

Fyysisen suorituskyvyn kehittäminen U13-U15



Lajitaidot



Pallollinen taito

- Ensimmäinen kosketus
- Syötöt ja laukaukset
- Kuljettaminen, harhauttaminen, käännökset pallon kanssa
- Jne.

Palloton taito

- Juoksu ja liikkuminen eri suuntiin
- Ketteryys ja liikkumistavan sekä painopisteen ja askeltiheyden tarkoituksenmukainen vaihtelu
- Taklaukset ja pallonriistot sekä taklausten vastaanotto
- Jne.

Fyysisen harjoittelun tavoite on lajisuoritusten parantaminen

Fyysisen suorituskyvyn osatekijät



Pelaajan fyysinen suorituskyky koostuu seuraavista osatekijöistä:

- Taito
- Nopeus
- Voima
- Kestävyys
- Liikkuvuus
- Psykososiaaliset ominaisuudet

Fyysinen suorituskyky määrittää rajat, joiden puitteissa pelaaja voi tehdä valintoja ja ratkoa pelissä eteen tulevat tilanteet.

Oheisharjoittelu



- Pyritään fyysisen suorituskyvyn osatekijöiden jatkuvaan ja systemaattiseen kehittämiseen
- Painopiste etenkin osatekijöissä, joita lajiharjoittelu ei kehitä
- Oheisharjoittelu toteutetaan erillisinä fysiikkaharjoituksina, lajiharjoittelun yhteydessä, ennen ja/tai jälkeen kenttävuoroa sekä omatoimisena harjoitteluna
- Oheisharjoittelua pallollisen harjoituksen yhteydessä 30-40 minuuttia.

Oheisharjoittelu ennen kenttävuoroa



Perusrunko kesto 25-30 min.

- Toimii harjoituksen alkulämmittelynä
- Taito-osuus 10-15 min.
- Liikkuvuusosuus (voidaan toteuttaa myös samalla kestovoimaa kehittävänä) 5-15 min.
- Nopeus-, nopeusvoima- ja ketteryysosuus 5-15 min.
- Tämän kaavan mukaiseen ennen kenttävuoroa tapahtuvaan oheisharjoitukseen pyritään vähintään kaksi kertaa viikossa.

Taito-osuus



- Vie taitotasoa systemaattisesti eteenpäin niin kehonhallinnan kuin pallonkäsittelynkin osalta.
- Näytä oikea suoritustekniikka jos mahdollista
- Vaadi oikeaa suoritustekniikkaa
- Käytä harjoitteita, jotka tarjoavat haastetta, mutta joiden oppimiselle edellytykset
- Pyri jatkuvaan sujuvuuden ja suoritusnopeuden kehittämiseen
- Muista molemminpuolisuus

Oheisharjoittelun taitosisällöt



Liikkumistavat ja suunnanmuutokset

- Valmiusasento
- Sivuliike ja peittäen takaperin + peittäen takaperin ristiaskeleella
- Takaperinjuoksu
- Liikkumistavan vaihtelut ja suunnanmuutokset

Lähtönopeus

- Juoksuasento eteenpäin, käsien käyttö, polven eteen tuonti

Juoksun tekniikkaharjoitteet/peruskoordinaatiot

- Polvennostajuoksu
- Pakettijuoksu
- Saksijuoksu

Oheisharjoittelun taitosisällöt



Hyppelekoordinaatiot nilkat jämäkkänä (matalatehoinen plyometrinen)

- X-hyppyvariaatiot
- Polvennostohyppelyt ja heiluri
- Vuoro- ja tasahyppy (rytmiä vaihdellen)
- Askeltikashyppelyt ja hyppelyt viivan yli

Muu koordinaatio ja kehonhallinta

- Askeltikasharjoitteet ja askellukset viivan yli
- Ristiaskel- ja Carioca-juoksu, kosketukset käsillä jalkoihin juostessa
- Kyykky, etukyykky, valakyykky, askelkyykyt

Nopeus



- Ketteryys ja suunnanmuutoskyky (marras-joulukuu)
- Lähtönopeus/räjähtävä nopeus
- Liikenopeus (tammi-helmikuu)
- Liiketiheys (maaliskuu)
- Nopeustaitavuus
- Reaktionopeus

Nopeusharjoittelu



Nopeuden lajit ja esimerkit harjoitusmuodoista

- Liikenopeus (suorat juoksut)
- Ketteryys (reaktioihin ja valintareaktioihin perustuvat suunnan- ja liikkumistavan muutoksia sisältävät harjoitteet)
- Liiketiheys (askellukset esim. askeltikkailla, alamäkijuoksut)
- Reaktionopeus (pääosin näköhavaintoon perustuen yhdistettynä muuhun nopeusharjoitteluun)
- Suunnanmuutosnopeus (suunnanmuutoksia ilman reaktioita sisältävät radat pallon kanssa tai ilman)
- Nopeustaitavuus (taitoa vaativat suoritteet pallon kanssa nopeasti, 1v1 harjoitteet)

