

E.

Huuhkaja- ja Helmaripolku 10 –vuotiaiden kehitystapahtumat 2026

Perheet

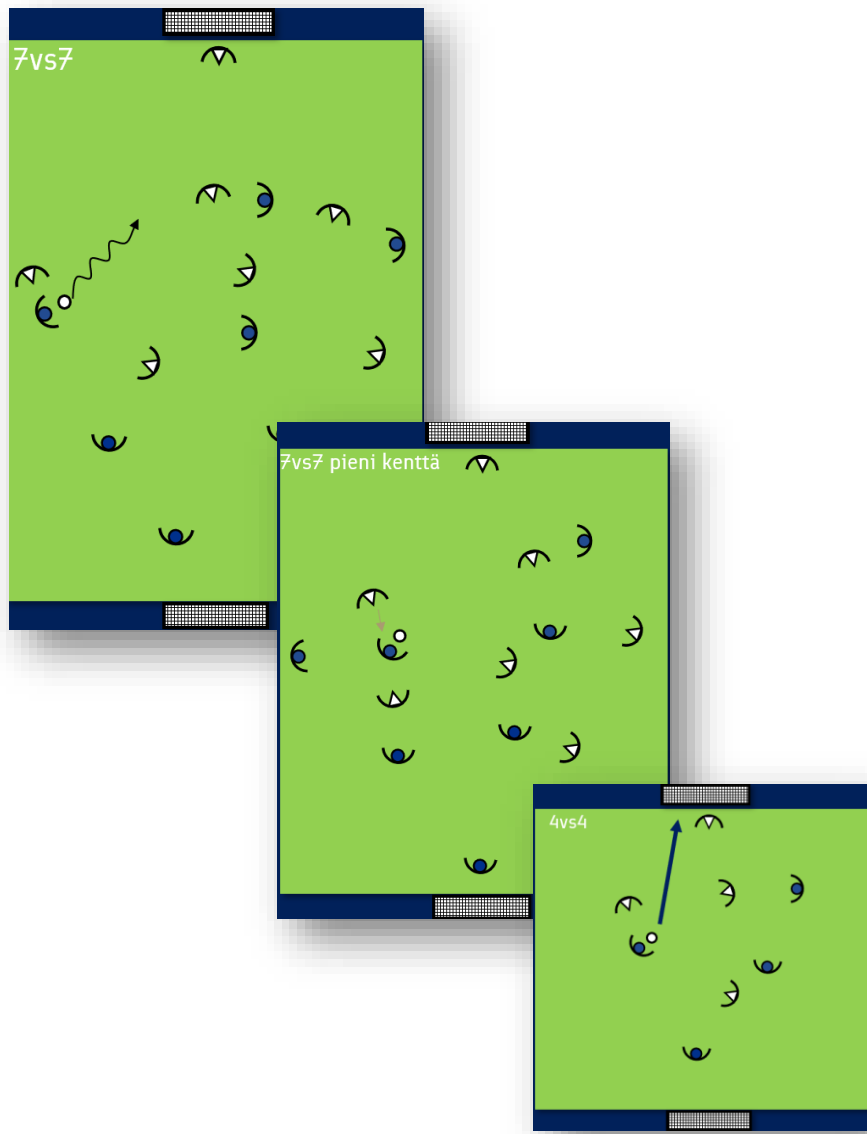


VIESTEJÄ KOTIIN - PERHE JALKAPALLOILEVAN LAPSEN TUKENA



10 –vuotiaat Huuhkaja-Helmaripolulla 2026

Kokonaisvaltainen pelaajakehitystapahtuma



1. Paljon peliä - toistoja ja toimintaa
2. Erilaisia pelimuotoja - erilaisia tarjoumia, pelitekoja ja tilanteita pelaajille (ja valmentajille).
3. Lapsista lähtevää kilpailua - omistajuutta lapsille, peli opettaa ja valmentaja tukee
4. Valmentajien ja vanhempien kohtaamista ja koulutusta
5. Ominaisuustestejä ja kyselyt

JOKAINEN PELAAJA ON TÄRKEÄ

Erilaiset tavoitteet ja reitit

PELILLE HEITTÄYTYVÄT JA LAJIIN KIINNITTYVÄT PELAAJAT

Jalkapallo yksi harrastuksista

Jalkapallosta muotoutuu
ykköslaji muiden lajien ohella

Yksi ja ainoa laji

MAHDOLLINEN LOPPUTULOS

Jalkapallosta monimuotoinen elämäntapa

Arki jalkapalloammattilaisena
riittävän kyvykkäille pelaajille

MAHDOLLINEN LOPPUTULOS





Teini-ikäisenä olin enemmän talvella pois lumilautailun takia.

Monipuolisuuteen ja erikoistumiseen liitetyistä yleisistä termeistä

E.

