



**FC WILD VALMENNUSLINJA 2023**  
**ASKEL 5 U14-U15**

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 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

<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/ videot">http://www.sami-hyypiaakatemia.fi/ videot</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>Taitavuustekijät</b>						
Perusliikkeet						
Juokseminen	●●● HH	HHH ---	-----	-----	-----	-----
Hyppääminen	●●● HH	HH ---	-----	-----	-----	-----
Kiipeäminen	●● HHH	HHH ---	-----	-----	-----	-----
Heittäminen	●● HHH	HHH ---	-----	-----	-----	-----
Kiinniottaminen	●● HHH	HHH ---	-----	-----	-----	-----
Potkaiseminen	●● HHH	HHH ---	-----	-----	-----	-----
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**

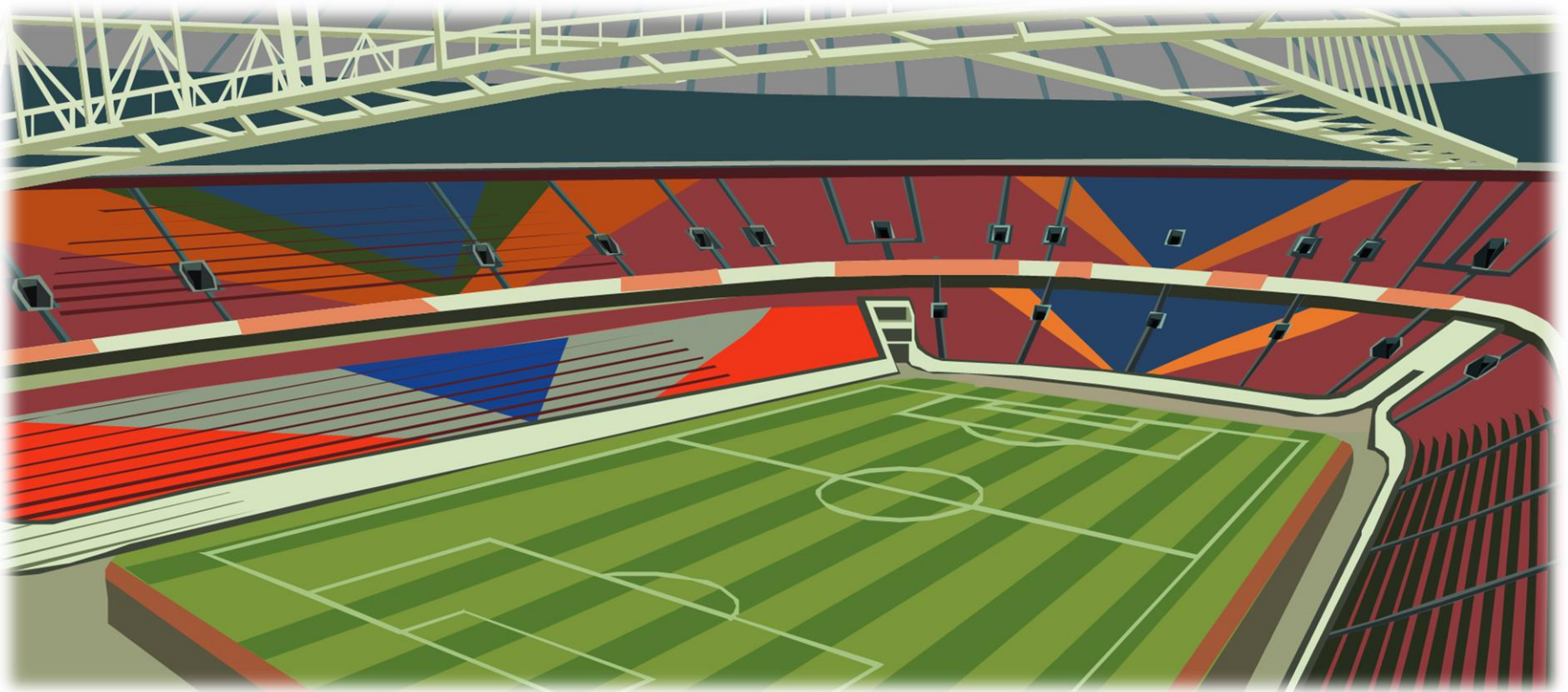
**Toinen askel omalle  
huipulle U8-U9**

