



Valmennuslinja

Kultsujuniorit
päivitetty 6/6/2023



Kultsujunioreiden arvot

- Kasvatuksellisuus (käyttäytyminen, hyvät tavat, toisten huomioon ottaminen)
- Vastuullisuus (sääntöjen noudattaminen, luottamus)
- Suvaitsevaisuus (erilaisuuden hyväksyminen)
- Yhteisöllisyys (joukkuehenki)
- Terveet elämäntavat (monipuolinen ravinto, liikunnallinen arki, monipuolinen liikunta, päihteettömyys)



Pelaamisen ja harjoittelun periaatteet

- Aktiivinen, aloitteellinen, intensiivinen pelitapa
 - Pelissä: Kova tempo, ennakoi tilanteenvaihdon mahdollistama maalintekomahdollisuus
 - Harjoituksessa: Rohkeaa ja nopeaa 1v1 pelaamista, nopea reagointi tilanteenvaihtoon
- Maalintekopaikkoja mahdollistava peli
 - Pelissä: Tunnista etu, etene maalintekoon aktiivisesti ja päättäväisesti
 - Harjoituksessa: Runsaasti maaleja ja maalintekoyrityksiä
- Yhtenäinen, aktiivinen puolustus
 - Pelissä: Agressiivinen, rytmitetty, riistoon tähtäävä yhtenäinen puolustus
 - Harjoituksessa: Yhtenäinen puolustus, haasta aktiivisesti maalintekoyritystä ja reagoi nopeasti tilanteenvaihtoon



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 vastaa siitä, että seuran valmennuslinja mukailee Palloliiton valmennuslinjaa
- 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)



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
 - yksilön hyvät perusjalkapallotaidot mahdollistavat taktiikan ja pelitavan toteuttamisen
- 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



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)
- Peleissä
 - Vain yksi valmentaja ohjaa kentällä pelaavia
 - Vaadi harjoiteltuja asioita
 - Jos ohjaat kentälle, ohjaa pallotonta, anna pallollisen tehdä omat ratkaisut
 - Anna palaute positiivisesti kautta, kannusta yrittämään epäonnistumisenkin uhalla



Valmentaja Kultsujunioreissa

- Kehittyä oma-aloitteisesti ja suhtautua avoimesti valmentajakoulutukseen
- Laatii henkilökohtaisen koulutussuunnitelman
- Arvioi säännöllisesti omaa valmennusosaamista
 - Itsearviointilomake
- Osallistuu mentorointiin
- Koulutussuositus (vähintään):
 - lapsuusvaihe: futisvalmentajan starttikoulutus + ikäluokkakoulutukset
 - nuoruvaihe: UEFA C + ikäluokkakoulutukset
- Valmentajien lukumäärän vähimmäistavoitteet
 - lapsuusvaihe: 1 koulutettu valmentaja/8 pelaajaa (futisvalmentajan starttikoulutus + ikäluokkakoulutukset)
 - U12-13: 1 UEFA C koulutettu valmentaja/8 pelaajaa (UEFA C + ikäluokkakoulutukset)
 - U14-15: 1 UEFA B koulutettu valmentaja/10 pelaajaa + fysiikka- & MV-valmentajan tuki



Valmentaja Kultsujunioreissa

- Lapsuusvaihe
 - Sytytä kipinä jalkapalloon, tarjoa mielekäs ja turvallinen ympäristö
 - Kohtaa pelaajat yksilönä
 - Ole lähestyttävä niin pelaajille kuin vanhemmille
 - Harjoitustapahtumat intensiivisiä ja innostavia
 - Kannusta omatoimiseen harjoitteluun ja liikunnalliseen elämäntapaan
- Nuoruusvaihe
 - Innostavasti tukee ja ohjaa pelaajan ja joukkueen tavoitteiden saavuttamista
 - Luo myönteisen ja turvallisen mutta myös vaativan ja kilpailullisen ilmapiirin
 - Siirrä asteittain vastuuta pelaajan kehittymisestä pelaajille itselleen
 - Ymmärrä pelaajan murrosikään liittyvät kasvun haasteet ja tue itsenäistymistä



