



KP-75 Valmennuslinja

# Sisällysluettelo

## Sisällys

<b>1.</b>	Johdanto.....	3
<b>2.</b>	Valmennuslinjan lähtökohdat .....	3
2.1	Seuran toiminta-ajatus (missio).....	3
2.2	Seuran arvot .....	4
2.3	Seuran strategiset valmennukselliset tavoitteet.....	4
2.4	Seurafilosofia.....	4
<b>3.</b>	KP-75:n valmennusfilosofia .....	5
3.1	KP-75:n pelifilosofia.....	6
<b>4.</b>	Yksilön huomiointi, opettaminen, oppiminen ja palautteen anto .....	7
<b>5.</b>	Valmentajien koulutus .....	9
<b>6.</b>	Pelaajapolku .....	10
6.1	Poika- ja miespelaajien pelaajapolku .....	11
6.2	Tyttö- ja naispelaajien pelaajapolku .....	12
6.3	Erikoisryhmäharjoittelu .....	13
5.1	Maalivahtiharjoittelu.....	14
<b>7.</b>	Valmennustoiminta .....	14
7.1	Valmennusta ohjaavat periaatteet ja tavoitteet .....	14
7.3	Valmennustoiminnan kuvaus .....	15
7.3.1	Valmennustoiminta poikaikäluokissa .....	16
7.3.2	Valmennustoiminta tyttöikäluokissa.....	17
7.4	Omatoiminen harjoittelu .....	17
<b>8.</b>	Ohjeistus ikäluokan tasoryhmiin ja ikäluokkien väliseen yhteistyöhön .....	18
8.1	Ikäluokkakohtainen ohjeistus tasojoukkueista ja ryhmistä.....	18
8.2	Ikäluokkien välinen yhteistyö ja pelaajasiirrot ikäluokkien välillä .....	19
<b>9.</b>	Fyysinen harjoittelu .....	20
<b>10.</b>	Henkinen valmennus .....	21
10.1	Palautteen antaminen .....	21
10.2	Tunnetilojen tunnistaminen .....	22
10.3	Keskittyminen .....	22
10.4	Vuorovaikutus .....	22
10.5	Innostuminen .....	23
<b>11.</b>	Tapahtumat .....	23
11.1	Leirit toiminta .....	23
11.2	Testaustoiminta .....	23
<b>12.</b>	Liitteet .....	24

## 1. Johdanto

Tässä valmennuslinjassa kuvataan KP-75:n valmennuksen lähtökohdat ja toteutus.

Valmennuslinjan tavoitteena on kehittää seuran pelaajien valmennusta ja yhdenmukaistaa valmennuksen toiminta ikäluokissa. Linjan keskeisinä ajatuksina ovat yksilön huomioimisen kokonaisvaltaisuus sekä valmennusprosessin jatkuva kehittyminen.

Linja on jaettu ikäluokittain siten, että jokaiselle ikäluokalle esitetään omat valmennukselliset tavoitteet sekä ohjeita harjoitustapahtumiin, harjoitusten rakenteeseen sekä harjoitusten ja pelien määrään. Valmennuksellisenä ajatuksena on, että uusia taitoja kehitetään jo opittujen asioiden pohjalle.

Valmennuslinjan lopussa on liitetiedosto-osio. Siinä on mainittu valmennuslinjaa tukeva dokumentaatio, joiden kautta käytännön valmennustoimintaa ohjataan ikäluokissa.

Valmennuslinjaa noudatetaan kaikessa seuran omien ikäluokkien valmennuksessa. Yhteistyöseuroissa valmennuslinjaa voidaan käyttää valmennuksen suunnittelun apuna.

Seuran johtokunta on hyväksynyt valmennuslinjan kokouksessaan XX.XX.2019.

## 2. Valmennuslinjan lähtökohdat

Seuran kaikkea toimintaa ohjaavat seuran säännöt sekä seuran strategia, jossa on määritelty seuran tehtävä, visio, arvot ja strategiset tavoitteet.

### 2.1 Seuran toiminta-ajatus (missio)

KP-75:n missio on johdettu seuran säännöistä. Sen mukaan seuran tarkoituksena on edistää jäsentensä liikunta- ja urheiluharrastusta, erityisesti jalkapalloilua, tavoitteena ruumiillisen ja henkisen hyvinvoinnin edistäminen. Toiminnan perustana ovat liikunnan eettiset arvot ja urheilun reilun pelin periaatteet. Toiminnassa kunnioitetaan ympäristön ja luonnon asettamia vaatimuksia sekä tasa-arvon toteutumista.

KP-75 on määritelty itsensä kasvattajaseuraksi. Tämä tarkoittaa, että seuran tehtävänä on tarjota jokaiselle seuran pelaajalle mahdollisuus harrastaa jalkapalloa omien tarpeidensa mukaisesti ja kehittyä jalkapalloilijana "omalle huipputasolleen".

Seuran toiminta perustuu yhdenvertaisuuteen. Yhdenvertaisuus tarkoittaa, että kaikilla on mahdollisuus osallistua seuran toimintaan oman tasonsa ja kiinnostuksensa mukaisesti. Osallistuminen ei ole riippuvaista esimerkiksi sukupuolesta, kyvyistä, alkuperästä, kielestä, uskonnosta tai vakaumuksesta. Seura tukee kaikki osallistumaan harrastukseen omalla tasollaan.

## 2.2 Seuran arvot

Seuran strategiassa määritetyt arvot ovat into, laatu ja oppiminen. Yhdessä näistä muodostuu ILO, joka tulee olla läsnä Keravan Pallo-75:n toiminnassa kaikilla tasoilla:

**I**nto - Teemme yhdessä innostuneesti, rakkaudesta lajiin. Into motivoi meitä laadukkaaseen toimintaan ja kannustaa oppimiseen.

**L**aatu - Kaiken mitä teemme, teemme hyvin ja laadukkaasti. Laatu näkyy peleissä, valmennuksessa, seuran hallinnossa ja kumppanuuksissa.

**O**ppiminen - Kehitymme koko ajan ja opimme myös virheistämme. Meillä oppii pelaamaan. Meillä oppii hyväksi kaveriksi. Meillä oppii tekemään yhdessä. Meillä oppii vastuullisuutta.

Tässä valmennuslinjassa määritellään se, millä tavalla seuran arvot näkyvät lasten ja nuorten valmennuksessa.

## 2.3 Seuran strategian valmennukselliset tavoitteet

Seura on laatinut Strategiset valmennukselliset tavoitteet, joiden saavuttaminen vie seuraa kohti tavoitetilaa.

1. Laadukas toiminta kaikilla osa-alueilla
2. Pelaajille seuran linjan mukaista, oman tasoista jalkapalloa

### **Laadukas toiminta kaikilla osa-alueilla.**

KP-75 osallistuu Suomen Palloliiton laatujärjestelmään, jonka tavoitteena on kehittää kokonaisvaltaisesti jalkapalloseuran toimintaa ja toimia seuran kehittämisen ja ohjaamisen välineenä. Kokonaisvaltaisella kehittämisellä tarkoitetaan sekä seuran urheilutoiminnan että sitä tukevan hallinnon ja muiden tukitoimintojen kehittämistä.

### **Pelaajille seuran linjan mukaista, oman tasoista jalkapalloa.**

Seuralla tulee olla dokumentoitu valmennuslinja, joka on jalkautettu ikäluokkien toimintaan. Valmennuslinjassa on huomioitu pelaajapolku pelaajan jatkuvaan kehittymiseen. Valmennuslinjasta on johdettu valmennuksen toimintamalli, joka koskee kaikkia seuran joukkueita.

## 2.4 Seurafilosofia

KP-75:ssä kannustamme lapsia ja nuoria monipuoliseen liikuntaan, erityisesti jalkapalloon, terveisiin elämäntapoihin ja kasvatuksellisiin arvoihin.

Kunnioitamme seuraamme, joukkuettamme ja sen jäseniä. Kannustamme toisiamme, emme sorru toistemme negatiiviseen arvosteluun. Kunnioitamme vastustajaa, tuomaria, olosuhteita sekä kaikkia muita pelin parissa toimivia, sillä ilman heitä peliä ei voida pelata. Kunnioitamme muita seuroja, emme arvostele negatiivisesti muiden tapaa pelata ja toimia.

Luomme hyvän ja turvallisen ilmapiirin harjoituksiin ja otteluihin. Joukkueilla on luotuna pelisäännöt, miten toimitaan yhdessä. Joukkueissa on positiivinen ilmapiiri, jokainen pelaaja uskaltaa yrittää eikä pelkää virheitä.

Jokainen pyrkii tekemään aina parhaansa niin valmentajat kuin pelaajatkin. Mikäli pelaaja yrittää parhaansa niin se riittää, enempää ei saa vaatia keneltäkään pelaajalta.

Positiivisuus tarttuu ja se antaa pelaajille paljon lisää energiaa ja peli-iloa. Anna paljon positiivista palautetta myös joukkuekavereillesi.

