



GrIFK-17 vuosi 2024

04.12.23 Arto Tuohisto-Kokko



Toimintasuunnitelma 2024 U7 GrIFK-2017

- GrIFK-17 Harjoitukset tiistaisin klo 18-19 ja sunnuntaisin klo 10-11 GrIFK FA Solutions hallissa.
- Valmentajina Aapo Kalliola, Leevi Virtanen, Max Kulmala, Aaro Rauste, Melina Nikula ja Meri Kortelainen
- Nuoret valmentajat ovat käyneet Futisvalmentajan startin sekä ikävaihekoulutuksen 5-11.v sekä osa myös UEFA C valmentajakoulutus
- Keväällä 2024 vanhemmista valmentajia, joukkueenjohtajia, rahastonhoitajia. Tavoite saada 6-8 valmentajan ryhmä jotka koulutetaan FVS, ikävaihe 5-11.v ja vastuvalmentajat UEFA-C.

Tavoitteita 2024 ovat:

- Kipinän sytyttäminen, innostaminen jalkapalloon, perustaitojen opettaminen, pelitaitojen oppiminen. Valmentajien koulutus ja rekrytointi !
- Vuonna 2024 GrIFK-17 pelaa U7 Espoonliigaa (2017) joukkueella **GrIFK-17 Malmö FF**, **GrIFK-17 AIK**, **GrIFK-17 Hammarby** ja **GrIFK-17 Djurgården**. GrIFK 2017 Taitokoulu pe 17-18.30 aloitettiin elokuussa 2023.
- Syksyllä/talvella 2023-24 Myntinsyrjän talvisarjaa ja Talviliigaa.

Toimintasuunnitelma 2023 F6-2017

Treenit:

Painopistealueet:

Pelaaja ja pallo

Pallon kesyttäminen - perustekniikka

Kuljettaminen -

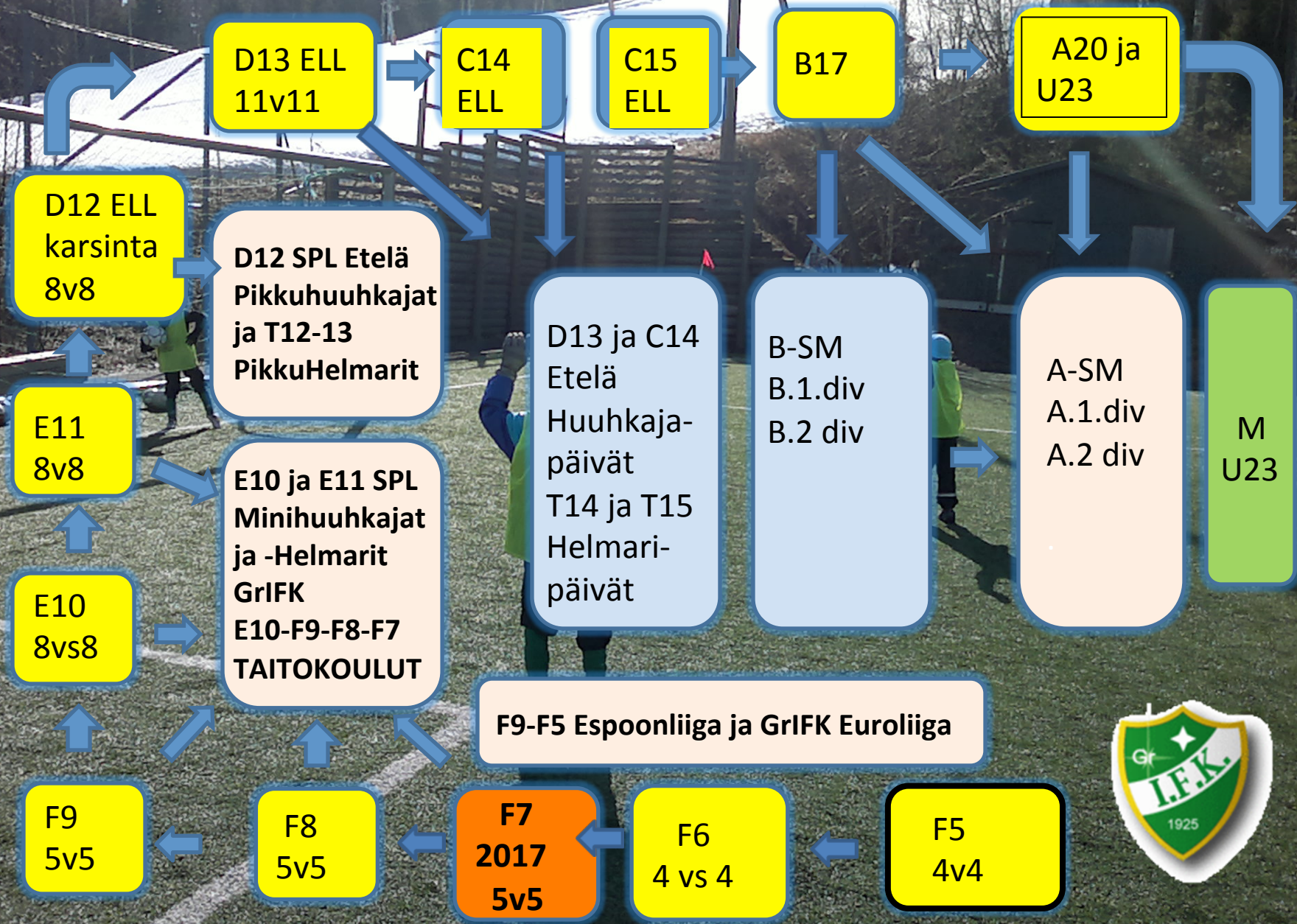
1v1 – 5v5 pienpelit variaatioineen



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

Pelisäännöt: Pelaajat ja valmentajat.

