

FUTISKLUBI

# OHJAAJANOPAS



## EN OSAA OPETTAA...?

Törmään usein siihen, että joku vanhemmista olisi halukas lähtemään ohjaajaksi, mutta pelko siitä "ettei osaa", painaa niin paljon, että hän jää tulematta mukaan harrastukseen...

Olin taannoin seminaarissa, jossa Espanyolin lasten ja nuorten psyykkinen valmentaja Jaime Sabate luennoi lasten opetuksesta. Hän kysyi ensiksi kuinka monella on perheessä Playstation, Nintendo, Xbox tai joku muu vastaava pelikone? Lähes tulkoon kaikkien valmentajien käsi nousi. Sitten herra Sabate kysyi, kuinka monessa perheessä lapsi on parempi pelaamaan sillä koneella? Jälleen kaikki kädet nousivat. Sitten Jaime Sabate kysyi aprikoiden, mitenkä lapset ovat tulleet teitä paremmiksi, vaikka ette ole heitä opettanut?

Lapsi siis oppii uskomattoman nopeasti ja todella paljon, jos hän nauttii siitä mitä tekee. Jos lapsi kokee jalkapallon harjoittelun ja pelaamisen mielekkääksi, niin hän kokeilujen ja erehdysten kautta oppii palloa pelaamaan vaikka itse et osaisi kaikkia opettaa.

Olen tehnyt tämän oppaan auttamaan sinua treenien suunnittelussa, mitä kannattaa opettaa ja miksi. Toivottavasti saat tästä tukea ja mahdollisesti innostut jatkamaan tämän kesän jälkeenkin.

Lasten opettaminen ja ohjaaminen vei minut aikoinaan totaalisesti mennessään, enkä ole sitä kertaakaan katunut. Olen oppinut itsekin näiltä lapsilta ja nuorilta paljon sekä saanut unohtumattomia kokemuksia ja muistoja. Toivottavasti sinäkin tulet niitä saamaan.

Jalkapallo terveisin

TPV:n entinen monivuotinen valmentaja, juniori- ja nuorisopäällikkö

Aki Virtanen

Alla pieni muistilista:

