



FC WILD VALMENNUSLINJA 2023

ASKEL 1 U6-U7

10.11.2022



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**
- **U6-U20 Ikäluokkajoukkueet**
- **Prinsessa- ja Ritarifutis**
- **Temppukoulu**
- **Taitokoulu**
- **Kykykoulu**
- **Futisleirit**

Vastuvalmentajat

Valmentajat

Apuvalmentajat



4. Yksilökeskeisyys

- **Yksilöiden tukeminen päivittäisessä toiminnassa**
- **Joukkueen menestyspaineet 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 riittäväällä 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 laitaneusut** - 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 herkkyyskaudesta

| 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**

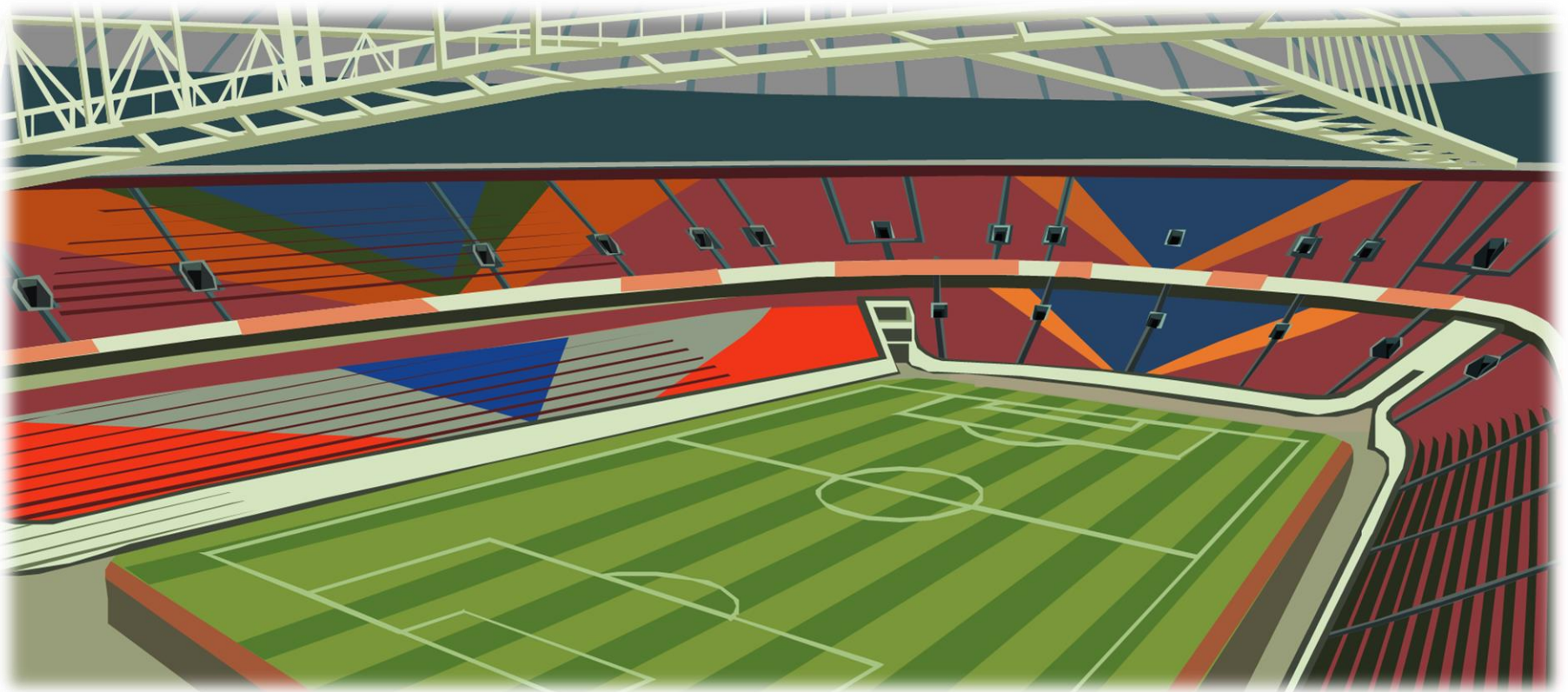
**Toinen askel omalle
huipulle U8-U9**

**Kolmas askel omalle
huipulle U10-U11**

**Neljäs askel omalle
huipulle U12-U13**

**Viides askel omalle
huipulle U14-U15**

**Kuudes askel omalle
huipulle U16-U19**





Perustan luominen

Askel 1 U6-U7

PERUSTAN LUOMINEN

U6-U7

HARJOITTELUMÄÄRÄ

**KOKONAISMÄÄRÄ
VKO**

Joukkueen kanssa

2(3)- kertaa viikossa

60-75min

n.14h

Omatoiminen ja muu liikunta

12 h- viikossa

Pelit yksilötasolla

35 peliä vuodessa

Tempukoulu

30 kertaa vuodessa

Harjoitussuunnitelma

6- viikon jaksoihin

**PELINOMAINEN
HARJOITTELU
HARJOITTELUN
PAINOTUKSET**

Leikkien ja pienpelien kautta

Pienpelien osuus 50%

Yleistaitavuus 25%

Lajitaito 25 %

ORGANISOINTI

**6- pelaaja kohti 1-
valmentaja**

PELIMUOTO

5v5

**VALMENTAJIEN
KOULUTUS**

D-lisenssi



Pelimuoto 1121

- 1. MAALIVAHTI
- 4. KESKUSPUOLUSTAJA
- 11. LAITAPELAAJA
- 7. LAITAPELAAJA
- 9. HYÖKKÄÄJÄ

Timantilla, haetaan jo tässä vaiheessa kolmea linjaa pelaamisessa, pyritään aktiiviseen pallon hallintaan. Kannustetaan pallon pitämistä, haastamista ei pakoteta syöttöpeleihin. Rohkeita läpiajoja ja maalintekoa.





HARJOITUKSEN RAKENNE

Askel 1 U6-U7

| Askel 1 | U6-U7 |
|-------------------------------|--|
