



LEHPA-77 ry.

VALMENNUSLINJA

13.08.2019

ESIPUHE

Tämä valmennuslinja on LehPa-77:ssä järjestettävän jalkapalloharjoittelun ohjaava asiakirja, jonka perustana on Suomen Palloliiton valmennuslinja. Lisäksi tämän valmennuslinjan kokoamisessa ja kirjaamisessa on hyödynnetty tutkimustietoa sekä kotimaisista, että kansainvälisistä lähteistä. Valmennuslinjan ovat koonneet seuran valmennuspäällikkö Jouni Lehtimäki, maalivahtivalmennuksen päällikkö Mikko Bergström sekä seurakoordinaattori Mikko Hallikainen. Tätä seuran yleistä valmennuslinjaa tukee seuran maalivahtivalmennuksen järjestämistä ohjaava maalivahtivalmennuksen linjaus. Tämä yleinen valmennuslinjaus on päivittyvä asiakirja, ja se tulee tarkistaa vuosittain.

Tämä valmennuslinja on kirjattu seuran palkattujen ja vapaaehtoisina työskentelevien toimihenkilöiden toimintaa ja valmennustyötä ohjaavaksi sekä tukevaksi kokonaisuudeksi. Valmennuslinjan tavoitteena on yhtenäistää seuran eri joukkueiden toimintakulttuuria ja varmistaa, että seurassa ponnistetaan yhteiseltä arvopohjalta kohti yhteistä päämäärää. Tavoitteena on, että yhtenäistämällä joukkueiden toimintaa pelaajan mahdollisuudet kehittyä kasvavat. Erityisen tärkeää tämä on pelaajapolun nivelvaiheissa (siirtymät pelimuodosta toiseen) ja mahdollisissa siirtymävaiheissa (joukkueesta toiseen, valmentajalta toiselle). Lisäksi tämä valmennuslinja toimii perehdyttävänä asiakirjana seurassa uusina aloittaville valmentajille ja taustahenkilöille.

Vaikka tämä valmennuslinja pyrkii yhtenäistämään seurassa tapahtuvan valmennustyön toimintamalleja, sen tarkoituksena ei ole kahlita valmentajia ja toimihenkilöitä yhteen muottiin. LehPa-77 ymmärtää yksilöllisyyden, luovuuden ja kokeilemisen merkityksen valmennustyössä, ja haluaa rohkaista seurassa työskenteleviä toimihenkilöitä näiden ominaisuuksien hyödyntämiseen. Valmennuslinjan tarkoituksena onkin tukea seurassa viikoittaista valmennustyötä tekeviä toimijoita, jotta kukin heistä kykenee tarkoituksenmukaisesti valjastamaan ja ohjaamaan omat henkilökohtaiset vahvuusalueensa valmennustyön - ja sitä kautta pelaajakehityksen - tueksi.

Joensuussa 13. päivänä elokuuta, 2019

Mikko Bergström

SISÄLLYSLUETTELO

1	SEURAN ARVOT	5
1.1	Lehpalaisuus – pallo on yhteinen	
1.2	Lehpalaisen pelaamisen arvopohja	
2	SEURAN PELITAPA	8
2.1	Lehpalainen pelitapa	
2.2	Positional play	
2.2.1	Positional playn pääperiaatteet	
2.2.2	Etu	
2.2.3	Kaistojen täyttäminen	
2.2.4	Ylivoima ensimmäiseen linjaan	
2.2.5	Pallon liikuttaminen kaistalta toiselle	
2.2.6	Eteneminen	
2.3	Pelin vaiheet ja niiden pääperiaatteet lehpalaisessa pelitavassa	
2.3.1	Pelaamisen aliperiaatteet ja niiden toteuttaminen	
2.3.2	Aliperiaatteiden toiminnot ja käyttäytymiset	
3	VALMENNUKSEN TAVOITTEET	18
3.1	Lehpalainen pelaaja	
3.2	Pelaajakehityksen tavoitteet ikävaiheittain	
3.2.1	Kiinnittymisvaihe	
3.2.2	Erikoistumisvaihe	
3.2.3	Suorituskyvyn vaihe	
4	VALMENNUKSEN JÄRJESTÄMINEN	23
4.1	Pelaajapolku	
4.1.1	Taitovalmennus	
4.1.2	Maalivahtivalmennus	

- 4.2 Valmennuksen tieteellinen viitekehys
 - 4.2.1 Kompleksisuus ja dynaamisten systeemien teoria
 - 4.2.2 Oppimisen spesifisyys, non-lineaarinen pedagogiikka ja differentiaalioppiminen jalkapallossa
- 4.3 Valmennuksen toteutus
 - 4.3.1 Harjoittelun määrä ja laatu
 - 4.3.2 Oheisharjoittelu
 - 4.3.3 Omatoiminen harjoittelu
- 4.4 Harjoitusten suunnittelu
 - 4.4.1 Harjoitusten runko
 - 4.4.2 Jaksottaminen
 - 4.4.3 Harjoitustauot ja siirtymävaihe ylimenokauteen
 - 4.4.4 Loukkaantumiset
- 4.5 Valmennuksen sisältöalueet
 - 4.5.1 Taidollisen valmennuksen ajoitus
 - 4.5.2 Taktisen valmennuksen ajoitus
 - 4.5.3 Fyysisen valmennuksen ajoitus
 - 4.5.4 Psyykkisen valmennuksen ajoitus
- 4.6 Kehityksen seuranta

5 VALMENTAMINEN 36

- 5.1 Toimintakulttuuri
 - 5.1.1 Seurakulttuurin merkitys pelaajakehitykselle
 - 5.1.2 Joukkuekulttuurin merkitys pelaajakehitykselle
- 5.2 Joukkueen toiminta
 - 5.2.1 Harjoituksissa
 - 5.2.2 Ottelutapahtumissa
 - 5.2.3 Vaihtopenkillä
 - 5.2.4 Pelin ulkopuolisissa tapahtumissa
- 5.3 Lasten ja nuorten valmentamisen ydinkohtia
 - 5.3.1 Valmentajan vastualueet

- 5.3.2 Tunne- ja vuorovaikutustaidot
- 5.3.3 Oppimisympäristön optimoiminen
- 5.3.4 Kilpailullisuus
- 5.3.5 Motivaatio
- 5.3.6 Itseluottamus
- 5.4 Seuran valmentajaprofiili
 - 5.4.1 Valmentajien koulutus
- 5.5 Harjoituspankki

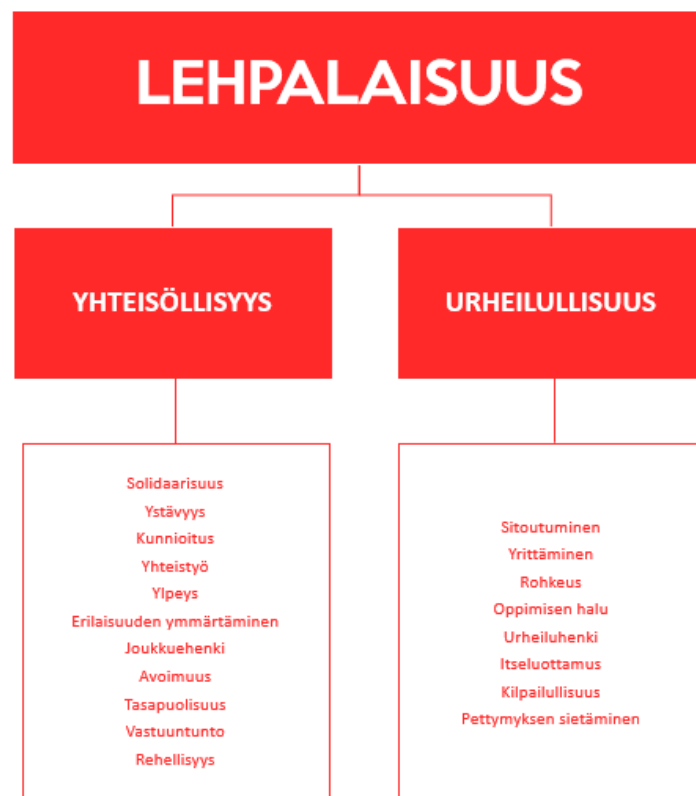
LÄHTEET

1 SEURAN ARVOT

Tämän valmennuslinjan ensimmäisessä osassa esitellään kaikkea LehPa-77:ssä järjestettävää toimintaa ohjaavat arvot. Seuramme tehtävänä on pelitaitojen kehittämisen lisäksi kasvattaa pelaajistamme hyviä ihmisiä. Seuramme toiminnan perustuessa terveelle arvopohjalle pystymme paremmin vastaamaan tähän haasteeseen. Näemme, että arvopohjan siirtäminen ja opettaminen on seuramme toimijoiden keskeisimpiä tavoitteita.

Seuran yhteisten arvojen varaan rakentuu myös seuramme joukkueiden pelillinen arvopohja. Pelillisellä arvopohjalla tarkoitamme niitä elementtejä ja asioita, joiden varaan seuramme joukkueiden pelaamisen tulisi perustua ja joita pelaamisella haluamme edustaa. Pelillinen arvopohja ohjaa ja muovaa myös seuramme yhteistä pelitapaa. Tämä esitellään tarkemmin valmennuslinjan toisessa osiossa.

1.1 LEHPALAIKUUS – PALLO ON YHTEINEN



KUVIO 1: LehPa-77:n toimintaa ohjaavat arvot ja niihin liittyvät avainsanat

Lehmon Pallo-77 on seura, jossa pallo on yhteinen. Seuramme kantava ajatus on, että seura ei tee, vaan ihmiset seurassa tekevät. Yhdessä. Jokaisen panos on arvokas, niin kentällä kuin sen ulkopuolellakin. Seurassamme kaikki ovat samalla viivalla ja arvostamme jokaista omana itsenään. Seurassamme pelataan, opitaan ja kasvetaan yhdessä. Voitot ja tappiot ovat yhteisiä. Iloitsemme toistemme onnistumisista ja tuemme toisiamme vaikeinakin hetkinä. Emme kiusaa, syrji, ilkeile tai ylenkatso. Lehmon Pallo-77 on yhteisö, joka on yksilön tuki ja turva. Pidämme aina toistemme puolta. Seuramme yhdistää ja luo elinikäisiä ystävyyssuhteita.

Me LehPa-77:ssa kannamme ylpeinä seuramme värejä ja edustamme yhteisöämme arvokkaasti. Olemme ylpeästi lehmolainen jalkapalloseura. Kunnioitamme toisiamme, vastustajiamme ja peliä. Arvostamme itsensä haastamista ja halua oppia uutta. Arvostamme halua kehittyä ihmisenä ja pelaajana parhaaksi mahdolliseksi versioksi itsestään. Arvostamme urheilua ja urheilullista elämäntapaa. Haluamme edustaa näitä arvoja kaikella tekemisellämme, missä ikinä liikummekin. Harjoituksissa, peleissä, turnauksissa ja arkielämässä.

1.2 LEHPALAISEN PELAAMISEN ARVOPOHJA

LehPa-77:ssa kaikki toiminta pohjautuu lehpalaisuuden arvoille – yhteisöllisyydelle ja urheilullisuudelle. Haluamme, että seuramme joukkueiden ja pelaajien tapa pelata heijastaa näitä arvoja. Haluamme, että seuramme joukkueet pelaavat yhteistyön jalkapalloa, jossa joukkue tulee aina ennen yksilöä. Joukkuepelaamisen kautta myös yksilö voi kukoistaa. Haluamme, että joukkueidemme pelaamisesta välittyy yhteisöllisyys ja hyvä joukkuehenki. Haluamme nähdä pelaajiemme pelaavan ja uhrautuvan toistensa puolesta. Auttamassa toisiaan, kannustamassa ja tarvittaessa myös vaatimassa toiselta enemmän.

Haluamme nähdä sinnikkäitä pelaajia, jotka antavat aina kaikkensa. Pelaajia, jotka uskovat itseensä ja joukkueeseen. Haluamme nähdä pelaamista, joka on rohkeaa ja aloitteellista – *pelin* pelaamista. Vastustajaa ja peliä tulee aina kunnioittaa, mutta nöyristelyyn ei ole tarvetta, olipa vastassa mikä tahansa joukkue mistä päin maailmaa hyvänsä. Haluamme, että joukkueemme uskaltavat viihdyttää yleisöään. Haluamme, että pelaajamme uskaltavat näyttää osaamistaan ja yrittää kentällä sellaisia-kin asioita, jotka eivät ole helppoja. Pelipäivä on aina juhlapäivä ja jalkapallo on ilon peli, josta haluamme nauttia. Yhdessä.



KUVIO 2: Lehtipalaisen pelaamisen arvopohja – näitä asioita haluamme joukkueidemme pelaamisessa nähdä

2 SEURAN PELITAPA

Valmennuslinjan toisessa osassa esitellään LehPa-77:n yhteinen pelitapa. Koko seuran yhteinen pelitapa on perusedellytys sille, että voimme yhtenäistää seuran joukkueiden toimintatapoja ja valmennusta. Yhteinen pelitapa helpottaa myös pelaajapolun nivelvaiheisiin sopeutumista. Pelaajien on helpompaa siirtyä joukkueesta toiseen tai valmentajalta toiselle pelitavan säilyessä aiemmin opitun kaltaisena. Valmentajille yhteinen pelitapa mahdollistaa keskittymisen ydinkohtiin: kaikkea ei tarvitse opetella yhdessä kaudessa, vaan valmennuksesta voidaan rakentaa looginen jatkumo, jossa uusia asioita opitaan vähitellen jo opittuun tukeutuen.

2.1 LEHPALAINEN PELITAPA

LehPa-77:n yhteinen pelitapa perustuu proaktiivisen ajattelutapaan - *me* otamme aloitteen, pelaamme peliä omilla ehdoillamme ja pakotamme vastustajan reagoimaan. *Lehpalaisen pelitavan* kulmakivet ovat pallonhallinta ja pallon palauttaminen omalle joukkueelle heti pallonmenetyksen jälkeen. Perusajatus on, että pelissä **pallo kuuluu meille**. Pallonhallinta mahdollistaa pelin pelaamisen ja pelistä nauttimisen - ilman palloa koko joukkue joutuu juoksemaan. Pallonhallinnalla on selkeä tavoite, maalinteko. Pallonhallinta ei siis ole itseisarvo, vaan mekanismi, joka maksimoi todennäköisyyden tehdä maali ja estää vastustajan maalinteko.



KUVIO 3: Lehpalaisen pelitavan ydin

Perusajatuksena LehPa-77:ssa on, että pallonhallintavaiheessa **pallo on yhteinen**. Tämä edellyttää jokaiselta joukkueen pelaajalta yhteistyötä ja osallistumista pelin jokaiseen vaiheeseen, sekä hyviä teknistaktisia valmiuksia näissä esiin nousevien ongelmatilanteiden ratkaisemiseksi. Seuran pelitapa korostaa position (*sijainnin* ja *sijoittumisen*, suhteessa palloon), sekä havainnoinnin ja kommunikoinnin tärkeyttä. Ilman taitoa sijoittua myös pallonhallinta ja pallonhallinnan palauttaminen (*paineistaminen*) vaikeutuvat.

