



**FC WILD VALMENNUSLINJA 2023**  
**ASKEK 3 U10-U11**

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 menestyspainet 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

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



# 7. FC WILD pelaaja TAIDOILTAAN

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



# 7. FC WILD pelaaja ROOLEITTAIN

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



## 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

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



# 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
<b>LIKKUVUUS</b>	<b>LIKKUVUUS</b>	<b>LIKKUVUUS</b>	<b>LIKKUVUUS</b>	<b>LIKKUVUUS</b>	<b>LIKKUVUUS</b>	<a href="http://www.sami-hyypiaakatemia.fi/ideot">http://www.sami-hyypiaakatemia.fi/ideot</a>
<b>VOIMISTELU</b>	<b>VOIMISTELU</b>	<b>VOIMISTELU</b>	<b>VOIMISTELU</b>	<b>VOIMISTELU</b>	<b>VOIMISTELU</b>	
<b>KETTERYYS</b>	<b>KETTERYYS</b>	<b>KETTERYYS</b>	<b>KETTERYYS</b>	<b>KETTERYYS</b>	<b>KETTERYYS</b>	
<b>PUJOTTELU</b>	<b>NOPEUS</b>	<b>NOPEUS</b>	<b>NOPEUS</b>	<b>NOPEUS</b>	<b>NOPEUS</b>	
<b>SYÖTTÖ</b>	<b>SPL-TAITO</b>	<b>LT-PALLO</b>	<b>LT-PALLO</b>	<b>LT-PALLO</b>	<b>LT-PALLO</b>	
		<b>KESTÄVYYS</b>	<b>5-LOIKKA</b>	<b>5-LOIKKA</b>	<b>5-LOIKKA</b>	
		<b>SPL-TAITO</b>	<b>KESTÄVYYS</b>	<b>KESTÄVYYS</b>	<b>KESTÄVYYS</b>	
			<b>SPL-TAITO</b>	<b>SPL-TAITO</b>		
			<b>HENKINEN VAHVUUS</b>	<b>HENKINEN VAHVUUS</b>	<b>HENKINEN VAHVUUS</b>	<a href="http://www.kasv-aurheilijaksi.fi/">http://www.kasv-aurheilijaksi.fi/</a>





# 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
<b>Perusliikkeet</b>						
Juokseminen	●●● HH	HHH ---	-----	-----	-----	-----
Hyppääminen	●●● HH	HH ---	-----	-----	-----	-----
Kiipeäminen	●● HHH	HHH ---	-----	-----	-----	-----
Heittäminen	●● HHH	HHH ---	-----	-----	-----	-----
Kiinniottaminen	●● HHH	HHH ---	-----	-----	-----	-----
Potkaiseminen	●● HHH	HHH ---	-----	-----	-----	-----
<b>Taitavuustekijät</b>						
Tasapaino	●● HHH	HH ---	-----	-----	-----	-----
Ketteryys	●●● HH	HHHH	HH ---	-----	-----	-----
Rytmiyky	●●● HH	HHHH	HHH ---	-----	-----	-----
Reaktiokyky			HHH ---	-----	-----	-----
Koordinaatio	●●● HH	HHHH	HHH ---	-----	-----	-----
Liikkuvuus	●● HHH		HHHH --	-----	-----	-----
<b>Kestävyys</b>						
Aerobinen	●●●●●●	●●●● --	-----	HHHH	HHHH	HHHH
Anaerobinen nopeuskestävyys		●●●●●●	-----	- HHH	HHHH	HHHH
Maitohapoton		●●●●●●	-----	HHHH	H- ---	-----
Maitohapollinen			●●●● --	-- HHH	HHHH	-----
<b>Voima</b>						
Lihaskestävyys	●●●●●●	-----	-----	-----	-----	-----
Nopeusvoima	●●●●●●	-----	----- HH	HHHH	HH ---	-----
Maksimivoima				-----	HHHH	HHHH
Kimmoisuus	●●●●●●	-----	HHHH	HHHH	HHHH	HHHH
<b>Nopeus</b>						
Reaktionopeus	●●●● HH	HHHH	-----	-----	-----	-----
Liike-/askeltiheys	●●●● --	HHHH	HHH ---	-----	-----	-----
Liikenopeus	●●●●●●	●●●● --	--- HHH	HHHH	-----	-----
Räjähtävä nopeus		●●●●●●	--- HH	HHHH	HHH ---	-----
<b>Harjoittelun vaiheet</b>	<b>Yleinen (0–9-v)</b>	<b>Lajikohtainen (10–15-v)</b>		<b>Huipulle (16–21-v)</b>		
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**

