

Sisällysluettelo

Koivukylän Palloseuran valmennussuunnitelma

1 SISÄLTÖ

Sisällysluettelo	1
2 VALMENNUSUUNNITELMA F-JUNIORIT, 6-7 VUOTIAAT	3
2.1 TAVOITTEET F-juniorit, 6-7 VUOTIAAT	3
2.2 Ikäluokan F7 ja nuorempien Kausisuunnitelmamalli.....	4
2.2.1 Määrällinen ohjelmarunko	4
2.2.2 Laadullinen ohjelmarunko	5
3 VALMENNUSUUNNITELMA F-JUNIORIT, 8-9 –VUOTIAAT	5
3.1 TAVOITTEET F-juniorit, 8-9 - VUOTIAAT	5
3.2 Ikäluokan F8-9 -vuotiaiden Kausisuunnitelmamalli.....	8
3.2.1 Määrällinen ohjelmarunko	8
3.2.2 Laadullinen ohjelmarunko	8
4 VALMENNUSUUNNITELMA E-JUNIORIT, E10-11	9
4.1 TAVOITTEET E-JUNIORIT,E10-11.....	9
4.2 Ikäluokan E10-11 Kausisuunnitelmamalli.....	12
4.2.1 Määrällinen ohjelmarunko	12
4.2.2 Laadullinen ohjelmarunko	12
5 VALMENNUSUUNNITELMA D-JUNIORIT, D12-13	13
5.1 TAVOITTEET, D- juniorit 12 –13 -vuotiaat	13
5.1.1 Määrällinen ohjelmarunko	16
5.1.2 Laadullinen ohjelmarunko	16
6 VALMENNUSUUNNITELMA C-JUNIORIT, C14-15	17
6.1 TAVOITTEET, C-JUNIORIT 14-15 VUOTIAAT.....	17
6.2 Ikäluokan C14-15 Kausisuunnitelmamalli.....	21
6.2.1 Määrällinen ohjelmarunko	21
6.2.2 Laadullinen ohjelmarunko	22
7 VALMENNUSUUNNITELMA B/A-JUNIORIT, B/A16-19	23
7.1 tavoitteet A-juniorit (18-19 -vuotiaat) ja B-juniorit (16-17 –vuotiaat).....	23
7.2 Ikäluokan B16-17 ja A18-19 Kausisuunnitelmamalli	29
7.2.1 Määrällinen ohjelmarunko	29

7.2.2	Laadullinen ohjelmarunko	29
8	MAALIVAHDIT	31
8.1	Maalivahtiharjoittelun pääkohdat, pienet kentät Fn7-E11	31
8.1.1	Määrällinen ohjelmarunko	31
8.1.2	Laadullinen ohjelmarunko	32
8.2	Maalivahtiharjoittelun pääkohdat, isot kentät D12-A19.....	32
8.2.1	Maalivahtiharjoittelun tavoitteet	33
8.2.2	Määrällinen ohjelmarunko	34
8.2.3	Laadullinen ohjelmarunko	35
9	TAITOHARJOITTELU.	36
9.1	Taitopäivät.....	36
9.2	Taitokoulu.....	36
9.2.1	Taitokoulutoiminta 7-10 vuotiaille	36
9.2.2	Valmennussuunnitelma.....	36
9.2.3	Pelaajien valintakriteerit.....	37
9.2.4	Hinnat	37
9.3	tempukoulu 02-03	37
10	PÄIVÄKOTITAPAHTUMAT.....	38

2 VALMENNUSUUNNITELMA F-JUNIORIT, 6-7 VUOTIAAT

2.1 TAVOITTEET F-JUNIORIT, 6-7 VUOTIAAT

TAITO

Taidon ja tekniikan herkkyykskaudet ovat lapsuudessa, joten monipuolinen liikunta ja lajitaitojen opetteleminen syytä aloittaa jo ennen 7. ikävuotta. Lapset omaksuvat vaikeitakin liikemalleja nopeasti usein jopa ensi yrityksellä ja hyvän mallin näkemällä.

Tässä ikävaiheessa on kiinnitettävä huomiota jalkapallon perustaitojen oppimiseen. On myös tärkeää, että harjoituksissa käytetään muitakin, kuin jalkapallolle ominaisia peli- ja harjoitusmuotoja.

Erilaiset leikit ja kilpailut joissa on juoksemista, hyppäämistä ja kehonhallintaa ovat hyviä harjoitusmuotoja lajin vaatimien perustaitoharjoitteiden ohella.

Liikehallintakykyjen monipuolinen kehittäminen parantaa lajitaitojen oppimiskykyä.

NOPEUS

Alle 7-vuotiaille lapsille on tärkeää tarjota mahdollisuus erilaisten leikkien, pelien ja kisailuiden kautta eri ärsykemahdollisuuksia, jotta hermolihasjärjestelmän nopea osa kehittyisi mahdollisimman paljon.

Esim. Hipat, Kuka pelkää merimiestä ja muut pallottomat tempojuoksut tai spurtit toimivat hyvinä nopeusharjoitteina

TAKTIikka

1vs1 hyökkäys pelaaminen.

KESTÄVYYS

Lasten kestävyysharjoittelusta puhuttaessa tulee muistaa, että leikkiminen ja pelailu ovat lapsen työtä.

Usein nämä leikit tapahtuvat pihamaalla muiden lapsien kanssa juosten hyvin pitkiäkin matkoja.

VOIMA

Ei voimaharjoittelua

PELI

Seura noudattaa toiminnassaan Suomen Palloliiton Kaikki Pelaa – sääntöjä, joiden mukaan kaikkien pelaajien tulee päästä pelaamaan.

Vastustajaa miettiessä tulee huomioida sen taitotaso suhteessa omaan taitotasoon, jotta peli palvelee molempien joukkueiden päämääriä.

Suosittelava vaihtopelaajien määrä / ottelu on 1-3 pelaajaa, näin jokainen pelaaja saa riittävästi peliaikaa.

Harjoitusottelut

Jokainen ikäluokka voi järjestää ja pelata harjoitusotteluja läpi vuoden oman ohjelmansa mukaisesti.

Harjoitusottelujen kuluista (tuomarit, pelikenttä yms.) vastaa pelaava joukkue.

Turnaukset

Seuramme joukkueet voivat osallistua vain Suomen Palloliiton hyväksymiin Kaikki Pelaa – turnauksiin.

Jokaisen toimintakauden turnauksalenteri suunnitellaan heti kauden alussa joukkueen valmentajien ja joukkueenjohtajan kesken.

On muistettava, että jos pelaajia on enemmän kuin yhteen joukkueeseen niin myös toiselle joukkueelle järjestetään samaan turnaukseen osallistumismahdollisuus.

Peluutuksesta sovitaan toimihenkilöiden ja vanhempien kanssa Operaatio Pelisääntö keskustelujen yhteydessä.

Yhtään pelaajaa ei jätetä joukkueen ulkopuolelle.

Joukkueen jakaminen peleihin ja turnauksiin

Pelaajien jakaminen peleissä ja turnauksissa kahteen tai useampaan joukkueeseen herättää aina mielipiteitä sekä kysymyksiä siitä, että miksi näin on tehty.

Kuitenkin joukkueen jakamisella ”pienempiin” osiin saadaan kaikille lapsille tasaisesti peliaikaa eli kaikki pääsevät osallistumaan sekä nauttimaan jalkapallon suolasta, pelaamisesta ja näin vältämme turhat lopettamispäätökset seurassamme.

Jakamisella pyritään myös helpottamaan joukkueen valmentajien ja muiden toimihenkilöiden toimintaa.

Tosiasia on, että tehdään jako miten vain niin se ei miellytä kaikkia osapuolia samalla tavalla.

2.2 IKÄLUOKAN F7 JA NUOREMPIEN KAUSISUUNNITELMAMALLI

2.2.1 Määrällinen ohjelmarunko

- a) **1.11. – 17.4.**
1-2 kertaa viikossa.
Liikuntasali, Havukosken halli
Harjoituspelit 1 / kk, turnaukset

Lomat: joulukuussa, hiihtoloma

- b) 18.4. – 31.10.**
2 kertaa viikossa.
Havukosken nurmi ja Peltoniemenkujan kenttä, Havukosken hiekka
Sarjapelit 1 / vko, karusellit, muut turnaukset 1 / kk
Lomat: pääsiäinen, heinäkuussa, lokakuussa

2.2.2 Laadullinen ohjelmarunko

- a) Marras- joulukuu**
Pienpelit ja leikit
perustaito (kuljetus, syöttö, haltuunotto)
- b) Tammi- helmikuu**
Pienpelit ja leikit
perustaito (kuljetus, syöttö, haltuunotto, harhautus, laukaus)
- c) Maalis-huhtikuu**
Pienpelit ja leikit
pelitaito (1vs1)
perustaito (kuljetus, syöttö, haltuunotto, harhautus, laukaus, pääpeli)
- d) Touko-kesäkuu**
Pienpelit
pelitaito (1vs1), leikit,
perustaito (kuljetus, syöttö, haltuunotto, harhautus, laukaus, pääpeli)
- e) Heinäkuu**
Pienpelit
perustaito
leikit
- f) Elo-syyskuu**
Pelitaito (1vs1)
pienpelit ja leikit
perustaito (kuljetus, syöttö, haltuunotto, harhautus, laukaus, pääpeli)
- g) Lokakuu**
Pienpelit
perustaito
leikit

3 VALMENNUSUUNNITELMA F-JUNIORIT, 8-9 –VUOTIAAT

3.1 TAVOITTEET F-JUNIORIT, 8-9 - VUOTIAAT

TAITO

Tässä ikävaiheessa omaksutaan niin yleistaitoja kuin lajitaitoja.

Uusia taitoja on tässä ikäluokassa helpompi ja nopeampi oppia kuin missään muussa kehityksen vaiheessa.

Tässä ikävaiheessa on kiinnitettävä huomiota jalkapallon perustaitojen oppimiseen. On myös tärkeää, että harjoituksissa käytetään muitakin, kuin jalkapallolle ominaisia peli- ja harjoitusmuotoja.

Erilaiset leikit ja kilpailut joissa on juoksemista, hyppäämistä ja kehonhallintaa ovat hyviä harjoitusmuotoja lajin vaatimien perustaitoharjoitteiden ohella.

Liikehallintakykyjen monipuolinen kehittäminen parantaa lajitaitojen oppimiskykyä.

