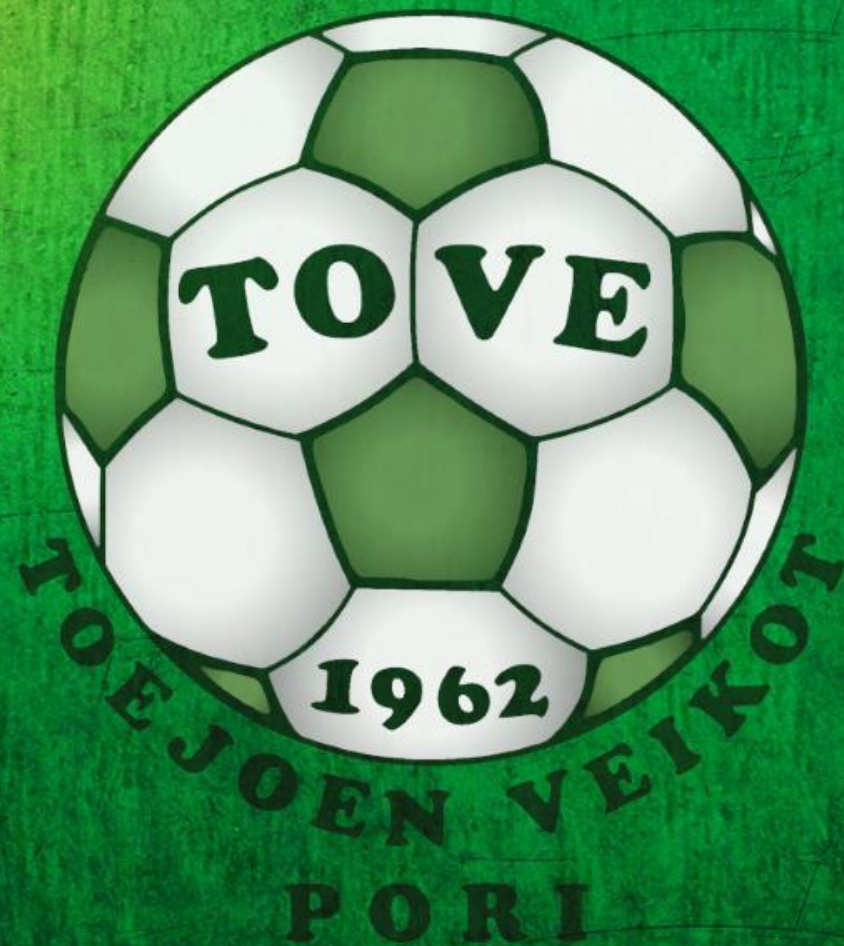




Valmennuslinjaus

Ikävaiheosa 14 – 20 vuotiaat 11vs11

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.

