

ME OLEMME POHJANTÄHTI ✨



*Lasten ja nuorten valmennus
– osaava ja koulutettu valmentaja*

Antti Okkonen

Valmennusosaamisen kehittäjä

RoPS

10.2.2024

Sisältö

- 1. Seuran arvot ja perustehtävä*
- 2. RoPSin seurayhteisö ja
valmennusosaamisen kehittäminen*
- 3. Esimerkki Palloliiton ja RoPSin
valmennuslinjojen yhdistämisestä*
- 4. Miten varmistamme laadukkaan lasten ja
nuorten valmennuksen nyt ja
tulevaisuudessa?*

Antti Okkonen

VOK/Junioripäällikkö, 04/2021

Valmentajatausta:

- **Päävalmentajana RoPSin P2011-joukkueessa U6-U13 ikävaiheet**
- **UEFA A 01/2024, UEFA B, IVK, FVS**

Pelaajatausta:

- **OLS, MyPa, Landskrona BoIS (Ruotsi), Silkeborg IF (Tanska), RAEC Mons (Belgia), HJK, RoPS**
- **13 A-maaottelua**

Koulutustausta:

- **Ylioppilas, Kastellin urheilulukio**
- **YTM johtaminen, Lapin yliopisto 06/2021**
- **Pro gradu Palloliiton laatujärjestelmästä**

RoPS



Arvot

YHTEISÖLLISYYS

Ropsilaisuus on yhdessä olemista ja tekemistä. Kohtelemme toisiamme arvostavasti ja otamme toisemme huomioon. Sitoudumme yhteisiin tavoitteisiin ja luotamme toisiimme. Yhteisönä olemme mukana edistämässä lappilaista elinvoimaa. Olemme yhteenliittävä voima, joka ottaa uusia ropsilaisia avosylin vastaan. **Kerran ropsilainen on aina ropsilainen.**

AVOIMUUS

RoPS **kuuntelee ja osallistaa yhteisöään.** Annamme kaikille mahdollisuuden vaikuttaa yhteisiin asioihin ja arvostamme monimuotoisuutta. Toimintamme on **läpinäkyvää ja avoin viestintämme luotettavaa ja uskottavaa.** Ropsilaisuus on rehellisyyttä yhteisten haasteiden edessä.

VASTUULLISUUS

RoPS on **vastuunsa tiedostava suunnannäyttävä.** Takaamme turvallisen ja tasa-arvoisen toimintaympäristön kaikille. Otamme sosiaalisen ja ympäristövastuun vakavasti. Ropsilaisuus on vastuuta yhteisön yhteisistä varoista ja sen toiminnan jatkuvuuden turvaamisesta. Ropsilaisuus on puhdasta ja reilua peliä.

KILPAILULLISUUS

Ropsilaisuus on **tavoitteellisuutta ja voitontahtoa.** Panostamme laadukkaaseen valmennukseen ja hyviin harjoitteluolosuhteisiin. Luomme edellytykset sekä yksilö- että joukkuemenestykselle. **Ropsilaisuus on arktista sitkeyttä ja periksiantamattomuutta.**

RoPS

RoPSin perustehtävä

*”Seuran perustehtävänä on kiinnittää ihmiset lajin parissa elämänmittaiseen liikunnalliseen elämäntapaan, joka konkretisoituu laadukkaana pelaajapolkuna nappuloista edustusjoukkueisiin niin tytöissä kuin pojissa. Lisäksi seurana haluamme olla kehittämässä **koko Lapin alueen jalkapallotoimintaa.**”*

RoPSin seurayhteisö

1. Valmennusosaamisen kehittäminen

- VOK-koulutukset: FVS, IVK, UEFA C ja Jalkapallotekniikat
- Kaudesta 2021 alkaen 80-90 koulutettua valmentajaa per kausi
- Mentorointia motivoituneiden valmentajien kanssa

2. Revontuli Cup

- Jalkapallo- ja futsalturnauksia matalalla kynnyksellä ja edullisesti

3. LappiUnited-leirit ja Seurayhteisöpäivät Rovaniemellä

RoPS



Valmennusosaamisen kehittäminen

1. Valmentajakortti

- *Koulutusten keskeisen sisällön arviointi*
- *Valmentajana kehittyminen → vahvuuksien ja kehityskohteiden löytäminen*
- *Valmentajan tavoitesuuntautuneisuus, mihin hän haluaa tähdätä?*

2. Harjoittelunseurantalomake

- *Tehokas tapa jäsentää lasten ja nuorten harjoitustapahtumaa*
- *Mitä elementtejä siellä ainakin tulisi olla?*
- *Seuranta tallentuu järjestelmään ja sinne on helppo palata*
- *RoPSissa kaudella 2024 seuranta laajennetaan nappuloihin ja 14–18-vuotiaiden joukkueisiin*
- *<https://fapelisuoritus.azurewebsites.net/>*

3. Laukaisutilastointi

- *Huuhkaja- ja Helmaripolun joukkueille pakollinen*
- *Pelin tarkempi analysoiminen → miten pääsemme datasta tietoon?*

Valmennusosaamisen kehittäminen RoPS seurayhteisö

Valmentaja: Puhelin: email: PalloID	Startti			Ikävaihe	Ikävaihe	UEFA C			UEFA C			
	1=ei toteudu	2=toteutuu heikosti	3=toteutuu satunnaisesti	4=toteutuu hyvin	Arviointi pvm	Arviointi 1-5				Arviointi pvä. ja nro.arviointi 0-5		
Arviointikriteerit		pvm	pvm		pvm?	pvm?				pvm?	pvm?	pvm?
Suunnittelu ja organisointi		*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****
Harjoituksissa on vähintään 70% liikettä Harjoituksissa tulee palloa kosketuksia Osoa valmentaja suunnitella pelinomaisia harjoituksia Suunnitelma oli selkeästi kirjattu ja hyödynnetty												
Joukkueen toimintatavat ja ilmapiirin luominen		*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****
Valmentaja saa pelaajat innostumaan? Onko harjoitus fyysisesti ja henkisesti turvallinen? Huomioiko valmentaja onnistumisia ja rohkaisee sinnikkyteen? Valmentaja antaa pelaajille vaikuttamisen mahdollisuuksia												
Valmentaminen - "Kuinka valmennan taidot"		*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****
Harjoitteet käynnistyvät nopeasti Pelaajat ymmärtävät ohjeet ja säännöt Valmentaja havaitsee teeman mukaisia suorituksia harjoitteista?												
Valmentaminen - Fyysinen		*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****
Harjoitus sisältää vauhdin ja intensiteetin vaihteita Harjoituksissa tulee nopeutta tai nopeustaitavautta vaativia suorituksia Kuormittaako harjoitus monipuolisesti kehoa?												
Teknis/Taktinen		*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****
Harjoitteet ovat vauhdikkaita ja pelinomaisia Valmentaja löytää keinoja pelaajien teknis/taktisten taitojen opettamisessa (kysymyksillä)												
Kriteeri 10. (esim.seuran oma nosto)		*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****
Kriteeri 11.(esim.seuran oma nosto)		*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****
Kehityskeskustelut												
Tavoite valmentajana												
Vahvuudet												
Kehityskohteet												
Keinot kehittämiseksi												

Kehityskeskustelut

Tavoite valmentajana

Vahvuudet

Kehityskohteet

Keinot kehittymiseksi

Valmennusosaamisen kehittäminen

1. Valmentajakortti

- *Koulutusten keskeisen sisällön arviointi*
- *Valmentajana kehittyminen → vahvuuksien ja kehityskohteiden löytäminen*
- *Valmentajan tavoitesuuntautuneisuus, mihin hän haluaa tähdätä?*

2. Harjoittelunseurantalomake

- *Tehokas tapa jäsentää lasten ja nuorten harjoitustapahtumaa*
- *Mitä elementtejä siellä ainakin tulisi olla?*
- *Seuranta tallentuu järjestelmään ja sinne on helppo palata*
- *RoPSissa kaudella 2024 seuranta laajennetaan nappuloihin ja 14–18-vuotiaiden joukkueisiin*
- *<https://fapelisuoritus.azurewebsites.net/>*

3. Laukaisutilastointi

- *Huuhkaja- ja Helmaripolun joukkueille pakollinen*
- *Pelin tarkempi analysoiminen → miten pääsemme datasta tietoon?*

NUORUUSVAIHE (12-15 v.)