Haluamme että pelaajamme heittäytyvät peliin ja eläytyvät sen mukana. Sen pitäisi näkyä aktiivisuutena ja kuulua kommunikointina kentällä. Lisäksi voitontahto ja kamppailuhalukkuus tulee näkyä kentällä.

Haluamme että pelaajat uskaltavat olla rohkeita, vaikka virheitä tulisikin. Virheet kuuluvat jalkapalloon ja niistä saadaan arvokasta oppia. Nuorempana on helpompi löytää rajat mitä pelissä voi tehdä ja milloin?

Pelaajakeskeisyys on tärkeässä osassa toimintaamme. Asioita tehdään yhdessä pelaajien kanssa, joten keskinäistä kommunikointia tulee olla päivittäin pelaajien ja valmentajien välillä. Pikavoitot eivät kuulu toimintatapaamme vaan pitkäjänteinen ja kärsivällinen pelaajien kehittäminen on toimintatapamme.

### 3. KP-75:n valmennusfilosofia

KP-75:n valmennusfilosofia perustuu pelaajien (yksilön) pitkäjänteiseen ja kokonaisvaltaiseen kehittämiseen. Jokaisella on oikeus pelata, harjoitella ja kehittyä oman tasonsa ja tavoitteidensa mukaisesti omalle huipulleen.

Pelaajan henkilökohtainen kehittyminen on tärkeämpää kuin joukkueen menestys. Toki joukkueet lähtevät voittamaan jokaista otteluaan, mutta ei seuran pelillisten perusarvojen vastaisesti eikä pelin voittaminen saa mennä pelaajien yksilöllisen kehittymisen edelle.

Seuran valmennusfilosofiassa korostamme kolmea asiaa pelaajille jatkuvasti. **Yksilön taito** on jalkapallon perusta ja sitä pyritään edistämään mahdollisimman kokonaisvaltaisesti sekä mahdollisimman pelinomaisesti. Taitava pelaaja pystyy tekemään oikeita ratkaisuja ja toteuttamaan teknisiä suorituksia kentällä. Pelkällä joukkueharjoittelulla ei tulla todella taitavaksi pelaajaksi vaan se vaatii myös paljon omatoimista harjoittelua. Pelaaja ei voi koskaan harjoitella taito-ominaisuuksia liikaa.

Toinen ominaisuus, jota korostamme pelaajille jatkuvasti on **havainnointi**, mitä enemmän pelaaja tietää mitä kentällä tapahtuu, niin sitä helpompaa on tehdä järkeviä valintoja pelissä. Havainnointi on tärkeää niin puolustus-, kuin hyökkäystilanteissa. Tärkeimmät havainnoinnin kohteet ovat pallo, maalit, lähin vastustaja sekä omat pelaajat. Nämä ominaisuudet ovat jatkuvasti läsnä päivittäisessä harjoittelussa.

Kaava, jonka mukaan pelaaja toimii ratkaistessaan erilaisia tilanteita pelissä on seuraavanlainen:

1. Havainnointi
2. Valinta/päätös

3. Toteutus /tekninen suoritus
4. Analysointi

Suurin osa toiminnasta on siis kognitiivista – ”pään sisällä” tapahtuvaa toimintaa. Tekninen osaaminen asettaa hyvin usein raamit sille mitä pelaaja kykenee havainnoimaan ja valitsemaan. Mikäli pelaaja ei osaa teknistä suoritusta hän ei luultavimmin valitse sitä ratkaisuksi.

**Reagoiminen tilanteenvaihtoon** on kolmas jatkuvasti harjoituksissa korostettava asia. Negatiivinen tilanteenvaihto on se hetki, kun pallo menetetään vastustajalle ja positiivinen tilanteenvaihto on se hetki, kun pallo riistetään vastustajalta. Tavoitteena on saada pelaajat tunnistamaan tilanteet mahdollisimman nopeasti ja toimimaan tilanteissa järkevästi ja nopeasti. Tilanteenvaihdot ja niiden ratkaisut ovat mukana harjoituksissa koko ajan.

KP-75:n harjoitusfilosofia ja harjoituksen rakenne pohjautuu pelinomaisiin harjoitteisiin – pyritään harjoittelemaan pelistä johdettuja harjoitteita joissa huomioidaan tekninen, taktinen, fyysinen sekä henkinen puoli.

Harjoittelun tulee olla systemaattista ja pitkäjänteistä, laadullinen määrä täyttyy vuosien harjoittelulla. Jokaisen valmentajan tulee noudattaa seuran linjaa, jotta tämä toteutuu. Tavoitteenamme on kehittää pelaajista teknisesti taitavia, pelikäsitykseltään ja pelitaidoiltaan hyviä pelaajia, jotka ovat rohkeita, aktiivisia, urheilullisia sekä ratkaisuhaluja.

### 3.1 KP-75:n pelifilosofia

Keravan Pallo-75:n Joukkueet pelaavat aktiivista peliä niin puolustus- kuin hyökkäyssuuntaan. Tämä tarkoittaa sitä, että pelaajien on oltava koko ajan aktiivisia ja pelissä mukana.

Aktiivisessa hyökkäyspelissä pyrimme pääsemään pallonhallinnan kautta eteenpäin, mutta emme mittaa ”pallonhallinta prosentteja” vaan pyrimme pääsemään vastustajan maalille mahdollisimman nopeasti kontrolloidusti ja järkevästi. Pitemmät avaukset tai syötöt eivät ole kiellettyjä, mutta ne pitää olla tarkoituksen mukaisia ja kontrolloituja. KP-75:n joukkueet pyrkivät pelaamaan aktiivista ja järjestelmällistä taitojalkapalloa, joka perustuu etenevään pallonhallintaan ja yksilöiden 1v1-taitoihin.

Aktiivisessa puolustamisessa joukkueilla on kolme ydinkohtaa. Pallollisen vastustajaan pyritään saada välitön prässä, keskustaa puolustetaan tiiviisti ja vastustajaa ei päästetä selustaan.

Pelitäpamme tarkoitus on kehittää pelaajia systemaattisesti ja monipuolisesti yksilötasolla ja joukkuepelaajina.

## 4. Yksilön huomioiminen, opettaminen, oppiminen ja palautteen anto

Lasten ja nuorten valmentaja on ensisijaisesti kasvattaja, opettaja ja ohjaaja.

Jokaisella valmentajalla on oma persoonallinen tapansa olla vuorovaikutuksessa ryhmän jäsenten kanssa sekä valmentaa heitä. Tärkein ominaisuus on olla aito oma itsensä, joka puhuu lapsille suoraan, eikä yritä olla jotakin, mitä oikeasti ei ole.

Valmentajan tulee olla kannustava ja kyetä ottamaan yksilöllisesti huomioon lasten sen hetkinen kehitystaso. Kannustamiseen kuuluvalla myönteisen ja rakentavan palautteen antamisella sekä henkilökohtaisella huomioimisella voidaan motivoida lapsia paitsi keskittymään ja yrittämään, myös ymmärtämään, että heidän tekemisistään välitetään.

Harjoittelun tulee olla nousujohteista ja systemaattista. Uusia taitoja kehitetään jo opittujen asioiden pohjalle. Harjoittelussa keskitytään kunkin ikäkauden tärkeimpiin teemoihin eikä yritetä opettaa kaikkea kerralla

Oppiminen tapahtuu tehokkaimmin ympäristössä jossa:

1. Tavoite on selvä
2. Epäonnistuminen on sallittua
3. Yrittäminen arvostettua
4. Tehtävä on sopivan haastava
5. Pelaajan omaa ymmärrystä laajennetaan kertomisen sijasta kysymyksiin
6. Palaute on runsasta ja oikeaan suoritukseen ohjaavaa ja sitä vahvistavaa

Oppimisen kannalta paras motivaatioilmasto on tehtäväsuuntautunut ilmapiiri. Tällöin pelaajat kasvatetaan erityisesti arvostamaan yrittämistä, epäonnistumisesta syntyvää uutta tietoa ja ymmärtämään oppimisen syntyvän omasta (ahkerasta) harjoittelusta.

Kilpailusuuntautunut urheilija kokee tyydytystä muiden voittamisesta, paremman tuloksen tekemisestä ja vieläpä usein vähemmällä yrittämisellä. Kaikissa pelaajissa on piirteitä sekä kilpailu- että tehtävä suuntautuneisuudesta, mutta yleensä jompikumpi piirre on vallalla. Kilpailu kuuluu oleellisena osana urheiluun mutta tarkoituksen mukaista on käyttää kilpailun elementtiä maltillisesti silloin, kun opetellaan ja harjoitellaan suoritustekniikkaa.

Tehtäväsuuntautunutta ilmapiiriä rakentava valmentaja keskittyy jokaisen suoritukseen siten, että lähtökohtana on pelaajan oma lähtötaso (Matin erinomainen suoritus on eri kuin Pekan) sekä painopisteet niin yksilön kuin joukkueen kehittymisessä taitojen ja muun osaamisen karttuessa kilpailullisten tulosten sijaan. Silti kilpailullisista tuloksista voidaan iloita ja liittää ne hyvään harjoitteluun, jos voitto on syntynyt opeteltujen asioiden ansiosta.

