HYPS
VOIMA. TAHTO. SYDÄN.

VALMENNUSLINJA

U8-U9

5v5

HYPS
VOIMA. TAHTO. SYDÄN.

TAVOITTEET

PELAAJA OSAA IKÄKAUDEN JÄLKEEN:

- Keskittyä harjoitteisiin ja valmentajan ohjeisiin
- Toimia osana joukkuetta
- Huolehtia varusteistaan
- Jalkapallo on pelaajalle säännöllinen osa arkea
- Heittää sivurajaheiton
- Juosta ristiaskelin, molempiin suuntiin
- Liikkua peittäen etu- ja takaperin
- Liikkumistavan- ja suunnanvaihdot
- Laukat etu- ja takaperin
- Vuorolaukat etu- ja takaperin
- Polvenostojuoksun
- Pakarajuoksun
- Pakettijuoksun
- Kärrynpyörän molempiin suuntiin
- Etuvaa’an ja drakenin
- 180° hypyn eteenpäin, tasapainoon, molemmin jaloin
- Tasaponnistuksen jatkuvana

- Kuljettaa molemmin jaloin, tarkoituksenmukaisesti
- Ottaa 1. kosketuksen tarkoituksenmukaisesti
- Osaa syöttää sisäsyrjällä, molemmin jaloin
- Jalkapohja- ja sisäsyrjäkäännöksen
- Cruyff-käännöksen
- Ulkosyrjäkäännöksen
- Osaa vartalo-, askel- ja vetoharhautuksen
- Suojata palloa vartalolla ja käsillä
- Havainnoida lähimmät omat pelaajat
- Havainnoida lähimmät vastustajat
- Minimoida tilan ja ajan
- Potkaista palloa nilkalla, molemmin jaloin
- Havainnoida laukaukselle suunnan
- Potkaista pomppivaan palloon
- Potkaista vastapalloon
- Pallon kiinnioton pään yläpuolelle

HYPS
VOIMA. TAHTO. SYDÄN.

TOIMINTATAPA

PELAAJA	VALMENTAJA	VANHEMPI
Olen ajoissa paikalla.	Olen ensimmäisenä paikalla.	Huolehdin, että tapahtumiin on ilmoittauduttu ajoissa.
Tervehdin valmentajat ja muut pelaajat.	Tervehdin pelaajat ja muut valmentajat.	Huolehdin, että pelaaja on ajoissa paikalla.
Olen valmistautunut parhaani mukaan.	Olen valmistautunut hyvin ja organisoinut harjoitteet.	Kannusta, Kuljeta ja Kustanna
Keskityn harjoitteisiin ja haluan oppia.	Opetan valitun teeman mukaan ja olen valmistellut harjoitteisiin sopivat jatkumot ja kysymykset.	En anna pelaajille ohjeita, vaan jätän sen valmentajien tehtäväksi.
Osallistun ja uskallan kysyä valmentajilta apua.	Osallistutan pelaajat harjoituksen sisällä ja pystyn auttamaan heitä oivaltamaan. Huolehdin siitä, että ilmapiiri on rohkaiseva.	Olen avoin ja puhun taustojen kanssa suoraan.
Kuuntelen harjoituksen jälkeen palautteen ja uskallan kysyä valmentajalta, jos joku asia jäi vaivaamaan.	Muotoilen palautteen rakentavaksi ja minulla on harjoituksen jälkeen aikaa keskusteluun, sekä pelaajien, että muiden valmentajien kanssa.	Olen positiivinen omia pelaajia, valmentajia, vastustajia ja tuomareita kohtaan.

HYPS
VOIMA. TAHTO. SYDÄN.

HARJOITUKSEN TOTEUTUS

RASTIHARJOITTELUNA

(TAI JATKUMONA)

HARJOITTEET

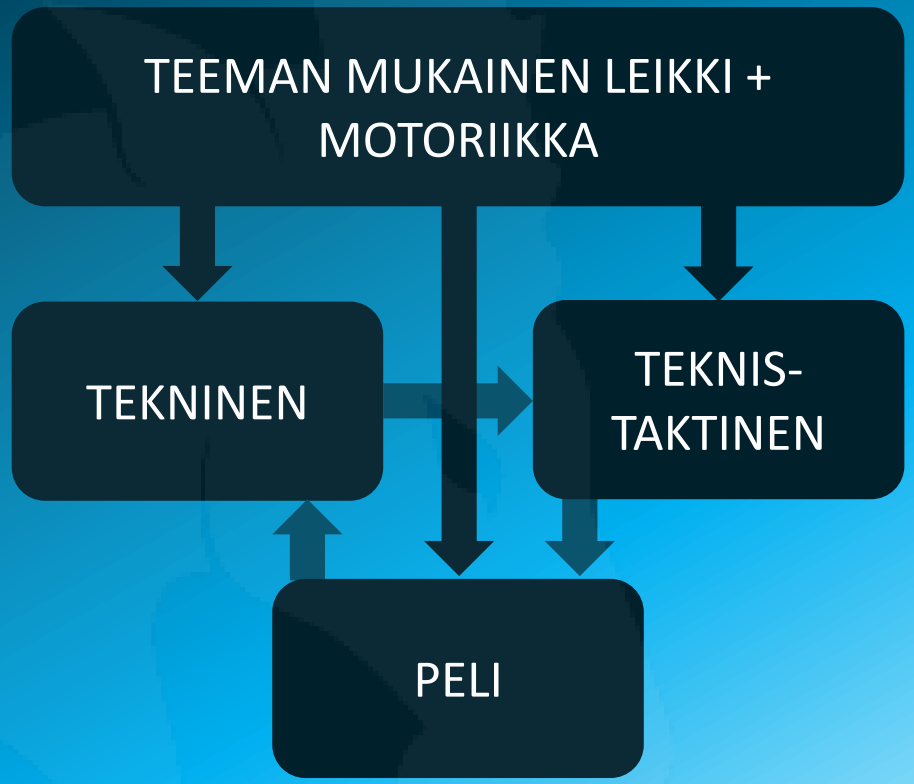
Teeman mukainen leikki

Motoriikka

Tekninen ilman vastustajaa

Teknis-taktinen vastustajan kanssa

Peli 2v2-5v5



HYPS
VOIMA. TAHTO. SYDÄN.

