

# *LASTEN VALMENNUS*

## *F8-9 VALMENNUSUUNNITELMA*



VOITTOJA JOKA PÄIVÄ



# LASTEN VALMENNUS

## F8-9 VALMENNUSSUUNNITELMA



# 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 8–9-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 Suomenfutiksessa.

Osaaminen tuo peli-iloa!

U12-työryhmä

# F8-9 -IKÄRYHMIEN TOIMINNAN PAINOPISTEET

## YLEISTAVOITTEET

- Pelillisenä tavoitteena on kehittyä kahden pelaajan yhteistyössä.
- Pallonkäsittelytaidot kehittyvät paljon ja ovat tärkeä osa toimintaa.
- Virallisina pelimuotoina ovat 5v5-pelit.
- Taitokisat ovat ensimmäisen kerran ohjelmassa. (F8) Jokaisessa seurassa pitäisi järjestää omat taitokilpailut kaksi kertaa vuodessa. Innostuneimpien pelaajien tulisi yltää taitokisoissa vähintään hopeamerkkiin. "Oma enkka" -kulttuuria pitää vaalia.
- Syöttäminen korostuu selvästi enemmän kuin aiemmin. Pelissä korostuu pallonhallinta.
- Harjoituksissa tulisi näkyä 2v1-ylivoiman alkeita ja sen hyödyntämistä.
- Pelataan harjoituksissa paljon 1v1/2v2/3v3-pelejä (ilman maalivahtia tai maalivahdin kanssa). Käytetään peleissä myös pallolliselle ylivoiman luovia jokeripelaajia.
- Pelataan myös usein pelejä neljään maaliin.
- Yksilötaidot ja joukkuepelaaminen kehittyvät rinta rinnan.
- Useimpien pelaajien tulisi hallita ponnauttelu auttavasti.
- Jalkapallotaidot kehittyvät myös yleisliikunnallisen osaamisen parantumisen myötä.
- Vanhemmille pitää jakaa tietoa lasten tarvitsemasta liikunnan määrästä!
- Pelaajien harjoitusohjelmiin sisällytetään aikuisten pelien seuraamista.
- Tee tätä kotona - kulttuurin synnyttäminen on tärkeä tavoite.

## VALMENTAJA

- Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty: tee huolellinen kausisuunnitelma.
- Arvioi, mihin eri pelaajien pitäisi pystyä kauden kuluessa.
- Pelaajien kehittymistä voi palkita erilaisilla pienillä palkinnoilla (vaikka verryttelyasuun ommeltavilla merkeillä).
- Innosta omatoimiseen harjoitteluun – jaa pieniä harjoitusjakson tavoitteeseen liittyviä kotitehtäviä.
- Vältä jonoja sekä pitkiä ja monimutkaisia puheita – paljon liikettä pallon kanssa.
- Ole rohkea ja muuta harjoitetta, jos se ei toimi.
- Käytä mahdollisimman paljon muita ohjaajia apunasi.
- Pidä pelaajien vanhempien kanssa ainakin kerran vuodessa keskustelutilaisuus, jossa käyt läpi pelaajan edistymistä (oppimisen arvioinnit) ja viihtymistä. Hyödynnä SPL:n tunne pelaajasi -nettityökalua.
- Tee itse tai pyydä joukkueenjohtajaa tekemään jokaisesta pelaajasta pelaajakortti, josta käy ilmi pelaajan kehittyminen.
- Innosta pelaajia omatoimiseen harjoitteluun myös ryhmässä. Esimerkiksi kaverin kanssa pystyy harjoittelemaan pallonkäsittelyä paljon pelinomaisemmin kuin yksin.
- Kiinnitä huomiota tapaasi antaa palautetta:
  - o kannusta
  - o ota huomioon yksilön tunnetila
  - o tuo esille hyviä esimerkkejä
  - o korjaa vähän kerrallaan

## VINKKI

Hyvä yksilöllisen valmennuksen tapa on päiväkodeista tuttu omaohjaajajärjestelmä. Siinä pelaajat on jaettu valmentajien kesken noin 6 lapsen pienryhmiin. Omaohjaaja voi tehdä lapsista tarkemmin havaintoja. Hän ei kuitenkaan ohjaa samoja lapsia jokaisessa harjoitteessa.

# 1. PELITAPA JA PELIKÄSITYKSEN OPPIMINEN

Pelitapa määrittää harjoittelua ja ohjaa pelaamista ha-  
luttuun suuntaan. Lasten jalkapallossa on tärkeää koros-  
taa rohkeaa pelitapaa, jossa pallo halutaan pitää omalla  
joukkueella. Hyvin harjoitelleen joukkueen pitäisi pystyä  
ajoitain jo selkeään pallonhallintapeliin.

Vaikka pelaajat edelleen sooloilevat paljon, mukaan tulee  
syöttämistä edellisiä vuosia enemmän. Sisäsyryjäyötön  
opetteluun kannattaa käyttää kohtuullisen paljon aikaa.  
Oikean tekniikan oppiminen alusta lähtien kasvaa tulevai-  
suudessa korkoa. Sisäsyryjäyöttö edellyttää kehonhallin-  
taa; hyvässä tasapainossa yhden jalan varassa seisominen  
on välttämätöntä.

Pelaajien eri tahtiin tapahtuvan oppimisen seurauksena  
saattaa olla tarpeen eriyttää sisäsyryjäyötön harjoittelua.  
Edistyneimmät voivat edetä vaikeampiin ja vauhdikkaam-  
piin harjoitteisiin, hitaampien oppijoiden täytyy hioa vielä  
perusasioita.

Syöttämisen opettamisessa kannattaa siirtyä mahdolli-  
simman nopeasti opettamaan tekniikkaa ja pelikäsitystä  
samanaikaisesti. On tärkeää korostaa pallon pitämistä  
oman joukkueen hallussa. Tämän periaatteen harjoittelus-  
sa erilaiset pallonhallintapelit (3v1, 4v1) ovat hyödyllisiä.  
Mieti tarkkaan pelaajien määrää ja alueen kokoa, jotta  
harjoitteessa palloa pitävä ryhmä saisi paljon onnistumisia.

On myös syytä korostaa pallottomien pelaajien aktii-  
visuutta. Suunnittele sellaisia harjoitteita, joissa pallon  
vastaanottava pelaaja tekee aina aloitteen ja liikkuu pois  
syöttövarjosta ennen pallon tuloa. Syöttämisen periaat-  
teita voi harjoitella myös pelaamalla palloa käsin. Käytä  
pienpeleissä pieniä pelaajamääriä, peruspelimuotoja ovat  
erilaiset 2v2- ja 3v3-pelit. Välillä voidaan pelata 5v5-pelejä  
(4 kenttäpelaajaa + maalivahti). Pelin ruuhkautumista voi  
ehkäistä pelaamalla esimerkiksi neljän maalin pelejä.

Tässä vaiheessa pelaajia voi ohjeistaa hiukan edellistä  
vuotta enemmän. Tarkkaile pelaajien teknistä kehittymistä  
ja pyri suunnittelemaan harjoituksia, jotka sopivat pelaaji-  
en kehitystasoon. Rajaa pelialue useimmiten. Näin pelaajat  
oppivat alusta asti pelaaman rajoitetussa tilassa. Suhteuta  
kentän koko pelaajien määrään ja taitoon. Käytä paljon  
pelejä, joissa on selkeä suunta, jolloin hyökkäys- ja puolus-  
tuspeli toteutuu luontevasti.

Muuntele säännöillä pelejä (erikokoiset maalit, viivapelit,  
maali syöttämällä tai kuljettamalla portin läpi), jotta voit  
opettaa pelin keskeisiä teemoja. Esimerkiksi pelin ruuhkau-  
tumista voi ehkäistä pelaamalla useaan maaliin. Pallollisen  
joukkueen pelaamista voi puolestaan helpottaa jokeripe-  
laajalla, jolloin pallollinen joukkue nauttii aina ylivoimasta.

Syöttöpeli on iso haaste. Aktiiviseen pallonhallintaan  
pyrkivä joukkue saattaa aluksi hävitä suoraviivaisemmalle  
joukkueelle. Opettamisen tavoitteet on kuitenkin syytä  
pitää pitkäjänteisinä.

Hyvin harjoitelleen joukkueen on pystyttävä selkeään  
pallonhallintapeliin; joukkue syöttää kohtuullisen hyvin, ja  
vastustajan on vaikea saada palloa riistettyä itselleen. Kun  
Kun pyritään edistämään tiettyä peli-ideologiaa, on tärkeää  
vakioida mm. otteluiden pelaajamäärät, kenttäryhmitys  
ja kentän koko. Opetta pelaajia sijoittumaan aina niin, että  
ryhmitys optimoi syöttömahdollisuudet. 8–9-vuotiai-  
den peleissä pelaajamäärä on 5v5. Pieni pelaajamäärä on  
oikeassa suhteessa tämänikäisten hahmotuskykyyn, mutta  
siinä on kuitenkin kaikki oikean pelin elementit (syvyys,  
leveys ja kolme linjaa).

