

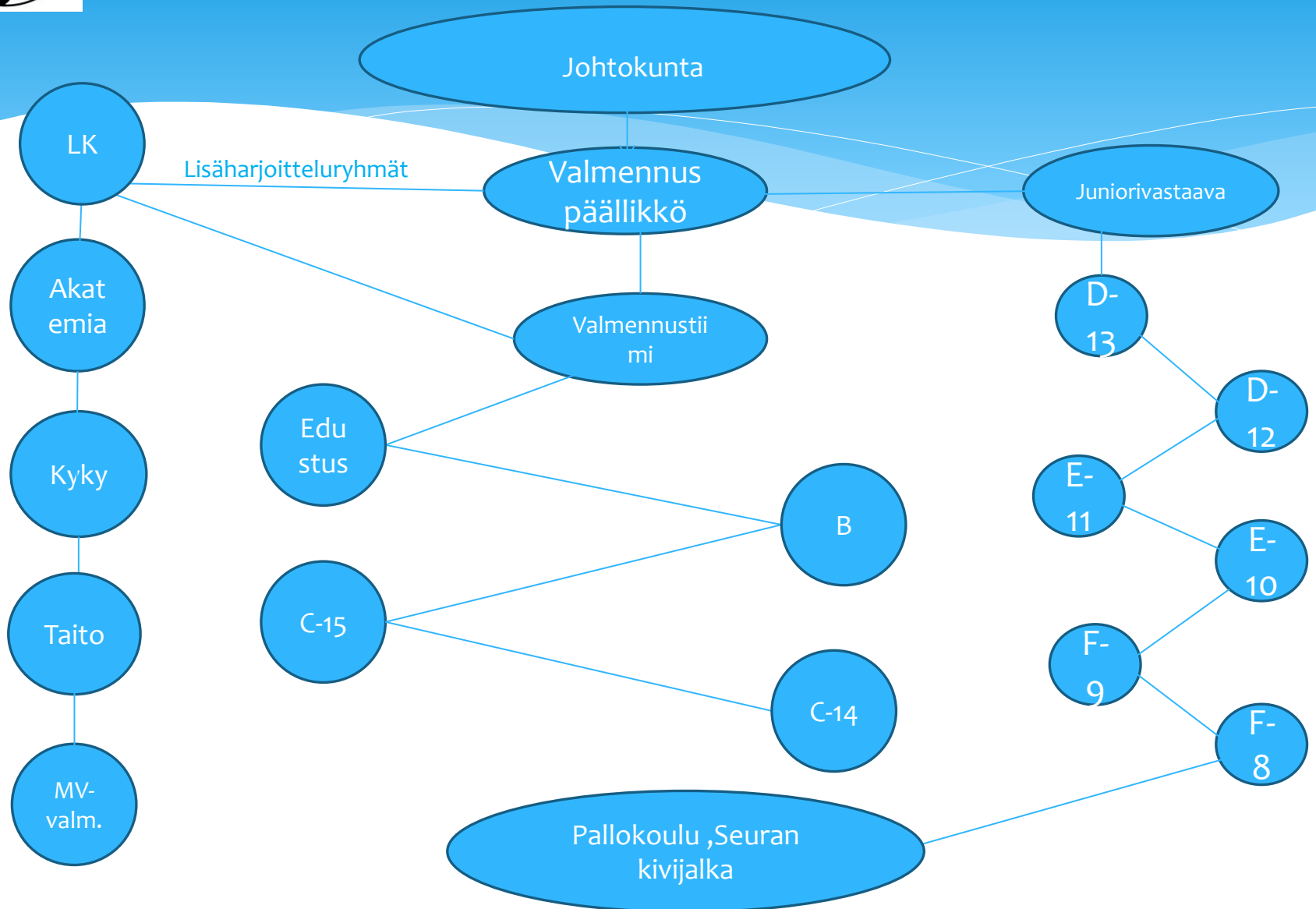


SeMi Valmennuslinja

Kohti omaa huippua



SeMi organisaatio





Valmennuslinjan tavoite

Määrälliset tavoitteet

1. Kehittää jokaisen joukkueen valmennus-/harjoitustoimintaa
2. Jokaisen joukkueen toimintaa mitataan, tuloksia analysoidaan ja niiden perusteella toimintaa kehitetään (suhteessa asetettuihin tavoitteisiin)
3. Lisenssipelaajien määrä kasvaa
4. Pelaajien taitotasot kasvavat

Laadulliset tavoitteet

1. Yhtenäinen pelaajakehityspolku
2. Toiminnan suunnitelmallisuuden ja pitkäjänteisyyden varmistaminen
3. Yksilökeskeisyyden ja pelikeskeisyyden merkittävä lisääminen → pelaajien tukeminen omalle huipulle
4. Toiminnan laadun lisääminen



SeMi-valmennusfilosofia

- **Yksilökeskeisyys**

- Henkilökohtaiset ominaisuudet: tunnistaminen ja vahvistaminen, pelipaikkakohtaisuus, tasoryhmäharjoittelu
- Erytisoaaminen: tunnistaminen ja vahvistaminen, pelipaikkojen valinta erityisosaamisen perusteella, talenttiharjoittelu
- Kehittymisen seuranta: testaaminen, analysoiminen, toimenpiteiden toteuttaminen

- **Pelikeskeisyys**

- Pelinomaisuus: harjoittelu perustuu pelissä tapahtuviin tilanteisiin, pelikirjan huomioiminen, peliin perustuva teemaharjoittelu
- Pelipainotteisuus: huomioi suunta, vastustaja, ajoitus ja rytmitys
- Pelipaikkakohtaisuus: omalla pelipaikalla toimiminen, oikealla kohdalla kenttää, ratkaisumallit pelissä toistuviin tilanteisiin

