

Valmennuslinja



#KAIKKISINISELLE

Sisällys

Seuran strategia ja arvot	2
Juniorivalmennuksen tavoitteet.....	2
Toimintatavat joukkueen tapahtumiin.....	3
Harjoitukset	3
Ottelutapahtumat	3
Ikäluokkien välinen yhteistyö	5
Joukkuejaot.....	6
Valmennuksen suunnittelu.....	6
Fyysisen kehityksen linjaukset.....	8
Lajiharjoittelun painopisteet	10
Salibandykoulut, G- ja F-juniorit	10
E-juniorit	12
D-juniorit.....	14
C-juniorit.....	16
B-juniorit.....	18
A-juniorit.....	20

Seuran strategia ja arvot

M-Team on laadukas ja yhteisöllinen salibandyseura. Seura tarjoaa laadukasta kilpa- ja harrastetoimintaa, jonka myötä kasvetaan yhdessä, aina salibandykoulusta aikuisten kilpaurheiluun.

Tavoitteena on tarjota sekä pelaajille että muille toimijoille moitteettomat olosuhteet harrastaa salibandyä ja toimia lajin parissa. Jokaiselle halutaan tarjota mielekästä ja omien tavoitteiden mukaista toimintaa.

Juniorivalmennuksen tavoitteet

M-Teamin juniorivalmennuksen ensisijainen tavoite on mahdollistaa kaikille joukkueille osaavat valmentajat ja sitä kautta laadukas toiminta. Tavoite on, että seuralla on jokaisessa ikäluokassa menestyvä joukkue, ja että seuran edustajia nähdään omien ikäluokkiensa aluevalmennus- sekä maajoukkue toiminnassa. Lisäksi juniorivalmennuksen tavoite on kasvattaa nuoria terveellisiin elämäntapoihin, toimimaan yhdessä yhteisen tavoitteen eteen, sekä arvostamaan ja kunnioittamaan muita.

Joukkueiden tekemisessä tulee näkyä selkeänä seuran yhteinen linja. Varmistaakseen tavoitteisiin pääsemisen ja yhteisen suunnan, velvoittaa seura valmentajat sekä joukkueiden taustatoimijat tutustumaan ja allekirjoittamaan sitoumuksen toteuttaa periaatteet, joiden puitteissa toimitaan.

M-Teamin junioritoiminnassa tulee näkyä:

- Esimerkillisyys
- Urheilullisuus
- Yksilökehitys
- Positiivisuus
- Kasvatuksellisuus
- Yhteisöllisyys

Näiden ominaisuuksien tulee näkyä jokaisen valmentajan ja toimihenkilön toiminnassa ja sitä myötä pelaajien käytöksessä ja kehityksessä. Toiminnan tulee kehittää lasta ja nuorta pelillisten asioiden ohessa myös kasvatuksellisesti, vahvistaen minäkuva sekä sosiaalisia taitoja, kuten ryhmässä toimimista ja toisten ihmisten kunnioittamista. Kiusaamisen ja eriarvoisuuden huomaamiseen ja käsittelemiseen kiinnitetään erityistä huomiota.

M-Teamin valmentajat edustavat seuraa aina hallilla, sekä joukkueen mukana liikkeessaan. Valmentajan tulee toimia esimerkillisesti, junioritoiminnan arvojen mukaisesti. Seuraavat ominaisuudet tulee toteuttaa omassa käytöksessä:

- Kannustava
- Oikeudenmukainen
- Suunnitelmallinen
- Valmistautunut
- Täsmällinen
- Urheilullinen

Toimintatavat joukkueen tapahtumissa

Harjoitukset

Ilmoittautumiset / poissaolot

- ilmoittautuminen harjoituksiin tapahtuu aina Myclubin kautta, mahdollisimman ajoissa.
- G-E juniorit ilmoittavat Myclubin kautta klo 12:00 mennessä IN/OUT, sekä syyn mahdolliselle poissaololle.
- D-A juniorit ilmoittavat Myclubin kautta viimeistään edellisenä päivänä IN/OUT, sekä syyn mahdolliselle poissaololle.
- mahdolliset sairastumiset ja yllättävät poissaolot, sekä syyn pelaaja ilmoittaa harjoituspäivänä klo 12:00 mennessä valmentajalle viestillä.

Varustus

- Harjoituksissa pukeudutaan yhtenäisesti seuran treeniasuihin. Tämä koskee myös valmennusta.
- Jokaiselta pelaajalta tulee löytyä omat varusteet: suojalasit, juomapullo, maila, sisäpelikengät.
- Joukkueen yhteisistä varusteista tulee pitää hyvää huolta: pallot, liivit, kartiot, muut tarvikkeet.

Puhelin

- Harjoitusten aikana puhelimen käyttö ei ole sallittua, hätätilanteet pois lukien.
- Puhelimet säilytetään kassissa tai takin taskussa äänettömällä.

Kokoontuminen / lähteminen

- Harjoitukset alkavat valmennuksen osoittamassa paikassa sovittuun aikaan.
- Joukkueen jokainen jäsen tervehtii toisensa harjoituksiin saapuessa!
- Poistuminen harjoituksista tapahtuu valmennuksen palautteen jälkeen, kun valmennus antaa siihen luvan.
- G-E juniorit ja salibandykoulut päättävät harjoitukset loppuhuutoon.

