SEUROJEN ÄÄNI 2023

Eteläinen alue 10.-11.2.

SUOMEN PALLOLIITTO

VALMENNUSLINJA

Valmennuslinja – tavoitteet 11.2.2023

1. **Kokonaisprosessin kuvaaminen**

2. **Sisällön kokonaiskuvan kuvaaminen – Isosta kuvasta ikävaihekohtaisiin osaamistavoitteisiin**
   1. **Teknis-taktinen valmennus lapsuusvaiheessa (5v5-pelimuodossa)**
   2. **Fyysinen harjoittelu nuoruusvaiheessa (11v11-pelimuodossa)**
   3. **Psyko-sosiaalinen erikoistumisvaiheessa**

3. **Valmennuslinjan kehittäminen yhdessä**

Aikataulu

- Kokonaisprosessi 5´
- Sisällön kuvaaminen 20´
- Yhdessä kehittäminen 20´
  - Työstö
  - Keskustelu

VALMENNUSLINJA

Valmentaminen, pelaaminen ja harjoittelu

Suomen Palloliiton ja jäsenseurojen pelaajakehityksen yhteisten arvojen ja pääperiaatteiden pitkän aikavälin viitekehys.

Yhdessä tehdyt valinnat, joita seurataan

SUOMEN PALLOLIITTO

LINJAUKSEN VALMISTELUN PÄÄVAIHEET

Millä arvoilla toimimme pelaajakehityksessä, jotta visio 2030 on mahdollista?

Mitä pääpainopisteitä valitsemme menestyksen saavuttamiseksi?

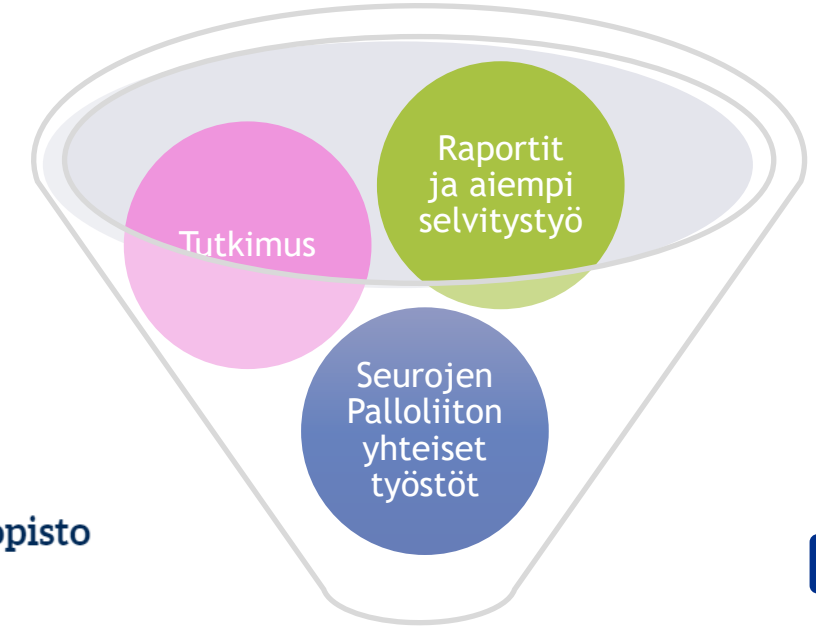
Millaisiin valmentautumisen toimenpiteisiin keskitymme, jotta pääperiaatteet toteutuvat?

Mitä asioita teemme ja miten niitä toteutamme ikävaiheittain?

Millä käsitteillä puhumme ja mitä niillä tarkoitamme?

SUOMEN PALLOLIITTO

MITÄ PÄÄPERIAATTEIDEN RAKENTAMISESSA HUOMIOIDAAN?



Jyväskylän yliopisto

Valmennuslinjan pääperiaatteet

SUOMEN PALLOLIITTO

RAPORTIT JA AIEMPI SELVITYSTYÖ -ESIMERKKEJÄ VALMENNUSLINJAAN HYÖDYNNETYISTÄ MATERIAALEISTA

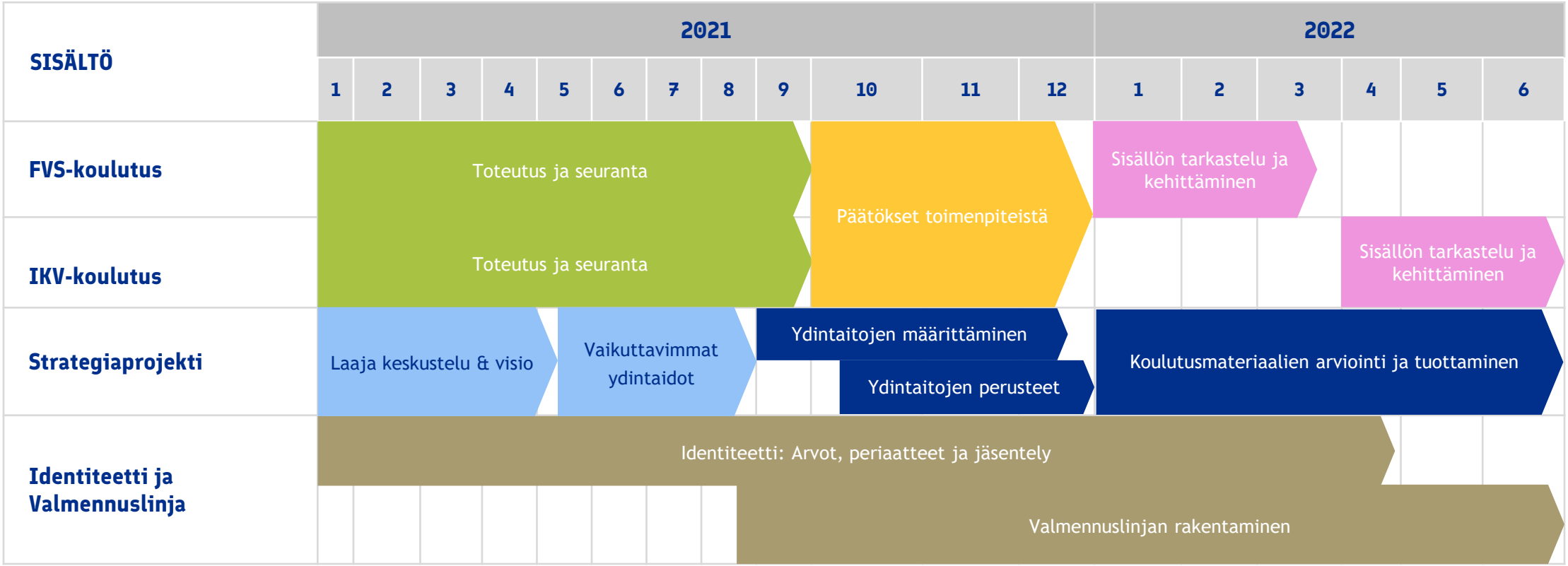
SISÄLTÖ	TAVOITE	FOORUMIT/TYÖRYHMÄ	AIKATAULU
Palloliiton valmennuslinja	Olemassa olevan valmennuslinjan hyödyntäminen mahdollisimman hyvin		2012-
Suomalaisen jalkapallon identiteetti ja kilpailuetu	Suomalaisen jalkapallon kilpailuetutekijöiden määrittäminen ja seurojen sitouttaminen	Suomalaisen jalkapallon kehityspäivät	12/2017 12/2018 12/2019
Rohkeasti suomalainen	Määritellä Suomalaisen jalkapallon menestystekijöitä	Mika Aaltonen	2017
Maajoukkueiden pelitavat	Muodostaa maajoukkueille yhtenäinen pelitapa ja pelaamisen periaatteet	Maajoukkueet	2017
Suomalaisten maajoukkuepelaajien edustamat seurat 2009	Selvitys, mitä ja kuinka montaa seuraa maajoukkuepelaajat ovat urallaan edustaneet	SPL sisäinen selvitys	2018
Kehitämme lasten valmennuksen ydintaitoja seuraympäristössä - strategiaprojekti	Lasten valmennuksen ydintaitojen määrittely ja niiden edistäminen	Useita erilaisia osallistavia foorumeita	2021-2022
Valmentajapolun koulutussisältöjen päivitykset	Päivittää valmentajan polun koulutusten sisältö	Useita kohtaamisia	2016-2021
Strategian muodostaminen 2020-2024	Seurojen osallistaminen lapsuus-nuoruus- ja huppuvaiheen valmennusosaamisen sisältöihin: päävalinnat	Seurahaastattelut	2019-2020
Suomalaisen joukkuepelin menestystekijät	Määritellä isoimpien joukkuelajien menestystekijät- ”miten Suomi menestyy”	Olympiakomitean päävalmentajien ryhmä	2021
KV-analyysi	Määritellä Suomen pelaamisen vahvuuksia ja kehityskohteita	T&K- toiminto	2022

