



HUIPPUVAIHEEN VALMENNUS

U16-U21 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

Huippuvaihe U16-U21	4
Pojat.....	5
Teknis-taktinen valmennus U16-U21	5
Hyökkääminen U16-U21	6
Puolustaminen U16-U21	8
Fyysinen valmennus pojat U16 - U21	8
Henkinen valmennus.....	10
Harjoittelu	10
Maajoukkuetoiminta	10
Hyökkäyspeli.....	12
Puolustuspeli	13
Tytöt	15
Teknis-taktinen valmennus U16-U21	15
Hyökkääminen U16 - U21.....	16
Puolustaminen U16 - U21	17
Fyysinen valmennus tytöt U16 - U21	18
Henkinen valmennus.....	19
Harjoittelu	19
Hyökkäyspeli.....	19
Puolustuspeli	20

Huippuvaihe U16-U21

Seuran, valmentajien, koulun ja kodin yhteistyöllä luodaan huippu-urheiluun tähtäävälle nuorelle menestystä tukeva toimintaympäristö. Pelaajille, joilla on suuri intohimo ja motivaatio lajiin, pyritään kehittämään sellaiset tekniset, taktiset, henkiset ja fyysiset perusvalmiudet, että he pystyvät ratkaisemaan tilanteita kentällä itse. Täten pelaaja on valmis vastaamaan kansainvälisen vaatimustason haasteisiin samalla tiedostaen, että hän on itse vastuussa omasta kehityksestään.

Kokonaisvaltaisen toimintatavan ydinajatus valmennuksessa on, että pelaajan tai joukkueen valmentautumiseen tarvitaan lajitaitojen harjoittamisen, teknis-taktisen osaamisen, fyysis-motoristen ja psyykkisten ominaisuuksien kehittämisen lisäksi pelaajan yleisen elämäntilanteen tukemista. Pelaajan kannalta tärkeää on optimaalinen harjoittelu ja sitä tukeva riittävän haastava kilpaileminen sekä suorituskykyä edistävä terveys.

Huippuvaiheessa tavoitteena on maksimoida laadukkaiden ja tehokkaiden sekä terveiden harjoituspäivien määrä, ja toisaalta minimoida palautumista hidastavia tai estäviä vamma-, sairastelu- tai ylikuormittuneisuuspäiviä. Samalla pelaajaa ohjataan vastaamaan omasta kehityksestään, jotta hänellä on edellytyksiä jalostua vahvan itseluottamuksen omaavaksi voittajaksi.

Huippuvaiheen menestystekijät

Motivaatio, tahto ja intohimo urheiluun

Optimaalinen harjoittelu ja kilpaileminen riittävän haastavassa ympäristössä

Suorituskykyä edistävä terveys

Huippusuorituksia ja menestystä luova toimintaympäristö

Huippujalkapalloilijaksi kehittymisen edellytyksenä on, että nuorelle syntyy sisäinen motivaatio jalkapalloon ja kilpailemiseen, mikä oikean toimintaympäristön tuella herättää pelaajassa voimakkaan tahtotilan ja intohimon valitsemaan ammattilaisjalkapalloiljan uran.

Tavoitteena on, että huippuvaiheen nuorten joukkueiden vastuuvallmentajalla on minimissään valmentajakoulutuksen UEFA B-taso. Lisäksi nuorten B-SM ja A-SM-joukkueiden valmentajilla on oltava UEFA A -tutkinto.

Pojat

Teknis-taktinen valmennus U16-U21

Kyvyt pelata hyökkäys- ja puolustuspeliä erilaisia vastustajia vastaan sekä suhteuttaa omat tekniset taidot kovatempoisiin pelitilanteisiin nousevat esiin sitä vahvemmin, mitä lähemmäs pelaaja nousee seuran edustusjoukkuetta sekä kansainvälistä vaatimustasoa vaativia otteluja. Tilanteenvaihdot - ennakointi ja reagointi joukkueen pallonmenetyksiin ja pallonriistoihin korostuvat pelaajan päivittäisissä lajiharjoituksissa.

