

# Valmennuslinjaus 2023 Nummelan Palloseura



## Sisällys

1. Yleiset toimintaperiaatteet .....	2
1.1 Linjauksen tarkoitus .....	2
1.2 Linjauksen taustat .....	2
1.3 Seuran arvot .....	2
1.3 Valmennus.....	2
1.4 Pelaajapolut .....	3
1.5 Kehittymisen seuranta .....	3
1.6 Vanhempien tärkeä rooli.....	3
2. Kokonaisvaltainen pelaajien kehittäminen .....	4
3. Maalivahtivalmennus .....	5
4. Laadukas harjoittelu.....	6
Ikäkausioppaat .....	7
5.1 Teknis-taktinen kehittyminen eri ikäluokissa .....	7
5.2 Fyysinen kehittyminen eri ikäluokissa.....	9
5.3 Psykkinen kehittyminen eri ikäluokissa .....	10
5.4 U6-U7 .....	11
5.5 U8-U9 .....	12
5.6 U10-U11 .....	13
5.7 U12-U13 .....	14
5.8 U14-U15 .....	15
5.9 U16-U17 .....	16
5.10 Maalivahtivalmennus.....	17

# 1. Yleiset toimintaperiaatteet

## 1.1 Linjauksen tarkoitus

Nummelan Palloseuran valmennuslinjaus on tarkoitettu lähinnä valmennuksen parissa työskenteleville. Linjauksen avulla varmistetaan pelaajien kokonaisvaltainen ja nousujohteinen kehittyminen. Samalla linjaus toimii valmennuspäälliköiden toimintasuunnitelmana, jonka jalkautus on valmennuspäälliköiden ydintehtävä. Linjauspäivitystä tehtiin pitkälti vanhojen linjausten pohjalta terävöittäen ja tiivistäen niitä. Linjauksen tekoon ovat osallistuneet lähinnä seuran valmennuspäälliköt.

## 1.2 Linjauksen taustat

Nummelan Palloseuran valmennuslinjaus pohjautuu Suomen Palloliiton linjauksiin. Seura pyrkii tarjoamaan elämyksiä kaikille pelaajille, mutta myös samalla tarjoamaan laadukasta valmennusta huipulle pyrkiville pelaajille. Seura on päivittänyt myös strategiaansa vuonna 2023. Sen mukaan seuran tarkoitus on olla ”Enemmän kuin urheiluseura”. Lyhyen aikavälin tavoitteena on olla ”Länsi-Uusimaan suurin ja menestyvin urheiluseura”.

## 1.3 Seuran arvot

Seuran arvojen ilon, yhteisöllisyyden ja vastuullisen tulee näkyä kaikissa seuran ja joukkueiden tapahtumissa.

Ilo on läsnä kaikessa toiminnassamme. Haluamme tarjota jokaiselle hyvän, turvallisen ja iloisen ilmapiirin. Kaikille toimintaan osallistuville se tarkoittaa turvallista paikkaa kasvaa ja kehittyä sekä mahdollisuutta oppia iloisessa toimintaympäristössä. NuPS-perheessä kannustamme aina kaveria ja yritämme yhdessä parhaamme. Iloitsemme yhdessä onnistumisista ja pilke silmäkulmassa selätämme eteen tulevat haasteet. Jokaisen tapahtuman jälkeen lähdemme kotiin hymyssä suin.

Yhteisö koostuu kaikista toimintamme piiriin kuuluvista. Tätä yhteisöä kutsumme NuPS-perheeksi. NuPS-perheessä kaikki jäsenet ovat yhtä tärkeitä. Pidämme huolta toisistamme ja hyväksymme jokaisen yksilön omana itsenään. Perheeseemme on helppo liittyä ja meidän ovemente on aina avoin kaikille, niin uusille kuin vanhoillekin jäsenille. Jokaiselle löytyy perheestä oma, tärkeä paikka. Perheemme toimii avoimesti ja rehellisesti. NuPS perheen jäsenillä seurasydän sykkii vahvasti yhteisen tekemisen puolesta. Olemme kaikki ylpeitä perheestämme.

Vastaamme lasten ja nuorten turvallisesta harrastuksesta sekä ohjauksesta terveelliseen elämäntapaan. Työmme kautta vahvistamme lasten ja nuorten sosiaalisia taitoja sekä mahdollistamme eliniän kestävien suhteiden luomisen. Vastuullamme on, että myös kumppanimme saavat arvoa kumppanuudestamme. Tunnistamme vastuumme liikkumisen ilon tuottamisesta kaikenikäisille vihtiläisille. Olemme vastuullinen kestävän kehityksen periaatteita noudattava toimija. NuPS perheessä välitämme toisistamme ja tuemme toinen toisiamme.

## 1.3 Valmennus

Valmentajien tehtävänä on kehittää pelaajia kokonaisvaltaisesti ja luoda heille paras mahdollinen ympäristö kehittymiseen vahvan valmentajien välisen yhteistyön avulla. Jatkuvaan valmennuskoulutukseen panostetaan, jotta pystymme tarjoamaan pelaajille parhaat mahdolliset kehittymisolosuhteet. Myös muiden taustahenkilöiden tärkeys ja heidän osaamisen tarpeet tiedostetaan joukkueiden toimivuuden varmistamiseksi.

Kullakin ikäluokalla on vastuuvallmentaja, joka vastaa koko ikäluokan harjoittelun ja peluutuksen suunnittelusta ja käytännön toteutuksesta. Kullakin tasoryhmällä on riittävä määrä apuvallmentajia vastuuvallmentajan tukena. Joukkueissa kiinnitetään huomiota yksilöiden kehittämiseen sekä ilon, viihtyvyyden ja motivaation ylläpitämiseen.

Seura pitää tärkeänä, että pelaajat voivat harrastaa omalla tasollaan mahdollisimman lähellä kotia. Samalla toimintaan käytettävä aika matkoineen pysyy järkevänä, joka omalta osaltaan turvaa jaksamista pelaajille. Lisäksi tämä lähiseuraperiaate antaa aikaa myös omatoimiseen harjoitteluun sekä koulunkäyntiin.



