



LEHPA-77

VALMENNUSLINJA

[23.10.2024](#)

SISÄLLYSLUETTELO

1 ESIPUHE

2 SEURAN ARVOT

2.1 LEHPALAISEN PELAAMISEN ARVOPOHJA

3 SEURAN PELITAPA

3.1 LEHPALAINEN PELITAPA

3.2 POSITIONAL PLAY

3.2.1 POSITIONAL PLAYN PÄÄPERIAATTEET

3.2.2 ETU

3.2.3 KAISTOJEN TÄYTTÄMINEN

3.2.4 YLIVOIMA ENSIMMÄISEEN LINJAAN

3.2.5 PALLON LIKUTTAMINEN KAISTALTA TOISELLE

3.2.6 ETENEMINEN

4 PELIN VAIHEET JA NIIDEN PÄÄPERIAATTEET LEHPALAISSA PELITAVASSA

4.1 INTENSIIVISYYS, AKTIIVISUUS JA ALOITTEELLISUUS

4.2 MAALINTEKOPAIKKOJA MAHDOLLISTAVA PELITAPA

4.3 YHTENÄINEN JA AKTIIVINEN PUOLUSTAMINEN

5 VALMENTAMINEN

5.1 TEKNIS-TAKTINEN KOKONAISUUS

5.2

1 ESIPUHE

Tämän LehPan päivitetyn valmennuslinjan laatimisessa on hyödynnetty suurelta osin Palloliiton valmennuslinjan (2023) peruseriaatteita. 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.

2 SEURAN ARVOT

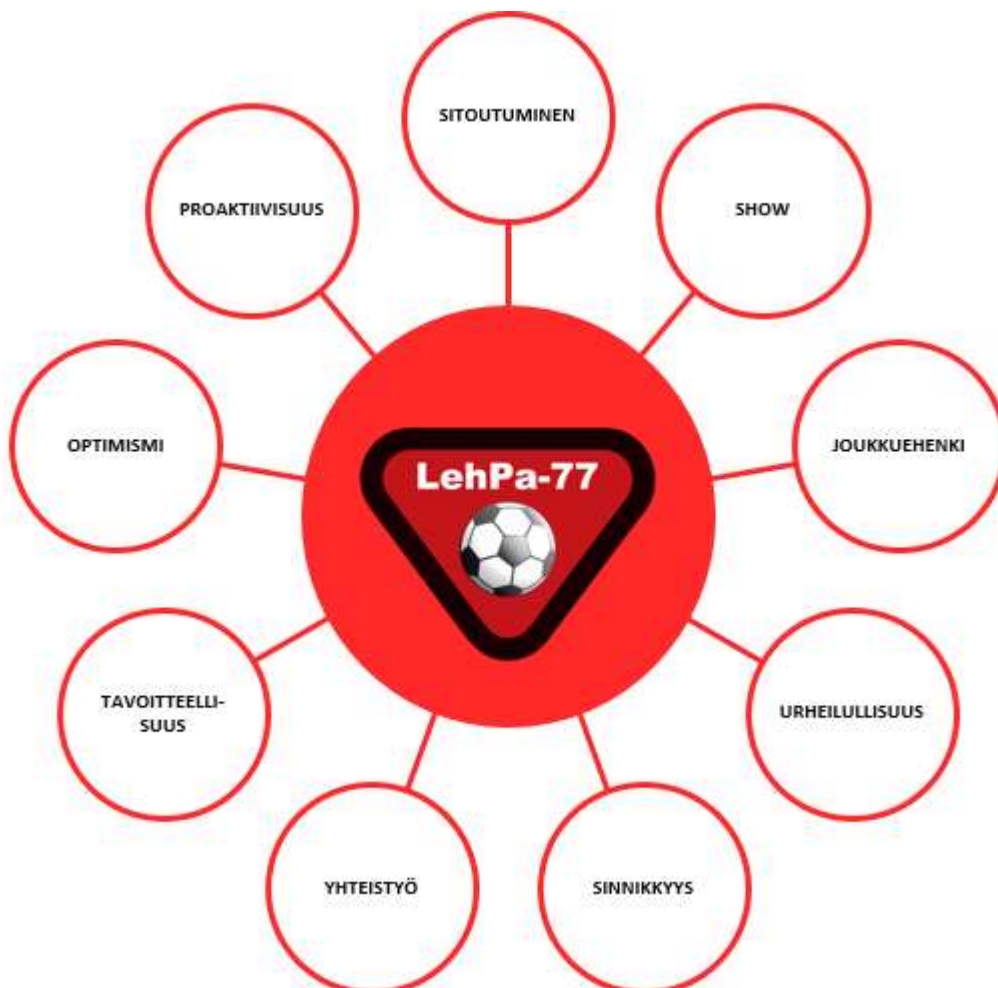
LehPan pelillistä arvopohjaa ohjaavat seuran strategiaan kirjatut arvot: avoimuus, kannustavuus, tavoitteellisuus ja yhteisöllisyys.

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.

