



GrIFK-14

vuosi 2020-21

09.06.2020 Arto Tuohisto-Kokko

Toimintasuunnitelma 2020-21 F6 GrIFK-2014

- GrIFK-15 Harjoitukset kesällä tiistaisin klo 18-19 Kauniaisten Saharassa (hiekk) ja su klo 10-11 GrIFK Volkswagen hallissa
- Valmentajat Niko Saraste ja Elliot Blomqvist sekä Joel Anio, Mikko Ketonen, Jaana Hirvasvuopio. Joukkieenjohtajat Krista Erola ja Sonja Liiberg.
- Nuoret valmentajat ovat käyneet Futisvalmentajan startin sekä ikävaihekoulutuksen 5-11.v. Nyt myös vanhemmat käyneet FVS ja seuraavaksi Ikävaihekoulutus. Tavoite saada kokoon 6-8 valmentajan ryhmä jotka koulutetaan FVS, ikävaihe 5-11.v ja vastuupalmentajat UEFA-C.

Tavoitteita 2020 ovat:

- Kipinän sytyttäminen, innostaminen jalkapalloon, perustaitojen opettaminen, pelitaitojen oppiminen. Valmentajien koulutus ja rekrytointi !
- Harjoitukset syksyllä/talvella 2 x viikossa: Tiistai klo 18-19 GrIFK Volkswagen halli ja talvella su klo 10-11 Volkswagen halli
- Vuonna 2020 GrIFK-14 Celtic, GrIFK-14 Rangers ja GrIFK-14 Aberdeen F6 Espoonliigassa sekä GrIFK-14 Scotland F7 2013 Espoonliigassa.

Toimintasuunnitelma 2020 F6-2015

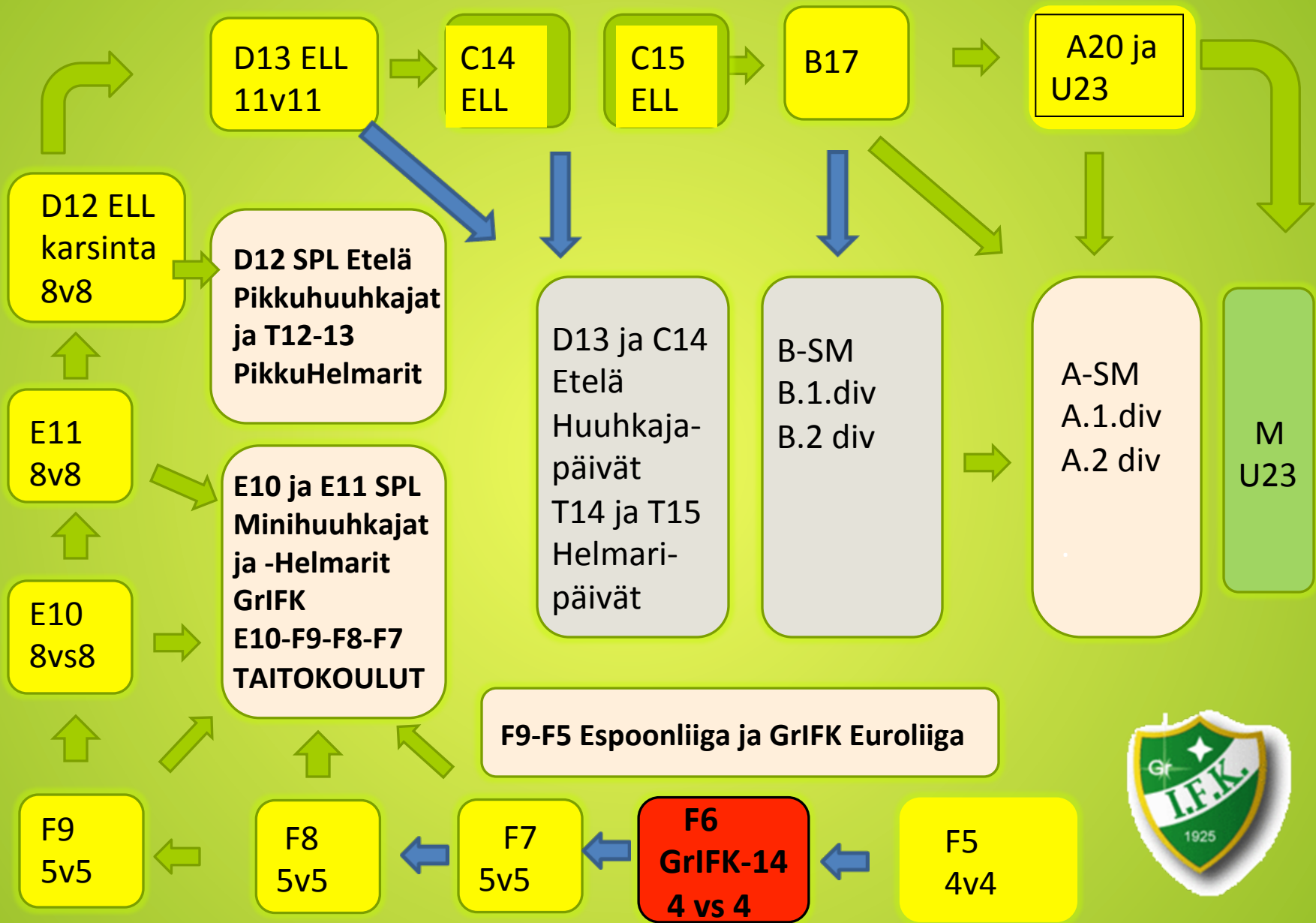
Treenit Volkswagen hallissa tiistaina klo 18-19 ja kesällä Smedsin kenttä tiistaina klo 18-19

