

Valmennuslinjasta kohti käytäntöä – Avainasiat seuran valmennuslinjauksesta ikäluokkien valmentamiseen

Seura:	OLS	Ikävaihe:	8- 9-vuotiaiden avainasiat
---------------	-----	------------------	----------------------------

		OLS, SUOMEN PARHAAT PIHAPELURIT : Luodaan organisoitu kaaos kentälle, jonka me hallitsemme vastustajaa paremmin Katufutiksessa peli syntyy luonnollisesti pelaajien välisestä yhteistyöstä, ilman että kaikki on tarkkaan ennalta ohjattua tai kaavamaisista.  Mitä se tarkoittaa käytännössä? • Pelaajat reagoivat tilanteisiin vapaasti ja luovasti • Liike ja syötöt syntyvät tilan, vastustajan ja pelin rytmin mukaan • Ei pelkästään “valmiita kuvioita”, vaan peli elää koko ajan • Pelaajat tekevät omia ratkaisuja pelin sisällä
--	--	--

Valmennuslinjasta kohti käytäntöä – Avainasiat seuran valmennuslinjauksesta ikäluokkien valmentamiseen

	OLS:n kivijalkaperiaatteet	Pelaajat pystyvät luomaan maalintekopaikan nopeasti ja monipuolisesti ja viimeistelemään rohkeasti. Kivijalkaperiaatteet: • Kyky haastaa ja mennä ohi 1v1-tilanteissa • Rohkeus pyrkiä maalintekoon • Pelaaja ei luovu pallosta ilman tarkoitusta Pelaaja pystyvät voittamaan pallon nopeasti kun on mahdollista riistää ja pelaajat ovat vahvoja 1v1 puolustamisessa Kivijalkaperiaatteet: • Paineellista pallo välittömästi menetyksen jälkeen • Vaikea ohittaa 1v1-tilanteessa
--	--	--

Valmennuslinjasta kohti käytäntöä – Avainasiat seuran valmennuslinjauksesta ikäluokkien valmentamiseen

	Henkiset ominaisuudet	Heittäytyy peliin ja uskaltaa toteuttaa oman osaamistason mukaisia asioita. Halu voittaa!
	Pelitapa	Pelaajat pystyvät luomaan maalintekopaikan nopeasti ja monipuolisesti ja viimeistelemään rohkeasti. Pelaaja pystyvät voittamaan pallon nopeasti kun on mahdollista riistää ja pelaajat ovat vahvoja 1v1 puolustamisessa

Valmennuslinjasta kohti käytäntöä – Avainasiat seuran valmennuslinjauksesta ikäluokkien valmentamiseen

	Henkilökohtaiset pelivalmiudet/lajitaidot (84 treeni viikkoa)	1. Pelaajalla on kyky maalintekoon omasta kuljetuksesta ja kaverin syötöstä 2. Pelaajilla on kyky hallita pallo kolmen pelaajan prässätessä vähintään viisi sekuntia 3. Pelaajalla on kyky täysvauhtisiin tempokuljetuksiin (run with the ball) 4. Pelaajalla on kyky ohittaa kuljettamalla, harhauttamalla ja suunnanmuutoksilla (dribbling) 5. Pelaajalla on kyky syöttää monipuolisesti 6. Pelaaja on kyky hallita pallo I-kosketuksella 7. Palloton pelaaja kykenee auttamaan pallollista pelaajaa luomalla syöttö mahdollisuuden 8. Pelaaja osaa valita kuljetanko vai syötäkö 9. Pelaajilla on kyky riistää pallo 10. Pelaaja osaa puolustaa pallotonta pelaajaa
	Fyysiset ominaisuudet	Omaa monipuoliset liikunnalliset kyvyt liikkua ja hallita omaa kehoa. Omaa hyvät nopeusominaisuudet välineen kanssa ja ilman. Liikkuvuus (syväkyökky) Voima (punnerrusasento 30 sek)

Valmennuslinjasta kohti käytäntöä – Avainasiat seuran valmennuslinjauksesta ikäluokkien valmentamiseen

	Taitavuuden osatekijät	1. liikkumistaidot (juokseminen eteenpäin, taaksepäin, sivuttain, ristijuoksut + polvennostajuoksu hyvällä käsien ja jalkojen rytmityksellä) 2. hyppääminen ja ponnistaminen (kahden jalan ponnistaminen, yhden jalan ponnistaminen + hallitut alastulot hyvällä joustolla) 3. tasapaino (pyöriminen vaakatasossa, yhden jalan seisonta, juokseminen + 180/360 kääntyminen) 4. ketteryys ja suunnanmuutos (kiihdyttäminen, jarruttaminen, pysähtyminen) 5. kehonhallinta (kuperkeikka eteenpäin, taaksepäin, päälläseisonta) 6. pallon heittäminen ja kiinniottaminen kahdella kädellä
--	-------------------------------	--