2.1 LEHPALAISEN PELAAMISEN ARVOPOHJA

LehPa:ssa kaikki toiminta pohjautuu lehpalaisuuden arvoille – avoimuuteen, kannustavuuteen, tavoitteellisuuteen ja yhteisöllisyyteen. 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 sellaisiakin asioita, jotka eivät ole helppoja. Pelipäivä on aina juhlapäivä ja jalkapallo on ilon peli, josta haluamme nauttia. Yhdessä.



3 SEURAN 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.

3.1 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.

Perusajatuksena LehPa-77:ssä 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.

3.2 POSITIONAL PLAY

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:ssä Positional play nähdään

mekanismina, joka kehittää joukkuepelaamisen rakennetta sellaiseksi, jossa pelaajalla on paremmat mahdollisuudet toteuttaa peruspelaamisen periaatteita ja kiinnittää huomionsa kehonsa ulkopuolisiin asioihin.

3.2.1 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 tehokkaamman havainnoinnin ja paremman vuorovaikutuksen pelaajien välillä. Positional playn periaatteita noudattamalla pelissä vältytään 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 peruseriaatteiden oppiminen ja omaksuminen on seurassamme tärkeä valmennuksellinen tavoite.

3.2.2 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



Pelaajiamme on tietyllä alueella enemmän

3. SOSIAALISAFEKTIIVINEN ETU



Pelaajiemme vuorovaikutus tietyllä alueella on parempaa

2. ASEMALLINEN ETU



Pelaajamme ovat tietyllä alueella paremmin sijoittuneita

4. LAADULLINEN ETU



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

3.2.3 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 peruslainsäädäntöä (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.



Kaistojen täyttämisen keskeiset periaatteet ovat:

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



KUVA: esimerkinomainen kaistojen täyttäminen pallonhallintavaiheen rakentelu- ja murtautumistilanteissa

3.2.4 YLIVOIMA ENSIMMÄISEEN LINJAAN



KUVA: 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.

3.2.5 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 peruseriaatteet Positional playssa ovat:

- Älä syötä poikittain, jos sillä ei saavuteta mitään
- Pyri syöttämään diagonaalisti
- Vaihtele 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

3.2.6 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 peruseriaatteet ovat:

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

4. PELIN VAIHEET JA NIIDEN PÄÄPERIAATTEET LEHPALAISESSA PELITAVASSA

4.1 Intensiivisyys, aktiivisuus ja aloitteellisuus

- Kyky pelata kovalla tempolla, tilanteita ennakoiden, nopeaa päätöksentekoa ja urheilullisuutta hyödyntäen.
- Tilanteenvaihdossa menetyksen jälkeen pallon voittaminen heti takaisin omalle joukkueelle. Pallon takaisin voittamisen jälkeen nopea eteneminen maalintekopaikkaan.

4.2 Maalintekopaikkoja mahdollistava pelitapa

- Uskallus, kyvykyys ja rohkeus hyödyntää etua runsaiden maalien tekemiseksi.
- Etenemistilanteiden luominen päättäväisesti ja taidokkaasti kohti maalia tehokkaasti viimeistellen.

4.3 Yhtenäinen ja aktiivinen puolustaminen

- Riistämme pallon takaisin välittömästi omalle joukkueelle taitavalla ja aggressiivisella puolustuspelaamisella.
- Puolustamme yhtenäisesti, tiivistä ja oikealla rytmillä pelitilanteen vaatimalla tavalla.

5 VALMENTAMINEN

LehPan 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 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.

5.1 Teknis-taktinen kokonaisuus

Teknis-taktisessa kokonaisuudessa toisiinsa nivoutuvat tekninen suorittaminen, havainnointi ja päätöksenteko, koska pelitilanteessa nämä liittyvät aina toisiinsa. Nämä kolme osa-aluetta kannattaa mahdollisimman usein yhdistää toisiinsa ikävaiheelle ominaiset sisällöt ja painotukset huomioiden.

Lapsuusvaiheessa korostuu teknisten taitojen kehittäminen pelinomaisesti. Painotus on pallollisen pelaajan ja palloa lähimpänä olevan puolustajan osaamisen kehittämisessä. Valmentajan on tärkeää rohkaista pelaajia kokeilemaan ja mahdollistaa suuri toistomäärä pallollisena – joukkueharjoittelussa ja omalla ajalla. Peli, toistot ja runsas toiminta toimivat parhaina opettajina ja innostajina. Pääpainopiste on vahvasti yksilön taitojen oppimisessa – ei opettamisessa tai joukkueen rakenteiden hiomisessa. Pelaajaa innostetaan kehittämään oma-aloitteisesti jalkapallotaitoja suuren toistomäärän varmistamiseksi innostavalla tavalla.

Nuoruvaiheessa korostetaan pallon ympärillä olevien pelaajien yhteistoimintaa ja joukkuepelaamisen yleisperiaatteiden oppimista. Pelaaja oppii toimimaan pelitilanteen vaatimalla tavalla, jotka korostuvat lähellä palloa. Pääpainopisteenä olevien yksilö- ja ryhmätason oppimistavoitteita tuetaan joukkueen yleisten periaatteiden oppimisella. Joukkueharjoittelussa valmentaja osaa ohjata pelaajia oivaltamaan tilanteenmukaisia tehokkaita ratkaisuja. Peli ja pelinomaiset harjoitteet ovat parhaat pelin oivaltamisen opettajat, jota valmentaja pystyy tukemaan osallistavilla valmennustavoilla tilanteeseen sopivalla tavalla. Kokonaisvaltainen kehittyminen tulee runsaan toistomäärän kautta lisääntyneen joukkue- ja omatoimisen harjoittelun kautta.