Pelit kevät/syksy 2020 1 joukkue GrIFK-14 Celtic, rangers ja Aberdeen F6 sarjassa 2104. GrIFK-14 Scotland F7/ 2013 eli vuotta vanhemmissa). Syksyllä/talvella 20-21 loka-maaliskuu EBK/HIFK/GrIFK talvisarjassa 3 joukkuetta Celtic, rangers ja Aberdeen. Scotland 2013 talvisarjassa.

Kehonhallinta: kuperkeikka (eteen/taakse), kärrynpyörä, käsillä seisonta, juoksut täysivauhtiset eteen/taakse/ käännökset/hypyt jne.

Pelisäännöt: Pelaajat ja valmentajat.

2.1 GrIFK jalkapallo pelaajapolku



Esponliiga F7-F9 5 vs 5, F6 4 vs 4
F5 Euroliiga 4 vs 4



F8/12



F7/13



F6/14



F5/15





Valmennuslinjaus U6-U7

U6 - U7

Painopistealueet:

Pelaaja ja pallo

Pallon kesyttäminen - perustekniikka

Kuljettaminen -

1v1 – 5v5 pienpelit variaatioineen

VALMENTAJA

Luo turvallinen ja innostunut ilmapiiri

Tehtäväsuuntautunut ilmapiiri

Anna lasten kokeilla – oppia

Positiivinen palaute välittömästi

Korjaukset opettaen

Kipinän sytyttäminen

PALJON TEKEMISTÄ - EI JONOJA

Tämä on erittäin TÄRKEÄ VAIHE niin kasvatuksellisesti kuin valmennuksellisesti.

PALLOTUNTUMA	KULJETTAMINEN	SYÖTÖT/ HALT.OTTO	LAUKAUKSET	PIENPELIT
Palloon tutustuminen Pallon kanssa leikkittely - leipomiset - pallotanssi	Pysähtyminen Suun.muutos Kääntyminen 8-kuljetus Tempon muutos	Sisäsyryjä Paikallaan oleva pallo Liikkuva pallo Liikkeessä	Nilkka potku Paikaltaan Liikkuva Kuljetuksesta Harjoittele Vasen ja oikea	YLIVOIMA 2V1 3V2 1v1 2v2 3v3 4v4 VARIAATIOIT
Pallon käsittely Jalan eri osin Sisäsyryjä Ulkosyryjä Jalkapohja Nilkka Reisi	Rajattu alue Erilaiset leikit Hippa Hännänryöstö Suunta –mihin? Kuljetustapa Katse ylhäällä	Syöttöpenkki Pareittain Kolmio Keilankaato Kuljetuksesta porttien läpi	Osumakohta Saako ilmaan? Paikaltaan Liikkeestä Kuljetuksesta Yksin Pareittain Kilpailut	Pallollisella ylivoima Onnistumiset Pois syöttö varjosta Pelaa myös käsin Koppipallo 3v1
Jokaisessa harjoituksessa Jokaisella oma pallo 15 min				
Harjoitteet Fortumtutor.fi	Harjoitteet Fortumtutor.fi	Harjoitteet Fortumtutor.fi	Harjoitteet Fortumtutor.fi	Harjoitteet Fortumtutor.fi



Fyysinen valmennus 6-10

6 – 10 - vuotiaat

Painopistealueet:

Liikunnan määrä yleisesti

Kehonhallinta

Nopeuden edellytykset

Tasapaino/Taitavuus/Ketteryys

YLEISTAI DOT + TOIMINNALLISUUS

Laadukas ja määrällisesti riittävä alku on erittäin tärkeää. Ensimmäiset 3-4 vuotta näyttävät suuntaa mihin ollaan menossa.