Jalkapallon perustaitojenharjoittelussa pallo tehdään tutuksi.

Tärkeää on, että harjoitteet ovat leikinomaisia, hauskoja ja iloisia, jotta saadaan kipinä jalkapalloon. Harjoituksissa otetaan tuntumaa liikkuvaan palloon.

Lapsi harjoittelee pallon kuljetusta molemmin jaloin, suunnan muutoksia ja palloleikkejä.

Ikäryhmään kuuluu se että perustaidon eri osa-alueita syöttöjä, kuljetuksia,

haltuunottoja, puskuja ja harhautuksia opetellaan ja omaksutaan.

Harjoittelun on alusta alkaen oltava mahdollisimman pelinomaista.

Harjoitteet voidaan toteuttaa sekä yksin, että vastustajan kanssa, jotta pallo tulee mahdollisimman monipuolisesti tutuksi.

Harjoituksissa kaikkien tulee olla kokoajan aktiivisia, jotta pelaaja saa mahdollisimman paljon kosketuksia palloon. Kaikki kokeilevat eri pelipaikkoja.

Myös henkilökohtainen omalla ajalla tehty taitoharjoittelu on hyväksi.

NOPEUS

Alle 9-vuotiaille lapsille on tärkeää tarjota mahdollisuus erilaisten leikkien, pelien ja kisailuiden kautta eri ärsykemahdollisuuksia, jotta hermolihasjärjestelmän nopea osa kehittyisi mahdollisimman paljon.

Esim. Hipat, Kuka pelkää merimiestä ja muut pallottomat tempojuoksut tai spurtit toimivat hyvinä nopeusharjoitteina

Tällaiset harjoitteet nostavat suorituskykyä huomattavasti.

Erialaisten apuvälineiden (pallot, keilat, kepit, renkaat yms.) käyttäminen on suotavaa, sillä yleensä näiden välineiden avulla liikkumiseen saadaan huomattavasti lisää nopeutta.

Samalla kehittyä lapsilla myös muut nopeuden osalta jalkapallossa tarvittavia osa-alueita, kuten ennakointi-, reaktio- tai kuljetusnopeus.

KESTÄVYYS

Lasten kestävyysharjoittelusta puhuttaessa tulee muistaa, että leikkiminen ja pelailu ovat lapsen työtä.

Usein nämä leikit tapahtuvat pihamaalla muiden lapsien kanssa juosten hyvin pitkiäkin matkoja.

Tämä on omiaan kehittämään lapsen aerobista kestävyyttä.

Myös lajiharjoittelussa tulee muistaa tämä tosiasia.

Eri ärsykeitä ja harjoitusmuotoja vaihtelemalla lasten kestävyiden kehittäminen tapahtuu lähes "itsestään".

TAKTIikka

1vs1 pelaaminen hyökkäys ja puolustus, 2vs1 liikkuminen pelattavaksi.

VOIMA

Alle 9-vuotiaiden lasten kanssa ei harjoitella voimaominaisuuksia, muuten kuin jokapäiväisten leikkien ja pelien yhteydessä tapahtuvan normaalin kehittymisen kautta. Lapsia tulee kannustaa liikkumaan ja aktiivisesti kokeilemaan omia rajojaan. Kiipeilyt, tasapainoilut sekä erilaiset viestit ja hipat ovat todella hyviä muotoja liikunnan opetteluun.

PELI

Seura noudattaa toiminnassaan Suomen Palloliiton Kaikki Pelaa – sääntöjä, joiden mukaan kaikkien pelaajien tulee päästä pelaamaan. Peli-aikaan vaikuttavia tekijöitä ovat mm. harjoitukseen osallistuminen säännöllisesti, motivaatio, tavoitteet sekä harjoittelun ja pelaamisen taso. Jokaisella pelillä tulee olla selkeä tavoite ja päämäärä. Vastustajaa miettiessä tulee huomioida sen taitotaso suhteessa omaan taitotasoon, jotta peli palvelee molempien joukkueiden päämääriä.

Suosittelava vaihtopelaajien määrä / ottelu on 1-3 pelaajaa, näin jokainen pelaaja saa riittävästi peliaikaa.

Harjoitusottelut

Jokainen ikäluokka voi järjestää ja pelata harjoitusotteluja läpi vuoden oman ohjelmansa mukaisesti.

Harjoitusottelujen kuluista (tuomarit, pelikenttä yms.) vastaa pelaava joukkue.

Lisäksi, jos joukkue osallistuu Uudenmaan piirin sarjatoimintaan huhti-lokakuun välisenä aikana, on harjoitusottelun pelaamiselle oltava hyvät perusteet.

Turnaukset

Seuramme joukkueet voivat osallistua vain Suomen Palloliiton hyväksymiin Kaikki Pelaa – turnauksiin.

Jokaisen toimintakauden turnauksalenteri suunnitellaan heti kauden alussa joukkueen valmentajien ja joukkueenjohtajan kesken.

On muistettava, että jos pelaajia on enemmän kuin yhteen joukkueeseen niin myös toiselle joukkueelle järjestetään samaan turnaukseen osallistumismahdollisuus.

Peluutuksesta sovitaan toimihenkilöiden ja vanhempien kanssa Operaatio Pelisääntö keskustelujen yhteydessä.

Yhtään pelaajaa ei jätetä joukkueen ulkopuolelle.

Joukkueen jakaminen peleihin ja turnauksiin

Pelaajien jakaminen peleissä ja turnauksissa kahteen tai useampaan joukkueeseen herättää aina mielipiteitä sekä kysymyksiä siitä, että miksi näin on tehty.

Kuitenkin joukkueen jakamisella ”pienempiin” osiin saadaan kaikille lapsille tasaisesti peliaikaa eli kaikki pääsevät osallistumaan sekä nauttimaan jalkapallon suolasta, pelaamisesta ja näin vältämme turhat lopettamispäätökset seurassamme.

Jakamisella pyritään myös helpottamaan joukkueen valmentajien ja muiden toimihenkilöiden toimintaa.

Tosiasia on, että tehdään jako miten vain niin se ei miellytä kaikkia osapuolia samalla tavalla.

LEIRIT

Joukkueet pyrkivät järjestämään pelaajilleen toimintaa leirien muodossa oman ohjelman mukaisesti vähintään kerran vuodessa.

Leirit voivat olla päivä- tai yöleirejä.

Leiriohjelmaa suunniteltaessa muistetaan myös kasvatukselliset osa-alueet ja se, että välttämättä aina ei tarvitse olla tekemisissä oman lajin kanssa.

Leirit toimivat hyvänä joukkuehengen luojana sekä pelaajien tutustuttamisessa toisiinsa.

TAITOPÄIVÄT

Kaikki joukkueet ovat veloitettua osallistumaan seuran taitopäiviin koko joukkueella sekä keväällä että syksyllä.

Taitopäivän lajeina ovat Suomen Palloliiton viralliset taitokilpailulajit ja niihin harjoitellaan joukkueen valmentajien johdolla joukkueen harjoituksissa sekä seuran taitovuoroilla.

Taitopäivä on joukkueen harjoituspäivä.

Taitopäivien tulosten pohjalta seura lähettää kaikki taitomerkin saavuttaneet pelaajat Uudenmaan piirin taitopäiville, jotka järjestetään lokakuussa.

Taitopäivät on tarkoitettu F8-C15 ikäluokille

3.2 IKÄLUOKAN F8-9 -VUOTIAIDEN KAUSISUUNNITELMAMALLI

3.2.1 Määrällinen ohjelmarunko

a) 1.11. – 17.4.

3 kertaa viikossa, temppukoulu aktiivisille pelaajille ja maalivahtiharjoitukset.

Sali, Havukosken halli, Tikkurilan halli

Harjoituspelit 1 / kk, turnaukset

Lomat: joulukuussa, hiihtoloma

b) 18.4. – 31.10.

3 kertaa viikossa, temppukoulu aktiivisille pelaajille ja maalivahtiharjoitukset.

Havukosken nurmi ja Peltoniemenkujan kenttä, Havukosken hiekka, Tikkurilan tekonurmi

Sarjapelit 1 / vko, karusellit, muut turnaukset 1 / kk

Lomat: pääsiäinen, heinäkuussa, lokakuussa

3.2.2 Laadullinen ohjelmarunko

a) Marras- joulukuu

Pelit ja leikit

perustaito (kuljetus, syöttö, haltuunotto)

b) Tammi- helmikuu

Pelit ja leikit

perustaito (kuljetus, syöttö, haltuunotto, harhautus, laukaus)

- c) Maalis-huhtikuu**
Pelit ja leikit
Pelitaito (1vs1)
perustaito (kuljetus, syöttö, haltuunotto, harhautus, laukaus, pääpeli)
- d) Touko-kesäkuu**
Pelitaito (liikkuminen pelattavaksi), leikit,
perustaito (kuljetus, syöttö, haltuunotto, harhautus, laukaus, pääpeli)
- e) Heinäkuu**
Pelit
perustaito
leikit
- f) Elo-syyskuu**
Pelitaito (1vs1, liikkuminen pelattavaksi)
pelit ja leikit
perustaito (kuljetus, syöttö, haltuunotto, harhautus, laukaus, pääpeli)
- g) Lokakuu**
Tauko

4 VALMENNUSUUNNITELMA E-JUNIORIT, E10-11

4.1 TAVOITTEET E-JUNIORIT,E10-11

TAITO

Lajitaidot on omaksuttava viimeistään ikävuosina 10-14 lähes kaikissa lajeissa, joten harjoittelun pääpaino jalkapallossa on pidettävä nimenomaan nuorena jalkapallon perustaitojen opettelussa. Ikävaiheessa pituuskasvu ja ruumiinrakenne saavat tasapainon ja se mahdollistaa vaikeidenkin liikemallien melko nopean ja helpon oppimisen.

Taitojen oppimiskyky on suuri joten harjoitusten on oltava monipuolisia ja vaihtelevia.

Liikehallintakykyjen monipuolisuus lajitaitojen harjoittelun ohella on tärkeää.

Perustaitojen opetteleminen edesauttaa pelitaitojen oppimista.

Perustaito harjoittelussa opitaan uusia asioita ja kerrataan ja syvennetään jo opittuja taitoja.

Omatoiminen pallon kanssa harjoittelu on tärkeää.