## 1.4 Pelaajapolut

Joustavalla tasoryhmäharjoittelulla ja –ajattelulla pyritään saamaan kaikille pelaajille oman tasoinen toimintaympäristö. Kiinnitetään huomiota pelaajien sen hetkiseen taitotasoon, fyysisyyteen, pelaajan motivaatioon ja potentiaaliin niin, että jokaiselle tarjotaan omatasoinen ja itseä kehittävä harjoittelu- ja peliympäristö kulloinkin tapahtumassa. Ikäluokasta muodostetaan sopiva määrä joustavia tasoryhmiä harjoitteluun ja peleihin. Ikäluokat pidetään mahdollisimman suurina, jotta toimintaedellytykset siirryttäessä vanhempiin ikäluokkiin turvataan. Kehityspolkuja on tarjolla kaikille aina harrastajasta omalle huipulle asti.

Nummelan Palloseurassa keskitytään vahvasti yhteisöllisyyden lisäksi yksilökeskeiseen pelaajan kehittämiseen. Yhteistyö eri joukkueiden välillä tulee olla saumatonta, jotta pelaajien kokonaisvaltainen ja pitkäjänteinen kehittäminen mahdollistuu. Jokainen pelaaja on seuran pelaaja ja jokainen valmentaja seuran valmentaja. Tällä taataan pelaajien yhtenäinen pelaajapolku Nummelan Palloseurassa. Pelaaja, vanhemmat, ikäluokan vastuvalmentajat yhdessä keskustelevat pelaajan mahdollisesta harjoittelusta vanhemmissa ikäluokissa. Pelaajien liikkuminen nojaa ainoastaan pelaajakehitykseen ja se toteutetaan pelaajakehityspäällikön toimesta. Liikkuvan pelaajan harjoituksissa on mukana seuran pelaajakehityspäällikkö.

Seura järjestää lisäharjoittelumahdollisuuksia harjoittelusta motivoituneille pelaajille. Seura pyrkii saamaan lahjakkaita pelaajiaan Palloliiton järjestämiin alue- ja maajoukkueisiin. Lisäksi seura tekee yhteistyötä Fc Lahden ja Fc Stoken kanssa pelaajapolun ulottamiseksi seuran ulkopuolelle.

## 1.5 Kehittymisen seuranta

Pelaajan kehitystä seurataan seuran tarjoamien resurssien ja toimintojen avulla. Tällaisia ovat mm. harjoitukset, pelit sekä erilaiset testit. Seurannasta vastaavat joukkueiden valmentajat yhdessä valmennuspäälliköiden kanssa. Pelaajalle luodaan omaa kehittymistä tukeva toimintaympäristö ja ilmapiiri yhdessä valmentajien, valmennuspäälliköiden, kotien sekä mahdollisten yhteistyöseurojen kanssa. Toimintaympäristön määrittelystä vastaa viimekädessä seuran valmennuspäälliköt.

## 1.6 Vanhempien tärkeä rooli

Vanhemmilla on tärkeä rooli lapsen harrastuksen tukemisessa. Kolmen K:n (kannusta, kuljeta, kustanna) lisäksi lapsen kuunteleminen on tärkeä osa harrastuksessa viihtymiseen ja kehittymiseen. Lapsille on myös tärkeää tulla nähdyksi myös vanhempien kautta treeneissä ja peleissä. Vanhemmat luovat kotiin rutiinit, jotka vaikuttavat paljon lapsen harrastuksissa jaksamiseen. Tällaisia tärkeitä rutiineja ovat urheilulliseen elämäntapaan kannustaminen mm. ruuan ja levon kautta.



## 2. Kokonaisvaltainen pelaajien kehittäminen

Nummelan Palloseura tavoittelee teknisesti taitava ja peliä hyvin ymmärtävä fyysisesti ja psyykkisesti vahva pelaaja

Tätä tavoitetta kohti kehitämme pelaajia kokonaisvaltaisesti kolmen eri näkökulman kautta: teknis-taktinen, fyysinen ja psyykinen näkökulma.



Alla olevassa taulukossa on esitetty pelaajan kehittämisen pääkohdat eri ikäluokissa

ikäryhmä	U6-U7	U8-U9	U10-U11	U12-U13	U14-U15	U16-U17
	5v5	5v5	8v8	8v8	11v11	11v11
<b>teknis-taktinen</b>	1v1 pelaaminen kuljetus 1. kosketus laukaus	2v2 pelaaminen kuljetus syöttö 1. kosketus laukaus	3v3 pelaamien kuljetus syöttö 1. kosketus laukaus pääpeli	3v3 pelaamien kuljetus syöttö 1. kosketus laukaus pääpeli	Joukkuepelaamisen perusperiaatteet kuljetus syöttö 1. kosketus laukaus pääpeli	Joukkuepelaamisen perusperiaatteet kuljetus syöttö 1. kosketus laukaus pääpeli
<b>fysiikka</b>	kehonhallinta	kehonhallinta nopeus	kehonhallinta nopeus voima	kehonhallinta nopeus voima kestävyys	kehonhallinta nopeus voima kestävyys	kehonhallinta nopeus voima kestävyys
<b>psyyke</b>	yhteistyötaidot turvallinen ilmapiiri innostaminen	itseluottamus sisäinen motivaatio	itseluottamus motivaatio	tavoitteiden asettelu keskittyminen kilpailullisuus	yhteistyötaidot itseluottamus motivaatio tavoitteiden asettelu keskittyminen itsetuntemus	yhteistyötaidot itseluottamus motivaatio tavoitteiden asettelu keskittyminen itsetuntemus

### 3. Maalivahtivalmennus

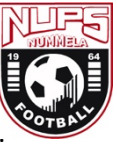
Maalivahtit ovat merkittävässä osassa jalkapallojoukkuetta. Seura haluaa panostaa maalivahtien määrään ja laatuun myös tulevaisuudessa.



