

LASTEN VALMENNUS

E10-11 VALMENNUSSUUNNITELMA



VOITTOJA JOKA PÄIVÄ

LASTEN VALMENNUS

E10-11 VALMENNUSUUNNITELMA



SISÄLLYSLUETTELO

Esipuhe.....	5
--------------	---



Tekijät:U12 työryhmä

Kuvat:
Taitto: Heidi Soininen
© Suomen Palloliitto
Edita Prima Oy, 2011
ISBN

HYVÄ LASTEN VALMENTAJA

Suomalainen jalkapallo aikoo olla kaikessa tekemisessään Euroopan kymmenen parhaan joukossa vuoteen 2020 mennessä. Tärkeintä tavoitteen saavuttamiseksi on kehittää pelaajia.

Kunnianhimoisen tavoitteen ja Palloliiton lajiprosessin innostamina olemme laatineet U12-työryhmän kanssa 7–11-vuotiaiden valmentajille laajan opetus suunnitelman. Siinä kuvataan kunkin ikäluokan valmennuksen tavoitteet.

Suunnitelmaan sisältyvät oppimisen mittarit, joiden avulla valmentajat voivat arvioida omaa työtään. Mittarit on tarkoitettu myös vanhemmille, joiden tärkeä tehtävä on tukea lapsen liikuntaa.

Oppimisen mittaaminen, arviointi ja yksilöllinen palaute ovat koulun päivittäistä arkea. Jalkapallovalmennusta tulee kehittää samaan suuntaan. 7–9-vuotiaiden mittarit on tarkoitettu ensisijaisesti valmentajille, jotta he pystyvät arvioimaan työnsä vaikutuksia. Kymmenvuotiaana lapsi voi jo itsekkin asettaa oppimisen tavoitteita ja arvioida kehittymistään yhdessä aikuisten kanssa.

Tärkeimmät mittarit liittyvät taitojen kehittymiseen, taitokilpailulajeihin ja yleiseen liikunnallisuuteen. 9-vuotiaasta alkaen pelitaidon arviointiin otetaan käyttöön uusi arviointityökalu. Lisäksi arvioidaan lapsen viihtymistä, peli-iloa, pitkäjänteisyyttä ja sosiaalisten taitojen kehitystä.

Nostetaan valmennuksen rimaa! Lapsi oppii enemmän kuin uskommekaan.

Kokonaisuuteen kuuluu kunkin ikävaiheen valmennussuunnitelma harjoituksineen. Tavoitteet on asetettu siten, että ohjelman harjoitusmalleja ja -määriä noudattamalla noin joka viidennen pelaajan pitäisi normaalissa joukkueessa (ei valikoituja pelaajia) ylittää tavoitteisiinsa. Tavoitteiden mukaiset asiat tulisi osata kauden loppuun, loka-marraskuuhun mennessä.

Tavoitteet ovat aina yksilöllisiä. Jollekin tavoite voi tuntua liian korkealta, toiselle rimaa pitää jopa nostaa. Ideana on kannustaa jokaista lasten valmentajaa kehittämään osaamistaan ja valmennuksensa laatua.

KÄYTTÖOHJE

Kädessäsi on valmennussuunnitelman kirjallinen kooste 10–11-vuotiaiden lasten valmennuksen sisällöistä ja tavoitteista sekä käytännön vinkkejä valmennukseen.

1. Esimerkkiohjelmat ja harjoitteet löytyvät Palloliiton nettisivuilta. Ota ne aktiiviseen käyttöösi.
2. Vuosisuunnitelman muokkaaminen ja soveltaminen arkeen on välttämätöntä. Esimerkiksi pienpelien pelaamista voi aina lisätä, jos se innostaa lapsia ja he jaksavat keskittyä siihen. Vuosisuunnittelua varten on materiaalin liitteessä ohje.
3. Kehittymisen seuranta ja osaamisen arviointi ovat tärkeä osa kokonaisuutta. Niiden yhteenvedosta on oma liite.
4. Olemme nostaneet esiin asioita (vihreä väri), joita tulee toiminnassa korostaa tai joita tulee ehdottomasti välttää (kielletty ajosuunta).

Aktiivinen osallistuminen koulutustilaisuuksiin ja aineistojen hyödyntäminen auttavat sinua kehittymään. Kehityt valmennusryhmien vuorovaikutuksessa, ja seurassa sinua tukee ohjaaja. Hienoa, että olet mukana Suomi-futiksessa.

Osaaminen tuo peli-iloa!

U12-työryhmä

E10-11 -IKÄRYHMIEN TOIMINNAN PAINOPISTEET

YLEISTAVOITTEET

- Pelillisenä tavoitteena on kehittyä 2-3 pelaajan yhteistyössä
- Virallinen pelimuoto on 7v7. Pelissä tulisi korostaa leveyttä ja syvyyttä. Pelaajien tulisi pystyä luomaan, havaitsemaan ja täyttämään tyhjää tilaa.
- Tilanteenvaihtojen tulisi olla nopeita (siirtymisen hyökkäyspelistä puolustamiseen ja päinvastoin).
- Maalinteon tulisi olla monipuolista. Osumia pitäisi syntyä läpiajoista, syöttöyhdistelmien jälkeen, päällä, ensimmäisellä kosketuksella jne.
- Joukkueiden tulisi pystyä pelaamaan palloa hallitusti myös ilmassa. Ponnauttelun taidot tulee jalostaa pallonkäsittelyn taidoiksi (mm. pallon pitämistä ilmassa pelikaverin kanssa).
- Taitokisatuloksia on tärkeää seurata. Innostuneimpien pelaajien tulee yltää taitokisoissa hopeamerkkiin.
- ”Oma enkka” -kulttuuria pitää vaalia monissa eri asioissa.
- Hyvät liikuntataidot tukevat jalkapallotaitojenkinkehittymistä.
- Pelissä tulisi korostaa ja hyödyntää 2v1- ja 3v2-ylivoimaa.

VALMENTAJA

- Arvioi oman joukkueesi ja pelaajiesi osaamista. Lasten on tärkeää tietää missä hän on hyvä ja missä on kehitettävää.
- Suunnittele harjoittelu painopisteitä ajatellen.
- Järjestä vanhemmille ainakin kerran vuodessa tilaisuus, jossa käyt läpi pelaajien edistymistä (oppimisen arvioinnit) ja viihtymistä. Hyödynnä SPL:n Tunne pelaajasi -nettityökalua.
- Tee jokaisesta pelaajasta kortti, johon tallentuu ja josta näkyy hänen kehityksensä.
- Innosta pelaajia omatoimiseen harjoitteluun myös ryhmässä. Kaverin kanssa voi harjoitella pallonkäsittelyä paljon pelinomaisemmin kuin yksin.
- Pelaajia voi palkita kehityksestä pienillä palkinnoilla.
- Käytä valmennuksessa paljon jalkapallon termejä, sillä pelaajien käsitysmääritys kehittyy tässä ikävaiheessa paljon.
- Kiinnitä huomiota tapaasi antaa palautetta
 - o kannusta
 - o ota huomioon yksilön tunnetila
 - o tuo esille hyviä esimerkkejä
 - o korjaa vähän kerrallaan
 - o kysy paljon ja houkuta pelaajat ajattelemaan pelaamista.

1. PELITAPA JA PELIKÄSITYKSEN OPPIMINEN

Pelitapa määrittää harjoittelua ja ohjaa pelaamista hallittuun suuntaan. Lasten jalkapallossa on tärkeää korostaa rohkeaa pelitapaa, jossa pallo halutaan pitää omalla joukkueella. Hyvin harjoitelleen joukkueen pitäisi jo pystyä selkeään pallonhallintapeliin.

E10-ikäiset pelaavat 7v7-pelejä. Joissain kansainvälisissä turnauksissa saatetaan pelata myös 8v8-pelejä. Tästä huolimatta suurin osa harjoitusten pienpeleistä tulisi pelata pienemmin joukkuein (2v2, 3v3, 4v4). Lisäksi kannattaa pelata jokeripelejä, joissa palloa pitävällä joukkueella on ylivoima.

Aiempaa isompi joukkue lisää pelaajan informaatiokuormaa. Toisaalta hänelle tulee enemmän syöttövaihtoehtoja. Tottuminen 7v7-ryhmiin etenee vaiheittain.

E10-11-ikäiset ymmärtävät 7v7-pelaamista jo syvemmin, ja kun potkujen ja haltuunottojen taidotkin ovat kehittyneet, he voivat pelata palloa myös ilmassa vaikkapa vastustajan prässin yli. Myös pelin painopisteen vaihdot lisääntyvät, kun syöttöjen pituus ja kentän havainnointi kehittyvät.

Pelitapa 7v7-pelissä

Kun pyritään edistämään tiettyä peli-ideologiaa, on tärkeää vakioida mm. ottelujen pelaajamäärät, kenttäryhmitys ja kentän koko. 7v7-pelissä (6 kenttäpelaajaa + maalivahti) aiempaa suurempi pelaajamäärä tarjoaa enemmän taktisia vaihtoehtoja. Perinteisiä ryhmityksiä ovat 2-3-1 ja 3-2-1 eli "jouluukuusi". Pääasia on, että linjoja on kolme. Silloin päästään harjoittelemaan linjojen välistä yhteistyötä ja hyödyntämään pelin leveyttä ja syvyyttä.

4v4- ja 5v5-pelien geometrinen kuvio (kolmio 4v4-pelissä tai timantti 5v5-pelissä) pitää nyt toteutua suuremman ryhmityksen sisällä. Muotojen hahmottamista ja muodostamista voi kehittää harjoittein, joissa kuviot toistuvat.

Kun halutaan omaksua pallonhallinnan ideologia, hallittuun syöttöpeliiin on pyrittävä jo pienestä pitäen. Tällaisen vaativan pelitavan opettelu vie aikaa. Jos 5v5-pelissä on opeteltu aktiivista pallonhallintaa, siirtyminen 7v7-ryhmiin on kuitenkin helppoa.

Suurempi pelaajamäärä saattaa jopa auttaa löytämään pelaajille sopivimmat roolit kentällä. Viimeistään E11-ässä taitojen tulee jo riittää siihen, että harjoituksissa voidaan pelata pienpelejä erilaisin rajoituksin (enintään kolme kosketusta, pakolliset kolme kosketusta jne.)

Lasten kehittynyt ymmärrys helpottaa myös pelikäsitteiden opettamista. Valmentajan tehtävänä on varmistaa pelaajien tietävän, miten erilaisissa tilanteissa voi toimia. Pelaajia kannattaa opastaa aktiivisesti kysellen. Heitä tulee myös

rohkaista kommunikoimaan keskenään.

Yhtenä hyökkäyspelin tavoitteena tulisi olla kyky ainakin kolmen pelaajan yhteistyöhön. Syöttöpelissä pitäisi näkyä aiempaa enemmän monipuolisuutta, syöttöjen pituuden ja kovuuden vaihtelua (esimerkiksi syöttö pystyyn, tiputus, uusi syöttö pystyyn), erilaisia seinäsyöttökuvioita, monipuolisten ylivoimatilanteiden luomista.

