



Lisäharjoitusryhmän tavoitteet kaudella 2019  
Harjoitteiden sisällöt  
Mitä ja miten opetetaan  
Pääpainopisteet



# LHR P10 OLS 2019



- Lisäharjoitusryhmän tarkoitus on tarjota innokkaimmille ja motivoituneimmille pelaajille yhden ohjatun harjoituskerran lisää viikossa
- LHR ei ole joukkue!!
- LHR: n avulla kartoitetaan mahdollisia pelaajia OLS P10 Edustukseen joka valitaan syksyllä 2019, mutta ei ole suora tie joukkueeseen
- LHR tapahtumissa on aina olennaisena osana valmentajakoulutus. Ajatuksena on että valmentajat saavat uusia ideoita harjoitusten suunnitteluun ja oppivat seuraamaan myös seuran valmennuslinjaa sekä oppivat keskittymään opettamaan yhtä painopistettä kerrallaan





- Harjoitteiden pääpainopisteet ovat aina pelaajakehityksessä sekä miten asioita tuodaan palanen kerrallaan mukaan
- Tavoitteena on päästä lähemmäksi kollektiivista pelitapaa
- Valinnat pallottomana – pallollisena
- Havaintoa, havaintoa!!
- Pelaajat oivaltavat koutsien avustuksella



# LHR P10 OLS

## 2019



- Toiminnan pääpainopisteet koko kauden aikana ovat
  1. jakso: Taktinen teema 1v1, tekninen teema käännös,harhautus
  2. jakso : Taktinen teema 2v1, tekninen teema syöttäminen
  3. jakso : Taktinen teema Tilanteenvaihdot, tekninen teema kuljettaminen
  4. jakso : Taktinen teema maalinteko, tekninen teema potkutekniikka
- Jokaista osa-aluetta tullaan käymään 3 viikkoa ja jokaisen jakson jälkeen on tarkastuspelit, joissa katsotaan miten harjoitukset näkyvät peleissä ja käydään tavoitekeskustelut,että ollaanko ymmärretty asian pääkohdat ja näkyvätkö ne pelaajien arjessa.
- Meidän valmentajien tehtävä on tuoda pelaajille täysin selväksi opetetut asiat,siksi valmentajilla täytyy olla kristallinkirkkaana opetettavan asian pääkohdat
- Harjoitustapahtumia tullaan myös kuvaamaan ja valmentajille opetetaan hyödyntämään videointia valmennuksessa.



# LHR P10 OLS



## 2019

Harjoitusjaksot

- **Jakso 1** (tammikuu)
  - 1v1 hyökkäys (käännökset + harhautukset)
- **Jakso 2** (helmikuu)
  - 2v1 (syöttäminen)
- **Jakso 3** (maaliskuu)
  - Tilanteenvaihdot + ja - (kuljettaminen)
- **Jakso 4** (huhtikuu)
  - Maalinteko (potkutekniikka)
- **Jakso 5** (toukokuu)
  - 1v1 hyökkäys. Syvennetään opetusta. Mukaan tulee mm. ohittava kosketus, käsien käyttö, suojaus etc.
- **Jakso 6** (kesäkuu)
  - 2v1. Syvennetään opetusta. Mukaan tulee ovelat syötöt jalan eri osin. Pallottoman liikkeit ja ajoitukset etc.
- **Jakso 7** (heinäkuu)
  - Tilanteenvaihdot +/- . Syvennetään opetusta. Miten autetaan pelaajaan reagoimaan pallon menetyksen jälkeen tai kun voitetaan pallo, mitä vaihtoehtoja minulla on pelissä.
- **Jakso 8** (elokuu)
  - Maalinteko. Syvennetään opetusta. Miten päästään/luodaan maalintekopaikka ja miten tehdään laadukas viimeistely
- **Jakso 9** (syyskuu- lokakuu)
  - Pelataan sekä turnauksia lähialueilla, että omissa treeneissä. Pelaajat saavat valita treenit etc.



# LHR P10 OLS

## 2019



Koutsattavat avainasiat alue kerrallaan!

### **Pallonkäsittely, 1v1 hyökkäys**

- paljon kosketuksia palloon eri jalan osin, miksi?
- mihin suuntaan otan harhautuksen?
- millainen on minun ohittava kosketus palloon?
- mikä on minun etäisyys vastustajaan, kun lähdän tekemään harhautuksen?
- miten valitsen oikean harhautuksen oikeaan tilanteeseen?
- mitä asioita on huomioita harhautuksen jälkeen? Maali, syöttö vai kuljetus?
- millä vauhdilla lähestyn vastustajaa?

Noita asioita meidän on opetettava pelaajille sekä näyttämällä, että kysymällä. Opetelkaa itse muutama harhautus, koska näyttö jää parhaiten mieleen ja sen jälkeen voidaan ottaa yhdistelmiä eli harhautus + käännös x 2 jne.

Näyttöön kannattaa panostaa!! Voi myös pyytää taitavaa pelaajaa näyttämään, esim. vanhemmasta ikäluokasta



# LHR P10 OLS

## 2019



Koutsattavat avainasiat alue kerrallaan!

### **2v1 ylivoiman luominen ja hyödyntäminen**

- milloin kannattaa ottaa tukipelaaja?
- miten hyödynnän apurin? Teenkö hitaan hyökkäyksen vai nopean?
- millaisia ratkaisumalleja meillä on käytössä?
- opetellaan lukemaan kehonkieltä, jotta yhtenäinen pelaaminen on helpompaa
- milloin tiedän parhaan vaihtoehdon 1v1 vai 2v1?
- mitkä etäisyydet meidän täytyy ottaa huomioon, jotta ylivoima on parhaimmillaan?