- **Kokonaisvaltainen valmentaminen**

- Suunnitelmallisuus ja pitkäjänteisyys: lyhyen sekä pitkän aikavälin tavoitteet kaikilla tasoilla (pelaaja, joukkue, seura), kaikilla tavoitteilla mittarit ja niiden säännöllinen seuranta, kaikki valmennus- ja joukkuetoiminta perustuu seuran yhteiseen filosofiaan ja valmennus-/ toimintalinjauksiin.
- Yksilön kokonaisvaltainen huomioiminen: Psykkisen, fyysisen, sosiaalisen, lajitaidollisen ja taktisen osa-alueiden kokonaisvaltainen huomioiminen
- Pelaaja keskiössä: erilaisuuden huomioiminen, luottamussuhteen rakentaminen, yksilön tukeminen



Yleiset toimintaperiaatteet Valmentajille/ohjaajille SeMi:ssä

- Pyri luomaan innostava ja hyvä joukkuehenki jo pienestä pitäen
- * Ole rehellinen ja huomioi ja korjaa virheelliset suoritukset
- * Luo ongelma ja anna pelaajan yrittää ratkaista ongelma
- * Älä anna ”räiskiä”
- * Huomioi onnistumiset
- * Pidä vaatimustaso korkealla niin itsellesi kuin pelaajille
- * Sitoudu ja vaadi sitä myös pelaajilta!, ilmoitukset aina poissaoloista
- * Pistä pelaajat itse ajattelemaan ja oivaltamaan
- * Vältä jonoja, harjoittele paljon pelin omaisesti ja pelaamalla, pyri päättämään harjoite maalintekoon, huomioi yksilö ja **kannusta pelirohkeuteen**
- * Fyysiset harjoitteet suoritetaan joko ennen joukkueharjoituksia, niiden jälkeen tai omana harjoitteenaan, muista myös venyttely.
- Älä vaadi asioita mitä ei ole harjoiteltu
- * Pidä pienestä pitäen pelipalaveri
- * Valitse peliin teema
- * Palaute pelistä ja kysy mikä meni hyvin/huonosti
- * Pyri käyttämään tasoryhmiä harjoitusten sisällä (eriyttäminen)
- * Huomioi ja tue yksilöitä
- * Pyri luomaan motivoituneille ja innokkaille mahdollisuudet kehittyä
- * Luo mahdollisuudet pelaajien joustavaan liikkumiseen joukkueiden välillä (pelaajakehitys)
- * MUISTA! pelaajakehitys edellä, ei tulos
- * HUUMORI MUKANA!



Pelaajakehityksen tavoitteet SEM:ssä

Tukea ja luoda mahdollisimman hyvät olosuhteet ja antaa edellytykset pelaajille jotka haluavat harrastaa jalkapalloa ja kehittyä pelaajina.

Harrastajamäärän kasvattaminen

Tason nostaminen jokaisessa ikäluokassa

Tarjota kaikille pelaajille oman tasonsa mukaista harjoittelua ja pelaamista. Tavoittaa oma ”huippu”

Luoda pelaajapolku joka kehittää ja kasvattaa pelaajia tulevien vuosien alue/maajoukkueisiin sekä omaan edustusjoukkueeseen.



SeMi:n

pelaajakehityksen tavoitteet

- JOKAINEN PELAAJA OMALLE HUIPULLEEN
 - Urheilullinen: lajin vaatimuksia vastaava fysiikka, sitoutuminen, elämäntavat,
 - Lajitaitava: tekninen, tilannenopeus, oikean tekniikan valinta
 - Älykäs: Oikeat ratkaisut, oikeaan aikaan, ovela
 - Intohimoinen: kunnianhimo, rohkeus, ja rakkaus lajiin
- JOKAINEN JOUKKUE OMALLE HUIPULLEEN
 - Urheilullinen toimintakulttuuri: yhtenäinen, tavoitteellinen, sitoutunut
 - Taitojalkapalloa: pallonhallintaan perustuvaa monipuolista, sujuvaa
 - Organisoitua: suunnitelmallista, kurinalaista, pelinhallinta
 - Voitontahtoinen: aktiivinen, määrätietoinen, periksi antamaton



Yleiset toimintaperiaatteet pelaajille SeMi:ssä

- * Mv pyrkii avaamaan lyhyellä, jos mahdollista, pyri pitämään pallo omalla joukkueella, avaa peliä rohkeasti, pyri aina eteenpäin, varsinkin heti riiston jälkeen, kierrätys tarvittaessa.
- * Nopea reagointi ja toiminta pallonmenetykseen, halua pallo heti takaisin, puolusta rohkeasti eteenpäin, pyri riistoon aina kun se on mahdollista sekä kaikki osallistuvat puolustamiseen
- * Ole pelirohkea, uskalla haastaa, ratko ja päätä pelitilanteet rohkeasti, auta omaa pallollista liikkumalla pelattavaksi, luota pelikavereihisi ja itseesi, kaikki osallistuvat hyökkäys pelaamiseen, muista tasapaino
- * Vaadi oikeita suorituksia, itseltäsi ja muiltakin pelaajilta, muista molemmat jalat, taitavat pelaajat pärjäävät aina ja tätä kautta myös koko joukkue
- * **Keskityn ,kuuntelen, opettelen, ajattelen, päätän, ratkaisen, onnistun ja voitan.**

Ikäkausikohtainen harjoittelu ja painopistealueet



Lasten jalkapallossa on tärkeää korostaa rohkeaa pelitapaa, jossa on selvä suunta, jossa pallo halutaan pitää omalla joukkueella ja pallo halutaan saada heti menetyksen jälkeen takaisin.

