



VALMENNUSLINJA

Hyväksytty 31.1.2023

Sisällysluettelo

Sisällysluettelo	1
OSA I Seurakulttuuri	4
1. Arvot	4
2. Pelaajana ja valmentajana Tampere Unitedissa	4
3. Junioripolku	6
4. Junioritoiminnan tavoite	7
5. Vanhemmat	7
6. Harjoitustapahtumat	8
7. Oman joukkueen pelitapahtumat	9
8. Edustusjoukkueen pelitapahtumat	9
OSA II Valmentajakehitys	10
1. Valmennusorganisaatio	10
2. Valmentajaprofiilit ja vaatimukset	11
3. Valmentajakoulutus	13
OSA III Pelaajakehitys	15
1. 6–7-vuotiaat	15
1.1. Ikävaiheelle ominaista	15
1.2. Tavoiteltava kokonaisliikuntamäärä	15
1.3. Harjoituksen rakenne	15
1.4. Pelitapahtuman rakenne	16
1.5. Henkinen/psykkinen kehitys	16
1.6. Fyysinen kehittyminen ja harjoittelu	17
1.7. Yksilön tekniset painopisteet ja tavoitteet	17

Osoite Ilmarinkatu 28 LH 2
33500 TAMPERE

Puhelinnumero +358 20 127 7740

Y-tunnus 1509072-3

Rekisterinumero 175.368

Kotipaikka Tampere

1.8. Harjoittelu ja pelisisällölliset asiat	17
1.8.1. Harjoittelussa korostettavia asioita	17
1.8.2. Hyökkäämisen tavoitteet	18
1.8.3. Puolustamisen tavoitteet	18
1.9. Pelimuodot	18
2. 8–9-vuotiaat	19
2.1. Ikävaiheelle ominaista	19
2.2. Tavoiteltava kokonaisliikuntamäärä	19
2.3. Harjoituksen rakenne	20
2.4. Pelitapahtuman rakenne	20
2.5. Henkinen/psykkinen kehitys	20
2.6. Fyysinen kehittyminen ja harjoittelu	21
2.7. Yksilön tekniset painopisteet ja tavoitteet	21
2.8. Harjoittelu ja pelisisällölliset asiat	22
2.8.1. Harjoittelussa korostettavia asioita	22
2.8.2. Hyökkäämisen tavoitteet	22
2.8.3. Puolustamisen tavoitteet	22
2.9. Pelimuodot	23
3. 10–11-vuotiaat	23
3.1. Ikävaiheelle ominaista	23
3.2. Tavoiteltava kokonaisliikuntamäärä	24
3.3. Harjoituksen rakenne	24
3.4. Pelitapahtuman rakenne	24
3.5. Henkinen/psykkinen kehitys	25
3.6. Fyysinen kehittyminen ja harjoittelu	25
3.7. Yksilön tekniset painopisteet ja tavoitteet	25
3.8. Harjoittelu ja pelisisällölliset asiat	26
3.8.1. Harjoittelussa korostettavia asioita	26
3.8.2. Hyökkäämisen tavoitteet	26
3.8.3. Puolustamisen tavoitteet	26
3.9. Pelimuodot	27
4. 12–13-vuotiaat	28
4.1. Ikävaiheelle ominaista	28
4.2. Tavoiteltava kokonaisliikuntamäärä	29
4.3. Harjoituksen rakenne	29

Osoite	Ilmarinkatu 28 LH 2 33500 TAMPERE	Y-tunnus	1509072-3
Puhelinnumero	+358 20 127 7740	Rekisterinumero	175.368
		Kotipaikka	Tampere

4.4. Pelitapahtuman rakenne	29
4.5. Henkinen/psykkinen kehitys	30
4.6. Fyysinen kehittyminen ja harjoittelu	30
4.7. Yksilön tekniset painopisteet ja tavoitteet	31
4.8. Harjoittelu ja pelisisällölliset asiat	31
4.8.1. Harjoittelussa korostettavia asioita	31
4.8.2. Hyökkääminen	31
4.8.3. Puolustaminen	32
4.9. Pelimuodot	32
5. 14–15-vuotiaat	33
5.1. Ikävaiheelle ominaista	33
5.2. Tavoiteltava kokonaisliikuntamäärä	34
5.3. Harjoituksen rakenne	34
5.4. Pelitapahtuman rakenne	34
5.5. Henkinen/psykkinen kehitys	35
5.6. Fyysinen kasvu ja harjoittelu	35
5.7. Yksilön tekniset painopisteet	35
5.8. Harjoittelu ja pelisisällölliset asiat	36
5.8.1. Harjoittelussa korostettavia asioita	36
5.8.2. Hyökkääminen	36
5.8.3. Puolustaminen	36
5.9. Pelimuodot	36

Osoite	Ilmarinkatu 28 LH 2 33500 TAMPERE	Y-tunnus	1509072-3
Puhelinnumero	+358 20 127 7740	Rekisterinumero	175.368
		Kotipaikka	Tampere

OSA I Seurakulttuuri

1. Seuran arvot

Tampere Unitedin arvot on päivitetty vuonna 2022 julkaistussa strategiassa vuosille 2022–2024.

- **Yhteisöllisyys** – Olemme kannattajien seura, jonka toiminnan tekevät seuran jäsenet yhdessä. Haluamme kasvattaa yhteisöämme ja samalla pitää kaikki mukana seuran toiminnassa myös silloin, kun rooli seurassa muuttuu. Uskomme pitkäjänteiseen tekemiseen ja pidämme toisistamme huolen.
- **Seuraylpeys** – Olemme ylpeitä kotikaupungistamme ja seuramme tarinasta, jota rakennamme edustusjoukkueet edellä. Kunnioitamme perinteitä, mutta tavoittelemme samalla aina parempaa. Asetamme pitkän aikavälin tavoitteet niin korkeiksi, että emme aina edes tiedä, miten ne voidaan saavuttaa. Luotamme siihen, että keksimme ratkaisut matkan varrella. Kokeilemme rohkeasti uusia asioita tavoitteidemme saavuttamiseksi.
- **Luotettavuus** – Lupaamme vain sen minkä voimme pitää ja pidämme aina sen mitä lupaamme. Noudatamme avoimuuden periaatetta aina kun se on mahdollista, ja kerromme avoimesti myös sellaisista asioista, joista voi olla vaikea olla avoin. Kaikki viestintämme seuran sisällä ja julkisuudessa perustuu totuuteen. Meidän sanaamme voi aina luottaa.
- **Kunnioitus** – Kunnioitamme toisiamme, emmekä hyväksy minkäänlaista syrjintää tai kiusaamista. Korostamme tasa-arvoa jäsenten välillä, sillä meille jokainen on tärkeä. Uskomme, että erilaisuus on rikkaus.

2. Pelaajana ja valmentajana Tampere Unitedissa

Seuran arvoista ja toimintakulttuurista on johdettavissa tiettyjä ominaisuuksia ja luonteenpiirteitä, joita seurana arvostamme, etsimme ja pyrimme kehittämään niin pelaajissa kuin valmentajissakin.

Jokainen pelaaja ja valmentaja on kuitenkin oma persoonallinen yksilönsä ja Tampere Unitedissa tiedostetaan erilaisten persoonien tärkeys seuralle ja sen

Osoite	Ilmarinkatu 28 LH 2 33500 TAMPERE	Y-tunnus	1509072-3
Puhelinnumero	+358 20 127 7740	Rekisterinumero	175.368
		Kotipaikka	Tampere

yksittäisille joukkueille. Onhan seuran väreissä nähty vuosien saatossa useita hyvinkin persoonallisia pelaajia ja valmentajia. Olennaista onkin kaikkien yksilöiden osaamisen vahvistaminen ja ominaisuuksien kehittäminen siten, että jokainen pystyy tekemään oman osansa ja roolinsa seuran ja joukkueen toiminnan eteen, eikä toimi ristiriidassa yhteisen toimintakulttuurin ja tavoitteiden kanssa.

Seuran jäsenet ja kannattajat antavat seuran värien näkyä rohkeasti myös katukuvassa. Seuran värejä ja asusteita saa kantaa ylpeänä niin koulussa, töissä kuin vapaa-ajallakin. Muita seuran edustajia voi tervehtiä iloisesti kentillä tai kaupungilla kohdatessa.

Tampere Unitedin pelaaja on

- **Hyvin käyttäytyvä** – Jalkapallo on sosiaalinen joukkuelaji, jossa näkyvät samat ilmiöt kuin muillakin elämän osa-alueilla. Toisten ihmisten kohtaaminen ja vuorovaikutus heidän kanssaan luo pohjan urheilulliselle puolelle. Muiden tervehtiminen ja kunnioittaminen ovat tärkeä tukipilari.
- **Vastuullinen** – Omista ja yhteisistä tavaroista pidetään huolta. Roskat kerätään kentältä ja pukukopista roskikseen. Rikkinäisistä tavaroista ja välineistä ilmoitetaan eteenpäin. Pelaaja itse on vastuussa omasta urheilijaksi kasvamisestaan, vaikka saakin tähän tarvittavaa tukea valmentajilta ja muilta aikuisilta.
- **Keskittymiskykyinen** – Joukkuetapahtumien onnistumisen kannalta on välttämätöntä, että jokainen pelaaja kykenee keskittymään olennaiseen, käsillä olevaan tehtävään. Jalkapallo on nopea peli, jossa pelaajan tulee pysyä koko ajan keskittyneenä parhaan mahdollisen suorituksen saavuttamiseksi.
- **Motivoitunut** – Hyvän motivaation omaava urheilija nauttii harjoittelusta ja uuden oppimisesta. Hän tulee mielellään harjoitukseen ja tekee omatoimista harjoittelua ennen joukkueen tapahtumaa ja/tai sen jälkeen.
- **Hyvällä itseluottamuksella varustettu** – Itseluottamus on pelaajan oma tunne siitä, että hän uskoo ja luottaa omiin taitoihinsa, ominaisuuksiinsa ja itseensä. Hän uskaltaa yrittää yhä uudestaan ja uudestaan, koska tietää pystyvänsä onnistumaan.
- **Kilpailuhenkinen** – Urheilussa on pohjimmiltaan aina kyse kilpailusta. Kilpailla voi sekä itseään että toisia vastaan. Oman joukkueen jäseniä vastaan kilpaileminen kuuluu vasta aikuisurheiluun valmistavalle tasolle U17-ikäluokasta eteenpäin. Lapsi- ja nuorisourheilussa kilpaillaan itseä ja muita joukkueita vastaan yhdessä omien joukkuekaverien kanssa.