NOPEUS

10-11 -vuotiaiden lasten hermoston vahvistamisen avulla on helppo lisätä eri suoritusten liiketiheyttä ja samalla parantaa eri nopeuden osa-alueita.

Tämä ajanjakso on tämän ikäisille lapsille liiketiheyden herkkyykskausi, joka tulee huomioida harjoittelussa.

Oikeastaan nopeus on ainoa fyysisen harjoittelun osa-alue, jota tulee harjoittaa lapsien kanssa. Ikävaiheiden harjoittelussa tulee panostaa oikeaoppiseen tekniikkaan ja taitoon tehdä nopeusharjoitteita, jotta kehittyminen on mahdollista myöhemminkin.

KESTÄVYYS

Niin ikään 10-11 -vuotiaiden harjoittelussa tulee muistaa lajinomaisen tekemisen, leikkien ja pelien kautta tapahtuva kestävyyskehittäminen, aerobinen kestävyyskehittäminen. Tähän ikävaiheeseen sopivia harjoitusmuotoja ovat kestojuoksu sekä myös lyhyet intervalliharjoitteet.

Intervalliharjoitteina toimivat erilaiset leikit, kuten hännänryöstö, polttopallo sekä myös erilaiset viestit

Jälleen on tärkeää huolehtia siitä, että harjoittelussa käytetään paljon erilaisia ärsykeitä ja myös muita lajeja.

Hyviä oheislajeja ovat mm. koripallo, hiihto, pyöräily tai vaikkapa juoksu. 10-11 -vuotiaiden lapsien kestävyysharjoittelussa tulee tehdä samalla paljon lajinomaisia suorituksia sekä pienpelejä, jotta myöhemmissä ikävaiheissa tämä tekeminen pystytään siirtämään pelikentälle.

TAKTIKKA

Puhuminen ja liikkuminen pelattavaksi:

Hyökkäyspelaaminen:

- Levittäminen, pelaajien etäisyydet (pallollisena/pallottomana), taaksepäin pelaaminen, liikkuminen pelattavaksi

Puolustuspelaaminen:

- Prässi, tuki ja tiiviys (pelaajien etäisyydet)

VOIMA

10-11 -vuotiaiden lasten voimaharjoittelu perustuu edelleen oman kehon kanssa tapahtuvaan liikuntaan, jossa kokeillaan omia rajojaan.

Tosin harjoitteluvaikutusta voidaan tehostaa mm. erilaisilla tai kokoisilla palloilla sekä myös muilla apuvälineillä, kuten kepit, tötteröt tai renkaat.

Näin lapsi oppii hahmottamaan erilaisia muotoja niin, että hän joutuu käyttämään erisuuruisia voimatasoja.

Kuitenkaan esimerkiksi kuntopalloharjoittelu ei ole itsetarkoitus, vaikka onkin hyvä apukeino erilaiseen harjoitteluun.

PELI

Pelaaminen

Seura noudattaa toiminnassaan Suomen Palloliiton Kaikki Pelaa – sääntöjä, joiden mukaan kaikkien pelaajien tulee päästä pelaamaan.

Peliaikaan vaikuttavia tekijöitä ovat mm. harjoitukseen osallistuminen säännöllisesti, motivaatio, tavoitteet sekä harjoittelun ja pelaamisen taso.

Jokaisella pelillä tulee olla selkeä tavoite ja päämäärä.

Vastustajaa miettiessä tulee huomioida sen taitotaso suhteessa omaan taitotasoon, jotta peli palvelee molempien joukkueiden päämääriä.

Tasojoukkuepelaaminen pyritään hoitamaan seuravetoisesti Taitokouluryhmänä. Suositeltava vaihtopelaajien määrä / ottelu on 1-3 pelaajaa, näin jokainen pelaaja saa riittävästi peliaikaa.

Harjoitusottelut

Jokainen ikäluokka voi järjestää ja pelata harjoitusotteluja läpi vuoden oman ohjelmansa mukaisesti.

Ottelut pelataan aina seuran osoittamilla pelivuoroilla, ei joukkueen omalla harjoitusvuorolla. Ne ovat tarkoitettu pääasiallisesti harjoitteluun.

Harjoitusottelujen kuluista (tuomarit, pelikenttä yms.) vastaa pelaava joukkue.

Lisäksi, jos joukkue osallistuu Uudenmaan piirin sarjatoimintaan huhti-lokakuun välisenä aikana, on harjoitusottelun pelaamiselle oltava hyvät perusteet.

Turnaukset

Seuramme joukkueet voivat osallistua vain Suomen Palloliiton hyväksymiin Kaikki Pelaa – turnauksiin.

Jokaisen toimintakauden turnauskalenteri suunnitellaan heti kauden alussa joukkueen valmentajien ja joukkueenjohtajan kesken.

Turnauksesta sovitaan toimihenkilöiden ja vanhempien kanssa Operaatio Pelisääntö keskustelujen yhteydessä.

Yhtään pelaajaa ei jätetä joukkueen ulkopuolelle.

Joukkueen jakaminen peleihin ja turnauksiin

Pelaajien jakaminen peleissä ja turnauksissa kahteen tai useampaan joukkueeseen herättää aina mielipiteitä sekä kysymyksiä siitä, että miksi näin on tehty.

Kuitenkin joukkueen jakamisella ”pienempiin” osiin saadaan kaikille lapsille tasaisesti peliaikaa eli kaikki pääsevät osallistumaan sekä nauttimaan jalkapallon suolasta, pelaamisesta ja näin vältämme turhat lopettamispäätökset seurassamme.

Jakamisella pyritään myös helpottamaan joukkueen valmentajien ja muiden toimihenkilöiden toimintaa.

Tosiasia on, että tehdään jako miten vain niin se ei miellytä kaikkia osapuolia samalla tavalla.

LEIRIT

Joukkueet pyrkivät järjestämään pelaajilleen toimintaa leirien muodossa oman ohjelman mukaisesti vähintään kerran vuodessa.

Leirit voivat olla päivä- tai yöleirejä.

On muistettava leiriohjelmaa suunniteltaessa myös kasvatukselliset osa-alueet ja se, että välttämättä aina ei tarvitse olla tekemisissä oman lajin kanssa.

Leirit toimivat hyvänä joukkuehengen luojana sekä pelaajien tutustuttamisessa toisiinsa.

TAITOPÄIVÄT

Kaikki joukkueet ovat velvoitettua osallistumaan seuran taitopäiviin koko joukkueella sekä keväällä että syksyllä.

Taitopäivän lajeina ovat Suomen Palloliiton viralliset taitokilpailulajit ja niihin harjoitellaan joukkueen valmentajien johdolla joukkueen harjoituksissa sekä seuran taitovuoroilla. Taitopäivä on joukkueen harjoituspäivä.

Taitopäivien tulosten pohjalta seura lähettää kaikki taitomerkin saavuttaneet pelaajat Uudenmaan piirin taitokilpailuihin, jotka järjestetään loka-marraskuussa.

Taitopäivät on tarkoitettu F8-C15 ikäluokille

4.2 IKÄLUOKAN E10-11 KAUSISUUNNITELMAMALLI

4.2.1 Määrällinen ohjelmarunko

a) **1.11. – 17.4.**

4 kertaa viikossa, taitokouluharjoitukset aktiivisille pelaajille, maalivahtiharjoitukset Sali ja Havukosken halli, Tikkurilan halli, Tikkurilan tekonurmi
Harjoituspelit 1-2 / kk, turnaukset
Lomat: joulukuussa, hiihtoloma

b) **18.4. – 31.10.**

4 kertaa viikossa, taitokouluharjoitukset aktiivisille pelaajille, maalivahtiharjoitukset Havukosken nurmi, Tikkurilan tekonurmi ja Havukosken hiekka
Sarjapelit 1 / vko, karusellit, muut turnaukset
Lomat: pääsiäinen, heinäkuussa, lokakuussa

4.2.2 Laadullinen ohjelmarunko

- a) **Marras-tammikuu** **Peruskunto 1.**
Perustaito (kuljetus, syöttö, haltuunotto, harhautus)
pelitaito (liikkuminen pelattavaksi)
fyysinen (kestävyys, nopeus, voima)
- b) **Tammi-maaliskuu** **Peruskunto 2.**
Perustaito (kuljetus, syöttö, haltuunotto, harhautus, laukaus, pääpeli)
pelitaito (hyökkäys / puolustus)
fyysinen (nopeus, kestävyys, voima)
- c) **Maalis-huhtikuu** **Viimeistelykausi**
Perustaito (kuljetus, syöttö, haltuunotto, harhautus, laukaus, pääpeli)
pelitaito (1v1, 2v2, 1v2, 2v1 pelit)
fyysinen (nopeus, voima)
- d) **Touko-kesäkuu Pelikausi 1.**
Perustaito (kuljetus, syöttö, haltuunotto, harhautus, laukaus, pääpeli)
pelitaito (hyökkäys / puolustus)
fyysinen (nopeus, voima)
- e) **Heinäkuu**
Tauko, pienpelit, perustaito, fyysinen
- f) **Elo-syyskuu Pelikausi 2.**
Perustaito (kuljetus, syöttö, haltuunotto, harhautus, laukaus, pääpeli)
pelitaito (hyökkäys / puolustus)
fyysinen (voima, nopeus)
-

5 VALMENNUSUUNNITELMA D-JUNIORIT, D12-13

5.1 TAVOITTEET, D- JUNIORIT 12 –13 -VUOTIAAT

TAITO

Lajitaitoja kehitetään tässä ikäluokassa lisää.

Taitoja rakennetaan aikaisemmin opetetun perustalle.

Uusien taitojen opettelun lisäksi kerrataan ja vakiinnutetaan jo opittuja taitoja.

Taidon opettelu tapahtuu sekä yksilöllisesti, pareittain että pienryhmissä.

Joukkueet voidaan jakaa tasoryhmiin, joissa edetään oman taidon mukaan. Henkilökohtainen taitojen hiominen omalla ajalla on suotavaa, että taidot kehittyisivät entisestään.

Taitojen opettelussa painotetaan pallon kanssa tapahtuvaa harjoittelua.

Tärkeää on, että tehdään runsaasti oikeita toistoja, jotta suoritukset vakiintuisivat. Suorituksiin on keskityttävä, jotta ne menevät oikein.

Pelaajia peluutettava eri pelipaikoilla, jotta jokaisen pelipaikan vaatimat taidot tulevat tutuksi.

