



***VALMENNUSLINJAN PÄIVITYS
U7-U12 osaamis- ja
tavoitekortit***

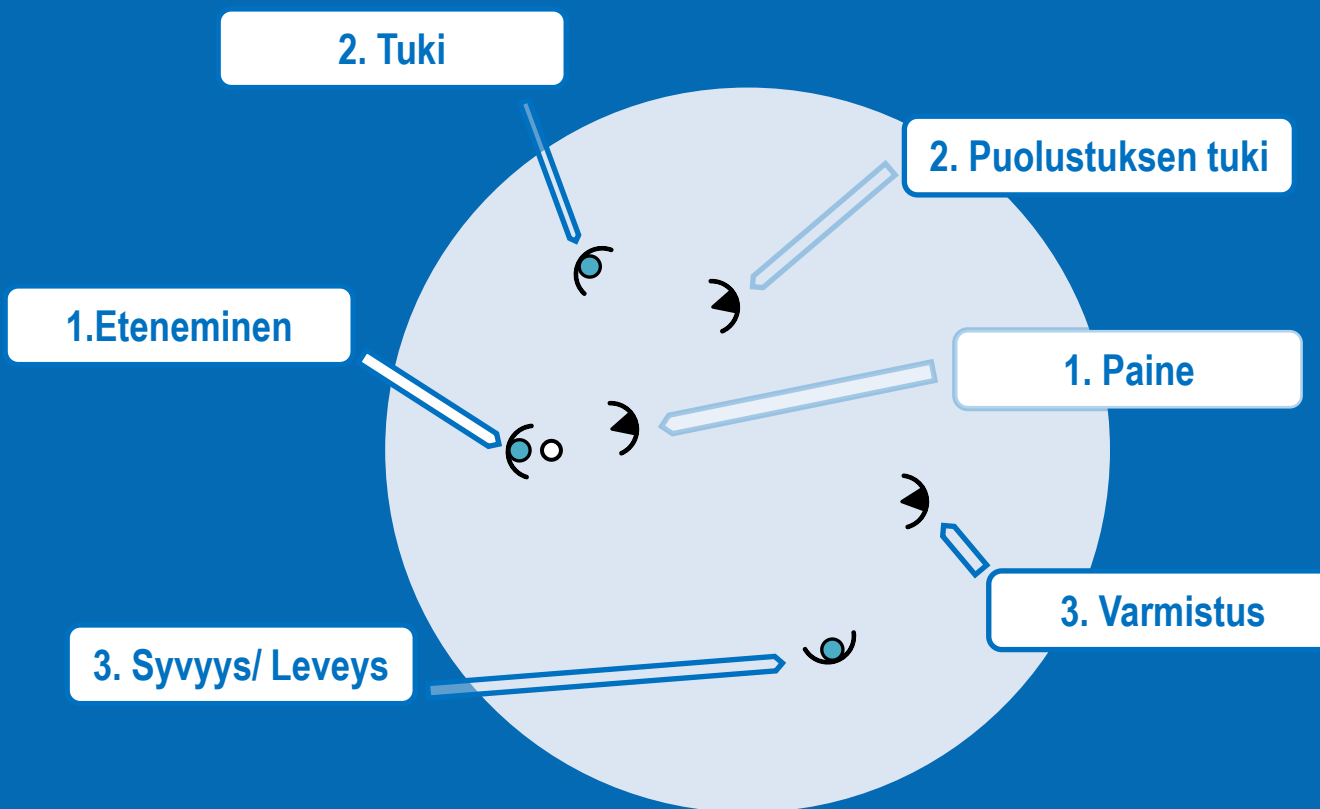
22.9.2025

RoPS – pelaamisen periaatteet

- Emme menetä palloa helposti, vaan pyrimme pitämään sen omalla joukkueella ja etenemään pelin vaatimalla tavalla
- Maalin estäminen on yhtä tärkeää kuin sen tekeminen
 - ✓ Seurasta kasvaa pelaajia, jotka pystyvät voittaviin pelitekoihin
- RoPSin joukkueita vastaan on haastavaa pelata
 - ✓ Pelaamme kovaa ja sääntöjen mukaan
 - ✓ Annamme paineen/prässin välittömästi, jos pelitilanne sitä vaatii
- Ropsilaisuus on arktista sitkeyttä ja periksiantamattomuutta
 - ✓ Oli peli 0-5 tai 5-0, niin pelaamme pelin aina loppuun asti
 - ✓ Hyökkäämme ja puolustamme ilman pelkoa virheistä