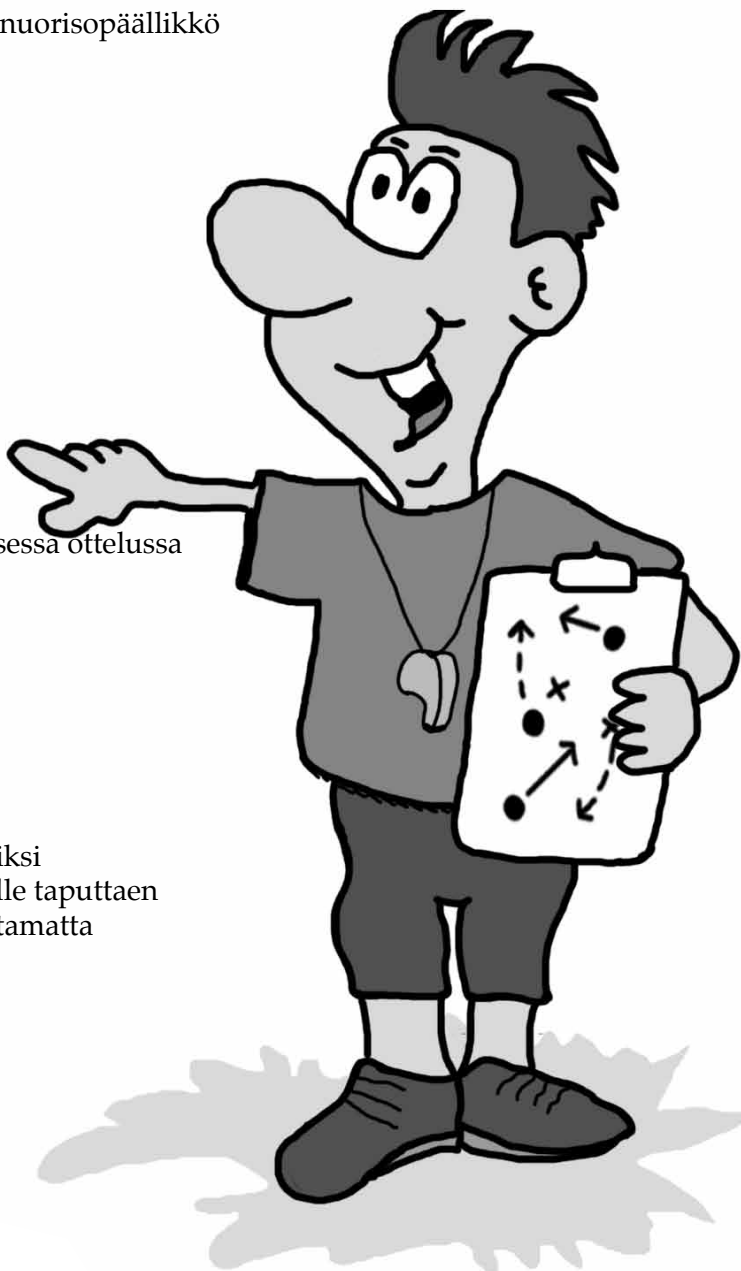
### ONNISTUN OHJAAJANA, JOS

#### lapset kokevat jalkalloilussa:

- intoa, iloa ja riemua
- pelikavereiden kanssa hienoa yhdessäoloa
- olevansa yhtä arvokas kuin kuka muu tahansa
- saavan hyvää ohjausta
- kokea elämyksiä jokaisessa harjoituksessa ja jokaisessa ottelussa
- oppivan uusia asioita

#### lapset kokevat minun olevan:

- iloinen ja positiivinen
- esimerkillinen
- kannustava ja kiittävä
- oikeudenmukainen
- kuunteleva ja keskusteleva
- arvioin lapsia realistisesti - asetan tavoitteet sopiviksi
- palkitsen onnistumisesta sanoin, elein, ilmein, olalle taputtaen
- pidän toiminnan hauskana kuria ja sääntöjä unohtamatta

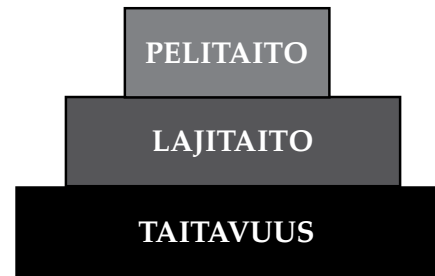


# HARJOITUKSEN RAKENNE

## 1) ALKUVERRYTTELY 20 min (taitavuusharjoittelua)

• Lapsille on erittäin tärkeää harjoittaa taitavuuden osa-alueita kuten esim. ketteryys, tasapaino, reaktio, rytmi, koordinaatio jne. Näillä asioilla rakennetaan vahva pohja jalkapalloilijalle tai ihan mihin urheilulajiin vain!

Monet leikit kehittävät näitä taitavuuden osa-alueita. Siksi olisikin hyvä, että treenien alkuverryttelyvaihe käytettäisiin "leikkimiseen". Erilaiset hipat, kisat yms. kehittävät lapsen liikunnallisuutta. Ja tietenkin pallo kannattaa pitää mukana koko ajan! Samoin venyttelyn alkeet kannattaa opettaa, jotta lapsi oppii jo aikaisessa vaiheessa, että lihaskunnosta huolehtiminen kuuluu jalkapalloharjoituksiin.



## 2) PERUSTAITO 10 min (selkeä tavoite, ydinkohtien avulla ohjaten)

• Syöttö, kuljetus, laukaus, harhautus, kääntymiset jne. ovat perustaitoja. Ota yksi perustaito pääkohdaksi treeneihin, vaikka myös muita käytettäisiinkin harjoituksissa. Ole kärsivällinen ja pitkäjänteinen!!

• Opeta valitun perustaidon ydinkohdat yksitellen! On parempi opettaa yksi asia hyvin kuin viisi sinnepäin. Muista, että kiirettä ei tosiaankaan ole! On laskettu, että täysin opittuun asiaan tarvitaan 100 000 toistoa, joten et pysty asiaa opettamaan millään kerralla tai edes kesän aikana saati koko vuonna!



## 3) PELITAITO 10 min (leikit ja kisat soveltaen opittua taitoa)

• Vie opeteltu asia heti sellaiseen muotoon, jossa lapsi ymmärtää opeteltavan asian merkityksen käytännössä! Jalkapallossa se on pelinomainen harjoitus.

• Helpottaaksesi asiaa, voit olla itse tässä osiossa esim. passiivinen puolustaja!!



