

# **LeKi- futis Lempäälän Palloseura ry:n valmennuslinjaus**



*LeKi- futis Lempäälän Palloseura ry:n tavoitteena on tarjota tyttö- ja poikajunioreille hauska ja hyvä harrastus sekä kilpa- että harrastejalkapallon parissa aina nuoremista junioreista edustusjoukkueeseen saakka. Tavoitteena on kehittää pelaajia yksilötasolla yhteistyössä yhteistyöseurojen kanssa.*

*Pelaajan kehittäminen yhteistyöseurojen kanssa sisältää ylimääräisen harjoittelun, nimettyjen pelaajien osallistumisen taito- ja maalivahtikouluihin sekä akatemioihin. Myöhemmin heillä on halutessaan, yhdessä valmentajien/vanhempien suostumuksella ja esityksestä, mahdollisuus osallistua esim. nuoremista C-junioreista alkaen, yhteistyöseuran saman tai vanhemman ikäluokan peleihin, mutta pelioikeudet säilyisivät LeKi- futiksella. B- junioreihin siirryttäessä myös pelioikeudet siirtyisivät uudelle seuralle.*

*Edellä mainitulla säännöllä ja ns. kahdensuuntaisella sopimuksella pyritään myös vakiinnuttamaan seuramme D-, C-, B- ja A-juniorijoukkueiden paikka piirin korkeimmalla sarjatasolla/liiton sarjoissa."*



## Alkusanat

Tämän valmennuslinjauksen tarkoituksena on yhtenäistää seuran eri ikäluokkien toimintaa ja luoda yhteiset raamit, joiden sisällä valmentajat voivat toimia parhaaksi katsomallaan tavalla. Valmennuslinjaus toimii jokaisen valmentajan tukena ja ohjenuorana heidän toimiessaan LeKi-futis Lempäälän Palloseura ry:n alaisten joukkueiden valmennustehtävissä. Valmennustoiminnassa tähdätään etusivulla olevan seuran toiminta-ajatuksen mukaiseen toimintaan.

## Yksilöiden kehittämisen kautta menestykseen

Tavoitteena on luoda pelaajapolku, jota pitkin LeKi-futis Lempäälän Palloseuran junioreilla on mahdollisuus tavoitella omaa huippuaan. Jotta tämä tavoite voi toteutua jokaisen pelaajan kohdalla, tulisi kaikessa valmennustoiminnassa lähestyä pelaajia yksilöinä. Harjoittelu tulee suunnitella siten, että voidaan tarjota jokaiselle pelaajalle riittävästi yksilöllisiä haasteita. Mahdollisia toimintatapoja haasteiden luomiseksi on useita, joista joitakin keskeisiä on nostettu esille tässä valmennuslinjauksessa. Nämä tarjoavat kuitenkin vain perustan, jonka päälle jokainen valmentaja voi tarvittaessa lisätä omia toimintatapojaan.

Joukkueen menestys tulee pitkällä aikavälillä vain kehittämällä jokaista pelaajaa yksilötasolla mahdollisimman paljon. Juniorivalmennuksessa pelaajien kehittäminen on tärkeämpää kuin yksittäisten otteluiden voittaminen, joten valmennuksessa tulisi kiinnittää enemmän huomiota pelaajien yksilötaitojen kehittämiseen kuin joukkuepeliin.

Jo nuorimmista ikäluokista lähtien tulisi harjoituksissa ja peleissä käyttää tasoryhmiä. Tällä ei tarkoiteta mitään kiinteää jakoa ykkös- ja kakkosjoukkueisiin vaan tilanne elää kokoajan sen mukaan miten pelaajat kehittyvät. Mikäli vain mahdollista, tulisi välttää tilanteita, joissa saman ikäluokan tasojoukkueet pelaavat toisiaan vastaan. Tämä onnistuu esimerkiksi Kaikki pelaa ja Kaikki pelissä sarjojen avulla. Tasoryhmien tarkoituksena on varmistaa pelaajien maksimaalinen kehittyminen harjoitus- ja ottelutapahtumissa, kun he joutuvat pelaamaan toisia samantasoisia pelaajia vastaan. Koko ikäluokka kuitenkin harjoittelee pääsääntöisesti yhdessä ja toimii yhtenä joukkueena, jolloin pelaajia on helppo liikutella eri tasoryhmien välillä.

## Yhteistyö oman seuran sisällä

Ikäluokkien välinen yhteistyö on tärkeä osa pelaajien yksilöllistä kehittämistä. On pelaajia, joiden kehittyminen vaatii pelaamista ja harjoittelemista vanhemman ikäluokan mukana ja pelaajan itsensä niin halutessa tähän tulee myös tarjota mahdollisuus. Nuoremman pelaajan nostaminen joukkueeseen motivoi myös vanhemman ikäluokan pelaajia kehittämään taitojaan entisestään ja luo positiivista kilpailuhenkeä joukkueen sisälle.

Vastuvalmentajat sopivat pelaajien liikkumisesta ikäluokkien välillä yhdessä pelaajien ja näiden huoltajien kanssa. Tavoitteena on(kin) luoda ja ylläpitää ns. kolmen ikäluokan



yhteistyötä, jolloin oman joukkueen käsite on hieman laajempi kuin vain oman ikäluokan pelaajat. Yhteistyön tulee olla hyvin suunniteltua ja organisoitua. Tämä edellyttää suunnitelmallista yhteistyötä vastuvalmentajilta yhdessä pelaajan/ huoltajan kanssa.

