



GBK VALMENNUSLINJA

D12-13 -JUNIORIT

Pääperiaatteet

- juniorit yhä motivoituneita taitojen harjoitteluun. siirrytään pelinomaiseen taitojen harjoitteluun.
- tulossa muutos pieneltä kentältä isolle — tähän on valmistauduttava niin teoriassa, harjoituksissa kuin harjoitusotteluissa
- uuden opettelun lisäksi vanhoja taitoja kerrattava ja vakiinnutettava
- valmentaja ohjaa, opettaa ja innostaa harjoituksissa ja peleissä
- pelaajien peluuttaminen eri pelipaikoilla — useamman pelipaikan hallinta tavoitteena
- kehittyneimmät pelaaminen myös vanhemmissa ikäluokissa, mutta vain jos hän sitä itse haluaa
- nopeusharjoittelu ympärivuotista. Juoksu- ja taitokoulun ja — tyylin kehittäminen joukkueharjoituksissa ja omakohtaisesti valmentajan opastamana
- totuteltava lihahuolto päivittäin
- yksilön kehittäminen edellä joukkueen menestystavoitteita
- valmennuspäällikön vetämät kykykoulut käynnistyvät
- vuoden aikana korkeintaan 5 turnausta, joista vain 2-3 turnausta ottelukaudella (Touko-syyskuu)
- ikäluokan sisällä voidaan tehdä tasoryhmiä / joukkueita
- piirijoukkue toiminta käynnistyy

Harjoituksen rakenne (n.90 min.)

1. Alkuverryttely, 20-25 min
 - alkurutiinit, lyhyt keskusteluhetki
 - pallonhallintaa, perustaitoa, lämmittelypelejä ja venyttelyt
2. Ketteryys, reaktio, nopeus, kimmoisuus, koordinaatio ja askellusharjoitteet 10-15 min
3. Perustaito/perustaktiikka — osuus 20-25 min
 - Yksin, kaksin, pienryhmissä pallon kanssa: näytöt, opetus ja ohjaus!
 - Taitojen opettelua vastustajan kanssa
4. Pelitaito-osuus 20-30 min
 - Erilaisia pienpelejä sopivasti jaksotettuina
 - Puolustus- ja hyökkäyspelin ohjausta, vaihtelevia aiheita ja joukkuekokoja
5. Loppuverryttely 5-10 min
 - Rentous ja rauhoittuminen
 - Loppurutiinit, lihaskuntoa, venyttelyt ja kiitokset hyvä mieli kaikille!

Harjoitettavat taito-ominaisuudet

1. Lyhyt ja pitkä syöttö sisäterällä, lyhyt ulkoterällä, pitkä syöttö nilkalla ja seinäsyöttö - molemmat jalat, kaikki lyhyet syötöt liikkeestä liikkuvalla pelaajalle. Kierresyötöt sisä- / ulko- syrjä myös alakierre eli "stoppari"
2. Haltuunotot jalan ulkoterällä, haltuunotot liikkeessä ja päällä. Kaikkien perushaltuunottojen kehittämistä.



GBK VALMENNUSLINJA

3. Haltuunoton suuntaus ja suojaus – negatiivinen peliasento , suojaukseen – pudota , positiivinen peliasento – pelaa yläjalalle – eteenpäin!
4. Laukaukset nilkkapotkulla ja ulkoterällä, syötöstä sekä harhautuksen jälkeen. Laukaukset erilaisista kuljetuksista ja syötöistä. Volley ja puoli volley potkut maaliin , - molemmat jalat
5. Puskut keskityksestä maaliin ja sivulle, hyppypusku
6. Pallon kuljettaminen tilanteen mukaan, pallon suojaus kuljetuksen aikana, rytmin muutokset ja suunnanvaihdot. Katseen siirtäminen muihin pelaajiin – pää pyörii! Puhe
7. Cruyff –käännös, askelkäännös ja muut aikaisemmin opitut.
8. Askelharhautus, muut aikaisemmin opetetut l v l tilanteissa.
9. Taitokisapomputtelu ja pallon kesyttäminen kaikilla osa-alueilla
10. Maalivahdeille omaa harjoittelua

Fyysisen harjoittelun pääpainoalueet

1. ympärivuotisuus
2. Liikkuvuus (notkeus)
3. Ketteryys
4. Reaktiokyky
5. Koordinaatio
6. Askeltiheys
7. Liikenopeus
8. Kimmoisuus
9. Lihaskestävyys