Tampere Unitedin valmentaja on

Osoite	Ilmarinkatu 28 LH 2 33500 TAMPERE	Y-tunnus	1509072-3
Puhelinnumero	+358 20 127 7740	Rekisterinumero	175.368
		Kotipaikka	Tampere

- **Seuraihminen** – Seuran arvoihin ja metodologiaan sitoutuminen varmistaa tasaisen laadun joukkueesta ja kaupunginosasta riippumatta. Valmentaja työskentelee seuralle, ei yksittäiselle valmentamalleen joukkueelle.
- **Sosiaalinen** – Laadukas vuorovaikutus pelaajien sekä vanhempien suuntaan antaa toiminnasta ammattimaisemman kuvan. Palaute on pelaajan kehittymisen ja oppimisen kannalta välttämätöntä.
- **Innostava** – Lasten valmentajan tärkein tehtävä on puhaltaa pelaajissa piilevä kiinnostuksen kipinä ilmiliekkeihin. Korkea vaatimustaso kannustaa pelaajia yrittämään entistä enemmän. Pelaajien kehittyminen edellyttää myös epäonnistumisia, valmentajan on käännettävä nämä oppimiseksi.
- **Luotettava** – Valmentaja toimii johdonmukaisesti ja tasapuolisesti, perustelee ratkaisunsa eikä suosi perusteettomasti ketään. Valmentajan sanaan voi luottaa ja hän pitää sen minkä lupaa. Valmentaja puuttuu aina kaikenlaiseen syrjintään ja kiusaamiseen.
- **Oppimishaluinen** – Valmentajana voi aina tehdä asioita vähän paremmin ja laadukkaammin. Oman osaamisen kehittämiseen on runsaasti mahdollisuuksia erilaisten koulutusten muodossa.

3. Junioripolku

Seuran junioripolku alkaa lapsi-aikuisryhmistä, joissa suositeltu ikähaarukka lapsille on 3–5 vuotta. Seuraavana vaiheena on pallokoulu 5–7-vuotiaille ja varsinainen joukkue-toiminta alkaa 8-vuotiasta. Edustusjoukkue harjoittelee tavoitteellisesti ja pyrkii pelaamaan ikäluokkansa korkeimmilla sarjatasoilla. Sininen on harrastejoukkue, joka harjoittelee yhtä lailla suunniteltuja asioita, mutta harjoitteissa ja opeteltavissa asioissa edetään hitaammin seuraaville tasoille ja kilpailutoimintaa on vähemmän.

Osoite	Ilmarinkatu 28 LH 2 33500 TAMPERE	Y-tunnus	1509072-3
Puhelinnumero	+358 20 127 7740	Rekisterinumero	175.368
		Kotipaikka	Tampere



Kaudella 2023 pojissa on tarjolla joukkueet nuorimmasta päästä P15:een (2008) asti. Tytöissä on tarjolla joukkueet T15–T18 (2006–2009). Lisäksi tytöissä käynnistyy T8–T9 (2014–2015) joukkue toukokuussa.

Tulevaisuuden tavoitteena on rakentaa yhtenäiset junioripolut pojille ja tytöille aina lapsuusvaiheesta aikuisjoukkueisiin asti.

4. Junioritoiminnan tavoite

Tampere Unitedin junioritoiminnan tavoitteena on kasvattaa hyvän itsetunnon ja urheilullisen minäkuvan omaavia pelaajia seuran edustus- ja haastejoukkueisiin sekä sytyttää kaikille junioreillemme elinikäinen kipinä lajiin, liikuntaan ja terveisiin elintapoihin.

Junioriedustusjoukkueiden pelaajille tarjoamme yksilötaitojen kehittymiseen perustuvan junioripolun, jolla pelitaitavat juniorimme pelaavat ikäluokkansa korkeimmilla sarjatasoilla. Junioripolun jälkeen pelaajillemme on tarjolla seuran aikuisten edustusjoukkueet.

5. Vanhemmat

Tampere United on kannattajien seura. Tämä tarkoittaa sitä, että myös ne junioreiden vanhemmat, jotka eivät toimi jossakin taustaroolissa joukkueessa, lasketaan seuran ja oman juniorinsa joukkueen kannattajiksi. Kannattajien odotetaan käyttäytyvän asiallisesti kentän laidalla ja luovan nimensä mukaisesti

Osoite	Ilmarinkatu 28 LH 2 33500 TAMPERE	Y-tunnus	1509072-3
Puhelinnumero	+358 20 127 7740	Rekisterinumero	175.368
		Kotipaikka	Tampere

kannustavan ilmapiirin junioreiden peleille. Kannustaminen ja pelin mukana eläminen on suositeltavaa.

Joukkueen tapahtumissa ohjeiden antaminen kuuluu ohjaajille ja valmentajille. Älä huutele neuvoja, sillä saatat antaa juuri päinvastaisia ohjeita kuin ohjaaja tai valmentaja on antanut. Usealta taholta tulevat ristiriitaiset ohjeet hämmentävät turhaan lasta. Anna lasten pärjätä omin voimin.

Me aikuiset olemme esimerkkejä lapsille ja nuorille, ja he ottavat meistä mallia. Fair Play, eli reilu peli, tarkoittaa myös sitä, että me aikuiset elämme sitä todeksi omalla esimerkillämme ollessamme mukana seuran tapahtumissa.

Vanhemman puolelta reilua peliä on:

- Kaikkien oman joukkueen jäsenten, vastustajien ja tuomareiden kunnioittaminen
- Sääntöjen noudattaminen ja lopputuloksen hyväksyminen
- Hyvä käytös kentällä ja kentän ulkopuolella
- Kohteliaisuus ja huomaavaisuus
- Siisti kielenkäyttö

Toimi näin:

- Anna ohjaajille ja valmentajille työrauha
- Näytä itse hyvää esimerkkiä
- Puhu positiivisesti, kannusta, kiitä ja kehu lasta
- Anna lapsen yrittää, oppia ja erehtyä
- Hyväksy lapsi tuloksista riippumatta
- Noudata yhdessä sovittuja pelisääntöjä
- Kannusta lapsia monipuoliseen harrastamiseen

6. Harjoitustapahtumat

Harjoitukseen saavutaan aina seura-asussa, tervehditään valmentajat ja muut pelaajat ja ollaan valmiina kentällä aloittamaan harjoitukset heti alkamisaikaan. Saavu siis paikalle vähintään 10 minuuttia ennen alkamisaikaa.

Yleiset kuulumiset vaihdetaan ennen harjoitusten alkua ja kun harjoitukset alkavat, on keskittyminen silloin aina itse harjoituksessa. Pelaajat säilyttävät tavaroita ja juomapulloja kentän laidalla yhdessä paikassa. Anna harjoituksissa myös rauha toisille pelaajille, koska he ovat tulleet harjoitukseen kehittymään.

Harjoitukset päätetään aina yhdessä. Valmentaja antaa palautteen harjoituksesta ja tapahtuma päätetään yhteiseen "TamU!"-huutoon.

Osoite	Ilmarinkatu 28 LH 2 33500 TAMPERE	Y-tunnus	1509072-3
Puhelinnumero	+358 20 127 7740	Rekisterinumero	175.368
		Kotipaikka	Tampere

7. Oman joukkueen pelitapahtumat

Peleihin saavutaan 30–75 minuuttia ennen alkuvihellystä joukkueen ikä huomioiden.

Valmentaja ohjeistaa asiasta tarkemmin ennen kauden alkua. Peliin saavutaan aina seura-asussa ja paikalle tullessa tervehditään valmentajat ja muut pelaajat.

Yleiset kuulumiset vaihdetaan vaatteiden vaihdon aikana ja sen jälkeen aloitetaan keskittyminen itse peliin. Kentälle siirrytään yhdessä joukkueena. Ennen ottelun alkua ja tauon jälkeen ennen toisen jakson alkua suoritetaan yhteinen "TamU!"-huuto.

Itse ottelussa keskitytään suorittamaan yhdessä sovittuja asioita. Vaihdoissa ollessa keskitytään seuraamaan peliä, eikä tehdä muita asioita. Kunnioitamme sekä vastustajia että tuomareita.

Pelin jälkeen kiitetään kannattajia riippumatta ottelun tuloksesta ja kentältä poistutaan yhdessä pukukoppiin, missä päättynyttä peliä käsitellään yhdessä. Kotiin lähdetään sitten, kun valmentaja antaa siihen luvan.

8. Edustusjoukkueen pelitapahtumat

Kaikki edustusjoukkueen kotiottelut ovat junioreiden harjoitustapahtumia, eikä samaan aikaan järjestetä harjoituksia. Poikkeuksena ne pallokouluryhmät, jos viikon ainoa harjoitus on samaan aikaan edustusjoukkueen pelin kanssa. Siinä tapauksessa harjoitukset pidetään normaalisti.

Edustusjoukkueen peleihin saavutaan paikalle hyvissä ajoin, jotta juniorit saavat tarkkailla vanhempien pelaajien edesottamuksia ennen ottelun alkua. Esimerkin voima on tärkeä. Kun pelaajat astelevat kentälle juuri ennen alkuvihellystä, huivi nostetaan pään päälle. Suosimme aktiivista kannattamista koko pelin ajan!

Pelin jälkeen joukkuetta jäädään kiittämään yhdessä muiden kannattajien kanssa. Juniorijoukkueet pääsevät aika ajoin vierailemaan edustusjoukkueen pukukoppiin pelin jälkeen.

Junioripelaajamme toimivat edustusjoukkueen otteluissa pallovahteina.

Osoite	Ilmarinkatu 28 LH 2 33500 TAMPERE	Y-tunnus	1509072-3
Puhelinnumero	+358 20 127 7740	Rekisterinumero	175.368
		Kotipaikka	Tampere

OSA II Valmentajakehitys

1. Valmennusorganisaatio

Kappaleessa on kerrottu eri valmentajien roolit seurassa. On tärkeää, että eri osa-alueiden valmentajat tekevät tiivistä yhteistyötä. Esimerkiksi maalivahtien kehittäminen kulkee käsi kädessä joukkueharjoittelun kulloisenkin teeman kanssa, kuten myös fysiikkaharjoittelu.

