

**Omatoiminen harjoittelu SAPAssa**

# Omatoiminen harjoittelu SAPAssa

Kehittyäkseen jalkapalloilijana omalle huipulleen, jalkapalloilija tarvitsee ohjatun joukkueharjoittelun lisäksi runsaasti omalla ajalla tapahtuvaa, itsenäistä harjoittelua. Huippupelaajaksi kehittyäkseen tulisi pelaajan harjoitella tutkimusten mukaan noin 20 tuntia viikkotasolla (sisältäen joukkueharjoittelun, omatoimisen harjoittelun sekä pelit). Omatoimista harjoittelua tarvitaan kuitenkin, vaikka pelaajan tavoitteet eivät olisikaan huipputasolla. Huipulle tähtäävän pelaajan kannattaa tämän oppaan lisäksi kysyä vinkkejä lisäharjoitteluun SAPAn valmentajilta tai valmennuspäälliköltä.

Tämän oppaan tarkoitus on antaa vinkkejä omatoimiseen harjoitteluun jalkapallon perustaitojen osalta sekä jalkapallossa tarvittavien fyysisten ominaisuuksien osalta. Opas keskittyy pääasiassa 8-13-vuotiaiden omatoimiseen harjoitteluun. Vanhemmilla junioreilla perustaitojen kertaaminen säilyy mukana, mutta harjoittelun ohjeistus tulee pääasiassa joukkuevalmentajilta aiempia vaiheita spesifisemmin.

Seuraavassa on esitelty ikäkausikohtainen harjoittelu lyhyesti:

|  |  |
| --- | --- |
| **Ikäluokka** | **Harjoittelu** |
| F7 | Esivaihe |
| F8 | Vaihe 1 (8-10-vuotiaat) |
| F9 | Vaihe 1 (8-10-vuotiaat) |
| E10 | Vaihe 1 (8-10-vuotiaat) |
| E11 | Vaihe 2 (11-13-vuotiaat) |
| D12  | Vaihe 2 (11-13-vuotiaat) |
| D13 | Vaihe 2 (11-13-vuotiaat) |
| C14 | Vaihe 3 (14-15-vuotiaat) |
| C15 | Vaihe 3 (14-15-vuotiaat) |
| B17 | Vaihe 4 (16-19-vuotiaat) |
| A19 | Vaihe 4 (16-19-vuotiaat) |

Esivaihe Kotiläksyt valmentajan ohjeistuksella viikoittain

Vaihe 1 Erillinen ohjelma vähintään 2 kertaa viikossa

Vaihe 2 Erillinen ohjelma vähintään 3 kertaa viikossa

Vaihe 3 Erikoistumisvaihe, ylläpitävä harjoittelu

Vaihe 4 Erikoistumisvaihe 2, ylläpitävä harjoittelu

# Yleisiä ohjeita:

Tee jokainen suoritus huolellisesti ja keskittyneesti!

Älä valikoi harjoitteita. Harjoittele myös heikompia osa-alueita!

Suorituksia voi ja kannattaa yhdistellä. Esimerkiksi kuljettamiseen on helppoa yhdistää laukaus, käännös tai syöttö. Ensimmäisen kosketuksen yhteydessä voi helposti harjoitella syöttämistä tai laukomista. Ole kekseliäs!

Muista myös ravinto ja lepo! Urheilija on urheilija 24/7!

Jos et tiedä oikeaa suoritustekniikkaa, kysy! Joukkuevalmentajat sekä valmennuspäällikkö neuvovat varmasti pyydettäessä.

Hae malleja! Vanhemmat pelaajat, mallivideot, huippupelaajien suoritukset… kaikista näistä voit hakea malleja omille suorituksillesi.

Pelaa paljon! Opas antaa ohjeita siihen, mitä kannattaa harjoitella, mutta pelit ovat kuitenkin jalkapallon suola. Sovella oppimaasi esimerkiksi ensin pihapeleissä ja siirrä opitut taidot sieltä joukkueen peleihin.