Pelin hallintaa korostava jalkapallo:

Korostaa taitoa ja peliajatusta

Vaatii enemmän, samalla kehittää pelaajaa

Edellyttää pelaajien välistä yhteistyötä

On pelaajalle vaativampaa mutta paljon hauskeempaa

Vaatii valmentajalta enemmän, kehitys



IKÄLUOKKAKOHTAISET PAINOPISTEET U5-U7

Tekninen

Pallonkäsittely
Kuljettaminen

Taktinen

1v1 tilanteen luominen ja
voittaminen

Fyysinen

Nopeus (pallon kanssa)
Taitavuus (pallon kanssa)
Liikkuvuus

Henkinen

Innostuminen,
tutustuminen lajiin
ryhmässä toimiminen

Pelitaito

1v1 hyökkääminen



IKÄLUOKKAKOHTAISET PAINOPISTEET U8-U9

Tekninen

Pallonkäsittely
Lyhyet syötöt
Haltuunotot

Taktinen

2v1- tilanteiden luominen
Ja niiden voittaminen

Fyysinen

Nopeus (pallon kanssa)
Taitavuus(pallon kanssa)
Liikkuvuus
Kehonhallinta

Henkinen

Rakastuminen lajiin
Herääminen >
minun juttu

Pelitaito

1v1 hyökkääminen ja
puolustaminen, 2v1
hyökkääminen
,Maalinteko



IKÄLUOKKAKOHTAISET PAINOPISTEET U10-U11

Tekninen

Lyhyt syöttö
Keskipitkä syöttö
Haltuunotot

Taktinen

Hyökkäyspelaaminen,
Tilanteenvaihto +

Fyysinen

Nopeus
Taitavuus
Kehonhallinta

Henkinen

Motivoituminen
Sitoutuminen

Pelitaito

1v1 hyökkääminen ja puolustaminen,
2v1 hyökkääminen
Maalinteko
Pallonhallintapelaaminen



IKÄLUOKKAKOHTAISET PAINOPISTEET U12-U13

Tekninen

Lyhyt syöttö
Keskipitkä syöttö
Haltuunotot, 1-kosketus

Taktinen

Hyökkäyspelaaminen,
Tilanteenvaihto + ja –
Puolustuspelaaminen

Fyysinen

Nopeus
Ketteryys
Kimmoisuus

Henkinen

Valmennettavuus
Tavoitteellisuus

Pelitaito

Pallonhallintapelaaminen
Pelipaikkakohtaiset
tehtävät (tutustuminen)



IKÄLUOKKAKOHTAISET PAINOPISTEET U14-U15

Tekninen

Lyhyt syöttö
Keskipitkä syöttö
Pitkä syöttö

Taktinen

Hyökkäyspelaaminen,
Tilanteenvaihto + ja –
Puolustuspelaaminen

Fyysinen

Nopeus
Kimmoisuus
Kestävyys
Voima

Henkinen

Valmennettavuus
Tavoitteellisuus

Pelitaito

Pallonhallintapelaaminen
Pelipaikkakohtaiset
tehtävät (erikoistuminen)



IKÄLUOKKAKOHTAISET PAINOPISTEET U16-U18

Tekninen

Taitojen kertaus
ylläpitäminen

Taktinen

Hyökkäyspelaaminen,
Tilanteenvaihto + ja –
Puolustuspelaaminen

Fyysinen

Nopeus
Kimmoisuus
Kestävyys
Voima

Henkinen

Tuloksellisuus
Tavoitteellisuus

Pelitaito

Pallonhallintapelaaminen
Pelipaikkakohtaiset
tehtävät (Roolitus)



Harjoittelun suunnittelu

- Perustuu ikäluokkien harjoittelun painopistealueisiin
- Kausisuunnitelma
- Harjoittelun suunnittelu kk/ viikkotasolla
- Pelitaito
- Taktiset ominaisuudet
- Fyysiset ominaisuudet
- Henkiset ominaisuudet

SeMi 5-7 vuotiaat



* Yleiset tavoitteet

- * Pelaaja ja pallo
- * Syöttämisen alkeet
- * Harjoittelu on kivaa
- * Koukuta lapsi lajiin
- * (onnistumisia)
- * Säännöt
- * Hyökkäyspelaaminen
- * 1v0, 1v1
- * Kuljettaminen/suunnanmuutokset
- * Maalinteko
- * Puolustuspelaaminen
- * Minä haluan pallon
- * Sijoittuminen vastustajan ja oman maalin väliin
- * Puolustusasento

* Taito

- * Pallonhallinta
- * Kuljettaminen
- * Sisäsyrjäsyöttö
- * Harhauttaminen
- * Käännökset
- * Fyysinen harjoittelu
- * Liikunnalliset perustaidot
- * Tasapaino
- * Liikkuvuus (notkeus)
- * nopeus
- * Reaktionopeus
- * ketteryys
- * rytmikyky
- * reaktiokyky
- * Koordinaatio
- * Fyysinen harjoittelu: toteuta leikkien

SeMi 8-9 vuotiaat



* Yleiset tavoitteet

- * 1-2 pelaajaa ja pallo
- * 2 pelaajan yhteistyö
- * Pallollisena pelaaminen
- * Pallottoman liikkuminen
- * Syöttö/suunnattu haltuunotto
- * Yhteistyön opettelu/kommunikointi
- * Hyökkäyspelaaminen
- * 1v1,2v1
- * Pelattavaksi liikkuminen
- * Eteenpäin vievät syötöt
- * Pallollinen aina liikkeelle
- * Maalinteko
- * Pelin leveys/syvyys
- * Prässi ja tuki
- * Sijoittuminen vastustajan ja oman maalin väliin
- * Puolustusasento
- * Opetellaan yhteistyötä

* Taito

- * Pallonhallinta
- * Kuljettaminen
- * Käännökset
- * Harhauttaminen
- * Syöttö/suunnattu haltuunotto
- * Potkutekniikka/alkeet
- * Pääpelin alkeet/totuttelu
- * Fyysinen harjoittelu
- * Liikkuvuus
- * Ketteryys
- * Rytmikyky
- * Koordinaatio
- * Nopeus
- * Reaktionopeus
- * Liike/askeltiheys
- * kädet-jalat
- * silmä-kädet-jalat
- * vasen jalka-oikea käsi . jne.

