



FC WILD VALMENNUSLINJA 2020

25.06.2020



Sisältö

- 1. Liikunta**
- 2. Valmennusfilosofia**
- 3. Valmennusorganisaatio**
- 4. Yksilökeskeisyys**
- 5. Tasoryhmät**
- 6. Pelaajamäärät**
- 7. FC WILD pelaaja**
- 8. Harjoittelu**
- 9. Pelitapa**
- 10. Peluuttaminen**
- 11. Kokonaisvaltaisen kehittymisen seuranta**
- 12. Pelaajakehitys → 6 askelta**
- 13. Pelin jatkuva kierto yms.**



1. Liikunta

- **Monipuolinen liikunta pohjana huippu-urheilijalle**
- **Liikunnan määrän oltava riittävä!**
- **Viikon yhteismäärä**
 - **<12 v 15-20 tuntia,**
 - **>12 v 25 tuntia tai jopa enemmän**
- **Ohjattua ja omatoimista lajiharjoittelua, koulu- ja kerholiikuntaa ja omatoimista hyötyliikuntaa**
- **Harjoittelun on kehitettävä koko kehoa**
- **Huomioi kehitysaikataulut ja biologiset erot**
- **Suuret harjoittelumäärät vaativat myös lomajaksoja**
- **Kouluttakaa myös vanhempia em. asioissa!**



2. Valmennusfilosofia

- **Työnteko. kunnioitus, nöyryys**
- **Yksilökeskeisyys: kasvattajaseura yksilöille!**
- **Suvaitsevainen ilmapiiri: ilmapiiri joka sallii ja hyväksyy virheet**
→ kasvattaa pelaajien itseluottamusta
- **Intohimo ja kunnioitus: lajia ja lajissa toimivia kohtaan**
- **Sosiaalisuus: ryhmässä toimimisen tukemista**
- **Kasvatuksellisuus: yksilön kuuntelu, kannustaminen ja huomioiminen tasapuolisesti**
- **Kokonaisvaltainen valmennus: psyykkinen, fyysinen, tekninen ja taktinen**
- **Hyväksy erilaisuus**
- **Aina 100% mukana ja sitoutunut toimintaan: Oma esimerkki antaa pohjan kovalle vaatimustasolle**
- **Tunnusta väriä: harjoituksissa, peleissä ja turnauksissa** → yhteneväiset varusteet
- **Kouluttaudu: seuran linjan mukainen koulutus tärkeää**
- **Harrasta ja liiku monipuolisesti**
- **Älykkäiden pelaajien laji: älä unohda koulunkäyntiä ja opiskelua**



3. Valmennusorganisaatio

Toiminnanjohtaja: Tapio Keränen (UEFA B)

- **Aikuiset**
- **U10-U20 Ikäluokkajoukkueet**
- **Prinsessa- ja Ritarifutis**

U6-U9 Tutor: Pasi Tauriainen (UEFA B)

- **U6-U9 Ikäluokkajoukkueet**
- **Temppukoulu**
- **Taitokoulu**
- **Kykykoulu**
- **Jalkapalloleirit**

Maalivahtivalmentaja: Arttu Kilpelä

- **Joukkueiden maalivahdit**

Vastuuvalmentajat

Valmentajat

Apuvalmentajat



4. Yksilökeskeisyys

- **Yksilöiden tukeminen päivittäisessä toiminnassa**
- **Joukkueen menestyspainee ei saa olla esteenä yksilön kehittymiselle**
- **Ylpeyttä valmentajille kun pelaaja etenee urallaan**
- **Joukkue menestyy kun yksilöt kehittyvät**
- **Kasvattajaseurana oikeita ratkaisuja jotka tukevat yksilön kehittymistä**
- **Oikea peli ja harjoitus ympäristö**
 - **Siirrot seuran sisällä ikäluokasta toiseen**
 - **Siirrot oikeatasoiseen tasoryhmään saman ikäryhmän sisällä**
- **Lisäharjoituksia tason mukaan**
- **Henkilökohtaiset ohjelmat**
- **Säännöllinen testaaminen**



5. Tasoryhmät

- **Tasoryhmät** joukkueharjoituksissa ja tietystä iästä lähtien myös peleissä
- **Eri kehitysvaiheessa olevat pelaajat** pienryhmissä tasonsa mukaista opetusta
- **Edistyneimmät** voivat edetä nopeammin omalla taitotasollaan
- **On motivoivaa** mahdollistaa kaikille polku kohti omaa huippuaan
- **Temppekoulu** ilmainen ja avoin kaikille 6-7v.
- **Taitokoulu** maksullinen ja avoin kaikille 7-10v.
- **Taitokoulupelit** pelaajat valitaan pääasiassa taitokoulun pelaajista
- **Kykykoulu** maksullinen ja avoin kaikille 9-12v.
- **Kykykoulusarja** pelaajat valitaan kykykoulun pelaajista
- **Eliittiryhmä** maksullinen, pelaajat 13 v ja vanhemmat



