



Valmennuslinja

OSA 1

Sisällysluettelo

Osa 1

1. Valmennuslinja lyhyesti
2. Positional play
3. Pelin periaatteet, mekanismit ja käyttäytymiset
4. Taidollinen valmennus
5. Fyysinen valmennus
6. Psyykkinen valmennus

Osa 2

1. Valmennuslinja lyhyesti
2. Ikäluokkamalli
3. Toimintakulttuuri
4. Valmentajaprofiili
5. Raportointi ja dokumentointi
6. Harjoitussuunnittelu
7. Koulutus

Valmennuslinja lyhyesti

Tämä valmennuslinja on osa EPS Metodia. EPS Metodi on *Positional Play:n* pohjalta luotu harjoitus- ja pelifilosofia sekä metodologia.

Valmennuslinja on jaettu kahteen osaan, joista tämä on Osa I. Tämä osa sisältää työkaluja valmennukselle kertoen muunmuassa, mitä tulisi harjoituttaa missäkin ikäluokassa. Valmennuslinjan materiaalit on myös jaettu ikäluokittain.

Tämä valmennuslinja vastaa enemmän kysymyksiin *Mitä?* ja *Milloin?* mutta vähemmän kysymyksiin *Miten?* ja *Miksi?*

Positional Play

Positional Play

Positional Play –peliajatus on metodin sydämessä oleva pelitapa. Taktinen harjoittelu tähtää tämän peliajatuksen omaksumiseen ja hallitsemiseen.

“Älä syötä, ellet luo sillä jotain. Syötä linjojen väleihin, etsi kolmatta pelaajaa, syötä kauimpana olevalle pelaajalle. Luo ylivoimiamia. Älä syötä poikittain, jos sillä ei saavuteta mitään.”

- Jose Manuel Lillo

“Älä syötä, ellet ole houkutellut vastustajaa liikkumaan sinua kohti.”

- Pep Guardiola

Positional Play

Positional Playn pääperiaatteet:

Hyökkäys- ja puolustuspeli kulkevat aina yhdessä. Kun joukkueemme tietää mistä se hyökkää ja missä se voi menettää pallon, tiedetään myös, mistä puolustaminen alkaa.

1. Lukumääräinen ylivoima

Esimerkiksi 5v3-ylivoima kentän kahdella kaistalla (laita- ja toisella keskikaistalla)

2. Laadullinen ylivoima

Esimerkiksi 1v1-tilanne laitakaistalla, jossa oman joukkueen pelaaja on vastustajan pelaajaa laadukkaampi.

3. Alueellinen ylivoima (tai etu sijoittumisella)

Esimerkiksi kentän keskikaistalla tai vastustajan linjojen välissä oleva vapaa tila, jossa pallollinen pelaaja voi edetä.

Palloa hallitsemalla pyritään luomaan yllä mainittuja ylivoimia. Järkytetään vastustajan puolustuspelin tasapainoa, ohitetaan vastustajan pelaajia ja löydetään tilaa hyökätä siellä, missä vastustaja on heikoin ja missä omalla joukkueella on ylivoima, joko lukumääräinen, laadullinen tai alueellinen.

Positional Play

Hyökkäyspelin taktiset pääperiaatteet

1. Vapaa tila

- Vapaa tila kentällä, jossa ei ole vastustajia ja joita hyökkäävä joukkue hyödyntää

2. Vapaat pelaajat

- Joukkueen pallottomat pelaajat liikkuvat (tai pysyvät paikallaan) päästääkseen vapaaksi vastustajasta. Pelaaja voi liikkua pois päin pallollisesta pelaajasta tai pallollista kohti tätä tukemaan.

3. Tuki

- Pallottoman pelaajan liike (tai paikallaan pysyminen) niin, että pallollisella pelaajalla on tähän vapaa syöttösuunta, ja että pallollisen ja tätä tukevan pelaajan välissä ei ole vastustajaa.

4. Tasapaino

- Pallollisen pelaajan takana olevat pelaajat kontrolloivat tämän taakse jääviä vastustajia ja tilaa. Jos pallollinen pelaaja menettää pallon, takana olevat pelaajat voivat estää vastahyökkäyksen.

5. Pelipaikan vaihtaminen

- Kahden pelaajan tehtävien ja pelipaikan vaihtuminen, kun normaalisti hyökkäävien pelaajien taakse sijoittuva pelaaja etenee ja yleensä hyökkäävä pelaaja jättäytyy etenevän pelaajan taakse varmistukseksi tasapainon.

6. Ajoittaminen

- Pallollinen pelaaja hidastaa hyökkäystä, kun se taktisen edun saavuttamiseksi on tarpeellista.

7. Syötöt yhdellä kosketuksella

- Taktinen keino vaihtaa nopeasti hyökkäyksen tempoa ja/tai suuntaa, säilyttää pallon hallinta ahtaassa tilassa ja murtautua vastustajan puolustuksen läpi lähellä vastustajan maalia, kun tilaa on vähän ja vastustajia paljon.

Pelin periaatteet, mekanismit ja käyttäytymiset

Pelin pääperiaatteet

Hyökkäämisen pääperiaate:

Positional Play

Puolustamisen pääperiaate:

Prässääminen

Tilanteenvaihto – pääperiaate:

Välitön prässä

Tilanteenvaihto + pääperiaate:

Organisoitu hyökkäys

Hyökkäämisen aliperiaatteet

Ilman palloa	Mekanismit	Käyttötymiset
Vartioinnista irtoaminen (Unmarked)	Kolmas pelaaja (Third man)	Varjossa pelaaminen (Shadow)
Tuki (Support)	Peliasennon mukaiset puolenvaihdot (Orientations and profiles)	Pallottoman pelaajan houkuttelu pallottomana (Fixing)
Pelitila (Game spaces)	Houkuttelut (Attractions)	Pallollisena houkuttelu (Attraction)
Hyökkäyksen valvominen (Offensive surveillance)	Leveys, Syvyys (Width, depth)	Ajoitukset (Timing)
Hyökkäysroolin vaihtaminen (Offensive splits)	Välialueiden täyttäminen (Intermedials)	Peliasento / Suuntautuminen / Havainnointi (Profile / orientation / perception)
Pallolla	Ylivoimat (Superiorities)	Toinen pelaaja / kauimmainen pelaaja (2 nd man / man away)
Ohittava seinäsyöttö (1-2)	Teknisten vahvuuksien hyödyntäminen (Technical quality)	Välialueille liikkuminen (Intermedial)
Hyökkäyksen rauhoittaminen/ajoittaminen (Offensive timing)	Kolmiot kahden kaistan kesken (Triangles)	Taito (Technical quality)
Hyökkäyksen suunnan muuttaminen (Change of orientation)		

Hyökkäämisen tehostajat/avut

- Hyökkäyksen avut/ Hyökkäyksessä auttaminen (Offensive helps)
- Hyökkäyksen nopeus/ Nopea hyökkääminen (Offensive speed)
- Hyökkäyksen syvyys (Offensive depth)
- Hyökkäyksen leveys (Offensive width)
- Eteneminen (Progression)
- Pallonhallinta (Conservation)
- Hyökkäyksen tasapaino (Offensive balance)
- Hyökkäyksen rytmit (Game rhythms)
- Hyökkäyksen rytminmuutos (Change of rhythm)
- Hyökkäyksen liikkuvuus/ liikkeet (Offensive mobility)
- Pelinhallinta (Game control)