Varhainen erikoistuminen

Keskittymistä yhteen lajiin, johon liittyy usein ympärivuotinen, runsas ja tavoitteellinen harjoittelu, varhainen kilpailullisuus sekä muiden lajien harrastamisen väheneminen tai loppuminen

Varhainen kiinnittyminen

Sitoutumista tiettyyn lajiin ilman, että muiden lajien harrastaminen suljetaan pois.

Käytännössä tämä voi tarkoittaa, että lapsi osallistuu aktiivisesti yhteen mieluisaan lajiin, mutta harrastaa samanaikaisesti jotain muuta.

Myöhäinen erikoistuminen

Lapsi osallistuu useisiin lajeihin ja tekee erikoistumispäätöksen vasta myöhemmässä iässä.

Tätä edeltävää vaihetta kuvataan usein niin sanottuna kokeiluvaiheena, jossa lapsi kokeilee ja harrastaa monipuolisesti eri liikuntamuotoja ennen keskittymistä yhteen lajiin



(Battaglia ym. 2024; Sweeney ym. 2021)

LAPSUUSVAIHEEN URHEILUN TAVOITTEET

1. Innostuminen urheiluun
2. Monipuoliset liikuntataidot
3. Fyysinen harjoitettavuus
4. Urheilullinen elämäntapa

Tehtävä- ja
kilpailusuuntautunut
motivaatioilmasto

Korkeat suoritus- /
toistomäärät

Monipuolinen harjoittelu

Runsas liikkumisen
määrä

Kasvatus

Joukkue ja
valmentajat

Perhe

Koulu

Kaverit

**“PELILLE
HEITTÄYTYVÄT
LAPSET”**





PÄÄPAINOPISTEET

Kokonaisliikunnan määrä ja innostuminen omasta harjoittelusta

INNOSTUMINEN OMATOIMISESTA HARJOITTELUSTA

Turvallinen, myönteinen ja sopivan haastava ilmapiiri mahdollistaa pelille heittäytymisen ja taitojen kehittymisen.

PALLON KANSSA MESTARIKSI!

Harjoittelun ja pelaajien painotus on yksilötaitojen kehittämisessä - erityisesti pallollisena! Joukkueharjoittelussa peli ja toiminta opettaa, mahdollistaa runsaasti toistoja ja innostaa.

HARJOITTELU JA PELAAMINEN

Tekemällä rohkeasti ja monipuolisesti oppii! Pääpainopiste on oppimisessa toiminnan ja tekemisen kautta, jossa jokainen saa onnistumisia ja pätevyyden kokemuksia. Joukkueen harjoittelu ja pelaaminen mahdollisimman lähellä omaa kotia ja koulua.

LIIKUNNALLISUUS LUO EDELLYTYKSET!

Pelaajien kannustaminen ja perheiden ohjaaminen omatoimiseen liikuntaan ja jalkapallotaitojen harjoitteluun.

Joukkueharjoittelussa pelaajat ovat 80% aktiivisia pelinomaisesti.

VALMENTAJUUS

Sytyttää innostuksen jalkapalloon ohjaamalla ikävaiheeseen sopivaa sisältöä turvallisessa, innostavassa ja mielekkäässä ympäristössä. Pääpaino on oppimisessa - ei opettamisessa!

Luo oppimisympäristö, joka mahdollistaa tavoitteen mukaiset runsaat pelinomaiset toistot. Pääpaino on oppimisessa - ei opettamisessa!

Muutama huomio 9-11 -vuotiaista



Yhteistoiminta

Lapset alkavat ymmärtää enenevissä määrin myös pelitaktisia peruskäsitteitä ja yhteistoimintaa. Yksilökeskeisyydestä yhteistyöhön: ”Milloin, missä, kenen kanssa”



Motoriset taidot

Jalkapallotaitojen lisäksi kehittyvät yleiset motoriset taidot, kuten esim. tasapaino ja liikehallinta → suuri kokonaisliikunnan määrä ja monipuolisuus on oleellista



Havainnointikyky

Peliä on mahdollista havainnoida tehokkaasti vasta, kun lajin vaatimat motoriset suoritukset ovat saavuttaneet riittävän tason, jolloin keskittyminen suorittamisesta voidaan suunnata ympäristöön.



Ajattelu

Looginen ajattelukyky kehittyy → lapsi kykenee asettamaan itse tavoitteita ja osaa suunnitella toimintatapoja niihin yltääkseen.