Alla olevassa taulukossa on esitetty maalivahtivalmennuksen pääpainopisteet

	U6-U7	U8-U9	U10-U11	U12-U13	U14-U15	U16-U17
	5v5	5v5	8v8	8v8	11v11	11v11
tekninen	valmius- ja torjunta- asennot kohti tulevat pallot 1v1 heittäytymiset pallon hallinta käsin ja jaloin	valmius- ja torjunta- asennot kohti tulevat pallot 1v1 heittäytymiset pallon hallinta käsin ja jaloin avaaminen	pallon hallinta käsin ja jaloin kohti tulevat pallot 1v1 heittäytymiset avaaminen	torjunnat avaaminen keskitykset	torjunnat avaaminen keskitykset	torjunnat avaaminen keskitykset
taktinen	1v1 tilanteet	1v1 tilanteet syöttäminen ensimmäisen prässin ohi	pelin avaaminen boxin ja alueen puolustaminen	pelin avaaminen boxin, alueen ja maalin puolustaminen	pelin avaaminen boxin, alueen ja maalin puolustaminen	pelin avaaminen boxin, alueen ja maalin puolustaminen
fysiikka	kehonhallinta	kehonhallinta nopeus	kehonhallinta nopeus voima	kehonhallinta nopeus voima kestävyys	kehonhallinta nopeus voima kestävyys	kehonhallinta nopeus voima kestävyys
psykyke	yhteistyötaidot turvallinen ilmapiiri innostaminen	itseluottamus sisäinen motivaatio	itseluottamus motivaatio	tavoitteiden asettelu keskittyminen kilpailullisuus	yhteistyötaidot itseluottamus motivaatio tavoitteiden asettelu keskittyminen itsetuntemus	yhteistyötaidot itseluottamus motivaatio tavoitteiden asettelu keskittyminen itsetuntemus
harjoitus krt /vko	1	1	2	2	2	2

## 4. Laadukas harjoittelu



Nummelan Palloseurassa pyritään luomaan kehitymiselle mahdollisimman hyvät olosuhteet. Laadukas joukkueharjoittelu ja omatoiminen liikunta ovat avainasemassa.

Alla olevassa taulukossa on esitetty joukkueharjoittelun perusrakenteita sekä kokonaisliikuntatavoitteita eri ikäryhmille.

	Laadukas harjoittelu ja kokonaisliikunta					
	U6-U7	U8-U9	U10-U11	U12-U13	U14-U15	U16-U17
Harjoituksen rakenne	lämmittely lajitaito teemapeli peli loppuverryttely kotitehtävät	lämmittely lajitaito teemapeli peli loppuverryttely kotitehtävät	lämmittely lajitaito teemapeli lajitaito teemapeli loppuverryttely kotitehtävät	lämmittely lajitaito teemapeli lajitaito teemapeli loppuverryttely kotitehtävät	lämmittely lajitaito teemapeli lajitaito teemapeli loppuverryttely kotitehtävät	lämmittely lajitaito teemapeli lajitaito teemapeli loppuverryttely kotitehtävät
Joukkueharjoitus krt/vko	2	3	3	4	4	4
Kokonaisliikunta h/vko	20-30	20-30	20-30	20-30	20-30	20-30
Valmentajien koulutus	FVS/ikäkausimoduli	ikäkausimoduli/UEFA C	UEFA C/B	UEFA B/A	UEFA B/A	UEFA B/A

# Ikäkausioppaat



## 5.1 Teknis-taktinen kehittyminen eri ikäluokissa

Pelaajan henkilökohtainen tekniikka on ehdoton edellytys pelaajan kehittymiselle. Tekniset kehittävät ominaisuudet ovat kuljetus, 1. kosketus, syöttö, laukaus ja pääpeli. Taktisesti kehitämme pelaajia pelin keskuksen kautta. Kehitys etenee 1v1, 2v2, 3,3 kautta 11v11 pelin opettamiseen. Pelin keskus- metodi tarkoittaa 1-3 pelaajan hyökkäys ja puolustustehtävien opettamista. Alla on esitetty teknis-taktisen kehittymisen teemat eri ikäluokille.

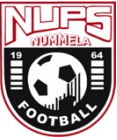
teknis-taktinen							
<b>U6-U7</b>	<b><u>1v1 hyökkääminen:</u></b> eteneminen pallollisena	<b><u>1v1 puolustaminen:</u></b> paine pallolliselle	<b><u>kuljetus:</u></b> haastaminen ja ohittaminen kuljetusnopeuden ja -rytmin säätely molempijalkaisuus	<b><u>1. kosketus:</u></b> yläjalan hyödyntäminen molempijalkaisuus		<b><u>laukaus:</u></b> nilkan esijännitys tukijalan sijainti osumakohta molempijalkaisuus	
<b>U8-U9</b>	<b><u>2v2 hyökkääminen:</u></b> tuki pallolliselle, havainnointi	<b><u>2v2 puolustaminen:</u></b> tuki paineen antajalle, havainnointi	<b><u>kuljetus:</u></b> haastaminen ja ohittaminen kuljetusnopeuden ja -rytmin säätely molempijalkaisuus kuljetussuunnan havainnointi	<b><u>1. kosketus:</u></b> 1. kosketus liikkeestä jalan eri osien hyödyntäminen molempijalkaisuus	<b><u>syöttö:</u></b> sisäteräsyöttö paikallaan ja liikkeessä olevaan pallloon nilkkasyöttö paikallaan olevaan pallloon molempijalkaisuus	<b><u>laukaus:</u></b> jalan osumakohta jalan saatto vartalon asento paikallaan ja liikkuvaan pallloon molempijalkaisuus	<b><u>pääpeli:</u></b> osumakohta otsalla vartalon hyödyntäminen
<b>U10-U11</b>	<b><u>3v3 hyökkääminen:</u></b> tilan kasvattaminen	<b><u>3v3 puolustaminen:</u></b> kontrollointi	<b><u>kuljetus:</u></b> haastaminen ja ohittaminen kuljetusnopeuden ja -rytmin säätely molempijalkaisuus kuljetussuunnan havainnointi	<b><u>1. kosketus:</u></b> 1. kosketus liikkeestä suuntaaminen jalan eri osien hyödyntäminen molempijalkaisuus	<b><u>syöttö:</u></b> ulkoteräsyöttö paikallaan olevaan pallloon nilkkasyöttö liikkuvaan pallloon pidemmät syötöt nilkalla molempijalkaisuus	<b><u>laukaus:</u></b> laukaukset pomppiin ja ilmasta tuleviin palloihin molempijalkaisuus	<b><u>pääpeli:</u></b> puskun suuntaaminen

