VALMENNUSLINJA

KäPa

PELAAMISEN PERIAATTEET

KäPa

	Hyökkäysten kiihdyttäminen	Jatkuva selustauhka	Tilojen puolustaminen	Jatkuva paine
Yksilötason periaatteet	- Ennakoi seuraava tuki - Etene kuljettamalla - Syöttökohteen priorisointi - Syötä vai kuljeta	- Tunnista pallollisen tilanne - Tunnista epätasapainot puolustuslinjassa - Toimintojen jatkuvuus - Liikkeen valmistelu - Jatka liike oman syötön jälkeen	- Juokse alas kun pallo ohittaa - Puolittaminen - Syöttölinjojen sulkeminen - Syvyysjuoksujen puolustaminen	- Jatka syöttölinjaa pitkin - Ota kontakti - Takaprässi
Osajoukkuetason periaatteet	- Syötä etuun - Tue viereiseltä kaistalta - Vaihda painopistettä	- Toisia täydentävät liikkeet - Viereiseltä kaistalta pystyyn	- Varmistaminen - Pumppaaminen - Rest defense	- Ennakoi seuraava syöttö - Sulje yhdelle puolelle
Joukkuetason periaatteet	- Hyökkää yhdessä - Tukimuodostelmat	- Uhka monelta kaistalta - Luo tilaa linjan eteen	- Linjojen väliset etäisyydet - Sijoittumisen referenssit	- Blokista prässiin - Prässää yhdessä - Vastaprässi - Vastuut vaihtuu

Suoran vastustajan voittaminen

Hyökkääminen	Puolustaminen
Ohittaminen: - Väärän informaation antaminen pallolla - Väärän informaation antaminen kropalla - Rytminvaihto - Kuljeta juoksulinjalle - Motoriset taidot	Pallollisen puolustaminen: - Motoriset taidot - Taklaaminen - Kääntymisen estäminen - Laukausten blokkaaminen - Lähestyminen
Suojaaminen: - Motoriset taidot - Käytä ulompaa jalkaa - Käsien käyttö - Kääntyminen pelaaja selässä - Pelipaikkakohtainen	Pallottoman puolustaminen: - Motoriset taidot - Liikkeen blokkaaminen - Sijoitu vastustajan ja oman maalin väliin - Etäisyyden säätely - Puolustajan kolmio
Jalan avaaminen: - Motoriset taidot - Laukaukseen - Syöttöön - Keskitykseen - Pelipaikkakohtainen	

U9				
	Hyökkäysten kiihdyttäminen	**Jatkuva selustauhka**	**Tilojen puolustaminen**	**Jatkuva paine**
Yksilö	Etene kuljettamalla Syötä vai kuljeta	Jatka liike oman syötön jälkeen	Juokse alas kun pallo ohittaa sinut Syvyysjuoksujen puolustaminen	Kontaktiin asti Jatka syöttölinjaa pitkin Takaprässi
Osajoukkue				
Joukkue	Hyökkää yhdessä			Vastaprässi Prässää yhdessä
	Suoran vastustajan voittaminen hyökkäys			
Ohittaminen	Motoriset taidot Väärän informaation antaminen pallolla Väärän informaation antaminen kropalla Rytminvaihto			
Suojaaminen	Motoriset taidot Käytä ulompaa jalkaa Käsien käyttö Kääntyminen pelaaja selässä			
Jalan avaaminen	Motoriset taidot Laukaukseen			
	Suoran vastustajan voittaminen puolustus			
Pallollisen puolustaminen	Motoriset taidot Taklaaminen Kääntymisen estäminen Lähestyminen			
Pallottoman puolustaminen	Motoriset taidot Sijoitu vastustajan ja oman maalin väliin			

U10

	Hyökkäysten kiihdyttäminen	Jatkuva selustauhka	Tilojen puolustaminen	Jatkuva paine
Yksilö	Etene kuljettamalla Syötä vai kuljeta	Tunnista pallollisen tilanne Jatka liike oman syötön jälkeen	Juokse alas kun pallo ohittaa sinut Syvyysjuoksujen puolustaminen	Kontaktiin asti Jatka syöttölinjaa pitkin Takaprässi
Osajoukkue				
Joukkue	Hyökkää yhdessä			Vastaprässi Prässää yhdessä
	Suoran vastustajan voittaminen hyökkäys			
Ohittaminen	Motoriset taidot Väärän informaation antaminen pallolla Väärän informaation antaminen kropalla Rytminvaihto			
Suojaaminen	Motoriset taidot Käytä ulompaa jalkaa Käsien käyttö Kääntyminen pelaaja selässä			
Jalan avaaminen	Motoriset taidot Laukaukseen			
	Suoran vastustajan voittaminen puolustus			
Pallollisen puolustaminen	Motoriset taidot Taklaaminen Kääntymisen estäminen Lähestyminen Ohjaaminen			
Pallottoman puolustaminen	Motoriset taidot Sijoitu vastustajan ja oman maalin väliin Puolustajan kolmio			

