



## **Tehoa valmennukseen systemaattisella harjoittelun suunnittelulla**

Systemaattinen harjoittelun suunnittelu on onnistuneen valmentamisen edellytys. Suunnittelun avulla valmentaja ja pelaaja voivat hahmottaa johdonmukaisesti harjoittelun kehitystä lyhyellä ja pitkällä aikavälillä.

Suomen Palloliiton valmennuslinja korostaa yksilöllistä valmennusfilosofiaa. Tällä tarkoitetaan valmentajan ja pelaajan välistä vuorovaikutusta ja toimintaa, jonka tavoitteena on kehittää pelaajan valmiuksia kokonaisvaltaisesti kaikilla osa-alueilla:

- Tekniset ja taktiset valmiudet
- Fyysinen suorituskyky
- Henkinen vahvuus
- Sosiaalinen toimintakyky
- Tavat kommunikoida ja olla vuorovaikutuksessa
- Edellisiin liittyvät tiedolliset valmiudet

Ennen joukkueesi valmennuksen suunnittelun aloittamista kannattaa tutustua Palloliiton valmennuslinjaan. Valmennuslinjasta saat suuntaviivoja joukkueesi ikävaiheen valmennuksellisiin pääsisältöihin. Sami Hyypiä Akatemian toimintaan perehtyminen avaa myös näkökulmia itsesi ja joukkueesi toiminnan suunnittelun kehittämiseen. Mitä kokonaisvaltaisemman kuvan saat pelaajakehityksen eri vaiheista ja herkkyykskausien mukaisista painopisteistä eri ikävaiheissa, sitä pitkäjänteisemmin pystyt suunnittelemaan ja toteuttamaan oman joukkueesi valmentautumista.

Tee valmennuksen suunnittelu yhteistyössä pelaajien kanssa pelaajien ikä- ja kehitystaso huomioiden, koska tämä lisää pelaajien sitoutumista suunnitelman toteuttamiseen. Sitoutunut pelaaja keskittyy ja kehittyy. Kehittymisestä saatu sisäinen ja ulkoinen myönteinen palaute lisää harjoittelu- ja peli-iloa.

### **Kirjatut tavoitteet ohjaavat toimintaa**

Yksilön ja joukkueen harjoittelun suunnittelun lähtökohtana ovat pelaajan ja joukkueen kehittymistavoitteet. Tavoitteita asetettaessa on huomioitava mm. oman joukkueen pelaajien yksilöllinen lähtötaso ja joukkueen pelillinen lähtötaso. Tekniset, taktiset, fyysiset, sosiaaliset ja henkiset tavoitteet sisällytetään harjoitussuunnitelmien eri tasoille niin pitkäntähtäimen-, vuosi-, jakso- ja viikkosuunnitelmaan kuin myös yksittäisen harjoituksen harjoitussuunnitelmaan.

### **Pitkäntähtäimen suunnitelma luo kokonaiskuvan tuleville harjoitusvuosille**

Pitkäntähtäimen suunnitelmaan kirjataan pelaajan ja joukkueen tavoitteet useamman vuoden ajalle. Palloliiton valmennuslinjan lisäksi oman seurasi valmennuslinja auttaa sinua määrittämään vuosittaiset painopisteet. Sisällytä pitkäntähtäimen suunnitelmaan perusosaamistavoitteiden lisäksi pelipaikkakohtaisia osaamistavoitteita, vaikka lasten jalkapallovaiheessa ei vielä pysyviä pelipaikkoja



olekaan. Huomioi pitkántähtäimen suunnitelmaa tehdessäsi herkkyykskausien ja harjoitustaustan lisäksi jalkapallon ulkopuoliset asiat kuten perhe, ystävät ja mahdolliset muut harrastukset.

### **Kausisuunnitelma kuvaa yhden vuoden harjoittelun**

Pitkántähtäimen suunnitelma konkretisoidaan kausisuunnitelmiksi vuosi kerrallaan. Kirjaa oman joukkueesi kanssa vuosittaiset oppimistavoitteet kausisuunnitelmaan. Kirjaa siihen ainakin:

- kehitettävät ja ylläpidettävät asiat (tekniset, taktiset, fyysiset, henkiset, sosiaaliset)
- jaksojen (4-8 viikkoa) painopisteet ja tavoitteet
- joukkueharjoittelumäärät
- kotimaiset ja kansainväliset pelit sekä turnaukset
- leirit, testit ja kehityskeskustelut
- harjoitustauot
- omatoimisen harjoittelun ohjelmointi ja omatoimiset harjoittelujaksot (kotitehtävät)
- harjoitusolosuhteet

Jos seurassanne on valmennuspäällikkö, käy kausisuunnitelma läpi hänen kanssaan. Mikäli joukkueesi on mukana Fortum Tutor –ohjelmassa, auttaa tutor sinua myös kausisuunnitelman rakentamisessa.

