

AC MILAN-CLINIC

AC Milanissa juniorivalmennuksen peruserä on kehittää ensin ihmistä, toissijaisena urheilijaa ja vasta kolmantena jalkapalloilijaa. Tärkeitä asioita ovat tyyli, eli millaisia pelaajia ja miten Milan ”tuottaa”. Perinteet ja historia näyttelevät suurta osaa siitä mitä tarkoittaa olla *milanisti*, lisäksi he panostavat runsaasti kansainvälisyyteen sekä voittamisen kulttuurin levittämiseen. Vuodessa heidän juniorikouluissaan (klinikoilla) käy 40 000 lasta 41 maassa.

Harjoittelusta yleisesti

Harjoitusta suunniteltaessa mietitään mikä on harjoitusryhmän kyky ja heidän tarpeensa. Ensin päätetään harjoitettava asia yleisellä tasolla (esim. potku) ja sitten siitä tarkempi osa-alue (sisäsyryjä).

Harjoituksiin luodaan ympäristö jossa on pakko osallistua koko ajan! Ei aikaa keskustelulle kavereiden kanssa mutta silti pyritään harjoittelemaan hymystä hymyyn! Joukkueet harjoittelevat keskimäärin 2-3 kertaa viikossa 2 ”vapaaehtoista” harjoitusta. Viikonloppuisin pelataan pelejä tai osallistutaan turnauksiin.

- Harjoiteltavat teemat valitaan iän ja kokonaisuutta analysoiden järjestelmällisesti asia kerrallaan. Harjoittelussa siirrytään seuraavaan teemaan vasta kun edellinen asia on hallussa.

- Tilan ja materiaalien järjestelmällinen / tarpeen mukainen käyttö
- Yksilöllisyys (tärkein periaate alle 12v harjoittelussa)
- Reaktio
- Iän ja tason mukainen oikea oppimisjärjestys
- Viihdearvo (pelaaminen/hauskuus)

Ikä numerona ei vastaa fysiologista ikää, vaan heittoa voi olla useita vuosia kehityksessä ja harjoitteet pitää olla suunniteltu ja toteutettu tämän ikäarvion, ei syntymävuoden, mukaisesti!

Harjoittelu jaetaan kolmeen pääosa-alueeseen

1. Henkilökohtainen tekniikka (pelin sisällä vaadittavat tekniset taidot)
2. Henkilökohtainen taktiikka (mitä, missä, milloin)
3. Joukkueen taktiikka (pienemmillä lähinnä muoto/ peliryhmitys, vasta U14 tarkempi joukkuetaktiikka)

Toiminnallinen ”piiri/kierto” harjoittelu

Tätä periaatetta käytetään jotta harjoittelusta saadaan tehokasta, lähes tauotonta. Harjoitteissa pyritään välttämään ns. kuolleet hetket. Harjoituksessa pyritään kovaan tempoon ja siihen että kaikki osallistuvat koko ajan. Tämän takia suositaan paljon pelejä. (1vs1, 2vs1, 2vs2, 3vs3, 4vs4 etc.) Harjoitus rakennetaan aina periaatteessa samalla tavalla jakamalla se viiteen osa-alueeseen. Ensimmäistä osaa lukuun ottamatta kaikki muut harjoitteet noudattavat sovittua teemaa.

Harjoituksen rakenne

Harjoituksen aloitus

1. Vapaa peli /alkulämpöpeli/leikki
Teemaharjoittelu
2. Analyttinen työ/ tekniikka (yksin/ parein/ pienryhmä)
3. Analyttiset pelit/isommat harjoitteet (1vs1, 2vs1, 2vs2 etc.)
4. Teemapeli
5. Vapaa peli

Vapaa peli/ alkulämpöpeli tai – leikki

Harjoitukset alkavat pelillä/leikillä, tätä ennen ei muuta alkulämmön lämpöä. Ei erikoissääntöjä tai rajoituksia mutta peli tosissaan. Tällä halutaan luoda positiivinen ilmapiiri ja saada kaikki heti mukaan harjoitukseen. Valmentaja ei ”valmenna” alkupelin aikana vaan pelaajien pitää oivaltaa asiat ja ”porsaanreiät” itse. Osio saattaa kestää 15–30 minuuttia.