Pelaajat kannattaa ryhmittää ns. timanttimuotoon, jossa  
yksi pelaaja on ryhmän alapuolella, kaksi pelaajaa muodos-  
taa keskiakselin ja yksi pelaaja on ylhäällä (1-2-1). Tiettyyn  
muotoon hakeutuminen pelissä ja muodon ylläpitäminen  
ei kuitenkaan ole aivan helppoa. Sitä voi harjoituttaa eri-  
laisilla leikeillä, joissa muoto toistuu. Pelaajille voi opettaa  
myös boksiryhmituksen, jossa pelataan kahdella kahden  
pelaajan linjalla (2-2) tai 2-1-1 ryhmituksen, jolloin pelissä  
on taas kolme linjaa.

Alkuvaiheessa syöttöpelin opettelussa on kyse kahden  
pelaajan yhteistyöstä. Pallottomalle pelaajalle tulee koros-  
taa oikea-aikaista liikkumista pois syöttövarjosta. Lisäksi  
ensimmäisen kosketuksen laatuun (suuntaus pois vastus-  
tajasta, pallo ei jää liikaa jalkoihin) on kiinnitettävä paljon  
huomiota. Pelaajia on rohkaistava myös kuljettamaan ja  
pääsemään irti 1v1 tilanteista, jotta löytyy tilaa syöttää.

Yksi pallonhallintaa helpottava tekijä on pelaajien hyvä  
peliasento. Joukkueen pallonhallinta paranee, jos palloa  
vastaanottavat pelaajat ovat mahdollisimman hyvässä  
asennossa jatkamaan peliä eteenpäin. Esimerkiksi maa-  
livahtin avauksissa laitapelaajille tulee korostaa, että  
näiden peliasennon pitäisi olla avoin (jos vastustaja ei ole  
liian lähellä), jotta he näkisivät sekä tulevan pallon että  
pelisuunnan eteenpäin.

Päkiät irti maasta ja liike syötön jälkeen auttavat pallon  
hallintaa!

Toinen pallonhallintaa parantava keino on käyttää harjoi-  
tuksissa rajoittavia sääntöjä, jotka vievät peliä pallonhallin-  
taa korostavaan suuntaan. Maalivahdeilta voi esimerkiksi  
kieltää avaamisen kädestä potkaisemalla. Samoin voi  
vaatia, että palloa on pelattava vain maata pitkin. Polven  
yli nousseesta pallosta saa vastapuoli vapaapotkun.

## Pelitapana 5v5 timanttimuodossa

## Tärkeitä käsitteitä: syöttövarjo, pelin leveys ja syvyys



Kun pallonkäsittelyn taito paranee, voidaan yhä enemmän alkaa kehittää pelikäsitystä. Syöttämisen mukana jalkapallosta aukeaa kokonaan uusi maailma varsinkin hyökkäys-, mutta myös puolustuspelissä. Samalla päästään joukkueurheilun ytimeen: kahden tai useamman pelaajan väliseen yhteistyöhön.

Tätä kannattaa kehittää muillakin kuin pelkillä lajiharjoitteilla; nokkela valmentaja keksii erilaisia pelaajien yhteistyötä vaativia harjoitteita. Pelitilanteessa yhteisymmärrys vaatii usein katsekontaktin pallollisen ja pallottoman pelaajan välille. Lisäksi pelaajille kannattaa opettaa muutama syöttöpelin olennainen käsite:

- **Syöttövarjo.** Pelaajien on opittava ensiksi, mitä syöttövarjo tarkoittaa. Tilannetta voi havainnollistaa mm. piirtämällä (hiekkakenttä) tai kartiolla merkitsemällä tiettyssä tilanteessa oleva syöttövarjo. Syöttövarjosta pois liikkumista voi konkretisoida laittamalla harjoitteissa kentälle erilaisia esteitä, joiden taakse muodostuu syöttövarjo.
- **Pelin leveys ja syvyys.** Pallo vetää pelaajia puoleensa kuin magneetti. Siksi on tärkeää korostaa etäisyyden ottamista oman joukkueen pallolliseen pelaajaan, jotta kentälle saadaan mahdollisimman paljon tilaa. Laitapeleilla ei usein riitä kärsivällisyyttä pysyä pelin rakenteissa leveällä. Leveyden hyväksikäyttöä voidaan opettaa pelaamalla pelejä, joissa on useampia maaleja. Jotta voitaisiin päästä eteenpäin, tarvitaan myös liikettä pystysuuntaan. Tämänikäisiä pelaajia pitää välillä patistella liikkumaan riittävän terävästi pystyyn ja vastustajien linjojen väleihin.
- Yksi onnistuneen pallonhallinnan ehdoton ehto on syöttöjen ajoittaminen ja vastustajan ohittaminen syötöllä. Syötöt eivät saisi lähteä liian aikaisin mutta eivät myöskään liian myöhään. Ajoituksia ja ohituksia on hyvä harjoitella erilaisilla pallonhallintapeleillä (3v1, 4v1).

Taitojen parantuessa pelaajille voi antaa yksinkertaisia pelipaikkakohtaisia tehtäviä:

### Maalivahti:

- osaa avata omille jaloilla ja käsillä
- osaa valita oikean avaustavan ja kohteen

### Puolustaja:

- osaa riistää pallon vastustajalta, voittaa 1v1 -tilanteet
- osaa valita milloin mennä yksin, milloin syöttää
- pystyy ohittamaan pallollisena
- osaa suunnata laadukkaan ensimmäisen kosketuksen tarkoituksenmukaisesti
- liikkuu pelattavaksi syvyydessä (taaksepäin) ja leveydessä
- haluaa suojella omaa maalia
- fyysiset ominaisuudet:
  - o nopeat jalat
  - o hyvä kehonhallinta
  - o nopea kääntymään

### Laitapelaaja:

- kykenee ohittamaan pallollisena
- pystyy omasta kuljetuksesta maalintekoon
- osaa suunnata laadukkaan ensimmäisen kosketuksen tarkoituksenmukaisesti
- liikkuu aktiivisesti leveydessä pelattavaksi
- pystyy kahden pelaajan yhteistyöhön; yksin vai syötänkö?
- osaa riistää
- voittaa 1v1-tilanteet
- osaa vartioida
- fyysiset ominaisuudet:
  - o vahva juoksemaan
  - o hyvä tasapaino ja lähtönopeus

### Hyökkääjä:

- haluaa tehdä maaleja, käyttää syvyyttä hyväksi pelattavaksi liikkumisessa
- kykenee ohittamaan pallollisena
- osaa tehdä omasta kuljetuksesta maaleja
- osaa suunnata laadukkaan ensimmäisen kosketuksen tarkoituksenmukaisesti
- pystyy riistoihin
- voittaa irtopallot
- fyysiset ominaisuudet:
  - o nopeat jalat
  - o nopea kääntymään
  - o hyvä tasapaino

## Hyökkäyspelaaminen

Olellaista on ymmärtää pelin kierrossa tehtävien jako hyökkäys- (pallo on omalla joukkueella) ja puolustusvaiheessa (pallo on vastustajan joukkueella). Joustavassa, laajenevassa ja luovassa hyökkäysvaiheessa joukkue pyrkii:

- pitämään pallon omalla joukkueella - tilan hahmottaminen ja luominen (pelaajien väliset etäisyydet)
- ratkaisemaan 1v1 ja 2v1 tilanteita
- pyrkii pelaamaan palloa eteenpäin ja murtautumaan vastustajan puolustuksen läpi mahdollisimman nopeasti
- luomaan yhden ja kahden pelaajaan yhteisillä ratkaisuilla maaleja

Hyökkäyspelin voi vielä jakaa pelin avaamiseen, pelin rakenteluun, murtautumiseen ja maalintekoon. Jokaisessa vaiheessa tulisi arvioida, ovatko mahdollisten ongelmien syyt pelin havainnoinnissa vai yksilöiden teknisessä osamisessa vai molemmissa.

Tekniikka ja pelin ymmärrys eivät 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 pallolliselle pelaajalle. Esimerkiksi muutama hyvä ohje syöttöä odottavan pelaajan liikevalmiudesta ja peliasennosta saattaa parantaa joukkueen pallonhallintapeliä

merkittävästi.

Hyökkäyspelissä tulisi näkyä mm. seuraavia elementtejä. Maalivahti avaa pääsääntöisesti lyhyellä syötöllä. Tämä edellyttää yhteistyötä maalivahdin ja puolustajien välillä, puolustajien on liikuttava nopeasti pelattavaksi. Jos vastustaja ottaa kiinni ylhäältä, maalivahti voi avata heittämällä vastustajan ensimmäisen linjan yli. Pyritään välttämään maalivahdin pitkiä potkuja "ei-kenenkään" maalle, pidempään avaukseen turvaututaan vain, jos on vastahyökkäyksen mahdollisuus.

Maalivahdin merkitys on suuri; pallovarma ja aktiivinen veräjänvartija helpottaa pelin avaamista huomattavasti. Siksi maalivahdin syöttö- ja heittotekniikkaan kannattaa kiinnittää paljon huomiota. Tässä vaiheessa maalivahdiksi ei kuitenkaan vielä tarvitse erikoistua.

