PPJ

Valmennustoiminnan linjaus

Sisältö

Yleistä ... 4
Seuran valmennusvastaavat ... 4
Valmennuspäällikkö, Junioripäällikkö ja Nuorisopäällikkö ... 4
Maalivahtivalmentaja ... 4
Jalkapallon nuorisotoimintalinja määrittelee meidän toimintaa ... 5
Kaupunginosajoukkuetoiminta ... 5
Ikäluokkajoukkuetoiminta ... 6
Edustusjoukkuetoiminta ... 6
Tasoryhmätoiminta harjoituksissa ... 6
Joukkueiden peluuttaminen tasaisina tai tasojoukkueina ... 7
Pelaajien peli-aika otteluissa ... 7
Pelaaminen vuotta vanhempien joukkueessa ... 8
Siirtyminen joukkueesta toiseen ... 8
Siirtyminen seurasta toiseen ... 8
Pelaajan tie tytöt ... 9
Pelaajan tie pojat ... 10
Toimintaperiaatteista ja aikatauluista ... 11
5-7 -vuotiaat ... 11
8-9 -vuotiaat ... 11
10-11-vuotiaat ... 11
12-13 -vuotiaat ... 12
14-16 -vuotiaat ... 12
Painotettavat valmennuksen tavoitteet ikäluokittain ... 13
5-7 -vuotiaat ... 13
8-9 –vuotiaat ... 14
10-12 –vuotiaat ... 15
12- 14 -vuotiaat ... 16
13-16 -vuotiaat ... 17
Fyysiset herkkyyskaudet eri ikävaiheissa ... 18
Valmentajien koulutustaso ... 19
Ikäluokkakohtaiset liikunta- ja harjoitusmäärät ... 19
Maalivahtivalmennus ... 20
Taito- ja kykykoulu ... 20

Taitokoulun toiminta suunnitelma 20
Pelimuotomme ja pelitapamme (5v5) 21
1+4 (5-8-vuotiaat) 21
Pelimuotomme ja pelitapamme (8v8) 22
1+7 (9-11-vuotiaat) 22
Pelimuotomme ja pelitapamme (11v11) 23
11v11 (14-> vuotiaat) 23
PPJ:n muu toiminta 24
Fudiskoulu 24
Kevätrieha 24
Iltapäivätoiminta 24
Prinssi- ja prinsessafutis 24
Kesäleirit 24
Iltakoulu 24
PPJ-Gaala 24
Loppusanat 25

Yleistä

Valmennustoiminnan linjaus on kokonaissuunnitelma, joka on tarkoitettu selvitykseksi ja ohjeeksi seuran tuleville valmentajille ja kaikille pelaajille sekä heidän vanhemmilleen.

Valmennustoiminnan linjaus on:

- Palloliiton nuorisotoimintalinjan mukainen
- Sovitettu meidän seuramme näköiseksi
- Tehty yhteistyössä seuran työntekijöiden ja muiden seuratoimijoiden kanssa
- Seuran hallituksen hyväksymä
- Päätarkoituksena auttaa valmentajia ja pelaajia ymmärtämään seuran valmennus-linjauksia.

Seuran valmennusvastaavat

Valmennuspäällikkö, Junioripäällikkö ja Nuorisopäällikkö

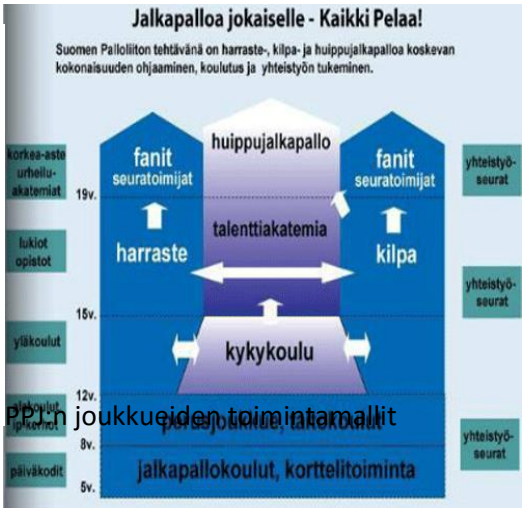
PPJ:ssä työskentelevät kokopäivätoiminen valmennus- ja nuorisopäällikkö sekä osapäivätoiminen nuoriso- ja junioripäällikkö. Heidän ensisijaiset tehtävänsä ovat:

- säännöllisten malliharjoitusten pitäminen joukkueille ja säännöllinen yhteydenpito joukkueisiin
- erikseen määriteltyjen nuorimpien ikäluokkajoukkueiden vastuuvalmentajana toimiminen
- taito-, kyky- ja maalivahtikoulutoiminnan organisoiminen
- talenttitoiminnan organisoiminen sekä valmennus- ja pelaajakoulutustoiminnasta vastaaminen
- Kaikki Pelaa- järjestelmän toteuttamien ja seurantayhteyshenkilönä toimiminen
- tekniikkakisatoiminnan organisointi ja joukkueiden pelaajien harjoituttaminen kisaa varten
- noudattamisen seuraaminen
- valmennusasioiden koordinointi ja valmentajien opastaminen, ohjaaminen sekä tarvittaessa malliharjoitusten pitäminen
- Iltakoulun (=seuratoimijakerhon) toiminnan suunnittelu ja toteutus.

Maalivahtivalmentaja

Maalivahtivalmentajan tehtävään kuuluu seuran maalivahtien erityiskoulutuksesta vastaaminen. Hän pitää harjoituskaudella kerran viikossa harjoitukset seuran maalivahdeille. Maalivahtivalmennustoimintaa koordinoi seuran junioripäällikkö.

Jalkapallon nuorisotoimintalinja määrittelee toimintaamme



PPJ:n joukkueiden toimintamallit

Kaupunginosajoukkuetoiminta

PPJ:ssä poikajoukkueet perustetaan jokaisessa ikäluokassa Eiraan, Lauttasaareen, Jätkäsaaren ja Töölöön. Tyttöjoukkueet perustetaan jokaisessa ikäluokassa sekä Lauttasaareen että Eiraan/Ruoholahteen. Näin nuoret pelaajat voivat harrastaa jalkapalloa mahdollisimman lähellä kotejansa.

Joukkueen pelaajamäärästä riippuen peli-iltoihin, piirisarjaan ja turnauksiin tulee aina osallistua niin usealla peliryhmällä, että kaikki pelaajat saavat tarpeeksi peliaikaa. Noin 11 pelaajaa riittää yhteen peliryhmään 8 vs. 8 - pelijärjestelmässä.

Kaupunginosajoukkueiden siirtyessä pelaamaan 8 vs. 8 - pelijärjestelmällä 10-vuotiaina seura suosittelee aloittamaan viikoittaiset Lauttasaaren, Ruoholahden ja Eiran joukkueiden yhteisharjoitukset omien joukkueharjoitusten lisäksi. Kaupunginosajoukkueiden välinen yhteistyö on suotavaa myös aikaisemmin. Yhteisharjoitusten tarkoituksena on tutustuttaa joukkueiden pelaajat, valmentajat ja vanhemmat toisiinsa. Joukkueiden valmentajat saavat toisiltaan lisäideoita ja voivat näin luontevasti keskustella ikäluokan harjoittelusta ja toiminnasta viikoittain. Tämä helpottaa myös myöhempää ikäluokkajoukkueiden muodostamista.

PPJ pyrkii järjestämään varsinkin tekonurmien ja nurmikenttien harjoitusvuorot siten, että saman ikäluokan kaupunginosajoukkueet harjoittelevat samaan aikaan.

Ikäluokkajoukkuetoiminta

Kaupunginosajoukkueet pyritään pitämään elinvoimaisena mahdollisimman pitkään. Kun kaupunginosajoukkueiden pelaajamäärät vähenevät, perustetaan yhdistelmäjoukkue. Yhdistämisestä tulee keskustella hyvissä ajoin joukkueenjohtajien ja seuran välillä, jotta yhdistymiset saadaan toteutettua ilman suurempia epäselvyyksiä. Tavoitteena on, että vastaisuudessa seura kykenee tarjoamaan jäsenilleen katkeamattoman putken A-junioreihin ja aina aikuisten joukkueisiin saakka.
Tarvittaessa voidaan perustaa yhdistelmäjoukkueita toisten seurojen kanssa.

Edustusjoukkuetoiminta

Edustusjoukkue tarkoittaa täysin erillisen joukkueen muodostamista ikäluokan parhaimmista pelaajista. Edustusjoukkueen perustamisesta päättää ja huolehtii seura. Seura valitsee myös kyseisen joukkueen johdon ja valmentajat. PPJ perustaa edustusjoukkueen D12 ikäluokkaan siirtyessä. Edustusjoukkueen pohjana toimii ikäluokkakohtainen taitokoulu.

Tasoryhmätoiminta harjoituksissa

Tasoryhmissä toimiminen tarkoittaa, että joukkueen harjoituksiin muodostetaan tasonmukaisia ryhmiä. Tämä parantaa sekä harjoitusten sujuvuutta että pelaajien kehittymistä. Harjoitusten tasoryhmät tarjoavat haastavamman ympäristön kaikille pelaajille mahdollistaen harjoitteiden vaikeusasteen säätelyn ryhmien välillä.

