



GrIFK Valmennuslinja 2023

Urheilijaksi kasvaminen

1.10.23



Urheilijaksi kasvaminen

URHEILIJAKSI KASVAMINEN

U6-U7 Reilu peli

U8-U9 (Kausisuunnitelma/ pelisääntökeskustelu/ vanhempain illat)

Ravinto ja uni

Liikunnan määrä

U10-U12 (Kausisuunnitelma/ pelisääntökeskustelu/ vanhempain illat)

Ravinto ja uni

Omatoiminen harjoittelu (kotiläksyt), Liikunnan määrä, harjoitukseen
kulkeminen

U13-U17 (Kausisuunnitelma/ pelisääntökeskustelu/ vanhempain illat)

Ravinto ja uni (7-9. lk Yläkoululeiri harjoituskirja)

Omatoiminen harjoittelu (Urhea, aamuharjoitukset)

Rasitus / Palautuminen / Lepo / Pituuskasvun seuranta

Psyykkiset taidot, Itsetunto ja itsesäätely



Urheilijaksi kasvaminen (U6-U17)

ELÄMÄNTAIDOT

PSYKKSET TAIDOT

FYISET TAIDOT

MOTORISET
TAIDOT

URHEILIJAKSI KASVAMINEN

U6-U7 (kausisuunnitelma / pelisäännöt)

Reilu peli

U8-U9 (Miten: Kausisuunnitelma /
vanhempain illat)

Reilu peli

Ravinto ja uni

Ilo ja innostus

U10-U12 (Kausisuunnitelma/
pelisääntökeskustelu/ vanhempain illat)

Ravinto ja uni

Omatoiminen harjoittelu (kotiläksyt)

U13-U17 (Kausisuunnitelma/
pelisääntökeskustelu/ vanhempain illat)

Ravinto ja uni (7-9. lk Yläkoululeiri
harjoituskirja)

Omatoiminen harjoittelu (Urheia,
aamuharjoitukset)

Rasitus / Palautuminen/ Lepo

Ravintokäsitteet

U6-U7

Reilu peli

U6-U7

Ilo

Innostus

U6-U7

Nopeus

Liikkuvuus

U6-U7

Liikkumistaidot

Tasapainotaito

Välineen
käsittelytaidot

U10-U12

Reilu peli

Hyvinvointi

- Ravinto
- Uni

Liikunnan
määrä

U10-U12

Ilo

Innostus

Vahva
itsetunto

Itsesäättely

U10-U12

Nopeus

Liikkuvuus

U10-U12

U13-U17

Hyvinvointi

- Ravinto
- Uni

- Rasitus /
Palautuminen /
Lepo

Reilu peli

U13-U17

Ilo

Innostus

Vahva
itsetunto

Itsesäättely

U13-U17

Nopeus

Kestävyys

Voima

Pituuskasvun
seuranta

U13-U17

Välineen
käsittely

Liikkumis-
Taidot

Tasapaino-
taidot



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.

URHEILIJAKSI KASVAMINEN

Reilu peli

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



Valmennuslinjaus U8-U9

U8 - U9

Painopistealueet:

MINÄ-SINÄ JA PALLO

Pallon kesyttäminen - perustekniikka

Kuljettaminen - **SYÖTTÄMINEN**

1v1 – 5v5 pienpelit variaatioineen

VALMENTAJA:

SYTYTÄ KIPINÄ OPPIMISEEN

KANNUSTA – OPETA – VAADI-

PALKITSE OSAAMINEN

Jalkapallon perustaitojen opettaminen

Perehdy – ole pitkäjänteinen

Peluuta paljon pienpelejä

Tehtäväsuuntautuminen

URHEILIJAKSI KASVAMINEN

Reilu peli

Ravinto ja uni

PALLOTUNTUMA	KULJETTAMINEN/ HARHAUTUKSET	SYÖTÖT/ HALT.OTTO	LAUKAUKSET	PIENPELIT
Pallon kesyttäminen Pallon kanssa leikittely - leipomiset -pallotanssi vaativimmat suoritukset TAITO-KILPAILU-LAJIT	Pysähtyminen Suun.muutos Kääntyminen 8-kuljetus Tempon muutos Rytmin muutokset Suojaaminen Harhautukset	Sisäsyrjä Paikallaan oleva pallo Liikkuva pallo Liikkeessä – pareittain Kolmiot Pelinomaisuus-pienpelit Halt.otot Reisi Eka kosketus-suuntaus	Nilkka potku Paikaltaan Liikkuva Kuljetuksesta Harjoittele Vasen ja oikea Suoraan syötöstä	Hyökkääminen Puolustaminen Peliaseento 2v1-luominen 3v2-luominen Tilanteenvaihto Liikkuminen syötön jälkeen Leveys Syvyys
Sisäsyrjä Ulkosyrjä Jalkapohja Nilkka Reisi Rinta - Pää	Rajattu alue Erilaiset leikit Hippa Hännänryöstö Suunta -mihin Kuljetustapa Katse ylhäällä	Syöttöpenkki Pareittain Kolmio Syöttömyllyt Haltuunotot Omasta heitosta	Osumakohta Saako ilmaan? Paikaltaan Liikkeestä Kuljetuksesta Kohde ylös -alas	Pallollisella ylivoima Pelit taitotason mukaan – eriytä Rajaa alueet selvästi Maalit
Jokaisessa harjoituksessa Jokaisella oma pallo 15 min	Harhautusten Opettelu Askel – Vartalo harhautukset			
OMA ENKKA KOTI-LÄKSYT				



Valmennuslinjaus U10-U12

U10 - U11 - U12

Painopistealueet:

Me ja pallo

1v1 – 7v7 (9v9) variaatioineen

Pelin peruselementtien opettelu

Tilanteenvaihdot

VALMENTAJA

Huomio edelleen yksittäisten pelaajien opettamiseen

Vaali taitoharjoittelua

Perustekniikasta – pelitaitoon

Pelin 2-suuntaisuus

Anna pelaajien ajatella – ja tehdä ratkaisut

Kysy – kuuntele - kannusta

URHEILIJAKSI KASVAMINEN

Reilu peli / Ravinto ja uni

- Käydään läpi kausisuunnitelmassa ja pelisäännöt / vanhempain illoissa

PALLOTUNTUMA	KULJETTAMINEN/ N/HARHAUTUKSET	SYÖTÖT/ HALT.OTTO	LAUKAUKSET	PIENPELIT
Pallo "KESYTTETTY" Tuhansien toistojen Tekeminen jatkuu... Kikkailu Pääpelin opettelu	Opettele 3-4 harhautusta hyvin Molemmilta puolilta	Pitkät syötöt- maassa – ilmassa Syötön Ajoitus Kovuus Kulma Salaaminen	Vastustaja mukana Ilmasta ½ volley Volley	HYÖKKÄYS Pelaajien yhteistyö Kolmioiden muodostaminen Seinä pelaaminen Leveys-syvyys Tilan tekeminen
TAITO- KILPAILUT SEURA PIIRI	1v1– 2v2 Harjoitteet Liitä maalintekoon	Ekan kosketuksen suuntaukset jalkaterä.-reisi- rinta- pää	2v1 – 3v2 tilanteiden päättäminen	PUOLUSTUS Peitä – prässäää Tukeminen Vartiointi Varmistaminen
Pelinomaiset suoritus taito harjoittelussa		LIIKKEESTÄ LIIKKEESEEN	Toistoja paljon – riittävästi palloja	
				Pallottoman pelaajan liikkuminen



Valmennuslinjaus U13-U16

U13 - 14 / U15 - U16

Painopistealueet:

2-3 pelaajan yhteistyö

Pelaaja osa joukkuetta

Linjan / 2 linjan välinen yhteistyö

Koko joukkueen pelin perusteet

Pelinopeuden nostaminen

Pelipaikkakohtaisuuden syventäminen

VALMENTAJA:

Tunnista pelaajien ominaisuudet

taidolliset, fyysiset, taktiset, sosiaaliset

Huomioi murrosiän kasvuvaihe

Vahvista osaamista positiivisella

palautteella

**Uskalla vaatia pelitilanteen omaisia
suorituksia**

**Yksilön osaamisen huomiointi pelaajan
ehdoilla**

URHEILIJAKSI KASVAMINEN

**Ravinto, uni, rasitus, palautuminen ja
lepo (Kausisuunnitelma / pelisäännöt /**

PALLOTUNTUMA	KULJETTAMINEN/ OHITTAMINEN	SYÖTÖT/ HALT.OTTO	LAUKAUKSET/ PÄÄPELI	PIENPELIT
Kehitetään edelleen ja pidetään yllä Monipuolisesti Pelinomaisesti Ilman vastustajaa vastustajan kanssa	Kuljetukset Harhautukset Pallon suojaaminen 1v1 tempokuljetus ja harhautus Tila / aika Mihin ja milloin?	Peliasento 1. Kosketus - Tila / aika - Liikkeessä - Vasen ja oikea - Maassa - Ilmassa - Liikkuminen pelattavaksi	Laukaisutekniikat Maalintekotaito - Maasta - Ilmasta - PÄÄPELI: - Maalinteko - Pelaaminen omalle - Vaarattomalle alueelle	Puolustaminen - ALUEPUOL. - Nopea prässä - 2-3 pelaajan - Yhteistyö - 1v1 puolustus - eteenpäin puolustus - Tasapainon opettelu - (kenttä)
Pareittain - Syötöt - Haltuunotot Liitä fyysinen elementti mukaan Koordinaatio + suoritus	Pelinomainen harjoittelu Pelipaikka kohtainen Harjoittelu Vastahyökkäys	Pelin avaaminen Tilan hyödyntäminen Kierrätys Pelaa linjan läpi	Erikoistilanteiden harjoittelun aloittaminen Mallit	Hyökkääminen Pallonhallinta Rakentelu Murtautuminen - Keskeltä - Laidalta - Päätäminen - Maalinteko - Pelaa linjan taakse
				Reagointi pallon menetykseen Nopea tilanteenvaihto
				Nopean ja hitaan hyökkäyksen



Fyysinen valmennus 6-10

6 – 10 - vuotiaat

Painopistealueet:

Liikunnan määrä yleisesti

Kehonhallinta

Nopeuden edellytykset

Tasapaino/Taitavuus/Ketteryys

YLEISTAIIDOT + 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	Spurtit suunnan- muutokset Jarrutukset askellukset	Keskivartalo askelkyky 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



Fyysinen valmennus 11-14

11 – 14 - vuotiaat

Painopistealueet:

Keskivartalon hallinta

Nopeus

Kimmoisuus

Harjoittelun monipuolisuus

LAJITAIIDOT + MONIPUOLISUUS

Perustaidoista lajinomaisempaan suuntaan.

Monipuolisuus = lihaksiston, hermoston, sydän – ja verenkierto sekä aineenvaihduntaelimestön kuormittaminen

URHEILIJAKSI KASVAMINEN

Ravinto, Uni, Rasitus, Palautuminen, Lepo

Yksilöllisyys alkaa hahmottumaan.

Pelipaikkakohtaisuus myös fyysisesti.

Joukkueharjoituksia 4 - 5 x viikossa

Omalla ajalla myös fyysisiä harjoituksia

Harjoituspäiväkirja – seuranta

Kokonaisharjoitusmäärä 18 – 20 tuntia

Kokonaisvaltainen kehittyminen - seuranta

Positiivinen ja tehtäväsuuntautunut

ilmapiiri

TAITAVUUS	NOPEUS	LIHASKUNTO	KIMMOISUUS	KESTÄVYYS
Rytmi-juoksut hyppelyt Käsi – jalka yhdistely Tasapaino	Askelfrekvenssi Askelpituus juoksut Reaktio- Nopeustaita- vuus Liikenopeus	Keskivartalo Toiminnallisuus Päälihas- ryhmien vahvistaminen JALAT	Kinkat Loikat Aitahyppelyt Alastulo Liikkuvuus	Pienpelit Taitodrillit Juoksu- harjoitteet Kestävyys- testit
Juoksu- hyppy- pallo yhdistely	Tikapuut askellukset matalat aidat	Kuntopiiri Leuanveto Kuntopallo	Pyörähdy- kset Pystyyn nousut	Urheilun ja jaksamisen perusta
Pallo mukana aina kun mahdollista	Spurtit suunnan- muutokset jarrutukset	Keppijumppa Nosto- tekniikka	Tasapaino yhdellä jalalla + vastustaja	Palautuminen nopeutuu Taloudellisuus
Av:n yhteydessä / 15 min ennen / jälkeen treenien	Joka kerta 5-20 m Vaihtelee askeltiheys Askelpituus Kesto 1-5 sek 8 -12 spurttia / harjoitus	2-3 x vko talviaikaan oma harjoitus Salissa Kuntopiiri 10 - 12 liikettä. Toistot / aika	2-3 x vko	Aktiivisuus paljon toimintaa oma liikunta päivittäin Lisäharjoittelu Koulu - kerho



Fyysinen valmennus 15-18

15 – 18 - vuotiaat

Painopistealueet:

VOIMA / LIHASKESTÄVYYS

NOPEUSKESTÄVYYS

KESTÄVYYS

URHEILIJAKSI KASVAMINEN

**Ravinto, Uni, Rasitus,
Palautuminen, Lepo**

Monipuolisuus = lihaksiston, hermoston, sydän – ja verenkierto sekä aineenvaihduntaelimestön kuormittaminen

