Päivitetty 2/2026



Valmennuslinja

Koivukylän Palloseura – ”Yksin en ole mitään, mutta yhdessä ME voimme olla!”

KoiPS strategia 2024 - 2028

Missio

Alueellinen hyvinvoinnin edistäjä

Visio

Vantaan halutuin ja laadukkain jalkapalloyhteisö 2030

Arvot

Hyvinvointi
Urheilullisuus, liikunnallisuus

Vastuullisuus
Kestävä kehitys, sitoutuneisuus, avoimuus

Yhteisöllisyys
"Yksin en ole mitään, mutta yhdessä ME voimme olla!"

Strategia 2024-2028 kokonaisuudessaan: https://koips.fi/seura/missio-visiot-arvot

-KoiPS hallitus, päivitetty 2023

Koivukylän Palloseura – "Yksin en ole mitään, mutta yhdessä ME voimme olla!"

Valmennustoiminnan tavoitteet 2024 - 2028



- Koulutettu ja osaava valmentaja jokaisella – haluamme olla alueen johtava valmentajakouluttaja
- Kohti omaa huippuaan tukeva toimintaympäristö pelaajille
- Laadukas arki tukemassa urheilijaksi kasvamista
- Kasvavat harrastajamäärät
- Seurakulttuurin vahvistaminen
- Laadukas toimintaympäristö

Valmennustoiminnan päämittarit 2024 - 2028

- Koulutettujen valmentajien määrä suhteessa pelaajamäärään
  - koulutetut valmentajat / pelaajamäärä = suhdeluku % → tavoite suhdeluku 12 % 2028

  → tarkoittaa siis 120 koulutettua valmentajaa ja 1000 harrastajaa

- Seuravetoisten valmennusten tyytyväisyyskyselyjen keskiarvo min. 8,5/10

- U13-U14 Huuhkaja-Helmari -lopputurnauksiin päässeiden määrä: neljä pelaajaa / ikäluokka

- Harrastajamäärä ”tonnin tuntumaan”

  Tavoitemäärät ikäluokittain:
  - PU5: 30, TU5: 15 (Tenavaliiga)
  - PU6: 40, TU6: 15 (Aloittava ikäluokka)
  - PU12: 70, TU12: 30 (Pelaajamäärän ”huippu” 12-vuotiaana)
- Pitovoima 2026: 73%; 2027: 75%
- Pelaajamäärän kasvu pojat ja tytöt U6-U18: 10% 2026

- U12 alkaen sarjatasotavoitteena Ykkönen/TOP 3 Kakkonen

Harjoittelun ja pelaamisen pääperiaatteet

HARJOITTELU

- Pelaajat ovat harjoitusajasta liikkeessä min. 80% (48min / 60min kenttäajasta)
- Pelaajat saavat riittävästi toistoja maalintekoon ja maalinteon estämiseen (70 % maalit mukana harjoitteissa kenttäajalla) ja tilanteenvaihto on mukana suurimmassa osassa harjoitteita
- Toistojen ja pallokosketusten määrän maksimointi valmennuksen ja pelaajien toiminnalla

PELAAMINEN

- Pelaajat pyrkivät pallonmenetyksen jälkeen välittömään riistoon (5sek. sääntö!)
- Pelaajat uskaltavat murtautua rohkeasti vastustajan selustaan ja tunnistavat tilanteen milloin kannattaa edetä, milloin säilyttää pallonhallinta joukkueella
- Puolustamme joukkueena yhtenäisesti ja tiiviisti tilanteen vaatimalla tavalla

Koipslaisen pelaajan identiteetti



Työteliäs



Oppimishaluinen



Rohkea ohittaja

Koipslaisen valmentajan identiteetti



- **Vaativa**
- **Innostava**
- **Kasvattaja, pedagogisesti taitava**
- **Yksilön huomioonottava**

Johdanto

- Tämä dokumentti on suunnattu kaikille seuran sidosryhmille (erityisesti U6-U15 ikäluokille) sekä seuran toiminnasta kiinnostuneille henkilöille

- Valmennuslinjan ensisijainen tehtävä on määritellä seuran yhtenäiset arvot ja tavat toimia lasten ja nuorten valmennuksessa. Se on pohja yhteiselle dialogille valmentajien, pelaajien, vanhempien, seuratyöntekijöiden ja muiden sidosryhmien välillä

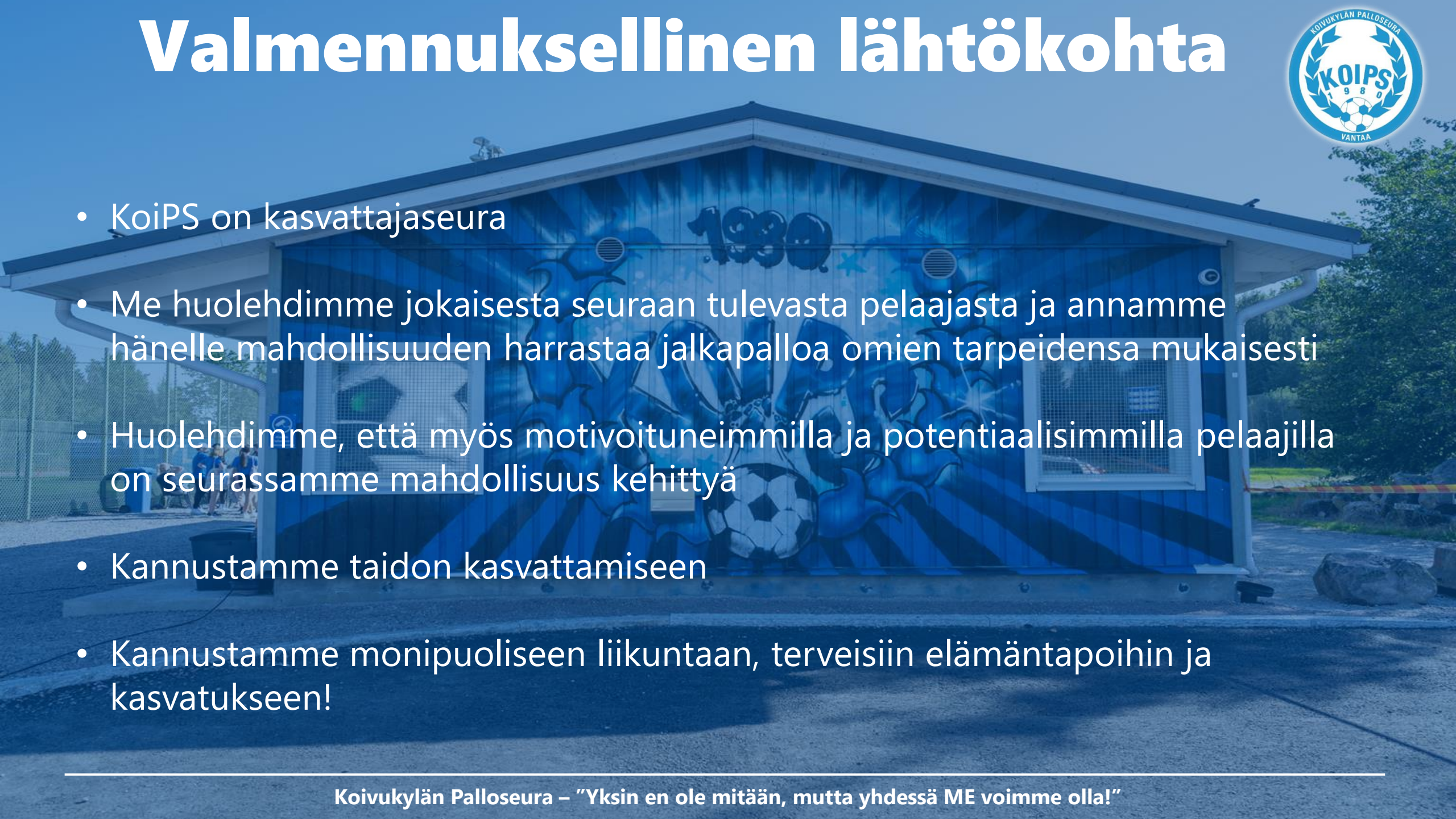
- Jokainen joukkue ja valmentaja on sitoutunut noudattamaan seuran valmennuslinjaa