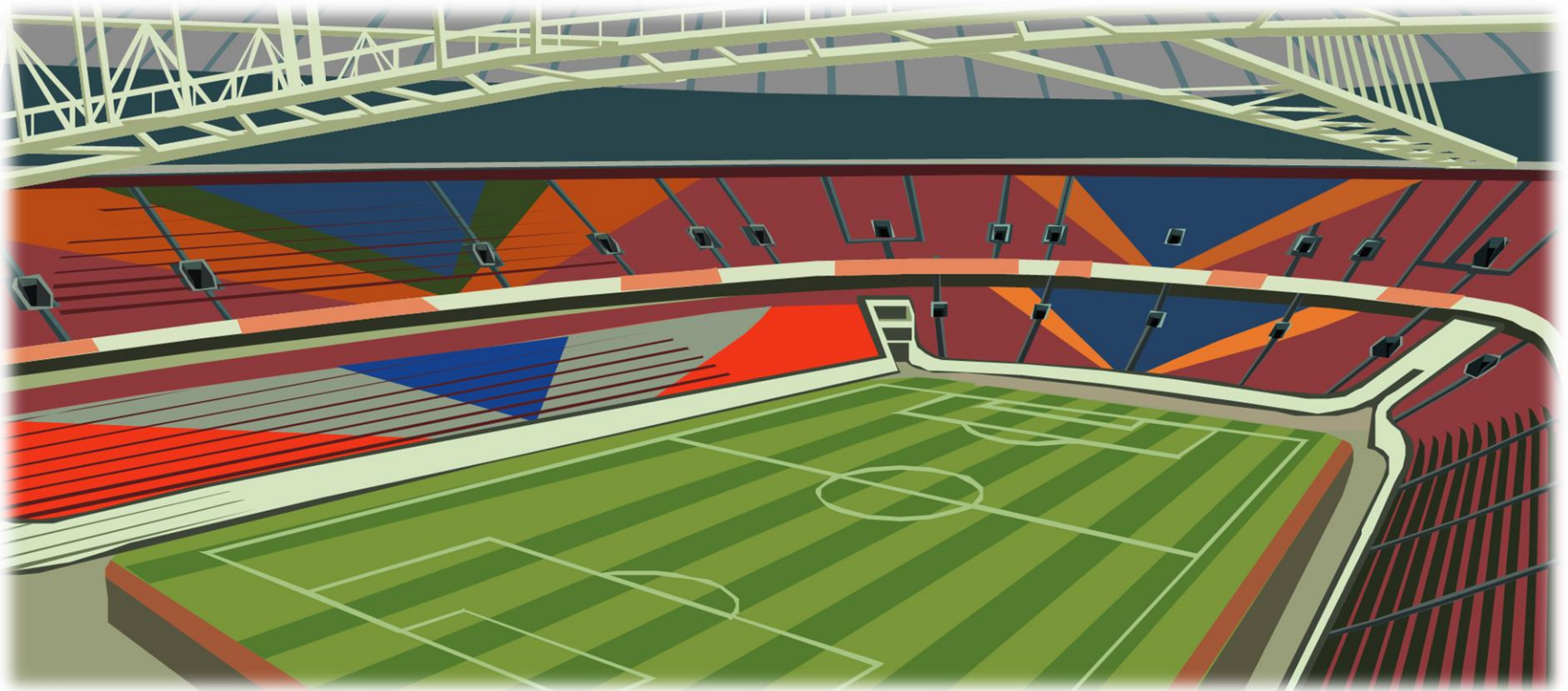
**Toinen askel omalle  
huipulle U8-U9**

