
KuPS ry



VALMENNUSLINJA

1. JOHDANTO	3
2. LASTEN JA NUORTEN VALMENNUKSEN YDINKOHTIA	4
3. LASTEN LIIKUNNALLINEN KEHITYS ERI IKÄVAIHEISSA	5
4. KuPS:N PELITAPA JA SEN MERKITYS	6
4.1. KuPS:n juniorijoukkueiden pelitapa	6
4.2. KuPS:n hyökkäyspeli	6
4.3. KuPS:n puolustuspeli	7
4.4. Erikoistilanteet	9
4.5. Ryhmitykset	9
4.6. Pelitavan vaikutus valmentamiseen ja harjoitteluun	9
5. PELAAJATYYPIT	10
5.1. Pelipaikkakohtaiset erityisvaatimukset	10
5.1.1. Maalivahti	10
5.1.2. Keskuspuolustaja	10
5.1.3. Laitapuolustaja	11
5.1.4. Keskimäinen keskikenttäpelaaja	12
5.1.5. Laitapelaaja	12
5.1.6. Hyökkääjä	13
6. PELAAJAVALINNAT	14
7. VALMENNUSLINJA IKÄKAUSITTAIN	14
7.1. Ikäryhmä U8	14
7.2. Ikäryhmä U9	17
7.3. Ikäryhmä U10	20
7.4. Ikäryhmä U11	23
7.5. Ikäryhmä U12	26
7.7. Ikäryhmä U14	32
7.8. Ikäryhmä U15	35
7.9. Ikäryhmä U17	38
7.10. Ikäryhmä U20	41

1. JOHDANTO

Valmennuslinjan tarkoitus on yhdenmukaistaa valmennustoimintaa Kuopion Palloseurassa. Nimensä mukaisesti se pyrkii linjaamaan ja täten myös helpottamaan seurassa tapahtuvaa lasten ja nuorten harjoittelua. Lapset eivät ole aikuisten kopioita, joiden pitäisi harjoitella samoja asioita pienoiskoossa, vaan on tärkeää tietää, millainen harjoittelu sopii millekin ikäkaudelle. KuPS:n valmennuslinja noudattaa pääpiirtein Suomen Palloliiton valmennuslinjaa, joka löytyy Palloliiton nettisivuilta.

Vaikka valmennuslinja on pyritty rakentamaan pikkutarkaksi, on se kuitenkin vain ohjeellinen ja suuntaa-antava. On muistettava, että jokainen lapsi kehittyy omaan tahtiin, omien lähtökohtiensa ja tarpeidensa mukaan.

Valmennuslinja ei ole tarkoitettu muuttumattomaksi ”lakikirjaksi”, vaan sitä on tarkoitus kehittää ajan mittaan saadun palautteen pohjalta. Noudattamalla koulutuslinjaa seuran valmennuksessa pystymme kehittymään ja samalla tarjoamaan laadukkaampaa toimintaa lapsillemme.

2. LASTEN JA NUORTEN VALMENNUKSEN YDINKOHTIA

”Laadukkaampi pelaajakehitys edellyttää, että yksilön ominaisuudet tunnustetaan. Pelaajalähtöinen, yksilöllinen valmennus ja pelin ymmärrys nousevat valmennustyön ydinasioiksi kaikessa pelaajakehitystyössä.”

SUUNNITELMALLISUUDEN JA TAVOITTEELLISUUDEN PERIAATE

”Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty”. Asetetaan tavoitteita ja painopistealueita eri kausille, jaksoille, harjoituksille ja harjoitteille. Kirjalliset kausi-, jakso- ja viikkosuunnitelmat sekä jokaisen harjoituskerran huolellinen suunnittelu ovat määrätietoisien toiminnan peruskiviä.

IKÄVAIHEEN PERIAATE

On edullista opettaa ja harjaannuttaa taitoja nopean kehityksen vaiheessa, jolloin usein opitaan ensi yrityksellä ja oppimisen tuloksellisuus motivoi lisäharjoitteluun.

MONIPUOLISUUDEN PERIAATE

Kaikkien taitavuuden osatekijöiden kehittäminen monipuolisesti. Ihmisen kaikkien elinjärjestelmien laaja-alainen kuormittaminen. Vaihtelevuus harjoitusmenetelmissä ja harjoitteissa.

YKSILÖLLISYYDEN PERIAATE

Taitavuutta kehittävien liikkeiden on oltava vaikeusasteelta kullekin yksilölle sopivia. Jokaisella lapsella on oma tahtinsa, joka sisältää usein nopeampia ja hitaampia kehitysvaiheita. Lapsille tulee antaa mahdollisuus toteuttaa omia ideoitaan.

PROGRESSIIVISYYDEN PERIAATE

Uusien erilaisten liikemallien harjoittelu laajentaa liikevarastoa, jonka pohjalta voidaan kehittää yhä uusia liiketaitoja. Harjoittelun kehittäminen ja vaikeuttaminen. Harjoittelumäärän ja -tehon vuosittainen lisääminen. Kehityksen seuraaminen (testit ja tilastot).

RIITTÄVÄN HARJOITTAMISEN PERIAATE

Vältetään turhia katkoja harjoituksissa. Samaa harjoitusta tehdään riittävän kauan ja suoritusta toistetaan riittävän monta kertaa. Innostetaan ja kannustetaan omatoimiseen harjoitteluun. Säännölliset toistot ja kontrollit.

SYSTEMAATTISUUDEN PERIAATE

Levon ja rasituksen suhde määritellään oikeaksi. Huomion kiinnittäminen harjoituksen järjestykseen: vanhat harjoitteet valmistavat uusiin ja uudet puolestaan vakiinnuttavat ja hiovat vanhoja. Helposta vaikeaan, uuteen tutustuen.

OHJAAMISEN PERIAATE

”Tärkeintä ei ole opettaminen vaan oppiminen”. Valmentajan ja pelaajan välinen vuorovaikutus ja toiminta, jonka tavoitteena on kehittää pelaajan valmiuksia kokonaisvaltaisesti kaikilla pelin osa-alueilla. Oikeiden ja onnistuneiden suoritusten määrän maksimointi. Virheiden korjaaminen sekä väärin liikemallien ehkäiseminen. Palautteen antaminen suoritusten onnistumisesta. Oppimishalun vahvistaminen: motivointi, sopivan korkeat tavoitteet. Valmentajan ei tule jatkuvasti ohjata pelaajaa, vaan pelaajalle tulee antaa mahdollisuus itse ratkaista pelissä ja harjoittelussa ilmeneviä tehtäviä ja ongelmia omien havaintojensa ja kykyjensä mukaan.

KASVATUKSELLISUUDEN PERIAATE

Persoonallisuuden kokonaisvaltainen kehittäminen harjoittelun ja pelien avulla. Urheilulliseen elämäntapaan kasvattaminen. Itseen ja kanssaihmiä oikeudenmukaisesti kohtelevaan kasvattamista (fair play).

3. LASTEN LIIKUNNALLINEN KEHITYS ERI IKÄVAIHEISSA

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	-----	-----	-----	-----	-----	-----
<u>Harj. vaiheet</u>	<u>Yleinen</u>		<u>Lajikohtainen</u>		<u>Huipulle</u>	
Taito, tekn.	Taidon edellytykset		Taidon opettaminen		Taidon hiominen	
----- valmistava harjoitus	6 – 12 v.		13 – 15 v.		16 – 20 v.	
..... herkkyyskausi	Koordinaatitaito		Nopeus		Kestävyys	
----- harjoittelu	Monipuolisuus tasapaino		Kimmoisuus		Voima	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">Taitava ja ketterä</div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">Kimmoisa</div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">Voimakas ja kestävä</div>	

4. KuPS:N PELITAPA JA SEN MERKITYS

KuPS:n pelitapa tulee olla sellainen, että se kasvattaa pelaajia seuran edustusjoukkueen käyttöön. Pelaajien tulee yksilönä olla riittävän hyviä selviytyäkseen Veikkausliigan vaatimuksista. Tavoitteena on, että seuran lahjakkaimmat pelaajat raivaavat tiensä aina kansainvälisille kentille asti. Pyrkimyksenä on saada vuosittain 1-2 pelaajaa edustusjoukkueen pelaavaan kokoonpanoon ja kahden - kolmen vuoden välein KuPS:n kasvatti siirtyisi pelaamaan ulkomaisiin ammattilaissarjoihin.

4.1. KuPS:n juniorijoukkueiden pelitapa

KuPS:n juniorijoukkueiden pelitapa jaetaan osiin hyökkäyspeli, puolustuspeli, erikoistilanteet ja ryhmytykset. Valmennuslinjan tarkoitus ei ole takertua liian yksityiskohtaisesti pelitapaohjeistukseen, vaan joukkueiden on valittava tarkennetut mallit kunkin joukkueen yksilöiden mukaan. Valmennuslinjan tarkoitus on määrittää KuPS:n pelaamisen peruseriaatteet.

Tarkennetuissa joukkuekohtaisissa pelitapa-asioissa avainroolissa on kunkin joukkueen valmentaja. Valmennuslinjan peruseriaatteita tulee noudattaa ja pelaamisen tulee aina tukea yksilöiden kehitystä. Pelaajien kehittäminen tulee KuPS:ssa aina joukkuepelaamisen edellä.

4.2. KuPS:n hyökkäyspeli

KuPS:n hyökkäyspelissä korostetaan seuraavia asioita:

- pelin avaaminen
- pallonhallinta
- nopea ja tehokas tilanteenvaihto
- pelirohkeus
- maalinteko

4.2.1. Pelin avaaminen

Pelin avaamisella tarkoitetaan pallon pelaamista vastustajajoukkueen ylimmän linjan ohi. KuPS:n pelitavassa korostuu mahdollisimman nopea pelin avaaminen. Palloa kierrätetään alakerrassa vain sillä tarkoituksella, että etsitään sopiva mahdollisuus avata peli.

Peliä tulee avata monipuolisesti sekä pitkällä että lyhyillä syötöillä. Pallottomien pelaajien tulee antaa aina vähintään kolme syöttömahdollisuutta pallolliselle. KuPS:n pelitavassa painotetaan pelin avaamista keskimmäisten keskikenttäpelaajien kautta. Valmentajan vastuulla on, että pelaajat tietävät miten joukkueen on tarkoitus avata peliä. Valmentajan tehtävänä on antaa tarkoituksenmukaiset ja monipuoliset mallit pelin avaamiselle. Pelaajien tehtävänä on pyrkiä valitsemaan paras vaihtoehto.

Hidas hyökkäys lähtee usein käyntiin maalivahdilta. Maalivahdin ensimmäinen ratkaisu pelin avaamiseksi on aina nopea avaus, koska vastustaja ei vielä ole saanut ryhmitystään järjestykseen. Mikäli tämä ei ole mahdollista, maalivahdin tulee avata peli puolustajien tai keskikenttäpelaajien kautta lyhyellä tai puolipitkällä avauksella. Vain erityistapauksissa maalivahti avaa pelin pitkällä potkulla.

4.2.2. Pallonhallinta

KuPS:n pelaamisessa tulee ensisijaisesti korostua pallonhallinta. Tämä tarkoittaa, että palloa hallitaan yli 50 % peliajasta.

Pallollisen pelaajan tulee pyrkiä kääntymään aina kun on mahdollista kohti vastustajan maalia. Tämän edellyttää hyvää peliasentoa, sijoittumista ja oikeaa liikkumista pallottomana ennen pallon vastaanottoa. Lisäksi ensimmäisen kosketuksen merkitys on erityisen tärkeä. Pallollinen pelaajan pitää kyetä ja uskaltaa pitää pallo hallussaan myös lähellä vastustajaa, jolloin vastustajan ohittaminen on mahdollista joko syöttämällä tai kuljettamalla. Pallollisella pelaajalla pitää syöttäessään aina olla osoite ja idea pelin jatkamiselle. Pallollinen pelaaja pyrkii syöttämään niin, että pallon vastaanottaja pystyy jatkamaan peliä edelleen mielellään eteenpäin vastustajan maalia kohti. Pelaajien tulee osata tehdä oikea valinta kussakin tilanteessa. Kuljetanko? Syötäkö?

