

VERSIO 1.1 2019



VALMENNUSLINJA

MISSIO, VISIO JA ARVOT



Missio

Laadukas ja avoin seurakulttuuri - toiminta merkittävänä osana paikallista yhteisöä.

Visio

Koivukylän Palloseura on Itä-Vantaan monipuolisin ja laadukkain jalkapalloyhteisö sekä merkittävin liikuttaja.

Arvot

Yhteisöllisyys - seurakulttuuri - paikallisuus

Avoimuus - selkeät pelisäännöt, läpinäkyvä toiminta, keskustelukulttuuri

Vastuullisuus - talous, yhteisvastuu, kasvatustyö, kahden suuntainen vastuu

Toisen kunnioittaminen - hyvät tavat, suvaitsevaisuus, kaikkien tekemisen arvostus
monikulttuurisuus.

- KoiPS:n hallitus, päivitetty 2019

JOHDANTO



- Tämä dokumentti on suunnattu kaikille seuran sidosryhmille (erityisesti F7-D13 - ikäluokille) sekä seuran toiminnasta kiinnostuneille henkilöille
- *Valmennuslinjan* ensisijainen tehtävä on määritellä seuran yhtenäiset arvot ja tavat toimia lasten ja nuorten valmennuksessa. Se on pohja yhteiselle dialogille valmentajien, pelaajien, vanhempien, seuratyöntekijöiden ja muiden sidosryhmien välillä
- Jokainen joukkue ja valmentaja on sitoutunut noudattamaan seuran valmennuslinjaa

MIKSI YHTENÄINEN LINJA?



- Valmentajakoulutuksessa voidaan keskittyä tarkemmin ja syvällisemmin omien valmennettavien ikäkauden avainasioihin
- Systemaattinen, nousujohteinen ja pitkäjänteinen oppiminen on helpompaa (ei ole valmentajasidonnainen / valmentajien vaihtuvuus)
- Kehittymisen seuranta (oikeat metodit? olemmeko saavuttaneet oppimistavoitteet?)
- Yksittäiset ottelutulokset eivät ohjaa liikaa joukkueen valmennusta
- Menestystä voidaan mitata konkreettisemmin yksilöiden ja joukkueiden pelaamisen kehittymisen määrällä
- Yksilöllinen kehittyminen ja pelaajien jouheva liikkuminen peliryhmästä tai ikäluokasta toiseen
- Seuraan syntyy selkeä oma identiteetti ja voimme puhua yhteisistä asioista “samalla kielellä” (tietotaidon jakaminen)

VALMENTAJAOPAS



- *Valmentajaoppaan* tehtävänä on antaa valmennustoiminnalle raamit ja tukea valmentajia oikeaan suuntaan sekä henkilökohtaisessa kehittämisessään että pelaajien kasvattamisessa
- Osa sen sisällöstä on nostettu myös tähän dokumenttiin, jotta jokainen jäsen on tietoinen keskeisistä arvoista ja toimintatavoista. Näistä on myös hyvä keskustella syvällisemmin jokaisen joukkueen sisällä
- Oppaassa kerrotaan tarkemmin valmennusmetodeista sekä se määrittää yksityiskohtaisesti mm.: ikäkausikohtaiset opetussuunnitelmat, vuosikellot, viikkomallit, seuran ydinharjoitteet, pelifilosofian ja pelitavat



IKÄKAUSIKOHTAISET SUUNNITELMAT

- Valmentajaoppaassa määritellyn **opetussuunnitelman** avulla kerrotaan, mihin kannattaa missäkin lapsen tai nuoren oppimisen *herkkyyskaudella* keskittyä sekä miten seurassa valmennus organisoidaan
- **Vuosikello** vuorostaan jakaa opetussuunnitelmassa määritellyt oppimistavoitteet erillisiksi opetusjaksoiksi yhden jalkapallokauden (lokakuu-lokakuu) aikana
- **Viikkomalli** taas antaa valmentajalle vinkkejä, miten yksittäinen harjoitus ja viikko kannattaa *rytmittää* suhteessa vuosikellossa annettuihin opetusteemoihin ja miten jakson teeman pitäisi ohjata myös valmentamista pelitapahtumissa

OPETUSSUUNITELMA (MALLI)



