

VALMENNUSLINJA

U13-U16

11v11

SEURAN ARVOT

SUVAITSEVAISUUS

VASTUULLISUUS

AVOIMUUS

HYPSILÄISYYS



TOIMINTATAPA

PELAAJA

Olen ajoissa paikalla.

Tervehdin valmentajat
ja muut pelaajat.

Olen valmistautunut parhaani mukaan.

Keskityn harjoitteisiin
ja haluan oppia.

Osallistun ja uskallan kysyä valmentajilta
apua.

Kuuntelen harjoituksen jälkeen
palautteen ja uskallan kysyä
valmentajalta, jos joku asia jäi
vaivaamaan.

VALMENTAJA

Olen ensimmäisenä paikalla.

Tervehdin pelaajat
ja muut valmentajat.

Olen valmistautunut hyvin ja
organisoinut harjoitteet.

Opetan valitun teeman mukaan ja olen
valmistellut harjoitteisiin sopivat
jatkumot ja kysymykset.

Osallistutan pelaajat harjoituksen sisällä
ja pystyn auttamaan heitä oivaltamaan.
Huolehdin siitä, että ilmapiiri on
rohkaiseva.

Muotoilen palautteen rakentavaksi ja
minulla on harjoituksen jälkeen aikaa
keskusteluun, sekä pelaajien, että
muiden valmentajien kanssa.

VANHEMPI

Huolehdin, että tapahtumiin on
ilmoittauduttu ajoissa.

Huolehdin, että pelaaja on ajoissa
paikalla.

Kannusta, Kuljeta ja Kustanna

En anna pelaajille ohjeita, vaan jätän sen
valmentajien tehtäväksi.

Olen avoin ja puhun taustojen kanssa
suoraan.

Olen positiivinen omia pelaajia,
valmentajia, vastustajia ja tuomareita
kohtaan.

PÄÄPAINOPISTEET

U13

H Joukkueena vastuu syvyydestä ja leveydestä oman pelitilanneroolin osalta

P Vastuu tiiviydestä leveys- ja syvyyssuunnassa, jotta pallon riistäminen mahdollistetaan

Yhteistoiminta pallon ympärillä

Yksilön yleiset pelitilannetaidot, taktikasta riippumatta

Vaihtuvat pelipaikat (kenttäpelaajilla)

U14-U15

H Maalintekotilanteiden luominen usean pelaajan yhteistyöllä. Hyökkäystasapaino. Tilanteenvaihdot

P Toimiminen yhtenäisessä puolustavassa linjassa. Linjojen välinen yhteistyö. Oman pelipaikan tehtävät, pelin eri vaiheissa

Joukkuepelaamisen periaatteet ja pelin vaiheet

Yksilön yleiset pelitilannetaidot, taktikasta riippumatta

2-3 pelipaikkaa (kenttäpelaajilla)

U16

H Joukkueen vahvuuksien hyödyntäminen joukkue-, ryhmä- ja yksilötasolla

P Joukkueen kollektiivinen toiminta pelin eri vaiheissa

Kokonaisvaltainen pelitapa

Yksilön erikoisvahvuuksien kehittäminen osana pelitapaa

1 pelipaikka (muut vaihtoehtona)

TAVOITTEENA ON JATKAA PELAAJIEN MÄÄRÄTIETOISTA KEHITTÄMISTÄ,
8v8 VAIHEESTA ETEENPÄIN JA KEHITTÄÄ PELAAJIEN PERUSPELAAMISEN OSAAMISTA

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

JATKUMONA

Jaksoissa

HARJOITTEET

Tekninen

Teknistaktinen

Opetuspeli

Peli

AV FYYSISEN VALMENNUKSEN
KAUSISUUNNITELMAN MUKAISESTI
+ PALLOLLINEN

TEKNINEN / TEKNISTAKTINEN

TEKNISTAKTINEN

OPETUSPELI

PELI

LV

IKÄLUOKAN VASTUUVALMENTAJA → Vähintään UEFA C
tai suunnitelma sen toteuttamiseksi
KAIKKI TOIMINNASSA MUKANA OLEVAT → SPL-koulutusputkessa

TUKITOIMET

Fysiikkavalmennus

Maalivahtivalmennus

Valmennuspäällikkö mukana toiminnassa viikoittain

Valmentajakoulutus → Alueellinen koulutusyhteistyö / SPL
Sisäiset koulutukset

Harjoite- ja materiaalipankki

Dokumentointi

Otteluiden tallentaminen

Fyysiset testit

- Monipuolisuus
- Mahdollisimman laaja pohja
- Edellytys taitavalle lajisuoritukselle

Pelitilanteissa käytössä olevat taidot

Lajitaidot

Motoriset perustaidot (Tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot)

Taitavuuden osatekijät (Suuntautumis-, erottelu-, reaktio-, rytmi-, tasapaino-, yhdistely-, muuntelu-, mukautumis-, sopeutumis-, ohjaus- ja ketteryyssyky, kyky erilaistumiseen ja ennakointi)