Yritätkö tehdä maalin? Koska? Miten? Kenelle? Jalkapallon vaikein osa-alue on pallollinen pelaaminen. Sitä voi oppia vain pitämällä palloa omalla joukkueella.

4.2.3 Nopea ja tehokas tilanteenvaihto

Nykyjalkapallossa on nopean ja tehokkaan tilanteenvaihdon merkitys suuri siirryttäessä puolustuksesta hyökkäykseen, koska hyökkääminen täysin organisoitua puolustusta vastaan on erittäin vaikeaa. Tämä teema tulee sisältyä myös kaikkeen harjoitteluun.

Jotta pallonriiston tehnyt pelaaja ja muu joukkue voivat hyökätä nopeasti, on kaikkien tiedettävä miten toimia. Erittäin tärkeää on, että pelaajat ovat sijoittuneet oikein vastahyökkäystä varten. Pelaajien oikeat etäisyydet ja tasapainossa oleva kenttäkoostumus ovat vastahyökkäyspelaamisen avainasioita.

Pelaajan ajatus pallonriiston jälkeen tulee aina olla vastahyökkäys ja eteenpäin pelaaminen. Nopein tapa on syöttää eteenpäin, mutta tehokas tapa on myös kovavauhtinen eteenpäin suuntautuva kuljettaminen. Mikäli mahdollisuutta etenemiseen ei ole, tulee pelaajan pyrkiä löytämään paras syöttömahdollisuus pallon pitämiseksi omalla joukkueella.

4.2.4. Pelirohkeus

Joukkueen hyökätessä tulee kaikkien pelaajien osallistua peliin aktiivisesti ja rohkeasti. Pallonhallintaan perustuvassa pelitavassa on ehdottoman tärkeää, että kaikki pelaajat ovat aktiivisia ja haluavat palloa. Kenttäsapaino on kuitenkin säilytettävä, joten jokaisella pelaajalla on oltava oma tehtävänsä joukkueen hyökätessä.

Hyvin organisoitua puolustusta on vaikea murtaa nykyjalkapallossa. Tätä ongelmaa pyritään ratkaisemaan kahdella tavalla. Nopeilla syöttökombinaatioilla pelin sisällä, mahdollisimman lähellä vastustajan puolustuslinjaa tai rohkealla 1v1 pelaamisella. Pelaajaa tulee aina rohkaista haastamaan 1v1 tilanteissa, joissa se on mahdollista. Tämä edellyttää, että pelaaja uskaltaa ja kykenee pelaamaan pallollisena lähellä vastustajaa.

Pelirohkeudessa on ensiarvoisen tärkeää pelaajan oma ajattelu, itseluottamus ja persoonallisuus. Pelaajaa tulee rohkaista luovuuteen sekä omilla vahvuuksilla pelaamiseen päivittäisessä harjoittelussa ja peleissä.

4.2.5. Murtautuminen

Murtautumisella tarkoitetaan vastustajan puolustuslinjan läpäisemistä niin, että pallo on hyökkäävän joukkueen hallussa ja edelleen pelattavissa. Joukkueen tulee osata murtautua vastustajan puolustuksen läpi monipuolisesti keskeltä ja laitojen kautta. Murtautumiseen tulee osata käyttää vaihdellen erilaisia syöttöjä ja kovavauhtisia kuljetuksia. Pelirohkeus on ensiarvoisen tärkeää monipuolisen ja tehokkaan murtautumisen toteuttamiseksi.

4.2.6. Maalinteko

Jalkapallon kiehtovin ja vaikein osa-alue on maalinteko. Joillakin pelaajilla on luontaista taipumusta maalintekoon. Mikäli junioripelaaja tekee harjoituksissa ja peleissä jatkuvasti maaleja, tulee hänen saada pelata pelipaikalla, jossa hän pystyy kehittämään maalintekotaitoaan. Maalintekoon kykenevillä pelaajille tulee myös antaa erityisharjoittelua maalintekoon liittyen.

4.3. KuPS:n puolustuspeli

KuPS:n puolustuspelissä korostetaan seuraavia asioita:

- aktiivisuus
- sijoittuminen, peliasento ja pelaajien väliset etäisyydet
- kommunikaatio
- tilanteenvaihto
- rohkeus ja kyky puolustaa 1 v 1 –tilanteita

4.3.1. Aktiivisuus

Aktiivinen puolustuspelaaminen antaa joukkueelle positiivisen yleisilmeen. Harjoittelussa tilan nopea pois ottaminen on välttämätön työkalu myös sille, että hyökkäävä joukkue joutuu tekemään ratkaisuja nopeasti ja pienessä tilassa. Tämä on välttämätöntä pallollisen pelin kehittymiselle.

KuPS:n joukkueilla on aina tavoitteena riistää pallo vastustajalta mahdollisimman ylhäällä. Tämän toteutuessa pelin painopiste pysyy mahdollisimman paljon vastustajan kenttäpuoliskolla. Mikäli pallon riisto ylhäällä ei onnistu, tulee joukkueen osata puolustaa omalla kenttäpuoliskolla aktiivisesti.

Ohjenuorana on, että lähin pelaaja menee kohti vastustajaa ja pyrkii riistämään pallo!

4.3.2. Sijoittuminen, peliasento ja pelaajien väliset etäisyydet

Puolustuspelaamisen henkilökohtaiset kulmakivet ovat pelaajan sijoittuminen kentällä muuttuvissa pelitilanteissa ja hänen peliasento suhteessa vastustajiin, palloon ja omiin pelaajiin. Ohjenuoraksi voi antaa, että sijoitu sellaiseen paikkaan ja ole sellaisessa asennossa että, jos pallo pelataan pelaajalle tai alueelle, josta sinä vastaat, ehdit ensimmäisenä palloon!

Pelin aakkosten mukaan puolustava joukkue pyrkii pienentämään pallollisen joukkueen pelitilan. Tämän voi tehdä vain järjestämällä pelaajien väliset etäisyydet oikeiksi.

Yksinkertainen ja tärkeä puolustuspelaamisen perusasia on, että pallottoman puolen pelaajat kaventavat keskelle pelitilan pienentämiseksi. Tämä tulee opettaa jo nuorille pelaajille. Kaikkien pelaajien tulee osallistua puolustamiseen ja olla liikkeessä oikean suuntaan.

KuPS:n pelitavassa pyritään vastustajan peli ohjaamaan laidoille kaikilla kentän osa-alueilla.

Kentän syvyysuuntaan vastustajan pelitilaa otetaan pois puolustuslinjaa nostamalla. Ohjenuorana tässä on, että linjaa nostetaan, kun vastustajan pallollinen pelaaja on prässin alla.

4.3.3. Kommunikaatio

Kommunikoinnin vähyys tai jopa sen kokonaan puuttuminen on suuri ongelma juniorijalkapalloilussa. Pelaajia tulee opettaa ja kannustaa kommunikoimaan harjoituksissa ja peleissä. Pelaajien tulee tietää ja ymmärtää pelillisten asioiden teoreettinen pohja. Valmentajien tulee varmistaa keskustelemalla ja kyselemällä, että pelaajat ymmärtävät mitä heiltä vaaditaan.

4.3.4. Tilanteenvaihto

Kuten hyökkäyspelissäkin, on tilanteenvaihto hyökkäyksestä puolustukseen erittäin tärkeää. Pallonmenetyshetken kaksi tärkeintä asiaa ovat pelaajien oikea ryhmitys (tasapaino) ja välitön reagointi tilanteeseen.

Vaikka kaikilla pelaajilla on velvollisuus osallistua hyökkäyspelaamiseen, ei joukkueen tasapainoa kentällä saa unohtaa. Pelaajia tulee olla sopiva määrä myös pallon alla tukemassa ja varmistamassa hyökkäystilanteissa.

Puolustaminen alkaa välittömästi pallonmenetyksen jälkeen. Pääsääntö on, että pallollista vastustajaa lähimpänä oleva pelaaja menee välittömästi riistämään palloa takaisin. Muilla pelaajilla on kaksi vaihtoehtoa: osallistua prssiin tukemalla ensimmäistä puolustajaa tai pyrkiä menemään pallon alle.

4.3.5. Rohkeus ja kyky puolustaa 1 v 1

1 v 1 puolustamisen avainasiat:

- sijoittuminen ja peliasento
- ennakointi, lue vastustajan syöttö ja liikkuminen
- pyri riistoon
- liiku nopeasti lähelle vastustajan pallollista pelaajaa
- älä ryntää itseäsi ulos tilanteesta, mutta mene niin lähelle kuin mahdollista
- mitä lähempänä olet omaa maalia, sitä lähempää vartioi vastustajaa
- pelaa kovaa, mutta rehdisti

4.4. Erikoistilanteet

Tärkeintä erikoistilannepelaamisessa on korostaa näiden ratkaisevaa roolia voittamisessa sekä motivoida ja opastaa lahjakkuuksia harjoittelemaan niitä myös omalla ajalla.

Avainasiat erikoistilannepelaamisessa:

- keskittyminen
- rohkeus yrittää vaikeitakin ratkaisuja
- yksilöiden vahvuuksien hyväksi käyttäminen
- monipuolisuus

4.5. Ryhmitykset

Pelitapa on KuPS:ssa huomattavasti tärkeämmässä roolissa kuin numeraalinen ryhmitys kentällä. Pelaamisen ja pelaajien kehittymien seuraamisen kannalta on kuitenkin tärkeää, että seuralla on selkeät peliryhmitykset eri ikäluokissa:

- 11 vs 11 –pelissä pelataan 4-4-2 tai 4-4-1-1
- 8 vs 8 –pelissä pelataan 2-4-1
- 5 vs 5 –pelissä pelataan 2-2

4.6. Pelitavan vaikutus valmentamiseen ja harjoitteluun

Lähtökohtana kaikessa harjoittelussa on saada pelaajat oppimaan ymmärtämään, miksi kutakin harjoitusta tehdään. Kaikki harjoitteet on kytkettävä peliin. Valmentajan on pidettävä huoli, että pelaajat tietävät, miten kyseinen harjoite liittyy pelitilanteeseen. Tätä kautta pelaajien motivaatio kasvaa ja pelitaktinen ymmärrys lisääntyy automaattisesti jo varhaisessa vaiheessa.

Pääpaino harjoittelussa ja valmentamisessa tulee olla hyökkäyspelissä ja pallonhallinnassa. Käytännössä tämä toteutuu niin, että keskitytään valmentamaan sitä osaa joukkuetta, jolla on pallo, ja joka pyrkii luomaan ja hyökkäämään. Puolustamisen osuutta ei saa unohtaa, mutta kärjistäen voidaan sanoa, että harjoittelussa puolustaminen toimii paremman hyökkäyspelin sparraajana.

5. PELAAJATYYPIT

KuPS:n pelaaja on yleisilmeeltään nopea ja rohkea pallollisena sekä aktiivinen pallottomana. Pelaaja tekee oikeita ratkaisuja taktisesti omalla pelipaikallaan, lukee peliä ja vastustajaa hyvin sekä kommunikoi avoimesti hyvällä itseluottamuksella. Pelaaja on henkisesti vahva: tietää vahvuutensa, uskaltaa sanoa mielipiteensä ja vastaanottaa mielipiteitä.

