

LEIKKIKENTÄLTÄ JALKAPALLOILIJAKSI

FUTIS ON KIVAA



FC Kontu Itä-Helsinki ry:n
Kaikki Pelaa -junioriohjelma
5-15 -vuotiaille

HANNELE NYKÄNEN / FC KONTU

Teksti: Hannele Nykänen 1999
päivitetty 2006, FC Konnun valmentajat
Copyright: FC Kontu Itä-Helsinki ry ja Hannele Nykänen

FC KONTU ITÄ-HELSINKI RY

Kontupiste
Keinulaudankuja 4
00940 Helsinki
puh 09 340 2104

SISÄLTÖ

SISÄLTÖ.....	3
KIITOKSET	4
JOHDANTO	5
KONTU-LINJA JA SEURAN TAPA TOIMIA.....	6
YLEISIÄ TOIMINTAPERIAATTEITA.....	8
JALKAPALLOKOULUT (3-7 -vuotiaat)	12
PIKKUJÄTTILIIGA (5-7 -vuotiaat)	13
I-JUNIORIT (7-vuotiaat)	14
H-G JUNIORIT (8-9 -vuotiaat)	18
F-E JUNIORIT (10-11 -vuotiaat)	22
D-JUNIORIT (12-13 -vuotiaat)	26
C-JUNIORIT (14-15 -vuotiaat)	32
HARJOITUKSEN RAKENNE.....	37
PERUSTAITOJEN OPETUKSEN AVAINASIAT	38
VALMENTAJAN HUONEENTAULU	42
LÄHTEITÄ JA KIRJALLISUUTTA	43

KIITOKSET

Tämänkaltaisen julkaisun kirjoittamiseen tarvitaan hyvin laaja-alaista kokemusta ja näkemystä, jota minulla yksin ei missään nimessä ollut. Monien keskustelujen ja kirjallisten palautteiden kautta useat henkilöt ovat vaikuttaneet tämän julkaisun syntymiseen.

FC Kontu ry:n puheenjohtaja Matti Toivonen ja sihteeri Liisa Hauta-aho olivat ne kaksi henkilöä, joista kaikki sai alkunsa. He mahdollistivat projektin liikkeelle lähdön ja loivat kirjoitustyön suunnan.

Kontu-linjaa oli luomassa noin kolmekymmentä seuran johtokunnan, joukkueiden ja vanhempien edustajaa. He vaikuttivat omalta osaltaan tämän kokonaisuuden syntymiseen.

Junioriohjelman hahmottelun alkuvaiheessa keskustelin eri ikäryhmien valmentajien kanssa mm. siitä, mitä tällaisen ohjelman pitäisi sisältää. Kirjoitustyön edetessä sain heiltä myös koko ajan palautetta ja kommentteja. Mukana omaa osaamistaan jakamassa olivat Rami Ahola, Pekka Aronen, Jari Grönberg, Sirpa Huitti, Esa Hyvönen, Esa Kaskimo, Markku Koskinen, Jukka Kuparinen, Juhani Käyhkö, Jorma Lappalainen, Jari Lehtonen, Juha Niemelä, Jouko Pakarinen, Esko Pakkanen, Kai Ramstedt, Petri Salmela, Jouko Udd, Veli-Matti Varila, Jarmo Westerholm ja Mika Vornanen.

FC Konnun junioriohjelman kirjoittaminen ajoittui samaan vuoteen, kun Suomen Palloliiton uusi Kaikki Pelaa -nuorisostrategia syntyi. Tämänkin ohjelman suuria linjoja olivat luomassa jalkapalloilun ammattilaiset Pertti Alaja, Tapio Harittu, Timo Huttunen ja Jari Rantanen. Timo ja Jari tarkastivat melkein valmiin tekstin ja antoivat vielä arvokkaita muutosvinkkejä.

Kiitos teille kaikille, jotka teille tämän mahdolliseksi.

Helsingissä 1.11.1999

Hannele Nykänen

FC Konnun hallitus päätti syksyllä 2004 aloittaa hakuprosessin seuran saamiseksi Sinetti-seuraksi. Osana tätä prosessia päätettiin päivittää FC Kontun valmennuslinja. Prosessiin ovat osallistuneet Jukka Forsman, Jukka Kuparinen, Pertti Mettänen, Petri Salmela, Heidi Soininen ja Seppo Tolvi.

Kiitoksia kaikille edellä mainituille ansiokkaasta työstä

Helsingissä 30.3.2005

FC Kontu, Itä-Helsinki ry

Maaliskuussa 2006 julkaisuun lisättiin kappale ”C-juniorit (14-15 -vuotiaat)”.

JOHDANTO

Ohjaajille, valmentajille ja vanhemmille

Kädessäsi on kesällä 1999 yhteistyössä FC Konnun eri ikäryhmien valmentajien kanssa koottu ohjeisto ja tavoitteet 5-16 -vuotiaiden poika- ja tyttöjunioreiden ohjaamiseen, joka on päivitetty keväällä 2006. Lähtökohtana oli luoda selkeä malli siitä, mitä kussakin ikäryhmässä opetetaan ja mihin keskitytään. Tarkoituksena on yhtenäistää tapa toimia, helpottaa valmentajien työtä ja varmistaa, että jokaisella juniorilla on mahdollisuus oppia tietyt perusasiat ennen isolle kentälle siirtymistä.

Yhtenäinen toimintatapa on ”pelaajaputken” edellytys. Yhteistyöllä ja yhteisillä pelisäännöillä kasvatamme taitavia pelaajia kentille ja tarjoamme lapsille eväitä hyvään elämään.

Alle 12-vuotiaiden junioreiden kasvatustyössä on tärkeintä, että kaikki todellakin pelaavat, että jokainen lapsi saa olla mukana jalkapallon tärkeimmässä jutussa – peleissä. Tavoitteena on, että kaiken ikäisissä ja -tasoisissa joukkueissa treenataan hymy huulilla. Iloisuus ja leikkimielisyys eivät ole ristiriidassa laadukkaiden ja vaativien harjoitusten kanssa. Harjoitukset voivat olla yhtä aikaa kovia ja kivoja.

On myös syytä muistaa, että kasvatuksellinen roolimme on erittäin suuri. Lasten ja nuorten joukkueissa vallitseva kulttuuri ja toimintamalli vaikuttaa väijäämättä myös laajemmin Itä-Helsingin alueella asuviin ihmisiin. Jokainen Fair Play -ajattelutavan ja terveet elämäntavat omaksunut lapsi vie omalla esimerkillään hyvän elämän viestiä eteenpäin.

KONTU-LINJA JA SEURAN TAPA TOIMIA

Kontu-linja ja seuran tapa toimia luotiin talven 1998-99 aikana neljässä kaikille seuran jäsenille avoimessa keskustelutilaisuudessa ja hyväksyttiin seuran kevätkokouksessa 24.3.1999. Seuran valmentajat päivitti tämän ohjeiston maaliskuussa 2005 ja päivitys hyväksyttiin seuran kevätkokouksessa 30.3.2005. Maaliskuussa 2006 julkaisuun lisättiin myös ohjeistus C-junioreille.

FC KONTU ON

- Kaikille avoin, menestyvä, itähelsinkiläinen jalkapalloseura
- Fair Play -henkinen kasvattajaseura, jossa opetellaan yhdessä elämän pelisääntöjä
- Haluttua seuraa, jossa jäsenet kantavat ylpeinä peliasusteitaan
- Tunnettu ja näkyvästi esillä

FC KONNUSSA ON

- Reilua peliä

Kaikkien seurassa toimivien tulee käyttäytyä urheilullisesti, ottaa huomioon toiset sekä kunnioittaa myös vastustajia ja tuomareita.

- Selkeä organisaatio sekä ammattimainen asenne seuran toimihenkilöillä ja valmentajilla

Seuran johtotehtäviin valitaan eri alojen ammattilaisia ja myös palkattuja henkilöitä. Vastuuhenkilöillä ja seuran johtoelimillä on selkeät toimenkuvat. Toimintasuunnitelmat tehdään kirjallisina ja toimintaa arvioidaan kriittisesti. Toimintamotivaatiota lisätään ja pidetään yllä jatkuvan koulutuksen avulla.

- Yhtenäinen toimintatapa

Johtokunta vastaa seuran toimintalinjan ja pelisääntöjen luomisesta ja noudattamisesta. Vastuuhenkilöillä on oikeus ja velvollisuus seurata ja ohjata valmentajien ja joukkueiden toimihenkilöiden toimintaa. Toimihenkilöiden tulee noudattaa seuran toimintatapaa. Pelaajat, toimihenkilöt ja vanhemmat sopivat yhdessä seuran toimintalinjaan perustuvat joukkuekohtaiset pelisäännöt.

- Suunnitelmallista koulutustoimintaa

Seura järjestää valmentajille eri ikäluokkien mukaista koulutusta. Myös muut joukkueiden toimihenkilöitä koulutetaan. Valmentajat tekevät vuosi- ja kuukausisuunnitelmat joukkueille. Johtokunta ja joukkueet informoivat toisiaan säännöllisesti. Uusille joukkueille annetaan tarvittava tuki.

