



# Valmennuslinja

**Yleinen**

**Toejoen Veikot ry**



# Sisällysluettelo

|                                                |           |
|------------------------------------------------|-----------|
| • <b>Johdanto</b>                              | <b>4</b>  |
| • <b>Valmennuslinjauksen kokonaisuus</b>       | <b>5</b>  |
| • <b>Pelaajakehitys</b>                        | <b>6</b>  |
| • <b>Identiteetti ja arvot</b>                 | <b>10</b> |
| • <b>Yhteiset toimintaperiaatteet seurassa</b> | <b>15</b> |
| • <b>Valmentaminen</b>                         | <b>18</b> |
| • <b>Harjoittelu</b>                           | <b>23</b> |
| • <b>Koulutukset</b>                           | <b>28</b> |

# Johdanto

**Kokonaisvaltaisen valmennuslinjan tarkoitus on yhdenmukaistaa ja nostaa valmennustoiminnan laatua Toejoen Veikoissa.**

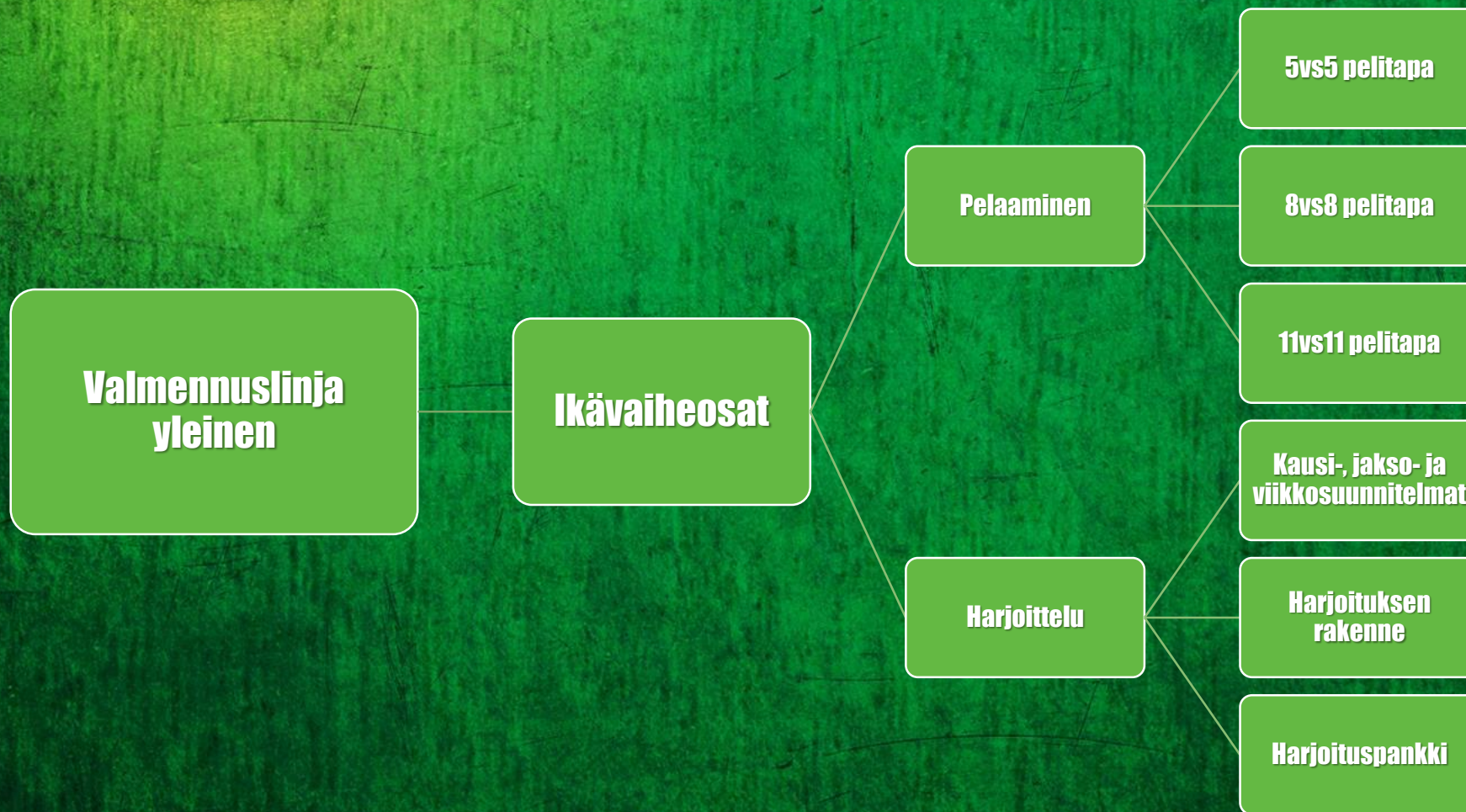
**Nimensä mukaisesti se linjaa seurassa tapahtuvaa lasten ja nuorten jalkapalloharjoittelua sekä valmentamista eri ikävaiheissa.**

**Laadukas juniorivalmentaminen on pitkäjänteistä työtä. Se vaatii intohimoa lajiin, joka pitää sisällään paljon suunnittelua, organisointia ja laadukasta toteutusta.**

**Valmennuslinjauksen keskeinen tavoite on helpottaa ja auttaa valmentajia sekä kaikkia toimihenkilöitä omassa valmennustyössään.**

**On tärkeää että jokainen seuran valmentaja ja toimihenkilö sitoutuu toimimaan valmennuslinjauksen mukaisesti, jotta seuran pelaajapolku sekä identiteetti tulevat toiminnassa selkeästi esille.**