## 4) PIENPELIT 20 min (erilaisin säännöin, erilaisin 2v2, 3v3, 4v4 tai ylivoima/alivoimajoukkuein)

• Usein nähdään treeneissä pelattavan 7v7 pelejä tai joskus jopa isommillakin pelaajamäärillä. Tällaisissa pelissä pallokosketuksia tulee vähän. Usein myös käy niin, että "ne parhaat" pelaavat keskenään ja toiset katselevat heidän pelaamista.

• Siksi pelatkaa paljon pienpelejä eri teemoin. Pienpeleissä kehittyvät kaikki jalkapallon perusasiat ja usein ne ovat hausempia kuin "oikeat" pelit. Jokaiselle tulee paljon pallokosketuksia ja kaikki saavat osallistua pelaamiseen.



# PERUSTAIDON YDINKOHTIA (tummennetulla ne asiat, millä kannattaa aloittaa!)

## HALTUUNOTOT (jalka, reisi, rinta)

- liiku pallon lentoradalle
- aikainen päätös – millä haltuun
- rentous
- jousto
- ensimmäinen kosketus
- haltuunoton suuntaus – suojaus
- pallo pelattavaksi



## PUSKU

- otsalla
- silmä auki, suu kiinni
- polvet koukussa
- jännitä niska
- selkä kaarelle
- voimakas ylävartalon heilahdus
- päättäväisyys



## SISÄSYRJÄSYÖTTÖ

- katse palloon
- tukijalan paikka (varpaat sinne päin minne syötetään)
- osumakohta jalassa (keskelle sisäsyrjää varpaat hieman ylöspäin, keskelle palloa)
- katsekontakti syötettävään
- painopiste (polvi) pallon päällä
- tasapainotus käsillä
- osumakohta palloon
- jalan saatto
- tarkkuus
- kovuus
- ajoitus



## HARHAUTUKSET

- harhautus (painopisteen siirto)
- siirrä pallo vastustajan ohi
- kohti vastustajaa
- suunnan muutos
- rytmin vaihto
- suojaus
- etene



## KULJETUS

- aikainen päätös mihin kuljetan
- pallokosketukset molemmin jaloin
- katse ylhäällä
- vähän kosketuksia
- kuljeta jalkapöydällä



## LAUKAUS

- tukijalan paikka pallon vieressä
- osumakohta palloon
- nilkka jäykkänä
- katse palloon
- tarkkuus
- missä maalivahti?
- säilytä tasapaino
- saata palloa



## KÄÄNNÖKSET

- hidas tulo – nopea lähtö
- tasapaino – tukijalka
- polvet koukussa
- käytä käsiä – suojaus
- pysy matalana (tasapaino)



# MUUTA MUISTETTAVAA

## OPPIMINEN

Jokaisella ihmisellä on oma tapa poimia tietoa ympäristöstä:

- Visuaalinen oppija oppii asioita katsomalla muiden suorituksia tai kuvia
- Kinesteettinen oppija oppii toiminnan ja kokeilemisen kautta
- Audittiivinen oppija oppii kuuntelemalla.

**Siksi yritä opettaa asioita puhumalla, näyttämällä ja kokeilemalla. Näin maksimoit kaikkien lasten oppimisen!**

## LAPSI OHJATTAVANA

### 3–5 vuotiaat

- lapset huomaavat kaiken ympäriltään, jopa ne joita ei ole tarkoitettu huomattavaksi. Yritä poistaa kaikki ylimääräiset häiriötekijät kentän ympäriltä, jos se vain on mahdollista.

- **lapset eivät jaksu kuunnella pitkiä ja monimutkaisia selityksiä.** Yritä aloittaa tekeminen mahdollisimman nopeasti ja käytä selkeitä sekä lyhyitä lauseita. Harjoituksen alettua voit välillä pysäyttää harjoitteen ja kertoa lisäohjeita tai korjauksia.

- lasten keskittyminen herpaantuu helposti, joten sijoita suorituspaikat tarpeeksi etäälle toisistaan.

- tämän ikäinen lapsi puuhaa mielellään yksin. Hänellä voi olla pari, mutta muista, että käytännössä lapsi puuhaa yksikseen ryhmässä.

