

JUNIORI STPS

14-15 VUOTIAIDEN VALMENNUSLINJAUS



JUNIORI STPS VALMENTAJA ON

.....SOSIAALINEN JA IHMISTEN KANSSA TOIMEENTULEVA

.....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 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

PELAAMISEN TAVOITTEET

14-15 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

Mahdollistaa pallon voittamisen joukkueelle nopeast



PUOLUSTUSPELAAMINEN

14-15 vuotiaat

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.

Yhteistyö puolustaminen sekä 1v1 puolustaminen korostuu. Tässä iässä on tärkeää iskostaa pelaajien vastuuta puolustamisesta sekä 1v1 tilanteiden voittamisesta. Lisäksi pelaajien välisen yhteistyöpuolustamisen ja joukkueen tiiviyn merkitys kasvaa.

Puolustaminen on paljon asennetta ja halua voittaa kaksinkamppailut ja suojella omaa maalia. Korostetaan tilanteen vaihtoa hyökkäyksestä puolustukseen, ja siihen nopeaa reagointia. Mitä nopeammin joukkueen puolustusmuoto on valmiina, sitä tehokkaampaa on yhteistyöpuolustaminen.



HYÖKKÄYSPELAAMINEN

14-15 vuotiaat

YHTEISTYÖ LISÄÄ VAIHTOEHTOJA

Pelaajien välinen yhteistyöpelaaminen korostuu. Pelaajia rohkaistaan pallonhallinta pelaamiseen sekä perusasioiden laadukkaampaan ja nopeampaan suorittamiseen, näin saamme kehitettyä pelinopeutta. Jatkuva tukipelaaminen, pelattavaksi liikkuminen, tyhjien tilojen tekeminen antaa pallolliselle pelaajille vaihtoehtoja pelinavaamisen ja pallollisen pelaamisen eri vaiheissa.

Nopeat tilanteiden vaihdot puolustuksesta hyökkäykseen korostuvat. Iskostetaan pelaajien ajatus, että isketään rohkeasti silloin kun vastustajan puolustus on epätasapainossa. Kentän ja pelin havainnointi ja tilanteisiin reagointi korostuu pelin nopeutuessa.

Harjoitellaan monipuolisesti murtautumista sekä tilanteiden päättämistä. Samalla kun hyökätään ja pelataan aktiivisesti, harjoitellaan kenttätasapainon säilyttämistä ja pelin lukemista pelin eri vaiheissa.



FYYSINEN VALMENNUS 14-15 VUOTIAAT

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

Lapsuvaiheessa kehittynyt hyvä fyysinen harjoitettavuus mahdollistaa siirtymisen systemaattiseen ja tavoitteelliseen harjoitteluun. Hyvä fyysinen harjoitettavuus näkyy käytännössä mahdollisuutena harjoitella paljon sekä alhaisena vamma- ja sairastelu-alttiutena. Nuoruvaiheessa 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 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



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
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

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 Pelin edistäminen	Henkilökohtainen Lajitaito	Hyökkääminen	Puolustaminen	Fyysinen	Henkinen
Pallonhallinta - pelin nopeuttaminen Tukipelaaminen-tilanteenvaihto pelaaminen- pelin kääntäminen keskuksen ulkopuolelle Kommunikointi- selkeä ohje kaverille Havannoi-koko kenttää Reagointi pallon menetykseen	Syötöt molemmiin jaloin - maasta ja ilmasta 1.kosketus-pelinopeuteen ja pelitilanteeseen suuntaus Keskitykset, maalinteko, viimesitely Laukaisutekniikat-ilmasta ja maasta Pääpeli-pelipaikka kohtaisuus	Muratutuminen- kuljetus?syöttö? 1v1 tilanteesta- 2v1 tilanteen luominen Tilanteenvaihto + Pelinopeus Pelin avaaminen-linjojen yli ja taskuihin	Aluepuolustaminen- kenttätasapaino puolustaessa 1v1tilanteen kääntäminen- riistosta hyökkäykseen Ennakointi-pelin lukeminen- onko vaaraa, jalka vapaa?	Peruskestävyys, voima- lihaskestävyys Kehonhallinta- liikkuvuus Nopeus-liikenopeus- räjähtävyys	Siäinen motivaatio-halu kehittyä ilon kautta