Analyyttinen työ/ tekniikka

Suurimpana tavoitteena ja tarkoituksena on kesyttää pallo. Harjoitteet aina helposta, että tutusta, vaikeampaan ja vieraampaan, yleisemmästä kokonaisuudesta yksityiskohtaisempaan harjoitteeseen. Harjoitusta seurataan koko ajan ja keskeytetään heti jos tarvetta. Tässä osiossa vaaditaan paljon ja hiotaan toistoilla asioita kuntoon. Harjoittelu tapahtuu joko yksin, pareittain tai pienissä ryhmissä. Samaa harjoitetta jalostetaan aina eteenpäin muutamalla variaatiolla.

Analyttiset pelit/ isommat harjoitteet

Yksityiskohtien jälkeen harjoitus viedään tilanteeseen, eli mahdollisimman pelinomaiseen (tai peli) harjoitteeseen. Tässä osiossa kiinnitetään erityistä huomiota yksilötekniikkaan sekä varsinkin henkilökohtaiseen taktiikkaan (mitä, missä, milloin). Valmentaja antaa tietoa/ ideoita tai kyselemällä hakee ratkaisun pelaajalta. Aina ei kuitenkaan kysytä vaan annetaan vastaus suoraan jotta harjoituksen tempo ei laskisi liikaa. Harjoitteen sisällä ei korjata kaikkea vaan vain valitun teeman sisältämiä asioita. Osiossa käsitellään myös joukkueen yhteistyötä, taktiikkaa.

Teema pelit

Teemapelin sisällä harjoitellaan henkilökohtaista sekä joukkueen taktiikkaa. Aina pelataan täysillä, tosissaan. Vaatimustaso asetetaan korkealle, mutta pelaajilta ei vaadita asioita mitä he eivät tutkimusten mukaan ikäluokassaan esimerkiksi hahmota. (alle 8v pelaajalta ei vaadita joukkuepelaamista koska hän ei sitä vielä ymmärrä) Aina kannustetaan omaan ratkaisuun. Henkilökohtaista taktiikkaa eli puolustamista 1vs1 2vs1, hyökkäämistä samoissa tilanteissa käydään läpi näissä peleissä.

Vapaa peli

Harjoitukset loppuvat aina vapaaseen peliin jota valmentaja ei ”tuomari” vaan pelaajat itse. Samalla opetetaan pelaajille reilua ja rehtiä urheilua missä ei ole varaa *makoilla ja itkeä* kontaktien jälkeen. Tarkoituksena ei ole että pelaajat vahingoittavat toisiaan mutta pelin

halutaan olevan lähellä katupeliä säännöiltään. Tarkoitus sillä että lopuksi pelataan on, että halutaan jättää positiivinen muistikuva harjoituksista. (pelaaja menee kotiin ja muistaa kysyttäessä mitä teitte harjoituksissa että pelattiin)

Valmentajan rooli

Tärkein tehtävä on luoda pelaajille ystävällinen ympäristö harrastaa jalkapalloa. Pelaajat luottavat valmentajaan ja seuraan. Positiivinen ilmapiiri vahvistaa pelaajien luottamusta ja itsetuntoa. Valmentaja ei koskaan käytä ilmaisu; ÄLÄ! Valmentaja pyrkii löytämään tavan saada pelaaja kuuntelemaan ja löytämään oikeat ratkaisut. Valmentajan pitää ymmärtää pelaajien ikä ja sen mukana herkkyykskaudet ja iälle tyypilliset ominaisuudet;

5-8v Nauti pelistä

8-11v Kasva pelikaverisi kanssa

12-15v Voittamisen tahdon ja kulttuurin rakentaminen, systemaattinen valmennus, kovettaminen (kilpailu pelipaikoista)

