



FC SANTA CLAUS

Valmennuksen käsikirja

Valmennuslinjasta vastaa
valmennuspäällikkö



FC SANTA CLAUS

Valmennuksenjohtamisen rooli ja vastuualueet

Valmennuspäällikkö

Päävastuu: Urheilutoiminnan laatu ja pelaajakehitys

Vastuualueet

Seuran valmennuslinjan johtaminen
Pelaajakehityksen suunnittelu
Valmentajien koulutus ja mentorointi
Harjoittelun laadun seuranta
Ikäluokkien urheilullinen kehittäminen
Seuran pelitavan kehittäminen
Yhteistyö Palloliiton ja aluevalmennuksen kanssa
Valmennusmateriaalien tuottaminen

Junioripäällikkö

Päävastuu: alle 10v. joukkueiden arjen koordinointi ja junioritoiminnan hallinta

Vastuualueet

Alle 10v. joukkueiden toiminnan koordinointi
Kausikäytännöt ja seuraprosessit
Maalivahtivalmennuksen koordinointi



FC SANTA CLAUS

Valmennuksen seuranta ja mittarointi

Valmennuksen seurannan johtamisesta vastaa valmennuspäällikkö.

Seurantamenetelmät ohjeistetaan ja koulutetaan joukkueiden toimihenkilöille. Näin toimihenkilöt voivat tuottaa seuralle dataa joukkueiden peleistä ja treeneistä. Mittaamis- ja seurantatavat käydään läpi vuosittain jotta voidaan varmistaa mittaamisen luotettavuus.

Mitattavat asiat treeneissä on pallokosketusten määrä ja aktiivinen aika. Näiden tavoitetasot on määritelty tässä dokumentissa myöhemmin.

Valmennuspäällikkö seuraa säännöllisesti joukkueiden treenejä ja pelejä. Tämä on tärkeää havainnointia ja näin saadaan tietoa toiminnasta, mitä ei välttämättä voida suoraan mitata.

Mittauksen tulokset ja havainnointitiedot valmennuspäällikkö kirjaa ylös valmennuksen seurantadokumenttiin.



FC SANTA CLAUS

PELAAJAKEHITYS > OTTELUN LOPPUTULOS

Tärkeintä ei ole voittaminen, vaan se että pelaajat oppivat pelaamaan. Juniori-ikäluokissa *ei ole niin tärkeitä otteluita, että lopputulos merkitsisi enemmän kuin pelaajien kehittyminen paremmiksi. Voittaminen omien periaatteiden ja arvojen mukaan on parempi kuin voittaminen keinoja kaihtamatta.* Pelaajakehitys luo pitkässä juoksussa paremman tuloksen kuin yksittäisen pelin voittaminen.



FC SANTA CLAUS

Valmennuksen arvot

FC Santa Claus junioreiden valmennuksen perusarvoina toimivat pelaajakeskeisyys, osallistavuus, yhteistyö sekä oppimisen ilmapiirin rakentaminen.

Pelaajakeskeisyys

Kullekin pelaajalle tarjotaan oman tasoistaan toimintaa. Valmennettaessa lähtökohtaisesti keskitytään yksilöllisesti pelaajan kehittymiseen lajitaidoissa, pelikäsityksessä, niin henkisesti kuin fyysisestikin. Pelaajalle tarjotaan laadukasta valmennusta, turvallisessa oppimista edistävässä ilmapiirissä. Kaikki pelaajat ovat tasavertaisia keskenään ja pelaajia tulee myös kohdella tasavertaisesti.

Pallollinen pelaaja on pelitilanteessa aina päätöksen tekijä. Näin ollen pelaajalla tulisi olla valmiudet tehdä pelin edistämisen/jatkuvuuden/rytmittämisen kannalta edullisia päätöksiä.

Osallistavuus

Seuramme valmennustoiminta on avointa, vuorovaikutuksellista ja osallistavaa. Valmentajalle annetaan mahdollisuus vaikuttaa ja esittää oma mielipiteensä.