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, välttämättä jonoja
- Innosta pihapeleihin, omatoimiseen harjoitteluun ja urheilulliseen elämäntapaan
- Varmista hyvä yhteistyö perheiden kanssa
- Huomioi koulujen salit 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 palloon 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 kipinä 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 pallottomana pelaajana (liike pois päin pallosta)	<ul style="list-style-type: none">• 1v1- ja 2v1-osaaminen• Pelattavaksi liikkuminen, peliasento• Valinta syötön tai kuljetuksen välillä• Pyrkimys kontrolloituun pallonhallintaan• Pelaajien yhteistyö hyökättäessä, tilan tekeminen• 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 - tavoitteena riisto• Välitön prässä, kontakti pallolliseen vastustajaan	<ul style="list-style-type: none">• Riisto, ohituksen estäminen, laukaisun tai syötön peittäminen• Tunnista vaaralliset pelaajat maalin lähetyvillä• Pelaajien yhteistyö puolustettaessa - tiiveys	<ul style="list-style-type: none">• Kollektiivinen reagointi pallonmenetykseen• Paineen antaminen ja prässäminen, riisto vai hidastus• Joukkueen tasapaino ja tiiveys• Alueen puolustaminen



Lapsuusvaiheen fyysinen valmentaminen

	U7	U8-U9	U10-U11
Liikunnallisuus ja taitavuus	Monipuolinen kokonaisliikunta, kehonhallintaliikkeet innostavalla tavalla (esimerkiksi eläinliikkeet)	Monipuolinen kokonaisliikunta, kehonhallintaliikkeet innostavalla tavalla (esimerkiksi eläinliikkeet)	Monipuolinen kokonaisliikunta, tasapainoa haastavat tehtävät, kehonhallintaliikkeet ja kamppailuvoimaharjoitteet pareittain.
Nopeus ja ketteryys	Kisailut ja pelinomaiset intensiiviset jalkapalloharjoitteet. Hipat ja erilaiset radat.	Lyhytkestoinen nopeus- ja ketteryysharjoittelu maksimaalisella tai lähes maksimaalisella yrityksellä. Oheisharjoitteluna: Kisailut, hipat ja erilaiset radat.	Lyhytkestoinen nopeus- ja ketteryysharjoittelu maksimaalisella tai lähes maksimaalisella yrityksellä osana jokaista harjoitustapahtumaa. Maksiminopeutta tukeva oheisharjoittelu.
Voima	Hyppeilyt, pareittain tehdyt parivoima- ja kamppailuvoimaliikkeet	Hyppeilyt, lihaskestävyysharjoitteet omalla kehonpainolla, parin kanssa kamppailu	Lihaskestävyys, voimaharjoittelutekniikoiden opettelu, matalatehoinen nopeusvoimaharjoittelu. 2 x viikko voimaharjoittelua ja 2 x viikko matalatehoisia hyppeilyitä
Kestävyys	Monipuolinen kokonaisliikunta	Monipuolinen kokonaisliikunta ja joukkueharjoittelu	Monipuolinen kokonaisliikunta, innostava ja intensiivinen joukkueharjoittelu



Lapsuusvaiheen psyko-sosiaalinen valmentaminen

	U7	U8-U9	U10-U11
Kehitettävät psyko-sosiaaliset ominaisuudet ikäkaudella	<ul style="list-style-type: none">• Innostuminen ja kipinän sytyttäminen keskiössä• yhdessä toimimisen periaate• keskittyminen käynnissä olevaan toimintaan• uskalla epäonnistua	<ul style="list-style-type: none">• Pelaaja osaa toimia joukkueen arvojen, sääntöjen ja toimintakulttuurin mukaisesti• Ymmärtää tavoitteenasettelun ja yrityksen välisen suhteen• Ymmärtää omat vahvuudet ja heikkoudet• Ymmärtää keskittymisen merkityksen• Yrittää harjoiteltuja asioita pelissä• Kilpailu ja heittäytyminen kilpailulle	<ul style="list-style-type: none">• Pelaaja osaa toimia joukkueen arvojen, sääntöjen ja toimintakulttuurin mukaisesti ja osaa olla mukana laatimassa näitä.• Ymmärtää ottaa vastuun omasta toiminnasta sekä sen vaikutukset joukkueen kannalta• Ymmärtää omat vahvuudet ja heikkoudet, kehittää heikkouksia itsenäisesti• Ymmärtää keskittymisen merkityksen• Ymmärtää harjoittelun merkityksen kilpailun kannalta• Yrittää harjoiteltuja asioita pelissä• Kilpailu ja heittäytyminen kilpailulle



