

Valmennuslinja

Seinäjoen Peliveljet



Valmennuslinjan sisältö:

Osa 1.

Junioripolun arvot

Linjaukset joukkuetoimintaan

Pelaaminen vanhemmassa ikäluokassa

Harjoittelun periaatteet

- harjoitteiden tyypit
- harjoitusmallit eri ikäluokissa
- harjoitteiden suunnittelu
- tasoryhmäajattelu

Osa 2.

Ikäluokkakohtaiset painopisteet harjoittelussa

Psyykkinen valmennus

Maalivahtivalmennus (Päivittyy myöhemmin)

Fysiikkavalmennus (Päivittyy myöhemmin)

Osa 3.

Valmentajan polku

Pelaajan polku

Valmentajan muistilista

Pelaajan muistilista



OSA 1.

- Ajatuksia joukkueen toimintaan arjessa



ARVOT

▸ YHTEISÖLLISYYS

- Jokainen pelaaja, valmentaja, toimihenkilö ja vanhemmat ovat yhtä ja samaa pohjalaista Peliveli-perhettä. Jokaisen panos tulee huomioida jokapäiväisessä toiminnassa. Kannetaan ylpeänä SPV:n värejä ja logoa.

▸ AVOIMUUS

- Ihmisellä on oikeus olla juuri sellainen kuin on ihmisenä. Jokaisella seurayhteisön jäsenellä on oikeus tuoda omat mielipiteensä esiin rakentavassa hengessä, sekä annettava tilaa muiden mietteille.

▸ TASAVERTAISUUS

- Kaikkia henkilöitä arvostetaan ja kohdellaan tasavertaisesti ikään, sukupuoleen, ihonväriin, uskontoon tai muuhun henkilökohtaiseen ominaisuuteen katsomatta. Jokapäiväisessä toiminnassa kiinnitetään huomiota tähän, ja nuoria pelaajia ohjataan ymmärtämään, sekä hyväksymään jokaisen yksilön erilaiset lähtökohdat.



Käytöstavat

- Tervehtiminen
- Kiittäminen
- Anteeksipyyttäminen
- Tapahtuman kunnioitus
- Sitoutuminen yhteisiin pelisääntöihin



LINJAUKSIA JOUKKUETOIMINTAAN

- ▶ JOKAINEN ikäluokka harjoittelee tavoitteellisesti, kuitenkin ottaen huomioon ikäluokkakokohtaiset erot sisäisen motivaation ja joukkuehengen kehittämiseksi.
- ▶ Monilajisuutta katsotaan hyvällä, ja se pyritään mahdollistamaan mahdollisimman pitkälle. Monilajisuus EI ole peruste esimerkiksi pienempään peliaikaan tai eriarvoiseen kohteluun!
- ▶ Hyvät käytöstavat joukkueen tapahtumissa ovat tärkeä osa kasvatusta. SPV:ssä sekä pelaajat, vanhemmat / valmentajat / taustaryhmät sitoutuvat hyvien käytösmallien ja arvojen mukaiseen toimintaan.



Pelaaminen vanhemmassa ikäluokassa

- ▶ Lähtökohtaisesti pelaaja pelaa omaa ikäluokkaa vastaavassa juniorijoukkueessa. Kuitenkin poikkeuksia on olemassa.

Kerhoista sarjajoukkueeseen:

- ▶ Nuorin sarjaa pelaava joukkue (tällä hetkellä P9) koostetaan P9-ikäisistä, sekä vanhimmista kerhoikäisistä pelaajista. Osa kerhoikäisistä voi näin ollen pelata kaksi kautta nuorimassa sarjaikäluokassa. Kun joukkue siirtyy P10-sarjaan, pelaavat he omalla ikäluokallaan. Vuotta nuoremmat jäävät pelaamaan oman ikäluokan sarjaa (P9).