- Monipuolisuus
- Mahdollisimman laaja pohja
- Edellytys taitavalle lajisuoritukselle

TAITAVA FUTARI

Halu oppia-positiivinen ilmapiiri-
Kannustava- ja rakentava palaute

FYYSISET EDELLYTYKSET

- Nopeus
- Voima
- Kestävyys
- Liikkuvuus

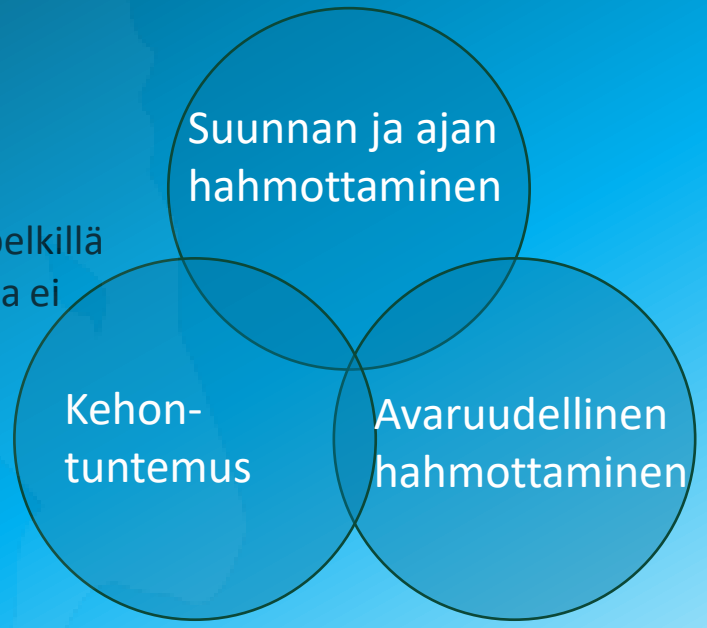
Jotta taito voi kehittyä, tarvitaan fyysisiä ominaisuuksia, mutta pelkillä fyysisillä ominaisuuksilla ei saavuteta taitoa*

ANALYSOINTI/YMMÄRRYS

Aistielinten kautta tuleva informaatio ja sen analysointi

Ymmärrys liikesuorituksesta

HAVAINTOMOTORIIKKA



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

HYPS
VOIMA. TAHTO. SYDÄN.

PELITAPA

5V5

HYPS
VOIMA. TAHTO. SYDÄN.

MUOTO

1-2-2
(1-1-2-1)

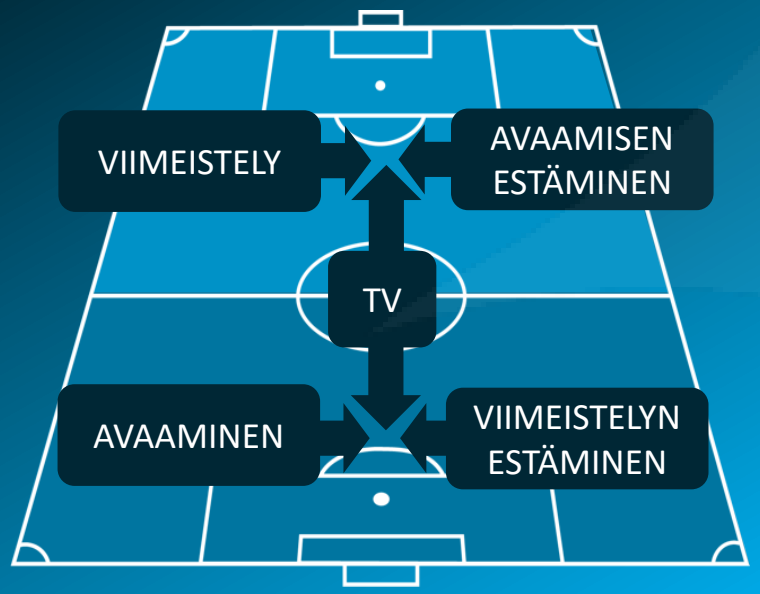
Peliformaatista riippumatta on löydettävä oma suora vastustaja

Hyökkääjä on joukkueen ylin puolustaja

Maalivahti on joukkueen alin hyökkääjä

HYPS
VOIMA. TAHTO. SYDÄN.

PELIN VAIHEET JA PELAAMISEN PERIAATTEET



TV- = Suunnanmuutos H→P

Nopeasti ja aggressiivisesti paine pallolliselle pelaajalle. Riistä pallo

Puolusta lähellä vastustajan maalia.

Estä vastustajaa tekemästä maalia

TV+ = Suunnanmuutos P→H

Nopeasti eteenpäin!

Kuljeta kohti vastustajan maalia tai eteenpäin, tyhjään tilaan

Lauo, kun pääset maalintekoalueelle