<b>U12-U13</b>	<u><b>3v3 hyökkääminen:</b></u> leveyden ja syvyyden tekeminen etäisyyksien pidentäminen pelattavaksi liikkuminen kaistojen täyttäminen Vastustajan muotoa rikkovat liikkeet	<u><b>3v3 puolustaminen:</b></u> Leveyden ja syvyyden pienentäminen Pallon ja oman maalin välisen tilan miehittäminen Syöttösuuntien peittäminen Vaarallisten pelaajien vartionti/kontrollointi Muodon säilyttäminen	<u><b>kuljetus:</b></u> haastaminen ja ohittaminen kuljetusnopeuden ja -rytmin säätely molempijalkaisuus kuljetussuunnan havainnointi	<u><b>1. kosketus:</b></u> 1. kosketus ilmasta tuleviin palloihin eri kehon osilla suuntaaminen molempijalkaisuus	<u><b>syöttö:</b></u> ulkoteräsyöttö liikkuvaan palloon pidemmät syötöt ilmassa molempijalkaisuus	<u><b>laukaus:</b></u> laukausten suuntaaminen molempijalkaisuus	<u><b>pääpeli:</b></u> puskun suuntaaminen
<b>U14-U15</b>	<u><b>hyökkääminen 11v11:</b></u> kentän täyttäminen sijoittuminen suhteessa omiin pelaajiin liikkeet selustaan	<u><b>puolustaminen 11v11:</b></u> etäisyyksien säilyttäminen suhteessa omiin pelaajiin vaara-alueiden ja pelaajien havainnointi/ tunnistaminen ylivoiman luominen vaara-alueelle	<u><b>kuljetus:</b></u> tarkoituksenmukainen haastaminen, harhauttaminen ja ohittaminen kuljetusnopeuden ja -rytmin säätely molempijalkaisuus	<u><b>1. kosketus:</b></u> 1. kosketus ilmasta tuleviin palloihin eri kehon osilla suuntaaminen molempijalkaisuus	<u><b>syöttö:</b></u> tarkoituksenmukainen syöttäminen molempijalkaisuus	<u><b>laukaus:</b></u> maalinteko molempijalkaisuus	<u><b>pääpeli:</b></u> tarkoituksenmukainen pääpeli
<b>U16-U17</b>	<u><b>hyökkääminen 11v11:</b></u> hyökkäyksen tasapaino vastustajan tasapainon rikkominen	<u><b>puolustaminen 11v11:</b></u> puolustuksen tasapaino tilanteenvaihdon ennakointi	<u><b>kuljetus:</b></u> pelin tilanteen mukainen kuljettaminen	<u><b>1. kosketus:</b></u> pelin tilanteen mukainen 1. kosketus	<u><b>syöttö:</b></u> pelin tilanteen mukainen syöttäminen	<u><b>laukaus:</b></u> pelin tilanteen mukainen laukaus	<u><b>pääpeli:</b></u> pelin tilanteen mukainen pääpeli



## 5.2 Fyysinen kehittyminen eri ikäluokissa

Nummelan Palloseura haluaa kehittää pelaajistaan myös fyysisesti monipuolisia urheilijoita. Hyvät ja monipuoliset fyysiset valmiudet luovat hyvän pohjan jalkapallon eri osa-alueiden oppimiselle. Monipuolinen harjoittelu, eri ikäkausiin sopiva nousujohteinen ja yksilöllisesti skaalautuva fysiikkaharjoittelu ovat seuramme fysiikkaharjoittelun kulmakiviä. Fysiikan kehittämisen osa-alueet ovat kehonhallinta, nopeus, kestävyys ja voima. Pelaajan kokonaisvaltainen kehitys vaatii myös huomiota uneen ja ravintoon. Tästä seurallamme on oma erillinen ravinto-opas, joka käydään läpi aina 10- ja 14- vuotiaiden pelaajien ja heidän huoltajiensa kanssa.



Alla on esitetty fyysisen kehittymisen teemat eri ikäluokille.

	fyysiikka			
<b>U6-U7</b>	<b>kehonhallinta:</b> koordinaatio, ketteryys, liikkuvuus			
<b>U8-U9</b>	<b>kehonhallinta:</b> koordinaatio, ketteryys, liikkuvuus	<b>nopeus:</b> reaktionopeus, askeltiheys, rytmikyky, kimmoisuus		
<b>U10-U11</b>	<b>kehonhallinta:</b> koordinaatio, ketteryys, liikkuvuus	<b>nopeus:</b> reaktionopeus askeltiheys rytmikyky kimmoisuus	<b>voima:</b> lihaskunto	
<b>U12-U13</b>	<b>kehonhallinta:</b> koordinaatio, ketteryys, liikkuvuus	<b>nopeus:</b> liikenopeus räjähtävä nopeus reaktionopeus	<b>voima:</b> lihaskestävyys pikavoima hyppelyharjoitteet keppijumppa	<b>kestävyys:</b> aerobinen kestävyys
<b>U14-U15</b>	<b>kehonhallinta:</b> koordinaatio, ketteryys, liikkuvuus	<b>nopeus:</b> liikenopeus räjähtävä nopeus reaktionopeus	<b>voima:</b> lihaskestävyys pikavoima hyppelyharjoitteet	<b>kestävyys:</b> aerobinen ja anaerobinen kestävyys
<b>U16-U17</b>	<b>kehonhallinta:</b> koordinaatio, ketteryys, liikkuvuus	<b>nopeus:</b> liikenopeus räjähtävä nopeus reaktionopeus	<b>voima:</b> voimakestävyys perusvoima pikavoima hyppelyharjoitteet	<b>kestävyys:</b> aerobinen ja anaerobinen kestävyys