Miksi yhtenäinen linja?



- Valmentajakoulutuksessa voidaan keskittyä tarkemmin ja syvällisemmin omien valmennettavien ikäkauden asioihin
- Systemaattinen, nousujohteinen ja pitkäjänteinen oppiminen on helpompaa (ei ole valmentajasidonnainen / valmentajien vaihtuvuus)
- Kehittymisen seuranta (Oikeat metodit? Olemmeko saavuttaneet oppimistavoitteet?)
- Yksittäiset ottelutulokset eivät ohjaa liikaa joukkueen valmennusta
- Menestystä voidaan mitata konkreettisemmin yksilöiden ja joukkueiden pelaamisen kehittymisen määrällä
- Yksilöllinen kehittyminen ja pelaajien jouheva liikkuminen peliryhmästä tai ikäluokasta toiseen
- Seuraan syntyy selkeä oma identiteetti ja voimme puhua yhteisistä asioista ”samalla kielellä” (tietotaidon jakaminen)

Valmennuksellinen lähtökohta



- KoiPS on kasvattajaseura
- Me huolehdimme jokaisesta seuraan tulevasta pelaajasta ja annamme hänelle mahdollisuuden harrastaa jalkapalloa omien tarpeidensa mukaisesti
- Huolehdimme, että myös motivoituneimmilla ja potentiaalisimmilla pelaajilla on seurassamme mahdollisuus kehittyä
- Kannustamme taidon kasvattamiseen
- Kannustamme monipuoliseen liikuntaan, terveisiin elämäntapoihin ja kasvatukseen!

Valmennusfilosofia

- Pelaajia kohdellaan tasa-arvoisesti, mutta emme tasapäistä
- Jalkapallo on joukkuelaji ja pelaajia tulee kasvattaa toimimaan ryhmässä sekä pelaamaan joukkueena yksilöiden persoonat ja vahvuudet huomioiden
- Yksittäisten voittojen tavoittelun ei tule ohjata valmennusta liikaa eikä se saa mennä pelaajien yksilöllisen kehittymisen edelle
- Joukkueen menestystä ei mitata ensisijaisesti voitoilla, vaan yksilöiden ja joukkueen pelaajien kehittymisen määrällä
- Lasten ja nuorten valmennuksessa pyritään aina tavoittelemaan oppimistuloksia pitkäjänteisesti tulevaisuuteen katsoen

Valmennusfilosofia

- Yksilön taito on tärkeä asia ja sitä pyritään edistämään mahdollisimman kokonaisvaltaisesti sekä pelinomaisesti

- Taito ja pelikäsitys sekä pelaajien välinen yhteistyö kehittyy parhaiten, kun joukkueen pelitapa on selkeä ja jäsennelty – pelaajilla on selkeä kuva tehtävistään eri pelin vaiheiden aikana

- Virheitä tulee uskaltaa tehdä ja niiden kautta pyritään oppimaan. Pelitapaa ei tule muuttaa virheiden välttämiseksi

Oppiminen

- Harjoittelun tulee olla nousujohteista ja systemaattista. Uusia taitoja kehitetään jo opittujen asioiden pohjalta. Keskitytään ikäkauden tärkeimpiin teemoihin eikä yritetä opettaa kaikkea kerralla

- Harjoittelun määrää ja tehoa tulee kasvattaa pikkuhiljaa ottaen pelaajan sopeutumiskyvyn huomioon

- Yhtälailla paikallaan junnaava virikkeetön harjoittelu (haasteiden ja tavoitteiden puuttuminen) kuin liian äkillinen ja jyrkkä vaatimustason nousu (pärjääminen, itseluottamus ja loukkaantumiset) voivat johtaa motivaation merkittävään laskuun

Toimintakulttuuri

- On tärkeää sopia ja tehdä selväksi joukkueen yhteiset toimintatavat (valmentajat, pelaajat, toimihenkilöt ja vanhemmat)
- Etenkin harjoituksissa ja otteluissa pitää tehdä selväksi yhteiset käyttäytymissäännöt, jota jokaisen osapuolen tulee kunnioittaa sekä miten toimitaan, jos joku ei noudata näitä sääntöjä (kts. seuran pelisäännöt ja pohja pelaajien pelisäännöille seurakansiosta)
- Jokaisella pelaajalla tulee olla mahdollisuus keskittyä laadukkaaseen harjoitteluun (häiriötekijät poistettava) sekä pelata ilman pelin ulkopuolelta tulevaa painetta