E10-11	HARJOITTELUN SISÄLTÖ				
OPETUSSUNNITELMA	PALLONKÄSITTELY	PELIKÄSITYS	HARJOITTELUŠ JA PELITAPA	HENKINEN	FYYSINEN
TAVOITE	Pallotaidon jalostus Perustaidosta peliin	Me ja pallo Perustaktiset mallit	osallistuvat pelaajat 2-3 pelaajan yhteistyö, 8v8	oma-aloitteisuus oman tekemisen arviointi	Taitava ja ketterä nopea
OSA-ALUEET	syöttö (eri tekniikat) 1. kosketus laukaisu harhautus ponnauttelu pusku	perus pelitilanteet (h+p) tilanteko ja täyttö leveys ja syvyys, etäisyydet peliasento, tilanteko itselle havainnointi, reagointi ja valinnat	pelipaikkakohtaiset roolit, pelikirja 2-3 pelaajan yhteistyö pallonhallinta (3v1, 4v2, jne.) perustaktiset mallit (2v1, 3v2, 2v2) nopea ja aktiivinen prässä perus puolustusmuoto, 1v1 puolustaminen	osana joukkuetta, sosiaalisuus keskittyminen tunteiden käsittely kommunikointi vastuullisuus tavoitteellisuus	kehonhallinta nopeus: reaktionopeus, ketteryyys, askeltiheys taitavuus lihastasapaino (liikkuvuus!) lihaskunto (lantion alue) *nopeusvoima / kimmoisuus * totuteltava/opeteltava
HARJOITTELUN TOTEUTUS					
JOUKKUEHARJOITUKSET	3-4 x 90'		140-160 x vuosi	* ikäluokan ydinharjoitteet: KoiPS OneDrivessä	
OMATOIMINEN	pihapelit		kotiläksyt (vuosikello)	* systemaattisuus, vapaaharjoitteluvuorot	
EXTRA	1 x 70' /vko (marras-huhtikuu + 6 leiripäivää /vuosi)		* Osa Tehoryhmässä * MV-harjoittelu 2 x vko		
PELIT	30-40/ vuosi		* = kokonainen peli/pelaaja/ vuosi		
MUU LIIKUNTA YHT.	14-16h/vko		*suositus		
ORGANISOINTI	1 valmentaja: 10 lasta	tasoryhmät	*vastuuvvalmentaja, vanhemmat, ikäluokkavastaava, valmennuspäällikkö, Tutor		
KEHITTÄMISEN SEURANTA	2 x vuosi pelaajakortti, 1 x vuosi seuran taitopäivät, 2 x vuosi fyysiset testit (nopeus, ketteryyys, pomppu, liikkuvuus, kehonhallinta)				
VALMENTAJAKOULUTUS	Kaikilla vähintään FVS, vastuuvvalmentajalla minimi UEFA C, seuran sisäinen valmentajakoulutus, Tutor-koulutus				

E10-11 VUOSIKELLO		JOUKKUEHARJOITUKSET					
JAKSO	VIIKOT	Yksilö, perustaito	Yksilön pelikäsitys, pienpelit	2 pelaajan yhteistyö, pienpelit	Osajoukkue, pelitapa	Omatoiminen kotitehtävät	Fyysiset pääteemat
1 loka - joul	44 - 51	prässi/reagointi, kuljetus eri rytmeillä, harhautus, käännös, havainnointi, valinnat	kuljetuksesta maalit, vaihtuva pelin suunta, ahtaassa/paineen alla pelaaminen	2v1, 3v2 (h) perusratkaisumallit. Valinnat: syöttää/kuljettaa + suunnat, ajoitus-	2v1 luominen kuljettamalla (keskialueella/laidassa /h 3.)	eri käännökset/ 2vko, Coerver, tasapaino, liikkuvuus, kehonhallinta, ponnauttelu	kehonhallinta, ketteryys ja lihaskunto
2 tammi - helmi	1 - 5	lyhyet syötöt, 1. kosketus (eri asennoista ja suuntiin), havainnointi ja valinnat, pusku (tekniikka)	pienpelit ylivoimalla, 1. kosketus: havainnointi + valinta: suunta + kovuus. peliasento	leveyden käyttö, 2v1, pelattavaksi liikkuminen, syötön suunta + ajoitus	pienpelit, nopea reagointi menetyksiin, tilan hyödyntäminen, paineen alla nopeat ratkaisut	syöttöseinä (molemmat jalat, 1. kosk. ulko-/sisäsyrrä), askeltiheys/rytmi (hyppynaru, tikkaat)	taitavuus ja nopeus (yhdistelmäharjoitteet/ kimmoisuus)
3 helmi - maal	6 - 12	prässi/reagointi/riistäminen, kuljetus, käännös, harhautukset, suojaaminen	1v1 pelit, 1v1 laidalla, 1v1 + maalinteko, 1v1 (puolustusasento, taklaaminen, iskeminen)	1v1 (h) suojaaminen, valinta: milloin syöttää, pelattavaksi liikkuminen, 1v2 (p): hidastaminen/iskeminen	paljon tasavoimapelejä, aktiivinen puolustaminen/riistäminen, suunnanmuutos +	eri harhautukset/2vko, tasapaino, liikkuvuus, kehonhallinta, ponnauttelu	kehonhallinta ja ketteryys, tasapaino ja lihaskunto
4 maal - huhti	13 - 18	maalinteko, viimeistely (1-2 kosk.), laukaisu, pusku	pallonhallintapelejä ylivoimalla, havainnointi, reagointi ja valinnat	2v1, 3v2, leveys + syvyys pienpelit (syöttö, 1. kosk. Peliasento)	pelin leveys + syvyys, pallottomien liike, 3.pelaajan aktivointi, puolustusmuoto/tasapaino, pelikirja	syöttö ja potkutekniikka, 1. kosketus, kehonhallinta, askeltiheys	taitavuus ja nopeus
5 touko - kesä	19 - 25	prässi/reagointi, syöttö (lyhyt/pidempi), 1.kosketus (myös ilmasta, eri asennot ja suunnat) + valinnat, potkutekniikka	pienpelit ylivoimalla, 1. kosketuksen suunta + peliasento), 1v1 (p)	pelin leveys + syvyys, pallonhallinta suojaaminen, prässi	2-3 alueen pelit: pelinavaaminen, ylivoiman luominen seuraavalle alueelle) 2v1, painopisteenmuutos/rakentelu, viimeistelyvaihe, pelikirja	syöttö ja potkutekniikka, 1. kosketus, kehonhallinta, askeltiheys, tasapaino, liikkuvuus	nopeus (yhdistelmäharjoitteet) ja nopeusvoima/ kimmoisuus
6 kesä - elo	26 - 32	maalinteko, viimeistely (kuljet., 1-2 kosk.), potkutekniikka, pitkät syötöt	havainnointi, pallottoman liike, tilanteko itselle, syötön ajoitus ja suunta. 1. kosketuksen laatu	maalinteko- ja pallonhallintapelit, 2v1, 3v2	aggressiivinen prässi, suunnanmuutos +, avaaminen, rakentelu, viimeistely, pelikirja	syöttö ja potkutekniikka, 1. kosketus, kehonhallinta, askeltiheys	kehonhallinta ja nopeus
7 elo - syys	33 - 38	lyhyet ja pitkät syötöt, 1. kosketus, havainnointi, pusku	pienpelit ylivoimalla, 1. kosketuksen suunta + peliasento	leveyden käyttö, 2v1, pelattavaksi liikkuminen, tilanteko itselle	2v1 luominen kuljettamalla (keskialueella/laidassa /h 3.)	syöttö ja potkutekniikka, 1. kosketus, kehonhallinta, askeltiheys, tasapaino, liikkuvuus	taitavuus, kehonhallinta ja ketteryys
8 syys - loka	39 - 43	prässi/reagointi, syöttö (lyhyt/pidempi), 1.kosketus (myös ilmasta, eri asennot ja suunnat) + valinnat, potkutekniikka	pienpelit ylivoimalla, 1. kosketuksen suunta + peliasento), 1v1 (p)	2v1, 3v2 (h) perusratkaisumallit. Valinnat: syöttää/kuljettaa + suunnat, ajoitus	2 alueen pelit, pelinavaaminen, ylivoiman luominen MV:n kanssa	eri käännökset/ 2vko, Coerver, tasapaino, liikkuvuus, ponnauttelun alkeet	tasapaino, lihaskunto ja nopeusvoima/ kimmoisuus