# Valmennuslinjauksen kokonaisuus



# Pelaajakehitys

**Toejoen Veikot ry**



# ToVen pelaajapolku

| IKÄVAIHE / RYHMÄ       | KILPA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | HAASTE                                                                                                                                                                         |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>AIKUISET</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sarjataso mahdollisimman korkea</li> <li>Harjoitukset 3-4krt /vko</li> <li>Puoliammattilaisuus / Tavoitteena ammattilaisuus</li> </ul>                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Alemmat sarjatasot / Harrastustoiminta</li> <li>Harjoitukset 1-2 krt / viikko</li> </ul>                                                |
| <b>P/T 17-20</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sarjataso Liiga tai Ykkönen</li> <li>Harjoitukset 3-4krt /vko + lisäharjoitukset</li> <li>Omatoinen harjoittelu runsasta</li> <li>Kyvykkäimmät edustuksen ringissä</li> </ul>                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sarjataso Kakkonen tai Kolmonen</li> <li>Harjoitukset 3-4krt /vko</li> <li>Omatoinen harjoittelu ajoittaista tai ei lainkaan</li> </ul> |
| <b>P/T 14-15</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sarjataso Liiga (ELL) tai Ykkönen (Alueliiga)</li> <li>Harjoitukset 3-4/vko + lisäharjoitukset</li> <li>Omatoinen harjoittelu runsasta</li> </ul>                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sarjataso Kakkonen tai Kolmonen</li> <li>Harjoitukset 3-4krt /vko</li> <li>Omatoinen ajoittaista tai ei lainkaan</li> </ul>             |
| <b>P/T 12-13</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sarjataso Liiga (ELL) tai Ykkönen (Alueliiga)</li> <li>Harjoitukset 3krt /vko + lisäharjoitukset</li> <li>Omatoinen harjoittelu runsasta</li> </ul>                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sarjataso Kakkonen tai Kolmonen</li> <li>Harjoitukset 3krt /vko</li> <li>Omatoinen harjoittelu ajoittaista tai ei lainkaan</li> </ul>   |
| <b>P/T 10-11</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sarjataso Liiga</li> <li>Harjoitukset 3krt /vko + lisäharjoitukset</li> <li>Omatoinen harjoittelu runsasta</li> </ul>                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sarjataso Ykkönen tai Kakkonen</li> <li>Harjoitukset 3krt /vko</li> <li>Omatoinen harjoittelu ajoittaista tai ei lainkaan</li> </ul>    |
| <b>P/T 8-9</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sarjataso Liiga</li> <li>Harjoitukset 3krt /vko + lisäharjoitukset</li> <li>Omatoinen harjoittelu runsasta</li> </ul>                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sarjataso Ykkönen tai Kakkonen</li> <li>Harjoitukset 3krt /vko</li> <li>Omatoinen harjoittelu ajoittaista tai ei lainkaan</li> </ul>    |
| <b>P/T 7</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ikäkausitoiminnan ensimmäinen vuosi                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Harjoitukset 2 krt /vko</li> </ul> </li> <li>Sarjatasot Liiga ja Ykkönen tai Kakkonen</li> </ul>                                                                             |                                                                                                                                                                                |
| <b>Jalkapallokoulu</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Opetellaan lajitaitojen perusteita</li> <li>Toimitaan ryhmässä ohjeistuksien mukaan</li> <li>Itsenäistytään, vaikka oma vanhempi on aina läsnä ja mennään kohti ikäkausitoimintaa</li> </ul>                                                                                        |                                                                                                                                                                                |
| <b>Perhefutis</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Otetaan ensiaskeleita ryhmässä toimimiseen, ohjeistuksien kuuntelemiseen ja niiden mukaan toimimiseen                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Liikutaan aina yhdessä oman vanhemman kanssa</li> <li>Aloitetaan kasvu Tovelaiseksi</li> </ul> </li> </ul> |                                                                                                                                                                                |

Kehittymisen seuranta

Toejoen Veikot ry



# Pelaajan kehitysvaiheet

## P/T 7 Joukkutoiminta alkaa

- Yleiset liikunnalliset taidot keskiössä
- Tutustutaan lajiin ja palloon
- Opetellaan liikkumaan eri tavoin taitavasti
- Paljon pallokosketuksia

Päätavoitteena saada kipinä ja innostus syttymään jalkapalloon!

## P/T 8-9 Leikkimaailma 5vs5

- Yleiset liikunnalliset taidot ja lajitekniikoiden harjoittelu keskiössä
- Taitavaksi pallon kanssa ja ilman palloa
- Paljon 1v1-harjoittelua

Päätavoitteena saada intohimo ja innostus roihahtamaan jalkapalloon!

## P/T 10-11 Leikkimaailma 8vs8

- Peruspelaamisen periaatteet ja tekniset taktiset ominaisuudet harjoittelun keskiössä
- Taitavaksi pallon kanssa ja ilman palloa
- 1v1-osaamisen vahvistaminen

Tavoitteellisuutta opetellaan ja aletaan tuomaan vahvemmin osaksi toimintaa

## P/T 12-13 Nuoruuksivaihe 8vs8

- Peruspelaamisen periaatteet ja tekniset taktiset ominaisuudet harjoittelun keskiössä
- Taito ominaisuuksien hiominen huippuunsa pallon kanssa ja ilman palloa ennen murrosiän alkua

Tavoitteellisuus ohjaa toimintaa vahvasti

## P/T 14-17 Nuoruuksivaihe 11vs11

- Pelipaikkakohtainen osaaminen ja joukkuetaktiset asiat harjoittelun keskiössä peruspelaamisen rinnalla
- Fyysisten ominaisuuksien kehitys keskiössä:
  - Nopeus
  - Voima
  - Kestävyys

Toiminta erittäin tavoitteellista

## Huippuvaihe (18+)

- Omien henkilökohtaisten ominaisuuksien hiominen huippuunsa
- Oman suorituskyvyn maksimaalinen ulosmittaaminen
- Pelaaminen niin korkealla tasolla kuin omat kyvyt riittävät
- Jalkapallosta elinikäinen harrastus. Säilyy tavalla tai toisella osana elämää

Mahdollisesti ammattilaisuus

# Pelaajan kehittymiseen vaikuttavat tekijät

**Pelaaja**

**Jalkapallo**

**Muu elämä**



## **Pelaaja**

- Sisäinen motivaatio ja halu
- Geeniperimä
- Terveys ja terveenä pysyminen



## **Jalkapallo**

- Valmennuksen laatu
- Joukkueharjoittelun laatu ja määrä
- Omatoimisen harjoittelun laatu ja määrä
- Otteluiden laatu ja määrä



## **Muu elämä**

- Perhe ja koti
- Koulu / Työ
- Kaveripiirit
- Uni ja ravinto
- Muu liikunta ja aktiivisuus

