



# WJK Varkaus ry - Valmennuslinja

## Sisältö

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>TAVOITTEET</b> .....	<b>5</b>
2.1	Pelaajakehityksen tavoitteet ja ominaisuudet .....	5
2.2	Valmennuksellinen tavoite .....	7
<b>3</b>	<b>SUUNNITTELU</b> .....	<b>8</b>
3.1	Kausisuunnitelma.....	8
3.2	Kuukausisuunnitelma.....	8
3.3	Viikkosuunnitelma .....	8
3.4	Yhden harjoituksen suunnittelu.....	9
<b>4</b>	<b>NUORISOTOIMINNAN LINJAT</b> .....	<b>9</b>
4.1	Pelilliset linjat.....	9
4.2	Kasvatukselliset linjat.....	11
<b>5</b>	<b>VALMENNUKSEN LINJA</b> .....	<b>13</b>
5.1	Pelifilosofia.....	13
5.2	Harjoitusteemat .....	13
5.2.1	LAPSUUSVAIHE U7 .....	13
5.2.2	Lapsuusvaihe U9-U11 .....	15
5.2.3	Nuoruuksenvaihe U12-U15 .....	16
<b>6</b>	<b>ERIKOISVALMENNUS</b> .....	<b>17</b>
6.1	Tehoryhmät.....	17
6.2	Maalivahti harjoittelu .....	17
6.3	Jalkapallokoulu ja kortteliliiga.....	17
<b>7</b>	<b>JAOTTELU IKÄVAIHEITTAIN</b> .....	<b>18</b>
7.1	ALKUVAIHE (jalkapallokoulu) (5-7 v. ).....	18
7.2	LAPSUUSVAIHE U11 .....	18

7.3	NUORUUSVAIHE U13 .....	19
7.4	NUORUUSVAIHE U15 .....	20
7.5	HUIPPUVAIHE U19 .....	21
<b>8</b>	<b>PELITAPA .....</b>	<b>22</b>
<b>9</b>	<b>VALMENNUSKOULUTUS .....</b>	<b>26</b>
9.1	Sisäinen koulutus .....	26
9.2	Ulkopuolinen koulutus.....	26
<b>10</b>	<b>TESTAUS .....</b>	<b>27</b>
<b>11</b>	<b>JOUKKUEEN TOIMIHENKILÖIDEN TOIMENKUVAT .....</b>	<b>28</b>

*Tämä ohje on tehty WJK Varkaus ry:n joukkueille valmennuksen kehittämiseksi.*

**Copyright:** WJK Varkaus ry: materiaalin kopioiminen osittainkaan ilman lupaa ei ole sallittua.

## 1 JOHDANTO

WJK Varkaus ry:ssä on otettu käyttöön pitkän tähtäimen valmennuslinjaus toiminnan kehittämiseksi vuonna 2018. Myöhemmin tässä linjauksessa seuraan viitataan nimellä WJK. Valmennuslinjaus on päivitetty vuonna 2020.

Tämän linjauksen tarkoituksena on luoda seurayhteisölle yhteinen linja jalkapallon ja futsalin leikkimaailma- sekä kaverimaailmaikäisille pelaajille. Yhteisen linjan hyödyt tulevat esiin WJK:n toiminnassa, jossa kaikilla osallistujilla olisi toimintaan liittyessä suunnilleen samat tiedot, taidot ja valmiudet.

Linjaus koostuu ikäluokittain suositeltavista teknisistä, taktisista, henkisistä sekä fyysisistä ominaisuuksista, huomioiden myös sosiaaliset taidot. Linjauksen päätarkoitus on helpottaa perusjoukkueiden ikäluokkakohtaisten valmentajien valmennuksellisia tehtäviä keskittyen ikäluokalle sopiviin teemoihin ja linjauksiin. Näin valmentajien ei tarvitse keskittyä epäolennaisiin asioihin vaan pystyy luomaan kausi- ja kuukausisuunnitelman valmiin linjauksen mukaisesti.

Linjauksessa käydään läpi harjoittelun rytmi, tekniset ja taidolliset osaamisalueet, henkiset vaatimukset sekä fyysiset tarpeet herkkyyksikaudet huomioiden.

Pelisyteemi rakentuu kontrolloidusti 5v5 pelistä, 8v8 pelien kautta 11v11 peliin yhteisen linjan mukaisesti. Peliä opitaan pelaamalla, keskitytään ohjaamaan pelaavia pelaajia.

Valmennuslinjaa tullaan kehittämään jatkuvasti yhteistyössä eri ikäluokkien valmentajien kanssa. Valmennuslinjan kehittämisessä otetaan huomioon myös Palloliiton kehittyvä valmennuslinjaus ja valmentajakoulutukset.

WJK:n rooli on toimia ensisijaisesti kasvattajaseura. Toiminnan fokus on yksilökeskeisessä valmennuksessa. Seurasta rakentuu selkeä pelaajapolku muualle – alueen valtaseuroihin. Toimintamallissa alkuvaiheen valmennus korostuu. Riittävien pelillisten ja taidollisten taitojen rakentaminen antaa pelaajalle hyvät lähtökohdat jalkapallon ja futsalin parissa.

## 2 TAVOITTEET

Antaa pelaajille yhtenäinen ja monipuolinen koulutus jalkapallossa. Huipulle pyrkivät pelaajat saavat mahdollisuuden harjoitella niin määrällisesti kuin laadullisesti riittävästi tulevia vuosia varten. Muut pelaajat viihtyvät lajin parissa pidempään hyvässä valmennuksessa ja mahdollisesti toimivat aikuisiässä myös muissa tehtävissä jalkapallon parissa. Jokaisella pelaajalla on mahdollisuus nousta ”omalle huipulle”.

Joukkueen sisällä kehitetään tasoryhmäharjoittelua mahdollisuuksien mukaan.

Tasoryhmäharjoittelun suunnittelussa on otettava huomioon:

- Tasoryhmäharjoittelun perustelut pelaajien vanhemmille
- Taitotaso
- Ikä
- Aktiivisuus ja innokkuus
- Kirjaus joukkueiden pelisääntöihin

Jokainen kehittyy kohti omaa huippuaan, nousten oman joukkueensa tasoryhmissä aina ylöspäin.

Joukkueen tulee ottaa taitokisat osaksi harjoitussuunnitelmaa ja taitolajeja tulee käyttää harjoittelun muotona. Taitolajeissa kehittyminen toimii oman henkilökohtaisen kehittymisen mittarina.

Antaa pelaajille ”eväät” yhteispelin merkityksestä niin kentällä kuin sen ulkopuolella ja opettaa huomioimaan myös kanssapelaajat, vastustajat jne.

Pelaajat ovat siirtyessään WJK:n juniorijoukkueista aikuisten sarjoihin teknisesti, taktisesti, fyysisesti ja psyykkisesti riittävän valmiita.