1) Valmennuksen toiminta on innostavaa *

**Valmentajien vuorovaikutus on aktiivista ja kannustavaa.*

**Palautteenanto on oppimista tukevaa, laadultaan sekä vahvistavaa että korjaavaa.*

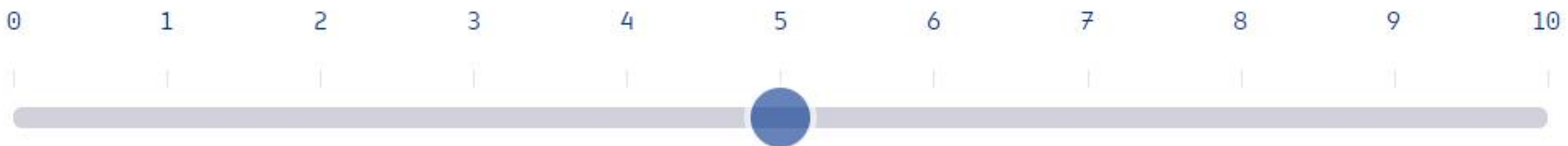
**Valmentajat huomioivat kaikki lapset tapahtuman aikana.*

**Valmentajien sanallinen ja sanaton viestintä on motivoivaa pelaajien kehitys- ja kasvuvaiheen mukaisesti.*

**Valmentajat osaavat mukauttaa käyttäytymistään tilanteen vaatimalla tavalla.*

ei lainkaan innostava

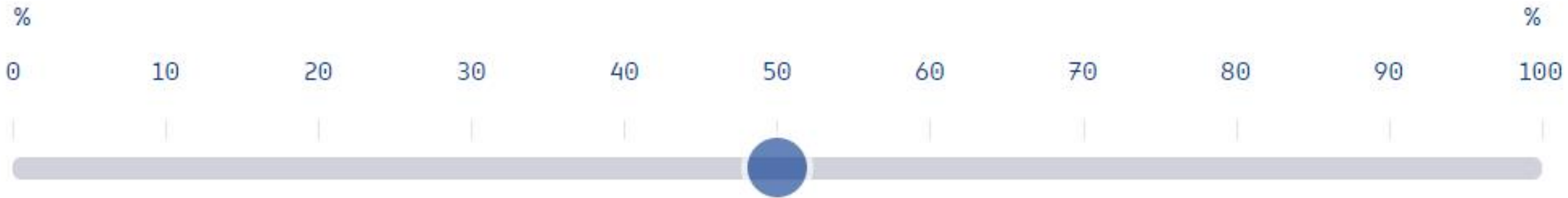
erittäin innostavaa



1.1 Täsmennä lyhyesti yllä olevaa arviointia (100 merkkiä käytössä):

2) Lapset ovat harjoitusajasta liikkeessä? *

Aktiivinen lajinomainen liikkuminen. Harjoitteiden sisällä ja siirtymissä ei ole tarpeetonta odottelua. Harjoitteet mahdollistavat kaikkien liikkumisen. Liikkumisen määrää mitataan kellolla.



2.1. Täsmennä lyhyesti yllä olevaa arviointia (100 merkkiä käytössä):

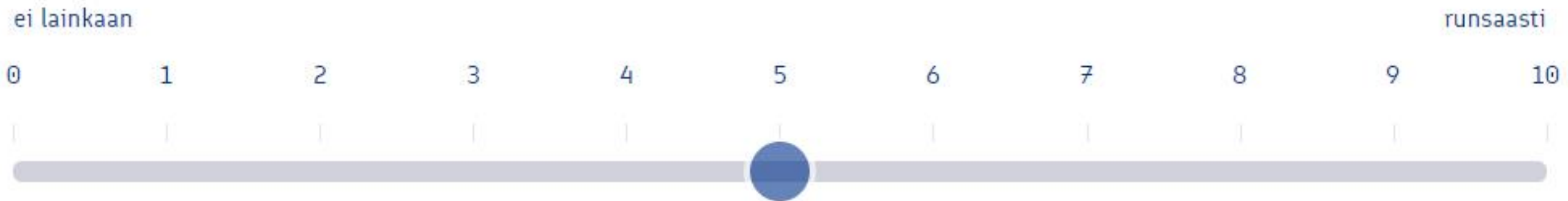
3) Toistojen määrä, pallokosketukset *

Harjoitteet mahdollistavat jokaiselle aktiivista toimintaa pallon kanssa. Lasketaan pelaajien keskimääräinen pallokosketusten määrä harjoituksen aikana.



4) Toistojen määrä, tavoiteltujen teknis-taktisten toimintojen määrä *

Harjoitteet mahdollistavat jokaiselle tavoitteen mukaisia toistoja. Lasketaan pelaajien keskimääräinen tavoitteen mukaisten teknis-taktisten toimintojen määrä harjoituksen aikana.



4.1. Täsmennä lyhyesti yllä olevaa arviointia (100 merkkiä käytössä):

5) Pelaajien toiminta on pelin vaatimusten mukaisesti täysivauhtista *

**Nuoret toimivat rohkeasti kaikissa pelin vaiheissa.*

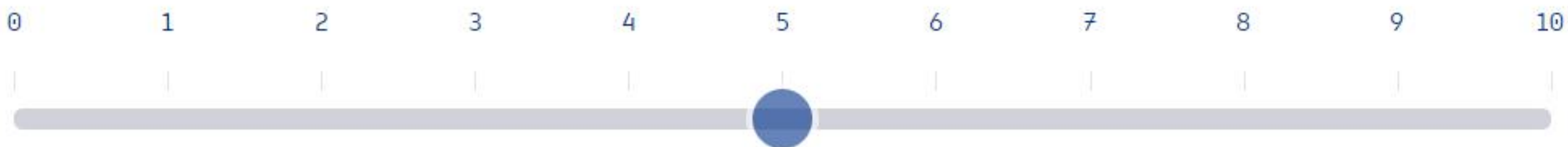
**Nuoret kamppailevat ja haluavat aktiivisesti riistää pallon usean pelaajan yhteistoimintana.*

**Nuoret ovat aktiivisia sekä pallollisessa että pallottomassa toiminnassa kehitysvaiheen mukaisesti. Erityisesti arvioidaan kykyä tunnistaa etenemismahdollisuudet, rohkeutta edetä syöttämällä tai kuljettamalla sekä pallottomien pelaajien aloitteellisuutta liikkua pelattavaksi.*

6) Toteutuuko harjoituksessa seuran oma tavoite *

ei lainkaan

erinomaisesti



6.1. Täsmennä lyhyesti yllä olevaa arviointia (100 merkkiä käytössä):

EDELLINEN

LÄHETÄ VASTAUKSET

Valmennusosaamisen kehittäminen

1. Valmentajakortti

- *Koulutusten keskeisen sisällön arviointi*
- *Valmentajana kehittyminen → vahvuuksien ja kehityskohteiden löytäminen*
- *Valmentajan tavoitesuuntautuneisuus, mihin hän haluaa tähdätä?*

2. Harjoittelunseurantalomake

- *Tehokas tapa jäsentää lasten ja nuorten harjoitustapahtumaa*
- *Mitä elementtejä siellä ainakin tulisi olla?*
- *Seuranta tallentuu järjestelmään ja sinne on helppo palata*
- *RoPSissa kaudella 2024 seuranta laajennetaan nappuloihin ja 14–18-vuotiaiden joukkueisiin*
- *<https://fapelisuoritus.azurewebsites.net/>*

3. Laukaisutilastointi

- *Huuhkaja- ja Helmaripolun joukkueille pakollinen*
- *Pelin tarkempi analysoiminen → miten pääsemme datasta tietoon?*

Miten keräämme dataa?

Miten siitä syntyy tietoa?

Mitä on tieto?

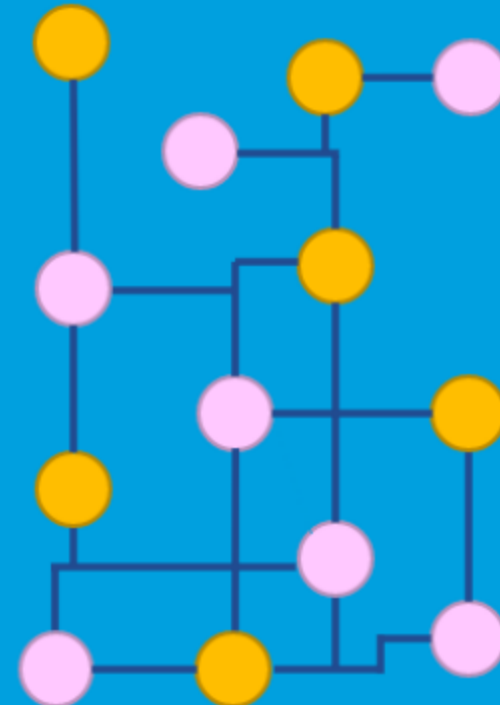
DATA



INFORMAATIO



TIETO



Käyttökoulutus
havainnointilomakkeeseen:
https://palloliitto.fi-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/markus_paananen_palloliitto_fi/Eef79IXRTpJNIIa44CiPC7kBw828H8cE8TBdrkpAY1SqQQ?e=ehH8FL

