



# Nokian Palloseura

Valmennuslinjaus ja pelitapa F6-E11

# Tausta

- Valmennus on pitkäjänteistä työtä. Yhdessä vuodessa ehditään vähän mutta 10-vuodessa enemmän. Emme pysty kehittämään kaikkia asioita kerralla ja vertaamaan 6-vuotiaiden lasten peliä aikuisten peliin. On oltava kärsivällinen ja uskottava että suunnitelmallinen valmennustyö tuottaa hedelmää.
- Tämä tarkoittaa jaksoittain muutamien keskeisten asioiden harjoittelua niin, että asia oikeasti opitaan. Tämän linjauksen avulla jokaisen vuoden keskeiset tavoitteet tulevat esiin ja valmentajan työ helpottuu kun on maali johon tähdätä.
- Suunnitelma on syytä pitää jatkuvasti tarkastelun alla ja muistuttaa itseään kauden kehityksellisistä päätavoitteista. Suunnitelma on tehty käytännön työn helpottamiseksi niin valmentajalle kuin ikäkausivastaavalle kriittisen tarkastelun pohjaksi.

# Pelifilosofia tekemisen taustalla

- Valmennus on johdettava pelistä. Jokainen valmentaja näkee peliä eri tavalla ja haluaa nähdä kentällä tiettyjä asioita.
- Nokian palloseurassa toimiessaan valmentajan on sitouduttava tiettyihin linjoihin, jotta toiminta olisi samansuuntaista riippumatta valmentajasta.
- Jokaisen ikäkauden harjoitukselliset tavoitteet on johdettu siitä pelitavasta/pelifilosofiasta jota keltamustat joukkueet kentillä toteuttavat.

# Fyysinen harjoittelu

- Fyysisten ominaisuuksien osalta haluamme kehittää pelaajia jo pienestä pitäen.
- Kenttäajan ulkopuolella tapahtuvien leikkimielisten alkulämmittelyiden ja muiden pelaajien ikävaiheessa motivoivien harjoitteiden osalta haluamme kehittää pelaajien motorisia taitoja, koordinaatiota, nopeutta ja ketteryyttä.
- Yleisliikunnallinen taitavuus ja monipuolisuus luovat pohjan myös lajitaitojen oppimiselle ja seuran pelitavan toteuttamiselle parhaalla mahdollisella tavalla myös vanhempana.

# F6 ja F7 pelissä

- Harjoittelun on tähdättävä siihen, mitä halutaan nähdä pelissä.
- Näiden ikäluokkien pelistä on löydyttävä hallittuja kuljetuksia joissa pallo pysyy jalassa kovassakin vauhdissa ja pelaaja osaa havainnoida ja valita tyhjän tilan jonne kuljettaa.
- Pelaaja reagoi sähköästi muuttuviin pelitilanteisiin ja pallon menetyksen jälkeen pallo halutaan taistella heti omalle joukkueelle.
- Palloa ei roiskita vaan pyritään hallitsemaan tilannetta paineenkin alla.
- Pelaaja liikkuu nopeasti ja ketterästi.

# F6 ja F7 harjoittelee lajitaidot

- Ikäluokkien keskeisin taito on oppia kuljettamaan palloa hallitusti. Harjoittelun keskiössä ovat erilaiset kuljetuspelit ja pallonhallitsemiseen tähtäävät harjoitteet. F7 ikäluokassa 1v0 ja 1v1 harjoittelu korostuu harjoitusmuodoista.
- Näiden ikäluokkien vuodet ovat minä ja pallo aikaa joten siihen panostetaan paljon. Älä jankkaa siitä syöttämisestä. Sen aika tulee kyllä.
- Äänen käyttö (ohjaa pelikaveria puhumalla), molempijalkaisuus (vaaditaan molempien jalkojen käyttöä harjoitteissa) ja havainnointi.
- Peliä 2v2 ja 3v3 muodoissa sekä coerver-harjoitteita.

