



Palokan Riento Valmennuslinja

Palokan Riento Ry

Sisällysluettelo

Pelaajapolku	1
Valmentajan polku	2
Varhais lapsuusvaihe U4-U7	4
Teknis-taktinen valmennus	4
Fyysinen valmennus	6
Henkinen valmennus	7
Lapsuusvaihe U8-U11	9
Teknis-taktinen valmennus	10
Fyysinen valmennus	14
Henkinen valmennus	14
Nuoruuksuvaihe U12-U15	17
Teknis-taktinen valmennus	19
Fyysinen valmennus	21
Henkinen valmennus	23
Harjoittelu	24
Huippuvaihe U16-U21	25
Teknis-taktinen valmennus	27
Fyysinen valmennus	30
Henkinen valmennus	30
Harjoittelu	32
Maajoukkue-toiminta	32

Pelaajapolku

Pelaaja polulla tarkoitetaan sitä mitä Palokan Riento tarjoaa seuraan tulevalle pelaajalle. Parin pelaajapolku rakentuu seuraavasti.

Palokan Riennon valmennuslinjan kulmakivenä ja pohjana toimii Palloliiton valmennuslinja. Palokan Riento kasvattaa ajattelevia, taitavia ja liikunnallisesti monipuolisia jalkapalloilijoita. Harjoittelussa korostetaan pelin oppimista pienpelien kautta.

Palokan Riento tarjoaa kaikille pelaajille:

- Mukavaa toimintaa
- Onnistumisen kokemuksia
- Yhteisöllisyyttä sekä uusia kavereita
- Jalkapallo taitojen oppimista ja oivaltamista turvallisessa ympäristössä

“Me Parissa takaamme, että kasvatamme kaikista pelaajistamme sosiaalisia, liikunnallisia ja arvo pohjaltaan fiksua nuoria”

Pelaajapolku muodostuu Palokan Riennossa seuraavasti:

Ikä	Joukkue	Lisäharjoitus	Palloliiton toiminta
4–5	Kerhot Valio-Liiga	Jalkapallokoulut	
6–9	Valio-Liiga Ikäkausijoukkueet	Jalkapallokoulut Seuraharjoitukset Maalivahtivalmennus	
10–13	Ikäkausijoukkueet (Harjoitus- ja peliryhmiä voidaan muodostaa harjoitus aktiivisuuden mukaan taitotaso huomioiden.)	Jalkapallokoulut Seuraharjoitukset Maalivahtivalmennus	Huuhkaja/Helmari 13 v. Aluevalmennuskeskus toiminta (AVK)
14-	Edustusjoukkue Harrastejoukkue	Jalkapallokoulut Seuraharjoitukset Aamuharjoittelu Maalivahtivalmennus	Huuhkaja/Helmari Alue/Maajoukkue

Valmentajan polku

Valmentajan polku kuvaan millainen on hyvä PaRi:n valmentaja. Mitä häneltä vaaditaan ja kuinka PaRi seurana tukee valmentajia.

Palokan Riento kasvattaa ja kouluttaa valmentajia. PaRi:n jokaisesta valmentajasta ja heidän osaamisestaan pidetään huolta. PaRi tukee valmentajia tarjoten heille mahdollisuuksia kehittää osaamistaan, verkostoitua sekä innostua.

Hyvä valmentaja:

- Innostaa, tukee, motivoi, kannustaa ja rohkaisee
- On ammattitaitoinen
- Tulee toimeen niin pelaajien kuin vanhempienkin kanssa
- Osaa huomioida kaikkia pelaajia ja heidän tarpeitaan

“PaRi:n valmentajat ovat osaavia, koulutettuja sekä sydämellä mukana”

PaRi:n jokaiselta valmentajalta vaaditaan ammattitaitoa. Alla kuvattuna Palokan Riennon valmentajien koulutustaso, valmentajan vaatimukset, minkälainen rooli valmentajalla on ja millaisella tyylillä tulisi valmentaa eri ikäluokissa.

Ikä	Koulutustaso	Vaatimukset	Rooli	Valmennustyyli
4–7	FVS Ikävaihe 5–7 v. C+	-Tulee toimeen lasten kanssa- -Pystyy innostamaan ja rohkaisemaan	-Kaveri -Tuki ja kannustus -Ohjaaja -Roolimalli	-Heittäytyy -Luo kannustavan ja hyvän ilmapiirin
8–11	FVS Ikävaihe 8–11 v. UEFA C C+	-Tulee toimeen lasten kanssa -Pystyy innostamaan ja rohkaisemaan -Pystyy opettamaan pelin perusperiaatteet	-Kaveri -Tuki ja kannustus -Ohjaaja/Valmentaja -Roolimalli	-Heittäytyy -Luo kannustavan ja hyvän ilmapiirin -Opastaa joukkue toiminnan periaatteisiin
12–15	FVS Ikävaihe 8–11 v. UEFA C UEFA B	-Ryhmän johtamistaidot -Innostaa, kannustaa ja motivoi -Ymmärtää keskeiset ikäluokan haasteet -Hallitsee pelin perusperiaatteet -Ymmärtää urheilijaksi kasvamisen periaatteet	-Tuki ja opettaja -Valmentaja -Motivoi ja ohjaa -Haastaa pelaajia kehittymään	-Ryhmänhallinta -Mallintaa oppimista -Motivoi, tukee, kannustaa ja vaatii -Määrätietoisuus

16-	UEFA C UEFA B UEFA A	-Ryhmän johtamistaidot -Hallitsee keskeiset ikäluokan haasteet sekä pelin kaikki osa-alueet -Hallitsee urheilijaksi kasvamisen periaatteet	-Motivoi ja opettaa -Pystyy syventämään pelaajien osaamista ja ymmärrystä pelistä -Haastaa pelaajia kehittymään	-Motivoi, tukee ja vaatii -Määrätietoisuus -Ryhmänhallinta
-----	----------------------------	--	---	--

Varhaislapsuusvaihe U4-U7

Lapsia kannustetaan pallon käsittelyyn ja sen kanssa leikkimiseen. Tutustutaan palloon sekä jalkapalloon lajina erilaisten jalkapallokerhojen, Valio-Liiga futiksen sekä aloittavien ikäkausi joukkueiden kautta. Keskeisimpänä asiana harjoittelussa on lapsen motoriiikka ja havainnointi taitojen varhainen opettaminen. Harjoitukset toteutetaan leikkien, erilaisten tempuratojen ja pelien kautta.

On tärkeää, että valmentajana rohkaiset lapsia kokeilemaan ja annat heidän tehdä virheitä. Muista antaa jatkuvasti positiivista palautetta suorituksista ja yrittämisestä.

Palokan Riento kannustaa lapsia liikunnallisuuteen. Harjoituksissa painotetaan liikunnan, ympäristön havainnoinnin ja yhdessä tekemisen merkitystä jalkapallouran alkutaipaleilla. Avain harjoituksina käytetään erilaisia liikunnallisuutta ja motoriiikkaa tukevia leikkejä, tempuratoja sekä erilaisia pienpelejä.

Varhaislapsuus vaiheessa toimitaan tiiviissä yhteistyössä päiväkodin, koulun ja vanhempien kanssa.

Teknis-taktinen valmennus

Varhaislapsuus vaiheessa on tärkeää korostaa yrittämistä ja rohkeaa kokeilemista sekä sytyttää lasten sisäinen motivaatio ja sitoutuminen jalkapallon harrastamista kohtaan.

Rohkea ja kokeilunhaluinen harjoittelu

- Korostaa yrittämistä ja kokeilunhaluista tekemistä
- Virheistä ei ikinä toruta ja palaute on aina positiivista
- Kannustaa pelaajien väliseen yhteistyöhön ja muiden huomioimiseen
- Tutustutaan pelaajan pallonkäsittely ja laji taitoihin
- Lisää liikettä ja edistää motoristen taitojen kehittymistä

Motivaatio ja innostuminen jalkapallon harjoittelua kohtaan

- Innostetaan lapsia uuden oppimisesta ja yhdessä tekemisestä
- Valmentaja toimii lasten tukena, roolimallina ja kaverina
- Yksilökeskeisen ajattelun rinnalle tuodaan "me" ajattelua (ryhmässä toimiminen)
- Motivaatiota tuetaan erilaisten leikkien ja pelien avulla

	U4-U7 (2v2, 3v3, 4v4, 5v5)
--	---

Avainasiat	• Ole rohkea pallon kanssa • Halua saada pallo itselle/omalle joukkueelle • Opi huomioimaan myös muut joukkueen pelaajat • Pallonkäsittely taitoihin tutustuminen ja niiden harjoittamisen aloittaminen • Perussyöttöjen varhainen opettelu leikkien ja pelien kautta • Potkaisemisen varhainen opettelu leikkien ja pelien kautta • Yhdessä tekeminen ja pelaaminen ja kaverisuhteiden luominen • Hauska ja kannustava ilmapiiri ja sen luominen
-------------------	--

Ikävaiheen tavoitteet	-Monipuolinen liikkuminen -Pallo kosketukset -Perustaitoihin tutustuminen -Syöttö tekniikkaan tutustuminen -Potkutekniikan perusteisiin tutustuminen -Pallon jakaminen joukkuekaverille -Pallon käsittely ja kuljettaminen -Vapaan tilan hakeminen	-Motivaatio -Vanhemman kanssa tehtävään omatoimiseen harjoitteluun innostaminen ja kotitehtävät -Harjoitusaktiivisuuteen kannustaminen -Harjoituksissa innostuminen ja halu oppia uutta	-Leikkien kautta -Yhdessä ei erikseen -Yhdessä tekeminen -Muiden huomioiminen -Pelaajien osallistuminen ja vuorovaikutus kyselemällä -Pallon jakaminen ja kaikkien mukaan ottaminen
------------------------------	--	---	---

Fyysinen valmennus

Jalkapallo on monipuolinen laji, jolla voidaan kehittää monipuolisia liikuntataitoja, kaikkia taitavuuden osatekijöitä sekä lukuisia fyysisiä ominaisuuksia. Samalla lasten fyysinen harjoitettavuus kehittyy. Jalkapallon fyysisten harjoitteiden tavoitteena on kehittää taitavia, ketteriä ja nopeita pelaajia.

