

AC Kajaani valmennuslinja 2017

- ACK pelitapa-oppaassa kerrotaan selkeästi millaista jalkapalloa ACK:ssa halutaan pelata!
- Pelitapa pyritään valitsemaan asetettujen tavoitteiden mukaan; junioreissa tavoitteet ovat pelaajakehityksessä ja pelitapa on valittu sen mukaan millaisia pelaajia pyritään kehittämään.
- Valmentajat määrittelevät pelijärjestelmät joukkueiden sisällä pelaajamateriaalin mukaan.

AC Kajaani valmennuslinja 2017

- Yksilökeskeisellä valmennusfilosofialla tarkoitetaan valmentajan ja pelaajan välistä vuorovaikutusta ja toimintaa, jonka tavoitteena on kehittää pelaajan valmiuksia kokonaisvaltaisesti kaikilla osa-alueilla:
- Tekniset ja Taktiset valmiudet
- Fyysinen suorituskyky
- Henkinen vahvuus
- Sosiaalinen toimintakyky
- Tavat kommunikoida ja olla vuorovaikutuksessa
- Edellisiin liittyvät tiedolliset valmiudet
- Yksittäisessä harjoituksessa on mahdollista vaikuttaa kaikkiin yllä oleviin osa-alueisiin

AC Kajaani valmennuslinja 2017

- Yksilökeskeisessä valmennusfilosofiassa pelaajien henkilökohtaiset kehitystarpeet ja osaamisalueet ohjaavat joukkueen valmentamista. Pelaajalähtöinen valmentaminen edellyttää yksilön erityisosaamisen ja kehitystarpeiden huomioimista sekä päivittäisessä valmennuksessa, pelaajavalinnoissa että joukkueen pelaamisessa
- **Laadukkaampi pelaajakehitys edellyttää, että yksilön ominaisuudet tunnistetaan. Pelaajalähtöinen, yksilöllinen valmennus ja pelin ymmärrys nousevat valmennustyön ydinasioiksi kaikessa pelaajakehitystyössä.**

AC Kajaani valmennuslinja 2017

- Yksilökeskeisen valmennusfilosofian tavoitteena on löytää parhaat mahdolliset pelaajat ja antaa heille paras mahdollinen tuki, jotta lopputulos olisi paras mahdollinen. Tunnistettujen lahjakkuuksien osalta yksilöllistä valmennusta tehdään intensiivisesti pelaaja - valmentaja - perhe kokonaisuudessa. Tämä valmennustapa vaatii paljon aikaa ja sitoutumista kaikilta osapuolilta. Toisaalta yksilöllisen valmennuksen oikeus kuuluu jokaiselle jalkapalloa harrastavalle lapselle ja nuorelle. Perusharrastajan osalta yksilöllisen valmennuksen keinoista on käytössä vain osa ja aikaa käytetään kunkin osapuolen resurssien ja motivaation mukaan.
- **Tavoitteena on nostaa joukkuepelaaminen paremmalle tasolle paremman yksilöosaamisen kehittymisen ja pelin ymmärtämisen kautta.**

AC Kajaani valmennuslinja 2017

Valmentajien suositeltavat koulutustasot:

- U7-U11 D/C-taso
- U12-U15 UEFA B ja C-taso
- U16-U19 UEFA A

AC Kajaani valmennuslinja 2017

SUOSITUKSET	- U7 60 - 75 min. / harjoitus	U8 - U9 75 - 90 min.	U10 - U11 90 - 120 min.
Harjoituksen aloitus	<ul style="list-style-type: none">• 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 kenttäosio	20 min. pienpelit / futisleikit	20 min. pienpelit / futisleikit	20 min. pienpelit / teema
	20 min. jalkapallotaito	20min. jalkapallotaito	20 min. jalkapallotaito
	20 min. pienpelit	30 min. pienpelit / teema	30 min. pienpelit / teema
Oheisharjoittelu ja harjoituksen päätös	<ul style="list-style-type: none">• Varmista että kaikki ymmärtävät vielä kerran mitä harjoiteltiin• Oheisharjoittelu ja vinkit kotona tehtäviin harjoitteisiin		

