



Valmennuslinja

OSA 2

Sisällysluettelo

Osa 1

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

Osa 2

1. Valmennuslinja lyhyesti
2. Ikäluokkamalli ja pelaajapolku
3. Toimintakulttuuri
4. Valmentajaprofiili
5. Raportointi, dokumentointi ja videokuvaaminen
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. Kaiken lähtökohtana tulee olla peli – kaikki lähtee pelistä.

Valmennuslinja on jaettu kahteen osaan, joista tämä on Osa II. Tämä osa sisältää työkaluja valmennukselle ja joukkueenjohdolle, muunmuassa kertoen miten toimia pelin ulkopuolella, mitä odotamme valmentajiltamme, miten raportoida ja suunnitella, valmentajakoulutuksestamme jne.

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

Ikäluokkamalli ja pelaajapolku

Pelaajapolku

Pallokoulun jälkeen joukkueiden muodostus suoraan ikäluokkamallin mukaisesti.

- Vältetään uudet muutokset heti 1-2v joukkueitoiminnan jälkeen
- Ei tiukkaa tasotoimintaa alussa
- Tavoitteena myös vanhempien ja taustojen parempi sitouttaminen selkeämmän joukkue-muodostamisprosessin tuloksena.
- Joukkueiden muodostus pelaajien innokkuuden ja aktiivisuuden mukaan kaverit huomioiden
- Muokkautuu ikäluokkavalmentajien johdolla
- Taitokoulutoiminnaksi F8-F9 ikäluokkien aikana.

VALMENNUSPÄÄLLIKKÖ (kilpa, haaste- ja harrastejoukkueet sekä fysiikka- ja maalivahtivalmennus)													
IKÄLUOKKAVASTAAVA 5-9V				IKÄLUOKKAVASTAAVA 10-13V				IKÄLUOKKAVASTAAVA 14-17V				AIKUISET	
Ikäluokat 2019 ->		-11	-10	-09	-08	-07	-06	-05	-04	-03 – 02		-01 ->	
Pallokoulu		IL-valm	IL-valm	IL-valm	IL-valm	IL-valm	IL-valm	IL-valm	K-valm	K-valm		Edustus	
PALLO-KOULU		JOUKKUEITOIMINTA		KILPATASO				KILPAILUTOIMINTA					
				FYSIKKAVALMENNUS JUNIORIT				FYSIKKAVALMENNUS NUORET + AIKUISET					
				MAALIVAHTIVALMENNUS AKATEMIAT + MUSTA A/B									
				HAASTETASO				KILPAILUTOIMINTA					
				MAALIVAHTIVALMENNUS KLINIKAT									
				MAALIVAHTIVALMENNUS KLINIKAT									
				HARRASTETASO				HARRASTUSTOIMINTA					
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
		F7	F8	F9	E10	E11	D12	D13	C14	C15	PB & TB		M & N

Ikäluokkamalli

Espoon Palloseurassa käytetään ikäluokkamallia:

- Jokaisella ikävaiheella (U5-U9, U10-U13, U14-U17) on ikäkausivastaava, joka vastaa ikävaiheen toiminnasta kokonaisuutena.
- Jokaisella ikäluokalla on ikäluokkavalmentaja, joka vastaa ikäluokan valmennuksesta kokonaisuutena.
- Jokaisella ikäluokan joukkueella on oma valmennusryhmänsä, joiden apuna ja johtajana ikäluokkavalmentaja toimii. Valmennusryhmät pyritään kokoamaan kyseisen joukkueen vanhemmista.

Ikäluokkamallin tavoitteita ovat:

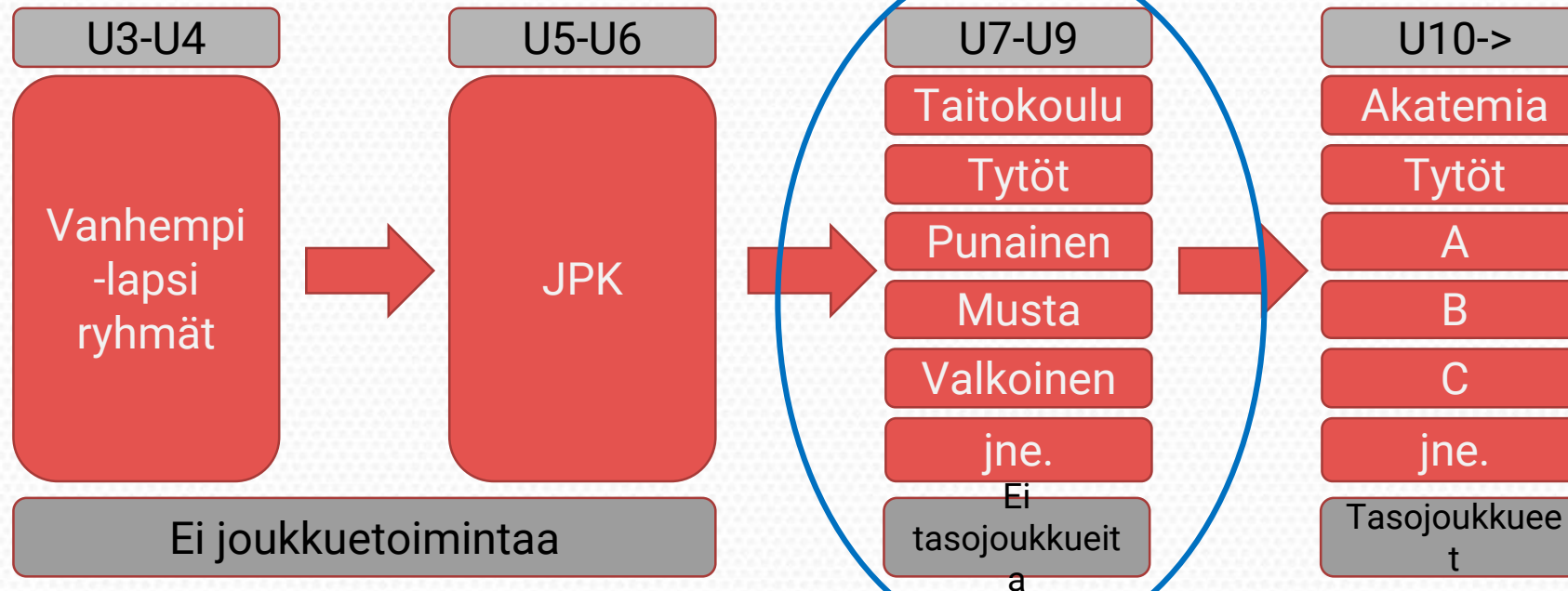
- Varmistaa laadukas valmennus kaikille lapsille
 - Ammattivalmennus ulottuu kaikkiin pelaajiin
- Varmistaa tavoitteellisuus, mahdollistaa kehittyminen kansainvälisen tason pelaajaksi
 - Tasojoukkue toiminta
- Varmistaa pelaajien yksilöllinen kehittyminen
 - Harjoitusten ja pelien laatu sekä mielekkyys oikean tasoisten pelikavereiden ja vastustajien kautta
 - Myöhemmin kehittyvät pelaajat
- Mahdollistaa monipuolinen harrastaminen sekä harrastuksen jatkuminen
- Kouluttaa valmentajia mahdollisimman laajasti