Myös muiden seurojen kanssa tehtävä yhteistyö on pelaajien kehityksen kannalta olennaista. Yksilön kehittämisen kannalta joissakin tilanteissa paras ratkaisu saattaa löytyä jonkin toisen seuran toiminnasta. Tätä varten LeKi-futis Lempäälän Palloseuralla on yhteistyösopimuksia muiden seurojen kanssa ja seurojen välisen yhteistyön perusteet on kuvattu niissä tarkemmin.

## Monipuolisuus on tärkeää

LeKi-futis Lempäälän Palloseura kannustaa jäseniään harrastamaan eri lajeja monipuolisesti. Lasten ja nuorten tulisi harrastaa mahdollisimman monipuolisesti 14-15 vuotiaaksi asti ilman painetta lajin valinnasta. Lähtökohtana tulisi kuitenkin olla se, että pelaaja huoltajineen sopii ikäluokan vastuvalmentajien kanssa harjoitusohjelmista ja muista vastaavista asioista, jolloin eri lajien harjoittelusta saadaan mahdollisimman hyvin toisiaan tukevaa toimintaa.

Mitä enemmän ja mitä monipuolisemmin juniorit liikkuvat, sen paremmat valmiudet urheilijana kehittymiseen he saavat. Monipuolinen liikunta lapsena luo pohjan, jonka päälle on hyvä rakentaa lajitaitoja myöhemmässä vaiheessa. Lisäksi lapsen ja nuoren terveyden kannalta on välttämätöntä liikkua tuntimäärällisesti enemmän, kuin mitä yhden lajin ohjatuilla harjoituksilla pystytään tarjoamaan.

Nuoren Suomen asiantuntijaryhmän mukaan terveysliikunnan vähimmäismäärät 7-12-vuotiaille 1½-2 tuntia päivässä ja 13-18-vuotiaalle 1- 1½ tuntia päivässä. Terveyden ylläpidon kannalta minimi on siis 10-14 tuntia liikuntaa viikossa. Mikäli puolestaan haluaa panostaa urheiluun tulee tämä määrä kaksin- jopa kolminkertaistaa. Kaiken ei tietenkään tule olla rasittavaa harjoittelua vaan pihapelien ja omatoimisen harjoittelun osuutta tulisi korostaa ja sen osuuden tulisi olla noin kaksi kolmasosaa koko liikunnan määrästä.

Monipuoliseen harjoitteluun kuuluu osaltaan myös futsal talvikaudella osana jalkapallojoukkueiden harjoitusohjelmaa. Varsinkin 10-15-vuotiaille pelaajille futsal tarjoaa hauskan ja tehokkaan tekniikkaharjoittelun muodon. Oikein toteutettuna junioreiden futsalharjoittelu tuo paljon positiivisia asioita myös jalkapalloon.

## Valmentajana toimiminen on itsensä kehittämistä

Myös valmentajan on jatkuvasti kehitettävä omaa toimintaansa sekä omaksuttava uusia toimintatapoja ja harjoitteita, jotta pelaajien mielenkiinto ja into säilyy. Itseään kouluttava valmentaja pystyy paremmin suunnittelemaan harjoittelua ja arvioimaan sen vaikutuksia, jolloin pelaajien kehittyminen(kin) on tehokkaampaa.



LeKi-futis Lempäälän Palloseura kannustaa ja tukee aktiivisesti valmentajia käymään valmennuskursseilla ja kouluttamaan itseään. Tavoitteena on tilanne, jossa E11 ja nuorempien ikäluokkien valmentajat ovat käyneet E- ja D-kurssit, D12-C15 ikäluokkien valmentajat C-kurssin ja B-, A- ja Edustusjoukkueiden valmentajat B-kurssin.

### **Ole suunnitelmallinen ja johdonmukainen**

Kausisuunnitelman tarkoituksena on helpottaa valmentajien työtä kauden aikana. Koko kauden suunnittelu vaatii alkuun paljon työtä, mutta kauden mittaan säästää valmentajalta paljon vaivaa. Lisäksi hyvällä suunnittelulla annetaan pelaajille mahdollisimman hyvät eväät kehittymiseen. Kausisuunnitelmaa tehdessä on tärkeää miettiä ainakin seuraavia asioita:

- Lähtötilanne ja tavoitteet – Mikä on joukkueen taso kauden alussa ja mikä sen halutaan olevan kauden päätteeksi?
- Pelaajalista, valmentajat sekä toimihenkilöt ja heidän roolinsa.
- Harjoittelu – Millä rytmillä ja kuinka monta kertaa viikossa joukkue harjoittelee?
- Sarjat ja turnaukset – Mihin sarjoihin ja turnauksiin ikäluokka osallistuu?
- Harjoitus- ja peliryhmät – Miten muodostuvat?
- Omatoiminen harjoittelu ja kotiläksyt – Miten innostat pelaajia harjoittelemaan omatoimisesti?

Jaa kausi lyhyempiin harjoitus- ja pelijaksoihin ja aseta niiden päätteeksi välitavoitteet. Tämän jälkeen jokaisen harjoitus- ja pelijakson toimintaa on helpompi suunnitella ja arvioida. Jokainen jakso tulisi vielä jakaa pienempiin palasiin (esim. 1 viikko tai 3 harjoituskertaa + 1 peli) ja jokaiselle näistä löytää harjoitteluun selkeä teema, johon kiinnitetään huomiota. Jokaisella viikolla voi olla useampia teemoja, jotka tukevat pääteemaa tai kertaavat edeltäneitä asioita ja samat teemat voivat toistua myös useamman viikon peräkkäin.

