

# PELAAJAKOULUTUSOHJELMA

## HARJOITTELUN PORTAAT VALTISSA

Lasten ja nuorten kehittyminen on kokonaisvaltainen tapahtuma. Harjoittelun vaikutuksesta hänen fyysis-motoriset ominaisuutensa kehittyvät. Lisäksi vahvistuvat persoonallisuus ja itsetunto. Jotta tätä kehitystä pystyttäisiin tukemaan on lasten ja nuorten valmentajan oltava tietoinen pelaajansa fyysisestä ja henkisestä kehityksestä. Pelaajia tarkasteltaessa tulee muistaa, että ikäluokan pelaajien välillä voi olla suuria eroja niin fyysisessä kuin psyykkisessäkin kehityksessä. Tämän vuoksi on tärkeää, että jokaiselle löydetään oma aika kehittyä ja harjoittelun alkuvaiheessa keskitytään yksilön kehittämiseen.

Valtin Harjoittelun Portaat perustuu Palloliiton Sinivalikoiseen tiehen ja eri ikävaiheiden huomioon ottamiseen toiminnassamme. Harjoittelun portaiden tulisi tarjota jokaiselle pelaajalle edellytyksiä kehittyä omalle huipulleen. Harjoittelun portaat tähtää pelaajien motoristen perustaitojen, sen hetkiselälle herkkyyksikaudelle kuuluvien fyysisten ja henkisten tekijöiden, lajitaitojen ja pelikäsitteiden kehittämiseen. Pelaajan kulkiessa portaalta toiselle varmistetaan harjoittelun monipuolisuus ja luodaan hyvä pohja tulevalle harjoittelulle.

Harjoittelun portaat antavat ikäluokan valmentajille suuntaviivan heidän suunnitellessa omaa toimintaansa. Päällimmäisenä on yksilön kehittäminen, mitä kautta myös joukkue kehittyi. Tavoitteena on, että Harjoittelun portaat tuovat Valtin toimintaan yhtenäisyyttä ja pitkäjänteisyyttä.

### 3-6vuotiaiden HARJOITTELUN PORTAAT

### TAITO

**HUOMIO!**

LAJIN PERUSTAITOT  
LEIKIT/PELIT  
TEMPPU-/TAITORADAT

**OHJAA!**

### HENKINEN

OMAN OSALLISTUMISEN MERKITYS  
MUIDEN HYVÄKSYMINEN  
YHTEISTYÖ  
REILU PELI-ASENNE  
OPITAAN VOITTAMAAN/HÄVIÄMÄÄN

**ROHKaise!**

### FYYSINEN

PERUSLIKKUMINEN  
-JUOKSEMINEN  
-HYPPÄÄMINEN  
-KÄÄNTYMINEN jne...  
KEHONHALLINTA  
RYTMIKYKY  
KOORDINAATIO  
REAKTIOKYKY  
MONIPUOLISUUS

**KANNUSTA!**

## F 7-8-9 HARJOITTELUN PORTAAT

## TAITO

INNOSTA!

LUODAAN POHJA JA EDELLYTYKSET  
TULEVALLE HARJOITTELULLE  
PERUSTAITOT  
PIENET RYHMÄT →  
PALJON SUORITUKSIA  
LEIKINOMAISUUS

## HENKINEN

RYHMÄSSÄ TOIMIMINEN  
RYHMÄN SÄÄNNÖT  
PITKÄJÄNTEISYYS  
ITSESTÄÄN VASTAAMINEN  
(VARUSTEET yms.)

KASVATA!

## FYYSINEN

PERUSLIIKKEET  
TAITAVUUSTEKIJÄT  
-KETTERYYS  
-REAKTIOKYKY  
-KOORDINAATIO  
-LIIKKUVUUS  
TASAPAINO  
RYTMI  
MONIPUOLISUUS

KANNUSTA!