Tasoryhmäharjoittelun tärkein tavoite on tuoda toimintaan riittävästi haasteita ja onnistumisia, jotta into jalkapalloiluun säilyisi ja kasvaisi.

Tasoryhmätoiminnassa ei tule muodostaa kiinteitä harjoitteluryhmiä. Valmentajan on hyvä kierrättää harkiten pelaajia eri harjoitusryhmien välillä. Ne joukkueharjoitusten osat, jotka eivät edellytä tasoryhmien muodostamista, kannattaa toteuttaa sekaryhminä joukkuehengen ja yhteenkuuluvuuden ylläpitämiseksi.

Joukkueiden peluuttaminen tasaisina tai tasopeliryhminä

Tasaiset joukkueet/tasaiset peliryhmät ovat joukkueiden joukkuehengen kannalta kannatettavia ensimmäisinä pelivuosina (5-7-v.), riippuen vastustajien tasosta sekä tapahtumien ja turnausten luonteesta. Kun joukkueen taidot kehittyvät ja menestys harjoittelun myötä kohenee, kokevat myös kehittyneimmät pelaajat kehittyvänsä joukkueensa mukana. Näille kehittyneille pelaajille on kuitenkin tarjottava lisähaasteita esim. **taitokoulussa** tai pelaamalla satunnaisesti myös vanhempien ikäluokkien peleissä. Lisähaasteiden järjestäminen kehittyneimmille pelaajille on valmentajien vastuulla.

Tasopeliryhmät antavat kaikille pelaajille mahdollisuuden menestyä PPJ:n riveissä ja kilpailla tasaväkisesti muiden seurojen kanssa. Mikäli päädytään tasopeliryhmien ilmoittamiseen piirisarjaan ja turnauksiin, on erityishuomio laitettava ns. alempien tasojen peliryhmien riittävään menestymiseen ja sen pelaajien motivaatioon.

Helsingin piirin piirisarjoissa ja peli-illoissa on käytössä tasotyökalu, jonka avulla voi ilmoittautua eri tasoisiin sarjoihin. Riippuen ikäluokan koosta tasot voivat sijoittua välille 1-5. Taso 1 on tarkoittaa piirin korkein ja taso 5 heikoin. Tasotyökalu on erinomainen väline tarjoamaan joukkueille mahdollisuuden pelata oikeantasoisia pelejä.

Tasopeliryhmiä perustettaessa tulee ottaa huomioon kaikkien pelaajien tarpeet ja laadukkaan toiminnan takaaminen kaikille. Tämä tarkoittaa esim. sitä, että joukkueen oman vastuuvalmentajan tulee käydä jokaisen tason peliryhmän otteluissa.

Ylemmän tason peliryhmiä ei pidä sulkea, vaan varsinkin keskitason pelaajia tulee mahdollisuuksien mukaan peluuttaa useammissa peliryhmissä esim. kaksoispelioikeutta hyödyntämällä. Peliryhmiä tulee arvioida ja tarkastella tasaisin väliajoin. Avoin liikenne ja kommunikointi peliryhmien välillä on tärkeää

Tasopeliryhmä voidaan ilmoittaa vuotta vanhempien sarjaan tai turnaukseen pelaajien kehittämiseksi ja riittävän haasteellisten otteluiden aikaansaamiseksi.

Pelaajien peli-aika otteluissa

PPJ noudattaa Palloliiton Kaikki Pelaa – ohjelmaa. Kaikki Pelaa – ohjelman päätarkoituksia on pelaajien oikeudenmukainen ja reilu kohteleminen. Kts. http://www.palloliitto.fi/kaikki_pelaa/kaikki_pelaa-ohjelma/

Valmentajan tulee kiinnittää peliajan jakamiseen paljon huomiota, koska peliajalla on suuri merkitys pelaajien motivaatiolle. PPJ suosittelee erityisesti ns. Puolen Pelin Takuun (PPT) käyttämistä otteluissa. Puolen Pelin Takuu lupaa nimensä mukaisesti kaikille harjoituksissa aktiivisesti käyneille ja peleihin kutsutuille pelaajille oikeuden pelata vähintään puolet kustakin ottelusta. Pelaaja, joka ei ole käynyt aktiivisesti harjoituksissa, ei välttämättä ole oikeutettu Puolen Pelin Takuuseen. Puolen Pelin Takuu ei kiellä mahdollisen luottopelaajan peluuttamista tarvittaessa vaikka koko ottelua.

Edellytyksenä Puolen Pelin Takuun käyttämiselle tehokkaasti ja kehittävästi on melko pienen pelaajamäärän kutsuminen kuhunkin otteluun. Esim. 8 vs. 8 peleissä peliryhmän koon tulisi olla n. kymmenen pelaajaa, ts. vaihtopelaajia ei ole enempää kuin kolme. Joukkueen pelaajamäärän ollessa suuri, on sarjoihin ja turnauksiin syytä mennä useilla peliryhmillä. Pienillä peliryhmillä taataan kaikille pelaajille tarpeeksi peliaikaa otteluissa.

Pelaaminen vuotta vanhempien joukkueessa

Kehittyneimpien pelaajien on syytä saada kokeilla mahdollisuuksiaan menestyä myös vuotta vanhempien peleissä, ja toisinaan osallistua vanhempien harjoituksiin omien harjoitustensa lisäksi. Edellytyksenä pelaamiselle on luonnollisesti, että vanhemman joukkueen omat pelaajat saavat riittävästi peliaikaa. Eri ikäluokkien valmentajia rohkaistaan yhteistyöhön pelaajien kehittämiseksi yli ikäluokkarajojen edellä mainituilla tavoilla.

Siirtyminen joukkueesta toiseen

Pelaajan tulee ensisijaisesti pelata omassa ikäluokassaan. Tyttöjen suositellaan pelaavan tyttöjoukkueessa, vaikka varsinaista estettä heidän pelaamiselleen poikajoukkueessakaan ei ole. Mikäli erittäin taitavan pelaajan kehityksen kannalta katsotaan tarpeelliseksi lisätä haasteita, voidaan harkita pelaajan siirtymistä vanhempaan ikäluokkaan. Varsinkin nuorimmissa junioreissa joukkueesta toiseen siirtymiselle pitää olla hyvät perustelut.

Kun aloite siirtymiseen tulee pelaajalta tai hänen vanhemmiltaan, tulee vanhan ja uuden joukkueen joukkueenjohtajan sekä valmentajan keskustella. Aloitteen tullessa valmentajalta tai seuran työntekijöiltä, tulee keskustella ensin pelaajan ja hänen vanhempiensa kanssa ja sitten uuden joukkueen joukkueenjohtajan ja valmentajan kanssa.

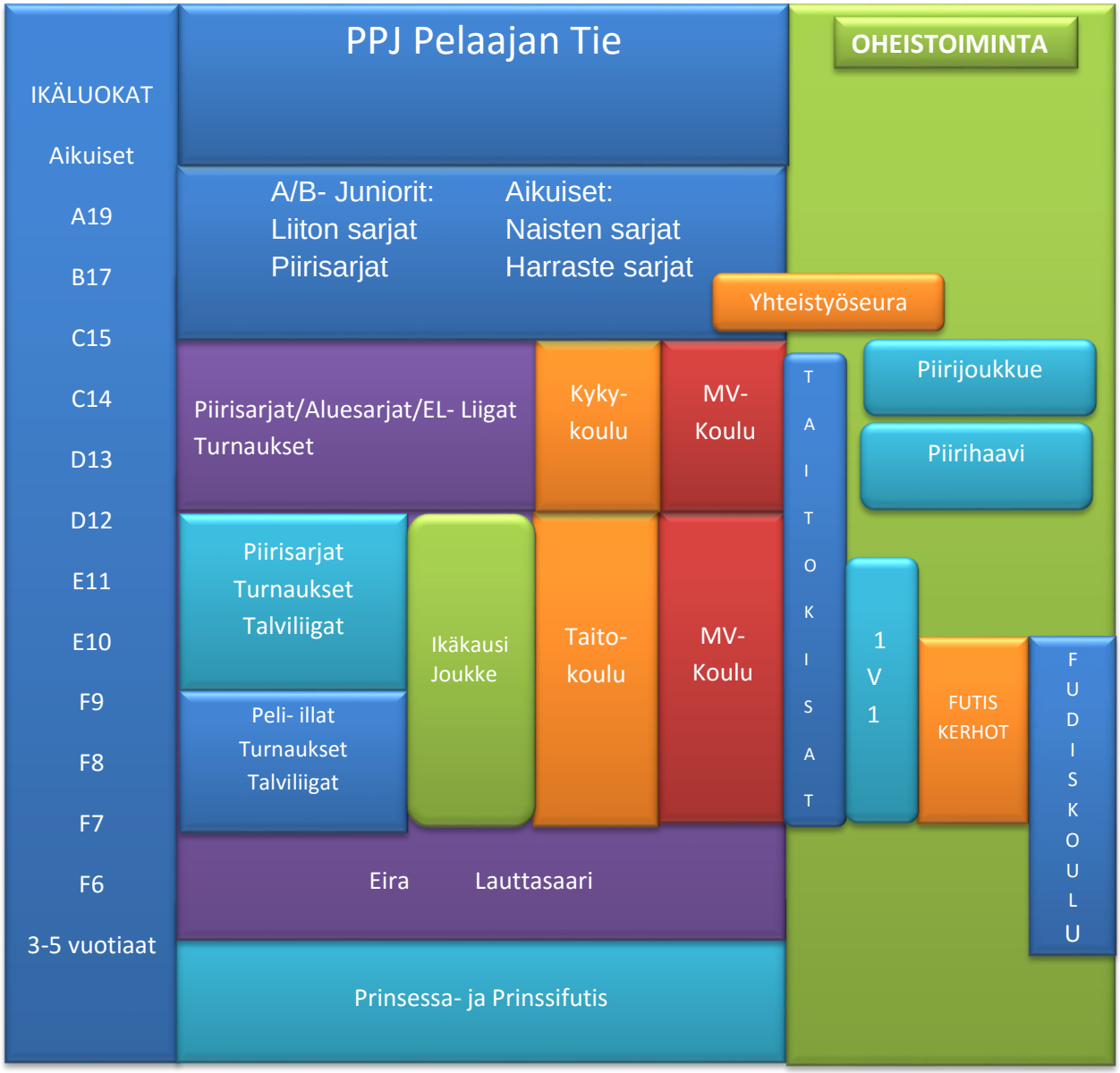
Aloitteen tullessa uudelta joukkueelta, keskustelu ohjataan aina seuran valmennuksesta vastaaville työntekijöille, valmennus-, nuoriso- ja junioripäälliköille, jotka antavat viime kädessä luvan pelaajan siirtymiselle.