- Korkeatasoista ja tavoitteellista junioritoimintaa

Nuoremmissa ikäluokissa toiminnan perustana on leikinomaisuus ja positiivisuus. Lapset saavat itse vaikuttaa toiminnan sisältöön. Taitojen opettaminen tapahtuu kannustamalla. Seura tarjoaa ohjattua ja monipuolista liikuntaa, jossa kaikilla on hauskaa ja johon kaikki halukkaat saavat osallistua. Tavoitteena jalkapallon ohella on sosiaalisten taitojen opettelu, jotta lapset selviytyisivät tulevaisuudessa niin kentällä kuin elämässäkin. Koulunkäynnin tärkeyttä korostetaan.

Valmennus ei saa olla joukkuelähtöistä, vaan kaikessa toiminnassa tulee ajatella yksilön kehittämistä. Ikäluokka harjoittelee yhdessä ja osallistuu piirisarjoihin sekä turnauksiin erilaisissa kokoonpanoissa. Vanhemmissa ikäluokissa voidaan siirtyä tasojoukkueisiin, joiden tarkoituksena on antaa jokaiselle mahdollisuus harrastaa seurassa omalla tasollaan. Tasojoukkueet eivät saa olla kiinteitä ryhmiä, vaan pelaajalle annetaan mahdollisuus kasvamiseen omalla vauhdillaan sekä siirtyä tasojen välillä.

- Pyrkimys aktivoida itähelsinkiläiset liikuntaharrastuksen pariin

Jalkapallo on koko perheen iloinen harrastus. Tavoitteena on, että jokainen seurassa toimiva voisi tuntea saavansa jotakin. Harrastusmotivaatio pyritään säilyttämään ja seuraylpeyttä kasvattamaan niin, että kerran Konnussa pelannut tai toiminut pysyy aina Kontulaisena. Seuraylpeys ja positiivinen ilmapiiri toimivat vetovoimana uusille jäsenille.

- Viihtyisä harrastusympäristö

Seura tarjoaa jäsenille hyvät toimintamahdollisuudet ja -olosuhteet. Toimielinten ja joukkueiden tehtävänä on huolehtia siitä, että harrastusympäristö ja -ilmapiiri ovat viihtyisiä ja mukanaoloon kannustavia.

YLEISIÄ TOIMINTAPERIAATTEITA

ALLE 12-VUOTIAIDEN JALKAPALLON LEIKKIMAILMA

● LAPSIKESKEISYYS

Kaiken toiminnan lähtökohtana on lapsen etu. Jalkapallon leikkimaailmassa pelataan ja leikitään lasten ehdoilla lasten parhaaksi.

● KAIKKI PELAA

Suomen Palloliiton Kaikki Pelaa -nuorisostrategian mukaan kaikille alle 12-vuotiaille lapsille annetaan puolen pelin takuu. Harjoitusryhmät pidetään pieninä ja pelitapahtumia järjestetään niin, että jokainen pääsee pelaamaan vähintään puoli peliä.

● PELISÄÄNTÖKESKUSTELUT

Kaikki joukkueet käyvät joka syksy uuden harjoittelukauden alkaessa pelisääntökeskustelut, joissa sovitaan yhdessä joukkueen toimintatavoista. Operaatio Pelisäännöt Pelin Henki -materiaalia ja pelisääntötauluja voi tilata ilmaiseksi Nuori Suomi ry:stä. Pelaajat tekevät omat pelisääntötaulunsa ja vanhemmat omansa. Jokaisen joukkueen pelisäännöissä tulee olla vähintään yksi peluuttamista koskeva kohta. Vanhemmat, joukkueen valmennusjohto ja pelaajat allekirjoittavat keskustelutilaisuudessa syntyvät säännöt. Pelisäännöt liitetään pelaajaluetteloon, joka toimitetaan ennen ensimmäistä ottelua piiriin tai järjestävälle seuralle

● FAIR PLAY

Lapsia ohjataan alusta saakka joka tilanteessa kohtelemaan toisiaan, vastustajia ja tuomareita kunnioittavasti. Reilu peli kentällä ja hyvä käytös kentän ulkopuolella ovat jokaisen joukkueen perusasioista. Epäurheilijamainen käytös ja kiroilu kitketään pois väliaikaisilla ”penkkikomennuksilla”.

● KOULUNKÄYNTI

Korostetaan koulunkäynnin tärkeyttä. Hyväksi tai huipuksi kehittyminen jollakin alalla lähtee siitä, että lapsi oppii yrittämään parhaansa kaikilla elämän osa-alueilla, niin kentällä kuin koulussakin. Urheilu on elämää varten, eikä elämä urheilua varten!

● HARJOITTELU

Lapsille tarjotaan mahdollisuus osallistua ohjeissa mainittuun määrään viikoittaisia ohjattuja harjoituksia, tapahtumia ja pelejä, Heitä ei vaadita osallistumaan kaikkiin tapahtumiin. Kaikkia kannustetaan omatoimiseen harjoitteluun ja monipuoliseen harrastamiseen. Muiden asioiden ja lajien harrastaminen on eduksi lapsen kehitykselle monipuoliseksi yksilöksi sekä liikunnallisesti taitavaksi ja hyväksi jalkapalloilijaksi.

Harjoitukset pyritään järjestämään mahdollisimman hyvissä olosuhteissa. Kaikilla tulee olla asialliset varusteet ja riittävä vaatetus. Talvikauden kylmällä säällä harjoiteltaessa pukeudutaan asianmukaisesti. Sairaana ei harjoitella eikä pelata.

Lähde aina harjoituksiin ja peleihin iloisella mielellä ja nauti tapahtumista. Positiivisuus tarttuu myös muihin ja silloin kaikilla on mukavaa.

12-15 -VUOTIAIDEN JALKAPALLON KAVERIMAILMA

● YKSILÖKESKEISYYS

Vaikka toimintaan on tullut mukaan myös kilpailullisuus ja pyrkimys voittaa ottelut, niin edelleen yksilön kehittyminen on tärkeämpää kuin joukkueen menestyminen. Jalkapallon ”sadonkorjuun” aika ei ole vielä.

● KAIKKI PELAA

Kaikille halukkaille annetaan mahdollisuus pelata. Futsal ja 7-pelaajan ryhmällä pelaaminen ovat vaihtoehtoina niille, jotka eivät halua tässä vaiheessa panostaa jalkapalloon. On syytä muistaa, että moni saattaa ottaa kevyemmin pari vuotta ja palata sitten vakavammalla mielin lajin pariin huippupelaajaksi, valmentajaksi tai tuomariksi. Tärkeintä on, että kaikki pelaavat.

● PELISÄÄNTÖKESKUSTELUT

Kaikki joukkueet käyvät joka syksy uuden harjoittelukauden alkaessa pelisääntökeskustelut, joissa sovitaan yhdessä joukkueen toimintatavoista. Operaatio Pelisäännöt Pelin Henki -materiaalia ja pelisääntötauluja voi tilata ilmaiseksi Nuori Suomi ry:stä. Pelaajat tekevät omat pelisääntötaulunsa ja vanhemmat omansa. Jokaisen joukkueen pelisäännöissä tulee olla vähintään yksi peluuttamista koskeva kohta. Vanhemmat, joukkueen valmennusjohto ja pelaajat allekirjoittavat keskustelutilaisuudessa syntyvät säännöt. Pelisäännöt liitetään pelaajaluetteloon, joka toimitetaan ennen ensimmäistä ottelua piiriin tai järjestävälle seuralle.

● FAIR PLAY

Pelaajia opetetaan noudattamaan sääntöjä ja kunnioittamaan lopputulosta. Vastustajia, tuomareita ja joukkueetovereita kohdellaan reilusti. Hyvä käytös kentällä ja kentän ulkopuolella näkyy. Valmentajat ja muu joukkueenjohto puuttuvat aina epäurheilijamaiseen käytökseen, asiattomaan kielenkäyttöön ja päihteiden käyttöön.

● KOULUNKÄYNTI

Korostetaan koulunkäynnin ja myös muun elämän tärkeyttä. Urheilu on elämää varten, eikä elämä urheilua varten!

● HARJOITTELU

Lapsille tarjotaan mahdollisuus osallistua ohjeissa mainittuun määrään viikoittaisia ohjattuja harjoituksia, tapahtumia ja pelejä, Heitä ei vaadita osallistumaan kaikkiin tapahtumiin.

Kaikkia kannustetaan omatoimiseen harjoitteluun ja monipuoliseen harrastamiseen. Muiden asioiden ja lajien harrastaminen on eduksi lapsen kehittymiselle monipuoliseksi yksilöksi sekä liikunnallisesti taitavaksi ja hyväksi jalkapalloilijaksi.

