

# Tikkurilan Palloseuran valmennuksellisten linjausten päivitys

Nea Sunila



<b>Tekijä(t)</b> Nea Sunila	
<b>Suuntautuminen</b> Valmennus	
<b>Opinnäytetyön nimi</b> Tikkurilan Palloseuran valmennuksellisten linjausten päivitys	<b>Sivumäärä + liitesivumäärä</b> 21 + 32
<p>Projektin toimeksiantaja on Tikkurilan Palloseura ry. Tikkurilan Palloseura on Vantaan alueella toimiva jalkapalloon erikoistuva urheiluseura. Seurassa on olemassa valmennuslinjaus, joka tarvitsee päivittämistä. Projektin tavoitteena on päivittää seuran valmennukselliset linjaukset. Seuran sivuilla on Seurawiki osio mistä löytyy kaikille seuran toimijoille materiaalia. Projektin tuotos lisätään Seurawiki:in, missä materiaali on helposti kaikkien valmentajien käytettävissä.</p> <p>Opinnäytetyö on tehty projektina. Lähdemateriaalit on haettu lasten ja nuorten valmennuksen kirjallisuudesta, verkko- ja koulutusmateriaaleista. Projekti alkoi keväällä 2020 ja projektin tuotos valmistui keväällä 2021. Valmennuslinjauksen jalkauttaminen alkaa marraskuussa 2021. Projektin tuotoksena syntynyt valmennuslinjaus on tehty yhteistyössä seuran valmennuspäälliköiden, hallituksen valmennusvastaavan, ja seuran päätoimisten valmentajien kanssa. Projekti on tehty toimiessani seuran tyttöjen valmennuskoordinaattorina.</p> <p>Projektin tuotoksena Tikkurilan Palloseura ry sai päivitettyt valmennukselliset linjaukset. Valmennuslinjaus lisätään seuran sivuille marraskuun 2021 aikana. Valmennuslinjaus kattaa seuran näkemyksen toimintamalleista ja avainasiat jalkapallon fyysisestä, psyykkisestä, sekä teknisestä- ja taktisesta valmennuksesta kaikille ikäluokille. Valmennuslinjaus sisältää myös materiaaleja, jotka tukevat valmentajien arjen toimintaa ja pelaajien urheilijaksi kasvamista.</p> <p>Projektin tavoite on täytetty, sillä valmennuslinjaus sekä sen jalkauttamisen suunnitelma on tehty. Tarkoitus on kehittää valmennuslinjausta jalkauttamisen aikana ja sen jälkeen. Seuraavaksi seuran valmennuspäälliköt ja seura tutor aloittavat valmennuslinjauksen jalkauttamisen seuran sisäisillä koulutuksilla.</p>	
<b>Asiasanat</b> Jalkapallo, valmennuslinjaus, valmennus	

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Jalkapallon lajikatsaus suomessa.....	2
2.1	Suomen Palloliitto .....	3
2.2	Suomen Palloliiton uudistettu pelaajapolku .....	4
2.3	Tikkurilan Palloseura.....	5
3	Jalkapallon harjoittelu.....	7
3.1	Lapsuusvaiheen harjoittelu.....	8
3.2	Nuoruvaiheen harjoittelu.....	8
3.3	Huippuvaiheen harjoittelu.....	9
4	Projektin tavoite.....	10
5	Projektin vaiheet.....	11
5.1	Valmennuksellisten linjausten työstäminen .....	11
5.2	Valmennuslinjauksen jalkauttamisen suunnitelma.....	13
6	Projektin tuotos .....	15
	Pohdinta .....	19
	Lähteet .....	22
	Liitteet.....	1
	Liite 1. Joukkueen seurantalomake - esimerkki .....	1
	Liite 2. Pelaajakysely valmennuksesta .....	2
	Liite 3. Tikkurilan Palloseuran päivitetty valmennuslinjaus.....	3

# 1 Johdanto

Projektin toimeksiantajana toimii Tikkurilan Palloseura ry. Tikkurilan Palloseura on Etelä-Suomessa Vantaalla toimiva urheiluseura, joka on erikoistunut jalkapalloon. Seura tarjoaa jalkapallon harrastusmahdollisuutta junioreista aikuisiin asti kilpa-, haaste-, sekä harraste tasolla. Seura pyrkii toiminnallaan tukemaan jalkapallon harrastajia kohti omaa huippuaan. Projektin tavoitteena on päivittää seuran valmennukselliset linjaukset kehittääkseen seuran toimintaa ja pelaajia kohti omaa huippuaan.

Projektin aikana opinnäytetyön tekijä toimi Tikkurilan Palloseurassa tyttöjen valmennuskoordinaattorina elokuusta 2020 lähtien. Valmennuksellisten linjausten päivittämisen työstäminen alkoi jo keväällä 2020 seuran päätoimisten valmentajien toimesta. Tyttöjen valmennuskoordinaattorin työn alettua opinnäytetyön tekijän vastuulle tuli jatkaa valmennuslinjauksen uudistamista ja johtaa uutta työryhmää.

Tämän projektin teoretieto on koottu lasten ja nuorten valmennuksen verkkomateriaaleista, Suomen Palloliiton koulutusmateriaaleista, sekä seuran valmennusosaajien vuosien kokemuksesta jalkapallon valmennuksesta. Valmennuslinjaus ja oheismateriaalit jaetaan seuran sivuille valmentajien käyttöön.

Valmennuslinjauksesta luodaan kattava ja käytännönläheinen, sekä luodaan yhteyteen selkeä suunnitelma jalkauttamisesta kenttätasolle. Valmennuslinjauksen jalkauttamisesta tulee vastaamaan Tikkurilan Palloseuran valmennuspäälliköt ja seura tutor. Lisäksi seuran päätoimisilla valmentajilla tulee olemaan iso rooli jalkauttamisen prosessissa ja linjausten viemisessä käytäntöön.

## 2 Jalkapallon lajikatsaus suomessa

Jalkapallo on yksi maailman suosituimmista urheilulajeista. Suomessa jalkapallon lajiliittona toimii Suomen Palloliitto, jossa jäsen seuroja on vajaa 1000 ja rekisteröityjä pelaajia yli 130 000 (kuva 1). Harrastajamäärältään Suomen Palloliitto on Suomen suurin lajiliitto urheilussa. Jalkapalloa voidaan suomessa pelata harraste tasolta aina ammattilaiseksi asti. Suomessa pääsarja miehille on Veikkausliiga ja naisille Subway Kansallinen Liiga. (Suomen Palloliitto 2021d)



Kuva 1. Suomalainen jalkapallo numeroina (Suomen Palloliitto 2020a, 13).

Suomessa jalkapallon harrastaminen junioritasolla alkaa pieneltä kentältä. 6-vuotiailla ja sitä nuoremmilla saa joukkueesta olla kentällä neljä pelaajaa kerrallaan. Joukkueet pelaavat siis 4v4 pelimuodolla ja pelipallo on kokoa kolme. 7–9-vuotiaat pelaavat 5v5 pelimuodolla. 10–13-vuotiaat siirtyvät pelaamaan puolikkaalla kentällä 8v8 muodossa ja pelipallon koko on neljä. Perinteiseen 11v11 pelimuotoon kokonaisella kentällä siirrytään 14-vuotiaana ja pallon koko kasvaa isoimpaan eli viiteen. (Suomen Palloliitto 2021a) Pelin vaatimukset lisääntyvät pelaajien määrän ja kentän koon kasvaessa.

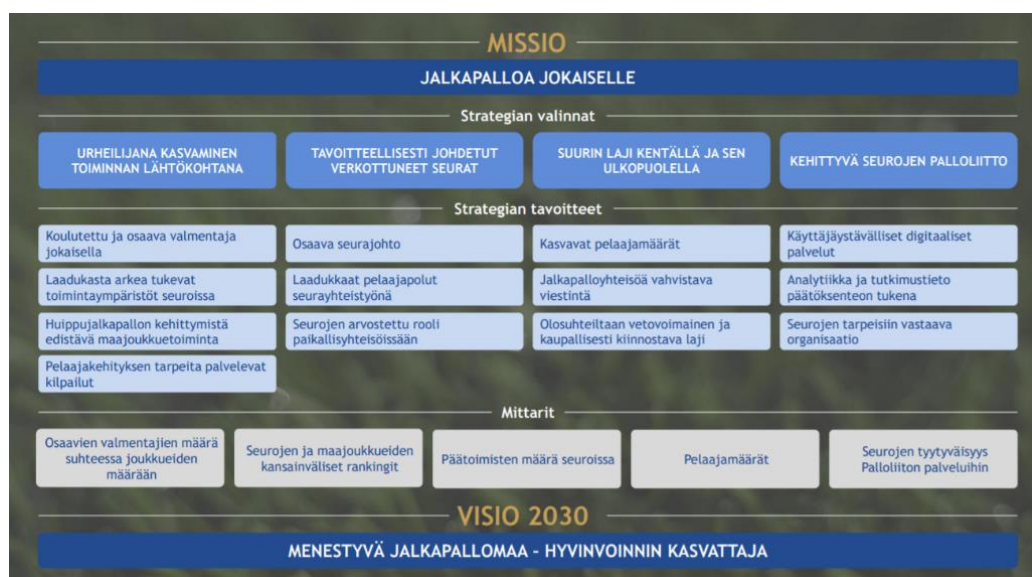
Jalkapallo lajina vaatii pelaajilta erilaisia fyysisiä ominaisuuksia ja nopeaa ratkaisukykyä. Tekninen osaaminen eli pallonkäsittelytaidot ovat isossa osassa lajin harrastamista. Mitä vanhemmaksi pelaajat tulevat, sitä enemmän myös lajin taktinen osaaminen korostuu. Ottelusuorituksessa vaaditaan hyvää kestävyyttä, mutta se sisältää myös korkean intensiteetin räjähtäviä suorituksia, suunnanmuutoksia, ja jarrutuksia sekä liikkeellelähtöjä. Näitä ominaisuuksia tulisivin kehittää harjoituksissa pelinomaisesti eli yhtä korkealla

intensiteetillä kuin ottelun aikana. Lajina jalkapallossa tapahtuu kehitystä koko ajan. Pelin nopeus lisääntyy fyysisten ja teknisten ominaisuuksien kehittyessä. (Lehto & Vääntinen 2010) On tärkeää, että lajiliittomme Suomen Palloliitto pyrkii kehittämään suomalaista jalkapalloa vastataksemme kansainvälisiin huippujalkapallon vaatimuksiin.

## 2.1 Suomen Palloliitto

Suomen Palloliitto ry perustettiin vuonna 1907. Suomen Palloliitto toimii yhteistyössä Kansainvälisen Lajiliiton FIFA:n ja Euroopan Jalkapalloliiton UEFA:n kanssa. Vastuu kaikesta jalkapallo- ja futsalitoiminnasta ja sen kehittämisestä kuuluu Suomen Palloliitolle. ”Jalkapallo jokaiselle” on Suomen Palloliiton ajatus toiminnan takana. Tästä syystä toimintaa tarjotaan pelaajille harrastustasolta kilpa- ja huippu-urheilun tasolle, junioreista aikuisiin. Suomen Palloliiton arvoiksi on kirjattu iloisuus, luotettavuus, menestys ja yhteisöllisyys. (Suomen Palloliitto 2021d)

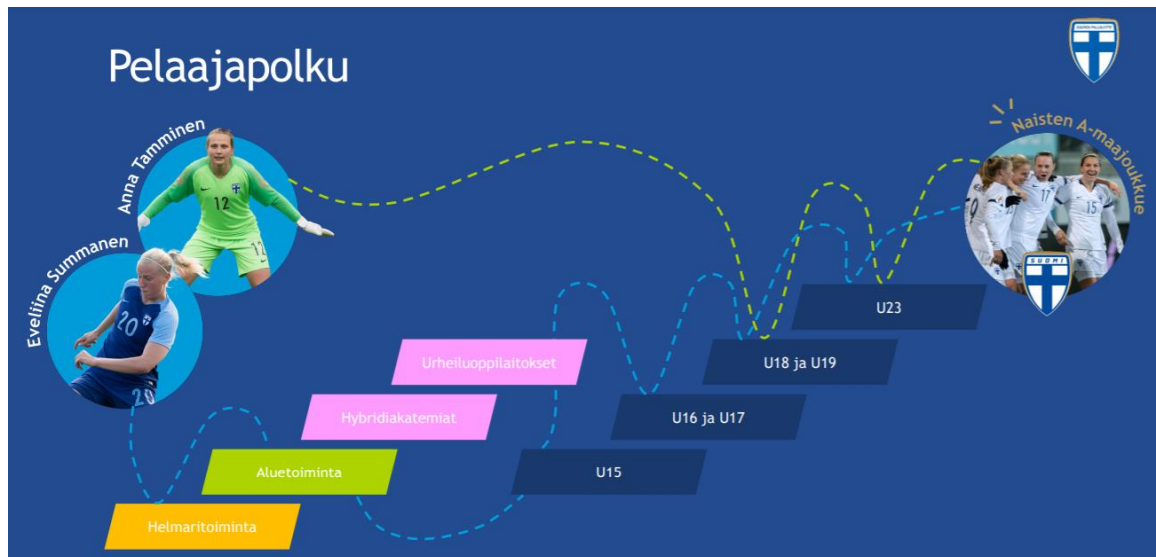
Jalkapallon jatkuvan kehittymisen seurauksena Suomen Palloliitto on luonut uuden strategian jalkapallon ja futsalin kehittämiselle vuosille 2020–2024. ”Strategian keskeiset valinnat ovat: urheilijana kasvaminen toiminnan lähtökohtana, tavoitteellisesti johdetut verkottuneet seurat, suurin laji kentällä ja sen ulkopuolella, ja kehittyvä Seurojen Palloliitto.” Kuva 2 havainnollistaa Suomen Palloliiton strategian tavoitteita näillä neljällä eri osa-alueella sekä mitkä asiat toimivat näiden tavoitteiden mittareina. Pidemmän aikavälin visiona Suomen Palloliitolla on olla vuoteen 2030 mennessä menestyvä jalkapallomaa, mutta myös olla mukana kasvattamassa hyvinvointia yksilö, laji, ja yhteiskuntatasolla. (Suomen Palloliitto 2020a)



Kuva 2. Suomalaisen jalkapallon ja futsalin strategia (Suomen Palloliitto 2020a, 2).

## 2.2 Suomen Palloliiton uudistettu pelaajapolku

Suomen Palloliiton strategiauudistuksen myötä on luotu myös uusi pelaajakehityspolku tytöille. Kuvassa 3 näkyy selkeä polku, mitä pelaajat voivat seurata kohti naisten A-maajoukkuetta. Suomen Palloliiton on tarkoitus tukea pelaajien matkaa huipulle tekemällä yhteistyötä seurojen, koulujen, ja pelaajien omien tukiverkoston kanssa luodakseen laadukkaan urheilijan arjen. (Suomen Palloliitto 2020b, 5)



Kuva 3. Suomen Palloliitto 2020, 5.

Pelaajakehityspolku lähtee liikkeelle Helmaritoiminnasta. Suomen Palloliitto kuvailee Helmaritoiminnan koostuvan seuraavista asioista: ”12–14-vuotiaiden Helmaritapahtumat tähtäävät kansainvälisen pelin vaatimuksista ja Palloliiton pelaajakoulutuslinjauksesta johdettuun valmennusosaamisen kehittämiseen, kouluttamaan pelaajia pelaamisen valituissa avainasioissa ja urheilijana kasvamisessa sekä mahdollistamaan pelaajatarkkailun.” (Suomen Palloliitto 2020b, 9). Helmaritoiminta ja -tapahtumat eivät ole pelkästään pelaajille vaan keskittyvät myös vahvasti valmentajien kouluttamiseen. Helmaritoiminta käynnistyy alueellisesti työtöillä 12-vuotiaana seurajoukkueen mukana ja tapahtumat painottuvat syksyyn. 14-vuotiaille järjestetään Helmariturnauksia mihin osallistutaan yksilöinä ilman omaa seurajoukkuetta. (Suomen Palloliitto 2020b, 8)

15-vuotiaat pelaajat aloittavat aluetoiminnan joka ”jakaantuu kahdelle vuodelle ja tähtää pelaajien kouluttamiseen ja kehittämiseen kohti maajoukkuetta ja kansainvälistä jalkapalloa. (Suomen Palloliitto 2020b, 16) Suomi on jaettu neljään eri alueeseen: pohjoinen, itä, etelä, ja länsi. Aluetoimintaan pelaajavalinnat tekee valmennustiimi ja toiminta koostuu leireistä. Maajoukkuetoiminta aloitetaan 15-vuotaiden kanssa ja jatketaan aina naisten A-maajoukkueeseen asti. Aikaisemmin tarjonnasta puuttui lähes kokonaan U23-joukkue, joka oli haasteellinen tilanne pelaajille. Siirtyminen U19

maajoukkueesta suoraan naisten A-maajoukkueeseen on aika iso harppaus tasollisesti. Usein vain huippupelaajat pystyivät tähän. U23 maajoukkue tarjoaa pelaajille mahdollisuuden kehittyä ja edelleen antaa näyttöjä A-maajoukkueeseen. Tämän Suomen Palloliiton polun rinnalla urheilijoiden arkea ja kehittymistä tukevat myös erilaiset urheilupainotteiset yläkoulut (esim. URHEA) ja hybridiakatemit ja urheiluoppilaitokset (esim. Helsinki Football Academy (HFA) ja urheilulukiot). (Suomen Palloliitto 2020b, 7)

### 2.3 Tikkurilan Palloseura

Tikkurilan Palloseura ry on vuonna 1958 perustettu jalkapalloseura, joka toimii Etelä-Suomessa Vantaalla. Seuralla on vajaa 800 jäsentä kaudella 2021 (MyClub 2021). Seura tarjoaa toimintaa kilpa- ja harrastetasolla junioreille sekä aikuisille. Seuran 2019–2022 strategiassa missiona mainitaan (kuva 4), että ”Tikkurilan Palloseura mahdollistaa kilpailemisen ja harrastamisen turvallisessa ympäristössä ja arvomaailmassa. Meillä pidetään huolta kaikkien kehittymisestä kohti omaa huippuaan.” Seuran visiona on tarjota laadukasta valmennusta, joka perustuu valmennuslinjaukseen. Valmennuslinjaus toimii seuran valmennustoiminnan perustana, joka puolestaan kehittää valmentajia ja pelaajia kohti laadukkaampaa arkea. (Tikkurilan Palloseura ry)

**Tikkurilan Palloseura ry**

**Missio**  
Tikkurilan Palloseura on jalkapalloseura, joka mahdollistaa jokaiselle omien tavoitteiden mukaisen kilpailemisen ja harrastamisen turvallisessa ympäristössä ja arvomaailmassa.

**Strategia**  
Yhteisöllisyys; kommunikoimme ja teemme yhteistyötä aktiivisesti sekä sidosryhmiemme kanssa että joukkueidemme välillä  
Olosuhteet; pidämme huolta, että harjoituskenttämme ovat hyvälaatuiset ja kilpailukykyiset  
Valmennus; uusi valmennusmenetelmä on koko seuran valmennustoiminnan perusta; pelaajien tavoitteiden mukainen kehitys on toiminnan keskiössä  
Talous; Vakaa kassavirta takaa strategian mukaisen toiminnan läpi kauden; omapääoman positiivinen kehitys seuran toiminnan pitkäjänteisesti  
Toiminnan laatu; täytämme Palloliiton laatukriteerit hyvin arvosanoin kaikilla osa-alueilla

**Visio**  
Tikkurilan Palloseura on kiinnostavin vantaalainen urheiluseura ja haluttu yhteistyökumppani, jonka jäsenet ovat ylpeitä kuullessaan TIPS -yhteisöön.