2.2 POSITIONAL PLAY

“Älä syötä, ellet luo sillä jotain. Syötä linjojen väleihin, etsi kolmatta pelaajaa, syötä kauimpana olevalle pelaajalle. Luo ylivoimiam. Älä syötä poikittain, jos sillä ei saavuteta mitään.” (J.M. Lillo)

“Syötön tulee olla lahja, ei ongelma.” (P. Casá Basile)

“Tavoitteena on liikuttaa vastustajaa, ei palloa.” (J. Guardiola)

LehPa-77:n pallonhallintaa korostava pelitapa pohjautuu Positional playn pelifilosofiaan, yhteistyön jalkapalloon, jossa kollektiivin etu kulkee yksilön edun edellä. Positional playn periaatteet mahdollistavat vahvan pelikulttuurin luomisen, jossa organisoitu järjestys tukee pelaajien peruspelaamista ja teknistaktista kehitystä. LehPa-77:ssa Positional play nähdään mekanismina, joka kehittää joukkuepelaamisen rakennetta sellaiseksi, jossa pelaajalla on paremmat mahdollisuudet toteuttaa peruspelaamisen periaatteita ja kiinnittää huomionsa kehonsa ulkopuolisiin asioihin.

2.2.1 POSITIONAL PLAYN PÄÄPERIAATTEET

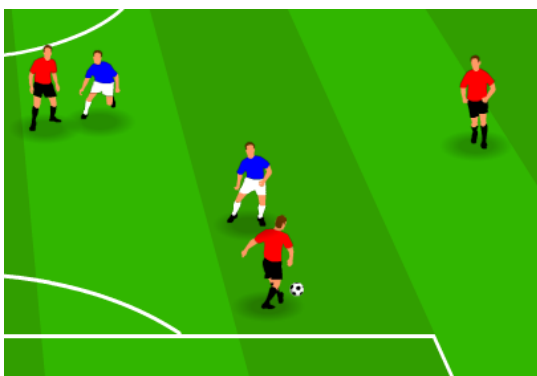
- Vapaan tilan luominen ja vapaan pelaajan hyödyntäminen - edun luominen ja käyttäminen
- Tuki - pallollisella pelaajalla oltava aina vähintään kolme vapaata syöttösuuntaa.
- Pelipaikan vaihtaminen ja tasapaino – tyhjän tilan täyttäminen, pallollisen pelaajan takana olevan tilan kontrolloiminen, jatkuvuuden tuki
- Ajoittaminen - hyökkäyksen nopeuttaminen tai hidastaminen (tilanteen tunnistaminen)

Positional playn periaatteiden toteuttaminen luo peliin kontrollia. Kontrolli mahdollistaa tehokkaan havainnoinnin ja paremman vuorovaikutuksen pelaajien välillä. Positional playn periaatteita noudattamalla pelissä vältetään jatkuvilta tilanteenvaihdoilta. Tämä lisää mahdollisuuksia hallita palloa sekä luoda kentälle etenemisväyliä ja sitä kautta maalipaikkoja. Näin ollen positional playn filosofia kulkee linjassa *lehpalaisen pelitavan* kanssa, ja sen perusperiaatteiden oppiminen ja omaksuminen on seurassamme tärkeä valmennuksellinen tavoite.

2.2.2 ETU

Positional playssa pyritään muodostamaan tilanteita, joissa kentän tietyllä alueella omalla joukkueella on etu. Jalkapallossa etu jaetaan neljään alatyyppeihin. Keskeisin edun alatyypeistä on asemallinen etu, sillä se mahdollistaa etenemisen kohti vastustajan maalia. Positional playssa on olennaista, että lukumäärällinen, sosiaalisaffektiivinen tai laadullinen etu muunnetaan asemalliseksi eduksi, jotta eteneminen vastustajan seuraavaan linjaan ja/tai optimaaliseen maalintekosektoriin on mahdollista. Asemallisen edun saavuttamiseksi vastustajaa on manipuloitava pallonhallinnalla. Positional playn pääidea voidaan tiivistää tavoitteeseen luoda, tunnistaa ja hyödyntää vapaa pelaaja vastustajan linjojen väleissä.

1. LUKUMÄÄRÄLLINEN ETU



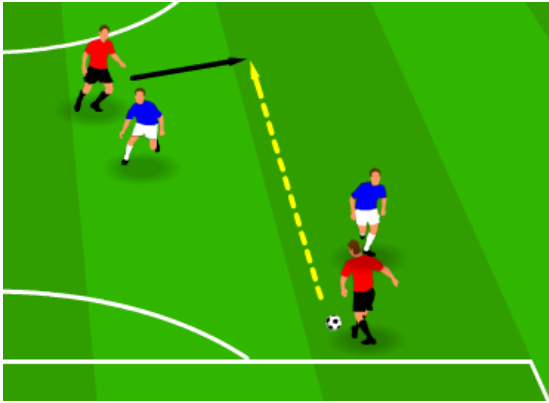
KUVA 1: pelaajiamme on tietyllä alueella enemmän

2. ASEMALLINEN ETU



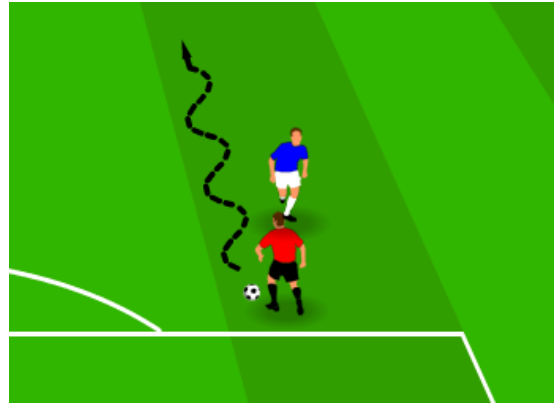
KUVA 2: pelaajiamme ovat tietyllä alueella paremmin sijoittuneita

3. SOSIAALISAFEKTIIVINEN ETU



KUVA 3: pelaajiemme vuorovaikutus tietyllä alueella on parempaa

4. LAADULLINEN ETU



KUVA 4: pelaajamme ovat parempia ja/tai pelaamme tietyllä alueella paremmin; kaikki 1v1-tilanteet eivät ole tasavahvoja tilanteita

Yksilön näkökulmasta Positional playn perusidea on tunnistaa, kuka pelaajista on paremmassa asemassa ja miten ja milloin hänelle voidaan syöttää. Tästä muodostuvat Positional playn syöttämisen perusperiaatteet:

- Syötä, mikäli kanssapelaajalla on etu
- Älä syötä, mikäli pallon vastaanottajalla ei ole etua

Nämä perusperiaatteet voidaan myös tiivistää helposti ymmärrettävään muotoon:

- Syötä, mikäli eteneminen ei ole mahdollista
- Syötä, mikäli kanssapelaajat ovat paremmassa asemassa
- Älä syötä, ellet ole houkutellut vastustajaa liikkumaan sinua kohti

2.2.3 KAISTOJEN TÄYTTÄMINEN

Edun saavuttamisen ja pelaamisen rakenteen perustana Positional playssa toimii ajatus kaistojen täyttämisestä. Organisoitu kaistojen täyttäminen auttaa joukkuetta sijoittumaan kentällä tarkoituksenmukaisesti ja toteuttamaan pelin peruslainalaisuuksia (leveys, syvyys). Pelaajien täyttäessä kentän siten, että he liikkuvat eri kaistoilla, kentälle muodostuu muotoja (kolmiot, timantit), jotka helpottavat edun luomista vastustajaan nähden ja vapaan pelaajan löytämistä linjojen välistä. Tämä

mahdollistaa syöttämisen niin, että vastaanottajalla on optimaaliset edellytykset syötön kontrolloimiseen ja pelin edistämiseen. Kaistojen täyttämisen tulee pyrkiä siihen, että pallolliselle pelaajalle tarjotaan paras mahdollinen vaihtoehto etenemiselle kohti vastustajan maalia.

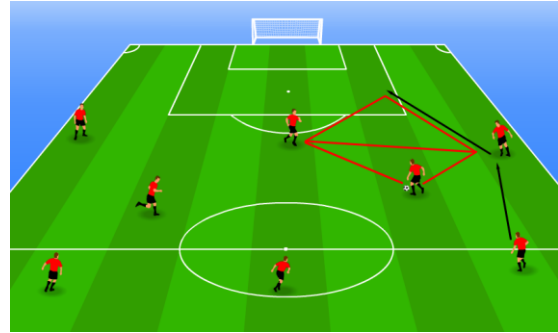
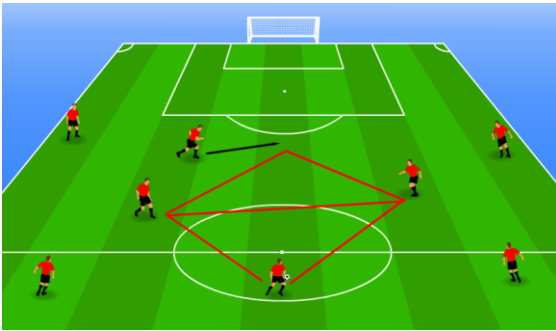
Kaista-ajattelussa keski- ja sisäkaistojen merkitys korostuu. Jos joukkue kontrolloi näitä kaistoja, se kontrolloi myös peliä. Keskikaistojen kontrolloiminen edellyttää joukkueen pelaamiselta leveyttä ja syvyyttä. Leveys ja syvyys luovat omalle joukkueelle pelitilaa keskikaistoille, sillä niitä toteuttamalla vastustajan väliset etäisyydet kasvavat.



KUVA 5: täysmittainen kenttä kaistoitettuna – sama perusajatus toimii myös pienemmillä kentillä

Kaistojen täyttämisen keskeiset periaatteet ovat:

- Pystysuunnassa lähimmät pelaajat eri kaistoilla
- Pallon yläpuolella jokaisella kaistalla oltava pelaaja tai liike kohti tyhjää kaistaa (kaistan täyttäminen)



KUVAT 6 JA 7: esimerkinomainen kaistojen täyttäminen pallonhallintavaiheen rakentelu- ja murtautumistilanteissa

2.2.4 YLIVOIMA ENSIMMÄISEEN LINJAAN



KUVA 8: Pallonhallintavaiheen pelinavaustilanteessa punaisella joukkueella 4/3v2 lukumäärällinen ylivoima

Positional playssa on keskeistä, että pallonhallintavaiheen pelinavaustilanteessa vastustajan hyökkääjiä vastaan muodostetaan lukumäärällinen etu. Lukumäärällinen etu voidaan saavuttaa esimerkiksi siten, että keskikenttäpelaaja pudottautuu pelinavausvaiheessa toppareiden väliin. Tämä helpottaa ensimmäisen linjan ohittamista maata pitkin pelaamalla, jolloin tarve avata peliä pitkillä avauksilla vähenee. Tämä puolestaan helpottaa pallonhallintaa ja pelin rakentelua pelintekoalueella.

2.2.5 PALLON LIIKUTTAMINEN KAISTALTA TOISELLE

Joukkueella ei voi lähtökohtaisesti olla etua jokaisella kaistalla. Etu muodostuu manipuloimalla (liikuttamalla) vastustajaa. Tämä onnistuu käyttämällä palloa kaistalta toiselle. Positional playssa korostuu tehokas pelin painopisteen vaihtaminen ja suotuisien etenemisväylien etsiminen. Pallon liikuttamisen peruseriaatteen Positional playssa ovat:

- Älä syötä poikittain, jos sillä ei saavuteta mitään
- Pyri syöttämään diagonaalisti
- Vaihtelee syöttöpituuksia (pelkkä lyhytsyöttöpeli lisää vastustajan painetta ja pallonmenetyksiä, pelkkä pitkän pallon pelaaminen on epätarkkaa ja lisää pallonmenetyksiä)
- Vaihda pelin painopistettä, jos eteneminen kaistaa pitkin on estetty (maksimissaan neljä syöttöä kaistalla ennen painopisteen vaihtamista).
- Keskeltä laitaa, laidalta keskelle

2.2.6 ETENEMINEN

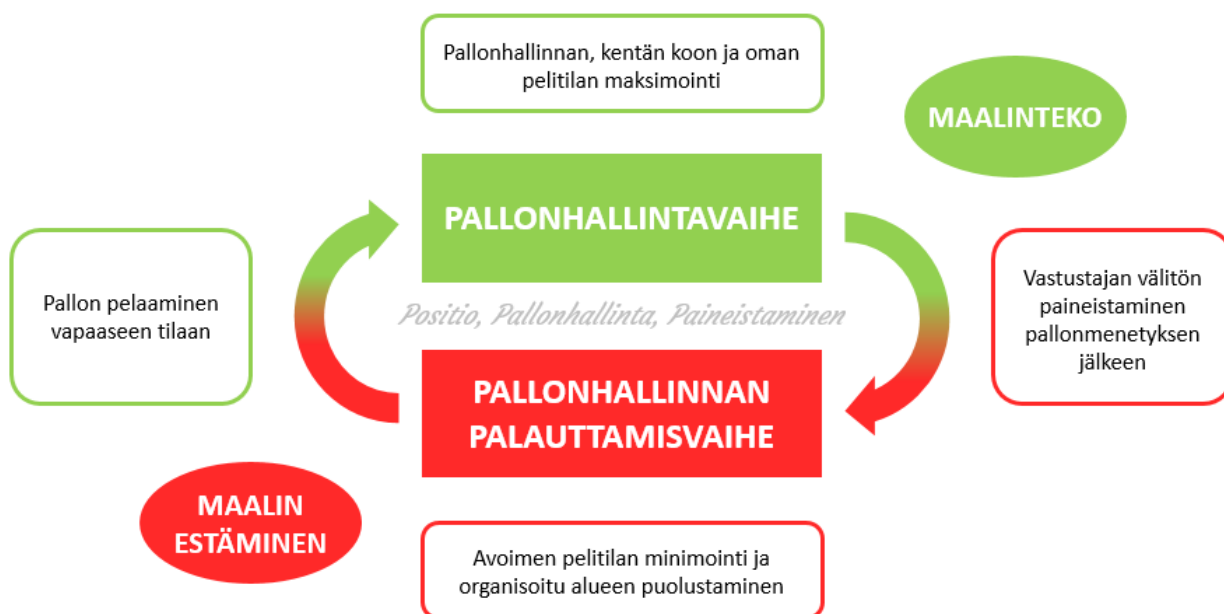
Positional playssa on keskeistä, että joukkue etenee vasta, kun etu on muodostettu. Näin joukkue välttyy puskemasta peliä epäedullisille alueille, joissa eteneminen on hankalaa. Positional playssa korostuu pyrkimys edetä alueille, joista maalipaikan luominen on todennäköisempää (keskitys- ja syöttöalueet = CZ/PZ ja rangaistusalueen reunat). Viimeistelymahdollisuudet pyritään aina luomaan kultaiselle alueelle, josta maalinteko on todennäköisintä.

