



SAPA
HELSINKI 1970

Omatoinen 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, käänös 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 pyydettyä.

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 kantapää 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 pumpaavaa liikettä ylös ja alas.

Olkapäiden levyisessä asennossa seisten taivuta ylävartaloa eteenpäin siten, että sormet osuvat maahan. Jousta polvista tarvittaessa. Tee pumpaavaa 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
Rytmiäkyky
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

Harjoiteltavat asiat – tekniset:



| | |
|-----------------|---|
| Potkut 1 | Nilkkapotku molemmilla jaloilla x20 Sisäteräpotku molemmilla jaloilla x20 |
| Potkut 2 | Nilkkapotku molemmilla jaloilla x20 Ulkoteräpotku molemmilla jaloilla x20 |
| Potkut 3 | Nilkkapotku molemmilla jaloilla x20 Puolivolleypotku molemmilla jaloilla x20 |

| | |
|----------------------|---|
| Syöttäminen 1 | Sisäsyryjäsyöttö molemmilla jaloilla x20 Ulkosyryjäsyöttö molemmilla jaloilla x20 |
| Syöttäminen 2 | Sisäsyryjäsyöttö molemmilla jaloilla x20 Nilkkasyöttö maata pitkin molemmilla jaloilla x20 |
| Syöttäminen 3 | Sisäsyryjäsyöttö molemmilla jaloilla x20 Nilkkasyöttö ilmassa molemmilla jaloilla x20 |

| | |
|--------------------|--|
| Eka tatsi 1 | Sisäsyryjällä maata pitkin tulevaan palloon molemmilla jaloilla x20 Ulkosyryjällä maata pitkin tulevaan palloon molemmilla jaloilla x20 |
| Eka tatsi 2 | Sisäsyryjällä ilmasta tulevaan palloon molemmilla jaloilla x20 Ulkosyryjällä ilmasta tulevaan palloon molemmilla jaloilla x20 |
| Eka tatsi 3 | Yhdistelmä reisi + sisäsyryjä/ulkosyryjä molemmilla jaloilla x20 Yhdistelmä rinta + sisäsyryjä/ulkosyryjä molemmilla jaloilla x20 |

| | |
|------------------------|---|
| Kuljettaminen 1 | Ulkoterällä molemmilla jaloilla (10 m) x20 Sisäterällä molemmilla jaloilla (10 m) x20 |
| Kuljettaminen 2 | Ulkoterällä molemmilla jaloilla (10 m) x20 Sisäterä-ulkoterä-yhdistelmä molemmilla jaloilla (10 m) x20 |
| Kuljettaminen 3 | Sisäterällä molemmilla jaloilla (10 m) x20 Jalkapohjilla molemmilla jaloilla (10 m) x20 |

| | |
|---------------------------|--|
| Suunnanmuutokset 1 | Sisäterällä molemmilla jaloilla x20 Ulkoterällä molemmilla jaloilla x20 |
| Suunnanmuutokset 2 | Sisäterällä molemmilla jaloilla x20 Jalkapohjalla molemmilla jaloilla x20 |
| Suunnanmuutokset 3 | Ulkoterällä molemmilla jaloilla x20 Cruyff- ja 8-käännökset molemmilla jaloilla x20 |

| | |
|---------------------|--|
| Ponnaukset 1 | Käsistä nilkoilla vuorojaloin välipompulla x20 Käsistä reisillä vuorojaloin x20 |
| Ponnaukset 2 | Nilkoilla vuorojaloin välipompulla x20 Käsistä päällä x20 |
| Ponnaukset 3 | Nilkoilla vuorojaloin x20 Reisillä vuorojaloin x20 |

| | |
|-----------------------|--|
| Harhautukset 1 | Askelharhautus molemmilla jaloilla x20 Vartaloharhautus molemmilla jaloilla x20 |
| Harhautukset 2 | Tupla-askelharhautus x20 Sisäsyryjä-ulkosyryjä-veivi molemmilla jaloilla x20 |
| Harhautukset 3 | 360-käännös pallon päällä molemmiin puoliin x20 Vapaavalintainen harhautus x20 |