### 5.3 Psyykinen kehittyminen eri ikäluokissa

Nummelan Palloseurassa psyykkisellä valmentautumisella tarkoitetaan kokonaisvaltaista valmennusotetta, jossa pyritään huomioimaan ihmisenä olemisen kaikkia puolia. Psyykkisellä valmentautumisella pyritään auttamaan urheilija tasapainoiseen elämään, liittämällä urheilu muuhun elämän kokonaisuuteen sekä kehittämään ihmisenä. Menestyksenkäs psyykinen valmentautuminen edellyttää urheilijalle vahvaa taustatukea; sosiaalisen verkoston, perheen ja seuran toimihenkilöiden tuki on tärkeää. Psyykkeen kehittämisen pääkohdat ovat yhteistyötaidot, itseluottamus, motivaatio, tavoitteiden asettelu, keskittyminen sekä itsetuntemus

Alla on esitetty psyykkisen kehittymisen teemat eri ikäluokille.

psykke						
U6-U7	<b>yhteistyötaidot:</b> joukkueen arvot säännöt toimintakulttuuri	<b>turvallinen ilmapiiri:</b> kaikkien huomioiminen saa olla oma itsensä yhteisöllisyys kuuluminen ryhmään	<b>innostaminen:</b> oma esimerkki ilo positiivinen palaute			
U8-U9		<b>itseluottamus:</b> positiivinen palaute lupa epäonnistua uskaltaa yrittää	<b>motivaatio:</b> innostuminen tietäminen saavuttaminen kokeminen			
U10-U11		<b>itseluottamus:</b> ympäristön vaikutus lupa epäonnistua uskaltaa yrittää	<b>motivaatio:</b> pelille heittäytyvä pelaaja ymmärrys kehittymisen edellytys			
U12-U13				<b>tavoitteiden asettelu:</b> vastuunotto yksilön tavoitteet joukkueen tavoitteet	<b>keskittyminen:</b> suuntaaminen palauttaminen	<b>kilpailullisuus:</b> kilpailunomainen harjoittelu pelianalyysi
U14-U15	<b>yhteistyötaidot:</b> arvot, tavoitteet, säännöt kannustaminen vaatiminen	<b>itseluottamus:</b> omien vahvuuksien tunnistaminen ja hyödyntäminen	<b>motivaatio:</b> laadukas tekeminen sinnikkyden ymmärtäminen	<b>tavoitteiden asettelu:</b> monipuolisuus sopivan haastava vastuunottaminen joukkuetavoitteet	<b>keskittyminen:</b> avainasiat palauttaminen	<b>itsetuntemus:</b> itsensä analysoiminen vastuunottokyky
U16-U17	<b>yhteistyötaidot:</b> positiivinen esimerkki sopeutuminen uuteen	<b>itseluottamus:</b> vahvuuksien hyödyntäminen vastoinkäymisten käsittely itseluottamuksen korkealla pito	<b>motivaatio:</b> haasteet mahdollisuuksiksi päivittäiset valinnat voittaminen	<b>tavoitteiden asettelu:</b> merkityksellisyys välitavoitteet jatkuva arviointi	<b>keskittyminen:</b> paineen alla toimiminen häiriötekijät tunnistaminen	<b>itsetuntemus:</b> ymmärrys toimintatavoista tukipalvelujen käyttö



## 5.4 U6-U7

Alla on esitetty Ikäluokkien 6-7v valmennuksen teemat eri näkökulmista.



U6-U7					
<b>tekniis-taktinen</b>	<b>1v1 hyökkääminen:</b> eteneminen pallollisena	<b>1v1 puolustaminen:</b> paine pallolliselle	<b>kuljetus:</b> haastaminen ja ohittaminen kuljetusnopeuden ja -rytmin säätely molempijalkaisuus	<b>1. kosketus:</b> yläjalan hyödyntäminen molempijalkaisuus	<b>laukaus:</b> nilkan esijännitys tukijalan sijainti osumakohta molempijalkaisuus
<b>fysiikka</b>	<b>kehonhallinta:</b> koordinaatio, ketteryys, liikkuvuus				
<b>psyyyke</b>	<b>yhteistyötaidot:</b> joukkueen arvot säännöt toimintakulttuuri	<b>turvallinen ilmapiiri:</b> kaikkien huomioiminen saa olla oma itsensä yhteisöllisyys kuuluminen ryhmään	<b>innostaminen:</b> oma esimerkki ilo positiivinen palaute		
<b>harjoittelu</b>	<b>rakenne:</b> lämmittely lajitaito teemapeli peli loppuverryttely kotitehtävät	<b>joukkueharjoituksien määrä (krt/vko)</b> 2	<b>kokonaisliikunta (h/vko)</b> 20-30		

## 5.5 U8-U9

Alla on esitetty Ikäluokkien 8-9v valmennuksen teemat eri näkökulmista.

	U8-U9						
<b>teknis-taktinen</b>	<b>2v2 hyökkääminen:</b> tuki pallolliselle, havainnointi	<b>2v2 puolustaminen:</b> tuki paineen antajalle, havainnointi	<b>kuljetus:</b> haastaminen ja ohittaminen kuljetusnopeuden ja - rytmin säätely molempijalkaisuus kuljetussuunnan havainnointi	<b>1. kosketus:</b> 1. kosketus liikkeestä jalan eri osien hyödyntäminen molempijalkaisuus	<b>syöttö:</b> sisäteräsyöttö paikallaan ja liikkeessä olevaan pallloon nilkkasyöttö paikallaan olevaan pallloon molempijalkaisuus	<b>laukaus:</b> jalan osumakohta jalan saatto vartalon asento paikallaan ja liikkuvaan pallloon molempijalkaisuus	<b>pääpeli:</b> osumakohta otsalla vartalon hyödyntäminen
<b>fysiikka</b>	<b>kehohallinta:</b> koordinaatio, ketteryys, liikkuvuus	<b>nopeus:</b> reaktionopeus, askeltiheys, rytmikyky, kimmoisuus					
<b>psykye</b>	<b>itseluottamus:</b> positiivinen palaute lupa epäonnistua uskaltaa yrittää	<b>sisäinen motivaatio:</b> innostuminen tietäminen saavuttaminen kokeminen					
<b>harjoittelu</b>	<b>rakenne:</b> lämmittely lajitaito teemapeli peli loppuverryttely kotitehtävät	<b>joukkueharjoitusten määrä (krt/vko)</b> 3	<b>kokonaisliikunta (h/vko)</b> 20-30				