Ohjeet vanhemmille

- Tulkaa ajoissa paikalle
- Harjoituksia voi seurata, mutta ole läsnä. Työasioita voi hoitaa kahviossa, ei kentän laidalla.
- Saa ja pitää kannustaa, mutta kentälle ei huudeta ohjeita. Harjoituksissa sallitaan vain positiivinen kannustaminen.

Ottelutapahtumat

Ilmoittautuminen

- Ottelutapahtumiin ilmoitaudutaan Myclubin kautta sovittuun kellonaikaan mennessä.
- Poissaolot tulee ilmoittaa mahdollisimman ajoissa valmennukselle.
- Mahdolliset sairastumiset ja yllättävät poissaolot tulee ilmoittaa välittömästi valmennukselle viestillä.

Varustus

- Otteluihin saavutaan ja poistutaan seuran varusteissa. Tämä koskee myös pelimatkoja.

- Joukkueen taustahenkilöillä tulee olla päällään vähintään seuran paita. Joukkueen tulee hankkia toimihenkilön varustus.
- Pelaajien tulee huolehtia, että kaikki omat varusteen ovat mukana.
- Molemmat peliasut on oltava aina kaikilla mukana. Molemmat sukat on oltava aina mukana, mikäli joukkue on hankkinut koti- ja vierassukat.

Puhelin

- Ottelutapahtuman aikana puhelimen käyttö ei ole sallittua, hätätilanteet pois lukien.
- Puhelimet säilytetään kassissa tai takin taskussa äänettömällä.

Kokoontuminen / lähteminen

- Ottelutapahtumiin saavutaan sovittuun paikkaan, sovittuna aikana.
- Joukkueen jokainen jäsen tervehtii toisiaan ottelutapahtumaan saapuessa!
- Ottelutapahtumaan saavutaan aina hyvin valmistautuneena ja lämmittelyt hoidetaan huolella.
- Poistuminen ottelutapahtumasta tapahtuu valmennuksen palautteen jälkeen, kun valmennus antaa siihen luvan.
- G-E juniorit ja salibandykoulut päättävät ottelutapahtumat loppuhuutoon.

Ottelun aikana

- Ottelun aikana kunnioitetaan omien joukkuekavereiden lisäksi vastustajia, sekä tuomareita. Minkäänlainen ”huutelu” vastustajille, tuomareille ja omille pelaajille ei kuulu seuran tapoihin ja siihen puututaan.
- Pelaajat saavat ja heidän pitääkin kannustaa toisiaan positiivisesti. Negatiivista palautetta ei koskaan anneta toisille pelaajille. Valmennus voi antaa rakentavaa/korjaavaa palautetta vaihdon jälkeen.
- Ottelun jälkeen kapteeni ja valmennus voivat keskustella ottelun tapahtumista tuomariston ja vastustajan valmennuksen kanssa rakentavasti. Kapteeni ja valmennus käyvät myös aina ottelun jälkeen kättelemässä tuomarit ja vastustajan valmentajat (mikäli koronarajoitukset sen sallivat).
- Ottelun jälkeen kokoonnutaan valmennuksen osoittamaan paikkaan palautteen antoa varten. Palautteen jälkeen jokaisen tulee hoitaa loppuverryttely.

Ohjeet vanhemmille

- Tulkaa ajoissa paikalle
- Saa ja pitää kannustaa, mutta kentälle ei huudeta ohjeita, vastustajalle tai tuomareille ei kommentoida negatiivisesti.
- Muistetaan kunnioittaa myös vastustajaa ja tuomareita!

Ikäluokkien välinen yhteistyö

Tämän valmennuslinjan myötä seura pyrkii yhtenäistämään juniorivalmennuksen ja luomaan toimintaan selkeät linjaukset. Joukkueiden välistä yhteistyötä seura pyrkii lisäämään siten, että valmennuspäällikkö järjestää lähellä toisiaan olevien ikäluokkajoukkueiden välillä yhteistyöpalavereita, lähinnä valmennuksen kesken. Niissä sovitaan kyseisten joukkueiden välisestä yhteistyöstä.

Yhteistyö pitää sisällään tarvittaessa pelaajien liikkumisen joukkueiden välillä sekä mahdolliset yhteisharjoitukset, joukkueiden välisen kynnyksen madaltamiseksi ja myös kustannusten säästämiseksi. Tämä tukee seuran valmennuslinjausta saumattomasta liikkumisesta ikäluokkien välillä, sekä korostaa toimintalinjauksen yhtenäisyyttä. Valmennuspäällikkö valvoo yhteistyön sujuvuutta ja epäselvissä tilanteissa tekee lopulliset päätökset.

Joukkuejaot

M-Team haluaa tarjota jokaiselle lapselle ja nuorelle oikean tasoista, mielekästä toimintaa ja pelaa Nuori Suomi-sääntöjen mukaan D-ikäluokkaan saakka. Kaikille tarjotaan samat edellytykset harjoitella ja kehittyä. Peliäikä nuoremmissa ikäluokissa jakautuu tasaisesti kauden aikana, mutta ei välttämättä yksittäisessä pelissä.

Peliäikää saatetaan tarjota treenimotivaation perusteella, välttämättä taitojen esiin tuomista, sekä esimerkiksi erikoiskentällisiä. Nämä joukkueen sisäiset toimintamallit tulee sopia ennen kauden alkua ja tehdä selväksi sekä joukkueelle että vanhemmille, väärintäytysten välttämiseksi.