Lapsuusvaiheen osaamistavoitteet

	-U7	U8-U9	U10-U11
Ikäkausikohtainen osaamistavoite	<ul style="list-style-type: none">• Maata pitkin tulevan pallon haltuunotto jalan eri osilla• Kuljettaminen ja käännökset jalan eri osilla• Takaperinjuoksu, suunnanmuutos, kääntyminen, hypyt• Pallon suojaaminen	<ul style="list-style-type: none">• Maata pitkin ja ilmassa tulevan pallon haltuunotto molemmilla jaloilla• Kuljettaminen molemmilla jaloilla• Havainnointi kuljetuksen aikana• Syöttäminen molemmilla jaloilla• Laukominen kuljetuksesta• Peliasento ja ensimmäinen kosketus• Suunnanmuutokset, kääntyminen, hypyt• Suojaaminen käsiä avuksi käyttäen	<ul style="list-style-type: none">• Maata pitkin ja ilmassa tulevan pallon haltuunotto molemmilla jaloilla paineen alla• Haltuunotto liikkeessä molemmilla jaloilla• Tempokuljetus• Harhautus kovassa vauhdissa• Salattu syöttäminen liikkeestä• Peliasento, ensimmäinen kosketus edistää peliä• Laukominen molemmilla jaloilla tempokuljetuksesta• Puskeminen• Suojaaminen käsiä ja kehoa avuksi käyttäen



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

	8v8	11v11
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 (liihavoituna ikäluokan pää tavoite)	<ul style="list-style-type: none">• Rohkeus pelata ja antaa vastustajia ohittavia syöttöjä (2 linjan ohittaminen)• 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

	8v8	11v11
Avainasiat	<ul style="list-style-type: none">• Aktiivinen puolustaminen eteenpäin, tavoitteena nopea riisto• Nopea reagointi pallonmenetykseen, tavoitteena nopea riisto• Nopea tilanteenvaihto	<ul style="list-style-type: none">• Aktiivinen puolustaminen eteenpäin, tavoitteena nopea riisto• Nopea reagointi pallon menetykseen, tavoitteena nopea riisto• Nopea tilanteenvaihto• Aluepuolustaminen
Ikävaiheen tavoitteet (lihavoituna ikäluokan päätavoite)	<ul style="list-style-type: none">• Aluepuolustaminen: lähimpien 2-3 pelaajan yhteistyö• Nopea prässä• 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 prässä, 2.hidastaminen• Tasapainon säilyttäminen kaikissa tilanteissa• Hitaiden ja nopeiden hyökkäysten puolustaminen• Pitkien syöttöjen puolustaminen puolustuslinjassa• Prässistä pallonriistoon• Pyrkimys pallonriistoon mahdollisimman syvällä• Puolustaminen 1v1



