



JALKAPALLOMAALIVAHDIN URAPOLKU



Ryhmä ja toiminta	7 – 9 v.	10 – 12 v.	13 – 15 v.	16 – 18 v.	19 – 21 v.	21 v. –
	Seuravalmennus	Seuravalmennus	Seuravalmennus	Seuravalmennus	Seuravalmennus	Seuravalmennus
	Viikkoharjoittelu, pelit, leirit	Viikkoharjoittelu, pelit, leirit	Viikkoharjoittelu, pelit, leirit	Viikkoharjoittelu, pelit, leirit	Viikkoharjoittelu, pelit, leirit	Viikkoharjoittelu, pelit, leirit
		Talenttitoiminta / leirit	Talenttitoiminta / leirit			
		Lajitekniikkaharjoittelu, oheisharjoitteluun tutustuminen	Lajitekniikkaharjoittelu Systemaattista oheisharjoittelua			
	Muu ohjattu	Muu ohjattu	Muu ohjattu /	Muu ohjattu /	Muu ohjattu /	Muu ohjattu /
	Kaikki perusliikuntataitoja kehittävät lajit	Kaikki perusliikuntataitoja kehittävät lajit	ohjelmoitu	ohjelmoitu	ohjelmoitu	ohjelmoitu
			Maalivahtivalmennus Fysiikkaharjoittelu	Maalivahtivalmennus Fysiikkaharjoittelu	Maalivahtivalmennus Fysiikkaharjoittelu	Maalivahtivalmennus Fysiikkaharjoittelu
			Piirijoukkueet	Poikamaajoukkueet	Nuorten maajoukkue	A-maajoukkue
			Leirit, pelit	Leirit, pelit	Leirit, pelit	Leirit, pelit
			Urheilulukio / ammattioppiaitos	Urheilulukio / ammattioppiaitos	Urheilulukio / ammattioppiaitos	Urheilulukio / ammattioppiaitos
			Ohjattua lajiharjoittelua pelit, oheisharjoittelu	Ohjattua lajiharjoittelua pelit, oheisharjoittelu	Ohjattua lajiharjoittelua pelit, oheisharjoittelu	Ohjattua lajiharjoittelua pelit, oheisharjoittelu
	OT liikunta	OT liikunta	OT harjoittelu	OT harjoittelu	OT harjoittelu	OT harjoittelu
	Pihapelit ja leikit Koululiikunta + liikuntakerhot	Pihapelit ja leikit, lajitekniikka Koululiikunta + liikuntakerhot	Pihapelit, lajitekniikka Fyysisiä ominaisuuksia kehittävä oheisharjoittelu	Fyysisiä ominaisuuksia kehittävää harjoittelua, huoltavaa harjoittelua, lajitaitoja	Fyysisiä ominaisuuksia kehittävää harjoittelua, huoltavaa harjoittelua, lajitaitoja	Fyysisiä ominaisuuksia kehittävää harjoittelua, huoltavaa harjoittelua, lajitaitoja
Tavoitteet	Kasvatuksellinen	Kasvatuksellinen	Kasvatuksellinen	Sosiaalisuus / elämänhallinta	Sosiaalisuus / elämänhallinta	Sosiaalisuus / elämänhallinta
	Harjoituksissa toimiminen, säännöllisyys, varusteista huolehtiminen Toisten huomioiminen Osana joukkuetta toimiminen	Harjoituksissa toimiminen, säännöllisyys, varusteista huolehtiminen Toisten huomioiminen Osana joukkuetta toimiminen	Urheilijaksi kasvaminen (kuormitus, lepo, ravinto) Sosiaalisten suhteiden merkityksen kasvu Osana joukkuetta toimiminen	Urheilijana kehittyminen, (halu kehittyä, tehdä asiat paremmin, tasapainoinen urheilijan elämä)	Vastuunottaminen omasta elämästä (valintojen tekeminen urheilun ehdoilla, tavoitteellisuus, kiinnostus myös muihin asioihin)	Ammattiuurheilijan elämäntavasta nauttiminen, tinkimättömyys ja halu edelleen kehittyä urheilijana