Harjoitukset pyritään järjestämään mahdollisimman hyvissä olosuhteissa. Kaikilla tulee olla asialliset varusteet ja riittävä vaatetus. Talvikauden kylmällä säällä harjoiteltaessa pukeudutaan asianmukaisesti. Sairaana ei harjoitella eikä pelata.

Lähde aina harjoituksiin ja peleihin iloisella mielellä ja nauti tapahtumista. Positiivisuus tarttuu myös muihin ja silloin kaikilla on mukavaa.

Havaitaan hyviä asioita ihmisissä, heidän suorituksissaan ja tapahtumissa. Kerrotaan niistä muillekin ympäristössämme.

HERKKYYSKAUDET ERI IKÄVAIHEISSA

Alle 12-vuotiailla kaikkien harjoitusten tulisi kehittää tasapainoa, ketteryyttä, liikkuvuutta ja koordinaatiota. Niitä hankitaan hyppelyillä, temppuradoilla, pienpeleissä, voimistelulla ja temppuilulla pallon kanssa. Lenkit ja voimaharjoittelu eivät kuulu vielä tähän ikäkauteen. Niiden vuoro tulee myöhemmällä iällä.

HARJOITETTAVA OMINAISUUS	6 v.	9 v.	12 v.	15 v.	18 v.	21 v.
Aerobinen kestävyys	-----	-----	—————	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
Anaerobinen kestävyys		-----	—————	—————	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
Lihaskestävyys	-----	—————	—————	—————	—————	—————
Nopeusvoima	-----	—————	—————	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	—————
Maksimivoima			-----	—————	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
Liikenopeus	-----	—————	■ ■ ■ ■ ■	—————	—————	—————
Kimmoisuus	-----	—————	—————	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■
Motorinen oppiminen	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	—————	—————	—————	—————
Liikkuvuus	■ ■ ■ ■ ■	—————	—————	—————	—————	—————
Tasapaino, ketteryys	■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■ ■	—————	—————	—————	—————
Koordinaatio	—————	■ ■ ■ ■ ■	—————	—————	—————	—————
Harjoitteluvaiheet	Yleinen		Lajikohtainen		Harjoittelu	
Taito, tekniikka	Taidon edellytykset		Taidon opettaminen		Taidon hiominen	
----- = valmistava harjoitus	6 – 12 v.		13 – 15 v.		16 – 20 v.	
————— = harjoittelu	Koordinaatiotaito		Nopeus		Kestävyys	
■ ■ ■ ■ ■ = herkkyyskausi	Monipuolisuus/tasapaino		Kimmoisuus		Voima	
	Taitava ja ketterä →		Kimmoisa →		Voimakas ja kestävä	

JALKAPALLOKOULUT (3-7 -vuotiaat)

TOIMINTA

- Toimintakausi 1.6. – 15.8.
- Harjoittelu
Kesto 2 tuntia kahtena peräkkäisenä päivänä
- Pelaaminen
Ei varsinaisia pelejä

YLEISTÄ

Jalkapallokoulu on monelle ensi askel jalkapalloharrastukseen. Tärkeintä on leikinomaisuus, hauskanpito ja ”pallon kesyttämisestä” syntyvä tyytyväisyys.

TAVOITTEET

1. Onnistumisen elämykset, iloiset ja nauravat ilmeet
2. Henkilökohtaisen taidon kehittyminen
3. Harrastuksen jatkuminen joukkueissa

PIKKUJÄTTILIIGA (5-7 -vuotiaat)

TOIMINTA

● Toimintakausi: 1.-30.5. ja 15.8.-15.9.

● Harjoittelu

Ei varsinaisia harjoituksia

● Pelimuodot

5 v 5, 6 v 6

● Pelaaminen

Useita kymmeniä pelejä kesän aikana Itä-Helsingin alueella. Pisteitä ei lasketa, eikä tuloksia julkaista. Peli-aika 2 x 12 min.

YLEISTÄ

Pikkujättiliiga on monelle lapselle ensi askel jalkapalloharrastukseen. Se on sosiaalinen tapahtuma, jossa keskitytään yhdessäoloon, leikkiin ja pelaamisen riemusta nauttimiseen. Tärkeintä on antaa lapsille mahdollisuus tutustua ja ihastua palloon.

TAVOITTEET

1. Iloa, naurua, riemunkiljahduksia, hymyileviä kasvoja.
2. Onnistumisen elämyksiä jokaiselle.
3. Harrastuksen jatkuminen joukkueissa.

I-JUNIORIT (7-vuotiaat)

TOIMINTA

- Harjoittelu
1-2 kertaa viikossa
kesto 60 min.
harjoitusten loputtava klo 20.00 mennessä
- Pelimuodot
5 v 5 ja futsal
- Pelaaminen
Piirin peli-illat ja harjoitusottelut
Enintään 25 ottelua / pelaaja / vuosi
- Turnaukset
0-3 turnausta / vuosi

YLEISTÄ

Ohjaat ensimmäistä vuottaan pelaavia junioreita. Se, miten he kokevat onnistuvansa ja miten kivaa heillä on, ratkaisee harrastuksen pariin jäämisen. Pidä huolta siitä, että jokaisessa yhteisessä tapahtumassa on mukana iloa, leikkiä ja naurua.

Kaikki pelaavat yhtä paljon. Kenelläkään ei ole vakituisia pelipaikkoja, vaan kaikki pelaavat kaikilla paikoilla omassa ikäryhmässään. Tärkeintä on, että toiminta on kivaa ja leikinomaista. Jokaisen lapsen tulisi saada onnistumisen elämyksiä jokaisessa harjoituksessa.

Käytä eniten harjoitusaikaa erilaisiin pienpeleihin. Aloita heti ensimmäisissä harjoituksissa "oma enkka" -taidonkehittämisen kulttuuri.

Kannusta lasta hoitamaan koulunkäynti huolella ja harrastamaan ainakin yhtä muuta urheilulajia.

Koko ikäluokka toimii yhtenä ryhmänä.

TAVOITTEET

1. Leikki ja hauskanpito. Tärkein tavoite on saada lapset innostumaan jalkapalloilusta niin, että kukaan ei lopeta alkanutta harrastusta.
2. Jokaisen henkilökohtaisen taidon kehittyminen, ”pallon kesyttäminen”.
3. Joukkueena toimimisen opettelu. Ei minkäänlaisia kilpailullisia tavoitteita.

KASVUN OHJAUS

● Itsenäisyys ja omatoimisuus

- kengännauhojen sitominen
- omista tavaroista huolehtiminen
- puhtaudesta ja siisteydestä huolehtiminen
- turvallinen liikkuminen liikenteessä

● Yhteistoiminta

- ohjeiden ja sääntöjen noudattaminen (vain selkeitä sääntöjä: 1. ei kiroilla, 2. kaveria kannustetaan, 3. ollaan hiljaa kun valmentaja puhuu)
- hyvän käyttäytymisen perusteet: tervehtiminen ja kiittäminen
- toisten huomioon ottaminen ja kuunteleminen
- järjestäytyminen ja vuorottelu

● Terveelliset elämäntavat

- karkin ja jäätelön syönnin rajoittaminen ennen harjoituksia ja pelejä

HARJOITTELU

- Leikinomaisesti
- Viestejä ja kisailuja
- Yksilöllisiä tekniikkaharjoituksia
- Jokaisella pallo, runsaasti pallokosketuksia harjoitusten aikana
- 4 v 4 ja 3 v 3 pienpelejä

HARJOITUSTEN OSA-ALUEET

Tekniikka

Taitotestien lajit

- pujottelu
- pomputtelu (pompusta)
- syöttö
- kuljetus ja laukaus

Syötöt ja laukaukset

Sisäsyryllä ja nilkalla paikalla olevaan palloon

Haltuunotot

Sisäsyryllä ja jalkapohjalla

Totuttelu liikkuvaan palloon

Suoraan kuljetus nilkalla

Harhauttaminen

Pallon kanssa

Pallon pysäyttäminen jalkapohjalla

Pääpeli

Omasta heitosta

Rajaheitto

Pallonhallinta

Käytä erikokoisia palloja: tennis-, tekniikka, muovi-, pehmopalloja

MITEN HARJOITELLAAN

Yksilöllinen tekniikkaharjoittelu, pareittain, pienryhmissä, oikea suoritustekniikka, totuttelu taitokisaratoihin (helpotetut radat)

Taitoharjoittelu yksin ja pareittain, tarkkuuskilpailut, viestit, maalintekoa
Oikea suoritustekniikka, taitoharjoittelu

Erlaiset kuljetusradat, -viestit ja kilpailut

Ilman palloa (leikit, hipat), tötterön harhautus, viestit, leikit, pienpelit

Kokeilu – pelon voittaminen, taitoharjoittelu, oikea suoritustekniikka yksin tai pareittain, pienpelit

Oikea suoritustekniikka, pareittain, pienpeleissä

Yksilöllinen tekniikkaharjoittelu, pienpelit

Hyökkäyspeli

Paljon maalintekoa
Nopeasti maalitilanteisiin

Käsipallo, 3 v 1 käsillä heittäen, pienpelit ylivoimilla, pienpelit tasajoukkuein, hyökkäyspelin ohjaamista pelin aikana

Puolustuspeli

Sijoittuminen vastustajan ja oman maalin väliin
Kuljetuksen häirintä
Syöttöjen katkonta
Estää vastustajaa tekemästä maaleja!