Erikoistumisvaiheessa korostuu joukkueen kokonaisvaltainen pelitapa ja yksilöllisten vahvuuksien mahdollistaminen osana sitä. Pelitapaa pystytään mukauttamaan erilaisia vastustajia vastaan oman pelitavan lähtökohdista. Yksilö jalostuu yleistaidoista pelipaikan erikoisosaajaksi. Osallistavat monipuoliset valmennus- ja palautteenantamisen tavat harjoitustapahtumissa ja palavereissa kehittävät joukkuetta ja yksilöä tuloksekkaasti.

Kehitysvaihe	Lapsuusvaihe	Nuoruvaihe	Erikoistumisvaihe
Pelimuoto	3 v 3/ 5 v 5/ 8 v 8	8 v 8/ 11v 11	11 v 11
Painopiste	Yksilön perusosaaminen	Yksilön perusosaaminen, Yhteistoiminta pallon ympärillä, Joukkuepelaamisen periaatteet ja pelin vaiheet	Yksilön perusosaaminen, Yhteistoiminta pallon ympärillä, Joukkuepelaamisen periaatteet ja pelin vaiheet, kokonaisvaltainen pelitapa
Joukkuepelaamisen yleisperiaatteet	Etäisyyden kasvattaminen hyökätessä ja pienentäminen puolustaessa	Joukkuepelaamisen periaatteet yksilö edellä	Tuloksekas pelitapa joukkueen ja yksilön vahvuudet huomioiden
Perusosaamisesta erikoisosaamiseen	Havaintomotoriset valmiudet ja tekniset perustaidot	Yksilön yleiset pelitilannetaidot taktiikasta riippumatta	Yksilön erikoisvahvuuksien kehittäminen osana pelitapaa

5.2 Fyysinen kokonaisuus

Jalkapallon pelaaminen vaatii ja kehittää useita fyysisiä valmiuksia. Fyysisen valmentautumisen tavoitteena on kehittää pelaajia suunnitelmallisesti ja pitkäjänteisesti, jotta pelaajat kykenevät suoriutumaan ottelun vaatimuksista tavoitteiden mukaisesti ja he säilyvät terveinä.

Lapsuusvaiheessa (ennen murrosiän alkua) kehittymisen mahdollistaa monipuolinen kokonaisliikunnan määrä. Lapsuusvaiheessa pääpainopiste on lyhytkestoisen nopeuden, ketteryyden, sekä liikunnallisuuden kehittämisessä. Joukkueharjoittelussa opitaan oheisharjoitteluun osana harjoitustapahtumaa Joukkueharjoittelun on tärkeää innostaa ja kannustaa fyysisten ominaisuuksien oma-aloitteiseen kehittämiseen pelaajat perheet osallistaen.

Nuoruvaiheessa fyysisen valmentautumisen pääpainopiste on kehittävässä- ja tavoitteellisessa voima-, nopeus- ja kestävyysharjoittelussa. Nuoruvaiheessa pelaajilla on keskimäärin pituuskasvun huippuvaihe, joka pitää yksilöllisesti huomioida fyysisen valmiuksien kehittämisessä. Suunnitelmallinen kehittyminen edistyy parhaiten joukkueen, kodin - ja kouluyhteistyön avulla. Harjoittelun nousujohteinen jaksotusta ja säännöllinen kehittymisen seuranta mahdollistavat kehittymisen pitkällä aikavälillä yksilöinä ja joukkueena.

Erikoistumisvaiheessa pelaajaa kehitetään yleisistä ominaisuuksista kohti pelitavan ja pelipaikan erityisvaatimuksia, kun riittävät urheilulliset perusedellytykset on ensin varmistettu. Pelaajien ominaisuuksien kehittämisessä korostuvat voiman, kestävyuden ja nopeuden eri ulottuvuudet vammojen ennaltaehkäisy huomioiden. Kehittämisessä huomioidaan harjoittelun jaksotus ja pelaajan hyvän suoriutumisen mahdollistaminen tärkeissä ottelutilanteissa pitkäjänteinen kehittyminen ensisijaisesti huomioiden.

