



Riihimäen Palloseura

5v5 pelaaminen

Ottelutapahtuma

Ottelun johtaminen (5v5)

Valmennuslinjan päätavoitteet

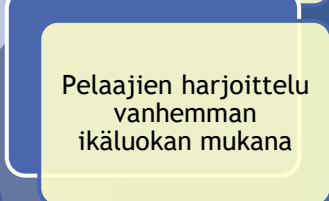
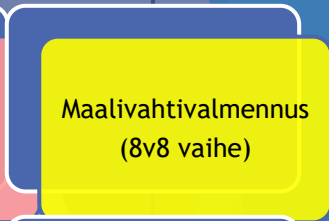
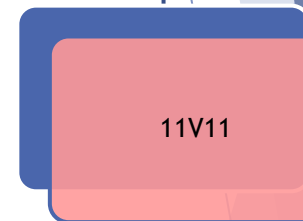
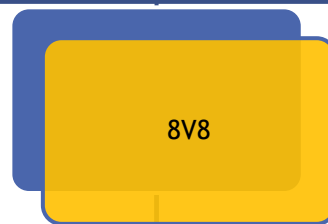
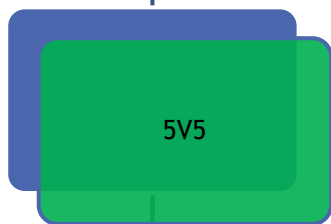


Yhdenmukaistaa seuran toimintakulttuuria

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	

PELAAMINEN



- ▶ *LAPSIFUTIS* vaiheessa aloitamme pelaamisen 4v4 (3 kenttäpelaajaa + 1 maalivahti)

▶ PT7

- ▶ Turnaukset / harkkapelit kerran kuukaudessa
- ▶ Peliryhmät vaihtelevat - ei ole nimettyjä peliryhmiä
- ▶ Lähtökohtaisesti pelataan tasaisilla peliryhmillä
- ▶ Vierausturnauksissa turnausjärjestäjän tasotoiveet voivat vaikuttaa peliryhmiin
- ▶ Tavoite saada kaikki osallistumaan peleihin
- ▶ Pelaajien pelipaikat vaihtelevat
- ▶ Tavoitteena peleistä 50% olisi tasaväkisiä, 25% peleistä olisimme parempia ja 25% peleistä vastustaja olisi meitä parempi

▶ PT8

- ▶ Turnaukset 1-2 kertaa kuukaudessa + harkkapelit
- ▶ Peliryhmät vaihtelevat - ei ole nimettyjä peliryhmiä
- ▶ Turnauksiin ilmoittautumisten ja pääsevien pelaajien mukaan tehdään peliryhmät (turnauksia sekaryhmillä + ”tasoryhmillä”)
- ▶ Tavoite saada kaikki osallistumaan peleihin
- ▶ Pelaajien pelipaikat vaihtelevat
- ▶ Tavoitteena peleistä 50% olisi tasaväkisiä, 25% peleistä olisimme parempia ja 25% peleistä vastustaja olisi meitä parempi

▶ PT9

- ▶ Turnaukset 1-2 kertaa kuukaudessa + harkkapelit
- ▶ Kesäkaudella sarjapelit (Junioriliiga / Palloliiton sarjat)
- ▶ Peliryhmät vaihtelevat - ei ole nimettyjä peliryhmiä
- ▶ Turnauksiin ilmoittautumisten ja pääsevien pelaajien mukaan tehdään peliryhmät (turnauksia sekaryhmillä + ”tasoryhmillä”)
- ▶ Sarjapeleissä peliryhmiä eri sarjatasoilla - pelaajat voivat pelata kauden aikana useammassa peliryhmässä.
- ▶ Tavoite saada kaikki osallistumaan peleihin
- ▶ Pelaajien pelipaikat vaihtelevat
- ▶ Tavoitteena peleistä 50% olisi tasaväkisiä, 25% peleistä olisimme parempia ja 25% peleistä vastustaja olisi meitä parempi

PELIMÄÄRÄT TARKEMMIN



	PT7	PT8	PT9
Turnaukset	30 lyhyttä peliä	40-50 lyhyttä peliä	45-60 lyhyttä peliä
Harkkapelit	6 x 2 = 12	8-12 x 2	6 x 2
Keskinäiset pelit *	12 x 3 = 36	12 x 3 = 36	12 x 3 = 36
Sarjapelit	-	-	7 + 7 kevät/syksy
YHTEENSÄ	78	92-110	107-122

*

PT7, PT8, PT9 tunnustetaan maantieteellinen sijainti harjoitusvastustajien saamisessa, joten pelaaminen omalla harjoitusvuorolla kerran kuussa 3 x 15min, jossa pelaajien aktiivisuus korkealla tasolla.

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 PELITAPAHTUMAAN



VALMISTAUDU - otteluohjelma - kokoontuminen - teemat

INNOSTA + MAHDOLLISTA - huomioi pelaajat ja kannusta heitä onnistumaan

ANNA LASTEN EPÄONNISTUA - huomioi erityisesti onnistumiset + hyvät yritykset

OHJAA TARVITTAESSA KYSYMYKSIN

ANNA TARKENTAVAT OHJEET VAIHDOSSA TAI PELIN TAUOLLA

Ennen ottelua/turnausta



- ▶ Kuinka monta pelaajaa käytössä? (5v5 pelitapa)
- ▶ 5 pelaajaa (ei vaihtopelaajia → kaikki pelaa)
- ▶ 6 pelaajaa (yksi vaihtopelaaja) kiertää pelipaikat
- ▶ 7 pelaajaa (optimaalisin pelaajamäärä) (2 vaihtopelaajaa) Vaihdot puolustajien (P) vaihto kiertävänä ja KK (keskikenttä) + H (hyökkääjä) vaihto kiertävänä
- ▶ 8 pelaajaa (3 vaihtopelaajaa) Vaihdot puolustajien vaihto kiertävänä ja KK (keskikenttä) + H (hyökkääjä) vaihtoparit
- ▶ 9 pelaajaa (4 vaihtopelaajaa) Jokaiselle kenttäpelaajalla vaihtopari (P:jilla, KK:lla, H:llä)
- ▶ *10 pelaajaa* (2 täyttä kentällistä 4 + maalivahti)
- ▶ Montako peliä pelataan? (Turnaus esim. 3 peliä → 3 Maalivahtia)
- ▶ Suunnitella pelipaikat ennakkoon ja miettiä jo valmiiksi päivän maalivahtit, joiden kanssa jutella pelaajien saapuessa, että onko ok pelata esim. turnauksen toinen peli maalissa jne.
- ▶ Pelipaikat pysyisivät mahdollisimman samoina turnauksen ajan. Kolmen pelin turnauksessa voi olla 2 ensimmäistä peliä samat ja muokata kolmanteen. Neljän pelin turnaus 2 + 2 pelipaikat (puolustajana 2 peliä ja KK/H 2 peliä)