## F 7-8-9

## PUOLUSTUSPELI

JOUKKUEHARJOITUKSIA  
1-3 kt/vko

2v2, 3v3, 4v4  
n. puolet  
harjoitusajasta

1v1-TILANNE  
PALLONRIISTO  
SIIJOITTUMINEN MAALIN PUOLELLE  
AKTIIVINEN OSALLISTUMINEN  
PELIIN

## HYÖKKÄYSPELI

LIKKUMINEN PELATTAVAKSI  
pois syöttövarjosta  
1v1-TILANNE  
2v1-TILANNE  
PALLOLISEN PELAAJAN RATKAISUT  
syöttö? kuljetus?  
AKTIIVINEN OSALLISTUMINEN  
PELIIN

TEMPPUKOULU

HARJOITUKSEN  
KESTO  
n. 60 min

## TAITO (maata pitkin, ilmassa)

PALLON HALLINTA  
KÄÄNNÖKSET  
KULJETUS sisä- ja ulkotera  
HARHAUTUKSET vartalo- /varelaukausharh.  
SYÖTTÄMINEN sisäsyrjä, nilkka, ulkotera, liikkuvaan pallo  
HALTUUNOTTO sisäsyrjä, jalkapohja, liikkeessä  
LAUKAUS oikea potkuteknikka, liikkuvaan palloon  
PUSKU osumakohta, katse palloon, vartalon käyttö

YKSILÖN TAIDOT

YHDEN PELAAJAN  
RATKAISUT  
oivalla-arvioi-tee päätös

## E 10-11 HARJOITTELUN PORTAAT

## TAITO

**KASVATA!**

LAJIKOHTAISUUS  
KERRATAAN JA VAHVISTETAAN  
AIKAISEMMIN OPITTUA  
TAITOTESTISTÖ  
TAIDON KULTA-AIKAA

**OHJAA!**

### HENKINEN

YKSILÖLLISYYS  
OMA-ALOITTEISUUS  
SOPEUTUMINEN  
ITSESTÄÄN VASTAAMINEN  
(HYGIENIA YMS.)

### FYYSINEN

TAITAVUUSTEKIJÄT  
-KETTERYYS  
-REAKTIOKYKY  
-KOORDINAATIO  
-LIKKUVUUS  
NOPEUS  
KIMMOISUUS  
MONIPUOLISUUS

**INNOSTA!**

**KANNUSTA!**

## E 10-11

**JOUKKUEHARJOITUKSIA**  
2-3 krt/vko

**YHDEN PELAAJAN  
RATKAISUT**

**2v2-6v6  
PIENPELEJÄ**

**TAITOHARJOITTELUN  
OSUUS  
LÄHES PUOLET KAIKESTA  
HARJOITTELUSTA**

**TAITOKOULU**

**TAITO**  
(maata pitkin, ilmassa, vastustajan kanssa)

**PALLON HALLINTA  
KÄÄNNÖKSET**  
KULJETUS tempon- ja suunnanmuutokset  
HARHAUTUKSET askel-/ tupla-askelharhautus  
SYÖTTÄMINEN sisäsyrjä,milkka,ulkoterä, kaarisyöttö  
HALTUUNOTTO / 1. KOSKETUS  
sisäsyrjä, ulkoterä, reisi, rinta liikkeessä  
LAUKAUS  
oikea potkutekniikka, liikkuvaan, myös sivulta tulevaan palloon  
PUSKU perusasioiden vahvistaminen, puskun suuntaaminen

### PUOLUSTUSPELI

1v1-TILANNE  
2v1-TILANNE  
SIOITTUMINEN MAALIN PUOLELLE  
KOMMUNIKOINTI!  
PRÄSSI  
KATKOT/RIISTOT

**HARJOITUKSEN  
KESTO 60-75 min**

### HYÖKKÄYSPELI

LIKKUMINEN PELATTAVAKSI  
PELAAJIEN VÄLISET ETÄISYYDET  
PELIN LEVEYS  
1v1-TILANNE  
2v1-TILANNE  
KOMMUNIKOINTI!  
VIIMEISTELY

**KOTITEHTÄVÄT**

**KAHDEN TAI USEAMMAN  
PELAAJAN YHTEISTYÖ  
ERILAISISSA PELITILANTEISSA**

## D 12-C 15 HARJOITTELUN PORTAAT

## TAITO

OPETA!