Pelin rakentelussa pitää olla vaihtoehtoja, jotta kaikki hyökkäykset eivät ole vain pystyyn pelaamista. Yhteispelin mahdollistavia taktisia ituja pitäisi olla nähtävissä. Pallollisen joukkueen pallottomien pelaajien oikea-aikainen liike pois syöttövarjosta on esimerkki tällaisesta. Näin pallolliselle pelaajalle avautuu mahdollisimman monta vapaata syöttösuuntaa.

Kehittyneen pelin merkki on myös pallollisen joukkueen kyky muuttaa pelin suuntaa. Toisin sanoen se ei puske väkisin kohti puolustusmuuria. Kun pelaajia on vähän, keskikenttäpelaajien rooli korostuu. Oikein sijoittuvan, ripeästi liikkuvan sekä syöttöpelin hallitsevan keskikenttäpelaajan kehittäminen on tärkeää, koska hän auttaa muitakin pelaajia kohti pelaavaa jalkapalloa.

Pallottomien pelaajien liikkumiseen voi kiinnittää huomiota huomattavasti aikaisempaa enemmän. Laadukkaan syöttöpelin ehdoton edellytys on pallottomien pelaajien aktiivinen liike. Varsinkin tilanteenvaihdossa tulisi korostaa pallottomien pelaajien riiston jälkeistä välitöntä pystylykkettä. Pallollisen pelaajan pitäisi pystyä myös rauhoittamaan tilanne, jos läpisyöttö pystyyn ei ole mahdollinen. Tällöin on tärkeää, että pallollisella pelaajalla on syöttösuunnat sekä sivulle että alas. Pyrkimys nopeaan pelaamiseen ei saa johtaa päättömään hosumiseen.

Maalinteon tulisi tässä vaiheessa olla monipuolisempaa kuin aikaisemmin. Läpiajojen lisäksi maaleja pitäisi tulla esimerkiksi kahden pelaajan yhteistyön seurauksena. Pelaajien tulisi pystyä luomaan ja ratkaisemaan 2v1-tilanteita, minkä pitäisi näkyä myös maalintekotilanteissa. Hyökkäyspäässä on nähtävä rohkeaa 1v1-pelaamista; nopeita harhautuksia ja ohituksia, jotka päättyvät ripeään maalilaukaukseen. Pelaajien parantunut potkutekniikka mahdollistaa maalinteon myös kauempaa.

Kaikilla kentän alueilla kannattaa kiinnittää huomiota pelaajien välisiin etäisyyksiin. Tässä vaiheessa ne ovat hyökkäyspelissä usein liian lyhyitä. Yksi tyypillinen ongelma on kaikkien pallollisen joukkueen pelaajien liikkuminen kohti palloa. Hyvä konkreettinen neuvo pelaajille on sanoa, että esimerkiksi pallonriiston jälkeen pallo on kuin räjähtävä pommi, jonka seurauksena pelaajien on liikuttava pois päin

pallosta, tehdä tilaa pallolliselle ja tarjota syöttösuuntia.

Yksinkertaisia periaatteita tyhjän tilan luomisesta ja sen täyttämisestä voi jo tämänikäisille opettaa. Vastustajaa "hämäävä" ovela liike toiseen suuntaan ja nopea liike toiseen suuntaan, on esimerkiksi tilanteesta itselle. Myös rajaheitossa tai -syötössä pelaajille voi opettaa "yksi pelaaja tulee vastaan, toinen liikkuu tyhjään tilaan" -mallin, joka toimii muissakin pelitilanteissa.

Pallollisessa pelissä ensimmäisen kosketuksen laatu on olennaisen tärkeä tekijä. Sitä tulisi arvioida jatkuvasti, ei ainoastaan teknisestä, vaan nimenomaan pelikäsitteiden näkökulmasta. Ottaako pelaaja ensimmäisen kosketuksen ennakoitun tilanteen kannalta optimaalisella tavalla? Pystyykö pelaaja ahdistettuna suojaamaan palloa ja pitämään sen hallussaan?

## Puolustuspelaaminen

F8-F9 -ikävaiheessa pitää opettaa yksittäisten pelaajien puolustustaitoja. Koko joukkueen puolustuspelaamiseen ei tarvitse kiinnittää vielä erityistä huomiota. Olennaista on kannustaa aktiivisuuteen, pallon riistämiseen ja 1v1-tilanteiden voittamiseen. Oikea puolustusasento (päkiöillä, hiukan kyykyssä, sivuttain pallolliseen pelaajaan nähden) kannattaa opettaa heti alusta lähtien. Pelaajia on opetettava peittämään nopeasti ilman tilanteesta ulos pelaamista. Myös puhdasta taklaustekniikkaa on harjoiteltava; erilaiset 1v1-harjoitteet sopivat tähän hyvin.

F9 -iässä voi jo korostaa kahden pelaajan yhteistyötä. Tärkein asia on prässätä vastustajan pallollista pelaajaa mahdollisimman nopeasti. Puolustavaa pelaajaa tulee opettaa myös lukemaan ja ennakoimaan peliä niin, että hän pystyy mahdollisimman usein katkaisemaan vastustajan syötön. Pallollista pelaajaa prässävällä pelaajalla tulisi myös tukea nopeasti.

Kaikille pelaajille tulee korostaa pelin kierrossa nopean reagoinnin merkitystä. Hiukan hankalampi asia opettaa on se, että aktiivisuus puolustuspelissä ei mene koheltamiseksi. Nopeaa reagointia kannattaa harjoituttaa erilaisilla kaksisuuntaisilla peleillä. Pelaajia tulee kannustaa myös kommunikointiin. Riittävällä ja oikea-aikaisella puhumisella välttyään "kaikki pois omalta maalilta" -tilanteilta ja muilta väärinkäsityksiltä.

Puolustuspelaamisessa kannattaa kiinnittää erityistä huomiota myös puolustuspelaamiseen omalla rangaistusalueella. Sijoittuminen vastustajan ja oman maalin väliin, rohkeus ja määrätietoisuus oman maalin puolustamisessa sekä vastustajan potentiaalisten laukaisutilanteiden peittäminen ovat tärkeimmät yksityiskohdat. Vastustajan pelaajien kontrollointia erikoistilanteissa sekä pallon laadusta toimittamista katkotilanteissa pois vaara-alueelta on myös harjoiteltava.

Aktiivinen puolustuspelaaminen antaa energiaa myös joukkueen hyökkäyspeliin. Tärkeintä tässä vaiheessa on opettaa pelaajia reagoimaan nopeasti kentällä tapahtuviin

muutoksiin. Organisoitua ja varmasta puolustusvaiheesta joukkueen tulisi:

- saada pallo takaisin vastustajalta mahdollisimman nopeasti
- estää vastustajaa pelaamasta palloa eteenpäin, murtautumaan oman puolustuksen läpi
- estää vastustajan maalintekoyritykset
- muuttaa suuntaa nopeasti, reagoida pallonriistoon tai -menetykseen
- katkon jälkeen pallo pelataan huolellisesti omille

## Analyysi oman joukkueen pelistä

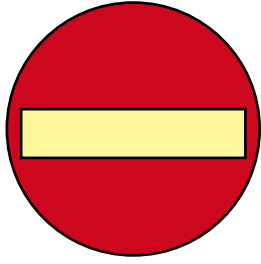
F8-F9-ikässä pelaajien tulisi jo pystyä taitojensa ja pelikäsityksensä ansiosta hyödyntämään kentän kokoa aikaisempaa paremmin. Varsinkin syvyysuuntaan pelattuja kontrolloituja syöttöjä tulisi näkyä paljon.

Valmentajan kannattaa säännöllisin välein analysoida oman joukkueensa pelaamista ja pelaajien taitoa. Näin hän pystyy arvioimaan, mitä seuraavaksi on opetettava. Mikä osa-alue joukkueen ja yksilöiden pelistä toimii? Mikä ei toimi? Miksi? Analyysissä voi käyttää apuna toista valmentajaa ja U12 -ryhmän kehittämää pelin osaamisen arviointityökalua. Jos jollain vanhemmalla on videokamera, joukkueen pelejä voi joskus kuvata. Videolta on helppo ajan kanssa arvioida pelin eri osa-alueita. Nauhoituksesta voi myös näyttää pelaajille valittuja asioita peleistä.

Esimerkiksi

- 1v1 tilanteiden ratkaiseminen - kuljettaminen, ohitus, kääntyminen ja suojaaminen
- syöttäminen omille, peliä eteenpäin vievät syötöt
- 1. kosketus
- 1v1 puolustaminen - riistot ja katkot
- pallottomien nopea liike pelattavaksi

U12 -työryhmä on kehittänyt F9 -ikävaiheesta alkaen pelin osaamisen arviointityökalun, jonka avulla valmentaja voi arvioida oman joukkueensa ja pelaajiensa pelillistä kehittymistä. Arvioinnissa on malleja sekä tavallisen ottelun analysointiin että pelikäsitystä mittaavia pienpelejä. Näitä molempia kannattaa käyttää säännöllisesti, jolloin pystyy seuraamaan oman joukkueen ja yksilöiden pelaamisen kehittymistä.