Jos ikäryhmässä on useampi joukkue, ei ennen C-ikäluokkaan siirtymistä suositella joukkuejakoja. D-ikäluokassa tulee kuitenkin huomioida tulevat kaudet ja siirtyminen kansalliselle kilpatasolle. Tämä tulee ottaa huomioon erityisesti, jos pelaajamäärä edellyttää kahden joukkueen toimimista samassa ikäluokassa jo ennen C-ikäluokkaa. Tällöin joukkuejakoa ei tehdä taitotason perusteella.

Joukkueelle ja vanhemmille selvennetään, että jokaisella pelaajalla on mahdollisuus harjoitella oman motivaationsa mukaisesti. Ikäluokan joukkueilla tulee olla omien harjoitusten lisäksi yhteisharjoitukset. Pelaaja voi tällöin itse tehdä päätöksen siitä, kuinka usein hän on valmis harjoittelemaan.

Pelaajalla on myös mahdollisuus pelata sekä kilpa- että haastajasarjan pelejä, mikäli molempiin sarjoihin on ilmoittauduttu. Lisäksi taitavimmilla pelaajilla on mahdollisuus pelata vanhemmassa ikäluokassa.

Tämä tulee huomioida myös kauden budjettia suunniteltaessa. Samoin tulee ottaa huomioon joukkueen/peliryhmän taustaorganisaation suuruus ja vastuut.

Valmennuksen suunnittelu

Kausi tulee suunnitella huolella ja tarpeeksi pitkälle eteenpäin seuran linjauksia noudattaen. Valmentajan tulee asettaa yksilöille kehitykselliset tavoitteet. Valmentajan tulee asettaa myös joukkueelle seuran strategian mukaiset tavoitteet, sekä pelilliset tavoitteet.

Mikäli yksilön ja joukkueen kehitys on tapahtunut kauden ajan suunnitellusti ja ikäluokan tavoitteisiin on päästy, on tavoitteet saavutettu. Ikäluokasta toiseen siirryttäessä, tai valmentajan vaihtuessa, helpottuu uuden valmennuksen työ, kun pelaajien taitotason pystyy ennalta arvioimaan ja uudet tavoitteet asettamaan loogisesti jo saavutettujen tavoitteiden jatkumona. Tällöin ei jokaista kautta suunniteltaessa tarvitse aloittaa alusta.

Jokaisen valmentajan tulee käydä kauden alkaessa keskustelu ikäluokan valmennuspäällikön kanssa. Keskustelussa käydään läpi kauden tavoitteet, kausisuunnitelma, jaksosuunnitelmat, sekä seuranta. Lisäksi valmentaja arvioi omat vahvuudet ja kehittämiskohteet, sekä kehityssuunnitelma kuluvalle kaudelle. Erityisesti seuran ja liiton järjestämiin koulutuksiin osallistumiseen kannustetaan ja ne myös kustannetaan, tietyin varauksin.

Yksittäinen treenikerta tulee suunnitella huolella. Harjoitusten tulee olla linjassa kausisuunnitelman kanssa. Jokainen yksittäinen harjoite valikoituu tavoitteen mukaan ja sen tulee valittua tavoitetta edistää. (esim. lyhytsyöttöpeliä harjoitellessa tekniikkaosio painottuu lyhyisiin syöttöihin).

Suunnitelmallisuus helpottaa valmennustiimin työskentelyä. Jokaisen valmennustiimin jäsenen tulee tietää ennen päivän harjoituksia mikä on tämän päivän tavoite, miten siihen päästään ja millä sitä lähdetään tavoittelemaan. Vastuuvalmentajan tulee huolehtia, että kokonaisuus on kaikkien tiimin jäsenten tiedossa.

Fyysisen kehityksen linjaukset

Valmennuslinjan tarkoitus on antaa toimintamallit ja yhteinen suunta seuran juniorivalmennukselle. Näitä sääntöjä sovelletaan seuran kaikissa juniorijoukkueissa. Alla olevassa taulukossa on esitetty valmentajan kannalta neljä pääasiaa, joihin tulee kiinnittää huomiota ikäluokkakohtaisesti. Ne ovat pelaajan fyysiset ominaisuudet, pelilliset ominaisuudet, henkiset ominaisuudet ja terveellinen elämäntapa.

	Kerhot	F-E juniorit	D-C-juniorit	B-A-juniorit
Fyysiset ominaisuudet	Koordinaatio, kehonhallinta, reaktiot, monipuoliset taidot	Nopeus, koordinaatio, ketteryys, lihaskunto (oman kehon paino)	Nopeus, koordinaatio, ketteryys, lihaskunto ja –voima, kestävyys (aerob, anaerob.)	Lihaskunto, kestävyys (aerob, anaerob), testaus
Pelilliset ominaisuudet	Yksilötaidot; tekniikka, pelitilanneroolit, termistö	Yksilötaitojen kehittäminen, joukkuepelaaminen, ratkaisunteko	Viisikkopelaaminen, erikoistilanteet, ratkaisunteon nopeuttaminen	Tietoisuus pelistä, JT:n monipuolistaminen, pelinluku, J-pelaamisen tärkeys
Henkiset ominaisuudet	Kasvatus, kunnioitus, rehellisyys, pos. minä-kuva	Joukkuehenki, hauskanpito, käytöstavat, kasvatus	Oikeudenmukaisuus, kunnioitus, kannustaminen	Kurinpito, esimerkillisyys, tahdon ja motin ylläpito
Terveelliset elämäntavat	Valmentajan esimerkki	Ravinto, lepo, OT-liikunta, pukeutuminen	Ravinto, lepo, pukeutuminen	Urheilijaksi kehittyminen

Seuraan on luotu valmennuslinja, jossa huomioidaan lapsen yksilöllinen kehitys ja herkkyykskaudet, niin fyysisesti kuin teknisten ja taktisten taitojen osalta. Jokaisessa ikäluokassa pyritään opettamaan pelaajalle sovitut asiat, jotta siirtyminen seuraavalle tasolle on mahdollisimman sujuva. Seurassa haluaa luoda urheilullisuutta korostavan kulttuurin. Pelaajilta vaaditaan linjatut asiat, pelaajan ikä ja taitotaso huomioiden. Hyvä pohjatyo luodaan kerhoissa, joista pelaaja siirtyy motivoivan harjoitusilmapiiriin innostamana joukkueeseen.