6. Pelaajamäärä , peliryhmät/valmentajat

Pelaajien määrä	Pelimuoto 5v5	Peliryhmät	Valmentajien määrä
-14	yksi peliryhmä		2
15-24	kaksi peliryhmää	Sininen, valkoinen	2-4
25-33	kolme peliryhmää	Sininen, valkoinen, raita	5-7
34-40	neljä peliryhmää	Sininen, valkoinen, raita, viiru	8-10
41-	viisi peliryhmää	Sininen, valkoinen, raita, viiru, sinivalkoinen	
Pelaajien määrä	Pelimuoto 8v8	Peliryhmät	Valmentajien määrä
-19	yksi peliryhmä		3
20-30	kaksi peliryhmää	Sininen, valkoinen	4-6
31-40	kolme peliryhmää	Sininen, valkoinen, raita	7-8
41-	neljä peliryhmää	Sininen, valkoinen, raita, viiru	9



6. Pelaajamäärä , peliryhmät/valmentajat

Pelaajien määrä	Pelimuoto 11v11	Peliryhmät	Valmentajien määrä
-25	yksi peliryhmä		2
26-36	kaksi peliryhmää	Sininen, valkoinen	4
37-	kolme peliryhmää	Sininen, valkoinen, raita	6



7. FC WILD pelaaja TAIDOILTAAN

Tekninen	Taktinen	Fyysinen	Henkinen / Sosiaalinen
Pallon hallinta hyvää, peliasento avoin	Älykäs, Paikanvaihdot	Urheilullinen	Vuorovaikutustaitoinen Luotettava
1v1 huippuluokkaa	Luova mielikuvitus, pelin rytmittäminen	Nopea, Ketterä, kykenee tempon muutoksiin	Luottaa itseensä
Syöttöpelissä monipuolinen, molemmat jalat	Hallitsee oman pelipaikan roolin ja ymmärtää myös seuraavan pelivaiheen vaatimukset	Kimmoisa, Elastinen	Pelirohkea Hyvä valmennettava
Pääpeli hallussa	Osoaa kaksi erilaista pelitapaa.	Voimakas, kestävä, kova työmoraali	Voitontahtoinen Hyvä oppimaan
Maalinteko läheltä ja kaukaa	Ymmärtää pelin jatkuvan kierron vaatimukset		Motivoitunut



7. FC WILD pelaaja ROOLEITTAIN

ROOLIT	1. TAVOITE	2. TAVOITE	3. TAVOITE
MAALIVAHTI	TORJUNNAT	JALALLA PELAAMINEN ULKONA MAALISTA	PUOLUSTUSPELIN JOHTAMINEN
LAITAPUOLUSTAJAT	PUOLUSTAMINEN 1V1 / OHJAAMINEN	PELIN AVAAMINEN	LAITANOUSUT
TOPPARIT	SIOJITTUMINEN	KATKONTAPELI JALALLA JA PÄÄLLÄ	SYÖTTÖTARKKUUS
ALEMPI KESKIKENTTÄ	PELIASENTO	PEITTÄMINEN / PELIKOVUUS	SYÖTTÖTARKKUUS
YLEMPI KESKIKENTTÄ	LUOVAT / MURTAVAT SYÖTÖT	LAUKAUKSET / MAALINTEKOTAITO	HYÖKKÄÄJÄN TUKEMINEN
LAITAKESKIKENTÄT	PELIÄLY/ MAALINTEKO	NOPEUS JA TAIDOT	KESKITYKSET
HYÖKKÄÄJÄ	MAALINTEKOTAITO	KORKEALLA PYSYMINEN	LIIKE



7. Maalivahti

- **Fyysiset ominaisuudet**
 - räjähtävä voima, nopeus, kimmoisuus, koko
- **Torjunnat - keskityspallot, ulostulot, torjuminen**
- **Jalalla pelaaminen - maalipotkut riittävällä tasolla, kierrättäminen**
- **Puolustuksen ohjaaminen puheella**
- **Pelin avaaminen - nopeasti heittämällä tai jalalla**
- **Taktinen osaaminen - pitkä/lyhyt avaus**
- **Henkinen vahvuus**
- **Avaukset laitojen kautta jos mahdollista**
- **Pitkät avaukset paikkojen 11,6 ja 7,8 väleihin**
- **Vapaapotkut - Muurin ja pelaajamäärän määrittäminen**
- **Sijoittuminen**
- **Pitkien pystysyöttöjen katkominen**