Herkkyskaudet	Fyysiset ominaisuudet	Fyysiset ominaisuudet	Fyysiset ominaisuudet	Fyysiset ominaisuudet	Fyysiset ominaisuudet	Fyysiset ominaisuudet
	Motoriset perustaidot Leikinomaisia nopeutta, ketteryyttä, tasapainoa ja voimaa kehittäviä harjoitteita (oman kehon vastus, loikat-hyppelyt)	Motoriset perustaidot Nopeutta, ketteryyttä, tasapainoa ja voimaa kehittäviä harjoitteita (keppijumppa/nostotekniikat/liikkuvuus, oman kehon vastus, loikat-hyppelyt)	Nopeutta, ketteryyttä, tasapainoa, kehonhallintaa, kestävyyttä, voimaa (oman kehon vastus, voimatanko/levytanko, kevyet lisäpainot, vetokumit, loikat-hyppelyt)	Nopeutta, ketteryyttä, tasapainoa, kehonhallintaa, kestävyyttä, voimaa (oman kehon vastus, monipuolista levytankoharjoittelua, lisäpainot, vetokumit, loikat-hyppelyt)	Nopeutta, ketteryyttä, tasapainoa, kehonhallintaa, kestävyyttä, voimaa (oman kehon vastus, monipuolista levytankoharjoittelua, lisäpainot, vetokumit, loikat-hyppelyt)	Nopeutta, ketteryyttä, tasapainoa, kehonhallintaa, kestävyyttä, voimaa (oman kehon vastus, monipuolista levytankoharjoittelua, lisäpainot, vetokumit, loikat-hyppelyt)
	Taito-ominaisuudet Lajitaidot:	Taito-ominaisuudet Lajitaidot:	Taito-ominaisuudet Lajitaidot:	Taito-ominaisuudet Lajitaidot:	Taito-ominaisuudet Lajitaidot:	Taito-ominaisuudet Lajitaidot:
	Perustekniikoihin tutustuminen	Perustekniikoiden harjoittelun opettelua	Perustekniikoiden systemaattista harjoittelua	Perustekniikoiden hallinta	Perustekniikoiden hiomista	Perustekniikoiden hiomista
		Perusasennot	Perusasennot	Perusasennot	Perusasennot	Perusasennot
		Kädet oikeassa paikassa Jalcojen asento, painopiste	Kädet oikeassa paikassa Jalcojen asento, painopiste	Kädet oikeassa paikassa Jalcojen asento, painopiste	Kädet oikeassa paikassa Jalcojen asento, painopiste	Kädet oikeassa paikassa Jalcojen asento, painopiste
		Torjuminen	Torjuminen	Torjuminen	Torjuminen	Torjuminen
		Heittäytymiset (molemmat puolet), sijoittuminen Perusvarmuuden opettelua, "voima-askeleen" opettelua - nopein tie palloon (12v) Valinta: ohjaanko sivuun vai vangitsenko?	Heittäytymiset (molemmat puolet), sijoittuminen Reaktiotorjunnat, peruspalloissa vähemmän pudotuksia (perusvarmuus) Valinta: ohjaanko sivuun vai vangitsenko?	Heittäytymiset (molemmat puolet) ja niiden räjähtävyyden kehittäminen, sijoittuminen oikein, reaktio-ominaisuuksien kehittyminen, perusvarmuus (kädet vahvemmat)	Heittäytymiset (molemmat puolet) ja niiden räjähtävyyden kehittäminen, sijoittuminen automaattista, reaktio-ominaisuuksien kehittyminen, perusvarmuus edelleen kehittynyt	Heittäytymiset (molemmat puolet) ja niiden räjähtävyyden kehittäminen, sijoittuminen automaattista, reaktio-ominaisuuksien kehittyminen, perusvarmuus edelleen kehittynyt