### 2.1 Pelaajakehityksen tavoitteet ja ominaisuudet

Pelaajat ovat

- Aktiivisia, reagoivia, innokkaita
- Aloitteellisia ja rohkeita pelillisesti
- Ympäristön havainnoivia
- Taitavia pallollisena ja taktisia pallottomana
- Fyysisesti valmiita kohtaamaan lajin haasteet
- Urheilullisia ja motivoituneita
- Ajattelevia ja kokeilunhaluisia

- Liikkuvia ja reagoivia
- Huipulle pääsyn vaatimukset tiedostavia
- Harjoittelusta nauttivia
- Joukkuepelaajia

### **Tekniset tavoitteet**

- Osaa syöttää, laukaista ja saa pallon haltuun
- Osaa erilaisia käännöksiä, kuljetuksia sekä harhautuksia.
- Hallitsee pääpelin ja hyödyntää molempia jalkoja

### **Taidolliset tavoitteet**

- Osaa ajatella, havainnoi ja liikkuu pelattavaksi
- On oikeassa peliasennossa pelitilanteen huomioiden.
- Ennakoi, luo tyhjää tilaa ja osaa käyttää sen hyväksi
- Osaa tuoda tekniset ominaisuudet peliin

### **Sosiaaliset tavoitteet**

- Osaa käyttäytyä, kannustaa muita
- Säännöt on tehty noudatettaviksi
- Haluaa toimia ryhmässä ja olla osa joukkuetta
- Haluaa jättää itsestään positiivisen vaikutelman

### **Fyysiset tavoitteet**

- On nopea, ketterä ja liikkuva
- Jaksaa pelata kokonaisia pelejä
- Kimmoisuudesta on hyötyä ja omaa tiheän askeltiheyden
- Pystyy rytmittämään liikettä, hallitsee vartaloaan ja fyysinen lihaksisto on kunnossa

### **Henkiset tavoitteet**

- Omaa hyvän pelirohkeuden, uskaltaa yrittää
- Luottaa itseensä ja haluaa voittaa pelit ja kaksinkamppailut
- On aktiivinen ja aloitteellinen
- Intohimoni on urheilla ja pelata jalkapalloa

## 2.2 Valmennuksellinen tavoite

WJK:ssa toteutetaan yhtenäistä valmennuksellista linjaa, johon kaikki valmentajat sitoutuvat. Valmennuksellisesti WJK pyrkii luomaan itse ajattelevia pelaajia, jolloin ohjaaminen kentän laidalta vähenee ja pelaajan oma pelikäsitys paranee. Pelaaja osaa reagoida tilanteisiin nopeasti ja tilanteeseen vaatimalla tavalla, ilman, että valmentajan tarvitsee häntä siihen ohjeistaa. Tämä vaatii valmentajan ja pelaajien välistä yhteistyötä ihan kaikessa. Pelaajat pitää saada sitoutumaan tekemiseen ja saada heidät osaksi joukkuetta. Ilman vuorovaikutusta tätä ei tapahdu.

Valmennusta kehitetään seurassa jatkuvasti. Seuran valmentajat puhuvat samaa kieltä, käyttävät samaa valmennuksellista sanastoa ja muodostavat keskenään toisiaan tukevan yhteisön

### **3 SUUNNITTELU**

Jotta pelaajat kehittyisivät paremmiksi, täytyy harjoittelu ja pelaaminen suunnitella mahdollisimman hyvin pitkällä tähtäimellä. Valmentajien tulee laatia kausisuunnitelma.

Vanhemmissa ikäluokissa suunnitelma on hyvä tehdä yhdessä pelaajien kanssa. Suunnitelma on joukkueen yhteinen tavoite, ei vain valmennuksen linjaus. Näin ollen pelaajat saavat olla mukana pohdittaessa harjoitusten tarkoitusta ja tavoitteellisuutta.

#### **3.1 Kausisuunnitelma**

Suunnitelmassa tulee ottaa huomioon niin taitoharjoittelu kuin myös fyysinen harjoittelu ja niiden tavoitteellisuus. Suunnitelman valmistuessa se toimitetaan seuran juniorivastaavalle, joka käy läpi sen yhdessä joukkueen valmentajien kanssa.

Kausisuunnitelmaa laadittaessa on järkevää jakaa kausi eri jaksoihin, esim. peruskuntokausi, kilpailuun valmistava kausi sekä kilpailukausi ja kilpailukauden päätyttyä ylimenokausi.

Harjoittelu- ja pelitoiminta vaihtelee eri jaksoissa ja on tärkeää, että pelaajat saavat laadukasta ja monipuolista harjoittelua läpi vuoden.

Valmentajien tulee kausisuunnitelmaa laadittaessa huomioida myös olosuhteet, omatoiminen harjoittelu ja mahdolliset muut lajit, mikäli pelaajia on niissä mukana.

Varsinkin Lapsuusvaiheen harjoittelussa (U7-U11) pitää olla kausisuunnitelmassa näkyvissä jalkapalloilulliset teemat.

#### **3.2 Kuukausisuunnitelma**

Kuukausisuunnitelma tehdään kausisuunnitelman pohjalta ja siitä löytyy koko joukkueen toiminta, harjoitukset, pelit, turnaukset jne. Suunnitelma toimitetaan hyvissä ajoin pelaajille ja vanhemmille julkaisten ne joukkueen materiaalipankissa.

#### **3.3 Viikkosuunnitelma**

Viikkosuunnitelma tehdään kausisuunnitelman pohjalta. Siitä löytyy tarkasti harjoiteltavat teemat, mitä harjoitellaan ja miten. Viikot on hyvä eritellä eritasoisiin viikkoihin myös kuormittavuudeltaan, huomioiden pelaajien palautumisajan.



### **3.4 Yhden harjoituksen suunnittelu**

Valmentajan on tehtävä suunnitelma jokaisesta harjoituksesta, josta ilmenee harjoituksen tavoite, harjoitteet, harjoitteen kesto, tarvittava alue ko. harjoitteeseen, pelaajien määrä, välineet sekä avainasiat/painopisteet harjoitteessa. Harjoituksen suunnittelussa otettava huomioon tilannekohtainen vaihtelu.

Yksi tärkeimpänä osana harjoituksen suunnittelua on arviointi. ”Mitä arvioin, miten arvioin ja miten annan palautteen”.

## **4 NUORISOTOIMINNAN LINJAT**

WJK:n päälinjat toiminnassa on jaettu pelillisiin ja kasvatuksellisiin linjoihin. Linjojen tavoitteena on yhtenäistää seuran toimintaa eri ikäluokkien välillä ja kehittää toimintaa laadullisesti.

### **4.1 Pelilliset linjat**

WJK:n valmennuslinja noudattaa Palloliiton ikävaiheita:

Lapsuusvaihe U7-U11

Nuoruusvaihe U12-U15

Huippuvaihe U16-U21

#### Lapsuusvaihe U7:

Toiminnan pääpaino leikinomaisessa toiminnassa, jossa opetellaan jalkapallon perustaitoja. Peleissä korostuu paljolti minä/pallo/maali – kuvio, eli 1v1 tilanteet. Tavoitteena on luoda innostuneisuutta jalkapallon harrastukselle tulevaisuuteen.

Harjoittelu on hauskaa ja mielikuvitusta aktivoivaa. Pelaaminen korostuu, pelaamalla oppii ja pelaamalla vältetään kiinnostuksen herpaantumista ja vältetään odottelua.

Pelimuotona toimii 5v5.

Mahdollisuus osallistua aluesarjaan sekä joihinkin seurojen/joukkueiden järjestämiin turnauksiin. Noudatetaan Palloliiton linjaamaa KAIKKI PELAA- teemaa, eli jokainen peliin osallistunut pelaaja saa vähintään pelata 50% pelistä.