SeMi 10-11v



* Yleiset tavoitteet

- * 1-3 pelaajaa/pallo
- * 3 pelaajan yhteistyö
- * Pallollisena pelaaminen
- * Pallottomana liikkuminen
- * Syöttö/suunnattu haltuunotto
- * Yhteistyön opettelu/Kommunikointi
- * Joukkue pelaamisen opettelu
- * **Hyökkäyspelaaminen**
- * 1v1-3v3
- * Pelattavaksi liikkuminen
- * Eteenpäin vievät syötöt
- * Ylivoima/alivoimatilanteet
- * Tilanteko/täyttö
- * Murtautuminen/maalinteko

- * Puolustuspelaaminen
- * Prässi/tuki, aluepuolustus
- * Ylivoima/alivoimatilanteet
- * Peitänkö/pyrinkö riistoon
- * Pelaajien ja linjojen väliset etäisyydet

* **Taito**

- * Pallonhallinta
- * Kuljettaminen/käännökset
- * Harhauttaminen
- * Syöttö/suunnattu haltuunotto
- * Laukaukset
- * Pääpeli
- * Suojaaminen
- * **Fyysinen harjoittelu**
- * Ketteryys, rytmikyky, koordinaatio, nopeus, reaktionopeus, askeltiheys, kimmoisus, voimaa oman kehon painolla

SeMi 12-13v



* Yleiset tavoitteet

- * 2-4 pelaajaa/pallo
- * Pelikäsitys
- * Pelataan joukkueena
- * Pelipaikkojen tehtäviin tutustuminen
- * Tempo lisäys
- * Tilanteiden ennakointi/havainnointi
- * Kommunikointi
- * **Hyökkäyspelaaminen**
- * Ylivoima/alivoimatilanteet
- * Murtautuminen/maalinteko
- * Nopea/hidas hyökkäys
- * Tilan tekeminen/täyttö
- * Pelattavaksi liikkumisen ajoitus

* Puolustuspelaaminen

- * Prässi/tuki/peittäminen, aluepuolustus
- * Ylivoima/alivoimatilanteet
- * Hidastanko, peitänkö/pyrinkö riistoon
- * Pelaajien ja linjojen väliset etäisyydet

* Taito

- * Potkutekniikka/laukaukset
- * Syöttövalikoima
- * Pääpeli
- * Kuljettaminen/suunnanmuutokset
- * Haltuunotot
- * Suojaaminen
- * 1 kosketuksen suuntaus/havainnointi
- * **fyysisen harjoittelun painopistealueet**
- * ketteryys, liikkuvuus, rytmikyky, reaktio nopeus, koordinaatio, askeltiheys, nopeus
- * Kimmoisuusvoima oman kehon painolla, opetellaan voimaharjoittelua, aerobinen kestävyys



SeMi 14-15v

* **Yleiset tavoitteet**

* Yleiset tavoitteet

* 2-6 pelaajaa/pallo

* Pelikäsitys

* Pelataan joukkueena

* Pelipaikkakohtaiset tehtävät

* Tempo lisäys

* Tilanteiden ennakointi/havainnointi

* Kommunikointi

* **Hyökkäyspelaaminen**

* Ylivoima/alivoimatilanteet

* Murtautuminen/maalinteko

* Nopea/hidas hyökkäys, pelin rytmitys

* Tilan tekeminen/täyttö

* Pelattavaksi liikkumisen ajoitus

* Liike/syötön ajoitus

* Kenttätasapaino

* **Puolustuspelaaminen**

* Prässi/ tuki/ peittäminen, aluepuolustus

* Ylivoima/alivoimatilanteet

* Hidastanko, peitänkö/pyrinkö riistoon

* Pelaajien ja linjojen väliset etäisyydet

* Linjojen välinen yhteistyö, kenttätasapaino

* **Taito**

* Potkutekniikka/laukaukset

* Syöttövalikoima

* Pääpeli

* Kuljettaminen/suunnanmuutokset

* Haltuunotot

* Suojaaminen

* 1 kosketuksen suuntaus/havainnointi

* **Fyysisen harjoittelu painopistealueet**

* Ketteryys, rytmikyky, koordinaatio

* Nopeus reaktionopeus, askeltiheys

* Kimmoisuus, voima oman kehon painolla

* Voimaa lisäpainoilla, tilanne kovuus

* Aerobinen kestävyys

SeMi 16-19v



* **Yleiset tavoitteet**

* Yleiset tavoitteet

* Osa/kokojoukkue/pallo

* Pelikäsitys

* Pelataan joukkueena

* Pelipaikkakohtaiset tehtävät (erikostuminen)

* Tempo lisäys

* Tilanteiden ennakointi/havainnointi, ratkaisu)