7. Toppari 4 / 5

- **Fyysiset ominaisuudet**
 - **pituus, ulottuvuus, nopeus, nopeustaitavuus, kääntyminen, kaksinkamppailuvoima, nopeuskestävyys, peliasento**
- **Puolustuspelissä**
 - **Sijoittuminen – kaventaminen, linjassa pelaaminen**
 - **Pääpeli - puolustuspuskut, keskityspallot**
 - **1v1, 1v2 puolustaminen**
 - **Katkot – vastustajan syötöt linjan väleistä, taakse/eteen**
 - **Vartiointi – näe pallo ja alueelle liikkuva pelaaja**
 - **Yhteistyö – laitapuolustajien ja keskikentän ohjaaminen**
 - **Vetäytyminen, hidastaminen, ennakoiminen**
 - **pumppaaminen (paitsiotilanteiden luominen)**
- **Hyökkäyspelissä**
 - **Tilan tekeminen, pelattavaksi liikkuminen, puolen vaihdot**
 - **Syöttötarkkuus – lyhyet / pitkät syötöt**
 - **Kaksijalkaisuus, avaukset, 1. kosketus, avoin peliasento**
 - **päättäväisyys, rohkeus, maltti, taistelutahto**
 - **Uskallus avata lyhyellä, pallollinen pelaaminen**
 - **Taito avata peliä, 1. kosketus yläjalalla**



7. Laitapuolustaja 2 / 3

- **Fyysiset ominaisuudet**
 - nopeus, nopeustaitavuus, kääntyminen, liikkuvuus, kaksinkamppailuvoima, nopeuskestävyys, peliasento
- **Puolustuspelissä**
 - **Pääpeli** – puolustuspuskut, keskityspallot
 - **1v1 puolustaminen**
 - **Katkot** - keskitykset/vastustajan pitkät syötöt
 - **Sijoittuminen** - kaventaminen, linjassa pelaaminen
 - **Vartiointi** - näe pallo ja alueelle liikkuva pelaaja
 - **Yhteistyö** - ohjaa puheella laitakeskikenttää, toppari ohjaa puheella laitapuolustajaa
- **Hyökkäyspelissä**
 - **Voimakkaat laitaneousut** - aloitteen tekeminen, jatkuva liike
 - **Syöttötaito** - lyhyet / pitkät syötöt
 - **Kaksijalkaisuus**, avauspeli
 - **Uskallus avata lyhyellä**, pallollinen pelaaminen
 - **Taito avata peliä**, 1. kosketus yläjalalla



7. Keskikenttä 6 / 8

- **Fyysiset ominaisuudet**
 - nopeuskestävyys, kaksinkamppailuvoima
- **Puolustuspelissä**
 - **Johtajuus** - ohjaa keskikentän linjaa ja kärkiä
 - **1 v 1-tilanteet (myös ilmassa) taklaaminen**
 - **Kääntymisen estäminen**
 - **Prässääminen, tukeminen**
 - **kakkospallojen voittaminen**
 - **Aluevartiointi, keskikentän tasapaino**
- **Hyökkäyspelissä**
 - **Monipuolinen syöttötaito lyhyet/ pitkät syötöt**
 - **Pallon suojaaminen**
 - **1. kosketus**
 - **Pelin ennakoiminen - näkee kentän ennen 1. kosketusta**
 - **Oikeat valinnat pallollisena**
 - **Liikkuminen pelattavaksi**
 - **Tilan ja aloitteen tekeminen**
 - **Rytmittäminen (nopea/hidas)**
 - **Painopisteen vaihtaminen**
 - **Laukaukset, pallollinen pelaaminen**



7. Laitakeskikenttä 7 / 11

- **Fyysiset ominaisuudet**
 - nopeuskestävyys, nopeus, rytminmuutokset
- **Puolustuspelissä**
 - Prässääminen
 - pallollisen vastustajan ohjaaminen
 - Tuplaprässäi laitapuolustajan apuna
- **Hyökkäyspelissä:**
 - Tempokuljetukset tyhjän tilan yli
 - Haltuunotto oikeaan suuntaan
 - Pallon suojaaminen
 - 1v1-ohittaminen/haastaminen
 - Murtautumiset keskelle
 - Tilan tekeminen nousevalle laitapuolustajalle
 - Keskitykset
 - Laukaukset, maalinteko
 - Juoksujen ajoitukset milloin linjojen väliin, milloin pystyyn, pallottomana aloitteen tekeminen, jatkuva liike
 - Nöyryys myös puolustustehtävän hoitaminen



7. Hyökkääjä 9 / 10

- **Fyysiset ominaisuudet**
 - nopeus, rytminmuutokset, kaksinkamppailuvoima, ponnistusvoima
- **Puolustuspelissä**
 - Syöttösuuntien peittäminen ja prässääminen
 - Pallollisen vastustajan ohjaaminen
- **Hyökkäyspelissä**
 - Yhteistyö toisen kärjen kanssa
 - Maalinteko laukaukset molemmilla jaloilla, päällä
 - 1. Kosketus oikeaan suuntaan, pallon suojaaminen
 - Pääpeli maalinteko/pudotukset
 - Juoksujen ajoitukset milloin jalkaan, milloin pystyyn
 - Juoksut maalintekoalueelle, pallottomana aloitteen tekeminen, jatkuva liike
 - Rohkeus ”röyhkeys”
 - Uskallus haastaa 1v1-tilanteissa
 - Murtautuminen
 - Luovuus, arvaamattomuus, vaarallisuus
 - Päättäväisyys maalintekoalueella
 - Ei pelkää kontakteja