Toimintakulttuuri

TOIMINTO	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14 -->
Pelikengät vasta kentällä/kopissa päälle	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Pelaajat ja toimihenkilöt tervehtivät ennen harjoituksen alkua	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Oikean kokoinen pallo pumpattuna ja juomapullo mukana tapahtumissa	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Harjoitussuunnitelma esillä pelaajille							X	X	X
Pelaajien ja valmentajien WhatsApp -ryhmä							X	X	X
Alku- ja loppurutiinit			X	X	X	X	X	X	X
Säärisuojat päällä harjoituksen/pelin aikana	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Pelipaita päällä vain peleissä	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Yhtenäinen harjoitusvarustus	X	X	X	X	X	X	X	X	X
IN/OUT merkintä myClubiin ennen klo 12:00	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Pelaajan henkilökohtainen ilmoitus poissaolosta						X	X	X	X
Pelaajat huolehtivat joukkueen varusteista						X	X	X	X
Pelaajat ottavat itse vastuun tapahtuma-ajoista ja ilmoittautumisista						X	X	X	X
Joukkueella omat jalkapallot (10-20 kpl)					X	X	X	X	X
Joukkueella omat futsalpallot (2-4 kpl)		X	X	X	X	X	X	X	X
Joukkue sopii kauden alussa joukkueen säännöistä ja arvoista	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Loppuhuuto	X	X	X	X	X	X			
Pelaajien varusteet yhdessä siististi kentän ulkopuolella/kopissa	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Pelaajan huoltaja/vastuuhenkilö tapahtuman ajan läsnä	X	X							
Pelaajat siirtävät maalit oikeille paikoille harjoituksen päätyttyä					X	X	X	X	X
Toimihenkilöt siirtävät maalit oikeille paikoille harjoituksen päätyttyä	X	X	X	X					
Aktiivisilla toimihenkilöillä päällä KoiPS varusteet	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Valmentaja ei käytä puhelinta harjoituksen aikana	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Vanhemmat eivät ohjeista pelaajia harjoituksissa/peleissä	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Vanhemmat sijoittuvat otteluissa vaihtopenkistä katsottuna toiselle puolelle	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Koivukylän Palloseura – ”Yksin en ole mitään, mutta yhdessä ME voimme olla!”

Kilpaileminen

- On tärkeää luoda kilpailutilanteita, joissa voi turvallisesti kokeilla omia rajojaan sekä onnistumisen mahdollisuudet ovat reiluja, mutta ei liian helppoja
- Sopiva kilpailu syntyy, kun tehtävä itsessään luo haasteen, mutta pelin ulkopuolista painetta tulee välttää
- Uutta taitoa opetellessa on kuitenkin hyvä vähentää kilpailullisia elementtejä ja keskittyä enemmän laadukkaisiin suorituksiin
- U12 ja sitä vanhemmissa ikäluokissa, Kakkonen ja sitä korkeammilla sarjatasoilla alamme kilpailemaan myös sarjasijoituksista. Tämä tarkoittaa sitä, että peliaika otteluun mukaan otettavien pelaajien kesken ei välttämättä jakaudu jokaisessa ottelussa tasan. Tällöin suosituksena vähintään 1/3 peliajasta.

Ottelut

- Ottelut ovat aina mittareita ja testejä siitä, mitä ollaan jo opittu tai mitä ei vielä osata
- Otteluissa onnistumisia pitää arvioida pelaajien kanssa sen mukaan, miten harjoitellut asiat näkyvät pelissä – ei lopputuloksen mukaan
- Kunnioitamme ottelutulosta ja vastustajan osaamista. Usein hävityt ottelut opettavat enemmän kun vain osaamme analysoida laatutekijöitä
- On tärkeää löytää sopivia vastustajia oman joukkueen taitotaso huomioiden (nyrkkisääntönä: 50% otteluista saman tasoisia, 25% kovempia, 25% heikompia vastustajia)
- Jos peliryhmät pelaavat samalla sarjatasolla, tulee peliryhmien olla tasavahvat

Peluuttaminen otteluissa

- Otteluun tulee nimetä vain tarvittava määrä pelaajia, jotta voidaan antaa kaikille riittävästi peliaikaa
  - 5v5 otteluun optimimäärä pelaajia on 7-8 pelaajaa
  - 8v8 otteluun optimimäärä pelaajia on 10-11 pelaajaa

- Vältetään pätkävaihtoja. Annetaan pelaajalle mieluummin aikaa sopeutua ja pelata pidempiä jaksoja kerrallaan

- 5v5 otteluissa on hyvä opettaa pelaajat hyväksymään pelipaikkojen rotaatiota. Kuitenkin yhden pelin aikana tulisi välttää liiallista rotaatiota (suositus 1-2 pelipaikkaa yhden pelin aikana)
- 8v8 otteluissa voivat pelipaikat olla jo vakiintuneempia, mutta on hyvä tehdä myös välillä muutoksia

- Uusien joukkueeseen mukaan tulevien ja pitkiltä, esim. koko talvikauden kestäviltä tauoilta palaavien pelaajien suositellaan harjoittelevan kuukauden ajan ennen osallistumista joukkueen ottelutapahtumiin. Kesken kauden seuraa vaihtavaa pelaajaa ei nimetä vaihtoilmoituksen jälkeen otteluihin, mutta voi halutessaan osallistua harjoituksiin.

Otteluiden videokuvaaminen

- Pelaajien, joukkueiden ja valmentajien kehittymisen arvioimiseksi. Tallenteita käytetään analysointi-, arviointi- ja oppimistarkoituksiin. Ottelutapahtumissa tulee ilmoittaa vastustajalle videoinnista sekä tarjota mahdollisuutta tallenteisiin
- Kuvaamiseen voidaan käyttää apuna aktiivisia vanhempia. Vastuuvalmentaja ei kuvaa tai tilastoi otteluissa vaan keskittyy ottelun johtamiseen.
- Otteluiden kuvaaminen aloitetaan U10 ikäluokasta ja kuvaamisen kohteena lähtökohtaisesti joukkueen korkeimmalla sarjatasolla pelaava peliryhmä
- Pyritään kuvaamaan mahdollisimman korkealta siten, että iso osa kentästä näkyy koko ajan kuvassa. Ei siis käytetä zoomausta
- Seuralta on lainattavissa 2kpl laadukasta videokameraa ja jalusta. Sovi kameran lainaamisesta ja palauttamisesta seuratyöntekijän kanssa
- Muistikortin joukkue ostaa itse
- Kuvaamisen jälkeen pelit viedään seuran Sharepointiin joukkueen kansioon. Tiedot tulee säilyttää turvassa lain edellyttämällä tavalla

Raportointi ja tilastointi

- Joukkueiden tilastoitavat asiat: harjoitusaktiivisuus, ottelumäärät, testaukset/PHV mittaukset (myE.way), loukkaantumiset, laukaisutilastointi(ottelut), pallon riistojen määrä(ottelut)

