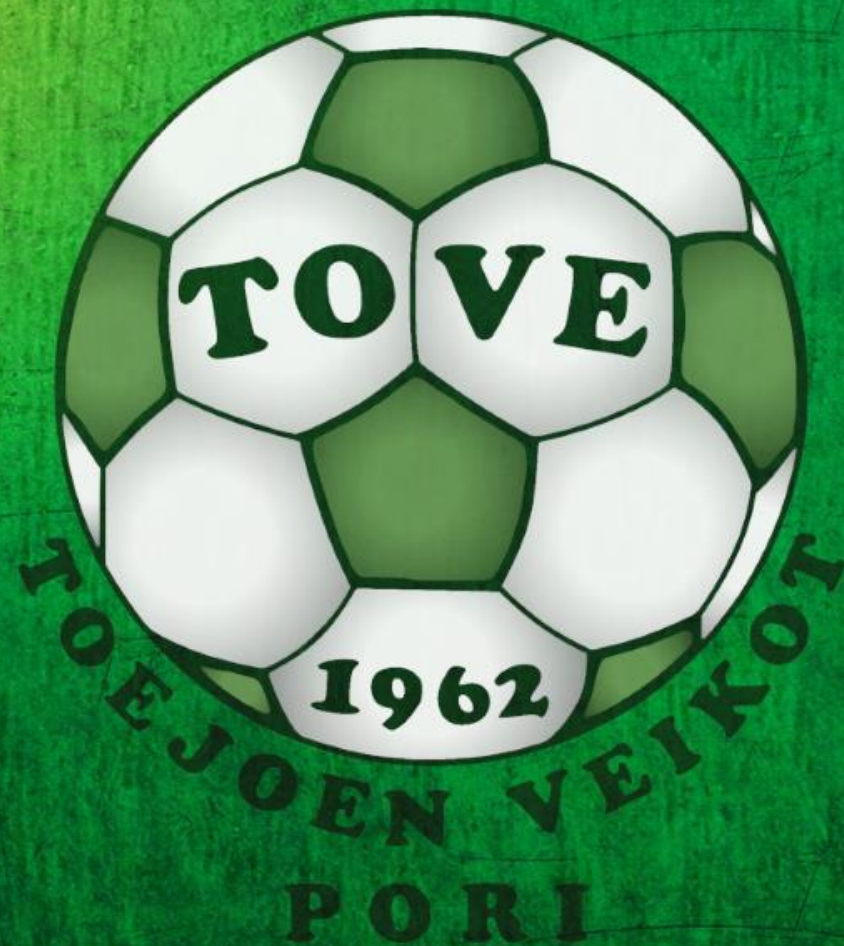




Valmennuslinjaus

Ikävaiheosa 12 – 13 vuotiaat 8vs8

Toejoen Veikot ry



Sisällysluettelo

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

Johdanto

