



# **Valmennuslinja U10-U12 Hyvinkään Palloseura**

2020-2021

Hyvinkään Palloseura Ry

# Valmennuslinja lyhyesti U10-U12



- Opetettavat teemat ovat:

**U10 -> Harhauttaminen, pallosta huolehtiminen, ensimmäinen kosketus ja syöttäminen, peruspelaaminen (pallollinen) ja peruspelaaminen (palloton).**

**U11 -> Pallosta huolehtiminen, ensimmäinen kosketus ja syöttäminen, peruspelaaminen (pallollinen), peruspelaaminen (palloton) ja pelin vaiheet.**

**U12 -> Ensimmäinen kosketus ja syöttäminen, peruspelaaminen ja pelin vaiheet.**

- Harjoittelu toteutetaan aina neljän viikon jaksoissa. U12 harjoittelu jaksoissa marraskuu-maaliskuu ja pelikausi huhtikuu ->.
- Toiminnan tavoitteena on jatkaa määrätietoista kehittämistä 5v5 vaiheesta 8v8 vaiheeseen ja kehittää pelaajan peruspelaamisen osaamista.
- Seuran arvot ovat suvaitsevaisuus, vastuullisuus, avoimuus ja hypsiläisyys.

## Ikäluokkakohtaiset painopisteet



U10

8v8

Harhauttaminen

Pallosta  
huolehtiminen

Ensimmäinen  
kosketus ja  
syöttäminen

Peruspelaaminen  
(Pallollinen)

Peruspelaaminen  
(Palloton)

U11

8v8

Pallosta  
huolehtiminen

Ensimmäinen  
kosketus ja  
syöttäminen

Peruspelaaminen  
(Pallollinen)

Peruspelaaminen  
(Palloton)

Pelin vaiheet

U12

8v8

Ensimmäinen  
kosketus ja  
syöttäminen

Peruspelaaminen

Pelin vaiheet

# U10-U12 – Tytöt ja Pojat



**U10 & TU10**

**8v8**

**Sininen 4krt/vko**

**Punainen 3krt/vko**

**Valkoinen 1krt/vko**

**Harjoituksen kesto 75-  
90´**

**Tytöt ryhmäjako tarvittaessa**

**U11 & TU11**

**8v8**

**Sininen 4krt/vko**

**Punainen 3krt/vko**

**Valkoinen 1krt/vko**

**Harjoituksen kesto 75-  
90´**

**Tytöt ryhmäjako tarvittaessa**

**U12 & TU12**

**8v8**

**Sininen 4krt/vko**

**Punainen 3krt/vko**

**Valkoinen 1krt/vko**

**Harjoituksen kesto 75-  
90´**

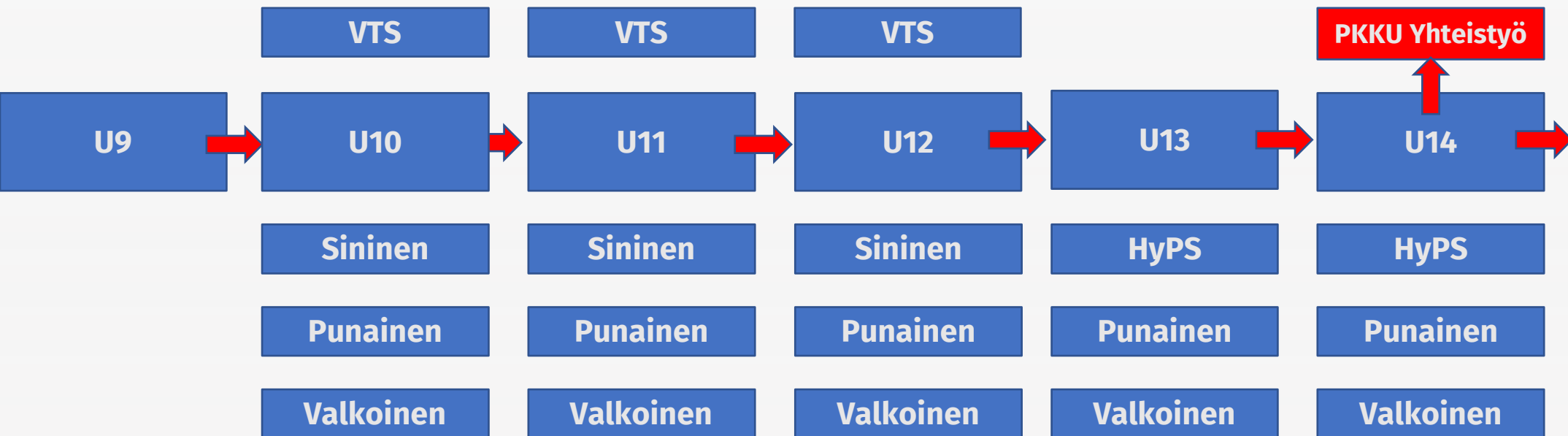
**Tytöt ryhmäjako tarvittaessa**

# Tukitoimet



- **Maalivahtivalmennus U10-U12 ikäluokissa 1-2 kertaa viikossa.**
- **Fysiikkavalmennus U10-U11 ikäluokissa koulutuksen ja sisältöjen kautta.**
- **Fysiikkavalmennus U12 ikäluokassa kerta viikossa + koulutus & sisällöt.**
- **Valmennuspäällikkö mukana toiminnassa viikottain.**
- **Valmentajakoulutukset – PKKU koulutus yhteistyö, sisäiset koulutukset.**
- **Harjoite ja materiaalipankki**
- **Coachttools**

# Pelaajaputki



# Valmennuskoulutus



- **Ikäluokan vastuvalmentaja vähintään UEFA C tai suunnitelma sen toteuttamiseksi.**
- **TAVOITE on, että jokainen ikäkausitoiminnassa mukana oleva valmentaja on käynyt vähintään Futisvalmentajanstartin (FVS).**
- **Hyvinkään Palloseura kouluttaa valmentajia U10-U12 vaiheessa Ikävaihe 8-11 saakka eli Palloliiton valmentajakoulutuspolun toiseen osaan asti.**
- **Fysiikkavalmennus -> Koulutukset aina jaksojen alussa. Tarkempi sisältö vuosikellossa.**
- **Tekništaktinen osaaminen -> Koulutukset kolme kertaa vuodessa. Tarkempi sisältö vuosikellossa.**
- **Peruspelaaminen -> Koulutukset kaksi kertaa vuodessa. Tarkempi sisältö vuosikellossa.**
- **Psyykinen valmennus -> Koulutukset yksi-kaksi kertaa kaudessa. Tarkempi sisältö vuosikellossa.**

# Testaaminen



- U10-U12 vaiheessa testaaminen:

**Tekniikkakilpailut:**

**Tekniikkapäivät kaksi kertaa vuodessa**

**Seuran tekniikkakilpailut kerran vuodessa**

**Fyysiset testit kaksi kertaa vuodessa (Syksy, Kevät) ->**

**Ketteryys**

**Kestävyys**

**Nopeus**

**Voimantuotto**