



## **Maskun Palloseuran valmennuslinja**

Maskun Palloseuran valmennuslinjaus on tarkoitettu kaikkien juniorijoukkueiden valmentajien avuksi ja tueksi. Seuran valmennusta yhtenäistetään. Tällä taataan jokaiselle pelaajalle mahdollisimman hyvät mahdollisuudet päästä tavoittelemaan omaa jalkapallollista huippuaan. Valmennuslinja on laadittu koskemaan sekä harjoituksia että pelejä. Tätä valmennuslinjaa tarkistellaan ja parannellaan jatkossa – työ on vasta alussa!

Kaikessa tekemisessä korostuu yksilökeskeinen valmennus...  
... hyvistä yksilöistä koostuu hyvä joukkue...  
... hyvistä joukkueista koostuu upea seura!

## **MaPSilainen valmennus:**

### **Hyvä valmentaja...**

- On innostava
- Haluaa oppia itse lisää
- On positiivinen
- On vaativa – passiivisuutta ei kuulu suvaita
- Osaa kommunikoida
- On yhteistyökykyinen
- Ymmärtää, että pelissä tapahtuvat hyvät asiat ovat tulosta tärkeämpiä
- Hyväksyy virheet, koska tietää, että ne kuuluvat oppimisprosessiin
- Osaa valmentaa yksilökeskeisesti, mutta samalla kehittämällä myös kokonaisuutta
- On arvioinneissaan rehellinen ja yksilön taitotason huomioon ottava
- Antaa pelaajien mieluummin itse ratkaista peliä (kysymyksin) kuin antaa suoria vastauksia tai ratkaisuja
- Ei ohjaa pallollista pelaajaa
- Ruokkii pelaajien rakkautta jalkapalloa kohtaan!
- Arvostaa kaikkia toimijoita: Pelinohjaajia, tuomaria, vastustajan toimihenkilöitä, pelaajia

## **Näiden lisäksi MaPSin valmentaja (ja koko valmennustiimi)...**

- Noudattaa seuramme valmennuslinjaa ja on mukana kehittämässä sitä
- Ajattelee kaikkien seuran pelaajien etua, ei vain oman joukkueensa
- Suunnittelee treenit etukäteen
- Ohjaa positiivisella asenteella pelaajia peleissä ja harkoissa
- Vastaa kokoonpanojen asettamisesta peleihin ja peluutuksista peleissä
- Laatii joukkueen kausisuunnitelman ja käy sen läpi valmennuspäällikön kanssa
- Osallistuu valmentajakoulutuksiin

## **MaPSin pelitapa...**

Valmennuslinjauksella pyritään yhdenmukaistamaan joukkueiden pelitapaa seurassamme. Tämä helpottaa pelaajien siirtymistä kokoonpanosta toiseen. Yhteinen pelitapa antaa myös valmentajille paremmat lähtökohdat kehittää oman joukkueen peliä muiden valmentajien tuella.

MaPSilainen pelitapa on...

- Selkeä ja pelaajakehitystä tukeva
- Energinen ja positiivinen
- Aktiivinen ja pallonhallintaan pyrkivä
- Nopeatempoisuuteen tähtäävä
- Nopeasti reagoiva (suunnanmuutokset)
- Aggressiivisesti puolustava

MaPSilaisessa pelitavassa peli on jaettu seuraaviin osiin...

- Hyökkäyspeli
- Puolustuspeli
- Suunnanmuutos (tilanteenvaihdos)
- Erikoistilanteet

## MaPSin hyökkäyspeli...

Kaikki pelaajat osallistuvat hyökkäyspeliin. Pallonhallintaa yritetään saada jokaisessa pelissä vähintään puolet peliajasta. Hyökkäyspelissä kannustetaan pallollisia pelaajia rohkeisiin yksilösuorituksiin (1 v 1) ja pallottomia pelaajia aktiiviseen liikkeeseen sekä haluun saada pallo itselle - osallistua peliin. Jokainen hyökkäys pyritään päättämään maalintekotilanteeseen.

