



FC Viikingit r.y.

# Seuran valmennuslinjan tiivistelmä

## **Toiminta-ajatus**

- Luoda pelaajille mahdollisuus harrastaa ja kehittyä lajin parissa omien tavoitteiden ja tason mukaisesti
- Tarjota toimintaympäristö, jossa lapsilla ja nuorilla on hyvä kehittyä myös ihmisenä
- Seuran toiminnan kautta kehittää pelaajista aikuispelaajia, lajin harrastajia, seuratoimijoita, valmentajia

## **Toimintaympäristön tavoitteet**

- Teemme laadukkainta lasten ja nuorten valmennusta Itä-Helsingissä
- Kaikilla lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus harrastaa futista seurassamme omalla tasollaan
- Kaikki valmentajamme ovat koulutettuja ja valmennustoiminta on yhtenäisen linjauksen mukaista sekä ammattimaista
- Seuramme tunnetaan laadukkaasta pelaajakehitystoiminnasta, josta voi ponnistaa ylempiin sarjoihin

## **Pelaajakehityksellisinä tavoitteina on kehittää**

- Lajiin intohimoisesti suhtautuvia joukkuepelaajia
- Rohkeita ja vahvoja yksilöitä, jotka uskaltavat tuoda oman osaamisensa esiin kentällä
- Teknisesti ja liikunnallisesti taitavia pelaajia
- Pelaajia tunnistamaan ja ratkomaan pelitilanteiden eri vaihtoehtoja
- Pelaajia, jotka ovat sitoutuneet ja omaksuneet seuran pelitavan
- Pelaajia, jotka ovat valmiita pelaamaan ensisijaisesti seuralle ja joukkueelle

# Harjoittelun painopisteet ikäluokissa

Ikäluokka	Tekniset	Taktiset	Henkiset	Fyysiset	
A20 B17	Pelipaikka-kohtaiset taidot, yksilön vahvuudet	Kokojoukkueena hyökkäminen ja puolustaminen	Tavoitteellisuus/ Harrastaminen	Maksimikestävyys, anaerobinen ja aerobinen kestävyys	
C15/ C14 D13/ 12	Pelitaito, Pelipaikka-kohtaiset taidot,	Kolmen pelaajan yhteistyö Linjan toiminta (D), linjojen välinen yhteistyö (C)	Sitoutuminen, omien tavoitteiden mukainen toiminta ympäristö, vahva mehenki,	Kimmoisuus, suunnanmuutokset, kehohallinta	
E11/1 0 F9/8	Perustaidot, painotus mm. syötöissä, 1.kosketus, laukominen, 1v1 (H/P)	Kahden pelaajan yhteistyö	Kiinnittyminen lajiin, oma-toimisesta harjoittelusta innostuminen,	Nopeus, koordinaatio, kehohallinta	
G7/6	Perustaidot, painotus mm. kuljetus, käänös, pallon käsittely	Osallistuminen/aktiivisuus hyökkämiseen ja puolustaminen	Innostuminen lajista	Liikunnalliset perustaidot, Kehohallinta, Liikkuvuus,	

## Pelitapa

- Aktiivista hyökkäys - ja puolustuspeliä pelaavat joukkueet, joissa pelitilanteet ratkaistaan kontrolloiduilla ratkaisuilla, pelaajien aktiivisuudella sekä yksilön kyvyillä hyödyntää omat vahvuutensa
- Pelaajat toimivat voitontahtoisina ja rohkeina yksilöinä osana vahvaa joukkuetta, jossa saa loistaa yksilönä osana joukkuetta
- Hyökätessä maalipaikat pyritään luomaan pallonhallinnan kautta uskaltuen ohittaa linjoja linja kerrallaan käyttäen lyhytsyöttöpelejä
- Joukkueet säilyttävät tasapainon ja yhtenäisyyden kaikissa pelin eri vaiheissa
- Joukkueena puolustaminen perustuu rohkeaan prässäämiseen ja haluun riistää pallo mahdollisimman ylhäällä
- 1v1 puolustamisessa ja kaksinkamppailuissa voimavaramme on rohkeus, aggressiivisuus sekä tilanteen kontrollointi oikeilla valinnoilla