



NUORUUSVAIHEEN VALMENNUS

U12-U15 VALMENNUSUUNNITELMA

Palloliiton valmennuslinja

Suomen Palloliiton valmennuslinjassa on kuvattu suomalaisen pelaajakehityksen avainasiat ikävaiheittain.

Valmennuslinja on suunnattu koko suomalaiselle jalkapalloperheelle: seuroille, valmennuspäälliköille, valmentajille, pelaajille sekä heidän vanhemmilleen.



Sisällys

Nuoruvaihe U12-U15	4
Teknis-taktinen valmennus U12-U15	6
Hyökkääminen U12-15	7
Puolustaminen U12-U15	9
Fyysinen valmennus U12-U15	10
Harjoittelu	12

Nuoruvaihe U12-U15

Nuoruvaiheessa innostus kasvaa intohimoksi sekä urheilulliseksi elämäntavaksi. Ainoastaan oma innostus ja halu kehittyä mahdollistavat huippupelaajaksi kehittymisen. Innostumista, sisäistä motivaatiota tuetaan mahdollistamalla jalkapallossa kokemus omasta pätevydestä, autonomiasta ja yhteenkuuluvuudesta.

Nuoruvaiheessa pyritään vahvasti huomioimaan yksilö. Pelaajia valmennetaan tasoryhmien ja pelipaikkakohtaisuuden kautta. 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 siis 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.

Tavoitteena on, että nuorten joukkueiden vastuvalmentajalla on minimissään valmentajakoulutuksen UEFA B-taso.

Nuoruvaihe	U12-U13 (8v8, 11v11)	U14-U15 (11v11)
Ikävaiheelle ominaista	<ul style="list-style-type: none">Pelaaja ymmärtää olevansa osa joukkuettaPelipaikkakohtaisuuteen tutustuminenPelinopeuden nostaminen (tila / aika)Pelinomainen harjoittelu, valintamahdollisuuksien luominen	<ul style="list-style-type: none">Linjan ja linjojen välinen yhteistyöKoko joukkueen pelin perusteet / ymmärtäminenPelipaikkakohtaisuuden syventäminenPelinopeuden nostaminen (tila/aika)Pelinomainen harjoittelu, valintamahdollisuuksien luominen
Vinkkejä valmentajalle	<ul style="list-style-type: none">Luo useita innostavia yksilö- ja joukkuetavoitteitaKiinnitä huomiota joukkuehenkeen	<ul style="list-style-type: none">Huomioi murrosiän vaikutukset nuorten kasvussa ja käyttäytymisessä

Nuoruuksvaihe	U12-U13 (8v8, 11v11)	U14-U15 (11v11)
	<p>Keskustele paljon pelaajien kanssa</p> <p>Osallista nuoret arvojen ja toimintasääntöjen luomiseen</p> <p>Varmista yhteistyö perheen ja koulun kanssa</p>	<p>Varmista yhteistyö perheen ja koulun kanssa</p>
Yksilökeskeisyys	<p>Pelaajan ominaisuuksien tunnistaminen</p> <p>Harjoittelu ja pelaaminen osaamisen tason edellyttämässä ympäristössä</p> <p>Harjoittelu ja pelaaminen fyysisesti oikeassa ympäristössä</p> <p>Pelipaikkakohtaisen erityisosaamisen huomiointi</p>	<p>Pelipaikka pelaajan vahvuuksien ja ominaisuuksien mukaan</p> <p>Pelipaikkakohtainen harjoittelu ja ominaisuuksien vahvistaminen</p> <p>Harjoittelu ja pelaaminen oikeassa ympäristössä</p> <p>Pelipaikkakohtaisen erityisosaamisen huomiointi</p>
Organisointi	<p>Tasoryhmät harjoittelussa: jokaiselle pelaajalle oikean kokoinen haaste</p> <p>Harjoittelun ja pelaamisen tasapaino säilytettävä</p> <p>Mahdollisuuksien mukaan tytöt pelaamaan ja harjoittelemaan poikien kanssa sekä pelaamaan poikajoukkueita vastaan</p>	<p>Tasoryhmät harjoittelussa</p> <p>Harjoittelun ja pelaamisen tasapaino säilytettävä</p> <p>Mahdollisuuksien mukaan tytöt pelaamaan ja harjoittelemaan poikien kanssa sekä pelaamaan poikajoukkueita vastaan</p> <p>Kansainvälisten ottelujen ja turnausten lisääntyminen</p>

Teknis-taktinen valmennus U12-U15

U12-U15 -ikäluokissa pyritään kehittämään pelaajia sujuvaa joukkuepelaamista kohti unohtamatta pelaajan henkilökohtaisten taitojen syventämistä.