Joukkueessa työtä jatketaan monipuolisella harjoittelulla. Pääpainoksi asetetaan yksilön tekeminen ja taktinen kehitys. Pelaajat huomioidaan yksilöinä, palaute annetaan myös yksilökohtaisesti ja harjoitteet suunnitellaan ja toteutetaan niin, että aktiivista tekemistä on mahdollisimman suuri osa harjoituksesta. Näin vältetään jonossa seisomiselta, sekä turhautumiselta.

Harjoittelussa tulee huomioida lapsen henkiset ja fyysiset tekijät ensisijaisesti yksilötasolla. Jokaisen valmentajan tulee tutustua lapsen kehityskaareen. Herkkyykskaudet määrittävät yleiset suuntaviivat siihen, mitä tulee harjoitella missäkin ikävaiheessa ja miten paljon. Tulee kuitenkin muistaa, että jokainen lapsi on yksilöllinen ja kehittyy eri tahdissa. Alla yhteenveto fyysismotorisista herkkyykskausista.

Fyysisten harjoitettavien ominaisuuksien herkkyykskaudet						
Perusliikkeet	0-6 -v	7-9 -v	10-12 -v	13-15 -v	16-18 -v	19-21 -v
Juokseminen	Blue	Red	Green	Green	Green	Green
Hyppääminen	Blue	Red	Green	Green	Green	Green
Kiipeäminen	Blue	Red	Green	Green	Green	Green
Heittäminen	Blue	Red	Green	Green	Green	Green
Kiinniottaminen	Blue	Red	Green	Green	Green	Green
Potkaiseminen	Blue	Red	Green	Green	Green	Green
Taitavuustekijät						
Tasapaino	Blue	Red	Green	Green	Green	Green
Ketteryyys	Blue	Red	Green	Green	Green	Green
Rytmiyky	Blue	Red	Green	Green	Green	Green
Reaktiokyky	Blue	Blue	Red	Green	Green	Green
Koordinaatio	Blue	Red	Green	Green	Green	Green
Liikkuvuus	Blue	Red	Green	Green	Green	Green
Kestävyys						
Aerobinen	Blue	Blue	Green	Red	Red	Red
Anaerobinen nopeuskestävyys		Blue	Green	Green	Red	Red
Maitohapoton		Blue	Green	Red	Green	Green
Maitohapollinen			Blue	Green	Red	Green
Voima						
Lihaskestävyys	Blue	Green	Green	Green	Green	Green
Nopeusvoima	Blue	Green	Green	Red	Green	Green
Maksimivoima				Green	Red	Red
Kimmoisuus	Blue	Green	Red	Red	Red	Red
Nopeus						
Reaktionopeus	Blue	Red	Green	Green	Green	Green
Liike/askeltiheys	Blue	Green	Red	Green	Green	Green
Liikenopeus	Blue	Blue	Green	Red	Green	Green
Räjähävä nopeus		Blue	Green	Red	Green	Green
Selitykset		=Valmistava		=Herkkyyys		=Harjoittelu
Yhteenveto	0-9 –vuotiaat: Taidon edellytykset, monipuolisuus, Koordinaatio-Taito, Tasapaino-Rytmi		9-15 –vuotiaat: Taidon opettaminen, Nopeus, Kimmoisuus		16-21 –vuotiaat: Taidon hiominen, Kestävyys, Voima	

(Mukaieltu Suomen Palloliiton Taitokoulukäsikirjasta, SLU-Paino, 2006).

Lajiharjoittelun painopisteet

Salibandykoulut, G- ja F-juniorit

	Yksilö Pelaamisen perusvalmiudet	Pelitulanneroolit Painopiste: 1. rooli	Joukkue Pelaaminen 5 v 5
	Teknis-taktinen	Teknis-taktinen	Teknis-taktinen
(Kerho+G)	Mailaote, kuljettaminen, syötön ja laukaisun perusteet	1. rooli: SUORITUSTEKNIikka (tekniisesti oikeiden suoritusten opettelu)	<u>HYÖKKÄÄMINEN:</u> Pallo pysyy omalla joukkueella
	Lapa maassa, lapakulma, peliasento, jousto	2. rooli: HALTUUNOTTO (pallon pysäyttäminen, pallon "kesytys")	Peliin mukaan 2. roolin pelaaja
	Mailan kanssa liikkuminen	3. rooli: PALLONTAVOITTELU (halu saada pallo itselle)	<u>PUOLUSTAMINEN:</u> Pallo pois vastustajalta
	Salibandykentällä liikkuminen	4. rooli: MUKANA PUOLUSTAMASSA (kentällä ei ole toimitettomia hetkiä)	Aktiivisuus ja pelaaminen myös silloin, kun pallo on vastustajalla
(F2-F1)	Harhautukset, suojaaminen, käännökset, erilaiset syötöt,	1. rooli: SUORITUSTEKNIikka PELISSÄ (teknisten taitojen käyttö pelitulanteessa)	<u>HYÖKKÄÄMINEN:</u> Tekniikka mahdollistaa hyökkäyksen
	Pallokosketus, lavan asento, liikkuminen pallottomana	2. rooli: SUUNNATTU HALTUUNOTTO (pallon vastaanottaminen haluttuun suuntaan)	Kaikki kentällä olijat osallistuvat peliin aktiivisesti
	Mailan käyttö pallonriistossa	3. rooli: PALLONRIISTO (sääntöjen opettelu)	<u>PUOLUSTAMINEN:</u> Pallo omalle joukkueelle
	Kentän eri alueiden hahmottaminen	4. rooli: ERI PUOLUSTUSTEHTÄVÄT (4. roolin olemassaolon ymmärtäminen)	Puolustetaan yhteistyössä, kaikki ei juokse pallollisen vastustajan perässä