VUOSIKELLO
(MALLI)

VIIKKOMALLI



E10-11 VIIKKOMALLI	1. Harjoitus	2. Harjoitus	3. Harjoitus	4. Harjoitus	5. Harjoitus
		Omatoiminen harjoittelu		Omatoiminen harjoittelu	
					PELI Viikon teema ohjaa!
	Jakson teema				
	Jakson fyysinen pääteema	Pallonkäsittely /perustekniikka: hipat, leikit, havainnointi, reagointi, valinnat ja reaktiot	Jakson fyysinen pääteema	Pallonkäsittely /perustekniikka: hipat, leikit, havainnointi, reagointi, valinnat	
JOUKKUEHARJOITUKSET					
15' Harjoitusten läpikäynti (ei varsinaisella harjoitusajalla)					
30' ALKULÄMPÖ	Aktiivinen liikkuvuus Nopeus 3x4 (3-8s) (palautuminen 1:6 /sarjapal. 1')	Taitavuus	Aktiivinen liikkuvuus Nopeus 3x4 (3-8s) (palautuminen 1:6)		
30' PERUSTAITO/ PIENPELIT	Jakson teema Yksilön perustaito	Jakson teema Pienpeli, yksilötaito	Jakson teema 2-3 pelaajan yhteistyö	Jakson teema yksilön pelikäsitys	
30' (TEEMA)PELI	Jakson teema /Yksilön pelikäsitys	Jakson teema/2-3 pelaajan yhteistyö	Jakson teema/ osajoukkue	Jakson teema/pelitapa	
15' LOPPUVERRYTTELY/ KOTITEHTÄVÄT	Jakson teema lihaskunto	Jakson teema	Jakson teema lihaskunto	Jakson teema	