Pelaajia kannustetaan kontrolloituun pallonhallintaan sekä aktiiviseen puolustuspeleihin. Heiltä vaaditaan erilaisia tekniikoita pelipaikkakohtaisesti.

Peliasennolla (valmius toimia ja reagoida tilanteisiin), ensimmäisellä kosketuksella sekä oikean tekniikan valinnalla pyritään peliä edistävään pelaamiseen.

Ikäkauden avainasiat ja tavoitteet on listattu tarkemmin hyökkäämisen ja puolustamisen alla.

Pallonhallintaa korostava jalkapallo

- Korostaa taitoa ja peliajatusta sekä opettaa nopeisiin ratkaisuihin
- Vaatii pelaajalta luottamusta omiin taitoihin
- Edellyttää pelaajien välistä yhteistyötä ja havainnointia
- On pelaajalle vaativampaa, mutta hauskeempaa ja kehittävämpää
- Kehittää pelaajan pallonkäsittelyä ja lajitaitoja
- Lisää liikettä ja edistää motoristen taitojen kehittymistä

Aktiivinen puolustuspelaaminen

- Puolustamisessa korostuu halu saada pallo takaisin omalle joukkueelle heti menetyksen jälkeen
- Puolustetaan eteenpäin kohti palloa
- Edellyttää pelin havainnointia ja nopeaa reagointia pallonmenetykseen

- Mahdollistaa pallon voittamisen joukkueelle nopeasti

Hyökkääminen U12-15

	U12-U13 (8v8, 11v11)	U14-U15 (11v11)
Avainasiat	<p>Maalintekotilanteiden luominen</p> <p>Pallonhallinta vastustajan kenttäpuoliskolla</p> <p>Aktiivinen ja nopea pallollinen pelaaminen</p> <p>Nopean ja hitaan hyökkäyksen opettelu</p> <p>Tilanteenvaihdon ymmärtäminen</p> <p>Tekniikka pelitilanteissa - suoritukset vauhdissa</p> <p>Vaatimustaso osaamisen mukaan</p>	<p>Maalintekotilanteiden luominen</p> <p>Pallonhallinta vastustajan kenttäpuoliskolla</p> <p>Aktiivinen ja nopea pallollinen pelaaminen</p> <p>Nopean ja hitaan hyökkäyksen varioiminen</p> <p>Nopeiden tilanteenvaihtojen korostaminen</p> <p>Tyhjän tilan hyödyntäminen: linjojen välit, selusta</p> <p>Pelinomainen tekniikka</p>
Ikävaiheen tavoitteet	<p>Rohkeus pelata ja antaa vastustajia ohittavia syöttöjä</p> <p>1v1 haastaminen ja 2v1 ylivoimatilanteiden luominen</p> <p>Pelin avaaminen ja tilan hyödyntäminen</p> <p>Pelattavaksi liikkuminen ja sijoittuminen sekä peliasento</p> <p>Joukkueen kenttätasapainon opettelu</p>	<p>Rohkeus pelata ja antaa vastustajia ohittavia syöttöjä maassa ja ilmassa</p> <p>1v1 haastaminen, tempokuljetukset ja ylivoimatilanteiden luominen</p> <p>Peliä edistävät ratkaisut, painopistettä muuttavat syötöt ja kuljetukset sekä pelin rakenteluvaihtoehdot</p>