Positional playssa olennaista on kontrolli. Joukkueen tulee pyrkiä etenemään menettämättä palloa. Positional playssa etenemisen peruseriaatteen ovat:

- Etene, kun etu on saavutettu
- Etene alueille, joista maalipaikkaan pääsy on todennäköisempää
- Etene menettämättä palloa

2.3 PELIN VAIHEET JA NIIDEN PÄÄPERIAATTEET LEHPALAISESSA PELITAVASSA

Perinteisen pelin vaiheiden mallin sijasta LehPa-77:ssa peli jaetaan Seirul-lon mallin mukaisesti pallonhallintavaiheeseen (pallo omalla joukkueella) ja pallon palauttamisvaiheeseen (pallo vastustajalla). Alla olevassa kuviossa esitellään *lehpalaisen pelitavan* pääperiaatteet tämän mallin mukaisesti jaoteltuna:



KUVIO 4: pelin vaiheiden pääperiaatteet lehpalaisessa pelitavassa

Lehpalaisen pelitavan pallonhallintavaiheessa korostuu pyrkimys pitää pallo oman joukkueen hallussa. LehPa-77:ssa tämän edellytyksenä nähdään kentän koon ja oman pelitilan maksimointi. Pallonhallintavaiheessa tavoitteena on vastustajan liikuttaminen ja etenemisväylien luominen omalle joukkueelle. Tämä edellyttää monipuolista syöttöpeliä, tehokasta ja tarkoituksenmukaista pelin painopisteen vaihtamista ja alueellisten ylivoimatilanteiden luomista sekä hyödyntämistä. Pallonhallinnan palauttamisvaiheessa pelitapamme korostaa koko joukkueen välitöntä reagointia ja vastustajan paineistamista. Tavoitteena on kentän pienentäminen ja vastustajan pelitilan minimointi, jolla pyritään estämään vastustajan hyökkäyspelaaminen ja palauttamaan pallo oman joukkueen hallintaan. Pallonhallintavaiheeseen palattaessa lehpalaisessa pelitavassa korostuu tarve palauttaa pelin kontrolli ja välttää uusi pallonmenetys tilanteessa, jossa oma joukkue ei ole organisoidussa tilassa.

2.3.1 PELAAMISEN ALIPERIAATTEET JA NIIDEN TOTEUTTAMINEN

Lehpalaisen pelitavan pääperiaatteisiin sisältyvät aliperiaatteet on esitelty alla olevissa taulukoissa (1, 2, 3 ja 4). Nämä aliperiaatteet ovat elementtejä ja mekanismeja, joiden toteuttamiseen lehpalainen pelitapa perustuu. Samalla ne ovat taktisen harjoittelun peruspilareita, joiden omaksumiseen joukkueharjoittelun tulee tähdätä.

PALLONHALLINNAN, KENTÄN KOON JA OMAN PELITILAN MAKSIOINTI

- Syvyys ja leveys
- Pallollisen pelaajan tukeminen
- Diagonaalisuus
- Pelin painopisteen vaihtaminen
- Alueelliset ylivoimat
- Vastustajan houkutteleva kuljettaminen
- Triangulaatio ja kolmas pelaaja
- Pelipaikan vaihtaminen
- Etäisyyksien optimointi ja tiedostaminen

PALLON PELAAMINEN VAPAASEEN TILAAN

- Pallon pelaaminen vapaalle pelaajalle riiston jälkeen ("helppo syöttö")
- Hyökkäyksen rauhoittaminen / nopeuttaminen
- Etäisyyksien optimointi ja tiedostaminen

TAULUKKO 1 JA 2: pallonhallintavaiheen aliperiaatteet

VÄLITÖN PAINEISTAMINEN PALLONMENETYKSESTÄ

- Lukumäärällisen edun luominen pallollisen pelaajan ympärille
 - Pallollisen aggressiivinen paineistaminen
 - Pallollisen syöttösuuntien tukkiminen
 - Mahdollisten syöttökohteiden paineistaminen ennakoon
- Pyrkimys riistää pallo mahdollisimman lähellä vastustajan maalia

AVOIMEN PELITILAN MINIMOINTI JA ALUEEN PUOLUSTAMINEN

- Pelaajien välisten etäisyyksien pienentäminen
- Linjojen välisten etäisyyksien pienentäminen ja niiden väliin jäävän pelitilan minimointi
 - Puolustuslinjan pumppaaminen
 - Korkea puolustuslinja ja paitsion hyödyntäminen
- Keski- ja sisäkaistojen tukkiminen
- Vastustajan ohjaaminen alueille, jossa paineistaminen onnistuu parhaiten

TAULUKKO 3 JA 4: pallonhallinnan palauttamisvaiheen aliperiaatteet

2.3.2 ALIPERIAATTEIDEN TOIMINNOT JA KÄYTTÄYTYMISET

Jotta aliperiaatteita voidaan ottelutapahtumissa säännöllisesti ja toimivasti toteuttaa, tulee niihin liittyviä toimintoja ja harjoitella joukkueharjoituksissa. Nämä ovat asioita, joita haluamme LeHPa-77:n pelaajien pelaamisessa näkyvän. Näiden toimintojen harjoittelun ajoitus esitellään tarkemmin alaluvussa 4.5.2. Toimintojen suorittaminen edellyttää käyttäytymisiä (toimintatavat, jotka auttavat toiminnon suorittamista), joita pelaajan tulee myös joukkueharjoituksissa harjoitella.

TOIMINNOT		TOIMINNOT	
ILMAN PALLOA	PALLOLLISENA	- Vartiointi - Vaikuttaminen - Häirintä - Hidastaminen - Ennakointi	- Puolustuksen tasapaino - Puolustuksen tuki - Puolustusroolin vaihtaminen
- Vartiointista irtoaminen - Tukitoimet - Pelitilan optimointi - Hyökkäysroolin vaihtaminen	- Ohittava seinäsyöttö - Hyökkäyksen ajoittaminen - Hyökkäyksen suunnan muuttaminen	KÄYTTÄYTYMISET	
- Varjossa pelaaminen - Pallottoman pelaajan houkuttelu pallottomana - Havainnointi - Välialueille liikkuminen	- Houkuttelu pallollisena - Peliasennot - Tekninen taito - Havainnointi	- Ajoitukset - Peliasennot - Älykäs puolustaminen	- Pudottaminen - Kommunikointi - Havainnointi

TAULUKKO 5 JA 6: aliperiaatteiden toiminnot ja käyttäytymiset pallonhallinta- ja pallonhallinnan palauttamisvaiheessa

3 VALMENNUKSEN TAVOITTEET

LehPa-77:n järjestämän valmennuksen tavoitteena on tukea seuran juniori- ja aikuisjoukkueiden pelaajia saavuttamaan oma maksimaalinen pelillinen tasonsa (pelaajan *pelillinen optimointi*). Valmennuksen tavoitteena on luoda edellytykset kunkin yksilön pelilliselle optimoinnille ja eheälle pelaajapolulle pienimmistä junioreista aikuisikään saakka. LehPa-77 tunnistaa roolinsa lasten ja nuorten kehityksen sekä kasvatuksen tukijana, ja haluaa valmennuksellaan olla positiivinen myötävaikuttaja pelaajiensa luonnollisessa kasvuprosessissa. Seuran valmennuksen tavoitteena onkin myös kasvattaa pelaajiaan kohti liikunnallista elämäntapaa ja edistää valmennustoiminnallaan todennäköisyyttä sille, että jalkapallosta muodostuu seuran pelaajille elinikäinen harrastus.

3.1 LEHPALAINEN PELAAJA

Haluamme kasvattaa seurassamme jalkapalloa harrastavista lapsista ja nuorista pelaajia, jotka ovat peli-identiteetiltään seuran arvojen näköisiä. Haluamme kehittää pelaajistamme älykkäitä, yhteistyökykyisiä ja tavoitteellisia urheilijoita, jotka nauttivat pelin pelaamisesta ja uskaltavat pelata sitä oman persoonansa kautta. Tavoitteena on, että *lehpalainen pelaaja* ymmärtää jo varhaisessa vaiheessa Positional playta ja lehpalaista pelitapaa.

Pelillisesti optimoitu lehpalainen pelaaja on:

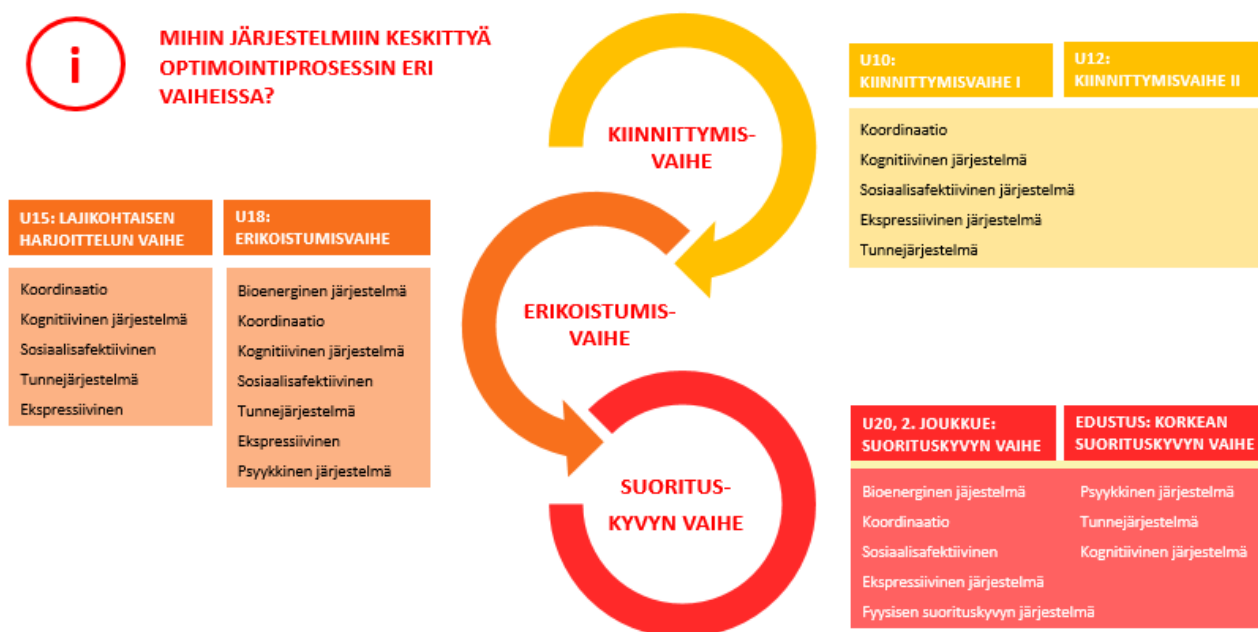
- Hyvä joukkuepelaaja, joka kannustaa, rohkaisee ja vaatii
- Urheilullinen (liikkuva, ketterä, energinen)
- Havainnoi ja ennakoi (tunnistaa edun ja vaaran)
- Ajatteleva ja luova
- Teknistaktisesti osaava
- Kommunikoi
- Haluaa kehittyä ja pyrkii parhaimpaansa
- Haluaa voittaa
- Sinnikäs, periksi antamaton
- Rakastunut jalkapalloon



3.2 PELAAJAKEHITYKSEN TAVOITTEET IKÄVAIHEITTAIN

Pelaajalähtöinen, yksilöllinen valmennus ja pelin ymmärtäminen ovat valmennustyön ydinasioita pelaajakehitystyössä. Pelaajan pelillinen optimointi on pitkäjänteinen prosessi, joka ei tapahdu päivässä: jokainen lapsi kehittyy yksilöllisesti, omien lähtökohtiensa ja tarpeidensa mukaisesti. Laadukas pelaajakehitys edellyttää, että yksilön ominaisuudet tunnistetaan ja valmennus sovitetaan yksilöllisen kehitysvaiheen kannalta tarkoituksenmukaiseksi.

Valmentamisessa on olennaista, että kaikkea ei tarvitse opetella tai omaksua heti. Siksi on tarpeellista suunnitella pelaajan optimointiprosessi jaksoittain niin, että valmennus keskittyy tiettyihin ikäkausikohtaisiin painopistealueisiin. On edullista opettaa ja harjaannuttaa taitoja luonnollisissa nopean kehityksen vaiheissa. Tällöin oppimisprosessin tehokkuus ja nopeat tulokset antavat pelaajalle motivaatiota lisäharjoitteluun. LehPa-77:ssä pelaajakehityksen painopistealueet on jaettu pelaajan (elin)järjestelmittain seuraavasti:



KUVIO 4: pelaajan järjestelmien optimointiprosessin painopistealueet ikävaiheittain

3.2.1 KIINNITTYMISVAIHE

Kiinnittymisvaiheessa valmennuksen yleisenä tavoitteena on sytyttää pelaajan emotionaalinen liekki jalkapalloa kohtaan ja saada pelaaja innostumaan myös omatoimisesta harjoittelusta (pihapelit yms.). Pelillisesti valmennuksen tavoitteena on kehittää pelaajan teknistä ja liikunnallista taitotaitoa. Monipuolinen harrastaminen tukee erityisesti liikunnallisen taidon kehittymistä. Valmennuksen tavoitteena on myös kehittää pelaajien yhteistyötaitoja, keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuuden säätelyä.

Ensimmäisessä kiinnittymisvaiheessa peleissä on tärkeämpää henkilökohtaisten pelitaitojen kuin joukkuetaktiikan kehittyminen. Valmennuksen tavoitteena on ruokkia pelaajan sisäistä luovuutta, ei kahlita sitä. Ensimmäinen kiinnittymisvaiheessa (U10) korostuu *pallo minulla* -ajattelu, josta siirytään vähitellen toisessa kiinnittymisvaiheessa (U12) *pallo joukkueella* -ajatteluun. Valmennuksen tavoitteena on kuitenkin koko kiinnittymisvaiheen ajan varmistaa, että pelaaja oppii ymmärtämään lehpalaista pelitapaa yhteistyön merkityksen kannalta. Havainnointi ja syöttö kommunikaation keinona ovat ensimmäisiä askeleita lehpalaisen pelitavan omaksumisessa. Vaikka ikäkauden pääpaino tulee olla henkilökohtaisen taidon opettelussa, tulee sen ohella muistaa myös kognitiivisen järjestelmän kehitys.

Asioita, joita haluamme nähdä ikävaiheen pelaajilta:

- Liikunnallisuus – pelaajalla on hyvä liikkuvuus ja hän on ketterä
- Innokkuus – pelaaja on innoissaan harrastuksestaan
- Rohkeus – pelaaja uskaltaa mennä kaksinkamppailuihin, sekä haluaa saada pallon itselleen ja uskaltaa vaikeissakin tilanteissa käsitellä sitä
- Keskittyminen – pelaaja on pelissä pelaamassa
- Sinnikkyys – pelaaja ei luovuta, vaan yrittää loppuun asti
- Kunnioitus – käyttäytyminen valmentajia, joukkuetta, vastustajaa, tuomareita ja peliä kohtaan on pelin arvon vaatimalla tasolla
- Kollektiivisuus – pelaajien toiminta on yhteistä kentällä ja sen ulkopuolella
- Havainnointi – pelaaja löytää kentällä joukkueoverit ja pelaa joukkuepeliä

3.2.2 ERIKOISTUMISVAIHE

Erikoistumisvaiheessa pelaajat alkavat erottumaan osaamis- ja motivaatiotason mukaisesti. Valmennuksen yleisenä tavoitteena tässä ikävaiheessa on pelaajan tunnejärjestelmän tukeminen (motivaatio, voittamisen halu, intohimo lajia kohtaan) ja kehittäminen. Pelillisesti valmennuksen tavoitteena on edelleen kehittää pelaajan henkilökohtaista teknistä ja liikunnallista taitotasoa. Tavoitteena on, että pelaajista kehittyy tässä ikävaiheessa nopeita ja kimmoisia. Lajikohtaisessa valmennuksessa huomio kuitenkin käännetään aiempaa enemmän *pallo minulla*-vaiheesta *pallo omalla joukkueella*- ja *pallo vastustajalla-vaiheisiin*, mikä korostaa yhteistyötaitojen ja kognitiivisen järjestelmän kehittämisen merkitystä.