Menestyvän KuPS pelaajan viisi tuntomerkkiä:

- peliäly ja pelitaito
- henkilökohtainen taito
- juoksukykyisyys (nopeus + kestävyys)
- urheilullisuus
- intohimo voittamiseen, pelaamiseen ja harjoitteluun

5.1. Pelipaikkakohtaiset erityisvaatimukset

5.1.1. Maalivahti

Tehtävät hyökätessä:

- pelin nopea avaaminen
- huolehtii, että puolustus sijoittuu oikein (tasapaino kentällä)
- päätös mistä lähdetään hyökkäämään

Tehtävät puolustettaessa:

- vangita pallo aina kun se on mahdollista
- pelin ohjaaminen leveys- ja pituussuunnassa
- aktiivinen ohjaaminen joukkueen ollessa omalla rangaistusalueella
- aktiivinen ohjaaminen erikoistilanteissa

Pelilliset ominaisuudet:

- hyvä jalalla pelaaminen
- monipuolinen pelin avaaminen jalalla tai heittämällä
- hyvä ensimmäinen kosketus
- pelin lukeminen

Fyysiset ominaisuudet:

- ulottuvuus
- räjähtävyys (ensimmäinen askel ja ponnistusvoima)
- reaktiokyky

Henkiset ominaisuudet:

- hyvä keskittymiskyky
- rauhallisuus ja kylmäpäisyys
- rohkeus
- johtajuus

5.1.2. Keskuspuolustaja

Tehtävät hyökätessä:

- pelin avaaminen
- ylivoiman luominen, kun pallo keskialueella tai pakilla
- puolustuslinjan johtaminen
- huolehtii puolustavien pelaajien organisoinnista (tasapainon säilyminen)
- nopea tuki eteenpäin, että linjat pysyvät tiiviinä

Tehtävät puolustettaessa:

- pystyy puolustamaan aluetta
- pystyy miesvartiointiin (1v1 puolustaminen)
- laukausten peittäminen
- nopea reagointi ja fyysisyys keskitystilanteissa
- huolehtii syvyyteen juoksevista pelaajista
- tukee toista keskuspuolustajaa, laitapuolustajaa ja keskikenttäpelaajaa
- johtaa puolustusta yhdessä maalivahdin kanssa

Pelilliset ominaisuudet:

- hyvät syötöt
- monipuolinen pelin avaaminen, oikea valinta, uskallus ja taito pelata lähellä vastustajaa
- hyvä pääpeli- ja volleytaito
- hyvä ensimmäinen kosketus
- hyvä kuljettamaan
- hyvä 1v1 puolustaminen ilmassa ja maassa

Fyysiset ominaisuudet:

- riittävän kokoinen, ollakseen hyvä 1v1 ilmassa
- kaksinkamppailuvoima
- ponnistusvoima
- nopea (reaktionopeus, liikenopeus)

Henkiset ominaisuudet:

- hyvä keskittymiskyky
- rauhallisuus ja kylmäpäisyys
- rohkeus
- johtajuus

5.1.3. Laitapuolustaja**Tehtävät hyökätessä:**

- huolehtii pelin avaamisesta yhdessä keskuspuolustajien kanssa
- pelileveyden pitäminen, pelitilan luominen itselle ja muille
- eteneminen tyhjään tilaan pallollisen tai pallottomana
- tuen antaminen keskikenttäpelaajille
- nousut päätyyn ja keskittäminen

Tehtävät puolustettaessa:

- pystyy puolustamaan aluetta
- 1v1 puolustaminen laituria vastaan
- osaa kaventaa oikein keskelle, estää syötöt itsensä ja keskuspuolustajan välistä tai tukee keskuspuolustajaa
- huolehtii syvyyteen juoksevasta keskikenttäpelaajasta
- tukee laitapelaajaa tarvittaessa
- keskikenttäpelaajien ohjaaminen

Pelilliset ominaisuudet:

- hyvät syötöt
- monipuolinen pelin avaaminen, oikea valinta, uskallus ja taito pelata lähellä vastustajaa
- hyvä pääpeli- ja volleytaito
- hyvä ensimmäinen kosketus
- hyvä kuljettamaan
- hyvät keskitykset
- hyvä 1v1 pelaaminen molempiin suuntiin

Fyysiset ominaisuudet:

- juoksukykyisyys (nopeus ja kestävyys)
- kaksinkamppailuvoima
- ketteryys

Henkiset ominaisuudet:

- ”työhevonen”
- juonikkuus
- rohkeus

5.1.4. Keskimäinen keskikenttäpelaaja**Tehtävät hyökätessä:**

- paljon liikettä ilman palloa; kun puolustuslinjalla on pallo, halu pallolliseksi itse tai syöttötilojen tekeminen muille pelaajille
- kun laiturilla, toisella keskikenttäpelaajalla tai hyökkääjällä on pallo, pallollisen tukeminen ja syöttömahdollisuuksien antaminen
- pelin rytmittäminen syöttämällä tai kuljettamalla
- murtautuminen maalintekoon joko itse tai murtavia syöttöjä antamalla (huom! seinäsyötöt)
- kaukolaukaukset
- keskitystilanteissa viimeistelemässä maalin edessä tai tukemassa rangaistusalueen ulkopuolella

Tehtävät puolustettaessa:

- kentätasapainosta huolehtiminen
- kaksinkamppailujen ja irtopallojen voittaminen
- pallon puolelle kaventaminen, syöttölinjojen peittäminen
- kommunikointi keskuspuolustajien kanssa
- hyökkääjien ohjaaminen

Pelilliset ominaisuudet:

- hyvä pelikäsitys ja havainnointikyky
- juonikkuus
- hyvä syöttötaito pienessä tilassa, kombinaatiopelaaminen muiden pelaajien kanssa
- hyvä ensimmäinen kosketus
- hyvä 1v1 pelaaminen molempiin suuntiin
- hyvä suunnanmuutospelaaminen
- hyvät tempokuljetukset ja harhautukset

Fyysiset ominaisuudet:

- juoksukykyisyys (nopeus ja kestävyys)
- kaksinkamppailuvoima
- ketteryys

Henkiset ominaisuudet:

- juonikkuus
- rohkeus

5.1.5. Laitapelaaja**Tehtävät hyökätessä:**

- pelitilan luominen itselleen, kun puolustuslinjalla on pallo (esim. liike pystyyn sitten vastaan tai kaventaminen taskuun)
- yhteispeli hyökkääjän kanssa, antaa vaihtoehdon pudotukselle tai aloitteen tekeminen selustaan
- antaa syöttömahdollisuuden jalkaan tai pystyyn, kun kk-pelaajalla on pallo
- pallollisena 1v1 haastaminen (keskitys, sisäkautta laukaisupaikkaan yms.)
- maalille maalintekoon, kun vastapuolelta tulee keskitys
- tilan tekeminen hyökkääjälle tai laitapuolustajalle viemällä oman vartijan pois alueelta

Tehtävät puolustettaessa:

- estää vastustajan pelin avaaminen yhdessä hyökkääjien kanssa, prässä oman puolen pakille
- vastustajan syöttölinjojen peittäminen
- kaventaminen keskelle, kun pallon on vastapuolella
- tarvittaessa tuen antaminen kk-pelaajalle tai laitapuolustajalle

Pelilliset ominaisuudet:

- hyvä 1v1 pelaaminen, kyky ohittaa vastustaja
- hyvät keskitykset
- pystyy käyttämään molempia jalkoja
- hyvä syöttötaito pienessä tilassa, kombinaatiopelaaminen muiden pelaajien kanssa
- hyvä kuljettamaan palloa

Fyysiset ominaisuudet:

- nopeat ensimmäiset askeleet
- nopeus
- ketteruus
- hyvä nopeuskestävyys

Henkiset ominaisuudet:

- ”työhevonen”
- juonikkuus
- rohkeus

5.1.6. Hyökkääjä

Tehtävät hyökätessä:

- paljon liikettä ilman palloa, pyrkimys olla pelattavana mahdollisimman paljon
- pystyy pitämään palloa ja pelaa pallon varmasti omille rakentelu vaiheessa
- pitää kentän isona; T-piste= ”toppareiden välissä vähän paitsiossa”
- tekee aloitteita puolustuksen selustaan tai puolustuksen ja keskikentän välisiin tiloihin
- yhteistyö toisen hyökkääjän ja laitapelaajien kanssa
- liikkuu oikea-aikaisesti maalintekoalueelle, kun omille pelaajilla on mahdollisuus pelata sinne pallo
- pyrkii murtautumaan maalintekoon joko itse tai kanssapelaajia hyväksi käyttäen (seinäsyötöt)
- murtavien syöttöjen antaminen
- kaukolaukaukset
- päättäväinen viimeistely

Tehtävät puolustettaessa:

- estää vastustajan pelin avaaminen yhteistyössä keskikenttäpelaajien kanssa
- vastuu nousevasta keskuspuolustajasta
- on aina valmiina suunanmuutokseen

Pelilliset ominaisuudet:

- maalintekokykyinen
- juonikkuus
- molempijalkainen
- hyvä 1v1 pelaaminen maassa ja ilmassa
- hyvä pääpeli
- hyvä syöttötaito pienessä tilassa, kombinaatiopelaaminen muiden pelaajien kanssa
- hyvä ensimmäinen kosketus

Fyysiset ominaisuudet:

- lähtönopeus
- kaksinkamppailuvoima
- ketteryys
- ponnistusvoima

Henkiset ominaisuudet:

- juonikkuus
- rohkeus

6. PELAAJAVALINNAT

Pelaajavalinnoista seuran edustusjoukkueisiin vastaavat junioripäällikkö ja valmennuspäällikkö. Joukkueet muodostetaan seuraavasti:

- E8 - juniorit perustetaan marraskuun alussa sinä vuonna kun pelaajat täyttävät 7 vuotta
- D13 - junioreissa järjestetään uudelleen valinta lokakuussa kun pelaajat täyttävät 12 vuotta
- B1 - junioreiden Training camp pidetään lokakuussa
- A - junioreiden Training camp pidetään lokakuussa

7. VALMENNUSLINJA IKÄKAUSITTAIN

7.1. Ikäryhmä U8

YLEISTÄ

- luodaan harjoituksiin avoin ja innostava ilmapiiri
- harjoittelun pääpaino on henkilökohtaisen taidon opettelussa; paljon kosketuksia palloon, opetellaan hallitsemaan pallo, kaikilla oma pallo
- pelataan paljon pienpelejä harjoituksissa, jolloin pelaajat oppivat käyttämään taitojaan tarkoituksenmukaisesti erilaisissa pelitilanteissa
- motivoidaan ja kannustetaan omatoimiseen harjoitteluun; annetaan kotiläksyjä
- peleissä tärkeämpää pelaajien henkilökohtaisten pelitaitojen kuin joukkuetaktiikan kehittyminen
- peluutetaan pelaajia eri pelipaikoilla ja kannustetaan pelaajia rohkeaan ja aktiiviseen peliin osallistumiseen
- 5 v 5 peleissä pelataan maalivahdilla, kahdella puolustajalla, kahdella hyökkääjällä ja opetetaan pelaajat aktiiviseen molemman suunnan pelaamiseen
- opetetaan pelaajille sääntöjen perusteet
- pelaajat pelaavat omassa ikäluokassaan
- kannustetaan pelaajia monipuoliseen urheilun harrastamiseen
- opetetaan pelaajia huolehtimaan varusteistaan ja henkilökohtaisesta hygieniasta
- opetetaan pelaajille taitokortin täyttäminen
- kerrotaan pelaajille terveellisen ja monipuolisen ravinnon merkityksestä
- opetetaan pelaajia ilmoittamaan harjoituksista poissaoloistaan
- opetetaan pelaajia huolehtimaan joukkueen yhteisistä varusteista

ORGANISAATIO

- vastuuvallmentaja
- apuvallmentajat
- 6 - 8 pelaajaa / valmentaja

JOUKKUEEN MUODOSTAMINEN

- junioripäällikkö valitsee pelaajat ja valmentajat
- joukkueen koko on 12 - 18 pelaajaa

HARJOITTELU

- joukkueharjoitukset x 3 5 h / viikko
- omatoiminen / kaupunginosa 7 h / viikko
- kokonaisliikuntamäärä 24 h / viikko

OTTELUT

- 6 - 8 turnausta / pelaaja
- 40 - 60 ottelua / pelaaja
- + kaupunginosajoukkueen pelit