## 5.6 U10-U11

Alla on esitetty Ikäluokkien 10-11v valmennuksen teemat eri näkökulmista



U10-U11							
<b>tekniis-taktinen</b>	<b>3v3 hyökkääminen:</b> tilan kasvattaminen	<b>3v3 puolustaminen:</b> kontrollointi	<b>kuljetus:</b> haastaminen ja ohittaminen kuljetusnopeuden ja -rytmin säätely molempijalkaisuus kuljetussuunnan havainnointi	<b>1. kosketus:</b> 1. kosketus liikkeestä suuntaaminen jalan eri osien hyödyntäminen molempijalkaisuus	<b>syöttö:</b> ulkoteräsyöttö paikallaan olevaan palloon nilkkasyöttö liikkuvaan palloon pidemmät syötöt nilkalla molempijalkaisuus	<b>laukaus:</b> laukaukset pomppiviin ja ilmasta tuleviin palloihin molempijalkaisuus	<b>pääpeli:</b> puskun suuntaaminen
<b>fysiikka</b>	<b>kehonhallinta:</b> koordinaatio, ketteruus, liikkuvuus	<b>nopeus:</b> reaktionopeus askeltiheys rytmikyky kimmoisuus	<b>voima:</b> lihaskunto				
<b>psyhyke</b>	<b>itseluottamus:</b> ympäristön vaikutus lupa epäonnistua uskaltaa yrittää	<b>motivaatio:</b> pelille heittäytyvä pelaaja ymmärrys kehittymisen edellytys					
<b>harjoittelu</b>	<b>rakenne:</b> lämmittely lajitaito teemapeli lajitaito teemapeli loppuverryttely kotitehtävät	<b>joukkueharjoitusten määrä (krt/vko)</b> 3	<b>kokonaisliikunta (h/vko)</b> 20-30				

## 5.7 U12-U13

Alla on esitetty Ikäluokkien 12-13v valmennuksen teemat eri näkökulmista.



U12-U13							
<b>teknis-taktinen</b>	<b>3v3 hyökkääminen:</b> leveyden ja syvyyden tekeminen etäisyyksien pidentäminen pelattavaksi liikkuminen kaistojen täyttäminen Vastustajan muotoa rikkovat liikkeet	<b>3v3 puolustaminen:</b> Leveyden ja syvyyden pienentäminen Pallon ja oman maalin välisen tilan miehittäminen Syöttösuuntien peittäminen Vaarallisten pelaajien vartionti/kontrollointi Muodon säilyttäminen	<b>kuljetus:</b> haastaminen ja ohittaminen kuljetusnopeuden ja -rytmin säätely molempijalkaisuus kuljetussuunnan havainnointi	<b>1. kosketus:</b> 1. kosketus ilmasta tuleviin palloihin eri kehon osilla suuntaaminen molempijalkaisuus	<b>syöttö:</b> ulkoteräsyöttö liikkuvaan palloon pidemmät syötöt ilmassa molempijalkaisuus	<b>laukaus:</b> laukausten suuntaaminen molempijalkaisuus	<b>pääpeli:</b> puskun suuntaaminen
<b>fysiikka</b>	<b>kehonhallinta:</b> koordinaatio, ketteryys, liikkuvuus	<b>nopeus:</b> liikenopeus räjähtävä nopeus reaktionopeus	<b>voima:</b> lihaskestävyys pikavoima hyppelyharjoitteet keppijumppa	<b>kestävyys:</b> aerobinen kestävyys			
<b>psyky</b>	<b>tavoitteiden asettelu:</b> vastuunotto yksilön tavoitteet joukkueen tavoitteet	<b>keskittyminen:</b> suuntaaminen palauttaminen	<b>kilpailullisuus:</b> kilpailunomainen harjoittelu pelianalyysi				
<b>harjoittelu</b>	<b>rakenne:</b> lämmittely lajitaito teemapeli lajitaito teemapeli loppuverryttely kotitehtävät	<b>joukkueharjoituksien määrä (krt/vko)</b> 4	<b>kokonaisliikunta (h/vko)</b> 20-30				

## 5.8 U14-U15

Alla on esitetty Ikäluokkien 14-15v valmennuksen teemat eri näkökulmista.

U14-U15							
<b>teknis-taktinen</b>	<u>hyökkääminen</u> <u>11v11:</u> kentän täyttäminen sijoittuminen suhteessa omaan pelaajiin liikkeet selustaan	<u>puolustaminen</u> <u>11v11:</u> etäisyyksien säilyttäminen suhteessa omaan pelaajiin vaara-alueiden ja pelaajien havainnointi/ tunnistaminen ylivoiman luominen vaara-alueelle	<u>kuljetus:</u> tarkoituksenmukainen haastaminen, harhauttaminen ja ohittaminen kuljetusnopeuden ja - rytmin säätely molempijalkaisuus	<u>1. kosketus:</u> 1. kosketus ilmasta tuleviin palloihin eri kehon osilla suuntaaminen molempijalkaisuus	<u>syöttö:</u> tarkoituksenmukainen syöttäminen molempijalkaisuus	<u>laukaus:</u> maalinteko molempijalkaisuus	<u>pääpeli:</u> tarkoituksenmukainen pääpeli
<b>fysiikka</b>	<u>kehonhallinta:</u> koordinaatio, ketteryys, liikkuvuus	<u>nopeus:</u> liikenopeus räjähtävä nopeus reaktionopeus	<u>voima:</u> lihaskestävyys pikavoima hyppelyharjoitteet	<u>kestävyys:</u> aerobinen ja anaerobinen kestävyys			
<b>psykye</b>	<u>yhteistyötaidot:</u> arvot, tavoitteet, säännöt kannustaminen vaatiminen	<u>itseluottamus:</u> omien vahvuuksien tunnistaminen ja hyödyntäminen	<u>motivaatio:</u> laadukas tekeminen sinnikkyuden ymmärtäminen	<u>tavoitteiden asettelu:</u> monipuolisuus sopivan haastava vastuunottaminen joukkuetavoitteet	<u>keskittyminen:</u> avainasiat palauttaminen	<u>itsetuntemus:</u> itsensä analysoiminen vastuunottokyky	
<b>harjoittelu</b>	<u>rakenne:</u> lämmittely lajitaito teemapeli lajitaito teemapeli loppuverryttely kotitehtävät	<u>joukkueharjoituksien                      määrä (krt/vko)</u> 4	<u>kokonaisliikunta                      (h/vko)</u> 20-30				

