



# SEPSI-78

# VALMENNUSLINJA

Päivitetty 14.3.2022

Sepsi-78 on perinteikäs Seinäjoella toimiva jalkapalloseura. Seuran edeltäjä SePS perustettiin vuonna 1930 ja vuonna 1978 toiminta jatkui nimellä Sepsi-78.



Sepsi-78:n tehtävänä on tarjota monitasoista laadukasta toimintaa jalkapalloharrastajille Seinäjoella ja Seinäjoen ympäristössä. Seurassa toimii pallokoulu sekä ikäluokkajoukkueet 8-vuotiaista ylöspäin aikuisten edustusjoukkueeseen.

Sepsi-78 on kasvattajaseura. Tavoitteena on tarjota hyvät lähtökohdat elinikäiselle harrastukselle jokaiselle sopivalla tasolla, vaikka jalkapalloammattilaisuuteen saakka.

### ARVOT

- Tasapuolisuus: kaikki ovat tervetulleita, kaikille mahdollisuus kehittyä
- Kunnioitus: Hyvät tavat, suvaitsevaisuus, jokainen on tärkeä
- Yhteisöllisyys: ME OLEMME SEPSI!

**Sepsi-78 johtokunta 9.3.2022**

## VALMENNUSLINJA



- Seuran valmennuslinjan tehtävä on määritellä seuran toimintaa ohjaavat arvot sekä toimintatavat lasten ja nuorten valmennuksessa
- Jokainen joukkue ja valmentaja on sitoutunut noudattamaan seuran valmennuslinjaa
- Linjaa noudattaen pyritään yhtenäisempään nousujohteiseen sekä pitkäjänteiseen kehittymiseen
- Valmennuslinjan noudattaminen luo seuralle oman identiteetin toiminnan ollessa yhtenäistä

# VALMENNUKSEN LÄHTÖKOHDAT



- Sepsis-78 on kasvattajaseura
- Jokaiselle seuraan tulevalle pelaajalle annetaan mahdollisuus harrastaa jalkapalloa sekä kehittyä omien tarpeiden mukaisesti
- Sepsissä jokainen pelaaja on tärkeä ja joukkueiden tapahtumissa on turvallinen ilmapiiri
- Panostamme taidon kehittämiseen
- Pidämme huolta, että myös lahjakkaimmilla pelaajilla on mahdollisuus kehittyä omassa seurassa tarjoten kaikille riittäviä haasteita sekä ylläpitäen riittävää vaatimustasoa
- Valmentajille tarjotaan mahdollisuudet kouluttautua
- Sepsissä ohjaamme monipuoliseen liikuntaan, terveellisiin elämäntapoihin sekä huomioimme harrastuksen merkityksen kasvatuksessa
- On suositeltavaa harrastaa liikuntaa monipuolisesti sekä useitakin lajeja

# VALMENNUSTAPA



- Oppiminen ilon kautta
  - Merkitys erilainen eri ikäluokissa
  - Kovankin vaatimustason toiminta tulee olla tunnelmaltaan hauskaa
- Pelaajia kohdellaan tasapuolisesti
  - Kaikille tarjotaan mahdollisuus kehittymiseen oma taso huomioiden
- Positiivisuus
  - Keskitytään onnistumisiin
  - Lupa epäonnistua
- Nousujohteinen harjoittelu
  - Uudet taidot opittujen pohjalle
- Tavoitellaan pitkäjänteistä pelaajien yksilöllistä kehitystä
- Kilpailullisuus tärkeää

# VALMENNUSAJATUS



- Korostetaan yksilön taidon merkitystä  
→Taitavalla yksilöllä paremmat mahdollisuudet sopeutua vaihteleviin ympäristöihin ja edetä pidemmälle kilpailullisilla tasoilla.
- Joukkueen menestys ei saa tulla yksilön kehityksen kustannuksella
- Yksilön taitoa pyritään edistämään pelinomaisesti
- Joukkueen selkeä pelitapa sekä pelaajien tieto tehtävistään kentällä edistää taidon kehittymistä
- Virheistä pyritään oppimaan ja niitä pitää uskaltaa tehdä

# VALMENTAMISEN KÄYTÄNNÖT



- Teemoja opetetaan huolellisesti eikä kaikkea yritetä opettaa kerralla
- Harjoittelun määrää ja tehoa kasvatetaan vähitellen
- Harjoittelun tulee olla nousujohteista ja tavoitteellista
- Sopiva vaatimustaso ruokkii itseluottamusta ja motivaatiota
- Harjoitusten käyttäytymissäännöt luovat mahdollisuuden keskittyä laadukkaaseen harjoitteluun
- Harjoitukset intensiivisiä ja tehokkaita. Vältetään jonotusta ja seisomista.
- Vastuupalmentaja tekee kausisuunnitelman ja suunnittelee yksittäiset harjoitukset