15-18v Tiellä tullaksesi hyväksi ihmiseksi ja urheilijaksi (kasvu aikuisurheiluun)

Valmentajalle on tärkeää olla selkeä, lyhyt ja ytimekäs. Käytä kaikkia kommunikaation eri muotoja mutta älä koskaan hermostu ja menetä malttiasi; huutamalla asiat eivät parane. Valmentajan on saatava kaikki osallistumaan harjoituksiin, kannustettava yrittämään parhaansa ja ylittämään itsensä. Valmentajalle on tärkeää löytää johtavat pelaajat ja ruokkia heidän taitojaan sillä matkimalla heitä muut nousevat nopeammin kohti samaa tasoa. Harjoittelun pitää olla hauskaa, nuoria ei saa kritisoida puutteellisesta tekniikasta vaan luoda ympäristö jossa se kehittyy.

Pelaajan vanhempien kanssa ei keskustella pelaajan tekniikasta tai taktiikasta (henkilökohtainen pelitaito/ joukkueen taktiikka). Pelaajaa ei vertailla toisiin pelaajiin vanhemmille. Vanhempien kanssa puhutaan vain opetuksellisista asioista → kasvatuksellisista arvoista.

Mitä, milloin ja miksi AC Milan

U6/7-U10 (egosentrinen ikä)

Pelaajat koulutetaan 1vs1 pelaamisen kautta. Tavoitteena on ruokkia nuorten itseluottamusta. Kannustetaan kuljettamiseen ja mielikuvituksellisiin harhautuksiin. Pelaajien ei haluta pelaavan 1-2 kosketuksella vaan rohkeasti hakeutuvan ahtaisiin tiloihin ja purkaa ne henkilökohtaisella taidolla. Pelaajissa halutaan nähdä persoonaa, laatua, kykyä ja varsinkin taitoa. ”Kunnioita taitoa ja kykyä käyttää sitä.”

Tärkeimpänä asiana harjoittelussa nähdään koordinaatiivisten ominaisuuksien kehittäminen mahdollisimman hyväksi. Koordinaatio ajatellaan jalkapallon peruspilariksi, pyramidin pohjaksi (jalkapallo= open skill sport) Hyvä koordinaatio mahdollistaa haltuunotot/ syötöt etc. Toinen äärettömän tärkeä asia on rytmi → rytmiä käytetään kaikessa; pelaaja myöhässä – lisää vauhtia, pelaaja liian aikaisin paikalla – odota – mene.

Harjoitusmuotona käytetään yhtä aluetta jossa on samanaikaisesti useita ryhmiä jolloin saadaan kerralla tarkkailtua rytmitystä ja luotua rytmillisesti haastava ympäristö. Peli- ja harjoitusalueiden koolla ja kosketusmäärillä luodaan rytmitystä harjoitteisiin.

U6/7 tekniset tavoitteet

4. Pidä pallo
5. käytä kuljetukseen jalan eri osia
6. Sisäsyryjä haltuunotto/ -syöttö
7. Laukoa paremmalla jalalla tilanteen vaatimusten mukaan

U6/7 henkilökohtaisen taktiikan tavoitteet

8. Ruokkia mielikuvitusta
9. Löytää harhautus
10. Vapautuminen vastustajasta

Joukkueen taktiikka tavoitteet

11. Joukkuekaverin havainnointi
12. Vastustajan kohtaaminen 1vs1
13. 2vs1/ 3vs1 pelaaminen pallolla
14. 5vs5 pelin säännöt ja pelin oppiminen

Joukkue harjoittelee 2 kertaa viikossa ja pelaa viikonlopulla turnauksessa.