# Identiteetti ja arvot

**Toejoen Veikot ry**



# TOEJOEN VEIKKOJEN ARVOT

## **Yhteisö ja yhteisöllisyys**

**Jatkuva yhteisön ja yhteisöllisyyden kehittäminen. Veikko perheeseen kuuluvat kaikki perhefutiksesta edustusjoukkueeseen. Unohtamatta pelaajien vanhempia, vapaaehtoisia seuratoimijoita ja seuran työntekijöitä.**

## **Koti ja kotikenttä**

**Lähikenttätoiminta on seuran ydin ja sitä kehitetään ympärivuotiseksi.**

## **Suhteellinen edullisuus**

**Toimintamaksut pyritään pitämään edullisina suhteessa alueen muihin toimijoihin, jotka toimivat samoilla resursseilla. Pyritään tarjoamaan perheille tukea harrastamisen mahdollistamiselle.**

## **Urheilullisuus**

**Kasvatetaan ihmisiä kohti urheilullisia elämäntapoja. Asetetaan tavoitteet realistisesti kehittäen joukkueiden ja etenkin pelaajien kehitystä kohti omasta parastaan. Laadukas toiminta mahdollistaa pelaajien, joukkueiden ja seuran menestyksen.**

## **Suunnitelmallinen kehittyminen**

**Toejoen Veikoissa asioita suunnitellaan yhdessä. Kaikkia toimintoja kehitetään suunnitelmallisesti ajassa eläen.**

**Toejoen Veikot ry**



# ToVelainen toimihenkilö

## SUUNNITELMALLINEN

Suunnitelmallisuus ja pitkäjänteisyys. Pyritään nauttimaan jokaisesta harjoituksesta, pelistä ja turnauksesta koko ajan enemmän. Pitkäjänteisellä ajattelulla ja hyvällä suunnittelulla pystymme vaikuttamaan tämän hetkiseen tekemiseemme. Huolellisesta suunnittelusta huolimatta asiat eivät aina mene juuri niin kuin olemme suunnitelleet. Kun tiedostamme tämän, pystymme tunnistamaan tilanteet, joissa pitää luottaa intuitioon ja vaihtaa suunnitelmaa. Tilanteita, joissa asiat ei mene suunnitelmien mukaan tulee jalkapallossa päivittäin. Kun tulee tilanne, joka ei mene suunnitelmiemme mukaan, pyrimme ottamaan asiaan hieman perspektiiviä ja katsomaan asiaa hieman kauempaa. Tarkkailla tilannetta ikään kuin ulkopuolisena ja vasta sen jälkeen toimitaan.

## AVOIN

Suhtautumalla uteliaisuudella ja avoimuudella uusiin asioihin, joita jalkapallo ja iso yhteisö seuran ympärillä tarjoaa, takaa ToVelaiselle ennen kaikkea itselleen, että joka päivä voi oppia jotain uutta. On oltava myös avoin myöntämään, jos jotakin ei vielä tiedä tai jokin asia tuntuu vaikealta. On oltava avoin omalle toiminnalleen, jotta voi odottaa avoimuutta muilta. Itseensä sulkeutuminen ei kehitä, eikä vie meitä eteenpäin.

## KEHITYS HALUINEN

ToVelainen toimihenkilö haluaa kehittyä ihmisenä ja sitä kautta toimessaan. Kehittyäkseen on otettava uusia näkökulmia tekemiseen. Hyväksyttävä, että en vielä tiedä kaikkea. Jos tunnet jo tietäväsi kaiken, se kertoo, että et uskalla päästää kontrollia ja myöntää, että opittavaa on. Uuden oppiminen vaatii vanhan ravistelua. Kehittyäkseen on tehtävä palkitsevaa matkaa uuden oivaltamiseen. Oivallukset tulevat itsestä, toisten avustuksella. Voitko vaatia pelaajilta kehitystä, jos et itse siihen ole valmis?

# ToVelainen pelaaja

## URHEILULLINEN

Urheilullinen olemus. Näyttää urheilijalta. Syö hyvin, riittävästi ja ravinteikkaasti. Juo hyvin, mahdollisimman luonnonmukaisesti. Hyvät käytöstavat. Asenne ja motivaatio korkealla. Lähde treeneihin, vaikka tekisi mieli tehdä jotain muutakin. Harjoituksissa teet kaikkesi ja pyrit aina parhaasi, uskallat ajoittain pelottomasti käydä epä mukavuusalueillasi ja ymmärrät sen kehittävän mukavuusalueitasi, pistät siis itsesi likoon. Huolehdit kehostasi kuin se olisi arvokkain esineesi. Ymmärrät vastuun ja mahdollisuuden, minkä olet saanut, kun saat pelata jalkapalloa, nauttia juoksemisesta ja pelikavereista. Urheilullinen pelaaja ymmärtää, että pelkästään joukkueen yhteisillä harjoituksilla ei saavuteta vielä urheilullisuutta. Urheilija osaa antaa ison painoarvon oheis- ja omatoimiharjoittelulle, jota teemme seuran harjoitusten lisäksi kotitehtävien avulla.

## TAVOITTEELLINEN

Toiminnallani on aina tavoite. Tavoite voi olla suuri tai pieni, se voi olla kaukana tai lähellä, mutta se on olemassa. Tavoite voi olla henkilökohtainen tai joukkueen yhteisesti asettama. On tärkeä ymmärtää, että kaikella toiminnalla on oltava tavoite, jotta toiminnalla on tarkoitus ja päämäärä. Suhtautumalla uteliaisuudella ja avoimuudella uusiin asioihin, joita jalkapallo ja iso yhteisö seuran ympärillä tarjoaa, takaa ToVelaiselle mahdollisuuden oppia jotain uutta joka päivä. On oltava myös avoin myöntämään, jos jotakin ei vielä tiedä tai jokin asia tuntuu vaikealta. Tavoitteen saavuttamiseksi löydät hetkiä, joissa et vielä osaa, mutta myöntämällä tämän itsellesi olet jo kehittynyt lähemmäs tavoitettasi.