U11

	Hyökkäysten kiihdyttäminen	Jatkuva selustauhka	Tilojen puolustaminen	Jatkuva paine
Yksilö	Etene kuljettamalla Syötä vai kuljeta Syöttökohteen priorisointi Ennakoi seuraava tuki	Tunnista pallollisen tilanne Jatka liike oman syötön jälkeen Liikkeen valmistelu Tunnista epätasapainot puolustuslinjassa	Juokse alas kun pallo ohittaa sinut Syöttölinjojen sulkeminen Syvyysjuoksujen puolustaminen	Kontaktiin asti Jatka syöttölinjaa pitkin Takaprässi
Osajoukkue	Syötä etuun		Varmistaminen Pumppaaminen	Ennakoi seuraava syöttö
Joukkue	Hyökkää yhdessä			Vastaprässi Prässää yhdessä
	Suoran vastustajan voittaminen hyökkäys			
Ohittaminen	Motoriset taidot Väärän informaation antaminen pallolla Väärän informaation antaminen kropalla Rytminvaihto			
Suojaaminen	Motoriset taidot Käytä ulompaa jalkaa Käsien käyttö Kääntyminen pelaaja selässä			
Jalan avaaminen	Motoriset taidot Laukaukseen Syöttöön			
	Suoran vastustajan voittaminen puolustus			
Pallollisen puolustaminen	Motoriset taidot Taklaaminen Kääntymisen estäminen Lähestyminen			
Pallottoman puolustaminen	Motoriset taidot Puolustajan kolmio Etäisyyden säätely			

U12				
	Hyökkäysten kiihdyttäminen	**Jatkuva selustauhka**	**Tilojen puolustaminen**	**Jatkuva paine**
Yksilö	Syöttökohteen priorisointi Ennakoi seuraava tuki Etene kuljettamalla	Tunnista pallollisen tilanne Liikkeen valmistelu Jatka liike oman syötön jälkeen Tunnista epätasapainot puolustuslinjassa	Juokse alas kun pallo ohittaa sinut Syöttölinjojen sulkeminen Syvyysjuoksujen puolustaminen	Jatka syöttölinjaa pitkin Takaprässi Kontaktiin asti
Osajoukkue	Syötä etuun	Viereiseltä kaistalta pystyyn	Varmistaminen Pumppaaminen Rest defense	Ennakoi seuraava syöttö Sulje yhdelle puolelle
Joukkue	Hyökkää yhdessä			Vastaprässi Prässää yhdessä
	Suoran vastustajan voittaminen hyökkäys			
Ohittaminen	Motoriset taidot Kuljeta juoksulinjalle			
Suojaaminen	Motoriset taidot Käsien käyttö Kääntyminen pelaaja selässä			
Jalan avaaminen	Motoriset taidot Laukaukseen Syöttöön Keskitykseen			
	Suoran vastustajan voittaminen puolustus			
Pallollisen puolustaminen	Motoriset taidot Ohjaaminen Laukausten blokkaaminen			
Pallottoman puolustaminen	Motoriset taidot Etäisyyden säätely Liikkeen blokkaaminen			

U13				
	Hyökkäysten kiihdyttäminen	**Jatkuva selustauhka**	**Tilojen puolustaminen**	**Jatkuva paine**
Yksilö	Syöttökohteen priorisointi Ennakoi seuraava tuki	Liikkeen valmistelu Tunnista epätasapainot puolustuslinjassa Toimintojen jatkuvuus	Syöttölinjojen sulkeminen Syvyysjuoksujen puolustaminen Puolittaminen	Jatka syöttölinjaa pitkin Takaprässi Kontaktiin asti
Osajoukkue	Syötä etuun Tue viereiseltä kaistalta Vaihda painopistettä	Viereiseltä kaistalta pystyyn Toisia täydentävät liikkeet	Varmistaminen Pumppaaminen Rest defense	Ennakoi seuraava syöttö Sulje yhdelle puolelle
Joukkue	Hyökkää yhdessä Tukimuodostelmat		Linjojen väliset etäisyydet Sijoittumisen referenssit	Vastaprässi Prässää yhdessä Blokista prässiin
	Suoran vastustajan voittaminen hyökkäys			
Ohittaminen	Motoriset taidot Kuljeta juoksulinjalle			
Suojaaminen	Motoriset taidot			
Jalan avaaminen	Motoriset taidot Laukaukseen Syöttöön Keskitykseen			
	Suoran vastustajan voittaminen puolustus			
Pallollisen puolustaminen	Motoriset taidot Laukausten blokkaaminen			
Pallottoman puolustaminen	Motoriset taidot Liikkeen blokkaaminen			