## KIELLETTY AJOSUUNTA

Eroon ”pitkä ja perään” -jalkapallosta! Jos yksilön ja joukkueen peli perustuu ainoastaan 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 yksittäinen pelaaja saa vähemmän kosketuksia palloon
- vaikeuttaa myöhempää oppimista

### Pelin hallintaa korostava jalkapallo

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

## VINKKEJÄ VALMENTAJALLE

- Käytä yli puolet harjoitusajasta pitää käyttää erilaisiin leikkeihin ja pienpeleihin.
- Anna peleihin lyhyet ohjeet ja anna pelaajien pelata.
- Mieti tarkkaan pelialueen koko. Jos peli on liian tukkoista ja pallo koko ajan alueen ulkopuolella, lisää kentän leveyttä tai syvyyttä. Voit myös vähentää pelaajien määrää.
- Suunnittele harjoitusten pienpelit niin, että niissä on usein selkeä suunta.
- Pelaa monen maalin pelejä. Niiden avulla pelaajille on hyvä opettaa tilan hahmottamista, katseen nostamista pallosta, sijoittumista pallottomana tasapainoisemmin pelialueelle sekä leveyden käsitettä. Myös 1v1-kisailuihin kannattaa laittaa kaksi maalivaihtoehtoa pelin havainnoinnin ja harhauttelun aktivoimiseksi.
- Käytä havaintomotorisia (psykokinesteettisiä) harjoitteita. Esimerkiksi pallon kuljetuksessa voi olla eri väreillä (vaikkapa liiveillä) merkittyjä kohteita tai tehtäviä, joita valmentaja vaihtelee näyttämällä itse samanväristä liiviä. Lisäksi erilaisten värisyöttelyiden käyttö (punainen syöttää tai heittää keltaiselle, keltainen vihreälle ja vihreä punaiselle) ja usean pallon samanaikainen pelaaminen tukevat pelin tilanteen nopean havainnoinnin kehittymistä.
- Käytä välillä myös käsillä pelaamista, kun opetat uutta peliä, peliin liittyvää ajatusta tai harjoitutat pelin havainnointia. Käsien pelaaminen on helppoa ja tukee peli-idean ymmärtämistä.
- Liitä pelinomaisuus ja pelin ajattelu myös taitosuoritusten harjoitteluun. Rohkaise esimerkiksi maalintekotilanteessa pelaajaa katsomaan, missä on tilaa ja laukaisemaan sen jälkeen. Havainto (tilan, ajan ja vaihtoehtojen havainnointi) -> ajatus (milloin laukaisen tai harhautan) -> motorinen ratkaisu (laukaus tai harhautus ja laukaus).

## 2. PELI-ILON ILMAPIIRI - HENKISET JA SOSIAALISET TEKIJÄT

### 8-vuotias

Lasten valmennuksessa täytyy ottaa huomioon lapsen psykologinen kehitysvaihe. Harjoitukset tulee suunnitella niin, että ne edistävät lapsen oppimista. 8-vuotiaat ovat käyneet ainakin yhden vuoden koulua. Koulussa opitut uudet asiat innostavat lapsia itsenäiseen työskentelyyn. Harjoituksissa voi pyytää pelaajia auttamaan valmentajaa helpoissa tehtävissä. Heitä kannattaa kannustaa myös pitämään huoli tavaroistaan.

Jos joukkueella on oma pukukoppi, sitä voi käyttää pelaajien sosiaalistamiseen. Harjoituksiin tullaan ajoissa, pukukopissa vaihdetaan kuulumiset ja puetaan päälle varusteet. Samalla valmistaudutaan henkisesti tulevaan harjoitukseen. Harjoitusten jälkeen valmentaja voi antaa pukukopissa lyhyen palautteen harjoituksesta. Sitten käydään suihkussa, vaihdetaan varusteet ja pakataan ne huolellisesti omaan kassiin.

Tässä iässä lapset ovat usein huimapäisiä ja rohkeita. Sitä kannattaa hyödyntää valitsemalla harjoitteita, joissa pelaajat voivat purkaa energiaansa. Valmentajan tulee suunnitella harjoittelu myös niin, että jokainen pelaaja saa onnistumisen elämyksiä omasta kehitymisestään.

### 9-vuotias

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 vanhempiinsa 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. Hänelle tulee jäädä aikaa myös vapaalle harrastamiselle ja kavereille koulun ja liikuntaharrastusten lisäksi.

Erilaisten 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 urheilijoitaan epäonnistumisesta tiukin sanakääntein. Lapsi voi kokea tällaisen toiminnan valheellisena tai epäoikeudenmukaisena.

9–10-vuotias on usein aktiivisesti liikkuva ja touhukas. Uudet liikuntataidot vahvistavat itsetuntoa, ja harrastukset saattavat muuttua aiempaa kilpailullisemmiksi.

### Valmentaja, ota huomioon:

- Lapset opettelevat tunteiden hallintaa ja eläytyvät asioihin vahvasti. Auta heitä tunteiden tunnistamisessa - kysy miltä tuntuu, kuvaile tarvittaessa tunteita. Iloitse yhdessä ja käsittele pettymykset ja hermostumiset tyyneesti.
- Anna onnistumisista ja oikeista suorituksista positiivinen palaute! Kerro mikä oli hyvää!
- Anna hauskuuden ja haasteellisuuden näkyä toiminnassa. Lapset harjoittelevat siksi, että se on hauskaa ja haastavaa.
- Vaihtele harjoitteissa vaadittavaa vireystilaa; pidä riittävästi keskittyneisyyttä tai tarkkaavaisuutta tai kumpaakin vaativia harjoitteita, mutta myös sopivasti vapaita hetkiä.
- Kannusta vuorovaikutukseen, esitä sopivasti kysymyksiä pelaajille.
- 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.
- Ota harjoituksia suunnitellessasi huomioon pelaajien kehittynyt pitkäjänteisyys. Pelaajat oppivat keskittymään suorituksiin ja jaksavat harjoitella pidempään intensiivisesti.
- Ryhmittele joukkueen sisälle teeman mukaisia tasoryhmiä. Kun harjoitusvuosia on takana jo muutama, tasoerot alkavat kasvaa.

### Peli-ilon ilmapiiri

Pohdi aivan aluksi, millainen ilmapiiri sinun harjoituksisiasi 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 jaksakaan 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 ja etenkin hyvä joukkuehenki 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 ennaltaehkäistä kiusaamista. Näin voi tehdä mm. kehumalla ns. pukukoppipelaajia, 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 "Tee tätä kotona" - kulttuuria. Jokainen pelaaja saa omaan tasoonsa sopivia tehtäviä, joita voi harjoitella kotona. Hyödynnä tehtävissä kehittymisen seurannan tehtäviä, joiden seuranta motivoi pelaajia ja sinua. 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; ainakin 75 minuutin harjoitukset sopivat tässä vaiheessa hyvin.

Peleihin kannattaa tulla vähintään 30 minuuttia ennen ottelun alkua, jotta valmistautuminen olisi huolellista. Vuoden aikana pelaajilla voi olla jopa 50 peliä. Verryttelyillä on vuoden aikana suuri harjoitusvaikutus, jos kaikilla pelaajilla on pallo ja toiminta on hyvin suunniteltu. Suosittelmalla runsasta pallonkäyttelyä, erilaisia lyhyitä 2v2 tai 3v1 pelejä sisällöiksi.

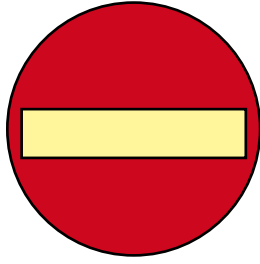
Tässä vaiheessa kannattaa järjestää päivä- tai useamman päivän leiri (yöpyminen), jolloin pelaajat saavat olla pidemmän ajan yhdessä. Tällaiset tapahtumat ovat erinomaisia ryhmän kiinteyttäjiä. Leirit ja turnaukset sopivat hyvin sosiaalisten taitojen harjoitteluun. Ne antavat myös valmentajalle korvaamattoman mahdollisuuden tutustua pelaajiin paremmin.

## 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 rauhasa. Myös lasten kuvien tai muiden tietojen julkaisemisesta sähköisesti on sovittava vanhempien kanssa.



## KIELLETTY AJOSUUNTA

- ! Ketään ei saa kiusata.
- ! Ehkäise pelon ilmapiiriä. Pelko estää lasta 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.

## VINKKEJÄ VALMENTAJALLE

- Opeta pelaajille harjoituksissa sosiaalisia taitoja, tervehtimistä ja silmiin katsomista. Lapsia kannattaa sosiaalista urheilujoukkueessa toimimiseen myös erilaisten sääntöleikkien avulla.
- Valvo sääntöjen noudattamista on. Siten lapset oppivat toimimaan ryhmässä, ja joukkueeseen muodostuu vähitellen hyvä harjoituskuri.
- Opeta lapset ottamaan huomioon toisiaan: kaveria kannustetaan ja tsemppaamista tuetaan. Palkitse hyvin käyttäytyviä pelaajia.
- Totuta pelaajat osallistumaan harjoituksiin ja pelitilanteisiin aktiivisesti ja säännöllisesti. Edellytä vanhemmilta ilmoitusta poissaoloista joukkueen sääntöjen mukaan.
- Luo ryhmään henkeä yhtenäisillä peli- ja harjoitteluasusteilla ja joukkueen tsemppihuudoilla peliin valmistautumisessa.
- Anna lapsille valmennusjakson tavoitteisiin liittyviä tehtäviä vapaa-ajan harjoitteluun.
- Johda myös vanhemmat toimimaan peli-ilon ilmapiiriin suuntaan ja luo hyvä yhteishenki myös heidän kanssaan.