Muita poikkeustapauksia:

- ▶ Tavoitteelliselle, tai taitotasoltaan selkeästi ikäluokkaansa kehittyneemmälle pelaajalle taataan hyvä ja motivoiva treeni- sekä peliympäristö vanhemmissa ikäryhmissä. Tähän edellytyksenä on kuitenkin hyvä toiminta omassa ikäryhmässään. Kontakti omaan ikäryhmään pidetään yllä läpi kauden. KAIKKI poikkeavat tilanteet suunnitellaan ja päätetään valmentajien ja ikäluokan valmennuspäällikön kesken.
- ▶ SM-sarja-arvon omaavissa ikäluokissa (P16->) pelaajan kotijoukkue määrittyy pelaajan tason ja joukkueiden tilanteiden mukaan. Näissäkin kuitenkin jokainen päätös käydään pelaajan, ikäluokkien valmentajien ja valmennuspäällikön kesken. Ts. ketään pelaajaa ei "käsketä" vanhempaan ikäluokkaan.



HARJOITTELUN PERIAATTEET

Taidon opettaminen: helppoja drillejä vai haastetta?

Suljetut harjoitteet:

Salibandyssa on perinteisen lajitekniikan opettamiseen käytetty valmiita yksinkertaisia harjoitteita, joissa pelaajilla on ennakoon sovitut liikesuunnat ja suoritteet. Näitä kutsutaan suljetuiksi harjoitteiksi. Näissä pelaajat saavat hyvin toistoja ja omaksuvat tiettyjä liikemalleja pallon kanssa toimimiseen. Lisäksi suljettujen harjoitteiden suunnittelu on verrattain helppoa. Tärkein asia harjoitteissa on, että jonoja ei synny liikaa. Tämänäyttöiset harjoitteet hiovat pelaajan lajitekniikkaa suurien toistomäärien kautta.

Puoliavoimet ja avoimet harjoitteet:

Näissä harjoitetyypeissä pelaajilla on mahdollisuus erilaisiin valintatilanteisiin harjoitteen sisällä. Puoliavoimessa harjoitteessa alkuosa voi olla ennakoon sovittu, mutta suorituksen loppuosassa on jokin valintatilanne (esimerkiksi 2vs1 hyökkäys). Avoimessa harjoitteessa ei ole mitään ennalta sovittua, vaan pelaajat toimivat heti alusta asti havainnoiden ympäristöään, ja poimivat kentältä informaatiota, minkä perusteella toimivat.

SPV:n ajattelumallissa pyritään luomaan pelaajalle toimintaympäristö, missä hänen oma ajattelu ja havainnointi on jatkuvaa. Puoliavoimet ja avoimet harjoitteet haastavat ja opettavat pelaajaa valitsemaan jokaiseen muuttuvaan tilanteeseen sopiva toimintamalli. Uskomme, että tämän tyyppisen harjoittelun suora vaikutus pelaajan "taitoon" on nopeampi ja tehokkaampi, kuin suljettujen harjoitteiden.

Salibandy on laji, missä pelaajalla on oltava riittävät tekniset valmiudet. Lajitekniikka on kuitenkin vain yksi osa taidon oppimista. Taitava pelaaja osaa toimia aina tilanteen vaativalla tavalla, joten pelin ymmärtäminen on olennainen osa taidon oppimista.



Harjoitusmallit eri ikäluokissa

Juniorit P/T 8-11:

” To inspire kids to want to reach their own unique potential, they must first develop a love and passion for the sport.”

- Pelaajien lähtötasot ovat hyvin kirjavat. Molempia, suljettuja ja avoimia harjoitteita tulee ja saa käyttää
- Vasta-alkajille annetaan rauha tutustua pelivälineeseen ja palloon erilaisilla hyvin yksinkertaisilla harjoitteilla
- Lajiin innostaminen on tärkein seikka! Harjoitteiden suunnitteluun ei tarvitse käyttää paljoa aikaa. Tärkeämpää on suunnitella harjoituksen läpivienti. Käytetäänkö pisteharjoittelua vai jaetaanko esimerkiksi kahteen ryhmään?
- Mahdollisimman paljon toimintaa, ei jonoja ja odottelua!



Harjoitusmallit eri ikäluokissa

Juniorit P/T 12-14

- Harjoituksissa suositellaan tasoryhmissä harjoittelua mahdollisuuksien mukaan
- Saman teeman harjoitteesta voidaan kehittää helppo, sekä edistyneemmille tarkoitettu variaatio. Näin ollen jokaiselle taataan kehitystasoon nähden järkevä harjoite, missä pelaajan on mahdollista onnistua
- Taidon opettaminen eri pelimuodoissa korostuu. Suositetaan hyvin vahvasti erilaisia pienpelejä, missä pelaajille tulee paljon toimintaa ja osallistumista pelaamiseen.
- Ns. isoa peliä (5v5) ei tulisi harjoittaa paljoa, vaikka se olisikin peleissä pelimuotona.



