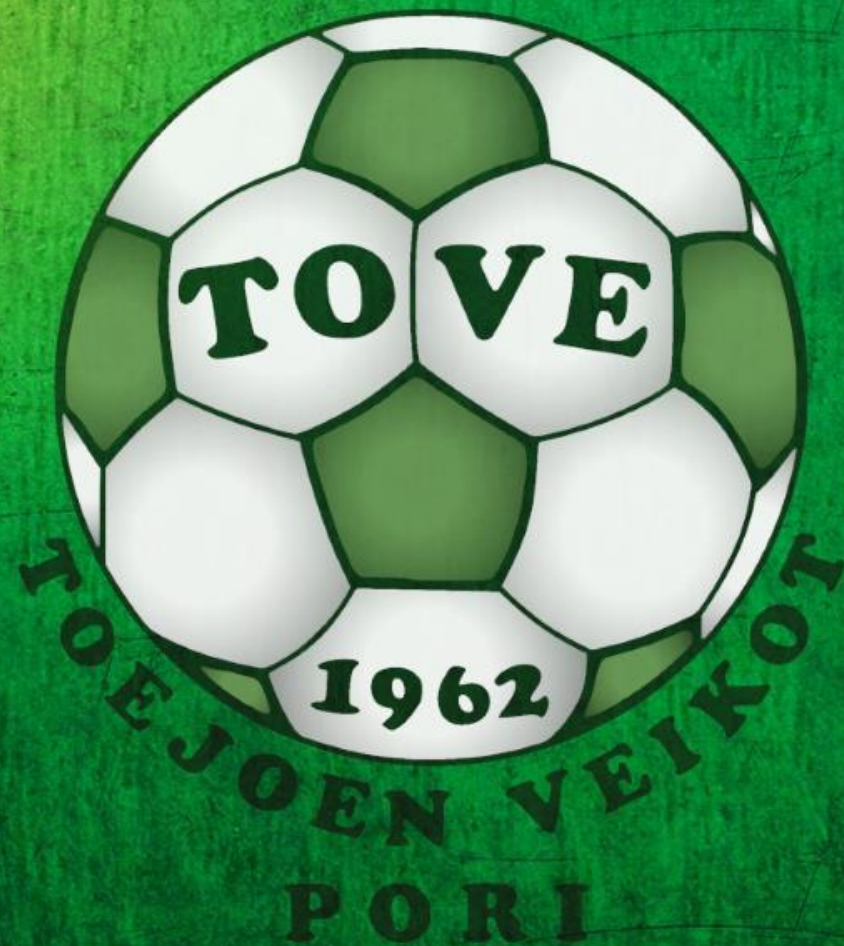




Valmennuslinjaus

Ikävaiheosa 8-9 vuotiaat 5vs5

Toejoen Veikot ry



Sisällysluettelo

• Johdanto	4
• Valmennuslinjauksen kokonaisuus	5
• Vuosikello	6
• Suunnitelmat ja rytmittäminen	7
• Kausisuunnitelma	8
• Jaksosuunnitelma	11
• Viikkosuunnitelma	16
• Päiväsuunnitelma	19

Johdanto

Kokonaisvaltaisen valmennuslinjan tarkoitus on yhdenmukaistaa ja nostaa valmennustoiminnan laatua Toejoen Veikoissa.