## HARJOITTELU



- P8-P9: 75min 3x/vko
- P10-P11: 90min 3-4x/vko
- P12- : 90-120min 4x/vko
- Harjoitukset tulisi päättyä mahdollisimman aikaisin
- Kannustetaan omatoimiseen harjoitteluun
- Liikuntasuosituksen täyttymisen vaatii paljon muutakin aktiivisuutta ohjattujen harjoitusten lisäksi
- Harjoittelussa noudatetaan palloliiton valmennuslinjan mukaisia ikävaiheiden tavoitteita:  
Liite ” Sepsi-78 noudattamat palloliiton valmennuslinjan mukaiset ikävaiheiden tavoitteet”



# TASORYHMÄT



- Lapset ja lasten ominaisuudet kehittyvät eri tahtia
- Sepsin linjan mukaisesti kaikille tarjotaan mahdollisuus kehittymiseen oma taso ja tavoitteet huomioiden
- Kehittymisen varmistamiseksi on tarjottava mahdollisimman sopiva ympäristö pelaamiseen ja harjoitteluun
- Toiminta on yksilölähtöistä ja tasoryhmät turvaavat tasapuolisuutta sekä ylläpitävät motivaatiota sopivan vaatimustason kautta
- Harjoituksissa tasoryhmät helpottavat suunnittelua
  - Tasoryhmiä sekoitetaan, kun se on mahdollista. Esim. alkulämmittelyt, nopeusosiot, fysiikkaosiot
- Peleissä tasoryhmät takaavat jokaiselle tärkeän roolin kentällä

## MILLOIN JA MITEN TASORYHMIÄ?



- P8-P9:
  - Harjoituksissa jakaminen tasoryhmiin sen hetkisen kehitystason mukaan. Ei liian kiinteitä ryhmiä!
- P10-P11:
  - Tasoryhmät harjoituksissa ja peleissä. Joustava liikkuminen ryhmästä toiseen
- P12- :
  - Selkeät tasojoukkueet, joissa eri vaatimustasot (kilpa, haaste, harraste). Mahdollisuuksien mukaan kierrätys myös ylemmälle tasolle.

- Tasoryhmävalintoihin vaikuttavat:

→ Motivaatio

→ Pallonkäsittelytaidot

→ Pelikäsiyys

→ Fyysinen kehitys

→ Henkinen kehitys

- Valmennusryhmä jakaa oman ikäluokkansa tasoryhmiin



# PELAAMINEN



- Peleillä mitataan sitä, mitä osataan tai ei osata
- Yksittäisten otteluiden voittojen tavoittelu ei saa mennä pelaajakehityksen edelle
- Peleissä näkyy pelin, vastustajan, tuomarin sekä joukkuekavereiden kunnioitus
- Tärkeää pelata sopivan tasoisia pelejä  
→Haastetta/onnistumisia sopivassa suhteessa

# PELUUTTAMINEN



- Kaikille kokoonpanossa oleville pelaajia ja vastuuta
- Nuoremmille pelaajille kokemusta eri pelipaikoilta
- 8v8 eteenpäin pelipaikat alkavat vakiintua, mutta silti on hyvä kokeilla myös muita pelipaikkoja
- Valmentajien ja toimihenkilöiden käyttäytyminen peleissä on mallina pelaajille. Eletään pelissä mukana, mutta käyttäydytään kunnioittavasti vastustajia, tuomaria ja pelin tulosta kohtaan.

## TAVOITTEET



- Jokaisessa ikäluokassa pelaa joukkue alueen ylimmällä sarjatasolla
- Suositellaan ikäluokille yhden joukkueen peluuttamista myös ylemmän ikäluokan sarjassa mahdollisuuksien mukaan
- Pidemmän aikavälin tavoitteena seuran edustusjoukkueen nostaminen vähintään 3. divisioonaan.

**ME OLEMME SEPSI!**



**Sepsi-78 noudattamat palloliiton  
valmennuslinjan mukaiset ikävaiheiden  
tavoitteet**



## U7-U11 Hyökkääminen

### **Avainasiat**

Pidä pallo omalla joukkueella, ja jos mahdollista, pelaa eteenpäin

Kehitä hyökkäyspelissä monipuolinen 1v1-osaaminen

Pyri murtautumaan vastustajan puolustuksen läpi nopeasti ja yllättävästi

Kehitä pallonkäsittelytaitoa molemmilla jaloilla

Älä luovu pallosta helpolla ja löydä syötölle aina kohde

Harjoittele maalintekotilanteiden luomista ja kehitä maalintekotaitoja

Tilanteenvaihto: hyökkäyspelin ensimmäinen vaihe on pelata riiston jälkeen pallo eteenpäin omille tai kuljettaa eteenpäin