Ikäkauden keskeisenä tavoitteena on kehittää pelaajan havainnoinnin, ajattelun ja päätöksenteon taitoja (taktinen osaaminen). Peliä opetellaan pelin ehdoilla, pelipaikoittain, kuitenkin luovuuteen ja itseilmaisuun kannustaen. Tavoitteena on, että pelaaja oppii ymmärtämään lehpalaista pelitapaa aiempaa monipuolisemmin ja huomaamaan oman roolinsa merkityksen pelin jokaisessa vaiheessa. Erikoistumisvaiheen vanhemmissa ikäluokissa myös psyykkisen järjestelmän kehittyminen tulee huomioida erityisesti itseluottamuksen kasvattamisen osalta. Tässä ikävaiheessa tavoitteena on myös pelaajan bioenergisien järjestelmän vahvistaminen (ravinto, uni, levon ja rasituksen suhde).

Asioita, joita haluamme tässä ikävaiheessa nähdä kentällä:

- Kilpailullisuus – pelaaja haluaa voittaa jokaisen tilanteen ja välittää lopputuloksesta
- Sitoutuminen ja tavoitteellisuus – pelaaja pyrkii aina parhaimpaansa
- Intohimo – pelaaja on rakastunut jalkapalloon ja haluaa harjoitella omatoimisesti
- Optimismi – pelaaja uskoo itseensä sekä omaan ja joukkueen kykyyn suoriutua
- Keskittyminen – joukkue tapahtumissa keskittyminen kohdistuu pelistä toimintaan
- Sinnikkyys – pelaaja osaa käsitellä vaikeat hetket pelin aikana
- Kunnioitus – käyttäytyminen valmentajia, joukkuetta, vastustajaa, tuomareita ja peliä kohtaan on pelin arvon vaatimalla tasolla
- Kollektiivisuus – pelaajien toiminta on yhteistä kentällä ja sen ulkopuolella
- Kommunikointi – pelaaja ottaa osaa joukkueen vuorovaikutukseen kentällä ja sen ulkopuolella
- Pelin ymmärtäminen – pelaaja ymmärtää lehpalaisen pelitavan periaatteet ja oman roolinsa osana joukkueen pelaamista

3.2.3 SUORITUSKYVYN VAIHE

Aikuisiässä pelaajakehityksen yleisenä tavoitteena on pelaajan optimointiprosessin viimeistely. Ihannetilanteessa pelaaja vastaa suorituskvyn vaiheen aikana lehpalaista pelaajaprofiilia (ks. 3.1 – Lehpalainen pelaaja). Mikään pelaajan elinjärjestelmistä ei ole pelaamisen kannalta tärkeämpi kuin muut, vaan kaikkia järjestelmiä on vahvistettava tasaisesti ja monipuolisesti. Aiempiin ikäkausiin verrattuna uutena tavoitteena suorituskvyn vaiheessa on fyysisen suorituskvyn järjestelmän (erityisesti kestävyys ja voima) vahvistaminen.

4 VALMENNUKSEN JÄRJESTÄMINEN

Valmennuslinjan neljännessä luvussa esitellään valmennuksen suunnitteluun ja järjestämiseen liittyvät osatekijät. Lisäksi tässä osassa esitellään seuran valmennustyön tieteellinen perusta, joka ohjaa kaikkea seurassa järjestettävää harjoittelua. Lisäksi tässä osiossa kuvataan seuran pelaajapolku ja kaudella 2019 tarjottavat valmennuspalvelut.

4.1 PELAAJAPOLKU

LehPa-77:n pelaajapolku perustuu ikäluokkamalliin. Kiinnittymisvaiheissa ikäluokkamalli koostuu kunkin ikäluokan joukkueista ja korttelifutiksesta. Korttelifutis toimii väylänä uusille pelaajille ohjautua seuran ikäluokkajoukkueiden toimintaan. Joukkueissa pyritään pitämään 20-25 pelaajaa. Valmentajamitoitus riippuu joukkuekohtaisesta pelaajamäärästä. Tapauskohtaisesti ikäluokkia voidaan yhdistää ikävaihejoukkueiksi. Tytöt kuuluvat samaan ikäluokkamalliin ja voivat kuulua mihin tahansa ikäluokkajoukkueeseen. Pelaajamäärän salliessa tytöille perustetaan oma ikävaihe- tai ikäluokkajoukkue. Kiinnittymisvaiheessa seura tarjoaa motivoituneille pelaajille ylöspäin eriyttävää taitovalmennusta ja kaikille pelaajille suunnattua maalivahtikoulutoimintaa, jonka toiminta kuvataan tarkemmin erillisessä maalivahtivalmennuksen linjauksessa.

Erikoistumisvaiheessa ikäluokkamalli koostuu seuran ikäluokkajoukkueista ja alueellisesta yhteistoiminnasta. Tavoitteena on, että kullakin ikäluokalla on oma joukkue niin tytöissä kuin pojissa, mutta tarvittaessa voidaan luoda myös ikävaihejoukkueita. Alueellinen yhteistoiminta rikastaa harjoittelua ja pelaamista, ja tarjoaa erityisesti kilpailullisesti orientoituneille pelaajille suurempia pelillisiä haasteita. Erikoistumisvaiheen ikäluokkamallissa pelaajille tarjotaan taitovalmennusta sekä maalivahtivalmennusta.

Suorituskyvyn vaiheessa ikäluokkamalli rakentuu joukkue toiminnan ja alueellisen yhteistyön varaan. Pelaajamäärästä riippuen ikäluokille pyritään yhä luoda mahdollisuudet harjoitella ja pelata omissa joukkueissaan, mutta vaihtoehtona on myös siirtyminen seuran aikuisjoukkueisiin ja/tai yhteistyössä seuran kanssa toimivan JIPPO-junioreiden tai edustuksen vahvuuteen. Pyrkimyksenä on, että kukin pelaaja saa mahdollisuuden jatkaa erikoistumisvaiheen jälkeen itselleen parhaimmaksi katsomalla tavalla lajin parissa.



KUVIO 5: seurastrategia pelaajapolun järjestämiselle

4.1.1 TAITOVALMENNUS

Motivoituneille pelaajille seura tarjoaa jokaisessa pelaajakehityksen ikävaiheessa taitovalmennusta. Taitovalmennuksessa keskitytään pelaajaan teknisen ja kehollisen taitotason vahvistamiseen. Teknisen taidon harjoittelussa hyödynnetään pääasiallisena metodina Coerver-harjoitteita. Kehollisen taidon harjoitteissa käytetään Game of Skills-konseptin kehonhallinta- ja voimaharjoitteita. Taitovalmennusta järjestetään keskitetysti kolmessa ikävaiheittain jaetussa ryhmässä. Kukin ryhmä harjoittelee kerran viikossa. Valmennuksen suunnittelusta ja järjestämisestä vastaa seuran taitovalmentaja.

4.1.2 MAALIVAHTIVALMENNUS

Seura tukee joukkueiden maalivahtien kehitystä järjestämällä pelipaikkakohtaista maalivahtien erityisvalmennusta. Tämän maalivahtivalmennuksen järjestäminen ja toteutus on kuvattu tarkemmin yleistä valmennuslinjaa täydentävässä maalivahtivalmennuksen linjauksessa.

4.2 VALMENNUKSEN TIETEELLINEN VIITEKEHYS

Kaiken LehPa-77:ssa järjestettävän valmennustoiminnan tulee olla perusteltua. Asioita ei tule tehdä vain, koska *näin on tehty aiemminkin*. Valmennuksen tulee pohjautua eheään teoriapohjaan. LehPa-77:ssa valmennustoimintaa ohjaavat modernit taustatieteet jalkapallosta ja motorisesta oppimisesta. Nämä ovat harjoittelun järjestämisen perusta, ja ne tulee ottaa huomioon jokaista yksittäistä harjoitustapahtumaa suunniteltaessa.

4.2.1 KOMPLEKSISUUS JA DYNAAMISTEN SYSTEEMIEN TEORIA

Ihmisen tavoin jalkapallo on monesta toisiinsa kytkeytyvästä ja toisen toimintaan vaikuttavista osista koostuva *kompleksinen systeemi*. Kompleksisuudella tarkoitetaan sellaisen systeemin ominaisuutta, joka koostuu monesta osasta, ja näiden osien väliset vuorovaikutussuhteet ovat vaikeasti selitettävissä. Pelin kompleksisuudesta seuraa, että vuorovaikutus on keskeinen osa pelaamista. Oman joukkueen toiminta vaikuttaa vastustajan toimintaan ja päinvastoin. Tämä tekee jalkapallosta *dynaamisen systeemin*. Kompleksissa dynaamisessa systeemissä ennustettavuus on hankalaa, sillä muuttuvia tekijöitä on paljon, ja muutokset yhdessä osassa vaikuttavat koko systeemin toimintaan. Tämä johtaa siihen, että jalkapallon pelaaminen vaatii adaptiivisuutta, kykyä sopeutua ympäristöön ja itseorganisoitumisen taitoa. Näitä taitoja ei voi oppia pilkkomalla harjoittelua osiin; pelaamatta peliä. LehPa-77:n valmennustoiminnassa tulee aina muistaa pelin konteksti. Harjoittelu tähtää pelaamisen oppimiseen, joten harjoitteluympäristön on vastattava mahdollisimman hyvin niitä olosuhteita, joissa myös kilpailutilanne (ottelu) tapahtuu.

4.2.2 OPPIMISEN SPESIFISYYS, NON-LINEAARINEN PEDAGOGIIKKA JA DIFFERENTIAALIOPPIMINEN JALKAPALLOSSA

Taidon oppimisen keskeisin sääntö on, että ihminen tulee hyväksi siinä mitä tekee. Oppiminen on spesifiä: jalkapallon pelaamisen voi oppia ainoastaan pelaamalla jalkapalloa. Hyväksi jalkapalloilijaksi ei tulla minkä tahansa fyysisen aktiviteetin tekemisellä, vaan harjoittelemalla lajitaitoa. Mitä enemmän taitoa opettelee, sen paremmaksi tulee. Määrä ei ole ainoa tekijä taidon oppimisessa, vaan myös laadulla on väliä.

Jalkapallo on avoimen taidon invaasiopeli. Tämä tarkoittaa sitä, että jalkapallossa ei ole olemassa yhtä oikeaa, oppikirjamaista, suoritustapaa tai -tekniikkaa. Non-lineaarisen pedagogiikan perusteiden mukaisesti LehPa-77:ssa pelaajia opetetaan kokeilemaan monenlaisia suoritustapoja ja löytämään yksilöllisiä liikeratkaisuja. Valmennuksellisesti olennaista on, saavuttaako pelaaja suoritukseensa optimaalisen lopputuloksen vai ei - ei niinkään se, miten pelaaja lopputuloksen saavutti.

Kompleksisena pelinä jalkapallossa ei ole kahta samanlaista tilannetta. Ei riitä, että pelaaja oppi suorittamaan liikkeen: sama taito tulee kyetä suorittamaan monissa eri olosuhteissa. On eri asia oppia syöttämään paineettomassa tilanteessa merkkikartiolta toiselle kuin pelitilanteissa. Näin ollen liikeratojen harjoittelun tulee tapahtua ympäristössä, joka vastaa mahdollisimman realistisesti pelaamista. LehPa-77:n valmennuksessa hyödynnetään taustatieteenä differentiaalioppimista, joka korostaa variaation merkitystä. Valmennuksessa vältetään toistamista: toistot saadaan aikaan varioimalla harjoitteita. Tavoitteena on maksimoida vaihtelun määrä, jolloin pelaaja oppii löytämään ja soveltamaan kuhunkin tilanteeseen sopivia liikeratkaisuja. Harjoittelussa ei siis tule antaa pelaajille valmiita (ratkaisu)malleja, vaan rohkaista ja ohjata pelaajia löytämään niitä itse.

4.3 VALMENNUKSEN TOTEUTUS

LehPa-77:n valmennuksessa tulee huomioida seuraavat valmentamisen peruseriaatteen:

- **Suunnitelmallisuuden ja tavoitteellisuuden periaate**
 - Kirjalliset, teemoittain jaksotetut kausisuunnitelmat ja niihin perustuvat, valmennuksen taustatieteet huomioivat, harjoitussuunnitelmat
- **Pelaamaan oppimisen periaate**
 - Peliä oppii pelaamalla – pelin perusteet aina läsnä (95% toiminnasta pallon kanssa)
 - Toistoja ilman toistamista
 - Korrelaatio harjoitusolosuhteiden ja kilpailullisten otteluiden välillä
- **Ikävaiheen periaate**
 - Vaikeusasteen ja herkkyyskausien huomioiminen
- **Monipuolisuuden periaate**
 - Pelaajan näkeminen kompleksisena systeeminä
 - kaikkien elinjärjestelmien laaja-alainen kuormittaminen
- **Yksilöllisyyden periaate**
 - Taitavuutta kehittävien liikkeiden vaikeusasteen sovittaminen

- Yksilön kehitysvaiheen ymmärtäminen
- Yksilöllisen suoritustavan hyväksyminen
- Luovuuden salliminen
- **Progressiivisuuden periaate**
 - Uusien taitojen opetteleminen jo osatun varaan (harjoittelun kehittäminen ja vaikeuttaminen)
 - Harjoitusseuranta
- **Riittävän harjoittamisen ja systemaattisuuden periaate**
 - Sujuvuus harjoituksissa
 - Tuttujen harjoitteiden toistaminen ja varioiminen (kehityksen seuranta!)
 - ”Vähemmän on enemmän” – laatu ennen määrää
 - Levon ja rasituksen suhde
- **Ohjaamisen periaate**
 - Vuorovaikutus ja palaute
 - Oppimishalun ja motivaation vahvistaminen
 - Itseluottamuksen vahvistaminen
 - Pelaajan oman ajattelun ja ongelmanratkaisutaitojen vahvistaminen
- **Kasvatuksellisuuden periaate**
 - Seuran ja urheilun arvoihin kasvattaminen
 - Urheilulliseen elämäntapaan kasvaminen
 - Sosiaalisten taitojen vahvistaminen

4.3.1 HARJOITTELUN MÄÄRÄ JA LAATU

LehPa-77:ssa valmennus järjestetään ikäluokittain alla olevan kaavion mukaisesti. Kaaviossa osoitettu joukkueharjoittelun määrä on ohjeellinen, ja sen tulee aina määritellä joukkuekohtaisesti motivaatiotason ja tavoitteellisuuden kautta. Harjoitusmäärää lisättäessä on olennaista tarkkailla rasituksen ja levon suhdetta.

Harjoittelun määrää olennaisemmaksi tekijäksi seurassamme koetaan harjoittelun laatu. Valmentajien tulee pyrkiä siihen, että harjoittelu on aina pelaajakehitystä palvelevaa. Harjoitustapahtuman tulee olla huolella suunniteltu ja perusteltavissa. Vähemmän voi olla myös enemmän. Valmennuksen ja harjoittelun laatuun vaikuttavia tekijöitä eritellään tarkemmin valmennuslinjauksen viidennessä luvussa.



KUVIO 6: Ohjeellinen harjoittelun, pelaamisen ja kokonaisliikunnan määrä

4.3.2 OHEISHARJOITTELU

LehPa-77:ssa pelaajia kannustetaan monipuolisuuteen. Erityisesti liikkuvuutta ja kehonhallintaa kehittävät lajit (voimistelu, parkour, musiikkiliikunta) tukevat pelaajakehitystä. Vanhemmissa ikäluokissa valmentajia kannustetaan hyödyntämään oman joukkueen oheisharjoittelussa pilates- ja plyoga-harjoittelua. Kaikkia seuramme valmentajia kannustetaankin hyödyntämään alueellista yhteistyötä yli lajirajojen oman joukkueensa oheisharjoittelua suunniteltaessa.

