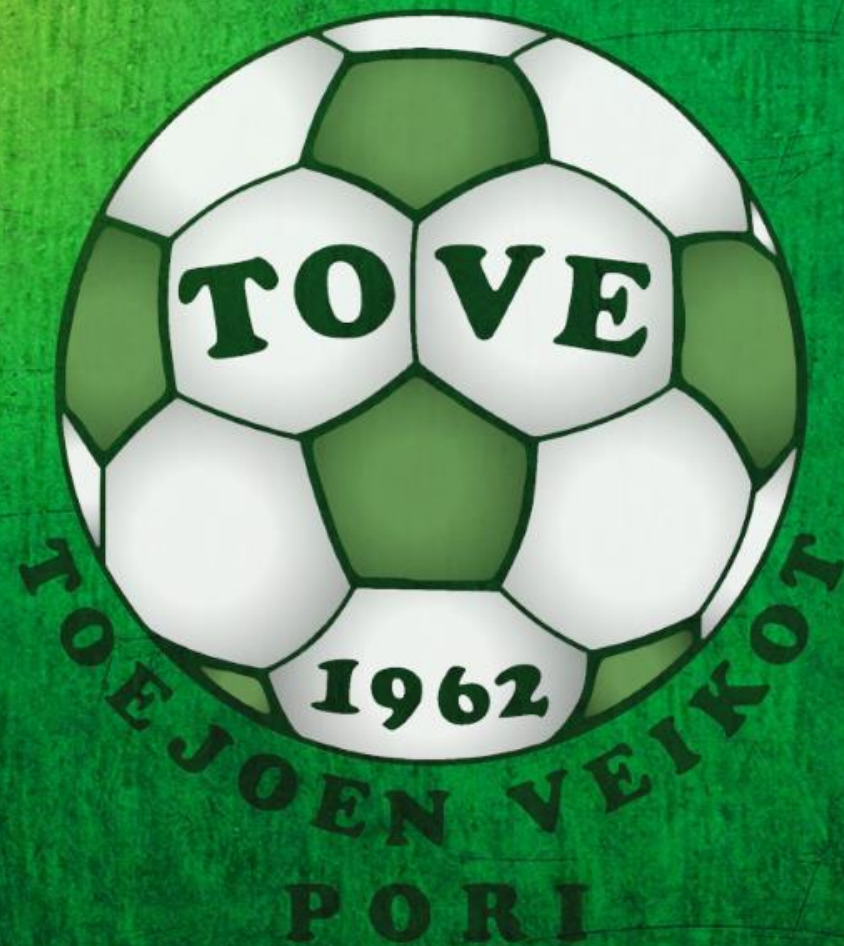




Valmennuslinjaus

Ikävaiheosa 6-7 vuotiaat 5vs5

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.