Harjoitusten kesto/määrä per vk	2-3 ohjattua harjoitusta/vk (1-1,5 h)
OT-liikunta	15-20 h/vk
Pääpaino harjoituksissa	Motoriikka, kehonhallinta, koordinaatio, yksilö lajitaidot
Harjoitusmallisuositus	Yksinkertainen harjoitus, jossa käsitellään yksi asia kerrallaan ja tulee paljon toistoja. Jokaisen pelaajan tulee harjoitteen aikana saada mahdollisimman paljon pallokontaktia. Jokaisella pelaajalla tulee mielellään olla pallo, myös pariharjoitteet ovat suotavia. Yksilötekniinen taito pitää ensiksi tuoda harjoitteessa puhtaasti esille, jonka jälkeen taitoa harjoitetaan vaikeammassa harjoitteessa ja lopuksi pelitilanteessa. PYSÄKKIHARJOITEMALLI suositeltava: ryhmä jaettuna pienryhmiin (4-5 henk.) Jokainen ryhmä suorittaa tiettyä harjoitetta tietyn ajan (esim. 5-10 min).
Palautteen antaminen	Korjaavaa ja positiivista palautetta tulee antaa jokaiselle pelaajalle. Pelaajalle ei saa muodostua väärin opittuja taitoja. Liikaa ei silti pidä ohjeistaa, jotta lapsen omalle oivaltamiselle jää tilaa. Korjaavaa palautetta annettaessa kehutaan ensin jotakin mikä meni oikein, sitten kerrotaan mitä tulee korjata. Kerrotaan mikä on oikea tapa, ei vain tuoda esille mitä on tehty väärin. Palautetta annettaessa tulee aina varmistaa, että lapsi keskittyy kuuntelemaan ja on ymmärtänyt sanottavan.

E-juniorit

	Yksilö Pelaamisen perusvalmiudet	Pelitulanneroolit Painopiste: 1. rooli	Joukkue Pelaaminen 5 v 5
	Teknis-taktinen	Teknis-taktinen	Teknis-taktinen
(E2)	Tekniset taidot liikkeessä ja katse ylhäällä, pallokontrolli	1. rooli: HAVAINNOINTI PALLOLLISENA (vaihtoehtojen näkeminen pallon kanssa)	<u>HYÖKKÄÄMINEN:</u> Pallollisen pelin monipuolistuminen
	Peliasento, rintamasuunta, puhe, haltuunotto	2. rooli: VALMIUS PALLOTTOMANA (valmiina vastaanottamaan syöttö)	Pallottomat auttavat pallollista
	Rintamasuunta, sijoittuminen, ohjaaminen	3. rooli: 1VS1-PELAAMINEN (pallollinen vastustaja ei saa päästä ohi)	<u>PUOLUSTAMINEN:</u> Viisikko pallon alapuolelle
	Puolustus oman maalin ja hyökkääjän välissä	4. rooli: VAARALLISET VASTUSTAJAT (1vs1-pelaaminen pallotonta vastaan)	Pelaajien sijoittuminen ja etäisyys suhteessa vastustajiin
(E1)	Yhden kosketuksen peli: Suoraan syötöstä laukaisu, syötä-liiku	1. rooli: ENNAKOINTI PALLOLLISENA (vaihtoehtojen näkeminen ennen ensimmäistä kosketusta)	<u>HYÖKKÄÄMINEN:</u> Suoritusnopeus
	Lajinomainen liikkuminen, syötön pyytäminen mailalla	2. rooli: LIIKE PALLOTTOMANA (tyhjien tilojen löytäminen)	Pallottomat pyrkivät tarjoamaan itsensä pelattavaksi
	Vartalon käyttö puolustaessa, laukausten peittäminen, mailapaine	3. rooli: KAKSINKAMPPAILU (pallolliselta vastustajalta tila ja aika pois)	<u>PUOLUSTAMINEN:</u> Vastustajan ratkaisujen vaikeuttaminen
	Peliasento, syötönkatkot, puolustus oman maalin ja vastustajan välissä	4. rooli: TÄRKEÄT ALUEET (oman maalin edusta, maalintekosektori)	Oman puolustusalueen täyttö