14-15 VUOTIAAN VALMENNUSLINJAUS / KAUSISUUNNITELMA

PERUSLIIKUNTA	MONIPUOLINEN PERUSLIIKUNTATAITOJEN KEHITTÄMINEN: Juoksut, suunnanmuutokset, hyppysarjat, loikat		
PELITAIDON Edistäminen	PALLONHALLINTA TUKIPELAAMINEN KOMMUNIKOINTI HAVANNOINTI REAGOINTI	PELINOPEUS TILANTEENVAIHTOPELAAMINEN TUKIPELAAMINEN ISON ALUEEN HAVANNOINTI REAGOINTI +	NOPEA PALLON LIKUTTAMINEN TUKIPELAAMINEN PELIN KESKUKSEN ULKOPUOLELLA PURA, VAIHDA PUOLI, PYSTYYN, LEVEYTEEN NÄE PELINKESKUKSEN ULKOPUOLELLE PELINKÄÄNTÄMINEN: PUOLENVAIHTO, SYVYYTEEN
HENKILÖKOHTAINEN LAJITAITO	SYÖTTÖ JA HALTUUNOTTO KESKITYKSET 1. KOSKETUS LAUKAISUTEKNIIKAT PÄÄPELI	MOLEMMIN JALAIN MOLEMMIN JALAIN SUUNTAUS MAALINTEKOTAITO PELIPAIKKAKOHTAINEN PÄÄPELI	MAASTA JA ILMASTA LÖYDÄ KOHDE PELINOPEUTUESSA: SUUNTAUS PELINOMAISESTI ILMASTA JA MAASTA MONIPUOLINEN PÄÄPELI
HYÖKKÄÄMINEN	TEMPOKULJETUS MURTAUTUMINEN PELIN AVAAMINEN TILANTEENVAIHTO +	YLIVOIMATILANTEIDEN LUOMINEN MONIPUOLINEN MURTAUTUMINEN AVAAMINEN TASKUIHIN JA LINJOJEN YLI NOPEUSVAATIMUKSET	1V1 TILANTEESTA- 2V1 TILANTEEN LUOMINEN KULJETTAMALLA, MONIPUOLISESTI SYÖTTÄMÄLLÄ AVATAAN TASKUIHIN, SUORAAN 2 LINJAN YLI HYÖKKÄÄJÄLLE NOPEAMPI REAGOINTI JA EDISTÄVÄT RATKAISUT
PUOLUSTAMINEN	ALUEPUOLUSTAMINEN 1V1 PUOLUSTAMINEN ENNAKOINTI	KENTTÄTASAPAINO 1V1 TILANTEEN KÄÄNTÄMINEN PELIN LUKEMINEN	TASAPAINO PUOLUSTAESSA TAHTO RIISTÄÄ JA PELATA ETEENPÄIN PALLO VASTUSTAJALLA, ONKO PRÄSSI? JALKA VAPAA?, VAARA?
FYSIIKKA	KESTÄVYYS KEHONHALLINTA VOIMA NOPEUS	PERUSKESTÄVYYS LIIKKUVUUS VOIMAHARJOITTELU TEKNIIKAT LIIKENOPEUS RÄJÄHTÄVYYS	TTÄHTÄIMESSÄ AKTIIVINEN 90MIN TOIMINNALLISUUS LIHASKESTÄVYYS SUUNNANMUUKSET VAUHDISSA, ERI TALANTEISSA PONNISTUS, SUUNNANMUUTOS, KIMMOISUUS
HENKINEN	VUOROVAIKUTUS MOTIVAATIO	KYSELLÄ HALU OLLA PAREMPI, NOPEAMPI, VAHVEMPI	KUUNNELLA SISÄISEN MOTIVAATION LÖYTÄMINEN

14-15 VUOTIAIDEN VALMENNUS SUUNNITELMA

	Tammikuu, Toukokuu, Syyskuu	Helmikuu, Kesäkuu, Lokakuu	Maaliskuu, Heinäkuu, Marraskuu	Huhtikuu, Elokuu, Joulukuu
PERUSLIIKUNTA	Monipuolinen perusliikunta: Juoksut, hyppy, kääntymiset, suunnanmuutokset			
PELITAITOA EDISTÄVÄ	Pallonhallinta ja Tukipelaaminen	Havannointi ja Reagointi	Pallonhallinta ja Tukipelaaminen	Havannointi ja Reagointi
HENKILÖKOHTAINEN LAJITAITO	syötöt ja haltuunotot- ilmasta ja maasta, 1.kosketus	Keskitykset, laukaisutekniikat, pääpeli	Syötöt ja haltuunotot- maasta ja ilmasta, 1.kosketus	Keskitykset, laukaisutekniikat, pääpeli
HYÖKKÄÄMINEN	Pelin avaaminen, Tilanteenvaihto +	Murtautuminen ja tempokuljetukset	Pelin avaaminen, Tilanteenvaihto +	Murtautuminen ja tempokuljetukset
PUOLUSTAMINEN	Kenttätasapaino pulustaessa, etäisyydet- välit, ennakointi	1v1 puolustaminen- riistosta tilanteenvaihto	Kenttätasapaino, etäisyydet-välit, ennakointi	1v1 puolustaminen- riistosta tilanteenvaihto
FYSIIKKA	Peruskestävyys, voima	Liikkuvuus, Nopeus, räjähtävyys	Peruskestävyys, voima	liikkuvuus, nopeus, räjähtävyys
HENKINEN	Ohjataan pelaajaa itsensä arvioimiseen ja sitä kautta kehittämiseen. Korostetaan omaa tahtoa ja halua olla parempi joka päivä, viikko, kuukausi.			