Junioripäällikkö

- Valmentajien tutorointi ja kehittäminen
- Valmentajien kouluttaminen mahdollisuuksien mukaan
- Valmennuslinjan laatiminen yhdessä valmentajien kanssa ja sen päivittäminen
- Vastuullinen henkilö uusia joukkueita perustettaessa

Vastuuvalmentaja

- Vastaa ikäluokkansa joukkueen/joukkueiden harjoittelun sisällöstä ja pelaajien kehityksestä
- Ennen kauden alkua osallistuu harjoitussuunnitelman laatimiseen yhdessä junioripäällikön kanssa ja määrittelee harjoittelun painopisteet
- Koordinoi mahdollista pelaajaliikennettä joukkueidensa välillä
- Tekee yhteistyötä alemman ja ylemmän ikäluokan valmentajien kanssa
- Vastaa peluutuksesta ja palautteen antamisesta

Valmentaja

- Toimii joukkueen valmennustiimissä vastuupalmentajan hänelle määrittelemässä roolissa
- Huolehtii joukkueensa valmentamisesta harjoituksissa ja pelitapahtumissa ja vastaa toiminnasta vastuupalmentajan poissa ollessa
- Osallistuu joukkueen tapahtumiin niin paljon kuin mahdollista / on sovittu vastuupalmentajan kanssa (esim. tietyt harjoituskerrat)
- Valmentajan rooli voi vaihdella hyvinkin paljon osaamisen mukaan

Maalivahtivalmentaja

- Vastaa yleisesti seuran maalivahtien kehittämisestä, rooli voi olla myös yksittäisessä joukkueessa
- Maalivahtien kehittäminen kulkee tiiviisti joukkueen harjoitussuunnitelmaa mukaillen

Osoite	Ilmarinkatu 28 LH 2 33500 TAMPERE	Y-tunnus	1509072-3
Puhelinnumero	+358 20 127 7740	Rekisterinumero	175.368
		Kotipaikka	Tampere

- Luo suunnitelmat maalivahtien kehittämisestä yhdessä junioripäällikön ja vastuvalmentajien kanssa

Fysiikkavalmentaja

- Vastaa seurassa pelaajien fysiikkaharjoittelun kehittämisestä ja ylläpitämisestä
- Harjoitussuunnitelmien luominen pelaajien iän mukainen herkkyyskausi huomioiden
- Vastuvalmentajien kouluttaminen ja tutorointi nopeus-, taitavuus-, kestävyys-, ketteryys- ja voimaharjoitteiden osalta
- Fysiikkavalmentajan rooli voi vaihdella paljonkin yksittäisen joukkueen osalta

2. Valmentajaprofiilit ja vaatimukset

Lapsi-aikuisen-ryhmien vastuuhjaajat (3-5-vuotiaat)

- Vaadittava koulutustaso: futisvalmentajan startti
- Ohjaajan vuorovaikutustaidot tärkeät myös aikuisten suuntaan
- Ohjaajan kyky heittäytyä rooliin, koska 3-5-vuotiaille opetetaan asioita leikkien kautta
- Ohjaajan pitää kyetä luomaan innostava ja turvallinen toimintaympäristö
- Ohjaajalla oltava ymmärrys monipuolisen liikunnan merkityksestä lapsen kehityksessä

Pallokoulujen vastuvalmentajat (5-7-vuotiaat)

- Vaadittava koulutustaso: futisvalmentajan startti (suosituksena lisäksi ikävaihekoulutus)
- Ohjaajan pitää kyetä luomaan innostava ja turvallinen toimintaympäristö
- Ohjaajan pitää kyetä asettamaan tiukat säännöt ja huomauttamaan epäasiallisesta käytöksestä
- Ohjaajalla oltava ymmärrys monipuolisen liikunnan merkityksestä lapsen kehityksessä
- Ohjaajan tulee pystyä soveltamaan suunniteltua treeniohjelmaa, koska osallistujamäärä ei aina ole tarkalleen tiedossa ennen harjoituksia ja muutoksia ja poisjääntejä tulee usein myös kesken harjoitusten

8-11-vuotiaiden vastuvalmentajat

Osoite	Ilmarinkatu 28 LH 2 33500 TAMPERE	Y-tunnus	1509072-3
Puhelinnumero	+358 20 127 7740	Rekisterinumero	175.368
		Kotipaikka	Tampere

- Vaadittava koulutustaso: Ikävaihekoulutus (suosituksena lisäksi teemakoulutuksia)
- Valmentajan tulee ymmärtää herkkyykskaudet ja lasten fyysisen kasvun eteneminen
- Valmentajan tulee ymmärtää perusteet fyysisestä harjoittelusta (erilaisten pelien ja kehonpainoharjoitteiden muodossa)
- Valmentajan tulee ymmärtää ja korostaa valmennustyössä omatoimisen harjoittelun merkitystä
- Valmentaja osaa perusteet harjoitusohjelman suunnittelusta annetun teeman ympärille
- Valmentaja ymmärtää, mihin harjoittelulla ja pelillä pyritään
- Valmentaja ymmärtää, miten peliä opetetaan lapsille
- Valmentaja ymmärtää, miten seurataan pelaajakohtaista kehitystä
- Valmentaja korostaa valmennustyössä kokonaisvaltaista urheilullista elämäntapaa

12-15-vuotiaiden valmentajat

- Vaadittava koulutustaso: UEFA C
- Valmentajan tulee ymmärtää herkkyykskaudet ja nuorten fyysisen harjoittelun merkitys, esimerkiksi pituuskasvun huippuvaiheen huomioiminen on tärkeää ko. ikäluokassa
- Valmentajan tulee ymmärtää ja korostaa valmennustyössä omatoimisen harjoittelun merkitystä
- Valmentaja kykenee suunnittelemaan harjoittelun teemojen mukaan ja erilaisia valmennustyyliä hyödyntäen
- Valmentaja ymmärtää, mihin harjoittelulla ja pelillä pyritään
- Valmentaja osaa opettaa nuorille pelipaikkakohtaiset asiat
- Valmentaja osaa auttaa nuoria pelaajakohtaisessa kehityksessä
- Valmentaja korostaa valmennustyössä kokonaisvaltaista urheilullista elämäntapaa

Yli 16-vuotiaiden valmentajat

- Vaadittava koulutustaso: UEFA B
- Valmentaja kykenee suunnittelemaan harjoittelun kokonaisvaltaisesti
- Valmentajan taktinen/pelipaikkakohtainen osaaminen korostuu
- Valmentaja osaa luoda pelisuunnitelman joukkueelle ja soveltaa sitä vastustajan mukaan
- Valmentaja osaa auttaa nuoria pelaajakohtaisessa kehityksessä

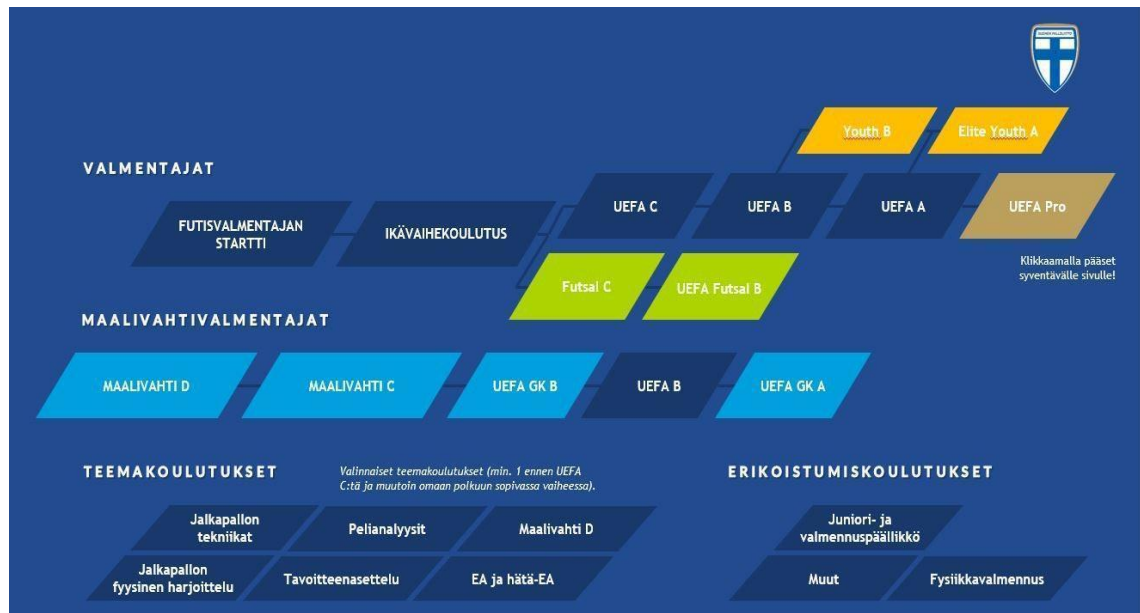
Osoite	Ilmarinkatu 28 LH 2 33500 TAMPERE	Y-tunnus	1509072-3
Puhelinnumero	+358 20 127 7740	Rekisterinumero	175.368
		Kotipaikka	Tampere

- Valmentajan henkisen puolen osaaminen korostuu mm. drop outin ehkäisemisessä, jossa keskusteleminen ja ihmistuntemus tärkeässä roolissa
- Valmentaja korostaa valmennustyössä kokonaisvaltaista urheilullista elämäntapaa

3. Valmentajakoulutus

Valmentajakoulutuksesta huolehditaan osallistujamäärän mukaan joko seuran omilla koulutuksilla tai osallistumalla Palloliiton tai muiden alueen seurojen koulutuksiin. Lähtökohta on, että jokaista valmentajaa kannustetaan kouluttautumaan niin pitkälle, kun motivaatio ja intohimo riittää. Seura huolehtii aina valmentajakoulutusten kustannuksista.

Valmentajan koulutuspolku



Koulutusten välillä valmentajien kehittymistä tuetaan säännöllisellä mentoroinnilla ja jokainen vastuvalmentaja mentoroidaan kuukausittain. Vastuvalmentajien mentorointi suoritetaan joka toinen kuukausi harjoitus- tai pelitapahtumaa tarkkailemalla, jolloin tutoroidaan tarvittaessa myös muita valmennusryhmän jäseniä. Joka toinen kuukausi mentorointi hoidetaan ns. kevyemmällä versiolla keskustellen kentänlaidalla tai puhelimitse. Mentoroinnin viitekehystenä käytetään TIPS-palautetyökalua.

Osoite	Ilmarinkatu 28 LH 2 33500 TAMPERE	Y-tunnus	1509072-3
Puhelinnumero	+358 20 127 7740	Rekisterinumero	175.368
		Kotipaikka	Tampere



Valmentajan suorittama koulutuskokonaisuuden hänen toivotaan ottamaan heti oppimansa käyttöön ja huomioimaan harjoituksissaan kehittämänsä taidot yllä olevan viitekehyksen mukaan.

Osoite Ilmarinkatu 28 LH 2
33500 TAMPERE
Puhelinnumero +358 20 127 7740

Y-tunnus 1509072-3
Rekisterinumero 175.368
Kotipaikka Tampere

OSA III Pelaajakehitys

1. 6–7-vuotiaat

1.1. Ikävaiheelle ominaista

Kehittyminen urheilijaksi aloitetaan yleisten liikuntataitojen, kuten tasapaino, koordinaatio ja ketteryys, harjoittelusta. Alle kouluikäisten kohdalla yleisten liikuntataitojen opettelu tulisi olla tärkeämpää kuin varsinaisten lajitaitojen.