Kuva 4. Tikkurilan Palloseuran päivitetty valmennuslinjaus (Liite 3)

Joukkueiden menestys vuosikymmenten varrella on ollut vaihtelevaa juniori- ja edustusjoukkueissa. Kansallista näkyvyyttä seura on viime aikoina saanut naisten edustusjoukkueen myötä, joka pelasi kausilla 2018–2021 naisten pääsarjassa Subway



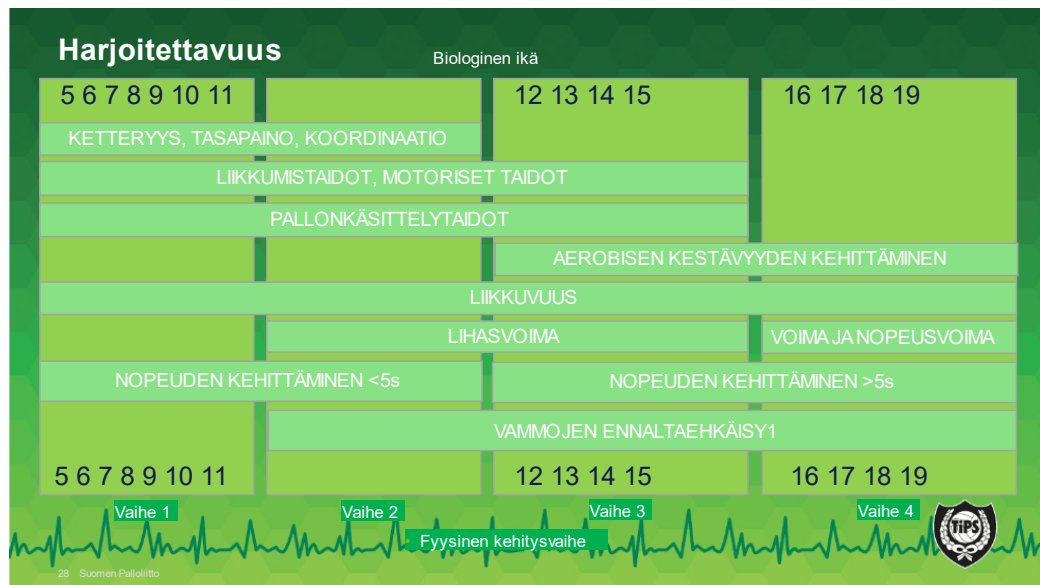
Kansallisessa Liigassa. Kausina 2020 ja 2021 joukkue teki seurassa historiaa ja voitti sarjassa SM-hopeaa. Lisäksi kaudella 2020 joukkue sijoittui Suomen Cupissa toiseksi. (Kansallinen Liiga 2021) Seura on onnistunut kasvattamaan laadukkaita pelaajia sekä kehittämään valmentajiaan haastavampiin tehtäviin muualla Suomessa sekä ulkomailla. Pelaajia Tikkurilan Palloseurasta on nähty miehissä ja naisissa pääsarjatasoilla (esim. Kalle Sotka ja nykyinen naisten edustusjoukkue), edustamassa juniori- ja A-maajoukkue tasoilla, sekä ulkomailla ammattilaisina (Linda Sällström). (Tikkurilan Palloseura ry) Valmentajista mainittakoon Pekko Söderström, joka siirtyi vuonna 2017 Tikkurilan Palloseuran valmennuspäällikön tehtävistä Helsinki Football Academy (HFA) päävalmentajaksi ja vuonna 2020 valittiin Suomen Palloliiton Naisten ja Tyttöjen pelaajakehitystiimiin U15-tyttöjen päävalmentajaksi. Hän on ollut myös U19-maajoukkueen mukana EM- ja MM-lopputurnauksissa. (Suomen Palloliitto 2019) Myös Jonne Kunnas on toiminut valmentajana Tikkurilan Palloseurassa ja myöhemmin ollut mukana juniorimaajoukkuetoiminnassa sekä HJK:n naisten edustusjoukkueen päävalmentajana. (IS 2019)

Tikkurilan Palloseura tekee tiiviisti yhteistyötä Suomen Palloliiton kanssa suomalaisen jalkapallon kehittämisessä eteenpäin. Viimeisimpänä hankkeena seura on Suomen Palloliiton kautta osallistunut UEFA Playmakers-ohjelmaan, joka on UEFA:n ja Disneyn yhdessä aloitettu hanke, joka tarjoaa 5–8-vuotiaille tytöille jalkapalloa matalalla kynnyksellä ja pyrkii innostamiseen lajin pariin tarinakerronnan avulla. Yhteisenä tavoitteena on kasvattaa tyttöjen määrää jalkapallossa sekä liikunnallisten ja sosiaalisten taitojen kasvaminen. (UEFA 2020; Suomen Palloliitto 2021b) Hankkeiden lisäksi Tikkurilan Palloseura on osa Suomen Palloliiton laatujärjestelmää, joka pyrkii kokonaisvaltaisesti kehittämään suomalaisten jalkapalloseurojen toimintaa. Laatujärjestelmän kriteeristö, arviointityökalut ja -metodit sekä seurojen tukitoimenpiteet uusittiin vuonna 2020. Tämä uudistus tiputti Tikkurilan Palloseuran tasoa laatujärjestelmässä ja nyt seuran tavoitteena on ensin nostaa taso takaisin ja sen jälkeen pitkäjänteisesti nousta laatujärjestelmän kehityspolulla ylöspäin. (SPL Laatujärjestelmä 2020)

### 3 Jalkapallon harjoittelu

Jalkapallon harjoittelun tulisi olla monipuolista, jotta voidaan taata mahdollisimman kehittävä ympäristö urheilijoille. Harjoittelun tulisi valmistaa pelaajat otteluiden nopeaan tempoon ja korkean intensiteetin suorituksiin. (Lehto & Vääntinen 2010) Monipuolisten lajitaitojen lisäksi valmentajien tulisi luoda innostava, turvallinen ja urheilua tukeva ympäristö, jossa urheilija voi oppia suorituskyykyä edistävän terveen urheilijan elämäntavat. (Mononen, K 2017)

Fyysisten ominaisuuksien kehittämisessä puhutaan harjoitettavuudesta. ”Harjoitettavuus tarkoittaa lajissa kuin lajissa tarvittavien monipuolisten perusominaisuuksien tasapainoa, joka mahdollistaa urheilijan omassa lajissa tarvittavien lajispesifien ominaisuuksien kehittämisen.” (Suomen Olympiakomitea 2021) Kuvassa 5 on Suomen Palloliiton UEFA B-valmennuskurssin koulutusmateriaalia mukaileva lajispesifi harjoitettavuus taulukko. Kuvasta näkee missä iässä näiden fyysisten ominaisuuksien niin sanotut herkkyyskaudet ovat. (Ruuskanen, J. 9.1.2021.) Harjoittelun tulisi olla monipuolista, jotta voidaan saavuttaa urheilija hyvä harjoitettavuus. Finni et al. (2012) tiivistävät fyysisen harjoitettavuuden seuraavalla tavalla: ”Lasten kanssa toimivien tulee ymmärtää ja ottaa toiminnassaan huomioon kasvuun liittyvä biologia ja fysiologia, niin että lapsuusajan harjoittelu olisi elimistön kehitysvaiheet huomioivaa ja siten myös kehittävä ja terveyden kannalta järkevää.”



Kuva 5. Tikkurilan Palloseuran päivitetty valmennuslinjaus (Liite 3 mukailen Ruuskanen, J. 9.1.2021)

Suomen Palloliitto on luonut valmennuslinjauksen, jolla pyritään tukemaan suomalaisen jalkapallon ja urheilijoiden kehitystä kaikilla osa-alueilla. Valmennuslinjaus on jaettu kolmeen eri osaan ikävaiheittain: lapsuusvaihe, nuoruusvaihe, ja huippuvaihe. Lapsuusvaiheeseen kuuluu 7–11-vuotiaat, nuoruusvaiheeseen 12–15-vuotiaat, ja huippuvaiheeseen 16–21-vuotiaat. Ikävaiheiden sisällöt on taas jaettu teknistaktisen, fyysisen, ja psykososiaalisen valmennuksen osioihin. Huippuvaiheessa nämä on myös jaoteltu tytöille ja pojille erikseen. Tämän lisäksi joka ikävaiheeseen on liitetty harjoituspankki antamaan esimerkkejä sopivista harjoitteista. (Suomen Palloliitto 2021c)

### **3.1 Lapsuusvaiheen harjoittelu**

Lapsuusvaiheessa tavoitteena on sytyttää kipinä ja innostus lajille, sekä kehittää pelaajille monipuoliset liikuntataidot. (Suomen Palloliitto 2021c, Mononen, K 2017) Alle 7-vuotiaiden pelaajien kanssa pääpainona harjoittelussa hauskanpito ja hikoilu. 8–9-vuotiaiden pelaajien kanssa harjoituksissa aloitetaan peliin ja pallon käsittelyyn tutustuminen sekä harjoitellaan joukkueena toimimista. Tässä iässä kenttäkoko on vielä pieni ja pelimuoto 5v5. Pallonkäsittelytaitojen harjoittelu jatkuu 10–11-vuotiailla ja joukkueena toimiminen korostuu, kun pelaajat siirtyvät pelaamaan puolikkaalla kentällä 8v8 peliä. Tämän kokoisella kentällä pelaajien tulisi jo osata tehdä yhteistyötä toistensa kanssa kentällä. (Suomen palloliitto 2021c)

Lapsuusvaiheessa monipuolisten liikuntataitojen ja motoriikan kehittäminen korostuu. Harjoittelu ei ole pelkästään jalkapallon teknisten lajitaitojen opettelua. Nuorten pelaajien motoriikan, ketteryuden, tasapainon, ja koordinaation kehittämiseksi harjoitusten alkulämmittelyyn suositellaan sovellettavaksi Fifa11+ Lapset-ohjelmaa. Kyseiseen alkulämmittelyyn on koottu erilaisia liikkeitä, jotka pelaajien olisi hyvä oppia lajista riippumatta. Monipuolisella lapsuusvaiheen liikunnalla voidaan myös tukea hermoston kehitystä ennen murrosikää. (Suomen palloliitto2021c)

### **3.2 Nuoruusvaiheen harjoittelu**

Nuoruusvaiheeseen siirryttäessä lajin innostus tulisi kasvaa urheilulliseksi elämäntavaksi. Nämä kaksi asiaa ovat seuraava askel kohti huippu-urheiluvaihetta. Nuoruusvaiheessa aloitetaan pelaajien tukeminen yksilöinä ja ”Innostumista, sisäistä motivaatiota tuetaan mahdollistamalla jalkapallossa kokemus omasta pätevyydestä, autonomiasta, ja yhteenkuuluvuudesta.” Valmentajien tehtäväksi tulee luoda ympäristö, joka on innostava ja turvallinen. (Suomen Palloliitto 2021c)

Tasoerot alkavat näkyä joukkueissa ja usein tässä vaiheessa harjoitellaankin tasoryhmittäin. 8v8 pelimuodossa harjoitellaan jo taktiikkaa ja pelipaikkakohtaisia asioita

ja ominaisuuksia. Valmentajan tehtävänä on luoda harjoitteluympäristö, jossa pelaajat saavat tarpeeksi haasteita kehittyäkseen kohti omaa huippuaan. Haasteita voidaan luoda pelinopeutta lisäämällä. Yksi keino on kontrolloida, paljonko pelaajalla on tilaa ja aikaa tehdä päätöksiä. (Suomen palloliitto 2021c)

Nuoruvaiheessa fyysinen harjoittelu voi olla haastavaa, sillä pelaajat voivat kehittyä hyvin eri tahtiin murrosiän tullessa. Elimistö muuttuu hyvin paljon lyhyessä ajassa. Erityishuomiota tulisi kiinnittää kuormituksen ja levon suhteeseen. Tässä ikävaiheessa korostuu lapsuusvaiheessa opittujen liikuntataitojen tärkeys. Onko pelaajalla hyvä fyysinen harjoitettavuus. Hyvä fyysinen harjoitettavuus mahdollistaa suunnitelmallisen ja tavoitteellisen harjoittelun määrän ja laadun kasvattamisen sekä alhaisemman vammariskin. (Suomen palloliitto 2021c) Nuoruvaiheen kehitettäviä fyysisiä ominaisuuksia voi tarkastella kuvasta 5.

### **3.3 Huippuvaiheen harjoittelu**

Huippuvaiheen harjoittelun Suomen Palloliitto on jakanut tytöille ja pojille erikseen. Huippuvaiheen harjoittelussa koostuu eri tahojen yhteistyö. ”Seuran, valmentajien, koulun, ja kodin yhteistyöllä luodaan huippu-urheiluun tähtäävälle nuorelle menestystä tukeva toimintaympäristö.” (Suomen palloliitto 2021c) Huippuvaiheessa valmistetaan pelaajia kohti kansainvälistä tasoa. Huippuvaiheessa pelaajan laadukkaan arjen tukena toimivat myös Suomen Palloliiton pelaajakehityspolussakin mainitut erilaiset urheiluakatemit (kuva 3).

Huippuvaiheessa menestyäkseen urheilija tarvitsee muutakin kuin lajitaitoja, fyysisiä ominaisuuksia, ja taktista ymmärrystä. Urheilijalla tulee olla sisäinen motivaatio ja intohimo urheiluun. Tarpeeksi haastava toimintaympäristö, jossa pelaajalla on mahdollisuus tehdä huippusuorituksia ja menestyä on keskiössä. Urheilija ei kuitenkaan pysty saavuttamaan täyttä potentiaaliaan ilman suorituskykyä edistävää terveyttä. Jos urheilija ei ole terve, ei hän menesty. (Suomen Palloliitto 2021c)

Terveys ei myöskään aina ole fyysistä terveyttä. Huippuvaiheessa puhutaan psykososiaalisen valmentautumisen tärkeydestä osana arjen harjoittelua. Psykososiaalisella valmentautumisella valmistetaan pelaajia käsittelemään urheilun henkistä puolta. Pelaaja oppii ottamaan vastuuta omasta kehityksestään ja harjoittelun suunnittelusta sekä toteutuksesta. Valmentautuminen opettaa pelaajaa arvioimaan omaa toimintaansa ja käyttämään tätä toimintansa kehittämiseksi. Valmentautuminen antaa työkaluja tasapainoisen urheilijan elämän ylläpitämiseen. (Suomen Palloliitto 2021c)

## 4 Projektin tavoite

Projektin tavoitteena on päivittää Tikkurilan Palloseuran valmennukselliset linjaukset ja luoda niiden jalkauttamisen suunnitelma. Uusien valmennuksellisten linjausten on tarkoitus auttaa seuran valmentajia toiminnassaan ja yhtenäistää seuran valmennusta tukemaan yhteisiä tavoitteita. Edeltävästä valmennuslinjauksesta löytyi paljon puutteita verrattuna nykypäivän vaatimukseen valmennuslinjauksesta, joka tukee seuran ja pelaajien kehitystä. Mikäli Tikkurilan Palloseura haluaa kilpailla muiden menestyvien seurojen kanssa ja kehittää pelaajapolkua huipulle, on valmennuslinjaus päivitettävä. Lisäksi Suomen Palloliiton laatu järjestelmän kriteerien uudistumisen myötä Tikkurilan Palloseura putosi tasolta 3 tasolle 2. Seuran naisten edustusjoukkueen liigalisenssi Subway Kansallisessa Liigassa on riippuvainen monesta asiasta ja seuran taso laatu järjestelmässä on yksi näistä. Yksi iso vaikuttava tekijä tason nostossa on kattava ja päivitetty valmennuslinjaus seurassa.

Tavoitteena on tehdä valmennuslinjauksesta kattava kaikilla valmennuksen osa-alueilla. Tavoitteena on luoda fyysisen, psyykkisen, teknisen, ja taktisen valmennuksen osiot, jotka tukevat valmentajien päivittäistä toimintaa ja sitä kautta pelaajien urheilijaksi kasvamista. Ideana on luoda helposti ymmärrettävät raamit jokaiselle valmennuksen osa-alueelle ikävaiheen mukaan. Näin valmennuksen on helppo nähdä mitä missäkin ikävaiheessa toteutetaan ja kuinka kehitetään kokonaisvaltaisia urheilijoita. Oheismateriaalin kokoaminen ja luominen valmentajien tueksi on myös osana projektia.

Monesti valmennuslinjaus on vain dokumentti mikä tehdään, koska se vaaditaan ja sen käytäntöön vieminen uupuu täysin. Tästä syystä seura kokee valmennuslinjausten jalkauttamisen suunnitelman olevan tärkeä osa projektia. Suunnitelmaan luodaan vuosikello havainnoimaan mitä toimenpiteitä jalkauttamisessa tapahtuu missäkin vaiheessa vuotta.

Projekti tehdään yhteistyössä seuran päätoimisten valmentajien ja seuran hallituksen valmennusvastaavan kanssa. Näiden alan ammattilaisten kokemus eri ikävaiheiden valmennuksesta kenttätasolla on iso osa valmennuslinjauksen luomista kokonaisuudeksi, joka on helposti vietävissä käytäntöön kenttätasolla. Kevään 2020 ja kevään 2021 välisenä aikana järjestetään työryhmiä valmennuslinjausten suunnitteluun ja sen kokoamiseen. Huhtikuussa 2021 järjestetään Suomen Palloliiton taso järjestelmän auditointi, jossa valmennuslinjausten käsittely on osa kokonaisuutta. Projektin tuotos eli päivitetty valmennuslinjaus lisätään kaikkien seuran valmentajien käytettäväksi seuran sivuille.

## 5 Projektin vaiheet

Projekti alkoi seuran päätoimisten valmentajien ja valmennuspäälliköiden johdolla keväällä 2020. Kevät 2020 toi kuitenkin mukanaan koronapandemian, joka osittain pysäytti projektin etenemisen. Kevään ja kesän 2020 aikana projektin työryhmä työsti materiaaleja etänä itsenäisesti. Monet projektin aloittaneista seuran työntekijöistä eivät enää työskennelleet seurassa opinnäytetyön tekijän aloittaessa työt Tikkurilan Palloseuran tyttöjen valmennuskoordinaattorin roolissa elokuussa 2020. Seura palkkasi uusia päätoimisia valmentajia ja projektin työstöä jatkettiin uudella työryhmällä. Kuva 6 havainnollistaa projektin vaiheiden kulkua.



Kuva 6. Projektin vaiheet

### 5.1 Valmennuksellisten linjausten työstäminen

Elokuussa 2020 uudelleen alkaneen projektin suunnittelupalaverissa valmennuslinjauksen työryhmä oli yhtä mieltä edellisten valmennuksellisten linjausten puutteista dokumenttina sekä sen olemattomasta näkyvyydestä kenttätasolla. Yhteinen linjaus valmennukseen oli luotava. Työryhmään kuului kaikki seuran päätoimiset valmentajat, valmennuspäälliköt, ja seuran hallituksen valmennusvastaava. Opinnäytetyön tekijän rooli oli johtaa työryhmää, tehdä taustatutkimusta, ja koota päivitetyt valmennukselliset linjaukset yhtenäiseksi dokumentiksi kerättyjen materiaalien pohjalta.

Syksyn 2020 ja kevään 2021 aikana työryhmä kokoontui työstämään valmennuslinjausta käytännönläheiseksi. Seuran päätoimisten valmentajien osallistaminen prosessissa koettiin äärimmäisen tärkeäksi, sillä yhdessä tehdyt linjaukset tulevat todennäköisemmin toteutettua myös kenttätasolla. Lisäksi valmentajien vuosien kokemus

juniorivalmennuksessa toi korvaamatonta näkökulmaa siitä mitkä asiat ovat realistisia toteuttaa missäkin ikävaiheessa. Tähän yhdistettiin tiedon ja materiaalin soveltaminen, jotta valmennuslinjauksessa on teoriapohjaa.

