



# Riihimäen Palloseura

8v8 harjoittelu  
Harjoitustapahtuma  
Harjoitusten johtaminen (8v8)

# Valmennuslinjan päätavoitteet

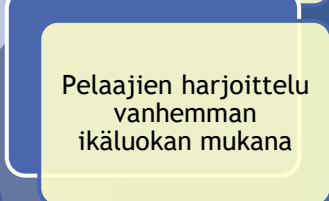
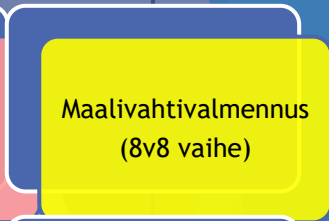
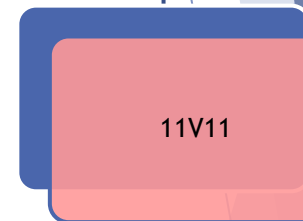
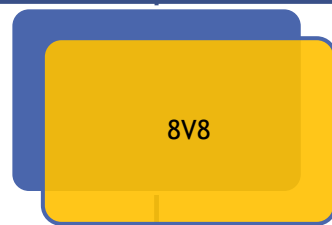
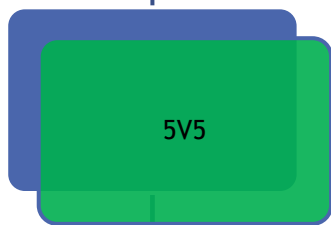


Yhdenmukaistaa seuran toimintakulttuuria

Määrittää harjoittelun ja pelaamisen painopisteet

Mahdollistaa valmentajien ja pelaajien kehittyminen

# Valmennuslinjan käyttöönotto



# Harjoittelu + pelimäärät + testaaminen



IKÄLUOKKA	OHJATTU HARJOITTELU	PELAAMINEN	KOKONAISLIIKUNTAMÄÄRÄ	TEKNIKKATESTIT	FYSIIKKATESTIT
		8V8			
PT10	3krt / viikko (60-90min)	Turnaukset 1-2kpl / kk Harkkapelit Sarjapelit	+20h/viikko/ (1h Vauhdikasta pv)	X	
PT11	3krt / viikko (75-90min)	Turnaukset 1-2kpl / kk Harkkapelit Sarjapelit	+20h/viikko/ (1h Vauhdikasta pv)	X	X
PT12	3-4krt / viikko (75-90min)	Sarjapelit Harkkapelit Valitut turnaukset 2-6kpl Pelitapahtumia 2-3 /kk (huomioida myös pelivapaat viikonloput)	+20h/viikko/ (1h Vauhdikasta pv)	X	X
PT13	3-4krt / viikko (75-90min)	Sarjapelit Harkkapelit Pelitapahtumia 2-3 /kk (huomioida myös pelivapaat viikonloput)	+20h/viikko/ (1h Vauhdikasta pv)	X	X

# Harjoittelu



- ▶ PT10
- ▶ Harjoitukset 3 kertaa viikossa (60-90min)
- ▶ Harjoitusryhmät vaihtelevat pelaaja- ja valmentajamäärän mukaan
- ▶ Tavoitteena lapsilähtöinen toiminta, jossa tulee paljon tekemistä.
- ▶ Harjoitusten aktiivinen aika korkea - ihanne +80% harjoitusajasta. Lasten tulee tehdä tunnin harjoituksesta vähintään 80% (50min)

## PT12

- ▶ Harjoitukset 3-4 kertaa viikossa (75-90min)
- ▶ Harjoitusryhmät vaihtelevat pelaaja- ja valmentajamäärän mukaan
- ▶ Tavoitteena lapsilähtöinen toiminta, jossa tulee paljon tekemistä.
- ▶ Harjoitusten aktiivinen aika korkea - ihanne +80% harjoitusajasta. Lasten tulee tehdä tunnin harjoituksesta vähintään 80% (50min)

## PT11

- ▶ Harjoitukset 3 kertaa viikossa (75-90min)
- ▶ Harjoitusryhmät vaihtelevat pelaaja- ja valmentajamäärän mukaan
- ▶ Tavoitteena lapsilähtöinen toiminta, jossa tulee paljon tekemistä.
- ▶ Harjoitusten aktiivinen aika korkea - ihanne +80% harjoitusajasta. Lasten tulee tehdä tunnin harjoituksesta vähintään 80% (50min)