Tämä on erittäin TÄRKEÄ VAIHE niin kasvatuksellisesti kuin valmennuksellisesti.

Joukkueharjoituksia 3 - 4 x viikossa

Omalla ajalla pallon kesyttäminen.

Kotiläksyt - seuranta

Taitotestit, liiketaitotestit ja fyysiset testit - seuranta

Positiivinen ja tehtäväsuuntautunut

ilmapiiri

TAITAVUUS	NOPEUS	OMA KEHO	KETTERYYS	KESTÄVYYS
Rytmijuoksut Hyppelyt Käsi – Jalka yhdistely	Askelfrekvenssi Ponnistus- Alastulo 1. – 4. askel	Kuperkeikka Kärrynpyörä Käsinseisonta	Lähdöt eri asento Harhautukset	Pienpelit 1v1 2v2 3v3 4v4 Taitodrililit
Juoksu- Hyppy yhdistelyt	Tikapuut Hyppynaru matalat aidat	Kuntopiiri Leuanveto Puolapuut	Pyörähdykset Pystyyn nousut	Urheilun ja jaksamisen perusta
Pallo mukana aina kun mahdollista	Spurttit suunnan- muutokset Jarrutukset askellukset	Keskivartalo askelkyykky eteen- sivulle- taakse-	Tasapaino yhdellä jalalla	Pohja luodaan lapsesta pitäen
Av:n yhteydessä / 15 min ennen / jälkeen treenien	Joka kerta 5-20 m Vaihtelee askeltiheys Askelpituus Kesto 1-4 sek 8 -12 spurttia / harjoitus	2-3 x vko ”talviaikaan” omana harjoituksena Salissa Kuntopiiri 6-8 liikettä. Toistot / aika	2-3 x vko	Aktiivisuus paljon toistoja- toimintaa Oma liikunta päivittäin leikit pihapelit

Omatoiminen harjoittelu GrIFK-2014

Kun on vain 1-2 joukkueharjoitusta viikossa niin olisi enemmän kuin toivottavaa että kaikki rohkaisisivat mahdollisimman usein lapsiaan ulos pihalle leikkimään pallolla tai pelaamaan ”pihajalkapalloa” perheen tai vaikka naapurin lasten kanssa. Siihen ei tarvita jalkapallokenttää. Tällä tavoin pallo tulee tutummaksi ja taidot kehittyvät nopeammin. Näin ollen joukkueharjoitusten sisältöä voidaan muuttaa hieman haastavammaksi ja samalla

Joukkueen säännöt

Vanhempien olisi hyvä kertoa ennakkoon lapsilleen miten ja millä säännöillä harjoitukseen ja tapahtumiin osallistutaan. Samat asiat kerrataan lapsille myös harjoituksissa valmentajan toimesta. Tulemme noudattamaan harjoituksissa määrättyä peruskaavaa jolloin lapset oppivat ja omaksuvat tämän toiminta- mallin ja järjestelmällisyyden. Aloitetaan näiden yhteisten sääntöjen opettelu heti alusta lähtien. Yhteiset säännöt ovat jatkon kannalta kaikkien hyväksi!

GrIFK-14 Joukkueen säännöt

- Ajoissa paikalle ennen harjoitusten/tapahtuman alkua, valmiina osallistumaan!
- Oma pallo (nr.3) jossa oikea määrä ilmaa ja sopiva pukeutuminen
- Kun valmentaja viheltää pilliin, ollaan hiljaa, ripeästi kuuloetäisyydelle ja kuunnellaan ohjeita. Hiljaa kun valmentaja puhuu!
- Ketään ei saa kiusata eikä satuttaa.
- Keskitytään tekemiseen ja kannustetaan toisiamme
- Innokkaana osallistumaan, kaikilla positiivinen asenne!
- Jos häiritsee harjoituksia niin 2 varoitusta ja kentän reunalle jäähyille.
- Jos joku asia jää valmentajilta huomaamatta ja jää harmittamaan, täytyy kertoa jollekin valmentajalle niin hoidetaan asia kuntoon.

