

KEHITYS SUUNNITELMA

TASO 1
(P7 – P8)

Tason 1 kehityssuunnitelma on pääsääntöisesti P7 – P8 ikävaiheelle kohdennettu suunnitelma ja käytännön ohjeistus tavoitteiden saavuttamiseksi. Kehityssuunnitelmassa käytettävä termistö on avattu laaja-alaisesti seuran valmennuslinjassa. Onkin tärkeää tutustua ensin valmennuslinjaan, jotta voi ymmärtää kehityssuunnitelman tavoitteet.

Uuden toimintakauden suunnittelussa on tärkeää huomioida joukkueen taso ja poimia sen myötä joukkueelle oikeat kehitystavoitteet joukkueen tason mukaisesti omasta tai vanhemmat ikävaiheesta.

KEHITYSSUUNNITELMAN OSA-ALUEET:

1. Ikävaihe ja toiminnan tavoitteet
2. Valmentajien toiminta ja opetustapa
3. Harjoittelun suunnittelu ja organisointi
4. Oppimistavoitteet
 - Tekniset valmiudet
 - Pelaamisen perusperiaatteet
 - Pelin vaiheet
 - Maalivahtipelaaminen

IKÄVAIHE JA TOIMINNAN TAVOITTEET

IKÄVAIHEEN YLEINEN KUVAUS

Ikävaihe on kaupunginosatoimintaa, jossa tavoitteena on mahdollistaa kaikille salibandysta kiinnostuneille harrastusmahdollisuus lähellä kotia. Kaupunginosajoukkueissa on kaiken tasoisia pelaajia ja toiminnan sisällä heille pyritään luomaan kehittymisedellytykset oman tasoisilla harjoitteilla ja peleillä.

Pelaajien on mahdollista osallistua toisen kaupunginosajoukkueen harjoituksiin, mikäli toisen harrastuksen harjoitusaikoja menee päällekkäin. Tästä tulee olla aina kuitenkin yhteydessä ikäluokkavastaavaan.

Ikävaiheen tärkein tehtävä on tutustuttaa lapset joukkuevoimintaan ja innostettua heidät lajista. Valmentajien ja joukkueen onkin tärkeä luoda turvallinen ympäristö, jossa leikkien ja pelien kautta harjoitellaan ryhmässä toimimista, ohjeiden noudattamista sekä lajin ja liikunnan perustaitoja

Joukkueen toiminnassa laji ja liikunnallisten perustaitojen kehittäminen ovat keskiössä. Pelaajia tutustutetaan puolustajan, hyökkääjän ja maalivahdin rooleihin. Erillisiä pelipaikkoja ei vielä tässä ikävaiheessa ole.

Harjoittelussa ei ole vielä mukana fyysistä harjoittelua, mutta jokainen harjoituskerta sisältää liikunnallisia perustaitoja kehittäviä leikkejä, pelejä ja ratoja.

Ikäluokan tavoite: Tutustuminen joukkuevoimintaan ja lajiin innostaminen.

Joukkueen muodostaminen: Joukkue avoin kaikille ja kaiken tasoisille

Pelaajamäärä: 10-22 pelaajaa / joukkue

Harjoitusmäärä: Kaksi harjoitusta viikossa, kestoaltaan (60-75 min / harjoitus)

Pelimäärä: Pelataan pienryhmissä, peliryhmissä pelataan ensisijaisesti kahdella kentällisellä ja maalivahdilla / peliryhmä. Jokaiselle pelaajalle 30 – 40 ottelua / kausi.

Harjoitus ja peliryhmien muodostaminen: Kavereiden ja/tai tason mukaan joustavat ryhmät.

Yhteistyö: Ikäluokan sisällä eri kaupunginosajoukkueiden kanssa.