LEIRI

- 1 yhdessäolo / toimintaleiri

VALMENTAJAKOULUTUS

- D-taso
- valmentajakerho

OPPIMATERIAALIA VALMENTAJILLE

- Fussbaltechnic Wiel Coerver
- Developing Game Intelligence in Soccer by Horts Wein

HARJOITTELUN SISÄLTÖ

Lajiharjoittelu

- **1 v 1 tilanteet (hyökkäys)**
 - henkilökohtainen pallonkäsittelytaito
 - kuljettaminen, kääntyminen ja pysähtyminen
 - peliasento
 - harhauttaminen (vartalo- ja laukausharhautus)
 - nilkkapotku
 - maalinteko
 - tilanteenvaihto
- **1 v 1 tilanteet (puolustus)**
 - sijoittuminen
 - peliasento
 - reagointi
 - riistäminen
 - aggressiivisuus
 - tilanteenvaihto
- **2 v 1 tilanteet (hyökkäys)**
 - sisäsyörjä- ja ulkosyörjäsyöttö
 - 1. kosketus
 - harhauttaminen (syöttöharhautus)
 - sijoittuminen
 - peliasento
 - pelattavaksi liikkuminen
 - maalinteko
 - tilanteenvaihto
- **pääpeli**
 - otsaosuma
 - käsien ja vartalon käyttö
 - suuntaaminen
 - maalinteko

- **5 v 5 pelaaminen**
 - pelikirjan mukaiset joukkuetaktiset asiat
 - taito
 - rohkeus
 - itseluottamus
 - iloisuus
 - taistelu
 - voitontahto
 - yhdessä tekeminen
- **taitorataharjoittelu**
 - pujottelu
 - syöttö
 - pomputtelu
 - kuljetus-laukaus
 - pusku
 - ”Oma enkka” -ajattelu, taitokortin käyttäminen
 - tavoitteena kultamerkki
- **maalivahtiharjoittelu**
 - torjunta-asento ja heittäytyminen
 - pelin avaaminen
 - pelinomaista ja leikkimielistä mv-harjoittelua
 - kaikki halukkaat saavat olla maalivahteina
- **omatoiminen harjoittelu**
 - pallonkäsittely (Coerver)
 - taitoradat
 - lajitaidot
 - pihapelit

Oheisharjoittelu

- **telinevoimistelu**
 - kerran viikossa erityisvalmentajan ohjauksessa
 - liikkuvuus
 - kehonhallinta
 - valittujen liikkeiden opettelu
 - ”Oma enkka” -ajattelu, taitokortin käyttäminen
- **nopeus- ja ketteryysharjoittelu**
 - lajiharjoitusten yhteydessä
- **omatoiminen harjoittelu**
 - monipuolinen liikunnan harrastaminen
 - telinevoimisteluliikkeiden harjoittelu

Mittarit

- **fyysiset testit**
 - 4 kertaa vuodessa
 - 10/30 metriä, vauhditon pituus, 5 loikka
 - tavoitearvot
- **taitoradat**
 - taitokortti
 - seuran, piirin ja liiton kilpailut
 - tavoiteajat + merkisuoritukset

- **telinevoimistelu**
 - taitokortti
 - liikesuoritukset
- **harjoitukset ja pelit**
 - videointi, analysointi ja palaute
 - keskustelut
 - arviointikeskustelu kaksi kertaa vuodessa

7.2. Ikäryhmä U9

YLEISTÄ

- luodaan harjoituksiin avoin ja innostava ilmapiiri
- harjoittelun pääpaino on henkilökohtaisen taidon opettelussa; paljon kosketuksia palloon, opetellaan hallitsemaan pallo, kaikilla oma pallo
- pelataan paljon pienpelejä harjoituksissa, jolloin pelaajat oppivat käyttämään taitojaan tarkoituksenmukaisesti erilaisissa pelitilanteissa
- motivoidaan ja kannustetaan omatoimiseen harjoitteluun; annetaan kotiläksyjä
- peleissä tärkeämpää pelaajien henkilökohtaisten pelitaitojen kuin joukkuetaktiikan kehittyminen
- peluutetaan pelaajia eri pelipaikoilla ja kannustetaan pelaajia rohkeaan ja aktiiviseen peliin osallistumiseen
- 5 v 5 peleissä pelataan maalivahdilla, kahdella puolustajalla, kahdella hyökkääjällä ja opetetaan pelaajat aktiiviseen molemman suunnan pelaamiseen
- pelaajat pelaavat omassa ikäluokassaan
- kannustetaan pelaajia monipuoliseen urheilun harrastamiseen
- opetetaan pelaajia huolehtimaan varusteistaan ja henkilökohtaisesta hygieniasta
- opetetaan pelaajille ja vanhemmille Myeerikkilä - nettityökalan käyttäminen
- opetetaan pelaajille harjoituspäiväkirjan ja taitokortin täyttäminen
- kerrotaan pelaajille terveellisen ja monipuolisen ravinnon merkityksestä
- opetetaan pelaajia ilmoittamaan harjoituksista poissaoloistaan
- opetetaan pelaajia huolehtimaan joukkueen yhteisistä varusteista

ORGANISAATIO

- vastuuvallmentaja
- apuvallmentajat
- 6 - 8 pelaajaa / valmentaja

JOUKKUEEN MUODOSTAMINEN

- junioripäällikkö valitsee pelaajat ja valmentajat
- joukkueen koko on 16 - 24 pelaajaa

HARJOITTELU

- joukkueharjoitukset x 4 6 h 30 min / viikko
- omatoiminen / kaupunginosa 7 h / viikko
- kokonaisliikuntamäärä 24 h / viikko

OTTELUT

- 8 - 9 turnausta / pelaaja
- 50 - 70 ottelua / pelaaja
- + kaupunginosajoukkueen pelit

LEIRI

- 1 yhdessäolo / toimintaleiri

VALMENTAJAKOULUTUS

- D-taso
- valmentajakerho

OPPIMATERIAALIA VALMENTAJILLE

- Fussbaltechnik Wiel Coerver
- Developing Game Intelligence in Soccer by Horts Wein

HARJOITTELUN SISÄLTÖ

Lajiharjoittelu

- **1 v 1 tilanteet (hyökkäys)**
 - henkilökohtainen pallonkäsittelytaito
 - kuljettaminen, kääntyminen ja pysähtyminen
 - peliasento
 - harhauttaminen (vartalo- ja laukausharhautus)
 - nilkkapotku
 - maalinteko
 - tilanteenvaihto
- **1 v 1 tilanteet (puolustus)**
 - sijoittuminen
 - peliasento
 - reagointi
 - riistäminen
 - aggressiivisuus
 - tilanteenvaihto
- **2 v 1 tilanteet (hyökkäys)**
 - sisäsyörjä- ja ulkosyörjäsyöttö
 - 1. kosketus
 - harhauttaminen (syöttöharhautus)
 - sijoittuminen
 - peliasento
 - pelattavaksi liikkuminen
 - maalinteko
- **pääpeli**
 - otsaosuma
 - käsien ja vartalon käyttö
 - suuntaaminen
 - maalinteko
- **5 v 5 pelaaminen**
 - pelikirjan mukaiset joukkuetaktiset asiat
 - kahden pelaajan yhteistyö
 - taito
 - rohkeus
 - itseluottamus
 - iloisuus
 - taistelu
 - voitontahto
 - yhdessä tekeminen
- **taitorataharjoittelu**
 - pujottelu
 - syöttö
 - pomputtelu
 - kuljetus-laukaus
 - pusku
 - "Oma enkka" -ajattelu, taitokortin käyttäminen
 - tavoitteena kultamerkki

- **maalivahtiharjoittelu**
 - torjunta-asento ja heittäytyminen
 - kaikki halukkaat saavat olla maalivahteina
 - pelin avaaminen
 - pelinomaista ja leikkimielistä mv-harjoittelua
- **omatoiminen harjoittelu**
 - pallonkäsittely (Coerver)
 - taitoradat
 - lajitaidot
 - pihapelit

Oheisharjoittelu

- **telinevoimistelu**
 - kerran viikossa erityisvalmentajan ohjauksessa
 - liikkuvuus
 - keuhonhallinta
 - valittujen liikkeiden opettelu
 - ”Oma enkka” -ajattelu, taitokortin käyttäminen
- **nopeus- ja ketteryysharjoittelu**
 - lajiharjoitusten yhteydessä
- **omatoiminen harjoittelu**
 - monipuolinen liikkunnan harrastaminen
 - telinevoimisteluliikkeiden harjoittelu

Mittarit

- **fyysiset testit**
 - 4 kertaa vuodessa
 - 10/30 metriä, vauhditon pituus, 5 loikka
 - tavoitearvot
- **taitoradat**
 - taitokortti
 - seuran, piirin ja liiton kilpailut
 - tavoiteajat + merkkisuoritukset
- **telinevoimistelu**
 - taitokortti
 - liikesuoritukset
- **harjoitukset ja pelit**
 - videointi, analysointi ja palaute
 - keskustelut
 - arviointikeskustelu kaksi kertaa vuodessa

7.3. Ikäryhmä U10

YLEISTÄ

- luodaan harjoituksiin avoin ja innostava ilmapiiri
- harjoittelun pääpaino on henkilökohtaisen taidon opettelussa; paljon kosketuksia palloon, opetellaan hallitsemaan pallo, kaikilla oma pallo
- pelataan paljon pienpelejä harjoituksissa, jolloin pelaajat oppivat käyttämään taitojaan tarkoituksenmukaisesti erilaisissa pelitilanteissa
- motivoidaan ja kannustetaan omatoimiseen harjoitteluun; annetaan kotiläksyjä
- peleissä tärkeämpää pelaajien henkilökohtaisten pelitaitojen kuin joukkuetaktiikan kehittyminen
- peluutetaan pelaajia eri pelipaikoilla ja kannustetaan pelaajia rohkeaan ja aktiiviseen peliin osallistumiseen
- 8 v 8 peleissä pelataan maalivahdilla, kahdella puolustajalla, neljällä keskikenttäpelaajalla ja yhdellä hyökkääjällä
- pelaajat pelaavat omassa ikäluokassaan
- kannustetaan pelaajia monipuoliseen urheilun harrastamiseen
- opetetaan pelaajia huolehtimaan varusteistaan ja henkilökohtaisesta hygieniasta
- Myeerikkilä - nettityökalan käyttäminen
- harjoituspäiväkirjan ja taitokortin täyttäminen
- kerrotaan pelaajille terveellisen ja monipuolisen ravinnon merkityksestä
- opetetaan pelaajia ilmoittamaan harjoituksista poissaoloistaan
- opetetaan pelaajia huolehtimaan joukkueen yhteisistä varusteista

ORGANISAATIO

- vastuvalmentaja
- apuvalmentajat
- 8 - 10 pelaajaa / valmentaja

JOUKKUEEN MUODOSTAMINEN

- ikäkausivastaava valitsee pelaajat ja valmentajat
- joukkueen koko on noin 24 pelaajaa

HARJOITTELU

- joukkueharjoitukset x 4 8 h / viikko
- omatoiminen / kaupunginosa 7 h / viikko
- kokonaisliikuntamäärä 24 h / viikko

TALENTTIHARJOITUKSET

- kerran viikossa valituille pelaajille
- Talenttivalmentaja valitsee pelaajat

OTTELUT

- 8 - 10 turnausta / pelaaja
- 50 - 70 ottelua / pelaaja
- + kaupunginosajoukkueen pelit

LEIRI

- 1 yhdessäolo / toimintaleiri

VALMENTAJAKOULUTUS

- D-taso
- valmentajakerho

OPPIMATERIAALIA VALMENTAJILLE

- Fussbaltechnik Wiel Coerver
- Developing Game Intelligence in Soccer by Horts Wein