Suunnittele harjoitukset myös muualla kuin omassa päässä. Paperilla tai sähköisessä muodossa olevat harjoituskertojen suunnitelmat ja mahdollisesti niihin harjoitusten jälkeen liitetyt muistiinpanot helpottavat seuraavien harjoituskertojen suunnittelua. Harjoituksia on helppo muokata helpommiksi tai vaikeammiksi, kun aiemmista harjoituksista löytyy tarkat tiedot.

Ole suunnitelmissasi myös johdonmukainen. Kehittele harjoituksia hitaasta nopeaan, helposta vaikeaan ja perustaidoista pelitaitoon (perustaitoja voi opettaa myös pelinomaisin harjoittein). Ennen kuin taloon voi ruveta rakentamaan seiniä, on rakennettava hyvä perusta. Sama pätee myös jalkapallossa ja pelaajien on opittava perusteet hyvin, ennen kuin voidaan opettaa vaativampia asioita.

## Koordinaatio- ja liikkuvuusharjoittelu

Oman kehon hallinta on jokaiselle urheilijalle tärkeä osa kokonaisuutta, myös jalkapalloilijalle. Suomalaiset pelaajat ovat perinteisesti jäykkiä ja kömpelöitä verrattaessa todellisiin huippuihin. Suurelta osin tämä johtuu puutteellisesta koordinaatio- ja liikkuvuusharjoittelusta juniorivuosina. Tämän vuoksi jokaiseen harjoituskertaan tulisi sisällyttää 10-15 minuutin osio koordinaatio- ja liikkuvuusharjoittelua, pallon kanssa tai ilman. Tämän voi helposti järjestää esimerkiksi ennen oman harjoitusvuoron alkua, jolloin kenttäaikaa ei mene hukkaan.

Hyvä koordinaatiokyky edesauttaa pallonkäsittelyä, jalkojen koordinaatio ja lantion liikkuvuus puolestaan tuovat harhautuksiin terävyyttä ja sulavuutta, joilla vastustajista mennään ohi. Heikon koordinaation omaavan pelaajan on vaikea saada palloa haltuun ja pitää sitä kontrollissa. Vastaavasti pelaajan, jolla on ongelmia liikkuvuuden kanssa, on vaikea syöttää tai potkaista palloa kunnolla.

Myös pelaajien juokсутekniikkaan olisi hyvä kiinnittää huomiota jo mahdollisimman aikaisessa vaiheessa, jolloin virheiden korjaaminen on vielä suhteellisen helppoa. Koordinaatio- ja liikkuvuusharjoittelu tulee aloittaa jo nuorimmista ikäluokista lähtien ja kuten muissakin asioissa, perustat luodaan jo alle 10-vuotiaina. Mikäli pelaajat jo 10-vuotiaina ovat tottuneet runsaaseen koordinaatio- ja liikkuvuusharjoitteluun, on heillä huomattavasti paremmat lähtökohdat siirryttäessä 9v9 ja 11v11 pelimuotoihin.

Reaktiokyky, reaktionopeus, ketteryys, tasapaino, juokseminen, hyppääminen, askeltiheys, rytmikyky, koordinaatio ja liikkuvuus ovat kaikki fyysis-motorisia taitoja, joiden oppimisen herkkyyskaudet ovat alle 12-vuotiaina. Nuorimpien pelaajien harjoittelun tulisi siis sisältää runsaasti näitä elementtejä. Edellä mainittuja ominaisuuksia voi kehittää myös pallon kanssa tehtävillä harjoitteilla, mutta pelkkä pallon kuljettaminen, syöttäminen ja potkuharjoittelu ei ole riittävän monipuolista lasten kehityksen kannalta.

## Fyysinen harjoittelu

Fyysisen harjoittelun tarkoituksena on luoda pelaajalle paremmat edellytykset lajitaitojen tehokkaaseen harjoitteluun. Hyvät nopeus-, kestävyys- ja voimaominaisuudet helpottavat pelaajan harjoittelua ja mahdollistavat paremman keskittymistason pallollisiin suoritteisiin.

Voimaharjoittelun osalta lihaskestävyyden herkkyyskausi alkaa jo 8-vuotiaana, joten erilaiset kuntopiirityyppiset harjoitteet ovat hyviä jo nuorissakin ikäluokissa. Peruskestävyyden herkkyyskausi alkaa noin 12-vuotiaana ja maksimivoiman herkkyyskausi puolestaan noin 14-vuotiaana. Alkuun on varmasti tarpeellista näyttää oikeat harjoittelumallit joukkueen yhteisissä harjoituksissa, mutta D- ja C-junioreiden fyysinen harjoittelu on myös hyvä antaa pelaajien itsensä huolehdittavaksi laatimalla omatoiminen harjoitusohjelma, jota tulee seurata.