Valmennus: Harjoittelun suunnittelusta ja organisoinnista vastaa päätoiminen ikäkausivastaava. Jokaisessa joukkueessa lisäksi oma valmennustiimi (yksi valmentaja / 7 pelaajaa)

VALMENTAJIEN TOIMINTA JA OPETUSTAPA

Valmentajien toiminnalla ja pedagogisilla taidoilla on suuri merkitys joukkueen ilmapiiriin ja lasten motivointiin. Joukkueen ilmapiiristä tulee välittyä **turvallisuus, innostuneisuus** ja **energisyy**s.

BEHAVIORISTINEN OPETUSTAPA

Pelaajien oppimistason ollessa alkuvaiheessa, hyödynnetään valmennustilanteessa vahvasti behavioristista oppimiskäsitystä. Oppimiskäsityksessä valmentaja antaa suoria toimintamalleja ja pelaaja pyrkii suorittamaan toiminnan mahdollisimman korkealla tasolla. Harjoituksen aikana suorituskertojen ja palautteen määrä pyritään saamaan korkealle tasolle.

Opetustavan tunnusmerkkejä:

- Oppija passiivinen
- Opetus ulkoa säädeltävää käyttäytymisen muuttumista
- Opettajan tehtävä siirtää malleja suoraan oppilaille, oppilas “vastaanottaja”
- Palkitaan toivottuja tuloksia, yritetään vähentää ei-toivottuja
- Palaute tärkeää
- Arviointi määrällistä

HARJOITTEEN OHJEISTAMINEN JA KÄYNNISTÄMINEN

- Pelaajia opetetaan tulemaan **nopeasti kuuntelemaan** ohjeet / palaute ja toiminta pyritään käynnistämään uudestaan mahdollisimman nopeasti.
- Uusien ohjeiden antaminen tulee tehdä **lyhyesti, selkeästi** ja **pelaajien ymmärtämällä termistöllä**.

HARJOITTEEN AIKAINEN PALAUTE

- Harjoituksen aikana valmentajan tulee olla henkisesti läsnä ja **sijoittua mahdollisimman lähellä** harjoitetta suorittavia pelaajia.
- Valmentaja voi antaa **kannustavaa palautetta ja harjoitteen kulkua edistävää ohjeistusta** suorituksen aikana, jotta pelaaja suorittaa harjoitteen vaadittavalla **suoritustunteella ja intensiteetillä**.
- Harjoituksen katkaisemista pyritään välttämään, jotta varmistetaan riittävä toistomäärä ja aktiivisuus aika harjoituksen aikana.
- Palaute suorituksen onnistumisesta annetaan suorituksen jälkeen valmistautuessa uuteen suorituskertaan.
- Korjaava palaute annetaan kannustavasti ja mahdollisimman konkreettisilla termeillä.
- Pelaajilla on tärkeää antaa harjoitteen aikana myös vahvistavaa palautetta onnistumisesta tai kehitymisestä.

VALMENTAJIEN ROOLIT HARJOITUKSESSA

Harjoituksissa pelaajat jaetaan pienryhmiin, pelaajamäärän ja olosuhteiden asettamissa rajoissa. Jotta joukkueen valmennusresurssi saadaan tehokkaaseen hyötykäyttöön, on tärkeää sopia jokaisen valmentajan roolit etukäteen. Roolit ja tarpeet voivat vaihdella riippuen pelaajamäärästä, olosuhteesta tai valmentajien määrästä.

HARJOITUKSEN JOHTAMINEN

Yhdellä valmentajalla on tärkeää olla harjoituskerran kokonaisvastuu. Valmentaja voi vastata ryhmän hallinnasta, harjoitteiden ohjeistamisesta sekä ajankäytöstä.

AVUSTAVAT VALMENTAJAT

Muilla valmentajilla on tärkeä rooli valmistella seuraavat harjoitukset (maalit, välineet, liivit jne...) jotta harjoituksesta toiseen siirtyminen ei vie turhaa aikaa. Yhden valmentajan johtaessa harjoitusta, voi muut valmentajat keskittyä huolettomammin valmennustilanteeseen ja opettamiseen harjoitteen aikana.