Pienpelit
Pelit tasajoukkuein
Ohjaaminen pelin aikana

Koordinaatio ja ketteryys

Liikkuvuus (notkeus), tasapaino, kehonhallinta, koordinaatio, rytmikyky, reaktiokyky, vartalon hallinta
Ilman palloa

Monipuolisia kilpailuja, leikkejä ja ketteryys-, koordinaatio- ja temppuratoja, alkuverryttelyn yhteydessä
Hippaleikit

Säännöt

Pelin säännöt
Käyttäytymissäännöt
(ei makeisia ennen pelejä jne.)
Operaatio Pelisäännöt

Pienpeleissä, otteluissa
Harjoituksissa, otteluissa

Palavereissa

MUUTA

Viikoittaisten jalkapalloharjoitusten lisäksi suositellaan voimisteluharjoituksia ja erilaisia temppuratoja vähintään kerran viikossa. Ne ovat tämän ikäryhmän painopistealueen - perusliikkeiden oppimisen ja yleisten taitotekijöiden kehittymisen – kannalta tärkeitä.

Palkitse mahdollisimman monta pelaajaa kauden aikana.

H-G JUNIORIT (8-9 -vuotiaat)

TOIMINTA

- Harjoittelu
1-2 kertaa viikossa
Kesto 60 minuuttia
loputtava klo 20.00 mennessä
- Pelimuodot
5 v 5 (H8), 7 v 7 (G9) ja futsal
- Pelaaminen
Enintään 35 ottelu / pelaaja / vuosi
- Turnaukset
2-3 / vuosi

YLEISTÄ

Ohjaat ensimmäisiä vuosiaan pelaavia junioreita. Se, miten he kokevat onnistuvansa ja miten kivaa heillä on, ratkaisee harrastuksen pariin jäämisen. Pidä huolta siitä, että jokaisessa yhteisessä tapahtumassa on mukana iloa, leikkiä ja naurua.

Kaikki pelaavat yhtä paljon. Kenelläkään ei ole vakituisia pelipaikkoja, vaan kaikki pelaavat kaikilla paikoilla omassa ikäryhmässään. Tärkeintä on, että toiminta on kivaa ja leikinomaista. Jokaisen lapsen tulisi saada onnistumisen elämyksiä jokaisessa harjoituksessa.

Keskitytään leikkiin, hauskanpitoon ja henkilökohtaiseen taidon kehittymiseen, ”pallon kesyttämiseen”. Jokaisessa harjoituksessa annetaan kotiläksyjä.

Jatka säännöllistä taidon kartuttamista ”oma enkka” -kulttuurilla, jossa jokaisen suoritusta verrataan omaan aikaisempaan suoritukseen. Tee monipuolisia ja leikkimielisiä taitokisoja ja huomioi aina parannukset.

Kannusta lasta hoitamaan koulunkäyntinsä huolella ja harrastamaan ainakin yhtä muuta urheilulajia.

Koko ikäluokka toimii yhtenä ryhmänä.

TAVOITTEET

1. Tärkein tavoite on saada lapset innostumaan jalkapalloilusta niin, ettei kukaan lope- ta alkanutta harrastusta.
2. Joukkueena toimimisen opettelu. Ei minkäänlaisia kilpailullisia tavoitteita.

KASVUN OHJAUS

- Itsenäisyys ja omatoimisuus
 - harjoitukseen tulo asiallisissa jalkapallovarusteissa
 - omista tavaroista huolehtiminen
 - puhtaudesta ja siisteydestä huolehtiminen
 - jalkojen pesu, kynsien leikkaaminen
 - turvallinen liikkuminen liikenteessä
- Yhteistoiminta
 - ohjeiden ja sääntöjen noudattaminen (vähän selkeitä sääntöjä)
 - hyvän käyttäytymisen perusteet: tervehtiminen ja kiittäminen
 - toisten huomioon ottaminen ja kuunteleminen
 - järjestäytyminen ja vuorottelu
- Terveelliset elämäntavat
 - karkin ja jäätelön syönnin rajoittaminen ennen harjoituksia ja pelejä
 - juominen ja nestetasapaino
 - terveellisten ruokailutottumusten harjoittelu

MITEN HARJOITELLAAN

- leikinomaisesti
- viestejä ja kisailuja
- yksilöllisiä tekniikkaharjoituksia
- jokaisella pallo, runsaasti pallokosketuksia harjoitusten aikana
- 4 v 4 ja 3 v 3 pienpelejä

HARJOITUSTEN OSA-ALUEET

Tekniikka

Taitotestien lajit

- pujottelu
- pomputtelu
- syöttö
- pusku
- kuljetus ja laukaus

Syötöt ja laukaukset

Sisäsyryllä ja nilkalla liikkuvaan palloon, ulkosyryllä paikallaan olevaan palloon (syöttö)

Haltuunotot

Sisäsyryllä pelattavaksi, jalkapohjalla, nilkalla, sisäsyryllä pompusta tai ilmasta Reidellä ilmasta

Kuljettaminen ja käännökset

Suoraan kuljetus nilkalla, pujottelu sisä- ja ulkosyryillä ja edellisiä yhdistellen, käännökset sisäsyryllä ja jalkapohjalla, cruyff-käännös

Harhauttaminen

Vartaloharhautus, askelharhautus
Luovat ratkaisut pallon kanssa
1 v 1 tilanteet

Pääpeli

Omasta heitosta eteenpäin, parin heitosta eteenpäin, omasta heitosta sivulle yksin tai pareittain, pienpelit

Pallonhallinta

Käytä erikokoisia palloja: tennis-, tekniikka-, muovi- ja pehmopallo

Rajaheitto

Vauhdilla heiton harjoittelua ja oppiminen

Hyökkäyspeli

Pelattavaksi hakeutuminen

- pois syöttövarjosta
- milloin pallollinen tarvitsee apua

Paljon maalintekoa

Nopeasti maalintekotilanteisiin

MITEN HARJOITELLAAN

Yksilöllinen tekniikkaharjoittelu, pareittain, pienryhmissä, oikea suoritustekniikka

Taitoharjoittelu yksi ja pareittain, tarkkuuskilpailut, viestit, maalintekoa, pienpelit

Oikea suoritustekniikka, taitoharjoittelu pareittain, pienryhmissä, pienpelit

Erilaiset kuljetusradat, -viestit ja kilpailut, Tanoke-pujottelu
(ensin isommat välit merkkikartioissa)

Ilman palloa Tanoke-tyylillä, taitoharjoittelu (liikeradat), hippaleikit (häntähippa), pienpelit, maalinteko

Kokeilu, taitoharjoittelu, oikea suoritustekniikka pareittain, pienpeleissä, rohkeus

Yksilöllinen tekniikkaharjoittelu, pareittain, pienpelit

Taitoharjoittelu, oikea suoritustekniikka yksin tai pareittain, pienpeleissä

Käsipallo, 3 v 1 käsillä heittäen, pienpelit ylivoimilla, pienpelit tasajoukkuein, hyökkäyspelin ohjaamista pelin aikana

Puolustuspelejä

Sijoittuminen vastustajan ja oman maalin väliin

Kuljetuksen häirintä, syöttöjen katkenta

Kärsivällisyys puolustettaessa

Estää vastustajaa tekemästä maaleja!

Pienpelit

Pelit tasajoukkuein

Ohjaaminen pelin aikana

Koordinaatio ja ketteruus

Liikkuvuus (notkeus), tasapaino, keuhonhallinta, koordinaatio, rytmikyky, reaktiokyky, vartalon hallinta ilman palloa

Monipuolisia kilpailuja, leikkejä ja ketteruus-, koordinaatio- ja tempuratoja, hippaleikit, askellusradat

Muuta: Rytmistä liikuntaa esim. alkuverryttelyissä. Helppoja ohjeita peliin ja pelisääntöihin. Talvella tempurakoulu ja erilaiset pallopelit monipuolisuuden takaamiseksi. Käyttäytymissäännöt – esim. ei makeisia ja limuja pelien välillä.

MUUTA

Viikoittaisen jalkapalloharjoituksen lisäksi suositellaan voimisteluharjoituksia ja erilaisia tempuratoja vähintään kerran viikossa perusharjoituskaudella. Ne ovat tämän ikäryhmän painopistealueen – perusliikkeiden oppimisen ja yleisten taitotekijöiden – kehittymisen kannalta hyvin tärkeitä.

Palkitse mahdollisimman monta pelaajaa kauden aikana.