Nopeus- ja ketteryyssosuus



Nopeus- ja ketteryysharjoittelun periaatteet

- Kesto 2-10 s. (pääosin 2-6 s.)
- Lepo 30-120 s.
- Teho 100%
- Ota usein mukaan kilpailullisuutta
- Sisällytä harjoitteluun usein reaktio- tai valintareaktioelementtejä
- Vaihtelevat liikkumistavat ja suunnanvaihdot (juoksu, sivuliike, takaperin juoksu)
- Käy säännöllisesti myös maksiminopeuden puolella (riittävän pitkät, eli yli 20 m. juoksumatkat suorina juoksuina)
- Kehitä askel- ja liiketiheyttä (mm. askeltikkaat, askellus viivan yli)

Voimaharjoittelu U13-U15



Voimaharjoittelu viikkotasolla

- Omatoiminen/etäharjoituksena ohjattu voimaharjoitus kerran viikossa
- Voimaharjoitus erillisen fysiikkaharjoituksen osana kerran viikossa
- Voimaharjoitus 10-15 min. lajiharjoituksen yhteydessä olevassa oheisharjoituksessa kahdesti viikossa (1 x nopeusvoima + 1 x kesto voima)

Voimaharjoittelu jaetaan kesto voima- ja nopeusvoimajaksoihin.

- Kestovoimajakset **loka-joulukuu, helmikuu-maaliskuu ja heinäkuu**
- Nopeusvoimajakset **tammikuu, maaliskuu-kesäkuu, elokuu-syyskuu**
- Jaksosta riippuen ominaisuutta joko kehitetään tai ylläpidetään

Kestävyysharjoittelu



Kestävyyskehittymisen pohjana riittävä (15-25 tuntia/vko) liikuntamäärä

- Joukkueharjoittelu/tapahtumat 7-9 tuntia/viikko
- Koululiikunta 2-5 tuntia/vko
- Omatoiminen harjoittelu, muut lajit jne. 5-15 tuntia/vko

Kestävyysharjoittelun tärkeimpänä osana monipuoliset erikokoisin joukkuein ja pelialuein toteutetut pelit

U14-ikäluokasta lähtien joukkueharjoittelussa kestävyysharjoittelun tehoihin sekä työ- ja lepojaksojen pituuksiin aletaan kiinnittämään tarkempi huomio kuin aiemmissa ikävaiheissa.

Kestävyyden lajit ja harjoittelun toteutus



Peruskestävyys 50-75% maksimisykkeestä

- 3-5 tuntia/vko
- Toteutus: matalatehoinen taitoharjoittelu, matalatehoiset kuntopiirit, koordinaatioharjoittelu jne. esim alkulämmittelyiden yhteydessä tai lajiharjoituksen jälkeen. Myös esim. pyöräily treeneihin lisää matalatehoisen peruskestävyysharjoittelun määrää.

Vauhtikestävyys 75-85% maksimisykkeestä

- Toteutus: pelein ja lajitaitoharjoittein työjaksoilla 10-15 min.

Maksimikestävyys 85-100% maksimisykkeestä

- Toteutus: pelein ja lajitaitoharjoittein työjaksoilla 3-10 min.
- Muista maltillinen nousujohteisuus niin tehon kuin määrän suhteen.
- Nyrkkisääntönä isompi alue ja pienempi pelaajamäärä = lisää tehoa

Nopeuskestävyys



- Jalkapallo on luonteeltaan nopeuskestävyysslaji
- Nopeuskestävyyden kehittäminen perustuu ennen kaikkea nopeuden ja kestävyuden kehittämiseen
- Nopeuskestävyys jaetaan maitohapottomaan ja maitohapolliseen nopeuskestävyyteen
- Jalkapallossa tärkeämpää palautumiskyky lyhyistä kovatehoisista jaksoista kuin maitohapon sietokyky
- Maitohapottoman nopeuskestävyysharjoittelun suoritusajat alle 5 sekuntia. Työn ja levon suhde 2 s./15 s.
- Kovatehoisten maitohapollisten nopeuskestävyysharjoitusten määrä maltillinen ja varsinaisesti aloitetaan B-junioreista eteenpäin.
- Harjoitusmuotoja pelit 1v1-3v3, intervalliharjoitukset (painotus määräintervalleissa). Harjoittelu pääosin lajinomaista