### **Kausisuunnitelma jaksotetaan tarkoiksi jaksosuunnitelmiksi**

Kun kausisuunnitelma on tehty, jaksotetaan se 4-8 viikon mittaisiksi yksityiskohtaisiksi jaksosuunnitelmiksi. 4-8 viikon mittainen painopiste eli teema-ajattelun mukainen suunnitelma mahdollistaa riittävän määrän oikeita toistoja valittujen ominaisuuksien kehittämiseen. Jaksoissa 50 % harjoitteluajasta tulisi käyttää valittujen painopisteenä olevien ominaisuuksien kehittämiseen. Toiset 50 % harjoitteluajasta tulisi käyttää muiden ominaisuuksien ylläpitävään harjoitteluun. Painopisteenä olevaa ominaisuutta tulisi harjoitella vähintään 2-3 kertaa viikossa.

Jaksosuunnitelman sisältö:

- perustelut jakson harjoittelulle pelihavaintojen, yksilöiden tuntemusten tai testitulosten perusteella
- harjoittelurunko jakson viikoille
- viikkorytmitys (kova, kevyt)
- omatoimisen harjoittelun ohjelmointi joukkueharjoittelun rinnalla
- viikkotavoitteet ja niistä johdettu toteutus teoriassa ja käytännössä
- harjoitusten järjestys päivä päivältä eri ominaisuuksien suhteen
- testit tai arvioinnit kehittymisen seuraamiseksi
- valmentajan omat kehitystavoitteet
- keinoja pelaajien tietoisuuden lisäämiseksi harjoittelujakson teoreettisista faktoista ja ominaisuuksien kehittämisestä



### **Viikkosuunnitelma rytmittää viikon harjoittelun**

Jaksosuunnitelma puretaan yhä yksityiskohtaisimmiksi ja konkreettisimmiksi viikkosuunnitelmiksi. Viikkosuunnitelmalla säädetään harjoittelun kuormitusta ja palautumista, jotta kehittyminen mahdollistuu. Viikkorytmityksessä huomioidaan pelaajan elämänrytmi, johon keskeisesti vaikuttaa erityisesti lasten ja nuorten iästä riippuen päiväkotij- ja koulurytmi. Ravinto- ja nestehoito sekä uni on oltava kunnossa, jotta optimaalinen kehittyminen on mahdollista.

Viikkosuunnitelmassa on:

- viikon yksityiskohtaiset tavoitteet
- viikkoharjoitusten järjestys viikon sisällä ja useampien harjoitusten rytmitys yhden päivän sisällä (pelaajien elämänrytmin huomiointi, ravinto- ja nestehoito)
- nopeus- ja taitoharjoittelu palautuneessa tilassa (huoltavan päivän tai lepopäivän jälkeen ja yksittäisen harjoituksen alkuosassa hyvävoimaisena)
- oheisharjoittelun sijoittelu viikon sisälle erillisiksi harjoituksiksi tai joukkueharjoittelun yhteyteen
- kevyet nopeusvoimaharjoitukset ennen lajiharjoitusta
- keskivartalon kehittäminen viikoittaisena rutiinina
- venyttelyrutiinit päivittäisen viimeisen harjoituksen jälkeen
- huoltavat kestävyys- ja lihaskuntoharjoitukset joukkueharjoitusten jälkeen

### **Hyvin suunnitellun yksittäisen harjoitussuunnitelman toteutus auttaa oppimaan ja oivaltamaan**

Viikkosuunnitelma tarkentuu yksittäisiksi harjoitussuunnitelmiksi. Harjoitussuunnitelma on yksityiskohtainen kuvaus siitä, mitä yksi harjoitus pitää sisällään.

Palloliiton valmennuslinjan mukaan yksittäistä harjoitusta suunniteltaessa harjoituksen rakenne muodostuu seuraavasti osista:

1. Alkuverryttely/oheisharjoittelu ja kotitehtävien tarkistus
2. Pienpelit/futisleikit/teemapelit
3. Jalkapallotaito
4. Pienpelit/futisleikit/teemapelit
5. Jalkapallotaito
6. Kertaus, oheisharjoittelu ja kotitehtävät



### **Harjoitusrakenteen mukaisesti harjoitus suunnitelmassa kuvataan**

- harjoituksen tarkat tavoitteet ja laatutekijät
- harjoitteiden suoritusjärjestys
- harjoituksen ja yhden harjoitteen arvioitu kesto
- yksittäisen harjoitteen organisointi ja kuvauksen toteutus sekä kuvan jalkapallosymbolein
- harjoitteiden laatutekijät tavoitteiden saavuttamiseksi
- tehoalue (esim. syke)
- sarjat, toistot, palautukset (esim. lasten nopeusharjoite viestinä 2x6x15m, 30-40s, sarjapalautus 2-3 min)
- suoritusnopeus (esim. nopeusharjoittelussa täysi vauhti)

Suunniteltuasi yhden harjoituskerran osaksi viikkosuunnitelmaa, sitä kannattaa toistaa pienin muunnelmin ainakin kahdessa harjoituksessa. Kun suunnittelet yhden harjoituskerran, pyri rajaamaan opetettava asia 1-2 asiaan/harjoituskerta valitun painopisteen osalta. Varmista kaksisuuntaisella vuorovaikutuksella oppiminen.

