



Riihimäen Palloseura

5v5 harjoittelu

Harjoitustapahtuma

Harjoitusten johtaminen (5v5)

Valmennuslinjan päätavoitteet

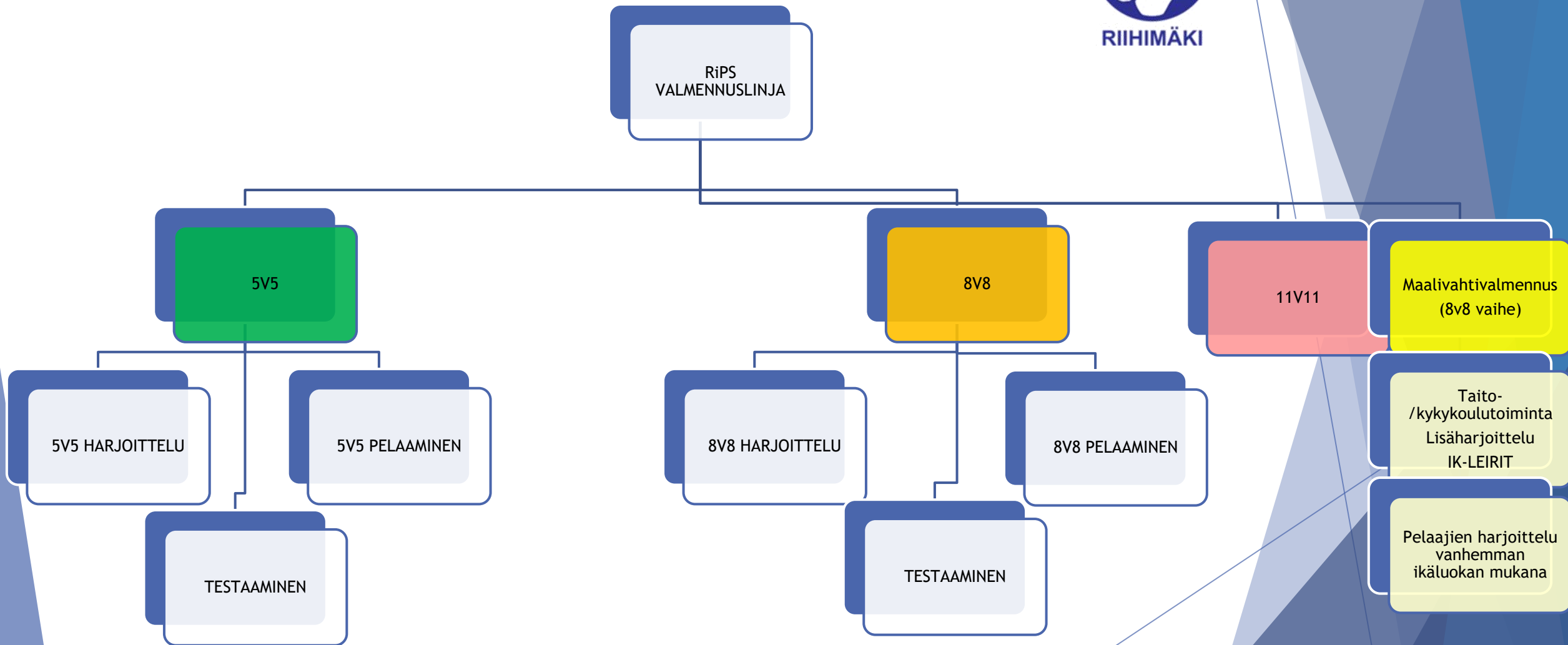


Yhdenmukaistaa seuran toimintakulttuuria

Määrittää harjoittelun ja pelaamisen painopisteet

Mahdollistaa valmentajien ja pelaajien kehittyminen

Valmennuslinjan käyttöönotto



Harjoittelu + pelimäärät + testaaminen



IKÄLUOKKA	OHJATTU HARJOITTELU	PELAAMINEN	KOKONAISLIIKUNTAMÄÄRÄ	TEKNIIKKATESTIT	FYSIIKKATESTIT
3V3 / 4V4					
PERHEFUTIS	1krt / viikko (45-60min)	Ei vielä pelejä	+20h/viikko		
LAPSIFUTIS	1krt / viikko (60min)	Turnaukset/harkkapelit kerran kuussa	+20h/viikko		
5V5					
PT7	1-2krt / viikko (60min)	Turnaukset/harkkapelit kerran kuussa	+20h/viikko/ (1h Vauhdikasta pv)		
PT8	2krt / viikko (75min)	Turnaukset 1-2kpl / kk Harkkapelit	+20h/viikko/ (1h Vauhdikasta pv)	X	
PT9	2-3krt / viikko (60-90min)	Turnaukset 1-2kpl / kk Harkkapelit Sarjapelit	+20h/viikko/ (1h Vauhdikasta pv)	X	

HARJOITTELU



- ▶ *LAPSIFUTIS* vaiheessa aloitamme harjoittelemisen koulun salissa / jalkapallohallissa kerran viikossa

▶ PT7

- ▶ Harjoitukset 1-2 kertaa viikossa
 - ▶ Talvikaudella kerran viikossa
 - ▶ Kesäkaudella kaksi kertaa viikossa
 - ▶ Harjoitusten kesto 60min
- ▶ 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 70% (40min)

▶ PT8

- ▶ Harjoitukset 2 kertaa viikossa
 - ▶ Harjoitusten kesto 75min
- ▶ 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 75% (45min)

