

# JUNIORI STPS

10-11 VUOTIAIDEN VALMENNUSLINJAUS

---





## 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



# 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.



# 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 murtamiseen monipuolistuvat, kun pelaajat oppivat liikkumaan pelattavaksi. Yllättävien harhautusten ja ohitusten lisäksi syötöt auttavat joukkuetta murtautumisessa.



## FYYSINEN VALMENNUS 7-11 VUOTIAAT

Jalkapallo on monipuolinen laji, jolla voidaan kehittää monipuolisia liikuntataitoja, kaikkia taitavuuden osa-tekijöitä sekä lukuisia fyysisiä ominaisuuksia. Samalla lasten fyysinen harjoitettavuus kehittyy. Jalkapallon fyysisten harjoitteiden tavoitteena on kehittää taitavia, ketteriä ja nopeita pelaajia.

10-vuotiailla tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteet voidaan sisällyttää joukkueharjoituksiin. Yli 10-vuotiailla säännöllinen oheisharjoittelu fyysisten ominaisuuksien kehittämiseksi voidaan toteuttaa esimerkiksi ennen joukkueharjoituksia.

Motoristen valmiuksien vahvistamiseksi valmentajien tulee kannustaa lapsia liikunnalliseen aktiivisuuteen ja omalla ajalla tapahtuvaan harjoitteluun ja pelaamiseen. Päivittäin omalla ajalla tapahtuva pallollinen harjoittelu kehittää pallonkäsittelyn fyysisiä edellytyksiä sekä pelaajan fyysisiä ominaisuuksia. Yli 10-vuotiaiden tulee päivittäin käyttää omalla ajallaan tunti pallonkäsittelyyn ja jalkojen liiketaitovalmiuksien kehittämiseen.

Lasten liikunnassa on erityisen tärkeää tukea hermoston kehittymistä monipuolisella ja taitojen oppimista aktivoivalla liikunnalla selvästi ennen murrosikää!

# IKÄKAUDELLE HUOMIOITAVAA

Biologisen kehityksen ja kasvupyrähdysten  
huomioiminen

Nuoren jalkapalloharrastusta ja urheilullisia  
elämäntapoja tukevat vanhemmat

Tukevat itsenäisyyttä, itseohjautuvuutta

Tukevat urheilullista kokonaiselämistä (uni,  
ravinto, urheilu, lepo, ruutuaika)

## FYYSISTEN OMINAISUUKSIEN HERKKYYSKAUDET

| Harjoitettava ominaisuus | 6 - 8v         | 9 - 11v        | 12 - 14v      | 15 - 18v      | 18 - 20v       | 21v |
|--------------------------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|-----|
| Tasapaino, ketteryys     | HERKKYYSKAUSI  |                | HARJOITTELU   |               |                |     |
| Motorinen oppiminen      | HERKKYYSKAUSI  |                | HARJOITTELU   |               |                |     |
| Liikkuvuus               | HERKKYYS KAUSI | HARJOITTELU    |               |               |                |     |
| Koordinaatio             | HARJOITTELU    | HERKKYYS KAUSI | HARJOITTELU   |               |                |     |
| Liikenopeus              | VALMISTAVA     | HARJOITTELU    | HERKKYYSKAUSI | HARJOITTELU   |                |     |
| Kimmoisuus               | VALMISTAVA     | HARJOITTELU    | HERKKYYSKAUSI |               |                |     |
| Nopeusvoima              | VALMISTAVA     | HARJOITTELU    |               | HERKKYYSKAUSI | HARJOITTELU    |     |
| Aerobinen kestävyys      | VALMISTAVA     |                | HARJOITTELU   |               | HERKKYYSKAUSI  |     |
| Anaerobinen kestävyys    | EI             | VALMISTAVA     |               | HARJOITTELU   | HERKKYYSKAUSI  |     |
| Lihaskestävyys           | VALMISTAVA     | HARJOITTELU    |               |               |                |     |
| Maksimivoima             | EI             |                | VALMISTAVA    | HARJOITTELU   | HERKKYYSKAUS I |     |



# KASVUPYRÄHDYS

---

## KASVUPYRÄHDYKSEN ALKU

(Huomioi yksilölliset erot kasvuvaiheissa)

Kasvupyrähdyn alku: pojat 10-12 -v.

Kasvun huippuvaihe: pojat 13-14 -v.

Kasvun huippuvaihe: tytöt 11-12 -v.

