

KEHITYS SUUNNITELMA

TASO 3
(P11 – P12)

Tason 3 kehityssuunnitelma on pääsääntöisesti P11 – P12 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 viereisistä ikävaiheista.

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
 - Fyysinen harjoittelu

IKÄVAIHE JA TOIMINNAN TAVOITTEET

IKÄVAIHEEN YLEINEN KUVAUS

Ikävaihe on kaupunginosatoimintaa, jossa tavoitteena on mahdollistaa kaikille salibandyä kiinnostuneille harrastusmahdollisuus lähellä kotia.

Kaupunginosajoukkueissa on kaiken tasoisia pelaajia ja toiminnan sisällä heille pyritään luomaan kehittymisedellytykset oman tasoisilla harjoitteilla ja peleillä.

Ikävaiheen tärkein tehtävä on innostaa lapsia harjoittelemaan ja liikkumaan aktiivisesti sekä kiinnittymään lajiin. Etenkin pelaajien omatoimista harjoittelua ja pelaamista tulee tukea valmennuksen toimesta.

Joukkueen toiminnassa laji ja liikunnallisten taitojen kehittäminen ovat keskiössä. Pelaajien monipuolisuutta on tärkeä tukea vaihtelemalla pelipaikkoja sopivassa määrin. Maalivahdit kiinnittyvät pelipaikalleen viimeistään tässä ikävaiheessa.

Fyysinen harjoittelu tapahtuu jokaisessa harjoituksessa monipuolisella alkulämmittelyllä, loppuverryttelyllä ja lajiharjoituksen ulkopuolisella oheisharjoittelu osiolla.

Ikäluokan tavoite: Innostaminen salibandyyn ja omatoimiseen harjoitteluun sekä kiinnittyminen lajiin.

Joukkueen muodostaminen: Joukkue avoin kaikille ja kaiken tasoisille

Pelaajamäärä: 16 - 34 pelaajaa / joukkue

Harjoitusmäärä: Kolme harjoitusta viikossa, kestoltaan (90 – 105min / harjoitus)

Pelimäärä: Pelataan pienryhmissä, peliryhmissä pelataan ensisijaisesti kahdella kentällisellä ja maalivahdilla / peliryhmä. Jokaiselle pelaajalle 40 – 50 ottelua / kausi.

Harjoitus ja peliryhmien muodostaminen: Joustavat tasoryhmät

Yhteistyö: Kaupunginosajoukkueiden välillä

Valmennus: Harjoittelun suunnittelusta ja organisoinnista vastaa joukkueen vastuvalmentaja yhdessä ikäluokan valmennuspäällikön kanssa. Jokaisessa joukkueessa lisäksi oma valmennustiimi (yksi valmentaja / 8-10 pelaajaa)

VALMENTAJIEN TOIMINTA JA OPETUSTAPA

Valmentajien toiminnalla ja pedagogisilla taidoilla on suuri merkitys joukkueen ilmapiiriin ja lasten motivointiin. Joukkueen ilmapiiristä tulee välittyä **innostuneisuus** ja **energisyys**, mutta myös **kurinalaisuus**.

KOGNITIIVINEN OPETUSTAPA

Pelaajien oppimis-, tieto- ja taitotaso on oletettavasti edellisiä ikävaiheita korkeammalla, jolloin valmentajan opetustavasta hyödynnetään vahvemmin kognitiivista opetustapaa.

”Kognitiivisessa oppimisessa oppija liittää uutta tietoa **aikaisempiin tieto- ja taitorakenteisiinsa**. Aikaisempien kokemusten muodostama viitekehys on tulkintaprosessin perustana. Olennaista on kehittyvät **valmiudet** erilaisiin **ongelmanratkaisutilanteisiin**, näin ollen opetuksen tärkein tavoite ei ole vain informaation lisääminen selvitettävästä aiheesta tai opitun taidon toistaminen sellaisenaan. (Collins, Brown & Newman 1989; Poikela & Poikela 1999)”

Ikävaiheen oppimistavoitteisiin nähden pelaajien tieto- ja taitotasossa voi ilmetä alkuun haasteita, jolloin opettamisessa on tärkeää osata hyödyntää kognitiivista mallioppimista.