Ennen ottelua/turnausta



- ▶ **PELIAIKA:** Varmistaa mikä on peliaika ja miettiä vaihtoväli pelaajille...
- ▶ Esim. 25min peli ja 7 pelaajaa, jolloin 1 vaihtaa puolustajat ja 1 vaihtaa keskikenttä/hyökkääjä niin yhden vaihdon väli olisi 8min 20s tarkalleen - vaihto toki tilanteen mukaan. Vastaavasti, jos 9 pelaajaa niin kannattaa pelata 6min 15s vaihtovälillä, jolloin käy kahdesti kentällä.
- ▶ **Tavoitteena, että pelaajat ovat kentällä pidempään, eikä tehdä liian montaa vaihtoa kentälle. Väsymiseen tottuu ja fyysinen kunto kehittyy, kun saavat pelata.**
- ▶ Vaihtaminen kannattaa suorittaa, kun on esim. oma sivurajakuljetus tai maalikuljetus
- ▶ Reagointi muutoksiin, joku loukkaantuu tai väsyy täysin - tai täytyy jotain ohjetta tarkentaa niin kutsuu hetkeksi vaihtoon.

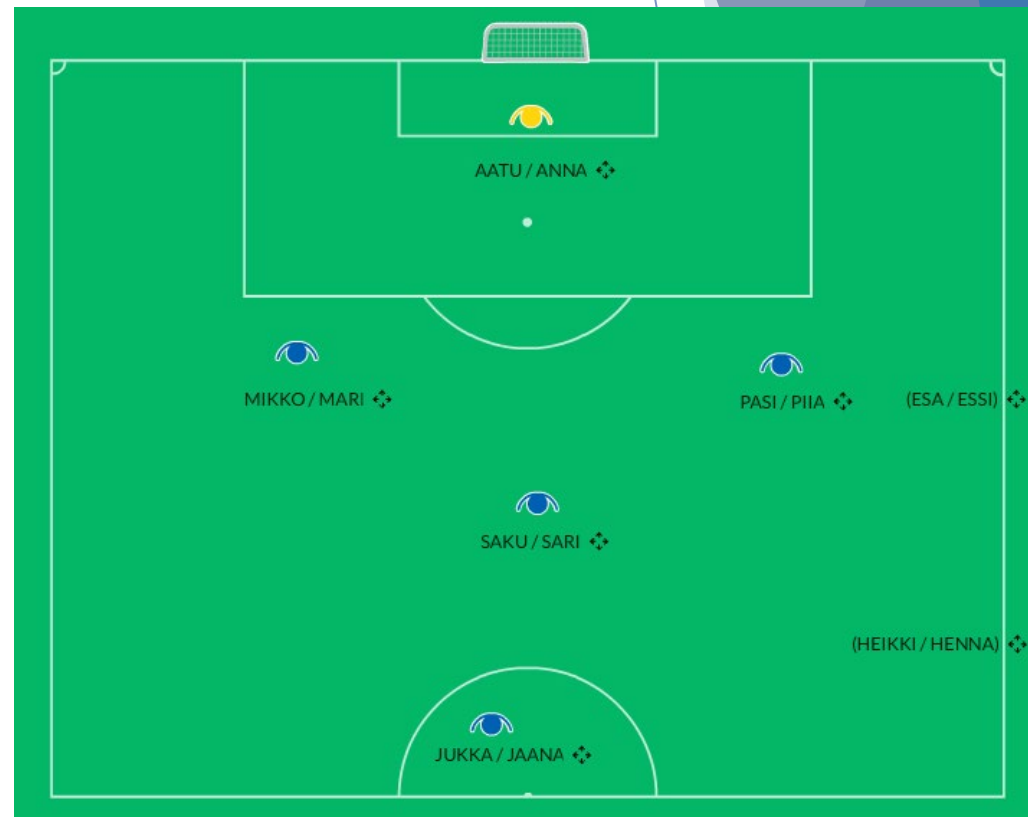


Ottelun ja turnauksen teema

- ▶ Muistaa mikä on ko. ottelun / turnauksen **teema** - kaikkia asioita ei voida ratkoa yhden tapahtuman kohdalla vaan keskittyä pienempiin osa-alueisiin.
- ▶ Turnauksessa voi joku asia nousta esiin ja sitä voi tilanteen mukaan korostaa **lisäteemana**, jos se vaikuttaa isosti turnauspäivän pelisuoritukseen, mutta eri osa-alueita ollaan vasta kehittämässä ja valmista ei tarvitse olla.
- ▶ Kärjistäen, jos teemana on yhdessä pelissä prässääminen ja toisessa pelissä ei ole niin saattaa olla, että kukaan ei muista prässätä, mutta sitä ei välttämättä tarvitse pelaajille erikseen nostaa sillä kertaa vaan käydä teemojen kautta.

Ottelupalaveri

- ▶ Kirjata pelaajien nimet pelipaikoille - suluissa vaihtopelaajat
- ▶ Kannattaa alkuun kertoa pelaajien pelipaikat siten, että he eivät näe paikkoja. Kun kaikki pelaajat on käyty, niin näyttää sitten pelipaikat ja kertaa vielä. Näin keskittyminen säilyy paremmin.
- ▶ **Kun sanotaan pelaajan nimi ja pelipaikka → koko peliryhmä taputtaa**
- ▶ Kertoa kuka on pelin kapteeni tai turnauksen kapteeni - hoitaa arvonnat ja tervehdykset tuomarille ja vastustajan kapteenille (viirin vaihto)



Ottelupalaveri



▶ Pelipaikat

▶ MV (maalivahti)

- ▶ Maalikuljetukset
- ▶ Torjunnat
- ▶ Kenttäpelaajien auttaminen

▶ P (puolustajat)

- ▶ HYÖKKÄÄ + PUOLUSTA
- ▶ Sivuraja- ja kulmakuljetukset omalta laidalta
- ▶ Vapaakuljetukset puolustusalue

▶ KK (keskikenttä)

- ▶ HYÖKKÄÄ + PUOLUSTA
- ▶ Vapaakuljetukset hyökkäysalue

▶ H (hyökkääjä)

- ▶ HYÖKKÄÄ + PUOLUSTA
- ▶ Haasta 1v1 tilanteessa
- ▶ Rangaistuspotkut



- ▶ Pelipaikkojen roolit teemojen mukaan. Esim. pallon riistäminen niin hyökkääjä ylimpänä ensimmäisenä pallolliseen vastustajaan kiinni. Puolustaessa löydä oma vastustajan pelaaja ja pysy vastustajan ja oman maalin välissä!