VALMENNUSLINJAN SISÄLLÖN KONKRETISOINTIA SEUROJEN KANSSA 2022

SISÄLTÖ	TAVOITE	FOORUMIT/TYÖRYHMÄ	AIKATAULU
Lapsuusvaiheen valmennusosaamisen päävalinnat	Määritellä ja konkretisoida seurojen kanssa merkittävimmät ydintaidot lapsuusvaiheeseen	Avoin foorumi seuroille	12/2021 ja 1/2022
Valmennuslinjan sisällöt – arvot ja pääperiaatteet	Kuulla seurojen toiveet ja näkemykset pelaajakehityksen päävalinnoista (ja pelimuodoista)	Seurahaastattelut eri tasoisille seuroille	4-8/2022
		Valmennuspäälliköiden ja Toiminnanjohtajien koulutusprosessi (VEAT-JET-koulutus)	
		Seurojen ääni (Etelä)	
		Valtakunnalliset ja alueelliset kehitysryhmät (kilpailut)	
		Valtakunnalliset kehitysryhmät (pelaajakehitys)	
Pelimuotojen kehittämistä	Keskustelu pelimuodoista (erityisesti 13-vuotiaissa)	Kutsutut seurat (TEAMS)	Toukokuu 2022
Valmennuslinjan sisällöt – arvot, pääperiaatteet ja ikävaihekohtaiset sisällöt (ja pelimuodot)	Kehittää valmennuslinjan kokonaiskuvaa ydinsisällöstä ikävaihekohtaisiin tavoitteisiin	Valtakunnalliset kehitysryhmät x 4 (pelaajakehitys)	11/2022
	Määritellä ja konkretisoida seurojen kanssa merkittävimmät ydintaidot lapsuusvaiheeseen	Avoin foorumi seuroille	12/2021 ja 1/2022
Pelimuotojen konkretisointi	Päättää käytettävät pelimuodot (8v8/11v11)	Kutsutut seurat ja erilaiset foorumit	1-3/ 2023
Käsitteet	Käsitteiden konkretisointi ja yhdenmukaistaminen	Kutsutut seurat ja erilaiset foorumit	1-3/ 2023

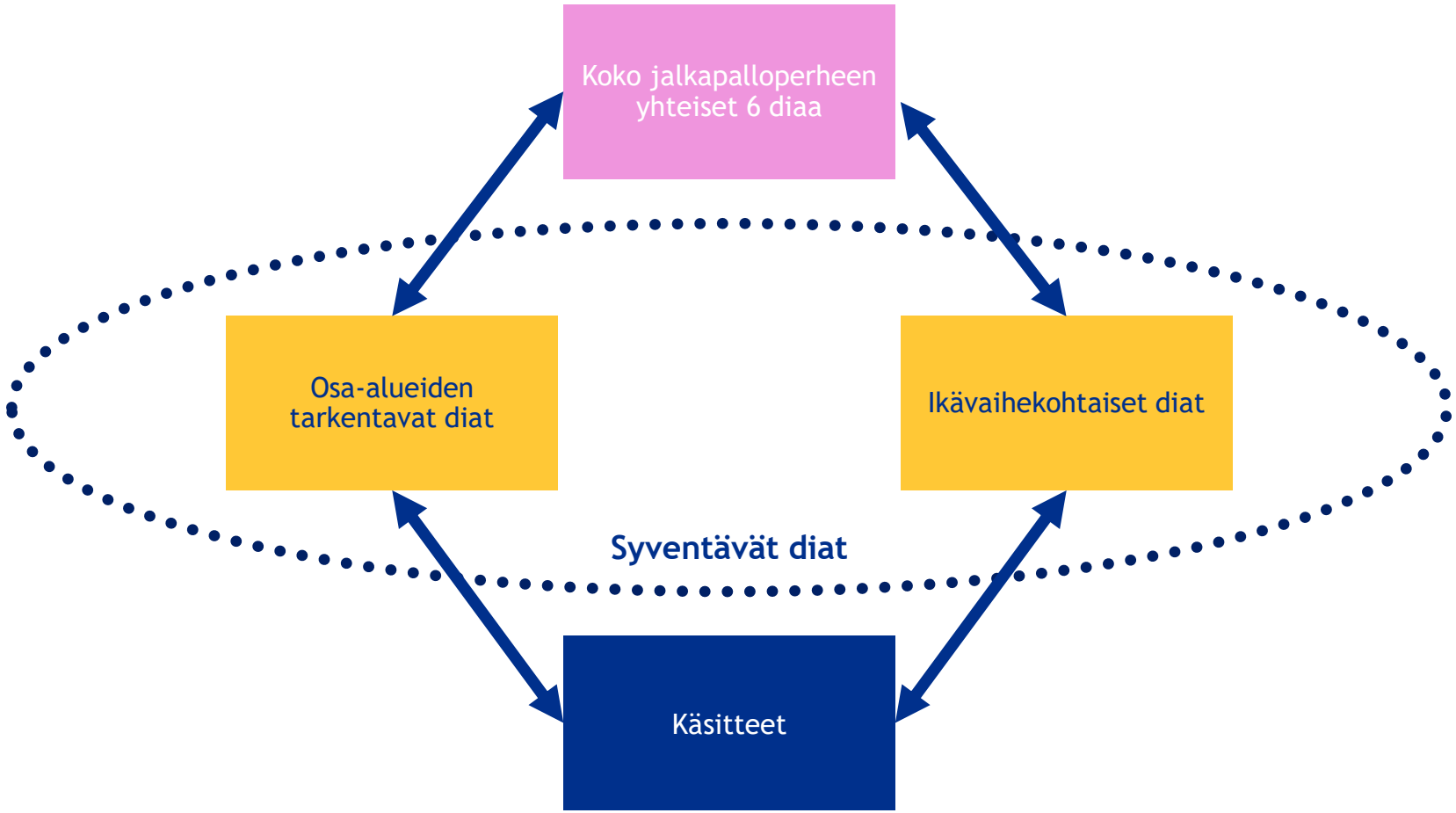
ESIMERKKI LAPSUUSVAIHEESTA:

Kehitämme lasten valmennuksen ydintaitoja seuraympäristössä, lapsuusvaiheen koulutukset (FVS ja IKV) ja valmennuslinja



SUOMEN PALLOLIITTO

VALMENNUSLINJAN RAKENNE – POHJALLA MISSIO JA VISIO



SUOMEN PALLOLIITTO

JOKAINEN PELAAJA ON TÄRKEÄ

Erilaiset tavoitteet ja reitit

PELILLE HEITTÄYTYVÄT JA LAJIIN KIINNITTYVÄT PELAAJAT

Jalkapallopelaamisen määrä ja omistautuminen pelaamiselle ja harjoittelulle

Jalkapallo yksi harrastuksista

Jalkapallosta muotoutuu ykköslaji muiden lajien ohella

Yksi ja ainoa laji

MAHDOLLINEN LOPPUTULOS

Jalkapallosta monimuotoinen elämäntapa

Jalkapalloammattilaisena omistautuneille ja kyvykkäille pelaajille

MAHDOLLINEN LOPPUTULOS

ARVOT

LUOTETTAVUUS

Toimimme avoimesti ja rehellisesti kotimaisen pelaajakehityksen eteen. Kannamme vastuumme hyvän ilmapiirin luomisesta, jonka avulla pystymme ja uskallamme vaatia toisiltamme tavoitteiden toteutumista.

ILOISUUS

Kannustamme toisiamme ja uskallamme näyttää iloitsevamme onnistumisista. Ilo ja intohimo näkyvät toiminnassamme joka päivä. Nautimme korkeiden tavoitteiden tuomista haasteista. Suhtaudumme kaikkeen toimintaan positiivisesti ja ratkaisukeskeisesti

YHTEISÖLLISYYS

Kehitämme pelaajia yhdessä menestyksen saavuttamiseksi. Kunnioitamme, huomioimme ja arvostamme jokaista. Jaamme tietoa ja opimme yhdessä toisiltamme.