Siirtyminen seurasta toiseen

Mikäli aloite pelaajaan siirtymisestä tulee toisesta seurasta, tulee pelaajan vanhempien tai pelaajan olla välittömästi yhteydessä niin joukkueenjohtajaan ja vastuuvalmentajaan kuin valmennuspäällikköönkin. Tällöin asia käsitellään Suomen Palloliiton ohjeiden mukaisesti. PPJ ei hyväksy minkäänlaista värväystoimintaa juniorijalkapallossa, eli mahdollinen keskustelu on käytävä täysin avoimesti.

Pelaajan siirtyessä toiseen seuraan hallituksen jäsen hyväksyy siirron palloverkossa. Pelaaja voi siirtyä PPJ:stä, mikäli hänellä ei ole siirtymistä rajoittavaa sopimusta eikä hänellä ole hoitamattomia velvoitteita tai maksuja joukkueelle/seuralle. Uusi seura maksaa pelaajan siirtokorvauksen.

Pelaajan tie tytöt



Pelaajatyyppimme

Taitava pelaaja
Hallitsee kehon ja pallon.

Älykäs pelaaja
Oivaltaa ja ymmärtää peliä.

Rohkea pelaaja
Uskaltaa pelata ja luottaa itseensä.

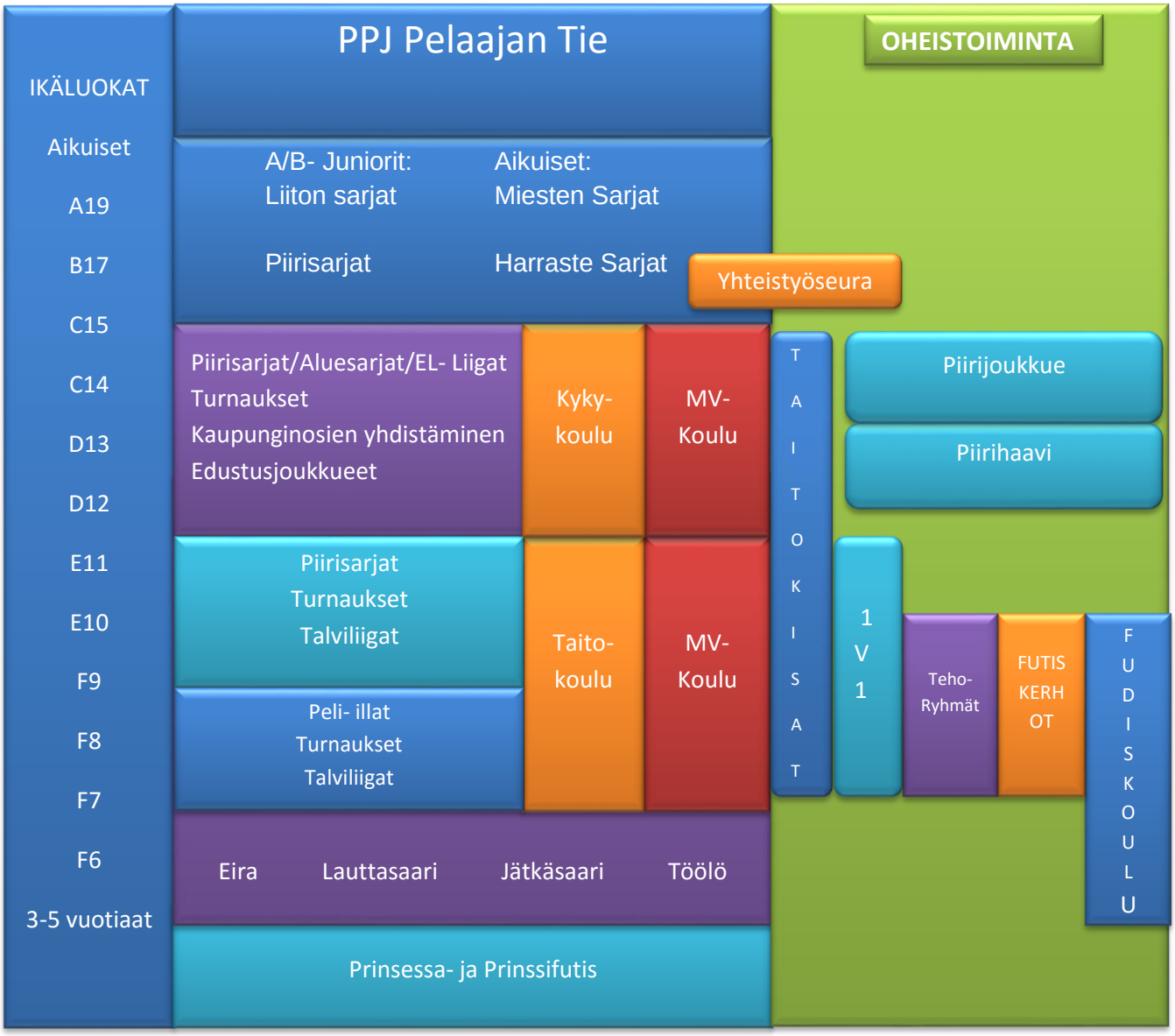
Pelitapamme
Hyvään syöttöpeliin perustuva pelitapa, jossa korostetaan yksilön kehittymistä. Rohkaisee pelaajia tunnistamaan omat vahvuutensa ja hyödyntämään niitä tarkoituksenmukaisesti peleissä.

Taitavuus
Kyky hallita omaa kehoansa ja soveltaa taitojansa pelitilanteissa.

Perustaito
Kyky hallita erilaisia jalkapallon perustekniikoita monipuolisesti.

Pelitaito
Kyky hyödyntää perustaitoa pelitilanteissa tarkoituksenmukaisesti

Pelaajan tie pojat



Pelaajatyyppimme:

Taitava pelaaja
Hallitsee kehon ja pallon.

Älykäs pelaaja
Oivaltaa ja ymmärtää peliä.

Rohkea pelaaja
Uskaltaa pelata ja luottaa itseensä

Pelitapamme
Hyvään syöttöpeliin perustuva pelitapa, jossa korostetaan yksilön kehittymistä. Rohkaisee pelaajia tunnistamaan omat vahvuutensa ja hyödyntämään niitä tarkoituksenmukaisesti peleissä.

Taitavuus
Kyky hallita omaa kehoansa ja soveltaa taitojansa pelitilanteissa.

Perustaito
Kyky hallita erilaisia jalkapallon perustekniikoita monipuolisesti.