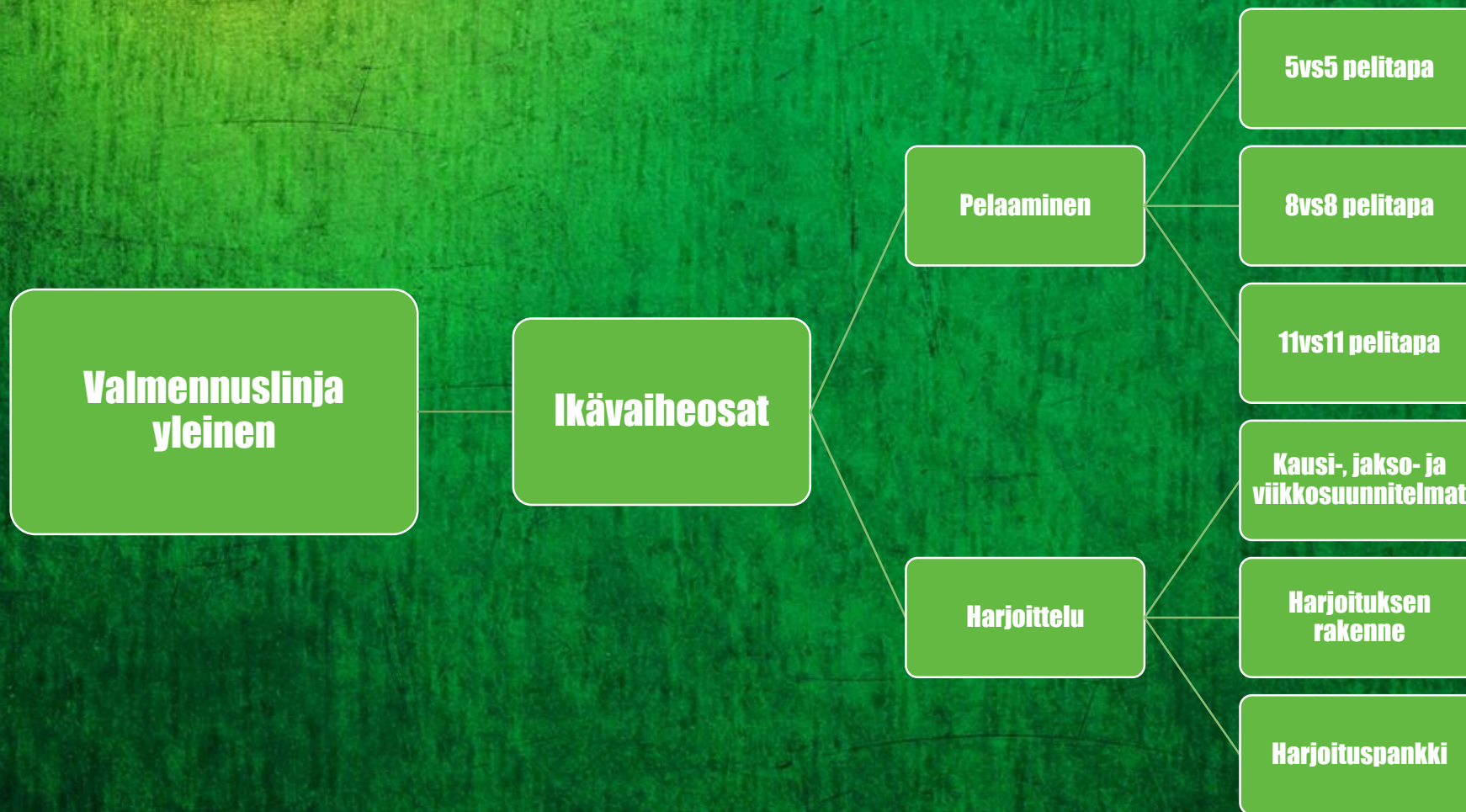
Nimensä mukaisesti se linjaa seurassa tapahtuvaa lasten ja nuorten jalkapalloharjoittelua sekä valmentamista eri ikävaiheissa.