Jalkapalloa pelataan jaloilla, joten jaloista huolehtiminen on erittäin tärkeää. Aloita jalkojen huolellisen pesemisen, kynsien leikkaamisen, kenkien ja sukkiensa huollon ym. merkityksen korostaminen jo tässä ikävaiheessa.

F-E JUNIORIT (10-11 -vuotiaat)

TOIMINTA

- Harjoittelu
2-3 kertaa viikossa
Kesto 70-80 minuuttia
harjoitusten loputtava klo 20.30 mennessä
- Pelimuodot
7 v 7 ja futsal
- Pelaaminen
Enintään 30-35 ottelua / pelaaja / vuosi
- Turnaukset
2-4 / vuosi

YLEISTÄ

Toimit edelleen jalkapallon leikkimaailmassa ja pelaajasi ovat lapsia. Pidä huolta siitä, että jokaisessa yhteisessä tapahtumassa on mukana iloa, leikkiä ja naurua.

Kaikki pelaavat. Kaikki pelaavat eri paikoilla omassa ikäryhmässään. Tärkeintä on, että toiminta on kivaa ja leikinomaista. Jokaisen lapsen tulisi saada onnistumisen elämyksiä jokaisessa harjoituksessa.

Kannusta terveisiin elämäntapoihin. Keskustele tupakasta ja yritä saada kaikki sitoutumaan No Smoking –joukkueen jäseniksi.

Keskity edelleen jokaisen henkilökohtaiseen taidon kehittymiseen, ”pallon kesyttämiseen”. Jatka ja monipuolista ”oma enkka” -kulttuuria.

Kannusta lasta hoitamaan koulunkäyntinsä huolella ja harrastamaan ainakin yhtä muuta urheilulajia.

Koko ikäluokka toimii yhtenä ryhmänä.

TAVOITTEET

1. Mahdollisimman moni pelaaja saa suoritettua taitokisojen mitalirajan.
2. Jokainen pelaaja kehittyy vuoden aikana henkilökohtaisissa perustaidoissa suhteessa omiin aikaisempiin suorituksiinsa.

KASVUN OHJAUS

● Itsenäisyys ja omatoimisuus

- omista tavaroista huolehtiminen
- kenkien lankkaus ym. omien varusteiden huolto
- puhtaudesta ja siisteydestä huolehtiminen
- jalkojen pesu, kynsien leikkaaminen
- itse hoidettu ilmoitus poissaolosta valmentajalle
- turvallinen liikkuminen liikenteessä

● Yhteistoiminta

- ohjeiden ja sääntöjen omaehtoinen noudattaminen (vähän selkeitä sääntöjä)
- kielenkäyttö
- auttaminen ja neuvominen, huomaavaisuus
- hyvän käyttäytymisen perusteet: tervehtiminen ja kiittäminen
- toisten huomioon ottaminen ja kuunteleminen

● Terveelliset elämäntavat

- makeisten ja jäätelön syönnin rajoittaminen ennen harjoituksia ja pelejä
- peliaamuina esim puuroa tai myslää
- juominen ja nestetasapaino
- terveellisten ruokailutottumusten harjoittelu
- kielteinen suhtautuminen tupakkaan

MITEN HARJOITELLAAN

● leikinomaisesti

● viestejä ja kisailuja

● yksilöllisiä tekniikkaharjoituksia

● jokaisella pallo, runsaasti pallokosketuksia harjoitusten aikana

● pelitilanneharjoittelua

● 5 v 5, 4 v 4 ja 3 v 3 pienpelejä

HARJOITUSTEN OSA-ALUEET

Tekniikka

Taitokisojen lajit

1. Moduli
2. Moduli

Syötöt

Sisäsyryllä ja nilkalla liikkeestä liikkuvalla pelaajalle, maasyötöt! Ulko- ja sisäterällä paikallaan olevasta pallosta (kierteet) ja liikkuvasta pallosta.

Laukaukset ja potkut

Laukauksia liikkuvaan palloon, vastapalloon, eri kulmista, kaaripallot (pitkät syötöt)

Haltuunotot

Maassa sisäsyryllä/ulkoterällä pelattavaksi, kääntymisen haltuunoton yhteydessä, ilmasta sisäsyryllä / ulkoterällä maata vasten, reidellä rinnalla

Palautukset suoraan ilmasta nilkalla ja sisäsyryllä, haltuunotto – palautus ilmasta (reisi, rinta)

Kuljettaminen, käännökset

Kuljettaminen sisä-/ulkoterällä, nilkalla
Rytminmuutokset kuljettaessa
Pujottelut, suunnanmuutokset, pallon suojaaminen kuljettaessa, ulkoteräkäännös, askelkäännös ja Cruyff-käännös

Harhauttaminen

Valelaukaus, syöttöharhautus, harhautusten yhdistely, askelharhautus, kaksoisaskelharhautus, omat ratkaisut, rytminmuutos harhautuksessa

Pääpeli

Puskut eteen ja sivuille kaverin heitosta
Hyppy – pusku eteenpäin

Taklaukset

Perustaklaus, olkataklaus, rohkeus

Rajaheitto

Liikkeestä heiton osaaminen, mihin kannattaa heittää, ajoitus

MITEN HARJOITELLAAN

Yksilöllinen tekniikkaharjoittelu

Pareittain, pienryhmissä, pienpelit, pelinomainen harjoittelu

Taitoharjoittelu, oikea suoritustekniikka, yksin tai pareittain, maalintekoa, pienpelit

Taitoharjoittelu, oikea tekniikka yksin tai pareittain, pallonhallintatehtäviä, pienpelit

Taitoharjoittelu (liikemallit)
Erilaiset kuljetusradat, viestit ja kilpailut, Tanoke-pujottelu, pienpelit

Taitoharjoittelu (liikeradat) ilman palloa ja pallon kanssa, hippaleikit, 1 v 1 pienpelit tanoke-harhautusrata

Taitoharjoittelu, oikea tekniikka yksin tai pareittain, pienpelit

Taitoharjoittelu, tekniikka, pareittain, pienpelit

Taitoharjoittelu, tekniikka yksin tai pareittain, pelissä ohjaus, pienpelit

Hyökkäyspeli

Pelin leveys ja syvyys, pelaajien väliset etäisyydet, pois syöttövarjosta, pelattavaksi hakeutuminen (oikea ajoitus) pelaaminen alaspäin, 1 v 1 ja 2 v 1 -tilanteissa omat ratkaisut, seinäsyöttö, varo/käännä – huutojen opetus

Omat ratkaisut pienryhmissä ja pienpeleissä, mallit, ohjaaminen, pelinomaiset harjoitteet, käsipallo, ylivoimapelit, pienpelit, pelin ohjaus.

Puolustuspeli

Peittäminen, prässääminen, vartiointi, tukeminen ja varmistaminen, oikea puolustusasento, syötönkatkot, kuljetuksen häiritseminen

Yksilö, pari ja pienryhmä –harjoitteet, pienpelit, ohjattu peli (ohjaa puolustajia), käsipallo, pienpelit

Koordinaatio ja ketteryys

Oikea juokсутekniikka, takaperin juoksu, nopeusharjoittelu, ketteryys, koordinaatio, liikkuvuus, reaktiokyky, tasapaino
Liikunnallisia taitoja

Yksilö ja pariharjoitteet, kilpailut, leikit,askellustemppu ja taitoradat, pelit

Säännöt

Operaatio Pelisäännöt
Pelin sääntöjen syvällisempi opiskelu

Palaverit pelien yhteydessä

Muuta: Ohjattuja venyttelyjä pelaajille! Talvella monipuolisuuden takaamiseksi erilaiset pallopelit. Juokсутekniikkaharjoitteluun fysioterapeutin yms. ohjaus tarvittaessa . Syksyllä muutama 9 v 9 peli – helpottaa siirtymistä välikentälle.

MUUTA

Jalkapalloharjoitusten lisäksi suositellaan esim. aerobic-harjoituksia 1-2 kertaa kuukaudessa talviaikana. Niiden avulla kehitetään tehokkaasti tämän ikäryhmän painopistealueita: rytmikykyä, ketteryyttä, koordinaatiota ja tasapainoa.

Palkitse mahdollisimman monta pelaajaa kauden aikana eri ansioista.

D-JUNIORIT (12-13 -vuotiaat)

TOIMINTA

- Harjoittelu
 - 2-3 kertaa viikossa
 - Kesto 90 minuuttia
 - D2:lla loputtava klo 20.30 mennessä
- Pelimuodot
 - D2: 9 v 9, 7 v 7 ja futsal
 - D1: 11 v 11, 7 v 7 ja futsal
- Pelaaminen
 - Enintään 35 ottelua / pelaaja / vuosi
- Turnaukset
 - 2-3 / vuosi

YLEISTÄ

Jalkapallon leikkimaailmasta on siirrytty kaverimaailmaan. Vanhemmista ja kodista irtautumisen myötä roolisi esikuvana ja auktoriteettina korostuu. Se, millaista erimerkkiä näytät, on vaikuttavampaa kuin se, mitä sanot.