4.3.3 OMATOIMINEN HARJOITTELU

Kaikkia seuramme pelaajia tulee kannustaa omatoimiseen harjoitteluun. Omatoimiseen harjoitteluun ohjataan myös ikävaiheeseen soveltuvilla kotitehtävillä. Seura tukee pelaajien omatoimista harjoittelua järjestämällä harjoituskentälle palloja ja erilaisia harjoitusvälineitä. Seuraan pelaajat velvoitetaan käyttämään ja varastoimaan välineet asianmukaisesti lukolliseen varustelaatikkoon.

4.4 HARJOITUSTEN SUUNNITTELU

LehPa-77:n kaikki harjoitustapahtumat tulee perustua suunnitelmallisuuteen. Yksittäisen harjoitustapahtuman suunnittelua ohjaavat tämä valmennuslinja ja joukkuekohtaiset kausisuunnitelmat. Kausisuunnitelma tulee laatia ennen kauden alkua ja hyväksyttää seuran valmennuspäälliköllä. Kaikkien joukkueen valmentajien on tärkeää osallistua kausisuunnitelman tekemiseen. Seura tarjoaa tarvittaessa tukea tähän prosessiin.

Yksittäisen harjoituksen suunnitelma tulee olla selvillä kaikille harjoitustapahtumaan osallistuville valmentajille. Seuran suositus on, että valmentajat jakavat harjoitussuunnitelman keskenään viimeistään harjoituspäivänä sähköisesti. Vaihtoehtoisesti harjoitussuunnitelma voidaan käydä läpi joukkueharjoitusten aloituksen yhteydessä pukukopissa.

4.4.1 HARJOITUKSEN RUNKO

LehPa-77:ssa valmentajia kannustetaan hyödyntämään kolmiportaista harjoitusrunkoa. Harjoitustapahtuma alkaa aina yhteisellä aloituksella, jossa käydään läpi harjoituksen sisältö ja tavoitteet. Nuorimmissa ikäluokissa (U10) kenttäharjoittelu jaetaan valmistavaan osioon (alkulämmittelyleikit ja -pelit, monenkeskiset pelit), taito-osaan (tekninen taito) ja pelilliseen osioon (taktinen harjoittelu, lehpalainen pelitapa). Fyysinen harjoittelu kulkee mukana kaikissa osioissa.

Seuran vanhimmissa juniori-ikäluokissa harjoitustapahtuma jaetaan valmistavaan osioon (alkulämmittelypelit, monenkeskiset pelit, kognitiiviset harjoitteet), optimoivaa osioon (taktinen harjoittelu, lehpalainen pelitapa – rondot, aluepelit, etenemispelit) sekä viimeistelevään osioon (taktinen harjoittelu, lehpalainen pelitapa - pienpelit, teemapelit, pelit). Mahdolliset omatoimiset alkuaktivoinnit suoritetaan ennen kenttävuoron alkamista. Fyysinen ja tekninen harjoittelu kulkee mukana läpi

harjoituksen. Harjoittelu päätetään aina jäähdyttelyyn (loppuverryttely). Kaikkien ikäluokkien harjoitukset päättyvät yhteiseen lopetukseen (loppurinki), jossa annetaan palautetta harjoituksista ja harjoittelusta sekä arvioidaan niiden onnistumista.

4.4.2 JAKSOTTAMINEN

LehPa-77:ssa harjoitellaan viidessä eri jaksossa (harjoituskausi I & II, kilpailukausi I & II ja ylimenokausi). Kussakin jaksossa harjoitellaan ikävaiheen sisältöalueita. Sisällöt jaksotetaan loogisiksi kokonaisuuksiksi (teemoiksi) kullekin jaksolle. Jaksottaminen on keskeinen osa kausisuunnittelua, johon kaikkien joukkueiden valmentajien on tärkeä osallistua. Tarvittaessa tukea harjoittelun jaksottamiselle antaa seuran valmennuspäällikkö. Peruseriaatteina on, että joukkueharjoittelu tulee pyrkiä järjestämään arkiviikolla, viikonloppujen ollessa pelejä varten. Ikävaiheesta riippumatta pelaajilla tulee olla vähintään kaksi vapaapäivää. Peräkkäisien viikonloppujen ottelu- ja turnaustapahtumia tulee välttää.

4.4.3 HARJOITUSTAUOT JA SIIRTYMÄVAIHE YLIMENOKAUTEEN

Harjoitustauot ovat tärkeä osa harjoittelun jaksottamista. LehPa-77:ssa harjoitustauot ovat joululoma, talviloma, pääsiäisloma, kesäloma ja syysloma. Harjoitustaukojen pituus sovitaan joukkuekohtaisesti. Harjoitustaukojen tavoitteena on pelaajien henkinen ja fyysinen palautuminen. Harjoitustauon aikana pelaajalla on vastuu omasta fyysisestä kunnostaan. Fyysisen kunnon ylläpitämisen tukena hyödynnetään omatoimisen harjoittelun ohjelmia. Näitä suunniteltaessa valmentajan tulee kuitenkin muistaa, että harjoitustauon ensisijainen tavoite on palautuminen. Ohjelman tulee optimoida levon ja rasituksen suhde tältä kannalta.

Harjoittelun siirtymävaihe alkaa kilpailukauden päättyttyä. Siirtymävaihe on tärkeä osa kausisuunnittelua. Siirtymävaiheen aikana keskitytään mahdollisten vammojen kuntouttamiseen sekä laajamittaiseen henkiseen ja fyysiseen palautumiseen. Siirtymävaihe on pelaajan mahdollisuus nollata kilpailukausi ja siirtää fokus tulevaan kauteen. Siirtymävaiheen ohjeellinen pituus on 2-5 viikkoa, ja sen aikana pelaajat voivat keskittyä fyysisen kunnon ylläpitämiseen monipuolisesti muiden aktiviteettien avulla (esim. uinti, pyöräily tai kuntosali).

4.4.4 LOUKKAANTUMISET

On tärkeää, että mahdollisten loukkaantumisten sattuessa pelaaja ei joudu eristykseen joukkueestaan. Loukkaantuneiden pelaajille on järjestettävä korvaavaa harjoittelua joukkueharjoitusten yhteydessä aina, kuin suinkin mahdollista. Loukkaantumisista palautuvien pelaajien paluu harjoituksiin ja peleihin on järjestettävä asteittain, jotta vamman uusiutumisriski minimoidaan. Valmentajien on tärkeää muistaa, että suurin osa loukkaantumisista ehkäistään suunnitelmallisuudella ja rasituksen tarkkailulla.

4.5 VALMENNUKSEN SISÄLTÖALUEET

Tässä alaluvussa esitellään taidollisen, taktisen, fyysisen ja henkisen valmennuksen sisältöalueet ikäluokittain taulukoituna. Ikäluokkakohtaista harjoittelun ajoitusta tulee hyödyntää oman joukkueen kausisuunnittelun ja jaksottamisen perustana.

4.5.1 TAIDOLLISEN VALMENNUKSEN AJOITUS

LehPa-77:ssa pelaajan henkilökohtaisia pallollisia (*tekniisiä*) taitoja harjoitellaan alla olevan taulukon kuvaaman ajoituksen mukaisesti.

YKSILÖLLISET TAIDOT	F7	F8	F9	E10	E11	D12	D13	C14	C15	B	A/M/N
Ensimmäinen kosketus											
Suojaaminen											
Laukaus											
Kuljettaminen											
Kääntyminen											
Harhauttaminen											
Pääpeli											
KOLLEktiIvISET TAIDOT	F7	F8	F9	E10	E11	D12	D13	C14	C15	B	A/M/N
Syöttäminen											
Keskittäminen											
Jätkö											
PUOLUSTUKSELLISET TAIDOT	F7	F8	F9	E10	E11	D12	D13	C14	C15	B	A/M/N
Riistäminen											
Taklaaminen											
Liukutaklaus											
Syötönkatko											
YLEISET TAIDOT	F7	F8	F9	E10	E11	D12	D13	C14	C15	B	A/M/N
Ponnauttelu											
Pallonkäsittely											
Alustavaa harjoittelua				Kehittävää harjoittelua				Vahvistavaa harjoittelua			

4.5.2 TAKTISEN VALMENNUKSEN AJOITUS

LehPa-77:ssa joukkuepelaamiseen liittyviä pelaamisen aliperiaatteiden (ks. 2.3.2) toimintoja harjoitellaan alla olevan taulukon kuvaaman ajoituksen mukaisesti.

PHV / ILMAN PALLOA	F7	F8	F9	E10	E11	D12	D13	C14	C15	B	A/M/N
Vartiointista irtoaminen											
Tukitoimet											
Pelitilan optimointi											
Hyökkäysroolin vaihtaminen											

PHV / PALLOLLISENA	F7	F8	F9	E10	E11	D12	D13	C14	C15	B	A/M/N
Ohittava seinäsyöttö											
Hyökkäyksen ajoittaminen											
Hyökkäyksen suunnan muuttaminen											

PHPV	F7	F8	F9	E10	E11	D12	D13	C14	C15	B	A/M/N
Vartiointi											
Vaikuttaminen											
Häirintä											
Ennakointi											
Hidastaminen											
Puolustuksen tasapaino											
Puolustuksen tuki											
Puolustusroolin vaihtaminen											

4.5.3 FYYSISEN VALMENNUKSEN AJOITUS

LehPa-77:ssa pelaajan fyysisiä ominaisuuksia kehitetään alla olevan taulukon kuvaaman ajoituksen mukaisesti. Ajoitus perustuu fyysisen kehityksen herkkyykskausille, jolloin kyseisen ominaisuuden kehittyminen on biologisesti suotuisimmillaan. Herkkyykskaudet eivät kuitenkaan määritä fyysisen harjoittelun ajoitusta pelkästään, sillä harjoittelussa tulee aina muistaa monipuolisuuden tärkeys.

KEHON TAITO	F7	F8	F9	E10	E11	D12	D13	C14	C15	B	A/M/N
Tasapaino											
Ketteryy											
Liikkuvuus											
Koordinaatio											
Havaintomotoriikka											
Kimmoisuus											
Askeltiheys											
Nopeus											
Hypertrofia											
Aerobinen kestävyys											
Anaerobinen kestävyys											
Lihaskestävyys											
Maksimivoima											

Alustavaa harjoittelua	Kehittävää harjoittelua	Vahvistavaa harjoittelua
------------------------	-------------------------	--------------------------

Pituuskasvun huippuvaiheen valmennuksellisia periaatteita:

Fyysisessä harjoittelussa tulee huomioida yksilöllinen biologinen kehitysvaihe. Pituuskasvun huippuvaiheessa (PHV) fyysisen harjoittelun sisällöt tulee suunnitella erityisen tarkasti ja yksilölliset tarpeet huomioiden. Erityisesti alla olevan taulukon punaisella värikoodilla merkityt asiat tulee noteerata, sillä ne aiheuttavat luiden kasvualueille kohdistuvaa, rasitusvammoille altistavaa vetorasiitusta. Huomaa, että jalkapallon luonteen takia punaisella värikoodilla merkittyjä asioita ei voi jättää kokonaan pois harjoittelusta. Nämä suorituksen kuuluvat lajiin, eikä niitä voi tai tule täysin välttää.

HUOMIOI HARJOITTELUSSA

- Kokonaiskuormituksen kevennys
- Venyttely ja lihahuolto
- Liikkeen laatu keuhonhallinnan kautta
- Keskivartalon ja lantion seudun vahvistaminen
- Kevyttä plyometrista harjoittelua (esim. hyppynaru)

VÄHENNÄ HARJOITTELUSSA

- Toistuvia täysivauhtisia spurtteja
- Maksimaalisia hyppyjä ja loikkia
- Pitkää yhtäjaksoista kuormitusta
- Tärähdyksiä
- Toistuvia leikkaavia käännöksiä

4.5.4 PSYKKISEN VALMENNUKSEN AJOITUS

LehPa-77:ssa järjestettävän psyykkisen valmennuksen tarkoitus on kehittää pelaajan suoritusta opettamalla henkisiä taitoja, jotka vaikuttavat joukkueessa toimiseen, harjoittelemiseen ja pelaamiseen. Olennaista valmennuksessa on pelaajan vastuun lisääminen sekä henkisten taitojen johdonmukainen ja systemaattinen harjoittelu. Psyykkinen valmennus ajoitetaan alla olevan taulukon mukaisesti.

PSYKKINEN	F7	F8	F9	E10	E11	D12	D13	C14	C15	B	A/M/N
Tunnetilojen tunnistaminen											
Tunnetilojen säätely											
Keskittyminen											
Vuorovaikutustaidot											
Tunneside											
Tavoitteen asettelu											
Mielikuvaharjoittelu											
Itseluottamus											
Motivaatiotasot											
Palautteen antaminen											
Itse ja vertaisarviointi											
Itsetuntemus											
Kilpailuun valmistautuminen											

Alustavaa harjoittelua

Kehittävää harjoittelua

Vahvistavaa harjoittelua

4.6 KEHITYKSEN SEURANTA

Pelaajien kehityksen seuranta olennainen osa valmennustyötä. Kehityksen seuranta ohjaa valmennuksen suunnittelutyötä ja toimii valmentajan reflektion työkaluna. Pelaajien kehitystä tulee seurata ja arvioida jatkuvasti. Kehityksen seurannan tukena voidaan hyödyntää testejä (YoYo IR1 / IR2, T-testi, nopeustestit, hyppytestit). Seura suosittelee joukkueita testaamaan pelaajiaan 2-4 kertaa vuodessa.

Fyysisiä testejä merkittävämpi mittari kehittymisestä on peli. Peli kertoo, mitä pelaaja osaa ja mitä hänen tulee vielä harjoitella. Seura suosittelee valmentajilleen otteluiden videoimista ja analysoimista, sillä ottelun aikana valmentajan ensisijainen tehtävä on keskittyä peluutukseen. On myös suositeltavaa analysoida videoita pelaajien kanssa. Videoanalyysi on tutkitusti tehokas palautteen antamisen menetelmä, jota seuramme pelaajille tulee tarjota.

Pelaajan kehityksen seurannan tueksi seura suosittelee valmentajille profiilikorttien tekemistä oman joukkueen pelaajista. Profiilikortti on konkreettinen työkalu, joka auttaa pelaajan kehityksen arvioimisessa. Profiilikortit on hyvä tehdä yhteistyössä joukkueen kaikkien valmentajien kanssa, jolloin arvioinnista saadaan objektiivisempaa.