	U12-U13 (8v8, 11v11)	U14-U15 (11v11)
	<p>Murtautuminen ja maalintekotilanteiden luominen</p> <p>Maalintekotaidon kehittäminen</p> <p>Tilanteenvaihdon sisällyttäminen harjoitteluun</p> <p>1. kosketus tila- ja aikavaatimus</p> <p>Syöttötaito molemmin jaloin ja liikkeessä</p> <p>Pitkät syötöt maassa ja ilmassa</p> <p>Laukaisutekniikat ja maalintekotaito</p> <p>Kuljetukset, suojaaminen sekä harhautukset</p> <p>Pääpeli</p> <p>Maalivahtitekniikat</p>	<p>Pelipaikkakohtaiset oikea-aikaiset liikkeet hyökkäyssuuntaan</p> <p>Tilan hyödyntäminen vastustajan linjojen väleissä ja takana</p> <p>Murtautuminen ja maalintekotilanteiden luominen</p> <p>Tilanteenvaihtojen tehostaminen, nopea vastahyökkäys tai pallonhallinta</p> <p>Nopea tilanteenvaihto ja puolustaminen pallon menetyksen jälkeen</p> <p>Joukkueen kenttätasapainon ylläpitäminen</p> <p>Ensimmäisen kosketuksen suuntaaminen peliä edistävällä tavalla</p> <p>Syöttäminen ja haltuunotto molemmilla jaloilla / pelipaikkakohtaisuus, monipuolisuus</p> <p>Laadukkaat keskitykset</p> <p>Monipuolinen laukaisutekniikka, viimeistely maasta ja ilmasta, molemmin jaloin</p> <p>Monipuolinen pääpeli</p> <p>Maalivahtitekniikat</p>

Puolustaminen U12-U15

	U12-U13 (8v8, 11v11)	U14-U15 (11v11)
Avainasiat	<p>Aktiivinen puolustaminen eteenpäin</p> <p>Nopea reagointi pallonmenetykseen</p> <p>Nopea tilanteenvaihto</p>	<p>Aktiivinen puolustaminen eteenpäin</p> <p>Nopea reagointi pallon menetykseen</p> <p>Nopea tilanteenvaihto</p> <p>Aluepuolustaminen</p>
Ikävaiheen tavoitteet	<p>Aluepuolustaminen: lähimpien 2-3 pelaajan yhteistyö</p> <p>Nopea prässä</p> <p>Kommunikointi</p> <p>Joukkueen tiiviys</p> <p>Rohkeus eteenpäin puolustamiseen</p> <p>Puolustaminen 1v1</p>	<p>Tietää omat pelipaikkakohtaiset tehtävät puolustuspelaamisessa</p> <p>Tietää pelaajien pelipaikkakohtaiset tehtävät puolustaessa</p> <p>Ennakointi ja reagointi tilanteenvaihtoihin</p> <p>Tilanteenvaihto -> 1. välitön prässä, 2.hidastaminen</p> <p>Tasapainon säilyttäminen kaikissa tilanteissa</p> <p>Hitaiden ja nopeiden hyökkäysten puolustaminen</p> <p>Pitkien syöttöjen puolustaminen puolustuslinjassa</p> <p>Prässistä pallonriistoon</p> <p>Pyrkimys pallonriistoon mahdollisimman syvällä</p> <p>Puolustaminen 1v1</p> <p>Monipuolinen pääpeli</p>

Fyysinen valmennus U12-U15

Nuoruvaiheen alussa nuoren koko elimistö muuttuu lyhyessä ajassa – muutosnopeus on suurinta sitten syntymän jälkeisen kehityksen.

Kokonaisvaltaisesta kuormittumisesta ja levon suhteesta on huolehdittava nuoren kohdalla tarkasti.

Lapsuusvaiheessa kehittynyt hyvä fyysinen harjoitettavuus mahdollistaa siirtymisen systemaattiseen ja tavoitteelliseen harjoitteluun. Hyvä fyysinen harjoitettavuus näkyy käytännössä mahdollisuutena harjoitella paljon sekä alhaisena vamma- ja sairastelualltiutena. Nuoruvaiheessa suunnitelmallisen ja tavoitteellisen harjoittelun määrä ja laatu kasvavat. Jalkapalloharjoittelun määrän kasvun lisäksi kilpaileminen lisääntyy lopulta kohti kansainvälisiä edustustehtäviä. Harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa on tiedostettava ja kunnioitettava nuoren yksilöllistä kasvua ja kehitystä.

