



**PIF JALKAPALLON**  
**VALMENNUSLINJAUS**  
**Päivitetty 2020**

## **1. VALMENNUSLINJAUS MIKSI**

Haluamme PIF:enissä kehittää meidän jalkapallopelaajia yhtenäisen linjauksen mukaan, jotta pelaajat koulutettaisiin systemaattisesti jalkapallon teknisissä ja taktisissa taidoissa vaiheittain eteenpäin. Näin ollen, kun pelaaja on siirtymässä nappulaikävaiheesta juniori-ikävaiheeseen, hänellä olisi vaadittavat tekniset- ja taktiset perustaidot jalkapallossa.

Jalkapallon valmennuslinjauksen tavoitteena on auttaa aloittavaa valmentajaa hänen arjessaan harjoitusten suunnittelussa ja toteutuksessa. Valmennuslinjaus on työkalu valmentajille, jotta he pystyvät tekemään vuosisuunnitelman ja kausisuunnitelmia linjauksessa olevien perusteemojen mukaan. Sen lisäksi valmennuslinjaus sisältää malliharjoituspaketin, joka tukee uuden valmentajan arkea harjoituksissa.

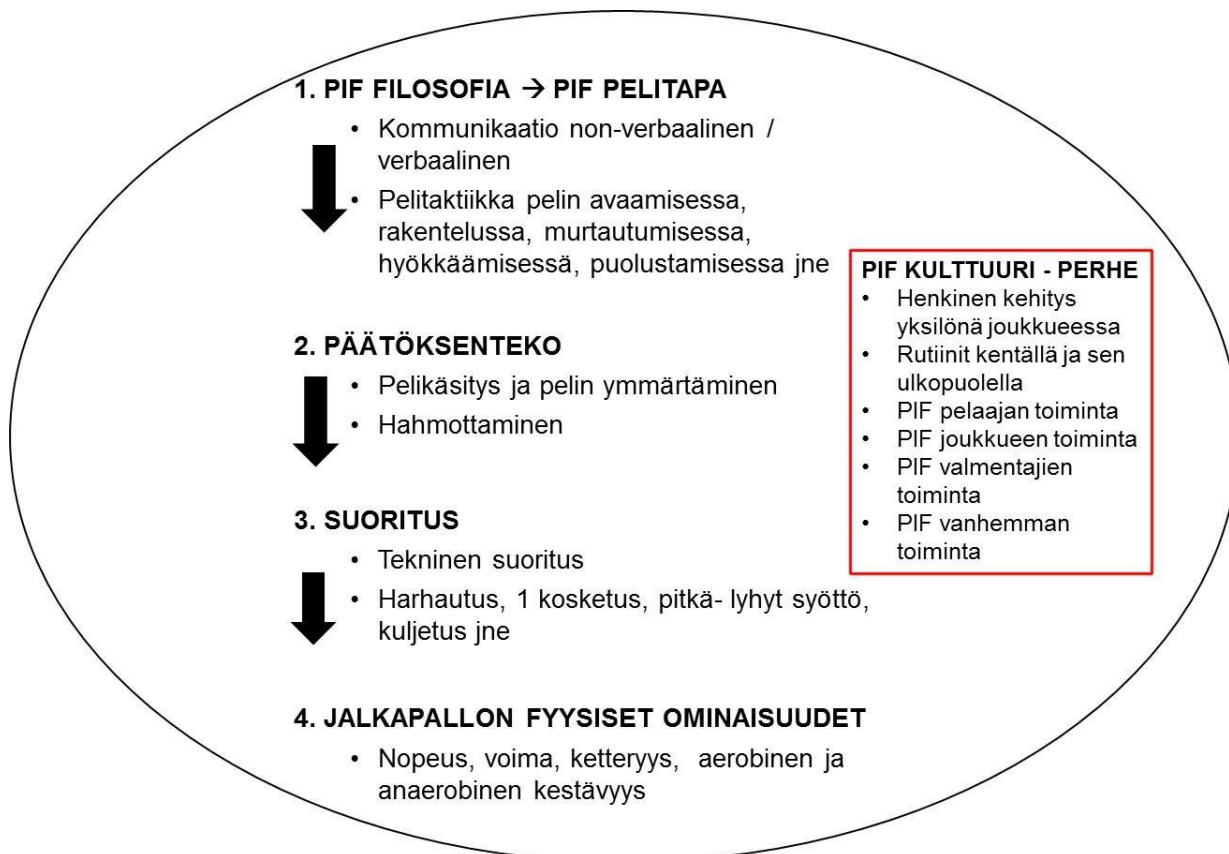
## **2. JALKAPALLOTOIMINTA PIF**

Piffenin jalkapallotoiminnassa on kaksi avainasiaa jotka pitää näkyä joka harjoituksessa iästä riippumatta:

1. Kaikilla on hauskaa
2. Opitaan kilpailemaan omalla tasolla

Pelaajan kehitys on rakennettu neljään osaan. Pelaajan kehitys kulkee käsi kädessä Piffenin kulttuurin eli niin sanotun PIF-perheen kanssa. Tällä pyritään toimimaan yhteisönä ja toimintaan sitoutuvat sekä pelaajat, vanhemmat että valmentajat. Pyrimme myös tekemään yhteistyötä muiden urheilujaostojen kanssa jotta pelaajistamme tulisivat monipuolisia urheilijoita.

## 2.1 PIF PELAAJAN KEHITYSMALLI



## 2.2 PIF FILOSOFIA

Kaikki seuran valmentajat sitoutuvat noudattamaan PIF valmennuslinjausta sekä seuran asettamia valmentajan koulutustaso määräytyksiä. Valmentajat suunnittelevat vuosisuunnitelman valmennuspäällikölle kerran vuodessa. Vuosisuunnitelma sisältää 2-4 teemaa/vuosi ja teemat tulevat valmennuslinjauksesta. Vuosisuunnitelma jaetaan kausisuunnitelmiin teemojen mukaan. Yhtä teemaa voidaan harjoitella 4-6 viikkoa. Valmentajilla voi myös olla yksi yleisteema joka jatkuu koko vuoden. Pelikaudella harjoitellaan peleissä ilmeneviä ongelmia/yksityiskohtia.

Piffenissä pelaaja ja peli ovat keskiössä. Valmentajat noudattavat yksilökeskeistä valmennustapaa missä huomioidaan yksilön omaa taito- sekä henkistä tasoa.

Piffenissä noudatetaan myös kaikki pelaa sääntöä, eli kaikki pelaajat saavat pelata riittävästi ja omalla tasollaan.

Harjoitustapahtumat ovat meille kaikkein tärkeimmät. Harjoitukset ovat aina tärkeää valmistautumista tuleviin otteluihin. Harjoittelemme säännöllisesti ja suunnitelmallisesti. Harjoitukset noudattavat PIF-valmennuslinjausta ja valmennuspäällikkö on vastuussa siitä että vastuvalmentajat noudattavat valmennuslinjausta. Valmennuspäällikkö vierailee säännöllisesti joukkueiden harjoituksissa ja seuraa valmentajien työtä kentällä sekä vetää malliharjoituksia.

Harjoitustapahtuman avainasioita

1. Säännöllisyys (ympäri vuoden)
2. Harjoittelu tasoryhmissä
3. Pienet harjoitus – ja peliryhmät 6-8 pelaajaa / ohjaaja)

Yksittäiset ottelutapahtumat ovat meille oppimistilaisuuksia missä pelaajillemme annetaan mahdollisuus toteuttaa oppimiaan asioita. PIF-pelaaja pelaa hänelle sopivassa, oman tasoisessa peliympäristössä, missä hänellä on mahdollisuus onnistua ja kehittyä. Mikäli pelaaja tätä taustaa vasten annetaan mahdollisuus pelata vanhemman ikäluokan kanssa, tämä tapahtuu aina pelaajan ja hänen vanhempiansa suostumuksella. Harjoituskerrat ovat yhteydessä myös pelitapahtumiin. Täten pelitapahtuman voi korvata harjoituskerran, mutta säännöllisesti harjoituksia ei tule korvata peleillä.

PIF Jalkapallo tarjoaa pelaajilleen myös mahdollisuuden lisäharjoitteluun:

- Taito- ja kyky harjoitukset
  - Taitoharjoitukset ovat 10-11 vuotiaille tytöille ja pojille kerran viikossa
  - Kykyharjoitukset ovat 12-14 vuotiaille tytöille ja pojille kerran viikossa
- Akatemiaharjoitukset
  - 15 – 17 vuotiaat pojat ja tytöt
  - 2 kertaa / viikko (aamuharjoitus kerran viikossa ja iltapäiväharjoitus kerran viikossa)
  - Kohderyhmä: lahjakkaat, innokkaat ja tavoitteelliset pelaajat

Yhden harjoituksen suunnittelu - ”yksinkertainen on kaunista”:

1. Intensiivisyys: paljon tekemistä, paljon toistoja ja vähän ihmettelyä
  - Suunnittele harjoitus niin että pystyt pienillä muutoksilla siirtymään harjoitteista toiseen (pelialue).
2. Jokaiseen harjoitukseen ei tarvitse keksiä uusia harjoitteita vaan kehitä jo olemassa olevia harjoitteita, toistamisesta opitaan ☐ ja muista että on hauskaa
  - Esimerkki: 1v1 harjoitteesta ☐ 2v1 harjoite (mahdollisuus syöttää tai harhauttaa) ☐ 3v1 (harjoite jossa pitää syöttää ennen maalin tekemistä)
  - Suunnittele harjoitteet tasoryhmiin
  - Kaikki tekevät samaa 1v1 harjoitetta mutta kaksi parasta pelaajaa pelaavat vastakkain, kaksi seuraavaksi parasta vastakkain jne... Näin kaikki saavat onnistua ja epäonnistua harjoituksissa

Harjoituksen toteutus:

- Pyri organisoimaan kentät, maalit, liivit, pallot ja muut tarvikkeet valmiiksi jo ennen harjoituksia. Vaihtoehtoisesti yhden harjoitteen aikana toinen valmentaja/jojo/vanhempi käy organisoimassa alueet valmiiksi
- Ole positiivinen ja näytä esimerkkiä itse, pyri olemaan ajoissa paikalla
- Anna pelaajille aikaa oppia harjoite ja aikaa keksiä itse ongelmiin ratkaisuja! Tarjoa ongelmiin vaihtoehtoja!
- Harjoituksissa/peleissä: älä huuda syötä, älä noin, mene ☐ vältä yleistä palautetta ☐ mieluummin kysy, kehu ja eriytä yksilöllisiin haasteisiin
- Epäonnistumiset kuuluvat harjoituksiin, passiivisuus ei

