



FC KIRKKONUMMI

**Valmennuslinja
Ikävaihekohtaiset painopisteet ja
osaamistavoitteet**

Yleistä toiminnasta ja tapahtumamäärästä

FCK-polku (kilpa): tavoitteellisille ja sitoutuneille pelaajille, jotka tavoittelevat korkeaa sarjatasoa.

Valmennus: UEFA C+ ja pienemmät ryhmäkoot.

Arkivaikutus: enemmän laadukkaita harjoituksia, korkeampi harjoitus- ja peli-intensiteetti, suurempi omatoimisen harjoittelun vastuu.

Black-polku (haaste): kehittää ominaisuuksia pitkäjänteisesti, mahdollistaa kilpailemisen ja oppimisen joustavasti.

Arkivaikutus: 3–4 ohjattua harjoitusta viikossa ikävaiheen mukaan, painotus perusosaamisessa ja pelikokemuksessa.

White-polku (harraste): matalan kynnyksen toiminta turvallisessa ympäristössä. Arkivaikutus: 1–3 harjoitusta viikossa, ilo ja liikunta keskiössä, sarjamuotoinen pelaaminen mahdollisuuksien mukaan.

5v5 (U6–U9): 2–4 tapahtumaa/viikko (~60 min), paljon toistoja pallon kanssa, 70–90 peliä/kausi, vaihtuvat pelipaikat ja maalivahti, aktiivisuus harjoituksessa ~80 %.

8v8 (U10–U13): 3–4 tapahtumaa/viikko (~90 min), jaksotus ja rytmitys, omatoiminen harjoittelu 10–15 h/viikko, 50–70 peliä/kausi, useampi pelipaikka per pelaaja.

11v11 (U14–U17): n. 4 tapahtumaa/viikko (90–120 min), laadukkaat harjoitusviikot pelitavan ja pelipaikkakohtaisten vaatimusten mukaan, ~50 peliä/kausi, pelipaikkakohtainen erikoistuminen.



Pelin vaiheiden tavoitteet

Pelin avaaminen: Vastustajan ensimmäisen linjan ohittaminen/eteneminen

Pelin avaamisen estäminen: Vastustajan etenemisen estäminen oman ensimmäisen puolustuslinjan ohi

Murtautuminen: Vastustajan viimeisen linjan ohittaminen ja pääseminen viimeistelyyn

Murtautumisen estäminen: Alimman puolustuslinjan selustan suojeleminen ja etenemisen estäminen viimeistelyyn

Viimeistely: Maalinteko maalinteko-alueelta eri tekniikoin tehokkaasti

Viimeistelyn estäminen: Laukauksien ja maalinteon estäminen oman maalin edessä

Tilanteenvaihto +: Pallonriiston jälkeinen toiminta – eteneminen/epätasapainon hyödyntäminen

Tilanteenvaihto –: Pallonmenetyksen jälkeinen toiminta – tasapainon palauttaminen



Pelin vaiheisiin keskittyminen ikävaiheissa



Pelin avaaminen

Luodaan ylivoima alimpaan linjaan **5v5, 8v8, 11v11**

Ohitetaan linjoja syötöllä tai kuljetuksella **5v5, 8v8, 11v11**

Pelataan katseen suuntaan ahtaissa tiloissa **8v8, 11v11**

Pelin avaamisen estäminen

Prässäyssäännöt peliryhmälle **8v8, 11v11**

Lähimmät yhdessä kohti palloa, suljetaan etenemistila **8v8, 11v11**

Alin/alimmat kontrolloivat selustauhkaa **11v11**

Murtautuminen

Yhteiset murtautumismallit **8v8, 11v11**

Jatkuva selustauhka **8v8, 11v11**

Kombinaatiopelaaminen ja yhden kosketuksen ratkaisut **8v8, 11v11**

Murtautumisen estäminen

Maalin edustan puolustaminen ja linjan korkeus **8v8, 11v11**

Tolppien välinen alue suojassa – ei rynnätä **5v5, 8v8, 11v11**

Avoimen jalan uhkan estäminen keskikentällä **8v8, 11v11**

Viimeistely

Luodaan korkean todennäköisyyden paikkoja (boksin sisältä, tolppien välistä) **8v8, 11v11**