Ottelupalaveri

- ▶ Mitkä on päivän teemat
- ▶ Tiedot ennakkoon
- ▶ Esimerkki oikealla
- ▶ Isoihin otsikkoihin vielä täydennykset / tarkennukset
- ▶ Muistuta harkoissa harjoitelluista harjoitteista teemaan liittyen.



TEEMAT:

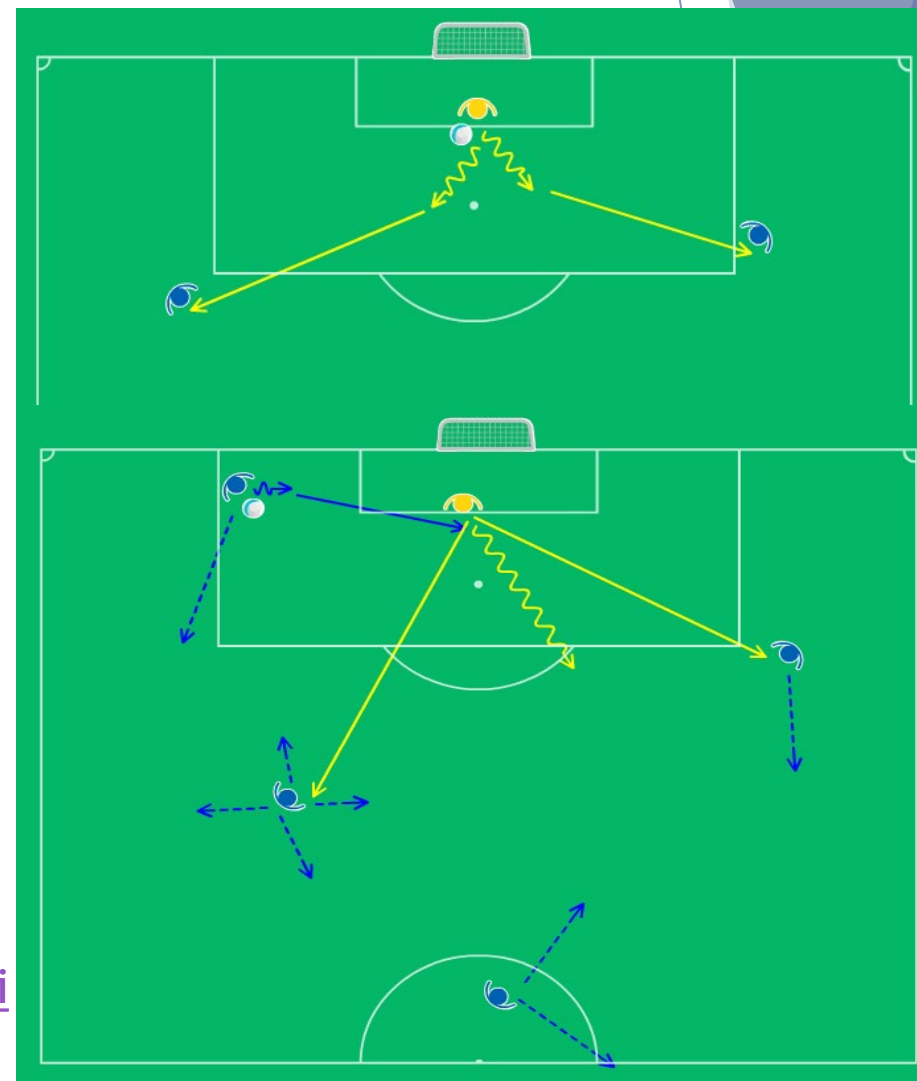
1. PELIN AVAAMINEN
2. PALLON RIISTO OMILLE

Ottelupalaveri - teemat



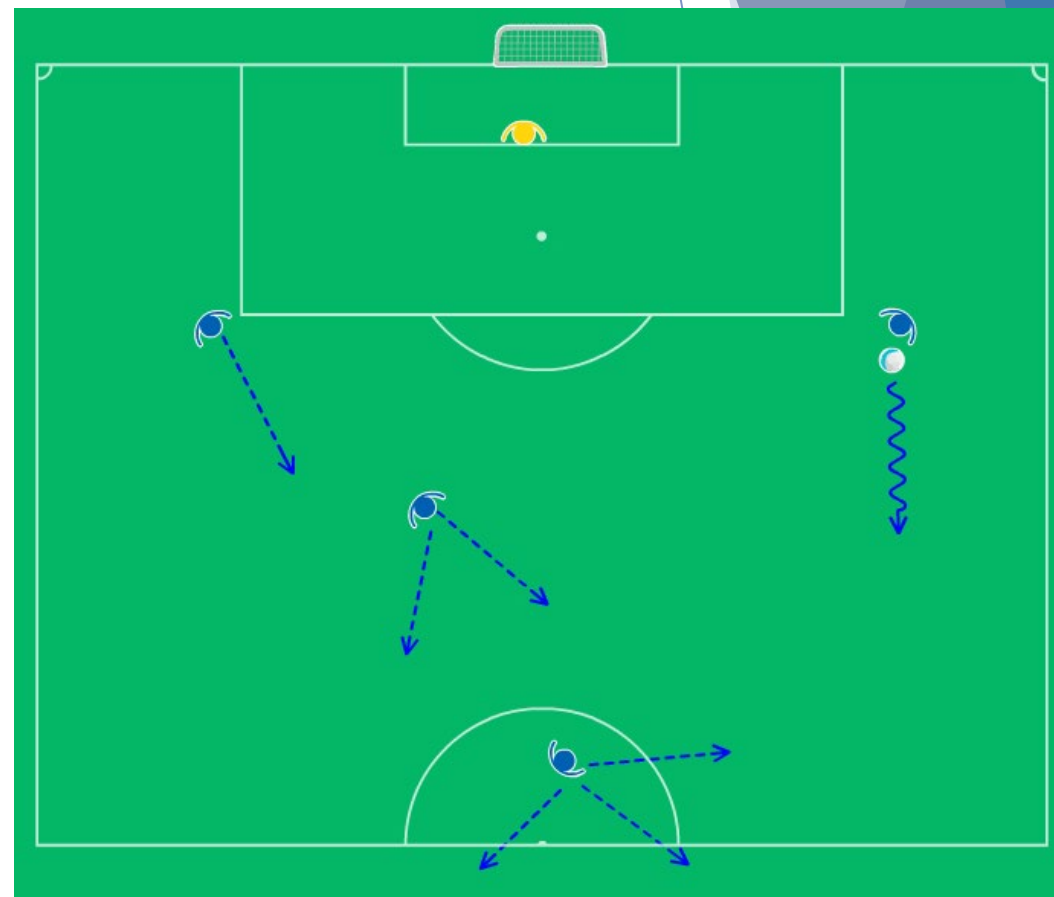
- ▶ Pelin avaaminen
- ▶ Kenelle avataan ensisijaisesti?
- ▶ Puolustajat valmiina ottamaan pallo vastaan
- ▶ Maalivahti keskity kuljetus tyhjään tilaan + hyvä laadukas syöttö puolustajalle. Heitto / vieritys puolustajalle

- ▶ Voidaanko avata myös siten, että puolustaja syöttää maalivahdille + liikkuu pelattavaksi → mahdollistaa maalivahdin kuljettamisen myös... (?)