Valmentajien välisiä kokouksia järjestetään kuukausittain, jossa käydään läpi valmennuksen linjausta ja sen kehittämistä. Sekä vuosittain käydään läpi koulutustarpeet

Yhteistyö

Valmentajien ja joukkueiden välillä on toimiva yhteistyö. Lähtökohtaisesti oma ikäkausijoukkue on pelaajan kotipesä, mutta pelaajille annetaan mahdollisuus pelata ja harjoitella eri joukkueissa seuran sisällä. Päätökset pelaajien joukkueista tekee viimekädessä valmennuspäällikkö, joka käy keskustelua joukkueiden valmentajien sekä pelaajan vanhempien ja tarvittaessa pelaajan itsensä kanssa.

Oppimisen ilmapiirin rakentaminen

Valmentajan tulee luoda joukkueeseen oppimista edistävä ilmapiiri, joka on turvallinen pelaajille ja kaikille toimihenkilöille. Ilmapiirin luomisessa auttavat yhdessä määritellyt säännöt, arvot, hauskuus, kannustaminen ja epäonnistumisen salliminen.



FC SANTA CLAUS

Santalainen pelaaja

TAITAVA, TAISTELEVA JA FIKSU



FC SANTA CLAUS

INNOSTAVASTA HARJOITTELUSTA PAREMMAKSI PELAAJAKSI.

5v5

Minä ja pallo

Lajitaidot

- Pallon käsittely jalan eri osilla (Toe touch, leipominen, rullaaminen jne.)
- Ponnauttelun alkeet
- Kuljettaminen (pallo pysyy lähellä jalkaa)
- Kääntyminen (eritavoin, eri jalan osilla)
- Suunnanmuutos
- Harhauttaminen alkeet (vartalon liike, etäisyys)
- Syöttäminen alkeet (nilkkenalukko, osumakohta palloon)
- Potkutekniikka (alkeet)
- 1v1 ja 2v2 miniturnaukset harjoituksissa

Pelaaminen

- Kaikki hyökkää ja kaikki puolustaa
- Pelaajat antavat kaikkensa kentällä
- Uskalla kuljettaa, syöttää harhauttaa ja tehdä maali
- Jokainen pelaaja saa tehdä oman ratkaisun
- Valmentaja kannustaa ja innostaa

1v1-osaaminen

Hyökkääjä

- 1. kosketus (maassa, ilmassa, yläjalalla, crossijalalla)
- Kuljettaminen
- Harhauttaminen
- Rytmimuutos
- Maalinteko
- oman kehon hahmottaminen ja hallinta

Puolustaja

- Pyri riistoon
- Uskalla ottaa kontakti
- Halua voittaa pallo takaisin itselle (Reagointi)

Tavoitteet

- Pallokosketuksia pelaajalla lapsuusvaiheessa 800 / harjoitukset.
- Aktiivista aikaa harjoituksissa 80%.
- Halu voittaa pallo itselle, uskalla riistää ja kamppailla (TAISTELEVA)
- Hyvä ilmapiiri joukkueessa (FIKSU). Omatoiminen harjoittelu.

Apukysymykset: Hengästyvätkö pelaajat? Kuuluuko ja näkykö ilo? Tuleeko riittävästi pallokosketuksia? Kuinka monta kertaa pallo riistetään, kuinka usein ja nopeasti reagoidaan pallonmenetykseen?



FC SANTA CLAUS

INNOSTAVASTA HARJOITTELUSTA PAREMMAKSI PELAAJAKSI.

Nuoruvaihe 8v8

Minä, me ja pallo (TAITAVA)

Lajitaidot (pelinomaisesti/paineistettuna)

- Pallon käsittely jalan eri osilla
- Ponnauttelu
- Kuljettaminen
- Suojaaminen
- Kääntyminen
- Suunnanmuutos
- Harhauttaminen, syöttäminen
- Potkutekniikka
- Maalinteko

Pelaamisen harjoittelu

- Rondot, aluepelit, aaltopelit

Pelaaminen

- Pelipaikka ei lukittuna
- tutustutaan pelipaikkakohtaisiin tehtäviin
- edelleen tuetaan uskallusta ohittaa, kuljettaa, sekä syöttää
- Hyökätään ja puolustetaan joukkueena
- Oikein tehdyt asiat harjoituksissa lapsuusvaiheessa helpottaa siirtymistä 8v8 peleihin.