# F6 ja F7 harjoittelee fyysiset ominaisuudet

- Motoriset taidot
- Koordinaatio
- Nopeus
- Ketteryys

# Suositusharjoitusmäärät F6 ja F7

- Lajiharjoittelua 2 kertaa viikossa
- Monipuolinen vapaa-ajan liikkuminen on urheilijaksi kasvamisen perusta



# F8 ja F9 pelissä

- Pelissä pitäisi alkaa näkyä jo ajoittain pallonhallintaa joka mahdollistuu pallottoman liikkumisella pelattavaksi ja syöttämällä.
- Pelaaja havainnoi tyhjän tilan kentällä ja syöttää pallon sinne vapaana olevalle pelaajalle tai kuljettaa itse.
- Pelaajat oppivat tunnistamaan 2v1 tilanteet ja ratkaisevat niitä joukkueensa eduksi ottelussa.
- Pelin tilanteisiin reagoidaan nopeasti ja pelaajien välinen kommunikointi kentällä lisääntyy.
- Pystymmekö pitämään palloa enemmän kuin vastustaja? Syötämmekö monta syöttöä peräkkäin omille?
- Vastustaja määrittää kummalla jalalla pelaaja voi ottaa haltuun missäkin tilanteessa, ensimmäisen kosketuksen suuntauksen, suojauksen palloa kuljettaessa, harhauttaessa, kääntyessä, syöttäessä ja laukaistaessa. Tämä vaatii pelaajilta kykyä pelata ja toimia molemmilla jaloilla tilanteen mukaan ja suojan kautta pelaamisen sisäistämisen myös ajatustasolla.

# F8 ja F9 harjoittelee lajitaidot

- Harhautukset, käännökset ja kuljetukset pysyvät ylläpitävänä harjoitteluna. Pallon kanssa täytyy olla paljon niin treeneissä kuin vapaa-ajalla.
- Pelattavaksi liikkuminen, syöttäminen ja havainnointi ovat näiden ikäluokkien harjoittelun keskiössä.
- Äänen käyttö (ohjaa pelikaveria puhumalla), molempijalkaisuus (vaaditaan molempien jalkojen käyttöä harjoitteissa).
- Erilaisilla pienpeleillä ja ylivoimilla opetellaan hallitsemaan palloa omalla joukkueelle.
- 2v1 opetellaan ratkaisemaan ja tunnistamaan.
- Osallista pelaajia ratkaisemaan pelin pulmia. Kysy ja opeta. -> Älykäs pelaaja.
- Coerver –harjoitteet keskeisenä osana harjoittelua.
- Päätä erilaiset harjoitteet maalintekoon ja laukomiseen aina kun mahdollista.
- F9 ikäluokan harjoittelussa viimeistään lajitaitojen siirtämisessä pelaamiseen on huomioitava joka pelissä oleva oleellinen elementti, joka vaikuttaa lajitaitojen onnistuneeseen käyttämiseen pelitilanteessa. Tämä tekijä on vastustaja, joka yrittää riistää pallon aina kun se on mahdollista.

# F8 ja F9 harjoittelee fyysiset ominaisuudet

- Nopeus
- Ketteryys
- Koordinaatio
- Yleisliikunnallinen taitavuus (kuperkeikat, kärrynpyörät ym.)
- Notkeus

# 2v1 mittarina

- Jos f6 ja f7 ikäluokissa on tehty kuljetusta ja 1v1 harjoitteita paljon, pelaaja pääsee vastustajasta haastamalla ohi.
- Jos f8 ja f9 ikäluokissa on tehty pallottoman liikettä ja syöttämistä, pelaajat pääsevät vastustajasta syöttämällä ohi.

# Suositusharjoitusmäärät F8 ja F9

- Lajiharjoittelua 3 kertaa viikossa
- Yleisliikunnallista taitavuutta kehittävää harjoittelua talvikaudella kerran viikossa
- Lisänä omatoiminen harjoittelu ja seuran tarjoama lisäharjoittelumahdollisuus
- Monipuolinen vapaa-ajan liikkuminen on urheilijaksi kasvamisen perusta

# E10 ja E 11 pelissä

- Pallonhallintapelaaminen lisääntyy. Pelaamisen helpottaminen puhumalla.
- Hyökkäyspelin leveys, liikkuminen pelattavaksi, etäisyydet kanssapelaajiin.
- Puolustettaessa halu voittaa heti pallo takaisin, sijoittuminen pallolliseen vastustajaan nähden ja joukkueen tiiviys.
- 1v1, 2v1 hyökkäys
- 1v2 puolustus

# E10 ja E11 harjoittelee lajitaidot

- Syöttäminen, lyhyet ja pitkät syötöt (maata pitkin sisäsyrjä, kaaripallo nilkalla), seinäsyöttö.
- Ykköskosketus/Haltuunotot maasta (sisä- ja ulkosyrjä) ilmasta (reisi/rinta)
- Molempien jalkojen käyttö
- Coerver –harjoitteet keskeisenä osana harjoittelua.
- Paljon pienpelejä(2v2-4v4)
- Maalintekoa, laukauksia