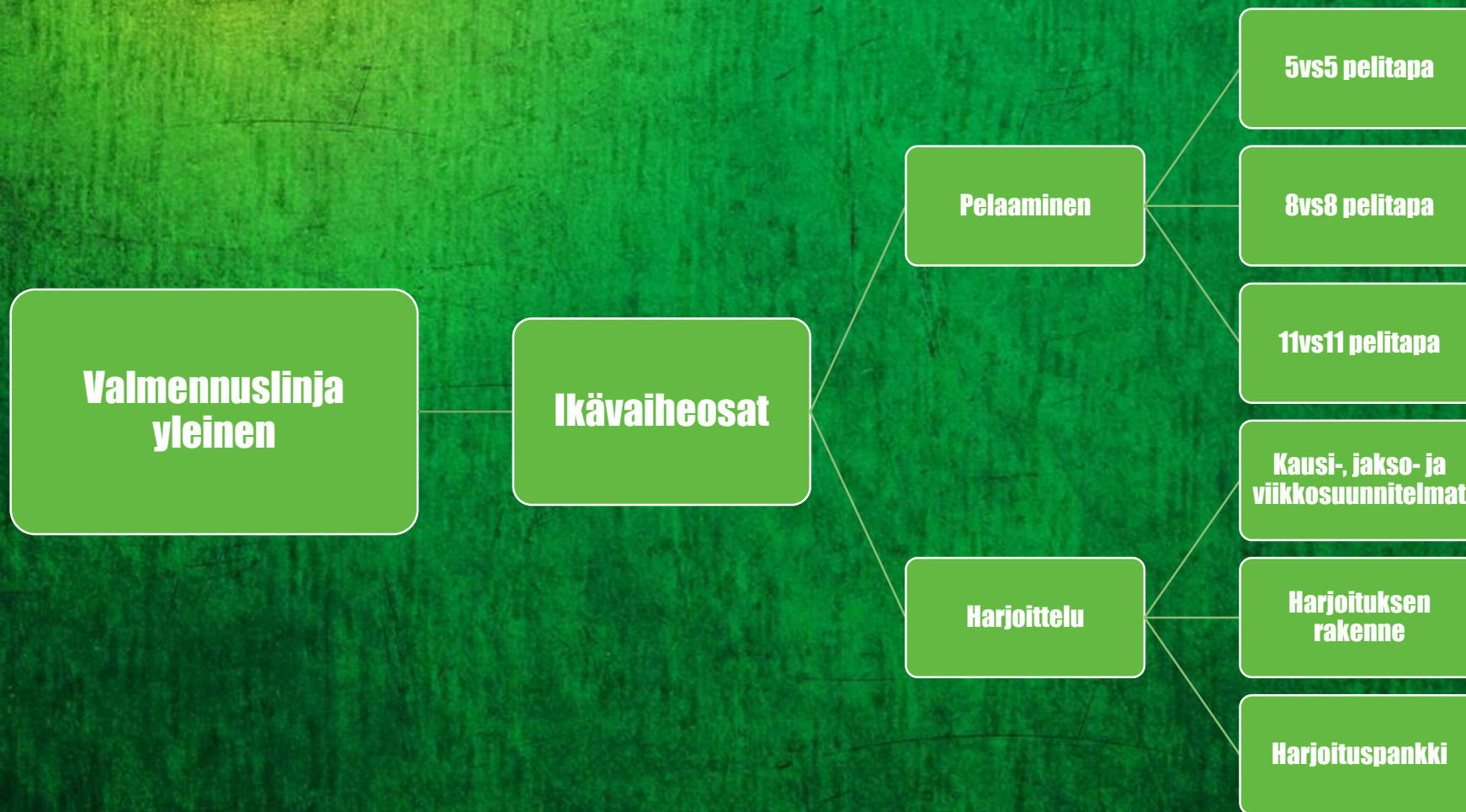
Nimensä mukaisesti se linjaa seurassa tapahtuvaa lasten ja nuorten jalkapalloharjoittelua sekä valmentamista eri ikävaiheissa.