* Kommunikointi

* **Hyökkäyspelaaminen**

* Ylivoima/alivoimatilanteet

* Murtautuminen/maalinteko

* Nopea/hidas hyökkäys, pelin rytmitys

* Tilan tekeminen/täyttö, syvyys, leveys

* Pelattavaksi liikkumisen ajoitus

* Liike/syötön ajoitus

* Kenttätasapaino

* **Puolustuspelaaminen**

* Prässi/tuki/ Vartiointi,
peittäminen, varmistaminen

* Ylivoima/alivoimatilanteet

* Hidastanko, peitätkö, vetäydynkö/pyrinkö
riistoon

* ”Pumppaus” tiiviiksi

* Pelaajien ja linjojen väliset etäisyydet

* Linjojen välinen
yhteistyö, kenttätasapaino

* **Taito**

* Potkutekniikka/laukaukset

* Syöttövalikoima

* Pääpeli

* Kuljettaminen/suunnanmuutokset

* Haltuunotot

* Suojaaminen

* 1 kosketuksen suuntaus/havainnointi

* **Fyysisen harjoittelu painopistealueet**

* Ketteryys, rytmikyky, koordinaatio

* Nopeus reaktionopeus, askeltiheys

* Kimmoisuus, voima oman kehon painolla

* Voimaa lisäpainoilla, tilanne kovuus

* Aerobinen, anaerobinen kestävyys



Lisäharjoitusryhmät

SeMi tarjoaa seuran ja lähialueen pelaajille mahdollisuuden lisäharjoitteluun laadukkaissa olosuhteissa ja ammattimaisessa valmennuksessa

- Omatoiminen harjoittelu
- Laura Kalmari-ryhmä
- Akatemiatoiminta
- Kykykoulutoiminta
- Taitokoulutoiminta
- Maalivahtivalmennus

”Lisävalmennusryhmät tuovat toimintaan sekä määrällisesti että laadullisesti merkittävän lisän”



kokonaisvaltainen kehittymisen seuranta SeMi:ssä

- Seurataan kehittymistä kokonaisvaltaisesti
- Yksilötasolla
- Joukkueetasolla
- Seuratasolla



Kehityksen seuranta

SeMi:n pelaajien testaaminen perustuu Palloliiton määrittelemiін kehityksen seuranta menetelmiin

1. Lajitaidot
 2. Yleistaidot
 3. Fyysiset taidot
- Testaus 2-3xvuosi (taitokilpailut, seuran tapahtumat, joukkueiden tapahtumat)
 - Seuranta/palaute 2-3xvuosi
 - Testit portaittain. Kehitys -ja herkkyyskaudet huomioiden



Kokonaisvaltainen kehittymisen seuranta joukkueetasolla

- Lajitaitojen kehittyminen
- Yleistaitojen kehittyminen
- Fyysisten taitojen kehittyminen
- Menestyminen otteluissa
- Valmennuslinjan toteuttaminen



Kokonaisvaltainen kehittymisen seuranta seuratasolla

- Pelipassien määrä
- Lisenssipelaajien määrä
- Piiri/Alue/maajoukkue pelaajien määrä
- Joukkueiden sarjatasot
- Valmentajien koulutustasot
- Tyytyväisyyskyselyt > pelaajille, vanhemmille, toimijoille



SeMi Pelitapa

- Filosofia
- Pelitapa
- Pelijärjestelmät ja ”pelipaikkojen numerointi”
- Hyökkäyspeli
- Puolustuspeli
- Erikoistilanteet
- Pelaajaprofiilit/pelipaikkakohtaiset vaatimukset



Pelitapaharjoittelu

- Harjoitteet perustuvat seuran pelitapaan.
- Harjoittelu toteutetaan muodossa (pelijärjestelmä) ja pelipaikat huomioiden, (vanhimmat ikäluokat)
- Harjoitteissa aina suunta
- Harjoitteissa pyritään pelitempoon, Lyhyemmät pelijaksot
- Pelaajia opetetaan ennakoimaan ja reagoimaan pelin vaatimalla tavalla pelin toistuviin tilanteisiin
- Pelaajia opetetaan ajattelemaan yksilö- ja joukkueetasolla
- Tilanteenvaihto +/- sisältyy aina harjoitteeseen



Hyökkäyspeli SeMi:ssä

* HYÖKKÄYSPELIN PÄÄPERIAATTEET

* NOPEA HYÖKKÄYS

- Pelataan eteenpäin mahdollisimman nopeasti maalintekotilanteeseen
- Kenttätasapainon säilyttäminen

* HIDAS HYÖKKÄYS

- Pidä pallo omalla joukkueella mahdollisimman lähellä vastustajan maalia
- Pelataan eteenpäin aina kuin mahdollista, pelin painopiste huomioiden
- Pelin painopiste keskustassa, mahdollisuuksien mukaan, leveys huomioiden
- Kenttätasapainon säilyttäminen

* PELIN RYTMITTÄMINEN

- Pelaajien tulee tunnistaa tilanne, koska on mahdollista ja järkevää pelata nopea hyökkäys ja koska pelataan hidas hyökkäys



Puolustuspele SeMi:ssä

* PUOLUSTUSPELI PÄÄPERIAATTEET

- Pelijärjestelmä on joukkueen puolustusmuoto
- Joukkue toimii tiiviinä ja yhtenäisenä (etäisyydet leveys –ja syvyys suunnassa)
- Pelaamme aluepuolustusta ja lähellä omaa maalia aluevartiointia
- Pyrimme puolustamaan etupuolelta aina kun mahdollista, jos ei pystytä katkoon niin estetään kääntyminen ja eteenpäin pelaaminen
- Prässitaso määritellään tapauskohtaisesti, prässialueella ollaan aktiivisia ja aggressiivisia



Erikoistilanteet SeMi:ssä

* PÄÄPERIAATTEET HYÖKÄTESSÄ

- Suunnitelmallisuus, organisointi ja pelaajien roolitus
- Yksilöiden huomioiminen, erikoisosaamisen hyödyntäminen
- Jatkotilanteisiin reagointi
- Tilanteenvaihdon ennakointi

* PÄÄPERIAATTEET PUOLUSTAESSA

- Suunnitelmallisuus, organisointi ja pelaajien roolitus
- Yksilöiden huomioiminen
- Miesvartiointi/aluepuolustus -yhdistelmä
- Jatkotilanteisiin reagointi
- Tilanteenvaihdon ennakointi