Tavoitteena on kontrolloida peliä tehokkaalla ja monipuolisella pallonhallinnalla mahdollisimman lähellä kentän keskiakselia ja vastustajan maalia - mitä enemmän pystymme hallitsemaan palloa, sitä vähemmän joudumme puolustamaan. Maalintekotilanteiden hallittu luominen ja tehokas viimeistely ovat ratkaisevia tekijöitä voittavien joukkueiden ja pelaajien kehittämisessä.

Peruspelaamisen taitojen kehittäminen on olennaista ennen pelipaikkakohtaisten erityistaitojen hiomista ja tämän lisäksi yksilöiden heikoimpien osa-alueiden ei saa estää vahvuuksien käyttämistä. Erityisosa-alueet kuitenkin nostavat pelaajan esiin, joten valmentajan tehtävänä on ruokkia pelaajan itseluottamusta tätä kautta. 1v1-tilanteiden voittaminen sekä hyökkäys- että puolustuspäässä ovat avainasioita ottelujen voittamiseen..

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

Pallonhallintaa korostava jalkapallo

- Korostaa taitoa ja peliajatusta sekä opettaa nopeisiin ratkaisuihin
- Vaatii pelaajalta rohkeutta ja luottamusta omiin taitoihin
- Edellyttää pelaajien välistä yhteistyötä ja havainnointia
- Kehittää pelaajan päätöksentekokykyä ja taitoja pelitilanteissa

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

Tilanteenvaihtojen ennakointi

- Kyky ennakoida pallonmenetyksiä vastustajalle ja pallonriistoja omalle joukkueelle
- Reagointi puolustusryhmittymisen organisoimiseen
- Reagointi hyökkäyksen käynnistykseen mahdollisimman nopeasti vastustajan ollessa haavoittumaisimmillaan
- Vaatii täydellistä keskittymistä koko ottelun ajan
- Tilanteenvaihdon jälkeiset sekunnit ovat usein ratkaisevia hetkiä ottelujen voittamisessa
- Haastaa pelaajat lukemaan pelin eri tilanteita ja ajattelemaan joukkueen kenttätasapainoa, puolustuslinjan korkeutta sekä omaa sijoittumistaan kentällä

Hyökkääminen U16-U21

Rohkeus ja ennakkoluulottomuus pelinavaamisessa ja rakentelussa ovat lähtökohtia hyökkäyspelaamiselle. Määrätietoinen ja tehokas viimeistely maalintekotilanteissa ratkaisee ottelut. Pallonhallinta mahdollisimman lähellä keskiakselia ja vastustajan maalia luo edellytykset maalitilanteiden syntymiselle.

	U16-U19 (11v11)
Avainasiat	<p>Maalintekotilanteiden luominen hallitusti</p> <p>Määrätietoisuus ja tehokkuus maalinteossa</p> <p>Pallonhallinnan lisääminen vastustajan kenttäpuoliskolla ja hyökkäysalueella</p> <p>Syöttövarmuuden ja syöttövalikoiman kehittäminen kentän eri alueilla</p> <p>Tilanteenvaihtojen hyödyntäminen</p> <p>Erikoistaitojen syventäminen</p>
Ikävaiheen tavoitteet	<p>Osa ja ymmärtää nopean, keskinopean ja hitaan hyökkäyksen periaatteet ja kykenee pelaamaan erilaisissa tilanteissa hyödyntäen pelin leveyden, syvyyden ja pelaajien väliset etäisyydet.</p> <p>Pelin eteneminen alueelta toiselle ja kyky hyödyntää eri tavoin positiivisissa ja negatiivisissa peliasennossa olevia pelaajia</p> <p>Pelaajien välinen yhteistyö numeraalisten ylivoimatilanteiden luomiseksi ja hyödyntämiseksi</p> <p>Pelinopeus ja valmius (pelattavissa oleminen); kyky lukea peliä eteenpäin, mitä voi tapahtua seuraavassa vaiheessa (palloton ja pallollinen)</p> <p>Kyky vaihtaa pelin tempo (pallollinen ja palloton)</p> <p>Tilanteenvaihdossa kyky tunnistaa tilanne onko mahdollisuus nopealle vai hitaalle hyökkäykselle.</p> <p>Vartalon ja käsien käytön vaikutus pallon suojaamiseen ja tilanhallintaan 1v1-tilanteissa</p>

Puolustaminen U16-U21

Toimiva puolustuspelaaminen kertoo useiden pelaajien yhteistyön onnistumisesta. Mitä tiiviimpänä ja kauempana omasta maalista joukkue pysyy, sitä todennäköisempää on ottelujen voittaminen. Joukkueen alimmaisten ja ylimmäisten pelaajien etäisyyden ollessa 25-30 metriä vastustajan pelaaminen linjojen väliin on hankalampaa.