Nuoruusvaiheen fyysinen valmentaminen

	8v8	11v11
Liikunnallisuus ja taitavuus	Joukkueen harjoitustapahtumassa oheisharjoitteluna kamppailuvoimaliikkeet pareittain tai kehohallintaliikkeitä.	Suuri harjoitusmäärä (vkorytmi: 3-4x90-120 min, 10-15 h omatoimista, 10-15 h muuta liikuntaa). Kiinnitetään huomiota aiempaa enemmän pelin vaatimusten mukaiseen lajispesifiin liikkumiseen ja sen kehittämiseen.
Nopeus ja ketteryys	Lyhytkestoista nopeutta ja ketteryyttä tavoitteellisella tavalla vähintään 2x viikossa osana viikkorytmiä kehittyminen ja palautuminen huomioiden (vammojen ennaltaehkäisy).	Nopeutta kehittäviä harjoitteita 3-4x/vko, sekä erikseen että integroituna lajiharjoitukseen. Maksiminopeuden harjoitteita toteutetaan vähintään kerran viikossa (>30m).
Voima	Voimaharjoittelua 2 x viikko kevyillä vastuksilla. Tavoitteena voimaharjoittelun opettelu ulkoisella kuormalla valmistavana, jotta maksimivoimaharjoittelua voidaan kehittävästi tehdä pituuskasvun huippuvaiheen jälkeen. Lisäksi matalatehoista nopeusvoimaharjoittelua.	Voimaharjoittelu systemaattista ja sitä toteutetaan ympäri vuoden vähintään kahdesti viikossa. Tavoitteena on valmistaa pelaajat maksimivoimaharjoittelun toteuttamiselle. Kimmoisuutta kehittävää hyppyharjoittelua toteutetaan 2x/vko ja PHV:n jälkeen sen tehoa tulee systemaattisesta nostaa.
Kestävyys	Monipuolinen kokonaisliikunta, intensiivinen joukkueharjoittelu.	Viikkorytmi yhden pelin viikoilla sisältää vähintään kaksi erittäin kovaa harjoitusta erilaisia kenttäkokoja hyödyntäen.



Nuoruusvaiheen psyko-sosiaalinen valmentaminen

	8v8	11v11
Kehitettävät psyko-sosiaaliset ominaisuudet ikäkaudella	<ul style="list-style-type: none">• Pelaaja osaa toimia joukkueen arvojen, sääntöjen ja toimintakulttuurin mukaisesti osana ryhmää. Ymmärtää kannustaa ja vaatii toisilta pelaajilta.• Osaa analysoida omaa toimintaa ja ymmärtää omat vahvuudet ja heikkoudet• Tietää, miten asetetaan omia ja joukkueen yhteisiä tavoitteita, asettaa niitä ja arvioi omaa suoriutumistaan• Ymmärtää keskittymisen merkityksen ja osaa palauttaa keskittymisen• Ymmärtää yrittämisen merkityksen ja laadukkaan ja sinnikkään päivittäisen tekemisen merkityksen• Yrittää harjoiteltuja asioita pelissä omien vahvuuksien ja heikkouksien mukaan, uskaltaa epäonnistua• Heittäytyy kilpailulle	<ul style="list-style-type: none">• Pelaaja osaa toimia joukkueen arvojen, sääntöjen ja toimintakulttuurin mukaisesti osana ryhmää. Osaa kannustaa ja vaatii toisilta pelaajilta.• Osaa analysoida omaa toimintaa ja osaa kehittää omia heikkouksia• Osaa asettaa omia ja joukkueen yhteisiä tavoitteita, asettaa niitä ja arvioi omaa suoriutumistaan ja osaa kehittää itseään arvioinnin perusteella• Osaa keskittyä ja osaa palauttaa keskittymisen sen herpaantuessa• Pystyy antamaan oman parhaansa päivittäisessä tekemisessä• Käyttää omia vahvuuksiaan pelissä ja tunnistaa onnistumiset, uskaltaa epäonnistua• Nauttii kilpailusta