ESIMERKKIPELAAJA X		JAKSO I	JAKSO II	JAKSO III	JAKSO IV	JAKSO V
ALUE	PALLONHALLINNAN PALAUTTAMISVAIHE	1-5	1-5	1-5	1-5	1-5
A	Puolustusaseman ja -muodon säilyttäminen (kommunikointi)	**	***			
	Vastustajan kommunikointikanavien tukkiminen	***	****			
	Tilan kontrolloiminen	**	**			
	Ennakoiminen	*	**			
	Pallollisen kontrolloiminen	***	***			
	Pallottoman kontrollointi	*	**			
	Ohjaaminen	***	***			
B	Puolustusaseman ja -muodon säilyttäminen (kommunikointi)	**	***			
	Vastustajan kommunikointikanavien tukkiminen	**	**			
	Tilan kontrolloiminen	**	**			
	Pallollisen kontrolloiminen	***	****			
	Pallonhallinnan palauttamisen menetelmät (pelitapa)	**	***			
C	Puolustusaseman ja -muodon säilyttäminen (kommunikointi)	*	**			
	Pallollisen paineistaminen	***	***			
	Lukumäärällisen edun luominen pallottoman ympärille	**	**			
	Vastustajan kommunikointikanavien tukkiminen	**	**			
	Tilan kontrolloiminen	**	**			
D	Pallollisen paineistaminen	****	****			
	Lukumäärällisen edun luominen pallottoman ympärille	**	***			
	Vastustajan kommunikointikanavien tukkiminen	**	***			

KUVA 9: esimerkki profiilikortista, jossa arvioitu pallonhallinnan palauttamisvaiheen taitojen kehitystä

5 VALMENTAMINEN

Tämän valmennuslinjauksen viidennessä ja viimeisessä osiossa käsitellään valmentajan toimintaan ja valmentamiseen liittyviä asioita. Tämän osion tarkoituksena on antaa seuramme valmentajille käytännön tason vinkkejä siitä, miten joukkue toiminta organisoidaan pelaajakehitystä tukevaksi. Tämän osion viimeisen alaluvun (5.5 – Harjoituspankki) kerätään päivittyvästi hyväksi havaittuja ja toimivia harjoitteita, joita seuramme valmentajat voivat oman joukkueensa harjoittelussa hyödyntää.

5.1 TOIMINTAKULTTUURI

”Minä olen... me.” (P. Casá Basile)

”Yksin olemme aaltoja, yhdessä valtameri.” (O. Cano)

”Seura on tärkeämpi kuin yksilö. Joukkue on tärkeämpi kuin yksilö.” (G. Pinies)

”Joukkue on yhtä vahva kuin yhteys joukkueen pelaajien välillä.” (A. Wenger)

LehPa-77:n tavoitteena on toimintakulttuuri, jonka perustana ovat seuramme arvot. Haluamme kaikella toiminnallamme edistää seuran arvopohjan välittymistä pelaajiimme. Joukkueissa tapahtuvan toiminnan tulee kulkea linjassa tämän tavoitteen kanssa. Toimintakulttuurin tulee olla yhtenäistä kaikissa seuramme joukkueissa pienimmistä junioreista aikuisikään saakka.

Seuramme arvoihin tukeutuva yhtenäinen toimintakulttuuri perustuu peliin – kaikki lähtee pelistä ja tähtää sen parantamiseen. Jalkapallo on ryhmän yhteistyöhön ja keskinäiseen luottamukseen perustuva invaasiopeli, jossa vakiintuneet ja yhteiset tavat toimia luovat turvallisuutta ja siten paremmat mahdollisuudet oppia uutta. Lisäksi seuratason toimintakulttuurilla on suuri merkitys pelaajien kiinnittymisellä itse lajiin, kuten seuraavassa alaluvussa tarkemmin eritellään.

5.1.1 SEURAKULTTUURIN MERKITYS PELAAJAKEHITYKSELLE

Se, miten seurassa toimitaan, vaikuttaa suoraan siihen, miten pelaajat kiinnittyvät seuraan. Seurakulttuurilla on suora yhteys peliin: pelaaja ilmentää merkityksellisyyttä kenttätapahtumissa. Jos seura on pelaajalle merkittävä, pelaaja antaa itsestään kentällä joukkueelleen enemmän. Rakkaus omaa seuraa ja omaa joukkuetta kohtaan puolestaan lisäävät kiintymystä entisestään itse lajia kohtaan, mikä taas lisää todennäköisyyttä henkilökohtaisen taitotason kehittymiselle ja sille, että jalkapallosta muodostuu pelaajalle elinikäinen harrastus. Jos taas seura ei ole pelaajalle merkityksellinen, kiinnostus yhteisöön kuulumisen ja peliin ovat vaarassa lopahtaa.

SYY	%
Kyllästyi lajiin	40
Ei viihtynyt joukkueessa / ryhmässä	31
Harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa	25
Oli muuta tekemistä	22
Ei ollut tarpeeksi hauskaa	19
Ryhmän / joukkueen toiminta loppui	17
Kaverit lopettivat	13
Halusi harrastaa jotain muuta urheilulajia	12
Ei pitänyt kilpailemisesta	10
Ei pitänyt valmentajasta	10

KUVA 10: Tärkeimpien urheiluharrastusten lopettamissyiden osuudet 11-15 -vuotiailla (n=873) (%)

LehPa-77:ssa tavoitteena on vahvan seurakulttuurin kautta saada jokainen seuran pelaaja kokemaan oma seura ja siihen kuulumisen merkitykselliseksi. Haluamme toiminnallamme tarjota parhaat mahdollisuudet sille, että pelaajamme kokevat ylpeyttä ollessaan *lehpalaisia*. Tämä edellyttää sitä, että seuran kaikki toimijat välittävät tätä ajatusta toiminnallaan pelaajillemme. On siis olennaista, että myös seuramme toimihenkilöt kokevat seuraamme kuulumisen ja siinä toimimisen merkitykselliseksi.



KUVIO 7: Pelaajan optimoinnin perusedellytykset



KUVIO 8: Toimintakulttuurin positiivisen kehityskierteen malli

5.1.2 JOUKKUEKULTTUURIN MERKITYS PELAAJAKEHITYKSELLE

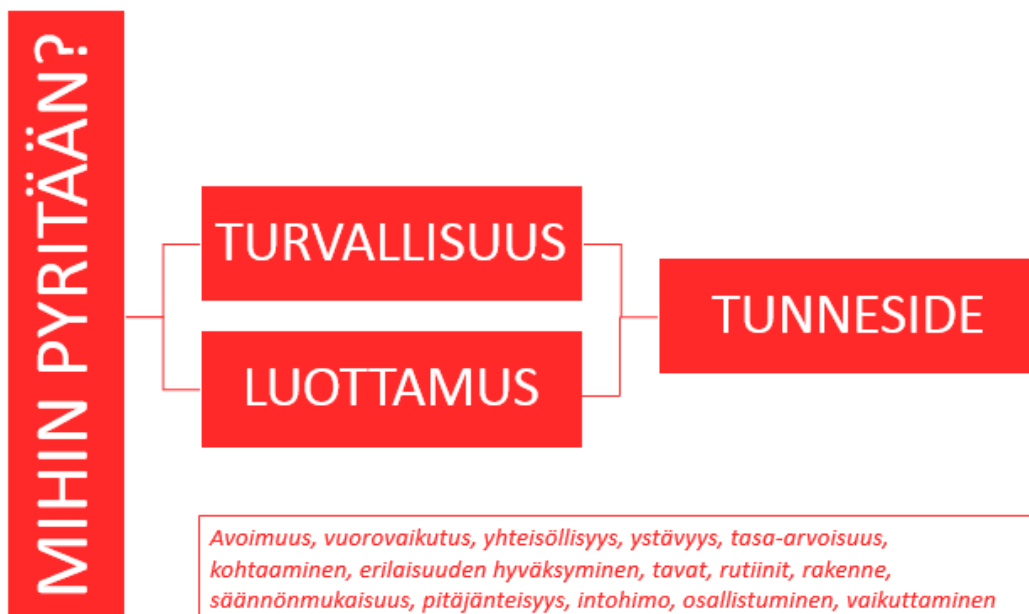
Se, miten pelaajat käyttäytyvät, vaikuttaa suoraan peliin. Sillä, tervehtivätkö he toisiaan tullessaan pukukoppiin, on suora korrelaatio tulokseen. Mitä paremmin ihmiset joukkueessa kohtelevat toisiaan, sitä paremmin he toimivat yhdessä. Joukkueen keskinäinen luottamus on kaiken yhteistyön onnistumisen perusedellytys. Valmentaja voi vaikuttaa tähän luomalla joukkueeseen vahvan toimintakulttuurin. Vahva toimintakulttuuri lisää halua kuulua joukkoon ja tehdä yhteistyötä erilaisten ihmisten kanssa. Se vaikuttaa merkittävästi *me-ajatuksen* muodostumiseen, johon hyvä joukkuehenki pohjautuu. Kaiken joukkueessa tapahtuvan toiminnan tuleekin vahvistaa joukkueen toimijoiden välistä luottamusta, sillä ilman sitä olosuhteet pelaajakehitykselle eivät ole suotuisat.

Vahvan keskinäisen luottamuksen omaava joukkue pelaa paremmin. LehPa-77:n valmennustoiminnassa on olennaista kehittää pelaajista paitsi taitavia yksilöitä, mutta myös äärimmäisen taitavia joukkuepelaajia. Ilman vahvaa joukkuekulttuuria valmentajan on vaikeaa edistää pelaajien halua tehdä yhteistyötä toistensa kanssa kentällä. Vahvalla joukkuekulttuurilla on myös valmentajan ja

valmentamisen näkökannalta tarkasteltuna suuria etuja. Vahva joukkuekulttuuri lisää organisoinnin ja joukkueen hallinnan sujuvuutta sekä pelaajien keskittymistä harjoittelemista kohtaan.

Pelaajan kannalta vahva joukkuekulttuuri lisää turvallisuutta. Kulttuuri tekee pelaajista parempia: kollektiivinen ryhmäpaine vähentää ei-toivottavaa käyttäytymistä ja konfliktitilanteita joukkueen tapahtumissa. Turvallisessa ympäristössä on helpompaa olla oma itsensä ja ymmärtää toisen erilaisuutta. Turvallinen ympäristö onkin edellytys kaiken yhteistoiminnan onnistumiselle. Taidon ja oman osaamisen ilmentämien onnistuu parhaiten turvallisessa ympäristössä. Myös luovuus vaatii turvallisuutta ilmetäkseen. Ilman turvallisuuden tunnetta pelaaja ei yritä asioita, jotka poikkeavat tavallisesta tai sisältävät suuremman riskin epäonnistumiselle.

Turvallisuuden tunne mahdollistaa huomion kiinnittämisen omasta toiminnasta oman kehon ulkopuolelle - olennaiseen. On tärkeää, että pelaaja tietää, kuinka hänen oletetaan toimivan ja mitä häneltä kussakin tilanteessa vaaditaan. Selkeä rakenne ja tutu rutiinit poistavat epävarmuutta. Jatkuva muutos ja siihen sopeutuminen ovat varsinkin lapsuusiässä kognitiivisesti haastavaa, ja ne aiheuttavat helposti ongelmatilanteita joukkueen toiminnassa. Siksi on tärkeää, että joukkueen toimintakulttuuri on säännönmukaista ja ennen kaikkea yhtenäistä. Toimintakulttuurin on oltava pitkäjänteistä ja sääntöjen on kosketettava tasapuolisesti joukkueen kaikkia jäseniä. Kenelläkään ei tule olla erityisasemaa joukkueen toimintaan liittyvissä asioissa.



KUVIO 9: Joukkuekulttuurin tavoitteet ja avainkäsitteet

5.2 JOUKKUEEN TOIMINTA

LehPa-77:n joukkueen toimintaa ohjaavana ohjenuorana on se, että joukkue toimii joukkueena jokaisessa tapahtumassa kokoontumisesta lopetukseen saakka. On tärkeää, että kaikki mikä voidaan tehdä yhdessä, myös tehdään yhdessä. Yhteisöllisyyden korostamisella ja edistämisellä on suora yhteys luottamukseen ja siten myös joukkueen pelaamiseen.

Jokaisen seuramme joukkueen toiminnan perustana ovat yhteiset säännöt. Koska oma osallisuus ja mahdollisuus vaikuttaa lisäävät halua sitoutua, tulee joukkueen säännöt luoda yhdessä pelaajien kanssa. Sääntöjen tarkempi sisältö on joukkuekohtainen, mutta seuratasolta edellytämme seuraavien sääntöjen sisällyttämistä joukkueiden sääntöihin:

- Kiusaamisen ja rasismien nollatoleranssi
- Ilmoittautuminen harjoituksiin / poissaoloviesti ja syy viimeistään harjoituspäivänä klo 12:00 mennessä (viime hetken muutokset valmentajalle **henkilökohtaisesti** soittamalla tai viestittämällä E10-ikäluokasta alkaen)
- Joukkueen yhteiset tapahtumat ovat kollektiivisia – kännyköiden ja mobiililaitteiden käyttämisen sijaan pelaajia rohkaistaan seurassamme vuorovaikutukseen toistensa kanssa. Ottelu- ja harjoitustapahtumissa sekä pelaajapalavereissa kännykän käyttäminen on kielletty.

LehPa-77:ssa joukkueita kannustetaan pelaajien aktiivisen toimijuuden lisäämiseen: esimerkiksi erilaiset vastuutehtävät ja sosiaalinen media tarjoavat oivallisia mahdollisuuksia pelaajien osallisuuden lisäämiseen ja vähentävät valmentajan työtaakkaa. Seuramme näkee tärkeäksi, että pelaajat kasvatetaan oppimaan, että *seura ei tee, vaan ihmiset seurassa tekevät*. Parhaiten tämä onnistuu, kun pelaajat osallistuvat aktiivisesti joukkueittensa toimintaan myös harjoituskentän ulkopuolella. On kuitenkin tärkeää, että myös näiden toimimiseen liittyvät säännöt ovat pelaajille selvät ennen tehtävän alkamista. Pelaajien on ymmärrettävä edustavansa seuraa ja joukkuettaan esimerkiksi sosiaalisessa mediassa, ja siellä tapahtuvan vuorovaikutuksen ja käyttäytymisen tulee olla seuran arvopohjan mukaista.

5.2.1 HARJOITUKSISSA

Seuran kaikkien valmentajien edellytetään luovan joukkueilleen selkeä ja johdonmukainen harjoitusrutiini, jota noudatetaan jokaisessa joukkueen harjoitustapahtumassa. Valmennuslinjauksen tässä osassa on kirjattu toimintatapoja, joita noudattamalla luomme seuraan yhtenäisen ja pelaajakehityksen kannalta tarkoituksenmukaisen toimintakulttuurin.

Harjoitustapahtumissa pukeudutaan yhtenäisesti seuran väreihin. Ulkoisten tunnusten käyttäminen on tärkeä osa ryhmän yhtenäisyyttä ja lisää yksilön halua kuulua ryhmään. Ennen harjoitustapahtuman yhteistä aloitusta joukkueen kaikki jäsenet tervehtivät toisiaan kättelemällä. Katsekontakti ja kosketus lisäävät oksitosiinin ja serotoniinin eritystä, jotka edistävät luottamuksen syntymistä ja vähentävät sosiaalisten tilanteiden pelkoa. On tärkeää, että jokainen pelaaja kätelee toisensa ja kaikki joukkueen taustahenkilöt ennen harjoitusten yhteistä aloitusta.

Harjoitustapahtuma aloitetaan yhteisesti pukukopissa tai ringissä kentän laidalla (pienimmät juniorit istuen, vanhemmat seisten – huom! ringissä heterarkkinen asetelma) sovittuna aikana. Pelaajalla tulee olla varusteet yllä yhteiseen aloitukseen mennessä. Harjoitusten teema, tavoite ja sisältö tulee käydä yhteisesti läpi ennen harjoittelun aloittamista. Pelaajien kehittymisen kannalta on olennaista, että pelaajat tietävät, mitä asioita tänään harjoitellaan ja miksi tehdään juuri näitä harjoitteita (miten harjoitteet auttavat heitä pelaamaan peliä paremmin). Tulevan ennakoiminen auttaa etenkin pienimpiä junioreita ohjaamaan omaa toimintaansa ja siten keskittymään harjoitteluun paremmin, sillä se lisää turvallisuuden tunnetta. Yhteinen harjoituksen aloitus tarjoaa valmentajalle myös oivallisen mahdollisuuden kohdata jokainen joukkueensa pelaaja yksilönä. Onkin tärkeää, että valmentajat kyselevät tässä yhteydessä pelaajiensa kuulumisia ja keskustelevat pelaajien kanssa joukkueen yhteisistä asioista.