Pelitaito
Kyky hyödyntää perustaitoa pelitilanteissa tarkoituksenmukaisesti

Toimintaperiaatteista ja aikatauluista

5-7 -vuotiaat

- 1-3 harjoitusta / tapahtumaa / viikko
- Suositellaan harjoittelemaan ja pelaamaan omassa ikäluokassa
- Tasoryhmiä harjoitusten sisällä, ei kiinteitä ryhmiä!
- Kaikkien tulee saada pelata eri pelipaikoilla, myös maalivahtina
- Pelien ja harjoitusten suhde 4 : 1
- Otteluita noin 20–35 / pelaaja / vuosi
- Turnauksia 2-5 / pelaaja / vuosi
- Eri urheilulajien kokeileminen ja harrastaminen suotavaa

8-9 -vuotiaat

- 3 harjoitusta / tapahtumaa / viikko
- Tasoryhmiä harjoitusten sisällä, ei kiinteitä ryhmiä!
- Pääsääntöisesti harjoitellaan ja pelataan omassa ikäluokassa
- Kaikkien tulee saada pelata eri pelipaikoilla, myös maalivahtina
- Pelien ja harjoitusten suhde 3 : 1 / 4 : 1
- Otteluita noin 35–55 / pelaaja / vuosi
- Turnauksia 4-6 / pelaaja / vuosi
- Taitokouluryhmiä lisäharjoitusta kaipaaville pelaajille, 1 kerta / vko
- Painotetaan taitoharjoittelua sekä seuran ja piirin taitokisoihin osallistumista
- Kotiläksyjen käytön aloittaminen ja opettelu (F8), taitokisalajien harjoittelun aloittaminen ja opettelu (F8)
- Jalkapallokoulut
- Maalivahtiryhmä kerran viikossa - maalivahdiksi suuntautuminen
- Eri urheilulajien kokeileminen ja harrastaminen suotavaa

10-11-vuotiaat

- 3-5 harjoitusta / tapahtumaa / viikko
- Tasonmukaiset joukkueet: kilpa- ja haastejoukkueet
- Tasoryhmiä harjoitusten sisällä
- Pelaajien peluuttaminen eri pelipaikoilla (tavoitteena kahden pelipaikan hallinta)
- Pelien ja harjoitusten suhde 3 : 1 / 4 : 1
- Otteluita noin 45–60 / pelaaja / vuosi
- Turnauksia 5-7 / pelaaja / vuosi
- Taitokouluryhmä lisäharjoitusta kaipaaville pelaajille, 1 kerta / vko
- Painotetaan taitoharjoittelua sekä seuran ja piirin taitokisoihin osallistumista
- Omakohtaista harjoittelua säännöllisesti, "kotiläksyt" (kesä ja talvi)
- Jalkapallokoulut

- Maalivahtiryhmä kerran viikossa - maalivahdiksi suuntautuminen
- Pelipaikkakohtaisen harjoittelun aloittaminen
- Eri urheilulajien kokeileminen ja harrastaminen suotavaa

12-13 -vuotiaat

- 3-5 harjoitusta / tapahtumaa / viikko
- Tasonmukaiset joukkueet: kilpa- ja haastejoukkueet
- Tasoryhmiä harjoitusten sisällä
- Pelaajien peluuttaminen eri pelipaikoilla (tavoitteena kahden pelipaikan hallinta)
- Pelien ja harjoitusten suhde 3 : 1 / 4 : 1
- Otteluita noin 45–60 / pelaaja / vuosi
- Turnauksia 5-7 / pelaaja / vuosi
- Kykykouluryhmä lisäharjoitusta kaipaaville pelaajille, 1 kerta / vko
- Painotetaan taitoharjoittelua sekä seuran ja piirin taitokisoihin osallistumista
- Omakohtaista harjoittelua säännöllisesti, "kotiläksyt" (kesä ja talvi)
- Jalkapallokoulut
- Maalivahtiryhmä kerran viikossa - maalivahdiksi suuntautuminen
- Pelipaikkakohtaisen harjoittelun aloittaminen
- Eri urheilulajien kokeileminen ja harrastaminen suotavaa

14-16 -vuotiaat

- Muutos pieneltä kentältä isolla suuri (muutokseen valmistauduttava teoriassa, harjoituksissa ja harjoitusotteluissa)
- 3-5 harjoitusta / tapahtumaa / viikko
- Pelipaikkakohtainen harjoittelu
- Tasonmukaiset joukkueet: kilpa- ja haastejoukkueet
- Harrastejoukkueet soveltavat ja toteuttavat tavoitteita tasollaan sopivasti
- Lahjakkuuksien harjoittelu ja pelaaminen myös vanhemmissa ikäluokissa (mikäli taidot riittävät ja pelaaja itse sitä haluaa)
- Joukkueen menestystavoitteiden edelle menee yksilön kehittyminen
- Pelien ja harjoitusten suhde 3 : 1 / 4 : 1
- Otteluita noin 45–55 / pelaaja / vuosi
- Turnauksia 5-7 / pelaaja / vuosi
- Omakohtainen harjoittelu, "kotiläksyt" ohjattuna, omakohtaista taitoharjoittelua säännöllisesti (kesä ja talvi)
- Yksilövalmennus, taitokisat, jalkapallokoulut
- Kuntosaliharjoittelun aloittaminen
- Maalivahtiryhmä (1-2 krt viikossa)

Painotettavat valmennuksen tavoitteet ikäluokittain

5-7 -vuotiaat

Taitavuus
Kehon hallinta, koordinaatio, rytmikyky, reaktiokyky, tasapaino, ketteryys ja liikkuvuus
- monipuolisia kilpailuita, leikkejä
- alkuverryttelyn yhteydessä hippaleikit
- ketteryys-, koordinaatio- ja temppuratoja

Perustaito/Lajitaito
Kuljettaminen
- totuttelu liikkuvaan palloon
- suora kuljetus nilkalla
- pallon pysäyttäminen

Käännökset
- sisäsyrjä- ja ulkosyrjä käännökset
- jalkapohjakäännös

Pallonhallinta
- Harhautukset
- rytminvaihto, ohitus

Syötöt ja laukaukset
- sisäsyrjällä ja nilkalla paikalla ja liikkuvaan palloon

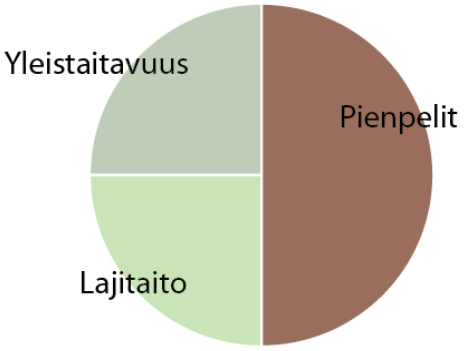
Miten harjoitellaan
- taitoharjoittelu (oikea suoritustekniikka)
- yksin, pienryhmissä ja kuljetusradat
- viestit ja kilpailut
- kuljetusrata yhdistettynä maalintekoon
- pienpelit

Pelitaito
Hyökkäys

- rohkaista osallistumaan pelitilanteissa nopeasti maalintekotilanteeseen,
- paljon maalitilanteita
- pelattavaksi hakeutuminen, pois syöttövarjosta
- pelin leveys ja syvyys
- oikea peliasento

Puolustus
- rohkaista osallistumaan pelitilanteissa
- sijoittuminen vastustajan ja oman maalin väliin
- estetään vastustajaa tekemästä maalia
- kuljetuksen häirintä ja syöttöjen katkominen
- oikea peliasento

Miten harjoitellaan
pienpelit ylivoimalla ja tasajoukkuein, ohjataan hyökkääjiä ja / tai puolustajia hyökkäykset 1v1 (2v1)



Harjoitusrakenne esimerkki (5-7 –vuotiaat)

Alkuverryttely, 10-15 min
- alkurutiinit, lyhyt keskusteluhetki
- leikkejä, hippaa, kisailuja, viestejä, " taito- ja temppuratoja" = puretaan energia
- pallonhallintaa, pienpelejä

Perustaito-osuus, 15-20 min
- yksin, kaksin pallon kanssa, taito- ja kuljetusradat: näyttö ja ohjaus!
- viestit ja kisailut pallon kanssa
- mielenkiintoa tavoitteille ja määrille, yhdistetään maalintekoon

Pelitaito-osuus, 25-35 min
- erilaisia pienpelejä, "miniturnauksia": lyhyitä jaksoja ja juomataukoja
- loppupeli 5v5, korostetaan teemaan liittyviä asioita

Rentoutus ja rauhoittuminen, 5-10 min
- loppurutiinit, venyttelyt, palautteet ja kiitokset = hyvä mieli kaikille**!**

8-9 –vuotiaat

Taitavuus

Mitä harjoitellaan

- liikunnalliset taidot, koordinaatio, rytmikyky, tasapaino, ketteryys ja liikkuvuus
- nopeusharjoittelu ja reaktionopeus

Perustaito/Lajitaito

Kuljettaminen
- monipuolisesti erilaisia kuljetustyylejä (sisäterä, ulkoterä, nilkka)

Käännökset
- monipuolisesti erilaisia käännösliikkeitä (mm Cruyff, askelkäännös)
- vahvistaa jo opittuja käännösliikkeitä

Harhautukset
- monipuolisesti erilaisia harhautusliikkeitä (vartalo, askel ja valelaukaus)
- yhdistelmä harhautuksia ja luovia ratkaisuja pallon kanssa

Laukaukset
- sisäsyrjällä ja nilkalla laukauksia liikkuvaan palloon
- kuljetus – rytminvaihto (ohitus) – laukaus
- Laukaus vastapalloon

Syötöt
- sisäsyrjällä ja nilkalla syöttöjä liikkuvaan palloon,
- syötöt eri kulmista
- ulkosyrjä syötön opettelu

Haltuunotot
- Ensimmäisen kosketuksen suuntaus (sisäsyrjä, ulkosyrjä)
- kääntyminen haltuunoton yhteydessä
- ilmasta tulevan pallon haltuunotot: nilkka, sisäsyrjä, reisi ja rinta

Pääpeli
- pelon voittaminen
- omasta heitosta eteenpäin ja sivulle
- kaverin heitosta eteenpäin

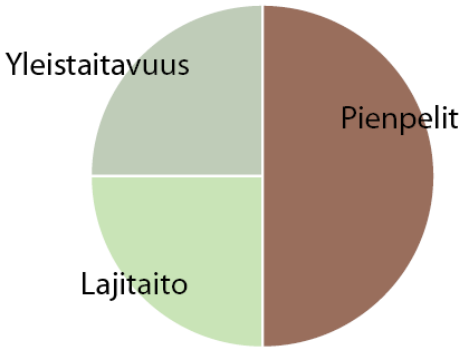
Miten harjoitellaan
- *taitoharjoittelu (oikea suoritustekniikka)*
- *yksin, pienryhmissä - viestit ja kilpailut*
- *pienpelit*