Harjoittelussa korostuu pienryhmät, tavoitteena on kuutta pelaajaa kohti yksi ohjaaja, jotta valmentaja/ohjaajan on mahdollista keskittyä jokaiseen pelaajaan yksilönä. Tytöt ja pojat voivat harjoitella yhdessä.

#### Lapsuusvaihe U9-U11:

Tässäkin ikäryhmässä pääpaino on leikinomaisessa toiminnassa. Harjoitellaan jo enemmän jalkapallon perustaitoja, pelitaitoja ja joukkueena pelaamista. Harjoittelussa huomioidaan liikunnalliset perustaidot. Joukkueet osallistuvat alueen sarjoihin ja halutessaan muihin turnauksiin. KAIKKI PELAA - teema toimii = jokainen pelaaja pelaa vähintään 50 % pelistä, taidoista tai harjoitusmääristä riippumatta. Voiton tavoittelu ei saa olla tärkeintä, vaan yksilöiden kehittäminen. Pelimuotona toimii 5v5.

Ikäluokan harjoitteluun otetaan mukaan jo kotitehtävät ja henkilökohtainen palaute. Tytöt ja pojat voivat harjoitella yhdessä.

#### Nuoruuksuvaihe U12-U13

Tämän ikäluokan jälkeen mahdollisesti siirrytään isolle kentälle ja osa pelaajista on tehnyt jo lajivalintansa, pyritään kuitenkin kannustamaan monipuoliseen liikuntaan joka voi kehittyä myös muiden lajien kautta. Pelaajille on annettava mahdollisuus kehittyä ”omalle huipulle”. Tavoitteena on mahdollistaa harjoittelun koventaminen esimerkiksi vanhempien ikäluokkien harjoittelusta / peleistä.

Pelimuotona toimii 8v8, siirtymävaiheessa 11v11. Harjoittelumuotona käytetään voimakkaasti pienpelejä.

Pelaaja ymmärtää jo pelitavan merkityksen ja opettelee ja tutustuu pelipaikkakohtaisuuteen pelikentällä. Pelaaja kasvaa osaksi joukkuetta. Pelaaja pystyy nostattamaan pelinopeuttaan kentällä ja ennakoimaan tilanteita. Harjoittelussa korostuu pelinomainen harjoittelu, valintatilanteiden itsenäinen ratkominen kentällä ja oman ajattelun merkitys.

Ikävaiheessa korostuu valmennuksen näkökulmasta pelaajan henkilökohtaisten vahvuuksien tunnistaminen, pelipaikan löytäminen, pelitilanteiden ratkaisemisen tukeminen.

### Nuoruvaihe U14-U15

Pelaajien fyysisessä kehityksessä on suuria eroja. Myös myöhemmin fyysisesti kehittyville on annettava mahdollisuus kehittyä pelaamalla. Tavoitteena on mahdollistaa harjoittelun koventaminen esimerkiksi vanhempien ikäluokkien harjoittelusta / peleistä.

Korkeimmalla tasolla pelimuotona toimii 13-vuotiaiden 11v11, tasoilla 2 ja 3 pelataan edelleen 8v8. 14-vuotiaasta lähtien pelataan 11v11.

Pelaajan tavoitteena on koko joukkueen pelin ymmärtäminen ja pelin perusteiden käsittäminen. Pelaaja toimii pelitilanteissa sekä osana joukkuetta että alkaa löytää omia henkilökohtaisia vahvuuksiaan ja pystyy ratkomaan pelitilanteita myös omalla suorituksellaan. Oma pelipaikka vahvistuu, valmennuksen on tuettava pelaajan pelipaikkakohtaista harjoittelua ja siinä pelaamisen ominaisuuksien vahvistamista.

### Huippuvaihe U18

Pelaajien valinta-aikaa, jatkaako lajin parissa. Seura tarjoaa mahdollisuuden sekä kilpaurheiluun että lajin ”harrasteluun”. Lahjakkaimmat pelaajat ohjataan tehoryhmiin omien harjoitusten lisäksi ja pelipaikat jaetaan taitojen – ei iän perusteella. Parhaimpia pelaajia tuetaan siirtymään ”huipulle” mikäli omassa seurassa ei ole mahdollisuutta pelata samalla tasolla. Lisäksi heille tarjotaan mahdollisuus tutustua edustusseuran toimintaan ja heidän harjoituksiin.

## **4.2 Kasvatukselliset linjat**

Valmentaja toimii niin ohjaajana kuin kasvattajanakin.

Terveellinen ruokailu, riittävä unen saanti sekä liikunnan määrä auttavat lasta terveelliseen elämään, käyttäen mahdollisuuksien mukaan alan asiantuntijoita. Yhteiset pelisäännöt perheen ja joukkueen välillä edesauttavat kasvamista joukkueeseen.

### Lapsuvaihe U7:

- Ryhmässä toimiminen: toisten huomioon ottaminen
- Omatoimisuus: tavaroista huolehtiminen
- Käyttäytyminen: kiittäminen, tervehtiminen ja kunnioittaminen
- Pelisääntöjen noudattaminen
- Riittävä lepo
- Riittävä ja terveellinen ruokailu
- Liikkumiseen kasvattaminen
- Yksinkertaiset joukkuesäännöt ja niihin tutustuminen

### Lapsuusvaihe U9-U11:

- Opetellaan vastaamaan omista teoista ja huolehtimaan niin itsestä kuin myös kanssapelaajista.
- Opetellaan huolehtimaan omista ja joukkueen tarvikkeista
- Hyvien käytöstapojen noudattaminen
- Keskittyminen niin otteluihin kuin harjoitteluun
- Noudatetaan yhteisiä pelisääntöjä
- Käyttäytyminen
- Terveelliset elämäntavat osaksi arkea
- Kehitytään ottamaan vastuuta: oma tekeminen niin kentällä kuin ”vapaa-ajallakin”
- Käyttäytyminen: kannustaminen, auttaminen, neuvominen, kielenkäyttö ja toisten huomioiminen
- Opetellaan kantamaan vastuu myös omasta harjoittelusta, poissaoloista ilmoittaminen ja vastuullisuus harjoittelusta
- Urheilulliset elämäntavat ja monipuolinen ravinto sekä riittävä lepo

### Nuoruuksuvaihe U12-U15

- Yhteistyötaitojen kehittäminen: erilaisuuden hyväksyminen, käyttäytyminen, oikea suhtautuminen voittoihin ja tappioihin
- Opetellaan kantamaan vastuu myös omasta harjoittelusta, poissaoloista ilmoittaminen ja vastuullisuus harjoittelusta
- Terveelliset elämäntavat: oikea monipuolinen ravinto, päihteettömyys ja riittävä lepo
- Omatoimisuus: omatoiminen harjoittelu ja lihashuolto

### Huippuvaihe U18

- Realistinen minäkuva: omien mahdollisuuksien hahmottaminen ja omien tavoitteiden luominen sekä niihin sitoutuminen
- Terveelliset elämäntavat: monipuolinen ravinto, päihteettömyys ja riittävä lepo = urheilijan elämäntavat
- Yhteisissä pelisäännöissä linjataan energijuomien käyttö
- Omatoimisuus: ennaltaehkäisevä terveydenhuolto = oman kropan kuuntelu ja lihashuolto

## 5 VALMENNUKSEN LINJA

Valmennuslinjan tarkoituksena on luoda WJK:lle yhtenäinen pelityyli.