8. Harjoittelu

- **Taito, taito ja taito** - nopeudesta ei hyötyä jos ei ole taitoa, harjoitukset pallollisia
- **Liikkuva pallo** - syötöt ja laukaukset aina liikkuvaan palloon
- **Pienpelit** - alue sopivan kokoinen, tarvittaessa kavennetaan/pienennetään kenttää
- **Molemmat jalat** - helpompi harjoitella ja opetella lapsena kuin aikuisena
- **Saa ja pitää epäonnistua** - onnistumiset jäävät lopuksi mieleen, positiivinen asenne, kannusta pelaajia
- **Kannusta omatoimiseen harjoitteluun** - kotitehtävien anto ja seuranta
- **Syötöt oikeaan paikkaan** - etupuolelle tai suojaukseen prässistä ja/tai pelitilanteesta riippuen
- **Pelaaja kuljettaa palloa** - eikä pallo pelaajaa
- **Ottelut/turnaukset** - eivät voi korvata järjestelmällistä harjoitusta
- **Futsal harjoitukset** talvikaudella voi olla yhtenä harjoitusmuotona



8. Harjoittelu

- **Pelattavaksi liikkuminen** ennen ja jälkeen syötön
- **Kannusta haastamaan** rohkeutta pelaamiseen
- **Kannusta syöttämään** ei roiskita palloa
- **Pallo Koukussa** pomppupallon taltuttaminen jalan ja vartalon eri osilla
- **Paljon kosketuksia** pienet ryhmät, automaation tavoittelemisen
- **Pilke silmäkulmassa** kentällä saa/pitää olla hauskaa
- **Aina teema** kerro 1-2 teemaa mihin kiinnitetään huomiota
- **Tarkkuus** ennen voimaa laukauksissa ja syötöissä
- **Ole rohkea myöntämään virheesi**, muuta harjoitusta tai aluetta tarvittaessa vaikka olisikin toiminut edellisellä ryhmällä
- **Vaadi osallistumista** ei riitä, että on harjoituksissa läsnä
- **Muista pelialue** Rajaa alue aina kartioilla/lätyillä



9. Pelitapa hyökkääminen

- **Perustuu pallon hallintaan:** ei saa olla itse tarkoitus, vaan väline jolla voitetaan pelejä
- **Pelinopeus:**
 1. vähillä syötöillä maalintekotilanteisiin
 2. nopea kierrättäminen, haetaan syöttösuuntia eteenpäin pelaamiseen
- **Luovaa monipuolista tilanteiden ratkaisua** lyhyet/pitkät syötöt
- **Kyky pelata nopeita syöttökombinaatioita**
- **Uskallusta/rohkeutta haastaa yksilöinä 1v1 tilanteissa, pelata vartioidulle suojaukseen.**
- **Pelaajan pitää tehdä omia ratkaisuja pelin sisällä virheistä oppii**
- **Kentällä ohjataan ja puhutaan**



9. Pelitapa puolustaminen

- **Pallon voittaminen - heti menetyksen jälkeen, lähin menee prässäiin**
- **Vanhemmissa ikäluokissa perustuu koko joukkueen aktiiviseen prässäämiseen - tiivis paketti, nopea reagointi**
- **Nuoremmissa ikäluokissa perustuu yksilön liikkeeseen - kohti lähintä pallolista pelaajaa**
- **Yksilön aktiivisuus - oma ajattelu, nopea reagointi, halu puolustaa, tinkimätön asenne, oikea peliasento**
- **Kentällä ohjataan puhumalla**



10. Peluuttaminen

- **Valmistaudu hyvin peliin/turnaukseen**
- **Voittaminen tavoite, mutta ei itsetarkoitus tavoite on oppia pelaamaan jalkapalloa**
- **Aina teema pelissä jokin sovittu asia ennen peliä**
- **Vain yksi valmentaja äänessä tai yhdessä sovittulla tavalla**
- **Äänen käyttö ei ohjeita koko ajan kentälle, pelaajat oppivat ajattelemaan itse, asiat käyty aikaisemmin treeneissä**
- **Palaute ja ohjeet puoliajalla (2-3 asiaa), pelin jälkeen ja seuraavissa treeneissä, korosta onnistuneita suorituksia**
- **Ohjaa peliä positiivisesti**
- **Pienet peliryhmät ei liikaa vaihtopelaajia**