Harjoittelun havainnointilomake:
<https://my.surveypal.com/Havainnointilomakkeet&display=RoPS>

Harjoitteluseuranta:
[Palloliitto.fi/pelisuoritus](https://palloliitto.fi/pelisuoritus)

← Palaa etusivulle

Ikäluokka	Seura	Joukkue
Kaikki	Kaikki	Kaikki
Kehonosa	Lopputulema	Sarjanimi
Kaikki	Kaikki	Kaikki
Ottelu	Lopputulos	Kotiottelu
Kaikki	<input checked="" type="checkbox"/> Ei maalia <input checked="" type="checkbox"/> Maali	<input checked="" type="checkbox"/> Koti <input checked="" type="checkbox"/> Vieras

laukaukset
2532

xG
548,84

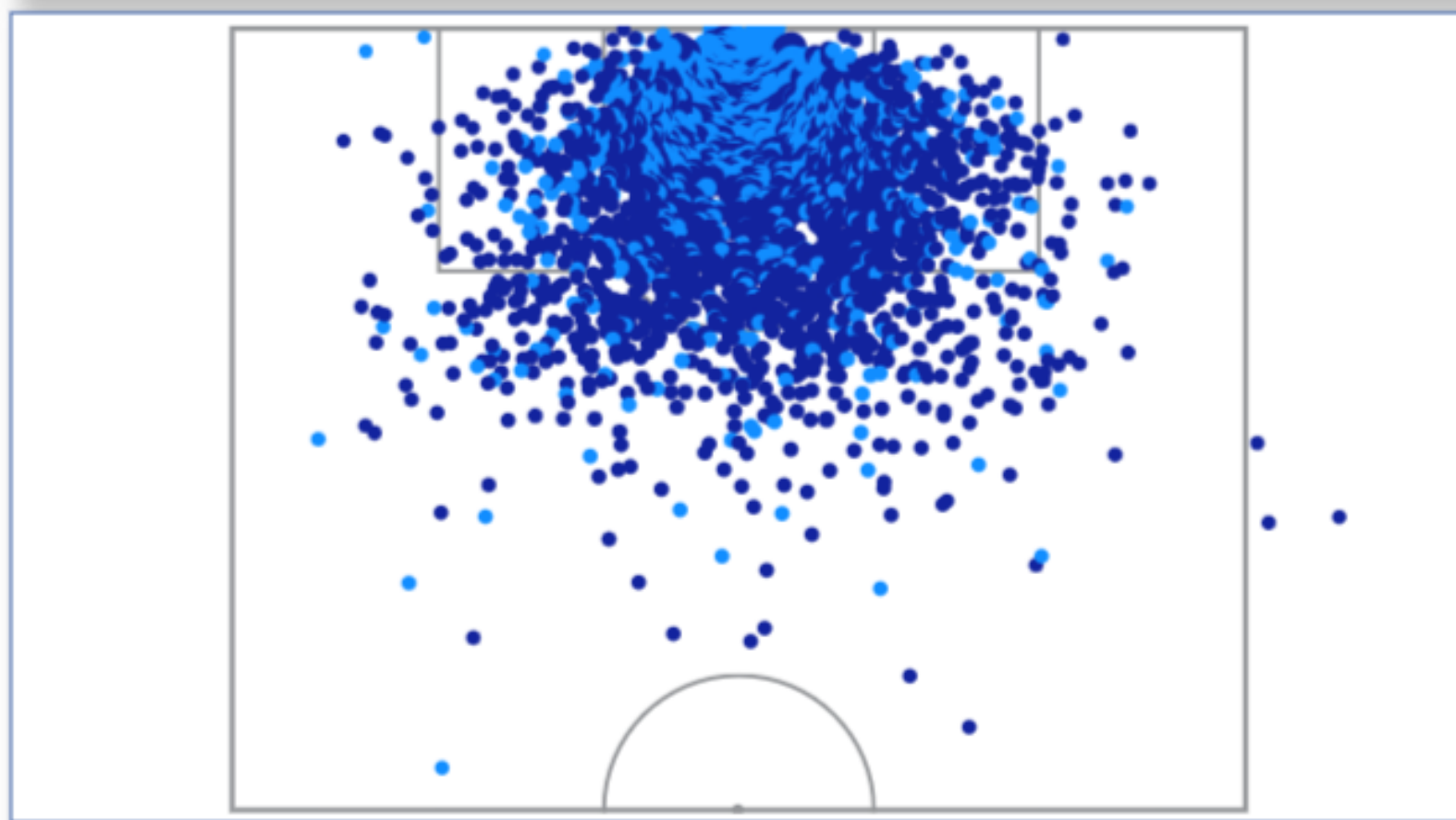
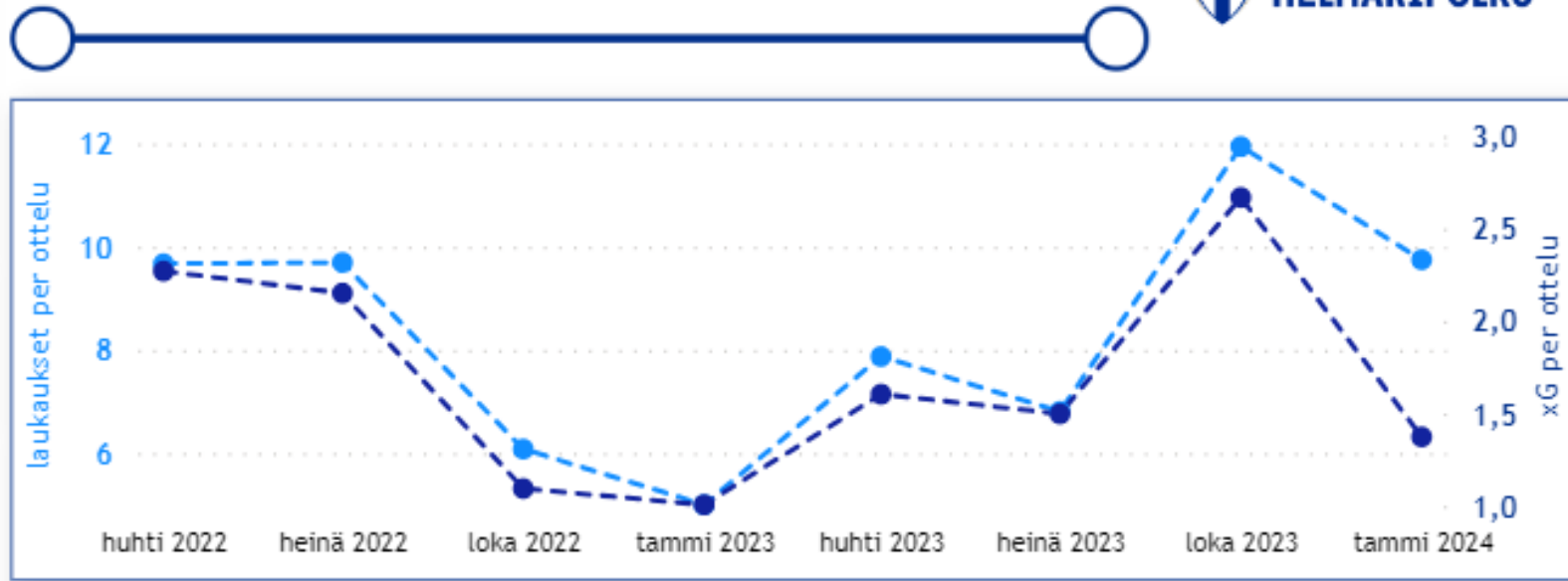
Maalit
772

Ottelumäärä
309

Joukkue	Pelaaja	Laukaukset	Maaliodottama
RoPS	Aaltonen Lotte	1	0,20
RoPS/Valkoinen	Aaltonen Lotte	6	0,99
RoPS	Aho Paulus	3	0,42
RoPS/Sininen	Aho Paulus	2	0,36
RoPS/-11	Ahola Arttu	1	0,09
RoPS/Valkoinen	Ahola Arttu	3	0,76
RoPS	Akujärvi Ronja	10	0,97
RoPS	Alavahtola Jesse	10	1,68
RoPS	Arola Elsa	3	0,55
RoPS	Autto Juho	1	0,13
Yhteensä		2532	548,84

Joukkue	Laukaukset	Vastustaja laukaukset	Tehdyt maalit	Päästetyt maalit	xG	Vastustaja xG
Lappi United/YJ	3	2	3	2	0,66	0,32
RoPS	1525	1349	454	510	316,17	278,52
RoPS/-11	112	73	58	28	31,82	19,89
RoPS/-12	33	50	8	25	6,51	14,88
RoPS/Sininen	169	171	45	77	31,54	34,45
RoPS/Valkoinen	690	405	204	147	162,15	109,23
Yhteensä	2532	2050	772	789	548,84	457,29

