

VPS-JUNIORIT ry. VALMENNUSLINJA

VPS VALMENNUSLINJAN SISÄLTÖ

- ✓ KOKONAISVALTAINEN JA YKSILÖKESKEINEN VALMENTAMINEN VPS:SSA
- ✓ PELAAJAKEHITYKSEN TAVOITTEET
- ✓ IKÄKAUSIKOHTAINEN HARJOITTELU JA PAINOPISTEALUEET
- ✓ VPS VALMENTAJIEN KOULUTUSTASOT JA TAPA VALMENTAA
- ✓ PELIPAIKKAKOHTAISET VAATIMUKSET JA TAVOITTEET
- ✓ VPS TOIMINTAMALLIT
- ✓ JOUKKUEJAOT JA PELAAJIEN JOUSTAVA LIIKKUMINEN
- ✓ PELAAJIEN SEURANTA JA TESTAUS, TERVEYSTARKASTUKSET
- ✓ OMATOIMINEN HARJOITTELU
- ✓ VPS PELITAPA
- ✓ VPS HARJOITUSPANKKI (HARJOITTEET, MITÄ VPS:SSA KÄYTETÄÄN)

VPS VALMENNUSLINJA

JUNIORIPELAAJAN KOKONAISVALTAINEN KEHITTÄMINEN

YKSILÖKESKEINEN VALMENNUSFILOSOFIA

TAITO JA PELIKÄSITYS

- ✓ Taito
- ✓ Pelitaito
- ✓ Pelikäsitys
- ✓ Pelaajan ohjaaminen ja opettaminen erittäin tärkeää!
- ✓ Auta pelaajaa ajattelemaan, ratkaisemaan tilanteita
- ✓ Anna pelaajan tehdä ratkaisut, anna tehdä virheitä
 - ” VPS pelaaja on pelitaitava ja ymmärtää peliä ”
 - ” VPS joukkueet tunnustetaan pelitavasta ”
 - ” VPS pelaaja harjoittelee päivittäin ”

FYYSISET OMINAISUUDET

- ✓ Nopeus
- ✓ Ketteryys
- ✓ Liikkuvuus
- ✓ Voima
- ✓ Kestävyys
- Fyysinen valmentaja suunnittelee, koordinoi
 - ” VPS pelaaja on aktiivinen ja energinen ”
 - ” VPS joukkueet koostuvat urheilijoista ”
 - ” VPS pelaaja liikkuu paljon ja monipuolisesti ”

HENKISET VALMIUDET

- ✓ Intohimo lajia kohtaan!
- ✓ Positiivisuus!
- ✓ Voitontahto!
- ✓ Itseluottamus!
- ✓ Unelmat!
- ✓ Kehittymisen mittaaminen, osoittaminen
- ✓ Keskustelut pelaaja, valmentaja, perhe
 - ” VPS pelaaja nauttii jalkapallosta”
 - ”VPS pelaaja on aktiivinen ja rohkea”
 - ” VPS pelaaja haluaa kehittyä
 - ” VPS pelaaja on tavoitteellinen”

VPS joukkueet haluavat voittaa, kontrolloida palloa ja puolustaa aggressiivisesti ”

SOSIAALISET TAIDOT

- ✓ Joukkuepelaamisen taidot ja säännöt
 - ” VPS pelaaja kunnioittaa itseään ja muita ”
 - ” VPS pelaajat ja joukkueet käyttäytyvät aina hyvin ja jättävät itsestään positiivisen kuvan ”

KEHITTÄÄ URHEILIJANA JA KASVATTA A IHMISENÄ

VPS VALMENNUSLINJA

YKSILÖKESKEINEN VALMENNUSFILOSOFIA

- Pelaajan erityisosaamisen ja kehitystarpeiden tunnistaminen päivittäisessä harjoittelussa
- Pelaajavalinnat ja pelitapa tukevat yksilön kehittymistä
- Lahjakkuuden tunnistaminen ja kehityksen tukeminen
- Tasoryhmiin jakaminen ja joustava liikkuminen joukkueiden välillä
- Pelaajan seuranta, testaaminen, palaute, keskustelut
- Yksilöosaamisen kehittymisen myötä joukkuepelaaminen paremmalle tasolle
- Vaatii sitoutumista ja aikaa

VPS VALMENNUSLINJA

TAVOITTEET PELAAJAKEHITYKSESSÄ

- LUODA EDELLYTYKSET JA OLOSUHTEET PELAAJILLE, JOTKA HALUAVAT LAJIN KANSALLISELLE HUIPULLE, KANSAINVÄLISELLE TASOLLE
- KASVATTA PELAAJIA VPS:N EDUSTUSJOUKKUEESEEN
- MAHDOLLISUUS KAIKILLE HARRASTAA