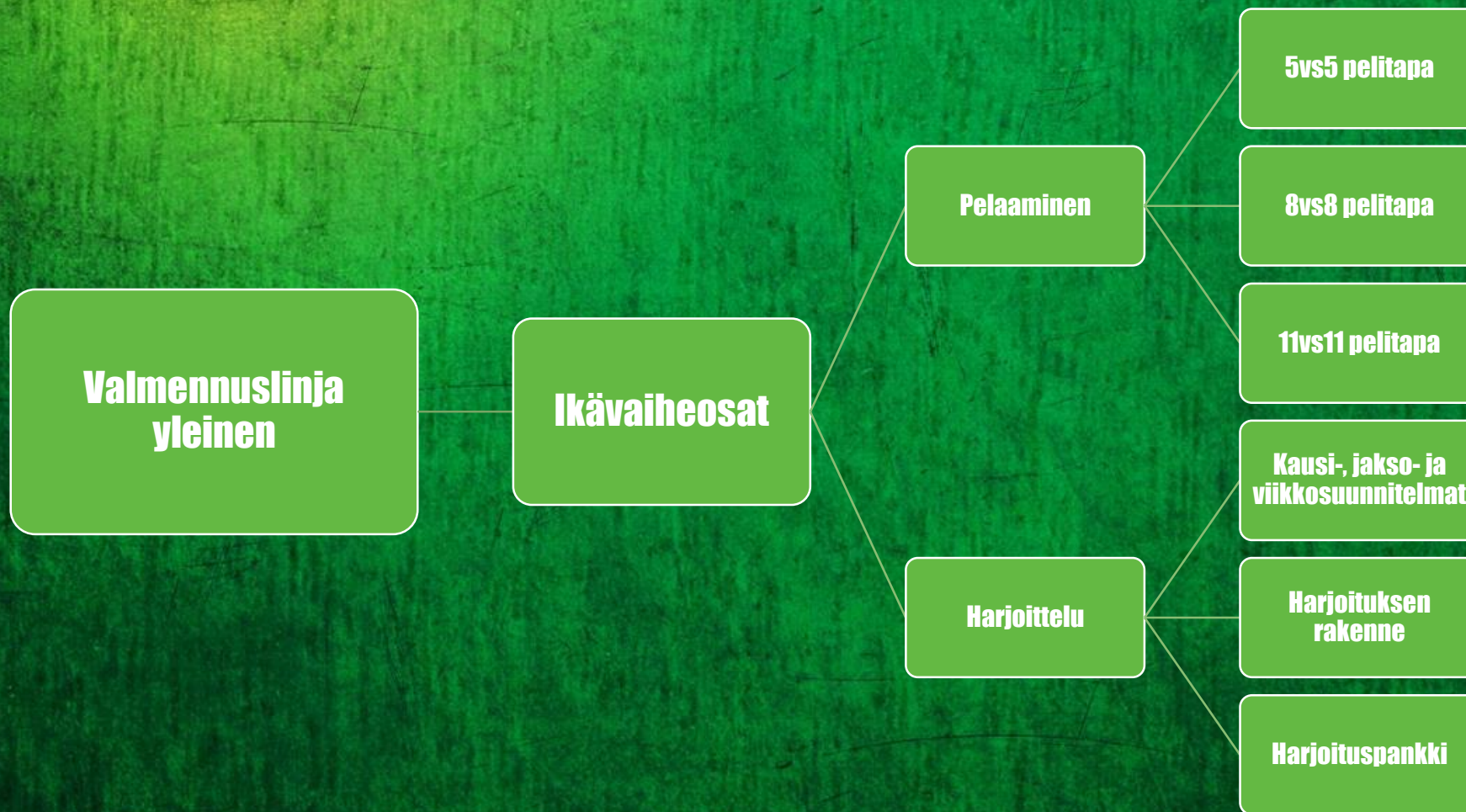
Nimensä mukaisesti se linjaa seurassa tapahtuvaa lasten ja nuorten jalkapalloharjoittelua sekä valmentamista eri ikävaiheissa.

Laadukas juniorivalmentaminen on pitkäjänteistä työtä. Se vaatii intohimoa lajiin, joka pitää sisällään paljon suunnittelua, organisointia ja laadukasta toteutusta.

Valmennuslinjauksen keskeinen tavoite on helpottaa ja auttaa valmentajia sekä kaikkia toimihenkilöitä omassa valmennustyössään.