1.1.2021 5.2.2024



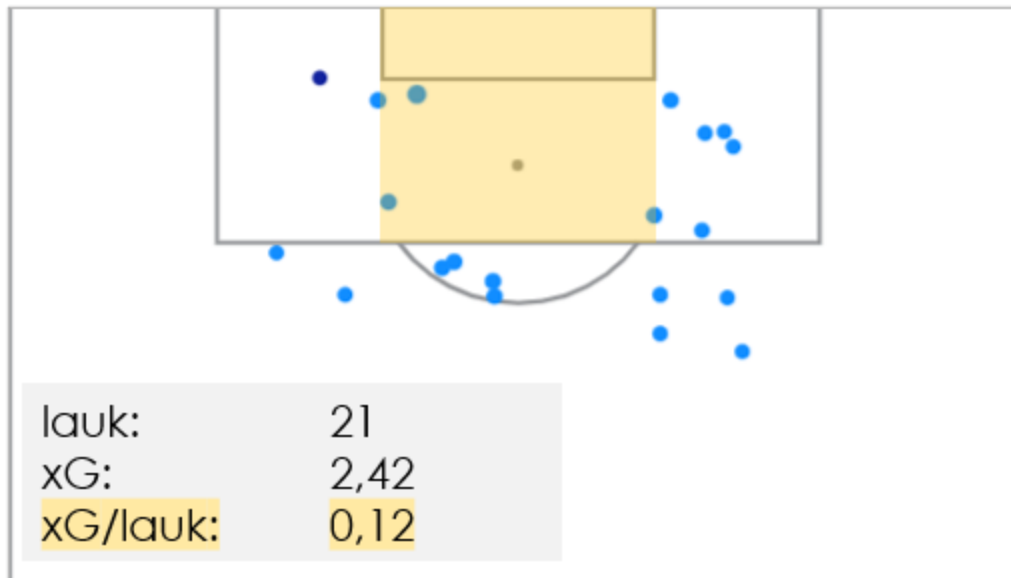
Näytä:
 Omat laukaukset
 Vastustajan laukaukset

Laukauspaikka:
 Sisällä
 Ulkopuolella

Laukaisutilastointi harjoittelun ohjauksen apuna

Case: RoPS P09 (Kausi 2023: C14)

Kevät 2023 (kuvassa 3:n ottelun data)



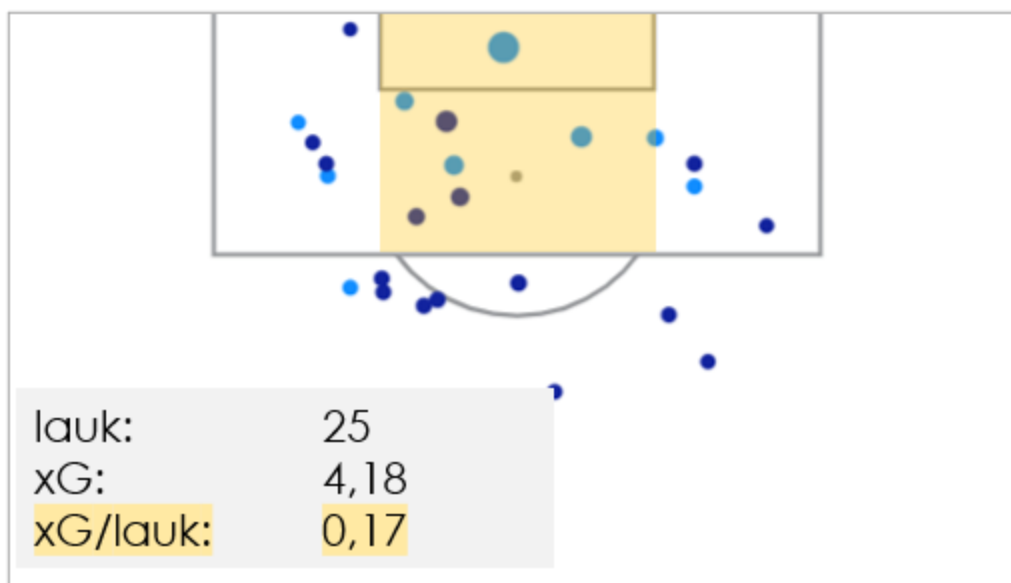
- Paljon pienen xG:n ratkaisuyrityksiä
- Hyvin vähän suorituksia Golden Zonelta
- Laadullisessa analyysissä (videot) todettiin maalintekoalueelle liikkumisessa puutteita



- Harjoitteluun lisättiin maalintekoalueen pelejä
- Niissä fokusoiduttiin erityisesti maalintekoalueelle liikkumisen periaatteisiin



Kesä 2023 (kuvassa 3:n ottelun data)



- Maalintekotilanteita kyettiin luomaan paremmille maalintekoalueille
- Tämä oli todettavissa sekä xG-datan että laadullisen analyysin (maalintekoalueelle liikkumisen laatu) perusteella

Palloliiton ja RoPSin valmennuslinjojen yhdistäminen

1. Valmennuslinjojen yhdistäminen U7–U12 osaamis- ja tavoitekortteihin

- Tavoitteena tiivistää ydinsisältö yhdelle PowerPoint-dialle per ikäluokka*
- Jaottelu: hyökkäyspelaamisen-, puolustuspelaamisen ja joukkuepelaamisen periaatteiden mukaan*
- Ikäluokkakokohtaiset painopistealueet teknis-taktisesta sisällöstä*
- H&H polun KV analyysin perusteella viimeistely on otettu yhdeksi painopistealueeksi*
- Microsoft Teams seuran yhteinen alusta*

2. Palloliiton valmennuslinja tukena ja asioiden syventäjänä

- Palloliiton valmennuslinja antaa paljon lisätietoa esim. fyysiseen- ja psykososiaaliseen valmentamiseen lapsuus- ja nuoruusvaiheessa*
- Esimerkiksi harjoittelussa kokonaisliikuntamäärän kautta spesifiin lajiharjoitteluun*
- Valmentajuus: lapsuusvaiheessa tärkeää sytyttää innostus ja rakkaus lajia kohtaan. Nuoruusvaiheessa puolestaan varmistetaan jalkapalloilijan hyvä arki, itsenäistyminen ja kasvu yhdessä innostavien aikuisten kanssa.*