Maaliskuussa 2020 Suomen Palloliitto suoritti laatu järjestelmän auditoinnin seurassa. Tähän lukeutui vanhan valmennuslinjauksen auditointi. Auditoinnista seura sai arviointiraportin, jonka pohjalta työryhmä pystyi näkemään selkeät kehityskohteet urheilutoiminnan parantamiseen. Tätä arviointiraporttia käytettiin tukena valmennuslinjauksen työstössä vertaillen uutta tuotosta kehityskohteisiin. Lisäksi työryhmä etsi muiden menestyneiden seurojen valmennuslinjauksia tarkasteltavaksi vertailuanalyysia varten. Vertailussa tuli esille samoja puutteita kuin Suomen Palloliiton auditoinnin yhteydessä. Vanhasta linjauksesta puuttui monia osioita ja prosesseja, jotka ovat keskeisiä osa-alueita nykypäivän linjauksissa. Havaittuihin puutteisiin kuului muun muassa fyysisen valmennuksen linjaus, kehittymisen seuranta ja pelaajan urheilijaksi kasvamisen tukeminen.

Vertailuanalyysin perusteella luotiin runko linjaukselle. Näin oli helppo lähteä rakentamaan materiaalia rungon ympärille kun ”punainen lanka” oli määritelty. Rungon jälkeen lähdettiin pohtimaan seuran mission ja vision perusteella millaisia pelaajia Tikkurilan Palloseura haluaa kasvattaa. Näiden asioiden pohjalta pohdittiin, millaista toimintakulttuuria seura haluaa luoda. Raamit toimintakulttuurin luomiseen käytännön teoilla kirjattiin pelaajille, valmentajille, ja vanhemmille. Nämä kolme ryhmää ovat isossa osassa vaikuttamassa, miltä Tikkurilan Palloseuran toiminta näyttää ulkopuolisille sekä miten asiat toimivat seuran sisäisesti.

Seuran missiona on tarjota laadukasta valmennusta kaikille tasosta riippumatta. Näin ollen työryhmän kanssa luotiin selkeät raamit erikseen kilpa-, haaste-, ja harrastejoukkueille. Raamit selkeyttävät joukkueiden toimintaa ja tavoitteita. Tämän lisäksi edellinen työryhmä oli luonut pohjan ikäluokkakorteille. Ikäluokkakortin tarkoitus on lyhyesti tiivistää kunkin ikäryhmän tärkeimmät tiedot ja toiminnan tavoitteet kauden aikana. Uuden työryhmän kanssa pidimme aivoriihen ja kävimme kaikki kortit läpi päivittäen tiedot.

Fyysisen valmennuksen osiossa opinnäytetyön tekijä pääosin kasasi materiaalit itse, jotka sitten käytiin läpi työryhmän kanssa. Materiaaleja kasattiin UEFA B koulutusmateriaaleista (Ruuskanen 9.1.2021) sekä voimanpolku ja terveurheilija sivustoilta. Tarkoituksena oli kasvattaa seuran valmentajien perustaa fyysisestä valmennuksesta eri ikävaiheissa ja kuinka tuoda vammojen ehkäisyä mukaan päivittäiseen harjoitteluun.

Osana kokonaisvaltaisen urheilijan kasvatusta uuteen valmennuslinjaukseen lisättiin psyykkisen valmennuksen osuus. Nämä materiaalit oli pääosin jo muokattu seuran ajatusmallin mukaisiksi edellisen työryhmän toimesta. Uusi työryhmä kokosi materiaalin yhdeksi kokonaisuudeksi tuoden esiin psyykkisen valmennuksen tärkeimmät osa-alueet seuran näkökulmasta. Kysymykset mihin haluttiin vastaukset tässä osiossa, olivat: mitä on psyykinen valmennus ja miten sitä voidaan käytännössä toteuttaa?

Valmennuslinjauksen seuraava vaihe oli lajiharjoittelu ja sen suunnittelu. Tämän osion suunnittelussa tärkeimmässä osassa olivat seuran valmentajat. Valmentajien kanssa pohdittiin, millaisia teknisiä osaamistavoitteita asetetaan ikäryhmille. Osaamistavoitteet toimisivat samalla hyvänä onnistumisen mittarina valmennukselle. Ovatko valmentajat onnistuneet toteuttamaan tekniset osaamistavoitteet, jotta seuraavan ikäluokan valmentajan on helppo rakentaa tämän osaamisen päälle? Lajiharjoittelu päädyttiin jakamaan kolmeen osioon peliryhmitysten mukaan: 5v5, 8v8, ja 11v11. Jokaiseen osioon luotiin yhtenäinen pelitapa, periaatteet ja näkemys siitä miltä Tikkurilan Palloseuran jalkapallon pelaaminen tulisi näyttää. Näin ollen teoriassa pelaajien siirtyminen seuran sisällä tulisi olla sujuvaa.

Valmennuslinjauksen loppuun kerättiin esiteltäväksi valmentajien työkalut. Kaikki työkalut tulevat valmennuslinjauksen julkaisun yhteydessä seuran valmentajien käyttöön. Valmennuksen työkalujen suunnittelussa työryhmä kävi läpi asioita mitkä koettiin tärkeäksi pelaajien ja valmentajien kehittymisen kannalta. Prosessin aikana luotiin mm. kehittymisen seurantalomake ja kehityssuunnitelma pelaajilla ja valmentajille sekä harjoituspäiväkirja pelaajille.

Valmennuslinjaus dokumenttina oli valmis kevään 2021 lopussa. Suomen Palloliiton toimesta järjestettiin laatujärjestelmän auditointi. Seuran sisäisten muutosten takia tehtiin päätös siirtää valmennuslinjauksen jalkauttaminen ja laatujärjestelmän auditointiin ja seurannan seuraava askel seuraavan kauden alkuun eli marraskuulle 2021 kun oikea henkilöstö on käytettävissä.

## **5.2 Valmennuslinjauksen jalkauttamisen suunnitelma**

Valmennuslinjauksen jalkauttamisen suunnitelma tehtiin syyskuussa 2021. Tähän pienempään työryhmään osallistui opinnäytetyön tekijän lisäksi seuran valmennuspäällikkö ja seura tutor. Keskeisenä osana jalkauttamisen onnistumista todettiin valmennuspäälliköiden ja seura tutorin osallistuminen jalkauttamiseen ja sen seurantaan sekä valmentajien tukemiseen kenttätasolla. Näin seura pääsee lähelle seuraamaan joukkueiden ja valmentajien kehitystä valmennuslinjauksen sisäistämässä ja



integroimisessa harjoitussuunnitelmaan sekä tukemaan arjen harjoittelua prosessin aikana.

Suunnitelmasta tehtiin vuosikello havainnollistamaan jalkauttamisen kulkua ensimmäisen vuoden aikana. Suunnittelussa pohdittiin realistisia tavoitteita ja kehityksen mittareita ensimmäisen, toisen, ja kolmannen vuoden ajaksi. Jalkauttamisen tavoitteissa otettiin huomioon muissa seuroissa käytettyjä toimintamalleja valmennuksellisten linjausten jalkauttamisen prosessissa. Juniorikasvatuksessaan onnistuneet seurat toimivat hyvänä pohjana toimintamallin suunnittelussa. Tästä räätälöitiin Tikkurilan Palloseuralle sopiva versio.

Tavoitteiden lisäksi pohdittiin erilaisia työkaluja jalkauttamisen toteutumisen seurantaan, sekä palautteen keräämiseen pelaajilta ja valmentajilta. Seurannalle ja palautteelle luotiin kyselypohjat. Seurantakysely koostui ohjaavista kysymyksistä tukemaan valmennuspäällikön ja seuratutorin arviointia linjausten toteutumisesta valmentajien päivittäisessä toiminnassa. Näille havainnoille luotiin asiakirjapohja jokaiselle joukkueelle, johon valmennuspäällikön ja seuratutorin on helppo koota kaikki asiat yhteen tiedostoon ja palata myöhemmin tarkastelemaan kehitystä. Palautteen saamiseksi luotiin pohja sekä valmentajille, että pelaajille. Seuran halu oli saada mahdollisimman paljon tietoa eri tahoilta linjausten kehittämiseksi.

## 6 Projektin tuotos

Projektin tuotoksena Tikkurilan Palloseuran valmentajille tulee käyttöön päivitetyt valmennuslinjaukset seuran sivuille marraskuun 2021 aikana. Projektin tuotos löytyy kokonaisuudessaan liitteestä 3. Kuvassa 7 on Tikkurilan Palloseuran valmennuslinjauksen sisällysluettelo lyhykäisyydessään. Toimintakulttuurin alle luotiin selkeät raamit sille, millaista toimintaa odotetaan seuran pelaajilta, valmentajilta, ja vanhemmilta. Joukkueet ja pelaajapolku osioon luotiin uutena ikäluokkakortit kilpa-, haaste- ja harrastejoukkueille, joista näkyy jokaiselle ikäluokalle vaatimukset/tavoitteet seuran näkökulmasta. Nämä ovat helposti jaettavissa ikäluokkien valmentajille, sekä taustoille.



Sisältö	
Tikkurilan Palloseura ry .....	3
Toimintakulttuuri .....	6
Joukkueet ja pelaajapolku .....	13
Valmennus .....	26
Lajiharjoittelu ja suunnittelu .....	50
Valmentajien työkalut .....	82



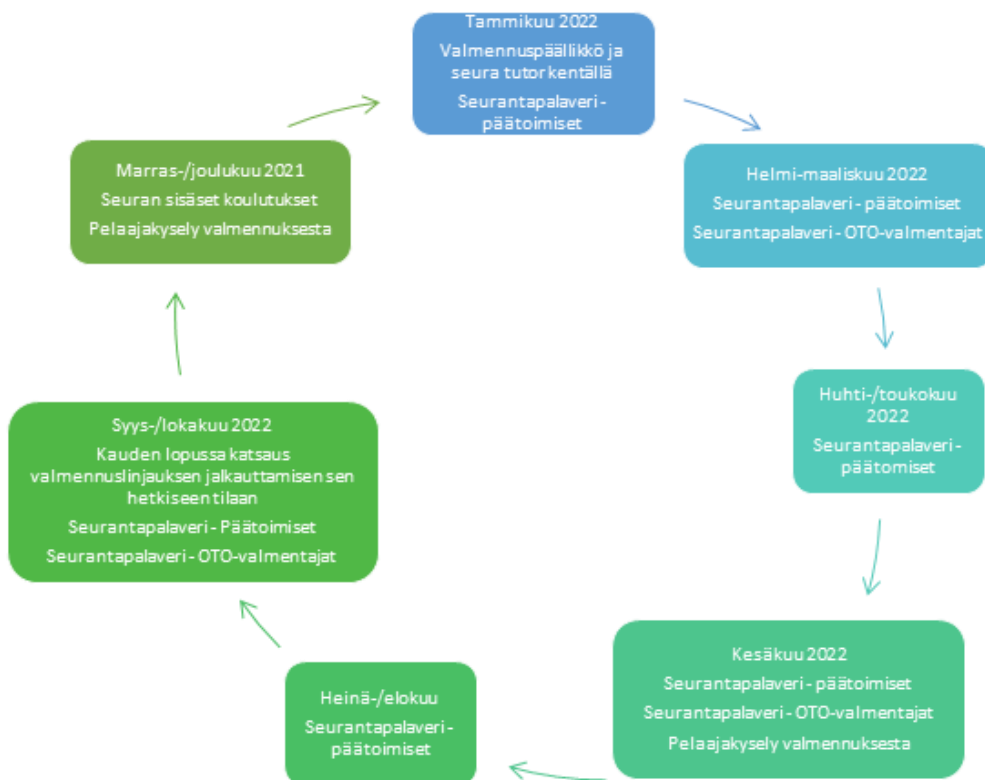
Kuva 7. Tikkurilan Palloseuran päivitetty valmennuslinjaus (Liite 3)

Valmennusosio jaettiin fyysiseen ja psyykkiseen valmennukseen. Fyysisen valmennuksen osiossa pyrittiin käymään läpi fyysisen harjoittelun eri osa-alueet mahdollisimman monipuolisesti. Näihin osa-alueisiin kuului alkulämmittely, nopeusharjoittelu, plyometrinen harjoittelu, voimaharjoittelu ja vammojen ehkäisy. Tarkoituksena oli lisätä valmentajien teoreettista tietämystä eri fyysisen harjoittelun osa-alueista eri ikävaiheissa ja antaa selkeitä työkaluja näiden toteuttamiseen. Linjauksesta löytyy myös linkit kaiken teorian löytämiseksi, jos valmentaja haluaa tutkia aihetta syvällisemmin. Linkkien kautta löytyy myös videoesimerkkejä joidenkin liikkeiden suorittamisesta, jotka ovat jaettavissa pelaajille esimerkiksi omatoimisen harjoittelun suorittamiseksi. Psyykkisen valmennuksen osiossa esiteltiin kolme keskeistä osa-aluetta ja miten näitä toteuttaa käytännössä: urheilijakeskeinen valmennus, kilpailullisuus, sekä positiivinen ja turvallinen ympäristö.

Lajiharjoittelu ja suunnitteluosiossa valmentaja näkee, millainen on seuran visio pelaamisen periaatteista eri pelimuodoissa. Lajiharjoittelu on jaettu 5v5, 8v8, ja 11v11 osioihin. Lajiharjoitteluun lisättiin uutena myös tekniset osaamistavoitteet eri ikävaiheisiin. Valmentajien vastuulla on toteuttaa kyseisiä teknisiä taitoja päivittäisessä harjoittelussa ja kannustaa pelaajia myös omatoimiseen harjoitteluun. Lajiharjoittelun suunnitteluun seura tarjoaa materiaalia harjoitteisiin ja apua kausisuunnitelman luomiseen.

Linjauksen viimeiseen osioon koottiin valmentajien työkalut valmennuslinjauksen toteuttamisen helpottamiseksi. Näitä työkaluja ei ollut käytössä seurassa aikaisemmin. Työkaluihin lukeutui kehittymisen seurantapohja ja itsearviointi valmentajille sekä pelaajille. Seurannassa otettiin huomioon muun muassa valmentajan ja pelaajan tavoitteiden asettelu ja mitä tullaan tekemään näiden tavoitteiden saavuttamiseksi. Lisäksi valmentajille luotiin kyselypohja harjoittelupäiväkirjalle pelaajien harjoittelun ja palautumisen seuranta varten.

Valmennuslinjauksen jalkauttamisen suunnitelma luotiin projektin yhteydessä. Jalkauttamisen prosessin seura aloittaa marraskuussa 2021 seuran valmennuspäälliköiden ja seuraturorin johdolla. Myös seuran päätoimiset valmentajat ovat isossa roolissa valmennuslinjauksen jalkauttamisessa kenttätasolla. Jalkauttamisen etenemisen selkeyttämiseksi luotiin vuosikello (kuva 8).



Kuva 8. Valmennuslinjauksen jalkauttamisen vuosikello – ensimmäinen vuosi

Jalkauttaminen alkaa vaiheittain uuden kauden alussa eli 1.11.2021. Uudistettu valmennuslinjaus jaetaan seuran sivuille, josta valmentajat pääsevät tutustumaan materiaaleihin. Tämän jälkeen marraskuun ja joulukuun välisenä aikana järjestetään erilliset seuran sisäiset koulutustapahtumat sen perusteella valmentako 5v5, 8v8, ja 11v11 maailmassa. Seuran sisäisten koulutusten jälkeen jalkauttaminen siirtyy kenttätasolle. Valmennuspäällikkö ja seura tutor käyvät säännöllisesti seuraamassa joukkueiden harjoituksia ja tukemassa valmentajia uusien valmennuslinjausten käyttöönotossa. Kenttäseurannassa mittareina käytetään seuraavia asioita: Mitä joukkue harjoittelee ja miten? Perustuuko harjoittelu uuteen valmennuslinjaukseen? Mitkä ovat joukkueen saavutukset ja tulokset? Harjoitteleeko joukkue tavoitteidensa mukaisesti? Toteutuuko seuran toimintakulttuuri harjoituksissa ja peleissä?

Seuran päätoimisten valmentajien kanssa järjestetään seurantapalavereja kerran kuussa. Seuran päätoimisilla valmentajilla on suuri rooli ja vastuu uuden valmennuslinjauksen jalkauttamisessa. Oman työn ohella (OTO) valmentavien kanssa palavereja järjestetään kerran kolmessa kuussa. OTO-valmentajien kanssa palaverit ajoitetaan seuraavasti: harjoituskauden alussa (marraskuu/joulukuu), harjoituskauden puolivälissä (helmikuu/maaliskuu), ja pelikauden puolivälissä (kesälomaa ennen tai jälkeen).

Seurantapalaverit 5v5, 8v8, ja 11v11 maailmoihin järjestämään erikseen. Asiat kirjataan ylös valmiiseen pohjaan, joka on seuran SharePoint-palvelussa nähtävillä valmennuksesta vastaaville henkilöille. Näin pystytään seuraamaan pidemmän aikavälin kehitystä, kun kaikki asiat on dokumentoitu yhteen paikkaan. Seurantapalavereissa valmentajien kanssa käytettävä pohja ja kysymykset löytyvät liitteestä 1.

Pelaajille tarjotaan palautekysely valmennuksesta sähköisessä muodossa nimettömänä esimerkiksi Google Forms:in avulla. Kyselyä ei tarjota seuran nuorimmille pelaajille. Seura voi päättää minkä ikäiset pelaajat ovat tarpeeksi kypsiä vastaamaan kyselyyn. Kysely toteutetaan kaksi kertaa vuodessa esimerkiksi kauden alussa/lopussa ja kauden puolivälissä. Kysely koostuu valmentajien valitsemista kysymyksistä. Liite 2 on valmentajille luotu esimerkkilomake.

Ensimmäisen vuoden jälkeen tarkastellaan missä vaiheessa valmennuslinjauksen jalkautuksen suunnitelmaan mennään. Ovatko asiat tehty suunnitellusti ja aikataulussa? Missä asioissa valmennuslinjauksen jalkautuksessa on onnistuttu? Miten linjaus on otettu vastaan muiden seuran valmentajien osalta? Onko valmennuslinjauksessa selkeitä

tarpeita muutoksille, jotta ne soveltuvat juuri Tikkurilan Palloseuran toimintaan? Tavoitteet valmennuslinjauksen jalkauttamiseen vuositasolla on esitetty taulukossa 1.

Vuosi 1	Vuosi 2	Vuosi 3
Tutustumisvaihe – Seuran sisäiset koulutukset auttavat valmentajia tutustumaan valmennuslinjauksen sisältöihin ja mitä heiltä vaaditaan.	Vaatimustaso nousee valmennuslinjauksen sisältöjen soveltamiseen päivittäisessä harjoittelussa.	Osaamista valmennuslinjauksen sisällöistä vaaditaan kaikilta seuran valmentajilta ja se tulee näkyä kentällä harjoittelussa ja peleissä.
Valmentajat poimivat valmennuslinjauksesta asiat, jotka kokevat hyödylliseksi lisäämään arvoa arjen harjoitteluun.	Kilpatason joukkueissa valmennuslinjauksen käytännöt tulisi jo näkyä arjen harjoittelussa ja peleissä.	Valmentajat sitoutuvat valmennuslinjauksen vaatimuksiin.
Valmennuspäälliköt ja seura tutor tukevat toimintaa kentän laidalla.		

Taulukko 1. Valmennuslinjauksen jalkauttamisen tavoitteet vuositasolla

## Pohdinta

Projektin tavoite oli päivittää Tikkurilan Palloseuran valmennukselliset linjaukset. Päivitetty valmennuslinjaus on valmis ja sen jalkauttaminen on suunniteltu alkavaksi kauden 2022 alkaessa, eli marraskuusta 2021 eteenpäin. Tässä vaiheessa valmennuslinjaus tulee valmentajien tutustuttavaksi seuran sivuille, josta siirrytään seuran järjestämiin sisäisiin koulutuksiin.

