



Valmennuslinjaus

Ikävaiheosa 10 – 11 vuotiaat 8vs8

Toejoen Veikot ry



Sisällysluettelo

• <u>Johdanto</u>	4
• <u>Valmennuslinjauksen kokonaisuus</u>	5
• <u>Vuosikello</u>	6
• <u>Suunnitelmat ja rytmittäminen</u>	7
• <u>Kausisuunnitelma</u>	8
• <u>Jaksosuunnitelma</u>	11
• <u>Viikkosuunnitelma</u>	16
• <u>Päiväsuunnitelma</u>	19

Johdanto

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

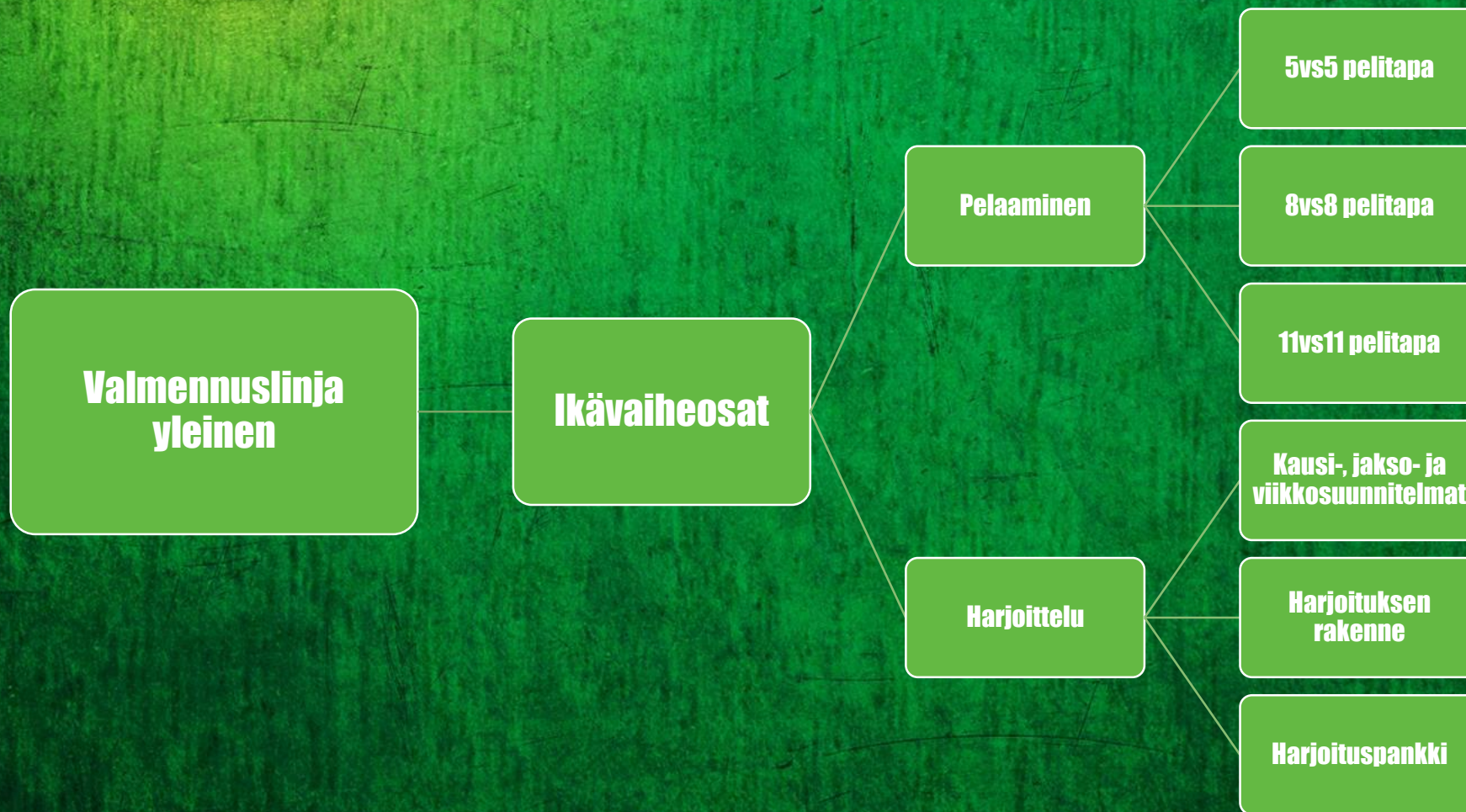
Nimensä mukaisesti se linjaa seurassa tapahtuvaa lasten ja nuorten jalkapalloharjoittelua sekä valmentamista eri ikävaiheissa.

