

JUNIORI STPS

8-9 VUOTIAIDEN VALMENNUSLINJAUS



JUNIORI STPS PELAAJA ON

...Innokas ja aktiivinen liikkuja

...Motivoitunut ja sitoutunut uuden oppija

...Reilu ja ystävällinen joukkuepelaaja

...Periksiantamaton ja parhaansa yrittävä taistelija

...Monipuolinen urheilija

...Lajitaitava ja rohkea pelaaja

...ylpeästi Savonlinnalainen jalkapallon harrastaja

JUNIORI STPS VALMENTAJA ON

.....ILOINEN JA YSTÄVÄLLINEN..

.....INNOSTAVA JA HEITTÄYTYVÄ...

.....TERVEET ELÄMÄN ARVOT OMAAVA...

..... INNOKAS ITSENSÄ KEHITTÄJÄ...

.....URHEILUSTA JA VALMENNUKSESTA KIINNOSTUNUT...

.....SEURA JA LAJIYLPEÄ ”SILLANRAKENTAJA”...

.....YLPEÄSTI SAVONLINNALAINEN NUORI TAI JO KOKENUT JALKAPALLO VALMENTAJA!



JUNIORI STPS ARVOT

Kasvatustyö: Yksilön henkinen kasvu, sosiaalisuuteen kasvaminen, urheilullisen elämäntavan omaksuminen sekä reilun pelin sääntöjen noudattaminen pelissä ja pelin ulkopuolella.

Suvaitsevaisuus: Seura tarjoaa kaikille mahdollisuuden harrastaa ja tulla mukaan toimintaan, erilaisuudesta, uskonnosta, kansalaisuudesta riippumatta.

Kunnioittaminen: Toisten kunnioittaminen on läsnä toiminnassamme joka päivä. Ihmisten, pelin, ympäristön kunnioittaminen on oltava mukana kaikessa toiminnassamme.

Urheilullisuus: Urheilullisuus terveellä tavalla vie yksilöä eteenpäin. Motivaatio, sitoutuminen ja tavoitteet kehittävät lapsen- ja nuoren henkistä kasvua sekä fyysisiä ominaisuuksia



HYÖKKÄÄMINEN

7-11 vuotiaat

Hyökkäyspelissä pelaajia rohkaistaan pitämään pallo oman joukkueen hallussa. Tämä voidaan tehdä joko kuljettamalla tai syöttämällä. Jokaisessa hyökkäyksessä tavoitteena tulee olla maalin tekeminen.

Peliuran alkuvaiheessa osalle pelaajista kuljettaminen on luontevampi tapa hallita palloa, kun taas toisille se on syöttäminen. Pelaajan taitojen karttuessa hän pystyy itse arvioimaan tilanteen vaatiman tekniikan. Tämä edellyttää sitä, että pelaaja pystyy havainnoimaan kenttää sekä pallottomana että pallon kanssa.

Jokaisen hyökkäyksen tavoitteena tulee olla maalin tekeminen. Jalkapalloharrastuksen alussa maalintekotilanteet syntyvät usein kuljetuksen päätteeksi, sillä pelaajan havainnointi ei ulotu kattamaan koko kenttää, vaan pelaaja valitsee etenemissuuntansa lähimmän pelaajan sijoittumisen perusteella. Tällöin pelaajaa tulee rohkaista kuljettamaan vapaaseen tilaan, kohti vastustajan maalia.

Pelaajan taitojen karttuessa hän pystyy havainnoimaan kenttää myös kauemmas, jolloin hän voi valita kuljettaako itse vai syöttääkö pallon pelikaverilleen. Liikaa pallollisen pelaajan ohjausta pyritään välttämään, jotta pelaajat oppivat itse ratkaisemaan tilanteet.