2.1 GrIFK jalkapallo pelaajapolku



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



F8/15



F7/16



F6/17



F5/18



Betis

Sevilla

Bilbao

Villareal



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 Erlaiset 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 | Spurtit 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-2017

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-17 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, täysillä yrittäminen

- 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 P17



TEKNINEN

- kuljettaminen
- laukaus kuljetuksesta

TAKTINEN

- Pallon menetyksen jälkeen osaa prässätä, estää pelaamisen eteenpäin, peittää, nopea ragointi (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

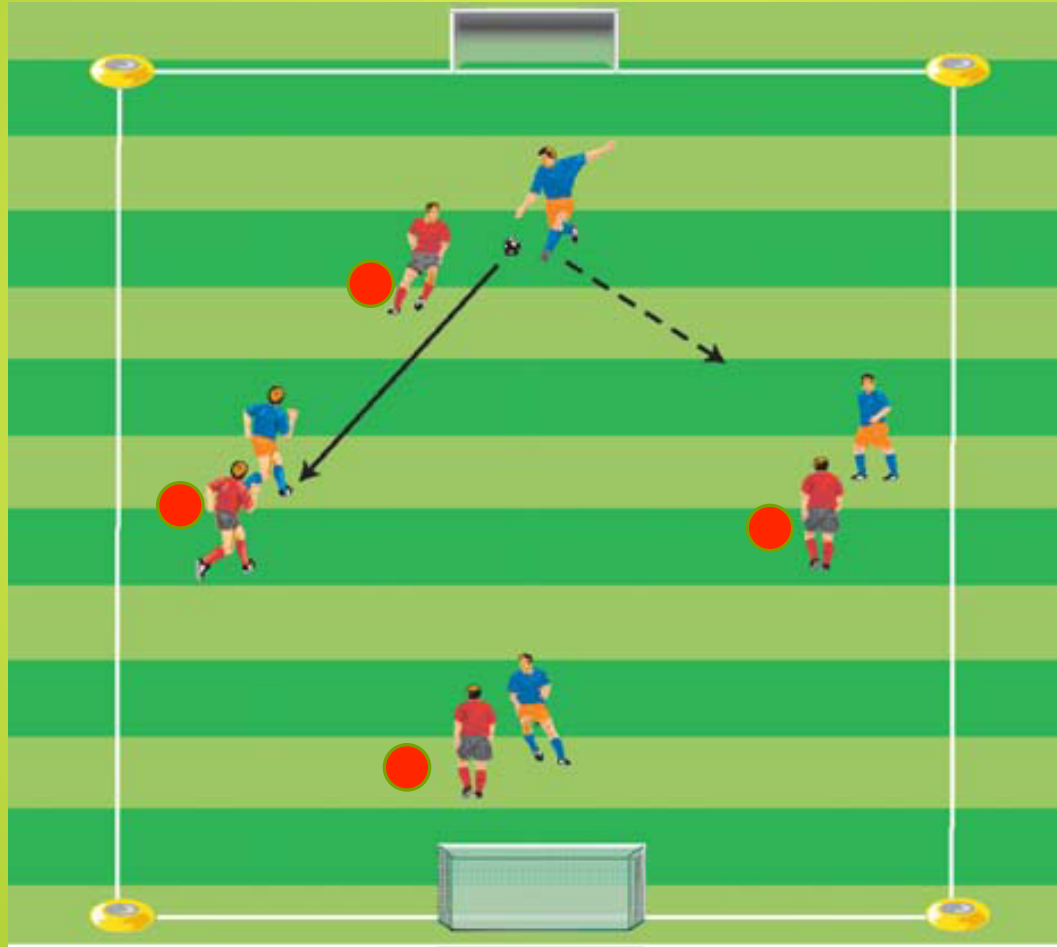
1

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 / valmennuslinja:

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

Valmentajien tietopankki:

[valmentajien-materiaalit-jalkapallo](#)

Treenivinkit:

1 vs 1:

Pallonkäsittelyvideot: [Pallonkäsittely videot](#)

Maalinteko:

Pienpelit: [Pienpelejä ja leikkejä](#)

Liikkuvuus, Nopeus ja ketteryys: [Fyysinen valmennus](#)

Urheilijana kasvaminen: [urheilijana-kasvaminen](#)



Urheilijaksi kasvaminen

URHEILIJAKSI KASVAMINEN: urheilijana-kasvaminen

U6-U7 Reilu peli, välipala

Liikunnan määrä 20h

U8-U9 (Kausisuunnitelma/ pelisääntökeskustelu/ vanhempain illat)

Ravinto ja uni

Liikunnan määrä 20h+

U10-U12 (Kausisuunnitelma/ pelisääntökeskustelu/ vanhempain illat)

Ravinto ja uni , välipala palautumiseen treenien jälkeen

Omatoiminen harjoittelu (kotiläksyt), Liikunnan määrä,

Harjoitukseen kulkeminen pyörällä

U13-U17 (Kausisuunnitelma/ pelisääntökeskustelu/ vanhempain illat)

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

Omatoiminen harjoittelu (Urhea, aamuharjoitukset)

Rasitus / Palautuminen / Lepo / Pituuskasvun seuranta

Psyykkiset taidot, Itsetunto ja itsesäätely

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