Pelin keskuksen roolit RoPSin valmennuslinjassa



U7 OSAAMIS- JA TAVOITEKORTTI

HYÖKKÄYSPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET			PUOLUSTUSPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET		JOUKKUEPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET		
Eteneminen	Tuki	Viimeistely	Paine		Puolustaminen	Hyökkääminen	
<u>KULJETTAMINEN</u> - Hyödynnä tyhjä tila kuljettamalla ja pyri pitämään katse ylhäällä <u>OHITTAMINEN</u> - Ohita puolustaja rytminmuutoksella <u>1.KOSKETUS</u> - Uskalla ottaa pallo haltuun - Varmista, että olet ensimmäisenä pallossa <u>SUOJAAMINEN</u> - Pyri saamaan kroppasi pallon ja vastustajan väliin	<u>PELATTAVAKSI LIIKKUMINEN</u> Liiku tyhjään tilaan, jossa ei ole muita kanssapelaajia tai vastustajia.	<u>OMASTA KULJETUKSESTA</u> Viimeistele tyhjään kulmaan. Huomioi miten maalivahti on sijoittunut	<u>Paine</u> Jos menetät pallon, välitön nopea paine ja riisto <u>Sijoittuminen</u> - Sijoitu pallon ja maalin väliin. <u>Riistäminen</u> - Pyri riistämään pallo pois vastustajalta (tila ja aika pois) – rohkaistaan paineistamaan ja tarvittaessa taklaamaan vastustajaa!		Kaikki hyökkäävät ja puolustavat	Kaikki hyökkäävät ja puolustavat	
Tekninen			Taktinen				
<u>Painopisteet:</u> - Kuljettaminen 1.kosketus - Syöttäminen		<u>Konkreettinen tavoite:</u> - pallon kontrollointi maassa (parempi jalka) - suuntaaminen, jalan eri osat (parempi jalka) -eri potkutekniikoiden alkeet	<u>Konkreettiset menetelmät:</u> -leikkeinä -kisoina / kilpailuina -peleinä	<u>Painopisteet:</u> -1v1 (sekä hyökkäys- että puolustuspuuntaan)		<u>Konkreettinen tavoite:</u> - pelaaja uskaltaa haastaa/ohittaa vastustajan - pelaaja haluaa riistää pallon vastustajalta -pelaaja alkaa ymmärtämään, syötänpö vai kuljetanko?	<u>Konkreettiset menetelmät:</u> -leikkeinä -kisoina / kilpailuina -peleinä
Psyykinen			Fyysinen				
<u>Painopisteet:</u> -rakastuminen lajiin - Team -pelaaja (katso tarkemmin valmennuslinjan osa 2)		<u>Konkreettinen tavoite:</u> - Positiivisen ja vahvistavan palautteen määrä vähintään 2/3 kaikesta palautteesta - Valmennuksen korostettava ryhmää ja sosiaalista ympäristöä (joukkuetta)	<u>Konkreettiset menetelmät:</u> - paljon palautetta - myös korjaavaa ja ohjaavaa palautetta - palautteen oltava sekä välitöntä että dokumentoitua	<u>Painopisteet:</u> -nopeus -taitavuus		<u>Konkreettinen tavoite:</u> - nopeutta harjoitetaan jokaisessa viikon harjoituksessa koko vuoden ajan - valittua taitavuuden osa-aluetta (ketteryys, koordinaatio, liikkuvuus, tasapaino liikkeessä, rytmi, reaktiokyky) harjoitetaan jokaisessa viikon harjoituksessa koko vuoden ajan	<u>Konkreettiset menetelmät:</u> -leikkeinä / temppuratoina -kisoina / kilpailuina / viesteinä -peleinä