HARJOITTELUN SISÄLTÖ

Lajiharjoittelu

- **1 v 1 tilanteet (hyökkäys)**
 - henkilökohtainen pallonkäsittelytaito
 - kuljettaminen, kääntyminen ja pysähtyminen
 - peliasento
 - harhauttaminen (vartalo- ja laukausharhautus, yliastumisharhautukset)
 - nilkkapotku
 - maalinteko
 - tilanteenvaihto
- **1 v 1 tilanteet (puolustus)**
 - peliasento
 - sijoittuminen
 - reagointi
 - riistäminen
 - aggressiivisuus
 - tilanteenvaihto
- **2 v 1 tilanteet (hyökkäys)**
 - sisäsyörjä- ja ulkosyörjäsyöttö
 - 1. kosketus
 - harhauttaminen (syöttöharhautukset)
 - sijoittuminen
 - peliasento
 - pelattavaksi liikkuminen
 - seinäsyöttö
 - taustakierto
 - maalinteko
 - tilanteenvaihto
- **pääpeli**
 - otsaosuma
 - käsien ja vartalon käyttö
 - pusku ilmaan hypäten
 - suuntaaminen
 - maalinteko
- **8 v 8 pelaaminen**
 - pelikirjan mukaiset joukkuetaktiset asiat
 - kahden pelaajan yhteistyö
 - pitemmät syötöt maassa
 - ilmasyötöt
 - ensimmäinen kosketus ilmassa tulevaan palloon
 - pääpeli
 - erikoistilanteet

- **taitorataharjoittelu**
 - pujottelu
 - syöttö
 - pomputtelu
 - kuljetus-laukaus
 - pusku
 - ”Oma enkka” -ajattelu, taitokortin käyttäminen
 - tavoitteena kultamerkki

- **maalivahtiharjoittelu**
 - valitaan maalivahdeiksi 3 - 4 pelaajaa
 - maalivahtivalmennusta 1 - 2 kertaa / viikko
 - pelin avaaminen
 - pelin ohjaaminen
 - torjuntatekniikat
 - keskityspallot

- **omatoiminen harjoittelu**
 - pallonkäsittely (Coerver)
 - taitoradat
 - lajitaidot
 - pihapelit

Oheisharjoittelu

- **telinevoimistelu**
 - kerran viikossa erityisvalmentajan ohjauksessa
 - liikkuvuus
 - kehohallinta
 - valittujen liikkeiden opettelu
 - ”Oma enkka” -ajattelu, taitokortin käyttäminen

- **nopeus- ja ketteryysharjoittelu**
 - lajiharjoitusten yhteydessä

- **omatoiminen harjoittelu**
 - monipuolinen liikunnan harrastaminen
 - telinevoimisteluliikkeiden harjoittelu

Mittarit

- **fyysiset testit**
 - 4 kertaa vuodessa
 - 10/30 metriä, vauhditon pituus, 5 loikka
 - tavoitearvot

- **taitoradat**
 - taitokortti
 - seuran, piirin ja liiton kilpailut
 - tavoiteajat + merkkisuoritukset

- **telinevoimistelu**
 - taitokortti
 - liikesuoritukset

- **harjoitukset ja pelit**
 - videointi, analysointi ja palaute
 - keskustelut
 - arviointikeskustelu kaksi kertaa vuodessa

7.4. Ikäryhmä U11

YLEISTÄ

- luodaan harjoituksiin avoin ja innostava ilmapiiri
- harjoittelun pääpaino on henkilökohtaisen taidon opettelussa; paljon kosketuksia palloon, opetellaan hallitsemaan pallo, kaikilla oma pallo
- pelataan paljon pienpelejä harjoituksissa, jolloin pelaajat oppivat käyttämään taitojaan tarkoituksenmukaisesti erilaisissa pelitilanteissa
- motivoidaan ja kannustetaan omatoimiseen harjoitteluun; annetaan kotiläksyjä
- peleissä tärkeämpää pelaajien henkilökohtaisten pelitaitojen kuin joukkuetaktiikan kehittyminen
- peluutetaan pelaajia eri pelipaikoilla ja kannustetaan pelaajia rohkeaan ja aktiiviseen peliin osallistumiseen
- 8 v 8 peleissä pelataan maalivahdilla, kahdella puolustajalla, neljällä keskikenttäpelaajalla ja yhdellä hyökkääjällä
- pelaajat pelaavat omassa ikäluokassaan
- kannustetaan pelaajia monipuoliseen urheilun harrastamiseen
- opetetaan pelaajia huolehtimaan varusteistaan ja henkilökohtaisesta hygieniasta
- Myeerikkilä - nettityökalun käyttäminen
- harjoituspäiväkirjan ja taitokortin täyttäminen
- kerrotaan pelaajille terveellisen ja monipuolisen ravinnon merkityksestä
- opetetaan pelaajia ilmoittamaan harjoituksista poissaoloistaan
- opetetaan pelaajia huolehtimaan joukkueen yhteisistä varusteista

ORGANISAATIO

- vastuuvallmentaja
- apuvallmentajat
- 8 - 10 pelaajaa / valmentaja

JOUKKUEEN MUODOSTAMINEN

- valmennuspäällikkö valitsee pelaajat ja valmentajat
- joukkueen koko on noin 24 pelaajaa

HARJOITTELU

- joukkueharjoitukset x 4 8 h / viikko
- omatoiminen / kaupunginosa 7 h / viikko
- kokonaisliikuntamäärä 24 h / viikko

TALENTTIHARJOITUKSET

- kerran viikossa valituille pelaajille
- Talenttivalmentaja valitsee pelaajat

OTTELUT

- 8 - 10 turnausta / pelaaja
- 50 - 70 ottelua / pelaaja
- + kaupunginosajoukkueen pelit

LEIRI

- 1 yhdessäolo / toimintaleiri

SAMI HYYPIÄ AKATEMIA

- joukkue osallistuu Sami Hyypiä Akatemia toimintaan

VALMENTAJAKOULUTUS

- D-taso
- valmentajakerho

OPPIMATERIAALIA VALMENTAJILLE

- Fussbaltechnik Wiel Coerver
- Developing Game Intelligence in Soccer by Horts Wein

HARJOITTELUN SISÄLTÖ

Lajiharjoittelu

- **1 v 1 tilanteet (hyökkäys)**
 - henkilökohtainen pallonkäsittelytaito
 - kuljettaminen, kääntyminen ja pysähtyminen
 - peliasento
 - harhauttaminen (vartalo- ja laukausharhautus, yliastumisharhautukset)
 - nilkkapotku
 - maalinteko
 - tilanteenvaihto
- **1 v 1 tilanteet (puolustus)**
 - peliasento
 - sijoittuminen
 - reagointi
 - riistäminen
 - aggressiivisuus
 - tilanteenvaihto
- **2 v 1 tilanteet (hyökkäys)**
 - sisäsyörjä- ja ulkosyörjäsyöttö
 - 1. kosketus
 - harhauttaminen (syöttöharhautukset)
 - sijoittuminen
 - peliasento
 - pelattavaksi liikkuminen
 - seinäsyöttö
 - taustakierto
 - maalinteko
 - tilanteenvaihto
- **pääpeli**
 - otsaosuma
 - käsien ja vartalon käyttö
 - pusku ilmaan hypäten
 - pusku heittäytyen
 - suuntaaminen
 - maalinteko
- **8 v 8 pelaaminen**
 - pelikirjan mukaiset joukkuetaktiset asiat
 - kahden (kolmen) pelaajan yhteistyö
 - pitemmät syötöt maassa
 - ilmasyötöt
 - ensimmäinen kosketus ilmassa tulevaan palloon
 - pääpeli
 - erikoistilanteet

- **taitorataharjoittelu**
 - pujottelu
 - syöttö
 - pomputtelu
 - kuljetus-laukaus
 - pusku
 - ”Oma enkka” -ajattelu, taitokortin käyttäminen
 - tavoitteena kultamerkki
- **maalivahtiharjoittelu**
 - valitaan maalivahdeiksi 3 - 4 pelaajaa
 - maalivahtivalmennusta 1 - 2 kertaa / viikko
 - pelin avaaminen
 - pelinjohtaminen
 - torjuntatekniikat
 - keskityspallot
- **omatoiminen harjoittelu**
 - pallonkäsittely (Coerver)
 - taitoradat
 - lajitaidot
 - pihapelit

Oheisharjoittelu

- **telinevoimistelu**
 - kerran viikossa erityisvalmentajan ohjauksessa
 - liikkuvuus
 - keuhonhallinta
 - valittujen liikkeiden opettelu
 - ”Oma enkka” -ajattelu, taitokortin käyttäminen
- **nopeus- ja ketteryysharjoittelu**
 - lajiharjoitusten yhteydessä
- **omatoiminen harjoittelu**
 - monipuolinen liikunnan harrastaminen
 - telinevoimisteluliikkeiden harjoittelu

Mittarit

- **fyysiset testit**
 - 4 kertaa vuodessa
 - 10/30 metriä, vauhditon pituus, kevennyshyppy, 5 loikka, ketteryysrata, piip-testi
 - tavoitearvot
- **taitoradat**
 - taitokortti
 - seuran, piirin ja liiton kilpailut
 - tavoiteajat + merkkisuoritukset
 - Hollanti-testi
- **telinevoimistelu**
 - taitokortti
 - liikesuoritukset
- **harjoitukset ja pelit**
 - videointi, analysointi ja palaute
 - keskustelut
 - arviointikeskustelu kaksi kertaa vuodessa

7.5. Ikäryhmä U12

YLEISTÄ

- luodaan harjoituksiin avoin ja innostava ilmapiiri
- harjoittelu rakennetaan aikaisemmin opitun pohjalta
- uuden opettelun lisäksi kerrataan ja vahvistetaan aikaisemmin opittuja taitoja ja tietoja
- pelataan paljon pienpelejä harjoituksissa, jolloin pelaajat oppivat käyttämään taitojaan tarkoituksenmukaisesti erilaisissa pelitilanteissa
- erikoisharjoittelu fyysisen valmentajan johdolla alkaa
- motivoidaan ja kannustetaan omatoimiseen harjoitteluun; annetaan kotiläksyjä
- peleissä painopiste henkilökohtaisten pelitaitojen kehittämisessä.
- pelipaikkakohtaisten ja osajoukkuetaktisten asioiden opiskelu
- pikkuhiljaa totutellaan siihen, että taidollisesti ja motivaatioltaan parhaimmat pelaavat enemmän kuin muut
- kaikki jotka harjoittelevat säännöllisesti, saavat peliaikaa
- 8 v 8 peleissä pelataan maalivahdilla, kahdella puolustajalla, neljällä keskikenttäpelaajalla ja yhdellä hyökkääjällä
- pelaajat pelaavat pääasiassa omassa ikäluokassaan
- kannustetaan pelaajia monipuoliseen urheilun harrastamiseen
- Myeerikkilä - nettityökalun käyttäminen
- harjoituspäiväkirjan ja taitokortin täyttäminen
- vaaditaan pelaajilta omista varusteista ja henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtimista
- pelaajille kerrotaan ravinnon ja riittävän levon merkityksestä
- pelaajilta vaaditaan ilmoittamaan harjoituksista poisjäännistä
- pelaajat huolehtivat joukkueen yhteisistä varusteista
- kerrotaan pelaajille piiri- ja maajoukkue toiminnasta

ORGANISAATIO

- vastuovalmentaja
- apuvalmentajat
- 8 - 12 pelaajaa / valmentaja

JOUKKUEEN MUODOSTAMINEN

- valmennuspäällikkö valitsee pelaajat ja valmentajat
- joukkueen koko on noin 24 pelaajaa

HARJOITTELU

- joukkueharjoitukset x 4 9 h / viikko
- omatoiminen lajiharjoittelu 7 h / viikko
- kokonaisliikuntamäärä 24 h / viikko

