltuu tekniikkaa ja nopeusvoimaa kehittävien harjoitusten yhteyteen.

Nopeusharjoittelussa tehoja (määrä, reaktio, askelpituus ja tiheys) on vaihdeltava, ettei synny **nopeusestettä** = nopeus ei kehity, koska harjoittelu on yksipuolista.

Motivaatio ja asenne on oltava yksittäisessä suorituksessa maksimaalisen tehokas = nopeusharjoittelu tehtävä **keskittyneesti**.

On muistettava riittävä palautusaika suoritusten välissä!

13.4 Voimaharjoittelu

Voimaharjoittelulla voidaan kehittää sekä hermoston toimintaa että energiatuottoa eli toisaalta tehoa/nopeutta ja toisaalta kestävyyttä ja sen edellytyksiä. Voimaharjoittelussa pitää muistaa lajikohtaiset erityisvaatimukset, jotta se palvelee tehokkaasti. Voima on yksi jalkapallon perusominaisuuksista.

Voima voidaan jakaa kolmeen osaan:

1. Kestovoima:

Parannetaan lihaksen kestävyyttä ja annetaan valmiuksia kovatehoiseen voimaharjoitteluun. Kyky ylläpitää lajin vaatimia voimatasoja mahdollisimman kauan.

2. Maksimivoima:

Tarkoittaa suurinta voimatasoa, jota lihas tai lihasryhmä tuottaa kertasuorituksen aikana.

3. Nopeusvoima:

Kyky tuottaa lyhyessä ajassa mahdollisimman suuri voimataso. Nopeusvoimaa harjoitettaessa pikavoima sisältää nopeatempoiset toistosarjat, kun taas räjähtävävoima pitää sisällään rajuihin voimanpurkauksiin liittyvät harjoitteet.

Voimaharjoittelun suunnittelu:

Haluttaessa suunnata voimaharjoittelua tiettyyn alueeseen, huomioidaan nämä seikat:

- Käytetty lisäkuorma
- Toistojen määrä
- Toistojen laatu
- Palautusten kesto
- Harjoittelumenetelmät (hyppelyt, kuntopiiri ja yhdistelmät)

13.4.1 Herkkyydet

MUISTAKAA:

- **ei saa varastaa päähuomiota**
- **harjoittelu monipuolista (lajin vaatimukset huomioiden)**
- **taso riippuu paljon harjoitusjaksosta esim. ottelu- ja peruskuntokauden erot**

6-10 vuotta	Normaalin liikkumisen kautta tulee tarvittava voima (monipuolista); pääpaino nopeusvoimassa
10-12 vuotta	Käytetään oman kehon painoa ja lisäpainoja (kuntopallo), lisätään harjoittelua; pääpaino nopeus- ja lihaskestävyydessä
13-15 vuotta	Murrosiän alussa kasvu on nopeaa, jolloin polven ja selän alueita on varottava; pääpaino nopeusvoimassa murrosiän loppupuolella voiman kehittyminen on nopeaa, harjoitellaan paljon; pääpaino nopeusvoimassa ja lihaskestävyydessä aloitetaan tutustuminen saliharjoitteluun keppijumpan kautta

13.5 Kestävyysharjoittelu

Lasten ja nuorten kestävyysharjoittelussa tärkein tekijä on tiheys. Aerobisen (hapettoman) eli peruskestävyyden harjoittelussa on tavoitteena parantaa lihasten rasvojen sietokykyä.

Vauhtikestävyysharjoitukset kehittävät hengitys – ja verenkiertoelimistön toimintaa. Ne voidaan jakaa kahteen perustyyppiin; vaihtelevatehoiset harjoitukset ja tasavauhtiset harjoitukset.

Maksimikestävyysharjoittelun eli ns. tehoharjoittelun vaikutuksesta hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminta tehostuu ja maksimaalinen hapenotto kasvaa.

Nopeuskestävyyteen lasketaan anaerobista (hapetonta) energiatuottoa voimakkaasti kuormittavat yksittäiset suoritukset. Nopeuskestävyys tarkoittaa kykyä ylläpitää tehokkaasti lajissa vaadittavaa suoritustempoa erityisesti suorituksen loppuosassa.