Taitojen opettelussa on tärkeää että pallo kesytetään, kosketus palloon on pehmeä ja potkutekniikkaa korostetaan.

Perustaitojen harjoittelu tapahtuu pelinomaisissa tilanteissa.

Perustaidot kuten kuljettaminen ja haltuunotto pitää pystyä tekemään niin ahdistettuna kuin vapaana.

Perustaitoja jalostetaan pelitaitavuudeksi.

Yleistaitavuutta ja koordinaatiota on kehitettävä.

Reaktionopeutta, nopeutta ja ketteryyttä, sekä juokсутekniikkaa jalostetaan sekä joukkueharjoituksissa että omakohtaisesti.

KESTÄVYYS

Tähän ikävaiheeseen sopivia harjoitusmuotoja ovat kestojuoksu sekä myös lyhyet intervalliharjoitteet.

Intervalliharjoitteina toimivat erilaiset leikit, kuten hännänryöstö, polttopallo sekä myös erilaiset viestit.

Jälleen on tärkeää huolehtia siitä, että harjoittelussa käytetään paljon erilaisia ärsykeitä ja myös muita lajeja.

Hyviä oheislajeja ovat mm. koripallo, hiihto, pyöräily tai vaikkapa juoksu.

Pyritään käyttämään seuran juoksuvalmentajan apua harjoituksissa ja harjoitusten suunnittelussa.

NOPEUS

Tämä ajanjakso on tämän ikäisille lapsille liiketiheyden herkkyykskausi, joka tulee huomioida harjoittelussa.

Ikävaiheiden harjoittelussa tulee panostaa oikeaoppiseen tekniikkaan ja taitoon tehdä nopeusharjoitteita, jotta kehittyminen on mahdollista myöhemminkin.

TAKTIikka

Pelaajien henkilökohtainen taktiikka

Hyökkäyspelaaminen:

1v1 ja 2v1 tilanteiden ratkaiseminen, tilanteko itselle ja pelikaverille, seinäsyöttö, puolenvaihto (painopiste), erikoistilanne pelaaminen, 1-3 kosketuksen peli, syöttövarjosta pois tuleminen

Puolustuspelaaminen:

1v1 ja 2v1 tilanteet, peittäminen, vartiointi, prässääminen, tukeminen, erikoistilanne pelaaminen, 4-4-2 tai 3-4-3 vartioivilla puolustajilla

VOIMA

12-13 -vuotiaiden lasten kanssa tulee olla tarkkana voimaharjoittelun osalta. Murrosiän tuomat muutokset, kuten pituuskasvu, joka muuttaa kehonosien voima- ja pituussuhteita, on huomioitava yksilöllisesti jokaisen kohdalta erikseen.

On välttävää selkärangan aluetta, kovia ja rajuja ponnistuksia ja erilaisia hyppelyitä, jotta lapsen kasvu jatkuu ilman liikakuormitusta. Keskivartalon lihaksiston vahvistaminen on syytä aloittaa sekä joukkueharjoituksissa, että omatoimisena harjoitteluna.

PELAAMINEN

Seura noudattaa toiminnassaan Suomen Palloliiton Kaikki Pelaa – sääntöjä, joiden mukaan kaikkien pelaajien tulee päästä pelaamaan.

Peliikaan vaikuttavia tekijöitä ovat mm. harjoituksiin osallistuminen säännöllisesti, motivaatio, tavoitteet sekä harjoittelun ja pelaamisen taso.

Jokaisella pelillä tulee olla selkeä tavoite ja päämäärä.

Vastustajaa miettiessä tulee huomioida sen taitotaso suhteessa omaan taitotasoon, jotta peli palvelee molempien joukkueiden päämääriä. Suositeltava vaihtopelaajien määrä / ottelu on 1-3 pelaajaa, näin jokainen pelaaja saa riittävästi peliaikaa.

Harjoitusottelut

Jokainen ikäluokka voi järjestää ja pelata harjoitusotteluja läpi vuoden oman ohjelmansa mukaisesti.

Ne ovat tarkoitettu pääasiallisesti harjoitteluun.

Harjoitusottelujen kuluista (tuomarit, pelikenttä yms.) vastaa pelaava joukkue.

Turnaukset

Seuramme joukkueet voivat osallistua vain Suomen Palloliiton hyväksymiin Kaikki Pelaa – turnauksiin.

Jokaisen toimintakauden turnauskalenteri suunnitellaan heti kauden alussa joukkueen valmentajien ja joukkueenjohtajan kesken.

LEIRIT

Joukkueet pyrkivät järjestämään pelaajilleen toimintaa leirien muodossa oman ohjelman mukaisesti vähintään kerran vuodessa.

Leirit voivat olla päivä- tai yöleirejä.

On muistettava leiriohjelmaa suunniteltaessa myös kasvatukselliset osa-alueet ja se, että välttämättä aina ei tarvitse olla tekemisissä oman lajin kanssa.

Leirit toimivat hyvänä joukkuehengen luojana sekä pelaajien tutustuttamisessa toisiinsa.

PELAAJIEN TESTAAMINEN

Kaikki joukkueet ovat velvoitettua osallistumaan seuran taitopäiviin koko joukkueella sekä keväällä että syksyllä.

Taitopäivän lajeina ovat Suomen Palloliiton viralliset taitokilpailulajit ja niihin harjoitellaan joukkueen valmentajien johdolla joukkueen harjoituksissa sekä seuran taitovuoroilla.

Taitopäivä on joukkueen harjoituspäivä.

Taitopäivien tulosten pohjalta seura lähettää kaikki taitomerkin saavuttaneet pelaajat Uudenmaan piiriin taitokilpailuihin, jotka järjestetään loka-marraskuussa.

Fyysiset testit järjestetään kaksi kertaa vuodessa.

Lähtötasotesti suoritetaan aina joulukuussa ja seurantatestit tehdään huhtikuussa ja elokuussa. Testitulokset toimivat valmentajien apuna suunniteltaessa fyysistä harjoittelua jatkossa sekä testien avulla on helppo myös tarkkailla yksittäisen pelaajan kehittymistä tai suoritustulosten laskemista. Tärkeintä on aina verrata pelaajan tuloksia aikaisempiin tuloksiin, ei muihin pelaajiin.

IKÄLUOKKA	NOPEUS	KETTERYYS	PONNISTUSVOIMA	KESTÄVYYS
D-juniorit	x	x	x	-

Ikäluokan D12-13 Kausisuunnitelmamalli

5.1.1 Määrällinen ohjelmarunko

- a) **1.11. – 17.4.**
 4 kertaa viikossa, Kykykouluharjoitukset
 Sali ja Myyrmäki-halli, Tikkurilan tekonurmi
 Harjoituspelit 2 / kk, maaliskuussa 3-4 /kk, turnaukset
 Lomat: joulukuussa, hiihtoloma
- b) **18.4. – 31.10.**
 4 kertaa viikossa
 Havukosken nurmi, Tikkurilan tekonurmi ja Havukosken UP hiekka
 Sarjapelit 1 / vko, turnaukset
 Lomat: pääsiäinen, heinäkuussa, lokakuussa

5.1.2 Laadullinen ohjelmarunko

- a) **Marras-tammikuu Peruskunto 1.**
 Perustaito (kuljetus, syöttö, haltuunotto, harhautus, laukaus)
 pelitaito (hyökkäys / puolustus)
 fyysinen (kestävyys, nopeus, voima)
- b) **Tammi-maaliskuu Peruskunto 2.**
 Perustaito (kuljetus, syöttö, haltuunotto, harhautus, laukaus, pääpeli)
 pelitaito (hyökkäys / puolustus)
 fyysinen (nopeus, kestävyys, voima)
- c) **Maalis-huhtikuu Viimeistelykausi**
 Perustaito (kuljetus, syöttö, haltuunotto, harhautus, laukaus, pääpeli)

pelitaito (hyökkäys / puolustus)
fyysinen (nopeus, voima, kestävyys)

- d) **Touko-kesäkuu** **Pelikausi 1.**
Perustaito (kuljetus, syöttö, haltuunotto, harhautus, laukaus, pääpeli)
pelitaito (hyökkäys / puolustus)
fyysinen (voima, nopeus)
- e) **Heinäkuu**
Pelit, perustaito, fyysinen (nopeus, voima, kestävyys)
Tauko
- f) **Elo-syyskuuPelikausi 2.**
Perustaito (kuljetus, syöttö, haltuunotto, harhautus, laukaus, pääpeli)
pelitaito (hyökkäys / puolustus)
fyysinen (voima, nopeus)
- g) **Lokakuu** **Ylimenokausi**
Tauko, pienpelit, pelaaminen
-

6 VALMENNUSUUNNITELMA C-JUNIORIT, C14-15

6.1 TAVOITTEET, C-JUNIORIT 14-15 VUOTIAAT

C-juniorit (14-15 -vuotiaat)

Harjoitusmäärä 3-4 krt./vko

VOIMA

14-15 -vuotiaiden voimaharjoittelu on suotavaa nopeusvoiman alueella, sillä muutokset tapahtuvat nopeasti ja tehokkaasti. Vastaavasti nopeusvoiman kehittyminen vaikuttaa puolestaan nopeuteen positiivisesti ja tämän takia siihen tulee kiinnittää suurta huomiota tässä ikävaiheessa. Hyvä esimerkki harjoittelusta on keppijumppa, jonka avulla liikeradat muuttuvat laajemmiksi ja samalla myös voidaan harjoittaa nopeusvoimaa tehokkaasti.

NOPEUS

13-15 -vuotiaiden nuorten harjoittelussa tulee huomioida murrosikä, jolloin hermoston kehittyminen saavuttaa aikuismaiset piirteet. Tällöin myös reaktionopeuden ja liiketiheyden osalta pystytään saavuttamaan ns. huipputulokset, jonka jälkeen harjoittelukaan ei välttämättä tuo tulosta. Tosin tyttöjen ja poikien välillä on selvä ero, joka tulee myös huomioida harjoittelussa. Poikien osalta testosteronin ja hormonaalisen kehittymisen myötä heidän nopeusvoima ja sitä kautta suoritusnopeus kehittyy ennen kaikkea askel- ja vetopituuden osalta. Jotta jälleen harjoittelun hyöty saataisiin mahdollisimman optimaaliseksi, on tässä ikävaiheessa tehtävä useita harjoitteita, jotka tähtäävät nopeusvoiman lisääntymiseen. On kuitenkin huomattava, että liiketiheyden harjoittamista ei saa unohtaa nopeusvoiman kustannuksella, sillä muuten hyöty ja suoritustaso alkavat laskemaan.