U8 OSAAMIS- JA TAVOITEKORTTI

HYÖKKÄYSPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET				PUOLUSTUSPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET		JOUKKUEPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET					
Eteneminen	Tuki	Syvyys/Leveys	Viimeistely	Paine	Tuki	Puolustaminen	Hyökkääminen				
KULJETTAMINEN - Havainnoi ympäristöä (1. puolustaja ja oma tukipelaaja) kuljetuksen aikana - Ohitustilanteissa pyri kuljettamaan vastustajan juoksulinjalle, säilyttääksesi edun SYÖTTÄMINEN - Pyri syöttämään paremmassa asemassa olevalle pelaajalle 1.KOSKETUS 1. kosketuksen suuntaaminen tyhjään tilaan pois päin vastustajasta SUOJAAMINEN - Pidä pallo mahdollisimman kaukana vastustajasta hyödyntämällä koko vartaloa, kauempana olevaa jalkaa ja käsiä.	PELATTAVAKSI LIIKKUMINEN - Liiku pois vastustajan takaa niin, että syöttölinja on auki SIJOITTUMINEN - Sijoitu sellaiselle etäisyydelle pallollisesta pelaajasta, että sinulle voidaan syöttää	LEVEYS - Tarjoo syöttövaihtoehtoa leveyteen. ”Peppu sivurajassa kiinni” SYVYYS - Tarjoo syöttövaihtoehtoa syvyyteen. ”Venytä kenttää pituussuunnassa”	SYÖTÖSTÄ LAIDALTA - Liiku pallottomana kohti maalia - Hyökkää palloon	SIJOITTUMINEN - Pienennä nopeasti etäisyyttä pallolliseen pelaajaan RIISTÄMINEN - Jos sinut ohitetaan, jatka puolustamista	SIJOITTUMINEN - Sijoitu pallon ja maalin väliin 1. puolustajan taakse - Puolustajan kolmio (pallo, oma suora vastustaja ja itse pelaaja)	TIIVIYS Joukkue haluaa pallon nopeasti itselleen ja joukkue osaa pienentää etäisyyksiä toisiinsa puolustaessa Pelaajat opettelevat kahden pelaajan yhteistoimintaa puolustettaessa → paine ja tuki sekä niiden dynaaminen (jatkuva) vaihtuminen	TILAN LAAJENTAMINEN Joukkue osaa kasvattaa etäisyyksiä, jotta pallolliselle pelaajalle saadaan tilaa edetä ja pallottomalle mahdollisuus vastaanottaa pallo Pelaajat opettelevat kahden pelaajan yhteistoimintaa hyökätessä → ”syötäkö vai kuljetäkö”				
Tekninen				Taktinen							
Painopisteet: - Kuljettaminen 1.kosketus - Syöttäminen		Konkreettinen tavoite: - pallon kontrollointi maassa (parempi jalka) - suuntaaminen, jalan eri osat (parempi jalka) -eri potkutekniikoiden alkeet, myös ilmasta tulevaan palloon - tempon vaihteluiden hallinta em. osa-alueilla - Milloin, miksi, minne ja miten vastauksia 1v1 (tekniinen suoritus sekä puol. että hyök)		Konkreettiset menetelmät: -leikkeinä -kisoina / kilpailuina -peleinä		Painopisteet: -1v1 -2v1, 1v2 (sekä hyökkäys- että puolustus suuntaan) - 3v3		Konkreettinen tavoite: - pelaaja uskaltaa haastaa/ohittaa vastustajan - pelaaja haluaa riistää pallon vastustajalta - pelaaja alkaa ymmärtämään, syötäkö vai kuljetäkö? -pelaaja etsii aktiivisesti keinoja luoda 1v1 tilanteesta 2v1 tilanne -pelaaja etsii aktiivisesti keinoja luoda 1v2 tilanteesta 1v1 tilanne		Konkreettiset menetelmät: -leikkeinä -kisoina / kilpailuina -peleinä	
Psyykkinen				Fyysinen							
Painopisteet: -sisäinen palo - Team -pelaaja (katso tarkemmin valmennuslinjan osa 2)		Konkreettinen tavoite: - pelaajat tulevat mielellään harjoituksiin ilman vaatimista tai pakottamista - pelaajat ovat paikalla ajoissa ja valmiina (varusteet kunnossa) - Pelaajat harjoittelevat paljon omatoimisesti ilman ohjeita, vaatimista tai pakottamista		Konkreettiset menetelmät: - paljon palautetta - myös korjaavaa ja ohjaavaa palautetta - palautteen oltava sekä välitöntä että dokumentoitua - Voittava Mieli-työkirjan tehtävät ja niiden systemaattinen läpikäyminen		Painopisteet: -nopeus -taitavuus		Konkreettinen tavoite: - nopeutta harjoitetaan jokaisessa viikon harjoituksessa koko vuoden ajan - valittua taitavuuden osa- aluetta (ketteryys, koordinaatio, liikkuvuus, tasapaino liikkeessä, rytmi, reaktiokyky) harjoitetaan jokaisessa viikon harjoituksessa koko vuoden ajan		Konkreettiset menetelmät: -leikkeinä / temppuratoina -kisoina / kilpailuina / viesteinä -peleinä	