! Mikä on valmentajan tärkein tehtävä?  
Mauro Berutto: "Harjoituksesta lähtevä hymyilevä lapsi, koska hän tuo todennäköisesti kaverinsakin mukana seuraavalla kerralla."



## 3. JALKAPALLON LAJITAIIDOT

### Yleistä

Pallonkäsittelytaidon kehittäminen on tärkeä tehtävä, sitä pitää harjoitella jokaisessa harjoituksessa ja pelien alkuvieritytelyissä sekä luonnollisesti omalla ajalla. Useimmissa harjoitteissa tulisi mahdollisimman monella pelaajalla olla pallo. Kaikki asiat kannattaa opetella molemmilla jaloilla.

Moniin taitoharjoitteisiin kannattaa lisäksi yhdistää havaintomotorisia osioita, joissa valintoja tehdään esimerkiksi näköärsykkeestä. Pelaajalla olisi hyvä olla useita erilaisia palloja kotona: pieniä, isoja, kovia, pehmeitä. Pelaajalle voi myös hankkia kotipihalle minimaaleja, jolloin esimerkiksi potkuharjoittelua voi harrastaa kotipihalla.

Lajitaitojen oppiminen etenee siten, että kuljettamiseen tulee monipuolisuutta (kääntymisiä ja uusia harhautuksia). Taitojen karttuessa 1v1-tilanteiden harjoitteluun voi liittää yksinkertaista päätöksentekoa sekä syöttämistä. Syöttämistä ja potkutekniikan harjoittelemista on edellistä vuotta enemmän. Pienpeleissä kannattaa ottaa huomioon näiden taitojen kehittyminen.

Useiden pelaajien tiedot ja taidot mahdollistavat jo katseen nostamisen ylös pallosta. Lapset etsivät aktiivisesti oikeita ratkaisuja ja oppivat oivaltamalla. Omat ratkaisut, taito ja vauhti näkyvät pelissä. Parantuneet taidot lisäävät onnistumisia peleissä ja antavat mahdollisuuden haastavien asioiden toteuttamiseen ja kokeiluun.

Suurin osa tärkeimmistä taitavuustekijöistä ajoittuu herkkyskauteen. Pelaajien taidot kehittyvät hyvässä valmennuksessa nopeasti. Pelaajia kannattaa kannustaa omalla ajalla tapahtuvaan harjoitteluun.

Esimerkiksi vuorojaloin tapahtuva ponnauttelu voi kohtuullisella harjoittelulla parantua puolessa vuodessa muutamasta ponnautuksesta kymmeneen tai jopa sataan. Anna pelaajille kotiläksyjä ja seuraa niiden tekemistä. Parantuneiden taitojen ansiosta pelissä voi toteuttaa monipuolisempia asioita.

Edelleen on tärkeää muistaa harjoittelun monipuolisuus. Ainoastaan erinomaisesti kehonsa hallitseva pelaaja voi olla erityisen taitava. Muista herkkyyksiä!

### Oppimisen arviointi

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

Arvioinneissa pelaajien suorituksia tulee vertailla heidän ai-

kaisempiin suorituksiinsa. Jokaisella pelaajalla on mahdollisuus parantaa omia tuloksiaan ja saada siten onnistumisen kokemuksia. Valmennus kehittyy, 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. Olenneitsa on, että arviointi innostaa harjoittelemaan!

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

Viitearvot on asetettu tarkoituksella vaativiksi. Ei aliarvioida lasten oppimiskykyä. Samalla on aina syytä ottaa huomioon lasten yksilöllisyys, koska pelaajat oppivat eri tahtiin. Joku F7-ikäinen voi saavuttaa jo kaikki F9-tavoitteet.

### 3.1. Kuljettaminen ja harhautukset

Kun kuljetustaidot parantuvat, mukaan kannattaa ottaa harhautuksia. Niiden opettamisessa pelaajia tulee innostaa oman kehon aktiiviseen käyttämiseen. Erityisesti on painotettava harhautusten oikeaa ajoitusta (ei liian aikaisin, ei liian myöhään). Samoin tulee kiinnittää huomiota siihen, että taitojen karttuessa pelaajat harjoittelevat usean eri liikkeen sarjoja (harhautus 1, suunnanmuutos, käännös, harhautus 2). Pallon suojaamista on harjoiteltava paljon. Tavoitteena on korostaa pienestä pitäen "pallosta huolen pitämisen" -kulttuuria.

1v1-tilanteiden ratkomista ja harhauttamista kannattaa usein harjoitella kahden eri suunnissa olevan maalin harjoitteilla. Näin harhauttamista ja käännöksiä tehdään enemmän. Pelaaja saa myös enemmän onnistumisen elämyksiä.

Kuljettamisen ja suunnanmuutosten opettelua edistää hyvä kehohallinta. Erilaiset hippaleikit kehittävät painopisteen muuttamista, vastustajan liikkeiden seuraamista sekä tempon vaihdoksia juoksussa. Myös erilaisia pelaajien tasapainoa kehittäviä harjoitteita kannattaa tehdä paljon.

F9-ässä kuljettamisesta pitää tulla vähitellen entistä enemmän automaattista. Pelaaja pystyy pitämään katseensa ylhäällä ja oppii arvioimaan voiko syöttää, vai pitääkö kuljettaa parempaa asemaan. Erityisen tärkeää on



## Oppimisen arviointi

OSAA/EI OSAA/AIKA

1. Taitokisojen pujottelu alle 35 sekuntia (F8)
2. Pallon kuljettaminen molempien jalkojen eri osilla (sisäsyryjä, jalkaterä)
3. Ulkosyryjäkäännös molemmilla jaloilla
4. Pelaaja pystyy pelissä nostamaan välillä katseensa pallosta ja pystyy tekemään rytminvaihtoja ja pitämään pallon kontrollissa
5. Askelharhautus/tupla-askelharhautus
6. Taitokisojen pujottelu alle 31 sekuntia (F9)
7. Cruyff-käännös
8. Laukaisuharhautus (F9)
9. Syöttöharhautus (F9)
10. Muut harjoitellut harhautukset

pelikäsityksen kehittyminen rinta rinnan taitojen kanssa: milloin harhautan, milloin en? Milloin ja miten suojaan, mihin suuntaan kuljetan? Tärkeää on myös tehdä kuljetuksia erilaisilla vauhteilla.

## 3.2. Pallonkäsittely

Pallonkäsittelyn harjoitteita kannattaa sijoittaa mm. alkulämmittelyn yhteyteen; tämä tarkoittaa myös pelejä. Otteluiden alkulämmittelyissä tehtävät pallonkäsittelyharjoitteet kasvattavat näiden asioiden harjoitteluun käytettävää aikaa merkittävästi. Näiden liikkeiden harjoittelua voi sisällyttää myös leikkeihin ja muuhun harjoitteluun. Pelaajia tulee kannustaa soveltamaan liikkeitä mahdollisimman nopeasti pienpeleissä. Lisäksi tulisi yhdistellä yksittäisiä osioita monen suorituksen liikesarjaksi.

F9-iässä innostuneesti harjoitelleella pelaajalla voi olla jo erinomainen pallonkäsittelyn taito. Valmentajan kannattaa ohjata innostuneimpia omalla ajalla tapahtuvaan taitojen kehittämiseen esimerkiksi kotiläksyjen avulla.

## Oppimisen arviointi

OSAA/EI OSAA

1. 2 x sivulle ulkosyryjällä, painopisteen vaihdos, liike toiseen suuntaan
2. V-liike+sisäsyryjä
3. V-liike+ulkosyryjä
4. Joku kikka: pallo kantapäältä oman niskan yli, pallon ottaminen haltuun ilmasta nilkan "koukkuun"
5. Muut harjoitellut pallonkäsittelyt ja Free-style pallonkäsittely

Yksi hyvä tapa on luoda erilaisia joukkueen sisäisiä "kerhoja", joihin pääsee jäseneksi suoritettuaan valmentajan nähdyn liikkeen. Vinkkejä omaan harjoitteluun saa esimerkiksi SPL:n kuukauden kikoista ([www.kuukaudenkikat.fi](http://www.kuukaudenkikat.fi)).

## 3.3. Sisäsyryjäsyöttö

Sisäsyryjäsyötön harjoittelua on ohjelmassa edellisiä vuosia enemmän. Syöttötekniikan opettelussa pitää olla kärsivällinen, koska sisäsyryjäsyötön vaatima liikerata ei ole lapsille kovin luonteva. Pelaajien yksilöllisiä eroja on myös syytä seurata erityisen tarkasti ja eriyttää harjoittelua sen mukaisesti.