Kentälle siirryttäessä pelaajat auttavat joukkueen varusteiden kantamisessa. Vastuuttaminen on keskeinen tapa lisätä sitoutumista ja syventää siten pelaajan tunnesidettä joukkuetta ja seuraa kohtaan. Kaikki varusteet sijoitetaan kentän laidalle siistiin ja yhtenäiseen järjestykseen. Harjoituskentälle astutaan vain valmentajan luvalla. Kentän laidalla tapahtuvat omatoimiset lämmittelyt ja pallotellut tehdään yhdessä joukkueetovereiden kanssa. Ennen kentälle astumista sieltä tulee poistaa kaikki sinne kuulumattomat asiat ja ylimääräiset ihmiset.

Harjoitustapahtumassa valmentajalle annetaan työrauha. Valmentajan puhuessa pelaajat kuuntelevat pompottelematta palloa tai sitomatta kengännauhoja. Keskittyminen kiinnitetään täysin

valmentajaan. Harjoitustapahtumissa harjoitellaan aina täysillä ja tosissaan, kuitenkin pelistä nauttien. Harjoitusten aikana valmentaja ja muut taustahenkilöt keskittyvät vain olennaiseen. Harjoitustapahtuman on oltava sujuva ja hyvin organisoitu. Yhteistyötä tekemällä siirtymät harjoitteesta toiseen voidaan tehokkaasti minimoida – kentällä käytettävästä harjoitusajasta tulee saada kaikki mahdollinen irti. Harjoitustapahtumissa pelaajia vastuutetaan: merkkikarttioiden, pallojen ja muiden varusteiden kerääminen ovat pelaajien tehtäviä. Vanhemmissa ikäluokissa myös harjoittelun toteuttamisesta annetaan kasvavassa määrin vastuuta pelaajille. Alkulämmittelyt ja loppuverryttelyt ovat hyvä tapa totuttaa pelaajia vastuutehtäviin ja lisätä heidän aktiivista toimijuuttaan harjoitustapahtumissa.

Harjoittelun lopuksi pelaajille tulee antaa palaute päivän harjoituksista. Parhaiten tämä onnistuu loppuringissä: *mitä harjoiteltiin, miten onnistuttiin, mikä vaatii parantamista, miten aiomme parantaa, mitä tuntemuksia harjoituksista jäi?* Loppuringin yhteydessä pelaajia on vielä hyvä muistuttaa lähitulevaisuuden yhteisistä asioista. Loppuringin päätteeksi kiitetään harjoituksista sanallisesti tai taputtamalla. Joukkuehenkeä voidaan vahvistaa yhteisellä loppuhuudolla. Harjoitusten päätyttyä kenttä ja pukukoppi tulee aina siivota siistiksi seuraavia käyttäjiä varten. Varusteet säilötään siististi omille paikoilleen ja mahdolliset roskat laitetaan roskakoreihin. Siisteyden varmistamisessa voidaan hyödyntää ns. koppivastaavia, jotka tarkistavat kentän ja pukukopin ennen kotiin lähtemistä. Tämäkin vastuutehtävä lisää pelaajien osallisuutta joukkueen arkeen ja edesauttaa pelaajien kiinnittymistä seuraan. Onkin tärkeää, että tehtävä järjestetään kiertävänä, jotta jokainen pelaaja pääsee roolissa toimimaan.

5.2.2 OTTELUTAPAHTUMISSA

Ottelutapahtumissa joukkue toimii joukkueena kokoontumisesta loppupalaveriin saakka. Pelaajat, valmentajat ja taustahenkilöt saapuvat paikalle keskittyneinä ja latautuneina sovittuna ajankohtana. Pelaajat saapuvat ottelutapahtumiin lenkkareissa sekä säästä riippuen lämmittelypaidassa tai veritytelyasussa. Taustahenkilöt ovat pukeutuneet yhtenäiseen asukokonaisuuteen. Pelivarusteet vaihdetaan ylle pukukopissa tai kentän laidalla yhdessä muun joukkueen kanssa. Valmentajat tai joukkueen kapteenisto varmistavat, että jokaisen pelaajan peliasu on yhtenäinen ja kunnossa (korut riisuttu, pitkät hiukset sidottu). Ottelutapahtuman jälkeen pelivarusteet riisutaan ja kotimatalle lähdetään puhtaissa vaatteissa (joukkueen matkustusasussa, jos sellainen on käytössä).

Joukkueen välittömässä läheisyydessä toimivat vain valmentajat ja taustahenkilöt. Ottelutapahtumissa vanhemmat ovat katsomossa. Ottelutapahtumissa roolitus on seuraava:

- Pelaajat pelaavat peliä vuorovaikutuksessa keskenään, ratkoen yhdessä pelissä esiintyviä ongelmatilanteita
- Vaihtopelaajat seuraavat peliä, kannustavat omaa joukkuetta ja keskittyvät omaan suoritukseen
- Valmennus peluuttaa, pönkittää pelaajien itseluottamusta ja tarjoaa tukea jaksamiselle sekä pelissä esiintyvien ongelmatilanteiden ratkaisemiselle
- Taustahenkilöt huolehtivat ottelun ja matkan järjestämiseen sekä sujuvuuteen liittyvistä asioista
- Vanhemmat ja perheenjäsenet kannustavat katsomossa
- Kukaan ei tee päätöksiä pallollisen pelaajan puolesta (*"joystickaa"*)

Ottelutapahtumissa kapteeni toimii joukkueen pelillisenä ja vuorovaikutuksellisenä esimerkkinä. Kapteeni osallistuu teikkaukseen ja huolehtii kommunikoinnista tuomariston kanssa. Ennen peli alkamista koko joukkue kerääntyy yhteiseen ringiin ja alkuhuutoon. Peliin mennään kilpailemaan, kuitenkin pelin ehdoin ja ilon kautta nauttimaan. Jokaista ottelussa syntyvää maalia juhlintaan aina joukkueena. Ottelun aikana joukkueella on lupa vaatia, mutta ei haukkua tai syyllistää. Epäonnistumiseen kohdistuvan reaktion tulee aina olla pelillinen.

Ottelun jälkeiset hetket ovat tunteellisia, mutta niissä tulee muistaa peliin, vastustajaan ja tuomaristoon kohdistuva kunnioitus. Ottelun jälkeinen päätöspalaveri on ensimmäinen hetki purkaa päälimmäisiä tuntemuksia, mutta tarkempi analyysi tehdään vasta seuraavassa joukkueen tapahtumassa. Ennen päätöspalaveria joukkue suorittaa yhteisen loppuverryttelyn, joka voidaan toteuttaa pelaajalähtöisesti. Ennen kotimatkaa pelaajat käyvät E11-ikäluokasta alkaen suihkussa.

5.2.3 VAIHTOPENKILLÄ

Tunnelma vaihtopenkillä tulee luoda rauhalliseksi, keskittyneeksi ja rennoksi. Vaihtopenkillä pelaajat keskittyvät seuraamaan peliä. Vaihtopenkillä ei pallotella – pelin aikaiset lämmittelyt tehdään oman maalin takana. Peliä ohjaa vain vastuvalmentaja. Muiden valmentajien roolit tulee olla sovitut ennen ottelun alkamista. Vaihtopenkillä kunnioitetaan peliä: omaa joukkuetta kannustetaan ja tuomareiden tuomioihin tyydytään. Mahdollinen palaute tuomaritoiminnasta annetaan asiallisesti ottelun päätyttyä. Vaihtoon tulevaa pelaajaa kunnioitetaan aina läpsyin, kättelyin tai halauksin.

5.2.4 PELIN ULKOPUOLISISSA TAPAHTUMISSA

Pelin ulkopuolisilla tapahtumilla tarkoitetaan peli- ja turnausmatkoja, leirejä, palavereita ja muita mahdollisia edustustehtäviä. Näissä tapahtumissa noudatetaan joukkueen yhteisiä sääntöjä. Erityishuomio kiinnitetään siihen, että pelaajat tiedostavat ja ymmärtävät edustavansa seuraa jokaisella hetkellä. Näihin tapahtumiin lähtevien pelaajien kasvatus- ja valvontavastuu luovutetaan vanhemmilta matkalle osallistuville toimihenkilöille. Periaatteena on, että LehPa-77 lähettää aina pelaajansa kotiin pestyinä ja ravittuina. Joukkueen toimihenkilöiden ja pelaajien vanhempien välisen luottamuksen vahvistamiseksi avoimuus ja säännöllinen kommunikointi (vanhempainpalaverit, sähköposti, pikaviestimet) ovat avainasemassa.

Matkoille osallistuvat vain välttämättömät pelaajat ja toimihenkilöt. Vanhemmat ovat aina tervetulleita kannustusjoukoksi (pelipäivä on koko LehPa-perheen yhteinen juhlapäivä), mutta heidän matkansa tulee olla erillinen joukkueen matkasta, ellei tapauskohtaisesti toisin sovita. Tavoitteena on kasvattaa LehPan lapsista ja nuorista vastuullisia aikuisia. Matkustamalla ilman vanhempiaan vastuutamme pelaajia huolehtimaan itsestään sekä joukkueestaan.

Pelin ulkopuolisissa tapahtumissa joukkueen pukeutumisen tulee olla yhtenäistä ja asujen siistit. Mobiililaitteiden ja kännyköiden käyttäminen on sallittu vain valmentajan erikseen ilmoittamina ajankohtina (esim. pitkät pelimatkat). Pelin ulkopuolisissa tapahtumissa käyttäytyminen tulee asettaa ensisijaiseksi tavoitteeksi. Mikäli pelaaja ei käyttydy seuran arvojen mukaisesti, voidaan hänet jättää valitsematta seuraavalle matkalle tai äärikeinona lähettää kotiin kesken matkan.

Matkoilla joukkue toimii yhtenäisesti. Ketään ei jätetä missään vaiheessa yksin. Ruokailut tapahtuvat yhteisessä tai lähimpinä toisiaan olevissa vapaissa pöydissä. Tilat jätetään parempaan kuntoon kuin se saapuessa olivat: roskat huolehditaan roskakoriin, ruuantähteet kierrätetään ja tuolit asetetaan pöytien alle. Joukkueen kapteenit vastaavat joukkueestaan ja muistuttavat tarvittaessa pelaajia epäkohdista. Kapteenit kiittävät aina palveluntarjoajia vieraanvaraisuudesta.

5.3 LASTEN JA NUORTEN VALMENTAMISEN YDINKOHTIA

”Luo toimiva ympäristö, johda positiivisen esimerkin avulla, ymmärrä pelaajiasi, ympäröi itsesi positiivisilla ihmisillä ja usko siihen, että kaikki on mahdollista”.

(G. Southgate)

Valmentaminen on paitsi pelin, myös kulttuurin opettamista, eräänlaista kulttuurinsiirtoa. Se, miten valmentaja puhuu, toimii ja käyttäytyy, vaikuttaa merkittävästi pelaajan lajista saamaan kokemukseen ja siitä muodostuvaan mielikuvaan. Pelaajat oppivat toiminta- ja ajattelutapoja valmentajalta. LeHPa-77:ssä valmentajien toiminnalla halutaan antaa esimerkkiä ja välittää ajatusta siitä, miten upea asia jalkapallo on. Haluamme, että seuramme valmentajat toimivat aktiivisesti arvojemme ja seurakulttuurin välittäjinä.

5.3.1 VALMENTAJAN VASTUUALUEET

LeHPa-77:ssä joukkueiden valmentajien vastuulla ovat:

- Toiminnan suunnittelu, järjestäminen ja perustelu
- Raportointi (*harjoitusseuranta, mahdolliset profiilikortit*)
- Kasvatusvastuu (*arvot, sosiaaliset taidot, itsetunto ja -luottamus*)
- Turvallisuus (*sosiaalinen, fyysinen, kognitiivinen*)
- Oikeudenmukaisuus, avoimuus
- Kommunikointi vanhempien kanssa
- Yhteiskunnallinen vastuu (*kansanterveys*)

Seuramme jokaisen joukkueharjoituksen tullee olla suunniteltu. Toiminnan tulee perusteltua ja pohjautua tämän valmennuslinjauksen sisältöihin. Jokaiselta seuramme joukkueelta edellytetään kausisuunnitelmaa, jossa harjoittelu on jaksotettu teemoittain. Joukkueiden valmentajat vastaavat harjoitusten toteuttamisesta itsenäisesti. Valmentajilta edellytetään harjoitusseurantaa, jota seuran työntekijät voivat tarvittaessa hyödyntää (esim. vakituisen valmentajan sairauspoissaolot).

Joukkueiden valmentajat vastaavat siitä, että jokaisella joukkueen pelaajalla on turvallinen ympäristö, jossa harjoitella. Ilmapiiriin tulee olla sellainen, joka mahdollistaa kehittymisen. Harjoitukset tulee suunnitella ikäkaudelle sopiviksi. LePa-77 kannustaa valmentajiaan aktiiviseen ja ennakoiivaan vuorovaikutussuhteeseen pelaajien vanhempien kanssa. Suurin osa konfliktitilanteista on estettävissä avoimella ja rehellisellä kommunikaatiolla.

5.3.2 TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOT

Seuramme valmentajilta ja taustahenkilöiltä edellytetään hyviä tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Seuramme näkee, että taito kohdata pelaaja yksilönä on yksi keskeisimpiä ominaisuuksia, jota valmentaja toimessaan tarvitsee. Tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä pelaajakehityksen kannalta:

- Pelaaja, josta välitetään, antaa itsestään enemmän irti kentällä
- Ahdistunut tai uhattu pelaaja ei kykene joustavaan ongelmanratkaisuun
- Toimiva kommunikointi johtaa tehokkaampaan työskentelyyn

Edellytämme seuramme valmentajilta laadukasta kommunikointia pelaajien, vanhempien ja seuran muiden toimihenkilöiden kanssa. Palautteen antaminen ja sen vastaanottaminen, toimintatapojen ja kehitysideoiden jakaminen sekä avoimuus joukkueen toimintoja ovat edellytys sille, että joukkueen toiminta on sujuvaa ja se kehittyy. Erityisesti pelaajille kohdistuvaan viestintään tulee kiinnittää huomiota (myös non-verbaalisen viestinnän tasolla). Kommunikaation tulee olla pelaajan kehitystä tukevaa:

- Ytimekästä – ”mikä on hyvää, on lyhyesti sanottuna parempaa”
- Tarkkaa ja selkeätä
- Hyödyllistä – ei ohjeita ohjeiden antamisen takia
- Ajankohtaista

5.3.3 OPPIMISYMPÄRISTÖN OPTIMOIMINEN

Kaikki oppiminen tapahtuu sosiaalisessa ympäristössä ja vuorovaikutuksessa. Sosiaalinen turvallisuus on perusedellytys sille, että pelaaja haluaa osallistua joukkueen toimintaan. LehPa-77:n valmentajien tulee kiinnittää huomiota oman joukkueensa oppimisympäristöön. Valmentajien tulee mahdollistaa harjoituksissa yhdessä tekemisen ja oppimisen riemu, sekä kitkeä pois kaikki pelaajien välejä hiertävät lieveilmiöt.

