



Salon Wilpas

Valmennuslinja

Valmennuslinja

- Millaisia pelaajia Wilpas haluaa kasvattaa?

- Urheilullinen/liikunnallinen
- Periksiantamaton, pelaa ja yrittää loppuun asti joka tilanteen
- Sitoutunut
- Innostunut/motivoitunut
- Pelirohkea
- Taitava ja luova, pelitilanteisiin sopeutuva

- Pelaajien Valmentaminen

- Kouluttautuminen
 - Juniorivastaavat
 - Suunnitelmallisuus
 - Harjoittelu
 - Yksilöllistä valmennusta ikä- ja kehitysvaihe huomioiden
- Harjoitustapahtuman rakenne
 - Ottelutapahtuman rakenne
 - Pelaajien testaaminen



Millaisia pelaajia Wilpas haluaa kasvattaa?

- **Urheilullinen/liikunnallinen**

- Fyysisen valmentautumisen tavoitteena on kehittää pelaajia suunnitelmallisesti ja pitkäjänteisesti, jotta pelaajat kykenevät suoriutumaan ottelun vaatimuksista tavoitteiden mukaisesti ja he säilyvät terveinä
- Lapsuusvaiheessa pääpainopiste on lyhytkestoisen nopeuden, ketteryyden, sekä liikunnallisuuden kehittämisessä
- Nuoruusvaiheessa fyysisen valmentautumisen pääpainopiste on kehittävässä- ja tavoitteellisessa voima-, nopeus- ja kestävyysharjoittelussa
- Erikoistumisvaiheessa pelaajaa kehitetään yleisistä ominaisuuksista kohti pelitavan ja pelipaikan erityisvaatimuksia, kun riittävät urheilulliset perusedellytykset on ensin varmistettu

- **Periksiantamaton, pelaa ja yrittää loppuun asti joka tilanteen**

- Jokaisen ikäluokan osalta käytämme valmennustapana kaksisuuntaista vuorovaikutusta ja pelaaja-valmentajasuhdetta
- Lapsuusvaiheessa keskeistä on turvallisen ympäristön luominen, jossa kokeilemiseen ja yrittämiseen rohkaistaan. Pelille heittäytyminen, pelissä eläytyminen ja kilpailutilanteesta nauttiminen ovat keskiössä. Pelaaja oppii keskittymään onnistumisiin, mutta pystyy huomioimaan myös kehityskohdat
- Nuoruusvaiheessa pelaajia ohjataan ottamaan vastuu itsensä ja joukkueen kehittämisestä kokonaisvaltaisesti – kilpailullisuus korostuu. Pelaaja kasvaa kilpailullisuuteen ympäristössä myönteisessä toimintakulttuurissa ja saa omalle tasolleen sopivia haasteita
- Erikoistumisvaiheessa pelaaja kantaa vastuunsa omasta suoriutumisestaan ja toiminnastaan itsenäisesti. Pelaaja pystyy hyödyntämään psyykkisiä taitoja ja niiden harjoittelua osana arkea



Millaisia pelaajia Wilpas haluaa kasvattaa?

- **Sitoutunut**

- Joukkueharjoittelussa opitaan oheisharjoitteluun osana harjoitustapahtumaa. Joukkueharjoittelun on tärkeää innostaa ja kannustaa fyysisten ominaisuuksien oma-aloitteiseen kehittämiseen pelaajat ja perheet osallistaen
- Lapsuusvaiheessa tavoitteena on lajiin kiinnittyminen ja innostuksen sytyttäminen harjoitteluun. Kehittyminen tapahtuu monipuolisen liikunnallisen tekemisen ja toistomäärän kautta, jotka korostuvat omalla ajalla. Joukkue toiminnassa mahdollistetaan täysillä tekeminen lapsilähtöisesti runsaan toiminnan kautta, jossa jokainen saa onnistumisia ja pätevyyden kokemuksia
- Nuoruuksivaiheen pääpainopisteenä on tavoitteellinen ja määrätietoinen ominaisuuksien kehittäminen pitkäjänteisesti. Organisoidun ja jaksotetun harjoittelun määrä korostuu, mutta pääpainopiste on yksilön ominaisuuksien nousujohteisessa kehittämisessä – ei yksittäisten otteluiden voittamisessa kehittymisen kustannuksella
- Erikoistumisvaiheessa tavoitteena on jalkapalloilijan urheilullisten perusominaisuuksien jalostaminen huippuurtelua tukevassa ympäristössä. Pelaaminen ja harjoittelu toteutuu omien tavoitteiden mukaisessa ympäristössä, jossa kehittyminen kokonaisvaltaisesti on riittävän haastavaa ja mahdollista. Pelissä suoriutuminen huomioidaan, mutta pääpainopiste on suunnitelmallisessa kehittämisessä



Millaisia pelaajia Wilpas haluaa kasvattaa?