Ikäluokkamalli U7-U9

Ikäluokkamalli rakentuu tässä ikävaiheessa korttelijoukkueista sekä taitokoulusta. Korttelijoukkueita muodostetaan ikäluokkien pelaajamäärien mukaan. Joukkueissa pyritään pitämään 20-25 pelaajaa.

Taitokouluun voi ilmoittautua kilpailuorientoituneimmat pelaajat. Korttelijoukkueet eivät ole tasojoukkueita ja ovat avoinna kaikille. Tapahtumamäärä on sama kaikissa joukkueissa.

Tytöt kuuluvat samaan ikäluokkamalliin ja voivat kuulua mihin tahansa joukkueeseen. Tytöille käynnistetään myös oma joukkue ikäluokan sisällä.



Ikäluokkamalli U7-U9

Taitokoulu

- Vastuuvalmennus: seuran ammattivalmentaja
- Taitokouluun voivat hakea kilpailuorientoituneimmat pelaajat
- Harjoittelu ja pelaaminen tasoryhmissä
- Pelaajia noin 20-25
- Lajiharjoituksia 1-3/vko (SuperPark 1/vko talvikaudella)
- Pelitapahtumia 1-3/kk ikäluokasta riippuen

Korttelijoukkueet

- Toiminnasta vastaa ikäluokkavalmentaja (Taitokoulun vastuupalmentaja)
- Vastuuvalmennus pelaajien vanhemmista
- Joukkueet avoimet kaikille, ei tasojoukkueita
- Harjoittelu ja pelaaminen tasoryhmissä
- Pelaajia noin 20-25 / joukkue
- Uusia joukkueita muodostetaan seuran toimesta pelaajamäärien muutosten perusteella
- Lajiharjoituksia 1-2/vko + SuperPark 1/vko talvikaudella
- Pelitapahtumia 1-3/kk ikäluokasta riippuen

Pelaajaliikenne joukkueen ja ikäluokan sisällä U7-U9

Sekä Taitokoulussa että korttelijoukkueissa käytetään joustavia tasoryhmiä. Tämä koskee pelejä ja harjoituksia.

Harjoituksissa valmennus jakaa pelaajat harjoittelemaan tasoryhmittäin. Ryhmiä muokataan harjoitteiden, kehittymisen, innostumisen ja osaamisen mukaan.

Ottelutapahtumiin joukkueiden kokoonpanot ilmoitetaan erikseen.

- U7 ikäluokassa ryhmät ovat kiinteämpiä ja ne vaihdetaan parin kuukauden välein.
- U8 ja U9 ikäluokassa kokoonpanoja muokataan useammin.

Pelaajia voidaan käyttää ikäluokan sisällä toisen joukkueen tapahtumissa, sekä harjoituksissa että peleissä.

Syitä voivat olla:

- Pelaajan etu
- Päällekkäiset harrastukset

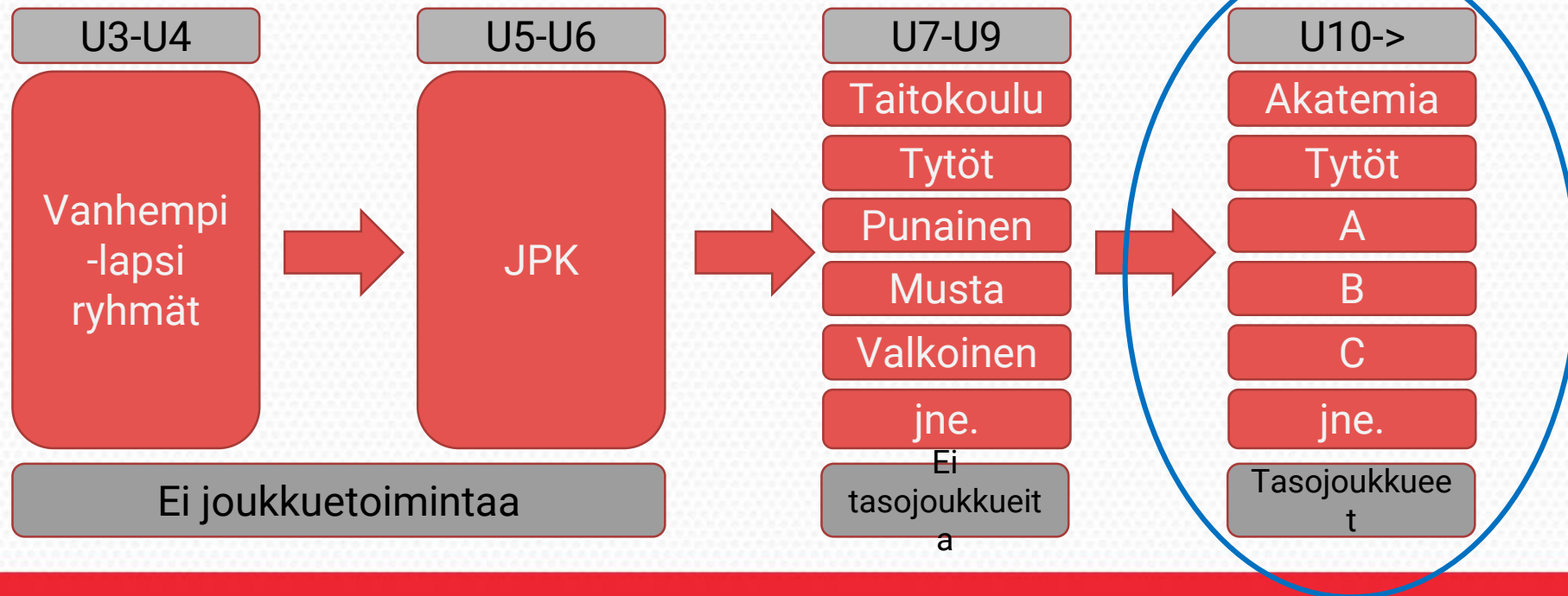
Päätöksen tekee aina ikäluokkavalmentaja yhteistyössä vastuuvallmentajien kanssa.