U9 OSAAMIS- JA TAVOITEKORTTI

HYÖKKÄYSPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET				PUOLUSTUSPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET		JOUKKUEPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET	
Eteneminen	Tuki	Syvyys/Leveys	Viimeistely	Paine	Tuki	Puolustaminen	Hyökkääminen
<u>KULJETTAMINEN</u> - Vaihtelee kosketuspituuksia tilan mukaan (lyhyt vai pitkä kosketus) <u>SYÖTTÄMINEN</u> - Hyödynnä seinäsyöttöä vastustajan ohittamiseen <u>OHITTAMINEN</u> - Tunnista puolustajan ”heikompi” puoli ohitustilanteissa ja pyri pääsemään sille puolelle <u>SUOJAAMINEN</u> - Käytä käsivarsia, jotta tiedät, missä lähimmät vastustajat liikkuvat	<u>SJOITTUMINEN</u> Pyri sijoittumaan niin, että sinulla on peliasento ”auki”, kun vastaanotat palloa	<u>LEVEYS</u> - Tarjoa syöttövaihtoehtoa leveyteen. ”Peppu sivurajassa kiinni” <u>SYVYYS</u> - Tarjoa syöttövaihtoehtoa syvyyteen. ”Venytäkenttää pituussuunnassa”	<u>OMASTA KULJETUKSESTA</u> - Pyri viimeistelemään kovan ja matalana lähietäisyydeltä - Tunnista onko maalivahti reilusti vastassa vai lähellä maaliviivaa → onko paras tapa viimeistellä kiertämällä maalivahti vai syöttämällä hänen ohitseen	<u>RIISTÄMINEN</u> - Kylkipeliasento puolustettaessa → ohjaa peli reunaan - Tunnista oikea riistohetki → mahdollisuus voittaa pallo esim. vastustajan huonon kosketuksen seurauksena	<u>SJOITTUMINEN</u> - Puolustajan kolmio → puolustaja toimi suhteessa palloon ja omaan vastustajaan <u>VARTIOIMINEN</u> - Tunnista vaarallisin vastustaja ja vaara-alue oman maalin läheisyydessä	<u>TIIVIYS</u> Joukkue haluaa pallon nopeasti itselleen ja joukkue osaa pienentää etäisyyksiä toisiinsa puolustaessa Pelaajat opettelevat kahden pelaajan yhteistoimintaa puolustettaessa → paine ja tuki sekä niiden dynaaminen (jatkuva) vaihtuminen	<u>TILAN LAAJENTAMINEN</u> Joukkue osaa kasvattaa etäisyyksiä, jotta pallolliselle pelaajalle saadaan tilaa edetä ja pallottomalle mahdollisuus vastaanottaa pallo Pelaajat opettelevat kahden pelaajan yhteistoimintaa hyökätessä → ”syötänpö vai kuljetänpö”
Tekninen				Taktinen			
<u>Painopisteet:</u> - kuljettaminen 1.kosketus - syöttäminen - laukaus	<u>Konkreettinen tavoite:</u> - sisäsyryjä, nilkka, myös ilmasta tuleva pallo - milloin, miksi, minne ja miten, tempo - potkutekniikan vakiinnuttaminen 1v1 tilanteiden harjoitusvariaatiot		<u>Konkreettiset menetelmät:</u> - peleinä joissa aina suunta - pelikeskeiset mallit - painotuksena, mutta myös drilliharjoituksia käytetään	<u>Painopisteet:</u> 1v1 2v1, 1v2 → hyökkäys- ja puolustus suunnat 3v3	<u>Konkreettinen tavoite:</u> - pelaaja uskaltaa haastaa/ohittaa vastustajan - pelaaja haluaa riistää pallon vastustajalta - pelaaja ymmärtää kanssapelaajien tuomat variaatiot - syötänpö vai kuljetänpö?		<u>Konkreettiset menetelmät:</u> - peleinä, joissa aina suunta - teemoina ottelutapahtumissa - videomateriaalista todentaminen
Psyykinen				Fyysinen			
<u>Painopisteet:</u> - sisäinen palo - Keskittyminen - Team -pelaaja (katso tarkemmin valmennuslinjan osa 2)	<u>Konkreettinen tavoite:</u> - tekee töitä loppuun saakka sekä toteuttaa ohjeistusta osaamisen ja parhaan kykynsä mukaan - on aina ajoissa paikalla oikeassa varustuksessa		<u>Konkreettiset menetelmät:</u> - paljon palautetta - myös korjaavaa ja ohjaavaa palautetta - palautteen oltava sekä välitöntä että dokumentoitua	<u>Painopisteet:</u> - nopeus - taitavuus - yleistaitavuus	<u>Konkreettinen tavoite:</u> - nopeutta harjoitetaan jokaisessa viikon harjoituksessa koko vuoden ajan - reaktio- ja juoksunopeus → aina alkuverkassa, yleistaitavuus - kehonhallinnan harjoitteissa → kamppailu, käsilläseisonta, kuperkeikka		<u>Konkreettiset menetelmät:</u> - alkuverryttelyissä ja oheisharjoittelussa - kisoina/ kilpailuina/ viesteinä