Alle 10-vuotiailla tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteet voidaan sisällyttää kaikkeen harjoitteluun.

Motoristen valmiuksien vahvistamiseksi valmentajien tulee kannustaa lapsia sekä heidän vanhempiaan yhteiseen liikunnalliseen aktiivisuuteen ja omalla ajalla tapahtuvaan harjoitteluun ja pelaamiseen. Harjoituksissa tehdään suuri määrä motoriikkaa kehittäviä harjoitteita. Omalla ajalla tapahtuva pallollinen ja palloton harjoittelu kehittää pallonkäsittelyä, fysiikkaa sekä motoriikkaa.

Lasten liikunnassa on erityisen tärkeää tukea hermoston kehittymistä monipuolisella ja taitojen oppimista aktivoivalla liikunnalla!

	U4-U7
Kehitettävät perusliikuntataidot ikäkaudella	-Tasapaino -Liikkuvuus -Motoriikka -Ketteryys -Koordinaatio

Henkinen valmennus

"Yksilönä ryhmässä"



Henkisen valmennuksen painopiste on hauskuuden, onnistumisen ja yrittämisen korostamisessa.

Lapsuus vaiheessa valmentajan on tärkeää tiedostaa henkisen valmennuksen teemat ja tuoda teemat osaksi valmennusprosessia. Tämä näkyy tässä ja nyt tapahtuvissa asioissa, eli toiminnassa kentällä.

Arvosta valmennuksessa ahkeraa yrittämistä ja innostumista.

Lapset - "Yksilönä ryhmässä"	
Palaute (ohjaaja- lapsi)	-Palautteen on tarkoitus innostaa, rohkaista ja motivoida -Kaiken palautteen tulee olla positiivista ja kannustavaa -Palautteenannon kaava on rohkaise – neuvo – kannusta
Tunnetilojen tunnistaminen	-Tunteet vaikuttavat harjoitteluun -Tunnetilojen varhainen tunnistaminen
Keskittyminen	-Keskittyminen on huomion suuntaamista ja tarkkaavuuden ylläpitoa -Toiminta, näytöt ja selkeät ohjeet pitävät lapset keskittyneinä
Vuorovaikutus	-Vuorovaikutus on ajatusten vastaanottamista ja viestintää -Sanojen lisäksi vuorovaikutusta ovat ilmeet, eleet ja koko näkyvä toiminta -Heittäytyminen on yksi valmentajan tärkeimmistä ominaisuuksista
Innostus	-Innostusta syntyy toiminnasta, joka tarjoaa onnistumisen kokemuksia ja hauskaa sekä leikkisää tekemistä

Harjoittelu

Lasten harjoittelu koostuu leikeistä ja peleistä.

Harjoituksissa leikitään aina paljon ja leikeissä pyritään kehittämään lasten liikkuvuutta sekä motoriikkaa. Lisäksi harjoituksissa tehdään ja mennään läpi erilaisia temppuratoja. Kotitehtävät voidaan ottaa omatoimista harjoittelua aktivoivaksi osa-alueeksi. Kotitehtävät voivat olla harjoitusjakson teemaan liittyviä jalkapallo taitoa tai liikkuvuutta tukevia tehtäviä. Tässä ikävaiheessa on tärkeää aktivoida kotitehtävissä ja omatoimisessa harjoittelussa vanhempia harjoittelemaan yhdessä lasten kanssa. Valmentaja, muistathan tarkistaa kotitehtävät aika ajoin.

Motoriikka ja liikkuvuus leikeillä tarkoitetaan koordinaatio- ja motorisia harjoitteita, hyppyjä, juoksuja, askelluksia tai pallon kanssa tehtäviä syöttö-, kuljetus- ja pienpeli harjoitteita, jotka on mahdollista tehdä myös kenttäalueen ulkopuolella. Useat oheisharjoitteina tehtävät koordinaatio- ja motoriset harjoitteet on mahdollista suorittaa myös pallon kanssa.

Harjoittelun määrä lisääntyy pelaajan motivaation ja halun karttuessa. U4-7-ikäluokassa jalkapallo harjoittelua ja pelaamista tulee olla yhteensä 2-6 tuntia viikossa. Näistä suurin osa on henkilökohtaista harjoittelua ja pihapelejä.

SUOSITUKSET	U4-U7 60-90 min./harjoitus
-------------	-------------------------------

Harjoitusten aloitus	- Keskustele lasten kanssa ja opeta tapa, jossa kokoonnutaan aina harjoitusten alussa yhteen - Kerro harjoituksen sisältö lyhyesti - Tarkista aika ajoin antamasi tehtävät / kotiläksyt
----------------------	---

Alkuverryttely	10 min. pallon kanssa ennen kenttävuoron alkua
Harjoittelun kenttä osio	20-30 min. leikit ja temppuradat (leikkejä voidaan toteuttaa pallon kanssa ja ilman)
	10-20 min. leikit ja pelit (syöttö, potku ja kuljettaminen)
	20- min. pienpelit ja pelaaminen
Harjoituksen päätös	Varmista että kaikki ymmärtävät mitä harjoiteltiin Vinkit kotona tehtäviin harjoitteisiin

Harjoittelun ja pelien määrä

HARJOITTELU	U4-U7
--------------------	--------------

Joukkueharjoittelu / vko	1–2 x 60–90 min.
Ohjattu, yksilöllinen jalkapalloharjoittelu Taitokoulut Oppilaitos / Liikkuva koulu	1 x 60 min.
Henkilökohtainen harjoittelu Omatoiminen Pihapelit	1–2 x 30 min.
Pelit + turnauspelit, kpl / vuosi	10
Jalkapallo harjoittelu ja pelaaminen yhteensä / vko	2–6 h
Kokonaisliikunta yhteensä	10–15 h

Lapsuusvaihe U8-U11

Lapsia kannustetaan pallon käsittelyyn ja sen kanssa leikkimiseen. Pallo pidetään oman joukkueen hallussa ja siitä ei luovuta helpolla. Menetyksen jälkeen ei vetäydytä, vaan halutaan saada pallo nopeasti takaisin omalle joukkueelle. Nämä puolustus- ja hyökkäyspelin avainasiat ovat pohjana kaikille muille jalkapallouran opittaville asioille ja ne on syytä opetella jo jalkapallo taipaaleen alussa.

On tärkeää, että valmentajana rohkaiset lapsia kokeilemaan ja annat heidän tehdä virheitä. Jos suorituksessa on parannettavaa, älä anna negatiivista palautetta, vaan kerro miten lapsi voi seuraavalla kerralla parantaa suoritustaan. Sopivilla kysymyksillä ohjaat lasta oppimaan myös itse. Kannusta ja rohkaise lapsia havainnoimaan pelitilanteissa jo ennen pallon saamista tai pallollisena pelaajana ja tekemään ratkaisuja. Muista palkita onnistuneet suoritukset ja yrittäminen positiivisella palautteella.

Palokan Riento kannustaa lapsia liikunnallisuuteen. Harjoituksissa painotetaan liikunnan, havainnoinnin ja yhdessä tekemisen merkitystä jalkapallouran alkutaipaleilla. Avain harjoituksina käytetään erilaisia liikunnallisuutta ja motoriikkaa tukevia leikkejä sekä erilaisia pienpelejä.

Ikäkauden avainasiat ja tavoitteet on listattu tarkemmin [hyökkäämisen](#) ja [puolustamisen](#) alla.

Teknis-taktinen valmennus

Jo lapsuus vaiheessa on tärkeää korostaa rohkeaa ja aktiivista pelitapaa, jossa pallo halutaan pitää omalla joukkueella.

Pallonhallintaa korostava jalkapallo

- Korostaa taitoa ja peli ajatusta sekä opettaa nopeisiin ratkaisuihin
- Vaatii pelaajalta luottamusta omiin taitoihin
- Edellyttää pelaajien välistä yhteistyötä ja havainnointia
- On pelaajalle vaativampaa, mutta hauskeempaa ja kehittävämpää
- Kehittää pelaajan pallonkäsittelyä ja lajitaitoja
- Lisää liikettä ja edistää motoristen taitojen kehittymistä

Aktiivinen puolustuspelaaminen

- Puolustamisessa korostuu halu saada pallo takaisin omalle joukkueelle heti menetyksen jälkeen
- Puolustetaan eteenpäin kohti palloa
- Edellyttää pelin havainnointia ja nopeaa reagointia pallon menetykseen
- Katkon ja riiston jälkeen pallo pelataan omille

Hyökkääminen

Hyökkäyspelissä pelaajia rohkaistaan pitämään pallo oman joukkueen hallussa. Tämä voidaan tehdä joko kuljettamalla tai syöttämällä. Painopiste jo lapsuus vaiheessa on syöttämisen tärkeyden ja merkityksen korostaminen. Jokaisessa hyökkäyksessä tavoitteena tulee olla maalin tekeminen.