Ikäluokkamalli U10->

Ikäluokkamalli rakentuu tästä ikävaiheesta eteenpäin tasojoukkueista. Pelaajavalinnoista vastaa Ikäluokkavalmentaja, Ikäkausivastaava sekä Valmennuspäällikkö. Joukkuemäärä riippuu ikäluokan pelaajamäärästä. Joukkueissa pyritään pitämään 20-25 pelaajaa.

Tapahtumamäärä on lähtökohtaisesti sama kaikissa joukkueissa.

Tytöt kuuluvat samaan ikäluokkamalliin ja voivat kuulua mihin tahansa joukkueeseen. Tytöille käynnistetään Kilpa/Akatemia-joukkue pelaajamäärän ja -tason niin salliessa



Ikäluokkamalli U10-U12

Akatemia

- Vastuuvalmennus: seuran ammattivalmentaja
- Akatemiaan valitaan kilpailuorientoituneimmat sekä kehittyneimmät pelaajat
- Harjoittelu ja pelaaminen tasoryhmissä
- Pelaajia noin 20-25
- Lajiharjoituksia 2-3/vko + SuperPark 1/vko talvikaudella
- Pelitapahtumia 3-4/kk ikäluokasta riippuen

Tasojoukkueet

- Toiminnasta vastaa ikäluokkavalmentaja (Akatemian vastuupalmentaja)
- Vastuuvalmennus pääasiassa pelaajien vanhemmista
- Uusia pelaajia otetaan vastaan ja sijoitetaan tason mukaan
- Harjoittelu ja pelaaminen tasoryhmissä
- Pelaajia noin 20-25 / joukkue
- Lajiharjoituksia 2-3/vko + SuperPark 1/vko talvikaudella
- Pelitapahtumia 1-3/kk joukkueesta riippuen

Pelaajaliikenne joukkueen ja ikäluokan sisällä U10-U12

Sekä Akatemiassa että tasojoukkueissa käytetään joustavia tasoryhmiä. Tämä koskee pelejä ja harjoituksia.

Harjoituksissa valmennus jakaa pelaajat harjoittelemaan tasoryhmittäin. Ryhmiä muokataan harjoitteiden, kehittymisen, innostumisen ja osaamisen mukaan.

Ottelutapahtumiin joukkueiden kokoonpanot ilmoitetaan erikseen.

- Akatemiassa kokoonpanot ilmoitetaan pääsääntöisesti ottelua edeltävien harjoitusten jälkeen
- Tasojoukkueissa voidaan, valmennuksen niin halutessa, käyttää kiinteitä peliryhmiä joita tarkastetaan parin kuukauden välein

Pelaajia voidaan käyttää ikäluokan sisällä toisen joukkueen tapahtumissa, sekä harjoituksissa että peleissä.

Syitä voivat olla:

- Pelaajan etu
- Pällökäiset harrastukset

Päätöksen tekee aina ikäluokkavalmentaja yhteistyössä vastuuvallmentajien kanssa.



Ikäluokkamalli U13->

Akatemia

- Vastuuvalmennus: seuran ammattivalmentaja
- Akatemiaan valitaan kilpailuorientoituneimmat sekä kehittyneimmät pelaajat
- Harjoittelu ja pelaaminen tasoryhmissä
- Pelaajia noin 20-25
- Lajiharjoituksia 3-4/vko + fyysinen harjoittelu 1/vko
- Pelitapahtumia 3-4/kk ikäluokasta riippuen

Tasojoukkueet

- Toiminnasta vastaa ikäluokkavalmentaja (Akatemian vastuupalmentaja)
- Vastuuvalmennus pääasiassa pelaajien vanhemmista
- Uusia pelaajia otetaan vastaan ja sijoitetaan tason mukaan
- Harjoittelu ja pelaaminen tasoryhmissä
- Pelaajia noin 20-25 / joukkue
- Lajiharjoituksia 3-4/vko joukkueesta riippuen
- Pelitapahtumia 1-3/kk joukkueesta riippuen

Pelaajaliikenne ikäluokkien välillä

Pelaajia voidaan tarvittaessa peluuttaa toisen ikäluokan tapahtumissa, sekä peleissä että harjoituksissa. Tämä voi tapahtua sekä vanhempaan että nuorempaan ikäluokkaan.

Perusteena tulee olla pelaajan etu. Päätöksen tekee ikäluokkavalmentajat. Vanhemmat/pelaaja voivat halutessaan kieltäytyä toisen ikäluokan mukana harjoittelusta ja pelaamisesta.

Pelaajasiirrot ikäluokkien välillä

Pelaajia voidaan tarvittaessa siirtää toisen ikäluokan joukkueeseen. Tämä voi tapahtua sekä vanhempaan että nuorempaan ikäluokkaan.

Perusteena tulee olla pelaajan etu. Päätöksen tekee ikäluokkavalmentaja, ikäluokkavastaava sekä valmennuspäällikkö. Vanhemmat/pelaaja voivat halutessaan kieltäytyä siirtymästä toiseen ikäluokkaan.



Pelaajasiirrot ikäluokan sisällä

U10-ikävaiheesta lähtien toimimme tasojoukkueissa. Pelaajia voidaan siirtää ikäluokan sisällä joukkueesta toiseen kauden aikana ja sen jälkeen.

Siirroissa pyritään aina pelaajan etuun. On ikäluokkavalmentajan tehtävä arvioida, millä tasolla harjoittelu ja pelaaminen on optimaalista pelaajan kehityksen kannalta. Arvioinnissa tulee ottaa huomioon myös pelaajan sosiaaliset ja psyykkiset tarpeet.