Harjoitusten laadun ja opetuksen parantaminen:

F5-10 Perustaitojen opetus kaikille kuntoon:

- pallonhallinta, kuljetus, syötöt, haltuunotot, harhautukset jne.
- kehonhallinta, koordinaatio, ketteryys

“Perustaidot entistä nuorempana, jotta pelinomainen valmennus mahdollista”. Perustaito ==> Pelitaito

Nykyfutiksen vaatimuksia pelaajille

Taito ja fysiikka:

- täysvauhtinen 1. v 1

- nopeat käännökset

- 1.kosketus suuntaus

Taktiikka / pelisysteemi: "Nopea ajattelu"

- vastahyökkäys/nopea painopisteen muutos



2.3 GrIFK pelaajakehitys

(pelaaja valitsee jokaisesta osa-alueesta yhden (1) asian joita vuoden aikana lupaa kehittää)

GrIFK P14



TEKNINEN

- 1.kosketus avoin peliasento (1/2-kääntynyt)
- Hyvä 1 vs 1 tilanteissa

TAKTINEN

- Pallon menetyksen jälkeen osaa prässätä, estää pelaamisen eteenpäin, peittää (H = P)

FYYSINEN

- Voittaa kaksinkamppailut

LUONNE JA HENKINEN

- Nopea päätöksenteko

3.1 GrIFK Pelitapa (5 vs 5) 1-1-2-1

9

Hyökkääjä:

- * Maalinteko, viimeistely, target
- * 1 v 1 osaaminen
- * Prässi pallolliseen
- nopeat jalat, nopea kääntymään
- hyvä tasapaino, ketterä, rohkea, voimakas

11

Keskimmäinen keskikenttäpelaaja:

- * on aktiivisesti pelattavana, liikkuu pois syöttövarjosta
- * osaa kääntyä ja suojata
- * osaa syöttää ja lukea peliä
- ** voittaa 1v1 -tilanteet

7

5 vs 5:

- 1 vs 1 hyökkääminen
- 1 vs 1 puolustus
- Kuljettaminen
- Suojaaminen

5

Puolustajat:

- Hakeutuu aktiivisesti pelattavaksi pelin avauksessa
- On oikeassa peliasennossa
- havainnoi kenttää, osaa valita milloin mennä yksin milloin syöttää
- * kykenee ohittamaan pallollisena
- * osaa suunnata laadukkaasti 1.kosketuksen tarkoituksenmukaisesti
- * * voittaa 1v1 -tilanteet
- * haluaa suojella omaa maalia
- nopeat jalat