## **2.3 PIF KULTTUURI - PERHE**

### **Visiomme PIF pelaajasta:**

- omaa hyvät tekniset taidot jotka yhdessä luovan pelikäsityksen kanssa muodostaa monipuolisen toiminnallisen pelitaidon
- pelaa hyvällä itseluottamuksella, tekee itsenäisiä ja rohkeita ratkaisuja
- uskaltaa haastaa ja on taitava 1 vs 1 tilanteissa
- omaa monipuoliset liikunnalliset taidot
- haluaa voittaa, mutta pystyy myös häviämään
- pyrkii aina tekemään parhaansa niin harjoituksissa kuin peleissäkin
- pystyy vastaanottamaan ja antamaan palautetta
- haluaa oppia ja olla aktiivinen

### **Visiomme PIF joukkueesta:**

- pyrkii aina pelaamaan taitavaa jalkapalloa, mikä sisältää monipuolista syöttöpeliä kuin myös rohkeita yksilöllisiä ratkaisuja.
- osaa, haluaa ja hallitsee palloa
- pelaa yritteliästä ja aktiivista jalkapalloa, missä jokainen pelaaja osallistuu niin hyökkäys- kuin puolustuspeliin
- pelaa nopeaa suunnanmuutospeliä, pyrkii pallon menettäessään riistämään sen mahdollisimman nopeasti takaisin omalle joukkueelle.
- pelaajat ja joukkueenosat osaavat kommunikoida sekä tekevät jatkuvasti yhteistyötä.

### **Visiomme PIF valmentajasta/ohjaajasta:**

- noudattaa seuran laatimaa valmennuslinjausta
- on avoin, rehellinen ja oikeudenmukainen
- on läsnä
- kannustaa ja luo positiivisen ilmapiirin ja hyviä kokemuksia lajista
- priorisoi ja ymmärtää yksilöllisen pelaajalähtöisen toimintatavan niin harjoituksissa kuin peleissä
- suunnittelee – osaa opettaa – kehittää
- innostaa – sytyttää

- kunnioittaa seuran linjauksia, eikä puhu ulospäin vanhemmille, toisille toimijoille ym negatiivisesti seuran toiminnasta
- osallistuu säännöllisesti seuran sisäisiin koulutuksiin ja valmentajatapahtumiin

#### **Visiomme PIF vanhemmasta:**

- osallistuu aktiivisesti joukkueen toimintaan, kaikille löytyy rooli joukkueesta
- tukee lapsen harrastusta läsnäolollaan harjoituksissa, peleissä ja turnauksissa
- saa päättää ja seuraa joukkueen yhteisiä pelisääntöjä
- on hyvä esimerkki kentän laidalla

### **3. VALMENNUKSELLISET VAIHEET**

#### **3.1 IKÄRYHMÄT**

##### **1. Perusvaihe:**

- Leikki-ikäiset
  - 2-4 vuotiaat pallokerho (leikitään pallon kanssa)
  - 5-6 vuotiaat jalkapalloeskari (oppivat pelin perusasioita)
- Nappulaikäiset (oppivat pelaamaan 5v5)
  - 7-9 vuotiaat nappulaikäiset

##### **2. Oppii harjoittelemaan ja kilpailemaan (oppivat pelaamaan 8v8)**

- 10-14 nuoremmat juniori-ikäiset

##### **3. Oppii kilpailemaan ja voittamaan (oppivat pelaamaan 11v11)**

- 15-17 vanhemmat juniori-ikäiset

##### **4. Oppii voittamaan**

- 18- vuotiaat

##### **5. Urheilijan jälkeinen vaihe**

- valmentajaura

## **3.2 VALMENNUKSEN RAKENNE**

### **3.2.1 Leikki-ikäiset**

#### **3-4 vuotiaat – pallokerho**

Jalkapallon ja käsipallon yhteinen pallokerho toimii kerran viikossa kouluvuoden kalenterin mukaan. Pallokerhossa tärkeintä on saada lapsi innostumaan pallosta leikin avulla ja että kaikki lapset saavat osallistua ja pitää hauskaa. Pallokerhossa vanhempi osallistuu aktiivisesti lapsen kanssa eri harjoitustehtäviin. Pallokerho kehittää motorisia taitoja (tasapaino, ketteryys, koordinaatio y.m), sosiaalisia taitoja ja kognitiivisia taitoa (laskemista, ruumiinosat, värit, kuuntelemista, tehtävien ratkasua y.m). Yhden tapahtuman kesto on 60 min josta aktiivista tekemistä on 45 min.

#### **5-6 vuotiaat Jalkapallo - eskari**

Jalkapallo-eskari toimii kerran viikossa talvikaudella ja kaksi kertaa viikossa keväällä ja syksyllä. Harjoitellaan kouluvuoden mukaan, eli kesällä pidetään taukoa. Harjoituksen kesto 60 min. Leikinomainen tutustuminen palloon ja peliin. Vanhemmat mukana loppuleikeissä. Tavoitteena on opettaa lapsille pelin avainasiat pienpelien muodossa (3v3 / 4v4):

- pelin avaaminen □ mitä tehdään, pelaaja ratkaisee itse
- yritetään rohkeasti itse kuljettaa pallo pelissä eteenpäin ja ohi vastustajan 1v1
- maalivahdin perustehtävät
- pelisäännöt

Toiseksi meillä on tavoitteena opettaa lapsille kauden aikana tekniset perustaidot pallon kanssa (kuljettamista, pomputtelua, harhauttamista, maalintekoa) eri jalan osilla ja molemmilla jaloilla. Tekniset taidot tarkistetaan kotiläksyillä ja kannustetaan samalla omaehtoiseen harjoitteluun eri palkintosysteemien avulla. Fyysiset osuudet tehdään leikin muotoisesti ja kilpaillen. Harjoitusten aikana huomioidaan eri tasoryhmät ja pelaajat yksilöinä.

### 3.2.2 6-9 vuotiaat

Harjoittelee kaksi kertaa viikossa (huhti – lokakuu). Harjoituksen kesto 1-1.15 h. Pelaa kyläsarjaa sekä piirisarjaa. Osallistuu 2-3 turnaukseen/vuosi. Harjoittelee talvisin hallissa 1-2 kertaa/viikossa. Pelitavoitteet □ oppivat pelaamaan 5v5.

## TEKNISET- TAKTISET TAIDOT

### 1. YKSILLÖLLINEN HYÖKKÄÄMINEN (TEEMAT)

- Kuljettaminen
  - 6v.: miten kuljetan, perusasiat (lyh. kosk/pidem. kosk)
  - 7v.: mihin voin kuljettaa, missä on tilaa (pää ylhäällä)
  - 8v.: molemmilla jaloilla (suunnanmuutoksia yhdellä kosketuksella – ulko/sisäterä)
  - 9v.: pelisuunta mistä-mihin (ylivoima/vaarallinen alue)
- Harhauttaminen
  - 6v.: vaihtaa suuntaa yhdellä kosketuksella
  - 7 v.: vastustajan horjuttaminen
  - 8 v.: rytmin vaihdos
  - 9 v.: molemmilla jaloilla
- Havainnointi
  - 6 v.: ei kaikki pallon perään
  - 7 v.: en pysty kuljettamaan, mihin/milloin syötän/päästän pallon
  - 8 v.: pelikaveri on paremmassa paikassa
  - 9 v.: hyvä peliasento (näe missä on tilaa)

### 2. YKSILLÖLLINEN PUOLUSTAMINEN (TEEMAT)

- Pallollisen puolustaminen
  - 6 v.: vastustaja ei pääse ohi (rohkeasti päälle – ÄLÄ PERUUTA)
  - 7 v.: jos ohitetaan jatka puolustamista (ÄLÄ LUOVUTA)

- 8 v.: vartalon ja käsien käyttö (taklaa/taistelu kovaa) ja nopea prässä (100% juoksu)
- 9 v.: kylkiasento, painopiste alhaalla, ohjaa
- Pallottoman puolustaminen
  - 6-7v : -
  - 8v.: tunnista milloin ja ketä puolustat oikealla peliasennolla
  - 9 v.: sijoittuminen suhteessa vastustajaan, palloon ja omaan maaliin

### 3. JOUKKEEN HYÖKKÄÄMINEN / PELIN AVAAMINEN (5v5)

- Avainasiat □ syvyys ja leveys hyökätessä, yhdessä myös maalivahti
  - 6 v.: ei liian lähelle palloa
  - 7 v.: molemmin puolin pallollista (leveys)
  - 8 v.: diagonaalissa (pelin syvyys)
  - 9 v.: oikea peliasento

### 4. JOUKKEEN PUOLUSTAMINEN (5v5)

- Avainasiat □ tiiviiksi ja yhdessä, ÄLÄ unohda itsesi
  - 6 v.: kaikki osallistuvat
  - 7 v.: vastuu yhdestä pelaajasta omalla alueella
  - 8 v.: luoda ylivoima pallolliseen
  - 9 v.: joukkueena liikkuminen

Lisäksi harjoituksiin voi ottaa sivuteemaksi ensimmäinen kosketus, pallon suojaaminen ja maalinteko.

### ESIMERKKI HARJOITUSRUNKO 60 min

#### 1. 10-15' Pallonkäsittely (yhteinen alku)

- kuljetuksia, käännöksiä, harhautuksia
- Paljon kosketuksia molemmilla jaloilla, päällä, sekä eri osilla jalkaa

2. 15' 1v1 kahteen maaliin / 2v1

- Paljon toistoja, ei jonoja
- Samaan aikaan, samalla kentällä vaikka neljä 1v1 peliä käynnissä

TAI

15' 2v2 kahteen maaliin

- Paljon toistoja, paljon kamppailua
- Ei "maalivahtia vaan puolusta kohti palloa

3. 15' 3v3 / 4v4 / 5v5 kahteen maaliin

- Samat asiat toistuvat, älä pätki peliä turhaan vaan anna lasten pelata - Joskus STOP ja opetus

4. 15' Yhteinen lopetus

- Loppuleikki/kisa (hauskaa), mahd. kotiläksy (muista tarkistaa)

**VALMENNUSPOINTIT**

- Kannusta puolustajaa ottamaan pallo HETI pois vastustajalta
- Kannusta hyökkääjää harhauttamaan vastustaja
- Pidä jaksot pitkinä, katkoilla kerää pallot tai pidä juomatauko
- Pidä huoli että huomiot kaikilta pelaajilta ainakin yhden onnistumisen ja kehu nimellä

**3.2.3 10-13(14) vuotiaat**

Kolme harjoitus-/pelitapahtumaa viikossa (huhtikuu-lokakuu) plus extra harjoitus. Harjoituksen kesto 1,5 h. Pelaa kyläsarjaa (kymmen vuotiaat ainakin) sekä osallistuu piirisarjaan. Osallistuu 2-3 turnaukseen/vuosi. Harjoittelee talvisin hallissa 2 kertaa/viikossa.