## 5.9 U16-U17

Alla on esitetty Ikäluokkien 16-17v valmennuksen teemat eri näkökulmista.



U16-U17							
<b>tekniis-taktinen</b>	<u>hyökkääminen</u> <b>11v11:</b> hyökkäyksen tasapaino vastustajan tasapainon rikkominen	<u>puolustaminen</u> <b>11v11:</b> puolustuksen tasapaino tilanteenvaihdon ennakointi	<u>kuljetus:</u> pelin tilanteen mukainen kuljettaminen	<u>1. kosketus:</u> pelin tilanteen mukainen 1. kosketus	<u>syöttö:</u> pelin tilanteen mukainen syöttäminen	<u>laukaus:</u> pelin tilanteen mukainen laukaus	<u>pääpeli:</u> pelin tilanteen mukainen pääpeli
<b>fysiikka</b>	<u>kehohallinta:</u> koordinaatio, ketteryyys, liikkuvuus	<u>nopeus:</u> liikenopeus räjähtävä nopeus reaktionopeus	<u>voima:</u> voimakestävyys perusvoima pikavoima hyppelyharjoitteet	<u>kestävyys:</u> aerobinen ja anaerobinen kestävyys			
<b>psyyke</b>	<u>yhteistyötaidot:</u> positiivinen esimerkki sopeutuminen uuteen	<u>itseluottamus:</u> vahvuuksien hyödyntäminen vastoinkäymisten käsittely itseluottamuksen korkealla pito	<u>motivaatio:</u> haasteet mahdollisuuksiksi päivittäiset valinnat voittaminen	<u>tavoitteiden asettelu:</u> merkityksellisyys välitavoitteet jatkuva arviointi	<u>keskittyminen:</u> paineen alla toimiminen häiriötekijät tunnistaminen	<u>itsetuntemus:</u> ymmärrys toimintatavoista tukipalvelujen käyttö	
<b>harjoittelu</b>	<u>rakenne:</u> lämmittely lajitaito teemapeli lajitaito teemapeli loppuverryttely kotitehtävät	<u>joukkueharjoitusten määrä (krt/vko)</u> 4	<u>kokonaisliikunta (h/vko)</u> 20-30				



## 5.10 Maalivahtivalmennus

Alla on esitetty eri ikäluokkien maalivahtivalmennuksen teemat eri näkökulmista.