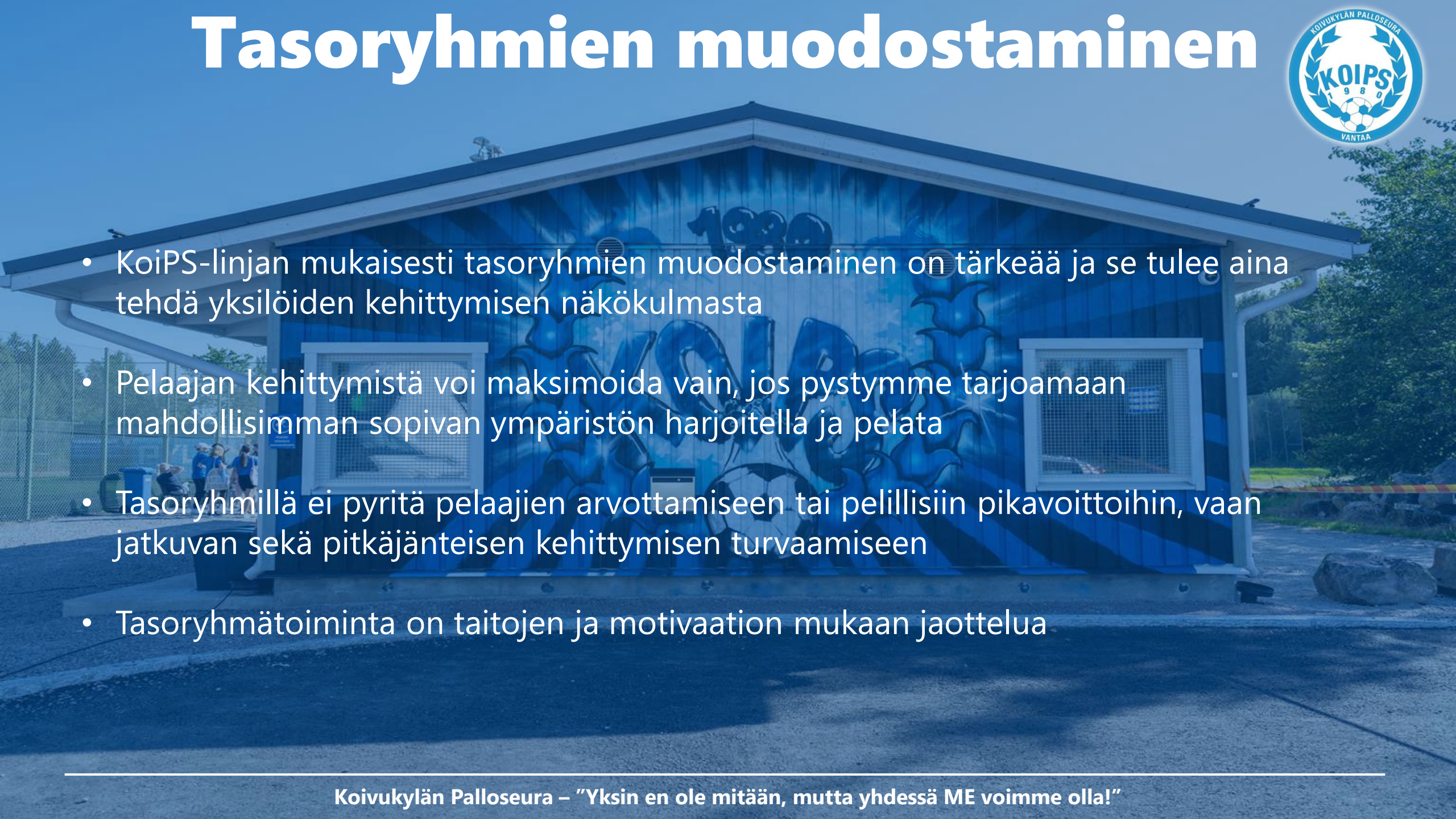
- Tilastoitavat asiat otteluista U10-U15 ikäluokissa:

    - *laukaisukartta (TASO, omien ja vastustajan laukauksien merkkaaminen)*
    - *pallon riistojen määrä vastustajan kenttäpuolella (täyttö Exceliin)*

- Raportointiin ja tilastointiin voidaan käyttää apuna aktiivisia vanhempia. Vastuuvalmentaja ei tilastoi otteluissa vaan keskittyy ottelun johtamiseen. Joukkueesta on nimettynä laukaisukartan ja riiston merkitsijät.

- Tiedot tulee säilyttää turvassa lain edellyttämällä tavalla

Tasoryhmien muodostaminen



- KoiPS-linjan mukaisesti tasoryhmien muodostaminen on tärkeää ja se tulee aina tehdä yksilöiden kehittymisen näkökulmasta
- Pelaajan kehittymistä voi maksimoida vain, jos pystymme tarjoamaan mahdollisimman sopivan ympäristön harjoitella ja pelata
- Tasoryhmillä ei pyritä pelaajien arvottamiseen tai pelillisiin pikavoittoihin, vaan jatkuvan sekä pitkäjänteisen kehittymisen turvaamiseen
- Tasoryhmätoiminta on taitojen ja motivaation mukaan jaottelua

Tasoryhmien muodostaminen

- Missä tilanteissa jakoa tehdään?
  - Harjoituksissa, sarjoihin/turnauksiin ilmoittauduttaessa, yksittäisissä otteluissa
- Ryhmäjaoissa on oleellista ymmärtää, että jotkut joutuvat tekemään vastuulliset päätökset → vastuuvalmentaja
- Tehtävää helpottaa se että jaot tehdään seurassa yhteistyönä ja jakoperusteet ovat avoimesti nähtävillä
- Päätökset tehdään aina lapsen parhaaksi!
- On todella tärkeää, että näistä periaatteista puhutaan avoimesti joukkueen sisällä – niin pelaajien, valmentajien kuin vanhempien kanssa

Tasoryhmien jakoperusteita

- **Taitotaso**
  - Lajiosaaminen
  - Motoriset taidot
    - Liikkumis-, tasapaino-, käsittelytaidot yms.
  - Kognitiiviset taidot
    - Havaitseminen, ajattelu, päättely ja ongelmanratkaisu, oppiminen yms.
  - Sosiaaliset taidot
    - Tilannetajuinen käyttäytyminen ihmisten välisissä tilanteissa, tunnetaidot
  - NÄISSÄ SUURI VAIHTELEVUUS LAPSUUDESSA JA NUORUUDESSA!
- **Ikä**
  - Kronologinen, biologinen, henkinen
- **Ominaisuudet**
  - Fyysiset ominaisuudet
    - Kestävyys, voima, nopeus, liikkuvuus
    - Biologisen iän merkitys huomattava
- **Motivaatiotaso**

Tasoryhmät, missä iässä?

- U6: ei varsinaisia tasoryhmiä, mutta jaetaan pienryhmiä esim. keskittymiskyvyn, fyysisyyden, aktiivisuuden tai ryhmädynamiikan mukaan (ihanne harjoitusryhmän koko on 6-8 pelaajaa yhtä valmentajaa kohden)

- U7-U9: jaetaan pienryhmiin sen hetkisen kehitystason mukaan, mutta ei liian kiinteitä ryhmiä. Huomioidaan eri aikaan tapahtuva kehittyminen, mahdollista joustava liikkuminen ryhmästä toiseen (ihanne harjoitusryhmän koko on 6-8 pelaajaa yhtä valmentajaa kohden)

- U10 alkaen: selkeät tasoryhmät, huomioidaan edelleen eri aikaan tapahtuva kehittyminen, mahdollista edelleen joustava liikkuminen ryhmästä toiseen

Peliryhmien kriteerit U12 alkaen

1. peliryhmä:

- Pelaajan harjoitusaktiivisuus lähellä 85 %, sitoutunut joukkueen toimintaan
- Vastuuvalmentajan ja valmennuksesta vastaavien tunnistamat joukkueen potentiaalisimmat pelaajat
- Joukkueen lomat synkronoidaan perheen lomakalenteriin mahdollisimman tarkasti pelikauden aikana
  - Pitkät päällekkäiset poissaolot vaikuttavat pelaajan oppimiseen, tasoon ja tätä kautta myös peliryhmävalintoihin
- Pelaaja on motivoitunut kehittämään jalkapallotaitojaan myös omalla vapaa-ajallaan
- Emme poissulje toisia harrastuksia, kommunikaatio lajien valmentajien välillä tärkeää

2. peliryhmä

- Toimintaan sitoudutaan ja tapahtumissa käydään säännöllisesti
- Pelaaja harjoittelee myös omalla vapaa-ajallaan

Muut peliryhmät

- Sopiva hieman kevyemmin jalkapalloon suhtautuville perheille/pelaajille
- Aloittavat uudet pelaajat lähtevät liikkeelle alemmista peliryhmistä

Peliryhmien värit

	U6-U11 ikäluokat	U12 ikäluokasta alkaen
Peliryhmä 1	KoiPS/Sininen	KoiPS
Peliryhmä 2	KoiPS/Valkoinen	KoiPS/Sininen
Peliryhmä 3	KoiPS/Sinivalkoinen	KoiPS/Valkoinen
Peliryhmä 4	KoiPS/Valkosininen	KoiPS/Sinivalkoinen
Peliryhmä 5	KoiPS/Turkoosi	KoiPS/Valkosininen
Peliryhmä 6	KoiPS/Vaaleansininen	KoiPS/Turkoosi

Pelaajaliikenne ja -siirrot ikäluokkien välillä

- Pelaajia voidaan peluuttaa toisen ikäluokan tapahtumissa, sekä peleissä että harjoituksissa. Tämä voi tapahtua sekä nuoremman että vanhemman ikäluokan suuntaan
- Pelaajia voidaan tarvittaessa siirtää toisen ikäluokan joukkueeseen
- Edellä mainitut pätevät myös tyttöihin poikien tapahtumissa
- Aloittavan ikäluokan toiminta on suunnattu vain kyseisen ikäluokan pelaajille
- Perusteena edellä mainituissa tulee olla aina pelaajan etu. Päätöksen tekevät vastuuvalmentaja yhdessä urheilutoimenjohtajan/valmennuspäällikön kanssa
- Vanhemmat/pelaaja voivat halutessaan kieltäytyä siirtymästä toiseen ikäluokkaan
- Yhden kerran toisen ikäluokan mukana harjoittelevalle pelaajalle ei lisäkustannuksia. Useampia kertoja harjoittelevan sovittava kustannuksien jakamisesta ikäluokkien kesken.

Suositusmäärät ikäluokittain

TOIMINTO	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16 ->
Ohjattu harjoittelu x/vko	2	2+1*	2+1*	2+1*	3+1(*)**	3+1(*)**	3+1**	3+1**	3+1**	3-4	3-4
Ohjatun harjoituksen kesto/min (AV+KENTTÄ+LV)	60	10+60	10+60	20+60+10	30+60+15	30+60+15	30+60+15	30+60+15	30+60+15	30+60+15	30+60+15
Suositeltu ottelutapahtumien määrä/pelaaja/kausi	25-35	40-50	40-50	40-50	35-45	35-45	35-45	35-45	30-40	30-40	30-40
Maalivahtivalmennus x/vko	rastina	rastina	rastina	1	1	1	1	1	2	2	2
URHEA aamuharjoitus x/vko	0	0	0	0	0	0	0	0/1	1	1	0/1
Omatoiminen jalkapalloharjoittelu h/vko	4-7	5-8	7-12	7-12	7-12	7-12	7-12	10-15	10-15	10-15	10-15
Liikuntasuositus yhteensä h/vko* **	21	21	21	21	21-28	21-28	21-28	21-28	21-28	21-28	21-28

Tekniikkakoulutoiminta U7-U11 (kts. sivu 43)*

*Tehoryhmätoiminta U10-U14** (kts. sivu 44)*

Liikuntasuositukset UKK-instituutti***

Koivukylän Palloseura – ”Yksin en ole mitään, mutta yhdessä ME voimme olla!”

Harjoitussuunnittelu

- Seuralta tulevat pohjat joukkueiden kausi- ja jaksosuunnitteluun
  - Vuosikellot U6-U18
  - Jaksosuunnitelman pohja
  - Vuosikalenteri ennen kauden alkua
- Joukkueet hyödyntävät seuran ydinharjoitepankkia harjoitusten suunnitteluun
  - Seuran ydinharjoitepankissa yli 100 harjoitetta
- Urheilutoimenjohtaja/valmennuspäällikkö käy vastuuvalmentajien kanssa läpi kausisuunnitelman ennen kauden alkua ja auttavat tarvittaessa suunnitelmien soveltamisessa ajankohtaiseksi joukkueen kehityskohteiden mukaan
- Urheilutoimenjohtajalle välitetään joukkueen jaksosuunnitelmat sähköpostitse

KoiPS harjoittelun ”checklist”

	Toteutuu selkeästi	Toteutuu osittain	Ei toteudu
✓ Harjoituksella on selvä teema?			
✓ Harjoitteet sopivat pelaajien kehitysvaiheelle sekä ovat vauhdikkaita ja pelinomaisia?			
✓ Onko tilanteenvaihto mukana harjoitteissa?			
✓ Harjoitus on organisoitu hyvin ja pelaajat saavat riittävästi toistoja/pallokosketuksia (ei turhia jonoja) ?			
✓ Näkyykö harjoituskokonaisuudessa seuran ydinharjoitteet?			
✓ Saavatko pelaajat riittävästi toistoja maalintekoon/maalinteon estämiseen?			
✓ Onko valmentaja pukeutunut asiallisesti/seuran varusteisiin?			
✓ Puhelin ei ole käytössä harjoituksen aikana?			
✓ Harjoitteiden siirtymien välillä ei ole turhia/pitkiä taukoja? (harjoitteet käynnistyvät nopeasti)			
✓ Ovatko valmennushetket lyhyitä ja ytimekkäitä (etukäteen mietittyjä) ?			
✓ Antaako valmentaja positiivista/korjaavaa palautetta sopivasti (myös harjoitteen ollessa käynnissä) ?			
✓ Löytääkö ja huomioiko valmentaja pelaajien onnistumisia? (erityisesti teemaan liittyen)			
✓ Tuleeko harjoituksessa täysivauhtisia juoksuja (AV, kenttä, LV) ?			
✓ Harjoittelun intensiteetti: uusi pallo peliin valmentajalta? Erikoistilanteet ei mukana?			
✓ Harjoituksessa on vähintään 80% aktiivisuutta ja liikettä?			
✓ Harjoitus on fyysisesti ja henkisesti turvallinen?			
✓ Toiminnassa näkyy seuran ja joukkueen toimintatavat, säännöt ja arvot?			
✓ Valmentaja saa pelaajat innostumaan?			
✓ Valmentaja selittää harjoitteet selkeästi ja pelaajat ymmärtävät ohjeet ja säännöt?			
✓ Ratkaisevatko pelaajat paljon teeman mukaisia tilanteita?			
✓ Valmentaja tukee pelaajien teknis-taktisten taitojen oppimista tarvittaessa (esim. kysymyksin) ?			