Ottelupalaveri - teemat

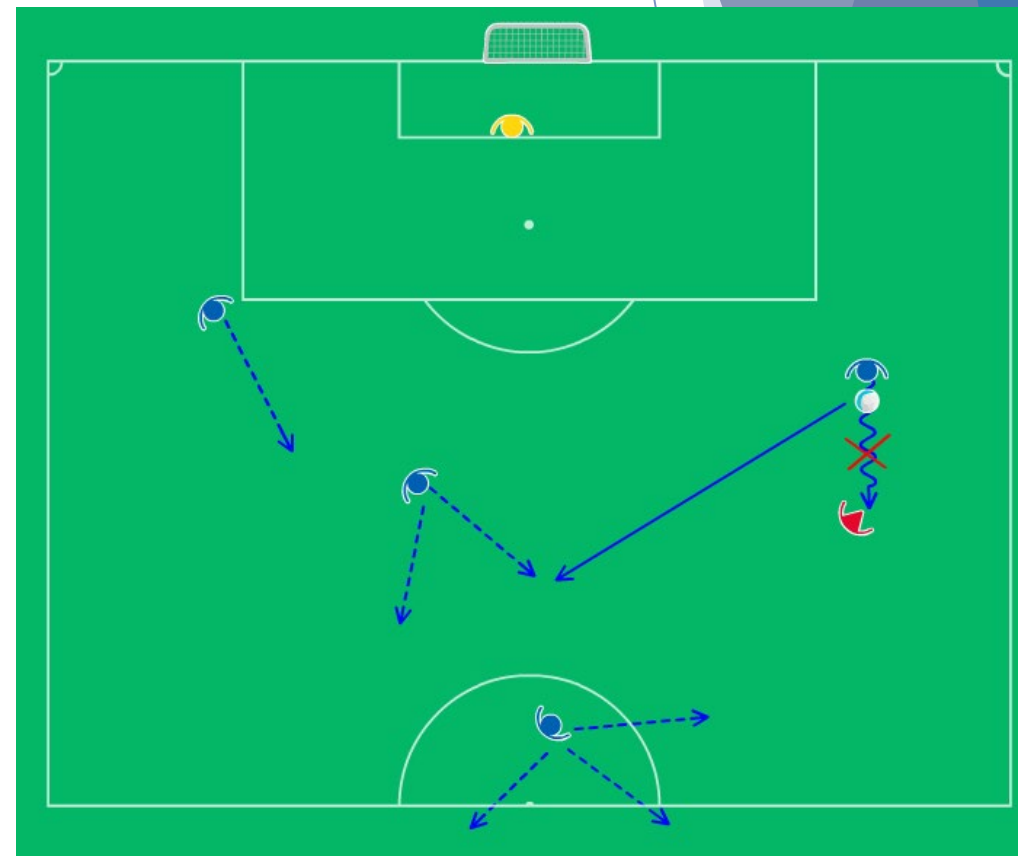
- ▶ Pelin avaaminen
- ▶ MV avannut puolustajalle, kuvassa tilaa niin mitä teet?
- ▶ Kannattaa kuljettaa eteenpäin



Ottelupalaveri - teemat



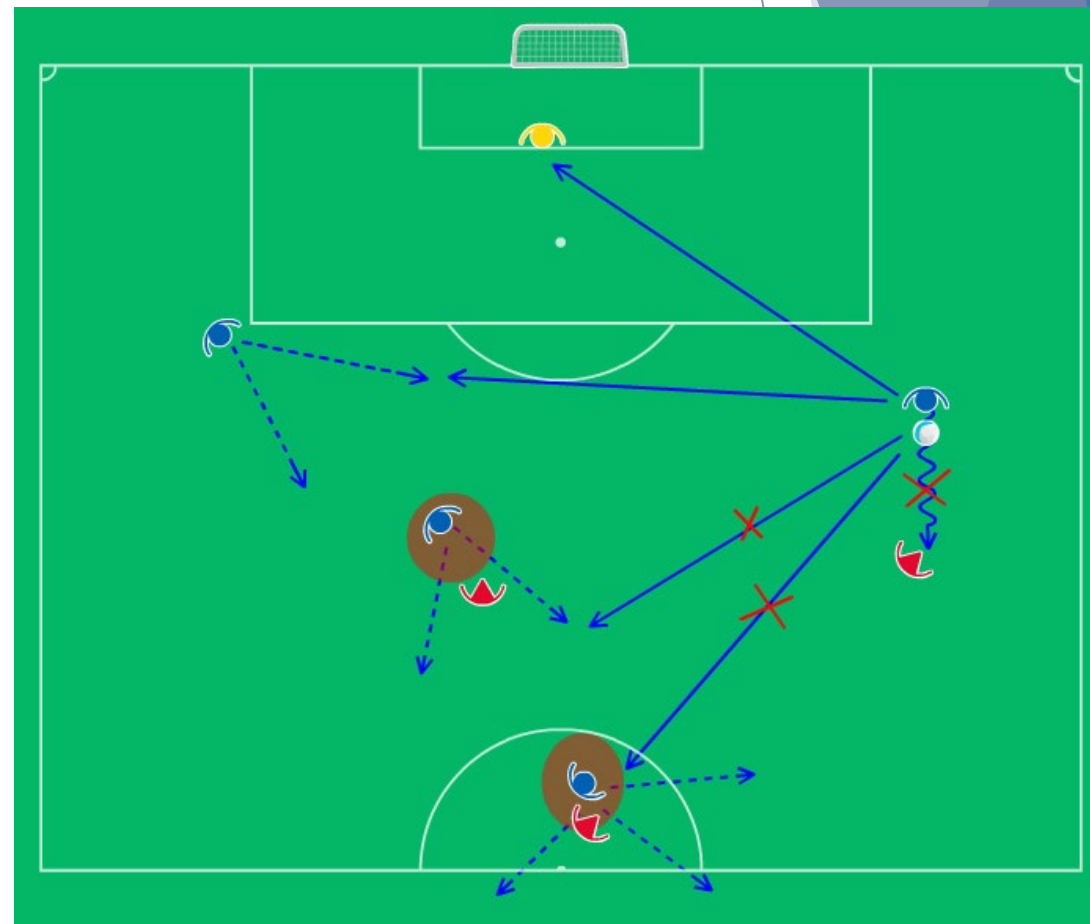
- ▶ Pelin avaaminen
- ▶ MV avannut puolustajalle, kuvassa vastustaja edessä niin minkä valitset?
- ▶ Voisiko syöttää KK:lle?