MENESTYS

Kilpailemme tavoitteiden saavuttamiseksi. Itsensä voittaminen joka päivä, halu jatkuvasti kehittyä ja kyky toimia tehokkaasti omien tavoitteiden ja joukkueen menestyksen eteen. Työskentelemme sisukkaasti ja suunnitelmallisesti menestyksen saavuttamiseksi ja kehittyäksemme päivä päivältä.

PELAAMISEN PERIAATTEET

Peli; millaista peliä pelataan ja harjoitellaan	*Pelaamisen painopisteiden tunnusmerkkejä*	
INTENSIIVISTÄ, ALOITTEELLISTA JA AKTIIVISTA	**Kyky pelata kovalla tempolla, tilanteita ennakoiden, nopeaa päätöksentekoa ja urheilullisuutta hyödyntäen.**	**Tilanteenvaihdoissa menetyksen jälkeen pallon voittaminen heti takaisin omalle joukkueelle. Pallon takaisin voittamisen jälkeen nopea eteneminen maalintekopaikkaan.**
RUNSAASTI MAALINTEKOPAIKKOJA JA MAALEJA MAHDOLLISTAVAA HYÖKKÄYSPELAAMISTA	**Uskallus, kyvykkyys ja rohkeus hyödyntää etua runsaiden maalien tekemiseksi.**	**Etenemistilanteiden luominen päättäväisesti ja taidokkaasti kohti maalia tehokkaasti viimeistellen.**
YHTENÄISTÄ JA RIISTOIHIN JOHTAVAA PUOLUSTUSPELAAMISTA	**Riistämme pallon takaisin välittömästi omalle joukkueelle taitavalla ja aggressiivisella puolustuspelaamisella.**	**Puolustamme yhtenäisesti, tiivisti ja oikealla rytmillä pelitilanteen vaatimalla tavalla.**

PELIÄ TUKEVAN VALMENTAUTUMISEN PÄÄPAINOPISTEET

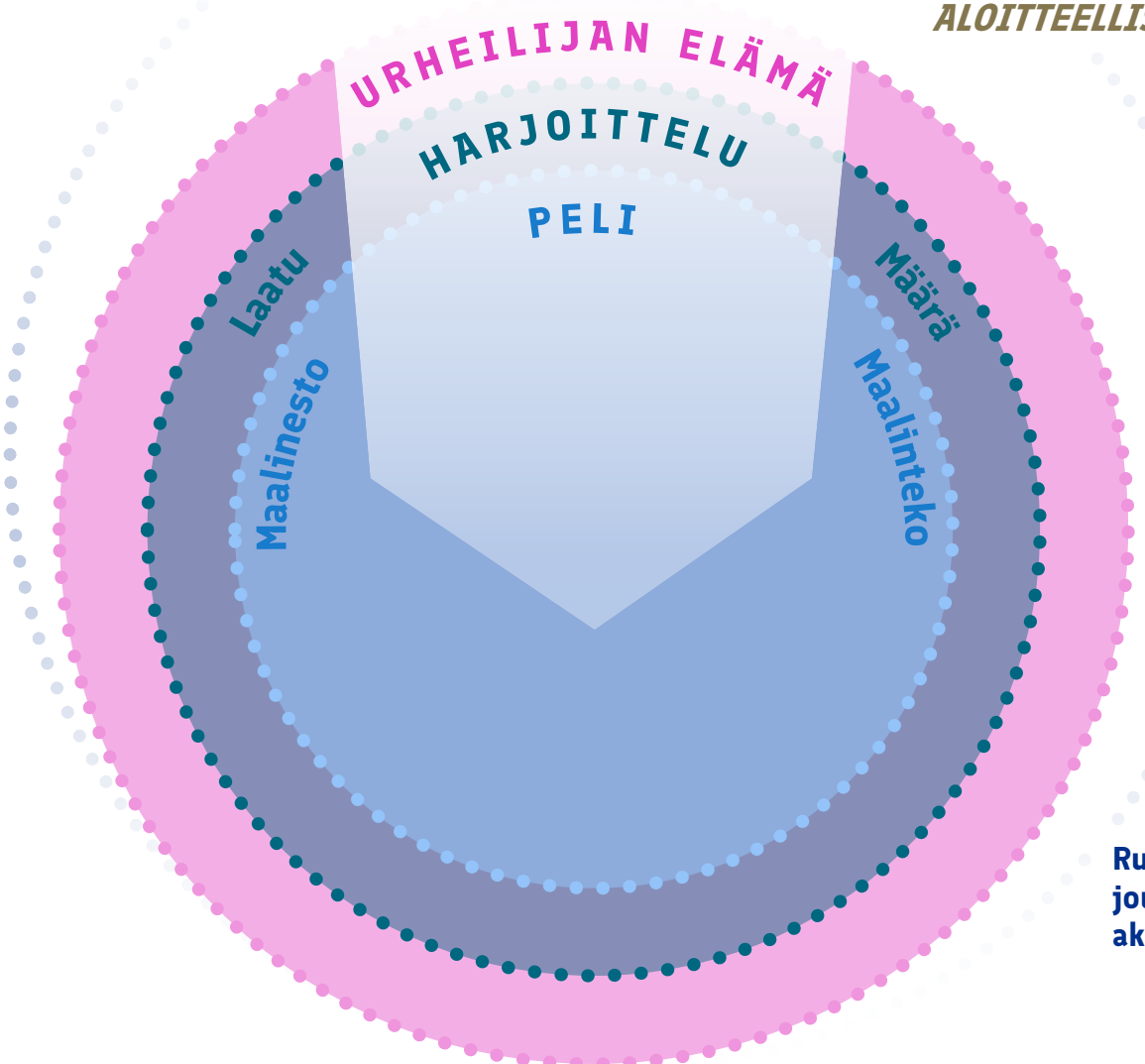
PELAAJIEN URHEILULLISUUDEN PARANTAMINEN JA KEHITTÄVÄN HARJOITTELUN LISÄÄMINEN!

ROHKAISUA JA POSITIIVISUUTTA TOIMIA PELIN JA PELAAJIEN KEHITTÄMISEKSI.

Innostuksen osoittaminen ja pelille heittäytyminen.

Rakentavan palautteen antaminen.

Yrittämiseen ja tekemiseen kannustaminen.



INTENSIIVISTÄ, AKTIIVISTA JA ALOITTEELLISTA!

Rohkeaa ja päättäväistä 1v1-pelaamista molempiin suuntiin.

Pelinomaisuus, tilanteenvaihdot ja nopea reagointi ovat aina läsnä.

Sparraa vastateemaa – (erityisesti pallollisen painetta), jotta tavoitetta haastetaan.

MAALIRIKASTA PELIÄ.

YHTENÄISTÄ JA AKTIIVISTA PUOLUSTUSPELAAMISTA.

Maaleja ja maalintekoyrityksiä peleissä ja harjoituksissa.

Runsaasti toimintaa pallon kanssa – joukkueharjoituksissa tavoitteena 80% aktiivisuutta pallon kanssa.

PELIÄ EDISTÄVÄT TOIMET

Ikä- ja kehitysvaiheittain

- PELAAMINEN JA PELIMUODOT
- VALMENTAUTUMINEN
  - TEKNIS-TAKTINEN
  - FYYSINEN
  - PSYKO-SOSIAALINEN
  - PELAAMINEN JA HARJOITTELU
  - VALMENTAJUUS
- URHEILIJAN ELÄMÄ

