

Fortum  
Tutor



# PELI-ILO

Jalkapallojuniorin  
vanhemman käsikirja







# Lapsen kehittyminen jalkapalloharrastuksessa

Jalkapalloilussa kehittyminen vaatii aikaista kiintymistä lajiin sekä paljon aikaa pallon ja pelin ympärillä. Lapsen harrastus vaatii aikaa ja vaivannäköä myös vanhemmalta, mutta vastalahjaksi se antaa paljon. Parhaimmillaan jalkapalloharrastus antaa lapsellesi onnistumisia yksilönä ja yhdessä ryhmän kanssa. Jalkapalloileva lapsi saa kokea kannustusta, joukkuehenkeä ja aitoa peli-iloa.

Fortum Tutor on valmennuksen tukiohjelma, joka pyrkii varmistamaan jokaiselle alle 12-vuotiaalle lapselle korkealaatuisen harjoitteluympäristön koko maassa. Ohjelma huomioi sekä harrastajan että huipulle tähtäävän lapsen tarpeet. Tärkeintä on jokaisen pelaajan kehittyminen ja asteittainen eteneminen. Suomen Palloliiton alle 12-vuotiaiden pelaajien pelimuodot ja säännöt on suunniteltu kunkin ikäluokan tarpeiden mukaan.

Ikäluokka	F5, F6	F7, F8	F9	E10, E11
Kouluvuosi	–	1–2	3	4–5
Pallon koko	3	3	3	4
Pelimuoto	4v4	5v5	5v5	7v7
Kentän koko	30 m x 20 m	40 m x 30 m	40 m x 30 m	60 m x 40 m
Maalin koko	1 x 3 / 2 x 3	2 x 3 / 2 x 5	2 x 3 / 2 x 5	2 x 5
Pelikaika 	2 x 20 min	2 x 25 min	2 x 25 min	2 x 30 min
Paitsio	ei käytössä	ei käytössä	ei käytössä	käytössä
PPT	Puolen pelin takuu peliajasta jokaiselle pelaajalle.			
Varoitukset	Punainen ja keltainen kortti eivät ole käytössä.			
Vihreä kortti	Reilun pelaajan vihreä kortti jaetaan kaikissa otteluissa.			
Vaihdot	Vaihdot ovat edestakaiset ja lentävät.			
Lisäpelaaja	Häviöllä oleva joukkue saa lisäpelaajan, kun ero on 5 maalia, mutta menettää sen kun ero laskee 2 maaliin.			
Rajaheitto/-syöttö	syöttö/kuljetus	syöttö/kuljetus	rajaheitto	rajaheitto
Maalipotku/-heitto	heitto tai potku	heitto tai potku	heitto tai potku	maalipotku
Pelaaja/ottelu (maksimimäärä)	4–7 (8)	5–8 (10)	5–8 (10)	7–11 (14)

 Turnauksissa pelikaika voi vaihdella.

## LEIKKIMÄLLÄ OPPIMINEN

Jokaisella tytöllä ja pojalla on oikeus laadukkaaseen ja turvalliseen harrastamiseen aikuisen ohjauksessa. Leikki on paras tapa oppia ja kokeilla uusia asioita sekä kehittää aikaisemmin opittuja taitoja.

## PIENEMPI KENTTÄ JA VÄHEMMÄN PELAAJIA

Alla 12-vuotiaiden sarjoissa pelataan pienemmällä kentällä ja vähemmällä pelaajilla. Näissä pienpeleissä hankitaan perusta jalkapallotaidoille ja peliajatukselle. Tämän ikäiset jalkapallojuniorit pelaavat neljä-vastaan-neljä (4v4), viisi-vastaan-viisi (5v5) ja seitsemän-vastaan-seitsemän (7v7) -pelejä. Näissä peleissä korostetaan hauskuutta ja pyritään mahdollisimman runsaaseen kontaktiin pallon kanssa. Järjestelmä on laadittu nopeuttamaan pelaajien kehittymistä korostaen osallistumista ja iloa.

## PELATAANKO PIENPELEJÄ MUUALLA?

Kyllä. Espanjan, Hollannin, Saksan, Brasilian, Argentiinan ja lähes kaikkien muiden jalkapallon huippumaiden juniorit pelaavat ja korostavat pienpelejä.

## PIENPELIENT EDUT

- Enemmän kosketuksia palloon
- Enemmän laukauksia
- Enemmän tilaisuuksia omiin ratkaisuihin
- Enemmän onnistumisia
- Peliä on helpompi ymmärtää
- Pelaajilla monipuolisemmat roolit
- Pelikenttien tehokkaampi tilallinen käyttö
- Ämpärikaupalla peli-iloa kaikille!



## PIENPELEISSÄ KESKITYTÄÄN ROHKEAAN JA AKTIIVISEEN PELIIN

Jokainen pelaaja kaipaa positiivista ja kannustavaa palautetta vanhemmiltaan. Lapsen kehityksen kannalta on tärkeää, että lapset uskaltavat tehdä omia ratkaisujaan kentällä. Virheistä oppii. Joskus on hyvä muistuttaa lasta, että häviäminenkin on luonnollinen osa jalkapalloa. Vanhemman kannattaa aina kiinnittää huomiota lapsen kehitykseen ja yrittämiseen lopputuloksen sijaan.

5–9-vuotiaiden junioreiden peleissä ottelun voittaja ratkaistaan, mutta sarjojen tai turnauksien sijoituksia ei ratkaista. 10–11-vuotiaiden ottelujen voittajat ratkaistaan. Palloliiton piirien sarjoissa sijoituksia ei ratkaista, mutta joidenkin turnausten sijoitukset ratkaistaan. Peleissä ja turnauksissa tämän ikäisille lapsille jaetaan palkintoja aktiivisesta osallistumisesta ja reilusta pelistä.

## TASORYHMITTELY

Lapset kehittyvät ja kasvavat eri tahtia. Alle 12-vuotiaiden fyysiset erot voivat olla suuria, mutta ne tasoittuvat lasten kasvaessa. Aktiivinen osallistuminen harjoituksiin ja peleihin on tärkeää taitojen kehittymiselle. Tasoryhmittelyllä varmistetaan, että jokainen pelaaja kehittyi ja nauttii pelistä. Tavoitteena on onnistumisien määrän kasvattaminen erityisesti harjoituksissa.

Lapset saattavat kokea tasoryhmiä muodostettaessa pettymyksiä. Vanhemmat voivat tukea lasta keskustelemalla ja kannustamalla. Lasta on hyvä muistuttaa esimerkiksi siitä, että useat huippupelaajammekin ovat kehittyneet omaan tahtiinsa ja nousseet ikäluokkansa huipulle sisukkaan harjoittelun avulla.



Parempi muokata peliä lasten tarpeisiin kuin lapsia pelin tarpeisiin. Pienpeleissä lapsilla on hausempaa ja he oppivat enemmän!

## YHTEISET PELISÄÄNNÖT

Jalkapallojoukkueet laativat vuosittain ennen pelikauden alkua joukkueen pelisäännöt. On tärkeää, että valmentajat, vanhemmat ja pelaajat sopivat yhdessä avoimesti joukkueen tavoitteista, säännöistä ja toimintatavoista. Kauden aikana on helpompi toimia jos toimintatavoista on ennalta sovittu.

Jalkapallojoukkueen toiminnassakin tulee välillä vastaan vaikeita tilanteita. Tällaisia ovat esimerkiksi tasoryhmien muodostamiset, vastuiden jako ja palkitsemiset. Näissä tilanteissa on tärkeää, että valmentajat voivat luottaa vanhempien tukeen toimiessaan yhteisesti sovittujen periaatteiden mukaan.

Vanhempien tehtävänä on katsoa, että lapsi tulee ajoissa harjoituksiin ja peleihin. Vanhemman kannattaa jutella lapsen kanssa harjoituksista ja peleistä. Mikä meni kivasti? Jäikö jotain parannettavaa? Kysy, kuuntele ja kannusta!

Vanhemman tehtävänä on muistuttaa lasta sovituista pelisäännöistä: reilu peli, valmentajien ja peliohjaajien kuunteleminen, herkkujen syömiset jne.

Tärkein kentälle mukaan otettava asia on kuitenkin aina iloinen ja reilu mieli!







# Millainen on 5–6-vuotias?

Suutun helposti, mutta lepyn nopeasti!

Osaan liikkua eteen ja taakse, hitaasti ja nopeasti.

En jaksa kuunnella pitkiä selostuksia tai ohjeita.

Vesilätäkkö pelikentän keskellä on usein liian houkutteleva...

Ajattelen minua, minua ja minua! Joskus saatan syöttää kaverille.

Juoksen mielelläni saadakseni pallon haltuun, mutta harvoin juoksen auttaakseni kavereitani.

Keskittymiskykyni on matala, mutta se paranee minuutilla joka vuosi!

Liikun aina hyppien, pomppien ja temppuillen.

Haluan, että kaikki joukkueessa pitävät minusta – myös valmentaja!  
Minulla on korkea syke ja tarvitsen paljon juomataukoja.

Minulla ei vielä ole tilallista hahmotuskykyä, enkä siksi osaa sijoittua aina oikein.

En osaa vielä säästää voimiani, vedän täysillä kunnes väsähdän.

Haluan luoda omia sääntöjä.

Osaan potkaista palloa.





## Mitä 5–6-vuotiaalta voi vaatia?

5–6-vuotias lapsi ei vielä pysty hallitsemaan vartaloaan, eikä jaksa kuunnella pitkiä ohjeita. Tämän ikäisten lasten taitoharjoittelun on oltava leikkimielistä. Harjoittelu on vielä pääosin tutustumista lajiin, eikä valmentajan tai vanhempien pidä tehdä harjoituksista liian kunnianhimoisia! Aktiivisimmat harjoittelevat noin 2 kertaa viikossa ja pelejä on vuosittain noin 40 (sis. turnauspelit).

5–6-vuotiaat lapset vasta yrittävät saada raajojaan hallintaansa. He kasvavat 5–10 senttimetriä ja saavat painoa lisää keskimäärin kolme kiloa vuodessa. Lasten jalat ja kädet eivät toimi vielä kovin hyvin yhdessä eikä vartalo aina seuraa jalkoja. Perusmotoriikkaa harjoitellaan pallo ja pelaaja -harjoitteilla, pienpeleillä ja leikkimällä palloleikkejä. Motoriikassa ja kasvussa on suuria yksilöllisiä kehityseroja, jotka tasoittuvat ajan kanssa.

Tämän ikäiset lapset ovat aloittamassa koulutietään (esikoulu), eivätkä välttämättä vielä ymmärrä ohjaajan roolia ryhmässä. Lapselta tulee kuitenkin vaatia, että hän kunnioittaa ohjaajiaan ja pelikavereitaan. Näytä esimerkkiä omalla käytökselläsi! Valmentajan antaessa ohjeita on lasten kuunneltava lyhyet ohjeet häiritsemättä muita. Pelissä ja harjoituksissa lasten on opittava kohtelemaan toisia lapsia kuten tahtoisivat itseään kohdeltavan. Pelaajien on varottava jaloille potkimista tai muuten toisten pelaajien vahingoittamista.

Kolme asiaa, joita  
Tutor edellyttää  
5–6-vuotiaalta:

- reipasta käytöstä
- välttämään pelikavereiden loukkaamista
- kuuntelemaan ohjeita



# Millaista tukea 5–6-vuotias tarvitsee?

Positiivista palautetta kannattaa antaa paljon! 5–6-vuotiaan lapsen itsekritiikki on heräämässä ja sen myötä myös epäonnistumisen pelko. Vanhemman antaman palautteen merkitys on erittäin tärkeää tämän ikäiselle pelaajalle. Vanhemman kehut tuovat lapselle itseluottamusta yrittää ja oppia uutta. Jokainen uusi opittu asia vahvistaa lapsen uskoa omiin kykyihinsä. Kehuskelu ja mahtailu kuuluvat asiaan. Muista kuitenkin, että lapsesi ei halua itse olla kenenkään – varsinkaan vanhempien tai valmentajan – hyväntahtoisenkaan vitsailun kohteena.

5–6-vuotias lapsi alkaa itsenäistyä ja uhmata kodin sääntöjä, mutta kaipaa vielä vahvasti vanhempien turvaa. Jalkapallossa, kuten kaikissa urheilulajeissa, sattuu helposti tilanteita, jotka tuntuvat lapsesta pelottavilta. Juniorijalkapallossa vakavat vammat ovat erittäin harvinaisia, mutta usein jalat ja kyynärpäät kolahtelevat kipeästi yhteen. Useimmat 5–6-vuotiaat lapset tarvitsevat vanhemman läheisyyttä näissä tilanteissa.

Varusteet ovat erittäin tärkeitä 5–6-vuotiaalle, mutta niistä huolehtiminen ei! Lähes aina jää vanhempien vastuulle kerätä varusteet harjoitusten jälkeen sekä puhdistaa ja pakata ne seuraavia harjoituksia varten. On kuitenkin hyvä, että lapsesi saa harjoitella huolehtimaan omista varusteistaan.

Riittävä säännöllisyys on hyvän harjoitus- ja pelikauden ehdoton edellytys. Vanhempien kamppailu aikataulujen ja ajanpuutteen kanssa on tuttua kaikille jalkapallossa mukana oleville. Vanhempien suuri haaste on yhteensovittaa perheen ja jalkapalloharrastuksen aikataulut. Avoin keskustelu muiden vanhempien kanssa tuo usein esiin keinoja esteiden ylittämiseksi.

Tue valmentajaa täyttämällä lapsesi kanssa tunne-pelaajasi -kyselylomake  
<http://www.fortumtutor.fi/tunne-pelaajasi/>



# Miten 5–6-vuotias voi harjoitella kotona?

Pallon kanssa leikkiminen on 5–6-vuotiaalle paras tapa aloitella jalkapallotaitojen kartuttamista. Tämänkin ikäinen jalkapalloilija tarvitsee oman pallon (koko 3). Fortum Tutorit rohkaisevat pientä jalkapalloilijaa käyttämään mahdollisimman paljon jalkoja ja välttämään pallon ottamista käsiin – ja näyttävät itse esimerkkiä. Tämä auttaa lastasi käsittelemään palloa monipuolisesti ja luonnollisesti.

Pallon kuljettaminen, käännökset ja ”otan sinulta pallon pois” -kisailut ovat tärkeitä harjoituksia tämän ikäisille. Maalinteko ja erityisesti niiden tuulettaminen ovat hauskoja harjoitusosioita. Jos lapsesi nauttii jostain oppimastaan jalkapalloharjoituksesta, mene mukaan ja anna lapsen viedä leikkiä. Lapset ovat hyviä keksimään heille sopivia palloleikkejä. Älä välitä, jos lapsen keksimä leikki tuntuu teknisesti turhalta – se ei luultavasti ole sitä, vaan päinvastoin on juuri oikean tasoinen! Tekniikan opettaminen kannattaa jättää tässä vaiheessa sivuallalle ja pyrkiä vain nauttimaan yhteisestä liikunnasta jalkapallon parissa.

Pelinomaiset harjoitteet, esimerkiksi yksi-vastaan-yksi tai kaksi-vastaan-kaksi -pelit tukevat hyvin perusmotoriikan kehittymistä. Kaksi-vastaan-kaksi-pelissä aikuisen ei kannata odottaa lapselta syöttöä vaan korostaa yksilöllistä peliä. 5–6-vuotias lapsi nauttii roolileikeistä ja jäljittelee aikuista. Takapihalla käyty Huuhkajien uusintaottelu tai vertaaminen huippupelaajiin tokaisuilla, ”Sinähän laukaiset kuin Teemu Pukki!” jäävät pienen jalkapalloilijan muistiin pitkäksi aikaa.

5–6-vuotias on yleensä vielä liian pieni opettelemaan jalkapallon perustaitoja, mutta esimerkiksi pallon pysäyttäminen tai jalan nostaminen pallon päälle tukevat tulevaisuuden jalkapallotaitoja. Pelistä ja liikkumisesta nauttiminen on kuitenkin pääasia!

Fortum Tutor Playbook on hyvä työkalu omien taitojen kehittämiseen noin 6-vuotiaasta alkaen.



## Millainen on 7–8-vuotias?

Olen innostunut ja nopea oppimaan, mutta en vielä jaksakaan keskittyä kovin pitkään yhteen asiaan!

Kaipaan vanhemman tukea ja usein teen mielelläni asioita miellyttääkseni heitä.

Osaan juosta, hyppiä, tasapainoilla ja liikkua eri nopeuksilla kaikkiin suuntiin.

Osaan liikkua pallon kanssa kauemmas puolustajista, mutta pallon kuljettaminen vaatii vielä paljon keskittymistä.

Tilallinen hahmotuskykyni alkaa kehittyä ja alan ymmärtää, että syöttökin voi joskus olla se paras ratkaisu!

Osaan syöttää suhteellisen tarkasti lyhyitä 5–8 metrin pituisia syöttöjä, mutta yleensä vain toisella jalalla.

Osaan ottaa haltuun hyvän syötön.

Osaan liikkua kohti vapaata aluetta vastaanottaakseni syötön, jos minulla on riittävästi aikaa arvioida tilannetta.

En vielä oikein kunnolla ymmärrä pelin leveyttä enkä syvyyttä.

Säännöt ja säännöistä kiinni pitäminen ovat minulle tärkeitä.

Valmentaja on entistä tärkeämpi, jopa ihailun kohde.

Vahvistun ja potkutekniikkani kehittyy.



# Mitä 7–8-vuotiaalta voi vaatia?

7–8-vuotias jalkapalloilija omistautuu taitojen oppimiselle ja kehitystä tapahtuu lähes jokaisissa harjoituksissa ja peleissä. Positiiviset kokemukset ja palaute rakentavat pohjaa lapsen itsetunnolle ja käsityksille omista taidoistaan pelaajana ja yksilönä. Tämän ikäinen lapsi kasvaa säännöllisesti ja tasaisesti. Suurin kasvu tapahtuu alaraajoissa, pituutta tulee lisää ja lapsi hoikistuu. 7–8-vuotiaan motoriikka kehittyy tasaisesti. Koordinaatiokyky, tasapaino sekä notkeus paranevat ja voimaa tulee lisää joka vuosi. Aktiivisimmat ryhmät harjoittelevat noin 3-4 kertaa viikossa ja pelejä on vuosittain noin 50 (sis. turnauspelit).

Tässä iässä lapset alkavat olla kypsiä monipuolisempaan ja fyysisesti vaativampaan harjoitteluun. Tämän ikäinen pelaaja harjoittelee mielellään, ja peleissä on kivaa. 7–8-vuotias pystyy jo hallitsemaan tunteitaan ja pettymyksiään sekä osaa asettua toisen asemaan. Kaverisuhteet syvenevät ja tulevat entistä tärkeämmiksi. Tämän ikäiset lapset pitävät usein huolta rehdistä käyttäytymisestä ja oikeudenmukaisuudesta, vaikka aikuinen ei olisikaan läsnä.

7–8-vuotiaille lapsilla on voimakas tarve pysyviin ja ennustettavaan sääntöihin, joiden avulla he pyrkivät ymmärtämään ja selittämään heitä ympäröivää maailmaa. Sääntöjen tärkeys tulee esiin jalkapalloharjoituksissa ja peleissä.

Tämän ikäisten lasten pelikäsitys ei vielä ole kovin kehittynyt. Esimerkiksi paikallisen edustusjoukkueen pelien seuraaminen katsomossa tai televisiosta kehittävät lasten ajatusta jalkapallosta ja lopulta pelisilmä, eli kyky ennakoida pelin käännteitä, kehittyy.

Kolme asiaa, joita  
Tutor edellyttää  
7–8-vuotiaalta:

- kunnioittamaan ohjaajia ja pelikavereitaan
- omia ratkaisuja
- keskittymistä lyhyisiin ohjeisiin



# Millaista tukea 7–8-vuotias tarvitsee?

Vaikka 7–8-vuotias on yleensä innokas, iloinen ja halukas oppimaan uutta, saattaa hän olla aika ajoin vanhempiin takertuva ja tunteiltaan ailahteleva. Itsenäisyyteen ja omatoimisuuteen opetteleva lapsi kaipaa välillä vanhemman turvaa ja syyliä. Tämän ikäinen lapsi ei osaa vielä säädellä omaa jaksamistaan ja saattaa väsähtää yllättäen. 7–8-vuotiaan lapsen kehitykseen vaikuttavat monet fyysiset sekä psykologiset tekijät.

Vanhemman ja valmentajan tulee olla kärsivällinen. Tämän ikäinen jalkapalloilija omaksuu uutta tekniikkaa ja pelillistä rohkeutta, kun on siihen itse valmis. Muista, että lapset kehittyvät eri tahtia. Huomaa myös, että alkuvuodesta syntyneet ovat usein kehityksessään loppuvuodesta syntyneitä edellä. Lapsen kehitysvauhtiin vaikuttaa hänen aktiivisuutensa liikunnassa yleensäkin. Jalkapallon pelaaminen koulussa, kotona ja kavereiden kanssa näkyy nopeasti taitojen ja peliajatuksen kehityksenä.

7–8-vuotias jalkapalloilija kaipaa tukea itsenäistymisensä ja uusien haasteiden oppimisessa. Tämän ikäisellä on tärkeää saada kiitosta ja onnistumisen kokemuksia. Toisaalta myös pettymysten kokeminen ja niistä selviäminen vahvistavat itsetuntoa. Vältä vertailua muihin, koska tämän ikäinen pelaaja vertaa itseään ehkä liikaakin muihin lapsiin ja pelkää olevansa huonompi.

Tämän ikäinen lapsi nauttii hänelle annettusta vastuusta ja saattaa tunnollisesti loppuun saamansa sopivankokoiset tehtävät. Huolehdi, että lapsesi saa riittävästi unta, sillä sitä 7–8-vuotias tarvitsee uuden oppimiseen ja jaksamiseen uusissa haasteissa.

Kerro valmentajalle millainen lapsesi on!  
<http://www.fortumtutor.fi/tunne-pelaajasi/>





# Miten 7–8-vuotias voi harjoitella kotona?

Fortum Tutorit rohkaisevat 7–8-vuotiasta jalkapalloilijaa harjoittelemaan ahkerasti perusjalkapallotaitoja harjoitusten ulkopuolellakin. Tämän ikäisen pelaajan kotiharjoittelun tulee keskittyä yksilön taitoihin ja yhden pelaajan ratkaisuihin. 7–8-vuotiaan pelaajan taitoharjoittelu koostuu harjoitteista, jotka kehittävät pallon käsittelyä, pallon kuljetusta, käännöksiä, harhautuksia, haltuunottoa, laukausta ja puskun alkeita.

7–8-vuotiaan pelikäsitys on vielä hyvin yksilökeskeistä. Lapsi voi jo oppia nostamaan katseensa pallosta kuljetuksen aikana. Pelattavaksi liikkuminen nopeutuu pelikäsityksen kehittyessä. Hyviä pelitilanneharjoitteita ovat pelattavaksi liikkuminen, yksi-vastaan-yksi- ja kaksi-vastaan-kaksi -pelit, sekä pallonriistoharjoitukset. Tämän ikäinen lapsi ei useinkaan ymmärrä taitoharjoittelun merkitystä ja mieluummin vain pelaisi. Pienpeli onkin erittäin hyvä ja hauska tapa harjoitella kotona. Pelin aikana juniorijalkapalloilija harjoittelee huomaamattaan myös heikompia ominaisuuksiaan.

Jos vähäinen pelaajien määrä tai muut seikat alkavat kyllästyttää, voit pyytää 7–8-vuotiasta lastasi vetämään sinulle jalkapalloharjoitukset. Tämän ikäinen on usein kiinnostunut säännöistä ja varsinkin niiden keksimisestä. Harjoitusten vetäminen auttaa lastasi ymmärtämään valmentajan roolia, mutta kertoo myös vanhemmalle miten lapsi näkee eri harjoitteet.

Alle 12-vuotiaille on kehitetty myös yksilöllisemmät joukkuerajat ylittävät Taito-koulu ja Taitokilpailut. 7–8-vuotias voi osallistua Taitokilpailuun, jossa lajeina ovat ponnauttelu, pusku, syöttö, pujottelu, sekä kuljetus ja laukaus. Lisätietoja usean seuran järjestämistä lisäharjoittelumahdollisuuksista eli Taitokoulusta ja Taitokilpailuista löytyy Palloliiton verkkosivulta, osoitteesta [www.palloliitto.fi](http://www.palloliitto.fi).

Fortum Tutor Playbook on hyvä työkalu omien taitojen kehittämiseen!





# Millainen on 9–11-vuotias?

Haluun olla tarpeellinen ja saada luottamusta!

Olen tasapainoinen, aktiivinen ja monista asioista kiinnostunut.

Saatan olla tyytymätön itseeni ja pohtia suuria kysymyksiä...

Hyökätessä ymmärrän pelimme leveyden ja syvyyden käsitteet.

Osaan potkaista palloa usealla eri potkutekniikalla.

Osaan kuljettaa palloa taitavasti.

Pystyn antamaan ja vastaanottamaan 8–15 metrin pituisia syöttöjä.

Osaan vastaanottaa syötön liikkeessä ja pelata sen yhdellä kosketuksella edulliseen paikkaan.

Saatan kritisoida valmentajan ja vanhempien päätöksiä vetoamalla "järkisyihin".

Alan ymmärtää, että pelissä voi olla rytmi.

Puolustaessa tiedän jo paremmin mihin sijoittua ja miten voin auttaa pelikavereitani.

Osaan hakea vapaata paikkaa ja osoittaa vartalollani, katseella ja puheella pelikaverille halun ja valmiuden saada syötön.

Vahvistun vuosi vuodelta ja minussa saattaa näkyä jo murrosiän merkkejä.

Usein puolustan voimakkaasti ja aggressiivisesti.



# Mitä 9–11-vuotiaalta voi vaatia?

9–11-vuotias jalkapalloilija on tunne-elämältään tasapainoinen, sosiaalinen ja kiinnostunut monista asioista. Vanhemmilla lapsilla saattaa kuitenkin olla jo esimurrosiän merkkejä kuten uhmakkuutta, herkkyyttä sekä kömpelyyttä motoriikassa. Tässä kasvuvaiheessa on myös suuria yksilöllisiä eroja, jotka aiheuttavat haasteita valmennukselle sekä lapselle itselleen. 9–11-vuotias lapsi kasvaa tasaisesti pituutta ja keho vankistuu. Kestävyys ja voimaharjoittelu omalla keholla tulevat mukaan valmennukseen. Myös nopeus-, ketteryys-, liikkuvuus- ja hyppelyharjoitteet lisääntyvät. Lajiharjoittelussa on taitojen oppimisen kulta-aika. Taitoja ja pelin ymmärrystä opetellaan käsi kädessä. Aktiivisimmat harjoittelevat noin 4 kertaa viikossa, osalla on koulun kautta lisäharjoitusmahdollisuuksia ja pelejä on vuosittain noin 50-70 (sis. turnauspelit).

Tämän ikäiselle lapselle kaverit ovat hyvin tärkeitä, mutta nyt aletaan harjoitella myös ryhmätaitoja. 9–11-vuotiaat tarkastelevat itseään osana ryhmää, muodostavat hierarkioita, vahvistavat asemiaan ryhmän jäsenenä sekä oppivat mukautumista ja ryhmän normien vastustamista. Kavereiden mielipiteillä on suuri merkitys tämän ikäiselle lapselle, siksi hyvä joukkuehenki on korvaamaton voimavara.

Harrastuksen lopettaminen tai vaihtaminen saattaa olla vaarana tässä iässä. 9–11-vuotiaille jalkapalloharrastus on ennen kaikkea jännitystä, aktiivista tekemistä, taitojen käyttöä, sekä pelaamista kavereiden kanssa. Mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa, sitä enemmän käsitykset omista taidoista pelaajana sekä itsetunto vaikuttavat haluun jatkaa harrastuksen parissa. Hyväksi pelaajaksi kasvaminen edellyttää ahkeraa harjoittelua harjoitusten ulkopuolellakin.

Kolme asiaa, joita  
Tutor edellyttää  
9–11-vuotiaalta:

- vastuuntuntoa
- parhaansa yrittämistä
- osallistumista positiivisen joukkuehengen luomiseen



# Millaista tukea 9–11-vuotias tarvitsee?

Tämän ikäiselle pelaajalle tärkeintä on päästä pelaamaan mahdollisimman paljon. 9–11-vuotias tarvitsee positiivista palautetta ja kannustusta, jotta omat käsitykset omista kyvyistä pelaajana vahvistuvat. Mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa, sitä todennäköisempää on, että hän selittää epäonnistumistaan omilla kyvyillään. Jos itsetunto ei pääse vahvistumaan, saattaa tämän ikäisen lapsen aloitekyky heiketä, motivaatio pelaamiseen vähentyä ja lapsi turhautua. Pyri rohkaisemaan 9–11-vuotiasta uskomaan omiin kykyihinsä ja pelillisiin ratkaisuihinsa. Kannusta sinnikkyyteen vastoinkäymistenkin edessä!

9–11-vuotiaat harjoittelevat ryhmädynamiikan taitoja ja joskus vuorovaikutus saattaa olla hyvinkin raadollista ja myös aggressiivista. Vaikka kiusaamista ei tule missään tapauksessa sallia, on hyvä pyrkiä kannustamaan lasta itsenäisyyteen ja aktiiviseen toimimiseen ryhmässä.

Jalkapalloharrastus antaa paljon oppia elämää varten, vaikka lapsi ei välttämättä vielä itse huomaa sitä. Vanhempien kannattaa kertoa lapselle myös hänen henkisen kasvun saavutuksistaan. Mahdollisuus osallistua esimerkiksi leireille on arvokasta sekä taidollisesti että sosiaalisesti. Joukkueen vaihto tässä vaiheessa on suuri haaste lapselle, mutta vanhempien ja valmentajien tuella siitäkin selviää.

Oman lapsen harjoitusten ja pelin seuraaminen kentän laidalta saattaa nostattaa tunteita. Vanhempien on kuitenkin pidettävä tunteet hallinnassa sekä käyttäydyttävä hillitysti ja positiivisesti. Anna pelaajien tehdä itse ratkaisut kentällä. Pelin aikana vain valmentaja antaa ohjeita pelaajille.

Kerro lapsesi ja perheesi toiveet  
jalkapalloharrastuksesta!  
<http://www.fortumtutor.fi/tunne-pelaajasi/>



# Miten 9–11-vuotias voi harjoitella kotona?

Fortum Tutorit keskittyvät 9-vuotiaiden jalkapalloilijoiden valmennuksessa vielä yksilön taitojen kehittämiseen. 10–11-vuotiaiden lasten harjoitteluun tulee mukaan useamman pelaajan yhteistyön opettelua. Tämän ikäisen pelaajan taitoharjoittelu koostuu harjoitteista, jotka kehittävät pallon hallintaa, pallon kuljetusta, käännoksiä, harhautuksia, syöttämistä, haltuunottoa/ensimmäistä kosketusta, laukausta ja puskua.

9–11-vuotias alkaa ymmärtää jo pelitaktisia asioita, kuten esimerkiksi käsitteitä syvyys, leveys ja pelaajien väliset etäisyydet. Tilanteen vaihdot hyökkäykseen ja puolustukseen, sekä pelaajien välinen kommunikointi alkavat sujua. Hyviä pelitilanneharjoitteita ovat pelattavaksi liikkuminen, pelaajien väliset etäisyydet, yksi-vastaan-yksi- ja kaksi-vastaan-yksi -tilanteet.

Kavereiden kanssa pelatut pihapelit ja kilpailut pallonkäsittelytaidoissa ovat tärkeitä tämän ikäisen jalkapalloilijan kehitykselle. Kaikki lapset voivat osallistua oman seuran ja piirin Taitokilpailuun. Edistyneimmillä on sitä kautta mahdollisuus päästä valtakunnalliseen Taitokilpailuun. Usealla seuralla on innokkaille lapsille myös Taitokoulutoimintaa. Jalkapalloseurat tarjoavat myös erinomaisen mahdollisuuden lisäharjoitteluun ja kokemuksen kartuttamiseen jalkapallon parissa. Lisätietoja löytyy Suomen Palloliiton verkkosivulta, [www.palloliitto.fi](http://www.palloliitto.fi).

Voit auttaa lastasi etsimään hyviä harjoitteita esimerkiksi Internetistä. Oikean tekniikan harjoittelussa kannattaa kysyä neuvoa valmentajalta ja tutustua tekniikkaa esitteleviin kirjoituksiin, kuviin sekä videoihin. Palloliiton taitoharjoittelun verkkosivu [www.kuukaudenkikat.fi](http://www.kuukaudenkikat.fi) tarjoaa vinkkejä monipuolisiin taitoharjoitteisiin.

Fortum Tutor Playbook on hyvä työkalu omien taitojen kehittämiseen!



# Vanhemman roolit seuratoiminnassa

Lapsen jalkapalloharrastuksen kautta myös vanhemmat liittyvät jalkapalloperheeseen. Jokainen seura tarvitsee vanhempia luodakseen turvallisen ja iloisen harjoitteluympäristön. Vanhemmat voivat osallistua monella tavalla. Tehokkaimmin toimintaa voi edistää seuraavien seuratoiminnan roolien kautta:

## VALMENTAJA/APUVALMENTAJA

### Tarpeelliset taidot:

- nautit opettajan ja esimerkin roolista jalkapallotoiminnassa
- jalkapallokokemus ei ole välttämätöntä, koska Palloliitto ja Fortum Tutor -ohjelma antavat sinulle tarvittavat tiedot
- valmentajana osallistut valmennuskursseille

### Tehtävät:

- kehität pelaajia urheilijoina ja kasvatat heitä ihmisinä
- ohjaat pelaajia harjoituksissa ja otteluissa
- seuraat pelaajien kehittymistä ja annat palautetta kannustavasti
- johdat kausisuunnitelman tekoa ja suunnittelet harjoitukset
- keskustele pelaajien kanssa ja osallistut vanhempainkokouksiin
- kehität osaamistasi valmentajakoulutuksissa

## HUOLTAJA

### Tarpeelliset taidot:

- pidät lasten avustamisesta

### Tehtävät:

- olet mukana harjoituksissa ja pelitapahtumissa
- paikkailet pikkuhaavat
- lohdutat tarvittaessa, kuuntelet ja keskustele
- täytät turnauksissa pelaajien juomapullot
- huolehdit huoltolaukun sisällöstä
- avustat tarvittaessa harjoitusten organisoimisessa
- olet yleisjärjestelijä pelimatkoilla



## LASTENOHJAAJA/KANNUSTAJA

### Tarpeelliset taidot:

- pidät pienten lasten parissa olemisesta

### Tehtävät:

- ohjaat jalkapallon alkeita ja yleisiä perusliikuntataitoja
- annat mahdollisuuden liikkua leikkien
- opastat ja kannustat
- olet harjoituksissa turvallinen aikuinen
- organisoit toiminnan rutiineja pienryhmätoimintaa korostaen

## TAPAHTUMA-/TALKOOTOIMIJA

### Tarpeelliset taidot:

- iloitset yhdessä tekemisestä

### Tehtävät:

- autat talkootöissä, kuten seuralehden jaossa tai turnausjärjestelyissä
- hyödynnät taitojasi kahvionmyyjänä, tapahtuma-alueen pystyttämässä, liikenneohjaajana, lipunmyyjänä, kuuluttajana, kisatoimiston avustajana tai vaikkapa palkintojen jakajana
- autat tarvittaessa seurasi harjoitus- ja peliolosuhteiden hoidon ja kunnossapidon tehtävissä

## PELINOHJAAJA

### Tarpeelliset taidot:

- nautit lasten opastajan roolista ja tunnet säännöt

### Tehtävät:

- ohjaat pienten lasten pelitapahtumia
- opastat lapsia tarvittaessa sääntöasioissa
- mahdollistat lasten peli-ilon neuvomalla ja kannustamalla
- olet esimerkkinä myös katsojille

Joukkueessa voi toimia myös esimerkiksi **joukkueenjohtajana, taloudenhoitajana, luottamushenkilönä, varustevastaavana** tai valmentajia ja pelaajia tukevana **Tutorina!**





### JOKAISEN VANHEMMAN MUISTILISTA

- Tuo lapset ajoissa harjoituksiin
- Huolehdi varusteista
- Katso että lapsi syö hyvin
- Täytä juomapullo harjoituksiin
- Anna valmentajalle työrauha
- Kannusta ja osallistu positiivisen joukkuehengen luomiseen
- Innosta lapset omatoimiseen harjoitteluun ja osallistu itsekin
- Tue lasta tunnetilojen hallinnassa!







## FORTUM TUTOR

Fortum Tutor on valmentajan henkilökohtainen sparraaja. Tutor ei valmenna joukkuetta, vaan omalla asiantuntemuksellaan tukee valmentajaa tämän valmennustyössä. Tutor kuuntelee, havainnoi, antaa konkreettisia neuvoja ja luo ilmapiirin valmentajan omille oivalluksille. Jalkapalloilullisten taitojen lisäksi valmentaja saa tukea myös kasvatuksessa ja lasten ohjaamisessa.

Tutoreiksi on valittu henkilöitä, jotka tarjoavat oman osaamisensa uudempien tulokkaiden käyttöön. Joukossa on huippuvalmentajia, entisiä maajoukkuepelaajia sekä kasvatus- ja liikunta-alan ammattilaisia.

Tutoreiden tärkein tavoite on taata jokaiselle suomalaiselle jalkapallojuniorille osaava ja kannustava valmentaja.

**Fortum** ja **Suomen Palloliitto** aloittivat vuonna 2009 valtakunnallisen Fortum Tutor -ohjelman, jonka tavoitteena on kehittää lasten jalkapallovalmennusta. Ensisijaisena kohderyhmänä ovat alle 12-vuotiaiden lasten valmentajat, joilla yleensä on vähiten valmennuskokemusta ja aikaa syventyä taitojensa kehittämiseen. Ohjelma on saanut erinomaista palautetta seuroilta ja lasten valmentajilta.

Haluamme tukea lasten ja nuorten toimintaa, jossa heillä on mahdollisuus innostua liikunnasta ja löytää yhteisö, jossa syntyneet ystävyysuhteet kantavat parhaimmillaan läpi elämän.

Vanhemmilla on ratkaiseva rooli tämän ikäisten lasten viihtymisessä ja menestymisessä jalkapalloilun parissa. Tämän oppaan myötä Fortum Tutor -ohjelma haluaa nostaa vanhempien merkityksellisen roolin esiin ja tukea vanhempia tässä arvokkaassa työssään. Tavoitteenamme on auttaa lasten vanhempia osallistumaan ja tukemaan lasten jalkapalloharrastusta.

[fortumtutor.fi](http://fortumtutor.fi)  
[facebook.com/FortumTutor](https://facebook.com/FortumTutor)