## PT13

- ▶ Harjoitukset 3-4 kertaa viikossa (75-90min)
- ▶ Harjoitusryhmät vaihtelevat pelaaja- ja valmentajamäärän mukaan
- ▶ Tavoitteena lapsilähtöinen toiminta, jossa tulee paljon tekemistä.
- ▶ Harjoitusten aktiivinen aika korkea - ihanne +80% harjoitusajasta. Lasten tulee tehdä tunnin harjoituksesta vähintään 80% (50min)

# Esimerkki harjoituskokonaisuudesta



Harjoitusrakenne on ohjeellinen ja välillä joihinkin osioihin voi käyttää enemmän tai vähemmän aikaa. Myös välillä kenttävuoro voi olla vain tunnin, joten harjoituksen loppuun on hyvä sisällyttää lisäfyysiikka/loppuveryttely kuten esimerkiksi dynaaminen liikkuvuus

Aloituspuhe voi olla osa lämmittelykokonaisuutta ja loppupuhe virallisen harjoituksen päätteeksi (N.3-5min)

PT10 90min	PT11 90min	PT12 90min	PT13 90min
Ohjattu lämmittely/verryttely (Fysiikka) 15min	Ohjattu lämmittely/verryttely (Fysiikka) 15min	Ohjattu lämmittely/verryttely (Fysiikka) 15min	Ohjattu lämmittely/verryttely (Fysiikka) 15min
Lajitaito 1 15min	Lajitaito 1 15min	Lajitaito 1 15min	Lajitaito 1 15min
Lajitaito 2 15min	Lajitaito 2 15min	Lajitaito 2 15min	Lajitaito 2 15min
Lajitaito 3 tai pelitaito 1 15min	Lajitaito 3 tai pelitaito 1 15min	Pelitaito 1 15min	Pelitaito 1 15min
Pelitaito 2 15min	Pelitaito 2 15min	Pelitaito 2 15min	Pelitaito 2 15min
Pelaaminen 15min	Pelaaminen 15min	Pelaaminen 15min	Pelaaminen 15min



# Kohti aktiivisempaa harjoitusta

- Aloitus ja ryhmiin jako 3min (ennen kenttäaika)
- Ohjeistus 1min
- Harjoite 1
- Harjoitteen vaihto 30s
- Ohjeistus 1min
- Harjoite 2
- Harjoitteen vaihto 30s
- Ohjeistus 1min
- Harjoite 3
- Harjoitteen vaihto 30s
- Ohjeistus 1min
- Harjoite 4
- Lopetus ja loppujutut 3-5min (kenttäajan jälkeen)

- ▶ **Yhteenveto aktiivinen vs toimeton**
  - ▶ 1min ohjeistus + 30s tauko
  - ▶ Toimeton aika 5½ min
  - ▶ Aktiivinen aika 54½ min (>90%)
- ▶ **Jos ohjeistus 2min + 1min tauko**
  - ▶ Toimeton aika 11min
  - ▶ Aktiivinen aika 49min (>80%)
- ▶ **Aloitus ja lopetus kenttäaika + ohjeistus 2min + 1min tauko**
  - ▶ Toimeton aika 17min
  - ▶ Aktiivinen aika 43min (>70%)