**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 3 U10-U11

### PERUSTAN LUOMINEN

U10-U11

### HARJOITTELUMÄÄRÄ

**KOKONAISMÄÄRÄ  
VKO**

**Joukkueen kanssa**

**4 (5) kertaa viikossa**

**90min**

**n.17h**

**Omatoiminen ja muu liikunta**

**12 h- viikossa**

**Pelit yksilötasolla**

**40-45 peliä vuodessa**

**Taitokoulu**

**44 kertaa vuodessa tasoryhmissä**

**Harjoitussuunnitelma**

**6- viikon jaksoihin**

### TASORYHMÄT

**Pelien ja harjoitusten sisällä**

**PELINOMAINEN  
HARJOITTELU  
HARJOITTELUN  
PAINOTUKSET**

**Pienpelien kautta**

**Pelikäsitys  
/pelipaikkakohtainen 50%**

**Oheisharjoittelu  
20%**

**Lajitaito 30%**

**ORGANISOINTI**

**10 - pelaaja kohti  
1-valmentaja**

**PELIMUOTO**

**8v8**

**VALMENTAJIEN  
KOULUTUS**

**C-lisenssi**



## PELI MUOTO 1331

1. MAALIVAHTI
2. LAITAPUOLUSTAJA
3. LAITAPUOLUSTAJA
4. KESKUSPUOLUSTAJA
8. KESKIKENTTÄ
9. HYÖKKÄÄJÄ
7. LAITAPELAAJA
11. LAITAPELAAJA

**Kolme linjaa löytyy. Rohkeaa ylöspäin pelaamista 1v1 haastamista ja tilanteiden voittamista. Ole vahva kaksinkamppailuissa Linjojen yhtenäistä liikkumista pelirohkeutta.**

**11**

**3**

**9**

**8**

**4**

**mv**

**7**

**2**



# Harjoituksen rakenne

## Askel 3 U10-U11

<b>Askel 3</b>	<b>U10-U11 v</b>
<b>Ennen treeniä</b>	<b>Oheisharjoittelu, kotitehtävien tarkistus</b>
<b>Lämmittely 15min ennen kenttävuoroa</b>	<b>koordinaatio, nopeus, ketteryys, reagointi, pallon kanssa</b>
<b>Lajitaito 15min</b>	<b>Teemat (harhautus, Syöttäminen, haltuunotto, suojaaminen, kuljettaminen, laukaus, pusku, kääntyminen, ensimmäinen kosketus, pelikäsitys)</b>
<b>Pienpelit 15min</b>	<b>Taitoharjoituksen teemoja toteutetaan</b>
<b>Lajitaito 15min</b>	<b>Teemat (harhautus, Syöttäminen, haltuunotto, suojaaminen, kuljettaminen, laukaus, pusku, kääntyminen, ensimmäinen kosketus, pelikäsitys)</b>
<b>Pienpelit 15min</b>	<b>Loppupeli, taitoharjoituksen teemoja toteutetaan</b>
<b>Lihaskunto/ aktiiviset venyttelyt 15 min</b>	<b>Joukkueen kanssa</b>
<b>Kokonaiskesto 90min</b>	
<b>Venyttely/liikkuvuus</b>	<b>Omatoiminen 1-2 h treenien jälkeen</b>