Siirrettäessä pelaajaa tasoa ylöspäin, aloite tulee aina ikäluokkavalmentajalta ja valmennuspäällikön tulee hyväksyä siirto. Ikäluokkavalmentaja tekee siirroissa yhteistyötä joukkueiden vastuupalmentajien kanssa. Pelaaja/vanhemmat voivat halutessaan kieltäytyä siirtymästä ylöspäin.

Siirrettäessä pelaajaa tasoa alaspäin voi aloite tulla sekä ikäluokkavalmentajalta että pelaajalta/vanhemmilta. Päätös pyritään aina tekemään yhteisymmärryksessä perheen kanssa. Tilanteen niin vaatiessa, seura määrää pelaajalle joukkueen ikäluokkavalmentajan ja valmennuspäällikön päätöksellä.



Toimintakulttuuri



Toimintakulttuuri

Tavoitteena on arvoihimme pohjautuva toimintakulttuuri:

ILO, YHTEISÖLLISYYS, URHEILULLISUUS

Toimintakulttuuri Espoon Palloseurassa

- Olemme koko Espoonlahden alueen seura
- Espoo on Punainen!
- Seura on yksilöä tärkeämpi. Joukkue on yksilöä tärkeämpi.
- Kulttuurimme tulee pohjautua peliin – kaikki lähtee pelistä ja tähtää sen parantamiseen.



Toimintakulttuuri harjoituksissa

- Tervehdimme toisiamme kättelyin ennen tapahtuman aloittamista
- Toiminta aloitetaan yhdessä
 - Pienimmille lapsille ympyrässä istuen, myös valmentaja
 - Isommille ympyrässä seisten – puolet ympyrästä pelaajat, toinen puoli valmennus ja huolto
- Kaiken tulee olla suunnitelmallista, organisoitua ja sujuvaa
- Huoltovarusteet, harjoitusvälineet sekä pullot tulee sijoittaa yhtenäisesti kenttäalueen ulkopuolelle
- Harjoituskenttä ja –tilanne on tärkein ja sitä tulee suojella:
 - Harjoitellaan aina täysillä ja tosissaan, pelistä nauttien
 - Harjoituskentältä tulee poistaa kaikki sinne kuulumattomat asiat sekä ihmiset
 - Harjoituskentälle ei astuta ilman varmistusta valmentajalta
 - Harjoituskenttä siivotaan poikkeuksetta täysin tyhjäksi harjoitusten jälkeen
 - Harjoituskentällä tapahtuvat valmentajien erimielisyydet ratkaistaan aina pelaajien ulottumattomissa



Toimintakulttuuri harjoituksissa

- Työrauha valmentajalle harjoitustapahtumassa. Älä keskeytä harjoitusta valmentavaa valmentajaa.
- Valmennuksen, huollon sekä joukkueenjohtoon tulee keskittyä vain oleelliseen harjoitusten aikana.



Toimintakulttuuri harjoituksissa taulukkona

Toiminta	JPK	U7	U8 (TK)	U9 (TK)	U10 (Aka)	U11	U12	U13	U14	U15-
Alku- ja loppurutiinit			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Kättely ennen ja jälkeen	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Suunnitelma esillä pelaajille			Kuvina	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ei saavuta pelikengillä	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Vanhemmat kentällä avustamassa	✓									
Vanhemmat katsomossa/lenkillä		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Pelaajat keräävät yhteiset varusteet	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Joukkueella omat pallot	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Päätetään loppuhuutoon	✓	✓	✓	✓						
Suihku tapahtuman jälkeen						✓	✓	✓	✓	✓

Toimintakulttuuri harjoituksissa taulukkona

Toiminta	JPK	U7	U8 (TK)	U9 (TK)	U10 (Aka)	U11	U12	U13	U14	U15-
Välipalat			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Säärisuojat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Yhtenäinen harjoitusvarustus	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Lenkkarit	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Poissaoloilmoitus viestillä ja syy ennen klo 12:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Henkilökohtainen ilmoitus poissaolosta					✓	✓	✓	✓	✓	✓
Koppivastaavat					✓	✓	✓	✓	✓	✓

Toimintakulttuuri ottelutapahtumissa

- Joukkue toimii joukkueena kokoontumisesta loppupalaveriin asti.
- Pelaajat sekä valmennus, joukkueenjohto ja huolto saapuvat paikalle valmistautuneina, latautuneina ja keskittyneinä ilmoitettuna ajankohtana
- Pelaajat saapuvat tapahtumiin lenkkareilla sekä lämmittelypaidassa. Pelivarusteet vaihdetaan vasta pukukopissa tai kentänlaidalla yhdessä muun joukkueen kanssa. Tapahtuman jälkeen pelivarusteet riisutaan ennen kotiinlähtöä.
- Joukkueen välittömässä läheisyydessä ovat vain valmentajat sekä joukkueen huoltajat.



Toimintakulttuuri ottelutapahtumissa

- Toiminta vaihtopenkillä:
 - Tunnelma tulisi luoda rauhalliseksi, keskittyneeksi ja rennoksi
 - Läsnä vain pelaajat, valmennus, huolto ja tarvittaessa joukkueenjohtaja
 - Kaikilla taustoilla yhtenäinen asu
 - Pelaajat istuvat sovituksessa paikassa seuraten peliä
 - Peliä ohjaa vain vastuvalmentaja, muiden valmentajien roolit tulee olla sovittuna ennen ottelun alkua
 - Tuomareiden tuomioihin tyydytään
 - Vaihtoon tulevaa pelaajaa kiitetään aina suorituksesta läpsyin, kättelyin tai halauksin



Toimintakulttuuri ottelutapahtumissa

- Toiminta kentällä:
 - Pelaajien peliasut ovat yhtenäiset, puhtaat ja tyylikkääät
 - Kapteeni menee teikkaukseen. Teikkauksen jälkeen koko joukkue kerääntyy yhtenäiseen huutoon. Joukkueeseen kuuluu kaikki kentällä ja vaihtopenkillä olevat.
 - Kentälle mennään kilpailemaan, nauttimaan pelin ehdoin
 - Maaleja juhlimme aina joukkueena
 - Vaadimme toisiltamme, mutta emme haukkuen - reaktion epäonnistumiseen tulee ensisijaisesti olla pelillinen!