TALENTTIHARJOITUKSET

- kerran viikossa valituille pelaajille
- Talenttivalmentaja valitsee pelaajat

OTTELUT

- 8 - 10 turnausta / pelaaja
- 50 - 70 ottelua / pelaaja

LEIRI

- 1 yhdessäolo / toimintaleiri

SAMI HYYPIÄ AKATEMIA

- joukkue osallistuu Sami Hyypiä Akatemia toimintaan

VALMENTAJAKOULUTUS

- C-taso
- valmentajakerho

OPPIMATERIAALIA VALMENTAJILLE

- Fussbaltechnik Wiel Coerver
- Developing Game Intelligence in Soccer by Horts Wein

HARJOITTELUN SISÄLTÖ

Lajiharjoittelu

- **1 v 1 tilanteet (hyökkäys)**
 - henkilökohtainen pallonkäsittelytaito
 - kuljettaminen, kääntyminen ja pysähtyminen
 - peliasento
 - harhauttaminen (vartalo- ja laukausharhautus, yliastumisharhautukset)
 - nilkkapotku
 - maalinteko
 - tilanteenvaihto
- **1 v 1 tilanteet (puolustus)**
 - peliasento
 - sijoittuminen
 - reagointi
 - riistäminen
 - aggressiivisuus
 - tilanteenvaihto
- **2 v 1 tilanteet (hyökkäys)**
 - sisäsyörjä- ja ulkosyörjäsyöttö
 - 1. kosketus
 - harhauttaminen (syöttöharhautukset)
 - sijoittuminen
 - peliasento
 - pelattavaksi liikkuminen
 - seinäsyöttö
 - taustakierto
 - maalinteko
 - tilanteenvaihto
- **pääpeli**
 - otsaosuma
 - käsien ja vartalon käyttö
 - pusku ilmaan hypäten
 - pusku heittäytyen
 - suuntaaminen
 - maalinteko
- **8 v 8 pelaaminen**
 - pelikirjan mukaiset joukkuetaktiset asiat
 - kahden (kolmen) pelaajan yhteistyö
 - pitemmät syötöt maassa
 - ilmasyötöt
 - ensimmäinen kosketus ilmassa tulevaan palloon
 - pääpeli
 - erikoistilanteet

- **taitorataharjoittelu**
 - pujottelu
 - syöttö
 - pomputtelu
 - kuljetus-laukaus
 - pusku
 - ”Oma enkka” -ajattelu, taitokortin käyttäminen
 - tavoitteena kultamerkki

- **maalivahtiharjoittelu**
 - maalivahtivalmennusta 1 - 2 kertaa / viikko
 - pelin avaaminen
 - pelinjohtaminen
 - torjuntatekniikat
 - keskityspallot

- **omatoiminen harjoittelu**
 - pallonkäsittely (Coerver)
 - taitoradat
 - lajitaidot
 - pihapelit

Oheisharjoittelu

- **nopeus- ja ketteryysharjoittelu**
 - kerran viikossa fysiikkavalmentajan johdolla
 - lajiharjoitusten yhteydessä

- **omatoiminen harjoittelu**
 - monipuolinen liikunnan harrastaminen
 - telinevoimistelu
 - lihaskuntoharjoittelu
 - liikkuvuusharjoittelu

Mittarit

- **fyysiset testit**
 - 4 kertaa vuodessa
 - 10/30 metriä, vauhditon pituus, 5 loikka, kevennyshyppy, ketteryysrata, piip-testi
 - tavoitearvot

- **taitoradat**
 - taitokortti
 - seuran, piirin ja liiton kilpailut
 - tavoiteajat + merkkisuoritukset
 - Hollanti-testi

- **telinevoimistelu**
 - taitokortti
 - liikesuoritukset

- **harjoitukset ja pelit**
 - videointi, analysointi ja palaute
 - keskustelut
 - arviointikeskustelu kaksi kertaa vuodessa

7.6. Ikäryhmä U13

YLEISTÄ

- luodaan harjoituksiin avoin ja innostava ilmapiiri
- harjoittelu rakennetaan aikaisemmin opitun pohjalta
- uuden opettelun lisäksi kerrataan ja vahvistetaan aikaisemmin opittuja taitoja ja tietoja
- pelataan paljon pienpelejä harjoituksissa, jolloin pelaajat oppivat käyttämään taitojaan tarkoituksenmukaisesti erilaisissa pelitilanteissa
- erikoisharjoittelu fyysisen valmentajan johdolla
- motivoidaan ja kannustetaan omatoimiseen harjoitteluun; annetaan kotiläksyjä
- peleissä painopiste henkilökohtaisten pelitaitojen kehittämisessä.
- pelipaikkakohtaisten ja osajoukkuetaktisten asioiden opiskelu
- taidollisesti ja motivaatioiltaan parhaimmat pelaavat enemmän kuin muut
- kaikki jotka harjoittelevat säännöllisesti, saavat peliaikaa
- 11 v 11 peleissä pelataan maalivahdilla, neljällä puolustajalla, neljällä keskikenttäpelaajalla ja kahdella hyökkääjällä
- parhaat pelaajat voivat ajoittain pelata vuotta vanhempien joukkueessa
- kannustetaan pelaajia monipuoliseen urheilun harrastamiseen
- Myeerikkilä - nettityökalun käyttäminen
- harjoituspäiväkirjan ja taitokortin täyttäminen
- vaaditaan pelaajilta omista varusteista ja henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtimista
- pelaajille kerrotaan ravinnon ja riittävän levon merkityksestä
- pelaajilta vaaditaan ilmoittamaan harjoituksista poisjäännistä
- pelaajat huolehtivat joukkueen yhteisistä varusteista
- kerrotaan pelaajille piiri- ja maajoukkue toiminnasta, piirijoukkue toiminta alkaa
- yläkoulun urheiluluokalle hakeminen, testit tammikuussa
- joukkueen uudelleen valinta tapahtuu lokakuussa pidettävässä Training Campissä

ORGANISAATIO

- vastuovalmentaja
- apuvalmentajat
- 8 - 12 pelaajaa / valmentaja

JOUKKUEEN MUODOSTAMINEN

- valmennuspäällikkö valitsee pelaajat ja valmentajat
- suoritetaan pelaajien uudelleen valinta lokakuussa
- joukkueen koko on noin 22 pelaajaa
- pelaajia muista lähialueen joukkueista voi tulla joukkueeseen

HARJOITTELU

- joukkueharjoitukset x 4 9 h / viikko
- omatoiminen lajiharjoittelu 7 h / viikko
- kokonaisliikuntamäärä 24 h / viikko

TALENTTIHARJOITUKSET

- kerran viikossa valituille pelaajille
- Talenttivalmentaja valitsee pelaajat

OTTELUT

- Puolen Suomen Liiga
- valtakunnallinen lopputurnaus heinä-elokuussa
- 50 - 70 ottelua / pelaaja

LEIRI

- 1 yhdessäolo / toimintaleiri

SAMI HYYPIÄ AKATEMIA

- joukkue osallistuu Sami Hyypiä Akatemia toimintaan

VALMENTAJAKOULUTUS

- C-taso
- valmentajakerho

OPPIMATERIAALIA VALMENTAJILLE

- Fussbaltechnic Wiel Coerver
- Developing Game Intelligence in Soccer by Horts Wein

HARJOITTELUN SISÄLTÖ

Lajiharjoittelu

- **1 v 1 tilanteet (hyökkäys)**
 - henkilökohtainen pallonkäsittelytaito
 - kuljettaminen, kääntyminen ja pysähtyminen
 - peliasento
 - harhauttaminen (vartalo- ja laukausharhautus, yliastumisharhautukset)
 - nilkkapotku
 - kierrepotkut
 - kärkipotku
 - maalinteko
 - tilanteenvaihto
- **1 v 1 tilanteet (puolustus)**
 - peliasento
 - sijoittuminen
 - reagointi
 - riistäminen
 - aggressiivisuus
 - tilanteenvaihto
- **2 v 1 tilanteet (hyökkäys)**
 - sisäsyörjä- ja ulkosyörjäsyöttö
 - 1. kosketus
 - harhauttaminen (syöttöharhautukset)
 - sijoittuminen
 - peliasento
 - pelattavaksi liikkuminen
 - seinäsyöttö
 - taustakierto
 - maalinteko
 - tilanteenvaihto
- **pääpeli**
 - otsaosuma
 - käsien ja vartalon käyttö
 - pusku ilmaan hypäten
 - pusku heittäytyen
 - suuntaaminen
 - maalinteko
- **11 v 11 pelaaminen**
 - pelikirjan mukaiset joukkuetaktiset asiat
 - 2 - 3 pelaajan yhteistyö
 - pitemmät syötöt maassa
 - ilmasyötöt
 - ensimmäinen kosketus ilmassa tulevaan palloon
 - pääpeli
 - erikoistilanteet

- **pelipaikkakohtainen harjoittelu**
 - pelipaikkakohtaisten erityistaitojen harjoittelua
- **osajoukkueharjoittelu**
 - linjojen yhteistyön harjoittelua
 - linjojen välisen yhteistyön harjoittelua
 - pelaajaparien yhteistyön harjoittelua
- **taitorataharjoittelu**
 - pujottelu
 - syöttö
 - pomputtelu
 - kuljetus-laukaus
 - pusku
 - ”Oma enkka” -ajattelu, taitokortin käyttäminen
 - tavoitteena kultamerkki
- **maalivahtiharjoittelu**
 - maalivahtivalmennusta 1 - 2 kertaa / viikko
 - pelin avaaminen
 - pelinjohtaminen
 - torjuntatekniikat
 - keskityspallot
- **omatoiminen harjoittelu**
 - pallonkäsittely (Coerver)
 - taitoradat
 - lajitaidot
 - pihapelit

Oheisharjoittelu

- **nopeus- ja ketteryysharjoittelu**
 - kerran viikossa fysiikkavalmentajan johdolla
 - lajiharjoitusten yhteydessä
- **omatoiminen harjoittelu**
 - monipuolinen liikunnan harrastaminen
 - telinevoimistelu
 - lihaskuntoharjoittelu
 - liikkuvuusharjoittelu

Mittarit

- **fyysiset testit**
 - 4 kertaa vuodessa
 - 10/30 metriä, vauhditon pituus, 5 loikka, kevennyshyppy, ketteryysrata, piip-testi
 - tavoitearvot
- **taitoradat**
 - taitokortti
 - seuran, piirin ja liiton kilpailut
 - tavoiteajat + merkkisuoritukset
 - Hollanti-testi
- **telinevoimistelu**
 - taitokortti
 - liikesuoritukset

- **harjoitukset ja pelit**
 - videointi, analysointi ja palaute
 - keskustelut
 - arviointikeskustelu kaksi kertaa vuodessa

7.7. Ikäryhmä U14

YLEISTÄ

- luodaan harjoituksiin avoin ja innostava ilmapiiri
- harjoittelu rakennetaan aikaisemmin opitun pohjalta
- uuden opettelun lisäksi kerrataan ja vahvistetaan aikaisemmin opittuja taitoja ja tietoja
- pelataan paljon pienpelejä harjoituksissa, jolloin pelaajat oppivat käyttämään taitojaan tarkoituksenmukaisesti erilaisissa pelitilanteissa
- erikoisharjoittelu fyysisen valmentajan johdolla
- motivoidaan ja kannustetaan omatoimiseen harjoitteluun; annetaan kotiläksyjä
- peleissä painopiste henkilökohtaisten pelitaitojen kehittämisessä.
- pelipaikkakohtaisten ja osajoukkuetaktisten asioiden opiskelu
- taidollisesti ja motivaatioltaan parhaimmat pelaavat enemmän kuin muut
- kaikki jotka harjoittelevat säännöllisesti, saavat peliaikaa
- 11 v 11 peleissä pelataan maalivahdilla, neljällä puolustajalla, neljällä keskikenttäpelaajalla ja kahdella hyökkääjällä
- parhaat pelaajat voivat ajoittain pelata vuotta vanhempien joukkueessa
- kannustetaan pelaajia monipuoliseen urheilun harrastamiseen
- Myeerikkilä - nettityökalun käyttäminen
- harjoituspäiväkirjan ja taitokortin täyttäminen
- vaaditaan pelaajilta omista varusteista ja henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtimista
- pelaajille kerrotaan ravinnon ja riittävän levon merkityksestä
- pelaajilta vaaditaan ilmoittamaan harjoituksista poisjäännistä
- pelaajat huolehtivat joukkueen yhteisistä varusteista
- piirijoukkue toimintaa