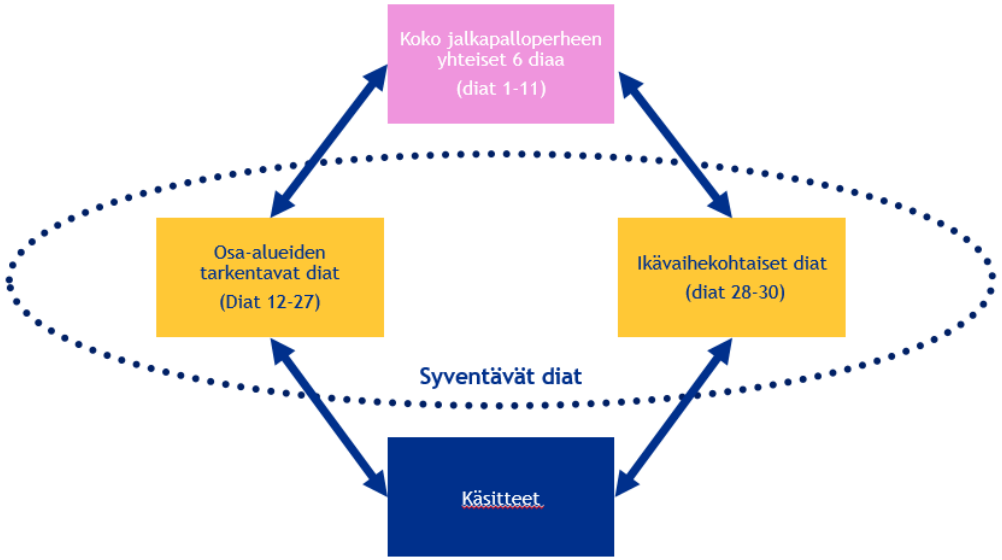
Taitavasta pelaajasta voittavaan joukkueeseen

	LAPSUUSVAIHE			NUORUUSVAIHE		ERIKOISTUMISVAIHE	
	3 v 3	5 v 5	8 v 8	8 v 8	11 v 11	11 v 11	11 v 11

Pelille heittäytyvät ja lajiin kiinnittyvät pelaajat: kiinnostuminen ja innostuminen jalkapallosta

TEKNIS-TAKTINEN *Taitava ja luova, pelitilanteisiin sopeutuva*	Yksilön perusosaaminen	Yhteistoiminta pallon lähellä Joukkuepelaamisen periaatteet	Kokonaisvaltainen pelitapa
FYYSINEN *Sitkeä ja urheilullinen*	Liikunnallisuus, koordinaatio ja kehonhallinta Lyhytkestoinen nopeus ja ketteryys	Nopeus (<5s), voima ja kestävyys	Jaksotettu kokonaisvaltainen ominaisharjoittelu
PSYKO-SOSIAALINEN *Päättäväinen ja tavoitteellinen peliin heittäytyjä*	Innostuminen lajiin positiivisessa ja turvallisessa ympäristössä	Omistajuus ja kilpailullisuus	Vastuunottaminen omasta kehittymisestä osana menestyvää joukkuetta
HARJOITTELU *Kokonaisliikunnan määrän kautta spesifiin joukkueharjoitteluun*	Suuri kokonaisliikunnan määrä lähellä omaa kotia ja koulua.	Omatoiminen jalkapalloharjoittelu ja laadukkaan joukkueharjoittelun omien tavoitteiden mukaisessa joukkueessa.	Laadukasta joukkueharjoittelua yksilön tarpeet huomioiden.
VALMENTAJUUS *Pelin ja pelaajien kehittymisen mahdollistaja*	Sytyttää innostuksen ja rakastuttaa jalkapalloon.	Tukee, ohjaa ja auttaa joukkueen ja pelaajan tavoitteiden saavuttamista rakentavalla ja innostavalla tavalla.	Auttaa kasvattamaan intohimosta elämäntavan.
URHEILIJAN ELÄMÄ ***Vastuunottamiseen kasvaminen kodin ja oppilaitosten yhteistyöllä***	Yhteistyö kodin kanssa liikunnallisuuden ja harrastamisen innoittajaksi.	Jalkapalloilijan hyvä arki, itsenäistyminen ja henkinen kasvu yhdessä innostavien aikuisten kanssa.	Edellytykset saavuttaa oma huipputasonsa kodin, seuran, oppilaitoksen ja urheilun erityisasiantuntijoiden avulla.

SEURAAVAKSI 3 KPL ESIMERKKEJÄ SISÄLLÖSTÄ

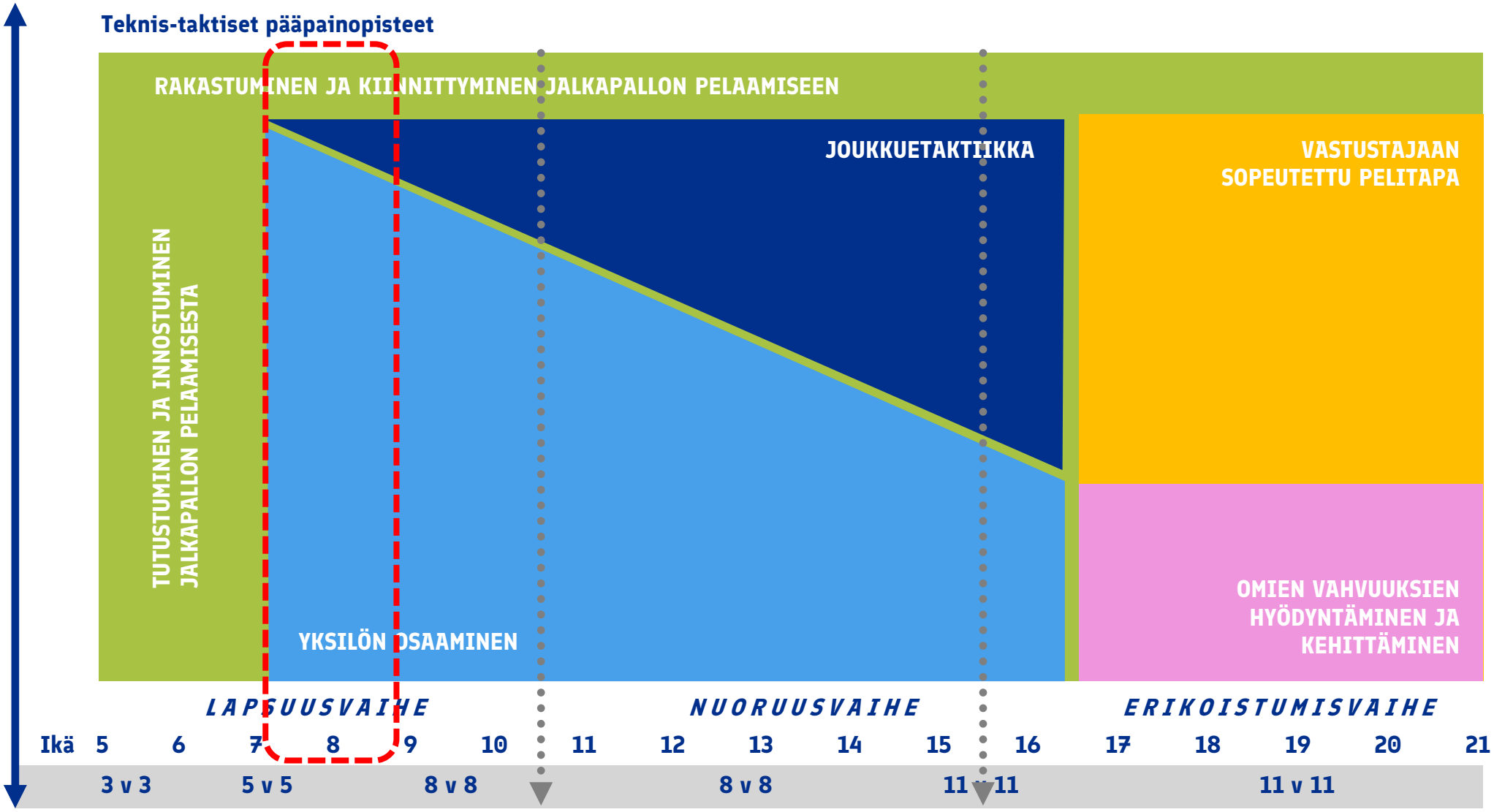


LAPSUUSVAIHE
JALKAPALLOPELIN OPPIMINEN 5v5
Mitä opitaan ja miten opitaan

NUORUUSVAIHE: FYYSINEN HARJOITTELU 14-15-v
Mitä harjoitellaan (sisällöt)?
Miten suunnitellaan?
Kuinka paljon harjoitellaan omalla ajalla ja ohjatusti?