- **lapsi rakastaa toimintaa, joten pidä huoli, että ”tekemistä! on koko ajan! Vältä jonoja! Pidä myös huoli, että kaikilla olisi pallo!**

### 6–8 vuotiaat

- lapset ovat uteliaita tutustumaan ympäröivään tilaan, joten kannattaa ”rajata” harjoittelualue selvästi.

- **varmista, että kaikki ymmärtävät kerrottavat asiat!** Polven koukistus tai sisäsyrjä voivat olla vieraita asioita, joten ole valmis selostamaan sinulle päivänselvät asiat lapsille hyvin. Tämän ikäinen lapsi jo kykenee kuuntelemaan hieman pitempiä selityksiä, vaikka odottavatkin kärsimättömänä tekemistä.

- tämän ikäinen lapsi jo kykenee toimimaan parin tai ryhmän kanssa, jos heitä ohjataan määrätietoisesti.

### 9–12 vuotiaat

- tämän ikäinen lapsi kykenee keskittymään jo pitkiäkin aikoja, jos hän on kiinnostunut asiasta.

- **lapsi nauttii yhdessäolosta ja yhdessä tekemisestä.** Anna heille mahdollisuus toimia pareittain tai ryhmissä.

- lapset auttavat ja opastavat toisiaan.

## KILPAILULLINEN PUOLI...

Seuran toinen painopiste harrastustoimen ohella on kilpailullinen linja, jota meidän seurassamme kutsutaan ikäkausitoiminnaksi. Siellä joukkueet harjoittelevat vuoden ympäri tarkoituksena nimenomaan kasvattaa uusia pelaajia kohti kansallisia- ja kansainvälisiä kenttiä.

Olethan aktiivinen ja ohjaat sekä neuvot niitä innokkaita lapsia ikäkausijoukkueisiin, jotka haluavat jalkapallossa haasteellisemmän harrastuksen kuin mitä Futiklubi voi tarjota. Joka syksy järjestetään nuoremmille ikäluokille ikäkausikatsastukset, joista lapsia valitaan joukkueisiin. Samoin eri ikäluokkien ikäkausivalmentajat käyvät kesän aikana katsastelemassa pelurin alkuja.

## JA SE TÄRKEIN ASIA....

### LAPSILLA PITÄÄ OLLA HAUSKAA!!

Niin kuin alussa kirjoitin, niin lapset oppivat todella paljon, kun he kokevat asian mielekkääksi.

### PALJON PALLOKOSKETUKSIA, KOKO AJAN TEKEMISTÄ, PALJON LEIKKEJÄ JA PIENPELEJÄ!

**Näillä onnistuvat varmasti, vaikka muita tämän oppaan asioita et käyttäisi!!**



# PARI ESIMERKKIHARJOITUSTA...

## HARJOITUS 1

- harjoituksen teema: syöttö

### Alkulämpö 1, 10 min = X-litta

- lapset rajatulla alueella. Muutamalla pallo kädessä, joilla hekoittavat osua pallottomaan (ei heittämällä). Pallon osuessa, joutuu lapsi jäämään seisomaan jalat ja kädet leväällä paikalleen (X-asentoon). Toinen voi "pelastaa" kiinni jääneen konttaamalla jalkojen välistä. Jonkun ajan jälkeen litat vaihtuvat.

### Alkulämpö 2, 10 min = Polttopallo

- kuvan 1a osoittamalla tavalla lapset rajatulla alueella. Alueen ulkopuolella on pallollisia pelaajia, jotka sisäsyrytyöllä yrittävät osua keskellä oleviin pelaajiin. Pallon osuessa pelaaja joutuu kehän ulkopuolelle syöttelemän.

*HUOM!!!* *Keksi erilaisia hyppyjä, kuperkeikkoja, käärynyperiä yms. liikkuvuuselementtejä mukaan, niin saat tehostettua lasten liikkuvuutta ja leikeistä tulee haastavampia sekä usein hausempia!!*

### Perustaito, 10 min

- kuvan 2a tavoin kolme pelaajan ryhmissä. Pelaajaa kuljettaa pienen matkan ja syöttö vastapäiselle pelaajalle, jonka jälkeen juoksu toiseen päähän. Harjoitusta voi vaikeuttaa esim. pidentämällä syöttömatkaa, tekemällä pelaajien eteen tötsistä portit, jonka lävitse syötön tarvitsee mennä, syöttö toiseen jonoon, mutta juoksu omaan jonoon jne.