On tärkeää että jokainen seuran valmentaja ja toimihenkilö sitoutuu toimimaan valmennuslinjauksen mukaisesti, jotta seuran pelaajapolku sekä identiteetti tulevat toiminnassa selkeästi esille.

Valmennuslinjauksen kokonaisuus



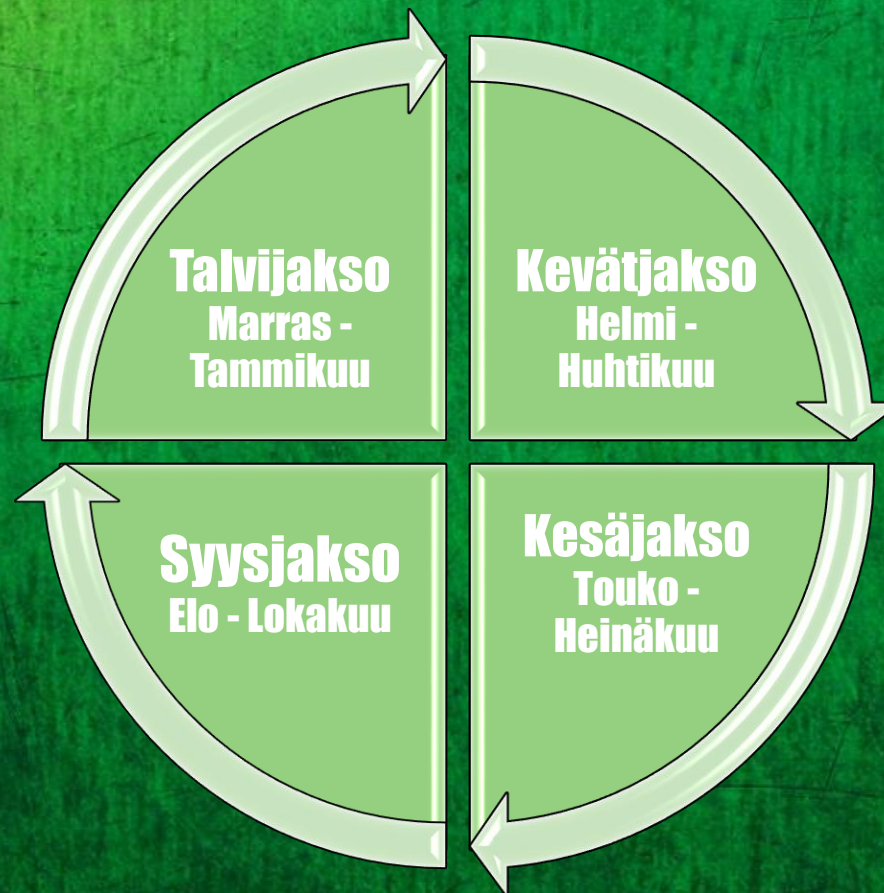
8-9 vuotiaiden vuosikello

Talvijakso (Marras – Tammikuu)

- Uusi valmentajasopimuskausi alkaa
- Toimihenkilö- ja suunnittelupalaveri
- Uuden kauden vanhempainpalaveri
- Talven turnaukset ja harjoituspelit
- Oheisharjoittelu alkaa
- Joululoma 1-2 viikkoa

Syysjakso (Elo-Lokakuu)

- Syyskauden sarjat käynnissä
- Seuraavan kauden suunnittelu alkaa
- Uudet valmentajasopimukset
- Talven harjoitusvuorojen jako
- Tulevan kauden aloituksesta tiedottaminen vanhemmille
- Kauden päättäjäiset
- Päätöstauko 2-3 viikkoa



Kevätjakso (Helmi – Huhtikuu)

- Kesän sarjoihin ilmoittautuminen
- Seuran kevään toimihenkilökoulutus
- Kesän kenttävuorot jaetaan
- Kevätkierroksen pelikalenterit selvillä
- Sarjakauteen valmistautuminen
- Sarjakauden aloitus
- Hiihtoloma 1 viikko