”Kognitiivisessa mallioppimisessa tavoitteena on, että oppiminen tapahtuu luonnollisessa, autenttisessa tilanteessa. Näin ollen oppimisen lähtökohtana on monipuoliset **ammattilliseen käytäntöön** perustuvat **ongelmat** ja kysymykset, joihin ratkaisua etsitään. Perusajatuksena on situationaalinen, aktiivinen ja toiminnallinen oppiminen, joka tapahtuu ammatillisia käytännön ongelmia ratkoen. Ratkaisuprosessit tapahtuvat vaiheittaisena jatkuvana toimintana. Taustalla on tehtävän **mallintaminen** opettajan johdolla. Näin jäsentyy heti alussa tehtävän vaiheet ja ajatteluprosessit (Poikela & Poikela 1999; Poikela 2003.)”

Opetustavan tunnusmerkkejä:

- Oppija aktiivinen
- Opetus oppimisen ohjausta
- Opettajan tehtävänä motivointi, opittavan pohjustaminen
- Mielekäs opiskelu
- Oppija rakentaa tiedon ja ohjaa oppimistaan

HARJOITTEEN OHJEISTAMINEN JA KÄYNNISTÄMINEN

- Pelaajat tulevat rutiininomaisesti **nopeasti kuuntelemaan** ohjeet / palaute ja **toiminta pyritään käynnistämään uudestaan ripeästi**.
- Uusien ohjeiden antaminen tulee tehdä **lyhyesti, selkeästi** ja **pelaajien ymmärtämällä termistöllä**.
- Harjoituksen tavoitteista tai harjoitteen arvioinnista käydään **lyhyt dialogi** pelaajien kanssa

HARJOITTEEN AIKAINEN PALAUTE

- Harjoituksen aikana valmentajan tulee olla henkisesti läsnä ja **sijoittua mahdollisimman lähellä** harjoitetta suorittavia pelaajia.
- Valmentaja voi antaa **kannustavaa palautetta** suorituksen aikana, jotta pelaaja suorittaa harjoitteen vaadittavalla **suoritustunteella ja intensiteetillä**.
- Harjoituksen katkaisemista pyritään välttämään, jotta varmistetaan riittävä toistomäärä ja aktiivisuus aika harjoituksen aikana.
- Dialogi pelaajan kanssa käydään 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 XPS harjoituskalenterin kautta IN / OUT

Varusteet ja asusteet

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

Harjoituksien käynnistäminen ja päättäminen

- Pelaajat kokoontuvat yhteisesti sovittuun ja rauhalliseen tilaan, jossa valmentaja kertovat päivän tavoitteet.
- Harjoitus päättyy valmentajan kannustavaan palautteeseen ja loppuhuutoon.
- Jokaisella harjoituskerralla tehdään alkulämmittely ja loppuliikkuvuus (pelaajat osallistetaan rutiinien vetämiseen)

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
- Jokaista ottelua ennen tehdään **alkulämmittely** ja kerrataan lyhyesti pelin teemat
- Joukkueen valmistautuessa otteluun, välittömässä läheisyydessä ovat vain joukkueen toimihenkilöt
- Viimeisen ottelun jälkeen yhteinen **loppuliikkuvuus ja loppupalaute** päivästä.

Toiminta vaihtopenkillä

- Joukkueen toimihenkilöillä on **yhtenäinen seura-asustus**
- Ottelun ajaksi tulisi luoda rauhallinen, keskittynyt ja rento tunnelma
- Kentälle **ei anneta korjaavaa tai negatiivista** palautetta, vaan palaute tulee antaa pelaajan tullessa vaihtoon.
- Pelaajat opetetaan **vaihdattamaan itsenäisesti** → ei valmentajan huudosta
- Tuomareiden tuomioihin tyydytään ja tilanteista voi keskustella ottelun jälkeen
- Vanhemmat **eivät anna ohjaavaa, korjaavaa tai negatiivista** palautetta katsomosta

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.