TOIMINTAKULTTUURI HARJOITUKSISSA

Ilmoittautuminen / poissaolot

- Vanhemmat ilmoittavat Jopox harjoituskalenteriin kautta IN / OUT

Varusteet ja asusteet

- Harjoituksiin pukeudutaan yhtenäisesti (harjoituspaita ja shortsit)
- Pelaaja huolehtivat ja kantavat omat varusteet ja sen, että juomapullo on täytettynä ennen harjoituksen alkua

Harjoituksien käynnistäminen ja päättäminen

- Harjoitus käynnistyy ja päättyy keskiympyrään (mailat maassa kuunnellen valmentajaa).
- Valmentaja antaa positiivisen palautteen jonka jälkeen loppuhuuto

Vanhemmat

- Vanhemmat ovat tervetulleita katsomaan harjoituksia. Mikäli olet paikalla, ole kuitenkin läsnä. Työasiat tai muut tehdään katsomon ulkopuolella.

Puhelimet ja älylaitteet

- Harjoitusten aikana ei käytössä

TOIMINTAKULTTUURI OTTELUISSA

Otteluun valmistautuminen ja ottelutapahtuman päättäminen

- Pelaajat ja joukkueen toimihenkilöt tulevat hyvin valmistautuneina ja ajoissa paikalle
- Turnausta ennen tehdään alkulämmittely ja kerrataan pelien teemat
- Joukkueen valmistautuessa otteluun, välittömässä läheisyydessä ovat vain joukkueen toimihenkilöt
- Ottelun jälkeen valmentajat antavat aina palautteen ottelusta

Toiminta vaihtopenkillä

- Joukkueen toimihenkilöillä on yhtenäinen seura-asustus

Toiminta kentällä

- Pelaajilla on yhtenäinen peliasu
- Seuran sisäisten joukkueiden kohdatessa, joukkueilla yhteinen alkuhuuto keskiympyrässä
- Valmentajat kättelevät vastapuolen valmennuksen peliä ennen ja jälkeen
- Maaleja tuuletetaan ja juhlitaan aina joukkueena, joko kentällä tai oman vaihtopenkin läheisyydessä.