Hyökkäämisen aliperiaatteiden aikataulut

	4v4	5v5			8v8			11v11				
Ilman palloa	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U17	U21
Unmarked	Promote	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Enforce	Enforce
Support	Promote	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Enforce	Enforce
Game spaces	Promote	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Enforce	Enforce
Offensive surveillance		Promote	Promote	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Enforce	Enforce
Offensive splits		Promote	Promote	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Enforce	Enforce
Pallolla	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U17	U21
1-2			Promote	Promote	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Enforce	Enforce
Offensive timing		Promote	Promote	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Enforce	Enforce
Change of orientation	Promote	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Enforce	Enforce



Puolustamisen aliperiaatteet

Periaatteet	Mekanismit	Käyttötymiset
Vartiointi (Marking)	Pelitilan vähentäminen (Reduce spaces)	Ajoitukset (Timing)
Vaiuttaminen (Presence)	Peliasennot ja suuntautumiset (Orientations and profiles)	Taito, tekninen laatu (Technical quality)
Häirintä (Harassment)	Avut (Aids)	Peliasento / Suuntautuminen / Havainnointi (Orientations / profiles / perception)
Taklaus (Tackle)	Leveys, syvyys (Width, depth)	Välialueilla pelaaminen (Intermedial)
Ennakointi (Anticipation)	Välialueiden täyttäminen (Intermedials)	Älykäs puolustaminen (Intelligence)
Hidastaminen (Defensive timing)	Ylivoimat (Superiorities)	Puolustusdiagonaalit (Diagonals)
Puolustuksen valvominen (Defensive surveillance)	Puolustusdiagonaali (Diagonals)	Kommunikointi (Communication)
Puolustuksen tasapaino (Defensive balance)	Kommunikointi (Communication)	Pudottaminen (Drop back)
Tuki (Cover)	Pudottaminen (Drop back)	
Puolustusroolin vaihtaminen (Swap)		

Puolustamisen aliperiaatteiden aikataulutus

	4v4	5v5			8v8			11v11				
Periaatteet	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U17	U21
Marking	Promote	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Enforce	Enforce
Presence	Promote	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Enforce	Enforce
Harassment	Promote	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Enforce	Enforce
Tackle	Promote	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Enforce	Enforce
Anticipation	Promote	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Enforce	Enforce
Defensive timing		Promote	Promote	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Enforce	Enforce
Def. surveillance		Promote	Promote	Promote	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Enforce	Enforce
Def. balance		Promote	Promote	Promote	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Enforce	Enforce
Cover			Promote	Promote	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Enforce	Enforce
Swap				Promote	Promote	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Enforce	Enforce



Asioita, joita haluamme nähdä kentällä

EPS pelaaja on:

- Älykäs pelaaja, joka ymmärtää positional play:ta jo varhaisessa iässä.
- Tavoitteellinen pelaaja, joka nauttii haasteista.

Kilpailullisuutta

- Pelaaja haluaa voittaa jokaisen tilanteen. Pelaaja välittää tuloksista.

Rohkeutta

- Pelaaja haluaa palloa ja uskaltaa vaikeissakin tilanteissa käsitellä sitä. Pelaaja uskaltaa mennä kaksinkamppailutilanteisiin ja peittää laukauksia

Keskittymistä

- Pelaaja on pelissä pelaamassa, nauttimassa pelin ehdoilla.

Loppuun asti yrittämistä

- Pelaaja ei luovuta yhtään tilannetta tai ottelua. Puolustaminen tehdään tilanteesta riippumatta loppuun asti.

Kunnioitusta

- Pelaajan varusteet, käyttäytyminen ja kielenkäyttö ovat pelin ja seuran vaatimalla tasolla.

Kollektiivisuutta

- Toiminta on yhteistä. Sekä kentällä että sen ulkopuolella. **Virheet tapahtuvat kollektiivisesti, ei yksilöllisesti.** Koko joukkue toimii ja reagoi yksittäisiin tapahtumiin



Taidollinen valmennus



Taidollinen valmennus

- Pallollinen/tekninen taitoharjoittelu on vahvasti yhteydessä fyysisen taitoharjoittelun kanssa ja näitä tulee yhdistää harjoittelussa
- Jaamme taitoharjoittelun kahteen alueeseen:
 - Pallollinen/tekninen taito
 - Kehon taito

Pallollinen/tekninen taito

Kaikki toiminnot joita pelaaja pystyy kehittämään hallitakseen ja/tai ohjatakseen palloa, käyttäen kaikkia sallittuja kehonosia.

Tämä voi olla joko *yksilön* tai *kollektiivin* eduksi.

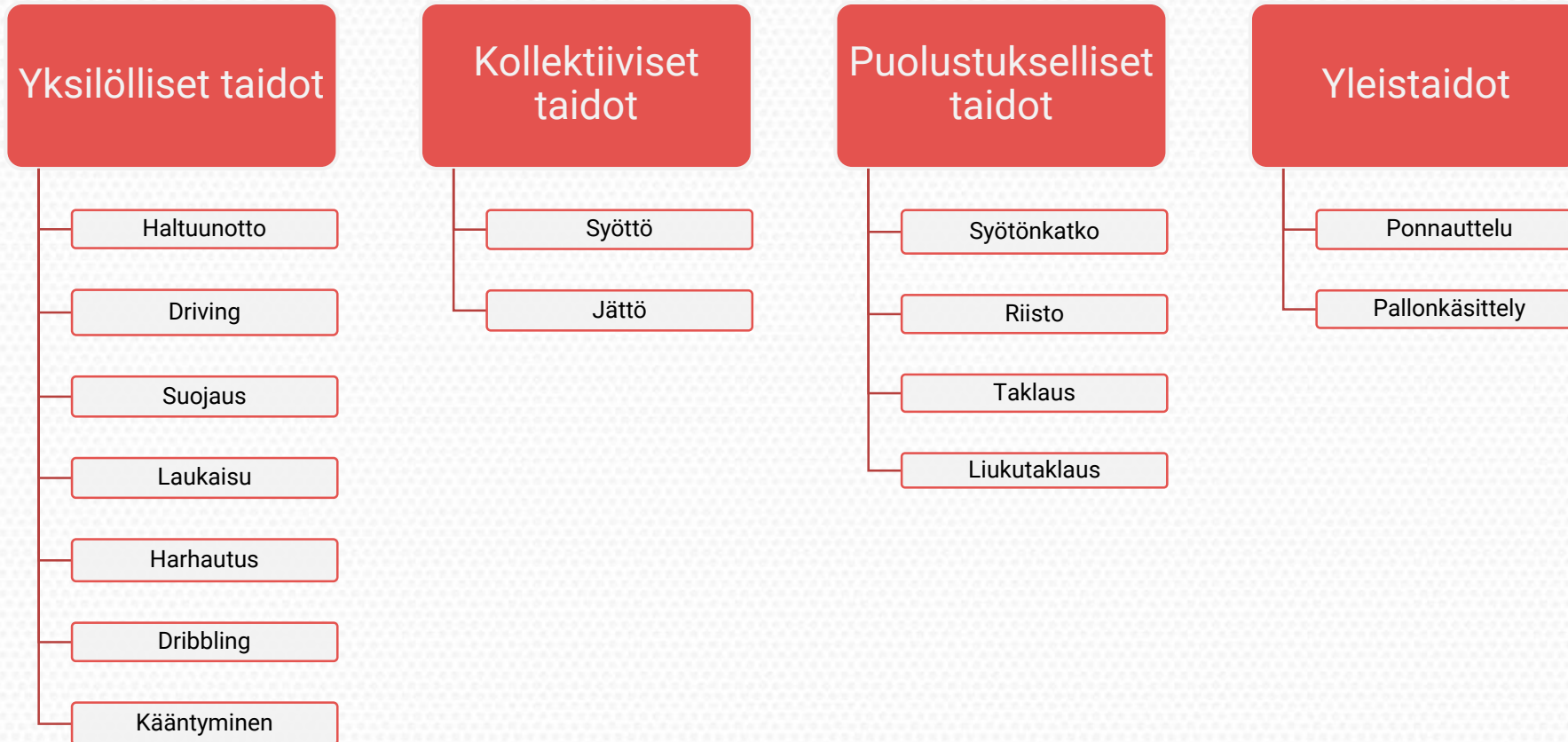
Tärkeä ymmärtää lajin luonne:

Jalkapallo on avoimen taidon invaasiolaji. Tämä tarkoittaa sitä, että ei ole olemassa yhtä oikeaa suoritustapaa.