Ottelupalaveri - teemat



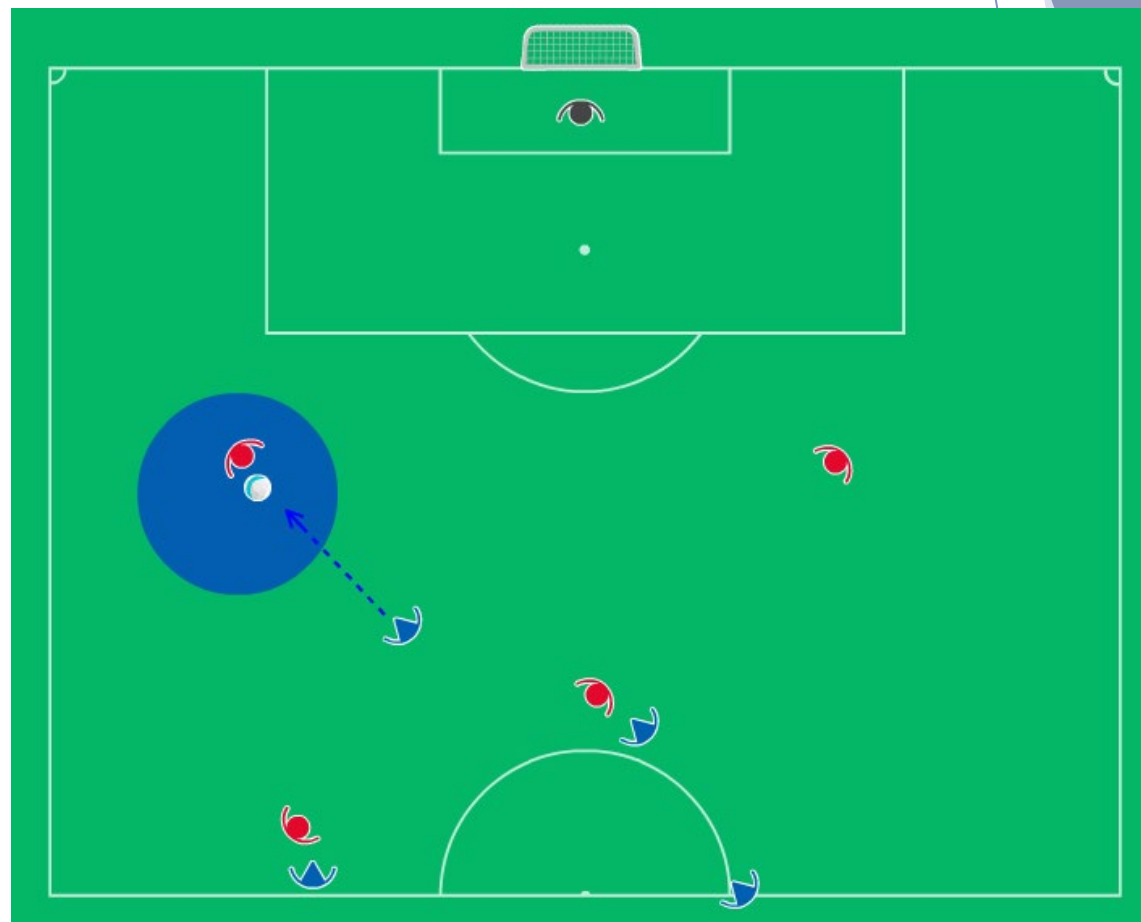
- ▶ Pelin avaaminen
- ▶ MV avannut puolustajalle, kuvassa vastustaja edessä ja KK ja H pidettynä - niin minkä valitset?
- ▶ Voisiko syöttää MV:lle?
- ▶ Voisiko syöttää toiselle puolustajalle?



Ottelupalaveri - teemat



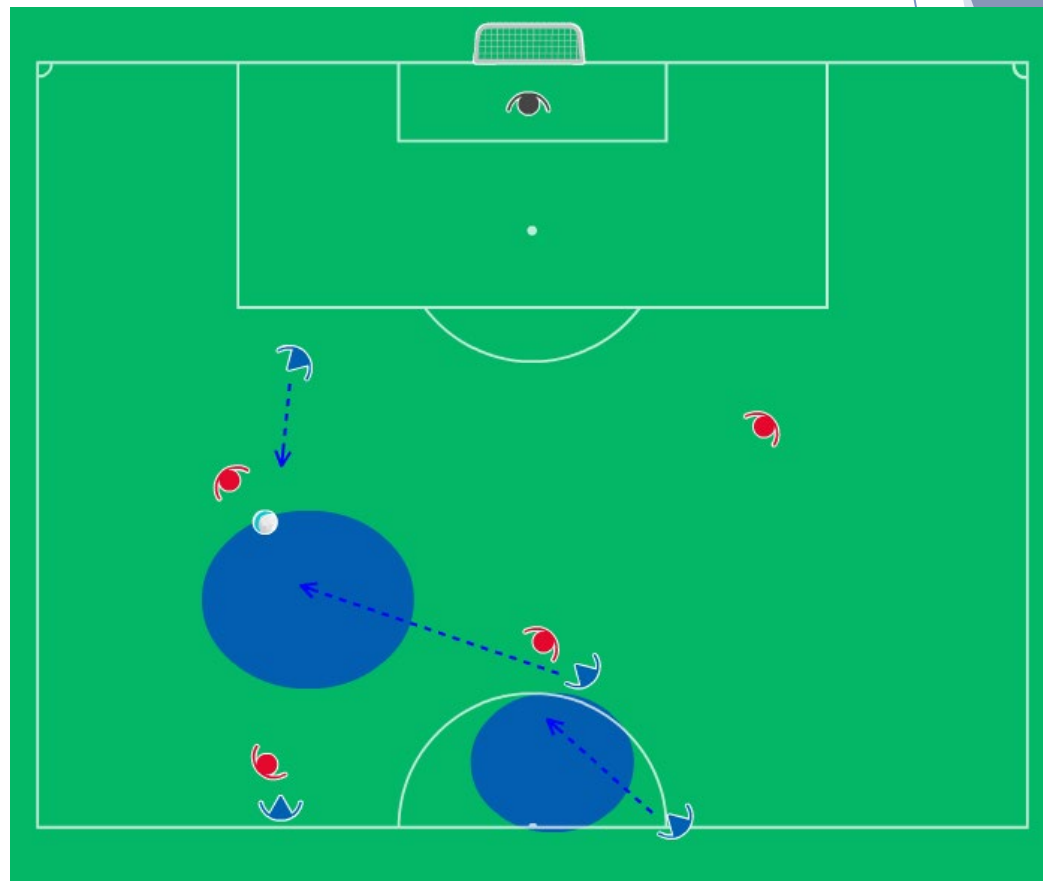
- ▶ Riistä pallo omille
- ▶ Lähin pelaaja pallolliseen
- ▶ Kuka on kuvassa lähin pelaaja?