Mielekäs ja lasten näkökulmasta hauska toiminta ovat harjoittelun keskiössä. Oppiminen tapahtuu lapsen kannalta tiedostamattomasti. Oppimista tehostetaan kannustamalla ja kehumalla lasta, erityisesti onnistuneiden suoritusten jälkeen. Turvallinen ja positiivinen ilmapiiri on erityisen tärkeää leikki-ikäisille.

Katso lisää: [1653400880-5-7-v-lapsi-lukumateriaali.pdf](https://www.datocms-assets.com/1653400880-5-7-v-lapsi-lukumateriaali.pdf)
([datocms-assets.com](https://www.datocms-assets.com))

1.2. Tavoiteltava kokonaisliikuntamäärä

Kokonaisliikuntamäärä näyttelee isoa osaa lapsen ja nuoren kehitymisessä. Joukkueharjoitukset ovat vain murto-osa vaadittavasta liikuntamäärästä. Alle 8-vuotiaiden lasten päivään pitäisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa, joka koostuisi kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta sekä vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta.

Katso lisää: [Alle kouluikäisten liikkumisen suositukset - UKK-instituutti](https://www.ukkinstituutti.fi)
([ukkinstituutti.fi](https://www.ukkinstituutti.fi))

1.3. Harjoituksen rakenne

Harjoituksen kestoajan suositus on 60 minuuttia. Harjoitustapahtuma rakentuu seuraavasti:

1. Osallistujat kokoon harjoituksen aloitusaikaan mennessä.
2. Nopea käynnistäminen harjoituksille, jotka sisältävät paljon pallon kuljettelu erilaisten leikkien ja kisailujen muodossa.

Osoite	Ilmarinkatu 28 LH 2 33500 TAMPERE	Y-tunnus	1509072-3
Puhelinnumero	+358 20 127 7740	Rekisterinumero	175.368
		Kotipaikka	Tampere

3. Huolehditaan vauhdin ja liikkeen pysymisestä koko harjoituksen ajan sekä vältetään kaikenlaista seisoskelua ja odottelua.
4. Päätetään harjoitus yhdessä ja annetaan lapsille nopea yhteinen palaute.

1.4. Pelitapahtuman rakenne

Kokoontuminen 15–20 minuuttia ennen tapahtuman alkua.

1. Lämmittely pallon kanssa ja mahdollisen teeman läpikäyminen valmentajan johdolla.
2. Pelin aikana valmentaja ei ohjaa pallollista pelaajaa kentällä, mutta pyrkii innostamaan kaikkia liikkumaan paljon ja voi ohjeistaa pallottomia pelaajia.
3. Tauolla mahdollisen teeman kertaus ja positiiviset havainnot.
4. Pelin päättyttyä annetaan positiivinen palaute pelaajille.

1.5. Henkinen/psykykinen kehitys

6-vuotiaat (Tutustu palloon, rakastu lajiin)

- Harjoittelu on hauskaa ja mielikuvitusta aktivoivaa
- Lapsi oppii liikkumalla ja havainnoimalla, lapsi toimii luontaisen tarpeen ohjaamana
- Lapsia opetetaan luottamaan omaan osaamiseensa
- Lapsia kannustetaan tekemään rohkeasti omia ratkaisuita
- Lapsia kannustetaan yrittämään uudelleen pettymysten jälkeen
- Lapset opetetaan kuuntelemaan muita ja ottamaan muut huomioon
- Noudatetaan yhdessä sovittuja käyttäytymissääntöjä
- Lapsia opetetaan ilmaisemaan itseään ja ajatuksiaan sanoilla

7-vuotiaat (Tutustu peliin, rakastu palloon)

- Harjoittelu on hauskaa ja mielikuvitusta aktivoivaa
- Lapsia opetetaan luottamaan omaan osaamiseensa
- Lapsia kannustetaan tekemään rohkeasti omia ratkaisuita
- Lapsia kannustetaan yrittämään uudelleen pettymysten jälkeen
- Lapset opetetaan kuuntelemaan muita ja ottamaan muut huomioon
- Noudatetaan yhdessä sovittuja käyttäytymissääntöjä
- Lapsia opetetaan ilmaisemaan itseään ja ajatuksiaan sanoilla
- Lapsi alkaa ymmärtämään syy-seuraussuhteita
- Onnistumisen elämykset ja myönteinen kannustus isossa roolissa

Osoite	Ilmarinkatu 28 LH 2 33500 TAMPERE	Y-tunnus	1509072-3
Puhelinnumero	+358 20 127 7740	Rekisterinumero	175.368
		Kotipaikka	Tampere

1.6. Fyysinen kehittyminen ja harjoittelu

Alle 7-vuotiaiden lasten fyysisessä kehityksessä on tärkeää runsas ja monipuolinen liikunta. Harjoittelussa huomioidaan aina herkkyykskaudet. Kyseisen ikäluokan harjoittelussa korostuvat tasapaino, ketteryys, rytmikyky, reaktiokyky, koordinaatio, askeltiheys sekä staattinen liikkuvuus.

1.7. Yksilön tekniset painopisteet ja tavoitteet

- Pallonkäsittely molemmilla jaloilla
 - pelaaja kykenee käsittelemään palloa molemmilla jaloilla
- Kuljettaminen
 - pelaaja kykenee kuljettamaan palloa juostessa
- Käännökset
 - pelaaja kykenee kääntymään pallon kanssa terävästi molempiin suuntiin
- Harhauttaminen
 - pelaaja kykenee tekemään perusharhautuksen, eli siirtää pallon sivuun ja ohittamaan vastustajan jommalta kummalta puolelta
- Sisäsyryjäyttö
 - pelaaja kykenee antamaan sisäsyryjäyötön paikaltaan
- Haltuunotto
 - pelaaja kykenee vastaanottamaan syötön jalkapohjalla ja sisäsyryjällä

1.8. Harjoittelu ja pelisisällölliset asiat

1.8.1. Harjoittelussa korostettavia asioita

Harjoittelu tapahtuu varsinkin monipuolisten leikkien kautta, jossa lapsia aktivoidaan tekemään teeman mukaisia harjoitteita leikkien avulla. Leikeissä pääteemana ovat pallonkäsittely ja kuljettaminen.

Omatoimiseen harjoitteluun innostaminen on tärkeää.

Osoite	Ilmarinkatu 28 LH 2 33500 TAMPERE	Y-tunnus	1509072-3
Puhelinnumero	+358 20 127 7740	Rekisterinumero	175.368
		Kotipaikka	Tampere

1.8.2. Hyökkäämisen tavoitteet

Hyökkäyspelissä pelaajia rohkaistaan pitämään pallo oman joukkueen hallussa ja kuljettamaan rohkeasti ylöspäin. Jokaisen hyökkäyksen tavoitteena tulee olla maalin tekeminen. Jalkapalloharrastuksen alussa maalintekotilanteet syntyvät usein kuljetuksen päätteeksi, sillä pelaajan havainnointi ei ulotu kattamaan koko kenttää. Pelaajaa tulee rohkaista kuljettamaan kohti vastustajan maalia. Pelaaja on henkisesti vielä ”minä ja pallo” -vaiheessa, joten syöttäminen ei ole isossa roolissa.

- Tilanteenvaihoissa hyökkäyspelin ensimmäinen vaihe riiston jälkeen on kuljettaa eteenpäin kohti vastustajan maalia
- Monipuolinen ja rohkea haastaminen 1vs1-tilanteissa
- Pallosta ei luovuta helpolla
- Halu hallita palloa
- Pallonkäsittely ja kuljettaminen

1.8.3. Puolustamisen tavoitteet

Aktiivisella puolustuspelaamisella tarkoitetaan pelaajien kykyä reagoida pallonmenetykseen ja riistää pallo mahdollisimman nopeasti omalle joukkueelleen. Puolustaminen tapahtuu eteenpäin, kohti palloa ja alkaa ensimmäisen prässääjän riistoyrityksestä. Mitä lähempänä vastustajan maalia riisto tapahtuu, sitä suurempi mahdollisuus joukkueella on päättää alkava hyökkäys maalintekotilanteeseen.

- Aktiivinen puolustuspelaaminen kohti palloa
- Välitön reagointi pallonmenetykseen
- Estä vastustajan eteneminen ja puolusta tilanne loppuun saakka
- Välitön prässäsi

1.9. Pelimuodot

Alle 6-vuotiaat

Peliformaatit: Ensimmäinen vaihe: 2vs2 Mini football

Toinen vaihe: 3vs3 neljään maaliin

Pelipaikat: Kiertävät

7-vuotiaat

Peliformaatit: Ensimmäinen vaihe: 3vs3 neljään maaliin

Toinen vaihe: 4vs4 kahteen/neljään maaliin

Pelipaikat: Kiertävät

Osoite	Ilmarinkatu 28 LH 2 33500 TAMPERE	Y-tunnus	1509072-3
Puhelinnumero	+358 20 127 7740	Rekisterinumero	175.368
		Kotipaikka	Tampere

Katso lisää:

<https://tampereunited.fi/juniorit/wp-content/uploads/sites/2/2019/02/Tampere-United-juniorit-kehitt%C3%A4v%C3%A4t-pelimuodot-online.pdf>

2. 8–9-vuotiaat

2.1. Ikävaiheelle ominaista

Yleiset motoriset taidot, kuten tasapaino, liikehallinta ja liikkeiden ajoitukset kehittyvät tässä ikäryhmässä. Myös lajiharjoittelussa eletään taitojen oppimisen kulta-aikaa ja edistyminen taitokilpailutyypisissä suorituksissa on nopeaa. Painopiste harjoittelussa onkin yksilötaitojen kehittämisessä – niin yleisten kuin lajitaitojen.

Ikävaiheen aikana pelaajat siirtyvät ”Kuinka”-vaiheesta (tekniikka) vaiheeseen ”Milloin, missä, kenen kanssa ja ketä vastaan” -vaiheeseen. Painotus ikävaiheessa on taidon oppimisessa käyttäen pelikeskeisiä harjoitusmenetelmiä. Taidon oppimisen kannalta riittäviä suoritusmääriä haetaan hauskoilla peleillä ja muilla aktiivisen toiminnallisilla harjoitteilla. Pelaajien kehittäminen on edelleen huomattavasti keskeisemmässä asemassa kuin joukkueen.

