Pelaajapolun tarkoitus on antaa jokaiselle lapselle täysi mahdollisuus saavuttaa potentiaalinsa suunnitelmallisessa ympäristössä

Painopistealueet

Tekninen taito

Konkreettiset fyysiset taidot, joiden opettelu on johdonmukaista U7-ikäluokasta eteenpäin. Taitoja kehitetään suunnitelmallisesti portaittain. Potku, kuljettaminen, pääpeli, ensimmäinen kosketus, peliasento, puolustustoiminta.

Fysiikka

Fyysikkaharjoittelun keskiössä ovat lajivaatimukset (kuntotekijät ja taitavuustekijät) sekä niiden kehittäminen huomioiden pelaajien yksilöllisen fyysisen kehityksen vaiheet.

Taktinen taito

Pelitaito tarkoittaa pelaajan tiedollista ja taidollista kykyä ratkaista pelissä usein toistuvia hyökkäys- ja puolustustilanteita yhteistyössä muiden pelaajien kanssa.

Psyykkinen

Psyykkisellä alueella huomioidaan kognitiivinen ja emotionaalinen kehittyminen. Kognitiivisella alueella tähdätään pelaajan havainnoinnin, sekä ajattelun ja etenkin omaehtoisen ajattelun kehittämiseen. Emotionaalinen alue käsittää tunne-elämän, kuten epäonnistumisiin suhtautumisen.

Valmennuslinjauksen avulla pyritään turvaamaan seuran ja sen joukkueiden laadukas toiminta. Lisäksi se antaa tukea joukkueen ja pelaajan laadukkaan arjen toteuttamiseen.

U7

Luodaan jokaiselle lapselle
ikimuistoinen kokemus jalkapallosta

Painopistealueet

Tekninen taito

harhauttaminen
kuljetus
käännökset
potku
ensimmäinen kosketus

Pelitaito

liikkuminen pelattavaksi
molempiin suuntiin
pelaaminen (sekä
hyökkääminen että
puolustaminen)
aktiivisuus pallon
menetyksenjälkeen
1v1 alkeet

Fysiikka

askeltiheys
kuperkeikat
eläinliikkeet
tasapaino ja koordinaatio
liikkumaan kannustaminen!!!

Psyykkinen

pelirohkeus
halu osallistua peliin
harjoittelun alkeiden
oppiminen
itseluottamuksen
kehittyminen
kaverisuhteiden luominen
joukkuepelin alkeet

Kannustetaan omatoimiseen
harjoitteluun vapaa-ajalla

FC Haka juniorit - pelaajapolku 2020

U7

U8

Yksityiskohtaisempien jalkapallotaitojen opiskelun aloittaminen

Painopistealueet

Tekninen taito

pallon kesyttäminen
pallon käsittely jalan eri osilla
käännökset
erilaiset syöttötekniikat
harhauttaminen
ensimmäinen kosketus
molempijalkaisuus

Taktinen taito

yhteistyö muiden kanssa
pallottoman liikkuminen
peliasentojen perusteet
(ensimmäisen kosketuksen suuntaaminen)
2v1-tilanteen alkeet
ja ratkaiseminen

Fysiikka

kehonhallinnan kehittäminen
kuperkeikat
eläinliikkeet
tasapaino ja koordinaatio
reaktiot ja suunnanmuutokset
askeltiheys

Psyykkinen

pelirohkeus
aktiivisuus
harjoittelun merkityksen oppiminen
rohkeus omiin ratkaisuihin
keskittymiskyky
joukkuepelaamisen hallitseminen

Ei unohdeta leikkejä - harjoitteet tehdään leikin tai pelin avulla

FC Haka juniorit - pelaajapolku 2020

U8

U9

Harjoittelun pääpaino on yksilötaidossa, mutta myös pelitaitoa opetellaan enemmän

Painopistealueet

Tekninen taito

pallon kesyttäminen
perusharhautusten oppiminen
erilaiset syöttötekniikat
laukominen nilkkapotkulla
liikkuvaan palloon
kommunoikoinnin harjoittelu
maalinteko
pallon suojaaminen

Taktinen taito

joukkuepelaaminen
tilan ymmärtäminen
(leveys ja syvyys)
peliasentojen oppiminen
5v5 pelinavaamisen
opettelu
1v1-tilanteen päättäminen
maalintekoon
puolustamisen
perustaitojen opettelu
(prässi ja tuki)
kahden pelaajan yhteistyö

Fysiikka

kehonhallinnan kehittäminen
kuperkeikat
eläinliikkeet
tasapaino ja koordinaatio
reaktiot ja suunnanmuutokset
rytminmuutokset