U10 OSAAMIS- JA TAVOITEKORTTI

HYÖKKÄYSPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET				PUOLUSTUSPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET		JOUKKUEPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET	
Eteneminen	Tuki	Syvyys/Leveys	Viimeistely	Paine	Tuki	Puolustaminen	Hyökkääminen
<u>KULJETTAMINEN</u> - Pelaajalla monipuolinen kyky kuljettaa molemmilla jaloilla kovassa vauhdissa suojauksen puolella <u>SYÖTTÄMINEN</u> - Pyri löytämään linjoja ohittavia syöttöjä <u>OHITTAMINEN</u> - Pyri luomaan kuljetuksen suuntauksella tilaa itsellesi <u>SUOJAAMINEN</u> - Tee tilaa itsellesi työntämällä aluksi vastustajaa pois päin tilanteesta	<u>SIJOITTUMINEN</u> Pyri sijoittumaan niin, että sinulla on peliasento ”auki”, kun vastaanotat palloa	<u>SYVYYS</u> Tee syvyydestä pallottoman pelaajan aloitteita joko vastustajan puolustajien taakse tai tule pelattavaksi vastaan	<u>OMASTA KULJETUKSESTA KAUEMPAA</u> - Viimeistele kauempaa hyödyntäen eri potkutekniikoita <u>VIIMEISTELY PÄÄLLÄ</u> - Viimeistele rohkeasti päällä. Jalat maassa, ylävartalon virittäminen ja ”katapultin” laukaisu ja osumakohta otsalla	<u>RIISTÄMINEN</u> Jos välitön riisto ei ole mahdollista, hidasta hyökkäystä ja anna joukkueelle aikaa tulla pallon alle	<u>SIJOITTUMINEN</u> Pelaajat osaavat varmistaa pallollista puolustavaa pelaajaa peittäen samalla syöttölinjoja	Pelaajat opettelevat vastuuta tiiviyydestä leveys- ja syvyyssuunnassa, jotta pallon riistäminen palloa lähimpien pelaajien yhteistoiminannalla olisi mahdollisimman tehokasta Pelaajat opettelevat kolmen pelaajan yhteistoimintaa puolustettaessa	Pelaajat opettelevat joukkueena vastuuta syvyydestä ja leveydestä oman pelitilanneroolinsa osalta, jotta pelaajien yhteistoiminta pallon ympärillä mahdollistuu. Pelaajat opettelevat kolmen pelaajan yhteistoimintaa hyökätessä
Tekninen				Taktinen			
<u>Painopisteet:</u> -kuljettaminen -1.kosketus -syöttäminen -laukaus -pääpeli	<u>Konkreettinen tavoite:</u> -sisäsyryjä, nilkka, kierteet, voimakkuus -> myös ilmasta tuleva pallo -milloin, miksi, minne, miten, tempo -potkutekniikan vakiinnuttaminen -1v1 tilanteiden harjoitusvariaatiot -pääpelin alkeet		<u>Konkreettiset menetelmät:</u> -peleinä joissa aina suunta -pelikeskeiset mallit painotuksena, mutta myös drilliharjoituksia käytetään	<u>Painopisteet:</u> -2v1, 1v2, 2v2, 3v2, 2v3, 3v3 -> hyökkäys ja puolustussuunnat -kombinaatiopelaaminen + ylivoimat -avaaminen	<u>Konkreettinen tavoite:</u> -kahden ja kolmen pelaajan yhteistyö -aluepuolustamisen perusteet -tilan hahmotus ja hyödyntäminen -ilmassa pelaaminen -syötäkö vai kuljetäkö? -lyhyen avaamisen mallit ja triggerit		<u>Konkreettiset menetelmät:</u> -teemapeleinä, joissa aina suunta -teemoina ottelutapahtumissa -videomateriaalista todentaminen -pelipaikkakohtainen harjoittelu (avaaminen)
Psyykinen				Fyysinen			
<u>Painopisteet:</u> sisäinen palo -valmennettavuus	<u>Konkreettinen tavoite:</u> - Tekee töitä loppuun saakka sekä toteuttaa ohjeistusta osaamisen ja parhaan kykynsä mukaan - Katsoo silmiin keskustelun aikana - Janoaa palautetta, eikä pelkää kritiikkiä		<u>Konkreettiset menetelmät:</u> - paljon palautetta - myös korjaavaa ja ohjaavaa palautetta - palautteen oltava sekä välitöntä että dokumentoitua - Voittava Mieli -työkirjan tehtävät	<u>Painopisteet:</u> -nopeus -taitavuus -liikkuvuus -keuhonhallinta	<u>Konkreettinen tavoite:</u> - nopeus jokaisessa viikon harjoituksessa - Toiminnallinen liikkuvuus loppuverkassa, josta myös omatoimisen ohjeet (2x15 min/vko) -Yleistaitavuus keuhonhallinnan harjoitteissa -> kamppailu, käsiseisonta, kärrynpyörä - Koordinaattoradat		<u>Konkreettiset menetelmät:</u> - alkuverryttelyissä ja oheisharjoittelussa - kisoina/ kilpailuina/ viesteinä