Lihasmassan kasvun huippu: tytöt 13-15 -v. alkaen

Lihasmassan kasvuedellytykset ovat parhaimmillaan  
1/2 - 1 v. kasvupyrähdyn loppumisesta

## KASVUN LOPPUVAIHE

Kasvun huippuvaihe: pojat 13-14 -v.

Kasvun hiipuminen: pojat 13-17 -v.

Kasvun hiipuminen: tytöt 13-15 -v.

Lihasmassan kasvun huippu: pojat 14-17 -v. alkaen

Lihasmassan kasvun huippu: tytöt 13-15 -v. alkaen

Lihasmassan kasvuedellytykset ovat parhaimmillaan  
1/2 - 1 v. kasvupyrähdyn loppumisesta

# 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%<br>Yleistaitavuus 25%<br>Lajitaito 25% | Pienpelit 50%<br>Yleistaitavuus 25%<br>Lajitaito 25% | Pienpelit 50%<br>Fyysinen harj. 20%<br>Lajitaito 30% | Pienpelit 50%<br>Fyysinen harj. 20%<br>Lajitaito 30% | Pelit 40%<br>Taktiikka 20%<br>Lajitaito 20%<br>Fyysinen harj. 20% | Pelit 40%<br>Taktiikka 20%<br>Lajitaito 20%<br>Fyysinen harj. 20% |

## 10-11 VUOTIAIDEN IKÄLUOKKAKOHTAISET 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 uskaljetaan heittäytyä, ollaan innostavia ja kannustavia.**

| Pelitaito<br>Pelin edistäminen                            | Henkilökohtainen<br>Lajitaito | Hyökkääminen                                | Puolustaminen                           | Fyysinen                                                 | Henkinen                                            |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Havannoi pidemmälle                                       | Kuljetukset                   | 1v1 pelaaminen, 2v1 hyökkääminen            | Joukkueena reagointi pallon menetykseen | ketteryys                                                | Kannusta kaveria- Yhdessä tekeminen ja onnistuminen |
| Pallonhallinta-<br>Kontrolloitu pallonhallinta            | Harhautukset                  | Painopisteen muutos-<br>Tilan hyödyntäminen | Välitön prässä-palloa kohti             | Koordinaatio,<br>rytmikyky                               | Ilon kautta-lajiin kiintyminen jatkuu               |
| Reagointi -Reagointi pallon menetykseen                   | Haltuunotot-1.kosketus        | Peliä edistävät syötöt                      | 1v1 puolustaminen                       | Nopeus:<br>Reaktionopeus,<br>liikenopeus,<br>askeltiheys |                                                     |
| Tukipelaaminen-<br>pelattavaksi liikkuminen ja peliasento | Laukaisutekniikat             | 3v2 Osaaminen-yhteistyö hyökkääminen        | 1v2 puolustaminen                       |                                                          |                                                     |
| Tukipelaaminen-<br>Kommunikointi-puheella auttaminen      | Laukaukset liikkuvaan palloon |                                             |                                         |                                                          |                                                     |