Nuoruusvaiheen osaamistavoitteet

	8v8	11v11
Ikäkausikoh tainen osaamistav oite	<ul style="list-style-type: none">● Pallon haltuunotto maasta ja ilmassa eri jalan osilla vastustajan paineen alla● Haltuunotto liikkeeseen molemmilla jaloilla sekä ensimmäisen kosketuksen salaaminen● Kuljettaminen ja kääntyminen pallon kanssa paineen alla● Pompottelu jalan ja kehon eri osilla● Molempien jalkojen eri osien käyttö kuljetuksessa, tempokuljetus vs lyhyet kosketukset● Ohittava harhautus kovasta vauhdista● Peliasento ja sijoittuminen pelin keskukseen nähden● Ympäristön ja tilan havainnointi sekä kommunikointi● Tarkka laukominen jalan eri osilla eri pelitilanteissa, maalinteko (sisäsyryllä alakulmaan)● Puskeminen● Suojaaminen ja samanaikainen havainnointi, käsien ja kehon käyttö	<ul style="list-style-type: none">● Pallon haltuunotto maasta ja ilmassa eri jalan osilla vastustajan paineen alla● Haltuunotto liikkeeseen molemmilla jaloilla sekä ensimmäisen kosketuksen salaaminen● Kuljettaminen ja kääntyminen pallon kanssa paineen alla● Pompottelu jalan ja kehon eri osilla● Molempien jalkojen eri osien käyttö kuljetuksessa, tempokuljetus vs lyhyet kosketukset● Ohittava harhautus kovasta vauhdista● Peliasento ja sijoittuminen pelin keskukseen nähden● Ympäristön ja tilan havainnointi sekä kommunikointi● Tarkka laukominen jalan eri osilla eri pelitilanteissa, maalinteko (sisäsyryllä alakulmaan)● Puskeminen● Suojaaminen ja samanaikainen havainnointi, käsien ja kehon käyttö



Kultsujuniori

- 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



Valmennuskehitys

- Valmentajapalaverit vähintään neljä kertaa vuodessa
 - Jokaisesta joukkueesta oltava edustaja paikalla
 - Tavoitteena vahvistaa joukkueiden välistä yhteistyötä
 - Jokaisessa valmentajapalaverissa koulutuksellinen teema. Kouluttajana toimii kokenut valmentaja omista joukoista tai ulkopuolinen kouluttaja
- Vanhempi-valmentaja kannustetaan kouluttautumaan Palloliiton koulutusten kautta
 - Seurayhteistyön kautta FSV kaksi kertaa vuodessa, ikäluokkakoulutus kerran vuodessa, UEFA C joka toinen vuosi, teemakoulutukset
- Seuran oma koulutuskalenteri:

Joulukuu	Helmikuu	Huhtikuu	Kesäkuu
Vuosisuunnitelma	Fyysinen harjoittelu	Pelitapakoulutus	Harjoitusten suunnittelu
Käydään läpi joukkueiden vuosisuunnitelmat ja kausisuunnitelmat. Mukana oltava kaikki teknis-taktiset teemat, fysiikkateemat, harkkasuunnitelma, pelit (sarjat ja turnaukset), ryhmien kokoonpano ja valmennus	Fyysinen harjoittelu osana kausisuunnitelmaa. Fysiikan harjoittelu, ikäkaudet, PHV, malliharjoitukset	Kultsujunnujen pelitapa 5 vs 5 8 vs 8 11 vs 11	Harjoitusten suunnittelu ryhmissä, valmennustyyli, harjoitustyyli, suunnittele malliharjoitus pienryhmissä



Valmentajien rekrytointi

- Sitoutetaan vanhempia valmennustoimintaan heti nuorimmasta ikäluokasta lähtien → ensin epäviralliseksi apuvalmentajaksi (joukkueenjohtaja)
- Järjestetään perhefutis joka kesä ja sitoutetaan ja kannustetaan osallistuvia vanhempia jatkamaan joukkueen toimihenkilönä (hallitus nimeää vastuullisen henkilön vuosittain)
 - Perhefutistoiminta ympärivuotiseksi (tavoite: 2024)
- Kannustetaan vanhoja Kultsujunnuja ja muita jalkapalloihmisiä läheisistä sidosryhmistä (Kultsu FC, Kultsu naiset) valmentamaan. Kesätyöt ja osa-aikainen valmennus, josta maksetaan palkkaa/kulukorvausta. (hallitus)
- Aloittava ikäluokka perustetaan, kun valmentajia on saatu rekrytoitua niin, että joukkueessa on max. 6 pelaajaa yhtä valmentajaa kohti (hallitus junioripäällikön johdolla)
- Rekrytään valmentajia ja muita toimihenkilöitä kuukausitiedotteessa (hallituksen pj)
- Markkinointi sosiaalisessa mediassa ja julisteposterit (Joutsenohalli) (tiedotusvastaava)