AC Kajaani valmennuslinja 2017

Teknis-taktinen valmennus U7 - U11

Pallonhallintaa korostava jalkapallo

- Korostaa taitoa ja peliajatusta 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 pallonmenetykseen
- Katkon ja riiston jälkeen pallo pelataan omille

AC Kajaani valmennuslinja 2017

	- U7	U8 - U9	U10 - U11
Kehitettävät perusliikuntataidot ikäkaudella	<ul style="list-style-type: none">• tasapaino• liikkuvuus	<ul style="list-style-type: none">• liikkuvuus• ketteryys• rytmikyky• koordinaatio	<ul style="list-style-type: none">• ketteryys• rytmikyky• koordinaatio• kimmoisuus
	<ul style="list-style-type: none">• nopeus• reaktionopeus	<ul style="list-style-type: none">• nopeus• reaktionopeus• liike- ja askeltiheys	<ul style="list-style-type: none">• nopeus• reaktionopeus• liike- ja askeltiheys
Kasvuvaihe (Huomio, että kasvuvaihe on hyvin yksilöllinen)		<ul style="list-style-type: none">• kasvupyrähdyksen alku: tytöt 8-10-v.	<ul style="list-style-type: none">• kasvupyrähdyksen alku: pojat 10-12-v.• kasvun huippuvaihe: tytöt 11-12-v.

AC Kajaani valmennuslinja 2017

	U12-U13	U14-U15
Joukkueharjoittelu / viikko	4x 90'-120'	4-5x 90-120'
Ohjattu, yksilöllinen harjoittelu / viikko <ul style="list-style-type: none">• oppilaitokset• kykykoulut	2x 90'	2-3x 90'
Henkilökohtainen harjoittelu / viikko <ul style="list-style-type: none">• omatoiminen• pihapelit	7h	7h
Ottelut / vuosi	60-80	60
Jalkapalloharjoittelu / viikko	20 - 22h	22h
Kokonaisliikunta	24 - 26h	24 - 26h

AC Kajaani valmennuslinja 2017

Teknis-taktinen valmennus U12-U15

Pallonhallintaa korostava jalkapallo

- Korostaa taitoa ja peliajatusta 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 pallonmenetykseen
- Mahdollistaa pallon voittamisen joukkueelle nopeasti

AC Kajaani valmennuslinja 2017

	U12-U13	U14-U15
Kehitettävät ominaisuudet ikäkaudella	<ul style="list-style-type: none">• Koko vartalon lihastasapainon ja liikkuvuuden vahvistaminen• Hermoston kehittyminen (yleis- ja lajitaidot yhdessä tukien nopeuden ja ketteryyden kehittymistä)• Nopeus• Kimmoisuus• Koordinaatio• Valmiuksia kestävyysharjoitteluun	<ul style="list-style-type: none">• Nopeus, ketteryys ja kehonhallinta• Koko vartalon lihastasapaino sekä liikkuvuuden vahvistaminen• Peruskestävyyden rakentaminen• Voimaharjoittelutekniikat
Ikäkaudella huomioitavaa	<ul style="list-style-type: none">• Biologisen kehityksen ja kasvupyrähdysten huomioiminen• Nuoren jalkapalloharrastusta ja urheilullisia elämäntapoja tukevat vanhemmat<ul style="list-style-type: none">• Tukevat itsenäisyyttä, itseohjautuvuutta• Tukevat urheilullista kokonaiselämistä (uni, ravinto, urheilu, lepo, ruutuaika)	<ul style="list-style-type: none">• Biologisen kehityksen ja kasvupyrähdysten huomioiminen• Nuoren jalkapalloharrastusta ja urheilullisia elämäntapoja tukevat vanhemmat<ul style="list-style-type: none">• Tukevat itsenäisyyttä, itseohjautuvuutta• Tukevat urheilullista kokonaiselämistä (uni, ravinto, urheilu, lepo, ruutuaika)