Peliuran alkuvaiheessa osalle pelaajista kuljettaminen on luontevampi tapa hallita palloa, kun taas toisille se on syöttäminen. Valmentaja tukee ja ohjeistaa kuljettamiseen taipuvia lapsia syöttämisen ja kaikkien pelaajien mukaan ottamisen tärkeydestä. Pelaajan taitojen ja pelaamisen karttuessa hän pystyy itse arvioimaan tilanteen vaatiman tekniikan. Tämä edellyttää sitä, että pelaaja pystyy havainnoimaan kenttää sekä pallottomana että pallon kanssa.

Jokaisen hyökkäyksen tavoitteena tulee olla maalin tekeminen. Jalkapalloharrastuksen alussa maalintekotilanteet syntyvät usein kuljetuksen päätteeksi, sillä pelaajan havainnointi ei ulotu kattamaan koko kenttää, vaan pelaaja valitsee etenemissuuntansa lähimmän pelaajan sijoittumisen perusteella. Tällöin pelaajaa tulee rohkaista kuljettamaan vapaaseen tilaan, kohti vastustajan maalia.

	U7 (2v2, 3v3, 4v4, 5v5)	U8-U9 (5V5)	U10-U11 (8V8)
--	--	------------------------------	--------------------------------

Avainasiat	• Pidä pallo omalla joukkueella, ja jos mahdollista, pelaa eteenpäin • Kehitä hyökkäyspelissä syöttelyä ja sen merkitystä • Pyri murtautumaan vastustajan puolustuksen läpi nopeasti ja yllättävästi • Kehitä pallon käsittelytaitoa molemmilla jaloilla • Älä luovu pallosta helpolla ja löydä syötölle aina kohde • Harjoittele maalintekotilanteiden luomista ja kehitä maalintekotaitoja • Tilanteenvaihto: hyökkäyspelin ensimmäinen vaihe on pelata riiston jälkeen pallo eteenpäin omille tai kuljettaa eteenpäin • Muista vahvistaa aiemmin opittuja taitoja kertauksen kautta • Pelaajat voivat ottaa vastaan haastavampia tehtäviä tiedollisten valmiuksien kehittyessä
-------------------	---

Ikävaiheen tavoitteet	-Syöttäminen -Rohkea vastustajan ohittaminen lvi-tilanteissa -Halu hallita palloa -Pallon käsittely ja kuljettaminen -Vapaan tilan ymmärtäminen -Omatoimiseen harjoitteluun innostaminen ja kotitehtävät	-Syöttäminen -Ylivoima tilanteet -Me -ajattelu -Pelattavaksi liikkuminen, peliasento -Valinta syötön tai kuljetuksen välillä -Pyrkimys kontrolloituun pallonhallintaan -Pelaajien yhteistyö hyökätessä	-Syöttäminen -Ylivoima tilanteet -Me - ajattelu -Kontrolloitu pallonhallinta ja etäisyydet -Oikean tekniikan valinta -Peliä edistävät syötöt -Pelin painopisteen muutos hyökkäyspelissä -Pelaajien osallistaminen ja vuorovaikutus kyselemällä
------------------------------	--	--	--

		-Omatoimiseen harjoitteluun innostaminen ja kotitehtävät	-Omatoimiseen harjoitteluun innostaminen ja kotitehtävät
--	--	--	--

Pelaajan taitojen ja kehityksen karttuessa hän pystyy havainnoimaan kenttää myös kauemmas, jolloin hän voi valita kuljettaako itse tai syöttää pallon peli kaverilleen. Pallollisen pelaajan ohjausta vältetään, jotta pelaajat oppivat itse ratkaisemaan tilanteet. Löydä oikea opetushetki ja haasta pelaajat löytämään ratkaisut itse ohjaavilla kysymyksillä.

Yhteistyö lisää vaihtoehtoja

Pelaajan oppimisprosessi etenee yksilöstä kohti kollektiivista. Jalkapallo taipaleen alussa keskiössä on pelaaja ja pallo, mutta kun pelaajat oppivat luottamaan omaan taitoon ja uskaltavat kontrolloida palloa, on luonnollista alkaa opetella kahden ja edelleen useamman pelaajan yhteistyötä. Pelaajien taitotason karttuessa pelkkä pallon kuljettaminen ei välttämättä johda maalinteko tilanteisiin, vaan tällöin vaaditaan pelaajien välistä yhteistyötä. Pelaajia tulee rohkaista antamaan pallolliselle tilaa ja hakeutua itse pelattavaksi, pois syöttövarjosta. Vapaa tila ei enää ole ainoastaan tila, jonne kuljetetaan pallo, vaan siihen voidaan pyytää syöttöä oikea-aikaisella liikkeellä.

Syöttö tulee antaa etenkin silloin, kun sille on selkeä kohde. Jos syötölle löytyy useita kohteita, on paras syöttö se, joka mahdollistaa syötön saavan pelaajan tehdä päätöksiä ilman vaaraa, että pallo menetetään. Syötön kohde voi olla myös vapaa tila, jonne pelaaja tekee liikkeen. Peliä on helppo jatkaa vastaanotetun syötön jälkeen, jos pelaaja on oikeassa peli asennossa. Vaihtoehdot vastustajan puolustuslinjan murtamiseen monipuolistuvat, kun pelaajat oppivat liikkumaan pelattavaksi. Syötöt auttavat joukkuetta murtautumisessa.

Maalintekoa tulee harjoitella paljon pelinomaisesti, sillä kertauksen kautta opitut mallit auttavat pelaajia viimeistelemään tehokkaammin. Lisäksi maalinteon harjoittelu on hauskaa ja antaa onnistumisen elämyksiä.

Pienpelien pelaaminen on hyvä tapa opettaa joukkueen välisestä yhteistyöstä ja antaa perustaa vapaaseen tilaan liikkumisesta sekä syöttö pelistä.

Puolustaminen

Aktiivisella puolustus pelaamisella tarkoitetaan pelaajien kykyä reagoida pallon menetykseen ja riistää pallo mahdollisimman nopeasti omalle joukkueelleen.

Aktiivinen puolustuspelaaminen edellyttää kykyä sijoittua yksilönä ja joukkueena niin, että vastustaja on pakotettu pallon menetykseen. Puolustajien tavoitteena on riistää pallo vastustajalta. Puolustaminen tapahtuu eteenpäin, kohti palloa ja alkaa ensimmäisen prässääjän riistoyrityksestä. Joukkueen muut pelaajat pyrkivät sijoittumaan pelin painopisteen mukaisesti niin, että voivat riistää pallon tai katkoa syötön, jos ensimmäinen prässääjä ei siinä onnistu.

Mitä lähempänä vastustajan maalia riisto tapahtuu, sitä suurempi mahdollisuus joukkueella on päättää alkava hyökkäys maalintekotilanteeseen.

	U7 (2V2, 3V3, 4V4, 5V5)	U8-U9 (5V5)	U10-U11 (8V8)
--	--	------------------------------	--------------------------------

Avainasiat	• Aktiivinen puolustuspelaaminen kohti palloa • Välitön reagointi pallon menetykseen • Estä vastustajan eteneminen ja puolusta tilanne loppuun saakka • Riistä pallo takaisin vastustajalta mahdollisimman nopeasti • Anna pelaajan reagoida ja tehdä valinnat itse • Muista vahvistaa edellisten vaiheiden ja tavoitteiden oppimista
-------------------	---

Ikävaiheen tavoitteet	-Aktiivinen puolustaminen kohti palloa -Välitön prässä	-Prässä ja tuki -Pelaajien yhteistyö puolustettaessa	-Reagointi pallon menetykseen -Joukkueen tasapaino ja tiiviys
------------------------------	---	---	--

Pelin tempo nousee

Aktiivisella puolustuspelaamisella nostetaan merkittävästi pelin tempoa, jolloin pelaajilta vaaditaan nopeampia ratkaisuja, jottei pallo päädy vastustajan haltuun. Jos pelaajat tottuvat jo lapsuusvaiheessa pelaamaan aktiivista, prässäävää vastustajaa vastaan, kehittää se pelaajia selvästi enemmän kuin pelaaminen passiivista vastustajaa vastaan.

Toiset lapset ovat luonnostaan valmiimpia aktiiviseen puolustuspelaamiseen kuin toiset. Osalla lapsista oppimisprosessi on hitaampi, mutta sitä voidaan nopeuttaa rohkaisemalla ja positiivisella palautteella sekä nostamalla hyviä esimerkkejä esiin.

Fyysinen valmennus

Jalkapallo on monipuolinen laji, jolla voidaan kehittää monipuolisia liikuntataitoja, kaikkia taitavuuden osatekijöitä sekä lukuisia fyysisiä ominaisuuksia. Samalla lasten fyysinen harjoitettavuus kehittyy. Jalkapallon fyysisten harjoitteiden tavoitteena on kehittää taitavia, ketteriä ja nopeita pelaajia.

Alle 10-vuotiailla tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteet voidaan sisällyttää pallo harjoitukseen. Yli 10-vuotiailla säännöllinen oheisharjoittelu fyysisten ominaisuuksien kehittämiseksi voidaan toteuttaa esimerkiksi ennen joukkueharjoituksia tai joukkueharjoituksen jälkeen. Nämä oheisharjoitukset lisäävät harjoituksen kokonaisaikaa.