Valmennuslinjaus on pyritty muotoilemaan helposti ymmärrettäväksi ja käytännönläheiseksi. Ajatuksena oli, että valmentaja, jolla ei esimerkiksi ole vankkaa tietotaitoa junioreiden fyysisestä valmennuksesta, saisi helpon oppaan konkreettisilla työkaluilla siihen, mitä kannattaa missäkin ikävaiheessa tehdä. Mitä enemmän annamme tietoa valmentajille oikeista toimintatavoista, sitä helpompaa heidän on tehdä työnsä ja luoda pelaajille kehittävä ympäristö. Harjoitusten suunnittelu helpottuu ja pelaajat saavat mahdollisimman monipuolista harjoittelua, joka kehittää heistä kokonaisvaltaisia urheilijoita. Valmennuslinjauksesta ei kuitenkaan löydy esimerkiksi jokaiselle ikäluokalle valmista suuntaa antavaa kausisuunnitelmaa, mitä esimerkiksi Suomen Palloliiton suorittamassa auditoinnissa olisi toivottu. Tämä voisi olla hyvä seuraava kehitysaskel linjauksen oheismateriaaliksi. Vaikka valmennuslinjauksen sisältö tukeekin valmentajien tiedon lisäämistä eri ikävaiheiden kehityksestä ja niiden tavoitteista, voisi olla hyvä luoda valmis kausisuunnitelman pohja. Valmentajien olisi helppo nähdä missä vaiheessa vuotta on hyvä harjoitella esimerkiksi tiettyjä fyysisiä tai taidollisia ominaisuuksia 11-vuotiaden kanssa, jotta harjoittelu tukee parhaiten juuri sen ikäisen pelaajan kehittymistä sillä osalla.

Valmennuslinjauksen jalkauttamisesta tulevat vastaamaan seuran valmennuspäälliköt ja seura tutor tiiviissä yhteistyössä seuran päätoimisten valmentajien kanssa.

Jalkauttamiseen on luotu selkeä suunnitelma ja tavoitteet seuraaville kolmelle vuodelle. Seuran sisäiset koulutukset ja valmennuspäälliköiden sekä seura tutorin aktiivinen osallistuminen valmentajien tukena kentän laidalla, tulevat olemaan suuressa osassa valmennuslinjauksen jalkauttamisessa. Merkittävimpänä ja arvokkaimpana työkaluna tulee kuitenkin kuukausittaiset seurantapalaverit seuran päätoimisten valmentajien kanssa. Seuran valmentajat halutaan ottaa mukaan valmennuslinjauksen kehittämisessä, joten palautetta otetaan vastaan. Tällä tavalla jalkauttamisesta vastaavat henkilöt saavat palautetta toiminnasta ja voidaan yhdessä keskustella jatkumosta. Jalkauttamisprosessin ensimmäisen vuoden jälkeen seura tekee katsauksen siitä, miten suunnitelma on käytännössä toteutunut ja onko tavoitteet saavutettu. Informaatiota pitäisi tässä vaiheessa olla tarpeeksi, minkä perusteella voidaan sanoa missä on onnistuttu ja missä on

kehitettävää. Katsauksen jälkeen seura voi tehdä tarkemman suunnitelman toisen ja kolmannen vuoden jalkauttamisprosessiin.

Valmennuslinjauksen jalkauttamisen ja haluttujen tulosten kannalta on oleellista, että toimitaan johdonmukaisesti suunnitelmaa seuraten. Toivottavaa olisi, että valmennuspäälliköt ja seura tutor eivät vaihtuisi ensimmäisten vuosien aikana jalkauttamisen aloittamisesta. Näiden henkilöiden vaihtuminen tulisi lisäämään haasteita jalkauttamisen viemisessä osaksi seuran kokonaisuutta ja identiteettiä. Varsinaiset valmennuslinjauksen tulokset näkyvät vasta vuosien päästä. Tuloksiin vaikuttaa muun muassa seuraavat asiat: Onko seura pitäytynyt valmennuslinjauksessa ja ajanut sitä eteenpäin kenttätasolla? Onko seura onnistunut kouluttamaan valmentajat niin, että he osaavat toteuttaa seuran valmennuksellisia linjauksia? Onko seuran valmentajissa ollut paljon vaihtuvuutta? Onko seura onnistunut tukemaan valmennuslinjauksen jalkauttamisen prosessia tarpeeksi? Onko seura onnistunut palkkaamaan päteviä valmentajia, jotka sitoutuvat valmennuslinjauksen toteuttamiseen?

Valmennuslinjauksen käyttöönoton jälkeen seura pystyy hyödyntämään uusia linjauksia myös uusien valmentajien palkkauksessa. Rekrytointiprosessissa seura pystyy esittelemään valmennuslinjauksen ja vaatimaan sitoutumista seuran toimintamalliin. Lisäksi seuralla on parempi käsitys siitä, millaisia valmentajia seuraan halutaan kehittämään toimintaa. Haasteena tulee olemaan haluttujen ja pätevien valmentajien saatavuus. Joutuuko seura tulemaan vastaan vaatimuksissaan valmennuslinjauksen kannalta, jotta jokaisella joukkueella on valmentaja kaudelle?

Haasteena valmennuslinjauksen jalkauttamisessa näen valmentajien suuren vaihtuvuuden vuosittain ja ajanpuutteen oto-valmentajilla. Valmentajien vaihtuessa joka vuosi, tulee valmennuslinjauksen jalkauttamisesta haasteellista. Jokaisen uuden valmentajan kanssa prosessi aloitetaan alusta. Ajanpuute tulee vastaan seuran OTO-valmentajien kohdalla. He tekevät töitä päivät ja valmentavat illat. Onko näillä valmentajilla aikaa ja halua perehtyä uuteen valmennuslinjaukseen? Tähän ongelmaan tulee toivottavasti helpotusta seuran sisäisten koulutusten kautta, sekä seuran valmennuspäälliköiden ja seura tutorin antamasta tuesta kenttätasolla.

Valmennuslinjauksen jalkauttamiseen suunnitellut seuran sisäiset koulutukset voisivat saada lisätukea erilaisilta teemakoulutuksilta. Teemoina voisi olla esimerkiksi urheilijan ravinto ja palautuminen. Tämän tyyppiset aiheet voisi suunnata laajalti pelaajille, valmentajille, ja vanhemmille. Nämä kolme sidosryhmää ovat kuin pyhäkolminaisuus urheilussa. Mitä enemmän kaikilla on tietoisuutta siitä, miten asioiden tulisi toimia, sitä

kokonaisvaltaisempia urheilijoita seura voi kasvattaa. Lisäksi valmentajat kehittyvät samalla. Tämän tyyppisiä koulutuksia voisi olla tarjolla myös lajiliitolta. Suomen Palloliitto (2020b) tarjoaa esimerkiksi Helmari-tapahtumien aikana koulutusta teemoittain myös valmentajille, jotka tukevat näiden pelaajien kehitystä huipulle. Mutta voiko tämän tyyppisiä koulutuksia tai sen materiaaleja tarjota kaikille valmentajille? Kaikki valmentajat eivät kuitenkaan pysty osallistumaan näihin tapahtumiin, mutta voisivat opiskella ja kehittää itseään omalla ajallaan.

Kokonaisuudessaan projektin tuotoksesta tuli kattava ja tukee Suomen Palloliiton (2021c) valmennuksellisia linjauksia. Projektin kannalta oli oleellista tutkia erilaisia materiaaleja valmennuksen eri osa-alueista, mutta käytettyjen teoriamateriaalien lisäksi olisi voinut tutkia aihealueita laajemmin ja kansainvälisemmin. Vaikka Suomen Palloliitto on linjannut tiettyjä asioita, olisiko työryhmä voinut hakea toimintamalleja muista menestyvistä jalkapallomaista? Tyttöjen pelaajakehityspolunkin päivittämisessä ja akatemiamallin luomisessa on benchmarkattu muiden maiden toimintamalleja. (Suomen Palloliitto 2020b)

Valmennuslinjauksen päivittäminen on jatkuva prosessi. Jalkapallo kehitty maailmalla jatkuvasti ja seuran tulisi pyrkiä pysymään kehityksen mukana mahdollistaakseen pelaajille sekä valmentajille parhaimman mahdollisen ympäristön kehittyä kohti omaa huippuaan. Valmennuslinjauksen jalkauttamisen yhteyteen luotujen seurantatyökalujen onkin tarkoitus auttaa tässä kehitysprosessia.



## Lähteet

Finni, J., Aarresola, O., Jaakkola, T., Kalaja, S., Konttinen, N., Kokko, S. & Sipari, T. 2012. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta.

Luettavissa:

[https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo\\_923\\_Lapsuusvaihe.pdf](https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_923_Lapsuusvaihe.pdf).

Luettu. 14.10.2020.

IS 2019. HJK:n naisten joukkueen valmentaja vaihtuu kauden päätyttyä. Luettavissa:

<https://www.is.fi/jalkapallo/art-2000006219360.html>. Luettu: 15.10.2021

Kansallinen Liiga 2021. Tikkurilan Palloseuralle toinen hopeamitali putkeen – ”Olemme joukkue isolla J:llä.” Luettavissa: <https://www.kansallinenliiga.fi/news/tikkurilan-palloseuralle-toinen-hopeamitali-putkeen-olemme-joukkue-isolla-jilla/>.

Luettu: 9.10.2021.

Lehto, H & Vääntinen T. 2010. Jalkapallon lajiantalyysi – fysiologia ja tekniset suoritukset.

Luettavissa: <https://docplayer.fi/1646801-Jalkapallon-lajiantalyysi-fysiologia-ja-tekniset-suoritukset.html>. Luettu: 22.3.2021.

Mononen, K. 2017. Urheilijan Polku. Luettavissa:

<https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2017/02/urheilijan-polku-kaisu-mononen.pdf>.

Luettu: 10.10.2020.

MyClub. Tikkurilan Palloseura ry MyClub. Luettavissa: <https://tips.myclub.fi/>. Luettu:

12.10.2021.

Ruuskanen, J. 9.1.2021. Fyysisen valmennuksen asiantuntija. UEFA B koulutus- fyysinen harjoittelu – suorituskyvyn kehittäminen. Suomen Palloliitto. Verkkokoulutus.

SPL Laatu järjestelmä 2020. Seurojen Laatu järjestelmä. Luettavissa:

<https://laatujaarjestelma.palloliitto.fi/>. Luettu: 3.9.2020.

Suomen Olympiakomitea 2021. Harjoitettavuus on monipuolisten ominaisuuksien tasapainoa – uudella kartoituksella kehitettävien asioiden jäljille. Luettavissa:

<https://www.olympiakomitea.fi/2021/03/29/harjoitettavuus-on-monipuolisten-ominaisuuksien-tasapainoa-uudella-kartoituksella-kehittavien-asioiden-jaljille/>. Luettu: 26.4.2021.

Suomen Palloliitto 2019. Naisten ja tyttöjen pelaajakehitystiimi koossa

kokonaisuudessaan. Luettavissa: <https://www.palloliitto.fi/jalkapallouutiset/naisten-ja-tyttojen-pelaajakehitystiimi-koossa-kokonaisuudessaan>. Luettu: 15.10.2021.

Suomen Palloliitto 2020a. Suomalaisen jalkapallon ja futsalin strategia 2020–2024.

Luettavissa: [https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/Palloliitto/strategia\\_2020-24\\_2.pdf](https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/Palloliitto/strategia_2020-24_2.pdf).

Luettu: 13.8.2021.

Suomen Palloliitto 2020b. Tyttöjen pelaajakehityspolku. Luettavissa:

[https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/pelaajakehityspolku\\_tytot\\_final.pdp](https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/pelaajakehityspolku_tytot_final.pdp). Luettu:

20.8.2021.

Suomen Palloliitto 2021a. Kaikki Pelaa -säännöt (lapset ja nuoret). Luettavissa:

<https://www.palloliitto.fi/palvelut/jalkapallon-saannot-maaraykset-ja-ohjeet/kaikki-pelaa-saannot-lapset-ja-nuoret#Saannot>. Luettu: 22.9.2021.

Suomen Palloliitto 2021b. UEFA ja Disney yhdistävät voimansa kasvattaakseen tyttöjen määrää jalkapallossa – Playmakers -ohjelma käynnistyy 38 paikkakunnalla. Luettavissa:

<https://www.palloliitto.fi/jalkapallouutiset/uefa-ja-disney-yhdistivat-voimansa-kasvattaakseen-tyttojen-maaraa-jalkapallossa>. Luettu: 13.4.2021.

Suomen Palloliitto 2021c. Palloliiton Valmennuslinja. Luettavissa:

<https://www.palloliitto.fi/palloliiton-valmennuslinja>. Luettu: 21.9.2020.

Suomen Palloliitto 2021d. Palloliitto. Luettavissa: <https://www.palloliitto.fi/info/palloliitto>.

Luettu: 10.10.2021.

Tikkurilan Palloseura ry. Tikkurilan Palloseura. Luettavissa:

<https://www.tikkurilanpalloseura.fi/>. Luettu: 10.10.2021.

UEFA 2020. UEFA Playmakers. Luettavissa: <https://www.uefa.com/playmakers/en/>

Luettu: 8.5.2021.

# Liitteet

## Liite 1. Joukkueen seurantalomake - esimerkki

### Seurantalomake

Kausi \_\_\_\_\_ Ikäluokka \_\_\_\_\_ Valmentaja \_\_\_\_\_

Kuukausi	Miten joukkueella menee?	Mitä ollaan tehty? Mitä tullaan tekemään?	Valmentajan palaute	Seuran muistiinpanot
Marraskuu				
Joulukuu				
Tammikuu				
Helmikuu				
Maaliskuu				
Huhtikuu				

## Liite 2. Pelaajakysely valmennuksesta

### Pelaajakysely valmennuksesta

nea.sunila@gmail.com (Ei jaettu) [Vaihda tiliä](#)



Onko harjoituksissa kivaa?

1 2 3 4 5  
Täysin eri mieltä      Täysin samaa mieltä

Tuleeko harjoituksissa hiki?

1 2 3 4 5  
Täysin eri mieltä      Täysin samaa mieltä

Koetko kehittyväsi harjoituksissa?

1 2 3 4 5  
Täysin eri mieltä      Täysin samaa mieltä

Oletko ollut tyytyväinen valmennukseen?

1 2 3 4 5  
Täysin eri mieltä      Täysin samaa mieltä

Onko harjoituksia sopivasti, liikaa vai liian vähän?

- Sopivasti
- Liikaa
- Liian vähän

Kuinka monta kertaa viikossa olet valmis harjoittelemaan?

Oma vastauksesi

Harjoitteletko omalla ajalla?

- Kyllä
- Ei

Vapaa sana

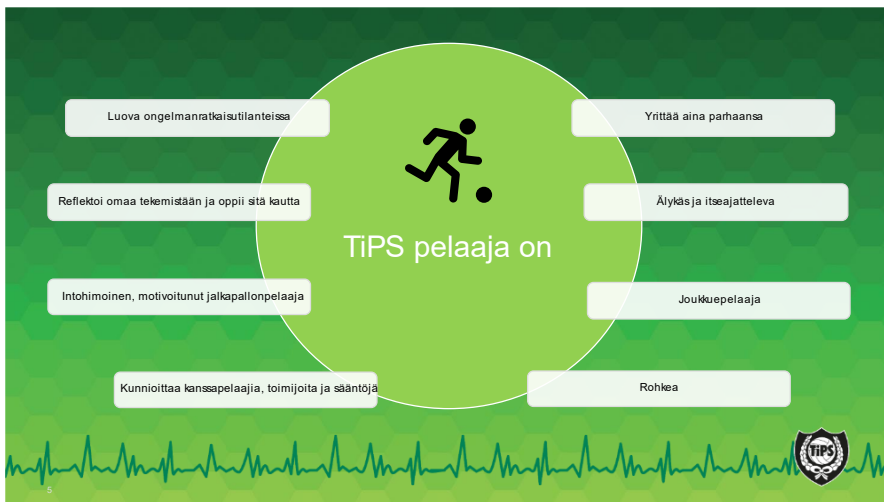
Oma vastauksesi



“

Meillä pidetään huolta kaikkien kehittymisestä kohti omaa huippuaan.

”



## Laadukas oppimisympäristö

- Pelaajien kehitys kohti heidän omaa huippuaan tulee aina olla tavoitteena. Positiivisen ja turvallisen oppimisympäristön luominen on toiminnan keskiössä.
- Joukkueiden kauden valmennuksen suunnittelu ja toteutus on seuran linjojen mukainen (valmennussuunnitelmat, ikäluokka -mallin mukainen toiminta).
- Tavoitteenamme on seuran kokonaisvaltainen ja määrätietoinen kehittäminen, sekä luoda mahdollisuudet viedä ennakkoluulottomasti jalkapallotoiminta uudella tasolle Suomessa.
- Jatkuva yhteistyö Palloliittoon valmentajien ja pelaajien kehittämiseksi.
- Huippujalkapallon kehittämisessä ja vahvan seuraidentiteetin rakentamisessa tavoitteena mahdollistaa pelaajien kehittyminen aina kansainväliselle huipulle saakka.
- Tulevan kauden valmennusrekrytoinnin suunnitellaan ja toteutetaan aina hyvissä ajoin ennen uuden kauden alkua. Kaikki pohjautuu päätettyihin linjauksiin.



## Valmennuslinja ja metodi

- Seuran valmennustoiminta nojaa vahvasti seuran valmennuslinjaan. Valmennuslinjan tukena toimii Smartfootball-metodi.
- Valmennuslinja näkyy jokapäiväisessä valmennustoiminnassa kaikissa joukkueissa riippumatta tasosta.
- Valmennuksen linjaukset ja työkalut pelaajan laadukkaan arjen toteuttamiseen ovat kaikkien valmentajien käytössä.
- Valmennusmenetelmä on koko seuran valmennustoiminnan perusta; pelaajien tavoitteiden mukainen kehitys on toiminnan keskiössä.
- Valmennuspäälliköt seuraavat valmennuslinjan toteutumista kenttätasolla säännöllisesti ja tekevät yhteistyötä seuran valmentajien kanssa toiminnan kehittämiseksi.
- Valmennusmetodin ja -linjan koulutukset toteutetaan suunnitelmallisesti.
- Seurassa hyödynnetään entistä enemmän teknologiaa ja dataa, erityisesti pelin analysoinnissa ja pelaajan kokonaisvaltaisessa kehittämisessä.



## Urheilijaksi opettaminen ja kasvaminen

- Seura pyrkii valmennuksessaan tukemaan pelaajien urheilijaksi kasvamista kaikilla osa-alueilla.
- Jokainen joukkuetapahtuma vie kannustavasti, määrätietoisesti ja iänmukaisesti kohti uutta osaamista. TIPS rakentaa kasvuympäristön, missä jokainen tavoittelee omaa huippuaan.
- Jalkapalloa tulee tarjota kaikille, ja tavoitteena sytyttää kipinä jalkapallon harrastamiseen. Ymmärrämme, että haaste ja harrasteryhmissä valmennuksen tulee olla toiminnan tavoitteiden mukaista.
- Seura järjestää monipuolisesti erilaisia toimintoja aamusta iltaan. Hyvänä haastetoiminnan kehittämisen työkaluna toimii seuran järjestämä lakisääteinen iltapäiväkerhotoiminta, mikä tukee etenkin haaste- ja harrasta toimintaa. Pelaajien urheilijaksi kasvamista tukee myös URHEA-toiminta.
- Kokonaisvaltaisuuuden ymmärtäminen mm. ravinto, lepo, terveys on tärkeää. Seura pyrkii kiinnittämään enemmän huomiota yksilövalmennukseen ja sen toiminnan kehittämiseen.
- Mittarina seuran kilpapelipaajien matka kohti huippupelaajia ja pelaajana menestymistä. Lisäksi kilpatason pelaajien päivittäinen harjoituskuormituksen seuranta.