U11 OSAAMIS- JA TAVOITEKORTTI

HYÖKKÄYSELAAMISEN PERUSPERIAATTEET				PUOLUSTUSELAAMISEN PERUSPERIAATTEET		JOUKKUELAAMISEN PERUSPERIAATTEET	
Eteneminen	Tuki	Syvyys/Leveys	Viimeistely	Paine	Tuki/ Varmistus	Puolustaminen	Hyökkääminen
<u>KULJETTAMINEN</u> - Pelaajalla monipuolinen kyky kuljettaa molemmilla jaloilla kovassa vauhdissa suojauksen puolella <u>SYÖTTÄMINEN</u> - Pyri löytämään linjoja ohittavia syöttöjä maassa ja ilmassa <u>OHITTAMINEN</u> - Pyri luomaan kuljetuksen suuntauksella tilaa itsellesi <u>SUOJAAMINEN</u> - Liikuta suojatessasi palloa, jotta vastustajalla on vaikeampi riistää sitä	<u>SIJOITTUMINEN</u> Sijoitu lähimpien kanssapelaajien kanssa eri kaistoille ja syvyyksille, jotta pelin jatkuvuudelle on mahdollisimman paljon vaihtoehtoja	<u>SYVYYS</u> Tee syvyydestä pallottoman pelaajan aloitteita joko vastustajan puolustajien taakse tai tule pelattavaksi vastaan	<u>OMASTA KULJETUKSESTA KAUEMPAA</u> - Viimeistele kauempaa hyödyntäen eri potkutekniikoita <u>VIIMEISTELY PÄÄLLÄ</u> - Viimeistele rohkeasti päällä. Jalat maassa, ylävartalon virittäminen ja ”katapultin” laukaisu ja osumakohta otsalla	<u>RIISTÄMINEN</u> Jos välitön riisto ei ole mahdollista, hidasta hyökkäystä ja anna joukkueelle aikaa tulla pallon alle	<u>SIJOITTUMINEN</u> - Pelaajat osaavat varmistaa pallollista puolustavaa pelaajaa peittäen samalla syöttölinjoja <u>VARMISTUS</u> (topparit ja puolustajat): puolustavat vaara- aluetta selustassa tai puolustavat rohkeasti eteenpäin tilanteen mukaan	Pelaajat opettelevat vastuuta tiiviyydestä leveys- ja syvyyssuunnassa, jotta pallon riistäminen palloa lähimpien pelaajien yhteistoiminannalla olisi mahdollisimman tehokasta Pelaajat osaavat kolmen pelaajan yhteistoimintaa puolustettaessa	Pelaajat opettelevat joukkueena vastuuta syvyydestä ja leveydestä oman pelitilanneroolinsa osalta, jotta pelaajien yhteistoiminta pallon ympärillä mahdollistuu. Pelaajat opettelevat kolmen pelaajan yhteistoimintaa hyökätessä
Tekninen				Taktinen			