Vuorovaikutusta valmentaja- pelaajasuhteessa löytyy kahdenlaista – yksi- ja kaksisuuntaista. Yksisuuntaisella tarkoitetaan sitä, että valmentaja kertoo pelaajalle mitä ja miten tehdä ja pelaaja kuuntelee sekä toteuttaa. Kaksisuuntaisella tarkoitetaan sitä, että pelaaja osallistuu

vuorovaikutukseen valmentajan kanssa. Valmentaja kysyy ja johdattelee sekä pelaaja ajattelee, vastaa ja oivaltaa.

Vuorovaikutuksella on iso vaikutus pelaajan oppimiseen. Oppimistulos on yleisesti ottaen parempi kaksisuuntaisella vuorovaikutuksella, kun pelaajan annetaan itse oivaltaa niin hän sisäistää asian paremmin. Yksisuuntaisella vuorovaikutuksella taas oppimisenopeus on yleensä parempi. Näin ollen yksisuuntaisella saadaan nopeampia tuloksia, kun taas kaksisuuntaisella kestävämpiä.

Valmentajan tulee tarkasti miettiä kumpaa vuorovaikutustapaa käyttää missäkin harjoitteessa. Toki näitä molempia voi ja tulee yhdistää tarpeen mukaan.

Yksisuuntainen vuorovaikutus soveltuu hyvin etenkin suljetuissa harjoitteissa. Suljetulla harjoitteella tarkoitetaan sellaista, joista puuttuu pelin elementtejä, esimerkiksi yksilöharjoitteissa (pelaaja pallon kanssa) tai syöttö- ja maalintekodrilleissä. Tällöin on perusteltua käyttää yksisuuntaista vuorovaikutusta, koska tilanteen teknis-taktiset vaatimukset ovat valmentajalla tarkasti tiedossa. Viestimällä näitä, harjoitteen vaatimustaso nousee lähemmäksi pelin vaatimuksia.

Kaksisuuntaista vuorovaikutusta voi käyttää useimmissa harjoitteissa, mutta soveltuu erityisen hyvin kaikkiin peleihin tai pelinomaisiin harjoitteisiin, joissa pelaaja tekee jatkuvasti valintoja. Valmentaja asettaa teeman ja tavoitteen mukaisia kysymyksiä/tehtäviä ja auttaa pelaajaa ratkomaan ne. Tärkeätä on antaa pelaajan tasolle sopivia kysymyksiä/tehtäviä sekä antaa hänelle aikaa löytää ratkaisu itse. Kun pelaaja itse löytää ratkaisun ongelmaan, on oppimistulos huomattavan paljon parempi.

Luomalla oikeanlaisia harjoiteltavia tilanteita ja kannustamalla pelaajia itse oivaltamaan ratkaisuja, pelaaja usein oppii parhaiten. Antamalla valmiita ratkaisuja pelaaja ei välttämättä itse ole sisäistänyt asiaa eikä pysty soveltamaan, mutta saattaa mekaanisesti toistaa toivottua asiaa miellyttääkseen muita. On tärkeää opastaa pelaajaa analysoimaan, oivaltamaan sekä tekemään itsenäisiä ratkaisuja, vaikkakin tätä kautta tuloksien näkyvyys voi joskus tuntua kestävän pitempään.

Oppiminen ei aina tapahdu opettamisvaiheessa – joskus kysymys on syytä jättää auki. Valmentaja asettaa kysymyksen ja mikäli pelaaja ei tiedä vastausta jättää valmentaja kysymyksen auki. Tällöin pelaaja jää miettimään ratkaisua ja oivaltaa sen sopivampana hetkenä.

Oppiakseen oppija tarvitsee palautetta. Palaute voi olla valmentajan ja/ kanssapelaajien antamaa verbaalista tai non-verbaalista palautetta sekä suorituksen onnistumisesta syntyvä välitön palaute (esimerkiksi syntyi maali tai syöttö meni perille). Oppimiselle otollisessa ilmapiirissä palaute keskittyy erityisesti vahvistamaan yksityiskohtaisesti oikeaa toimintaa. On tärkeää muistaa palkita onnistuneet suoritukset ja yrittäminen positiivisella palautteella.

Esimerkkejä:

”Hyvä Pekka! Otit hienosti ensimmäisen kosketuksen tilaan!”

”Hyvä Pekka! Mihin otit ensimmäisen kosketuksen?”

”Hieno maali Matti! Viimeistelit hienosti yhdellä kosketuksella!”

”Hieno maali Matti! Monella kosketuksella viimeistelit?”



Korjaava palaute annetaan, kun huomataan virheen tapahtuvan toistuvasti ja silloinkin palaute kertoo mitä tulisi muuttaa – eli ei keskitytä siihen, mikä virhe oli. Jos suorituksessa on parannettavaa, älä anna negatiivista palautetta, vaan kerro miten lapsi voi seuraavalla kerralla parantaa suoritustaan.

Sekä korjaavassa palautteessa että vahvistavassa palautteessa oppimisen kannalta kyselytekniikka on tehokkain. Sopivilla kysymyksillä ohjaat lasta oppimaan itse. Kun pelaaja oppii itse antamaan palautetta itselleen ja tunnistamaan virheet ja onnistumisen ainekset, hän ottaa ison askeleen urheilijana.

Taitosuorituksissa paras hetki antaa palaute on 5-10 sekuntia suorituksesta. Tällöin pelaaja on ehtinyt rekisteröidä suorituksen mutta ei ole vielä kadottanut suorituksen aiheuttamaa tuntemusta.

Palautteesta vähintään 75 % tulisi olla kannustavaa ja positiivista, korkeintaan 25 % korjaavaa. Ohjaava palaute voi tilanteesta ja palautteenantajasta riippuen olla positiivista tai negatiivista.

## 5. Valmentajien koulutus

Ikäluokka	Koulutustaso
Valmennuspäällikkö	UEFA A
Nuorisopäällikkö	UEFA B
Seuravalmentaja	UEFA B
A-juniorit	C-taso/ UEFA C
B-juniorit	C-taso/ UEFA C
C-juniorit (C 15 ja C14)	C-taso/ UEFA C
D-juniorit (D13 ja D12)	UEFA B/SPL C +
E-juniorit (E11 ja E10)	UEFA B/SPL C +
F-juniorit (F9 ja F8)	UEFA B/SPL C +
F-juniorit (F7)	UEFA B/SPL C +

Taulukko 1 ikäluokan valmentajien tavoitteelliset koulutustasot

Jokaiseen ikäluokkaan pyritään löytämään mahdollisimman pätevä vastuvalmentaja niin tyttöjen kuin poikienkin puolelle. Tavoitteena on, että oheinen koulutustaso on suoritettu tai jos vastuvalmentajalla ei ole vaadittavaa osaamistasoa, niin valmennustiimistä löytyy vastaava osaaminen. Tärkeintä on löytää sopiva valmentaja kuhunkin ikäluokkaan. Seuravalmentaja vastaa nuorimman tyttö- ja poika ikäluokan valmennuksesta. Varsinkin alle 12 vuotiaiden valmennukseen on tärkeitä löytää pedagogisia taitoja omaava valmentaja.

Seuran tavoitteena on saada kaikki aktiivisesti valmennustoiminnassa mukana olevat valmentajat koulutettua Suomen Palloliiton ikävaihekoulutusten mukaisesti.

Aloittavat valmentajat ohjataan Futisvalmentajan starttikoulutukseen ja sen jälkeen joko 5-7 tai 8-11 vuotiaiden ikävaihekoulutuksiin. Kaikki halukkaat valmentajat voivat tämän jälkeen pyrkiä UEFA C koulutukseen. SPL C+ ja UEFA B kurseille seura valitsee sopivaksi katsomansa valmentajat, joiden kanssa tehdään vähintään kaksi vuotinen valmennussopimus. Seura maksaa valmentajien koulutukset ellei valmentajan kanssa toisin sovita.

Valmentajille tehdään vuosittain koulutussuunnitelma, joka dokumentoidaan.