Aikatauluta toimintaasi! Joskus saattaa tuntua, ettei omatoimiseen harjoitteluun ole lainkaan aikaa. Pienellä ajatustyöllä huomaat, että se ei pidä paikkaansa. Yhden harjoituskerran tekemiseen menee aikaa 20-30 minuuttia – sellainen aika löytyy lopulta melko helposti esimerkiksi joukkueharjoituksia ennen tai niiden jälkeen.

# Ohjeita liikkuvuusharjoitteluun:

# Staattinen liikkuvuusharjoittelu (20 sek./jalka/liike)

Etureisi: Seiso yhdellä jalalla. Koukista toinen jalka taakse, ota kiinni jalasta saman puolen kädellä.

Takareisi: Kyykkyasennosta suorista toinen jalka sivulle (kantapää maassa), taivuta saman puolen kättä kohti varpaita.

Reiden lähentäjät: Puolikyykkyasennossa suorista toinen jalka sivulle (jalkapohja maassa, varpaat eteenpäin suunnattuna).

Lonkan koukistajat: Polvillaan seisten vie toinen jalka pitkälle eteen. Työnnä lantiota eteenpäin.

Pohkeet: Seisoma-asennosta taivuta eteenpäin niin pitkälle kuin pääset.

Pakarat: Istuma-asennossa vie toinen jalka toisen jalan yli, vedä jalkaa polven kohdalta keskivartaloasi kohti.

Nivuset: Istuma-asennossa vie kantapäät keskelle lähelle pakaroita, paina käsillä polvista alaspäin.

# Dynaaminen liikkuvuusharjoittelu (10 toistoa/puoli/liike)

Seiso suorana. Heilauta toista jalkaa toisen yli sivulle ja takaisin. Vie molempiin suuntiin mennessä niin pitkälle kuin pääset.

Seiso suorana. Heilauta toista jalkaa eteenpäin ja takaisin. Vie molempiin suuntiin mennessä niin pitkälle kuin pääset.

Seiso yhdellä jalalla. Koukista toinen jalka taakse, ota kiinni jalasta saman puolen kädellä. Vie vastakkainen käsi suoraksi eteen. Potkaise terävästi kohti kättä ja palaa lähtöasentoon.

Leveästä haara-asennosta vie käsiä hitaasti eteenpäin niin pitkälle kuin pääset. Palaa takaisin niin pitkälle kuin pääset.

Seiso käsien varassa siten, että etummaisesta jalasta vain kantapää on maassa ja takimmaisesta jalasta vain varpaat. Jalkojen tulisi olla mahdollisimman suorina. Tee pumppaavaa liikettä ylös ja alas.

Olkapäiden levyisessä asennossa seisten taivuta ylävartaloa eteenpäin siten, että sormet osuvat maahan. Jousta polvista tarvittaessa. Tee pumppaavaa liikettä rauhallisesti.

Selin makuulla vie jalat suorana pään yli taakse siten, että varpaat koskettavat maahan. Palaa takaisin lähtöasentoon rauhallisesti ja ota käsillä varpaista kiinni.

Selin makuulla levitä kädet suoraksi sivuille. Liikuta vasenta/oikeaa jalkaa kohti oikeaa/vasenta kättä. Palaa takaisin lähtöasentoon rauhallisesti.

Päinmakuulla levitä kädet suoraksi sivuille. Liikuta vasenta/oikeaa jalkaa kohti oikeaa/vasenta kättä. Palaa takaisin lähtöasentoon rauhallisesti.

Ota pitkä askel eteenpäin, käännä samalla ylävartaloa astuvan jalan suuntaan.

Ota pitkä askel eteenpäin, käännä samalla ylävartaloa taaksepäin.

# Esivaihe

Ikäluokka: F7

Harjoittelu: Kotitehtävät valmentajien ohjeistuksen mukaan.

Kotitehtävien aiheet määräytyvät harjoiteltavien asioiden perusteella.

Jaksotus: Yksi harjoitusaihe per viikko

 Kesätauon ajaksi erillinen ohjeistus (esim. Fortum Tutor –vihkonen)

Tavoitteet: Valmistaa pelaajat omatoimiseen harjoitteluvaiheeseen 1 kokonaisvaltaisesti.

 Luoda pohjaa omatoimisen harjoittelun kulttuurille seurassa.