## Toimintakulttuuri - Pelaajat

	U6-U8	U9-U10	U11-U12	U13 →
Pelaajalla on juomapullo ja pallo harjoituksissa	X	X	X	X
Pelaaja harjoittelee aina TIPS-varusteissa	X	X	X	X
Pelaajat keraävät yhdessä varusteet harjoitusten jälkeen	X	X	X	X
Pelaajat siirtävät maalit paikoilleen harjoituksissa		X	X	X
Pelaajat varmistavat yhdessä, että käytetty alue jää siistiksi	X	X	X	X
Pelaajalla on välipala mukana harjoituksissa		X	X	X
Pelaaja tervehtii valmentajia kun saapuvat paikalle	X	X	X	X
Pelaaja ottaa itse vastuun harjoitus-/pelaikaustulusta ja poissaolojen ilmoittamisesta			X	X



10

## Toimintaympäristö - Valmentaja

	U6-U8	U9-U10	U11-U12	U13 →
Valmentaja valmentaa TIPS varusteissa	X	X	X	X
Valmentaja katsoo pelaajan rannekellostsa, ei kännykästä	X	X	X	X
Valmentaja tervehtii kaikki pelaajat ennen treenejä	X	X	X	X
Valmentajalla on oikeus puuttua myös muiden joukkueiden käyttöön (esim. kirollu)	X	X	X	X
Valmentaja ja pelaajat sopivat kauden alussa joukkueen arvoista	X	X	X	X
Valmentajat näyttävät esimerkkiä pelaajille kunnioittavalla käytöksellään vastustajia sekä tuomareita kohtaan	X	X	X	X



11

## Toimintakulttuuri - Vanhemmat

	U6-U8	U9-U10	U11-U12	U13 →
Vanhemmat ovat kenttäalueen ulkopuolella	X	X	X	X
Vanhemmat ovat otteluissa vaihtopenkin vastakkaisella puolella	X	X	X	X
Vanhemmat sitoutuvat TIPS toimintakulttuuriin	X	X	X	X
Vanhemmat antavat valmentajille ja pelaajille työrauhan	X	X	X	X
Vanhemmat ovat kannustavia ja näyttävät esimerkkiä pelaajille kunnioittavalla käytöksellään vastustajia sekä tuomareita kohtaan	X	X	X	X
Vanhemmilla tärkeä rooli pelaajan urheilijaksi kasvamisen tukemisessa	X	X	X	X



12



## Joukkueet ja pelaajapolku



13

## Pelaajapolku



14

## Kilpajoukkueet

- TIPS kilpajoukkueen toiminta on tarkoitettu tavoitteellisille pelaajille. Tarkoituksena tarjota mahdollisimman laadukas ja yksilökohtaisia tarpeita huomioiva pelaajapolku kohti huippu -urheiluvaihetta. Kilpajoukkueen valmennuksesta vastaa seuran valitsema vastuvalmentaja.
- Valmentajat ovat seuran valitsemissä koulutettuja ja palkattuja ammattivalmentajia. Kilpajoukkueiden valmentajat pyritään valitsemaan aina seuran Valmentajien rekrytoinnin vuosikellon mukaisesti.
- Joukkueet muodostetaan syksyn aikana ja kilpajoukkueet aloittavat toiminnan marraskuussa (1.11.). Kilpajoukkueiden pelaajavalinnoista vastaa kilpajoukkueen vastuvalmentaja.
- Kilpajoukkueet harjoittelevat ja pelaavat valmennuslinjauksen mukaisesti. Pelaajien kehittymistä seurataan säännöllisesti kauden aikana, ja kilpajoukkueet tekevät tiivistä yhteistyötä TIPS haastejoukkueen kanssa.
- Uudet pelaajat: Kesken kauden joukkueeseen valittavan uuden pelaajan tulee olla lähellä avauskokoonpanoa.

15

## Haastejoukkueet

- ▶ TIPS haastejoukkue tarjoaa laadukasta pelaajia kehittävää toimintaa, samalla tarjoten mahdollisuuden edetä kilpajoukkueeseen.
- ▶ Joukkueen valmennus koostuu osaaavista isä - ja äitivalmentajista tai ulkoisesta valmennuksesta. Tavoitteena on, että joukkueessa on mahdollisimman laadukas valmennus ja haastejoukkueet toimivat tiiviissä yhteistyössä ikäluokan kilpajoukkueiden kanssa.
- ▶ Pelaajien liikkuminen on säännöllistä kilpa - ja haastejoukkueiden välillä. Ikäluokan kilpajoukkueen vastuvalmentaja vastaa koko ikäluokan valmennustoiminnasta seuran valmennuslinjauksen mukaisesti.
- ▶ Joukkueet muodostetaan syksyn aikana ja Haastejoukkueet aloittavat toiminnan marraskuussa (1.11.).



## Harrastejoukkueet

- ▶ Harrastetoimintaa tarjotaan aloittavista ikäluokista aina aikuisikään asti jalkapallosta kiinnostuneille.
  - ▶ Matalan kynnyksen harrastetoimintaa
  - ▶ Ei vaadita aikaisempaa kokemusta lajista
- ▶ TIPS harrastejoukkueen toiminta on kaikille avointa toimintaa. Valmennuksesta vastaavat joukkueen vanhemmat tai seuran valitsema ulkoinen valmentaja. Harrastejoukkueilla on vanhempainkokousten nimeämät toimihenkilöt. Joukkueella on seuran kilpa - ja haastejoukkueisiin verrattuna suurempi vapaus määritellä omaa joukkueitoimintaa.
- ▶ Harrastejoukkueessa tarjotaan kaikille mahdollisuus harjoitella ja pelata jalkapalloa. Harrastetoiminta on yleensä 1-2 kertaa viikossa tapahtuvaa joukkueitoimintaa.
- ▶ Toiminnan pääpainona on liikkumisen ilo, lajin perustaitojen oppiminen, ja harrastaminen.



## Ikäluokkakortti U8

**Vastuvalmentajan tehtävä:** Vastuvalmentaja vastaa koko ikäluokan valmennuksen suunnittelusta, ja ikäluokan muiden valmentajien kouluttamisesta (säännölliset ikäluokkapalaverit) sekä hyvästä yhteistyöstä.

**Joukkueen toimintakausi:** 1.1-31.10 (12kk)

**Joukkueen pelaajamäärä:** Ei rajattu

**Pelimuoto:** 5v5

**Joukkueharjoittelu:** 2+1 krt/vko

**Sarjaottelu/ harjoitusottelu:** Tavoitteena 1 x vko kesäkaudella, 1 x joka toinen viikko talvikaudella

**Turnaukset:** Joukkue osallistuu talvikaudelle 2-3 valitsemaansa kilpaturnaukseen ja kesäkaudella 2-3 kilpaturnaukseen

**Leirit:** 0-1 krt

**Kansainväliset tapahtumat:** 0-1 krt

**Maalivahtivalmennus:** 1 krt

**Fyysinen valmennus:** Ei

**Testit:** Ei

**Talent-valmennus:** Kyllä

**Urhea:** Ei

**Pelaaminen ja harjoittelu ikäluokassa:** Tasavahvat peliryhmät

**Yhteistyö ikäluokkien välillä:** Vastuvalmentajat yhdessä valmennuspäällikön kanssa

**Palautte:** Kaksi kertaa vuodessa henkilökohtainen keskustelu valmentaja/pelaaja/vanhempi

**Lomat:** Joukkueen lomat määritellään joukkueen kausisuunnitelmassa, valmentaja määrittelee.

**Varusteet:** Valmentajalla ANA-seuran varusteet. Pelaajat harjoittelevat harjoitusvarusteissa ja vain peleissä käytetään peliasua (pelipaita). Joukkueet (pelaajat ja joukkueen toimihenkilöt) käyttävät otteluissa ja harjoituksissa seuran asusteita seuran varusteohjeen mukaisesti.

**Kausisuunnitelma:** Tehdään ko. ikäluokkakortin pohjalta



## Ikäluokkakortti U9

**Vastuuvallmentajan tehtävä:** Akatemian vastuuvallmentaja valmentaa akatemijoukkueita ja tukee ikäluokan muiden joukkueiden toimintaa (TIPS Vihreä). Tarkoittaen, että Akatemiovallmentaja vastaa koko ikäluokan valmennuksen suunnittelusta, ja ikäluokan muiden vallmentajien kouluttamisesta (säännölliset ikäluokkapalaverit) sekä hyvästä yhteistyöstä.

**Joukkueen toimintakausi:** 1.1-31.10 (12kk)

**Joukkueen pelaajamäärä:** Ei rajattu

**Pelimuoto:** 5v5

**Joukkueharjoittelu:** 2+1 krt/vko

**Sarjaottelut/harjoitusottelut:** Tavoitteena 1 x vko kesäkaudella, 1 x joka toinen viikko talvikaudella

**Turnaukset:** Joukkue osallistuu talvikaudelle 2-3 valitsemaansa kilpaturnaukseen ja kesäkaudella 2-3 kilpaturnaukseen

**Leirit:** Seuraleiri ja omat leirit kausisuunnitelman mukaan

**Kansainväliset tapahtumat:** 0-1 krt

**Maalivahtivalmennus:** 1 krt/vko

**Fyysinen valmennus:** Ei

**Testit:** Ei

**Talent-valmennus:** Kyllä

**Urhea:** Ei

**Pelaaminen ja harjoittelu ikäluokassa:** Pelaaminen tasoryhmissä

**Yhteistyö ikäluokkien välillä:** Vastuuvallmentajat yhdessä valmennuspäällikön kanssa

**Palautte:** Kaksi kertaa vuodessa henkilökohtainen keskustelu vallmentaja/pelaaja/vanhempi

**Lomat:** Joukkueen lomat määritellään joukkueen kausisuunnitelmassa, vallmentaja määrittelee.

**Varusteet:** Vallmentajalla AINA seuran varusteet. Pelaajat harjoittelevat harjoitusvarusteissa ja vain peleissä käytetään peliasua (pelipaita). Joukkueet (pelaajat ja joukkueen toimihenkilöt) käyttävät otteluissa ja harjoituksissa seuran asusteita seuran varusteohjeen mukaisesti.

**Kausisuunnitelma:** Tehdään ko. ikäluokkakortin pohjalta



## Ikäluokkakortti U10 – Akatemia toiminta alkaa

**Vastuuvallmentajan tehtävä:** Akatemian vastuuvallmentaja valmentaa akatemijoukkueita ja tukee ikäluokan muiden joukkueiden toimintaa (TIPS Vihreä). Tarkoittaen, että Akatemiovallmentaja vastaa koko ikäluokan valmennuksen suunnittelusta, ja ikäluokan muiden vallmentajien kouluttamisesta (säännölliset ikäluokkapalaverit) sekä hyvästä yhteistyöstä.

**Joukkueen toimintakausi:** 1.1-31.10 (12kk)

**Joukkueen pelaajamäärä:** Ei rajattu

**Pelimuoto:** 5v5 / 8v8 (akatemia)

**Joukkueharjoittelu:** 3+1 krt/vko

**Sarjaottelut/harjoitusottelut:** Tavoitteena 1 x vko kesäkaudella, 1 x joka toinen viikko talvikaudella

**Turnaukset:** Joukkue osallistuu talvikaudelle 2 -3 valitsemaansa kilpaturnaukseen ja kesäkaudella 2 -3 kilpaturnaukseen

**Leirit:** Seuraleiri ja omat leirit kausisuunnitelman mukaan

**Kansainväliset tapahtumat:** 0-1 krt

**Maalivahtivalmennus:** 1-2 krt/ vko

**Fyysinen valmennus:** Kyllä

**Testit:** Kyllä

**Talent-valmennus:** Kyllä

**Urhea:** Ei

**Mini Huuhkaja/Helmaritoiminta:** Kyllä

**Pelaaminen ja harjoittelu ikäluokassa (Akatemia):** Vastuuvallmentaja perustaa Akatemia joukkueet pelaajien tason mukaan.

**Yhteistyö ikäluokkien välillä:** Vastuuvallmentajat yhdessä valmennuspäällikön kanssa

**Palautte:** Kaksi kertaa vuodessa henkilökohtainen keskustelu vallmentaja/pelaaja/vanhempi

**Lomat:** Joukkueen lomat määritellään joukkueen kausisuunnitelmassa, vallmentaja määrittelee.

**Varusteet:** Vallmentajalla AINA seuran varusteet. Pelaajat harjoittelevat harjoitusvarusteissa ja vain peleissä käytetään peliasua (pelipaita). Joukkueet (pelaajat ja joukkueen toimihenkilöt) käyttävät otteluissa ja harjoituksissa seuran asusteita seuran varusteohjeen mukaisesti.

**Kausisuunnitelma:** Tehdään ko. ikäluokkakortin pohjalta



## Ikäluokkakortti U11

**Vastuuvallmentajan tehtävä:** Akatemian vastuuvallmentaja valmentaa akatemijoukkueita ja tukee ikäluokan muiden joukkueiden toimintaa (TIPS Vihreä). Tarkoittaen, että Akatemiovallmentaja vastaa koko ikäluokan valmennuksen suunnittelusta, ja ikäluokan muiden vallmentajien kouluttamisesta (säännölliset ikäluokkapalaverit) sekä hyvästä yhteistyöstä.

**Joukkueen toimintakausi:** 1.1-31.10 (12kk)

**Joukkueen pelaajamäärä:** 20-30

**Pelimuoto:** 8v8

**Joukkueharjoittelu:** 3+1 krt/vko

**Sarjaottelut/harjoitusottelut:** Tavoitteena Palloliiton korkeimmalle mahdolliselle sarjatasolle. 1 x vko kesäkaudella, 1 x joka toinen viikko talvikaudella

**Turnaukset:** Joukkue osallistuu talvikaudelle 2-3 valitsemaansa kilpaturnaukseen ja kesäkaudella 2-3 kilpaturnaukseen.

**Leirit:** 1 krt/ kausi

**Kansainväliset tapahtumat:** Vähintään 1 kv-turnaus

**Maalivahtivalmennus:** 1-2 krt/ vko

**Fyysinen valmennus:** Kyllä

**Testit:** Kyllä

**Talent-valmennus:** Kyllä

**Urhea:** Ei

**Mini Huuhkaja/ Helmaritoiminta:** Kyllä

**Pelaaminen ja harjoittelu ikäluokassa (Akatemia 1-2):** Joukkueet harjoittelevat yhdessä.

**Yhteistyö ikäluokkien välillä:** Vastuuvallmentajat yhdessä valmennuspäällikön kanssa

**Palautte:** Kaksi kertaa vuodessa henkilökohtainen keskustelu vallmentaja/pelaaja/vanhempi

**Lomat:** Joukkueen lomat määritellään joukkueen kausisuunnitelmassa, vallmentaja määrittelee.

**Varusteet:** Vallmentajalla AINA seuran varusteet. Pelaajat harjoittelevat harjoitusvarusteissa ja vain peleissä käytetään peliasua (pelipaita). Joukkueet (pelaajat ja joukkueen toimihenkilöt) käyttävät otteluissa ja harjoituksissa seuran asusteita seuran varusteohjeen mukaisesti.

**Kausisuunnitelma:** Tehdään ko. ikäluokkakortin pohjalta



## Ikäluokkakortti U12

**Vastuuvallmentajan tehtävä:** Akatemian vastuuvallmentaja valmentaa akatemiajoukkueita ja tukee ikäluokan muiden joukkueiden toimintaa (TIPS Vihreä). Tarkoittaen, että Akatemianvallmentaja vastaa koko ikäluokan valmennuksen suunnittelusta, ja ikäluokan muiden vallmentajien kouluttamisesta (säännölliset ikäluokkapalaverit) sekä hyvästä yhteistyöstä.

**Joukkueen toimintakausi:** 1.1-31.10 (12kk)

**Joukkueen pelaajamäärä:** 20-30

**Pelimuoto:** 8v8

**Joukkueharjoittelu:** 3-4+1 krt/vko

**Sarjaottelut/ harjoitusottelut:** Tavoitteena Palloliiton korkeimmalle mahdolliselle sarjatasolle. 1 x vko kesäkaudella, 1 x joka toinen viikko talvikaudella

**Turnaukset:** Joukkue osallistuu talvikaudelle 2-3 valitsemaansa kilpaturnaukseen ja kesäkaudella 3 kilpaturnaukseen.

**Leirit:** 1-2krt/ kausi

**Kansainväliset tapahtumat:** Vähintään 1 kv-turnaus

**Maalivahtivalmennus:** 1-2 krt/ vko

**Fyysinen valmennus:** Kyllä

**Testit:** Kyllä

**Talent-valmennus:** Kyllä

**Urhea:** Ei

**Pikkuhuuhkaja/Helmaritoiminta:** Kyllä

**Pelaaminen ja harjoittelu ikäluokassa (Akademia 1-2):** Joukkueet harjoittelevat yhdessä.

**Yhteistyö ikäluokkien välillä:** Vastuuvallmentajat yhdessä valmennuspäällikön kanssa

**Palautte:** Kaksi kertaa vuodessa henkilökohtainen keskustelu vallmentaja/pelaaja.

**Lomat:** Joukkueen lomat määritellään joukkueen kausisuunnitelmassa, vallmentaja määrittelee.

**Varusteet:** Vallmentajalla AINA-seuran varusteet. Pelaajat harjoittelevat harjoitusvarusteissa ja vain peleissä käytetään peliasua (pelipaita). Joukkueet (pelaajat ja joukkueen toimihenkilöt) käyttävät otteluissa ja harjoituksissa seuran asusteita seuran varusteohjeen mukaisesti.

**Kausisuunnitelma:** Tehdään ko. ikäluokkakortin pohjalta



22

## Ikäluokkakortti U13

**Vastuuvallmentajan tehtävä:** Akatemian vastuuvallmentaja valmentaa akatemiajoukkueita ja tukee ikäluokan muiden joukkueiden toimintaa (TIPS Vihreä). Tarkoittaen, että Akatemianvallmentaja vastaa koko ikäluokan valmennuksen suunnittelusta, ja ikäluokan muiden vallmentajien kouluttamisesta (säännölliset ikäluokkapalaverit) sekä hyvästä yhteistyöstä.

**Joukkueen toimintakausi:** 1.1-31.10 (12kk)

**Joukkueen pelaajamäärä:** 20-30

**Pelimuoto:** 8v8 / 11v11

**Joukkueharjoittelu:** 3-4+1 krt/vko

**Sarjaottelut/ harjoitusottelut:** Tavoitteena Palloliiton korkeimmalle mahdolliselle sarjatasolle. 1 x vko kesäkaudella, 1 x joka toinen viikko talvikaudella

**Turnaukset:** Joukkue osallistuu talvikaudelle 2-3 valitsemaansa kilpaturnaukseen ja kesäkaudella 3 kilpaturnaukseen.

**Leirit:** 1-2krt/ kausi

**Kansainväliset tapahtumat:** Vähintään 1 kv-turnaus

**Maalivahtivalmennus:** 1-2 krt/vko

**Fyysinen valmennus:** Kyllä

**Testit:** Kyllä

**Talent-valmennus:** Kyllä

**Urhea:** Kyllä

**Pikkuhuuhkaja/Helmaritoiminta:** Kyllä

**Pelaaminen ja harjoittelu ikäluokassa (Akademia 1-2):** Joukkueet harjoittelevat yhdessä.

**Yhteistyö ikäluokkien välillä:** Vastuuvallmentajat yhdessä valmennuspäällikön kanssa

**Palautte:** Kaksi kertaa vuodessa henkilökohtainen keskustelu vallmentaja/pelaaja

**Lomat:** Joukkueen lomat määritellään joukkueen kausisuunnitelmassa, vallmentaja määrittelee.

**Varusteet:** Vallmentajalla AINA-seuran varusteet. Pelaajat harjoittelevat harjoitusvarusteissa ja vain peleissä käytetään peliasua (pelipaita). Joukkueet (pelaajat ja joukkueen toimihenkilöt) käyttävät otteluissa ja harjoituksissa seuran asusteita seuran varusteohjeen mukaisesti.

**Kausisuunnitelma:** Tehdään ko. ikäluokkakortin pohjalta



23

## Ikäluokkakortti U14

**Vastuuvallmentajan tehtävä:** Akatemian vastuuvallmentaja valmentaa akatemiajoukkueita ja tukee ikäluokan muiden joukkueiden toimintaa (TIPS Vihreä). Tarkoittaen, että Akatemianvallmentaja vastaa koko ikäluokan valmennuksen suunnittelusta, ja ikäluokan muiden vallmentajien kouluttamisesta (säännölliset ikäluokkapalaverit) sekä hyvästä yhteistyöstä.