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

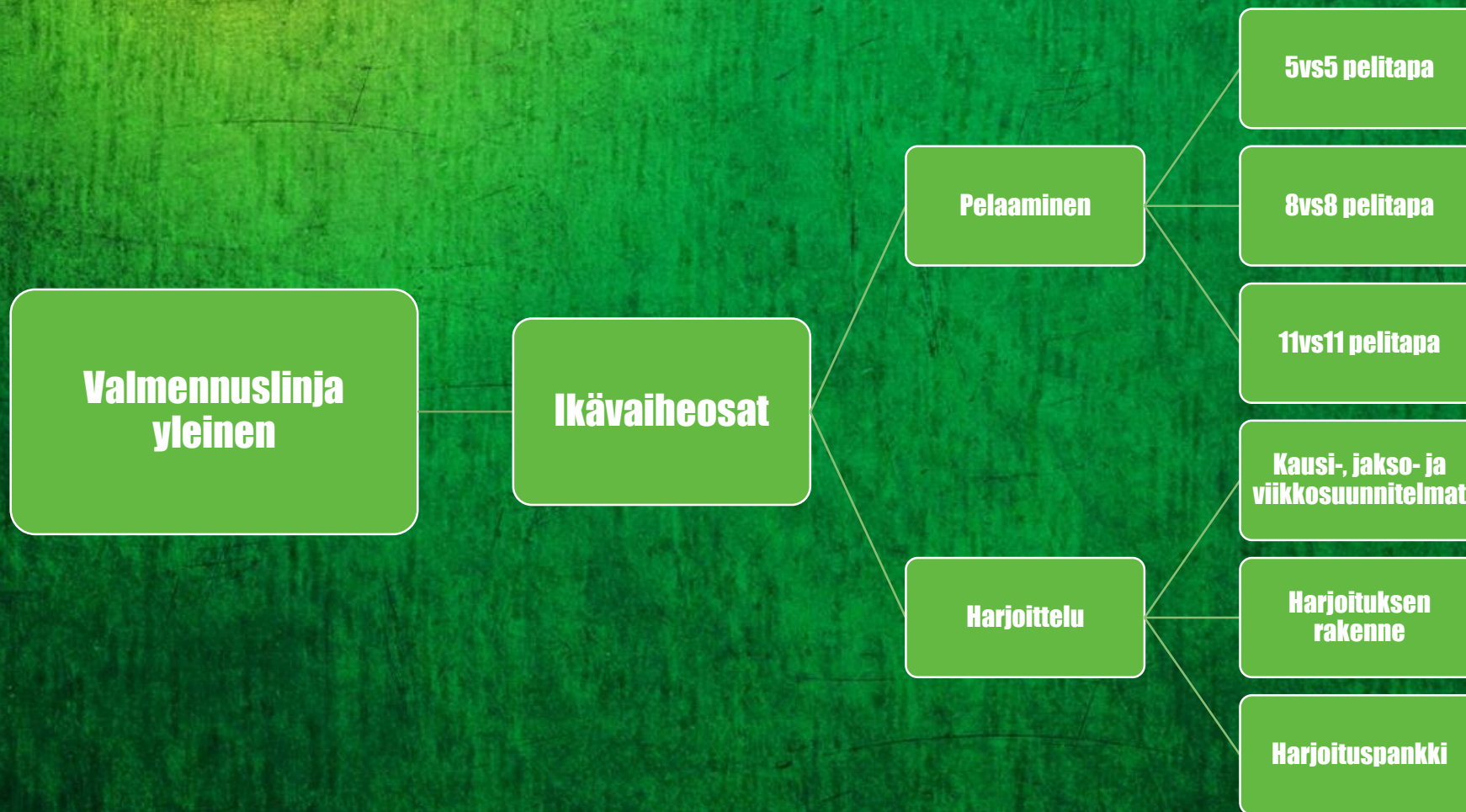
Nimensä mukaisesti se linjaa seurassa tapahtuvaa lasten ja nuorten jalkapalloharjoittelua sekä valmentamista eri ikävaiheissa.

