



Valmennuslinja

Kultsu juniorit
päivitetty 12/03/2021



Kultsu junioreiden arvot

- Kasvatuksellisuus (käyttäytyminen, hyvät tavat, toisten huomioon ottaminen)
- Vastuullisuus (sääntöjen noudattaminen, luotettavuus)
- Suvaitsevaisuus (erilaisuuden hyväksyminen)
- Yhteisöllisyys (joukkuehenki)
- Terveet elämäntavat (monipuolinen ravinto, liikunnallisuus/monipuolinen liikunta, päihteiden välttäminen)



Valmennuksen tavoitteet

- Kehittää junioreita yksilöinä pitkäjänteisesti ja tavoitteellisesti
 - yksittäisen pelaajan oman tason mukainen harjoittelu ja pelaaminen
 - joukkueet jaetaan tasoryhmiin, mikäli mahdollista pelaaja- ja valmentajamäärän puolesta
- Yhtenäinen pelitapa
 - pelitapa perustuu pallonhallintaan
 - tavoite kehittää pelaajan pelikäsitystä sekä joukkueena pelaamista
- Tunnistetaan vahvimmat yksilöt
 - lisäharjoittelu, omatoimisen harjoittelun ohjeet, kaksoisedustus toisessa seurassa
- Pelaajat toimivat joukkueena kentällä ja kentän ulkopuolella
 - vahvistaa joukkuepelaamista ja yhteisöllisyyttä
- Valmennus valvoo ja noudattaa joukkueen sääntöjä ja Kultsujunioreiden arvoja



Valmennusjohto

- Junioripäällikkö toimii valmennuksesta vastuullisena
 - Junioripäällikön koulutusvaatimus UEFA C (tai vanha C-taso). Mikäli vaatimus ei täyty, voidaan laatia kouluttautumissuunnitelma junioripäällikön nimeämisen yhteydessä minimivaatimuksen täyttymiseksi.
- Junioripäällikön avuksi voidaan nimetä muita henkilöitä valmennusjohtoon
- Valmennusjohto seuraa harjoituksia ja pelejä ja keskustelee valmennuksen kanssa harjoitusten sisällöstä (väh. kerran kuukaudessa). Huomiota kiinnitetään seuraaviin asioihin:
 - Onko joukkueen toiminta harjoituksissa ja pelitapahtumissa valmennuslinjan mukaista
 - Joukkueen kehittyminen pelillisesti ja taidollisesti
 - Yksilöiden kehittyminen taidollisesti ja fyysisesti
 - Harjoittelu noudattaa laadittua kausisuunnitelmaa
- Valmennusjohto varmistaa, että jokaisen joukkueen valmentajat ovat antaneet ohjeet omatoimiseen harjoitteluun ja kannustaa päivittäiseen liikkumiseen
 - Valmennusjohto tukee omatoimisen harjoituksen ohjeistusta jakamalla kirjallista materiaalia (esim. Olympiakomitean julkaisuihin viitaten suosituksiin lasten liikuntamääristä)



Valmentaja Kultsujunioreissa

- Kannustava, mutta vaativa
 - Kannustaa omatoimiseen harjoitteluun (harjoituksissa näytetään, omatoimisesti opitaan)
- Luo hyvän ilmapiirin joukkueeseen
- Palaute pelaajille rehellisesti, mutta positiivisesti kautta
 - Antaa pelaajalle uskallusta epäonnistua
- Anna pelaajan ratkaista tilanteet itse
 - Pysäytä harjoitus ja kysy pelaajilta
 - Harjoitukset pelaamisen kautta (teeman mukaiset pienpelit, vältä jonottamista ja drillejä)
- Peleissä
 - vain yksi valmentaja ohjaa kentällä pelaavia
 - Vaadi harjoiteltuja asioita
 - Jos ohjaat kentälle, ohjaa pallotonta, anna pallollisen tehdä omat ratkaisut
 - Anna palaute positiivisen kautta, kannusta yrittämään epäonnistumisenkin uhalla