Pelitaito

Hyökkäys
- rohkaista osallistumaan pelitilanteissa!
- pelattavaksi hakeutuminen, pois syöttövarjosta
- pallollisen pelaajan auttaminen (milloin pelaaja tarvitsee apua?)
- 1v1 ja 2v1 -tilanteissa omat rohkeat ratkaisut
- pelin leveys ja syvyys, pelaajien väliset etäisyydet
- oikea peliasento

Puolustus
- sijoittuminen vastustajan ja oman maalin väliin
- kuljetuksen häirintä ja syöttöjen riistäminen ja katkominen
- Prässi ja tuki (Milloin riistää, milloin ohjata)
- oikea peliasento

Miten harjoitellaan
- *pienpelit ylivoimalla 2v1, 3v1, tasajoukkuein,*
- *pelaaminen alueella 4v1, 3v1*
- *alkuopetus käsi-jalkapallon avulla*
- *hyökkäykset 1v1, 2v1, 3v0, 3v1, 3v2 ohjaus*



Harjoitusrakenne esimerkki (8-9 –vuotiaat)

1. Alkuverryttely, 10-15min
- alkurutiinit, lyhyt keskusteluhetki
- leikkejä, hippaa, kisailuja, viestejä, " taito- ja temppuratoja" = puretaan energia
- pallonhallintaa, pienpelejä

2. Perustaito-osuus, 15-20 min
- yksin, kaksin pallon kanssa, taito- ja kuljetusradat: näyttö ja ohjaus!
- viestit ja kisailut pallon kanssa
- mielenkiintoa tavoitteille ja määrille, yhdistetään maalintekoon

3. Pelitaito-osuus, 30-50 min
- erilaisia pienpelejä, "miniturnauksia": lyhyitä jaksoja ja juomataukoja
- loppupeli 5v5, korostetaan teemaan liittyviä asioita

4. Rentoutus ja rauhoittuminen, 5-10 min
- loppurutiinit, venyttelyt, palautteet ja kiitokset = hyvä mieli kaikille!

10-12 –vuotiaat

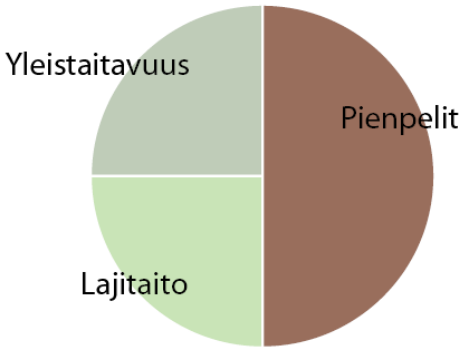
Taitavuus

Mitä harjoitellaan

- liikunnalliset taidot, koordinaatio, rytmikyky, reaktionopeus, tasapaino, ketteryys ja liikkuvuus
- oikea juoksutekniikka ja nopeusharjoittelu

Miten harjoitellaan

- yksilö-, pienryhmäharjoittein
- kilpailut, askellus-, temppu- ja taitoradat,



Perustaito

Kuljettaminen

- kuljettaminen ulko-, sisäterällä ja nilkalla, yhdistellen
- nopeat, täysvauhtiset kuljetukset
- rytminmuutokset kuljettaessa
- pallon suojaaminen kuljettaessa

Käännökset

- Vahvistaa jo opittuja käännöksiä
- pallon suojaaminen käännöksessä
- rytminmuutos käännöksessä
- käännöksiä kovassa vauhdissa

Harhautukset

- tuplavartaloharhautus, tupla-askelharhautus, valelaukaus
- Vahvistaa jo opittuja harhautuksia
- harhautuksien yhdistely
- harhautuksia kovassa vauhdissa

Laukaukset

- Vahvistaa ja monipuolistaa jo opittua laukaisutaitoa/Tekniikkaa
- Laukaisu paineen alla/Pelitilanteissa

Syötöt

- sisäsyrjällä, ulkosyrjällä ja nilkalla syöttöjä liikkuvaan palloon,
- 1. kosketuksen syöttö
- Pitkän syötön opettelu (Nilkka)

Haltuunotot

- Ensimmäisen kosketuksen suuntaus (sisäsyrjä, ulkosyrjä)
- kääntyminen haltuunoton yhteydessä
- ilmasta tulevan pallon haltuunotto: nilkka, sisäsyrjä, reisi, pää ja rinta

Pääpeli

- puskut eteen ja sivulle kaverin heitosta
- hyppy -pusku eteenpäin
- puskut maaliin

Miten harjoitellaan

- taitoharjoittelu (oikea suoritustekniikka)
- yksin, pienryhmissä
- taitoharjoitteet on hyvä yhdistää maalintekoon (mielekästä)
- pienpelit

Pelitaito

Hyökkäys

- pelin leveys ja syvyys (porrastus) ja pelaajien väliset etäisyydet
- pelattavaksi hakeutuminen (ajoitus, ennakointi)
- 2v1, 3v2 ylivoiman luominen kentällä
- pelin avaaminen lyhyellä
- Pelipaikkakohtainen harjoittelu
- Oikea peliasento

Puolustus

- peittäminen, prässääminen, tukeminen ja vartiointi
- sijoittuminen ja etäisyydet
- Aluepelin alkeet

Miten harjoitellaan

- pienpelit ylivoimalla 3v2, 4v2 - 6v3, tasajoukkuein (4v4-8v8)
- hyökkäykset 1v1, 3v2 ja 4v2 - 5v3,
- 2-3 -kosketuksen pelit

Harjoitusrakenne esimerkki (10-12 –vuotiaat)

Alkuverryttely, 10-20 min

- alkurutiinit, lyhyt keskusteluhetki
- pallonhallintaa, perustaitoa, kisailuja, viestit, koordinaatioharjoittelu, pienpelit,
- liikkuvuus- ja venyttelyliikkeitä

Nopeusharjoittelu (ketteryys, askellus, reaktio, koordinaatio) 5 - 10 min
- kisailuja, viestit

Perustaitoharjoittelu, 20-25 min

- yksin, kaksin, pienryhmissä pallon kanssa: näytöt ja ohjaus!
- vastustaja (passiivinen) mukana taitoharjoitteissa
- mielenkiintoa tavoitteille ja määrille, yhdistetään maalintekoon

Pelitaitoharjoittelu, 40-60 min

- erilaisia pienpelejä, "miniturnauksia": lyhyitä jaksoja ja juomataukoja
- puolustus- tai hyökkäyspelin ohjausta, vaihtelevia pelitapoja ja joukkuekokoja
- loppupeli 7v7/9v9, korostetaan teemaan liittyviä asioita

Loppuverryttely ja harjoitusten päättäminen, 10-15 min

- loppurutiinit, lihaskuntoa, venyttelyt, palautteet, kotiläksyt ja kiitokset = hyvä mieli kaikille!

12- 14 -vuotiaat

Taitavuus

Mitä harjoitellaan

- liikunnalliset taidot, koordinaatio, rytmikyky, reaktionopeus, tasapaino ja ketteryys
- oikea juoksutekniikka ja nopeusharjoittelu

Miten harjoitellaan

- yksilö-, pienryhmäharjoittein
- kilpailut, askellus-, temppu- ja taitoradat,

Perustaito

Kuljettaminen

- kuljettaminen ulko-, sisäterällä ja nilkalla, yhdistellen
- Vahvistaa jo opittuja taitoja

Käännökset

- Vahvistaa jo opittuja käännöksiä
- Tehostaa opittuja taitoja pelinomaisissa harjoitteissa

Harhautukset

- Vahvistaa jo opittuja harhautuksia
- Tehostaa opittuja harhautuksia pelinomaisissa harjoitteissa
- omat luovat ratkaisut

Laukaukset

- Vahvistaa ja monipuolistaa jo opittua laukaisutaitoa/tekniikkaa
- Laukaisu paineen alla pelillisissä harjoitteissa

Syötöt

- sisäsyrjällä, ulkosyrjällä ja nilkalla syöttöjä liikkuvaan palloon,
- 1. kosketuksen syöttö
- Pitkäsyöttö (nilkka)

Haltuunotot

- 1. kosketus!
- sisäsyrjällä pelattavaksi
- ulkosyrjällä pelattavaksi
- kääntyminen haltuunoton yhteydessä
- ilmasta tulevan pallon haltuunoton opettelu: nilkka, sisäsyrjä, reisi ja rinta
- oikea peliasento

Pääpeli

- puskut eteen ja sivulle kaverin heitosta
- hyppy -pusku eteenpäin
- puskut maaliin
- Ajoitus pelitilanteessa

Miten harjoitellaan

- taitoharjoittelu (oikea suoritustekniikka)
- yksin, pienryhmissä
- viestit ja kilpailut
- pienpelit