HARJOITTELUN SUUNNITTELU JA ORGANISOINTI

KAUSI- JA JAKSOSUUNNITELMA

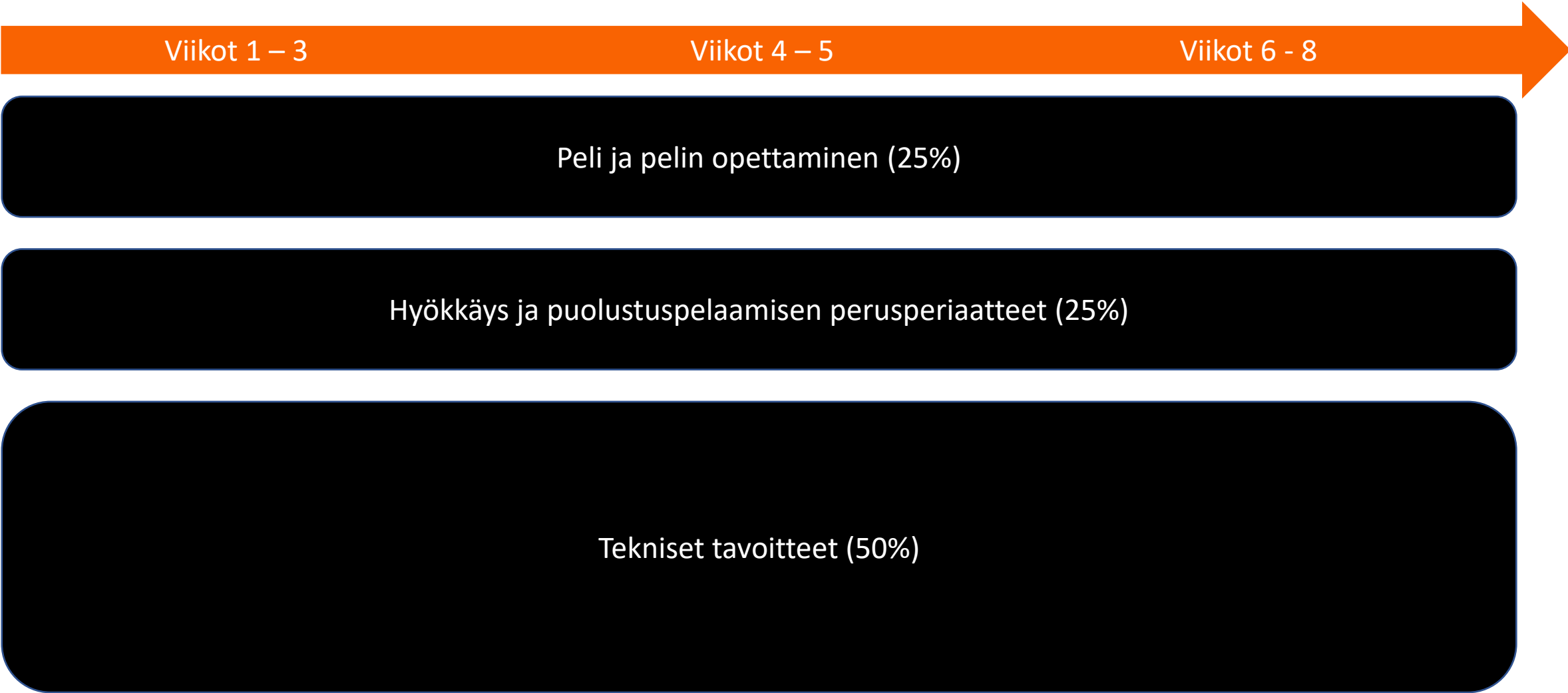
Joukkueen koko kauden oppimistavoitteet valitaan seuran kehityssuunnitelmasta. Kauden tavoitteet pilkotaan painopisteiksi ennalta suunnitellulle ajanjaksolle (=harjoitusjakso). Harjoitusjakson aikana **painopisteet ovat opettamisen keskiössä**, mutta muiden jo opeteltujen asioiden osaamista tulee ylläpitää.

Jakson painopisteissä tulee huomioida kokonaisvaltaisesti lajin, fyysisten ja henkisten ominaisuuksien sekä ryhmädynamiikan tavoitteet. Kausi- ja jaksosuunnitelmaa varten seuralla on valmis lomake.

HARJOITUSJAKSOT JA PITUUDET

Ikävaiheessa suositellaan **kuukausi suunnitelmaa**, jossa jokaisella kuukaudella on omat tavoitteet ja teemat.

HARJOITUSJAKSON RAKENNE



HARJOITUKSEN ORGANISOINTI

Jokainen harjoituskerta pohjautuu harjoitusjakson tavoitteisiin ja valituilla harjoitteilla pyritään opettamaan tavoiteltuja asioita. Ikävaiheen harjoituksissa tulisi näkyä mahdollisimman **paljon toistoja, vähän jonottamista / odottamista** ja **sopivan tasoisia** sekä **yksinkertaisia harjoitteita**.

OLOSUHTEEN TEHOKAS HYÖDYNTÄMINEN

Harjoitustila tulee hyödyntää mahdollisimman tehokkaasti jakamalla harjoitusryhmää pienryhmiin. Pienryhmäharjoittelulla saadaan toistomäärä suuremmaksi ja henkilökohtainen opettaminen tehokkaammaksi. Koulujen liikuntasaleissa on myös paljon välineistöä liikunnallisten ja motoristen taitojen opettamiseen, joita on hyvä hyödyntää harjoittelussa.