ORGANISAATIO

- vastuvalmentaja
- apuvalmentajat
- 8 - 12 pelaajaa / valmentaja

JOUKKUEEN MUODOSTAMINEN

- valmennuspäällikkö valitsee pelaajat ja valmentajat
- joukkueen koko on noin 22 pelaajaa
- pelaajia muista lähialueen joukkueista voi tulla joukkueeseen

HARJOITTELU

- joukkueharjoitukset x 4 9 h / viikko
- omatoiminen lajiharjoittelu 7 h / viikko
- kokonaisliikuntamäärä 24 h / viikko

TALENTTIHARJOITUKSET

- aamuharjoitukset kerran viikossa urheiluluokan oppilaille
- Talenttivalmentaja vastaa harjoittelusta

OTTELUT

- Puolen Suomen Liiga
- valtakunnallinen lopputurnaus heinä-elokuussa
- 50 - 70 ottelua / pelaaja

LEIRI

- 1 yhdessäolo / toimintaleiri

SAMI HYYPIÄ AKATEMIA

- joukkue osallistuu Sami Hyypiä Akatemia toimintaan

VALMENTAJAKOULUTUS

- B-taso
- valmentajakerho

OPPIMATERIAALIA VALMENTAJILLE

- Fussbaltechnik Wiel Coerver
- Developing Game Intelligence in Soccer by Horts Wein

HARJOITTELUN SISÄLTÖ

Lajiharjoittelu

- **1 v 1 tilanteet (hyökkäys)**
 - henkilökohtainen pallonkäsittelytaito
 - kuljettaminen, kääntyminen ja pysähtyminen
 - peliasento
 - harhauttaminen (vartalo- ja laukausharhautus, yliastumisharhautukset, omat harhautukset)
 - nilkkapotku
 - kierrepotkut
 - kärkipotku
 - maalinteko
 - tilanteenvaihto
- **1 v 1 tilanteet (puolustus)**
 - peliasento
 - sijoittuminen
 - reagointi
 - riistäminen
 - harhauttaminen
 - aggressiivisuus
 - tilanteenvaihto
- **2 v 1 tilanteet (hyökkäys)**
 - sisäsyörjä- ja ulkosyörjäsyöttö
 - 1. kosketus
 - harhauttaminen (syöttöharhautukset)
 - sijoittuminen
 - peliasento
 - pelattavaksi liikkuminen
 - seinäsyöttö
 - taustakierto
 - maalinteko
 - tilanteenvaihto
- **pääpeli**
 - otsaosuma
 - käsien ja vartalon käyttö
 - pusku ilmaan hypäten
 - pusku heittäytyen
 - suuntaaminen
 - maalinteko

- **11 v 11 pelaaminen**
 - pelikirjan mukaiset joukkuetaktiset asiat
 - 2 - 3 pelaajan yhteistyö
 - pitemmät syötöt maassa
 - ilmasyötöt
 - ensimmäinen kosketus ilmassa tulevaan palloon
 - pääpeli
 - erikoistilanteet
- **pelipaikkakohtainen harjoittelu**
 - pelipaikkakohtaisten erityistaitojen harjoittelua
- **osajoukkueharjoittelu**
 - linjojen yhteistyön harjoittelua
 - linjojen välisen yhteistyön harjoittelua
 - pelaajaparien yhteistyön harjoittelua
- **taitorataharjoittelu**
 - pujottelu
 - syöttö
 - pomputtelu
 - kuljetus-laukaus
 - pusku
 - "Oma enkka" -ajattelu, taitokortin käyttäminen
 - tavoitteena kultamerkki
- **maalivahtiharjoittelu**
 - maalivahtivalmennusta 2 kertaa / viikko
 - pelin avaaminen
 - pelinjohtaminen
 - torjuntatekniikat
 - keskityspallot
- **omatoiminen harjoittelu**
 - pallonkäsittely (Coerver)
 - taitoradat
 - lajitaidot
 - pihapelit

Oheisharjoittelu

- **nopeus- ja ketteryysharjoittelu**
 - kerran viikossa fysiikkavalmentajan johdolla
 - lajiharjoitusten yhteydessä
- **omatoiminen harjoittelu**
 - monipuolinen liikunnan harrastaminen
 - telinevoimistelu
 - lihaskuntoharjoittelu
 - liikkuvuusharjoittelu

Mittarit

- **fyysiset testit**
 - 4 kertaa vuodessa
 - 10/30 metriä, vauhditon pituus, 5 loikka, kevennyshyppy, ketteryyssrata, piip-testi
 - tavoitearvot

- **taitoradat**
 - taitokortti
 - seuran, piirin ja liiton kilpailut
 - tavoiteajat + merkkisuoritukset
 - Hollanti-testi
- **telinevoimistelu**
 - taitokortti
 - liikesuoritukset
- **harjoitukset ja pelit**
 - videointi, analysointi ja palaute
 - keskustelut
 - arviointikeskustelu kaksi kertaa vuodessa

7.8. Ikäryhmä U15

YLEISTÄ

- luodaan harjoitukseen avoin ja innostava ilmapiiri
- harjoittelu rakennetaan aikaisemmin opitun pohjalta
- uuden opetteluun lisäksi kerrataan ja vahvistetaan aikaisemmin opittuja taitoja ja tietoja
- pelataan paljon pienpelejä harjoituksissa, jolloin pelaajat oppivat käyttämään taitojaan tarkoituksenmukaisesti erilaisissa pelitilanteissa
- erikoisharjoittelu fyysisen valmentajan johdolla
- motivoidaan ja kannustetaan omatoimiseen harjoitteluun; annetaan kotiläksyjä
- peleissä painopiste henkilökohtaisten pelitaitojen kehittämisessä.
- pelipaikkakohtaisten ja osajoukkuetaktisten asioiden opiskelu
- taidollisesti ja motivaatioltaan parhaimmat pelaavat enemmän kuin muut
- kaikki jotka harjoittelevat säännöllisesti, saavat peliaikaa
- 11 v 11 peleissä pelataan maalivahdilla, neljällä puolustajalla, neljällä keskikenttäpelaajalla ja kahdella hyökkääjällä
- parhaat pelaajat voivat pelata vuotta vanhempien joukkueessa
- kannustetaan pelaajia monipuoliseen urheilun harrastamiseen
- Myeerikkilä - nettityökalun käyttäminen
- harjoituspäiväkirjan ja taitokortin täyttäminen
- vaaditaan pelaajilta omista varusteista ja henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtimista
- pelaajille kerrotaan ravinnon ja riittävän levon merkityksestä
- pelaajilta vaaditaan ilmoittamaan harjoituksista poisjäännistä
- pelaajat huolehtivat joukkueen yhteisistä varusteista
- aluejoukkue/maajoukkue-toimintaa
- rippikouluvuosi

ORGANISAATIO

- vastuupalmentaja
- apupalmentajat
- 8 - 12 pelaajaa / valmentaja

JOUKKUEEN MUODOSTAMINEN

- valmennuspäällikkö valitsee pelaajat ja valmentajat
- joukkueen koko on noin 20 pelaajaa
- pelaajia muista lähialueen joukkueista voi tulla joukkueeseen

HARJOITTELU

- joukkueharjoitukset x 5 10 h / viikko
- omatoiminen lajiharjoittelu 7 h / viikko
- kokonaisliikuntamäärä 24 h / viikko

OTTELUT

- Puolen Suomen Liiga
- valtakunnallinen lopputurnaus heinä-elokuussa
- 50 - 70 ottelua / pelaaja

LEIRI

- 1 yhdessäolo / toimintaleiri

TALENTTIHARJOITUKSET

- aamuharjoitukset 2 kertaa viikossa urheiluluokan oppilaille
- Talenttivalmentaja vastaa harjoittelusta

VALMENTAJAKOULUTUS

- B-taso
- valmentajakerho

OPPIMATERIAALIA VALMENTAJILLE

- Fussbaltechnic Wiel Coerver
- Developing Game Intelligence in Soccer by Horts Wein

HARJOITTELUN SISÄLTÖ

Lajiharjoittelu

- **1 v 1 tilanteet (hyökkäys)**
 - henkilökohtainen pallonkäsittelytaito
 - kuljettaminen, kääntyminen ja pysähtyminen
 - peliasento
 - harhauttaminen (vartaloharhautus, laukausharhautus, yliastumisharhautukset)
 - nilkkapotku
 - kierrepotkut
 - kärkipotku
 - maalinteko
 - tilanteenvaihto
- **1 v 1 tilanteet (puolustus)**
 - peliasento
 - sijoittuminen
 - reagointi
 - riistäminen
 - aggressiivisuus
 - tilanteenvaihto
- **2 v 1 tilanteet (hyökkäys)**
 - sisäsyörjä- ja ulkosyörjäsyöttö
 - 1. kosketus
 - harhauttaminen (syöttöharhautukset)
 - sijoittuminen
 - peliasento
 - pelattavaksi liikkuminen
 - seinäsyöttö
 - taustakierto
 - maalinteko
 - tilanteenvaihto

- **pääpeli**
 - otsaosuma
 - käsien ja vartalon käyttö
 - pusku ilmaan hypäten
 - pusku heittäytyen
 - suuntaaminen
 - maalinteko
- **11 v 11 pelaaminen**
 - pelikirjan mukaiset joukkuetaktiset asiat
 - 2 - 3 pelaajan yhteistyö
 - pitemmät syötöt maassa
 - ilmasyötöt
 - ensimmäinen kosketus ilmassa tulevaan palloon
 - pääpeli
 - erikoistilanteet
- **pelipaikkakohtainen harjoittelu**
 - pelipaikkakohtaisten erityistaitojen harjoittelua
- **osajoukkueharjoittelu**
 - linjojen yhteistyön harjoittelua
 - linjojen välisen yhteistyön harjoittelua
 - pelaajaparien yhteistyön harjoittelua
- **maalivahtiharjoittelu**
 - maalivahtivalmennusta 2 kertaa / viikko
 - pelin avaaminen
 - pelinjohtaminen
 - torjuntatekniikat
 - keskityspallot
- **omatoiminen harjoittelu**
 - pallonkäsittely (Coerver)
 - pelipaikkakohtainen lajitaito
 - pihapelit

Oheisharjoittelu

- **nopeus- ja ketteryysharjoittelu**
 - kaksi kertaa viikossa fysiikkavalmentajan johdolla
 - lajiharjoitusten yhteydessä
- **omatoiminen harjoittelu**
 - monipuolinen liikkuminen
 - telinevoimistelu
 - lihaskuntoharjoittelu
 - liikkuvuusharjoittelu

Mittarit

- **fyysiset testit**
 - 4 kertaa vuodessa
 - 10/30 metriä, vauhditon pituus, 5 loikka, kevennyshyppy, ketteryysrata, piip-testi
 - tavoitearvot
- **taitoradat**
 - taitokortti
 - seuran, piirin ja liiton kilpailut
 - tavoiteajat + merkkisuoritukset

- **telinevoimistelu**
 - taitokortti
 - liikesuoritukset
- **harjoitukset ja pelit**
 - videointi, analysointi ja palaute
 - keskustelut
 - arviointikeskustelu kaksi kertaa vuodessa

7.9. Ikäryhmä U17

YLEISTÄ

- luodaan harjoituksiin avoin ja innostava ilmapiiri
- harjoittelu rakennetaan aikaisemmin opitun pohjalta
- uuden opettelun lisäksi kerrataan ja vahvistetaan aikaisemmin opittuja taitoja ja tietoja
- pelataan paljon pienpelejä harjoituksissa, jolloin pelaajat oppivat käyttämään taitojaan tarkoituksenmukaisesti erilaisissa pelitilanteissa
- erikoisharjoittelu fyysisen valmentajan johdolla
- motivoidaan ja kannustetaan omatoimiseen harjoitteluun
- peleissä painopiste henkilökohtaisten ja pelipaikkakohtaisten pelitaitojen kehittämisessä
- osajoukkue- ja kokoukkuetaktisten asioiden opiskelu
- taidollisesti ja motivaatioltaan parhaimmat pelaavat enemmän kuin muut
- 11 v 11 peleissä pelataan maalivahdilla, neljällä puolustajalla, neljällä keskikenttäpelaajalla ja kahdella hyökkääjällä
- parhaat pelaajat harjoittelevat ja pelaavat mahdollisimman korkealla tasolla (Liiga, Kakkonen, ASM)
- Myeerikkilä - nettityökalun käyttäminen
- harjoituspäiväkirjan täyttäminen
- vaaditaan pelaajilta omista varusteista ja henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtimista
- pelaajien tulee ymmärtää oikean ravinnon ja riittävän levon merkitys osan valmentautumista
- pelaajia vaaditaan ilmoittamaan harjoituksista poisjäännistä
- pelaajat huolehtivat joukkueen yhteisistä varusteista
- maajoukkuetoimintaa
- Pohjois-Savon urheiluakatemia haku (U16) ja toiminnan alkaminen (U17)
- Lokakuussa järjestetään Training camp, jossa valitaan pelaajat B1 - joukkueeseen.
- Juniori KuPS:ssa on myös B2 - ja B3 - joukkueet. B2 on kilpajoukkue. B3 on harrastejoukkue.