Kehitysvaihe	Lapsuusvaihe	Nuoruuksuvaihe	Erikoistumisvaihe
Pelimuoto	3 v 3/ 5 v 5/ 8 v 8	8 v 8/ 11v 11	11 v 11
Painopiste	Liikunnallisuus, koordinaatio ja ketteryyys	Lyhytkestoinen nopeus ja ketteryyys, Nopeus (yli ja alle 5s), voima ja kestävyys	Nopeus (yli ja alle 5s), voima ja kestävyys, Jaksotettu kokonaisvaltainen harjoittelu
Perusmotoriset taidot	Motoriset perustaidot, Kehonhallintataidot ja koordinaatio	Motoriset perustaidot, Kehonhallintataidot ja koordinaatio	Motoriset perustaidot, Kehonhallintataidot ja koordinaatio
Nopeus	Nopeus ja ketteryyys alle 5s	Nopeus ja ketteryyys yli ja alle 5s	Nopeus ja ketteryyys yli ja alle 5s
Voima	Lihaskestävyys ja nopeusvoima	Voimakestävyys ja nopeusvoima	Maksimivoima ja nopeusvoima
Kestävyys	Monipuolisen kestävyyspohjan rakentaminen suuren liikunta- ja harjoittelumäärien kautta	Pelinomaisen kestävyuden kehittäminen osana joukkueharjoittelua	Pelinomaisen kestävyuden kehittäminen osana joukkueharjoittelua
Vammojen ehkäisy	Suuri määrä monipuolista liikkumista Suorituskyvyn kehittäminen ja ylläpito Liikkuvuus, perusliikemallit ja keskivartalon voima	Suuri määrä monipuolista liikkumista, Liikkuvuus, perusliikemallit ja keskivartalon voima, Urheilijan elämäntapa ja kokonaisvaltainen suorituskyky	Suorituskyvyn kehittäminen ja ylläpito, Liikkuvuus, perusliikemallit ja keskivartalon voima, Urheilijan elämäntapa ja kokonaisvaltainen suorituskyky

5.3 Psyko-sosiaalinen kokonaisuus

Psyko-sosiaalisessa kokonaisuuden lähtökohtana toimivat jokaisen ikäluokan osalta käytetty valmennustapa, kaksisuuntainen vuorovaikutus ja pelaaja-valmentajasuhde. Näitä vaikuttimia pystytään tukemaan ikävaiheille sopivien painopisteiden avulla. Jokaiselle ikävaiheelle oleellista on pelaajan motivaation ja itseluottamuksen tukeminen.

Lapsuusvaiheessa keskeistä on turvallisen ympäristön luominen, jossa kokeilemiseen ja yrittämiseen rohkaistaan. Pelille heittäytyminen, pelissä eläytyminen ja kilpailutilanteesta nauttiminen ovat keskiössä. Lapset saavat kilpailla toistensa kanssa ja he ymmärtävät menestyksen määrittelyä muunkin kuin lopputuloksen perusteella. Pelaaja oppii keskittymään onnistumisiin, mutta pystyy huomioimaan myös kehityskohdat. Tavoitteena että pelaaja oppii ymmärtämään yhteisiä pelisääntöjä, eikä vain noudattamaan neuvoja tai käskyjä.

Nuoruuksuvaiheessa pelaajia ohjataan ottamaan vastuu itsensä ja joukkueen kehittämisestä kokonaisvaltaisesti – kilpailullisuus korostuu. Pelaaja oppii asettamaan ja seuraamaan tavoitteita omista lähtökohdistaan valmentajan tukemana. Pelaaja kykenee toimimaan osana joukkueen

yhteisiä toimintatapoja. Pelaaja kasvaa kilpailullisuuteen ympäristössä myönteisessä toimintakulttuurissa ja saa omalle tasolleen sopivia haasteita.

Erikoistumisvaiheessa pelaaja kantaa vastuunsa omasta suoriutumisestaan ja toiminnastaan itsenäisesti. Pelaaja pystyy hyödyntämään psyykkisiä taitoja ja niiden harjoittelua osana arkea. Pelaajan arviointi ja itsesäätelyn kehittäminen ja tuki äkillisten ja ennalta arvaamattomien tilannekohtaisten siirtymien selvittämiseen korostuu. Pelaajan tukipalvelut, itsesäätelytaidot ovat hallinnassa myös äkillisten ja ennalta arvaamattomien tilannekohtaisten tapahtumien osalta.

Kehitysvaihe	Lapsuusvaihe	Nuoruuksivaihe	Erikoistumisvaihe
Pelimuoto	3 v 3/ 5 v 5/ 8 v 8	8 v 8/ 11v 11	11 v 11
Painopiste	Innostuminen lajiin positiivisessa ja turvallisessa ympäristössä	Innostuminen lajiin positiivisessa ja turvallisessa ympäristössä, Omistajuus ja kilpailullisuus	Innostuminen lajiin positiivisessa ja turvallisessa ympäristössä, Omistajuus ja kilpailullisuus
Yhteistyötaidot, toimintakulttuuri	Toimintakulttuuriin kasvaminen	Kiinteän ja yhtenäisen joukkueen muodostaminen	Menestyvän joukkueen ja voittavan toimintakulttuurin rakentaminen yhteistyön avulla
Psyykkisten taitojen kehittäminen	Tavoitteenasettelu (8 v 8 alkaen), Keskittyminen	Tavoitteenasettelu, Keskittyminen, Itsetuntemus	Tavoitteenasettelu, Keskittyminen, Itsetuntemus
Psyykkisten taitojen kehittäminen toimintaympäristön tukemana	Itseluottamus, Motivaatio	Itseluottamus, Motivaatio	Itseluottamus, Motivaatio

6 PELAAMINEN JA HARJOITTELU

Lapsuusvaiheessa tavoitteena on lajiin kiinnittyminen ja innostuksen sytyttäminen harjoitteluun. Kehittyminen tapahtuu monipuolisen liikunnallisen tekemisen ja toistomäärän kautta, jotka korostuvat omalla ajalla. Joukkue toiminnassa mahdollistetaan täysillä tekeminen lapsilähtöisesti runsaan toiminnan kautta, jossa jokainen saa onnistumisia ja pätevyyden kokemuksia. Nuoruuksivaiheen pääpainopisteenä on tavoitteellinen ja määrätietoinen ominaisuuksien kehittäminen pitkäjänteisesti.

