

Valmennuslinja

2019

KÄPYLÄN PALLO



OSA 1

Osio 1.....KäPa-linja

Osio 2.....Toimintakulttuuri

OSA 2

Osio 3.....Opetussuunnitelma 6-13v

Osio 3.1.....Pelaamisen opetussisällöt

Osio 3.2.....Tekniikka ja koordinaatioharjoittelu

Osio 3.3.....Fyysisen valmennuksen linjaus

Osio 4.....Harjoittelu ja suunnittelu





OSA 1



KAIKKI PELAA – OMALLA TASOLLAAN

POTKUA TERVEEMPÄÄN ELÄMÄÄN VUODESTA 1956



KÄPÄ-LINJA

KÄPYLÄN PALLO VALMENNUSLINJA 2019



Käpylän pallo urheiluseurana

Käpylän pallo on vuonna 1956 perustettu perinteinen helsinkiläinen jalkapalloseura. Seura järjestää toimintaa niin pojille kuin tytöillekin. Seurassa harrastetaan jalkapalloa monista eri lähtökohdista aina tavoitteellisesta kilpaurheilusta harrastusmieliseen liikuntaan. Kaiken toiminnan perustavana lähtökohtana ovat kuitenkin seuran vallitsevat arvot: *Luotettavuus, avoimuus, rehellisyys, kasvatuksellisuus, oikeudenmukaisuus, terveellisyys ja kasvatuksellisuus.*

Käpylän Pallon tarkoituksena on edistää, kehittää ja vaalia liikuntaharrastusta, erityisesti jalkapalloilua toimialueellaan tavoitteena jäsenistön ruumiillisen, henkisen ja sosiaalisen kunnon kehittäminen. *Seura järjestää toimintaa läpi ihmisen elämänsä ajan aina varhaislapsuudesta (3-6-vuotiaat) ikämiesjoukkueisiin saakka. Seurassa on n.1000 jäsentä.*

Käpylän pallo tarjoaa jäsenilleen ja heidän perheilleen:

- *Hyvät ympärivuotiset olosuhteet Helsingissä*
- *Ammattitaitoisen ja koulutetun itseään kehittävän valmennuksen*
- *Loogisen ja hyvin jäsennellyn opetussuunnitelman jalkapallopeleiden tiedollisten ja taidollisten valmiuksien kehittymiselle, jossa on huomioitu lasten kognitiivinen ja fyysinen kehittyminen*
- *Turvallisen ja virkeitä täynnä olevan kasvuympäristön*
- *Kehittymisen seurannan (testit ja kehityskeskustelut sekä arviointi)*
- *Otollisen ympäristön pelaajakehitykselle (aamutreenit, yksilötreenit, kilpailu ja vaatimustaso), josta osoituksena seurasta ulkomaille siirtyneet nuoret pelaajat*
- *Upeita ikimuistoisia elämyksiä jalkapallon ja urheilun parissa*
- *Elinikäisen harrastuksen*
- *Pelaajapolun seuran edustusjoukkueeseen sekä mahdollisuuden tavoitella jalkapalloammattilaisuutta*
- *Seura järjestää muuta oheistoimintaa, kuten liikuntaleirejä, kaksi isoa jalkapalloturnausta sekä futiskoulun aloitteleville jalkapalloilijoille*



Käpylän pallon valmennuksellinen linjaus pelaajakehitykseen

Käpylän pallon joukkueiden peli-identiteetille on jo pitkään ollut tunnusomaista pallonhallintaan ja pelin kontrolliin pyrkivä pelitapa, jossa jokainen kentällä oleva pelaaja on aktiivinen toimija niin pallollinen kuin pallotonkin pelaaja kun joukkueellamme on pallo. Palollisen pelaajan tulee omata hyvät kyvyt ja valmiudet säilyttää pallonhallinta vaikeissakin tilanteissa. Tämä edellyttää kykyä monipuoliseen pallotaituruuteen, suojaamiseen ja kuljettamiseen sekä pitkälle kehittyneitä koordinaatiivisia valmiuksia. Pallottomien pelaajien tulee kyetä pelin erivaiheissa olemaan aktiivisia, avaten syöttölinjoja ja tarjoten tukimuotoja pallolliselle pelaajalle, jotta pallonhallintaan pyrkivä pelitapa on mahdollista. Puolustettaessa niin pallollisen puolustaja kuin myös pallottomienkin puolustajat ovat aktiivisia toimijoita kentällä. Jokainen pelaaja puolustettaessa tietää oman roolinsa ja vastuualueensa sekä –tehtävät pelin virtauksessa. KäPa-pelaaja on vaikeasti ohitettava omaa kehoaan monipuolipuolisesti hyödyntävä sinnikäs puolustaja.

Pelaajien on omattava riittävä taitotaso, jotta hän kykenee adaptoitumaan pelissä erilaisiin eteen tuleviin haasteisiin. Tämä vaatii niin jalkojen ja keskushermoston välistä pitkälle mennyttä hermottamista kuin myös kognitiivista kapasiteettia ratkaista pelissä eteen tulevia ”ongelmia”. Jalkapallon dynaamisen ja kompleksisen luonteen vuoksi uskomme siihen, että harjoittelun tulee olla monipuolista, vaihtelevaa ja pelinomaista, jotta siirtovaikutus peleihin ja harjoittelun tuoma hyöty pelaajalle ja joukkueelle on mahdollisimman suuri. *KäPa-pelaaja on taitava, ketterä, nopea, älykäs ja sopeutuvainen. Lisäksi pelaajamme ovat reaktiivisia ja proaktiivisia pelin eri tilanteissa. Reaktiivisuudella tarkoitetaan kykyä reagoida uuteen liikeongelmaan nopeasti ja proaktiivisuudella kehittyneen pelikäsitteen kautta tuleviin valmiuksiin ennakoida kentällä nouseviin tilanteisiin.*

Opetussuunnitelma osiossa olemme tarkemmin määritelleet oppimistavoitteita eri ikävaiheille sekä millaisia valmiuksia pelaajan tulisi omata pelaajapolun eri vaiheissa. Lisäksi fyysisen valmennuksen linjauksessa olemme nostaneet keskeisiä fyysisiä sisältöjä eri ikävaiheiden harjoittelun painotukseen.



PELAAJAPOLKU



Yhteistyöseura

Valmennuspäällikkö
U11-U14

Valmennuspäällikkö
U7-U10

Valmennuspäällikkö
U3-U6

Edustusjoukkue 2.div ja KäPa
Nole 5.div

Nuoruvaihe 2. 15-18v

Nuoruvaihe 1. 11-14v

Lapsuvaihe 2. 7-10v

Lapsuvaihe 1. 3-6v

EDUSTUSJOUKKUE

5.DIV

ASM

BSM

B2

B-tytöt

United

City

AC

Tasojoukkueet
perustetaan

Barca

NAPPULAKÄPÄ

KÄPYLÄN PALLO VALMENNUSLINJA 2019



Harjoitus- ja peliryhmien järjestäminen

Käpylän pallo on tehnyt nuorisotoiminnan linjauksen, jonka mukaan 8-vuotiaiden ikäryhmässä perustetaan ko. ikäluokan edustusjoukkue ja haastejoukkueet. Jako joukkueisiin tapahtuu kahdeksannen ikävuoden syksyllä. Ikäluokan edustusjoukkueeseen karsitaan TRY OUTTIEN kautta, jonka pohjalta valmennus ja valmennuspäällikkö nimeää valitut pelaajat joukkueeseen. Jokaiselle pelaajalle osoitetaan omalle tasolle sopiva peliryhmä.

Jokaiselle ikäluokalle on perustettu kahdeksannesta ikävuodesta lähtien tasojoukkueet seuraavalla tavalla:

UNITED joukkueet: Ovat ikäluokan edustusjoukkueita, joihin pelaajat nimetään kahdeksannen ikävuoden syksyn TRY OUTTIEN perusteella yhdessä valmennuksen ja valmennuspäällikön toimesta. United joukkueet pyrkivät kilpailullisesti mahdollisimman korkealle niin kansallisesti kuin kansainvälisestikin. Konseptin tarkoitus on tarjota huippupelaajakehitykseen suuntautuva pelaajapolku tavoitteellisille ja jalkapalloammattilaisuutta tavoitteleville pelaajille. Joukkueessa toimii seuran nimittämä ammattivalmennus sekä toiminta on hyvin suunnitelmallista ja pelaajien kehittymistä seurataan sekä dokumentoidaan läpi vuositason. United joukkueet osallistuvat lisäksi Sami-Hyypiä akatemian toimintaan, jonka perusteella pelaajien kehittymistä pystytään vertailemaan niin kansallisesti kuin kansainvälisestikin huippupelaajien standardeihin peilaten. Perheiltä ja pelaajilta edellytetään sitoutumista ja pitkäjänteistä suhtautumista harjoittelun tuomiin tuloksiin. Kilpajoukkueessa tulee olla valmis sietämään pettymyksiä ja vastoinkäymisiä turvallisessa ja pedagogisessa ympäristössä. Joukkue päivitetään syksyisin ja liikkuminen tasojen välillä on mahdollista. Pelaajan siirtäminen tasolta toiselle pitää informoida perheille hyvissä ajoin vähintään 2-viikkoa ennen siirtoa. Siirto tasojen välillä on mahdollista myös kauden aikana jos se on pelaajan edun mukaista. Viimeisen kolmen vuoden aikana United joukkueista on noussut useita pelaajia aina poikamaajoukkueisiin saakka. Toiminnan tehokkuudesta ovat osoituksena lisäksi ulkomaille siirtyneet ammattilaisuutta tavoittelevat seuran nuoret pelaajat.

Miten varmistamme pelaajakehityksen UNITED joukkueissa:

1. Ammatillinen ja osaava valmennus, joilla on ymmärrys tuon ikä- ja kehitysvaiheen keskeisistä sisällöistä ja avainasioista
2. Ikä- ja kehitysvaiheille suunnattu opetussuunnitelma pelin oppimiseen ja jalkapalloilijana kehittymiseen
3. Kilpailullinen arki ikävaiheeseen sopivalla ja luontevalla tavalla, jossa aina korkea yrittämisen taso
4. Riittävä haastetaso peleissä ja kilpailuissa niin kansallisesti kuin kansainvälisestikin



Harjoitus- ja peliryhmien järjestäminen

CITY joukkueet: Myös City joukkueet pyrkivät kilpailullisesti mahdollisimman korkealle, mutta enemmänkin kaupunginosajoukkueena kuin edustusjoukkueena. Toiminta tähtää United joukkueiden tavoin laadukkaaseen pelaajakehitykseen, jonka edellytyksenä ovat osaava ja ammattitaitoinen valmennus, ikä- ja kehitysvaihekohtaiset opetustavoitteet. Pelaajien valinnassa painotetaan harjoittelumotivaatiota sekä jalkapallo-osaamista (tekniikka, koordinaatio ja pelikäsitys). City joukkueet harjoittelevat 3-4 kertaa viikossa ja harjoittelu sekä arki ovat suunnitelmallista. Pelaajien kehittymistä seurataan mm. vastuuvallmentajan järjestämin kehityskeskusteluin 1-2-kertaa vuodessa. Myös City-joukkueet muodostetaan kahdeksannen ikävuoden syksyllä TRY OUTTIEN perusteella ja pelaajavalinnat tekevät valmennus yhdessä valmennuspäällikön kanssa. City ja United valmentajien välinen vuorovaikutus on jatkuvaa ja pelaajien kehittymistä seurataan sekä tarjotaan mahdollisuus siirtyä tasolta toiselle, jos se on pelaajan kehityksen kannalta järkevää. United-joukkueiden pelaajavalinnoissa annetaan isompi painoarvo City pelaajille. Sekä United joukkueisiin pyrkivät seuran ulkopuoliset pelaajat ohjataan tarvittaessa City joukkueisiin.

Miten varmistamme pelaajakehityksen CITY joukkueissa:

1. Ammatillinen ja osaava valmennus, joilla on ymmärrys tuon ikä- ja kehitysvaiheen keskeisistä sisällöistä ja avainasioista
2. Ikä- ja kehitysvaiheille suunnattu opetussuunnitelma pelin oppimiseen ja jalkapalloilijana kehittymiseen
3. Kilpailullinen arki ikävaiheeseen sopivalla ja luontevalla tavalla, jossa aina korkea yrittämisen taso
4. Riittävä haastetaso peleissä ja kilpailuissa

AC joukkueet: AC joukkueet sopivat erityisesti niille, jotka harrastavat jalkapalloa liikuntamuotona ja haluavat oppia jalkapalloa turvallisessa ympäristössä. Toiminta sopii hyvin niille joille jalkapallo on keino viettää aikaa ystävien parissa sekä saada pitkäaikaisia elämyksiä urheilusta ja ryhmässä toimimisesta. Jalkapallo on esimerkiksi kakkoslaji tai ei niin vakavamielinen tavoitteellinen harrastus. Tavoitteena on, että AC pelaajat ovat fyysisesti aktiivisia, innostuneita, motivoituneita ja halukkaita oppimaan jalkapallosta ja jalkapalloa. AC joukkueet harjoittelevat 2-3 kertaa viikossa osaavan valmennuksen johdolla. AC valmentajilta edellytämme ymmärrystä jalkapallosta pelinä sekä kykyä innostaa ja motivoida lapsia ja nuoria kokeilemaan, yrittämään sekä erehtymään. Toiminnassa tulee tarjota onnistumisen kokemuksia, mutta myös lasten kokoisia pettymyksiä turvallisessa ympäristössä. Palo tavoitteelliselle jalkapallolle voi syttyä myöhemmässä vaiheessa ja pelaajalla tuleekin olla valmiudet siirtyä tasolta toiselle.

Miten varmistamme pelaajakehityksen AC joukkueissa:

1. Osaava ja pedagoginen valmennus, joilla on hyvät vuorovaikutustaidot lasten ja nuorten kanssa toimimiseen
2. Ikä- ja kehitysvaiheille suunnattu opetussuunnitelma pelin oppimiseen ja jalkapalloilijana kehittymiseen
3. Innostava ja elämyksiä tarjoava arki, jossa lapset ja nuoret pääsevät kisailemaan ja kokeilemaan omia rajojaan turvallisessa ympäristössä
4. Sopivan taseisia pelejä ja kilpailuja, jotta palo harjoitteluun ja lajiin säilyy.



Joukkueiden välinen yhteistyö

Eri tasojen (UNITED, CITY ja AC) joukkueita kannustetaan yhteistyöhön niin, että se tukee pelaajien ja valmentajien kehittymistä.

Pelaajien kehittyminen:

- Pelaajat voivat kauden aikana pelata ja harjoitella eri tasoilla, jos se on heidän kehityksen kannalta järkevää
- Pelaajat voivat kauden päätyttyä siirtyä tasolta toiselle jos se on heidän kehityksen kannalta järkevää taikka jos pelaajien osaaminen ja yrittäminen ei vastaa tason mukaista vaatimustasoa. Siirtyminen tasolta toiselle tehdään yhteisymmärryksessä valmennuspäällikön ja valmentajien toimesta sekä vanhempia ja pelaajaa tulee informoida siirrosta hyvissä ajoin
- Pelaajien liikkuminen eri tasojen välillä, on aina tehtävä pelaajakehityksen ehdoilla ja sen on oltava pelaajan sen hetkisen kehityksen kannalta järkevää.

Valmentajien kehittyminen

- Saman ikäluokan valmentajia kannustetaan tekemään yhteistyötä eri tasojen välillä (*Yhteiset tapahtumat 2-4 kertaa vuodessa*)
- United valmentajat sparraavat ja tukevat oman ikäluokan valmentajia heidän arjessaan, lähettäen mm. Ikäluokkakohdaisia suunnitelmia ja harjoitteita sähköisesti
- Ikäluokan valmentajat järjestävät kauden aikana valmennuksen kehittämistapahtumia, joissa arvioidaan omaa toimintaa, tehdään suunnitelmia sekä keskustellaan avoimesti arjen onnistumisista sekä haasteista

Pelaajan pelaaminen eri ikäluokassa

- Pelaaja voi pelata vanhemmassa ikäluokassa jos se tukee hänen kehitystään jalkapalloilijana
- Pelaaja voi pelata nuoremmissa ikäluokassa jos se tukee hänen kehittymistä jalkapalloilijana



Joukkueen roolit

Seura asettaa valmennuspäällikön välityksellä joukkueille urheilulliset tavoitteet sekä nimeää joukkueen valmennuksen, joiden tehtävänä on toteuttaa seuran valmennuslinjan mukaista toimintaa joukkueen arjessa. Harjoittelun sisältö pohjautuu ikävaihekohtaisiin opetuksen sisältöihin ja oppimistavoitteisiin.

1. Joukkueenjohtaja: Joukkueenjohtaja hallinnoi joukkueen arjen toimintaa yhteisymmärryksessä joukkueeseen nimetyn valmennustiimin kanssa. Järjestää ja organisoii valmennuksen kausisuunnitelman pohjalta harjoitus-, ottelu- ja turnaustapahtumia. Joukkueenjohtaja hoitaa ilmoittautumiset sarjoihin ja turnauksiin valmennuksen suunnitelman mukaisesti. Lisäksi joukkueenjohtaja toimii linkkinä vanhempien ja valmennuksen välillä.
2. Valmennuspäällikkö on ensisijainen henkilö, joka vastaa valmentajien toiminnan kehittämisestä sekä sparraa ja tukee joukkueeseen nimettyjä valmentajia sekä valvoo, että valmentajien toiminta pohjautuu Käpylän Pallon arvomaailmaan ja valmennuslinjaan.
3. Vastuuvalmentaja organisoii joukkueen urheilullista toimintaa, joka pohjautuu ikävaihekohtaisiin opetussuunnitelmiin. Lisäksi vastuuvalmentajan tehtävänä on organisoida ja järjestää kehityskeskustelut 1-2 kertaa kauden aikana, joka toimii forumina vanhempien ja valmentajien väliseen vuorovaikutukseen. Lisäksi vastuuvalmentaja neuvoo ja tukee pelaajia urheilijana sekä erityisesti jalkapalloilijana kasvamisessa (ravinto, uni ja harjoittelu). Vastaa siitä, että pelaajan arki on kokonaisvaltaisesti laadukasta sekä tukee pelaajakehitystä. Vastuuvalmentaja vastaa peluutuksesta ja nimeää peliryhmät ottelutapahtumiin
4. Valmentaja toimii vastuuvalmentajan tukena harjoitusten ja suunnitelmien toteuttamisessa sekä tukee ja auttaa pelaajia kehittymään paremmiksi jalkapalloilijoiksi.
5. Taloudenhoitaja vastaa joukkueen taloudenhoidosta
6. Huoltajat nimetään valmennuksen ja joukkueenjohdon välityksellä sekä heidän ensisijainen tarkoitus on hoitaa varusteet harjoitus- ja ottelutapahtumiin sekä huoltaa pelaajia ottelutapahtumissa. Pelireissuilla huoltajat toimivat pelaajien valvojina sekä huolehtivat joukkueesta ja pelaajien hyvinvoinnista matkan aikana.
7. Muut toimihenkilöt joukkue voi tarvittaessa nimetä valmennuksen suostumuksella. Esimerkkinä pelien kuvaamiseen voidaan nimetä henkilöt erikseen. Tavoitteena on viedä joukkueen toimintaa urheilullisempaan suuntaan sekä tukea ja edesauttaa pelaajakehitystä.





Toimintakulttuuri

Toimintakulttuuri

Tämän osion tavoitteena on toimintaperiaatteiden selkeämpi dokumentointi ja jalkauttaminen. Tavoitteena on luoda yhtenäinen Käpylän Pallon toimintakulttuuri, joka edelleen tehostaa työskentelyä kentällä ja sen ulkopuolella sekä pelaajien kehittymistä.

Kaksi kategoriasta:

1. United ja City taso (korkea vaatimustaso kilpaurheilun ehdot)
2. AC taso (Myös korkea vaatimustaso, mutta harrastustoiminnan ehdot)

Toimintaperiaatteet jaettu neljään eri osa-alueeseen

1. Pelaajien toiminta
2. Ympäristö
3. Vanhempien toiminta
4. Valmentajien toiminta

HUOM! Myös AC joukkueet voivat halutessaan noudattaa ykköskategorian (United/City) toimintaperiaatteita.

1. Pelaajien toiminta

Kaikki joukkueet

	U6-U8	U9-U10	U11-U12	U13
Pelaaja harjoittelee aina KäPa-varusteissa	✓	✓	✓	✓
Pelaajalla on juomapullo harjoituksissa	✓	✓	✓	✓
Pelaajat keräävät yhdessä varusteet harjoitusten jälkeen	✓	✓	✓	✓
Pelaaja huolehtii, että oma pallo on pumpattu		✓	✓	✓
Pelaaja huolehtii, että reput ovat aina siististi kentän reunalla tai pukuhuoneessa ja ylimääräiset varusteet repussa		✓	✓	✓
Pelaajat siirtävät maalit paikoilleen harjoituksissa		✓	✓	✓
Pelaajat siivoavat yhdessä pukukopin Yhdessä treenien jälkeen		✓	✓	✓

United ja City

	U6-U8	U9-U10	U11-U12	U13
Pelaaja harjoittelee ennen treenejä omatoimisesti vähintään 15min		✓	✓	✓
Pelaaja ilmoittaa valmentajalle itse poissaoloista samana päivänä viim. Klo 12.00		✓	✓	✓
Pelaaja toteuttaa fysiikkavalmentajan laatimia ohjeita			✓	✓
Pelaajat laativat ennen kauden alkua joukkueen arvot		✓	✓	✓
Pelaajat asettavat itselleen henkilökohtaisia tavoitteita ennen kauden alkua			✓	✓
Pelaajalla on välipala mukana harjoituksissa			✓	✓
Pelaajat hoitavat osan alkulämmittelystä itse ennen ottelua				✓



2. Ympäristö

Kaikki joukkueet

	U6-U8	U9-U10	U11-U12	U13
Vanhemmat ovat kenttäalueen ulkopuolella	✓	✓	✓	✓
Joukkue harjoittelee yhtenäisissä asusteissa	✓	✓	✓	✓
Vanhemmat ovat ottelussa vaihtopenkin vastakkaisella puolella		✓	✓	✓
Harjoitukset aloitetaan pukukopissa, jos mahdollista		✓	✓	✓
Pelaajat ruokailevat yhdessä saman pöydän ääressä leireillä ja vastaavissa tapahtumissa	✓	✓	✓	✓

United ja City

	U6-U8	U9-U10	U11-U12	U13
Joukkueet osallistuvat United- ja City-ryhmien yhteiseen aloitustapahtumaan	✓	✓	✓	✓
Pelaajat siivoavat yhdessä pukukopin treenien jälkeen (Kumpula ja Ogeli)		✓	✓	✓
Joukkue pelaa ELL-/aluesarjan kotiottelut aina Kumpulassa jos mahdollista		✓	✓	✓

3. Valmentajien toiminta

Kaikki joukkueet

	U6-U8	U9-U10	U11-U12	U13
Valmentaja valmentaa KäPa-varusteissa	✓	✓	✓	✓
Valmentaja käyttää harjoituksissa lenkkareita tai nappiksia	✓	✓	✓	✓
Valmentaja tervehtii ja kättelee kaikki pelaajat ennen treenejä	✓	✓	✓	✓
Valmentaja katsoo peliajan rannekellosta, ei kännykästä	✓	✓	✓	✓
Valmentajalla on oikeus puuttua myös muiden joukkueiden käyttöön (esim. kiroilu)	✓	✓	✓	✓

United ja City

	U6-U8	U9-U10	U11-U12	U13
Valmentaja pitää kauden aikana säännöllisesti videopalavereja joukkueelle		✓	✓	✓
Valmentaja organisoii vähintään kaksi kertaa kaudessa kehityskeskustelut		✓	✓	✓
Valmentaja ja pelaajat sopivat kauden alussa joukkueen arvoista		✓	✓	✓
Valmentaja antaa säännöllisesti pelaajille myös kirjallista palautetta			✓	✓
Valmentaja opastaa pelaajia yläastevalinnassa				✓

4. Vanhemmat/huoltajat

Kaikki joukkueet

	U6-U8	U9-U10	U11-U12	U13
Vanhemmat seuraavat harjoituksia kenttäalueen ulkopuolelta	✓	✓	✓	✓
Vanhemmat ovat otteluissa vaihtopenkin vastakkaisella puolella	✓	✓	✓	✓
Vanhemmat sitoutuvat KäPa-linjaan	✓	✓	✓	✓
Vanhemmat avustavat tarvittaessa pelaajia harjoitusten aikana	✓			

United ja City

	U6-U8	U9-U10	U11-U12	U13
Vanhemmat ovat peliaikaa koskevissa kysymyksissä joukkueenjohtajaan yhteydessä		✓	✓	✓
Vanhemmat osallistuvat kehityskeskusteluihin		✓	✓	✓



OSA 2





Käpylän Pallo

Opetussuunnitelma 6-13v

Opetussuunnitelma

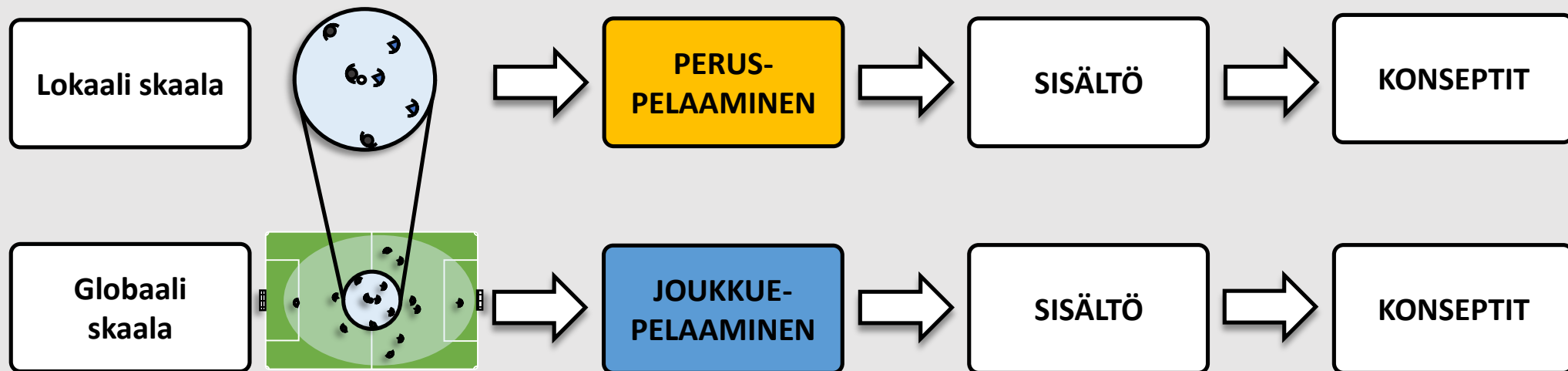
- Opetussuunnitelman tavoitteena on opettaa pelaajille jalkapallon perusteet kasvattaen pelaajat samalla Käpylän Pallon peli-identiteettiin, KäPa-Futikseen.
- Opetussuunnitelmassa opetussisältö on jaettu peruspelaamiseen, joukkuepelaamiseen, tekniikkaan ja fysiikkaan.
- Opetussisältö etenee progressiivisesti ottaen lapseen kasvuun liittyvät tekijät huomioon



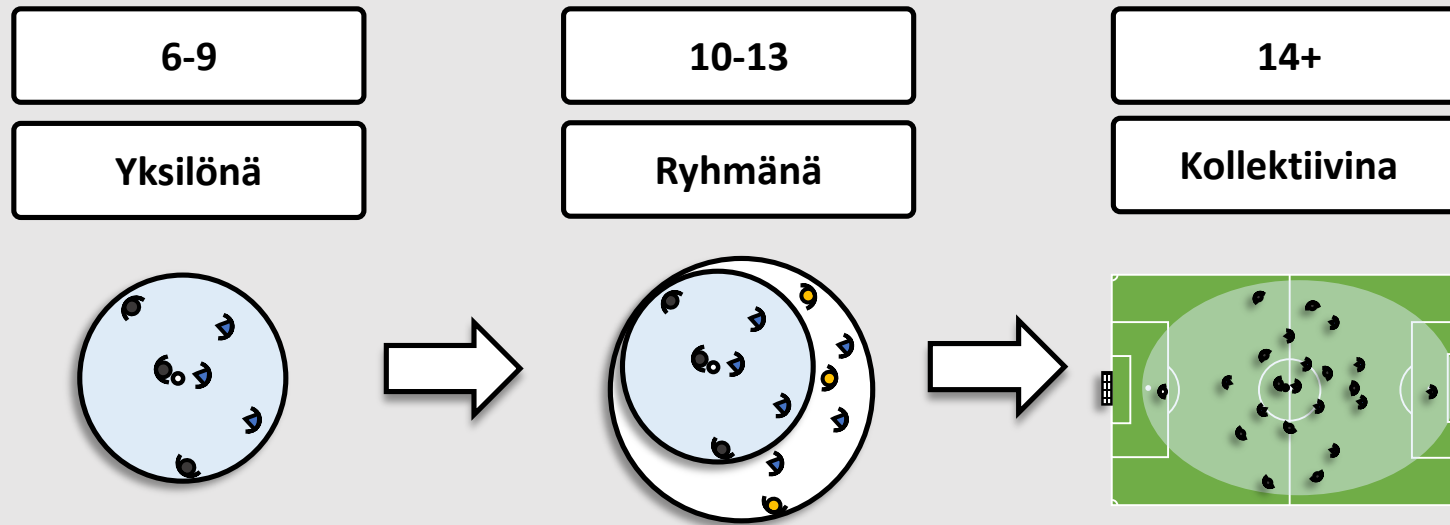
Pelaamaan oppimisen opetussisällöt

Opetussisältö

- Peliä eri skaaloja analysoimalla opetussisältö voidaan jakaa peruspelaamiseen ja joukkuepelaamiseen, jotka voidaan puolestaan jakaa sisältöihin ja niiden alla oleviin konsepteihin
- Konseptit ovat työkaluja, joiden avulla pelaaja pystyy onnistumaan erilaisissa pelitilanteissa.



PELAAMISEN KEHITTYMINEN



➡ Painotus yksilön lokaalin skaalan pelaamisessa
ikävuosina 6-13 vuotta

Peruspelaaminen

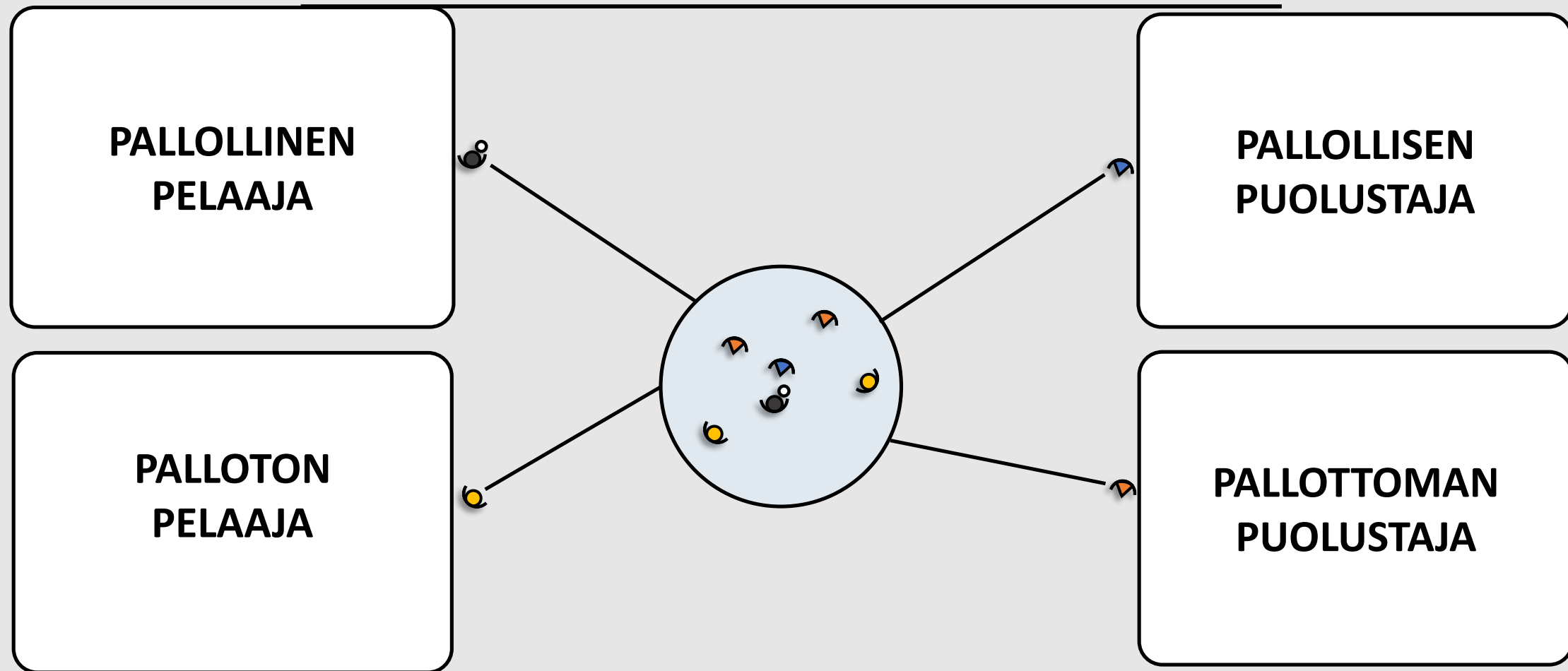
- Peruspelaamisella tarkoitetaan pelaajan kykyä ratkaista pelin perustilanteet mahdollisimman tarkoituksenmukaisella tavalla joukkueen parhaaksi
- Perustilanteilla tarkoitetaan pelin keskuksessa tapahtuvia universaaleja tilanteita, jotka eivät ole riippuvaisia pelipaikoista tai pelitavoista

Peruspelaamisen progressio

Sisältö	6v	7v	8v	9v	10v	11v	12v	13v
Vaihe	3v3/5v5	5v5			8v8			11v11
Kuljettaminen								
Harhauttaminen								
Syöttö vai kuljetus?								
Syöttäminen								
Haltuunottaminen								
Viimeistely								
Suojaaminen								
Tukeminen								
Vartioinnista irtaantuminen								
1v1-puolustaminen								
Puolusta tilanteen mukaan								
Merkkaaminen								
Puolustuksen tuki								

Selitys		= Painopiste		= Harjoittelu		= Ei painopiste		= Tekninen harjoittelu
---------	--	--------------	--	---------------	--	-----------------	--	------------------------

PERUSPELAAMISEN JAOTTELU



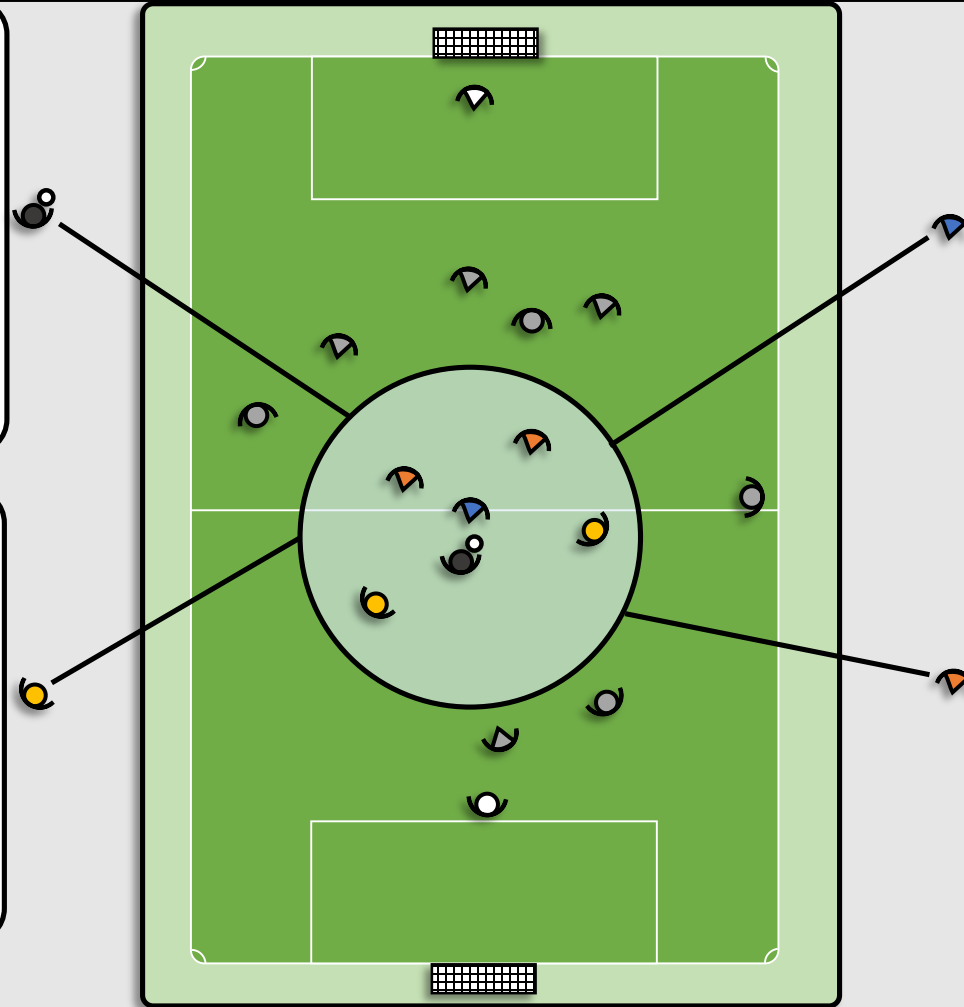
PERUSPELAAMINEN 6-9 -VUOTIAAT

Pallollinen:

- Kuljettaminen
- Harhauttaminen
- Syöttö vai kuljetus?
- Haltuunottaminen
- Suojaaminen

Palloton:

- Tukeminen



Pallollisen puolustaja:

1v1-puolustaminen

Pallottoman puolustaja:

Merkkaaminen

Kuljettaminen

Tilanne:

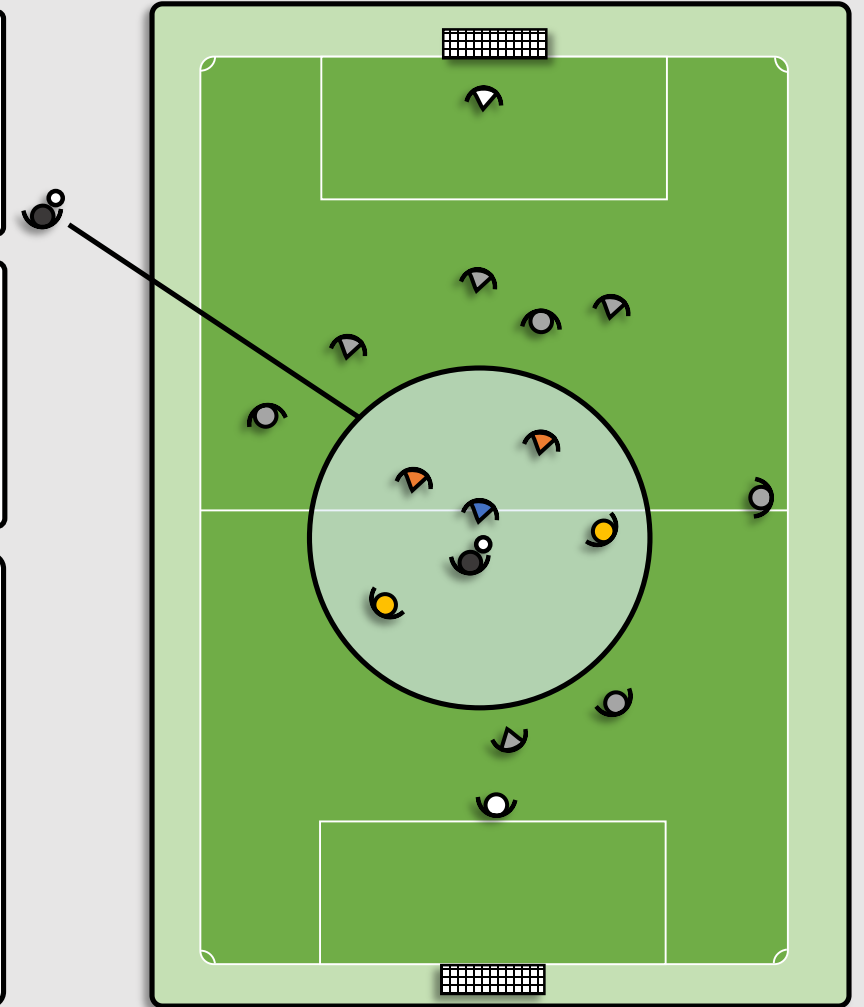
Pelaaja pyrkii etenemään kentällä pallon kanssa hyödyntäen olemassa olevaa tilaa.