Pelaajien välistä positiivista vuorovaikutusta tulee harjoitella joukkueharjoituksissa. Kannustaminen, ei persoonaan kohdistuva vaatiminen ja rakentavan palautteen antaminen ovat taitoja, jotka seuramme pelaajien tulee opetella läpi pelaajapolkunsu. Mitä aiemmin näitä taitoja harjoitellaan, sen todennäköisemmin pelaajat ne myös oppivat. Tämä puolestaan auttaa oppimisympäristön optimointi sellaiseksi, että se tukee jokaisen pelaajan henkilökohtaista kehittymistä parhaimmalla mahdollisella tavalla.



KUVA 11: Optimoitu oppimisympäristö

5.3.4 KILPAILULLISUUS

Lasten urheilussa on kyse oikeisiin arvoihin kasvattamisesta. LePa-77:n toiminnassa on tärkeää, että valmentajat varmistavat seuran ja urheilun arvojen välittämisen pelaajille ja niiden tinkimättömän noudattamisen. Jalkapallossa on pohjimmiltaan kyse kilpailemisesta, eikä sitä tule vältellä valmennustoiminnassa. Valmentajan tulee varmistaa, että pelaajat oppivat kilpailemaan. Tämä edellyttää harjoituksissa koettavia onnistumisen, itsensä ylittämisen, epäonnistumisen ja pettymyksen tunteiden kokemuksia. On kuitenkin olennaista, että pelaajille luodaan turvallinen toimintaympäristö, jossa on lupa yrittää, kokeilla ja epäonnistua. Haluamme välttää tilanteet, jossa turvaton oppimisympäristö estää halun kokeilla uusia asioita tai yrittää jotain sellaista, jota pelaaja ei vielä täysin hallitse. Haluamme nähdä seurassamme pelaajia, jotka antavat kentällä kaikkensa ja haluavat voittaa, mutta osaavat myös nauttia pelistä ja kunnioittaa tulosta, vastustajaa ja tuomaristoa.

5.3.5 MOTIVAATIO

Motivaatio kertoo, mitä varten yksilö käyttäytyy tietyllä tavalla. Se antaa ohjaa käytöstä, antaa voimaa, intoa ja energiaa. Jalkapallosta motivoitunut pelaaja yrittää muita enemmän, on sitoutunut harjoittelemaan, omistautuu jalkapallopelle ja todennäköisemmin kehittyy paremmaksi jalkapalloilijaksi. Motivaatioon vaikuttaa persoonallisuus, tavoitteet, pelaajan kokema pätevyys ja osaamisen taso, oppiminen ja joukkueen sisäinen ilmapiiri. Sisäisesti motivoitunut pelaaja harjoittelee ja pelaa ensisijaisesti siksi, että hän pitää jalkapallosta lajana ja saa harrastuksestaan iloa ja myönteisiä kokemuksia. Pelaaja voi olla myös ulkoisesti motivoitunut, mutta pitkällä aikavälillä vain sisäinen motivaatio saa pelaajan pysymään jalkapallon parissa.

LePa-77:ssa valmennustoiminnan tavoitteena on vahvistaa pelaajien sisäistä motivaatiota ja tukea sitä hetkinä, jolloin se järkkyy. Valmentaja voi motivoida pelaajia esimerkiksi alla olevien toimien avulla:

- Ota pelaajat mukaan päätöksentekoprosesseihin – mitkä ovat joukkueen tavoitteet, minkälaista osallistumista vaadit, mitkä ovat joukkueen yhteiset säännöt jne.
- Painota, että virheet ovat osa oppimista – harjoituksissa on lupa kokeilla uutta ja tehdä virheitä
- Kannusta yrittämistä, ei pelkästään onnistumista

- Tue pelaajaa omien tavoitteiden asettamisessa ja arvioimisessa – rohkaise pelaajaa arvioimaan omaa toimintaansa ja suoritustaan sekä muokkaamaan omia tavoitteitaan oman taitotasonsa mukaan
- Rohkaise pelaajien välistä yhteistyötä – pyri luomaan ilmapiiri, jossa pelaajat antavat toisilleen palautetta, kannustavat toisiaan ja viihtyvät toistensa kanssa myös kentän ulkopuolella
- Anna mahdollisimman paljon henkilökohtaista palautetta pelaajille (vanhemmissa ikäluokissa myös kirjallisesti) – palautteen tulee olla yksilöllistä ja ottaa huomioon kunkin pelaajan taitotaso ja pelaajan rooli joukkueessa

5.3.6 ITSELUOTTAMUS

Itseluottamus tarkoittaa pelaajan uskoa siihen, että hän voi onnistua annetussa tehtävässä. Itseluottamusta voi kehittää, ja se tuo pelaajalle varmuutta toimia kentällä omassa roolissa, toteuttaa joukkueen pelitapaa ja -suunnitelmaa sekä ratkaista kentällä esiin nousevia ongelmatilanteita. Pelaaja, jolla on korkea itseluottamus, oppii nopeammin uusia taitoja ja nauttii jalkapallosta enemmän. Lisäksi hyvän itseluottamuksen omaava pelaaja pystyy hyödyntämään epäonnistumisia oppimiskokemuksina. Itseluottamuksen puute vaikuttaa suoraan pelissä tehtyihin valintoihin ja suorituksiin.

Itseluottamus on ominaisuus, jota voidaan kehittää harjoittelulla ja tietoisilla valinnoilla. LePa-77:ssä pelaajien itseluottamuksen kehittäminen on tärkeä valmennuksellinen tavoite. Itseluottamukseen vaikuttavat useat osatekijät, kuten joukkueen sisäinen vuorovaikutus, palaute, omat kokemukset ja tavoitteet. Pelaajien itseluottamusta voi vahvistaa esimerkiksi seuraavien toimien avulla:

- Saavutukset – pelaajaa voi rohkaista ottelussa muistuttamalla häntä siitä, mitä hän on aiemmin osannut tai saavuttanut
- Onnistumisen näkeminen – onnistunut esimerkkisuoritus jättää mielikuvan, että annettu tehtävä on mahdollista suorittaa, etenkin silloin, jos esimerkkisuoritus tulee vertaiselta
- Onnistumisen sanoittaminen – palaute on tehokkaimmillaan tapahtumahetkellä
- Verbaalinen rohkaisu – valmentajan, vanhemman tai pelikaverin usko pelaajan kykyihin vahvistaa pelaajan omaa uskoa.
- Valmistautuminen – pelaajan itsevarmuus on korkeammalla tasolla silloin, kun hän tietää tavoitteen ja kokee olevansa valmis suoritukseen

5.4 SEURAN VALMENTAJAPROFIILI

Haluamme nähdä seuramme valmentajilta seuraavia asioita:

- Olet esimerkki seuran pelaajille
- Sitoudut seuran arvoihin ja opetat niiden mukaisesti
- Asetat pelaajakehityksen etusijalle
- Vahvistat pelaajien seuraa ja lajiin kohdistuvaa tunnesidettä
- Opetat *lehpalaisen pelitavan* mukaisesti
- Varmistat hyvän harjoittelun ja kilpailullisuuden
- Toimintasi on suunnitelmallista ja perusteltua
- Luot pelaajakehitykselle suotuisan oppimisympäristön
- Edistät pelaajien välistä vuorovaikutussuhdetta ja kommunikoit selkeästi
- Huomioit joukkueen ja kohtaat sen pelaajat yksilöinä
- Hankit tietoa oma-aloitteisesti ja kehität itseäsi jatkuvasti
- Olet ammattimainen ja nöyrä
- Olet innostunut ja innostava
- Olet perusteellinen
- Teet yhteistyötä – olet seuran valmentaja
- Pukeudut joukkueen tapahtumissa seuran väreihin
- Huolehdit seuran yhteisistä välineistä ja yhteisten tilojen siisteydestä



Valmentajiltamme emme halua nähdä eristäytymistä seurasta, sen arvoista ja metodeista. Oma joukkuetta ei tule asettaa muiden seuran joukkueiden edelle. Emme halua nähdä valmentajien toiminnassa heikompien pelaajien väheksymistä. Edellytämme, että valmentajien toiminta on tasapuolista. Peluutuksen tulee perustua joukkueiden yhteisesti tiedossa oleviin sääntöihin. Peluutukseen liittyvistä erimielisyyksistä tulee keskustella ensisijaisesti pelaajien kanssa henkilökohtaisesti.

5.4.1 VALMENTAJIEN KOULUTUS

Valmennuksen laatua tulee jatkuvasti kehittää valmentajien välisen yhteistyön, omatoimisen tiedonhaun ja valmentajakoulutuksien avulla. LePa-77 kouluttaa valmentajiaan seuran sisällä sekä yhteistyössä Suomen Palloliiton kanssa. Seuran sisäisellä koulutuksella viitataan seuran valmennusjaostoon, jonka tapaamisiin seuran valmentajien odotetaan osallistuvan säännöllisesti. Valmennusjaoston koulutukset menevät joukkueharjoitusten edelle. Suomen Palloliiton kanssa tapahtuvalla koulutuksella viitataan liiton virallisiin kursseihin (valmentajan startti, ikävaihekoulutukset, UEFA-lisenssit), joihin seuran valmentajia rohkaistaan osallistumaan. Seura tukee valmentajiensa koulutautumista taloudellisesti.

5.5 HARJOITUSPANKKI

Tähän alalukuun kerätään päivittyvästi käytännön tasolla hyväksi havaittuja harjoitteita. Jokainen seuran valmentaja on velvoitettu kartuttamaan tätä harjoituspankkia. Selkeyden vuoksi harjoitteet pyydetään kuvaamaan HST-työkalulla, joka on ladattavissa maksuttomasti tietokoneelle Suomen Palloliiton internet-sivuilta (<https://www.palloliitto.fi/jalkapalloperhe/palvelut-valmentajille/hst-harjoitusten-suunnittelun-tyokalu>).

Kiinnittymisvaihe I:

Kiinnittymisvaihe II:

Lajikohtaisen harjoittelun vaihe:

Erikoistumisvaihe:

Suorituskyvyn vaihe:

LÄHTEET

- Ade, J., Bradley, P., Gomez Diaz, A. & Martin-Garcia, A. 2019. *Position specific and positional play training in elite football: context matters*. Barcelona Universitas.
- Casá Basile, P. 2015. *Coaching Positional Play*. SoccerTutor.com
- Clewer, P., Eskelinen, M. & Jaakkola, M. 2013. *Nuoret – pelaajille vastuuta: Henkisen valmentamisen työkirja*. Suomen Palloliitto ry.
- Cushion, C. & Groom, R. 2004. *Coaches perceptions of use of video analysis: a case study*. Insight (7/2004).
- Espoon Palloseura ry. 2018. *Valmennuslinja – osa 1*.
- Espoon Palloseura ry. 2018. *Valmennuslinja – osa 2*.
- Hakkarainen, H. 2019. *Herkkyykskaudet*. <http://www.terveurheilija.fi/fin/kymppiympyra/urheilijanominaisuudet/nuorekasvujakehitys/herkkyykskaudet>
- HJK ry. 2019. *Arvot*. <https://www.hjk.fi/seura/arvot/>
- Iiskola, A. & Kirvesmäki, A. 2019. *PHV-opas: Pituuskasvun huippuvaiheen huomioiminen jalkapallon fyysisessä harjoittelussa*. Suomen Palloliitto ry.
- Kalaja, S. 2017. *Non-lineaarisen pedagogiikan lyhyt oppimäärä*. <http://www.valmennustaito.info/taito/non-lineaarisen-pedagogiikan-lyhyt-oppimaara/>
- Kokko, S. & Martin, L. (toim.) 2018. *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Painotalo Plus Digital.
- Konttinen, J. 2016. *Epälineaarinen pedagogiikka*. Kisakallion urheiluopisto.
- Lehto, H. 2018. *Peliansalyysi ja videokuva – keinoja pelaamisen perusvalmiuksien ja pelin oppimisen havainnollistamiseen*. Jyväskylä: Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU.
- Lucchesi, M. 2019. *Coaching 4-3-3*. SoccerTutor.com
- Juniori KuPS ry. 2016. *Valmennuslinja*.
- Juniori-STPS ry. 2014. *Ikäkaulusuunnitelmat ja valmennuslinja*.
- Mendonca, P. 2017. *10 commandments of Pep Guardiola*. <https://tacticalpedia.com/2017/01/10-commandments-of-pep-guardiola/>
- Meri, E. 2019. *Valmentajan tunne- ja vuorovaikutustaidot – 15 teesiä lasten ja nuorten valmentajille*. <https://jalkapalloblogi.com/2019/02/08/valmentajan-tunne-ja-vuorovaikutustaidot-15-teesia-lasten-ja-nuorten-valmentajille/amp/>
- Meri, E., Piirainen, A., Savolainen, J-P. *Valmennuskirja*. Jalkapallon juniorivalmentajat ry.
- Piisilä, O-P. 2018. *Päällä pelaaminen jalkapallossa – videoanalyysi*. Lapin AMK. Opinnäytetyö.
- Santos, K., Segrave, J. & Spencer, T. 2018. *Pep Guardiola and Manchester City: A case study*. <http://thesportjournal.org/pep-guardiola-and-manchester-city-2017-2018-a-case-study/>
- Savolainen, J-P. 2017. *Johdanto Positional Playn käsitteisiin*. <https://jalkapalloblogi.com/2017/12/04/johdanto-positional-playn-kasitteisiin/>
- Seirul-lo, P. 2019. *A methodological approach to preparing for competition*. Barcelona Universitas.

- Seirul-lo, P. 2019. *Cognitive elements of the player*. Barcelona Universitat.
- Seirul-lo, P. 2019. *Group elements*. Barcelona Universitat.
- Seirul-lo, P. 2019. *Optimizing training and player structures*. Barcelona Universitat.
- Seirul-lo, P. 2019. *Soccer-specific training*. Barcelona Universitat.
- Seirul-lo, P. 2019. *The elements that make up the game*. Barcelona Universitat.
- Seirul-lo, P. 2019. *The game as process*. Barcelona Universitat.
- Seirul-lo, P. 2019. *The identifying elements of FCB*. Barcelona Universitat.
- Seirul-lo, P. 2019. *The stages of playing*. Barcelona Universitat.
- Seirul-lo, P. 2019. *The supporting sciences of FCB*. Barcelona Universitat.
- Seirul-lo, P. 2019. *The training session*. Barcelona Universitat.
- Seirul-lo, P. 2019. *Train – optimize*. Barcelona Universitat.
- Spielverlagerung.de. 2014. *Juego de Posición under Pep Guardiola*. <https://spielverlagerung.com/2014/12/25/juego-de-posicion-under-pep-guardiola/>
- Spielverlagerung.de. 2014. *The half spaces*. https://spielverlagerung.com/2014/09/16/the-half-spaces/?doing_wp_cron=1564773203.5239279270172119140625
- Suomen Palloliitto 2019. *Kehittyminen ja oppiminen*. <https://www.palloliitto.fi/jalkapalloperhe/palvelut-valmentajille/valmentajan-tietopankki/kehittyminen-ja-oppiminen>
- Suomen Palloliitto 2019. *Palloliiton valmennuslinja*. <https://www.palloliitto.fi/jalkapalloperhe/palvelut-valmentajille/palloliiton-valmennuslinja>
- Valmennustaito.info. 2019. *Taitojen oppimisesta, opettamisesta ja valmentamisesta*. <http://www.valmennustaito.info/taito/teoriaosuus/>



LEHMON PALLO-77 ry.

HIGH PINE LANE

URHEILUKENTÄNTIE 10

80710 LEHMO