Harjoitusten kesto/määrä per vk	2-3 ohjattua tuntia/vk (esim. 1,5 tuntia sis. alkulämmön kahdesti viikossa)
OT-liikunta	15-20 h/vk
Pääpaino harjoituksissa	Yksilö lajitaidot, pelitilanneroolit, kehonhallinta, koordinaatio, nopeus & ketteryys
Harjoitusmallisuositus	Harjoituksissa tulee olla toistoja ja aktiivista pallollista aikaa tulee korostaa. Teknisiä taitoja tulee kehittää pelitilanteen omaisissa harjoitteissa, pienpelejä tulee pelata muodossa 2 vs 2 ja 3 vs 3. Pelipaikkoihin perehdytään 5 vs 5 pelin muodossa ja joukkuetaktisia asioita käydään läpi ja niihin tutustutaan pääpainon ollessa kuitenkin edelleen yksilötaktisissa asioissa. Erikoistilanteita ja –kentällisiä tulee välttää. PYSÄKKIHARJOITEMALLI suositeltava, missä ryhmä jaettuna pienryhmiin (4-5 henk.) ja jokainen ryhmä suorittaa tiettyä harjoitetta tietyn ajan (esim. 5-10 min).
Palautteen antaminen	Palautteen antamisessa tulee edelleen suosia ystävällistä, kannustavaa sekä positiivista lähestymistapaa. Kts. edellinen.

D-juniorit

	Yksilö Pelaamisen perusvalmiudet	Pelitulanneroolit Painopiste: 1. ja 2. roolit	Joukkue Pelaaminen 5 v 5
	Teknis-taktinen	Teknis-taktinen	Teknis-taktinen
(D2)	Kuljettaminen, suojaaminen, syöttö ja laukaisu liikkeestä	1. rooli: RATKAISUVALINTA (vaihtoehtojen tunnistaminen, päätöksenteko)	<u>HYÖKKÄÄMINEN:</u> Oman aseman ymmärrys pallollisena eri kentän alueilla
	Peliasento, puolustajasta irtautuminen, mukaanotto	2. rooli: TILANTEKO ITSELLE (ajoitus, liike pelattavaksi, tilan täyttö)	Syvyys-Leveys-Keskituki, koko kentän hyödyntäminen
	Pelinomainen liikkuminen, etäisyys vastustajaan	3. rooli: TILANNEKOVUUS (ohjaaminen, mailahäirintä, riisto)	<u>PUOLUSTAMINEN:</u> Tilanteen tunnistaminen
	Rintamasuunta, sijoittuminen	4. rooli: MERKKAUS (löydä oma pelaaja)	Kaikilla pelaajilla vastuu omasta vastustajasta, pää pyörii
(D1)	Rytmin- ja suunnanmuutokset, syöttö liikkeestä liikkeeseen	1. rooli: RATKAISU JA JATKUMO (tilanteen tunnistaminen, parhaan ratkaisun ymmärtäminen)	<u>HYÖKKÄÄMINEN:</u> Viisikon peliä edistävä ratkaisu
	Pelivalmius, ennakointi	2. rooli: TILANTEKO MUILLE (tilan tyhjentäminen, liikkeen suunta)	Kolmen pelaajan yhteistyö
	Mailan ja vartalon käyttö puolustuksessa	3. rooli: TILANNETAJU (hyökkäyksen hidastaminen, ratkaisun estäminen, tilanteen voittaminen)	<u>PUOLUSTAMINEN:</u> Viisikon yhteinen puolustusratkaisu
	Havainnointi, sijoittuminen, puhe	4. rooli: ALUEELLINEN MERKKAUS oman ”ruudun” havainnointi	Oman aseman ymmärrys puolustustilanteessa

Harjoitusten kesto/määrä per vk	3-4 ohjattua tuntia/vk
OT-liikunta	15 h/vk
Pääpaino harjoituksissa	Yksilön lajitaidot, kehonhallinta, koordinaatio, joukkuetaktiikka pelitilanneroolien kautta, lihaskunto oman kehon painolla.
Harjoitusmallisuositus	Koko kentän harjoitteita, joissa syöttöväli pitenee. Harjoitteiden tulisi olla mahdollisimman pelinomaisia. Harjoitteita voi varioida pelitilanneroolit huomioiden. Joukkuetaktiikka tulee käydä läpi pelitilanneroolien kautta, mutta pääpaino tulisi olla kuitenkin monipuolisella oppimisella. Yksilötaktinen ratkaisunteko on edelleen tärkeämpää kuin joukkuetaktisten asioiden painottaminen, jotta pelaaja oppii sopeutumaan erilaisiin pelitilanteisiin ja tekemään ratkaisun tilanteen mukaan. Joukkuetaktiikkaa tulee kuitenkin käydä läpi ja pelaajien tulee oppia termistö sekä erilaiset pelimuodostelmat sekä hyökkäys että puolustuspäässä. Pelaajia ei saisi vielä roolittaa vaan jokaiselle pelaajalle pitäisi luoda samanlainen tieto-/taitotaso, joskin luonnolliset tekijät huomioiden. PYSÄKKIHARJOITEMALLI suositeltava, missä ryhmä jaettuna pienryhmiin (4-5 henk.) ja jokainen ryhmä suorittaa tiettyä harjoitetta tietyn ajan (esim. 5-10 min).
Palautteen antaminen	Palautteen annossa voi jo vaatimustasoa hieman nostaa, kuitenkin yksilötaso huomioiden. Toisen valmentajan tulee roolittaa henkilökohtaisen palautteen antajana. Pelaajia pitää käsitellä sekä puhutella tasa-arvoisesti ja oikeudenmukaisesti. Pelaajilta pitää toistuvasti kysyä asioita ja keskustelun pitää olla interaktiivista, jotta pelaajat oppivat itse ajattelemaan tekemiään ratkaisuja. Videoiden käyttöä voidaan jo harjoitella palautteenannossa/ohjeistuksessa.