Terävät liikkeet boksiin, sokeiden kulmien hyödyntäminen **8v8, 11v11**

Terävä viimeistely 1–2 kosketuksella **5v5, 8v8, 11v11**

Viimeistelyn estäminen

Estetään korkean todennäköisyyden paikat **5v5, 8v8, 11v11**

Tiiviys – eteneminen boksiin estetään **8v8, 11v11**

Blokataan avoin jalka **8v8, 11v11**

Tilanteenvaihto +

Poistu riistoalueelta, säilytä hallinta tai etene tyhjään tilaan **8v8, 11v11**

Vaihda kaistaa **8v8, 11v11**

Hyödynnä epätasapaino, uhkaa selustaan **8v8, 11v11**

Tilanteenvaihto –

Nopea riisto hyökkäyspäässä **5v5, 8v8, 11v11**

5 sekunnin sääntö **5v5, 8v8**

Kohti palloa maksimaalisella intensiteetillä **5v5, 8v8**

Pelaamisen periaatteisiin keskittyminen ikävaiheissa



Pelin avaaminen

Sijoitu pelattavaksi, etene kuljettaen tai syöttäen paineen mukaan **5v5, 8v8, 11v11**

Pois syöttövarjosta, aktiivisuus **8v8, 11v11**

Peliasento ja ennakointi valmiiksi **8v8, 11v11**

Pelin avaamisen estäminen

Estä eteneminen peittämällä tai riistämällä, tiivistä kohti palloa **5v5, 8v8, 11v11**

Liiku yhdessä – alueellinen ylivoima **8v8, 11v11**

Jatka painetta ja palaa muotoon **8v8, 11v11**

Murtautuminen

Uhka selustaan liikkeellä tai avoimella jalalla **8v8, 11v11**

Riko tasapainoa liikkeillä – levitä tilaa **8v8, 11v11**

1–2 kosketuksen kombinaatiot ja tempokuljetukset **8v8, 11v11**

Murtautumisen estäminen

Säilytä tiiviys – estä selustaan pelaaminen **8v8, 11v11**

Blokkaa avoin jalka lähimpänä **5v5, 8v8, 11v11**

Estä eteneminen boksiin – huomioi vaaralliset pelaajat **5v5, 8v8, 11v11**

Viimeistely

Aktiivisesti kohti maalia ja maalintekoaluetta **5v5, 8v8, 11v11**

Viimeistele 1–2 kosketuksella **5v5, 8v8, 11v11**

Tahto voittaa pallo ja tehdä maali **5v5, 8v8, 11v11**

Viimeistelyn estäminen

Tunnista vaarallisin pelaaja ja sijoitu hänen ja maalin väliin **8v8, 11v11**

Blokkaa laukaukset ja siivoa vaara-alue **5v5, 8v8, 11v11**

Tahto voittaa pallo ja suojella maalia **5v5, 8v8, 11v11**

Tilanteenvaihto +

Palauta hallinta tai etene vapaaseen tilaan **8v8, 11v11**

Löydä tila toiselta kaistalta **8v8, 11v11**

Luo uhkaa pallottomana heti liikkeellä **8v8, 11v11**

Tilanteenvaihto –

Riistä heti lähimpänä **5v5, 8v8, 11v11**

Täysillä kohti omaa maalia – muoto kuntoon **5v5, 8v8, 11v11**

Tunnista vastustajan vaaralliset pelaajat ja estä eteneminen **8v8, 11v11**



Pelaaja ja Valmentaja U6–U9 (5v5)

