



# RiPS Valmennuslinja 2025-

5V5

8V8



# Riihimäen Palloseura

- ▶ VISIO 2022-2025
- ▶ Riihimäen Palloseura on alueen merkittävin liikuttaja.
  
- ▶ ARVOT
- ▶ Yhteisöllisyys: Toimimme yhdessä toisiamme huomioiden, kannustaen ja kunnioittaen. Me olemme RiPS - kaikkien yhteinen seura.
  
- ▶ Urheilullisuus: Mahdollistamme ja tuemme kehittymistä kohti urheilullista elämäntapaa niin yksilö- kuin joukkueetasolla. Toimintamme seurana on suunnitelmallista, opimme ja kehitymme yhdessä määrätietoisesti.
  
- ▶ Tasapuolisuus: Toimintamme on läpinäkyvää ja perusteltua. Vaalimme tasa-arvoisuutta ja rehellisyyttä niin yksilöinä, kuin yhteisönä. Jokainen seuran jäsen on yhtä tärkeä ja tasa-arvoinen.

# Valmennuslinjan päätavoitteet

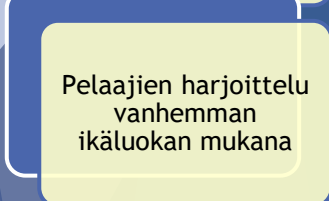
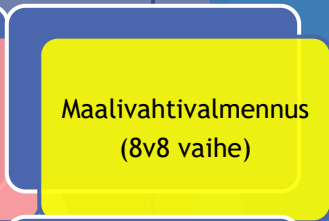
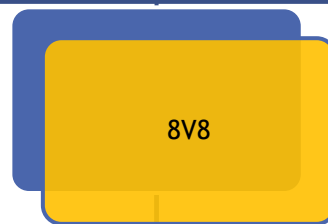
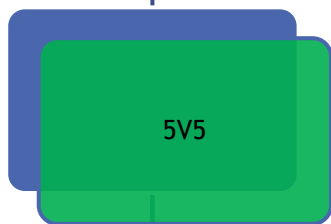