13.5.1 Kestävyysharjoittelun suunnittelu

Kestävyys on pieni osa jalkapalloa, joten se ei saa viedä suurta osaa harjoittelusta. Kaikki harjoittelu tulisi suorittaa lajinomaisesti. Valmentajan tärkein tehtävä on opettaa pelaajia harjoittelemaan oikein ja samalla ottaa huomioon, että pelaajat ovat kestävyiden taustatekijöiltään erilaisia. Harjoittelun vaikutusta kestävyteen voidaan katsoa olevan n.10-30 %.

6-9-vuotiaat	harjoittelu aerobista leikkiä, peliä ja kisailua (peruskestävyys) nopeus pyrähdyksiä (pallo mukana)
10-12-vuotiaat	harjoittelu kehittävää aerobista perus- ja vauhtikestävyyttä nopeus ja nopeuskestävyyspyrähdykset (pallo mukana ja lyhyt kesto)
13-16-vuotiaat	harjoittelu perus-, vauhti- ja maksimikestävyyttä nopeus ja nopeuskestävyyttä (myös anaerobista)
17-aikuiset	harjoittelua kaikilla tasoilla

Muistakaa:

- tasot riippuvat harjoituskaudesta
- aloita nuorilla rauhallisesti ja anna palautua

Optimaalisin ajanjakso harjoittelulle on murrosiän kasvupyrähdyksen aika. Anaerobisessa harjoittelussa nousujohteisuus on tärkeää.

14 Harjoitussuunnitelmat ikäluokittain

14.1 Leikkimaailma

14.1.1 F6 ja nuoremmat

KASVATUKSELLISET TAVOITTEET

- Reilu peli (Fair Play)
- Oppia noudattamaan sääntöjä ja ohjeita
- Oppia ryhmässä toimimista

URHEILULLISET TAVOITTEET

- Tottua säännölliseen liikuntaan
- Liikkua monipuolisesti
- Tutustua jalkapallon perustaitoihin (leikit ja pelit)
- Jalkapallomaailmasta innostuminen

TOIMINTAOHJEET:

- Harjoituksia 1-2 krt/vko
- Turnauksia 2 kpl/vuosi
- Monipuolista liikkumista
- Aina leikein/pelein harjoitteita

HARJOITELTAVAT AIHEET:

Taito

- Lyhyet syötöt
- Paljon 1v1 tilanteita
- Kuljetukset ja pallonhallinta
- Pysäytykset ja käännökset

14.1.2 F7 ja F8

KASVATUKSELLISET TAVOITTEET

- Fair Play
- Oppia hyvät käytöstavat; kiittäminen ja tervehtiminen
- Vastata itsestään ja omista toimistaan (puhtaus ja tavarat)
- Ryhmässä toisten kuunteleminen ja huomioon ottaminen
- Huolellisuus
- Löytää omia ideoita
- Sääntöjen tunnistaminen ja niiden noudattaminen

URHEILULLISET TAVOITTEET

- Tottua säännölliseen liikuntaan
- Tutustua jalkapallon tekniikkaan (leikit, pelit, hipat,)
- Jalkapallomaailmasta innostuminen
- Pysyä pelaajana ikäluokan mukana

TOIMINTAOHJEET:

- Harjoituksia 2-3 krt/vko läpi vuoden
- Turnauksia 2-4 kpl/vuosi
- Otteluita 20-25 kpl/vuosi
- Peleissä kaikki pelaavat kaikkia pelipaikkoja (kierrätä)
- KANNUSTA ja OHJAA omatoimiseen harjoitteluun

HARJOITELTAVAT AIHEET:

Taito

- Pallon hallinta (ponnauttelun alkeet)
- Lyhyet syötöt sisä- ja ulkoterällä
- Pusku omasta ja kaverin heitosta
- Laukaus rinta ja sisäsyryä eri tavoin (paikalta, liikkeestä)
- Maalivahdin perusasiat (asento ja käsien asento)
- Käännös repertuaarin aloittaminen
- Dribbling
- 1v1 tilanteet (hyökkääjä)
- Kuljetusta (jalan kaikilla osilla), käännöksiä ja pysäytyksiä (liikkeessä)
- pallon haltuunotto jaloilla, reisillä ja rinnalla