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



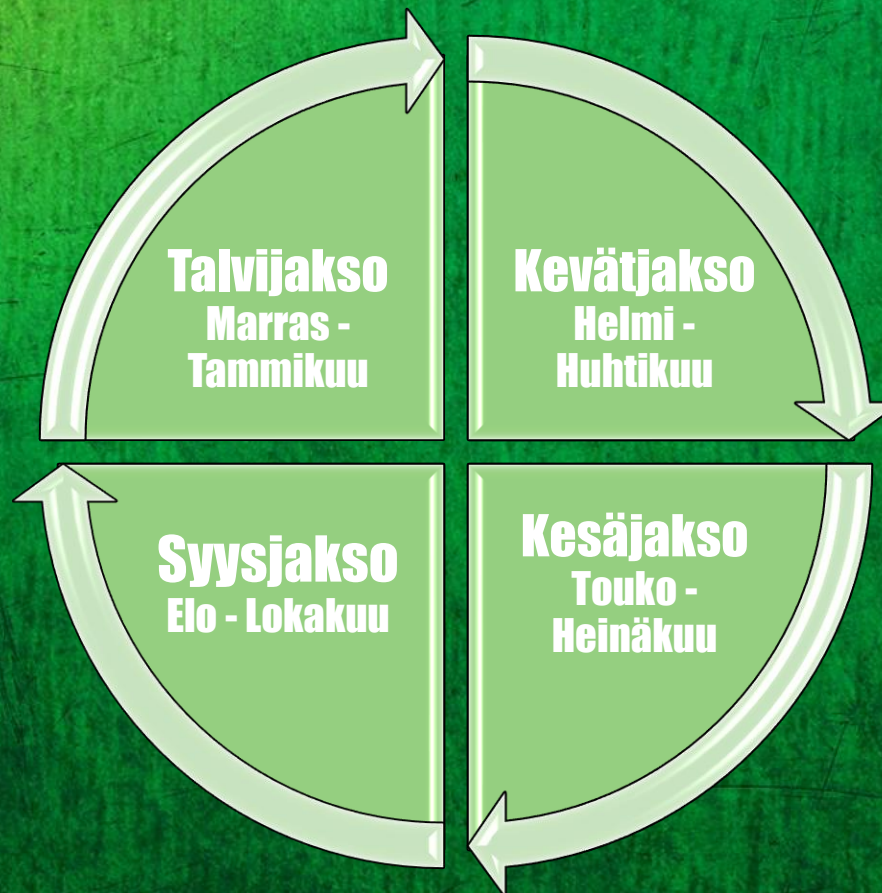
10-11 vuotiaiden vuosikello

Talvijakso (Marras – Tammikuu)

- Uusi valmentajasopimuskausi alkaa
- Toimihenkilö- ja suunnittelupalaveri
- Uuden kauden vanhempainpalaveri
- Kehittymisen seuranta (Testit)
- Talven turnaukset ja harjoituspelit
- Oheisharjoittelu alkaa
- Joululoma 1-2 viikkoa

Syysjakso (Elo-Lokakuu)

- Syyskauden sarjat käynnissä
- Seuraavan kauden suunnittelu alkaa
- Uudet valmentajasopimukset
- Talven harjoitusvuorojen jako
- Tulevan kauden aloituksesta tiedottaminen vanhemmille
- Kauden päättäjäiset
- Päätöstauko 2-3 viikkoa



Kevätjakso (Helmi – Huhtikuu)

- Kesän sarjoihin ilmoittautuminen
- Seuran kevään toimihenkilökoulutus
- Kesän kenttävuorot jaetaan
- Kevätkierroksen pelikalenterit selvillä
- Sarjakauteen valmistautuminen
- Sarjakauden aloitus
- Hiihtoloma 1 viikko