Rohkeaa haastamista 1v1-tilanteissa ja päättävissä pidempiä kuljetuksia tulee myös pelissä näkyä, vaikka yhteistyö syöttöpelin suhteen lisääntyy.

Pelaajien tulisi kyetä käyttämään aiempaa paremmin koko kenttää; parantunut potkutekniikka ja pallottomien pelaajien aktiivinen liikkuminen antavat tähän mahdollisuuden. Tilan luominen ja täyttäminen ovat tässä ikävaiheessa tärkeitä painopisteitä. Koko kentän käyttöä on hyvä harjoitella merkitsemällä kentälle kohdealueita, joiden kautta on pelattava, ennen kuin voi yrittää tehdä maalia.

Voimaa syöttöihin ja rytmiä peliin! Yksi suomalaisen jalkapallon heikkouksista on rytmin puute ja vaisut syötöt. Rytmiä tukee syöttöjen kovuuden vaihtelu. Pelaajien tulisi mahdollisimman aikaisessa vaiheessa oppia antamaan myös painavia syöttöjä. Pelin rytmittämistä tukee myös tianteen mukainen rauhoittaminen, kun eteepäin vauhdilla eteneminen ei ole mahdollista tai järkevää. Pitämällä palloa saadaan myös vastustajaa houkuteltua lähelle ja luotua tilaa toisaalle.

Nopea syöttöpeli maata pitkin vaatii taitoa, mutta kukapa väitti jalkapallon olevan helppoa.

Hyökkäyspeli

Hyökkäyspelissä tulisi näkyä mm. seuraavia aineksia. Maalivahti avaa yleensä lyhyellä syötöllä. Pidempään avaukseen hän turvautuu vain, jos vastahyökkäys on mahdollinen, tai jos vastustaja ottaa aivan ylhäältä kiinni. Pitkienkin avausten pitäisi olla tarkkoja. Jos maalivahti avaa potkaimalla pallon kädestä, puolivolley on hyvä tekniikka pallon matalan lentoradan takia.

Pallonhallintaa korostavaan jalkapalloon pyrittäessä maalivahdin merkitys on suuri. Pallovarma ja aktiivinen maalivahti helpottaa tuntuvasti pelin avaamista. Siksi maalivahdin syöttö- ja heittotekniikkaan kannattaa kiinnittää paljon huomiota. Tässä vaiheessa joku pelaaja voi jo erikoistua maalivahdiksi.

Pelaajia on kannustettava ennakoimaan pelitapahtumia. Erittäin tärkeää on oikea peliasento, joka korostuu pelin avaamisessa. Varsinkin laitapelaajien tulisi olla asennossa, josta he näkevät sekä oman maalivahdin että suunnan eteenpäin. Samalla on korostettava katseen pitämistä

ylhäällä pelitapahtumien havainnointia varten. Pelaajien tulisi jatkuvasti hakeutua paikkaan, josta pallon haltuun ottaminen ja eteenpäin pelaaminen onnistuvat hyvin.

Pelin rakentelussa pitää olla vaihtoehtoja, jotta hyökkäykset eivät ole vain pystyyn pelaamista. Tällaisen kehittyneemmän pelaamisen ehto on, että pallollinen joukkue pystyy muuttamaan pelin suuntaa. Toisin sanoen se ei puske väkisin kohti puolustusmuuria. Tämä edellyttää pallottomien pelaajien oikea-aikaista liikettä pois syöttövarjosta.

Pallollisen pelaajan on myös osattava syöttää oikea-aikaisesti. Kun pelaajia on vähän, keskikenttäpelaajien rooli korostuu. Oikein sijoittuvan, ripeästi liikkuvan ja syöttöpelin hallitsevan keskikenttäpelaajan rooli on tärkeä, koska hän auttaa muita kohti pelaavaa jalkapalloa.

Viimeistään E11-iässä tilanteenvaihtojen pitäisi olla hyvin nopeita. Riiston jälkeen pallottomien pelaajien tulisi vauhdikkailla pystyyn juoksuilla luoda pallolliselle useita syöttömahdollisuuksia. Myös rohkeat ja nopeat kuljetukset eteenpäin ovat tärkeä osa hyökkäyspeliä.

Pääsääntöisesti maalitilanteita tulisi kuitenkin pyrkiä luomaan vahvan pallonhallinnan avulla. Se vaatii kykyä luoda ja hyödyntää järjestelmällisesti ylivoimatilanteita. 2v1-tilanteista pelaajilla on jo kokeksuta ja ja ratkaisumalleja, joita tulee edelleen vahvistaa. Viimeistään E11-iässä pelaajia tulisi harjoituttaa hallitsemaan myös 3v2-tilanteita. Niiden harjoittelu opettaa erinomaisesti kolmen pelaajan yhteistyötä, tilan luomista ja syöttöjen ajoituksia ja tilanteenvaihtoa myös puolustuspuolelle.

Vaikka hyökkäyspelissä pyritään luomaan ylivoimaa, pelissä tulee eri vaiheissa erilaisia 1v1-tilanteita. Hyökkäyskolmanneksella tulee paljon 1v1-tilanteita, joissa voi yrittää ohituse tai saada mahdollisuus laukaukseen tai syöttöön omalle pelaajalle. Erityisesti laidassa toteutuu paljon 1v1-tilanteita.

Kun pelaajia on enemmän ja heidän potkutekniikkansa on monipuolisempi, maalien tekemisessä pitäisi olla enemmän vaihtelua. Ensiksikin maaleja pitää tulla paremman pallonhallinnan ansiosta (pidemmät syöttökettjut, laadukas viimeinen syöttö). Kehittyneen ilmapelitalaidon tulisi näkyä myös maalitilanteissa (puskut maaliin, volley-potkut) ja kykynä ylittää puolustuslinja ajoittaisilla pitkillä syötöillä. Erityistä huomiota on kiinnitettävä taitoon laukoa suoraan syötöstä.

Joustavassa, laajenevassa ja luovassa hyökkäysvaiheessa joukkue pyrkii

- pitämään pallon omalla joukkueella
- pelaamaan palloa eteenpäin - ohita vastustaja syötöllä
- murtautumaan vastustajan puolustuksen läpi nopeasti ja yllättävästi, yksin tai yhdessä
- voittamaan 1v1-tilanteet ja ratkaisemaan 3v2-tilanteita
- tekemään maaleja eri tavoin.

Puolustuspeli

Pelaajia on innostettava aktiiviseen ja nopeasti reagoivaan puolustamiseen. Pallo on riistettävä takaisin heti menettämisen jälkeen. Aktiivisuus puolustuspelissä ei kuitenkaan saa mennä koheltamiseksi, vaan joukkueen ryhmytyksen on pysyttävä yhtenäisenä. Pelaajia kannattaa harjoituttaa nopeaan reagointiin mm. kaksisuuntaisilla pallonhallintapeleillä. Riiston onnistuttua pitää lähteä nopeasti hyökkämään.

Pelaajien tulee osata aluepelaamisen aakkoset: prässävän ja tukevan pelaajan yhteistyö, vastustajan ohjaaminen haluttuun suuntaan ja roolien vaihto pallollisen puolustamisesta tukevaan rooliin. Pelaajille tulee painottaa puolustuspelissäkin rohkeutta ja aktiivisuutta; parasta on katkaista syöttö, ennen kuin edessä oleva vastustaja saa pallon haltuunsa.

Puolustamisessa korostuu pelaajien välinen kommunikatio: Mihin suuntaan yritämme ohjata vastustajaa? Hidas-tammeko? Voimmeko riistää pallon? Riittävästi ja oikeaan aikaan puhuen vältetään väärinkäsitykset ja yhteentörmäykset.

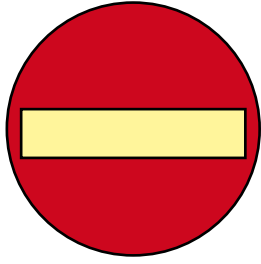
Puolustuspeli kertoo usein paljon joukkueen kiinteydestä, koska puolustaminen vaatii jokaista pelaajaa keskittymään. Joukkueen tulee olla tiiviinä vastustajan pallollisen pelaajan lähellä. Siksi ryhmässä ei voi olla vapaamatkustajia.

E11-vaiheen puolustuspelissä joudutaan varautumaan aiempaa enemmän myös ilmasta tuleviin palloihin. Siksi jokaisen on osattava pelata palloa päällään vähintään tyydyttävästi. Kaikkien pelaajien tulisi hallita myös haltuunotot ilmasta. Jos pitkien pallojen annetaan pompata maahan, hyökkäävä joukkue saa edun. Pääpelitilanteissa yhden pelaajan on aina varmistettava päällä pelaavaa pelaajaa ja voitettava kakkospallot. Vastustajan erikoistilanteissa on ratkaisevaa voittaa ilmasta tulevat pallot.

Puolustamista omalla rangaistusalueella kannattaa harjoitella. Sijoittuminen vastustajan ja oman maalin väliin, rohkeus ja määrätietoisuus oman maalin puolustamisessa sekä vastustajan mahdollisten laukaisutilanteiden peittäminen ovat tärkeimmät yksityiskohdat. Vastustajan pelaajien vartiointia erikoistilanteissa on myös käytävä läpi. Lisäksi kannattaa painottaa katkotilanteissa laadukasta tilanteenvaihtoa hyökkäyspeliin.

Usein aktiivinen puolustuspeli antaa energiaa myös hyökkäyspeliin. Tärkeintä on opettaa pelaajia reagoimaan nopeasti kentällä tapahtuviin muutoksiin. Organisoitua, keskittyneessä ja varmassa puolustusvaiheessa pelaajien tulisi

- muuttaa suuntaa nopeasti
- reagoida pallon menetykseen



KIELLETTY AJOSUUNTA

Eroon ”pitkä ja perään” -jalkapallosta! Jos yksilön ja joukkueen peli perustuu vain esimerkiksi maalivahdin pitkään potkuun ja sen perässä juoksemiseen, iso osa jalkapallon hienouksista jää oppimatta. Pitkä ja perään -tyyli voi tuoda menestystä vähäksi aikaa, mutta ajan mittaan se estää pelaajia kehittymästä.

Pitkä ja perään -tyyli

- korostaa taidon sijasta pelaajien fyysisyyttä
- tekee pelistä levotonta
- johtaa peliin, jossa pelaaja saa vähän kosketuksia palloon
- vaikeuttaa myöhempää oppimista

Pelin hallintaa korostava jalkapallo

- korostaa taitoa ja peliajatusta
- edellyttää pelaajien välistä yhteistyötä
- on pelaajalle vaativampaa mutta hauskeempaa
- vaatii valmentajalta enemmän

- käynnistää aktiivinen prässä heti menetyksen jälkeen
- saada pallo takaisin vastustajalta mahdollisimman nopeasti
- prässätä ja kaventaa/tiivistää joukkuetta leveys- ja pystysuunnassa, jotta vastustaja ei pysty pelaamaan palloa eteenpäin
- estää puolustajien taakse pelaaminen ja peittää laukukset
- pelata riiston jälkeen pallo omille.