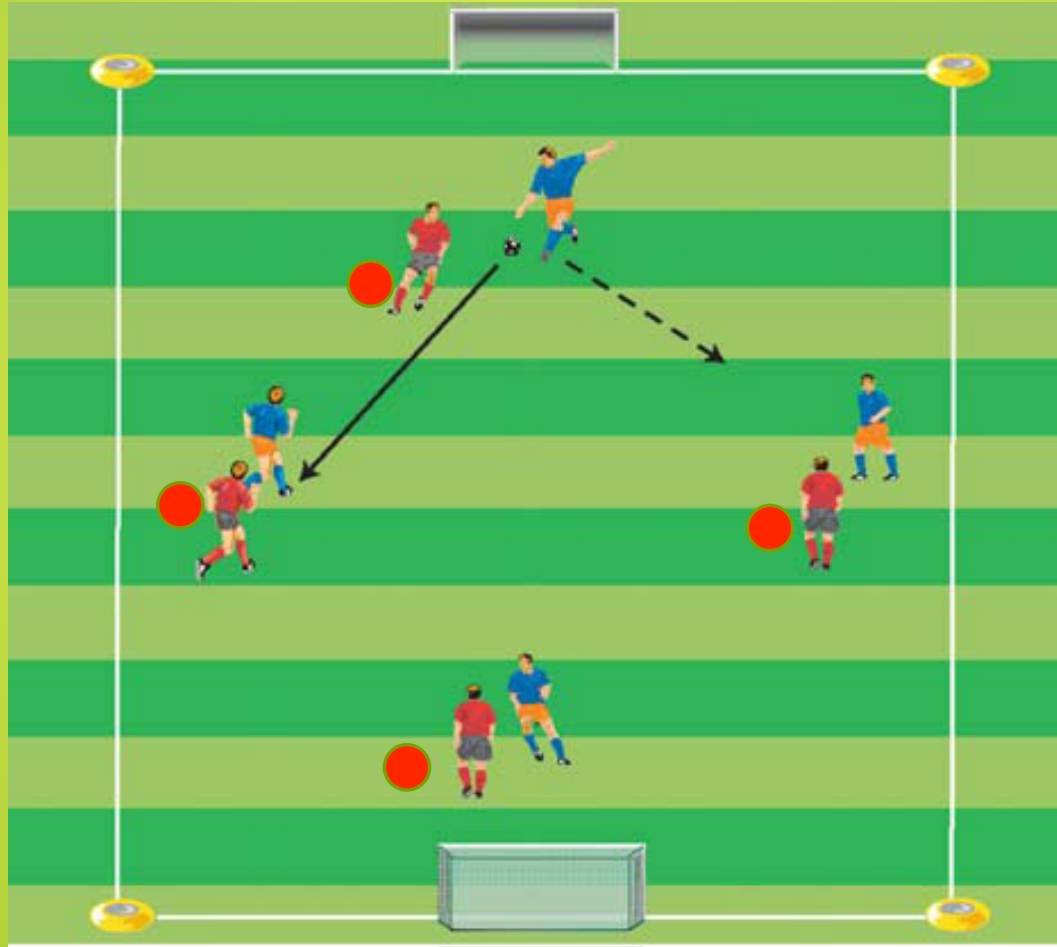
1

Maalivahti:

- * osaa avata omille jaloille ja käsillä
- * osaa valita oikean avaustavan ja kohteen
- * ohjaa oman joukkueen puolustuspeliä
- * nousee reilusti maaliltaan ulos
- Hyvä urheilija
- nopea, hyvä kehonhallinta
- rohkea

F6 ikäluokka

4 vs 4 pelitapa (1 mv + 3 kentällä)



Pelitapa 5-6.vuotiaat 4 vs 4

Yleistä

Reipas ja urheilullinen alku toimintaan alusta saakka!

Pallokäsittelyn aakkoset!

Yksilönä pelissä. Minä ja pallo ovat pelaamisen keskiössä.

Opitaan pelin suunnat, hyökätään ja puolustetaan.

Pelissä on ajoittain kolmio- ja timanttimuoto, joka tukee pelaajien välistä etäisyyttä. Opetellaan myös liikkuminen leveyteen ja syvyyteen.

Pelitapa 5-6.vuotiaat

Hyökkäyspelaaminen

1v1 tilanteesta eteenpäin pääseminen ja pallon rohkea kuljettaminen sekä uskallus pitää palloa korostuvat.

Maalintekoa harjoitellaan paljon kuljetuksen päätteeksi, selkeistä läpiajoista ja irtopalloista. Maalintekopäätäväisyyden kehittäminen ja sijoitus ohi maalivahdin.

Pallollisen pelaajan kuljettamisen, pallonkäsittelyn, käännösten, harhautuksen ja suojaamisen alkeita opetellaan.

Pallottoman pelaajan pelattavaksi liikkumisen ja maalintekoalueelle liikkumisen idea kehittyy.

Kommunikointi: haluan pallon.

Pelitapa 5-6.vuotiaat

Puolustuspelaaminen

Pallo pyritään saamaan omalle joukkueelle heti menetyksen jälkeen. Rohkeus riistää pallo itselle on tärkeä harjoiteltava osa-alue. Tilanteet pelataan loppuun saakka.

Kommunikointi; muistuttaa ja rohkaisee kaveria puolustamaan.

Tilanteenvaihto +

Pidä pallo ja etene kohti vastustajan maalia. Kuljeta eteenpäin itse tai syötä kaverille.

Tilanteenvaihto -

Ota pallo pois nopeasti. **1.kosketus suuntaus**

Harjoituksen organisointi

Alkuverryttely: alku- ja loppuverryttelyn periaatteet. Jaetaan ryhmiin: pareittain, kolmittain, määrätyle alueille. Alkuverryttely pallojen kanssa.