<u>Painopisteet:</u> -kuljettaminen -1.kosketus -syöttäminen -laukaus -pääpeli		<u>Konkreettinen tavoite:</u> -sisäsyörjä, nilkka, kierteet, voimakkuus -> myös ilmasta tuleva pallo -milloin, miksi, minne, miten, tempo -potkutekniikan vakiinnuttaminen -1v1 tilanteiden harjoitusvariaatiot -pääpelin alkeet	<u>Konkreettiset menetelmät:</u> -peleinä joissa aina suunta -pelikeskeiset mallit painotuksena, mutta myös drilliharjoituksia käytetään	<u>Painopisteet:</u> -2v1, 1v2, 2v2, 3v2, 2v3, 3v3 -> hyökkäys ja puolustussuunnat -kombinaatiopelaaminen + ylivoimat -avaaminen		<u>Konkreettinen tavoite:</u> -kahden ja kolmen pelaajan yhteistyö -aluepuolustamisen perusteet -tilan hahmotus ja hyödyntäminen -ilmassa pelaaminen -syötänkö vai kuljetänkö? -lyhyen avaamisen mallit ja triggerit	<u>Konkreettiset menetelmät:</u> -teemapeleinä, joissa aina suunta -teemoina ottelutapahtumissa -videomateriaalista todentaminen -pelipaikkakohtainen harjoittelu (avaaminen)
Psyykinen				Fyysinen			
<u>Painopisteet:</u> sisäinen palo -valmennettavuus		<u>Konkreettinen tavoite:</u> - Tekee töitä loppuun saakka sekä toteuttaa ohjeistusta osaamisen ja parhaan kykynsä mukaan - Pelaaja nauttii harjoittelusta aina ja riippumatta harjoitteesta - Pelaaja ymmärtää oman vastuun itsensä kehittämisestä	<u>Konkreettiset menetelmät:</u> - paljon palautetta - myös korjaavaa ja ohjaavaa palautetta - palautteen oltava sekä välitöntä että dokumentoitua - Voittava Mieli -työkirjan tehtävät	<u>Painopisteet:</u> -nopeus -taitavuus -kehonhallinta -kamppailuvoima		<u>Konkreettinen tavoite:</u> - nopeus jokaisessa viikon harjoituksessa (psykologiset nopeusharjoitukset) - Toiminnallinen liikkuvuus □ loppuverkassa, josta myös omatoimisen ohjeet (2x15 min/vko) -Yleistaitavuus kehonhallinnan harjoitteissa -> kamppailuvoima, käsiseisonta, arabialainen - Koordinaattioradat 2 x vkossa / alkuverkassa	<u>Konkreettiset menetelmät:</u> - alkuverryttelyissä ja oheisharjoittelussa - kisoina/ kilpailuina/ viesteinä