| Ennen treeniä | Kotitehtävien tarkistus |
| Lämmittely 10min | Leikkejä joissa on nopeus, ketteryys, koordinaatio, havainnointi osuuksia mukana |
| Lajitaito 10min | Teeman mukaan (syöttäminen, haltuunotot, harhautukset, suojaaminen, ensimmäinen kosketus, kuljetus, laukaus, kääntyminen, pusku) |
| Pienpelit 15min | 1v1- 2v2 - 3v3 -4v4 peleinä ja leikkeinä teeman mukaan, Jaa pelit jaksoin niin saat parempaa vaikutuksen ja enemmän intensiteettiä. |
| Lajitaito 10min | Teeman mukaan (syöttäminen, haltuunotot, harhautukset, suojaaminen, ensimmäinen kosketus, kuljetus, laukaus, kääntyminen, pusku) |
| Pienpelit 15min | 1v1- 2v2 - 3v3 -4v4 peleinä ja leikkeinä teeman mukaan, Jaa pelit jaksoin niin saat parempaa vaikutuksen ja enemmän intensiteettiä. |
| Kokonaiskesto 60-75min | loppuun pieni rauhoittuminen, venytykset, palaute ja kotitehtävät. |
| Kaikki asiat | alusta pitäen, oikeita suorituksia vaatien. |
| Ennen kaikkea | ole itse innostava, positiivinen ja anna huomiota kaikille. |



Kenttäpelaaja

Askel 1 U6-U7

| Tekninen | Taktinen | Fyysinen | Henkinen / Sosiaalinen |
|---|---|--|--|
| Yleistuntuma palloon tehtävä ratoja | Pallollisen pelaajan ratkaisut syöttö, kuljetus, laukaus | Nopeus, ketteryys, koordinaatio, nopeat jalat | Keskittyminen Ryhmässä toimiminen |
| Syötöt maata pitkin sisäsyörjä, ulkosyörjä, liikkuvaan palloon | Pallottomana liikkuminen pois syöttövarjosta | Heittäminen, hyppääminen, juokseminen, eteen, taakse. Kuperkeikat, kärrynpyörät | Aktiivisuus, rohkeus |
| Haltuunotot sisäsyörjä, ulkosyörjä, jalkapohja Kääntyminen | Ensimmäisellä kosketuksella tilanteko itselle | Kestävyys leikkien ja pelien kautta | |
| Laukaukset oikea potkutekniikka liikkuvaan palloon | Yhden pelaajan prässi | Nopeus leikkien ja pelaten pallo mukana | |
| Pallon kuljettaminen sisäsyörjä, ulkosyörjä | | | |
| Pallon kanssa juokseminen | | | |
| Harjoitteita >> | Harjoitteita >> | Harjoitteita >> | |