KESTÄVYYS

Suurimmat muutokset nuoren pelaajan elimistössä ajoittuvat murrosikään, noin 13–16 ikävuoden kohdalle. Tällöin pitää myös harjoitettavuuden olla suurimmillaan. Poiketen voimaharjoittelun ajoituksesta, kestävyiden harjoittelun tulee ajoittua murrosiän yhteyteen niin, että kasvupyrähdysten aikana se on kaikkein optimaalisinta. Tämä johtuu siitä, että sydämen koko on suhteessa kehoon edullisin. Harjoittelussa pitää huolehtia siitä, että tempo kasvaa loppua kohti, jotta harjoitusteho siirtyy aerobisesta harjoittelusta kohti anaerobista harjoittelua. Näin pystytään kehittämään myös pelaajien kuormituksen sietokykyä. Hyvinä harjoitusmuotoina toimivat intervalliharjoitteet sekä pienpelit, jossa pelaaja joutuu tekemään väsyneenäkin ratkaisuja pallon kanssa. Lajitaitojen kehittämistä ei saa unohtaa kestävyysharjoittelun yhteydestä, vaan se on toteutettava lähes aina yhdessä.

TAITO

Pelinomaisuus ja tavoitteellisuus korostuvat harjoittelussa. Pelaajia peluutetaan eri paikoilla, jotta joka pelipaikan vaatimat taidot hioutuvat jokaiselle. On opittava pelipaikkakohtaista taitoa ja pelikäsitystä. Taidossa perustaitoja hiotaan. Niihin on saatava suoritusvarmuus, jotta voidaan tehdä oikea ratkaisu oikeassa paikassa. Taito on suoritusvarmuutta ja taitoa tehdä suoritukset pelinomaisissa tilanteissa ja ottelutempossa.

Harjoittelu on pelinomaista. Tehdään runsaasti toistoja vastustajan ahdistassa ja nopeassa pelitempossa. Esimerkiksi haltuunotto on otettava suuntaan pois päin vastustajasta tai osattava kuljettaa täydessä vauhdissa vastustajan ahdistassa. Henkilökohtaista taitoa hiotaan myös omalla ajalla ja tärkeää on myös se, että perustaidot osataan suorittaa molemmilla jaloilla. Perustaidot on hyödynnettävä pelitaitona.

TAKTIIKKA

Osajoukkue taktiikka ja pelin ohjaaminen puheella:

Hyökkäyspelaaminen:

- Ylivoimapelit (3v2, 4v3, 5v4), pelin avaaminen, pelaaminen syvyyteen, tyhjän tilan tekeminen ja sen täyttäminen, kierrättäminen, keskitykset, yhden kosketuksen peli

Puolustuspelaaminen:

- Alivoimapelaaminen ja niiden ratkaiseminen (hidasta, ohjaa, harhauta, riistä), karvaaminen ja tukeminen, erikoistilanteet, alue- ja miesvartiointi, taklaukset, 4-4-2 linjassa

PELI

Pelaaminen

Seura noudattaa toiminnassaan Suomen Palloliiton Kaikki Pelaa – sääntöjä, joiden mukaan kaikkien pelaajien tulee päästä pelaamaan. Peli aikaan vaikuttavia tekijöitä ovat mm. harjoitukseen osallistuminen säännöllisesti, motivaatio, tavoitteet sekä harjoittelun ja pelaamisen taso. Jokaisella pelillä tulee olla selkeä tavoite ja päämäärä. Vastustajaa miettiessä tulee huomioida sen taitotaso suhteessa omaan taitotasoon, jotta peli palvelee molempien joukkueiden päämääriä.

Harjoitusottelut

Jokainen ikäluokka voi järjestää ja pelata harjoitusotteluja läpi vuoden oman ohjelmansa mukaisesti. Ottelut pelataan aina seuran osoittamilla pelivuoroilla, ei joukkueen omalla harjoitusvuorolla. Ne ovat tarkoitettu

pääasiallisesti harjoitteluun. Harjoitusottelujen kuluista (tuomarit, pelikenttä yms.) vastaa pelaava joukkue. Lisäksi, jos joukkue osallistuu Uudenmaan piirin sarjatoimintaan huhti-lokakuun välisenä aikana, on harjoitusottelun pelaamiselle oltava hyvät perusteet.

Turnaukset

Seuramme joukkueet voivat osallistua vain Suomen Palloliiton hyväksymiin Kaikki Pelaa – turnauksiin. Jokaisen toimintakauden turnauksalenteri suunnitellaan heti kauden alussa joukkueen valmentajien ja joukkueenjohtajan kesken. Joukkueen jakaminen peleihin ja turnauksiin

Pelaajien jakaminen peleissä ja turnauksissa kahteen tai useampaan joukkueeseen herättää aina mielipiteitä sekä kysymyksiä siitä, että miksi näin on tehty. Kuitenkin joukkueen jakamisella ”pienempiin” osiin saadaan kaikille lapsille tasaisesti peliaikaa eli kaikki pääsevät osallistumaan sekä nauttimaan jalkapallon suolasta, pelaamisesta ja näin vältämme turhat lopettamispäätökset seurassamme. Jakamisella pyritään myös helpottamaan joukkueen valmentajien ja muiden toimihenkilöiden toimintaa. Tosiasia on, että tehdään jako miten vain niin se ei miellytä kaikkia osapuolia samalla tavalla. Tämän johdosta Koivukylän Palloseura on linjannut seuraavat periaatteet ko. tapauksiin.

12-vuotiaat ja sitä vanhemmat pelaajat

Tasojoukkueita voidaan muodostaa, jos joukkueen pelaajamäärä antaa siihen mahdollisuuden. Jos tasojoukkueiden muodostaminen on mahdollista niin seuran valmennuspäällikkö sekä puheenjohtaja koordinoivat yhdessä joukkueen toimihenkilöiden kanssa toimintaa. Tärkein ”jakokriteeri” on aina pelaajan oma halukkuus! Tämän jälkeen voidaan muina kriteereinä pitää mm. harjoitteluaktiivisuutta, taitotasoa, pelinäkemyistä sekä fyysisiä ominaisuuksia.

On kuitenkin muistettava, että Koivukylän Palloseuran päätavoitteena on pitää mahdollisimman moni harrastaja jalkapalloilun parissa ja niin, että he jatkaisivat seuran toiminnassa mukana mahdollisimman pitkään. Tästä johtuen ns. harrastejalkapallo on isossa roolissa seuran toimintoja. Joukkueiden jakamisella ei pyritä voittamaan maailmanmestaruuksia vaan takaamaan jokaiselle pelaajalle taitotasoaan sekä aktiivisuuttaan

vastaavaa toimintaa.

Joukkueet pyrkivät järjestämään pelaajilleen toimintaa leirien muodossa oman ohjelman mukaisesti vähintään kerran vuodessa. Leirit voivat olla päivä- tai yöleirejä. On muistettava leiriohjelmia suunniteltaessa myös kasvatukselliset osa-alueet ja se, että välttämättä aina ei tarvitse olla tekemisissä oman lajin kanssa. Leirit toimivat hyvänä joukkuehengen luojana sekä pelaajien tutustuttamisessa toisiinsa. Joukkueet sitoutuvat käyttämään seuran virallista yhteistyökumppania leirejä suunniteltaessa.

Testit

Kaikki joukkueet ovat velvoitettua osallistumaan seuran taitopäiviin koko joukkueella sekä keväällä että syksyllä. Taitopäivän lajeina ovat Suomen Palloliiton viralliset taitokilpailulajit ja niihin harjoitellaan joukkueen valmentajien johdolla joukkueen harjoituksissa sekä seuran taitovuoroilla. Taitopäivä on joukkueen harjoituspäivä.

Taitopäivien tulosten pohjalta seura lähettää kaikki taitomerkin saavuttaneet pelaajat Uudenmaan piirin taitokilpailuihin, jotka järjestetään loka-marraskuussa.

Fyysiset testit järjestetään kolme kertaa vuodessa. Lähtötasotesti suoritetaan aina joulukuussa ja seurantatestit tehdään huhtikuussa ja elokuussa. Testitulokset toimivat valmentajien apuna suunniteltaessa fyysistä harjoittelua jatkossa sekä testien avulla on helppo myös tarkkailla yksittäisen pelaajan kehittymistä tai suoritustulosten laskemista. Tärkeintä on aina verrata pelaajan tuloksia aikaisempiin tuloksiin, ei muihin pelaajiin.

IKÄLUOKKA	NOPEUS	KETTERYYS	KESTÄVYYS
C-juniorit	x	x	-

6.2 IKÄLUOKAN C14-15 KAUSISUUNNITELMAMALLI

6.2.1 Määrällinen ohjelmarunko

1.11. – 15.4.

3-4 kertaa viikossa

Sali ja Myyrmäki-halli, Tikkurilan tekonurmi

Harjoituspelit 1-2 / kk, turnaukset

Lomat: joulukuussa, hiihtoloma, pääsiäinen

16.4. – 13.10.

