

# JUNIORI STPS

12-13 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



## PELAAMISEN TAVOITTEET 12-13 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



# PUOLUSTUSPELAAMINEN

12-13 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.



# HYÖKKÄYSPELAAMINEN

## 12-13 vuotiaat

Hyökkäyspelissä pelaajia rohkaistaan pitämään pallo oman joukkueen hallussa. 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.



## FYYSINEN VALMENNUS 12-13 VUOTIAAT

---

Nuoruusvaiheen alussa nuoren koko elimistö muuttuu lyhyessä ajassa – muutosnopeus on suurinta sitten syntymän jälkeisen kehityksen. Kokonaisvaltaisesta kuormittumisen ja levon suhteesta on huolehdittava nuoren kohdalla tarkasti.

Lapsuusvaiheessa kehittynyt hyvä fyysinen harjoitettavuus mahdollistaa siirtymisen systemaattiseen ja tavoitteelliseen harjoitteluun. Hyvä fyysinen harjoitettavuus näkyy käytännössä mahdollisuutena harjoitella paljon sekä alhaisena vamma- ja sairastelualltiutena. Nuoruusvaiheessa suunnitelmallisen ja tavoitteellisen harjoittelun määrä ja laatu kasvaa. Jalkapalloharjoittelun määrän kasvun lisäksi kilpaileminen lisääntyy lopulta kohti kansainvälisiä edustustehtäviä. Harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa on tiedostettava ja kunnioitettava nuoren yksilöllistä kasvua ja kehitystä.

## IKÄKAUDELLE OMINAISTA

Biologisen kehityksen ja kasvupyrähdysten huomioiminen nuoren arjessa ja harrastuksessa.

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, ketteruus	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	



# KASVUVAIHEET

---

## KASVUN ALKU

Kasvupyrähdyksen 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. kasvupyrähdyksen  
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. kasvupyrähdyksen  
loppumisesta



## HARJOITTELUN PÄÄPERIAATTEET

	6-7 vuotiaat	8-9 vuotiaat	10-11 vuotiaat	12-13 vuotiaat	14-15 vuotiaat	16-17 vuotiaat
<b>Harjoituksen rakenne</b>	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
<b>Joukkueharjoituksia krt/vko</b>	2	2	3	3	4	4
<b>Oma harjoittelu h/vko</b>	10	10	10	10	10	10
<b>Kokonaisharjoitus määrä h/vko</b>	13	13	15	15	16	16
<b>Harjoittelun painotukset</b>	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

U12-U15 -ikäluokissa pyritään kehittämään pelaajia sujuvaa joukkuepelaamista kohti unohtamatta pelaajan henkilökohtaisten taitojen syventämistä. Pelaajia kannustetaan kontrolloituun pallonhallintaan sekä aktiiviseen puolustuspeliin. Heiltä vaaditaan erilaisia tekniikoita pelipaikkakohtaisesti. Peliasennolla (valmius toimia ja reagoida tilanteisiin), ensimmäisellä kosketuksella sekä oikean tekniikan valinnalla pyritään peliä edistävään pelaamiseen.

### 12-13 VUOTIAIDEN IKÄLUOKKAKOHTAISET TAVOITTEET

Pelitaito	Henkilökohtainen	Hyökkääminen	Puolustaminen	Fyysinen	Henkinen
Pelin edistäminen	Lajitaito				
Pallonhallinta hyökkäysalueella	Syötöt molemmin jaloin -liikkeestä- liikkeeseen	1v1 pelaaminen	2-3 pelaajan yhteistyö puolustaminen	Kestävyys- kestävyys- harjoitteluun valmiuksia	Vuorovaikutustaidot
Tukipelaaminen- tyhjän tilan hyödyntäminen	Haltuunotot- 1.kosketus-tila ja aika vaatimus	1v1 tilanteesta- 2v1 tilanteen luominen	1v1 puolustaminen	Nopeus, ketteryys, Kimmoisuus, Kehonhallinta	Kysellä ja kuunnella
Kommunikointi- ohjaaminen	1v1 pelaaminen- pallon suojaaminen	Murtautuminen	Nopea prässä- palloa kohti		Ilon kautta
Havannoi-koko kenttää	Laukaisutaito- Maalinteko	Pelin avaaminen			
Reagointi - pallon menetykseen ja reagointi +	Pääpeli-Suuntaus	Tilanteenvaihto + peliä edistävät ratkaisut			