	U16-U19 (11v11)
Avainasiat	<p>Puolustamisessa korostuu halu saada pallo takaisin omalle joukkueelle heti menetyksen jälkeen</p> <p>Puolustetaan eteenpäin kohti palloa</p> <p>Aluepuolustaminen; pelaajien välinen yhteistyö puolustaessa</p>
Ikävaiheen tavoitteet	<p>1v1 puolustaminen kentän eri osa-alueilla</p> <p>Pallollista vastustajaa lähimpänä oleva pelaaja puolustaa aina kuin mahdollista eteenpäin, tuki lähimmiltä pelaajilta</p> <p>Prässipelaaminen: 1. Riistä, 2. Estä vastustajaa eteenpäin pelaaminen, 3. Ohjaa halutuille alueille</p> <p>Olennaista tilanteenvaihdon kannalta on päättää millä kentän osa-alueella haluamme voittaa pallon</p> <p>Nopea reagointi ja toiminta pallon menetyksen jälkeen tavoitteena voittaa pallo välittömästi takaisin</p> <p>Kyky tunnistaa tilanne, jolloin pallo on mahdollista voittaa takaisin</p>

Fyysinen valmennus pojat U16 - U21

Huippuvaiheessa pelaajan elimistö vaatii entistä enemmän kuormittavampia harjoituksia, jotta kehittymistä voisi tapahtua. Fyysis-motoriset ja psyykkiset ominaisuudet määrittelevät kunkin pelaajan suorituskykyisyyden eli antavat raamit urheilijan lajisuoritukselle.

U16 - U17

Nopeus, ketteruus, liikkuvuus ja kehonhallinta

Voimaharjoittelu - ominaisuuksien kehittäminen painottuen nopeuteen ja räjähtävyyteen

Toiminnallinen lihaskunto

Ohjaaminen pelipaikkakohtaisiin fyysisiin vaatimuksiin

Kestävyys

Kokonaiskuormituksen hallinta - harjoittelu, koulu, vapaa-aika, palautuminen

Palauttava ja huoltava harjoittelu

Kokonaisvaltainen urheilijaksi kasvaminen 24/7

Biologisen kehityksen ja kasvupyrähdysten huomioiminen

Nuoren jalkapalloharrastusta ja urheilullisia elämäntapoja tukevat vanhemmat

Tukevat itsenäisyyttä, itseohjautuvuutta

Tukevat urheilullista kokonaiselämistä (uni, ravinto, urheilu, ruutuaika)

U18 - U21

Nopeus, ketteruus, liikkuvuus ja kehonhallinta

Voimaharjoittelu - ominaisuuksien kehittäminen painottuen nopeuteen ja räjähtävyyteen

Kestävyys

Kamppailuvoima - lihasvoima

Pelipaikkakohtaiset fyysiset vaatimukset

Kokonaiskuormituksen hallinta - harjoittelu, koulu, vapaa-aika, palautuminen

Palauttava ja huoltava harjoittelu

Kokonaisvaltainen urheilijaksi kasvaminen 24/7

Nuoren jalkapalloharrastusta ja urheilullisia elämäntapoja tukevat vanhemmat

Tukevat itsenäisyyttä, itseohjautuvuutta

Tukevat urheilullista kokonaiselämistä (uni, ravinto, urheilu, ruutuaika)

Henkinen valmennus

Henkinen valmentaminen: 11.11.2014

Tietoiskun tavoitteena on keskustella henkisestä valmennuksesta lasten (8-12 v.) jalkapallossa. Tietoiskussa keskitytään seuraaviin lasten valmennuksessa tärkeisiin teemoihin: vuorovaikutus, palautteenanto, lasten identiteettiin ja sen kehittyminen, keskittyminen sekä motivaatio.