Yhdenmukaistaa seuran toimintakulttuuria

Määrittää harjoittelun ja pelaamisen painopisteet

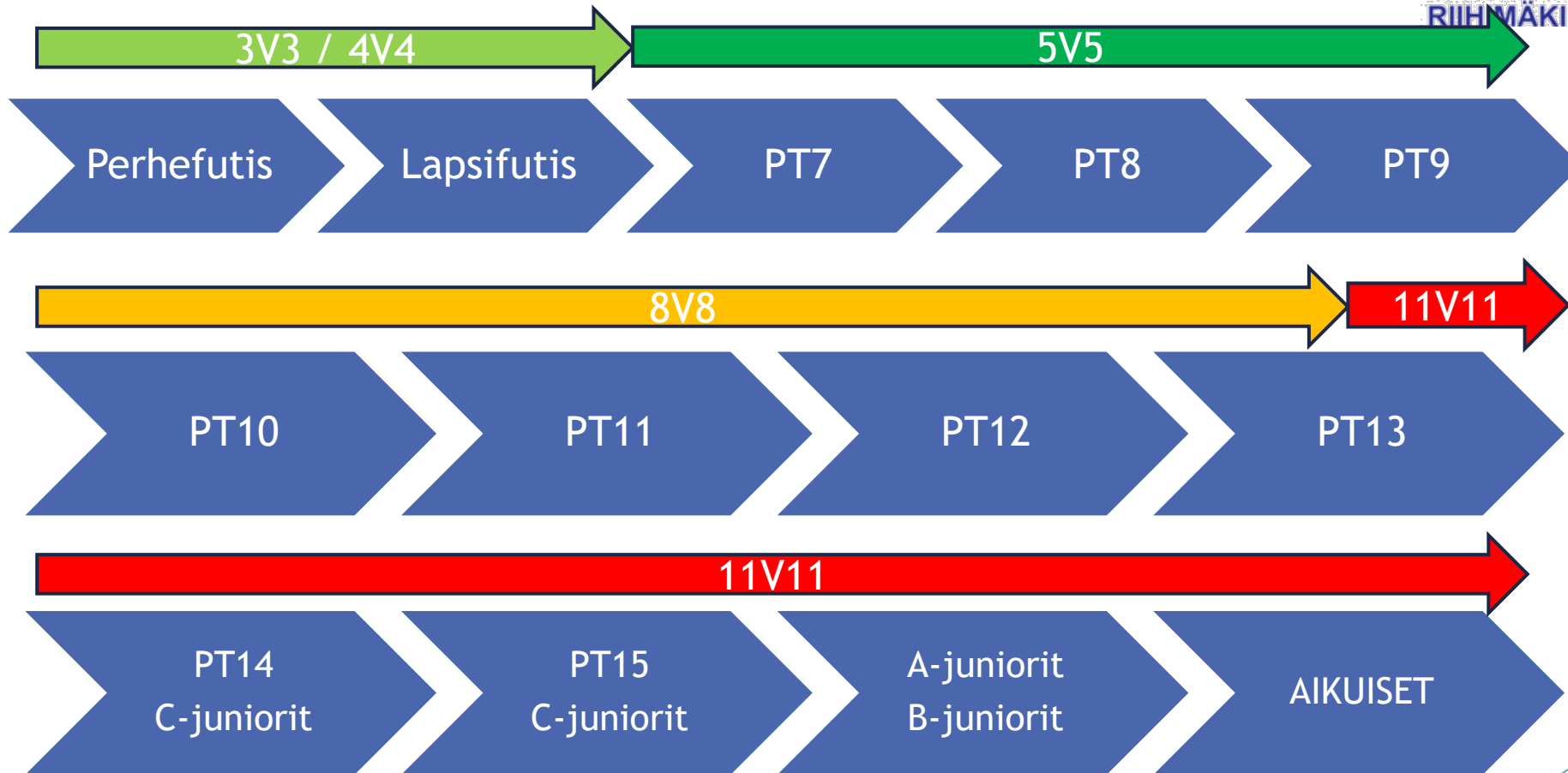
Mahdollistaa valmentajien ja pelaajien kehittyminen

# Valmennuslinjan käyttöönotto





# RiPS Pelaajapolku



**5V5**

- Rohkeus edetä kuljettamalla
- Halu napata pallo takaisin itselleen
- Harjoitusten aktiivinen aika korkea

**8V8**

- 1v1 pelaaminen
- Pelin keskus - mitä tapahtuu pallon lähellä
- Intensiteetti - tehdään täysillä

# Harjoittelu + pelimäärät + testaaminen



IKÄLUOKKA	OHJATTU HARJOITTELU	PELAAMINEN	KOKONAISLIIKUNTAMÄÄRÄ	TEKNIIKKATESTIT	FYSIIKKATESTIT
<b>3V3 / 4V4</b>					
PERHEFUTIS	1krt / viikko (45-60min)	Ei vielä pelejä	+20h/viikko		
LAPSIFUTIS	1krt / viikko (60min)	Turnaukset/harkkapelit kerran kuussa	+20h/viikko		
<b>5V5</b>					
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	
<b>8V8</b>					
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 viikonlopun)	+20h/viikko/ (1h Vauhdikasta pv)	X	X
PT13	3-4krt / viikko (75-90min)	Sarjapelit Harkkapelit Pelitapahtumia 2-3 /kk (huomioida myös pelivapaat viikonlopun)	+20h/viikko/ (1h Vauhdikasta pv)	X	X

# RiPS Valmentaja



Innostava ja pelille heittäytyvä valmentaja

Pelaajalähtöinen valmennusote jossa pyritään tunnistamaan pelaaja myös yksilönä yksilöllisine tarpeineen