TAITAVA FUTARI

Halu oppia-positiivinen ilmapiiri-
Kannustava- ja rakentava palaute

FYYSISET EDELLYTYKSET

Nopeus

Voima

Kestävyys

Liikkuvuus

Jotta taito voi kehittyä, tarvitaan fyysisiä ominaisuuksia, mutta pelkillä fyysisillä ominaisuuksilla ei saavuteta taitoa*

ANALYSOINTI/YMMÄRRYS

Aistielinten kautta tuleva informaatio ja sen analysointi

Ymmärrys liikesuorituksesta

HAVAINTOMOTORIIKKA

Suunnan ja ajan hahmottaminen

Kehon-
tuntemus

Avaruudellinen hahmottaminen

* Esimerkiksi: Nopea futari tarvitsee juokсутeknisiä taitoja ja riittävää liikkuvuutta saavuttaakseen mahdollisimman suuren etenemisnopeuden. Toisaalta nopeuden kasvattaminen vaatii myös voimaominaisuuksien lisäämistä.

HYPS PELITAPA

11v11

MITATTAVAT

HYÖKKÄYS

Laukaukset ja laukausten positiot
Boxiin etenemiset
Pallokosketukset vastustajan boxissa
TV+ pallonhallinta oman puolustuskolmanneksen ulkopuolella
Murtautumisyritykset ensisijaiseksi valitulta alueelta

PUOLUSTUS

Laukaukset ja laukausten positiot
Boxiin etenemiset
Riistot hyökkäyskolmanneksella, moniko johtaa maalintekoyritykseen

ERIKOISTILANTEET

Kauden aikana tehtyjen ja päästettyjen maalien suhde minimissään +-0

HARJOITTELU

Harjoitteessa on oltava mitattava tavoite

Harjoitteessa on mahdollisuuksien mukaan oltava suunta

Selkeät ja johdonmukaiset harjoitteet (toisteisuus, progressio ja mittarit)

Harjoitteessa pyritään aina pitämään 2 tavoitetta, maalinteko ja maalinteon estäminen

Harjoitteet pyritään pitämään riittävän yksinkertaisina

FORMAATIT

Taktiset teemat tuodaan vahvasti mukaan.
Opettamisen keskiössä peruspelaaminen ja pelin keskus.
Tavoitteena on tuottaa taitavampia, nopeampia ja vahvempia pelaajia.

11v11 pelin opettaminen aloitetaan 4-4-2 formaatilla ja muita pelitapoja käydään läpi ikävaiheen aikana.

11v11 vaiheen alussa pelitavan on tuettava 3:ssa, selkeässä linjassa pelaamista, aggressiivista prässää ja eteenpäin puolustamista. Ikävaiheen aikana on opeteltava puolustaminen myös matalassa blokissa.

Lopullisen pelitavan valmentaja valitsee omien näkemyksiensä mukaan. Pelitavan on kaikissa tapauksissa tuettava peruspelaamisen oppimista.

4-4-2 SELKEÄ PELITAPA



Plussat 4-4-2

- Selkeät 3 linjaa
- Selkeät roolit
- Leveyden säilyttäminen helppoa
- Antaa kohtuullisen hyvän mahdollisuuden paineistaa vastustajan pelinavaamisen
- Helppo muokata tilanteen mukaan 4-3-3, 4-2-4

Miinukset 4-4-2

- Esim. 4-2-3-1 ja 3-5-2 vastaan pelattaessa keskikentän alivoima
- Hyökkäyksen tuki saattaa jäädä vajavaiseksi
- Laitapuolustajien pelatessa aktiivisesti hyökkäyssuuntaan, avaa mahdollisuuden vastustajan vastahyökkäyksiin

PALLOLLINEN VAIHE

MUOTO

2-3-2-3



Plussat 2-3-2-3

- Kentän täyttö -> Kaikki kaistat käytössä.
- Tuet lähellä -> Mahdollisuus edetä kontrolloidusti
- Leveys & syvyys -> Vaikeuttaa vastustajan irtoamista prässiin.

Tavoite:

- Edetä kontrolloidusti
- Houkutella vastustajaa prässiin ja edetä syntyneisiin tiloihin.
- Murtautuminen ensisijaisesti kymppialueen kautta tai luoden ylivoimia laitakaistoille.

PALLOLLINEN VAIHE



Plussat 2-3-2-3

- Tasapaino, keskustassa useampi pelaaja.
- Syötä -> Houkuttele, syötä -> Etene.
- Liikkuminen muodon sisällä, avaa syöttölinja.
- Edellytykset jatkaa pallonhallintaa / edetä nopeasti.

Tavoite:

- Edetä kontrolloidusti
- Houkutella vastustajaa prässiin ja edetä syntyneisiin tiloihin.
- Murtautuminen ensisijaisesti kymppialueen kautta tai luoden ylivoimia laitakaistoille.

PALLOLLINEN VAIHE

MUOTO

2-3-2-3



Plussat 4-4-2

- Pallollisen vaiheen kentän täyttö.
- Neliö keskellä, uhka viimeisessä linjassa.
- Alakerrassa mahdollisuus edelleen liikuttaa vastustajan muotoa tarvittaessa.