## KUNNIOITTAVA

Jotta pelaaja voi kunnioittaa joukkuekavereita, valmentajia ja muita toimihenkilöitä kuin myös tuomaria ja vastapuolen pelureita, pitää kunnioittaa ensin itseään. Itsensä kunnioittamiseen tarvitaan hyvää itsetuntemusta. Kunnioittaminen pitää sisällään onnistuneita suorituksia ja sitoutumista yhteisiin päämääriin. Tärkeintä on olla oma itsensä. Mitä paremmin tuntee itsensä, ymmärtää myös, miksi on luotu yhteiset pelisäännöt, joiden noudattaminen on kunnianosoitus itselle ja muille.

# ToVelainen peli-identiteetti

## INTOHIMO JA HALU VOITTA

Intohimo on asenne, jossa voittamisen halu on suurempi kuin tappion pelkääminen. Palavan intohimon ja voittamisen halun keskellä yksilö uskaltaa viedä itsensä ääri rajoille, toteuttaa jokaisen opitun elementin yrittäen parhaansa säästelemättä itseään. Jokaisesta osallistujasta on aistittavissa intohimo lajiin ja halu voittaa yksittäinen tilanne yksilönä sekä kokonainen ottelu joukkueena. Intohimo ja halu voittaa pitää löytyä jokaiselta yksilöltä sisäisesti jokaisessa tapahtumassa, oli kyseessä sitten harjoitus-, ottelu- tai turnaustapahtuma. On myös osattava ottaa tappio vastaan suoraselkäisesti ja ymmärtää, ettei jalkapalloa voi pelata menestyksekkäästi tekemättä virheitä. Jokainen virhe ja tappio kehittää seuraavan suorituksemme intohimoa ja halua voittaa.

## PALLONHALLINTA

Päätavoitteenamme on edetä mahdollisimman nopeasti, tehokkaasti ja kontrolloidusti maalintekoon. Aina nopea hyökkäys ei kuitenkaan ole mahdollista ja silloin maltamme hakea ratkaisun pallonhallinnan avulla. On muistettava, että pallonhallinnan tarkoitus on liikuttaa sekä hajottaa vastustajan kollektiivia ja mahdollistaa eteneminen vastustajan puolustuslinjojen ohi. Pallonhallinnan onkin oltava määrätietoista, nopeaa ja tarkoituksenaan aina päätyä maalintekoyritykseen.

## VASTAPRÄSSI

Vastaprässi on yksi parhaimmista pelinrakentajista. Paras hetki voittaa pallo itselleen on hetki, kun olet juuri menettänyt sen vastustajalle. Vastustaja on tilanteessa, jossa se etsii paikkaa hyökkäämiseksi ja unohtaa hetkellisesti puolustamisen, jos tässä tilanteessa saat pallon joukkueellesi on sinulla suurin mahdollisuus haavoittaa vastustajan kollektiivia ja päästä maalintekoon.

# **Yhteiset toimintaperiaatteet seurassa**

**Toejoen Veikot ry**



# Pelisäännöt pelaajille

- Tulen ajoissa joukkueen tapahtumiin seuran vaatteisiin pukeutuneena ja olen huolehtinut varusteitteni sekä pelivälineitteni kunnossa.
- Valmistaudun harjoituksiin ja otteluihin keskittymällä huolellisesti.
- Lopetan pelikonsolin ja telkkarin katselun viimeistään tuntia ennen joukkueen tapahtuman alkua.
- Pidän myös itse huolen, että ruokailen urheilullisesti aina ennen sekä jälkeen joukkueen tapahtuman.
- Kuuntelen valmentajan ohjeita ja toimin niiden mukaisesti.
- Teen aina oman parhaani harjoituksissa ja otteluissa oman joukkueeni eteen.
- Kehitän taitojani myös omalla ajallani.
- Annan harjoittelurauhan pelikavereilleni, enkä kiusaa pelikavereitani.
- En harjoittele enkä pelaa sairaana.
- Kunnioitan vastustajaa ja pelinohjaajaa / erotuomaria.
- Kannustan kaveria ja annan palautetta rakentavalla tavalla.
- Nautin jalkapallon pelaamisesta ja pidän hauskaa joukkueovereideni kanssa.
- Hoidan koulutyöni hyvin ja lepään riittävästi nukkuen vähintään 8-10 tuntia joka yö.
- Vahingon sattuessa pyydän anteeksi.
- Kiroileminen ja rasismi pelikentällä ja sen ulkopuolella eivät kuulu TOVE-pelaajan käytöstapoihin.