Katso lisää: [1653400951-8-11v-lapsi lukumateriaali.pdf \(datocms-assets.com\)](#)

2.2. Tavoiteltava kokonaisliikuntamäärä

Kokonaisliikuntamäärä näyttelee isoa osaa lapsen ja nuoren kehitymisessä. Joukkueharjoitukset ovat vain murto-osa vaadittavasta liikuntamäärästä. Suosituksen mukaan olisi hyvä liikkua viikon jokaisena päivänä ja suurimman osan liikkumisesta tulisi olla kestävyystyypistä. Teholtaan rasittavaa kestävyystyypistä liikkumista sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikkumista tulisi tehdä vähintään kolmena päivänä viikossa. Liikkumisen tulisi olla monipuolista, jolloin erilaiset liikuntataidot kehittyvät. Myös liikkuvuuteen on hyvä kiinnittää huomiota.

Katso lisää: [Lasten ja nuorten liikkumissuositus - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#)

Osoite	Ilmarinkatu 28 LH 2 33500 TAMPERE	Y-tunnus	1509072-3
Puhelinnumero	+358 20 127 7740	Rekisterinumero	175.368
		Kotipaikka	Tampere

2.3. Harjoituksen rakenne

Harjoituksen kestoajan suositus 75 (15+60) minuuttia.

Harjoitustapahtuma rakentuu seuraavasti:

1. Kokoontuminen hyvissä ajoin ja harjoitukset käyntiin nopeasti.
2. Harjoitukset alkavat jo ennen kenttävuoron alkua liikunnallisten yleistaitojen ja motoristen perustaitojen harjoittelulla, joka kestää 15 minuuttia. Ota pallo mukaan mahdollisuuksien mukaan.
3. Erilaiset leikit ja viestit, jotka kehittävät nopeutta, 10 minuuttia
4. Tekninen (teknis-taktinen) osuus, 15 minuuttia
5. Pelinomaisempi teknis-taktinen osuus, 15 minuuttia
6. Pienpelit, 20 minuuttia
7. Loppurutiinit, palaute ja päätös

Esimerkki harjoituksen rakenteesta: [Hyvä harjoituksen rakenne luoraamit pelaajakehitykselle \(palloliitto.fi\)](#)

2.4. Pelitapahtuman rakenne

Kokoontuminen 30 minuuttia ennen ottelun alkua:

1. Lämmittely valmentajan johdolla
2. Valmentaja käy läpi teeman pelaajien kanssa
3. Pelin aikana valmentaja ei ohjaa pallollista pelaajaa kentällä, mutta pyrkii innostamaan kaikkia liikkumaan paljon ja voi ohjeistaa pallottomia pelaajia.
4. Tauolla teeman kertaus, positiiviset havainnot, kehittämiskohteet
5. Palaute (positiivispainotteinen) annetaan heti pelin jälkeen tuloksesta välittämättä

2.5. Henkinen/psykykinen kehitys

8-vuotiaat (Tutustu harjoitteluun, rakastu peliin)

- Sääntöjen mukaan toimiminen on tärkeää
- Onnistumisen elämykset ja myönteinen kannustus isossa roolissa
- Ymmärrys kasvaa ajatuksesta minä -> me, kentällä on muitakin pelaajia
- Yhteistyön merkitys
- Rohkaistaan lapsia keskustelemaan

9-vuotiaat (Tutustu kilpailuun, rakastu harjoitteluun)

- Ymmärrys kasvaa ajatuksesta minä -> me, kentällä on muitakin pelaajia
- Yhteistyön merkitys kasvaa

Osoite	Ilmarinkatu 28 LH 2 33500 TAMPERE	Y-tunnus	1509072-3
Puhelinnumero	+358 20 127 7740	Rekisterinumero	175.368
		Kotipaikka	Tampere

- Rohkaistaan lapsia keskustelemaan

2.6. Fyysinen kehittyminen ja harjoittelu

Alle 9-vuotiaiden lasten fyysisessä kehityksessä on tärkeää edelleen runsas ja monipuolinen liikunta. Harjoittelussa huomioidaan aina herkkyyksikaudet. Kyseisen ikäluokan harjoittelussa korostuvat tasapaino, ketteryys, rytmikyky, reaktiokyky, koordinaatio, askeltiheys sekä dynaaminen että staattinen liikkuvuus.

2.7. Yksilön tekniset painopisteet ja tavoitteet

- Pallonkäsittely
 - pelaaja kykenee käsittelemään palloa molemmilla jaloilla erilaisissa tilanteissa
- Kuljettaminen
 - pelaaja kykenee kuljettamaan palloa molemmilla jaloilla sekä säätelemään nopeutta ja tempoa
- Käännökset
 - pelaaja kykenee tekemään teräviä käännöksiä molemmille puolille palloa menettämättä ja jatkamaan matkaa haluamaansa suuntaan
- Harhauttaminen
 - pelaaja kykenee harhauttamaan vastustajan 2–3 eri tavalla ja tempoa vaihtamalla
- Syöttäminen
 - pelaaja kykenee antamaan sisäsyrjäsyötön vauhdista
 - pelaaja taitaa ulkosyrjäsyötön alkeet
- Haltuunotto
 - pelaaja kykenee vastaanottamaan syötön jalkaterällä sekä reidellä
- Ensimmäinen kosketus
 - pelaaja ymmärtää ensimmäisen kosketuksen merkityksen
 - pelaaja kykenee ottamaan ensimmäisen kosketuksen pois päin vastustajasta
- Potkutekniikka
 - pelaaja taitaa potkut sisäsyrjällä ja alkeet jalkapöydällä

Osoite	Ilmarinkatu 28 LH 2 33500 TAMPERE	Y-tunnus	1509072-3
Puhelinnumero	+358 20 127 7740	Rekisterinumero	175.368
		Kotipaikka	Tampere

2.8. Harjoittelu ja pelisisällölliset asiat

2.8.1. Harjoittelussa korostettavia asioita

Pelaajan teknisen taidon kehittyminen on tärkeässä roolissa ja taktisesti opitaan ymmärtämään pallollista lähimmän pelaajan tarjoamaa tukea. Pääteemat ovat pallonkäsittely sekä kuljettaminen ja alustavasti syöttäminen sekä teknisenä että teknis-taktisena suoritteena.

Omatoimiseen harjoitteluun innostaminen on tärkeää ja kotitehtäviä kannattaa antaa säännöllisesti.

2.8.2. Hyökkäämisen tavoitteet

Hyökkäyspelissä pelaajia rohkaistaan pitämään pallo oman joukkueen hallussa. Tämä voidaan tehdä joko kuljettamalla tai syöttämällä. Jokaisessa hyökkäyksessä tavoitteena tulee olla maalin tekeminen. Jalkapalloharrastuksen alussa maalintekotilanteet syntyvät usein kuljetuksen päätteeksi, sillä pelaajan havainnointi ei ulotu kattamaan koko kenttää, vaan pelaaja valitsee etenemissuuntansa lähimmän pelaajan sijoittumisen perusteella. Tällöin pelaajaa tulee rohkaista kuljettamaan vapaaseen tilaan. Moni pelaajista on vielä vahvasti ”minä ja pallo” -vaiheessa, joten oma kuljettaminen on parempi ratkaisu kuin haluton (tai pelokas) pallosta luopuminen syöttämällä. Pallollisen lähimmältä tuelta odotetaan etenevässä määrin tukiliikettä ja peliasentoa, joka mahdollistaa pallollisen (diagonaali)syötön.

- Tilanteenvaihoissa hyökkäyspelin ensimmäinen vaihe on pelata riiston jälkeen pallo nopeasti eteenpäin omille tai kuljettaa eteenpäin
- Monipuolinen ja rohkea haastaminen 1vs1-tilanteissa
- Pallosta ei luovuta helpolla ja syötölle pitää olla aina kohde
- Halu hallita palloa
- Pallonkäsittely ja kuljettaminen
- Vapaan tilan etsiminen

2.8.3. Puolustamisen tavoitteet

Aktiivisella puolustuspelaamisella tarkoitetaan pelaajien kykyä reagoida pallonmenetykseen ja riistää pallo mahdollisimman nopeasti omalle joukkueelleen. Aktiivinen puolustuspelaaminen edellyttää kykyä sijoittua yksilönä ja joukkueena niin, että vastustaja on pakotettu pallonmenetykseen. Puolustajien tavoitteena on riistää pallo

Osoite	Ilmarinkatu 28 LH 2 33500 TAMPERE	Y-tunnus	1509072-3
Puhelinnumero	+358 20 127 7740	Rekisterinumero	175.368
		Kotipaikka	Tampere

vastustajalta. Puolustaminen tapahtuu eteenpäin, kohti palloa ja alkaa ensimmäisen prässääjän riistoyrityksestä. Joukkueen muut pelaajat pyrkivät sijoittumaan pelin painopisteen mukaisesti niin, että voivat riistää pallon tai katkoa syötön, jos ensimmäinen prässääjä ei siinä onnistu. Mitä lähempänä vastustajan maalia riisto tapahtuu, sitä suurempi mahdollisuus joukkueella on päättää alkava hyökkäys maalintekotilanteeseen.

- Aktiivinen puolustuspelaaminen kohti palloa
- Estä vastustajan eteneminen ja puolusta tilanne loppuun saakka
- Riistä pallo takaisin vastustajalta mahdollisimman nopeasti
- Prässä ja tuki
- Pelaajien välinen yhteistyö puolustettaessa
- Prässiasento

2.9. Pelimuodot

Peliformaatti: 5v5

Pelimuotona suositetaan timanttia, jolloin kentän leveys ja syvyys ovat luonnostaan käytettynä ja diagonaalisyötöt mahdollisia.

Pelipaikat: Kiertävät

Katso lisää:

<https://tampereunited.fi/juniorit/wp-content/uploads/sites/2/2019/02/Tampere-United-juniorit-kehitt%C3%A4v%C3%A4t-pelimuodot-online.pdf>

3. 10–11-vuotiaat

3.1. Ikävaiheelle ominaista

Yleiset motoriset taidot, kuten tasapaino, liikehallinta ja liikkeiden ajoitukset kehittyvät tässä ikäryhmässä. Myös lajiharjoittelussa eletään taitojen oppimisen kulta-aikaa ja edistyminen taitokilpailutyypisissä suorituksissa on nopeaa. Painopiste harjoittelussa onkin yksilötaitojen kehittämisessä – niin yleisten kuin lajitaitojen.

Ikävaiheen aikana pelaajat siirtyvät ”Kuinka”-vaiheesta (tekniikka) vaiheeseen ”Milloin, missä, kenen kanssa ja ketä vastaan” -vaiheeseen. Painotus ikävaiheessa on taidon oppimisessa käyttäen pelikeskeisiä harjoitusmenetelmiä. Taidon oppimisen kannalta riittäviä suoritusmääriä

Osoite	Ilmarinkatu 28 LH 2 33500 TAMPERE	Y-tunnus	1509072-3
Puhelinnumero	+358 20 127 7740	Rekisterinumero	175.368
		Kotipaikka	Tampere

haetaan hauskoilla peleillä ja muilla aktiivisen toiminnallisilla harjoitteilla. Pelaajien kehittäminen on edelleen huomattavasti keskeisemmässä asemassa kuin joukkueen.