Tekninen perusta

1. Oikea sijoittuminen pallon liikeradan mukaan. Pelaajan on arvioitava ja intuitiivisesti tiedostettava pallon suunta, nopeus ja muut vaikuttavat tekijät. **(Havaintomotoriikka)**
2. Keskity palloon, ylläpidä katsekontakti varmistaaksesi laadukkaan kosketuksen palloon tarvittavalla kehonosalla, ajoituksella ja voimalla. Näin saavutat hyvän ensimmäisen ja/tai toisen suorituksen. **(Keskity)**
3. Liike, koordinaatio ja kehonhallinta **(Rentona ja tasapainossa.)**
4. Luonnollinen suorittaminen. **(Oma tapa, oma taso)**

Pallolliset/tekniset taidot



Pallolisten/teknisten taitojen aikataulutus

	4v4	5v5			8v8				11v11			
Yksilöllinen	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U17	U21
Haltuunotto	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve
Suojaus	Promote	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Enforce	Enforce
Laukaisu	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Enforce	Enforce
Harhautus	Promote	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Enforce	Enforce
Dribbling	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Enforce	Enforce
Driving	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve
Kääntäminen	Promote	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Enforce	Enforce
Kollektiiviset	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U17	U21
Syöttö	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve
Jättö		Promote		Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve		
Puolustukselliset	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U17	U21
Riisto	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Enforce	Enforce
Taklaus			Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Enforce	Enforce
Liukutaklaus				Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Enforce	Enforce
Syötönkatko	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve
Yleiset	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U17	U21
Ponnauttelu	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve					
Pallonkäsittely	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve					



Haltuunotto

Hallitse pallo. Ohjaa pallo sijaintiin, mistä voit heti jatkaa pelaamista.

1. Hyökkää palloon – älä odota
2. Rentoudu kosketushetkellä
3. Peliasento – pallon, joukkueoverin, vastustajan ja tilan mukaan
4. Mieti ja tee päätöksiä
5. Tarjoa turvallisuutta, älä anna pallon kimmota

Tyypit:

- Pysäyttäminen
- Hidastaminen (perus haltuunotot)
- Ohjattu (harhautus, kuljetus, eteneminen)

Kehonosat:

- Jalkaterä (sisäsyryjä, ulkosyryjä, jalkapöytä, jalkapohja, kantapäätä)
- Jalka (säärei, reisi)
- Rinta
- Vatsa
- Pää/otsa

Syöttö

Siirrä pallo omasta hallinnasta joukkueoverin hallintaan.

1. Havainnoi, salaa ja ajoita
2. Keho rentona
3. Lyhyt isku, tukijalan kevennys
4. Koko kehon liike pallosta läpi

Tyypit:

- Linjan ohittava syöttö jalkaan
- Linjan ohittava syöttö tilaan
- Linjan sisäinen syöttö
- Murtava syöttö
- Houkuttelusyöttö

Kehonosat:

- Jalkaterä (sisäsyriä, ulkosyriä, jalkapöytä, jalkapohja, kantapää, kärki)
- Jalka (säari, reisi)
- Rinta, olkapää
- Vatsa
- Pää/otsa

Driving

(Eteneminen, kuljettaminen)

Ymmärtää, milloin koskettaa ja hallita palloa, kun pallo vierii maassa.

1. Pehmeä kosketus – käytä sopivasti tarkkuutta ja voimaa
2. Havainnointi
pallo-tila-joukkueoverit-
vastustajat = ääreisnäkö
3. Suojaus:
jalan valinta, käsien käyttö

Tärkeää:

- Progressiivinen opetus
-> Helposta vaikeaan

Tyypit:

1. Hidas
2. Nopea
3. Suunnanmuutos

Kääntyminen ja harhautus

Nämä tekniset taidot pelaajan tulee oppia. Nämä osaamalla takaamme pelaajalle riittävät työkalut pelin pelaamiselle. Pelaajalla voi ja tuleekin olla näiden lisäksi muita taitoja.

Kääntyminen

1. Sisäsyjäkäännös
2. Cruyff-käännös
3. Askelkäännös
4. Iniesta-pyörähdys

Harhautus

1. Vartaloharhautus
2. Iniesta
3. Syöttö-/laukaisuharhautus
4. Matthews

Taitokortti

Taidon merkityksen korostamiseen sekä omatoimisen harjoittelun parantamiseen käytämme EPS:ssa Taitokorttia.

Taitokortti on pelaajille jaettava, tehtäviä sisältävä kortti. Tehtäviä on kahdenlaisia (Kehonhallinta ja Taito) ja jokaisessa tehtävässä on neljä tasoa. Kun pelaaja suorittaa tason, saa hän leiman korttiinsa.

Taitokortteja löytyy kolmen tasoisia. Saadaksesen toisen, tulee ensimmäisen olla suoritettu.

Taito

Ponnauttelu vuorojaloin	6	10	20	50
Ponnauttelu vuoreisin	6	10	20	40
Laukominen liikkeestä	7m	9m	11m	15m
Pallon- käsittely	Täpät + leipominen #1 #2	Leipominen + pysäytys + alkuvyöry #3	Leipominen + liutus #7	Leipominen + pyöräytys #13

Ponnauttelu alkaa maasta, pyöräytä pallo jalalla ilmaan. Ponnauttelu tulee suorittaa vuorojaloin jalkapöydällä tai nilkalla. Pallo ei saa käydä maassa suorituksen aikana. Mallisuoritukset EPS YouTube-kanavalla.

Ponnauttelu alkaa käsistä. Ponnauttele palloa vuoreisin ilmaan, että pallo putoaa maahan. Mallisuoritukset EPS YouTube-kanavalla.

Laukauksen tulee lähteä liikkeestä; sekä pallon että pelaajan tulee olla liikkeessä potkuketkellä. Potkun tulee lähteä 7/9/11/15m maalista nilkka- tai rintapotkulla. Sisäryjä- tai chippipotkuja ei lasketa. Mallisuoritukset EPS YouTube-kanavalla.

Hyväksytty suoritus vaatii liikkeen hallitsemista. Valmentajasi arvioi osaatko liikkeen. Hyväksytty suoritus vaatii ainakin kymmenen onnistunutta toistoa kummallakin jalalla. Pallonkäsittelyssä keskity pehmeisiin polviin ja hyvään peliasentoon. Mallisuoritukset EPS YouTube-kanavalla.

espoonpalloseura.fi

Kehonhallinta

Tasapaino	Niska- seisonta	Pääta- seisonta tuella	Käsi- seisonta tuella	Pääta- seisonta
Voimistelu	Tukki- pyörinä 10	Kuperkeikka etuperin	Kuperkeikka takaperin	Kärynyöry
Voima	Punners- gito 1m	Etunoja- punnitus 10	Riipunta 1min	Leuanveto 1
Hypyt	Tasajalka- hyppy 1,0m	Tasajalka- hyppy 1,2m	Hypynaru 10	Hypynaru yksi jalka 10

Taitokortti palkinnot

Kun saavutat Taitokortti 1:n kaikki tasot saat palkinnoksi EPS-juomapullon ja sinut palkitaan Diplomilla EPS-päivänä

espoonpalloseura.fi

Fyysinen valmennus



Fyysinen valmennus

Fyysisen valmennuksen tavoite on valmistaa pelaajia lajin vaatimaan kuormitukseen ja suorittamaan pelissä korkeimmalla mahdollisella tasolla.