Harjoitettavuuden ja valmennettavuuden tukeminen



Urheilijaksi kasvattaminen - kasvun asenne



IHMINEN

URHEILIJA

PELAAJA



VALMENTAJA



PERHE



Urheilijaksi kasvattaminen tapahtuu kotona



PSYKKINEN

Pelaaja antaa parhaansa ja jatkaa yrittämistä haasteista /epäonnistumisista huolimatta



FYYSINEN

Pelaajan liikkuu monipuolisesti 20h+/viikko



SOSIAALINEN

Pelaaja ohjaa peliä, sekä kannustaa ja vaatii joukkuekavereiltaan



TAIDOT

Pelaajalla omatoimista pallollista harjoittelua ja pelaamista 10h+/viikko



PALAUTUMINEN

Pelaaja nukkuu säännöllisellä rytmillä 9h+ yössä

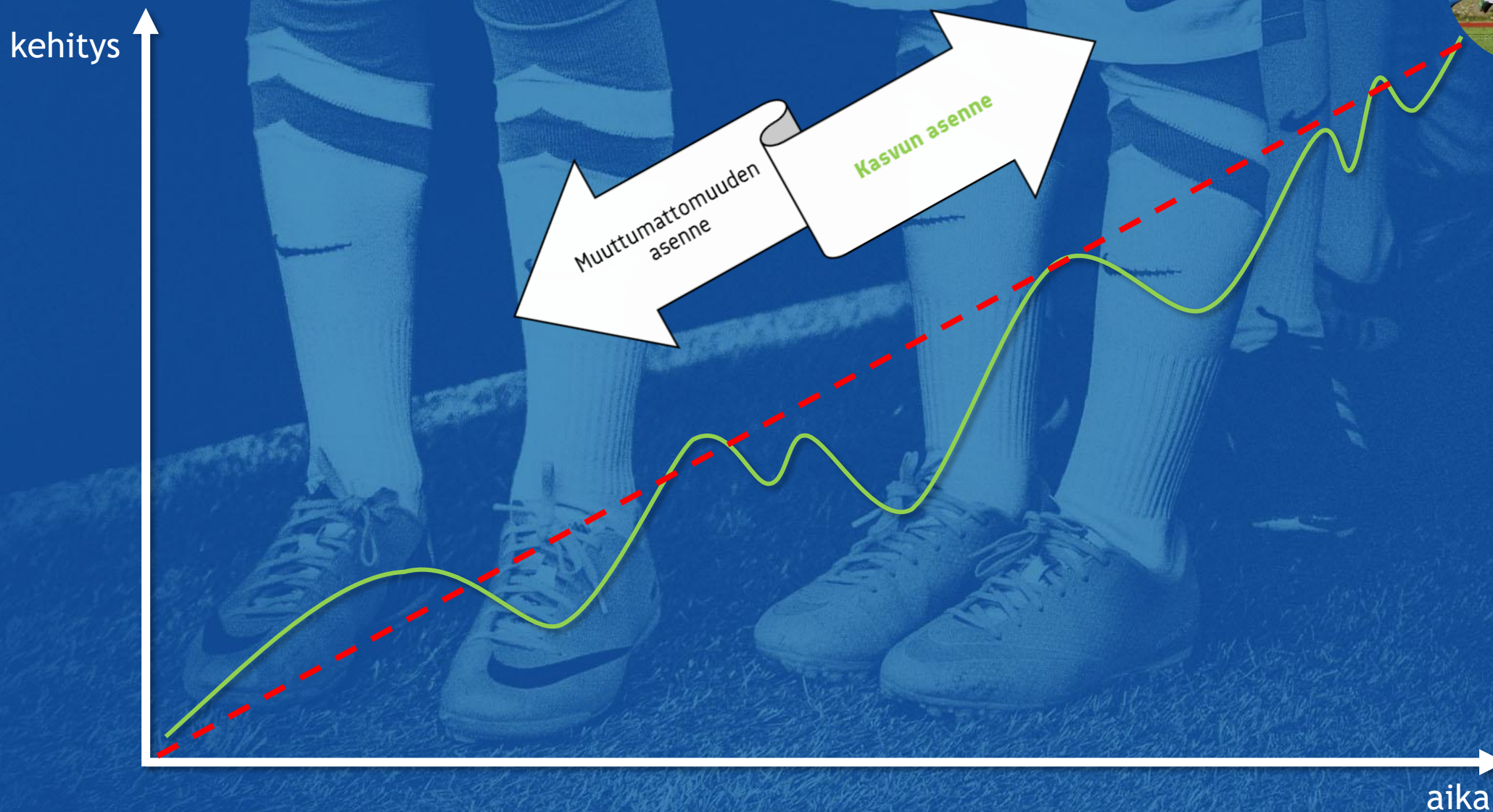


RAVINTO

Pelaaja syö 5-6 ateriaa päivässä varmistaen riittävän energiansaannin

Vanhemman vastuulla on ohjata ja tukea lasta hänen valitsemallaan matkalla

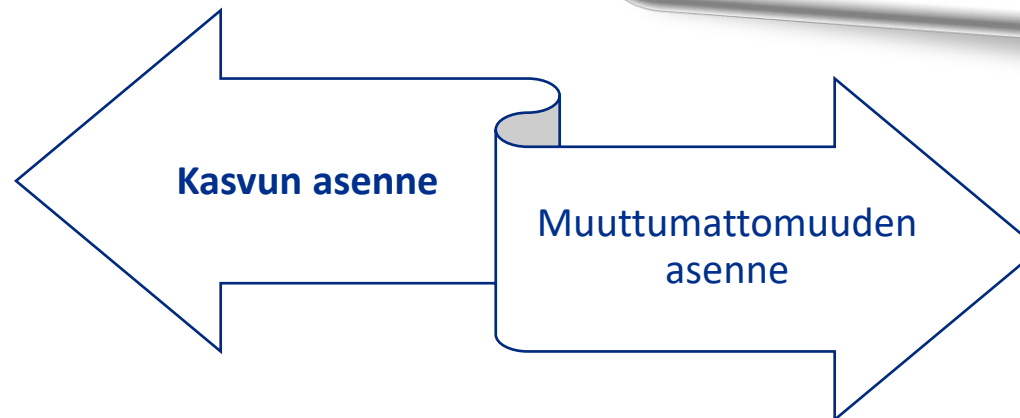
JALKAPALLOILAJKSI KEHITTYMINEN