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



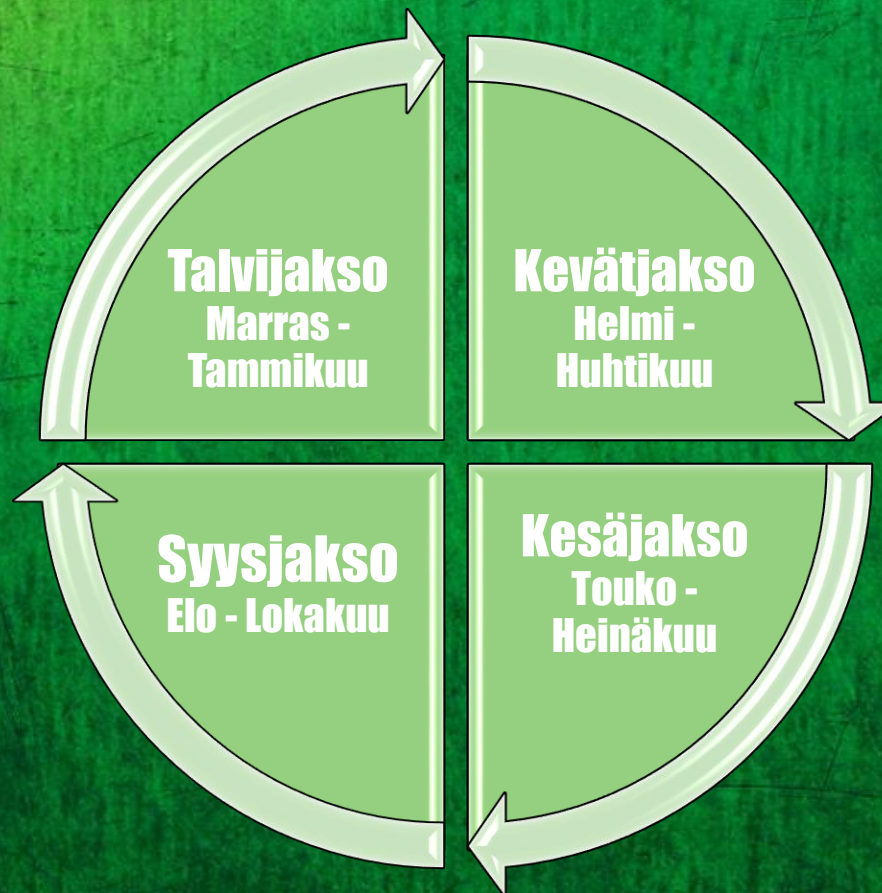
14-20 vuotiaiden vuosikello

Talvijakso (Marras – Tammikuu)

- Uusi valmentajasopimuskausi alkaa
- Toimihenkilö- ja suunnittelupalaveri
- Uuden kauden vanhempainpalaveri
- Kehittymisen seuranta (Testit)
- Talven 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



Harjoittelun kausisuunnitelma – Pallo meillä



Koko joukkueen harjoittelu hyökkäyspelin vaiheissa:

- Pelin avaaminen
- Pelin rakentelu
- Murtautuminen
- Maalinteko
- Tilanteenvaihto +
- Erikoistilanteet

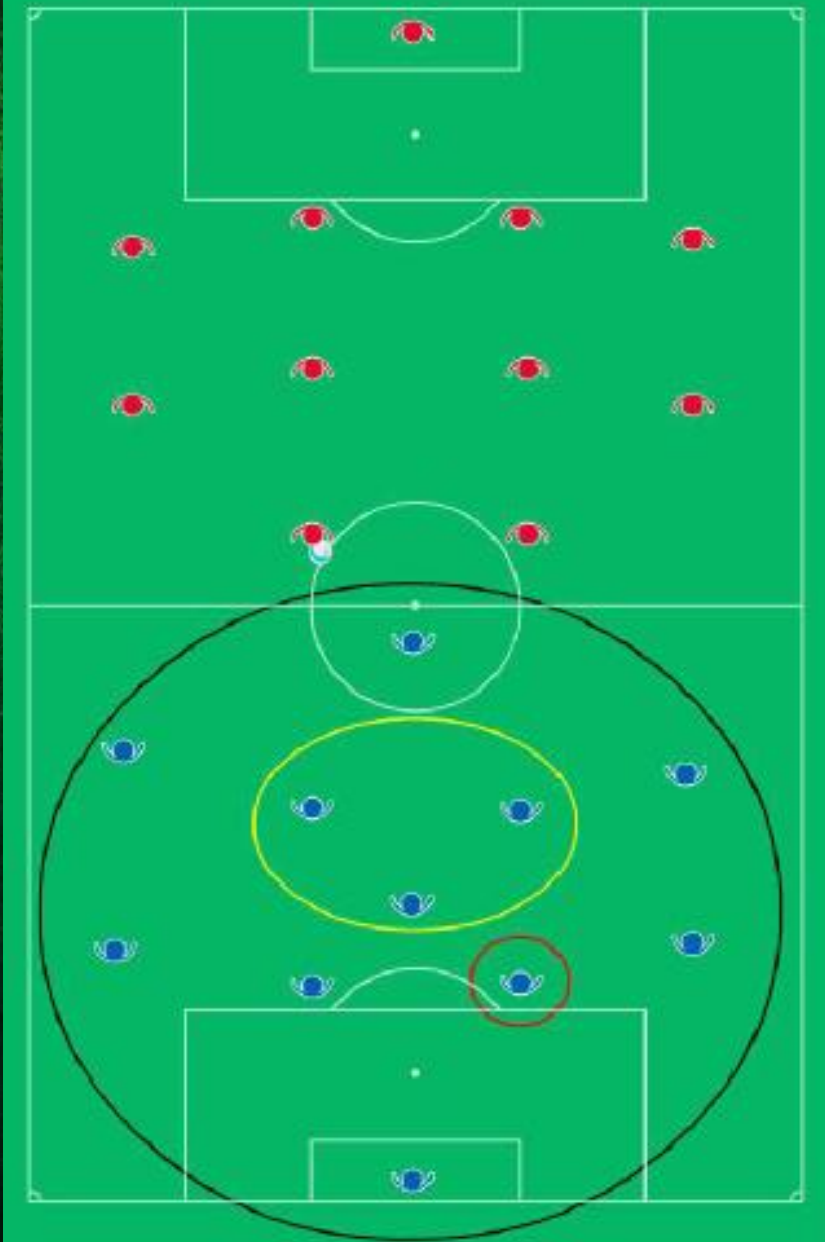
Osajoukkueen harjoittelu hyökkäyspelin vaiheissa:

- Pelin avaaminen
- Pelin rakentelu
- Murtautuminen
- Maalinteko
- Tilanteenvaihto +
- Erikoistilanteet

Pelipaikkakohtainen harjoittelu hyökkäyspelin vaiheissa

- Pelin avaaminen
- Pelin rakentelu
- Murtautuminen
- Maalinteko
- Tilanteenvaihto +
- Erikoistilanteet

Harjoittelun kausisuunnitelma – Pallo vastustajalla



Koko joukkueen harjoittelu puolustuspelin vaiheissa:

- Puolustaminen vastustajan alueella
- Puolustaminen omalla alueella
- Boksin puolustaminen
- Tilanteenvaihto -
- Erikoistilanteet

Osajoukkueen harjoittelu puolustuspelin vaiheissa:

- Puolustaminen vastustajan alueella
- Puolustaminen omalla alueella
- Boksin puolustaminen
- Tilanteenvaihto -
- Erikoistilanteet

Pelipaikkakohtainen harjoittelu puolustuspelin vaiheissa

- Puolustaminen vastustajan alueella
- Puolustaminen omalla alueella
- Boksin puolustaminen
- Tilanteenvaihto -
- Erikoistilanteet

Jaksosuunnitelma

Toejoen Veikot ry



Jakso 1 Loka - Joulukuu

Harjoiteltavat joukkuetaktiset periaatteet: Jos osa-alue kunnossa, kehityskohteet edellisestä pelistä (Tarkemmat kuvaukset pelitapaoppaasta)	Avaamisvaihe • Hyökkäysmuoto ja liikkeet • Avaaminen lyhyellä erilaisia ryhmitäyksiä vastaan • Ensimmäisen linjan numeraalinen ylivoima	Puolustaminen vastustajan alueella • Puolustusmuoto ja etäisyydet • Eteenpäin puolustaminen kollektiivisesti • Vastustajan painostaminen
	Rakenteluvaihe • Hyökkäysmuoto ja liikkeet • Kontrolloitu eteneminen haluttuja kaistoja pitkin ylivoimia luoden	Puolustaminen omalla alueella • Puolustusmuoto ja etäisyydet • Liiku ja sijoitu vastustajan, pallon ja muodon mukaan sekä sivuttais- että syvyys suunnassa
	Murtautumisvaihe • Hyökkäysmuoto ja liikkeet • Murtautumispaikan luominen kymppialueelle (vastustajan puolustuslinjan ja kk-linjan väliin)	Puolustaminen boksissa • Puolustusmuoto ja sijoittuminen • Sijoitu maalin ja pallon väliin. Peitä laukaukset. • Pura pallo pois vaara-alueelta
	Maalintekovaihe • Määrätietoinen ja nopea, mutta rauhallinen toiminta • Viimeistelytaito kehitettävä huippuunsa	Tilanteenvaihto – • Välitön prässä, jos joukkueella hyvä kenttätasapaino
	Tilanteenvaihto + • Pallon pitäminen omalla joukkueella • Eteneminen tai syöttö tyhjään tilaan	
Fyysinen harjoittelu	• Nopeus • Voima • Kestävyys	• Ketteryys • Koordinaatio • Liikkuvuus
Tekniikka ja lajitaito	• Monipuolinen perustaitoharjoittelu	
Henkinen taito	• Urheilijan elämä ja kurinalaisuus • Yhteisistä pelisäännöistä kiinnipitäminen	

