

HARJOITELU ERI IKÄKAUSINA

7-9 VUOTIAAT (H ja G nuoret)

- Harjoitteiden tulee sisältää vaihtelevia leikkejä ja pelejä.
- Avoin innostava ilmapiiri
- Hauskaa, iloista ja monipuolista
- Paljon kosketuksia ja toistoja, jokaisella oma pallo
- Pienpelejä
- Kaikki saavat pelata, eri pelipaikkojen kokeilemistä
- Liikunnan perustaitojen opettelu: hyppimistä, juoksemista jne.
- Itsetunnon kasvua tukeva ohjaaminen
- Harjoittelu ja pelaaminen omassa ikäryhmässä
- Kannustetaan kotiharjoitteluun
- Joukkueet muodostetaan kortteliliigasta, joukkueet muodostetaan kahdesta eri ikäluokasta

Perustaitoharjoitteista:

- Potkut, syötöt
- Haltuunotot
- Pallon kuljetus ja hallinta
- Leikit ja viestit
- Heitot ja pallon käsittely myös käsin
- Pelisäännöt

PAINOPISTEALUEET

- Ketteryys
- Liikunnalliset perustaidot
- Tasapaino
- Liikkuvuus
- Reaktiokyky
- koordinaatio

Taito/tekniikka

- tuntuma erilaisilla palloilla (tennis-, tekniikkapallo, pallo nro 3)
- käsin / jaloin

Potkut / laukaisut

- paikallaan olevaan palloon, oikea tekniikka

Syötöt

- lyhyet syötöt sisäsyryllä ja ulkoterällä

Haltuunotot

- haltuunotto jalan sisäsyryllä (jousto) molemmat jalat
- jalkapohjalla, molemmat jalat
- reidellä

Laukaukset

- paikallaan olevaan palloon
- oikea potkutekniikka
- omasta kuljetuksesta laukaus

Kuljetukset

- kuljetus eteenpäin jalan sisäsyryjällä, sisä- ja ulkoterällä, molemmat jalat
- kuljetus ja pysähtyminen sekä suunnan vaihto, kääntyminen pallon kanssa, oikean ja vasemman kautta.

Pääpeli

- paikallaan olevaan palloon omista käsistä
- perustekniikka, kosketus palloon otsalla, silmät auki

Rajaheitto

- oikeaoppinen rajaheitto paikaltaan

pelikäsitys

- pallollisena ratkaisu (syöttö, kuljetus)
- liikkuminen syöttövarjosta

fyysinen harjoittelu

- taitavuus (=ketteruus, oman kehon hallinta)
- koordinaatioharjoittelu
- venyttely tavaksi

10-11 VUOTIAAT (F ja E nuoret)

- Avoin, innostava ilmapiiri oppimiselle
- Leikinomaista, paljon pienpelejä
- Paljon kosketuksia ja toistoja, jokaisella oma pallo
- Kaikki pelaa kaikilla pelipaikoilla
- Joukkueen käyttäytymissäännöt
- Annetaan kotitehtäviksi taito-osioita
- Paljon harjoitteita pallon kanssa

- Hauskaa ja iloista
- Henkilökohtaisen taidon kehittyminen tärkeämpää kuin joukkuetaktiikka
- Maalivahtiharjoittelu
- Lisääntyvä suoritusvalmius, taitojen oppimiskyky on suuri
- Omat ikäkausijoukkueet, mikäli mahdollista. Muodostetaan kaksi joukkuetta, jotka harjoittelevat ja toimivat yhdessä. Yhteistyön säilyminen vanhemmissa ikäluokissa.

Perustaitoharjoitteista:

- Potkut, syötöt
- Haltuunotot
- Pallon kuljetus ja hallinta
- Leikit ja viestit
- Heitot ja pallon käsittely myös käsin

PAINOPISTEALUEET

- Ketteryys
- Liikunnalliset perustaidot
- Tasapaino
- Liikkuvuus
- Reaktiokyky
- koordinaatio

Taito/tekniikka

- tuntuman ottaminen liikkuvaan palloon
- ponnauttelu: nilkat, reidet, pää

Potkut / laukaisut

- laukaukset liikkuvasta pallosta, sivulta tulevasta pallosta,
- molemmat jalat, oikea tekniikka
- laukaus seinäsyötöstä

Syötöt

- lyhyet syötöt sisäsyryllä ja ulkoterällä paikallaan olevaan, liikkuvaan palloon

Haltuunotot

- haltuunotto jalan eri osilla: sisäsyryllä, ulkosyryllä ja nilkalla
- reidellä, sekä pomppivaan palloon
- haltuunotto ja pelattavaksi tekeminen sekä kääntyminen haltuunoton jälkeen

