



Valmennuslinja U7-U9 Hyvinkään Palloseura

2020-2021

Hyvinkään Palloseura Ry

Valmennuslinja U7-U9

Opetettavat sisällöt

Fyysismotorinen

Kuljettaminen

Harhauttaminen

Ensimmäinen kosketus (ja syöttäminen)

Pallosta huolehtiminen

Jaksotus – yhteensä 12jaksoa

Mukana joka jaksossa.

3viikkoa + peruspalaamisen
viikko. 3 jaksoa

3viikkoa + peruspalaamisen
viikko. 3 jaksoa

3viikkoa + peruspalaamisen
viikko. 3 jaksoa

3viikkoa + peruspalaamisen
viikko. 3 jaksoa

Peruspelaaminen

Hyökkäys

Puolustus

Eteneminen

Paine

Tuki

Riistäminen

Valmennuslinja lyhyesti U7-U9



- Opetettavat teemat ovat: Kuljettaminen, Harhauttaminen, Pallosta huolehtiminen sekä Ensimmäinen kosketus (ja syöttäminen)
- Harjoittelu toteutetaan rasti harjoitteluna, jotka rakennetaan neljän harjoitteen ympärille: Motoriikka+Liikunnallisuus, Tekninen, Teknistaktinen ja peli.
- Harjoittelu toteutetaan kolmen viikon jaksoissa jota seuraa aina yksi peruspelaamisen viikko.
- Toiminnan tavoitteena on opettaa pelaajille jalkapallossa välttämättömiä perustaitoja huolellisesti ja järjestelmällisesti, parantaa yleistä liikunnallisuutta sekä rakastuttaa lajiin.
- Seuran arvot ovat suvaitsevaisuus, vastuullisuus, avoimuus ja hypsiläisyys.

Ikäluokkakohtaiset painopisteet



U7

5v5

Kuljettaminen

Harhauttaminen

Ensimmäinen kosketus

Pallosta huolehtiminen

U8

5v5

Kuljettaminen

Harhauttaminen

Ensimmäinen kosketus (ja syöttäminen)

Pallosta huolehtiminen

U9

5v5

Kuljettaminen

Harhauttaminen

Ensimmäinen kosketus ja syöttäminen

Pallosta huolehtiminen

U7-U9 – Tytöt & Pojat



U7 & TU7

U8 & TU8

U9 & TU9

5v5

5v5

5v5

Harjoitukset 2krt/vko +
Futsal

Harjoitukset 2krt/vko +
Futsal

Harjoitukset 2krt / vko +
Futsal

Kesto 75-80min

Pojat oma harjoitusryhmä
Tytöt oma harjoitusryhmä

Pojat oma harjoitusryhmä
Tytöt oma harjoitusryhmä

Pojat oma harjoitusryhmä
Tytöt oma harjoitusryhmä

Nappulavastaava

Nappulavastaava

Nappulavastaava

Tavoitteet



Kuljettaminen

- Taito kuljettaa palloa eri suuntiin
- Taito kuljettaa palloa hitaasti sekä nopeasti
- Kentän havainnointi kuljetettaessa (tyhjä tila, vastustajat, vapaa pelaaja)
- Rohkeus kuljettaa palloa

Harhauttaminen

- Taito ohittaa vastustaja erilaisilla harhautuksilla
- Havainnointi mitä muualla kenttää tapahtuu, kun harhauttaa
- Rohkeus harhauttaa uudestaan, vaikka epäonnistuisi

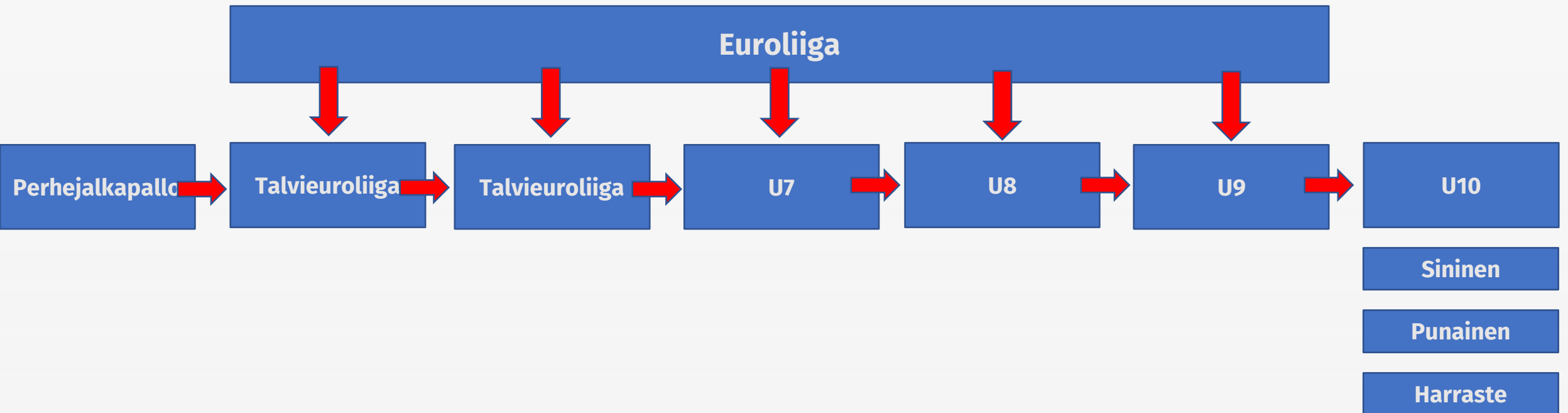
1. kosketus

- Taito ottaa pallo haltuun eri vartalon osilla
- Taito ottaa pallo haltuun peliä edistävästi
- Osaaminen mukauttaa ensimmäinen kosketus seuraavaan pelitekoon
- Rohkeus ottaa pallo haltuun tiukassakin

Pallosta huolehtiminen

- Taito suojata palloa
- Taito pitää pallo mahdollisimman kaukana puolustajasta
- Muun kentän havainnointi palloa suojatessa
- Rohkeus käyttää vartaloa pallon suojana

Pelaajaputki Hyvinkään Palloseura



Valmennuskoulutus



- **TAVOITE** on, että jokainen ikäkausitoiminnassa mukana oleva valmentaja on käynyt vähintään Futisvalmentajanstartin (FVS).
- Hyvinkään Palloseura kouluttaa valmentajia U7-U9 vaiheessa Ikävaihe 8-11 saakka eli Palloliiton valmentajakoulutuspolun toiseen osaan asti.
- **Fysiikkavalmennus** -> Koulutukset aina jaksojen alussa. Tarkempi sisältö vuosikellossa.
- **Teknistaktinen 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.

Tekniikkakilpailut



- Tekniikkakilpailut kuuluvat Hyvinkään Palloseuran toimintaan U7-U13 ikäluokissa.
- Hyvinkään Palloseura järjestää vuosittain kaksi tekniikkatapahtumaa sekä seuran tekniikkakilpailut. Tekniikkakilpailuihin saa osallistua kaikki merkkisuorituksen saaneet pelaajat tekniikkatapahtumissa.
- Tavoite on, että lajit tulee tutuksi pelaajille kauden aikana, mutta enempää aikaa lajien harjoitteluun ei käytetä.