## TEKNISET- TAKTISET TAIDOT

### 1. YKSILLÖLLINEN HYÖKKÄÄMINEN (TEEMAT)

- Kuljettaminen vai syöttäminen
  - 9v-10v: onko kanssapelaaja paremmassa paikassa
  - 10-11v: kuljettaminen kohti linjaa (haasta vastustaja)
  - 12v: tilaan pelaaminen (selustaan/jalkaan)
  
- Harhauttaminen
  - 10v: harhauttaminen tyhjään tilaan
  - 11v: puolustajan juoksulinjan eteen
  - 12v: selän puolelta

- Havainnointi

Yleisesti pään kääntäminen – reagointi kanssapelaajiin ja vastustajiin

- 10v: avoimen puolen havainnointi (suunta johon olet pelaamassa)  
– näe välejä
  - 11v: pimeän puolen havainnointi (selusta)
  - 12v: näe onko tilaa keskellä vai laidassa- suureneeko vai pieneneekö tila – näe kanssapelaajien signaalit (verb- ja non verb)
- Hyvä peliasento diagonaalissa – pelattavaksi liikkuminen (aloite vastakkaiseen suuntaan) tai tilan tekeminen toiselle

### 2. YKSILLÖLLINEN PUOLUSTAMINEN (TEEMAT)

- Pallollisen puolustaminen (pallollinen kohti)
  - 10v: ohjaa laitaa / heikommalle puolelle
  - 11v: lue vastustajan aloite □ riistä, kun huono kosketus tai juoksulinjan eteen (etupuolelle)
  - 12v: jos pelaa pallon pois □ nopeasti 2-3 askelta muotoon
  - 13v: varmista selustan puolustaminen (kun vastustaja saa pallon diagonaalissa)

- Pallollisen puolustaminen (pallollinen selin)
  - 10 v: voitko riistää etupuolelta (riski)
  - 11v: horjuta ennen kun saa pallon
  - 12v: kun kääntymässä □ taklaa
  - 13v: tuplaprässi kun mahdollista □ riisto (2v1)
- Pallottoman pelaajan puolustaminen
  - 10v: vastustajan liikkueessa muuta omaa sijoittumista
  - 11v: tunnista toiseksi vaarallisin pelaaja (pelaaja joka on mahdollisesti selkäsi takana) – selän taakse havainnointi
  - 12v: jos pallollisella (vaarallisin pelaaja) prässi □ sijoittuminen lähempänä palloa
  - 13v: alempi pelaaja ohjaa puhumalla

### **3. JOUKKEEN HYÖKKÄÄMINEN / PELIN AVAAMINEN (8v8)**

- Avainasiat □ liikkuminen joukkueena, pallon liikuttaminen, ylivoiman luominen, tilanteenvaihto hyökkäyksestä puolustamiseen
- 10 v: joukkueen muoto ja organisointi pelipaikoille, pelin kääntäminen, kuljettaminen kohti pelaajaa/linjaa, nopea reagointi tilanteenvaihtoon
- 11 v: leveys ja syvyys ymmärtäminen, keskellä/laitaan pelaaminen, kulj. kohti pelaajaa, lähin palloon ja/tai organisointi
- 12 v: pelipaikkojen vaihtaminen, pelaaminen yhden linjan yli, 2v1 taustanousut, hyökätessäkin tasapaino

### **4. JOUKKEEN PUOLUSTAMINEN (8v8)**

- Avainasiat □ puolustaminen joukkueena, tukeminen, selustan puolustaminen, puolustaminen rangaistusalueen ulkopuolella, puolustaminen alivoimalla, tilanteenvaihto puolustuksesta hyökkäykseen
- 10v : kaventaminen/syvyys/tiivistäminen, linjassa puolustaminen yhdessä 2 pelaajan kanssa, havainnointi, nopeasti pois boxista, hidastaminen jotta saadaan lisää pelaajia, tarjota nopeasti pelattavaksi
- 11 -12 v : keskustan tukkiminen, linjassa puolustaminen 2-4 pelaajan kanssa, syöttölinjan peittäminen, vetäytyminen päetty boxiin/5m

ennen sitä, kaventaminen (keskusta tukkoon), tarjota nopeasti pelattavaksi ja/tai organisoitua

### **ESIMERKKI HARJOITUSRUNKO 90 min**

1. 20' Pallonkäsittely + pallonhallintapelejä suunnalla
  - Paljon kosketuksia molemmilla jaloilla, päällä ja jalan eri osilla. Harhautuksia, käännöksiä ja kikkoja
2. 30' 2v2/3v3 maaleihin TAI 20' 2v1/3v2 maaleihin
  - Eri tilanteista lähteviä 2v2/3v3 tilanteita, jotka pelataan aina maaliin saakka tai jos pallo menee rajoista yli. (esim. vastakkain maaleilta, vastakkain sivurajoilta, vierekkäin sivurajalta...)
  - Ylivoiman luominen ja hyödyntäminen
3. 30' Normaali peli (7v7 / 8v8)
  - Käytä 1-2 jokeria (tilanteenvaihtoja)
  - Opetta joku taktinen osa-alue
4. 10' Tasapaino/voima/liikkuvuus osuus
  - Keskivartalon hallinta
  - Alaraajojen voima, liikkuvuus, venyvyys

### **VALMENNUSPOINTIT**

- Puolusta aina kohti palloa... jos hyökkääjä menee ohi → juokse kiinni uudestaan!
- Kannusta harhauttamaan! Jos menettää → ota pallo takaisin!
- Katso oikeat suoritukset, yleisliikunnallisuus harjoitteissa
- Ei turhia katkoja vaan anna pelaajille aikaa tehdä toistoja
- Paljon tekemistä, vähän seisomista!

### **3.2.4 15-17 vuotiaat**

Harjoittelee 4 kertaa/viikko plus kaksi akatemia harjoitusta. Harjoituksen kesto 1,5 h. Pelaa piiri – ja / tai aluesarjaa. Osallistuu 2-3 turnaukseen/vuosi. Harjoittelee talvisin hallissa 3 kertaa / viikko + 1 oheisharjoitus.

### **3.2.5 18 vuotiaat**

Harjoittelee 4-5 kertaa / viikko. Harjoituksen kesto 1,5 h. Pelaa piiri – ja / tai aluesarjaa. Harjoittelee talvisin hallissa 3 kertaa / viikko + 1 oheisharjoitus.

## **MALLIHARJOITUKSIA 6-9 VUOTIAAT**

### **Avainasiat:**

1. Kaikilla on hauskaa.
2. Intensiivisyys (ei jonoja, kaikilla tekemistä ja palloja riittävästi):.
3. Opitaan kilpailemaan omalla tasolla.
4. Teema harjoituksissa joka toistetaan 4-6 viikkoa – sama teema näkyy harjoitteissa ja peleissä (esimerkiksi tekninen teema kuljettaminen näkyy alkuverryttelyssä, pelissä ja loppuverryttelyssä).
5. Vaadi oikeita suorituksia (älä päästä vääriä suorituksia läpi) ja pidä harjoituksen laatu korkeana. Määrä ei korvaa laatua. Päävalmentaja vaati saman apuvalmentajistaan.

Kahdesta harjoituksesta toinen voi olla peliharjoitus jossa on taktinen teema – joukkueen/yksilön hyökkääminen tai puolustaminen – mutta annetaan pelaajien pelata vapaammin ja ei pysäytetä niin usein, jotta intensiivisyys säilyy. Toinen harjoituksista on tekninen-taktinen jossa painottuu teeman mukainen tekninen taito, esimerkiksi pallon suojaaminen. Niissä harjoituksissa peleissä tuodaan tekninen teema esille säännöillä ja loppupelissä katsotaan miten yksityiskohtainen taito on kehittynyt. Pysäytetään ja kysytään enemmän – ELI OPETETAAN OIKEITA ASIOITA.

MUISTA!! drillejä ei enää harrasteta. Eli esimerkiksi syöttämistä ei harjoitella erikseen vaan se tulee eri pelimuodoissa automaattisesti. Syöttämisestä ei kannata edes puhua

pienten lasten kanssa vaan he tekevät päätöksen kuljettavatko itse ohi vai päästävätkö pallon toiselle.

## Harjoituksen rakenne:

☐Tervehdi kaikkia pelaajia kun he tulevat harjoituksiin!