3-4 kertaa viikossa

Havukosken nurmi, Tikkurilan tekonurmi ja Havukosken UP hiekka

Sarjapelit 1 / vko, turnaukset

Lomat: heinäkuussa, lokakuussa

6.2.2 Laadullinen ohjelmarunko

a) Marraskuu Osuudet % / harjoitus

Perustaito (kuljetus, syöttö), pelitaito,

fyysinen (kestävyys, nopeus, voima 65/15/20) 30% / 40% / 20%

b) Joulukuu

Perustaito (kuljetus, syöttö, harhautus), pelitaito,

fyysinen (kestävyys, nopeus, voima 65/15/20) 30/40/30

c) Tammikuu

Perustaito (kuljetus, syöttö, harhautus, laukaus),

pelitaito (hyökkäys / puolustus 80/20),

fyysinen (kestävyys, nopeus, voima 65/20/15) 40/30/30

d) Helmikuu

Perustaito (kuljetus, syöttö, harhautus, laukaus, pääpeli),

pelitaito (hyökkäys / puolustus 80/20),

fyysinen (kestävyys, nopeus, voima 60/30/10) 50/20/30

e) Maaliskuu

Perustaito (kuljetus, syöttö, harhautus, laukaus, pääpeli),

pelitaito (hyökkäys / puolustus 70/30),

fyysinen (kestävyys, nopeus, voima 40/40/20) 50/25/25

f) Huhtikuu

Perustaito (kuljetus, syöttö, harhautus, laukaus, pääpeli),

pelitaito (hyökkäys / puolustus 70/30),

fyysinen (kestävyys, nopeus, voima 30/60/10) 50/30/20

g) Toukokuu

Perustaito (kuljetus, syöttö, harhautus, laukaus, pääpeli),
pelitaito (hyökkäys / puolustus 70/30),
fyysinen (kestävyys, nopeus, voima 30/60/10) 50/40/10

h) Kesäkuu

Perustaito (kuljetus, syöttö, harhautus, laukaus, pääpeli),
pelitaito (hyökkäys / puolustus 70/30),
fyysinen (kestävyys, nopeus, voima 20/70/10) 50/40/10

i) Heinäkuu

Tauko, pelit, perustaito, fyysinen 40/40/20

j) Elokuu

Perustaito (kuljetus, syöttö, harhautus, laukaus, pääpeli),
pelitaito (hyökkäys / puolustus 70/30),
fyysinen (kestävyys, nopeus, voima 20/70/10) 40/30/30

k) Syyskuu

Perustaito (kuljetus, syöttö, harhautus, laukaus, pääpeli),
pelitaito (hyökkäys / puolustus 70/30),
fyysinen (kestävyys, nopeus, voima 10/80/10) 40/30/30

l) Lokakuu

Tauko, pienpelit, pelaaminen 70/30

7 VALMENNUSUUNNITELMA B/A-JUNIORIT, B/A16-19

7.1 TAVOITTEET A-JUNIORIT (18-19 -VUOTIAAT) JA B-JUNIORIT (16-17 – VUOTIAAT)

Harjoitusmäärä 4-5 krt./vko

VOIMA

B-juniorit (16-17-vuotiaat)

Varsinaisen voimaharjoittelun voi seuran pelaajat aloittaa B-junioreiden ikävaiheessa. Tulee muistaa, että tällöinkin pitää lähteä rauhallisesti liikkeelle ja opetella oikeat suoritustekniikat ensin varsinaista harjoittelua. Lisäpainojen määrä ei ole merkittävää vaan oikeaoppinen tekniikka- ja voimaharjoittelu. Pääpaino tulee olla kesto- ja nopeusvoiman harjoittelussa. Olisi hyvä antaa jokaiselle pelaajalle henkilökohtaista valmennusta, jotta yksilön lähtötaso tulisi huomioitua mahdollisimman hyvin. Niin voimaharjoittelussa kuin muussakin harjoittelussa tämä takaa parhaan lopputuloksen.

A-juniorit (18-19-vuotiaat)

Tarkasteltaessa erityisesti 18-20-vuotiaita, voidaan sanoa, että voiman kehittäminen tapahtuu painopisteen ollessa nopeusvoima-, maksimivoima- ja lajivoimaharjoittelussa. Harjoitusmenetelminä tulisi tällöin käyttää erityisesti levytankoharjoittelua, kuntopiirejä sekä hyppelyitä kehittävässä ja ylläpitävässä mielessä. Kuormituksena suositellaan levytangon lisäksi omaa painoa ja kevyitä lisäpainoja voimaominaisuuksia säilyttävän harjoittelun yhteydessä. Edellisessä ikävaiheessa opitut tekniikat jalostavat harjoittelua niin, että siitä saadaan optimaalinen hyöty irti. Näin vältetään turhilta loukkaantumisilta sekä myös muiden osa-alueiden heikkenemiseltä. On tärkeää, että toimintaa ohjaa selvä suunnitelma siitä mitä ollaan kehittämässä ja miksi.

NOPEUS

16 –vuotiaasta eteenpäin harjoittelun erityispiirteet ovat minimaalisia aikuisten harjoitteluun verrattuna. Harjoittelussa korostuu edelleen samat nopeuden päädyndkohdat kuin kaikissa muissakin ikäryhmissä. Ainoastaan harjoittelumäärät muuttuvat radikaalisti aikaisemmasta, jotta nopeuden ominaisuudet pysyvät oikealla tasolla ikääntymisestä huolimatta. Tosin jälleen tulee muistaa, että määrä ei saa korvata laatua missään nimessä vaan harjoittelua tulee ohjata suunnitelmallisuus ja tavoitteena tulee olla edelleen nopeuden kehittäminen. Tulee myös muistaa, että nopeusharjoitteluun tulee sisältää taitavuuden eri tekijöitä sekä myös lajitaitoja, jotta peliin vaikuttavat tekijät saataisiin nopeammaksi.

Kaikessa nopeusharjoittelussa on lisäksi muistettava, että se tehdään heti alkuverryttelyn jälkeen, jotta harjoitteluun saadaan tehoja ja näin pystytään kehittämään suorituskykyä. Nopeusharjoittelu väsyneenä ei aja harjoittelun tavoitteita. Lisäksi tulee muistaa, että mitä nuorempi lapsi tai nuori on

kyseessä, sitä tärkeämmässä roolissa ovat juoksun tekninen ja taitava suoritus. Hyvä apuväline nopeusharjoitteluun valmentajalle ja ohjaajalle on nopeustestit, jossa pystytään mittaamaan tasaisin väliajoin pelaajan kehittyminen ja samalla luomaan uudet tavoitteet pelaajan kehittymiselle. Testituloksia tulee aina tulkita yksilöllisesti, jotta niiden palaute on vertailukelpoista.

KESTÄVYYS

B- ja A- junioreiden harjoittelussa tulee huomioida pelin vaatimukset ja miettiä eri pelipaikkojen kuormitusta. Pelaajan liikkumisen määrä on keskimäärin 4,5 – 13,5 kilometrin välillä riippuen pelipaikasta. On myös muistettava, että kun pelin vaatimukset kovenevat niin myös loukkaantumisriski kasvaa huomattavasti. Hyvässä kunnossa oleva pelaaja ei loukkaannu niin usein kuin huonommassa kunnossa oleva pelaaja. Tällöin on usein kysymys juuri väsymyksestä.

Harjoittelussa tulee kiinnittää huomiota siihen, että pelaaja jaksaisi pelata omalla tasollaan koko ottelun ajan. Hyviä harjoitusmuotoja ovat erilaiset pienpelit, juoksuharjoitteet sekä erilaiset intervallit. Harjoittelun tulisi vastattava pelitempoa niin, että esimerkiksi ottelukaudella kestävyystekijät pysyisivät harjoittelun avulla lähes samalla tasolla. Toki on myös muistettava se, että harjoittelun ja palautumisen suhde on oikea, jotta ei tapahdu käännteistä reaktiota harjoittelussa ja pelaamisessa.

TAITO

Jalkapallon perustaidot, kuten syötöt ja haltuunotot pitää olla halussa, sekä niitä on osattava soveltaa pelitaitoina peleissä ja harjoituksissa. A- ja B- junioreiden harjoittelussa perustaitoja edelleen hiotaan, sillä niin tekevät myös niin maailmanluokan tähdet kuin maajoukkuepelaajat. Perustaitojen ja pelitaitojen yksityiskohtia ja keskittymistä suorituksiin korostetaan. Tavoitteena on saada hyvä tekniikka niin, että pelaaja kykenee soveltamaan erilaisia vaihtoehtoja pelisuorituksessa pelitempossa. On opittava työskentelemään pelitilanne-nopeudessa. Pelaajien taidoissa heikkouksia lisä harjoitetaan ja vahvuuksia vahvistetaan. Pelipaikkakohtaisia taitoja hiotaan näissä ikäluokissa. Pelaajien taitotason tulisi olla näissä ikäluokissa jo niin hyvä, että sen turvin jopa voitaisiin vähentää fyysisten osa-alueiden puutteellisuuksia, sillä taidollisia osa-alueita on vanhempana vaikea paikata ja korjata. Se tapahtuu nuorena ja lapsena, kun ikä on otollinen.

TAKTIIKKA

A-juniorit

Koko joukkueen taktiikka niin, että jokaisella pelipaikalla omat tehtävät ja roolit:

Hyökkäyspelaaminen:

- Pelin avaaminen > Pelin rakentelu > Hyökkäysten päättäminen (3 kentän osa-alueetta)
- Lisäksi: Taustanousut, puolenvaihdot ja ristipallot, yhden kosketuksen peli, henkilökohtaiset ratkaisut, 2 v 2 pelaaminen sekä erikoistilanne pelaaminen

Puolustuspeli:

- Karvaaminen/vetäytyminen, tiiviys, liikkuminen joukkueena, aggressiivisuus, erikoistilanne pelaaminen, aluepuolustus (ja mahdolliset tehtävienvaihdot), vartiointitehtävät 4-4-2 – linjassa, sekä toinen joukkueelle sopiva pelimuoto.

B-juniorit

Koko joukkueen taktiikka:

Hyökkäyspelaaminen:

- Pelin avaaminen > Pelin rakentelu > Hyökkäysten päättäminen
- Lisäksi: Taustanousut, puolenvaihdot, yhden kosketuksen peli, henkilökohtaiset ratkaisut, 2 v 2 pelaaminen sekä erikoistilanne pelaaminen

Puolustuspeli:

- Karvaaminen/vetäytyminen, tiiviys, liikkuminen joukkueena, aggressiivisuus, erikoistilanne pelaaminen, aluepuolustus, vartiointitehtävät 4-4-2 - linjassa, sekä toinen joukkueelle sopiva pelimuoto.

PELI

Pelaaminen

Seura noudattaa toiminnassaan Suomen Palloliiton Kaikki Pelaa – sääntöjä, joiden mukaan kaikkien pelaajien tulee päästä pelaamaan.

Peliaikaan vaikuttavia tekijöitä ovat mm. harjoitukseen osallistuminen

säännöllisesti, motivaatio, tavoitteet sekä harjoittelun ja pelaamisen taso. Jokaisella pelillä tulee olla selkeä tavoite ja päämäärä. Vastustajaa miettiessä tulee huomioida sen taitotaso suhteessa omaan taitotasoon, jotta peli palvelee molempien joukkueiden päämääriä.

