



# GrIFK-11

## vuosi 2016-2017

19.10.2016 Arto Tuohisto-Kokko

# Toimintasuunnitelma 2016-2017 F6 GrIFK-2011

- GrIFK-11 pelaajia jo lähes 40 (mukana myös 11 kpl 2012 syntynyttä mukana) ja lisää tulossa koko ajan.
- Valmentajina olleet Julia Manninen, Leevi Lokio ja Kusse Bajgora.
- Lasten vanhempia tarvitaan mukaan vetämään harjoituksia.
- E-koulutus kaikille vanhemmille syksy/talvi 2016-2017 ;
- Leevi, Kusse, Jens Sjöblom ja Johan Ehrman D-valmentajakoulutukseen syksy 2016. Lisäksi 3-4 vanhempaa D-koukutukseen 2017 aikana!
- Syksy 2016 Joukkueenjohtaja, Rahastonhoitaja, Varustevastaava.

## Tavoitteita 2016-2017 ovat:

- Kipinän sytyttäminen, innostaminen jalkapalloon, perustaitojen opettaminen, pelitaitojen oppiminen. Valmentajien koulutus ja rekrytointi !
- Harjoitukset syksyllä/talvella 2 x viikossa: ti klo 18-19 tekonurmi ja la klo 12-13 Kasavuoren koululla. Kesällä harjoitukset keskiviikkona klo 18-19 tekonurmi. Espoonliiga keskiviikko klo 18-19.30 Sahara
- Vuonna 2017 Espoonliigassa kevät/syksy 2010-sarjassa GrIFK Roma ja Espoonliigassa ja muissa turnauksissa myös Juventus, Milan ja Lazio.

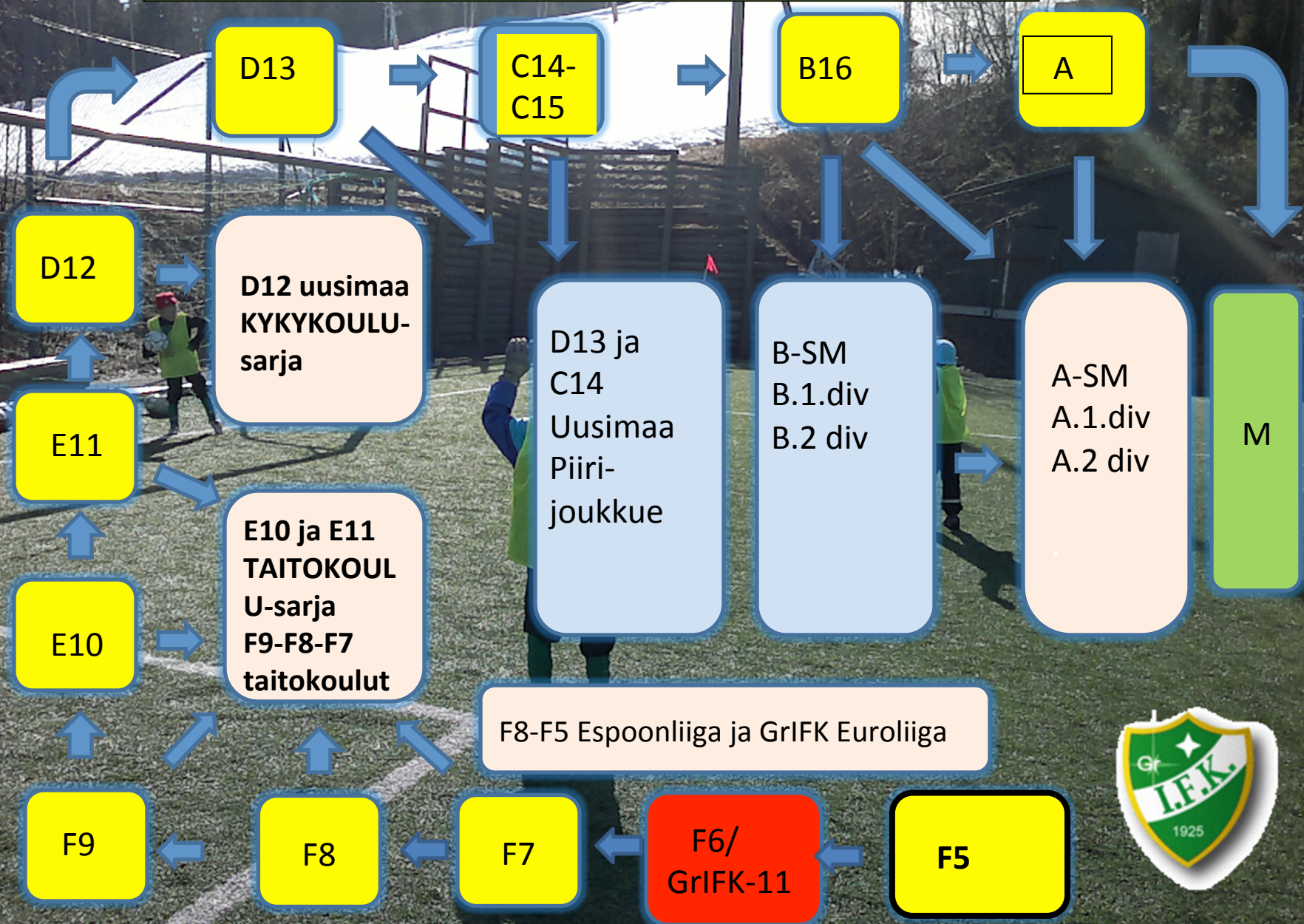
# Toimintasuunnitelma 2016-2017 F6-2011

Talvella Roma ja Lazio EBK/HIFK/GrIFK talvisarja.  
Keväällä 3 joukkuetta Espoonliiga: Roma, Lazio ja Milan