Nuoruvaiheessa pelaaja oppii asettamaan ja seuraamaan tavoitteita, jotka ohjaavat määrätietoiseen pelissä vaadittavien ominaisuuksien kehittämiseen. Organisoidun ja jaksotetun harjoittelun määrä korostuu, mutta pääpainopiste on yksilön ominaisuuksien nousujohteisessa kehittämisessä – ei yksittäisten otteluiden voittamisessa kehittymisen kustannuksella.

Erikoistumisvaiheessa tavoitteena on jalkapalloilijan urheilullisten perusominaisuuksien jalostaminen huippu-urheilua tukevassa ympäristössä. Pelaaminen ja harjoittelu toteutuu omien tavoitteiden mukaisessa ympäristössä, jossa kehittyminen kokonaisvaltaisesti on riittävän haastavaa ja mahdollista. Pelissä suoriutuminen huomioidaan, mutta pääpainopiste on suunnitelmallisessa kehittämisessä.

Kehitysvaihe	Lapsuvaihe	Nuoruvaihe	Erikoistumisvaihe
Mitä	Oma-aloitteinen monipuolinen liikunta ja jalkapallon omaehtoinen pelaaminen keskiössä. Joukkueessa jalkapallon pelaamisesta innostuminen motivoivassa ympäristössä, jossa jokainen saa omalle tasolleen sopivia onnistumisen ja pätevyyden kokemuksia.	Omatoiminen tavoitteellinen harjoittelu keskiössä ja laadukkaan joukkueharjoittelun määrän korostuminen. Joukkueessa jalkapallon pelaaminen kilpailullisessa ja myönteisessä ympäristössä, jossa jokainen saa omalle tasolleen sopivia onnistumisen ja pätevyyden kokemuksia.	Laadukasta joukkueharjoittelua kehittyminen, suorituskyky ja yksilön tarpeet huomioiden.
Miten	Koko ikäluokan harjoittelu mahdollisimman pitkää samaan aikaan ja samassa paikassa. Tasoryhmien muodostaminen ikäluokan sisällä joustavasti motivoivalla tavalla.	Kohti tasojoukkueiden muodostamista pelaajien biologinen ikä (potentiaali vs. suorituskyky), motivaatio, tavoitteet ja harjoitustausta huomioiden.	Omien tavoitteiden mukaisessa ympäristössä, jossa kehittyminen kokonaisvaltaisesti on riittävän haastavaa ja mahdollista.
Missä	Joukkue toiminta mahdollisimman lähellä omaa kotia ja koulua. Suuri omaehtoinen kokonaisliikunnan ja jalkapalloharjoittelun määrä mahdollistaa kehittymisen.	Joukkue toiminta omien tavoitteiden mukaisessa ympäristössä harjoittelu, pelaaminen ja kokonaiselämäntilanne huomioiden, (tarvittaessa tasojoukkueissa). Yhteistyö oppilaitosten kanssa tukee harjoittelun kokonaisuutta pelaajan, seuran ja oppilaitoksen yhteistyöllä.	Omaa jalkapalloilijana kehittymistä ja erikoistumista edistävässä ja haastavassa ympäristössä & sarjassa. Yhteistyö oppilaitosten kanssa tukee harjoittelun kokonaisuutta pelaajan, seuran ja oppilaitoksen yhteistyöllä.
Harjoittelun suunnittelu	Innostavat ja intensiiviset harjoitustapahtumat! Joukkueharjoittelun suunnittelussa korostuu pelinomaista taitoa ja	Jaksotettu ominaisuuksia kehittävä määrätietoinen ja pitkäjänteinen harjoittelu! Harjoittelun suunnittelussa korostuvat jaksotus ja	Pitkäjänteinen kehittyminen ja pelissä onnistuminen! Harjoittelun suunnittelussa korostuvat laadukkaat ja kehittävät harjoitusviikot, jotka

	urheilullisuutta kehittävä ympäristö, joka motivoi ja valmentaa pelaajia etsimään ratkaisuja. Pelaajat ovat 80% aktiivisia harjoitusten aikana. Harjoitteissa pallo mukaan aina kuin mahdollista toistojen kasvattamiseksi (kenttäajalla ja oheisharjoittelussa esim. kenttäajan ulkopuolella).	rytmitys pelaajien ominaisuuksien kehittymisen varmistamiseksi. Vammojen ennaltaehkäisy huomioidaan osana kokonaisuutta, mutta tärkeää on uskaltaa kehittää ja harjoitella määrällisesti paljon. Pelit ovat tärkeitä, mutta eivät edellytä harjoittelun keventämistä.	jalostavat urheilullisen pelaajan pelitavan ja pelipaikan erityisvaatimuksiin. Harjoittelun suunnittelussa huomioidaan keventäminen ennen sarjaotteluita.
--	---	---	---