Motoristen valmiuksien vahvistamiseksi valmentajien tulee kannustaa lapsia liikunnalliseen aktiivisuuteen ja omalla ajalla tapahtuvaan harjoitteluun ja pelaamiseen. Päivittäin omalla ajalla tapahtuva pallollinen harjoittelu kehittää pallonkäsittelyn fyysisiä edellytyksiä sekä pelaajan fyysisiä ominaisuuksia. Yli 10-vuotiaiden tulee päivittäin käyttää omalla ajallaan tunti pallon käsittelyyn ja jalkojen liiketaito valmiuksien kehittämiseen.

Lasten liikunnassa on erityisen tärkeää tukea hermoston kehittymistä monipuolisella ja taitojen oppimista aktivoivalla liikunnalla selvästi ennen murrosikää!

	U7	U8-U9	U10-U11
Kehitettävät perusliikuntataidot ikäkaudella	-Tasapaino -Liikkuvuus -Motoriikka	-Tasapaino -Liikkuvuus -Ketteryys -Rytmiikyky -Koordinaatio -Motoriikka	-Tasapaino -Ketteryys -Rytmiikyky -Koordinaatio -Kimmoisuus -Motoriikka
	-Nopeus -Reaktionopeus	-Nopeus -Reaktionopeus -Liike- ja askeltiheys	-Nopeus -Reaktionopeus -Liike- ja askeltiheys
Pelaajien testaus		--Pelaajien testaukseen tutustuminen	-Tehdään testit kaikille pelaajille kerran vuodessa, joiden avulla seurataan pelaajien ominaisuuksia ja kehittymistä
Kasvuvaihe (Huomio, että kasvuvaihe on hyvin yksilöllinen)		-Kasvupyrähdyksen alku: tytöt 8–10-v.	-Kasvupyrähdyksen alku: pojat 10–12-v. -Kasvun huippuvaihe: tytöt 11–12-v.

Henkinen valmennus

"Yksilönä ryhmässä"



Henkisen valmennuksen painopiste on hauskuuden ja onnistumisen korostamisessa.

Lapsuus vaiheessa valmentajan on tärkeää tiedostaa henkisen valmennuksen teemat ja tuoda teemat osaksi valmennusprosessia. Tämä näkyy tässä ja nyt tapahtuvissa asioissa, eli toiminnassa kentällä.

Arvosta valmennuksessa ahkeraa yrittämistä ja halua kehittyä.

Lapset - "Yksilönä ryhmässä"	
Palaute (ohjaaja- lapsi)	-Palautteen on tarkoitus vahvistaa oikein tehtyjä asioita -Lähes kaiken palautteen tulisi olla positiivista ja kannustavaa -Palautteenannon kaava on rohkaise – neuvo – kannusta
Tunnetilojen tunnistaminen	-Tunteet vaikuttavat suoritukseen -Tunnetilojen tunnistamisen lähtökohta on tietoisuus eri tunnetiloista
Keskittyminen	-Keskittyminen on huomion suuntaamista ja tarkkavaisuuden ylläpitoa -Toiminta, näytöt ja selkeät ohjeet pitävät lapset keskittyneinä
Vuorovaikutus	-Vuorovaikutus on ajatusten vastaanottamista ja viestintää Sanojen lisäksi vuorovaikutusta ovat ilmeet, eleet ja koko näkyvä toiminta
Innostus	Innostusta syntyy toiminnasta, joka tarjoaa onnistumisen kokemuksia taitotasosta riippumatta

Harjoittelu

Lasten joukkueharjoitus koostuu alkuverryttelystä sekä liikunnallisuutta ja motoriikkaa tukevasta harjoittelusta, itse harjoituksesta sekä harjoituksen jälkeen tehtävästä loppuverryttelystä.

On tärkeää, että joukkueelle varattu harjoitusaika voidaan hyödyntää tehokkaasti eikä kenttä aikaa tarvitse käyttää niihin harjoituksen osioihin, jotka voidaan suorittaa kentän ja varsinaisen joukkue harjoituksen ulkopuolella. Kotitehtävät voidaan ottaa omatoimista harjoittelua aktivoivaksi osa-alueeksi. Kotitehtävät voivat olla harjoitusjakson teemaan liittyviä jalkapallotaitoa tukevia tehtäviä. Valmentaja, muistathan tarkistaa kotitehtävät aika ajoin.

Oheisharjoittelulla tarkoitetaan varsinaiseen joukkueharjoitukseen valmistavia tai harjoituksesta palauttavia koordinaatio- ja motorisia harjoitteita, hyppyä, juoksua, askelluksia tai pallon kanssa tehtäviä syöttö-, kuljetus- ja pienpeli harjoitteita, jotka on mahdollista tehdä myös kenttäalueen ulkopuolella. Useat oheisharjoitteina tehtävät koordinaatio- ja motoriset harjoitteet on mahdollista suorittaa myös pallon kanssa. Yli 10-vuotiailla oheisharjoitteluun voidaan ottaa mukaan säännöllinen fyysinen harjoittelu liikkuvuuden, kehonhallinnan, nopeuden, ketteryuden ja kimmoisuuden kehittämiseksi.

Harjoittelun määrä lisääntyy pelaajan iän karttuessa. U7-ikäluokassa jalkapallo harjoittelua ja pelaamista tulee olla yhteensä 8–10 tuntia viikossa. Näistä suurin osa on henkilökohtaista harjoittelua ja pihapelejä. U10–11-ikäluokassa harjoittelun ja pelaamisen määrä voi olla jo tuplasti enemmän.

SUOSITUKSET	U7 60–75 min./harjoitus	U8-U9 75–90 min.	U10-U11 90–120 min.
-------------	----------------------------	---------------------	------------------------

Harjoitusten aloitus	-Kokoa lapset yhteen ja keskustele lasten kanssa. Näin luodaan yhteenkuuluvuuden tunnetta ja luottamusta pelaajien ja valmentajien välillä. -Kerro harjoituksen sisältö lyhyesti -Tarkista aika ajoin antamasi tehtävät / kotiläksyt		
----------------------	--	--	--

Alkuverryttely / Oheisharjoittelu	-10 min. pallon kanssa ennen kenttää	-10 min. pallon kanssa ennen kenttää	-20–30 min. oheisharjoittelu ennen kenttää
Harjoittelun kenttä osio	-20 min. pienpelit / futisleikit (Motoriikka ja liikkuvuus)	-20 min. pienpelit / futisleikit (Motoriikka ja liikkuvuus)	-20 min. pienpelit / teema (Motoriikka ja liikkuvuus)
	-20 min. pienpelit / futisleikit (jalkapallo taito)	-20min. pienpelit / futisleikit (jalkapallo taito)	-20 min. pienpelit / futisleikit (jalkapallo taito)
	-20 min. pienpelit	-30 min. pienpelit / teema	-30 min. pienpelit / teema

Oheisharjoittelu ja harjoituksen päätös	-Varmista vielä kerran, että kaikki ymmärtävät mitä harjoiteltiin -Oheisharjoittelu ja vinkit kotona tehtäviin harjoitteisiin		
---	---	--	--

Harjoittelun ja pelien määrä

HARJOITTELU	U7	U8-U9	U10-U11
Joukkueharjoittelu / vko	1–2 x 60–90 min.	3 x 75–90 min.	3–4 x 90–120 min.
Ohjattu, yksilöllinen jalkapalloharjoittelu Seuraharjoitukset Oppilaitos / Liikkuva koulu	1 x 60 min.	1 x 75–90 min.	1–2 x 90 min.
Henkilökohtainen harjoittelu Omatoiminen Pihapelit	5 x 60 min.	6 x 60 min.	7 x 60 min.
Pelit + turnauspelit, kpl / vuosi	50–60	60–80	80–100
Jalkapallo harjoittelu ja pelaaminen yhteensä / vko	8–11 h	11–15 h	16–20 h
Kokonaisliikunta yhteensä	18–20 h	20–22 h	20–26 h

Nuoruvaihe U12-U15

Nuoruvaiheessa innostus kasvaa intohimoksi sekä urheilulliseksi elämäntavaksi. Ainoastaan oma innostus ja halu kehittyä mahdollistavat huippupelaajaksi kehittymisen. Innostumista, sisäistä motivaatiota tuetaan mahdollistamalla jalkapallossa kokemus omasta pätevydestä, autonomiasta ja yhteenkuuluvuudesta.

Nuoruvaiheessa pyritään vahvasti huomioimaan joukkue ja me -ajattelu. Valmennuksessa huomioidaan pelaajien osaaminen harjoitus ja peliryhmiä tehtäessä. Pelaajan tulee ymmärtää oma merkityksensä ja rooli osana joukkuetta. Valmentajalta vaaditaan kykyä tunnistaa pelaajien henkilökohtaiset ominaisuudet ja niitä kehitetään yksilön tarpeiden mukaisesti joukkueen hyväksi. Taktiikan osalta perehdytään koko joukkueena toimimiseen.

Pelaajalla pitää siis olla tasolleen sopivia haasteita, mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin myös jalkapallossa sekä tunne siitä, että hän on osa yhteisöä kuten ryhmää, joukkuetta, seuraa ja niin edelleen. Innostavan ilmapiirin luominen on jalkapallossa toimivien tehtävä.

Tavoitteena on, että nuorten joukkueiden vastuupalmentajalla on minimissään valmentajakoulutuksen UEFA B-taso.