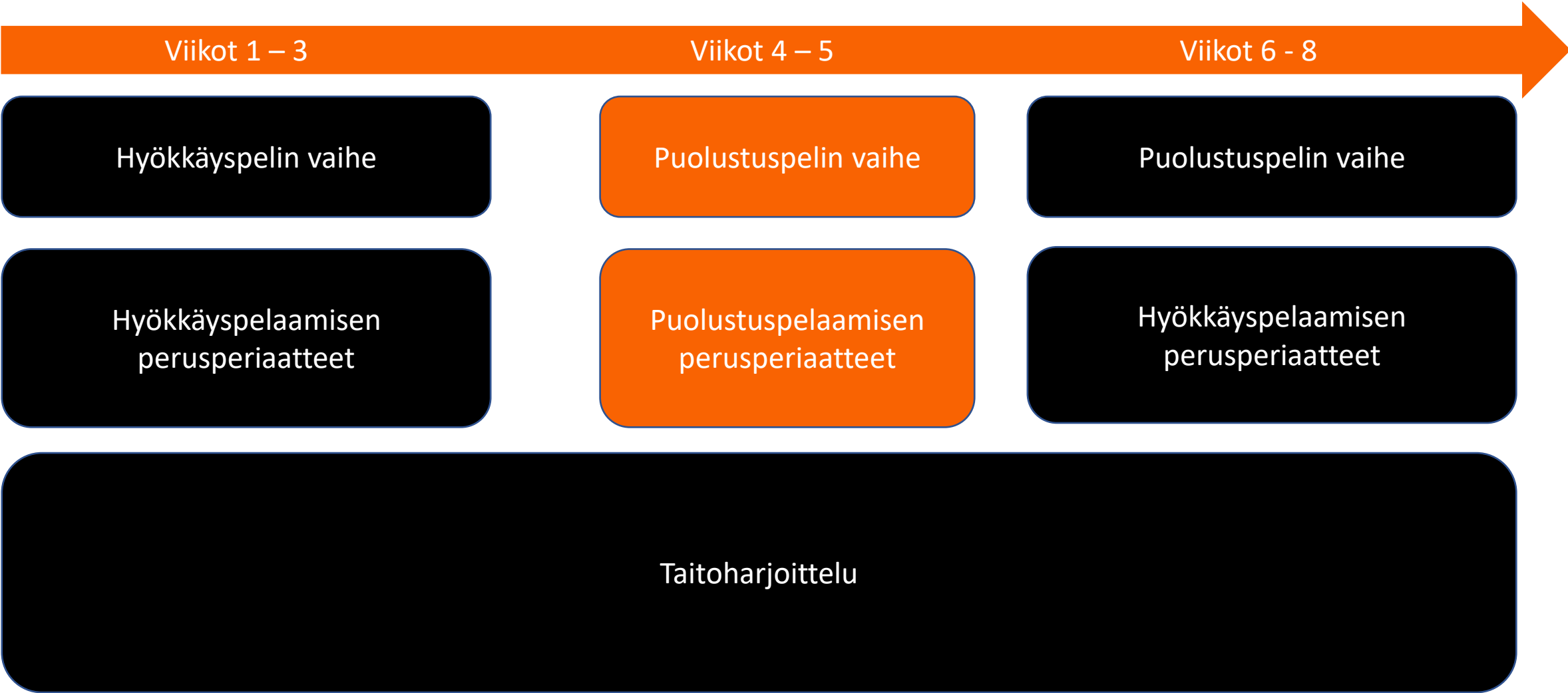
HARJOITUSJAKSOT JA PITUUDET

Ikävaiheessa suositellaan **viiden harjoitusjakson** kokonaisuutta, jotka ajoittuvat kauteen seuraavasti: elo-syyskuu, loka-joulukuu, tammi-helmikuu, maaliskuu-huhtikuu ja touko-kesäkuu.