6.1 PELAAMINEN JA HARJOITTELU

Kehitysvaihe	Lapsuusvaihe	Nuoruuksivaihe	Erikoistumisvaihe
Pelimuoto	3 v 3/ 5 v 5/ 8 v 8	8 v 8/ 11 v 11	11 v 11
Pelit ja turnaukset	Kerran kuussa paljon lyhyitä pelejä, joka toinen viikonloppu (ei lomakausina) paljon lyhyitä pelejä	Ei maksimimäärää, kunhan viikonloppuja jää myös vapaaksi. Lomat myös tärkeitä. Ka. 1-1,5 peliä viikossa. Pitää pystyä tarvittaessa pelaamaan 2 ottelua viikossa. Ei useasti koko pelejä peräkkäisinä päivinä.	Ka. 1-1,5 peliä viikossa. Ihanne 1 peli, pitää pystyä tarvittaessa pelaamaan kaksi ottelua viikossa.
Vastustajan taso (oletetusti heikompi - tasainen - vahvempi %)	25 – 50 – 25	25 – 50 – 25 TAI Sarjan mukaan	Sarjan mukaan
Pelipaikat	Vaihtuvat pelipaikat, vaihtuva maalivahti (8 v 8: vakiintuva maalivahti)	Vaihtuvat pelipaikat kenttäpelaajilla, (11 v 11: kaksi-kolme pelipaikkaa/pelaaja)	1 pelipaikka (muut vaihtoehtona)
Kokonaisliikunnan määrä	20-30h/viikko	20-30h/viikko	20-30h/viikko + säännöllistä urheilijan elämää
Ohjattu joukkueharjoittelu	3 v 3/5 v 5: 1-2- x 60 min 8 v 8: 2-3 x 60-90 min joukkueharjoitus sisältäen oheisharjoittelun	8 v 8: 3-4 x 60-90 min/viikko 11 v 11: 3-4x 90-120 min/viikko Harjoitusten kesto määritellään tarkemmin joukkueiden kausi- ja jaksosuunnitelmissa (Harjoitusten kesto sisältää myös oheisharjoittelun ja esim. videopalaverit)	3-4 x 90-150min + mahdollinen aamuharjoittelu Harjoitusten kesto määritellään tarkemmin joukkueiden kausi- ja jaksosuunnitelmissa (Harjoitusten kesto sisältää myös oheisharjoittelun ja esim. videopalaverit) Säännöllinen urheilijan elämä
Omatoiminen lajiharjoittelu	3 v 3/5 v 5: 5-10 h 8 v 8: 7-12 h	10-15 h	Kehitystarpeen mukaan

HUOM! Sarjoihin ja turnauksiin osallistuminen tehdään koordinoitusti valmennuspäällikön johdolla eri kehitysvaiheiden valmentajatiimien kanssa. Yhteisen koordinoinnin tavoitteena on mahdollistaa kehittyneimpien pelaajien peluuttaminen myös vanhempien ikäluokkien peleissä.

7 VALMENTAJUUS

Valmentajat ovat tärkeitä jalkapallosta innostumisen ja pelaajien kehittymisen mahdollistajia.

Valmentaja pystyy luomaan pelaajien tasolle ja kehitysvaiheelle sopivan toimintaympäristön yhdessä pelaajien ja toimihenkilöiden kanssa. Valmentajalla on kyky toimia positiivisesti, ratkaisukeskeisesti ja rohkaisevasti jokaisen pelaajien ja joukkueen tavoitteiden saavuttamiseksi. Valmentaja omaa tilanteeseen sopivat valmennus- ja johtamistavat, jotka tuovat pitkäjänteisesti menestystä.

Kehitysvaihe	Lapsuusvaihe	Nuoruuksivaihe	Erikoistumisvaihe
	Innostaja ja pelille heittäytymisen mahdollistaja turvallisessa ympäristössä, pelaajien itseohjautuvuuteen ohjaava kasvattaja	Tavoitteellisesti ja pitkäjänteisesti toimintaa edistävä, pelaajien itsenäistymistä ja kasvua tukeva roolimalli	Pelaajakehityksessä tuloksia pitkäjänteisesti aikaansaava, pelaajien kokonaisarjen huomioiva
Kuvaus	Sytyttää innostuksen ja rakastuttaa jalkapalloon ohjaamalla ikävaiheeseen sopivaa sisältöä turvallisessa ja mielekkäässä ympäristössä.	Tukee, ohjaa ja auttaa joukkueen ja pelaajan tavoitteiden saavuttamista rakentavalla ja innostavalla tavalla.	Auttaa kasvattamaan intohimon huippu-urheilijan vaatimuksiin
Keskeisiä valmentajan toimintatapoja	Valmentaja osaa luoda myönteisen ilmapiirin, jonka pelaajat kokevat turvallisiksi, mutta omalle tasolleen vaativaksi ja jossa heidät kohdataan yksilöinä. Valmentaja on pelaajille ja perheille helposti lähestyttävä ja turvallinen. Valmentaja kykenee toteuttamaan innostavia ja intensiivisiä harjoitustapahtumia. Valmentaja pystyy innostamaan pelaajia ja perheitä omatoimiseen harjoitteluun ja liikunnalliseen elämäntapaan.	Valmentaja osaa luoda myönteisen ilmapiirin, jonka pelaajat kokevat turvallisiksi, mutta vaativaksi ja kilpailulliseksi. Valmentaja tukee pelaajien kehittymistä huomioiden pelaajan tavoitteet ja kokonaiselämäntilanne siirtäen hallitusti vastuuta kehittämisestä pelaajille. Valmentaja ymmärtää pelaajan fyysisen ja henkisen kasvun haasteet ja mahdollisuudet yksilö- ja joukkueetasolla. Valmentaja tukee pelaajaa itsenäistymisen, monien valintojen ja usein ristiriitaistenkin vaiheiden aikana muiden aikuisten	Valmentaja ymmärtää kansainvälisen pelin vaatimukset ja osaa ohjata pelaajia kohti korkeita tavoitteita joukkueena ja yksilöinä. Valmentaja pystyy luomaan kehittävän vaatimustason positiivisella tavalla arkivalmennuksessa, sekä kehittämään pelaajien johtajuutta. Valmentaja osaa yksilöllisesti huomioida pelaajat ja heidän tilanteensa (esim. nuori nousee edustukseen). Valmentaja kykenee vaatimaan yksilön ja joukkueen yhdessä asetettuja tavoitteita. Valmentaja osaa yksilöstä ja joukkueesta pahaan irti käyttäen tilanteeseen sopivaa johtamistapaa. Valmentaja