URHEILU-URAA TAVOITTELEVA PELAAJA ON VPS-KOULUN LÄPI KÄYTYÄÄN:

- TAITAVA LAJITAILOILTAAN
- PELITAITAVA
- OMAA HYVÄN PELIKÄSITYKSEN
- OMAA RIITTÄVÄT FYYSISET VALMIUDET
- KEHITYSHALUINEN, MOTIVOITUNUT, VOITONTAHTOINEN
- TIEDOSTAA MITÄ HUIPULLE PÄÄSEMINEN VAATII
- JOUKKUEPELAAJA
- KASVANUT VPS SEURAKULTTUURIIN



VPS VALMENNUSLINJA

IKÄKAUSIEN ISOT PELILLISET TAVOITTEET

- **6-9 VUOTIAAT**

- ✓ PALLON KANSSA MESTARIKSI
- ✓ TAVOITTEENA KESYTTÄÄ PALLO JA PÄÄSTÄ HENKILÖKOHTAISessa PALLONHALLINNASSA KORKEALLE TASOLLE
- ✓ 1 V 1 TILANTEEN OSAAMINEN ON TÄRKEIN PELILLINEN TAVOITE

- **10-12 VUOTIAAT**

- ✓ SYÖTTÄMINEN JA 1. KOSKETUS TÄRKEIMMÄT TAIDOLLISET TAVOITTEET
- ✓ 2-3 PELAAJAN YHTEISTYÖ (PELIN AVAAMINEN, RAKENTELU, MURTAUTUMINEN, PRÄSSI)
- ✓ 1 V 1
- ✓ VPS PELITAVAN HARJOITTELU (7 V 7, 9 V 9). VPS PELITAPAA HARJOITELLAAN PALJON JA SE NÄKY Y PELISSÄ. 2-3 PELAAJAN YHTEISTYÖ KEHITTY

- **13-15 VUOTIAAT**

- ✓ SYÖTTÄMINEN JA 1. KOSKETUS TÄRKEIMMÄT TAIDOLLISET TAVOITTEET, NIISSÄ PÄÄSTÄÄN KORKEALLE TASOLLE
- ✓ VPS PELITAVAN OPETTAMINEN. VPS PELITAPAA HARJOITELLAAN PALJON JA SE NÄKY Y PELISSÄ. LINJAN TOIMINTA JA LINJOJEN VÄLINEN YHTEISTYÖ KEHITTY
- ✓ PELIPAIKKAKOHTAINEN HARJOITTELU

- **16-19 VUOTIAAT**

- ✓ SYÖTTÄMINEN JA 1. KOSKETUS TÄRKEIMMÄT TAIDOLLISET TAVOITTEET, NIISSÄ PÄÄSTÄÄN ERITTÄIN KORKEALLE TASOLLE
- ✓ VPS PELITAVAN OPETTAMINEN. VPS PELITAPAA HARJOITELLAAN PALJON JA SE NÄKY Y PELISSÄ. KOKO JOUKKUEEN YHTEISTYÖ KEHITTY KORKEALLE TASOLLE
- ✓ PELIPAIKKAKOHTAINEN HARJOITTELU

VPS TAPA VALMENTAA

- ✓ VPS VALMENTAJA OSAA INNOSTAA JA LUODA POSITIIVISEN ILMAPIIRIN JA SAMALLA VAATIMUSTASO ON KORKEA

- ✓ VPS VALMENTAJA ON HARJOITUKSESSA JATKUVASTI LÄSNÄ, PALAUTE ON JATKUVAA
 - REHELLINEN PALAUTE
 - LÖYDÄ POSITIIVISTA
 - ÄLÄ ANNA HUONON SUORITUKSEN MENNÄ LÄPI
 - OLE VAATIVA, KORKEA VAATIMUSTASO ON VÄLITTÄMISTÄ
 - ANNA PELAAJAN EPÄONNISTUA

- ✓ OPETUSMETODINA SUOSITAAN OHJATTUA OIVALTAMISTA
 - ÄLÄ ANNA AINA VALMIITA VASTAUKSIA
 - PISTÄ PELAAJAT AJATTELEMAAN JA OIVALTAMAAN ITSE