YHTEENVETO



TÄRKEIMMÄT OPPISMISTAVOITTEET

YHTEENVETO

	PALLONKÄSITTELY	PELIKÄSITYS	HARJOITTELU- JA PELITAPA	PSYKKINEN	FYYSINEN
F5-7	perustaidot tutuiksi: kuljetukset ja käännökset eri rytmeillä, suojaa, ohita, prässää, riistä	Ympäristön, tilan ja ajan havainnointi: tilanteiden hahmottamisen, reagoinnin ja ratkaisujen alkeita	Aktiivisuus ja rohkeus yrittää: halua pallo itsellesi, yritä ohittaa vastustaja, halua tehdä/estää maali, Yhteistyön alkeita	Pelaamisen palo: nauti onnistumisista, sisuunnu pettymyksistä	Taitava ja ketterä, monipuoliset liikuntataidot
F8-9	perustaidon jalostaminen: kuljetukset/ käännökset eri rytmeillä, suojaa, ohita, prässää, riistä, syöttö, 1.kosketus	Ympäristön, tilan ja ajan havainnointi: havainnointi, reagointi, valinnat (syöttö/kuljetus/prässi)	Yhteistyön aloittaminen: havainnoi kanssapelaajat ja vastustajat. Pelitapa: pelin avaaminen, hyökkäys- ja puolustusmuoto (F8: alkeet)	Motivaatio ja halu oppia uutta	Taitava ja ketterä, monipuoliset liikuntataidot
E10-11	Perustaidosta peliin: erilaiset syötöt, 1.kosk, harhautus, eri rytmiset kuljetukset käännöksillä	Pelattavaksi liikkuminen: peliasento, tilanteko itselle. Havainnointi, reagointi, valinnat (syöttö/kuljetus/prässi)	Yhteistyön kehittäminen: perustaktiset mallit (2V1, 2v2, 3v2,3v3) Pelitapa: puolustusmuoto, pelipaikkakohtaiset roolit, pelinvaiheiden alkeet (pelinavaaminen ja tilanteiden vaihdot erityisesti)	Motivaatio ja halu oppia uutta	Taitava, ketterä ja nopea
D12-13	Pelitaidon jalostaminen: erilaiset syötöt, 1.kosk, harhautus, käänös, laukaisu	Havainnointi, reagointi ja valinnat pelin ymmärtämisen pohjalta (pelattavaksi liikkuminen, syöttö/kuljetus/ puolustaminen)	Yhteistyön kehittäminen: perustaktiset mallit (2V1, 2v2, 3v2,3v3) Pelitapa: pelipaikkakohtaiset roolit, hyökkäys- ja puolustuspeli (2-3 pelaajan yhteistyö), pelin kaikki vaiheet (progressiivisesti)	Omatoimisuus, oman tekemisen arviointi, motivaatiotekijöiden tunnistaminen	Nopea, kimmoisa ja urheilullinen
C-A	Pelipaikkakohtainen taito: erilaiset syötöt, 1.kosk ja havainnointi, monipuolinen potkutekniikka, pusku	Havainnointi, reagointi ja valinnat pelin ymmärtämisen pohjalta (pelattavaksi liikkuminen, syöttö/kuljetus/ puolustaminen)	Yhteistyön jalostaminen / (osa)joukkue: perustaktiset mallit (2V1, 2v2, 3v2,3v3) Pelitapa: pelipaikkakohtaiset roolit, hyökkäys- ja puolustuspeli (1-3 linjan yhteistyö), pelin kaikki vaiheet	Omatoimisuus, oman tekemisen arviointi, motivaatiotekijöiden tunnistaminen	Nopea, kimmoisa, vahva ja urheilullinen

VALMENNUKSELLINEN LÄHTÖKOHTA



- KoiPS on kasvattajaseura
- Me huolehdimme jokaisesta seuraan tulevasta pelaajasta ja annamme hänelle mahdollisuuden harrastaa jalkapalloa omien tarpeidensa mukaisesti
- Huolehdimme, että myös lahjakkaimmilla pelaajilla on seurassamme mahdollisuus kehittyä
- Kannustamme taidon kasvattamiseen
- Kannustamme monipuoliseen liikuntaan, terveisiin elämäntapoihin ja kasvatukseen!

VALMENNUSFILOSOFIA



- Pelaajia kohdellaan tasa-arvoisesti, mutta emme tasapäistä
- Jalkapallo on joukkuelaji ja pelaajia tulee kasvattaa toimimaan ryhmässä sekä pelaamaan joukkueena yksilöiden persoonat ja vahvuudet huomioiden
- Yksittäisten voittojen tavoittelun ei tule ohjata valmennusta liikaa eikä se saa mennä pelaajien yksilöllisen kehittymisen edelle
- Joukkueen menestystä ei mitata ensisijaisesti voitoilla, vaan yksilöiden ja joukkueen pelaamisen kehittymisen määrällä
- Lasten ja nuorten valmennuksessa pyritään aina tavoittelemaan oppimistuloksia pitkäjänteisesti tulevaisuuteen katsoen

VALMENNUSFILOSOFIA



- *Yksilön taito* on tärkeä asia ja sitä pyritään edistämään mahdollisimman kokonaisvaltaisesti sekä mahdollisimman *pelinomaisesti*
- Taito ja pelikäsitys sekä pelaajien välinen yhteistyö kehittyy parhaiten, kun joukkueen pelitapa on selkeä ja jäsennelty -pelaajilla on selkeä kuva tehtävistään eri pelin vaiheiden aikana
- Virheitä tulee uskaltaa tehdä ja niiden kautta pyritään oppimaan. Pelitapaa ei tule muuttaa virheiden välttämiseksi