NUORUVAIHE	U12-U13 (8v8, 11v11)	U14-U15 (11v11)
Ikävaiheelle ominaista	-Pelaaja ymmärtää olevansa osa joukkuetta -Pelipaikkakohtaisuuteen tutustuminen -Pelinopeuden nostaminen (tila / aika) -Pienpelien pelaaminen ja näiden kautta jalkapallotaitojen harjoittelu	-Linjan ja linjojen välinen yhteistyö -Koko joukkueen pelin perusteet/ymmärtäminen -Pelipaikka kohtaisuuden syventäminen -Pelinopeuden nostaminen (tila/aika) -Pienpelien pelaaminen ja näiden kautta jalkapallotaitojen harjoittelu
Vinkkejä valmentajalle	-Luo useita innostavia yksilö- ja joukkue tavoitteita -Kiinnitä huomiota joukkuehenkeen -Keskustele paljon pelaajien kanssa -Osallista nuoret arvojen ja toimintasääntöjen luomiseen -Varmista yhteistyö perheen ja koulun kanssa	-Huomioi murrosiän vaikutukset nuorten kasvussa ja käyttäytymisessä -Varmista yhteistyö perheen ja koulun kanssa
Yksilönä ryhmässä	-Pelaajan ominaisuuksien tunnistaminen -Harjoittelu ja pelaaminen osaamisen tason edellyttämässä ympäristössä -Pelipaikkakohtaisen erityisosaamisen huomiointi	-Pelipaikka pelaajan vahvuuksien ja ominaisuuksien mukaan -Pelipaikkakohtainen harjoittelu ja ominaisuuksien vahvistaminen -Harjoittelu ja pelaaminen oikeassa ympäristössä -Pelipaikkakohtaisen erityisosaamisen huomiointi
Organisointi	-Tasoryhmät harjoittelussa: jokaiselle pelaajalle oikean kokoinen haaste -Harjoittelun ja pelaamisen tasapaino	-Tasoryhmät harjoittelussa -Harjoittelun ja pelaamisen tasapaino säilytettävä

	säilytettävä -Mahdollisuuksien mukaan tytöt pelaamaan ja harjoittelemaan poikien kanssa sekä pelaamaan poika joukkueita vastaan	-Mahdollisuuksien mukaan tytöt pelaamaan ja harjoittelemaan poikien kanssa sekä pelaamaan poika joukkueita vastaan -Kansainvälisten ottelujen ja turnausten lisääntyminen
--	--	--

Teknis-taktinen valmennus

U12-U15-ikäluokissa pyritään kehittämään pelaajia sujuvaa joukkuepelaamista kohti unohtamatta pelaajan henkilökohtaisten taitojen syventämistä.

Pelaajia kannustetaan kontrolloituun pallonhallintaan sekä aktiiviseen puolustuspeliin. Heiltä vaaditaan erilaisia tekniikoita pelipaikka kohtaisesti. Peliasennolla (valmius toimia ja reagoida tilanteisiin), ensimmäisellä kosketuksella sekä oikean tekniikan valinnalla pyritään peliä edistävään pelaamiseen. Rondot/pienpelit toimivat kaiken harjoittelun perustana. Pienpelien avulla kehitetään yksilö ja yhdessä pelaamisen taitoja sekä osa joukkue taktiikkaa (pelin keskiö).

Ikäkauden avainasiat ja tavoitteet on listattu tarkemmin [hyökkäämisen](#) ja [puolustamisen](#) alla.

Pallonhallintaa korostava jalkapallo
- Korostaa taitoa ja peli ajatusta sekä opettaa nopeisiin ratkaisuihin - Vaatii pelaajalta luottamusta omiin sekä joukkueen muiden pelaajien taitoihin - Edellyttää pelaajien välistä yhteistyötä ja havainnointia - On pelaajalle vaativampaa, mutta hauskeempaa ja kehittävämpää - Kehittää pelaajan pallonkäsittelyä ja lajitaitoja - Lisää liikettä ja edistää motoristen taitojen kehittymistä

Aktiivinen puolustuspelaaminen
- Puolustamisessa korostuu halu saada pallo takaisin omalle joukkueelle heti menetyksen jälkeen - Puolustetaan eteenpäin kohti palloa - Edellyttää pelin havainnointia ja nopeaa reagointia pallon menetykseen - Mahdollistaa pallon voittamisen joukkueelle nopeasti

Hyökkääminen

	U12-U13 (8v8, 11v11)	U14-U15 (11v11)
Avainasiat	-Maalinteko tilanteiden luominen -Pallonhallinta kaikilla kentän alueilla -Aktiivinen ja nopea pallollinen pelaaminen -Nopean ja hitaan hyökkäyksen opettelu -Tilanteenvaihdon ymmärtäminen +- -Tekniikka pelitilanteissa - suoritukset vauhdissa -Vaativustaso osaamisen mukaan	-Maalinteko tilanteiden luominen -Pallonhallinta kaikilla kentän alueilla -Aktiivinen ja nopea pallollinen pelaaminen -Nopean ja hitaan hyökkäyksen varioiminen -Nopeiden tilanteenvaihtojen korostaminen -Tyhjän tilan hyödyntäminen: linjojen välit, selusta -Pelinomainen tekniikka
Ikävaiheen tavoitteet	-Rohkeus pelata ja antaa vastustajia ohittavia syöttöjä -Pelin avaaminen ja tilan hyödyntäminen -Pelattavaksi liikkuminen ja sijoittuminen sekä peliasento -Joukkueen kenttätasapainon opettelu -Murtautuminen ja maalinteko tilanteiden luominen -Maalinteko taidon kehittäminen -Tilanteenvaihdon sisällyttäminen harjoitteluun -I. kosketus. Tila- ja aikavaatimus -Syöttötaito molemmin jaloin ja liikkeessä -Pitkät syötöt maassa ja ilmassa -Laukaisutekniikat ja maalintekotaito -Kuljetukset, suojaaminen sekä harhautukset -Pääpeli -Maalivahti tekniikat	-Rohkeus pelata ja antaa vastustajia ohittavia syöttöjä maassa ja ilmassa -Ylivoima tilanteiden luominen -Peliä edistävät ratkaisut, painopistettä muuttavat syötöt ja kuljetukset sekä pelinrakentelu vaihtoehdot -Pelipaikkakohtaiset oikea-aikaiset liikkeet hyökkäyssuuntaan -Tilan hyödyntäminen vastustajan linjojen väleissä ja takana -Murtautuminen ja maalinteko tilanteiden luominen -Tilanteenvaihtojen tehostaminen, nopea vastahyökkäys tai pallonhallinta -Nopea tilanteenvaihto ja puolustaminen pallon menetyksen jälkeen -Joukkueen kenttä tasapainon ylläpitäminen -Ensimmäisen kosketuksen suuntaaminen peliä edistävällä tavalla -Syöttäminen ja haltuunotto molemmilla jaloilla / pelipaikka kohtaisuus, monipuolisuus -Laadukkaat keskitykset -Monipuolinen laukaisutekniikka, viimeistely maasta ja ilmassa, molemmin jaloin -Monipuolinen pääpeli -Maalivahti tekniikat

Puolustaminen

	U12-U13 (8v8, IIvII)	U14-U15 (IIvII)
Avainasiat	-Aktiivinen puolustaminen eteenpäin -Nopea reagointi pallon menetykseen -Nopea tilanteenvaihto	-Aktiivinen puolustaminen eteenpäin -Nopea reagointi pallon menetykseen -Nopea tilanteenvaihto -Alue puolustaminen
Ikävaiheen tavoitteet	-Alue puolustaminen: lähimpien 2–3 pelaajan yhteistyö -Nopea prässi -Kommunikointi -Joukkueen tiiviys -Rohkeus eteenpäin puolustamiseen -Puolustaminen Ivl	-Tietää omat pelipaikkakohtaiset tehtävät puolustuspelaamisessa -Tietää pelaajien pelipaikkakohtaiset tehtävät puolustaessa -Ennakointi ja reagointi tilanteenvaihtoihin -Tilanteenvaihto -> 1. välitön prässi, 2.hidastaminen -Tasapainon säilyttäminen kaikissa tilanteissa -Hitaiden ja nopeiden hyökkäysten puolustaminen -Pitkien syöttöjen puolustaminen puolustuslinjassa -Prässistä pallonriistoon -Pyrkimys pallonriistoon mahdollisimman syvällä -Puolustaminen Ivl -Monipuolinen pääpeli

Fyysinen valmennus

Nuoruvaiheen alussa nuoren koko elimistö muuttuu lyhyessä ajassa – muutosnopeus on suurinta sitten syntymän jälkeisen kehityksen. Kokonaisvaltaisesta kuormituksen ja levon suhteesta on huolehdittava nuoren kohdalla tarkasti. Lisäksi nuoret saapuvat PHV ikään (pituuskasvun huippuvaihe), jolloin valmentajan tulee huomioida erittäin tarkasti tässä kehitysvaiheessa syntyviä haasteita ja mahdollisia haittavaikutuksia.

Lapsuus vaiheessa kehittynyt hyvä fyysinen harjoitettavuus mahdollistaa siirtymisen systemaattiseen ja tavoitteelliseen harjoitteluun. Hyvä fyysinen harjoitettavuus näkyy käytännössä mahdollisuutena harjoitella paljon sekä alhaisena vamma- ja sairastelu alttiutena. Nuoruvaiheessa suunnitelmallisen ja tavoitteellisen harjoittelun määrä ja laatu kasvaa. Jalkapalloharjoittelun määrän kasvun lisäksi kilpaileminen lisääntyy lopulta kohti kansainvälisiä edustustehtäviä. Harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa on tiedostettava ja kunnioitettava nuoren yksilöllistä kasvua ja kehitystä.