# Pelisäännöt vanhemmille

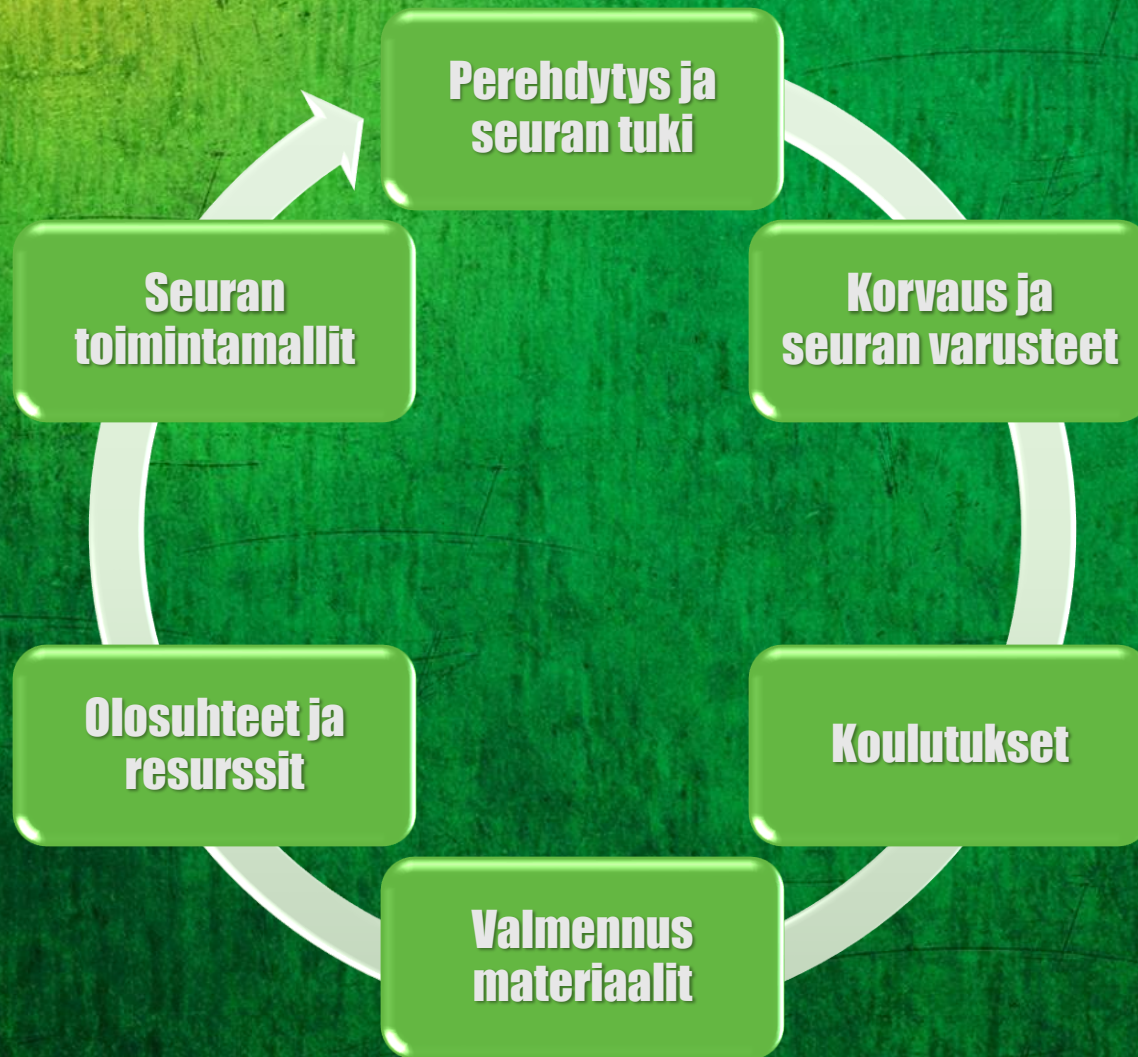
- Kannustamme kaikkia pelaajia tasapuolisesti otteluissa sekä tuemme valmentajia / ohjaajia ja muita joukkueen toimihenkilöitä.
- Annamme työrauhan toimihenkilöille harjoituksissa ja otteluissa. Valmentajat päättävät peluuttamisesta ja tekevät kokoonpanot otteluihin seuran valmennuslinjan mukaisesti.
- Rakentavan palautteen annamme puhelimitse tai kasvotusten aikuiselta aikuiselle lasten kuulematta.
- Kunnioitamme vastustajia ja emme arvostele pelinohjaajaa / erotuomaria.
- Emme seuraa otteluita vaihtopenkin välittömässä läheisyydessä.
- Emme esiinny joukkueen otteluissa emmekä muissa tapahtumissa päihtyneenä, emmekä tupakoi kentän laidalla.
- Kannustamme pelaajia urheilullisiin elämäntapoihin ja huolehdimme ottelumatkoille ruokarahaa ja urheilulliset eväät.
- Huolehdimme, että pelaaja ruokailee aina ennen sekä jälkeen joukkueen tapahtuman
- Osallistumme pelaajien kuljetuksiin lyhyemmillä pelimatkoilla.
- Pidämme oman lapsemme osalta Nimenhuuto.com –palvelun ajan tasalla. Peleihin ja turnauksiin ilmoittaudumme viikkoa ennen pelitapahtumaa ja harjoituksiin kolme päivää etukäteen.
- Ohjaamme lapsia ilmoittautumaan tapahtumiin ja ilmoittamaan mahdollisista poissaoloista valmentajille itsenäisesti (12 vuotiaat ja vanhemmat)
- Rajoitamme lapsen ruutuaikaa viimeistään tuntia ennen joukkueen tapahtuman alkua
- Osallistumme vanhempainiltoihin ja kannamme siltä osin vastuun joukkueesta ja sen toiminnan kehittämisestä.
- Innostamme lapsiamme harjoitteluun myös omalla ajalla.
- Kuuntelemme lapsiamme ja kyselemme heidän tunteuksiaan.

