



# FC KIRKKONUMMI

Jalkapallo - VALMENNUSLINJAUS

Päivitetty 11/2024



# Valmennuslinjauksen tavoite



- Valmennuslinjaus yhtenäistää FC Kirkkonummen seuratoimintaa toimintakulttuurin, harjoittelun, pelaajakehityksen tavoitteiden ja joukkuepelaamisen osalta.
- Tarkoituksena luoda jokaiselle mukana olevalle pelaajalle, valmentajalle ja muille toimihenkilö-rooleissa oleville selkeä kuva urheilupuolen tekemisen suunnasta, pelisäännöistä ja tavoitteista.

## **KAIKEN KESKIÖSSÄ AINA MYÖS:**

- INTENSITEETTI/VAUHTI, kaikessa harjoittelussa ja pelaamisessa!
- KAMPPAILU, halu voittaa ja kisailla!
- PELI-ILO, tekemisen tulee olla kivaa!
- MAALINTEKO JA MAALINTEON ESTÄMINEN!

## FC Kirkkonummen jalkapallotoiminta



U5

Perhefutis

Loisto-futiskoulu

”Tutustumista lajiin turvallisesti.”



U6-U9 (5v5)

*5v5 vaiheessa keskitymme luomaan perustan pelaajan joukkue toiminnalle opettelemalla yhteiset säännöt ja jalkapallokentän toimintakulttuurin. Pelaamisessa harjoitellaan ”minä ja pallo” – tyyppisiä harjoitteita: kuljettamista, laukomista ja täysillä yrittämistä. Tärkeimpänä myös luoda rakkaus jalkapallolajiin ja oppia eri etenemistyyliä sekä liikkuvuutta eri keinoin.*



U10-U13 (8v8)

*Tässä vaiheessa keskitymme jo enemmän kahden ja kolmen pelaajan yhteistyöhön kentällä yksilön näkökulmasta. Alamme myös laajemmin avata pelin peruseriaatteita pelin eri vaiheissa, keskittyen silti vahvasti yksilön ja pelinkeskuksen rooleihin. Pelaajien omaa vastuuta tekemisestä aletaan harjoittelemaan ja tukemaan.*



U14-U17 (11v11)

*Isolle kentälle siirryttäessä alamme valmistaa pelaajia saavuttamaan oman huippunsa ja miten jalkapallouraa voi edistää mahdollisimman pitkään. Pelaajan autonomiaa vahvistetaan yhä enemmän ja tuemme urheilijaksi kasvamista, alamme keskittyä joukkuepelaamisen keskeisiin asioihin ja useamman pelaajan yhteistyöhön.*



11v11 Aikuiset

Edustusjoukkueet + U20

Harrastejalkapallo

KKI-Toiminta

# FC Kirkkonummen pelaajapolut – vaihtoehdot pelaajille



## Visio

### **FCK polku ( kilpa )**

Tuotamme motivoituneita, hyvin jalkapallopeliä ymmärtäviä ja voittavia pelitekoja tekeviä pelaajia

### **Black polku ( haaste )**

Kehitämme jalkapalloilijan ominaisuuksia kohti jokaisen pelaajan omaa huippua.

### **White polku ( harraste )**

Mahdollistamme matalan kynnyksen jalkapallotoimintaa turvallisessa ympäristössä.

## Missio

Tarjoamme alueellisesti laadukasta jalkapallotoimintaa matalalta kynnykseltä kilpatoimintaan!

## Arvot

Avoimesti, innostuen, kehittyen, yhdessä!

# ”Pidetään kaiken toiminnan keskiössä liikkuminen, pelaajakehitys ja tekemisen ilo!”



- **Avoimesti**
  - Jaetaan avoimesti kaikki tarkoituksenmukainen tieto sitä tarvitseville, huomioiden kuitenkin tietosuoja, eettiset ohjeistukset, seuran säännöt ja laki.
- **Innostuen**
  - Kuunnellaan ja arvostetaan kaikkia toimijoita, uskalletaan kokeilla ja olla rohkeita, huomioiden jo opitut kokemukset.
- **Kehittyen**
  - Päätöksentekoprosessia aina mukana ajatus siitä, että miten kyseinen päätös kehittää pelaaja- ja valmennuspolkuamme tai toimintakulttuuriamme parempaa kohti. Pidetään yhteinen suunta mielessä ja karsitaan näin turhaan resursseja vievä tekeminen pois.
- **Yhdessä:**
  - Osallistetaan aina tehtävän suorittamisen kannalta oleellinen ja tarkoituksenmukainen toimijajoukko sekä kunnioitetaan sen ajatuksia ja mielipiteitä, samalla ymmärtäen että päätöksen tekevät asian osalta aina ne henkilöt, joiden tehtävänkuvaan se kuuluu.

# Yleistä valmennuslinjauksesta



- FC Kirkkonummen valmennuslinjauksen perustana on pelin opettaminen pelin eri vaiheiden kautta ikäkausittain vaihtuvilla tavoitteilla pelaamisen periaatteet huomioiden.
- Pelin vaiheissa pyritään peruspelaamisen malleihin, joiden kautta löytyvät pelaajan teknis-taktiset, fyysiset sekä henkiset vaatimukset ja kehityskohteet.
- **Toimintaa järjestetään ikäluokissa eri tasoryhmissä** pelaajan motivaatio, sitoutuminen ja osaaminen huomioiden.
- **Kaikki pelaajat ovat seuran pelaajia**, joka tarkoittaa yhteistyötä yli joukkue- ja peliryhmä-rajojen pelaajan kehittyminen ja joukkueiden tarpeet huomioiden.
- Siirrot peliryhmissä/joukkueissa voivat tapahtua myös kesken kauden.