Analyysi oman joukkueen pelistä

Valmentajan kannattaa säännöllisin välein analysoida pelaajien ja joukkueensa pelaamista. Mikä osa-alue pelistä toimii? Mikä ei toimi? Miksi? Analyysissä voi käyttää apuna toista valmentajaa tai joukkueen muita toimihenkilöitä. Jos jollain vanhemmalla on videokamera, joukkueen pelejä voi joskus kuvata. Nauhalta on helppo ajan kanssa arvioida pelin eri osa-alueita.

U12-työryhmä on kehittänyt F9-ikävaiheesta alkaen pelin osaamisen arviointityökalun. Sen avulla valmentajan on mahdollista seurata joukkueensa ja pelaajiensa kehittymistä. Työkalun malleja käyttäen voi eritellä sekä tavallisia otteluita että pelaajien pelikäsitystä pienpeleissä. Molempia malleja kannattaa käyttää säännöllisesti.

Analysoitavia asioita esimerkiksi:

- 1v1 tilanteiden ratkaiseminen - kuljettaminen, ohitus, kääntyminen ja suojaaminen
- syöttäminen omille, peliä eteenpäin vievät syötöt
- 1. kosketuksen onnistuminen
- pallottomien nopea liike pelattavaksi
- 2v1 tilanteet
- 1v1 puolustaminen - riistot ja katkot
- pelaajien aktiivisuus ja rohkeus

Valmentaja voi analysoida joukkueensa pelaamista myös esimerkiksi analysoimalla maalitilanteiden syntyä tai niissä onnistumista.

Analyysissä kannattaa arvioida erikseen hyökkäys- ja puolustuspelejä. Pelaajien tulisi ymmärtää tärkeimmät taktiset tehtävänsä hyökkäysvaiheessa (pallo on omalla joukkueella) ja puolustusvaiheessa (pallo on vastustajan joukkueella). Hyökkäyspelin voi vielä jakaa pelin avaamiseen, pelin rakenteluun, murtautumiseen ja maalintekoon. Kustakin vaiheesta on mahdollista selvittää yksilöiden osaamisesta ja joukkuepelaamisesta.

Jos pelaajat eivät hallitse syöttöjen tekniikkaa, heiltä ei voi vaatia laadukasta syöttöpeliä. Tekniikka ja taktiikka eivät kuitenkaan ole irrallaan toisistaan. Hyvät taktiset ohjeet auttavat myös pelaajien teknisiä suorituksia. Näin siksi, että esimerkiksi oikein ajoitetulla liikkumisella ja sijoittumisella joukkue voittaa aikaa ja tilaa palloa pitävälle pelaajalle. Analysoinnissa on siis tärkeää pohtia asiaa ainakin teknisestä ja taktisesta näkökulmasta. Peli kertoo paljon

myös pelaajien fyysistä ja henkisesitä sekä sosiaalisista ominaisuuksista.

Pelipaikkakohtainen pelaaminen ja peliroolit

Pelaajille voi jo antaa yksinkertaisia pelipaikkakohtaisia tehtäviä, vaikka he vielä tässä vaiheessa pelaavat usein eri pelipaikoilla. Oppimista edistää toisiaan lähellä olevien pelipaikkojen vaihtelu (esimerkiksi laitapuolustajat ja laitimmat keskikenttäpelaajat vaihtavat pelipaikkaa).

Tässä pelaajat ovat 2-3-1 -ryhmityksessä:

Maalivahti:

- hallitsee perustorjuntien tekniikan
- osaa avata omille jaloilla ja käsillä
- osaa valita oikean avaustavan ja kohteen
- ohjaa oman joukkueen puolustuspeliä
- nousee reilusti maalilta ulos, kun oma joukkue lähtee hyökkäykseen
- fyysiset ominaisuudet:
 - o hyvä urheilija
 - o nopea
 - o hyvä kehonhallinta
 - o rohkea

Puolustaja:

- hakeutuu aktiivisesti pelattavaksi pelin avauksessa, on oikeassa peliasennossa
- havainnoi kenttää, osaa valita milloin mennä yksin, milloin syöttää
- kykenee ohittamaan pallollisena
- osaa suojata palloa
- osaa suunnata laadukkaan ensimmäisen kosketuksen tarkoituksenmukaisesti
- osaa porrastaa
- osaa antaa eri pituisia ja kovuisia syöttöjä
- voittaa 1v1 -tilanteet
- haluaa suojella omaa maalia
- fyysiset ominaisuudet:
 - o nopeat jalat
 - o hyvä tasapaino
 - o nopea kääntymään

Laitapelaaja:

- kykenee ohittamaan pallollisena
- jaksaa tehdä "banaaniliikettä" (maalilta maalille, keski-alueella leveänä)
- osaa suojata palloa
- pystyy maalintekoon omasta kuljetuksesta
- osaa suunnata laadukkaan ensimmäisen kosketuksen tarkoituksenmukaisesti
- liikkuu aktiivisesti leveydessä pelattavaksi
- pystyy kahden pelaajan yhteistyöhön; yksin vain syötäkö
- kykenee riistoihin

- voittaa 1v1 -tilanteet ja irtopallot
- osaa keskittää, antaa pidempiä syöttöjä, slaata syöttö-sunntia
- osaa laukoa vaarallisesti
- pystyy kahden pelaajan yhteistyöhön puolustaessa; prässä, tuki
- fyysiset ominaisuudet:
 - o vahva juoksemaan
 - o hyvä tasapaino ja lähtönopeus

Keskimmäinen keskikenttäpelaaja:

- on aktiivisesti pelattavana, liikkuu pois syöttövarjosta
- pitää pallosta "huolta", osaa kääntyä ja suojata
- osaa lukea peliä
- pystyy maalintekoon "toisesta aallosta", hyvät laukukset muutenkin
- osaa syöttää
- voittaa 1v1 -tilanteet

Hyökkääjä:

- haluaa ja osaa tehdä maaleja
- osaa liikkua puolustajien väleihin ja taakse
- pääsee puolustajasta irti pallottomana, kykenee ohittamaan pallollisena
- osaa suojata palloa
- osaa ottaa huomioon paitsion liikkumisessaan
- pystyy tekemään omasta kuljetuksesta maaleja
- osaa suunnata laadukkaan ensimmäisen kosketuksen tarkoituksenmukaisesti
- pystyy riistämään
- pystyy kahden pelaajan yhteistyöhön puolustettaessa; prässä, tuki
- voittaa irtopallot
- fyysiset ominaisuudet:
 - o nopeat jalat
 - o nopea kääntymään
 - o hyvä tasapaino, ketterä

Pelipaikkakohtaisten tehtävien lisäksi pelaajille on hyvä opettaa erilaiset peliroolit. Kun joukkue hyökkää, pelaaja on joko pallollinen hyökkäävä tai palloton hyökkäävä. Kun joukkue puolustaa, pelaaja on joko pallollista puolustava tai pallotonta puolustava. Pelaajien on ainakin suurin piirtein tiedettävä tehtävänsä eri rooleissa.

Hyökkäävän pallollisen pelaajan tärkein tehtävä on tehdä maali, edesauttaa maalintekoa tai pitää pallo omalla joukkueella. Pelaajan tulee osata tärkeimmät keinot näiden tavoitteiden toteuttamiseksi. Olennaista on kyky ennakoida pelitilanteissa riskin ja hyödyn suhde. Pallollisen pelaajan on pystyttävä arvioimaan, onko hän alakynnessä, 1v1-tilanteessa, vai onko omalla joukkueella ylivoima. Ylivoimatilanteiden muodostumista ja hyödyntämistä kannattaa harjoitella pienpeleissä niin, että palloa pitävällä joukkueella on jokeripelaajan tuoma ylivoima.

Hyökkäävän pallollisen pelaajan rooli vaihtelee pelipaikan ja -tilanteen mukaan. Puolustajan hyökkäävä pallollinen peli on yleensä pelin avaamista ja pelin rakentelua. Tällöin

on tärkeää pitää palloa oman joukkueen hallussa ja pyrkiä laadukkailla syötöillä eteenpäin. Mitä lähempänä vastustajan maalia ollaan, sitä enemmän on otettava riskejä.

Vaikeinta jalkapallossa on maalinteko. Siksi pelissä ei ole maalintekoa tärkeämpää kykyä. Hyökkäysten tulisi päätyä maalintekoyritykseen mahdollisimman usein. Kaiken ikäisten harjoittelussa tulee painottaa maalien tekemistä. Kaikkien pelipaikkojen pelaajien pitäisi pystyä maalintekoon.

Liitä mahdollisimman moneen harjoitteeseen myös maalintekoa! Moninkertaista onnistumisten määrää. Onnistumiset lisäävät itseluottamusta!

Jokaisen valmentajan tulisi löytää maalintekijätyyppejä, röyhkeitä, kovia ja turhautumista sietäviä ratkaisijoita. Fyysisesti heidän tulisi olla nopeita ja ketteriä sekä hallita kehoaan erinomaisesti. Hyökkääjän kykyjen monipuolistamiseen on käytettävä valtavasti aikaa, jotta hän ei jäisi yhden synnynnäisen erityisominaisuutensa (yleensä nopeuden) varaan. Lupaavista tyypeistä on jalostettava monipuolisia maalintekijöitä. Tavoitteena on huipputaitava ja varma viimeistelijä.

Siis valtava määrä maalinteon harjoittelua: laukauksia omasta kuljetuksesta, paluupalloista tai seinäsyöttöyhdistelmien jälkeen, volley-potkuja keskityksistä, ohjauksia sisäsyryllä, nostoja vastaan tulevan maalivahdin yli, vastaan tulevan maalivahdin kiertämisä, puskuja etutolpalta, puskuja takatolpalta, vapaapotkuja, rangaistuspotkuja jne. Valmentajien vaikeimpia tehtäviä on opettaa pelaajat pitämään laukaukset matalina. Ohi menevä pallo voi kimmotaa maaliin, mutta yli ammuttu laukaus on aina hukattu mahdollisuus.

Voittaako hyökkääjä 1v1-tilanteita? Osaako hän pelata kohdepelaajana? Osaako hän rakentaa maalipaikkoja kansapelaajilleen? Osaako hän kadota puolustajan näkökentästä (liikkua esim. pelaajan taakse).

Valmentajan kannattaa analysoida tarkasti pelaajiensa ensimmäistä kosketusta. Ei ainoastaan teknisestä, vaan nimenomaan pelikäsityksen näkökulmasta. Ottaako pelaaja ensimmäisen kosketuksen ennakoidun tilanteen kannalta parhaalla mahdollisella tavalla? Pystyykö hän ahdistettuna suojaamaan palloa ja pitämään sen hallussaan?

Ratkaisevan tärkeä pallolliselle pelaajalle on tietysti syöttötaito: millainen on syötön ajoitus, suunta, paino ja syötön peittäminen. Laadukkaaseen syöttöpeliin pystyvä pelaaja on joukkueelleen korvaamaton millä pelipaikalla tahansa.

