



# Leppävaaran Pallo Valmentajakerho 13.1.2015

# Ohjelma:



klo 18.50 Kahvia ja leipiä tarjolla

klo 19.00 esittäytyminen (lyhyt, nimi ja tehtävä, ikäluokka)

klo 19.05 LePan seuraorganisaatio 2015

klo 19.20 LePan seurakalenteri 2015

klo 19.45 pienryhmätehtävät:

kapteenien Lehmuskoski, Suominen ja Oja johdolla

klo 20.10 tehtävien purku, keskustelua

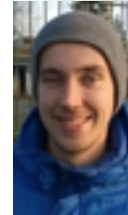
klo 20.25 FC Espoon valmennuslinja tulee!!

klo 20.30 päätös, seuraava valmentajakerho: KE 25.2. klo 19.30-21.00

- Antti Ruonala esittäytyy, uudet valmennuslinjaukset käyttöön

# LePan seuraorganisaatio 2015

LePan johtokunta: pj. Mikko Räsänen



Toiminnanjohtaja  
Mikko Taivassalo

- hallinnolliset tehtävät
- vuorot, olosuhteet, uudet toiminnot
- U14-Igis tuki
- valmennuskoulutus koordinointi
- tuki toimihenkilöille

Valmennuspäällikkö  
U6-U9  
Anton Väliheikki

U6 ikäluokka  
U7 ikäluokka  
U8 ikäluokka  
U9 ikäluokka  
Tempbukoulutoiminta  
Päiväkoti- ja k

**Fortum Tutor-tuki**  
**U7, U8 ikäluokat**

Valmennuspäällikkö  
U10-U13  
Antti Ruonala

U5 ikäluokka ja  
jalkapallokoulu  
U10 ikäluokka  
U11 ikäluokka  
U12 ikäluokka  
U13 ikäluokka  
Seuratoiminnot  
ryhmäharjoittelu

Seuravalmentaja Tomi  
Korhonen

U9 valmennus  
U13 YJ-valmennus  
FC Espoo B2-valmennus  
tempbukouluvalmennus

LePan seuratukenhenkilö: Mika Numminen





# Ryhmätehtävät 20 min: KAUSISUUNNITELMA



1. Kerro ja kuvaile lyhyesti: millainen on ikäluokkasi/joukkueesi kausisuunnitelma? Kuka/ketkä sen ovat tehneet? Mihin se perustuu? (Aikaa max. 2min/valmentaja)
2. Miten kausisuunnitelma näkyy tällä hetkellä konkreettisessa valmennustyössäsi? Mikä on käynnissä olevan harjoitusjakson opetuksellinen painopiste ja pelaajien oppimistavoitteet?
3. Pohtikaa ryhmässä, mitä asioita hyvä kausisuunnitelma sisältää ja kirjoittakaa asiat ylös. (BONUS: Mitä tukea olet saanut seuralta valmennuksen suunnitteluun ja sen toteuttamiseen?  
Millaista ohjeistusta ja tukea kaipaisit lisää?)

Turunen  
ryhmä1

Muuranto  
ryhmä2

Marttila  
ryhmä3

Villberg ryhmä4

J. Silvennoinen  
ryhmä5

Lehmuskoski  
ryhmä6

# Valmennuslinjaa, työkirjat



- ▶ Työkirjan ideana on vastata koko ajanjakson
- ▶ harjoittelun suunnitelmallisuudesta
- ▶ painopisteistä
- ▶ ydinarjoitteista
- ▶ tavasta pelata
  
- ▶ määrittää vuosirytmä painopisteittäin,
- ▶ kuukausirytmä kilpailu- ja olosuhdeperusteisesti sekä
- ▶ viikkorytmä pelaajakehitys huomioiden

pelaajakehityksen herkkyyskaudet ja askeleet!

# Valmennuslinjaa, työkirjat

U6-U7 työkirja  
innostu, pallolla työkalut



U8-U9 työkirja  
kilpailu alkaa,  
syötellenkin jo



U10-U11 työkirja  
tee kultamerkki

U12-U13  
pelaamaan oppiminen,  
ahtaat tilat



U14-U15 työkirja  
pelaava oikeaa jalkapalloa



U16-työkirja  
pelaaja jalostus huipulle

U12-U15 työkirja  
haastetason futis:  
futis on paljon muutakin



U16- harraste  
mahtava harrastus,  
seuratyön muut roolit

maalivahtivalmennus

omatoiminen harjoittelu

fyysinenvalmennus

# FC ESPOON VALMENNUSLINJA

- VALMENNUSIVUSTOT AUKEAA KEVÄÄN AIKANA
- [www.fcespoo.com](http://www.fcespoo.com)
- iso valmennuslinjan BIG BANG maaliskuussa 2015...





# Seuraava valmentajakerho



- KESKIVIKKONA 25.2.2015
- UP:N KAHVIO
- KLO 19.30–21.00
  
- UUSI VALMENNUSPÄÄLLIKKÖ RUONALA ESITTÄYTYY
- LEPA-HALLIN KÄYTTÖÖNOTTO?
- VALMENNUSLINJA KÄYTTÖÖN?