C-juniorit

	Yksilö Pelaamisen perusvalmiudet	Pelitulanneroolit Painopiste: 1. 2. ja 3. roolit	Joukkue Pelaaminen 5 v 5
	Teknis-taktinen	Teknis-taktinen	Teknis-taktinen
(C2)	Eri ratkaisumallien hallitseminen, murtautuminen	1. rooli: PELIÄ EDISTÄVÄ RATKAISU (ratkaisukyky muuttuvissa tilanteissa, vastustajan ratkaisun huomioonottaminen)	<u>HYÖKKÄÄMINEN:</u> Maalintekotilanteiden luominen
	Liikkeiden ajoitus ja suunta, irtautuminen omasta puolustajasta	2. rooli: PALLOTTOMIEN YHTEISTYÖ (vastaliikkeet, paikanvaihdot, kommunikointi)	Pallottomat mahdollistavat pallollisen peliä edistävät ratkaisut
	1. kosketus riiston jälkeen: suunta, suojaus, irtautuminen	3. rooli: RIISTO JA KÄÄNTÖ (roolinmuutos, vastahyökkäysvalmius)	<u>PUOLUSTAMINEN:</u> Koko viisikko reagoi riistoon, (ensimmäinen hidastaa jne.)
	Hahmotus ja analyysi muuttuvassa puolustustilanteessa	4. rooli: OMAN PÄÄN TÄYTTÖ (täyttöjärjestys, syöttösuuntien peitot, taustat)	Sopeutuminen tilanteen edellyttämään pelipaikkaan ja rooliin
(C1)	Pallovastuu, ratkaisujen seurausten arviointi	1. rooli: VASTUULLINEN RATKAISU (oman aseman huomiointi, syy-seuraus)	<u>HYÖKKÄÄMINEN:</u> Maalipaikkojen luonti riskit huomioiden
	Tehtävän muutos pallollisen suorituksen jälkeen	2. rooli: PALLOTTOMIEN VASTUU (kentätasapaino, puolustusvalmius)	Vastahyökkäysten estäminen
	Riiston ja jatkumon ennakointi	3. rooli: RIISTO JA OMILLE (vaihtoehdot riistohetkellä, pelinluku)	<u>PUOLUSTAMINEN:</u> Koko viisikko tunnistaa kääntöpaikat
	Tilanteen mukainen päätös, muiden ohjaus puheella	4. rooli: YHTEISTYÖ PUOLUSTUKSESSA (mies/alue, paine/tiputus, tuplaus)	Viisikon yhteinen puolustustaktiikka

Harjoitusten kesto/määrä per vk	3-4 ohjattua harjoitusta/vk
OT-liikunta	15 h/vk
Pääpaino harjoituksissa	Yksilötaktinen ratkaisunteko, joukkuetaktiikka, fyysiset ominaisuudet (aerobinen kestävyys, lihaskunto oman kehon painolla, koordinaatio, suunnanmuutos).
Harjoitusmallisuositus	Jatkuvat koko kentän harjoitteet esim., 3 vs 2, 2 vs 1 jne, pienpelejä eri säännöillä/teemoilla sekä 5 vs 5 riippuen harjoitettavasta asiasta, harjoitteiden pääpainon tulee mukailla valittua pelitaktiikkaa. PYSÄKKIHARJOITEMALLI edelleen suositeltava, jos kyseessä puhdas tekninen suoritus.
Palautteen antaminen	Pelaajien omaa ajattelua pitää toistuvasti harjoittaa ja ratkaisut haastaa. Palautteen voi yksilöidä, jos sama pelaaja tekee toistuvasti saman virheen, mutta samalla tulee kysyä pelaajalta itseltään vaihtoehtoja sekä päättää yhdessä pelaajan kanssa paras vaihtoehto. Joukkuetaktiikka palaverissa tulee käydä läpi valittu taktiikka ja varmistaa, että kaikki pelaajat ovat ymmärtäneet käytetyt termit sekä käsitteet. Ryhmätöillä sekä niiden läpikäymisellä jokaisen pelaajan ulosantia voidaan kehittää ja samalla pelaajat tulevat sinuiksi itsensä sekä muun joukkueen kanssa. Videoiden käyttöä tulee suosia palautteenannossa/ohjeistuksessa.