60min kenttäaika esimerkki

	<b>Marras-Joulu</b>	<b>Tammi-Helmi</b>	<b>Maalis-Huhti</b>
<b>PELITAITO</b>	Hyökkääminen Maalinteko Pelin avaaminen MV osana joukkuetta	Puolustaminen Maalinteon estäminen Prässääminen MV osana joukkuetta	Hyökkääminen Murtautuminen/Maalinteko MV osana joukkuetta
<b>LAJITAITO</b>	Omatoiminen harjoittelu (kuljettaminen) Kuljettaminen, kääntyminen, harhauttaminen Syöttäminen/1-kosketus Maalinteon harjoittelu, potkutekniikka Peliaseento Liikkuminen pallottomana Maalivahtina toimiminen	Omatoiminen harjoittelu (pallon käsittely/ponnauttelu) Kuljettaminen, kääntyminen, harhauttaminen Syöttäminen/1-kosketus Maalinteon estämisen harjoittelu Puolustaminen / Harhauttaminen 1v1 Peliaseento Maalivahtina toimiminen	Omatoiminen harjoittelu (harhauttaminen + käännökset) Harhauttaminen 1v1 ja 2v1 Maalinteon harjoittelu, potkutekniikka Peliaseento Liikkuminen pallottomana Maalivahtina toimiminen
<b>FYSIIKKA</b>	Omatoiminen liikunta (ulkoilu) Koordinaatio, ketteryys, tasapaino Nopeus, hyppelyt Kamppailuvoima Reaktio Liikkuvuus	Omatoiminen liikunta (talvilajit) Koordinaatio, ketteryys, tasapaino Nopeus, hyppelyt Kamppailuvoima Reaktio Liikkuvuus	Omatoiminen liikunta (ulkoilu) Koordinaatio, ketteryys, tasapaino Nopeus, hyppelyt Kamppailuvoima Reaktio Liikkuvuus
<b>PSYKO-SOSIAALINEN</b>	Joukkueen säännöt Opetellaan harjoittelemaan (keskittyminen) Uskallus + Positiivisuus Ilmapiirin merkitys	Joukkueen säännöt Opetellaan harjoittelemaan (keskittyminen) Uskallus + Positiivisuus Ilmapiirin merkitys Rohkeus/puhe	Joukkueen säännöt Opetellaan harjoittelemaan (keskittyminen) Uskallus + Positiivisuus Ilmapiirin merkitys Rohkeus/puhe Pettymyksen sietäminen Aktiivisuus
	<b>Touko-Kesä</b>	<b>Heinä-Elo</b>	<b>Syys-Loka</b>
<b>PELITAITO</b>	Kertaus	Puolustaminen/Hyökkääminen Maalinteko / Maalinteon estäminen Tilanteenvaihtopelaaminen (+/-) MV osana joukkuetta	Puolustaminen/Hyökkääminen Pelin avaaminen Tilanteenvaihtopelaaminen (+/-) MV osana joukkuetta
<b>LAJITAITO</b>	Omatoiminen harjoittelu (ponnauttelu + syöttäminen)	Omatoiminen harjoittelu (potkutekniikka/maalinteko) Kuljettaminen, kääntyminen, harhauttaminen Syöttäminen/1-kosketus Puolustaminen / Harhauttaminen 1v1 Maalinteon harjoittelu, potkutekniikka Peliaseento, reagointi, havainnointi Maalivahtina toimiminen	Omatoiminen harjoittelu (kuljetus/syöttö/potku/ponnauttelu) Kuljettaminen, kääntyminen, harhauttaminen Syöttäminen/1-kosketus Puolustaminen / Harhauttaminen 1v2 Maalinteon harjoittelu, potkutekniikka Peliaseento, reagointi, havainnointi Maalivahtina toimiminen
<b>FYSIIKKA</b>	Omatoiminen liikunta (pyöräily) Koordinaatio, ketteryys, tasapaino Nopeus, hyppelyt Kamppailuvoima Reaktio Liikkuvuus	Omatoiminen liikunta (pyöräily) Koordinaatio, ketteryys, tasapaino Nopeus, hyppelyt Kamppailuvoima Reaktio Liikkuvuus	Omatoiminen liikunta (ulkoilu) Koordinaatio, ketteryys, tasapaino Nopeus, hyppelyt Kamppailuvoima Reaktio Liikkuvuus
<b>PSYKO-SOSIAALINEN</b>	Joukkueen säännöt Opetellaan harjoittelemaan (keskittyminen) Uskallus + Positiivisuus Ilmapiirin merkitys Rohkeus/puhe Pettymyksen sietäminen Aktiivisuus	Joukkueen säännöt Opetellaan harjoittelemaan (keskittyminen) Uskallus + Positiivisuus Ilmapiirin merkitys Rohkeus/puhe Pettymyksen sietäminen Aktiivisuus	Joukkueen säännöt Opetellaan harjoittelemaan (keskittyminen) Uskallus + Positiivisuus Ilmapiirin merkitys Rohkeus/puhe Pettymyksen sietäminen Aktiivisuus



# Pelaajan tavoitteet



Yritä täysillä pelipaikasta riippumatta

Pelaa jokainen tilanne loppuun asti

Ole rohkea - uskalla kuljettaa ja harhauttaa

Ole aktiivinen - riistä pallo takaisin itsellesi ja omalle joukkueelle

Kannusta pelikaveria

Kuuntele valmentajan ohjeet

Nauti pelaamisesta

Olet harjoituksissa itseäsi varten → Muista oma ”miksi” Miksi harjoittelen? Miksi harrastan jalkapalloa?