# E10 ja E11 harjoittelee fyysiset ominaisuudet

- Koordinaatio, rytmiikka
- Ketteryys
- Nopeus (liiketiheys, reaktiot)
- Totutellaan lihaskuntoliikkeisiin, vastuksena oma vartalo
- Liikkuvuus ja notkeus
- Yleisliikunnallinen taitavuus



# Suositusharjoitusmäärät E10 ja E11

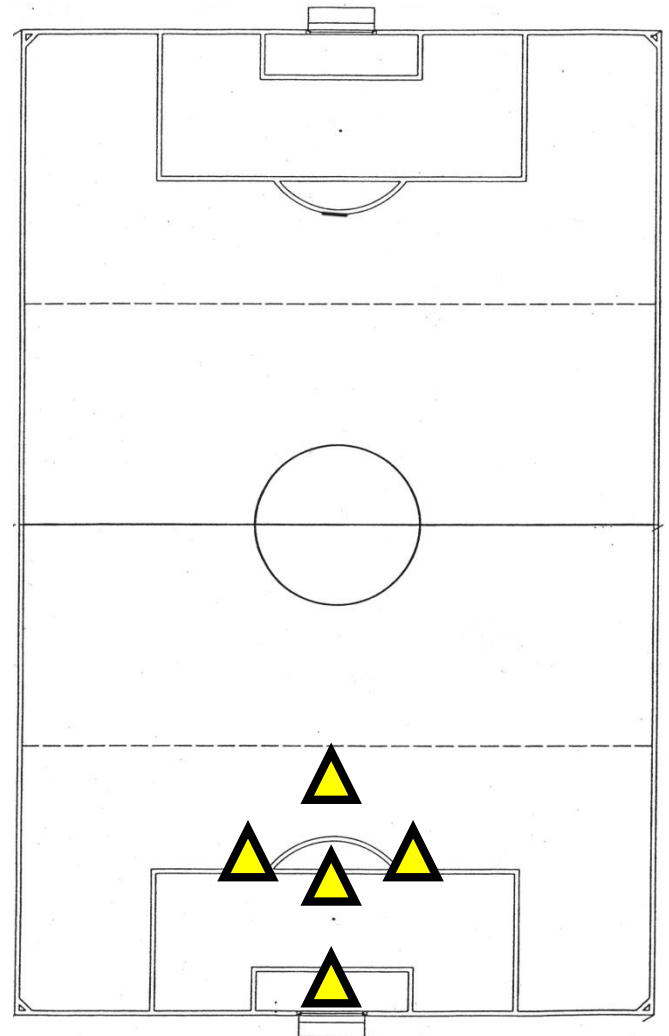
- Lajiharjoittelua 3 kertaa viikossa
- Yleisliikunnallista taitavuutta kehittävää harjoittelua talvikaudella kerran viikossa
- Lisänä omatoiminen harjoittelu ja seuran tarjoama lisäharjoittelumahdollisuus
- Monipuolinen vapaa-ajan liikkuminen on urheilijaksi kasvamisen perusta

NoPS pelitapa

# 1-2-1 puollustettaessa

## AVAIN-ASIAT:

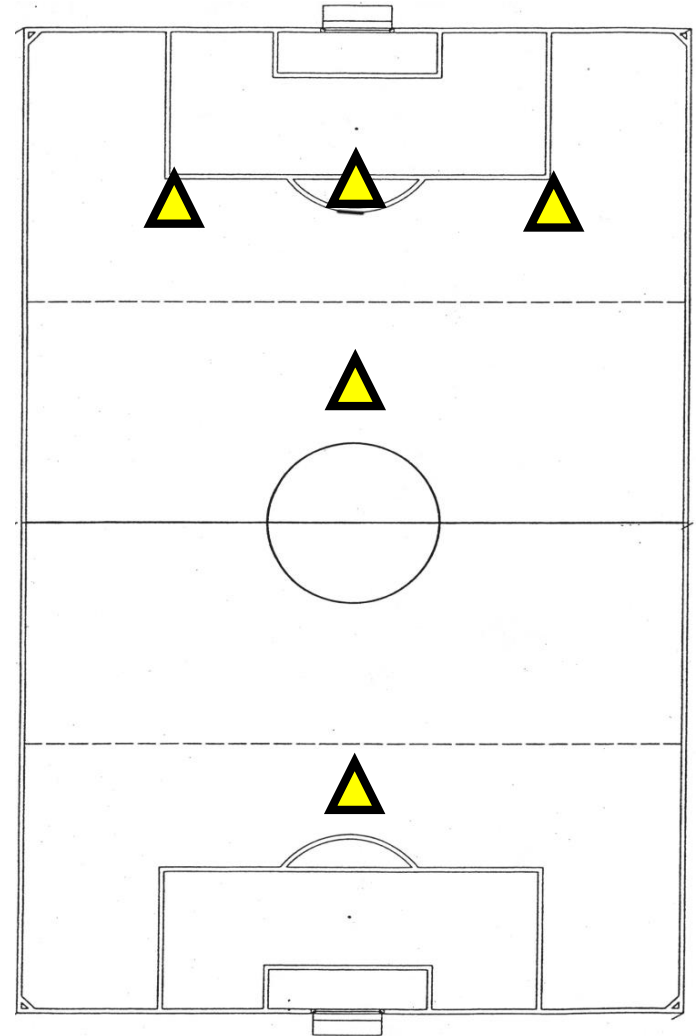
1. Nopeasti pallo takaisin omille
2. Etäisyydet pieniksi, lähestyttäessä omaa maalia
3. Sijoitu vastustajan ja oman maalin väliin
4. Maalintekoalue miehittynä



