

JUNIORI STPS

16-17 VUOTIAIDEN VALMENNUSLINJAUS



JUNIORI STPS VALMENTAJA ON

.....SOSIAALINEN JA ERILAISTEN 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

16-17 vuotiaat

PALLON HALLINTAAN PERUSTUVA PELAAMINEN

Korostaa taitoa ja peliajatusta sekä opettaa nopeisiin ratkaisuihin

Vaatii pelaajalta rohkeutta ja luottamusta omiin taitoihin

Edellyttää pelaajien välistä yhteistyötä ja havainnointia

Kehittää pelaajan päätöksentekokykyä ja taitoja pelitilanteissa

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 nopeasti



HYÖKKÄYSPELAAMINEN

16-17 vuotiaat

PELINOPEAA PELAAMISTA

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.

Rohkeus ja ennakkoluulottomuus pelinavaamisessa ja rakentelussa ovat lähtökohtia hyökkäyspelaamiselle. Määrätietoinen ja tehokas viimeistely maalintekotilanteissa ratkaisee ottelut. Pallonhallinta mahdollisimman lähellä keskiakselia ja vastustajan maalia luo edellytykset maalitilanteiden syntymiselle.



PUOLUSTUSPELAAMINEN

16-17 vuotiaat

Yhteistyö puolustaminen sekä 1v1 puolustaminen korostuu. Nuoruus iässä on tärkeää iskostaa pelaajien vastuuta loppuun asti puolustamisesta sekä 1v1 tilanteiden voittamisesta kentän eri osa-alueilla. Lisäksi pelaajien välisen joukkueen yhteistyöpuolustamisen ja joukkueen tiiviyn merkitys kasvaa.

Toimiva puolustuspelaaminen kertoo useiden pelaajien yhteistyön onnistumisesta. Mitä tiiviimpänä ja kauempana omasta maalista joukkue pysyy, sitä todennäköisempää on ottelujen voittaminen. Joukkueen alimmaisten ja ylimmäisten pelaajien etäisyyden ollessa 25-30 metriä, näin vastustajan pelaaminen linjojen väliin on hankalampaa



FYYSINEN VALMENNUS 16-17 VUOTIAAT

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.

Pelaajan elimistö vaatii entistä enemmän kuormittavampia harjoituksia, jotta kehittymistä voisi tapahtua. Fyysis-motoriset ja psyykkiset ominaisuudet määrittelevät kunkin pelaajan suorituskykyisyyden eli antavat raamit urheilijan lajisuoritukselle.

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, 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
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

Kyvyt pelata hyökkäys- ja puolustuspeliä erilaisia vastustajia vastaan sekä suhteuttaa omat tekniset taidot kovatempoisiin pelitilanteisiin nousevat esiin sitä vahvemmin, mitä enemmän tulee kovempia vaatimustasoa vaativia otteluja. Tilanteenvaihdot - ennakointi ja reagointi joukkueen pallonmenetyksiin ja pallonriistoihin korostuvat pelaajan päivittäisissä lajiharjoituksissa.

Tavoitteena on kontrolloida peliä tehokkaalla ja monipuolisella pallonhallinnalla mahdollisimman lähellä kentän keskiakselia ja vastustajan maalia - mitä enemmän pystymme hallitsemaan palloa, sitä vähemmän joudumme puolustamaan. Maalintekotilanteiden hallittu luominen ja tehokas viimeistely ovat ratkaisevia tekijöitä voittavien joukkueiden ja pelaajien kehittämisessä.

16-17 VUOTIAIDEN IKÄLUOKKAKOHTAISET TAVOITTEET

Pelitaito	Henkilökohtainen	Hyökkääminen	Puolustaminen	Fyysinen	Henkinen
Pelin edistäminen	Lajitaito				
<p>Pelitempon rytmittäminen-pallollisena ja pallottomana</p> <p>Ylivoima tilanteiden havainnointi hyökkäys ja puolustuspelissä</p> <p>reagointi hyökkäyksiin ja puolustupelaamiseen</p>	<p>Syötöt ja haltuunotot-peliomaisesti ja pelinopeasti</p> <p>1.kosketus-pelinopeuteen ja pelitilanteeseen suuntaus</p> <p>Laukaisutekniikat-viimeistely, Ristipallot</p> <p>1v1 Suojaaminen-käsien ja vartalon käyttö</p>	<p>Ylivoiman luominen osajoukkueena</p> <p>Pelin rytmittäminen-Nopea eteenpäin pelaaminen ja hidas pallonhallinta</p> <p>Murtautuminen-nopeasta hyökkäyksestä ja hitaasta hyökkäyksestä</p>	<p>Aluepuolustaminen-kenttätasapaino pelitilanteen muuttuessa</p> <p>Ennakointi-pelin lukeminen ja selustan puolustaminen</p> <p>1v1 puolustaminen kentän eri osa-alueilla</p>	<p>Kestävyys ja voima ominaisuuksien kehittäminen</p> <p>Kehonhallinta-liikkuvuus</p> <p>Nopeus-liikenopeus-räjähtävyys</p>	<p>Joukkuepelaaja</p> <p>sosiaalinen minä/joukkue</p>