**Joukkueen toimintakausi:** 1.1-31.10 (12kk)

**Joukkueen pelaajamäärä:** 20-30

**Pelimuoto:** 11v11

**Joukkueharjoittelu:** 4+1 krt/vko

**Sarjaottelut/ harjoitusottelut:** Tavoitteena Palloliiton korkeimmalle mahdolliselle sarjatasolle. 1 x vko kesäkaudella, 1 x joka toinen viikko talvikaudella

**Turnaukset:** Joukkue osallistuu talvikaudelle 2-3 valitsemaansa kilpaturnaukseen ja kesäkaudella 3 kilpaturnaukseen.

**Leirit:** 1-2 krt / kausi

**Kansainväliset tapahtumat:** Vähintään 1 kv-turnaus

**Maalivahtivalmennus:** 1-2 krt/ vko

**Fyysinen valmennus:** Kyllä

**Testit:** Kyllä

**Talent-valmennus:** Kyllä

**Urhea:** Kyllä

**Huuhkaja/ Helmaripäivä:** Kyllä

**Pelaaminen ja harjoittelu ikäluokassa (Akademia 1-2):** Joukkueet harjoittelevat yhdessä.

**Yhteistyö ikäluokkien välillä:** Vastuuvallmentajat yhdessä valmennuspäällikön kanssa

**Palautte:** Kaksi kertaa vuodessa henkilökohtainen keskustelu vallmentaja/pelaaja/vanhempi

**Lomat:** Joukkueen lomat määritellään joukkueen kausisuunnitelmassa, vallmentaja määrittelee.

**Varusteet:** Vallmentajalla AINA-seuran varusteet. Pelaajat harjoittelevat harjoitusvarusteissa ja vain peleissä käytetään peliasua (pelipaita). Joukkueet (pelaajat ja joukkueen toimihenkilöt) käyttävät otteluissa ja harjoituksissa seuran asusteita seuran varusteohjeen mukaisesti.

**Kausisuunnitelma:** Tehdään ko. ikäluokkakortin pohjalta



24




# Harjoitettavuus

Biologinen ikä

5 6 7 8 9 10 11		12 13 14 15	16 17 18 19
KETTERYYS, TASAPAINO, KOORDINAATIO			
LIIKKUMISTAIDOT, MOTORISET TAILOT			
PALLONKÄSITTELYTAIDOT			
AEROBISEN KESTÄVYYDEN KEHITTÄMINEN			
LIIKKUVUUS			
LIHASVOIMA		VOIMA JA NOPEUSVOIMA	
NOPEUDEN KEHITTÄMINEN <5s		NOPEUDEN KEHITTÄMINEN >5s	
VAMMOJEN ENNALTAEHKÄISY1			
5 6 7 8 9 10 11		12 13 14 15	16 17 18 19
Vaihe 1	Vaihe 2	Vaihe 3	Vaihe 4

Fyysinen kehitysvaihe



26 Suomen Palloliitto

## Fyysinen valmennus - alkulämmittelyt

FIFA11+ Lapsetmateriaali on suunniteltu 9 -13 vuotiaiden alkulämmittelyyn. Tätä voivat valmentajat soveltaa oman joukkueen alkulämmittelyissä.

Pääpaino fyysisessä harjoittelussa on ketteryyden, koordinaation, ja kehonhallinnan. Alkulämmittelyillä suuri painopiste vammaenkehäisyyssä.

FIFA+ liikkeisiin voidaan vähitellen siirtyä, kun pelaajat pystyvät suoriutumaan lasten materiaalissa tarvittavissa fyysisissä osa -alueissa vaivatta. FIFA+ materiaalia suositellaan alkulämmittelyissä 2x viikossa vammojen ehkäisyn kannalta.

# FIFA 11+ LAPSET

	TASO 1	TASO 2	TASO 3	TASO 4	TASO 5
<b>Harjoite 1</b> PYSÄHTYMINEN	 Äänimerkki 2x5	 Havainnointi 2x5	 Äänimerkki + pallon 2x5	 Havainnointi + pallon 2x5	 Äänimerkki + kuulutus 2x5
<b>Harjoite 2</b> HYPPYT	 Havainnointi 2x 100 per jalka	 Havainnointi + pallon 2x 100 per jalka	 Pallon 1 kädellä 2x 100 per jalka	 1 jalkalla pallon nosto 2x 100 per jalka	 Draken 2x 100 per jalka
<b>Harjoite 3</b> TASAPAINO	 Alkuaika heitto 1x 10 per jalka	 Heitto + potitus 1x 10 per jalka	 Svööri 1 jalkalla seisten, 1x 10 minuuttia	 Svööri ilmassa 1 jalkalla seisten 1x 10 minuuttia	 Tasapaino + työntö + pallon 1x 20 per jalka

29 [www.fifa.com/11plus](http://www.fifa.com/11plus) @ <https://www.fifa.com/11plus> [www.fifa.com/11plus](https://www.fifa.com/11plus)

Alkulämmittelyihin voi lisätä kuminauhan vastuksen avulla tehtyjä liikkeitä

Erilaiset hyppelyt ja polv- sekä nilkkakontrollit ovat hyvä lisä alkulämmittelyihin vammaenkehäisyn muodossa.

RAMP protokolla alkulämmittelyn suunnitteluun:

- R – Raise – Sykkeen nostatus – 5-10min
- A – Activate – Lihasten aktivoimista } 10min
- M – Mobilize – Liikkuvuus harjoitteet
- P – Potentiate – Pelaajien valmistaminen maksimaaliseen suoritukseen – 10min

<b>Harjoite 4</b> TYÖNTÖ / PITO	 Tuntuvapallo 2x 10 sek	 Eturanka + pyöritys jalka 2x 10 sek	 Eturanka + pyöritys 2x 10 sek	 Eturanka + eteen-taakaa 2x 10 sek	 Eturanka + kiskominen sivultaan 2x 10 sek
<b>Harjoite 5</b> KINNAUKSET	 Eturanka 2x 10 per jalka	 Eturanka taakaa 2x 10 per jalka	 Sivultaan 2x 10 per jalka	 Sivultaan + havainnointi + pallon 2x 10 per jalka	 Sivultaan + havainnointi + pallon 2x 10 per jalka
<b>Harjoite 6</b> KESKIVARTALO	 Pitu painallus 2x 10 sek	 Askeleet edesi-takaisin 2x 10 sek	 Raukkoverit + pyöritys 2x 5-10 sek	 Raukkoverit + pallon siirto 2x 5-10 sek	 Raukkoverit + pallon siirto kahdella jalkalla 2x 5-10 sek
<b>Harjoite 7</b> ROLL-OVER / PYÖRÄHDYS	 Krukkot 5 per jalka	 Palkkaan pystytys hitaasti 5 per jalka	 Palkkaan pystytys nopeasti 5 per jalka	 Krukkot 5 per jalka	 Hökköt 5 per jalka

FIFA 11+ LAPSET on harjoittelun alussa toteutettava monipuolinen lämmittelyohjelma. Suomeksi FIFA 11+ KIDS -ohjelmasta.

SPL Valmentajakoulutus

30 [www.fifa.com/11plus](http://www.fifa.com/11plus) – UEFA B koulutusmateriaali

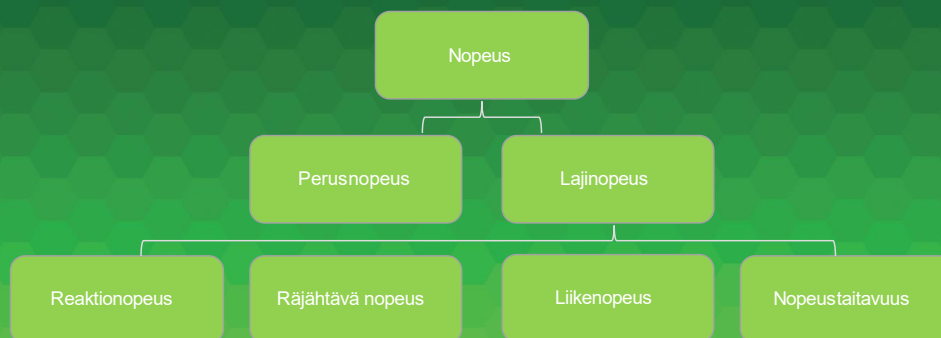
## Nopeusharjoittelu - Jalkapallonopeuden määritelmä



31 Suomen Palloliitto



## Nopeuden osa-alueet



32 Suomen Palloliitto



## Nopeuden osa-alueet

- Reaktionopeus**
  - Kyky reagoida tiettyyn ärsykkeeseen mahdollisimman nopeasti
  - Vastustaja, pallo, oma pelaaja, väri jne.
  - Havainto → analysointi → päätöksenteko → toteutus
- Räjähtävä nopeus**
  - Yksittäinen/jatkuva räjähtävä suoritus
  - Kiihdytys, laukaus, puskus, hyppy, torjunta jne.
- Liikenopeus**
  - Kyky liikkua paikasta toiseen mahdollisimman nopeasti
  - Spurit ilman palloa, suunnanmuutos, jarruttaminen, kiihdyttäminen
- Nopeustaitavuus**
  - Kyky siirtää nopeus lajinnomaiseen taitoa vaativaan suoritukseen
  - Kuljetus + laukaus, pujottelu, 1v1 harhautus + ohitus



33 Suomen Palloliitto



## Nopeusharjoittelu

### Mitä?

- Suorituksen nopeus → teho 95 -100%
- Suorituksen kesto → 1s-5s. Korkeintaan 10s. Kerran viikossa, muutamia pidempiä spurteja.
- Toistojen määrä → 8-20 per harjoitus

### Palautuminen

- Riittävät palautukset (maitohapoton suoritus). Mielellään 10 -kertainen palautus per suoritus.
- Lähes täydellinen palautuminen 1,5min - 2min per sarja

### Miten?

- Voidaan toteuttaa kilpailuna, pallon kanssa, sekä lähdöt eri ärsykkeistä ja asennoista.
- Pelien kautta pelaajat saavat erilaisia spurteja. Siihen vaikuttaa alueen koko, pelien kesto, palautumisajat ja säännöt
- Mitä isompi alue → sitä kovatehoisempia spurteja
- Mitä pienempi alue → sitä enemmän kiihdytyksiä, jarrutuksia, ja suunnanmuutoksia



34 Suomen Palloliitto



Puhdas nopeusharjoittelu tulisi tehdä levänneenä.



35

## Nopeusharjoittelun käytännön toteutus lapsilla ja nuorilla

Kiihdytys -, jarrutus-, suunnanmuutos -, ketteryyss -, ja reaktionopeus

Askelteihyys ja rytmikyky

Askelpituus

### 5-7 vuotiaat

**Miten:** ALLE 5s  
Kilpailut, radat, hipat yms.

**Kuinka paljon:**  
Jokaisessa harjoituksessa. Määrä ei strukturoitu

### 8-11 vuotiaat

**Miten:** ALLE 5s  
Kilpailut radat, hipat yms.

**Kuinka paljon:**  
Jokaisessa harjoituksessa. HUOM. Ennen murrosikää! Määrää ei strukturoitu. Kerran viikossa 5 -10 spurtia 15 -20m

### 12-14 vuotiaat

**Miten:** ALLE 5s ja yli  
Kilpailut, radat, hipat yms.

**Kuinka paljon:**  
Huomioitavaa viikkorytmi! Kerran viikossa 5 -10 spurtia 15 -20m

### 15-17 vuotiaat

**Miten:** ALLE 5s ja yli  
Kilpailut, radat, hipat yms.

**Kuinka paljon:**  
Huomioitavaa viikkorytmi! Koko kauden nousujohteisesti kehittyvä nopeusharjoittelu Tehokeinojen lisääminen B - junioreissa

Matalatehoiset hyppelyt

Pelipaikkakohtainen nopeus

Juoksutekniikan kehittäminen (tarvittaessa)



36 Suomen Palloliitto



## Plyometrinen harjoittelu

Plyometristä - tai toisella nimellä hyppyharjoittelua suositellaan toteutettavan läpi lapsuuden ja nuoruuden. Kuitenkin pituuskasvun aikana on erityisen tärkeää huomioida alastulotaidot ja linjaukset! Huomioi poikien ja tyttöjen pituuskasvun eri ajoitus.



## Voimaharjoittelu



## Voimaharjoittelun eri toteutukset

- Voimaharjoittelua voidaan toteuttaa monin eri tavoin. Tärkeimmät muuttujat ovat toistojen ja lisäkuorman määrä.
- Voimaharjoittelussa huomioitavaa:
  - Painoa voidaan lisätä vasta kun suoritustekniikka ja liikeradat ovat kunnossa!**
  - Tulisi tehdä valvotusti niin kauan kunnes tekniikka on kunnossa
  - Ei liikaa kerralla. Painot ja toistot kurissa. Tarpeeksi pitkät palautumisajat
  - Kuminauhan vastuksella tehtyjä liikkeitä on hyvä lisätä esimerkiksi alkulämpöihin.

Karkeasti voimaharjoittelu voidaan kategorisoida seuraavasti:

	Kestovoima	Perusvoima	Nopeusvoima	Maksimivoima
Harjoitusvaste	Väsymyksen sieto	Lihasmassan kasvu	Räjähtävyys	Maksimaalinen voima
Toistot	10-50	6-12	1-5	1-5
Kuormat (%1RM)	Kehonpaino - 60%	60-85	30-85	85-100
Palautus	30sec-2min	1-3min	3-5min	3-5min



## Voimaharjoittelu eri ikävaiheissa

Ennen murrosiän alkua	Pituuskasvun alkaessa	Pituuskasvun huipun jälkeen	Pituuskasvun päättyessä
Tytöt 5 -8v Pojat 7 -10v	Tytöt 9 -11v Pojat 11-13v	Tytöt 12 -15v Pojat 14 -17v	Tytöt 16 -19v Pojat 18 -21v
<ul style="list-style-type: none"> <li>Keskivartalon lihaskestävyysharjoittelu</li> <li>Lihaskestävyysharjoittelu omalla kehonpainolla</li> <li>Motoristen taitojen ja lihaskoordinaation kehittäminen</li> <li>Nopeusvoimaharjoittelu (kimmoisuus: helpot loikat ja hyppyt pehmeällä alustalla)</li> <li>Pienpeilit, nopeusharjoitteet, Kamppailuvoiman harjoitteet etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keskivartalon lihaskestävyys</li> <li>Voimakestävyysharjoittelu kevyillä lisäpainoilla ja vastuksilla</li> <li>Voimatekniikoiden opettelu</li> <li>Nopeusvoimaharjoittelu (kimmoisuus, matalat tehot ja mallilla)</li> <li>Pienpeilit, nopeusharjoitteet, Kamppailuvoiman harjoitteet etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keskivartalon kesto-voimaharjoittelu</li> <li>Voimakestävyysharjoittelu keskisuurilla vastuksilla</li> <li>Perusvoimaharjoittelun aloitus:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>pojat (6)12- 18(24) kk kasvupyrähdysten huipun jälkeen</li> <li>tytöt hefi kasvupyrähdysten huipun ja kuukaulisten alkamisen jälkeen.</li> </ul> </li> <li>Nopeusvoimaharjoittelu (varottava kovia alustoja ja suuria tehoja kovimman kasvuvaiheen aikana)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hemmostollinen maksimivoima</li> <li>Lajivoima</li> <li>Kovatehoiset hyppelyt (mm. pudotushyppy)</li> </ul>

40 Suomen Palloliitto



Urheiluvammojen ennaltaehkäisyssä korostuu alku- ja loppuverryttelyn merkitys. Alkulämmittelyn tarkoitus on kehon ja mielen valmistaminen tulevaan harjoitukseen tai kilpailusuoritukseen. Loppuverryttely puolestaan edistää kehon palautumista harjoittelua edeltävään tilaan.



41



## Vammojen ehkäisy

- Toistomäärät
  - 2-3 x viikossa → 1-3 sarjaa → 10-30 toistoa
- Vammojen ehkäisyn tärkeimpiä osa-alueita
  - Nilkan liikkuvuus ja hallinta
  - Polven ja lantion hallinta
  - Keskivartalon hallinta
  - Tasapaino
  - Ylä- ja alavartalon liikkuvuus
- Oikein tehty voimaharjoittelu ehkäisee myös vammoja

"Useimmat urheiluvammat kohdistuvat tuki- ja liikuntaelimiin eli luihin, lihaksiin, niveliin, jänteisiin ja nivelsiteisiin."



42

<https://www.voimapolku.info/liikkuvuus/vammojen-ennaltaehkaisy/>



## Psyykkinen valmennus

Psyykkisen valmennuksen kolme painopistettä



“

Valmentajan tehtävä on luoda pelaajalle paras mahdollisen ympäristö, jossa voi kehittyä pelaajana kuin myös ihmisenä.

”

## Kokonaisvaltainen valmentaminen

Opitaan tuntemaan pelaajat ja olemaan heidän kanssaan aktiivisesti vuorovaikutuksessa . Kuuluvuuden tunteen lisääminen . Innostetaan ja motivoidaan pelaajia . Tartutetaan ja ylläpidetään kipinää jalkapalloon ja urheiluun . Urheilusta elämäntapa .

Löydetään onnistumisia ,joista pystytään antamaan pelaajille positiivista palautetta . Oivaltava oppiminen – Missä onnistuit ? Mitä ja miten haluaisit /voisit parantaa ? Pätevyyden tunteen lisääminen .

Opetetaan , että hyvä ja kova harjoittelu johtaa kehittymiseen ja suoritusten paranemiseen .

Painotus ei ole pelien voittamisessa vaan onnistumisissa , joiden kautta kehitytään pelaajana ja joukkueena .

Tavoitteiden asettaminen yhdessä pelaajan kanssa. Autonomian tunteen lisääminen –pelaajat osaksi päätöksentekoa.

Lyhyet ja pitkäaikaiset tavoitteet



## Kilpailullisuus



Ei pelätä kilpailua . Rohkaistaan pelaajia kilpailemaan harjoituksissa ja peleissä . "Leikkimisen ja pelin ilon kautta kilpaillen ." –Marja Savolainen

Opetellaan epäonnistumisen ja vastoinkäymisten sietämistä .

Autetaan pelaajia kasvattamaan itsetuntoa ja rohkeutta positiivisilla keinoilla .

Valmentajan tavoitteena on auttaa pelaajaa saavuttamaan paras suoritustaso . Turhan jännityksen poistaminen , pelaajien rento suorittaminen ja kilpailutilanteesta nauttiminen tavoitteena .

"Pressure is a privilege."



Valmentajan tavoitteena on auttaa pelaajaa saavuttamaan paras suoritustaso.



## Positiivinen ja turvallinen ympäristö

Joukkueurheilu antaa hyvän mahdollisuuden oppia vuorovaikutustaitoja ja toisten huomioon ottamista . Joukkueurheilu antaa pelaajalle valmiuksia elämään .

Luodaan ympäristö missä pelaajat uskaltavat ilmaista itseään, uskaltavat kokeilla, sekä ottaa riskejä . Kaikki tehdään joukkue- ja pelaajakehityksen mielessä pitäen .

Opetetaan lapsia arvostamaan toisiaan .

Puututaan epäkohtiin , riitoihin tai huonoon toimintaan .

Ylläpidetään yhteistyö ja hyvä vuorovaikutussuhde vanhempien kanssa Luodaan yhteiset pelisäännöt miten joukkueessa toimitaan . Positiivinen vuorovaikutus edesauttaa koko joukkueen toimintaa .

Huomioidaan jokainen lapsi ja osoitetaan se . Jokainen pelaaja on tärkeä osa joukkuetta

Harjoittelun tulisi tapahtua tasoryhmissä jotta jokainen lapsi saa pelata omalla tasollaan ja kehittyä parhaalla mahdollisella tavalla . Muistetaan myös tarjota sopivasti haastetta ja ylläpitää motivaatiota .