U12 OSAAMIS- JA TAVOITEKORTTI

HYÖKKÄYSPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET				PUOLUSTUSPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET		JOUKKUEPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET	
Eteneminen	Tuki	Syvyys/Leveys	Viimeistely	Paine	Tuki/ Varmistus	Puolustaminen	Hyökkääminen
<u>KULJETTAMINEN</u> - Pelaajalla monipuolinen kyky kuljettaa molemmilla jaloilla kovassa vauhdissa ja harhautuksia (kahden harhautuksen yhdistelmä) <u>1. KOSKETUS</u> - Linkitä 1. kosketus seuraavaan toimintoon (vrt. syöttö vs. kuljetus) <u>SYÖTTÄMINEN</u> - Pyri löytämään linjoja ohittavia syöttöjä maassa sekä ilmassa <u>SUOJAAMINEN</u> - Liikuta suojatessasi palloa, jotta vastustajalla on vaikeampi riistää sitä	<u>SIJOITTUMINEN</u> Ennakoi seuraavaa pelitilannetta Syötäkö yhdellä kosketuksella vai kuljetanko?	<u>SYVYYS</u> - Pyri irtautumaan vartioinnista eri tavoin (out-in / in-out juoksut) - Pyri ennakoimaan aina seuraava pelitapahtuma a	<u>OMASTA KULJETUKSESTA KAUEMPAA</u> - Viimeistele kauempaa molemmilla jaloilla hyödyntäen eri potkutekniikoita <u>VIIMEISTELY PÄÄLLÄ</u> - Viimeistele rohkeasti päällä. Jalat maassa, ylävartalon virittäminen ja ”katapultin” laukaisu ja osumakohta otsalla	<u>RIISTÄMINEN</u> Jos välitön riisto ei ole mahdollista, hidasta hyökkäystä ja anna joukkueelle aikaa tulla pallon alle	<u>SIJOITTUMINEN</u> - Pelaajat osaavat varmistaa pallollista puolustavaa pelaajaa peittäen samalla syöttölinjoja <u>VARMISTUS</u> (topparit ja puolustajat): puolustavat vaara- aluetta selustassa tai puolustavat rohkeasti eteenpäin tilanteen mukaan	Pelaajat ovat valmiita tilanteenvaihtoon (TV+) hyvän kenttätasapainon avulla Pelaajat osaavat kolmen pelaajan yhteistoimintaa puolustettaessa	Pelaajat ovat valmiita tilanteenvaihtoon (TV-) hyvän kenttätasapainon avulla Pelaajat opettelevat kolmen pelaajan yhteistoimintaa hyökätessä
Tekninen				Taktinen			
<u>Painopisteet:</u> -1.kosketus -syöttäminen (myös katkosyöttö) -laukaus -pääpeli	<u>Konkreettinen tavoite:</u> -potkutekniikan vakiinnuttaminen -1v1-2v2 tilanteiden harjoitusvariaatiot -1. kosketus: suuntaus, suojaus ja peliä edistävä -monipuolisuus ja tarkoituksen mukaisuus syöttämisessä ja laukomisessa -pääpelissä varioiden suuntaaminen		<u>Konkreettiset menetelmät:</u> -peleinä joissa aina suunta -pelikeskeiset mallit painotuksena, mutta myös drilliharjoituksia käytetään -pelipaikkakohtainen harjoittelu	<u>Painopisteet:</u> -hyök. ja puol. - tilanteenvaihdot -kombinaatiopelaaminen ja painopisteen muuttaminen -avaaminen pelipaikkakohtaisesti -prässi ja linjojen yhteistyö	<u>Konkreettinen tavoite:</u> - kaikissa peleissä ja treeneissä aina jompikumpi tilanteenvaihto teemana - rakentelu- ja murtautumisvaiheiden kombinaatiopelaaminen pelipaikkakohtaisesti -eri avaamisen mallit ja triggerit - Prässin käynnistäminen (triggerit) ja yksittäisen pelaajan toiminta linjan osana		<u>Konkreettiset menetelmät:</u> -peleinä joissa aina suunta -teemoina ottelutapahtumissa -videomateriaalista todentaminen -pelipaikkakohtainen harjoittelu
Psyykinen				Fyysinen			
<u>Painopisteet:</u> -urheilijan elämä -sinnikkyys	<u>Konkreettinen tavoite:</u> - Pelaaja tekee ”ei jalkapalloon” liittyviä päätökset (uni, lepo, ruokailu) oman huippunsa saavuttamiseksi - Säilyttää halunsa vastoinikäymistenkin kohdalla - Palautuu nopeasti virheistä		<u>Konkreettiset menetelmät:</u> - paljon palautetta - myös korjaavaa ja ohjaavaa palautetta - palautteen oltava sekä välitöntä että dokumentoitua - Voittava Mieli -työkirjan tehtävät	<u>Painopisteet:</u> -nopeus -kestävyys peleinä -nostotekniikat (voima)	<u>Konkreettinen tavoite:</u> - nopeutta harjoitetaan jokainen viikko vähintään 2 kertaa, koko vuoden ajan - Periodisoitupelien käyttö (kestävyys) - MAQ→lantio/lonkan alueen hallinta, kehonpainolla keskivartalon voima, nostotekniikoiden aloitus		<u>Konkreettiset menetelmät:</u> - alku- ja loppuverryttelyissä -oheisharjoitteluna ja omatoimisena -<u>peleinä (kestävyys)</u>