U14				
	Hyökkäysten kiihdyttäminen	Jatkuva selustauhka	Tilojen puolustaminen	Jatkuva paine
Yksilö	Syöttökohteen priorisointi	Tunnista epätasapainot puolustuslinjassa Toimintojen jatkuvuus	Puolittaminen	Kontaktiin asti Takaprässi
Osajoukkue	Syötä etuun Tue viereiseltä kaistalta Vaihda painopistettä	Viereiseltä kaistalta pystyyn Toisia täydentävät liikkeet	Varmistaminen Pumppaaminen Rest defense	Ennakoi seuraava syöttö Sulje yhdelle puolelle
Joukkue	Hyökkää yhdessä Tukimuodostelmat	Uhka monelta kaistalta	Linjojen väliset etäisyydet Sijoittumisen referenssit	Vastaprässi Prässää yhdessä Blokista prässiin Vastuut vaihtuu
	Suoran vastustajan voittaminen hyökkäys			
Ohittaminen	Pelipaikkakohtainen			
Suojaaminen	Pelipaikkakohtainen			
Jalan avaaminen	Pelipaikkakohtainen			
	Suoran vastustajan voittaminen puolustus			
Pallollisen puolustaminen	Pelipaikkakohtainen			
Pallottoman puolustaminen	Pelipaikkakohtainen			

U15				
	Hyökkäysten kiihdyttäminen	Jatkuva selustauhka	Tilojen puolustaminen	Jatkuva paine
Yksilö		Toimintojen jatkuvuus	Puolittaminen	Kontaktiin asti Takaprässi
Osajoukkue	Tue viereiseltä kaistalta Vaihda painopistettä	Toisia täydentävät liikkeet	Varmistaminen Pumppaaminen Rest defense	Sulje yhdelle puolelle
Joukkue	Hyökkää yhdessä Tukimuodostelmat	Uhka monelta kaistalta Luo tilaa linjan eteen	Linjojen väliset etäisyydet Sijoittumisen referenssit	Prässää yhdessä Blokista prässiin Vastuut vaihtuu Vastaprässi
	Suoran vastustajan voittaminen hyökkäys			
Ohittaminen	Pelipaikkakohtainen			
Suojaaminen	Pelipaikkakohtainen			
Jalan avaaminen	Pelipaikkakohtainen			
	Suoran vastustajan voittaminen puolustus			
Pallollisen puolustaminen	Pelipaikkakohtainen			
Pallottoman puolustaminen	Pelipaikkakohtainen			

U17				
	Hyökkäysten kiihdyttäminen	Jatkuva selustauhka	Tilojen puolustaminen	Jatkuva paine
Yksilö			Puolittaminen	Kontaktiin asti Takaprässi
Osajoukkue	Vaihda painopistettä	Toisia täydentävät liikkeet	Rest defense	Sulje yhdelle puolelle
Joukkue	Hyökkää yhdessä Tukimuodostelmat	Uhka monelta kaistalta Luo tilaa linjan eteen	Linjojen väliset etäisyydet Sijoittumisen referenssit	Prässää yhdessä Blokista prässiin Vastuut vaihtuu Vastaprässi
	Suoran vastustajan voittaminen hyökkäys			
Ohittaminen	Pelipaikkakohtainen			
Suojaaminen	Pelipaikkakohtainen			
Jalan avaaminen	Pelipaikkakohtainen			
	Suoran vastustajan voittaminen puolustus			
Pallollisen puolustaminen	Pelipaikkakohtainen			
Pallottoman puolustaminen	Pelipaikkakohtainen			

VIIKKO-OHJELMOINTI

KäPa

Harjoitteita viikossa	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U17
Pääperiaate	2	2	3	3	4	4	5	5
Suoran vastustajan voittaminen	3	3	2	2	2	1	-	-
Motoriset taidot	3	3	2	2	2	1	1	1
Havainnointi	-	1	1	1	1	1	1	1
Vapaa peli/tempopelit	3	4	2	2	2	2	2	2
Maalinteko	1	1	2	2	1	1	-	-
Pelipaikkakohtaiset	-	-	-	-	-	1	3	2
Kaaospelit	-	-	-	-	-	-	-	-
Rondot	-	-	1	1	1	1	1	1
Pelaamisen organisointi	-	-	-	-	1	2	2	2
Peruspelaaminen	-	1	1	1	1	1	1	1
Yhteensä	12	15	14	14	15	15	16	15