JOUSTAVAT TASORYHMÄT

Harjoittelussa voi käyttää joustavia tasoharjoitusryhmiä, jos pelaajien osaamisessa ja uskalluksessa toimia harjoituksissa on selkeitä eroja. Tasoryhmiä tehdessä tulee huomioida kuitenkin lasten henkinen kyky ymmärtää ryhmäjaottelu sekä kaverisuhteiden tärkeys.

Tasoryhmän tavoitteena on saada jokaiselle pelaajalle sopiva harjoitteen haastavuus sekä tila-aika vaatimus, jotta pelaaja saa riittävän määrän onnistumisen elämyksiä sekä haasteita.

Tasoryhmissä harjoitellaan samoja oppimistavoitteita, mutta ryhmän tasoon sopivalla harjoitteella (voi olla sama harjoite, jota helpotettu / vaikeutettu). Ryhmiä on tärkeä muokata ajoittain ja kaikkien ryhmien tulee tuntea kuuluvansa samaan joukkueeseen tasapuolisesti.

HARJOITUKSEN ORGANISOINTI

1. Alkuleikki, -peli, -kisailu tai -rata (5 - 10min)
2. Lajitaito -ja pelaamisen perusperiaatteiden harjoittelu (35-40min)
 - Pelaajat jaetaan pienryhmiin
 - Pienryhmät kiertävät eri harjoitusrasteja tai jokainen ryhmä tekee samaa harjoitusta samanaikaisesti
3. Peliosuus (15-20min)
 - Vapaa loppupeli
 - Pienaluepelinä

ESIMERKKIHARJOITUS

1. Hippaleikit (10min)
2. Lajitaito -ja pelaamisen perusperiaatteiden harjoittelu (35-40min)
 - Pelaajat jaetaan kolmeen ryhmään ja kaikki ryhmät kiertävät kolmella eri rastilla (10-12min / rasti)
 - Rasti 1: laukaisu ja maalintekoharjoitteet (lajitaito)
 - Rasti 2: pallonhallintapeli (lajitaito)
 - Rasti 3: 1vs1 harjoitus (pelaamisen perusperiaatteiden harjoittelu)
3. Peliosuus (15-20min)
 - Pelaajat jaetaan kahteen päytyyn joissa kummassakin päädyssä pelataan oma 2v2 pienpeli
 - Vaihdot pillistä 30-45s
 - Pallo jatkuvasti pelissä → maalien jälkeen maalivahti avaa uuden pallon

TEKNINEN HARJOITTELU

OPETTAMINEN JA HARJOITTELU
OPPIMISTAVOITTEET

OPETTAMINEN JA HARJOITTELU

1. Jokainen lajiharjoitus sisältää teknistä harjoittelua.
2. Harjoituksissa mahdollisimman vähän jonottamista ja paljon kosketuksia pallon kanssa.
 - Harjoitteita joissa minä ja pallo tai minä, kaveri ja pallo.
3. Harjoitteissa valmennetaan teknistä suorittamista ja riittävän kovaa intensiteettiä
4. Vaaditaan myös pelinomaisissa harjoitteissa tai peleissä teknistä laatua