PSYKO-SOSIAALINEN ERIKOISTUMISVAIHEESSA

TEKNIS-TAKTINEN KOKONAISUUS



TEKNIS-TAKTINEN

INTENSIIVISTÄ, ALOITTEELLISTA JA AKTIIVISTA | RUNSAASTI MAALINTEKOPAIKKOJA MAHDOLLISTAVAA PELIÄ | YHTENÄISTÄ JA AKTIIVISTA PUOLUSTUSPELAAMISTA

Kehitysvaihe	LAPSUUSVAIHE			NUORUUSVAIHE		ERIKOISTUMISVAIHE	
Pelimuoto	3 v 3	5 v 5	8 v 8	8 v 8	11 v 11	11 v 11	11 v 11
Kehitysvaiheen pääpainopiste	Yksilön perusosaaminen			Etua luova yhteistoiminta pallon ympärillä: pelin keskus	Joukkuepelaamisen periaatteet ja pelin vaiheet	Kokonaisvaltainen pelitapa	
Joukkuepelaamisen yleisperiaatteista sovittuun pelitapaan	Etäisyyksien kasvattaminen hyökätessä (nyrkki auki) ja etäisyyksien pienentäminen puolustaessa (nyrkki kiinni)		Tilan laajentaminen Tiivistys	”Joukkueen organisointi pelin keskuksen toimintoja palvelevaksi – yksilön kehitys edellä”	Vaihtoehtojen luominen ja estäminen Vastustajan tasapainon rikkominen Hyökkäyksen tasapaino Puolustuksen tasapaino	Tuloksekas pelitapa joukkueen ja yksilön vahvuudet huomioiden Joukkueen organisointi ja yhteistoiminta ryhmä ja joukkuetasolla	
Yksilön perusosaamisesta erikoisosaamiseen	Havaintomotoriset valmiudet ja tekniset perustaidot Eteneminen Hyökkäyksen tuki Paine Puolustuksen tuki		Kontrollointi Tilan luominen ja hyödyntäminen	”Yksilön yleiset pelitilanteissa vaadittavat taidot taktiikasta riippumatta”	Yleisperiaatteiden oppiminen pelipaikoittain	Yksilön erikoisvahvuuksien kehittäminen osana pelitapaa Profiloituminen erikoisosaajaksi	

TEKNIS-TAKTINEN 5v5

"Taitava ja luova, pelitilanteisiin sopeutuva"

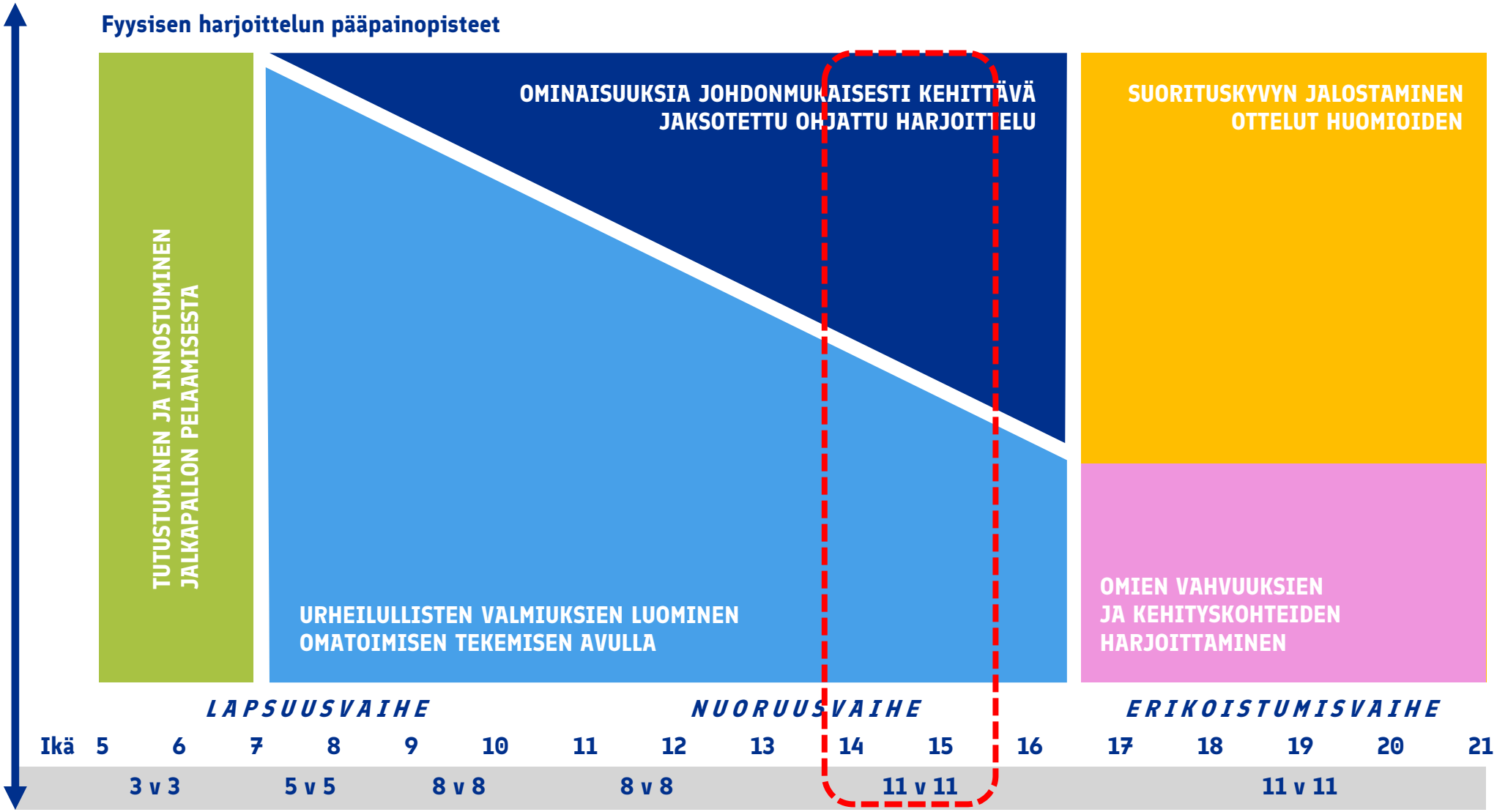
Runsaasti toimintaa sisältävä oppimisympäristö tarjoaa vaihtelua, toistoja toistamatta ja haastaa uuden oppimiseen pelaajien taso ja innostus huomioiden. **Peli, toistot ja runsas toiminta toimivat parhaina opettajina ja innostajina! Pääpaino on tekemällä oppimisessa rohkeassa ja turvallisessa ympäristössä, ei opettamisessa!**

Pelaajaa hallitsee erilaisia etenemisvaihtoehtoja tilanteiden vaatimalla tavalla. Pallollista pelaajaa kannustetaan rohkeasti etenemään erityisesti kuljettaen. Runsaiden toistojen kautta pallollinen pelaaja kehittyy lähimpien pelaajien havainnoinnissa. Pallollisen joukkueen pallottomat pelaajat osaavat avata syöttölinjoja ja syöttökulman pallolliselle. Palloa lähimpänä olevat puolustajat haluavat heti voittaa pallon takaisin omalle joukkueelleen. Pallollisen puolustajan ensisijainen tavoite riistää pallo itselle. Pallollista puolustavan pelaajan lähellä olevat puolustajat osaavat varmistaa pallollista puolustavaa pelaajaa ja katkoa syöttöjä.

Kun joukkueella on pallo, osaavat pallottomat pelaajat pidentää etäisyyksiä etenemisvaihtoehtojen mahdollistamiseksi. Kun joukkueella ei ole palloa, osaavat puolustajan joukkueen pelaajat pienentää etäisyyksiä.