Yleiset vaatimukset pelaajille SeMi:ssä

* Tekniset

- * Hyvä ensimmäinen kosketus
- * Osaa selviytyä 1v1 –tilanteissa
- * Osaa kuljettaa ja kääntyä
- * Tekee pallollisena oikeita ratkaisuja
- * Omaa hyvän syöttövalikoiman
- * Monipuolinen potkutekniikka
- * Molempijalkaisuus
- * Hallitsee myös pääpelin



Yleiset vaatimukset pelaajille SeMi:ssä

* Taktiset

- * Osaa luoda ja ratkaista ylivoimatilanteita
- * Hyvä peliasento
- * Ymmärtää miten luodaan tilaa
- * Osaa liikkua pelattavaksi ”syöttövarjo”
- * Tunnistaa tilanteet
- * Osaa täyttää muodon
- * Ymmärtää miten hyökätään
- * Ymmärtää miten puolustetaan
- * Osaa rytmittää peliä
- * Ajattelee luovasti
- * Ymmärtää pelipaikkansa roolit ja tehtävät



Yleiset vaatimukset pelaajille SeMi:ssä

* Fyysiset

- * Nopeat jalat
- * Ketterä
- * Kimmoisa
- * Hyvä kehonhallinta
- * Kestävä
- * Hyvä kaksinkamppailuvoima
- * Urheilullisuus



Yleiset vaatimukset pelaajille SeMi:ssä

* Henkiset

- * Halu oppia ja kehittyä
- * Motivoitunut
- * Aktiivinen
- * Sitoutunut
- * Hyvä asenne kentällä ja kentän ulkopuolella
- * Joukkuepelaaja
- * Luotettava
- * Rohkea
- * Luottaa itseensä
- * Tavoitteellinen
- * Rakastaa voittamista



Pelaajaprofiilit

Maalivahti

Tekniset:

- * Hyvä torjunta-asento
- * Hyvät torjuntatekniikat
- * Hyvät liikkumistekniikat
- * Hyvä 1v1 – tilanteissa
- * Hyvät ja monipuoliset avaamistekniikat
- * Erinomainen jalalla pelaaminen
- * Hyvä keskityspallojen kiinniottamisessa

Taktiset:

- * Osaa sijoittua oikein
- * Osaa tukea puolustuslinjaa
- * Hyvä liikkumisellaan
- * Hyvä ennakoimaan ja päätöksenteossa
- * Ohjaa peliä aktiivisesti
- * Ymmärtää miten rytmittää peliä

Fyysiset:

- * Nopea lyhyellä matkalla
- * Ketterä
- * Nopeat refleksit
- * Hyvä tasapaino
- * Hyvä koordinaatio
- * Räjähävä voima
- * Kestävä

Henkiset:

- * Intohimoinen harjoittelija
- * Vahva ja esimerkillinen johtaja
- * Hyvä keskittymiskyky
- * Hyvä paineensietokyky
- * Päätäväinen
- * Rohkea



Pelaajaprofiilit Laitapuolustajat

* Tekniset:

- * Hyvä syöttövalikoima
- * Hyvä keskittämään
- * Hyvä kääntymään
- * Hyvä puolustamaan 1v1 -tilanteissa
- * Osaa taklata oikea-aikaisesti
- * Hallitsee pääpelin

* Taktiset:

- * Osaa liikkua pelattavaksi
- * Tunnistaa tilanteet koska peittää ja koska prässää
- * Osaa peittää syöttösuuntia
- * Tunnistaa tilanteet koska ja miten osallistua hyökkäyksiin
- * Peittää keskityksiä
- * Osaa puolustaa etupuolelta
- * Osaa toimia puolustuslinjassa

* Fyysiset:

- * Juoksukestävä
- * Nopea
- * Ketterä
- * Kaksinkamppailuvoima
- * Ponnistusvoima

* Henkiset:

- * Rohkea hyökkäys- ja puolustussuuntaan
- * Itseluottamus
- * Keskittymiskyky
- * Halu voittaa kaksinkamppailut
- * Aktiivisuus



Pelaajaprofiilit Topparit

* Tekniset:

- * Pallovarma, osaa pelata prässin alla
- * Hyvä syöttövalikoima
- * Tekee hyviä valintoja pallollisena
- * Hyvä pääpelaaja
- * Erinomainen puolustamaan 1v1 - tilanteissa
- * Osaa katkaista syöttöjä oikea-aikaisesti
- * Osaa taklata oikea-aikaisesti
- * Osaa estää kääntymisen

Taktiset:

- * Hyvä avaamaan peliä
- * Osaa kuljettamalla luoda ylivoimatilanteita
- * Osaa vaihtaa pelin painopistettä
- * Osaa liikkua pelattavaksi
- * Erinomainen ennakoimaan
- * Osaa sijoittua oikein
- * Osaa kontrolloida vaara-aluetta
- * Osaa peittää syöttösuuntia
- * Osaa ratkaista kummalta puolelta puolustaa
- * Oikea peliasento keskityksiä puolustettaessa
- * Osaa johtaa puolustuslinjaa

Fyysiset:

- * Nopea lyhyellä ja keskipitkällä matkalla
- * Ketterä
- * Kaksinkamppailuvoima maassa ja ilmassa
- * Ponnistuvoima ja ajoitus

Henkiset:

- * Vahva ja esimerkillinen johtaja
- * Hyvä kommunikoimaan
- * Rohkea
- * Halu voittaa kaksinkamppailut
- * Keskittymiskyky
- * Osaa ennakoida vaaratilanteet



Pelaajaprofiilit alempi kk:

* Tekniset:

- * Hyvä ensimmäinen kosketus
- * Erinomainen syöttövalikoima
- * Kyky kääntyä syötön aikana (ilman kosketusta)
- * Kyky pelata kahdella kosketuksella
- * Osaa pelata seinäsyöttöjä
- * Molempijalkainen
- * Osaa katkaista syöttöjä oikea-aikaisesti
- * Osaa taklata oikea-aikaisesti

* Taktiset:

- * Hyvä peliasento
- * Kyky pitää pallo omalla joukkueella
- * Erinomainen pelikäsi
- * Hahmottaa koko kentän
- * Osaa sijoittua oikein
- * Ymmärtää miten täyttää muodon
- * Osaa puolustaa toppareiden edustan

* Fyysiset:

- * Nopea lyhyellä ja keskipitkällä matkalla
- * Ketterä
- * Hyvä aerobinen kestävyys
- * Kaksinkamppailuvoima

* Henkiset:

- * Vahva ja esimerkillinen johtaja
- * Halu ja uskallus hallita peliä
- * Erinomainen keskittymiskyky
- * Kurinalainen



Pelaajaprofiilit ylempi kk:

* Tekniset:

- * Hyvä ensimmäinen kosketus
- * Osaa vastaanottaa pallon vartioituna ja suojata palloa
- * Kyky pelata yhdellä ja kahdella kosketuksella
- * Hyvä tempokuljetuksissa
- * Hyvä 1v1 hyökkäyssuuntaan
- * Osaa tehdä maaleja
- * Molempijalkainen

* Taktiset:

- * Hyvä peliasento
- * Hallitsee kombinaatiot
- * Osaa vaihtaa pelin painopistettä
- * Osaa ajoittaa pystyjuoksujaan
- * Osaa liikkua väleihin
- * Ymmärtää miten täyttää muodon
- * Osaa liikkua ja sijoittua oikein puolustaessa

* Fyysiset:

- * Nopea lyhyellä ja keskipitkällä matkalla
- * Ketterä
- * Hyvä rytminvaihtokyky
- * Hyvä aerobinen kestävyys

* Henkiset:

- * Halu ja uskallus hallita peliä
- * Luova
- * Uskaltaa ottaa riskejä hyökkäysalueella
- * Uskaltaa antaa ratkaisevia syöttöjä
- * Uskaltaa laukoa



Pelaajaprofiilit laitapelaajat

* Tekniset:

- * Hyvä 1v1 – tilanteissa
- * Hyvä kuljettamaan
- * Hyvä potkuvalikoima
- * Osaa keskittää erilaisia palloja
- * Osaa tehdä maaleja
- * molempijalkainen

Taktiset:

- * Hyvä peliasento
- * Osaa liikkua niin, että saa pallon etupuolelle
- * Hallitsee kombinaatiot
- * Osaa ajoittaa pystyjuoksunsa
- * Osaa ajoittaa liikkeensä boksiin
- * Osaa ratkaista koska pelata leveällä ja koska tulla sisälle
- * Osaa löytää tilat linjojen välissä
- * Pystyy pelaamaan molemmilla laidoilla
- * Hyvä puolustusyhteistyö laitapuolustajan kanssa
- * Osaa puolustaessa ennakoida nopeat vastahyökkäykset

Fyysiset:

- * Räjähävä nopeus
- * Ketterä
- * Hyvä rytminvaihdoissa ja suunnunmuutoksissa
- * Hyvä tasapaino
- * Hyvä aerobinen kestävyys

Henkiset:

- * Hyvä itsetuottamus
- * Rohkea
- * Uskalias
- * Lannistumaton
- * Pelaa aktiivisesti joukkueelle molempiin suuntiin



Pelaajaprofiilit hyökkääjät

* Tekniset:

- * Hyvä ensimmäinen kosketus
- * Osaa suojata ja pitää palloa
- * Hyvä 1v1 -tilanteissa
- * Hyvä pääpelaaja
- * Erinomainen potkuvalikoima
- * Erinomainen viimeistelijä

* Taktiset:

- * Hyvä peliasento
- * Pystyy pitämään palloa ylimmässä linjassa
- * Osaa tulla vastaan pelattavaksi
- * Osaa luoda tilaa itselleen ja kanssapelaajille
- * Liikkuu oikea-aikaisesti
- * Hallitsee kombinaatiot
- * Osaa prässätä ja ohjata vastustaja haluttuun suuntaan
- * Osaa puolustaessa ennakoida nopeat vastahyökkäykset

* Fyysiset:

- * Räjähävä nopeus
- * Hallitsee rytminvaihdon
- * Ketterä
- * Hyvä tasapaino
- * Kaksinkamppailuvoima
- * Ponnistusvoima ja ajoitus

* Henkiset:

- * Hyvä itsetuottamus
- * Kylmäpäisyys
- * Lannistumaton
- * Rohkea
- * Röyhkeä
- * Ovela
- * Erinomainen ennakoimaan maalintekotilanteita
- * Halu tehdä maaleja
- * Halu ratkaista pelejä



SeMi valmennuspäällikön tervehdys

- * Seinäjoen Mimmiliiga ry, tutummin SeMi, on nais- ja tyttöjalkapallon erikoisseura. Seura jolla on selkeä valmennusfilosofia, joka toimii kun pelaaja ja peli ovat keskiössä. Pelaajat harjoittelevat omatoimisesti taitojaan, joukkuetreeneissä pelataan paljon ja pelaajat saavat itse ratkaista esiin tulevat tilanteet sekä kaikessa tekemisessä säilyy aito iloisuus
- * Meille on tärkeää luoda seurana hyvä ja haastava pelaajapolku ja antaa hyvä kasvupohja harrastukselle, sekä yhdessä olemiselle. Tärkeää olisi, että jokainen tyttö löytäisi sen ”oman huippunsa”. Koska selväähän on että kaikista ei voi tulla huippupelaajia, mutta kaikista heistä tulee loistavia sosiaalisia ihmisiä jotka huomioivat muut ihmiset elämänvarrella tulevissa haasteissa.