B-juniorit

	Yksilö Pelaamisen perusvalmiudet	Pelitalanneroolit Painopiste: 2. 3. ja 4. roolit	Joukkue Pelaaminen 5 v 5
	Teknis-taktinen	Teknis-taktinen	Teknis-taktinen
(B)	Hyökkäyksen tasojen hahmottaminen (syvyys, leveys)	1. rooli: PALLONHALLINTA (pelin rytmittäminen, pallovaihdot)	<u>HYÖKKÄÄMINEN:</u> Pelin kontrollointi
	Tyhjien tilojen löytäminen ja hyödyntäminen	2. rooli: PALLONHALLINTA (porrastukset, taustatuet, ylipuolen liikkeet)	Alueellisten ylivoimatilanteiden luonti
	Sijoittuminen pallolliseen nähden, syötön / vedon / juoksulinjan peitto	3. rooli: RISKIARVIOINTI (vaarallisimman ratkaisun estäminen, yhteistyö mv:n ja 4. roolin pelaajien kanssa)	<u>PUOLUSTAMINEN:</u> Pakota vastustaja vaikeaan ratkaisuun
	Kätisyyksien huomiointi, etäisyys omaan maaliin, maalintekosektorin puolustus	4. rooli: RISKIARVIOINTI (vaarallisimman pelaajan vartiointi, yhteistyö mv:n ja 3. roolin pelaajan kanssa)	Puolusta vaarallisin pelaaja pois
(B)	Perustaktinen ymmärrys hyökkäyspelistä, hyökkäyspelin teorian soveltaminen kentällä, analyyttinen	1. ja 2. roolit: HYÖKKÄYSTAKTIikka (nopeat ja hitaat hyökkäykset, hyökkäyspään perusliikkeet, tiputukset, levitykset, tasapaino, kierrätykset, keskustan täyttö, taustanousut, varmistukset, puolustusvalmius)	<u>HYÖKKÄÄMINEN:</u> Joukkue-/viisikkotasolla sovitut hyökkäyspelin peruselementit ja tavoitteet, koko viisikon taktinen yhteisymmärrys ja yhteistyö
	Perustaktinen ymmärrys puolustuspelistä, puolustuspelin teorian soveltaminen kentällä	3. ja 4. roolit: PUOLUSTUSTAKTIikka (karvauksen taso ja tavoite, ohjaus, oman pään täyttö, tuplaukset, paineenanto, työntäminen, käännöt)	<u>PUOLUSTAMINEN:</u> Joukkue-/viisikkotasolla sovitut puolustustaktiikat, koko viisikon taktinen yhteisymmärrys ja yhteistyö

Harjoitusten kesto/määrä per vk	4-5 ohjattua harjoitusta/vk (1,5-2 h/vk)
OT-liikunta	8-18 h/vk riippuen pelaajan tavoitteesta
Pääpaino harjoituksissa	Yksilötaktinen ratkaisunteko, joukkuetaktiikka, fyysiset ominaisuudet (lihaskunto, anaerobinen kestävyys, suunnanmuutos).
Harjoitusmallisuositus	Jatkuvat koko kentän harjoitteet, harjoitteen pääpaino joukkuetaktiikassa (esim. pelinkääntö, lyhyt syöttöpeli, avauksissa/karvauksessa käytettävät taktiikat).
Palautteen antaminen	Vaatimustasoa voi nostaa siten, että pelaajia veloitetaan omaan ajatteluun, virheistä tulee oppia ja toimintaa voidaan ohjeistaa oikeaan suuntaan. Tähän mennessä pelaajien olisi pitänyt oppia kestävämpään palautetta, mutta yksilön vastaanottokyky tulee kuitenkin huomioida. Palautteen annossa tulee olla jämää ja rehellinen. Videoita tulee käyttää palautteenannossa sekä ohjeistuksessa/oppimisessa. Pelaaja pystyy itse analysoimaan omaa sekä viisikon pelaamista.

A-juniorit

	Yksilö Pelaamisen perusvalmiudet		Joukkue Pelaaminen 5 v 5
	Teknis-taktinen	Teknis-taktinen	Teknis-taktinen
(A)	HYÖKKÄYSPELAAMINEN: Perustaktinen ymmärrys hyökkäyspelistä, hyökkäyspelin teorian soveltaminen kentällä, analyttinen	HYÖKKÄYSPELAAMINEN: Nopeat ja suorat hyökkäykset, puolustusalueen/keskialueen hyökkäyspelaamisen soveltaminen vastustajan taktiikka huomioiden, maalipaikkojen luonti pelitaktiikkaa soveltaen, maalinteon jatkuva uhka. Hyökkäyspelaamisen soveltaminen kentän eri osa-alueilla, pallovastuu (ymmärtää seuraukset)	pallottomien pelaajien pelitaktiikan soveltaminen, jatkumoiden luominen, alueelliset ylivoimatilanteet, havainnointi suhteessa muihin pelaajiin/aikaan/tilaan
	PUOLUSTUSPELAAMINEN: Perustaktinen ymmärrys puolustuspelistä, puolustuspelin teorian soveltaminen kentällä	PUOLUSTUSPELAAMINEN: Etäisyydet, kommunikointi, muokaus pelin sisällä, viisikon yhteistyö – mahdolliset tuplaukset/ riistoalueet, tila ja aika vastustajalta, yksilön ratkaisut viisikkopelaamisen sisällä ja muiden pelaajien reagointi	Vastustajan pelitapaan reagointi

Harjoitusten kesto/määrä per vk	4-5 ohjattua harjoitusta/vk (1,5-2 h)
OT-liikunta	5-8 h/vk
Pääpaino harjoituksissa	Yksilötaktisten ratkaisunne nopeuden kehittäminen, fyysisten ominaisuuksien ylläpito ja kehittäminen, joukkuetaktiikka sekä erikoistilanteet.
Harjoitusmallisuositus	Koko kentän jatkuvat pelitilanteen omaiset harjoitteet, joissa kaikki ulottuvuudet tulevat käytettyä, pienepeli, jossa tilan ja ajan puute tuovat haasteita, viisikkopeli joukkuetaktiikkaa mukaillen.
Palautteen antaminen	Pelaajilta pitää vaatia palautetta, mutta yksilön vastaanottokyky huomioiden. On tärkeää, että termit ja eri käsitteet käydään läpi pelaajien kanssa niin, että kaikki puhuvat samaa kieltä. Videot suuressa osassa palautteenantoa sekä ohjeistamista/oppimista. Pelaaja pystyy itse analysoimaan omaa sekä viisikon pelaamista.