Harjoitettavat taktiset tavoitteet

1. Pelaajien henkilökohtainen taktiikka
2. Tilan ja kentän havainnointi – ”pää pyörii”
3. Puhuminen Negatiivinen peliasento / positiivinen peliasento – yläjalalle pelaaminen
4. Liikkuminen pelattavaksi
5. Pelaajien väliset etäisyydet
6. Tilanteko itselle ja joukkueoverille
7. 2v1 tilanteiden ratkaisu mallit (leveyden pito, kierto, seinäsyöttö ja jalasta haku)
8. Kolmiot
9. Pelaaminen vähillä kosketuksilla
10. Aluepuolustuksen alkeet (Peittäminen, prässääminen, tukeminen, vartiointi ja varmistaminen)
11. Kollektiivisuus
12. Pelin ohjaaminen haluttuun suuntaan
13. 4-4-2 pelitavan opettelu (timantti?)

Henkiset ja sosiaaliset tavoitteet

1. Tunteiden hallinta
2. Vastuullisuus
3. itsetunnon kasvua tukeva ohjaaminen ja palaute
4. Yhdessä sovitut säännöt ja valmentajan myönteinen ote – turvallinen harjoitusympäristö!



GBK VALMENNUSLINJA

C14-15 -JUNIORIT

Pääperiaatteet

- Pelinomaisuus ja tavoitteellisuus korostuivat harjoittelussa
- Valmentaja ohjaa, opettaa ja myös vaatii
- Kaikki, jotka harjoittelevat saavat pelata (esim. eritasoiset turnaukset)
- Maalivahdeille oma harjoittelu
- Kehittyneimmät harjoittelu ja pelaaminen myös vanhemmissa ikäluokissa
- Pelipaikkakohtainen taito- ja pelikäsitysharjoittelu ohjatusti - taitovalmentaja
- Vähitellen siirrytään siihen, että parhaat pelaavat eniten
- Yksilön kehittyminen edellä joukkueen menestystavoitteita
- Huipulle pyrkivän pelaajan kokonaisharjoittelumäärä 15-20 tuntia viikossa
- Neljä, vähintään kolme harjoitusta viikossa joukkueen kanssa + peli
- Vuoden aikana korkeintaan 5 turnausta, joista 2-3 ottelukaudella (touko-lokakuu)
- Kykykoulu
- Koulujen aamutreenit
- Aluejoukkue / maajoukkue

Harjoituksen rakenne (n. 90 min)

1. Alkuverryttely, 20-25 min
 - Alkurutiinit, harjoituksen rakenne pelaajien tietoon
 - Pallonhallintaa, perustaitoa, lämmittelypelejä. venyttelyt
2. Kimmoisuus, askellus, liikenopeus, räjähtävänopeus, askelpituus 10-15 min
3. Perustaito/perustaktiikka —osuus 20-25 min
 - Yksin, kaksin. pienryhmissä ja kokojoukkueen kanssa; näytöt ja ohjaus!
 - Vastustaja mukana sekä taito- että taktiikka harjoittelussa
4. Pelitaito-osuus 20-30 min
 - Erilaisia pienpelejä sopivasti jaksoteltuina
 - Puolustus- tai hyökkäyspelin ohjausta, vaihtelevia pelitapoja ja joukkuekokoja
5. Rentous ja rauhoittuminen 10-15min
 - Loppurutiinit, lihaskestävyttä, venyttelyt ja kiitokset

Harjoitettavat taito-ominaisuudet

1. Perussyöttötavat pelinomaisissa tilanteissa, erilaisilla etäisyyksillä. Pitkät syötöt liikkeestä liikkuvalla pelaajalle. Kierre syötöt sisä- / ulko- terällä liikkeestä. Syötön salaaminen, kovuus, tarkkuus ja ajoitus – molemmat jalat
2. Haltuunottojen kertausta- mutta mahdollisimman pelinomaisissa tilanteissa. Ensimmäinen kosketus tärkein - suunta. Keskitytään erityisesti haltuunoton suojaukseen, suuntaukseen ja pelaamiseen eteenpäin haltuunoton jälkeen – negatiivinen peliasento / positiivinen peliasento – yläjalka.
3. Laukauksien hiontaan pelinomaisissa tilanteissa. Asenne laukauksissa; mihin, miten, milloin lauotaan. Puoli volleyt ja volleyt liikkeestä maaliin.
4. Puskun suuntaaminen, hyppypusku maaliin, pusku taaksepäin