### Pelin avaaminen:

- Maalivahti osallistuu aktiivisesti avaamiseen ja pyrkii avaamaan pääsääntöisesti lyhyellä
- Kierrätetään alakerrassa yrittäen löytää hyvää syöttöä eteenpäin
- Pallottomien pelaajien liike pelattavaksi
- Avataan mahdollisuuksien mukaan yhden tai useamman linjan läpi

### Murtautuminen:

- Aloitteita syvyyteen sekä laidoilta että keskeltä
- Rohkeus pelata keskustan kautta
- Nopeus (sekä syötöt että kuljetukset)
- Syöttökombinaatiot
- Puolenvaihdot
- Diagonaalisyötöt
- Aikaiset keskitykset

### Maalinteko:

- Jokainen hyökkäys yritetään päättää maalintekoon
- Paljon pelaajia mukaan – kaikki haluavat ratkaista!
- Kannustetaan rohkeisiin, luoviin ja nopeisiin ratkaisuihin
- Tilanteet pelataan loppuun asti – asenne ratkaisee!

## MaPSin puolustuspeli...

Kaikki pelaajat osallistuvat puolustuspeliin. Heti pallonmenetyksen jälkeen pallo yritetään saada nopeasti takaisin omalle joukkueelle. MaPSilaisessa puolustuksessa korostuu aktiivisuus ja aggressiivisuus. Pelataan kovaa, mutta reilusti!

### Puolustus vastustajan pelinavaamisen aikana (esim. vastustajan maalipotku):

- Lähin pelaaja menee heti aggressiivisesti päälle ja pyrkii pallonriistoon (toissijaisesti estää syötön eteenpäin)
- Muut lähipelaajat estävät syötöt ja antavat tuen prässille
- Pallo omille mahdollisimman lähellä vastustajan maalia
- Pelaajat lähelle vastustajaa
- Puolustuslinja mahdollisimman ylhäällä
- Kommunikaatio pelaajien kesken

### Puolustus vastustajan murtautumisvaiheen aikana:

- Lähin pelaaja yrittää pallonriistoa ja estää syötöt
- Kaikki pelaajat pyrkivät olemaan lähempänä omaa maalia kuin vastustaja
- Palloton puoli kaventaa kohti keskustaa
- Pelaajat lähelle vastustajaa
- Puolustuslinja edelleen mahdollisimman ylhäällä
- Mitä lähempänä omaa maalia sen kovempaa pelataan

### Puolustus vastustajan maalintekovaiheen aikana:

- Lähin pelaaja yrittää pallonriistoa ja estää vedot
- Rohkeus 1 v 1 puolustamiseen
- Tahtotasoa estää maalin syntyä
- Tarvittava määrä pelaajia oman maalin eteen puolustamaan
- Maalivahdin aktiivinen pelaajien ohjeistaminen
- Maalivahdin rohkeus ja halu katkaista vastustajan maalinteko

Puolustuspelaamisessa on hyvä rohkaista pelaajia myös huomioimaan vastustajan liikkeitä, syötöt, haastot ja ennakoimaan niitä. Kannattaa kiinnittää huomiota myös pelaajien välisiin etäisyyksiin, etteivät ne veny liian pitkiksi. Puolustuslinja pelaa tarpeeksi ylhäällä ja vastaavasti hyökkääjät laskevat tarpeeksi alas.

## **MaPSin suunnanmuutospeli...**

Hyökkäyspelin ja puolustuspelin välissä on suunnanmuutospeli (tai erikoistilanne). Pallo joko menetetään vastustajalle (pallonmenetys) tai voitetaan takaisin omalle joukkueelle (pallonriisto). Joskus näistä tilanteista käytetään myös termejä tilanteenvaihto – (pallonmenetys) ja tilanteenvaihto + (pallonriisto). Kummankin vaihtoehdon toiminnassa on kyse nopeasta reagoinnista. Mitä nopeammin tekee asiat, sen paremmat mahdollisuudet on voittaa suunnanmuutospeli omalle joukkueelleen.