Voimaharjoittelussa tulee muistaa, että junioreille on täysin riittävää käyttää oman kehonsa painoa vastuksena. Harjoittelua tulee mahdollisuuksien mukaan yhdistää liikkuvuusharjoitteluun, koska liiallinen tai väärin tehty voimaharjoittelu tekee pelaajista jäykkiä, jolloin jalkapalloilijalle tärkeät liikkuvuus ja nopeus kärsivät. Parkour tyyppinen





harjoittelu on erittäin tehokasta, sillä se yhdistää samaan harjoitukseen tehokkaan voimaharjoittelun ja kehon hallinnan, jolloin tasapaino ja liikkuvuus eivät kärsi voimaharjoittelun seurauksena.

## Valmennustoiminta ikäluokittain

### G6-7

Nuorimmassa ikäluokassa tulee pääpaino kiinnittää yleiseen liikunnallisuuteen, juoksutekniikkaan, koordinaatioon ja muihin fyysis-motorisiin ominaisuuksiin, joiden herkkyykskaudet osuvat tähän ikäluokkaan.

Pallon tulisi kulkea mukana mahdollisimman monessa harjoitteessa ja mieluiten niin, että jokaisella pelaajalla on kokoajan pallo ja tekemistä sen kanssa. Palloa tulisi käsitellä jaloin ja käsin, heittämällä ja potkaisemalla, jolloin lapsi tottuu toimimaan pallon kanssa erilaisissa tilanteissa.

Harjoitusten tulisi olla leikinomaisia kilpailuja tai pelejä, sillä nämä tuottavat lapsille suurimman ilon. Harjoitusten keston ei tulisi ylittää 60 minuuttia.

Peliharjoitteissa sopiva formaatti on 1v1, 2v2 tai 3v3, sillä alle 7-vuotiaat eivät vielä osaa hahmottaa kentällä muita kun itsensä ja pallon, joten syöttöpeliä ei kannata opettaa. Pelaamalla 1v1, 2v2 tai 3v3 saadaan jokaiselle pelaajalle mahdollisimman paljon aikaa pallon kanssa, siis mahdollisimman paljon tilaisuuksia kehittyä.

Valmentajan tärkeimpänä tavoitteena tulisi olla lasten innostaminen pallon kanssa olemiseen myös omalla ajalla sekä lajirakkauden ensimmäisten kipinöiden sytyttäminen mahdollisimman monelle.

Muita tavoitteita valmennustoiminnalle G-junioreiden parissa:

- Pallon kuljettaminen molemmilla jaloilla jalan eri osilla
- Pujottelu molemmilla jaloilla sisä- ja ulkosyrjällä, suunnanvaihdot
- Sisäsyryäsyöttö paikallaan olevaan/liikkuvaan palloon molemmilla jaloilla, paikallaan olevalle vastaanottajalle
- Pallon kanssa leikkiminen aina kun on aikaa, pomputtelu, kikkailu ym. vastaava taitoharjoittelu
- Tasapaino- ja ketteryysharjoitteluun sekä venyttelyyn opettaminen
- Juoksutekniikka
- Reaktiokyvyn ja rytmittajun harjoittelua
- Mahdollisimman monipuolinen ja aktiivinen liikkuminen



### F8-9

Fyysis-motoriset ominaisuudet ovat edelleen tärkeässä osassa ja niiden kehittämiseen tulisi edelleen käyttää runsaasti aikaa. Tämä ikäluokka yhdessä seuraavan kanssa on herkkyykskausien osalta kaikkein kiireisintä.

Jatkuvan fyysis-motoristen ominaisuuksien kehittämisen lisäksi lajitaitoja tulisi harjoittaa todella paljon. Hyvä keino onkin yhdistää pallonkäsittelyharjoitteet koordinaatio-, nopeus-, ketteryys- tai muiden vastaavien harjoitteiden kanssa harjoittelun tehon maksimoimiseksi.

Harjoitusten keston ei edelleenkään tulisi ylittää 60 minuuttia. Erilaiset kilpailut ja pelit muodostavat suurimman osan harjoitusten sisällöstä.

Peliharjoitteissa 1v1, 2v2 ja 3v3 pelit ovat edelleen erinomaisia, mutta mukaan tulisi ottaa myös 2v1 tai 3v2 pelejä, sillä tässä ikäluokassa pelaajat alkavat jo hahmottaa ympäristöään kentällä. Pelaamalla 2v1 tai 3v2 pelejä pelaajat oppivat luonnostaan syöttämisen edut ylivoimatilanteen ratkaisemiseksi.

Omatoimisen harjoittelun osalta tämä on otollisinta aikaa vaikuttaa pelaajien harjoitteluun. Erilaiset kotiläksyt, tiettyjen taitojen säännöllinen testaaminen erilaisilla kilpailuilla ja mahdollisesti jonkinlainen palkintojärjestelmä aktiivisille omatoimisesti harjoitteleville vaikuttavat aivan varmasti positiivisesti pelaajien kehitykseen.

Tässäkin ikäluokassa valmentajan tulisi tähdätä siihen, että mahdollisimman moni pelaajista saa kipinän jalkapallon seuraamiseen ja mahdollisesti joillain se kipinä jo roihahtaa liekkeihinkin.