Harjoitusottelut

Jokainen ikäluokka voi järjestää ja pelata harjoitusotteluja läpi vuoden oman ohjelmansa mukaisesti. Ottelut pelataan aina seuran osoittamilla pelivuoroilla, ei joukkueen omalla harjoitusvuorolla. Ne ovat tarkoitettu pääasiallisesti harjoitteluun. Harjoitusottelujen kuluista (tuomarit, pelikenttä yms.) vastaa pelaava joukkue. Lisäksi, jos joukkue osallistuu Uudenmaan piirin sarjatoimintaan huhti-lokakuun välisenä aikana, on harjoitusottelun pelaamiselle oltava hyvät perusteet.

Turnaukset

Seuramme joukkueet voivat osallistua vain Suomen Palloliiton hyväksymiin Kaikki Pelaa – turnauksiin. Jokaisen toimintakauden turnauskalenteri suunnitellaan heti kauden alussa joukkueen valmentajien ja joukkueenjohtajan kesken.

Joukkueen jakaminen peleihin ja turnauksiin

Pelaajien jakaminen peleissä ja turnauksissa kahteen tai useampaan joukkueeseen herättää aina mielipiteitä sekä kysymyksiä siitä, että miksi näin on tehty. Kuitenkin joukkueen jakamisella ”pienempiin” osiin saadaan kaikille lapsille tasaisesti peliaikaa eli kaikki pääsevät osallistumaan sekä nauttimaan jalkapallon suolasta, pelaamisesta ja näin vältämme turhat lopettamispäätökset seurassamme. Jakamisella pyritään myös helpottamaan joukkueen valmentajien ja muiden toimihenkilöiden toimintaa. Tosi asia on, että tehdään jako miten vain niin se ei miellytä kaikkia osapuolia samalla tavalla. Tämän johdosta Koivukylän Palloseura on linjannut seuraavat periaatteet ko. tapauksiin.

12-vuotiaat ja sitä vanhemmat pelaajat

Tasojoukkueita voidaan muodostaa, jos joukkueen pelaajamäärä antaa siihen mahdollisuuden. Jos tasojoukkueiden muodostaminen on mahdollista niin seuran valmennuspäällikkö sekä puheenjohtaja koordinoivat yhdessä

joukkueen toimihenkilöiden kanssa toimintaa.

Tärkein ”jakokriteeri” on aina pelaajan oma halukkuus! Tämän jälkeen voidaan muina kriteereinä pitää mm. harjoitteluaktiivisuutta, taitotasoa, pelinäkemyistä sekä fyysisiä ominaisuuksia.

On kuitenkin muistettava, että Koivukylän Palloseuran päätavoitteena on pitää mahdollisimman moni harrastaja jalkapalloilun parissa ja niin, että he jatkaisivat seuran toiminnassa mukana mahdollisimman pitkään. Tästä johtuen ns. harrastejalkapallo on isossa roolissa seuran toimintoja. Joukkueiden jakamisella ei pyritä voittamaan maailmanmestaruuksia vaan takaamaan jokaiselle pelaajalle taitotasoaan sekä aktiivisuuttaan vastaavaa toimintaa.

Leirit

Joukkueet pyrkivät järjestämään pelaajilleen toimintaa leirien muodossa oman ohjelman mukaisesti vähintään kerran vuodessa. Leirit voivat olla päivä- tai yöleirejä. On muistettava leiriohjelmaa suunniteltaessa myös kasvatukselliset osa-alueet ja se, että välttämättä aina ei tarvitse olla tekemisissä oman lajin kanssa. Leirit toimivat hyvänä joukkuehengen luojana sekä pelaajien tutustuttamisessa toisiinsa. Joukkueet sitoutuvat käyttämään seuran virallista yhteistyökumppania leirejä suunniteltaessa.

Testit

Kaikki joukkueet ovat velvoitettua osallistumaan seuran taitopäiviin koko joukkueella sekä keväällä että syksyllä. Taitopäivän lajeina ovat Suomen Palloliiton viralliset taitokilpailulajit ja niihin harjoitellaan joukkueen valmentajien johdolla joukkueen harjoituksissa sekä seuran taitovuoroilla. Taitopäivä on joukkueen harjoituspäivä.

Taitopäivien tulosten pohjalta seura lähettää kaikki taitomerkin saavuttaneet pelaajat Uudenmaan piirin taitokilpailuihin, jotka järjestetään lokamarraskuussa.

Fyysiset testit järjestetään kolme kertaa vuodessa. Lähtötasotesti suoritetaan aina joulukuussa ja seurantatellit tehdään huhtikuussa ja elokuussa. Testitulokset toimivat valmentajien apuna suunniteltaessa fyysistä harjoittelua jatkossa sekä testien avulla on helppo myös tarkkailla yksittäisen pelaajan kehittymistä tai suoritustulosten laskemista. Tärkeintä on aina verrata pelaajan tuloksia aikaisempiin tuloksiin, ei muihin pelaajiin.

IKÄLUOKKA	NOPEUS	KETTERYYS	KESTÄVYYS
B-juniorit	x	x	x
A-juniorit x	x	-	

Taitopäivät on F9 ikäluokasta B17 saakka ja testit aloitetaan D12 ikäluokasta.

7.2 IKÄLUOKAN B16-17 JA A18-19 KAUSISUUNNITELMAMALLI

7.2.1 Määrällinen ohjelmarunko

a) 1.11. – 15.4.

4-5 kertaa viikossa

Myyrmäki-halli, Tikkurilan tekonurmi

Harjoituspelit 2-3 / kk, turnaukset

Lomat: joulukuussa, hiihtoloma, pääsiäinen

b) 16.4. – 13.10.

4-5 kertaa viikossa

Havukosken nurmi, Tikkurilan tekonurmi ja Havukosken UP hiekka

Sarjapelit 1 / vko, turnaukset

Lomat: heinäkuussa, lokakuussa

7.2.2 Laadullinen ohjelmarunko

a) Marraskuu Osuudet % / harjoitus

Perustaito (kuljetus, syöttö, harhautus),

pelitaito,

fyysinen (kestävyys, nopeus, voima 65/15/20) 20%/30%/50%

b) Joulukuu

Perustaito (kuljetus, syöttö, harhautus), pelitaito,

fyysinen (kestävyys, nopeus, voima 65/15/20) 20/40/40

c) Tammikuu

Perustaito (kuljetus, syöttö, harhautus, laukaus),

pelitaito (hyökkäys / puolustus 80/20),
fyysinen (kestävyys, nopeus, voima 65/20/15) 30/30/40

d) Helmikuu

Perustaito (kuljetus, syöttö, harhautus, laukaus, pääpeli),
pelitaito (hyökkäys / puolustus 80/20),
fyysinen (kestävyys, nopeus, voima 60/30/10) 40/30/30

e) Maaliskuu

Perustaito (kuljetus, syöttö, harhautus, laukaus, pääpeli),
pelitaito (hyökkäys / puolustus 70/30),
fyysinen (kestävyys, nopeus, voima 40/40/20) 40/30/30

f) Huhtikuu

Perustaito (kuljetus, syöttö, harhautus, laukaus, pääpeli),
pelitaito (hyökkäys / puolustus 70/30),
fyysinen (kestävyys, nopeus, voima 30/60/10) 30/50/20

g) Toukokuu

Perustaito (kuljetus, syöttö, harhautus, laukaus, pääpeli),
pelitaito (hyökkäys / puolustus 70/30),
fyysinen (kestävyys, nopeus, voima 30/60/10) 30/50/20

h) Kesäkuu

Perustaito (kuljetus, syöttö, harhautus, laukaus, pääpeli),
pelitaito (hyökkäys / puolustus 70/30),
fyysinen (kestävyys, nopeus, voima 20/70/10) 30/50/20

i) Heinäkuu

Pelit, perustaito, fyysinen 30/20/50
Tauko

j) Elokuu

Perustaito (kuljetus, syöttö, harhautus, laukaus, pääpeli),
pelitaito (hyökkäys / puolustus 70/30),
fyysinen (kestävyys, nopeus, voima 20/70/10) 30/40/30

k) Syyskuu

Perustaito (kuljetus, syöttö, harhautus, laukaus, pääpeli),
pelitaito (hyökkäys / puolustus 70/30),
fyysinen (kestävyys, nopeus, voima 10/80/10) 30/40/30

- I) Lokakuu
- Tauko, pienpelit, pelaaminen

8 MAALIVAHDIT

8.1 MAALIVAHTIHARJOITTELUN PÄÄKOHDAT, PIENET KENTÄT FN7-E11

Harjoittelussa keskitytään maalivahdin kiinniottotekniikoiden opetteluun sekä harjoitteluun leikkien ja erilaisten tehtävien avulla. Pääteemana on myös kehittää maalivahtien koordinaatiota sekä vartalonhallintaa.

7-9 v. harjoittelu

- valmiusasento – torjunta-asento
- kohti tulevien pallojen vangitseminen (maata pitkin / syliin / pään korkeudelle = kädet ja vartalo pallon taakse)
- avaukset heittämällä

10-11 v. harjoittelu

- heittäytymisen alkeet (keinut yms)
- heitot yläkautta
- pelin avaaminen lähelle/kauas
- sijoittuminen pelin mukaan

8.1.1 Määrällinen ohjelmarunko

a. **1.11. – 17.4.**

1 kerta viikossa
Tikkurilan jalkapallohalli, Havishalli, koulun sali
Lomat: joulukuussa, hiihtoloma, pääsiäinen

•

○

a. **18.4. – 31.10.**

1 kerta viikossa
Havukosken nurmi ja Tikkurilan tekonurmi

Lomat: heinäkuussa, lokakuussa

8.1.2 Laadullinen ohjelmarunko

a. **Marraskuu**

Peruskunto
torjunta-asento
koordinaatio

b. **Joulukuu**

koordinaatio
peruskunto
torjunta-asento
heittäytyminen lähelle

c. **Tammikuu**

Perustorjunnat
kohti tulevat pallot
Heittäytyminen lähelle
Peruskunto

d. **Helmikuu**

Perustorjunnat
korkeat pallot
Heittäytyminen lähelle
Jalalla pelaaminen
avaukset
Peruskunto

e. **Maaliskuu**

Perustorjunnat
Heittäytymiset
Jalalla pelaaminen
peruskunto
koordinaatio

f. **Huhtikuu- Lokakuu**

Perustorjunnat
sijoittuminen
Heittäytymiset
Jalalla pelaaminen
peruskunto

Peruskunnolla tarkoitetaan jonkin asteisia kuntopiirejä tai kuntoa kohottavia pelejä tai leikkejä.