Toimintakulttuuri ottelutapahtumissa

- Ottelun jälkeiset hetket ovat usein tunteellisia. Jokaisen tulee kunnioittaa peliä, kunnioittamalla kaikkia pelin osapuolia. Tämä tulee tehdä itselleen sopivalla tavalla.
- Joukkueen toiminta ottelutapahtuman jälkeen:
 - Ottelutapahtuman jälkeen suoritetaan loppuverryttely, evästys, ottelun jälkeinen palaveri ja pelaajat vaihtavat varusteensa
 - Riippuen sijainnista voidaan myös ruokailla yhdessä joukkueen kanssa. Tämä tulee sopia ennen tapahtumaa.
 - U11 ikäluokasta lähtien pelaajat käyvät tapahtuman jälkeen suihkussa. Muut kuin Akatemiajoukkueiden valmentajat voivat halutessaan päättää eri käytännöistä.



Toimintakulttuuri matkoilla

- Matkoilla tarkoitetaan kauempia peli-, turnaus- ja leirimatkoja sekä muita mahdollisia edustustehtäviä
- Matkaan lähtevät vain välttämättömät pelaajat ja toimihenkilöt
- Matkustettaessa jokaisen tulisi muistaa, että kyseessä on seura, joukkuetta, kaupunkia, maata sekä perhettä edustava hetki
- Asusteiden tulee olla yhtenäiset ja ehjät sekä ulkonäön siisti
- Tapahtumat ovat kollektiivisia ja haluamme kannustaa ihmisten kanssakäymiseen – kännyköiden ja mobiililaitteiden käyttöä rajoitetaan toimihenkilöiden johdosta
 - Yhteisissä tapahtumissa kännyköiden käyttöä ei sallita. Sääntönä voi pitää, että kännyköiden käyttö on sallittu vain erikseen ilmoitettuna ajanjaksona.
 - Matkapuhelimet kerätään yöksi pois huoltajien toimesta ja palautetaan aamulla



Toimintakulttuuri matkoilla

- Käyttäytyminen tulee asettaa ensisijaiseksi tavoitteeksi matkustettaessa
 - Mikäli pelaaja ei käyttydy seuran arvojen mukaisesti hänet voidaan jättää valitsematta seuraavalle matkalle tai äärimäisenä keinona hänet voidaan lähettää kotiin kesken matkan
- Joukkueen kapteenien tulee omalta osaltaan vastata joukkueestaan:
 - Kapteenit varmistavat aina siisteyden joukkueen poistuessa yhteisestä tapahtumasta, kuten ruokailusta tai palaverista
 - Kapteenit kiittävät aina isäntiä vieraanvaraisuudesta ja tarvittaessa jättävät muistoksi seuran viirin



Toimintakulttuuri matkoilla

- Pelaajat lähtevät joukkueen matkaan ja vanhemmat luovuttavat kasvatusvastuun sekä valvomisvelvollisuuden matkaan lähteville toimihenkilöille
- Vanhemmat ovat aina tervetulleita kannustusjoukoiksi, mutta heidän matkansa tulee olla erillinen joukkueen matkasta. Mahdolliset lennot ja majoitukset joukkue tekee erillään vanhemmista.
 - Mikäli joukkue käyttää tilauskuljetusta, voidaan yli jäävät paikat täyttää kannustusjoukoilla valmentajan hyväksynnällä
 - Muut kuin Akatemiajoukkueet voivat vastuvalmentajan halutessa ja ikäluokkavalmentajan hyväksyessä poiketa näistä säännöistä



Toimintakulttuuri matkoilla

- U9 Taitokoulun kesäkaudella suoritetaan ensimmäinen kotimaan yöpymismatka ilman vanhempia. Korttelijoukkueille suositellaan samaa käytäntöä.
- U10 Akatemian kesäkaudella suoritetaan ensimmäinen ulkomaan yöpymismatka ilman vanhempia. Tasojoukkueille suositellaan samaa käytäntöä.
- Tavoitteena on kasvattaa EPSin lapsista ja nuorista vastuullisia aikuisia. Matkustamalla ilman vanhempiaan, haluamme vastuuttaa pelaajiamme pitämään huolta itsestään sekä joukkueestaan.
- Periaatteena on, että EPS lähettää aina pelaajansa kotiin pestyinä ja ruokittuina.



Valmentajaprofiili



Espoon Palloseuran arvot

- Yhteisöllisyys, kollektiivisuus, suvaitsevaisuus, monikulttuurisuus, avoimuus, samanarvoisuus
- Ilo, menestys, onnistuminen, kehittyminen, oppiminen, ystävyys
- Urheilullisuus, kasvattaminen, menestyminen, kilpailullisuus, epäonnistumisten sietäminen, työteliäisyys



Espoon Palloseuran valmentajaprofiili

- Kilpailullinen – tavoite on pyrkiä voittamaan ja menestymään
- Pelaajan kehitys edellä
- Vaatii pelaajilta, välittää pelaajista
- Sietää pelaajien epäonnistumisia
- Innostava – sytyttää pelaajissa liekin. Nostaa pelaajien itseluottamusta
- Sosiaalinen – kykenee laadukkaaseen vuorovaikutukseen pelaajien sekä vanhempien kanssa
- Työskentelee seuralle, ei joukkueelle
- Edustaa jatkuvasti – kielenkäyttö, ulkoasu, elämäntavat

- Sitoutuu seuran arvoihin ja metodologiaan
- Järjestelmällisyys – suunnittelu, analysointi, raportointi



Espoon Palloseuran valmentajaprofiili

Mitä odotamme

- Varmistat hyvän harjoittelun ja kilpailullisuuden
- Opetat arvojemme mukaisesti
- Vahvistat seuraylpeyttä
- Hankit tietoa oma-aloitteisesti
- Olet ammattimainen ja nöyrä
- Olet innostunut
- Suunnittelet toimintaa
- Olet perusteellinen
- Toimintasi tähtää kilpailuun
- Toimintasi tähtää harjoitteluun
- Otat vastaan myös muita EPSin tarjoamia valmennustehtäviä
- Huomioit joukkueen ja sen yksilöt
- Kehität itseäsi jatkuvasti
- Teet yhteistyötä – olet seuran valmentaja
- Omaat ongelmanratkaisukykyä, ratkaiset ongelmia



Espoon Palloseuran valmentajaprofiili

Mitä emme halua

- Heikompien pelaajien väheksymistä
- Eristäytymistä seurasta, sen arvoista ja sen metodeista
- Vanhempien kanssa keskustelua joukkueen pelaamisesta, peluuttamisesta tai pelaajista
- Oman joukkueen asettamista muiden edelle
- Kehittymishaluttomia valmentajia