Tekniset ja taktiset tavoitteet. Aiemmin opittujen lisäksi seuraavaan ikäluokkaan siirryttäessä pelaajien tulisi hallita seuraavat asiat:

#### 1. Pallon hallinta

- Totuttautuminen liikkuvaan palloon
- Pomputtelun aloittelu, käsistä pudotus, maan kautta pomputtelu
- Helpot kikat, esittely ja harjoittelu. Esim. askel- ja vartaloharhautus

#### 2. Kuljettaminen

- Eteenpäin, pallon kosketus jalan eri osilla
- Yhdellä ja molemmilla jaloilla, sisä- ja ulkosyrjällä
- Pysähtyminen, rytminvaihdot ja käännökset sisä- ja ulkosyrjällä/jalkapohjalla

#### 3. Syötöt



- Korostetaan maata pitkin pelaamista
  - Sisäsyryllä ja nilkalla paikallaan olevasta ja liikkuvasta pallosta liikkuvalla pelaajalle
4. Haltuunotot
- Sisäsyryllä ja jalkapohjalla
  - Ilmasta tulevat pallot sisäsyryllä ja nilkalla
  - Pehmeällä ensimmäisellä kosketuksella pallo pelattavaksi
5. Harhauttaminen
- Vartalo- ja askelharhautuksen harjoittelua
  - Luovia ratkaisuja pallon kanssa, pelaajia tulee kannustaa yrittämään uusia ja yllättäviäkin ratkaisumalleja
6. Laukaukset (nilkkapotku)
- Aluksi paikallaan olevaan palloon – oikea tekniikka molemmilla jaloilla
  - Totuttelu myös liikkuvaan palloon, omasta siirrosta
  - Haltuunoton ja kuljetuksen jälkeen
7. Pääpeli
- Omasta/kaverin heitosta eteenpäin
  - Omasta/kaverin heitosta sivulle
8. Rajaheitto
- Oikea suoritustekniikka
  - Vartalon käyttö – ilman vauhtia
9. Liikunnallinen taitavuus, tasapaino, reaktiokyky, rytmikyky, ketteryys, koordinaatio ja liikkuvuus hyvällä tasolla
10. Taktiset tavoitteet, puolustuspeli
- 1v1 tilanteen opettelua, sijoitetaan vastustajan ja oman maalin väliin ja estetään vastustajaa tekemästä maalia
  - Muiden pelaajien huomioiminen kentällä



### 11. Taktiset tavoitteet, hyökkäyspeli

- 1v1 ja 2v1 tilanteissa omat rohkeat ratkaisut
- Rohkea pallon pitäminen ja omien ratkaisujen löytäminen pallollisena
- Syöttövarjosta pois liikkuminen
- Kommunikointi

## E10-11

Monien fyysis-motoristen ominaisuuksien herkkyyskaudet päättyvät tämän ikäluokan aikana/jälkeen, joten vielä on aika panostaa mahdollisimman monipuoliseen harjoitteluun, joka sisältää runsaasti koordinaatio-, liikkuvuus- ym. harjoitteita.

Pallonkäsittelyn ja tekniikan osalta ollaan saapumassa pelaajakehityksen kannalta tärkeimpään vaiheeseen. Viimeistään tässä vaiheessa pelaajat olisi saatava kehittämään omaa tekniikkaansa omatoimisesti mahdollisimman paljon.

Harjoitusten kesto voi nousta jo 90 minuuttiin, sisältäen esimerkiksi 30 minuutin oheisharjoitteluosion ennen varsinaisen kenttävuoron alkua.

Harjoituksissa olisi hyvä pyrkiä pelaamaan mahdollisimman paljon erilaisia pienpelejä. Vähemmän pelaajia tarkoittaa enemmän pallokosketuksia ja pelitilanteita pelaajaa kohden. Vähitellen pelaajille voi tuoda 4v4, 5v5 tai maksimissaan 6v6 pelejä ja harjoiteltavasta asiasta riippuen myös 5v3 tai 6v4 pelit tarjoavat hyviä haasteita pelaajille.

Pelaajat alkavat jo hahmottaa ympäristöään paremmin ja runsaan pelaamisen myötä pelaajien pelikäsitys ja pelin ymmärrys alkaa vähitellen nostaa päätään. Tämän vuoksi pelaajia olisikin hyvä rohkaista pitämään palloa ja yrittämään rohkeitakin ratkaisuja, vaikka hiukan ahtaammassakin tilassa.

Tekniset ja taktiset tavoitteet. Aiemmin opittujen lisäksi seuraavaan ikäluokkaan siirryttäessä pelaajien tulisi hallita seuraavat asiat:

#### 1. Pallon hallinta

- Pomputtelu maasta aloittaen jaloilla, reisillä ja päällä
- Pomputtelu yhdellä jalalla, molemmin jaloin paikallaan ja liikkuen eteenpäin
- Taitokisalajien omatoimista harjoittelua

#### 2. Kuljettaminen

- Rytminvaihto ja suunnanmuutos



- Pallon suojaaminen kuljettaessa, vastustajan sijainti huomioiden (oikealla, vasemmalla, takana)
- Käännös tukijalan takaa, Cryuff käännös

### 3. Syötöt

- Syötön salaaminen, syötön ajoitus, syötön kovuus
- Syötöt kovassa vauhdissa
- Lyhyet ja keskipitkät, maassa ja ilmassa (pelaamaan maassa mikäli mahdollista)
- Sisä- ja ulkosyrjällä sekä nilkalla paikallaan olevasta ja liikkuvasta pallosta liikkuvalla pelaajalle
- Molemmilla jaloilla

### 4. Haltuunotot

- Maasta ja ilmasta tulevat pallot
- Ensimmäisen kosketuksen laatu, suuntaaminen tyhjään tilaan ja yhdistäminen toiseen liikkeeseen (kuljetus, syöttö jne.)
- Ulkosyrjällä, reisillä ja rinnalla

