



- sisältöohje 12/2016-

Jalkapallon lajivalmennus yläkoulussa

Yläkouluvaiheessa tavoitellaan 2-3 harjoituskertaa, joista 1-2 on lajiharjoitusta ja yksi kerta kehittää yleisliikunnallisuutta. Jalkapallon yläkouluvalmennuksen lisäksi viikko-ohjelmassa ovat koulun normaalit liikuntatunnit ja valinnaisliikunta.

Urheilijaksi kasvaminen ja urheilijan arkirythmi

- Tärkeintä on innostus! On siistiä olla aamutreeneissä. Talenttien tulee hakeutua liikuntaluokille tai liikuntapainotteisiin yläkouluihin. Yläkouluvaiheessa motivaatio on keskiössä.
- Terve urheilija –ohjelman (UKK-instituutti) ydinsisällöt ja ideologia tulee huomioida yläkouluvalmennuksen kokonaisuudessa. Lisätietoa: <http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra>
- Yhteistyö koulu, koti ja seura- / joukkuevalmennuksen kanssa on välttämätöntä suunnitelmallisen viikko- ja arkirythmin toteuttamiseksi. Hyvin suunniteltu kokonaisuus motivoi ja auttaa urheilijaa jaksamaan. Lisätietoa: <http://www.sport.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemia/ylakoulutoiminta>
- Vuoden jaksottaminen
 - Jakso1: elo-lokakuu syksyn pelikausi on käynnissä
 - Jakso2: marras-helmikuu talven harjoittelu, säännöllinen rytmi,
 - Jakso3: maaliskuu-toukokuu kevään pelikausi
 - Olosuhteiden huomiointi harjoittelua suunniteltaessa.

Yleisliikunnallisuuden vahvistaminen – lisää urheilullisuutta jalkapalloilijoille

- Fyysis-motorinen yleisliikunnallisuus / motoristen perustaitojen edelleen kehittäminen on osa harjoittelua.
 - o Käytännön sisällöissä suositellaan liiketaitavuusharjoitteita ja muiden lajien hyödyntämistä. Juoksujen ja hyppyjen merkitystä on korostettava.
 - o Kouluvalmennus mahdollistaa fyysisen harjoittelun yksilöllisen painotuksen.

Lajitaidot

- Perustaitojen harjoittelu (fyysis-tekninen).
- Pelipaikkakohtainen harjoittelu (teknis-taktinen).
- Sovelletut pienpelit (fyysis-teknis-taktinen)
- Huomioi pelaajan yksilölliset vahvuudet ja heikkoudet (klinikkavalmennus, esim. potkut, 1. kosketus, pääpeli).