Harjoittelu

Huippujalkapallossa on tavoitteena maksimoida laadukkaiden ja tehokkaiden sekä terveiden harjoituspäivien määrää, ja toisaalta minimoida palaututumista hidastavia tai estäviä vamma-, sairastelu- tai ylikuormittuneisuuspäiviä. Tavoitteena on pyrkimys siihen, että pelaaja voisi noudattaa harjoitussuunnitelmaansa mahdollisimman pitkän jakson ilman terveyden heikkenemisestä johtuvia katkoksia, joiden taustalla voi olla vamma, infektio tai ylikuormitus.

Maajoukkutoiminta

Maajoukkutoiminnan tarkoituksena on tarjota pelaajille mahdollisuus kokea kansainvälisten ottelujen vaatimustason mukainen pelitempo ja maaottelut toimivat pelaajille samalla tilaisuutena esittää osaamistaan ulkomaisille seuroille. Kun suomalaisia pelaa tulevaisuudessa isoissa rooleissa kovissa sarjoissa ulkomailla, sitä parempi tulee olemaan A-maajoukkueemme.

Syksyisin ja keväisin pelattavat U17- ja U19-karsinnat toimivat pitemmällä aikavälillä relevantteina tasomittareina verrattuna muun Euroopan maihin ja U21-karsinnat joka toinen vuosi tuo oikean jatkon tasonmittaukseen.

Maajoukkutoiminnan tavoitteena on tuoda lisäarvoa pelaajille, ei pelkästään kansainvälisten ottelujen muodossa vaan myös kasvattamalla itsenäisiä, henkisesti ja sosiaalisesti valmiimpia urheilijoita. Urheilijoita, jotka ovat valmiita ottamaan vastuuta omasta kehityksestään ammattilaisjalkapalloilijaksi kansainvälisille kentille.

Vaikka pelaaja olisi mukana kaikilla ikäluokkamaajoukkueen leireillä kalenterivuoden aikana, hän viettää seuran arkiharjoittelussa yli 90% ajastaan. Tästä syystä yhteistyö maajoukkutoiminnon ja seurojen välillä on ensiarvoisen tärkeää pelaajien kokonaisvaltaisen kehittymisen kannalta.

Maajoukkueiden pelitavasta:

Pelitapa

Perustuu aluevalmennuksessa ja nuorimmissa maajoukkueissa 1-4-4-2 / 1-4-4-1-1 järjestelmään

Maajoukkueiden pelitavasta:

Maalivahti ja neljän puolustuslinja on vakio

Aluepuolustaminen

Vahva keskisektori - tavoitteena hallita palloa keskiakselilla ja mahdollisimman lähellä vastustajan maalia

Yksilövahvuudet ja erityisominaisuudet huomioidaan erityisesti hyökkäyspelaamisessa (varsinkin U18 ->)

Aktiivinen ja rohkea pelitapa sekä puolustettaessa että hyökättäessä

Avainasiat

Hallitse ja kontrolloi peliä tehokkaalla pallonhallinnalla - mitä enemmän meillä on pallo, sitä vähemmän meidän on puolustettava

Ennakoi ja reagoi tilanteenvaihtoihin nopeasti sekä puolustettaessa että hyökätessä

Voita menetetty pallo takaisin nopealla reagoinnilla ja älykkäällä yhtenäisellä puolustamisella

Murra tiiviit puolustukset pelaajien yksilötaidoilla ja luovilla yhdistelmillä

Luo maalintekotilanteita hallitulla tavalla ja viimeistelee tehokkaasti

U15-U17 Pelitavan taktinen perustyö

Pelitavan perusasioihin perehtyminen ja perusasioiden toteuttaminen.

U18-U19 Pelitavan vahvistaminen

Pelitavan ja -järjestelmän monipuolistaminen ja erityisosaamisen vahva huomiointi pelitavan toteuttamisessa.

U20-U21 Pelitavan jalostaminen

Pelaajien valmistaminen A-maajoukkuevaiheeseen

Hyökkäyspeli

Hyökkäyspelissä tavoitteena on luoda maalintekotilanteita laadukkaan ja monipuolisen pallonhallinnan avulla. Pelinavaaminen ja rakentelu pyritään tekemään mahdollisimman paljon keskustan kautta.