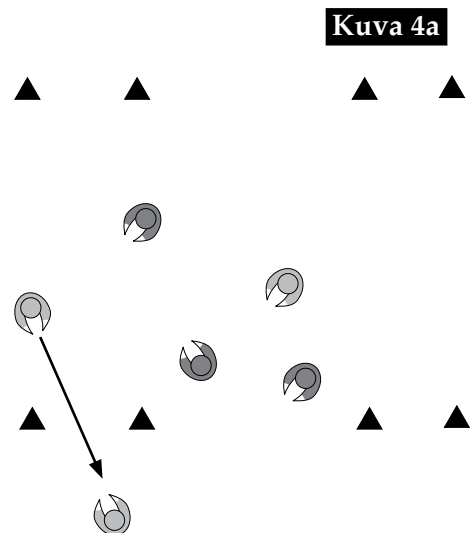
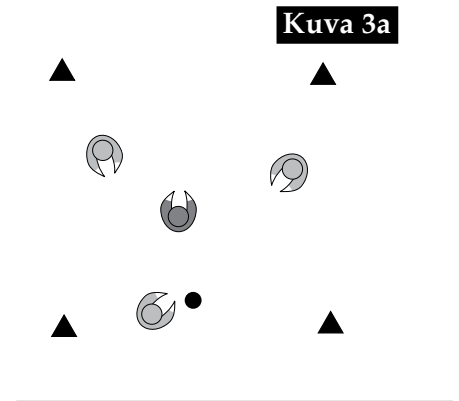
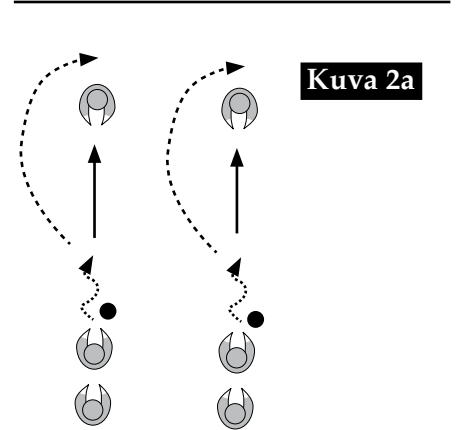
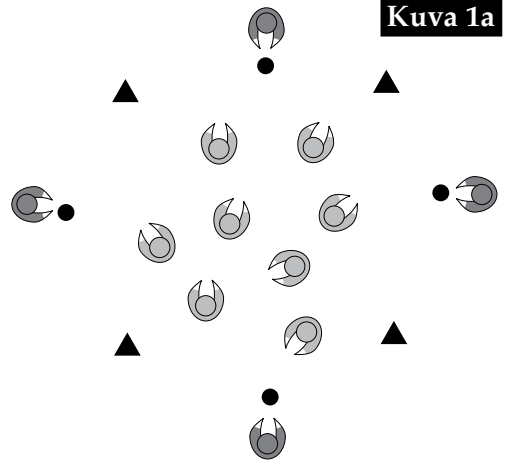
### Pelitaito, 10 min = "Hoinä"

- 3 vastaan yksi (4v1, 4v2, 5v3 jne.) syöttelevät keskenään ja hoinä yrittää saada pallon pois. KOROSTA syöttövarjosta pois tulemistä (eli miehen selän takaa pelattavaksi), liikkumista jne. Peliä voi helpottaa/vaikeuttaa alueen kokoa muuttamalla, rajoittamalla kosketuksia, lisäämällä/vähentämällä ylivoimaa jne.

### Pienpeli, 20 min (kuva 4a)

- 3v3 tai 4v4 pelataan pienpeliä joko neljään tai useampaan maaliin. Maali tulee aina, kun pystyy syöttämään portin läpi pelikaverille. Peliä voi helpottaa/vaikeuttaa alueen ja maaliporttien kokoa muuttamalla. Voit ottaa peliin myös ns. Jokeripelaajan, joka on aina pallollisen puolella. Näin saat peliin koko ajan ylivoima-alivoimatilanteita.

Saat tästä myös hauskan turnauksen, jos vaihtelet joukkueita keskenään!!



