

KEHITYS SUUNNITELMA

TASO 4
(P13 – P14)

Tason 4 kehityssuunnitelma on pääsääntöisesti P13 – P14 ikävaiheen kilpatoiminnalle (NG ja Akademia joukkueet) 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 tasojoukkuetoimintaa, jossa tavoitteena on löytää jokaiselle pelaajalle omalle tasolle ja tavoitteille sopiva toimintaympäristö. Tasojoukkueissa pelaajien toimintaympäristöä tarkastellaan ja muutetaan tarvittaessa puolivuositain.

Ikävaiheen kilpatoiminnassa tärkein tehtävä on luoda vahva harjoitettavuuspohja fyysisen- ja lajiharjoittelun osalta sekä kasvattaa kohti itsenäistä harjoittelua.

Joukkueen toiminnassa lajitaitojen, pelaamisen perusperiaatteiden ja fyysisten valmiuksien kehittäminen on keskiössä.

Pelaajat alkavat erikoistumaan omille pelipaikoille, mutta pelipaikkoja on tärkeää vielä vaihdella pelinymmärryksen ja taidon kasvattamisen johdosta. Maalivahdit erikoistuvat ikävaiheessa vahvemmin pelipaikalleen.

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

Ikäluokan tavoite: Luodaan vahva harjoitettavuuspohja ja kasvatetaan kohti itsenäistä harjoittelua

Joukkueen muodostaminen: Tasojoukkueet valmennuspäällikön johdolla

Pelaajamäärä: 20 - 40 pelaajaa / joukkue

Harjoitusmäärä: Kolme-neljä harjoitusta viikossa, kestoltaan (105 – 120min / harjoitus)

Pelimäärä: Pelataan pienryhmissä, peliryhmissä pelataan ensisijaisesti kolmella kentällisellä ja maalivahdilla / peliryhmä. Jokaiselle pelaajalle 60 – 70 ottelua / kausi.

Harjoitus ja peliryhmien muodostaminen: Joustavat tasoryhmät

Yhteistyö: Ikävaiheiden ja tasojoukkueiden välillä

Valmennus: Harjoittelun suunnittelusta ja organisoinnista vastaa joukkueen vastuvalmentaja yhdessä valmennustiimin ja ikäluokan valmennuspäällikön kanssa.

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 käynnistetään 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 kehittymisestä

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, ajankäytöstä sekä palautteenannosta koko ryhmälle harjoituksen aikana tai jälkeen.

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 / pelaaja ilmoittavat harjoituspäivään klo 12.00 mennessä XPS / MyEway 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

Tervehtiminen

- Harjoituksiin saavuttaessa pelaajat ja toimihenkilöt tervehtivät fyysisesti kaikkia paikallaolevia joukkueen jäseniä.

Harjoituksien käynnistäminen ja päättäminen

- Pelaajat kokoontuvat yhteisesti sovitussa paikassa, jossa valmentaja kertoo päivän painopisteet ja tavoitteet.
- Harjoitus päättyy valmentajan palautteeseen / joukkueen arvioon miten on onnistuttu päivän tavoitteessa
- 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

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.