	U6-U7	U8-U9	U10-U11	U12-U13	U14-U15	U16-17
teknis-taktinen	<p><b><u>pallon hallinta käsin ja jaloin</u></b> kuljettaminen, pallonkäsittely</p> <p><b><u>torjuntaasennot</u></b> torjuntaasento</p> <p><b><u>torjunnat</u></b> kohti tulevat pallot, heittäytymiset, pikkublokki</p> <p><b><u>avaaminen</u></b> syöttäminen, vierittäminen</p> <p><b><u>1 v 1 tilanteet</u></b> maalinpuolustaminen</p>	<p><b><u>pallon hallinta käsin ja jaloin</u></b> kuljettaminen, pallonkäsittely</p> <p><b><u>torjuntaasennot</u></b> valmiusasento, torjunta-asento</p> <p><b><u>torjunnat</u></b> kohti tulevat pallot, heittäytymiset, pikkublokki</p> <p><b><u>avaaminen</u></b> syöttäminen, vierittäminen, heitot, volleypotkut</p> <p><b><u>1 v 1 tilanteet</u></b> pikkublokki, palloon hyökkääminen</p>	<p><b><u>torjuntaasennot</u></b> valmiusasento, torjunta-asento, toispuoleinen asento</p> <p><b><u>torjunnat</u></b> kohti tulevat pallot, pikkublokki, sweep-torjunta, reaktiotorjunnat</p> <p><b><u>avaaminen</u></b> potkutekniikka, heitot, volleypotkut</p> <p><b><u>prässin murtaminen</u></b> maalipotku, avointilanne, osajoukkue, kokojoukkue</p> <p><b><u>maalin ja poxin puolustaminen</u></b> etäisyyksien säätely, lähitorjuntasektorit, ptvt, keskitykset, cutback</p>	<p><b><u>torjunnat</u></b> kohti tulevat pallot, pikkublokki, puoliblokki, isoblokki, sweep-torjunta, reaktiotorjunnat, liikeaskel</p> <p><b><u>avaaminen</u></b> potkutekniikka, heitot, volleypotkut, syötön salaaminen, kosketuksen suuntaus</p> <p><b><u>keskitykset</u></b> cutback, etualue, takaalue</p> <p><b><u>avaamisen vaihtoehdot</u></b> lyhyt avaaminen, puolipitkä avaaminen, pitkä avaaminen</p> <p><b><u>proaktiivisuus</u></b> osajoukkueboxi, osajoukkuealue</p>	<p><b><u>torjunnat</u></b> kohti tulevat pallot, pikkublokki, puoliblokki, isoblokki, sweep-torjunta, reaktiotorjunnat, liikeaskel, ohjaaminen</p> <p><b><u>avaaminen14u15</u></b> potkutekniikka, heitot, volleypotkut, syötösalaaminen, kosketuksensuuntaus</p> <p><b><u>keskitykset</u></b> cutback, etualue, taka-alue, nyrkkeilyt, hyökkäämiset</p> <p><b><u>avaamisen vaihtoehdot</u></b> lyhyt avaaminen, puolipitkä avaaminen, pitkä avaaminen, tilan laajentaminen, tasapainon rikkominen, eteneminen</p> <p><b><u>proaktiivisuus</u></b> osajoukkueboxi, osajoukkuealue, ohjaaminen, tiiviys, etäisyyksien säätely</p>	<p><b><u>torjunnat</u></b> kohti tulevat pallot, pikkublokki, puoliblokki, isoblokki, sweep-torjunta, reaktiotorjunnat, liikeaskel, ohjaaminen</p> <p><b><u>avaaminen</u></b> potkutekniikka, heitot, volleypotkut, syötön salaaminen, kosketuksen suuntaus</p> <p><b><u>keskitykset</u></b> cutback, etualue, taka-alue, nyrkkeilyt, hyökkäämiset, aikaiset keskitykset</p> <p><b><u>avaamisen vaihtoehdot</u></b> lyhyt avaaminen, puolipitkäavaaminen, pitkäavaaminen, tilanlaajentaminen, tasapainonrikkominen, eteneminen, etenemismuutokset</p> <p><b><u>alueiden puolustaminen</u></b> joukkue-tasapaino, joukkue-tiiviys, uhat, vaara-alueet, referenssit</p>
fysiikka	<p><b><u>kehonhallinta</u></b> koordinaatio, ketteryyssiikkuvuus</p> <p><b><u>nopeus</u></b> reaktionopeus, askeltiheys, rytmikyky, kimmoisuus</p>	<p><b><u>kehonhallinta</u></b> koordinaatio, ketteryyssiikkuvuus</p> <p><b><u>nopeus</u></b> reaktionopeus, askeltiheys, rytmikyky, kimmoisuus</p>	<p><b><u>kehonhallinta</u></b> koordinaatio, ketteryyssiikkuvuus</p> <p><b><u>nopeus</u></b> reaktionopeus, askeltiheys, rytmikyky, kimmoisuus</p> <p><b><u>voima</u></b> lihaskunto</p>	<p><b><u>kehonhallinta</u></b> koordinaatio, ketteryyssiikkuvuus</p> <p><b><u>nopeus</u></b> liikenopeus, räjähtävä nopeus, reaktionopeus</p> <p><b><u>voima</u></b> lihaskestävyys, pikavoima, hyppelyharjoitteet</p> <p><b><u>kestävyys</u></b> aerobinen kestävyys</p>	<p><b><u>kehonhallinta</u></b> koordinaatio, ketteryyssiikkuvuus</p> <p><b><u>nopeus</u></b> liikenopeus, räjähtävä nopeus, reaktionopeus</p> <p><b><u>voima</u></b> lihaskestävyys, pikavoima, hyppelyharjoitteet, keppijumppa</p> <p><b><u>kestävyys</u></b> aerobinen ja anaerobinen kestävyys</p>	<p><b><u>kehonhallinta</u></b> koordinaatio, ketteryyssiikkuvuus</p> <p><b><u>nopeus</u></b> liikenopeus, räjähtävä nopeus, reaktionopeus</p> <p><b><u>voima</u></b> voimakestävyys, perusvoima, pikavoima, hyppelyharjoitteet</p> <p><b><u>kestävyys</u></b> aerobinen ja anaerobinen kestävyys</p>

psykke

<p><b><u>yhteistyötaidot</u></b> joukkueen arvot, säännöt, toimintakulttuuri <b><u>turvallinen ilmapiiri</u></b> kaikkien huomioiminen, saa olla oma itsensä, yhteisöllisyys, kuuluminen ryhmään <b><u>innostaminen</u></b> oma esimerkki, ilo, positiivinen palaute</p>	<p><b><u>itseluottamus</u></b> positiivinen palaute, lupa epäonnistua, uskaltaa yrittää <b><u>sisäinenmotivaatio</u></b> innostuminen, tietäminen, saavuttaminen, kokeminen</p>	<p><b><u>itseluottamus</u></b> ympäristön vaikutus, lupa epäonnistua, uskaltaa yrittää <b><u>motivaatio</u></b> pelille heittäytyvä pelaaja ymmärrys kehittymisen edellytys</p>	<p><b><u>tavoitteiden asettelu</u></b> vastuunotto, yksilön tavoitteet, joukkueen tavoitteet <b><u>keskittyminen</u></b> suuntaaminen, palauttaminen <b><u>kilpailullisuus</u></b> kilpailunomainen harjoittelu, pelianalyysi</p>	<p><b><u>yhteistyötaidot</u></b> arvot, tavoitteet, säännöt, kannustaminen, vaatiminen <b><u>itseluottamus</u></b> omien vahvuuksien tunnistaminen ja hyödyntäminen <b><u>motivaatio</u></b> laadukas tekeminen, sinnikkyiden ymmärtäminen <b><u>tavoitteiden asettelu</u></b> monipuolisuus, sopivan haastava, vastuunottaminen, joukkuetavoitteet <b><u>keskittyminen</u></b> avainasiat, palauttaminen itsetuntemus, itsensä analysoiminen, vastuunottokyky</p>	<p><b><u>yhteistyötaidot</u></b> positiivinen esimerkki, sopeutuminen uuteen <b><u>itseluottamus</u></b> vahvuuksien hyödyntäminen, vastoinikäymisten käsittely, itseluottamuksen korkeall pito <b><u>motivaatio</u></b> haasteet mahdollisuuksiksi, päivittäiset valinnat, voittaminen <b><u>tavoitteiden asettelu</u></b> merkityksellisyys, välitavoitteet, jatkuva arviointi <b><u>keskittyminen</u></b> paineen alla toimiminen, häiriötekijät, tunnistaminen <b><u>itsetuntemus</u></b> ymmärrys toimintatavoista, tukipalvelujen käyttö</p>
--	---	---	---	--	--