1. **Alkurutiineja** (leikki, pallonkäsittely, alkupeli/kisa, tarkista omatoiminen harjoittelu)
2. **Oppimisharjoite/peli** (teeman/yksityiskohdan oppiminen – pysäytä ja kysy oikeita asioita)
3. **Loppupeli** (jossa näkyy miten teema/yksityiskohta on kehittynyt – voit vielä pysäyttää ja kysyä mutta anna enemmän pelata)
4. **Loppurutiinit** (leikki, loppukisa, loppupalaute ja kannustaminen omatoimiseen harjoitteluun, kotiläksy, loppuhuuto tai muu joukkuehengen ylläpitäminen)

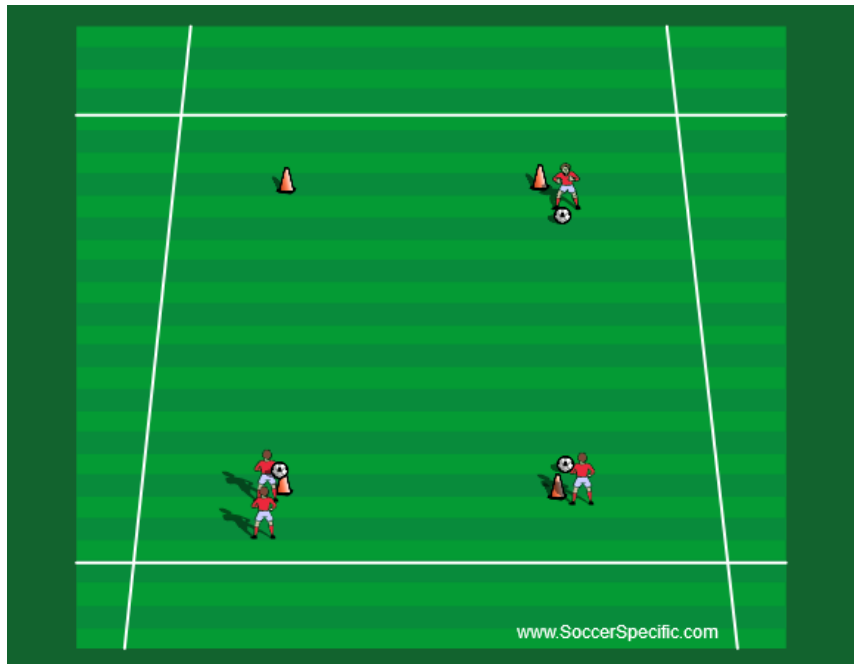
## 1. ALKURUTIINEJA

### a) Pallonhallintaa pienellä alueella – kaikilla oma pallo:

Kuljetuksia eri jalan osilla, erilaisia käännöksiä (teemana aina pari uutta), harhautuksia (ilman vastustajaa / valm. vastustajana / pelaajat vastustajina), suunnanmuutoksia, spurtteja, maalintekoa y,m vihellyksestä.

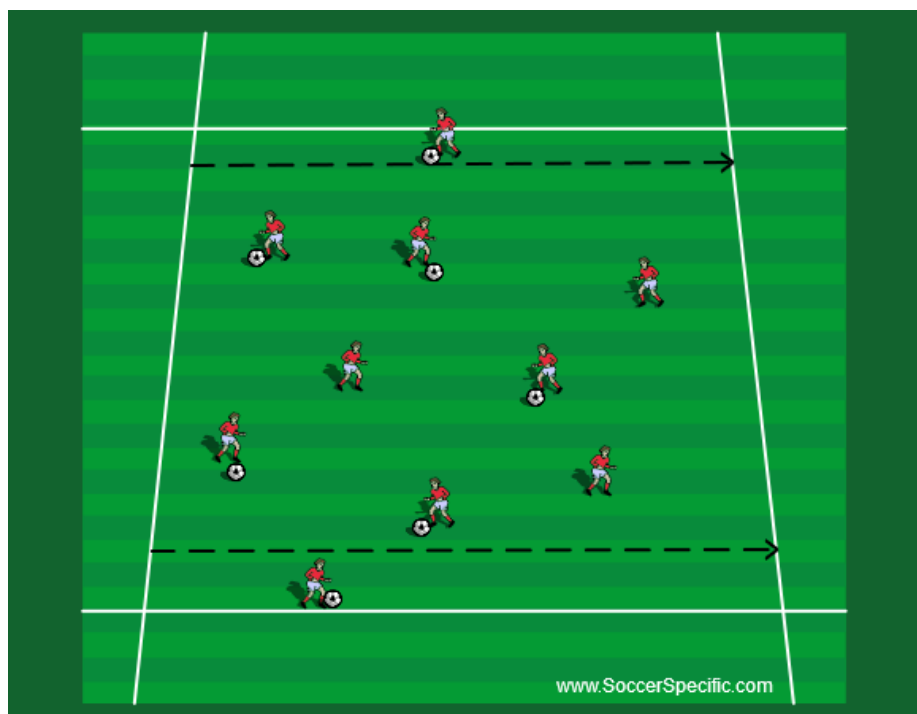
### b) Pari + pallo (katso kuva seuraavalla sivulla):

Organisointi niin että molemmat lähtevät samasta kartiosta. Tehdään erilaisia kuljetuksia, käännöksi ja harhautuksia yhteen suuntaan ja syötetään pallo takaisin parille joka tekee saman. Voi tehdä kisana toisia pareja vastaan – saadaan kilpailuelementti mukaan. Voidaan myös tehdä vastakkain kohti paria kuljetuksia, käännöksiä ja harhautuksia. Taas myös kisana muita vastaan. Sitten voi lisätä 1v1 tilanne paria vastaan tai yhdistää kaksi paria ja pelata 2v2. Muista jos oli joku harhautus, kuljetus tai havainnointi teemana käytä sitä myös pelimuodossa



c) Palloleikit:

Pallohippa pienellä alueella (20m x 20m). Kaikilla pallo paitsi muutamalla jotka yrittävät riistää pallon. Voi käyttää pesiä, jolloin tulee havainnointia mukaan. Pesässä saa olla vain yksi kerrallaan. Sääntönä voi myös olla että pallollista ei saa ottaa kiinni vain ainoastaan pelaaja ilman palloa. Silloin korostuu havainnointi kuka on ilman palloa ja vaarassa, syöttötekniikka ja päätöksenteko. Lopuksi voi kisaila pallonriistohippaa. Eli se pelaaja jolla on viimeisenä pallo jalassa on voittanut. Voi tehdä myös joukkuekisana.



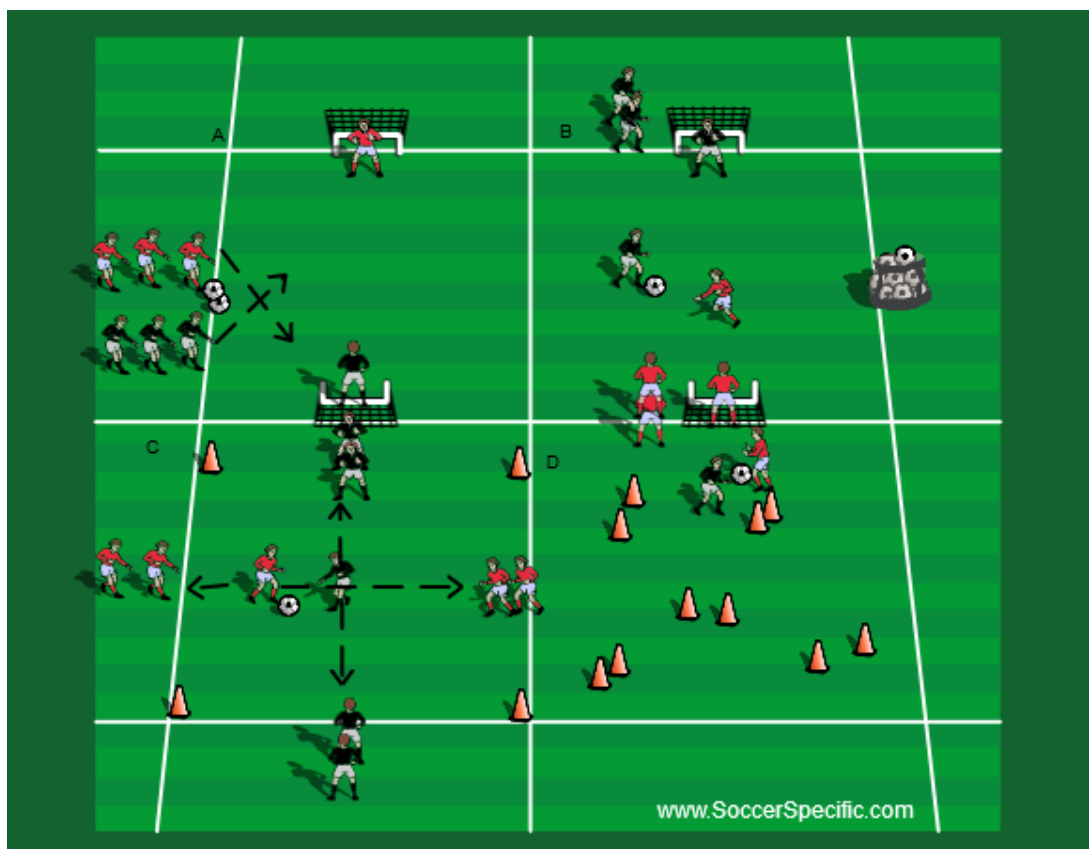
## 2. OPPIMISHARJOITE/PELI

### Muista kaikissa peleissä aina suunta!

#### a) 1v1 pelejä → kaikki pelit voi muuttaa 2v2 peleiksi

Valmentaja korostaa rohkeutta ja röyhkeyttä harhauttaa ja kuljettaa ohi. Intensiivisyys ja nopea reagointi ja päätöksenteko ovat tärkeitä. Helpoin tapa pelata on pienellä alueella 1v1 peli. Maali syntyy kuljettamalla alueen päädyn yli. Voi tehdä miniturnausmuodossa. Voittanut pelaaja siirtyy eteenpäin toiselle kentälle ja häviöjä siirtyy taaksepäin yhden kentän.

- A. 1v1 ristikkäisiin maaleihin. Helppo tapa aloittaa 1v1 harjoittelu. Valmentaja seisoo molempien (max 4 + 4 pelaajien) jonojen keskellä. Hän on jakanut parit tasavahvoihin ja laittaa pelin käyntiin keskeltä kenttää. Monta 1v1 peliä voi pelata yhtä aikaa. Tähänkin harjoitteeseen voi lisätä valmentaja reunapelaajaksi → pelaajan täytyy syöttää hänelle ennen maalintekoa → muodostuu 2v1 peli.