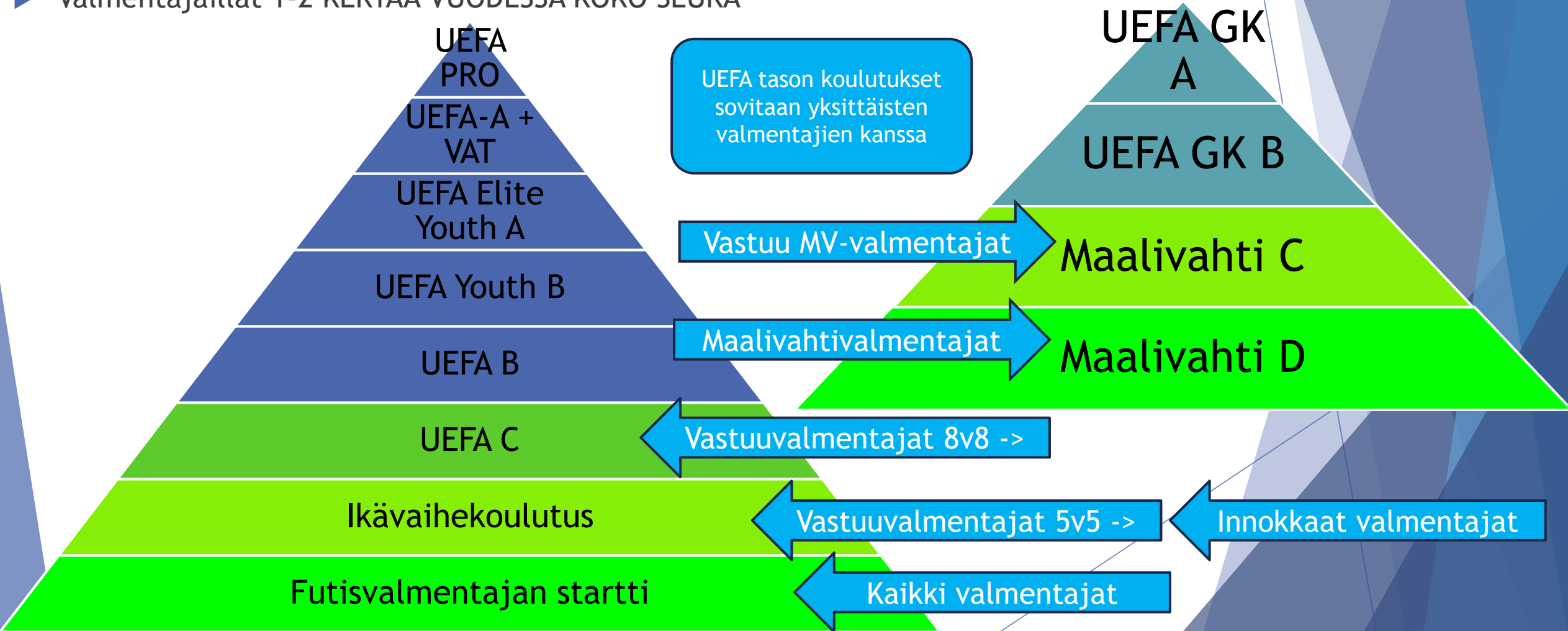
Valmentaja mahdollistaa muiden lajien harrastamisen yhdessä pelaajan ja perheiden kanssa

Vastuvalmentaja suunnittelee vuosisuunnitelman koordinaattorien tukemana valmennuslinjan mukaisesti

Vastuvalmentaja ohjeistaa apuvalmentajat treenin alussa harjoituksen kulusta. Harjoitteissa on vähintään yksi tavoite, josta annetaan palautetta.

# Valmentajien koulutuspolku

- ▶ Palloliiton
- ▶ Seuran omat koulutukset (RiPS Valmentajan minikurssi, fysiikkakoulutus, teemakoulutukset, ikäkausikoulutukset)
- ▶ Valmentajaillat 1-2 KERTAA VUODESSA KOKO SEURA

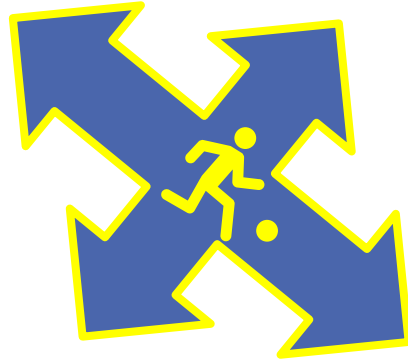




# TOIMINNAN TAVOITE



Miten perheet  
kokevat?