- **Innostunut/motivoitunut**

- Innostavat ja intensiiviset harjoitustapahtumat! Joukkueharjoittelun suunnittelussa korostuu pelinomaista taitoa ja urheilullisuutta kehittävä ympäristö, joka motivoi ja valmentaa pelaajia etsimään ratkaisuja. Pelaajat ovat 80% aktiivisia harjoitusten aikana. Harjoitteissa pallo mukaan aina kuin mahdollista toistojen kasvattamiseksi (kenttäajalla ja oheisharjoittelussa esim. kenttäajan ulkopuolella)

- **Pelirohkea**

- Tapahtumien ilmapiiri tukee rohkeaa yrittämistä ja pelitapaa, missä epäonnistuminen on sallittua
- Kannustamme yrittämään rohkeasti, mutta emme ohjaa pallollista pelaajaa
- Rohkeaa ja päättäväistä 1v1- pelaamista molempiin suuntiin
- Tilanteenvaihdot ja nopea reagointi ovat aina läsnä harjoituksissa nuorimmista ikäluokista lähtien
- Maaleja ja maalintekoyrityksiä peleissä ja harjoituksissa



Millaisia pelaajia Wilpas haluaa kasvattaa?

- **Taitava ja luova, pelitilanteisiin sopeutuva**

- Lapsuusvaiheessa korostuu teknisten taitojen kehittäminen pelinomaisesti. Painotus on pallollisen pelaajan ja palloa lähimpänä olevan puolustajan osaamisen kehittämisessä. Valmentajan on tärkeää rohkaista pelaajia kokeilemaan ja mahdollistaa suuri toistomäärä pallollisena – joukkueharjoittelussa ja omalla ajalla. Peli, toistot ja runsas toiminta toimivat parhaina opettajina ja innostajina. Pääpainopiste on vahvasti yksilön taitojen oppimisessa - ei opettamisessa tai joukkueen rakenteiden hiomisessa
- Nuoruuksuvaiheessa korostetaan pallon ympärillä olevien pelaajien yhteistoimintaa ja joukkuepelaamisen yleisperiaatteiden oppimista. Pelaaja oppii toimimaan pelitilanteen vaatimalla tavalla, jotka korostuvat lähellä palloa. Joukkueharjoittelussa valmentaja osaa ohjata pelaajia oivaltamaan tilanteenmukaisia tehokkaita ratkaisuja. Peli ja pelinomaiset harjoitteet ovat parhaat pelin oivaltamisen opettajat, jota valmentaja pystyy tukemaan osallistavilla valmennustavoilla tilanteeseen sopivalla tavalla
- Erikoistumisvaiheessa korostuu joukkueen kokonaisvaltainen pelitapa ja yksilöllisten vahvuuksien mahdollistaminen osana sitä. Pelitapaa pystytään mukauttamaan erilaisia vastustajia vastaan oman pelitavan lähtökohdista. Yksilö jalostuu yleistaidoista pelipaikan erikoisosaajaksi



Pelaajien valmentaminen

- **Kouluttautuminen**
 - Vaadimme uusilta valmentajilta Futisvalmentajan startti –koulutuksen suorittamisen, myös kouluttautumisen jatkaminen suositeltavaa
 - Tarjoamme valmentajillemme mahdollisuuden kouluttautua joukkueen ikävaiheen mukaisesti
- **Juniorivastaavat**
 - Seuran juniorivastaavat toimivat valmentajien tukena
 - Toiminta on konkreettista ja käytännönläheistä
 - Huolehtivat valmennuslinjan mukaisista toimista joukkueissa, aivan nuorimmista ikäluokista lähtien
- **Suunnitelmallisuus**
 - Toimintamme on suunnitelmallista. Juniorivastaavat ovat säännöllisesti joukkueiden mukana tukien ja auttaen valmentajia, niin päivittäisissä ongelmissa, kuin valmennuslinjaa koskevissa asioissa
 - Kausisuunnitelman tulee kattaa kaikki osa-alueet Palloliiton suositusten mukaisesti jaksoihin jaetusti. Joukkueen vastuvalmentaja tekee suunnitelman
 - Harjoittelu tapahtuu kausisuunnitelman mukaisesti – jokainen tapahtuma on suunniteltu