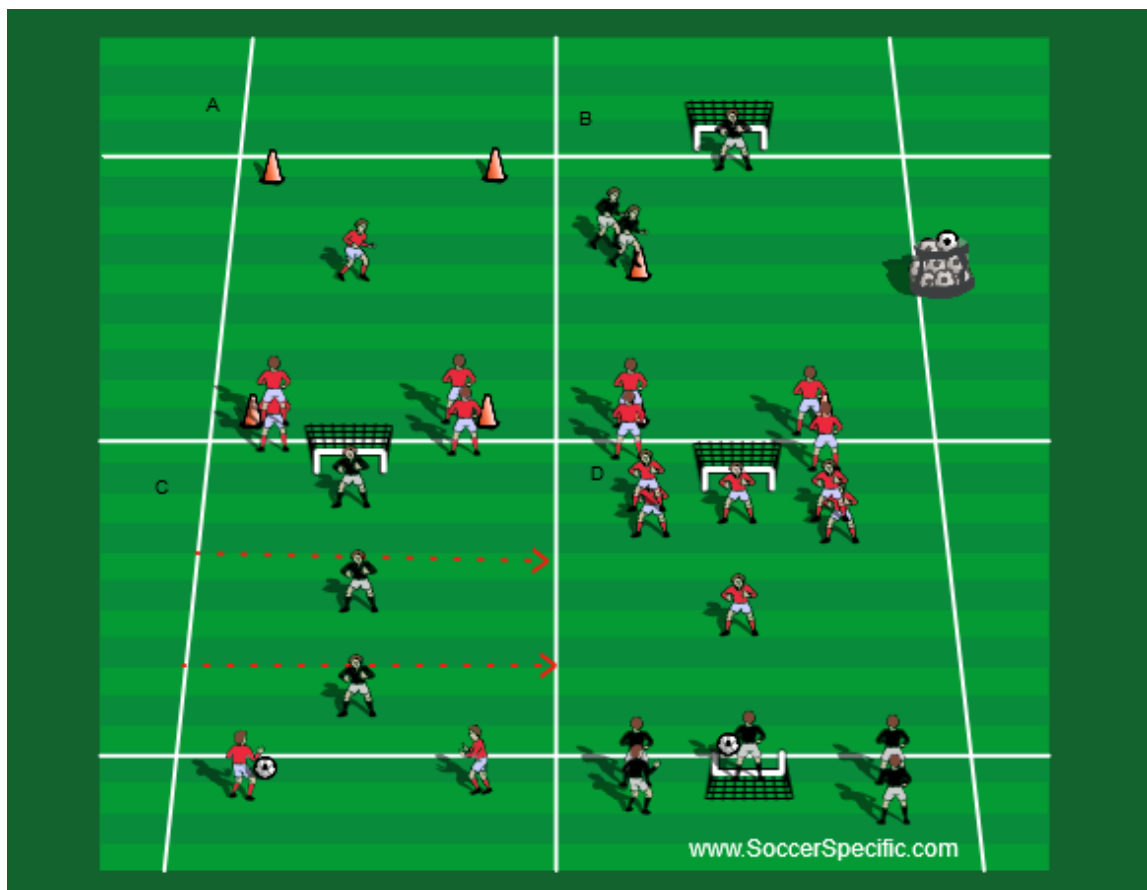


- B. 1v1 vastakkaisiin maaleihin. Tässä muodossa maalivahti voi myös halutessa osallistua peliin ja muodostuu 2v1 peli (alussa hyvä olla valmentajia/vanhempia maalivahteina) Valmentaja aloittaa pelin syöttämällä vuorotellen punaisille ja mustille hyökkääjille. Se on signaali puolustavalle pelaajalle lähteä puolustamaan.
- C. 1v1 jatkuva peli. Tässä pelissä pelaajat keskellä yrittävät päästä ohi vastustajan ja kuljettamaan pallon omalle pelaajalle vastakkaisella puolella. Valmentaja laittaa aina uuden pallon peliin jos pallo menee alueen ulkopuolelle. Samalla pelaajat vaihtuvat. Voi pelata joukkuepelinä tai yksilöpelinä, esimerkiksi 10 maalia ensin on voittanut.
- D. 1v1 porttipelinä. Pelaaja yrittää harhauttaa ja päästä ohi oman vastustajan ja kuljettaa portin läpi = yksi maali. Tätä voi pelata yksilöpelinä (tasavahvat parit) tai joukkuepelinä.
- E. 1v1 + maalinteko (ei kuvassa). Pienellä alueella 1v1 ennen maalia. Jos pelaaja pääsee ohi alueella saa hän yrittää maalintekoa vapaasti. Voi tehdä joukkuekisana (kaksi aluetta (vuorotellen pelit alueilla) tai yksilöpelinä.
- F. 1v1 + maalinteko (ei kuvassa). Yksi puolustaja aloittaa puolustamaan ja toiset pelaajat kahdessa jonossa kohti maalia. Ensimmäinen pelaaja yhdestä jonosta yrittää ohi puolustajasta. Jos hän pääsee ohi hän saa yrittää maalintekoa. Kun tilanne ohi hän kääntyy ympäri ja rupeaa puolustamaan pelaajaa joka tulee toisesta jonosta. Jatkuva 1v1 tilanne missä nopea päätöksenteko korostuu.

#### b) **2v1 pelejä**

Opitaan tekemään yhteistyötä toisen pelaajan. Pallollisen pelaajan pitää tehdä päätös mihin kuljettaa palloa. Pallottoman pelaajan on luettava pallollisen pelaajan toimintaa ja reagoida siihen. Kommunikointi on tärkeätä – sekä non-verbaalinen että verbaalinen kommunikointi. Rohkaiskaa valmentajina kommunikointiin aikaisin.

- A. 2v1 poliisi ja rosvo. Tästä harjoitteesta on helppo alittaa 2v1 harjoittelu. Pelaajat pienessä ryhmässä max 8-10 pelaajaa. Ensin tehdään ilman palloa. Yksi pelaaja/valmentaja on alueen keskellä poliisina. Hän yrittää ottaa jonkun kahdesta rosvosta (pelaajasta) kiinni joka yrittää juosta ohi ja päästä alueen pätyyn. Jos pelaaja jää kiinni hänestä tulee poliisi ja poliisista tulee rosvo. Kun kaikki osaa säännöt otetaan pallot mukaan.
- B. 2v1 yhteen maaliin. Tässä harjoitteessa valmentaja pyrkii opettamaan erilaisia tapoja päästä ohi 2v1. Valmentaja aloittaa harjoituksen syöttämällä pallon toiselle hyökkääjistä. Hänen täytyy tehdä päätös mihin kuljettaa ja kuljettaako itse ohi vai päästääkö pallon toiselle hyökkääjälle. Pallottoman hyökkääjän on reagoitava pallollisen hyökkääjän liikkeisiin ja hakea vapaata tilaa leveydessä tai syvyydessä.



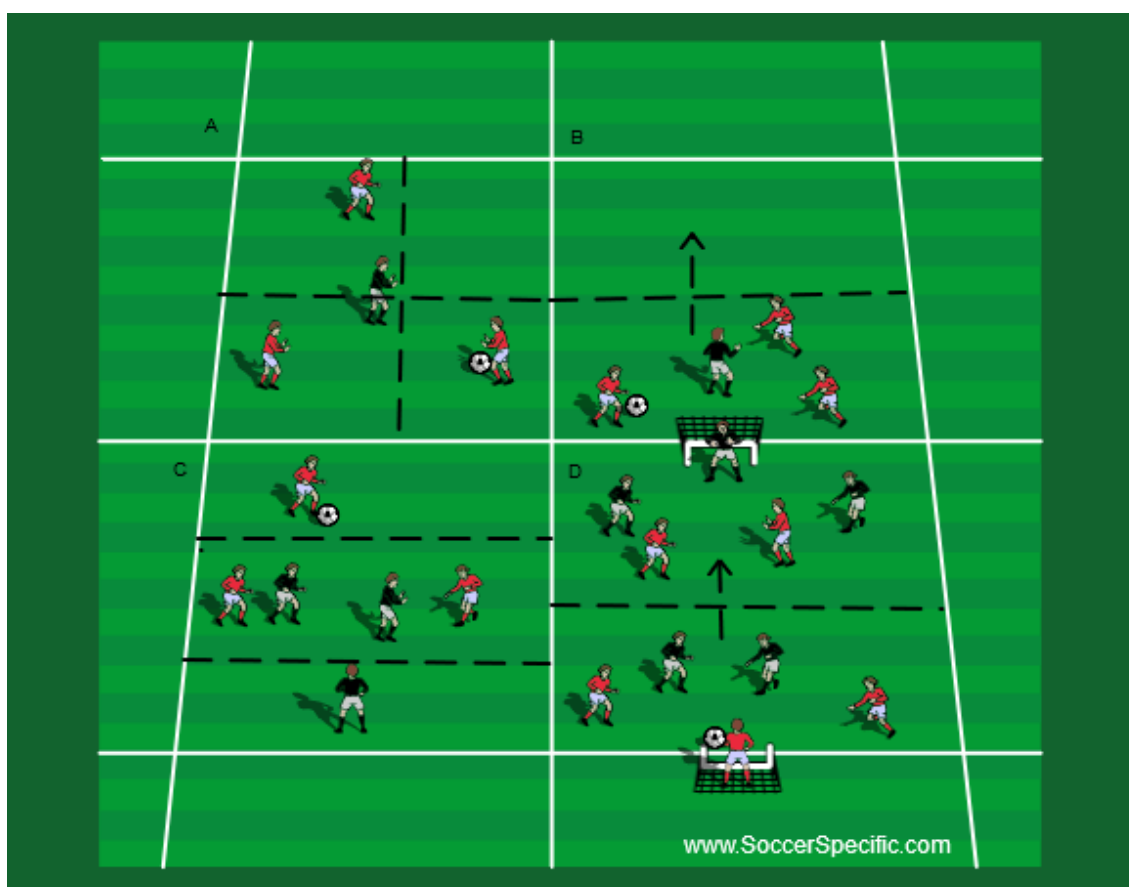
- C. 2v1 kahteen kertaan yhteen maaliin. Tässä pelissä jaetaan pelaajat kolmeen ryhmään 3 + 3 + 3. Yksi joukkue aloittaa puolustamaan siten että yksi on maalivahti ja kaksi muuta puolustavat omaa aluettaan. Toiset pelaajat yrittävät pelata 2v1 alueen sisällä kahteen kertaan. Pyritään etenemään yhdestä alueesta toisella ja sieltä vielä maalintekoon. Valmentaja laskee pisteet puolustavalle ja hyökkäävälle joukkueelle. Tässä harjoitteessa voidaan painottaa sekä hyökkäävien että puolustavien pelaajien yhteistyötä keskenään (muistakaa maalivahdin kommunikointi).
- D. 2v1 (tai 2v2) jatkuvana pelinä. Tässä pelissä on hyvä alussa pitää valmentajia/vanhempia maalivahteina. Peli aloitetaan siten että maalivahti syöttää pallon toiselle hyökkääjälle. He saavat vapaasti yrittää pelata vastustajasta 2v1 ohi. Maalivahdit osallistuvat peliin normaalisti. Kun tilanne on ohi menee toinen pelaaja hyökkäävästä joukkueesta vaihtoon ja puolustava pelaaja saa yhden hyökkääjään mukaansa kentälle. Näin ollen joukkueiden roolit vaihtuvat keskenään. Tätä peliä voi pelata esimerkiksi 2 x 10 min. Tätä peliä voi myös pelata 2v2 tai 3v3 jatkuvana pelinä ja kun maalivahdit osallistuvat niin hyökkäävällä joukkueella on aina ylivoima.