1v1-osaaminen

- Kuljettaminen
- Kääntyminen
- Harhauttaminen
- Suunnanmuutos
- Rytminmuutos
- 1. kosketus (maassa, ilmassa)laatu
- Syöttäminen
- Potkutekniikka
- Maalinteko (molemmat jalat).

2v1-filanteiden ratkaisut

- Havainnointi (tila ja aika käsityksen alkeet)
- Harhauta
- Syötä
- Pallottoman pelaajan liike,
- Kommunikointi
- Uskallus ja halu ohittaa vastustaja

Pienpelit

Tavoitteet

- Pallokosketuksia pelaajalla nuoruvaiheessa 800 / harjoitukset.
- Aktiivista aikaa harjoituksissa 80%.
- Halu voittaa pallo itselle/omalle joukkueelle, reagointi pallon menetykseen (TAISTELEVA)
- Hyvä ilmapiiri joukkueessa (FIKSU). Omatoiminen harjoittelu!

Apukysymykset: Tuliko pelaajilla hiki? Kuuluuko ja näkyykö ilo? Tuleeko riittävästi pallokosketuksia? Kuinka monta kertaa pallo riistetään, kuinka usein ja nopeasti reagoidaan pallonmenetykseen tai pallonriistoon?



FC SANTA CLAUS

INNOSTAVASTA HARJOITTELUSTA PAREMMAKSI PELAAJAKSI.

Erikoistumisvaihe 11v11

Minä, joukkue ja pallo (TAITAVA)

Lajitaidot (pelinomaisesti/paineistettuna)

- Tarkoituksenmukainen harhauttaminen
- kuljettaminen ja kääntyminen
- Syöttäminen(syöttödrillit)
- 1. kosketus (maassa, ilmassa)laatu
- potkutekniikka(kierteet)
- maalinteko
- tilan ja ajan ymmärtäminen
- kuljeta tyhjä tila pois
- oman pelipaikan erityisvaatimukset
- Aluepelit(3-alueenpeli, Atletico-rondo...)

Pelaaminen

- Formaation ja pelin ymmärtäminen
- Joukkueen kokonaisvaltainen pelitapa ja yksilöllisten vahvuuksien mahdollistaminen osana sitä
- Pelipaikkakohtaiset roolit
- Havainnointi (tila-aika –käsitys)
- Syöttäminen (erilaiset syöttötekniikat, maassa, ilmassa)
- Ylivoimatilanteiden muodostaminen ja hyödyntäminen
- Puolustaminen
- Pelin rakentamisvaihe
- Murtautuminen

Tavoitteet

- Pallokosketuksia pelaajalla erikoistumisvaiheessa 800/harjoitukset.
- Aktiivista aikaa harjoituksissa 80%.
- Kamppailee pallosta
- ottaa kontakteja
- jahtaa palloa riistääkseen
- uskaltaa pyrkiä ohittamaan 1v1 tilanteissa (TAISTELEVA)

FIKSU

- Kannustaa joukkuekaveria
- Kunniottaa vastustajaa, tuomareita, toimihenkilöitä ja ottelun lopputulosta.
- Tekee valintoja urheilu edellä
- Harjoittelee omatoimisesti
- Huolehtii koulunkäynnistä
- Käyttäytyy esimerkillisesti kentällä ja sen ulkopuolella.
- On omaksunut hyvät taktiset valmiudet.

Apukysymykset: Tuliko pelaajilla hiki? Kuuluuko ja näkyykö ilo? Tuleeko riittävästi pallokosketuksia? Kuinka monta kertaa pallo riistetään, kuinka usein ja nopeasti reagoidaan pallonmenetykseen tai pallonriistoon?



FC SANTA CLAUS

INNOSTAVASTA HARJOITTELUSTA PAREMMAKSI PELAAJAKSI.