Kesäjakso (Touko – Heinäkuu)

- Kevätkauden sarjat käynnissä
- Kesän turnaukset ja leirit
- Loma-ajan omatoimiharjoitusohjelmien jako
- Syyskauteen valmistautumista
- Kesäloma 2 viikkoa

Suunnitelmat ja rytmittäminen

Kausisuunnitelma – Koko kauden pääteemat



Jaksosuunnitelma – Kausisuunnitelma jaksoitettuna



Viikkosuunnitelma – Yksittäinen harjoitusviikko



Päiväsuunnitelma – Yksittäinen harjoituskerta

Kausisuunnitelma

Toejoen Veikot ry



Oppimisen vuosisisältö 8-9 vuotiaat – Pallo meillä

Taktinen

- Toven 5vs5 pelitapa
- Joukkuetaktisten periaatteiden tarkoitus on auttaa pelaajan yksilötaktisia ominaisuuksia

Fyysinen

- Koordinaatio
- Nopeus (alle 5s)
- Askeltiheys
- Liikkuvuus
- Ketteryys
- Perusliikuntataidot
- Voima (eläinliikkeet)

Tekninen

- Kuljettaminen
- Suunnanmuutokset
- Pallonkäsittely
- Harhauttaminen
- Syöttäminen
- 1. kosketus
- Potkutekniikka

Henkinen

- Itseluottamus ja halu saada palloa
- Uskalla pitää palloa ja haastaa vastustajaa
- Osallistu peliin ja halua voittaa

Pallollinen pelaaja

Kuljettaminen

- Käytä molempia jalkoja
- Käytä suunnanmuutoksia

Syöttäminen

- Syötä pelaajalle kenellä on etu

Ensimmäinen kosketus

- Suuntaa ensimmäinen kosketus tilaan missä on etu
- Käänä päättä, että tiedät mitä takanasi on
- Tunnista tilanne voitko odottaa palloa vai pitääkö palloa tulla vastaan

Harhauttaminen

- Harhauta vastustajalta tasapaino
- Mene päättäväisesti ohi

Viimeistely

- Sijoita maalivahdin ohi
- Nopea suoritus vähillä kosketuksilla

Palloton pelaaja

Pallollisen tukeminen

- Liiku pelattavaksi, pois syöttövarjosta
- Luo erilainen syöttölinja kuin muut pelikaverisi

Vartioinnista irtoaminen vai suojaaminen

- Tunnista tilanne, onko vastustaja kaukana ja voit kääntyä vai vastustaja lähellä ja pitää suojata

Oppimisen vuosisisältö 8-9 vuotiaat – Pallo vastustajalla

Taktinen

- Toven 5vs5 pelitapa
- Joukkuetaktisten periaatteiden tarkoitus on auttaa pelaajan yksilötaktisia ominaisuuksia

Fyysinen

- Koordinaatio
- Nopeus (alle 5s)
- Askeltiheys
- Liikkuvuus
- Ketteryys
- Perusliikuntataidot
- Voima (eläinliikkeet)

Tekninen

- 1vs1 puolustaminen
- Oikea peliasento - Kylliasento

Henkinen

- Halua riistää pallo ja voittaa 1vs1 tilanne
- Halua osallistua puolustamiseen

Ensimmäinen puolustaja

Prässääminen

1. Ota oikea peliasento, ohjaa vastustaja jommalle kummalle puolelle
2. Iske kiinni, halua riistää pallo

Oikeassa hetkessä halua riistää pallo vastustajalta mahdollisimman korkealla mahdollisimman nopeasti!