Valmentaja Kultsujunioreissa

- Kehittyy oma-aloitteisesti ja suhtautuu avoimesti valmentajakoulutukseen
- Laatii henkilökohtaisen koulutussuunnitelman
- Arvioi säännöllisesti omaa valmennusosaamista
 - Itsearviointilomake
- Osallistuu mentorointiin
- Koulutussuositus (vähintään):
 - lapsuusvaihe: futisvalmentajan starttikoulutus + ikäluokkakoulutukset
 - nuoruvaihe: UEFA C + ikäluokkakoulutukset
- Valmentajien lukumäärän vähimmäistavoite: 8 pelaajaa per yksi valmentaja



Lapsuusvaiheen valmennus U7-U11



Lapsuusvaiheen valmennuksen perusteet

Yksilökeskeisyys korostuu

- Tunne pelaajasi
- Huomioi yksilö ja anna osaamista vastaavia haasteita harjoituksissa ja otteluissa
- Auta oppimaan ja oivaltamaan, kysy
- Tuo esiin hyvät esimerkit ja anna positiivista palautetta
- Anna pelaajan ajatella ja ratkaista itse

Organisointi

- Suositus: 6 pelaajaa + 1 valmentaja
- Harjoittelu pääsääntöisesti tasoryhmittäin
- Harjoittele pääsääntöisesti pelaamalla, välttämällä jonoja
- Innosta pihapeleihin ja omatoimiseen harjoitteluun
- Varmista hyvä yhteistyö perheiden kanssa
- Muista koulujen salien huomioiminen talviharjoittelussa

	U7	U8-U9	U10-U11
Ikävaiheelle ominaista	<ul style="list-style-type: none">• Harjoittelu on hauskaa ja mielikuvitusta aktivoivaa• Tekemisessä korostuu runsas pelaaminen• Luottamus omiin taitoihin kasvaa	<ul style="list-style-type: none">• Peliin ja pallon tutustuminen jatkuu• Pallonkäsittely kehittyy oppimisen myötä• Harjoitellaan yhteistyötä• Harjoitellaan toimintaa joukkueena	<ul style="list-style-type: none">• Toimitaan joukkueena• Pelaajien välinen yhteistyö
Vinkkejä valmentajalle	<ul style="list-style-type: none">• Varmista kipinän syttyminen ja onnistumisen ilmapiiri• Varmista paljon liikettä pallon kanssa• Kannusta pelirohkeuteen	<ul style="list-style-type: none">• Kotitehtävät• Keskustele avoimesti ja kannusta keskustelemaan	<ul style="list-style-type: none">• Pelaajan osaamisen arviointi



Lapsuusvaiheen hyökkääminen

Avainasiat

- Pidä pallo omalla joukkueella, ja jos mahdollista, pelaa eteenpäin
- Kehitä hyökkäyspelissä monipuolinen 1v1-osaaminen
- Pyri murtautumaan vastustajan puolustuksen läpi nopeasti ja yllättävästi
- Kehitä pallonkäsittelytaitoa molemmilla jaloilla
- Älä luovu pallosta helpolla ja löydä syötölle aina kohde
- Harjoittele maalintekotilanteiden luomista ja kehitä maalintekotaitoja
- Tilanteenvaihto: hyökkäyspelin ensimmäinen vaihe on pelata riiston jälkeen pallo eteenpäin omille tai kuljettaa eteenpäin
- Muista vahvistaa aiemmin opittuja taitoja kertauksen kautta
- Pelaajat voivat ottaa vastaan haastavampia tehtäviä tiedollisten valmiuksien kehittyessä

	U7	U8-U9	U10-U11
Ikävaiheen tavoitteet (lihavoituna ikäluokan päätavoite)	<ul style="list-style-type: none">• 1v1-osaaminen• Rohkea vastustajan ohittaminen 1v1-tilanteissa• Halu hallita palloa• Pallonkäsittely ja kuljettaminen• Vapaan tilan ymmärtäminen	<ul style="list-style-type: none">• 1v1- ja 2v1-osaaminen• Pelattavaksi liikkuminen, peliasento• Valinta syötön tai kuljetuksen välillä• Pyrkimys kontrolloituun pallonhallintaan• Pelaajien yhteistyö hyökättäessä• Omatoimiseen harjoitteluun innostaminen ja kotitehtävät	<ul style="list-style-type: none">• 3v2-osaaminen• Kontrolloitu pallonhallinta ja etäisyydet• Oikean tekniikan valinta• Peliä edistävät syötöt• Pelin painopisteen muutos hyökkäyspelissä• Pelaajien osallistaminen ja vuorovaikutus kyselemällä• Omatoimiseen harjoitteluun innostaminen ja kotitehtävät