11. Kokonaisvaltaisen kehityksen seuranta

Kehittymisen seuranta osa-alueittain	tekninen, taktinen, fyysinen ja henkinen/ sosiaalinen vahvuus taulukoituna pelaajittain → Pelaajakortti
Testit	Valikoitu testipatteristo ikäluokittain Sami Hyypiä Akatemian testeistä
Analysointi ja johtopäätökset	perustuvat seurantaan ja testeihin
Tavoite seuraavaan jaksoon	edellisten perusteella, pelaajakohtaisesti
Palaute pelaajille	avoin, positiivinen, rehellinen ja yksilöllinen



Kokonaisvaltaisen kehityksen seuranta: Testit askeleittain

U6-U7 2 krt/v	U8-U9 2 krt/v	U10-U11 2 krt/v	U12-U13 2+1 krt/v	U14-U15 2+1 krt/v	U16- U19 2+1 krt/v	Linkit testeihin
LIKKUVUUS	LIKKUVUUS	LIKKUVUUS	LIKKUVUUS	LIKKUVUUS	LIKKUVUUS	http://www.sami-hyypiaakatemia.fi/ideot
VOIMISTELU	VOIMISTELU	VOIMISTELU	VOIMISTELU	VOIMISTELU	VOIMISTELU	
KETTERYYS	KETTERYYS	KETTERYYS	KETTERYYS	KETTERYYS	KETTERYYS	
PUJOTTELU	NOPEUS	NOPEUS	NOPEUS	NOPEUS	NOPEUS	
SYÖTTÖ	SPL-TAITO	LT-PALLO	LT-PALLO	LT-PALLO	LT-PALLO	
		KESTÄVYYS	5-LOIKKA	5-LOIKKA	5-LOIKKA	
		SPL-TAITO	KESTÄVYYS	KESTÄVYYS	KESTÄVYYS	
			SPL-TAITO	SPL-TAITO		
			HENKINEN VAHVUUS	HENKINEN VAHVUUS	HENKINEN VAHVUUS	http://www.kasv-aurheilijaksi.fi/



Herkkyyskaudet

Yhteenveto fyysis-motorisista herkkyyskausista

Harjoitettava ominaisuus	0–6-v	7–9-v	10–12-v	13–15-v	16–18-v	19–21-v
Perusliikkeet						
Juokseminen	●●● HH	HHH ---	-----	-----	-----	-----
Hyppääminen	●●● HH	HH ---	-----	-----	-----	-----
Kiipeäminen	●● HHH	HHH ---	-----	-----	-----	-----
Heittäminen	●● HHH	HHH ---	-----	-----	-----	-----
Kiinniottaminen	●● HHH	HHH ---	-----	-----	-----	-----
Potkaiseminen	●● HHH	HHH ---	-----	-----	-----	-----
Taitavuustekijät						
Tasapaino	●● HHH	HH ---	-----	-----	-----	-----
Ketteryys	●●● HH	HHHH	HH ---	-----	-----	-----
Rytmiyky	●●● HH	HHHH	HHH ---	-----	-----	-----
Reaktiokyky			HHH ---	-----	-----	-----
Koordinaatio	●●● HH	HHHH	HHH ---	-----	-----	-----
Liikkuvuus	●● HHH		HHHH --	-----	-----	-----
Kestävyys						
Aerobinen	●●●●●●	●●●● --	-----	HHHH	HHHH	HHHH
Anaerobinen nopeuskestävyys		●●●●●●	-----	- HHH	HHHH	HHHH
Maitohapoton		●●●●●●	-----	HHHH	H- ---	-----
Maitohapollinen			●●●● --	-- HHH	HHHH	-----
Voima						
Lihaskestävyys	●●●●●●	-----	-----	-----	-----	-----
Nopeusvoima	●●●●●●	-----	----- HH	HHHH	HH ---	-----
Maksimivoima				-----	HHHH	HHHH
Kimmoisuus	●●●●●●	-----	HHHH	HHHH	HHHH	HHHH
Nopeus						
Reaktionopeus	●●●● HH	HHHH	-----	-----	-----	-----
Liike-/askeltiheys	●●●● --	HHHH	HHH ---	-----	-----	-----
Liikenopeus	●●●●●●	●●●● --	--- HHH	HHHH	-----	-----
Räjähtävä nopeus		●●●●●●	--- HH	HHHH	HHH ---	-----
Harjoittelun vaiheet	Yleinen (0–9-v)	Lajikohtainen (10–15-v)		Huipulle (16–21-v)		
Tekniikka taito	Taidon edellytykset	Taidon opettaminen		Taidon hiominen		
●●● valmistava	Monipuolisuus	Nopeus		Kestävyys		
HHH herkkyys	Koordinaatio -Taito	Kimmoisuus		Voima		
--- harjoittelu	Tasapaino - Rythmi					