Pelitaito

Hyökkäys

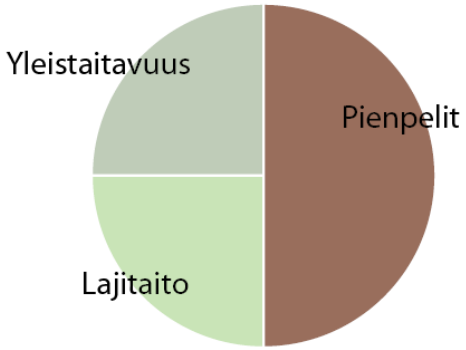
- pelin leveys ja syvyys (porrastus) ja pelaajien väliset etäisyydet
- pelattavaksi hakeutuminen (ajoitus, ennakointi)
- 2v1,3v2 - tilanteen luominen
- pelin avaaminen, rakentelu, murtautuminen
- pelipaikkakohtainen taktiikka ja pienryhmätaktiikka

Puolustus

- 1v1 puolustaminen
- prässääminen, tukeminen ja varmistus
- Vartiointi
- Aluepelaaminen

Miten harjoitellaan

- pienpelit ylivoimalla 3v2, 4v2 - 6v3, tasajoukkuein (4v4-8v8) ja kolmen alueen peli
- ohjataan pallollista joukkuetta (hyökkääjiä ja puolustajia)
- hyökkäykset 1v1, 3v2 ja 4v2 - 5v3,
- 3v3-4v4 peli + laita- tai päätypelaajat
- 2-3 -kosketuksen pelit



Harjoitusrakenne esimerkki (12-14 –vuotiaat)

Alkuverryttely, 10-20 min

- alkurutiinit, lyhyt keskusteluhetki
- pallonhallintaa, perustaitoa, kisailuja, viestit, koordinaatioharjoittelu, pienpelit,
- liikkuvuus- ja venyttelyliikkeitä

Nopeusharjoittelu 5 -10 min

- ketteryys, askellus, reaktio, koordinaatio)

Perustaitoharjoittelu, 20-25 min

- yksin, kaksin, pienryhmissä pallon kanssa: näytöt ja ohjaus!
- vastustaja (passiivinen) mukana taitoharjoitteissa
- mielenkiintoa tavoitteille ja määrille, yhdistetään maalintekoon

Pelitaitoharjoittelu, 40-60 min

- erilaisia pienpelejä teeman mukaan,
- puolustus- tai hyökkäyspelin ohjausta, vaihtelevia pelitapoja ja joukkuekokoja
- loppupeli 8v8, korostetaan teemaan liittyviä asioita

Loppuverryttely, 10-15 min

- loppurutiinit, lihaskuntoa, venyttelyt, palautteet, kotiläksyt ja kiitokset = hyvä mieli kaikille!

13-16 -vuotiaat

Taitavuus

Mitä harjoitellaan

- liikunnalliset taidot, kimmoisuus, koordinaatio, rytmikyky, reaktionopeus, tasapaino, ketteryys ja liikkuvuus
- oikea juoksutekniikka ja nopeusharjoittelu
- Tutustuminen voimaharjoitteluun (kuntosali)

Miten harjoitellaan

- yksilö-, pienryhmäharjoittein
- kilpailut, askellus,

Perustaito

Kuljettaminen

- aikaisempien kuljetusliikkeiden kertaaminen ja tehostaminen
- pelinomaiset teemapelit

Käännökset

- aikaisempien käännösliikkeiden kertaaminen
- Tehostaa opittuja taitoja pelinomaisissa harjoitteissa

Harhautukset

- aikaisempien harhautusliikkeiden kertaaminen
- harhautuksien yhdistely ja omat harhautukset
- Pelinomaiset pienpelit teeman mukaan

Laukaukset

- laukauksia erilaisista kuljetuksista, -syötöistä ja -kulmista
- kaarisyötöt ja keskitykset
- Pienpelit teeman mukaan

Syötöt

- perussyötöt syötöt eri kulmista liikkeestä maasyötöt!
- kierresyötöt (sisä- ja ulkokierre, "stoppari")
- pitkät syötöt (nilkka)
- 1. kosketuksen syötöt
- pienpelit teeman mukaan

Haltuunotot

- perushaltuunotot (maata pitkin ja ilmasta) vauhdissa ja ahdistettuna
- kääntyminen haltuunotot yhteydessä
- haltuunoton suuntaus, suojaus ja rytminmuutos
- 1. kosketus
- peliasento

Pääpeli

- hyppypusku eteen ja sivulle
- puskut ahdistettuna
- puskut maaliin, puskut katkoen
- ajoitus pelitilanteessa

Miten harjoitellaan

- taitoharjoittelu (oikea suoritustekniikka)
- yksin, pienryhmissä ja kuljetusradat
- viestit ja kilpailut
- kuljetusrata yhdistettynä maalintekoon
- pienpelit

Pelitaito

Hyökkäys

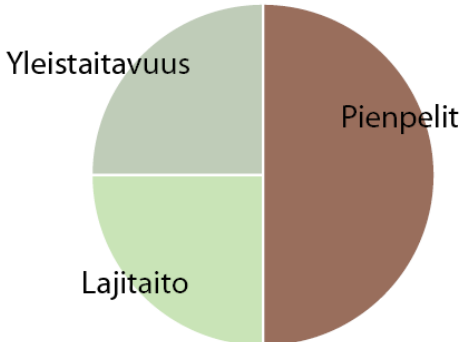
- pelin leveys ja syvyys (porrastus) ja pelaajien väliset etäisyydet
- pelin avaaminen, rakentelu, murtautuminen (YV luominen kentällä)
- pelipaikkakohtainen taktiikka ja pienryhmätaktiikka

Puolustus

- 1v1 puolustaminen
- prässääminen, tukeminen ja varmistus
- Aluepeli/vartiointi

Miten harjoitellaan

- pienpelit ylivoimalla 3v2, 4v2 - 6v3, tasajoukkuein (4v4-8v8) , hyökkäykset 1v1, 3v2 ja 4v2 - 5v3



Harjoitusrakenne esimerkki (13- 16vuotiaat)

Alkuverryttely, 10-20 min
- alkurutiinit, lyhyt keskusteluhetki
- pallonhallintaa, perustaitoa, kisailuja, viestit, koordinaatioharjoittelu, pienpelit,
- liikkuvuus- ja venyttelyliikkeitä

Nopeusharjoittelu 5 -10 min
- ketteryys, askellus, reaktio, koordinaatio
- kisailuja, viestit

Perustaitoharjoittelu, 20-25 min
- yksin, kaksin, pienryhmissä pallon kanssa: vastustaja (passiivinen) mukana taitoharjoitteissa
- mielenkiintoa tavoitteille ja määrille, yhdistetään maalintekoon

Pelitaitoharjoittelu, 40-60 min
- erilaisia pienpelejä teeman mukaan
- pelipaikkakohtaista harjoittelua
- puolustus- tai hyökkäyspelin ohjausta, vaihtelevia pelitapoja ja joukkuekokoja
- Peli 8v8, 11v11 korostetaan teemaan liittyviä asioita

Loppuverryttely ja harjoitusten päättäminen, 10-15 min
- loppurutiinit, lihaskuntoa, venyttelyt, palautteet, kotiläksyt ja kiitokset = hyvä mieli kaikille!

Fyysiset herkkyyskaudet eri ikävaiheissa

Harjoitettava ominaisuus	6 – 8 v.	9 – 11 v.	12 – 14 v.	15 -17 v.	18 – 20 v.	21 – v.
Aerobinen kestävyys	Valmistava harjoitus	Valmistava harjoitus	Harjoittelu	Herkkyys-kausi	Herkkyys-kausi	Herkkyys-kausi
Anaerobinen kestävyys		Valmistava harjoitus	Harjoittelu	Harjoittelu	Herkkyys-kausi	Herkkyys-kausi
Lihaskestävyys	Valmistava harjoitus	Herkkyys-kausi	Harjoittelu	Harjoittelu	Harjoittelu	Harjoittelu
Nopeusvoima	Harjoittelu	Harjoittelu	Harjoittelu	Herkkyys-kausi	Harjoittelu	Harjoittelu
Maksimivoima			Valmistava harjoitus / Harjoittelu	Harjoittelu	Herkkyys-kausi	Herkkyys-kausi
Liikenopeus	Valmistava harjoitus	Harjoittelu	Herkkyys-kausi	Harjoittelu	Harjoittelu	Harjoittelu
Kimmoisuus	Valmistava harjoitus	Harjoittelu	Herkkyys-kausi	Herkkyys-kausi	Herkkyys-kausi	Herkkyys-kausi
Motorinen oppiminen	Herkkyys-kausi	Herkkyys-kausi	Harjoittelu	Harjoittelu	Harjoittelu	Harjoittelu
Liikkuvuus	Herkkyys-kausi	Harjoittelu	Harjoittelu	Harjoittelu	Harjoittelu	Harjoittelu
Tasapaino, ketteryys	Herkkyys-kausi	Herkkyys-kausi	Harjoittelu	Harjoittelu	Harjoittelu	Harjoittelu
Koordinaatio	Harjoittelu	Herkkyys-kausi	Harjoittelu	Harjoittelu	Harjoittelu	Harjoittelu
Taito, tekniikka	taidon edellytykset		taidon opettaminen		taidon hiominen	

Valmistava harjoitus **Harjoittelu** **Herkkyyskausi**

Herkkyyskaudella toteutetun harjoituksen vaikutus kyseiselle ominaisuudelle on moninkertainen verrattuna herkkyyskauden ulkopuolella tehtyyn harjoitukseen. Herkkyyskausia on hyvä käyttää hyödyksi, kun suunnitellaan ikäluokan valmennusta ja harjoittelua.