**Pelisäännöt: Pelaajat ja valmentajat. Pelisäännöt  
Valmentajat ja vanhemmat**

**- Kehonhallinta: kuperkeikka (eteen/taakse),  
kärrynpyörä, käsillä seisonta**

# 2.1 GrIFK jalkapallo pelaajapolku



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



F8/09



F7/10



Newport

F6/11



F5/12



Benfica

Porto

Sporting

Boavista



## 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
Rytmi juoksut 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	Spurtit suunnan- muutokset Jarrutukset askellukset	Keskivartalo askelkytky 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-2011

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-10 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 jäähylle.
- 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)

Sebastian Laakkonen P07



### 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

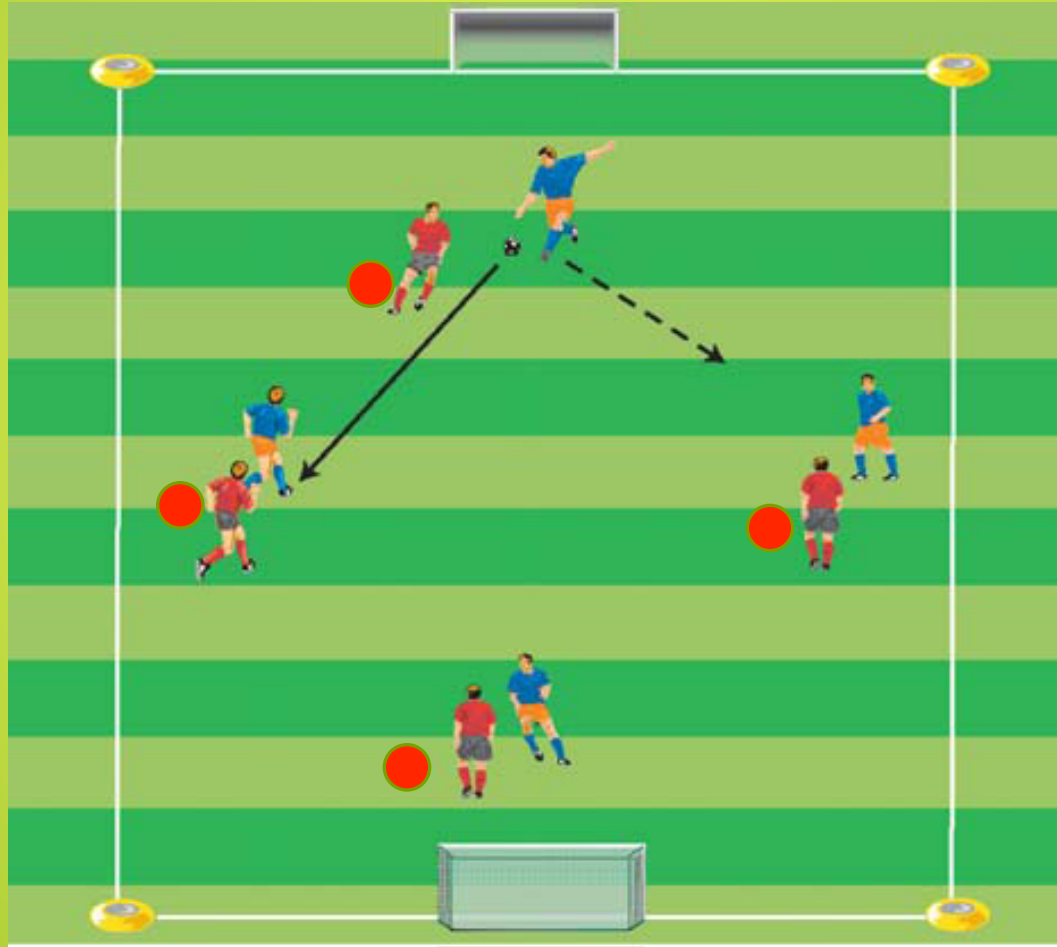
1

## 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, määrätulle alueelle. 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 U5, U6-7, U8-9, U10-11 ikäkausiryhmittäin.

- U5-U6 [U5-U6 valmennuslinja](#)
- U7 [F7-ikäluokkatavoitteet ja valmennuslinja.doc](#)
- U8-9 [F8-F9 ikäluokkatavoitteet ja valmennuslinja.doc](#)
- U10-11 [E10-E11-ikäluokkatavoitteet ja valmennuslinja.doc](#)

### Tästä harjoitteita

<http://www.fortumtutor.fi/jalkapallo/treenivinkit/harjoitteluvinkit/>

### Treenivinkit

1v1 harjoitteet

Futisleikit

Kuljettaminen, harhauttaminen, suojaaminen ja riistäminen

Laukominen ja maalinteko

Pallonkäsittely

Pienpelit

Pääpelit

Syöttäminen



# Fortum Tutor-ohjelma jatkuu

Fortum Tutor-ohjelman idea on kehittää juniorijalkapalloilun parissa toimivien ohjaajien ja valmentajien taitoja ja antaa heille välineitä valmennustyöhön.

GrIFK:n kaikki 5-12 vuotiaat (2010-2005) ovat Fortum Tutor – joukkueita

Tutor vierailee kauden aikana seuraamassa joukkueenne harjoituksia ja otteluita. Tutor = Leif Grandell (GrIFK-A ja 03-ikäluokka)

Tutorin tehtävänä on keskustella joukkueen valmentajan / valmentajien kanssa kaikkeen mikä liittyy valmentamiseen ja ohjaamisen ja kehittää valmentajia / valmennusta!

## 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**