Miten lapset  
kokevat?

Mitä tapahtuu  
kentällä?

Teoriatieto

# Parasta valmentamisessa





# 5v5 vaihe

## 5V5

- Rohkeus edetä kuljettamalla
- Halu napata pallo takaisin itselleen
- Harjoitusten aktiivinen aika korkea

# 5v5 yleinen esittely



- ▶ **Innostutaan liikkumaan ja rakastutaan jalkapalloon!**
- ▶ Liikunnan avulla lapsen terveys, hyvinvointi, toimintakyky ja motoriset taidot kehittyvät. Lapsilla on yleensä synnynnäinen tarve olla liikunnallisesti aktiivisia ja sen takia liikunnallinen elämäntapa alkaa kehittyä lapsuusvaiheessa
- ▶ **Lapsen tulee saada toistuvasti positiivisia onnistumisen kokemuksia ja oppimisen kokemuksia, jotta liikuntainnostus ja rakastuminen jalkapalloon ovat mahdollisia.**
- ▶ Lapset kykenevät keskittymään ainoastaan pieneen määrään asioita kerrallaan ja **keskittymiskyky on rajallinen**. Lapset voivat helposti turhautua, jos vaihtoehtoja on liikaa. Harjoittelussa on tärkeintä lapsille **mielekäs ja hauska toiminta!** Yksinkertaiset pelinomaiset harjoitteet ovat parhaita lapsen näkökulmasta. Oppiminen tapahtuu lapsen kannalta tiedostamattomasti. Oppimista vahvistetaan positiivisella vuorovaikutuksella ja huomioidaan erityisesti onnistuneet suoritukset sekä kannustetaan yrittämään rohkeasti. **Turvallinen ja positiivinen ilmapiiri on erityisen tärkeää leikki-ikäisille.**
- ▶ Lapsen fyysistä kehitystä hallitsee hermoston nopea kehittyminen ja leikki-ikäinen lapsi oppii helposti kokonaisvaltaisia ja yksinkertaisia liikkeitä. **Motoristen perustaitojen harjoittelu suuren kokonaisliikunnan määrän kautta on oleellista.** Pallon hallitsemisen oppiminen mahdollistuu, kun lapsi pystyy hallitsemaan omaa kehoaan. Motoristen perustaitojen kehittymisen ja oppimisen otollisinta aikaa ovat kouluikää edeltävät vuodet, jolloin lapsi oppii suurimman osan motorisista perustaidoista. Motoriset perustaidot sisältävät liikkumistaidot, tasapainotaidot ja välineenkäsittelytaidot.
- ▶ Leikki-ikäisten lasten kognitiivisen kehitysasteen hallitseva piirre on egosentrisyys ("itsekeskeisyys"). **Lapset ovat pääosin kiinnostuneita vain omasta tekemisestään.** Yhdessä leikkiminen tai pelaaminen on paremminkin rinnakkain leikkimistä tai pelaamista. Esimerkiksi 3v3-peli voi kenttätilanteessa näyttää enemmän 1v5-peliltä, jossa kaikki pelaajat ovat kiinnostuneita pallosta

# Motoriset perustaidot



## Motoriset perustaidot

Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineenkäsittelytaidot
Heiluminen	Harppaaminen	Heittäminen
Kieriminen	Hyppääminen esteen yli	Iskeminen
Kääntyminen	Juokseminen	Kauhaiseminen
Pysähtyminen	Kiipeäminen	Kierittäminen
Pyörähtäminen	Käveleminen	Kiinniottaminen
Taivuttaminen	Laukkaaminen	Lyöminen ilmasta
Tasapainoilu	Liukuminen	Pomputteleminen
Venyttäminen	Loikkaaminen	Potkaiseminen
Väistyminen	Ponnistaminen	Potkaiseminen ilmasta