### 5.1 Pelifilosofia

Pelillisesti lähtökohtana on, että joukkue on taitavampi kuin vastustaja.

*”Pidämme enemmän palloa kuin vastustaja ja luomme sitä kautta kontrolloituja maalipaikkoja. Ideana on, että jokainen syöttö päättyy omalle, jokainen hyökkäys päättyy laukaukseen, jokaisen laukauksen tulisi mennä maaliin.*

*Pelaamme aggressiivisesti ja haluamme voittaa tilanteet saaden pallon omalle joukkueelle, mutta pelaamme oikein ja sääntöjen mukaisesti. Pelaamme fiksusti, syötöillä pyrimme edistämään hyökkäystä. Emme voita pelejä keinolla millä hyvänsä, vaan pelaamalla omaa peliä.”*

### 5.2 Harjoitusteemat

Valmennuskoulutuksen on kuljettava joukkueen harjoittelun edellä. Valmentajia pyritään ohjaamaan aktiivisesti Palloliiton valmennuskoulutuksiin aloittaen Futis starttivalmentajakoulutuksesta, jatkaen ikäkausivalmentakoulutusten kautta C- ja B-valmentajakoulutuksiin.

#### 5.2.1 LAPSUUSVAIHE U7

Panostetaan lapsuusvaiheen valmennuksen laatuun.

Joukkueissa on oltava vähintään 1 ohjaaja / 10 pelaajaa, suositus 1 ohjaaja / 6 pelaajaa.

Harjoitukset vedetään 1-2 krt / vko. Seura antaa ohjaajille harjoituspaketin (pallot, liivit kartiot jne.) ja auttaa ohjaajia harjoittelun suunnittelussa (myös demot). Ohjaajilta vaaditaan Futisstarttivalmentaja (FVS)-tason ohjaajakoulutus, sekä tutustumista KAIKKI PELAA- sääntöihin. Pelaamisen riemu saatava esille ja siksi liian suuria vaihtopelaajamääriä on vältettävä, tehdään joukkueita ikäluokan sisällä niin, että pelaajamäärät pysyvät max. 10hlö/joukkue. Pyritään ohjaamaan kiinnostuneet ohjaajat Ikäkausivalmentajakoulutukseen.

Suurin huomio on monipuolisten liikunnallisten valmiuksien opettelussa ja pallon ”kesyttämässä”. Toiminnan tulee olla leikinomaista, paljon pelejä. Hyviä treenivinkkejä saa seuran muilta valmentajilta sekä seuran toimihenkilöitä kannattaa hyödyntää

joukkueessa. Häneltä saa hyviä käytännön neuvoja harjoitteluun sekä ohjaamiseen/valmentamiseen. Seuran valmennuksen vastaava on myös käytettävissä, joka neuvoa ja opastaa sekä voi suunnitella ohjaajan kanssa yhdessä treenejä.

Ohjaajan suurin haaste tässä ikäluokassa on lapsen lyhytjänteisyys. Lapsen oppimiskyky on suuri ja lapsi nauttii onnistumisista. Harjoitteet tulee olla vaihtelevia ja ikäluokalle sopivia, jotta onnistumisia tulee ja lapsi jaksaa keskittyä. Keskittymiskyky tulee puuskittain ja paranee jonkin verran 8 ikävuoteen.

Lapsi tuntee suurta iloa ryhmään kuulumisesta. Ryhmätoiminta alkaa kiinnostaa, vaikka lapsi ei täysin hallitsisi ryhmässä toimimista. Säännöt ovat vielä vähän hankalia noudatettavia, mutta hän kuitenkin tarkkailee jatkuvasti, että kaikki niitä noudattaa.

Kavereiden hyväksyntä on suuri osa lapsen onnistumisen tunnetta ja harrastuksen hauskuutta. Hän pyrkii tekemään paljon ja suoriutumaan samoista harjoitteista kuin kaverinsa. Lapsi on omistautunut itsensä kehittämiseen ja siksi on tärkeää, että ohjaaja antaa arvostusta ja kannustaa nimenomaan yrittämisestä.

### **Harjoittelu**

Tärkeimpinä asioina on kehittämään pelaajan minä/pallo- tuntumaa luoden rohkeutta ja taitoa pelaajille haastaa 1v1 tilanteessa. Pääpaino pelaamisessa on hyökkäämisen opettelu, rohkaista pelaajaa haastamaan ja tekemään maali.

Pidetään harjoitusteemat yksinkertaisina, esim. kolme teemaa; hyökkäys, maalinteko ja yleinen liikunnallisuus. Sisältöä voi purkaa osiin seuraavasti:

*Hyökkäys ja maalinteko:* 1v1 + maalinteko, 2v1+ maalinteko, pienpelit 2v2, 3v3, 3v3 horstwein, 4v4, 5v5.

*Yleinen liikunnallisuus:* Eläinkävelyt, erilaiset hipat, pelimies. Tässä ikäluokassa fyysisistä ominaisuuksista parhaiten kehittyy liikkuvuus, ketteryys sekä koordinaatio. Voima ja kestävyys kehittyvät tässä ikäluokassa tarpeeksi hyvin muiden harjoitteiden ohessa. Ohjaajaa suositellaan pitämään harjoitteita, jotka ohjaavat oman kehon tuntemuksen ja hallinnan lisääntymiseen (havaintomotoriset taidot).

Lajitaidoissa opetellaan pallon hallintaa, kuljetus/käännös, harhautuksia, syöttämistä, haltuunottoa/1. kosketusta sekä laukausta.

Hyviä treenejä löytyy ikäluokittain linjauksen lopusta. Hyviä treeni vinkkejä löytyy internetistä, sieltä löytyy myös valmiit kausisuunnitelma pohjat yms. tämän ikäluokan joukkueelle.

## 5.2.2 Lapsuusvaihe U9-U11

Joukkueiden valmentajia kannustetaan Futisstarttivalmentaja-kurssille. Joukkueet harjoittelevat 2-4 krt / vko. Valmentajien tulee olla hyviä ohjaajia, ymmärtää lasten tarpeita, lajitietoisia ja kannustavia pelaajia kohtaan. Oma pelaajakokemus on eduksi, jolloin valmentaja voi näyttää lapsille harjoiteltavat asiat oikein. Suurin huomio on edelleen liikunnallisten taitojen kehittämisessä ja jalkapallon perustaitojen opettelussa.