Harjoitusmallit eri ikäluokissa

P/T 15-17

- Yhteistyöpelaaminen on keskiössä, ja peliä opetellaan erilaisten pelimuotojen kautta.
- Pelaajamäärät voivat vaihdella paljon, ja harjoitteissa voi käyttää erilaisia ylivoimamääriä toisella joukkueella (3v2, 4v3, 5v4)
- 5v5-pelaamista saa tuoda lisääntyvästi mukaan, joskin opetusosiot on suositeltavaa käydä edelleen pienempien pelien kautta



Harjoitusmallit eri ikäluokissa

P/T 19-22:

- Peli on hyvin vahvasti keskiössä
- Käytetään erilaisia yli- tai alivoimapelejä pelin opettamiseen (2v1, 3v2, 4v3, 5v4)
- Käydään läpi erilaiset pelitilanteet, harjoitellaan hyökkäyspelaamista ja puolustuspelaamista tasaisesti
- Pelin tulisi muistuttaa perusperiaatteiltaan jo aikuisten pelaamista, mutta pelitapa muodostuu kuitenkin yksilöiden ratkaisumallien kautta



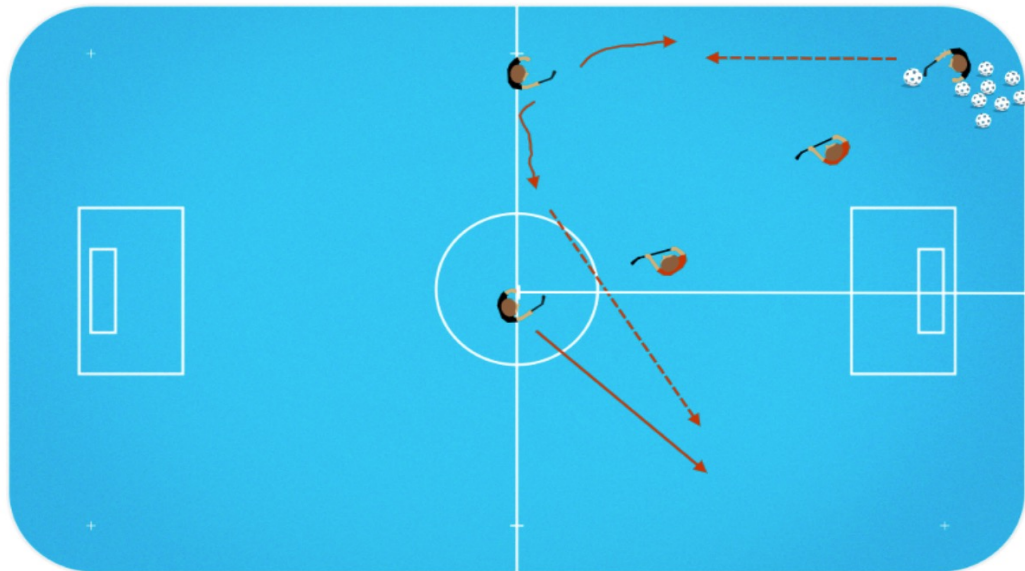
Harjoitteen suunnittelu

- ▶ Harjoitteen suunnittelussa tulisi ottaa huomioon seuraavat asiat:
 - TAVOITE, eli mihin pyrit harjoitteella. Jokaisella harjoitteella yksinkertaisimmasta haastavimpaan, tulee olla jokin tavoite, mikä on selkeä ja helposti seurattava.
 - KYSYMYKSET, eli pohdi valmiiksi ohjaavia ja havainnollistavia kysymyksiä pelaajille, että päästään yhdessä kohti tavoitetta
 - MANIPULAATIOT, eli mieti myös valmiiksi, miten pystyt muokata harjoitetta tarpeen vaatiessa: Pelaajamäärä harjoitteessa, tilan pienentäminen/suurentaminen, maalien paikat, pistelaskutavat, säännöt, yms.