Uskalla unelmoida

# Valmentajan tavoitteet harjoitustapahtumaan



VALMISTAUDU - harkkaohjelma - saavu ajoissa

INNOSTA + MAHDOLLISTA - huomioi pelaajat ja kannusta heitä onnistumaan

ANNA LASTEN EPÄONNISTUA - huomioi erityisesti onnistumiset + hyvät yritykset

OHJAA TARVITTAESSA KYSYMYKSIN

ANNA TARKENTAVAT OHJEET TARPEEN MUKAAN

Tunnista tunteet ja hyödynnä niitä kasvatuksellisesta näkökulmasta □ Älä arastele vaikeita tilanteita

Säilytä toiminnan aktiivisuus, laatu ja harjoitusrauha kaikille pelaajille ja uskalla puuttua tilanteisiin tarvittaessa

# Ennen harjoitusta



- ▶ Kausisuunnitelma + Jaksosuunnitelma taustalla (Vastuuvallmentaja)
- ▶ Harjoitusohjelma esim. kahden viikon ajalle (Vastuuvallmentaja) Tämä voi vaihdella tilanteesta riippuen sen mukaan mikä on tarkoituksen mukaista. Kuitenkin helpottaa jos pystyy suunnittelemaan 1-2vk eteenpäin.
- ▶ HARJOITUSKERTA
  - ▶ Harjoitusryhmät ennakkoon vastuuvallmentajalta
  - ▶ Tutustuminen käynnissä olevaan harjoitusohjelmaan
  - ▶ Tarkentavat kysymykset ennakkoon tai viimeistään kentällä ennen harjoituksia
  - ▶ Toimitaanko koko harjoitus oman ryhmän kanssa vai rastipisteharjoitteluna tai hybridi
  - ▶ Käy mielessä läpi, miten harjoitteet tulevat menemään ja mihin tulee kiinnittää huomiota
- ▶ HARJOITUSTEN YHTEINEN ALOITTAMINEN (huomioidaan kaikki)
  - ▶ Yhteinen ”Moi!” tai jopa niin, että läpyt kaikille valmentajille tai oman ryhmän valmentajalle

# Harjoitusten / Harjoitteiden teema



- ▶ Muistaa mikä/mitkä on päivän harjoituksen teema(t) - kaikkia asioita ei voida ratkoa yhden tapahtuman kohdalla vaan keskittyä pienempiin osa-alueisiin.
- ▶ Harjoituksissa tai peleistä voi joku asia nousta esiin ja sitä voi tilanteen mukaan korostaa lisäteemana, jos se vaikuttaa harjoitusten toteuttamiseen merkittävästi, mutta eri osa-alueita ollaan vasta kehittämässä ja valmista ei tarvitse olla.
- ▶ Kärjistäen, jos teemana on harjoituksissa prässäminen ja toisella jaksolla ei ole niin saattaa olla, että kukaan ei muista prässätä, mutta sitä ei välttämättä tarvitse pelaajille erikseen nostaa sillä kertaa vaan keskittyä kyseisen harjoituskerran teemojen kautta.

# Harjoitusten aikana



Lasten/Nuorten maailma - opetellaan uutta - ohjeistamiset mahdollisimman lyhyesti ja yksinkertaisesti □  
Toiminta käyntiin ja tarkentavat ohjeistukset hetken päästä □ Lisää aktiivista aikaa ja asiat pelaajan  
helpompi sisäistää

Teeman mukaan esim. prässi/pallon riisto - muistutus, mitä tapahtuu, kun pallo tulee peliin?

Ohjataan kysymyksillä teemaan liittyen. (Ohjattu oivaltaminen) □ Anna aikaa palautteen ja kysymysten  
prosessoinnille, älä vastaa heti itse vaikka tulisikin aluksi hiljaista.

KANNUSTA - NOSTA ESIIN HIENOT SUORITUKSET - VAHVISTA NIITÄ!!! Myös yritykset tehdä oikea päätös!

Mahtava harhautus Onni! - hieno yritys harhauttaa Jenni!

# Harjoitusten jälkeen



Kysyä pelaajilta miten meni? Mitkä fiilikset?

Miksi hyvä fiilis? Miksi huono fiilis?

Mitkä meidän teemat oli tänään harjoituksissa ja mitä kaikkea harjoiteltiin/opittiin?

Miten onnistuttiin teemassa 1... ? Miten teemassa 2...?

Oma näkemys, että tässä onnistuttiin, tuossa pitää vähän parantaa seuraavaan peliin...

Harjoitusten onnistujat - Vesa teki koko ajan täysillä ja yritti loppuun asti... Sonjalta todella hienoja pallon riistoja ja rohkeata kaksinkamppailua...

Käyttää max 3-5min - ei missään nimessä liian pitkään - positiivisen kautta

Seuraava tapahtuma (harjoitukset tai peli/turnaus) Nähdään silloin! + LOPPUHUUTO!

# My Club



- ▶ Harjoitukseen osallistuvat pelaajat ja toimihenkilöt
  - ▶ Osallistuneiden vahvistaminen harjoitusten jälkeen
  - ▶ Harjoitusmäärien seuranta pelaajien aktiivisuuden näkökulmasta