U9	Päivä 1	Päivä 2	Päivä 3
Harjoite 1	Motoriset taidot	Motoriset taidot	Motoriset taidot
Harjoite 2	Suoran vastustajan voittaminen	Suoran vastustajan voittaminen	Maalinteko
Harjoite 3	Pääperiaate	Suoran vastustajan voittaminen	Pääperiaate
Harjoite 4	Peli	Peli	Peli

U10	Päivä 1	Päivä 2	Päivä 3	Päivä 4
Harjoite 1	Motoriset taidot	Motoriset taidot	Havainnointi	
Harjoite 2	Suoran vastustajan voittaminen	Suoran vastustajan voittaminen	Peruspelaaminen	Motoriset taidot
Harjoite 3	Pääperiaate	Suoran vastustajan voittaminen	Maalinteko	Pääperiaate
Harjoite 4	Peli	Peli	Peli	Peli

U11	Päivä 1	Päivä 2	Päivä 3	Päivä 4
Harjoite 1	Motoriset taidot	Fysiikka	Motoriset taidot	Rondo
Harjoite 2	Havainnointi	Maalinteko	Maalinteko	Peruspelaaminen
Harjoite 3	Pääperiaate	Suoran vastustajan voittaminen h/p	Suoran vastustajan voittaminen h/p	Pääperiaate
Harjoite 4		Peli	Pääperiaate	Peli

U12	Päivä 1	Päivä 2	Päivä 3	Päivä 4
Harjoite 1	Motoriset taidot	Fysiikka	Motoriset taidot	Maalinteko
Harjoite 2	Maalinteko	Suoran vastustajan voittaminen h/p		Rondo
Harjoite 3	Havainnointi	Suoran vastustajan voittaminen h/p		Pääperiaate
Harjoite 4	Pääperiaate	Peruspelaaminen	Liikuntatunti	Peli
Harjoite 5	Pääperiaate	Peli		

U12	Päivä 1	Päivä 2	Päivä 3	Päivä 4
Harjoite 1	Motoriset taidot	Peruspelaaminen (phpeli / eristetty tilanne pelistä)	Rondo	Motoriset taidot
Harjoite 2	Havainnointi (pallonhallintapeli)	Suoran vastustajan voittaminen h/p (suljettu drilli)	Maalinteko (1v1, 2v1 tms)	Maalinteko (fokus viimeistelyssä)
Harjoite 3	Pääperiaate (aalto)	Pääperiaate (muokattu peli)	Suoran vastustajan voittaminen h/p (muokattu peli)	Pääperiaate (phpeli / aalto)
Harjoite 4			Tempopelit	Peli

U13	Päivä 1	Päivä 2	Päivä 3	Päivä 4
Harjoite 1	Motoriset taidot	Motoriset taidot	Rondo	Peruspelaaminen (pallonhallintapeli / aalto)
Harjoite 2	Havainnointi (pallonhallintapeli)	Suoran vastustajan voittaminen h/p	Pääperiaate (pallonhallintapeli / aalto)	Pääperiaate (aalto)
Harjoite 3	Pääperiaate (pallonhallintapeli / aalto)	Suoran vastustajan voittaminen h/p	Pelin vaiheet (aalto)	Maalinteko (drilli)
Harjoite 4	Pääperiaate (aalto / muokattu peli)	Tempopelit	Pääperiaate / Pelin vaiheet (Muokattu peli / Iso peli)	Peli

U14	Päivä 1	Päivä 2	Päivä 3	Päivä 4
Harjoite 1	Motoriset taidot	Rondo	Havainnointi	Maalinteko
Harjoite 2	Suoran vastustajan voittaminen h/p	Peruspelaaminen	Pääperiaate	Pääperiaate/ pelipaikkakohtaiset
Harjoite 3	Pelipaikkakohtaiset	Peli	Pääperiaate	Pääperiaate
Harjoite 4	Pääperiaate/ Pelipaikkakohtaiset		Pelin vaiheet	Peli

U15	Päivä 1	Päivä 2	Päivä 3	Päivä 4
Harjoite 1	Motoriset taidot	Rondo	Havainnointi	Pelipaikkakohtaiset (maalinteko)
Harjoite 2	Pelipaikkakohtaiset	Pelipaikkakohtainen (1v1)	Pääperiaate	Pääperiaate
Harjoite 3	Pääperiaate	Peruspelaaminen	Pääperiaate	Pelaamisen organisointi
Harjoite 4	Pääperiaate	Peli	Pelaamisen organisointi	Peli