Lapsuusvaiheen puolustaminen

Avainasiat

- Aktiivinen puolustuspelaaminen kohti palloa
- Välitön reagointi pallonmenetykseen
- Estä vastustajan eteneminen ja puolusta tilanne loppuun saakka
- Riistä pallo takaisin vastustajalta mahdollisimman nopeasti
- Anna pelaajan reagoida ja tehdä valinnat itse
- Muista vahvistaa edellisten vaiheiden ja tavoitteiden oppimista

	U7	U8-U9	U10-U11
Ikävaiheen tavoitteet (lihavoituna ikäluokan päätavoite)	<ul style="list-style-type: none">• Aktiivinen puolustaminen kohti palloa• Välitön prässi	<ul style="list-style-type: none">• Prässi ja tuki• Pelaajien yhteistyö puolustettaessa	<ul style="list-style-type: none">• Reagointi pallonmenetykseen• Joukkueen tasapaino ja tiiviys

Lapsuusvaiheen teknis-taktinen osaaminen

Tavoite: seuran omissa taitokisoissa 30% pelaajista väh. pronssimerkki



Lapsuusvaiheen fyysinen valmentaminen

	U7	U8-U9	U10-U11
Kehitettävät perusliikuntataidot ikäkaudella	<ul style="list-style-type: none">• tasapaino• liikkuvuus• nopeus• reaktionopeus	<ul style="list-style-type: none">• liikkuvuus• ketteryys• rytmikyky• koordinaatio• nopeus• reaktionopeus• liike- ja askeltiheys	<ul style="list-style-type: none">• ketteryys• rytmikyky• koordinaatio• kimmoisuus• nopeus• reaktionopeus• liike- ja askeltiheys



Nuoruusvaiheen valmennus U12-U15



Nuoruvaiheen valmennuksen perusteet

	U12-U13	U14-U15
Ikävaiheelle ominaista	<ul style="list-style-type: none"> Pelaaja ymmärtää olevansa osa joukkuetta Pelipaikkakohtaisuuteen tutustuminen Pelinopeuden nostaminen (tila / aika) Pelinomainen harjoittelu, valintamahdollisuuksien luominen 	<ul style="list-style-type: none"> Linjan ja linjojen välinen yhteistyö Koko joukkueen pelin perusteet / ymmärtäminen Pelipaikkakohtaisuuden syventäminen Pelinopeuden nostaminen (tila/aika) Pelinomainen harjoittelu, valintamahdollisuuksien luominen
Vinkkejä valmentajalle	<ul style="list-style-type: none"> Luo useita innostavia yksilö- ja joukkuetavoitteita Kiinnitä huomiota joukkuehenkeen Keskustele paljon pelaajien kanssa Osallista nuoret arvojen ja toimintasääntöjen luomiseen Varmista yhteistyö perheen ja koulun kanssa 	<ul style="list-style-type: none"> Huomioi murrosiän vaikutukset nuorten kasvussa ja käyttäytymisessä Varmista yhteistyö perheen ja koulun kanssa

	U12-U13	U14-U15
Yksilökeskeisyys	<ul style="list-style-type: none"> Pelaajan ominaisuuksien tunnistaminen Harjoittelu ja pelaaminen osaamisen tason edellyttämässä ympäristössä Harjoittelu ja pelaaminen fyysisesti oikeassa ympäristössä Pelipaikkakohtaisen erityisosaamisen huomiointi 	<ul style="list-style-type: none"> Pelipaikka pelaajan vahvuuksien ja ominaisuuksien mukaan Pelipaikkakohtainen harjoittelu ja ominaisuuksien vahvistaminen Harjoittelu ja pelaaminen oikeassa ympäristössä Pelipaikkakohtaisen erityisosaamisen huomiointi
Organisointi	<ul style="list-style-type: none"> Tasoryhmät harjoittelussa: jokaiselle pelaajalle oikean kokoinen haaste Harjoittelun ja pelaamisen tasapaino säilytettävä Mahdollisuuksien mukaan tytöt pelaamaan ja harjoittelemaan poikien kanssa sekä pelaamaan poikajoukkueita vastaan 	<ul style="list-style-type: none"> Tasoryhmät harjoittelussa Harjoittelun ja pelaamisen tasapaino säilytettävä Mahdollisuuksien mukaan tytöt pelaamaan ja harjoittelemaan poikien kanssa sekä pelaamaan poikajoukkueita vastaan