Mitä seurataan	5v5 lapsuusvaihe	8v8 nuoruusvaihe	11v11 erikoistumisvaihe
Minä ja pallo	800 pallokosketusta/harjoitukset	800 pallokosketusta/harjoitukset	800 pallokosketusta/harjoitukset
Aktiivisuus	80%/harjoitukset	80%/harjoitukset	80%/harjoitukset
1v1 ohitukset			
Lajitaito	Taitokisat/taitomerkkien määrä	Taitokisat/taitomerkkien määrä	lajitaitotestit
			Alueleireihin osallistujien määrä



FC SANTA CLAUS

Fysiikka harjoittelu

5-8 v.	9-11 v.	12-13 v.	14-15 v	16-19 v.
Monipuolinen kokonaisliikunnanmäärä	Monipuolinen kokonaisliikunnanmäärä	Monipuolinen kokonaisliikunnanmäärä	Suuret harjoitusmäärät	Voimaharjoittelu on systemaattista ja siitä toteutetaan ympäri vuoden vähintään kahdesti viikossa.
Kehonhallinta (eläinliikkeet)	Kehonhallintaliikkeet, juokseminen, etuperin, takaperin, askeltikkaat jne.	Kehonhallintaliikkeet, juokseminen, etuperin, takaperin, askeltikkaat jne.	Lajispefisi liikkuminen -nopeus ja ketteryys 3-4 krt/vko -Maksiminopeuden harjoitteita 1 x vko	Kestävyyys: Aerobinen harjoittelu: Pitkät juoksut Intervalliharjoittelu: Intervalliharjoitukset, joissa yhdistetään korkean intensiteetin sprintit ja palautukset, parantavat sekä nopeutta että kestävyyttä.
Nopeus ja ketteryys Hippaleikit, kisailut pallon kanssa ja ilman	2 x vko Nopeus- ja ketteryys 5-10m(Kisailut, hipat, erilaiset radat ja suunnanmuutokset)	Juokseminen, etuperin, takaperin, askeltikkaat, käännökset, suunnanmuutos, pysähtyminen. Nopeus ja ketteryys 5-20m.	Voimaharjoittelu 2 x vko, kuntosali tai lajin ohessa core	Nopeus ja ketteryys: Sprintit: Lyhyet sprintit (10–30 metriä) eri kulumista ja suuntiin. Agility-radat: Ketteryyssradat, joissa tehdään nopeita suunnanmuutoksia ja reagoitiharjoituksia. Reaktionopeus: Harjoituksia, jotka parantavat reaktiokykyä (esim. valo- ja ääniaktivoinnit). Maksiminopeuden harjoitteita toteutetaan vähintään kerran viikossa (yli 30m)
Pari- ja kamppailuvoima(taistelu pallosta)	1-2 x vko Lihaskestävyys omalla kehonpainolla(HOX! Tekniikat kuntoon) ja kamppailuvoima	Lihaskestävyys omalla kehonpainolla ja vastuskuminauhalla. Saliteknikoiden harjoittelu.	Kestävyys harjoittelu 2 x vko	Liikkuvuus ja joustavuus: Dynaaminen venyttely: Venyttely ennen treenejä pelissä vaadittavien liikkeiden tukemiseksi. Staattinen venyttely: Lihasten rentouttaminen harjoitusten ja pelien jälkeen, erityisesti jalkojen ja lantion alueella.
Intensiiviset jalkapalloharjoitteet	Intensiiviset jalkapalloharjoitteet	Intensiiviset jalkapalloharjoitteet	Intensiiviset jalkapalloharjoitteet	



FC SANTA CLAUS

Suosi kaikissa ikäluokissa

- Monipuolista harjoittelua (eri lihasryhmien kuormittaminen yhden harjoituskerran sisällä)
- Pienpelejä (1v1, 2v2, 3v3, 4v4)
- Aluepelit 4v1, 4v2, 4v4+3J, kolmen-alueenpeli, jne...
- Aaltopelit, 1v1 (hyökkää->puolusta), numeropeli 1,2,3,4
- Tempopelit, 3v3, 4v4
- Kisailua ja kilpailua
- Yhteistä tekemistä
- Avointa keskustelua
- Ongelmanratkaisua
- Omatoimisuuteen kannustamista



FC SANTA CLAUS

Urheilukeskeiset tavoitteet 2025-2028

- Jokaisessa juniiori-ikäluokassa joukkue pelaa vähintään alueellisessa Ykkösessä
- Palloliiton aluetoimintaan osallistuneet pelaajat
Tavoite 2026 10 pelaajaa, 2027 15 pelaaja, 2028, 15 pelaaja
- Drop-out seuraaminen: pitovoima 75%, 2027 76%, 2028 78%