Kohtele valmennettaviasi yksilöinä ja kasvavina nuorina, ei enää lapsina. Kysy mielipiteitä, keskustele, anna vastuuta. Luo yhteiset pelisäännöt joukkueesi kanssa ja huolehdi niiden noudattamisesta. Opeta kurinalaisuuteen ja tunnetilojen hallintaan. Alkavasta murrosiästä johtuen pelaajien motivaatio ja yrittäminen saattaa vaihdella huomattavasti. Muista, että ”minän” rakentamisen ikävaihe on hyvin herkkä. Älä pilkkaa lapsen ulkonäköä tai persoonallisuutta edes leikilläsi. Älä myöskään käytä halveksivia ja syyllistäviä sanontoja kyseenalaistamaan pelaajiesi osaamista ja yrittämistä.

Opeta pelaajiasi kohtelemaan toisiaan kunnioittavasti ja ohjaa heitä voimakkaasti kohti terveitä elämäntapoja. Keskustele tupakasta, huumeista ja alkoholista. Korosta niiden tarpeettomuutta nuorille urheilijoille. Luo joukkueeseesi kulttuuri, jossa selvänä ja avuttomana olo on tosi kova juttu.

TAVOITTEET

Jokainen pelaaja kehittyy vuoden aikana henkilökohtaisissa perustaidoissa suhteessa omiin aiempiin suorituksiinsa.

1. Mahdollisimman moni pelaaja saa suoritettua taitokisojen mitalirajan.
2. Urheilullisen ja terveellisen elämäntavan vakiintuminen.
3. Omatoiminen harjoittelu.
4. Otteluiden voittaminen.

KASVUN OHJAUS

● Itsenäisen toiminnan kehittäminen

D2

- vastuuntunnon kehittäminen
- vastuu omista tekemisistä
- vastuu yhteisistä välineistä ja tiloista
- ohjeiden ja sääntöjen omaehtoinen noudattaminen

D1 lisäksi

- aktiivinen osallistuminen
- itsensä hyväksyminen
- tunnetilojen ilmaisun hallinta

● Yhteistyötaitojen kehittäminen

D2

- sopeutuminen erilaisiin ryhmiin
- käyttäytyminen, kielenkäyttö, Fair Play
- kannustaminen, auttaminen, neuvominen, huomaavaisuus
- sopimuksista kiinnittäminen
- oikea suhtautuminen voittoon ja tappioon

D1 lisäksi

- hienotunteisuus
- käyttäytyminen, Fair Play
- ihmisten erilaisuuden hyväksyminen
- sopimuksista kiinnittäminen
- oikea suhtautuminen voittoon ja tappioon

● Ensiavun perustaidot (alkeet)

D2

- 3K:n ensiapu pehmytkudosvammoissa

D1 lisäksi

- hätäensiapu
- yleisimmät urheiluvammat

- Terveelliset elämäntavat
 - hygieniasta huolehtiminen
 - monipuolinen ja terveellinen ravinto
 - kielteinen suhde tupakan, nuuskan, alkoholin ja huumeiden käyttöön
 - säännöllinen harjoittelu ja liikunnan harrastaminen

MITEN HARJOITELLAAN

D2

- henkilökohtainen taitoharjoittelu
- paljon pienpelejä
- 9 v 9 pelit
- 1 v 1 ja 2 v 1 tilanteita
- kiertoharjoituksia
- 3 v 2 ja 3 v 1 maalintekoharjoituksia
- 4 v 4 aluepelejä, pelikäsitysharjoituksia

D1

- henkilökohtainen taitoharjoittelu
- ohjattu peli
- 11 v 11 pelit
- 3 v 2, 3 v 1 maalintekoharjoituksia
- kiertoharjoituksia
- 1 v 1 ja 2 v 1 tilanteita
- 4 v 4 aluepelejä, pelikäsitysharjoituksia

HARJOITUSTEN OSA-ALUEET

Tekniikka

Taitokisojen lajit
Moduli 2. taso
Moduli 3. taso

Syötöt

Perussyöttötavat liikkeestä liikkuvalla pelaajalle (sisä, ulko, ”stoppari”)
pienpelit, teemapelit
syötöt ahdistettuna ja kovassa vauhdissa, seinäsyöttö kolmannelle

Laukaukset ja potkut

Erilaisista kuljetuksista, erilaisista syötöistä, eri kulmista, volley, puolivolley, keskitykset (ajoitus, kovuus, laatu), laukaukset ahdistettuna ja kovassa vauhdissa, katso missä maalivahti

Haltuunotot

Perushaltuunotot vauhdissa ja ahdistettuna
haltuunotto päällä, haltuunoton suuntaus ja ennakointi, ensimmäinen kosketus, kääntyminen ja suojaus

Kuljetukset, käännökset

Erilaiset tavat, katse ylös –
pelin huomiointi, kilpailut, teemapeli

Harhautukset

Vartalo-, askel-, kaksoisaskel-, valepotku-, syöttöharhautus, omat harhautukset, yhdistelmät, rytminmuutos ja suojaus, harhautukset kovassa vauhdissa

Pääpeli

Hyppy ja pusku eteen ja sivulle, syötöt puskemalla, puskut maaliin, puskut katkoen
pitkät syötöt / keskitykset

Taklaukset

Perus-, olka- ja liikutaklaukset, ajoitus

MITEN HARJOITELLAAN

Henkilökohtainen, pari- ja pienryhmäharjoittelu, pienpelit, Tanoke-radat

Taitoharjoittelu, oikea tekniikka
pareittain / pienryhmissä, kaarisyötöt, ajoitus, kovuus, laatu

Taitoharjoittelu, oikea tekniikka
pareittain / pienryhmissä, pienpelit
pelinomaiset harjoitteet, pienpelit: asenne, tekniikka

Taitoharjoittelu, oikea tekniikka
pareittain / pienryhmissä, pelinomaisia harjoitteita, pienpelit, teemapelit

Taitoharjoittelu, Tanoke-radat, 1 v 1
-tilanteet, pienpelit, viestit, suojaaminen
kuljetuksessa / käännöksessä, rytminmuutokset, suunnanmuutokset, pujottelu, kuljetus vauhdissa ja ahdistettuna

Tanoke-radat ilman palloa ja pallon kanssa (liikeradat), taitoharjoittelu, 1 v 1 -tilanteet, pien- ja teemapelit

Taitoharjoittelu, oikea tekniikka
puskut heitosta eteen ja sivulle
ahdistettuna, pareittain, pienpelit, teemapelit

Taitoharjoittelu, oikea tekniikka, pienpelit

Rajaheitto

Miten toimitaan – mihin heitetään, kovuus, ajoitus

Pienpelit, pelitilanteet – ohjaus

Taktiikka

Henkilökohtainen taktiikka
pienryhmätaktiikka
pelipaikkakohtainen harjoittelu, ohjaten tehtävät, ominaisuudet, suoritukset pelissä

Pienpelit, teemapelit, pelit ali- ja ylivoimilla, ohjausta pelissä kävellen, käsipallo, luennot, taitoharjoittelu pienryhmissä, pienpelit, teemapelit

Hyökkäyspeli

Pelin leveys ja syvyys, pelaajien väliset etäisyydet, pois syöttövarjosta, pelattavaksi hakeutuminen, rohkaisu omiin ratkaisuihin, eteenpäin pelaamiseen, 1 v 1, 2 v 1 – tilanteiden ratkaisut. Miten luodaan 2 v 1 -tilanne, jalastahaku ja tauskierro, seinä kolmannelle, pelin avaaminen lyhyellä, suunnanmuutospeli

Omat ratkaisut pienryhmissä, mallit, ohjaaminen, pienpelit, teemapelit, käsipallo, 3 v 1 / 4 v 2 / 6 v 3 pelit, kolmen alueen peli, 10 peräkkäistä syöttöä, 1 v 1 ja 2 v 1 – hyökkäykset

Puhe

Varo - käänny - minä otan - kaverin ohjaus

Pienpelit

Erikoistilanteet

kulmat, vapaapotkut, heitot

Pelinomainen harjoittelu, pienpelit

Puolustuspeli

peittäminen, prässääminen, vartiointi, tukeminen ja varmistaminen, pallonriistot – riiston jälkeen ensimmäinen syöttö omille, suunnanmuutospeli, odottaminen, hidastaminen, pelin ohjaaminen haluttuun suuntaan

Pienpelit yli- ja alivoimilla, pareittain ja pienryhmissä, teemapelit, ohjattu peli

Ketteryys ja koordinaatio

reaktionopeus, nopeus, ketteryys, kimmoisuus, oikea juoksutekniikka, tasapaino, liikenopeus, liikunnalliset taidot, lihaskunto (oman kropan vastuksella)

Yksilö-, pari- ja pienryhmäharjoittein, kilpailut, leikit, askellus-, temppu- ja taitoradat, hyyt ja loikat, lihaskuntopiirit, futisaerobic, keppijumppa

Muuta: Puolustus- ja hyökkäyspelin opettamista myös teoriassa. Kestävyysharjoituksia. Tarkkailtava pelaajien rasituksen ja levon suhdetta! Voidaan vielä harrastaa muita urheilulajeja. Henkilökohtaisen harjoittelun painotus! Pelaajille henkilökohtaisia venyttelyohjelmia.