Kuljetukset

- kuljetus eteenpäin jalan sisäsyryllä, sisä- ja ulkoterällä, nilkalla
- molemmat jalat
- kuljetus, hidastus ja temponvaihto
- kuljetus ja suunnanvaihto
- pujottelu
- kuljetus ja laukaus

Pääpeli

- oikea tekniikka
- pusku eteen jalat maassa, lyönti palloon

Harhautukset

- vartaloharhautus, oikealle ja vasemmalle
- valepotku, sisäsyryjän kautta, ulkoterän kautta

Rajaheitto

- oikea heittotekniikka
- vartalon käyttö
- paikaltaan, vauhdista

Pelikäsitys

- pallollisena ratkaisu (syöttö, kuljetus, liike)
- liikkuminen syöttövarjosta, vapaan paikan hakeminen

Maalivahtipeli

- Kaikki kokeilevat
- Valmiusasento ja torjunta-asento, torjunnat
- Heittäytyminen
- Avaukset heittämällä ja potkaisemalla

Hyökkäyspeli

- vapaan syöttösuunnan tekeminen, liikkuminen pallottomana
- pelaajien väliset etäisyydet
- pelin leveys
- 1 vs 1 tilanteet, rohkeutta

Puolustuspeli

- prässääminen 1 vs 1 tilanteissa
- varmistus

FYYSINEN HARJOITTELU

Nopeus

- reaktionopeus
- liiketiheys

Liikkuvuus

- päivittäiseen venyttelyyn totuttelemine
- liikeratojen ja nivelten liikkuvuuden laajentaminen

Juoksutekniikka

- koordinaatioharjoitteita, kehon hallinta
- oikea juoksutekniikka

12-13 VUOTIAAT D- NUORET

- Pelaajat kiinnostuneita taitoharjoittelusta
- Muutos isolle kentälle mentäessä on suuri à valmistautuminen 11 v 11 peliin
- Rakennetaan aikaisemmin opitun perustalle
- Kerrataan ja vakiinnutetaan jo opittuja
- kannustaminen ja kiittäminen
- Pelinomaisuus, puolet harjoituksista erilaisia pienpelejä
- Paljon henkilökohtaisen taidon harjoittelua
- urheilullisuus
- Eri pelipaikkojen kokeileminen
- koordinaatioharjoitteet lämmittelyn yhteydessä
- Omatoiminen harjoittelu ja siihen kannustaminen,

"kotiläksyt, harjoituspäiväkirja"

- vartalon lihasten vahvistaminen (jalat, kädet, keskivartalo)
- maalivahtiharjoittelu
- Nopeusharjoittelun korostus
- taitokilpailut ja niiden harjoittelu
- Paljon toistoja ja keskittyminen suorituksiin
- Toiminta kahdessa rinnakkaisjoukkueessa yhdessä. Pelaajia peluutetaan turnauksissa eri kokoonpanoilla.
- Ei joukkueiden menestystavoitteita

Taito / tekniikka

- **taitotapahtuma** lajien aktiivinen harjoittelu
- korostetaan taitoharjoittelua pallon kanssa, monipuolisuus

Potkut ja laukaukset

- liikkuvaan palloon
- erilaisista syötöistä
- kuljetuksesta
- puolivolleysta ja ilmasta

Syötöt

- lyhyet ja pitkät syötöt
- erilaiset syötöt sisäterällä, ulkosyrjällä sekä nilkalla
- seinäsyötöt
- keskitykset

Haltuunotot

- ensimmäisen kosketuksen tärkeys
- sisäsyryjällä, ulkoterällä, jalkapohjalla
- reidellä, rinnalla
- paikaltaan, liikkeessä
- ilmassa tulevien pallojen haltuunotto
- kääntyminen pallon kanssa

Kuljetukset

- sisäterällä, ulkosyryjällä sekä nilkalla
- suunnanmuutokset, käännökset, jalkapohjalla, tukijalan takaa palloa suojaten

Harhautukset

- Syöttöharhautukset
- valepotku/ -syöttö
- askel- ja vartaloharhautukset

Pääpeli

- **Oikea** suoritustekniikka maasta ja ponnistaen ilmaan
- Osattava puskea pallo kanssa pelaajalle
- vartalon käyttö, ajoitukset

TAKTIIKKA

Hyökkäyspeli

- pelin leveys ja syvyys, pelaajien etäisyydet
- liikkuminen pelattavaksi à pois syöttövarjosta
- Rohkeutta yrittää omia ratkaisuja

- eteenpäin pelaaminen 1 v 1, 2 v 1 tilanteissa miten toimitaan tilanteessa

Puolustuspelejä

- Pettäminen, prässääminen, vartiointi, tukeminen ja varmistaminen
- pallonriistot
- odottaminen, pelin hidastaminen ja ohjaaminen
- äänen käyttö

Fyysinen harjoittelu

- omalla painolla suoritettavat liikkeet, juoksut, hyyt, lihaskuntoliikkeet. Muuten kuin edellisessä.