Valmentajien koulutustaso

PPJ velvoittaa valmentajansa osallistumaan valmentajakoulutuksiin. E-kurssin käyminen vaaditaan kaikilta seuran valmennukseen osallistuvilta henkilöiltä. Sen lisäksi valmentajia suositellaan osallistumaan Suomen Palloliiton järjestämiin koulutuksiin. Koulutukset ovat valmentajille ilmaisia.

Joukkue / Ikäluokka	Vastuuvalmentajan koulutustaso	Apuvalmentajien koulutustaso
Aikuiset sekä A- ja B-jun	B-taso	C-taso
Kaverimaailma, 12–15 vuotiaat	B-taso	C-taso
Leikkimaailma, 9 – 11-vuotiaat	C-taso	D-taso
Leikkimaailma, 6 - 8-vuotiaat	D-taso	E-taso

Ikäluokkakohtaiset liikunta- ja harjoitusmäärät

Alla olevassa kaaviossa on lapsen kokonaisliikuntamäärät viikossa. Huomioi omaehtoisen harjoittelun osuuden tärkeys!

Monipuolisuus
Säännöllisyys

Vaihtelee eri vuodenaikoina; pohdittava erillisenä osana vuosisuunnitelmaa, otteluissa tärkeää eritasoiset pelit

Muu liikunta –osiossa huomioidaan omalla ajalla tapahtuvat harjoittelu sekä muut liikuntaharrastukset, koululiikunta ja hyötyliikunta (lajiharjoittelun osuus kasvaa iän mukaan)

Ikä	Ohjattu lajiharjoittelu	Ohjatun Harjoituksen kesto (min)	Otteluiden osuus	Omaehtoinen lajiharjoittelu ja muu liikunta /vko	Viikon Liikunta yhteensä
6–7	1–2krt /vko – n. 1–2t	60	20%, 1/vko	~16t	~18t
8–9	1–3krt /vko – n. 1- 4,5t	60–75	30 %, 1/vko	~16t	~18t
10–11	2–3krt/vko – n. 4,5t	60–90	30 %, 1/vko	~16t	~18t
12–13	3–4krt/vko – n. 6t	75–90	25 %, 1/vko	~14t	~20t
14–15	5–7krt/vko – n. 7,5-10t	75–90	25 %, 1 /vko	~14t	~20t
16–19	6–9krt/vko – n. 7,5-13t	75–120	1–2 /vko	~14t	~20t–25t
Harraste ryhmät 12–	0 - ? / vko	~ 45–90	50–100%	~12t	~16t/vko

Maalivahtivalmennus

Maalivahti tarvitsee henkilökohtaista valmennusta pelipaikkansa erilaisuuden vuoksi. Joukkueharjoittelussa tulisi kiinnittää huomiota maalivahdin perustekniikoihin, lisäksi maalivahtien toimintaa tulisi muutenkin ohjata. Nuorimmissa ikäluokissa joukkueessa on hyvä pitää laajaa maalivahtirinkiä ja antaa kaikille halukkaille mahdollisuus pelata maalivahtina niin harjoituksissa kuin otteluissakin. PPJ on aloittanut keväällä 2009 maalivahdeille tarkoitetun viikoittaisen erityisvalmennuksen. Tavoitteena on, että seuran maalivahdit saavat viikoittain erityisvalmennusta.

Taito- ja kykykoulu

Kehittyneimpien ja motivoituneimpien pelaajien sekä maalivahtien edelleen kehittämiseksi PPJ järjestää taito-, kyky- ja maalivahtikoulun ulko- ja sisäkaudella. Harjoitukset pidetään kerran viikossa hyvissä oloissa kokeneiden valmentajien ohjauksessa. Näissä harjoituksissa kehitetään ennen kaikkea yksilöiden henkilökohtaisia taitoja sekä pelikäsitystä kovavauhtisilla harjoitekokonaisuuksilla. Taitokoulua järjestetään talvi- ja ulkokaudella 7- 11-vuotiaille.

Taitokouluihin valitaan ikäluokan parhaimmistoa, ja valinnat toteutetaan seuran sekä joukkueiden valmennusjohdon toimesta. Taitokoulujoukkueet osallistuvat ennalta valittuihin turnauksiin 2-3 kertaa kalenterivuoden aikana ja edustavat seuraa ikäluokan kutsuturnauksissa ja sarjoissa.

Ikäluokat	Harjoitusmäärät	Pelit/Turnaukset	Pelaajamäärä	Harjoittelun painopisteet	Kansainväliset Turnaukset
F7/F8	1 harjoitus/ viikko	2-3 Turnausta+ Miniliiga	25- 30 pelaajaa	Pelitaito 3v1, 2v1, 1v1, 1v2 (Pelimuoto 5v5)	Harju Spring Cup(EST)
F9	1 harjoitus/ viikko	2- 3 Turnausta + Piirisarja/Miniliiga	25- 30 pelaajaa	Pelitaito, Pelin avaaminen, Tilanteenvaihto 3v1, 2v1, 1v1, 1v2 (Pelimuoto 5v5/8v8)	Tarto Santos Cup(EST)
E10	1-2 harjoitus/ viikko	2- 3 Turnausta + Piirisarja/Miniliiga	25- 30 pelaajaa	Pelitaito, Pelin avaaminen, Tilanteenvaihto 3v2, 2v1, 1v1, 1v2 (Pelimuoto 8v8)	Halör Cup (SWE)
E11	1-2 harjoitus/ viikko	2- 3 Turnausta + Piirisarja/Miniliiga	25- 30 pelaajaa	Pelitaito, Pelin avaaminen, Tilanteenvaihto 3v2, 2v1, 1v1, 1v2 (Pelimuoto 8v8/11v11)	Gothia Cup (SWE)

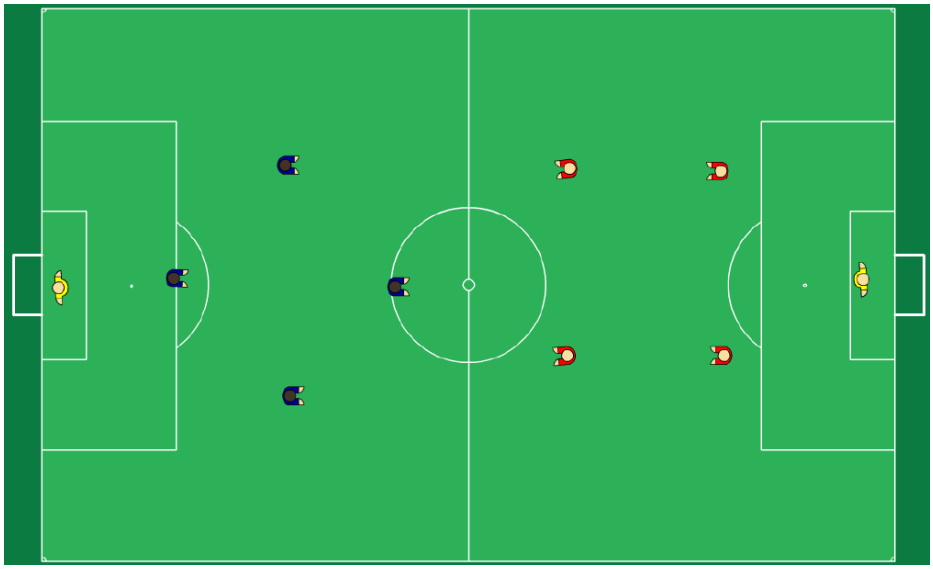
Taitokoulun toiminta suunnitelma

Pelimuotomme ja pelitapamme (5v5)

1+4 (5-8-vuotiaat)

Tärkeintä on, että kaikki pelaajat kentällä osallistuvat peliin aktiivisesti. Maalivahdin lisäksi kentällä on vain yksi puolustaja. Muut kolme kenttäpelaajaa pelaavat hyökkäyksessä ja keskikentällä valmentajan harkinnan ja pelaajien lajiosaamisen mukaan. Myös puolustajan on osallistuttava hyökkäyksiin ja vastaavasti kaikkien pelaajien on osallistuttava puolustamiseen. Pelaajia on hyvä kierrättää eri pelipaikoilla, jotta he oppisivat eri pelipaikkojen roolit. Pelipaikkoja ei vaihdella montaa kertaa pelin aikana.