	U12-U13	U14-U15
Kehitettävät ominaisuudet ikäkaudella	<p>Koko vartalon lihastasapainon ja liikkuvuuden vahvistaminen</p> <p>Hermoston kehittyminen (yleis- ja lajitaidot yhdessä tukien nopeuden ja ketteryyden kehittymistä)</p> <p>Nopeus</p> <p>Kimmoisuus</p> <p>Koordinaatio</p> <p>Valmiuksia kestävyysharjoitteluun</p>	<p>Nopeus, ketteruus ja kehonhallinta</p> <p>Koko vartalon lihastasapaino sekä liikkuvuuden vahvistaminen</p> <p>Peruskestävyyden rakentaminen</p> <p>Voimaharjoittelutekniikat</p>
Ikäkaudella huomioitavaa	Biologisen kehityksen ja kasvupyrähdysten huomioiminen	Biologisen kehityksen ja kasvupyrähdysten huomioiminen

	U12-U13	U14-U15
	<p>Nuoren jalkapalloharrastusta ja urheilullisia elämäntapoja tukevat vanhemmat</p> <p>Tukevat itsenäisyyttä, itseohjautuvuutta</p> <p>Tukevat urheilullista kokonaisu-elämistä (uni, ravinto, urheilu, lepo, ruutuaika)</p>	<p>Nuoren jalkapalloharrastusta ja urheilullisia elämäntapoja tukevat vanhemmat</p> <p>Tukevat itsenäisyyttä, itseohjautuvuutta</p> <p>Tukevat urheilullista kokonaisu-elämistä (uni, ravinto, urheilu, lepo, ruutuaika)</p>
<p>Kasvuvaihe (Huomioi yksilölliset erot kasvuvaiheissa)</p>	<p>Kasvupyrähdysten alku: pojat 10-12 -v.</p> <p>Kasvun huippuvaihe: pojat 13-14 -v.</p> <p>Kasvun huippuvaihe: tytöt 11-12 -v.</p> <p>Lihasmassan kasvun huippu: tytöt 13-15 -v. alkaen</p> <p>Lihasmassan kasvuedellytykset ovat parhaimmillaan 1/2 - 1 v. kasvupyrähdysten loppumisesta</p>	<p>Kasvun huippuvaihe: pojat 13-14 -v.</p> <p>Kasvun hiipuminen: pojat 13-17 -v.</p> <p>Kasvun hiipuminen: tytöt 13-15 -v.</p> <p>Lihasmassan kasvun huippu: pojat 14-17 -v. alkaen</p> <p>Lihasmassan kasvun huippu: tytöt 13-15 -v. alkaen</p> <p>Lihasmassan kasvuedellytykset ovat parhaimmillaan 1/2 - 1 v. kasvupyrähdysten loppumisesta</p>
<p>Kehittymisen seuranta</p>	<p>Yksilöllisen kehittymisen tukeminen - nopeus, liikkuvuus, suunnanmuutoskyky</p>	<p>Yksilöllisen kehittymisen tukeminen - nopeus, liikkuvuus, suunnanmuutoskyky</p>

Harjoittelu

Nuoruusvaiheessa on keskeistä joukkuepelaamisen periaatteiden ymmärtäminen sekä henkilökohtaisten taitojen syventäminen ja vahvistaminen. Joukkuepelaamisen ja taitojen oppimisen kannalta määrällisesti ja laadullisesti monipuolinen harjoittelu on ensiarvoisen tärkeää.

Harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa on tiedostettava ja kunnioitettava nuoren yksilöllistä kasvua ja kehitystä, eli harjoitusten fyysinen ja henkinen rasitus tulee ottaa huomioon viikon harjoittelun ohjelmoinnissa. On tärkeää, että illan harjoitukset päättyvät tarpeeksi aikaisin, jotta palautumiselle jää riittävästi aikaa. Tässä ikävaiheessa kouluvalmennuksen, koululiikunnan ja seuravalmennuksen välinen yhteistyö korostuu.

Esimerkki viikkorytmistä:

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupäivä / yläkoulu		Koulu- valmennus		Koulu- valmennus			
Iltapäivä / Ilta	Seura	Seura		Seura	Seura	Pelit	

**Henkilökohtainen
harjoittelu**

SUOMEN PALLOLIITTO Ry

PL 191, 00251 Helsinki

Puhelin: vaihde (09) 742 151

Faksi: (09) 454 3352