Ensimmäinen vaihtoehto on edetä nopeasti ja kontrolloidusti joko kuljettaen tai syöttäen. Jos mahdollisuutta nopeaan hyökkäykseen ei ole, pallonhallinta pyritään saamaan syvälle vastustajan kenttäpuoliskolle, jolloin murtautuminen tapahtuu kentän keskiakselilla, mahdollisimman lähellä vastustajan maalia.

Hyökkäyspelin avainasioita

- Tilanteenvaihtojen ennakointi ja reagointi nopeasti pallonriistojen jälkeen
- Rohkea pelinavaaminen ja rakentelu vastustajan linjojen välejä hyödyntäen
- Tehokas pelin kontrollointi monipuolisella pallonhallinnalla
 - Kenttätasapainon säilyttäminen kaikissa tilanteissa
- Keskelle, keskellä, keskeltä
 - Peliavaaminen ja rakentelu mahdollisimman paljon keskustan kautta sekä murtautuminen mahdollisimman lähellä kentän keskiakselia ja vastustajan maalia
- Pelin rytmittäminen
 - Ensimmäinen vaihtoehto on edetä nopeasti ja kontrolloidusti joko kuljettaen tai syötöillä
 - Nopean ja hitaan hyökkäyksen varioiminen
- Syöttövarmuus kentän eri alueilla
- Maalintekotilanteiden luominen hallitusti
 - 2-3 pelaajan yhteistyö, liike ja tilantäyttö kentän eri osa-alueilla hyökkäyspäässä

Hyökkäyspelin avainasioita

- Määrätietoisuus ja tehokkuus maalinteossa

Puolustuspeli

Toimiva puolustuspelaaminen kertoo useiden pelaajien yhteistyön onnistumisesta. Mitä nopeammin saamme pallon takaisin menetyksen jälkeen ja mitä tiiviimpänä ja kauempana omasta maalista joukkue pysyy, sitä todennäköisempää on ottelujen voittaminen. Joukkueen alimmaisten ja ylimmäisten pelaajien etäisyyden ollessa toisistaan 25-30 metriä vastustajan pelaaminen linjojen väliin on hankalampaa.

Puolustuspelin avainasioita

- Puolustamisen pääajatuksena on saada pallo, jotta voimme hyökätä - ei ainoastaan estää vastustajan maalinteko
- Puolustamisessa korostuu halu saada pallo takaisin omalle joukkueelle heti menetyksen jälkeen
- Aktiivinen puolustaminen eteenpäin kohti palloa
- Aluepuolustaminen - pelaajien välinen yhteistyö puolustaessa

Ikävaiheen tavoitteet

- 1v1 puolustaminen kentän eri osa-alueilla
- Pallollista vastustajaa lähimpänä oleva pelaaja puolustaa aina kuin mahdollista eteenpäin ja tuki tulee lähimmiltä pelaajilta
- Prässipelaaminen: 1. Riistä, 2. Estä vastustajaa eteenpäin pelaaminen, 3. Ohjaa halutuille alueille

Puolustuspelin avainasioita

- Olennaista tilanteenvaihdon kannalta on päättää millä kentän osa-alueella haluamme voittaa pallon
- Ennakointi, nopea reagointi ja toiminta pallon menetyksen jälkeen - tavoitteena voittaa pallo välittömästi takaisin
- Kyky tunnistaa tilanne, jolloin pallo on mahdollista saada takaisin omalle joukkueelle - esim. onko joukkue tasapainossa vai ei

Tytöt

Teknis-taktinen valmennus U16-U21

Kyvyt pelata hyökkäys- ja puolustuspeliä erilaisia vastustajia vastaan sekä suhteuttaa omat tekniset taidot kovatempoisiin pelitilanteisiin nousevat esiin sitä vahvemmin, mitä lähemmäs pelaaja nousee seuran edustusjoukkuetta sekä kansainvälistä vaatimustasoa vaativia otteluja. Tilanteenvaihdot - ennakointi ja reagointi joukkueen pallonmenetyksiin ja pallonriistoihin korostuvat pelaajan päivittäisissä lajiharjoituksissa.