LAJIHARJOITTELUN VASTAPARIT

Seura suosii pelitaitojen ja pelaamisen opettamisen osalta vastapari ajattelua. Ajattelutapa tarkoittaa, että harjoittelussa **pääpaino on hyökkäyspelitaitojen ja -pelaamisen opettamisessa**, mutta **jakson sisällä oma jakso** (noin kaksi viikkoa) **puolustuspelitaitojen ja -pelaamisen opettamisessa**. Tämän tavoitteena on pitää läpi kauden hyökkäyspelitaitojen oppiminen keskiössä, mutta nostaa harjoitusvastetta opettamalla puolustuspelitaitoja säännöllisesti.

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**.

OLOSUHTEIDEN HUOMIOINTI

Harjoitusolosuhteet on tärkeä huomioida koko viikon rytmiä suunniteltaessa. Pääsääntöisesti koulujen liikuntasaleissa harjoittelun painopiste on hyvä olla teknisissä ja teknis-taktisissa asioissa ja salibandykentällä pelin ja pelaamisen opettamisessa. Näin harjoitustiloista saadaan mahdollisimman suuri hyöty irti.

JOUSTAVAT TASORYHMÄT

Harjoittelussa käytetään joustavia tasoharjoitusryhmiä, kun pelaajien välille alkaa muodostumaan tasoeroja. 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. Alkulämmittely / ominaisuusharjoitus (15-30min)
2. Lajitaito -ja pelaamisen perusperiaatteiden harjoittelu (30-40min)
 - Pelaajat jaetaan pienryhmiin
 - Pienryhmät kiertävät eri harjoitusrasteja tai jokainen ryhmä tekee samaa harjoitusta samanaikaisesti
 - Maalivahtien tekniikkaharjoittelu viikoittain
3. Pelin vaiheiden opettaminen / peliosuus (20-30min)
 - Peliharjoitteita
 - Pienaluepeliä ja/tai isoa pelinä
4. Loppuliikkuvuus ja loppupalaute (15min)

Koulun liikuntasalissa painopiste voi olla enemmän lajitaito –ja pelaamisen perusperiaatteiden harjoittelussa ja salibandykentällä pelinvaiheiden opettamisessa sekä pelaamisessa

TEKNINEN HARJOITTELU

OPETTAMINEN JA HARJOITTELU
OPPIMISTAVOITTEET

OPETTAMINEN JA HARJOITTELU

1. Jokainen lajiharjoitus sisältää teknistä harjoittelua, jossa yhdistetään taidon eri-osalueita.
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. Valmentajan tehtävä on muokata ympäristöä ja luoda pelaajalle erilaisia ongelmanratkaisutehtäviä (lue valmennustaito, Sami Kalaja; [taidon opettaminen](#))
5. Vaaditaan myös pelinomaisissa harjoitteissa tai peleissä teknistä laatua
6. Tekniikka ei opita vain joukkueharjoituksissa, joten antakaa kotiläksyjä tai kannustakaa omatoimiseen harjoitteluun!

OPPIMISTAVOITTEET

TEKNISET VALMIUDET

TASO	PALLONHALLINTA	SYÖTTÄMINEN – SYÖTÖN VASTAANOTTO	LAUKAISU-MAALINTEKO
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 (yhdeällä 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
Taso 3 (P11-P12)	1) Kuljettaminen, suunnanmuuttaminen ja pyörähtäminen kämmen ja rystypuolella kaikissa liikesuunnissa. 2) 1v1 harhauttaminen - Pelivalmius - Pehmeä kosketus palloon - Katse kohteessa - Suunnan ja rytmin vaihtelu	1) Kämmen syöttäminen pitkällä etäisyydellä paikaltaan ja eri suuntaisesta liikkeestä (haltuunotolla) 2) Syöttäminen kämmenellä ja rystyllä lyhyellä etäisyydellä liikkeestä - liikkeeseen (yhdeällä kosketuksella ja haltuunotolla) - Pelivalmius - Pehmeä kosketus palloon - Katse kohteessa - Syötön suuntaus ja etäisyyden mukainen kovuus	1) Monipuolinen in- ja out sweeperin ja svenssonin käyttö liikkeestä. - Suunnan ja rytminmuutoskyky - Kämmenen ja kärjen käyttö (pehmeä kosketus) - Katseen kohdistaminen kohteeseen 2) Suoraan syötöstä laukomisen tekniikka (lämäri ja nopea näpy) - Pelivalmius ja oikea liikerata 3) 2vs.1 tilanteen ratkaiseminen - Oikeat valinnat ja maalinteon tehokkuus
Taso 4 (P13-P14)	1) Monipuolinen liikkuminen, suunnan- ja rytmin muuttaminen. 2) 1v1 harhauttaminen ja suojaaminen - Kämmenen ja kärjen käyttäminen - Pehmeä kosketus palloon - Katse kohteessa - Suunnan ja rytmin vaihtelu	1) Monipuolinen syöttäminen liikkeestä-liikkeeseen lyhyellä ja pitkällä etäisyydellä. 2) Syöttäminen ilmassa ja ilmasyötön haltuunotto. - Pelivalmius - Pehmeä kosketus palloon - Katse kohteessa - Syötön ajoitus ja etäisyyden mukainen kovuus	1) Monipuolinen laukominen liikkeestä haltuunotolla ja suoraan syötöstä. - Suunnan ja rytminmuutoskyky - Kämmenen ja kärjen käyttö (pehmeä kosketus) - Katseen kohdistaminen kohteeseen - Laukauksen tarkkuus 2) 2vs.1 ja 3vs.2 tilanteen ratkaiseminen - Oikeat valinnat ja maalinteon tehokkuus