## 12-13 VUOTIAAN VALMENNUSLINJAUS / KAUSISUUNNITELMA

<b>PERUSLIIKUNTA</b>	MONIPUOLINEN PERUSLIIKUNTATAITOJEN KEHITTÄMINEN: Juoksut, suunnanmuutokset, hyppysarjat		
<b>PELITAIIDON Edistäminen</b>	PALLONHALLINTA TUKIPELAAMINEN KOMMUNIKOINTI HAVANNOINTI REAGOINTI	PALLON HALLINTA HYÖKKÄYSALUEELLA TYHJÄNTILAN HYÖDYNTÄMINEN OHJAAMINEN KENTÄN HAVANNOINTI REAGOINTI -	HALLITSE-MURTAUDU VÄLIT-SELUSTA-KAISTAT PRÄSSÄÄ-PEITÄ-KOTROLLOI TYHJÄT TILAT-PRÄSSIN SUUNTA JA VAUHTI NOPEA REAGOINTI PALLON MENETYKSEEN, TILANTEENVAIHTO
<b>HENKILÖKOHTAINEN LAJITAITO</b>	SYÖTTÖ JA HALTUUNOTTO HARHAUTUKSET 1. KOSKETUS LAUKAISUTEKNIIKAT PALLONSUOJAAMINEN PÄÄPELI	MOLEMMIN JALOIIN VAUHDISSA TILAN -AIKA VAATIMUS MAALINTEKOTAITO 1V1 KAMPPAILU SUUNTAUS	LIIKKEESTÄ -LIIKKEESEEN MOLEMMIN PUOLIN ENNAKOINTI ERITILANTEISSA SUOJAAMINEN MONIPUOLINEN PÄÄPELI
<b>HYÖKKÄÄMINEN</b>	1v1 MURTAUTUMINEN PELIN AVAAMINEN TILANTEENVAIHTO +	1V1 HAASTAMINEN MURTAVAT SYÖTÖT 1. PRÄSSIN OHI PELIÄ EDISTÄVÄT RATKAISUT	1V1 TILANTEESTA- 2V1 TILANTEEN LUOMINEN MAALINTEKOTILANTEIDEN LUOMINEN 2. PRÄSSIN OHI-TILOJEN HYÖDYNTÄMINEN VASTAHYÖKKÄYS
<b>PUOLUSTAMINEN</b>	ALUEENPUOLUSTAMINEN 1V1 PUOLUSTAMINEN NOPEA PRÄSSI	2-3 PELAAJAN YHTEISTYÖ RIISTO TAVOITE PALLOA KOHTI	RIISTO-ESTÄMINEN-TUKEMINEN-PEITTÄMINEN PÄÄTTÄVÄISYYS ROHKEUS PUOLUSTAA ETEENPÄIN
<b>FYSIIKKA</b>	KESTÄVYYS KEHONHALLINTA NOPEUS	VALMIUKSIA KESTÄVYYSHARJOITTELUUN LIKKUVUUS LIIKENOPEUS	JAKSAMINEN TOIMINNALLISUUS KIMMOISUUS
<b>HENKINEN</b>	VUOROVAIKUTUS INNOSTUNEISUUS	KYSELLÄ ILON KAUTTA	KUUNNELLA LAJIIN KIINTYMINEN

# 12-13 VUOTIAIDEN VALMENNUS SUUNNITELMA

	Tammikuu, Toukokuu, Syyskuu	Helmikuu, Kesäkuu, Lokakuu	Maaliskuu, Heinäkuu, Marraskuu	Huhtikuu, Elokuu, Joulukuu
<b>PERUSLIIKUNTA</b>	Monipuolinen perusliikunta: Juoksut, hyyt, kääntymiset, suunnanmuutokset			
<b>PELITAITOA EDISTÄVÄ</b>	Pallonhallinta ja Tukipelaaminen	Havannointi ja Reagointi	Pallonhallinta ja Tukipelaaminen	Havannointi ja Reagointi
<b>HENKILÖKOHTAINEN LAJITAITO</b>	Syötöt ja haltuunotot, 1. kosketus, suojaaminen	Harhautukset, Laukaisutekniikat, Pääpeli	Syötöt ja haltuunotot, 1. kosketus, suojaaminen	Harhautukset, Laukaisutekniikat, Pääpeli
<b>HYÖKKÄÄMINEN</b>	Pelin avaaminen, Tilanteenvaihto +	1v1 haastaminen, 2v1 tilanteen luominen, Murtautuminen	Pelin avaaminen, Tilanteenvaihto +	1v1 haastaminen, 2v1 tilanteen luominen, Murtautuminen
<b>PUOLUSTAMINEN</b>	2-3 pelaajan välinen yhteistyö	1v1 puolustaminen, Nopea prässi	2-3 pelaajan välinen yhteistyö	1v1 puolustaminen, Nopea prässi
<b>FYSIIKKA</b>	Kestävyys valmiuksien kehittäminen (jaksaminen)	Nopeus, Kehonhallinta	Kestävyys valmiuksien kehittäminen (jaksaminen)	Nopeus, Kehonhallinta
<b>HENKINEN</b>	Opetetaan pelaajia kysymään ja kuuntelemaan ohjeita. Rohkaistaan itsenäisiin päätöksiin. Positiivinen toimintaympäristö ja mieli. Ilon kautta			