Fyysiset

- Reaktio ja ketteryys harjoittelu
- Yleinen liikkuminen ja notkeus

14.1.3 F9

KASVATUKSELLISET TAVOITTEET

- Fair Play
- Omatoimisuuteen oppiminen
- Vahvistaa intoa

JALKAPALLOILULLISET TAVOITTEET

- Jalkapallon tekniikan oppiminen ks. Taidon pointit
- Käsitteiden ymmärtäminen (sisä-, ulkosyryä jne.)
- Kehon hallinta (koordinaatio, notkeus, tasapaino ja ketteryys)
- Syöttövarjon oppiminen

TOIMINTAOHJEET:

- Harjoituksia 3-4 kpl/vko läpi vuoden
- Turnauksia 4-5 kpl/vuosi
- Otteluita 30-35 kpl/vuosi
- Peleissä kaikki pelaavat kaikkia pelipaikkoja (kierrätä)
- Taitokisojen lajit ovat osa harjoittelua
- Taidon paras oppimisikä alkaa
- "KOROSTA, KANNUSTA ja OHJAA" omatoimiseen harjoitteluun

HARJOITELTAVAT AIHEET:

Taito

- Pallonhallinta, ponnauttelu vuorojaloin
- Puskun perusasiat
- Dribbling
- Käännös repertuaarin täydentäminen
- Harhautus repertuaarin aloittaminen
- 1v1 tilanteet (hyökkääjä)
- Laukaus sisäsyörjä- ja nilkka- ja syötöstä ja kuljetuksesta
- Haltuunotot: ensimmäinen kosketus – pehmeä
- Maalivahdin perusasioita: asennot ja toiminnot (pallon vangitsemiseen)
- Syötöt: lyhyet sisä- ja ulkosyörjäsyötöt, rintapotkulla pidemmät

Fyysiset

- Renoke = reaktio - nopeus - ketteryys
- Tanoke = tasapaino - notkeus - ketteryys
- Koordinaatio
- Nopeus, askeltiheys

Taktiset

- Syöttövarjo = pelattavaksi hakeutuminen puolustajan takaa
- Oman joukkueen pelaajien välisten etäisyyksien hahmottaminen

14.1.4 E10 ja E11

1. KASVATUKSELLISET TAVOITTEET

- Fair Play
- Vastuun ottaminen (oma tekeminen ja yhteiset asiat)
- Toisten huomioon ottaminen (kannustus, auttaminen ja neuvominen)
- Kielenkäyttö
- Oppia huolehtimaan sovituista asioista
- Oppia jalkapallon säännöt

2. JALKAPALLOILULLISET TAVOITTEET

- Taidon kehitys (testaa ja näytä kehitys pelaajille = motivoi)
- Oppia oikeita teknisiä suorituksia (kuljetus, harhautus jne.)
- Oppia käyttämään kehittyntä taitoa pelissä (= pallo ei karkaile)
- Kehonhallinta (tanoke ja renoke)
- Oppia taktisia perusasioita:
 - Syöttövarjo
 - Leveyteen ja syvyyteen pelaaminen
 - Syöttösuuntien valitseminen
 - Vartiointi
 - PUHUMINEN (varo, käänny ja syötön pyytäminen)

TOIMINTAOHJEET:

- Harjoituksia 4 krt/vko läpi vuoden
- Turnauksia 4-6 kpl
- Otteluita 30-35 kpl
- Muistetaan, että pääpaino on taidossa vaikka oheisharjoittelun määrä kasvaa
- Tehoryhmätoiminta alkaa
- Yksilölliset harjoitteluohjeet motivoituneille pelaajille
- **Korostetaan taitokorttia**
- **Taidon harjoittelua n. 40 % pienpelit n. 50 %**