### **c) Syöttöpelit**

- A. 3v1 tai 4v1 alueella ilman suuntaa. Tästä harjoitteesta on helppo aloittaa harjoittelemaan kolmen/neljän pelaajan yhteistyötä. HUOM! Aluetta voi jakaa neljään osaan, jolloin pelaajien on pakko katsella ympärilleen etteivät heitä ole useampi pelaaja samalla alueella. Tässä painottuu syöttöjen laatu ja ensimmäinen kosketus. Kun pelaajia on kolme yritä saada heidät muodostamaan kolmiomuodon ja kun heitä on neljä niin timanttimuodon, jotta syötöt ohittavat vastustajan syvyydessä.
- B. 3v1 tai 4v1 suunnalla. Seuraava askel on saada suunta syöttöpeliiin. Nyt pelaajilla on rajoitettu määrää syöttöjä jonka jälkeen heidän täytyy syöttää pallo toiselle alueelle mihin pallottomat pelaajat liikkuvat hakemaan syöttöä. Tämän jälkeen siirrytään pelaamaan toisella alueelle. Tätä peliä voi pelata myös 4v2 niin että toisella alueella odottaa puolustavan joukkueen kaksi pelaaja. Puolustavat

pelaajat yrittävät pallonriistoa jonka jälkeen he pyrkivät syöttämään omalle pelaajalle toisella alueella.

- C. Päätypeli 4v2 tai 5v3. Keskialueella on 2v2 tai 3v3 tilanne (voi myös lisätä jokeripelaajan jos haluaa). Yritetään taas painottaa timanttimuotoa. Päädyistä pelataan hyökkäävälle joukkueelle joka pyrkii pelaamaan toiseen päätyyn pallon = yksi maali. Tässä valmentaja pyrkii ohjaamaan pallottoman pelaajan liikkumista ja päätypelaajien liikkumista pois syöttövarjosta. Valmentajat voivat alussa toimia päätypelaajina.



- D. 4v4 / 6v6 Kahden alueen peli maalivahdeilla. Joukkueet pyrkivät avaamaan peliä maalivahdilta (muodostuu 3v2 / 4v3 tilanne). Sen jälkeen hyökkäävä joukkue pyrkii pelaamaan seuraavalle alueelle kuljettamalla tai syöttämällä. Yksi pelaaja saa nousta alueelle auttamaan jotta syntyy taas ylivoimatilanne 3v2.

#### **d) LOPPUPELIT (pienpelit)**

Kahteen maaliin 3v3 / 4v4 / max 5v5 pienpelejä. Pienpeleissä korostuu nopea reagointi, nopea päätöksenteko, tekninen suoritus, intensiteetti lisääntyy, havainnointi ja pelitapa. Pelialuetta muuttamalla voit valmentajan painottaa pelin leveyttä tai syvyyttä. Esimerkiksi pelaamalla leveällä kentällä neljään maaliin korostuu pelin leveys. Voit myös jakaa kentän pituus tai leveyssuunnassa alueisiin jos haluat opettaa pelin leveyttä ja syvyyttä.

#### **e) LOPPURUTIINIT**

Loppuleikit

Tässä toimivat hyvin kaikki kisailu kuten palloviestit, parisprintit kisana johon voi lisätä ennen spurtia joku ketteryystaito (esimerkiksi kuperkeikka), pallotykki y.m. Pelaajat voivat myös haastaa valmentajaa lopussa esimerkiksi pomputtelukisassa jossa pelaajien on yhdessä onnistuttava saada enemmän toistoja kun valmentajalla/valmentajilla yhteensä.

#### **f) Kotiläksy**

Antakaa harjoituksien lopussa säännöllisesti jonkun kotiläksyn tai hyödyntäkää omatoimisen harjoitteluun tarkoitetut työkalut kuten turun jalkapallopiiriin ABC tai fortum tutor vihkonen.

Loppupalaute harjoitukselle. Kysykää pelaajilta jos he itse huomasivat mitä he ovat harjoitelleet. Joukkueen oma lopetus harjoitukselle, voi olla esimerkiksi loppuhuuto tai harjoituksen tsemppari-palkinnon jakaminen yhdelle pelaajalle (esimerkiksi futiskortti/tarra).

### **MALLIHARJOITUKSIA 10-13 VUOTIAAT**

#### **Avainasiat**

1. Kaikilla on hauskaa
2. Intensiivisyys – vaadi pelaajilta että he ovat aktiivisia eivätkä harjoittele mukavuusalueellaan
3. Opitaan kilpailemaan ja häviämään

4. Teema harjoituksissa joka toistetaan 4-6 viikkoa – sama teema näkyy harjoitteissa ja peleissä
5. Vaadi oikeita suorituksia – laatu harjoituksissa
6. Pienryhmät – tasoryhmät

Kolmesta harjoituksesta yksi voi olla fyysinen peliharjoitus, missä pelejä ei pysäytetä niin usein. Tähän harjoitukseen voi lisätä ketteryys/spurtti + maalinteko osuuden alkuun ja keskivartalon lihasvoiman loppuun. Toinen harjoituksista voi olla tekninen-taktinen ja kolmas harjoitus taktinen-tekninen. Teknis-taktisessa harjoituksessa halutaan opettaa jonkun teeman mukainen yksityiskohta joka näkyy läpi harjoituksen ja taktis-teknisessä harjoituksessa ohjataan pelillisiä asioita - pysäytetään ja kysytään enemmän – ELI OPETETAAN OIKEITA TAKTISIA ASIOITA.

MUISTA: drillejä ei enää harrasteta. Eli esimerkiksi syöttämistä ei harjoitella erikseen vaan se tulee eri pelimuodoissa automaattisesti. Muista myös jakaa tarvittaessa pelaajat tasoryhmiin. Tasoryhmät voivat harjoitella erilaisia asioita taidollisesti. Kaikki pelaajat ovat yksilöitä ja kehittyvät omalla ajallaan. Jos tasoerot ovat isoja on entistä tärkeämpää painottaa omatoimista harjoittelua sekä tarjota extra harjoitusmahdollisuuksia. Esimerkiksi taito-kykyharjoituksia tai harjoitusmahdollisuus vuoden vanhempien kanssa.

Kun pelaajat tulevat kasvuikään pitää valmentajan myös huomioida pelaajan kokonaisrasitustasoa. Pelaajien kanssa tulee keskustella levon tärkeydestä (kun alla on kova fyysinen harjoitus = peli, tarvitsee vartalo kehittyäkseen superkompensaatio ajan = 48-72h ennen seuraavaa kovaa harjoitusta) sekä ravinnon merkityksestä kehitykseen. Pelaajat jotka harrastavat yksipuolisesti tai liian kovaa kasvuiässä ovat vaarassa saada rasitusvammoja. HUOM! Tässä iässä opitaan venyttelemään ja tekemään alku- ja loppurutiineja harjoitusten/pelien yhteydessä.

## **Harjoituksen rakenne 90 min**

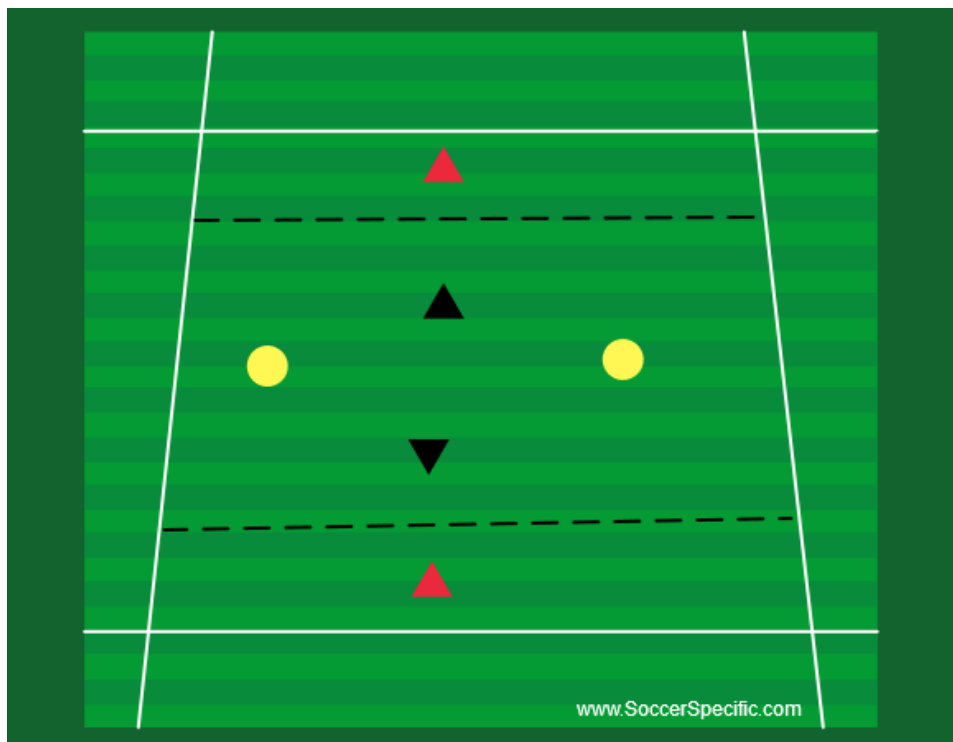
Tervehdi kaikkia pelaajia kun he tulevat harjoitukseen!