Harjoitustapahtuman rakenne

9 vuoteen asti. Rakastuminen lajiin, pallo mukana mahdollisimman paljon!

- 1. osio: Motoriset ja alkurutiinit (5-15min)
 - Liiketaitavuus, esim. FIFA 11+ KIDS tai eläinliikkeet
- 2. osio: Fysiikka (15-20min, voidaan tehdä myös harjoitusten lopussa)
 - Nopeus ja ketteryys
 - Kilpailu motivoi tekemään täysiä (pallolla ja ilman)
- 3. osio: Pallonkäsittelytaito (10-15min)
- 4. osio: Pääteema (40-60min)
 - Teeman mukaiset harjoitteet ja harjoitetyypit
 - Aina myös peliosio



Harjoitustapahtuman rakenne

10-13 v. Sitoutuminen, omistajuus omasta kehityksestä

- 1. osio: Lämmittely ja liiketaitavuus (15min)
 - Liiketaitavuus, esim. FIFA 11+ KIDS tai eläinliikkeet
 - Koordinaatio
 - Aktivoinnit
 - Liikkumistaidot
- 2. osio: Fysiikka (15-20min, voidaan tehdä myös harjoitusten lopussa)
 - Kilpailu motivoi tekemään täysiä (pallolla ja ilman)
 - Nopeus ja ketteruus, kiihdytykset, jarrutukset ja sunnanmuutokset
 - Hyyt ja loikat
 - Keskivartalon ja jalkojen voima
- 3. osio: Pallonkäsittelytaito (10-15min)
- 4. osio: Pääteema (40-60min)
 - Teeman mukaiset harjoitteet ja harjoitetyypit
 - Aina myös peliosio



Pelitapahtuman rakenne

- **Lapsuusvaihe**

- **Kokoontuminen 45 min ennen**
 - Varusteet kuntoon, vapaata keskustelua 15min
 - Ottelupalaveri, teeman läpikäynti 5-10min
 - Avaavat liikkeet ja liikesuunnat läpi 10-15min
 - Pallollinen lämpö 15-20min
 - Pallotaito
 - Peliosio tai 1v1
 - Lopuksi terävät spurtit reagoinnilla ja hengennostatus 5min

- **Nuoruuksuvaihe**

- **Kokoontuminen 60 min ennen**
 - Varusteet kuntoon, vapaata keskustelua 15min
 - Ottelupalaveri, teeman läpikäynti 10min
 - Avaavat liikkeet ja liikesuunnat läpi 10-15min
 - Pallollinen lämpö 15-20min
 - Pallotaito
 - Peliosio tai 1v1
 - Lopuksi terävät spurtit reagoinnilla ja hengennostatus 5min



Pelaajien testaaminen

- Testit nuoruvaiheesta eteenpäin ennen ja jälkeen sarjakauden
- Stratifioitu otanta: Vastuvalmentajat valitsevat yhdessä juniorivastaavien/valmennuspäällikön kanssa jokaisesta joukkueesta kuuden pelaajan heterogeenisen joukon
- Testit
 - MAS
 - Lineaarinen nopeus
 - Suunnanmuutosjuoksu
 - Suunnanmuutos pallon kanssa
- Suositus maksimaalisen aerobisen nopeuden (MAS-testi) säännölliseen seuraamiseen joukkueissa nuoruvaiheesta eteenpäin pelikauden aikana



Hyväksynyt

Hasse Robertsson, toiminnanjohtaja

Laatinut 2025

Tomi Kuokkanen, juniorivastaava

Ossi Viitanen, juniorivastaava

Fred Smit, vastuvalmentaja

Joni Silventoinen, valmentaja

Tomi Lahtinen, valmentaja