Kasvun asenne ja palautteenanto

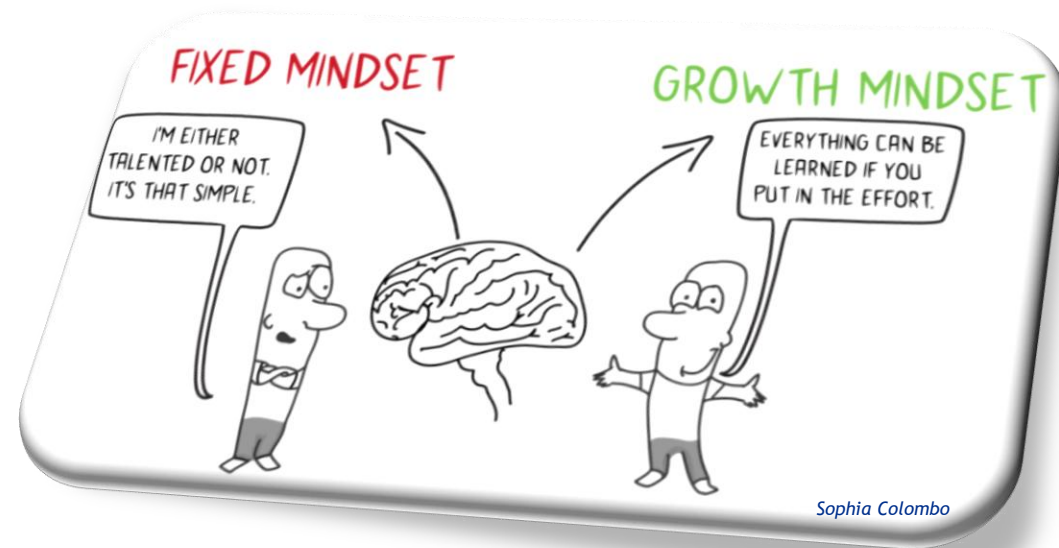
- Voin oppia mitä vaan
- Haluan haastaa itseäni
- Asenteeni ratkaisee

Palautetta yrittämisestä



- Olen hyvä tai huono
- En halua haasteita
- Kykyni ratkaisee

Palautetta lopputuloksesta



Millaista puhetta perheessä kannattaa suosia?

Sisäistä motivaatiota tukevaa **puhetta kotona**

Arjessa tulee usein mahdollisuus **antaa positiivista palautetta** lapsellesi ja **kehua häntä** hänen itsensä valitsemissa taidoissa. **Lapsen omiin tavoitteisiin** voidaan palata jokaisen harjoituksen ja ottelun jälkeen huolimatta esim. ottelun tuloksesta.

- 
1. Missä onnistuit tänään?
 2. Mitä olet tehnyt mikä mahdollisti onnistumiset?
 3. Mitä opit tänään?
 4. Miten toimit/ajattelit, kun asiat menivät haastaviksi?
 5. Mihin haluat keskittyä huomenna treeneissä tai koulussa?