		1 vs 1 tilanteet / vastaantulot	1 vs 1 tilanteet / vastaantulot	1 vs 1 tilanteet / vastaantulot	1 vs 1 tilanteet / vastaantulot	1 vs 1 tilanteet / vastaantulot
		Oikea lähestyminen palloon, aloitteen siirto hyökkääjälle Sijoittuminen palloon nähden	Oikea lähestyminen palloon, aloitteen siirto hyökkääjälle Sijoittuminen palloon nähden, ajoitus, rohkeus kontaktien ottamiseen	Oikea lähestyminen palloon, aloitteen siirto hyökkääjälle Sijoittuminen palloon nähden, ajoitus, pelirohkeuden kehittäminen	Oikea lähestyminen palloon, aloitteen siirto hyökkääjälle Sijoittuminen palloon nähden, ajoitus, ei pelkoa, pelirohkeus	Oikea lähestyminen palloon, aloitteen siirto hyökkääjälle Sijoittuminen palloon nähden, ajoitus, ei pelkoa, pelirohkeus
		Keskitykset	Keskitykset	Keskitykset	Keskitykset	Keskitykset
		Ponnistamisen opettelua (molemmat jalat), sijoittuminen, liike kohti palloa Pallon vangitseminen / nyrkkeily --> 12 v.	Pallon lentoradan lukeminen, pallon vangitseminen korkeimmasta mahdollisesta pisteestä	Halu rangaistusalueen dominointiin Oikeiden ratkaisujen teko (lähdenkö, jäänkö, nyrkkeilenkö vai vangitsenko jne?)	Kyky rangaistusalueen dominointiin Oikeiden ratkaisujen teko (lähdenkö, jäänkö, nyrkkeilenkö vai vangitsenko jne?)	Kyky rangaistusalueen dominointiin
		Pelin avaaminen	Pelin avaaminen	Pelin avaaminen	Pelin avaaminen	Pelin avaaminen
		Heittotekniikat, pitkät ja lyhyet syötöt Milloin ja mihin? Myös heikomman jalan käyttö Volleyt ja puolivolleyt	Heittotekniikat, pitkät ja lyhyet syötöt Osaa valita oikean ratkaisun (pitkä vai lyhyt, nopea vai hidas) Myös heikomman jalan käyttö Volleyt ja puolivolleyt	Heittotekniikat, pitkät ja lyhyet syötöt Osaa valita oikean ratkaisun (pitkä vai lyhyt, nopea vai hidas) Kyky käyttää heikompaa jalkaa tarvittaessa Volleyt ja puolivolleyt	Heittotekniikat, pitkät ja lyhyet syötöt Osaa valita oikean ratkaisun (pitkä vai lyhyt, nopea vai hidas) Kyky käyttää heikompaa jalkaa tarvittaessa Volleyt ja puolivolleyt	Heittotekniikat, pitkät ja lyhyet syötöt Osaa valita oikean ratkaisun (pitkä vai lyhyt, nopea vai hidas) Kyky käyttää heikompaa jalkaa tarvittaessa Volleyt ja puolivolleyt
		Taktinen osaaminen	Taktinen osaaminen	Taktinen osaaminen	Taktinen osaaminen	Taktinen osaaminen
		Tunnistaa peliryhmittymisen Pelinohjauksen opettelua Isoihin maaleihin siirtyminen (12 v), tukipelaamisen opettelua (päättökseteko), sijoittuminen	Ymmärtää eri peliryhmittymisiä Osaa ja haluaa ohjata peliä (sis. erikoistilanteet) Tukipelaaminen välttävää (päättökseteko), sijoittuminen	Osaa ja haluaa ohjata peliä (sis. erikoistilanteet) Tukipelaaminen kohtalaista (päättökseteko), sijoittuminen	Osaa ja haluaa ohjata peliä (sis. erikoistilanteet) Tukipelaaminen kehittynyttä (päättökseteko), sijoittuminen	Osaa ja haluaa ohjata peliä (sis. erikoistilanteet) Tukipelaaminen hallittua (päättökseteko), sijoittuminen