Kertaus: joku tuttu vauhdikas, yksinkertainen harjoitus pallojen kanssa; esim Tanoke-liikkeet, käännökset, harhautukset, syöttödrilli, pomputtelu

Uuden opettaminen: opeta uusia asia tässä vaiheessa, jolloin pelaajat ovat vielä tarkkaavaisia ja keskittyneitä.

Peli / kilpailu: Pienpeliä 3.v.3, 4.v.4, 5.v 5. Ohjaa ja valvo peliä. Sovella peliin opettamiasi asioita

Loppuverryttely ja -arviointi: valmennuksen onnistumisesta.

SUUNNITTELE, PIIRRÄ PAPERILLE, TOTEUTA



GrIFK Pelaajakehitys U5-U16 ikäluokkakohdaiset valmennuslinjat

Harjoittelun painopisteet / valmennuslinja:

<https://www.palloliitto.fi/lapsuusvaihe-u7-u11>

Valmentajien tietopankki:

<https://www.palloliitto.fi/palvelut/valmentajien-tietopankki>

Tästä harjoitteita

<https://www.palloliitto.fi/harjoitepankki>

Treenivinkit:

1 vs 1: <https://www.palloliitto.fi/1v1-harjoitteet>

Tekniikka: <https://www.palloliitto.fi/tekniikkaharjoitteet>

Maalinteko: <https://www.palloliitto.fi/maalintekoharjoitteet>

Pienpelit: <https://www.palloliitto.fi/pienpelit-ja-teemapelit>

Nopeus ja ketteryys: <https://www.palloliitto.fi/nopeus-ja-ketteryys>

Valmentajien tehtävät:

Valmentajan tärkein tehtävä on luoda ilmapiiri, joka kannustaa yrittämään, mutta sallii epäonnistumiset. Tavoitteena on kehittää jokaista pelaajaa taitavammaksi yksilöksi..

Valmennuksen kausisuunnittelu yhdessä valmennuspäällikön kanssa, harjoitusten johtaminen, apuvalmentajien johtaminen, otteluiden johtaminen, pelaajien johtaminen sekä pelaajien henkilökohtainen ohjaaminen

Apuvalmentajat avustavat vastuvalmentajaa harjoitustapahtumassa sekä otteluissa ja tämän poissa ollessa pystyvät johtamaan harjoituksia ja pelejä.

Joukkueenjohtajan tehtävät:

Joukkueenjohtajan tehtävät:

- Joukkueenjohtaja organisoii joukkueen toiminnan yhdessä vastuvalmentajan kanssa
- toimii joukkueen vanhempien toiminnan vetäjänä
- vastaa joukkueen tiedotustoiminnasta
- ilmoittaa joukkueen sarjoihin ja turnauksiin
- hoitaa leirivaraukset ja huolehtii matkajärjestelyistä otteluihin, leireille ja matkoille
- hoitaa vahinko- ja tapaturmavakuutusilmoitukset
- edustaa joukkuetta yhdessä vastuvalmentajan kanssa
- huolehtii joukkueen velvoitteiden hoitamisesta
- auttaa valmennusjohtoa joukkueen toimintasuunnitelman toteuttamisessa
- huolehtii joukkueen talousarvion laadinnasta ja taloudenhoidon seurannasta yhdessä rahastonhoitajan kanssa.
- valvoo joukkueen pankkitilien käyttöä sekä huolehtii tilien ja talouden hoidosta yhdessä rahastonhoitajan kanssa.
- huolehtii joukkueen tilinpäätöstietojen ja tositteiden toimittamisesta seuran pääkirjanpitäjälle vuosittain.
- ideoida ja toteuttaa joukkueen muiden toimihenkilöiden ja vanhempien kanssa joukkuekohtaista varainhankintaa.
- valitsee yhdessä valmennusjohtajan kanssa huoltajat ja muut tarvittavat toimihenkilöt.
- huolehtii joukkueen pelaajaluettelon pitämisestä ajan tasalla.
- valitsee tarvittaessa itselleen sijaisen.

Rahastonhoitajan tehtävät:

Joukkueiden rahastonhoitajille järjestetään koulutusta koskien seuraavan kauden tulo- ja menoarvion laatimista sekä rahaliikenteen valvontaa. Samalla käydään läpi uusimmat verotusta koskevat käytännöt urheilutoiminnassa.

Rahastonhoitaja vastaa joukkueen tileistä, kuukausimaksujen perimisestä samoin kuin muista maksuliikenteeseen kuuluvista maksuista



Kiitos! Nähdään kentällä