## HARJOITUS 1

- harjoituksen teema: kuljetus

### Alkulämpö 1, 10 min = Kuka pelkää pelimiestä (kuva 1b)

- muutama "pelimies" on keskellä. Kaikki muut yrittävät merkistä kuljettaa pallon toiselle puolelle. Pelimiehet yrittävät ottaa pallon pois. Se kuka menettää pallon, niin jää keskelle pelimieheksi. Peli loppuu sitten, kun kaikki ovat keskellä pelimiehinä.

### Alkulämpö 2, 10 min = Pallon ryöväys

- pelaajat kuljettavat palloa keskellä ja yrittävät potkaista kaverin pallon pois alueelta. HUOM! Vain sellainen pelaaja saa potkaista palloa kenellä itsellä on pallo hallussa. Erittäin hyvä harjoitus myös pallon suojaamiseen!

*HUOM!!! Keksi erilaisia hyppyjä, kuperkeikkoja, kärrynpyöriä yms. liikkuvuuselementtejä mukaan, niin saat tehostettua lasten liikkuvuutta ja leikeistä tulee haastavampia sekä usein hausempia!!*

### Perustaito, 10 min

- kuvan 3c tavoin tee jonkinlainen pujottelurata. Opetta käyttämään kumpaakin jalkaa sekä opeta kuljettamaan eri jalanosilla. Pujottelun jälkeen voi tulla syöttö pelikaverille tai laukaus maaliin.

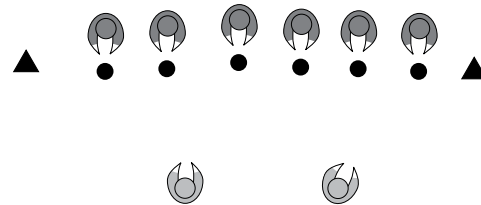
### Pelitaito, 10 min = kuljetusviesti

- ryhmät kuljettavat palloa alueen yli viestinomaisesti. Keskellä aluetta pelaajat kohtaavat, joten pelaajan pitää osata ohittaa toinen. Neliön sisään voit laittaa enemmänkin kuin kaksi ryhmää kilpailemaan keskenään, jolloin haaste lisääntyy, koska "törmäysvaara" lisääntyy.

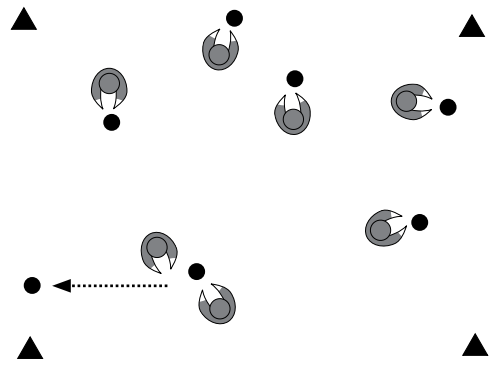
### Pienpeli, 20 min

- 3v3 tai 4v4 pelataan pienpeliä joko neljään tai useampaan maaliin tai vain päätyviiva on maali. Maali tulee aina, kun pystyy kuljettamaan portin tai alueen viivan yli.