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



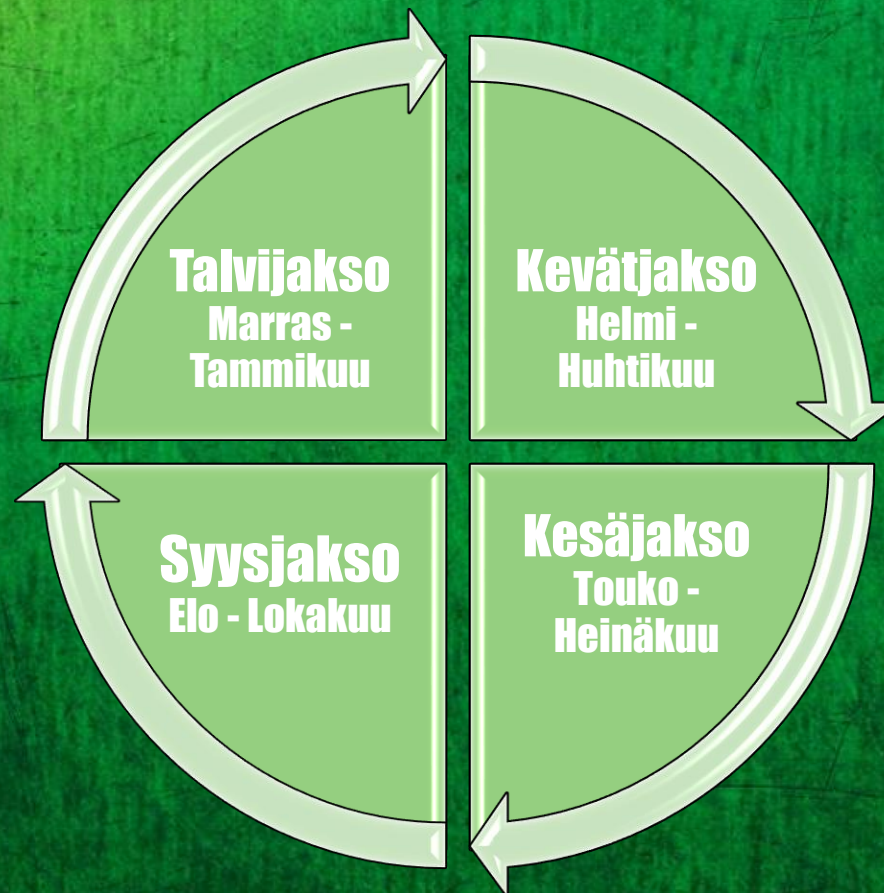
6-7 vuotiaiden vuosikello

Talvijakso (Marras – Tammikuu)

- Uusi valmentajasopimuskausi alkaa
- Toimihenkilö- ja suunnittelupalaveri
- Uuden kauden vanhempainpalaveri
- 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
- 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 6-7 vuotiaat – Pallo meillä

Taktinen

- Älä potkaise palloa pois – Kuljeta tai suojaa
- Tunnista kumpaan maaliin hyökätään
- Kaikki osallistuu peliin

Tekninen

- Kuljettaminen
- Suunnanmuutokset
- Pallonkäsittely
- Suojaaminen

Fyysinen

- Perusliikuntataidot
- Nopeus ja ketteryys
- Tasapaino
- Voima (eläinliikkeet)

Henkinen

- Keskittyminen ja ohjeiden kuunteleminen

Pallollinen pelaaja

Kuljettaminen

- Tunnista tilanne, milloin pallo on pidettävä lähellä ja milloin voi ottaa pidemmän kosketuksen

Havainnointi

- Nosta katse pallosta
- Missä on tyhjää tilaa

Pallon suojaaminen

- Käytä käsiä ja vartaloa apunasi
- Pidä matala painopiste – Polvet koukussa, lantio alhaalla

Palloton pelaaja

Pallollisen tukeminen

- Liiku tyhjään tilaan
- Pyydä palloa

Oppimisen vuosisisältö 6-7 vuotiaat – Pallo vastustajalla

Taktinen

- Älä ota palloa pois omilta
- Tunnista kumpaa maalia puolustetaan
- Kaikki osallistuu puolustamiseen

Fyysinen

- Perusliikuntataidot
- Nopeus ja ketteryys
- Tasapaino
- Voima (eläinliikkeet)

Tekninen

- 1vs1 puolustaminen
- Nopeasti lähelle

Henkinen

- Keskittyminen ja ohjeiden kuunteleminen

Ensimmäinen puolustaja

Prässääminen

1. Halua aina aktiivisesti pallo pois vastustajalta

Toinen puolustaja - Tukipelaaja

Ensimmäisen puolustajan tukeminen

1. Tunnista ketä vartioit

Jaksosuunnitelma

Toejoen Veikot ry



Jakso 1 Loka - Joulukuu

Harjoiteltavat peruspelaamisen periaatteet:	<u>Kuljettaminen</u> • Tunnista tilanne, milloin pallo on pidettävä lähellä ja milloin voi ottaa pidemmän kosketuksen <u>Havainnointi</u> • Nosta katse pallosta	
Taktinen harjoittelu:	• Älä potkaise palloa pois • Kaikki osallistuu hyökkäämiseen	
Tekninen harjoittelu:	• Kuljettaminen • Suunnanmuutokset • Pallonkäsittely	
Fyysinen harjoittelu:	• Perusliikuntataidot • Nopeus ja ketteryys • Tasapaino	
Henkiset teemat:	• Keskittyminen ja ohjeiden kuunteleminen	