Ikäluokan alussa (F8) oppimiskyky ja keskittymiskyky rupeavat kulkemaan hyvin yhdessä. Uuden oppiminen on hauskaa ja pelaaja on oppinut keskittymään harjoitteeseen jo pitkiäkin aikoja. Monipuolisen, runsastoistaisen harjoittelun myötä lajitaitojen herkkyyksikauden tulevat hyödynnettyä mahdollisimman hyvin. Yleisen koordinaatiokyvyn, tasapainon, ketteryyden sekä nopeuden kehityksen ansiosta uuden taidon oppiminen tapahtuu usein lähes ensi yrittämällä. On **tärkeää antaa pelaajalle paljon kokeilun mahdollisuuksia** sekä **riittävästi aikaa ja opetusta oikeisiin suoritustekniikoihin.**

Yksilölliset liikunnalliset erot ovat selvemmat kuin nuoremmilla. Yksi syy tähän on liikunnalliset lahjakkuuserot ja toinen syy on se, että saman ikäisillä pelaajilla voi olla usean vuoden erot kehitysiän suhteen. Tämä asettaa ohjaajalle haasteen eriyttää opetustaan (huomioida erilaisten yksilöiden osaamis- ja kehitystason) siten, että jokainen pelaaja saa kehittyä liikunnallisesti hänen omista lähtökohdista. Kolmas syy tähän on pelaajan oma ympäristö, jossa hän on siihen mennessä kasvanut ja kokemuksissa, joita hän on siihen mennessä kokenut.

Tämän ikäiset lapset tykkäävät edelleen harjoitella leikkimielisesti, mutta tosissaan. Häntä kiinnostaa ryhmässä toimiminen ja hän oppii tuntemaan vastuuta yhä enemmän ryhmän jäsenenä. Säännöt ovat tärkeitä ja suhtautuminen niihin muuttuu joustavamaksi mitä enemmän heille tulee ikää. He janoavat jännitystä, vauhtia ja ovat erittäin tiedon haluisia. Kisailut, leikit ja pelit tukevat kehitystä. Ilman perusteluja he voivat kyseenalaistaa ohjeita. Myönteinen palaute, vastuun lisääminen, heidän mielipiteen julkituonti, ”isompina” pitäminen sekä kiitoksen ja myönteisen palautteen antaminen voi auttaa välttämään ristiriitoja.

### Harjoittelu

Pyritään luomaan pelaajille haasteita, jossa he joutuvat itse ratkomaan ongelmatilanteita, eikä ratkota niitä heille valmiiksi. Harjoitteisiin tulisi tuoda mukaan useamman pelaajan kombinaatioita, 1v1, 2v1, 3v1, 3v2, 1v2,1v3, 2v3. Pelaajia tulisi opastaa havainnoimaan kentällä tapahtuvia tilanteita ja reagoimaan niihin. Joukkueen pelitavassa tulisi näkyä korostua halu ja rohkeus hallita palloa. Kiinnitetään huomio harjoittelussa hyökkäyspelissä pelaajien välisiin etäisyyksiin, peli leveyteen, 1v 1-tilanteet, 2v1- tilanteet, kommunikointi,

viimeistely. Puolustuspelissä korostetaan pallonriistoja, 1v1- tilanteet, sijoittuminen maalin puolelle, katkot ja riistot sekä kommunikointi.

Fyysisistä ominaisuuksista harjoittelussa tulisi painottua tasapainoon, ketteryyteen, rytmikykyyn, reaktiokykyyn, koordinaatioon, liikkuvuuteen, aerobiseen kestävyyskykyyn. Nopeutta, ketteryyttä, voimaa ja kestävyyttä kehitetään hauskojen pelien ja leikkien avulla.

Lajitaidoissa jatketaan pitkälti edellisen ikävuoden teemoista lisättynä puskutekniikoilla. Korostetaan haltuunottoa ja 1. kosketusta, havainnointi!

Ikäluokalle sopivia harjoitteita löytyy runsaasti internetistä.

### 5.2.3 Nuoruusvaihe U12-U15

Valmentajille suositellaan vähintään FVS-tason valmentajakoulutusta sekä soveltuvan ikäkausivalmentajakoulutuksen suorittamista. Joukkueet harjoittelevat 2-5krt/vko ja harjoittelun pääpaino on pienpeleissä, lajitekniikoissa ja pelinomaisessa harjoittelussa.

#### U13:

Ikäluokan junioreiden vastuvalmentajille suositellaan vähintään ikäkausivalmentaja kurssin käyntiä, apuvalmentajille FVS - tasoa. Joukkueet harjoittelevat 3-5 krt./vko ja harjoittelun pääpaino on pienpeleissä, lajitekniikoissa ja niiden pelinomaisessa harjoittelussa. Omatoiminen lajiharjoittelu tehdään myös mahdollisimman pelinomaisesti esim. pareittain kehittäen laukaisu- ja syöttötaitoja. D-junioreiden valmentajat toimittavat seuran juniorivastaavalle kausisuunnitelmat.

#### U15:

Ikäluokan junioreiden vastuvalmentajilta suositellaan käytäväksi C-valmentaja kurssia (mieheillä B-kurssin). Joukkueet harjoittelevat 3-5 krt. / vko. Pelaajien kehityserot niin fyysisesti kuin myös psyykkisesti ovat tässä iässä suuria ja se vaatii valmentajilta vahvaa ammattitaitoa. Valmentaja toimii vastuullisena seuran juniorivastaavalle, jolle toimittaa kausisuunnitelman ja raportoi tarvittaessa joukkueen asioista.

#### U18:

Niin valmentajilta kuin pelaajilta vaaditaan vahvaa sitoutumista joukkueiden toimintaan. Vastuvalmentaja toimii yhteistyössä juniorivastaavan kanssa ja he seuraavat pelaajien kehittymistä tiiviisti. Parhaimmille pelaajille pyritään tarjoamaan mahdollisuus tutustua edustusjoukkueen/akatemian harjoitukseen ja toimintaan. Seura pyrkii tarjoamaan toimintaa myös ”harrastelijoille” (2. joukkueet alueellisissa sarjoissa).



## **6 ERIKOISVALMENNUS**

### **6.1 Tehoryhmät**

Seura pyrkii järjestää tehoryhmiä seuraavasti

Taitokoulu: 10–12 vuotiaalle tytöille ja pojille. Avoin taitoharjoittelu tapahtuma. Ryhmä kokoontuu 1 krt./vko ja siinä on maks. 10 pelaajaa / 1 valmentaja

- Tyttöjen talentit: 12–14 vuotiaalle tytöille. Ryhmä valitaan taitojen, asenteen ja pelaajan omien tavoitteiden perusteella. Ryhmä kokoontuu 1 krt./vko ja siinä on maks. 10 pelaajaa / 1 valmentaja
- 
- Poikien talentit: 12–14 vuotiaalle pojille. Ryhmä valitaan taitojen, asenteen ja pelaajan omien tavoitteiden perusteella. Ryhmä kokoontuu 1 krt./vko ja siinä on maks. 10 pelaajaa / 1 valmentaja
- 
- Lukion sporttikurssi: lukion sporttikurssille valitut jalkapalloilijat kokoontuu 2 krt./vko. kouluajalla.
- 
- Muut: Jokaiselle 10–18 vuotiaalle pelaajalle annetaan mahdollisuus kesällä aamupäivä harjoitteluun 1 krt./vko. Ryhmät kootaan yhdistämällä ikäryhmiä.

### **6.2 Maalivahti harjoittelu**

Seura pyrkii järjestää maalivahti harjoittelun seuraavasti:

- Poikien 10–14 vuotiaat maalivahdit 1 krt./vko omana ryhmänä
- Tyttöjen 12–14 vuotiaat maalivahdit 1 krt./vko omana ryhmänä
- U17-poikien maalivahdit 1-2 krt./vko omissa harjoituksissa tai omana ryhmänä
- U18-tyttöjen maalivahdit 1-2 krt./vko omissa harjoituksissa tai omana ryhmänä

### **6.3 Jalkapallokoulu ja kortteliliiga**

Seura järjestää vuosittain jalkapallokoulun.