Konseptit:

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. Käytä ulkosyrjää | 5. Säilytä etu |
| 2. Katse ylhäällä | 6. Muuta suuntaa yhdellä kosketuksella |
| 3. Kuljeta tilaan | 7. Kosketuspituuksien vaihtelu |
| 4. Käytä ulompaa jalkaa | |

Tarkennus:

- Pelaajan on opittava kuljettamaan käyttämällä **ulkosyrjää/terää**. Pelaajan on pidettävä **katse ylhäällä** ja tunnistettava tyhjä **tila johon kuljettaa**. Pelaajan on kyettävä **vaihtamaan** kuljettavaa jalkaa sisemmältä **uloimmalle** suojatakseen palloa vastustajalta. Etenemisen jälkeen pelaajan on pystyttävä **säilyttämään etu** kuljettamalla vastustajan juoksulinjalle. Pelaajan on pystyttävä muuttamaan suuntaa **yhdellä** kosketuksella. Pelaajan on **vaihdeltava kosketuksien pituuksia** riippuen tilasta ja suoran vastustajan sijainnista



Harhauttaminen

Tilanne:

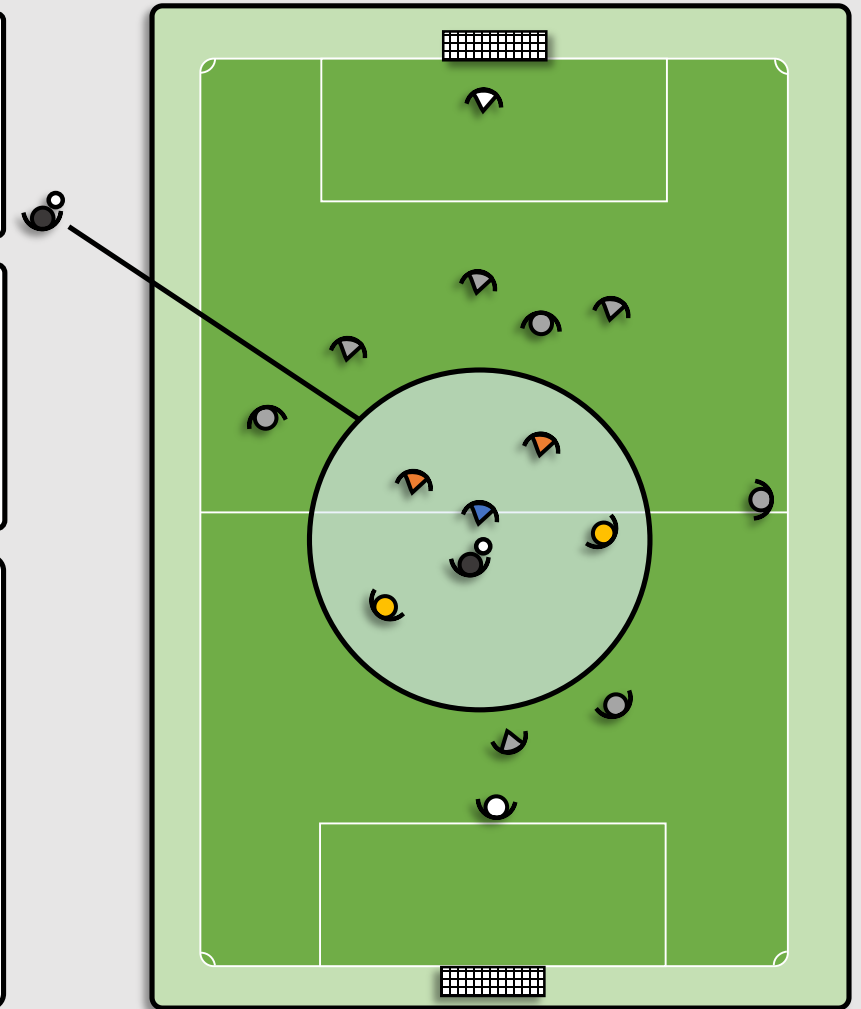
Pelaaja pyrkii luomaan etua vastustajaan nähden harhautuksilla. Yleensä tilat ovat pienemmät kuin kuljettaessa. Harhauttamista tarvitaan kun a) pelaajalla on etu b) pelaajalla ei ole etua ja tavoitteena on säilyttää pallonhallinta

Konseptit:

- | | |
|------------------------------|--|
| 1. (Tekninen kapasiteetti) | 5. Linkitä harhautus seuraavaan toimintoon |
| 2. Anna väärää informaatiota | 6. Etene vastustajan juoksulinjalle |
| 3. Muuta rytmiä ja suuntaa | |
| 4. Vaihtele ohituspuolta | |

Tarkennus:

- Pelaajan on opittava **antamaan väärää informaatiota** kropallaan ja/tai pallolla, jotta on mahdollista harhauttaa vastustaja ja luoda etua. Pelaajan on pystyttävä **muuttamaan** harhautuksen jälkeen **rytmiä ja suuntaa**, jotta on mahdollista ohittaa vastustaja pitemmällä kosketuksella. Pelaajan on kyettävä ohittamaan vastustaja **molemmilta puolilta** ja **vaihdeltava ohituspuolta** ollakseen ennalta-arvaamattomampi. Pelaajan on kyettävä **linkittämään** harhautus seuraavaan toimintoon, kuten syöttöön, laukaukseen tai kuljetukseen. Pelaajan on osattava eliminoida ohitettu vastustaja kiihdyttämällä ja **etenemällä tämän juoksulinjalle**.



Syöttö vai kuljetus?

Tilanne:

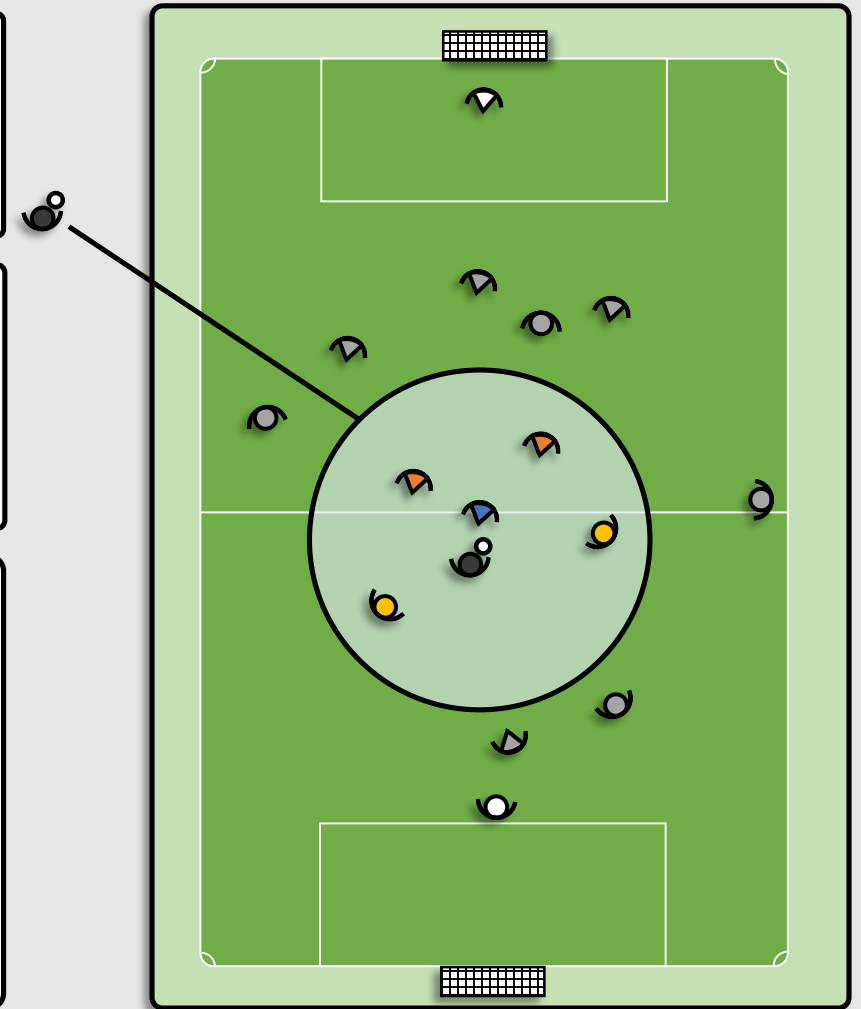
Pelaaja valitsee syötön ja kuljettamisen väliltä pelitilanteessa.

Konseptit:

1. (Pidä katse ylhäällä)
2. Syötä, mikäli eteneminen on mahdotonta
3. Syötä, mikäli kanssapelaaja on paremmassa asemassa

Tarkennus:

- Pelaajan on kyettävä tunnistamaan milloin eteneminen pallon kanssa **ei ole mahdollista** (esim. 2 tai useampi vastustaja edessä), ja syötettävä pallo kanssapelaajalle. Pelaajan on **tunnistettava** milloin **kanssapelaaja on selkeästi paremmassa asemassa** ja syötettävä, vaikka oma eteneminen olisi mahdollista.



Suojaaminen

Tilanne:

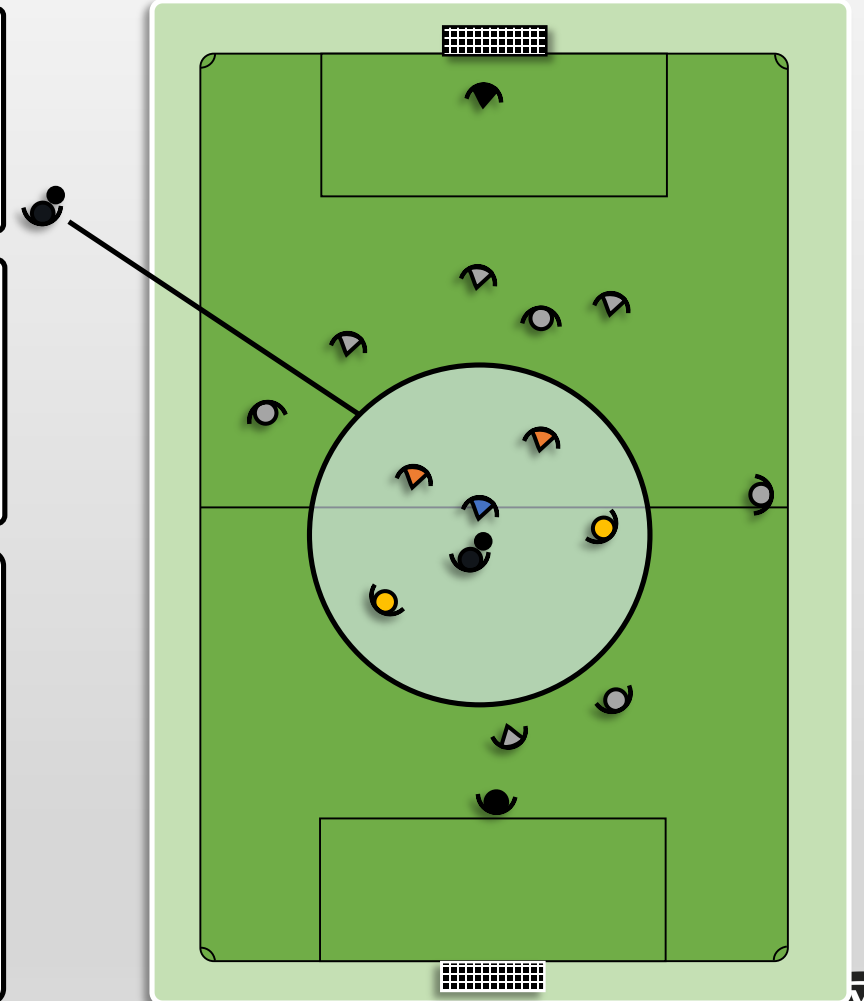
Pelaaja pyrkii estämään vastustajaa pääsemästä riistämään palloa ja säilyttämään pallonhallinnan joukkueella

Konseptit:

- | | |
|---|--|
| 1. Käytä vartaloa ja käsiä | 5. Käänny tyhjään tilaan |
| 2. Laske painopistettä | 6. Hyödynnä teknisiä valmiuksiasi |
| 3. Nosta katse ylös | 7. Käytä syöttöä apuna voittaaksesi tilaa ja aikaa |
| 4. Pysy liikkeessä ja käytä lyhyitä kosketuksia | |

Tarkennukset:

- Pelaajan on **vartaloa ja käsiä käyttämällä** osattava opittava pitämään vastustaja kauas pallosta. Lisäksi **painopistettä laskemalla** pelaaja saavuttaa tasapainoisemman asennon. Pelaajan on pystyttävä suojatessa **nostamaan katseensa** ylös ja havainnoimaan ympäristöään. Pelaajan tulisi välttää jäämästä suojaustilanteeseen paikoilleen, vaan sen sijaan **pysyttävä liikkeessä käyttämällä lyhyitä kosketuksia**. Pelaajan tulisi pystyä havainnoimaan **tyhjä tila ja kääntymään siihen**. Pelaajalla tulisi olla riittävästi **teknisiä valmiuksia**, joiden avulla selviytyä suojaamistilanteista. Lisäksi pelaajan tulisi tarvittaessa käyttää **syöttöä apuna voittaakseen aikaa**.



Haltuunottaminen

Tilanne:

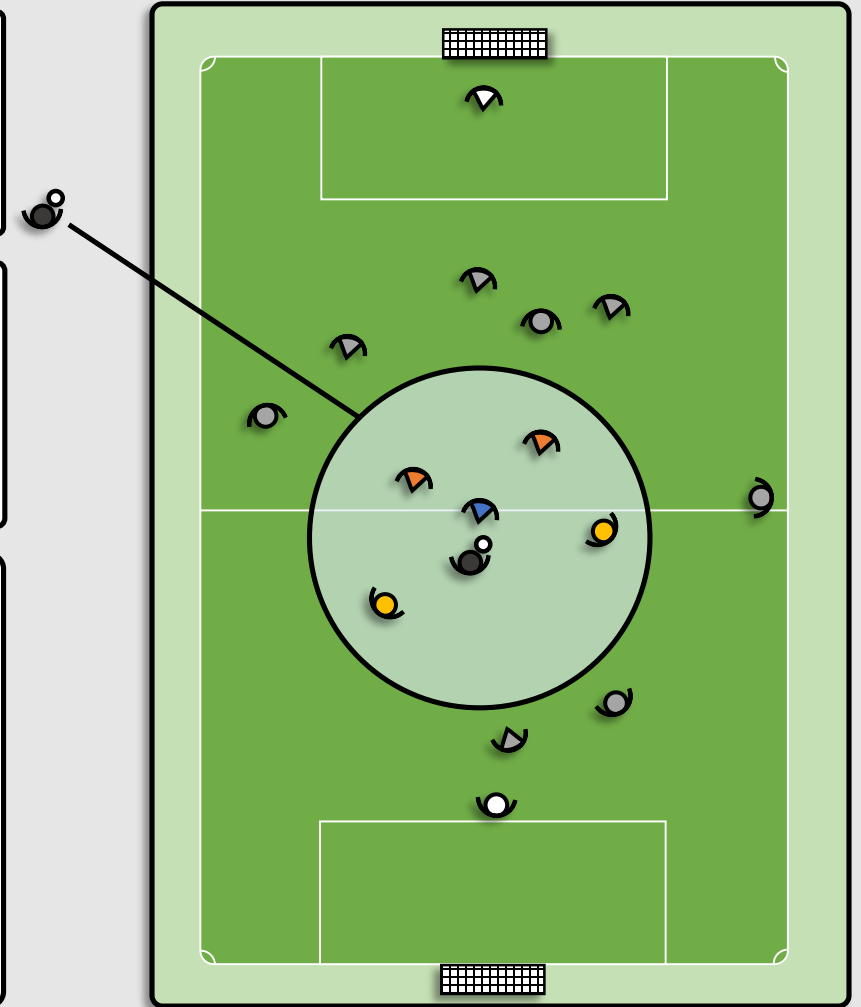
Pelaajan pyrkii kontrolloimaan pallon. Yleensä tämä tapahtuu syöttöä vastaanottaessa, mutta myös muissa tilanteissa, kuten syötön katkossa tai irtopalloissa.

Konseptit:

- Älä pysäytä palloa
- Käytä ulompaa jalkoja
- Ota 1. kosketus etuun

Tarkennukset:

- Pelaajan on osattava ottaa pallo haltuun **liikkeeseen** eri jalan ja kehon osilla. Pelaajan on kyettävä käyttämään **ulompaa jalkaa** haltuun ottamiseen, jotta palloa on helpompi suojata ja pelaajalla on enemmän vaihtoehtoja haltuunoton jälkeen. Pelaajan on osattava havainnoimaan omaa suoraa vastustajaa kentällä ja pystyttävä **ottamaan 1. kosketus etuun**.



Tukeminen

Tilanne:

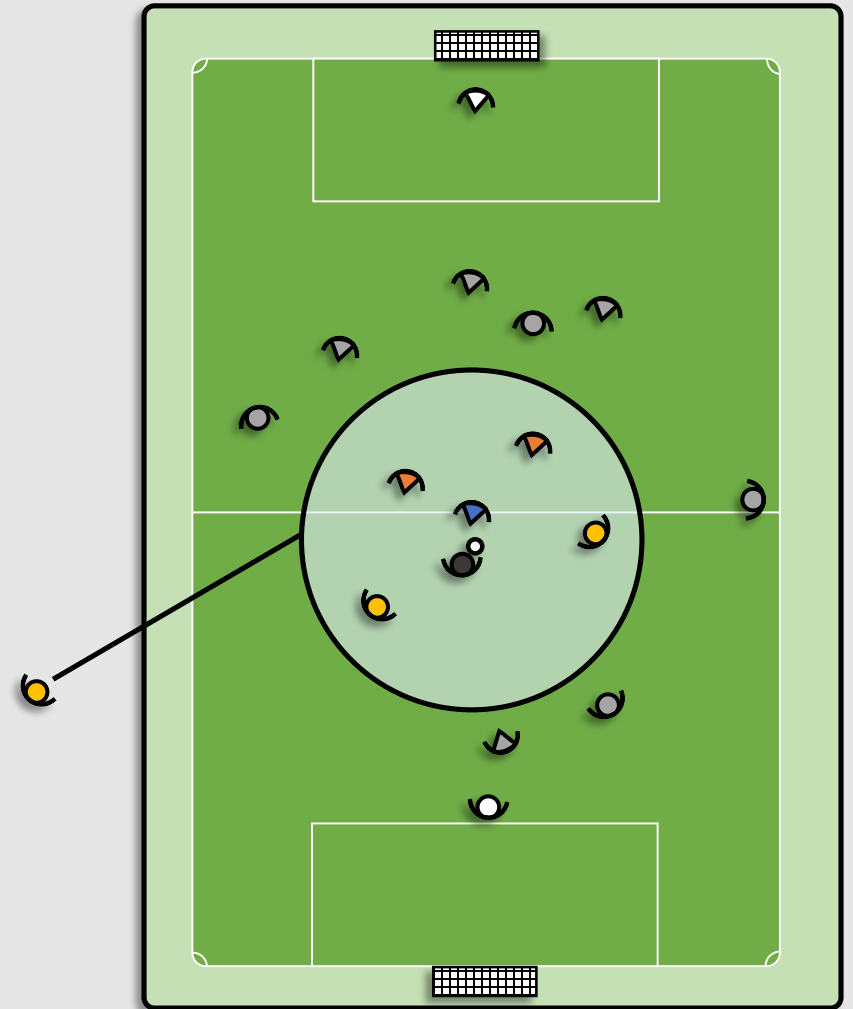
Palloton pelaaja sijoittumisellaan ja liikkumisellaan pyytää syöttöä, sekä luo pallolliselle enemmän vaihtoehtoja

Konseptit:

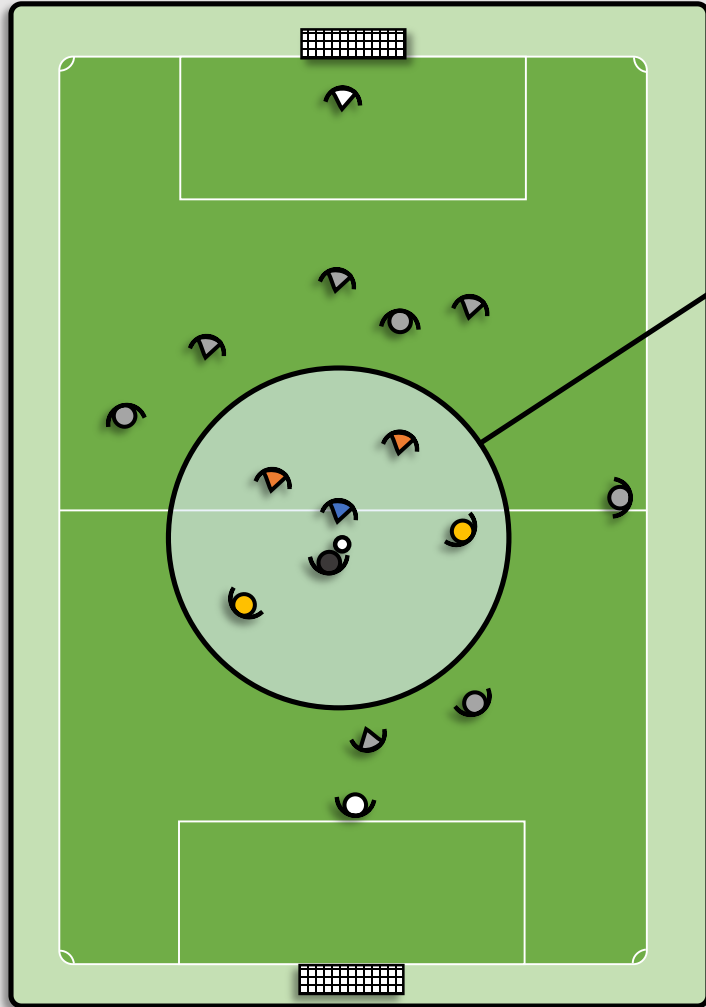
- Liiku poispäin pallosta
- Löydä tila vastaanottaa pallo edullisessa asemassa
- Avaa oma syöttölinja
- Sijoitu diagonaaliin

Tarkennukset:

Pelaajan on opittava liikkumaan poispäin pallosta, jotta pallollisella on enemmän tilaa. Pelaajan on löydettävä tyhjä tila, jossa vastaanottaa pallo (jos pelaaja kaukana, voi liikkua kohti palloa). Pelaajan avattava itselleen syöttölinja niin, ettei pallon ja pelaajan välissä ole pelaajia. Lisäksi pelaajan on pääsääntöisesti osattava sijoittua diagonaaliin, jotta havainnointi ja pelin jatkaminen helpottuu



1v1-puolustaminen



Tilanne:

Pelaaja puolustaa pallollista vastaan

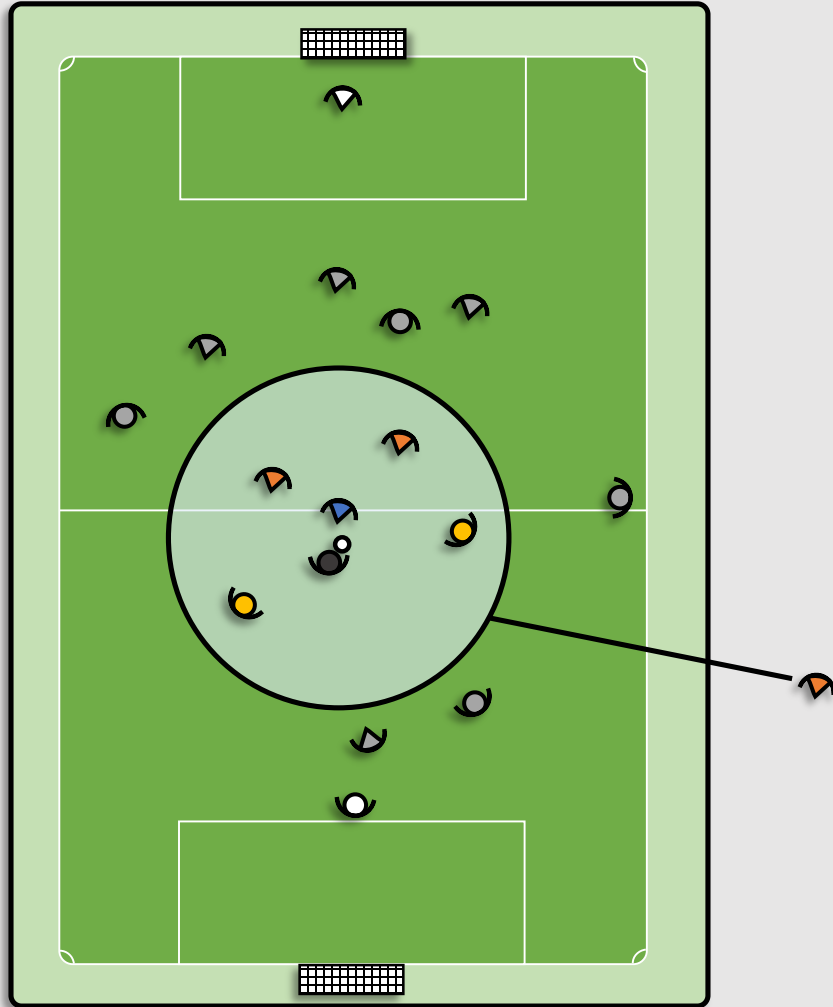
Konseptit:

- Älä päästä ohi
- Käytä kroppaa ja käsiä
- Juokse 100% alaspäin mikäli sinut ohitetaan

Tarkennukset:

Pelaajan on osattava puolustaa takanaan olevaa tilaa sijoittumisellaan ja vartalon asenollaan niin, ettei vastustaja pääse ohi. Pelaajan on kyettävä käyttämään vartaloaan ja käsiään pallon riistämisessä ja vastustajan häiritsemisessä. Lisäksi mikäli pelaaja ohitetaan, on tämän juostava täysillä alaspäin ja jatkettava puolustamista.

Merkkaaminen



Tilanne:

Pelaaja puolustaa vastustajan pallotonta pelaaja vastaan lähellä pallollisen puolustajaa

Konseptit:

- Puolustajan kolmio
- Sijoitu pelaajan ja maalin väliin ja säätelä etäisyyttä

Tarkennukset:

Pelaajan on osattava sijoittua ja suunnata vartalonsa siten, että pelaajan on mahdollista havainnoida palloa ja vastustajaansa samaan aikaan (tällöin pelaaja, pallo ja vastustaja muodostavat kolmion). Pelaajan tulisi osata sijoittua pelaajan ja maalin väliin ja säädettävä etäisyyttä sen mukaan kuinka helposti merkattava pelaaja pystyy osallistumaan peliin ja kuinka lähellä omaa maalia ollaan.

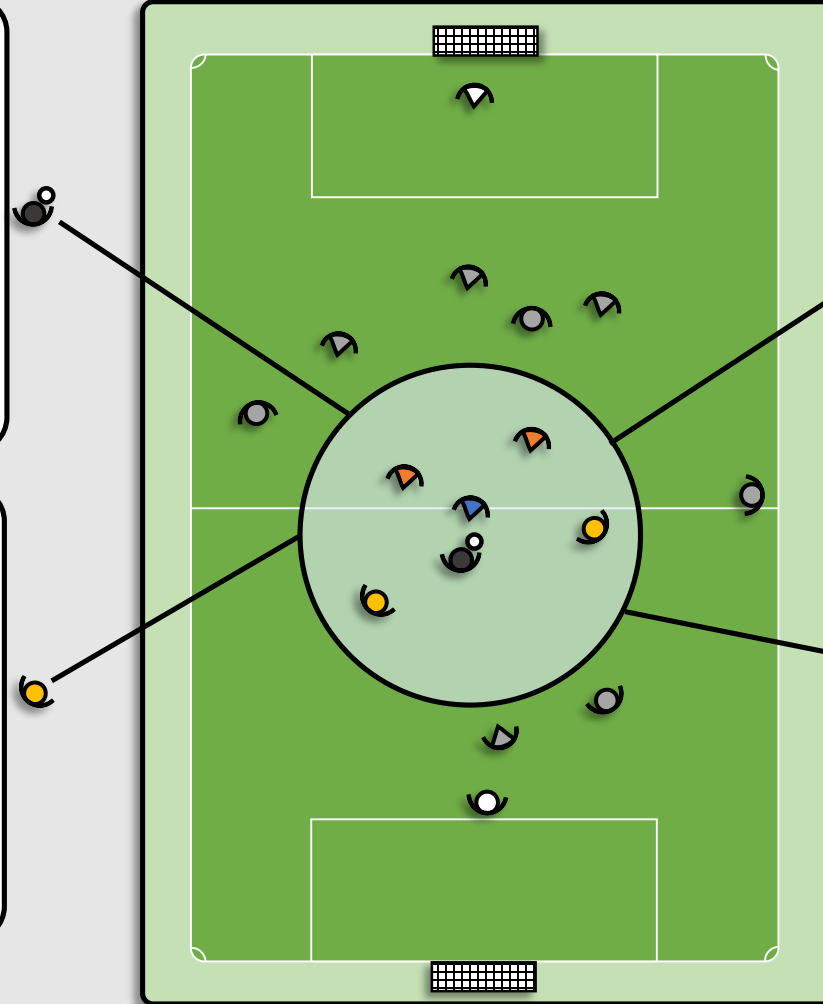
PERUSPELAAMINEN 10-13 -VUOTIAAT

Pallollinen:

- Kuljettaminen
- Harhauttaminen
- Syöttö vai kuljetus?
- Syöttäminen
- Haltuunottaminen
- Viimeistely
- Suojaaminen

Palloton:

- Tukeminen
- Vartioinnista irtaantuminen



Pallollisen puolustaja:

1v1-puolustaminen
Puolusta tilanteen mukaan

Pallottoman puolustaja:

Merkkaaminen
Puolustuksen tuki

Harhauttaminen

Tilanne:

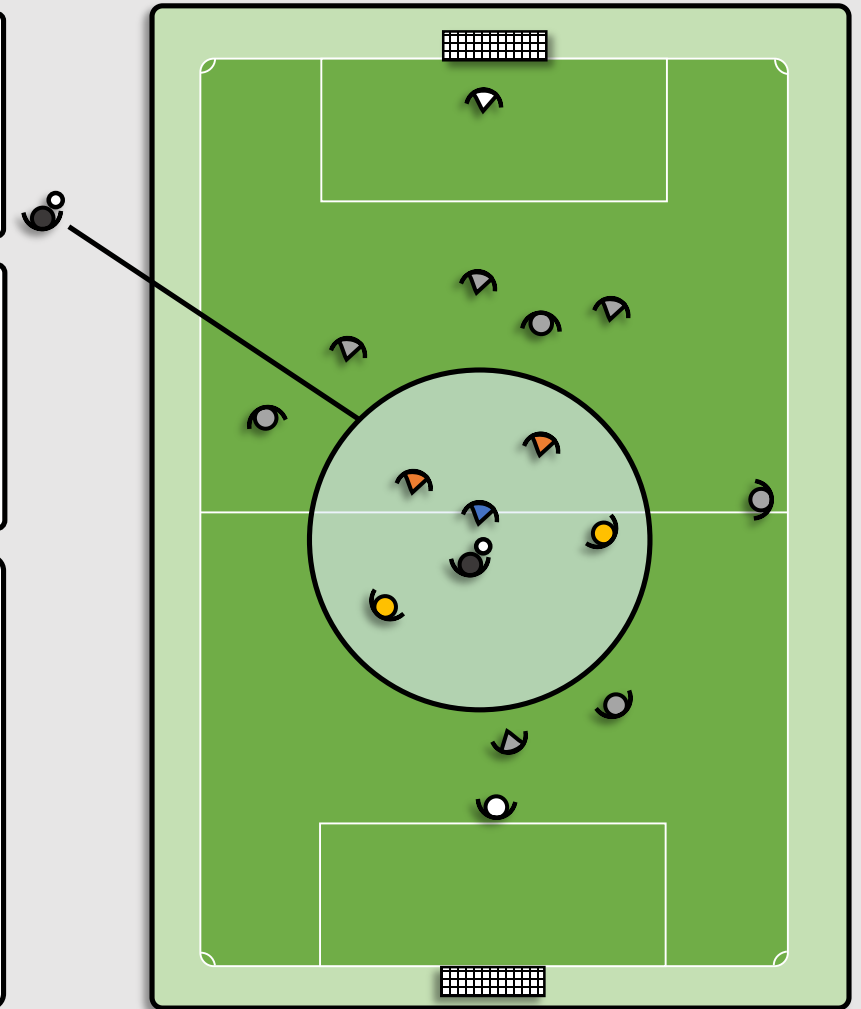
- Pelaaja pyrkii luomaan etua vastustajaan nähden harhautuksilla. Yleensä tilat ovat pienemmät kuin kuljettaessa. Harhauttamista tarvitaan kun a) pelaajalla on etu b) pelaajalla ei ole etua ja tavoitteena on säilyttää pallonhallinta

Konseptit:

- | | |
|------------------------------|--|
| 1. (Tekninen kapasiteetti) | 5. Linkitä harhautus seuraavaan toimintoon |
| 2. Anna väärää informaatiota | 6. Etene vastustajan juoksulinjalle |
| 3. Muuta rytmiä ja suuntaa | |
| 4. Vaihtele ohituspuolta | |

Tarkennus:

- Pelaajan on opittava antamaan väärää informaatiota kropallaan ja/tai pallolla, jotta on mahdollista harhauttaa vastustaja ja luoda etua. Pelaajan on pystyttävä muuttamaan harhautuksen jälkeen rytmiä ja suuntaa, jotta on mahdollista ohittaa ja vastustaja pitemmällä kosketuksella. Pelaajan on kyettävä ohittamaan vastustaja molemmilta puolilta ja vaihdeltava ohituspuolta ollakseen ennalta-arvaamattomampi. Pelaajan on kyettävä linkittämään harhautus seuraavaan toimintoon, kuten syöttöön, laukaukseen tai kuljetukseen. Pelaajan on osattava eliminoida ohitettu vastustaja kiihdyttämällä ja etenemällä tämän juoksulinjalle.