YHTEISTYÖ LISÄÄ VAIHTOEHTOJA

Pelaajan oppimisprosessi etenee yksilöstä kohti kollektiivista. Jalkapallotaipaleen alussa keskiössä on pelaaja ja pallo, mutta kun pelaajat oppivat luottamaan omaan taitoonsa ja uskaltavat kontrolloida palloa, on luonnollista alkaa opetella kahden ja edelleen useamman pelaajan yhteistyötä. Pelaajien taitotason karttuessa pelkkä pallon kuljettaminen ei välttämättä johda maalintekotilanteisiin, vaan tällöin vaaditaan pelaajien välistä yhteistyötä. Pelaajia tulee rohkaista antamaan pallolliselle tilaa ja hakeutua itse pelattavaksi, pois syöttövarjosta. Vapaa tila ei enää ole ainoastaan tila, jonne kuljetetaan pallo, vaan siihen voidaan pyytää syöttöä oikea-aikaisella liikkeellä.

Syöttö tulee antaa vain silloin, kun sille on selkeä kohde. Jos syötölle löytyy useita kohteita, on paras syöttö se, joka vie pelin lähimmäs vastustajan maalia ilman vaaraa, että pallo menetetään. Syötön kohde voi olla myös vapaa tila, jonne pelaaja tekee liikkeen. Peliä on helppo jatkaa vastaanotetun syötön jälkeen, jos pelaaja on oikeassa peliasennossa. Vaihtoehdot vastustajan puolustuslinjan murtautumiseen monipuolistuvat, kun pelaajat oppivat liikkumaan pelattavaksi. Yllättävien harhautusten ja ohitusten lisäksi syötöt auttavat joukkuetta murtautumisessa.



PUOLUSTAMINEN

7-11 vuotiaat

Aktiivisella puolustuspelaamisella tarkoitetaan pelaajien kykyä reagoida pallonmenetykseen ja riistää pallo mahdollisimman nopeasti omalle joukkueelleen.

puolustuspelaaminen edellyttää kykyä sijoittua yksilönä ja joukkueena niin, että vastustaja on pakotettu pallonmenetykseen. Puolustajien tavoitteena on riistää pallo vastustajalta. Puolustaminen tapahtuu eteenpäin, kohti palloa ja alkaa ensimmäisen prässääjän riistoyrityksestä. Joukkueen muut pelaajat pyrkivät sijoittumaan pelin painopisteen mukaisesti niin, että voivat riistää pallon tai katkoa syötön jos ensimmäinen prässääjä ei siinä onnistu.

Mitä lähempänä vastustajan maalia riisto tapahtuu, sitä suurempi mahdollisuus joukkueella on päättää alkava hyökkäys maalintekotilanteeseen.

Pelin tempo nousee

Aktiivisella puolustuspelaamisella nostetaan merkittävästi pelin tempoa, jolloin pelaajilta vaaditaan nopeampia ratkaisuja, jottei pallo päädy vastustajan haltuun. Jos pelaajat tottuvat jo lapsuusvaiheessa pelaamaan aktiivista, prässäävää vastustajaa vastaan, kehittää se pelaajia selvästi enemmän kuin pelaaminen passiivista vastustajaa vastaan.

Toiset lapset ovat luonnostaan valmiimpia aktiiviseen puolustuspelaamiseen kuin toiset. Osalla lapsista oppimisprosessi on hitaampi, mutta sitä voidaan nopeuttaa rohkaisulla ja positiivisella palautteella sekä nostamalla hyviä esimerkkejä esiin.

PELAAMISEN TAVOITTEET 7-11 vuotiaat

PALLON HALLINTAAN PERUSTUVA PELAAMINEN

Korostaa taitoa ja peliajatusta sekä opettaa nopeisiin ratkaisuihin

Vaatii pelaajalta luottamusta omiin taitoihin

Edellyttää pelaajien välistä yhteistyötä ja havainnointia

On pelaajalle vaativampaa, mutta hauskeempaa ja kehittävämpää

Kehittää pelaajan pallonkäsittelyä ja lajitaitoja

Lisää liikettä ja edistää motoristen taitojen kehittymistä

AKTIIVINEN PUOLUSTUS PELAAMINEN

Puolustamisessa korostuu halu saada pallo takaisin omalle joukkueelle heti menetyksen jälkeen