Raportointi, dokumentointi ja videokuvaaminen



Raportointi ja tilastointi

- Jokainen seuran valmentaja on raportointivelvollinen:
 - Vastuvalmentajalle
 - Ikäluokkavalmentajalle
 - Ikäkausivastaavalle
 - Valmennuspäällikölle
- Raportointi ja tilastointi tulee suorittaa seuran antamilla työkaluilla
- Tiedot tulee säilyttää turvassa, lain edellyttämällä tavalla



Raportointi ja tilastointi

- **Harjoitustilastointi**

Joukkueen harjoitusmäärä

Yksilöllinen seuranta pelaajan harjoitusmäärästä ja poissaoloista

Poissaolojen syyt

Miksi:

- Faktatietoa pelaajakehityksen arvioimisen tueksi
- Rasituksen seuranta

- **Pelitulastointi**

Joukkueen pelimäärä

Yksilöllinen seuranta pelaajan pelimäärästä ja poissaoloista

Peliminuutit, maalit, syötöt

Miksi:

- Faktatietoa pelaajakehityksen tueksi
- Rasituksen seuranta
- Vastuuttaminen

- **Case raportointi**

Joukkueessa tai taustoissa ilmi tulleita ongelmia tai kipukohtia

Aikajana, tapahtumien kuvaus, ratkaisut

Miksi:

- Tuki vapaaehtoistoimijoille
- Organisaation oppiminen menneistä

Raportointi ja tilastointi (Akatemiat)

• Pelaajakortti

Yksilöllinen kehityksenseuranta: tekninen, taktinen, fyysinen, psyykinen

4 jaksoa kaudessa

Arviointi: pelaaja ja valmentaja yhdessä: vihreä, keltainen, punainen

Ottelutilastot, harjoitustilastot, testit ja fyysiset mittaukset, loukkaantumiset

Miksi:

- Yksilöllinen huomioiminen
- Pelaajan ja perheen tuki kehittymiselle
- Omatoimiseen harjoitteluun kannustaminen
- Pelaajan autonomian tunne
- Pelaajan minäkuvan ja lajiymmärryksen parantaminen

• Otteluraportointi

Joukkueen ottelusuunnitelmat ja strategiat

Yksilölliset tavoitteet

Miksi:

- Harjoittelun ja pelaamisen yhdistäminen
- Johdonmukaisuus
- Seurannan mahdollistaminen

• Ikäluokkaraportti

Ikäluokkavalmentaja tekee valmennuspäällikölle puolivuositain (touko/loka)

Joukkueittain:

Pelaajamäärät, harjoituksiin osallistumisprosentti, sarjatasot, pelimäärät, voitettut/hävityt, muut huomioon otavat asiat joukkueesta

Miksi:

- Kokonaisuuden huomioiminen, hallinta ja arviointi
- Toimintatapojen yhtenäistäminen

Videokuvaaminen

- Valmentajien, joukkueiden ja pelaajien kehittymisen arvioimiseksi videokuvaamme toimintaamme
- Videotallenteet käytetään analysointi-, arviointi-, tarkkailu- ja oppimistarkoituksiin
- Ottelutapahtumissa tulee ilmoittaa vastustajalle videoinnista sekä tarjota mahdollisuutta tallenteisiin



Harjoitussuunnittelu



Harjoitussuunnittelu

- Nuorimpien ikäluokkien (->U12) osalta harjoitussuunnittelu perustuu annettuihin aikatauluihin/opetussuunnitelmiin
- Harjoitussuunnittelu toteutetaan ja tallennetaan annetulla formaatilla (powerpoint)
- Kilpailukalenteri/vuosikalenteri laaditaan ennen kauden alkua ja tulee hyväksyttävä ikäluokkavalmentajalla/valmennuspäälliköllä
- Harjoitusviikon periaate:
 - 2/3 EPS metodia - ”Selkärankatyötä”
 - 1/3 mitä valmentajan mielestä tulee korjata pelien perusteella



Koulutus



Valmentajakoulutus

- EPS kouluttaa valmentajiaan sekä itse että yhdessä Suomen Palloliiton kanssa
- Jokaisen EPS:ssa toimivan valmentajan odotetaan osallistuvan koulutuksiin
- Koulutukset:
 - EPS Metodi –koulutukset
 - Starttikoulutus
 - Ikävaihekoulutukset ja erityiskoulutukset
 - Red Roomit



EPS Metodi -koulutukset

EPS Metodi sisältää valmennuksen tavoitteet, tavan valmentaa niin, että peli on koko ajan keskiössä sekä auttaa valmentajia ymmärtämään jalkapallon lainalaisuuden ja huomioimaan ne päivittäisessä valmennustyössä.

Metodikoulutukseen sisältyy useita kursseja, jotka pidetään vuosittain alkaen aina kuluvan vuoden syyskuussa. Jokaisen EPS:ssa toimivan valmentajan odotetaan osallistuvan metodikoulutukseen, ja uudet, seuraan liittyvät valmentajat ohjataan aina kursseille.

Kursseilla käsitellään metodiin kuuluvat Positional Play –peliajatus, hyökkäys- ja puolustuspelin periaatteet, mekanismit, käyttäytymiset ja pelaajakohtaiset tehtävät. Näiden lisäksi tutustutaan joukkuekohtaisen peliajatukseen (Game Model) suunnitteluun ja harjoitteluun. Tämän lisäksi käydään läpi viikko- ja päiväsuunnitelman tekeminen ja valmentajille annetaan 20-30 ikäluokan osaamis- ja tavoitetason mukaista malliharjoitusta.

EPS Metodi-koulutukset menevät joukkueharjoitusten edelle.



Ikävaihekoulutukset ja erikoiskoulutukset

Ikävaihekoulutuksissa avataan kyseisille ikävaiheille kuuluvaa valmennusta: opetussuunnitelmaa, oppimistavoitteita, taidon opettamista, organisointia jne.

Erikoiskoulutuksissa käsitellään urheiluun liittyviä aiheita ikävaiheiden yli. Esimerkiksi *fyysinen harjoittelu ja ravitsemus*.