Toinen puolustaja - Tukipelaaja

Ensimmäisen puolustajan tukeminen

- Sijoitu vastustajan ja maalin väliin
- Tunnista ketä vartioit

Jaksosuunnitelma

Toejoen Veikot ry



Jakso 1 Loka - Joulukuu

Harjoiteltavat peruspelaamisen periaatteet:	<u>Kuljettaminen</u> - Käytä molempia jalkoja - Käytä suunnanmuutoksia <u>Syöttäminen</u> - Syötä pelaajalla kenellä on etu <u>Pallollisen tukeminen</u> - Liiku pelattavaksi, pois syöttövarjosta - Luo erilainen syöttölinja kuin muut pelikaverisi	
Taktinen harjoittelu:	Toven 5vs5 pelitapa	
Tekninen harjoittelu:	- Kuljettaminen - Syöttäminen - Pallonkäsittely - Havainnointi (Yhdistetään taitoharjoitteisiin)	
Fyysinen harjoittelu:	- Perusliikuntataidot - Voima (Eläinliikkeet ja lihaskunnon alkeet) - Nopeus (alle 5s)	- Ketteryys - Koordinaatio - Liikkuvuus
Henkiset teemat:	Halua palloa aktiivisesti	

Jakso 2 Tammi - Maaliskuu

Harjoiteltavat peruspelaamisen periaatteet:	1. Kosketus • Suuntaa ensimmäinen kosketus tilaan missä on etu • Käännä päätä, että tiedät mitä takanasi on • Tunnista tilanne voitko odottaa palloa vai pitääkö palloa tulla vastaan	
	Prässääminen / Taklaaminen / Pallonriisto • Prässää vastustajaa, että hän menettää pallokontrollin • Riistä pallo, kun vastustaja on menettänyt pallokontrollin	
Taktinen harjoittelu:	• Toven 5vs5 pelitapa	
Tekninen harjoittelu:	• Kuljettaminen • Syöttäminen • 1. Kosketus • Havainnointi (Yhdistetään kahteen edelliseen)	
Fyysinen harjoittelu:	• Perusliikuntataidot • Voima (Eläinliikkeet ja lihaskunnon alkeet) • Nopeus (alle 5s)	• Ketteryys • Koordinaatio • Liikkuvuus
Henkiset teemat:	• Uskalla pitää palloa paineen alla	

Jakso 3 Huhti - Kesäkuu

Harjoiteltavat peruspelaamisen periaatteet:	<u>Pallollisen tukeminen</u> • Liiku pelattavaksi, pois syöttövarjosta • Luo erilainen syöttölinja kuin muut pelikaverisi <u>Syöttäminen</u> • Syötä pelaajalla kenellä on etu <u>1. Kosketus</u> • Suuntaa ensimmäinen kosketus tilaan missä on etu • Käännä päätä, että tiedät mitä takanasi on • Tunnista tilanne voitko odottaa palloa vai pitääkö palloa tulla vastaan	
Taktinen harjoittelu:	• Toven 5vs5 pelitapa	
Tekninen harjoittelu:	• 1. Kosketus • Syöttäminen • Pallonkäsittely ja ponnauttelun alkeet • Havainnointi (Yhdistetään kahteen ensimmäiseen)	
Fyysinen harjoittelu:	• Perusliikuntataidot • Voima (Eläinliikkeet ja lihaskunnon alkeet) • Nopeus (alle 5s)	• Ketteryys • Koordinaatio • Liikkuvuus
Henkiset teemat:	• Halua osallistua myös ilman palloa	

Jakso 4 Heinä - Syyskuu

Harjoiteltavat peruspelaamisen periaatteet:	<u>Harhauttaminen</u> • Harhauta vastustajalta tasapaino • Mene päättäväisesti ohi <u>1vs1 puolustaminen</u> • Ota oikea peliasento, ohjaa vastustaja jommalle kummalle puolelle • Iske kiinni, halua riistää pallo <u>Vartiointi</u> • Sijoitu vastustajan ja maalin väliin • Tunnista ketä vartioit	
Taktinen harjoittelu:	• Toven 5vs5 pelitapa	
Tekninen harjoittelu:	• Harhauttaminen • Suunnanmuutokset • Potkutekniikka • Havainnointi (Yhdistetty kahteen ensimmäiseen)	
Fyysinen harjoittelu:	• Perusliikuntataidot • Voima (Eläinliikkeet ja lihaskunnon alkeet) • Nopeus (alle 5s)	• Ketteryys • Koordinaatio • Liikkuvuus
Henkiset teemat:	• Uskalla haastaa vastustaja	