Esimerkkiharjoite

leveyden hyödyntäminen



3v2 leveyden hyödyntäminen

Nimi

leveyden hyödyntäminen

Kuvaus

Vapaa 3v2, pallon täytyy käydä kentän painottomalla puolella joko kuljettamalla tai syöttämällä ennen maalintekoa

Oppimistavoite

- leveyden merkitys pallollisessa pelaamisessa
- tilan optimointi hyökkäysalueella

Avainasiat valmentajalle

- tekevätkö pallottomat pelaajat riittävästi tilaa pallolliselle?
- osaavatko pelaajat ennakoida edun seuraavalle toiminnolle?
- onko maalinteon uhka hyvä?
- tunnistavatko puolustajat vaarallisimmat pelaajat, ja pystytäänkö rajaamaan pallollisen pelaajan valintoja?

Progressio / variaatiot

- pelaajien määrä (2v1, 3v3, 4v3)
- lähdön paikan muuttaminen



Tasoryhmääjattelu

- Mikäli joukkueessa on riittävästi pelaajia, kannustetaan joukkueita muodostamaan joustavia tasoryhmiä harjoittelussa ja mahdollisesti myös pelaamisessa.
- Taataan jokaiselle pelaajalle sen hetkiseen kasvuun ja kehitykseen nähden sopiva, turvallinen ympäristö harjoitella
- [Ajatuksia tasoryhmistä / tasojoukkueista](#)



OSA 2.

- Ikäluokkakohtaiset painopisteet harjoittelussa



P9/P10 - PELAAMINEN

- Opetellaan lajin säännöt
- Joukkuepelaamisen periaatteita
 - Syöttelyn joukkuekaverilleni
 - Autan joukkuekavereitani puolustamaan ja riistämään palloa
- Mailaote, valmius pelaamiseen, syöttäminen, mukaanotto, katse ylhäällä liikkuminen, laukominen



P9/P10 – Pelaajan henkinen kasvu

- Opetellaan käsittelemään oikein voittoja ja häviöitä harjoituksissa ja peleissä
- Kunnioitetaan vastustajaa, tuomareita, valmentajia, sekä joukkuekavereita
- Opetellaan tekemään sen hetkinen paras suoritus
- Tapahtumissa luodaan hyvä ja turvallinen ilmapiiri, minkä kautta pelaajat saavat tunteen olevansa tärkeä osa joukkuetta



P11/P12 - PELAAMINEN

PALLOLLISEN PELAAMISEN TAVOITTEET:

- Opetellaan yhteistyöpelaamisen alkeita
- Monipuolinen liikkuminen pallon kanssa, kärjen käyttäminen mukaanotossa, kuljettamisessa ja laukomisessa

PUOLUSTUSPELAAMISEN TAVOITTEET:

- Halu ja into puolustaa!
- Tavoitteena pallonriisto tilanteessa kuin tilanteessa



P11/P12 – KESKEISIMMÄT PERIAATTEET

- Liikkuminen leveyteen pallottomana
- Priorisoidaan yhteistyöpelaamista (syöttäminen)
- Pallon kanssa liikkuminen kohti tyhjää tilaa, sekä haastaminen 1v1-tilanteissa
- Pallonmenetyksen jälkeinen toiminta -> sinnikkyys puolustuspelaamiseen
- Puolustaminen vastustajan ja oman maalin välistä



P13 JA P14 – PELAAMINEN

▸ PALLOLLA PELAAMISEN TAVOITTEET

Pelaaja oppii ymmärtämään joukkuepelin perusperiaatteita, ja toimimaan kentällä periaatteiden mukaisesti. Näitä periaatteita on esimerkiksi tilankäyttö pallolla, pelattavaksi liikkuminen ja syvyyden sekä leveyden käytön ensiaskeleet.

Yksilönä pelaaja oppii havainnoimaan ympäristöään ja toimimaan näiden havaintojen perusteella. Pelaaja pystyy liikkumaan monipuolisesti pallon kanssa havainnoiden samalla kenttää.

Syötön jälkeinen toiminta

▸ PUOLUSTUSPELAAMISEN TAVOITTEET

puolustamisessa ei ole tiettyä ryhmitystä, vaan pelaajat puolustavat oman vastuupelaajansa kautta

- Yksilönä pelaaja oppii havainnoimaan ja tunnistamaan oman vartioitavan pelaajansa. Harjoitellaan kommunikointia muiden kanssapelaajien kanssa.