Starttikoulutus

Starttikoulutus järjestetään kaikille aloittaville valmentajille ja sisältää:

- Lyhyen esittelyn EPS Metodista – *Mikä peli on?* sekä valmentajan koulutuspolusta
- Lasten ohjaamisen perusteet
- Organisointi harjoituksissa
- Organisointi ja peluuttaminen ottelutapahtumissa
- Opetussuunnitelman ensimmäiset askeleet sekä malliharjoitteet



Red Room -koulutukset

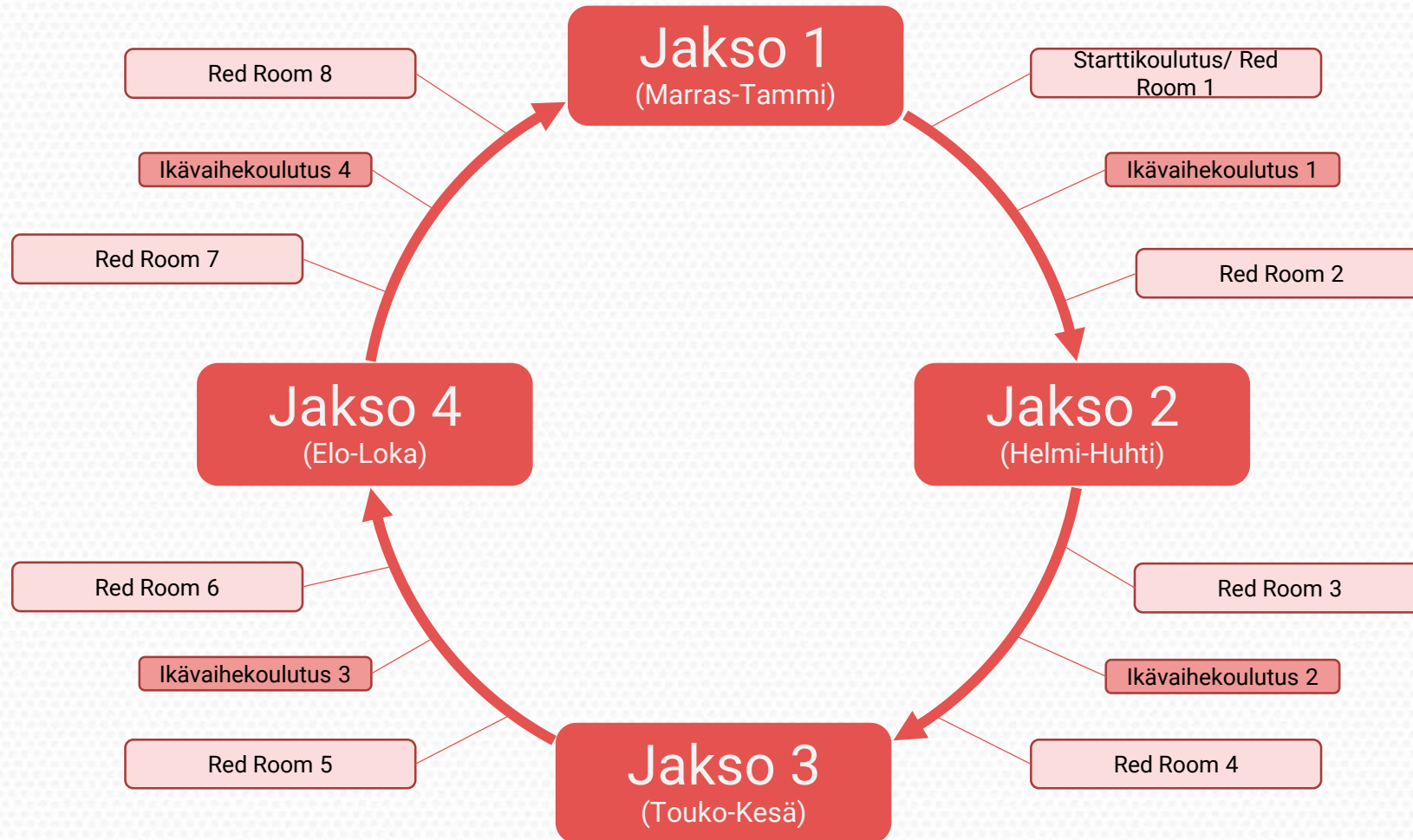
Ikäluokkavalmentajat pitävät kuukausittain oman ikäluokkansa valmentajille koulutus- ja mentorointitilaisuuksia. Tilaisuuksien sisältö vaihtelee ikäluokan tarpeiden ja kehitystilanteen mukaan. Red Room –koulutuksien pääaiheet ovat valmennuslinjan mukaiset:

- Taidon opettaminen
- Fyysinen harjoittelu
- Taktinen harjoittelu/pelin opettaminen
- Psyykinen valmennus
- Harjoitusten ja toiminnan suunnittelu