### 5. Harhauttaminen

- Laukaisu- ja syöttöharhautukset
- Rytminmuutokset kuljetuksessa

### 6. Laukaukset

- Nilkalla molemmilla jaloilla
- Haltuunoton ja kuljetuksen jälkeen
- Puoli- ja kokovolleysta opettelua

### 7. Pääpeli

- Omasta/kaverin heitosta suuntaaminen – vartalon käyttö

### 8. Rajaheitto

- Paikaltaan ja liikkeestä – vartalon käyttö ja oikea suoritustekniikka

9. Liikunnallinen taitavuus, tasapaino, reaktiokyky, rytmikyky, ketteryys, koordinaatio ja liikkuvuus kehittynyt entisestään

10. Taktiset tavoitteet, puolustuspeli

- Taklaaminen olkapäällä ja liukuen
- 1v2 tilanteen opettelua, ensimmäisen ja toisen puolustajan toiminta, kaverin tukeminen
- Äänen käyttö ja muiden ohjaamiseen totuttelua
- Joukkueen tiiviys puolustettaessa

11. Taktiset tavoitteet, hyökkäyspeli

- 2v1 tilanteessa seinäsyöttö ja takaa kierto vaihtoehtona haastamiselle
- Kentän leveyden hyödyntäminen
- Puhumisen korostaminen (varo, käänny ym. ohjaavat huudot)

## D12-13

Tässä iässä pelaajien fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet tasapainottuvat ja pelaajien valmiudet jalkapallon oppimiseen paranevat. Pelaajien oma mielenkiinto, halu oppia ja kehittynyt havainnointi- ja keskittymiskyky yhdessä aiemmin luotujen hyvien fyysis-motoristen perusteiden kanssa tekevät tästä iästä lajitaitojen kannalta ns. "kultaisen oppimisen ajan".

Harjoittelun painopiste siirtyy fyysis-motorisista ominaisuuksista ja pallonkäsittelystä pelitaidon ja pelikäsityksen suuntaan. Toki edelleen koordinaatio- ja liikkuvuusharjoittelua tulisi tehdä jokaisella harjoituskerralla, mutta määrällisesti sen osuus ei enää ole aivan yhtä suuri. Pallonkäsittelystä ja tekniikkaharjoittelusta tulisi painottaa pelaajien omatoimisuutta. Joukkueharjoituksissa näytetään suoritusten mallit ja pelaajat harjoittelevat suorituksia omalla ajallaan. Joukkueharjoituksissa pyritään opettelemaan miten niitä taitoja käytetään hyväksi pelitilanteessa.

Sopiva harjoitusten kesto on 75-90 minuuttia, sisältäen 15-30 minuutin oheisharjoitteluosion esimerkiksi ennen kenttävuoron alkua. Riittävällä oheisharjoittelulla luodaan pelaajille fyysiset edellytykset jalkapallon pelaamiselle.

Peleissä jokaisen pelaajan tavoitteena tulisi olla koko ottelun pelaaminen alusta loppuun, eli pelaajaa ei tarvitse ottaa vaihtoon lepäämään. Mitä vähemmän vaihtopelaajia kokoonpanoon nimetään, sitä enemmän jokainen mukana oleva pelaaja saa yksittäisessä pelissä peliaikaa. Sopiva vaihtopelaajien määrä olisikin 9v9 peleihin 2-3 ja 11v11 peleihin



3-4. Mikäli joukkueessa on pelaajia yli 16, tulisi harkita kahden sarjan pelaamista, joko nuoremman tai vanhemman ikäluokan avustuksella.

Harjoittelussa erilaiset pienpelit ja pallonkäsittelyyn liittyvät harjoitteet vievät suurimman osan kenttävuorosta. Tärkeintä olisi tarjota jokaiselle pelaajalle mahdollisimman paljon kosketuksia palloon, jolloin 3v3, 4v4 ja muut pienillä pelaajamäärillä pelattavat pelit ovat hyviä. Toki 5v5 ja 6v6 pelitkin ovat tietyissä tilanteissa käyttökelpoisia, mutta niissä pelaajille ei tule yhtä paljon toistoja.

Pienpeliharjoitteissa tulisi vähitellen painottaa oikean suoritustekniikan lisäksi myös pelitempoa. Pallottomien pelaajien tulee liikkua terävästi ja pallo pitää saada mahdollisimman nopeasti liikkeelle.

Tekniset ja taktiset tavoitteet. Aiemmin opittujen lisäksi seuraavaan ikäluokkaan siirryttäessä pelaajien tulisi hallita seuraavat asiat:

#### 1. Pallon hallinta

- Pallon kesyttäminen kaikilla osa-alueilla
- Taitokisapomputtelun harjoittelua, jalka- reisi- pää

#### 2. Kuljettaminen

- Aiemmin opittujen tekniikoiden toteuttaminen kovassa vauhdissa
- Rytmi, eläytyminen ja tempon muutokset

#### 3. Syöttäminen

- Salaaminen, syötön valinta, syötön ajoitus, syötön kovuus
- Lyhyet, keskipitkät, pitkät ja keskitykset (maassa ja ilmassa, maassa mikäli mahdollista)
- Kierteiset syötöt sisä- ja ulkosyrjällä paikallaan olevasta pallosta