Painopisteenä: nopeus, liikkuvuus, juoksutekniikka

NUORISOVALMENNUS (14-15 VUOTIAAT)

- Pelinomaisuus ja tavoitteellisuus harjoittelussa, suoritusvarmuus
- Yksilöiden kehittyminen, kaikki saavat pelata (useat sarjat)
- Omatoimisuus
- Pienpelit 4 v 4, 5 v 5
- Kyky- ja talenttiharjoittelu
- Opittujen perustaitojen hiominen
- Pelipaikkakohtainen taito- ja pelikäsitysharjoittelu
- Vahvuuksien kehittäminen
- Pelaajan mahdollisuus siirtyä pelaamaan vanhempaan ikäluokkaan
- Koulunkäynnin huomioiminen
- Tarkoituksenmukaisesti jaksotettu harjoittelu

Syötöt, potkut ja laukaukset

- Jalan eri osilla, sisäterä, ulkoterä, kierteet
- Eri pituiset, pitkät, lyhyet syötöt
- Laukaukset eri suunnista tuleviin palloihin, ilmasta, maasta
- Syötöt ja laukaukset vauhdista
- Suorat syötöt tilanteen mukaan

Haltuunotot

- Nilkalla, sisäterällä, ulkosyrjällä, reidellä, rinnalla
- Ahdistettuna, vartioituna ja vauhdista
- Haltuunoton suuntaus, suojaus

Kuljetus

- Kääntyminen, suojaus
- Molemmin jaloin, sisäterällä ja ulkosyrjällä
- Suunnan ja temponvaihdot
- Täydessä vauhdissa, suojaus

Harhautukset

- Askel- ja vartaloharhautus, valelaukaus /-syöttö, jalkapohjakäännös
- Erilaiset kikat
- Rytminvaihto

Hyökkäyspeli

Maalinteko

- Painopisteen muutos (puolenvaihdot, ristiin pelaaminen)
- Taustajuoksut, tyhjän paikan tekeminen ja täyttäminen
- Pallottomana liikkuminen, tilanteko
- Pelin ohjaaminen
- Keskitykset seinät, seinäsyötöt kolmannelle
- 2-3 kosketuksen pelit
- 1 v 1, 2 v 2, erilaiset pienpelit 4 v 4, 6 v 6

Puolustuspeli

- Peittäminen, prässäminen, ohjauspeli
- Vartiointi, tukeminen
- Aluepuolustus, miesvartiointi
- Erikoistilanne harjoittelu, toiminta kulmissa, vapaapotkuissa
- Äänen käyttö, puhuminen
- Pallonriistot erilaisissa tilanteissa, liukutaklaukset

Pääpeli

- Maasta, ilmasta, keskityksistä
- Sivuille, taakse

Fyysiset tavoitteet

Nopeus

- Reaktionopeus
- Painotetaan lajinomaisia lyhyitä räjähtäviä suorituksia
- Oikea juoksutekniikka ja se harjoittelu
- Koordinaatioharjoitteet
- Ketteryys ja askellussarjat

Notkeus

- Säilytetään nivelten ja lihasten liikelaaajuudet
- Omatoimisuus
- Venyttelyt ennen ja jälkeen harjoittelun
- Vammojen ennaltaehkäisy

Jalkapallo Tulevaisuus Maailma (16-18 vuotiaat)

- Kaikki mahdollista, taivas kattona
- omatoimisuus
- hiotaan jo opittuja taitoja
- vahvistetaan vahvuuksia ja kehitetään heikkouksia
- pelipaikkakohtainen harjoittelu
- tavoitteellisuus, B-tyttöjen sarjat(SM/I-div/edustusjoukkue)
- kannustetaan
- koulunkäynnin huomioiminen àUrheilulukiot/liikuntakoulut
- toimiminen valmentajana, ohjaajana, erotuomarina ja seuratoimijana
- jalkapallo kesätyönä

- Naisten edustusjoukkueen mukana harjoittelemine, totuttelu kovempaan tempoon

Syötöt, potkut ja laukaukset

- Jalan eri osilla, sisäterä, ulkoterä, kierteet
- Eri pituiset, pitkät, lyhyet syötöt
- Laukaukset eri suunnista tuleviin palloihin, ilmasta, maasta
- Syötöt ja laukaukset vauhdista
- Suorat syötöt tilanteen mukaan