Painopisteet

U6 – U9

- Koordinatiivinen kapasiteetti
- Taitava pelaaja, joka hallitsee kehoaan

U10 – U12

- Nopeus ja ketteryys
- Taitava pelaaja, joka on nopea, ketterä, dynaaminen ja sähkökkä

U13 – U15

- Totuttaa pelaaja voimaharjoitteluun ja kestävyysharjoitteluun
- Taitava pelaaja, joka on nopea, ketterä, sähkökkä, dynaaminen, voimakas ja kestävä

U16 – Aikuiset

- Maximoida pelaajan fyysiset ominaisuudet
- Taitava pelaaja, joka on nopea, ketterä, sähkökkä, dynaaminen, voimakas, räjähtävä ja kestävä

Fyysisten ominaisuuksien aikataulut

	4v4	5v5			8v8			11v11				
	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16	U17
Perusliikuntataidot	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Enforce	Enforce	Enforce	Enforce	Enforce	Enforce
Lajiliikuntataidot	Promote	Promote	Promote	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve
Koordinaatio	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Enforce	Enforce	Enforce	Enforce	Enforce	Enforce	Enforce
Liikkuvuus	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Enforce	Enforce	Improve	Improve	Enforce	Enforce	Enforce
Havaintomotoriikka	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Enforce	Enforce	Enforce	Enforce	Enforce	Enforce	Enforce
Ketteryys	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Enforce	Enforce	Enforce	Enforce	Enforce	Enforce	Enforce
Askeltiheys	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Enforce	Enforce	Enforce	Enforce	Enforce	Enforce
Nopeus	Promote	Promote	Promote	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve
Räjähävyyys	Promote	Promote	Promote	Promote	Promote	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve
Voima	Promote	Promote	Promote	Promote	Promote	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve
Hypertrofia	Promote	Promote	Promote	Promote	Promote	Promote	Promote	Promote	Promote	Improve	Improve	Improve
Aerobinen kestävyys	Promote	Promote	Promote	Promote	Promote	Promote	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve
Anaerobinen kestävyys						Promote	Promote	Improve	Improve	Improve	Improve	Improve



SuperPark



U7 – U12 käyvät syys-talvi jaksolla kerran viikossa SuperParkissa

Tavoite:

- kehittää kehon hallintaa ja motorisia perustaitoja
- parantaa lapsen voima- ja liikkuvuusominaisuuksia
- kasvattaa lapsen ja nuoren itseluottamusta ja motivaatiota
- ennaltaehkäistä loukkaantumisia
- kannustaa omaehtoiseen liikuntaan
- monipuolinen ja uusi ympäristö antaa uusia virikkeitä harjoitteluun sekä valmentajalle että valmennettaville



Yleiset fyysisen harjoittelun painopisteet U6 – U9

- Painottaa harjoittelemista ja pelaamista yhdessä
- Kehittää perusliikuntataitoja
- Painottaa koordinaatiota ja kehonhallintaa aktiviteeteillä sisältäen voimistelu- ja lajispesifisiä liikkeitä
- Totuttaa voimaharjoitteluun tekemällä liikkeitä omalla kehonpainolla ja lääkintäpalloilla, keskittyen tekniikan kehittämiseen
- Kehittää voimaa, räjähtävyyttä ja kestävyyttä käyttäen pelejä
- Hitaasti edeten hyppyaktiviteetteihin



Harjoitukset viikkotasolla U6 – U9

- 1-2x jalkapalloharjoitus
 - U6 – U7 2x60min
 - U8 – U9 2x75min
- 0-1x SuperPark 60min
- 1x Peli
- 2-3x Nopeusharjoitus
- 1-2x Plyometrinen harjoitus
- 1-3x Ketteryysharjoitus
- 2-3x Voimaharjoitus

Yleiset fyysisen harjoittelun painopisteet U10 – U12

- Painottaa harjoittelemista ja pelaamista yhdessä
- Painottaa koordinaatiota ja kehonhallintaa aktiviteeteillä sisältäen voimistelu- ja urheilullisia liikkeitä
- Kehittää voimaa, räjähtävyyttä ja kestävyyttä käyttäen pelejä ja spesifejä harjoituksia
- Totuttaa voimaharjoitteluun tekemällä liikkeitä omalla kehonpainolla ja lääkintäpalloilla, keskittyen tekniikan kehittämiseen
- Hitaasti edeten hyppyaktiviteetteihin



Harjoitukset viikkotasolla U10 – U12

- 3x jalkapalloharjoitus
 - U10 1x90min, 2x75min
 - U11 2x90min, 1x75min
 - U12 3x90min
- 1x SuperPark 60min
- 1x Peli
- 2-3x Nopeusharjoitus
- 1-2x Plyometrinen harjoitus
- 1-3x Ketteryysharjoitus
- 2-3x Voimaharjoitus
- 3-5x Liikehallinta (rutiinit)

Yleiset fyysisen harjoittelun painopisteet U13 – U15

- Hienosäätää jo opittuja liikemalleja, koska kasvupyrähdys vaikuttaa taitoihin
- Kehittää tietoa alkulämmittelystä, loppuveryttelystä, venyttelystä, nesteytyksestä, ravinnosta, palautuksesta ja keskittymisestä
- Jatkaa nopeuden kehittämistä spesifeillä aktiviteeteillä hyvän alkulämmittelyn jälkeen, kuten ketteryys-, nopeus- ja sähkökyösharjoituksilla
- Kehittää lajiliikuntataitoja
- Opetella oikeita nostotekniikoita voimaharjoittelussa



Harjoitukset viikkotasolla U13 – U15

- 4x jalkapalloharjoitus
 - U13 2x 90min + 2x 75min
 - U14 – U15 3x 90min + 1x 75min
- 1x peli
- 1-2x Kestävyysharjoitus
 - Jalkapalloharjoituksissa
 - Voidaan täydentää kentän ulkopuolella
- 2-3x Nopeusharjoitus
- Min. 5-8x kuukaudessa
- 2-3x Ketteryysharjoitus
- 1-2x Plyometrinen harjoitus
- 2-3x Voimaharjoitus
- 3-5x Liikehallinta

Fyysisen harjoittelun painopisteet U16 – U20

- Voiman ja räjähtävyyden maksimointi
- Aerobisten ja anaerobisten systeemien kehittäminen ja harjoituttaa niitä maksimaaliseen ulostuottoon
- Sisältäen jalkapallospesifistä energiatuottosysteemien harjoittelua
 - Aerobinen kapasiteetti
 - Maitohapoton nopeuskestävyys
 - Maitohapollinen nopeuskestävyys
- Jatkuvaa progressiivista harjoittelua tämän jakson aikana



Harjoitukset viikkotasolla

U16 – Aikuiset

- 4x jalkapalloharjoitus
 - 3x 90min 1x 75min
- 1x peli
- 1-2x Kestävyysharjoitus
 - Jalkapalloharjoituksissa
 - Voidaan täydentää kentän ulkopuolella
- 2-3x Nopeusharjoitus
 - Min. 5-8x kuukaudessa
- 2-3x Ketteryysharjoitus
- 1-2x Plyometrinen harjoitus
- 2-3x Voimaharjoitus
- 3-5x Liikehallinta (rutiinit)



Jaksottamisen periaatteita

1. Periaate

- Harjoitellaan viikolla ja pelataan viikonloppuna

2. Periaate

- Kaksi vapaa päivää viikossa iästä riippumatta

3. Periaate

- Ei turnauksia peräkkäisinä viikonloppuina

4. Periaate

- Jalkapallosestävyyttä kehitetään pelaamalla jalkapalloa

5. Periaate

- Kasvuhuipussa olevien pelaajien harjoittelu räätälöidään yksilöllisesti

6. Periaate

- Loukkaantumisesta palaavat pelaajat asteittain mukaan harjoituksiin ja peleihin

Lähtökohta on aina, että joukkue pystyy harjoittelemaan täydellä intensiteetillä.