#### 4. Haltuunotot

- Korostetaan pelinomaista ensimmäistä kosketusta, suuntaaminen tyhjiin tilaan/sinne mihin aikoo pelata
- Haltuunoton suuntaus, suojaus ja yhdistäminen toiseen liikkeeseen esim. syöttö, laukaus
- Perus haltuunottojen kehittämistä niin maasta kuin ilmastakin

#### 5. Harhauttaminen



- Pelaajien harhautusvalikoiman monipuolistaminen

### 6. Viimeistely

- Päällä ja molemmilla jaloilla
- Paikallaan ja liikkeessä olevaan palloon
- Maalivahdin voittaminen, tiedettävä aina missä maali on

### 7. Pääpeli

- Puskut maasta ja ilmaan ponnistaen
- Puolustus- ja hyökkäyspelin erot

### 8. Henkilökohtainen taktiikka

- Eri pelipaikkojen roolit ja tehtävät hyökkäys- ja puolustuspelissä
- Pelaajien peluuttaminen eri pelipaikoilla, tavoitteena useamman pelipaikan hallinta
- Pelaaminen vähillä kosketuksilla
- Äänen käyttö

### 9. Taktiset tavoitteet, puolustuspeli

- 1v1 harjoittelua, prässääminen ja vartiointi
- 1v2 ja 1v3 harjoittelua, ensimmäisen, toisen ja kolmannen puolustajan toiminta
- 2v2 ja 3v3 harjoittelua

### 10. Taktiset tavoitteet, hyökkäyspeli

- Pallon pitäminen ja omien ratkaisujen löytäminen kaikissa tilanteissa
- Syöttövarjosta pois liikkuminen, ajoitus
- Viimeistely

## C14-15

13 ja 14 ikävuoden vaiheilla pelaajien fyysinen ja psyykinen puoli ailahtelevat todella paljon, johtuen murrosiästä ja siihen liittyvästä kasvupyrähdyksestä. Tämä on pelaajille vaikeaa aikaa, joka vaatii myös valmentajalta joustavaa suhtautumista esim. murrosiän





mukanaan tuomiin mielialan vaihteluihin. Toisaalta tämä ikä tuo tullessaan myös positiivisia puolia. Fyysiset ominaisuudet, varsinkin voimaominaisuudet kehittyvät ja henkinen kehitys parantaa pelaajien pelin ymmärtämistä.

Kasvupyrähdyksen aikana ja sen jälkeen on syytä kiinnittää uudelleen huomiota koordinaatio-, ketteryyss- ja liikkuvuusharjoitteluun, jotta nämä ominaisuudet saadaan pituuskasvun tasaannuttua palautettua vanhalle tasolle.

Pallonhallinnan ja tekniikan kehityksen tärkeimmät vuodet osuvat 12-15 ikävuoden väliin, joten vielä on tärkeää motivoida pelaajia viettämään mahdollisimman paljon aikaa pallon kanssa. Erilaiset tekniikkaharjoitteet on helppo yhdistää pienpeleiksi, jolloin myös pelaajien pelikäsitys kehittyy huomaamatta.

Harjoitusten kesto voidaan nostaa 90-120 minuuttiin, sisältäen 30-60 minuutin oheisharjoittelun joko ennen kenttävuoroa tai sen jälkeen. Tässä iässä pelaajille voidaan myös opettaa muita urheilijan elämään kuuluvia asioita, kuten ruokavaliota, henkilökohtaista lihashuoltoa ym. vastaavaa.

Tekniset ja taktiset tavoitteet. Aiemmin opittujen lisäksi seuraavaan ikäluokkaan siirryttäessä pelaajien tulisi hallita seuraavat asiat:

#### 1. Pallon hallinta

- Pallon kesyttäminen kaikilla osa-alueilla

#### 2. Kuljettaminen

- Kuljettaminen ahdistettuna ja pallon suojaaminen kuljetuksen aikana
- Kuljetukset ja harhautukset palloa suojaten
- Suunnanmuutokset ja käännökset palloa suojaten

#### 3. Harhauttaminen

- Pelaajien harhautusvalikoiman monipuolistaminen
- Myös omat kikat

#### 4. Syöttäminen

- Erilaiset lyhyet ja pitkät syötöt sisä- ja ulkosyrjällä
- Pelinomaisissa tilanteissa
- Korostetaan maasyöttöjä

#### 5. Keskitykset



- 
- Kovasta vauhdista etu- ja takatolpalle
  - Myös matalat keskitykset
6. Haltuunotot/mukaanotot
- Pallon ohjaus haluttuun suuntaan vartalon eri osilla
  - Liikkeessä ilmasta tulevien pallojen haltuunotto/mukaanotto liikkeeseen
  - Kääntyminen pallon kanssa haltuunoton yhteydessä
7. Viimeistely
- Päällä ja molemmin jaloin
  - Eri suunnista tulevaan palloon
  - Haltuunoton, kuljetuksen ja käännöksen jälkeen
  - Puoli- ja kokovolleysta
8. Pääpeli
- Oikea suoritustekniikka maasta ja ilmaan ponnistaen (osaako hypätä?)
  - Suuntaaminen (vartalon käyttö), myös taaksepäin
9. Henkilökohtainen taktiikka
- Ali- ja ylivoimatilanteiden harjoittelua
  - Perus erikoistilanteiden opettelua
  - Pelaaminen vähillä kosketuksilla ja äänen käyttö
10. Taktiset tavoitteet, puolustuspeli
- Pallonriiston ajoitus
  - 2v2, 3v3 harjoittelua ja 4v4 opettelua
  - Joukkueen tiiviys ja pelaajien väliset etäisyydet
11. Taktiset tavoitteet, hyökkäyspeli
- Tilanteko itselle ja toiselle
  - Taustanousujen ja seinä kolmannelle harjoittelua