## Psyykkisen valmennuksen toteutus



Valmentaja toteuttaa psyykkistä valmennusta jatkuvasti omassa toiminnassaan joukkueen ja muiden toimihenkilöiden kanssa.

Tärkeää on huomioida pelaajien voimavarat urheilijakeskeisessä valmennuksessa.

Tasapainoin säilyminen koulun, harrastusten, töiden, perheen sekä muun sosiaalisen elämän välillä on tärkeä osa urheilijaksi kasvamista. Valmentaja tärkeässä roolissa tukemassa tätä kasvua.

Eri toteutustapoja :

- Kehityskeskustelu pelaajan (ja vanhemman ) kanssa
- Luento (pelaajille ja/tai vanhemmille )
- Kysely pelaajille ja sitä kautta asioiden työstäminen
- Yleinen keskusteleminen päivän tapahtumista – osoita kiinnostusta pelaajien jokapäiväiseen toimintaan ja hyvinvointiin ( henkiseen sekä fyysiseen )



49

## Lajiharjoittelu ja suunnittelu



50

## Teknisiä osaamistavoitteita

U6-UB	U9-U11	U12-U13
<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Pallon haltuunotto maasta eri jalan osilla</li> <li>➢ Kuljettaminen ja käännökset - haluttuun suuntaan, eri jalan osilla, eri nopeuksilla</li> <li>➢ Syöttäminen eri jalan osilla - kokeilu</li> <li>➢ Takaperinjuoksu</li> <li>➢ Suunnanmuutos, kääntyminen, hyppy</li> <li>➢ Matalan painopisteen ylläpitäminen</li> <li>➢ Pallon suojaaminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Pallon haltuunotto maasta ja ilmassa eri jalan osilla vastustajan paineen alla</li> <li>➢ Haltuunotto liikkeeseen molemmilla jaloilla</li> <li>➢ Kuljettaminen - paineen alla, molempien jalkojen käyttö, tempokuljetus vs lyhyet kosketukset - harhautukset</li> <li>➢ Ympäristön havainnointi kuljetuksen aikana</li> <li>➢ Syöttäminen - eri jalan osilla - molemmilla jaloilla liikkeestä</li> <li>➢ Laukominen - kuljetuksesta - syötöstä - haltuunotosta - tukijalan paikka ja kehon asento</li> <li>➢ Suunnanmuutokset, kääntyminen, hyppy</li> <li>➢ Matalan painopisteen ylläpitäminen</li> <li>➢ Suojaaminen - käsien ja kehon käyttö</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Pallon haltuunotto maasta ja ilmassa eri jalan osilla vastustajan paineen alla</li> <li>➢ Haltuunotto liikkeeseen molemmilla jaloilla sekä haltuunottojen salaaminen</li> <li>➢ Kääntyminen pallon kanssa paineen alla</li> <li>➢ Pompottelu jalan ja kehon eri osilla</li> <li>➢ Kuljettaminen - paineen alla, molempien jalkojen käyttö, tempokuljetus vs lyhyet kosketukset - harhautukset</li> <li>➢ Peliasennot ja sijoittuminen</li> <li>➢ Ympäristön ja tilan havainnointi sekä erilainen kommunikointi</li> <li>➢ Syöttäminen - eri jalan osilla → molemmilla jaloilla liikkeestä → syötön salaaminen</li> <li>➢ Laukominen - jalan eri osilla → tarkkuus → tempokuljetuksesta → syötöstä → haltuunotosta</li> <li>➢ Puskeminen otsalla - käsien käyttö</li> <li>➢ Suunnanmuutos, kääntyminen, hyppy</li> <li>➢ Matalan painopisteen ylläpitäminen</li> <li>➢ Suojaaminen - käsien ja kehon käyttö - tasapaino - katse ylhäällä</li> </ul>



51

## Suunnittelu

Seura tarjoaa valmentajille pohjan kausi - ja viikko suunnitteluun.

Smartfootball -metodi ja harjoitteet ovat valmentajien käytettävissä.

Valmentajat voivat myös käyttää Suomen Palloliiton tarjoamaa Harjoituksen suunnittelun työkalua. Lisäksi Suomen Palloliiton Harjoitepankki sekä Valmentajakoulutus YouTube kanava on valmentajien käytössä harjoitusten suunnitteluun.

- <https://www.palloliitto.fi/harjoitepankki>
- <https://www.youtube.com/channel/UCcLUnTj4L2x1TRSx6PDQZxg/videos>

Valmennuspäällikkö/-koordinaattori käy valmentajien kanssa läpi kausisuunnitelman ennen kauden alkua ja seuraa joukkueen kehitystä kauden myötä sekä auttaa tarvittaessa suunnitelman soveltamisessa ajankohtaiseksi joukkueen kehityskohteiden mukaan.



## Pelitapa 5v5



## Pelaajakehityksen osiot

Suosittelava harjoitusaika alku - ja loppuosioineen on 60-90min



## Hyökkääminen: Avaamisen periaatteet

- > Peliryhmitys: timantti
- > Jokaisella pelaajalla ja pelipaikalla on aktiivinen rooli pelaamisessa
- > Jokaisen pelaajan tulee oppia kaikkien pelipaikkojen roolit
- > Maalivahdin rooli korostuu myös pelinavaamispeleissä
- > **Hyökkäyspelaaminen**
  - Pyrkimys pelata eteenpäin. Tyhjän tilan löytäminen kentältä → eteneminen
  - Löytää kentältä oikeassa peliasennossa olevia pelaajia ja pelata heille mahdollisuuksien mukaan ylemmälle jalalle (etupuolelle)
  - 1v1 pelaaminen korostuu, pelaajia kannustetaan rohkeaan pelaamiseen, haastamiseen, ja ohittamiseen

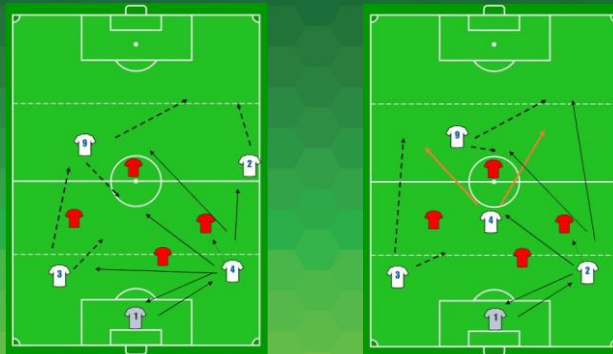


## Hyökkääminen: Avaamisen esimerkki

- Pohjapelaaja valitsee toisen puolen, sen puolen laitapelaaja nostaa ylöspäin ja toisen laidan pelaaja putoaa avaamaan peliä
- Pyritään avaamaan lyhyellä alaspelattavaksi, oikein päin tulevalle laitapelaajalle
- Maalivahti toimii pohjalla pelin painopisteen muuttajana (kierrätys)
- Pelinavausvaihtoehdot
  - Haastaa seuraava vastustaja (linja) kahden yhteistyö (2v1) – luodaan ylivoima
  - Pystyyn liikkuvalla pelaajalle (jalkaan tai juoksuun)
  - Keskelle oikein päin liikkuvalla pelaajalle
  - Pelin painopisteen muutos toiselle puolelle maalivahdin kautta
- Ylimmän kahden pelaajan liikkuminen suhteessa toistensa liikkeisiin luo tilaa - täytä tilaa
- Painottoman puolen laitapelaaja huolehtii kenttätasapainosta sekä liikkuu pelattavaksi keskikenttäpelaajalle tarvittaessa, huolehtii myös painottoman puolen leveydestä



## Hyökkääminen: Avaamisen esimerkki



## Hyökkääminen: murtautuminen

- Pyritään murtautumaan sieltä missä on tilaa
  - Keskeltä vastustajan selustaan liikkuvalla hyökkääjälle tai sisään leikkaavalle laiturille
  - Laidalta laitapelaajan toimesta aikainen keskitys mahdollisuuksien mukaan
  - Kannustetaan viimeisellä kolmanneksella 1v1ohittamiseen

Pyritään pelaamaan oikeinpäin oleville pelaajille ylemmälle jalalle, pelin jatkuvuus helpottuu

Kiinnitetään huomiota nopeaan ja tarkoituksen mukaiseen viimeistelyyn



58

## Puolustamisen periaatteet

- Eteenpäin aktiivinen riistoon pyrkivä puolustaminen joka alkaa heti pallon menetyksestä, koko joukkueena
- Kaikki pelaajat osallistuvat puolustuspeliin
- Aktiivinen 1v1 pelaaminen korostuu



59

## Korkea prässä - esimerkki

- Annetaan vastustajan avata lyhyellä
- Hyökkääjä aloittaa prässin ja saman laidan pelaaja tukee prässä.
- Pyritään riistoon heti kun mahdollista.
- Vastakkaisen laidan pelaaja liikkuu keskelle ja kontrolloi keskustan. Tiiviys.
- Jos vastustaja vaihtaa maalivahdin kautta pelin painopistettä toisen puolen laitapelaaja aloittaa prässin, pohjapelaajaa kontrolloi vastustajan hyökkäykseen ja pyrkii katkomaan syötön etupuolelta.
- Muut pelaajat liikkuvat keskustaan tukemaan pohjapelaajaa.
- Kiinnitetään huomiota 1v1 pelaamiseen – pyritään riistoon.



60



## Tilanteenvaihto +/- periaatteet

### Tilanteenvaihto -

- Lähin pelaaja välittömästi prässäiin
  1. Pyrkii nopeaan pallonriistö
  2. Estä eteenpäin pelaaminen



### Tilanteenvaihto +

#### Riiston jälkeen

1. Pelaa eteenpäin jos mahdollista
2. Pelin painopisteen muutos
3. Pidä pallo joukkueella

Pallottomat pelaajat liikkuvat leveyteen ja syvyyteen



61



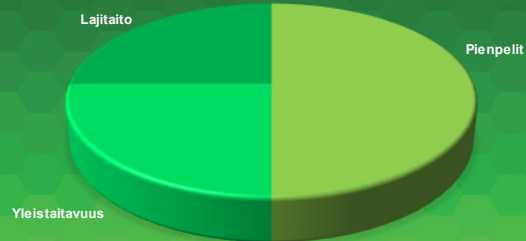
## Pelitapa 8v8

62



## Pelaajakehityksen osiot

Suosittelava harjoitusaika alku - ja loppuosioineen on 60- 90min



63



## Pelaamisen periaatteet 8v8

- ▶ Peliryhmitys: 2-3-1-1
- ▶ Kolme linjaa
- ▶ Jokaisella pelaajalla ja pelipaikalla on aktiivinen rooli pelaamisessa
- ▶ Maalivahdin rooli korostuu myös hyökkäyspelaamisessa
  
- ▶ Hyökkäyspelaaminen
  - ▶ Pyrkimys pelata eteenpäin. Tyhjäntilan löytäminen kentältä → eteneminen
  - ▶ Ohitetaan vastustajajoukkue linja kerrallaan keskikentän kautta, tarkoituksen mukaisesti
  - ▶ Löydä kentältä oikeassapeliasennossa olevia pelaajia ja pelaa heille mahdollisuuksien mukaan ylemmälle jalalle (etupuolelle)
  - ▶ 2v1 pelaaminen korostuu, hetkellisen ylivoiman luominen ja sen hyväksi käyttäminen
  
- ▶ Puolustuspelaaminen
  - ▶ Aktiivinen, riistoon pyrkivä eteenpäin puolustaminen joka alkaa heti pallon menetyksestä
  - ▶ Kaikki pelaajat osallistuvat puolustuspeliin
  - ▶ Aktiivinen 1v1 pelaaminen korostuu



## Hyökkääminen: Avaamisen esimerkki

- ▶ Pyritään avaamaan lyhyellä oikein päin tuleville toppareille
- ▶ Maalivahti toimii pohjalla pelin painopisteen muuttajana (kierrätys)
- ▶ Topparin pelinavausvaihtoehdot
  - ▶ Haastaa seuraava vastustaja (linja) → kahden yhteistyö (2v1)
  - ▶ Pystyy/vastaa liikkuvalla hyökkääjälle (jalkaan tai juoksuun)
  - ▶ Oikein päin olevalle ylemmälle kk:lle vastustajan linjojen väliin (10)
  - ▶ Oikein päin olevalle tasapainottavalle kk:lle (8)
  - ▶ Oikein päin olevalle laitapelaajalle (7) joko laidan puolelta tai vastustajan keskikentän välistä
  - ▶ Pyritään pelaamaan vastustajan puolustuslinjan eteen → jos kohdepelaaja on selkää hyökkäyssuuntaan (negatiivinen peliasento) → tuki palloliselle alapuolelle keskeltä tai laitapelaajalta
- ▶ Pelin painopisteen muutos toiselle puolelle maalivahdin/toisen topparin (5) kautta
- ▶ Mahdollisuus avata pitkällä (ilmassa) toisen puolen laitapelaajalle
- ▶ Vastustajan pelatessa korkealla prässillä maalivahdin puolipitkä avaus ensisijaisesti laitapelaajalle – kohde pelaaja nostaa ensin – etupuolelle syntyy tila
- ▶ Painottoman puolen laitapelaaja huolehtii kentätasapainosta



## Hyökkääminen: rakentelu ja murtautuminen laidalla

- ▶ Murtautumsvaihtoehdot laidalta
  - ▶ Haasta vastustajan puolustuslinja → ylivoiman luominen laidalle (jos laitapuolustajalla pallo) → oikea-aikainen murtosyöttö hyökkääjälle/ylemmälle kk:lle
  - ▶ Jos vastustajan puolustuslinjan haastaminen ei mahdollista
  - ▶ Ylemmän keskikentän löytäminen puolustuslinjan edestä
  - ▶ Murtosyöttö kauempaa oikein ajoitettuihin liikkeisiin linjan taakse
  - ▶ Alemman keskikentän käyttö → keskikentän murto keskeltä/pelin painopisteen muuttaminen toiselle puolelle
- ▶ Toppari (4) mahdollistaa pelin painopisteen muuttamisen
- ▶ Kentätasapainosta huolehtii 11



## Hyökkääminen: rakentelu keskellä

Rakenteluvaihtoehdot keskellä (alempi keskikenttä tai toppari)

- Vastustajan puolustuslinjan taakse liikkuvalla hyökkääjällä pelaaminen
- Vastustajan keskikentän linjan taakse pelaaminen 1. ylempälle keskikentälle 2. laitapelaajalle
- Vastustajan keskikentän kiertäminen – laitapuolustajalle/ laitapelaajalle



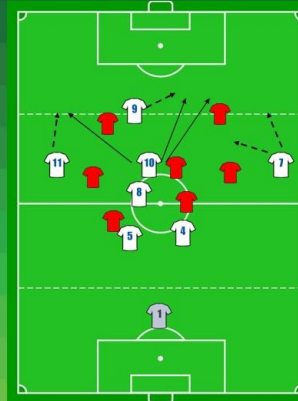
67

## Hyökkääminen: murtautuminen keskellä

➤ Murtautumisvaihtoehdot keskeltä

- Vastustajan puolustuslinjan taakse liikkuvalla hyökkääjällä/ laitapelaajalle
- Leveyteen laitapelaajalle/ nousevalle laitapakille

- Kannustetaan vastustajan puolustuslinjan haastamiseen kuljettamalla – vastustajan linja joutuu tekemään valintoja – syntyy ylivoimatilanteita – myös laitapelaajaa kannustetaan rohkeaan kuljettamiseen kohti keskustaa



68

## Puolustamisen periaatteet 8v8

➤ Puolustusmuoto 23-2 aluepuolustus

➤ Hyökkääjä ja ylempi keskikenttä

- Pakota vastustajan puolustuslinja avaamaan peliä
- Lähin hyökkääjä: estä pelin painopisteen muutos → ohjaa peli laidalle
- Ylempi kk kontrolloi vastustajan alemman kk:n –hyökkääjän ja ylempään kk:n välistä ei saa päästä pelaamaan

Keskikenttäpelaajat

Pallollisen puolen laitapelaaja (7/11) aloittaa prässin kun vastustaja pelaa laitapelaajalle –liike suoraan kohti

Kk (8) liikkuu pallon puolelle/ kaventaa → estä syöttö linjan läpi

Painottoman puolen laitapelaajan tehtävänä on kaventaa linjassa tai kontrolloida kauemman topparin

jättämään tilaa (jonne mahdollisesti vastustajan laitapelaaja liikkuu)- aluepuolustus

➤ Puolustuslinja

➤ Liiku pallon puolella → estä syötöt puolustuslinjan läpi

➤ Pallon puoleinen toppari: tue laitapelaajaa jos vastustaja pelaa 33-1 aluevarointia → estä vastustajan kääntyminen → ohjaa laitaa (seuraava dia)

➤ Kavennus ja varmistus- tiivis

➤ Maalivahti

➤ Ohjaa puolustuslinjaa

➤ Sijoittuu niin että pysty katkomaan linjan taakse tulevat pitkät pallot



69

# Pelitapa 11v11



70

## Pelaajakehityksen osiot

- Suositeltava harjoitusaika alku- ja loppuosiineen on 75-120min
- Taktinen pelaamien
- Pelipaikkakohtaiset vaatimukset
- Fyysisen harjoittelun sekä oheisharjoittelun lisääminen
- Aamuharjoittelun lisääminen porrastaen -> rasituksen seuranta



71

## Pelaamisen periaatteet 11v11

- Peliryhitys: 4-2-3-1/ 4-4-2 puolustettaessa 4-4-2
- Pallonhallintaan perustuva, monipuolinen pelitapa, jolle ominaista on pelin tarkoituksenmukainen rytmittäminen
- Nopean ja hitaan hyökkäyksen tunnistaminen - pelin rytmitys
- Jokaisella pelaajalla ja pelipaikalla on aktiivinen rooli pelaamisessa niin hyökkäessä kuin puolustaessa
- Puolustus peli aluepuolustamisen periaatteiden mukaisesti
- Hyökkäyspelaaminen
  - Pyrkimys pelata eteenpäin, vastustajan linjakerallaan ohittaen. Tyhjän tilan löytäminen kentältä -> eteneminen
  - Pyritään palloa halliten tarkoituksen mukaisesti löytämään oikein päin oleva pelaajavaihtoehtoista vastustajan puolustuslinjan edestä
- Kannustetaan vastustajan seuraavan linjanhaastamiseen kuljettamalla - vastustajan linjajoutuu tekemään valintoja - syntyy ylivoimatilanteita
- Pyrkimys löytää kentältä oikeassa peliasennossa olevia pelaajia linjojen välistä ja pelata heille mahdollisuuksien mukaan ylemmälle jalalla (etupuolelle)
- Pyritään ensisijaisesti murtautumaan keskeltä
- Puolustuspelaaminen
  - Aktiivinen, eteenpäin puolustaminen riistoon pyrkivä puolustus, joka alkaa heti pallon menetyksestä
  - Kaikki pelaajat osallistuvat kollektiiviseen puolustuspeliin
  - Tiivis aluepuolustus
  - Keski kentän linja puolustaa linjassa



72

## Pelin avaaminen ja rakentelu - toppari

- Pelin avaamis- ja rakenteluvaiheessa pyritään pelaamaan pallo oikeassa peliasennossa olevalla pelaajalla tavoitealueelle
  - Tavoitealue 1 vastustajan puolustuslinjan keskikentän väliin
    - Ylemmälle keskikentälle
    - Vastaantulevalle kärjelle – pudotus kklle
    - Laitapelaajalle
  - Tavoitealue 2 vastustajan keskikentän eteen
    - Alemmalle keskikentälle
  - Tavoitealue 3 kontrolloidusti vastustajan puolustuslinjan taakse syöttämällä (onko linja korkealla vai matalalla)
    - Linjan taakse liikkuvalla hyökkääjälle/ylemmälle keskikentälle
- Toppari haastaa vastustajan prässilinjan ennen avaamista → syntyy tilaa
- Käytetään mahdollisimman paljon diagonaalisyöttöjä → paremmat syöttökulmat. Vältetään poikittaissyöttöjä
- Hyökkääjän tullessa vastaan hakemaan palloa ylemmän keskikentän liike syövyteen
- Painottoman puolen laitapuolustaja ja laitapelaajakaventaa → kentätasapaino