Nuoruvaiheen hyökkääminen

	U12-U13	U14-U15
Avainasiat	<ul style="list-style-type: none">• Maalintekotilanteiden luominen• Pallonhallinta vastustajan kenttäpuoliskolla• Aktiivinen ja nopea pallollinen pelaaminen• Nopean ja hitaan hyökkäyksen opettelu• Tilanteenvaihdon ymmärtäminen• Tekniikka pelitilanteissa - suoritukset vauhdissa• Vaatimustaso osaamisen mukaan	<ul style="list-style-type: none">• Maalintekotilanteiden luominen• Pallonhallinta vastustajan kenttäpuoliskolla• Aktiivinen ja nopea pallollinen pelaaminen• Nopean ja hitaan hyökkäyksen varioiminen• Nopeiden tilanteenvaihtojen korostaminen• Tyhjän tilan hyödyntäminen: linjojen välit, selusta• Pelinomainen tekniikka
Ikävaiheen tavoitteet (lihavoituna ikäluokan päätavoite)	<ul style="list-style-type: none">• Rohkeus pelata ja antaa vastustajia ohittavia syöttöjä• 1v1 haastaminen ja 2v1 ylivoimatilanteiden luominen• Pelin avaaminen ja tilan hyödyntäminen• Pelattavaksi liikkuminen ja sijoittuminen sekä peliasento• Joukkueen kenttätasapainon opettelu• Murtautuminen ja maalintekotilanteiden luominen• Maalintekotaidon kehittäminen• Tilanteenvaihdon sisällyttäminen harjoitteluun• 1. kosketus tila- ja aikavaatimus• Syöttötaito molemmin jaloin ja liikkeessä• Pitkät syötöt maassa ja ilmassa• Laukaisutekniikat ja maalintekotaito• Kuljetukset, suojaaminen sekä harhautukset• Pääpeli• Maalivahtitekniikat	<ul style="list-style-type: none">• Rohkeus pelata ja antaa vastustajia ohittavia syöttöjä maassa ja ilmassa• 1v1 haastaminen, tempokuljetukset ja ylivoimatilanteiden luominen• Peliä edistävät ratkaisut, painopistettä muuttavat syötöt ja kuljetukset sekä pelin rakenteluvaihtoehdot• Pelipaikkakohtaiset oikea-aikaiset liikkeet hyökkäyssuuntaan• Tilan hyödyntäminen vastustajan linjojen väleissä ja takana• Murtautuminen ja maalintekotilanteiden luominen• Tilanteenvaihtojen tehostaminen, nopea vastahyökkäys tai pallonhallinta• Nopea tilanteenvaihto ja puolustaminen pallon menetyksen jälkeen• Joukkueen kenttätasapainon ylläpitäminen• Ensimmäisen kosketuksen suuntaaminen peliä edistävällä tavalla• Syöttäminen ja haltuunotto molemmilla jaloilla / pelipaikkakohtaisuus, monipuolisuus• Laadukkaat keskitykset• Monipuolinen laukaisutekniikka, viimeistely maasta ja ilmasta, molemmin jaloin• Monipuolinen pääpeli• Maalivahtitekniikat



Nuoruvaiheen puolustaminen

	U12-U13	U14-U15
Avainasiat	<ul style="list-style-type: none">• Aktiivinen puolustaminen eteenpäin• Nopea reagointi pallonmenetykseen• Nopea tilanteenvaihto	<ul style="list-style-type: none">• Aktiivinen puolustaminen eteenpäin• Nopea reagointi pallon menetykseen• Nopea tilanteenvaihto• Aluepuolustaminen
Ikävaiheen tavoitteet (lihavoituna ikäluokan päätavoite)	<ul style="list-style-type: none">• Aluepuolustaminen: lähimpien 2-3 pelaajan yhteistyö• Nopea prässi• Kommunikointi• Joukkueen tiiviys• Rohkeus eteenpäin puolustamiseen• Puolustaminen 1v1	<ul style="list-style-type: none">• Tietää omat pelipaikkakohtaiset tehtävät puolustuspelaamisessa• Tietää pelaajien pelipaikkakohtaiset tehtävät puolustaessa• Ennakointi ja reagointi tilanteenvaihtoihin• Tilanteenvaihto -> 1. välitön prässi, 2.hidastaminen• Tasapainon säilyttäminen kaikissa tilanteissa• Hitaiden ja nopeiden hyökkäysten puolustaminen• Pitkien syöttöjen puolustaminen puolustuslinjassa• Prässistä pallonriistoon• Pyrkimys pallonriistoon mahdollisimman syvällä• Puolustaminen 1v1• Monipuolinen pääpeli