**Kolmas askel omalle  
huipulle U10-U11**

**Neljäs askel omalle  
huipulle U12-U13**

**Viides askel omalle  
huipulle U14-U15**

**Kuudes askel omalle  
huipulle U16-U19**





# Kilpailemisen opettelu

## Askel 5 U14-U15

### KILPAILEMISEN OPETTELU

U14-U15

**KOKONAISMÄÄRÄ  
VKO**

### HARJOITTELUMÄÄRÄ

n.20h

Joukkueen kanssa	5-7 kertaa viikossa 10h	90min>
Omatoinen ja muu liikunta	10 h- viikossa	
Pelit	65 peliä vuodessa	
Eliittiryhmä	Aamuharjoitukset	
Harjoitussuunnitelma	6- viikon jaksoihin	

### TASORYHMÄT

Pelien ja harjoitusten sisällä

### 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

UEFA B- 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 5 U14-U15

<b>Askel 5</b>	<b>U14-U15 v</b>
<b>Lämmittely/oheisharjoittelu 15-30 min 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 15-30 min</b>	<b>Joukkueen kanssa</b>
<b>Kokonaiskesto 90-120 min</b>	
<b>Venyttely/liikkuvuus</b>	<b>Omatoiminen 1-2 h treenien jälkeen</b>



# Kenttäpelaaja

## Askel 5 U14-U15

<b>Tekninen</b>	<b>Taktinen</b>	<b>Fyysinen</b>	<b>Henkinen / Sosiaalinen</b>
<b>Syötöt pitkät, lyhyet maassa, ilmassa</b>	<b>Osajoukkueen, kokojoukkueen taktiikka</b>	<b>Nopeusvoima kimmoisuus hyyt loikat</b>	<b>Tavoitteellisuus</b>
<b>Laukaukset läheltä, kaukaa</b>	<b>Pelinohjaaminen puhumalla</b>	<b>Liikenopeus eri liikkeissä</b>	<b>Kärsivällisyys</b>
<b>Maalinteko, viimeistely</b>	<b>Pelin jatkuva kierto</b>	<b>Lihusvoima kuntopiiri tyypisesti, keppijumppa</b>	<b>Sitoutuminen</b>
<b>Ensimmäinen kosketus, suuntaaminen, kääntyminen</b>	<b>Hyökkäyspeli hetkellisen ylivoiman luonti, jalasta haku taustanousu</b>	<b>Kestävyys asteittain intervalli tyypisesti. Lajin omainen, pallo mukana</b>	<b>Johtajuus</b>
<b>Kuljettaminen nopeat suunnanmuutokset</b>	<b>Pelin leveys, syvyys</b>	<b>Säilytetään nivelten liikelaajuus</b>	<b>Itseluottamus</b>
<b>Pääpeli puskujen suuntaaminen</b>	<b>Pelipaikka oppi</b>		<b>Voiton tahto</b>
<b>Harhautusten vahvistaminen</b>			