12. Pelaajakehitys

**Ensimmäinen askel
omalle huipulle U6-U7**

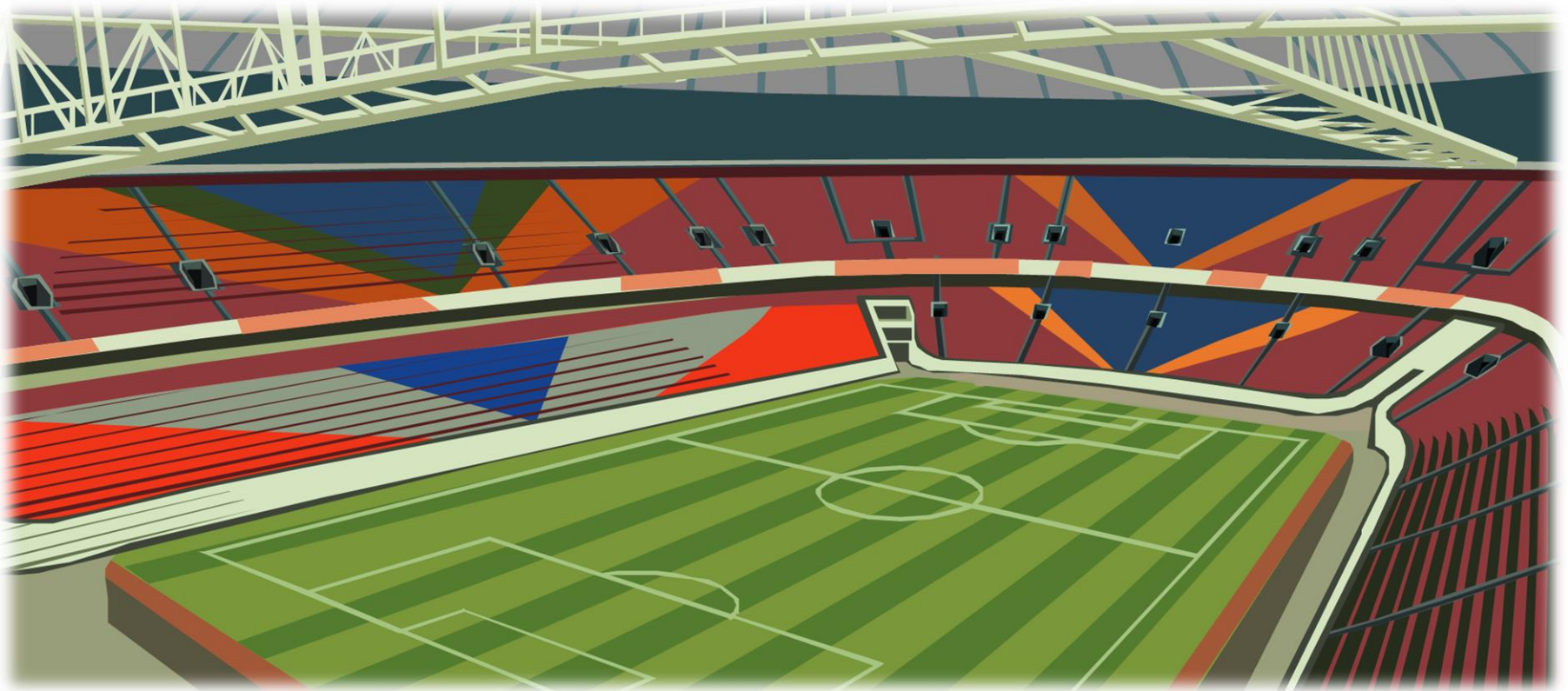
**Toinen askel omalle
huipulle U8-U9**

**Kolmas askel omalle
huipulle U10-U11**

**Neljäs askel omalle
huipulle U12-U13**

**Viides askel omalle
huipulle U14-U15**

**Kuudes askel omalle
huipulle U16-U19**





Kilpailemisen opettelu

Askel 6 U16-U19

KILPAILEMISEN OPETTELU

U16-U19

HARJOITTELUMÄÄRÄ

KOKONAISMÄÄRÄ VKO

Joukkueen kanssa	6-9- kertaa viikossa 8-13h	90min-120min	n.24h
Omatoinen ja muu liikunta	10 h- viikossa		
Pelit	65 peliä vuodessa		
Eliittiryhmä	Aamuharjoitukset		
Harjoitussuunnitelma	6- viikon jaksoihin		

TASORYHMÄT

Kilparyhmät eriytetään

PELINOMAINEN HARJOITTELU

Pienpelien kautta

HARJOITTELUN PAINOTUKSET

Pelit/
pelipaikkakohtaisuus 40%

Ottelu taktiikka
20%

Lajitaito 20%

Oheisharjoittelu
20%

ORGANISOINTI

10 - pelaaja kohti 1-
valmentaja

PELIMUOTO

11v11

VALMENTAJIEN KOULUTUS

NuVk / UEFA A- lisenssi



PELI MUOTO

1 4 4 1 1 tai 1 4 4 2

1. MAALIVAHTI
2. LAITAPUOLUSTAJA
3. LAITAPUOLUSTAJA
4. KESKUSPUOLUSTAJA
5. KESKUSPUOLUSTAJA
6. ALEMPI KESKIKENTTÄ
7. LAITA KESKIKENTTÄ
8. YLEMPI KESKIKENTTÄ
9. HYÖKKÄÄJÄ
10. HYÖKKÄÄJÄ
11. LAITA KESKIKENTTÄ