# 1-2-1 hyökätessä

## AVAIN-ASIAT:

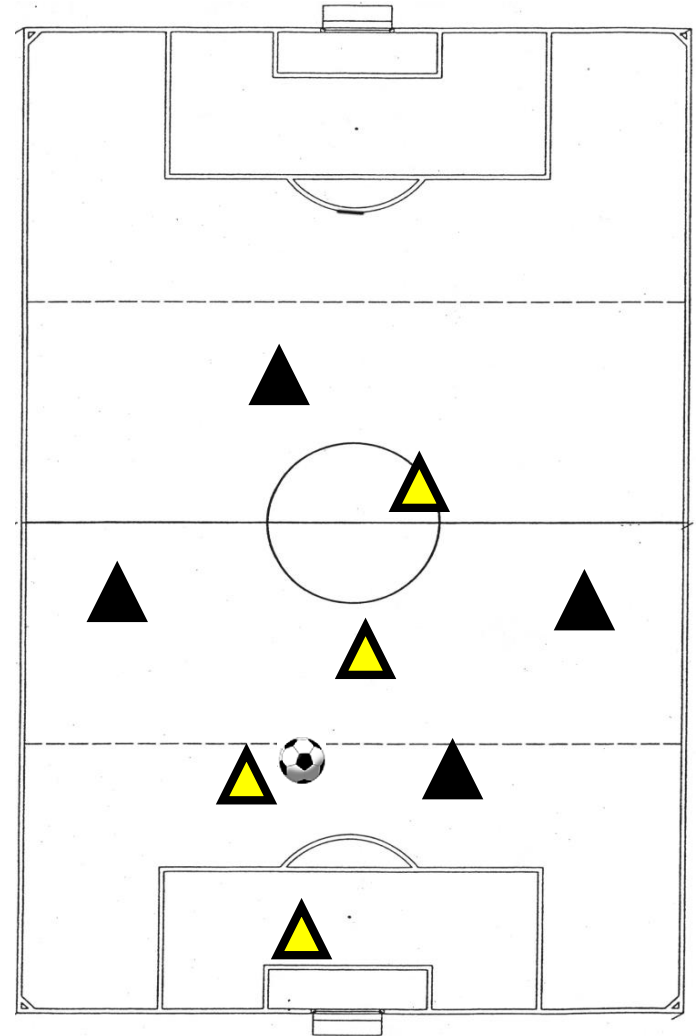
1. Pyri pelaamaan maassa kuljettaen tai syöttämällä lyhyellä ylemmälle jalalle (syöttökovuus aina)
2. Pelin leveys ja syvyys hyökätessä
3. Pallollisena rohkea haastaminen 1v1
4. Pallottomana aktiivinen peliin osallistuminen puheella ja aloitteiden tekemisellä
5. Maalivahti alimpana hyökkääjänä avaa ja osallistuu aktiivisesti peliin



# 2-3-1-1/2-3-2 (8v8)

AVAIN-ASIAT:

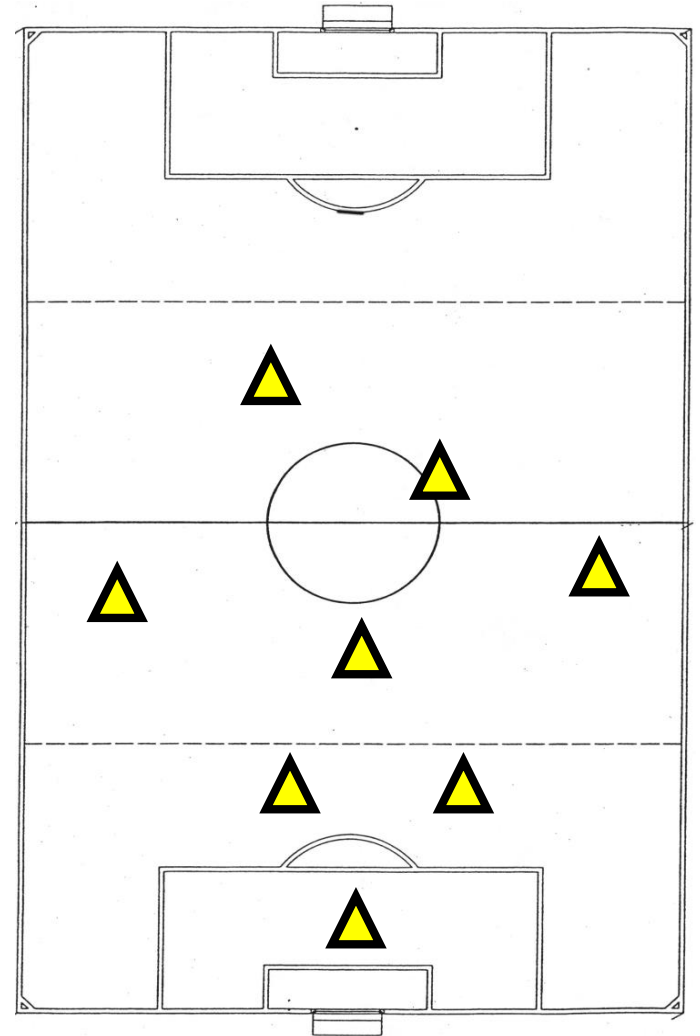
1. Huomioi pelaajatyyppit ja pelipaikat 5v5 pelistä



## 2-3-1-1/2-3-2 (8v8) puollustettaessa

### AVAIN-ASIAT:

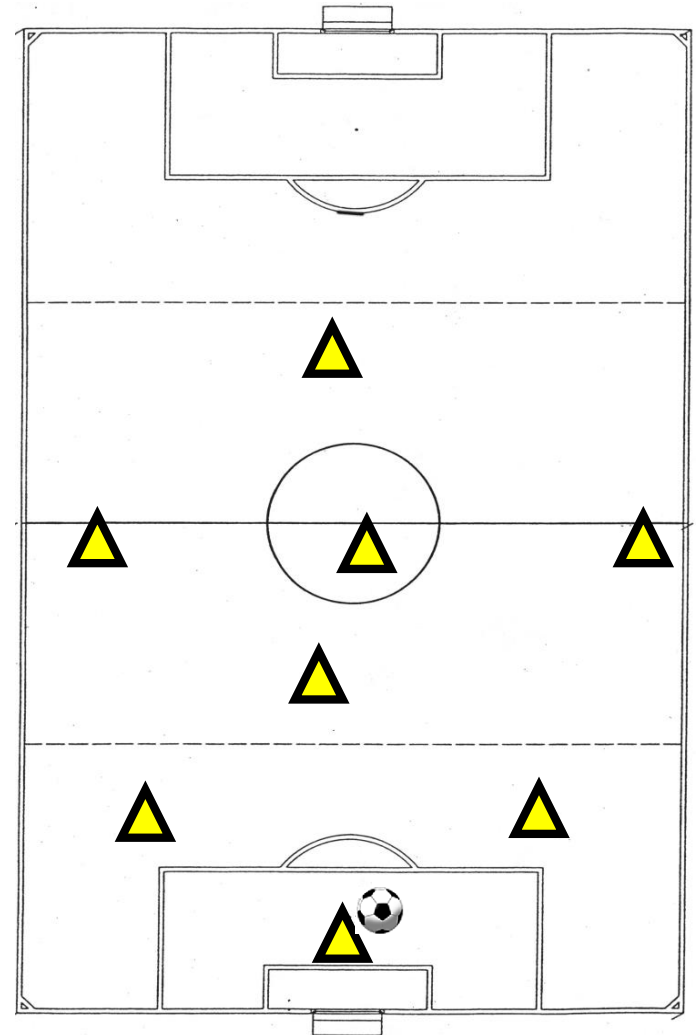
1. Nopeasti pallo takaisin omille. (6s. sääntö), jos pallo voitetaan koko joukkue reagoi ja nopeasti pystyyn kuljettamalla tai syöttämällä
2. Etäisyydet tiiviiksi suhteessa palloon
3. Puolustus linjoissa