Katso lisää: 1653400951-8-11v-lapsi_lukumateriaali.pdf
(datocms-assets.com)

3.2. Tavoiteltava kokonaisliikuntamäärä

Kokonaisliikuntamäärä näyttelee isoa osaa lapsen ja nuoren kehittymisessä. Joukkueharjoitukset ovat vain murto-osa vaadittavasta liikuntamäärästä. Suosituksen mukaan olisi hyvä liikkua viikon jokaisena päivänä ja suurimman osan liikkumisesta tulisi olla kestävyystyypistä. Teholtaan rasittavaa kestävyystyypistä liikkumista sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikkumista tulisi tehdä vähintään kolmena päivänä viikossa. Liikkumisen tulisi olla monipuolista, jolloin erilaiset liikuntataidot kehittyvät. Myös liikkuvuuteen on hyvä kiinnittää huomiota.

Katso lisää: [Lasten ja nuorten liikkumissuositus - UKK-instituutti](https://lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus-ukk-instituutti.fi)
(ukkinstituutti.fi)

3.3. Harjoituksen rakenne

Harjoituksen kestoajan suositus 90 (15+60+15) minuuttia.

Harjoitustapahtuma rakentuu seuraavasti:

1. Harjoitukset alkavat jo ennen kenttävuoron alkua liikunnallisten yleistaitojen ja motoristen perustaitojen harjoittelulla, joka kestää 15 minuuttia. Ota pallo mukaan mahdollisuuksien mukaan.
2. Erilaiset leikit ja viestit, jotka kehittävät nopeutta, 10 minuuttia
3. Tekninen (teknis-taktinen) osuus, 15 minuuttia
4. Pelinomaisempi teknis-taktinen osuus, 15 minuuttia
5. Pienpelit, 20 minuuttia
6. Mikäli kenttäaika on tarjolla, niin lisää pienpeleihin 15min, mikäli ei, niin harjoittele motorisia perustaitoja.

Esimerkki harjoituksen rakenteesta: [Hyvä harjoituksen rakenne luoraamit pelaajakehitykselle \(palloliitto.fi\)](https://hyva-harjoituksen-rakenne-luoraamit-pelaajakehitykselle-palloliitto.fi)

3.4. Pelitapahtuman rakenne

Kokoontuminen 30 minuuttia ennen ottelun alkua

1. Lämmittely pelaajien johdolla valmentajan valvonnassa
2. Valmentaja käy läpi teeman/teemat pelaajien kanssa

Osoite	Ilmarinkatu 28 LH 2 33500 TAMPERE	Y-tunnus	1509072-3
Puhelinnumero	+358 20 127 7740	Rekisterinumero	175.368
		Kotipaikka	Tampere

3. Pelin aikana valmentaja ei ohjaa pallollista pelaajaa kentällä, mutta auttaa pallottomia sijoittumisen suhteen pelin eri vaiheissa.
4. Tauolla teemojen kertaus, positiiviset havainnot, kehittämiskohteet
5. Palaute annetaan heti pelin jälkeen painottuen onnistumisiin.

3.5. Henkinen/psyhykinen kehitys

10-vuotiaat (Tutustu seuraan, rakastu kilpailuun)

- Lapsen halu olla tarpeellinen ja saada luottamusta
- Lapsi saattaa kritisoida valmentajan päätöksiä
- Yhteistyön merkitys

11-vuotiaat (Rakastu seuraan)

- Lapsen halu olla tarpeellinen ja saada luottamusta
- Lapsi saattaa kritisoida valmentajan päätöksiä
- Yhteistyön merkitys
- Opetteleminen olemaan osa joukkuetta

3.6. Fyysinen kehittyminen ja harjoittelu

Alle 11-vuotiaiden lasten fyysisessä kehityksessä on tärkeää edelleen runsas ja monipuolinen liikunta. Harjoittelussa huomioidaan aina herkkyykskaudet. Kyseisen ikäluokan harjoittelussa korostuvat ketteryys, rytmikyky, reaktiokyky, koordinaatio, kimmoisuus, askeltiheys, liikenopeus sekä dynaaminen että staattinen liikkuvuus.

3.7. Yksilön tekniset painopisteet ja tavoitteet

- Pallonkäsittely
 - pelaaja kykenee käsittelemään palloa vaivatta molemmilla jaloilla ja valitsemaan oikean suoritustekniikan kuhunkin tilanteeseen
- Harhauttaminen
 - pelaaja kykenee harhauttamaan vastustajan useammalla eri tavalla ja tempoa vaihtamalla
- Syöttäminen
 - pelaaja kykenee syöttämään erilaisilla tekniikoilla, lyhyenä ja pitkänä
- Haltuunotto
 - pelaaja kykenee vastaanottamaan pallon jalkojen lisäksi reidellä ja rinnalla
- Ensimmäinen kosketus

Osoite	Ilmarinkatu 28 LH 2 33500 TAMPERE	Y-tunnus	1509072-3
Puhelinnumero	+358 20 127 7740	Rekisterinumero	175.368
		Kotipaikka	Tampere

- pelaaja kykenee luomaan itselleen tilaa ja aikaa tilanteeseen sopivalla ensimmäisellä kosketuksella
- Potkutekniikka
 - pelaaja taitaa potkut sisäsyryllä ja jalkapöydällä
- Puskeminen
 - pelaaja kykenee puskemaan palloa oikeaoppisesti eikä pelkää suoritusta
- Suojaaminen paikallaan ja kuljettaessa
 - pelaaja kykenee suojaamaan palloa sekä paikallaollessaan että kuljetuksen aikana (käsien käyttö)
- Peliasento
 - pelaaja tuntee perusteet peliasennon merkityksestä

3.8. Harjoittelu ja pelisisällölliset asiat

3.8.1. Harjoittelussa korostettavia asioita

Harjoittelussa painotetaan yksilön henkilökohtaista pallonkäsittelytaitoa, jonka kautta pallollisen teknistaktisella osaamisella pystytään ratkomaan 2v1-tilanteita pelinomaisissa harjoitteissa.

3.8.2. Hyökkäämisen tavoitteet

Hyökkäyspelissä pelaajia rohkaistaan pitämään pallo oman joukkueen hallussa. Tämä voidaan tehdä joko kuljettamalla, syöttämällä tai suojaamalla palloa. Pelaajat tunnistavat tilan kentällä ja osaavat yhteistoimintaa pelin keskuksen viitekehyksessä rooleissa h1 ja h2.

- 2v1-osaaminen
- Kontrolloitu pallonhallinta ja etäisyydet
- Oikean tekniikan valinta
- Peliä edistävät syötöt
- Pelin painopisteen muutos hyökkäyspelissä

3.8.3. Puolustamisen tavoitteet

Aktiivisella puolustuspelaamisella tarkoitetaan pelaajien kykyä reagoida pallonmenetykseen ja riistää pallo mahdollisimman nopeasti omalle joukkueelleen. Aktiivinen puolustuspelaaminen edellyttää kykyä sijoittua yksilönä ja joukkueena niin, että vastustaja on pakotettu pallonmenetykseen. Puolustajien tavoitteena on riistää pallo

Osoite	Ilmarinkatu 28 LH 2 33500 TAMPERE	Y-tunnus	1509072-3
Puhelinnumero	+358 20 127 7740	Rekisterinumero	175.368
		Kotipaikka	Tampere

vastustajalta. Puolustaminen tapahtuu eteenpäin, kohti palloa ja alkaa ensimmäisen prässääjän riistoyrityksestä. Joukkueen muut pelaajat pyrkivät sijoittumaan pelin painopisteen mukaisesti niin, että voivat riistää pallon tai katkoa syötön, jos ensimmäinen prässääjä ei siinä onnistu. Pelaajat ymmärtävät pelinkeskuksen viitekehyksessä roolit p1 ja p2. Mitä lähempänä vastustajan maalia riisto tapahtuu, sitä suurempi mahdollisuus joukkueella on päättää alkava hyökkäys maalintekotilanteeseen.

- Aktiivinen puolustuspelaaminen kohti palloa
- Välitön reagointi pallonmenetykseen
- Joukkueen tasapaino ja tiiviys
- 2v2-osaaminen

Aktiivisella puolustuspelaamisella nostetaan merkittävästi pelin tempo, jolloin pelaajilta vaaditaan nopeampia ratkaisuja, jottei pallo päädy vastustajan haltuun. Jos pelaajat tottuvat jo lapsuusvaiheessa pelaamaan aktiivista, prässäävää vastustajaa vastaan, kehittää se pelaajia selvästi enemmän kuin pelaaminen passiivista vastustajaa vastaan.

Toiset lapset ovat luonnostaan valmiimpia aktiiviseen puolustuspelaamiseen kuin toiset. Osalla lapsista oppimisprosessi on hitaampi, mutta sitä voidaan nopeuttaa rohkaisulla ja positiivisella palautteella sekä nostamalla hyviä esimerkkejä esiin.

3.9. Pelimuodot

Peliformaatti: 8v8

Pelipaikat: Kiertävät

Yleisimpiä käytettyjä pelimuotoja: 2-4-1, 2-3-2, 3-3-1, 3-2-2

Lue lisää pelimuodoista:

<https://themastermindsite.com/2019/05/06/best-formations-for-8v8/>

Esimerkki pelimuodon yleisistä pelipaikkakohtaisista tehtävistä 2-4-1 pelijärjestelmässä:

Maalivahti

- pelin avaaminen molemmilla jaloilla
- kierrättäminen topparien kanssa
- Hyökätessä täyttää tilaa toppareiden takana

Osoite	Ilmarinkatu 28 LH 2 33500 TAMPERE	Y-tunnus	1509072-3
Puhelinnumero	+358 20 127 7740	Rekisterinumero	175.368
		Kotipaikka	Tampere

Topparit

- vartiointi (alue/mies), varmistaminen
- pelin avaaminen/kierrätys
- puolustuslinjan nostaminen

Alempi kk

- pystysyöttöjen katkaiseminen/peittäminen
- avatessa syöttölinjojen avaaminen toppareille
- painopisteen siirtäminen

Laitapelaajat

- avatessa leveyden pitäminen
- syöttölinjan avaaminen oman puolen topparille
- juoksut tilaan ja oma 1v1-haastaminen maalintekoalueelle

Ylempi kk

- prässiin osallistuminen hyökkääjän kanssa
- vastustajan ohjaaminen laitaan eli kk:n ja hyökkääjän välistä ei saa pelata
- murtavat syötöt tai oma 1v1-haastaminen maalintekoalueelle

Hyökkääjä

- ensimmäinen puolustaja
- syvyyden tekeminen
- (pysty)juoksut tilaan

4. 12–13-vuotiaat

4.1. Ikävaiheelle ominaista

Nuoruvaiheessa innostus kasvaa intohimoksi sekä urheilulliseksi elämäntavaksi. Ainoastaan oma innostus ja halu kehittyä mahdollistavat huippupelaajaksi kehittymisen. Nuoruvaiheessa pyritään vahvasti huomioimaan yksilö. Pelaajia valmennetaan tasoryhmien ja pelipaikkakohtaisuuden kautta. Harjoittelussa korostuu havainnointia korostava pelinomainen harjoittelu. Pelaajan tulee ymmärtää oma merkityksensä osana joukkuetta. Valmentajalta vaaditaan kykyä tunnistaa pelaajien henkilökohtaiset ominaisuudet ja niitä kehitetään yksilön tarpeiden mukaisesti. Taktiikan osalta perehdytään koko joukkueena toimimiseen.