TASO	PALLONHALLINTA	SYÖTTÄMINEN – SYÖTÖN VASTAANOTTO	LAUKAISU-MAALINTEKO
Taso 1 (P7-P8)	1) Kuljettaminen kämmenellä ja rystyllä eri suuntaisessa liikkeessä (sivulle-taakse-eteen) 2) Pallon nostaminen lavanpäälle ja kuolettaminen maahan • Peliasento ja mailaote • Ranteiden liikeradat	1) Kämmen syöttäminen lyhyellä etäisyydellä paikaltaan ja eri suuntaisesta liikkeestä (haltuunotolla) • Peliasento ja mailaote • Lavan joustaminen haltuunotossa • Syötön suuntaus	1) Rannelaukaus tekniikka paikaltaan ja liikkeestä • Peliasento ja oikea liikerata 2) Maalivahtia vastaan 1vs.0 tilanteen ratkaiseminen • Pallon hallitseminen liikkeessä • Monipuoliset ratkaisut (laukaisu ja harhautus)
Taso 2 (P9-P10)	1) Kuljettaminen kämmenellä ja rystyllä eri suuntaisessa liikkeessä (sivulle-taakse-eteen) 2) Pyörähtäminen kämmen ja rystypuolelta 3) 1v1 harhauttaminen • Peliasento ja mailaote • Ranteiden liikeradat • Katseen nostaminen • Lavan kärjen käyttäminen	1) Kämmen syöttäminen lyhyellä etäisyydellä liikkeestä (yhdellä kosketuksella ja haltuunotolla) 2) Rystysyöttö lyhyellä etäisyydellä (paikaltaan ja liikkeestä) 3) Pehmeä haltuunotto (joustaminen) • Peliasento • Pehmeä kosketus palloon • Syötön suuntaus ja etäisyyden mukainen kovuus	1) Rannelaukaus erilaisista liikkeistä ja suunnista (in- ja out sweeper) • Peliasento ja pehmeä kosketus palloon • Pallon hallitseminen kämmenellä kaikissa liikesuunnissa 2) Svensson tekniikka paikaltaan ja liikkeestä • Peliasento ja oikea liikerata 3) Maalivahtia vastaan 1vs.0 tilanteen ratkaiseminen • Oikean vaihtoehdon havainnointi (harhautus - laukaus) • Ratkaisun salaaminen 4) 2vs.1 tilanteen ratkaiseminen • Oikean vaihtoehdon havainnointi (syöttö – laukaus) • Pallottoman liikkuminen pois syöttövarjosta

PELAAMISEN PERUSPERIAATTEET

OPETTAMINEN JA HARJOITTELU
OPPIMISTAVOITTEET

HARJOITTELU JA TAVOITTEET

- Peleissä ja pelinomaisissa harjoitteissa harjoitellaan hyökkäys –ja puolustuspelirooleja
 - Miten toimin pallollisena tai pallottomana hyökkääjänä?
 - Miten toimin pallollista tai pallotonta puolustavana pelaajana?
- Opetellaan pelin ja pelaamisen sujumista
 - Miten toimitaan hyökkäävänä joukkueena?
 - Miten toimitaan puolustavana joukkueena?
 - Kaikkien aktiivinen osallistuminen peliin keskiössä.
- Opetetaan pelaajille toimintamalleja eri pelirooleissa ”työkalupakkiin”

HYÖKKÄYSPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET

TASO	TILAN OPTIMOINTI	TUKIPELAAMINEN	TILAN KÄYTTÄMINEN	TILAN TEKEMINEN	MAALINTEON UHKA
Taso 1 P7-P8	1) Pallottomat pelaajat osallistuvat hyökkäyspelaamiseen Kaikkien pelaajien peliasento ja aktiivisuus	1) Liiku pois syöttövarjosta - Pelivalmius - Aktiivinen osallistuminen hyökkäyspeliin	1) Tyhjän tilan hyödyntäminen kuljettamalla - Tyhjän tilan tunnistaminen - Syötön vastaanoton jälkeen nopea liikkeelle lähtö - Peliasento ja tekninen suorittaminen 2) Haastaminen maalintekoon pääsemiseksi - Syötön vastaanoton jälkeen nopea liikkeelle lähtö - Peliasento ja tekninen suorittaminen		1) Lauo ja haasta liikkeestä 2) Liiku maalintekoalueelle
Taso 2 P9-P10	1) Varmista hyökkäyspelaamisen leveys - Vähintään yksi pelaaja on sijoittunut leveyteen - Pelivalmius 2) Varmista hyökkäyspelaamisen keskusta - Vähintään yksi pelaaja on sijoittunut keskustaan - Pelivalmius	1) Hae syöttölinja tyhjään tilaan - Tyhjän tilan havainnointi - Pelivalmius 2) Säilytä tilanteen vaatima etäisyys pallolliseen pelaajaan - Pallollisen pelaajan ja liikkeen havainnointi	1) Monipuolisten ratkaisujen tekeminen (kuljettaminen, haastaminen, syöttäminen) - Vaihtoehtojen tiedostaminen 2) Kuljettaminen edullisempaan tilaan - Tyhjän tilan tunnistaminen - Syötön vastaanotto haluttuun liikesuuntaan		1) Haasta tai syötä maalintekoalueelle 3) Sijoitu maalintekoalueelle (palloton hyökkääjä)

PUOLUSTUSPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET

TASO	TILAN PIENENTÄMINEN	TUKEMINEN	PAINEISTAMINEN	MAALINTEON ESTÄMINEN
Taso 1 (P7-P8)			1) Osallistuminen ja halu ottaa pallo pois.	
Taso 2 (P9-P10)	1. Sijoitutaan vastustajan ja oman maalin väliin 2. Puolustusroolin nopea muuttaminen (pallollista tai pallotonta puolustava)		1. Sijoitutaan vastustajan ja oman maalin väliin 2. Etäisyys paineistaessa 3. Mailapaineen antaminen (maila pitkänä)	

MAALIVAHTIPELAAMINEN

OPETTAMINEN JA HARJOITTELU
OPPIMISTAVOITTEET

HARJOITTELU JA TAVOITTEET

- Ikävaiheessa kaikille innokkaille maalivahdeille annetaan mahdollisuus kokeilla maalivahtina pelaamista harjoitus ja pelitilanteissa.
- Maalivahtina innostumiselle on olennaista, että joukkueen varusteet ovat riittävät ja hyvässä kunnossa
 - Housut, paita, kypärä, hanskat, polvisuojat ja tarvittaessa alasuoja.
- Jokaiselle maalivahtina kokeilevalle annetaan lyhyt opastus torjunta-asennosta

TASO / IKÄLUOKKA	PELIPAIKKAKOHTAISUUS	TEKNIikka JA LIKEMALLIT	PELITILANTEET
Taso 1 P7-P8	Kokeillaan maalivahdin pelipaikkaa	Torjunta-asentoon tutustuminen	
Taso 2 P9-P10	- Tutustutaan maalivahtina pelaamiseen - Innokkaimmille tarjotaan mahdollisuuksia olla maalivahtina enemmissä määrin - Ei täysin kiinnittymistä maalivahdiksi	- Peliasentoihin tutustuminen: valmiusasento, torjunta-asento - Liikkumistekniikoihin tutustuminen: polviaskel, työntö, kuopaisu	



OPETUSVIDEOT

- Valmius- ja torjunta-asento
- Liikemallit: pallo maalin takana
- Liikemallit: poikittaisjuoksu
- Liikemallit: syöttö kulmasta etupuolelle
- Liikemallit: syöttö kulmasta keskustaan
- Liikemallit: syöttö kulmasta ylipuolelle

[Katso tästä: Oilers YouTube](#)

MATERIAALI

Valmennusmateriaali

- Kausi- ja jaksosuunnitelma
- Avainharjoitteet: XPS Network
- Alkulämmittelypatteristo: XPS Network
- Ominaisuusharjoitteet: XPS Network

Koulutusmateriaali

- Valmennuskeskus Vierumäki: [Taitavuus ja taidon oppimisen vaiheet](#)
- Sami Kalaja: [Taidon oppiminen ja harjoittelu](#)
- Sami Kalaja: [Tutkittua tietoa oppimisesta](#)
- Sami Kalaja: [Nuorten monipuolinen harjoittelu. Pohjat kuntoon!](#)
- Terve Urheilija: [Lämmittely ja jäähdyttely](#)