U10 Yleiset tavoitteet

Tärkeää on kyky liikkua ja ajatella samanaikaisesti, mieluummin jo ennen seuraavaa tapahtumaa eli lukea peliä. Harjoitukset entistä vaihtelevammat. Pelaajat itsenäiseen ratkaisuun kykeneviä, itseluottamus omaan tekemiseen kasvussa. Pelaajien odotetaan kykenevän toimimaan ryhmässä. Tähän ryhmään pelaajia ei valita vain taitojen perusteella vaan myös muut ominaisuudet ihmisenä vaikuttavat. (lojaalius, rehtiys, motivaatio...). Yhteistyö valmentajan ja pelaajan kesken on tiivistä, rajat tekemiselle luodaan eli koska haastan koska syötän. Aloitetaan harjoittelemaan joukkuepelaamista ja ryhmässä hyökkäämistä / puolustamista.

U10 tekniset (taktiset) tavoitteet

1. pallonhallinta teknisesti
2. sisä- ja ulkosyryjän käyttö haltuunotossa/ syötössä
3. päällä pelaaminen
4. laukominen vauhdista paremmalla jalalla
5. harhauttaminen
6. vapautuminen (pois varjosta) / merkkkaus
7. 2vs2 tilanteet
8. 5vs5 / 7vs7 pelien hallitseminen
9. Joukkueen yhteistyö ilman palloa

Joukkueet harjoittelevat keskimäärin 2-3 kertaa viikossa + 2 ”vapaaehtoista” harjoitusta. Viikonloppuisin pelataan pelejä tai osallistutaan turnauksiin.

U12 yleinen

Vertailu pelaajien kesken siirtyy maailmanlaajuiseksi ja samalla harjoitukset kansainvälistyvät. Tässä ikäluokassa motivaatiotekijät ovat muuten samat kuin ennenkin mutta pelaajat tietävät että he ovat lähellä julkisuutta, maailman tähteyttä.

U12 tekniikka

1. suunnattu ajattelu (tiedosta tilanne ja pelaa ensimmäinen kosketus oikeaan suuntaan)
2. Harhautusten nopeuttaminen / varaston laajentaminen
3. Reisi- ja rintapelaamisen hallitseminen
4. Laukominen vauhdista molemmin jaloin
5. Volleyt, ”drop kickit
6. Laukominen liikkuvaan palloon (sivusyöttö, vastapallo, takaa tuleva pallo)
7. Pääpeli suunnattuna molemmat jalat ilmassa
8. Rajaheitto

U12 taktiikka

1. 1vs1 pelaamisen lähes täydellinen hallitseminen
2. Kolmiopelaaminen (pallo / palloton)
3. Tukea pallollista
4. Suojata palloa
5. Ohjata syöttöä / peliä
6. Tunnistaa vaaralliset alueet
7. Tunnistaa miten kohdata vastustaja puolustettaessa
8. Auttaa omia puolustuksessa
9. Yhteistyö koko ryhmän kanssa
10. Paitsion ymmärtäminen
11. Tyylin/ taktiikan joukkueena ymmärtäminen
12. Aluepuolustuksen sekä miesvartioinnin ymmärtäminen ja hallinta

Joukkue harjoittelee 3-4 kertaa viikossa, lisäksi 2 vapaaehtoista tapahtumaa ja peli viikonloppuna.

U14 Milanissa vedenjakaja

Tässä ikäluokassa voidaan todeta että leikit on leikitty ja urheilu alkaa. Harjoittelun määrä ei juurikaan kasva mutta vaatimustaso, kilpailullisuus etc. nostetaan huippuun. Pelistä pyritään opettamaan kaikki pienetkin nyanssit mahdollisimman tarkasti. Harjoittelun painopiste siirtyy taktiseen osaamiseen niin henkilökohtaisella kuin joukkue tasolla.

Peruskuntoharjoittelua on hyvin vähän, noin 10% fysiikkaharjoittelusta, painopiste on nopeusominaisuuksien harjoittelussa 90%. Tästä ikäluokasta lähtien AC Milan harjoittelee peliä varten (viikko rakentuu pelin kautta) ja jokainen ottelu pyritään voittamaan ja *kausi päättämään Italianmestaruuteen.*

Lähteet:

- AC Milan-Clinic luento Turussa 29-30.12.2013
- käännöstyö Ilkka Virtanen



@ salon vilpas