	U12-U13	U14-U15
Kehitettävät ominaisuudet ikäkaudella	-Koko vartalon lihasasapainon ja liikkuvuuden vahvistaminen -Hermoston kehittyminen (yleis- ja lajitaidot yhdessä tukien nopeuden ja ketteryyden kehittymistä) -Nopeus -Kimmoisuus -Koordinaatio -Tasapaino -Valmiuksia kestävyysharjoitteluun	-Nopeus, ketteryys ja kehonhallinta -Tasapaino -Koko vartalon lihasasapaino sekä liikkuvuuden vahvistaminen -Peruskestävyyden rakentaminen -Voimaharjoittelu tekniikat
Ikäkaudella huomioitavaa	-Biologisen kehityksen ja kasvupyrähdysten huomioiminen (PHV mittaukset säännöllisesti) -Nuoren jalkapalloharrastusta ja urheilullisia elämäntapoja tukevat vanhemmat -Tukevat itsenäisyyttä, itseohjautuvuutta -Tukevat urheilullista elämäntapaa (uni, ravinto, urheilu, lepo, ruutuaika)	-Biologisen kehityksen ja kasvupyrähdysten huomioiminen (PHV mittaukset säännöllisesti) -Nuoren jalkapalloharrastusta ja urheilullisia elämäntapoja tukevat vanhemmat -Tukevat itsenäisyyttä, itseohjautuvuutta -Tukevat urheilullista elämäntapaa (uni, ravinto, urheilu, lepo, ruutuaika)
Kasvuvaihe (Huomioi yksilölliset erot kasvuvaiheissa)	-Kasvupyrähdysten alkua: pojat 10–12 -v. -Kasvun huippuvaihe: pojat 13–14 -v. -Kasvun huippuvaihe: tytöt 11–12 -v. -Lihasmassan kasvun huippu: tytöt 13–15 -v. alkaen -Lihasmassan kasvuedellytykset ovat parhaimmillaan 1/2–1 v. kasvupyrähdysten loppumisesta	-Kasvun huippuvaihe: pojat 13–14 -v. -Kasvun hiipuminen: pojat 13–17 -v. -Kasvun hiipuminen: tytöt 13–15 -v. -Lihasmassan kasvun huippu: pojat 14–17 -v. alkaen -Lihasmassan kasvun huippu: tytöt 13–15 -v. alkaen -Lihasmassan kasvuedellytykset ovat parhaimmillaan 1/2–1 v. kasvupyrähdysten loppumisesta
Pelaajien testaus	-Tehdään testit kaikille pelaajille kerran vuodessa, joiden avulla seurataan pelaajien ominaisuuksia ja	-Tehdään testit kaikille pelaajille kerran vuodessa, joiden avulla

	kehittymistä -PHV testaus säännöllisesti	seurataan pelaajien ominaisuuksia ja kehittymistä -PHV testaus säännöllisesti
Kehittymisen seuranta	-Yksilöllisen kehittymisen tukeminen - nopeus, liikkuvuus, suunnanmuutos kyky	-Yksilöllisen kehittymisen tukeminen - nopeus, liikkuvuus, suunnanmuutos kyky

Henkinen valmennus

“Pelaajille vastuuta”



Nuorten vaiheessa valmentaja pystyy parantamaan pelaajan suoritusta opettamalla henkisiä taitoja, jotka vaikuttavat peli- ja harjoitus suoritukseen. Taitoja voidaan hyödyntää harjoituksen tai pelin ollessa käynnissä tai valmistauduttaessa tulevaisuudessa tapahtuviin asioihin. Painopiste on pelaajan vastuun lisäämisessä ja henkisten taitojen johdonmukaisella ja systemaattisella harjoittelulla. Pelaajien osallistaminen on tärkeää. Pelaajille tulee antaa vastuuta ja mahdollisuuksia vaikuttaa omaan ja koko joukkueen toimintaan.

Nuoret - “Pelaajille vastuuta”	
Tavoitteen asettaminen	-Tavoitteet ovat täsmällisiä, konkreettisia, aikaan sidottuja ja realistisia toiminnan päämääriä -Oikein asetettuina tavoitteet ovat parhaita toiminnan ohjaajia
Tunnetilojen säätely	-Pelaajan on tunnistettava oma optimaalinen kilpailu vire -Tunnetiloja säätelällä hänen on helpompi päästä kilpailu vireeseen
Mielikuvien käyttö	-Mielikuvien käyttö tarkoittaa tilanteen tai tapahtuman läpikäymistä mielessä

	-Mielikuvaharjoittelu tukee ja tehostaa oppimista, valmistautumista ja suoriutumista
Itseluottamus	-Itseluottamus tarkoittaa pelaajan uskoa siihen, että hän pystyy onnistumaan annetussa tehtävässä -Itseluottamusta voi kehittää, ja se tuo pelaajalle varmuutta toteuttaa pelitapaa ja tehdä valintoja
Motivaatio	-Motivaatiolla tarkoitetaan yrittämisen suunta ja intensiteetti. Näihin vaikuttaminen parantaa suoritusta
Kehittymisen seuranta	-Yksilöllisen kehittymisen tukeminen

Harjoittelu

Nuoruvaiheessa on keskeistä joukkuepelaamisen periaatteiden ymmärtäminen sekä henkilökohtaisten taitojen syventäminen ja vahvistaminen. Joukkuepelaamisen ja taitojen oppimisen kannalta määrällisesti ja laadullisesti monipuolinen harjoittelu on ensiarvoisen tärkeää.

Harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa on tiedostettava ja kunnioitettava nuoren yksilöllistä kasvua ja kehitystä, eli harjoitusten fyysinen ja henkinen rasitus tulee ottaa huomioon viikon harjoittelun ohjelmoinnissa. On tärkeää, että illan harjoitukset päättyvät tarpeeksi aikaisin, jotta palautumiselle jää riittävästi aikaa. Tässä ikävaiheessa kouluvalmennuksen, koululiikunnan ja seuran valmennuksen välinen yhteistyö korostuu.

Esimerkki viikkorytmistä:

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupäivä / yläkoulu		Koulu		Koulu			
Iltapäivä / Ilta	Seura	Seura		Seura	Seura	Pelit	
Henkilökohtainen harjoittelu							

Harjoittelun ja pelien määrä

	U12-U13	U14-U15
Joukkueharjoittelu / viikko	4x 90–120 min.	4-5x 90–120 min.
Ohjattu, yksilöllinen harjoittelu / viikko Oppilaitokset Kykykoulut	2x 90 min.	2-3x 90 min.
Henkilökohtainen harjoittelu / viikko Oppilaitokset Pihapelit	7 h	7 h
Ottelut / vuosi	60–80	60
Jalkapalloharjoittelu / viikko	20–22 h	22 h
Kokonaisliikunta	24–26 h	24–26 h

Huippuvaihe U16-U21

Seuran, valmentajien, koulun ja kodin yhteistyöllä luodaan huippu-urheiluun tähtäävälle nuorelle menestystä tukeva toimintaympäristö. Pelaajille, joilla on suuri intohimo ja motivaatio lajiin, pyritään kehittämään sellaiset tekniset, taktiset, henkiset ja fyysiset perusvalmiudet, että he pystyvät ratkaisemaan tilanteita kentällä itse. Täten pelaaja on valmis vastaamaan kansainvälisen vaatimustason haasteisiin samalla tiedostaen, että hän on itse vastuussa omasta kehityksestä.

Kokonaisvaltaisen toimintatavan ydinajatus valmennuksessa on, että pelaajan tai joukkueen valmentautumiseen tarvitaan lajitaitojen harjoittamisen, teknistaktisen osaamisen, fyysis-motoristen ja psyykkisten ominaisuuksien kehittämisen lisäksi pelaajan yleisen elämäntilanteen tukemista. Pelaajan kannalta tärkeää on optimaalinen harjoittelu ja sitä tukeva riittävän haastava kilpaileminen sekä suorituskykyä edistävä terveys.

Huippu vaiheessa tavoitteena on maksimoida laadukkaiden ja tehokkaiden sekä terveiden harjoituspäivien määrä, ja toisaalta minimoida palautumista hidastavia tai estäviä vamma-, sairastelu- tai ylikuormittuneisuus päiviä. Samalla pelaajaa ohjataan vastaamaan omasta kehityksestä, jotta hänellä on edellytyksiä kehittyä vahvan itseluottamuksen omaavaksi voittajaksi.

Huippuvaiheen menestystekijät
• Motivaatio, tahto ja intohimo urheiluun • Optimaalinen harjoittelu ja kilpaileminen riittävän haastavassa ympäristössä • Suorituskykyä edistävä terveys • Huippusuorituksia ja menestystä luova toimintaympäristö

Huippu jalkapalloilijaksi kehittymisen edellytyksenä on, että nuorelle syntyy sisäinen motivaatio jalkapalloon ja kilpailemiseen, mikä oikean toimintaympäristön tuella herättää pelaajassa voimakkaan tahtotilan ja intohimon valitsemaan ammattilaisjalkapalloilijan uran.

Tavoitteena on, että huippuvaiheen nuorten joukkueiden vastuvalmentajalla on minimissään valmentajakoulutuksen UEFA B-taso. Lisäksi nuorten B-SM ja A-SM-joukkueiden valmentajilla on oltava UEFA A tutkinto.