Syöttö vai kuljetus?

Tilanne:

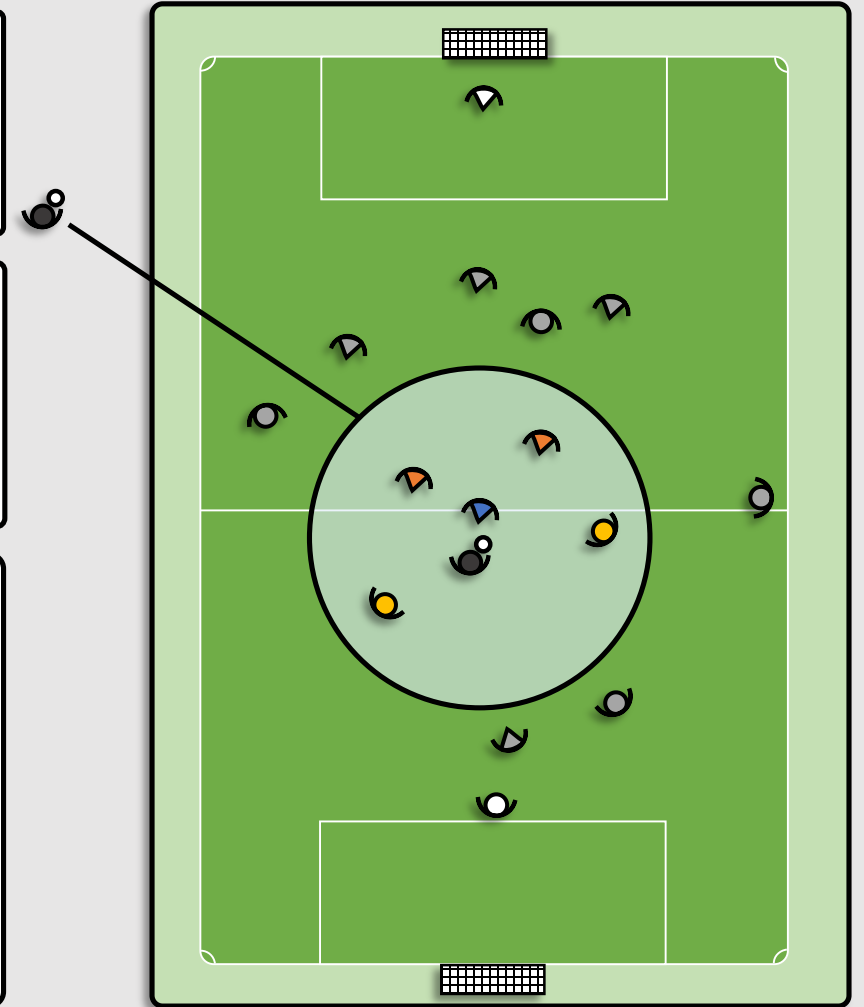
Pelaaja valitsee syötön ja kuljettamisen väliltä pelitilanteessa.

Konseptit:

1. (Pidä katse ylhäällä)
2. Syötä, mikäli eteneminen on mahdotonta
3. Syötä, mikäli kanssapelaaja on paremmassa asemassa
4. Houkuttele kuljettamalla

Tarkennus:

- Pelaajan on kyettävä tunnistamaan milloin eteneminen pallon kanssa ei ole mahdollista (esim. 2 tai useampi vastustaja edessä), ja syötettävä pallo kanssapelaajalle. Pelaajan on tunnistettava milloin kanssapelaaja on selkeästi paremmassa asemassa ja syötettävä, vaikka oma eteneminen olisi mahdollista. Pelaajan on osattava luoda tilaa kanssapelaajalle houkuttelemalla vastustaja kohti palloa.



Syöttäminen

Tilanne:

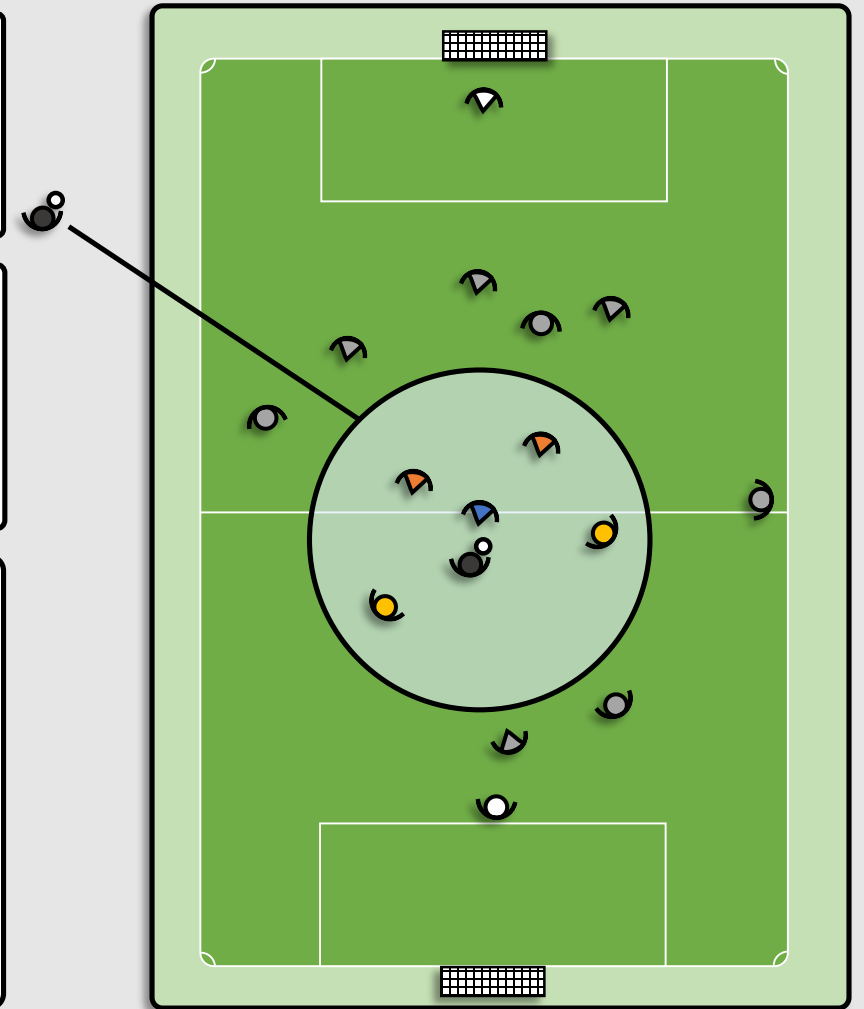
Pallollinen pelaaja

Konseptit:

- Syötä lujaa
- Syötä etuun
- Syöttökohteen priorisointi
- Anna etu syötölläsi

Tarkennus:

- Pelaajan on osattava syöttää lujaa kenttää pitkin rullaavasti on kyettävä tunnistamaan vapaa pelaaja ja syöttämään etuun. Pelaajan on osattava priorisoida syöttökohde tilanteen mukaan 1) Vastustajia ohittava syöttö muodon sisään 2) Vastustajia ohittava muodon ulkopuolella 3) Pelin jatkuvuuden takaava syöttö. Lisäksi pelaajan on osattava antaa etu syötön vastaanottajalle syöttämällä tilanteen mukaan (tilaan vai jalkaan, ylä- vai alajalka, syötön kovuus) ja tarvittaessa salaamalla aikeensa.



Viimeistely

Tilanne:

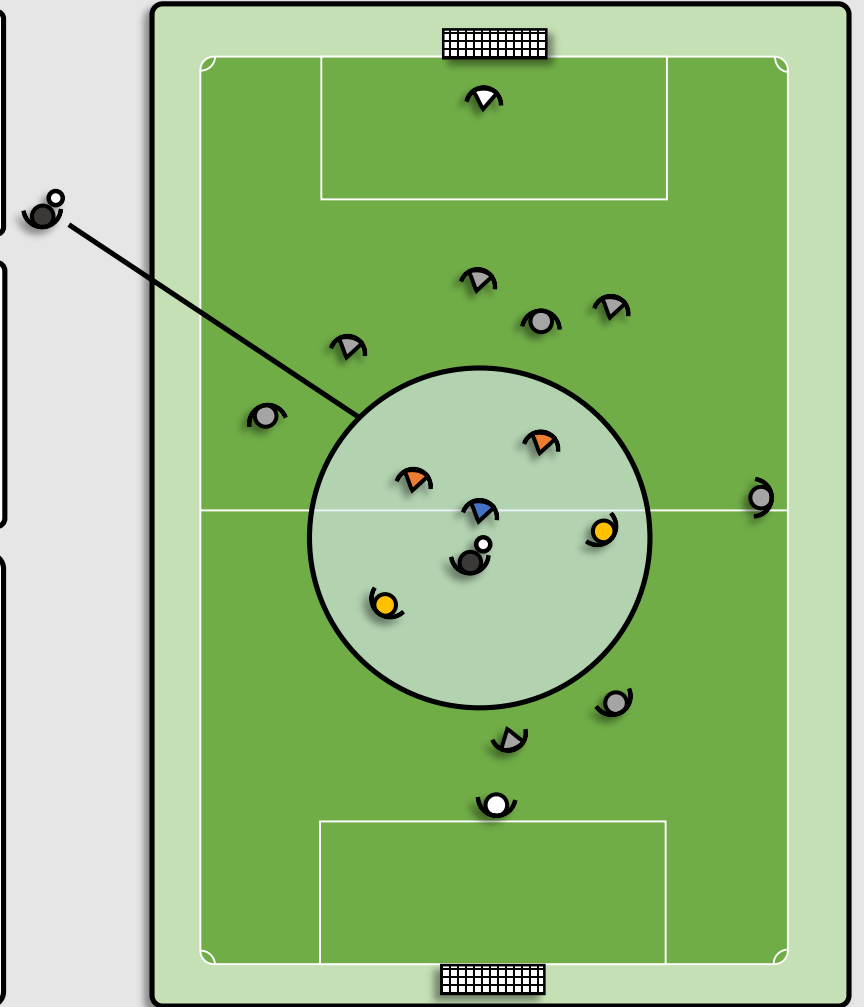
Pelaaja pyrkii maalintekoon.

Konseptit:

- Havainnoi tyhjä tila
- Käytä tilanteeseen sopivaa tekniikkaa/osumakohtaa
- Lauo alas nurkkaan

Tarkennukset:

- Pelaajan on havainnoitava missä kohtaa maalia on tyhjä tila, johon maalintekoa kannattaa yrittää. Pelaajan pääsääntöisesti pyrittävä pitämään laukaus matalana ja yritettävä laukoa tyhjempään nurkkaan. Pelaajan on osattava käyttää tilanteeseen sopivaa tekniikka (läheltä sisäteriä, kauempaa nilkka).



Haltuunottaminen

Tilanne:

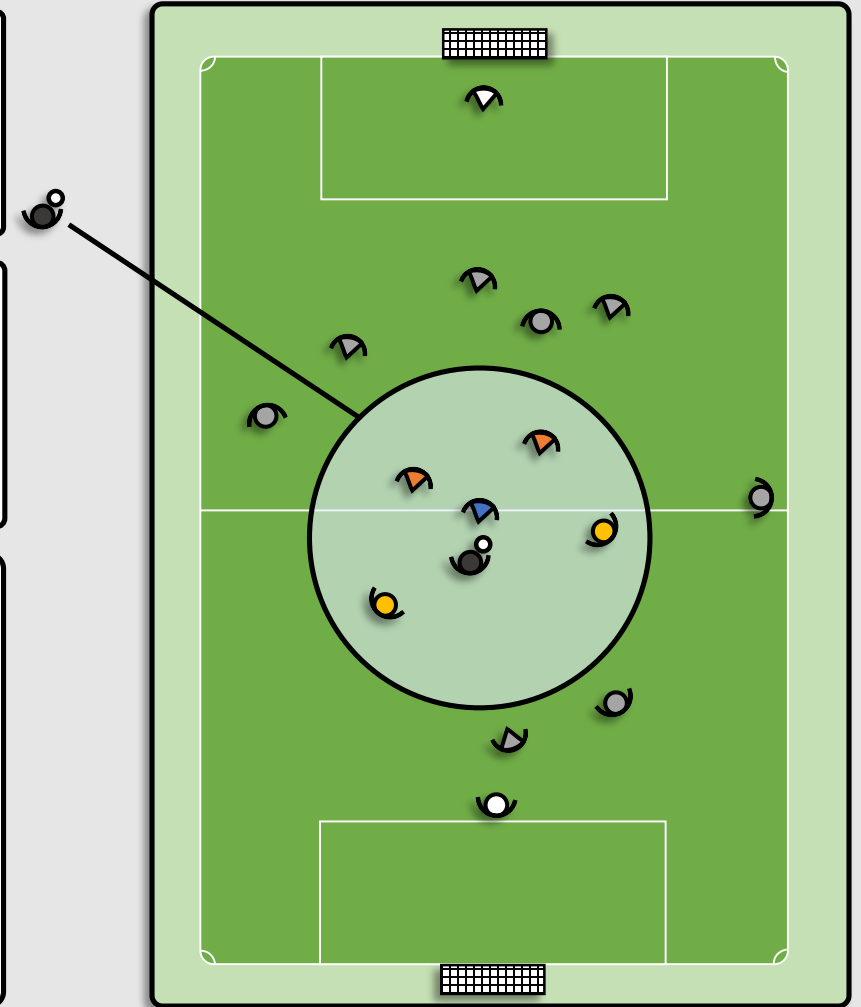
Pelaajan pyrkii kontrolloimaan pallon. Yleensä tämä tapahtuu syöttöä vastaanottaessa, mutta myös muissa tilanteissa, kuten syötön katkossa tai irtopalloissa.

Konseptit:

- Älä pysäytä palloa
- Käytä molempia jalkoja
- Ota 1. kosketus etuun
- Räjähävä 1. kosketus

Tarkennukset:

- Pelaajan on osattava ottaa pallo haltuun **liikkeeseen** eri jalan ja kehon osilla. Pelaajan on kyettävä käyttämään **ulompaa jalkaa** haltuun ottamiseen, jotta palloa on helpompi suojata ja pelaajalla on enemmän vaihtoehtoja haltuunoton jälkeen. Pelaajan on osattava havainnoimaan omaa suoraa vastustajaa kentällä ja pystyttävä **ottamaan 1. kosketus etuun**. Pelaajan on lisäksi kyettävä ohittamaan vastustaja 1. kosketuksella ja pystyttävä muuttamaan rytmiä kosketuksen jälkeen.



Tukeminen

Selitys:

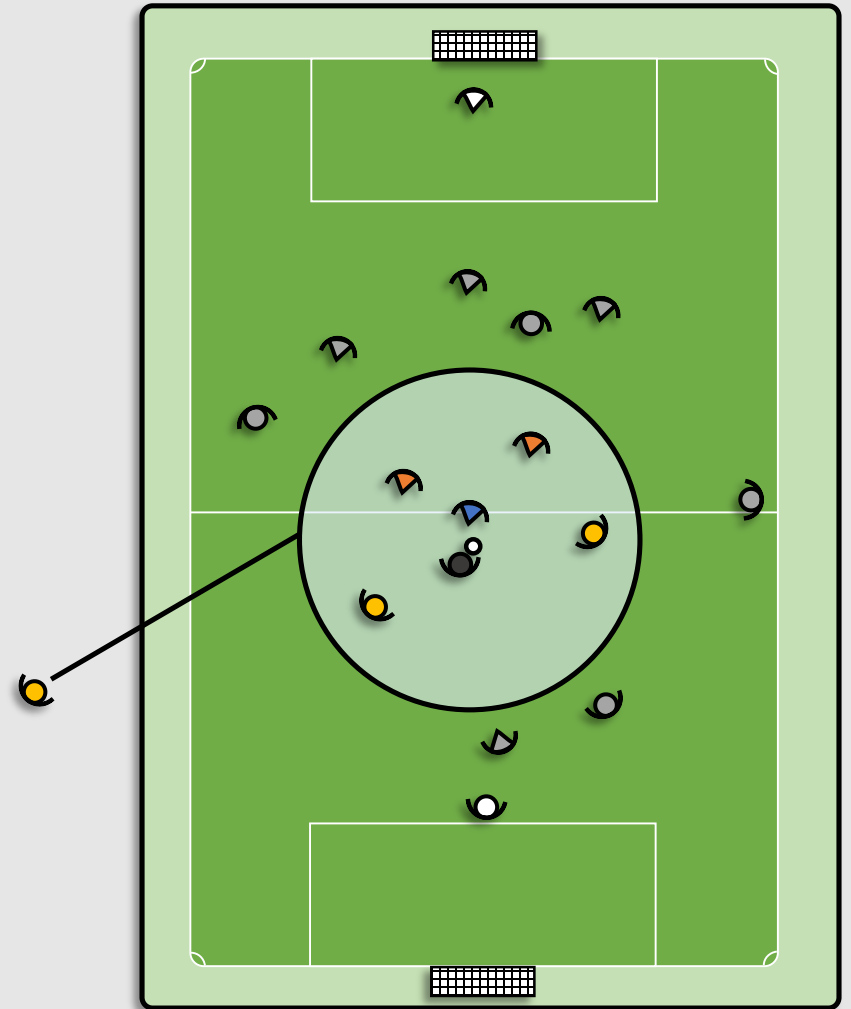
Palloton pelaaja sijoittumisellaan ja liikkumisellaan pyytää syöttöä, sekä luo pallolliselle enemmän vaihtoehtoja

Konseptit:

- Peliä edistävä tuki
- Pelin jatkuvuuden tuki
- Hätätuki
- Tarjoa eri syöttölinja
- Avaa syöttölinja kanssapelaajalle
- Ennakoi seuraava tuki

Tarkennukset:

Pelaajan on opittava tunnistamaan pallollisen tilanne ja tämän perusteella annettava **peleä edistävä tuki**, **pelin jatkuvuuden tuki**, tai **hätätuki**. Lisäksi pelaajan on kyettävä havainnoimaan omia kanssapelaajiaan ja tarjottava **eri syöttölinja** kuin kanssapelaaja(t). Mikäli pelaajaan merkataan tiukasti, on tämän osattava **avata syöttölinja** kanssapelaajalle. Lisäksi pelaajan tulisi kyetä **ennakoimaan seuraava tuki** pelitilanteessa.



Vartioinnista irtaantuminen

Tilanne:

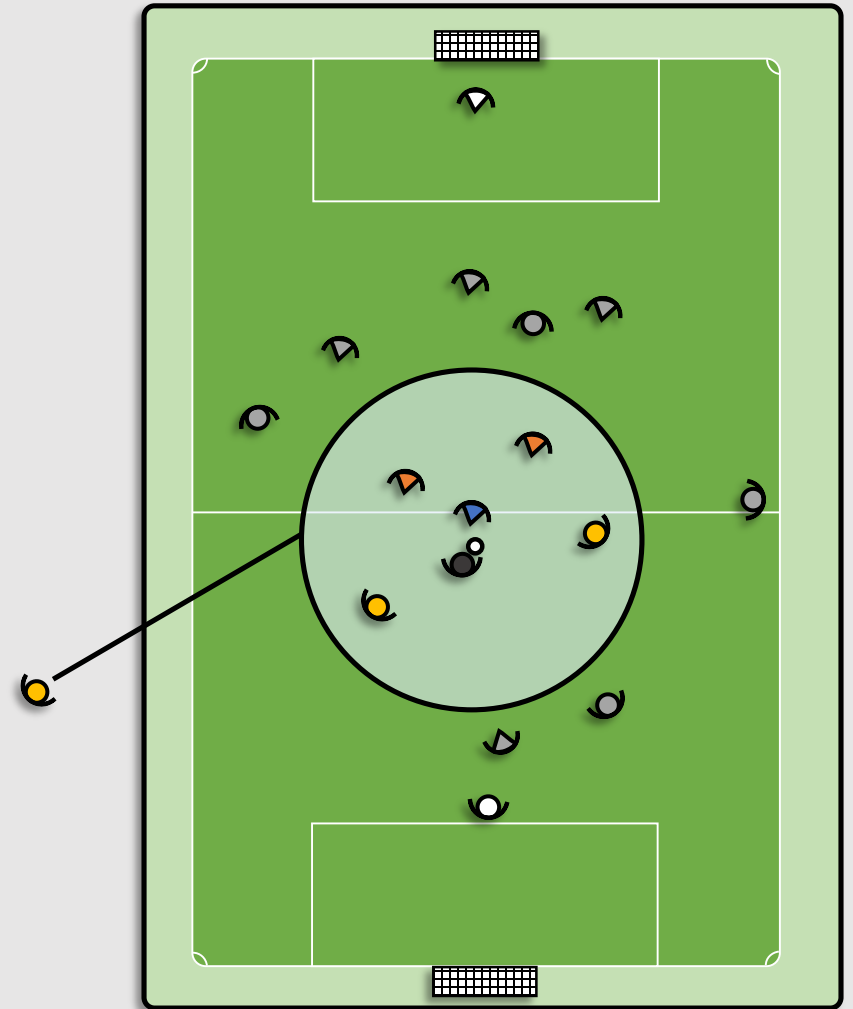
Palloton pyrkii pääsemään irti vastustajan vartioinnista liikkumisellaan.

Konseptit:

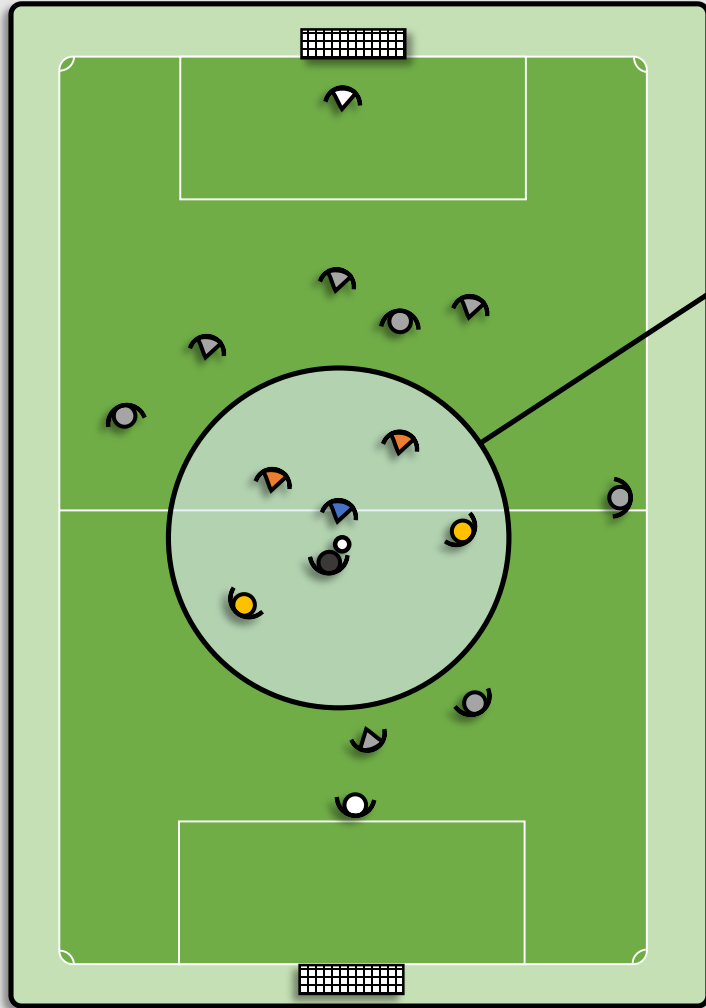
- Sijoitu pimeälle puolelle
- Harhauta toiseen suuntaan
- Aloita liikkeen valmistelu diagonaalista
- Priorisoi alueet selustassa
- Tee tilaa itsellesi

Konseptit:

Pelaajan on osattava sijoittua niin, ettei puolustaja pysty havainnoimaan palloa ja pelaajaa samaan aikaan. Pelaajan on tarvittaessa pystyttävä harhauttamaan merkkiajansa, jotta on mahdollista saada suurempi etu. Pelaajan on sijoituttava suhteessa diagonaaliin, jotta on helpompi tehdä syvyysjuoksu selustaan ja syöttää pallo aloitteeseen. Pelaajan tulisi priorisoida syvyysjuoksut kohti maalia kulmiin liikkumisen sijaan. Pelaajan on osattava tehdä tilaa itselleen liikkumalla ensin toiseen suuntaan ja tämän jälkeen liikkumalla syntyneeseen tilaan.



Puolusta tilanteen mukaan



Tilanne:

Konseptit:

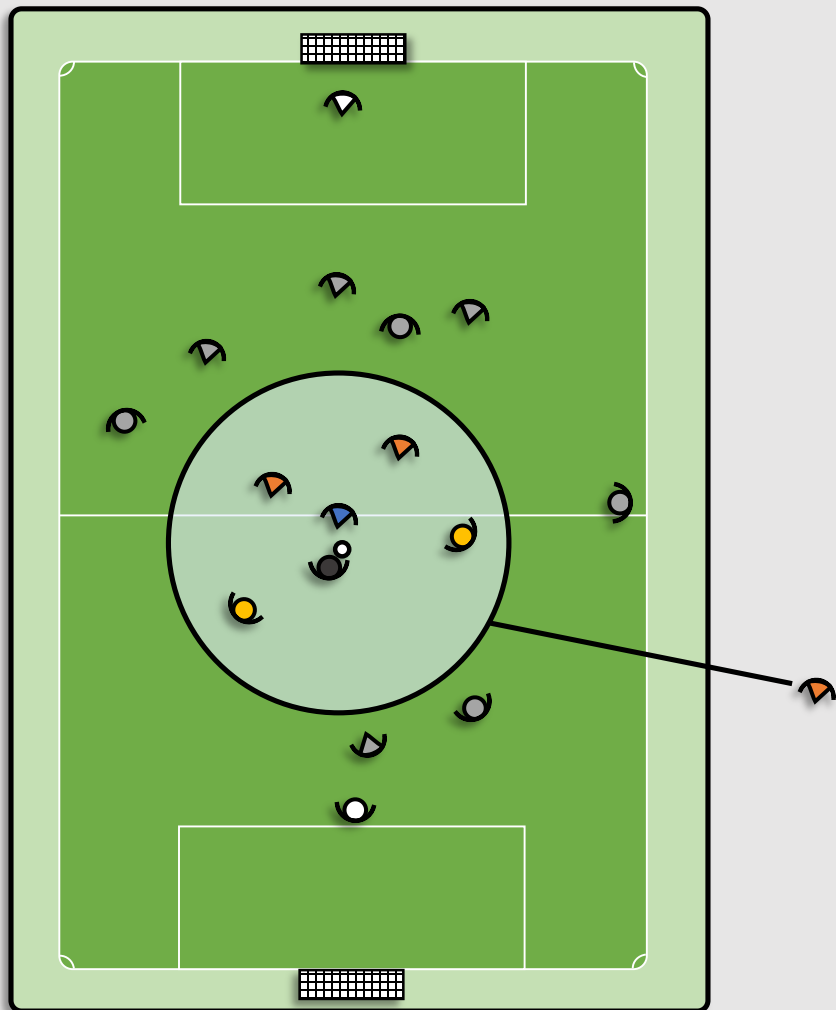
- Mene nopeasti lähelle (älä ryntää)
- Muuta intensiteettiä
- Ohjaa haluttuun suuntaan
- Vältä syötön jälkeen kadottamasta

vastustajaasi

- Hidasta alivoimatilanteessa

Tarkennukset:

Puolustuksen tuki



Tilanne:

- Pelaaja puolustaa vastustajan pallotonta pelaaja vastaan lähellä pallollisen puolustajaa

Konseptit:

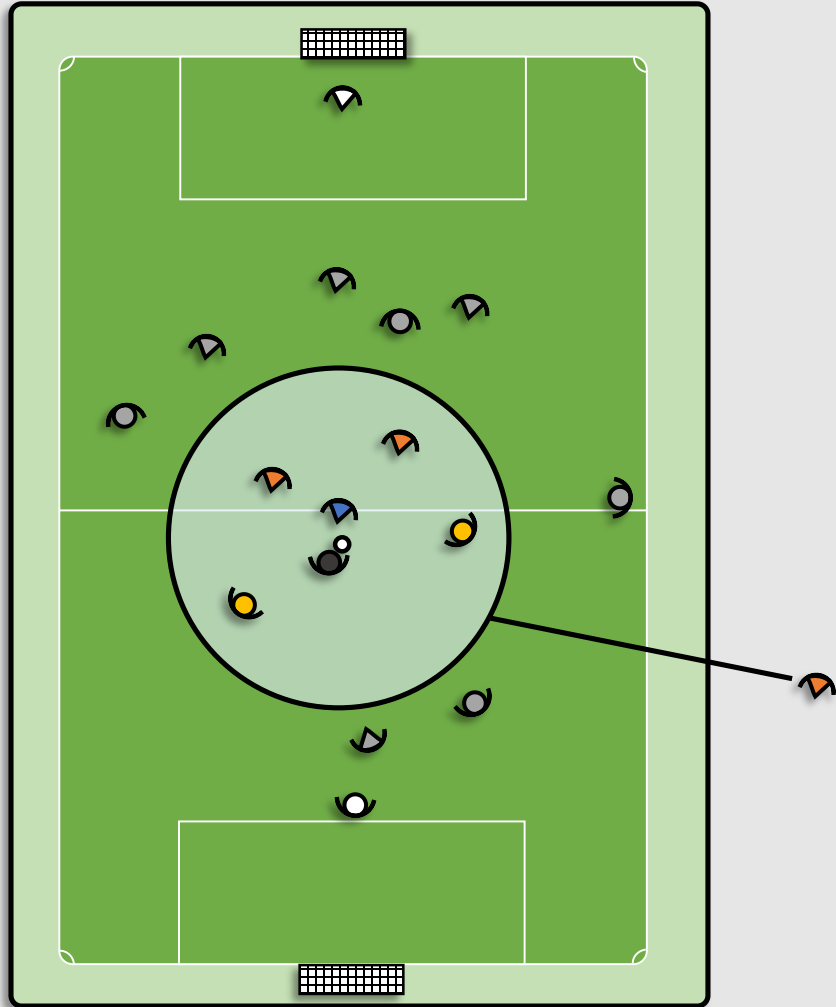
poikittain tai alaspäin

- Auta pallollisen puolustajaa samalla kun ylläpidät merkkeämisen
- Peitä diagonaaliset syöttösuunnat
- Pakota vastustaja syöttämään

Tarkennukset:

Pelaajan on sijoitettava niin, että on mahdollista auttaa pallollisen puolustajaa samalla, kun kykenet merkkeämisellä kontrolloimaan omaa vastustajaasi. Lisäksi pelaajan tulisi kyetä peittämään pelaajan ja pallollisen puolustajan välistä. Samalla pelaajan tulisi toiminnallaan painostaa vastustaja syöttämään poikittain tai alaspäin

Merkkaaminen



Tilanne:

- Pelaaja puolustaa vastustajan pallotonta pelaajaa vastaan

Konseptit:

- Puolustajan kolmio
- Sijoitu pelaajan ja maalin väliin ja säätele etäisyyttä
- Vastustajan liikkeen häirintä/blokkaaminen
- Säätele välien leveyttä
- Juokse alaspäin, jos sinut ohitetaan kaistallasi

Tarkennukset:

Mikäli vastustaja pyrkii tekemään syvyysjuoksun selustaan, on pelaajan tarvittaessa kyettävä häiritsemään ja blokkamaan juoksu. Pelaajan tulisi koko ajan säädellä linjassa välien leveyttä tilanteen mukaan. Lisäksi pelaajan tulisi juosta alaspäin mikäli hänet ohitetaan omalla kaistallaan (ja auttaa kanssapelaajaa alapuolella). Samoin pelaajan tulisi juosta alaspäin varmistaakseen joukkueelleen määrällisen ylivoiman.