Laitojen kautta voimakkaasti
ylös, mutta myös keskeltä 9
ja 10 yhteistyötä





Harjoituksen rakenne

Askel 6 U16-U19

Askel 6	U16-U19 v
Lämmittely/oheisharjoittelu 15-30 min ennen kenttävuoroa	koordinaatio, nopeus, ketteryys, reagointi, pallon kanssa
Lajitaito 15min	Teemat (harhautus, Syöttäminen, haltuunotto, suojaaminen, kuljettaminen, laukaus, pusku, kääntyminen, ensimmäinen kosketus, pelikäsitys)
Pienpelit 15min	Taitoharjoituksen teemoja toteutetaan
Lajitaito 15min	Teemat (harhautus, Syöttäminen, haltuunotto, suojaaminen, kuljettaminen, laukaus, pusku, kääntyminen, ensimmäinen kosketus, pelikäsitys)
Pienpelit 15min	Loppupeli, taitoharjoituksen teemoja toteutetaan
Lihaskunto/ aktiiviset venyttelyt 15-30 min	Joukkueen kanssa
Kokonaiskesto 90-120 min	
Venyttely/liikkuvuus	Omatoiminen 1-2 h treenien jälkeen



Kenttäpelaaja

Askel 6 U16-U19

Tekninen	Taktinen	Fyysinen	Henkinen / Sosiaalinen
Suoritusvarmuus tilanne nopeus	Hyökkäyspeli pallottomana liikkuminen	Nopeus räjähtävät lähdöt Lajinomainen nopeusvoimaharjoittelu	Tavoitteellisuus Kilpailu henkisyys
Ensimmäisenkosketus peli tila aika	Painopisteen muutokset	Nopeuskestävyys nousujohteinen harjoittelu	Sitoutuminen
Vahvuuksien parantaminen	Nopeat suunnanmuutokset	Kestävyys harjoittelu tehokasta kasvupyrähdysten aikana	Itseluottamus
1v1 haasta ohita	Puolustuspele tiiviys etäisyydet	Anaerobisen kapasiteetin kehittymisen herkkyykskausi	Motivaatio
Vapaapotkut kulmat	Joukkueena liikkuminen	Liikkuvuus, kehonhallinta, ketteryys. Liiallinen kestävyys harjoittelu syö nopeutta	Kärsivällisyys
Maalinteko viimeistely	Joukkue taktiikka pelitapa pelipaikkaoppi, roolit		Pelirohkeus Voiton tahto
Harjoitus >>	Harjoitus >>	Harjoitus >>	