# 5V5 OSA-ALUEET



Teknis-taktinen	Fyysinen	Psyko-sosiaalinen
Lapsen perustaitojen kehittäminen (1v1)	Liikunnallisuus ja oman kehon hallinta	Turvallinen ilmapiiri harrastaa
1. Pallollisen Pelaajan Eteneminen (pallon käsittely, kuljettaminen, harhauttaminen, syöttäminen, suojaaminen, haltuunottaminen ja maalinteko)	1. Monipuolinen omatoiminen liikunta (ulkoilu, pyöräily, pihapelit)	1. Opitaan toimimaan joukkueen sääntöjen ja toimintatapojen mukaan (pelaajien omat pelisäännöt)
2. Pallottoman Pelaajan Tuki (liikkuminen pelattavaksi, tyhjän tilan löytäminen)	2. Nopeuden kehittäminen - <i>alle 5s</i> (hipat ja kisailut)	2. Ymmärretään keskittymisen merkitys kehittymisen ja oppimisen mahdollistajana
3. Pallollisen Pelaajan Puolustaminen (välitön prässä, riistäminen, vartalon käyttö)	3. Kamppailuvoiman kehittäminen (hyppelyt, johdetut painit / pallokamppailut)	3. Uskalletaan yrittää ja saa epäonnistua
4. Pallottoman Pelaajan Puolustaminen (auta muuta joukkuetta/pelikaveria, sijoittuminen vastustajan ja oman maalin väliin, aktiivisuus)	4. MUIDEN LAJIEN HARRASTAMINEN	4. Valmentajan merkitys ilmapiirin luomisessa, onnistumisten mahdollistajana, palautteen antajana, keskittymisen ohjaajana, kannustajana ja toistojen mahdollistajana



# 8v8 vaihe

## 8V8

- 1v1 pelaaminen
- Pelin keskus - mitä tapahtuu pallon lähellä
- Intensiteetti - tehdään täysillä

# 8v8 yleinen esittely



- ▶ Varsinaiset fyysiset suorituskykyominaisuudet kehittyvät varsin maltillisesti ja ennen murrosikää tyypillistä kehittämisessä tapahtuva tasannevaihe. Sen sijaan **jalkapallotaitojen kehittämisessä eletään taitojen oppimisen kulta-aikaa!** Painopiste harjoittelussa onkin **yksilötaitojen kehittämisessä erityisesti pallollisena.** Jalkapallotaitojen lisäksi **yleiset motoriset taidot**, kuten tasapaino, liikehallinta ja liikkeiden ajoitukset kehittyvät tässä ikäryhmässä, jonka johdosta **suuri kokonaisliikunnan määrä** on oleellista.
- ▶ **Painotus ikävaiheessa on taidon oppimisessa käyttäen pelinomaisia harjoitusmenetelmiä.** Taidon oppimisen kannalta riittäviä suoritusmääriä haetaan innostavilla peleillä ja pelinomaisilla harjoitteilla.
- ▶ Havaintomotoriikka ja muu **pelin havainnoinnin oppimisessa korostetaan tiedostamatonta oppimista pelien kautta.**
- ▶ **Painotus on pallon lähellä (1v1-3v3) tilanteissa ja niiden ratkaisussa.** Joukkueena pelaaja osallistuu jo pelivirran mukana pysymiseen (hyökkääminen ja puolustaminen joukkueena pelivirran mukana)
- ▶ **Pätevyyden kokemisen tunteen korostaminen -> Itsetunnon vahvistumiseen lapsi tarvitsee positiivista kannustusta ja onnistumisten huomioimista.** Keskittymiskyky paranee, joskin toiminnallisuus korostuu edelleen ja ohjeistamisen on syytä olla lyhyttä.