Testaaminen

Testaamme akatemiapelaajia pitkäjänteisen kehityksen varmistamiseksi

- 3-4x vuodessa
- Testit U10 – Aikuiset
 - Kestävyys
 - YoYo IR1 U10 – U15
 - YoYo IR2 U16 – Aikuiset
 - Nopeus
 - 5m, 10m ja 30m juoksu
 - Ketteryys
 - T-Test
 - Räjähävyys
 - Vertikaalinen – Kevennetty hyppytesti (Counter Movement Jump)
 - Horisontaalinen – Vauhditon pituushyppy (Standing Long Jump)

”Tärkein testi on itse peli, koska harjoitellaan peliä varten.”

Harjoittelu- ja pelimäärät vuositasolla

U6 – U9

- Noin 80 jalkapalloharjoitusta
- Noin 40 yleisliikuntaharjoitusta
- Noin 1500 – 2200 min pelejä/ pelaaja

U10 – U12

- Noin 120 jalkapalloharjoitusta
- Noin 40 yleisliikuntaharjoitusta
- Noin 1500 – 2200 min pelejä/ pelaaja



Harjoittelu- ja pelimäärät vuositasolla

U13 – U15

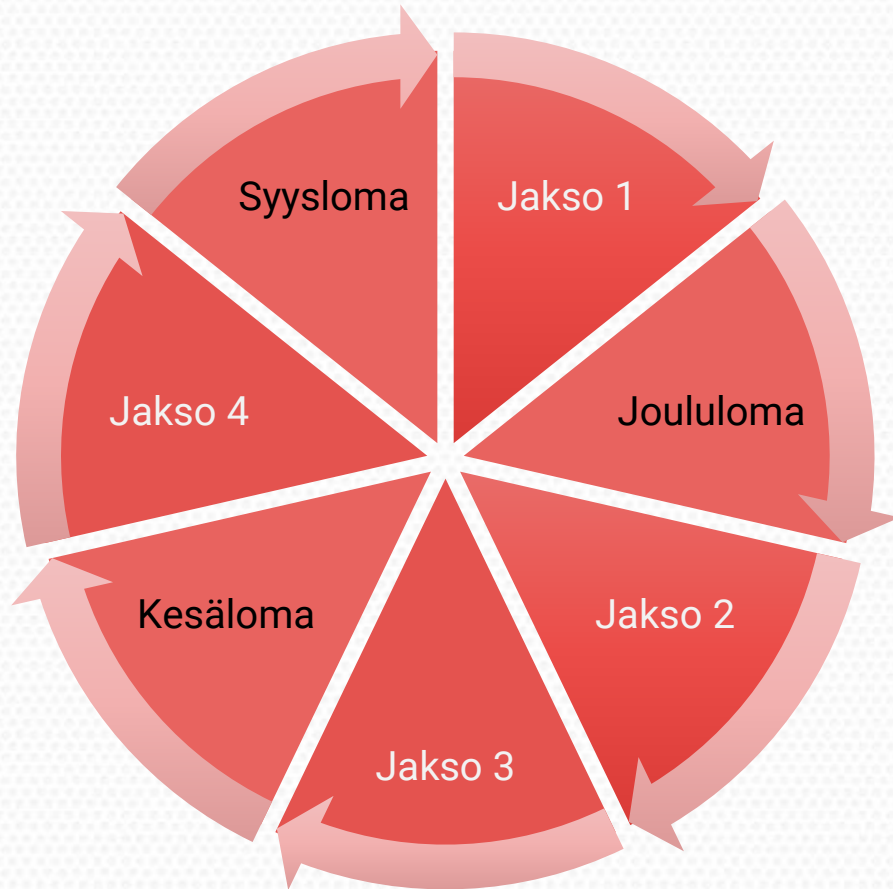
- Noin 160 – 220 jalkapalloharjoitusta
 - Aamuharjoittelu alkaa
- Noin 2000 – 3000 min pelejä/pelaaja

U16 –

- Noin 160 – 220 jalkapalloharjoitusta
 - Aamuharjoittelu
- Noin 40 voimaharjoitusta
- Noin 2000 – 3500 min pelejä/ pelaaja