		Psyykkiset tekijät	Psyykkiset tekijät	Psyykkiset tekijät	Psyykkiset tekijät	Psyykkiset tekijät
		Iloisuus, innostuneisuus, tiedostaa oman roolinsa joukkueessa, keskittymiskyvyn kehittäminen, kilpailuhenkisyys, virheiden hyväksyminen osana oppimista	Motivaatio, halu voittaa, keskittymiskyvyn kehittyminen, rakentavan kritiikin käyttö osana oppimista Virheistä ylipääseminen pelin aikana	Valintojen tekeminen = sitoutuminen urheilijan elämään, keskittymiskyvyn kehittyminen edelleen, itseluottamus Virheistä ylipääseminen pelin aikana	Valintojen tekeminen = sitoutuminen urheilijan elämään, keskittymiskyvyn kehittyminen hyvälle tasolle, itseluottamus	Katso kaikki edellinen + paineensietokyky huipputasolla
Henkilöt /	Urheilija	Urheilija	Urheilija	Urheilija	Urheilija	Urheilija
Roolit	Kiinnostus jalkapalloon ja liikuntaan ja urheiluun	Halu kehittyä jalkapallossa sekä kiinnostus muuhunkin urheiluun ja liikuntaan	Halu harjoitella systemaattisesti ja kehittyä jalkapalloilijana ja urheilijana	Halu harjoitella systemaattisesti ja kehittyä jalkapalloilijana ja urheilijana, tavoitteiden selkiytyminen Valintojen tekeminen (huippu-urheilijaksi vai ei?) - sen mukainen toiminta	Määrätietoinen harjoittelu kohti tavoitteita ja unelmia	Määrätietoinen harjoittelu kohti tavoitteita ja unelmia
	Valmentaja	Valmentaja	Valmentaja / mv-valmentaja	Valmentaja / mv-valmentaja	Valmentaja / mv-valmentaja	Valmentaja / mv-valmentaja
	Kannustaminen, lajitaitojen hallinta, taito opettaa, ymmärrys monipuolisesta harjoittelusta, vuorovaikutustaidot	Kannustaminen, lajitaitojen hallinta, taito opettaa, ymmärrys monipuolisesta harjoittelusta, vuorovaikutustaidot, johdonmukaisuus	Lajitaitojen hallinta, taito opettaa, johdonmukainen ja pitkäjänteinen toiminta, vuorovaikutustaidot, kokonaisvaltaisen harjoittelun ymmärrys, maalivahtivalmennuksen säännöllisyys	Lajitaitojen hallinta, taito opettaa, johdonmukainen ja pitkäjänteinen toiminta, vuorovaikutustaidot, kokonaisvaltaisen harjoittelun ymmärrys, yksilöllisyyden huomioiminen	Lajitaitojen hallintakyky kehittää pelaajaa, johdonmukainen ja pitkäjänteinen toiminta, vuorovaikutustaidot, kokonaisvaltaisen harjoittelun ymmärtäminen, yksilöllisyyden huomioiminen	Lajitaitojen hallintakyky kehittää pelaajaa, johdonmukainen ja pitkäjänteinen toiminta, vuorovaikutustaidot, kokonaisvaltaisen harjoittelun ymmärtäminen, yksilöllisyyden huomioiminen
		Itsensä jatkuva kehittäminen ja osaamisen lisääminen				
	Vanhemmat	Vanhemmat	Vanhemmat	Vanhemmat	Vanhemmat	Vanhemmat