Joukkuepelaamisen progressio

Sisältö	6v	7v	8v	9v	10v	11v	12v	13v
Vaihe	3v3/5v5	5v5			8v8			11v11
Pelaaminen eri alueilla								
Aktiivinen osallistuminen (h)								
Tilanteenvaihto -								
Aktiivinen osallistuminen (p)								
Vastuu omasta pelaajasta								
Tilanteenvaihto +								
Sijoittuminen								
Leveys								
Syvyys								
Pallon liikuttaminen								
Ylivoiman luominen								
Puolustusvalmius								

Selitys		= Painopiste		= Harjoittelu		= Ei painopiste
---------	--	--------------	--	---------------	--	-----------------

JOUKKUEPELAAMINEN 6-9 -VUOTIAAT

Tilan laajentaminen

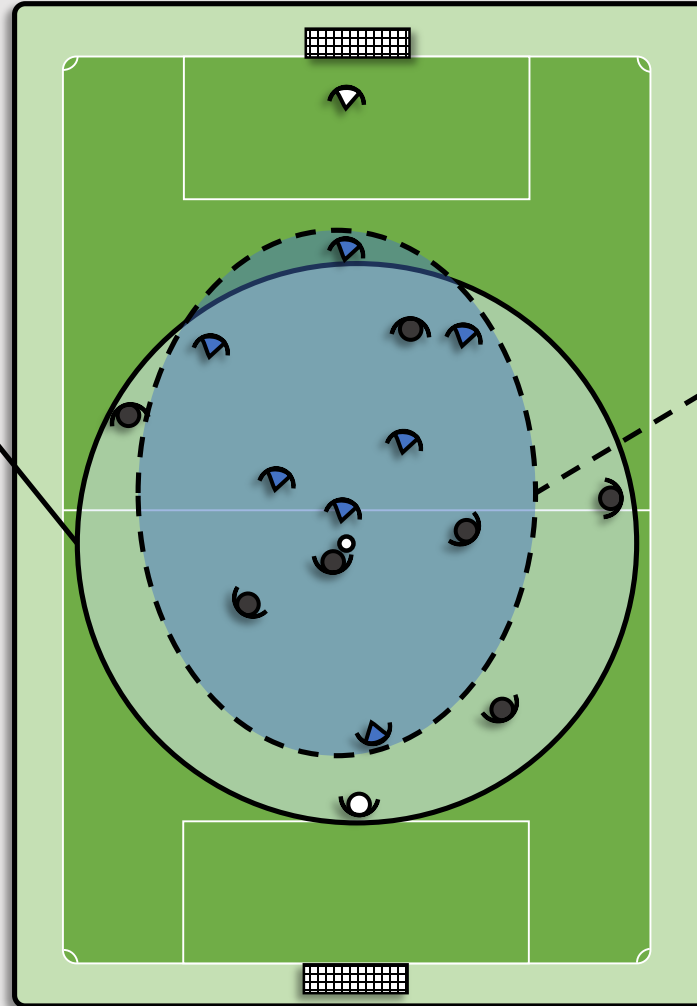
- Pelaaminen eri alueilla

Mahdollisuuksien luominen

- Aktiivinen osallistuminen

Tilanteenvaihto –

- Vaihda hyökkäämisestä puolustamiseen



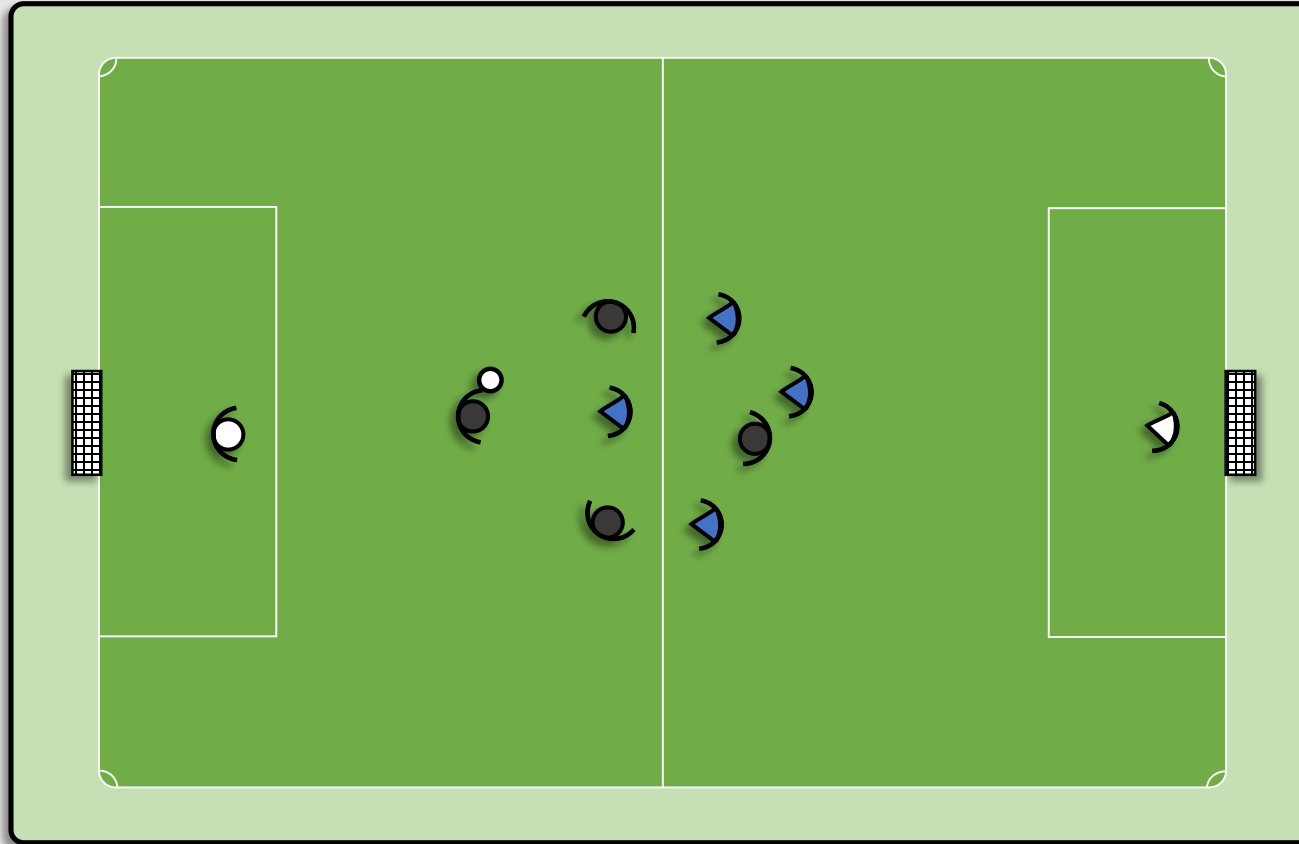
Mahdollisuuksien estäminen:

- Aktiivinen osallistuminen
- Oman pelaajan tunnistaminen

Tilanteenvaihto +

- Vaihda puolustamisesta hyökkäämiseen

Pelaaminen eri alueilla



Kuvaus:

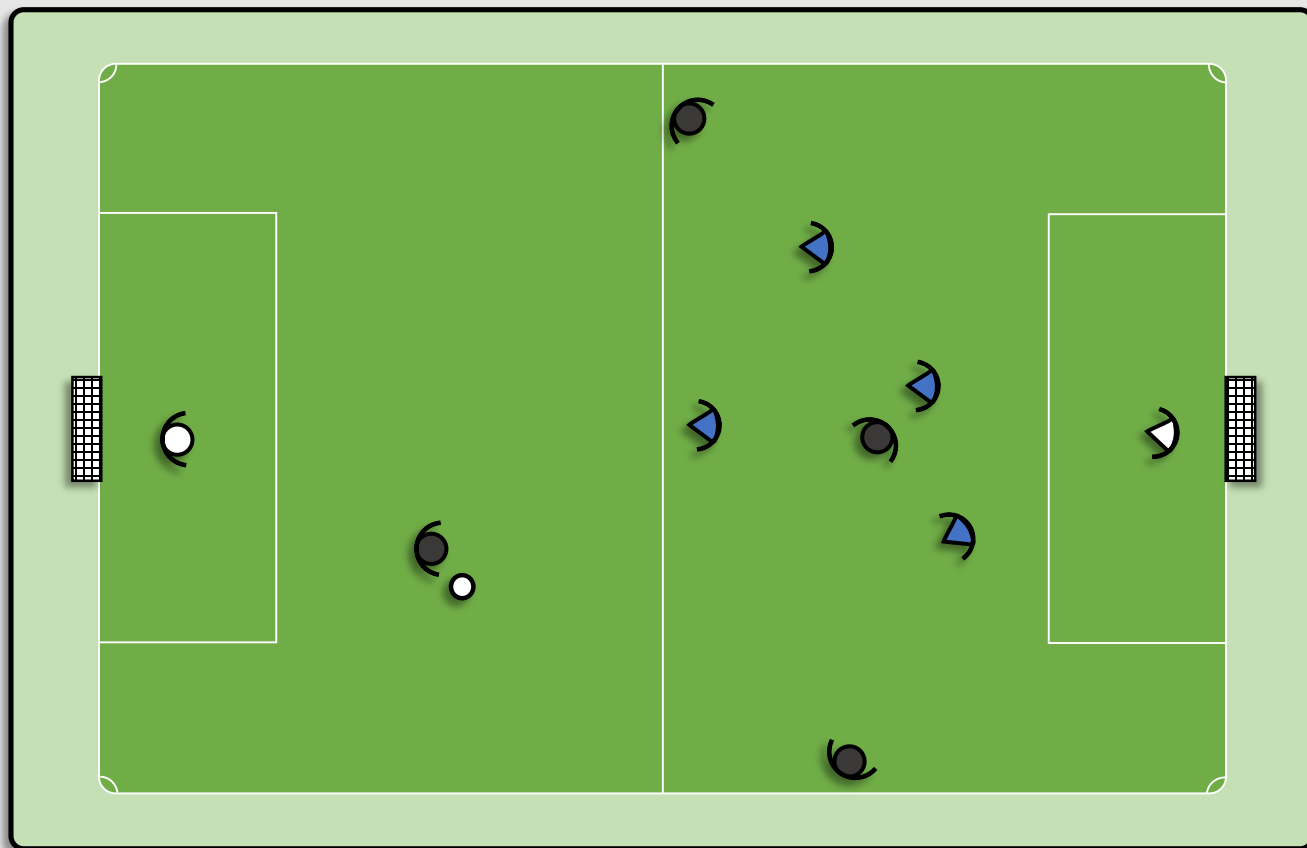
Pelaajien on alettava pelaamaan eri alueilla kentällä, jotta pallolliselle tulee enemmän tilaa ja mahdollisuuksia.

Pelaajien tulisi sijoittua niin, että peliin alkaa muodostumaan leveys, ja syvyys.

Linkittyminen:

- Tukeminen
- Pallollisen peruspelaaminen

Aktiivinen osallistuminen hyökkäyspeliin



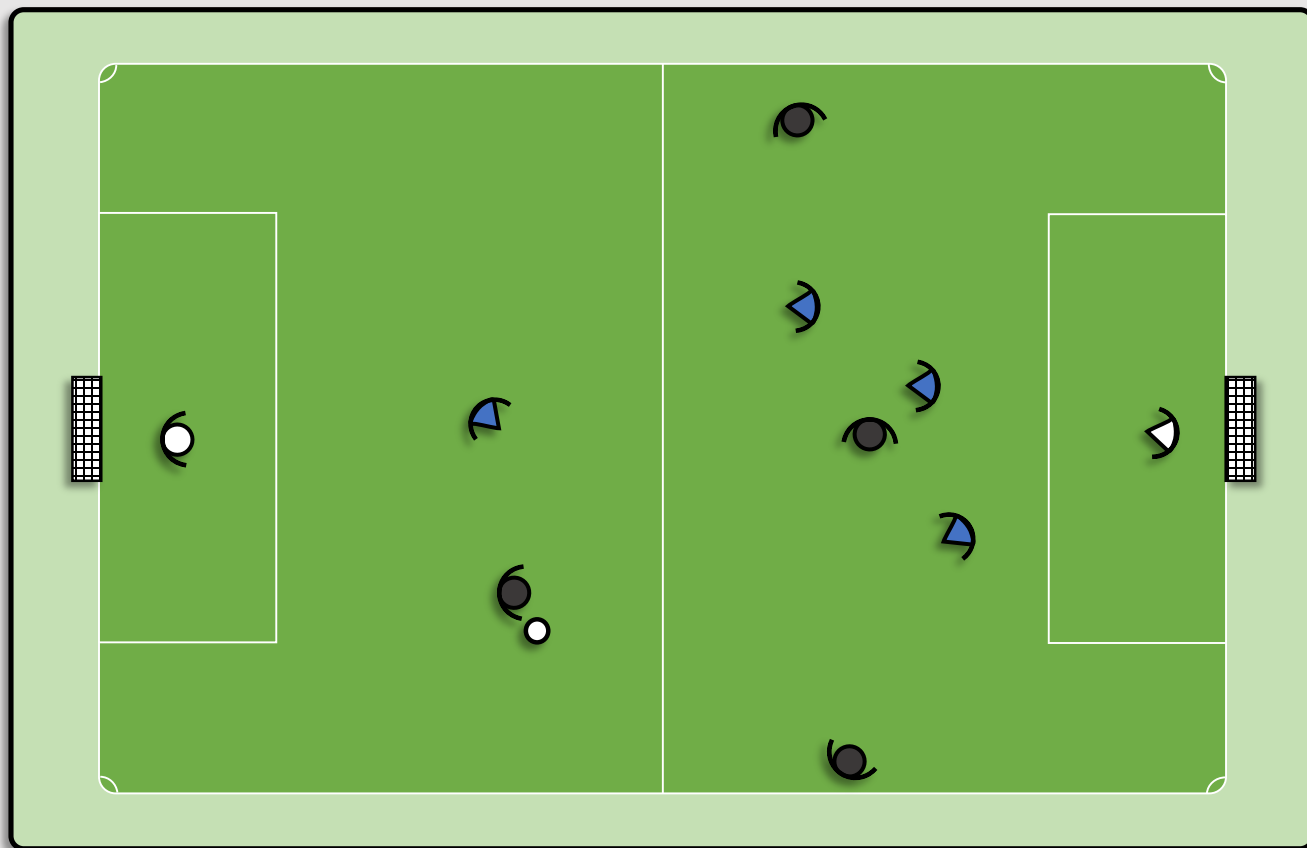
Kuvaus:

Pelaajien on liikuttava ja toimittava yhdessä. Tärkeää, että pallosta kauimmaisets pelaajat ovat aktiivisia, eivätkä jää pelin ulkopuolelle

Linkittyminen:

- Tukeminen
- Pallollisen peruspelaaminen

Tilanteenvaihto hyökkäyksestä puolustamiseen



Kuvaus:

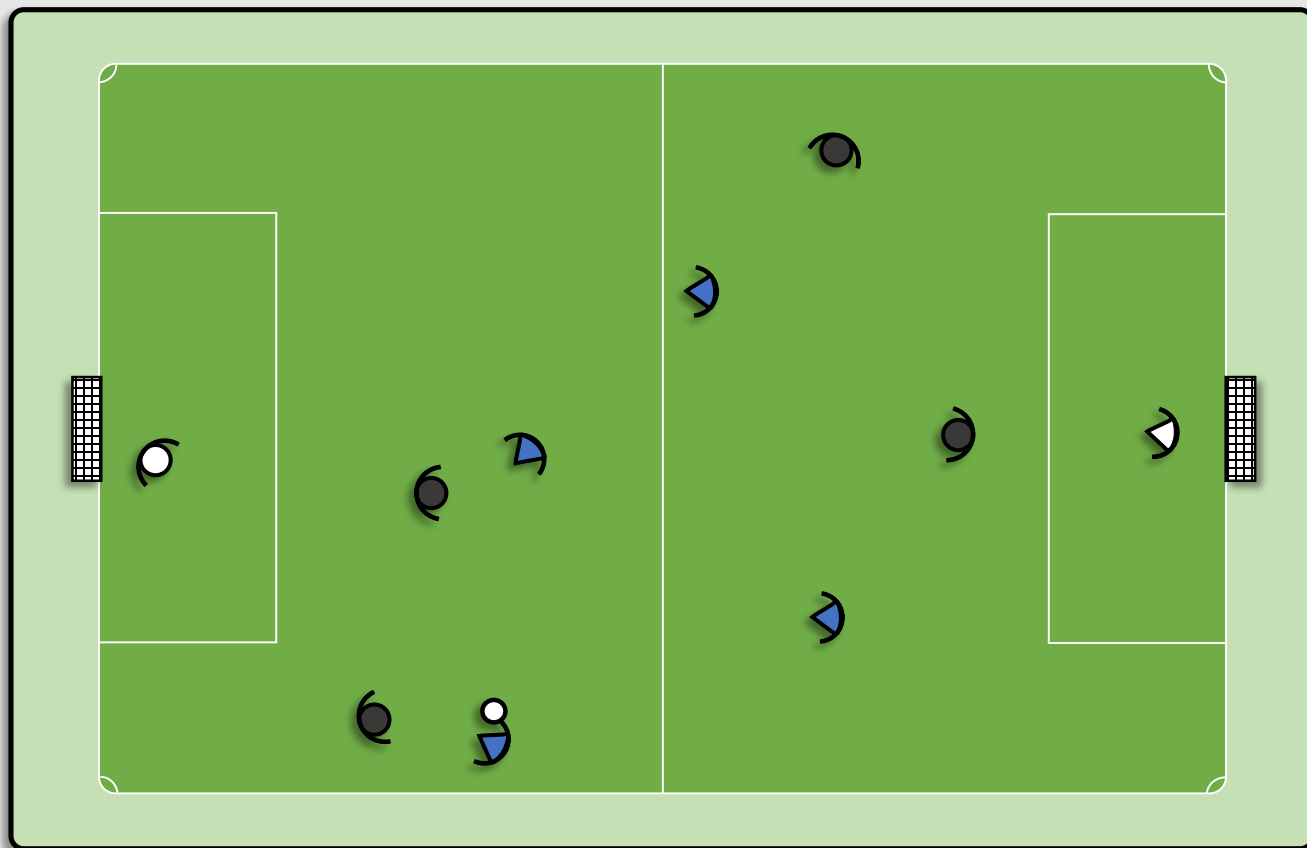
Pelaajien on muutettava intentioitaan ja vaihdettava hyökkäyksestä puolustukseen.

- Tärkeää reagoida välittömästi
- Lähimmät pelaajat antavat paineen
- Kauimpien pelaajien on havaittava potentiaalisesti vaaralliset pelaajat

Linkittyminen:

- Kuljettaminen
- Harhauttaminen
- Syöttö vai kuljetus?
- Haltuunottaminen
- Suojaaminen

Aktiivinen osallistuminen puolustuspeliin



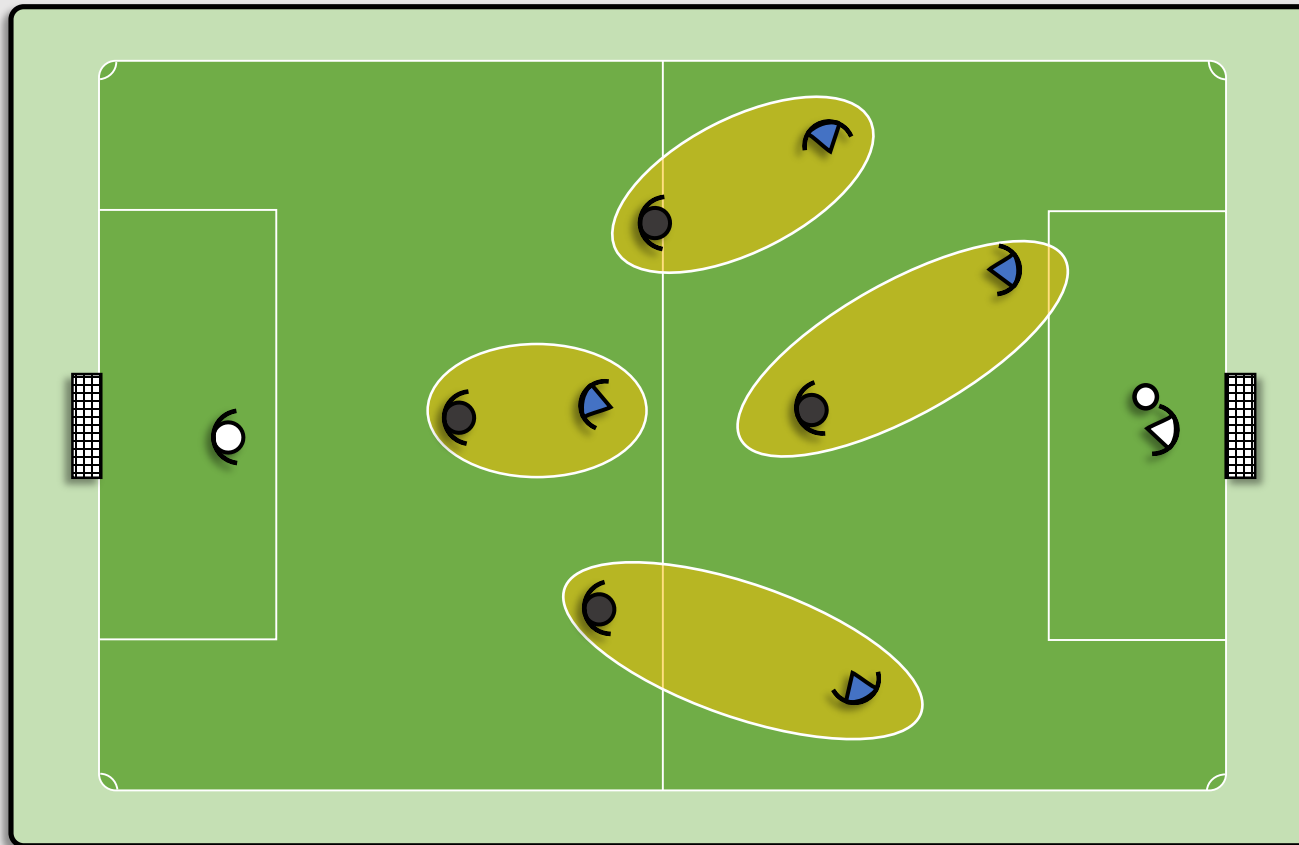
Kuvaus:

Pelaajien on liikuttava ja toimittava yhdessä. Tärkeää, että pallosta kauimmaiset pelaajat ovat aktiivisia, eivätkä jää pelin ulkopuolelle

Linkittyminen:

- 1v1 –puolustaminen
- Merkkaaminen

Vastuu omasta pelaajasta



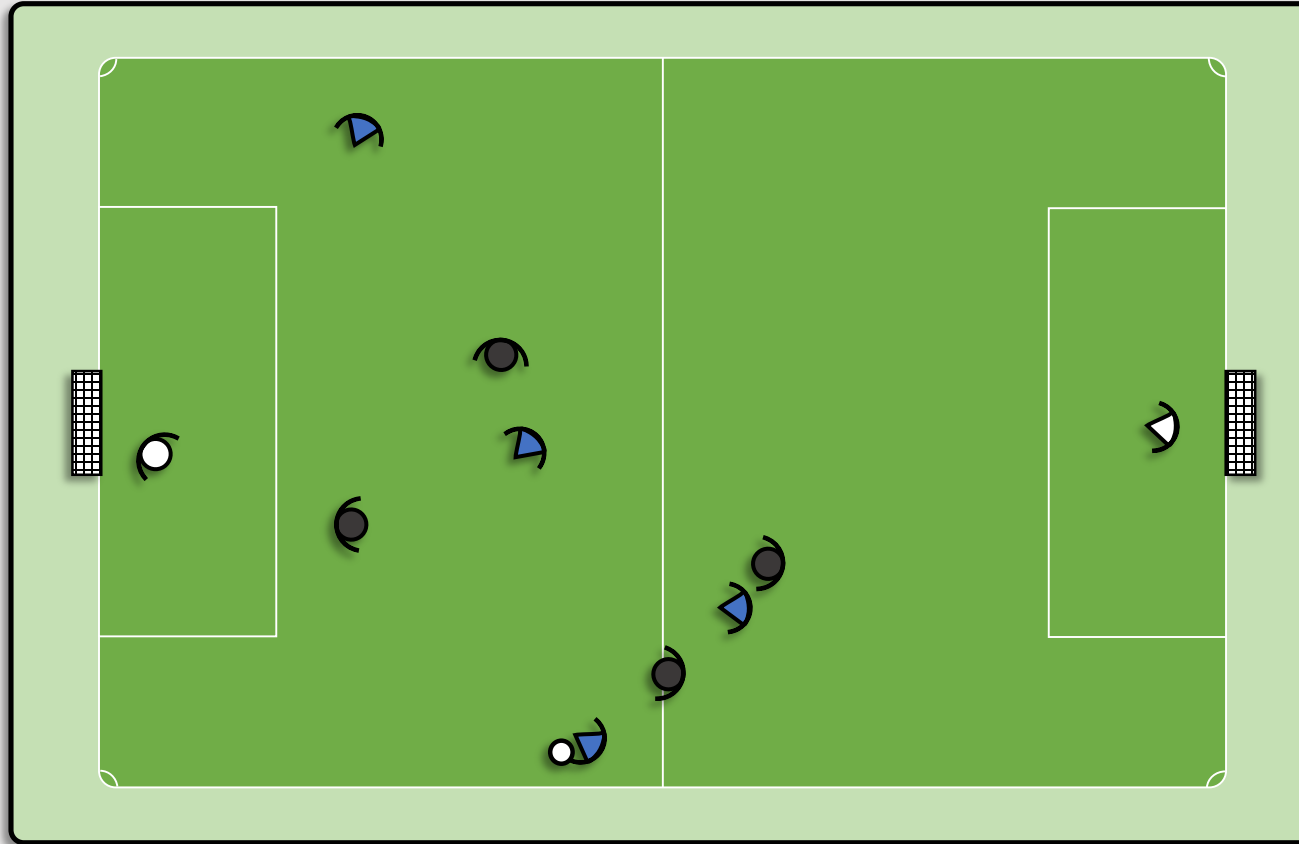
Kuvaus:

Jokaisella pelaajalla on yksi pelaaja vastuullaan. Pelaajan on tunnistettava tämä pelaaja ja kyettävä pelaamaan tätä vastaan.

Linkittyminen:

- Merkkaaminen

Tilanteenvaihto puolustamisesta hyökkäämiseen



Kuvaus:

Pelaajien on muutettava intentioitaan ja vaihdettava puolustamisesta hyökkäykseen.

- Tärkeää reagoida välittömästi
- Pallottomat pelaajat tukevat nopeasti ja laajentavat pelitilaa
- Pallon syöttäminen pois paineen alta

Linkittyminen:

- Tukeminen
- Syöttö vai kuljetus?
- Kuljettaminen

JOUKKUEPELAAMINEN 10-13 -VUOTIAAT

Tilan laajentaminen

- Sijoittuminen pelisysteemissä
- Leveys
- Syvyys

Mahdollisuuksien luominen

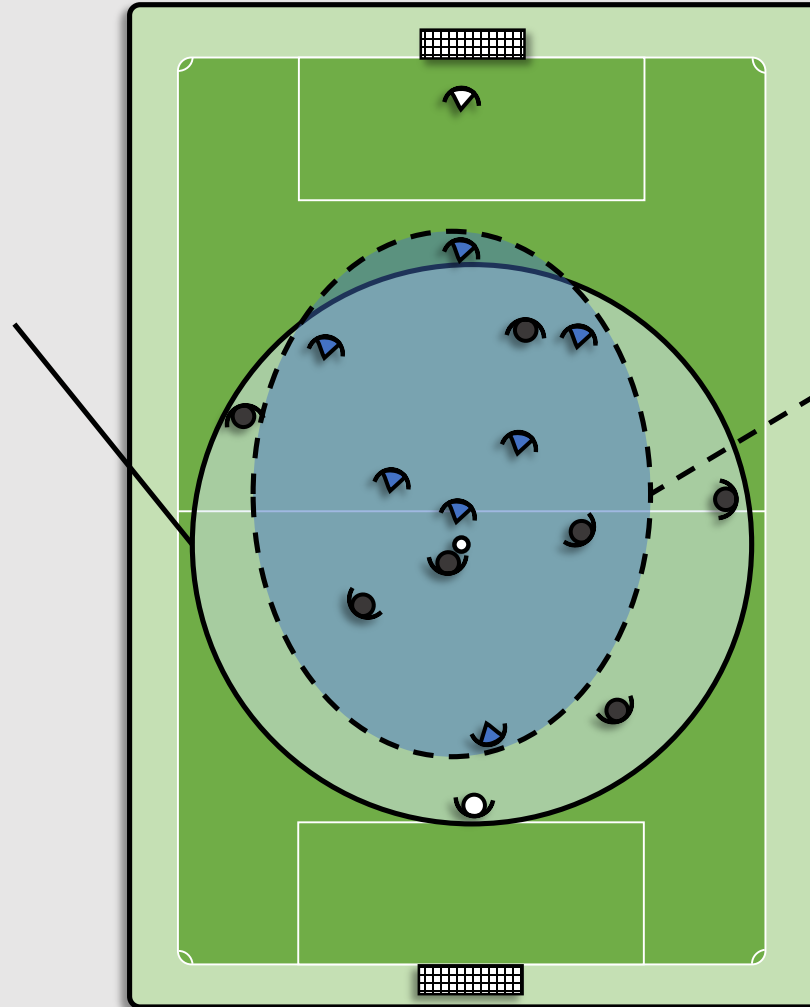
- Aktiivinen osallistuminen
- Ylivoiman luominen
- Pallon liikuttaminen

Kenttätasapaino

- Puolustusvalmius

Tilanteenvaihto –

- Vaihda hyökkäämisestä puolustamiseen



Tilan pienentäminen:

- Tiiviys

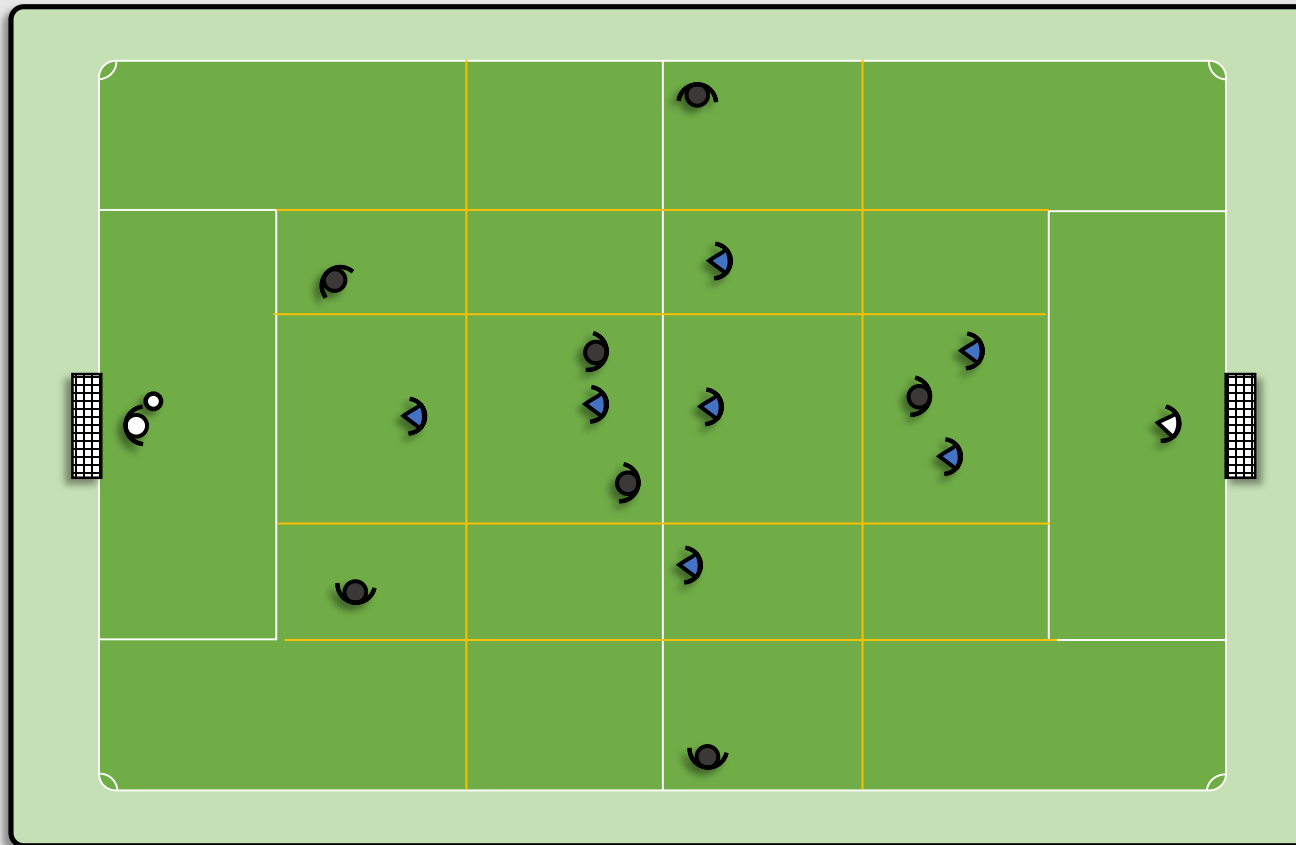
Mahdollisuuksien estäminen:

- Aktiivinen osallistuminen
- Oman pelaajan tunnistaminen
- Syöttösuuntien peittäminen

Tilanteenvaihto +

- Vaihda puolustamisesta hyökkäämiseen

Sijoittuminen pelijärjestelmässä

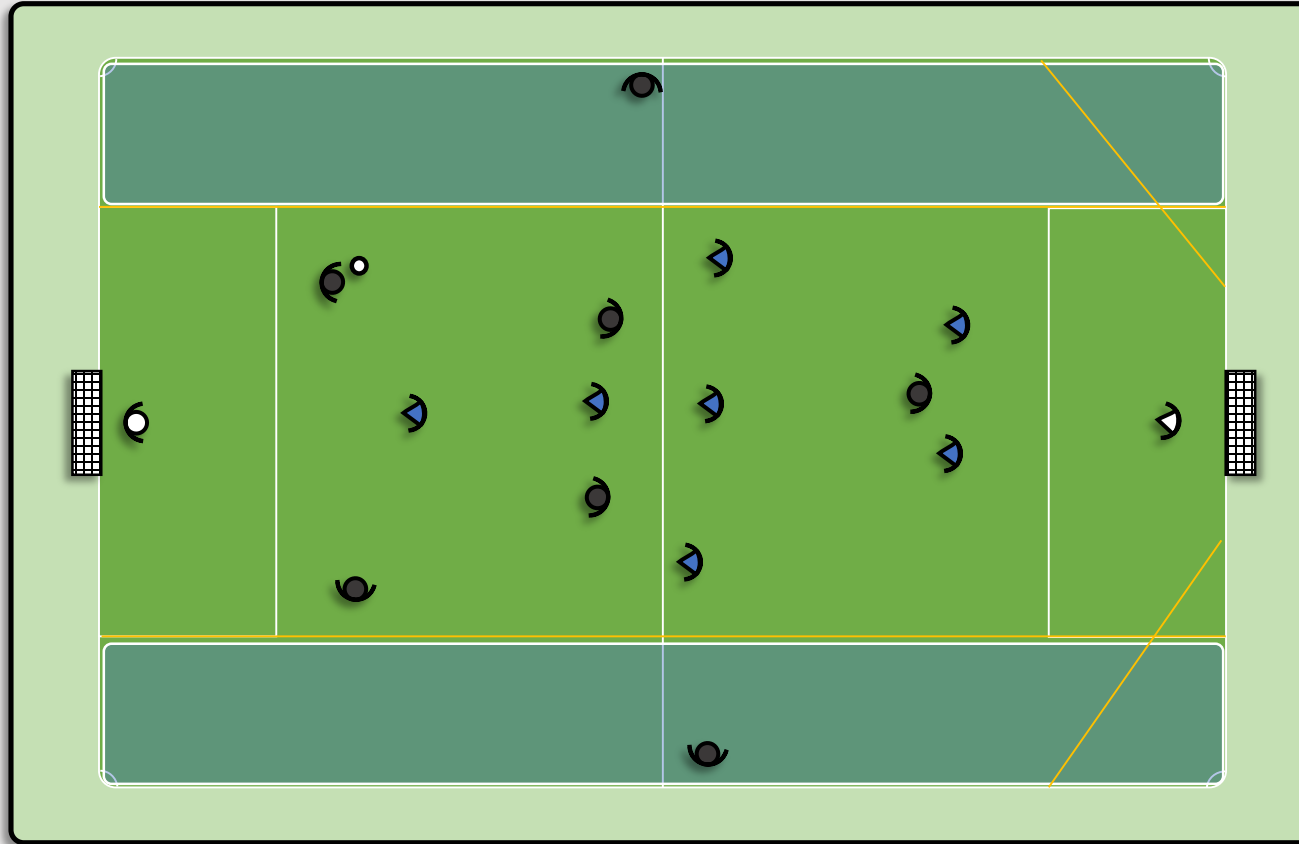


Kuvaus:

Pelaajien on opittava sijoittumaan pelijärjestelmän mukaisesti ja optimoitava käytettävissä oleva pelitila.