▶ PT9

- ▶ Harjoitukset 2-3 kertaa viikossa
 - ▶ Harjoitusten kesto 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)

ESIMERKIT HARJOITUSKOKONAISUUDESTA



PT7 (60min)	PT8 (75min)	PT9 (90min)
Alkuharjoite (10min)	Ohjattu lämmittely/tekniikka/fysiikka (15min)	Ohjattu lämmittely/tekniikka/fysiikka (15min)
Lajitaito 1 (15min)	Lajitaito 1 (15min)	Lajitaito 1 (15min)
Lajitaito 2 / Pelitaito (15min)	Lajitaito 2 / Pelitaito (15min)	Lajitaito 2 (15min)
Pelaaminen (20min)	Pelitaito (15min)	Pelitaito 1 (15min)
	Pelaaminen (15min)	Pelitaito 2 (15min)
		Pelaaminen (15min)

Harjoitteisiin käytettävä aika on ohjeellinen ja esimerkiksi lajitaidon kohdalla voi käyttää 10min tai pelitaidon kohdalla voi käyttää 20min kyseiseen harjoitteeseen.

Miten 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 3min (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%)

PELITAITO	Marras-Joulu	Tammi-Helmi	Maalis-Huhti
	Hyökkääminen Maalinteko Pelin avaaminen MV osana joukkuetta	Puolustaminen Maalinteon estäminen Prässääminen MV osana joukkuetta	Hyökkääminen Murtautuminen/Maalinteko MV osana joukkuetta
LAJITAITO	Omatoiminen harjoittelu (kuljettaminen) Kuljettaminen, kääntyminen, harhauttaminen Syöttäminen/1-kosketus Maalinteon harjoittelu, potkutekniikka Peliasento Liikkuminen pallottomana Maalivahtina toimiminen	Omatoiminen harjoittelu (pallon käsittely/ponnauttelu) Kuljettaminen, kääntyminen, harhauttaminen Syöttäminen/1-kosketus Maalinteon estämisen harjoittelu Puolustaminen / Harhauttaminen 1v1 Peliasento Maalivahtina toimiminen	Omatoiminen harjoittelu (harhauttaminen + käännökset) Harhauttaminen 1v1 ja 2v1 Maalinteon harjoittelu, potkutekniikka Peliasento Liikkuminen pallottomana Maalivahtina toimiminen
FYSIKKA	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
PSYKO-SOSIAALINEN	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
PELITAITO	Touko-Kesä	Heinä-Elo	Syys-Loka
	Kertaus	Puolustaminen/Hyökkääminen Maalinteko / Maalinteon estäminen Tilanteenvaihtopelaaminen (+/-) MV osana joukkuetta	Puolustaminen/Hyökkääminen Pelin avaaminen Tilanteenvaihtopelaaminen (+/-) MV osana joukkuetta
LAJITAITO	Omatoiminen harjoittelu (ponnauttelu + syöttäminen)	Omatoiminen harjoittelu (potkutekniikka/maalinteko) Kuljettaminen, kääntyminen, harhauttaminen Syöttäminen/1-kosketus Puolustaminen / Harhauttaminen 1v1 Maalinteon harjoittelu, potkutekniikka Peliasento, reagointi, havainnointi Maalivahtina toimiminen	Omatoiminen harjoittelu (kuljetus/syöttö/potku/ponnauttelu) Kuljettaminen, kääntyminen, harhauttaminen Syöttäminen/1-kosketus Puolustaminen / Harhauttaminen 1v2 Maalinteon harjoittelu, potkutekniikka Peliasento, reagointi, havainnointi Maalivahtina toimiminen
FYSIKKA	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
PSYKO-SOSIAALINEN	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

VALMENTAJAN TAVOITTEET HARJOITUS TAPAHTUMAAN



VALMISTAUDU - harkkaohjelma - saavu ajoissa

INNOSTA + MAHDOLLISTA - huomioi pelaajat ja kannusta heitä onnistumaan

ANNA LASTEN EPÄONNISTUA - huomioi erityisesti onnistumiset + hyvät yritykset

OHJAA TARVITTAESSA KYSYMYKSIIN

ANNA TARKENTAVAT OHJEET TARPEEN MUKAAN

Ennen harjoitusta



- ▶ Kausisuunnitelma + Jaksosuunnitelma taustalla (Vastuuvälmentaja)
 - ▶ Harjoitusohjelma esim. kahden viikon ajalle (Vastuuvälmentaja)
- ▶ HARJOITUSKERTA
 - ▶ Harjoitusryhmät ennakoon vastuuvälmentajalta
 - ▶ Tutustuminen käynnissä olevaan harjoitusohjelmaan
 - ▶ Tarkentavat kysymykset ennakoon 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 välméntajille tai oman ryhmän välméntajalle

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 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 prässääminen 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 maailma - opetellaan uutta - ohjeistamiset mahdollisimman lyhyesti ja yksinkertaisesti

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

Ohjataan kysymyksillä teemaan liittyen.

KANNUSTA - NOSTA ESIIN HIEHOT SUORITUKSET - VAHVISTA NIITÄ!!!

Mahtava harhautus Onni! - hieno yritys harhauttaa Jenni!

Harjoitusten jälkeen (ryhmissä / yhdessä koko joukkue)



Kysyä pelaajilta miten meni? Mitkä fiilikset?

Miksi hyvä fiilis? Miksi huono fiilis?

Mitkä meidän teemat oli tänään harjoituksissa?

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 3min - ei missään nimessä liian pitkään - positiivisen kautta

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

MyClub



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