# Valmentaminen

**Toejoen Veikot ry**



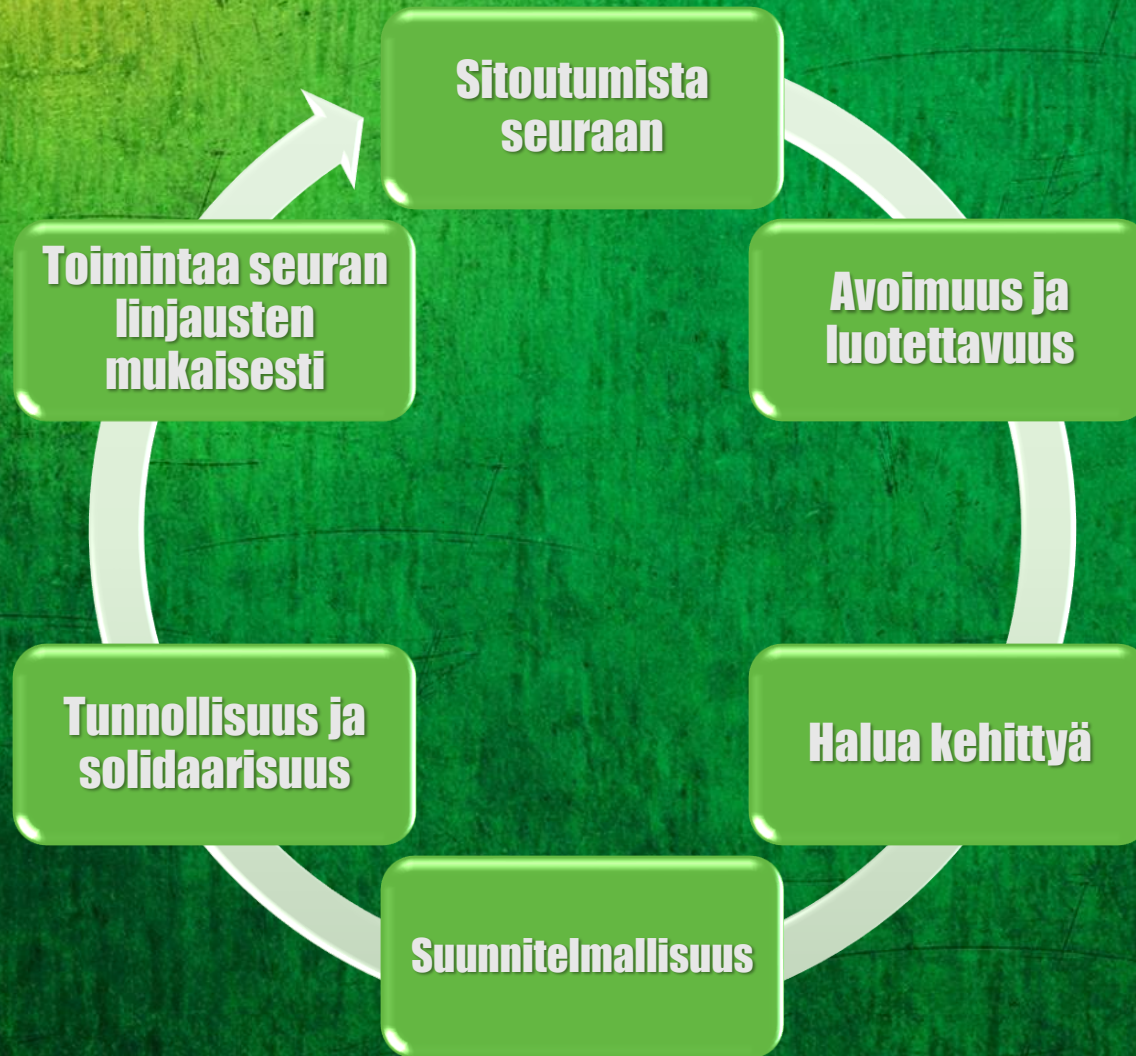
# Mitä seura tarjoaa valmentajalle



**Toejoen Veikot ry**



# Mitä seura odottaa valmentajalta



**Toejoen Veikot ry**



# Valmentaminen – Kommunikointi ja vuorovaikutus

## ToVen valmentaja on aina läsnä

- Antaa rehellistä palautetta
- On positiivinen
- On vaativa, ei anna huonolla asenteella tehdyn suorituksen mennä läpi
- Korkea vaatimustaso on välittämistä
- Matala vaatimustaso on karhun palvelus pelaajan kehitykselle
- Anna pelaajan epäonnistua jos hän on yrittänyt parhaansa

## Verbaalinen kommunikointi

- Suuntaa puheesi kohti pelaajia, vältä tilanteita joissa pelaajia selkäsi takana puheen aikana
- Pidä ohjeistuksesi lyhyinä ja selkeinä
- Vältä jankkaamista
- Anna pallollisen pelaajan tehdä itse valinta. Ohjeista ja kannusta vasta suorituksen jälkeen.
- Pyri löytämään aina jotain positiivista

## Vuorovaikutus ilman ääntä

- Pukeutuminen seuran vaatteisiin, siisteys ja hyvät käytöstavat
- Eleet ja kehonkieli tehostavat verbaalista kommunikointia
- Tiedosta ilmeesi, mahdolliset turhautumisen tuhahtukset yms.

Pelaajat kiinnittävät hyvin paljon huomiota niin sanottuihin Ei-verbaalisiin tapoihisi

# Valmentaminen - henkinen ja sosiaalinen

Hyvät käytöstavat ja kasvatuksellisuus. Valmentaja kohtaa pelaajan aina ihmisenä ja yksilönä

Tavoite saada pelaajat motivoitua ja sytytettyä tekemään hommia yhteisen tavoitteen eteen

Joukkueen yhteiset tavoitteet yhdessä luotu ja asetettu. Tukevat seuran linjauksia.

Valmentaja osallistaa kysymällä. Haluaa kuulla pelaajaa. Pelaajien tehtävä olla valmennettavissa

Jos joukkueessa ilmapiirin myrkyttäjiä tilanne ratkaistava keskustelemalla

Halu yhdessä voittaa ja kohdata haasteita. Kilpailullinen ja tavoitteellinen ilmapiiri joka päivä

Tavoite luoda joukkueen pelisäännöt ja sisäisen johtamisen kulttuuri. Joukkue voi puuttua itse epäkohtiin.

Tavoitteena luoda yhdessä rakennettu hyvä joukkuehenki. Ei "kuppikuntia" ja häiriköitä

Joukkueen ilmapiiri ja toimintakulttuuri ruokkii pelaajien kilpailullisuutta ja tavoitteellisuutta

**Lopputulema**  
Mahdollisuus menestyä, ylittää itsensä ja saavuttaa tavoitteet joukkueena ja yksilöinä



# Harjoittelu

**Toejoen Veikot ry**



# Harjoitustapahtuman kulmakiviä

## Ennen harjoitusta

- Noudata valmennuslinjan periaatteita
- Suunnittele harjoituksesi etukäteen (Mieti harjoitteiden avainkysymykset ja tiedosta oikeat vastaukset)
- Jokaiseen harjoitteeseen yksi avainasia, jota korjataan ja kehitetään
- Ole ajoissa paikalla ja pukeudu seuran varusteisiin!
- Organisoï harjoituksesi hyvin.

## Harjoituksen aikana

- Kerro pelaajillesi mihin tänään pyrimme!
- Pidä ohjeistuksesi lyhyinä ja selkeinä. Laita harjoitus nopeasti käyntiin!
- Tiedä mitä haluat, korjaa virheet ja vahvista opittua!
- Vaadi jokaiselta suoritukselta parasta yritystä. Älä tyydy puolittaiseen asenteeseen.
- Kannusta ja kehu!