OPPIMINEN



- Harjoittelun tulee olla *nousujohteista ja systemaattista*. Uusia taitoja kehitetään jo opittujen asioiden pohjalle. Keskitytään ikäkauden tärkeimpiin teemoihin eikä yritetä opettaa kaikkea kerralla
- Harjoittelun määrää ja tehoa tulee kasvattaa pikkuhiljaa ottaen pelaajan *sopeutumiskyky* huomioon
- Yhtälailla paikallaan junnaava virikkeetön harjoittelu (haasteiden ja tavoitteiden puuttuminen) kuin liian äkillinen ja jyrkkä vaatimustason nousu (pärjääminen, itseluottamus ja loukkaantumiset) voivat johtaa motivaation merkittävään laskuun

KILPAILEMINEN



- On tärkeää luoda kilpailutilanteita, joissa voi turvallisesti kokeilla omia rajoja sekä onnistumisen mahdollisuudet ovat reiluja, mutta ei liian helppoja
- Sopiva kilpailu syntyy, kun tehtävä itsessään luo haasteen, mutta pelin ulkopuolista painetta tulee välttää
- Uutta taitoa opetellessa on kuitenkin hyvä vähentää kilpailullisia elementtejä ja keskittyä enemmän laadukkaisiin suorituksiin

PELIT



- Pelit ovat aina *mittareita ja testejä* siitä, *mitä ollaan jo opittu tai mitä ei vielä osata*
- *Otteluissa onnistumisia* pitää arvioida pelaajien kanssa sen mukaan, *miten harjoitellut asiat näkyvät pelissä* - ei lopputuloksen mukaan
- Kunnioitamme ottelutulosta ja vastustajan osaamista. Usein hävityt ottelut opettavat enemmän, jos vain osaamme analysoida laatutekijöitä
- On tärkeää löytää sopivia vastustajia oman joukkueen taitotaso huomioden (nyrkkisääntönä: 50% otteluista saman tasoisia, 25% kovempia, 25% heikompia vastustajia)

PELUUTTAMINEN



- Otteluun tulee nimetä vain tarvittava määrä pelaajia, jotta voidaan antaa kaikille riittävästi peliaikaa
- Vältetään pätkävaihtoja. Annetaan pelaajalle mieluummin aikaa sopeutua ja pelata pidempiä jaksoja kerrallaan
- *5v5-peleissä* on hyvä opettaa pelaajat hyväksymään *pelipaikkojen rotaatiota*. Kuitenkin yhden pelin aikana tulisi välttää liiallista rotaatiota (suositus 1-2 paikkaa yhden pelin aikana)
- *8v8 peleissä* voivat pelipaikat olla jo vakiintuneimpia, mutta on hyvä tehdä myös välillä muutoksia

VALMENNUSMETODI



- Lasten ja nuorten valmentaja on ensisijaisesti *kasvattaja, opettaja ja ohjaaja*
- Merkittävintä on se, mitä pelaajat oppivat, ei se mitä valmentaja itse osaa
- Luomalla oikeanlaisia (*) harjoiteltavia tilanteita ja kannustamalla pelaajia itse *oivaltamaan ratkaisuja*, pelaaja usein oppii parhaiten
- Antamalla valmiita ratkaisuja pelaaja ei välttämättä itse ole sisäistänyt asiaa eikä pysty *soveltamaan*, mutta saattaa mekaanisesti toistaa toivottua asiaa miellyttääkseen muita
- On tärkeää opastaa pelaajaa *analysoimaan*, oivaltamaan sekä tekemään *itsenäisiä ratkaisuja*, vaikkakin tätä kautta tuloksien näkyvyys voi tuntua joskus valmentajan tai vanhemman silmissä pidemmältä tieltä

**Pelaajan tulee omata riittävät työkalut pystyäkseen ratkomaan itsenäisesti tiettyjä harjoiteltavia tilanteita. Opetetaan siis työkaluja, ei valmiita ratkaisuja.*

TOIMINTATAVAT



- On tärkeää sopia ja tehdä selväksi joukkueen yhteiset toimintatavat (valmentajat, pelaajat, toimihenkilöt ja vanhemmat)
- Etenkin harjoituksissa ja peleissä pitää tehdä selväksi yhteiset käyttäytymissäännöt, jota jokaisen osapuolen tulee kunnioittaa sekä miten toimitaan, jos joku ei noudata näitä sääntöjä
- Jokaisella pelaajalla tulee olla *mahdollisuus keskittyä laadukkaaseen harjoitteluun* (häiriötekijät poistettava) sekä *pelata ilman pelin ulkopuolelta tulevaa painetta*
- Ainoastaan joukkueen toimihenkilöt kommunikoivat pelaajien kanssa harjoituksien ja pelien aikana