# Kenttäpelaaja

## Askel 3 U10-U11

<b>Tekninen</b>	<b>Taktinen</b>	<b>Fyysinen</b>	<b>Henkinen / Sosiaalinen</b>
<b>Pallonkäsittely</b>	<b>Kahden pelaajan yhteistyö prässi-tuki</b>	<b>Nopeus Liiketiheys Reaktiot</b>	<b>Vastuullisuus Vuorovaikutus</b>
<b>Kuljettaminen, käännökset, harhautukset</b>	<b>Aluepuolustaminen: alkeet 1-3 pelaajaa</b>	<b>Kestävyys aerobisesti pelin kautta</b>	<b>Kärsivällisyys</b>
<b>Syöttö aina liikkeestä liikkeeseen</b>	<b>Tiiviys, etäisyydet ohjaaminen puheella</b>	<b>Lihaskunto oma vartalo vastuksena</b>	<b>Itseluottamus</b>
<b>Ensimmäinen kosketus suunta, pelin mukaan</b>	<b>Ylivoima / alivoima tilanteet</b>	<b>Koordinaatio Ketteryysradat</b>	<b>Pelirohkeus</b>
<b>Laukaus liikkuvaan palloon Pääpeli peruspuskut</b>	<b>Leveyden ja syvyyden käyttö</b>		
<b>Oma harjoittelu tunti taitoa joka päivä.</b>	<b>Pelipaikkakohtainen</b>	<b>Oma harjoittelu lihaskunto puolituntia ennen treeniä.</b>	
<b>Harjoitteita &gt;&gt;</b>	<b>Harjoitteita &gt;&gt;</b>	<b>Harjoitteita &gt;&gt;</b>	