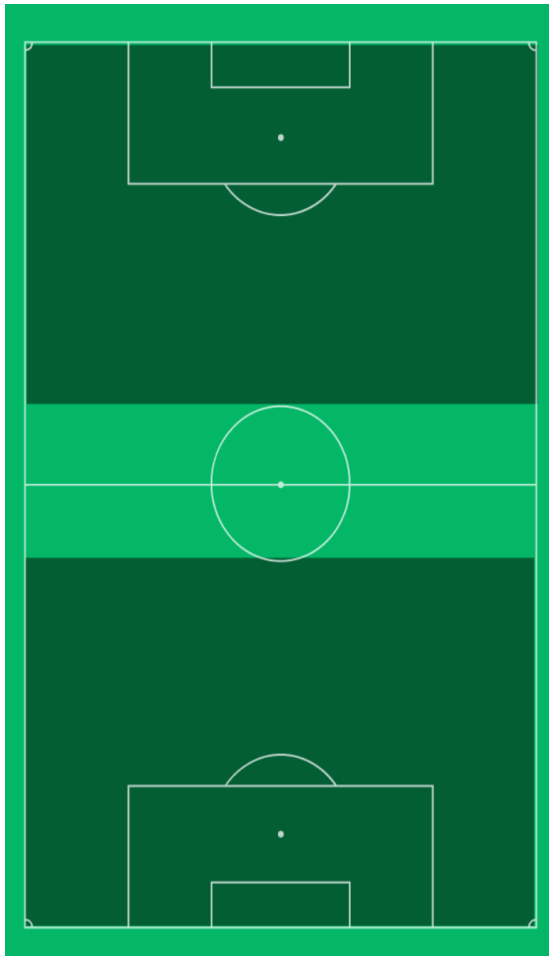
# Valmennuslinjauksesta ja pelin vaiheista



- **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 vastustajan etenemisen estäminen viimeistelyyn)
  - **Viimeistely** (maalinteko maalinteko-alueelta tehokkaasti ja eri tavoin)
  - **Viimeistelyn estäminen** (vastustajan laukausten ja maalinteon estäminen oman maalin edessä)
  - **Tilanteenvaihto +** (pallonriiston jälkeen tapahtuva toiminta ja vastustajan puolustuksen epätasapainon hyödyntäminen)
  - **Tilanteenvaihto -** (pallonmenetyksen jälkeen tapahtuva toiminta ja oman puolustuksen tasapainon palauttaminen)
- 
- **KAIKEN KESKIÖSSÄ AINA MYÖS:**
  - INTENSITEETTI/VAUHTI, kaikessa harjoittelussa ja pelaamisessa!
  - KAMPPAILU, halu voittaa ja kisailla!
  - PELI-ILO, tekemisen tulee olla kivaa!
  - Maalinteko ja maalinteon estäminen!

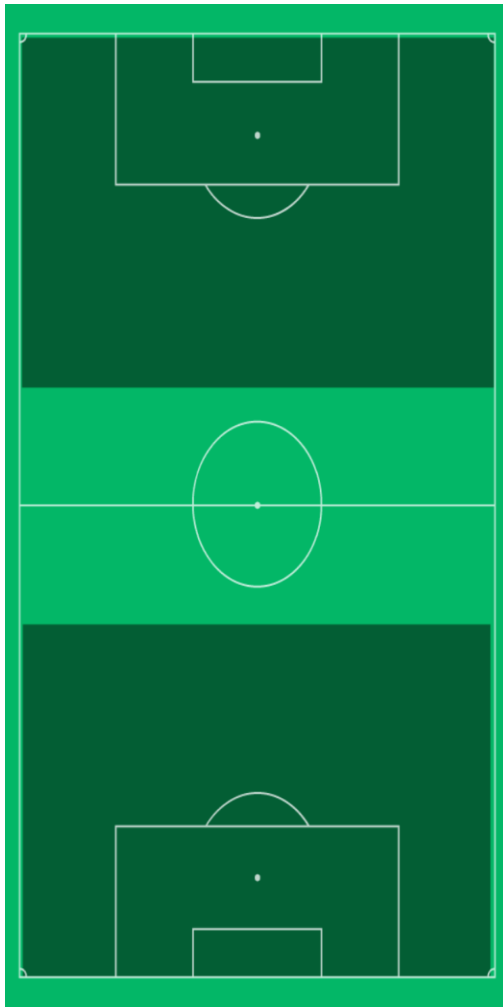
FC Kirkkonummi	VALMENNUSLINJAUKSEN TAVOITTEET IKÄVAIHEITTAIN PELAAJALLE			
<b>Pallollisena</b>	<b>Pelin avaaminen</b>	<b>Murtautuminen</b>	<b>Viimeistely</b>	<b>Tilanteenvaihto +</b>
<b>U6-U9</b> Tavoite:	Havainnoi lähimmän vastustajan ja <b>osaa edetä tilaan kuljettamalla tai syötöllä.</b>	<b>Uskaltaa ohittaa 1v1.</b> Löytää pelikaverin syötöllä, jos kohtaa 1v2 tilanteen.	<b>Halu tehdä maali</b> ja laukoa aina kun on paikka.	Riistää jälkeen heti <b>pyrkii etenemään kohti tyhjää tilaa.</b>
<b>U10-U13</b> Tavoite:	Havainnoi tyhjän tilan ja <b>valitsee parhaan etenemistavan.</b> Peliasento positiivinen. <b>Laajentaa tilaa.</b> Hahmottaa syvyyttä ja leveyttä sekä etäisyydet tuen suhteen pelikaverille.	Osaa ohittaa 1v1. Ymmärtää seinäsyötön ja syötön kolmannelle. <b>Osaa liikkua tilaan ja pois tilasta.</b> Osaa <b>syöttää liikkeeseen, tilaan ja linjan läpi.</b> <b>Vaihtoehtojen luominen.</b>	<b>Viimeistelee eri tekniikoin.</b> Halu tehdä maali. <b>Ymmärtää miltä alueelta maaleja tehdään.</b>	Riistää pallon heti hyökkäysalueella, puolustaa eteenpäin. <b>Hahmottaa pelin etenemissuunnan.</b>
<b>U14-U17</b> Tavoite:	Tunnistaa ylivoiman ja etenemistilat, löytää parhaan vaihtoehdon. <b>Houkuttelee ja osaa laajentaa tilaa.</b>	Aktiivisesti <b>rikkoo puolustuksen tasapainoa</b> liikkeellä, syötöllä, kuljetuksella. Tekee <b>useamman pelaajan yhteistyötä ajoitetusti.</b> <b>Tilan luominen ja uhka selustaan.</b>	Viimeistelee tehokkaasti eri tekniikoin. <b>Liikkuu oikealla rytmillä maalinteko-alueelle.</b>	<b>Osaa riiston jälkeen arvioida puolustuksen tasapainoa ja edetä nopeasti tai palauttaa pallonhallinnan.</b> Toteuttaa sovittua pelisuunnitelmaa.
<b>Pallottomana</b>	<b>Pelin avaamisen estäminen</b>	<b>Murtautumisen estäminen</b>	<b>Viimeistelyn estäminen</b>	<b>Tilanteenvaihto -</b>
<b>U6-U9</b> Tavoite:	<b>Antaa paineen pallolliselle heti.</b> Puolustaa eteenpäin.	Antaa paineen pallolliselle, <b>ei käännä selkää.</b>	Sijoittuu oman maalin ja vastustajan väliin ja <b>uskaltaa estää laukauksen.</b>	Pyrkii heti riistoon ja <b>juoksee kohti omaa maalia auttamaan puolustusta.</b>
<b>U10-U13</b> Tavoite:	Antaa paineen pallolliselle heti. <b>Puolustaa eteenpäin.</b> Osaa havainnoida ja peittää sekä katkoa syöttölinjoja.	Osaa tiivistää puolustuksessa ja peittää syöttövälejä. Ei ryntää pois viimeisestä linjasta. <b>Ymmärtää peittämisen ja riistämisen eron.</b> <b>Puolustuksen tuki.</b>	<b>Blokkaa aktiivisesti ja suojelee omaa maalia.</b> Ymmärtää vapaan jalan peittämisen ja puolustaa maalintekotiloja.	Osaa <b>tiivistää oman alueen keskustan pallonmenetyksen jälkeen.</b> Lähin pelaaja antaa paineen pallolliselle.
<b>U14-U17</b> Tavoite:	Tunnistaa riistonpaikat ja osaa vetäytyä tai puolustaa eteenpäin <b>sovitun taktiikan mukaisesti.</b> Luo alueellisia ylivoimia riistoon yhteistyössään. Osaa ohjata peliä.	<b>Tekee usean pelaajan yhteistyötä eri linjojen tasapainossa.</b> Tiivistää välit, ohjaa vastustajan vaarattomille alueille. Ymmärtää pelipaikkakohtaiset roolit. <b>Kontrollointi.</b>	<b>Osaa ennakoida vaarallisen pelaajan</b> ja puolustaa tiloja sekä pelaajaa.	Ennakoi ja tasapainottaa kenttää jo hyökätessä. Ymmärtää oman roolinsa. <b>Tunnistaa riskitasoja ja toimii niiden mukaisesti.</b>