Puolustetaan eteenpäin kohti palloa

Edellyttää pelin havainnointia ja nopeaa reagointia pallonmenetykseen

Katkon ja riiston jälkeen pallo pelataan omille

HARJOITTELUN PÄÄPERIAATTEET

	6-7 vuotiaat	8-9 vuotiaat	10-11 vuotiaat	12-13 vuotiaat	14-15 vuotiaat	16-17 vuotiaat
Harjoituksen rakenne	Alkuverryttely	Alkuverryttely	Alkuverryttely	Alkuverryttely	Alkuverryttely	Alkuverryttely
	Yleistaitavuus	yleistaitavuus	Fysiikka	Fysiikka	Fysiikka	Fysiikka
	Lajitaito	Lajitaito	Lajitaito	Lajitaito	Lajitaito	Lajitaito
	Teemapeli/harjoitus	Teemapeli/harjoitus	Teemapeli/harjoitus	Teemapeli/harjoitus	Teemapeli/harjoitus	Teemapeli/harjoitus
	Teemapeli	Teemapeli	Lajitaito	Lajitaito	Lajitaito	Lajitaito
	Loppuverryttely	Loppuverryttely	Teemapeli	Teemapeli	Teemapeli	Teemapeli
Joukkueharjoituksia krt/vko	2	2	3	3	4	4
Oma harjoittelu h/vko	10	10	10	10	10	10
Kokonaisharjoitus määrä h/vko	13	13	15	15	16	16
Harjoittelun painotukset	Pienpelit 50% Yleistaitavuus 25% Lajitaito 25%	Pienpelit 50% Yleistaitavuus 25% Lajitaito 25%	Pienpelit 50% Fyysinen harj. 20% Lajitaito 30%	Pienpelit 50% Fyysinen harj. 20% Lajitaito 30%	Pelit 40% Taktiikka 20% Lajitaito 20% Fyysinen harj. 20%	Pelit 40% Taktiikka 20% Lajitaito 20% Fyysinen harj. 20%

VALMENNUKSEN TAVOITTEET

Korostetaan pallonhallintaan perustuvaan jalkapalloon sekä aktiiviseen puolustuspelaamiseen. Kannustetaan lapsia itsenäisiin ratkaisuihin ja rohkaistaan yrittämään, virheitä saa tulla. Annetaan palaute korjaavana, ei negatiivisena. Luodaan harjoituksiin oppimista edistävä innostava, iloinen ilmapiiri ja ohjataan oppimista sopivilla kysymyksillä. Valmentajina uskalletaan heittäytyä, ollaan innostavia ja kannustavia.

8-9 VUOTIAIDEN IKÄLUOKKAKOHTAISET TAVOITTEET

Pelitaito Pelin edistäminen	Henkilökohtainen Lajitaito	Hyökkääminen	Puolustaminen	Fyysinen	Henkinen
Havannoi lähelle Pallonhallinta-älä menetä Reagointi + (hyökkäyssuuntaan) Tukipelaaminen- pelattavaksi liikkuminen	Kuljetustekniikat Käännökset Haltuunotot-jaloin Laukaisutekniikat Laukaukset liikkuvaan palloon	1v1- ja 2v1-osaaminen Pelattavaksi liikkuminen, peliasento Valinta syötön tai kuljetuksen välillä	Palloa kohti puolustaminen Reagointi Pallon menetykseen Aktiivinen pelaaminen / puolustaminen	liikkuvuus ketteryys Koordinaatio, rytmikyky Nopeus: Reaktionopeus, liikenopeus,	Ilon kautta ihastu-innosta