- Lähtökohtaisesti pelaajat sijoittuvat kolmeen linjaan syvyysuunnassa: Puolustus-, keskikenttä-, ja hyökkäyslinjaan.
- Molemmilla laitakaistoilla on oltava pelaaja
- Keskikaistalla on oltava jokaisella kolmanneksella pelaaja

Leveys

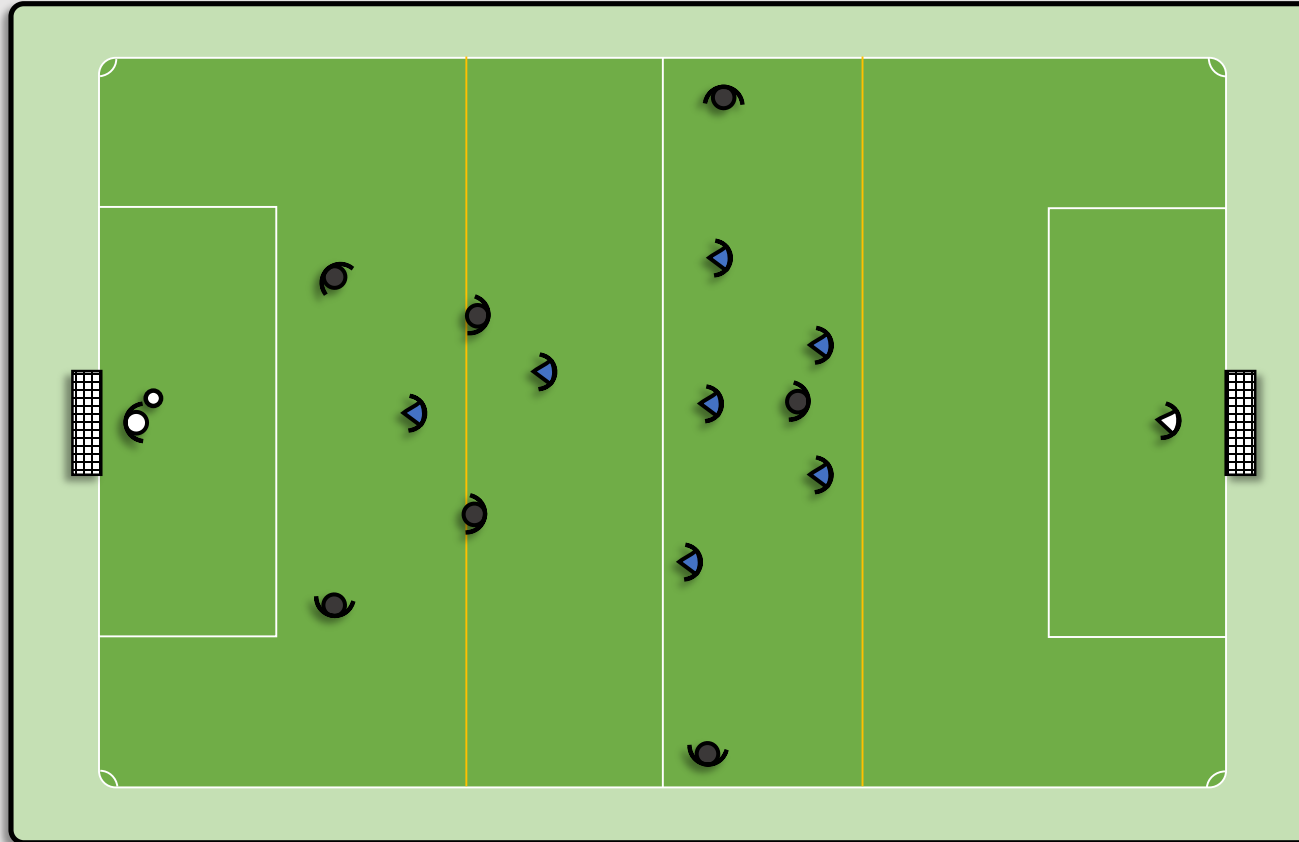


Kuvaus:

Pelaajien on kyettävä sijoittumisellaan luomaan leveys peliin.

- Laitapelaajat sijoittuvat laitakaistoille
- Hyökkäyskolmanneksella pyritään etenemään kohti vastustajan maalia, jolloin leveys voi hetkellisesti kaventua

Syvyys

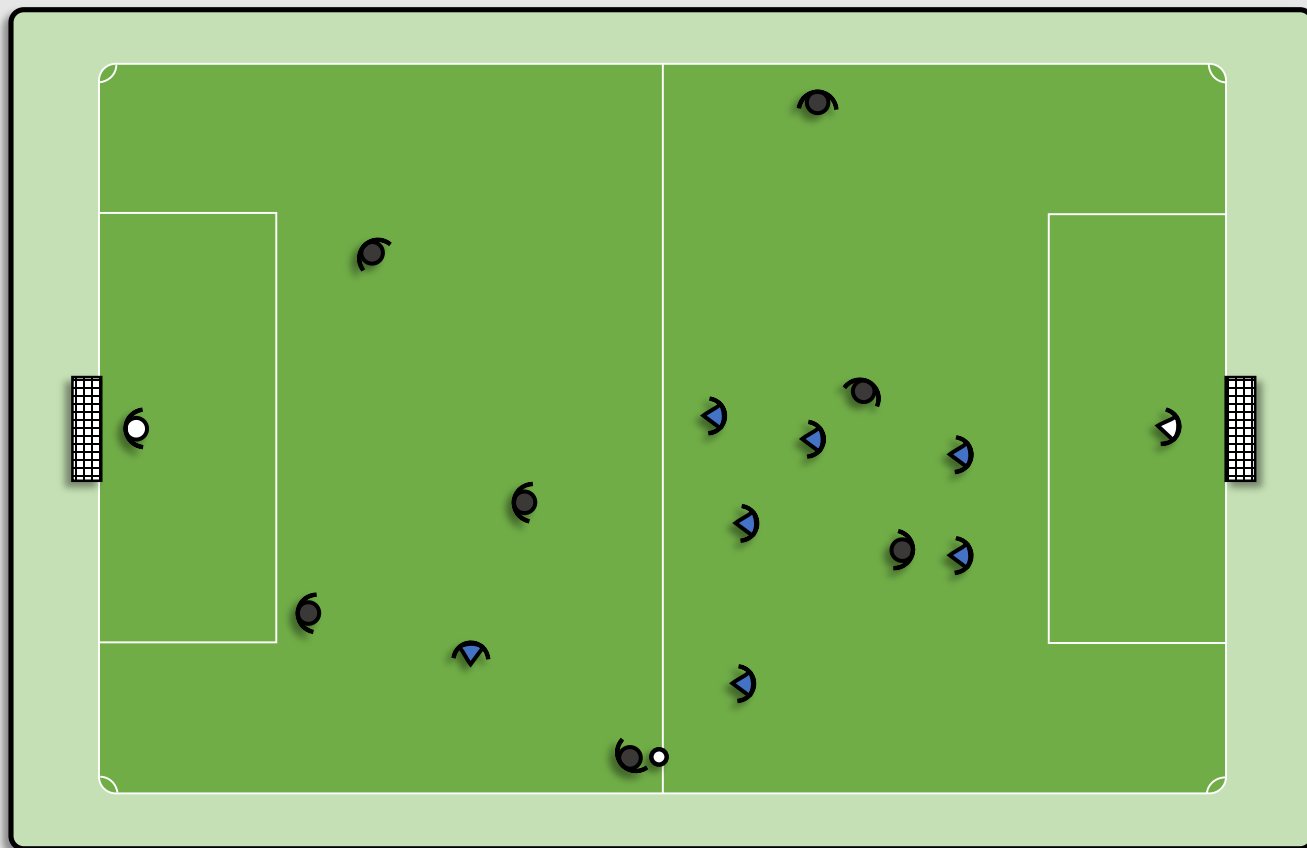


Kuvaus:

Pelaajien on kyettävä sijoittumisellaan luomaan tilaa kentälle syvyyssuunnassa

- Kun maalivahdilla on pallo, niin ylin pelaaja sijoittuu viimeiselle kolmannekselle. Samoin keskikenttälinja pelaajat antavat sijoittumisellaan tilaa ensimmäiselle linjalle.
- Edetessä viimeiselle kolmannekselle topparit tekevät syvyyden myös alaspäin.
- Ylimpien pelaajien on venytettävä vastustajan linjaa syvyyssuunnassa (kun pelissä puolen kentän paitsio)

Pallon liikuttaminen

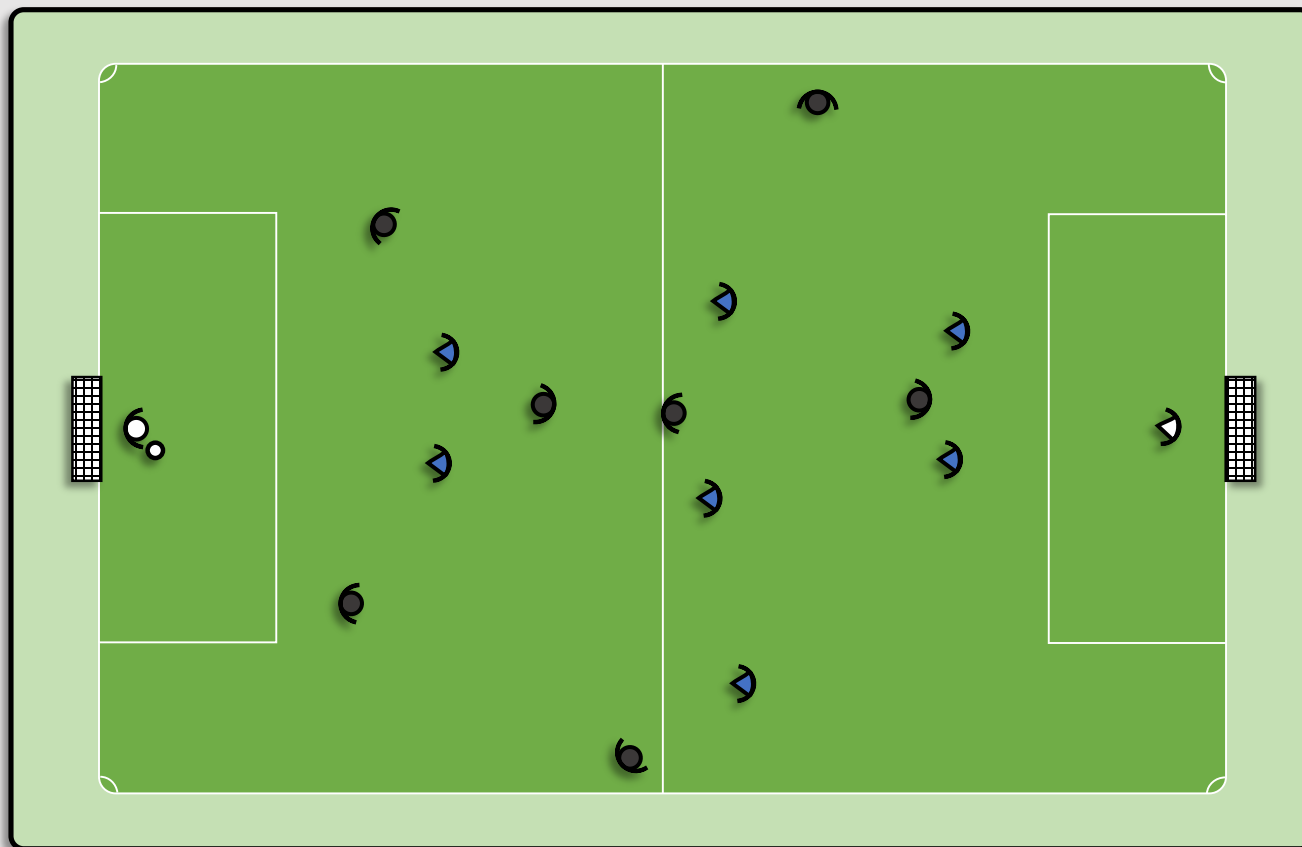


Kuvaus:

Joukkueen on kyettävä liikuttamaan palloa a) alueille, jossa etu b) liikuttamaan vastustajaa, jotta syntyy tilaa.

- Painopisteen vaihtaminen kahdella syötöllä a) puolustuslinjan kautta (riskittömämpi, mutta hitaampi), b) keskikentän kautta (enemmän riskiä, mutta nopeampi). Lisäksi pallon liikuttaminen kärjen kautta, kun edelliset tavat ovat hallussa.
- Lisäksi pallon liikuttaminen syvyyssuunnassa vastustajan liikuttamiseksi on myös tärkeä strategia tilan luomiseksi

Ylivoiman luominen

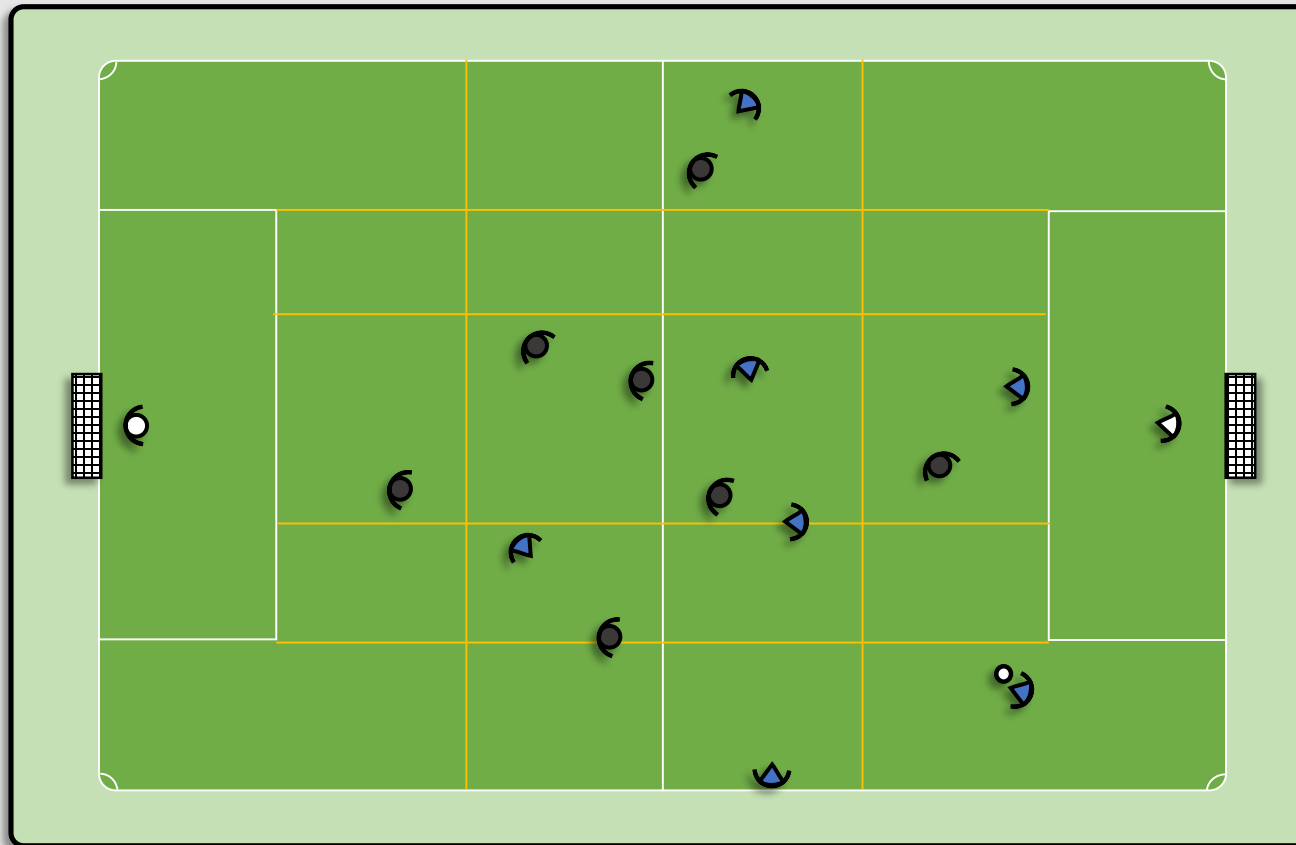


Kuvaus:

Joukkueen on kyettävä luomaan ylivoima vastustajaa vastaan erilaisilla keinoilla.

- Mikäli eteneminen vaikeaa, niin joukkue voi luoda määrällisen ylivoiman luominen ensimmäiseen linjaan
- Mikäli pallollisella on etu, niin eteneminen seuraavaan linjaan

Tiiviys

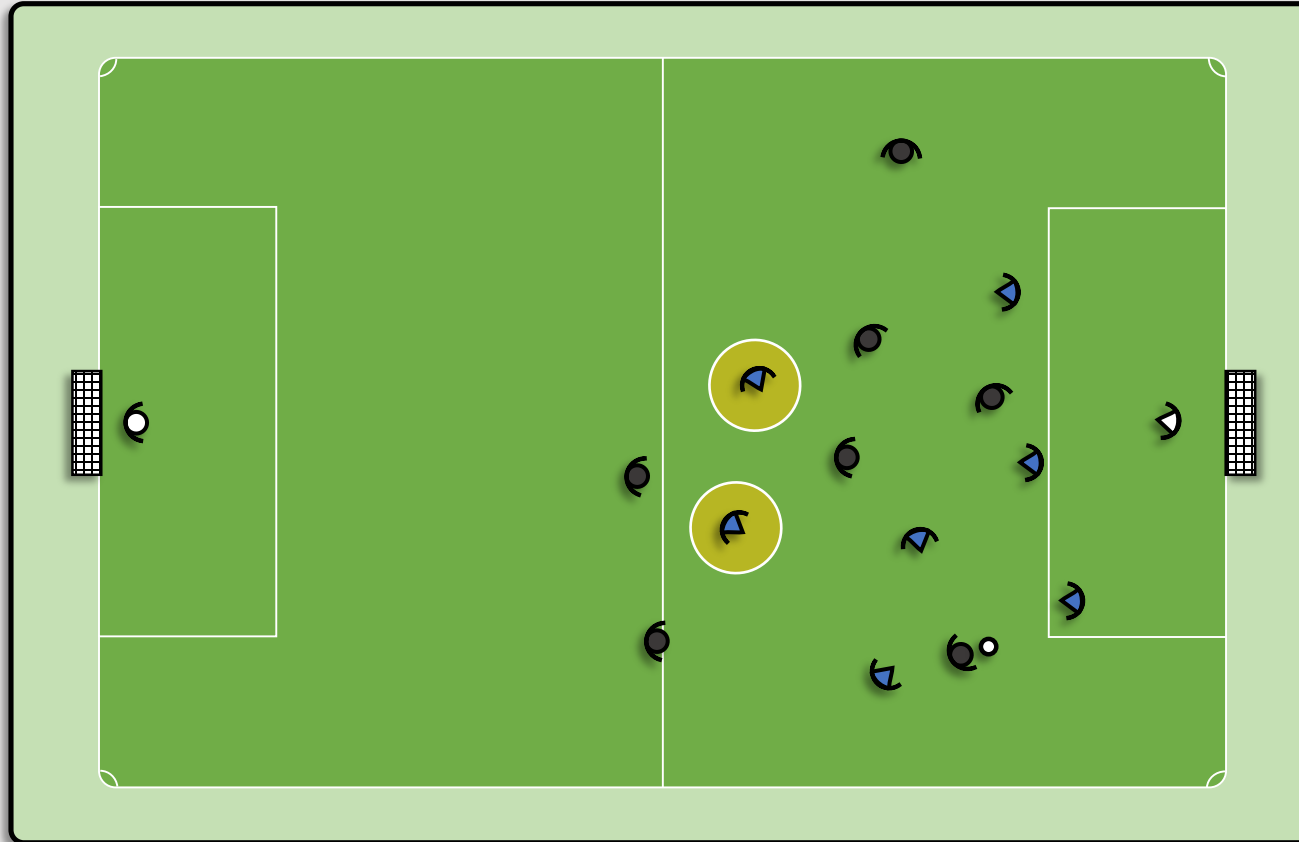


Kuvaus:

Pelaajien on pienennettävä vastustajan pelitilaa liikkumalla kohti palloa

- Kolmen linjan säilyttäminen
- Leveyden kaventaminen. Tiivistäminen keskelle, mikäli pallo keskikaistalle
- Linjojen välien pienentäminen syvyysuunnassa

Puolustusvalmius



Kuvaus:

Pelaajien on kontrolloitava potentiaalisesti vaarallisia pelaajia hyökkäyspelin aikana.

- Erityisesti toppareiden ja toisen keskikenttäpelaajan on havainnoitava ja sijoitettava niin, ettei vastustaja ole vaarallinen saatuaan pallon
- 1. prioriteetti = selusta, 2. prioriteetti = pelaajat puolustuslinjan edessä

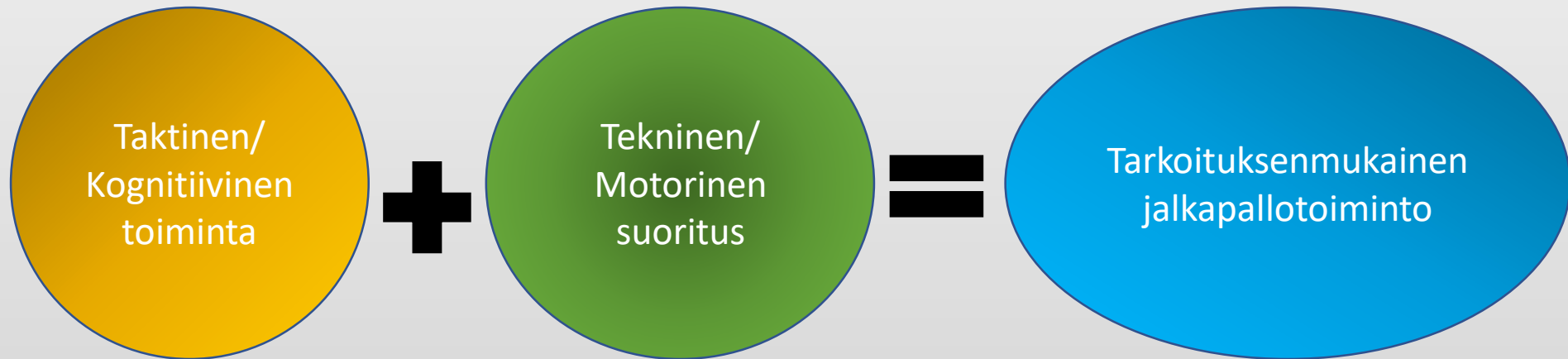


Koordinaatio

Jalkapalloliikkuminen ja tekniikka

Koordinaatio

- Vaihtelu
- Kyky ratkaista motorisia ongelmia



Miksi ja milloin?

Miten?

Koordinaatio

- Kyky kontrolloida ja ylläpitää liikettä eli ts. kyse on pelaajan valimudesta tuottaa ja suorittaa tehokkaasti monimutkaisia liikkeitä pallon kanssa tai ilman. Jalkapallon dynaamisen luonteen vuoksi liikeongelmat ovat jatkuvassa muutoksessa ja tästä syystä pelaajan tulee kyetä ratkaisemaan tehokkaasti eteentulevia motorisia ongelmia
- Kyetäkseen suorittamaan tehokkaasi monimutkaisia liikkeitä sekä oppimaan uusia liikkeitä ja tekniikoita, pelaajilla tulee olla hyvin kehittynyt keskushermostojärjestelmä. Tästä syystä on erityisen tärkeää luoda pelaajille harjoitteita, jotka stimuloivat pelaajia myös kognitiivisesti. Tällaiset harjoitteet pitävät sisällää erilaisia ongelmanratkaisutehtäviä, joita pelaaja voi ratkaista.
- Koordinaatiota harjoitellessa harjoittelun tulee olla monipuolista ja vaihtelevaa, jotta välttytään liian mekaaniselta suorittamiselta. Näin pidetään huoli siitä, että pelaajat saavat riittävästi stimulaatiota heidän keskushermostojärjestelmäänsä, joka puolestaan kehittää heidän koordinaatiotaan.



Perusvalmiudet (opetussisällöt)

Koordinaatio	
Jalkapalloliikkuminen	Tekniikka (Lajitaidot)
• Askellus päkijöillä • Akeltiheyden säätely • Kiihdyttäminen • Jarruttaminen • Suunnanmuutos • Hypytt • Tasapaino • Käännökset • Liikkuminen takaperin ja sivuttain	• Pallotaituruus • Haltuunotto • Syöttäminen • Laukaisu • Suojaaminen • Pääpeli • Kuljettaminen • Harhauttaminen

Jalkapalloliikkuminen/liikkumistaidot

- Kyky liikkua jalkapallokentällä taloudellisesti ja sujuvasti
- Taito jolla pelaaja on jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa jalkapallokentällä
- Odotusarvona on, että pelaaja liikkuu kentällä niin kuin jalkapallopelaaja: Pelaaja pystyy toteuttamaan jalkapallossa tarvittavia liikkeitä, kuten kiihdyttäminen, suunnanmuutos ja pysähtyminen jne.
- Ehdottoman tärkeää 6-12v!!!

Periaatteet	Tarkennus periaatteeseen
Askellukset päkiöillä	Nopea askelkontakti maahan jalan etuosalla. Jatkuva valmius reagoida nopeasti uuteen motoriseen ongelmaan
Askeltiheyden säätely	Pelaaja kykenee muuttamaan askeltiheyttä ympäristön edellyttämällä tavalla
Kiihdyttäminen	Pelaaja kykenee lisäämään räjähtävästi nopeutta toiminnon sitä vaatiessa. Kykenee kiihdyttämään eri asennoista. Alussa nopea askeltiheys
Jarruttaminen	Nopea nopeuden vähentäminen. Askeltiheyden säätely. Pelaaja kykenee aloittamaan jarruttamisen eri asennoista
Hypyt	Pelaaja on hetken ilmassa, jonka jälkeen seuraa kosketus palloon tai uusi liikeongelma. Kykenee hyppäämään eri asennoista ja lopettamaan hypyn uuteen asentoon
Tasapaino	Kyky ylläpitää asento, joko dynaaminen tai staattinen muutaman sekunnin ajan. Käytä käsiä helpottaaksesi liikkeen/asennon ylläpitämistä
Käännökset	Kykenee kääntämään kehon orientaation nopeasti. Matala painopiste ja polvien jousto kääntyessä. Käsien käyttö
Suunnanmuutos	Kykenee vaihtamaan suuntaa erilaisista asennoista ja liikkeistä. Matala painopiste eli pidä lantio alhaalla. Suunnanmuutos yhdellä askelkontaktilla
Liikkuminen sivuttain ja takaperin	Liikkuminen sivuttain ja takaperin päkiöillä pitäen lantio alhaalla (matala painopiste)



Tekniikka/lajitaidot (SMS)

- Pelaaja on vuorovaikutuksessa ympäristön ja pallon kanssa
- Jalkapallotekniikoiden harjoitteleminen ilman taktista elementtiä
- Jalkojen hermottaminen sekä hermoratojen vahvistaminen harjoittelun ja pallonkäsittelyn kautta
- Paljon toistoja (vaihtelevasti) varhaisessa vaiheessa!

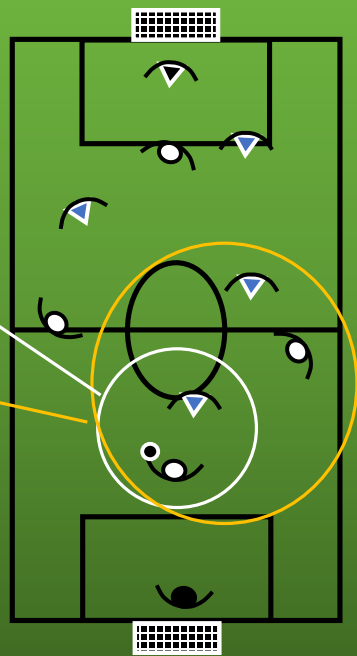
Periaatteet	Tarkennus periaatteeseen
Pallonkäsittelytaidot	Pelaajien tulisi käyttää (kehon) eri osia monipuolisesti sekä käyttää käsiä tasapainottaakseen liikkumista pallon kanssa.
Haltuunotto	Pelaajien tulisi kyetä ottamaan pallo haltuun liikkeeseen käyttäen jalan/kehon eri osia monipuolisesti ja tarkoituksenmukaisesti käyttäen, jotta seuraava toiminto on mahdollinen.
Pallon kuljettaminen	Pelaajien tulisi käyttää ulkoterää pallon kuljettamiseen. Pitäen lantio alhaalla, jotta pallo kontrollointi helpottuu sekä pitäen katse ylhäällä
Harhauttaminen	Pelaajien tulee osata erilaisia harhautusmalleja, käyttäen jalkoja ja koko kehoa väärän informaation antamiseksi. Kuljeta ulkoterällä, vaihda pallon suuntaa ja muuta rytmiä
Syöttäminen	Nojaa vähän eteenpäin aseta tukijalka pallon viereen n. 15cm. Pidä mielessä kohde ja matka sekä valitse tarkoituksenmukainen syöttötekniikka
Laukaiseminen	Riippuen etäisyydestä maaliin, pelaajan tulisi valita tarkoituksenmukaisin tapa ja jalan osa. Nojaa vähän eteenpäin aseta tukijalka pallon viereen n. 15cm
Puskeminen	Pidä silmät auki! Osumakohta otsa. Ylävartalo ja niska liikkuvat eteenpäin, jotta palloon saadaan voimaa. Käytä käsiä tasapainottaaksesi suoritusta sekä suojellaksesi itseä
Suojaaminen	Pidä matala painopiste, kuljeta palloa sillä jalalla kumpi on kauempana vastustajasta (käytä jalkapohjia jos paikallaan). Käytä käsiä ja kehoa suojellaksesi palloa ja pitämällä vastustaja kaukana pallosta



Harjoittelun sisältö 6-9v Koordinaatio

- Pallonkäsittelytaidot
- Kuljettaminen
- Syöttäminen
- Laukominen/viimeistely
- Suojaaminen

- Jalkapalloliikkuminen
- Haltuunotto



Harjoittelun sisältö 10-11v Koordinaatio

- Pallonkäsittelytaidot
- Kuljettaminen
- Syöttäminen
- Laukominen
- Harhauttaminen
- Puskeminen
- Suojaaminen

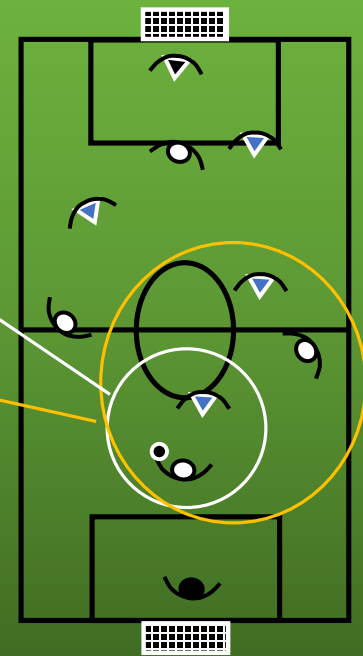
- Jalkapalloliikkuminen
- Haltuunotto



Harjoittelun sisältö 12-13v Koordinaatio

- Pallonkäsittelytaidot
- Kuljettaminen
- Syöttäminen
- Laukominen
- Harhauttaminen
- Puskeminen
- Suojaaminen

- Jalkapalloliikkuminen
- Haltuunotto





Sisällöt	6-7v	8-9v	10-11v	12-13v
Pallonkäsittely	Käännökset ja harhautukset jalan eri osilla. Ponnauttelu. Jalkojen liiketaitovalmiudet	Käännökset ja harhautukset jalan eri osilla. Ponnauttelu. Jalkojen liiketaitovalmiudet	- Käännökset ja harhautukset - Pallon taitava ja sujuva käsittely katse ylhäällä - Ponnauttelu jalan ja kehon eri osilla liikkeessä - Erilaisten harhautussarjojen sujuva toteuttaminen	
Jalkapalloliikkuminen	- Tasapaino - Askeltiheys - Kiihdyttäminen/hidastaminen - Takaperin/sivuttain liikkuminen - Jalat ei ristiin - Matala painopiste - Kehon monipuolinen käyttö - Suunnanmuutos - Kääntyminen - Hypyt - Vakiinnuta dominoivampi jalka	- Tasapaino - Askeltiheys - Kiihdyttäminen/hidastaminen - Takaperin/sivuttain liikkuminen - Jalat ei ristiin - Matala painopiste - Kehon monipuolinen käyttö - Suunnanmuutos - Kääntyminen - Hypyt - Molempien jalkojen käyttö	- Tasapaino - Askeltiheys - Kiihdyttäminen/hidastaminen - Takaperin/sivuttain liikkuminen - Jalat ei ristiin - Matala painopiste - Kehon monipuolinen käyttö - Suunnanmuutos - Kääntyminen - Hypyt - Molempien jalkojen käyttö	
Kuljettaminen	- Haluttuun suuntaan - Kuljettaminen ulkoterällä/nilkalla - Kuljettaminen kovassa vauhdissa 7v	- Kosketuspituuksien varioiminen - Kuljetuksen suunnan vaihtaminen 1:llä kosketuksella - Kuljettaessa katse ylhäällä - Molempien jalkojen käyttö	- Molempien jalkojen sujuva käyttö - Suunnanmuutos nopeasti yhdellä kosketuksella - Tarkoituksenmukaiset kosketuspituudet - Kuljettamisen rytmin sujuva muuntelu - Katse ylhäällä -> kerää informaatiota	
Suojaaminen	- Matalan painopisteen ylläpitäminen - Kehon käyttö	- Matalan painopisteen ylläpitäminen - Kehon käyttö - Käsien käyttö - Katseen nostaminen 9v	- Suojaaminen katse ylhäällä - Jalan eri osien monipuolinen käyttö - Hyvän tasapainon ylläpitäminen häirinnästä huolimatta - Pallon käsittely häirinnästä huolimatta	
Haltuunotto	- Haltuunotto jalan eri osilla - Pallon pysäyttäminen	1.kosketus molemmilla jaloilla liikkeeseen eri suuntiin	- Jalan eri osien käyttö 1.kosketuksen suuntaaminen - Molempien jalkojen käyttö - Haltuunotto ilmasta 1.kosketus yhdistettynä käännökseen/harhautukseen	
Syöttäminen	Jalan eri osien sekä erilaisten tekniikoiden kokeilu	- Syöttäminen jalan eri osilla - Molempien jalkojen käyttö - Syöttäminen kuljetuksesta - Syötä lujaa	- Molempien jalkojen sujuva käyttö - Tarkkuus ja syötön paino - Syöttäminen tempokuljetuksesta - Nilkkasyöttö - Syötöt ilmassa	
Laukominen	Jalan eri osien sekä erilaisten tekniikoiden kokeilu	- Tukijalan paikka ja kehon asento - Laukominen syötöstä - Laukominen kuljetuksesta	- Jalan eri osien käyttö - Pidä veto matalana - Laukaus tempokuljetuksesta - Tarkkuus - Jatka liike laukauksen jälkeen	
Puskeminen			- Pallon puskeminen otsalla - Voiman tuotto - Käsien käyttö	

Jalkapalloliikkuminen

Selitys:

Pelaajan kyky liikkua eri tavoin suuntaa ja nopeutta vaihdellen

Sisällöt:

- Askeltiheys
- Askellus päkiöillä
- Kiihdyttäminen/jarruttaminen
- Suunnanmuutokset
- Liikkuminen sivuttain ja takaperin
- Tasapaino

- Hyppääminen
- Käännökset
- Jalat eivät mene ristiin
- Käännökset
- Liikkeiden yhdistely

Osaamistavoitteet

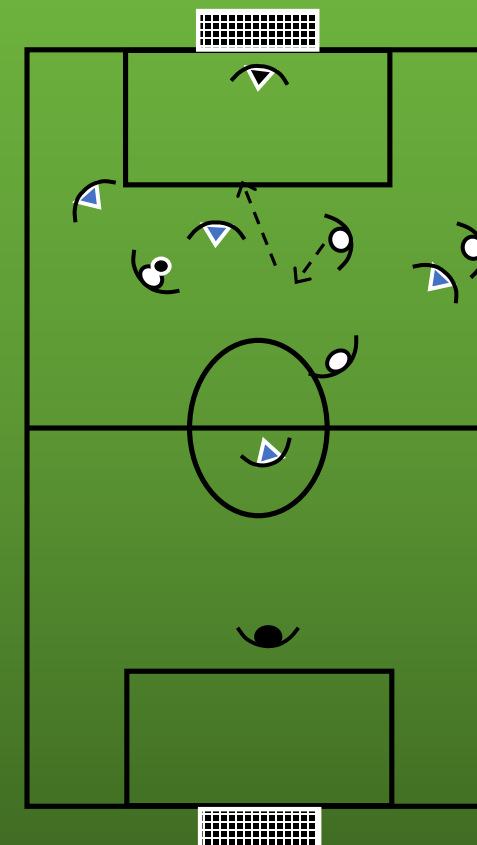
6-9v

- Oman kehon ja ympäristön väliseen vuorovaikutukseen tutustuminen leikkien ja pelien kautta (3-6v)
- Pelaajan on opittava kuinka liikkua jalkapallokentällä
- Oman kehon sopeuttaminen ja sen hyödyntäminen pelissä eteen tuleviin motorisiin ongelmiin