PELAAMISEN PERUSPERIAATTEET

OPETTAMINEN JA HARJOITTELU
OPPIMISTAVOITTEET

HARJOITTELU JA TAVOITTEET

- Peleissä ja pelinomaisissa harjoitteissa harjoitellaan hyökkäys –ja puolustuspelirooleja
 - Miten toimin/toimimme pallollisena ja/tai pallottomana hyökkääjänä?
 - Miten toimin/toimimme pallollista ja/tai pallotonta puolustavana pelaajana?
- Opetellaan kolmen pelaajan yhteistyötä pelirooleissa
 - Miten hyökkäämme kolmestaan?
 - Miten puolustamme kolmestaan?
- Opetetaan pelaajalle ratkaisumalleja, kun ”työkalupakissa” on tarvittavat mallit, opetetaan tunnistamaan itse parhaat toimintamallit ja soveltamaan niitä.
- Opettamisessa keskitytään tilan ja tilanteen tunnistamiseen, havainnoinnin, päätöksenteon sekä laadukkaan teknisen suorittamisen avulla.
- Harjoitusjakson pääpaino aina hyökkäyspelitaitojen opettamisessa, mutta jakson sisällä lyhyt painotus myös puolustuspelitaitojen vastaparille.

HYÖKKÄYSPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET

TASO	TILAN OPTIMOINTI	TUKIPELAAMINEN	TILAN KÄYTTÄMINEN	TILAN TEKEMINEN	MAALINTEON UHKA
Taso 2 (P9-P10)	1) Varmista hyökkäyspelaamisen leveys - Vähintään yksi pelaaja on sijoittunut leveyteen - Pelivalmius 2) Varmista hyökkäyspelaamisen keskusta - Vähintään yksi pelaaja on sijoittunut keskusta - 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)
Taso 3 (P11-P12)	1) Varmista hyökkäyspelaamisen syvyys – leveys ja keskusta - Vähintään yksi pelaaja on sijoittunut syvyyteen, leveyteen ja keskusta - Positiivinen peliasento ja hyvä pelivalmius 2) Hyödynnä tyhjät tilat vastustajan muodon sisällä - Tunnistetaan ja hyödynnetään tyhjä tila muodon sisällä - Positiivinen peliasento ja hyvä pelivalmius	1) Liiku tyhjään tilaan 2) Sijoitu optimaalisesti suhteessa pallolliseen ja lähimpiin tukipelaajiin Havainnoi muiden tukipelaajien liikkuminen ja liikesuunta 2) Ennakoi pallollisen pelaajan valinta	1) Valintojen priorisointi (kuljettaminen, haastaminen, syöttäminen) - Vaihtoehtojen tunnistaminen - Välitön ratkaisuvalmius ja nopea toiminta 2) Lähimpien tukipelaajien pelitilan säilyttäminen - Tukipelaajien ja tyhjän tilan havainnointi samanaikaisesti 3) Kuljettaminen tai syöttäminen edullisempaan tilaan	1) Liikuta pallollisena vastustajaa luodaksesi tyhjää tilaa pallottomille	1) Ylläpidä valinnat (syöttö-laukaus) 2) Sijoitu tyhjään tilaan maalintekoalueelle (palloton hyökkääjä) *kehonkieli ja uhka
Taso 4 (P12-P13)	1) Optimoidaan oma sijoittuminen syvyydessä, leveydessä ja keskustassa. 2) Käytetään tyhjät tilat muodon sisällä ja välissä 3) Vaihda pelitilaa liikkumalla	1) Ajoita liike tyhjään tilaan oikea-aikaisesti 2) Varmista laadullinen etu suhteessa vastustajaan 3) Havainnoi seuraavat vaihtoehdot (syöttösuunnat ja tilat).	1) Ennakoi ensimmäinen kosketus seuraavaan toimintoon. 2) Priorisoi syöttökohde 3) Käytä tila muodon sisällä ja välissä.	1) Pallollinen tiedostaa oman liikkeen merkityksen tilan synnyttämisessä 2) Vaihdetään pelitilaa luodakseen tyhjää tilaa	1) Salaa/peitä ratkaisu. 2) Ratkaisuhalukkuus maalinteon asenne. 3) Priorisoi valinnat. (lauonko/syötänkö parempaan paikkaan) 4) Oikea-aikainen liikkuminen vastustajan selustaan tai etupuolelle

PUOLUSTUSPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET

TASO	TILAN PIENENTÄMINEN	TUKEMINEN	PAINEISTAMINEN	MAALINTEON ESTÄMINEN
Taso 2 (P9-P10)	- Sijoitutaan vastustajan ja oman maalin väliin - Puolustusroolin nopea muuttaminen (pallollista tai pallotonta puolustava)		- Sijoitutaan vastustajan ja oman maalin väliin - Etäisyys paineistaessa - Mailapaineen antaminen (maila pitkänä)	
Taso 3 (P11-P12)	- Sijoittuminen suhteessa palloon ja viisikkoon (huolehditaan viisikon välisistä etäisyyksistä pitkittäis- ja leveyssuuntaisesti) - Ennakoidaan ja paineistetaan välittömästi pallolliseksi tuleva pelaaja - Lähimpien tukipelaajien yhteistyö pallollista puolustavan kanssa. - Tilanteenvaihtoon reagointi	- Tunnistetaan oma rooli - Huolehditaan rakenteesta	- Mailapaineen antaminen (maila pitkänä) - Kehonkieli – ISONA. (vrt. ”ujosti”) - Reagointi tilanteenvaihtoihin ”Takakarvauksen” asenne. - Liu-uttaminen.	- Sijoitu pallon ja maalin väliin. - Mailan käyttäminen paineistamisessa.
Taso 4 (P13-P14)	- Pelitilan kaventaminen sijoittumisella - Paineistamisen priorisointi (etutilanne) - Tilanteenvaihdon ennakointi	- Tiedostetaan ja sijoitutaan puolustettavan pelaajan alapuolelle - Rajoitetaan ja estetään pallollisen pelaajan vaihtoehtoja - Huolehditaan muodosta	- Mailapaineen antaminen (maila pitkänä) - Kehonkieli – ISONA. (vrt. ”ujosti”) - Reagointi tilanteenvaihtoihin ”Takakarvauksen” asenne. - Liu-uttaminen.	- Laukauksen estäminen / peittäminen - Kämmen peittäminen