Huippuvaiheen pelaajakehitys	U16-U17	U18-U21
Ikävaiheelle ominaista	-Seurajoukkue ja urheiluoppilaitos harjoittelu -Mahdollinen maajoukkue-toiminta -Urapolun valinnat -Kansallinen ja kansainvälinen pelaaminen	-Seurajoukkue ja urheiluoppilaitos harjoittelu -Mahdollinen maajoukkue-toiminta -Urapolun valinnat ja tavoitteet toisen asteen opiskelujen jälkeen -Suunnitelma asevelvollisuuden suorittamisesta -Kansallinen ja kansainvälinen pelaaminen
Vinkkejä valmentajalle	-Intohimon ja motivaation ruokkiminen -Pelaajan kokonaisvaltainen valmentaminen ja tukeminen -Harjoittelun ohjelmointi -Huomioi kokonaisuus, harjoitusmäärien ja intensiteetin lisääntyminen -Varmista lepo, palautuminen ja loukkaantumisia ennaltaehkäisevä harjoittelu	-Intohimon ja motivaation ruokkiminen -Pelaajan kokonaisvaltainen valmentaminen ja tukeminen -Harjoittelun ohjelmointi ja optimointi -Varmista lepo, palautuminen ja loukkaantumisia ennaltaehkäisevä harjoittelu
Yksilökeskeisyys	-Harjoittelun yksilöllinen ohjelmointi -Pelaajan vahvuuksien ja kehitettävien ominaisuuksien identifiointi -Henkilökohtaiset kehityssuunnitelmat	-Harjoittelun yksilöllinen ohjelmointi -Pelaajan vahvuuksien ja kehitettävien ominaisuuksien identifiointi -Henkilökohtaiset kehityssuunnitelmat
Organisointi	-Koulu, seura ja mahdollinen maajoukkue-toiminnan yhteistyö -Perheen, ystävien ja valmentajan tuki -Valmennuksen eri osa-alueiden asiantuntijoiden tuki Runsaat peliminuutit haastavassa ympäristössä	-Koulu, seura ja mahdollinen maajoukkue-toiminnan yhteistyö -Valmennuksen eri osa-alueiden asiantuntijoiden tuki Runsaat peliminuutit haastavassa ympäristössä

Teknis-taktinen valmennus

Kyvyt pelata hyökkäys- ja puolustuspeliä erilaisia vastustajia vastaan sekä suhteuttaa omat tekniset taidot kovatempoisiin peli tilanteisiin nousevat esiin sitä vahvemmin, mitä lähemmäs pelaaja nousee seuran edustusjoukkuetta sekä kansainvälistä vaatimustasoa vaativia otteluja. Tilanteenvaihdot - ennakointi ja reagointi joukkueen pallonmenetyksiin ja pallonriistoihin korostuvat pelaajan päivittäisissä laji harjoituksissa.

Tavoitteena on kontrolloida peliä tehokkaalla ja monipuolisella pallon hallinnalla mahdollisimman lähellä kentän keskiakselia ja vastustajan maalia - mitä enemmän pystymme hallitsemaan palloa, sitä vähemmän joudumme puolustamaan. Maalinteko tilanteiden hallittu luominen ja tehokas viimeistely ovat ratkaisevia tekijöitä voittavien joukkueiden ja pelaajien kehittämisessä.

Peruspelaamisen taitojen kehittäminen on olennaista ennen pelipaikkakohtaisten erityistaitojen hiomista ja tämän lisäksi yksilöiden heikoimpien osa-alueiden ei saa estää vahvuuksien käyttämistä. Erityisosa-alueet kuitenkin nostavat pelaajan esiin, joten valmentajan tehtävänä on ruokkia pelaajan itseluottamusta tätä kautta. lvi-tilanteiden voittaminen sekä hyökkäys- että puolustuspäässä ovat avainasioita ottelujen voittamiseen.

Ikäkauden avainasiat ja tavoitteet on listattu tarkemmin [hyökkäämisen](#) ja [puolustamisen](#) alla.

Pallonhallintaa korostava jalkapallo

- Korostaa taitoa ja peli ajatusta sekä opettaa nopeisiin ratkaisuihin
- Vaatii pelaajalta rohkeutta ja luottamusta omiin taitoihin
- Edellyttää pelaajien välistä yhteistyötä ja havainnointia
- Kehittää pelaajan päätöksentekokykyä ja taitoja pelitilanteissa

Aktiivinen puolustuspelaaminen

- Puolustamisessa korostuu halu saada pallo takaisin omalle joukkueelle heti menetyksen jälkeen
- Puolustetaan eteenpäin kohti palloa
- Edellyttää pelin havainnointia ja nopeaa reagointia pallon menetykseen
- Mahdollistaa pallon voittamisen joukkueelle nopeasti

Tilanteenvaihtojen ennakointi

- Kyky ennakoida pallonmenetyksiä vastustajalle ja pallonriistoja omalle joukkueelle
- Reagointi puolustus ryhmittymisen organisoimiseen
- Reagointi hyökkäyksen käynnistykseen mahdollisimman nopeasti vastustajan ollessa haavoittuvaisimmillaan
- Vaatii täydellistä keskittymistä koko ottelun ajan
- Tilanteenvaihdon jälkeiset sekunnit ovat usein ratkaisevia hetkiä ottelujen voittamisessa
- Haastaa pelaajat lukemaan pelin eri tilanteita ja ajattelemaan joukkueen kenttäsapainoa, puolustuslinjan korkeutta sekä omaa sijoittumistaan kentällä

Hyökkääminen

Rohkeus ja ennakoluulottomuus pelinavaamisessa ja rakentelussa ovat lähtökohtia hyökkäyspelaamiselle. Määrätietoinen ja tehokas viimeistely maalintekotilanteissa ratkaisee ottelut. Pallonhallinta mahdollisimman lähellä kentän pituussuunnan keskiakselilla ja vastustajan maalia luo edellytykset maali tilanteiden syntymiselle. Älykäs ennakointi ja nopea reagointi pallon riiston jälkeen edesauttaa hyvää hyökkäys pelaamisesta.

	U16-U21 (IIVII)
Avainasiat	• Maalinteko tilanteiden luominen hallitusti • Määrätietoisuus ja tehokkuus maalinteossa • Pallonhallinnan lisääminen vastustajan kenttäpuoliskolla ja hyökkäysalueella • Syöttö varmuuden ja syöttö valikoiman kehittäminen kentän eri alueilla • Tilanteenvaihtojen hyödyntäminen • Erikoistaitojen syventäminen
Ikävaiheen tavoitteet	• Osaa ja ymmärtää nopean, keskinopean ja hitaan hyökkäyksen periaatteet ja kykenee pelaamaan erilaisissa tilanteissa hyödyntäen pelin leveyden, syvyyden ja pelaajien väliset etäisyydet. • Pelin eteneminen alueelta toiselle ja kyky hyödyntää eri tavoin positiivisessa ja negatiivisessa peliasennossa olevia pelaajia • Pelaajien välinen yhteistyö numeraalisen ylivoima tilanteiden luomiseksi ja hyödyntämiseksi • Pelinopeus ja valmius (pelattavissa oleminen); kyky lukea peliä eteenpäin, mitä voi tapahtua seuraavassa vaiheessa (palloton ja pallollinen) • Kyky vaihtaa pelin tempoa (pallollinen ja palloton) • Tilanteenvaihdossa kyky tunnistaa tilanne onko mahdollisuus nopealle vai hitaalle hyökkäykselle. • Vartalon ja käsien käytön hyödyntäminen pallon suojaamisessa ja tilan hallinnassa IIV-tilanteissa

Puolustaminen

Toimiva puolustuspelaaminen kertoo useiden pelaajien yhteistyön onnistumisesta. Mitä tiiviimpänä ja kauempana omasta maalista joukkue pysyy, sitä todennäköisempää on ottelujen voittaminen. Joukkueen alimmaisten ja ylimmäisten pelaajien etäisyyden ollessa toisistaan 25–30 metriä vastustajan pelaaminen linjojen väliin on hankalampaa.

	U16-U21 (I I v I I)
Avainasiat	• Puolustamisessa korostuu halu saada pallo takaisin omalle joukkueelle heti menetyksen jälkeen • Puolustetaan eteenpäin kohti palloa • Alue puolustaminen; pelaajien välinen yhteistyö puolustaessa
Ikävaiheen tavoitteet	• I v I puolustaminen kentän eri osa-alueilla • Pallollista vastustajaa lähimpänä oleva pelaaja puolustaa aina kuin mahdollista eteenpäin, tuki lähimmiltä pelaajilta • Prässi pelaaminen: 1. Riistä, 2. Estä vastustajaa eteenpäin pelaaminen, 3. Ohjaa halutuille alueille • Olennaista tilanteenvaihdon kannalta on päättää millä kentän osa-alueella haluamme voittaa pallon • Nopea reagointi ja toiminta pallon menetyksen jälkeen tavoitteena voittaa pallo välittömästi takaisin • Kyky tunnistaa tilanne, jolloin pallo on mahdollisuus voittaa heti takaisin

Fyysinen valmennus

Huippu vaiheessa pelaajan elimistö vaatii entistä enemmän kuormittavampia harjoituksia, jotta kehittymistä voisi tapahtua. Fyysis-motoriset ja psyykkiset ominaisuudet määrittelevät kunkin pelaajan suorituskyvyn eli antavat raamit urheilijan laji suoritukselle.