MUUTA

D2

Suosittelavaa perusharjoittelukaudella kerran viikossa keppijumppaharjoitukset ja tai aerobic liikkuvuuden, koordinaation ja lihasvoiman kehittämiseksi.

Suosittelaa juoksuvalmentajan käyttämistä juoksutekniikan opettamiseen ja kehittämiseen 1-2 kertaa kuukaudessa.

Tue joukkueen kiinteytymistä ja kaikkien pelaajien keskinäistä toimeentuloa esimerkiksi hajottamalla kaveriporukat turnauksissa tai harjoitusleireillä huonejärjestyksen arvonnalla.

C-JUNIORIT (14-15 -vuotiaat)

TOIMINTA

- Harjoittelu
 - 3-4 kertaa viikossa
 - Kesto 90 minuuttia
 - Loputtava klo 21.00 mennessä
- Pelimuodot
 - 11 v 11 ja futsal
- Pelaaminen
 - Enintään 40 ottelua / pelaaja / vuosi
- Turnaukset
 - 2-3 / vuosi

YLEISTÄ

Motivoituneimmat pelaavat enemmän. Kaikki jotka harjoittelevat pääsevät pelaamaan. Joukkueet voidaan jakaa tasojoukkueisiin. Pelaajilla vakiopelipaikat, jonka kautta joukkueena pelaaminen korostuu. Pelipaikkakohtainen harjoittelu lisääntyy.

Harjoittelu painottuu pelinomaisuuteen

Lahjakkuudet voivat pelata vanhemmissa ikäluokissa.

Valmentajien ja pelaajien väliset palautekeskustelut aloitetaan.

Kohtele valmennettaviasi yksilöinä ja kasvavina nuorina, ei enää lapsina. Kysy mielipiteitä, keskustele, anna vastuuta. Luo yhteiset pelisäännöt joukkueesi kanssa ja huolehdi niiden noudattamisesta. Älä pilkkaa lapsen ulkonäköä tai persoonallisuutta edes leikilläsi. Älä myöskään käytä halveksivia ja syyllistäviä sanontoja kyseenalaistamaan pelaajiesi osaaamista ja yrittämistä.

Opeta pelaajiasi kohtelemaan toisiaan kunnioittavasti ja ohjaa heitä voimakkaasti kohti terveitä elämäntapoja. Keskustele tupakasta, huumeista ja alkoholista. Korosta niiden tarpeettomuutta nuorille urheilijoille. Luo joukkueeseesi kulttuuri, jossa selvänä ja savuttomana olo on tosi kova juttu.

TAVOITTEET

Joukkueille voidaan asettaa menestystavoitteita, aluesarja, Kai Pahlman -turnaus ja Premier Cup.

Jokainen pelaaja kehittyy vuoden aikana henkilökohtaisissa perustaidoissa .

Pyritään saamaan pelaajia piirijoukkue-tapahtumiin.

1. Urheilullisen ja terveellisen elämäntavan vakiintuminen.
2. Omatoiminen harjoittelu.
3. Otteluiden voittaminen.

KASVUN OHJAUS

● Itsenäisen toiminnan ja yhteistyötaitojen kehittäminen

- vastuu omista tekemisistä
- vastuu yhteisistä välineistä ja tiloista
- ohjeiden ja sääntöjen omaehtoinen noudattaminen
- aktiivinen osallistuminen
- sopeutuminen erilaisiin ryhmiin
- käyttäytyminen, kielenkäyttö, Fair Play
- ihmisten erilaisuuden hyväksyminen
- yhdessä laadittujen sääntöjen noudattaminen (joukkueen Pelinsäännöt)

● Ensiavun perustaidot

- 3K:n ensiapu pehmytkudosvammoissa
- hätäensiapu
- yleisimmät urheiluvammat

● Terveelliset elämäntavat

- hygieniasta huolehtiminen
- monipuolinen ja terveellinen ravinto
- kielteinen suhde tupakan, nuuskan, alkoholin ja huumeiden käyttöön

MITEN HARJOITELLAAN

- henkilökohtainen taitoharjoittelu
- ohjattu peli
- 11 v 11 pelit
- 3 v 2, 3 v 1 maalintekoharjoituksia
- kiertoharjoituksia
- 1 v 1 ja 2 v 1 tilanteita
- 4 v 4 aluepelejä, pelikäsitysharjoituksia
- fyysinen harjoittelu oman kehon painolla
- anaerobisen harjoittelun alkeet

HARJOITUSTEN OSA-ALUEET

Tekniikka

Taitokisojen lajit

Syötöt

Perussyöttötavat liikkeestä liikkuvalla pelaajalle: kovuus, ajoitus, tarkkuus, pienpelit, teemapelit
Pitkät syötöt.

Laukaukset ja potkut

Erilaiset potkut eri kulmista ja kuljetuksista, volley, puolivolley, keskitykset (ajoitus, kovuus, laatu), laukaukset ahdistettuna
Katsomissa maalivahti

Haltuunotot

Ensimmäisen kosketuksen tärkeys, suuntaus ja suojaus
Haltuunotto päällä, rinnalla, ahdistettuna ja vauhdissa

MITEN HARJOITELLAAN

Henkilökohtainen, pari- ja pienryhmäharjoittelu, pienpelit

Taitoharjoittelu, oikea tekniikka
pareittain / pienryhmissä, kaarisyötöt,

Taitoharjoittelu, oikea tekniikka
pareittain / pienryhmissä, maalintekoharjoitukset
pelinomaiset harjoitteet, pienpelit

Taitoharjoittelu, oikea tekniikka
pareittain / pienryhmissä, pelinomaisia harjoitteita, pienpelit, teemapelit

Kuljetukset, käännökset

Erilaiset tavat, molemmin jaloin kovassa vauhdissa, ahdistettuna katse ylös – pelin huomiointi, suojaus

Taitoharjoittelu, 1 v 1 -tilanteet
pienpelit, suojaaminen kuljetuksessa / käännöksessä, rytminmuutokset, suunnanmuutokset

Harhautukset

Vartalo-, askel-, kaksoisaskel-, valepotku-, syöttöharhautus, omat harhautukset, yhdistelmät, rytminmuutos ja suojaus, harhautukset kovassa vauhdissa

Taitoharjoittelu, pareittain, 1 v 1 -tilanteet, pien- ja teemapelit

Pääpeli

Puskut eteen, taakse ja sivulle, jalat maassa ja hypystä
Kaksinkamppailu
Puskun tarkkuus, voima ja ajoitus

Taitoharjoittelu, oikea tekniikka
Maalinteko- ja erikoistilanne harjoituksia pareittain, pienpelit, teemapelit

Taklaukset

Perustaklaukset,
Kovuus rohkeus ja ajoitus

Taitoharjoittelu, oikea tekniikka, pienpelit

Rajaheitto

Pelitalanne harjoitukset

Taktiikka

Pelipaikka- ja joukkuetaktiikka
Erilaiset ratkaisumallit

Pienpelit, teemapelit, pelit ali- ja ylivoimilla,

Hyökkäyspeli

Pelin kierto ja avaus, pelaaminen syvyyteen ja leveyteen, pelaajien väliset etäisyydet, pelattavaksi hakeutuminen, palloton ja pallollinen liikkuminen, rohkaisu omiin ratkaisuihin, eteenpäin pelaamiseen, 1 v 1, 2 v 1 ja 3 v 2 -tilanteiden ratkaisut, jalasta haku ja tauskierro, seinä kolmannelle.
Miten päästään maalintekoon, murtautuminen, tilanteko itselle/kaverille, keskitykset

Omat ratkaisut pienryhmissä, mallit, ohjaaminen, pienpelit, teemapelit, 3 v 1 / 4 v 2 / 6 v 3 pelit, kolmen alueen peli, 1 v 1 ja 2 v 1 -hyökkäykset
Annettujen mallien toteuttaminen, palaverit ja luennot
Pelipaikkakohtainen ohjaus

Puhe

Kaverin ohjaus

Pienpelit

Erikoistilanteet

Kulmat, vapaapotkut, heitot

Pelinomainen harjoittelu, pienpelit

Puolustuspeli

Peittäminen, prässääminen, vartiointi, tukeminen ja varmistaminen, pelaajien väliset etäisyydet pelin ohjaus haluttuun suuntaan. Linjassa pelaaminen
Pallonriistot – riiston jälkeen ensimmäinen syöttö omille, suunnanmuutospeli,

Pienpelit yli- ja alivoimilla, pareittain ja pienryhmissä, teemapelit, ohjattu peli
Pelipaikkakohtainen ohjaus
Palaverit ja luennot