| | |
|-----------------|--|
| Puskut 1 | Omista käsistä veto päätä vasten x20 Omasta heitosta pusku eteenpäin yläviistoon x20 |
| Puskut 2 | Omasta heitosta pusku eteenpäin alaviistoon x20 Omasta heitosta pusku sivulle molemmille puolille x20 |
| Puskut 3 | Kaverin heitosta palautuspusku molemmiin puoliin x20 Kaverin heitosta syöksypusku x20 |

| | |
|------------------------|---|
| Juokseminen 1 | Juokseminen eteenpäin (10-15 m)x10 Juokseminen taaksepäin (15 m)x10 Juokseminen sivuttain molemmin puolin (15 m)x10 |
| Juokseminen 2 | Yhdistelmäjuoksu sivulle (5 m) + eteen (10 m)x10 Yhdistelmäjuoksu sivulle (5 m) + taakse (10 m)x10 Yhdistelmäjuoksu taakse (5 m) + sivulle (5 m) + eteen (10 m)x10 |
| Liikkuvuus 1 | Staatittinen liikkuvuusharjoittelu (erillinen ohje) |
| Liikkuvuus 2 | Dynaaminen liikkuvuusharjoittelu (erillinen ohje) |
| Kehonhallinta 1 | Kuperkeikka eteen- ja taaksepäin x10 Yhden jalan kyykky molemmilla jaloilla x10 Käsilläseisonta avustettuna (5 sek.) x10 |
| Kehonhallinta 2 | Vaaka molemmin jaloilla x10 Kärrynpyörä molemmin puolin x10 Käsilläseisonta ilman tukea (5 sek.) x10 |
| Rytmikyky 1 | Polvennostajuoksu kädet ja jalat samassa rytmissä (15 m)x5 Polvennostajuoksu kädet ja jalat eri rytmissä (15 m)x5 Päkiäjuoksu (15 m)x5 Käsien taputus eteen-taakse juostessa (15 m)x5 |
| Rytmikyky 2 | Kuopaisujuoksu (15 m)x5 Pään yläpuolella-pää-olkapää-lantio-sarja (taputuksilla) juostessa (20 m)x5 Päkiäjuoksu jalkojen välistä taputtaen (15 m)x5 Vastakkainen käsi/jalka-kosketus sisäterään (10 m)x5 |
| Ketteryys 1 | Askellus eteenpäin (1 askel/väli) + spurtti (10 m)x5 Askellus eteenpäin (2 askelta/väli) + spurtti (5 m)x5 Askellus eteenpäin (3 askelta/väli) + spurtti (5 m)x5 Askellus sivuttain (2 askelta/väli) + spurtti (5 m)x5 "Kahdeksikko" eteen-taakse + spurtti sivulle (5 m)x5 "Kahdeksikko" sivuttain + spurtti eteenpäin (10 m)x5 |
| Ketteryys 2 | "Timantti" eteen-vasemmalle-taakse-oikealle + spurtti oikealle (5 m)x5 "Timantti" eteen-oikealle-taakse-vasemmalle + spurtti vasemmalle (5 m)x5 "Timantti" oikealle-eteen-vasemmalle-taakse + spurtti eteenpäin (10 m)x5 "Timantti" vasemmalle-eteen-oikealle-taakse + spurtti eteenpäin (10 m)x5 |

Jaksotus:



| Viikko | Tekninen 1 | Tekninen 2 | Tekninen 3 | Fyysinen | |
|------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-----------------|---------|
| 45 | Potkut 1 | Syöttäminen 2 | Eka tatsi 1 | Juoksu 1 | Jakso 1 |
| 46 | Potkut 1 | Syöttäminen 2 | Kuljettaminen 1 | Juoksu 1 | |
| 47 | Syöttäminen 1 | Potkut 2 | Suunnanmuutokset 1 | Liikkuvuus 1 | |
| 48 | Syöttäminen 1 | Potkut 2 | Ponnauttelut 1 | Liikkuvuus 1 | |
| 49 | Eka tatsi 1 | Kuljettaminen 2 | Harhautukset 1 | Kehonhallinta 1 | |
| 50 | Eka tatsi 1 | Kuljettaminen 2 | Puskut 1 | Kehonhallinta 1 | |
| 51 | Kuljettaminen 1 | Eka tatsi 2 | Potkut 1 | Rytmikyky 1 | |
| JOULUTAUKO (viikot 52-1) | | | | | |
| 2 | Kuljettaminen 1 | Eka tatsi 2 | Syöttäminen 1 | Rytmikyky 1 | Jakso 2 |
| 3 | Suunnanmuutokset 1 | Ponnauttelut 2 | Eka tatsi 2 | Ketteryys 1 | |
| 4 | Suunnanmuutokset 1 | Ponnauttelut 2 | Kuljettaminen 2 | Ketteryys 1 | |
| 5 | Ponnauttelut 1 | Suunnanmuutokset 2 | Harhautukset 2 | Juoksu 1 | |
| 6 | Ponnauttelut 1 | Suunnanmuutokset 2 | Puskut 2 | Juoksu 1 | |
| 7 | Harhautukset 1 | Puskut 2 | Potkut 2 | Liikkuvuus 1 | |
| TALVILOMA (viikko 8) | | | | | |
| 9 | Harhautukset 1 | Puskut 2 | Syöttäminen 2 | Liikkuvuus 1 | Jakso 3 |
| 10 | Puskut 1 | Harhautukset 2 | Suunnanmuutokset 2 | Kehonhallinta 1 | |
| 11 | Puskut 1 | Harhautukset 2 | Ponnauttelut 2 | Kehonhallinta 1 | |
| 12 | Potkut 2 | Syöttäminen 3 | Eka tatsi 3 | Rytmikyky 1 | |
| 13 | Potkut 2 | Syöttäminen 3 | Kuljettaminen 3 | Rytmikyky 1 | |
| 14 | Syöttäminen 2 | Potkut 3 | Suunnanmuutokset 3 | Ketteryys 1 | |
| 15 | Syöttäminen 2 | Potkut 3 | Ponnauttelut 3 | Ketteryys 1 | |
| 16 | Eka tatsi 2 | Kuljettaminen 3 | Harhautukset 3 | Juoksu 2 | |
| 17 | Eka tatsi 2 | Kuljettaminen 3 | Puskut 3 | Juoksu 2 | |
| 18 | Kuljettaminen 2 | Eka tatsi 3 | Potkut 3 | Liikkuvuus 2 | |
| 19 | Kuljettaminen 2 | Eka tatsi 3 | Syöttäminen 3 | Liikkuvuus 2 | |
| 20 | Suunnanmuutokset 2 | Ponnauttelut 3 | Eka tatsi 1 | Kehonhallinta 2 | |
| 21 | Suunnanmuutokset 2 | Ponnauttelut 3 | Kuljettaminen 1 | Kehonhallinta 2 | |
| 22 | Ponnauttelut 2 | Suunnanmuutokset 3 | Harhautukset 1 | Rytmikyky 2 | |
| 23 | Ponnauttelut 2 | Suunnanmuutokset 3 | Puskut 1 | Rytmikyky 2 | |
| 24 | Harhautukset 2 | Puskut 3 | Potkut 1 | Ketteryys 2 | |
| JUHANNUSTAUKO (viikot 25-26) | | | | | |
| KESÄLEIRI (viikko 27) | | | | | |
| KESÄTAUKO (viikot 28-31) | | | | | |
| 32 | Harhautukset 2 | Puskut 3 | Syöttäminen 1 | Ketteryys 2 | Jakso 4 |
| 33 | Puskut 2 | Harhautukset 3 | Suunnanmuutokset 1 | | |
| 34 | Puskut 2 | Harhautukset 3 | Ponnauttelut 1 | | |
| 35 | TK/ponnauttelu | | | | |
| 36 | TK/kulj-lauk | | | | |
| 37 | TK/syöttö | | | | |
| 38 | TK/pujottelu | | | | |
| 39 | TK/pusku | | | | |
| 40 | TK/ponnauttelu | TK/kulj-lauk | TK/syöttö | TK/pujottelu | Jakso 5 |
| 41 | TK/ponnauttelu | TK/kulj-lauk | TK/syöttö | TK/pujottelu | |
| 42 | TK/ponnauttelu | TK/kulj-lauk | TK/syöttö | TK/pujottelu | |
| 43 | TK/ponnauttelu | TK/kulj-lauk | TK/syöttö | TK/pujottelu | |
| 44 | TK/ponnauttelu | TK/kulj-lauk | TK/syöttö | TK/pujottelu | |

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
Rytmiyky
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