TASORYHMÄHARJOITTELU →  
YKSILÖLLISYYS  
LAJIKOHTAISUUS  
PELITAITO KOROSTUU  
PELAAJIEN TUTUSTUMINEN ERI  
PELIPAIKKOKIIN →  
PAIKKOJEN VAKIINTUMINEN  
TAITOKISAT

VAADI!

### HENKINEN

YHTEISTYÖTAIDOT  
PALAUTTEEN  
VASTAANOTTAMINEN  
TERVEET ELÄMÄNTAVAT  
HALU OPPIA →  
HENK. KOHT HARJOITTELU  
TAVOITTEET

### FYYSINEN

NOPEUS  
KESTÄVYYS  
LIHASHUOLTO  
MONIPUOLISUUS

KANNUSTA!

## D12-C15

### PUOLUSTUSPELI

KERTAA JA VAKIINNUTA

1v1-TILANNE  
2v1-TILANNE  
PRÄSSI-TUKI-VARTIOINTI-VARMISTUS  
PELIN JATKUVAN KIERRON  
HAHMOTTAMINEN  
OSA- JA KOKOJOUKKUE  
TAKTIikka  
ETÄISYYDET-TIIVIYS

HARJOITUKSEN KESTO  
n. 75-90 min

### HYÖKKÄYSPELI

TILANTEKO itselle ja toiselle  
1v1-TILANNE  
2v1-TILANNE  
OSA- JA KOKOJOUKKUE  
TAKTIikka  
PELINJATKUVAN KIERRON  
HAHMOTTAMINEN  
LEVEYS-SYVYYS  
HYÖKKÄYSTEN PÄÄTTÄMINEN

KYKYKOULU

PIENPELIT

TAITO  
(maata pitkin, ilmassa, vastustajan kanssa)

PALLONHALLINTA  
KULJETUKSEN PELINOMAISUUS  
nopeat suunnanmuutokset, tempo, suojaus  
OMA "HARHAUTUSPANKKI"  
SYÖTÖT 1. KOSKETUKSELLA  
liikkuvaan palloon, seinä, seinä kolmannelle  
HALTUUNOTTO  
ahdistettuna, suuntaaminen, kääntyminen  
LAUKAUKSET  
liikkuvaan palloon 1. kosk, harh/suunnanmuut. Jälkeen  
PUSKU liikkeessä ja ilmassa

JOUKKUEHARJOITUKSIA  
3-4 krt/vko

PELINOMAISUUS KOROSTUU

B-A jun HARJOITTELUN PORTAAT

TAITO

VALMENNA!

PELIKÄSITYS  
PELAAJAN ROOLITUS  
PELAAJA/JOUKKUEKOHTAINEN  
TAIDON HIOMINEN

HENKINEN

VASTUU  
VELVOITTEET  
ITSENÄISYYS  
AIKUISTUMINEN  
KILPAILU  
TAVOITTEET

FYYSINEN

KESTÄVYYS  
VOIMA  
LIHASHUOLTO  
MONIPUOLISUUS

TUE!

B- ja A-juniorit

HARJOITUKSEN KESTO  
n.90 min

PUOLUSTUSPELI

LIKKUMINEN JOUKKUEENA  
TIIVYYS- ETÄISYYDET  
JOUKKUETAKTIikka / ROOLIT  
NOPEAT TILANTEENVAIHDOT  
Hyökkäyksestä puolustukseen

PELINOMAINEN SUORITUSVARMUUS

HYÖKKÄYSPELI

PALLOTTOMAN PELAAJAN LIIKE  
NOPEAT TILANTEENVAIHDOT  
Puolustuksesta hyökkäykseen  
PAINOPISTEEN MUUTOKSET  
JOUKKUETAKTIikka / ROOLIT

JOUKKUEHARJOITUKSIA  
3-5 krt/vko

TAITO

EDELLEEN KEHITTÄMINEN  
VAHVUUKSIEN KOROSTAMINEN  
SUORITUSVARMUUS- JA NOPEUS

JOUKKUETAKTIikka

KYKYKOULU / AKATEMIA