Sisäsyryjäsyötön välttämätön edellytys on hyvä tasapaino sekä jalkojen riittävä liikkuvuus. Lasten liian vähäisen liikunnan takia monilla lapsilla nämä valmiudet eivät ole kunnossa. Siksi tulisi käyttää paljon aikaa tasapainoa ja keskivartalon hallintaa kehittäviin harjoitteisiin.

Oikeaoppista sisäsyryjäsyöttöä ei voi antaa, jos pelaaja ei pysty seisomaan tukijalkansa varassa hyvässä tasapainossa. Tasapaino täytyy myös pystyä pitämään koko potkun ajan.

Syöttämisen harjoittelussa on äärettömän tärkeää yhdistää tekninen harjoittelu ja pelikäsityksen harjoittelu yhdeksi kokonaisuudeksi. Erilaisilla pien- ja pallonhallintapeleillä voidaan kehittää molempia samanaikaisesti. Pelaajille on opetettava samassa yhteydessä pallollisen ja pallottoman pelaajan yhteistyön perusasiat (keskinäinen kommunikatio: katse, puhe, pallottoman pelaajan oikea-aikainen liike, syötön suunta ja paino, pelataanko jalkaan vai juoksuinjalle).

Lisäksi on opetettava pelaajia alustavasti ymmärtämään, missä pelitilanteessa syöttö annetaan (kierrättäminen, syöttö alas omalle maalivahdille, läpisyöttö, syöttö laukaisuvalmiudessa olevalle pelaajalle jne.) ja liike uudelleen pelattavaksi syötön jälkeen.

Erittäin tärkeää on, että pelaajilla ja valmentajalla on yhteinen jalkapallotermistö eli "pelin kieli". Tämän asian edistämiseksi valmentajan kannattaa käyttää paljon ns. kyselytekniikkaa, jolla hän samalla varmistaa, että pelaajat ymmärtävät joukkueen pelitavan ydinasiat. Valmentajan tulee myös vaalia joukkueessaan ilmapiiriä, jossa pelaajat uskaltavat aina kysyä, jos he eivät ymmärrä jotain asiaa. Tyhmiä kysymyksiä ei ole!

F9-ikäisille sisäsyryjäsyötön harjoittelu on yksi tärkeimmistä asioista. Sisäsyryjäsyöttöjä sisältäviä harjoitteita sekä pienpelejä tulee liittää harjoitteluun paljon. Laadukkaan syöttöpelin ensimmäinen edellytys on se, että pallollisen joukkueen pallottomat pelaajat tekevät itsensä pelattaviksi. Tässä iässä kyseessä on lähinnä kahden pelaajan yhteistyö.

Taidon ja pelikäsityksen kehittyessä mukaan kannattaa ottaa vähitellen enemmän pelaajia. Pelaajia tulee opettaa luomaan tilaa aluksi itselleen (v- ja u-juoksut) ja sitten pelikavereilleen. Tavoitteena on sellainen liikkuminen, että

pelaajat ovat pelin edistämisen kannalta mahdollisimman hyvässä peliasennossa saadessaan pallon itselleen.

Vaikka pelikäsityksen kehittymisen tulee kulkea koko ajan tekniikan opettamisen rinnalla, puhtaan suoritustekniikan opettelua ei saa väheksyä. Kun pelaaja opettelee syöttämisen tekniikkaa ja sen yhdistämistä pelin ymmärtämiseen, hän astuu samalla pelaamisen ytimeen.

"Jalkapallo on pallon syöttämistä ja haltuunottamista. Jos näitä ei osaa, ei osaa pelata jalkapalloa", totesi Liverpool-manageri Bill Shankley aikanaan. Teesi pätee yhä.

Syöttämisen perustekniikat ovat yksinkertaisia. Kärjistäen voisi sanoa, että hyvä syöttöpeli perustuu yksinkertaisten asioiden huolelliseen tekemiseen. Huippupelaajatkin tekevät harjoittelussaan paljon yksinkertaisia toistoja.

Pelin nopeutumisesta huolimatta sisäsyrjäsyöttö on yhä jalkapallon yleisin syöttötapa. Sen suurimmat edut ovat varmuus ja tarkkuus. Teknisesti laadukkaassa suorituksessa potkaisevan jalan liikerata "lukittuu" paikoilleen, mistä seuraa potkun tarkkuus.

Sisäsyrjäsyötön yhtenä heikkoutena pidetään sitä, että se usein paljastaa syöttösuunnan. Tämä on kuitenkin pelaajakohtainen asia. Taitava pelaaja osaa peittää myös sisäsyrjäsyötön suunnan. Esimerkiksi Lionel Messin jalasta sisäsyrjäsyöttö lähtee usein salakavalan yllättävästi.

Onnistunut syöttö lähtee hyvästä perusasennosta. Se edellyttää, että pelaajat ovat jatkuvasti päkiöillä. Tätä ei voi korostaa liikaa, ja tätä myös joutuu toistamaan pelaajille jatkuvasti.

Lasten katseen kohdistamisen harjoittelu on myös tärkeää. Kaikissa potkuissa katseen kohdistuksen pitäisi vaihdella nopeasti potkun lopullisen kohteen ja pelivälineen välillä. Täytyy siis opetella nopean vilkaisun taito, jonka avulla pystyy rekisteröimään olennaisia asioita. Näköärsykettä kuormittavat erilaiset havaintomotoriset harjoitteet ovat tämän taidon kehittämisessä suositeltavia.

Sisäsyrjäsyöttö on erinomainen tekniikka, kun halutaan pitää palloa oman joukkueen hallussa. Siksi erilaiset pallonhallintapelit ovat otollisia tämän taidon opettamisessa. Erilaiset pallonhallintapelit auttavat valintojen tekemisen oppimista (pidänpö palloa, kuljetanko vai syötänpö).

## Tekniikan ydinasiat:

Vaikka sisäsyrjäsyöttöjä annetaan pelitilanteen mukaan eri tavalla (paikaltaan, suoraan juoksusta, suoraan syötöstä), perussuoritus on suoraan tukijalan suuntaan annettava syöttö.

### Tukijalka

- asetetaan noin "nyrkin" mitan verran pallon viereen
- varpaat osoittavat suoraan potkusuuntaan
- tukijalka joustaa polvesta ja ylläpitää kehon tasapainoa

### Potkaiseva jalka

- jalkaterä jännitettynä, varpaat osoittavat hieman "taivasta" kohti
- 90 asteen kulmassa tukijalkaan nähtynä, "Aku Ankka"-asennossa
- valmiiksi ilmaan riittävän ajoissa
- liikkuu potkussa "rennosti" heilahtaen pallon keskikohdan "läpi"
- liikkuu saatossa "maan suuntaisesti", ei heilahda liian ylös
- ei heilahda tukijalan puolelle (yleisin virhe) tai jalkaterä ole vinoissa tukijalan suuntaan

### Muuta

- osumakohta pallon keskipisteeseen
- katse valitsee ensin syöttökohteen, kohdistuu sitten potkuhetkellä palloon
- keskivartalon hyvä hallinta ja käsien käyttö edesauttavat kehon tasapainoa
- kehon painopiste pysyy "pallon päällä", ei jää liian takakenoon

### Tyypillisimmät virheet:

- potkaiseva jalka heilahtaa "yli" tukijalan puolelle (yleisin virhe) ja jalkaterä on vinoissa tukijalan suuntaan

## Oppimisen arviointi

### OSAA/EI OSAA/AIKA

1. Syöttöpenkki alle 55 sekuntia (F8)
2. Ymmärtää syöttövarjon käsitteen, osaa liikkua pois syöttövarjosta
3. Taitokisojen syöttöpenkki alle 48 sekuntia (F9)
4. Pelaaja osaa peittää syötön suunnan ja varioida syötön painoa (F9)
5. Sujuva seinäsyöttö sekä pallollisena että seinänä (F9)
6. Syöttäminen suoraan syötöstä siten, että pallo ei nouse ilmaan (F9)
7. Kyky pelata pienpelejä sisäsyrjäsyötöillä rajoitetuilla kosketuksilla ja toimivalla ajoituksella (F9)

- potkaiseva jalan "syöttöpinta" ei osoita potkusuuntaan
- tukijalan varpaat eivät osoita potkusuuntaan
- tasapaino on huono

### 3.4. Ulkosyrjäsyöttö

#### Oppimisen arviointi

OSAA/EI OSAA/AIKA

1. Syöttäminen ulkosyrjällä jalalla rauhallisessa vauhdissa (F8) ja vauhdikkaammin (F9)

Kun sisäsyörjäsyöttö on kohtuullisen hyvin hallussa, tulisi siirtyä ulkosyrjäsyötön opettamiseen. Ulkosyrjäsyötön pysyy antamaan nopeasti, ja se yllättää helposti vastustajan. Siksi ulkosyrjäsyötön suunnan voi helposti peittää.

### 3.5. Haltuunotot - ensimmäinen kosketus

Haltuunottamisen tai ensimmäisen kosketuksen (tässä tekstissä niitä käytetään synonyymeinä) merkitys kasvaa rinnakkain syöttämisen osuuden kasvun kanssa.