1. Alkurutiineja (alkupeli esimerkiksi pallonhallintapeli/syöttöpeli, liikkuvuus/ketteryys osio, pallon hallintaa)

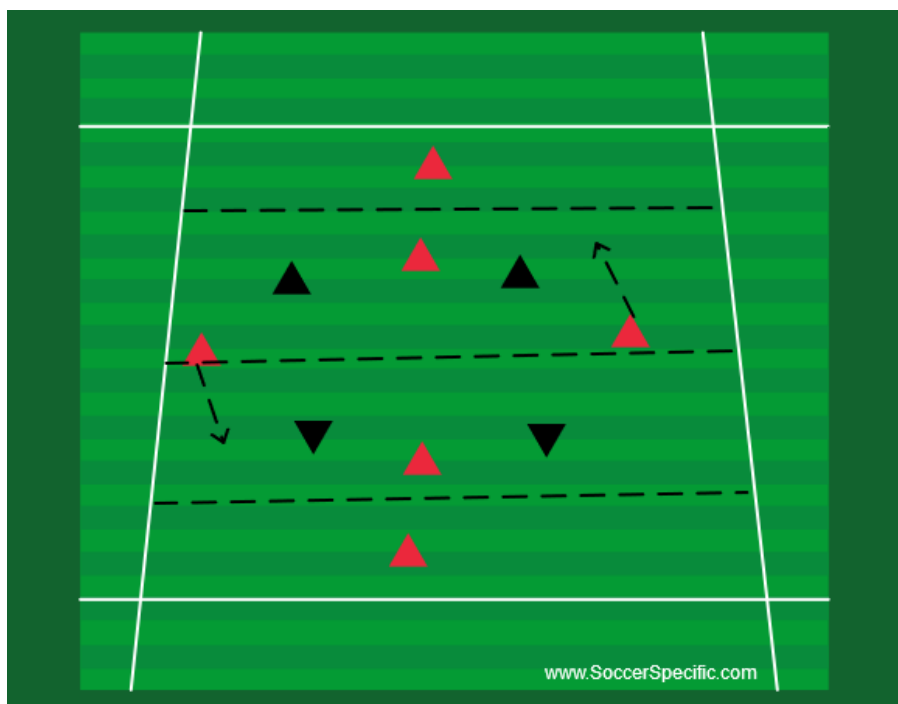
2. Oppimisharjoite/peli (teeman/yksityiskohtan oppiminen – pysäytä ja kysy oikeita asioita)
3. Loppupeli (jossa näkyy miten teema/yksityiskohta on kehittynyt – voit vielä pysäyttää ja kysyä mutta anna enemmän pelata)
4. Loppurutiinit (tasapaino-osio, voimaosio, keskivartalon hallintaa, loppuvenytykset ja liikkuvuusharjoitteet)

## 1. ALKURUTIINEJA – 20 min

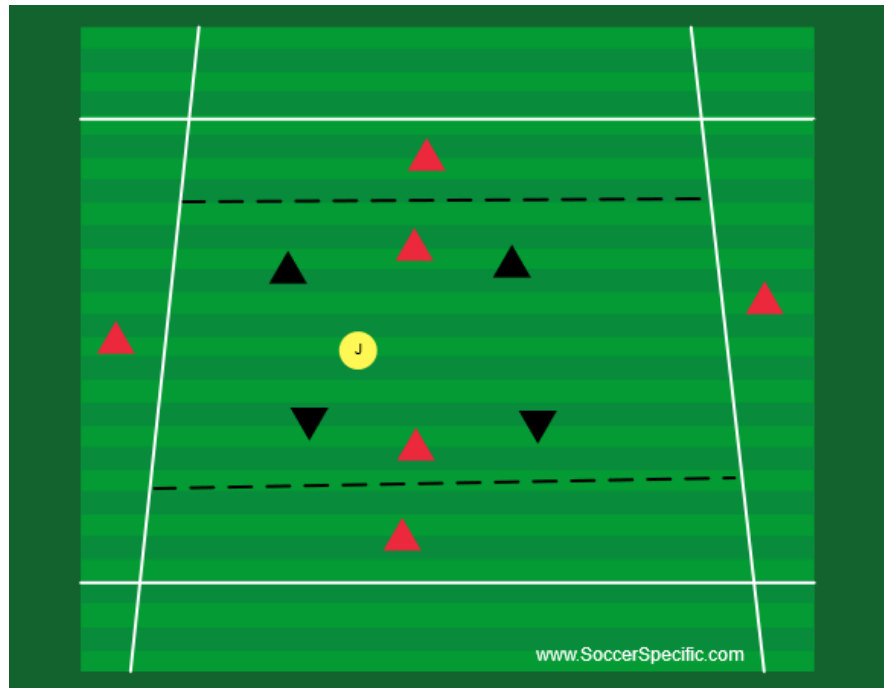
- a) Pallonhallintapeli 4v2 kahteen suuntaan. Alussa tätä peliä voi aina pelata yhteen suuntaan, jotta pelaajat oppivat pelin muodon. Sen jälkeen pelataan suunnanmuutospelinä, siten että päätypelaaja yrittää syöttää (hänellä 1-2 kosketuksen rajoitus) pallolliselle joukkueelle takaisin. Pelissä voi hyödyntää jokeria. Kaikissa pallon hallinnan peleissä valmentaja ohjaa pelaajan peliasentoa, pallottoman liikkumista tyhjään tilaan, pelaajien havainnointia, ensimmäistä kosketusta (mihin), syötön laatu ja suunta, puolustamista yhdessä (1 ja 2 puolustajan rooli). Kosketusrajoituksilla voit muuttaa peliä vaikeammaksi.



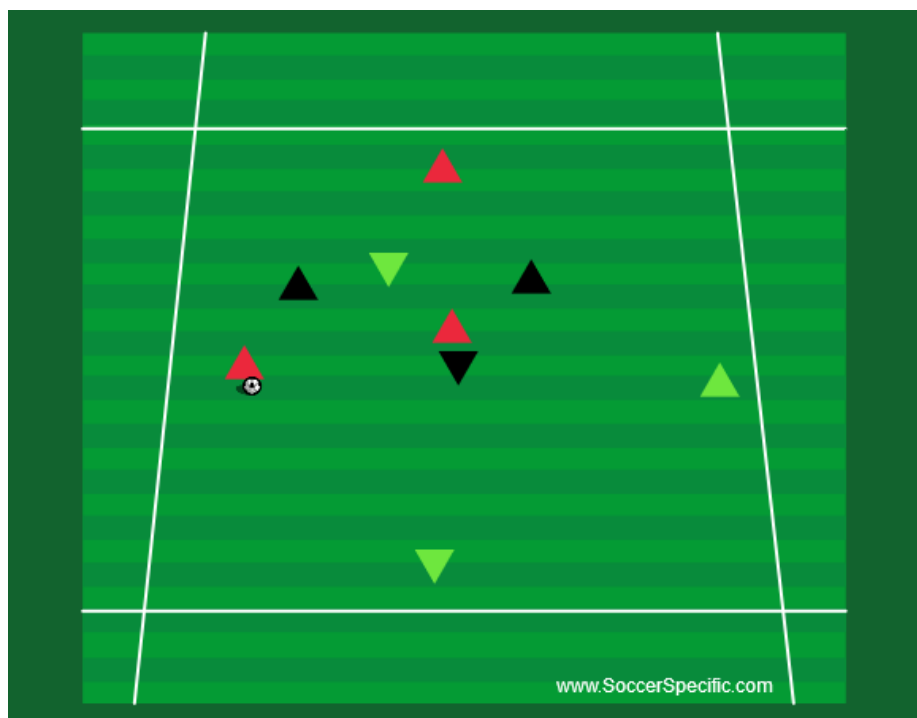
- b) Pallonhallintapeli 5v3 / 6v4 (kuin kuvassa) kahteen suuntaan. Alussa voit helpottaa peliä siten että jaat pelialueen kahteen alueeseen. Näin kaksi puolustavaa pelaajaa saa olla molemmilla alueilla. Punainen joukkue yrittää pelata palloa yhdestä päädyistä toiseen. Päätypelaajalle saa pelata palloa myös takaisin tarvittaessa. Yksi punainen pelaaja saa liikkua alaspäin auttamaan jotta luodaan ylivoima tilanne 3v2. Toinen punainen liikkuu syvyyteen hakemaan syöttöpaikkaa. Jos haluat valmentaa keskikentän keskuspelaajat yhteistyöhön niin tee pieni alue keskelle kenttää missä ne kaksi pelaajaa saavat hakea palloa (toinen alas ja toinen vastakkaiseen suuntaan ylös - eli diagonaalisesti toistensa nähden). Puolustava joukkue saa puolustaa vapaasti.



- c) Pallonhallintapeli 6v4 kahteen suuntaan – pelin leveys. Tässä pelissä pyritään harjoittelemaan myös pallolisen joukkueen muotoa leveydessä lisäämällä kaksi pelialuetta alueen reunoihin. Ensin punaiset laitapelaajat on pysyttävä alueella, mutta kun peli alkaa sujua niin he saavat liikkua pois alueesta kun he saavat pallon (syöttämällä tai kuljettamalla). Silloin toinen punainen pelaaja täyttää hänen paikan. Peliin voi myös lisätä jokerin tarvittaessa, helpottamaan pallolisen joukkueen pelaamista.



- d) Pallonhallintapeli 6v3 alueella. Jaetaan pelaajat kolmeen joukkueeseen (3 + 3 + 3). Yksi joukkue puolustaa kerralla. Puolustava joukkue pyrkii pallon riiston jälkeen kuljettamaan pallo alueen ulkopuolella tai syöttämään valmentajalle pallo. Pallollinen joukkue pyrkii pelaamaan kymmenen syöttöä peräkkäin toisilleen. Tähän peliin pystyy vielä lisäämään maalit päätyihin ja maalivahdit johon pallollinen joukkue pyrkii tekemään maalin saatuaan tarvittavan syöttömäärän.



Valitkaa oman kausisuunnitelman mukaisesti mitä alkurutiinia käytätte. Pelikaudella voi olla eri alkurutiinit kuin harjoittelukaudella. Ei tarvitse muuttaa alkurutiinit joka harjoituskertaan vaan pysytään teemassa ja tehdään systemaattisesti teeman mukaisia harjoitteita. Alkuun voi aina lisätä maksiminopeus-, ketteryys- tai liikkuvuusosio, kun pelaajat ovat lämmitelleet ensin (esimerkiksi pallonkäsittelyä).