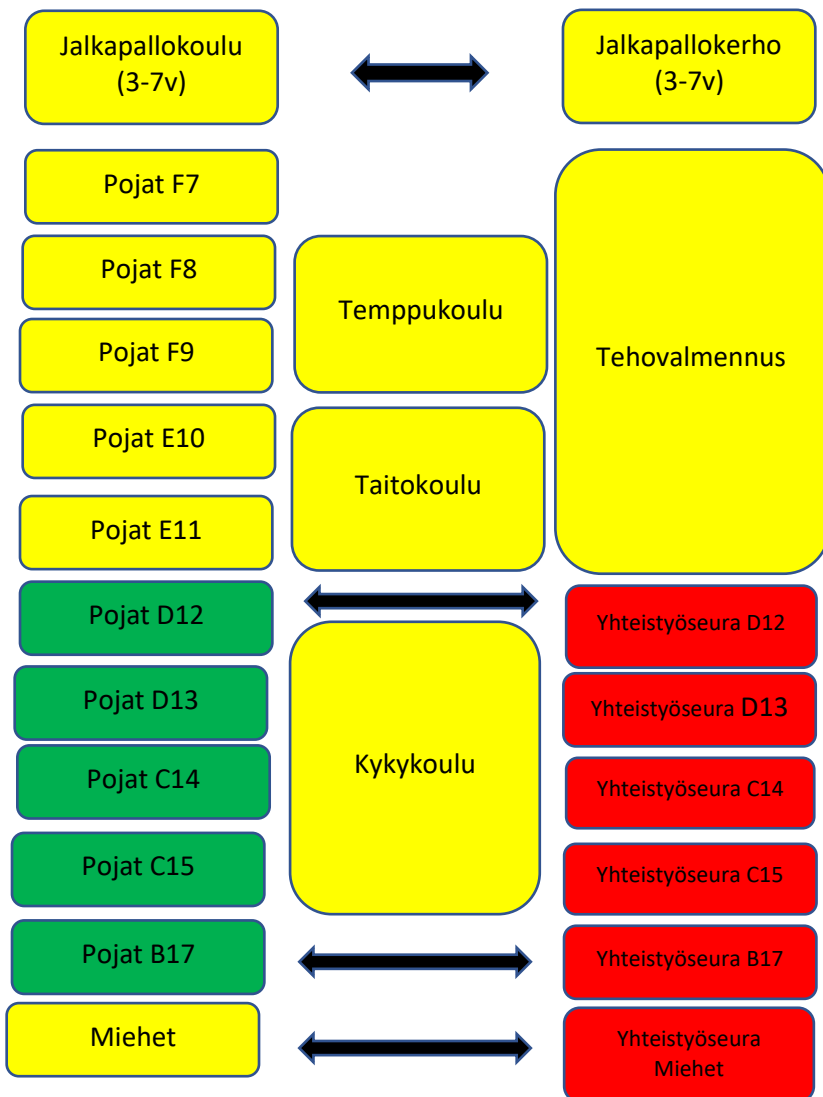
Seura kouluttaa valmentajia sisäisesti järjestämällä 2-4 kertaa vuodessa valmennusklubeja, jotka ovat avoinna kaikille seuratoiminnassa mukana oleville valmentajille. Fortum tutor tukee nuorimpien ikäluokkien valmentajia kouluttamalla ja tutoroimalla heitä. Valmennuspäällikkö puolestaan kouluttaa aktiivisesti valmennuksessa mukana olevia valmentajia, jotka haluavat kehittää itseään mentoroinnin avulla.

## 6. Pelaajapolku

KP-75:ssä toimitaan pääsääntöisesti ikäluokissa. Seura pyrkii kokoamaan samana vuonna syntyneet pelaajat ikäluokkiin. Jos samana vuonna syntyneitä pelaajia ei ole riittävästi ikäluokan perustamiseen, voidaan kaksi ikäluokkaa yhdistää, jotta saadaan riittävän laaja pelaajamäärä ikäluokan toimintaan. Varsinkin tyttöpuolella on jouduttu usein yhdistämään kaksi ikäluokkaa yhteen pelaajamäärän riittävyyden turvaamiseksi. Seuran tavoitteena on muodostaa ikäluokka tai joukkue jokaisessa ikävaiheessa.

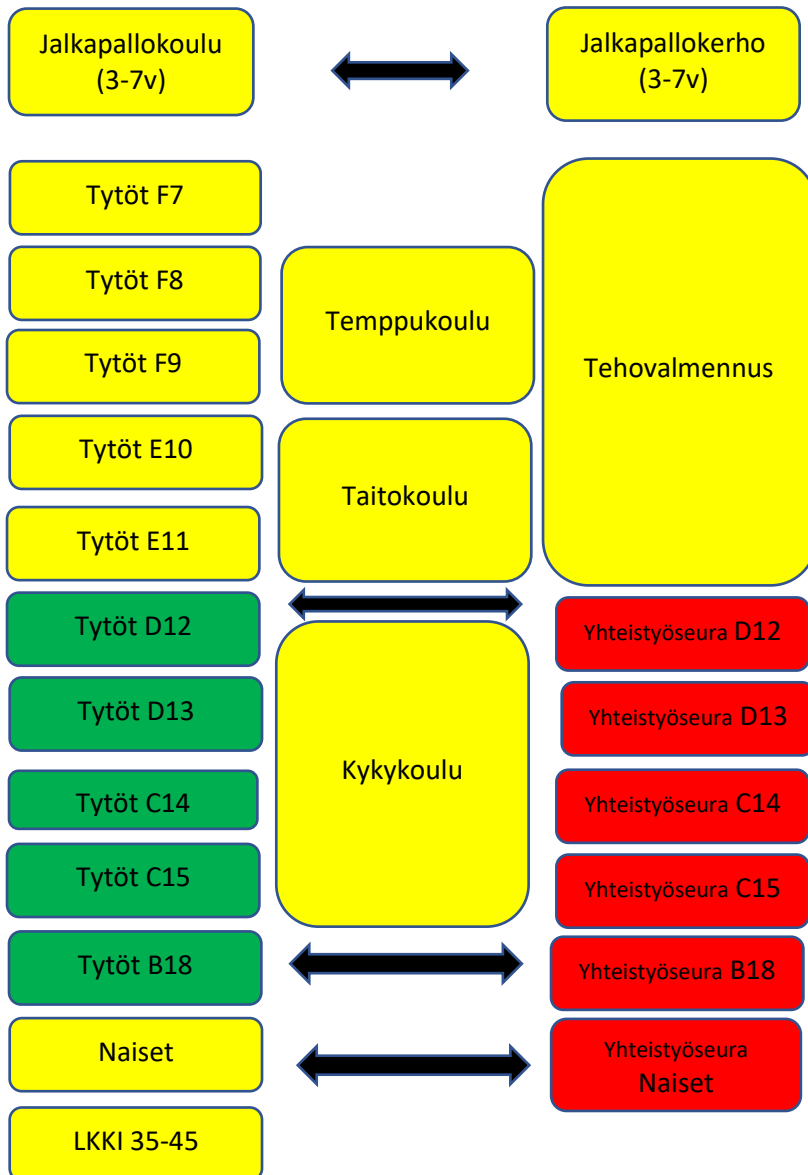
Ikäluokkamallin tarkoituksena on, että pelaaja saa pelata mahdollisimman lähellä kotia, oman ikäisten joukossa, ikänsä ja tasonsa puolesta sopivissa kokoonpanoissa.

## 6.1 Poika ja miespelaajien pelaajapolku



Kuva 2 Poikien pelaajapolku

## 6.2 Tyttö ja naispelaajien pelaajapolku



Kuva 3 Tyttöjen pelaajapolku

Pelaajat aloittavat peliuransa Keltavihreällä tiellä. Ne pelaajat, jotka haluavat lisäharjoitusta voivat sitä hakea seuran erityisharjoitteluryhmistä, jotka alkavat F7- ja F8- ikäluokissa.

Dn12 ikäluokasta eteenpäin pelaajalla on mahdollisuus pyrkiä yhteistyöseuran edustusjoukkueisiin. KP-75 tukee päätoimisten toimihenkilöiden toimesta aktiivisesti omien pelaajiensa siirtymistä yhteistyöseuran kilpajoukkueeseen osana seurojen linjojen mukaista pelaajapolkua.

Tässä iässä perustetaan myös yhdessä Tuusulan Palloseuran kanssa YJ ikäluokka. YJ-ikäluokan tarkoituksena on tukea pelaajapolkua kaikille Yhteistyöseurojen pelaajille D12-ikäluokasta alkaen, pelaajien oman motivaation ja taitotason mukaisesti (kilpa-, haaste-, harrastetaso). YJ- ikäluokkien toimintaa tukemaan ja valvomaan nimitetään YJ- vastaava

Myös myöhemmässä ikävaiheessa pelaajien on mahdollisuus siirtyä yhteistyöseuran kilpajoukkueisiin. Yhteistyöseuran tulee aktiivisesti tukea toiminnastaan poistuvien KP-75:n pelaajien ohjaamista takaisin kasvattajaseuraan.

Tavoiteltavaa on, että yhteistyöseuran vastuvalmentaja toimii yhteistyössä KP-75:n valmennuspäällikön ja KP-75/ TuPS YJ joukkueen vastuvalmentajan kanssa koko yhteistyöseurojen ikäluokan kehittämiseksi.

Keltavihreän tien valinneilla pelaajilla on mahdollisuus osallistua myös seuran pelinohjaaja sekä jalkapallokoulun ohjaajan tehtäviin.

### 6.3 Erikoisryhmäharjoittelu

Erikoisryhmäharjoittelu on seuran järjestämää maksullista lisätoimintaa kaikille motivoituneille ja innokkaille pelaajille. Toiminnoilla pyritään kehittämään pelaajia yksilöinä kokonaisvaltaisesti paremmiksi jalkapalloilijoiksi. Pelaajat voivat valita kahdesta erikoisryhmäharjoittelusta vain toisen tai molemmat. Erikoisryhmäharjoittelun harjoitusten suunnittelusta ja vetämisestä vastaavat seuran valmennuspäällikkö ja nuorisopäällikkö tai seuravalmentaja apunaan ikäluokkien vastuvalmentajia. Erikoisryhmäharjoittelun harjoitusten aiheet noudattelevat ikäluokkien harjoitusten jaksotuksia ja tukevat näin ollen ikäluokkien harjoittelua.