			Osaamistavoite	Sisältöjä
Yksilön osaaminen	Hyökkääminen	*Pallollinen pelaaja*	Rohkea eteneminen ja kannustaminen toimimaan rohkeasti maalintekotilanteen mahdollistamiseksi. Opettelu valinnan tekemiseen – milloin syötän kuljettamisen sijaan	<u>Eteneminen</u> Kuljettaminen, Harhauttaminen, Haltuun ottaminen, (Suojaaminen), Viimeistely (& potkutekniikka)
		Palloton pelaaja	Tilan luominen pallolliselle ja liikkuminen tyhjään tilaan pallon vastaanottamiseksi.	<u>Tuki</u> Syöttölinjan avaaminen ja vapaan syöttölinjan varmistaminen
	Puolustaminen	*Pallollista puolustava*	Halu saada pallo Itselle ja omalle joukkueelle heti menetyksen jälkeen.	<u>Paine</u> Riistäminen, taklaaminen
		Muut puolustavat pelaajat	Pallollista puolustavan pelaajan auttaminen ja syöttöjen katkominen	<u>Puolustuksen tuki</u> Sijoittuminen: opettelu pallollista puolustavan varmistamiseen ja syöttöjen katkominen
Joukkueen pelaaminen	Hyökkäys		<u>Tilan laajentaminen</u> Pelaajat oppivat joukkueena kasvattamaan etäisyyksiä, jotta pallolliselle pelaajalle saadaan tilaa edetä ja pallottomalle mahdollisuus vastaanottaa pallo.	Hyökätessä etäisyydet ovat puolustamista pidemmät
	Puolustus		<u>Tiiviys</u> Joukkue haluaa pallon nopeasti itselleen ja joukkue osaa pienentää etäisyyksiä toisiinsa puolustaessa.	Puolustaessa etäisyydet ovat hyökkäämistä lyhyemmät

FYYSINEN KOKONAISUUS



FYYSINEN

SITKEITÄ JA URHEILULLISIA

Kehitysvaihe	LAPSUUSVAIHE			NUORUUSVAIHE		ERIKOISTUMISVAIHE	
Pelimuoto	3 v 3	5 v 5	8 v 8	8 v 8	11 v 11	11 v 11	11 v 11
Kehitysvaiheen pääpainopiste	Liikunnallisuus ja taitavuus						
		Lyhytkestoinen nopeus ja ketteryys					
					Nopeus (yli ja alle 5s), voima ja kestävyys		
						Jaksotettu kokonaisvaltainen harjoittelu	
Liikunnallisuus ja taitavuus	Motoriset perustaidot						
	Kehonhallintataidot ja koordinaatio						
Nopeus - juoksee ja liikkuu nopeammin	Nopeus ja ketteryys < 5s			Nopeus ja ketteryys yli ja alle 5s			
Voima - kamppailee ja hyppää korkealle		Lihaskestävyys ja nopeusvoima		Voimakestävyys ja nopeusvoima		Maksimivoima ja nopeusvoima	
Kestävyys - sietää väsymystä	Monipuolisen kestävyyspohjan rakentaminen suuren liikunta- ja harjoittelumäärien kautta				Pelinomaisen kestävyyden kehittäminen osana joukkueharjoittelua		
Vammojen ennaltaehkäisy - sietää harjoittelua	Suuri määrä monipuolista liikkumista					Suorituskyvyn kehittäminen ja ylläpito	
	Liikkuvuus, perusliikemallit ja keskivartalon hallinta						
				Vammojen ennaltaehkäisy 1		Vammojen ennaltaehkäisy 2	

PELAAMINEN JA HARJOITTELU

OMAA TASOA HAASTAVAT TAVOITTEET / KOKONAISHARJOITTELUN MÄÄRÄ JA LAATU KESKIÖÖN / ERIYTTÄMINEN IKÄ- JA KEHITYSVAIHEESEEN SOPIVALLA TAVALLA

Kehitysvaihe	LAPSUUSVAIHE ”Pelaajien liikunnallisuus kehittyy!	NUORUUSVAIHE ”Urheilullisia ja kehityshaluisia jalkapalloilijoita!	ERIKOISTUMISVAIHE ”Urheilulliset pelaajat jalostuvat huippupelaajaksi”
Mitä	Oma-aloitteinen monipuolinen liikunta, jalkapallon omaehtoinen pelaaminen ja innostuminen jalkapallon pelaamisesta motivoivassa ympäristössä.	Omatoiminen tavoitteellinen harjoittelu keskiössä ja laadukkaan joukkueharjoittelun määrän korostuminen.	Laadukasta joukkueharjoittelua kehittyminen, suorituskyky ja yksilön tarpeet huomioiden.
Miten	Pelaajien joustava siirtyminen harjoitteiden ja harjoitusten välillä. Joustavilla peliryhmärakenteilla kaikille tarjotaan peliaikaa sopivia vastustajia vastaan (sarjoihin ilmoittautuminen).	Omassa joukkueessa joustava siirtyminen harjoitteiden ja harjoitusten välillä. Joustavilla peliryhmärakenteilla kaikille tarjotaan peliaikaa sopivia vastustajia vastaan (sarjoihin ilmoittautuminen).	Omien tavoitteiden mukaisessa ympäristössä, jossa omien vahvuuksien kehittäminen kokonaisvaltaisesti on haastavaa ja mahdollista.
Missä	Mahdollisimman lähellä omaa kotia ja koulua, jotta suuri omaehtoinen kokonaisliikunnan ja jalkapallon harjoittelun määrä on mahdollista.	Omien tavoitteiden mukaisessa ympäristössä harjoittelu, pelaaminen ja kokonaiselämäntilanne huomioiden, tasojoukkueissa. Yhteistyö oppilaitosten kanssa tukee harjoittelun kokonaisuuttaa pelaajan, seuran ja oppilaitoksen yhteistyöllä.	Omaa jalkapalloilijana kehittymistä ja erikoistumista edistävässä ja haastavassa ympäristössä & sarjassa. Yhteistyö oppilaitosten kanssa tukee harjoittelun kokonaisuuttaa pelaajan, seuran ja oppilaitoksen yhteistyöllä.
Harjoittelun suunnittelu	**Innostavat ja intensiiviset harjoitustapahtumat!** Joukkueharjoittelun suunnittelussa korostuu pelinomaista taitoa ja urheilullisuutta kehittävä ympäristö, joka motivoi ja valmentaa pelaajia etsimään ratkaisuja. Pelaajat ovat 80% aktiivisia harjoitusten aikana. Harjoitteissa pallo mukaan aina kuin mahdollista toistojen kasvattamiseksi. (kenttäajalla ja oheisharjoittelussa esim kenttäajan ulkopuolella)	**Jaksotettu ominaisuuksia kehittävä määrätietoinen ja pitkäjänteinen harjoittelu!** Harjoittelun suunnittelussa korostuvat jaksotus ja rytmitys pelaajien ominaisuuksien kehittymisen varmistamiseksi. Vammojen ennaltaehkäisy huomioidaan osana kokonaisuutta, mutta tärkeää on uskaltaa kehittää ja harjoitella määrällisesti paljon. Pelit ovat tärkeitä, mutta eivät edellytä harjoittelun keventämistä.	**Pitkäjänteinen kehittyminen ja pelissä onnistuminen!** Harjoittelun suunnittelussa korostuvat laadukkaat ja kehittävät harjoitusviikot, jotka jalostavat urheilullisen pelaajan pelitavan ja pelipaikan erityisvaatimuksiin. Harjoittelun suunnittelussa huomioidaan keventäminen ennen sarjaotteluita.

PELAAMINEN JA HARJOITTELU

Kehitysvaihe	LAPSUUSVAIHE			NUORUUSVAIHE		ERIKOISTUMISVAIHE	
Pelimuoto	3 v 3	5 v 5	8 v 8	8 v 8	11 v 11	11 v 11	11 v 11
Pelit ja turnaukset	Kerran kuussa paljon lyhyitä pelejä (vanhempien jaksaminen huomioitu) 12x6 = 72 peliä		Joka toinen viikonloppu (ei lomakausina) paljon lyhyitä pelejä (vanhempien jaksaminen huomioitu) 16x4 = 96 peliä	Ei maksimimäärää, kunhan viikonloppuja jää myös vapaaksi. Lomat myös tärkeitä.	Ka. 1-1,5 peliä viikossa. Pitää pystyä tarvittaessa pelaamaan 2 ottelua viikossa. Ei useasti koko pelejä peräkkäisinä päivinä.	Ka. 1-1,5 peliä viikossa. Ihanne 1 peli, pitää pystyä tarvittaessa pelaamaan kaksi ottelua viikossa.	Ka. 1-1,5 peliä viikossa. Ihanne 1 peli, pitää pystyä tarvittaessa pelaamaan kaksi ottelua viikossa.
Vastustajan taso (oletetusti heikompi - tasainen - vahvempi %)	25 - 50 - 25		25 - 50 - 25	25 - 50 - 25	Sarjan mukaan	Sarjan mukaan	Sarjan mukaan
Pelipaikat	Vaihtuvat pelipaikat, vaihtuva maalivahti			Vaihtuvat pelipaikat pelikauden aikana	2-3 pelipaikkaa pelikauden aikana	2-3 pelipaikkaa pelikauden aikana	1 pelipaikka (muut vaihtoehtona)
Kokonaisliikunnan määrä	20-30h/viikko		20-30h/viikko	20-30h/viikko	20-30h/viikko	20-30h/viikko	Säännöllistä huippu-urheilijan elämää päivästä toiseen.
Ohjattu joukkue harjoittelu	1-2 x 60 min (huomioitu vanhempien jaksaminen ja harrastusten kustannukset)		2-3 x 60-90 min joukkueharjoitus sisältäen oheisharjoittelun	3-4 x 90-120 min/viikko Sisältäen joukkueharjoitus	4-x 120-150 min/viikko Yläkoulun aamuharjoittelu mukana	4-5 x 90-150min 3-4 x aamuharjoitus	Säännöllistä huippu-urheilijan elämää päivästä toiseen.
Omatoiminen jalkapalloharjoittelu	5-10 h		7-12 h	10-15 h	10 h	Kokonaisvaltainen	Kokonaisvaltainen

FYYSINEN
“Sitkeä ja urheilullinen”

Jaksotettu ominaisuuksia pitkäjänteisesti kehittävä harjoittelu tuo tuloksia.