GBK VALMENNUSLINJA

5. Kuljetukset molemmin jaloin, suunnanmuutokset, temponvaihtelut, kuljettaminen ahdistettuna ja pallon suojaus kuljetuksenaikana. Katse ylös. Minne kuljetan ja miksi – kentän havainnointi
6. Käännöksiä harjoittelu pelinomaisessa tilanteessa. Suojaus käännöksen aikana. nopea lähtö käännöksen jälkeen – minne ja miksi?
7. Harhautukset 1 v 1 tilanteissa. Harhautusten yhdistely. Omat "kikat". Rytmien vaihto ja suojaus.

Fyysisen harjoittelun pääpainoalueet

1. Ympärivuotisuus
2. Aerobinen kestävyys
3. Maitohapoton nopeuskestävyys
4. Nopeusvoima
5. Liikkuvuus (notkeus)
6. Kimmoisuus
7. Räjähävänopeus
8. Liikenopeus

Harjoitettavat taktiset tavoitteet

1. Pelin ohjaaminen puhumalla
2. Osajoukkue ja koko joukkueen taktikka!
3. Pelin avaaminen, pelaaminen syvyyteen, tyhjätilan tekeminen ja täyttäminen, kierrättäminen, kahden kosketuksen peli ja vartioinnista irtautuminen
4. Aluepuolustuksen perustaitojen pelin omainen harjoittelu
5. Negatiivinen transiitio - negatiivinen tilanteen vaihto – hyökkäyksestä puolustukseen, reagoidaan pallon menetykseen aggressiivisella prässillä noin 5 s ajan , jos ei onnistu niin puolustus muoto kuntoon.
6. Positiivinen transiitio - positiivinen tilanteen vaihto puolustuksesta hyökkäykseen – jolloin pyritään nopeaan vasta hyökkäykseen – usein seuraus hyvästä prässistä
7. Kollektiivisuus
8. Alivoimatilanteiden ratkaiseminen puolustettaessa (hidasta-ohjaa-harhauta-riistä)
9. Erikoistilanteet mies- ja aluevartioinnilla (ensimmäisenä palloon)
10. 4-4-2 ja (timantti) , 4-2-3-1? – tutustuminen

Henkiset ja sosiaaliset tavoitteet

1. Pelaajien henkisen ja sosiaalisen kasvun tukeminen edellyttää kaksisuuntaista vuoro vaikutusta – kysyä ja kuunnella.
2. Tunteiden tunnistaminen – tunnistamaan toisen ihmisen tunteita , ymmärtämään toisen ihmisen käytöstä.
3. Tunteiden säätely – osata nähdä positiivisia elementtejä , epäonnistumisenkin hetkellä.
4. Itsensä arvostamista ja omiin kykyihinsä luottamista
5. Itsetunnon kehittämiseen – tavoitteen asettelulla , kehittymisen seurannalla ja palautteella kehitysseuranta tuloksista sekä harjoitussuorituksista – käsitys omista vahvuuksista ja kehityskohteista.



GBK VALMENNUSLINJA

B16-17- JUNIORIT

Periaatteet

- Pelinomaisuus
- Taitojen hiominen tapahtuu pääasiassa omalla ajalla
- Pääpaino vahvuuksien kehittämisessä
- Paljon pienpelejä
- Roolipelaaminen
- Valmentaja opettaa ja ennen kaikkea vaatii
- Parhaimmat pelaavat (Kaikille järjestettävä peliaikaa)
- Maalivahdille oma valmennus
- Panostetaan joukkueen menestykseen, unohtamatta yksilöitä
- Urasuunnittelu valmentajan ja valmennuspäällikön kanssa
- Huipulle pyrkivän juniorin harjoittelu määrä 20-25 tuntia viikossa
- Viisi, vähintään neljä joukkue harjoitusta viikossa
- Aamuharjoittelu (toinen aste) 3 x viikko
- Edustusjoukkue / II – joukkue
- Alue / maajoukkue

Harjoituksen rakenne (n. 90min)