Palloton hyökkäävä pelaaja tekee yleensä ylivoimahyökkäykset mahdollisiksi. Laadukkaan syöttöpelin ehdoton edellytys on, että pallottomat pelaajat liikkuvat riittävästi ja oikeaan aikaan. Pallottomalla pelaajalla tulee olla myös oikea etäisyys pallollisesta pelaajasta. Varsinkin hyökkäykseen lähdetessä hyökkäävien pallottomien pelaajien pitää ottaa tarpeeksi etäisyyttä pallosta. Ylivoimatilanteet syntyvät yleensä sen tuloksena, että palloton pelaaja liikkuu järkevästi.

Joskus pallottoman hyökkäävän pelaajan täytyy kuitenkin vain seistä paikallaan. Hän ei saa liikkumisellaan myöskään tukkia mahdollista hyökkäysväylää. Laadukkaassa jalkapallossa pallottomien pelaajien aktiivinen liikkuminen pistää silmään. Pelaajat eivät juokse pallon perässä, vaan pallo pelataan (yleensä) liikkuvalla pelaajalle.

Tässä vaiheessa kaikkien pelaajien tulee jo hallita erilaiset liikkumisen tavat: pystyyn, vastaan, leveyteen, diagonaali- ja taustajuoksut. Pelin ennakointia ja tyhjän tilan luomista itselle tai pelikaverille on korostettava. Jokaisen pelaajan on osattava terävä V-juoksu esimerkiksi sivurajaheiton yhteydessä ja loivempi U-juoksu esimerkiksi keskikentän pystyyn pelaamisessa.

Laadukas syöttöpeli vaatii kärsivällisyyttä. Pallottomien pelaajien tulisi jaksaa juosta ja tehdä aloitteita turhautumatta, vaikka pallollinen ei aina vapaana olevaa pelaajaa löytäisikään.

Pallottomille pelaajille tulee myös painottaa liikkeitä, joiden avulla voi ohittaa mahdollisimman monta vastustajaa.

Liikkumisen ajoitus on onnistuneessa syöttöpelissä ratkaisevan tärkeää. Siksi pallollisen ja pallottoman pelaajan yhteistyön on oltava saumatonta. Kommunikointi katseella, kehon eleillä ja puheella on tärkeää. Valmentajan on jatkuvasti keskusteltava pelaajiensa kanssa syöttöpelin ajoituksista. On kysyttävä, milloin, minne ja miten pallottomien pelaajien tulisi liikkua. Pelaajien oma-aloitteista puhumista on myös rohkaistava. Harjoituksissa kannattaa käyttää harjoitteita, joissa syöttöpelin ajoitus ja kommunikointi ratkaisee tehtävän onnistumisen.

Varsinkin E11-iässä voi jo edellyttää useamman pelaajan yhteispeliä. Erityisesti tulee korostaa sitä, että pallollisella on vaihtoehtoja pelata eri suuntiin. Porrastaminen varsinkin pallollisen alapuolelle unohtuu usein.

Pallollista puolustavan pelaajan paras vaihtoehto on syötön katkaiseminen. Jos se ei onnistu, pitää liikkua palloa pitävän vastustajan eteen. Pallollista puolustavan pelaajan on oltava kärsivällinen ja keskittynyt. Hänen on seurattava ja ennakoitava pallollisen pelaajan liikkeitä ja aikeita. Ensiksi on estettävä eteneminen ja suljettava vaarallisimmat syöttösuunnat. Tämän jälkeen pallollinen pelaaja on ohjattava vaarattomampaan suuntaan. Koko ajan on oltava valmiina riistämään pallo pois virheen tekevältä vastustajalta. Riiston jälkeen pallo tulee pelata omalle pelaajalle.

Pallotonta puolustava pelaaminen korostuu tietysti erikoistilanteissa ja keskityksissä, joissa yleensä jokainen vartioi yhtä pallotonta vastustajaa. Tärkeitä asioita ovat mm. oikea asento, josta näkee sekä vartioitavan pelaajan että pallon, tilanteen ennakointi ja siihen liittyvä oikea-aikaisuus (ensimmäisenä palloon). Pallotonta puolustetaan myös aluepuolustuksessa, jossa tukevan ja kontrolloivan pelaajan tulee olla tietoisia paineettoman puolen hyökkääjien liikkumisesta.

VINKKEJÄ VALMENTAJALLE

- Käytä yli puolet harjoitusajasta erilaisia opetettavaan teeman liittyviä pienpelejä.
- Anna peleihin lyhyet ohjeet ja anna pelaajien pelata. Anna pelaajille myös lyhyt palaute pelistä. Mikä onnistui, missä oli parannettavaa?
- Mieti tarkkaan pelialueen koko. Jos peli on liian tukkoista ja pallo on koko ajan alueen ulkopuolella, lisää tarvittaessa kentän leveyttä tai syvyyttä. Voit myös vähentää pelaajamäärää.
- Käytä harkitusti pelin pysäyttämistä ja kysymystekniikkaa. Kysy paljon, miksi, milloin ja miten -kysymyksiä. Näin edistät pelaajiesi ymmärrystä. Älä kuitenkaan pistä peliä poikki liian usein!
- Pelaa monen alueen pelejä. Näillä ja sovelletuilla pelirajoituksilla (pelaajien määrä, kosketusrajoitukset, saako siirtyä seuraavalle alueelle, miten saa siirtyä seuraavalle alueelle – kuljettamalla/syöttämällä) on hyvä harjoitella tiettyä pelin vaihetta (avaaminen, murtautuminen jne.).
- Usean maalin peleillä pelaajille on hyvä opettaa pelin tilan havainnointia, katseen nostamista pallosta, sijoittumista pallottomana tasapainoisemmin pelialueelle sekä leveyden käsitettä.
- Innosta pelaajat aktiiviseen puolustamiseen. Tämä kehittää kaikkea pelaamista, kun hyökkääjätkin joutuvat harjoituksissa koville.
- Käytä havaintomotorisia (psykokinesteettisiä) harjoitteita. Esimerkiksi pallon kuljetuksessa voi olla eri väreillä (esimerkiksi liivit) merkittyjä kohteita tai tehtäviä, joita valmentaja vaihtelee näyttämällä itse samanväristä liiviä. Lisäksi erilaisten värisyöttelyiden käyttö (punainen syöttää/heittää keltaiselle, keltainen vihreälle ja vihreä punaiselle) ja usean pallon samanaikainen pelaaminen tukevat havaintomotorista kehittymistä.
- Yhdistä taidon, pelikäsityksen, fyysisen ja henkisen valmennuksen osat yhdeksi kokonaisuudeksi. Esimerkiksi pääpelitaito edellyttää hyvä fyysisiä valmiuksia (ponnistuskyky, keuhonhallinta), jotta pelaaja voi tehdä teknisesti hyvän puskun. Samassa yhteydessä voi opettaa pelikäsityksellisiä asioita (miten ennakoida esimerkiksi sijoittumisessa mahdollista puskutilanetta). Henkisenä ominaisuutena puskeminen vaatii ainakin rohkeutta.
- Liitä pelinomaisuus ja pelin ajattelu myös taitosuoritusten harjoitteluun. Esimerkiksi maalintekotilanteessa rohkaise pelaajaa katsomaan, missä on tilaa ja laukaisemaan sen jälkeen! Havainto (tilan, ajan ja vaihtoehtojen havainnointi) -> ajatus (milloin laukaista tai harhautan) -> motorinen ratkaisu (laukaus tai harhautus ja laukaus).

2. PELI-ILON ILMAPIIRI - HENKISET JA SOSIAALISET TEKIJÄT

9–10-vuotiaan lapsen käytöstä voi leimata vaihtelevan pitkä kehitysvaihe, jota kutsutaan 9-vuotistaitteeksi. Vaihe liittyy yksilöllisyyden vahvistamiseen: lapsi kokee itsensä entistä vahvemmin erilliseksi yksilöksi, joka haluaa ilmaista omat mielipiteensä. Aiemmin vanhempia ja valmentajaan lähes kriittikittömästi suhtautunut lapsi voi olla nyt kriittinen. Yhteistyöhalu voi vaihtua tiuskimiseksi.

Tässä iässä kaverit ovat tärkeitä, ja heidän mielipiteillään on yhä suurempi merkitys. Lapselle on hyvin tärkeää olla hyväksytty joukkueessa. Koulun ja liikunnan lisäksi aikaa tulee jäädä myös vapaalle harrastamiselle ja kavereille.

Erialaisten sääntöjen pohtiminen opettaa lapselle tärkeitä taitoja. Lapsen ajattelu on yhä konkreettista. Hänen on vaikea ymmärtää sanojen ja tekojen ristiriitaa, esimerkiksi sitä, että valmentaja puhuu kaikkien urheilijoiden ystävällisestä kohtelusta, mutta arvostelee kilpailutilanteessa urheilijoita epäonnistumisesta tiukin sanakääntein. Lapsi voi kokea tällaisen toiminnan valheellisena tai epäoikeudenmukaisena.

10–11-vuotias on usein aktiivisesti liikkuva ja touhukas. Uudet liikuntataidot vahvistavat itsetuntoa, ja harrastukset saattavat muuttua aiempaa kilpailullisemmiksi.

Lasten kehityksessä on suuria yksilöllisiä eroja. Liikunnan määräkin voi vaihdella suuresti. Valmentajan on syytä ottaa tämä huomioon arvioidessaan pelaajiensa osaamista. Kun pojat lähestyvät 12 vuoden ikää, biologisesti kehittyneemmät alkavat tulla murrosikään. Tyttöjen puberteetti tapaa alkaa pari vuotta nuorempana.

Joukkueurheiluna jalkapallo tukee nuoren kasvua, koska kaverit ovat hänelle välttämättömiä. Pelikaverien hyväksyntä auttaa nuorta hyväksymään myös itsensä. Tämänkin vuoksi valmentajan on tarkkaan seurattava pelaajien suhtautumista toisiinsa. Kukaan ei saa jäädä ryhmässä ulkopuoliseksi.

Murrosikää lähestyvä nuori tarvitsee sekä onnistumisen kokemuksia että pettymyksen hetkiä. Jalkapallo tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden opetella hallitsemaan sekä myötä- että vastoinkäymisten herättämiä tunteita. Valmentajan tulee miettiä tarkasti, miten hän edistää nuoren onnistumisen mahdollisuuksia joukkueessa.

Missä asioissa pelaaja voi kokea olevansa hyvä ja taitava? Mihin asioihin hän pystyy joukkueessa vaikuttamaan? Murrosikää lähestyvä pelaaja tarvitsee valmentajaa tasoittamaan mielialoja voittojen hetkellä, jotta menestys ei johda ylimielisyyteen. Vastoinkäymisissä valmentajan on puolestaan osoitettava, että kaikesta selvitään.