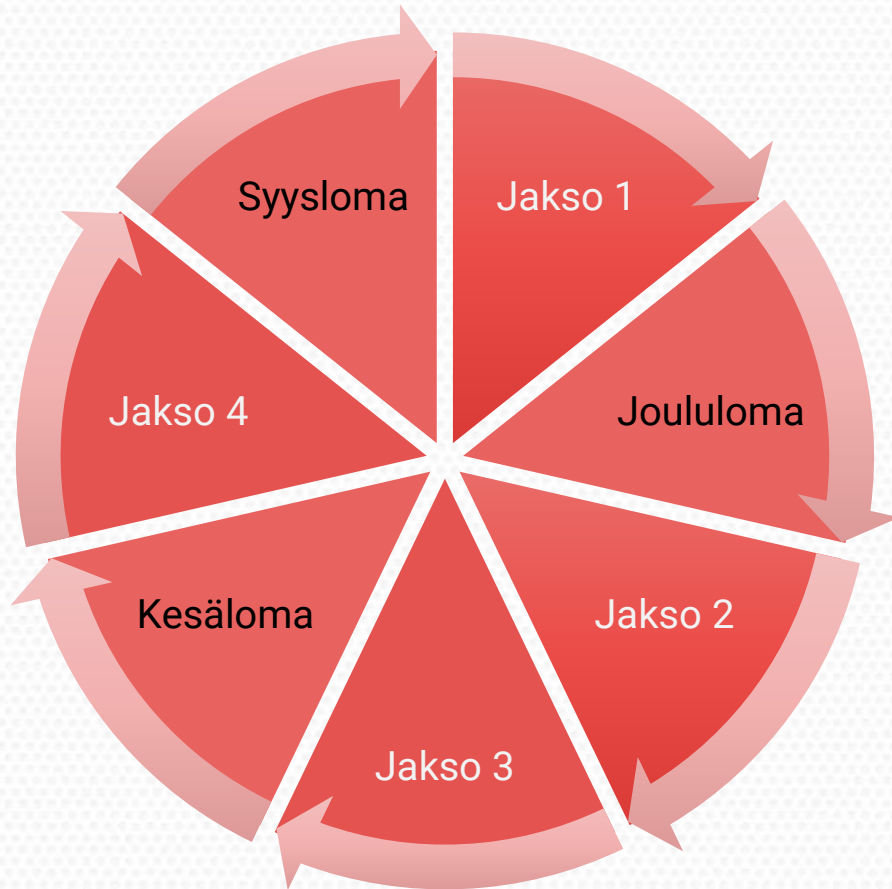


Vuosikello U6 – U7



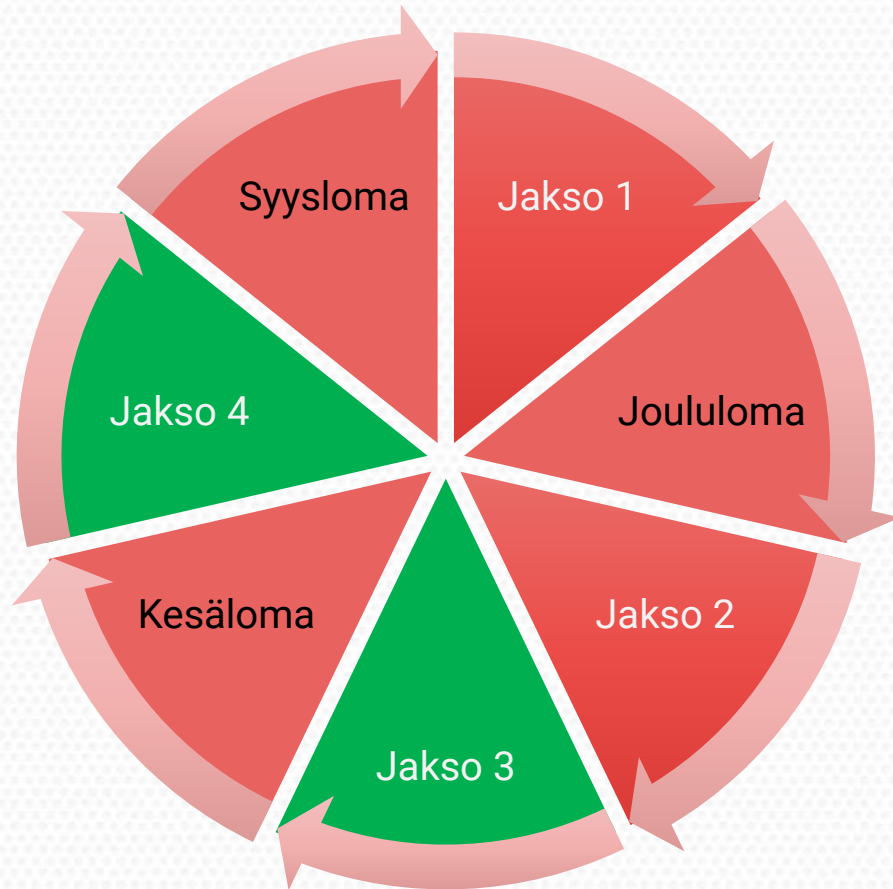
- Jakso1
 - Marraskuu – joulukuu
 - Talvisarjat alkavat
 - Jakso 2
 - Tammikuu – maaliskuu
 - Viikko 8 lomaa
 - Talvisarjat jatkuvat
 - Jakso 3
 - Huhtikuu – kesäkuu
 - Paikalliset sarjat
 - Turnaukset
 - Jakso 4
 - Elokuu – lokakuu
 - Paikalliset sarjat
 - Turnaukset
- Joululoma 3 viikkoa
 - Kesäloma 4-6 viikkoa
 - Syysloma 3-4 viikkoa

Vuosikello U8 – U11



- Jakso1
 - Marraskuu – joulukuu
 - Talvisarjat ja miniliigat alkavat
 - Minihuuhkaja ja -helmaritoiminta
 - Testit
 - Jakso 2
 - Tammikuu – maaliskuu
 - Testit toisella harjoitusviikolla
 - Viikko 8 lomaa
 - Ulkomaan turnaus
 - Minihuuhkaja ja -helmaritoiminta
 - Testit
 - Jakso 3
 - Huhtikuu – kesäkuu
 - Testit toisella harjoitusviikolla
 - Ulkomaan turnaus
 - Jakso 4
 - Elokuu – lokakuu
 - Testit toisella harjoitusviikolla
 - Ulkomaan turnaus
 - Avoimet harjoitukset
 - Testit
- Joululoma 2-3 viikkoa
 - Kesäloma 4 viikkoa
 - Syysloma 3-4 viikkoa

Vuosikello U12 – U15



• Jakso1

- Marraskuu – joulukuu
- Talvisarjat alkavat
- Huuhkaja-, helmari-, aluejoukkue-toiminta
- Testit

• Jakso 2

- Tammikuu – maaliskuu
- Testit toisella harjoitusviikolla
- Viikko 8 lomaa
- Ulkomaan turnaus
- Huuhkaja-, helmari-, aluejoukkue-toiminta
- Testit

• Jakso 3

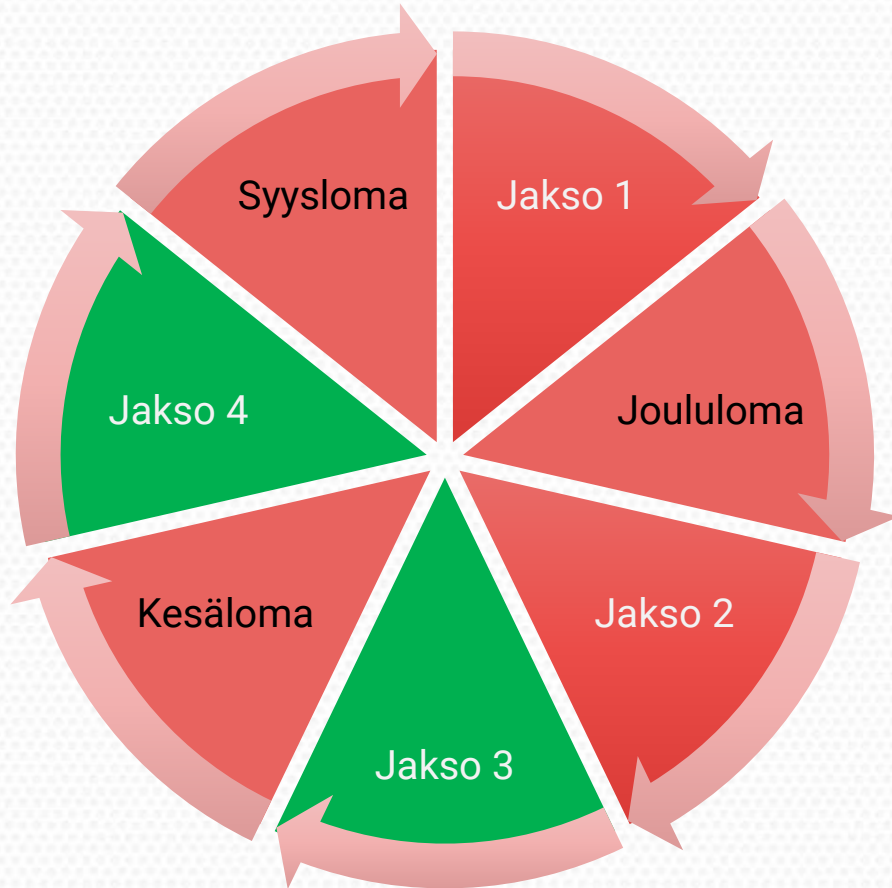
- Sarja alkaa
- Huhtikuu – kesäkuu
- Testit toisella harjoitusviikolla
- Ulkomaan turnaus
- Huuhkaja-, helmari-, aluejoukkue-toiminta

• Jakso 4

- Sarja jatkuu
- Elokuu – lokakuu
- Testit toisella harjoitusviikolla
- Ulkomaan turnaus
- Avoimet harjoitukset
- Aluejoukkue-toiminta
- Testit