Ottelupalaveri - teemat



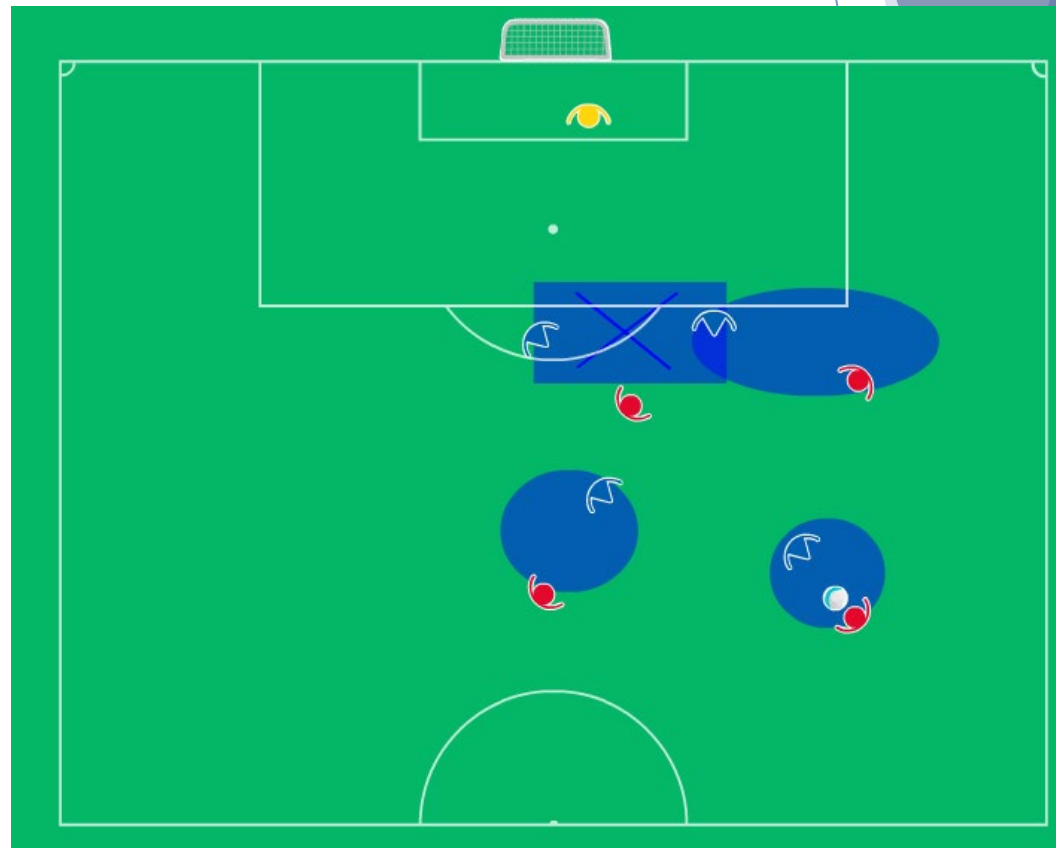
- ▶ Riistä pallo omille
- ▶ Lähin pelaaja pallolliseen
- ▶ Hyökkääjä ohitettu...
- ▶ Kuka on kuvassa lähin pelaaja?
- ▶ Mitä hyökkääjän pitäisi tehdä?



Ottelupalaveri - teemat



- ▶ Riistä pallo omille
- ▶ Lähin pelaaja pallolliseen
- ▶ Miten muut pelaajat sijoittuvat?
- ▶ Oman maalin ja vastustajan väliin!
- ▶ Keskusta kiinni, että puolustajien välistä ei pääse maalille
- ▶ Löydä oma vastustaja!
- ▶ **PALLOLLISEN PUOLUSTAJA**
- ▶ **PALLOTTOMAN PUOLUSTAJA(T)**



Ottelupalaveri - teemat



▶ PELI ILO





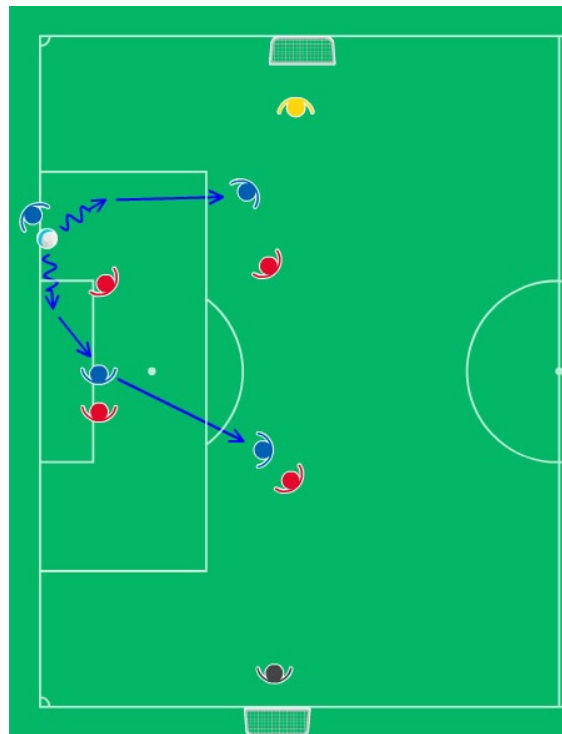
ERIKOISTILANTEET

- ▶ EI TARVITSE KÄYDÄ AINA TARKKAAN LÄPI
- ▶ Sivurajakuljetus - sen puolen puolustaja antaa
- ▶ Voitko heti kuljettaa?
- ▶ Vastustajan sivurajakuljetus
- ▶ Pelaajat kiinni - sivurajakuljetuksen eteen yksi
- ▶ Kulmakuljetus - sen puolen puolustaja antaa
- ▶ Löydä ”vapaa” pelaaja syötöllä/potkulla
- ▶ Vastustajan kulmakuljetus
- ▶ Pelaajat kiinni - kulmakuljetuksen eteen yksi

ERIKOISTILANTEET

- ▶ EI TARVITSE KÄYDÄ AINA TARKKAAN LÄPI
- ▶ Sivurajakuljetus - sen puolen puolustaja antaa
- ▶ Voitko heti kuljettaa?
- ▶ Voitko syöttää keskikenttäpelaajalle/hyökkääjälle?
- ▶ Voitko syöttää toiselle puolustajalle?