10-11v

- Pelaajan on opittava kuinka liikkua jalkapallokentällä
- Oman kehon sopeuttaminen ja sen hyödyntäminen pelissä eteen tuleviin motorisiin ongelmiin
- Pelaajan on kyettävä yhdistelemään erilaisia liikkeitä sujuvasti ja monipuolisesti esim. kiihdyttäminen->suunnanmuutos ->hyppy ja pysähtyminen

12-13v



Pallonkäsittely

Selitys:

Pelaajan kyky käsitellä palloa eri tavoin suuntaa ja nopeutta vaihdellen

Sisällöt:

- Käännökset ja harhautukset jalan eri osilla
- Suunnanmuutos yhdellä kosketuksella

- Jalkojen liiketaitovalmiudet
- Pallonkäsittely ilmassa

Osaamistavoitteet

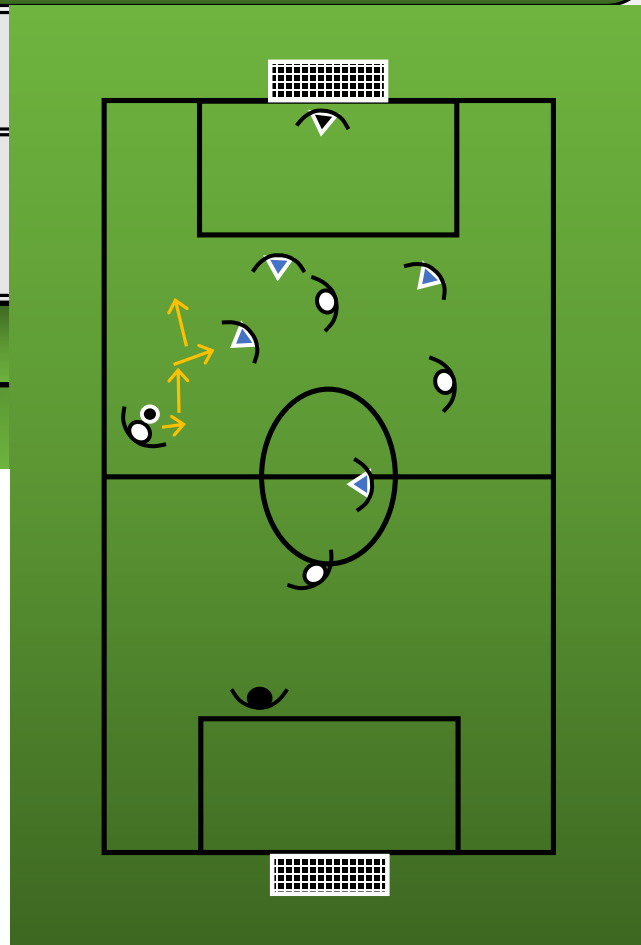
6-9v

10-11v

12-13v

- Pelaajan on osattava tehdä erilaisia käännöksiä ja harhautuksia jalan eri osilla
- Pelaajan on osattava muuttaa suuntaa yhdellä kosketuksella
- Pelaajan on pystyttävä käyttämään molempia jalkoja sen jälkeen kun parempi jalka on vakioitunut
- Pelaajan on pystyttävä suorittamaan erilaisia valmentajan suunnittelemia liiketaitoyhdistelmiä monipuolisesti ja sujuvasti

- Pelaajan on osattava tehdä erilaisia käännöksiä ja harhautuksia jalan eri osilla
- Pelaajan on osattava muuttaa suuntaa yhdellä kosketuksella
- Pelaajan on pystyttävä käyttämään molempia jalkoja sen jälkeen kun parempi jalka on vakioitunut
- Pelaajan on pystyttävä suorittamaan erilaisia valmentajan suunnittelemia liiketaitoyhdistelmiä monipuolisesti ja sujuvasti
- Pelaajan on kyettävä pitämään katse ylhäällä pallonkäsittelyssä
- Pelaaja kykenee ponnauttelemaan jalan ja kehon eri osilla



Kuljettaminen

Selitys:

Pelaajan kyky kuljettaa palloa haluttuun suuntaan käyttäen mm. ulkoterää sekä pitäen lantio alhaalla (matala painopiste)

Sisällöt:

- Käytä ulkoterää/nilkkaa
- Matala painopiste
- Katse ylhäällä
- Kosketuspituuksien varioiminen

- Kuljettaminen yhdistettynä suunnanmuutokseen
- Molempien jalkojen käyttö
- Kuljettaminen kovassa vauhdissa

Osaamistavoitteet

6-7v

- Pelaaja osaa kuljettaa palloa haluttuun suuntaan (6-7v)
- Pelaaja osaa kuljettaa nilkalla ja ulkoterällä (6-7v)
- Pelaaja osaa kuljettaa palloa kovassa vauhdissa haluttuun suuntaan (7-8v)

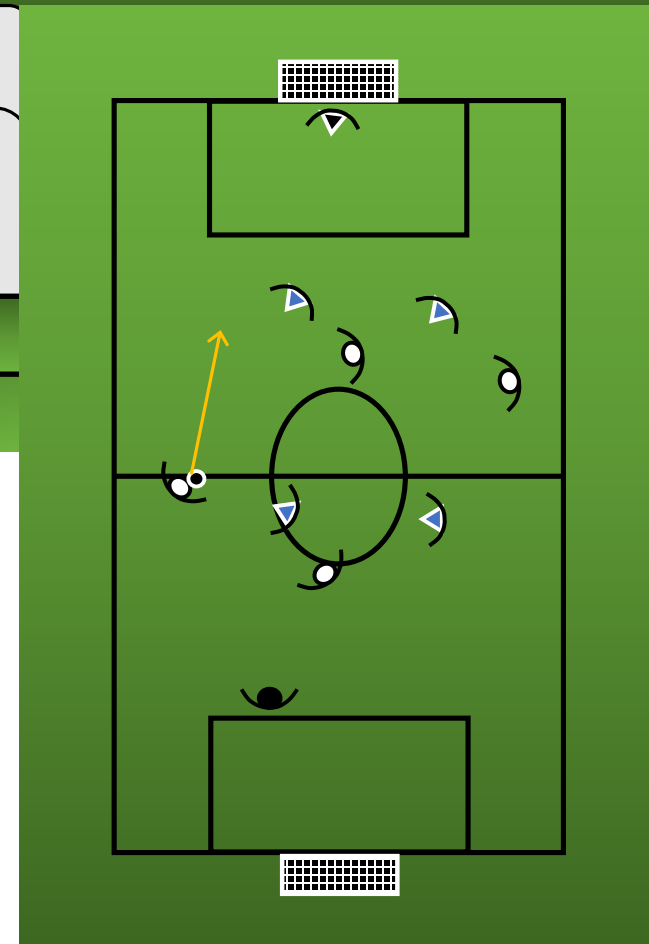
8-9v

- Pelaaja osaa kuljettaa palloa kovassa vauhdissa haluttuun suuntaan (7-8v)
- Pystyy varioimaan kosketuspituuksia (jalkojen herkistäminen) (8-9v)
- Pystyy vaihtamaan kuljetuksen suuntaa yhdellä kosketuksella (8-9v)
- Kuljettaessa pystyy nostamaan katseen (8-9v)
- Osaa käyttää molempia jalkoja (8-9v)

10-11v

- Pelaaja osaa kuljettaa molemmilla jaloilla kovassa vauhdissa (10-11v)
- Pelaaja kykenee vaihtamaan kuljetuksen suuntaa nopeasti yhdellä kosketuksella säilyttäen pallo kontrollissa (10-11v)
- Pelaaja kykenee varioimaan kosketuspituuksia tarkoituksenmukaisesti kovassa vauhdissa (10-11v)
- Osaa varioida kuljettamisen rytmiä *nopea->hidas->nopea* (10-11v)
- Osaa kuljettaa kovassa vauhdissa katse ylhäällä (10-11v)

12-13v



Syöttäminen

Selitys:

Pelaajan kyky syöttää

Sisällöt:

- Kokeile jalan eri osia
- Käytä molempia jalkoja
- Syötä lujaa
- Liikkeen jatkaminen

- Syötä lujaa ja tarkasti
- Syötä jalan eri osilla

Osaamistavoitteet

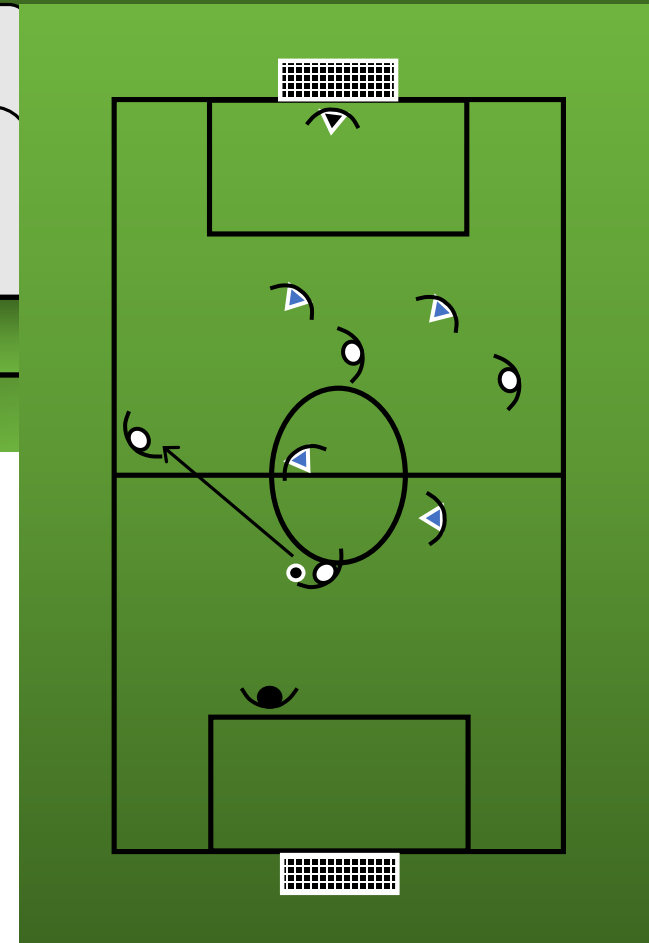
6-7v

8-9v

10-11v

12-13v

- Pelaajien on aloitettava kokeilemaan jalan eri osia ja tekniikoita palloa potkaistaessa (6-7v)
- Pelaajien on pystyttävä käyttämään molempia jalkoja syöttäessä. (8-9v)
- Pelaajan on pystyttävä syöttämään kuljetuksesta sekä jatkamaan liike syötön jälkeen uuteen tilaan (8-9v)
- Pelaajien on osattava syöttää lujaa maata pitkin, jotta vastustajien on vaikeampi katkaista syöttöä. (9v)
- Pelaajien on kyettävä syöttämään molemmilla jaloilla (10-11v)
- Pelaajien on osattava syöttää lujaa ja tarkasti maata pitkin, jotta vastustajan on vaikeampi katkaista syöttöä (10-11v)
- Pelaajien on pystyttävä syöttämään tempokuljetuksesta sekä jatkamaan liike nopeasti syötön jälkeen (10-11v)
- Pelaaja kykenee syöttämään nilkalla ja ilmassa (11v)



Haltuunotto

Selitys:

Pelaajan kyky ottaa pallo haltuun eri tavoin

Sisällöt:

- Pallon haltuunottaminen pysäyttämällä pallo
- Kokeile jalan eri osia
- Käytä molempia jalkoja
- 1.kosketus liikkeeseen
- Käytä molempia jalkoja
- 1. kosketus haluttuun suuntaan
- Pallon haltuunottaminen ilmasta
- Harhauttaminen ennen 1.kosketusta

Osaamistavoitteet

6-7v

- Pallon pysäyttäminen (6-7v)

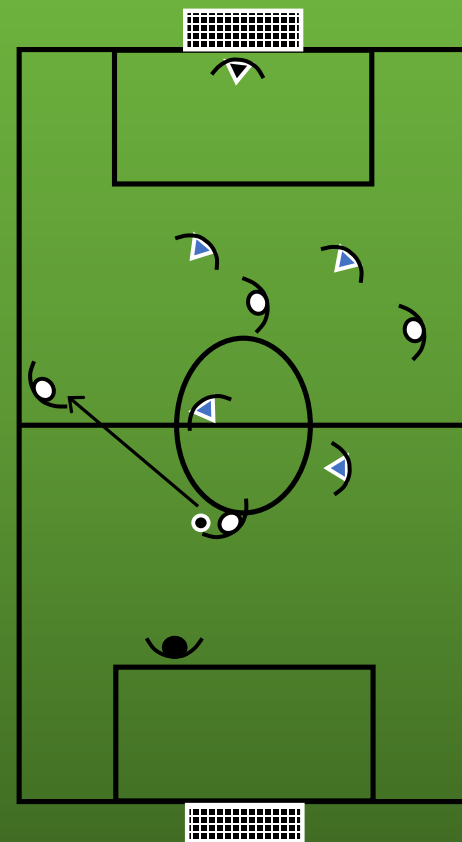
8-9v

- Pelaajien on aloitettava kokeilemaan jalan eri osia ja tekniikoita palloa haltuun ottaessa (8-9v)
- Pelaajan on pystyttävä ottamaan 1. kosketus eri suuntiin liikkeeseen molemmilla jaloilla (8-9v)

10-11v

- Pelaaja osaa ottaa 1.kosketuksen haluttuun tilaan liikkeeseen jalan eri osilla (10-11v)
- Pelaajien on pystyttävä ottamaan 1.kosketus eri suuntiin liikkeeseen haluttuun suuntaa molemmilla jaloilla (10-11v)
- Pelaaja osaa ottaa pallon haltuun ilmasta (10-11v)
- Pelaaja osaa ottaa 1.kosketuksen vaihtamalla suuntaa (yhdistettynä käännökseen) (10-11v)
- Pelaaja kykenee harhauttamaan ennen 1.kosketusta (11v)

12-13v



Suojaaminen

Selitys:

Pelaajan kyky säilyttää pallonhallinta suojaamalla käyttäen omaa kehoa monipuolisesti hyväksi pitäen vastustaja poissa pallosta

Sisällöt:

- Matala painopiste
- Käytä käsiä ja kehoa suojeaksesi palloa
- Pidä katse ylhäällä
- Pallon suojaaminen pitäen katse ylhäällä

- Jalan eri osien käyttö
- Tasapainon ylläpitäminen

Osaamistavoitteet

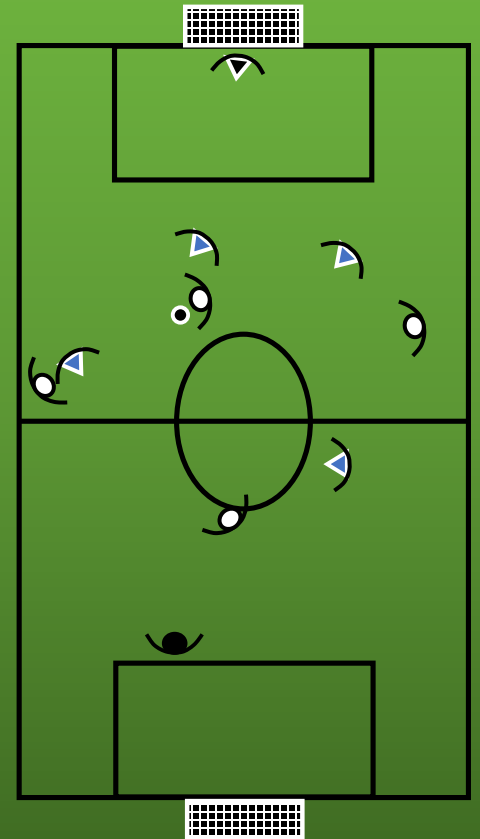
6-7v

8-9v

10-11v

12-13v

- Osaa ja kykenee pitämään matalan painopisteen (polvissa jousto ja lantio alhaalla, jotta parempi tasapaino) (8-9v)
- Osaa kehon käytön niin, ettei vastustaja pääse pallon riistoon matala painopiste (8-9v)
- Osaa käsien käytön niin, ettei vastustaja pääse pallon riistoon (pidä käsi jännittyneenä) (8-9v)
- Kykenee nostamaan katseen
- Osaa suojata katse ylhäällä ja käyttäen jalan eri osia (10-11v)
- Kykenee säilyttämään pallon suojauksessa ja kontrollissa häirinnästä huolimatta (10-11v)
- Pystyy ylläpitämään hyvän tasapainon häirinnästä huolimatta (10-11v)



Laukominen

Selitys:

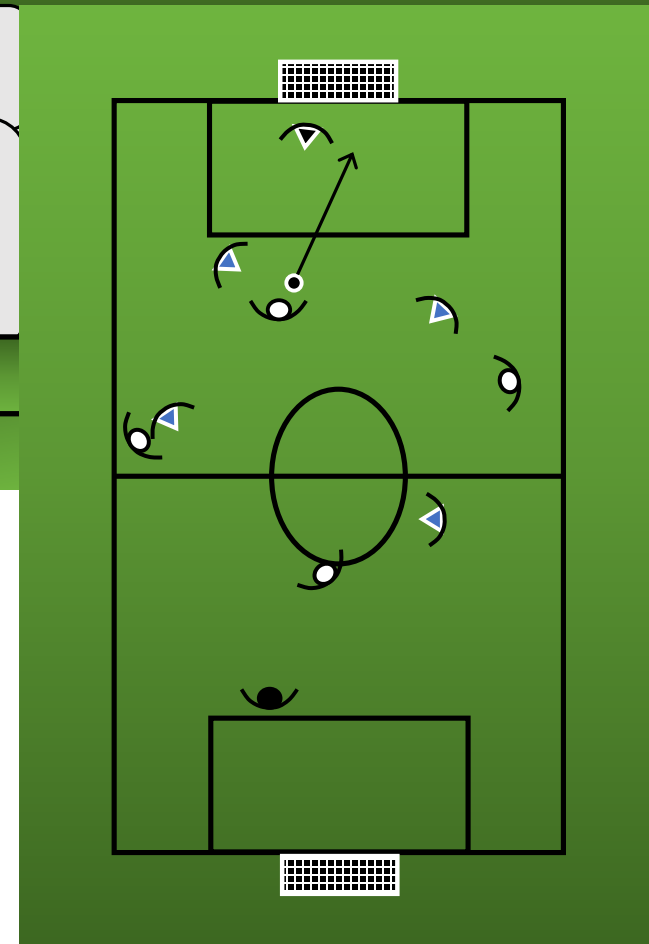
Pelaajan kyky potkaista palloa ja laukoa eri tavoin

Sisällöt:

- Osumakohta
- Liikkeen jatkaminen
- Tukijalan paikka ja kehon asento
- Laukominen kuljetuksesta
- Laukauksen pitäminen matalana
- Jalan eri osien tarkoituksenmukainen käyttö
- Laukominen tarkasti

Osaamistavoitteet

6-7v	8-9v	10-11v	12-13v
• Pelaajien on aloitettava kokeilemaan jalan eri osia ja tekniikoita palloa potkaistaessa. (6-7v)	• Pelaajan on kyettävä laukomaan suoraan syötöstä liikkuvasta pallosta (8-9v) • Pelaajan on kyettävä laukomaan kuljetuksesta (8-9v) • pallosta suojatessa (9v)	• Pelaaja kykenee laukomaan jalan eri osilla (10-11v) • Pelaajan on kyettävä pitämään laukaus matalana (10-11v) • Pelaaja osaa laukoa tempokuljetuksesta (10-11v) • Pelaaja osaa laukoa tarkasti (10-11v) • Pelaaja osaa jatka liikettä laukauksen jälkeen (10-11v)	



Puskeminen

Selitys:

Pelaajan kyky puskea palloa

Sisällöt:

- Osumakohta otsalla
- Ylävartalon ja niskan liikkuminen eteen
- Käsien käyttö

- Pidä silmät auki

Osaamistavoitteet

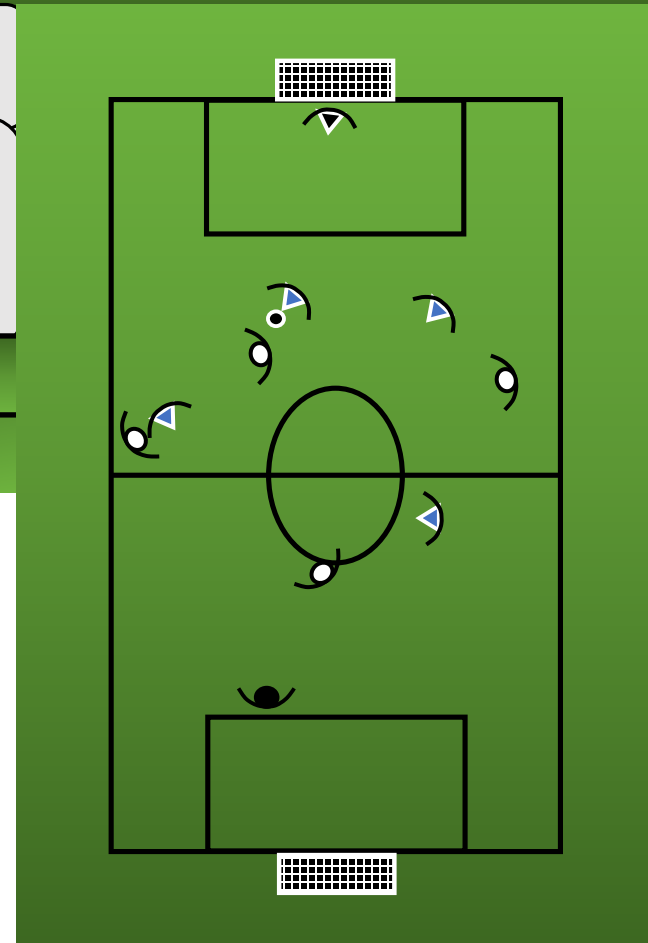
6-7v

8-9v

10-11v

12-13v

- Pelaaja kykenee puskemaan palloa otsalla
- Kykenee puskemaan pitäen silmät auki
- Kykenee saamaan voimaa puskuun käyttämällä ylävartaloa ja niskaa
- Osaa suojella itseään käsillä puskiessa





KÄPA FYYSISEN
VALMENNUKSEN
LINJAUS

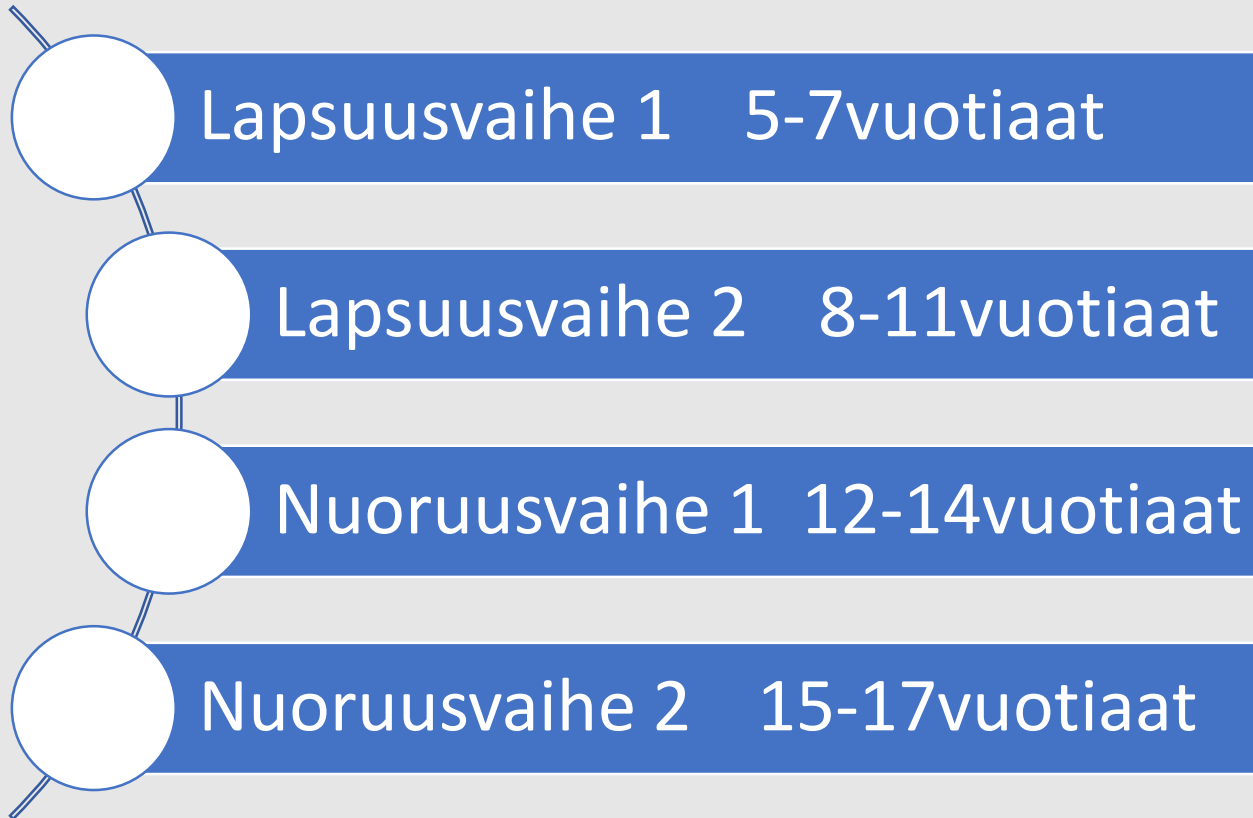


Valmennuslinjauksen tavoitteet

- Nousujohteinen harjoittelu -> Valmentajat ymmärtävät harjoittelun painopisteet eri-ikävaiheissa
- Valmentajat saavat välineitä harjoittelun suunnitteluun ja toteutukseen



Sisältö

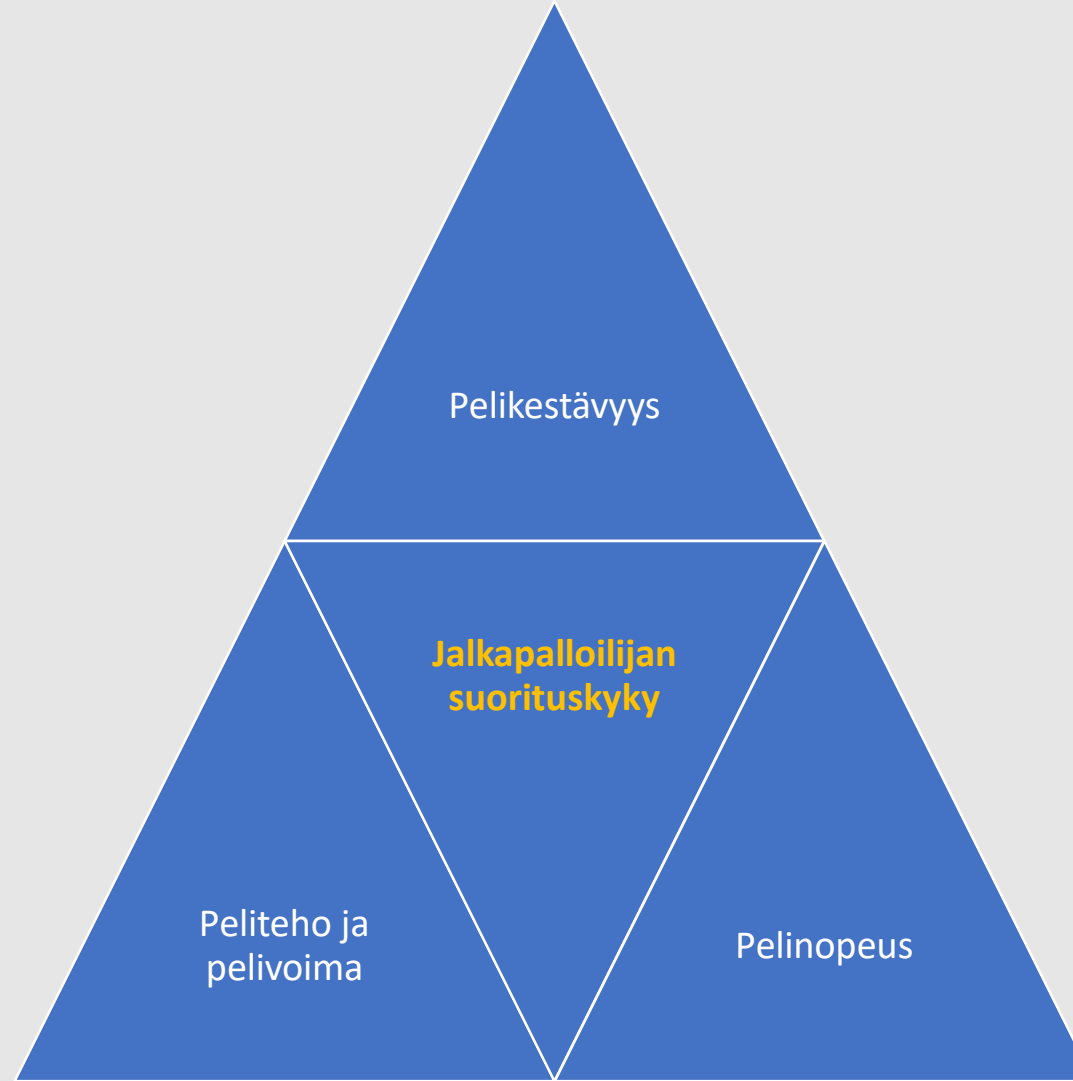


Sisältöä

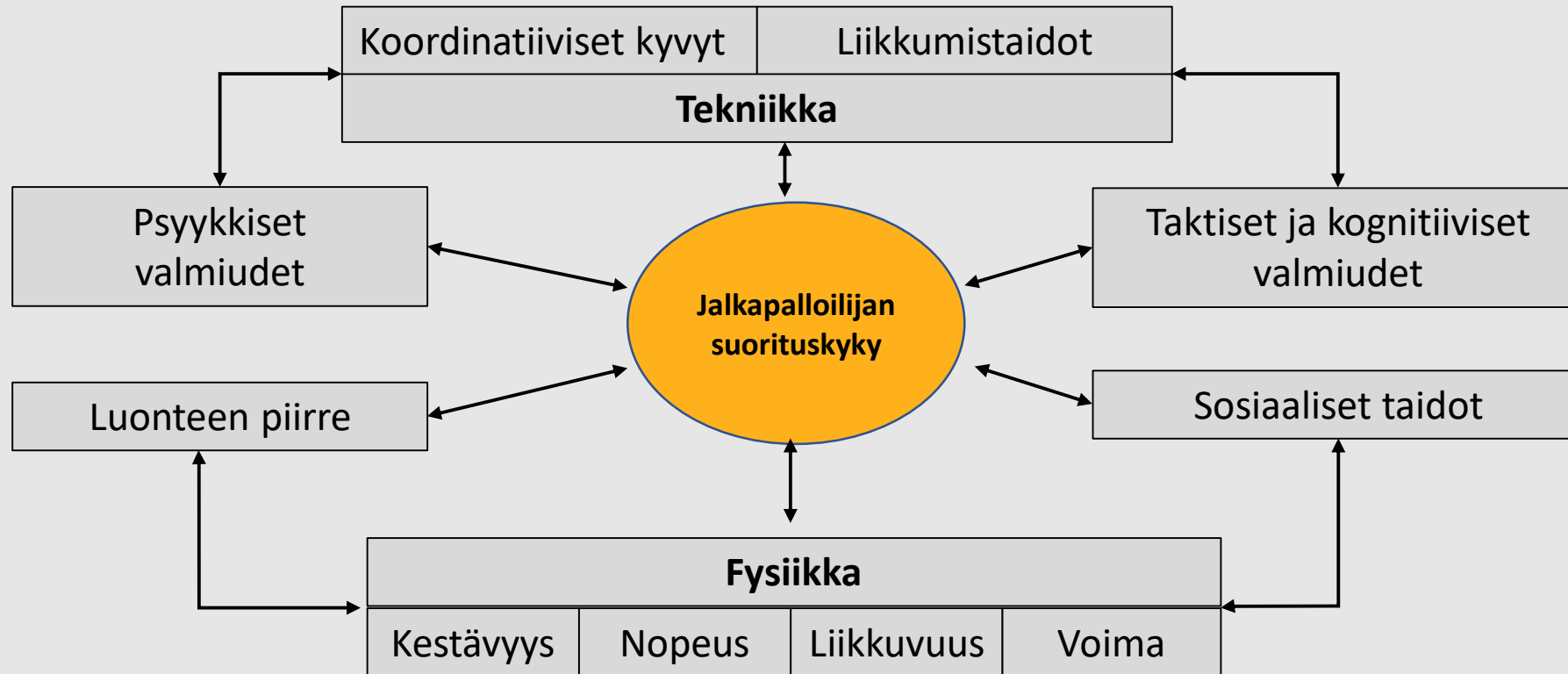


1. Jalkapalloilijan suorituskyky yleisesti
2. Harjoitettavuus (windows of opportunity)
3. Harjoituksen rakenne (alkuverryttely kaava)
4. Nopeusharjoittelu
5. Plyometria
6. Lihaskestävyys ja lihasvoima
7. Vammojen ennaltaehkäisy / Linjaukset
8. Kestävyys – ja kausisuunnittelu
9. Yhteenvetoa ikäkausitavoitteista