Viikkosuunnitelma

Toejoen Veikot ry



Ajatusmaailmaa

PELIPÄIVÄ

- Pelaajien mielestä viikon tärkein päivä (viikon korkein motivaatio)
- Oppimisen ja osaamisen mittaustapahtuma (valmentajan näkökulma)

HARJOITUSVIIKKO

- Tarkoitus valmistaa pelaajat viikon tärkeimpään päivään
- Tarkoitus kehittää pelaajia, jotta ottelupäivät tuottavat onnistumisia
- Välttää loukkaantumiset, jotka hidastavat kehittymistä

LOPPUTULEMA

- Edellä mainituilla teeseillä viikkosuunnitelman pitää tukea aktivoivaa nousevaa rytmiä kohti pelipäivää huomioiden lepo ja palautuminen edellisen viikon rasituksesta.

Viikkosuunnitelma esimerkki 5vs5 joukkue

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kaikki pelaajat:	Huoltava pallollinen harjoitus 60-75min - Syöttäminen - 1. Kosketus - Kuljettaminen - 5vs5 pelit	Vapaa päivä	Kuormittava pallollinen harjoitus 90min - Paljon kuljettamista - Paljon 1vs1 tilanteita - Maalintekodrillit - 3vs3 – 5vs5 pelit	Vapaa päivä	Joukkuetaktinen pallollinen harjoitus 75min - Normaali rasitus - Syöttövarjosta pois liikkuminen - Tunnista tilanne, käännykö vai suojaanko - Maalintekodrillit	TURNAUS 3 OTTELUA (2x20MIN) Pelaajakohtainen peliaika 60min	TURNAUS 3 OTTELUA (2x20MIN) Pelaajakohtainen peliaika 60min

Päiväsuunnitelma

Toejoen Veikot ry



Ajatusmaailmaa

- **Varmista teeman säilyminen läpi kaikkien osioiden**
- **Varmista aina pelaajien keskittyminen ja harjoituksen nouseva intensiteetti**
- **Varmista oppimista lyhyillä ja selkeillä ohjeilla taukojen aikana**
- **Uskalla pysäyttää harjoite korjataksesi / koutsataksesi pelaajia**
- **Älä kuitenkaan riko harjoituksen rytmiä ylikoutsaamisella**
- **Uskalla epäonnistua ja opi virheistä**
- **Yksi huono harjoitus ei vaikuta kauden tai edes viikon lopputulemaan**

Yksittäinen harjoitus esimerkki

Pelaajien omatoiminen valmistautuminen harjoitukseen 10-15min

- Treenimatka pyörällä tai kävellen
- Valmentajan päivän ohjeiden sisäistäminen

Alkulämmittely ja fyysinen osa 15 -20min

- Nouseva teho
- Kehon ja mielen aktivointi
- Lihasten ja keskivartalon aktivointi
- Älä käytä tätä osiota ajan tappamiseen!!

Teknis – Taktinen osa 45-60min

- Nosta tehoja alkulämmittelystä
- Kuljettaminen, syöttö ja havainnointi 15-20min
- Aluepeli ilman suuntaa tai yhdellä suunnalla päivän teemaa koutsaten 15-20 min
- Isompi peli 5vs5 päivän teema mukana 15-20 min

Loppuverryttely 10-15min

- Huoltava lihaskunto
- Pelaajien tuntemukset
- Palaute harjoittelusta
- Loppurutiinit

#SeOnMunJengi

Toejoen Veikot ry