Pelaajien on saatava ilmaista tunteitaan, mutta valmentajan on asetettava rajat käyttäytymiselle. Liian tasa-arvoinen ja kaiken salliva suhtautuminen voi tehdä karhunpalveluksen pelaajalle. Hän ei saa sopivaa kohdetta testata

toimintaansa ja itsessään heräviä tunteita.

Valmentajan on syytä olla hyvin tietoinen nuorten erilaisesta kehitystahdista. Maailmalla on tutkittu paljon pelaajien valikoitumista eri urheilulajien maajoukkueisiin. On havaittu, että lajeissa, joissa ikäraajat asetetaan kalenterivuoden mukaan, alkuvuonna syntyneet urheilijat ovat ylliedustettuina. Pelaaja saattaa herkässä iässä kärsiä pienestä koostaan. Valmentajan tulee kannustaa tällaista pelaajaa vaikka toteamalla, että nykyjalkapallossa monet huippupelaajat ovat Xavin ja Messin tapaan lyhyitä.

Valmentaja, ota huomioon:

- Anna onnistumisista ja oikeista suorituksista positiivinen palaute!
- Ota harjoituksia suunnitellessasi huomioon pelaajien kehittynyt pitkäjänteisyys. Pelaajat oppivat keskittymään suorituksiin ja jaksavat harjoitella pidempään intensiivisesti.
- Anna hauskuuden ja haasteellisuuden näkyä toiminnassa. Lapset harjoittelevat siksi, että se on hauskaa ja haastavaa.
- Ryhmittele ainakin joukkueen sisälle teeman mukaisia tasoryhmiä. Kun harjoitusvuosia on takana jo muutama, tasoerot alkavat kasvaa.
- Vaihtele harjoitteissa vaadittavaa vireystilaa; pidä riittävästi keskittynyttä tai tarkkaavaisuutta tai kumpaakin vaativia harjoitteita, mutta myös sopivasti vapaita hetkiä. Kannusta vuorovaikutukseen, esitä pelaajille sopivasti kysymyksiä.
- Vaali harjoitusten ilmapiiriä; luo treeneihin iloa ja pientä jännitystä, anna mielikuvituksen lentää.
- Uskalla rasittaa pelaajia fyysisesti – liikunnan iloon kuuluvat myös reipas vauhti ja väsymyksen kokemukset.
- Ole tarkkana, kun kritisoit pelaajiesi suorituksia. Pelaajan persoonaan ei saa kohdistaa arvostelua.
- Hoida yksittäisen pelaajan huonoon käytökseen liittyvät asiat kahden kesken pelaajan kanssa.

Peli-ilon ilmapiiri

Pohdi aivan aluksi, millainen ilmapiiri sinun harjoituksissasi on. Pyydä tarvittaessa valmentajakaveria arvioimaan toimintaasi. Ilmapiiriin vaikuttaa esimerkiksi se, oletko valmentajana läsnä, onko valmentajia riittävästi ja onko

harjoite sopiva lapsille.

Joskus lasten virittäminen harjoitusvireeseen vaatii innostamista, mielikuvien käyttöä tai räväkkää alkua – tai kaikkia niitä yhdessä. Toisinaan lapset eivät jaksa keskittyä uuteen asiaan. Aisti pelaajien vireystilaa ja ole valmis muuttamaan suunnitelmaasi.

Harjoittelun määrää pitää asteittain nostaa. Näin valmentajalla on enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa pelaajiensa käyttäytymiseen. Pelaajia ja pelaajien vanhempia tulee esimerkiksi totuttaa siihen, että kaikista poissaoloista ilmoitetaan hyvissä ajoin.

Suurella osalla lapsista on seuraan tullessaan kipinä jalkapalloon. Valmentajan tärkein tehtävä on kasvattaa tuota kipinää. Keinoista tärkein on myönteinen ja innostava ilmapiiri. Toinen on pelaajan saama palaute. Kannustava ja turvallinen ilmapiiri saa lapsen pursuamaan intoa harrastustaan kohtaan.

Harjoittelukuria ei saa unohtaa. Kuri ei kuitenkaan tarkoita käskemistä ja huutamista, vaan järjestelmällistä ja aktiivista harjoittelua. Mielekkään toiminnan avulla myös järjestys harjoituksissa säilyy hyvin. Huonoon käyttäytymiseen ja kiusaamiseen on puututtava heti, ettei kenenkään harrastusinto sammu huonon yhteishengen takia.

Valmentajan kannattaa myös ehkäistä kiusaamista. Sen voi tehdä mm. kehumalla pelaajia, jotka omalla kannustuksellaan ja esimerkillään luovat hyvää joukkuehenkeä.

Yhtä tärkeää asiaa suomalaisten valmentajien pitää parantaa kaikissa ikäryhmissä: rohkaista lasta heittäytymään peliin. Valmentaja voi helpottaa tätä olemalla itsekin innostunut ja hyvin valmistautunut.

Harjoituksissa on aina oltava jaksoja, joissa lapset pääsevät purkamaan kaiken energiansa. Heti alusta lähtien on tärkeää opettaa junioreita pelaamaan tilanteet loppuun asti niin peleissä kuin harjoituksissakin.

Lapset ovat hyvin yksilöllisiä, vaikka tässä on yleistetty tiettyjä ikävaiheeseen kuuluvia asioita. Saman ikäluokan joukkueessa voi olla lasten välillä vuodenkin ero. Lisäksi luonne, temperamentti ja kasvuympäristö luovat yksilöllisiä eroja myös lasten tunnetilaan liittyvissä asioissa.

Pelaajien keskittymiskykyä voi kehittää harjoittelun lomassa. Lapsille voi myös opettaa kotiläksykulttuuria. Jokainen pelaaja saa omaan tasoonsa sopivia tehtäviä, joita voi harjoitella kotona. Valmentajan on paneuduttava tehtävien antamiseen ja seuraamiseen: tehtävät eivät saa olla liian vaikeita, mutta eivät myöskään turhan helppoja.

Valmentajan on myös seurattava opeteltaviksi annettujen asioiden oppimista. Eri taitojen oppimisesta pelaajat voivat saada palkinnon. Se kannustaa pitkäjänteisyyteen ja korostaa pelaajien vertailua omaan tasoonsa nähden.

Pelaajien kehittynyt keskittymiskyky mahdollistaa pidemmät harjoitukset; 90 minuutin harjoitukset sopivat tässä vaiheessa hyvin. Peleihin kannattaa tulla vähintään 30 minuuttia ennen alkua, jotta niihin ehtii huolellisesti valmistautua.

E10–E11-ikäisille saattaa jo tulla ulkomaan turnaus, jossa pelaajat pääsevät vertailemaan taitojaan ulkomaisia joukkueita vastaan. Tällaisia turnauksia on hyvä hyödyntää pelaajien kouluttamisessa. Suomalaisia joukkueita usein vaivaavaa turhaa arkuutta ja ujoutta voi yrittää tietoisesti hälventää. Ulkomaan pelimatkalta valmistautuvan joukkueen ryhtiä voi kohentaa mm. pukeutumalla yhtenäisesti ja

käyttäytymällä täsmällisesti kentän ulkopuolella. Viimeistään turnauksissa pelaajat huomaavat, kuinka tarkasti kilpailevat ulkomaiset seurat tällaisiin yksityiskohtiin suhtautuvat.

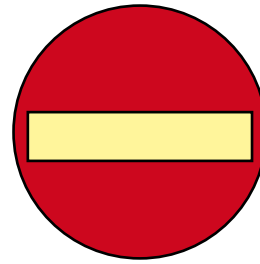
Vanhemmat osana peli-iloa

Vanhemmat ovat tärkeä osa toimintaa. Yhteinen käsitys joukkueen säännöistä luo perustan kasvatuksen linjalle ja sitä kautta turvallisuuden tunteen lapsille. Rehellisyyden, oikeudenmukaisuuden ja lapsen parhaan tulee olla kaikkien lähtökohtana.

Hyvä työnjako joukkueen sisällä lisää toiminnan sujuvuutta ja kohentaa ilmapiiriä. Valmentajien lisäksi joukkueella tulee olla joukkueenjohtaja ja huoltaja. Vanhempien kannustusta ja apua tarvitaan monessa asiassa, mutta pelin ohjaaminen on jätettävä selkeästi valmentajille.

Vanhemmat otetaan huomioon toimivalla viestinnällä. Valmentajien ja joukkueenjohtajan tulee johtaa viestintää. Tekstiviestit, sähköpostit ja nettiviestit ovat hyviä apuvälineitä, mutta niitä tulee käyttää maltillisesti.

On tärkeää olla myös kasvotusten vuorovaikutuksessa. Varsinkin kaikki vaativat tilanteet kannattaa hoitaa kasvotusten ja rauhassa. Myös lasten kuvien tai muiden tietojen julkaisemisesta sähköisesti on sovittava vanhempien kanssa.



KIELLETTY AJOSUUNTA

! Ketään ei saa kiusata.

! Ehkäise pelon ilmapiiriä. Pelko estää pelaajaa onnistumasta kykyjensä edellyttämällä tavalla.

! Älä hauku tai huuda lapsille, kun vaadit jonkin asian tekemistä paremmin.

! Älä käytä sarkasmia, toisen kustannuksella ivailua. Se voi loukata pahasti, eikä lapsi ymmärrä sitä edes huumorina. Lapsi pelkää nolaamista.

! Et voi vaikuttaa siihen, missä tunnetilassa lapsi tulee harjoituksiin. Siihen, missä tunnetilassa hän lähtee harjoituksista, voit vaikuttaa paljonkin!

3. JALKAPALLON LAJITAI DOT

Yleistä

Pelaajien taidot kehittyvät tässä vaiheessa nopeasti, jos aiempi harjoittelu on ollut laadukasta. Tasoerot ovat vielä suuria. Yleensä joukkueissa on tässä vaiheessa muutamia himoharjoittelijoita. Heitä kannattaa kannustaa. Himoharjoittelijoiden ryhmä on hyvä saada kasvamaan mahdollisimman suureksi.

Valmentajalle on hyödyllistä laatia jokaiselle pelaajalle oma pelaajakortti. Siihen merkitään kehittyminen erilaisissa henkilökohtaisen taidon tehtävissä. Parhaiden pelaajien tulisi olla tässä vaiheessa teknisesti niin hyviä, että he yltyvät vähintään taitokisojen hopeamerkkiin.

E10–E11-iässä pelaaminen monipuolistuu huomattavasti. Ilmapelin taitojen tulisi kehittyä harppauksin. Pitkien potkujen opettelu ei kuitenkaan saa johtaa summittaiseen roiskimiseen pelissä. Ideana on käyttää hyväksi kentän koko aluetta entistä paremmin. Se vaatii lyhyiden ja pitkien syöttöjen vaihtelua. Jotta peli olisi hallittua, pelaajien täytyy pystyä ottamaan pallo haltuun nopeasti myös ilmasta. Pääpelinkin on kehityttävä paljon.

Taas kerran uusien taitojen tulee perustua aiemmin opittuun. Vain vankan perustuksen varaan voi rakentaa kestävä talon.