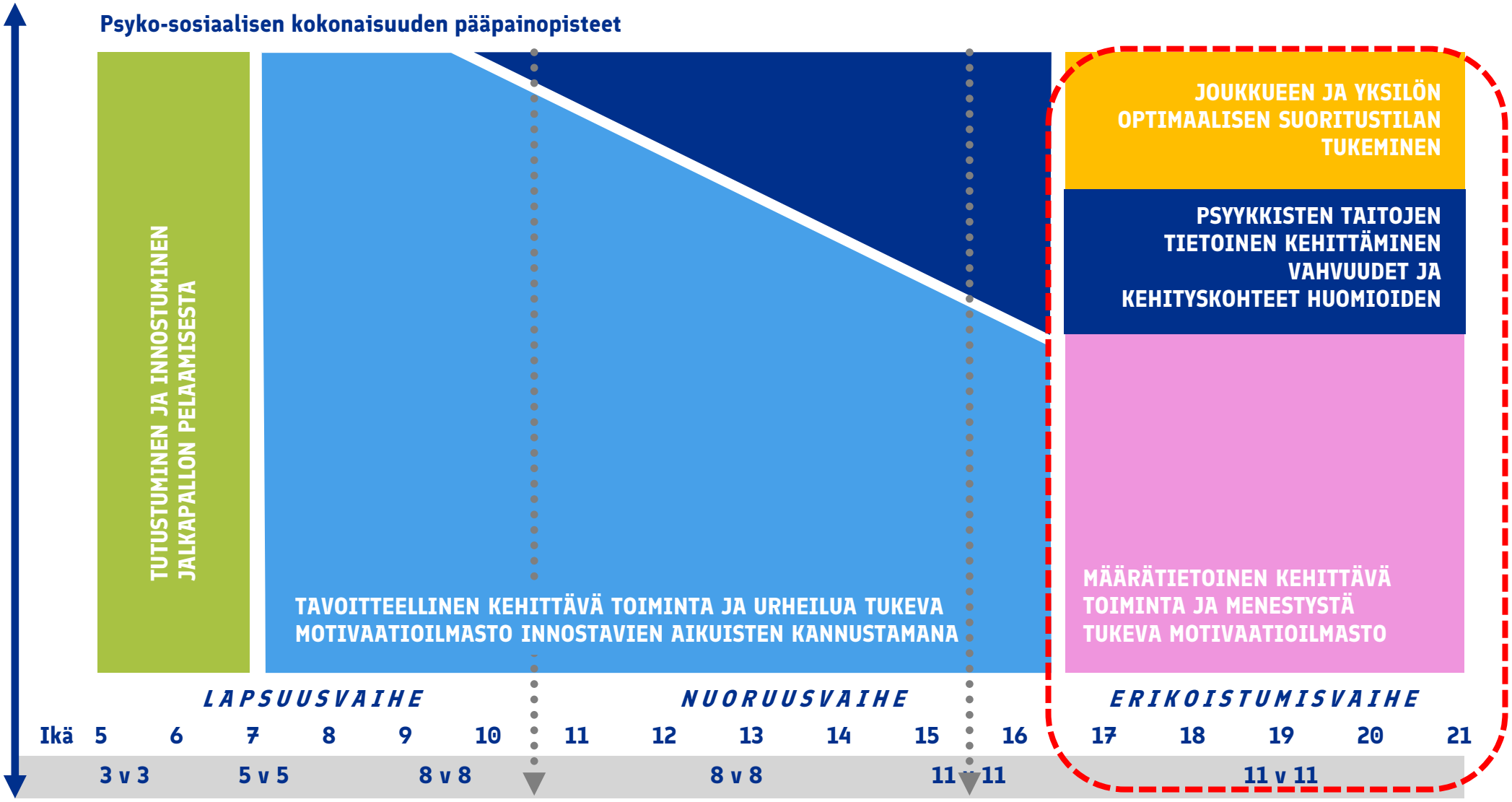
Suuri kokonaisharjoittelun määrä ja pelaajan oma vastuunkanto ominaisuuksia johdonmukaisesti kehittävästä harjoittelusta on tärkeää. Kehittymistä todennetaan tavoitteiden asettelun ja seurannan kautta 6-10 viikon jaksoissa.

Pituuskasvun huippuvaihe ajoittuu suurelle osalle pelaajista nuoruusvaiheeseen, jonka vuoksi myös vammojen ennaltaehkäisystä tulee huolehtia esimerkiksi nousujohteisen alkuverryttelyiden ja harjoituksen rytmittämisen avulla. Pelit ovat hyvä kehittymisen mittari, mutta eivät edellytä harjoittelun keventämistä (pl. turnaukset)

Tavoitteellinen oheisharjoittelu on osa joukkueen arkea jokaisessa harjoitustapahtumassa ja pelinomainen kestävyysharjoittelu alkaa korostumaan

Ominaisuus	Mitä ja miten kehitetään ?
Liikunnallisuus ja taitavuus	Liikunnallisuus ja urheilullisuus kehittyvät suurten harjoitusmäärien avulla. Kiinnitetään huomiota aiempaa enemmän pelipaikkakohtaiseen liikkumiseen ja sen kehittämiseen.
Nopeus ja ketteryys - juoksee ja liikkuu nopeammin	Nopeutta kehittäviä harjoitteita tehdään 3-4x/vko, jotka toteutetaan sekä erikseen että integroituna lajiharjoitukseen, viikkorytmi huomioiden. Maksiminopeuden harjoitteita toteutetaan vähintään kerran viikossa. (>30m)
Voima - kamppailee ja hyppää korkealle	Voimaharjoittelu on systemaattista ja sitä toteutetaan ympäri vuoden vähintään kahdesti viikossa. Tavoitteena on valmistaa pelaajat maksimivoimaharjoittelun toteuttamiselle. Kimmoisuutta kehittävää hyppyharjoittelua toteutetaan 2x/vko ja PHV:n jälkeen sen tehoa tulee systemaattisesta nostaa.
Kestävyys - sietää väsymystä	Viikkorytmi yhden pelin viikoilla sisältää vähintään kaksi erittäin kovaa harjoitusta erilaisia kenttäkokoja hyödyntäen. Harjoitusten riittävää rasittavuutta voidaan seurata kyselemällä pelaajilta koettua rasitusta (RPE)

PSYKO-SOSIAALINEN KOKONAISUUS



PSYKO-SOSIAALINEN

PÄÄTTÄVÄINEN JA TAVOITTEELLINEN PELIIN HEITTÄYTYJÄ!

Kehitysvaihe	LAPSUUSVAIHE			NUORUUSVAIHE		ERIKOISTUMISVAIHE	
Pelimuoto	3 v 3	5 v 5	8 v 8	8 v 8	11 v 11	11 v 11	11 v 11

Kehitysvaiheen pääpainopiste

- Innostuminen lajiin positiivisessa ja turvallisessa ympäristössä
- Omistajuus ja kilpailullisuus
- Vastuunottaminen omasta kehittymisestä osana kiinteää joukkuetta

Valmennustapa, vuorovaikutus ja pelaaja-valmentajasuhde vaikuttimina!