Pelaaja

Saavun ajoissa
ja varusteet
kunnossa

Yritän rohkeasti
1v1-tilanteissa

Pysyn pelissä
aktiivisena ja
liikkuvana

Annan paineen
heti pallolliselle
vastustajalle

Kuuntelen
ohjeet ja yritän
loppuun asti

Valmentaja

Harjoituksissa paljon toistoja ja vähän jonoja

Pysyn positiivisena ja kannustan kokeilemaan

Huomioin lapsen oppimisen vaiheen – lyhyet ohjeet

Harjoite selkeästi sidottu pelin osaluueeseen

Kaikki saavat tasaisesti onnistumisen kokemuksia

U6–U9 (5v5) osaamistavoitteet



Tekniset

Kuljetukset eri rytmeillä ja suunnilla
Ensimmäinen kosketus haltuun eri vauhdeissa
Laukaisut molemmilla jaloilla
Käännökset (sisä-, ulkokaarre, harhautukset)
Syötöt lyhyillä etäisyyksillä

Taktiset

Havainnointi: lähin vastustaja ja vapaa tila
Rohkea eteneminen kohti maalia
Peruspeliasento pallollisena ja pallottomana
Ymmärrys 1v1-hyökkäyksen ja -puolustamisen periaatteista

Fyysiset

Liikkuvuus ja ketteryys leikinomaisesti
Sunnanmuutokset nopeasti
Rytminvaihdot kuljetuksessa
Peruskoordinaatio (hyppy, juoksu, pysähdys)

Henkiset

Ilon kautta pelaaminen
Yrittäminen loppuun asti
Ohjeiden kuunteleminen ja ryhmässä toimiminen
Uskallus yrittää uudelleen epäonnistumisen jälkeen



Pelaaja ja valmentaja U10–U13 (8v8)



Valmentaja

Rakenna harjoituksiin 2–3 pelaajan yhteistyö

Varmista monipuolinen teknis-taktinen sisältö

Huolehdi kuormituksen rytmityksestä

Anna pelaajille vastuuta ja päätöksentekoa

Sido harjoitus teemoihin (tila, rytmi, tuki)

U10–U13 (8v8) osaamistavoitteet



Tekniset

- 1. kosketuksen suuntaaminen pelin vaatimukseen
- Kuljetukset suunnanmuutoksin ja rytminmuutoksin
- Laukaukset molemmilla jaloilla eri kulmista
- Syötöt liikkeeseen ja linjojen läpi
- Pallon suojaaminen vartalolla

Taktiset

- Tilojen luonti ja täyttö (leveys ja syvyys)
- Seinäsyötöt ja syöttö kolmannelle
- Puolustaminen: peittäminen vs. riistäminen
- Keskustan tiivistäminen pallonmenetyksen jälkeen