# Pelin avaaminen ja pelin avaamisen estäminen



Ikävaihe	Pelin avaaminen (vastustajan ensimmäisen linjan ohittaminen/eteneminen)	Pelin avaamisen estäminen
U6-U9 Tavoite:	Havainnoi lähimmän vastustajan ja <b>osaa edetä tilaan kuljettamalla tai syötöllä.</b>	<b>Antaa paineen pallolliselle heti.</b> Puolustaa eteenpäin.
U10-U13 Tavoite:	Havainnoi tyhjän tilan ja <b>valitsee parhaan etenemistavan.</b> Peliasento positiivinen. <b>Laajentaa tilaa.</b> Hahmottaa syvyyttä ja leveyttä sekä etäisyydet tuen suhteen pelikaverille.	Antaa paineen pallolliselle heti. <b>Puolustaa eteenpäin.</b> Osaa havainnoida ja peittää sekä katkoa syöttölinjoja.
U14-U17 Tavoite:	Tunnistaa ylivoiman ja etenemistilat, löytää parhaan vaihtoehdon. <b>Houkuttelee ja osaa laajentaa tilaa.</b>	Tunnistaa riistonpaikat ja osaa vetäytyä tai puolustaa eteenpäin <b>sovitun taktiikan mukaisesti.</b> Luo alueellisia ylivoimia riistoon yhteistyössä. Osaa ohjata peliä.

# Murtautuminen ja murtautumisen estäminen



Ikävaihe	Murtautuminen (vastustajan viimeisen linja ohittaminen)	Murtautumisen estäminen
U6-U9 Tavoite:	<b>Uskaltaa ohittaa 1v1.</b> Löytää pelikaverin syötöllä, jos kohtaa 1v2 tilanteen.	Antaa paineen pallolliselle, ei käännä selkää.
U10-U13 Tavoite:	Osoo ohittaa 1v1. Ymmärtää seinäsyötön ja syötön kolmannelle. <b>Osoo liikkua tilaan ja pois tilasta.</b> Osoo <b>syöttää liikkeeseen, tilaan ja linjan läpi.</b>	Osoo tiivistää puolustuksessa ja peittää syöttövälejä. Ei ryntää pois viimeisestä linjasta. <b>Ymmärtää peittämisen ja riistämisen eron.</b>
U14-U17 Tavoite:	Aktiivisesti <b>rikkoo puolustuksen muotoa</b> liikkeellä, syötöllä, kuljetuksella. Tekee <b>useamman pelaajan yhteistyötä ajoitetusti.</b>	<b>Tekee usean pelaajan yhteistyötä eri linjojen tasapainossa.</b> Tiivistää välit, ohjaa vastustajan vaarattomille alueille. Ymmärtää pelipaikkakohtaiset roolit.

# Viimeistely ja viimeistelyn estäminen



Ikävaihe	Viimeistely (maalinteko)	Viimeistelyn estäminen
U6-U9 Tavoite:	Halu tehdä maali ja laukoa aina kun on paikka.	Sijoittuu oman maalin ja vastustajan väliin ja <b>uskaltaa estää laukauksen.</b>
U10-U13 Tavoite:	<b>Viimeistelee eri tekniikoin.</b> Halu tehdä maali. Ymmärtää miltä alueelta maaleja tehdään.	<b>Blokkaa aktiivisesti ja suojelee omaa maalia.</b> Ymmärtää vapaan jalan peittämisen ja puolustaa maalintekotiloja.
U14-U17 Tavoite:	Viimeistelee tehokkaasti eri tekniikoin. <b>Liikkuu oikealla rytmillä maalinteko-alueelle.</b>	<b>Osa ennakoida vaarallisen pelaajan ja puolustaa tiloja sekä pelaajaa.</b>

# Tilanteenvaihto +/-



Ikävaihe	Tilanteenvaihto + (pallonriiston jälkeen tapahtuva toiminta)	Tilanteenvaihto – (pallonmenetyksen jälkeen tapahtuva toiminta)
U6-U9 Tavoite:	Riiston jälkeen heti <b>pyrkii etenemään kohti tyhjää tilaa.</b>	Pyrkii heti riistoon ja <b>juoksee kohti omaa maalia auttamaan puolustusta.</b>
U10-U13 Tavoite:	Riistää pallon heti <b>hyökkäysalueella, puolustaa eteenpäin. Hahmottaa pelin etenemissuunnan.</b>	Osoaa <b>tiivistää oman alueen keskustan pallonmenetyksen jälkeen.</b> Lähin pelaaja antaa paineen pallolliselle.
U14-U17 Tavoite:	<b>Osoaa riiston jälkeen arvioida puolustuksen tasapainoa ja edetä nopeasti tai palauttaa pallonhallinnan.</b> Toteuttaa sovittua pelisuunnitelmaa.	Ennakoi ja tasapainottaa kenttää jo <b>hyökätessä.</b> Ymmärtää oman roolinsa. <b>Tunnistaa riskitasoja ja toimii niiden mukaisesti.</b>