		kanssa.	pystyy johtamaan ja luomaan korkean vaatimustason toimintakulttuurin yhdessä pelaajien ja valmennustiimin kanssa.
Valmennuksen koulutustasot	<ul style="list-style-type: none"> • Minimissään 1 koulutettu valmentaja/ 8 pelaajaa. • Futisvalmentajan startti ja ikävaihekoulutus. 	<ul style="list-style-type: none"> • U12-13: Minimissään 1 UEFA C -koulutettu valmentaja/8 pelaajaa. • U14-15: Minimissään 1 UEFA B -koulutettu valmentaja/10 pelaajaa + maalivahtivalmentajan & fyysisen valmennuksen tuki 2/krt/viikko. (Tavoite) • UEFA B (Tavoite) 	U16-19 Minimissään 1 UEFA A -koulutettu valmentaja/10 pelaajaa + maalivahtivalmentajan & säännöllinen tuki fyysisen valmennuksen tuki 3-4/krt/viikko. (Tavoite) <ul style="list-style-type: none"> • UEFA A suosituksena. (Tavoite)

8 URHEILULLINEN ELÄMÄNTAPA = URHEILIJAKSI KASVAMINEN

Pelaajan elämänhallinnan tukemisella on mahdollisuus vaikuttaa pelaajien kokonaisvaltaiseen kehittymiseen ja elinikäisten elämäntapojen oppimiseen.

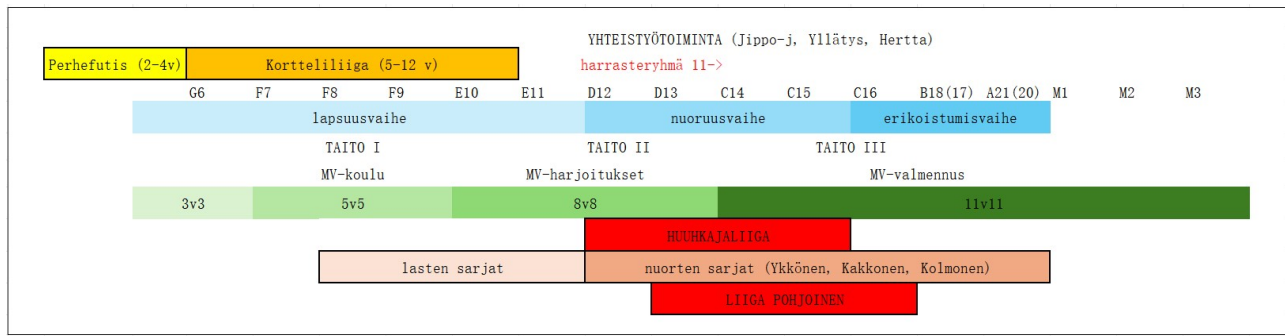
Lapsuusvaiheessa pelaajan vanhempien rooli urheilulliseen elämään kasvattamisessa on keskeistä. Vanhempien huomiointi, sitoutumisen ja opastamisen kautta pelaaja ohjataan turvalliseen, liikunnalliseen ja säännölliseen elämään.

Nuoruvaiheessa pelaajat saavat tukea tavoitteellisen urheilun mahdollistamiseen aikuisilta ja oppilaitoksilta. Vastuu kehittävästä kokonaisharjoittelusta, ravinnosta, levosta ja vammojen ennaltaehkäisystä huolehtimiseen oma-aloitteisesti siirtyy pelaajille. Tätä kokonaisuutta tuetaan joukkueen, perheiden ja oppilaitosten yhteistyöllä. Säännöllinen ohjattu aamuharjoittelu alkaa tavoitteellisille pelaajille.