Sinivalkoisen tien pelaajakoulutusohjelma on kehitetty viitoittamaan suomalaista nuorten valmennusta tuleville vuosille. Palloliitto käynnisti vuoden 2004 aikana ohjelmaan liittyviä erikoiskoulutoimintoja. Keravan Pallo -75 on alusta alkaen toteuttanut Sinivalkoisen tien mallia erikoisharjoittelussa. Tavoitteena oli luoda 7-15-vuotiaille innokkaille ja motivoituneille pelaajille mahdollisuus kehittää itseään tavoitteellisessa ilmapiirissä ja olosuhteissa. Päämääränä on kehittää ja tukea pelaajakoulutuksen perusyksikköä eli seuraorganisaatiota.

Sinivalkoisen tien (kykykoulu, taitokoulu ja temppukoulu) ryhmissä saadaan harjoittelusta yksilöllisempää ja näin tehokkaampaa kuin tavallisessa ikäluokkaharjoituksessa. Tehoryhmäharjoitus on seuran järjestämä lisäharjoitus, eikä korvaa ikäluokan omia harjoituksia.

Sinivalkoisen tien ryhmien lisäksi nuoremmille junioreille (F7-E11) on perustettu talvikaudeksi tehovalmennusryhmiä, joiden harjoitukset pyritään pitämään sisätiloissa.

Motivoituneille pelaajille on myös luotu taitoryhmä, joka harjoittelee kesäloman aikana aamupäivisin. Ryhmän toimintaan sisältyvät myös pelitilanteista tehdyt videoklipit sekä pelaajakeskustelut valmennuspäällikön kanssa, joista pelaaja saa ohjeita ja vinkkejä omatoimiseen harjoitteluun.

NIMI	IKÄRAJAT	VALINTAPERUSTE
Tehovalmennus	F7-E11	Kaikille avoin
Temppekoulu	F8-F9	Kaikille avoin
Taitokoulu	E10-E11	Kaikille avoin
Kykykoulu	D12-13 ja C14-C15	Kaikille avoin
Maalivahtikoulu	F8-E11 ja D12-A-juniorit	Kaikille avoin
Taitoryhmä	F9-E11	Valmennuspäällikkö valitsee

Taulukko 2 Erikoisryhmäharjoittelun ryhmät

Lisätietoa seuran erikoisryhmäharjoittelusta on saatavilla seuran nettisivuilta: <http://www.kp-75.fi/pelaajakoulutus/>

## 6.4 Maalivahtiharjoittelu

Maalivahtiryhmä on Keravan Pallo -75 järjestämää lisätoimintaa innokkaille ja motivoituneille maalivahdeille. Maalivahtiryhmä on suunnattu F8 – B YJ ikäluokkien pojille sekä tytöille. Mukaan ovat tervetulleita kaikki pelaajat, joita kiinnostaa toiminta maalivahtina.

Ikäluokat vastaavat maalivahtiryhmän kustannusten maksamisesta. Tällä pyritään takaamaan kaikkien halukkaiden lasten mahdollisuus osallistua maalivahtiryhmän toimintaan ja näin ollen saamaan riittävästi maalivahteja mukaan ikäluokkien toimintaan.

Maalivahdin perusominaisuuksien harjoittelua (esim. kehonhallinta, ketteryys, torjuntatekniikat, avaukset) kuvataan tarkemmin liitetiedostosta löytyvästä maalivahdin harjoittelu osiosta.

## 7. Valmennustoiminta

### 7.1 Valmennusta ohjaavat periaatteet ja tavoitteet

Valmennuksen tulee olla sekä kokonaisvaltaista että yksilökeskeistä. Kokonaisvaltaisessa valmennuksessa tulee huomioida pelaajan lajitaidollisen harjoittamisen ja taktisen osaamisen lisäksi psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen ominaisuuksien kehittäminen. Lisäksi pelaajan elämäntilanteen ja toimintaympäristön tulisi tukea sitoutumista pitkäjänteiseen harjoitteluun.

Yksilökeskeisessä valmennuksessa pelaajien henkilökohtaiset kehitystarpeet ja osaamisalueet tulee huomioida joukkueen valmentamisessa. Pelaajalähtöinen valmentaminen edellyttää yksilön erityisosaamisen ja kehitystarpeiden huomioimista joka päiväisessä valmennuksessa, pelaaja-valinnoissa sekä joukkueen pelaamisessa. Valmennuksen lähtökohtana tulee olla, että pelaajat viihtyvät toiminnassa. Kun pelaaja viihtyy ja nauttii tekemisestä, niin hänellä on myös paremmat mahdollisuudet oppia asioita ja kehittyä jalkapallossa. Jotta kehittymistä voi tapahtua, tulee valmennuksessa ottaa huomioon lapsen psykologinen kehitysvaihe. Harjoitukset tulee suunnitella, niin että ne edistävät lapsen oppimista.

Lasten ja nuorten omatoiminen liikunta ja perusliikkuminen ovat vähentyneet viime vuosina selvästi. Seuran valmennustoiminnan myötä pelaajille tullaan määrittämään sekä yleisiä liikunta- taidollisia että lajitaidollisia tavoitetasoja, jotka määrättyssä iässä tulisi saavuttaa.

Valmennustoiminnan tavoitteena on hoitaa valmennus seuran valmennuslinjan mukaisesti kaikissa ikäluokissa riippumatta siitä, kuka toimii ikäluokan vastuvalmentajana. Ikäluokkien valmennuksen kausisuunnitelmista vastaavat seuran valmennuspäällikkö ja nuorisopäällikkö. Harjoittelussa uusi opittava asia rakentuu ennestään opitun päälle jolloin valmennusprosessi kehittyy jatkuvasti siirryttäessä ikäluokasta seuraavaan. Seuran palkatut työntekijät vastaavat myös yksittäisten harjoitusten suunnittelusta ja toteutuksesta yhdessä ikäluokan vastuvalmentajan ja apuvalmentajien kanssa. Ikäluokkien valmennus on seuravetoista, laadukasta ja se pyritään kohdistamaan mahdollisimman tasaisesti ikäluokan kaikille pelaajille. Seuran tavoitetilä on, että seura pystyy tarjoamaan pelaajille entistä laadukkaamman toimintaympäristön jalkapallon harrastamiseen, saada ikäluokkiin laadukkaampia pelaajia sekä kasvattaa harrastepelaajien määrää.

### 7.3 Valmennustoiminnan kuvaus

Kunkin ikäluokan kausisuunnitelman laatimisesta vastaa seuran valmennuspäällikkö yhdessä seuran nuorisopäällikön kanssa. Kausisuunnitelma on tarkoitettu ikäluokan vastuvalmentajalle sekä apuvalmentajille apuvälineeksi kauden läpiviemiseksi tavoitteiden mukaisesti. Kausisuunnitelma jakaantuu seitsemään tai kahdeksaan noin kuuden viikon mittaiseen jaksoon. Jokaisella jaksolla on ennalta mietityt teemat joita kyseisen jakson harjoitukset sekä harjoitusten sisällä olevat harjoitteet noudattavat. Kausisuunnitelma sisältää ohjeistusta kauteen osion, jossa on määritelty ja kuvailtu kyseisen ikäluokan pelitapaan, perustaitoihin ja pelitaitoihin liittyviä avainasioita. Kausisuunnitelmassa on myös määritelty ikäluokan pelaajien osaamisen arviointi lajitaitojen ja fyysisten ominaisuuksien osalta. Osa arvioinneista on numeerisesti mitattavia määreitä ja osa perustuu valmentajan arvioon osaako pelaaja määriteltyjä asioita vai ei. Kausisuunnitelmasta löytyy myös lajitaitojen, pelikäsityksen sekä fyysisten ominaisuuksien herkkyyksikaudet.

Ikäluokkakohtaiset kausisuunnitelmat, suunnitelmista johdetut harjoitukset sekä ikäluokkien pelitapaa ohjaavat pelikirjat löytyvät erillisinä valmennuslinjan liitteinä.

Seuran ikäluokat (F7-A-juniorit) harjoittelevat ikäluokkatoimintamallin mukaisesti eli ikäluokan pelaajat ovat samaan aikaan yhdessä kentällä, josta muodostetaan harjoitusryhmiä. F7 ikäluokan toiminnasta vastaa seuran palkkaama seuravalmentaja.

Seuran nuorimmat pelaajapolun poika- ja tyttöjoukkueet (F8-E11) harjoittelevat seuran laatiman kausisuunnitelman ja siitä johdettujen jakso- sekä yksittäisen harjoitussuunnitelmien mukaisesti.