# Tekniset, henkiset ja fyysiset painopisteet



Ikävaihe	Tekniset taidot	Henkiset taidot	Fyysiset taidot
U6-U9 Tavoite:	Kuljettaa vauhdilla, laukoo, kääntyy pallon kanssa, syöttää kontrolloidusti, osaa ottaa pallon haltuun syötöstä.	<b>Nauttii jalkapallosta</b> , yrittää loppuun asti, kuuntelee ohjeistusta	Suunnanmuutoskyky, <b>liikkuvuus ja eri etenemismuodot tuttuja</b> , rytmikykyä harjoitellaan
U10-U13 Tavoite:	Kuljettaa vauhdilla suunnanmuutoksin. Osaa laukoa ja viimeistellä molemmilla jaloilla. Kääntyy pallon kanssa nopeasti. Osaa suunnata 1. kosketuksen pelin mukaisesti. Suojaa palloa. Osaa palauttaa päällä.	Kehonkieli positiivinen. Toimii ryhmässä. Ymmärtää urheilijan arjen. Harjoittelee omatoimisesti. <b>Käsittelee pettymyksiä ja yrittää loppuun asti.</b>	<b>On nopea ja ketterä. Hallitsee oman kehonsa.</b> Liikkuvuus on hyvä. Rytmikyky on hyvä. Aloittaa voimaharjoittelun ohjatusti.
U14-U17 Tavoite:	1. Kosketus tilanteen mukainen. Antaa syötön laadulla informaatiota. Laukoo eri tekniikoin molemmilla jaloilla. Osaa rytmittää peliä kuljettaen, kääntyen ja harhauttaen.	<b>Pelaa tilanteen voittamisesta ja pelin tuloksesta.</b> Analysoi omaa tekemistä. Käyttää kentällä puhetta ja ottaa palautetta asiantuntijoilta vastaan kehittyäkseen.	<b>Omaa nopeus- ja jalkapallosestävyyttä.</b> Hyvä liikkuvuus ja keskivartalon voima. Nopea ja ketterä. Voimaharjoittelee itsenäisesti.

# Pelaamisen periaatteet - Joukkue



Pelin vaihe	Perusperiaate	Alaperiaate 1	Alaperiaate 2
<b>Pelin avaaminen</b>	Luodaan määrällinen ylivoima alimpaan linjaan.	Ohitetaan vastustajan linjoja syötöllä tai kuljetuksella.	Pelataan katseen suuntaan ahtaissa tiloissa.
<b>Pelin avaamisen estäminen</b>	Luodaan prässäyssääntöjä peliryhmälle (paine alkaa, kun alle 5m vastustajaan/ paine alkaa kun maalivahti syöttää topparille).	Lähimmät pelaajat yhdessä kohti palloa, suljetaan etenemistila.	Alimmat/alin puolustava pelaaja kontrolloi selustauhkaa ja vaarallisia pelaajia.
<b>Murtautuminen</b>	Luodaan yhteisiä murtautumismalleja.	Luodaan jatkuva selustauhka puolustuksen viimeiselle linjalle.	Käytetään kombinaatiopelaamista, yhden kosketuksen seinäpelaamista.
<b>Murtautumisen estäminen</b>	Puolustetaan oma maalinedusta tiiviisti ja sopivalla puolustuslinjan korkeudella. Puolustuslinjan pumppaaminen.	Suojellaan tolppien välinen alue yhteistyöllä, ei rynnätä linjasta riistoon.	Estetään vastustajan avoimen jalan uhka keskikentältä antamalla paine.
<b>Viimeistely</b>	Luodaan korkean todennäköisyyden maalipaikka. Boksin sisältä tolppien välistä.	Tehdään liikkeet boksiin terävästi kohti maalia, käytetään puolustuksen sokeita kulmia.	Terävä viimeistely 1-2 kosketusta.
<b>Viimeistelyn estäminen</b>	Estetään korkean todennäköisyyden maalipaikka.	Tiiviys, estetään eteneminen boksiin.	Blokataan vastustajan avoin jalka.
<b>Tilanteenvaihto +</b>	Pois riistoalueelta, säilytä pallonhallinta tai etene tyhjään tilaan.	Vaihdetaan kaistaa.	Hyödynnetään vastustajan epätasapaino, uhka selustaan.
<b>Tilanteenvaihto -</b>	Riistetään pallo vastustajalta hyökkäyspäässä nopeasti.	5 sekunnin sääntö, pallo riistetään omalle joukkueelle ennen kuin vastustaja on pitänyt palloa 5 sekuntia	Kohti palloa maksimaalisella intensiteetillä.

# Pelaamisen periaatteet - Yksilö



Pelin vaihe	Peruseriaate	Alaperiaate 1	Alaperiaate 2
<b>Pelin avaaminen</b>	Sijoitu pelattavaksi, pyri etenemään kuljettaen, mikäli tulee painetta niin syöttäen. Ei luovuta pallosta turhaan.	Sijoitu pois syöttövarjosta, ole aktiivinen pallottomana.	Peliasento kuntoon, katse kohti palloa ja ennakoiti miten toimia tilanteenmukaisesti mikäli saa pallon.
<b>Pelin avaamisen estäminen</b>	Estä vastustajan eteneminen, joko syöttölinjaa peittäen tai riistoon pyrkien. Tiivistä kohti palloa.	Liiku yhdessä pelikavereiden kanssa, luo alueellinen ylivoima.	Jatka painetta ja palaa muotoon, vaikka vastustaja ohittaisi sinut.
<b>Murtautuminen</b>	Luo uhkaa vastustajan selustaan liikkeellä tai avoimella jalalla. Ei luovuta pallosta turhaan.	Riko puolustuksen tasapainoa liikkeillä ja levitä tilaa. Luo ongelmia puolustajille.	Pelaa 1-2 kosketuksen nopeita kombinaatioita ja tempokuljetuksia.
<b>Murtautumisen estäminen</b>	Säilytä puolustuksen tiiviys ja estä pelaaminen selustaan.	Blokkaa vastustajan avoin jalka lähimpänä puolustajana.	Estä vastustajan eteneminen ja kuljettaminen boksiin. Huomioi vaaralliset pelaajat.
<b>Viimeistely</b>	Aktiivisesti kohti maalia ja maalinteko- aluetta.	Viimeistele terävästi 1-2 kosketuksella.	Tahto voittaa pallo ja tehdä maali.
<b>Viimeistelyn estäminen</b>	Tiedosta vaarallinen pelaaja ja estä eteneminen viimeistelyyn sijoittumalla hyökkääjän ja oman maalin väliin.	Blokkaa laukaukset ja toimita pallo pois vaara-alueelta nopeasti.	Tahto voittaa pallo ja puolustaa omaa maalia.
<b>Tilanteenvaihto +</b>	Riiston jälkeen palauta pallonhallinta ja kontrolli tai etene vapaaseen tilaan.	Löydä tilaa toiselta kaistalta syötöllä.	Luo uhkaa pallottomana heti etenemiseen liikkeellä.
<b>Tilanteenvaihto -</b>	Riistä pallo vastustajalta heti lähimpänä puolustajana.	Täysillä kohti omaa maalia ja oma puolustusmuoto kuntoon.	Tiedosta vastustajan vaaralliset pelaajat ja estä eteneminen.