# 2-3-1-1/2-3-2 (8v8) rakentelu

## AVAIN-ASIAT:

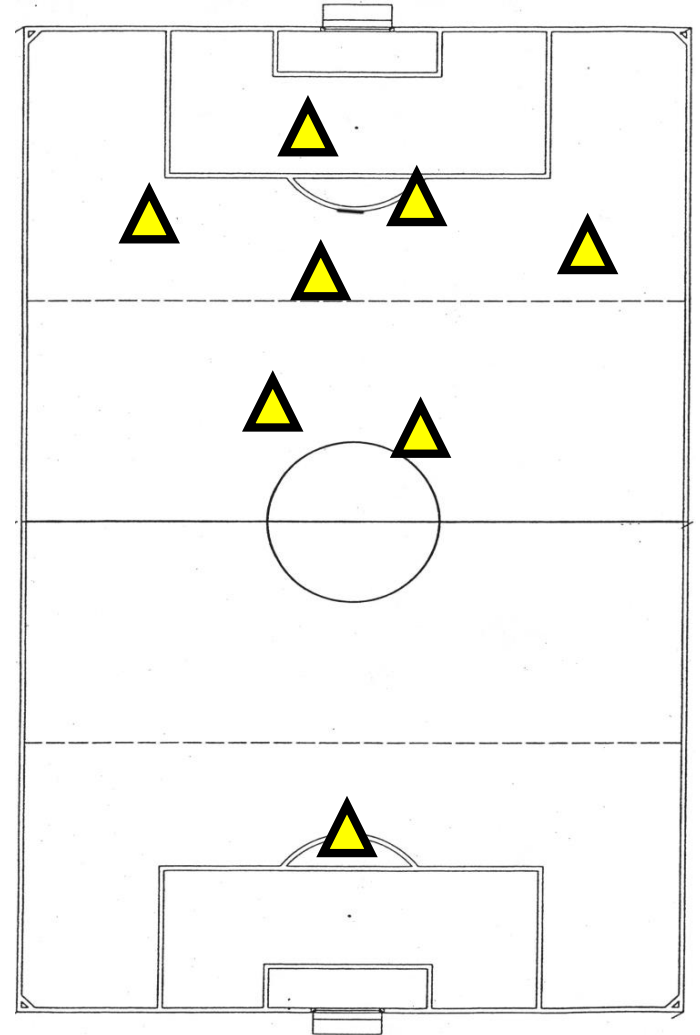
1. Pyritään avaamaan nopeasti lyhyellä tai maata pitkin keskikentälle
2. Kierrättäminen laidan ollessa tukossa. Myös maalivahti mukana
3. Puolenvaihdot/ristipallot
4. Seinäsyötöt
5. Pallonhallinnan saavuttaminen ylivoimatilanteita luomalla (2v1)
6. Syöttökovuus ja syötöt ylemmälle jalalle
7. Pelattavaksi liikkuminen



# 2-3-1-1/2-3-2 (8v8) Hyökätessä

## AVAIN-ASIAT:

1. Keskikentän laidat leveällä (koko kenttä käyttöön)
2. Puolustajilla lupa nousta. Puolustus pelaa 1v1 (ei varmisteluja)
3. Laiturit haastaa rohkeasti 1v1 (murtautuminen maalitekoon tai keskitykseen)
4. Halutaan palloa puheella ja liikkeellä
5. Murtautuminen haastamalla, syöttämällä ja ylivoimia luomalla