 Saada pelaajat ymmärtämään, miksi omatoiminen harjoittelu on tärkeää.

# Vaihe 1

Ikäluokat: F8-E10

Harjoittelu: Harjoittelu jakautuu tekniseen ja fyysiseen harjoitteluun.

 Jokaiselle harjoitusviikolle on kolme harjoiteltavaa teknistä osa-aluetta ja yksi harjoiteltava fyysinen osa-alue.

 Harjoitusohjelmaa suositellaan tehtäväksi vähintään kaksi kertaa viikossa.

Harjoiteltavat asiat: Tekniset:

 Potkut

 Syöttäminen

 Ensimmäinen kosketus (haltuunotot)

 Kuljettaminen

 Suunnanmuutokset (käännökset)

 Ponnauttelut

 Harhautukset

 Puskut

 Fyysiset:

 Juokseminen

 Liikkuvuus

 Kehonhallinta

 Rytmikyky

 Ketteryys

 Harjoiteltavat asiat on jaettu osa-alueisiin seuraavan sivun taulukossa.

 Huom! Jaksotus-taulukossa TK tarkoittaa taitokisalajeja.

Jaksotus: Harjoittelu jakautuu viiteen harjoitusjaksoon. Kesätauon ajalle joukkuevalmentaja antaa erillisen ohjeistuksen.

Tavoitteet: Valmistaa pelaajat omatoimiseen harjoitteluvaiheeseen 2 kokonaisvaltaisesti.

 Edistää omatoimisen harjoittelun kulttuuria seurassa.

 Parantaa pelaajien tietämystä omatoimisen harjoittelun vaikutuksista pelaamisen tasoon.

Testaus: Taitotestit kahdesti vuodessa (heinäkuu ja lokakuu)

 Fyysiset testit kolmesti vuodessa







# Vaihe 2

Ikäluokat: E11-D13

Harjoittelu: Harjoittelu jakautuu tekniseen ja fyysiseen harjoitteluun.

 Jokaiselle harjoitusviikolle on kaksi harjoiteltavaa teknistä osa-aluetta ja kaksi harjoiteltavaa fyysistä osa-aluetta.

 Harjoitusohjelmaa suositellaan tehtäväksi vähintään kolme kertaa viikossa.

Harjoiteltavat asiat: Tekniset:

 Potkut

 Syöttäminen

 Ensimmäinen kosketus (haltuunotot)

 Kuljettaminen

 Suunnanmuutokset (käännökset)

 Ponnauttelut

 Harhautukset

 Puskut

 Fyysiset:

 Juokseminen

 Liikkuvuus

 Kehonhallinta

 Rytmikyky

 Ketteryys

 Harjoiteltavat asiat on jaettu osa-alueisiin seuraavan sivun taulukossa.

 Huom! Jaksotus-taulukossa TK tarkoittaa taitokisalajeja.

Jaksotus: Harjoittelu jakautuu viiteen harjoitusjaksoon. Kesätauon ajalle joukkuevalmentaja antaa erillisen ohjeistuksen.

Tavoitteet: Valmistaa pelaajat omatoimiseen harjoitteluvaiheeseen 3 kokonaisvaltaisesti.

 Edistää omatoimisen harjoittelun kulttuuria seurassa.

 Parantaa pelaajien tietämystä omatoimisen harjoittelun vaikutuksista pelaamisen tasoon.

Testaus ja seuranta: Taitotestit kahdesti vuodessa (heinäkuu ja lokakuu)

 Fyysiset testit kolmesti vuodessa

 Taktiset testit 2-3 kertaa vuodessa

 Pelaajakortin täyttö kahdesti vuodessa

 Kehityskeskustelut joukkuevalmentajan kanssa kahdesti vuodessa











# Vaihe 3

Ikäluokat: C14-C15

Harjoittelu: Harjoittelu jakautuu tekniseen, taktiseen, fyysiseen ja henkiseen harjoitteluun. Jokaisella harjoitusviikolla kerrataan teknisiä ja fyysisiä perustaitoja sekä tehdään joukkuevalmentajan ohjeistuksella spesifisempiä harjoituksia. Teknisiä ja fyysisiä perustaitoja suositellaan tehtäväksi vähintään kaksi kertaa viikossa.