# Harjoitteen sisältö ja tavoitteet

**FC Kirkkonummen harjoitteissa pyritään harjoitteet aina liittämään peliin kysymyksillä:**

- Mihin pelin osa-alueeseen harjoite liittyy?
- Onko harjoituksessa selkeä teema?
- Onko harjoitteen tavoite pelaajalle selkeä?

**Yleisohjeistuksena harjoituksen kulkuun:**

- Alkulämmittely, fyysinen osio (10% harjoitusajasta)
- Tekninen harjoite, jossa toistoja pallon kanssa (10-20% harjoitusajasta)
- Pienemmän alueen pelinomainen harjoite, jossa teema (25-50% harjoitusajasta)
- Isomman alueen pelinomainen harjoite, jossa teema (25-30% harjoitusajasta)

**Pelinomaisissa harjoitteissa aina maksimipelaajamääränä joukkueella ikävaiheen otteluissa käytössä oleva pelaajamäärä. Eli esimerkiksi 8v8 loppupelejä ei harjoituksissa pelata 12v12 pelein!** Vaihtopelaajien käyttöä vältetään ja pyritään keksimään oheisharjoitusta pelaajille, jotka eivät mahdu samanaikaisesti pienpeleihin tai loppupeleihin.

**5v5 vaiheessa:**

Pelaajat ovat 80% aktiivisia harjoitusten aikana. Harjoitteissa pallo mukaan aina kuin mahdollista toistojen kasvattamiseksi. Jokainen saa omalle tasolleen sopivia onnistumisen ja pätevyyden kokemuksia. Harjoituksissa vältetään jonoja ja tehdään paljon toistoja pallon kanssa.

**8v8 vaiheessa:**

Harjoittelun suunnittelussa korostuvat jaksotus ja rytmitys pelaajien ominaisuuksien kehittymisen varmistamiseksi, tärkeää on uskaltaa kehittää ja harjoitella määrällisesti paljon. Pelit ovat tärkeitä, mutta eivät edellytä harjoittelun keventämistä. Omatoiminen tavoitteellinen harjoittelu keskiössä ja laadukkaan joukkueharjoittelun määrän korostuminen. Harjoituksissa vältetään jonoja.

**11v vaiheessa:**

Harjoittelun suunnittelussa korostuvat laadukkaat ja kehittävät harjoitusviikot, jotka jalostavat urheilullisen pelaajan pelitavan ja pelipaikan erityisvaatimuksiin.

# Pelaaminen ja harjoittelu kokonaisuutena



Kehitysvaihe	5v5 vaihe	8v8 vaihe	11v11 vaihe
<b>Joukkueharjoittelun määrä</b>	2-4 kertaa viikossa n.60min/harjoitus	3-4 kertaa viikossa n. 90min/harjoitus	N. 4 kertaa viikossa n.90- 120min/harjoitus
<b>Pelit ja turnaukset</b>	Kauden aikana noin 70-90 ottelua	Kauden aikana noin 50-70 ottelua	Kauden aikana noin 50 ottelua
<b>Vastustajan taso</b> (odotetusti heikompi – tasainen- odotetusti vahvempi)	25% -50% – 25%	25% - 50% - 25% / sarjatason mukaisesti	Sarjatason mukaisesti
<b>Pelipaikat</b>	Vaihtuvat pelipaikat, vaihtuva maalivahti	Vaihtuvat pelipaikat kenttäpelaajilla, muutama eri pelipaikka per pelaaja	1 pelipaikka (muut vaihtoehtona)
<b>Kokonaisliikunnan määrä</b>	20-30h/viikko	20-30h/viikko	20-30h viikko
<b>Omatoiminen harjoittelu</b>	5-10h/viikko	10-15h/viikko	Kehittymistarpeen mukaan



# FC KIRKKONUMMI

Jalkapallo - PELAAJAPOLUT  
Valmennuslinjaus 2025

# Pelaajapolkuvaihtoehdot pelaajalle



- **VISIO:**
  - **FCK polku:**
    - *"Tuotamme motivoituneita, hyvin jalkapallopelejä ymmärtäviä ja voittavia pelitekoja tekeviä pelaajia"*
  - **Black polku:**
    - *"Kehitämme jalkapalloilijan ominaisuuksia kohti jokaisen pelaajan omaa huippua"*
  - **White polku:**
    - *"Mahdollistamme matalan kynnyksen jalkapallotoimintaa turvallisessa ympäristössä"*
- **MISSIO:**
  - *Tarjoamme alueellisesti laadukasta jalkapallotoimintaa matalalta kynnykseltä kilpatoimintaan!*
  - **Arvot:** *Avoimesti, innostuen, kehittyen, yhdessä!*

# FCK-polku: Tavoitteellisille pelaajille

**5v5**

Kootaan samaan peliryhmään innostuneita, motorisesti taitavia ja eteenpäin pyrkiviä pelaajia, jotka ovat valmiita sitoutumaan toimintaan.

**Tavoitteet:**

- Peliryhmäkoko 5-8
- IVK koulutettu valmentaja
- Pelaa tasolla 1-2

**8v8**

Muodostetaan peliryhmä sitoutumisen, oppimishalukkuuden, urheilullisuuden ja jalkapallotaitojen mukaan eteenpäin pyrkivistä jalkapalloilijoista.

**Tavoitteet:**

- Peliryhmäkoko 8-12
- UEFA C koulutettu valmentaja
- Pelaa tasolla 1 tai korkeammalla

**11v11**

Vuosittain valitaan peliryhmä seuramallin mukaisesti. Peliryhmä pelaa tavoitteellisesti kilpajalkapalloa, kriteereinä sitoutuminen, taito ja urheilullisuus.