- ✓ OTTELUVALMENTAMINEN
 - ANNA PELAAJAN TEHDÄ RATKAISU, ÄLÄ OHJAA PALLOLLISTA PELAAJAA
 - PALLOTTOMIA VOI OHJATA
 - VAADI JA OHJAA NIITÄ ASIOITA, MITÄ ON HARJOITeltu JA MITKÄ PAINOPISTEINÄ HARJOITTELUSSA

VPS VALMENNUSLINJA PELIPAIKKAKOHTAISUUS VAATIMUKSET JA TAVOITTEET

TEKNISET

- Tekniset perustaidot
- Syöttötaito
 - Lyhyt
 - Pitkä
- Pallovarmuus

TAKTISET

- Jatkuva pelin havainnointi
- Pelin ennakointi
- Pelin ymmärrys
- Hyvä peliasento
- Oman pelipaikan perusvaatimukset

FYYSISET

- Kestävyys
- Nopeus
- Ketteryys
- Urheilullisuus
- Vartalonhallinta

HENKISET JA SOSIAALISET

- Rohkeus
- Itseluottamus
- Intohimo
- Voitontahto
- Aktiivisuus
- Oma motivaatio

VPS VALMENNUSLINJA URHEILIJANA ELÄMINEN

Ohjattu harjoittelu

- Tavoite 100%
- Laadukas, ohjattu harjoittelu ja siihen osallistuminen on tärkeää, jos haluaa pitkäjänteistä kehittymistä

Omatoiminen

- Omatoimista harjoittelua pallon kanssa voi tehdä niin paljon kuin hyvältä tuntuu
- Tavoitetaso 10h/viikko
- Ennen ja jälkeen joukkueharjoituksen voi myös harjoitella

Ravinto

- Kaksi (2) lämmintä ateriaa päivässä, aamu- ja iltapala sekä välipalat
- Ruokailut tasaisin välein
- Oikeanlainen ravinto!

Nesteet

- Vähintään 2-3 litraa vettä per päivä ja jokainen tunti liikuntaa lisää nestetarvetta 0,5 litraa
- Tasaisuus

Palauttavaharjoittelu ja lepo

- 12 –vuotiaasta eteenpäin kerran viikossa aerobinen, huoltava harjoitus
- Pyörä- tai juoksulenkki
- Levossa/nukkuessa tapahtuu kehittyminen

Lihashuolto, keskivartalo ja liikkuvuus

- Hoida omatoimisesti joka päivä venyttelyä, liikkuvuusharjoitteita sekä keskivartalon lihaskuntoa
- Lihashuolto on tärkeässä roolissa kun harjoitellaan paljon

Oma terveys ja vammojen hoito

- Vain terveenä harjoituksiin. Loukkaannuttuasi selvitä ammattilaisen kanssa vaiva, sen syyt ja hoito-ohjeet
- Harjoittele kykyisi ja hoito-ohjeiden mukaisesti

VPS VALMENNUSLINJA

HENKINEN JA SOSIAALINEN

POSITIIVISUUS, ROHKEUS, PÄÄTTÄVÄISYYS

Ollaan positiivisia. Valmentajan esimerkki tärkeää. Positiivisuus tarttuu!
Tehdään asiat yhdessä hyvällä hengellä. Uskalla yrittää, älä pelkää epäonnistumista. Huumori mukaan!

HARJOITTELUSTA NAUTTIMINEN

Harjoittelu omien tavoitteiden ja tuntemusten mukaan. Lisää askel kerrallaan harjoittelun määrää ja rasittavuutta. Kovasta harjoittelusta oppii nauttimaan!

UNELMIEN LUOMINEN JA TAVOITTEIDEN
ASETTAMINEN!

Uskalla unelmoida ja haluta huipulle! Sen saa näyttää avoimesti!
Keskustele tavoitteista yksilön kanssa ja ryhmässä.

VAATIMUSTASO

Intohimo ja vaatimustaso lähtee pelaajasta itsestään. Valmentajan tulee luoda korkean vaatimustason ilmapiiri ryhmään. Pienetkin asiat tehdään aina hyvin. Valmentajan esimerkki, aitous ja intohimo pitää näkyä ja kuulua, muuten vaatiminen ei onnistu!

HENKILÖKOHTAINEN JA JATKUVA PALAUTE

Valmentaja anna palautteen kautta kehittäviä omatoimisia harjoitteita sekä seuraa pelaajan kanssa tavoitteiden saavuttamista.
Harjoitustapahtumassa palautteen antaminen jatkuvaa (ohjaa, opeta).

KÄYTTÄYTYMINEN VPS:SSA

VPS pelaaja käyttäytyy aina niin kuin VPS:ssa kuuluukin.