Oppimisen arviointi

Oppimisen arvioinneissa on kahdenlaisia testejä: osa suoraan taitokisoista tai niistä muunneltuja. Lisäksi fyysisissä arvioinneissa on testejä, joista pelaaja saa ajan tai suoritusmäärän (esimerkiksi leuanveto). Tämän lisäksi on tehtäviä, joissa valmentaja arvioi, osaako pelaaja jonkun asian (esimerkiksi Cruyff-käännös, kuperkeikka takaperin) vai ei.

Arvioinneissa pelaajien suorituksia tulee vertailla heidän aiempiin suorituksiinsa. Jokaisella pelaajalla on mahdollisuus parantaa tuloksiaan ja saada siten onnistumisen kokemuksia. Valmennus kehittyä, kun arviointeja tehdään ja pelaajat sekä heidän vanhempansa saavat tietoa edistymisestä.

Arvioita on syytä tehdä säännöllisesti, vähintään kaksi kertaa kaudessa. Samalla valmentajille ja seuralle kertyy järjestelmällisesti tietoa pelaajien kehittymisestä.

Tämän valmennussuunnitelman kaikissa osa-alueissa on konkreettiset tavoitteet, joiden saavuttamista valmentaja seuraa. Oppimisen tavoitteet on asetettu niin, että ainakin joka viides normaalin aktiivisen joukkueen pelaajista yltyä niihin.

E10-11 -iässä on erityisen hyvä aika tarkistaa, mitä on opittu ja mitä olisi pitänyt oppia. Vielä on aikaa paikata aukkoja, jos aloittaa tarmokkaan harjoittelun.

3.1. Kuljettaminen ja harhautukset

Pelaajan tulisi tässä iässä jo hallita sujuvasti useita käännösten ja harhautusten tapoja. Kuljettamisen ja harhautusten harjoittelu on syytä yhdistää aina jonkun muun taidon – taklaamisen, haltuunottojen, laukomisen – harjoitteluun. Kuljettamista kannattaa harjoitella niin, että harjoitteisiin sisältyy päätöksentekoa. Harjoitteissa tulisi siis olla tilanteita, joissa pelaaja joutuu valitsemaan, onko tarkoituksenmukaisinta kuljettaa, suojata vai syöttää.

Kaikissa valinnoissa pitää korostaa pyrkimystä pitää pallo oman joukkueen hallussa. Hyviä harjoitteita ovat esimerkiksi kahden suunnan pallonhallintapelit. ”Keskellä” olevalle ryhmälle ei riitä pelkkä syötön katko, vaan joukkueen pitää kuljettaa pallo kontrolloidusti alueen ulkopuolelle. Edelleen tulee korostaa pallon kuljetuksia erilaisilla vauheilla. Varsinkin tempokuljetuksia pitäisi harjoitella paljon.

3.2. Pallon käsittely

Oppimisen arviointi

OSAA/EI OSAA/AIKA

Kertaa aiempien ikävuosien kuljetus- ja harhautustehtävät.

1. Taitokisojen pujottelu alle 30 sekuntia
2. Sujuva, usean suorituksen (kuljettaminen, käännös, harhautus1, käännös2, harhautus2) sarja
3. Harhautukset 1v1 tilanteissa ja tempokuljetukset peleissä.

Pallonkäsittelyn harjoitteita kannattaa sijoittaa mm. alkulämmittelyn yhteyteen, myös peleissä. Niiden alkulämmittelyjen harjoitteet kasvattavat pallonkäsittelyn harjoitteluun käytettävää aikaa merkittävästi. Näiden liikkeiden harjoittelua voi sisällyttää myös leikkeihin ja muuhun harjoitteluun. Lisäksi tulisi yhdistellä yksittäisiä osioita monen suorituksen liikesarjaksi. Tässä vaiheessa pallonkäsittelyn taitoja pitäisi jo pystyä käyttämään hyväksi pelissä nopeasti ja sujuvasti.

Hyvin harjoitellut E10–E11-ikäinen hallitsee pelivälineen monipuolisesti. Valmentajan tulee ohjata innostuneimpia omalla ajalla tapahtuvaan taitojen kehittämiseen. Vinkkejä omaan harjoitteluun saa esimerkiksi SPL:n kuukauden kikoista ([HYPERLINK "http://www.kuukaudenkikat.fi" http://www.kuukaudenkikat.fi](http://www.kuukaudenkikat.fi)).

Yksi hyvä tapa kannustaa pelaajia on luoda erilaisia joukkueen sisäisiä ”kerhoja”, joiden jäseneksi pääsee suorittamaan valmentajan nähden liikkeen. Pelaajia voi palkita kerhojäsenyyksistä erilaisilla tunnustuksilla.

3.3. Sisäsyryjäsytö

Oppimisen arviointi

OSAA/EI OSAA/AIKA

1. Pelaaja osaa peittää syötön suunnan ja varioida syötön painoa
2. Sujuva seinäsyöttö sekä pallollisena että seinänä
3. Syöttäminen suoraan syötöstä siten, että pallo ei nouse ilmaan
4. Kyky pelata pienpelejä sisäsyryjäsytöillä rajoitetuilla kosketuksilla
5. Taitokisojen syöttöpenkki alle 44 sekuntia
6. Pallon palauttaminen puolivolleystä parin syliin/maahan 5-10 m matkalta

Oppimisen arviointi

Kertaa aiempien ikävuosien pallonkäsittelytehtävät(alla) ja yhdistele erilaisia tehtäviä vauhdilla ja monipuolisesti ja opettele uusia.

Uusia malleja saa esimerkiksi huippelaajien tempuista, joita on mm. nettiympäristössä paljon tarjolla.

OSAA/EI OSAA/AIKA

1. Pallon vispaus jalkojen välissä paikallaan (jalkapalloilijan perusasento = polvet hieman koukussa, kantapäät irti maasta, kädet tasapainottavat rytmikkäästi sivulle) (F7)
2. Pallon vispaus ja rintamasuunnan kääntö 90 astetta valmentajan merkistä (näköärsyke, esimerkiksi liivin nosto) (F7)
3. Pallon vispaus jalkojen välissä ja liikkuminen eteenpäin ja taaksepäin(F7)
4. Jalkapohjaveto + samalla nilkalla eteenpäin ja jalanvaihto (nilkka ojentuu ja koukistuu, polvi myötäilee liikettä, tukijalan polvi joustaa ja tasapainottaa) (F7)
5. ”Päkiätäpit” paikallaan vuorojaloin ensin askeltaen sitten hypäten jalkaa vaihtaen (F7)
6. ”Päkiätäpit” eteenpäin kävellen vuorojaloin (F7)
7. ”Päkiätäpit” eteenpäin vuorojaloin vaihtaen jalkaa hypäten (kantapää ei koske maahan) (F7)
8. ”Päkiätäpit” taaksepäin kävellen vuorojaloin (F7)
9. ”Päkiätäpit” taaksepäin vuorojaloin vaihtaen jalkaa hypäten (F7)
10. ”Päkiätäpit” eteen-taakse jatkuvana liikkeenä (muutama metri eteen ja sama matka taakse) (F7)
11. Pallon rullaus saman jalan sisäsyryjältä ulkosyryjälle vartalon edessä sivuttain (kontakti palloon säilyy koko liikkeen ajan tasapaino säilyttäen) (F7)
12. Vispaus + jalkapohjaveto sivulle molemmin puolin sisään yli (sivusuunnassa) (F7)
13. Jalkapohjaveto kylki edellä molemmin jaloin (F7)
14. Rytmikäs sisäsyryjä, ulkoterä, sisäsyryjä, ulkoterä kuljetus molemmilla jaloilla (F7)
15. 2xsivulle ulkosyryjällä, painopisteen vaihdos, liike toiseen suuntaan (F8)
16. V-liike+sisäsyryjä (F8)
17. V-liike+ulkosyryjä (F8)
18. Joku yksinkertainen kikka: pallo kantapäiltä oman niskan yli, pallon ottaminen haltuun ilmasta nilkan ”koukkuun” (F9)
19. Free-style pallonkäsittely (F9)

Sisäsyryjäsyötön pitäisi olla tässä vaiheessa jo teknisesti melko vaivatonta. Pelaajia tulisi kannustaa käyttämään molempia jalkojaan, ja heidän pitäisi opetella syöttämään suoraan syötöstä. Erittäin tärkeää on yhdistää syöttötaito haltuunottoihin ja harhautuksiin. Harjoittelussa kannattaa kiinnittää huomiota siihen, että pelaajat oppivat moniosaisia teknisiä suoritusarvoja (esimerkiksi haltuun+harhautus+syöttö).

Kun syöttämisen tekniikka automatisoituu, kaikkiin syöttöharjoitteisiin tulisi liittää valintoja. Syöttöharjoitteissa tulisi aina olla liikkumista pelattavaksi sekä erilaisia vaihtoehtoja syötölle.

3.4. Ulkosyryjäsyöttö

Oppimisen arviointi

OSAA/EI OSAA

1. Ulkosyryjäsyötön käyttäminen pelitilanteessa
2. Taitokisojen syöttöpenkki siten, että syötöt annetaan ulkosyryjällä 40 sekuntia (E11)

Kun sisäsyryjäsyöttö on kohtuullisen hyvin hallussa, tulisi alkaa opettaa ulkosyryjäsyöttöä. Parasta ulkosyryjäsyötössä on sen nopeus ja se, että voi syöttää suoraan juoksusta. Siksi se on myös helppo syöttö peittää. Tässä vaiheessa pitäisi pystyä antamaan ulkosyryjällä jo pidempiäkin syöttöjä ainakin paremmalla jalalla.

3.5. Haltuunotot – ensimmäinen kosketus

Oppimisen arviointi

OSAA/EI OSAA

1. Haltuunotto reidellä, pallo nopeasti mukaan maata vasten
2. Haltuunotto rinnalla, pallo nopeasti mukaan maata vasten
3. Pallo mukaan maata vasten (puolivolley) lyhyeltä matkalta
4. Haltuunotto selkä menosuuntaan päin

Haltuun ottamista tai ensimmäistä kosketusta (tässä tekstissä niitä käytetään synonyymeinä) tulee harjoitella aiempaa paljon monipuolisemmin ja enemmän. Sujuva haltuunotto nopeuttaa peliä tuntuvasti. Paljon huomiota tulisi kiinnittää haltuun ottamiseen vauhdista.

Haltuun ottaminen on yksi juniorifutiksen vaikeimmista taidoista oppia, koska se vaatii aktiivisuutta, kykyä lukea peliä sekä ennakkointia. Milloin kannattaa ottaa haltuun, milloin syöttää, mihin ensimmäinen kosketus tulisi ohjata? Haltuun ottamista helpottaa pelinlukutaidon lisäksi aktiivisuus pallottomana; yleensä haltuunottoa edeltää oikea-aikainen liikkuminen tyhjään tilaan. Samalla tulisi päästä sellaiseen asemaan ja asentoon, josta on mahdollisimman hyvä edetä.