TASORYHMIEN MUODOSTAMINEN



- **KoiPS-linjan mukaisesti eriyttäminen on tärkeää ja se tulee aina tehdä yksilöiden kehittymisen näkökulmasta**
- **Pelaajan kehittymistä voi maksimoida, vain jos pystymme tarjoamaan mahdollisimman sopivan ympäristön pelata ja harjoitella**
- **Tasoryhmillä ei pyritä pelaajien arvottamiseen tai pelillisiin pikavoittoihin, vaan jatkuvan sekä pitkäjänteisen kehittymisen turvaamiseen**
- **On todella tärkeää, että näistä periaatteista puhutaan avoimesti joukkueen sisällä - niin pelaajien, vanhempien kuin valmentajien kesken**

TASORYHMIEN TAVOITTEET



- **Yksilön kehitys** - luodaan yksilön kannalta paras mahdollinen harjoittelu- ja peliympäristö. Annetaan jokaisen pelata vahvuuksillaan
- **Joukkueen kehitys** - luodaan tasoryhmiä niin, että jokaisella on mahdollisuus oman tasoiseen toimintaan (riittävän haastava, ei liian - jatkuva onnistuminen mahdollista). Ei haeta joukkueelle pikavoittoja, vaan tavoitellaan yksilöiden kehitystä → joukkue = yksilöiden summa
- **Organisointi** - helpottaa valmentajien työtä tehokkaiden harjoitusten sekä sopivien pelien organisoimiseksi. Hyvä etukäteissuunnittelu auttaa.

TASORYHMÄT, MISSÄ IÄSSÄ? (SEURAN SUOSITUKSET)



- F5-6: ei varsinaisia tasoryhmiä, mutta voidaan jakaa pienryhmiä esim. keskittymiskyvyn, fyysisyyden, aktiivisuuden tai ryhmädynamiikan mukaan
- F7-9: pyritään jakamaan pienryhmiin sen hetkisen kehitystason mukaan, mutta ei liian kiinteitä ryhmiä (eri aikaan tapahtuva kehittyminen, mahdollista joustava liikkuminen ryhmästä toiseen)
- E10-11: selkeät tasoryhmät (eri aikaan tapahtuva kehittyminen, mahdollista joustava liikkuminen ryhmästä toiseen)
- D12-13: tavoitteena selkeät joukkueetasot, joissa eri toiminnan vaatimustasot (kilpa, haaste, harraste)
- C-A: pelaajien/joukkueen tavoitetason ja tilanteen mukaan

TASORYHMIEN KRITEERIT



- Harjoittelumotivaatio ja innokkuus
- Fysiikka vs. pelikäsitys ja pallonkäsittelytaidot → missä ryhmässä saa sopivan haasteen niin, ettei:
 - puutteellinen fysiikka ole este muiden taitojen kehittymiselle
 - fyysiset taidot eivät dominoi liikaa (muiden taitojen kehittyminen jää taka-alalle)
- Henkinen kehitysaste (esim. oppimiskyky tai keskittyminen suhteessa ryhmän vaatimustasoon)
- Joustavuus (lapset ja eri ominaisuudet kehittyvät koko ajan eri tahtia)

PELAAJAPOLKU 2020-2023



B/A/aikuiset
Joukkueitoiminta

C15 Joukkueitoiminta

C14 Joukkueitoiminta

D13 Joukkueitoiminta

D12 Joukkueitoiminta

E11 Joukkueitoiminta

E10 Ikäluokkatoiminta

F9 Ikäluokkatoiminta

F8 Ikäluokkatoiminta

F7 Ikäluokkatoiminta

F6 Ikäluokkatoiminta

F5 Tenavaliiga (elo-
lokakuu)

3-5v Tenava- ja palloilukerho
1-2v Taanerokerho

M EDUSTUS, A, M

B1

B2

C15
Kilpa

C15
Haaste

C14
Kilpa

C14
Haaste

D13
Kilpa

D13
Haaste

D12 Kilpa ja haaste

E11 Kilpa ja haaste

Kouluturnaus
(toukokuu)

Päiväkotiturnaus
(toukokuu)

B17-C14
Harraste

D12-D13
Valkoinen

Koulukiertue
(maalis-
huhtikuu)

Päiväkotikiertue
(maalis-
huhtikuu)

SEURAJOHTOINEN
ERITYISVALMENNUS

URHEA
2 x vko
kouluajalla

TEHORYHMÄ
1 x vko
harjoitukset
valituille
2 x v leiri
3 x v turnaus

MUU
ERITYIS-
VALMENNUS
Maalivahti-
valmennus
Fysiikka-
valmennus
Pelipaikka-
kohtainen-
valmennus
OMA-
TOIMINEN
HARJOITTELU