U16-U17	U18-U21
-Nopeus, ketteryys, liikkuvuus ja kehonhallinta -Voimaharjoittelu - ominaisuuksien kehittäminen painottuen nopeuteen ja räjähtävyyteen -Toiminnallinen lihaskunto -Ohjaaminen pelipaikkakohtaisiin fyysisiin vaatimuksiin -Kestävyys -Kokonaiskuormituksen hallinta - harjoittelu, koulu, vapaa-aika, palautuminen -Palauttava ja huoltava harjoittelu -Kokonaisvaltainen urheilijaksi kasvaminen 24/7	-Nopeus, ketteryys, liikkuvuus ja kehonhallinta -Voimaharjoittelu - ominaisuuksien kehittäminen painottuen nopeuteen ja räjähtävyyteen -Kestävyys -Kamppailu voima - lihasvoima -Pelipaikkakohtaiset fyysiset vaatimukset -Kokonaiskuormituksen hallinta - harjoittelu, koulu, vapaa-aika, palautuminen -Palauttava ja huoltava harjoittelu -Kokonaisvaltainen urheilijaksi kasvaminen 24/7
-Biologisen kehityksen ja kasvupyrähdysten huomioiminen -Nuoren jalkapalloharrastusta ja urheilullisia elämäntapoja tukevat vanhemmat -Tukevat itsenäisyyttä, itseohjautuvuutta -Tukevat urheilullista elämäntapaa (uni, ravinto, urheilu, ruutuaika)	-Nuoren jalkapalloharrastusta ja urheilullisia elämäntapoja tukevat vanhemmat -Tukevat itsenäisyyttä, itseohjautuvuutta -Tukevat urheilullista elämäntapaa (uni, ravinto, urheilu, ruutuaika)

Henkinen valmennus

"Henkinen valmentautuminen osana harjoittelua"

Huippu vaiheessa tavoitteena on, että pelaajat osaavat ottaa henkisen valmentautumisen osaksi omaa toimintaansa. Aiemmin ja paraikaa opittavat asiat toimivat pohjana valmistaututtaessa tulevaisuudessa tapahtuviin asioihin. Vastuu omasta suorituksesta ja toiminnasta on pelaajalla itsellään.



Huippupelaajat - "Henkinen valmentaminen osana harjoittelua"	
Oman harjoittelun ohjaaminen	-Pelaaja on osa joukkuetta, mutta vastuussa omasta kehityksestä -Harjoittelun ohjelmoinnin ja suunnittelun vastuu pelaajalla -Tavoitteet, omat tuntemukset ja oma seuranta ohjaavat harjoittelua
Oman toiminnan arviointi	-Pelaaja osaa arvioida omaa toimintaansa -Omien harjoitusten ja pelien systemaattinen seuranta osana valmistautumista ja omaa ohjausta
Kilpailuun valmistautuminen	-Pelaaja osaa valmistautua tärkeisiin tapahtumiin itselleen sopivimmalla tavalla -Hän tuntee omat rutiininsa ja pystyy tilanteen mukaan muokkaamaan niitä -Positiivinen mielikuvaharjoittelu ottelussa tai tulevaisuudessa mahdollisesti tapahtuvista tilanteista -Mielikuvaharjoittelu tukee ja tehostaa oppimista, valmistautumista ja suoriutumista
Pelaajan itsetuntemus	-Pelaajalla on realistinen käsitys omista taidoistaan, vahvuuksistaan ja kehitys alueistaan -Hän pystyy pelaamaan omien vahvuuksiensa kautta
Joukkueen yhtenäisyys ja urheilijan hyvinvointi	-Pelaaja ymmärtää perusasiat joukkueen sisäisestä dynamiikasta ja sen vaikutuksesta suoritukseen -Pelaajan jalkapallon ulkopuolisen elämän hallinta

Harjoittelu

Huippujalkapallossa on tavoitteena maksimoida laadukkaiden ja tehokkaiden sekä terveiden harjoituspäivien määrää, ja toisaalta minimoida palautumista hidastavia tai estäviä vamma-, sairastelu- tai ylikuormittuneisuus päiviä. Tavoitteena on, että pelaaja voisi noudattaa harjoitus suunnitelmaansa mahdollisimman pitkän jakson ilman terveyden heikkenemisestä johtuvia katkoksia, joiden taustalla voi olla vamma, infektio tai ylikuormitus.

Maajoukkuetoiminta

Maajoukkuetoiminnan tarkoituksena on tarjota pelaajille mahdollisuus kokea kansainvälisten ottelujen vaatimustason mukainen pelitempo ja maaottelut toimivat pelaajille samalla tilaisuutena esittää osaamistaan ulkomaisille seuroille. Kun suomalaisia pelaajia tulevaisuudessa isoissa rooleissa kovissa sarjoissa ulkomailla, sitä parempi tulee olemaan A-maajoukkue.

Syksyisin ja keväisin pelattavat U17- ja U19-karsinnat toimivat pitemmällä aikavälillä relevantteina tasomittareina verrattuna muihin Euroopan maihin ja U21-karsinnat joka toinen vuosi tuo oikean jatkoon tason mittaamiseen.

Maajoukkuetoiminnan tavoitteena on tuoda lisäarvoa pelaajille, ei pelkästään kansainvälisten ottelujen muodossa vaan myös kasvattamalla itsenäisiä, henkisesti ja sosiaalisesti valmiimpia urheilijoita. Urheilijoita, jotka ovat valmiita ottamaan vastuuta omasta kehityksestään ammattilaisjalkapalloilijaksi kansainvälisille kentille.

Vaikka pelaaja olisi mukana kaikilla ikäluokka maajoukkueen leireillä kalenterivuoden aikana, hän viettää seuran arki harjoittelussa yli 90 % ajastaan. Tästä syystä yhteistyö maajoukkuetoiminnan ja seurojen välillä on ensiarvoisen tärkeää pelaajien kokonaisvaltaisen kehittymisen kannalta.

U15-U17 Pelitavan taktinen perustyö

Pelitavan perusasioihin perehtyminen ja perusasioiden toteuttaminen.

U18-U19 Pelitavan vahvistaminen

Pelitavan ja -järjestelmän monipuolistaminen ja erityisosaamisen vahva huomiointi pelitavan toteuttamisessa.

U20-U21 Pelitavan jalostaminen

Pelaajien valmistaminen A-maajoukkue vaiheeseen

Hyökkäyspeli

Hyökkäyspelissä tavoitteena on luoda maalintekotilanteita laadukkaan ja monipuolisen pallonhallinnan avulla. Pelin avaaminen ja rakentelu pyritään tekemään mahdollisimman paljon keskustan kautta.

Ensimmäinen vaihtoehto on edetä nopeasti ja kontrolloidusti joko kuljettaen tai syöttäen. Jos mahdollisuutta nopeaan hyökkäykseen ei ole, pallonhallinta pyritään saamaan syvälle vastustajan kenttäpuoliskolle, jolloin murtautuminen tapahtuu kentän keskiakselilla, mahdollisimman lähellä vastustajan maalia.

Hyökkäyspelin avainasioita
• Tilanteenvaihtojen ennakointi ja reagointi nopeasti pallonriistojen jälkeen • Rohkea pelin avaaminen ja rakentelu vastustajan linjojen välejä hyödyntäen • Tehokas pelin kontrollointi monipuolisella pallon hallinnalla ◦ Kenttä tasapainon säilyttäminen kaikissa tilanteissa • Keskelle, keskellä, keskeltä ◦ Pelin avaaminen ja rakentelu mahdollisimman paljon keskustan kautta sekä murtautuminen mahdollisimman lähellä kentän keskiakselia ja vastustajan maalia • Pelin rytmittäminen ◦ Ensimmäinen vaihtoehto on edetä nopeasti ja kontrolloidusti joko kuljettaen tai syötöillä ◦ Nopean ja hitaan hyökkäyksen varioiminen • Syöttö varmuus kentän eri alueilla • Maalinteko tilanteiden luominen hallitusti ◦ 2–3 pelaajan yhteistyö, liike ja tilankäyttö kentän eri osa-alueilla hyökkäyspäässä • Määrätietoisuus ja tehokkuus maalinteossa

Puolustuspeli

Toimiva puolustuspelaaminen kertoo useiden pelaajien yhteistyön onnistumisesta. Mitä nopeammin saamme pallon takaisin menetyksen jälkeen ja mitä tiiviimpänä ja kauempana omasta maalista joukkue pysyy, sitä todennäköisempää on ottelujen voittaminen. Joukkueen alimmaisten ja ylimmäisten pelaajien etäisyyden ollessa toisistaan 25–30 metriä vastustajan pelaaminen linjojen väliin on hankalampaa.

Puolustuspelin avainasioita
• Puolustamisen pääajatuksena on saada pallo, jotta voimme hyökätä - ei ainoastaan estää vastustajan maalinteko • Puolustamisessa korostuu halu saada pallo takaisin omalle joukkueelle heti menetyksen jälkeen • Aktiivinen puolustaminen eteenpäin kohti palloa • Alue puolustaminen - pelaajien välinen yhteistyö puolustaessa

Ikävaiheen tavoitteet
• I v I puolustaminen kentän eri osa-alueilla • Pallollista vastustajaa lähimpänä oleva pelaaja puolustaa aina kuin mahdollista eteenpäin ja tuki tulee lähimmiltä pelaajilta • Prässi pelaaminen: 1. Riistä, 2. Estä vastustajaa eteenpäin pelaaminen, 3. Ohjaa halutuille alueille • Olennaista tilanteenvaihdon kannalta on päättää millä kentän osa-alueella haluamme voittaa pallon • Ennakointi, nopea reagointi ja toiminta pallon menetyksen jälkeen - tavoitteena voittaa pallo välittömästi takaisin • Kyky tunnistaa tilanne, jolloin pallo on mahdollista saada takaisin omalle joukkueelle - esim. onko joukkue tasapainossa vai ei