HARJOITELTAVAT AIHEET:

Taito

- Pallonhallinta (pehmeä kosketus ja pomputtelu)
- Lyhyet ja pitkät syötöt sisäterällä, ulkoterašyöttö (lyhyt) ja kaarisyöttö rintapotkulla
- paikaltaan, kuljetuksesta ja syötöstä
- Haltuunotto liikkeestä, ensimmäinen kosketus pehmeä
- Puskun ohjaus ja voimakkuus
- Dribbling
- Harhautus repertuaarin tuominen peliin
- Laukaukset; tekniikka (kuljetuksesta ja syötöstä)
- Kuljetus ja käännös (temmon vaihtelu ja kosketuksien vähentäminen)

Fyysiset

- Tanoke ja renoke
- Koordinaatio
- Nopeus, askeltiheys

Taktiset

- Leveyden ja syvyyden opettelua
- 2v1 tilanteiden opettelua

Korosta

- Puhetta
- Taaksepäin pelaaminen
- Tilan hahmottamista ja löytämistä

14.2 Kaverimailma

14.2.1 D12-D13 (innostaminen = kiinnostuksen säilyttäminen)

KASVATUKSELLISET TAVOITTEET

- Suhtautuminen oikein voittoihin ja tappioihin
- Terveelliset elämäntavat
- Yhteistyötaitojen kehittyminen
- Erilaisuuden hyväksyminen
- Kohteliaisuus ja käyttäytyminen

JALKAPALLOILULLISET TAVOITTEET

- Taidon hiominen uudelle tasolle (merkki taitokisoista)
- Taidon vienti peliin

- Henkilökohtaisten taktisten valmiuksien kohottaminen
- Pelipaikkojen oppiminen
- Fyysisten ominaisuuksien (lajinomaisten) kehittyminen

TOIMINTAOHJEET:

- Harjoituksia 2-5 krt/vko läpi vuoden (harraste- ja kilpajoukkueet)
- Otteluita 40-50 kpl
- Turnauksia 4-6 kpl
- Erikoisryhmät harjoitteluun motivoituneille pelaajille
- Yksilölliset harjoitteluohjeet motivoituneille pelaajille
- Fyysinen ja taktinen valmennus kasvaa

HARJOITELTAVAT AIHEET:

Taito

- Pallonhallinta (vaativuuden lisäys), tila ja aika pois
- Syötöt; tarkkuus ja kovuus (myös liikkeessä ja syötöstä), seinäsyöttö
- Haltuunotto, yksi kosketus ja ohjaus pelattavaan suuntaan
- Laukaukset erilaisista tilanteista (harhautuksen/syötön jälkeen jne.)
- Käännökset (tempo ja 1v1-tilanteissa)
- Puskut syötöistä ja hypystä
- Harhautusrepertuaarin hyödyntäminen pelissä
- Pallon suojauksen korostaminen

Fyysiset

- Nopeusvoima ja askelpituus
- Aerobinen kestävyys
- Lihaskestävyys
- Tanoke ja Renoke

Taktiset

- Henkilökohtainen taktiikka
- Puhe
- 3v2 tilanteesta 2v1 tilanteeksi
- Aloite (pallollinen)
- Pallottoman ratkaisumallit
 - (tilanteko, leveys, seinä ja kierto)
- Pelipaikkakohtaista harjoittelua
- Puolenvaihto
- 1v2 ja 2v3 puolustajana
 - ohjaa – estä, syöttö ja riistä
 - peitä – tue - vartioi ja varmista

14.2.2 C14-C15 (ymmärtäminen= lajin ymmärtäminen)

KASVATUKSELLISET TAVOITTEET

- Fair Play
- Terveelliset elämäntavat
- Itsenäisen toiminnan kehittyminen (harjoittelu, vastuu jne.)
- Oikeudenmukaisuuden kehittyminen

JALKAPALLOILULLISET TAVOITTEET

- Tekniset suoritukset; automatisointi, nopeampiin suorituksiin ja peliin vieminen
- Taitokilpailuissa tulosten näkyminen palkintoina
- Pelipaikkojen opettelu
- Henkilökohtaisen taktiikan osaaminen
- Pienryhmätaktiikan ymmärtäminen
- Joukkuetaktiikan ajatus