TEHTÄVÄKORTTI

Haluan kehittää

LUPAUS

MISSÄ & MILLOIN

ONNISTUMISET

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Pohdi näitä

- ❖ Myös vanhemman kannattaa kuunnella itseään - **omien tunnetilojen tunnistaminen**: miten ja mistä lapsen kanssa keskustellaan ottelun tai treenien jälkeen
 - ❖ Annatko lapsen kertoa tuntemuksista omassa tahdissa?
 - ❖ Esitätkö kysymyksiä kiinnostuneena?
 - ❖ Annatko suoran palautteen tai sorrut arvosteluun?
- ❖ Keskustellaanko yksittäisen ottelun tuloksesta vai kehittymisestä
 - ❖ Onnistumisten / virheiden kytkentä siihen miten on harjoiteltu ja valmistauduttu
- ❖ Miten omalla toiminnallani, puheilla ja esimerkillä mahdollistan kasvun asenteen vahvistumista



Harjoitettavuuden ja valmennettavuuden tukeminen



Liikkuvatko ja harjoittelevatko lapset riittävästi?

Kuinka monta tuntia arvioit lapsesi liikkuvan/ urheilevan ohjatun jalkapallotoiminnan lisäksi (tuntia / viikko)?



menti.com
1786 9265

Kuinka monta tuntia arvioit lapsesi harjoittelevan omatoimisesti jalkapallon lajitaitoja (tuntia / viikko)?



menti.com
1786 9265

Tavoitteellisen jalkapalloilijan tärkein ominaisuus?

”Hyvä peruskunto on tärkein asia nuorelle jalkapalloilijalle, koska niin jaksat treenata enemmän, ja palaudut nopeammin. Kun on tosi hyvä kunto, niin on helppo treenata tekniikkaa ja muuta mikä on supertärkeää, eikä tule heti väsy.”

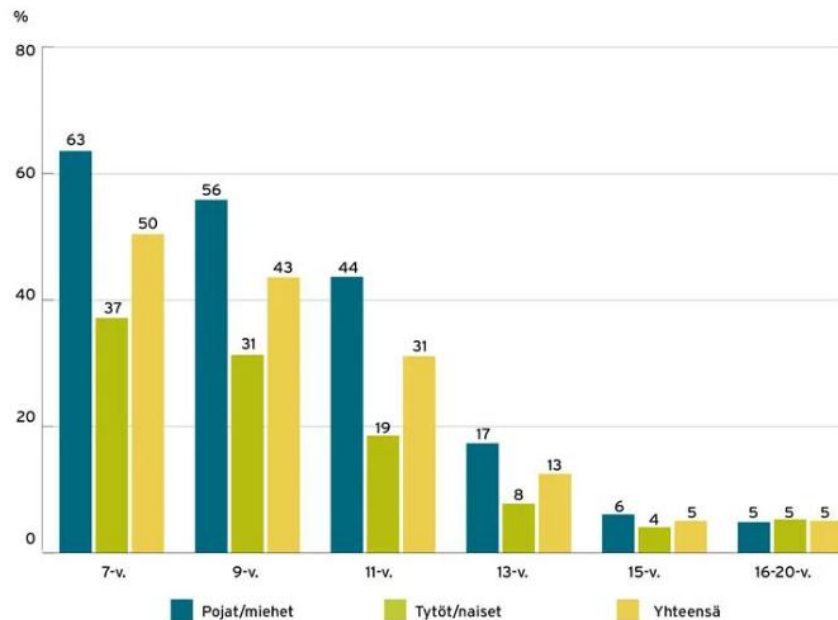
Juho Talvitie

Lommel SK, Jupiler Pro League (Belgia)

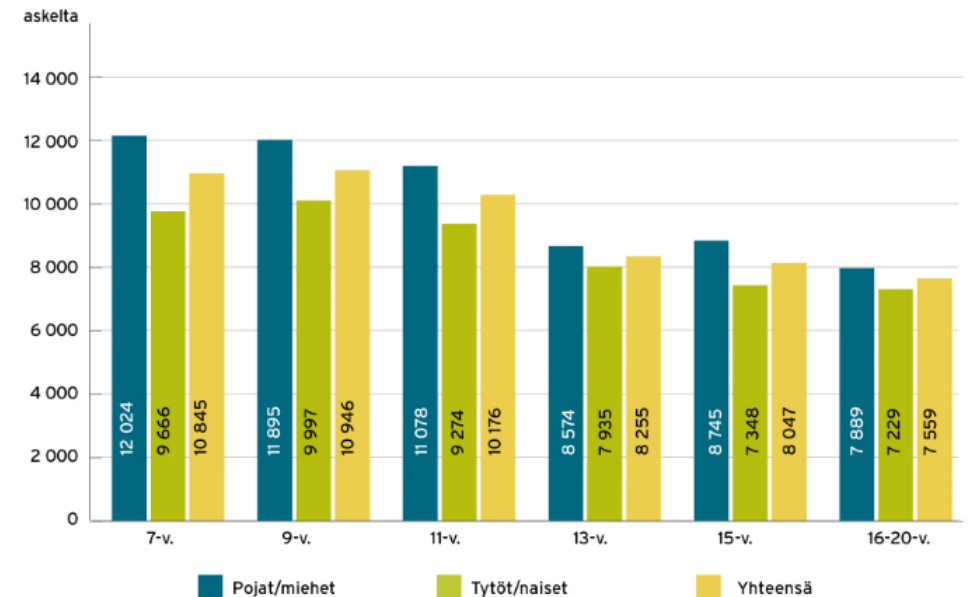


TAULUKKO. Tavalliset apofysiitit.