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



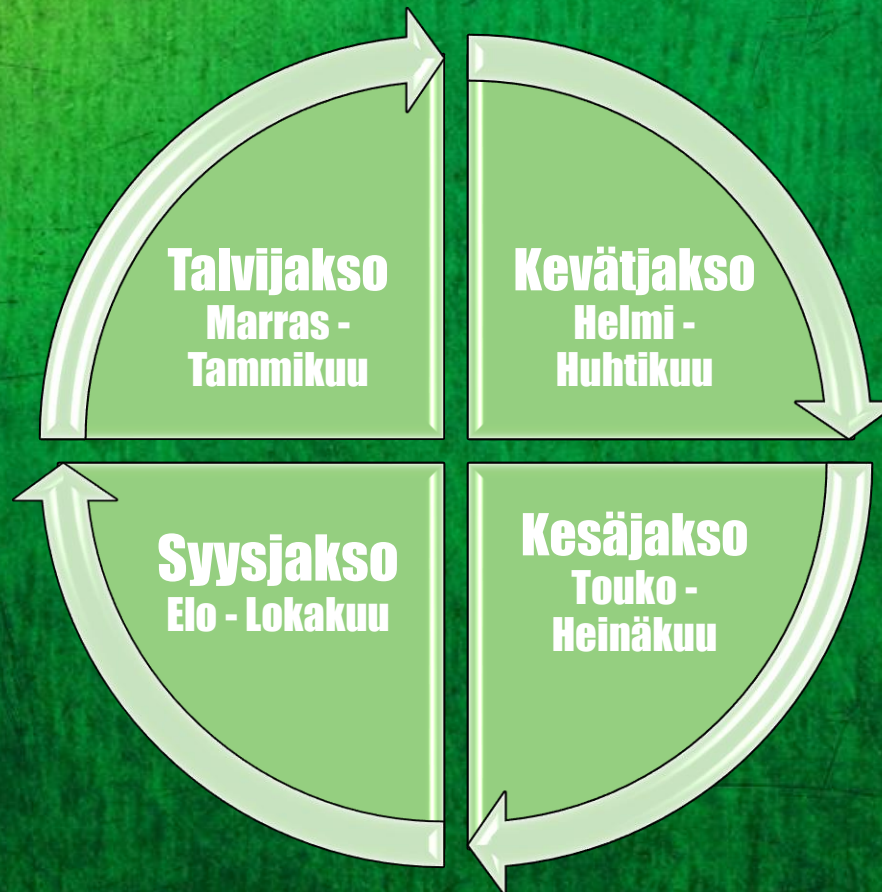
12-13 vuotiaiden vuosikello

Talvijakso (Marras – Tammikuu)

- Uusi valmentajasopimuskausi alkaa
- Toimihenkilö- ja suunnittelupalaveri
- Uuden kauden vanhempainpalaveri
- Kehittymisen seuranta (Testit)
- Talven turnaukset ja harjoituspelit
- Oheisharjoittelu alkaa
- Huuhkajapäivät
- 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 12-13 vuotiaat – Pallo meillä

Taktinen

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

Tekninen

- Pallon käsittely
- Kuljettaminen
- Havainnointi
- Syöttäminen
- Harhauttaminen
- Potkutekniikka
- Pääpeli

Fyysinen

- Koordinaatio
- Nopeus
- Liikkuvuus
- Ketteryys
- Kestävyys
- Voima

Henkinen

- Itseluottamus ja halu
kilpailla
- Rohkeus pitää palloa
myös paineen alla

Pallollinen pelaaja

Kuljettaminen

- Havainnoi ja kuljeta tyhjään tilaan

Syöttäminen

- Syötä, jos pelikaveri on paremmassa paikassa

Harhauttaminen

- Valitse ohittamispuoli sen mukaan missä
vastustajan puolustajalla on tuki

Viimeistely

- Tilanteeseen sopiva tekninen suoritus. Halu
ratkaista tilanne ja voittaa

Palloton pelaaja

Pallollisen tukeminen

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

Vartioinnista irtoaminen

- Liikkeen ajoitus pallollisen pelaajan mahdollisuuksien
mukaan
- Liikkeen suunta kohti vastustajalle vaarallisimpia
alueita

Oppimisen vuosisisältö 12-13 vuotiaat – Pallo vastustajalla

Taktinen

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

Tekninen

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

Fyysinen

- Koordinaatio
- Nopeus
- Liikkuvuus
- Ketteryys
- Kestävyys
- Voima

Henkinen

- Itseluottamus ja halu
kilpailla
- Rohkeus mennä
tilanteisiin

Ensimmäinen puolustaja

Prässääminen

- Tunnista oikea hetki prässätä
- 1. Vastustajan huono peliasento
- 2. Vastustajan huono syöttö
- 3. Vastustajan huono 1.kosketus
- 4. Pallon karkaaminen

Oikeassa hetkessä halua riittää pallo vastustajalta
mahdollisimman korkealla mahdollisimman nopeasti!

Toinen puolustaja - Tukipelaaja

Ensimmäisen puolustajan tukeminen

- Sijoittuminen suhteessa ensimmäiseen puolustajaan
oma vartioitava pelaaja huomioiden
- Syöttölinjan sulkeminen eteenpäin
- Välitön prässä, mikäli vastustaja ohittaa ensimmäisen
puolustajan

Jaksosuunnitelma

Toejoen Veikot ry



Jakso 1 Loka - Joulukuu

Harjoiteltavat peruspelaamisen periaatteet:	<u>Pallollinen pelaaja (Hyökkääminen)</u> - Havainnoi ja kuljeta tyhjään tilaan - 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> - Prässin oikea ajoitus 1vs1 puolustaminen – ohjaa tilaan, jossa sinulla etu	
Taktinen harjoittelu:	- Toven 8vs8 pelitapa - Etuajattelu: Numeraalinen -, positionaalinen – ja laadullinen etu	
Tekninen harjoittelu:	- Pallonkäsittely ja kuljettaminen - Syöttäminen ja ensimmäinen kosketus - Havainnointi (Yhdistetty kahteen edelliseen)	
Fyysinen harjoittelu:	- Nopeus - Voima - Kestävyys	- Ketteryys - Koordinaatio - Liikkuvuus
Henkiset teemat:	- Halu kilpailla ja voittaa - Yhteisistä pelisäännöistä kiinnipitäminen	