73

## Pelin avaaminen ja rakentelu - laitapuolustaja

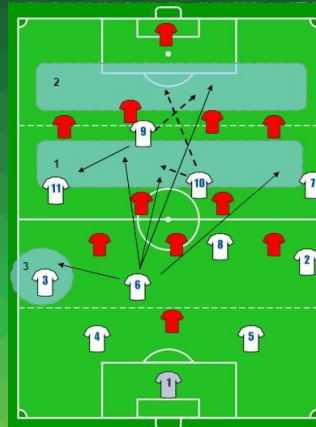
- Pelin avaamis- ja rakenteluvaiheessa pyritään pelaamaan pallo oikeassa peliasennossa olevalla pelaajalla tavoitealueelle
  - Tavoitealue 1 vastustajan puolustuslinjan keskikentän väliin
    - Ylemmälle keskikentälle
    - Vastaantulevalle kärjelle → pudotus laitapelaajalle
    - Laitapelaajalle
  - Tavoitealue 2 vastustajan keskikentän eteen
    - Alemmalle keskikentälle → pelin painopisteen muutos
  - Tavoitealue 3 kontrolloidusti vastustajan puolustuslinjan taakse syöttämällä
    - Linjan taakse liikkuvalla hyökkääjälle/ylemmälle keskikentälle
- Laitapuolustaja jättää tilaa ensin etupuolelleen → haastaa vastustajan prässilinjan ennen avaamista → syntyy tilaa
- Käytetään mahdollisimman paljon diagonaalisyöttöjä → paremmat syöttökulmat
- Hyökkääjän tullessa vastaan hakemaan palloa ylemmän keskikentän liike syövyteen
- Painottoman puolen laitapuolustaja ja laitapelaajakaventaa → kentätasapaino
- Painottoman puolen laitapuolustaja on valmiudessa pelin painopisteen muutokseen alemmalla keskikentällä



74

## Pelin rakentelu - keskikenttä

- Pelin rakenteluvaiheessa keskeltä pyritään pelaamaan pallo oikeassa peliasennossa olevalla pelaajalla tavoitealueelle
  - Tavoitealue 1 vastustajan puolustuslinjan keskikentän väliin
    - Ylemmälle keskikentälle
    - Vastaantulevalle kärjelle → pudotus laitapelaajalle
    - Laitapelaajalle
  - Tavoitealue 2 kontrolloidusti vastustajan puolustuslinjan taakse syöttämällä
    - Linjan taakse liikkuvalla hyökkääjälle/ylemmälle keskikentälle
  - Tavoitealue 3 pelin painopisteenmuuttaminen
    - Nousevalle laitapuolustajalle
- Käytetään mahdollisimman paljon diagonaalisyöttöjä → paremmat syöttökulmat → pyri pelaamaan eteenpäin
- Hyökkääjän tullessa vastaan hakemaan palloa ylemmän keskikentän liike syövyteen
- Painottoman puolen laitapuolustaja on valmiudessa pelin painopisteen muutokseen alemmalla keskikentältä → toisen puolen laitapuolustajankavennus – kentätasapaino



75

## Murtautuminen keskeltä

Murtosyöttöön pyritään ensisijaisesti keskeltä kenttää vastustajan puolustuslinjan läpi

- Toppareiden välistä
  - Oikein ajoitettuun liikkeeseen hyökkääjälle
- Topparin ja laitapuolustajan välistä
  - Oikea-aikaisesti kaventavalle laitapelaajalle
  - Nousevalle laitapuolustajalle

Keskikenttäpelaaja haastaa tarvittaessa vastustajan puolustuslinjan ennen murtosyöttöä → pakottaa puolustuslinjan ratkaisuun

Käytetään diagonaalisyöttöjä ja diagonaaliiliikeitä → paremmat syöttökulmat

Kanssapelaajien liikkeiden huomioiminen luo tiloja ja hyödynnä niitä → pelaajien välinen yhteistyö

Ylivoimien luominen



76

## Murtautuminen laidalta

➤ Murtosyöttöllä laidasta pyritään vastustajan puolustuslinjan selustaan

- Oikein ajoitettuun liikkeeseen hyökkääjälle
- Oikein ajoitettuun liikkeeseen ylempälle keskikentälle
- Vastaan tulevalle ylempälle keskikentälle/hyökkääjälle → pudotus keskikenttäpelaajalle → murtautuminen linjan edestä
- Nousevalle laitapuolustajalle

➤ Laitapelaaja haastaa vastustajan puolustuslinjan ennen murtosyöttöä → pakottaa puolustuslinjan ratkaisuun

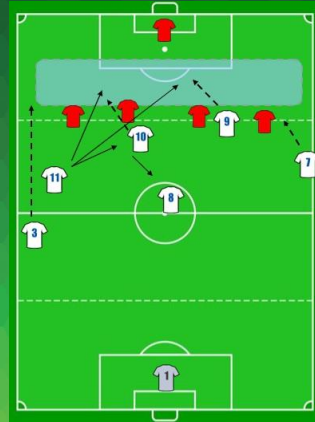
➤ Käytetään diagonaalisyöttöjä ja diagonaaliiliikeitä → paremmat syöttökulmat

➤ Kanssapelaajien liikkeiden huomioiminen luo tiloja ja hyödynnä niitä → pelaajien välinen yhteistyö

➤ Ylivoimien luominen

➤ Huomioidaan pallollisena "toiseen" liikkeeseen pelaaminen

➤ Seinä kolmannelle on myös vaihtoehto 11 → 10 → 3



77

## Puolustuspelaamisen periaatteet

➤ Puolustusryhmitys: 4-4-2/4-4-1-1aluepuolustus

Aktiivinen, riistoon pyrkivä eteenpäin puolustaminen joka alkaa heti pallon menetyksestä

Kaikki pelaajat osallistuvat kollektiiviseen puolustuspeliin

Keskikentän linja puolustaa linjassa

Prässi:

1. Riistä
2. Estä eteenpäin pelaaminen.
3. Ohjaa halutuille alueille.

Keskikentän linja ohjaa joko keskelle tai laitaa

- Keskelle ohjatessa riistoalue keskustassa
- Laidalle ohjatessa riistoalue laidalla

Puolustuslinja ohjaa laidoilta



78

## Puolustaminen

Puolustusryhmittys: 4 -4-2/4 -4-1-1aluepuolustus

### Hyökkääjät

- Pakota vastustajan puolustuslinja avaamaan peliä
- Lähin hyökkääjä: estä pelin painopisteen muutos → ohjaa peli laidalle
  - Annetaan avata topparille → prässäin kun toppari lählee selvästi etenemään ja avaamaan peliä

Painottoman puolen kärki/ylempi kk kontrolloi vastustajan alemman kk:n → hyökkääjien välistä ei pelata

### Keskikenttäpelaajat

- Laitapelaaja aloittaa prässäin → suoraan kohti → pyrkii ristoon ja estää syötön laitapelaajalle (ohjaa keskelle) tai estää syötön keskustaan (ohjaa laidalle)
- Muut liikkuu pallon puolelle/kaventaa → estää syöttö linjan läpi

### Puolustuslinja

- Liiku pallon puolelle → estä syötöt puolustuslinjan läpi
- Laitapuolustaja: aluevartiointi → estä vastustajan kääntyminen jos laitapelaajalle päästään pelaamaan → ohjaa laitaa
- Kavennus ja varmistus
- Toppari varmistaa laitapuolustajan takana olevaa aluetta
- Maalivahti
  - Ohjaa puolustuslinjaa
  - Sijoittuu niin, että katkoo linjan taakse tulevat pitkät pallot → varmistaa puolustuslinjan takana olevaa aluetta



79

## Tilanteenvaihto -

Lähin pelaaja välittömästi prässäin → pyrkimyksenä pallon riistäminen

- Pyritään nopeaan pallon riistämiseen
- Estä eteenpäin pelaaminen
- Pida prässäiä yllä kunnes emme voi enää estää eteenpäin pelaamista
- Kaikki muut pelaajat pitävät joukkueen tiivinä ja tukevat ensimmäistä prässäävää pelaajaa.
- Jos vastustaja pääsee prässäistä pois → lähin pelaaja viivyttaa ja muut pelaajat täyttävät vaara -alueet aluepuolustamisen periaatteiden mukaisesti



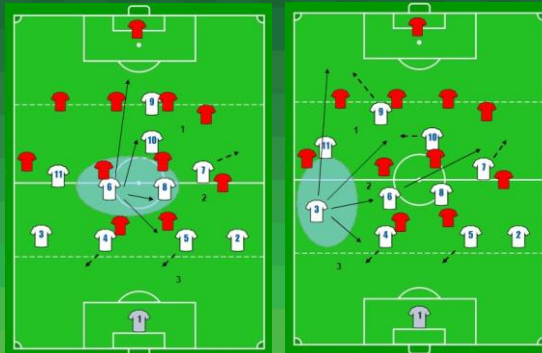
80

## Tilanteenvaihto +

### Riiston jälkeen

- Pelaa eteenpäin jos mahdollista
  - Suoraan vastustajan selustaan liikkuvalle kärjelle
  - Ylemmälle keskikentälle
- Pelin painopisteen muutos laidalle
- Pida pallo joukkueella

Pallottomat pelaajat liikkuvat leveyteen ja syvyyteen



81

## Valmentajien työkalut



82

## Kehittymisen seurantalomake - Valmentaja

Käytetään valmentajan kehittymisen seuraamiseen. Toimii valmentajalle ja valmennuspäälliköille arvioimiseen.

työkaluna toiminnan

1 =Kehitettävää , 2 =kehitymässä, 3 =melko hyvin, 4 =hyvin, 5 =erittäin hyvin

Kauden alku  
1.tapaaminen

Kauden aikana  
2. tapaaminen

	Kauden alku 1.tapaaminen	Kauden aikana 2. tapaaminen
<b>Ymmärrän peli-ilon ilmapiiirin tärkeyden lasten valmennuksessa</b>		
Osaan organisoida hyvän harjoituksen		
Ymmärrän mitä on kokonaisvaltainen valmentaminen		
Osaan hallita lapset ryhmässä		
Ymmärrän mitä yksilökeskeinen valmentaminen on		
Minulla on työkaluja omaoimisen harjoittelun tukemiseen		
Hallitsen valmentamani ikäluokan henkiset, fyysiset sekä tekniset -taktiset sisällöt		
Osaan käyttää palloliiton valmentajien tietopankkia		
Ymmärrän nopeuden merkityksen lasten valmentamisessa		
Tiedän miten nopeutta kehitetään		
Ymmärrän lasten kasvun ja keskittymisen eron		
Tiedän lasten harjoitus - ja kokonaisliikuntamäärä suositukset		
Ymmärrän miksi joukkueharjoitukset kehitetään pelistä ja oppiminen tulee pelin kautta		
Ymmärrän kysymysmetodin kehittävän pelaajaa oppimisprosessissa parhaiten		
Osaan ottaa maalivahdit mukaan pienpeleissä osana joukkuetta		
Tiedän mistä löytyy tietoa eri ikäluokkien painopisteistä		

83

## Valmentaja asiantuntijana

1 =Kehitettävää , 2 =kehitymässä, 3 =melko hyvin, 4 =hyvin, 5 =erittäin hyvin

Kauden alku  
1.tapaaminen

Kauden aikana  
2. tapaaminen

	Kauden alku 1.tapaaminen	Kauden aikana 2. tapaaminen
<b>Tiedän miksi vanhempien tuki harrastuksessa on lapselle tärkeää</b>		
Osaan ottaa vanhemmat mukaan tukemaan lapsen harrastusta		
Tiedän miksi joukkueen kannattaa tehdä pelessäänöt		
Ymmärrän Smartfootball metodin perusteet		
Osaan valmentaa Smartfootball metodin menetelmillä ja palloliiton kouluttamilla menetelmillä, jotka tukevat toisiaan		
Olen käynyt Smartfootball Level 1 koulutuksen		
Olen käynyt Smartfootball Level 2 koulutuksen		
Osaan käyttää Smartfootball harjoitusten suunnittelu työkalua (Template)		
Käytän palloliiton HST työkalua harjoitusten suunnitteluun		
Käytän Smartfootball työkalua harjoitusten suunnitteluun		
Tunnen seuran valmennuslinjan ja ymmärrän sen sisällöt		
Hallitsen seuran valmennuslinjan sisällöt		
Osaan arvioida omaa valmennusosaamistani		
Ymmärrän palautteenannon tärkeyden		

84





# TIPS valmentajaprofiili Valmentaja - Joukkue

1 = Kehitettävää, 2 = kehittymässä, 3 = melko hyvin, 4 = hyvin, 5 = erittäin hyvin

Kauden alkua  
1. tapaaminen

Kauden aikana  
2. tapaaminen

Valmentajan itsearviointi :  
Yleissosaaminen

Itsensä kehittäminen

Lajivalmennus  
osaaminen

Vuorovaikutus ja ilmapiiri		
Sitoutuminen		
Yhteistyötaidot ja johtaminen		
Esiintymistäidot		
Suunnittelu - ja organisointiosaaminen		
Voimavarat		
Osaamisen ja toiminnan jatkuva kehittäminen		
Oppimis - ja opetusmenetelmien osaaminen		
Lajiosaaminen		
Urheiluosaaminen		
Ikäluokan avainasioiden osaaminen		
Pelaajalähtöisyys valmentajana		



# Valmentaja asiantuntijana kehityssuunnitelma

Päivämäärä \_\_\_\_\_ Valmentaja \_\_\_\_\_ Joukkue \_\_\_\_\_ Vastuuhenkilö \_\_\_\_\_

Kehitettävät asiat kauden aikana / vuoden sisällä

Toimenpiteet

Vastuuhenkilön kommentit



# Kehittymisen seurantalomake - Pelaaja

Annetaan joukkueiden vastuvalmentajille käytettäväksi pelaajien kehittymisen seurantaan.

## Pelaajan oma arviointi U8-9

Nimi: \_\_\_\_\_  
Ikävuosi / Joukkue: \_\_\_\_\_

Valmentajan kommentit: \_\_\_\_\_

TEKNINEN
Liikkeet suoritetaan oikein ja nopeasti
Esitelmien kuuluminen (suora, takakäsi)
Itä osaan ottaa hyökkäyksiä ja puolustaa
Kajottaminen ja kääntäminen

FYSIINEN
Hyvässä kunnossa ja nopeasti valmiiksi
Koordinaatio
Liikkeen (EISÄKÄS)

## Pelaajan oma arviointi U10-11

Nimi: \_\_\_\_\_  
Ikävuosi / Joukkue: \_\_\_\_\_

Valmentajan kommentit: \_\_\_\_\_

TEKNINEN
Liikkeet suoritetaan oikein ja nopeasti
Esitelmien kuuluminen (suora, takakäsi)
Itä osaan ottaa hyökkäyksiä ja puolustaa
Kajottaminen ja kääntäminen

FYSIINEN
Hyvässä kunnossa ja nopeasti valmiiksi
Koordinaatio
Liikkeen (EISÄKÄS)

## Pelaajan oma arviointi U10-11

Nimi: \_\_\_\_\_  
Ikävuosi / Joukkue: \_\_\_\_\_

Valmentajan kommentit: \_\_\_\_\_

TEKNINEN
Liikkeet suoritetaan oikein ja nopeasti
Esitelmien kuuluminen (suora, takakäsi)
Itä osaan ottaa hyökkäyksiä ja puolustaa
Kajottaminen ja kääntäminen

FYSIINEN
Hyvässä kunnossa ja nopeasti valmiiksi
Koordinaatio
Liikkeen (EISÄKÄS)

## Pelaajan oma arviointi U10-11

Nimi: \_\_\_\_\_  
Ikävuosi / Joukkue: \_\_\_\_\_

Valmentajan kommentit: \_\_\_\_\_

TEKNINEN
Liikkeet suoritetaan oikein ja nopeasti
Esitelmien kuuluminen (suora, takakäsi)
Itä osaan ottaa hyökkäyksiä ja puolustaa
Kajottaminen ja kääntäminen

FYSIINEN
Hyvässä kunnossa ja nopeasti valmiiksi
Koordinaatio
Liikkeen (EISÄKÄS)



## Harjoituspäiväkirja U12 Akatemia →

Valmentajille on luotu esimerkki kyselylomake jonka voi luoda google forms:in avulla. Lomakkeiden avulla valmentajat voivat seurata mm. pelaajien rasitusastoa, palautumista, yleistä olotilaa päivittäisessä harjoittelussa sekä saada palautetta harjoituksista.

Pelaajat täyttävät tämän kyselyn päivittäin harjoitusten jälkeen. Lomakkeita on luotu kolme erilaista iän perusteella: U12 -U13, U14-U15, ja U16 eteenpäin. Valmentajilla on vapaus muokata lomakkeen kysymyksiä oman joukkueen tarpeiden mukaan.

Harjoituspäiväkirja U12

Valmentaja

Kuinka monta tuntia rukuut? \*

4-5h  
 4-7h  
 6-8h  
 9h+

Mikä oli tunteesi ennen treeniä (1-5)? \*

1 2 3 4 5

Tuuletusaste      Toivottu tulos

Mikä oli tunteesi treenin jälkeen? \*

1 2 3 4 5

Tuuletusaste      Toivottu tulos

Tuntuuko että kehityt tällä treenillä? \*

1 2 3 4 5

Tuuletusaste      Toivottu tulos

Kuinka valitit treeni oli? (1-5) \*

1 2 3 4 5

Tuuletusaste      Toivottu tulos

88



## Smartfootball -metodi apuvälineenä

Smartfootball -metodissa keskiössä on pelaajan kognitiivisen kapasiteetin maksimoiminen. Tarkoituksena on pelissä tulevien ongelmatilanteiden toiston myötä opettaa pelaaja havainnoinnin ja vapaan tilan hahmottamisen kautta löytämään optimaaliset ratkaisuvaihtoehdot erilaisiin tilanteisiin sekä pallollisena että pallottomana ollessa. Tavoitteena on autonominen, älykäs ja ajatteleva pelaaja.



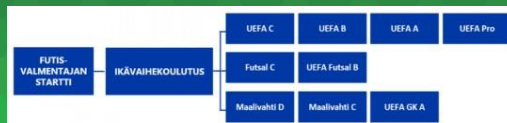
Yhteistyö Smartfootball -metodista sisältää espanjalaisien valmentajien osallistumisen Tikkurilan Palloseuran eri ikäluokkien harjoitteluun sekä seuran valmentajien kouluttamisen monivaiheisesti metodin osajajiksi.

Seuralla on käytössä harjoitusmateriaalipankki, jonka avulla pystytään luomaan harjoituskokonaisuuksia.

89 <https://www.smartfootball.com/en/methodology/>

## Valmennuskoulutukset – Palloliitto ja FC Lahti

- FC Lahdella ja Tikkurilan Palloseuralla on valmentajakoulutuksia koskeva yhteistyösopimus. FC Lahdella on kokonaisvastuu seurayhteisön valmentajien kehittämisestä ja alemman tason koulutuksista Futisvalmentajan startista ikäluokkavalmennukseen ja UEFA C -tasolle asti.
- Seura tukee valmentajien koulutuksien kustannuksia B -tasolle asti.



- Lapsuusvaiheen valmentajat seura ohjaa Futisvalmentajan starttikoulutukseen, jonka jälkeen valmentaja voi hakeutua ikävaihekoulutuksiin (5v -7v tai 8v -11v).
- Nuoruvaiheessa seura vaatii vastuvalmentajalta vähintään B -tason koulutusta.
- Aikuvaiheessa seura vaatii vastuvalmentajalta vähintään B -tason koulutusta. Tavoitteena on että vastuvalmentajalla on A -tason koulutus.



90