	Kiinnostus ja harrastuksen tukeminen henkisesti ja taloudellisesti, monipuoliseen liikkumiseen kannustaminen Liikunnan hauskuuden korostaminen	Kiinnostus ja harrastuksen tukeminen henkisesti ja taloudellisesti, monipuoliseen liikkumiseen kannustaminen, elämäntymistä huolehtiminen, kasvatuksellinen kokonaisuus Hauskuuden korostaminen	Kiinnostus ja harrastuksen tukeminen henkisesti ja taloudellisesti, monipuoliseen liikkumiseen kannustaminen, elämäntymistä huolehtiminen, oikeanlaisesta ravinnosta huolehtiminen	Urheilu-uran tukeminen henkisesti ja taloudellisesti, urheilullisen elämäntymisen varmistaminen, ravinto, lepo	Rooli vähäisempi Urheilu-uran henkinen ja taloudellinen tukeminen, urheilullisen elämäntymisen varmistaminen (mikäli urheilija asuu vielä kotona)	
				Fysioterapeutti	Fysioterapeutti	Fysioterapeutti
				Lihashuolto, opastus ja ennaltaehkäisy	Lihashuolto, opastus ja ennaltaehkäisy	Lihashuolto, opastus ja ennaltaehkäisy
				Kaveripiiri	Kaveripiiri	Kaveripiiri
	Kaveripiiri harrastaa liikuntaa ja urheilua	Merkitys kasvaa, urheilun parista parhaat kaverit	Ehkä mukana myös ei urheilua harrastavia kaveriteita	Ehkä mukana myös ei urheilua harrastavia kaveriteita		
Harjoitusmäärät						
	2-3 krt/vko lajiharjoitus	3-4 krt/vko lajiharjoitus/joukkue 1 krt/vko aluevalmennus	4-5 krt/vko lajiharjoitus/joukkue 1 krt/vko aluevalmennus 2 krt/vko oheisharjoitus 20h/vko liikuntaa ja urheilua	4-5 krt/vko lajiharjoitus/joukkue 3 krt/vko urheilulukio 2-3 krt/vko oheisharjoitus 20 h/vko liikuntaa ja urheilua	5-6 krt/vko lajiharjoitus/joukkue 3-4 krt/vko oheisharjoitus 20-24 h/vko urheilua	5-7 krt/vko joukkueen kanssa 3-4 krt/vko oheisharjoitus 20-24 h/vko urheilua
Pelaaminen						
Laatutavoitteet	Kokemusten kautta oppimista, onnistumisen iloa	Onnistumisten ja epäonnistumisten kautta kehittymistä	Oman suoritustason nostaminen, virheistä oppiminen	Oman suoritustason nostaminen, virheistä oppiminen	Oman suoritustason nostaminen, virheistä oppiminen	Oman suoritustason nostaminen, suoritustason nostaminen, kokemus
Tarkastukset Testit	Motorinen kehitys	Motorinen kehitys	Lihastapainokartoitus Fyysinen suorituskky	Terveystarkastus, lihastapainokartoitus Fyysinen suorituskky	Terveystarkastus, lihastapainokartoitus Fyysinen suorituskky	Terveystarkastus, lihastapainokartoitus Fyysinen suorituskky
Ravitsemus	Oikeat ruokailutottumukset	Oikeat ruokailutottumukset	Urheilijan ruokavalio/tottumukset	Urheilijan ruokavalio/tottumukset	Urheilijan ruokavalio/tottumukset	Urheilijan ruokavalio/tottumukset
Urheilulliset tavoitteet	Liikunnallisuus ja liikunnasta nauttiminen	Talenttitoimintaan mukaan pääseminen Liikunnasta nauttiminen	Piirijoukkueeseen pääseminen, poikamaajoukkue	Poikamaajoukkue Veikkausliigan/Ykkösen joukkueen rinkiin pääseminen	Nuorten maajoukkue, Veikkausliiga	A-maajoukkue, ulkomailla pelaaminen