Pelaajan kehittymisen seuranta

Ominaisuustestaukset joukkueena U10 ikäluokasta alkaen maaliskuussa ja lokakuussa Keinukalliossa (alusta: tartan):

- Nopeus (5m, **10m, 30m**)
- Ketteryysrata
- Kevennyshyppy
- 1200m eli MAS (harjoittelu U11 alkaen, tulokset U13 alkaen)
- PHV (pituuskasvun huippuvaihe (Peak Height Velocity)) mittaukset **TU10** ja **PU12** alkaen
  - Istumapituus, pituus ja paino
  - maaliskuu(testipäivänä), heinäkuu, lokakuu(testipäivänä)

Pallolliset testaukset U8-U14 ikäluokille tekniikkakoulu- ja tehoryhmätoimintojen yhteydessä kahdesti kaudessa, U15 alkaen joukkueena (alusta: tekonurmi):

- Pujottelurata pallon kanssa
- SM-juoksu ja SM-pallo eli suunnanmuutos ilman palloa ja pallon kanssa

Joukkueen valmennukselle palaute ja mahdolliset muutostoimenpiteet ominaisuuksien kehittymiseksi Väinö Rahikaiselta kahdesti kaudessa

Pelaajan kehittymisen seuranta, mittarit

U10-U15 ominaisuustestauksien kehitystavoitteet:

- 2/3 ylimmän peliryhmän pelaajista kehittyvät >80% ominaisuuksissa 5-7 (asteikko 1-7) muutosjakaumalla (myE.way)
  - 5 = Kohtalainen muutos, kun suoritus on kehittynyt jossain määrin
  - 6 = Huomattava muutos, kun suoritus kehittynyt
  - 7 = Erittäin suuri muutos, kun suoritus kehittynyt merkittävästi

Pelaajien harjoitusaktiivisuus yli 80 % (myClub läsnäolon merkkaus, vastuuvalmentaja ja joukkueenjohtaja sopivat toimintatavoista)

U10-U18 pelaajakeskustelut 1-2 x kaudessa

- Pelaajan nelikenttäarvio & tavoitteenasettelu

Pelaajan teknis-taktiset osaamistavoitteet

	VAIHE 1	VAIHE 2	VAIHE 3
Pallollinen pelaaja	Kykenee pitämään palloa itsellään ja etenemään kuljettaen	Kykenee pitämään pallon itsellään ja etenemään syöttäen tai kuljettaen. Pelaaja osaa ohittaa harhauttamalla	Osaa edetä tarkoituksenmukaisesti syöttäen tai kuljettaen. Osaa tehdä peliasennon mukaisia ratkaisuja pallollisena.
Palloton pelaaja	Osaa luoda tilaa pallolliselle pelaajalle (pallollisesta pelaajasta poispäin liikkuminen)	Osaa sijoittua ja vastaanottaa pallon itselleen diagonaalisesti suhteessa pallolliseen pelaajaan	Osaa liikkua pelattavaksi muiden pelaajien sijoittuminen ja pallollisen pelaajan tilanne (onko prässiä vai ei) huomioiden
Pallollista puolustava pelaaja	Haluaa saada pallon itselleen	Osaa estää pallollisen vastustajan ohittamisen ja peittää/blokata laukauksia	Osaa puolustaa pallollista pelaajaa tarkoituksenmukaisesti (riisto vai hidastaminen) ja peittää/blokata laukauksia
Pallotonta puolustava pelaaja	Osaa tunnistaa vaarallisen vastustajan	Osaa puolustaa oman maalin puolelta ja ylläpitää tiiviyttä pelin keskuksessa	Osaa puolustaa tarkoituksenmukaisesti muuttuvissa pelin tilanteissa (roolin vaihtuminen) ja tukea oman joukkueen pelaajia
Joukkuepelaaminen	Jokainen pelaaja hyökkää ja puolustaa	Hyökkäys- ja puolustuspelin perusperiaatteiden edistäminen muiden kanssa. ”Nyrkki auki ja nyrkki kiinni”	Osaa ratkaista pelin perustilanteita yhdessä muiden pelaajien kanssa

Koivukylän Palloseura – ”Yksin en ole mitään, mutta yhdessä ME voimme olla!”

Joukkueen kehittymisen seuranta, mittarit



U10-U15 pelisuorituksen kehitystavoitteet:

- Hyökkäyspelaaminen (TASO)
  - Laukaisutilastointi
    - Vaarallisten maalipaikkojen määrä vastustajan boksista
      - Tavoite: Joka kolmas peliminuutti
    - Maalinteon tehokkuus vastustajan boksista
      - Tavoite: Joka kolmas laukaus vastustajan boksista maaliin
- Puolustuspelaaminen (Excel)
  - Pallon riistojen ja syötönkatkojen määrä vastustajan kenttäpuolella

Joukkueen kehittymisen seurantalomake U10-U15

Joukkueiden sarjatasotavoitteet U12 alkaen



Pojat:

KoiPS:
Kakkonen TOP 3 tai Ykkönen

KoiPS/Sininen:
Kolmonen

KoiPS/Valkoinen:
Nelonen

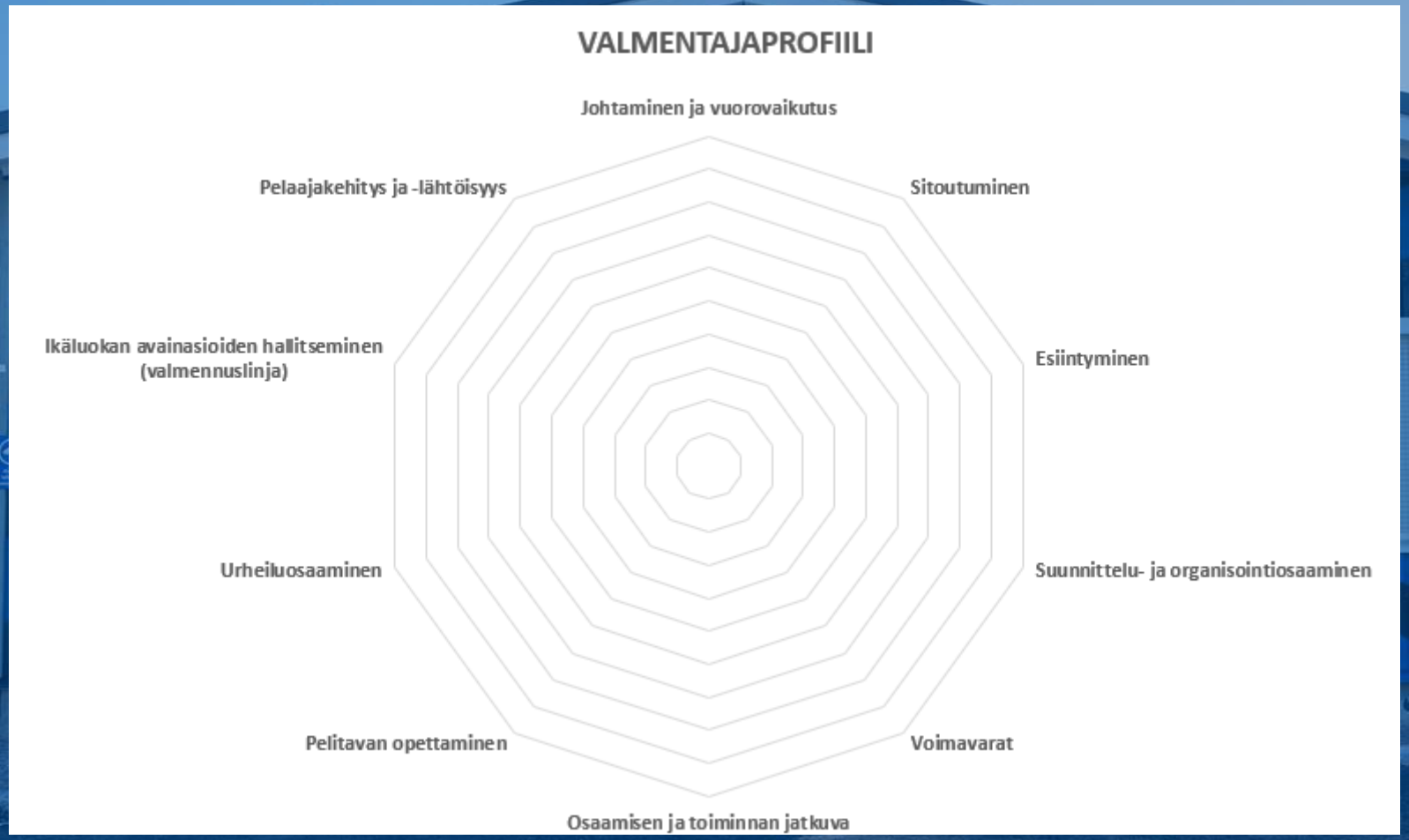
Tytöt:

KoiPS:
Kakkonen TOP 3 tai Ykkönen

KoiPS/Sininen:
Kolmonen tai Nelonen

Valmentajan kehittymisen seuranta

Valmentajan seittimalli



Vastuuvalmentajan kehityskeskustelut kahdesti kaudessa valmentajan seittimallia ja joukkueen kehittymisen seurantalomaketta hyödyntäen

Koivukylän Palloseura – ”Yksin en ole mitään, mutta yhdessä ME voimme olla!”

Harjoitteluseurantamalli U7-U13

Harjoitteluseurantamallia käytetään seurassamme aina kun olemme observoimassa harjoituksia. Palaute havainnoista pyritään antamaan valmentajalle heti harjoituksen yhteydessä. Jos tämä ei ole mahdollista, niin parin päivän sisällä kasvotusten/puhelimitse.

- Käytämme harjoitteluseurannassa Palloliiton harjoituksen havainnointityökalua
- Käytössämme on myös seuran oma harjoittelun "checklist" (kts. dia 30)
- Seurassamme harjoitteluseurantamallia toteuttavat urheilutoimenjohtaja, valmennuspäällikkö sekä VOK
- Mitä seuraamme harjoituksen aikana?
  - valmennuksen innostavuutta, pelaajien liikkumisen määrää, toistojen ja pallokosketusten määrää, pelaajien heittäytymistä pelille, seuran määrittämiä omia tavoitteita (mm. ydinharjoitteiden ja maalien käyttäminen harjoitteissa)
- Harjoitteluseurantamallin suunnitelma kokonaisuudessaan liitteen

Valmentajakoulutus

- Haluamme olla alueen johtava valmentajakouluttaja
- Koulutamme valmentajiamme sekä itse, että yhteistyössä Suomen Palloliiton ja Päijät-Hämeen koulutusalueen kanssa
- Jokaisen valmennustoiminnassa mukana toimivan odotetaan osallistuvan koulutuksiin
- Koulutukset:
  - Joukkueen jaksoittaiset valmennuspalaverit vastuuvalmentajan johdolla
    - U6-U7 4 x kaudessa
    - U8 alkaen 6 x kaudessa
  - Futisvalmentajan starttikoulutus 1-2 x kaudessa
  - Ikävaihekoulutus 1-2 x kaudessa
  - Seuran sisäiset valmentajakoulutukset 4 x kaudessa

Pelaajapolku 2026

MIEHET EDUSTUS-JOUKKUE

NAISET EDUSTUS-JOUKKUE

PU17-18

PU15-16

TU15-18

PU13-14

TU14

PU12

TU12-13

PU11

TU11

PU10

TU10

PU9

TU9

PU8

TU8

PU7

TU7

PU6

TU6

U5 TENAVALIIGA (TOUKO-LOKAKUU)

3-5V. MINIFUTIS
1-4V. PERHEFUTIS

PPS yhteistyö tytöt U10-U18

FC LAHTI UNITED toiminta U12 alkaen

SEURAJOHTOINEN ERIKOISVALMENNUS

URHEA 2 X VKO KOULU AJALLA

TEHO-RYHMÄ U10-U14

JA

TEK-NIIKKA-KOULU U7-U11

SIS. PALLOL-LISET TESTAUK-SET U8 ALK.

MAALIVAHTI-VALMENNUS, OMINAISUUS-TESTAUKSET U10 ALK., PELIPAIKKA-KOHTAINEN-VALMENNUS, LAUKAISUTAITO

OMATOIMI-HARJOITTELU

URHEILUTOIMENJOHTAJA
U7-U13 & NAISET EDUSTUS, TEKNIIKKAKOULU

VALMENNUSPÄÄLLIKKÖ
U14-U18, TEHORYHMÄ

JUNIORIPÄÄLLIKKÖ
ALOITTAVAN IKÄLUOKAN PERUSTAMINEN

SEURAVALMENTAJAT
JOUKKUEVALMENNUS, MV-VALMENNUS, OMINAISUUSTESTAUKSET

Koivukylän Palloseura – ”Yksin en ole mitään, mutta yhdessä ME voimme olla!”