PELIN VAIHEET

OPETTAMINEN JA HARJOITTELU
OPPIMISTAVOITTEET

HARJOITTELU JA TAVOITTEET

- Pelien ja pelinomaisten harjoitteiden avulla harjoitellaan erilaisia pelissä esiintyviä tilanteita (=pelinvaiheet)
- Pelitilanteita opetellaan ratkaisemaan kahden tai enintään kolmen pelaajan yhteistyöllä
 - Miten hyökkäämme kahdestaan / kolmestaan?
 - Miten puolustamme kahdestaan / kolmestaan?
- Peli- ja pelinomaisissa harjoitteissa yhteistyötä ja tilanteiden ratkaisemista opetetaan pelaamisen perusperiaatteiden kautta oppimistavoitteiden mukaisesti.
- Oppimistilanteiden avainasioita ovat tilan- ja tilanteen tunnistaminen, havainnointi-päätöksenteko sekä laadukas tekninen suorittaminen.
- Harjoitusjakson pääpaino aina hyökkäyspelin opettamisessa, mutta jakson sisällä lyhyt painotus myös puolustuspuolelle.
- Pelinvaiheiden toimintamallit ovat tarkemmin kuvattu ja havainnollistettu pelitapa tiedostossa.

HYÖKKÄYSPELIN PAINOTUS IKÄLUOKITTAIN

TASO / IKÄLUOKKA	ORGANISOITU HYÖKKÄYSPELI			TILANTEENVAIHTO +	
	Pallonhallinta	Järjestäytynyt hyökkääminen	Hyökkäysalueen hyökkääminen	Nopea hyökkäys	Paineen purku
Taso 1 / U7-U8					
Taso 2 / U9-U10	Perehtyminen				
Taso 3 / U11-U12	Painotus	Perehtyminen	Perehtyminen		
Taso 4 / U13-U14	Painotus	Painotus	Perehtyminen		
Taso 5 / U15-U16	Ylläpitäminen	Painotus	Painotus	Perehtyminen	Perehtyminen
Taso 6 / U17-U19	Ylläpitäminen	Painotus	Painotus	Painotus	Painotus

PUOLUSTUSPELIN PAINOTUS IKÄLUOKITTAIN

TASO / IKÄLUOKKA	ORGANISOITU PUOLUSTUSPELI			TILANTEENVAIHTO -	
	Ohjaus pelaaminen	Paineistaminen	Puolustusalueen puolustaminen	Välitön paineistaminen	Vaarallisen alueen puolustaminen
Taso 1 / U7-U8					
Taso 2 / U9-U10		Perehtyminen			
Taso 3 / U11-U12		Perehtyminen	Perehtyminen		
Taso 4 / U13-U14	Perehtyminen	Perehtyminen	Perehtyminen		
Taso 5 / U15-U16	Painotus	Painotus	Painotus	Perehtyminen	Perehtyminen
Taso 6 / U17-U19	Painotus	Painotus	Painotus	Painotus	Painotus

MAALIVAHTIPELAAMINEN

OPETTAMINEN JA HARJOITTELU
OPPIMISTAVOITTEET

HARJOITTELU JA TAVOITTEET

- Ikävaiheessa tuetaan maalivahdiksi kiinnittymistä ja motivoituneimmille annetaan mahdollisuus toimia maalivahtina suurimmassa osassa harjoitus- ja pelitapahtumia.
- Jokaisessa harjoituksessa on tärkeää huomioida maalivahdit ja vähintään kerran viikossa harjoituksissa tulee olla oma maalivahtien harjoitusosio, jossa harjoitellaan oppimistavoitteiden mukaisia tekniikka ja liikemalleja.
 - Tuetaan maalivahtien kehittymistä
 - Nostetaan maalivahdin pelipaikan arvostusta
- Ikävaiheessa maalivahdeilla on seuran toteuttamat maalivahtiharjoitukset läpi kauden.
- Pelipaikkaan kiinnittyvät maalivahdit alkavat siirtymään joukkueen yhteisistä varusteista henkilökohtaisiin varusteisiin.

