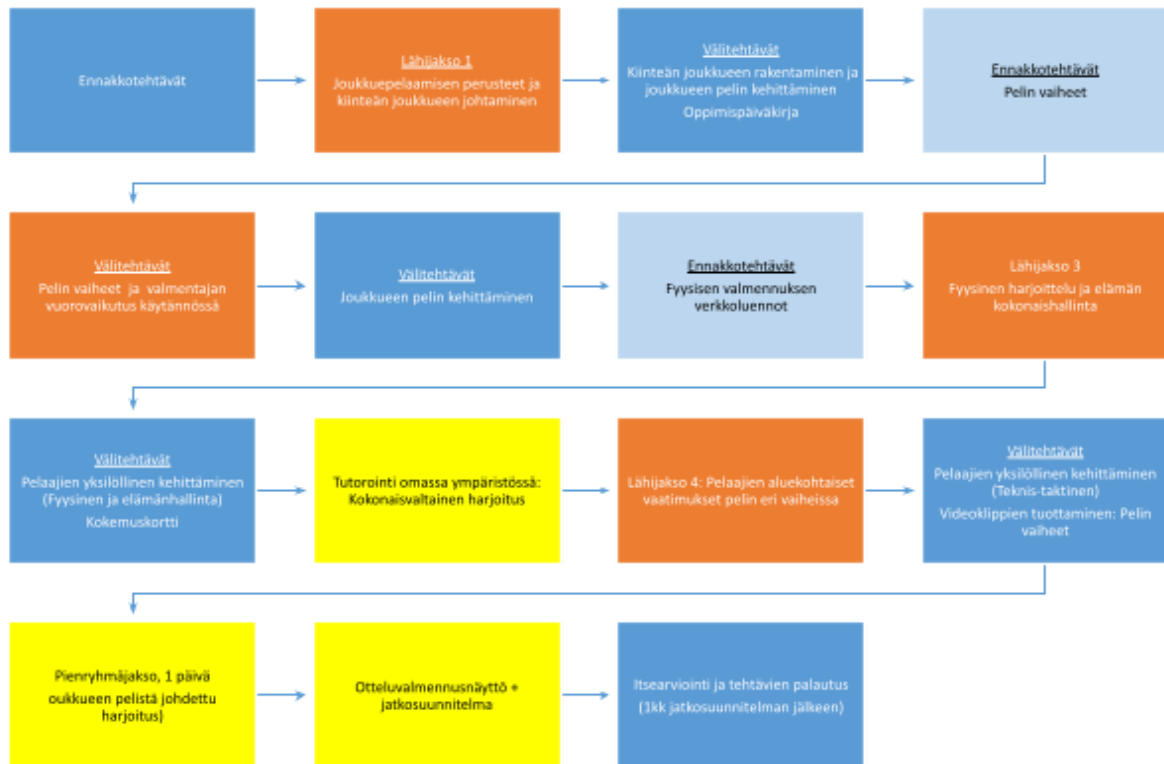


Uefa B-kurssi SYKSY 2021

Prosessikuvaus:



17.-18.9.2021 Lähijakso 1, Valmentajana toimiminen ja joukkuepelaamisen perusteet (Myllypuro)

17.9.2021

- 10.00–11.30 Koulutuksen avaus, tavoitteet ja tutustuminen
- 11.30–12.30 Lounas
- 12.30–15.30 Valmentajan johtamis- ja valmennustyyliä motivoivan toimintaympäristön kehittämisessä
- 15.30–17.30 Kiinteän joukkueen rakentaminen
- 17.30–18.30 Päivällinen
- 18.30–20.30 Kokonaisvaltainen kausisuunnitelma
- 20.30–21.30 Kotitehtävät ja prosessin jatko

18.9.2021

- 9.00–10.15 Modernin pelin historia ja jalkapallotaktiikan viitekehys ja joukkuepelaamisen periaatteet
- 10.30–12.00 Maalivahdin rooli joukkuepelaamisen periaatteissa
- 12.00–12.45 Lounas
- 13.00–15.30 Käytännön harjoituksen suunnittelua pareittain ja esittelyt
- 16.00–18.00 [Joukkuepelaamisen periaatteet- käytäntö pareittain](#)
- 18.00–19.30 Käytännön harjoituksen reflektointi