P13 ja P14 – YHTEISTYÖPELIN KESKEISIMMÄT PERIAATTEET

▸ TILAN OPTIMOINNIN PERUSTEET

- Ymmärretään kentän syvyyden ja leveyden käyttäminen pallollisessa pelissä
- Pystytään siirtymään hyökkäysalueelle niin, että on mahdollisuus syöttöjatkumoihin
- Opetellaan pallokontrollia

VALINNAT PALLOLLISESSA PELISSÄ

- Yksilön havainnot ja toiminta havaintojen mukaan pallollisena (syöttö, tilan käyttäminen, haastaminen, maalinteko)
- Yksilön valinnat pallottomana (liikkuminen pelattavaksi, tyhjien tilojen tunnistaminen, valmius vastaanottaa pallo)



P13 ja P14 puolustuspelin keskeisimmät periaatteet

- Puolustusvastuu osana viisikkoa oman vastuupelaajan kautta
- Puolustaminen on aloitteellista, halu riistää pallo paineistamisen kautta
- Mailapaineen opettelu
- Viisikko ja maalivahti opettelevat kommunikoidaan puolustamisessa



P13 ja P14 – PELAAJAN HENKINEN KASVU

- ▶ P13:
 - Pelaajia ohjataan ja kannustetaan ilmoittamaan itse poissaolonsa valmentajalle käytössä olevan ilmoittautumistavan kautta
 - Pelaajia opetetaan analysoimaan toimintaansa harjoituksissa ja peleissä kyselevän palautteenannon ja henkilökohtaisten keskustelujen kautta
- ▶ P14:
 - Pelaaja ilmoittaa ITSE poissaolonsa tapahtumiin (ei vanhemmat)
 - Pelaajia opetetaan analysoimaan itse omaa pelaamistaan, esimerkiksi pelitallenteiden ja keskustelujen kautta. Tavoitteena, että pelaaja oppii tunnistamaan itse omat vahvuutensa ja suurimmat kehityskohteensa.



P15 – PELAAMINEN

▸ PALLOLLISEN PELAAMISEN TAVOITTEET

Pelaaja oppii yhdistämään oman toiminnan merkityksen suhteessa viisikkoon. Mitä vaikutusta on pallollisena tai pallottomana liikkumisessa rakenteeseen? Miten reagoit oman tai vastustajan viisikon liikkumiseen?

Tilan optimoinnin kertaaminen ja tarkentaminen: Pyritään jalostamaan tilan maksimointi tilan optimointiin: Liikutaan riittävään tilaan vs. liikutaan aina isoon tilaan.

Edun luominen: Pelaajat tunnistavat, onko palloa vastaanottavalla pelaajalla riittävä tila ja mahdollisuus saada jatkettua peliä laadukkaasti



P15/T17 – PELAAMINEN

PUOLUSTUSPELIN TAVOITTEET

Avataan vastuupelaaja-termiä lisää. Tavoitteena puolustuspelaamisessa on pelaajien reagointi vastustajan liikkeisiin, jolloin muoto elää vastustajan mukaan. Tunnistetaan hetket, jolloin voi irrottaa omasta vastuupelaajasta ja pienentää vastustajan tilaa.

Yksilötasolla joko työntäminen tai ohjaaminen. Tavoite on olla aloitteellinen, eikä reagoiva. Opetellaan tilan rajaamisen perusteita (sisältäpäin puolustaminen, ohjaaminen laitoihin)

Opetetaan pelaajille ennakointia muuttuviin tilanteisiin ja vastustajien vaarallisimpien pelaajien vartiointiin. Viisikot oppivat tunnistamaan mahdollisia hetkiä kovaan paineistukseen. Myös havainnointi ja keskinäinen kommunikaatio kehittyy entisestään.