- Joululoma 2-3 viikkoa
- Kesäloma 2-3 viikkoa
- Syysloma 3-4 viikkoa

Vuosikello U17 –



- Jakso1
 - Marraskuu – joulukuu
 - Harjoituspelit
 - Alue- ja maajoukkuetoiminta
 - Testit
- Jakso 2
 - Tammikuu – maaliskuu
 - Harjoituspelejä
 - Testit toisella harjoitusviikolla
 - Viikko 8 lomaa
 - Ulkomaan turnaus
 - Alue- ja maajoukkuetoiminta
 - Testit
- Jakso 3
 - Huhtikuu – kesäkuu
 - Sarja alkaa
 - Testit toisella harjoitusviikolla
 - Ulkomaan turnaus
 - Alue- ja maajoukkuetoiminta
- Jakso 4
 - Elokuu – lokakuu
 - Sarjat jatkuvat
 - Testit toisella harjoitusviikolla
 - Ulkomaan turnaus
 - Avoimet harjoitukset
 - Alue- ja maajoukkuetoiminta
 - Testit

- Joululoma 2-3 viikkoa
- Kesäloma 2 viikkoa
- Syysloma 3-4 viikkoa

Siirtymävaihe

- Siirtymävaihe on meillä syksyllä, kun kilpailukausi loppuu
- Siirtymävaihe on tärkeä osa vuosisuunnitelmaa
- Siirtymävaiheen tarkoitus on että pelaajaa pystyy fyysisesti ja mentaalisesti palautumaan
- Siirtymävaihe on hyvä aika hoitaa pienet ja suuremmatkin vammat kuntoon
- Tämän vaiheen aikana pelaaja voi tehdä muita aktiviteettejä (kuntosali, uinti, pyöräily)
- Siirtymävaihe voi kestää 3 – 6 viikkoa

Siirtymävaiheen aika pitää nähdä mahdollisuutena pelaajalle täysin palautua ja valmistautua uuteen kauteen. Nollata.



Harjoitustauot

- Harjoitustauot ovat joululoma, hiihtoloma, pääsiäisloma ja kesäloma
- Harjoitustauot ovat harjoituskauden tai kilpailukauden aikana
- Harjoitustauot ovat tärkeä osa vuosisuunnitelmaa
- Harjoitustaukojen pituus vaihtelee 1 – 4 viikkoon
- Harjoitustaukojen tarkoitus on, että pelaaja pystyy fyysisesti ja mentaalisesti palautumaan
- Koska harjoitustauot ovat kauden aikana, pelaajalla on vastuu pitää omasta fyysisestä kunnosta huolta seuran antamalla ohjelmalla



Liikunnallinen kapasiteetti/Koordinaatio

- Koordinaatio tehostaa psykomotorisia taitoja ja mahdollistaa pelaajalle suoritettavaksi ennustettavia (automatisoituja) ja odottamattomia (sovellettuja) suorituksia tarkkuudella ja energiatehokkaasti sekä tarvittaessa mahdollistaa uusien liikkeiden oppimista mahdollisimman nopeasti.
- Koordinaatioharjoittelu on taitoharjoittelun perusta

Koordinaatioharjoittelun tavoite

- Liikkeen hallitseminen
- Sopeutuminen muuttuviin tilanteisiin
- Ratkaisumahdollisuuksien luominen ja kehittäminen (oppiminen, oppimiskyky)

Motoristen taitojen ja erilaisten liikkeiden valikoima sekä monipuolisuus

- Nopea sopeutuminen muihin ennalta-arvaamattomiin tilanteisiin
- Kehitetään koordinaatioon liittyvien monipuolisten liikkeiden enimmäismäärää samalla, kun parannetaan toteutuksen nopeutta.

Koordinaatio	U4 - U6	♂ 6-9 ♀ 6-8	♂ 9-12 ♀ 8-11	♂ 12-16 ♀ 11-15	♂ 16-20+ ♀ 15-20+
Aikataulutus		Improve	Improve	Enforce	Enforce

Koordinatiivinen kapasiteetti

1. Orientoitumiskyky

- Kyky ymmärtää raajojen ja kehon asennot ja niiden muutokset

2. Erottelukyky

- Kyky säädellä lihasjännitystä ja rentoutta sekä liikesujuvuutta ja taloudellisuutta

3. Reaktiokyky

- Kyky reagoida tarkoituksenmukaisesti nopeasti eri aisteilla vastaanotettuihin ärsykkeisiin

4. Rytmikyky

- Kyky liikkeiden tarkoituksenmukaiseen rytmin löytämiseen

5. Tasapainokyky

- Tasapainon ylläpitämistä ja sen uudelleen saavuttamista

6. Yhdistelykyky

- Osaliikkeiden yhdistäminen kokonaisuudeksi. Yhtäaikaisten liikkeiden toteuttaminen

7. Muuntelu-, mukautumis- ja sopeutumiskyky

- Kyky sopeuttaa liikeradat, voimankäyttö muuttuviin tilanteisiin ja olosuhteisiin

8. Ohjauskyky

- Liikkeen tarkkuus ja vakiointi

9. Kyky erilaistumiseen

- Kyky tehdä erot läheisesti samankaltaisten liikkeiden välillä

10. Ketteryyssyky

- Kyky nopeaan kehon liikesuunnanmuutokseen

11. Ennakointikyky

- Liikevaraston suuruus ja hyväksikäyttö, kyky valita oikea suoritus yllätyksellisyydestä huolimatta.

Liikunnallinen kapasiteetti / Tasapaino


- Tarkoittaa kykyä ylläpitää erilaisia asentoja eli mukauttaa kehon painopiste liikkuvaan tai paikallaan olevaan tukipintaan.
- Tasapaino määritellään usein staattiseksi tai dynaamiseksi tasapainoksi.
- Tasapaino jaetaan visuaaliseen, vestibulaariseen ja proprioseptiseen järjestelmään.
- Tasapainon ylläpitäminen edellyttää hyvää aistijärjestelmien toimintaa ja kykyä aktivoida lihaksia tarkoituksenmukaisesti tämän informaation pohjalta
- Tasapainon kontrolli on normaalisti kehittynyt 8-10 vuoteen mennessä
- Jos ei ole hallussa aikaisessa vaiheessa urheilijan kehityksessä, voi loukkaantumisriski nousta ja monimutkaisempien liikkeiden tekeminen vaikeutua merkittävästi

Tasapaino	U4 - U6	♂ 6-9 ♀ 6-8	♂ 9-12 ♀ 8-11	♂ 12-16 ♀ 11-15	♂ 16-20+ ♀ 15-20+
Aikataulutus		Improve	Improve	Enforce	Enforce

Liikunnallinen kapasiteetti / Kestävyys

- Kehitetään jalkapallosestävyttä
- Herkkyyskausi kestävyden harjoittamiseen käynnistyy kasvupyrähdyksen alkaessa (Peak Height Velocity, PHV)
- Pelaajat tarvitsevat lisääntyneitä keskittymistä aerobiseen kestävyysharjoitteluun heidän tullessa PHV:hen. Valmentajien tulisi asteittain tutustuttaa pelaajat anaerobiseen kestävyysharjoitteluun PHV:n hidastuessa
- Suunnitelmallinen ja progressiivinen harjoittelu on tärkeintä
- Tärkeimmät painopisteet:
 - Aerobinen kapasiteetti
 - Maitohapoton nopeuskestävyys
 - Maitohapollinen nopeuskestävyys (vähemmän)

Kestävyys	U4 - U6	♂ 6-9 ♀ 6-8	♂ 9-12 ♀ 8-11	♂ 12-16 ♀ 11-15	♂ 16-20+ ♀ 15-20+
Aikataulutus		Promote	Promote	Improve	Improve


 Herkkyyskausi aerobisen kestävyden harjoittamiseen tapahtuu PHV:n alkaessa. Anaerobista harjoittelua tulee asteittain lisätä PHV:n hidastuessa.