Yhteistyötaidot ja toimintakulttuuri

- Toimintakulttuuriin kasvaminen
- Kiinteän ja yhtenäisen joukkueen muodostaminen
- Menestyvän joukkueen ja voittavan toimintakulttuurin rakentaminen yhteistyön avulla

Psyykkisten taitojen tietoinen kehittäminen

- Tavoitteen asettelu
- Itsetuntemus
- Keskittyminen

Psyykkisten taitojen kehittäminen erityisesti toimintaympäristön avulla

- Itseluottamus
- Motivaatio

PSYKO-SOSIAALINEN - Päättäväinen ja tavoitteellinen peliin heittäytyjä

Pääpainopisteenä omistajuus ja kilpailullisuus

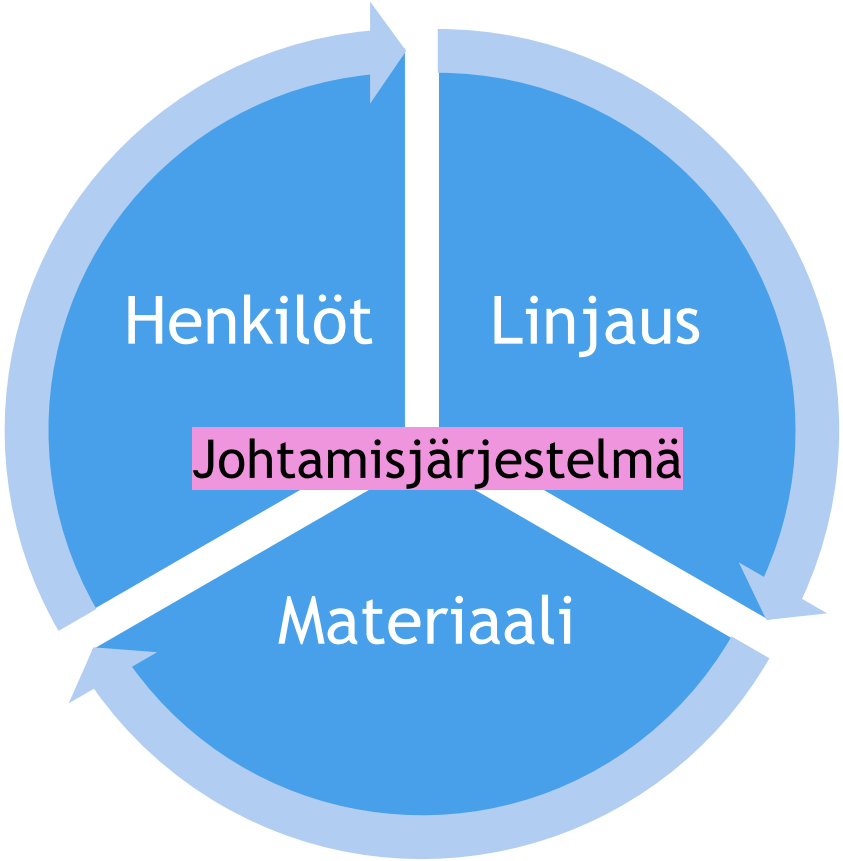
	Pelaaja	***Valmentaja***
Yhteistyötaidot ja toimintakulttuuri	Pelaaja **osaa** toimia osana ryhmää yhdessä muodostettujen arvojen, tavoitteiden ja/tai sääntöjen osalta. Pelaaja **pystyy** osallistumaan myös edellä mainittujen asioiden määrittämiseen, seurantaan ja arviointiin. Pelaaja **osaa** kannustaa ja vaatia kentällä muilta pelaajilta.	• Valmentaja **osaa** osalistaa pelaajia arvojen, tavoitteiden ja/tai sääntöjen muodostamisessa, seurantaan ja arviointiin. • Valmentaja **hallitsee** turvallisen ilmapiirin ja oikeanlaisen vaatimustason muodostamisen. • Valmentaja **osaa** opettaa pelaajat ratkomaan ongelmia ja ristiriitoja rauhanomaisesti.
Psyykkisten taitojen tietoinen kehittäminen	<u>Itsetuntemus</u> Pelaajan **osaa** tunnistaa omat vahvuutensa ja kehityskohteensa pelaajana. Pelaaja **osaa** analysoida omaa toimintaansa ja ymmärtää erilaisia syy-seuraussuhteita. Pelaaja **pystyy** ottamaan vastuuta omasta kehittymisestään valmentajan tukemana. <u>Tavoitteenasettelu</u> Pelaaja **osaa** asettaa itselleen laadukkaita tavoitteita, sekä **pystyy** seuraamaan ja arvioimaan niitä. Pelaaja **pystyy** ottamaan vastuun omasta toiminnastaan ja kehittyy toiminaan tavoitteiden mukaisesti niiden saavuttamiseksi (esim. omatoiminen harjoittelu). Pelaaja **pystyy** osallistumaan joukkueen tavoitteiden asettamiseen ja toimii niiden mukaisesti. <u>Keskittyminen</u> Pelaaja **kehittyy** suuntamaan huomionsa oleellisiin asioihin ja säilyttämään sen niissä. Pelaaja **osaa** tunnistaa, kun keskittyminen herpaantuu ja **osaa** palauttaa sen takaisin.	• Valmentaja **osaa** auttaa pelaajia analysoimaan omaa toimintaansa sekä **osaa** oivalluttaa pelaajia itse ymmärtämään erilaisia syy-seuraussuhteita. • Valmentaja **osaa** kehittää pelaajien itseohjautuvuutta ja antaa tarvittaessa tukea pelaajille. • Valmentaja **osaa** auttaa pelaajia laatimaan sekä lyhyemmän että pidemmän aikavälin laadukkaita tavoitteita • Valmentaja **osaa** auttaa pelaajia seuraamaan ja arvioimaan tavoitteita viikkotasolla • Valmentaja **osaa** ottaa pelaajat mukaan joukkueen tavoitteen asetteluun, sekä säännölliseen seurantaan ja arviointiin • Valmentaja **ymmärtää** mistä keskittyminen koostuu • Valmentaja **osaa** auttaa pelaajia tunnistamaan milloin keskittyminen herpaantuu • Valmentaja **osaa** auttaa pelaajia palauttamaan keskittyminen takaisin olennaiseen
Psyykkisten taitojen kehittäminen erityisesti toiminta-ympäristön avulla	<u>Motivaatio</u> Pelaaja **pystyy** antamaan oman parhaansa harjoituksissa sekä **ymmärtää** urheilulliset elämäntavat. Pelaaja **pystyy** heittäytymään täysillä mukaan ja nauttimaan kilpailutilanteista. Pelaaja **osaa** toimia sinnikkäästi. <u>Itseluottamus</u> Pelaaja **osaa** tunnistaa omat onnistumisensa ja vahvuudet sekä hyödyntää niitä oman itseluottamuksensa tukemisessa Pelaaja **osaa** hyödyntää omia vahvuuksiaan ja uskaltaa pelata rohkeasti epäonnistumisista huolimatta	• Valmentaja **hallitsee** palautteen antamisen sinnikkyydestä, kehittymisestä ja yrittämisestä sekä **osaa** tuoda onnistumiset/kehittyminen näkyväksi • Valmentaja **osaa** luoda kilpailutilanteita sekä positiivisesti kannustaa ja vaatia niissä • Valmentaja **osaa** luoda myönteisen ilmapiirin, jonka pelaajat kokevat turvalliseksi, mutta vaativaksi • Valmentaja **osaa** luoda harjoituksia, joihin sisältyy selkeä tavoite, sopiva haastavuus, keskittyminen, riittävät toistot ja palaute (= harjoittelu, joka kehittää pelaajia).

Valmennuslinjauksen vieminen arkeen

SUOMEN PALLOLIITTO

Seuran urheilutoiminnan suunnitteluun vaikuttavat osa-alueet

Ovatko seuran tavoitteita edistävät henkilöt osaavia (ja sitoutuneita) toteuttamaan linjauksia JA/TAI materiaalia



Miten linjaukset on johdettu seuran perustehtävästä, visiosta, strategisista tavoitteista? Ovatko päävalinnat oikeat?

Tukeeko valmennussuunnitelmat & materiaali (esim harjoitusrakenne ja avainharjoitteet/harjoituspankki) linjauksia?
Mahdollistaako olosuhteet linjausten toteuttamisen?

Täytä Padlet - työkaluun

1. Yleisiä asioita valmennuslinjaan liittyen
    1. Kokonaiskuva
    2. Mitä (mahdollisesti) hyvää kokonaisuudessa oli
    3. Mitä kokonaisuudessa pitää vielä kriittisesti pohtia

2. Millaisia valmennuslinjan käyttöönottoon olevia kokemuksia seuroissa on?