Muista vahvistaa aiemmin opittuja taitoja kertauksen kautta

Pelaajat voivat ottaa vastaan haastavampia tehtäviä tiedollisten valmiuksien kehittyessä

### **Ikävaiheen tavoitteet**

1v1ja 2v1-osaaminen

Rohkea vastustajan ohittaminen 1v1-tilanteissa

Halu hallita palloa

Pallonkäsittely ja kuljettaminen

Vapaan tilan ymmärtäminen

Pelattavaksi liikkuminen, peliasento

Valinta syötön tai kuljetuksen välillä

Pyrkimys kontrolloituun pallonhallintaan

Pelaajien yhteistyö hyökättäessä

P10-P11: 3v2-osaaminen

Kontrolloitu pallonhallinta ja etäisyydet

Oikean tekniikan valinta

Peliä edistävät syötöt

Pelin painopisteen muutos hyökkäyspelissä

Pelaajien osallistaminen ja vuorovaikutus kyselemällä

Omatoimiseen harjoitteluun innostaminen ja kotitehtävät



## **U7-U11 Puolustaminen**

### **Avainasiat**

Aktiivinen puolustuspelaaminen kohti palloa

Välitön reagointi pallonmenetykseen

Estä vastustajan eteneminen ja puolusta tilanne loppuun saakka

Riistä pallo takaisin vastustajalta mahdollisimman nopeasti

Anna pelaajan reagoida ja tehdä valinnat itse

Muista vahvistaa edellisten vaiheiden ja tavoitteiden oppimista

### **Ikävaiheen tavoitteet**

Aktiivinen puolustaminen kohti palloa

Välitön prässä

Prässä ja tuki

Pelaajien yhteistyö puolustettaessa

Reagointi pallonmenetykseen

Joukkueen tasapaino ja tiiviys

## **Kehitettävät perusliikuntataidot ikäkaudella**

tasapaino

liikkuvuus

ketteryys

rytmikyky

koordinaatio

kimmoisuus

nopeus

reaktionopeus

liike- ja askeltiheys



## U12-U15 Hyökkääminen

### **Avainasiat**

Maalintekotilanteiden luominen

Pallonhallinta vastustajan kenttäpuoliskolla

Aktiivinen ja nopea pallollinen pelaaminen

Nopean ja hitaan hyökkäyksen opettelu ja varioiminen

Tilanteenvaihdon ymmärtäminen

Nopeiden tilanteenvaihtojen korostaminen

Tyhjän tilan hyödyntäminen: linjojen välit, selusta

Tekniikka pelitilanteissa - suoritukset vauhdissa

Pelinomainen tekniikka

Vaatimustaso osaamisen mukaan

### **Ikävaiheen tavoitteet**

Rohkeus pelata ja antaa vastustajia ohittavia syöttöjä maassa ja ilmassa

1v1 haastaminen, tempokuljetukset ja ylivoimatilanteiden luominen

Peliä edistävät ratkaisut, painopistettä muuttavat syötöt ja kuljetukset sekä pelin rakenteluvaihtoehdot

Pelipaikkakohtaiset oikea-aikaiset liikkeet hyökkäyssuuntaan

Tilan hyödyntäminen vastustajan linjojen väleissä ja takana

Murtautuminen ja maalintekotilanteiden luominen

Tilanteenvaihtojen tehostaminen, nopea vastahyökkäys tai pallonhallinta

Nopea tilanteenvaihto ja puolustaminen pallon menetyksen jälkeen

Joukkueen kenttätasapainon ylläpitäminen

Ensimmäisen kosketuksen suuntaaminen peliä edistävällä tavalla

Syöttäminen ja haltuunotto molemmilla jaloilla / pelipaikkakohtaisuus, monipuolisuus

Laadukkaat keskitykset

Monipuolinen laukaisutekniikka, viimeistely maasta ja ilmasta, molemmin jaloin

Monipuolinen pääpeli

Maalivahtitekniikat



## U12-U15 Puolustaminen

### Avainasiat

Puolustamisessa korostuu halu saada pallo takaisin omalle joukkueelle heti menetyksen jälkeen

Puolustetaan eteenpäin kohti palloa

Aluepuolustaminen; pelaajien välinen yhteistyö puolustaessa

### Ikävaiheen tavoitteet

1v1 puolustaminen kentän eri osa-alueilla

Pallollista vastustajaa lähimpänä oleva pelaaja puolustaa aina kuin mahdollista eteenpäin, tuki lähimmiltä pelaajilta

Prässipelaaminen: 1. Riistä, 2. Estä vastustajaa eteenpäin pelaaminen, 3. Ohjaa halutuille alueille

Olennaista tilanteenvaihdon kannalta on päättää millä kentän osa-alueella haluamme voittaa pallon