## 7.4 Valmennustoiminta poikaikäluokissa

Nuorimpien poikaikäluokkien pelaajilla (F8-E11) on mahdollisuus osallistua kahteen ikäluokan harjoitustapahtumaan viikossa sekä ikäluokan järjestämiin pelitapahtumiin. Pelikauden aikana, kun otteluista on taukoa niin ikäluokat voivat pitää kolmannen harjoituksen pelivuorollansa. Kaikki ikäluokan harjoitukset ovat seuravetoisia. Harjoitusten vetämisestä vastaavat seuran valmennuspäällikkö, seuravalmentaja sekä ikäluokan vastuupalmentaja. Apunaan heillä on apuvalmentajia. Valmentajat kiertävät viikoittain eri harjoitusryhmien mukana. Harjoitusten käytännön toteutuksessa paikalla olevat pelaajat jaetaan kolmeen harjoitusryhmään tasonsa mukaan. Harjoitusryhmät eivät ole kiinteitä vaan osa pelaajista liikkuu eri harjoitusryhmissä, niin että harjoitusryhmistä saadaan muodostettua sopivan kokoiset ja niin että kaikille pelaajille pyritään saamaan kehittäviä haasteita kunkin omalla taitotasolla.

Tavoitteena on että 6-8 pelaajaa kohti harjoitustapahtumassa on yksi valmentaja. Harjoitusten suunnittelusta vastaa seuran valmennuspäällikkö yhdessä seuran nuorisopäällikön kanssa. Myös vastuupalmentaja osallistuu harjoitusten suunnitteluun. Häntä motivoidaan tuomaan omia näkemyksiään valmennuksen suunnitteluun ja samalla sitoutetaan seuran valmennuslinjan sisäistämiseen. Harjoitukset suunnitellaan etukäteen jakso kerrallaan. Harjoituksissa suoritettavat harjoitteet tehdään s2s- järjestelmään johon muodostuu seuran harjoituspankki. Kauden lopussa järjestelmästä löytyvät kaikki kuluvana vuotena käytetyt harjoitteet ikäluokittain. Vastuupalmentaja lähettää apuvalmentajille kunkin harjoituksen harjoitteet hyvissä ajoin ennen harjoituksia, niin että apuvalmentajat ehtivät omaksua opetettavat aiheet ja valmistautua harjoitukseen osallistumiseen. Harjoitukset kestävät tunnin ja kolmekymmentä minuuttia sisältäen 20-30 minuutin fyysisen osuuden, jossa harjoitellaan pääasiassa perusliikuntataitoja. Pallollinen harjoitus kestää 60-70 minuuttia. Seuravalmentajat ovat pääsääntöisesti mukana vain pallollisessa harjoituksessa.

Pelaajat voivat halutessaan osallistua seuran tarjoamiin erikoisryhmäharjoituksiin (SVT/tehovalmennus), joihin heitä innostetaan osallistumaan. Pelaajia innostetaan myös omatoimiseen henkilökohtaiseen harjoitteluun. Pelaajille annetaan harjoitusjakson tavoitteisiin liittyviä kotitehtäviä. Kotitehtävät voivat olla myös parin tai pienen ryhmän kesken suoritettavia tehtäviä. Kotitehtävät tulee tarkistaa harjoitusten alkurutiineissa sovittuna ajankohtana valmentajien toimesta. Näin pelaajat oppivat omatoimisen harjoittelun rutiineihin.

Kunkin jakson jälkeen analysoidaan valmennuspäällikön, nuorisopäällikön ja vastuupalmentajan kesken miten jakso on onnistunut asetettuihin tavoitteisiin nähden, mitä tulee korjata tulevaisuudessa, mitkä harjoitukset ovat toimineet hyvin ja mitkä harjoitukset eivät ole toimineet ja pohditaan syitä miksi joku asia ei ole toiminut toivotulla tavalla.



Ikäluokan pelitapahtumien organisoimisesta vastaa ikäluokan vastuvalmentaja. Pelitapahtumien valmentajina toimivat vastuvalmentajan lisäksi apuvalmentajat. Harjoituskauden pelitapahtumissa korostuvat harjoitusjaksojen tavoitteisiin liittyvät aiheet. Harjoiteltuja asioita halutaan nähdä myös peleissä. Peleissä tulee pelata seuran määrittelemällä pelijärjestelmällä.

YJ-joukkueilla (D12-A-juniorit) on mahdollisuus halutessaan harjoitella kolme kertaa viikossa. Seura antaa ohjeistuksen sekä tukea ikäluokkien harjoitteluun. Seura suunnittelee malliharjoituksia ikäluokkien harjoitusteemoihin ja voi suunnitella ikäluokan kausisuunnitelman mukaiset harjoitukset kaikkiin ikäluokan harjoituksiin näin haluttaessa. Lisäksi YJ-vastaava on heidän tukenaan harjoituksissa seuran ja ikäluokan sopimalla tavalla.

Poika- ja tyttöikäluokkien toimintamallit saattavat poiketa jonkin verran toisistaan. Syynä tähän on se, että tyttöikäluokat ovat kooltaan poikaikäluokkia pienempiä ja tyttöikäluokkien harrastamisen kustannuksia ei haluta nostaa liikaa aikaisempaan kustannustasoon verrattuna.

## 7.5 Valmennustoiminta tyttöikäluokissa

Nuorimpien tyttöikäluokkien pelaajilla on mahdollisuus osallistua kahteen tai kolmeen ikäluokan harjoitustapahtumaan viikossa sekä ikäluokan järjestämiin pelitapahtumiin. Ikäluokan harjoitukset ovat seuravetoisia. Tyttöjen osalta voidaan käyttää toimintatapaa, jossa viikon toisessa harjoituksessa on vastuvalmentajien apuna seuran päätoiminen valmennusvastaava. Apunaan heillä on ikäluokan apuvalmentajia. Tavoitteena on että 6-8 pelaajaa kohti harjoitustapahtumassa on yksi valmentaja. Toisen ja mahdollisen kolmannen viikkoharjoituksen vetämisestä vastaa ikäluokan vastuvalmentaja apunaan ikäluokan apuvalmentajia. Muilta osin tyttöikäluokkien valmennuksen toteutus noudattaa samaa mallia kuin poika- ikäluokissakin.

## 7.6 Omatoiminen harjoittelu

Seura kannustaa ja tukee pelaajia omatoimiseen harjoitteluun niin perustaidon kuin fyysisen harjoittelun osalta. Kaikille pelaajille on luotu perustaitojen ja fyysisten ominaisuuksien harjoitteluun yhteinen ohjelma, jota he voivat suorittaa omatoimisesti. Lisäksi seuran pelaajilla on käytössä venyttelyopas, joka löytyy valmennuslinjan liitetietona.

Taitoryhmän pelaajille laaditaan pelaajakeskustelun pohjalta painopiste alueet omatoimiseen harjoitteluun ja heille annetaan ohjeet/ohjelma niiden suorittamiseen.

Seura luovuttaa taitomitalin saaneille pelaajille KP-75 taitopelaaja t-paidan sekä on suunnitellut ikäluokille ”kuukauden kotiläksy kisoja”, joita ikäluokat voivat toteuttaa haluamallansa tavalla.

## 8. Ohjeistus ikäluokan tasoryhmiin ja ikäluokkien väliseen yhteistyöhön

Palloliiton Nuorisotoimintalinjassa on laadittu ohjeet tasojoukkueiden ja tasoryhmien muodostamiselle.

Tasojoukkue on kiinteä osaamis- ja aktiivisuustason mukaan valittu ryhmä pelaajia. Tasoryhmittely on joustavampi keino eriyttää harjoittelua ja pelaamista. Osaamistasoihin jakamisen taustalla on pyrkimys antaa jokaiselle harrastajalle haasteita henkilökohtaisen kehitystasonsa mukaan. Tavoitteena on lasten ja nuorten onnistumisten määrän kasvattaminen erityisesti harjoituksissa ja oikealla tavalla myös peleissä.

**Tasojoukkue**= kiinteä harjoitus- ja peliryhmä. Osaamistason mukaan valittu ryhmä pelaajia. Suositellaan aikaisintaan E10 -ikäluokasta lähtien.

**Tasoryhmä**= yksittäisessä harjoituksessa/pelissä/turnauksessa käytetty ryhmä pelaajia. Ryhmän koostumus vaihtelee harjoituksesta/pelistä/turnauksesta riippuen. Tasoryhmien väliset rajat on pidetty matalina ja siirtyminen ryhmästä toiseen on joustavaa ja säännöllistä. Tasoryhmäjako voidaan käyttää harjoittelussa ja pelaamisessa jo harrastuksen alusta alkaen.

Tasoryhmät harjoittelevat yleensä kenttäalueella yhtä aikaa ja ryhmällä on sama/samoja valmentajia.

**Tason mittausturnaus** = Ikäluokka osallistuu tarkoin valittuun turnaukseen, jossa mitataan sen hetkinen taso alueellisesti tai koko Suomessa. Turnaukseen valitaan paras mahdollinen joukkue, johon voi kuulua pelaajia myös muista ikäluokistakin.

KP-75:ssä ikäluokkatoiminta alkaa ikäluokassa F7. Tätä nuoremmat pelaajat ovat mukana jalkapallokoulussa ja jalkapallokerhossa.

