



KITTILÄN PALLOSEURA
JALKAPALLON PELAAJAPOLKU
- Junioritoiminnan käsikirja valmentajille -

Jalkapallon ilo kuuluu kaikille!

KiPS on sitoutunut tarjoamaan mahdollisuuden pelata jalkapalloa kaikille, riippumatta tasosta tai taustasta.

Yhteisöllisyys · Ilo · Turvallisuus · Avoimuus

Kittilän Palloseura ry – perustettu 1983

1. JOHDANTO JA TOIMINNAN PERIAATTEET

Kittilän Palloseuran (KiPS) junioritoiminnan tavoitteena on tarjota kaikille lapsille ja nuorille mahdollisuus harrastaa jalkapalloa omalla tasollaan. Pelaajapolku luo selkeän rakenteen harrastamisen aloittamisesta aina edustusjoukkueisiin asti. Käsikirja koskee kaikkia Kittilän Palloseuran joukkueita.

Toimintamme perustuu Suomen Palloliiton (SPL) ikäluokkakohtaisiin ohjeistuksiin. Haluamme varmistaa, että jokainen pelaaja saa harrastaa turvallisessa, kannustavassa ja kehittävässä ympäristössä – kittiläläisten lasten ja nuorten ehdoilla.

Seuran arvot

- Yhteisöllisyys – KiPS ollaan me kaikki yhdessä
- Ilo – Rakkaudesta lajiin
- Turvallisuus – Fyysisesti ja henkisesti turvallinen ympäristö
- Avoimuus – Toiminta näkyväksi koko kylän yhteisölle
- Yhdenvertaisuus – kaikki tasavertaisina

KiPS ja pohjoinen jalkapallo – Harrastamisen mahdollistaminen

Pohjoisessa Suomessa väestöpohja ja pelaajamäärät ovat pieniä. KiPS on sitoutunut siihen, että jalkapallon harrastaminen on mahdollista mahdollisimman monelle. Tämä tarkoittaa useita sarjoissa pelaavia joukkueita eri ikäluokissa ja tasoilla – tarvittaessa yhdistettyjä ikäluokkia. Ketään ei jätetä ulkopuolelle joukkueiden pelaajamäärien vuoksi.

2. IKÄLUOKKAKOHTAINEN PELAAJAPOLKU

2.1 Pienet pelaajat – 7–9-vuotiaat (T7–T9 / P7–P9)

Tässä ikävaiheessa tärkein tavoite on herättää ja ylläpitää liikunnan ilo. Harjoittelu on leikinomaista ja monipuolista. Lasten motorinen kehitys ja koordinaatio ovat pääfokuksessa – tekniikka kehittyy luontevasti leikin kautta.

Harjoittelun painopisteet

- Liikunnan ilo ja innostuminen liikkeestä
- Pallon hallinnan perusteet – vierittely, pallo jalassa
- Motoriset perustaidot: tasapaino, koordinaatio, ketteryys
- Ryhmässä toimiminen ja sosiaalinen vuorovaikutus
- Monipuoliset liikuntamuodot – ei vain jalkapallo

Kenttäkoko	Pieni kenttä, max. 5v5 – kenttä skaalataan ikäryhmälle sopivaksi (SPL-ohjeistus)
Harjoitusmäärä	1–2 kertaa viikossa, kesto max. 60 min
Sarjatoiminta	Ei pakollista; sen sijaan pienet turnaukset (Revontuli Cup)
Valmentajan rooli	Innostaja, liikunnan ohjaaja – ei tuloskeskeisyyttä

SPL-ohjeistus

Tässä ikäluokassa kaikki pelaavat – ei pisteiden laskemista, ei rangaistuspotku-sarjoja. Palloliiton ohjeistuksen mukaan 5v5-peli pienellä kentällä tuottaa eniten pallonkosketuksia ja kehittää parhaiten pelikäsitystä.

Esimerkkiharjoitteita: <https://www.palloliitto.fi/valmentajien-materiaalit-jalkapallo>

2.2 Tekniikan rakentajat – 10–11-vuotiaat (T10–T11 / P10–P11)

Harjoittelussa alkaa systemaattisempi jalkapallotekniikan kehittäminen. Pelaajat oppivat pelin perusrakenteet: pelipaikat, yhteistyön ja pelillisen ajattelun alkeet. Harjoittelumäärä voi kasvaa hieman, mutta edelleen tärkeintä on lajirakkaus.

Harjoittelun painopisteet

- Jalkapallotekniikka: syöttäminen, vastaanottaminen, laukaus
- Pelin alkeisrakenteet: pelipaikat, perusmuodostelma
- Yhteistyö ja kommunikointi joukkueena
- Harjoituspelien kautta oppiminen



Kenttäkoko	5v5 tai 8v8 – puolikenttä tai pienennetty kenttä (SPL-ohjeistus)
Harjoitusmäärä	2–3 kertaa viikossa
Sarjatoiminta	Sarjatoiminta on näissä ikäryhmissä suositeltavaa, kuitenkin vähintään Revontuli Cup -osallistuminen. Huuhkaja/Helmariliigamahdollisuus alkaa tästä ikäluokasta.
Valmentajan rooli	Tekniikan opettaja ja motivoija

KiPS-tavoite

Mikäli ikäluokassa on riittävästi pelaajia, KiPS muodostaa useamman joukkueen eri sarjatasoille. Tarvittaessa yhdistetään ikäluokkia, jotta jokainen halukas pääsee pelaamaan ja osallistumaan turnauksiin.

Esimerkkiharjoitteita: <https://www.palloliitto.fi/valmentajien-materiaalit-jalkapallo>

2.3 Kehittyvä pelaaja – Tytöt 12–14 v / Pojat 12–14 v

Pelaajat kehittyvät teknisesti merkittävästi tässä vaiheessa. Fyysinen kasvu tuo muutoksia harjoitteluun: monipuolinen fysiikkaharjoittelu tukee jalkapallon oppimista. Pelillistä älyä kehitetään systemaattisesti.

Harjoittelun painopisteet

- Tekniikan varmuus ja automaatio – toistot
- Peliymmärrys: hyökkäys- ja puolustus-periaatteet
- Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen ikätasoon sopivasti
- Oma-aloitteisuus harjoittelussa
- Kokonaisvaltainen kehittyminen tärkeintä

Kenttäkoko	8v8 tai 11v11 – SPL-sarjasäännöt
Harjoitusmäärä	Ohjatut harjoituskerrat 2–3 kertaa viikossa, lisäksi omaehtoinen harjoittelu
Sarjatoiminta	Kaikki joukkueet osallistuvat Palloliiton sarjoihin omalla tasollaan
Valmentajan rooli	Taktinen valmentaja ja henkinen tuki

KiPS-tavoite: useampi joukkue sarjoissa

KiPS muodostaa näissä ikäluokissa useamman joukkueen eri sarjatasoille: tällä tavalla toimien jokainen joukkue saa haastetta ikäänsä sopivalla tasolla. Näin kukaan ei jää ulkopuolelle.

Esimerkkiharjoitteita: <https://www.palloliitto.fi/valmentajien-materiaalit-jalkapallo>

2.4 Kohti aikuisten jalkapalloa – Tytöt 14-16 v / Pojat 14-16 v

Tässä vaiheessa valmistaudutaan siirtymiseen aikuisten jalkapalloon. Harjoittelun intensiteetti kasvaa ja pelaajilta odotetaan enemmän omaa vastuuta kehitymisestään. Yhteistyö edustusjoukkueen kanssa alkaa.

Harjoittelun painopisteet

- Taktinen syvyys: joukkueen pelitapa ja sen jatkuva kehittäminen
- Fyysinen valmistautuminen: nopeus, voima, kestävyys
- Vastuu omasta kehitymisestä – omaharjoittelu
- Mentaalinen vahvistuminen ja paineensietokyky, kyky hallita itseään myös henkisesti puolella ja oppia myös tappioista
- Yhteisharjoitukset edustusjoukkueen kanssa

Kenttäkoko	11v11, täysikokoinen kenttä
-------------------	-----------------------------



Harjoitusmäärä	3–5 kertaa viikossa (ml. mahdollinen edustusjoukkueen harjoittelu ja omaehtoinen harjoittelu)
Sarjatoiminta	SPL:n nuorisosarjat / alueen korkeimmat nuorisosarjat
Valmentajan rooli	Valmentaja ja mentori – valmistaa aikuisurheilijaksi

Muista

Kaikki halukkaat saavat jatkaa harrastamistaan myös tässä vaiheessa. Siirtyminen edustusjoukkueisiin on yksilöllistä – tärkein asia on, että jalkapallon harrastaminen jatkuu.

3. SIIRTYMINEN EDUSTUSJOUKKUEESEEN

Siirtyminen junioreista edustusjoukkueisiin tapahtuu yksilöllisesti pelaajan valmiuksien mukaan. Kypsyys ei riipu pelkästään iästä vaan myös teknisestä, taktisesta, fyysisestä ja henkisestä valmiudesta.

Tytöt	Mahdollisuus siirtyä naisten joukkueeseen 14–15-vuotiaasta alkaen
Pojat	Mahdollisuus siirtyä miesten joukkueeseen 15-16-vuotiaasta alkaen
Kaksoisrooli	Pelaaja voi samanaikaisesti edustaa sekä juniorijoukkuetta että edustusjoukkuetta
Prosessi	Valmentaja, pelaaja ja huoltajat arvioivat yhdessä valmiuden – avoin vuoropuhelu

Tärkeä muistutus

Siirtyminen ei ole automaattista. Nuori pelaaja tarvitsee tuekseen sekä valmentajan että huoltajien tuen. Liian aikainen siirtyminen voi hidastaa kehitystä – yhdessä arvioidaan paras hetki jokaiselle yksilöllisesti.

4. HARRASTEPOHJAINEN JALKAPALLOKERHO

KiPS Jalkapallokerho on matalan kynnyksen toimintaa kaikille jalkapallosta innostuneille lapsille. Kerho toimii sisäänheittäjänä ja lajiin tutustuttajana aloitteleville jalkapalloilijoille ja on erityisen tärkeä pohjoisen pienen pelaajamäärän olosuhteissa.

Kerhon periaatteet

- Avoin kaikille – ei valintoja eikä tasoryhmittelyä
- Leikinomainen ja monipuolinen liikunta
- Matala kynnyks aloittaa laji
- Toimii myös sisäliikuntatoimintana talvikaudella

KiPS kerhotoiminnan kehittäjänä

KiPS:llä on jo alle 7-vuotiaiden aktiivinen jalkapallokerho, joka toimii sisääntuloväylänä jalkapallotoimintaan. Kerho tukee harrastamisen jatkumista ympäri vuoden, tutustuttaa lajiin ja pitää kaikki mukana jalkapallon parissa – myös ne, jotka eivät (vielä) halua sitoutua kilpailevaan joukkueeseen.

Tulevaisuudessa, mikäli mahdollisuudet laajentaa toimintaa, tätä tullaan tuomaan myös muille ikäluokille.

5. VALMENTAJAT JA OHJAAJAT

KiPS tarvitsee joukkoonsa osaavia ja sitoutuneita valmentajia. Seura tukee valmentajiaan koulutuksessa. Tällä hetkellä seura etsii aktiivisesti valmentajia erityisesti juniiori-ikäluokkiin – olethan yhteydessä valmennuspäällikköön!

Koulutuspolku

- Aloittavan valmentajan koulutus, Palloliiton valmennuspolku
- Kittilän Palloseura odottaa kaikilta vastuvalmentajiltaan Ikävaihekoulutusta suoritettavaksi valmennusuran alkaessa 0-2 vuoden sisällä.
-

Valmentajan tehtävät ikäluokittain

- 7–9 v: innostaminen, leikinomainen ohjaus, turvallisuus
- 10–11 v: tekniikan opettaminen, positiivinen palaute
- 12–14 v: taktiikan opettaminen, yksilöllinen kehittäminen
- 15–16 v: kohti aikuisten harjoittelua, itsenäisyyden lisääminen

Yhteystiedot – valmennus

Seuran puheenjohtaja: Lauri Snell | puh. 040 505 5623 | info@kips.fi
Jalkapallojaosto: Jouni Alaraatikka | puh. 045 876 7656
Valmennuspäällikkö: Joni Fredman | puh. 050 349 931

6. PELAAJAPOLKU TIIVISTETTYNÄ

Ikäluokka	Fokus	Sarjat	Siirtyminen
T7–T9 / P7–P9	Liikunnan ilo, motoriiikka, lajituntemus	RevontuliCup/SPL sarjat	–
T10–T11 / P10–P11	Tekniikka, pelin alkeet	P10/T10 RevontuliCup/SPL sarjat, Huuhkaja/Helmariliiga	–
T12–T14 / P12–P14	Tekniikka + taktiikka	Kaikki sarjoissa, Huuhkaja/Helmariliiga	–
T15–T16 / P15–P16	Taktinen syvyys, fyysiset valmennukset	Nuorisosarjat	Edustus mahdollinen