P15 – PELAAJAN HENKINEN KASVU

- Pelaajilta vaaditaan ilmoittautumiset tapahtumiin ajoissa
- Mikäli pelaaja on estynyt pääsemästä harjoituksiin, hän keskustelee valmentajan kanssa korvaavan omatoimisen harjoituksen, mikäli on kykeneväinen urheiluun
- Mikäli pelaaja on loukkaantuneena, häntä ohjataan osallistumaan joukkueen tärkeisiin lajiharjoituksiin. Näin pelaajat tietävät, mitä joukkueessa harjoitellaan
- Pelaaja osaa analysoida omaa pelaamistaan, ja osaa myös pyytää apua valmennukselta tarvittaessa
- Pelaajilla on lupa kyseenalaistaa harjoitteita/pelitapaa, mikäli siihen on perusteita. Valmentajalla on vastuu perustella, mihin harjoitteissa/pelitavassa pyritään
- Pelaajat vastuutetaan tekemään palautteen treeneistä esim. Coachtoolsiin, tai muuhun mikä on käytössä.



P16 - PELAAMINEN

PALLOLLA PELAAMISEN TAVOITTEET

Kerrataan tilan optimoinnin perusteita. Pallottomat hyökkääjät tunnistavat **riittävät** tilat kentällä suhteessa vastustajaan ja kanssapelaajiin. Yhteistyöpelaaminen on ryhmätason toimintaa (3-4 pelaajaa).

Pelin virtauksen kontrolloinnissa kiinnitetään huomiota yksilötasolla valintoihin pallollisena pelaajana. Opitaan tunnistamaan tilanne hyökkäyssuuntaan

Hyökkäysalueelle pelaamiseen ja siellä toimimiseen kiinnitetään paljon huomiota. Riittävä määrä vastaanottavia pelaajia, sekä tilan optimointi syvyyden ja leveyden kautta mahdollistaa laadukkaita jatkumia. Näin päästään etutilanteisiin ja saadaan synnytettyä uhkaa maalintekoon.



P16 – PELAAMINEN

PUOLUSTUSPELIN TAVOITTEET

Havainnoidaan oikeat hetket yksilönä pallollisen pelaajan paineistukseen, sekä viisikkona mahdollisuudet ahdistaa vastustaja epäedullisiin tiloihin

Osataan ohjata vastustaja pois muodon sisältä ja hyviltä maalintekosektoreilta

Tavoitteena aloitteellinen puolustuspelaaminen ja vastustajan pelin avaamisen toistuva häirintä, puolustusalueella jatkuva paine pallolliseen.

Toisena tavoitteena tunnistetaan hetket, jolloin voidaan irrottaa omasta vastuupelaajasta ja muodostaa ylivoimatilanteita suhteessa vastustajan pallolliseen pelaajaan.



P16 – PELAAJAN HENKINEN KASVU

- Pelaajia ohjataan ottamaan vastuuta omasta toiminnastaan osana joukkuetta.
- Pelaaja hahmottaa ajankäyttöään koulunkäynnin, vapaa-ajan ja tavoitteellisen harjoittelun suhteen
- Pelaajia ohjataan pohtimaan tavoitteitaan pitkällä aikavälillä salibandyssä. Näin pelaaja osaa hahmottaa, mitä tavoitteisiin pääseminen vaatii.



P17 - PELAAMINEN

- Pelaamisen periaatteisiin ei tuoda P16-vaiheesta juurikaan uusia isompia kokonaisuuksia
- Keskitytään vahvasti pelin intensiteetin nostamiseen
- Korostetaan tilanteenvaihtopelaamista



P17 - pelaaminen

PALLOLLINEN PELAAMINEN

Tunnistetaan mahdollisuudet pallonriiston jälkeen vastahyökkäykseen, tai hyökkäämiseen epäorganisoitunutta puolustusta vastaan.

Tunnistetaan etutilanteet suhteessa puolustavaan joukkueeseen hyökkäysalueella leveyden ja syvyyden kautta

Opetellaan peleissä tunnistamaan vastustajan puolustuspelaamisen heikkoudet



P17 - pelaaminen

PUOLUSTUSPELAAMINEN

Pallonmenetyksen jälkeinen toiminta: Välitön tilannepaine, sekä jatkopaine, mikäli mahdollista.