### 8.1 KP-75 ikäluokkakohtainen ohjeistus tasojoukkueista ja -ryhmistä

**F7** Ympärivuotisen ikäluokkatoiminnan perustaminen ja ikäluokka toiminnan aloittaminen

- Harjoittelu tapahtuu sopivasti tasoryhmissä. Tärkeää on myös, että pelaajia kierrätetään eri ryhmissä ja ryhmiä ei ns. sementoida talvella koko kaudeksi.
- Sarjoihin ja turnauksiin voi muodostaa joukkueet kahteen tasoon, mutta tällöin samalla tasolla olevien joukkueiden on oltava suunnilleen saman tasoisia.
- Ei tasonmittausturnauksia

**F8-F9**

- Harjoittelu tapahtuu pääosin tasoryhmissä. Tavoite on, että pelaajia kierrätetään eri ryhmissä ja ryhmiä ei ns. sementoida talvella koko kaudeksi.
- Turnauksissa voi muodostaa joukkueet tasoryhmiin, mutta samalla tasolla olevien joukkueiden tulee olla suunnilleen saman tasoisia.

- Kauden aikana voi osallistua 2-3 tason mittausturnaukseen, jonne on mahdollisuus koota ns. kilpajoukkue. Tästä on sovittava erikseen seuran valmennus-/junioripäällikön kanssa.
- Kiinteää kilpajoukkuetta/edustusjoukkuetta ei saa muodostaa
- Pelaaminen sarjassa ja turnauksissa omassa ikäluokassa

### **E10-E11**

- Harjoittelu tapahtuu pääosin tasoryhmissä. Tärkeää on myös, että pelaajia kierrätetään eri ryhmissä ja ryhmiä ei ns. sementoida talvella koko kaudeksi.
- Pelaaminen kolmella tasolla: taso 1, taso 2 ja taso 3 (eliitti, kilpa, haaste ja harraste)
- Pelaaminen sarjassa ja turnauksissa omassa ikäluokassa
- Pelaajia on mahdollisuus kierrättää kauden aikana kahden eri tasojoukkueen välillä sekä sarjassa että turnauksissa mikäli siitä on etua pelaajan kehittymiselle
- Kauden aikana voi osallistua 2-4 tason mittausturnaukseen, jonne on mahdollisuus koota ns. kilpajoukkue. Tästä on sovittava erikseen seuran valmennus-/junioripäällikön kanssa.

### **D12-A-19**

- Mikäli pelaajia määrällisesti ja tasollisesti riittävästi muodostetaan suhteellisen kiinteät tasojoukkueet (huomioidaan kaksoispelaamis oikeus)
- Harjoittelu tapahtuu pääosin tasoryhmissä
- Pelaaminen tapahtuu tasojoukkueilla pääosin omassa ikäluokassa

### **KP-75:n tasoryhmittelyn valintaperusteita ovat:**

- Pelaajan teknis/taktinen osaaminen
- Pelaajan motivaatio/harjoitusaktiivisuus
- Pelaajan liikunnalliset perustaidot
- Pelaajan potentiaali tulevaisuudessa (pieni kokoiset)

## **8.2 Ikäluokkien välinen yhteistyö ja pelaajasiirrot ikäluokkien välillä**

Ikäluokkien välinen yhteistyö ja ikäluokkien yli tapahtuvat pelaajasiirrot voidaan jakaa kahteen ryhmään:

- 1) Nuoremmassa ikäluokassa yhteistyötä on yleensä vähemmän (F-E-juniorit) ja se liittyy yleensä pelaajapulaan otteluissa ja turnauksissa. Tällaisia tapahtumia on esim. koko ikäluokka turnauksessa omilla joukkueilla ja tulee poissaoloja ja sairastumisia. Tällöin voidaan joukkueita täydentää nuoremmasta ikäluokasta, mikäli omasta ikäluokasta ei ole pelaajia kyseiseen tasoon enää pelaajia irrotettavissa.
- 2) Motivoituneille ja kehittyneille pelaajille on mahdollisuus tarjota yhteistyötä vanhemman ikäluokan kanssa mikäli siitä on etua pelaajan kehittymiselle. D12 junioreista lähtien yhteistyö voi olla seuran yhteistyöseuran joukkueen kanssa tai vanhemman YJ ikäluokan joukkueen kanssa.

Yhteistyö/siirrot on käsiteltävä molempien joukkueiden johdon kanssa ja siitä on sovittava valmennuspäällikön Tai YJ- vastaavan kanssa. Siirrot käsitellään aina tapauskohtaisesti.

## 9. Fyysinen harjoittelu

Lasten ja nuorten omatoiminen liikunta ja perusliikkuminen ovat vähentyneet viime vuosina selkeästi. Parantaakseen pelaajien perusliikuntataitoja on monipuolinen harjoittelu keskeisenä osana Keravan Pallo-75:n valmennustoimintaa. Fyysisen valmennuksen suunnittelussa ja toteuttamisessa tehdään yhteistyötä alan ammattilaisten kanssa ja nopeusvalmennuksen suunnittelu pyritään toteuttamaan yhteistyössä paikallisten yleisurheiluseurojen kanssa.

Fyysinen harjoittelu on suunnattu lasten ja nuorten perusliikkumiseen, oman kehon hallintaan sekä ketteryden ja nopeuden kehittämiseen. Nuorimmissa ikäluokissa ei ole erillisiä fyysisiä harjoituksia vaan ne sisältyvät alku- tai loppuverryttelyn ja palloharjoittelun yhteyteen. Erillistä kestävyysharjoittelua ei harjoituksissa ole vaan se hoidetaan hyvin suunniteltujen harjoitusten avulla, joissa lajitaidollisen harjoittelun, taktisen osaamisen lisäksi yhdistyvät psyykinen ja fyysinen kokonaisuus.

Fyysinen valmennus YJ-ikäluokissa (D12-A-juniorit) suositellaan toteutettavaksi alan ammattilaisten kanssa. Varsinkin vanhemmat ikäluokat voivat soveltaa fyysistä valmennusta oman ikäluokkansa tarpeiden mukaan.

Valmennuslinjan liitteenä olevista ikäluokkien kausisuunnitelmista löytyy fyysisen harjoittelun herkkyyksikausi- taulukko. Taulukosta löytyy tärkeimmät painopistealueet kunkin ikäluokan fyysiseen harjoitteluun. Tärkeätä on harjoituttaa oikeista asioista oikeaan aikaan. Tällöin fyysisten ominaisuuksien kehittyminen on tehokkaimmillaan.

## 10. Henkinen valmennus

Lasten henkisen valmennuksen painopistealueet KP-75:n valmennuksessa ovat:

- Palautteen antaminen
- Tunnetilojen tunnistaminen
- Keskittyminen
- Vuorovaikutus
- Innostuksen tukeminen

Yksittäiset henkisen valmennuksen osa-alueet kehittyvät ja rakentuvat edellisten kausien aikana opittujen taitojen päälle.

## 10.1 Palautteen antaminen

Palaute antaa pelaajalle tietoa suorituksesta, vahvistaa oikein tehtyjä asioita ja kitkee virheitä. Palautteella on myös innostava vaikutus ja tehtävä. Motivoiva palaute lisää itseluottamusta, kannustaa pelaajaa yrittämään, luo positiivista ilmapiiriä ja rohkaisee epäonnistumisen jälkeen.

Ohjaava palaute antaa pelaajalle tietoa. Mitä pelaajan tulisi tehdä, mikä taso pelaajan tulisi saavuttaa, mikä on pelaajan taso tällä hetkellä, mitä pelaaja teki suorituksessa oikein tai mikä suorituksen osa oli virheellinen. Ohjaavan palautteen tulee olla kohdennettua tai yksityiskohtaista, jotta pelaaja tietää mitä hän suorituksessa teki oikein ja mitä suorituksessa pitää korjata. Sanallinen palaute, eleet ja ilmeet yhdessä muodostavat toimivan tavan vahvistaa oikeita suorituksia.

Palautteesta vähintään 75 % tulisi olla kannustavaa ja positiivista, korkeintaan 25 % korjaavaa tai negatiivista. Ohjaava palaute voi tilanteesta ja palautteenantajasta riippuen olla positiivista tai negatiivista.

Palautteenanto edellyttää valmentajalta

- Suoritustekniikan tuntemista
- Taitoa hankkia tietoa urheilijan suorituksesta (analysointikyky, kuvaaminen jne.)
- Taidon ja tiedon välittämistä (näyttämistä, oleellisen oivaltamista, vuorovaikutusta)

Palautteen vastaanotto edellyttää pelaajalta

- Ohjeiden ymmärtämistä
- Suoritustekniikan ymmärtämistä
- Kykyä käyttää sensorista (sisäistä) palautetta hyväksi
- Kykyä ja halua toteuttaa korjausohjeet

Toimivassa ryhmässä pelaajat antavat palautetta toisilleen ja kommunikoivat toisilleen rakentavasti. Valmentajan tulee luoda ilmapiiri, jossa pelaajat oppivat antamaan toisilleen palautetta ja ottamaan palautetta vastaan.