Tavoitteena on kontrolloida peliä tehokkaalla ja monipuolisella pallonhallinnalla mahdollisimman lähellä kentän keskiakselia ja vastustajan maalia - mitä enemmän pystymme hallitsemaan palloa, sitä vähemmän joudumme puolustamaan. Maalintekotilanteiden hallittu luominen ja tehokas viimeistely ovat ratkaisevia tekijöitä voittavien joukkueiden ja pelaajien kehittämisessä.

Peruspelaamisen taitojen kehittäminen on olennaista ennen pelipaikkakohtaisten erityistaitojen hiomista ja tämän lisäksi yksilöiden heikoimpien osa-alueiden ei saa estää vahvuuksien käyttämistä. Erityisosa-alueet kuitenkin nostavat pelaajan esiin, joten valmentajan tehtävänä on ruokkia pelaajan itseluottamusta tätä kautta. 1v1-tilanteiden voittaminen sekä hyökkäys- että puolustuspäässä ovat avainasioita ottelujen voittamiseen.

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

Pallonhallintaa korostava jalkapallo

- Korostaa taitoa ja peliajatusta sekä opettaa nopeisiin ratkaisuihin
- Vaatii pelaajalta rohkeutta ja luottamusta omiin taitoihin
- Edellyttää pelaajien välistä yhteistyötä ja havainnointia
- Kehittää pelaajan päätöksentekokykyä ja taitoja pelitilanteissa

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

Tilanteenvaihtojen ennakointi

- Kyky ennakoida pallonmenetyksiä vastustajalle ja pallonriistoja omalle joukkueelle
- Reagointi puolustusryhmyksen organisoimiseen
- Reagointi hyökkäyksen käynnistykseen mahdollisimman nopeasti vastustajan ollessa haavoittuimmillaan
- Vaatii täydellistä keskittymistä koko ottelun ajan
- Tilanteenvaihdon jälkeiset sekunnit ovat usein ratkaisevia hetkiä ottelujen voittamisessa
- Haastaa pelaajat lukemaan pelin eri tilanteita ja ajattelemaan joukkueen kenttätasapainoa, puolustuslinjan korkeutta sekä omaa sijoittumistaan kentällä

Hyökkääminen U16 - U21

Rohkeus ja ennakkoluulottomuus pelinavaamisessa ja rakentelussa ovat lähtökohtia hyökkäyspelaamiselle. Määrätietoinen ja tehokas viimeistely maalintekotilanteissa ratkaisee ottelut. Pallonhallinta mahdollisimman lähellä keskiakselia ja vastustajan maalia luo edellytykset maalitilanteiden syntymiselle.

U16-U19 (11v11)

Avainasiat

- Maalintekotilanteiden luominen hallitusti
- Määrätietoisuus ja tehokkuus maalinteossa
- Pallonhallinnan lisääminen vastustajan kenttäpuoliskolla ja hyökkäysalueella
- Syöttövarmuuden ja syöttövalikoiman kehittäminen kentän eri alueilla
- Tilanteenvaihtojen hyödyntäminen
- Erikoistaitojen syventäminen

	U16-U19 (11v11)
Ikävaiheen tavoitteet	<ul style="list-style-type: none"> • Osaa ja ymmärtää nopean, keskinopean ja hitaan hyökkäyksen periaatteet ja kykenee pelaamaan erilaisissa tilanteissa hyödyntäen pelin leveyden, syvyyden ja pelaajien väliset etäisyydet. • Pelin eteneminen alueelta toiselle ja kyky hyödyntää eri tavoin positiivisissa ja negatiivisissa peliasennoissa olevia pelaajia • Pelaajien välinen yhteistyö numeraalisien ylivoimatilanteiden luomiseksi ja hyödyntämiseksi • Pelinopeus ja valmius (pelattavissa oleminen); kyky lukea peliä eteenpäin, mitä voi tapahtua seuraavassa vaiheessa (palloton ja pallollinen) • Kyky vaihtaa pelin tempoa (pallollinen ja palloton) • Tilanteenvaihdossa kyky tunnistaa tilanne onko mahdollisuus nopealle vai hitaalle hyökkäykselle. • Vartalon ja käsien käytön vaikutus pallon suojaamiseen ja tilanhallintaan 1v1-tilanteissa

Puolustaminen U16 - U21

Toimiva puolustuspelaaminen kertoo useiden pelaajien yhteistyön onnistumisesta. Mitä tiiviimpänä ja kauempana omasta maalista joukkue pysyy, sitä todennäköisempää on ottelujen voittaminen. Joukkueen alimmaisten ja ylimmäisten pelaajien etäisyyden ollessa 25-30 metriä vastustajan pelaaminen linjojen väliin on hankalampaa.