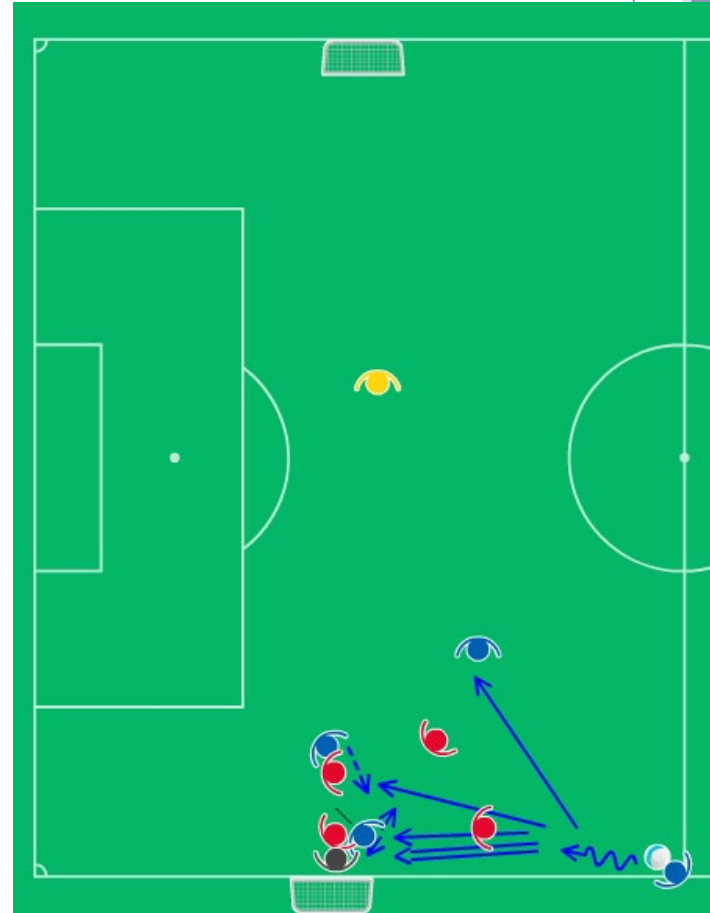
- ▶ PUOLUSTAESSA
 - ▶ Oma vastustaja kiinni oman maalin puolelta
 - ▶ Sivurajakuljetuksen eteen yksi pelaaja
 - ▶ Valmiina reagoimaan



ERIKOISTILANTEET

- ▶ EI TARVITSE KÄYDÄ AINA TARKKAAN LÄPI
- ▶ Kulmakuljetus - sen puolen puolustaja antaa
- ▶ Voitko heti kuljettaa?
- ▶ Voitko syöttää keskikenttäpelaajalle/hyökkääjälle?
- ▶ Voitko syöttää toiselle puolustajalle?
- ▶ Voitko yrittää maalintekoa?

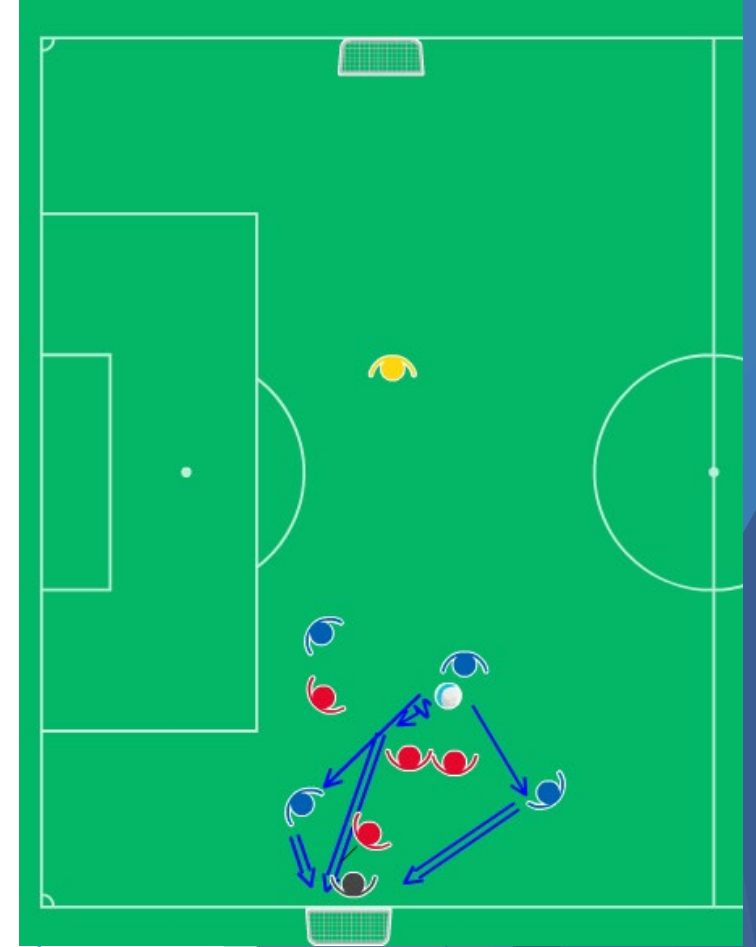
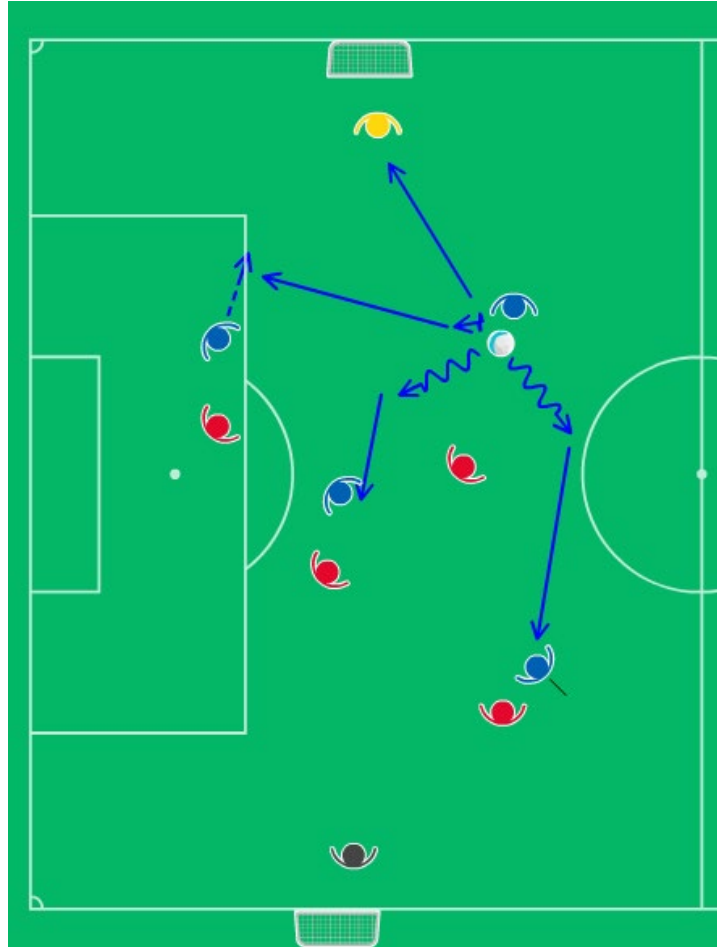
- ▶ PUOLUSTAESSA
 - ▶ Oma vastustaja kiinni oman maalin puolelta
 - ▶ Kulmakuljetuksen eteen yksi pelaaja
 - ▶ Valmiina reagoimaan



ERIKOISTILANTEET

- ▶ Vapaakuljetus/-potku
- ▶ Ohjeistus hyökkäysalue k k antaa ensisijaisesti - onko vetoetäisyys?
- ▶ Puolustusalue puolustaja / maalivahti antaa ensisijaisesti - lähtökohta kuljetus tai syötöllä omille.