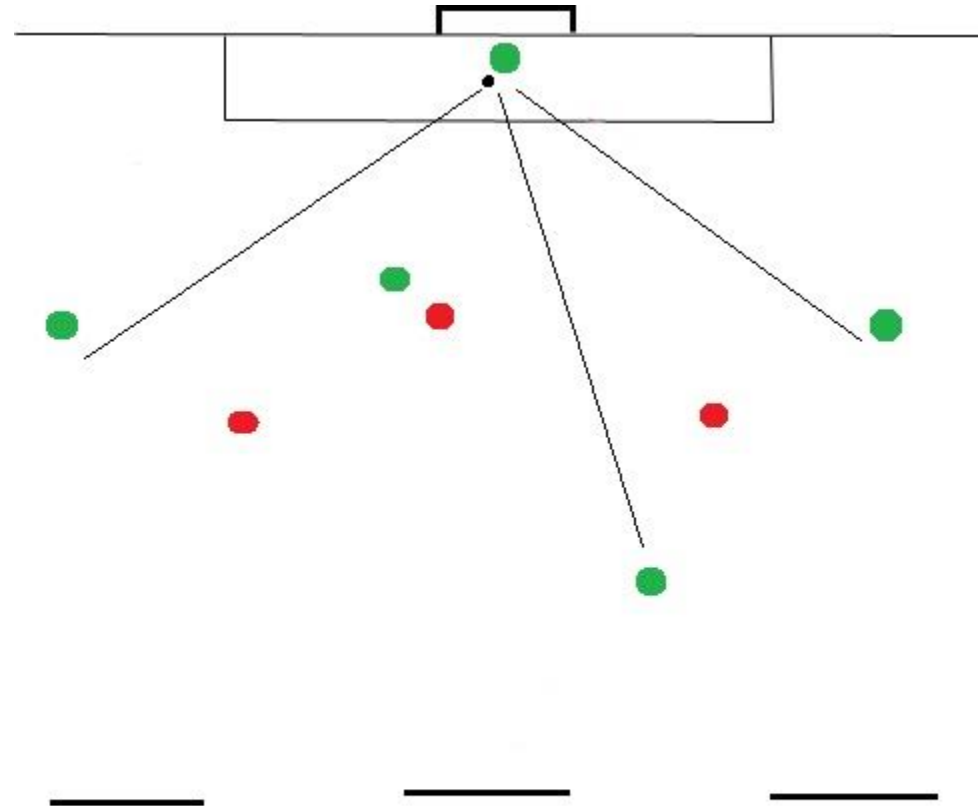
Esimerkkiharjoitteita  
pelitavan ja pelitaktisten  
periaatteiden harjoitteluun

# 5v5 avausharjoitus

**Pelinavausharjoitteessa** hyökkävän vihreän joukkueen tavoite on edetä keskialueelle kuljettaen jostain keskialueen kolmesta portista. Jokainen tilanne lähtee käyntiin maalivahdin avauksesta.

Puolustavan punaisen joukkueen tavoite on saada pallo riistettyä ja onnistuessaan tehdä riiston jälkeen maali kuten oikeassa pelitilanteessa.

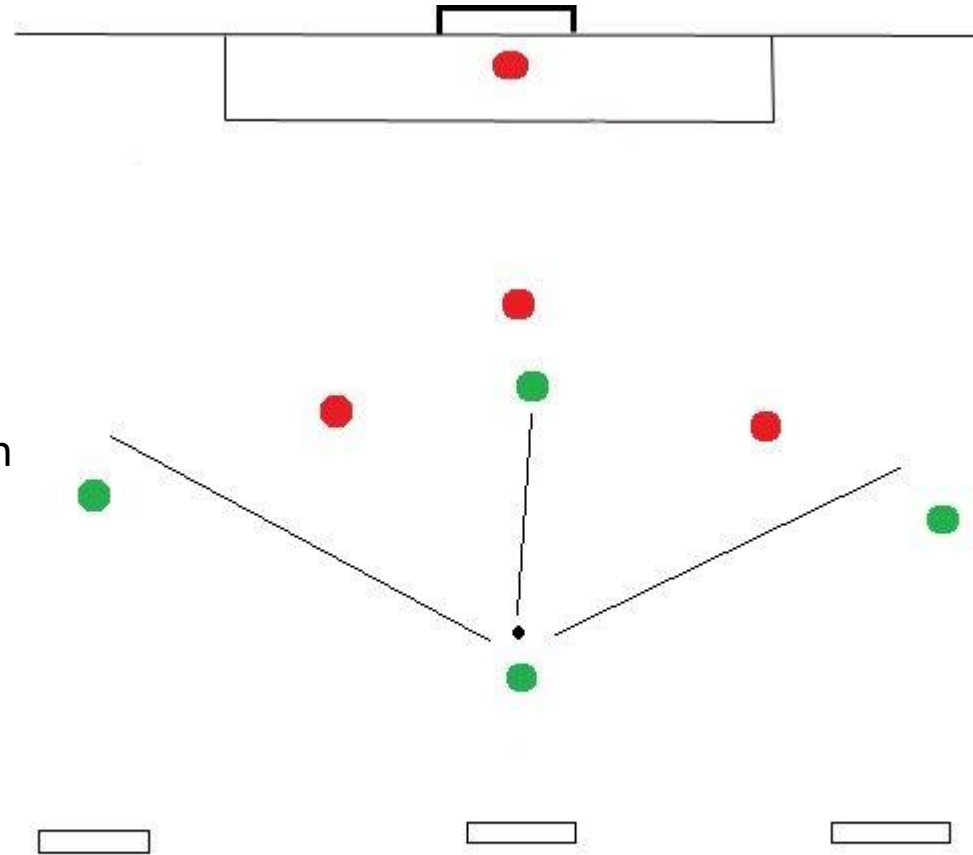
Puolustustapa on aluepuolustus.