Kesäjakso (Touko – Heinäkuu)

- Kevätkauden sarjat käynnissä
- Kesän turnaukset ja leirit
- Loma-ajan omatoimiharjoitusohjelmien jako
- Kehittymisen seuranta (Testit)
- Syyskauteen valmistautumista
- Kesäloma 2 viikkoa

Suunnitelmat ja rytmittäminen

Kausisuunnitelma – Koko kauden pääteemat



Jaksosuunnitelma – Kausisuunnitelma jaksoitettuna



Viikkosuunnitelma – Yksittäinen harjoitusviikko



Päiväsuunnitelma – Yksittäinen harjoituskerta

Kausisuunnitelma

Toejoen Veikot ry



Oppimisen vuosisisältö 10-11 vuotiaat – Pallo meillä

Taktinen

- Toven 8vs8 pelitapa
- Pää tarkoitus on opettaa yksilötaktiset periaatteet ja luoda pelille rakenne

Tekninen

- Pallon käsittely
- Kuljettaminen
- Havainnointi
- Syöttäminen
- Harhauttaminen
- Laukaiseminen vauhdista ja suoraan syötöstä

Fyysinen

- Koordinaatio
- Nopeus
- Liikkuvuus
- Ketteryys
- Perusliikuntataidot
- Voima

Henkinen

- Itseluottamus ja halu kilpailla
- Halu olla osa joukkuetta ja antaa kaikkensa joukkueen eteen

Pallollinen pelaaja

Kuljettaminen

- Kuljeta, jos edessä on tilaa
- Kuljeta kohti vastustajaa, jotta oma pelikaveri vapautuu

Syöttäminen

- Syötä, jos pelikaveri on paremmassa paikassa

Ensimmäinen kosketus

- Suuntaa ensimmäinen kosketus tilaan missä etu

Harhauttaminen

- Valitse ohittamispuoli sen mukaan missä vastustajan puolustajalla on tuki

Viimeistely

- Sijoita maalivahdin ohi
- Nopea suoritus vähillä kosketuksilla

Palloton pelaaja

Pallollisen tukeminen

- Peliä edistävä tuki (Sijoittuminen ja liike ohittaen vastustajan)
- Häätätuki

Vartioinnista irtoaminen vai suojaaminen

- Liikkeen suunta kohti vastustajalle vaarallisimpia alueita
- Suojaaminen, mikäli vartioinnista irtoaminen ei tuota etua

Oppimisen vuosisisältö 10-11 vuotiaat – Pallo vastustajalla

Taktinen

- Toven 8vs8 pelitapa
- Etuajattelu:
Numeraalinen -,
positionaalinen – ja
laadullinen etu

Fyysinen

- Koordinaatio
- Nopeus
- Liikkuvuus
- Ketteryys
- Perusliikuntataidot
- Voima

Tekninen

- 1vs1 puolustaminen
- Ohjaa vastustaja tilaan,
jossa sinulla on etu
- Ota vaarallisempi jalka
pois

Henkinen

- Itseluottamus ja halu
kilpailla
- Rohkeus mennä
tilanteisiin

Ensimmäinen puolustaja

Prässääminen

1. Prässää vastustajaa, jotta hän menettää pallon ja tekee virheen
2. Halua riistää pallo
Oikeassa hetkessä halua riistää pallo vastustajalta mahdollisimman korkealla mahdollisimman nopeasti!

Toinen puolustaja - Tukipelaaja

Ensimmäisen puolustajan tukeminen

- Sijoitu diagonaalisesti suhteessa ensimmäiseen puolustajaan
- Tunnista ketä vartioit

