

Urheiluakatemia treenuunnitelma syksy 2020-kevät 2021

Sisällysluettelo:

1. Valmennus ja valmentajien tehtävänkuvat

2. Tavoitteet

- **Henkis-sosiaaliset**
- **Teknistaktiset**
- **Fyysiset**

3. Toimintakulttuuri

4. Opetussuunnitelma

- **jaksosuunnitelma**
- **viikkosuunnitelma**
- **yksittäisen harjoituksen suunnitelma ja rakenne**

Valmennus ja valmentajien tehtävänkuvat:

Ossi Virta

- **Vastuu pelipaikkakohtaisen harjoittelun suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista opetussuunnitelman mukaisesti**
- **1. 5 viikkoa hyökkääjät seuraavat 5 viikkoa puolustajat/keskikentät kiertävästi 5 viikon jaksoina**

Tuomo Turunen:

- **Vastuu vammoja ennaltaehkäisevän alkuverryttely sekä liiketaitoharjoituskokonaisuuden suunnittelusta ja toteutuksesta ja arvioinnista**
- **Erityisesti Voimaharjoittelun, mutta myös muun fyysisen yksilöllisen ja pienryhmien harjoittelun suunnittelu, toteutus ja arviointi: Joka viikko jaetaan pelaajia ns. fysiikkaklinikoille yksilöllisten tarpeiden mukaan HUOM ! FYSIIKKAHARJOITTELU OLTAVA SYNKRONISSA JOUKKUEHARJOITTELUN KANSSA**
- **Apuna tarvittaessa loukkaantuneiden pelaajien harjoittelun ohjaamisessa ja tai ohjelmoinnissa**

Janne Hyppönen/Mari Rahkonen:

- **Vastuu pelipaikkakohtaisen harjoittelun suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista**
- **1. 5 viikkoa puolustajat ja keskikentät ja seuraavat 5 viikkoa hyökkääjät kiertävästi 5 viikon jaksoina**

Tavoitteet:

Henkis-sosiaalinen osaa-alue:

- **Pelaajien osallistaminen: Pelaajien autonomian kehittäminen**
- **Pelaajien sisäisen motivaation kehittäminen: Autonomia, kompetenssi, yhteenkuuluvuuden tunne**
- **Yhteisten sääntöjen noudattaminen ja niihin sitoutuminen: Urheilijana elämiseen tottuminen (harjoittelu, ravinto, lepo)**

Teknistaktisten ja pelipaikkakohtaisten valmiuksien kehittäminen

- Peruspelivalmiuksien kehittäminen pelipaikkakohtaisesti (PELAAJAT JAETAAN **pääosin** 2 RYHMÄÄN: ryhmä 1 hyökkääjät ryhmä 2 puolustajat ja keskikenttäpelaajat.)
- Pelinopeuden kehittäminen: Havainnoinnin ja päätöksenteon nopeus liikkeen ja tekniikan nopeus = Harjoittelu pelinomaisesti ja mahdollisimman korkealla intensiteetillä -> Tasoryhmät, pelialueiden koko ja muoto, pelaajamäärä, pelien kestot, toistot, palautukset tarkkaan mietitty, valmentajien **korkea vaatimustaso**, pelaajien **korkea vaatimustaso**

Fyysinen osa-alue:

- Vammojen ennaltaehkäisy -> Huolelliset ja perusteelliset Fysiikkavalmentaja/Fysioterapeutti Tuomo Turusen alkuverryttely ja rutiinit ennen jalkapalloharjoitusta
- Kuormituksen seuranta ja harjoittelun rytmitys-> Joukkueharjoittelun, aamuharjoittelun ja pelaamisen rytmittäminen -> Pelaajalle vastuuta ilmoittaa VALMENTAJILLE, jos tarvetta esimerkiksi keventää harjoittelua, tehdä palauttava pelin jälkeisenä päivänä, valmistava treeni pelipäivänä, fysiikkatreeni (esim. voimaharjoittelu) lajiharjoituksen sijaan jne.
- **Nopeuden, kimmoisuuden ja ketteryyden kehittäminen**

Toimintakulttuuri

- Arvot: PELAAJAT JA VALMENTAJAT LUOVAT YHTEISEN TOIMINTAKULTTUURIN JA ARVOT
- Ajoissa paikalla: Harjoitukset alkavat 7.45 ja pelaajien on oltava silloin valmiina harjoittelemaan
- Tervehditään ennen ja jälkeen harjoitusten (EI kättelyä !)

- Harjoitukset alkavat, kun ryhmä otetaan kasaan ja jokaisen pelaajan kanssa lyhyt kontakti ja kuulumisen vaihdot
- Harjoitusten alussa käydään tiivistetysti läpi päivän teemat ja tavoitteet sekä avainasiat ja laatutekijät
- Poissaoloista ilmoitus: Yhteiseen whatsapp ryhmään viestillä 24h ennen harjoitusta tai äkillisissä tapauksissa saman päivän aamuna viimeistään klo 7.00
- **Sairaana ei harjoitella**
- Loukkaantuneena ei ole automaattisesti lupa olla pois harjoituksista vaan silloin sovitaan valmentajien kanssa oma harjoitussisältö ja mahdollinen muu harjoituspaikka (esim. kuntosali, uimahalli)
- Varusteista huolehtiminen: Pallot ja muut varusteet lasketaan ennen harjoituksia ja niitä oltava sama määrä harjoitusten jälkeen. Kukaan ei poistu harjoituksista ennen kuin kaikki tavarat ovat paikallaan
- Harjoituspaikat: Ruonalan halli:
- Urheilijoille perustetaan oma WhatsApp ryhmä
- Hyväksy jokainen urheilija sellaisena kuin hän on. Kiusaamisen ja rasismien suhteen meillä on nollatoleranssi.