Jakso 2 Tammi - Maaliskuu

Harjoiteltavat joukkuetaktiset periaatteet: Jos osa-alue kunnossa, kehityskohteet edellisestä pelistä (Tarkemmat kuvaukset pelitapaoppaasta)	Avaamisvaihe • Hyökkäysmuoto ja liikkeet • Avaaminen lyhyellä ja puolipitkällä erilaisia ryhmityksiä vastaan • Ylivoiman ja edun luominen halutulle alueelle	Puolustaminen vastustajan alueella • Puolustusmuoto ja etäisyydet • Vastustajan ohjaaminen alueille, joissa halutaan riisto • Vastustajan painostaminen virheisiin
	Rakenteluvaihe • Hyökkäysmuoto ja liikkeet • Liikutetaan palloa sivuttaissuunnassa, jotta löytyy tilaa edetä syvyyssuunnassa	Puolustaminen omalla alueella • Puolustusmuoto ja etäisyydet • Keskustan puolustaminen • Laitojen puolustaminen
	Murtautumisvaihe • Hyökkäysmuoto ja liikkeet • Murtautuminen laidasta • Murtautuminen keskeltä	Puolustaminen boksissa • Puolustusmuoto ja sijoittuminen • Oman pallottoman pelaajan vartiointi lähellä omaa maalia
	Maalintekovaihe • Määrätietoinen ja nopea, mutta rauhallinen toiminta • Viimeistelytaito kehitettävä huippuunsa	Tilanteenvaihto – • Hidastaminen, jos joukkueella on huono kenttätasapaino
	Tilanteenvaihto + • Eteneminen tai syöttö tyhjään tilaan, jossa etu nopeaan etenemiseen	
Fyysinen harjoittelu	• Nopeus • Voima • Kestävyys	• Ketteryys • Koordinaatio • Liikkuvuus
Tekniikka ja lajitaito	• Monipuolinen perustaitoharjoittelu	
Henkinen taito	• Epämukavuusalueen sietäminen • Yhteisistä pelisäännöistä kiinnipitäminen	

Jakso 3 Huhti-Kesäkuu

Harjoiteltavat joukkuetaktiset periaatteet: Jos osa-alue kunnossa, kehityskohteet edellisestä pelistä (Tarkemmat kuvaukset pelitapaoppaasta)	Avaamisvaihe • Hyökkäysmuoto ja liikkeet • Prässin houkuttelu ja purkaminen	Puolustaminen vastustajan alueella • Puolustusmuoto ja etäisyydet • Prässitilanteiden tunnistaminen ja ennakointi
	Rakenteluvaihe • Hyökkäysmuoto ja liikkeet • Eteneminen puolenvaihdolla • Eteneminen useampi linja ohittaen	Puolustaminen omalla alueella • Puolustusmuoto ja etäisyydet • Tilan puolustaminen linjojen välissä • Pumppaaminen
	Murtautumisvaihe • Hyökkäysmuoto ja liikkeet • Aikaiset keskitykset ja ristipallot • Erikoistilanteet	Puolustaminen boksissa • Puolustusmuoto ja sijoittuminen • Pienet kontaktit aiheuttamatta rikettä • Erikoistilanne puolustaminen
	Maalintekovaihe • Määrätietoinen ja nopea, mutta rauhallinen toiminta • Viimeistelytaito kehitettävä huippuunsa	Tilanteenvaihto – • Välitön prässä, jos joukkueella hyvä tasapaino pallon alla
	Tilanteenvaihto + • Pallon pitäminen omalla joukkueella • Eteneminen tai syöttö tyhjään tilaan, jossa etu nopeaan etenemiseen	
Fyysinen harjoittelu	• Nopeus • Voima • Kestävyys	• Ketteryys • Koordinaatio • Liikkuvuus
Tekniikka ja lajitaito	• Monipuolinen perustaitoharjoittelu	
Henkinen taito	• Halu tehdä töitä kehittymisen eteen • Jännityksen voittaminen	