Jaksosuunnitelma

Toejoen Veikot ry



Jakso 1 Loka - Joulukuu

Harjoiteltavat peruspelaamisen periaatteet:	<u>Pallollinen pelaaja (Hyökkääminen)</u> • Valitse harhautuksen ohittamispuoli sen mukaan missä vastustajan puolustajalla on tuki • Kuljeta, syötä tai viimeistele harhautuksen jälkeen	
	<u>Ensimmäisen puolustaja (Puolustaminen)</u> • Prässää vastustajaa, jotta hän menettää pallon ja tekee virheen • Halua riistää pallo	<u>Toinen puolustaja (Puolustaminen)</u> • Sijoitu diagonaalisesti suhteessa ensimmäiseen puolustajaan
Taktinen harjoittelu:	• Toven 8vs8 pelitapa • Opetellaan yksilötaktisuuden periaatteet	
Tekninen harjoittelu:	• Kuljettaminen • Syöttäminen • Viimeistely • Harhauttaminen (Yhdistetty kaikkiin edellisiin)	
Fyysinen harjoittelu:	• Nopeus • Voima (Eläinliikkeet ja lihaskunnon alkeet) • Perusliikuntaidot	• Ketteryys • Koordinaatio • Liikkuvuus
Henkiset teemat:	• Itseluottamuksen kasvattaminen • Yhteisistä pelisäännöistä kiinnittäminen	

Jakso 2 Tammi - Maaliskuu

Harjoiteltavat peruspelaamisen periaatteet:	<u>Pallollinen pelaaja (Hyökkääminen)</u> • Syötä, jos pelikaveri on paremmassa paikassa	<u>Pallollisen tukeminen (Hyökkääminen)</u> • Peliä edistävä tuki (ohita lähin vastustaja) • Hätätuki (Luo syöttösuunta alaspäin prässin alla)
	<u>Ensimmäisen puolustaja (Puolustaminen)</u> • 1vs1 puolustaminen – ohjaa tilaan, jossa joukkueellasi etu	<u>Toinen puolustaja (Puolustaminen)</u> • Sijoitu diagonaalisesti suhteessa ensimmäiseen puolustajaan • Syöttölinjan sulkeminen
Taktinen harjoittelu:	• Toven 8vs8 pelitapa • Opetellaan yksilötaktisuuden periaatteet	
Tekninen harjoittelu:	• Syöttäminen • Ensimmäinen kosketus • Havainnointi (Yhdistetään kahteen edelliseen)	
Fyysinen harjoittelu:	• Nopeus • Voima (Eläinliikkeet ja lihaskunnon alkeet) • Perusliikuntaidot	• Ketteryys • Koordinaatio • Liikkuvuus
Henkiset teemat:	• Kilpailuhenkisyyden kasvattaminen • Yhteisistä pelisäännöistä kiinnittäminen	

Jakso 3 Huhti - Kesäkuu

Harjoiteltavat peruspelaamisen periaatteet:	<u>Pallollinen pelaaja (Hyökkääminen)</u> - Kuljeta, jos edessä on tilaa - Kuljeta kohti vastustajaa, jotta oma pelikaveri vapautuu	<u>Pallollisen tukeminen (Hyökkääminen)</u> - Vartioinnista irtoaminen - Suojaaminen, jos vartioinnista irtoaminen ei tuota etua
	<u>Ensimmäisen puolustaja (Puolustaminen)</u> 1vs1 puolustaminen – ohjaa tilaan, jossa joukkueellasi etu	<u>Toinen puolustaja (Puolustaminen)</u> - Sijoitu diagonaalisesti suhteessa ensimmäiseen puolustajaan - Tunnista ketä vartioit
Taktinen harjoittelu:	- Toven 8vs8 pelitapa - Opetellaan yksilötaktisuuden periaatteet	
Tekninen harjoittelu:	- Pallonkäsittely ja kuljettaminen - Syöttäminen ja ensimmäinen kosketus - Havainnointi (Yhdistetty kahteen edelliseen)	Harhauttaminen
Fyysinen harjoittelu:	- Nopeus - Voima (Eläinliikkeet ja lihaskunnon alkeet) - Perusliikuntaidot	- Ketteryys - Koordinaatio - Liikkuvuus
Henkiset teemat:	- Halu kilpailla ja voittaa - Yhteisistä pelisäännöistä kiinnipitäminen	