8-9 VUOTIAAN VALMENNUSLINJAUS / KAUSISUUNNITELMA

PERUSLIIKUNTA	MONIPUOLINEN PERUSLIIKUNTATAITOJEN KEHITTÄMINEN: JUOKSUT, HYPYT, KÄÄNNÖKSET, HIDASTAMINEN YMS.		
PELITAIDON Edistäminen	PALLONHALLINTA TUKIPELAAMINEN HAVANNOINTI REAGOINTI	PALLONHALLINTA PELATTAVAKSI LIIKKUMINEN LÄHELLE HAVANNOINTI REAGOINTI +	ÄLÄ LUOVU PALLOSTA PELIASENTO OMA PELAAJA-LÄHINVASTUSTAJA-TILA PUOLUSTUKSESTA HYÖKKÄYKSEEN
HENKILÖKOHTAINEN LAJITAITO	KULJETTAMINEN SYÖTTÄMINEN 1. KOSKETUS LAUKAUS	KULJETUSTEKNIIKAT SISÄSYRJÄSYÖTTÖ LIIKKUVAAN PALLOON 1.KOSKETUS LAUKAUKSET LIIKKUVAAN PALLOON	KÄÄNNÖKSET SYÖTÖLLE KOHDE SUUNTAUS AJOITUS PALLON LIIKKEESEEN
HYÖKKÄÄMINEN	1v1, 2v1 PELAAMINEN	TILANTEENVAIHTO + 1v1 OHITTAMINEN 2v1 HYÖKKÄÄMINEN	RIISTON JÄLKEEN PALLO OMILLE VAPAAN TILAN YMMÄRTÄMINEN PELAAJIEN VÄLINEN YHTEISTYÖ
PUOLUSTAMINEN	PUOLUSTAMINEN	AKTIIVINEN PUOLUSTAMINEN VÄLITÖN PRÄSSI PRÄSSI JA TUKI	REAGOINTI, PALLOA KOHTI RIISTO 2 PELAAJAN YHTEISTYÖ
FYSIIKKA	KETTERYYS KEHONHALLINTA NOPEUS	NOPEAT LIIKEMUUTOKSET KOORDINAATIO REAKTIO NOPEUS	PELIVÄLINEEN LIIKE / OMA LIIKE RYTMIKYKY ASKELTIHEYS
HENKINEN	OSALLISTUTTAVA INNOSTUNEISUUS	ROHKEUS ILON KAUTTA	ONNISTUMISEN ELÄMYKSIÄ LAJIIN IHASTUMINEN

8-9 VUOTIAIDEN VALMENNUS SUUNNITELMA

JUNIORI STPS	Tammikuu, Toukokuu, Syyskuu	Helmikuu, Kesäkuu, Lokakuu	Maaliskuu, Heinäkuu, Marraskuu	Huhtikuu, Elokuu, Joulukuu
PERUSLIIKUNTA	Monipuolinen perusliikunta: Juoksut, hyppy, kääntymiset, hidastaminen			
PELITAITOA EDISTÄVÄ	Pallonhallinta Tukipelaaminen	Havainnointi Reagointi	Pallonhallinta, Tukipelaaminen	Havainnointi Reagointi
HENKILÖKOHTAINEN LAJITAITO	syöttäminen 1.kosketus	Kuljettaminen kääntyminen Laukaus	Syöttäminen 1. kosketus	kuljetus + käännökset Syöttäminen + 1. kosketus, Laukaus
HYÖKKÄÄMINEN 90%	1v1 ohittaminen	2v1 hyökkääminen	Tilanteenvaihto + Pallo omalle joukkueelle	1v1 ohittaminen 2v1 hyökkääminen Tilanteenvaihto +
PUOLUSTAMINEN 10%	1v1 puolustaminen prässi - riisto	3v2, 4v2 2 pelaajan yhteistyö puolustaminen	Aktiivinen puolustaminen Palloakohti	yhteistyö puolustaminen Aktiivisesti palloa kohti, prässi+riisto
FYSIIKKA	Nopeus: reaktionopeus, Askeltiheys , Tasapaino	Koordinaatio: rytmikyky	Nopeus: liikenopeus: Tasapaino	Nopeus: reaktionopeus, liikenopeus, Tasapaino
HENKINEN	Vahvistetaan pelaajan itseluottamusta ja rohkeutta tehdä päätöksiä. Huolehditaan harjoittelussa, että kaikille tulee onnistumisen elämyksiä. Ilon kautta.			