# 10-11 VUOTIAIDEN VALMENNUKSEN KAUSISUUNNITELMA

|                               |                                                                                    |                                        |                                             |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------|
| PERUSLIIKUNTA                 | MONIPUOLISEN PERUSLIIKUNNAN KEHITTÄMINEN: JUOKSUT, POMPUT, HYPYT, SUUNNANMUUTOKSET |                                        |                                             |
| PELITAIDON<br>EDISTÄMINEN     | PALLONHALLINTA                                                                     | PALLONHALLINTA                         | KONTROLLOITU PALLONHALLINTA                 |
|                               | TUKIPELAAMINEN                                                                     | PELATTAVAKSI LIIKKUMINEN               | PELIASENTO                                  |
|                               |                                                                                    | KOMMUNIKOINTI                          | PUHEELLA AUTTAMINEN                         |
|                               | HAVANNOINTI                                                                        | HAVANNOI PIDEMMÄLLE                    | OMAT PELAAJAT-VASTUSTAJAN PRÄSSI-TYHJÄ TILA |
|                               | REAGOINTI                                                                          | REAGOINTI -                            | REAGOINTI PALLON MENETYKSEEN                |
| HENKILÖKOHTAINEN<br>LAJITAITO | KULJETTAMINEN JA HARHAUTTAMINEN                                                    | KULJETUS + HARHAUTUKSET                | MOLEMMILTA PUOLILTA OHITTAMINEN             |
|                               | SYÖTTÄMINEN                                                                        | YHDEN KOSKETUKSEN SYÖTÖT               | SYÖTÖLLE AINA KOHDE                         |
|                               | 1. KOSKETUS                                                                        | 1.KOSKETUS                             | SUUNTAUS-PELINOMAISESSA TILANTEESSA         |
|                               | LAUKAUS                                                                            | LAUKAUKSET LIIKKUVAAN PALLOON          | SUORAAN SYÖTÖSTÄ LAUKAUKSET                 |
| HYÖKKÄÄMINEN                  | 3V2 OSAAMINEN                                                                      | YHTEISTYÖHYÖKKÄÄMINEN                  | PALLOKONTROLLI JA ETÄISYYDET                |
|                               |                                                                                    | PAINOPISTEEN MUUTOS                    | TILAN HYÖDYNTÄMINEN                         |
|                               |                                                                                    | PELIÄ EDISTÄVÄT SYÖTÖT                 | ETEENPÄIN-SELUSTAAN- KÄYTTÖSYÖTTÖ           |
| PUOLUSTAMINEN                 | PUOLUSTAMINEN                                                                      | JOUKKUEEN REAGOINTI PALLON MENETYKSEEN | REAGOINTI, PALLOA KOHTI                     |
|                               |                                                                                    | VÄLITÖN PRÄSSI                         | LÄHIN PELAAJA PALLOA KOHTI                  |
| FYSIKKA                       | KEHONHALLINTA                                                                      | KETTERYYS                              | NOPEAT LIIKEMUUTOKSET                       |
|                               | KOORDINAATIO                                                                       | ASKELTIHEYS                            | RYTMIKYKY                                   |
|                               | NOPEUS                                                                             | REAKTIO NOPEUS                         | KIMMOISUUS                                  |
| HENKINEN                      | KANNUSTAVA                                                                         | KANNUSTA KAVERIA                       | YHDESSÄ TEKEMISEN - ONNISTUMISEN TUKEMINEN  |
|                               | INNOSTUNEISUUS                                                                     | ILON KAUTTA                            | LAJIIN KIINTYMINEN                          |

## 10-11 vuotiaiden Valmennus Suunnitelma

|                                   | Tammikuu, Toukokuu,<br>Syyskuu                                                                                          | Helmikuu, Kesäkuu,<br>Lokakuu                                         | Maaliskuu, Heinäkuu,<br>Marraskuu                          | Huhtikuu, Elokuu,<br>Joulukuu                                             |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>PERUSLIIKUNTA</b>              | Monipuolinen liikunta: juoksut, hypyt pomput, toiminnallinen liikkuvuus                                                 |                                                                       |                                                            |                                                                           |
| <b>PELITAITO</b>                  | Pallonhallinta<br>Tukipelaaminen                                                                                        | Havainnointi<br>Reagointi                                             | Pallonhallinta,<br>Tukipelaaminen                          | Havainnointi<br>Reagointi                                                 |
| <b>HENKILÖKOHTAINEN LAJITAITO</b> | Syöttäminen-yhdellä kosketuksella, 1. kosketuksen suuntaus                                                              | Kuljettaminen + harhauttaminen<br>Laukaukset                          | Syöttäminen-yhdellä kosketuksella, 1. kosketuksen suuntaus | Kuljettaminen + harhauttaminen<br>Laukaukset                              |
| <b>HYÖKKÄÄMINEN</b>               | 1v1 pelaaminen, 2v1 pelaaminen                                                                                          | 3v2 hyökkääminen-painopisteen muutokset, tilan hyödyntäminen          | 1v1pelaaminen, 2v1 hyökkääminen                            | 3v2 hyökkääminen-yhteistyö, pinopisteen muutokset, peliä edistävät syötöt |
| <b>PUOLUSTAMINEN</b>              | 1v1 puolustaminen, 1v2 puolustaminen                                                                                    | Joukkueen reagointi<br>Puolustus suuntaan<br>Aktiivinen puolustaminen | 1v1 puolustaminen, 1v2 puolustaminen                       | Joukkueen reagointi<br>Puolustus suuntaan<br>Aktiivinen puolustaminen     |
| <b>FYSIIKKA</b>                   | Nopeus: reaktionopeus<br>Askeltiheys<br>Tasapaino                                                                       | Ketteryys-Nopeat liikkeen muutokset                                   | Nopeus: liikenopeus:<br>Tasapaino                          | Ketteryys- Nopeat liikkeenmuutokset                                       |
| <b>HENKINEN</b>                   | Opetetaan kannustamaan kaveria ja kehuaan suorituksia. Annetaan tehtäviä kehua toista. Kannustetaan yhdessä tekemiseen. |                                                                       |                                                            |                                                                           |