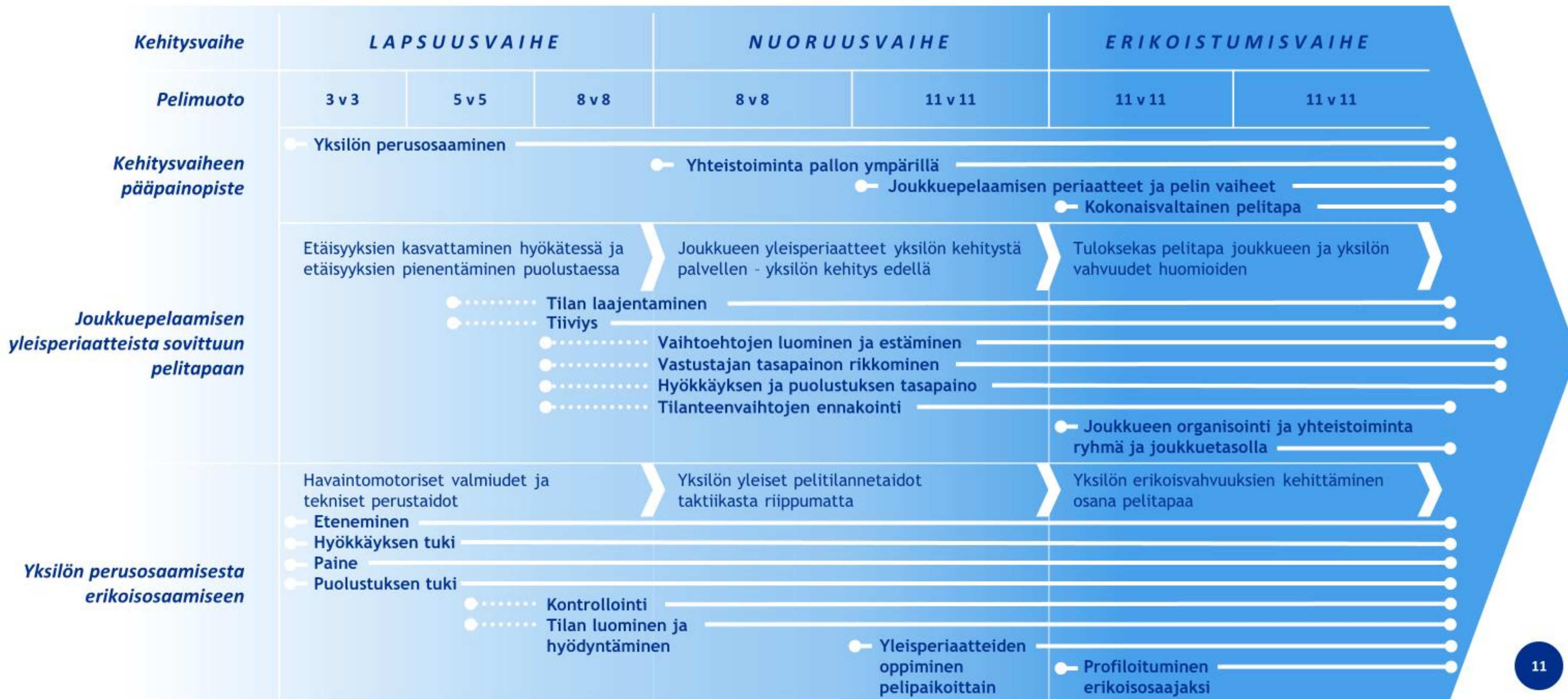
RoPS –PELITAVAN PERIAATTEET

HYÖKKÄÄMINEN		TILANTEENVAIHTO+		TILANTEENVAIHTO-		PUOLUSTAMINEN	
Luo ylivoima (laadullinen/numeraalinen)				Vältä alivoimaa (laadullinen/numeraalinen)			
PERUSPELAAMINEN				PERUSPELAAMINEN			
Tuki Eteneminen Syvyys / leveys Tilan maksimointi Kenttätasapaino				Paine Tuki Varmistus Tilan pienentäminen Kenttätasapaino			
PELITAPA				PELITAPA			
Pallonhallinta Avaaminen Rakentelu Murtautuminen Viimeistely		Vastahyökkäys Organisointi ja muoto		Välitön prässä Organisointi ja muoto		Riistäminen Prässi Keskialueen puolustaminen Puolustusalueen puolustaminen Maalin puolustaminen	



TEKNIS-TAKTINEN

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



U7 OSAAMIS- JA TAVOITEKORTTI

HYÖKKÄYSPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET

Eteneminen	Tuki	Viimeistely
<u>KULJETTAMINEN</u> <ul style="list-style-type: none"> Pyri hyödyntämään etu kuljettamalla kohti tyhjää tilaa. (katse ylhäällä) Kuljeta ohittaaksesi <u>OHITTAMINEN</u> <ul style="list-style-type: none"> Ohita puolustaja rytminmuutoksella <u>1.KOSKETUS</u> <ul style="list-style-type: none"> Uskalla ottaa pallo haltuun <u>SUOJAAMINEN</u> <ul style="list-style-type: none"> Pyri saamaan kroppasi pallon ja vastustajan väliin 	<u>PELATTAVAKSI LIIKKUMINEN</u> <ul style="list-style-type: none"> Liiku tyhjiin tilaan, jossa ei muita kanssapelaajia tai vastustajia. 	<u>OMASTA KULJETUKSESTA</u> <ul style="list-style-type: none"> Viimeistelyn valinta suhteessa maalivahdin sijoittumiseen. (tyhjä kulma)

PUOLUSTUSPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET

Paine
<u>Paine</u> <ul style="list-style-type: none"> Jos menetät pallon, välitön nopea paine ja riisto <u>Sijoittuminen</u> <ul style="list-style-type: none"> Sijoitu pallon ja maalin väliin. <u>Riistäminen</u> <ul style="list-style-type: none"> Pyri riistämään pallo pois vastustajalta (tila ja aika pois) – rohkaistaan paineistamaan ja tarvittaessa taklaamaan vastustajaa!

JOUKKUEPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET

Puolustaminen	Hyökkääminen
Kaikki hyökkäävät ja puolustavat	Kaikki hyökkäävät ja puolustavat

Tekninen

Painopisteet:	Konkreettinen tavoite:
- Kuljettaminen - 1.kosketus - Syöttäminen	- pallon kontrollointi maassa (parempi jalka) - suuntaaminen, jalan eri osat (parempi jalka) - eri potkutekniikoiden alkeet

Taktinen

Painopisteet:	Konkreettinen tavoite:	Konkreettiset menetelmät:
-1v1 (sekä hyökkäys- että puolustusuuntaan)	- pelaaja uskaltaa haastaa/ohittaa vastustajan - pelaaja haluaa riistää pallon vastustajalta -pelaaja alkaa ymmärtämään, syötäkö vai kuljetanko?	-leikkeinä -kisoina / kilpailuina -peleinä

Psyykinen

Painopisteet:	Konkreettinen tavoite:
-rakastuminen lajiin - Team -pelaaja (katso tarkemmin valmennuslinjan osa 2)	- Positiivisen ja vahvistavan palautteen määrä vähintään 2/3 kaikesta palautteesta - Valmennuksen korostettava ryhmää ja sosiaalista ympäristöä (joukkuetta)

Fyysinen

Painopisteet:	Konkreettinen tavoite:	Konkreettiset menetelmät:
-nopeus -taitavuus	- nopeutta harjoitetaan jokaisessa viikon harjoituksessa koko vuoden ajan - valittua taitavuuden osa-alueita (ketteryys, koordinaatio, liikkuvuus, tasapaino liikkeessä, rytmi, reaktiokyky) harjoitetaan jokaisessa viikon harjoituksessa koko vuoden ajan	-leikkeinä / tempuratoina -kisoina / kilpailuina / viesteinä -peleinä

U8 OSAAMIS- JA TAVOITEKORTTI

HYÖKKÄYSPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET				PUOLUSTUSPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET		JOUKKUEPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET	
Eteneminen	Tuki	Syvyys/Leveys	Viimeistely	Paine	Tuki	Puolustaminen	Hyökkääminen
<u>KULJETTAMINEN</u> <ul style="list-style-type: none"> Havainnoi ympäristöä kuljetuksen aikana Ohitustilanteissa pyri kuljettamaan vastustajan juoksulinjalle, säilyttääksesi edun <u>SYÖTTÄMINEN</u> <ul style="list-style-type: none"> Pyri syöttämään paremmassa asemassa olevalle pelaajalle. Huomioi ajoitus <u>1.KOSKETUS</u> <ul style="list-style-type: none"> 1. kosketuksen suuntaaminen tyhjiin tilaan pois päin vastustajasta <u>SUOJAAMINEN</u> <ul style="list-style-type: none"> Pidä pallo mahdollisimman kaukana vastustajasta hyödyntämällä koko vartaloa, kauempana olevaa jalkaa ja käsiä. 	<u>PELATTAVAKSI LIIKKUMINEN</u> <ul style="list-style-type: none"> Liiku pois vastustajan takaa niin, että syöttölinja on auki <u>SIJOITTUMINEN</u> <ul style="list-style-type: none"> Pyri diagonaaliseen sijoittumiseen syöttöhetkellä 	<u>LEVEYS</u> <ul style="list-style-type: none"> Tarjoa syöttövaihtoehtoa leveyteen <u>SYVYYS</u> <ul style="list-style-type: none"> Tarjoa syöttövaihtoehtoa syvyyteen 	<u>SYÖTÖSTÄ LAIDALTA</u> <ul style="list-style-type: none"> Liiku pallottomana kohti maalia Hyökkää palloon 	<u>SIJOITTUMINEN</u> <ul style="list-style-type: none"> Pienennä nopeasti etäisyyttä pallolliseen pelaajaan <u>RIISTÄMINEN</u> <ul style="list-style-type: none"> Jos sinut ohitetaan, jatka puolustamista 	<u>SIJOITTUMINEN</u> <ul style="list-style-type: none"> Pyri sijoittumaan pallon ja maalin väliin 1. puolustajan taakse. 	<u>TIIVIYS</u> <p>Joukkue haluaa pallon nopeasti itselleen ja joukkue osaa pienentää etäisyyksiä toisiinsa puolustaessa</p> <p>Pelaajat opettelevat kahden pelaajan yhteistoimintaa puolustettaessa</p>	<u>TILAN LAAJENTAMINEN</u> <p>Pelaajat oppivat joukkueena kasvattamaan etäisyyksiä, jotta pallolliselle pelaajalle saadaan tilaa edetä ja pallottomalle mahdollisuus vastaanottaa pallo</p> <p>Pelaajat opettelevat kahden pelaajan yhteistoimintaa hyökätessä</p>