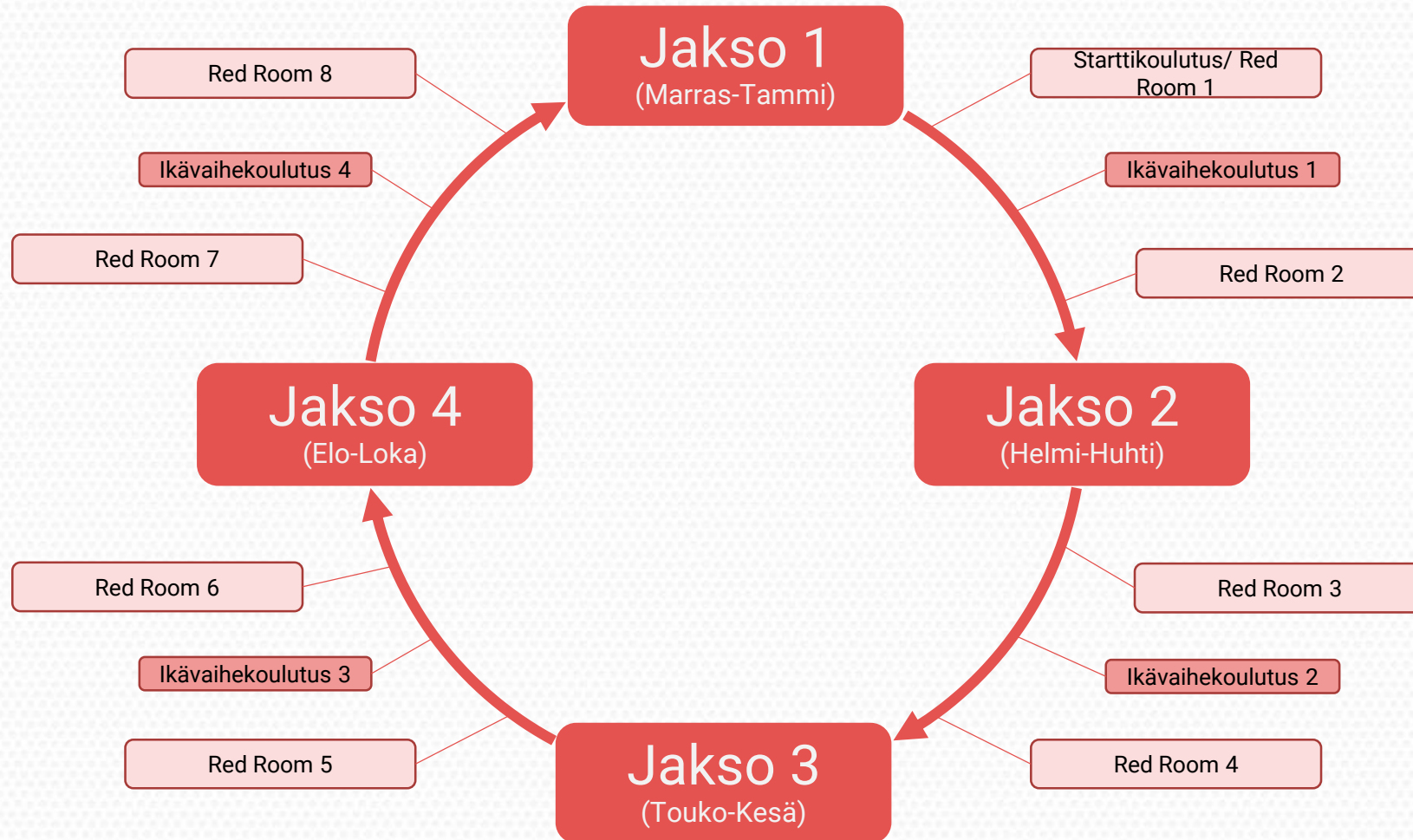
Tarvittaessa tilaisuuksiin voidaan kutsua kouluttaja seuran sisältä tai ulkopuolelta.



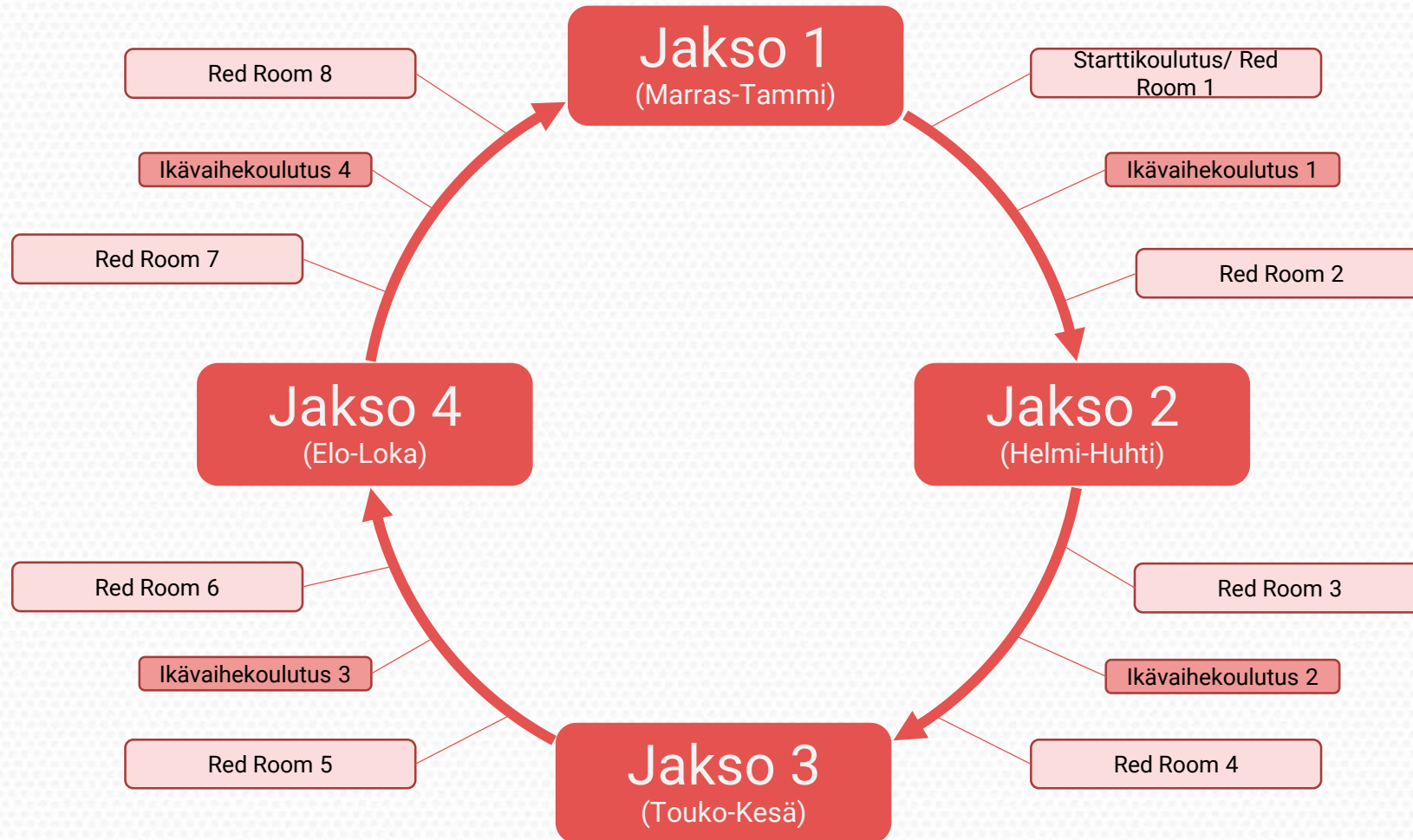
EPS Metodi koulutuskalenteri



U5-U9 koulutuskalenteri



U10-U13 koulutuskalenteri



U14-U17 koulutuskalenteri