AC Kajaani valmennuslinja 2017

Kasvuvaihe (Huomioi yksilölliset erot kasvuvaiheissa)	<ul style="list-style-type: none">• Kasvupyrähdyksen alku: pojat 10-12 -v.• Kasvun huippuvaihe: pojat 13-14 -v.• Kasvun huippuvaihe: tytöt 11-12 -v.• Lihasmassan kasvun huippu: tytöt 13-15 -v. alkaen <p>Lihasmassan kasvuedellytykset ovat parhaimmillaan 1/2 - 1 v. kasvupyrähdyksen loppumisesta</p>	<ul style="list-style-type: none">• 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 <p>Lihasmassan kasvuedellytykset ovat parhaimmillaan 1/2 - 1 v. kasvupyrähdyksen loppumisesta</p>
Kehittymisen seuranta	<ul style="list-style-type: none">• Yksilöllisen kehittymisen tukeminen - nopeus, liikkuvuus, suunnanmuutoskyky	<ul style="list-style-type: none">• Yksilöllisen kehittymisen tukeminen - nopeus, liikkuvuus, suunnanmuutoskyky

AC Kajaani valmennuslinja 2017

Nuoret – ”Pelaajille vastuuta”	
Tavoitteen asettaminen	<ul style="list-style-type: none">• Tavoitteet ovat täsmällisiä, konkreettisia, aikaan sidottuja ja realistisia toiminnan päämääriä• Oikein asetettuina tavoitteet ovat parhaita toiminnan ohjaajia
Tunnetilojen säätely	<ul style="list-style-type: none">• Pelaajan on tunnistettava oma optimaalinen kilpailuvire• Tunnetiloja säätelemällä hänen on helpompi päästä kilpailuvireeseen
Mielikuvien käyttö	<ul style="list-style-type: none">• Mielikuvien käyttö tarkoittaa tilanteen tai tapahtuman läpikäymistä mielessä• Mielikuvaharjoittelu tukee ja tehostaa oppimista, valmistautumista ja suoriutumista
Itseluottamus	<ul style="list-style-type: none">• Itseluottamus tarkoittaa pelaajan uskoa siihen, että hän pystyy onnistumaan annetussa tehtävässä• Itse-luottamusta voi kehittää, ja se tuo pelaajalle varmuutta toteuttaa pelitapaa ja tehdä valintoja
Motivaatio	<ul style="list-style-type: none">• Motivaatiolla tarkoitetaan yrittämisen suunta ja intensiteetti. Näihin vaikuttaminen parantaa suoritusta
Kehittymisen seuranta	<ul style="list-style-type: none">• Yksilöllisen kehittymisen tukeminen

AC Kajaani valmennuslinja 2017

<p>Yksilökeskeinen valmennusfilosofia</p>	<p>Yksilön osaamisen huomiointi pelaajan ehdoilla</p> <ul style="list-style-type: none">- Pelaajan ominaisuuksien tunnistaminen- Harjoittelu ja pelaaminen osaamisen tason edellyttämässä ympäristössä- Harjoittelu ja pelaaminen fyysisesti oikeassa ympäristössä- Pelipaikkakohtaisen erityisosaamisen huomiointi	<p>Yksilön osaamisen huomiointi pelaajan ehdoilla:</p> <ul style="list-style-type: none">- Pelipaikka pelaajan vahvuuksien ja ominaisuuksien mukaan.- Pelipaikkakohtainen harjoittelu ja ominaisuuksien vahvistaminen- Harjoittelu ja pelaaminen oikeassa ympäristössä- Pelipaikkakohtaisen erityisosaamisen huomiointi
<p>Organisointi</p>	<p>Suosittelaa tasoryhmiä harjoittelussa: jokaiselle pelaajalle oikean kokoinen haaste.</p> <p>Harjoittelun ja pelaamisen tasapaino säilytettävä</p>	<p>Tasoryhmät harjoittelussa</p> <p>Harjoittelun ja pelaamisen tasapaino säilytettävä</p>