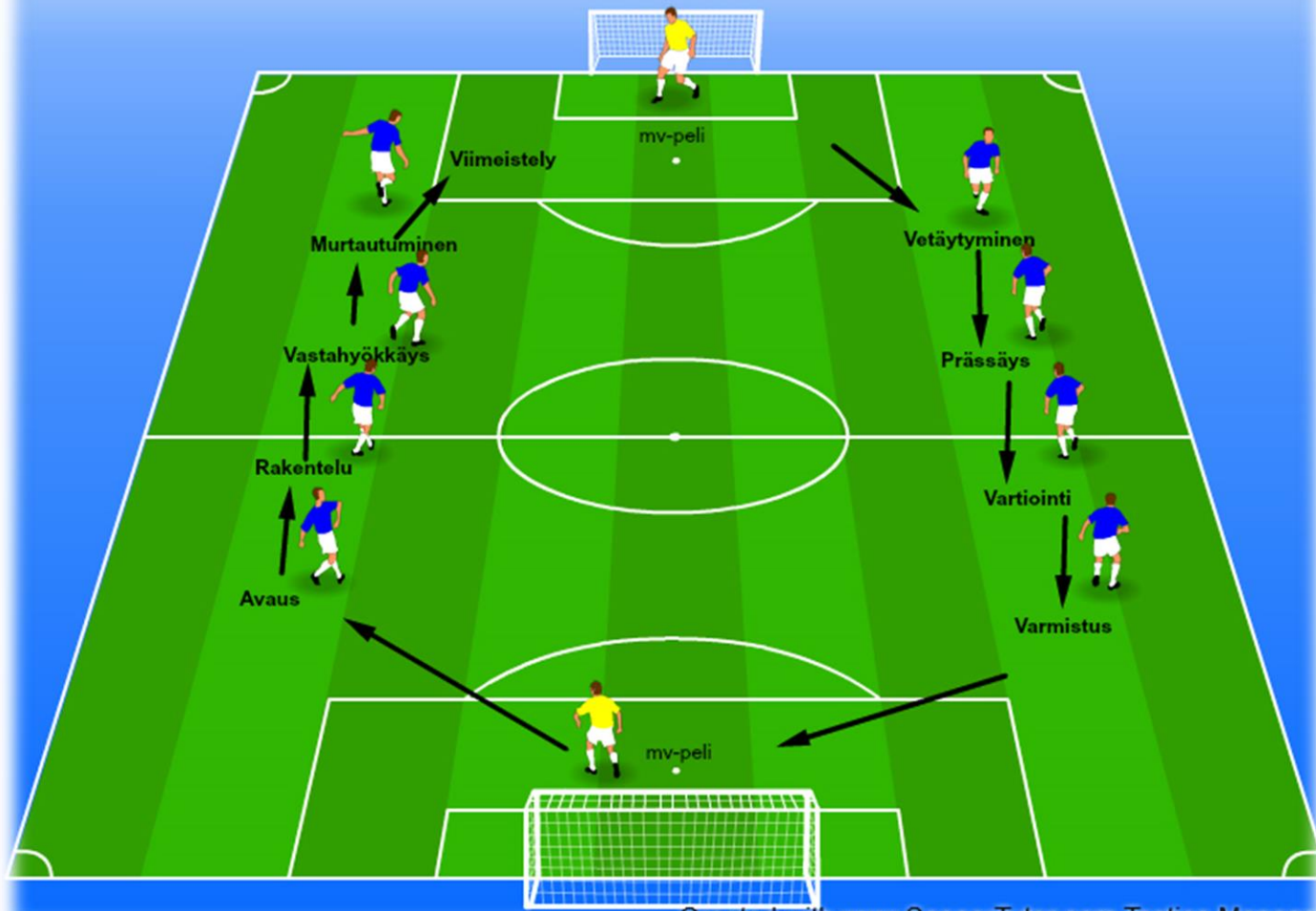
# Maalivahti

## Askel 3 U10-U11

<b>Tekninen</b>	<b>Taktinen</b>	<b>Fyysinen</b>	<b>Henkinen / Sosiaalinen</b>
<b>Torjuntatekniikat joka suuntaan</b>	<b>Sijoittuminen -&gt; puolustaako maalia vai aluetta</b>	<b>Nopeus Ketteryys Kimmoisuus</b>	<b>Rohkeus</b>
<b>Vastaantulot, peittäminen</b>	<b>Pelin avaaminen, nopea, hidas, lyhyt, pitkä</b>	<b>Keskivartalon voima</b>	<b>Voitontahto Kilpailuhenkisyys</b>
<b>Jalalla pelaaminen</b>		<b>Nopeat suunnan muutokset</b>	<b>Paineensietokyky</b>



# 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
<b>Jaksotus 1</b>	<b>Vapa</b>	<b>Nopeus</b>	<b>Rasittava</b>	<b>Tekniikka</b>	<b>Valmistava</b>	<b>Harjoituspeleli/peleli</b>	<b>Palauttava</b>
		<b>Nopeus Pelitapa Pelipaikka</b>	<b>Pienpelit Pelitaito 1v1;2v2;3v3; 4v4 Nopeus- kestävyys</b>	<b>Kuljetus Käännös Harhautus Tilanteen- vaihto</b>	<b>Pelitaito Teemapelit Murtautuminen Keskitykset Pääpelit Maalinteko</b>	<b>Peli teeman mukainen</b>	<b>Omatoimiset tai joukkueen</b>
<b>Jaksotus 2</b>	<b>Vapa</b>	<b>Nopeus</b>	<b>Tekniikka</b>	<b>Rasittava</b>	<b>Palauttava Valmistava</b>	<b>Harjoituspeleli/peleli</b>	<b>Palauttava</b>
		<b>Nopeus Pelitapa Pelipaikka</b>	<b>Kuljetus Käännös Harhautus Tilanteen- Vaihto</b>	<b>Pienpelit Pelitaito 1v1;2v2;3v3; 4v4 Nopeus- kestävyys</b>	<b>Nopea reagointi Askeltiheys Teemapelit Murtautuminen Keskitykset Maalinteko Pääpallot Erikoistilanteet</b>	<b>Peli teeman mukainen</b>	<b>Palauttava Lihashuolto</b>