- * Me tarvitsemme huoltajia, ohjaajia, valmentajia, joukkueenjohtajia sekä innokkaita vanhempia joilla on kipinä syntynyt Kuningas jalkapalloa kohtaan.
- * Juniorivalmennuksen päätavoite on kasvattaa ja tukea sekä kehittää taidollisesti että henkisesti valmiita pelaajia.
- * Tarjota myös kaikille pelaajille oman tasonsa mukaista harjoittelua ja pelaamista. Luoda pelaajapolku joka kehittää ja kasvattaa pelaajia tulevien vuosien haasteisiin.
- * Joillekin meidän pelaajistamme tavoite on edustusjoukkueessamme, osalla vieläkin korkeammalla, esimerkiksi ammattilaisuus tai Maajoukkue. Osalle pelaajistamme jalkapallo on vain upea harrastus.



- * Tärkeää on että pelaajat ovat omatoimisia ja harjoittelevat mahdollisimman paljon omalla ajallaan. Pelkkä joukkueharjoittelu ei riitä kehittämään pelaajia huipputasolle.
- * Pyrimme että seuramme valmentajat ovat sitoutuneita ja jaksavat tehdä töitä jokaisen joukkueensa pelaajan kanssa tasapuolisesti. Täytyy muistaa, että suuret määrät harrastajia antavat seura- ja valmennustyöhömme mielekkyyttä ja tuovat uskottavuutta tekemiseemme.
- * Joukkueessa ja seurassa toimiminen kehittää myös sosiaalisuutta kentän ulkopuolella. Esimerkillisellä käyttäytymisellä sekä kentällä, että sen ulkopuolella annamme oman, erittäin tärkeän, panoksemme nuorison kasvatuksessa.
- * Harjoituksissa ja peleissä odotamme ja vaadimme pelaajiltamme jo opittujen taitojen käyttämistä tilanteiden ratkaisemiseksi. Me valmentajina annamme heille siihen eväät luomalla haasteellisen ja innostavan ympäristön. Pelaajilla tulee olla hyvä ja turvallinen oppimisympäristö, missä hän saa kokeilla, havainnoida, toimia sekä ratkaista ongelmia.



- * Tämä edellyttää, että toimimme oikeudenmukaisesti kaikkia joukkueemme jäseniä kohtaan, autamme heitä luomalla heille riittävän haasteellisia tehtäviä ratkottavaksi, kysymme ja ohjaamme heitä oikeaan suuntaan.
- * Valmennuksen suunnittelu on tärkeää. Tämän vuoksi seura vaatii kaikilta ikäluokilta vuosittain kausisuunnitelman. Joka käydään läpi yhdessä valmennuspäällikön kanssa.
- * Tyttöpelaajien asenne harjoitteluun on kokemuksemme mukaan yleensä hyvä. Tietty ”pehmeys” valmennustyössä on leimannut tyttöjen valmennusta. Joten vaatimustasoamme pitää nostaa selkeästi.



- * Asenteen kasvattaminen määrätietoiseen harjoitteluun pitäisi aloittaa jo aivan nuorimmista ikäluokista. Jalkapallo on vaikea peli. Se vaatii pelaajalta useiden ominaisuuksien mahdollisimman tehokasta yhdistämistä. Taito, taitavuus, luovuus, nopeus, havainnointi, reagointi, päätös, toimiminen on ketjun keskeisiä asioita. Näitä kaikkia osa-alueita meidän valmentajina ja ohjaajina pitäisi osata kehittää pelaajissamme. Valmentajien koulutus ja tietotaidon päivittäminen on siksi tärkeää että pystymme vastaamaan tuleviin haasteisiin.
- * Valmentaminenhan on opettamista. Meidän tehtävänä on opettaa pelaajille pelaamiseen liittyvät avainasiat niin että henkilökohtaiset taidot riittävät suoritukseen.



- * Kun perusasiat ovat kunnossa, sen jälkeen pelaajan on helpompi kokeilla ja hakea omia rajojaan. Lisäksi valmennuksessa pitää osata kannustaa, antaa palautetta joka pääsääntöisesti pitää olla positiivista ja rakentavaa. Hyvä palaute ja pelaajan tason mukaiset treenit (eriyttäminen) motivoivat pelaajaa harjoittelemaan entistä enemmän. Positiivinen ja konkreettinen palaute lisää todennäköisyyttä että suoritus toistetaan, jotta saataisiin lisää positiivista palautetta.
- * Positiivinen palaute lisää innostusta
- * Negatiivinen palaute vähentää todennäköisyyttä suorituksen toistamisesta, koska halutaan välttää negatiivista palautetta, eli pyri välttämään sitä jos se mahdollista.
- * Palautteesta positiivista 75% negatiivista / korjaavaa 25%



- * Valmentajan ja ohjaajan täytyy saada pelaaja oppimaan maksimaalisesti Kuningas Jalkapallon taitoja, unohtamatta hauskuutta ja lajin mielekkyyttä. Hyvä harjoitus on sellainen mistä pelaajat lähtevät hymyssä suin kotimatalle ja he ovat oppineet uusia asioita sekä kokeneet onnistumisia.
- * Tämän valmennuksen linjauksen tarkoitus on saada meidät SeMissä miettimään, tekemään, kehittämään ja painottamaan ikäryhmittäin oikeita avainasioita. **HYVIÄ HETKIÄ KUNINGAS JALKAPALLON PARISSA**

15.8.2016

Seinäjoen Mimmiliiga ry:n valmennuspäällikkö Esa Haanpää