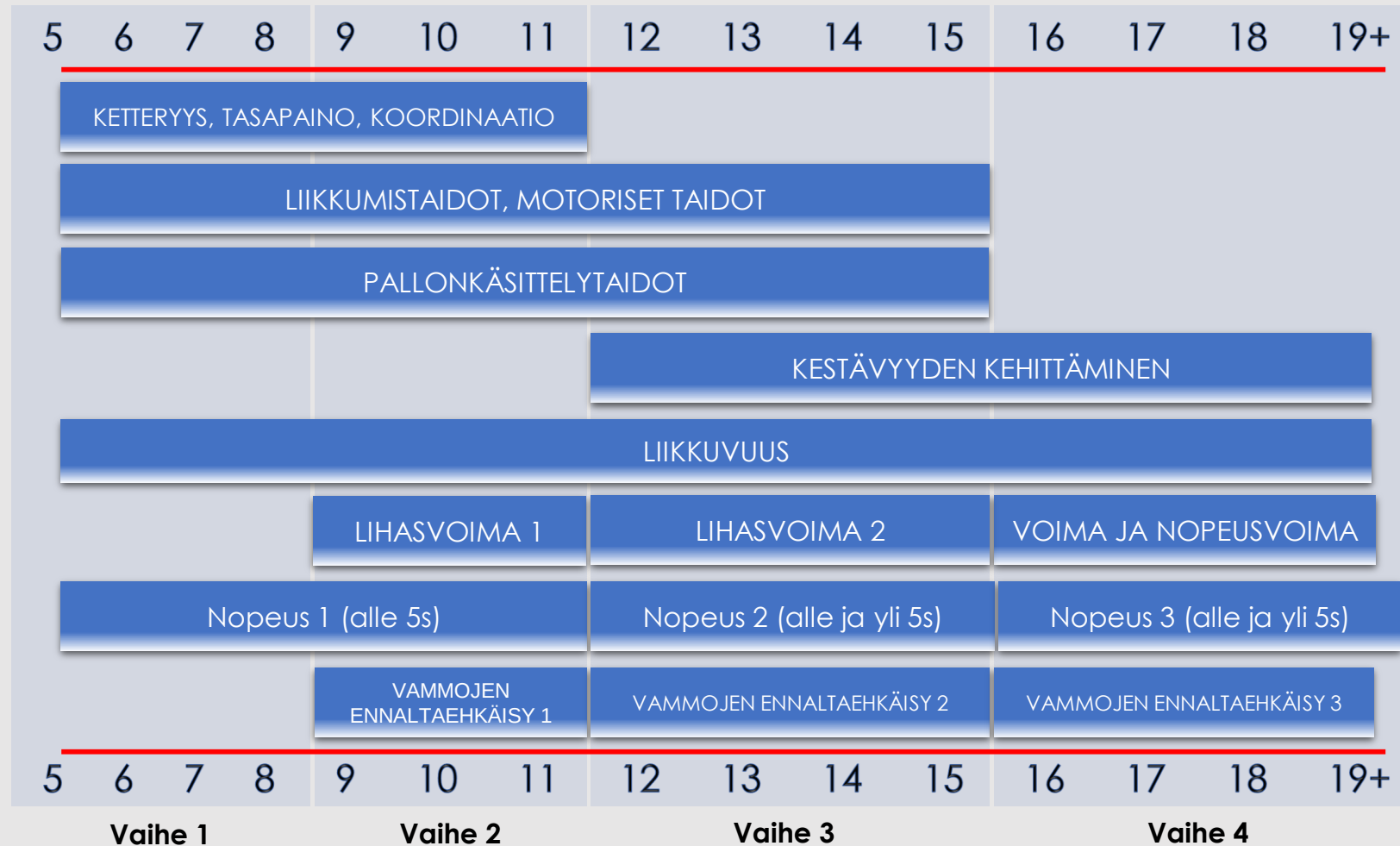


Jalkapalloilijan suorituskyky ja siihen vaikuttavat tekijät

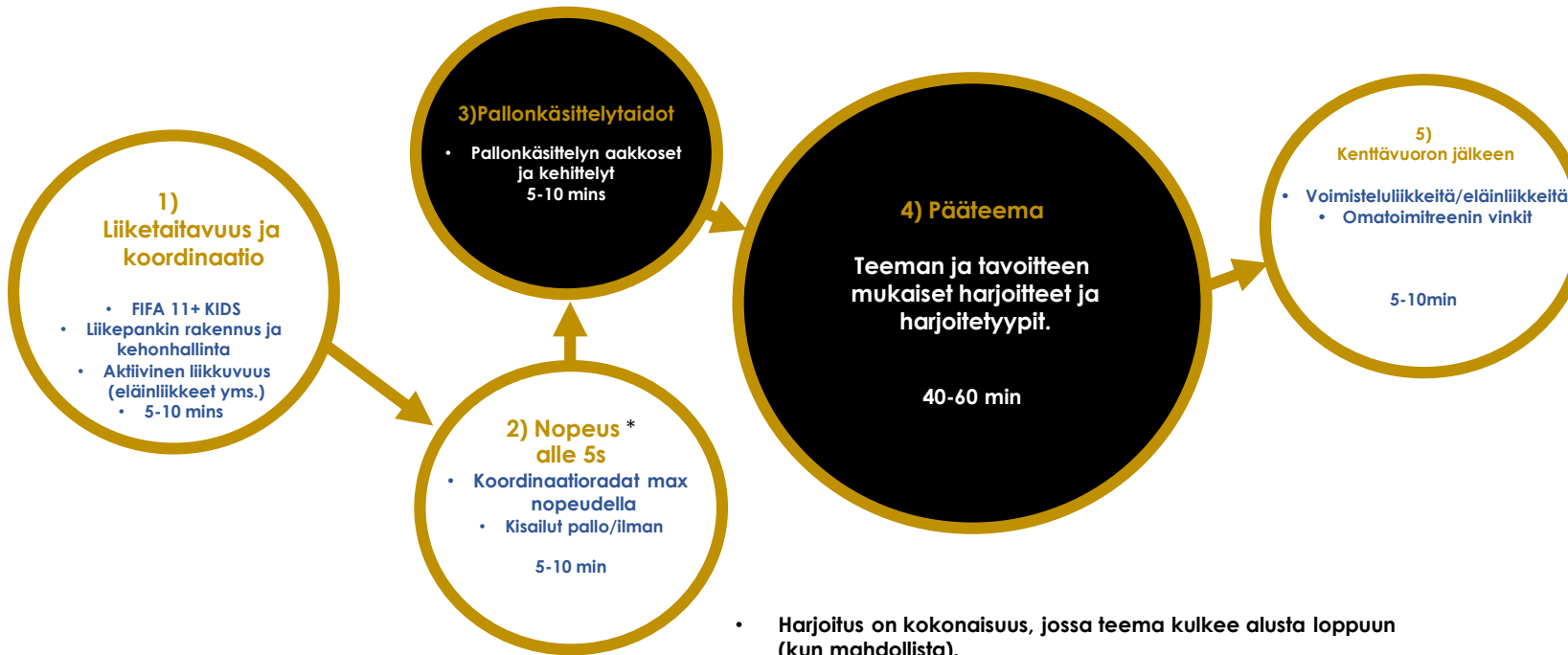




Herkkyykskaudet ja harjoitettavuus



Harjoituksen rakenne 5-7 -vuotiaat



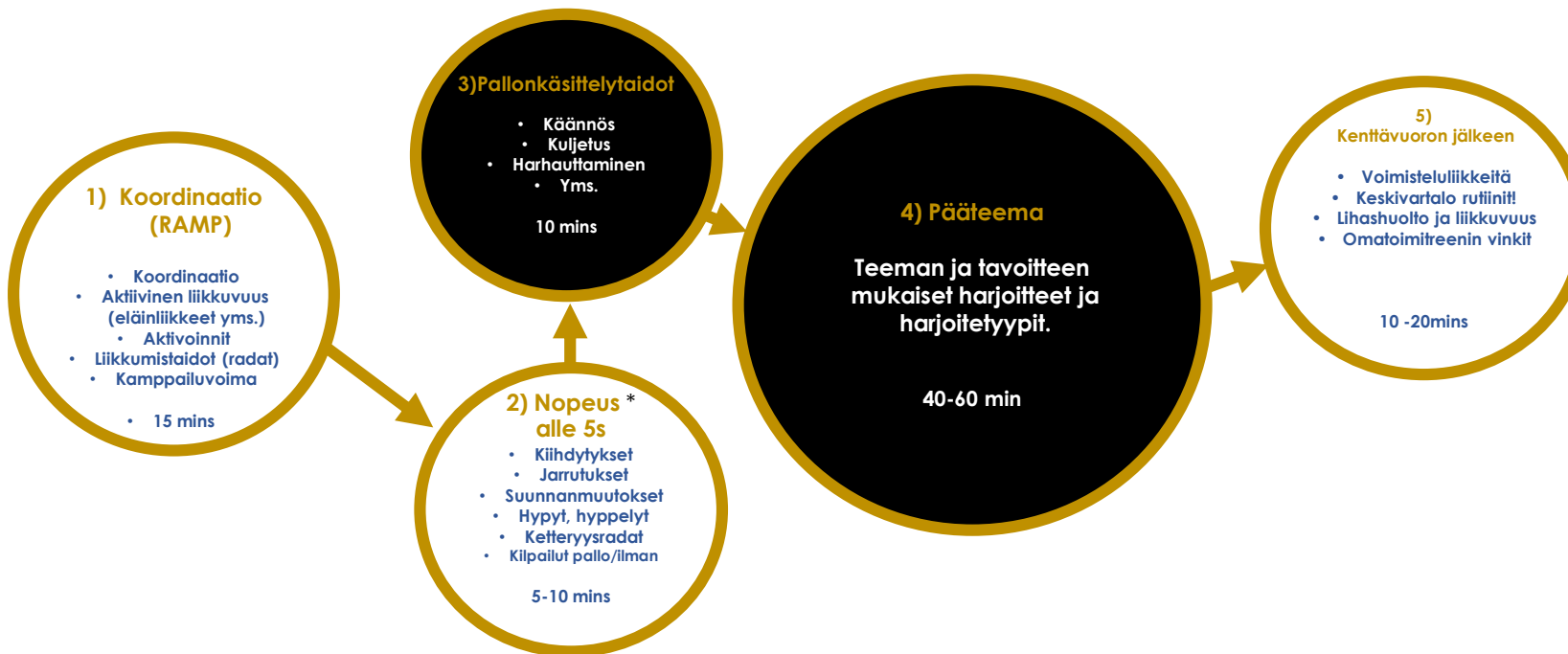
*Nopeusharjoite voidaan nuoremmille toteuttaa ennen pallonkäsittelyä.

- Harjoitus on kokonaisuus, jossa teema kulkee alusta loppuun (kun mahdollista).
- Ennen kenttävuoroa ja kenttävuoron jälkeen tehdään urheilijoita.
- Kenttävuoron aikana urheilijoita ja jalkapalloilijoita.
- Harjoituksen kestot riippuvaisia kenttävuoroista sekä ryhmän kyvystä keskittyä ja toteuttaa harjoituskokonaisuutta.





Harjoituksen rakenne 8-11 -vuotiaat

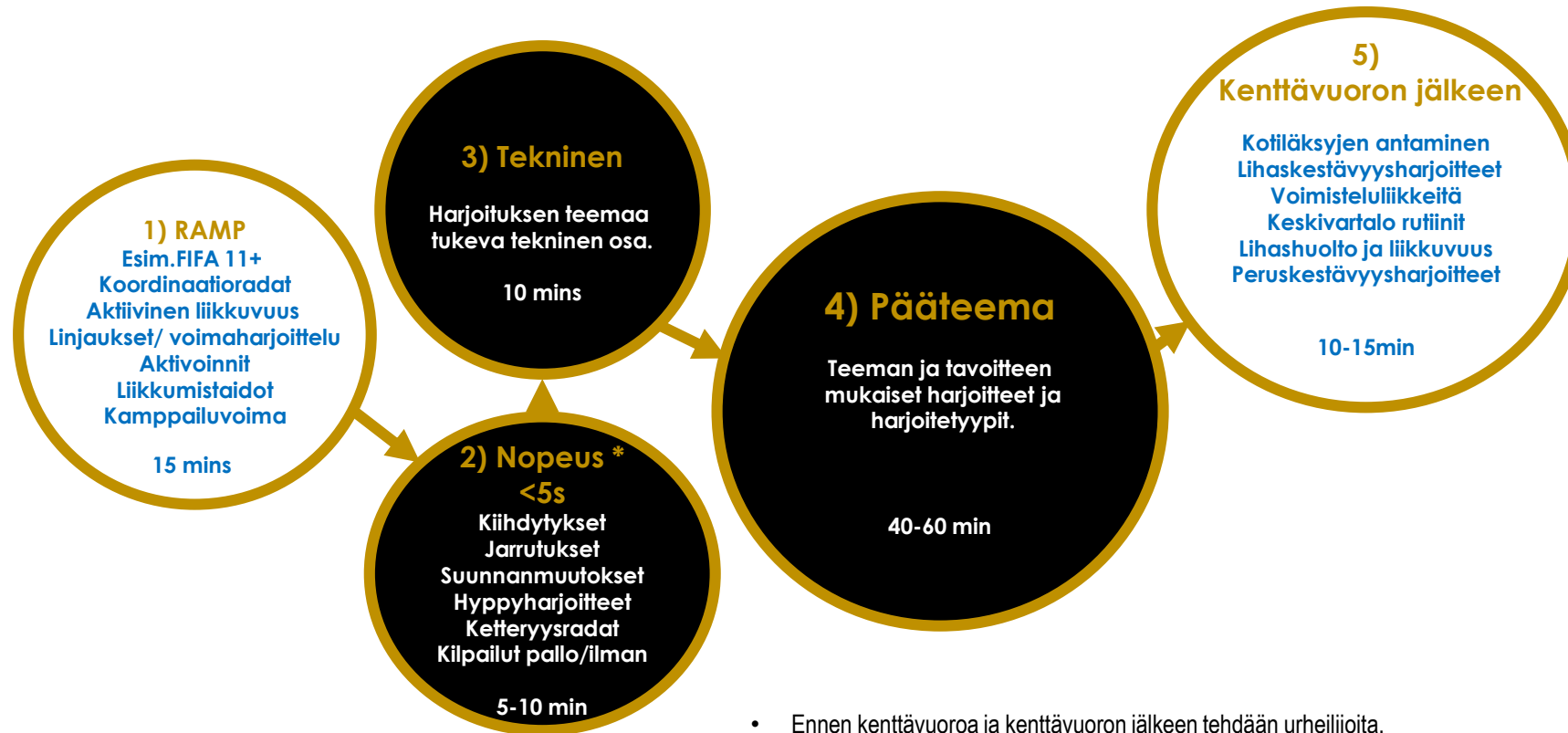


*Nopeusharjoite voidaan nuoremmille toteuttaa ennen pallonkäsittelyä. Puberteetissa olevien pelaajien valmius harjoitella nopeutta voidaan varmistaa suunnittelemalla pallonkäsittelyt ennen nopeusharjoitetta.

- Harjoitus on kokonaisuus, jossa teema kulkee alusta loppuun (kun mahdollista).
- Ennen kenttävuoroa ja kenttävuoron jälkeen tehdään urheilijoita.
- Kenttävuoron aikana urheilijoita ja jalkapalloilijoita.
- Harjoituksen kestot riippuvaisia kenttävuoroista sekä ryhmän kyvystä keskittyä ja toteuttaa harjoituskokonaisuutta.



Harjoituksen rakenne 12-14 vuotiaat



*Nopeusharjoite voidaan nuoremmille toteuttaa ennen pallonkäsittelyä.
Puberteetissa olevien pelaajien valmius harjoitella nopeutta voidaan varmistaa suunnittelemalla pallonkäsittelyt ennen nopeusharjoitetta.

- Ennen kenttävuoroa ja kenttävuoron jälkeen tehdään urheilijoita.
- Kenttävuoron aikana urheilijoita ja jalkapalloilijoita.
- Harjoituksen kestot riippuvaisia kenttävuoroista.
- **HUOM! Harjoituksen rakenne on riippuvainen PHV:stä ja viikkorytmistä.**

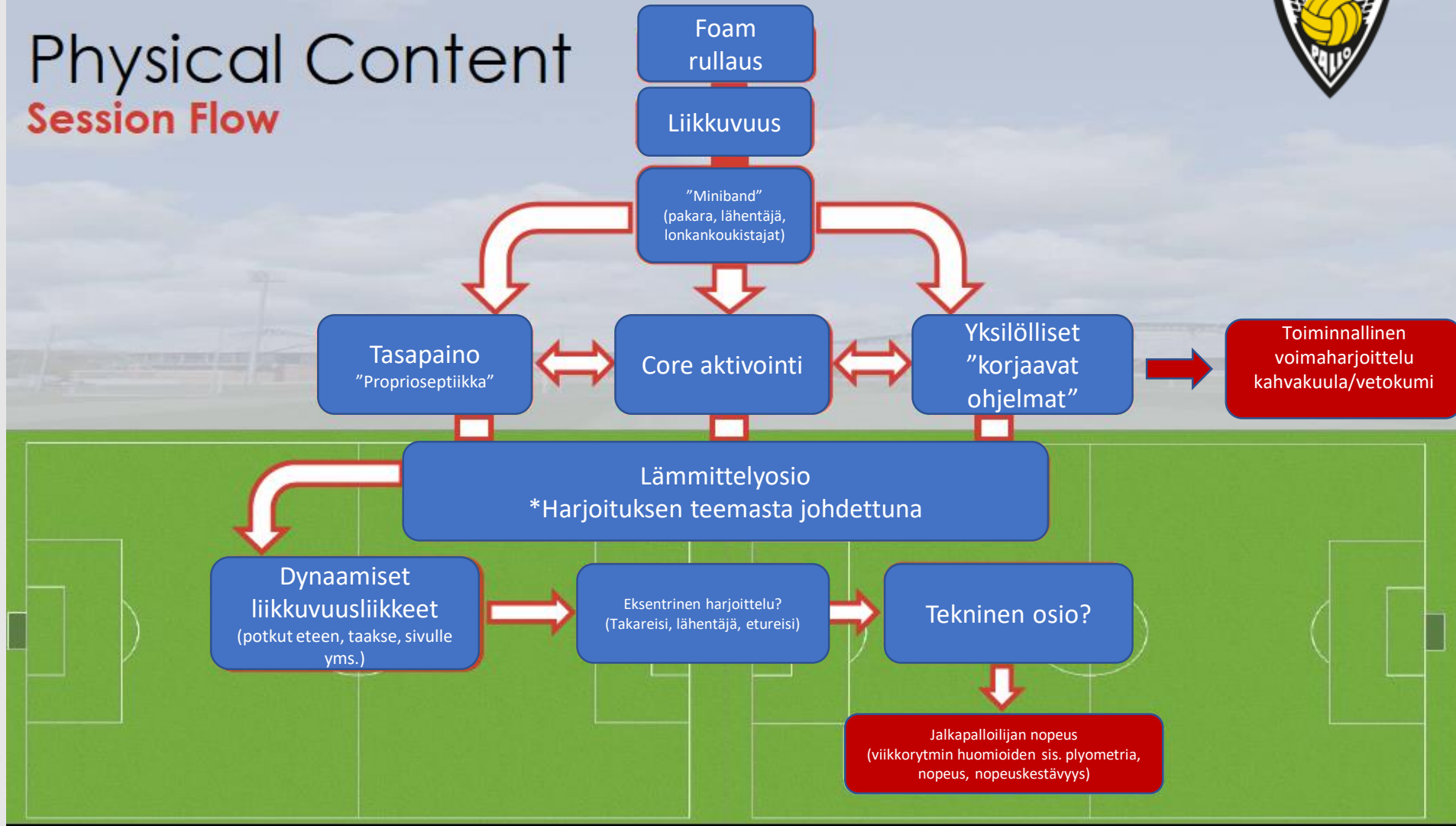
RAMP – Alkuverryttelykaava

- **R** = Raise-> Kehon lämpötilan nosto ja verenkierron vilkastuttaminen – pallon kanssa tai ilman. Esimerkkiharjoitteet:
 - Pallon kanssa kuljetusalueella
 - Koordinaatoradat/liikkeet kevyesti
 - Taktinen harjoite – esim. Sijoittuminen puolustettaessa.
- **AM** = Activate and mobilize -> ongelma-alueiden aktivointi ja liikkuvuusharjoitteet + liikelaajuus + tasapaino!
 - Liikkuvuusharjoitteet: Nilkka, etureisi, takareisi, lantionseutu, rintaranka
 - Tasapaino: harjoitteet yhdellä jalalla paikallaan ja dynaamisesti (pysäytys liikkeestä asentoon)
 - Aktivointi: ongelma-alueiden aktivointi:
 - pakara (miniband)
 - lähentäjälihakset(miniband/copenhagen),
 - lonkankoukistajat(miniband/reverse nordic),
 - takareidet (lantion nosto/nordic hamstring)
- **P** = Potentiation -> Valmista pelaajat nousujohteisella kuormituksella kohti maksimisuorituksia. Nousujohteiset:
 - liiketaitoharjoitteet
 - Koordinaatio/ketteryysharjoitteet maksimiteholla
 - hyppyharjoitteet
 - Nopeusharjoitteet: kiihdytys, jarrutus, suunnanmuutos ja näiden yhdistelmät.
- Päättyy 100% tehoon!



Physical Content

Session Flow

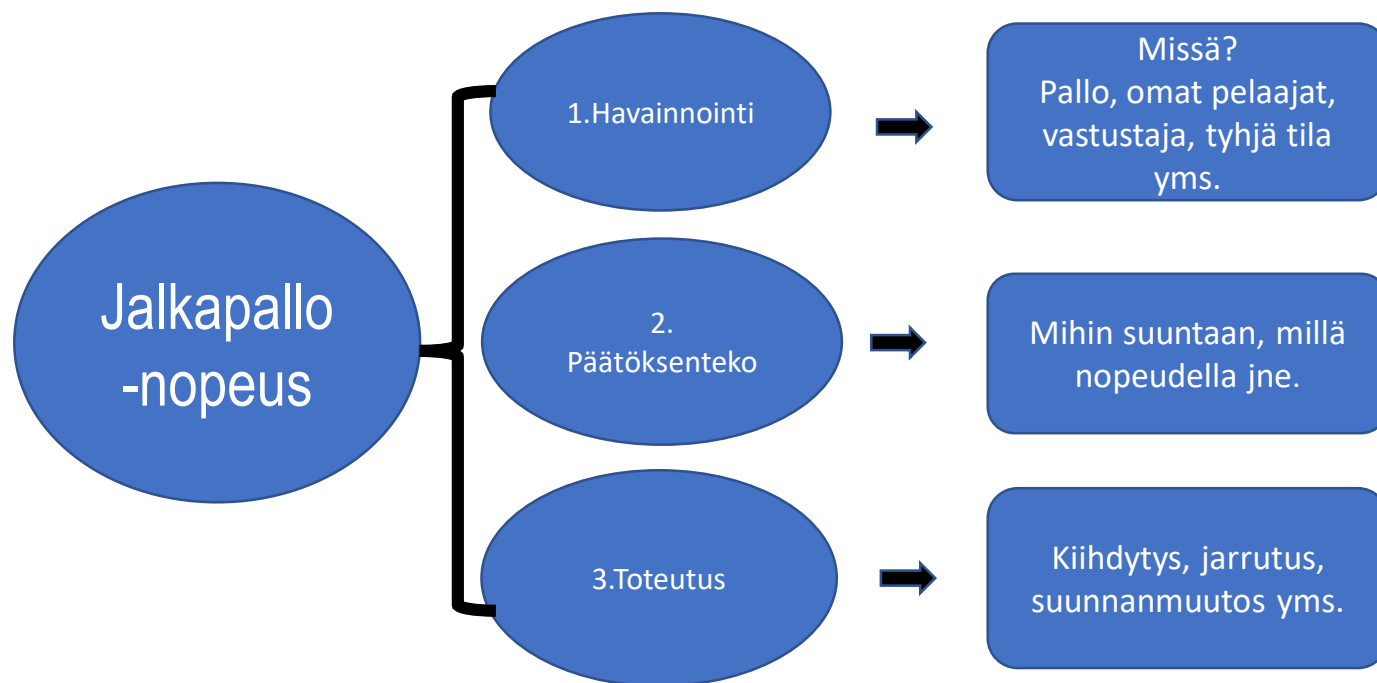




4. Nopeus



Määritelmä



Kiihdytys-, jarrutus-, suunnanmuutos-, ketteryys-, reaktionopeus

Askeltiheys, rytmikyky,

Askelpituus



5-7vuotiaat

Miten: ALLE 5s

Kilpailut, radat, hipat yms.

Kuinka paljon:

Jokaisessa harjoituksessa.
Määrä ei strukturoitu.

8-11 vuotiaat

Miten: ALLE 5s

Kilpailut, radat, hipat yms.

Kuinka paljon:

Jokaisessa harjoituksessa.
Määrä ei strukturoitu.

Kerran viikossa 5-10
spurtia 15-20m

12-14
vuotiaat

Miten: ALLE 5s ja yli

Kilpailut, radat, hipat yms.

Kuinka paljon:

Huomioitava viikkorytmi!

Kerran viikossa 5-10
spurtia 15-20m

15-
17vuotiaat

Miten: ALLE 5s ja yli
Kilpailut, radat, hipat yms.

Kuinka paljon:

Huomioitava viikkorytmi!

Koko kauden
nousujohteisesti kehittyvä
nopeusharjoittelu

Tehokeinojen lisääminen B-
junioreissa.

Matalatehoiset hyppelyt

Pelipaikkakohtainen nopeus

Juoksutekniikan kehittäminen
(tarvittaessa)



Nopeusharjoittelu ikävaiheittain

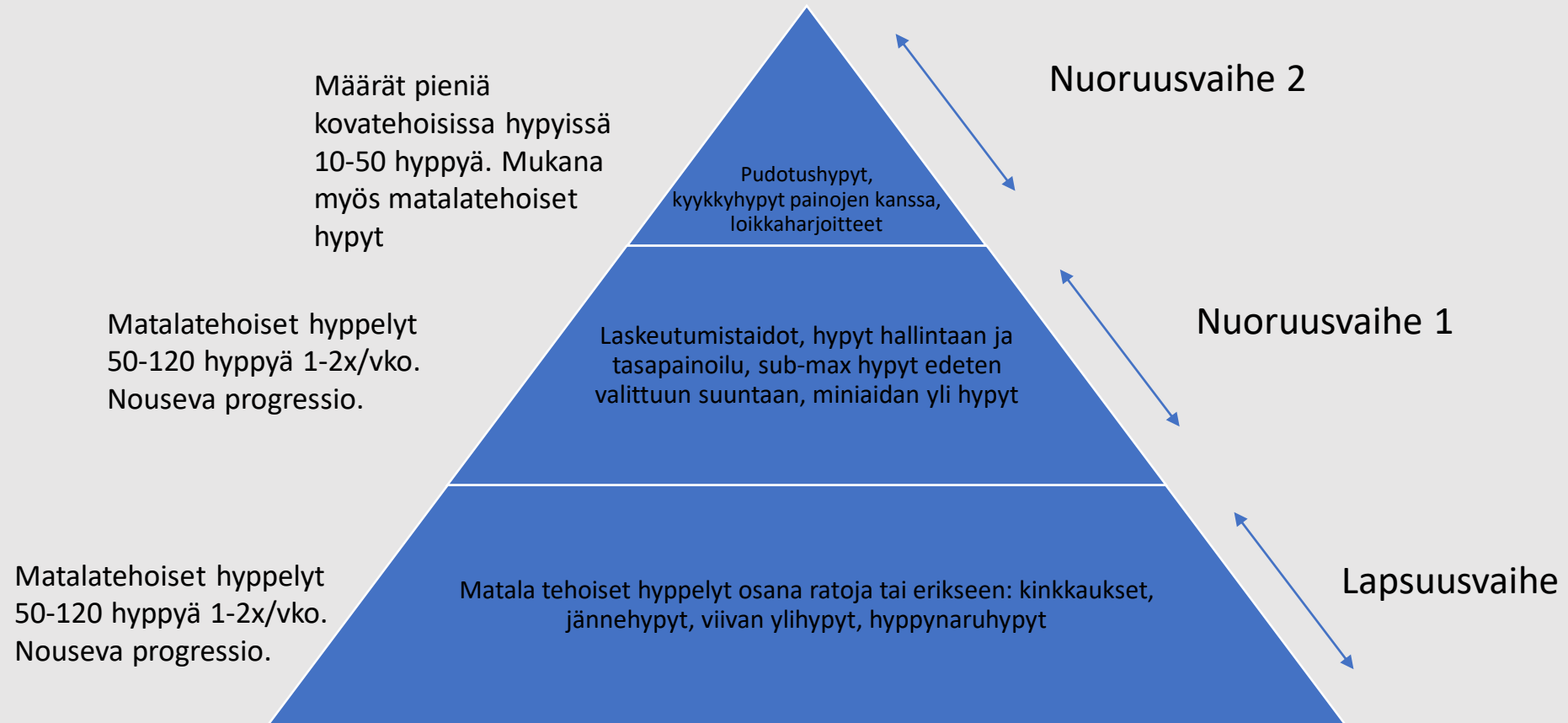
	5-7 vuotiaat			8-11vuotiaat			12-14vuotiaat			15-17vuotiaat							
	ALLE 5s			ALLE 5s			Alle ja yli 5s			Alle ja yli 5s							
Kiihdytysnopeus	xx			xxx			xxx			xxx							
Jarrutusnopeus	xx			xxx			xxx			xxx							
Ketteryys	xx			xxx			xxx			xxx							
Suunnanmuutosnopeus	xx			xxx			xxx			xxx							
Reaktionopeus	xx			xxx			xxx			xxx							
Maksimaalinen nopeus (20-30m)				x			xx			xxx							
Pelipaikkakohtainen nopeus ja liikemallit							xx			xxx				x		huomioitava	
							x			xxx				xx		Tärkeää	
Nopeuskestävyys														xxx		Erittäin tärkeää	
Harjoittelu sisältää kerran viikossa maksimaalisia juoksuja yli 15-20m				x			xx			xxx							
Nopeusharjoittelu on suunniteltu ja toteutetaan peleistä riippuen				x			xx			xxx							



5. Plyometrinen harjoittelu



Plyometrinen harjoittelu progressio

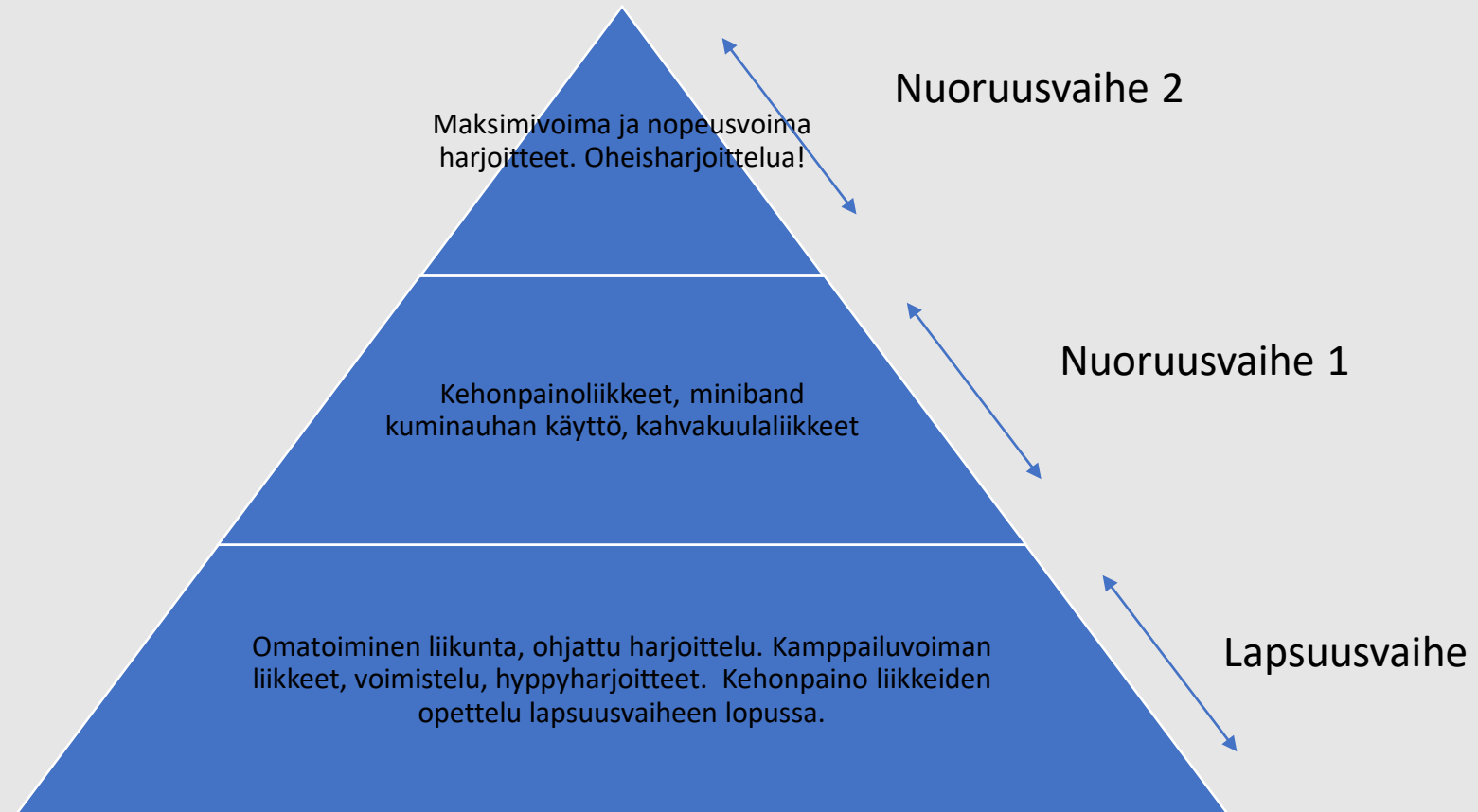




6. Lihasvoimaharjoittelu



6.Lihasvoimaharjoittelu



Voimaharjoittelu ikävaiheittain

	U9 - U 11	U12	U13	U14	U15	B
Tavoitteet:	Perusliikemallien osaaminen ilman painoa Pelaaja pääsee kyykkyyyn kehonpainolla kädet ylhäällä Pelaaja osaa pitää linjaukset kyykyissä ja askelkyykyissä Pelaaja osaa tehdä lannesaranan	Perusliikemallit ja kehonpaino-ohjelman totuttuminen (liitteenä) Pelaaja pystyy tekemään pistoolikyykyn kuminau- avustuksella Pelaaja osaa pitää linjaukset kyykyissä ja askelkyykyissä Pelaaja osaa tehdä lannesaranan Osaa hallita lannerangan asennon lankuissa ja punnerruksessa Osaa hallita linjaukset osaa tulla jostaen alas erilaisissa hyppyissä.	Perusliikemallit ja voimantuotto kehonpainolla Pelaaja pystyy tekemään pistoolikyykyn kuminau- avustuksella Pelaaja osaa pitää linjaukset kyykyissä ja askelkyykyissä Pelaaja osaa tehdä lannesaranan Osaa hallita lannerangan asennon lankuissa ja punnerruksessa Osaa hallita linjaukset osaa tulla jostaen alas erilaisissa hyppyissä.	Perusliikemallit ja voimantuotto kahvakuulilla Pelaaja pystyy tekemään useita pistoolikyykyä ilman avustusta Pelaaja osaa pitää linjaukset kyykyissä ja askelkyykyissä ja hyppyissä Pelaaja osaa tehdä lannesaranan Osaa hallita lannerangan asennon lankuissa ja punnerruksessa Osaa hyppiä jouhevasti, pitäen linjaukset ala- raajoissa ja keskivartalossa	Perusliikemallit ja voimantuotto kahvakuulilla Foam roller Liikkuvuusrutiinit Miniband-ohjelma (sininen) Eksentria	Perusliikemallit ja voimantuotto lisäpainoilla Lajinomainen voimaharjoittelu Maksimivoiman ja nopeusvoiman kehittäminen Foam roller + tennispallo Liikkuvuusrutiinit Miniband-ohjelma (sininen) Eksentria
Ohjelmat						
Ennen harjoitusta	Liikkuvuusrutiinit Hyppynaru	Liikkuvuusrutiinit Miniband-ohjelma (keltainen)	Liikkuvuusrutiinit Miniband-ohjelma (vihreä) Eksentria	Foam roller Liikkuvuusrutiinit Miniband-ohjelma (vihreä) Eksentria	Foam roller Liikkuvuusrutiinit Miniband-ohjelma (sininen) Eksentria	Foam roller + tennispallo Liikkuvuusrutiinit Miniband-ohjelma (sininen) Eksentria
Ennen/jälkeen	Kehonpaino-ohjelma Kamppailuvoima Tasapaino-ohjelma Voimistelu	Kehonpaino-ohjelma Kamppailuvoima Voimakestävyys kahvakuulalla Vetokumiohjelma 1 (päistä kiinni vetokumi) sisältäen tasapainon harjoittelun Hyppyharjoitteet 2x/vko Voimistelu	Kamppailuvoima Perusvoima ja yhden jalan voima kehonpainolla Vetokumiohjelma 1 (päistä kiinni oleva vetokumi) Hyppyharjoitteet 2x/vko Voimistelu	Kamppailuvoima kentällä/ostettu 8-16vko Perusvoima kahvakuulalla Vetokumiohjelma 2 (kahvalliset vetokumit) Hyppyharjoitteet 2x/vko	Kamppailuvoima kentällä/ostettu 8-16vko Perusvoima kahvakuulalla Vetokumiohjelma 2 (kahvalliset vetokumit) Hyppyharjoitteet 2x/vko	Kamppailuvoima kentällä Hyppyharjoitteet - oheisharjoittelun yhteydessä
Ostetut lisä palvelut	Game of skills?	Judo, paini?	Judo, paini?	Judo, paini?	Judo, paini?	Judo, paini?