### Pallonmenetys:

- Lähin pelaaja kohti pallollista vastustajaa ja pyrkii aktiivisesti pallonriistoon
- Lähimmät pelaajat osallistuvat aktiivisesti prässäsiin
- Halu saada pallo takaisin omalle joukkueelle mahdollisimman nopeasti!

### Pallonriisto:

- Pallonriiston jälkeen pyrkimys pelata rohkeasti eteenpäin
- Pallottomien pelaajien nopea reagointi ja liike eteenpäin kohti tyhjää tilaa
- Jos nopeaa vastahyökkäystä ei saada aikaiseksi lähdetään rakentamaan hidasta hyökkäystä ja huolehditaan pallonhallinnasta

## **MaPSin erikoistilannepelaaminen...**

Erikoistilanteita ovat käytännössä kaikki tapahtumat, joilla peli laitetaan uudelleen käyntiin (aloituspotkut, sivurajaheitot, vapaapotkut, rangaistuspotkut, kulma – ja maalipotkut, erotuomaripallot). Valmennuksen tehtävä on korostaa erikoistilanteiden merkitystä. Usein erikoistilanteet ja se, miten ne pelataan, ratkaisevat otteluita. Niitä on syytä harjoitella myös harjoitusten yhteydessä, mutta valmentajien kannattaa innostaa pelaajia harjoittelemaan niitä erityisen paljon myös omalla ajalla. Erikoistilanteissa kannattaa rohkaista pelaajia monipuolisiin ja luoviin ratkaisuihin, yksilöiden erikoistaitojen hyödyntämiseen ja kokeilemaan vaikeitakin juttuja. Varsinkin vapaapotkuissa (ja rangaistuspotkuissa) kannattaa muistuttaa keskittymisestä ja asenteesta!

## **MaPSilainen harjoittelu...**

Harjoitusten pitää olla hyvin suunniteltuja ja tarpeeksi monipuolisia. Treenien pitää tukea kausisuunnitelmaa sekä MaPSilaista pelitapaa ja niissä pitää ottaa huomioon pelaajien herkkyyksikaudet. Jokaisen pelaajan oikeus on saada onnistumisen tunteita jokaisella harjoituskerralla. Treenien tempon pitää olla nopea. Samalla vaatimustason pitää olla korkealla. Yksi hyvin tehty suoritus on parempi kuin kymmenen puolivillaista.

Treeneissä huomioitavaa:

1. Pelaajien ikä (herkkyyksikaudet)
2. Pallokosketusten määrä
3. Taitotasot (tasoryhmät)
4. Pelinomaisuus
5. Tempo
6. Vaatimustaso
7. Yksilökohtainen rehellinen, kannustava palaute

## Harjoituksen ydinkohdat tiivistettynä:

- Harjoituksissa olevat pelaajat jaetaan pieniin ja sisäisesti tasaväkisiin taitotasoryhmiin, joissa jokainen pääsee osallistumaan harjoitukseen mahdollisimman paljon
- Etukäteen suunnitellut harjoitukset ovat mietitty teeman mukaisiksi ja riittävän monipuolisiksi
- Harjoitteissa käytetään sopivan kokoisia alueita (ei liian suuria eikä liian pieniä)
- Vältetään jonojen muodostumista ja käytetään runsaasti palloja, jotta jokainen pelaaja saa mahdollisimman paljon oikeita toistoja
- Pelataan paljon pienpelejä, joissa tempo pysyy korkeana ja oikeita pelitilanteita tulee paljon
- Valmentaja näyttää esimerkkiä käytöksen suhteen (ei kiroile, on innostunut) ja toimii mallisuoritusten esittäjänä
- Valmentaja seuraa koko ajan harjoituksia: Kokonaisuutta, pelaajien suorituksia, kannustaa, palkitsee hyvällä palautteella ja korjaa virheet
- Valmentaja keskustelee henkilökohtaisesti pelaajien kanssa ja yhdessä joukkueen kesken eli luo hyvät suhteet kaikkiin pelaajiin
- Hyvä valmentaja luo hyvän ilmapiirin, opettaa, innostaa, kannustaa ja myös vaatii!