Teemat:

Viikko 1:

- Puolustajat ja puolustavat keskikenttäpelaajat:
 - a) Lyhyet syötöt ja 1. kosketus teknisesti (osa 1)
 - b) teknistaktisesti liitettynä avaamiseen, rakenteluun ja murtautumiseen sekä pelipaikkakohtaisuuteen (osa 2)
- Hyökkääjät ja hyökkäävät keskikenttäpelaajat
 - a) Viimeistely suoraan syötöstä maatapitkin annetusta murtosyötöstä: 1. Diagonaalimurtosyötöstä 2. Pystymurtosyötöstä 3. Takaviistosyötöstä 4. Syöttö sivulta linjan taakse teknisesti (osa 1)

- b) teknistaktisesti liitettynä yhteistyöhön keskikenttäpelaajien ja puolustajien kanssa sekä pelipaikkakohtaisuuteen**

Viikko 2:

- **Puolustajat ja puolustavat keskikenttäpelaajat:**
 - a) Keskitysten puolustaminen ja pääpeli teknisesti ilman vastustajaa**
 - b) Keskitysten puolustaminen ja pääpeli teknistaktisesti hyökkääjiä vastaan ja yhteistyössä maalivahdin kanssa**

- **Hyökkääjät ja hyökkäävät keskikenttäpelaajat**
 - a) Maalinteko keskityksistä päällä ja volleylla teknisesti**
 - b) Maalinteko keskityksistä päällä ja volleylla aktiivisia puolustajia vastaan ja yhteistyö juoksuissa maalille muiden hyökkääjien kanssa**

Viikko 3:

Puolustajat ja keskikentät:

- **Pitkät syötöt ilmassa ja ilmassa tulevien pallojen kontrollointi (1. kosketus) teknisesti**
- **Pitkät syötöt ilmassa ja ilmassa tulevien pallojen kontrollointi (1. kosketus) liitettynä hyökkäyspelin eri vaiheisiin ja yhteistyöhön keskikenttä ja hyökkääjäpelaajien kanssa**

Hyökkääjät ja hyökkäävät keskikenttäpelaajat

- **1. kosketus ilmassa ja viimeistely teknisesti (osa 1)**
- **1. kosketus ilmassa ja viimeistely kombinaatiomaalintekona keskikenttä ja puolustuspelaajien kanssa (osa 2)**

Viikko 4:

- **Puolustajat ja keskikenttäpelaajat:**
 - a) **Pallon riisto ja 1v1 puolustaminen globaalina harjoitteena**
 - b) **Pallon riisto ja 1v1 puolustaminen liitettynä pelipaikkakohtaisesti tietylle kentän osa-alueella**
HUOM 1V1 ERI TAVOIN: PALLOLLISTA HYÖKKÄÄJÄÄ VASTAAN: OHITTAMISEN ESTÄMINEN, KÄÄNTYMISEN ESTÄMINEN, LAUKAUKSEN BLOKKAAMINEN, PALLOTONTA HYÖKKÄÄJÄÄ VASTAAN: ETUPUOLELTA SYÖTÖN KATKOT, VARTIOINTI KESKITYSTILANTEISSA, PEITTÄMINEN

- **Hyökkääjät ja hyökkäävät keskikenttäpelaajat:**
 - a) **1v1 ohittaminen ja jalan vapaaksi pelaaminen + maalinteko ilman vastustajaa (toistojen maksimointi osa 1)**
 - b) **1v1 ohittaminen ja jalan vapaaksi pelaaminen puolustajia vastaan pelipaikkakohtaisesti tietyllä kentän osa-alueella**
 - c) **1v1 suojaaminen**
 - d) **1v1 vartioinnista irtaantuminen**

Viikko 5:

Kombinaatioviikko/Differentiaalioppiminen:

Puolustajat ja keskikentät:

- a) **Lyhyet syötöt**
- b) **Pitkät syötöt**
- c) **Keskitysten puolustaminen**
- d) **1v1 puolustaminen ja jalan vapaaksi pelaaminen**

Hyökkääjät ja hyökkäävät keskikenttäpelaajat:

- a) **maalinteko suoraan maatapitkin tulevasta murtosyötöstä**

- b) Maalinteko keskityksistä**
- c) 1. kosketus ilmassa tulevasta pallosta + viimeistely**
- d) 1v1 ohittaminen ja jalan vapaaksi pelaaminen + viimeistely**

Fyysinen harjoittelu:

- **Vammojen ennaltaehkäisy ja liiketaitoharjoittelu: Muki Turunen**
- **Yksilöllisten tarpeiden mukaan räätälöity nopeus, ketteryys, kimmoisuus, räjähtävyys: Kerron Stewart**

Treenin rakenne:

- 1. Aktivoiva lämmittely**
- 2. Pienryhmissä teemaharjoittelu teknisesti/teknistaktisesti**
- 3. Kollektiivisesti/linjan/2. Linjan yhteistyössä teeman mukainen harjoittelu**
- 4. Loppuverryttely/Loppurutiinit: Muki Turunen: Liikkuvuus, keskivartalonhallinta, koordinaatio, tasapaino, rytmi, akrobatia**

HUOM SAMANAIKAISESTI PYÖRII KERRONIN JA MUKIN NOPEUS JA VOIMAKLINIKAT!