



Valmennuslinja

(Alle 12-vuotiaiden lasten valmennus Salon Wilppaassa)

Jalkapallo on ennen kaikkea esteettinen kokemus!

Salon Wilpas on vuonna 1908 perustettu yleisseura, jossa jalkapalloa on pelattu 1920-luvulta alkaen.

Salon Wilpas kehittää ja kasvattaa pelitaitavia jalkapalloilijoita, jotka tuntevat seuran perinteet ja arvot.

Valmennuslinja

Salon Wilppaassa valmennuslinjan perusta on yksilökeskeinen valmentaminen. Valmentajat tunnustavat yksittäisen pelaajan vahvuudet. Valmennus tukee yksilön vahvuuksien kehittymistä. Kokonaistoiminnassa huomioidaan lasten vanhemmat, koulu sekä muu harrastuneisuus.

Lasten valmentamisessa edetään hitaasti kiihuhtamatta, yksi asia kerrallaan. Taito- ja taitavuusharjoitteiden tempoa (suoritusnopeutta) nostetaan vasta kun tekninen suoritus osataan tehdä oikein. Lajiharjoittelu organisoidaan pieniin 6-8 pelaajan tasoryhmiin.

Pääpainopistealue harjoittelussa on pelikäsityksen kehittäminen. Tavoitteena on siirtää yksilötaidot peliin. Pääasialliset harjoitusmuodot ovat leikit ja pienpelit. Lajitaitoharjoittelussa keskitytään pallon kesyttämiseen (yksilötaito).

Henkinen valmennus perustuu positiiviseen kannustamiseen. Itsetuntoa vahvistetaan onnistumisen elämysten avulla.

Alle 12-vuotiaiden fyysisessä valmennuksessa painopiste on monipuolisessa liikkumisessa. Tärkeää on oman kehonhallinta, ketteryys ja nopeusominaisuuksien kehittäminen.



Valmentamisen avainasiat

- omatoimiseen harjoitteluun motivointi, kotitehtävät
- 1v1 pelaaminen
- 2v2 ja 3v3 pelaaminen, *yli- ja alivoimapelit*
- kolmen pelaaja yhteistyö, syöttö kolmannelle, *syöttökombinaatiot*
- 1-2 kosketuksen tempopelaaminen, *pallonhallintapeli*
- havainnointi, kommunikointi, pää ylhäällä katse pelissä, puhe!
- reagointinopeus, suunnanmuutospelaaminen
- muodossa pelaaminen, *pelimuodon säilyttäminen, "kukka kiinni-kukka auki"*
- vaihtuvien tilanteiden tunnistaminen, *ratkaisumallit*

Pelijärjetelmät

5v5 peliryhmitys 1-1-2-1(timantti)

7v7 peliryhmitys 1-2-3-1

9v9 peliryhmitys 1-2-4-2(timantti)

Valmennuslinjan tavoitteet

- rohkea, päättäväinen, ovela ja taitava 1v1 pelaaja
- yhteistyökykyinen ja aloitteellinen, pallonhallintaan perustuvan pelitavan pääperiaatteet ymmärtävä joukkuepelaaja
- liikunnallisen elämäntavan sekä kypsän itsetunnon omaava urheilija

Pelaajan kuvaus

- pelitaitava
- iloinen
- motivoitunut
- keskittynyt
- sitkeä
- suvaitsevainen
- rehti ja reipas
- pelaaja harjoittelee kehittyäkseen

Valmentajan kuvaus

- osaava
- suunnitelmallinen
- positiivinen
- kannustava
- innostunut
- luotettava
- yhteistyökykyinen ja avoin
- valmentaja auttaa pelaajaa kehittymään

Linkit: [tasoryhmäharjoittelun ohjeet \(palloliitto\)](#)