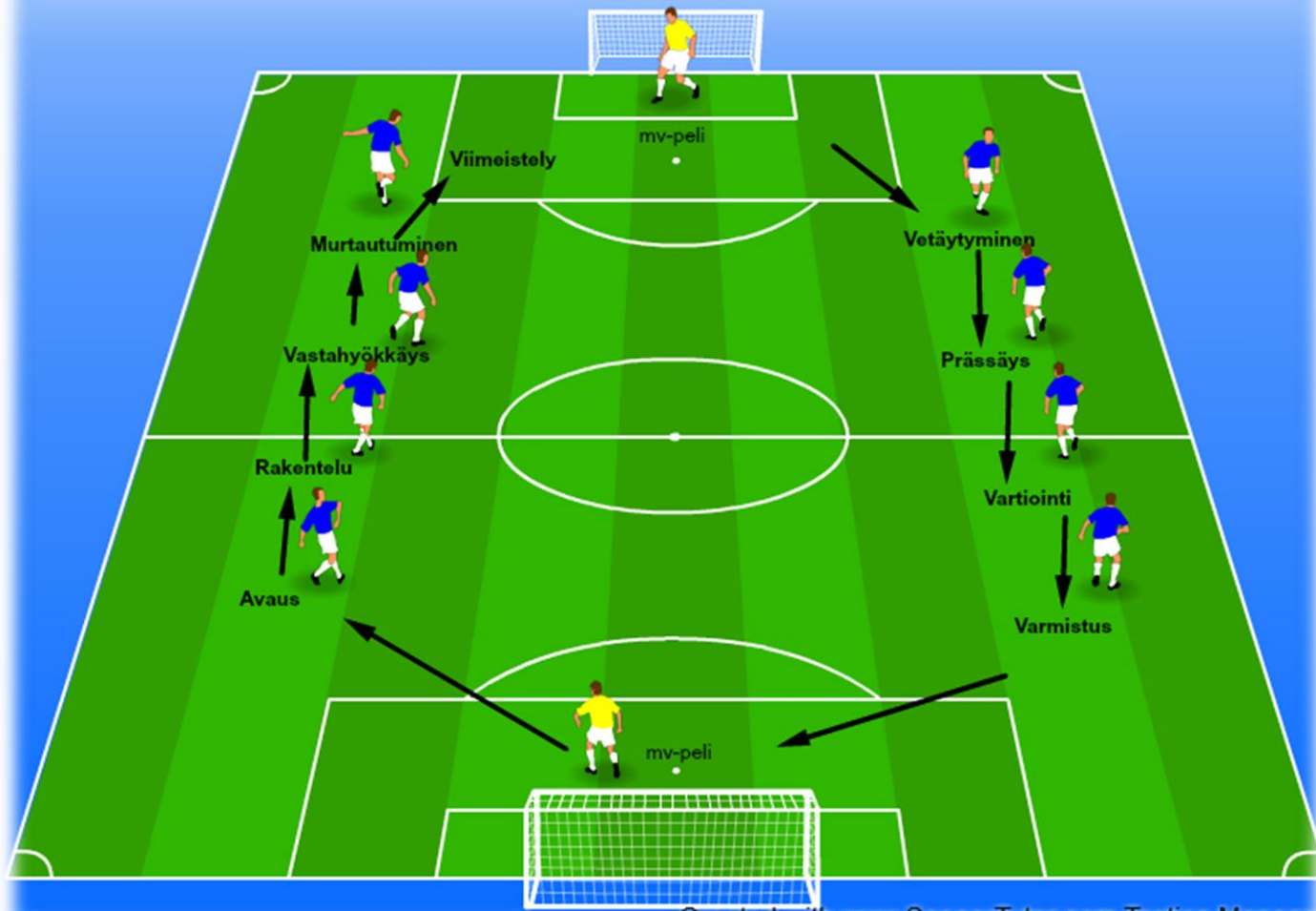
Maalivahti

Askel 1 U6-U7

| Tekninen | Taktinen | Fyysinen | Henkinen / Sosiaalinen |
|--------------------------------------|--|---|-----------------------------------|
| Perustorjunta tekniikat | Sijoittuminen maalissa palloon nähdän | Nopeus, ketteryys, kimmoisuus. | Rohkeus, vuorovaikutus |
| Vastaantulot, peittäminen | | Yleinen kehonhallinta | Aktiivisuus |
| Jalalla pelaaminen | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 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 | Harjoituspeleli/peleli | Palauttava |
| | | Nopeus Pelitapa Pelipaikka | Pienpelit Pelitaito 1v1;2v2;3v3; 4v4 Nopeus- kestävyys | Kuljetus Käännös Harhautus Tilanteen- vaihto | Pelitaito Teemapelit Murtautumisen Keskitykset Pääpelit Maalinteko | Peli teeman mukainen | Omatoimiset tai joukkueen |
| Jaksotus 2 | Vapa | Nopeus | Tekniikka | Rasittava | Palauttava Valmistava | Harjoituspeleli/peleli | Palauttava |
| | | Nopeus Pelitapa Pelipaikka | Kuljetus Käännös Harhautus Tilanteen- Vaihto | Pienpelit Pelitaito 1v1;2v2;3v3; 4v4 Nopeus- kestävyys | Nopea reagointi Askeltiheys Teemapelit Murtautumisen Keskitykset Maalinteko Pääpallot Erikoistilanteet | Peli teeman mukainen | Palauttava Lihashuolto |