Koulu järjestetään kesäkuussa. Koulu on tarkoitettu kaikille 5-11 vuotiaalle lapsille. Koulun jälkeen innokkaimmat ohjataan seuran joukkueisiin. Koulun ohjaajina toimivat seuran U17-juniorit koulutetun vastuvalmentajan alaisuudessa.

## 7 JAOTTELU IKÄVAIHEITTAIN

Ikäjako on Palloliiton valmennuslinjan mukaisesti: Lapsuusvaihe, Nuoruusvaihe ja Huippuvaihe. On muistettava, että kahden samanikäisen lapsen fysiikan ja psyykkisen kehityksen ero voi olla jopa 4 vuotta. Vastuu pelaajien kehityserojen huomioimisessa on valmentajalla ja heidän tulee harkita määrättyjen asioiden harjoittelun ajankohtaisuus, esim. voimaharjoittelun osalta.

Pelaajan on koettava onnistumisia, jotta harjoittelu olisi hauskaa ja kehittymistä tapahtuisi. Pelaajan suorituksesta näkee milloin on aika siirtyä uusiin ja vaikeampiin harjoitteisiin.

### 7.1 ALKUVAIHE (jalkapallokoulu) (5-7 v. )

- Tavoite tutustuttaa lapset mukavaan harrastukseen ja innostaa heitä liikkumaan
- Harjoitukset sisältävät leikkejä ja tekniikkaharjoitteita, joissa lapset oppivat ”kesyttämään” pallon
- Harjoituksissa pelataan paljon erilaisia pienpelejä
- yleisliikunnallisuus

### 7.2 LAPSUUSVAIHE U11

- Harjoituksissa paljon taitoharjoitteita, kilpailuja ja pienpelejä
- Opetellaan vartalonhallintaa juoksuilla erisuuntiin etu- ja takaperin ja hypitään eri tekniikoin
- Valmentaja antaa ”kotitehtäviä” joissa opetellaan omatoimisiin taitoharjoitteisiin
- Pelaajat kokeilevat eri pelipaikkoja otteluissa
- yleisliikunnallisuus
- 

#### Harjoiteltavat asiat:

##### Tekniikka

- Syötöt: sisäsyryllä, ulkoterällä, sisäterällä ja nilkalla
- Haltuunotot: eri tekniikoin jaloilla maassa ja ilmassa tulevat pallot
- Kuljetukset: molemmin jaloin sisäterällä, ulkoterällä ja jalkapohjilla
- Käännökset: sisäterällä, ulkoterällä, jalkapohjalla ja Gruyff
- Harhautukset: vartalo-, askel-, syöttö-, laukaus harhautus jne.
- Laukaukset: eri tekniikoin paikallaan olevaan palloon ja liikkuvaan palloon molemmin jaloin taitojen mukaan
- Pääpeli: puskut jalat maassa

##### Taktiikka hyökkäyspelaamisessa

- Liikkuminen pelattavaksi

- Pelaajien väliset etäisyydet
- Pelaajien liikkuminen pelipaikkakohtaisesti

#### **Taktiikka puolustuspelaamisessa**

- Sijoittuminen vastustajan ja oman maalin väliin (näe pallo ja vastustaja ketä vartioit omalla alueella)
- Joukkueena liikkuminen
- Pallon riisto vastustajalta ja syöttöjen katkot

### **7.3 NUORUUSVAIHE U13**

- Harjoituksissa edelleen paljon taitoharjoitteita ja pienpelejä
- Valmentaja ei ohjaa peliä liikaa kentänlaidalta, vaan pelaajat joutuvat itse ajattelemaan ja reagoimaan ottelun tapahtumiin
- Pelaajat kokeilevat edelleen pelaamista eri pelipaikoilla (ei erikoistuta yhteen pelipaikkaan). Pelipaikkaa ei kuitenkaan tule vaihdella liian lyhyellä tempolla.
- Valmentaja kannustaa pelaajia omatoimiseen taitoharjoitteluun
- yleisliikunnallisuus
- 

#### **Harjoiteltavat asiat:**

Jatketaan samoja harjoitteita kuin tasolla 1 ja uusina seuraavat:

#### **Tekniikka**

- Syötöt: keskitykset molemmin jaloin
- Haltuunotot: Ilmassa tulevat pallot rinnalla ja päällä
- Kuljetukset ja käännökset sekä pallon suojaaminen
- Pääpeli: puskut ilmaan ponnistaen
- Taklaukset teknisesti oikein

#### **Taktiikka hyökkäyspelaamisessa**

- 2 v 1 pelaaminen
- Erikoistilanteiden perusteet

#### **Taktiikka puolustuspelaamisessa**

- Prässääminen, tukeminen, varmistaminen
- Erikoistilanteiden perusteet

### **Fysiikka**

- Lihashuolto: omatoiminen venyttely ja oikea ravinto
- Ketteryys, koordinaatio ja tasapaino
- Nopeus: juoksutekniikka ja rektionopeus
- Kimmoisuus: hyyt ja loikat
- Liikkuvuus
- Voima: vatsa-, selkä-, jalka- ja käsilihasten vahvistaminen oman kehon painolla

## **7.4 NUORUUSVAIHE U15**

- Harjoituksissa paljon pelinomaista taitoharjoittelua
- Pelipaikkakohtainen harjoittelu
- Omatoiminen harjoittelu henkilökohtaisen ohjelman mukaan

### **Harjoiteltavat asiat:**

Jatketaan samoin teemoin kuin tasoilla 1 ja 2.

Uusina seuraavat:

### **Tekniikka**

- Syötöt: kierteiset syötöt molemmin jaloin
- Käänökset ja harhautukset: harjoitellaan 1v1 ja 2v2 tilanteita paljon
- Laukaukset: kierteiset laukaukset molemmin jaloin
- Pääpeli: pelipaikkakohtainen pääpeli

### **Taktiikka hyökkäyspelaamisessa**

- seinäpeli
- puolenvaihdot
- tilanteko itselle ja kanssapelaajalle
- taustanousut
- pelinavaaminen

### **Taktiikka puolustuspelaamisessa**

- Joukkueena puolustaminen
- Prässääminen ylhäältä ja keskialueelta (reagointi prässitason muutokseen)
- Erikoistilanteiden pelaaminen alueelta ja miesvartiointina

### **Fysiikka**

- Kestävyys: pelinomaisia kestävyys harjoitteita

- Lihashuolto: Kehonpainoharjoittelu ja oman kehon kuuntelu
- Liikkuvuusharjoittelu ja venyttely

## **7.5 HUIPPUVAIHE U19**

- Pelaajat ymmärtävät harjoiteltavien asioiden tarkoituksen ja periaatteet
- Pelaajat tiedostavat omat vahvuudet ja heikkoudet
- Pelaajilla on omat tavoitteet jalkapalloilullisesti ja seura pyrkii auttamaan pelaajaa saavuttamaan ne