Psyykkinen

itsensä tunteminen
aktiivisuus
harjoittelun merkitys
rohkeus omiin ratkaisuihin
ja mielipiteisiin
keskittymiskyky
tavaroista huolehtiminen
pettymysten sietokyky

Kannustetaan aktiivisuuteen
ja 1v1-tilanteiden voittamiseen

FC Haka juniorit - pelaajapolku 2020

U9

U10

Avainasemassa pallonhallinta
ja kahden pelaajan yhteistyö

Painopistealueet

Tekninen taito

pallon hallitseminen
perusharhautusten
hallitseminen ja uusien
oppiminen
pitkien syöttöjen oppiminen
volley-potkujen opettelu
pääpelin perusteet
pallon suojaaminen
eripituisten syöttöjen
oppiminen

Taktinen taito

molempien suuntien
joukkuepelaaminen
peliasentojen jatkuva
huomioiminen
pelin suunnan oppiminen
kahden pelaajan yhteistyön
hallinta
liikkuminen osana
joukkuetta

Fysiikka

kehonhallinnan kehittäminen
aitakävely ja eläinliikkeet
tasapaino ja koordinaatio
reaktiot ja suunnanmuutokset
rytminmuutokset
peruskestävyyden ja
lihaskunnon oppimisvaihe

Psyykkinen

oman vaatimustason
etsiminen
pitkäjänteisyyden
oivaltaminen
omatoimisen harjoittelun
merkityksen oppiminen
harjoittelun vaatimusten
ymmärtäminen
seuran edustaminen

Aloitetaan opettamaan
yksityiskohtaisemmin pelitaitoa

FC Haka juniorit - pelaajapolku 2020

U10

U11

Pelin eri vaiheissa toimiminen

Painopistealueet

Tekninen taito

pallon hallitseminen
peruspotkutekniikoiden hallitseminen molemmilla jaloilla
volley-potkujen hallitseminen
pääpelin avainasioiden hallitseminen
erilaisten haltuunottojen hallitseminen

Taktinen taito

pelikäsityksen kehittäminen
pelinavaamisen hallitseminen
murtautumisvaiheen perusteet
tarkoituksenmukainen pallonhallinta
tilanteenvaihto
ennakoiminen

Fysiikka

kimmoisuus (loikat ja hypyt)
aitakävely ja eläinliikkeet
tasapaino ja koordinaatio
reaktiot ja suunnanmuutokset
rytminmuutokset
peruskestävyyden ja lihaskunnon oppimisvaihe

Psyykkinen

oman vaatimustason etsiminen
pitkäjänteisyyden oivaltaminen
omatoimisen harjoittelun merkityksen oppiminen
harjoittelun vaatimusten ymmärtäminen
seuran edustaminen

Aloitetaan opettamaan yksityiskohtaisemmin pelitaitoa

FC Haka juniorit - pelaajapolku 2020

U11

U12

Koko kentän parempi hyödyntäminen

Painopistealueet

Tekninen taito

erilaisten syöttötekniikoiden
avainasioiden hallitseminen
ensimmäisen kosketuksen suuntaaminen
molempijalkaisuus
puolustusasennon oppiminen

Taktinen taito

useamman pelaajan yhteistyö
tyhjän tilan tekeminen itselle ja muille
syöttäminen yhden vastustajan ohi
tilanteenvaihtoihin nopea reagoiminen
pallottoman liike

Fysiikka

voima oman kehon painolla
nopeuskestävyys
liikkuvuus
kimmoisuus ja räjähtyvyys (loikat ja hypyt)
askellus, koordinaatio, reaktiot

Psyykkinen

tavoitteellisuuden ymmärtäminen
terveellisten elämäntapojen hallitseminen
huolellisuus ja vastuullisuus
oikeudenmukaisuus
sääntöjen noudattamisen hallinta
voitontahto

Pelin erivaiheissa toimimisen syventäminen

FC Haka juniorit - pelaajapolku 2020

U12

U13

Monipuolisen syöttöpelin toteuttaminen

Painopistealueet

Tekninen taito

erilaiset syöttötekniikat
erilaiset laukaisutekniikat
erilaiset haltuunotot
molempijalkaisuus
puolustusasennon osaaminen
pääpelin oppiminen
yksityiskohtaisempi kommunikointi
kaksinkamppailut

Taktinen taito

peliasentojen ymmärtäminen ja jatkuva huomioiminen
syötön salaaminen
pelipaikkakohtaisten perustehtävien oppiminen
joukkueen pelitavan sisäistäminen