Vastustajan pelinavaamisen häirintä (paineistus, aloitteellinen ohjaaminen laitoihin)

Tilan rajaamisen kertaaminen viisikkotasolla

Sääntöjenmukainen fyysinen kamppailupelaaminen



P19 – PELAAMINEN

PALLOLLISEN PELAAMISEN TAVOITTEET

- Tilan optimointi on vahvasti läsnä jokaisessa pelin vaiheessa (hidas hyökkääminen, tilanteenvaihto+, suora hyökkääminen)
- Pelaajat osaavat ennakoida tilanteet ”yhden syötön yli”
- Pelaajat pystyvät liikkumaan pallottomina joko pelattavaksi, tai vastustajan puolustusta rikkovasti
- Pallollinen pelaaja tunnistaa pelin vaiheen, ja osaa toimia sen mukaisesti (kontrolli pelistä)



P19 – PELAAMINEN

- Järjestäytyneessä hyökkäyksessä opitaan liikuttavaan vastustajan puolustusmuotoa poikittais- ja syvyysuunnassa, ja tunnistetaan oikeat hetket hyökkäysalueelle menemiseen
- Lähtökohtaisesti hyökkäysalueella tulee olla 2-3 vastaanottavaa pelaajaa
- Pallollinen pelaaja tunnistaa vastaanottavan pelaajan pelitilan ja mahdollisuudet jatkumoihin
- Hyökkäysalueella pyritään luomaan etutilanteita suhteessa vastustajaan, ja ylläpitämään etu



P19 - PELAAMINEN

PUOLUSTUSPELAAMINEN

- Puolustetaan vastuupelaajan kautta jokaisella kentän osalla
- Keskialueen puolustamisessa osataan häiritä vastustajan pelinavaamista, ja tunnistetaan hetket viisikolla paineistukseen tai ohjaamiseen
- Puolustusalueella välitön paine pallolliseen pelaajaan, pyritään luomaan alueellisia ylivoimatilanteita suhteessa vastustajan viisikkoon



P19 – pelaajan henkinen kasvu

- ▶ P19-ikäluokassa osa pelaajista pelaa jopa muutamaa eri sarjaa, sekä toimii aamuakatemiassa. Näin ollen on tärkeää, että pelaaja tunnistaa omat kuormitustasonsa, ja kykenee järjestämään muut elämänsä osa-alueet tätä tukevasti. Koulunkäynti on aina prioriteeteissa korkealla. Tavoitteellisen pelaajan onkin hyvä tehdä suunnitelma, miten pystyy yhdistämään koulunkäynnin, sekä salibandyn toisiaan tukevasti.
- ▶ Järkevä tavoitteenasettelu vähentää stressiä, ja keskustelut valmentajien kanssa edesauttaa urapolun suunnittelussa.



P22 - PELAAMINEN

PALLOLLINEN PELAAMINEN

Suuntaviivat pallolliseen pelaamiseen muodostuvat yhteistyössä P19-ikäluokan, sekä miesten edustusjoukkueen kanssa.

Joukkue osaa hyökätä monipuolisesti (järjestäytynyt hyökkääminen, vastahyökkääminen, suora hyökkääminen, erikoistilanteet)

Aloitteellisuus on leimaava osa-alue. Palloa vastaanottava pelaaja ennakoi jo omaa toimintaansa, mutta osaa muuttaa toiminnan, mikäli tilanne sitä vaatii.



P22 - pelaaminen

PUOLUSTUSPELAAMINEN

Viisikko pystyy kontrolloida pelin tempoa pallottomana. Tunnistetaan hetket vahvaan paineistukseen, ja varioidaan karvaustasoa.

Pallollinen vastustaja pyritään asettamaan jatkuvasti epäedulliseen tilaan. Pallollista lähin pelaaja on jatkuva riistouhka. Muiden pelaajien tehtävä on tunnistaa todennäköiset syöttösuunnat, ja joko katkaista syötöt tai antaa välitön paine palloa vastaanottavaan pelaajaan. Kamppailupelaamisen merkitys korostuu.



P22 – PELAAJAN HENKINEN KASVU

- Pelaajat ovat nuoria aikuisia. P22 toimii porttina kohti miesten pääsarjatason otteluita. Näin ollen pelaaja on vastuussa omasta toiminnastaan jatkuvasti, riippumatta roolista joukkueessa.
- Pelaaja pohtii yhteistyössä valmennuksen kanssa omia tavoitteitaan, kehityskohteitaan ja vahvuuksiaan.
- Hyvät rutiinit ja viikkorytmi edesauttaa pelaajan kehittymistä kohti tavoitteita