16-17 VUOTIAAN VALMENNUSLINJAUS / KAUSISUUNNITELMA

PERUSLIIKUNTA	MONIPUOLINEN PERUSLIIKUNTATAITOJEN KEHITTÄMINEN: Juoksut, suunnanmuutokset, hyppysarjat, loikat		
PELITAIIDON Edistäminen	PALLONHALLINTA TUKIPELAAMINEN KOMMUNIKOINTI HAVANNOINTI REAGOINTI	KYKY VAIHTAA PELIN TEMPOA PALLOLLLISENA KYKY VAIHTAA PELIN TEMPOA TUKIPELAAMINEN HAVANNOIN NUMERAALINEN YLIVOIMA REAGOINTI + / -	PELIN TEMMON RYTMITTÄMINEN PALLOTTOMANA PELITEMPON VAIHTELU PURA, VAIHDA PUOLI, PYSTYYN, LEVEYTEEN NUMERAALINEN ALIVOIMA TILANTEEN VAIHTOIHIN
HENKILÖKOHTAINEN LAJITAITO	SYÖTTÖ JA HALTUUNOTTO RISTIPALLOT 1. KOSKETUS LAUKAISUTEKNIIKAT 1V1 SUOJAAMINEN	PELINOMAISET SUORITUKSET MOLEMMIN JALAIN PELINOPEA SUUNTAUS VIIMEISTELY KÄSIENKÄYTTÖ	MAASTA JA ILMASTA LÖYDÄ KOHDE / HAVANNOI TILA MAASTA JA ILMASTA TEKNIIKAT ERI TILANTEISSA VARTALONKÄYTTÖ
HYÖKKÄÄMINEN	YLIVOIMAN LUOMINEN PELIN RYTMITTÄMINEN MURTAUTUMINEN TILANTEENVAIHTO +	NUMERAALINEN YLIVOIMA NOPEA ETEENPÄIN PELAAMINEN PALLONHALLINNASTA MURTAUTUMINEN NOPEUSVAATIMUKSET	YLIVOIMAN LUOMINEN OSAJOUKKUEENA HIDAS ETEENPÄIN PELAAMINEN VASTAHYÖKKÄYKSESSTÄ NOPEAMPI REAGOINTI JA EDISTÄVÄT RATKAISUT
PUOLUSTAMINEN	ALUEPUOLUSTAMINEN 1V1 PUOLUSTAMINEN ENNAKOINTI	KENTTÄTASAPAINO PELIN ERI TILANTEISSA PELIN LUKEMINEN	PELITILANTEEN MUUTTUESSA KENTÄN ERI OSA-ALUEILLA PALLO VASTUSTAJALLA, ONKO PRÄSSI? JALKA VAPAA?, VAARA?
FYSIIKKA	KESTÄVYYS KEHONHALLINTA VOIMA NOPEUS	PERUSKESTÄVYYS LIKKUVUUS LAJINOMAINEN VOIMA LIHASKESTÄVYYS LIKENOPEUS RÄJÄHTÄVYYS	KESTÄVYYS OMINAISUUDET SÄILYY KOKO KAUDEN TOIMINNALLISUUS RÄJÄHTÄVYYDEN JA NOPEUDEN EDISTÄMINEN KAMPPAILUVOIMA SUUNNANMUUTOKSET VAUHDISSA JA ERI TALANTEISSA PONNISTUS, SUUNNANMUUTOS, KIMMOISUUS
HENKINEN	VUOROVAIKUTUS MOTIVAATIO	TSEMPARI HALU OLLA PAREMPI, NOPEAMPI, VAHVEMPI	KIINNOSTUNUT SISÄISEN MOTIVAATION LÖYTÄMINEN

16-17 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	Havaintointi ja Reagointi	Pallonhallinta ja Tukipelaaminen	Havaintointi ja Reagointi
HENKILÖKOHTAINEN LAJITAITO	Syötöt ja haltuunnot, 1.kosketus	1v1 suojaaminen, ristipallot, laukaukset	syötöt ja haltuunnot, 1.kosketus	1v1 suojaaminen, ristipallot, laukaukset
HYÖKKÄÄMINEN	Ylivoiman luominen, pelin rytmittäminen	Murtautuminen ja tilanteenvaihto +	Ylivoiman luominen, pelin rytmittäminen	Murtautuminen ja Tilanteenvaihto +
PUOLUSTAMINEN	Aluepuolustaminen, kenttätasapaino,	1v1 puolustaminen kentän eri osa-alueilla	Aluepuolustaminen, kenttätasapaino	1v1 puolustaminen kentän eri osa-alueilla
FYSIIKKA	Kestävyys, voima	Nopeus ja kehonhallinta	Kestävyys ja voima	Kehonhallinta ja nopeus
HENKINEN	Joukkuepelaajaksi kasvaminen, kaverien tsemppaaminen ja tukeminen. Joukkue toiminnan arvostaminen osana sosiaalista pelaajaa.			