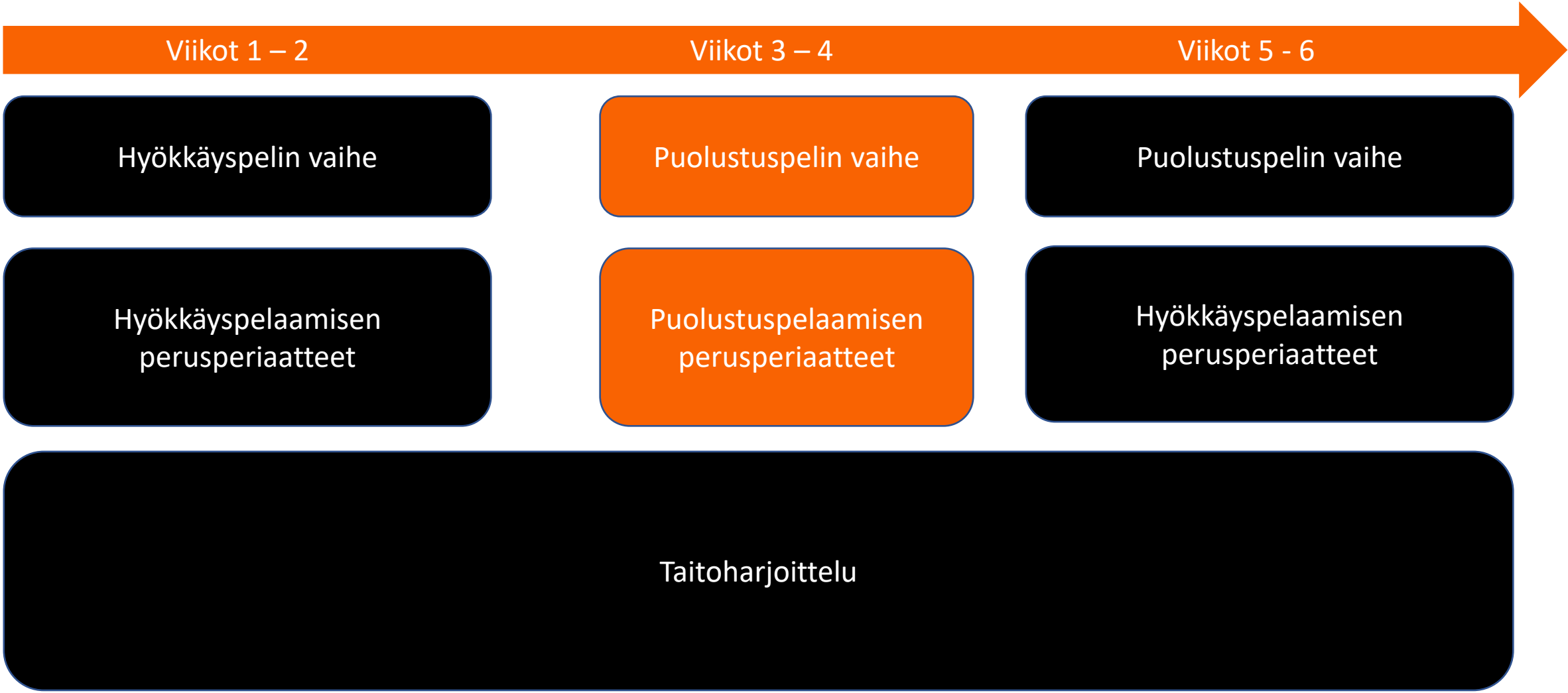
HARJOITUSJAKSOT JA PITUUDET

Ikävaiheessa suositellaan **kuuden viikon harjoitusjaksoja** kokonaisuutta, jotka ajoittuvat kauteen seuraavasti: touko-kesäkuu, elo-syyskuu, syys-lokakuu, marras-joulukuu, tammi-helmikuu, helmi-maaliskuu, huhti-toukokuu.

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 **paljon toistoja, vähän jonottamista / odottamista ja kovaa intensiteettiä.**

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.

HARJOITUSVIIKON RYTMITTÄMINEN

Harjoitusviikkoa on hyvä rytmittää ja teemoittaa huomioimalla edellisen- ja harjoitusviikon kuormituksen. Keskittymistä ja aisteja kuormittavat pelinopettamisen harjoitukset on hyvä tehdä parhaalla mahdollisella vireystilalla, kun taas tekniseen ja pelaamisen perusperiaatteisiin painottuvat harjoituskerrat voi toteuttaa kuormitukseltaan raskaimmilla hetkillä.

HARJOITUKSEN ORGANISOINTI

TEKNISEEN JA PELAAMISEN PERUSPERIAATTEISIIN PAINOTTUVA HARJOITUS

1. Alkulämmittely / ominaisuusharjoitus (30-60min)
2. Lajitaito -ja pelaamisen perusperiaatteiden harjoittelu (40-45min)
 - Pelaajat jaetaan pienryhmiin
 - Pienryhmät kiertävät eri harjoitusrasteja tai jokainen ryhmä tekee samaa harjoitusta samanaikaisesti
 - Maalivahtien tekniikkaharjoittelu viikoittain
3. Pelin vaiheiden opettaminen / peliosuus (15-20min)
 - Peliharjoitteita
 - Pienaluepeliä ja/tai isoa pelinä
4. Loppuliikkuvuus ja loppupalaute (15min)

PELIN OPETTAMISEEN PAINOTTUVAT HARJOITUS

1. Alkulämmittely / ominaisuusharjoitus (30-60min)
2. Lajitaito -ja pelaamisen perusperiaatteiden harjoittelu (20-30min)
 - Pelaajat jaetaan pienryhmiin
 - Pienryhmät kiertävät eri harjoitusrasteja tai jokainen ryhmä tekee samaa harjoitusta samanaikaisesti
 - Maalivahtien tekniikkaharjoittelu viikoittain
3. Pelin vaiheiden opettaminen / peliosuus (30-40min)
 - Peliharjoitteita
 - Pienaluepeliä ja/tai isoa pelinä
4. Loppuliikkuvuus ja loppupalaute (15min)

TEKNINEN HARJOITTELU

OPETTAMINEN JA HARJOITTELU
OPPIMISTAVOITTEET

OPETTAMINEN JA HARJOITTELU

1. Jokainen lajiharjoitus sisältää teknistä harjoittelua, jossa yhdistetään taidon eri osa-alueita.
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 kannustakaa / vaatikaa omatoimiseen harjoitteluun!