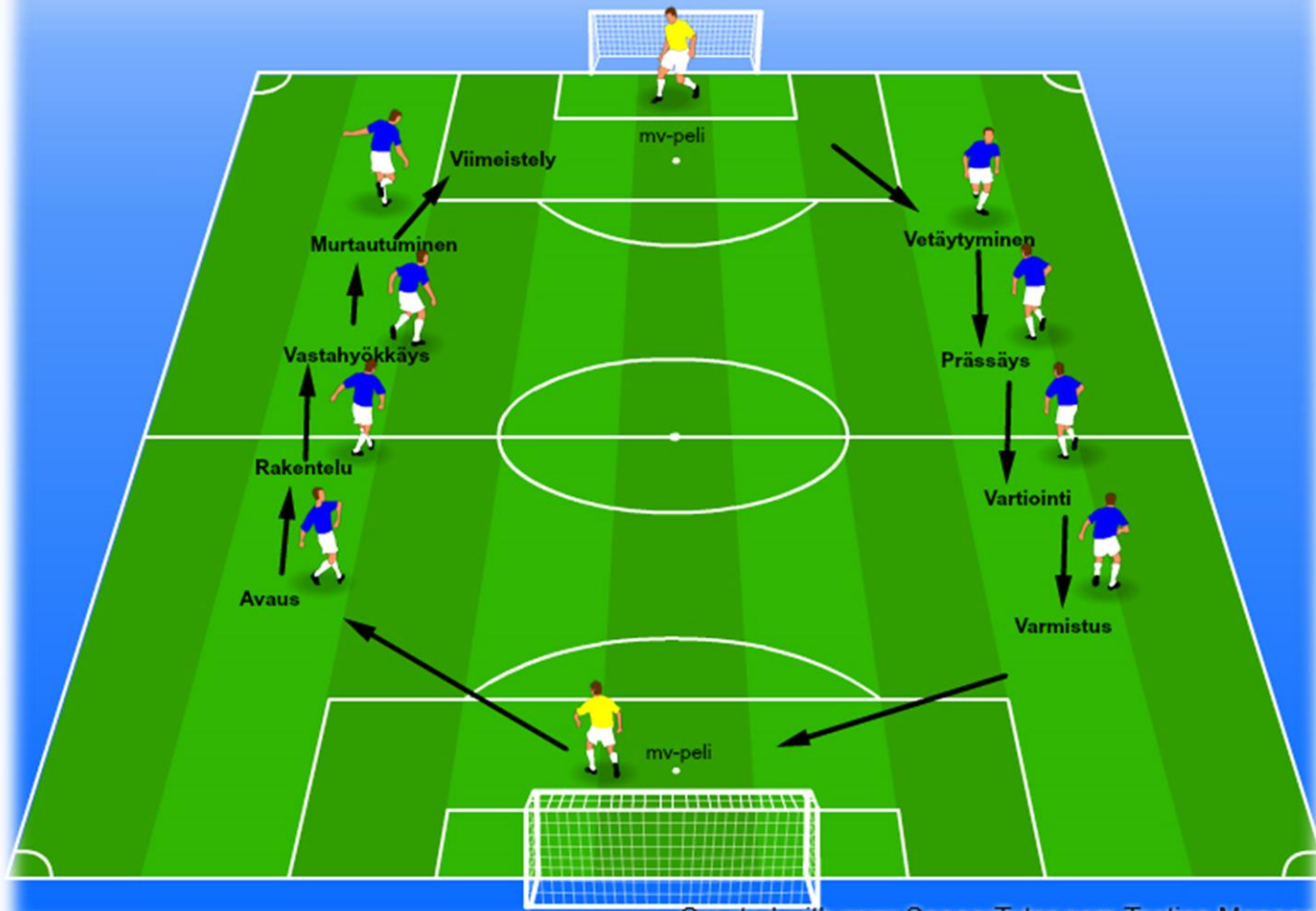
# Maalivahti

## Askel 5 U14-U15

<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>Keskivartalo-voima</b>	<b>Johtajuus</b>
<b>Avaustekniikat</b>	<b>Pelin rytmittäminen</b>	<b>Räjähtävyys Kimmoisuus</b>	<b>Voitontahto Kilpailuhenkisyys</b>
<b>Jalalla pelaaminen</b>	<b>Pelinavaaminen</b>	<b>Nopeus lyhyellä matkalla, suunnanmuutos- nopeus</b>	<b>Paineensietokyky</b>
<b>Vastaantulot, peittäminen</b>	<b>Erikoistilanne pelaaminen</b>	<b>Liikkuvuus Elastisuus</b>	<b>Kärsivällisyys</b>
<b>Erilaiset keskitykset</b>			<b>Itseluottamus</b>



# 13. Pelin jatkuva kierto







# 13. Hyökkäys- ja puolustuspelein teemat

## HYÖKKÄYSPELI

- **Pelin avaaminen**
- **Leveyden tekeminen**
- **Syvyiden 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>Harjoituspele/ pele</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 Murtautumisen Keskitykset Pääpelit Maalinteko</b>	<b>Pele 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>Harjoituspele/ pele</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 Murtautumisen Keskitykset Maalinteko Pääpallot Erikoistilanteet</b>	<b>Pele teeman mukainen</b>	<b>Palauttava Lihashuolto</b>