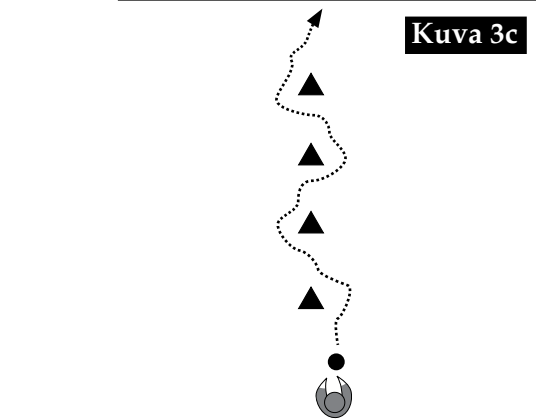
Kuva 1b



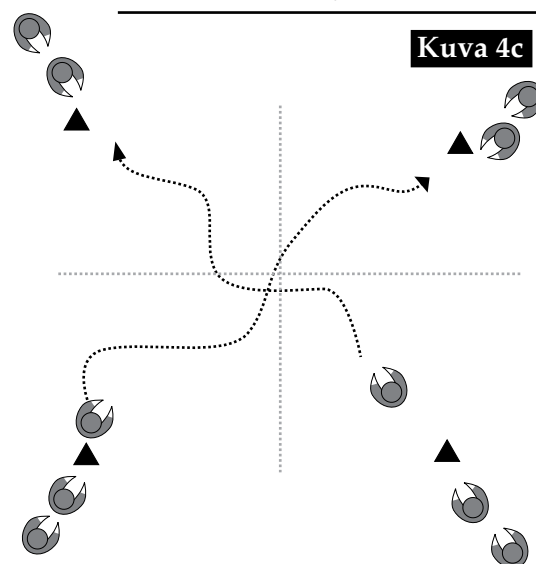
Kuva 2b



Kuva 3c



Kuva 4c



**LISÄÄ HARJOITUKSIA LÖYDÄT MM.**

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

**sekä seuran Turorit sekä Nuorisopäällikkö  
antavat mielellään lisää vinkkejä!!**

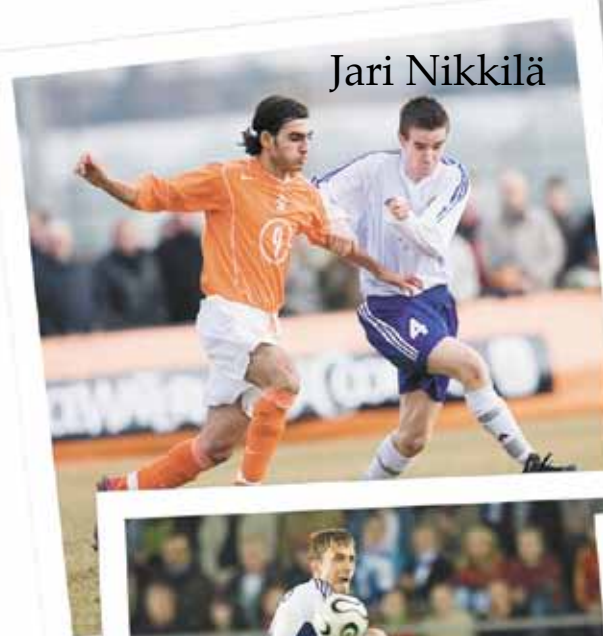
**ja myös Youtube on oiva paikka löytää treenejä  
esim. hakusanoilla: soccer drills, youth soccer  
jne.**

# MESTARIEN KASVATTAJA!

Jalkapallosta saat mukavan elinikäisen hyvän harrastuksen ja myös mahdollisuuden edetä aivan huipulle asti. Meillä pääset mukaan Palloliiton nuorisotoimintalinjan "Sinivalkoiselle tielle". Kaikki pelimiehet ovat aloittaneet samoista lähtökohdista eli Futisklubista. Ikäkausijoukkueet ja Sinivalkoinen tie antavat mahdollisuuden edetä taito- ja kyvykoulujen kautta aina maajoukkueisiin asti. Tätä reittiä ovat edenneet monet TPV:n kasvattamat juniorit aina Veikkausliigaan, maajoukkueeseen ja jopa kansainvälisille kentille asti.



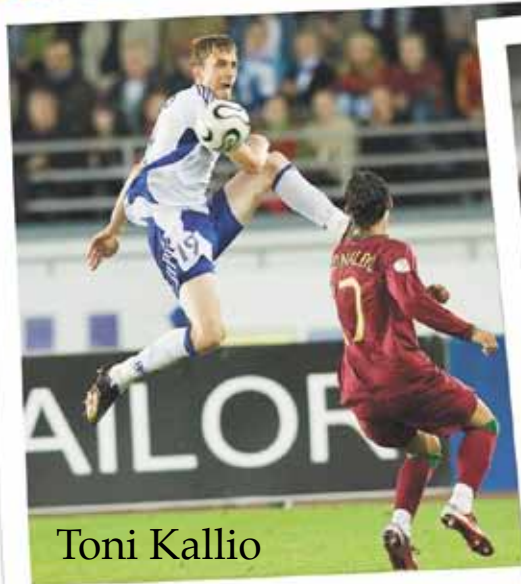
Hyviä esimerkkejä ovat mm. Jarkko Wiss, Toni Kallio, Jari Nikkilä ja Leena Puranen.



Jari Nikkilä



Jarkko Wiss



Toni Kallio



Leena Puranen

Kuvat: Jussi Eskola

**TAMPEREEN PALLO-VEIKOT RY**  
Teiskontie 1 A, 33500 Tampere, Puh. (03) 261 7211  
toimisto@tpv.fi • www.tpv.fi