ORGANISAATIO

- vastuuvallmentaja
- apuvallmentajat
- 8 - 12 pelaajaa / valmentaja

JOUKKUEEN MUODOSTAMINEN

- valmennuspäällikkö ja talenttivalmentaja valitsevat yhdessä vastuuvallmentajan kanssa pelaajat joukkueeseen
- joukkueen koko on noin 22 pelaajaa
- joukkueeseen voi tulla pelaajia kaikkialta Suomesta

HARJOITTELU

- joukkueharjoitukset x 5 10 h / viikko
- omatoiminen harjoittelu 7 h / viikko
- kokonaisliikuntamäärä 24 h / viikko

OTTELUT

- BSM karsintasarja
- BSM loppusarja
- urheiluakatemia pelit
- 40 - 50 ottelua / pelaaja

LEIRI

- 1 yhdessäolo / toimintaleiri

TALENTTIHARJOITUKSET

- aamuharjoitukset 2 kertaa viikossa urheiluluokan oppilaille (U16)
- aamuharjoitukset 3 kertaa viikossa urheiluakatemia oppilaille (U17)

VALMENTAJAKOULUTUS

- A-taso
- valmentajakerho

OPPIMATERIAALIA VALMENTAJILLE

- Fussbaltechnik Wiel Coerver
- Developing Game Intelligence in Soccer by Horts Wein

HARJOITTELUN SISÄLTÖ

Lajiharjoittelu

- **1 v 1 tilanteet (hyökkäys)**
 - henkilökohtainen pallonkäsittelytaito
 - kuljettaminen, kääntyminen ja pysähtyminen
 - peliasento
 - harhauttaminen (vartalo- ja laukausharhautus, yliastumisharhautukset)
 - nilkkapotku
 - kierrepotkut
 - kärkipotku
 - maalinteko
 - tilanteenvaihto
- **1 v 1 tilanteet (puolustus)**
 - peliasento
 - sijoittuminen
 - reagointi
 - riistäminen
 - aggressiivisuus
 - tilanteenvaihto
- **2 v 1 tilanteet (hyökkäys)**
 - sisäsyörjä- ja ulkosyörjäsyöttö
 - 1. kosketus
 - harhauttaminen (syöttöharhautukset)
 - sijoittuminen
 - peliasento
 - pelattavaksi liikkuminen
 - seinäsyöttö
 - taustakierto
 - maalinteko
 - tilanteenvaihto

- **pääpeli**
 - otsaosuma
 - käsien ja vartalon käyttö
 - pusku ilmaan hypäten
 - pusku heittäytyen
 - suuntaaminen
 - maalinteko
- **11 v 11 pelaaminen**
 - pelikirjan mukaiset joukkuetaktiset asiat
 - 2 - 3 pelaajan yhteistyö
 - pitemmät syötöt maassa
 - ilmasyötöt
 - ensimmäinen kosketus ilmassa tulevaan palloon
 - pääpeli
 - erikoistilanteet
- **pelipaikkakohtainen harjoittelu**
 - pelipaikkakohtaisten erityistaitojen harjoittelua
- **osajoukkueharjoittelu**
 - linjojen yhteistyön harjoittelua
 - linjojen välisen yhteistyön harjoittelua
 - pelaajaparien yhteistyön harjoittelua
- **maalivahtiharjoittelu**
 - maalivahtivalmennusta 2 kertaa / viikko
 - pelin avaaminen
 - pelinjohtaminen
 - torjuntatekniikat
 - keskityspallot
- **omatoiminen harjoittelu**
 - pallonkäsittely
 - pelipaikkakohtainen lajitaito

Oheisharjoittelu

- **fysiikkaharjoittelu**
 - fysiikkavalmentajan johdolla
 - nopeus-, voima-, kestävyys- ja liikkuvuusharjoittelu
 - yksilöllistä
 - lajiharjoitusten yhteydessä
- **omatoiminen harjoittelu**
 - yksilölliset harjoitussuunnitelmat

Mittarit

- **fyysiset testit**
 - 4 kertaa vuodessa / tarvittaessa
 - 10/30 metriä, vauhditon pituus, 5 loikka, kevennyshyppy, ketteryysrata, piip-testi
 - maksimisyke/raja-arvot
 - kehon koostumus
 - tavoitearvot
- **harjoitukset ja pelit**
 - videointi, analysointi ja palaute
 - keskustelut
 - arviointikeskustelu kaksi kertaa vuodessa

7.10. Ikäryhmä U20

YLEISTÄ

- luodaan harjoituksiin avoin ja innostava ilmapiiri
- harjoittelu rakennetaan aikaisemmin opitun pohjalta
- uuden opettelun lisäksi kerrataan ja vahvistetaan aikaisemmin opittuja taitoja ja tietoja
- pelataan paljon pienpelejä harjoituksissa, jolloin pelaajat oppivat käyttämään taitojaan tarkoituksenmukaisesti erilaisissa pelitilanteissa
- erikoisharjoittelu fyysisen valmentajan johdolla
- motivoidaan ja kannustetaan omatoimiseen harjoitteluun
- peleissä painopiste henkilökohtaisten ja pelipaikkakohtaisten pelitaitojen kehittämisessä
- osajoukkue- ja kokoukkuetaktisten asioiden opiskelu
- taidollisesti ja motivaatioiltaan parhaimmat pelaavat enemmän kuin muut
- 11 v 11 peleissä pelataan maalivahdilla, neljällä puolustajalla, neljällä keskikenttäpelaajalla ja kahdella hyökkääjällä
- parhaat pelaajat harjoittelevat ja pelaavat mahdollisimman korkealla tasolla (Liiga, Kakkonen)
- Myeerikkilä - nettityökalun käyttäminen
- harjoituspäiväkirjan täyttäminen
- vaaditaan pelaajilta omista varusteista ja henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtimista
- pelaajien tulee ymmärtää oikean ravinnon ja riittävän levon merkitys osan valmentautumista
- pelaajia vaaditaan ilmoittamaan harjoituksista poisjäännistä
- pelaajat huolehtivat joukkueen yhteisistä varusteista
- maajoukkue toimintaa
- Pohjois-Savon urheiluakatemia toiminta

ORGANISAATIO

- vastuupalmentaja
- apuvalmentajat
- 8 - 12 pelaajaa / valmentaja

JOUKKUEEN MUODOSTAMINEN

- valmennuspäällikkö ja talenttivalmentaja valitsevat yhdessä vastuupalmentajan kanssa pelaajat joukkueeseen
- joukkueen koko on noin 22 pelaajaa
- joukkueeseen voi tulla pelaajia kaikkialta Suomesta

HARJOITTELU

- | | |
|---------------------------|---------------|
| - joukkueharjoitukset x 5 | 10 h / viikko |
| - omatoiminen harjoittelu | 7 h / viikko |
| - kokonaisliikuntamäärä | 24 h / viikko |

OTTELUT

- ASM karsintasarja
- ASM loppusarja
- urheiluakatemia pelit
- 40 - 50 ottelua / pelaaja

LEIRI

- 1 yhdessäolo / toimintaleiri

TALENTTIHARJOITUKSET

- aamuharjoitukset 3 kertaa viikossa urheiluakatemia oppilaille

VALMENTAJAKOULUTUS

- A-taso
- valmentajakerho

OPPIMATERIAALIA VALMENTAJILLE

- Fussbaltechnik Wiel Coerver
- Developing Game Intelligence in Soccer by Horts Wein

HARJOITTELUN SISÄLTÖ

Lajiharjoittelu

- **1 v 1 tilanteet (hyökkäys)**
 - henkilökohtainen pallonkäsittelytaito
 - kuljettaminen, kääntyminen ja pysähtyminen
 - peliasento
 - harhauttaminen (vartalo- ja laukausharhautus, yliastumisharhautukset)
 - nilkkapotku
 - kierrepotkut
 - kärkipotku
 - maalinteko
 - tilanteenvaihto
- **1 v 1 tilanteet (puolustus)**
 - peliasento
 - sijoittuminen
 - reagointi
 - riistäminen
 - aggressiivisuus
 - tilanteenvaihto
- **2 v 1 tilanteet (hyökkäys)**
 - sisäsyörjä- ja ulkosyörjäsyöttö
 - 1. kosketus
 - harhauttaminen (syöttöharhautukset)
 - sijoittuminen
 - peliasento
 - pelattavaksi liikkuminen
 - seinäsyöttö
 - taustakierto
 - maalinteko
 - tilanteenvaihto
- **pääpeli**
 - otsaosuma
 - käsien ja vartalon käyttö
 - pusku ilmaan hypäten
 - pusku heittäytyen
 - suuntaaminen
 - maalinteko
- **11 v 11 pelaaminen**
 - pelikirjan mukaiset joukkuetaktiset asiat
 - 2 - 3 pelaajan yhteistyö
 - pitemmät syötöt maassa
 - ilmasyötöt
 - ensimmäinen kosketus ilmassa tulevaan palloon
 - pääpeli
 - erikoistilanteet
- **pelipaikkakohtainen harjoittelu**
 - pelipaikkakohtaisten erityistaitojen harjoittelua

- **osajoukkueharjoittelu**
 - linjojen yhteistyön harjoittelua
 - linjojen välisen yhteistyön harjoittelua
 - pelaajaparien yhteistyön harjoittelua
- **maalivahtiharjoittelu**
 - maalivahtivalmennusta 2 kertaa / viikko
 - pelin avaaminen
 - pelinjohtaminen
 - torjuntatekniikat
 - keskityspallot
- **omatoiminen harjoittelu**
 - pallonkäsittely
 - pelipaikkakohtainen lajitaito

Oheisharjoittelu

- **fysiikkaharjoittelu**
 - fysiikkavalmentajan johdolla
 - nopeus-, voima-, kestävyys- ja liikkuvuusharjoittelu
 - yksilöllistä
 - lajiharjoitusten yhteydessä
- **omatoiminen harjoittelu**
 - yksilölliset harjoitussuunnitelmat

Mittarit

- **fyysiset testit**
 - 4 kertaa vuodessa / tarvittaessa
 - 10/30 metriä, vauhditon pituus, 5 loikka, kevennyshyppy, ketteryysrata, piip-testi
 - maksimisyke/raja-arvot
 - kehon koostumus
 - tavoitearvot
- **harjoitukset ja pelit**
 - videointi, analysointi ja palaute
 - keskustelut
 - arviointikeskustelu kaksi kertaa vuodessa