Tavoite:

- Edetä kontrolloidusti
- Houkutella vastustajaa prässiin ja edetä syntyneisiin tiloihin.
- Murtautuminen ensisijaisesti kymppialueen kautta tai luoda ylivoimia laitakaistoille.

PALLOTON VAIHE



Plussat 4-2-2-2

- Keskustan priorisointi.
- Lyhyet etäisyydet.
- Tavoite ohjata pelaaminen laitaan
- Vastustajan kk pelaajien kontrollointi.

Tavoitteet

- Käynnistä prässä heti -> Paine heti pallolliseen.
- Ohjaa peli laitaan, painollinen laita keskustan puolustaminen, houkuttele laitaan.
- Painoton hyökkääjä ja painoton laita keskusta.
- Kk pelaajat vartiointi / vapaa, riippuen vastustajan muodosta.

Palloton vaihe - Prässi



Plussat 4-2-2-2

- Keskustan priorisointi.
- Lyhyet etäisyydet.
- Tavoite ohjata pelaaminen laitaan
- Vastustajan kk pelaajien kontrollointi.

Tavoitteet

- Käynnistä prässi heti -> Paine heti pallolliseen.
- Ohjaa peli laitaan, painollinen laita keskustan puolustaminen, houkuttele laitaan.
- Painoton hyökkääjä ja painoton laita keskusta.
- Kk pelaajat vartiointi / vapaa, riippuen vastustajan muodosta.



Plussat 4-4-2

- Keskustan priorisointi.
- Lyhyet etäisyydet.
- Tavoite ohjata pelaaminen laitaan
- Löydä hetki käynnistää prässi ja tavoitella riistoa.
- Linjojen etäisyydet -> Mahdollisimman ylhäällä koko ajan.

Tavoitteet

- Priorisoi keskusta, löydä hetki kun riittävästi omia pelaajia lähellä ja mahdollisuus käynnistää paine.
- Jatka paine niin pitkään kun mahdollista, pumpkaa linjat ylös aina kun vastustaja pelaa palloa alaspäin.

PELIN VAIHEET JA PELAAMISEN PERIAATTEET

Vaikuttavat seikat
Etäisyys maaleihin
Vastustajan toiminta
(dynaamiset tilat)
Pelin eri vaiheet voivat esiintyä samoilla kentän alueilla



TV- = Suunnanmuutos H→P
Nopeasti ja aggressiivisesti
paine pallolliselle pelaajalle.
Riistä pallo.

Puolusta aggressiivisesti, lähellä
vastustajan maalia.

Pyri viimeistelemään, kun
pääset maalintekoaueelle

Paine
Puolustuksen tuki
Kontrollointi

Eteneminen
Tuki
Tilan luominen ja
hyödyntäminen

Estä vastustajan viimeistely-
yritykset

Kuljeta kohti vastustajan maalia
tai eteenpäin, tyhjään tilaan

TV+ = Suunnanmuutos P→H
1) Nopeasti eteenpäin, kun mahdollista!
2) Huolehdi pallosta.

AVAAMINEN VIIMEISTELYN ESTÄMINEN

AVAAMINEN

TV

VIIMEISTELYN ESTÄMINEN

TAVOITE

TAVOITE

ENSIMMÄISEN EDUN LÖYTÄMINEN

MAALINTEON ESTÄMINEN

PRÄSSIN PURKAMINEN

Vastustajalla pallo maalintekoalueella ja/tai suuri todennäköisyys viimeistelyyn

Pallo vastustajan muodon edessä

Pääsääntöisesti alemmilla alueilla kenttää

VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Vastustajan 1. linjan korkeus

Vastustajien määrä 1. linjassa

Vastustajan tahtotila

Tilat: Kontrolloidut/kutsutut



RAKENTELU MURTAUTUMISEN ESTÄMINEN

RAKENTELU

TV

MURTAUTUMISEN ESTÄMINEN

TAVOITE

ETENEMINEN SAAVUTETUN TAI LUODUN EDUN KAUTTA

Vähintään yhden vastustajan ohittaminen

Pallo ylempänä kenttää kuin avaamisvaiheessa

VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Pallon sijainti

Etenemistilat

Monisuuntainen aikapaine

TAVOITE

MAALINTEKOTILANTEEN ESTÄMINEN

Vastustajalla pallo oman puolustuslinjan edessä ja /tai pallo riittävän lähellä maalintekoalueita



MURTAUTUMINEN RAKENTELUN ESTÄMINEN

MURTAUTUMINEN

TV

RAKENTELUN ESTÄMINEN

TAVOITE

TAVOITE

MAALINTEKOTILANTEEN LUOMINEN

ETENEMISEN ESTÄMINEN VAARALLISEMMILLE ALUEILLE

Pallo vastustajan puolustuslinjan edessä
ja/tai pallo on riittävän lähellä maalintekoaluetta

Vastustaja ohittanut vähintään yhden pelaajan

Pallo on kentällä alempana kuin avaamisvaiheessa

VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Pallon sijainti

Vastustajan puolustuslinjan korkeus

Vastustajan liikkuminen

Kanssapelaajien liikkeet

VIIMEISTELY AVAAMISEN ESTÄMINEN