Nuoruvaiheen teknis-taktinen osaaminen

Tavoite: seuran omissa taitokisoissa 15% pelaajista väh. pronssimerkki



Nuoruusvaiheen fyysinen harjoittelu

	U12-U13	U14-U15
Kehitettävät ominaisuudet ikäkaudella	<ul style="list-style-type: none">• Koko vartalon lihastasapainon ja liikkuvuuden vahvistaminen• Hermoston kehittyminen (yleis- ja lajitaidot yhdessä tukien nopeuden ja ketteryyden kehittymistä)• Nopeus• Kimmoisuus• Koordinaatio• Valmiuksia kestävyysharjoitteluun	<ul style="list-style-type: none">• Nopeus, ketteryys ja kehonhallinta• Koko vartalon lihastasapaino sekä liikkuvuuden vahvistaminen• Peruskestävyyden rakentaminen• Voimaharjoittelutekniikat
Ikäkaudella huomioitavaa	<ul style="list-style-type: none">• Biologisen kehityksen ja kasvupyrähdysten huomioiminen• Nuoren jalkapalloharrastusta ja urheilullisia elämäntapoja tukevat vanhemmat• Tukevat itsenäisyyttä, itseohjautuvuutta• Tukevat urheilullista kokonaiselämistä (uni, ravinto, urheilu, lepo, ruutuaika)	<ul style="list-style-type: none">• Biologisen kehityksen ja kasvupyrähdysten huomioiminen• Nuoren jalkapalloharrastusta ja urheilullisia elämäntapoja tukevat vanhemmat• Tukevat itsenäisyyttä, itseohjautuvuutta• Tukevat urheilullista kokonaiselämistä (uni, ravinto, urheilu, lepo, ruutuaika)



Kultsu juniori

- Haluaa kehittyä ja nauttii jalkapallosta
- Rohkea, luova, luottaa itseensä, huomaa oman kehityksensä
- Aktiivinen heti harrastuksen alusta lähtien
- Joukkuepelaaja
- Kannustaa muita pelaajia
- Keskittyy harjoituksissa ja kunnioittaa valmentajaa ja pelikavereita
- Kunnioittaa jalkapalloa lajina, tuomareita, vastustajaa, katsojia



Pelaajien liikkuminen ikäluokkajoukkueiden välillä

- Yksittäisille talenttipelaajille pyritään löytämään omaa tasoa vastaava harjoitusryhmä ja tarvittaessa joukkue
- Joukkueiden välillä tapahtuvat pelaajien liikkumiset keskustellaan ja sovitaan valmentajien sekä junioripäällikön kesken
 - Siirto joukkueiden välillä tapahtuu pelaajan ja vanhemman hyväksynnällä, mutta ei vanhemman aloitteesta

Junioripäälliköllä on päätävävalta kaikissa pelaajien liikkumisiin liittyvissä asioissa



Muita huomioitavia asioita

- Valmentajapalaverit vähintään kerran kahdessa kuukaudessa
 - Jokaisesta joukkueesta oltava edustaja paikalla
 - Tavoitteena vahvistaa joukkueiden välistä yhteistyötä
 - Jokaisessa valmentajapalaverissa koulutuksellinen teema. Kouluttajana toimii kokenut valmentaja omista joukoista tai ulkopuolinen kouluttaja
- Valmentajien rekrytointi
 - Pyritään sitouttamaan vanhempia valmennustoimintaan heti nuorimmasta ikäluokasta lähtien. Vanhempi-valmentajia kannustetaan kouluttautumaan Palloliiton koulutusten kautta.
 - Järjestetään perhefutista ja pyritään sitouttamaan vanhempia
 - Pyritään kannustamaan vanhoja Kultsujunnuja valmentamaan esim. kesätöiden ja osa-aikaisten ohjaustöiden avulla.