	U16-U19 (11v11)
Avainasiat	<ul style="list-style-type: none"> • Puolustamisessa korostuu halu saada pallo takaisin omalle joukkueelle heti menetyksen jälkeen • Puolustetaan eteenpäin kohti palloa • Aluepuolustaminen; pelaajien välinen yhteistyö puolustaessa
Ikävaiheen tavoitteet	<ul style="list-style-type: none"> • 1v1 puolustaminen kentän eri osa-alueilla • Pallollista vastustajaa lähimpänä oleva pelaaja puolustaa aina kuin mahdollista eteenpäin, tuki lähimmiltä pelaajilta • Prässipelaaminen: 1. Riistä, 2. Estä vastustajaa eteenpäin pelaaminen, 3. Ohjaa halutuille alueille

	<p>U16-U19 (11v11)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Olennaista tilanteenvaihdon kannalta on päättää millä kentän osa-alueella haluamme voittaa pallon • Nopea reagointi ja toiminta pallon menetyksen jälkeen tavoitteena voittaa pallo välittömästi takaisin • Kyky tunnistaa tilanne, jolloin pallo on mahdollista voittaa takaisin
--	--

Fyysinen valmennus tytöt U16 - U21

U16 - U17	U18 - U21
<ul style="list-style-type: none"> • Nopeus, ketteryys, liikkuvuus ja kehonhallinta • Voimaharjoittelu - ominaisuuksien kehittäminen painottuen nopeuteen ja räjähtävyyteen • Toiminnallinen lihaskunto • Ohjaaminen pelipaikkakohtaisiin fyysisiin vaatimuksiin • Kestävyys • Kokonaiskuormituksen hallinta - harjoittelu, koulu, vapaa-aika, palautuminen • Palauttava ja huoltava harjoittelu • Kokonaisvaltainen urheilijaksi kasvaminen 24/7 	<ul style="list-style-type: none"> • Nopeus, ketteryys, liikkuvuus ja kehonhallinta • Voimaharjoittelu - ominaisuuksien kehittäminen painottuen nopeuteen ja räjähtävyyteen • Kestävyys • Kamppailuvoima - lihasvoima • Pelipaikkakohtaiset fyysiset vaatimukset • Kokonaiskuormituksen hallinta - harjoittelu, koulu, vapaa-aika, palautuminen • Palauttava ja huoltava harjoittelu • Kokonaisvaltainen urheilijaksi kasvaminen 24/7
<ul style="list-style-type: none"> • Biologisen kehityksen ja kasvupyrähdysten huomioiminen • Nuoren jalkapalloharrastusta ja urheilullisia elämäntapoja tukevat vanhemmat • Tukevat itsenäisyyttä, itseohjautuvuutta • Tukevat urheilullista kokonaiselämistä (uni, ravinto, urheilu, ruutuaika) 	<ul style="list-style-type: none"> • Nuoren jalkapalloharrastusta ja urheilullisia elämäntapoja tukevat vanhemmat • Tukevat itsenäisyyttä, itseohjautuvuutta • Tukevat urheilullista kokonaiselämistä (uni, ravinto, urheilu, ruutuaika)

Henkinen valmennus

Henkinen valmentaminen: 11.11.2014

Tietoiskun tavoitteena on keskustella henkisestä valmennuksesta lasten (8-12 v.) jalkapallossa. Tietoiskussa keskitytään seuraaviin lasten valmennuksessa tärkeisiin teemoihin: vuorovaikutus, palautteenanto, lasten identiteettiin ja sen kehittyminen, keskittyminen sekä motivaatio.