Usein haltuunotto epäonnistuu huonon valmistautumisen takia. Kun pallo tulee maata pitkin, pelaajan pitää olla päkiöillä ja haltuun ottavan jalan selkeästi ilmassa. Moni pelaaja roikottaa haltuun ottavaa jalkaa liian alhaalla, jolloin se jää pallon alle. Tämän seurauksena peliväline nousee ilmaan.

Tässä vaiheessa palloa voi ruveta pelaamaan hallitusti ilmassa. Parhaiden pelaajien potkutekniikka on kehittynyt jo niin, että he pystyvät antamaan keskipitkiä syöttöjä ilmassa. Tämän seurauksena ilmasta tulevia palloja pitää osata myös ottaa haltuun. Futistennis on erinomainen tapa harjoitella hyvää ensimmäistä kosketusta ilmasta tuleviin palloihin.

Olennaista on myös liikkua riittävän ajoissa pallon lentoradalle. Jos sitä ei tee, haltuunotosta tulee hätäinen. Tätäkin taitoa on hyvä harjoitella aluksi palloa heittämällä. Ilmasta tulevien pallojen haltuun ottamisessa korostuu kehonhallinta, erityisesti tasapaino. Harjoittelussa on tärkeää edetä järjestelmällisesti helposta vaikeaan. Kauempaa tulevien pallojen haltuun ottamista on kuitenkin harjoiteltava riittävän ajoissa.

Ilmasta tulevien pallojen haltuunoton erinomainen (ja vaikea) tapa on ottaa pallo mukaan suoraan puolivolleystä. Tämän oppiminen on tärkeää siksi, että se auttaa ottamaan mukaan myös korkeampia palloja (ensimmäinen kosketus reidellä, rinnalla, päällä). Näin pallo on mahdollisimman nopeasti pelattavissa.

3.6. Nilkkapotku

Nilkkapotku on junioripelaajille teknisesti luontevampi kuin sisäsyrjäsyöttö. Hyvä tapa tutustua perustekniikkaan on harjoitella potkua puolivolley-tekniikan avulla. Aluksi pelaaja vain kävelee rauhallisesti ja pudottaa pallon kädensä. Hän jatkaa kävelyä ja ”kävelee pallon läpi”. Palloa ei pidä tässä vaiheessa laukoa lainkaan. Kävelyn jatkaminen opettaa pelaajille oikean laukaisuasennon, jossa kehon yläosa pysyy automaattisesti pallon päällä. Seuraava vaihe on tehdä sama asia rauhallisesta hölkästä.

Erittäin tärkeä asia on oppia laukomaan suhteellisen suorasta asennosta. Vartalon tulee kuitenkin pysyä pallon päällä siten, että lantiota työnnetään eteenpäin ja juoksu jatkuu potkun suuntaa kohti. Pelaajan tulee astua potkaisevalla jalalla maahan välittömästi potkun jälkeen.

E11-ikäen mennessä parhaiden pelaajien pitäisi pystyä ampumaan paremmalla jalalla nilkalla kaikista mahdollisista tilanteista (omasta kuljetuksesta, haltuunotosta, suoraan syötöstä eri kulumista, vastapalloon jne.). Heikomman jalan suoritusvarmuutta tulisi kehittää. Laukaisuharjoituksissa pitää korostaa pelinomaisuutta (ratkaisujen nopeus ja yllätyksellisyys). Kaikessa potkutekniikan opettamisessa on erittäin tärkeää korostaa laukausten tarkkuutta. Pelaajien tulisi hioa sekä puhdasta suoritustekniikkaa että oikean valinnan tekemistä maalintekoharjoituksissa.

Pelaajien tulisi myös harjoitella pitkän laakasyötön (ilmassa) antamista nilkkapotkulla.

Oppimisen arviointi

OSAA/EI OSAA

1. Perusvarma nilkkapotku paremmalla jalalla erilaisista tilanteista. Testaus: 10 laukauksen sarja eri tavoilla (oma kuljetus, haltuunotto + laukaus, laukaus vastapalloon), yli 50 % suorituksista tulee olla teknisesti puhtaita (oikea osumakohta, rytmi askelluksessa, nilkkojen ojentamisena ja jännittämisenä, kehon tasapaino, ei ylilaukauksia) (E10)
2. Taitokisojen kuljetus+laukaus alle 20 sekuntia (E10)
3. Kohtuullinen pitkien potkujen tekniikka paremmalla jalalla (E10)

3.7. Volley-potkut nilkalla ja sisäsyrjällä

Kun palloa pelataan aiempaa enemmän ilmassa, pelaajien tulisi opetella myös volley-tekniikka. Yleisin ja helpoin volley-tekniikka on pallon pelaaminen ilmasta sisäsyrjällä. Jos pelaaja hallitsee sisäsyrjäsyötön hyvin (osaa avata potkaisevaa jalkaa riittävästi), volley-tekniikan opettelu sujuu yleensä helposti. Volley-tekniikkaa kannattaa harjoitella haltuun ottamisen tavoin lisäämällä vähitellen palautettavien pallojen etäisyyttä.

Matalien pallojen palauttaminen edestä nilkalla on vaihtoehtoinen tekniikka sisäsyrjälle. Suoritus on teknisesti jonkin verran vaikeampi kuin sisäsyrjällä. Pelaajan on kuitenkin helpompi säilyttää juoksurytmiänsä, koska hänen ei tarvitse kääntää potkaisevaa jalkaa sisäsyrjäsyötön tapaan. Pallon on kuitenkin osuttava nilkkaan erittäin tarkasti, muuten peliväline lentää kauas halutusta kohteesta. Olennaista on myös nilkan ojentaminen ja hallittu jännittäminen.

Volley nilkalla polven tasoa korkeammista palloista on vaativa suoritus. Tätä tekniikkaa käytetään usein maalin edustan tilanteissa (varsinkin maalinteossa). Se vaatii erinomaista kehonhallintaa (varsinkin tasapainoa). Lisäksi pelaajan on osuttava liikkua hyvissä ajoissa oikeaan asentoon suhteessa liikkuvaan palloon. Parhaat 10-vuotiaat pelaajat kuitenkin pystyvät oppimaan tämän taidon. Koska volley-potkut ovat jalkapallon näyttävimpiä suorituksia, niiden osaaminen lisää pelaajien itseluottamusta ja halua

Oppimisen arviointi

OSAA/EI OSAA

1. Volley sisäsyrjällä läheltä heitetyistä palloista (molemmat jalat)
2. Volley nilkalla läheltä heitetyistä matalista palloista (molemmat jalat)
3. Volley nilkalla läheltä heitetyistä korkeista palloista (parempi jalka)

harjoitella.

3.8. Keskittäminen

Tässä vaiheessa pelaajien tulisi opetella myös keskittämään. Jalan sisäterällä annettava keskitys ei ole teknisesti helppo varsinkaan vauhdista. Etenkin laitapelaajien pitäisi kuitenkin harjoitella keskityksiä paljon. Yksi hyvä tapa opettaa pelaajia keskittämään pelinomaisesti on laittaa potkun reitille joku este, jonka yli pelaajien on keskitettävä. Hyvä este on esimerkiksi sopivan korkea muuriseinä. Pelaajien on myös opittava antamaan laidalta kova, kierteinen, maata pitkin menevä pallo maalin edustalle, jonne hyökkääjä liikkuu viimeistelyä varten.

3.9. Pääpeli

E10 on ensimmäinen ikä, jossa kannattaa harjoitella pääpeliä enemmän. Hyvä pääpeli vaatii hyvää keuhonhallintaa. Koska puskun voima lähtee keskivartalosta, hyvä pääpelaaja tarvitsee erinomaiset vatsa- ja selkälihaksen. Tärkeää on harjoitella myös ponnistustekniikkaa.

Jos keuhonhallinta on kunnossa, pääpeli voi kehittyä nopeastikin. Se sopii harjoittelun painopisteajatteluun; kaikista harjoitteista ainakin joka toisessa on mukana pääpeliä. Pääpelin harjoittelussa kannattaa pitää huolta siitä, että käytössä on myös kevyempiä palloja (esimerkiksi lentopalloja).

Pääpelin hallintaan liittyy olennaisesti rohkeus. Tämänkin vuoksi sen harjoittelussa korostuu eteneminen helposta

vaikeaan. Kun pelaajat osaavat riittävästi, erinomainen harjoite on pääpelifutis. Sitä pelataan melko pienellä kentällä niin, että palloa saa pelata vain päällä. Jos pallo putoaa lantion alapuolelle, pallon saa ottaa käteen. Pallollista pelaajaa ei saa estää. Pallollinen pelaaja heittää aina pallon aluksi itselleen ja puskee sitten pallon peliin.

3.10. Ponnauttelu

Usean vuoden ajan innokkaasti harjoitelleella E10–E11-ikäisellä voi olla jo erinomainen pallonkäsittelyn taito. Hän ponnauttelee satoja kertoja ja tekee monimutkaisia

Oppimisen arviointi

OSAA/EI OSAA

1. Keskittäminen esteen yli kohteeseen ~10 m2 kohteeseen 15-20 metrin matkalta (parempi jalka)

pallonkäsittelyn sarjoja jaloilta reisille ja päälle.

On tärkeä muistaa, että ponnauttelulla luodaan pelissä tarvittavien taitojen perusteita. Ei ole kovinkaan järkevää kannustaa pelaajia satojen tai tuhansien peräkkäisten ponnauttelujen sarjoihin. Kun ponnauttelu sujuu kohtuullisen varmasti (esimerkiksi 100 vuorojaloin), pelaajia kannustaa kannustaa pitämään palloa pareittain ilmassa. Se on paljon vaikeampaa ja pelinomaisempaa.

Yksin ponnauttelussa on hyvä kannustaa pelaajia monimutkaisempiin sarjoihin (esimerkiksi 2 jaloilla, 2 reisillä, 1 päällä). Kaiken tulee tähdätä mahdollisimman mutkatomaan ja nopeaan pallonkäsittelyn taitoon. Pelaajan on hallittava pelivälinettä eikä päinvastoin.

Oppimisen arviointi

OSAA/EI OSAA

1. Taitokisojen pusku vähintään -7
2. Pusku yhden jalan ponnistuksella
3. Uskallus puskea kaikissa pelitilanteissa

Oppimisen arviointi

OSAA/EI OSAA

1. 100 kertaa vuorojaloin
2. 30 kertaa reisin
3. Pareittain pelikaverin kanssa 15 kertaa ilmassa (vain jaloin ja reisin, maks. 2 kosketusta)
4. Taitokisojen ponnauttelu alle 15 sekuntia
5. Päällä 20 kertaa
6. Pareittain pelikaverin kanssa 30 kertaa ilmassa (vain jaloin ja reisin, 1/2 kosketusta)

4. FYSIIKKA JA KEHONHALLINTA

Kehonhallinta ja liikkuvuustesti

10–11 vuoden iässä on hyvä kerrata ja arvioida siihen asti opittuja asioita. Kaikissa joukkueissa olisi jo tässä vaiheessa syytä järjestää fyysisen suorituskyvyn testejä. Ainakin räikeimpiin heikkouksiin tulisi puuttua. Kaikkien pelaajien juoksua olisi hyvä arvioida jonkun asiantuntevan valmentajan kanssa, jotta pahimpia tekniikkavirheitä voitaisiin korjata.