TOIMINTAOHJEET:

- Harjoituksia 2-5 krt/vko läpi vuoden (harraste- ja kilpajoukkueet)
- Otteluita 40 kpl/vuosi
- Turnauksia 4 kpl/vuosi
- Otteluissa kierrätetään pelaajia vielä, vaikka pyritään löytämään pelaajalle "oma paikka"
- Ei hypitä asioiden edelle, vaan edetään aina ryhmän tason mukaan. Esim. peliteho ei nouse, jos tekniset suoritukset eivät ole kunnossa
- Ei harjoitella muita asioita liikaa, vaan **keskitytään peliin**
- Pidetään **fyysisissäkin harjoituksissa pallo mukana**
- Taktinen harjoittelu kasvaa, mutta **ei ole pääasia harjoittelussa**
- C-15-iässä aloitetaan keppijumppa tulevien vuosien voimaharjoittelua varten (jos olet vähänkin epävarma asiasta, ota yhteyttä valmennuspäällikköön)
- Ikäryhmässä voi olla isoja tasoeroja. Lahjakkaimpia ja kehitystä haluavia **ei saa pitää väkisin omassa ryhmässä, vaan ohjata vaativampiin haasteisiin** vanhempiin ikäryhmiin. **Aina tapauskohtaisia siirtoja**, joista on sovittava valmentajien ja valmennuspäällikön kanssa.
- Näissä ikäryhmissä on murrosiän takia valtavia fyysisiä eroja, joka on otettava huomioon varsinkin voimaharjoittelussa.
- Piiri- ja maajoukkue toiminta alkaa.
- Ohjataan omatoimiseen harjoitteluun. Henkilökohtaisessa harjoittelussa on oltava suunnitelma, mutta korostetaan kaveripelejä (paineetonta oppimista).

HARJOITELTAVAT AIHEET:

Taito

- Pallon hallinta; suojaus, pehmeys ja nopeus
- Syötöt liikkeestä ja pitkät syötöt; ajoitus, salaaminen, kovuus ja tarkkuus
- Laukaus; kaukolaukaus ja kierteinen laukaus, oikea tekniikka ja rohkeus ampua
- Haltuunotto; ensimmäinen kosketus, suuntaus ja kiihdytys (tila ja aika pois)
- Puskun suuntaus ja voiman tuotto (isku ja vartalo)
- Kuljetus, vähän kosketuksia ja suunnanmuutokset (nopeus)
- Harhautukset, tekniikan hiominen, itseluottamus ja rohkeus haastaa

Fyysiset

- Nopeus = askelpituus ja vetoisuus
- Aloita nopeusvoimaharjoitteet
- Voima = lihaskestävyys ja kestovoima
- Kestävyys = aerobinen (tehojen nosto)
- Lyhyet anaerobiset suoritukset, PITKÄ PALAUTUS

Taktiset

- Henkilökohtaiset taktiikat
- 1v1, 2v1, 2v2 puolustajana ja hyökkääjänä
- Pelipaikkakohtaiset taktiset harjoitteet
- Pakin avaus, toppareiden toiminta jne.
- Pienryhmätaktiikat
- linjojen yhteistyö puolustus- ja hyökkäystilanteissa
- Joukkuetaktiikan opettelua (alue-/miesvartiointia)

Lähdeluettelo

PEP:n verkkosivut, www.pep.fi

FC Palloreipas valmennuksen ja kasvatuksen kokonaissuunnitelma

Jalkapallovalmennus (peruskurssin kirja)

Kaikki - Pelaa ohjaaja kurssin materiaalit

Jyrki Heliskosken esitelmä

Markku Sandströmin harjoituskirjanen

SPL Uusimaa

KP-75 Valmennuslinja

TuNL Valmennuslinja

FC Kasiysi Valmennuslinja

LePa Valmennuslinja

VJS Valmennuslinja

SPL:n Valmennuslinja