Fyysiset

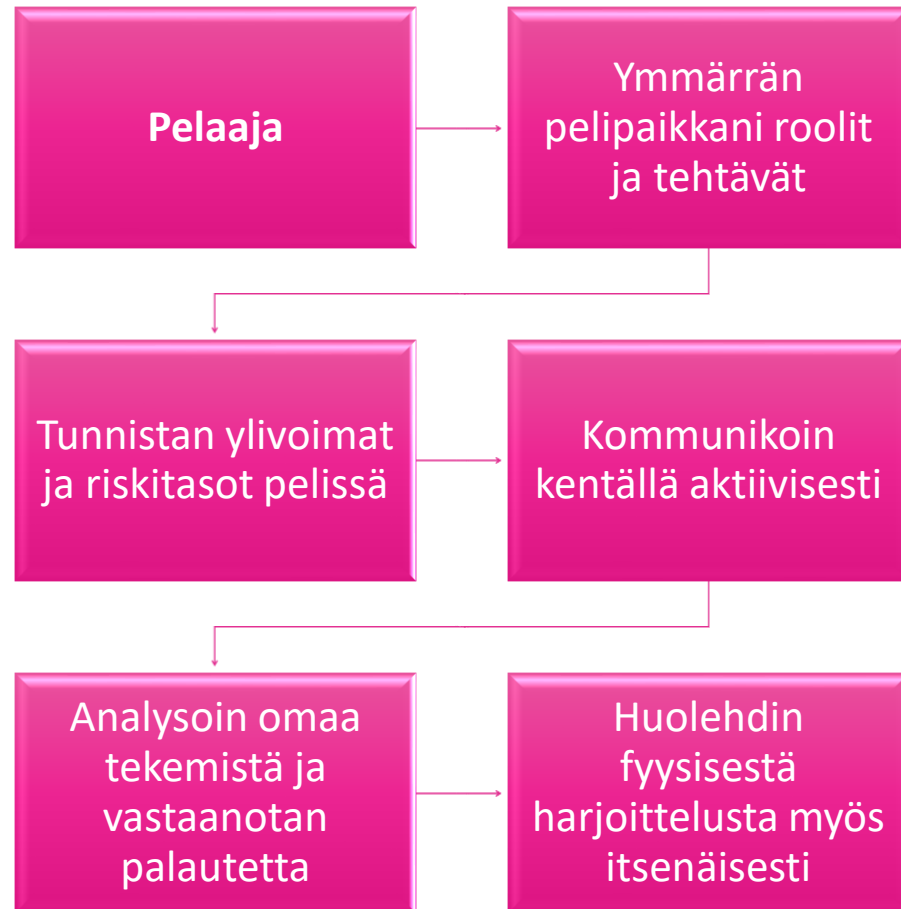
- Nopeus ja ketteryys monipuolisesti
- Liikkuvuus ja kehonhallinta
- Rytmikyvyn kehittyminen
- Voimaharjoittelun alkeet turvallisesti

Henkiset

- Positiivinen kehonkieli
- Yhteistyö joukkueessa ja roolien ymmärtäminen
- Pettymysten käsittely ja palautuminen
- Omatoiminen harjoittelu ja tavoitteiden asettaminen



Pelaaja ja valmentaja U14–U18 (11v11)



Valmentaja

Toteutan laadukkaan, pelipaikkakohtaisen harjoittelun

Sovitan harjoitukset pelitapaan ja vastustajaan

Kehitän pelaajien itsearviointitaitoja

Ylläpidän kilpailullisen mutta turvallisen ilmapiirin

Hyödynnän video-/tilastoanalyysiä kehittämässä

U14–U18 (11v11) osaamistavoitteet



Tekniset

Tilanteenmukainen 1. kosketus paineen alla
Syötöt eri korkeuksilla ja tempolla
Viimeistely eri tekniikoin ja suunnilla
Pelinopeuden hallinta kuljetuksissa ja syötöissä

Taktiset

Ylivoimien tunnistaminen ja hyödyntäminen
Pelin rytmittäminen joukkueen ja pelipaikan vaatimukseen
Ohjauspelaaminen puolustussuuntaan
Riskitasojen tunnistaminen hyökkäys- ja puolustusvaiheessa

Fyysiset

Nopeus- ja jalkapallokestävyys
Keskivartalon voima ja kehonhallinta
Itsenäinen voimaharjoittelu
Räjähtävyys ja suunnanmuutosnopeus

Henkiset

Pelin ja oman suorituksen analysointi
Vahva kenttäkommunikaatio
Paineensietokyky
Jatkuva kehittymismyönteisyys ja palautteen hyödyntäminen

Harjoituksen rakenne kaikki ikäluokat

Alkulämmittely ja fyysinen osio ~10 % ajasta

Tekninen toistoharjoite 10–20 %

Pieni pelinomainen harjoite (teema) 25–50 %

Isomman alueen pelinomainen harjoite (teema) 25–30 %

Maksimipelaajamäärä pelinomaisissa harjoituksissa = ikävaiheen ottelun pelaajamäärä tai pienempi (ei esim. 12v12, jos pelataan 8v8).

Vältä jonoja; tarjoa oheisharjoite vaihtopelaajille.