Noita kysymyksiä valmentajan täytyy opiskella, jotta saamme parhaan tiedon vietyä pelaajille.

Muutama selkeä ratkaisumalli kannattaa näyttää, jotta luovuus tulee myöhemmin parhaiten käyttöön. Esim. seinäsyöttö, takaakierto, peliasennon etu (negatiivinen vai positiivinen), suojaus + ohitus jne.

Opetettaessa vain positiivista ohjetta ja tekniikan näyttöön henkilökohtainen palaute



# LHR P10 OLS

## 2019



Koutsattavat avainasiat alue kerrallaan!

### **Maalinteko + laukaisutekniikka**

- mihin kohtaan maalia haluan pallon laittaa? Mistä tilanteesta tulen? Mitkä on minun mahdollisuudet?
  - uuden laukaisutekniikan käyttöä, tukijalan irroitus laukaisuhetkellä ja lyhyt jalan saatto
  - miksi uusi on parempi kuin vanha? Uusi tekniikka mahdollistaa pienemmässä tilassa nopeamman vedon
  - osumakohta palloon, vartalon asennot
  - erilaisia tilanteita 1v1, 2v1, 2v2, 3v1 jne. joissa tilanne päättyy maalintekoon.
- Ratkaisumalleja pitää näyttää, jotta luovuus tulee paremmin esille myöhemmin

Laukaisutekniikkaan kannattaa ja pitää käyttää aikaa, jotta opitaan mahdollisimman nopeasti oikeat liikeradat.

Erilaisia tilanteita pitää hyödyntää, jotta ymmärretään erilaisia maalinteon salaisuuksia







Koutsattavat avainasiat alue kerrallaan!!

### **Syötöt**

- Miksi syötän? Minne syötän? Milloin syötän? Mikä on tarkoitus?
- Havainnointi isossa roolissa. Kenelle pelaan seuraavaksi, kun saan syötön? Pelaanko nopeasti vai?
- Helppo ja turvallinen syöttö vs. Rohkea eteenpäin menevä syöttö pelaajien välistä
- Ratkaisumalleja pitää näyttää, jotta luovuus tulee myöhemmin paremmin esille
- Pelinomaisia harjoitteita, jolloin joudutaan tekemään paljon erilaisia havainnoiteja, esim. etäisyys vastustajaan, mitkä ovat vaihtoehdot, peliasennot jne.
- jalan eri osin tapahtuvia syöttöjä, sisäsyörjä, ulkosyörjä, kärkkäri, kantapää, jalkapöytä, heikompi jalka jne.

Jalkapallo peli perustuu syöttämiseen ja siihen tarvitaan hyvää tekniikkaa, jotta me saadaan pelistä sujuva. Kaikki osa-alueet isossa roolissa syötössä.

Kahden pelaajan yhteistyö (tässä ikävaiheessa), 1.kosketus+ suuntaus, kummalle suunnalle suuntauva syöttö ylöspäin vai alaspäin.

Syötöllä pitää AINA olla tarkoitus





Koutsattavat asiat alue kerrallaan!!

### **Kuljettaminen, tilanteenvaihdot**

- Minne minun kannattaa kuljettaa – miksi?
- Miten minun kannattaa kuljettaa – miksi? - Mikä tyyli on nopein, tehokkain ja taloudellisin?
- Miten reagoin, kun meidän joukkue menettää pallon? - Mitä minun pitää ottaa huomioon?
- Miten reagoin, kun meidän joukkue voittaa pallon? - Mitä pitää ottaa huomioon?
- Miten yhdistän eri tekniikoita kuljettamiseen ja miksi minun kannattaa niitä opiskella

Jalkapallo peli koostuu koko ajan tapahtuvista tilanteenvaihdosta, joten niitä täytyy rueta harjoittelemaan jo tosi nuorena, jotta pystytään vastaamaan kehitykseen. Mitä enemmän pelaaja oppii hyödyntämään eri tekniikoita eri tilanteissa, niin sitä taloudellisemmin hän hyödyntää niitä pelissä ja jaksaa paremmin eli kehittyy.





**Kerro minulle – Minä unohdan!**

**Näytä minulle – Minä ymmärrän!**

**Anna minun tehdä – Minä opin!**



# LHR P10 OLS 2019



- LHR tapahtumissa aina pitää olla vähintään 1 valmentaja omasta kaupunkisarja joukkueesta
- Tullaan pitämään seuran sisäinen koulutus tämän ikäluokan valmentajille 1-2 krt kauden aikana
- LHR ryhmän päävetäjät tulevat osallistumaan vähintään 3 krt kauden aikana jokaisen joukkueen harjoitukseen sekä ottelutapahtumiin



# LHR P10 OLS

## 2019



- LHR harjoitusten rakenne koostuu kentällä aina 4 osiosta.
  - alkurutiinit pallon kanssa, taito-osuus, peli-osuus, loppurutiinit pallon kanssa
  - ensimmäiset uudet asiat mennään yhdessä ja sen jälkeen siirrytään rastiharjoittelu malliin
  - kaikissa osioissa kulkee painopiste ja teema mukana, joka kehittyy helpostaa vaikeampaan ja lopuksi peliin
- Ennen kenttäosioita ja jälkeen tehdään aina seuran laatimat rutiinit jaksosuunnitelman mukaisesti





Hyvä harjoittelu takaa hyvän lopputuloksen!  
Hyvä valmennus takaa innokkaan opiskelun!  
Hyvä seura takaa mahtavan ympäristön!

Kiitos!