Valmennuspäällikkö
14-20 -v, Miehet edustus ja
reservi

Valmennuspäällikkö
10-13 -v,
soveltava jalkapallo

Junioripäällikkö
8 -9 -v pojat,
10-14 -v tytöt

Nappulapäällikkö
6-7-v pojat, 6-9-v tytöt,
Kerhot, aloittava ikäluokka

Seuravalmentaja
Tytöjen yj:t, aikuisjoukkueet,
harrastejoukkueet



TAAPERO- JA TENAVAKERHOT

- Tapahtumia n. kerran viikossa ympäri vuoden
- Kerhoissa perheet voivat kokea iloisia liikuntahetkiä yhdessä!
- Liikutaan ja leikitään monipuolisesti, tehdään temppuratoja ja opetellaan liikunnallisia taitoja
- Taaperokerhossa (1-2v.) käytämme pallon lisäksi muitakin välineitä ja haastamme lapsia kunkin omien taitojen mukaan. Vanhemmat ovat koko ajan aktiivisesti mukana ja heidän tehtävänsä on olla mallina sekä tukea ja innostaa lasta liikkumaan
- Tenavakerhossa (3-4v.) lapsi oppii kehonhallintaa, perusliikkeitä, yhdessäoloa sekä kokee oivaltamisen iloa ja onnistumisen elämyksiä. Kerhossa kehitämme lasten perusliikuntataitoja ennen varsinaisten lajitaitojen opettelua



TEHORYHMÄT

TEHORYHMÄ	12-VUOTIAAT	PIKKUHUUHKAJAT/- HELMARIT*	HARJOITUSKAUSI (marras - maaliskuun loppu) 1 x 105' /VKO KEVÄTLEIRI: 2 PV KESÄLEIRI: 4 PV
	11-VUOTIAAT	MINIHUUHKAJAT/- HELMARIT*	
	10-VUOTIAAT	MINIHUUHKAJAT/- HELMARIT*	
	9 -VUOTIAAT	HARJOITUSOTTELUITA*	

Pelaajat valitaan valmennuspäällikön johdolla. Valintakriteerit:

1. Harjoittelumotivaatio ja innokkuus (myös otteet omassa joukkueessa)
2. Urheilullisuus ja jalkapallotaidot
3. Oppimiskyky ja keskittyminen
4. Sitoutuneisuus toimintaan (myös leirit)

* Kts. TEHORYHMIEN TOIMINTASUUNNITELMA ERIKSEEN

*Pelitapahtumista sovitaan ikäluokkavastaavan ja vastuuvälmentajan kesken ennen tehoryhmäkauden aloitusta



TEHORYHMÄT

- KoiPS tarjoaa sen lahjakkaimmille ja motivoituneimmille pelaajille lisämahdollisuuden harjoitella laadukkaassa valmennuksessa läpi tehoryhmäkauden (maalivahdit mukana)
- Tehoryhmävalmentaja tulee joukkueen arkeen tehoryhmäkauden aikana kerran viikossa sovittuna päivänä

VALMENTAJAN OSAAMINEN



OMA IKÄLUOKKA

OSAA

YMMÄRTÄÄ

TIETÄÄ

YMMÄRTÄÄ

TIETÄÄ



F5-7

Perusliikuntataidot

Pallonkäsitte-
ly Ryhmässä
toimiminen

E10-11

Lajiominaisuudet
Pelitaidot
2-3 pelaajan yhteistyö
Keskittyminen,

sosiaalisuus, motivaatio,
oman toiminnan
arvioimien, vastuullisuus

F8-9

Perusliikuntataidot Pallonkäsitte-
ly 2 pelaajan yhteistyö Keskittyminen, sosiaalisuus

D11-12

Lajiominaisuudet
Pelitaidot
Osajoukkue, pelitapa
Keskittyminen,

C-A

Lajiominaisuudet
Pelitapa
Sosiaalisuus,
motivaatio, oman
toiminnan
arvioimien,
vastuullisuus



sosiaalisuus, motivaatio

H
U
O
M
!
E
D
E
T
Ä
Ä
N
A
S
K
E
L
K
E
R
R
A
L
L
A

A
N
!
S
O
V
E
L
L
E
T
A
N
T
A
R
V
I
T
T
A
E
S
S
A
(

EDELLISEN/SEURAAVAN
IKÄLUOKAN ASIAT).



