



FC KIRKKONUMMI

Futsal

Valmennuslinjaus 2026-27



Yleistä valmennuslinjauksesta

Periaatteet

FC Kirkkonummen futsalin valmennuslinjaus noudattaa samoja periaatteita kuin jalkapallon valmennuslinjaus eli se perustuu pelin opettamiseen yksilölle pelin eri vaiheiden kautta ikäkausittain vaihtuvilla tavoitteilla.

U6-U9 ikäluokissa futsal toiminta linkittyy voimakkaimmin jalkapalloon ja toimii talvikaudella jalkapallon oheisharjoittelumuotona.

U10-U13 ikäluokissa futsal jatkuu talvikaudella jalkapallon oheisharjoittelumuotona, mutta ikäluokille opetetaan myös enemmän futsalin teknis-taktisia asioita.

U14-U19 ja M/N ikäluokissa futsalissa jatketaan futsalin teknis-taktisten asioiden syventämistä ja tarjotaan mahdollisuus pelaajille erikoistua lajiin.

Harjoiteltavat pelin vaiheet

Puolustaminen
Pelin avaaminen ja murtautuminen
Erikoistilanteet

Tekemisen ytimessä aina

Kaikessa harjoittelussa ja pelaamisessa pitää olla paljon liikettä, pallokosketuksia ja 1v1 tilanteita.

Molempijalkaisuus ja jalkapohjan aktiivinen käyttö ovat tärkeimmät työkalut futsalissa ensimmäisen kosketuksen suuntaamiseen, kääntymiseen, kuljettamiseen ja pallon suojaamiseen.

Peli-ilo, halu voittaa ja kisailla heijastuu tekemisessä hyvän joukkuehengen muodossa.

FC Kirkkonummen futsaltoiminta



U6-U9

Tässä ikävaiheessa keskitymme luomaan perustan pelaajien yhteistoiminnalle opettelemalla toimintakulttuurin ja joukkueen yhteiset pelisäännöt.

Pelaamisessa harjoitellaan "minä ja pallo" – tyyppisiä harjoitteita eli pelitapaa lähdetään rakentamaan vahvasti 1v1 pelaamisesta.

Tutustutaan futsaliin pelinä ja luodaan rakkaus lajiin.



U10-U13

Tässä ikävaiheessa keskitymme enemmän useamman pelaajan yhteistyöhön, erilaisten pelitilanteiden havainnointiin ja niihin nopeasti reagoimiseen.

Joukkuepelaamisen kehittäminen aloitetaan puolustusuntaan 1-2-1 aluepuolustuksesta ja hyökkäysuuntaan 3-1 hyökkäyspelijärjestelmää hyödyntäen kiinteällä pivotilla.



U14-U19

Tässä ikävaiheessa jatkamme jo opittujen perustaitojen toteuttamiseen pelaajien kesken hyödyntämällä lisääntyvässä määrin erilaisia pelin avaamisen ja murtautumisen liikemalleja.

Puolustusuntaan lisätään pelaajien valmiuksia pelata korkealla prässillä ja reagoida entistä nopeammin tilanteenvaihtoihin molempiin pelisuuntiin.



M/N

Aikuispelaajien kohdalle toimintaa mukautetaan erityisesti huomioiden pelaajien taustat ja tavoitteellisuus.

Käytännössä tämä tarkoittaa mahdollisuutta aloittaa futsal lajina vasta aikuisena, jatkaa lajia jalkapallon rinnalla tai erikoistua futsaliin joko puhtaasti harrastepohjalta tai tavoitteellisemmin kilpailullisemmassa joukkueessa.

Pallollisesti taitavat pelaajat yhdessä joukkueena

Pelaamisen periaatteiden opettelu ikäluokittain

Ikävaihe	Tekniset taidot	Teknis-taktiset taidot
U6-U9	○ kaiken tekemisen ytimessä ”pallo ja pelaaja”, paljon kosketuksia ○ kuljettaminen ○ laukominen ○ kääntyminen ○ syöttäminen ○ jalkapohjan hyödyntäminen ○ 1. kosketuksen suuntaaminen ○ 1v1 pelaaminen ○ molempijalkaisuus mukaan ○ viimeistely mukana harjoittelussa	○ havainnoidaan lähin vastustaja, osataan edetä tilaan kuljettamalla tai syöttämällä ○ reagoidaan tilanteenvaihtoihin aktiivisesti molempiin suuntiin ○ pelimuodon opettelu, timantti 1-2-1 ○ pelataan paljon 2v2/3v3 ○ havainnointi mukana harjoittelussa

Pelaamisen periaatteiden opettelu ikäluokittain

Ikävaihe	Tekniset taidot	Teknis-taktiset taidot
U10-U13	○ paljon perustaitoharjoittelua ○ kuljettaminen etäällä vastustajasta ○ 1v1 harhauttaminen, ohittaminen ○ laukominen (ml. kärkipotku) ○ kääntyminen ○ syöttäminen, korkea/matala luuppisyöttö, syöttö jalkapohjalla ○ haltuunotto ilmasta, puskeminen ○ jalkapohjan hyödyntäminen ○ 1. kosketuksen suuntaaminen ○ taklaaminen ○ maalivahtiharjoittelu	○ tukipelaaminen, ylivoiman luominen, prässipelaaminen, tilanteenvaihdot +/- ○ pivotin hyödyntäminen kohdepelaajana ○ tilan luominen itselle ja kanssapelaajille ○ tilanteen tunnistaminen jalka auki/kiinni ○ tyhjään tilaan eteneminen ○ aluepuolustus 1-2-1 ○ hyökkäyspelijärjestelmä 3-1 ○ pelataan paljon pienpelejä ○ havainnointi mukana harjoittelussa

Pelaamisen periaatteiden opettelu ikäluokittain

Ikävaihe	Tekniset taidot	Teknis-taktiset taidot
U14-U19 M/N	○ paljon perustaitoharjoittelua ○ kuljettaminen etäällä vastustajasta ○ 1v1 harhauttaminen, ohittaminen ○ laukominen (ml. kärkipotku) ○ kääntyminen ○ syöttäminen, korkea/matala luuppisyöttö, syöttö jalkapohjalla ○ haltuunotto ilmasta, puskeminen ○ jalkapohjan hyödyntäminen ○ 1. kosketuksen suuntaaminen ○ taklaaminen ○ maalivahtiharjoittelu	○ tukipelaaminen, ylivoiman luominen, prässipelaaminen, tilanteenvaihdot +/- ○ pivotin hyödyntäminen kohdepelaajana ○ tilan luominen itselle ja kanssapelaajille ○ tilanteen tunnistaminen jalka auki/kiinni ○ tyhjään tilaan eteneminen ○ aluepuolustus 1-2-1 ○ hyökkäyspelijärjestelmä 3-1 ○ erikoistilanteet ○ pelataan paljon pelejä erilaisilla teemoilla ○ taktiikkaa enemmän harjoittelussa