Haltuunotot

- Nilkalla, sisäterällä, ulkosyrjällä, reidellä, rinnalla
- Ahdistettuna, vartioituna ja vauhdista
- Haltuunoton suuntaus, suojaus

Kuljetus

- Kääntyminen, suojaus
- Molemmin jaloin, sisäterällä ja ulkosyrjällä
- Suunnan ja temponvaihdot
- Täydessä vauhdissa, suojaus

Harhautukset

- Askel- ja vartaloharhautus, valelaukaus /-syöttö, jalkapohjakäännös
- Erilaiset kikat
- Rytminvaihto

Hyökkäyspeli

Maalinteko

- Painopisteen muutos (puolenvaihdot, ristiin pelaaminen)
- Taustajuoksut, tyhjän paikan tekeminen ja täyttäminen
- Pallottomana liikkuminen, tilanteko
- Pelin ohjaaminen
- Keskitykset seinät, seinäsyötöt kolmannelle
- 2-3 kosketuksen pelit
- 1 v 1, 2 v 2, erilaiset pienpelit 4 v 4, 6 v 6

Puolustuspeli

- Peittäminen, prässäminen, ohjauspeli
- Vartiointi, tukeminen
- Aluepuolustus, miesvartiointi
- Erikoistilanne harjoittelu, toiminta kulmissa, vapaapotkuissa
- Äänen käyttö, puhuminen
- Pallonriistot erilaisissa tilanteissa, liukutaklaukset

Pääpeli

- Maasta, ilmasta, keskityksistä
- Sivuille, taakse

Fyysiset tavoitteet

Nopeus

- Reaktionopeus
- Painotetaan lajinomaisia lyhyitä räjähtäviä suorituksia
- Oikea juoksutekniikka ja se harjoittelu
- Koordinaatioharjoitteet
- Ketteryys ja askellussarjat

Notkeus

- Säilytetään nivelten ja lihasten liikelaajuudet
- Omatoimisuus
- Venyttelyt ennen ja jälkeen harjoittelun
- Vammojen ennaltaehkäisy

Voimaharjoittelu

- Liikkeiden opettelu pienillä painoilla (Oma paino aluksi)
- Turvallisuus
- Nopeusvoiman korostaminen
- Loikat
- Pääpaino keskivartalon ja jalkojen lihaksissa
- Yksilökeskeisyys à jokaiselle omat ohjelmat
- Tähdätään omatoimisuuteen à ensin harjoitellaan liikkeet turvallisiksi

PERUSTAITOJEN OPETTAMINEN

Syötöt

- katsekontakti syötettävään
- katse palloon
- tukijalan paikka (pallon vieressä)
- painopiste (polvi) pallon päällä
- tasapainotus käsillä
- osumakohta palloon
- jalan saatto
- tarkkuus
- kovuus
- ajoitus
- syötön salaaminen

Haltuunotot

- liiku pallon lentoradalle
- aikainen päätös - miten ottaa pallo haltuun
- rentous
- jousto (rinta-reisi, jalka)
- ensimmäinen kosketus (laatu) → pallo pelattavaksi
- haltuunoton suojaus (suuntaus)

Kuljetukset

- ensimmäinen kosketus (laatu)
- katse ylhäällä
- pallo hallittavissa (lähellä)
- pallokosketukset molemmin jaloin
- sisäterä, ulkoterä, jalkapohja (eteen, taakse, sivulle)
- suunnanmuutokset
- tempo (hidas-nopea) → tempon vaihdos
- suunta (minne kuljetan)

Laukaukset

- katse palloon
- tukijaan kohta (pallon vieressä)
- huomioi maalivahdin sijoittuminen
- säilytä tasapaino
- tarkkuus / voima

- yllätyksellisyys, itseluottamus

Pääpeli

- osuma otsalla
- silmät auki, suu kiinni
- jännitä niska
- selkä kaarelle
- voimakas ylävartalon heilahdus à lyö palloa vastaan
- rohkeus

Harhautukset (1 vs 1 pallollinen hyökkääjä)

- kuljetus kohti vastustajaa
- hiljennä
- harhautus (painopisteen siirto)
- suunnan muutos
- vastustajan ohitus (pallon suojaus)
- rytminvaihto
- säilytä nopeus

1 vs 1 puolustajana

- nopea lähestyminen
- hiljennä
- oikea etäisyys
- kylkiasento
- katse palloon
- kärsivällisyys à hämäysisku
- ajoitus (koska isket)
- liukutaklaus (viimeinen keino)