# 8v8 yleinen esittely



- ▶ 8v8 vaiheen lopussa korostetaan vastuun ottamista omasta kehittämisestä.
- ▶ Kalenteri-ialtään saman ikäisten pelaajien väliset erot biologisessa iässä ovat yleensä 2-4 vuotta, joka tulee huomioida pelaajien kehittymisen seurannassa ja arvioinnissa.
- ▶ Käytännössä kaikki fyysiset ominaisuudet kehittyvät suhteellisesti eniten juuri pituuden huippukasvun aikana tai välittömästi sen jälkeen.
- ▶ Visuaaliset ja kognitiiviset taidot merkittävä kehittyminen tapahtuu tässä vaiheessa, jolloin pelaaja kykenee kyseenalaistamaan kriittisesti ja hahmottamaan tulevaisuuttaan entistä paremmin. Ajattelua varjostaa kuitenkin vielä ehdottomuus. Siksi tässä pelaajan tavoitteiden asettelun ja seurannan tukeminen on oleellista, sillä pelaaja arvioi menestystään niiden ja tulosten kautta.
- ▶ Oleellista isolle kentälle siirtymisen tukeminen -> Joukkueharjoittelu -> Korostetaan pelipaikkaidentiteettiä (2-3 pelipaikkaa) -> Korostetaan pelikäsityksen syvällisempää ja tiedostavampaa oppimista. -> Korostuu pelistä johdetut harjoitteet ja intensiivisyys (Pelinomaisuuden vahvistaminen)

# Yhteenveto



- ▶ Pääpainopiste 1v1-pelaamisessa ja lähimpien pelaajien yhteistyön opettelussa. (Pelin keskus)
- ▶ Oleellista on varmistaa innostava ote, toistojen määrä, intensiivisyys ja urheilullisuuden kehittyminen.
- ▶ Pääpainopiste pelaajien tarkoituksenmukaisessa toiminnassa pallon lähellä.
- ▶ Joukkueharjoittelussa pelinomainen intensiteetti. Pelinomaiset intensiiviset tavoitteen mukaiset harjoitteet vahvana osana harjoittelua.

# 8V8 OSA-ALUEET



Teknis-taktinen	Fyysinen	Psyko-sosiaalinen
1v1 ja lähimpien pelaajien yhteistyö	Monipuolinen liikunta keskiössä (Kehonhallinta, parikamppailut, tasapainoilut)	Pääpainopisteenä innostuminen ja kiinnittyminen lajiin oppimista edistävässä ympäristössä. Opitaan elämään ja sen taitoja futiksen kautta.
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pelaaja etenee kuljettaen tai syöttäen tarkoituksen mukaisella tavalla (Päätöksenteko)</li><li>2. Pelaaja sijoittuu suhteessa pallollisen pelaajan tilanteeseen hyvässä peliasennossa</li></ol>	Nopeus: Lyhytkestoista nopeus- ja ketteryyssominaisuuksien harjoittelua maksimaalisella tai lähes maksimaalisella suoritustavalla osana harjoitustapahtumia	Vastuunkantaminen ja tavoitteenasettelu  Itsetuntemus  Keskittyminen
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pelaaja hallitsee pallollisen pelaajan puolustamisen tarkoituksen mukaisesti pallon riistämiseksi</li><li>2. Pelaajat osaavat puolustaa tarkoituksen mukaisesti muuttuvissa tilanteissa (pelin keskus)</li><li>3. Pelaaja ymmärtää roolinsa osana joukkueena pelaamista syvyys ja leveyssuunnassa</li><li>4. Pelaaja ymmärtää oman roolinsa osana joukkueen tiiviyyttä leveys ja syvyysuunnassa</li></ol>	Lihaskestävyys, voimaharjoittelutekniikoiden opettelu ja matalatehoinen nopeusvoimaharjoittelu painopisteenä. 2x viikko voimaharjoittelua (esimeriksi parivoimaliikkeet tai eläinliikkeet) ja 2x viikko matalatehoisia hyppelyitä (hyppelyiden yhdistäminen nopeusharjoitteiden kanssa).  Kestävyys: Kokonaisliikunnan määrän kasvattaminen arjessa	Motivaatio  Itseluottamus