AC Kajaani valmennuslinja 2017

Fyysinen

- Jalkapallo on monipuolinen laji, jolla voidaan kehittää kaikkia taitavuuden osa-tekijöitä sekä kaikkia fyysisiä ominaisuuksia.
- Joukkueharjoitusten peli/pienpelit voivat kehittää kaikkia fyysisiä ominaisuuksia sekä taitavuuden osatekijöitä
- Päivittäin omalla ajalla tapahtuva pallollinen harjoittelu (yksin/ kaverin kanssa /pihapelit) kehittävät pallonkäsittelyn fyysisiä valmiuksia sekä fyysisiä ominaisuuksia
- Yli 10-vuotiailla ennen joukkueharjoituksia 30 min säännöllinen oheisharjoittelu fyysisten ominaisuuksien kehittämiseksi (liikkuvuus, kehonhallinta, nopeus, ketteryys, kimmoisuus)
- Yli 10-vuotiailla päivittäin omalla ajalla tunti pallonkäsittelyä ja jalkojen liiketaitovalmiuksien kehittämistä

AC Kajaani valmennuslinja 2017

Henkinen ja sosiaalinen

- Turvallinen harjoitusympäristö syntyy yhdessä sovituista säännöistä ja valmentajan myönteisestä otteesta
- Myönteinen ilmapiiri ja peli-ilo syntyvät pelaamisesta ja pelaajien osaamistason mukaisista harjoitteista
- Pelaajien henkisen ja sosiaalisen kasvun tukeminen edellyttää kaksisuuntaista vuorovaikutusta.
- Valmentajalta edellytetään kykyä kysyä ja kuunnella
- Valmentajan tehtävä päivittäisessä toiminnassa on antaa lapselle kehittävää, itseluottamusta tukevaa palautetta

AC Kajaani valmennuslinja 2017

AC Kajaani valmentaja

- seuraa valmennuslinjan sisältöä ja tavoitteita
- on aito
- on motivoitunut
- on innostunut ja intohimoinen
- innostaa ja motivoi myös muita
- tuntee opetettavan asian
- omaa hyvät sosiaaliset taidot
- osaa käsitellä pelaajia
- luo hyvän ilmapiirin otteluihin ja treeneihin, joissa pelaajat voivat kehittyä
- toimii esimerkkinä, välittää arvoistamme
- on joukkueen ”työntekijä” ja kokee itse olevansa osa joukkuetta
- pelaajien kehittäminen on tärkeintä

AC Kajaani valmennuslinja 2017

YLEISTÄ

- luodaan harjoituksiin avoin ja innostava ilmapiiri
- harjoittelun pääpaino on perustekniikoiden opettelussa; paljon kosketuksia palloon, opetellaan hallitsemaan pallo, kaikilla oma pallo
- pelataan paljon pienpelejä harjoituksissa
- motivoidaan ja kannustetaan omatoimiseen harjoitteluun; annetaan kotiläksyjä
- peleissä tärkeämpää pelaajien henkilökohtaisten pelitaitojen kuin joukkuetaktiikan kehittyminen
- peluutetaan pelaajia eri pelipaikoilla ja kannustetaan pelaajia rohkeaan ja aktiiviseen peliin osallistumiseen
- pelataan kahdella puolustajalla, kahdella hyökkääjällä ja opetetaan pelaajat aktiiviseen molemman suunnan pelaamiseen
- opetetaan pelaajille sääntöjen perusteet
- pelaajat pelaavat omassa ikäluokassaan
- kannustetaan pelaajia monipuoliseen urheilun harrastamiseen
- opetetaan pelaajia huolehtimaan varusteistaan ja henkilökohtaisesta hygieniasta
- kerrotaan pelaajille terveellisen ja monipuolisen ravinnon merkityksestä
- opetetaan pelaajia ilmoittamaan harjoituksista poissaoloistaan
- opetetaan pelaajia huolehtimaan joukkueen yhteisistä varusteista

HARJOITTELU

- 3 kertaa / viikko
- ympärivuotista
- taitorataharjoittelu
- kaupunginosajoukkueen harjoitukset
- omatoiminen harjoittelu

OTTELUT

- 6-8 turnausta / vuosi
- harjoituspelejä kerran viikossa
- Tenavaliiga