Osoite	Ilmarinkatu 28 LH 2 33500 TAMPERE	Y-tunnus	1509072-3
Puhelinnumero	+358 20 127 7740	Rekisterinumero	175.368
		Kotipaikka	Tampere

Pelaajalla pitää olla tasolleen sopivia haasteita, mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin myös jalkapallossa sekä tunne siitä, että hän on osa yhteisöä kuten ryhmää, joukkuetta, seuraa ja niin edelleen. Innostavan ilmapiirin luominen on jalkapallossa toimivien tehtävä. Katso lisää: 1653401772-valmennusoppaat_murrosika-ja-jalkapallo.pdf (datocms-assets.com)

4.2. Tavoiteltava kokonaisliikuntamäärä

Kokonaisliikuntamäärä näyttelee isoa osaa nuoren kehittämisessä. Joukkueharjoitukset ovat vain murto-osa vaadittavasta liikuntamäärästä. Suosituksen mukaan olisi hyvä liikkua viikon jokaisena päivänä ja suurimman osan liikkumisesta tulisi olla kestävyystyypistä. Teholtaan rasittavaa kestävyystyypistä liikkumista sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikkumista tulisi tehdä vähintään kolmena päivänä viikossa. Liikkumisen tulisi olla monipuolista, jolloin erilaiset liikuntataidot kehittyvät. Myös liikkuvuuteen on hyvä kiinnittää huomiota. Katso lisää: [Lasten ja nuorten liikkumissuositus - UKK-instituutti](https://lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus-ukkinstituutti.fi) (ukkinstituutti.fi)

4.3. Harjoituksen rakenne

Harjoituksen kestoajan suositus 105 minuuttia. Harjoitustapahtuma rakentuu seuraavasti:

1. Harjoitukset alkavat jo ennen kenttävuoron alkua liikkuvuus/koordinaatio/fysiikkaharjoitteilla, 10 minuuttia
2. Pallolliset yksilöharjoitteet, 10 minuuttia
3. Nopeusosio, 10 minuuttia
4. Tekninen (teknis-taktinen) osuus, 15 minuuttia
5. Pelinomaisempi teknis-taktinen osuus, 15 minuuttia
6. Pienpelit, 30 minuuttia
7. Mikäli kenttäaika tarjolla, niin lisää osioihin 4–6 5min, mikäli ei, niin harjoittele motorisia perustaitoja.

Esimerkki harjoituksen rakenteesta: [Hyvä harjoituksen rakenne luoraamit pelaajakehitykselle \(palloliitto.fi\)](https://hyva-harjoituksen-rakenne-luoraamit-pelaajakehitykselle-palloliitto.fi)

4.4. Pelitapahtuman rakenne

Kokoontuminen 45 minuuttia ennen ottelun alkua

1. Lämmittely pelaajien johdolla valmentajan valvonnassa

Osoite	Ilmarinkatu 28 LH 2 33500 TAMPERE	Y-tunnus	1509072-3
Puhelinnumero	+358 20 127 7740	Rekisterinumero	175.368
		Kotipaikka	Tampere

2. Valmentaja käy läpi teeman/teemat pelaajien kanssa ja ottaa alkulämmittelyyn teeman mukaista pieneliä.
3. Pelin aikana valmentaja ei ohjaa pallollista pelaajaa kentällä, mutta auttaa pallottomia sijoittumisen suhteen pelin eri vaiheissa.
4. Tauolla teemojen kertaus, positiiviset havainnot, kehittämiskohteet
5. Palaute annetaan heti pelin jälkeen painottuen onnistumisiin. Mahdollisia kehityskohteita käsitellään seuraavissa harjoituksissa.

4.5. Henkinen/psykykinen kehitys

12-vuotiaat (Opettele kilpailijaksi)

- Pelaaja ymmärtää olevansa osa joukkuetta
- Pelaaja ymmärtää harjoittelun merkityksen
- Tavoitteiden asettaminen ja saavuttaminen
- Joukkuehengen merkitys kasvaa
- Pelaajat osallistetaan arvojen ja toimintasääntöjen luomiseen

13-vuotiaat (Opettele harjoittelijaksi)

- Pelaaja ymmärtää olevansa osa joukkuetta
- Pelaaja ymmärtää harjoittelun merkityksen
- Tavoitteiden asettaminen ja saavuttaminen
- Joukkuehengen merkitys kasvaa
- Pelaajat osallistetaan arvojen ja toimintasääntöjen luomiseen

4.6. Fyysinen kehittyminen ja harjoittelu

Alle 13-vuotiaiden nuorten fyysisessä kehityksessä on tärkeää edelleen runsas ja monipuolinen liikunta. Nuorilla ajankohtaiseksi nousee pituuskasvun huippuvaihe (PHV), jolloin kasvupyrähdyksen aikainen pituuskasvu on suurimmillaan. PHV ajoittuu tytöillä noin ikävuosiin 11–13 ja pojilla 13–15. On kuitenkin tärkeää tunnistaa, että tämä vaihe on hyvin yksilökohtainen. PHV:n aikana tulisi painottaa kestävyysominaisuuksia ja tehdä harjoitteita oman kehon painolla. Kasvupyrähdyksen aikana liikkuvuusharjoittelu on liikkumisen ongelmien ja rasitusvammojen välttämisen kannalta tärkeää. PHV:n aikaiseen harjoitteluun on olemassa oma Palloliiton julkaisema opas:

[1653401600-phv-opas_v02.pdf \(datocms-assets.com\)](https://www.datocms-assets.com/1653401600-phv-opas_v02.pdf)

Kyseisen ikäluokan harjoittelussa korostuvat peruskestävyys, nopeusvoima, kimmoisuus, liikenopeus, räjähtävä nopeus (ei PHV:n aikana) sekä dynaaminen että staattinen liikkuvuus.

Osoite	Ilmarinkatu 28 LH 2 33500 TAMPERE	Y-tunnus	1509072-3
Puhelinnumero	+358 20 127 7740	Rekisterinumero	175.368
		Kotipaikka	Tampere

4.7. Yksilön tekniset painopisteet ja tavoitteet

- Syöttövalikoima
 - pelaaja kykenee valitsemaan tilanteeseen sopivan syöttötekniikan ja käyttämään sitä
- Haltuunotto
 - pelaaja kykenee vastaanottamaan pallon tilanteeseen sopivalla kehon osalla
- Potkutekniikka
 - pelaaja hallitsee potkutekniikat sisäsyryllä ja jalkapöydällä sekä harjoittelee aktiivisesti myös potkaisemista ilmasta
- Suunnanmuutokset
 - pelaaja hallitsee suunnanmuutokset kovastakin vauhdista
- Suojaaminen
 - pelaaja kykenee suojaamaan palloa vahdissa ja luomaan itselleen sekä joukkueelle aikaa suojaamalla palloa
- Puskeminen
 - pelaaja kykenee puskemaan palloa haluamaansa suuntaan
- Ensimmäisen kosketuksen suuntaus
 - ensimmäinen kosketus on aina mietitty ja tilanteeseen sopiva

4.8. Harjoittelu ja pelisisällölliset asiat

4.8.1. Harjoittelussa korostettavia asioita

- Pelinomainen havainnointia korostava harjoittelu
- Pelipaikkakohtaiset tehtävät
- 3v2-tilanteiden ratkaiseminen

4.8.2. Hyökkääminen

Hyökkäyspelissä pelaajia rohkaistaan pitämään pallo oman joukkueen hallussa. Tämä voidaan tehdä joko kuljettamalla, syöttämällä tai suojaamalla palloa. Pelaajat tunnistavat tilan kentällä ja osaavat yhteistoimintaa pelin keskuksen viitekehyksessä rooleissa h1, h2 ja h3.

- 3v2-osaaminen
- Kontrolloitu pallonhallinta ja etäisyydet
- Oikean tekniikan valinta
- Peliä edistävät syötöt

Osoite	Ilmarinkatu 28 LH 2 33500 TAMPERE	Y-tunnus	1509072-3
Puhelinnumero	+358 20 127 7740	Rekisterinumero	175.368
		Kotipaikka	Tampere

- Pelin painopisteen muutos hyökkäyspelissä

4.8.3. Puolustaminen

Aktiivisella puolustuspelaamisella tarkoitetaan pelaajien kykyä reagoida pallonmenetykseen ja riistää pallo mahdollisimman nopeasti omalle joukkueelleen. Aktiivinen puolustuspelaaminen edellyttää kykyä sijoittua yksilönä ja joukkueena niin, että vastustaja on pakotettu pallonmenetykseen. Puolustaminen tapahtuu eteenpäin, kohti palloa ja alkaa ensimmäisen prässääjän riistoyrityksestä. Joukkueen muut pelaajat pyrkivät sijoittumaan pelin painopisteen mukaisesti niin, että voivat riistää pallon tai katkoa syötön, jos ensimmäinen prässääjä ei siinä onnistu. Pelaajat ymmärtävät pelinkeskuksen viitekehyksessä roolit p1, p2 ja p3. Mitä lähempänä vastustajan maalia riisto tapahtuu, sitä suurempi mahdollisuus joukkueella on päättää alkava hyökkäys maalintekotilanteeseen.