Esimerkki 1-2-1 ja 2-2 peliryhmitys (kuva)



Puolustaminen
- koko joukkue kasassa
- koko ryhmä liikkuu palloa kohti
- prässi ja tuki
- prässääjä pyrkii pallon riistoon

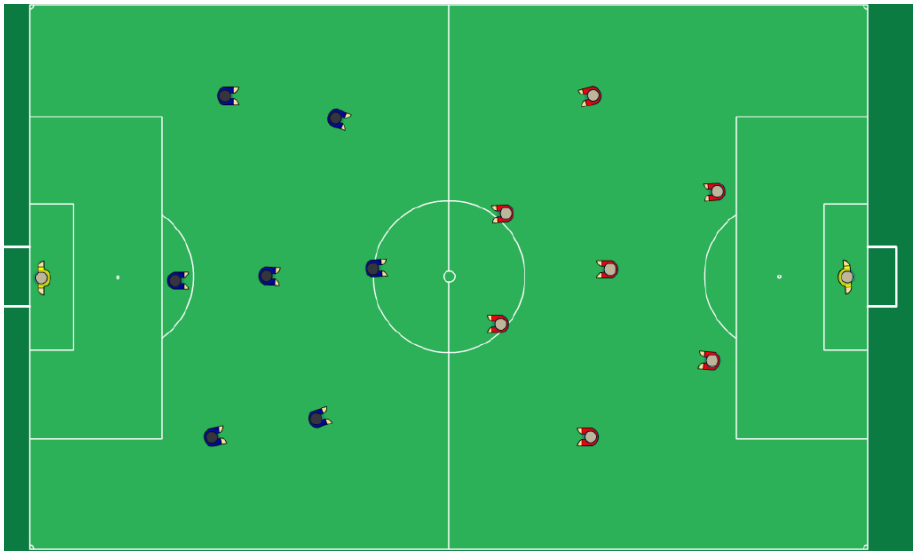
Hyökkääminen
- avaaminen nopea lyhyt laitaan tai pitkä potku
- Laitapelaajat leveälle
- Keskuspelaajat turvaa oman maalin
- Rohkeus pitää palloa
- Palloton pelaaja liikkuu pelattavaksi
- Ratkaisuvaihtoehdot: kuljetus tai syöttö

Pelimuotomme ja pelitapamme (8v8)

1+7 (9-11-vuotiaat)

1+7 pelissä voidaan pelata erilaisilla ryhmityksillä. 3-3-1, 3-2-2 tai 2-3-2 ovat yleisimpiä ja hyväksi todettuja ryhmityksiä. Joukkueen pelitaktiikka määräytyy pelitavan mukaisesti. Aluepelin alkeita suositellaan otettavaksi mukaan harjoitteluun. Suositeltavaa on, että joukkue pelaisi aina omaksumallaan tavalla, jolloin joukkueen pelaajat tietävät, kuinka heidän tulee pelata. Kiinteitä pelipaikkoja ei suositella muodostettavan ja maalivahtirinkiä on syytä pitää laajana.

Esimerkki 3-3-1 ja 2-3-2 ryhmityksistä (Kuva)



Puolustaminen
- koko joukkue kasassa (sijoittuminen ja pelaajien väliset etäisyydet)
- prässi, tuki ja varmistus
- prässääjän tavoitteena pallonriisto

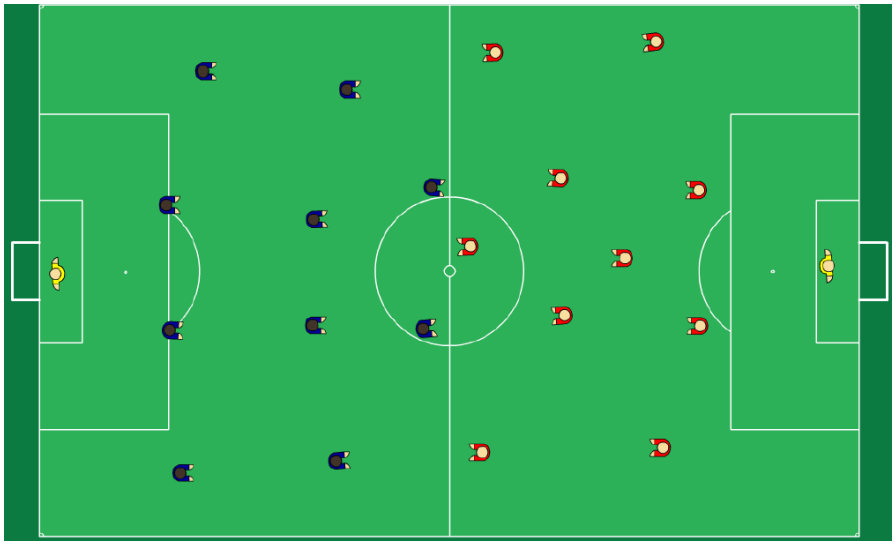
Hyökkääminen
- avaaminen nopea lyhyt puolustajalle tai pitkä laitaan (Tilanteenvaihto)
- toinen laitapuolustaja tukee hyökkäystä
- pelirohkeus 1v1 tilanteissa
- pelin leveys ja syvyys (porrastus) ja pelaajien väliset etäisyydet
- pelattavaksi hakeutuminen (ajoitus, ennakointi)

Pelimuotomme ja pelitapamme (11v11)

11v11 (14-> vuotiaat)

Seura ei suosittele tiettyä yksittäistä pelijärjestelmää, sillä pelaajien erityisominaisuuksilla on suuri merkitys pelitavan valinnassa. Suomen Palloliiton linjausten mukaisesti aluepeliä tulee kuitenkin pyrkiä suosimaan. Pelipaikat voivat olla jo melko kiinteitä, mutta tiettyä kierrättämistä suositellaan pelaajien monipuolisen kehityksen turvaamiseksi.

Esimerkki peliryhmitys 4-4-2 ja 4-3-3 (kuva)



Puolustaminen
- koko joukkueen puolustaminen aluepeli/vartiointi
- nopea reagointi pallon menetyksen jälkeen (Tilanteenvaihto)
- Puolustaminen ylhäältä/ alhaalta
- Prässi, tuki varmistus

Hyökkääminen
- Nopeat hyökkäykset (tilanteenvaihto)
- Hitaat hyökkäykset, pallon pitäminen omalla joukkueella
- Luodaan YV- tilanteita kentällä
- Pelirohkeus 1v1 hyökkäyskolmanneksella
- Pelin avaaminen (Puolustusalue), rakentelu (keskialue), Murtautuminen (hyökkäysalue)

PPJ:n muu toiminta

Fudiskoulu

Seuran vuosittainen jalkapallokoulu järjestetään kesälomien ensimmäisillä viikoilla mm. Ullanlinna ja Lauttasaaren kentillä (Johannes, Pyrkkä). Fudiskoulut on tarkoitettu 4-10-vuotiaille tytöille ja pojille, ja niihin voivat osallistua kaikki jalkapallosta kiinnostuneet lapset.

Kevätrieha

Seuran perinteinen kevätrieha kokoaa seuran joukkueet yhteen Lauttasaaren urheilupuistoon tai Väinämöisen kentälle. Kevätrieha järjestetään vuosittain äitienpäivää edeltävänä lauantaina.

Riehassa on tavanomaisten ystävyysotteluiden lisäksi ollut ohjelmassa mm. kilpailuja, pallotutka, arpajaisia sekä buffet, jossa on tarjolla mm. makkaraa, voileipiä, kahvia, limonadia ja jäätelöä.

Iltapäivätoiminta

Seura järjestää ala-asteikäisille iltapäivätoimintaa sekä Eirassa että Lauttasaaressa. Iltapäiväkerhot kokoontuvat 1-2 kertaa viikossa ja ohjelmassa on pallopelien lisäksi myös muita liikunnallisia harjoitteita.

Prinssi- ja prinsessafutis

Seura järjestämässä Prinssi- ja Prinsessafutiksessa opetellaan monipuolisesti perusliikuntataitoja ja tutustutaan jalkapalloon lajina. Kerho on tarkoitettu 3 - 4-vuotiaille tytöille ja pojille. Osa kerhotunneista on perhetapahtumia, joissa lapset ja vanhemmat pääsevät liikkumaan yhdessä.

Kesäleirit

PPJ järjestää sekä pojille että tytöille vuotuiset kesäleirit. Kaikkien joukkueiden suositellaan osallistuvan leirille.

Iltakoulu

PPJ:n Iltakoulu on seuran ja erityisesti joukkueiden eri toimihenkilöille noin kahdesti vuodessa järjestettävä yhteistapahtuma. Iltakoulussa käsitellään seuran ajankohtaisia asioita sekä keskustellaan valituista juniorijalkapalloon ja seuratoimintaan liittyvistä teemoista. Iltakoulu järjestetään siten, että osanottajat voivat virallisen osuuden jälkeen jatkaa yhdessäoloaan vapaamuotoisissa merkeissä.

Gaala

Vuosittain järjestettävä Gaala kokoaa yhteen seuran jäsenet, valmentajat, joukkueenjohtajat ja muut seuratoimijat sekä pelaajien vanhemmat. Gaala järjestetään

syksyisin pelikauden päätyttyä sisältäen vuoden pelaajien, joukkueen ja seuratoimijoiden palkitsemisen sekä erilaisia esityksiä.

Loppusanat

Tämä PPJ:n valmennuslinjaus:

- On vuoden 2015 päivitetty versio. Valmentajien ja tulee tutustua linjaukseen, jota suositellaan noudatettavaksi kaikkien joukkueiden toiminnassa.
- Pyrkii pitämään kaikista pelaajista huolta -> tarjoaa tasosta riippumatta kaikille pelaajille ympäristön, jossa voi kehittyä omalle huipulleen
- Palaute joukkueilta suotavaa -> valmennuslinjauksen kehittyminen
- Noudattaa arvojamme: Iloisuus - Taitavuus - Avoimuus