Jakso 4 Heinä - Syyskuu

Harjoiteltavat peruspelaamisen periaatteet:	<u>Pallollinen pelaaja (Hyökkääminen)</u> Vahvistetaan puutteita aiempien jaksojen teemoilla	<u>Pallollisen tukeminen (Hyökkääminen)</u> Vahvistetaan puutteita aiempien jaksojen teemoilla
	<u>Ensimmäisen puolustaja (Puolustaminen)</u> Vahvistetaan puutteita aiempien jaksojen teemoilla	<u>Toinen puolustaja (Puolustaminen)</u> Vahvistetaan puutteita aiempien jaksojen teemoilla
Taktinen harjoittelu:	- Toven 8vs8 pelitapa - Opetellaan yksilötaktisuuden periaatteet	
Tekninen harjoittelu:	- Pallonkäsittely ja kuljettaminen - Syöttäminen ja ensimmäinen kosketus - Havainnointi (Yhdistetty kahteen edelliseen)	- Harhauttaminen - Potkutekniikka - Laukaisu vauhdista ja suoraan syötöstä
Fyysinen harjoittelu:	- Nopeus - Voima (Eläinliikkeet ja lihaskunnon alkeet) - Perusliikuntaidot	- Ketteryys - Koordinaatio - Liikkuvuus
Henkiset teemat:	- Halu kilpailla ja voittaa - Yhteisistä pelisäännöistä kiinnipitäminen	

Viikkosuunnitelma

Toejoen Veikot ry



Ajatusmaailmaa

PELIPÄIVÄ

- Pelaajien mielestä viikon tärkein päivä (viikon korkein motivaatio)
- Oppimisen ja osaamisen mittaustapahtuma (valmentajan näkökulma)

HARJOITUSVIIKKO

- Tarkoitus valmistaa pelaajat viikon tärkeimpään päivään
- Tarkoitus kehittää pelaajia, jotta ottelupäivät tuottavat onnistumisia
- Välttää loukkaantumiset, jotka hidastavat kehittymistä

LOPPUTULEMA

- Edellä mainituilla teeseillä viikkosuunnitelman pitää tukea aktivoivaa nousevaa rytmiä kohti pelipäivää huomioiden lepo ja palautuminen edellisen viikon rasituksesta.

Viikkosuunnitelma esimerkki 8vs8 joukkue

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kaikki pelaajat:	Omatoiminen keuhonhuolto seuran omatoimiohjelmista	Huoltava pallollinen harjoitus 60-75min	Kuormittava pallollinen harjoitus 90min - 3vs3 – 8vs8 pelit - 1vs1 – 2vs2 – 3vs2 - Maalintekodrillit	Vapaa päivä	Joukkuetaktinen pallollinen harjoitus 75min - Normaali rasitus - Pelipaikkakohtainen	TURNAUS 3 OTTELUA (2x20MIN) Pelaajakohtainen peliaika 60min	TURNAUS 3 OTTELUA (2x20MIN) Pelaajakohtainen peliaika 60min

Päiväsuunnitelma

Toejoen Veikot ry



Ajatusmaailmaa

- **Varmista teeman säilyminen läpi kaikkien osioiden**
- **Varmista aina pelaajien keskittyminen ja harjoituksen nouseva intensiteetti**
- **Varmista oppimista lyhyillä ja selkeillä ohjeilla taukojen aikana**
- **Uskalla pysäyttää harjoite korjataksesi / koutsataksesi pelaajia**
- **Älä kuitenkaan riko harjoituksen rytmiä ylikoutsaamisella**
- **Uskalla epäonnistua ja opi virheistä**
- **Yksi huono harjoitus ei vaikuta kauden tai edes viikon lopputulemaan**

Yksittäinen harjoitus esimerkki

Pelaajien omatoiminen valmistautuminen harjoitukseen 10-15min

- Treenimatka pyörällä tai kävellen
- Valmentajan päivän ohjeiden sisäistäminen

Alkulämmittely ja fyysinen osa 15 -20min

- Nouseva teho
- Kehon ja mielen aktivointi
- Lihasten ja keskivartalon aktivointi
- Älä käytä tätä osiota ajan tappamiseen!!

Teknis – Taktinen osa 45-60min

- Nosta tehoja alkulämmittelystä
- Pallonhallintaharjoite 15min
- Pienpeli ilman suuntaa 15min
- Aluepeli suunnalla 15min
- Isompi peli ja pelipaikkakohtainen koutsaus 15min

Loppuverryttely 15-20min

- Huoltava lihaskunto
- Pelaajien tuntemukset
- Palaute harjoittelusta
- Loppurutiinit

#SeOnMunJengi

Toejoen Veikot ry