Psyykkinen valmentaminen

- Psyykkistä valmentamista tapahtuu käytännössä jokaisessa joukkueen tapahtumassa läpi kauden
- Joukkue saa käyttää myös erillisiä psyykkisiä valmentajia, mutta tavoitteena on, että valmennusryhmä ja joukkue muodostavat yhdessä omalla toiminnallaan joukkueesta yhtenäisen ja henkisesti vahvan



Psyykkinen valmennus: Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

- Pelaaja kokee, että on merkityksellinen osa joukkuetta
- Joukkueen ilmapiiri on turvallinen. Jokainen pelaaja tuntee olevansa hyväksytty ja uskaltaa tuoda oman persoonansa esiin.
- Joukkueella on yhdessä sovitut tavoitteet, ja toiminta ohjaa kohti tavoitteita
- Toimintaan kuuluu muitakin tapahtumia, kuin harjoituksia ja turnauksia/pelejä



Psyykkinen valmennus: Koettu pätevyys

- Pelaaja uskoo, että pystyy kehittymään pelaajana
- Pelaaja saa onnistumisen tunteita, sekä oppii käsittelemään epäonnistumisia
- Pelaaja asettaa itselleen tavoitteita yhdessä valmennuksen kanssa, ja tavoitteet ovat toteutettavissa
- Palaute valmentajalta pelaajalle on rakentavaa ja osallistavaa. Valmentaja ja pelaaja pyrkivät yhdessä löytämään ratkaisuja kohti tavoitteita.



Maalivahtivalmennus



Fyysinen valmennus



OSA 3.

- Pelaajan ja valmentajan muistilista

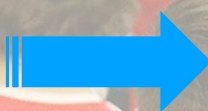


VALMENTAJAN POLKU SPV:SSÄ



POIKIEN PELAAJAN POLKU SPV:SSÄ

TUKISARJAT



**FARMISEURA
(SUOMISARJA)**

ALUESARJAT

MIESTEN 2-DIVISIOONA

**KERHOT
SÄBÄPANTTERIT**

**ALUESARJAT
P9-P14**

**VALTAKUNNALLISET
SARJAT
P15-P22**

**F-LIIGA
P19-P22 ja aikuiset**

MAAJOUKKUETIE P13-P15

MAAJOUKKUEET U17, U19, U23

E-P:N URHEILUAKATEMIA P16-P22



TYTTÖJEN PELAAJAN POLKU SPV:SSÄ

ALUESARJAT

**KERHOT
SÄBÄPANTTERIT**

**ALUESARJAT
T10-T14**

**VALTAKUNNALLISET
SARJAT
T16-T21**

**AIKUISTEN SARJAT
T18-T21 ja aikuiset**

MAAJOUKKUETIE T14-T16

MAAJOUKKUEET U17, U19

E-P:N URHEILUAKATEMIA T16-T21



Pelaajan muistilista

- Kunnioitan joukkuekavereitani, valmentajia, vastustajia, sekä tuomareita toiminnassani
- Olen ajoissa sovitussa paikassa
- Huolehdin varusteista ja käytän joukkueen tapahtumissa joukkueen asuja
- Pelailen ja harjoittelen myös omalla ajallani! Voin pyytää valmentajaltani lisäohjeistusta omatoimiseen harjoitteluun.
- Pidän huolta, että koulunkäynti ja muu elämä on tasapainossa harrastukseni kanssa
- Saan olla oma itseni, ja pidän huolta, että muutkin saavat olla oma itsensä
- Saan antaa valmentajille rakentavaa palautetta. Kunnioitan myös valmentajien perusteltuja päätöksiä.
- Olen valmis antamaan positiivista palautetta valmentajille ja muille pelaajille!



Valmentajan muistilista

- Kohtelen jokaista pelaajaa tasa-arvoisesti
- Muistan, että pelaajat kehittyvät eri rytmeillä. Varmistan, että eri kehitysvaiheessa olevat pelaajat saavat sopivia ärsykeitä ja vastetta.
- Suunnittelu on oleellinen osa toimivaa joukkuetta
- Tavoitteeni on tehdä harjoituksesta tai pelistä pelaajan päivän kohokohta
- Valmentaminen on ennen kaikkea ihmisten kohtaamista
- Tiedän, etten osaa kaikkea, mutta haluan oppia
- Toteutan seuran arvoja kaikessa toiminnassani
- Kannustan pelaajia kasvun asenteeseen ja terveisiin elämäntapoihin