Apofysi (apofysiitin nimi)	Kiinnittyvät lihakset/jänteet	Vamma-alttein ikävaihe (v)
Säärikyhmy (Osgood–Schlatterin tauti)	Patella	10–14
Polvilumpion alakärki (Sinding–Larsen–Johanssonin tauti)	Patella	10–16
Istuinkyhmy	Hamstring	13–19
Kantaluun takaosa (Severin tauti)	Akilles	7–13
Suoliluun anteriorinen harju	Rectus femoris / Sartorius	11–18
Olkaluun sisäsivunasta (Little League elbow)	Kyynärvarren fleksorit	6–11
Selkärangan nikamien rengasapofysiitit	Lannelihas/pitkittäissiteet	10–18



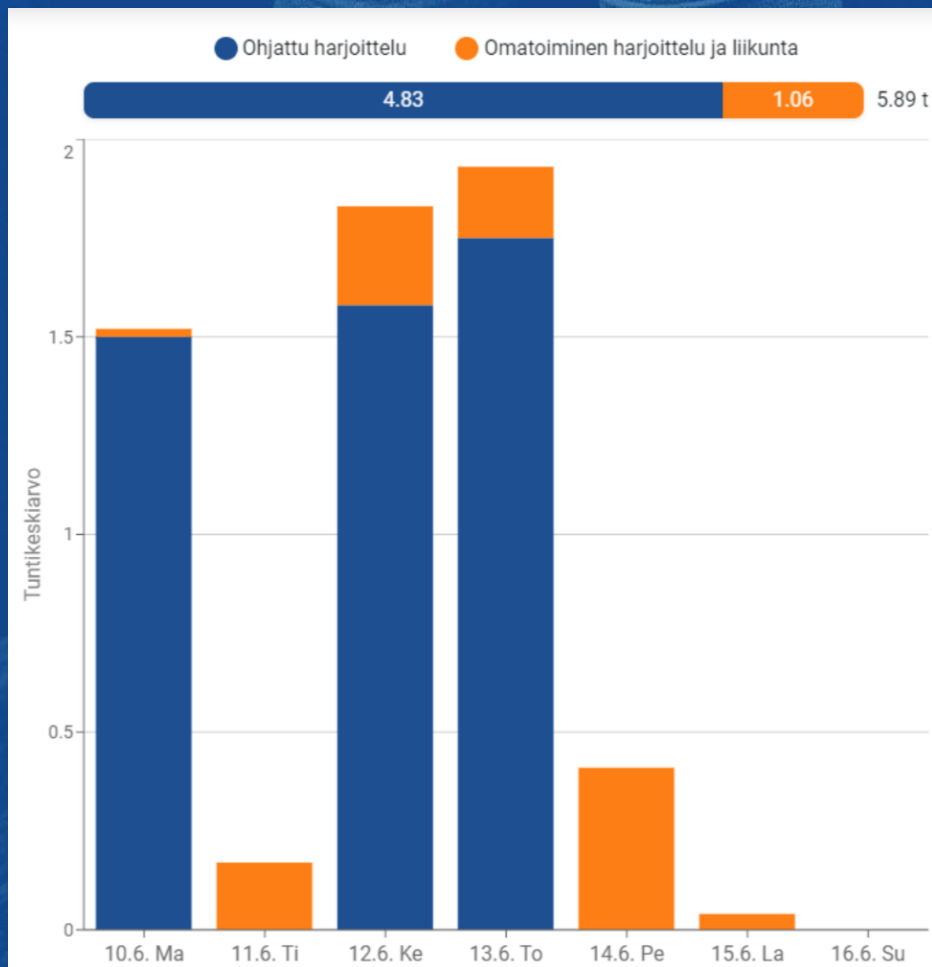
Kuvio 3. Liikkumissuosituksen saavuttaneiden lasten, nuorten ja nuorten aikuisten osuudet (%) (pojat/miehet n = 1223, tytöt/naiset n = 1514, yhteensä n = 2737).