Tekninen			Taktinen		
Painopisteet:	Konkreettinen tavoite:	Konkreettiset menetelmät:	Painopisteet:	Konkreettinen tavoite:	Konkreettiset menetelmät:
<ul style="list-style-type: none"> Kuljettaminen 1.kosketus Syöttäminen 	<ul style="list-style-type: none"> pallon kontrollointi maassa (parempi jalka) suuntaaminen, jalan eri osat (parempi jalka) eri potkutekniikoiden alkeet, myös ilmasta tulevaan palloon tempon vaihteluiden hallinta em. osa-alueilla Milloin, miksi, minne ja miten vastauksia 1v1 (tekninen suoritus sekä puol. että hyök) 	<ul style="list-style-type: none"> -leikkeinä -kisoina / kilpailuina -peleinä 	<ul style="list-style-type: none"> -1v1 -2v1, 1v2 (sekä hyökkäys- että puolustus-suuntaan) -3v3 	<ul style="list-style-type: none"> pelaaja uskaltaa haastaa/ohittaa vastustajan pelaaja haluaa riistää pallon vastustajalta pelaaja alkaa ymmärtämään, syötänkö vai kuljetanko? pelaaja etsii aktiivisesti keinoja luoda 1v1 tilanteesta 2v1 tilanne pelaaja etsii aktiivisesti keinoja luoda 1v2 tilanteesta 1v1 tilanne 	<ul style="list-style-type: none"> -leikkeinä -kisoina / kilpailuina -peleinä

Psyykinen			Fyysinen		
Painopisteet:	Konkreettinen tavoite:	Konkreettiset menetelmät:	Painopisteet:	Konkreettinen tavoite:	Konkreettiset menetelmät:
<ul style="list-style-type: none"> -sisäinen palo -Team -pelaaja (katso tarkemmin valmennuslinjan osa 2) 	<ul style="list-style-type: none"> pelaajat tulevat mielellään harjoituksiin ilman vaatimista tai pakottamista pelaajat ovat paikalla ajoissa ja valmiina (varusteet kunnossa) Pelaajat harjoittelevat paljon omatoimisesti ilman ohjeita, vaatimista tai pakottamista 	<ul style="list-style-type: none"> paljon palautetta myös korjaavaa ja ohjaavaa palautetta palautteen oltava sekä välitöntä että dokumentoitua Voittava Mieli-työkirjan tehtävät ja niiden systemaattinen läpikäyminen 	<ul style="list-style-type: none"> -nopeus -taitavuus 	<ul style="list-style-type: none"> nopeutta harjoitetaan jokaisessa viikon harjoituksessa koko vuoden ajan valittua taitavuuden osa-alueita (ketteryys, koordinaatio, liikkuvuus, tasapaino liikkeessä, rytmi, reaktiokyky) harjoitetaan jokaisessa viikon harjoituksessa koko vuoden ajan 	<ul style="list-style-type: none"> -leikkeinä / temppuratoina -kisoina / kilpailuina / viesteinä -peleinä

U9 OSAAMIS- JA TAVOITEKORTTI

HYÖKKÄYSPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET				PUOLUSTUSPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET		JOUKKUEPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET					
Eteneminen	Tuki	Syvyys/Leveys	Viimeistely	Paine	Tuki	Puolustaminen	Hyökkääminen				
<p>KULJETTAMINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> Vaihtelee kosketuspituuksia tilan mukaan (lyhyt vai pitkä kosketus) <p>SYÖTTÄMINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> Pyri ohittamaan vastustaja seinäsyötöllä <p>OHITTAMINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> Pyri tunnistamaan missä on tyhjä tila lähimmän puolustajan takana <p>SUOJAAMINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> Käytä käsivarsia, jotta tiedät, missä lähimmät vastustajat liikkuvat 	<p>SIJOITTUMINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> Optimoi etäisyys pallolliseen pelaajaan, jotta syöttäminen on mahdollista ja peliä edistävää 	<p>SYVYYS</p> <ul style="list-style-type: none"> Pyri liikkumaan lähimmän pallollista puolustavan pelaajan näkökentän ulkopuolella. 	<p>OMASTA KULJETUKSESTA</p> <ul style="list-style-type: none"> Pyri viimeistelemaan kovana ja matalana lähietäisyydeltä Tunnista onko maalivahti reilusti vastassa vai lähellä maaliviivaa → onko paras tapa viimeistellä kiertämällä maalivahti vai syöttämällä hänen ohitseen 	<p>RIISTÄMINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> Pyri riistoon, jos vastustaja ottaa huonon/ liian pitkän kosketuksen tai pallo ei ole vastustajan hallussa 	<p>SIJOITTUMINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> Puolustajan kolmio! → puolustaja toimi suhteessa palloon ja omaan vastustajaan <p>VARTIOIMINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> Tunnista vaarallisin vastustaja. Erityisesti oman maalin lähellä 	<p>TIIVIYS</p> <p>Joukkue haluaa pallon nopeasti itselleen ja joukkue osaa pienentää etäisyyksiä toisiinsa puolustaessa</p> <p>Pelaajat opettelevat kahden pelaajan yhteistoimintaa puolustettaessa</p>	<p>TILAN LAAJENTAMINEN</p> <p>Pelaajat oppivat joukkueena kasvattamaan etäisyyksiä, jotta pallolliselle pelaajalle saadaan tilaa edetä ja pallottomalle mahdollisuus vastaanottaa pallo</p> <p>Pelaajat opettelevat kahden pelaajan yhteistoimintaa hyökätessä</p>				
Tekninen				Taktinen							
<p>Painopisteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> kuljettaminen 1.kosketus syöttäminen laukaus 		<p>Konkreettinen tavoite:</p> <ul style="list-style-type: none"> sisäsyryjä, nilkka, myös ilmasta tuleva pallo milloin, miksi, minne ja miten, tempo potkutekniikan vakiinnuttaminen 1v1 tilanteiden harjoitusvariaatiot 		<p>Konkreettiset menetelmät:</p> <ul style="list-style-type: none"> peleinä joissa aina suunta pelikeskeiset mallit painotuksena, mutta myös drilliharjoituksia käytetään 		<p>Painopisteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> -1v1 -2v1, 1v2 → hyökkäys- ja puolustussuunnat -3v3 		<p>Konkreettinen tavoite:</p> <ul style="list-style-type: none"> pelaaja uskaltaa haastaa/ohittaa vastustajan pelaaja haluaa riistää pallon vastustajalta pelaaja ymmärtää kansapelaajien tuomat variaatiot syötänkö vai kuljetanko? 		<p>Konkreettiset menetelmät:</p> <ul style="list-style-type: none"> peleinä, joissa aina suunta teemoina ottelutapahtumissa videomateriaalista todentaminen 	
Psyykinen				Fyysinen							
<p>Painopisteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> sisäinen palo Keskittyminen Team -pelaaja (katso tarkemmin valmennuslinjan osa 2) 		<p>Konkreettinen tavoite:</p> <ul style="list-style-type: none"> tekee töitä loppuun saakka sekä toteuttaa ohjeistusta osaamisen ja parhaan kykynsä mukaan on aina ajoissa paikalla oikeassa varustuksessa 		<p>Konkreettiset menetelmät:</p> <ul style="list-style-type: none"> paljon palautetta myös korjaavaa ja ohjaavaa palautetta palautteen oltava sekä välitöntä että dokumentoitua 		<p>Painopisteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> nopeus taitavuus yleistaitavuus 		<p>Konkreettinen tavoite:</p> <ul style="list-style-type: none"> nopeutta harjoitetaan jokaisessa viikon harjoituksessa koko vuoden ajan reaktio- ja juoksunopeus → aina alkuverkassa, yleistaitavuus kehonhallinnan harjoitteissa → kamppailu, käsilläseisonta, kuperkeikka 		<p>Konkreettiset menetelmät:</p> <ul style="list-style-type: none"> alkuverryttelyissä ja oheisharjoittelussa kisoina/ kilpailuina/ viesteinä 	