## Harjoituksen jälkeen

- Kysy pelaajien tuntemuksia harjoituksesta
- Anna palautetta pelaajillesi päivän harjoituksesta
- Luo uskoa ja hyvää fiilistä seuraavaan harjoitukseen / otteluun
- Kannusta omalla ajalla harjoitteluun, jaa mahdollisia kotitehtäviä esimerkiksi seuran omatoimiharjoitusohjelmista

# Perusharjoitetyypit joukkueharjoituksissa

## Drillit ja radat

- Ei vastustajaa
- Paljon toistoja, vähän pelinominaisuutta
- Painotus teknisessä ja fyysisessä suorituksessa

## Pallonhallinta pelit

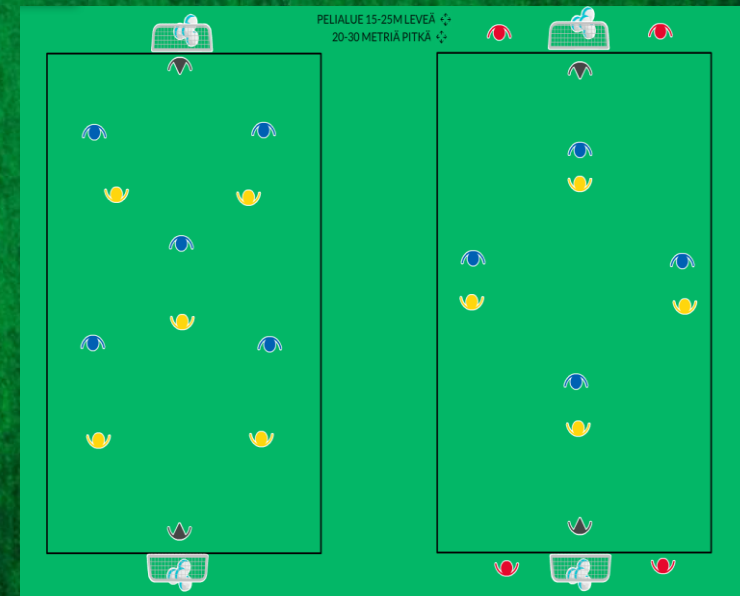
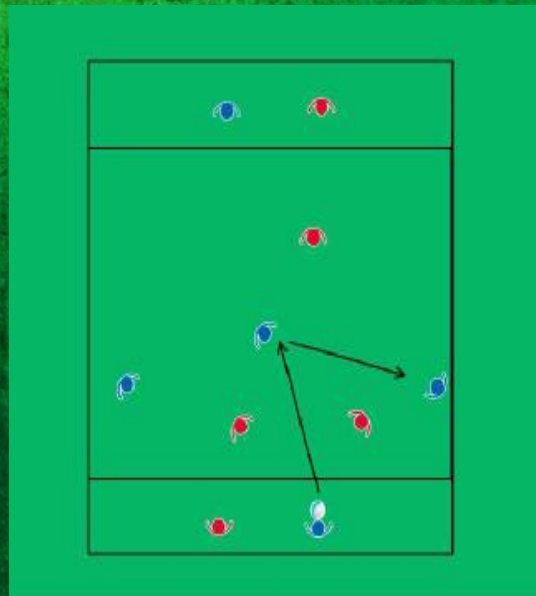
- Suunta tai ilman suuntaa
- Ylivoima helpottaa pallonhallintaa
- Painotus havainnoinnissa ja päätöksenteossa

## Aaltopelit

- Harjoitteessa aina selkeä suunta
- Pelaajilla omat pelipaikat
- Painotus havainnoinnissa ja päätöksenteossa

## Pelit teemalla

- Molemmissa päissä maalit tai maalialueet
- Pelaajilla omat pelipaikat
- Painotus havainnoinnissa ja päätöksenteossa



# Peli- ja harjoitusryhmien organisointi

Toejoen Veikoissa pyritään organisoimaan harjoitukset sekä peliryhmät tasoryhmiin kaikissa ikäluokissa. Pää tavoitteena että jokainen pelaa omalla tasollaan, saa mahdollisimman paljon oikeanlaista haastetta sekä onnistumisia ja onnistumisen tunnetta. Peli- ja harjoitusryhmät eivät ole "kiveenhakattuja." Muutoksia tilanteen ja tarpeen muuttuessa.

Vieressä kuvattu ikäluokan sisäiset tasoryhmät ja palloliiton sarjoihin seuran linjan mukaisesti nimetyt joukkueet.

Jokainen ikäluokka on iso kokonaisuus, jonka sisällä halutaan maksimoida jokaisen yksilön oikeantasoinen harrastaminen. Viereltä näet yleisimmät perustelut pelaajien tasoryhmä jaotteluun, jotka on hyvä tuoda esille myös joukkueen vanhemmille kauden ensimmäisessä vanhempainillassa.

Tasoryhmien jaottelut tekee joukkueen valmentajat yhdessä seuran junioripäällikön ja/tai valmennuspäällikön avustuksella.

## ToVe Green

- Pelaaja käy säännöllisesti viikon jokaisessa joukkueharjoituksessa
- Pelaajan taitotaso on joukkueen keskiarvoa parempi
- Pelaaja toteuttaa omalla ajalla harjoittelua runsaasti
- Pelaajasta huokuu intohimo lajiin
- Pelaajasta on aistittavissa tavoitteellisuus

## ToVe White

- Pelaaja käy valikoidusti viikon joukkueharjoituksissa
- Pelaajan taitotaso on joukkueen keskiarvo tai alle
- Pelaajan urheilullinen aktiivisuus omalla ajalla on vähäistä
- Pelaajan oma intohimo lajiin ei täysin näy ulos
- Pelaajan tavoitteellisuus ei vielä näy ulospäin

# Omatoimisen harjoittelun merkitys

- Omatoiminen harjoittelu on kaiken kehittymisen perusta!
- Tavoitteellinen pelaaja liikkuu joukkueharjoitusten lisäksi 5-15h viikossa riippuen iästä.