OPPIMISTAVOITTEET

TEKNISET VALMIUDET

TASO	PALLONHALLINTA	SYÖTTÄMINEN – SYÖTÖN VASTAANOTTO	LAUKAISU-MAALINTEKO
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 (yhdellä 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 3) Pallon hallitseminen ilmasta • 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
Taso 5 (P15-P16)			

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 neljän pelaajan yhteistyötä pelirooleissa
 - Miten hyökkäämme neljästään?
 - Miten puolustamme neljästään?
- 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 3 (P11-P12)	1) Varmista hyökkäyspelaamisen syvyys – leveys ja keskusta - Vähintään yksi pelaaja on sijoittunut syvyyteen, leveyteen ja keskustaan - 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 (P13-P14)	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 ? 3) Priorisoi valinnat. (lauonko/syötänpö parempaan paikkaan) 4) Oikea-aikainen liikkuminen vastustajan selustaan tai etupuolelle
Taso 5 (P15-P16)					

PUOLUSTUSPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET

TASO	TILAN PIENENTÄMINEN	TUKEMINEN	PAINEISTAMINEN	MAALINTEON ESTÄMINEN
Taso 3 (P11-P12)	1) Sijoittuminen suhteessa palloon ja viisikkoon (huolehditaan viisikon välisistä etäisyyksistä pitkittäis- ja leveyssuuntaisesti) 2) Ennakoidaan ja paineistetaan välittömästi pallolliseksi tuleva pelaaja 3) Lähimpien tukipelaajien yhteistyö pallollista puolustavan kanssa. 4) Tilanteenvaihtoon reagointi	1) Tunnistetaan oma rooli 2) Huolehditaan rakenteesta	1) Mailapaineen antaminen (maila pitkänä) 2) Kehonkieli – ISONA. (vrt. ”ujosti”) 3) Reagointi tilanteenvaihtoihin 4) ”Takakarvauksen” asenne. 5) Liu-uttaminen.	1) Sijoitu pallon ja maalin väliin. 2) Mailan käyttäminen paineistamisessa.
Taso 4 (P13-P14)	1) Pelitilan kaventaminen sijoittumisella 2) Paineistamisen priorisointi (etutilanne) 3) Tilanteenvaihdon ennakointi	1) Tiedostetaan ja sijoitutaan puolustettavan pelaajan alapuolelle 2) Rajoitetaan ja estetään pallollisen pelaajan vaihtoehtoja 3) Huolehditaan muodosta	1) Mailapaineen antaminen (maila pitkänä) 2) Kehonkieli – ISONA. (vrt. ”ujosti”) 3) Reagointi tilanteenvaihtoihin 4) ”Takakarvauksen” asenne. 5) Liu-uttaminen.	1) Laukauksen estäminen / peittäminen 2) Kämmen peittäminen
Taso 5 (P15-P16)				

PELIN VAIHEET

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 neljän pelaajan yhteistyötä pelirooleissa
 - Miten hyökkäämme neljästään?
 - Miten puolustamme neljästään?
- Opetetaan pelaajille 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 hyökkäyspelin opettamisessa, mutta jakson sisällä lyhyt painotus myös puolustuspelin vastaparille.

HYÖKKÄYSPELIN PAINOTUS IKÄLUOKITTAIN

TASO / IKÄLUOKKA	ORGANISOITU HYÖKKÄYSPELI			TILANTEENVAIHTO +	
	Pallonhallinta	Järjestäytynyt hyökkääminen	Hyökkäysalueen hyökkääminen	Nopea hyökkäys	Paineen purku
Taso 1 / U8-U9					
Taso 2 / U10-U11	Perehtyminen	Perehtyminen			
Taso 3 / U12-U13	Perehtyminen	Perehtyminen			
Taso 4 / U14-U15	Painotus	Painotus	Perehtyminen		
Taso 5 / U16-U17	Painotus	Painotus	Painotus	Perehtyminen	Perehtyminen
Taso 6 / U18 →	Painotus	Painotus	Painotus	Painotus	Painotus