1. Alkuverryttely 20-25min
 - Alkurutiinit, harjoituksen rakenne pelaajien tietoon
 - Perustaitoa, 4v2 ja 5v2 alueella, lämmittelypelejä, verryttelyt
2. Kimmoisuus, askellus, liikenopeus, räjähtävänopeus ja askelpituus
3. Perustaito/perustaktiikka — osuus 20-25min
 - Pienryhmissä ja kokojoukkueen kanssa; näytöt ja opetus!
 - Pelinomaisuus taito- että taktiikka harjoittelussa
4. Pelitaito — osuus 20-25min
 - Kokojoukkueen taktiset pelit (kahden alueen ja kolmen alueen pelit)
5. Loppuverryttely 15min
 - Loppurutiinit, palauttava hölkkä, lihaskestävyttä , venyttelyt ja palaute

Harjoitettavat taito-ominaisuudet

1. Perussyöttötavat pelinomaisessa tilanteessa, Pitkät syötöt liikkeestä liikkuvalla pelaajalle, kierre syötöt liikkuvalla pelaajalle- minne syötän ja milloin (oma peli filosofia); opetus!
2. Haltuunotot pelinomaisissa tilanteissa (vastustaja mukana), ensimmäisen kosketuksen merkitys; opetus!
3. Negatiivinen peliasento – syöttö suojaukseen pelataan takaisin tai esim. 3:lle , positiivinen peliasento – yläjalkaan syöttö – pelataan eteenpäin.
4. Laukaukset pelinomaisesta tilanteesta maaliin!
5. Puskut keskityksistä maaliin, mihin pusken (huomioi maalivahdin asema)
6. Kuljetukset pelinomaisissa tilanteissa
7. Käännökset yhdistettynä esim. keskitykseen tai laukaukseen pelin omaisessa tilanteessa



GBK VALMENNUSLINJA

8. Harhautusten yhdistely, omat "kikat", harhautuksen jälkeen esim. keskitys tai pitkä syöttö pelin omaisessa tilanteessa

Fyysisen harjoittelun pääpainoalueet

1. Ympärivuotisuus
2. Aerobinen kestävyys
3. Anaerobisen kestävyys harjoittelun totuttelu
4. Maitohapoton nopeuskestävyys
5. Maitohapollinen nopeuskestävyys
6. Nopeusvoima
7. Kimmoisuus
8. Räjähävä nopeus
9. Liikenopeus

Harjoitettavat taktiset tavoitteet

1. Pelin ohjaaminen puhumalla
2. Pelin havainnointi – ”pää pyörii”
3. Kokojoukkueen taktiikka (oma peli filosofia)
4. Pelin avaaminen, rakentelu ja murtautuminen hyökkäys kolmannekselle
5. Laitapakkien hyökkäyksien tukeminen
6. Yhden kosketuksen peli
7. Kokojoukkueen liikkuminen aluepuolustuksessa (linja, keskikenttä, hyökkääjät) – kollektiivisuus
8. Negatiivinen transiitio – välitön prässä pallon menetyksen jälkeen – pyritään riistämään takaisin
9. Positiivinen transiitio – aktiivinen puolustaminen , prässä - riisto – vastahyökkäys
10. Erikoistilanteet aluevartioinnilla / miesvartioinnilla
11. 4-4-2 pelitavan hiominen – timantilla? (ohjaukset eri pelitapoja vastaan)
12. 4-2-3-1 ?

Henkiset ja sosiaaliset tavoitteet

Psyykkisen valmennusprosessin ydin on valmennettava yksilö – valmentajan tehtävä auttaa kasvamaan, kehittymään ja ottamaan vastuuta itsestään. Tavoitteena on jalkapallossa viihtyvä ja kehittymishaluinen yksilö jolla on taitoa ja kykyä pärjätä omana persoonanaan niin urheilun kuin elämänkin haasteissa ja näiden yhteensovittamisessa.

Joukkueen toimintakulttuuri on niitä käyttäytymistapoja , arvoja , uskomuksia, ja normeja, joita ryhmässä pidetään hyväksyttävänä ja toimii tiettyjen säännönmukaisuuksien varassa. Ryhmän rakennetekijöitä on tietty tarkoitus, säännöt, koko, työnjako, roolit, johtajuus ja vuorovaikutus.

Tärkeää on joukkuehengen nostattaminen ja joukkueen roolitasapainon rakentaminen.