U10 OSAAMIS- JA TAVOITEKORTTI

HYÖKKÄYSPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET				PUOLUSTUSPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET		JOUKKUEPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET	
Eteneminen	Tuki	Syvyys/Leveys	Viimeistely	Paine	Tuki	Puolustaminen	Hyökkääminen
<p>KULJETTAMINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> Pelaajalla monipuolinen kyky kuljettaa molemmilla jaloilla kovassa vauhdissa <p>SYÖTTÄMINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> Pyri löytämään linjoja ohittavia syöttöjä <p>OHITTAMINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> Pyri luomaan kuljetuksen suuntauksella tilaa itsellesi Tunnista tila mihin puolustajalla on vaikea päästä <p>SUOJAAMINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> Tee tilaa itsellesi työntämällä aluksi vastustajaa pois päin tilanteesta 	<p>SIJOITTUMINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> Optimoi etäisyys suhteessa pallolliseen pelaajaan ja vastustajaan, jotta syöttäminen on mahdollista ja peliä edistävää 	<p>SYVYYS/LEVEYS</p> <ul style="list-style-type: none"> Pyri irtautumaan vartioinnista eri tavoin (out-in / in-out juoksut) Pyri aina ennakoimaan seuraava pelitapahtuma 	<p>OMASTA KULJETUKSESTA KAUEMPAA</p> <ul style="list-style-type: none"> Viimeistele kauempaa hyödyntäen eri potkutekniikoita <p>VIIMEISTELY PÄÄLLÄ</p> <ul style="list-style-type: none"> Viimeistele rohkeasti päällä. Jalat maassa, ylävartalon virittäminen ja ”katapultin” laukaisu ja osumakohta otsalla 	<p>RIISTÄMINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> Jos välitön riisto ei ole mahdollista, hidasta hyökkäystä ja anna joukkueelle aikaa tulla pallon alle 	<p>SIJOITTUMINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> Pelaajat osaavat varmistaa pallollista puolustavaa pelaajaa peittäen samalla syöttölinjoja 	<p>Pelaajat opettelevat vastuuta tiiviystä leveys- ja syvyysuunnassa, jotta pallon riistäminen palloa lähimpien pelaajien yhteistoiminannalla olisi mahdollisimman tehokasta</p> <p>Pelaajat opettelevat kolmen pelaajan yhteistoimintaa puolustettaessa</p>	<p>Pelaajat opettelevat joukkueena vastuuta syvyydestä ja leveydestä oman pelitilanneroolinsa osalta, jotta pelaajien yhteistoiminta pallon ympärillä mahdollistuu.</p> <p>Pelaajat opettelevat kolmen pelaajan yhteistoimintaa hyökätessä</p>

Tekninen			Taktinen		
<p>Painopisteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> -kuljettaminen -1.kosketus -syöttäminen -laukaus -pääpeli 	<p>Konkreettinen tavoite:</p> <ul style="list-style-type: none"> -sisäsyryjä, nilkka, kierteet, voimakkuus -> myös ilmasta tuleva pallo -milloin, miksi, minne, miten, tempo -potkutekniikan vakiinnuttaminen -1v1 tilanteiden harjoitusvariaatiot -pääpelin alkeet 	<p>Konkreettiset menetelmät:</p> <ul style="list-style-type: none"> -peleinä joissa aina suunta -pelikeskeiset mallit -painotuksena, mutta myös drilliharjoituksia käytetään 	<p>Painopisteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> -2v1, 1v2, 2v2, 3v2, 2v3, 3v3 -> hyökkäys ja puolustusuunnat -kombinaatiopelaaminen + ylivoimat -avaaminen 	<p>Konkreettinen tavoite:</p> <ul style="list-style-type: none"> -kahden ja kolmen pelaajan yhteistyö -aluepuolustamisen perusteet -tilan hahmotus ja hyödyntäminen -ilmassa pelaaminen -syötäkö vai kuljetanko? -lyhyen avaamisen mallit ja triggerit 	<p>Konkreettiset menetelmät:</p> <ul style="list-style-type: none"> -teemapeleinä, joissa aina suunta -teemoina ottelutapahtumissa -videomateriaalista todentaminen -pelipaikkakohtainen harjoittelu (avaaminen)

Psyykinen			Fyysinen		
<p>Painopisteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> sisäinen palo -valmennettavuus 	<p>Konkreettinen tavoite:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tekee töitä loppuun saakka sekä toteuttaa ohjeistusta osaamisen ja parhaan kykynsä mukaan - Katsoo silmiin keskustelun aikana - Janoaa palautetta, eikä pelkää kritiikkiä 	<p>Konkreettiset menetelmät:</p> <ul style="list-style-type: none"> - paljon palautetta - myös korjaavaa ja ohjaavaa palautetta - palautteen oltava sekä välitöntä että dokumentoitua - Voittava Mieli -työkirjan tehtävät 	<p>Painopisteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> -nopeus -taitavuus -liikkuvuus -kehonhallinta 	<p>Konkreettinen tavoite:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nopeus jokaisessa viikon harjoituksessa - Toiminnallinen liikkuvuus loppuverkassa, josta myös omatoimisen ohjeet (2x15 min/vko) -Yleistaitavuus keuhonhallinnan harjoitteissa -> kamppailu, käsiseisonta, kärrynpyörä - Koordinaatoradat 	<p>Konkreettiset menetelmät:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alkuverryttelyissä ja oheisharjoittelussa - kisoina/ kilpailuina/ viesteinä

U11 OSAAMIS- JA TAVOITEKORTTI

HYÖKKÄYSPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET				PUOLUSTUSPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET		JOUKKUEPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET	
Eteneminen	Tuki	Syvyys/Leveys	Viimeistely	Paine	Tuki	Puolustaminen	Hyökkääminen
<p>KULJETTAMINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> Pelaajalla monipuolinen kyky kuljettaa molemmilla jaloilla kovassa vauhdissa <p>SYÖTTÄMINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> Pyri löytämään linjoja ohittavia syöttöjä maassa sekä ilmassa <p>OHITTAMINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> Pyri luomaan kuljetuksen suuntauksella tilaa itsellesi Tunnista tila mihin puolustajalla on vaikea päästä <p>SUOJAAMINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> Liikuta suojatessasi palloa, jotta vastustajalla on vaikeampi riistää sitä 	<p>SIJOITTUMINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> Optimoi etäisyys suhteessa pallolliseen pelaajaan ja vastustajaan, jotta syöttäminen on mahdollista ja peliä edistävää 	<p>SYVYYS/ LEVEYS</p> <ul style="list-style-type: none"> Pyri irtautumaan vartioinnista eri tavoin (out-in / in-out juoksut) Pyri ennakoimaan aina seuraava pelitapahtumaa 	<p>OMASTA KULJETUKSESTA KAUEMPAA</p> <ul style="list-style-type: none"> Viimeistele kauempaa hyödyntäen eri potkutekniikoita <p>VIIMEISTELY PÄÄLLÄ</p> <ul style="list-style-type: none"> Viimeistele rohkeasti päällä. Jalat maassa, ylävartalon virittäminen ja ”katapultin” laukaisu ja osumakohta otsalla 	<p>RIISTÄMINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> Jos välitön riisto ei ole mahdollista, hidasta hyökkäystä ja anna joukkueelle aikaa tulla pallon alle 	<p>SIJOITTUMINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> Pelaajat osaavat varmistaa pallollista puolustavaa pelaajaa peittäen samalla syöttölinjoja 	<p>Pelaajat opettelevat vastuuta tiiviystä leveys- ja syvyyssuunnassa, jotta pallon riistäminen palloa lähimpien pelaajien yhteistoiminannalla olisi mahdollisimman tehokasta</p> <p>Pelaajat osaavat kolmen pelaajan yhteistoimintaa puolustettaessa</p>	<p>Pelaajat opettelevat joukkueena vastuuta syvyydestä ja leveydestä oman pelitilanneroolinsa osalta, jotta pelaajien yhteistoiminta pallon ympärillä mahdollistuu.</p> <p>Pelaajat opettelevat kolmen pelaajan yhteistoimintaa hyökätessä</p>

Tekninen			Taktinen		
<p>Painopisteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> -kuljettaminen -1.kosketus -syöttäminen -laukaus -pääpeli 	<p>Konkreettinen tavoite:</p> <ul style="list-style-type: none"> -sisäsyrjä, nilkka, kierteet, voimakkuus -> myös ilmasta tuleva pallo -milloin, miksi, minne, miten, tempo -potkutekniikan vakiinnuttaminen -1v1 tilanteiden harjoitusvariaatiot -pääpelin alkeet 	<p>Konkreettiset menetelmät:</p> <ul style="list-style-type: none"> -peleinä joissa aina suunta -pelikeskeiset mallit painotuksena, mutta myös drilliharjoituksia käytetään 	<p>Painopisteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> -2v1, 1v2, 2v2, 3v2, 2v3, 3v3 -> hyökkäys ja puolustussuunnat -kombinaatiopelaaminen + ylivoimat -avaaminen 	<p>Konkreettinen tavoite:</p> <ul style="list-style-type: none"> -kahden ja kolmen pelaajan yhteistyö -aluepuolustamisen perusteet -tilan hahmotus ja hyödyntäminen -ilmassa pelaaminen -syötänkö vai kuljetanko? -lyhyen avaamisen mallit ja triggerit 	<p>Konkreettiset menetelmät:</p> <ul style="list-style-type: none"> -teemapeleinä, joissa aina suunta -teemoina ottelutapahtumissa -videomateriaalista todentaminen -pelipaikkakohtainen harjoittelu (avaaminen)