## **2. OPPIMISPELI 2v2 / 3v3 TAI 3v2/2v1 MAALEIHIN 20 min.**

Seuraavaksi voi harjoitella kahden tai kolmen pelaajan yhteistyötä. Peli on samanlainen kuin 1v1 peleissä. Peli voi pelata siten että valmentaja syöttää pallon peliin kentälle sivurajalta tai maaleilta vuorotellen. Voi varioida kentän kokoa, maalien määrää (ei maaleja, kaksi maalia tai neljä maalia) jne. Pelikaudella voi tässä harjoitella myös isompaa peliä missä käydään läpi asioita edellisestä pelistä. Pysäytetään enemmän ja kysytään pelaajilta ratkaisumalleja.

## **3. LOPPUPELI 5v5 / 6v6 / 7v7 40 min.**

- a) Kolmen alueen peli 5v5 + maalivahdit. Kenttä jaetaan kolmeen osaan, jotta voidaan harjoitella pelin avaamista, keskikentän läpi pelaamista sekä viimeisen kolmanneksen hyökkäämistä ja maalintekoa.



Tätä peliä voi helposti muokata lisäämällä tai poistamalla pelaajia. Pelin avaamisessa luodaan aina ylivoimatilanne maalivahdin kanssa (2v1 / 3v2 / 4v3 jne). Yksi pelaaja saa aina nousta ylöspäin seuraavalle alueelle jotta taas luodaan ylivoimatilanne. Ohjaa valmentajana pallottomien pelaajien liikettä, kommunikointia ja havainnointia. Lisäksi korostuu peliasento, syötön laatu, ensimmäinen kosketus jne.

- b) Kahden alueen peli 6v6 + maalivahdit. Jakamalla kenttä kahteen alueeseen voit harjoitella pelin avaamista ja rakentelua hyökkäysalueelle sekä hyökkäämistä ja maalintekoa. Pelataan vuorotellen molemmista maaleista kun pallo menee sivurajan yli. Hyödynnä ylivoimatilanteita (taas yksi pelaaja saa nousta ylös syöttämällä tai kuljettamalla). Valmentaja voi ohjata puolustuspelissä aluepuolustamista sekä puolustuspelaajien yhteistyötä (roolit 1, 2 ja kolmas puolustaja – voi olla maalivahti). Riiston jälkeen nopea reagointi tilanteenvaihtoon + (puolustamisesta hyökkäämiseen) / - (hyökkäämisestä puolustukseen).



- c) Normaali  
7v7, 8v8.

pelin 5v5, 6v6,  
Aluepelistä voi

heti siirtyä normaaliin peliin ilman aluerajoja. Käyttämällä 1-2 jokeria saat aikaiseksi tilanteenvaihtoja nopeammin. Jokerilla voi olla joukkueessa taitava pelaaja ja hänelle voi antaa kosketusrajoituksia jotta hänen oma pelaaminen nopeutuu. Peli voi myös pelata hyökkäys vastaan puolustus, eli aina yhteen maaliin jos halutaan keskittyä erikseen puolustuspelin tai hyökkäyspelin yksityiskohtiin.

#### **4. LOPPURUTIINIT 10 min.**

Lopuksi voi valita tasapaino, voima tai liikkuvuusosio. Lopussa toimii myös joku maalintekokisa, viesti jne. Muista kotiläksy tai muu omatoiminen harjoittelu.

### **JOUKKUEEN VUOSISUUNNITELMA**

#### **1) Vuosisuunnitelman tekemistä varten on tiedettävä seuraavat seikat ja asiat**

Tavoite Piffenissä on että joka joukkue tekee vuosisuunnitelman kerran vuodessa lokai- tai marraskuussa. Vuosisuunnitelma lähetetään valmennuspäällikölle. Suunnitelman onnistunut toteutus edellyttää, että valmentaja tuntee pelaajien taustat riittävän hyvin, sekä aikaisemman harjoitustaustan, pelaajien vahvuudet ja kehitettävät ominaisuudet. Keskustelut pelaajien ja valmentajan kesken ovat välttämättömiä. Suunnitelmaa laadittaessa kaikki harjoitteluun ja pelaamiseen liittyvät asiat pyritään ottamaan huomioon suunnitteluprosessissa.

- Jalkapallon pelaamisen, sekä harjoittelun yleiset periaatteet – yksilökeskeinen kehitysmalli jossa näkyy tekninen-, taktinen-, henkinen ja fyysinen ominaisuus
- Pelaajan perusominaisuuksien harjoitteluperiaatteet
- Eri harjoituskausien painopistealueet
- Harjoittelun määrän, laadun ja levon rytmittäminen oikein
- Harjoittelun seuranta ja sen ohjaamisen vuorovaikutus – JALKAPALLOTAIDON KEHITYSTÄ/OPPIMISTA PITÄÄ SEURATA JA TESTATA - teknistä-, taktista-, henkistä ja fyysistä osaamista seurataan peleissä, harjoituksissa, taitokisoissa, testitapahtumissa, palautekeskusteluissa y.m
- Harjoitus- ja peliolosuhteet omalla paikkakunnalla

- Joukkueen yhteiset tulevaisuuden tavoitteet, pelaajan henkilökohtaiset realistiset tavoitteet yhdelle kaudelle ja tulevaisuudelle

## **2) Vuosisuunnitelmaa tehtäessä täytyy ottaa huomioon**

- Joukkueen yhteisesti laatimat tavoitteet
- Piirisarja, kyläsarja tai mikä tahansa sarjatoiminta
- Harjoitusottelut, turnaukset ja mahdolliset leirit
- Testipäivät (esimerkiksi seuran omat taitokisat, joukkueen omat testit)
- Harjoitusolosuhteet kesällä ja talvella
- Omatoimisen harjoittelun suunnittelu

## **3) Kolmanneksi määritetään harjoittelun tavoitteet ja niiden painopistealueet**

- Kehitettävät ominaisuudet pelaajilla
- Harjoituskaudet, niiden painopistealueet ja lopulliset tavoitteet.
- Joukkueen pelilliset valmiudet ja kapasiteetti (sarjamuodot missä pelataan)

## **4) Neljänneksi laaditaan arvio tulevan harjoittelun kokonaismäärästä**

- Perustana pidetään edellistä kautta
- Pelaajien ominaisuuksien kehittämistarpeet
- Harjoitustavat ja niiden periaatteet laadullisesti
- Harjoitusmäärien jakaminen kausille, niiden osille ja viikoille
- Harjoittelun tehon, määrän ja levon suhteuttaminen

## **5) Viidenneksi laaditaan viikko- ja päiväkohtaiset ohjelmat**

- Kausisuunnitelman sisältö siirretään lopulta toteutettavaksi
- Viikko- ja päivärytmyksen löytäminen (pelitapahtumat - harjoitukset)
- Harjoittelun ajoittaminen pelitoimintaan nähden

|                              | VUOSISUUNNITELMA JOUKKUE X |          |          |          |           |          |          |         |          |
|------------------------------|----------------------------|----------|----------|----------|-----------|----------|----------|---------|----------|
|                              | HARJOITTELUKAUSI           |          |          |          |           |          |          |         |          |
|                              | Marraskuu                  | Joulukuu | Tammikuu | Helmikuu | Maaliskuu | Huhtikuu | Toukokuu | Kesäkuu | Heinäkuu |
| VIIKOT                       | v43-47                     | v48-52   | v1-4     | v5-8     | v9-12     | v13-16   | v17-21   | v12-26  | v27-31   |
| KEVENNYSVIIKKO / TAUKOVIIKKO |                            |          |          |          |           |          |          |         |          |
| TEEMA YLEIS                  |                            |          |          |          |           |          |          |         |          |
| TEEMA TEKNINEN (yksilö)      |                            |          |          |          |           |          |          |         |          |
| *puolustuspelejä             |                            |          |          |          |           |          |          |         |          |
| *hyökkäyspelejä              |                            |          |          |          |           |          |          |         |          |
| TEEMA TATKINEN               |                            |          |          |          |           |          |          |         |          |
| *puolustuspelejä yksilö      |                            |          |          |          |           |          |          |         |          |
| *hyökkäyspelejä yksilö       |                            |          |          |          |           |          |          |         |          |
| *puolustuspelejä joukkue     |                            |          |          |          |           |          |          |         |          |
| *hyökkäyspelejä joukkue      |                            |          |          |          |           |          |          |         |          |
| TEEMA HENKINEN               |                            |          |          |          |           |          |          |         |          |
| TEMA FYYSINEN                |                            |          |          |          |           |          |          |         |          |
| OMATOIMINEN HARRJOITTELU     |                            |          |          |          |           |          |          |         |          |
| Kertoja viikossa             |                            |          |          |          |           |          |          |         |          |
| Mitä                         |                            |          |          |          |           |          |          |         |          |
| PELITOIMINTA (sarja)         |                            |          |          |          |           |          |          |         |          |
| OTTELUT MÄÄRÄ                |                            |          |          |          |           |          |          |         |          |
| TURNAUKSET MÄÄRÄ             |                            |          |          |          |           |          |          |         |          |
| TESTIT                       |                            |          |          |          |           |          |          |         |          |
| PELAAJEN PALAUTEKESKUSTELUT  |                            |          |          |          |           |          |          |         |          |
| VANHEIMPAINKOKOUS            |                            |          |          |          |           |          |          |         |          |
|                              |                            |          |          |          |           |          |          |         |          |

Kausisuunnitelma on yksityiskohtaisempi mihin tulee harjoituspäivä, kellonaika, paikka. Kausisuunnitelma voi olla kuukauden pituinen tai 6-8 viikon pituinen, riippuen teidän valitsemienne teemojen pituudesta. Viikkosuunnitelmia kausisuunnitelmien lisäksi.

Taktiset ja tekniset teemat otetaan valmennuslinjauksesta. Esimerkkejä henkisestä teemasta voi olla: peliilo, pelin rohkeus, aktiivisuus, käyttäytyminen, aktiivisuus jne. Fyysinen teema voi olla ketteryys, nopeatempoisuus jne. Fyysinen ja henkinen teema voi olla sama melkein koko kauden ainakin pienten lasten kanssa. Yleisteema voi olla teidän joukkueelle sopiva yhden vuoden tavoite. Esimerkiksi harjoitusrutiinien oppiminen, kertaaminen ja siinä voi tehdä yksilökeskeisiä tavoitteita (realistisia, konkreettisia ja testattavia). Pelaaja saa myös mahdollisuuden kertoa vahvuuksistaan ja heikkouksistaan sekä sanoa joukkueen tavoitteista. Alussa tavoitekeskustelut käydään vanhempien kanssa kun tehdään joukkueen säännöt seuraavalle kaudelle.