**Tavoitteet:**

- Peliryhmäkoko 16-22 pelaajaa.
- UEFA C + koulutettu valmentaja
- Pelaa tasolla 1 tai korkeammalla

# Black-polku: Haastetason jalkapallotoimintaa

**5v5**

Peliryhmässä jalkapallosta innostuneita ja oppimishalukkaita pelaajia.

**Tavoitteet:**

- Peliryhmäkoko 6-10
- FVS koulutettu valmentaja
- Pelaa tasoilla 2-4 tasaisia otteluita

**8v8**

Muodostetaan peliryhmä oppimishalukkuuden, urheilullisuuden ja jalkapallotaitojen mukaan.

**Tavoitteet:**

- Peliryhmäkoko 14-16 pelaajaa
- IVK koulutettu valmentaja
- Pelaa tasoilla 2-4 tasaisia otteluita

**11v11**

Mahdollistetaan peliryhmä parhaalla mahdollisella sarjatasolla harrastaen, mutta sallitaan kokonaisu-elämän muutkin menot harrastumisen rinnalla.

**Tavoitteet:**

- Peliryhmäkoko 22-25 pelaajaa
- IVK+ koulutettu pelaaja
- Harrastus johtaa pitkäkestoiseen harrastamiseen jalkapallon parissa

# White-polku: Jalkapalloa matalalla kynnyksellä kaikille



## 5v5

Kaikki pääsevät mukaan toimintaan, keskiössä ilo ja liikunta.

### Tavoitteet:

- Peliryhmäkoko 6-12
- Innostava valmentaja
- Pysytään lajin parissa ja saadaan elämyksiä

## 8v8

Tarjotaan mahdollisuus sarjamuotoiseen jalkapalloharrastukseen ja harjoitellaan ilon kautta perusasioita ja pelaamista.

### Tavoitteet:

- Peliryhmäkoko 11-18
- FVS koulutettu valmentaja
- Oppia jalkapallotaitoja ja nauttia yhdessä liikkumisesta

## 11v11

Tarjotaan mahdollisuus jatkaa joukkue toimintaa hyvässä hengessä ja ympäristössä mahdollisimman pitkään.

### Tavoitteet:

- Peliryhmäkoko 18-30
- FVS koulutettu valmentaja
- Pelata mielekkäitä otteluita ja pysyä lajin sekä liikunnan parissa mahdollisimman pitkään

# FC Kirkkonummen valmentajuus



## **Yleiskuvaus:**

FC Kirkkonummen valmentaja pyrkii viestimään rakentavasti, toimimaan johdonmukaisesti ja reilusti sekä kehittämään pelaajia pitkäjänteisesti kohti jokaisen pelaajan omaa huippua.

## **Valmentajan perustehtävät:**

- Sitouttaa pelaajia antamaan parhaansa ja luo myönteistä sekä turvallista ilmapiiriä
- Huomioi pelaajia yksilöinä ja vuorovaikuttaa kannustavasti kaikille toiminnassa mukana oleville henkilöille sekä tarvittaessa on apuna ratkomassa syntyviä konflikteja pelaajien tukena
- Suunnittelee, toteuttaa, ohjaa, opettaa ja muokkaa tapahtumissa tekemistä valmennuslinjauksen ja jalkapallopelin mukaiseksi monipuolisin keinoin ikävaihe huomioiden
- Valmentaja toimii esimerkkinä myös paineen alla ja kehittää joukkueen ilmapiiriä ja tekemisen kulttuuria sekä toimii joukkueen kenttätoiminnan johtajana.
- Valmentaja on kiinnostunut kehittämään omaa osaamistaan ja tekee yhteistyötä seuran muiden toimihenkilöiden sekä henkilöstön kanssa



# FC KIRKKONUMMI

Jalkapallo – Säännöt ja ohjeistukset  
Valmennuslinjaus 2025

# Toiminta ongelmatilanteissa



Jalkapalloarjessa saattaa tulla tilanteita, joissa intohimo, näkemuserot, viestinnälliset epäselvyydet tai ihan puhdas väärin toimiminen ottaa vallan tapahtumista. Näitä tilanteita varten on seurassamme seuraavanlainen ohjeistus:

## Valmennukselliset ongelmatilanteet:

Ensisijaisesti aina yhteys ryhmän valmentajaan, mikäli on näkemuseroja koskien peluutusta, harjoitusryhmien kokoonpanoja tai kenttätoiminnan laatua. Valmentajalla on oikeus ja velvollisuus ensilinjassa kohtuullisessa ajassa aina vastata toiminnasta kysyjälle. Joukkueenjohdon rooli on tukea ja auttaa tässä viestinnässä tarvittaessa.

## Pelaajaa koskeva kurinpitokäytäntömalli valmennuksen osalta, mikäli toiminnassa on korjattavaa tai yhteisiä sääntöjä ei noudateta:

1. Huomautus ja kehoitus korjata toimintaa. (ryhmän valmennustiimistä kuka tahansa voi määrittää)
2. Jäähly tapahtumassa määrä-ajaksi, jonka jälkeen keskustelun kautta takaisin tapahtumaan mukaan. (ryhmän valmennustiimistä kuka tahansa voi määrittää)
3. Määrä-aikainen rangaistus, jonka aikana ei pääse osallistumaan ryhmän tapahtumiin (1vko-2kk) (Vastuuvallmentaja määrittää yhdessä ikävaihepäällikön kanssa)
4. Keskustelu pelaajan/perheen kanssa siitä, että onko seuratoiminta tällä hetkellä seurassamme eduksi seuralle ja pelaajalle (mukana aina vähintään myös seuran edustaja)

Jokaisessa kohdassa valmennus sanoittaa, että mikä on mennyt pieleen ja mitä pelaajalta on odotettu/odotetaan tilanteen

**Ole aina oikeassa järjestyksessä yhteydessä oikeisiin ihmisiin, niin usein ratkaisu löytyy parhaiten. Pidetään huoli asiallisesta kommunikoinnista vaikeissakin tilanteissa:**

## Vaihe 1.

Yhteys oman joukkueen valmentajaan tai joukkueenjohtajaan, jotta tilannetta päästään selvittämään heti omassa ympäristössä.

## Vaihe 2.

Yhteys seuran ikävaihepäällikköön (tai suoraan urheilutoimenjohtajaan, mikäli selvitys koskee omaa ikävaihepäällikköä)

## Vaihe 3.

Yhteys urheilutoimenjohtajaan/toiminnanjohtajaan riippuen siitä, onko asia urheilupuolen vai hallintopuolen selvitettävä asia.

## Vaihe 4.

Asian vieminen hallituksen käsittelyyn puheenjohtajan kautta.