Pelin analysoinnin verkkomateriaali ennakkona

29.-30.10.2021 Lähijakso 2. Pelin vaiheet (Pajulahti)

29.10.2021

9.00–12.30	Pelin vaiheet
12.30–14.00	Valmennuksen palat
14.00–15.00	Lounas
15.00–17.00	Pelin vaiheiden analysointi omasta harjoituksesta (tekninen toteutus)
17.00–18.00	Päivällinen
18.00–20.00	Harjoitusten suunnittelu ja esittelyt, harjoitus 1

30.10.2021

9.00–11.00	Käytännön harjoitusten toteutus, malliryhmät
11.00–12.30	reflektointi/palautte
12.30–13.30	Lounas
13.30–14.30	Käytännön harjoitusten esittelyt harjoitukseen 2
15.00–17.00	Käytännön harjoituksen toteutus, malliryhmät
17.00–18.00	Päivällinen
18.00–19.30	Reflektointi ja palautte
19.30–20.30	Tehtävät omassa ympäristössä ja prosessin jatko

12.-13.11.2021 Lähijakso 3: Fyysinen harjoittelu ja pelaajan kokonaiselämänhallinta (Myllypuro)

12.11.2021

9.00–12.00	Pelaajan kokonaiselämänhallinnan tukeminen (sis. ravinto ja lepo)
12.00-13.00	Fyysisen harjoittelun perusteet/ fysiologia + onlinekurssin kertaus
13.00–14.00	Lounas
14.00–16.00	Alkuverryttelyn rakenne ja vammojen ennaltaehkäisy
16.00–18.00	Voimaharjoittelun perusteet

13.11.2021

9.00–10.30	Voimaharjoittelu ja nopeus käytännössä
10.30–12.30	Kestävyysharjoittelu
12.30–13.30	Lounas
13.30–15.30	Harjoittelun jaksottaminen
15.30–16.00	Välipala
16.00–18.00	Nopeuskestävyyden, kestävyden ja kuormittumisen seuranta & testaaminen käytännössä
18.00–19.30	Reflektointi+ Tehtävät omassa ympäristössä ja prosessin jatko

Lähijakso 3:n jälkeen – Kokonaisvaltainen harjoitus seuraympäristössä

Seuravierailu joukkueenharjoituksiin, jossa koulutettava tekee kokonaisvaltaisen harjoituksen.

Kouluttaja vierailee koulutettavan luona.

27.11. Verkkojakso (klo 10-15): Pelaajien aluekohtaiset vaatimukset - hyökkäyspelaaminen - teoria

3.-4.12.2021 Lähijakso 4: Pelaajien aluekohtaiset vaatimukset pelin eri vaiheissa (Pajulahti)

3.12.2021

- 09:00 - 11:30 Aluekohtaiset vaatimukset pelin eri vaiheissa: puolustuspelaaminen – teoria
11.30 - 12.30 Lounas
12.30 - 15.00 Aluekohtaiset vaatimukset pelin eri vaiheissa: puolustuspelaaminen - teoria
15.00 - 16.00 Majoittuminen + välipala
16.30 - 18.30 [Aluekohtaiset vaatimukset pelin eri vaiheissa - käytäntö](#)
18.30 - 19.30 Päivällinen
19.30 - 21.00 Palautteet

4.12.2021

- 09.30 - 11.30 [Aluekohtaiset vaatimukset pelin eri vaiheissa - käytäntö](#)
11.30 - 12.30 Lounas
12.30 - 14.30 Palautteet
15.00 - 17.00 [Aluekohtaiset vaatimukset pelin eri vaiheissa - käytäntö](#)
17.15 - 18.00 Päivällinen
18:00 - 20:00 Palautteet

Pienryhmäjakso (3-4 henkilön ryhmät) – lähijakson 4 jälkeen

Oman joukkueen pelin analysointi ja johdetun harjoitteen esittelyt 1	2h
Oman joukkueen pelistä johdetun harjoitteen johtaminen 1	2h
Lounas	1h
Oman joukkueen pelin analysointi ja johdetun harjoitteen esittelyt 2	2h
Oman joukkueen pelistä johdetun harjoitteen johtaminen 2	2h

Verkkoluento: OTTELUJOHTAMINEN (2h) – lähijakso 4 jälkeen ennen ottelujohtamisen näyttöä

-> sovitaan erikseen koulutuksen alussa