- Aktiivinen puolustuspelaaminen kohti palloa
- Välitön reagointi pallonmenetykseen
- Joukkueen tasapaino ja tiiviys
- 3v3-osaaminen

4.9. Pelimuodot

Peliformaatti: 8v8

Pelipaikat: 2–3 pelipaikkaa jokaisella

Yleisimpiä käytettyjä pelimuotoja: 2-4-1, 2-3-2, 3-3-1, 3-2-2

Lue lisää pelimuodoista:

<https://themastermindsite.com/2019/05/06/best-formations-for-8v8/>

Esimerkki pelimuodon yleisistä pelipaikkakohtaisista tehtävistä 2-4-1 pelijärjestelmässä:

Maalivahti

- pelin avaaminen molemmilla jaloilla
- kierrättäminen topparien kanssa
- hyökätessä täyttää tilaa toppareiden takana

Topparit

- vartiointi (alue/mies), varmistaminen
- pelin avaaminen/kierrätys

Osoite	Ilmarinkatu 28 LH 2 33500 TAMPERE	Y-tunnus	1509072-3
Puhelinnumero	+358 20 127 7740	Rekisterinumero	175.368
		Kotipaikka	Tampere

- puolustuslinjan nostaminen

Alempi kk

- pystysyöttöjen katkaiseminen/peittäminen
- avatessa syöttölinjojen avaaminen toppareille
- painopisteen siirtäminen

Laitapelaajat

- avatessa leveyden pitäminen
- syöttölinjan avaaminen oman puolen topparille
- juoksut tilaan ja oma 1v1-haastaminen maalintekoalueelle

Ylempi kk

- prässiin osallistuminen hyökkääjän kanssa
- vastustajan ohjaaminen laitaan eli kk:n ja hyökkääjän välistä ei saa pelata
- murtavat syötöt tai oma 1v1-haastaminen maalintekoalueelle

Hyökkääjä

- ensimmäinen puolustaja
- syvyyden tekeminen
- (pysty)juoksut tilaan

5. 14–15-vuotiaat

5.1. Ikävaiheelle ominaista

Nuoruvaiheessa innostus kasvaa intohimoksi sekä urheilulliseksi elämäntavaksi. Ainoastaan oma innostus ja halu kehittyä mahdollistavat huippupelaajaksi kehittymisen. Nuoruvaiheessa pyritään vahvasti huomioimaan yksilö. Pelaajia valmennetaan tasoryhmien ja pelipaikkakohtaisuuden kautta. Harjoittelussa korostuu havainnointia korostava pelinomainen harjoittelu. Pelaajan tulee ymmärtää oma merkityksensä osana joukkuetta. Valmentajalta vaaditaan kykyä tunnistaa pelaajien henkilökohtaiset ominaisuudet ja niitä kehitetään yksilön tarpeiden mukaisesti. Taktiikan osalta perehdytään koko joukkueena toimimiseen.

Pelaajalla pitää olla tasolleen sopivia haasteita, mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin myös jalkapallossa sekä tunne siitä, että hän on osa yhteisöä kuten ryhmää, joukkuetta, seuraa ja niin edelleen. Innostavan ilmapiirin luominen on jalkapallossa toimivien tehtävä.

Osoite	Ilmarinkatu 28 LH 2 33500 TAMPERE	Y-tunnus	1509072-3
Puhelinnumero	+358 20 127 7740	Rekisterinumero	175.368
		Kotipaikka	Tampere

Katso lisää: [1653401772-valmennusoppaat_murrosika-ja-jalkapallo.pdf \(datocms-assets.com\)](https://www.datocms-assets.com/1653401772-valmennusoppaat_murrosika-ja-jalkapallo.pdf)

5.2. Tavoiteltava kokonaisliikuntamäärä

Kokonaisliikuntamäärä näyttelee isoa osaa nuoren kehittämisessä. Joukkueharjoitukset ovat vain murto-osa vaadittavasta liikuntamäärästä. Suosituksen mukaan olisi hyvä liikkua viikon jokaisena päivänä ja suurimman osan liikkumisesta tulisi olla kestävyystyypistä. Teholtaan rasittavaa kestävyystyypistä liikkumista sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikkumista tulisi tehdä vähintään kolmena päivänä viikossa. Liikkumisen tulisi olla monipuolista, jolloin erilaiset liikuntataidot kehittyvät. Myös liikkuvuuteen on hyvä kiinnittää huomiota. Katso lisää: [Lasten ja nuorten liikkumissuositus - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](https://www.ukkinstituutti.fi/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus-ukkinstituutti-fi)

5.3. Harjoituksen rakenne

Harjoituksen kestoajan suositus 120 minuuttia. Harjoitustapahtuma rakentuu seuraavasti:

1. Harjoitukset alkavat jo ennen kenttävuoron alkua liikkuvuus/koordinaatio/fysiikkaharjoitteilla, 10 minuuttia
2. Pallolliset yksilöharjoitteet, 10 minuuttia
3. Nopeusosio, 10 minuuttia
4. Teknis-taktinen osuus, 20 minuuttia
5. Pienpelit, 30 minuuttia
6. Peli (esim. 8v8), 25 minuuttia
8. Liikkuvuus/koordinaatio/fysiikkaharjoitteet, 15 minuuttia

5.4. Pelitapahtuman rakenne

Kokoontuminen 60 minuuttia ennen ottelun alkua

1. Valmentaja käy läpi kokoonpanot ja teeman/teemat pelaajien kanssa
2. Oma rooli selväksi jokaiselle
3. Lämmittely valmentajan tai kapteenin johdolla
4. Pelin aikana valmentaja ei ohjaa pallollista pelaajaa kentällä. Tarvittaessa voi ohjeistaa pallottomia pelaajia.
5. Tauolla teemojen kertaus, positiiviset havainnot, kehittämiskohteet
6. Ottelun jälkeen kevyt palauttelu, kävely tms.
7. Palaute annetaan pelin jälkeen ja havainnoista jatketaan keskustelua seuraavissa harjoituksissa.

Osoite	Ilmarinkatu 28 LH 2 33500 TAMPERE	Y-tunnus	1509072-3
Puhelinnumero	+358 20 127 7740	Rekisterinumero	175.368
		Kotipaikka	Tampere

5.5. Henkinen/psyykkinen kehitys

14-vuotiaat (Opettele urheilijaksi)

- Murrosiän vaikutukset pelaajien käyttäytymisessä
- Urheilijaksi kasvamisen vaatimusten ymmärtäminen
- Ulkopuoliset häiriötekijät alkavat vaikuttaa tekemiseen, keskusteluyhteys valmentajan kanssa

15-vuotiaat (Löydä vahvuutesi)

- Murrosiän vaikutukset pelaajien käyttäytymisessä
- Urheilijaksi kasvamisen vaatimusten ymmärtäminen
- Ulkopuoliset häiriötekijät alkavat vaikuttaa tekemiseen, keskusteluyhteys valmentajan kanssa
- Pettymysten käsittely (esim. uraa ohjaavat maajoukkuevalinnat ensi kertaa mukana)

5.6. Fyysinen kasvu ja harjoittelu

Kyseisen ikäluokan harjoittelussa korostuvat peruskestävyys, nopeusvoima, kimmoisuus, liikenopeus ja räjähtävä nopeus. Edellä mainittujen lisäksi aloitetaan tutustuminen voimaharjoitteluun. Huomioi PHV:

https://www.datocms-assets.com/62562/1653401600-phv-opas_v02.pdf

5.7. Yksilön tekniset painopisteet

15. ikävuoteen mennessä yksilön tekniset taidot ja suoritustekniikat pitäisi olla opeteltuna. Tämän ikävaiheen jälkeen keskitytään taitojen hiomiseen oma pelipaikka ja vahvuusalue silmällä pitäen.

- Syöttövalikoima
 - pelaaja kykenee valitsemaan tilanteeseen sopivan syöttötekniikan ja käyttämään sitä
- Haltuunotto
 - pelaaja kykenee vastaanottamaan pallon tilanteeseen sopivalla kehon osalla
- Potkutekniikka
 - pelaaja hallitsee potkutekniikat sisäsyryllä, ulkosyryllä ja jalkapöydällä niin maasta kuin ilmasta

Osoite	Ilmarinkatu 28 LH 2 33500 TAMPERE	Y-tunnus	1509072-3
Puhelinnumero	+358 20 127 7740	Rekisterinumero	175.368
		Kotipaikka	Tampere

- Suunnanmuutokset
 - pelaaja hallitsee suunnanmuutokset kovastakin vauhdista ja muuttamaan sillä pelin virtausta
- Suojaaminen
 - pelaaja kykenee suojaamaan palloa vahdissa ja luomaan itselleen sekä joukkueelle aikaa suojaamalla palloa
- Puskeminen
 - pelaaja kykenee puskemaan palloa haluamaansa suuntaan ja haluamallaan kovuudella
- Ensimmäisen kosketuksen suuntaus
 - ensimmäinen kosketus on aina mietitty ja tilanteeseen sopiva

5.8. Harjoittelu ja pelisisällölliset asiat

5.8.1. Harjoittelussa korostettavia asioita

- Pelinomainen havainnointia korostava harjoittelu
- Pelipaikkakohtaiset tehtävät

5.8.2. Hyökkääminen

Pelaajat pystyvät osallistumaan kollektiiviseen pelaamiseen organisoitujen puolustusten murtamiseksi.

5.8.3. Puolustaminen

Pelaajat omaavat kykyä yhteistyöhön peittää älykkäästi tiloja, jossa joukkueen tiiviys on avainperiaate.

5.9. Pelimuodot

Peliformaatti: 11v11

Pelipaikat: 1–2 pelipaikkaa jokaisella

Yleisimpiä käytettyjä pelimuotoja: 4-3-3, 4-2-3-1, 4-4-2 ym.

Lue lisää pelimuodoista:

<https://themastermindsite.com/2019/02/23/the-best-formations-for-11v11/>

Esimerkki pelimuodon yleisistä pelipaikkakohtaisista tehtävistä 4-2-3-1 pelijärjestelmässä:

Maalivahti

Osoite	Ilmarinkatu 28 LH 2 33500 TAMPERE	Y-tunnus	1509072-3
Puhelinnumero	+358 20 127 7740	Rekisterinumero	175.368
		Kotipaikka	Tampere

- ilmatilan hallitseminen
- puheella ohjaaminen
- pelin avaaminen

Topparit

- 1v1-puolustaminen
- pelin avaaminen
- puolustuslinjan nostaminen

Laitapuolustajat

- 1v1-puolustaminen
- nopeus ja kuljetustaito
- taustanousut

Puolustava kk (6)

- pallon riistäminen
- painopisteen siirtäminen
- kenttätasapainon pitäminen

Puolustava kk (8)

- syöttöjen katkaiseminen
- box-to-box
- rakenteluvaihe/syöttötaito

Laitahyökkääjät

- Pallon riistäminen/ohjaus laitaan
- Aloitteiden tekeminen tilaan
- 1v1-hyökkääminen

Hyökkäävä kk (10)

- syöttölinjojen peittäminen
- murtavat syötöt/oma murtautuminen
- taskuissa pelaaminen

Hyökkääjä

- ensimmäinen puolustaja
- kierrätyksen estäminen
- murtautuminen

Osoite	Ilmarinkatu 28 LH 2 33500 TAMPERE	Y-tunnus	1509072-3
Puhelinnumero	+358 20 127 7740	Rekisterinumero	175.368
		Kotipaikka	Tampere