Erikoistumisvaiheessa vastuu omien tavoitteiden mukaisesta kehittymisestä ja arjen valinnoista on pelaajalla itsellään. Harjoittelu, ravinto, lepo, uni ja palautuminen ovat tasapainossa joukkueen valmennuksesta vastaavien asiantuntijoiden, oppilaitosten ja kodin yhteistyön avulla. Yhteistyö oppilaitosten kanssa mahdollistaa riittävän harjoittelun yksilölliset tarpeet ja kokonaisvaltaisuus huomioiden.

Kehitysvaihe	Lapsuusvaihe	Nuoruusvaihe	Erikoistumisvaihe
	Lapsuusvaiheessa pelaajalle luodaan turvallinen, innostumista ja urheiluun ja peliin heittäytymistä tukeva arkiympäristö yhdessä kotien kanssa.	Nuoruusvaihe on nuoren jalkapalloilijan elämässä fyysisen ja henkisen kasvun, itsenäistymisen, monien valintojen ja usein ristiriitaistenkin vaiheiden aikaa. Jalkapalloilijan hyvä arki, yhdessä innostavien aikuisten kanssa, tukee muutosten keskellä ja sitouttaa nuorta kohti omia yksilöllisiä tavoitteita.	Erikoistumisvaiheessa pelaajalle luodaan parhaat mahdollisuudet saavuttaa oma huipputasonsa kodin, seuran, oppilaitoksen ja urheilun erityisasiantuntijoiden avulla.
Kasvun tukeminen	Vanhemmat ymmärtävät tärkeän merkityksensä pelaajien lajiin ja urheilulliseen elämäntapaan kiinnittymisen osalta.	Nuoruusvaiheessa nuoren pelaajan elämänhallinnan tukemisessa on tärkeä tarjota jokaiselle pelaajalle nähdäksi ja kuulluksi tulemisen rohkaiseva kokemus. Pelaajat kasvattavat vastuutaan ravinnosta, levosta, unesta ja vammojen ennaltaehkäisystä omien tavoitteidensa mukaisesti.	Pelaajan arjen valinnat perustuvat tavoitteisiin, joiden tukemisessa ja ohjaamisessa seura, asiantuntijat, koti ja oppilaitos ovat tärkeitä. Pelaajat ottavat kokonaisvastuun omasta kehitymisestään harjoittelun, ravinnon, levon, unen ja palautumisen osalta tavoitteiden ohjaamana
Yhteistyö (Koti, koulu ja seura)	Vanhemmille tarjotaan opastusta lapsen omatoimisen harjoitteluun ja liikunnallisuuteen tukemisessa lähellä omaa koti- ja kouluympäristöä (esim. liikuntakerhot). <ul style="list-style-type: none"> • Vanhemmat oppivat toimimaan positiivisesti pelaajien harjoitus- ja ottelutapahtumissa lasten parhaaksi. • Päiväkoti ja koulu mahdollistavat liikunnallisten valmiuksien luomisen lisäämällä kokonaisliikunnan määrää. (esim. liikuntakerhot) 	Perheet osaavat kannustaa ja ohjata kehittävään tavoitteelliseen harjoitteluun ja löytävät ratkaisukeinoja näiden toteuttamiselle <ul style="list-style-type: none"> • Perheet ohjaavat ja mahdollistavat tavoitteiden saavuttamisen pelaajan arjen urheilijana kasvamisen valinnoissa (ravinto, lepo, uni, palautuminen) • Perhe osaa auttaa pelaajaa ennakoimaan, suunnittelemaan ja rytmittämään arkeen niin, että arki tukee urheilijana ja lajissa kehittymistä sekä hyvinvointia • Koulu mahdollistaa aamuharjoittelun 1-3 kertaa tavoitteellisille pelaajille seuran tukemana. Koulun terveystiedon opetusta pystytään hyödyntämään ja soveltamaan pelaajan arkeen yhdessä vanhempien kanssa. 	Osata tarjota pelaajille tavoitteiden mukaista tukea <ul style="list-style-type: none"> • pystyy auttamaan pelaajaa pelaajauran ja opiskelun yhteensovittamisessa ja tätä tukevan oppilaitoksen löytämisessä • Osaa vahvistaa urheilusta opitun osaamisen tunnistamista, urheilijan itsetuntoa ja identiteettiä (Tavoite) • Pelaajalle mahdollistetaan urheilun asiantuntijapalvelut • Seura ja oppilaitos järjestävät 3-4 kertaa viikossa aamuharjoittelumahdollisuuden yhteistyössä oppilaitosten kanssa. (Tavoite)

8 PELAAJAPOLKU



9 VALMENNUSLINJAN VIITEKEHYS

Tämän LehPan valmennuslinjan keskeisenä viitekehystenä on käytetty Palloliiton vuonna 2023 valmistunutta valmennuslinjaa sekä Huuhkajapolun koulutuksista ja pelitapahtumista saatuja kehitysideoita.

Oheisesta linkistä löytyy Palloliiton valmennuslinja ja liitteet eri osa-alueiden syvempään osaamisen lisäämiseen:

https://www.datocms-assets.com/62562/1683009775-spl_valmennuslinja_2023.pdf

Kontiolahti 5.8.2024

Jouni Lehtimäki

Valmennuspäällikkö

Lehmon Pallo-77 ry