

UEFA B-kurssi KEVÄT 2023



20.-21.1.2023 Lähijakso 1, Valmentajana toimiminen ja joukkuepelaamisen perusteet (Myllypuro)

20.1.2023

- 10.00–11.30 Koulutuksen avaus, tavoitteet ja tutustuminen
- 11.30–12.30 Lounas
- 12.30–14.30 Valmentajan johtamis- ja valmennustyyliä motivoivan toimintaympäristön kehittämisessä
- 15.00–16.45 Kiinteän joukkueen rakentaminen
- 17.00–19.00 Kokonaisvaltainen kausisuunnitelma – päivällinen välissä
- 17.30–18.30 Päivällinen
- 18.30–20.30 Kokonaisvaltainen kausisuunnitelma
- 20.30–21.30 Kotitehtävät ja prosessin jatko

21.1.2023

- 9.00–10.15 Modernin pelin historia ja jalkapallotaktiikan viitekehys ja joukkuepelaamisen periaatteet
- 10.30–12.00 Maalivahdin rooli joukkuepelaamisen periaatteissa
- 12.00–12.45 Lounas
- 13.00–15.30 Käytännön harjoituksen suunnittelua pareittain ja esittelyt
- 16.00–18.00 [Joukkuepelaamisen periaatteet- käytäntö pareittain](#)
- 18.00–19.30 Käytännön harjoituksen reflektointi

Pelin analysoinnin verkkomateriaali ennakkona

17.-18.2.2023 Lähijakso 2. Pelin vaiheet (Pajulahti)

17.2.2023

- 9.00–12.30 Pelin vaiheet
12.30–14.00 Valmennuksen palat
14.00–15.00 Lounas
15.00–17.00 Pelin vaiheiden analysointi omasta harjoituksesta (tekninen toteutus)
+ harjoitusten aiheet seuraavalle päivälle

18.2.2023

- 09:00-10:30 Harjoitusten esittelyt
11:00-13:00 [Käytännön harjoitusten toteutus, malliryhmät](#)
13.00–14.30 lounas
14:30-16:00 Harjoitusten esittelyt
16.30–18.30 [Käytännön harjoituksen toteutus, malliryhmät](#)
18.30–19.00 Tehtävät omassa ympäristössä ja prosessin jatko

24.-25.3.2023 Lähijakso 3: Fyysinen harjoittelu ja pelaajan kokonaiselämäntähtäminen (Myllypuro)

24.3.2023

- 9.00–12.00 Pelaajan kokonaiselämäntähtämin tukeminen (sis. ravinto ja lepo)
12.00-13.00 Fyysisen harjoittelun perusteet/ fysiologia + onlinekurssin kertaus
13.00–14.00 Lounas
14.00–16.00 Alkuverryttelyn rakenne ja vammojen ennaltaehkäisy
16.00–18.00 Voimaharjoittelun perusteet

25.3.2023

- 9.00–10.30 [Voimaharjoittelu ja nopeus käytännössä](#)
10.30–12.30 Kestävyysharjoittelu
12.30–13.30 Lounas
13.30–15.30 Harjoittelun jaksottaminen
15.30–16.00 Välipala
16.00–18.00 [Nopeuskestävyyden, kestävyden ja kuormittumisen seuranta & testaaminen käytännössä](#)
18.00–19.30 Reflektointi+ Tehtävät omassa ympäristössä ja prosessin jatko

Lähijakso 3:n jälkeen – Kokonaisvaltainen harjoitus seuraympäristössä

Seuravierailu joukkueenharjoituksiin, jossa koulutettava tekee kokonaisvaltaisen harjoituksen.

Kouluttaja vieraillee koulutettavan luona.

14.-15.4.2023 Lähijakso 4: Pelaajien aluekohtaiset vaatimukset pelin eri vaiheissa (Pajulahti)

14.4.2023

09:00 - 11:00	Aluekohtaiset vaatimukset pelin eri vaiheissa: hyökkäyspelaaminen
11.00 - 12.00	Lounas
12.00 - 14.00	Aluekohtaiset vaatimukset pelin eri vaiheissa: hyökkäyspelaaminen
14.00 - 15.00	Majoittuminen + välipala
15.00 - 17.00	Aluekohtaiset vaatimukset pelin eri vaiheissa: puolustuspelaaminen
17.00 - 17.45	Päivällinen
17.45 - 19.15	Aluekohtaiset vaatimukset pelin eri vaiheissa: puolustuspelaaminen
19.15 – 19.45	Ohjeistus seuraavalle päivälle ja harjoitusten suunnittelua

15.4.2023

09.30 - 11.30	Aluekohtaiset vaatimukset pelin eri vaiheissa - käytäntö
11.30 - 12.30	Lounas
12.30 - 14.30	Palautteet
15.00 - 17.00	Aluekohtaiset vaatimukset pelin eri vaiheissa - käytäntö
17.15 - 18.00	Päivällinen
18:00 - 20:00	Palautteet

Pienryhmäjakso (3-4 henkilön ryhmät) – lähijakson 4 jälkeen

Oman joukkueen pelin analysointi ja johdetun harjoitteen esittelyt 1	2h
Oman joukkueen pelistä johdetun harjoitteen johtaminen 1	2h
Lounas	1h
Oman joukkueen pelin analysointi ja johdetun harjoitteen esittelyt 2	2h
Oman joukkueen pelistä johdetun harjoitteen johtaminen 2	2h

Verkkoluento: OTTELUJOHTAMINEN (2h) – lähijakso 4 jälkeen ennen ottelujohtamisen näyttöä

-> sovitaan erikseen koulutuksen alussa