Valmennuksen osaamistavoitteet, tuki ja koulutus

Valmennuksen tukioorganisaatio	SPL koulutus	Päivityskoulutukset	Tehtävät					
Valmennuspäällikkö 14-20v.	UEFA B/A	1-2 krt/v	Ikäluokkiensa yhteyshenkilö, koordinointi, valmentajien kehityskeskustelut, Tutor-yhteistyö					
Valmennuspäällikkö 10-13v.	UEFA B/C+	1-2 krt/v	Ikäluokkiensa yhteyshenkilö, koordinointi, valmentajien kehityskeskustelut, Tutor-yhteistyö					
Junioripäällikkö	C+	1-2 krt/v	Ikäluokkiensa yhteyshenkilö, koordinointi, valmentajien kehityskeskustelut, Tutor-yhteistyö					
Nappulapäällikkö	C+	1-2 krt/v	Ikäluokkiensa yhteyshenkilö, koordinointi, valmentajien kehityskeskustelut, Tutor-yhteistyö					
Maalivahtivastaava	UEFA B, MV2	1-2 krt/v	MV-valmennuksen suunnittelu ja toteutus					
Fyysinen valmennus	PT/fys.koul.	1-2 krt/v	Fyysisen valmennuksen suunnittelu, toteutus ja koulutus					
Tutor	UEFA A	Tutorkoulutus	5-12 vuotiaiden valmentajien tutorointiin, yhteistyö, teemakoulutukset					
Ikäluokkien valmentajat (tytöt ja pojat)	SPL Koulutus	kehityskeskustelut /oman toiminnan arviointi	Muu koulutus (valmentajakoulutukset, tutorkoulutukset, yms.)	Kokonaisvaltainen valmennus	Taktinen	Tekninen	Fyysinen	Psyykkinen
B Vastuuvallmentaja Muut valmentajat	UEFA B UEFA C	2krt/v	1-2 /v 1/v	osaa ymmärtää	osaa ymmärtää	ymmärtää tietää	ymmärtää tietää	osaa ymmärtää
C Vastuuvallmentaja Muut valmentajat	UEFA B/C+ UEFA C	2krt/v	1-2 /v 1/v	osaa tietää	osaa ymmärtää	ymmärtää tietää	ymmärtää tietää	osaa ymmärtää
D11-12 Vastuuvallmentaja Muut valmentajat	C+ UEFA C	2krt/v	3/v 2/v	osaa ymmärtää	osaa ymmärtää	osaa tietää	osaa ymmärtää	osaa ymmärtää
E10-11 Vastuuvallmentaja Muut valmentajat	UEFA C Ikävaihekoul.	2 krt/v + tutor	3/v 2/v	osaa ymmärtää	osaa tietää	osaa ymmärtää	osaa tietää	osaa ymmärtää
F8-9 Vastuuvallmentaja Muut valmentajat	UEFA C Ikävaihekoul.	2 krt/v + tutor	4/v 2/v	ymmärtää tietää	ymmärtää tietää	osaa ymmärtää	osaa tietää	osaa ymmärtää
F5-7 Vastuuvallmentaja Muut valmentajat	Ikävaihekoul. FVS	2 krt/v + tutor	4/v 2/v	ymmärtää tietää	ymmärtää tietää	ymmärtää tietää	osaa tietää	osaa ymmärtää

* Osaaminen suhteessa ikäluokan oppimistavoitteisiin. Jos vastuuvallmentajalla ei ole vaadittavaa osaamistasoa, pitää valmennustiimistä löytyä vastaava osaaminen

VALMENNUSTOIMINNAN MITTARIT JA TAVOITTEET 2019-2023



- Joka vuosi 1-2 KoiPS -lähtöinen pelaaja aluejoukkuetoiminnassa
- Drop-out -ilmiötä pyritään vähentämään merkittävästi tarjoamalla entistäkin laadukkaampaa toimintaa
- Joukkueen tason mukaan kilparyhmillä D12-C15 tavoitteena vähintään Ykkösen sarjataso. B17 -> Liiton sarjat, M Edustus 3. divisioona. Laadukas Yhteistyö ikäluokkien välillä
- Tytöt D12 -> YJ -toiminnalla tavoite pitää joukkueet elinvoimaisina ja mahdollisimman laadukkaina
- Fyysiset testit: Systemaattinen testaus suoritetaan kaksi kertaa vuodessa. Testaus tukee kehityksen seuranta ja asettaa tavoitteita jatkoa ajatellen. Systemaattinen nopeus- ja ketteryystestaus F9 ->. Lisäksi kehonhallinta- ja liikkuvuustestit fysiikkavalmentajan määrittelemille joukkueille. Tuloksien läpikäynti fysiikkavalmentajan kanssa
- Vastuuvalmentaja arvioi ikäluokkavastaavan kanssa 1-2 kertaa vuodessa joukkueen pelillisen osaamistason suhteessa ikäluokan tavoitteisiin
- Yksilöllisen kehittymisen seuranta: Vastuuvalmentaja/valmennustiimi käy 1-2 kertaa vuodessa pelaajien kehityskeskustelut
- Ikäluokkavastaava arvioi vuosittain valmentajien kanssa osaamisen sekä koulutustarpeet

VALMENNUSLINJAAN LIITTYVÄT MUUT DOKUMENTIT OneDrivesta:



1. VALMENTAJAOPAS ja liitteet:

LIITE 1: IKÄKAUSIKOHTAISET SUUNNITELMAT

LIITE 2: PELITAPA, PELIJÄRJESTELMÄT, PELIKIRJAT, YDINHARJOITTEET

LIITE 3: KEHITTÄMISEN SEURANTALOMAKKEET

2. TEHORYHMÄSUUNNITELMA

3. MAALIVAHTILINJA

4. HENKISEN VALMENNUKSEN PAINOPISTEALUEET IKÄLUOKITTAIN

5. VALMENNUKSEN KOULUTUSSUUNNITELMA