

Fyysisen suorituskyvyn kehittäminen U16-



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 5-15 min.
- Nopeus-, nopeusvoima- ja ketteryysosuus 5-15 min.
- Tämän kaavan mukaiseen ennen kenttävuoroa tapahtuvaan oheisharjoitukseen pyritään vähintään kerran viikossa.

Taito-osuus



- 10-15 minuutin taito-osuuden toisena tarkoituksena alkulämmittely ennen oheisharjoituksen liikkuvuus- ja nopeusosiota
 - B17-ikäluokasta lähtien taitosisällöt valmennuksen päätettävissä
- Pyri taitoharjoittelussa edelleen kuitenkin määrätietoiseen ja suunnitelmalliseen etenemiseen, eli:
- Vie taitotasoa systemaattisesti eteenpäin niin kehonhallinnan kuin pallonkäsittelynkin osalta.
 - Vaadi oikeaa suoritustekniikkaa
 - Käytä harjoitteita, jotka tarjoavat haastetta, mutta joiden oppimiselle edellytykset
 - Pyri jatkuvan sujuvuuden ja suoritusnopeuden kehittämiseen
 - Muista moleminpuolisuus

Liikkuvuusosuus



- Liikkuvuusosuus jokaisen alkulämmittelyn yhteyteen ainakin noin 5 min.
- Liikkuvuus jaetaan aktiiviseen, passiiviseen, dynaamiseen ja staattiseen liikkuvuuteen Käytännössä kaikki lajiharjoittelun yhteydessä oleva liikkuvuusharjoittelu aktiivista ja dynaamista liikkuvuusharjoittelua
- Liikkuvuuteen pystytään vaikuttamaan kehittämällä venyvyyttä, suorittavien lihasten voimaa, sekä vaikuttajien ja vastavaikuttajien välistä koordinaatiota
- Liikkuvuusharjoittelun yhteydessä mahdollisuus kehittää myös kehonhallintaa sekä voimaa ja lihaskestävyyttä.
- Erityinen huomio lonkan seudun, takareiden ja pakaralan liikkuvuuteen sekä voimaan

Nopeus



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)

Nopeusharjoittelu



Nopeus- ja ketteryysharjoittelun periaatteet ja jaksotus

- Kesto 2-10 s. (pääosin 2-6 s.)
- Lepo 30-120 s.
- Teho 100%
- Ylläpitävänä (1-2 krt/vko) marras-joulukuu sekä helmi-maaliskuu ja kehittävänä (2-3 krt/vko) tammikuu sekä huhti-kesäkuu ja elo-syyskuu

Marras-joulukuussa sekä helmi-maaliskuussa keskitytään etenkin nopeuden taustatekijöiden, eli liikkumisen ja juoksun vaiheiden tekniikkaharjoitteluun, matalatehoiseen plyometriseen harjoitteluun sekä maksimivoimaharjoitteluun.

Voimaharjoittelu B17-



Aikuismaisen voimaharjoittelun aika alkaa pituuskasvun huippuvaiheen päätyttyä, mikäli pohjat voimaharjoittelun tekniikoiden ja lihaskunnan osalta tehty kuntoon aiemmissa ikävaiheissa

Voimaharjoittelu viikkotasolla:

- Omatoiminen voimaharjoitus 1-2 kertaa voimaharjoitusohjelman mukaisesti
- Erillinen ohjattu fysiikkaharjoitus kerran viikossa torstaisin
- Oheisharjoittelu pallollisten harjoitusten yhteydessä

Voimaharjoittelun jaksotus

- Perusvoima-/voimakestävyysjakso marras-joulukuu
- Tammikuussa voima-nopeus-akselin nopeuspäässä, josta vastusta kasvattaen kohti voimapäätä maaliskuuhun asti. Tämän jälkeen työskentely jälleen selkeämmin nopeuspuolella

Kestävyysharjoittelu



- Kestävyiden kehittymisen pohjana riittävä (15-25 tuntia/vko) liikuntamäärä
- Kestävyysharjoittelun tärkeimpänä osana monipuoliset erikokoisin joukkuein ja pelialuein toteutetut pelit
- Peleillä toteutettua kestävyysharjoittelua täydennetään tarvittaessa erillisellä juoksuharjoittelulla sekä alkulämmittelyillä.

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
- Harjoitusmuotoja pelit 1v1-3v3, intervalliharjoitukset (painotus määräintervalleissa). Harjoittelu pääosin lajinomaista