PUOLUSTUSPELIN PAINOTUS IKÄLUOKITTAIN

TASO / IKÄLUOKKA	ORGANISOITU PUOLUSTUSPELI			TILANTEENVAIHTO -	
	Ohjaus pelaaminen	Paineistaminen	Puolustusalueen puolustaminen	Välitön paineistaminen	Vaarallisen alueen puolustaminen
Taso 1 / U8-juniorit					
Taso 2 / U10-juniorit	Perehtyminen	Perehtyminen			
Taso 3 / U12-juniorit	Perehtyminen	Perehtyminen			
Taso 4 / U14-juniorit	Painotus	Painotus	Perehtyminen		
Taso 5 / U16-juniorit	Painotus	Painotus	Painotus	Perehtyminen	Perehtyminen
Taso 6 / U18-juniorit →	Painotus	Painotus	Painotus	Painotus	Painotus

MAALIVAHTIPELAAMINEN

OPETTAMINEN JA HARJOITTELU
OPPIMISTAVOITTEET

HARJOITTELU JA TAVOITTEET

- Ikävaiheessa maalivahdin ovat jo sitoutuneet pääsääntöisesti omaan pelipaikkaan. Heidän kehittymistään tuetaan osittain eriytetyllä lajiharjoittelulla.
- Jokaisessa harjoituksessa on tärkeää huomioida maalivahdit ja vähintään kerran viikossa harjoituksissa tulee olla oma maalivahtien harjoitusosio, jossa harjoitellaan / luodaan ympäristö harjoitella oppimistavoitteiden mukaisia tekniikka ja liikemalleja.
 - Tuetaan maalivahtien kehittymistä
 - Nostetaan maalivahdin pelipaikan arvostusta
- Ikävaiheessa maalivahdeilla on kesäharjoituskaudella omat maalivahtiharjoitukset viikoittain.
- Kilpakaudella maalivahtivalmentaja osallistuu joukkueen harjoituksiin tasaisin väliajoin.

TASO / IKÄLUOKKA	PELIPAIKKAKOHTAISUUS	TORJUNTA-ASENTO	PERUSPELAAMINEN	PELITILANTEET
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	• Harjoittelun osittaista eriyttämistä viikoittain • Säännöllisiä maalivahtiharjoituksia • Kiinnitytään maalivahdiksi
Taso 4 P13-P14	1. Sitoudutaan pelipaikkaan 2. Eriytetään lajiharjoittelua		• Valmiusasennon vahvistaminen • Käsituen oppiminen • Polviaskel pääsääntöinen liikkumistekniikka	• Laatutekijöiden oppiminen
Taso 5 P15-P16	1. Eriytetään fyysistä harjoittelua		• Valmiusasento käytössä • Aktiivinen käsituki • Sujuva liikkuminen polviaskeleella	• Laatutekijät sisäistetty pelaamisessa • Pelinymmärryksen kehittäminen • Yhteistyö kenttäpelaajien kanssa

FYYSINEN HARJOITTELU

OPETTAMINEN JA HARJOITTELU
OPPIMISTAVOITTEET

HARJOITTELU JA TAVOITTEET

- Jokaisen harjoituksen ja pelin yhteydessä on monipuolinen alkulämmittely (20-30min) ja loppuliikkuvuus (10-15min).
 - Harjoitellaan motorikkaa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa toistuvasti
- Jokaisen viikkoharjoituksen yhteydessä tulee olla lisäksi fyysistä suorituskykyä kehittävä harjoitusosio (15-40min).
 - Nopeus, ketteryys, voima tai kestävyys
- Harjoittelun ohjelmoinnissa on tärkeää huomioida edellisen ja seuraavan viikon kuormitus.
- Harjoitteiden kuormaa ja tehoa nostetaan yksilöllisesti suorituskyky ja tekniikka huomioiden.
- Pelaajien yksilöllisessä kehittämisessä tulee huomioida kasvun vaihe. **Huom!**
Kasvupyrähdyksen erityishuomiointi.
- Harjoittelussa keskitytään oikeiden suoritustekniikoiden opettamiseen, vammojen ennaltaehkäisemiseksi. Etenkin voima ja hyppyharjoittelussa tulee kiinnittää suurta huomioita suoritustekniikkaan.
- Harjoittelulla luodaan valmiuksia tehoharjoittelua ja suurempia harjoitusmääriä kohden.

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 nopeuskestävyysharjoitus 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 Kalja: [Tutkittua tietoa oppimisesta](#)
- Sami Kalaja: [Nuorten monipuolinen harjoittelu. Pohjat kuntoon!](#)
- Terve Urheilija: [Lämmittely ja jäähdyttely](#)