TASO / IKÄLUOKKA	PELIPAIKKAKOHTAISUUS	TEKNIikka JA LIKEMALLIT	PELITILANTEET
Taso 2 P9-P10	- Tutustutaan maalivahtina pelaamiseen - Innokkaimmille tarjotaan mahdollisuuksia olla maalivahtina enemmissä määrin - Ei täysin kiinnittymistä maalivahdiksi	- Peliasentoihin tutustuminen: valmiusasento, torjunta-asento - Käsitukeen tutustuminen - Liikkumistekniikoiden oppiminen - Symmetrisyys - Tasapaino	Laatutekijät tutuiksi: valmiusasento, syvyyspeli, rintamasuunta, polvien linja
Taso 3 P11-P12	- Harjoittelun osittaista eriyttämistä viikoittain - Säännöllisiä maalivahtiharjoituksia - Kiinnitytään maalivahdiksi	- Peliasentoihin tutustuminen: valmiusasento, torjunta-asento - Käsitukeen tutustuminen - Liikkumistekniikoiden oppiminen - Symmetrisyys - Tasapaino	Laatutekijät tutuiksi: valmiusasento, syvyyspeli, rintamasuunta, polvien linja
Taso 4 P13-P14	- Sitoudutaan pelipaikkaan - Eriytetään lajiharjoittelua	- Valmiusasennon vahvistaminen - Käsituen oppiminen - Polviaskel pääsääntöinen liikkumistekniikka	Laatutekijöiden oppiminen



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](#)

FYYSINEN HARJOITTELU

OPETTAMINEN JA HARJOITTELU
OPPIMISTAVOITTEET

HARJOITTELU JA TAVOITTEET

- Jokaisen harjoituksen ja pelin yhteydessä on monipuolinen alkulämmittely (15-30min) ja loppuliikkuvuus (5-10min).
 - Harjoitellaan motorikkaa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa toistuvasti
- Vähintään kahden viikkoharjoituksen yhteydessä tulee olla lisäksi fyysistä suorituskkyä kehittävä harjoitusosio (15-30min).
 - Nopeus, ketteryys, voima tai kestävyys
- Harjoittelussa keskitytään oikeiden suoritustekniikoiden opettamiseen, vammojen ennaltaehkäisemiseksi. Etenkin voima ja hyppyharjoittelussa tulee kiinnittää suurta huomioita suoritustekniikkaan.

OPPIMISTAVOITTEET

TASO / IKÄLUOKKA	ALKULÄMMITTELY	VOIMA	NOPEUS	KESTÄVYYS
Taso 2 P9-P10	1) Monipuolinen alkulämmittely, joka korvaa "fysiikkaharjoittelun" 15 - 25min			
Taso 3 P11-P12	1) Monipuolinen alkulämmittely, joka valmistaa fysiikkaharjoitukseen (15min) tai korvaa "fysiikkaharjoittelun" (30min).	1) Voimaliikkuvuusharjoittelu • Viikoittain keskivartaloa, lantiota, pakaraa ja selkää vahvistavia liikkeitä • Erilaisia kyykky harjoitteita joilla opetetaan nostotekniikoita (valakyykky) 2) Hyppy ja loikkaharjoituksia • Paljon viikon aikana hyppelyitä ja kevyitä pomppuja. • Tasajalka, vuorohyppy, sekä erilaiset loikat pysäytyksillä (painopisteen hallinta) • Tekniikan ja valmiuksien salliessa jatkuvalla liikkeellä	1) Jokaisessa viikon harjoituksessa nopeusosio mukana koko kauden omana harjoitteena tai sisällytettynä alkulämmittelyyn. • Spurtit maksimaalisella teholla monipuolisesti eri suuntaan ja eri ärsykkeisiin reagoiden.	
Taso 4 P13-P14	1) Monipuolinen alkulämmittely, joka valmistaa fysiikkaharjoitukseen (15min) tai korvaa "fysiikkaharjoittelun" (30min).	1) Voimaharjoitusliikkeiden • Tekniikan harjoittelu • Painojen lisääminen hyvän suoritustekniikan ja valmiuksien mukaan. 2) Hyppy ja loikkaharjoituksia • Viikoittain hyppelyitä ja pomppuja. • Tasajalka, vuorohyppy, sekä erilaiset loikat pysäytyksillä (painopisteen hallinta) • Tekniikan ja valmiuksien salliessa jatkuvalla liikkeellä	1) Jokaisessa viikon harjoituksessa nopeusosio mukana koko kauden. • Spurtit maksimaalisella teholla monipuolisesti eri suuntaan ja eri ärsykkeisiin reagoiden.	1) kestävyys ja nopeuskestävyys harjoitus mukana

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](#)