7. Vammojen ennaltaehkäisy





LOUKKAANTUMISRISKI JALKAPALLOSSA

- Vammoista kohdistuu noin 87% alaraajoihin
- Alaraajoihin kohdistuvista vammoista 80% on pehmytosavammoja (lihakset, jänteet ja nivelsiteet)
- Kaikista jalkapallovammoista on 2/3 akuutteja ja 1/3 rasitusperäisiä
- Yleensä jalkapallovammat ovat lieviä
- 2/3 vammoista tapahtuu otteluissa ja 1/3 harjoitustilanteissa. Vammat tapahtuvat yleisimmin juostessa, kääntyessä, taklatessa tai taklattaessa





VAMMOJEN ENNALTAEHKÄISYN PYRAMIDI



Huom. PHV!





HUOMIO !!! -> Pelaajan vastuu.

- Ylikuormitus ei selitä kaikkia loukkaantumisia!
- Mm. alla olevat vaiheet elämässä tai persoonallisuus voivat lisätä loukkaantumisriskiä ja kipua:
 - Stressi / ahdistuneisuus
 - Koulupaineet
 - Perfektionismi

Alle 8 tuntia nukkuvat urheilijat loukkaantuvat 1.7 kertaa todennäköisemmin!

Puutteellinen ravinto ja erityisesti liian vähäinen energiamäärä lisäävät vammariskiä.

Milewski yms 2014. Chronic lack of sleep is associated with increased sports injuries in adolescent athletes.





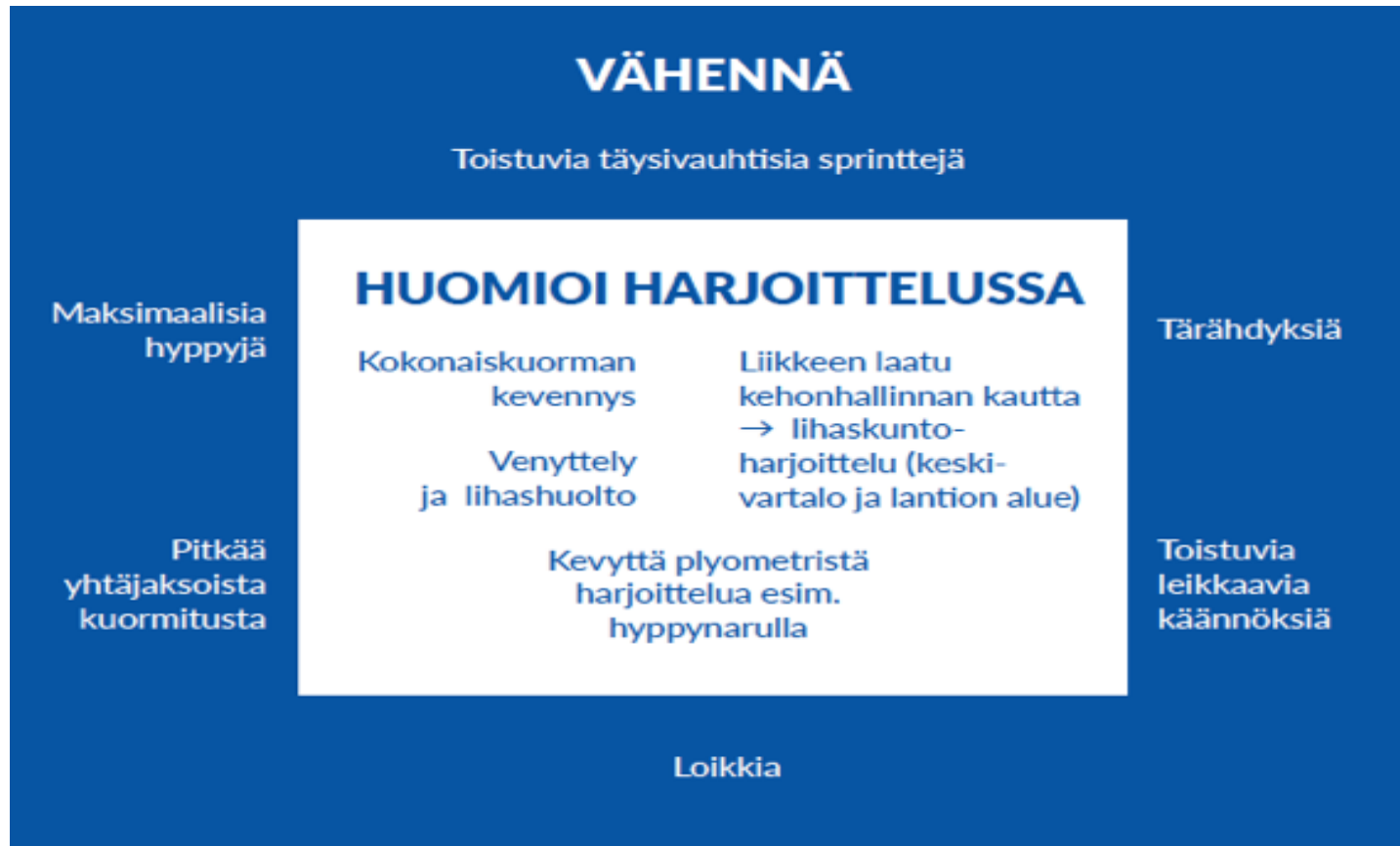
PHV = Peak Height Velocity eli pituuskasvun huippuvaihe

- Noin vuoden kestävä jakso, jonka aikana pituuskasvu on suurimmillaan
- Keskimäärin 12-vuotiaana tytöillä ja 14-vuotiaana pojilla, huomioi yksilölliset erot kasvussa
- Liikkuvuus heikkenee ennen PHV:ta, joten tässä vaiheessa liikkuvuuden harjoittamista on korostettava
- PHV:n aikana koordinaatio ja kehonhallinta voi heikentyä. Erilaiset linjausharjoitteet suositeltavia tässä ikävaiheessa.
- PHV:n aikana fyysisen harjoittelun painotus kestävyYTEEN, lihaskestävyyteen (oman kehon painolla/kevyellä lisäkuormalla tapahtuva voimaharjoittelu) ja liikkuvuuteen
- Virheellinen tai yksipuolinen kova ja voimakkaasti iskuttava liiallinen harjoittelu rasittaa luiden kasvualueiden vetolujuutta ja altistaa rasitusvammoille





Pituuskasvun huippuvaiheen (PHV:n) aikainen harjoittelu

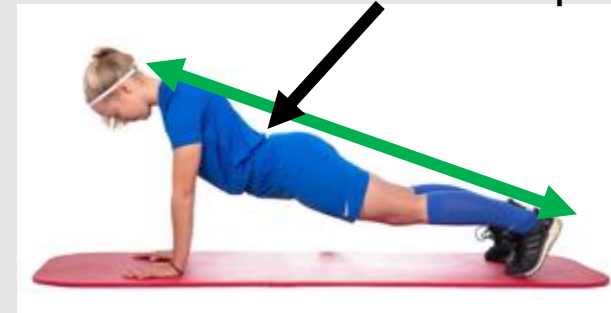


KESKIVARTALON HALLINTA ON TÄRKEÄÄ JALKAPALLOSSA

- Keskivartalon pinnalliset lihakset tekevät liikkeen ja asennon vaihtamisen
- Keskivartalon syvät lihakset tukevat pystyasentoa ja helpottavat asennon säilyttämistä myös huonossa tasapainossa



Keskivartalon notko pois!



Lankkupidoissa ja punnerruksissa keskivartalon hallinta tärkeää. Alaselän notko ei saa kasvaa liian suureksi eikä liikkeiden aikana keskivartalosta saa tulla muutosta.



ALARAAJOJEN LINJAUKSET

- Linjauksen tulee säilyä kyykistyessä yhdellä ja kahdella jalalla
- Linjauksen hallinta pitää säilyä myös juostessa
- Liikkeessä tapahtuva linjauksen pettäminen voi johtaa urheilu- tai rasitusvammoihiin





FIFA 11+ SUOMENNUTTU VERSIO – TERVE URHEILIJA



FIFA 11+ harjoittelua vähintään 2x viikossa toteuttaminen vähensi:
37% harjoituksissa tapahtuvia vammoja
29% pelissä tapahtuvia vammoja.
BRITISH JOURNAL MEDICINE 2008

Kehittää motorisia taitoja ja erityisesti: ketteryyttä, tasapainoa, ponnistusvoimaa ja teknisiä taitoja

Paras teho saadaan kun ohjelma suoritetaan heti harjoituksen alussa.

<http://www.terveurheilija.fi/materiaalit/getfile.php?file=617>





FIFA 11+ ja lähentäjävammat

- Osa tutkimuksista osoittaa, ettei Fifa 11+ pysty tällaisenaan vähentämään lähentäjä vammoja
 - Ei lähentäjälle erityistä voimaliikettä
- -> Lisää Copenhagen lankku ohjelmaan ja lihasvoima lähentäjissä kasvaa -> vammariski pienenee.
- LISÄKSI:
 - Monipuolista voimaharjoittelua systemaattisesti
 - Plyometriaa (hyppyharjoittelua)
 - Nopeusharjoittelua (spurttien pituudet)





FIFA 11+ Kids!

Miksi FIFA 11+ Kids ohjelmassa ei ole **venyttelyä**?

- Tieteellinen tutkimus on osoittanut **passiivisen** venyttelyn heikentävän lihasten voimantuottokykyä ja vammoja ennaltaehkäisevää näyttöä ei ole.
- Aktiivista liikkuvuutta tulee kuitenkin kehittää FIFA 11+ Kids ohjelmalla sekä esimerkiksi eläinliikkeillä ja muilla dynaamisilla liikkeillä.
- Passiivinen venyttely ei ole suositeltavaa tästä johtuen ennen harjoitusta.
- Passiivista venyttelyä voidaan kuitenkin alkuverryttelyn sijasta toteuttaa harjoituksen jälkeen sekä omatoimisesti.



Vammojen ennaltaehkäisy



5-7-VUOTIAAT	8-11-VUOTIAAT	12-15-VUOTIAAT
Riittävä ja monipuolinen liikunta lapsuusiässä ennaltaehkäisee merkittäväällä tavalla vammautumista myöhemmässä vaiheessa! Tämän ikäisillä ei kuitenkaan tule olla vammoja. Mikäli vammoja – huilaa!	Fifa 11+ LAPSET -harjoitteet Liikkumistaidot, motoriiikka ja sopivantasoiset tehtävät Liikkuvuus ja kehonhallinta (linjaukset, aktivoinnit)	Fifa 11+ -harjoitteet Liikkumistaidot, motoriiikka ja sopivantasoiset tehtävät Liikkuvuus ja kehonhallinta (linjaukset, aktivoinnit ja voima)
 HUOM! Riittävien liikuntamäärien saavuttaminen lapsena on tärkeää tulevien vammojen ennaltaehkäisyyn kannalta. Heikko peruskestävyys heikentää palautumista lajisuoritusten ja lajiharjoitusten välissä. Tämä johtaa väsymykseen ja virheasentoihin sekä ylikuormitukseen. Lisäksi liikkumattomuus ja epäurheilullinen elämä voivat johtaa ylipainon kertymiseen joka on suuri yksittäinen riskitekijä vammoille lapsena.		PHV Huomioi pituuskasvu. Suunnittele harjoituksen rakenne huolellisesti sekä säätele harjoituskuormaa.



12-15 vuotiaat Vammojen ennaltaehkäisy



Näyttöön perustuvat vammojen ennaltaehkäisyliikkeet kenttäolosuhteissa

1. Nordic hamstring



2. Reverse nordic hamstring



3. Copenhagen plank



1. Nordic hamstring – takareisi vammat -51% ja takareiden liikkuvuus
2. Reverse nordic – Etureiden liikkuvuus (Lisää etureiden voimaa ja voi ennaltaehkäistä etureisivammoja sekä mm. Osgood Schlatteria)
3. Copenhagen lankku – ennaltaehkäisee lähentäjävammoja. (paina ylävartalo suoraksi toisin kuin kuvassa!)



12-15 vuotiaat Vammojen ennaltaehkäisy



Vammojen ennaltaehkäisy

- Pakara on mm. ensisijainen lantion ojentaja sekä estää polvea kääntymästä sisään suunnanmuutoksissa ym.
- Alkuverryttelyihin kannattaa sisällyttää useita kertoja viikossa pakaran aktivointia sisältäviä harjoitteita. Helposti toteutettavia liikkeitä kenttäolosuhteissa ovat miniband liikkeet sekä lantion nostot. Miniband vetokumilla saa tehtyä monipuolisia liikkeitä myös lonkankoukistajalle, lähentäjälle ja yleisesti lantion seudulle.
- Miniband= pieni vetokumi, joka on päistä suljettu.

4. Lantion nosto yhdellä jalalla



[Lisämateriaalia \(videoita\) miniband liikkeisiin.](#)



5. Miniband liikkeitä mm. Pakaran, lonkankoukistajien ja lähentäjän aktivoimiseksi.





8. Kestävyys



8. Kestävyys

- Yleistä

Kestävyiden kehittäminen pyritään toteuttamaan lajiharjoittelulla.

Nuoruvaiheessa harjoitteluun tuodaan myös ärsykeitä, jotka toteutetaan ilman palloa.

Kestävyttä kehitetään lajinomaisesti muokkaamalla

1. Kentän kokoa
2. Pelaajamääriä
3. Pelin kestoja ja palautusaikaa
4. Sääntöjä

Huom. Intensiteetti pyritään pitämään mahdollisimman korkealla.

Kestävyysharjoittelu ikävaiheittain

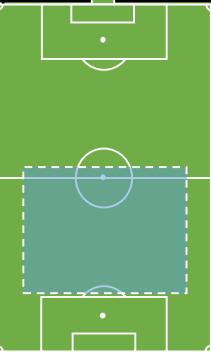
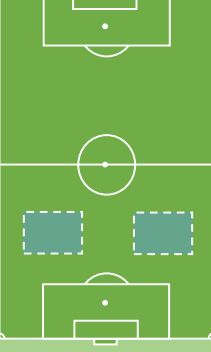
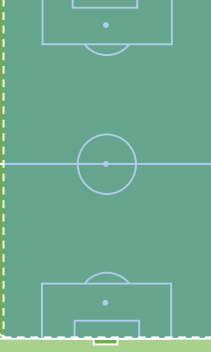
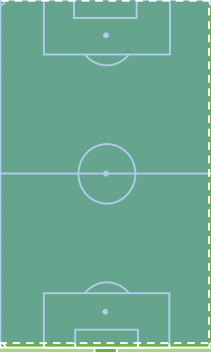
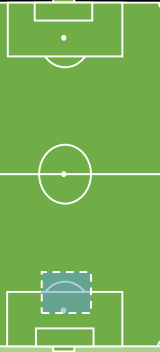
	5-7vuotiaat	8-11vuotiaat	12-14vuotiaat	15-17 vuotiaat				
Ohjatun lajiharjoittelun määrä poislukien pelit	2-3x/vko	3x/vko	3-4x/vko	4x/vko				
Ohjatun aamuharjoittelun määrä Lajiharjoittelu			1-2x/vko	2x/vko				
Harjoitteiden organisointi ja sujuvuus osana kestävyys- kehittämistä	XX	XXX	XXX	XXX				
Painopiste kokonaisliikunnan Määrässä	XXX	XX	X		x	huomioitava		
					xx	Tärkeää		
					xxx	Erittäin tärkeää		
Harjoitteiden intensiteetti huomioitava jokaisessa harjoitteessa (PELI-AJAT JA ALUEET)	X	X	XX	XXX				
Kokonaiskuormituksen säätely ja omaharjoittelun määrän muokkaaminen/ ohjaaminen	X	X	XX	XXX				
Kestävyysspeliharjoitteet ja niiden progressio SSG -small sided games		X	XX	XXX				
Nopeuskestävyysharjoittelun suunnittelu ja toteuttaminen säännöllisesti								
Peruskestävyysharjoittelun suunnittelu ja toteutus lajiharjoittelun yhteydessä			X	X				

Periodisointi

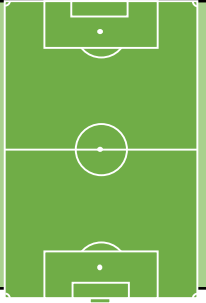
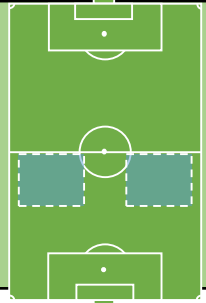
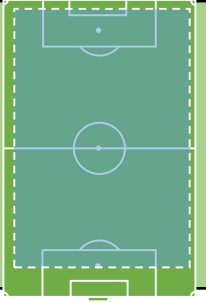
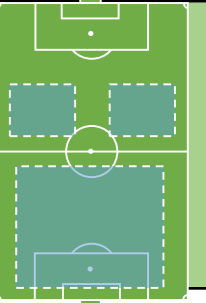
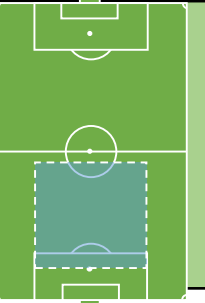
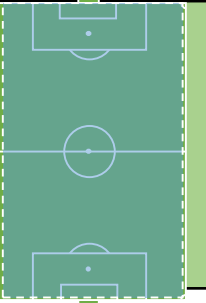
Periodisoinnin merkitys korostuu vasta nuoruusvaiheessa.

Harjoittelun suunnittelu toteutetaan luomalla ikäluokille mahdollisuudet harjoitella eri kokoisilla alueilla eri viikonpäivinä.

Esimerkki U14 viikkorytmi

VIKKO : X	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Painotus	Taktinen		Fyysinen	Taktinen		OTTELU	Tekninen
Tuntemus	4-5		8-10	5-7		9-10	2-3 TAI 8
Ajankoh- ta	PELI +2		PELI +4/-3	PELI +5/-2		PELI	PELI +1
Alueet							
Ennen kenttää Kentällä Kentän jälkeen	• Taktinen		• Fyysinen 3v3-5v5 (6v6/7v7)	• Taktinen 8v8 -11v11		• 11v11	• Palauttava / fyysinen niille, jotka ei pelanneet

Esimerkki B-jun viikkorytmi

VIKKO: X	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Painotus	Palauttava	Voima	Nopeus nopeuskestävyys	Reaktiivisuus	Aktivointi/ Reaktiivisuus	OTTELU	VAIHTOPELAAJAT
RPE	1-2	5-6	7-8	3-4	2	9-10	VAPAA
Ajankohta	PELI +2-5	PELI +3/-4	PELI +4/-3	PELI +5/-2	PELI +6/-1	PELI	PELI +1
Alueet							
		SSG - 3v3-4v4 1-2x4-6 x 1-3min/ 1-3minR	LSG 8v8-11v11 2-3x 12min 2minR	MGS/LSG 6v6-8v8 Ei maitohappoa!	LGS - 9v9-11v11 2x4-6min	11v-11 2x45min	SSG - 3v3-4v4
Alueen koko		Pienet alueet	Isot alueet	Keskikokoiset alueet	Pienet alueet		Pienet alueet
Kesto		70-75min	85-95min	60-70min	45-60min	2x45min	
Srpe		450	760	280	120	810	



9. Ikäkausitavoitteet isossa kuvassa



Kehitysvaiheen huomiot	Kestävyys	Voimaharjoittelu
	★	★
Koordinaation kehittyminen parantaa voiman hyödyntämistä Tasapainon kehittäminen on tärkeää. (malleja mm. FIFA 11 kids)	Kestävyys kehittyy monipuolisella liikunnalla ja harjoittelulla. Harjoittelun intensiteetti pääasiassa matala. Harjoitteissa on vaihtelua paljon. Säätele peliaikoja ryhmän ja keskittymiskyvyn mukaisesti. Esim. 4x1min pelejä, sopivilla tauoilla.	Voima kehittyy erilaisia peleillä ja drilleillä yhdessä muun liikunnan kanssa. (vapaa-ajan liikkuminen – perheen rooli tärkeä!)

5-7 vuotiaat



Nopeus	Koordinaatio	Plyometrinen harjoittelu
★★★	★★★★	★★
Nopeus kehittyy monipuolisten koordinaatioharjoitteiden ja lajiharjoittelun lomassa. Lisäksi erilaisten kilpailuiden, hippon yms. Käyttö on tärkeää. Lisäksi liikenopeuden harjoitteet ja kevyet hyppyharjoitteet.	Koordinaatio kehittyy ja uusia taitoja opitaan ja hyödynnetään nopeasti. Erottelukyky on edelleen heikko. Myös liikkeen tarkkuus voi olla heikko. Käytä erilaisia ja vaihtelevia ratoja tuottamaan monipuolisia ja uusia liikemalleja. Harjoitteita ilman palloa ja pallon kanssa!	Hyppyharjoitteiden määriä ei tarvitse laskea. Hyppyharjoitteiden yhteydessä dynaamista tasapainoa kehittäviä harjoitteita (kinkkaus ja pysäytys) Koordinaatioratoihin erilaisia kinkkauksia.



Kehitysvaiheen huomioid	Kestävyys	Voimaharjoittelu
Fyysinen	★ ★	★ ★
Fyysinen suorituskyky kasvanut selkeästi koordinaatio kykyjen parantumisen johdosta.	Kestävyys kehittyy harjoittelun ja omaharjoittelun yhdistelmänä. Harjoituksissa kestävyys kehittyy erilaisilla peleillä ja drilleillä. Pallonhallinta peleissä intensiteetin muokkaamiseen kiinnitettävä hieman huomiota ja työjakson keston ei tulisi ylittää 10minuuttia.	Voima kehittyy monipuolisten koordinaatioharjoitteiden yhteydessä. Perusliikemallien opettelu ja niiden myötä liikkuvuuden ylläpitäminen/kehittäminen tärkeää tulevaisuutta varten. (kehonpaino harjoitteet) Kamppailuvoima/ voimistelu-harjoitteiden hyödyntäminen säännöllisesti. Matalatehoiset hyppyharjoitteet tärkeä osa nopeus ja voimaharjoittelua.

8-11 vuotiaat



Nopeus	Koordinaatio
★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
Nopeus kehittyy monipuolisten koordinaatioharjoitteiden ja lajiharjoittelun lomassa. Erilaisia kilpailuita jokaiseen harjoitukseen. Harjoitteiden suunnittelussa huomioitava etäisyydet, jotta riittäviä nopeuksia on mahdollista saavuttaa.	Koordinaatio kehittyy monipuolisten ratojen, hippon ja kilpailuiden yhteydessä. Alkuosiot voivat sisältää enemmän ratoja, jossa on pallonkäsittelytaitoja. Ratoihin: askellukset (100% teholla), liikenopeuden harjoitteet, tasapainoharjoitteet.



Kehitysvaiheen huomiot	Kestävyys	Voimaharjoittelu
	★ ★ ★	★ ★ ★
Vammojen ennaltaehkäisyyn erityishuomiota. Alkuverryttelyissä RAMP prokollan mukainen järjestys. Lihasvoiman kehittyminen hormonitoiminnan kehittymisen seuraksena (testosteronin erityys)	Kestävyyden kehittyminen tapahtuu kokonaisliikunnan määrän ylläpitämisellä (omaharjoittelu ja ohjattu harjoittelu). Harjoittelussa intensiteetin säätely ja ylläpitäminen tärkeää. Sopivat työ jaksot. Säännöllisten ja viikottain toistuvien pienpeli harjoitteiden 2v2-4v4 aloitus. Harjoitteiden intensiteetin säätely pääasiassa opetushetkiä pitämällä (kello apuna).	Voimaharjoittelu kehonpainolla ja kevyillä lisäpainoilla/vastuksilla on viikottaista jatkuen ympäri vuoden. Hyppyharjoittelussa painopiste laskeutumistekniikoissa ja sulavissa liikemalleissa. Kovan impactin hypyt kuten loikat ja muut maksimaaliset hypyt kiellettyjä. Säännöllinen keskivartaloharjoittelu tärkeää (harjoitusten lopussa)

12-14 vuotiaat



Nopeus	Koordinaatio
★ ★ ★ ★	★ ★ ★
Juoksuharjoitteissa painopiste edelleen askeltiheydessä. Kerran viikossa toteutettava maksimaalisia juoksuja 5-10kpl – 20m. Kilpailuna esim. Maalintekona.	Juoksutaitoon ja hyppäämistaitoon huomiota. Koordinaatio-osuuteen monipuolisia ja kasvavissa määrin pelistä johdettuja harjoitteita.



Kehitysvaiheen huomiot	Kestävyys	Voimaharjoittelu
Fyysinen	★ ★ ★	★ ★ ★
Vammojen ennaltaehkäisyyn erityishuomiota. Alkuverryttelyissä RAMP prokollan mukainen järjestys.	Viikkorytmin huomiointi tärkeää. Tarkemman periodisaation aloittaminen näissä ikävaiheissa. Suunnittelu toteutaan peleistä johdettuna. MD +1 vapaa / kevyt MD +2 kevyt / vapaa MD +3 Pienet alueet MD +4/+5 isot alueet MD -1 valmistava	Voimaharjoittelu toteutetaan aamuharjoituksissa tai lajiharjoittelun yhteydessä. Lisävälineet ovat kahvakuulat/tangot tai vetokuminauhat. Perusvoiman hankkiminen tärkeää tässä vaiheessa. Ikävaiheen lopussa maksimivoiman ja nopeusvoiman harjoitteita.

15-17vuotiaat vuotiaat



Nopeus	Koordinaatio
★ ★ ★ ★	★ ★ ★
Juoksuharjoitteissa painopiste edelleen askeltiheydessä. Kerran viikossa toteutettava maksimaalisia juoksuja 5-10kpl – 20m. Kilpailuna esim. Maalintekona. Jarruttaminen ja suunnanmuutoskyky tärkeitä huomioitavia asioita tässä vaiheessa. Ikävaiheen lopussa nopeusharjoitteluun tehokeinoja.	Pelipaikkakohtaisia/ tulevaan teemaan sopivia harjoitteita alkuosioihin toteutettavaksi ilman palloa ja pallon kanssa. Erityispainopisteet alkuosioissa: 1. Kyky jarruttaa ja muuttaa suuntaa 2. Kyky pitää painopiste alhaalla, josta parempi valmius toteuttaa eri liikemalleja





Harjoittelu ja suunnittelu

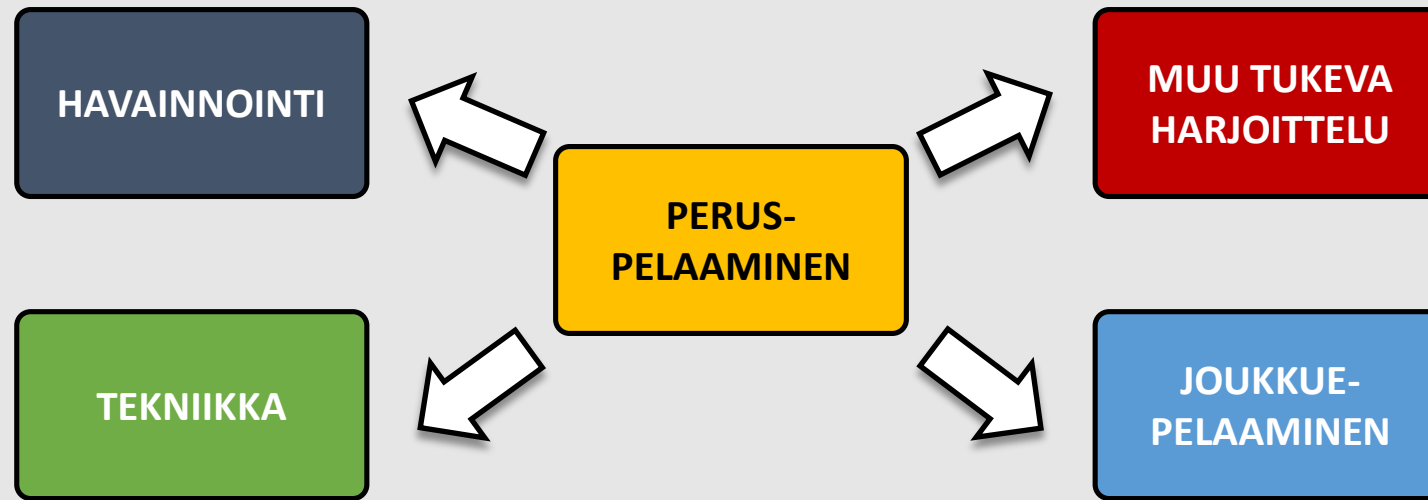
Harjoittelun ohjelmointi

- Harjoittelun ohjelmoinnin lähtökohtana on oman joukkueen analysointi
- Analyysin jälkeen valmentaja jakaa peruspelaamisen opetussisällöt loogisesti eri jaksoihin

Jakso 1	Jakso 2	Jakso 3	Jakso 4	Jakso 5
Kuljettaminen	Tukeminen	Syöttö vai kuljetus?	Harhauttaminen	Suojaaminen
1v1-puolustaminen	1. kosketus	Merkkaaminen	Syöttö vai kuljetus?	1v1-puolustaminen

Linkittäminen

- Peruspelaamisen sisältöön linkitetään loogisesti muu opetussisältö



VUOSISUUNNITELMA

JAKSO 1	JAKSO 2	JAKSO 3	JAKSO 4	JAKSO 5
Kuljettaminen	Tukeminen	Suojaaminen	Harhauttaminen	Kertaus
1v1- puolustaminen	Syöttö vai kuljetus?	Merkkaaminen	1. kosketus	Kertaus

- Jaetaan vuosi noin 6-10 -viikon jaksoihin
- Jokaiseen jaksoon 1-2 peruspelaamisen sisältöä
- Järjestetään sisällöt loogisesti eri jaksoihin
- Linkitetään muut sisällöt peruspelaamiseen (havainnointi, tekniikka/koordinaatio, joukkuepelaaminen, fysiikka)

VIIKON OHJELMOINTI

HARJOITUS 1	HARJOITUS 2	HARJOITUS 3
Alkurutiinit 1	Alkurutiinit 2	Alkurutiinit 3
Blokki 1	Blokki 4	Blokki 7
Blokki 2	Blokki 5	Blokki 8
Blokki 3	Blokki 6	Blokki 9
Loppurutiinit 1	Loppurutiinit 2	Loppurutiinit 3

- Päättää peruspelaamisen harjoiteltava sisältö
- Linkittää muut sisällöt peruspelaamiseen
- Jaa viikko blokkeihin
- Jaa sisällöt loogisesti eri blokkeihin

VIIKON OHJELMOINTI -esimerkki

HARJOITUS 1	HARJOITUS 2	HARJOITUS 3
Tekniikka	Koordinaatio	Tekniikka
Havainnointi	Havainnointi	Havainnointi
Perus-pelaaminen	Perus-pelaaminen	Perus-pelaaminen
Perus-pelaaminen	Joukkue-pelaaminen	Joukkue-pelaaminen
Yleistaidot/fysiikka	Yleistaidot/fysiikka	Yleistaidot/fysiikka

- Alku- ja loppurutiineihin koordinaatio- ja fysiikkaharjoittelu
- Kenttävuorolla pelaamisen opettelu
- Peruspelaaminen 80-70%
- Joukkuepelaaminen 20-30%
- Muista

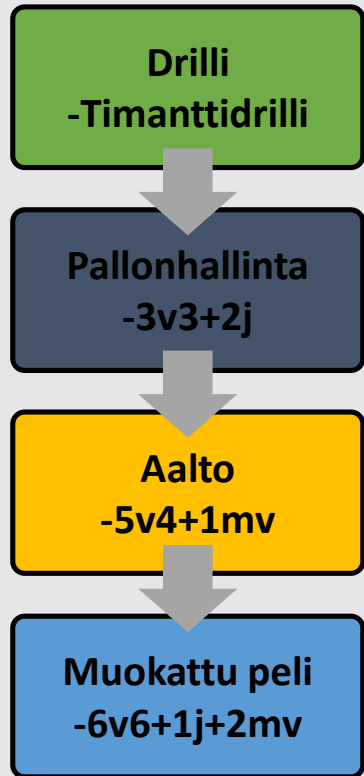
VIIKON OHJELMOINTI -esimerkki

HARJOITUS 1	HARJOITUS 2	HARJOITUS 3
Syöttäminen	Askellukset	Syöttäminen
Vapaa pelaaja	Vapaa pelaaja	Vapaa pelaaja
Syöttäminen	Syöttäminen	Syöttäminen
Syöttäminen	Pallon liikuttaminen	Pallon liikuttaminen
Eläinliikkeet	Eläinliikkeet	Tasapaino

- Viikon teema: Syöttäminen
- Linkitetyt sisällöt:
Syöttäminen, askellukset,
vapaan pelaajan
havainnoniti ja pallon
liikuttaminen

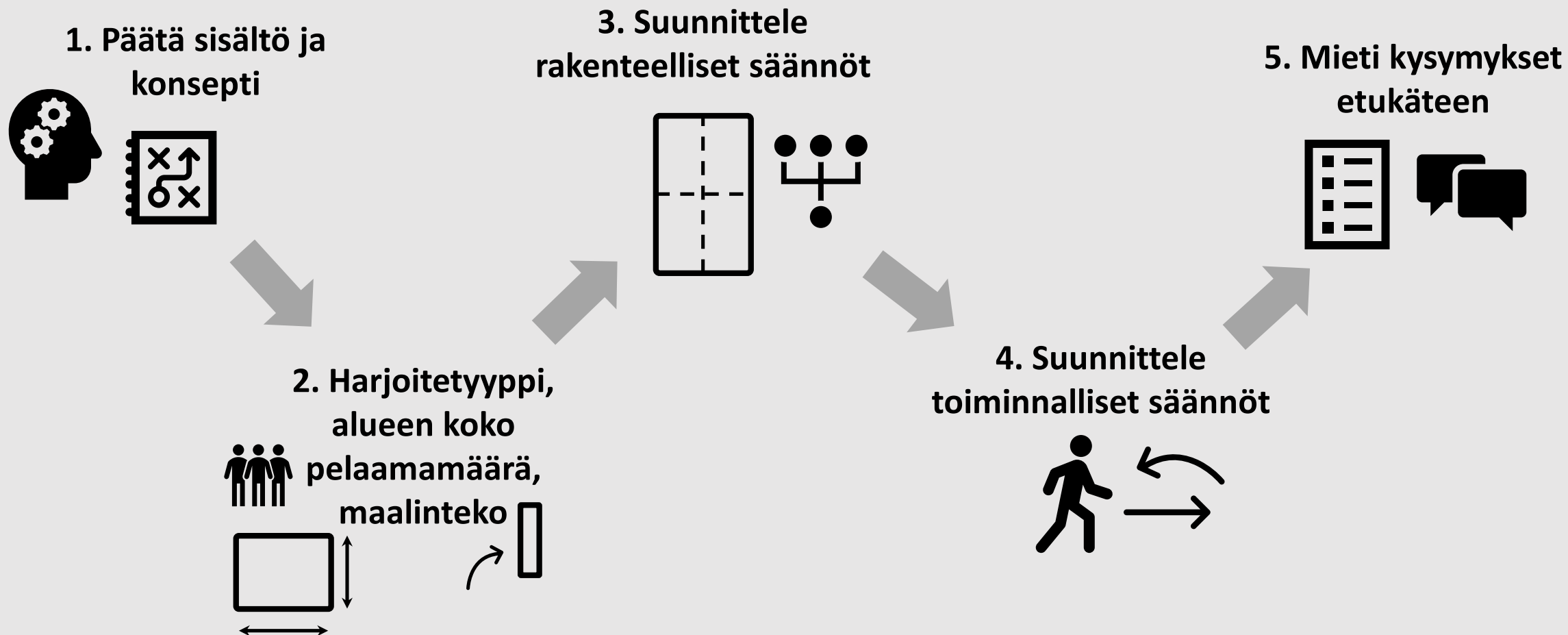
HARJOITUKSEN SUUNNITTELU

HARJOITUS 1



- Muu sisältö linkitetty peruspelaamisen sisältöön ja konsepteihin
- Nouseva spesifisyys: Koko ajan mennään lähemmäs aitoa ottelutilannetta harjoitetyypin ja pelaajamäärän suhteen
- Valitaan sopivat harjoitteet sopivaan järjestykseen
- Loppurutiinit eivät noudata nousevan spesifisyyden -periaatetta

HARJOITTEEN SUUNNITTELU



HARJOITTEEN JOHTAMINEN