# Toimintakulttuuri / Pelaajat



Pelaajat	5v5 vaihe	8v8 vaihe	11v11 vaihe
Ajoissa paikalla	Kyllä	Kyllä	Kyllä
Pumpatut pallot	Kyllä	Kyllä	Kyllä
Toimihenkilöiden tervehtiminen	Kyllä	Kyllä	Kyllä
Seuran varustus tapahtumissa	Kyllä	Kyllä	Kyllä
Pelipaita vain ottelutapahtumissa		Kyllä	Kyllä
Joukkue toimii yhtenäisesti myös kentän ulkopuolella (turnaukset/leirit)		Kyllä	Kyllä
Pelaajat tervehtivät toisensa		Kyllä	Kyllä
Huolehtii omat varusteet		Kyllä	Kyllä
Pukukoppikäytännöt ja tavat		Kyllä	Kyllä
Toimitaan roolimallina seuran edustajina			Kyllä

# Pelaajien säännöt, vastuut ja velvollisuudet



- Pelaajat käyttäytyvät tapahtumissa hyviä käytöstapoja noudattaen.
  - Pelaajat osoittavat kunnioitusta omia vastustajia sekä tuomaria kohtaan. Myös tapahtumia ja jalkapalloa pelinä kunnioitetaan sille kuuluvalla tavalla.
  - Päihteiden käyttö on kiellettyä ja päihtyneenä esiintyminen kielletty.
  - Jalkapallon pelaaminen ei häiritse koulunkäyntiä, eikä koulunkäynti häiritse jalkapalloa. Pelaaja (pelaajan vanhempi) osaa parhaiten itse arvioida milloin tulee jättää jalkapallotapahtuma väliin ja keskittyä kouluun. Koulun tehtävät ja velvoitteet tulee hoitaa mallikkaasti, jotta kehittyminen jalkapallossa ei esty.
- Valmennus määrittää pelaajien varustuksen tapahtumiin, jota noudatetaan.
  - Tapahtumiin saavutaan oikeaan aikaan ryhmän sääntöjen mukaisesti.
  - Poissaoloista ja esteistä ilmoitetaan heti, kun sellainen on tiedossa.
  - Tapahtumissa kuunnellaan ja noudatetaan valmennuksen ja toimihenkilöiden ohjeita.
  - Pelaajat käyttäytyvät tapahtumissa hyvin ja edustavat koko seuraa antaen samalla positiivisen kuvan joukkueen toimintakulttuurista

# Valmentajien säännöt ja velvollisuudet



- Valmentaja edustaa aina seuraa esimerkillisesti. Kielenkäyttö ja pukeutuminen tulee olla kunnioittavaa ja pelaajille esimerkkiä antavaa.
- Tapahtumissa valmentajat huomioivat pelaajat sekä toimihenkilöt ja jättävät itsestään positiivisen ja varman kuvan.
- Valmentaja kunnioittaa peliä, omia ja vastustajia sekä kaikkia jalkapallotoimijoita. Pelinohjaajien kritisointiin on nollatoleranssi.
- Päihteiden käyttö ja päihtyneenä esiintyminen seuran tapahtumissa on kielletty.
- Valmentaja saapuu paikalle aina ajoissa tapahtumiin ja on valmiina vastaanottamaan muuta joukkuetta. Valmentaja myös poistuu tapahtumista viimeisimpänä tai pitää huolen, että tämä tehtävä on roolitettu toiselle toimihenkilölle.
- Valmentaja valmistelee ajoissa tapahtumien sisällön siten, että tapahtuma-aika voidaan käyttää tehokkaasti pelaajien kehittämiseen ja suorituskyvyn optimoimiseen.
- Valmentaja vastaa tapahtuman turvallisuudesta pelaajille ja.
- Valmentaja suorittaa tehtävänsä oman tehtävänkuvansa ja seuraohjeistuksen mukaisesti.

# Toimihenkilöiden ja vanhempien säännöt



## Toimihenkilöt:

- Toimihenkilöt ymmärtävät edustavansa seuraa ja toimivat aina sen mukaisesti hyviä käytöstapoja noudattaen.
- Päihteiden käyttö ja päihtyneenä esiintyminen on kielletty seuran tapahtumissa
- Toimihenkilöt suorittavat oman tehtävänkuvansa mukaista tehtävää seuraohjeistuksen ja vastuvalmentajan ohjeistuksella, tukien samalla joukkueen positiivista ilmapiiriä.
- Toimihenkilöt ymmärtävät koulun merkityksen nuorelle pelaajalle, siten ettei koulunkäynnille luoda esteitä tai sitä häiritä kohtuuttomasti. Koulutehtävien hoitamiseen kannustetaan.

## Vanhemmat:

- Vanhemmat käyttäytyvä tapahtumissa hyviä käytöstapoja noudattaen. Kiinnittäen erityisesti huomiota omaan kielenkäyttöön ja kannustukseen, jotta se säilyy positiivisena ja kaikkia toimijoita kunnioittavana. Vanhempien on hyvä tarkistaa, että pelaajilla on oikeanlainen ja tarkoituksenmukainen varustus mukana tapahtumissa.
- Päihteiden käyttö ja päihtyneenä esiintyminen on kielletty seuran tapahtumissa
- Tapahtumissa vanhemmat ovat erikseen toimihenkilöiden määrittämällä alueella seuraamassa tapahtumaa ja kunnioittavat toimihenkilöiden antamia ohjeistuksia tapahtumia koskien. (harjoitukset ja pelit seurataan kenttäalueen ulkopuolelta tai määritetyltä reunalta)
- Vanhempien tulee tukea ja kasvattaa pelaajia noudattamaan seuran toimintakulttuuria ja sääntöjä.
- Joukkueen ja seuran maksut suoritetaan ajallaan ja oikeita maksutietoja käyttäen. Asiat hoidetaan talouden osalta joukkueenjohtajan ja rahastonhoitajan kautta. Mikäli maksuja on maksamatta 3kk ajalta, ei pelaaja voi osallistua joukkueen tapahtumiin ennen maksusuunnitelman sopimista ja sen käynnistämistä.
- Pelaajat, jotka maksavat kuukausimaksua – irtisanomisaika on 2kk. (kuluva kuukausi + 2kk)

# Pelaajan siirtyminen toiseen ikäluokkaan tai seuraan



Pelaajan siirtyessä seuran sisällä tai toiseen seuraan tulee aina ottaa yhteyttä ikäluokan vastuvalmentajaan sekä seuran ikävaihepäällikköön ennen mahdollisen siirron toteutumista.