Harjoiteltavat asiat – tekniset:



| | |
|----------|---|
| Potkut 1 | Nilkkapotku molemmilla jaloilla x30 Sisäteräpotku molemmilla jaloilla x30 Ulkoteräpotku molemmilla jaloilla x30 |
| Potkut 2 | Puolivolleypotku nilkalla molemmilla jaloilla x30 Puolivolleypotku sisäterällä molemmilla jaloilla x30 Volleypotku nilkalla molemmilla jaloilla x30 |
| Potkut 3 | Puolivolleypotku ulkoterällä molemmilla jaloilla x30 Kaaripotku molemmilla jaloilla x30 Saksipotku molemmilla jaloilla x30 |

| | |
|---------------|--|
| Syöttäminen 1 | Sisäsyrjäsyöttö molemmilla jaloilla x30 Ulkosyrjäsyöttö molemmilla jaloilla x30 |
| Syöttäminen 2 | Sisäsyrjäsyöttö molemmilla jaloilla x30 Nilkkasyöttö maata pitkin molemmilla jaloilla x30 |
| Syöttäminen 3 | Sisäsyrjäsyöttö molemmilla jaloilla x30 Nilkkasyöttö ilmassa molemmilla jaloilla x30 |

| | |
|-----------------|---|
| Kuljettaminen 1 | Ulkosyrjällä molemmilla jaloilla (15 m) x20 Päkiätäpit molemmilla jaloilla (15 m) x20 "Leipominen" jalkojen välissä (15 m) x20 |
| Kuljettaminen 2 | Sisäsyrjällä molemmilla jaloilla (15 m) x20 "Leipominen" + pyöräytys (15 m) x20 Ulkosyrjä-sisäsyrjä-yhdistelmä molemmilla jaloilla (15 m) x20 |
| Kuljettaminen 3 | Rullaus molemmilla jaloilla (15 m) x20 Ulkosyrjä-sisäsyrjä-yhdistelmä molemmilla jaloilla (15 m) x20 Vapaalla tyylillä (15 m) x20 |

| | |
|--------------------|---|
| Suunnanmuutokset 1 | Veto jalkapohjalla + sisäsyrjäsiirto molemmilla jaloilla x20 Sisäsyrjällä 45 asteen käänös molemmilla jaloilla x20 Ulkosyrjällä 45 asteen käänös molemmilla jaloilla x20 Jalkapohjalla 180 asteen käänös tukijalan takaa x20 |
| Suunnanmuutokset 2 | Veto jalkapohjalla + ulkosyrjäsiirto molemmilla jaloilla x20 Sisäsyrjällä 180 asteen käänös molemmilla jaloilla x20 Ulkosyrjällä 180 asteen käänös molemmilla jaloilla x20 Jalkapohjalla 180 asteen käänös tukijalan takaa x20 |
| Suunnanmuutokset 3 | Cruyff-käänös molemmilla jaloilla x20 Kahdeksikko-käänös molemmilla jaloilla x20 Vapaavalintainen käänös molemmilla jaloilla x30 |

| | |
|-------------|---|
| Eka tatsi 1 | Sisäsyrjällä maata pitkin tulevaan palloon molemmilla jaloilla x20 Jalkapohjalla maata pitkin tulevaan palloon molemmilla jaloilla x20 Nilkalla ilmasta tulevaan palloon molemmilla jaloilla x20 Haltuunottoyhdistelmä reisi + sisäsyrjä/ulkosyrjä molemmilla jaloilla x20 Sisäsyrjällä ilmasta tulevaan palloon molemmilla jaloilla x20 |
| Eka tatsi 2 | Ulkosyrjällä maata pitkin tulevaan palloon molemmilla jaloilla x20 Tukijalan takaa maata pitkin tulevaan palloon molemmilla jaloilla x20 Ulkosyrjällä ilmasta tulevaan palloon molemmilla jaloilla x20 Jalkapohjalla ilmasta tulevaan palloon molemmilla jaloilla x20 Haltuunottoyhdistelmä rinta + sisäsyrjä/ulkosyrjä molemmilla jaloilla x20 |
| Eka tatsi 3 | Haltuunottoyhdistelmä pää + sisäsyrjä/ulkosyrjä molemmilla jaloilla x20 Haltuunottoyhdistelmä reisi + nilkka + sisäsyrjä/ulkosyrjä molemmilla jaloilla x20 Haltuunottoyhdistelmä rinta + reisi + sisäsyrjä/ulkosyrjä molemmilla jaloilla x20 Haltuunottoyhdistelmä pää + reisi + sisäsyrjä/ulkosyrjä molemmilla jaloilla x20 Vapaavalintainen haltuunotto molemmilla jaloilla x20 |

Harjoiteltavat asiat – tekniset:



| | |
|----------------|--|
| Harhautukset 1 | Vartaloharhautus molemmilla jaloilla x20 Ulkosyrjä-sisäsyvä-veivi molemmilla jaloilla x20 |
| Harhautukset 2 | Askelharhautus molemmilla jaloilla x20 360-käännös pallon päällä molemmin puolin x20 |
| Harhautukset 3 | Tupla-askelharhautus molemmilla jaloilla x20 Sisäsyvä-ulkosyrjä-veivi molemmilla jaloilla x20 Vapaavalintainen harhautus molemmilla jaloilla x20 |
| Ponnauttelut 1 | Käsistä aloittaen nilkoilla välipompulla x30 Käsistä aloittaen reisillä x30 Käsistä aloittaen 2 ponnautusta päällä x15 4-4-1 -sarja x10 |
| Ponnauttelut 2 | Nilkoilla vuorojaloin x30 Reisillä vuorojaloin x30 Käsistä aloittaen päällä x30 4-4-4-sarja x10 |
| Ponnauttelut 3 | Vapaalla tyyliä x100 Oikea nilkka-reisi-olkapää-pää -yhdistelmä Vasen nilkka-reisi-olkapää-pää -yhdistelmä |
| Puskut 1 | Omasta heitosta pusku yläviistoon x20 Omasta heitosta pusku alaviistoon x20 |
| Puskut 2 | Omasta heitosta pusku sivuille x10/puoli Kaverin heitosta palautuspusku x10/puoli |
| Puskut 3 | Kaverin heitosta pusku alaviistoon x20 Kaverin heitosta syöksypusku x20 |

Harjoiteltavat asiat – fyysiset:



| | |
|---------------|---|
| Juokseminen 1 | Spurtit eteenpäin (10 m) x10 Yhdistelmäjuoksu taakse (5 m) + eteen (10 m) x10 |
| Juokseminen 2 | Yhdistelmäjuoksu sivulle (5 m) + eteen (10 m) x10 Yhdistelmäjuoksu sivulle (5 m) + taakse (5 m) + eteen (10 m) x5 per puoli |
| Juokseminen 3 | Yhdistelmäjuoksu eteen (5 m) + taakse (5 m) + eteen (10 m) x10 Yhdistelmäjuoksu taakse (5 m) + sivulle (5 m) + eteen (10 m) x5 per puoli |

| | |
|--------------|---|
| Liikkuvuus 1 | Staattinen liikkuvuusharjoittelu (erillinen ohje) |
| Liikkuvuus 2 | Dynaaminen liikkuvuusharjoittelu (erillinen ohje) |

| | |
|-----------------|--|
| Kehonhallinta 1 | Kuperkeikka eteenpäin x10 Kuperkeikka juoksusta (5 m) eteenpäin x10 Kuperkeikka taaksepäin + käsilläseisonnasta kautta ylös x10 Yhden jalan kyykky + varpaille nousu x10 |
| Kehonhallinta 2 | Kuperkeikka taaksepäin x10 Kuperkeikka takaperin juoksusta (5 m) taaksepäin x10 Käsilläseisonta avustettuna (5 sek.) x10 Käsilläseisonnasta kuperkeikka eteenpäin x10 Kyykky + varpaille nousu x20 |
| Kehonhallinta 3 | Käsilläseisonta (5 sek.) x10 Kärrynpyörät molemmin puolin x10 Yhden jalan kyykky molemmilla jaloilla x10 Vaaka molemmin jaloilla (10 sek.) x10 Kyykky + hyppy x20 |

| | |
|--------------|---|
| Rytmiäkyky 1 | Polvennostajuoksu kädet ja jalat samassa rytmissä (15 m) x5 Polvennostajuoksu kädet ja jalat eri rytmissä (15 m) x5 Päkiäjuoksu (15 m) x5 Käsien taputus eteen-taakse juostessa (15 m) x5 |
| Rytmiäkyky 2 | Kuopaisujuoksu (15 m) x5 Pään yläpuolella-pää-olkapää-lantio-sarja (taputuksilla) juostessa (20 m) x5 Päkiäjuoksu jalkojen välistä taputtaen (15 m) x5 Vastakkainen käsi/jalka-kosketus sisäterään (10 m) x5 |
| Rytmiäkyky 3 | Käsien taputus jalkojen välistä eteenpäin juostessa (15 m) x5 Vastakkainen käsi/jalka-kosketus sisäterään edessä ja takana (10 m) x5 3 askelta eteenpäin ja käsi/jalka-kosketus saman puolen ulkoteraan (10 m) x5 Juoksu eteenpäin askeltiheyttä ja -pituutta vaihdellen (15 m) x5 |

Harjoiteltavat asiat – fyysiset:



| | |
|-------------|---|
| Ketteryys 1 | Askellus eteenpäin (1 askel/väli) + spurtti (10 m)x5 Askellus eteenpäin (2 askelta/väli) + spurtti (5 m)x5 Askellus eteenpäin (3 askelta/väli) + spurtti (5 m)x5 Askellus sivuttain (2 askelta/väli) + spurtti (5 m)x5 |
| Ketteryys 2 | "Kahdeksikko" eteen-taakse + spurtti sivulle (5 m) x5 "Kahdeksikko" sivuttain + spurtti eteenpäin (10 m) x5 "Timantti" eteen-vasemmalle-taakse-oikealle + spurtti oikealle (5 m) x5 |
| Ketteryys 3 | "Timantti" eteen-oikealle-taakse-vasemmalle + spurtti vasemmalle (5 m) x5 "Timantti" oikealle-eteen-vasemmalle-taakse + spurtti eteenpäin (10 m) x5 "Timantti" vasemmalle-eteen-oikealle-taakse + spurtti eteenpäin (10 m) x5 |

| | |
|--------------|--|
| Lihaskunto 1 | Selin makuulla jalkojen nosto x20 Selin makuulta istumaannousu x20 Päinmakuulla ylävartalon nosto x30 Kyljellä makuulta ylävartalon nosto x15/puoli Etunojapunnerrus x15 Kyynärpäiden varassa staattinen pito 20 sek./puoli x2 |
| Lihaskunto 2 | Selin makuulla ylä- ja alavartalon liikuttaminen samanaikaisesti x20 Selin makuulta istumaannousu kiertäen x20 Päinmakuulla alavartalon nosto x30 Päinmakuulla ylä- ja alavartalon nosto samanaikaisesti x20 Kyljellä makuulta alavartalon nosto x15/puoli Etunojapunnerrus polvet maassa x30 |
| Lihaskunto 3 | Selin makuulla jalkojen pyörittäminen (polkupyörä-liike) 20 sek. X2 Konttausasennosta vastakkaisen käden ja jalan nosto samanaikaisesti x20 Kyynärpään varassa keskivartalon nosto x15/puoli Etunojapunnerrus kapealla otteella x10 Kyynärpään varassa ylempi käsi ja jalka ilmassa staattinen pito 15 sek./puoli x2 |

Jaksotus:



| Viikko | Tekninen 1 | Tekninen 2 | Fyysinen | |
|-------------------------------------|--------------------|--------------------|-----------------|---------|
| 45 | Potkut 1 | Kuljettaminen 1 | Juokseminen 1 | Jakso 1 |
| 46 | Potkut 1 | Kuljettaminen 1 | Juokseminen 1 | |
| 47 | Syöttäminen 1 | Suunnanmuutokset 1 | Kehonhallinta 1 | |
| 48 | Syöttäminen 1 | Suunnanmuutokset 1 | Kehonhallinta 1 | |
| 49 | Eka tatsi 1 | Harhautukset 1 | Liikkuvuus 1 | |
| 50 | Eka tatsi 1 | Harhautukset 1 | Liikkuvuus 2 | |
| 51 | Ponnauittelut 1 | Puskut 1 | Rytmiyky 1 | |
| JOULUTAUKO (viikot 52-1) | | | | |
| 2 | Ponnauittelut 1 | Puskut 1 | Rytmiyky 1 | Jakso 2 |
| 3 | Potkut 1 | Kuljettaminen 2 | Ketteryys 1 | |
| 4 | Kuljettaminen 1 | Potkut 2 | Ketteryys 1 | |
| 5 | Syöttäminen 1 | Suunnanmuutokset 2 | Lihaskunto 1 | |
| 6 | Suunnanmuutokset 2 | Syöttäminen 1 | Lihaskunto 1 | |
| 7 | Eka tatsi 1 | Harhautukset 2 | Juokseminen 2 | |
| TALVILOMA (viikko 8) | | | | |
| 9 | Harhautukset 2 | Eka tatsi 1 | Juokseminen 2 | Jakso 3 |
| 10 | Ponnauittelut 1 | Puskut 2 | Kehonhallinta 2 | |
| 11 | Puskut 1 | Ponnauittelut 2 | Kehonhallinta 2 | |
| 12 | Potkut 2 | Kuljettaminen 2 | Liikkuvuus 1 | |
| 13 | Potkut 2 | Kuljettaminen 2 | Liikkuvuus 2 | |
| 14 | Syöttäminen 2 | Suunnanmuutokset 2 | Rytmiyky 2 | |
| 15 | Syöttäminen 2 | Suunnanmuutokset 2 | Rytmiyky 2 | |
| 16 | Eka tatsi 2 | Harhautukset 2 | Ketteryys 2 | |
| 17 | Eka tatsi 2 | Harhautukset 2 | Ketteryys 2 | |
| 18 | Ponnauittelut 2 | Puskut 2 | Lihaskunto 2 | |
| 19 | Ponnauittelut 2 | Puskut 2 | Lihaskunto 2 | |
| 20 | Potkut 2 | Kuljettaminen 3 | Juokseminen 3 | |
| 21 | Kuljettaminen 2 | Potkut 3 | Juokseminen 3 | |
| 22 | Syöttäminen 2 | Suunnanmuutokset 3 | Kehonhallinta 3 | |
| 23 | Suunnanmuutokset 2 | Syöttäminen 3 | Kehonhallinta 3 | |
| 24 | Eka tatsi 2 | Harhautukset 3 | Liikkuvuus 1 | |
| JUHANNUSTAUKO (viikot 25-26) | | | | |
| KESÄLEIRI (viikko 27) | | | | |
| KESÄTAUKO (viikot 28-31) | | | | |
| 32 | Harhautukset 2 | Eka tatsi 3 | Liikkuvuus 2 | Jakso 4 |
| 33 | Ponnauittelut 2 | Puskut 3 | Rytmiyky 3 | |
| 34 | Puskut 2 | Ponnauittelut 3 | Rytmiyky 3 | |
| 35 | Potkut 3 | Kuljettaminen 3 | Ketteryys 3 | |
| 36 | Potkut 3 | Kuljettaminen 3 | Ketteryys 3 | |
| 37 | Syöttäminen 3 | Suunnanmuutokset 3 | Lihaskunto 3 | |
| 38 | Syöttäminen 3 | Suunnanmuutokset 3 | Lihaskunto 3 | |
| 39 | Ponnauittelut 3 | Puskut 3 | | |
| 40 | TK/kaikki lajit | TK/kaikki lajit | TK/kaikki lajit | Jakso 5 |
| 41 | TK/kaikki lajit | TK/kaikki lajit | TK/kaikki lajit | |
| 42 | TK/kaikki lajit | TK/kaikki lajit | TK/kaikki lajit | |
| 43 | TK/kaikki lajit | TK/kaikki lajit | TK/kaikki lajit | |

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:

| Harjoiteltavat asiat - tekniset: |
|---|
| Potkut (20 toistoa/jalka): |
| Nilkkapotku |
| Puolivolleypotku |
| Volleypotku |
| Sisäteräpotku |
| Ulkosyrjäpotku |
| |
| Syöttäminen (20 toistoa/jalka): |
| Sisäsyryjäsyöttö |
| Ulkosyrjäsyöttö |
| Nilkkasyöttö maata pitkin |
| Nilkkasyöttö noin polvenkorkeisena |
| Kaarisyöttö |
| |
| Kuljettaminen (vapaalla alueella 30 sek.): |
| Kuljettaminen ulkosyrjillä |
| Kuljettaminen sisäterillä |
| Ulkosyrjä-sisäsyryjä-yhdistelmä |
| Päkiätäpit eteen- ja taaksepäin |
| Vapaa tyyli |
| |
| Eka tarsi (10 toistoa/jalka): |
| Sisäsyryjällä haltuun + palautus |
| Ulkosyrjällä haltuun + palautus |
| Sisäsyryjällä palautus (ilmassa) |
| Ulkosyrjällä palautus (ilmassa) |
| Nilkalla palautus (ilmassa) |
| Reidellä haltuun + palautus |
| Rinnalla haltuun + palautus |
| Palautuspusku |
| |
| Suunnanmuutokset (10 toistoa/jalka): |
| 10 toistoa/jalka |
| Sisäteräkääntyminen (180 astetta) |
| Ulkosyrjäkääntyminen (180 astetta) |
| Cruyff-käännös |
| Vapaavalintainen suunnanmuutos |
| |
| Harhautukset (10 toistoa/jalka): |
| Askelharhautus |
| Vartaloharhautus |
| Vapaavalintainen harhautus |

| Harjoiteltavat asiat - fyysiset: |
|--|
| Selin makuulla jalkojen nosto x30 |
| Selin makuulta istumaannousu x30 |
| Päinmakuulla ylävartalon nosto x30 |
| Kyljellä makuulta ylävartalon nosto x20/puoli |
| Etunojapunnerrus x30 |
| Kyynärpäiden varassa staattinen pito 20 sek./puoli x2 |
| Selin makuulla ylä- ja alavartalon liikuttaminen samanaikaisesti x30 |
| Selin makuulta istumaannousu kiertäen x30 |
| Päinmakuulla alavartalon nosto x30 |
| Päinmakuulla ylä- ja alavartalon nosto samanaikaisesti x30 |
| Kyljellä makuulta alavartalon nosto x20/puoli |
| Selin makuulla jalkojen pyörittäminen (polkupyörä-liike) 30 sek. X2 |
| Punnerrusasennosta vastakkaisen käden ja jalan nosto samanaikaisesti x20 |
| Kyynärpään varassa keskivartalon nosto x20/puoli |
| Etunojapunnerrus kapealla otteella x20 |
| Kyynärpään varassa ylempi käsi ja jalka ilmassa staattinen pito 20 sek./puoli x2 |

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.

Erytisosa-alueet haetaan yhdessä joukkuevalmentajan kanssa pelaajakortin pohjalta.

Jaksotus: Teknisiä perustaitoja tulisi harjoitella rutiininomaisesti viikoittain ympäri vuoden. Erytisosa-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:

| Harjoiteltavat asiat - tekniset: |
|---|
| Potkut (20 toistoa/jalka): |
| Nilkka potku |
| Puolivolleypotku |
| Volleypotku |
| Sisäteräpotku |
| Ulkosyrjäpotku |
| |
| Syöttäminen (20 toistoa/jalka): |
| Sisäsyryäsyöttö |
| Ulkosyrjäsyöttö |
| Nilkkasyöttö maata pitkin |
| Nilkkasyöttö noin polvenkorkuisena |
| Kaarisyöttö |
| |
| Kuljettaminen (vapaalla alueella 30 sek.): |
| Kuljettaminen ulkosyrjillä |
| Kuljettaminen sisäterillä |
| Ulkosyrjä-sisäsyryä-yhdistelmä |
| Päkiätäpit eteen- ja taaksepäin |
| Vapaa tyyli |
| |
| Eka tatsi (10 toistoa/jalka): |
| Sisäsyryällä haltuun + palautus |
| Ulkosyrjällä haltuun + palautus |
| Sisäsyryällä palautus (ilmassa) |
| Ulkosyrjällä palautus (ilmassa) |
| Nilkalla palautus (ilmassa) |
| Reidellä haltuun + palautus |
| Rinnalla haltuun + palautus |
| Palautuspusku |
| |
| Suunnanmuutokset (10 toistoa/jalka): |
| 10 toistoa/jalka |
| Sisäteräkääntyminen (180 astetta) |
| Ulkosyrjäkääntyminen (180 astetta) |
| Cruyff-käänös |
| Vapaavalintainen suunnanmuutos |
| |
| Harhautukset (10 toistoa/jalka): |
| Askelharhautus |
| Vartaloharhautus |
| Vapaavalintainen harhautus |