### **Seuraa kehitystä**

Toteutettuasi harjoitus suunnitelman mukaisen harjoituksen arvioi toteutunutta harjoitusta. Esimerkiksi valmentajan harjoituspäiväkirjaan voit kirjata toteutuneet harjoitukselliset faktat ja myös tuntemukset harjoitusten toteutuksesta. Faktojen perusteella on viikkojen ja kuukausien kuluessa hyvä arvioida suunniteltujen tavoitteiden toteutumista viikko-, jakso- ja kausisuunnitelmatasolla. Suunnitellut testit ja arvioinnit kertovat, miten tavoitteet on saavutettu. Kun harjoittelun edistymisen seuranta on kirjattu, faktojen perusteella on myös helppo antaa palautetta pelaajalle ja tehdä hänen kanssaan mahdollisia korjaavia toimenpiteitä harjoittelun suhteen.

Kannusta pelaajiasi pitämään myös omaa harjoituspäiväkirjaa. Anna rehellistä, kannustavaa ja yksilöllistä palautetta pelaajille kehitymisestä. Varmista kaksisuuntaisella vuorovaikutuksella ymmärryksen ja oppimisen edistyminen. Pelin ja oppimisen ilo kasvavat kehityksen myötä.

### **Fortum Tutor –ohjelman treenivinkkipankista työkaluja suunnittelutyöhön**

Fortum Tutor –ohjelman treenivinkkipankista [www.fortumtutor.fi/jalkapallo/treenivinkit/](http://www.fortumtutor.fi/jalkapallo/treenivinkit/) löydät työkaluja kauden suunnitteluun ja vinkkejä harjoituksiin.

Esimerkkiharjoitteisiin on kirjattu kunkin harjoitteen pääteema. Huomioi kuitenkin, että useat harjoitteet harjoituttavat jalkapallon monia osa-alueita. Kun olet ennakkoon miettinyt mitä haluat pelaajiesi oppivan, esimerkkiharjoitteiden hyödyntäminen on tehokkaampaa ja monipuolisempaa. Muista myös, että sinä voit hyvinkin soveltaa ja kehitellä harjoitteita toimivimmiksi. Analysoi ja käytä

**Uuden sukupolven  
valmennusta**



**Fortum  
Tutor**

suunniteltujen tavoitteiden toteuttamiseen niitä harjoitteita, jotka soveltuvat juuri sinun joukkueesi pelitavan ja pelaajiesi kehittämiseen.

Treenivinkit on jaoteltu aihealueittain ja harjoitteiden soveltuvuutta eri ikävaiheille on arvioitu. Monet harjoitteet sopivat sovelletusti lapsille, nuorille ja aikuisille.

Vinkit ja työkalut ovat Palloliiton U12 -työryhmän työn tuloksia. Niitä voi hyödyntää vapaasti ja kehittää eteenpäin.

### **Toistoja, toistoja**

Uusien asioiden opettaminen vaatii osaavan valmentajan, joka pystyy suunnittelemaan oman joukkueensa valmentautumisen yhteistyössä pelaajien kanssa. Uuden taidon automatisoituneeseen oppimiseen muuttuvissa olosuhteissa, jalkapallopelissä, tarvitaan yhden tutkitun arvion mukaan 100 000 toistoa opeteltavan asian haastavuus ja pelaajien yksilöllisyys huomioon ottaen. Jos pelaajasi harjoittelee esim. Cruyff –käännöstä, tarvitaan hyvin suunnitellun joukkueharjoittelun ja omatoimisen harjoittelun myötä 100 oikeata toistoa joka päivä, jolloin 100 000 toiston määrään tarvitaan harjoittelua 1000 päivää eli noin kolme vuotta. Jotta tällaisiin toistomääriin voidaan oikeasti päästä, valmennuksen suunnittelussa on valmentajien ja pelaajien uskallettava tehdä linjauksia ja valintoja painopisteajattelun mukaisesti. Kaikkea ei voi kehittää kaiken aikaa. Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty.

Artikkelin on laatinut ex. Fortum Tutor, KäPa 01 -joukkueen valmentaja Janne Lipponen.

*Uuden sukupolven valmennusta*

*Fortumin ja Palloliiton yhteisen ohjelman, Fortum Tutorin, kuudennella kaudella vuonna 2014 noin sata tutoria tukee ja ohjaa futisjunnujen valmentajia ympäri Suomen. Ohjelma laajenee myös lentopalloon.*

*Tutustu ohjelmaan:*

*[www.fortumtutor.fi](http://www.fortumtutor.fi)*

*[facebook.com/FortumTutor](https://facebook.com/FortumTutor)*