Liikunnallinen kapasiteetti / Voima

- Voimaharjoittelulla tarkoitetaan lihasvoimaa ja lihaskestävyyttä kehittävää harjoittelua
- Oikein suunniteltu ja suoritettu voima- ja lihaskuntoharjoittelu toimii kehon hahmottamisen, lihaskoordinaation ja aktiivisen liikkuvuuden harjoittamisen keinona.
- Ennen PHV keskitytään perusliikemalleihin ja nostotekniikoihin
 - Kehitys pääosin neuraalista
- PHV:n jälkeen aletaan progressiivisesti nostaa kuormitusta
 - Maksimivoimaharjoittelu
 - Hermostollinen maximivoima
 - Hermostollis-Hypertrofinen maximivoima
 - Hypertrofinen maximivoima (Perusvoima)
 - Nopeusvoima
 - Räjähävä voima
 - Pikavoima

Voima	U4 - U6	♂ 6-9 ♀ 6-8	♂ 9-12 ♀ 8-11	♂ 12-16 ♀ 11-15	♂ 16-20+ ♀ 15-20+
Aikataulutus		Promote	Promote	Improve	Improve

- Huomaa: Nämä voiman aikaikkunat perustuvat kronologiseen ikään, ei biologiseen. Voimaa tulee harjoituttaa koko harjoitusvuoden ajan kaikissa ikäluokissa.



Liikunnallinen kapasiteetti / Nopeus ja Räjätävyy

- Nopeus jaetaan reaktionopeuteen, räjähtävään nopeuteen ja liikkumisnopeuteen.
- Reaktionopeus tarkoittaa kykyä havaita ärsyke ja reagoida siihen nopeasti.
- Räjätävällä nopeudella tarkoitetaan yksittäistä ja lyhytaikaista mahdollisimman nopeaa liikesuoritusta, kuten laukaus tai hyppyyn ponnistus.
- Liikkumisnopeus tarkoittaa nopeaa siirtymistä paikasta toiseen.
- Nopeudella on suuri merkitys liikehallinnan ylläpitämisessä urheilussa esiintyvissä yllättävissä ja muuttuvissa tilanteissa

Nopeus	U4 - U6	♂ 6-9 ♀ 6-8	♂ 9-12 ♀ 8-11	♂ 12-16 ♀ 11-15	♂ 16-20+ ♀ 15-20+
Aikataulukus		Promote	Improve	Improve	Improve

- Huomaa: Nämä nopeuden aikaikkunat perustuvat kronologiseen ikään, ei biologiseen. Nopeutta tulee harjoituttaa koko harjoitusvuoden ajan kaikissa ikäluokissa. Tuo vaihtelevia harjoitteita (hyppely, tikasjuoksut, eri suuntiin juoksut jne) alkulämpöjen loppuun. Nopeusharjoittelun tulee olla kerralla määrällisesti vähäistä, maksimaalisella työllä ja täydellä palautumisella.

Liikunnallinen kapasiteetti / Ketteryys

- Ketteryys tarkoittaa nopeaa ja sujuvaa liikkumista ärsykkeen tai tilanteen edellyttämällä tavalla.
- Ketteryys on etenkin kykyä muuttaa liikkeen suuntaa tai kiihtyvyyttä mahdollisimman taloudellisesti, vaivattomasti ja nopeasti.
- Hyvä ketteryys edellyttää tarkkaa voiman ja ajoituksen säätelyä.

Ketteryys	U4 - U6	♂ 6-9 ♀ 6-8	♂ 9-12 ♀ 8-11	♂ 12-16 ♀ 11-15	♂ 16-20+ ♀ 15-20+
Aikataulutus		Improve	Improve	Enforce	Enforce

Liikunnallinen kapasiteetti / Liikkuvuus

- Liikkuvuus on kyky käyttää niveliä ja lihaksia niiden koko toiminnallisella liikelaajuudella niin, että toiminnallinen ketju pysyy tukevana.
- Toiminnallisella ketjulla tarkoitetaan liikkeessä tarvittavia niveliä, lihaksia ja muita rakenteita.
- Kun koko ketju pysyy tukevana, voimantuotto suuntautuu haluttuun suuntaan.
- Herkkyykskausi liikkuvuuden harjoittamiseen on 6-10 vuoden iässä (pojilla)
- Erityistä huomiota liikkuvuudelle tulisi myös antaa PHV:n aikana, koska nopeasti kasvavilla nuorilla on lisääntyntä jäykkyyttä nilkoissa, lonkassa ja selässä. Jäykkyys tässä vaiheessa on yhdistetty loukkaantumisriskiin.

Liikkuvuus	U4 - U6	♂ 6-9 ♀ 6-8	♂ 9-12 ♀ 8-11	♂ 12-16 ♀ 11-15	♂ 16-20+ ♀ 16-20+
Aikataulutus		Improve		Enforce	Enforce

Psyykkinen valmennus



Psyykkinen valmennus

Psyykkisellä valmennuksella tarkoitetaan kognitiivisten sekä emotionaalisten ominaisuuksien huomioimista ja parantamista jokapäiväisessä kanssakäymisessä.

Psyykkinen valmennus toteutetaan huomioimalla kaikilla tasoilla:

- Vuorovaikuttaminen
- Oppimisympäristö
- Kilpailullisuus



Psyykkinen valmennus - vuorovaikuttaminen

Vuorovaikuttaminen pelaajan kanssa on jatkuvaa. Se tapahtuu ennen harjoitusten ja pelien alkua, niiden aikana sekä jälkeen. Myös sähköisten viestintäkanavien avulla vuorovaikutetaan pelaajien kanssa.

Vuorovaikuttamisen tulee olla kaksisuuntaista. Keskustelemme ihmisen kanssa, emme kerro pelaajalle. Jokainen pelaaja tulee kohdata ihmisenä jokaisessa tapahtumassa.

Valmentajan tehtävä on varmistaa, että pelaajan intohimo ja kipinä jalkapalloon lisääntyy.



Psyykkinen valmennus - oppimisympäristö

Oppimisympäristön tulee olla otollinen pelaajan oppimiselle. Jotta optimaalinen oppiminen yksilön näkökulmasta voidaan taata:

- Harjoitus- ja peliryhmien tulee olla riittävän homogeeniset – tasoryhmät ja tasojoukkueet huomioonottaen pelaajan sosiaaliset ja psyykkiset tarpeet.
- Harjoitus- ja peliryhmien koot tulee pitää riittävän pieninä – joukkuekoot, pelaajamäärä/valmentaja tapahtumassa
- Harjoitusympäristön tulee olla mahdollisimman häiriötön – vain opettamiseen tarvittavat ihmiset ja välineet ovat läsnä



Psyykkinen valmennus - kilpailullisuus

Jalkapallossa on kyse kilpailemisesta. Lasten urheilussa on kyse oikeisiin arvoihin kasvattamisesta.

Valmentajan tulee varmistaa, että seuran ja urheilun arvoja noudatetaan tinkimättömästi.

Valmentajan tulee varmistaa, että pelaajat oppivat kilpailemaan. Tämä vaatii pelaajalta yrittämistä, itsensä ylittämistä, onnistumista, epäonnistumista ja pettymistä.

Lapselle tulee luoda ympäristö, jossa hänen epäonnistuminen on turvallista. Häneltä tulee myös vaatia todellista yrittämistä.