Psyykinen		Fyysinen			
<p>Painopisteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> sisäinen palo -valmennettavuus 	<p>Konkreettinen tavoite:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tekee töitä loppuun saakka sekä toteuttaa ohjeistusta osaamisen ja parhaan kykynsä mukaan - Pelaaja nauttii harjoittelusta aina ja riippumatta harjoitteesta - Pelaaja ymmärtää oman vastuun itsensä kehittämisestä 	<p>Konkreettiset menetelmät:</p> <ul style="list-style-type: none"> - paljon palautetta - myös korjaavaa ja ohjaavaa palautetta - palautteen oltava sekä välitöntä että dokumentoitua - Voittava Mieli -työkirjan tehtävät 	<p>Painopisteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> -nopeus -taitavuus -kehonhallinta -kamppailuvoima 	<p>Konkreettinen tavoite:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nopeus jokaisessa viikon harjoituksessa (psykokeettiset nopeusharjoitukset) - Toiminnallinen liikkuvuus □ loppuverkassa, josta myös omatoimisen ohjeet (2x15 min/vko) -Yleistaitavuus keuhonhallinnan harjoitteissa -> kamppailuvoima, käsiseisonta, arabialainen - Koordinaattoradat 2 x vkossa / alkuverkassa 	<p>Konkreettiset menetelmät:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alkuverryttelyissä ja oheisharjoittelussa - kisoina/ kilpailuina/ viesteinä

U12 OSAAMIS- JA TAVOITEKORTTI

HYÖKKÄYSPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET				PUOLUSTUSPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET		JOUKKUEPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET	
Eteneminen	Tuki	Syvyys/Leveys	Viimeistely	Paine	Tuki/ Varmistus	Puolustaminen	Hyökkääminen
KULJETTAMINEN <ul style="list-style-type: none"> Pelaajalla monipuolinen kyky kuljettaa molemmilla jaloilla kovassa vauhdissa ja harhautuksia (kahden harhautuksen yhdistelmä) 1. KOSKETUS <ul style="list-style-type: none"> Linkitä 1. kosketus seuraavaan toimintoon (vrt. syöttö vs. kuljetus) SYÖTTÄMINEN <ul style="list-style-type: none"> Pyri löytämään linjoja ohittavia syöttöjä maassa sekä ilmassa SUOJAAMINEN <ul style="list-style-type: none"> Liikuta suojatessasi palloa, jotta vastustajalla on vaikeampi riistää sitä 	SIJOITTUMINEN <ul style="list-style-type: none"> Ennakoi seuraavaa pelitilannetta Syötäkö yhdellä kosketuksella vai kuljetanko? 	SYVYYS <ul style="list-style-type: none"> Pyri irtautumaan vartioinnista eri tavoin (out-in / in-out juoksut) Pyri ennakoimaan aina seuraava pelitapahtumaa 	OMASTA KULJETUKSESTA KAUEMPAA <ul style="list-style-type: none"> Viimeistele kauempaa molemmilla jaloilla hyödyntäen eri potkutekniikoita VIIMEISTELY PÄÄLLÄ <ul style="list-style-type: none"> Viimeistele rohkeasti päällä. Jalat maassa, ylävartalon virittäminen ja ”katapultin” laukaisu ja osumakohta otsalla 	RIISTÄMINEN <ul style="list-style-type: none"> Jos välitön riisto ei ole mahdollista, hidasta hyökkäystä ja anna joukkueelle aikaa tulla pallon alle 	SIJOITTUMINEN <ul style="list-style-type: none"> Pelaajat osaavat varmistaa pallollista puolustavaa pelaajaa peittäen samalla syöttölinjoja VARMISTUS <ul style="list-style-type: none"> Pelaajat opettelevat arvioimaan pitääkö varmistamisen sijaan vain peittää syöttölinjoja tai tiloja 	Pelaajat ovat valmiita tilanteenvaihtoon (TV+) hyvän kentätasapainon avulla <p>Pelaajat osaavat kolmen pelaajan yhteistoimintaa puolustettaessa</p>	Pelaajat ovat valmiita tilanteenvaihtoon (TV-) hyvän kentätasapainon avulla <p>Pelaajat opettelevat kolmen pelaajan yhteistoimintaa hyökätessä</p>

Tekninen			Taktinen		
Painopisteet: <ul style="list-style-type: none"> -1.kosketus -syöttäminen (myös katkosyöttö) -laukaus -pääpeli 	Konkreettinen tavoite: <ul style="list-style-type: none"> -potkutekniikan vakiinnuttaminen -1v1-2v2 tilanteiden harjoitusvariaatiot -1. kosketus: suuntaus, suojaus ja peliä edistävä -monipuolisuus ja tarkoituksen mukaisuus syöttämisessä ja laukomisessa -pääpelissä varioiden suuntaaminen 	Konkreettiset menetelmät: <ul style="list-style-type: none"> -peleinä joissa aina suunta -pelikeskeiset mallit painotuksena, mutta myös drilliharjoituksia käytetään -pelipaikkakohtainen harjoittelu 	Painopisteet: <ul style="list-style-type: none"> -hyök. ja puol. - tilanteenvaihdot -kombinaatiopelaaminen ja painopisteen muuttaminen -avaaminen pelipaikkakohtaisesti -prässi ja linjojen yhteistyö 	Konkreettinen tavoite: <ul style="list-style-type: none"> - kaikissa peleissä ja treeneissä aina jompikumpi tilanteenvaihto teemana - rakentelu- ja murtautumisvaiheiden kombinaatiopelaaminen pelipaikkakohtaisesti -eri avaamisen mallit ja triggerit - Prässin käynnistäminen (triggerit) ja yksittäisen pelaajan toiminta linjan osana 	Konkreettiset menetelmät: <ul style="list-style-type: none"> -peleinä joissa aina suunta -teemoina ottelutapahtumissa -videomateriaalista todentaminen -pelipaikkakohtainen harjoittelu

Psyykinen			Fyysinen		
Painopisteet: <ul style="list-style-type: none"> -urheilijan elämä -sinnikkyys 	Konkreettinen tavoite: <ul style="list-style-type: none"> - Pelaaja tekee ”ei jalkapalloon” liittyviä päätökset (uni, lepo, ruokailu) oman huippunsa saavuttamiseksi - Säilyttää halunsa vastoinkäymistenkin kohdalla - Palautuu nopeasti virheistä 	Konkreettiset menetelmät: <ul style="list-style-type: none"> - paljon palautetta - myös korjaavaa ja ohjaavaa palautetta - palautteen oltava sekä välitöntä että dokumentoitua - Voittava Mieli -työkirjan tehtävät 	Painopisteet: <ul style="list-style-type: none"> -nopeus -kestävyys peleinä -nostotekniikat (voima) 	Konkreettinen tavoite: <ul style="list-style-type: none"> - nopeutta harjoitetaan jokainen viikko vähintään 2 kertaa, koko vuoden ajan - Periodisoitupelien käyttö (kestävyys) MAQ→lantio/lonkan alueen hallinta, kehonpainolla keskivartalon voima, nostotekniikoiden aloitus 	Konkreettiset menetelmät: <ul style="list-style-type: none"> - alku- ja loppuverryttelyissä -oheisharjoitteluna ja omatoimisena -peleinä (kestävyys)

Miten varmistamme laadukkaan lasten ja nuorten valmennuksen nyt ja tulevaisuudessa?

- 1. Valmentajat riittävän aikaisin koulutuspolulle*
 - FVS jo nappula/U7-vaiheessa*
 - Parhaassa tapauksessa 13–14-vuotiailla olisi UEFA B:n käynyt valmentaja*
- 2. Lasten valmennuksen arvostuksen nostaminen*
 - Täyspäiväinen valmentaja 5v5/8v8 vaiheeseen*
 - Palkitseminen seuran päättäjäisissä → vuoden lasten valmentaja?*
 - Muu huomioiminen seuran sisällä, esim. kolmen kuukauden välein paras lajirakkausteko?*
- 3. Pelaajapolultaan erilaiset seurat*
 - Kuka vastaa mistäkin vaiheesta 5v5/8v8/11v11*
- 4. Kilpailun vahvempi korostaminen Pohjoisen alueella*
 - Kilpailu mukana lasten harjoittelu- ja ottelutapahtumissa*
 - Lapset haluavat kilpailla ja laskea maaleja → valmentajan tulee ohjata pelaajien ajattelua: miksi voitimme pelin, mitä olemme tehneet hyvin?*



KIITOS

Antti Okkonen
antti.okkonen@rops.fi
+358 40 7756 306

rops.fi

ME OLEMME POHJANTÄHTI ✨