Kaikki siirrot tulee tehdä avoimesti ja yksilöllinen pelaajakehitys huomioon ottaen.

## Pelaajan siirtyminen toiseen seuraan

- Siirtoa harkittaessa yhteys oman ikäluokan/joukkueen vastuvalmentajaan sekä ikävaihepäällikköön pelaajan (perheen osalta). Tarkastellaan yhdessä syyt/tarve siirrolle. (Paras ratkaisu pelaajan kannalta)
- Uuden seuran valmentaja on Palloliiton ohjeistuksen mukaisesti velvollinen ilmoittamaan siirtyvistä pelaajista, joten oikeanlaisella viestinnällä päästään heti kiinni siihen mikä on pelaajan kannalta paras ratkaisu siirrolle urheilullisesti, taloudellisesti ja sosiaalisesti. Pelaajan uusi seura tekee siirtopyynnön vanhalle seuralle.
- Seuran tehtävä ei ole estää nuoren pelaajan liikkumista, mutta velvollisuus on kertoa sen vaikutuksista harjoitusympäristöön, kuluihin ja lähitulevaisuuden tapahtumiin pelaajan arjessa.
- Siirron toteutuessa pelaajan (vanhemman) tulee ilmoittaa joukkueenjohtajalle kirjallisesti (sähköposti) siirrosta toiseen seuraan. Tällöin kaikki kertyneet maksut tulee suorittaa seuralle ja ikäluokalle ennen siirron toteutumista. Seuran puolesta pelaajasiirron hyväksyy seuran työntekijä tarkistettuaan ensin joukkueenjohtolta, että velvoitteet joukkueita kohtaan on suoritettu.

## Pelaajan siirtyminen seuran sisällä

Pääajatus seurassamme on, että pelaajan tulee pelata ja olla kirjoilla omassa ikäluokassa (syntymävuoden mukaan). Pelaajalla on mahdollisuus kuitenkin osallistua toisen ikäluokan harjoitus- / pelitapahtumiin **molempien ikäluokkien vastuvalmentajien ja pelaajan vanhemman suostumuksella**. Tässä tapauksessa mahdollisista kuluista tulisi sopia yhdessä pelaajan vanhemman kanssa.

Kuitenkin joissain tapauksissa pelaajan edun takia on mahdollisuus siirtyä hallinnollisesti toiseen ikäluokkaan, jolloin luonnollisesti kaikki maksut suoritetaan tähän ikäluokkaan. Näissä tilanteissa joukkueenjohtaja varmistaa, että pelaaja on kirjattu MyClubissa oikeaan ryhmään.

1. Urheilullinen peruste - Pelaajan kehittymisen kannalta järkevää
2. Perhesuhteet - sisarus pelaa samassa ikäluokassa (kyydit)
3. Sosiaalinen peruste - esimerkiksi koulukaverit kaikki toisessa ikäluokassa

Toimintaohjeet tällaisissa tapauksissa ovat yksinkertaiset:

1. Molempien ikäluokkien vastuvalmentajat hyväksyvät pelaajan ja hänen vanhemman kanssa siirron toiseen ikäluokkaan.
2. Erimielisyyksistä ja ongelmista yhteys aina seuran ikävaihepäällikköön ja hänen tehtävänsä on luoda pelaajan kannalta mahdollisimman tyydyttävä ratkaisu, jossa

# Pelaajan lopettaessa / loukkaantuessa sekä maksuvalvonta



## Pelaajan lopettaessa:

Pelaajan tai pelaajan huoltajan **tulee aina ilmoittaa kirjallisesti** sähköpostitse joukkueenjohtajalle harrastuksen lopettamisesta seurassa.

## Pelaajan loukkaantuessa:

Maksetaan loukkaantumiskaukautta seuraavan kuukauden maksut, jonka jälkeen on maksuvapaata kirjallista lääkärintodistusta vastaan siihen saakka kunnes pelaaja palaa kentälle.

## Maksuvalvonta:

FC Kirkkonummi ry on ottanut 1.1.2022 alkaen toiminnanohjausjärjestelmä myClubin käyttöön. Lisäpalveluna myClubiin olemme sopineet Visma Finance Solutions Oy:n maksuvalvontapalvelun. Sopimus koskee kaikkia myClubin kautta laskutettavia maksuja.

MyClubissa tehdyt laskut ohjautuvat automaattisesti Visma Finance Solutions Oy:n maksuvalvontajärjestelmään. Visma Finance Solutions Oy hoitaa maksuvalvonnan, mahdolliset maksumuistutukset ja tarvittaessa perintätoimet seuran puolesta. Laskut luodaan ja lähetetään edelleen seuran toimesta.

Mikäli haluat lisää maksuaikaa laskuille, ole yhteydessä joukkueenjohtajaan ennen laskun erääntymistä. Maksukehotuksen saatuaasi sinun tulee hoitaa laskutukseen liittyvät asiat suoraan Visman kanssa (yhteystiedot laskulla). Huomioi myClubin kautta tulevilla laskuilla muuttunut tilinumero, joka on Visman tilinumero. Visma maksaa päivittäin suoritettavat maksusuoritukset kootusti seuran tilille. On tärkeää maksaa lasku aina laskulla näkyvälle pankkitilille ja käyttäen laskun viitenumeroa. Jokaisella laskulla on yksilöllinen viitenumero.

Muistutus- ja perintäkulut sekä korot peritään velalliselta.

# Palaverikäytännöt – Joukkueet/Ikäluokat



## Vastuuvalmentaja + Ikävaihepäällikkö

Yhteydenpito säännöllisesti joka viikko, ikävaihepäällikön määrittämän mallin mukaan

**Vastuu: Ikävaihepäällikkö**

Kesto 10-30min, ajankohtaiset aiheet ja tuen/avun tarpeet.

Valmennuslinjauksen pitäminen arjessa mukana.

## Vastuuvalmentaja + muut joukkueen toimihenkilöt

Yhteydenpito säännöllisesti viikoittain ryhmän arkitekemisestä

**Vastuu: Vastuuvalmentaja**

Kesto tarpeen mukaan, ajankohtaiset toiminnan suunnittelut ja ohjeet.

## Toimihenkilöt + vanhemmat + seuran edustaja

Säännöllisesti 1-2krt vuodessa. Ennen uuden toimintakauden aloitusta 1.11. ja tarvittaessa keväällä/kesällä. + tiedotteet ryhmän jäsenille.

**Vastuu: Joukkueenjohtaja**

Kesto 1-2h, ryhmän talouden ja budjetin sekä toimintasuunnitelman läpikäynti + ajankohtaiset asiat.

Seuran sääntöjen läpikäynti ja kertaus.