Jakso 4 Heinä-Syyskuu

Harjoiteltavat joukkuetaktiset periaatteet: Jos osa-alue kunnossa, kehityskohteet edellisestä pelistä (Tarkemmat kuvaukset pelitapaoppaasta)	Avaamisvaihe • Hyökkäysmuoto ja liikkeet • Prässin houkuttelu ja purkaminen	Puolustaminen vastustajan alueella • Puolustusmuoto ja etäisyydet • Vastustajan yllättäminen ja virheisiin pakottaminen
	Rakenteluvaihe • Hyökkäysmuoto ja liikkeet • Eteneminen vartioituja pelaajia hyödyntäen	Puolustaminen omalla alueella • Puolustusmuoto ja etäisyydet • Tilan puolustaminen selustassa • Pumppaaminen
	Murtautumisvaihe • Hyökkäysmuoto ja liikkeet • Kombinaatiot ja seinäpelit	Puolustaminen boksissa • Puolustusmuoto ja sijoittuminen • 1vs1 puolustaminen maassa ja ilmassa
	Maalintekovaihe • Määrätietoinen ja nopea, mutta rauhallinen toiminta • Viimeistelytaito kehitettävä huippuunsa	Tilanteenvaihto – • Oikean valinnan tekeminen nopeasti
	Tilanteenvaihto + • Pallon pitäminen omalla joukkueella • Oikean valinnan tekeminen nopeasti paineen alla	
Fyysinen harjoittelu	• Nopeus • Voima • Kestävyys	• Ketteryys • Koordinaatio • Liikkuvuus
Tekniikka ja lajitaito	• Monipuolinen perustaitoharjoittelu	
Henkinen taito	• Itseluottamus • Rohkeus • Halu kilpailla ja voittaa	

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 11vs11 joukkue

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Avauksen pelaajat:	Huoltava pallollinen harjoitus 60min	Kuormittava pallollinen harjoitus 90min - 3vs3 - 11vs11 pelit - 1vs1 – 2vs2 – 3vs2 - Maalintekodrillit	Vapaapäivä	Jalkapallon lajivoima 30-45min Normaali pallollinen harjoitus 45min - Pelipaikkakohtainen	Joukkuetaktinen palloharjoitus 75 min - Edellisen pelin haasteet tai tulevan vastustajan huomioiminen	OTTELU 60-90 MIN	Lepo / omatoiminen kehonhuolto
Vaihtopelaajat:	Kuormittava pallollinen harjoitus 75-90min - 3vs3 pelit maaleihin - Maalintekodrillit	Kuormittava pallollinen harjoitus 90min - 3vs3 - 11vs11 pelit - 1vs1 – 2vs2 – 3vs2 - Maalintekodrillit	Vapaapäivä	Jalkapallon lajivoima 30-45min Normaali pallollinen harjoitus 45min - Pelipaikkakohtainen	Joukkuetaktinen palloharjoitus 75 min - Edellisen pelin haasteet tai tulevan vastustajan huomioiminen	OTTELU 0-30 MIN	Lepo / omatoiminen kehonhuolto

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