Ohessa lista osattavista asioista:

1. Liikuntataidot: naruhyppely (F7)
2. Liikuntataidot: pallon heitto alakautta kahdella kädellä (F7)
3. Liikuntataidot: yhden käden heittoliike (F7)
4. Liikuntataidot: pallon kiinniottaminen (F7)
5. Liikuntataidot: käsinriipunta (F7)
6. Tasapaino: flamingoseisonta (F7)
7. Tasapaino: takavaaka (F7)
8. Liikuntataidot: kuperkeikka eteenpäin (F7)
9. Liikuntataidot: kuperkeikka taaksepäin (F7)
10. Liikuntataidot: kieriminen oman kehon ympäri (pysyykö suunnassa) (F7)
11. Liikuntataidot: juoksu etuperin (F7)
12. Liikuntataidot: juoksu takaperin (F7)
13. Liikuntataidot: juoksu sivuttain (F7)
14. Liikuntataidot: loikkiminen (F7)
15. Liikuntataidot: hyppy yhdellä jalalla (F7)
16. Liikuntataidot: kärrynpyörä (F8)
17. Liikkuvuus: pää polviin (F8)
18. Tasapaino: 180 astetta hyppy (F8)
19. Tasapaino: sivuvaaka (F8)
20. Jalkojen voima: syväkyökky oikea/vasen (F8)
21. Käsien voima: leuanveto (F8)
22. Liikuntataidot: ketteryysrata (F9)
23. Nopeus: 10/20/30 m (F9)
24. Liikuntataidot: permantosarja (kärrynpyörä, kuperkeikka, X-hyppy) (F9)
25. Kertaus (E10)

Oppimisen arviointi

Sami Hyypiä Akatemian testit! SHA!

5. OHJEITA KAUSISUUNNITELMAN TEKEMISEEN

Vanha sananlasku ”hyvin suunniteltu on puoliksi tehty” pätee myös valmentamiseen. Selkeä ja huolellinen kausisuunnitelma on laadukkaana valmennuksen olennainen osatekijä pienimmistä junioreista liigajoukkueisiin.

Kausisuunnitelman tekeminen ei ole ydinfysiikkaa, mutta se on kuitenkin yksi vuoden vaativimmista työtehtävistä. Siihen kannattaa käyttää riittävästi aikaa, koska hyvin tehty suunnitelma maksaa itsensä takaisin laadukkaampana valmennuksena. Seuraavat asiat kannattaa ottaa huomioon kausisuunnitelmaa tehtäessä:

- 1. Kartoitetaan kaikki taustatekijät:** pelaajien ikä, osaamisen taso, valmennusryhmän jäsenet ja heidän mahdollinen erityisosaamisensa, harjoituspaikat, käytävissä olevat apuvälineet, ottelukalenteri mahdollisine leireineen jne. Ensivaiheessa kaikki tarvittavat tekijät ainoastaan kirjoitetaan muistiin.
- 2. Kirjataan osaamistavoitteet.** Jokaisesta pelaajasta kannattaa laatia pelaajakortti (ks. malli). Korttiin kirjoitetaan kaikki pelaajan testit ja osaamista mittaavat tulokset. Myös joukkueelle asetetaan osaamisen tavoite, joka voi pitää sisällään mm. tiettyjä pelitapaan liittyviä asioita.

Osaamisen tavoitteissa kannattaa seurata herkkyyssikää kuvaavia taulukoita. *Mitä valmentamani joukkueen ikäiset pelaajat voivat osata? Mikä on joukkueeni ja yksittäisten pelaajien lähtötaso?* Joukkueurheilussa on hankalaa laatia joukkueen valmennussuunnitelma niin, että se hyödyttää mahdollisimman hyvin useimpia pelaajia. Siksi osaamisen tavoitteiden yksilölliseen suunnitteluun tulee käyttää paljon aikaa.
- 3. Millaisella harjoittelulla osaamisen tavoitteet saavutetaan?** Kun osaamistavoitteet on asetettu, valmentaja käy läpi valmennuksen aineistoa (kirjat, videot, internet) sopivien harjoitteiden löytämiseksi. Ensiksi kannattaa vain kerätä lista sopivista harjoitteista tarkempaa ryhmittelyä varten.
- 4. Suhteutetaan osaamisen tavoitteet käytettäviin resursseihin.** Mitkä ovat harjoitustilamme? Kuinka monta valmentajaa meillä on? Onko heillä jotain erityisosaamista? Onko joukkueemme taustoissa erityisosaamista (videot, tietotekniikka)? Tämä vaihe voi esimerkiksi paljastaa tarpeen käyttää ulkopuolista valmentajaa tukiharjoittelussa (juoksu, voimistelu, paini). Tässä voi tulla esiin myös uusien harjoitusvälineiden tarve.

Kun harjoitepankki on tiedossa ja kentät ja salit varattu, valmentajan on helppo miettiä, mitkä harjoitteet sopivat parhaiten kuhunkin tilaan. Tämä luo perusrungon valmennussuunnitelmalle.

- 5. Tehdään kausisuunnitelma.** Helpoin tapa kausisuunnitelman tekemiseksi on Excel-taulukko, johon koko kausi

kirjataan harjoitusten tai jopa yksittäisten harjoitteiden, pelien, leirien ja lomien tarkkuudella.

- 6. Vuosisuunnitelman pohjalta laaditaan yksittäisten harjoitusten sisältö.** Vuosisuunnitelma elää todennäköisesti aina jonkun verran. Vuosisuunnitelman rinnalle kirjoitetaan muistiin toteutunut harjoittelu. Näin saadaan pohjaa analyysille valmennuksen onnistumisesta ja rakennusaineiksia seuraavan vuoden suunnitelman tekemiseen.

LÄHTEITÄ

Internet

www.bettersoccermorefun.com

Erinomainen amerikkalainen sivusto, joka perustuu hollantilaiseen nuorten valmennusfilosofiaan. Laaja, johdonmukainen kuvaus hollantilaisen valmennusfilosofian periaatteista. Muutama hyvä, graafisesti kuvattu harjoite.

www.footy4kids.co.uk

Englantilainen valmennuksen sähköpostikirje. Paljon ja monipuolista materiaalia juniorivalmennuksesta. Rekisteröityminen on ilmaista, mutta suurin osa lähetetystä materiaalista on maksullista.

www.insidesoccer.com

Yksi internetin parhaista valmennussivustoista. Laaja, jatkuvasti kasvava videoarkisto harjoitteista (nyt yli 450 harjoitetta). Sisältää selkeän, helposti opittavan animaatio-ohjelman, jonka avulla voi piirtää harjoitteita (liikkuva kuva) ja luoda oman harjoitepankin. MAKSULLINEN.

www.kuukaudenkikat.fi

Suomen Palloliiton nettisivuilta löytyvä harjoitustietokanta. Videoklipeiltä löytyvät mm. mallit SPL:n taitokilpailujen eri lajeista. Ilmainen, mutta vaatii rekisteröitymisen.

www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Nuori%20Suomi_PDF/NUSU_www_080611.pdf

Liikuntajärjestö Nuoren Suomen ja ajatushautomo Demoksen manifesti nuorten liikkumisesta. Paljon tietoa ja ehdotuksia nuorten liikkumisen lisäämiseksi. Erityisen suositeltava vanhemmille.

www.suunnittelentreeneja.fi

Nuoren Suomen ylläpitämä harjoitetietokanta, jossa yleisten liikuntaharjoitteiden lisäksi paljon myös jalkapalloharjoitteita. Ilmainen, mutta vaatii rekisteröitymisen.

www.tactx.co.uk

Erittäin edistyksellinen valmennuksen animaatio-ohjelma, jonka avulla voi luoda näyttäviä videoanimaatioharjoitteita. Löytyy UEFA:n nettisivujen training ground -osiosta. MAKSULLINEN.

www.tanoke.com/fi

Pertti Kempaisen kehittämän TANOKE-valmennusjärjestelmän kotisivut, joilta löytyy aiheeseen liittyviä kirjoituksia.

www.uefa.com/trainingground

Euroopan Jalkapalloliiton UEFA:n sivuilta löytyvä valmennussivusto. Sisältää harjoitusvinkkejä, pelaaja- ja valmentaja-haastatteluja sekä linkin valmennustietokantaan, TACT X:ään.

Kirjallisuus

Hakkarainen, Harri; Jaakkola, Timo; Kalaja, Sami; Lämsä, Jari; Nikander, Antti; Riski, Jarmo: Lasten ja nuorten urheiluvallinnuksen perusteet.

Keskeinen nuorten valmennuksen perusteos. Monipuolinen yleiskatsaus nuorten valmennukseen, joka kattaa niin fyysisen, psyykkisen kuin pedagogisen puolen.

Kemppinen, Pertti: Taitajan tie – Tanoke-valmennuksen käsikirja 1

Paljon huomiota ja kiitosta saaneen Tanoke-valmennusjärjestelmän "isä" selvittää järjestelmän perusteita.

Van Lingen, Bert: Coaching Soccer: The Official Coaching Book of the Dutch Soccer Association.

Erinomainen yleiskatsaus hollantilaisen juniorivalmennuksen filosofiaan. Selkeä ja käytännöllinen. Kattaa kaikki ikäryhmät, ei hirveän paljon harjoitteita. Monissa harjoitteissa "rautalankamallinen" käyttöohje: valmentajalle annetaan selvät ohjeet, mitä erilaisissa tilanteissa pelaajille pitää sanoa. Hyödyllisin yli 10-vuotiaiden valmentajille.

Page, Stuart: Coaching Kids's football.

Hyviä ohjeita joukkueen organisointiin ja lasten yleiseen hyvinvointiin. Muutama hyvä harjoite.

Ruiz, Laureano: The Spanish soccer coaching Bible.

Pitkän linjan espanjalaisvalmentajan perusteos. Visuaalisesti vaatimatonta, mutta täynnä järkevää asiaa ja hyviä harjoitteita.

Wein, Horst: Developing Youth Football Players.

Loistava valmennusopas alle 10-vuotiaiden valmentajille. Sisältää sekä laajan lasten valmennukseen liittyvän filosofisen yleiskatsauksen että tähän ajatusmalliin perustuvan harjoitusohjelman. Kärjitetysti, jos juniorivalmentajalla on mahdollisuus ostaa vain yksi valmennuskirja, kannattaa ostaa tämä. Paljon monipuolisia harjoitteita, joita havainnollistaa hyvä kuvitus.

Wein, Horst: Developing Game Intelligence.

Laadukas jatko-osa yllä mainitulle teokselle. Pääasiassa yli 10-vuotiaiden valmentajille.



SUOMEN PALLOLIITTO RY

PL 191, 00251 Helsinki

Puhelin: vaihde (09) 742 151

Faksi: (09) 454 3352