Yksilöllisyys korostuu - kasvupyrähdys

Henkilökohtaiset ohjelmat

Joukkueharjoituksia 5-6 x viikossa

Harjoituspäiväkirja – seuranta

Kokonaisharjoitusmäärä 18 – 20 tuntia

Harjoittelu – palautuminen – lepo - ravinto + asenne = SUORITUS

TAVOITTEELLISUUS

KOORDINAATIO	NOPEUS	VOIMA / LIHASKESTÄVYYS	NOPEUS - KESTÄVYYS	KESTÄVYYS
Rytmijuoksut hyppelyt Käsi – jalka yhdistely Tasapaino Pelinomaisuus	Vastus / voima juoksut Reaktio- Nopeustaitavuus Liike- Räjähävä- Liikkuvuus	Perus- Nopeus- Henkilökohtaiset ohjelmat Jaksotus	Juoksut Pienpelit Taito- drillit Hapoton Hapollinen	Perus- Vauhti- Maksimi- Juoksu- harjoitteet Kestävyys- testit
Juoksu- hyppy- pallo Yhdistely Moniraaja toiminnallisuus	Spurtit suunnan- muutokset jarrutukset	Kuntopiiri Kuntopallo Toiminnallisuus	Intervallityyppinen	Urheilun ja jaksamisen perusta
Pallo mukana aina kun mahdollista	Erikoisvarusteet kuminauhut vastusvyöt	Nostotekniikka Ohjaus	1 - 4 sek 5 - 30 sek	Palautuminen nopeutuu Taloudellisuus
Av:n + taitoharjoittelun yhteydessä	Joka kerta 5-30 m Vaihtelee askeltiheys Askelpituus Kesto 1-5 sek 8 -12 spurtteja / harjoitus Palautukset	Huoltava Ylläpitävä Kehittävä Ympäri kauden 2 -4 x vko		



Urheilijaksi kasvaminen

URHEILIJAKSI KASVAMINEN materiaalit

<https://terveurheilija.fi/materiaalit/>

terveurheilija[®]

Vammojen ehkäisy ▼

Terveydenhuolto ▼

Harjoittelu ▼

Ravitsemus ▼

Materiaalit

Tietoa meistä ▼



Materiaalit



6.3 Ravinto ja ruokavalio

Ruokavalion merkitys urheilijalle

- Kunto ei nouse syömällä, vaan harjoittelemalla
Ravinnolla on mahdollista vaikuttaa suuresti harjoittelun tuottavuuteen ja harjoituksesta palautumiseen
Kilpailusuorituksen aikana ja sitä ennen nautitulla ravinnolla on merkittävä vaikutus kilpailusuorituksen onnistumiseen
- Harjoittelua ja kilpailua tukeva urheilijan ruokavalio on samalla myös erittäin terveellinen ja sairauksia ehkäisevä tapa syödä



6.3 Ravinto ja ruokavalio



Urheilijan lautasmalli



Hiilihydraatteja

riisiä
pastaa
perunaa

lihaa
kalaa
kanaa

maitoa
piimää

vettä

Hyvälaatuista
proteiinia

Hedelmä-
tai marja-
jälkiruoka

kasviksia
öljypohjainen
salaatinkastike

Täysjyvä-
leipää

Suojaravintoaineita

https://www.grifkfotboll.fi/wp-content/uploads/2020/09/Kunnon_ruokaa_perhekoulutus.pdf



6.3 Ravinto ja ruokavalio

Kun tarvitset lisää energiaa



Lisää hiilihydraatteja

- reilusti täysjyväleipää
- hedelmiä ja marjoja jälkiruoaksi
- pastaa, riisiä tai perunaa salaattiin, keittoon, laatikkoruokiin



Täydennä proteiinilla

- juustoa, raejuustoa, rahkaa
- tofua, soijatuotteita, palkokasveja
- pähkinöitä, siemeniä



6.3 Ravinto ja ruokavalio



Urheilijan aamu- ja välipalat

Valitse jokaisesta ryhmästä ainakin yksi annos



Proteiinit

- raejuustoa, rahkaa, jogurttia
- maitoa tai piimää
- kananmunia, juustoa, leikkeleitä



Hiilihydraatit

- puuroa
- täysjyväleipää
- täysjyvämuuroja
- myslä



Kasvikset

- marjoja
- hedelmiä
- tomaattia, kurkkua, salaattia leivälle



https://www.grifkfotboll.fi/wp-content/uploads/2020/09/Kunnon_ruokaa_perhekoulutus.pdf