Kun harjoitellaan syöttämistä, harjoitellaan väistämättä myös haltuunottamista. Nuorten pelaajien tulisi alusta lähtien oppia seuraavat yleiset periaatteet:

- Katso palloa, kunnes se koskee sinun jalkojasi tai kehoa. Seuraa pelikaveriesi ja vastustajien liikettä ja asentoa ennen kuin otat pallon haltuun. Mitä kokeneempi ja itsevarmempi pelaaja, sitä enemmän hän pystyy hallitsemaan muuta informaatiota samalla, kun hän keskittyy pallon haltuunottamiseen.
- Yritä asettua pallon liikeradalle mahdollisimman aikaisin.
- Ole rento, pysy päkiöillä. Nosta/liikuta haltuunottava jalkasi riittävän ajoissa valmiiksi. Pyri olemaan mahdollisimman hyvässä tasapainossa. Tällöin on myös helpompi harhauttaa pienellä liikkeellä vastustaja.
- Muista kultainen ensimmäinen kosketus! Ohjaa pallo pelattavaksi mahdollisimman tarkoituksenmukaisesti. Pallon haltuunottavalla pelaajalla tulisi olla tiedossa, mitä hän aikoo pallolla tehdä seuraavaksi – kuljetus, syöttö vai laukaus.

F8-9-iässä haltuunottoja tulee harjoitella huomattavasti aikaisempaa monipuolisemmin ja enemmän. Sujuva haltuun ottaminen liittyy olennaisesti pelin nopeuttamiseen ja laadukkaaseen pelaamiseen. Paljon huomiota tulisi kiinnittää pallojen haltuunottoon vauhdista.

Samalla on syytä korostaa pelikäsityksellisiä asioita.

Milloin kannattaa ottaa haltuun, milloin syöttää, mihin ensimmäinen kosketus tulisi ohjata? Millä kehon osalla pallo otetaan vastaan? Haltuunottamisessa olennaista on hyvä pelinlukutaito. Hyvää haltuunottoa edeltää yleensä oikea-aikainen liikkuminen tyhjiin tilaan. Pelaajan tulisi samalla liikkua sellaiseen asemaan ja asentoon, josta on mahdollisimman hyvä edetä.

Haltuunottaminen on yksi juniorifutiksen isoista haasteista. Taito vaatii hyvää keskittymistä ja paljon pelinomaista harjoittelua. Pelaajilta pitää vaatia jo pienestä pitäen esimerkiksi päkiöillä olemista. Usein haltuunoton epäonnistuminen johtuu liian myöhäisestä reagoinnista tai huonosta kehon asennosta, jolloin pallon tulo yllättää pelaajan.

#### Vinkki

Maata pitkin tulevissa palloissa pelaajan tulee olla päkiöillä ja haltuunottavan jalan tulee olla selkeästi ilmassa. Jos haltuunottava jalka roikkuu liian alhaalla, tällöin jalka jää

#### Oppimisen arviointi

OSAA/EI OSAA

1. Maata pitkin tulevat pallot sisäsyörjällä
2. Parin metrin päästä heitetyt pallot reidellä
3. Haltuun puolivolleyistä omasta heitosta paremman jalan sisäsyörjällä (F9)
4. Pelaaja pystyy kohtuullisella varmuudella ottamaan maata pitkin tulevan pallon haltuun liikkeessä ja vastustajan ahdistaa sekä osaa salata menosuuntansa viime hetken (F9)
5. Pelaaja osaa ottaa pallon haltuun pallon tulo suuntaan nähden ulommalla (ylemmällä) jalalla paikaltaan tai kohtuullisessa vauhdissa niin, että pallon pystyy syöttämään nopeasti sisemmällä jalalla (F9)
6. Läheltä ilmasta tulevat pallot reidellä (F9)

helposti pallon alle ja pallo nousee ilmaan.

### 3.6. Nilkkapotku

Nilkkapotku on teknisesti pienille lapsille monesti luontevampi kuin sisäsyörjäsyöttö. Nilkkapotkun opettelu on myös hyvä esimerkki taidosta, jossa kannattaa yhdistää järkevällä tavalla omalla ajalla tapahtuva ja joukkueen kanssa tehtävä harjoittelu. Jotta pelaajien potkutekniikka kehittyisi, pelaajia kannattaa kannustaa potkutekniikan hiomiseen omalla ajalla.

Erinomainen apuväline kaikkien potkujen kehittämiseen on laukaisuuseinä, jonka avulla voi harjoitella yksin ja saada maksimaalinen määrä suorituksia. Jos omalla seuralla ei ole

harjoitusalueella laukaisuseinää, sellainen kannattaa tehdä vaikka talkoovoimin.

Joukkueen harjoituksissa nilkka- ja potkun tekniikkaa kannattaa hioa taas siten, että mukaan tulee usean pelaajan yhteistyötä. Laukaisuharjoitteissa tulisi harjoitella maalin- tekoa esimerkiksi syöttöyhdistelmien jälkeen.

Harjoittelussa kannattaa korostaa enemmän potkun tekniikkaa kuin voimaa. Toinen tärkeä asia on kannustaa laukovaa pelaajaa jatkamaan liikettä laukauksen jälkeen. Näin pelaajan ylävartalo pysyy helpommin pallon päällä, ja hän ehtii myös paremmin kiinni mahdollisiin kakkospalloihin.

Hyvä tapa tutustua nilkka- ja potkun perustekniikkaan on harjoitella potkua puolivolley-tekniikan avulla. Pelaaja aluksi vain kävelee rauhallisesti ja pudottaa pallon kädensä. Pelaaja 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.

Toinen 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.

### Vinkki

Erinomainen tapa kehittää nilkkaosuman tuntoaistia potkuissa on pelaaminen paljain jaloin. Pelkkä itsesuojeluvaisto ja sen myötä halu suojella varpaita ”pakottaa” jalan oikeaan asentoon. Myös nilkalla tehtävät pallonkäsittelyharjoitteet tukevat potkutekniikan oppimista.

Seuraavassa muutamat tekniseen opettamiseen liittyvät avainasiat. Taidon kehittyessä hienosäätöä tehdään huomattavasti lisää.

### Vauhti:

- palloa kannattaa lähestyä aavistuksen verran tukijalan puolelta takaviistosta

### Tukijalka:

- asetetaan nyrkin mitan verran pallon sivulle
- tukijalka joustaa polvesta ja ylläpitää kehon tasapainoa

### Potkaiseva jalka:

- reilu liike taaksepäin, jalka koukistuu polvesta reilusti taaksepäin
- nilkka täysin jännitettynä, varpaat osoittavat potkuhetkellä maata kohti

- raju mutta rento potkuliike suoraan pallon keskikohdan ”läpi”.

### Muuta:

- liikkeen tulisi jatkua potkun jälkeen. Näin ylävartalo pysyy automaattisesti pallon päällä
- katse valitsee ensin laukaisu-kohteen, kohdistuu sitten potkuhetkellä palloon

### Oppimisen arviointi

OSAA/EI OSAA/AIKA

1. Taitokisojen kuljetus+laukaus alle 28 sekuntia (F8)
2. Tyydyttävä nilkka- ja potku paremmalla jalalla omasta kuljetuksesta
3. Taitokisojen kuljetus+laukaus alle 25 sekuntia (F9)
4. Perusvarma nilkka- ja potku paremmalla jalalla omasta kuljetuksesta, harhautuksen jälkeen (F9)
5. Puolivolley -potku oikealla ja vasemmalla jalalla rangaistusalueen rajan takaa ilmassa maaliin (yksilölliset haasteet)
6. Tyydyttävä laukaus heikommalla jalalla omasta kuljetuksesta (F9)

- keskivartalon hyvä hallinta ja käsien käyttö edesauttavat kehon tasapainoa

## 3.7. Pääpeli

Tässä vaiheessa voi jonkin verran ryhtyä harjoittelemaan pääpeliä. Aluksi kannattaa käyttää kevyempiä palloja (esimerkiksi lentopallo). Harjoittelu on tässä vaiheessa lähinnä päällä pelaamiseen totuttelua.

Alusta alkaen puskemisessa on tärkeää korostaa keskivartalon lihasten merkitystä. Koska hyvä pääpelaaminen edellyttää erinomaista kehonhallintaa, esimerkiksi pelaaja-

### Oppimisen arviointi

OSAA/EI OSAA

1. Taitokisojen pusku vähintään -7 (F9)
2. Perustekniikan auttava hallinta, pusku paikaltaan kaverin heitosta (F9)
3. Uskallus puskea helpoissa pelitilanteissa (F9)

jien tasapainoon ja keskivartalon hallinnan kehittämiseen kannattaa kiinnittää huomiota. Esimerkiksi linkkuveitsivatsalihasliikkeen opettelu sopii hyvin tähän ikään.

### 3.8. Ponnauttelu

F8-iässä pelaajat voivat oppia pallon ponnauttelua jo huomattavasti paremmin kuin vuosi aiemmin. Pelaajien väliset erot ovat suuret. Ponnautteluun kannattaa kannustaa erilaisilla kotiläksyillä ja kannustemerkeillä.

Parhaaseen viidennekseen kuuluvien pelaajien pitäisi pysyä ponnauttelemaan vuorojaloin yli 15 ja päästä taitokisojen ponnauttelussa (2x vuorojaloin 4, reisillä 2) alle 15 sekunnin tulokseen.