Huuhkaja- ja Helmari -tapahtumat U10-U15

- H-H -tapahtumien kautta niin joukkueilla kuin yksittäisillä pelaajilla on mahdollisuus edetä seuraavalle tasolle – aina kansainvälisiä vastustajia vastaan pelaamaan
- U10 ja U11: 5v5 Taito- ja Kykykoulu pelitapahtumat, vapaa ilmoittautuminen seuran toimesta
- U12: Joukkueena (vain kutsun saaneet joukkueet SPL sarjasijoitusten mukaan) (ei mahdollisuutta ilmoittaa yksittäisiä pelaajia)
- U13-U15: Joukkueena tai mahdollisesti voidaan ilmoittaa mukaan seuran kyseisten ikäluokkien yksittäisiä pelaajia SPL joukkueisiin (Jokainen ilmoitettu pelaaja ei välttämättä pääse mukaan, lopulliset pelaajavalinnat tekee Palloliiton toiminnan koordinaattori)
- Seura tukee Huuhkaja- ja Helmari -tapahtumiin **3. ja 4. kierrokselle** valittuja pelaajiamme 50 % tapahtuman hinnasta
- Seura tukee Huuhkaja- ja Helmari **lopputurnaukseen** päässeitä pelaajiamme 100 % tapahtuman hinnasta
- Lisätietoja: https://www.palloliitto.fi/huuhkaja-helmariliiga

FC Lahti United –yhteistyö U12 alkaen

- FC Lahti United toiminta on suunnattu U12 ja sitä vanhemmille ikäluokille
- Yhteistyön tavoitteena on seurayhteisön yhteistyötoimintojen kautta tarjota nuorille talenteille lisämahdollisuuksia kehittyä huippupelaajaksi sekä tarjota selkeä pelaajapolku kohti kotimaista huippua ja ulkomaan kenttiä
- Yhteistyö ei korvaa pelaajien oman seuran toimintaa, joten pelaajat pysyvät oman seuransa pelaajina niin kauan kunnes yhteisesti sovitaan pelaajan mahdollisesta siirtymisestä seurasta toiseen edustustasolla
- FC Lahti United yhteistyöhön sisältyy myös mahdollisuus päästä osallistumaan kansainvälisiin turnauksiin FC Lahti United joukkueen mukana U12-U15 ikäluokissa
  - Seura tukee FC Lahti United:n mukaan kansainväliseen turnaukseen päässeitä pelaajiamme 50 % tapahtuman hinnasta

Perhefutis 1-4-v. ja Minifutis 3-5-v.

- Tapahtumia kerran viikossa ympäri vuoden
- Kerhotoiminnassa perheet voivat kokea iloisia liikuntahetkiä yhdessä!
- Liikutaan ja leikitään monipuolisesti, tehdään temppuratoja ja opetellaan liikunnallisia taitoja
- Perhefutis 1-2-vuotiaille – käytämme pallon lisäksi muitakin välineitä ja haastamme lapsia kunkin omien taitojen mukaan. Vanhemmat ovat kokoajan aktiivisesti mukana ja heidän tehtävänsä on olla mallina sekä tukea ja innostaa lasta liikkumaan
- Perhefutis 3-4-vuotiaille – lapsi oppii kehonhallintaa, perusliikkeitä, yhdessäoloa sekä kokee oivaltamisen iloa ja onnistumisen elämyksiä. Perhefutiksessa kehitämme lasten perusliikuntataitoja ennen varsinaisten lajitaitojen opettelua
- Minifutis 3-5-vuotiaille – lapsi oppii kehonhallintaa, perusliikkeitä, yhdessäoloa sekä kokee oivaltamisen iloa ja onnistumisen elämyksiä. Minifutis ei vielä vastaa joukkuetoimintaa vaan perhe pääsee pikkuhiljaa tutustumaan jalkapallon maailmaan
- Tenavaliigan toiminta 5-vuotiaille on toukokuusta lokakuuhun, josta jatkumona U6 joukkuetoiminnot

Tekniikkakoulutoiminta U7 – U11

- Seuravetoinen erilliskustanteinen lisäharjoituskerta kaikille halukkaille seuran U7-U11 ikäluokkien pelaajille
- Toimintakausi marraskuusta huhtikuuhun, harjoitukset kerran viikossa
- Harjoitukset toteutetaan pääosin minä ja pallo –periaatteella pienryhmissä
- Seurana tavoitteenamme on kehittää entistä taitavampia, ketterämpiä ja monipuoliset liikuntataidot omaavia pelaajia
- Tekniikkakoulun teemoja ovat mm. kuljettaminen, kääntyminen, coerver, haltuunottaminen/1. kosketus, suojaaminen, 1v1 hyökkääminen/puolustaminen
- Sisältää U8-U11 ikäluokille SM-pallo (suunnanmuutos pallon kanssa) ja pujottelu lähtö- ja lopputasotestaukset
- Pelaajat saavat vinkkejä omatoimiseen harjoitteluun tekniikkakoulun suorituspassien avulla
- Harjoituspaikkana Hakunilan halli ja Sinelli Areena

Tehoryhmätoiminta U10 – U14

- Tehoryhmätoiminta on tarkoitettu nimetyille 10-14-vuotiaille pelaajille. Vastuuvalmentaja suosittelee pelaajia ja valmennuspäällikkö valitsee tehoryhmätoiminnan lopulliset pelaajat. Harjoituskausi marraskuu-maaliskuu

- KoiPS tarjoaa sen motivoituneimmille ja potentiaalisimmille pelaajille lisämahdollisuuden harjoitella laadukkaassa valmennuksessa läpi tehoryhmäkauden (maalivahdit mukana)

- Tehoryhmän harjoitus on kerran viikossa perjantaisin koko tehoryhmälle. Tehoryhmän harjoitus ei korvaa yhtä joukkueharjoitusta vaan antaa yksilöllisen lisämahdollisuuden kehittyä pelaajana.

- Valintakriteerit:
  - Harjoittelumotivaatio ja innokkuus (myös otteet omassa joukkueessa)
  - Urheilullisuus ja jalkapallotaidot
  - Oppimiskyky ja keskittyminen
  - Sitoutuneisuus toimintaan (myös leirit)

Valmennuslinjaan liittyvät muut dokumentit seurakansiosta:

LINKKI SEURAKANSIOON

1. Ikäluokkakohtaiset vuosikellot
2. Pelikirjat 5v5, 8v8, 11v11
3. Seuran ydinharjoitepankki
4. Valmentajan seittimalli
5. Pelaajan nelikenttäarvio
6. Joukkueen kehittymisen seurantalomake
7. U10-U15 kehitystavoitteet (pelisuoritus, harjoitettavuus, elämänhallinta)
8. Tehoryhmätoiminnan suunnitelma
9. Tekniikkakoulun suunnitelma
10. Harjoitteluseurantamallin suunnitelma
11. Maalivahtilinja
12. Fyysisen valmennuksen suunnitelmat ikäluokittain, testien tavoitetasot ikäluokittain
13. Alku- ja loppuverryttelymallit
14. Joukkueen jaksosuunnitelman pohja
15. Pelaajien pelisääntöjen pohja