### **Harjoittelu**

- Pelinomaiset harjoitteet, joissa tempo nousee palvelemaan kehittymistä.
- Pelaajan omien vahvuuksien hyödyntäminen ja kehittäminen (kehitetään myös heikkouksia)
- Voima, nopeus ja kestävyysominaisuuksien yksilöllinen kehittäminen
- Joukkueen pelitaktiikka harjoitellaan saumattomaksi
- Sitoutuminen 100%:sta

## 8 PELITAPA

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

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

### PELAAJATYYPIT

- 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 • juoksuvoimaisuus (nopeus + kestävyys) • urheilullisuus • intohimo voittamiseen, pelaamiseen ja harjoitteluun

Pelipaikkakohtaiset erityisvaatimukset

#### **Maalivahti**

- Maalivahti pyrkii avaamaan pelin nopeasti ja huolehtii, että puolustus sijoittuu oikein ohjaten peliä. Maalivahdin käsissä on päätös, mistä lähdetään hyökkäämään. Maalivahdin tehtävänä on vangita pallo aina kuin se on mahdollista, ohjata peliä myös leveysuunnassa. Aktiivinen ohjaaminen korostuu pelin ollessa omalla rangaistusalueella sekä erikoistilanteissa.
- Maalivahti pelaa vahvasti jalalla ja pystyy avaamaan pelin sekä jalalla tai heittämällä. Maalivahdin tärkein ominaisuus on pelinlukutaito.
- Fyysiset ominaisuudet: Maalivahti on ulottuva, ensimmäisen askeleen nopeus sekä ponnistusvoima korostuvat. Nopeasti reagoiva.
- Maalivahti keskittyy peliin koko ajan ja hallitsee peliä rauhallisesti. Maalivahti on rohkea peliä johtava pelaaja.

#### **Keskuspuolustaja**

- Keskuspuolustajan tehtävä hyökätessä on vastata pelin avaamisesta ja pyrkiä luomaan ylivoima, kun pallo on keskialueella tai puolustuksen hallussa. Keskuspuolustaja johtaa puolustuslinjaa sekä huolehtii puolustavien pelaajien sijoittumisesta kentällä säilyttäen

tasapainon kentällä. Keskuspuolustaja tukee pelin nousemista ylöspäin, huolehtien siitä että linjat pysyvät tiiviinä.

- Puolustustilanteessa keskuspuolustaja pystyy aluepuolustamaan sekä vartioimaan yksittäistä hyökkävää pelaajaa. Tehtävänä on laukkausten peittäminen, nopea reagointi ja fyysisyys keskitystilanteissa. Toimii maalivahdin tukena puolustustilanteessa ja johtaa omalta osaltaan puolustusta.
- Keskuspuolustajan ominaisuuksiin kuuluvat hyvä syöttötaito, monipuolinen pelin avaaminen, oikeat valinnat, pelinlukutaito, uskallus ja taito pelata lähellä vastustajaa. Hyvät pääpelitaidot korostuvat. Pelaaja on hyvä kuljettamaan.
- Keskuspuolustaja on riittävän kokoinen, ponnistusvoima on erittäin tärkeä sekä riittävä voima kaksinkamppailuun.
- Keskuspuolustaja keskittyy peliin, on rauhallinen ja kylmäpäinen sekä rohkea pelaaja. Johtaa omalla roolillaan kentällä.

### **Laitapuolustaja**

- Laitapuolustaja huolehtii pelin avaamisesta yhdessä keskuspuolustajien kanssa. Tehtävänä on vastata pelileveyden ylläpitämisestä, pelitilan luomisesta sekä itselle että muille. Etenee vahvasti tyhjään tilaan sekä pallollisena että pallottomana. Tukee keskikenttäpelaajia.
- On puolustajana vahva aluepuolustaja, mutta pystyy puolustamaan vahvasti myös hyökkävää laituria vastaan. Hallitsee tilan ja osaa kaventaa pelin keskelle. Tukee hyökkävää laitapelaajaa ja ohjaa omalta osaltaan keskikenttäpelaajia.
- Laitapuolustaja on vahva syöttäjä, osaa avata pelin monipuolisesti ja tehdä oikeita valintoja. Osaa ja uskaltaa pelata lähellä vastustajaa ja on vahva pääpelaaja.
- Laitapuolustaja on fyysisiltä ominaisuuksiltaan vahva, kestävä ja nopea juoksija ja omaa hyvän kaksinkamppailuvoiman. Laitapuolustaja on joukkueen kova työntekijä, joka jaksaa toimia roolissaan koko pelin ajan.

### **Keskimmäinen keskikenttäpelaaja**

- Keskikenttäpelaaja (keskimmäinen) saa aikaan paljon liikettä ilman palloa; kun puolustuslinjalla on pallo, pelaaja haluaa päästä pallolliseksi itse tai syöttötilojen tekeminen muille pelaajille. Kun laiturilla, toisella keskikenttäpelaajalla tai hyökkäjällä on pallo, pallollisen tukeminen ja syöttömahdollisuuksien antaminen. Keskikenttäpelaaja rytmittää peliä syöttämällä tai kuljettamalla pyrkien murtautumaan maalintekoon joko itse tai murtavia syöttöjä antamalla. Keskikenttäpelaaja hallitsee kaukolaukaukset ja on keskitystilanteissa viimeistelemässä maalin edessä tai tukemassa rangaistusalueen ulkopuolella
- Puolustaessa keskikenttäpelaaja huolehtii kenttätasapainosta huolehtiminen tavoitteenaan kaksinkamppailujen ja irtopallojen voittaminen. Pelaajan tehtävänä on pallon puolelle kaventaminen, syöttölinjojen peittäminen. Parhaan tuloksen

aikaansaamiseksi tärkeää on kommunikointi keskuspuolustajien kanssa sekä hyökkääjien ohjaaminen

- Keskikenttäpelaajalla on hyvä pelikäsitys ja havainnointikyky sekä hyvä syöttötaito pienessä tilassa, kombinaatiopelaaminen muiden pelaajien kanssa. Pelaajalla on hyvä ensimmäinen kosketus sekä hyvä 1v1 pelaaminen molempiin suuntiin- Pelaaja on taitava muuttamaan suuntaa, ja omaa hyvän tempokuljetuksen ja harhautustaidon.
- Pelaaja on juoksutaidoiltaan sekä nopea että kestävä ja omaa riittävän kaksinkamppailuvoiman. Pelaaja on ketterä. Pelipaikan pelaaja on rohkea ja pelilukutaitoinen.

### **Laitapelaaja**

- Laitapelaajan tehtävänä hyökkäystilanteessa on pelitilan luominen itselleen, kun puolustuslinjalla on pallo (esim. liike pystyyn sitten vastaan tai kaventaminen taskuun). Pelaajan tulee hallita yhteispeli hyökkääjän kanssa, antaa vaihtoehto pudotukselle tai aloitteen tekeminen selustaan. Pelaaja antaa syöttömahdollisuuden jalkaan tai pystyyn, kun keskikenttäpelaajalla on pallo. Pelaajan tehtävä on nousta maalille maalintekoon, kun vastapuolelta tulee keskitys ja tilan tekeminen hyökkääjälle tai laitapuolustajalle viemällä oman vartijan pois alueelta
- Puolustaessa pelaaja estää vastustajan pelin avaamisen yhdessä hyökkääjien kanssa. Tehtävänä on vastustajan syöttölinjojen peittäminen ja kaventaminen keskelle, kun pallon on vastapuolella.
- Pelaajan ominaisuuksiin kuuluu hyvä 1v1 pelaaminen, kyky ohittaa vastustaja. Hyvät keskitykset. Pelaaja on optimaalisessa tilanteessa molempijalkainen ja omaa hyvän syöttötaidon pienessä tilassa ja hallitsee kombinaatiopelaamisen muiden pelaajien kanssa.
- Pelaajalla on nopeat ensimmäiset askeleet, räjähtävä nopeus ja muutenkin pelipaikallaan nopea ja ketterä. Pelaajan vahvuus on nopeuskestävyydessä.

