

Urheiluakatemia harjoitussuunnitelma syksy 2021-kevät 2022

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:

Mari Rahkonen, Janne Hyppönen, Henrique Martins

- **Vastuu pelipaikkakohtaisen harjoittelun suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista opetussuunnitelman mukaisesti**

Teemu Valtonen:

- **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 ! FYSIKKAHARJOITTELU OLTAVA SYNKRONISSA JOUKKUEHARJOITTELUN KANSSA

- **Apuna tarvittaessa loukkaantuneiden pelaajien harjoittelun ohjaamisessa ja tai ohjelmoinnissa**

Kuka vastaa:

- **Yksilöllisten tarpeiden mukaan räätälöity nopeus, ketteryys, kimmoisuus, räjähtävyys, askeltiheys, juoksutekniikka (alkuverkan jälkeen joka treeneissä + pelipaikkakohtaisuus)**
- **Voimaharjoittelu PE ? Teemu Valtonen**

Tavoitteet:

Henkis-sosiaalinen osaa-alue:

- **Pelaajien osallistaminen: Pelaajien autonomian kehittäminen, pelaajakeskustelut, jonka pohjalta osin yksill. harj.suunnitelma**

- 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/keskikenttäpelaajat, 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, valmentajien **korkea vaatimustaso**, pelaajien **korkea vaatimustaso**

Fyysinen osa-alue:

- Vammojen ennaltaehkäisy -> Huolelliset ja perusteelliset Fysiikkavalmentaja Teemu Valtonen/hallin yleisvalmentajat
- alkuverryttely ja rutiinit ennen jalkapalloharjoitusta huolehtii lajivalmentaja
- 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.
- Pelipäivän aamuharjoittelu ?
- **Nopeuden, kimmoisuuden ja ketteryyden kehittäminen tärkeää myös aamuharjoittelussa**

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 harjoituksien (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), yläkoululaiset aina paikalle tai esim. halliin jos laji AT areenalla**
- **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 35-38, 4-7:

- 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 murtohyökkäyksestä: 1. Diagonaalimurtohyökkäyksestä 2. Pystymurtohyökkäyksestä 3. Takaviistohyökkäyksestä 4. Syöttö sivulta linjan taakse teknisesti (osa 1)
 - b) teknistaktisesti liitettynä yhteistyöhön keskikenttäpelaajien ja puolustajien kanssa sekä pelipaikkakohtaisuuteen

Viikko 39-42, 8-12:

- 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 44-47, 13-16:

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 48-51, 17-20:

- Puolustajat ja keskikenttäpelaajat:
 - a) Pallon riisto ja 1v1 puolustaminen globaalina harjoitteena
 - b) Pallon riisto ja 1v1 puolustaminen liitettynä pelipaikkakohtaisesti tietyllä 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, KÄSIEN JA VARTALON KÄYTTÖ
- 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 2-3, 21-22:

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
- Yksilöllisten tarpeiden mukaan räätälöity nopeus, ketteryys, kimmoisuus, räjähtävyys

Treenin rakenne:

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