8.2 MAALIVAHTIHARJOITTELUN PÄÄKOHDAT, ISOT KENTÄT D12-A19

Harjoittelussa keskitytään kehittämään jokaisen henkilökohtaisia maalivahtitaitoja sekä opettamaan itse pelaamiseen liittyviä asioita (sijoittuminen, vastaantulot yms.). Harjoittelussa kiinnitetään myös huomiota maalivahtien fyysiseen harjoitteluun (kimmoisuus, ketteryys, venyttelyt) sekä henkilökohtaiseen harjoitteluun.

12-13 v. harjoittelu

- heittäytyminen maahan/ilmaan, lähelle/kauas
- korkeat pallot
- sijoittuminen eri tilanteissa
- syötöt (muista myös jalalla pelaaminen ja peliin osallistuminen)

14-15 v. harjoittelu

- yhdistelmäharjoitteet (torjunta + syöttö)
- tekniikoiden varmistaminen
- maalivahdin fysiikkaharjoittelu
- pelin johtaminen

16-19 v. harjoittelu

- yhdistelmäharjoitteet (torjunta + syöttö)
- maalivahdin fysiikkaharjoittelun eriyttäminen
- pelin johtaminen ja siihen osallistuminen
- taktiset ratkaisut

8.2.1 Maalivahtiharjoittelun tavoitteet

Jalalla pelaaminen

Lähtökohta: Omalle maalille ei saa syntyä vaaratilannetta!

- Ratkaisua ajoissa; kierrätys vai purkupallo
- Oikea syöttötapa, oikealla hetkellä -> Huomioi myös olosuhteet
- Näytä puolustajalle, minne haluat pallon ja kummalle jalalle -> ole pelattavana
- Harjoittele syöttöjä ja potkuja omalla ajallasi, PALJON!

Pelin avaaminen

Lähtökohta: Maalivahti on hyökkäyksen käynnistäjä!

- Avaa niin, että pelaaja pystyy pelaamaan eteenpäin
- Älä avaa palloa, jos pelaaja ei ole valmis (selkä sinuun päin)

- Ei riskejä oman maalin läheisyydessä
- Ajatus siitä; miksi avaat, miten avaat ja minne avaat pelin -> ole pelattavana myös avaamisen jälkeen

Sijoittuminen

Lähtökohta: Oikealla sijoittumisella "pelastat" tilanteita jo etukäteen!

- Torjuntaa tulee lähteä maalinkeskustan ja pallon väliseltä sektorilta
- Pelaa aina irti maaliviivasta à esim. hyökkäyksen mukaan yli 16 m-alueen
- Älä ajaudu etutolpan etupuolelle!
- Älä syö pelitilaasi liian aikaisin!

Pelin ohjaaminen

Lähtökohta: Estää vastustajan vaaratilanteet ja maalintekotilanteet

- Joukkueen taktiikan tuntemus tärkeää, tiedät miten ohjaat pelaajia
- Käytä ääntä niin, että pelaajat kuulevat sen
- Perusohjeita: varo, käänny, peitä, ylös, alas, oikealle, vasemmalle
- Kiinnitä huomiota erikoistilanteissa ohjaamiseen, kukaan vastustajan pelaajista ei saa olla vapaana!
- Vaadi pelaajia tekemään käskyjesi mukaan!

Keskityspallot

Lähtökohta: Kun päätät mennä palloon, niin mene loppuun asti

- Aina mahdollisimman myöhään ja kovaa liikkeelle
- Kokeile ja etsi omat rajat, esim. 5 m alue ja ole kuningas siellä
- Käytä aina ääntäsi, kun tulet palloon
- Tärkeä toimintaketju; sijoittuminen, arviointi, liikkumistapa, ponnistaminen, kiinniotto ja pelin avaaminen

"Ole rohkea, mutta älä tyhmänrohkea!"

8.2.2 Määrällinen ohjelmarunko

- a) **1.11. – 17.4.**
1 kerta viikossa
Koulun Sali ja Tikkurilan jalkapallohalli
Lomat: joulukuussa, hiihtoloma, pääsiäinen
- b) **18.4. – 31.10.**

1 kerta viikossa

Havukosken nurmi ja Tikkurilan tekonurmi

Lomat: heinäkuussa, lokakuussa

8.2.3 Laadullinen ohjelmarunko

a) **Marraskuu**

Peruskunto

Lenkki+ Kuntopiiri ja loikat

b) **Joulukuu**

Peruskunto

Kuntopiiri, pomput ja loikat

c) **Tammikuu**

Perustorjunnat

Heittäytyminen lähelle

Peruskunto

d) **Helmikuu**

Perustorjunnat

Heittäytyminen lähelle ja kauas

Jalalla pelaaminen

Peruskunto

e) **Maaliskuu**

Perustorjunnat

Heittäytymiset

Jalalla pelaaminen

peruskunto+ nopeus

f) **Huhtikuu- Lokakuu**

Perustorjunnat

sijoittuminen

Heittäytymiset

Jalalla pelaaminen

Refleksit

Nopeus

9 TAITOHARJOITTELU.

9.1 TAITOPÄIVÄT

Taitopäivät 2009 järjestetään Tikkurilan tekonurmella keväällä ja syksyllä. Kaikki pelaajat ikäluokista 7-12 – vuotiaat osallistuvat taitopäiviin.

SPL Uudenmaan piirin taitokilpailuihin seuramme pelaajat ovat osallistuneet hyvällä menestyksellä.

Tästä on meidän todella hyvä jatkaa arvokasta työtä lapsien ja nuorten parissa, olemme oikealla tiellä, jatketaan samaan malliin!

Koivukylän Palloseura haluaa olla mukana edistämässä taitokulttuuriamme ja koulutamme valmentajiamme rakentamaan taitoratoja, jotta kaikki pelaajat pääsevät harjoittelemaan taitosuorituksia ja kehittämään itseään omien tarpeidensa mukaisesti.

Lue lisää: <http://uusimaa.palloliitto.fi/nuoriso/taitotapahtumat/>

9.2 TAITOKOULU

9.2.1 Taitokoulutoiminta 8-12 vuotiaille

Taitokouluihin kuuluvat toimintakaudella 2011 ikäryhmät: P00-01 ja tytöissä T01-03.

Jokaisesta joukkueesta tyttövästava valitsee yhteistyössä joukkueiden vastuvalmentajien kanssa pelaajat ryhmiin.

Taitoryhmiin valitaan n. 10 pelaajaa. Tällä pyritään siihen, että pelaajamäärä pysyy valmentajalle kohtuullisena ja toisaalta näin myös pelaajat saavat yksilöllisempää opetusta ja harjoitusta. Tavoitteena on kehittää pelaajiamme ja antaa heille eväitä henkilökohtaiseen harjoitteluun.

9.2.2 Valmennussuunnitelma

- Taitoharjoittelu
 - Pelitaito
 - Taitokilpailuradat

9.2.3 Pelaajien valintakriteerit

- Asenne
 - halu kehittyä jalkapalloilijana
 - aktiivisuus omassa joukkueessa
- Taito
- Pelinäkemyk

9.2.4 Hinnat

Poikien Taitokoulun omavastuuosuus on 95€ / pelaaja / talvikausi ja 65€ / pelaaja / kesäkausi

Tyttöjen Taitokoulun omavastuuosuus on 65€ / pelaaja / talvikausi ja 45€ / pelaaja / kesäkausi

Talvi- ja kesä taitokouluihin pelaajat valitaan erikseen. Taitokoulun 2011 rehtorina ja poikien vastuvalmentajana toimii Vellu Koskela. Lisäksi valmennuksessa on mukana Timo Haiko, Jari Muukkonen ja Vesku Vartti. Tyttöjen Taitokouluvalmentajana Maria Olin. Huollosta vastaa Terhi Palm

9.3 TEMPPUKOULU 6-7 VUOTIAAT

Temppekouluun kuulu toimintakaudella 2011 ikäryhmät P03 ja P02. Molemmista ikäryhmistä nuorisovalmennuspäällikkö valitsee yhteistyössä joukkueen vastuvalmentajan kanssa pelaajat Temppekouluun.

Temppekoulun omavastuuosuus on 65€ / pelaaja / talvikausikausi ja 45€ / pelaaja / kesäkausi

Temppekoulun 2011 rehtorina ja vastuvalmentajana toimii Vellu Koskela. Lisäksi valmennuksessa on mukana Topi Leinonen, Timo Haiko, Jari Muukkonen ja Vesku Vartti. Huollosta vastaa Terhi Palm

Temppekouluryhmiin valitaan n 8 pelaajaa. Tällä pyritään siihen, että pelaajamäärä pysyy valmentajalle kohtuullisena ja toisaalta näin myös pelaajat saavat yksilöllisempää opetusta ja harjoitusta. Tavoitteena on kehittää pelaajiamme ja antaa heille eväitä henkilökohtaiseen harjoitteluun.

1. Valmennussuunnitelma

- Taitoharjoittelu
- Henkilökohtainen taito

2. Pelaajien valintakriteerit

- Asenne
 - halu kehittyä jalkapalloilijana
 - aktiivisuus omassa joukkueessa
- Taito

10 PÄIVÄKOTITAPAHTUMAT

Koivukylän Palloseura järjestää alueen päiväkodeille ja päiväkotien lapsille tapahtumia, jossa tutustutaan jalkapalloilun aakkosiin, unohtamatta erilaisia leikkejä ja pelejä. Meille on tärkeää antaa mahdollisuus alueen lapsille tutustua lajiin ja seuraamme kiirettömässä ilmapiirissä. Ja totta kai myös vanhemmille tietoa toiminnastamme.

Kaikki tapahtumat ovat osallistujille maksuttomia ja ilmoitamme niistä niin internet-sivuillamme kuin alueella esiintyvissä lehdissäkin. Lisäksi kaikki ajankohtaiset tiedotteet lähetämme alueen päiväkoteihin.

PÄIVÄKOTITURNAUS

Koivukylän Palloseura järjestää alueen päiväkodeille jalkapallopelitapahtuman torstaina 20.5.2010 Rautkallion puiston kentällä

Tapahtuma on tarkoitettu kaikille alueen päiväkodeille ilman rajoituksia. Koivukylän Palloseura lahjoittaa kaikille osallistuville päiväkodeille uuden jalkapallon muistoksi osallistumisesta.

Kysy lisää toimisto@koips.fi tai 044-5179870/toimisto!