## 10.2 Tunnetilojen tunnistaminen

Tunteet vaikuttavat suoritukseen. Tunnetilojen tunnistamisen lähtökohta on tietoisuus eri tunnetiloista ja omasta tunnereaktiosta eri tilanteisiin. Jokainen pelaaja suhtautuu eri tavalla esimerkiksi painetilanteisiin ja vaatimuksiin. On tärkeää, että jokainen pelaaja tunnistaa itselleen sopivan jännitystason ja tunnetilan.

Ensimmäinen askel tunteiden tunnistamiseen on niiden olemassa olon huomaaminen harjoituksissa ja peleissä. Minkälaisia ajatuksia tai tunteita liittyi hyvin menneeseen peliin? Miltä tuntui harjoituksissa, joissa kaikki onnistui? Mikä oli tunnetila ennen huonosti mennyttä peliä? Miltä voittaminen tuntuu, entä tappio? Valmentajan kannattaa kiinnittää huomiota omiin tunteisiinsa ja miten ne näkyvät pelaajille.

Lapset toimivat tässä hetkessä ja tunteet vaikuttavat vahvasti heidän toimintaansa. Lapset pystyvät taitavasti erottamaan tunteita ja käyttämään mielikuvitustaan päästäkseen erilaisiin tunnetiloihin.

### 10.3 Keskittyminen

Keskittyminen tarkoittaa huomion suuntaamista, ohjaamista tai kohdentamista. Keskittyminen auttaa kohdistamaan huomion suorituksen kannalta oleellisiin asioihin. Suuntaamalla huomio oikeisiin ja oleellisiin asioihin pystytään parantamaan toiminnan laatua harjoitus- ja pelitilanteissa. Keskittyminen tehtävän kannalta oleellisiin asioihin auttaa pelaajaa tekemään nopeampia päätöksiä, ennakoimaan tulevia tilanteita ja kiinnittämään huomio tehtävän kannalta olennaisiin asioihin. Ihminen on myös onnellisimmillaan, kun hän keskittyy ja uppoutuu kerrallaan vain yhteen asiaan.

Lapset ovat erityisen hyviä toimimaan juuri tässä hetkessä, he eivät erityisemmin murehdi tulevasta eivätkä juuri mieltä menneitä. Lapsia valmentettaessa haaste on saada heidät keskittymään harjoituksen tai pelin kannalta tärkeisiin asioihin.

### 10.4 Vuorovaikutus

Vuorovaikutus on yhtä lailla viestien lähettämistä kuin vastaanottamista. Valmentaminen on jatkuvaa vuorovaikuttamista. Vuorovaikutus on pelaajien, valmentajien ja muiden mukana olevien välistä ajatusten vastaanottamista ja viestintää. Sanojen lisäksi vuorovaikutusta ovat ilmeet, eleet ja koko näkyvä toiminta. Vuorovaikutus vaikuttaa joukkueen ilmapiiriin ja siihen miten hyvin pelaajat ja valmentajat joukkueessa viihtyvät.

Vuorovaikutusprosessi etenee seuraavasti:

1. Päätös lähettää viesti
2. Viestin lähettäminen vastaanottajalle
3. Tapa jolla viesti lähetetään vastaanottajalle
4. Vastaanottaja tulkitsee viestin
5. Viestin vastaanottajan sisäiset reaktiot ja prosessit

Vuorovaikutuksella on iso vaikutus pelaajan oppimiseen. Oppimistulos on yleisesti ottaen parempi kaksisuuntaisella vuorovaikutuksella, kun pelaajan annetaan mahdollisuus itse kertoa omat näkemyksensä ja itse oivaltaa, niin hän sisäistää asian paremmin.

## 10.5 Innostuminen

Innostus on osa motivaatiota tehtävää tai asiaa kohtaan. Motivaatiolla tarkoitetaan yrityksen suuntaa ja intensiteettiä. Innostus on spontaania iloa ja kiinnostusta tehtävää asiaa kohtaan. Lasten jalkapallossa valmentajan tärkeimpiä tehtäviä on sytyttää innostus jalkapalloa kohtaan. Lapsen tulee nauttia jalkapallosta ja siihen liittyvistä asioista mahdollisimman paljon.

## 11. Tapahtumat

### 11.1 Leiritoiminta

Seura järjestää pelaajille leiritoimintaa vuosittain seuraavasti:

- Seuraleiri marras-joulukuussa urheiluopistolla
- Kesäleiri ensimmäiset kaksi viikkoa koulun loman alusta
- Kesäleiri noin viikko ennen koulun alkua

Leiritoiminta on seura- ja joukkuehenkeä kasvattavaa toimintaa. Leiritoiminta opettaa pelaajia myös ottamaan vastuuta omasta tekemisestä (esim. huolehtiminen omista varusteista ja sovitusta ajoista) ja näin ollen sillä on myös yleisiä kasvatuksellisia vaikutuksia. Ikäluokat voivat pitää leirejä myös itsenäisesti kauden aikana. Leirit voivat olla päiväleirejä tai yön yli kestäviä leirejä. Ulkomaille suuntautuvia leirejä suositellaan pidettäväksi aikaisintaan D-ikäluokissa.

### 11.2 Testaustoiminta

Suomen Palloliitto on luonut jalkapalloon sopivan fyysisten ominaisuuksien testausjärjestelmän, joka on ollut käytössä vuodesta 1997 alkaen.

KP-75 junioripelaajia testataan fyysisten ominaisuuksien osalta (F8-A-juniorit) 2 kertaa vuodessa (tammi/helmikuu ja lokakuu). Testattavia ominaisuuksia ovat nopeus (10 ja 30m), ketteryys, ponnistusvoima ja vanhemmat (C15-A-juniorit) voivat omatoimisesti järjestää myös kestävyyttä mittaavan Beep-testin. Testitulokset toimivat pelaajien kehittymisen seurantaan sekä seuran ja ikäluokkien vastuvalmentajien apuna fyysistä harjoittelua suunniteltaessa. Yksilön tuloksia tarkasteltaessa tärkeintä on verrata tuloksia omaan aikaisempiin tuloksiin ja seurata miten tulokset ovat kehittyneet. Tuloksia voidaan toki vertailla myös oman ikäluokan keskiarvoon sekä huipputuloksiin.

KP-75 panostaa pelaajien henkilökohtaisen taidon kehittämiseen vahvasti.

Taitotapahtumat koostuvat kahdesta osa-alueesta; taitokarnevaaleista ja taitotesteistä. Taitotapahtumat on suunnattu F7-C15 ikäluokille. Taitokarnevaalit ovat seuran järjestämä tilaisuus, jossa harjoitellaan taitotestilajeja. Taitokarnevaaleihin sisältyy myös pelisuus

seuran valmennuksen ohjauksessa. Taitokarnevaaleissa pelaajat saavat valmentajilta vinkkejä taitotestilajien suorittamiseen.

Taitokarnevaaleista vastaa seuran valmennuspäällikkö yhdessä junioripäällikön ja seuravalmentajan kanssa. Taitokarnevaali on myös samalla seuran järjestämä koulutustapahtuma ikäluokkien vastuupalmentajille ja apupalmentajille.

Viralliset seuran pitämät taitotestit järjestetään 3-4 kertaa kauden aikana. Testeissä taitomerkin suorittamalla saa oikeuden osallistua piirintaitokilpailuihin. Taitomerkin suorittanut pelaaja saa myös seuralta taitopelaajapaidan ja taitomitalin seuran päättäjäisissä. Piirin taitokilpailujen voittajat ja kaikki kultamitalistit saavat oikeuden osallistua Suomen Palloliiton järjestämään valtakunnallisiin taitokilpailuihin.

<b>Ikäluokka</b>	<b>Testattavat</b>	<b>Taitokarnevaalit/testi</b>	<b>Nopeus</b>	<b>Ponnistus</b>	<b>Ketteryys</b>	<b>Beep testi</b>
A-B-juniorit	ikäluokka		x	x	x	x
C-15 ja C14	ikäluokka	x	x	x	x	x
D13 ja D12	ikäluokka	x	x	x	x	
E11-E10	ikäluokka	x	x	x	x	
F9-F8	ikäluokka	x	x	x	x	
F7	ikäluokka	x	x	x	x	

Taulukko 3 ikäluokkien testit

## 12. Liitteet

Ohessa on listattu valmennuslinjaa tukeva dokumentaatio, joiden kautta käytännön valmennustoimintaa ohjataan ikäluokissa. Liitteitä säilytetään drive- kansiossa.

1. Valmennusorganisaatio
2. Valmentajien koulutussuunnitelma
3. Ikäluokkien (F- ja E- junioreiden) kausisuunnitelmat
4. Ikäluokkien (F- ja E- junioreiden) harjoitukset
5. Taito ja nopeusharjoitteet (F- ja E- junioreille)
6. Pelite- harjoitteet
7. 5v5, 8v8 ja 11 v11 pelikirjat
8. Omatoimisen harjoittelun opas
9. Perustaitojen opettamisen avainasiat
10. Maalivahdin harjoittelu
11. Venyttelyopas
12. Ravinto-opas