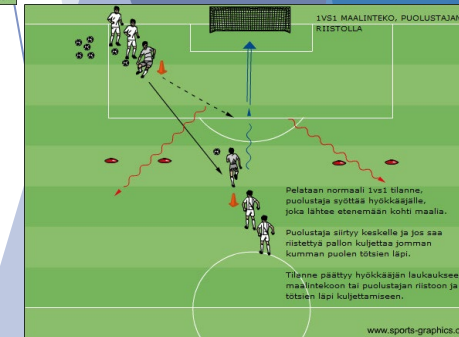
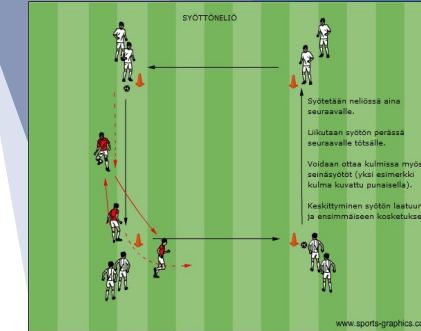
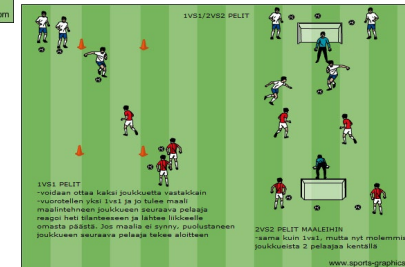
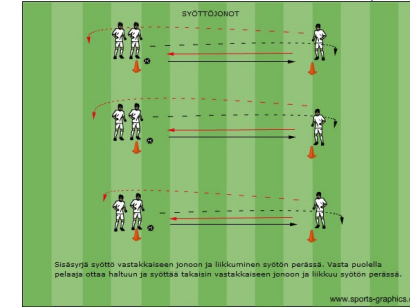
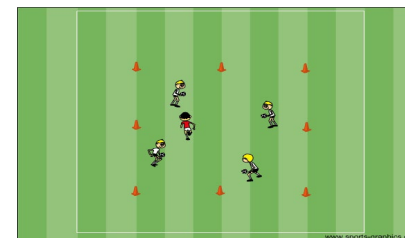
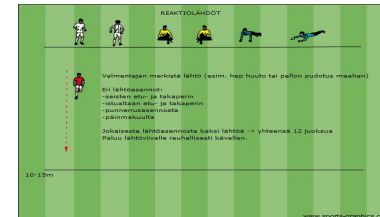
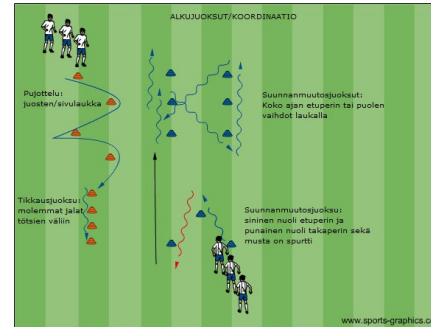
- ▶ **PUOLUSTAESSA**
 - ▶ Oma vastustaja kiinni oman maalin puolelta
 - ▶ Valmiina reagoimaan



Lämmittely ennen ottelua



- ▶ Pelaajien saapuessa ohjeistaa heidät aloittamaan kuljettamalla, tekemällä harhautuksia, syöttelemällä kaverin kanssa. Maaliin potkiminen vasta, kun tehnyt lämmittelyä 5-10min
- ▶ ALKUJUOKSUT, joissa polvennostoa, kanta-pakara, sivulaukkaa, ristiaskelta, takaperinjuoksua jne.
- ▶ KULJETUS- / SYÖTTÖJONOT (tuntuman hakeminen)
- ▶ Tilan mukaan
- ▶ 1v1-2v2 pelit tötsämaalit
- ▶ Maalintekoharjoite harhautuksella
- ▶ 1V1 tai 2v1 maalinteko
- ▶ Syöttöneliö / Syöttökolmio / Rondo
- ▶ Hippaleikki
- ▶ JUURI ENNEN PELIÄ LYHYET 5-10m spurtit 1-3kpl



Otteluun valmistautumisen aikataulu



1. Kokoontuminen 30min ennen peliä
2. Vapaa kuljettelu 5min ja siinä viimeistelyt kokoonpanoon, jos jotain muutoksia
3. Palaveri - pelipaikat - teemat MAX 10min
4. Lämmittelyt edellisen dian mukaan valita mikä sopiva
5. Noin 5min ennen pelin alkua, pelikamat kuntoon
6. Lyhyet spurtit ja joukkueen huuto kapteenin johdolla ja KENTÄLLE!

Turnauksessa noin 20min ennen seuraavaa peliä käydä kohdat 3-6...

Ottelun aikana



Lasten maailma - opetellaan uutta - mahdollisimman vähän silti suoria ohjeita kentälle

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

Muistetaan RIPS mennä heti päälle, kun pallo lähtee

Pelinavaus - Ohje - kenelle voi avata? Oletko vapaana?

Ohjataan kysymyksillä - jos ja KUN useampi valmentaja yksi antaa tarvittavat ohjeet kentälle ja toinen / muut voivat antaa 1-2 vinkkiä vaihtopelaajille teemaan liittyen.

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

Mahtava harhautus Onni! - hieno yritys harhauttaa Jaakko!

Ottelun jälkeen



Kysyä pelaajilta miten meni? Mitkä fiilikset?

Miksi hyvä fiilis? Miksi huono fiilis?

Mitkä meidän teemat oli?

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

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

Pelin onnistujat - Vesku pelasi loistavasti maalissa ja hienoja avauksia... Ronilta todella hienoja pallon riistoja takaisin vastustajalta...

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

Sitten ohjeet, nyt vessareissut, vähän evästä, leipää, banaania, juotavaa, ollaan tuon kentän vieressä valmiina xx min päästä - kokoontuminen xx:xx!!! Herkut pelien jälkeen!