Jakso 2 Tammi - Maaliskuu

Harjoiteltavat peruspelaamisen periaatteet:	<u>Kuljettaminen</u> • Tunnista tilanne, milloin pallo on pidettävä lähellä ja milloin voi ottaa pidemmän kosketuksen <u>Havainnointi</u> • Nosta katse pallosta • Missä on tyhjä tila <u>Pallon suojaaminen</u> • Käytä käsiä ja vartaloa apunasi • Pidä matala painopiste – Polvet koukussa, lantio alhaalla	
Taktinen harjoittelu:	• Älä potkaise palloa pois – Kuljeta tai suojaa • Kaikki osallistuu puolustamiseen	
Tekninen harjoittelu:	• Kuljettaminen • Suunnanmuutokset • Suojaaminen	
Fyysinen harjoittelu:	• Perusliikuntataidot • Nopeus ja ketteryys • Tasapaino	
Henkiset teemat:	• Keskittyminen ja ohjeiden kuunteleminen	

Jakso 3 Huhti - Kesäkuu

Harjoiteltavat peruspelaamisen periaatteet:	<u>Kuljettaminen</u> • Tunnista tilanne, milloin pallo on pidettävä lähellä ja milloin voi ottaa pidemmän kosketuksen <u>Havainnointi</u> • Nosta katse pallosta	
Taktinen harjoittelu:	• Älä potkaise palloa pois • Kaikki osallistuu hyökkäämiseen	
Tekninen harjoittelu:	• Kuljettaminen • Suunnanmuutokset • Pallonkäsittely	
Fyysinen harjoittelu:	• Perusliikuntataidot • Nopeus ja ketteryys • Tasapaino • Voima (Eläinliikkeet)	
Henkiset teemat:	• Keskittyminen ja ohjeiden kuunteleminen	

Jakso 4 Heinä - Syyskuu

Harjoiteltavat peruspelaamisen periaatteet:	<u>Kuljettaminen</u> • Tunnista tilanne, milloin pallo on pidettävä lähellä ja milloin voi ottaa pidemmän kosketuksen <u>Havainnointi</u> • Nosta katse pallosta • Missä on tyhjä tila <u>Pallon suojaaminen</u> • Käytä käsiä ja vartaloa apunasi • Pidä matala painopiste – Polvet koukussa, lantio alhaalla	
Taktinen harjoittelu:	• Älä potkaise palloa pois – Kuljeta tai suojaa • Kaikki osallistuu puolustamiseen	
Tekninen harjoittelu:	• Kuljettaminen • Suunnanmuutokset • Suojaaminen	
Fyysinen harjoittelu:	• Perusliikuntataidot • Nopeus ja ketteryys • Tasapaino • Voima (Eläinliikkeet)	
Henkiset teemat:	• Keskittyminen ja ohjeiden kuunteleminen	

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 6-7 vuotiaat

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kaikki pelaajat:	Harjoitus 75-90min - Alkulämmittely pallonkäsittely ja eläinliikkeet - Kuljettamiseen liittyvä harjoitus - Kuljettaminen ja suunnanmuutos - 3vs3 ja 4vs4 pelejä päivän teemaa kannustaen	Vapaa päivä	Harjoitus 75-90min - Alkulämmittely pallonkäsittely ja eläinliikkeet - Suojaaminen - Kuljettaminen ja tunnista tyhjä tila - 3vs3 – 5vs5 pelejä päivän teemaa kannustaen	Vapaa päivä	Vapaa päivä	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
- Kuljettamishipat ja havainnointi 15-20min
- Aluepeli 3vs3, jossa tulee paljon 1vs1 tilanteita 15-20 min
- Isompi peli 5vs5 päivän teema mukana 15-20 min

Loppuverryttely 10-15min

- Huoltava lihaskunto
- Pelaajien tuntemukset
- Palaute harjoittelusta
- Loppurutiinit

#SeOnMunJengi

Toejoen Veikot ry

