

# Valmennussuunnitelma



**Kolarin Kontio**



# Kolarin Kontion junioreiden valmennussuunnitelma

Tämä valmennussuunnitelma määrittelee suuntaviivat Kolarin Kontion juniorivalmennukselle ikäluokittain. Tavoitteena on luoda junioreille mahdollisuus kasvaa ja kehittyä seurassamme johdonmukaisesti ja suunnitelmallisesti seuran määrittelemässä arvomaailmassa.

Suunnitelma on jaettu ikäluokkiin seuraavasti:

- alle 6 -vuotiaat
- 7-8 -vuotiaat
- 9-10 -vuotiaat
- 11-12 -vuotiaat
- 13-15 -vuotiaat

Jalkapallon opettaminen on suunnitelmassa jaettu viiteen osa-alueeseen:

- Taito (pallon hallinta, potkut ja syötöt, haltuunotot, jne.)
- Taitavuus / Fysiikka (motoriikka, juokseminen, ketteryys, jne.)
- Pelikäsitys (pallolinen / palloton pelaaminen, hyökkäys, puolustus, jne)
- Maalivahti (maalivahdin oma pelaaminen, tekniikka, jne.)
- Oma harjoittelu

Suunnitelman tavoitteena on myös auttaa ja ohjata valmentajia oman valmennustoimintansa suunnittelussa, sekä helpottaa uusien valmentajien aloitusvaihetta, että valmentajien vaihtumista. Tämä suunnitelma antaa kuitenkin vain suuntaviivat ja ohjeistaa, mitä uusia asioita kussakin ikäluokassa tulee junioreille opettaa syvennettäessä jo aiemmin opettuja asioita. Valmentajat laativat omat valmennussuunnitelmansa ja suunnittelevat harjoitteensa itsenäisesti.

## **Alle 6 -vuotiaat**

Vielä kyse ei ole niinkään jalkapallosta vaan hauskaista yhdessä touhuamisesta, liikkumista ja leikkimisestä.

Ohjattavina alle kouluikäiset vaativat valmentajalta paljon mutta ovat myös erittäin palkitsevia. Lapset opettelevat mielellään uusia taitoja, heitä on helppo motivoida leikkimään ja palautetta onnistuneesta leikistä tai harjoituksesta saa varauksetta ja runsaasti.

Sosiaaliset ja henkiset taidot ovat tärkeä osa jokaista tapahtumaa. Ryhmässä toimiminen, ohjeen kuuntelu, sääntöjen opettelu ja erilaisten tunnetilojen käsittelyn harjoittelu ovat keskeisiä sisältöjä.

Jalkapallon oppimisen kannalta peli on paras opettaja. Jokaisessa harjoituksessa tulisi pelata noin puolet harjoituksesta. Täytyy pitää kuitenkin mielessä, mitä sana ”peli” tässä tapauksessa tarkoittaa. Pelaaminen ei ole aina kahteen maaliin 5v5 pelimuodolla tapahtuva peli, vaan pelaamista voi olla harjoituksen taito-osana oleva 1v1 harjoitus, ”kuka pelkää pallorosvoa” -leikki tai loppupelin nimellä kulkeva 3v3 kuljetuspeli.

### **Taito**

- Pallon hallinta
- Pallon kuljetus
- Potkaiseminen

### **Pelikäsitys**

- ”Futiksen idean” selvitys

### **Taitavuus**

- Perusliikkumista: juoksemista, hyppimistä, kiipeilyä, kuperkeikkoja, tasapainoilua, pallon heittäminen ja kiinniotto

### **Maalivahti**

- Kaikki ovat maalivahteja

## **7-8 -vuotiaat**

Tämä ja edellinen ikäluokka ovat ns. aloitusikäluokat, joissa lajin pariin tullaan mukaan. Mukaan tulevien ensikokemukset lajista ja seuramme toimintatavoista ovat avainasemassa harrastuksen jatkumisessa ensikertoja pidemmälle. Lyhytjännitteisyys, leikkiminen ja liikkuminen ovat keskeisissä osissa.

Pelimuoto 5v5. Tämän vuoksi harjoitusten tuleekin olla leikinomaisia, hauskoja ja iloisia, sisältäen monipuolisia pelejä, leikkejä ja kilpailuja. Taidon ja pelikäsityksen opetuksessa keskitytään yhden pelaajan yksilötaitoihin ja ratkaisuihin.