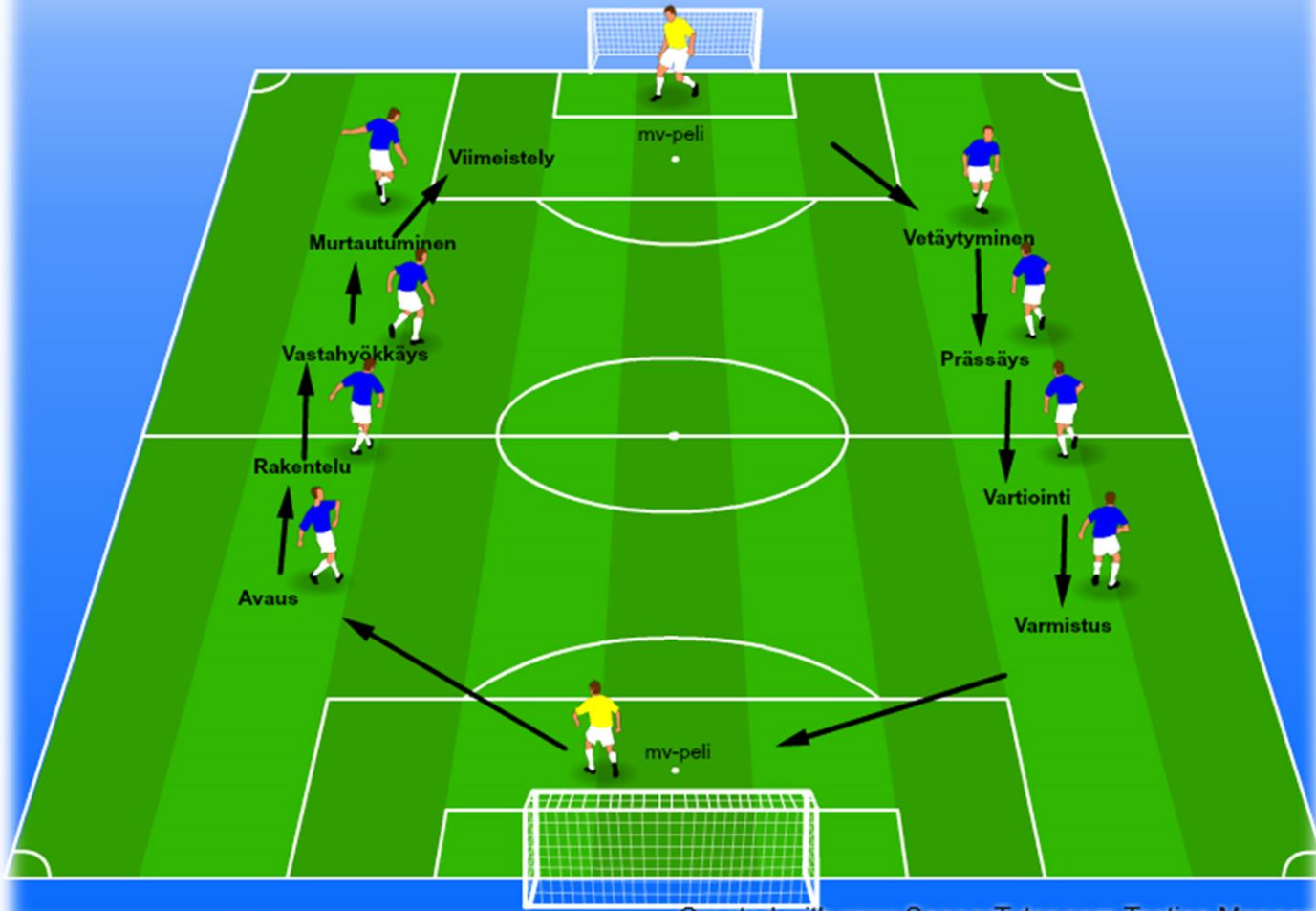
Maalivahti

Askel 6 U16-U19

Tekninen	Taktinen	Fyysinen	Henkinen / Sosiaalinen
Torjuntatekniikat joka suuntaan	Sijoittuminen -> puolustaako maalia vai aluetta	Keskivartalo-voima	Johtajuus
Avaustekniikat	Pelin rytmittäminen	Räjähävyys Kimmoisuus	Voitontahto Kilpailuhenkisyys
Jalalla pelaaminen	Pelin avaaminen	Nopeus lyhyellä matkalla, suunnanmuutos-nopeus	Paineensietokyky
Vastaantulot, peittäminen	Puolustuspelin ohjaaminen puheella	Liikkuvuus Elastisuus	Kärsivällisyys
Erilaiset keskitykset	Erikoistilanne pelaaminen		Itseluottamus
Harjoitteita	Harjoitteita	Harjoitteita	



13. Pelin jatkuva kierto





13. Hyökkäys- ja puolustuspelein teemat

HYÖKKÄYSPELI

- **Pelin avaaminen**
- **Leveyden tekeminen**
- **Syvyyden tekeminen**
- **Pelin rakentelu**
- **Pelattavaksi liikkuminen**
- **Tukeminen**
- **Hyökkääminen**
- **Murtautuminen**
- **Selustaan pelaaminen**
- **Maalinteko**
- **+Tilanteenvaihto**

PUOLUSTUSPELI

- **Tilanteenvaihto**
- **Prässääminen**
- **Hidastaminen**
- **Vetäytyminen**
- **Tukeminen**
- **Varmistaminen**
- **Pallon riistäminen**
- **Syötön katkaiseminen**
- **Aluepuolustaminen**
- **Miesvartiointi**
- **Kaventaminen**



HARJOITUSVIIKON ESIMERKKI

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Jaksotus 1	Vapa	Nopeus	Rasittava	Tekniikka	Valmistava	Harjoituspele/ pele	Palauttava
		Nopeus Pelitapa Pelipaikka	Pienpelit Pelitaito 1v1;2v2;3v3; 4v4 Nopeus- kestävyys	Kuljetus Käännös Harhautus Tilanteen- vaihto	Pelitaito Teemapelit Murtautuminen Keskitykset Pääpelit Maalinteko	Pele teeman mukainen	Omatoimiset tai joukkueen
Jaksotus 2	Vapa	Nopeus	Tekniikka	Rasittava	Palauttava Valmistava	Harjoituspele/ pele	Palauttava
		Nopeus Pelitapa Pelipaikka	Kuljetus Käännös Harhautus Tilanteen- Vaihto	Pienpelit Pelitaito 1v1;2v2;3v3; 4v4 Nopeus- kestävyys	Nopea reagointi Askeltiheys Teemapelit Murtautuminen Keskitykset Maalinteko Pääpallot Erikoistilanteet	Pele teeman mukainen	Palauttava Lihashuolto