Fysiikka

voima oman kehon painolla
nopeuskestävyys
liikkuvuus
kimmoisuus ja räjähtyvyys (loikat ja hypyt)
aktivointi
askellus, koordinaatio, reaktiot

Psyykkinen

pitkäjänteisyyden ymmärtäminen
terveellisten elämäntapojen hallitseminen
ME-henki
realistisen minäkuvan rakentuminen
sääntöjen noudattamisen hallinta
voitontahto

Oppiminen kohdistuu yksilön taktisiin ratkaisuihin

FC Haka juniorit - pelaajapolku 2020

U13

U14

Perustaitoja hiotaan
suoritusvarmuuden kehittämiseksi

Painopistealueet

Tekninen taito

erilaiset syöttötekniikat
erilaiset laukaisutekniikat
erilaiset haltuunotot
molempijalkaisuus
puolustusasennon osaaminen
pääpelin oppiminen
syötön laadun hallitseminen

Taktinen taito

erilaisten
syöttökombinaatioiden
oppiminen
ylivoimien luominen
pelinavaamisen ja
murtautumisen osaaminen
pelin rytmittämisen
oppiminen
linjojen toimiminen
pelin eri vaiheissa
boksin puolustaminen

Fysiikka

maitohapoton nopeuskestävyys
vauhtikestävyyden alustusvaihe
painonnostotekniikoiden
oppimisvaihe (keppijumppa!)
rytmiikka
ketteryys
askellus, koordinaatio,
reaktiot (askeltiheys)

Psyykkinen

pitkäjänteisyyden
ymmärtäminen
rohkeus kokeilla
fyysisiä rajoja
ME-henki
realistisen minäkuva
oikeuksien ja velvollisuuksien
ymmärtäminen
erilaisuuden hyväksyminen

Harjoittelua toteutetaan
pelinomaisesti ja pelin eri
vaiheita mukaillen

FC Haka juniorit - pelaajapolku 2020

U14

U15

Joukkuetaktisten asioiden syventäminen ja variointi

Painopistealueet

Tekninen taito

syöttötekniikat, laukaisutekniikat
haltuunotot
molempijalkaisuus
taklaamisen hallitseminen
kommunikaation oppiminen
vastustajan vartioiminen ja kontrolloiminen

Taktinen taito

pelipaikkakohtaisten tehtävien hallitseminen
syöttökombinaatioiden oppiminen
ylivoimien luominen
avaus-, rakentelu- ja murtautumisvaihe
oman pelipaikan perustehtävät eri vaiheissa
boksin puolustamisen hallitseminen

Fysiikka

maitohapoton nopeuskestävyys
vauhtikestävyyden alustusvaihe
painonnostotekniikoiden oppimisvaihe (keppijumppa!)
rytmiikka
ketteryys
askellus, koordinaatio, reaktiot (askeltiheys)

Psyykkinen

päämäärä ja sen eteen töiden tekeminen
rohkeus kokeilla
fyysisiä rajoja
realistisen minäkuva
oikeuksien ja velvollisuuksien ymmärtäminen
erilaisuuden hyväksyminen

Pelaajat oppivat oman pelipaikkansa tehtäviä pelin eri vaiheissa

FC Haka juniorit - pelaajapolku 2020

U15

U17/20

Jalkapallon perustaidot osataan soveltaa pelitaitoina peleissä ja harjoituksissa

Painopistealueet

Tekninen taito

potkun hallitseminen
kuljettamisen hallitseminen
pääpelin hallitseminen
ensimmäisen kosketuksen hallitseminen
peliasennon hallitseminen
puolustustoiminnan hallitseminen

Taktinen taito

vastustajan ohjaaminen puolustusvaiheessa
avaus-, rakentelu- ja murtautumisvaihe
ylivoimien luominen
pelipaikkakohtaisten tehtävien hallitseminen pelin eri vaiheissa

Fysiikka

maksimikestävyyden alustusvaihe
askellus, koordinaatio, reaktiot
liikkuvuus
maksimivoiman alustus- ja oppimisvaihe
vauhtikestävyyden oppimisvaihe

Psyykkinen

päämäärä ja sen eteen töiden tekeminen
rohkeus kokeilla
fyysisiä rajoja
realistisen minäkuva
omien oikeuksien ja velvollisuuksien ymmärtäminen
erilaisuuden hyväksyminen

Harjoittelun ja pelaamisen tavoitteellisuus korostuu

FC Haka juniorit - pelaajapolku 2020

U17