### **Taito (aina molemmat jalat, n. 30 % harjoitusajasta)**

- Pallon hallinta
- Syötöt/potkut: sisäsyryjä
- Haltuunotot: sisäsyryjä, jalkapohja, reisi
- Kuljetus: sisäsyryjä, ulkosyryjä
- Pallon kanssa leikkiminen / kikkailun alkeet
- Sivurajaheitot paikaltaan
- Pukkauksen alkeet (pehmeä pallo, oma pallo paikaltaan käsistä)
- Laukaus nilkalla paikallaan olevaan palloon / oma kuljetus
- Jokin harhautus ja kääntymismalli.

### **Pelikäsitys**

- ”Futiksen idean” selvitys
- Puolustus ja hyökkäys 1 v 1
- Pelaajien väliset etäisyydet, sijoittumisen alkeet.

### **Taitavuus**

- Tasapaino, ketteruus, notkeus
- Nopeus /liikkuvuus (liiketiheys)
- Valmistavaa koordinaatioharjoittelua

### **Maalivahti**

- Perusasentojen läpikäynti
- Mahdollisimman monelle

### **Oma harjoittelu**

- Pallon hallintaan liittyviä asioita kuten kikkailu, ponnauttelu ja peruskuljetukset. Kannustetaan pitämällä esim. Oma Ennätys -seurantaa.

## 9-10-vuotiaat

Harjoitteiden vaativuutta lisätään hieman, taitoradat, kannustaminen omaehtoiseen harjoitteluun. Leikinomaisuus edelleen keskeistä. Muistetaan, että lapset kehittyvät eri tahtiin. Pelimuoto 8v8. Pelipaikkojen vaihtelu runsasta. Harjoituksissa paljon pienpelejä (2 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 4) Taitavuuden ja taidon opetuksessa edelleen pääpaino yksilötaidoissa, tuodaan mukaan kahden pelaajan välistä yhteistyötä

### Taito (35 % harjoitusajasta)

- Vanhojen taitojen syventäminen, pallon hallinta aina mukana, seuraavassa uudet asiat:
- Syötöt/potkut: nilkka, sisäterä, ulkoterä, keskitykset, laukaus vastapalloon
- Sivurajaheitto vauhdilla
- Haltuunotot jalan eri osilla, rinnalla, päällä, paikalla ja liikkeessä
- Harhautukset: valelaukaus, askelharhautus, vartalohartautus
- Kuljetus: pujottelut, suunnanmuutokset, kääntymiset ajoituksineen
- Pukkaus kaverin heitosta, ohjaus
- Pallon hallintaa eri tavoin, ponnauttelu, kikkailu jne.

### Pelikäsitys

- Syöttövarjosta poistulo
- Etäisyydet
- Liikkuminen taaksepäin pelattavaksi/eteenpäin pelattavaksi
- Pelin levittäminen
- Hyökkäys 1v1 ja 2v1 tilanteet, pelaaminen tyhjiin tilaan, seinäsyöttö
- Puolustus 1v1, 2v1 sijoittuminen, prässä
- Opetellaan puhumista kentällä VARO, SYÖTÄ jne.
- Suojaaminen

### Taitavuus

- Ketteryys, notkeus, voima (oma vartalo), liiketiheys ja reaktionopeus
- Tasapaino, rytmiharjoitukset
- Juoksutekniikka (lähtönopeus), askellusharjoitteet esim. tikapuutekniikka

### Maalivahti

- Maata pitkin tulevat pallot, edestä, sivulta
- Ilmapallot jalat maassa + hyppääminen, heittäytyminen maahan lähelle ja kauas
- Tasapaino, joustaminen, kaatuminen, potku käsistä
- Heitot
- Pelin avaus heitolla / potkulla maasta ja käsistä, myös tilanteen mukaan avaaminen
- Mahdollisimman monelle pelaajalle

### Omaharjoittelu

- Pallon hallintaa, taidon osa-alueita

## 11-12 -vuotiaat

Harjoitteiden vaativuutta lisätään, tempo kasvaa, jo opittuja asioita syvennetään, pelillistä oppimista, taitoradat, kannustaminen edelleen omaehtoiseen harjoitteluun. Jokainen huolehtii viimeistään nyt omista varusteistaan. Maalivahdit vakiintuvat, muilla ei liian vakinaisia pelipaikkoja. Taitavuuden ja taidon opetuksessa edelleen pääpaino yksilötaidoissa, lisätään kahden-kolmen pelaajan välistä yhteistyötä.