### **Hyökkääjä**

- Hyökkääjän tehtävänä on saada aikaan paljon liikettä ilman palloa, pyrkimys olla pelattavana mahdollisimman paljon. Tavoitteena on pystyä pitämään palloa ja pelata pallon varmasti omille rakentelu vaiheessa. Pelaaja tekee aloitteita puolustuksen selustaan tai puolustuksen ja keskikentän välisiin tiloihin ja pelaa yhteistyössä toisen hyökkääjän ja laitapelaajien kanssa. Pelaaja liikkuu oikea-aikaisesti maalintekoalueelle, kun omilla pelaajilla on mahdollisuus pelata sinne pallo ja pyrkii murtautumaan maalintekoon joko itse tai kanssapelaajia hyväksi käyttäen.
- Puolustaessa hyökkääjä estää vastustajan pelin avaamisen yhteistyössä keskikenttäpelaajien kanssa, hänellä on vastuu nousevasta keskuspuolustajasta. Hyökkääjä on aina valmiina suunnanmuutokseen



- Hyökkääjä on ensisijaisesti maalintekokykyinen ja mielellään molempijalkainen. Hallitsee hyvin 1v1 pelaamisen maassa ja ilmassa ja taitaa hyvän pääpelin. Pelaajalla on hyvä syöttötaito pienessä tilassa, ja hallitsee kombinaatiopelaamisen muiden pelaajien kanssa.
- Pelaajan lähtönopeus on räjähtävä. Pelaaja on ketterä ja omaa hyvän ponnistusvoiman. Tyypillinen hyökkääjä on rohkea pelitavaltaan ja lukee peliä taitavasti.

## **9 VALMENNUSKOULUTUS**

Valmentajien kouluttautuminen ja seuran sisäisen osaamisen jakaminen on välttämätöntä viedessämme toimintaa eteenpäin.

### **9.1 Sisäinen koulutus**

Seurassa toimii valmentajien valmentajakerho, joka kokoontuu noin kerran kuukaudessa (vetovastuu seuran valitsemalla valmentajaoston puheenjohtajalla). Kerhon kokoontumisissa keskustellaan ajankohtaisista aiheista ja teemat valitaan valmentajien toivomusten perusteella. Tällä tavalla saadaan vaihdettua valmentajien kesken ajatuksia eri harjoitustapahtumien organisoimisesta, ohjaamisesta jne.

Valmentajakerho kutsuu myös ulkopuolisia luennoitsijoita ja asiantuntijoita vetämään keskusteluja kiinnostavista aiheista.

### **9.2 Ulkopuolinen koulutus**

Seura pyrkii ohjaamaan kyvykkäät valmentajat Palloliiton koulutuksiin. Seura kustantaa valmentajien koulutuksen ja vastaavasti valmentaja sitoutuu seuran toimintaan esim. vuodeksi eteenpäin (hallitus päättää sitoutumisajan ja se määrittää valmentajan kanssa laadittavassa kirjallisessa valmentajasopimuksessa). Näin ollen seura saa vastineen koulutuksen kuluista ja valmentajilla on mahdollisuus kouluttautua lajin parissa.

## 10 TESTAUS

Pelaajien testauksen tarkoituksena on analysoida pelaajien kehittymistä ja sen tehtävä on toimia yhtenä apukeinona harjoittelussa. Oikein analysoidussa testauksessa estetään muun muassa mahdollisten yllärasitustilojen riski. Valmentajien tulee muistaa, että testejä ei suoriteta testaamisen takia. Testit järjestetään aina samoissa olosuhteissa.

### **Taito testaus**

Seura järjestää kerran vuodessa taitokilpailut, joista valitaan taitavimmat pelaajat alueellisiin taitokilpailuihin.

### **Fyysinen- testaus**

- Ikäluokat 8-12 vuotiaat- testataan kaksi kertaa vuodessa (kevät/syky) 10m ja 30m nopeustestit.
- Ikäluokat 14-18 vuotiaat suorittavat 10m ja 30m nopeustestit, ponnistusmatto testin ja yoyo / piip-testin kaksi kertaa vuodessa.

Testien tulokset toimitetaan toimistolle, jossa ne arkistoidaan seuranta varten. Mikäli pelaaja siirtyy toiseen seuraan, niin hänellä on saatavissa vuosien varrella otetut testit mukaansa.

## 11 JOUKKUEEN TOIMIHENKILÖIDEN TOIMENKUVAT

### **Vastuuvallmentajan** toimenkuva

- Vastaa koko joukkueen valmennustoiminnasta
- Laatii kausi-, kuukausi-, viikko- ja kertaharjoitussuunnitelmat
- Johtaa harjoitus- ja ottelutapahtumat
- Suunnittelee ja päättää harjoitusotteluiden ja turnausten määrät ja ajankohdat
- Hoitaa joukkueenjohtajan kanssa leirien järjestelyt (treenaamisen määrä yms.)

### **Apuvallmentajan** toimenkuva

- Toimii harjoituksissa ja otteluissa vastuuvallmentajan apuna
- Toimii tarvittaessa vastuuvallmentajan sijaisena

### **Joukkueenjohtajan** toimenkuva

- Joukkueen toiminnan yleinen johtaminen
- Yhdyshenkilö seuran johtoon ja pelaajien vanhempiin
- Laatii valmentajan kanssa joukkueen toimintasuunnitelman
- Laatii talousarvion ja on vastuussa joukkueen taloudesta
- Vierasottelujen, turnausten ja leirien järjestäminen (kydyt, ruokailut majoittautuminen jne.)
- Kotiotteluiden järjestäminen yhdessä toimiston kanssa
- On vastuussa otteluiden kokoonpanoluetteloiden oikeellisuudesta
- Tiedotusvastuu seuralle ja vanhemmille
- Laatii joukkueen toimintakertomuksen
- Laatii ja käy vuosittain läpi pelaajien ja vanhempien pelisäännöt
- Loukkaantumistapauksissa vahinkoilmoituksen laatiminen ja pelaajan ohjaaminen jatkohoitoon (esim. fysioterapiaan)
- Järjestää itselleen tarvittaessa sijaisen ja ohjeistaa hänet toimintaa

### **Huoltajien** toimenkuva

- Huoltaa pelaajia harjoituksissa, otteluissa, turnauksissa ja leireillä
- Huolehtii joukkueen varusteista ja tarvikkeista
- Toimii ensiapumiehenä ja vastaa, että huoltolaukusta löytyy kaikki tarpeellinen
- Neuvoo ja opastaa pelaajia varustehuollossa ja terveydenhoidossa
- Toimii valmentajien ja joukkueenjohdon apuna
- On yksi tärkeimmistä joukkueen hengenluojista