Harjoittelu

Huippujalkapallossa on tavoitteena maksimoida laadukkaiden ja tehokkaiden sekä terveiden harjoituspäivien määrää, ja toisaalta minimoida palaututumista hidastavia tai estäviä vamma-, sairastelu- tai ylikuormittuneisuuspäiviä. Tavoitteena on pyrkimys siihen, että pelaaja voisi noudattaa harjoitussuunnitelmaansa mahdollisimman pitkän jakson ilman terveyden heikkenemisestä johtuvia katkoksia, joiden taustalla voi olla vamma, infektio tai ylikuormitus.

Hyökkäyspeli

Hyökkäyspelissä tavoitteena on luoda maalintekotilanteita laadukkaan ja monipuolisen pallonhallinnan avulla. Pelinavaaminen ja rakentelu pyritään tekemään mahdollisimman paljon keskustan kautta.

Ensimmäinen vaihtoehto on edetä nopeasti ja kontrolloidusti joko kuljettaen tai syöttäen. Jos mahdollisuutta nopeaan hyökkäykseen ei ole, pallonhallinta pyritään saamaan syvälle vastustajan kenttäpuoliskolle, jolloin murtautuminen tapahtuu kentän keskiakselilla, mahdollisimman lähellä vastustajan maalia.

Hyökkäyspelin avainasioita

- Tilanteenvaihtojen ennakointi ja reagointi nopeasti pallonriistojen jälkeen
- Rohkea pelinavaaminen ja rakentelu vastustajan linjojen välejä hyödyntäen
- Tehokas pelin kontrollointi monipuolisella pallonhallinnalla
 - Kenttätasapainon säilyttäminen kaikissa tilanteissa
- Keskelle, keskellä, keskeltä
 - Peliavaaminen ja rakentelu mahdollisimman paljon keskustan kautta sekä murtautuminen mahdollisimman lähellä kentän keskiakselia ja vastustajan maalia
- Pelin rytmittäminen
 - Ensimmäinen vaihtoehto on edetä nopeasti ja kontrolloidusti joko kuljettaen tai syötöillä
 - Nopean ja hitaan hyökkäyksen varioiminen

Hyökkäyspelin avainasioita

- Syöttövarmuus kentän eri alueilla
- Maalintekotilanteiden luominen hallitusti
 - 2-3 pelaajan yhteistyö, liike ja tilantäyttö kentän eri osa-alueilla hyökkäyspäässä
- Määrätietoisuus ja tehokkuus maalinteossa

Puolustuspeli

Toimiva puolustuspelaaminen kertoo useiden pelaajien yhteistyön onnistumisesta. Mitä nopeammin saamme pallon takaisin menetyksen jälkeen ja mitä tiiviimpänä ja kauempana omasta maalista joukkue pysyy, sitä todennäköisempää on ottelujen voittaminen. Joukkueen alimmaisten ja ylimmäisten pelaajien etäisyyden ollessa toisistaan 25-30 metriä vastustajan pelaaminen linjojen väliin on hankalampaa.

Puolustuspelin avainasioita

- Puolustamisen pääajatuksena on saada pallo, jotta voimme hyökätä - ei ainoastaan estää vastustajan maalinteko
- Puolustamisessa korostuu halu saada pallo takaisin omalle joukkueelle heti menetyksen jälkeen
- Aktiivinen puolustaminen eteenpäin kohti palloa
- Aluepuolustaminen - pelaajien välinen yhteistyö puolustaessa

Ikävaiheen tavoitteet

- 1v1 puolustaminen kentän eri osa-alueilla
- Pallollista vastustajaa lähimpänä oleva pelaaja puolustaa aina kuin mahdollista eteenpäin ja tuki tulee lähimmiltä pelaajilta
- Prässipelaaminen: 1. Riistä, 2. Estä vastustajaa eteenpäin pelaaminen, 3. Ohjaa halutuille alueille
- Olennaista tilanteenvaihdon kannalta on päättää millä kentän osa-alueella haluamme voittaa pallon
- Ennakointi, nopea reagointi ja toiminta pallon menetyksen jälkeen - tavoitteena voittaa pallo välittömästi takaisin
- Kyky tunnistaa tilanne, jolloin pallo on mahdollista saada takaisin omalle joukkueelle - esim. onko joukkue tasapainossa vai ei

SUOMEN PALLOLIITTO Ry

PL 191, 00251 Helsinki

Puhelin: vaihde (09) 742 151

Faksi: (09) 454 3352