- Tukeminen, myös kolmannen pelaajan tehtävä
- Pelin avaaminen, pelin syvyyden ja leveyden harjoittelua

## B-A

Tässä ikäluokassa joukkuetaktiikan opettaminen nousee aiempaa selkeämmin esiin. Jotta voidaan opettaa joukkuetaktisia asioita, tulee pelaajilla olla pelipaikkakohtainen taktiikka hallussa. Taktiikan opettamisessa tulisi tehdä tiivistä yhteistyötä B/A-junioreiden ja edustusjoukkueen valmentajien välillä. Näin pelaajien liikkuminen joukkueiden välillä on helpompaa, kun pelitapa on kaikilla vanhimmilla joukkueilla sama ja siten pelaajille tuttu.

Fyysisen harjoittelun tulisi painottua herkkyykskausien mukaisesti kestävyysharjoitteluun (aerobinen ja anaerobinen) sekä nopeusvoiman ja räjähtävän nopeuden harjoitteluun (B-juniorit) ja maksimivoimaan (A-juniorit).

Harjoitusten keston tulisi olla 90-120 minuuttia, sisältäen 30-60 minuutin oheisharjoittelun joko ennen kenttävuoroa tai sen jälkeen. Pelaaja tulisi kannustaa omatoimiseen fysiikkaharjoitteluun ja lihashuoltoon.

A-junioreiden tulisi olla läheisessä yhteistyössä edustusjoukkueen kanssa, jolloin pelaajien siirtyminen edustusjoukkueeseen sujuu helposti. Mahdollisuuksien mukaan ikäluokan pelaajien tulisi harjoitella säännöllisesti edustusjoukkueen mukana, jolloin pelitempo ja kovuus kehittyvät.

Tekniset ja taktiset tavoitteet. Aiemmin opittujen lisäksi seuraavaan ikäluokkaan siirryttäessä pelaajien tulisi hallita seuraavat asiat:

1. Syötöt, potkut ja laukaukset (pelinomaisissa tilanteissa)
  - Osattava eripituiset ja kierteiset syötöt käyttäen myös jalan ulkoterää
  - Osattava laukaista erilaisiin sivulta syötettyihin palloihin, maasta ja ilmasta
2. Haltuunotot/mukaanotot
  - Pallon haltuunotto vauhdissa vastustajan ahdistuessa ja varioituna
  - Haltuunoton suuntaus pelinomaisesti vauhdissa
3. Harhautukset
  - Rytminvaihdos ja irtaantuminen vastustajasta
4. Pallonriistot
  - Osattava pallonriisto ja liikutaklaus eri tilanteissa



### 5. Pääpeli

- Osattava pukkaus maasta, ilmasta ja keskityksistä myös sivulle ja taakse pelitilanteen vaatimalla tavalla
- Syöksypusku
- Ajoitus, ensimmäisenä palloon

### 6. Taktiset tavoitteet, puolustuspeli

- Alivoimatilanteiden harjoittelua
- Muiden pelaajien ohjaaminen tilanteen vaatimalla tavalla

### 7. Taktiset tavoitteet, hyökkäyspeli

- Paikallisten ylivoimatilanteiden luominen

### 8. Joukkuetaktiset tavoitteet

- Vastustajan ohjaaminen tilanteen mukaan sovittuun suuntaan (laitaan/keskelle)
- Aluepuolustus ja miesvartiointi
- Erikoistilanteiden harjoittelua
- Eteenpäin pelaaminen, murtautuminen ja maalinteko



### Toimintaohjeita joukkueille

Muutamia yleisiä asioita, joista huolehtiminen kuuluu ensisijaisesti joukkueenjohtajan tehtäviin. Nämä liittyvät joukkueiden ja pelaajien yleiseen käyttäytymiseen ja yleisilmeeseen. Tavoitteena on jättää seurasta hyvä kuva ulkopuolisten silmiin.

- Kaikilla junioripelaajilla tulee olla harjoituksissa päällään asianmukainen varustus, myös säärisuojat.
- Pelipaita on pelaamista varten, harjoitteluun ja lämmittelyyn käytetään jotain muuta asua.
- Peli- ja turnausmatkoilla pyritään pukeutumaan seuran yhteiseen edustusasuun (tuulipuku tai muu vastaava) ja näyttämään yhtenäiseltä joukkueelta.
- Peli- ja turnausmatkoilla käyttäydytään asiallisesti ja pidetään paikat siistinä. Pelaajien tavarat siististi kasseissa tai naulakossa, ei levällään ympäriinsä. Roskat ros kiin ja pukutilat siisteiksi niistä poistuttaessa.
- Vastustajiin, tuomareihin, katsojiin ja muihin ihmisiin suhtaudutaan kunnioittavasti Fair Play hengen mukaisesti. Muiden joukkueiden pelejä seurattaessa kannustetaan, ei naureskella toisten suorituksille.
- Yksi hölmöilijä pilaa muiden maineen, joten epäasiallisuuksiin on puututtava nopeasti. Huonosti käyttäytyneet joukkueet muistetaan pitkään, joten jättäkää joukkueestanne positiivinen kuva.