Ponnauttelun opetteluun liittyy myös tärkeä pedagoginen elementti: teknisen taidon kehittymisen lisäksi opitaan opettelua. Ponnauttelussa opitaan pyörällä ajamisen tai uinnin tapaan ylittämään tietty kynnyks. Pallon kesyttäminen tuntuu aluksi vaikealta, mutta innostus kynnyksen ylittämisen jälkeen kasvaa hurjasti.

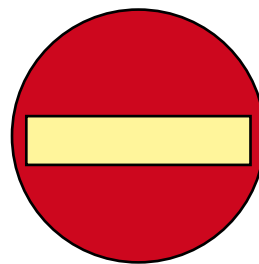
Lapset ovat tämänkin asian opettelussa hyvin yksilöllisiä. Yksi asia on varma; oppiminen vaatii paljon aikaa ja toistoa. Jotta niitä saataisiin riittävästi aikaan, valmentajan on oltava kekseliäs kannustaessaan pelaajiaan omaehtoiseen harjoitteluun. Erilaiset taitomerkit ja -kerhot ovat oivia keinoja pelaajien kipinän syöttämiseen.

innostuneesti harjoitteleella voi olla jo erinomainen pallonkäsittelyn taito. Hän pystyy ponnauttelemaan kymmeniä tai satoja kertoja sekä tekemään monimutkaisia pallonkäsittelysarjoja jaloilta reisille ja päälle.

On syytä muistaa, että ponnauttelulla luodaan perusteita pelissä tarvittaville taidoille. Ponnauttelun hallitseminen on erittäin tärkeää ensimmäisen kosketuksen (ilmassa tulevat pallot) kehittämisessä. Ponnauttelutaito tukee siis pelitaitoja.

Heti, kun ponnauttelu on kohtuullisen varmalla tasolla (esimerkiksi 50 vuorojaloin), pelaajia kannattaa kannustaa pareittain tapahtuvaan pallon ilmassa pitämiseen. Tämä on paljon vaikeampaa ja pelinomaisempaa kuin yksin ponnauttelu.

Samoin yksin ponnauttelussa tulisi nopeasti siirtyä monimutkaisempiin sarjoihin (esimerkiksi 2 jaloilla, 2 reisillä, 1 päällä). Kaiken tulee tähdätä mahdollisimman mutkattomaan ja nopeaan pallonkäsittelyyn. Pelaajan on hallittava pelivälinettä, ei päinvastoin.



#### KIELLETTY AJOSUUNTA

Älä koskaan vähättele ponnauttelu- tai muusta taitoharjoittelusta innostunutta pelaajaa, vaikka tämän peliesitykset eivät aina vastaisikaan menestystä taitokisoissa. Ahkeralla harjoittelulla saavutettu pallonkäsittelyn taito on kunnioitettava saavutus sellaisenaan.

#### Oppimisen arviointi

OSAA/EI OSAA/AIKA

1. Taitokisojen ponnauttelu alle 20 sekuntia (F8)
2. Vuorojaloin ponnauttelu 15 kertaa (F8)
3. Reisillä ponnauttelu 10 kertaa (F8)
4. Taitokisojen ponnauttelu alle 15 sekuntia (F9)
5. 100 kertaa vuorojaloin (F9)
6. 30 kertaa reisin (F9)
7. Pareittain pelikaverin kanssa 15 kertaa ilmassa (vain jaloin ja reisin, enintään 2 kosketusta per pelaaja) (F9)

## 4. FYSIIKKA JA KEHONHALLINTA

Tässä vaiheessa tulee kiinnittää paljon huomiota lasten yleisten liikuntaominaisuuksien kehittämiseen; herkkyyss- vaiheeseen ajoittuvat motoriset perustaidot, liikkuvuus ja notkeus sekä nopeuden hermotus. Nopeusharjoittelun tulisi tapahtua leikkien ja erilaisten pelien lomassa. Niissä olisi hyvä painottaa monipuolisia motorisia taitoja, lihaskoordinaatiota ja rytmittajua sekä liiketiheyttä.

Tavoitteena on, että pelaajan juoksutekniikassa ei ole suuria puutteita. Pelaaja osaa vaihtaa juoksun rytmiä ja tempoa. Erityisen tärkeää on oikeanlainen liikkeellelähtö sekä pysähtyminen. Pelaajan on pystyttävä muuttamaan suuntaa nopeasti ja taloudellisesti. Nopeutta harjoitellaan tässä vaiheessa erityisesti askeltiheyttä kehittämällä. Liikkuvuutta parannetaan aktiivisilla liikkuvuusharjoituksilla.

Lapsen motivoiminen nopeaan liikkeeseen voi tässä iässä olla vielä aika vaikeaa. Se on kuitenkin tärkeää. Erilaiset seikkailu- ja kiipeilyradat innostavat lapsia. Myös hipat ovat erinomaisia, koska lapset innostuvat niissä liikkumaan maksimaalisella teholla miltei huomaamatta. Nopeusharjoittelua tässä iässä helpottaa se, että palautumisaikojen ei tarvitse vielä olla kovinkaan pitkiä. Jopa 20–30 sekunnin palautus riittää lyhyiden, 2–6 sekunnin työjaksojen välissä.

Lasten tasapainoistia kannattaa kehittää monipuolisesti. Lasten luontaisen liikkumisen vähentymisen vuoksi tasapainotaidot eivät nykyään kehity riittävästi. Useimpiin harjoituksiin pitäisi sisällyttää harjoitteita, joissa on paikallaan (staattista) ja liikkeessä (dynaamista) olevia tasapainoa kehittäviä harjoitteita.

Useimpia fyysisiä harjoitteita kannattaa yhdistellä havaintomotorisiin (psykokinesteettisiin) tehtäviin. Esimerkiksi juoksukisassa saattaa olla useampia maaleja, jotka on merkitty erivärisillä kartioilla. Valmentaja antaa pelaajille esimerkiksi samanvärisellä liivillä merkin, mihin maaliin on juostava.

Erittäin tärkeää on korostaa lasten monipuolista liikuntaa (koulu, muut lajit, omaehtoinen liikkuminen) ylipäätään. Jalkapalloharrastus tukee yleistaitavuutta ja liikunnan määrätavoitetta omalta osaltaan. Tästä teemasta kannattaa keskustella pelaajien vanhempien kanssa useaan otteeseen. Heille voi esimerkiksi kertoa hyvistä nettisivuista, joissa kerrotaan lasten tarvitsemasta liikunnan määrästä ja arjen liikunnan helpottamisesta ([http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Nuori%20Suomi\\_PDF/NUSU\\_www\\_080611.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Nuori%20Suomi_PDF/NUSU_www_080611.pdf)).

### Valmentaja, muista:

- Nopeuden osatekijöiden harjoittaminen tulisi aloittaa mahdollisimman nuorena, koska hermojärjestelmän toimintaan voidaan vaikuttaa tehokkaimmin lapsuudessa.
- Nopeutta tulee harjoitella monipuolisesti olosuhteita, harjoitteita ja ärsykeitä vaihtelemalla, koska sama harjoitemalli saattaa aiheuttaa liikenopeuden rautumista ja muodostaa ns. nopeusesteen (= nopeuden kehitys pysähtyy harjoittelusta huolimatta).

### Oppimisen arviointi

OSAA/EI OSAA/MÄÄRÄ

Ohessa lyhyt lista fyysisistä suorituksista, jotka tässä iässä tulisi hallita:

1. Liikuntataidot: kuperkeikka eteen ja taaksepäinkärrynpyörä
2. Liikkuvuus: pää polviin
3. Tasapaino: 180 astetta hyppy
4. Tasapaino: sivuvaaka
5. Jalkojen voima: syväkyykky oikea, vasen
6. Käsien voima: leuanveto (oma määrätavoite)
7. Liikuntataidot: ketteryysrata (F9)
8. Nopeus: 10, 20, 30 m (F9)
9. Liikuntataidot: permantosarja (kärrynpyörä, kuperkeikka, X-hyppy) (F9)



## 5. OHJEITA KAUSISUUNNITELMAN TEKEMISEEN

Vanha sananlasku ”hyvin suunniteltu on puoliksi tehty” pätee myös valmentamiseen. Selkeä ja huolellinen kausisuunnitelma on laadukkaan 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 vuosisuunnitelmaa tehtäessä:

- 1. Kartoitetaan kaikki taustatekijät:** pelaajien ikä, osaamisen taso, valmennusryhmän jäsenet ja heidän mahdollinen erityisosaamisensa, harjoituspaikat, käytettävissä 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 herkkyyksikää 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 vuosisuunnitelma.** Helpoin tapa vuosisuunnitelman 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](http://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](http://www.footy4kids.co.uk)

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

[www.insidesoccer.com](http://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](http://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](http://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](http://www.suunnittelentreeneja.fi)

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

[www.tactx.co.uk](http://www.tactx.co.uk)

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

[www.tanoke.com/fi](http://www.tanoke.com/fi)

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

[www.uefa.com/trainingground](http://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 urheilumennuksen 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 vaatimaton, 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. Kärjistetysti, 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