Nopea reagointi ja toiminta pallon menetyksen jälkeen tavoitteena voittaa pallo välittömästi takaisin

Kyky tunnistaa tilanne, jolloin pallo on mahdollista voittaa takaisin



## U12-U15 Fyysinen harjoittelu

### **Kehitettävät ominaisuudet ikäkaudella**

Koko vartalon lihastasapainon ja liikkuvuuden vahvistaminen

Hermoston kehittyminen (yleis- ja lajitaidot yhdessä tukien nopeuden ja ketteryyden kehittymistä)

Nopeus

Kimmoisuus

Koordinaatio

Valmiuksia kestävyysharjoitteluun

Nopeus, ketteruus ja kehonhallinta

Peruskestävyyden rakentaminen

Voimaharjoittelutekniikat

### **Ikäkaudella huomioitavaa**

Biologisen kehityksen ja kasvupyrähdysten huomioiminen

Nuoren jalkapalloharrastusta ja urheilullisia elämäntapoja tukevat vanhemmat

Tukevat itsenäisyyttä, itseohjautuvuutta

Tukevat urheilullista kokonaiselämistä (uni, ravinto, urheilu, lepo, ruutuaika)



## U16-U19 Hyökkääminen

### **Avainasiat**

Maalintekotilanteiden luominen hallitusti

Määrätietoisuus ja tehokkuus maalinteossa

Pallonhallinnan lisääminen vastustajan kenttäpuoliskolla ja hyökkäysalueella

Syöttövarmuuden ja syöttövalikoiman kehittäminen kentän eri alueilla

Tilanteenvaihtojen hyödyntäminen

Erikoistaitojen syventäminen



### **Ikävaiheen tavoitteet**

Osa ja ymmärtää nopean, keskinopean ja hitaan hyökkäyksen periaatteet ja kykenee pelaamaan erilaisissa tilanteissa hyödyntäen pelin leveyden, syvyyden ja pelaajien väliset etäisyydet.

Pelin eteneminen alueelta toiselle ja kyky hyödyntää eri tavoin positiivisessa ja negatiivisessa peliasennossa olevia pelaajia

Pelaajien välinen yhteistyö numeraalisien ylivoimatilanteiden luomiseksi ja hyödyntämiseksi

Pelinopeus ja valmius (pelattavissa oleminen); kyky lukea peliä eteenpäin, mitä voi tapahtua seuraavassa vaiheessa (palloton ja pallollinen)

Kyky vaihtaa pelin tempoa (pallollinen ja palloton)

Tilanteenvaihdossa kyky tunnistaa tilanne onko mahdollisuus nopealle vai hitaalle hyökkäykselle.

Vartalon ja käsien käytön vaikutus pallon suojaamiseen ja tilanhallintaan 1v1-tilanteissa

## U16-U19 Puolustaminen

### **Avainasiat**

Puolustamisessa korostuu halu saada pallo takaisin omalle joukkueelle heti menetyksen jälkeen

Puolustetaan eteenpäin kohti palloa

Aluepuolustaminen; pelaajien välinen yhteistyö puolustaessa



### **Ikävaiheen tavoitteet**

1v1 puolustaminen kentän eri osa-alueilla

Pallollista vastustajaa lähimpänä oleva pelaaja puolustaa aina kuin mahdollista eteenpäin, tuki lähimmiltä pelaajilta

Prässipelaaminen: 1. Riistä, 2. Estä vastustajaa eteenpäin pelaaminen, 3. Ohjaa halutuille alueille

Olennaista tilanteenvaihdon kannalta on päättää millä kentän osa-alueella haluamme voittaa pallon

Nopea reagointi ja toiminta pallon menetyksen jälkeen tavoitteena voittaa pallo välittömästi takaisin

Kyky tunnistaa tilanne, jolloin pallo on mahdollista voittaa takaisin

## Fyysinen harjoittelu

Nopeus, ketteryys, liikkuvuus ja keuhohallinta

Voimaharjoittelu - ominaisuuksien kehittäminen painottuen nopeuteen ja räjähtävyyteen

Toiminnallinen lihaskunto

Ohjaaminen pelipaikkakohtaisiin fyysisiin vaatimuksiin

Kestävyys

Kokonaiskuormituksen hallinta - harjoittelu, koulu, vapaa-aika, palautuminen

Palauttava ja huoltava harjoittelu

Kokonaisvaltainen urheilijaksi kasvaminen 24/7

Biologisen kehityksen ja kasvupyrähdysten huomioiminen

Nuoren jalkapalloharrastusta ja urheilullisia elämäntapoja tukevat vanhemmat

Tukevat itsenäisyyttä, itseohjautuvuutta

Tukevat urheilullista kokonaiselämistä (uni, ravinto, urheilu, ruutuaika)