Ketteryys, koordinaatio ja fysiikka

Reaktionopeus, nopeus, ketteryys, kimmoisuus, nopeuskestävyys, tasapaino, liikenopeus, lihaskunto (oman kropan vastuksella)

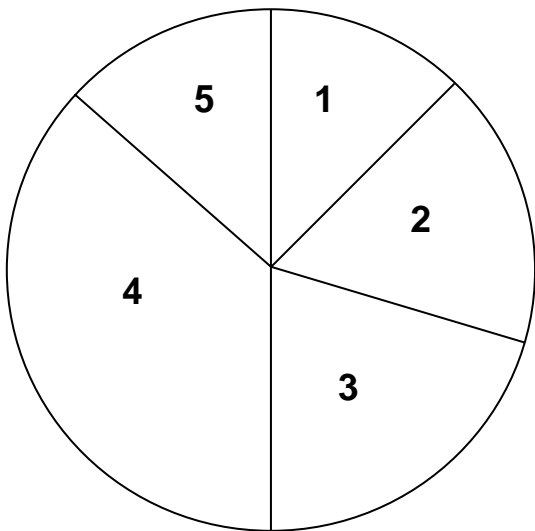
Yksilö-, pari- ja pienryhmäharjoittein, kilpailut, askellukset, hypyt ja loikat, lihaskuntopiirit, venytykset, spurtitjuoksut
Pelaajien testaus 2-3 kertaa vuodessa

Muuta Voidaan vielä harrastaa muita urheilulajeja. Henkilökohtaisen harjoittelun painotus! Pelaajille henkilökohtaisia venyttelyohjelmia.
Parhaat ja motivoituneimmat pelaajat voivat käydä pelaamassa ja harjoittelemassa myös B-junioreiden kanssa

HARJOITUKSEN RAKENNE

Harjoitusta suunnitellessasi muista kaksi perusasiaa:

- Jokaisella pelaajalla on oma pallo ja jokainen osallistuu tekemiseen koko ajan.
- Jokaiselle mahdollisimman paljon pallokosketuksia. Ei jonoissa odottelua.



1. Alkuverryttely
 - taitavuusharjoitteita pallon kanssa
 - voimisteluliikkeitä nivelten liikkuvuuden parantamiseksi
2. Perustaito
 - syötöt, haltuunotot, kuljetukset, potkut, pääpeli
 - taidon opetus on harjoituksen tärkein osa
3. Pelitaito
 - opittujen taitojen sovellus peliin
 - vastustajan kanssa, rajatut alueet
4. Pienpelit
 - 3 v 3 – 7 v 7, teemapelit, harjoitellut asiat
5. Loppuverryttely
 - palauttavaa hyppelyä, voimistelua, venyttelyä

PERUSTAITOJEN OPETUKSEN AVAINASIAT

HALTUUNOTTO

- liikkuminen pallon lentoradalle
- aikainen päätös – millä haltuun
- rentous
- jousto (rinta – reisi – jalka)
- haltuunoton suuntaus -> suojaus
- pallo pelattavaksi

SYÖTÖT

- katsekontakti syötettävään
- katse palloon
- tukijalan paikka
- painopiste (polvi) pallon päällä
- tasapainotus käsillä
- osumakohta palloon
- jalan saatto
- tarkkuus
- kovuus
- ajoitus
- syöttökulma
- salaaminen

KULJETUKSET

- ensimmäinen kosketus (laatu)
- aikainen päätös – mihin kuljetan
- katse ylhäällä
- vähän kosketuksia
- kuljetus jalkapöydällä
- pallokosketuksiin molemmin jaloin

KÄÄNNÖKSET

- hidas tulo – nopea lähtö
- polvet koukussa
- tasapaino – tukijalka
- käsien käyttö – suojaus
- matalana pysyminen

PÄÄPELI

- otsalla
- silmät auki – suu kiinni
- leuka rintaan
- polvet koukkuun
- niskan jännitys
- selkä kaarelle
- voimakas ylävartalon heilahdus
- päättäväisyys

HARHAUTUKSET 1 v 1

- kohti vastustajaa
- harhautus (painopisteen siirto)
- suunnan muutos
- pallon siirtäminen vastustajan ohi
- rytmin vaihto
- suojaus
- eteneminen

LAUKAUKSET

- katse palloon
- tarkkuus
- tukijalan kohta pallon vieressä
- missä maalivahti
- osumakohta palloon
- tasapainon säilytys
- tarkkuus

VOLLEY-POTKU SIVUSTA

- katse palloon
- kylki edellä palloon
- nilkka ojennettuna
- ensin polvi, sitten jalka
- vartalon kallistus
- osumakohta – pallon keskipiste
- potku jalkapöydällä
- vartalon kierto

VOLLEY-POTKU KOHTI TULEVAAN PALLOON

- katse palloon
- osumakohta – pallon keskipiste
- nilkka ojennettuna
- tukijalka pallon takana
- potku alaspäin tulevaan palloon

KIERREPOTKUT SISÄ- JA ULKOTERÄLLÄ

- katse palloon
- osumakohta keskipisteestä hieman sivulle
- tukijalka pallon takana
- saatto: sisäterä – vartalosta ulospäin
ulkoterä – tukijalan puolelle ristiin

CHIPPI-POTKU

- katse palloon
- lähestyminen suoraan kohti palloa
- tukijalka pallon viereen
- osumakohta pallon alle
- vartalo pallon päällä

2 v 1 PALLOLLINEN

- kohti vastustajaa
- syöttö tai harhautus
- syöttö ulkosyrjällä
- syötön laatu
- syöttö juoksulinjalle
- syötön ajoitus
- rytmin vaihto

2 v 1 PALLOTON

- syöttökulman teko
- juoksun ajoitus
- puhe
- vaihtoehtoja: kierto, jalasta haku, seinäsyöttö

1 v 1 PUOLUSTAJANA

- nopea lähestyminen
- vauhdin hiljentäminen vastustajan ensimmäisestä kosketuksesta
- oikea etäisyys
- kylkiasento
- katse palloon
- kärsivällisyys (hämäys, iskut)
- ajoitus – koska palloon
- ei heittäytymistä jos ei ole pakko

VALMENTAJAN HUONEENTAULU

- Olen lapsia varten.
- Olen esimerkillinen.
- Ohjaan ja valmennan lasten ehdoilla lasten parhaaksi.
- Koulutan ja kehitän itseäni.
- Olen rehellinen, oikeudenmukainen ja tasapuolinen kasvattaja.
- Olen innostava, kannustava ja ylpeä lajistani.
- Arvostan itseäni, työtäni ja muita lajin parissa toimivia.
- Noudatan sääntöjä ja tehtyjä päätöksiä.
- Nautin jalkapalloilusta.

VALMENTAJIEN KOULUTUSTASO

- 6-7-vuotiaat: Ohjaajakurssi
- 8-9-vuotiaat: D-kurssi
- 10-12-vuotiaat C-kurssi.
- 13-15-vuotiaat: B-kurssi ja maalivahtivalmennuskurssi

LÄHTEITÄ JA KIRJALLISUUTTA

FAIR PLAY jalkapallon sieluna ja käytäntönä, Venkula Jaana, Atena kustannus ja Suomen Palloliitto 1998.

Hymyillen huipulle! Äänekosken Huiman juniorijalkapalloilun organisointi, Kautto Matti, NuVK:n erikoistyö 1995.

Jalkapalloperheen FAIR PLAY -muistio, Gustafsson Jukka ja Miettinen Pauli, Suomen Palloliitto 29.4.1999.

Juniorijoukkueiden valmennussuunnitelma, Huttunen Timo, Joensuun Ratanat, 1994

Kaikki Pelaa -jalkapallo-ohjelma jokaiselle lapselle ja nuorelle, Alaja Pertti, Suomen Palloliitto 1999.

Kehitysohjelma nuorille Mapsilaisille, Silfverberg Hasse, Malmin Palloseura 1998.

Lapsi ja nuori valmennettavana, Miettinen Pauli ja Nykänen Hannele, Suomen Palloliitto 1994.

Lasten urheilun perusteet, Karvinen Jukka ja Lehto Juhani, Nuori Suomi 1994.

Nuorisotoiminnan linja, SPL Uusimaa 1996.

Ote IFK Göteborgin organisaatiosta -moniste.

Taidon opettaminen, Miettinen Pauli (toim.), Suomen Palloliitto 1994.

Tampereen Ilveksen jalkapallon nuorten valmennusorganisaatio, tavoiteasettelu, koordinointi, toteutus ja kehittäminen, Nummela Esko, JVK:n erikoistyö 1990.

Tikka-Linja II Hattrick, Aimola Mikko, Kraft Cristian, Lehtonen Pekka ja Liljebloom Pertti, Espoon Tikka 1997.

Valmennuksen ja kasvatuksen linja, Miettinen Marianne, Puistolan Urheilijat 2002