Esimerkki tavoitteellisen pelaajan viikoittaisesta oman ajan liikkumisesta



# Koulutukset

**Toejoen Veikot ry**

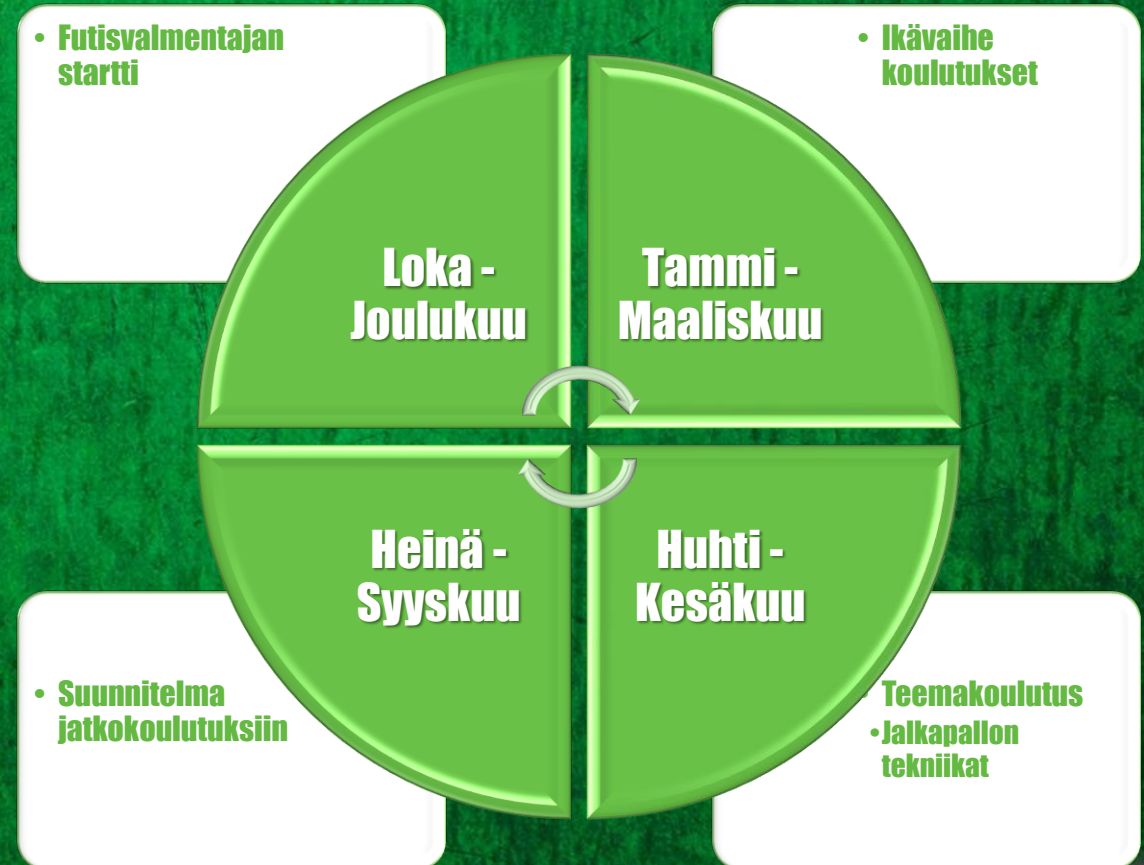


# Sisäinen lisenssikoulutus

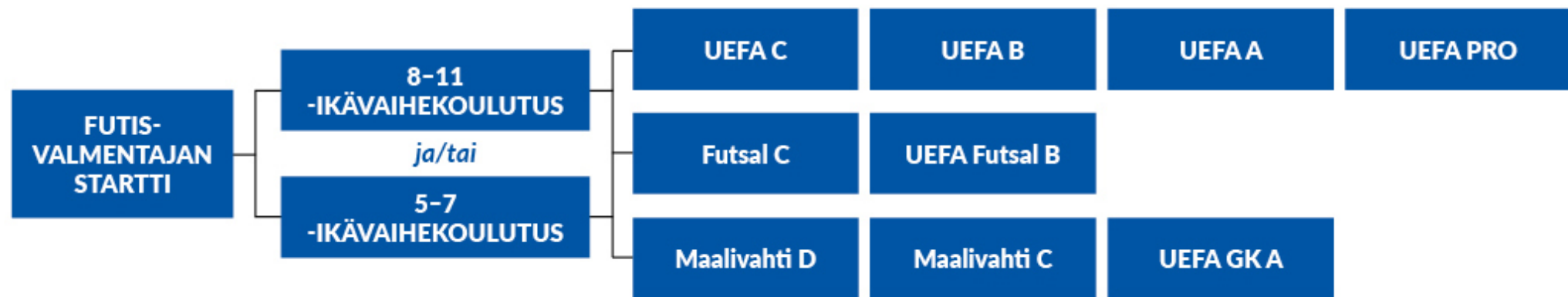
Seura sitoutuu kouluttamaan valmentajat ja tukemaan jokaisen valmentajan henkilökohtaista kehittymistä kaikin mahdollisin keinoin. Tämä tarkoittaa sekä virallisten lisenssi- / päivityskoulutusten että sisäisten koulutusten systemaattista järjestämistä ja koulutuksiin ohjaamista.

Valmentajien odotetaan sitoutuvan ja osallistuvan sekä seuran että Palloliiton järjestämiin koulutuksiin itsensä kehittämisen prosessin tukemiseksi säännöllisesti.

Valmennuskoulutuksen, valmentajien tukemisen ja valmennustehtävien päävastuu on seuralla, mutta ikäluokkien päävalmentajien tehtävään kuuluu vastata omien valmennustiimiensä valmentajien tukemisesta, kehittämisestä ja valmennustehtävien jakamisesta.



# Palloliiton valmennuspolku



## TEEMAKOULUTUKSET

Valinnaiset teemakoulutukset (min. 1 ennen UEFA C:tä ja muutoin omaan polkuun sopivassa vaiheessa)

|                               |                                  |                                      |
|-------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| Jalkapallon teknilliset       | Henkis-sosiaalinen teema         | Pelin analysointi / videoanalytiikat |
| Pelipaikkakohtainen valmennus | Jalkapallon fyysinen harjoittelu | EA ja hätä-EA                        |

## ERIKOISTUMISKOULUTUKSET

|                                |                    |
|--------------------------------|--------------------|
| C+ Lasten valmennus            | Fysiikka-valmennus |
| Juniori- ja valmennuspäällikkö | Muut               |

# #SeOnMunJengi

**Toejoen Veikot ry**