Jakso 2 Tammi - Maaliskuu

Harjoiteltavat peruspelaamisen periaatteet:	<u>Pallollinen pelaaja (Hyökkääminen)</u> - Valitse ohittamispuoli sen mukaan missä vastustajan puolustajalla on tuki - Viimeistelytaito	<u>Pallollisen tukeminen (Hyökkääminen)</u> - Peliä edistävä tuki (ohita lähin vastustaja) - Hätätuki (Luo syöttösuunta alaspäin prässin alla)
	<u>Ensimmäisen puolustaja (Puolustaminen)</u> - Prässin oikea ajoitus 1vs1 puolustaminen – ohjaa tilaan, jossa joukkueellasi etu	<u>Toinen puolustaja (Puolustaminen)</u> - Sijoittuminen suhteessa ensimmäiseen puolustajaan huomioiden oma vartioitava - Syöttölinjan sulkeminen
Taktinen harjoittelu:	- Toven 8vs8 pelitapa - Etuajattelu: Numeraalinen -, positionaalinen – ja laadullinen etu	
Tekninen harjoittelu:	- Harhauttaminen - Potkutekniikka - Pääpeli	
Fyysinen harjoittelu:	- Nopeus - Voima - Kestävyys	- Ketteryys - Koordinaatio - Liikkuvuus
Henkiset teemat:	- Halu kilpailla ja voittaa - Yhteisistä pelisäännöistä kiinnipitäminen	

Jakso 3 Huhti - Kesäkuu

Harjoiteltavat peruspelaamisen periaatteet:	<u>Pallollinen pelaaja (Hyökkääminen)</u> - Havainnoi ja kuljeta tyhjään tilaan - Syötä, jos pelikaveri on paremmassa paikassa	<u>Pallollisen tukeminen (Hyökkääminen)</u> - Liikkeen ajoitus pallollisen pelaajan mahdollisuuksien mukaan - Liikkeen suunta kohti vastustajalle vaarallisimpia alueita
	<u>Ensimmäisen puolustaja (Puolustaminen)</u> - Prässin oikea ajoitus 1vs1 puolustaminen – ohjaa tilaan, jossa joukkueellasi etu	<u>Toinen puolustaja (Puolustaminen)</u> - Sijoittuminen suhteessa ensimmäiseen puolustajaan huomioiden oma vartioitava - Syöttölinjan sulkeminen - Välitön prässä, mikäli vastustaja ohittaa ensimmäisen puolustajan
Taktinen harjoittelu:	- Toven 8vs8 pelitapa - Etuajattelu: Numeraalinen -, positionaalinen – ja laadullinen etu	
Tekninen harjoittelu:	- Pallonkäsittely ja kuljettaminen - Syöttäminen ja ensimmäinen kosketus - Havainnointi (Yhdistetty kahteen edelliseen)	- Harhauttaminen - Potkutekniikka - Pääpeli
Fyysinen harjoittelu:	- Nopeus - Voima - Kestävyys	- 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 • Etuajattelu: Numeraalinen -, positionaalinen – ja laadullinen etu	
Tekninen harjoittelu:	• Pallonkäsittely ja kuljettaminen • Syöttäminen ja ensimmäinen kosketus • Havainnointi (Yhdistetty kahteen edelliseen)	• Harhauttaminen • Potkutekniikka • Pääpeli
Fyysinen harjoittelu:	• Nopeus • Voima • Kestävyys	• Ketteryys • Koordinaatio • Liikkuvuus
Henkiset teemat:	• Halu kilpailla ja voittaa • Yhteisistä pelisäännöistä kiinnipitäminen • Urheilullisuuden perusteet	

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 pelaika 60min	TURNAUS 3 OTTELUA (2x20MIN) Pelaajakohtainen pelaika 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

- Pukukoppipuheet
- Kumilenkkiaktivointi

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