### Taito (40 % harjoitusajasta)

- Vanhojen taitojen syventäminen aina mukana, harjoitteisiin lisää pelinomaisuutta, pienryhmyöskentely. Vastustajien käytön lisääminen
- Syötöt/potkut: kärkipotku, kierteet, volley, peruspusku sivulle,
- Haltuunotot: tehostettu harjoittelu paikalla, liikkeessä, vastaan / pois päin
- Kuljetus: pujottelut, suunnanmuutokset, kääntymiset
- Harhautukset: syöttöharhautus, jalkapohjarahhautus jne.
- Pallonriistot: liikutaklaus
- Pukkaukset heitoista ylös / alas, ohjaus, hypäten

### Pelikäsitys

- Paljon 1v1, 2v2 ja 2v1 tilanteita, pienpelejä
- Hyökkäys
- Pallottoman pelaajan liikkuminen, ”takamiehen käyttö”, etäisyydet
- Takaa kierto
- Erikoistilanteiden alkeita, kulmapotkut, paitsio
- Puolen vaihto
- Leveys
- Puolustus
- Prässäys ja tukeminen, ohjaus sivuun, pelaaminen maalivahdille
- Peittäminen, kierrättäminen

### Fysiikka

- Liikenopeus, kimmoisuus, ketteryys, lihaskestävyyttä, jalkatyö

### Maalivahti

- 3-4 maalivahtia joukkueessa
- Vastaantulot, lähelle, kauas
- Nyrkkeily, maalin yli / ohi
- Avausheitot ilmassa ja maata pitkin
- Liikkuminen takaperin
- Sijoittuminen, pelin ohjaus äänellä

### Omaehtoinen harjoittelu

- Eri taito-osioita, pallon hallintaa

## 13-15 -vuotiaat

Nuorin ”oikean kokoisella kentällä” pelaava ikäluokka. Lasten aikaisemmat kehityserot tasaantuvat ennen murrosiässä tapahtuvan kasvupyrähdysten alkua. Pelaajilla riittää vielä motivaatiota omien taitojen kehittämiseen, joita vielä syvennetään pelinomaisuutta lisäten.

Pelipaikat alkavat muotoutua muutamaksi peliksi kerrallaan, vaihtelu edelle runsasta.

### Taito (n. 30-35 % ajasta)

- Aikaisemmin opittujen tekniikoiden tehokas monipuolinen harjoittelu yksin ja pienryhmissä. Tavoitteena pelaajien taitotason syventäminen sisällyttäen osan peliomaisiin harjoitteisiin.
- Haltuunotot/suuntaaminen, potkut, syöttötarkkuus, harhautukset, pääpeli, rytmivaihdot
- Omaehtoinen harjoittelu

### Pelikäsitys

- Paljon 1v1, 2v2, 2v1 tilanteita, pienpelejä 3v3. Pelaajakohtainen ja pienryhmä-kohtainen taktiikka.
- Pallo omalla joukkueella (hyökkäys)
- Pelin avaaminen, tilanteko itselle ja toiselle, pelin levittäminen ja syvyys, puolenvaihdot, erikoistilanteet ja suunnanmuutospeli
- Pallo vastustajalla (puolustus)
- Alle puolustaminen, vastustajan kulmapotkut, vastustajan vapaapotkut, muut erikoistilanteet, prässääminen, peittäminen ja tukeminen, ensimmäisenä palloon, vartiointi

### Fysiikka

- Liikenopeus, kimmoisuus, lihaskestävyyttä, jalkatyö sekä anaerobiset harjoitteet

### Maalivahti

- Siirrytään viimeistään nyt vakiomaalivahtien käyttöön
- Sijoittuminen eri tilanteissa, pelin avaaminen, yhteistyö muun joukkueen kanssa ja henkilökohtaistaitojen syventäminen