# 5v5 hyökkäysharjoitus

**Hyökkäysharjoituksessa** hyökkäävän vihreän joukkueen tavoite on rakentaa peliä, päästä murtautumaan maalintekoon ja tehdä maali. Tilanne lähtee liikkeelle aina keskikentältä hyökkäävältä joukkueelta. Puolustavan punaisen joukkueen tavoite on puolustaa tiivisti ja riistää pallo. Riiston jälkeen tavoite on toimittaa pallo johonkin keskialueella olevaan kolmeen pikkumaaliin.

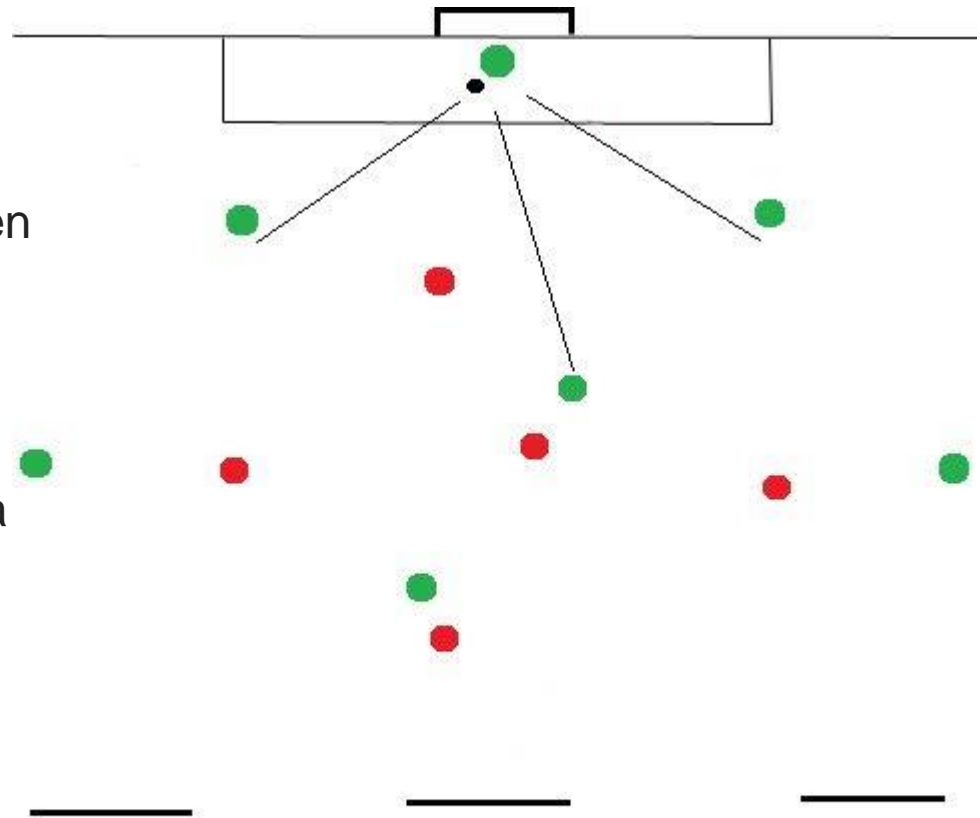
Puolustustapa on aluepuolustus.



# 8v8 avausharjoitus

**Pelinaavausharjoitteessa** hyökkäävän vihreän joukkueen tavoite on edetä keskialueelle kuljettaen jostain keskialueen kolmesta portista. Jokainen tilanne lähtee käyntiin maalivahdin avauksesta. Puolustavan punaisen joukkueen tavoite on saada pallo riistettyä ja onnistuessaan tehdä riiston jälkeen maali kuten oikeassa pelitilanteessa.

Puolustustapa on aluepuolustus.



# 8v8 hyökkäysharjoitus

**Hyökkäysharjoituksessa** hyökkäävän vihreän joukkueen tavoite on rakentaa peliä, päästä murtautumaan maalintekoon ja tehdä maali. Tilanne lähtee liikkeelle aina keskikentältä hyökkäävältä joukkueelta. Puolustavan punaisen joukkueen tavoite on puolustaa tiivisti ja riistää pallo. Riiston jälkeen tavoite on toimittaa pallo johonkin keskialueella olevaan kolmeen pikkumaaliin.

Puolustustapa on aluepuolustus.