Harjoiteltavat asiat: Tekniset perustaidot

 Fyysiset perustaidot

 Tekninen erityisosa-alue joukkuevalmentajan ohjeistuksella

 Taktinen erityisosa-alue joukkuevalmentajan ohjeistuksella

 Henkinen erityisosa-alue joukkuevalmentajan ohjeistuksella

 Fyysinen erityisosa-alue joukkuevalmentajan ohjeistuksella

 Tekniset ja fyysiset perustaidot on jaettu osa-alueisiin seuraavan sivun taulukossa.

 Erityisosa-alueet haetaan yhdessä joukkuevalmentajan kanssa pelaajakortin pohjalta.

Jaksotus: Teknisiä ja fyysisiä perustaitoja tulisi harjoitella rutiininomaisesti viikoittain ympäri vuoden. Erityisosa-alueiden jaksotuksesta sovitaan joukkuevalmentajan kanssa.

Tavoitteet: Valmistaa pelaajat omatoimiseen harjoitteluvaiheeseen 4 kokonaisvaltaisesti.

 Edistää omatoimisen harjoittelun kulttuuria seurassa.

 Parantaa pelaajien tietämystä omatoimisen harjoittelun vaikutuksista pelaamisen tasoon.

 Ylläpitää teknisiä ja fyysisiä perustaitoja.

 Kehittää pelaajien erityisosaamisalueita.

Testaus ja seuranta: Taitotestit kahdesti vuodessa (heinäkuu ja lokakuu)

 Fyysiset testit kolmesti vuodessa

 Taktiset testit 3-4 kertaa vuodessa

 Pelaajakortin täyttö kahdesti vuodessa

 Kehityskeskustelut joukkuevalmentajan kanssa kahdesti vuodessa

# Harjoiteltavat asiat – tekniset ja fyysiset perustaidot:



# Vaihe 4

Ikäluokat: B17-A19

Harjoittelu: Harjoittelu jakautuu tekniseen, taktiseen, fyysiseen ja henkiseen harjoitteluun. Jokaisella harjoitusviikolla kerrataan teknisiä perustaitoja sekä tehdään joukkuevalmentajan ohjeistuksella spesifisempiä harjoituksia. Teknisiä perustaitoja suositellaan tehtäväksi vähintään kaksi kertaa viikossa.

Harjoiteltavat asiat: Tekniset perustaidot

 Fyysiset perustaidot joukkuevalmentajan ohjeistuksella

 Tekninen erityisosa-alue joukkuevalmentajan ohjeistuksella

 Taktinen erityisosa-alue joukkuevalmentajan ohjeistuksella

 Henkinen erityisosa-alue joukkuevalmentajan ohjeistuksella

 Fyysinen erityisosa-alue joukkuevalmentajan ohjeistuksella

 Tekniset perustaidot on jaettu osa-alueisiin seuraavan sivun taulukossa.

 Erityisosa-alueet haetaan yhdessä joukkuevalmentajan kanssa pelaajakortin pohjalta.

Jaksotus: Teknisiä perustaitoja tulisi harjoitella rutiininomaisesti viikoittain ympäri vuoden. Erityisosa-alueiden jaksotuksesta sovitaan joukkuevalmentajan kanssa.

Tavoitteet: Valmistaa pelaajat aikuisiän omatoimiseen harjoitteluun kokonaisvaltaisesti.

 Edistää omatoimisen harjoittelun kulttuuria seurassa.

 Parantaa pelaajien tietämystä omatoimisen harjoittelun vaikutuksista pelaamisen tasoon.

 Ylläpitää teknisiä ja fyysisiä perustaitoja.

 Kehittää pelaajien erityisosaamisalueita.

Testaus ja seuranta: Fyysiset testit kolmesti vuodessa

 Taktiset testit 3-4 kertaa vuodessa

 Pelaajakortin täyttö kahdesti vuodessa

 Kehityskeskustelut joukkuevalmentajan kanssa kahdesti vuodessa

# Harjoiteltavat asiat – tekniset perustaidot: