

Valmennuslinja

Kultsujuniorit

Valmennuksen tavoitteet ja arvot

- Kehittää junioreita yksilöinä pitkäjänteisesti ja tavoitteellisesti
 - yksittäisen pelaajan oman tason mukainen harjoittelu ja pelaaminen
 - joukkueet jaetaan tasoryhmiin, mikäli mahdollista pelaaja- ja valmentajamäärän puolesta
- Yhtenäinen pelitapa
 - pelitapa perustuu pallonhallintaan
 - tavoite kehittää pelaajan pelikäsitystä
- Tunnistetaan vahvimmat yksilöt
 - lisäharjoittelu, nousu seuraavaan ikäluokkaan
- Pelaajat toimivat joukkueena kentällä ja kentän ulkopuolella
 - vahvistaa joukkuepelaamista ja yhteisöllisyyttä

Nuorimmat ikäluokat (< 9 vuotiaat)

- Tavoite kehittää pelaajan henkilökohtaista taitoa ja sytyttää jalkapallokipinä
- Taitoteemat: pallonkäsittely, 1 vs. 1 (luovuus), kuljetus, syöttö, laukaus
 - harjoittelu leikinomaista, mutta tavoitteellista
 - lisäksi harjoitellaan fyysisiä ominaisuuksia: nopeus, ketteryys, liikkuvuus, “nopeat jalat!”
- Pelilliset tavoitteet liittyvät harjoittelun teemoihin
 - Yritetään aina voittaa, mutta voittoa haetaan OMALLA PELITAVALLA!
- Pelaajat liikkeessä vähintään 70% harjoituksesta (ei jonottamista ja odottamista), harjoitukset suurelta osin pelinomaisia (paljon pienpelejä)
- Harjoitusmäärä 2-3 krt/vko
- Pyritään pelaamaan oman tason mukaisia pelejä (ei vält. oma ikäluokka)
- Pelipaikat muuttuvat, ei vakiopaikkoja
- Tavoite väh. yksi valmentaja kahdeksaa pelaajaa kohti
 - väh. puolet suorittanut futisvalmentajan starttikoulutuksen tai vanhan D-tason

Nuorempi piirisarjaikäluokka (10-11 v.)

- Tavoite kehittää pelaajan henkilökohtaista taitoa ja pelikäsitystä, innostus jalkapalloa kohtaan syvenee
- Taitoteemat: pallonkäsittely, luovuus, kuljetus, syöttö, laukaus, 1. kosketus, peliasento, havainnointi
 - lisäksi fyysiset ominaisuudet: nopeus, ketteruus, liikkuvuus, “nopeat jalat!”
- Pelilliset tavoitteet: joukkuepelaaminen, pelaajien välinen yhteistyö (auta, tee pelin sisällä ylivoima → 2 vs. 1), pallonhallinta joukkueena, avauspelaaminen
 - Pelataan seuran yhteisellä pelitavalla ja harjoiteltuja teemoja
- Paljon pienpelejä, harjoituksissa pelinomainen intensiteetti
- Harjoitusmäärä 3-4 krt/vko + mahdollinen oheisharjoittelu
- Pyritään pelaamaan oman tason mukaisia pelejä
- Pelaajien vahvuudet alkavat hahmottua pelipaikoittain, ei silti vakiopaikkoja
- Tavoite väh. yksi valmentaja kahdeksaa pelaajaa kohti
 - väh. puolet suorittanut futisvalmentajan starttikoulutuksen tai vanhan D-tason

Vanhempi piirisarjaikäluokka (12- v.)

- Tavoite kehittää pelaajan pelikäsitystä ja henkilökohtaista taitoa, innostus jalkapalloa kohtaan kehittyä intohimoksi
- Harjoiteltavat teemat:
 - Usean pelaajan välinen yhteistyö, puolustus/hyökkäyspelaaminen, havainnointi ja tilan käyttö
 - Pelipaikkakohtainen harjoittelu
 - Pelaajan oma rooli osana joukkuetta
 - Fyysinen harjoittelu: lihaskunto, kestävyys, voima, nopeus
- Harjoitusmäärä 4+ krt/vko + oheisharjoittelu
- Yhdistelmäjoukkueet tai yhteisjoukkueet lähialueen seurojen kanssa, mikäli omat pelaajat ei riitä (erityisesti 11 vs. 11)
- Tavoite väh. yksi valmentaja kahdeksaa pelaajaa kohti
 - väh. puolet suorittanut UEFA C koulutustason

Valmentaja Kultsujunioreissa

- Kannustava, mutta vaativa
 - Kannustaa omatoimiseen harjoitteluun (harjoituksissa näytetään, omatoimisesti opitaan)
- Luo hyvän ilmapiirin joukkueeseen
- Palaute pelaajille rehellisesti, mutta positiivisesti kautta
 - Antaa pelaajalle uskallusta epäonnistua
- Anna pelaajan ratkaista tilanteet itse
 - Pysäytä harjoitus ja kysy pelaajilta
 - Harjoitukset pelaamisen kautta (teeman mukaiset pienpelit, vältä jonottamista ja drillejä)
- Peleissä
 - Vaadi harjoiteltuja asioita
 - Jos ohjaat kentälle, ohjaa pallotonta, anna pallollisen tehdä omat ratkaisut
 - Anna palaute positiivisen kautta, kannusta yrittämään epäonnistumisenkin uhalla
- Kehittyy oma-aloitteisesti ja suhtautuu avoimesti valmentajakoulutukseen

Valmennusjohto

- Junioripäällikkö toimii valmennuksesta vastuullisena
 - Junioripäällikön koulutusvaatimus UEFA C (tai vanha C-taso). Mikäli vaatimus ei täyty, voidaan laatia kouluttautumissuunnitelma junioripäällikön nimeämisen yhteydessä minimivaatimuksen täyttymiseksi.
- Junioripäällikön avuksi voidaan nimetä henkilöitä valmennusjohtoon
- Valmennusjohto seuraa harjoituksia ja pelejä ja keskustelee valmennuksen kanssa harjoitusten sisällöstä (väh. kerran kuukaudessa). Huomiota kiinnitetään seuraaviin asioihin:
 - Onko joukkueen toiminta harjoituksissa ja pelitapahtumissa valmennuslinjan mukaista
 - Joukkueen kehittyminen pelillisesti ja taidollisesti
 - Yksilöiden kehittyminen taidollisesti ja fyysisesti
- Valmennusjohto varmistaa, että jokaisen joukkueen valmentajat ovat antaneet ohjeet omatoimiseen harjoitteluun ja kannustaa päivittäiseen liikkumiseen
 - Valmennusjohto tukee omatoimisen harjoituksen ohjeistusta jakamalla kirjallista materiaalia (esim. Olympiakomitean julkaisuihin viitaten suosituksiin lasten liikuntamääristä)

Kultsujuniori

- Haluaa kehittyä ja nauttii jalkapallosta
- Rohkea, luova, luottaa itseensä, huomaa oman kehityksensä
- Aktiivinen heti harrastuksen alusta lähtien
- Joukkuepelaaja
- Kannustaa muita pelaajia
- Keskittyy harjoituksissa ja kunnioittaa valmentajaa ja pelikavereita
- Kunnioittaa jalkapalloa lajina, tuomareita, vastustajaa, katsojia

Pelaajien liikkuminen ikäluokkajoukkueiden välillä

- Pelaajille pyritään löytämään omaa tasoa vastaava harjoitusryhmä ja joukkue
- Joukkueiden välillä tapahtuvat pelaajien liikkumiset keskustellaan ja sovitaan valmentajien ja junioripäällikön kesken
 - Siirto joukkueiden välillä tapahtuu pelaajan ja vanhemman hyväksynnällä, mutta ei vanhemman aloitteesta
- Junioripäälliköllä on päätäntävalta kaikissa pelaajien liikkumisiin liittyvissä asioissa

Muita huomioitavia asioita

- Valmentajapalaverit vähintään kerran kahdessa kuukaudessa
 - Jokaisesta joukkueesta oltava edustaja paikalla
 - Tavoitteena vahvistaa joukkueiden välistä yhteistyötä
 - Jokaisessa valmentajapalaverissa koulutuksellinen teema. Kouluttajana toimii kokenut valmentaja omista joukoista tai ulkopuolinen kouluttaja
- Valmentajien rekrytointi
 - Pyritään sitouttamaan vanhempia valmennustoimintaan heti nuorimmasta ikäluokasta lähtien. Vanhempi-valmentajia kannustetaan kouluttautumaan Palloliiton koulutusten kautta.
 - Pyritään kannustamaan vanhoja Kultsujunnuja valmentamaan esim. kesätöiden ja osa-aikaisten ohjaustöiden avulla.