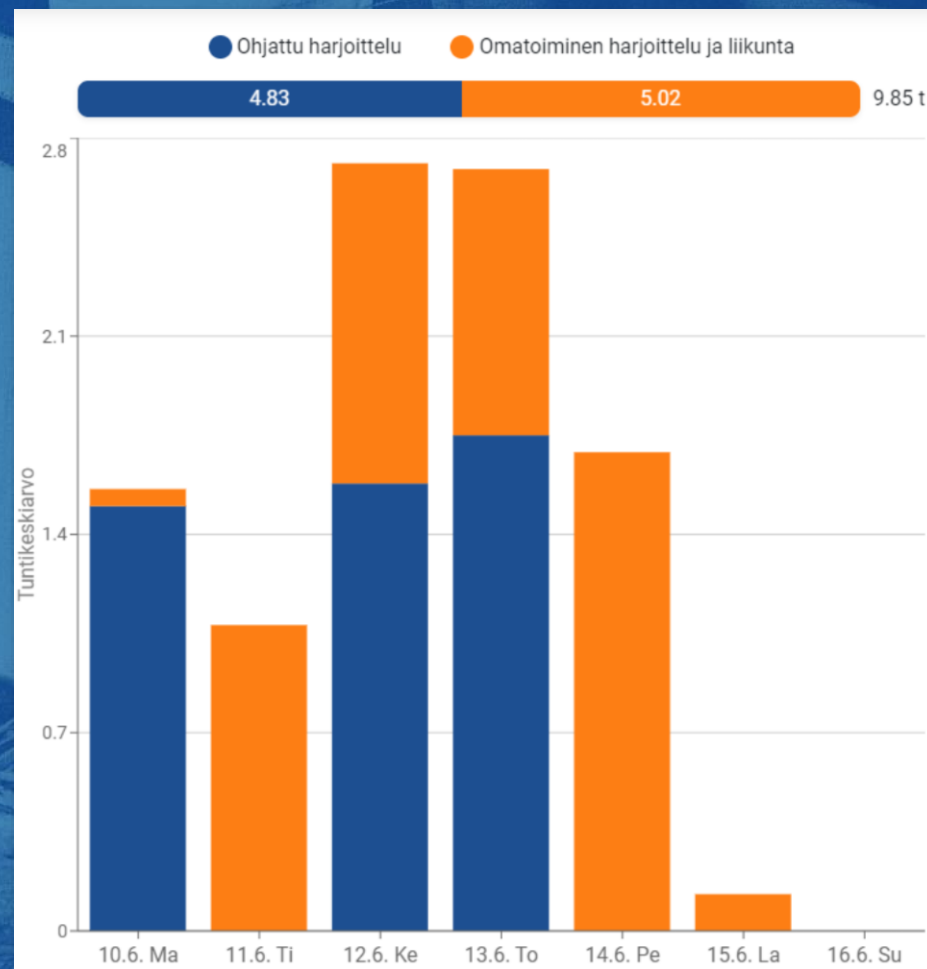
Kuvio 2. Lasten, nuorten ja lukiolaisten päivittäisten askelten lukumäärä keskimäärin (pojat/miehet n = 1223, tytöt/naiset n = 1514, yhteensä n = 2737).



VS

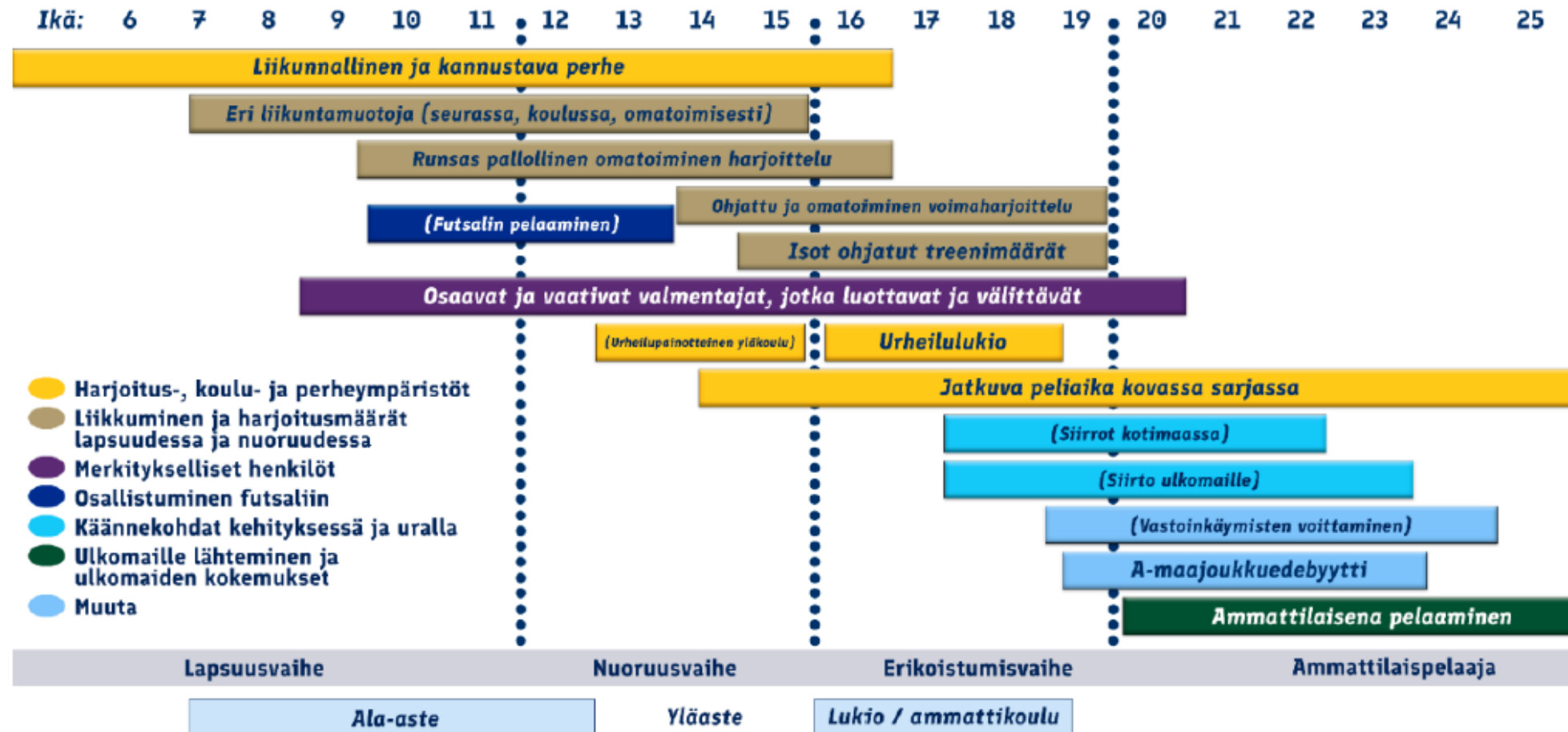


14 pelaajan seuranta, keskiarvot



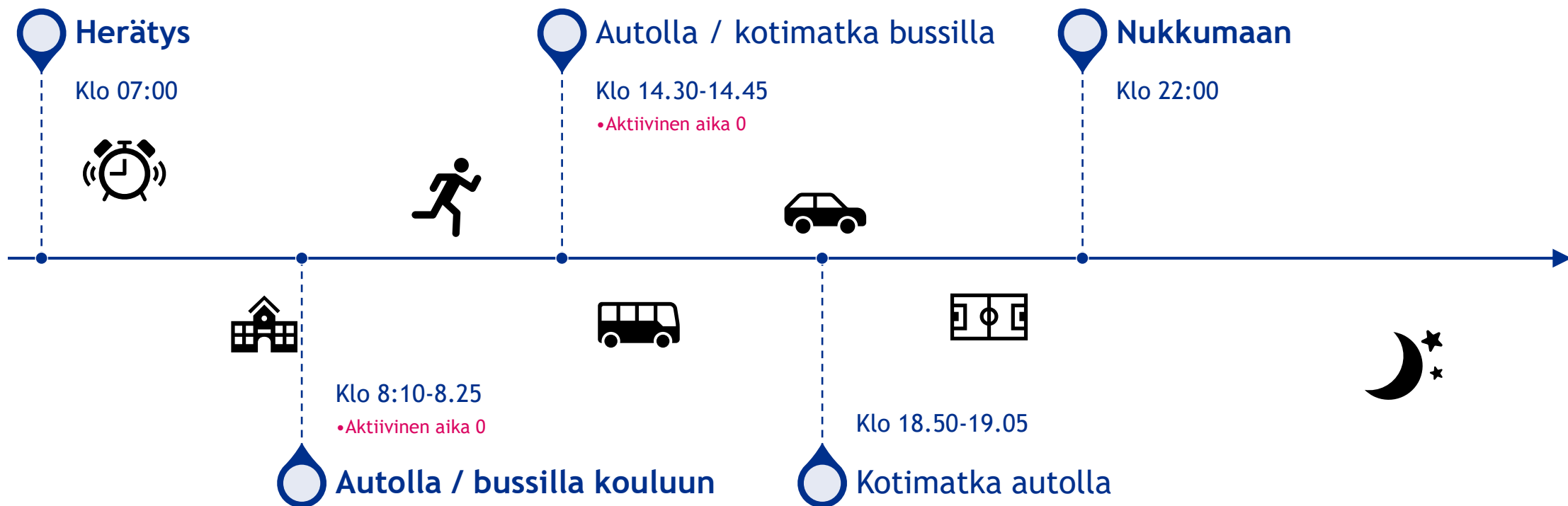
4 eniten harjoitellutta, keskiarvot

TIETOTARVESELVITYS: SAMAT TAVAT, ERILAISET TARINAT – SUOMALAISTEN PELAAJIEN URHEILUPOLUT JALKAPALLON A-MAAJOUKKUEESEEN



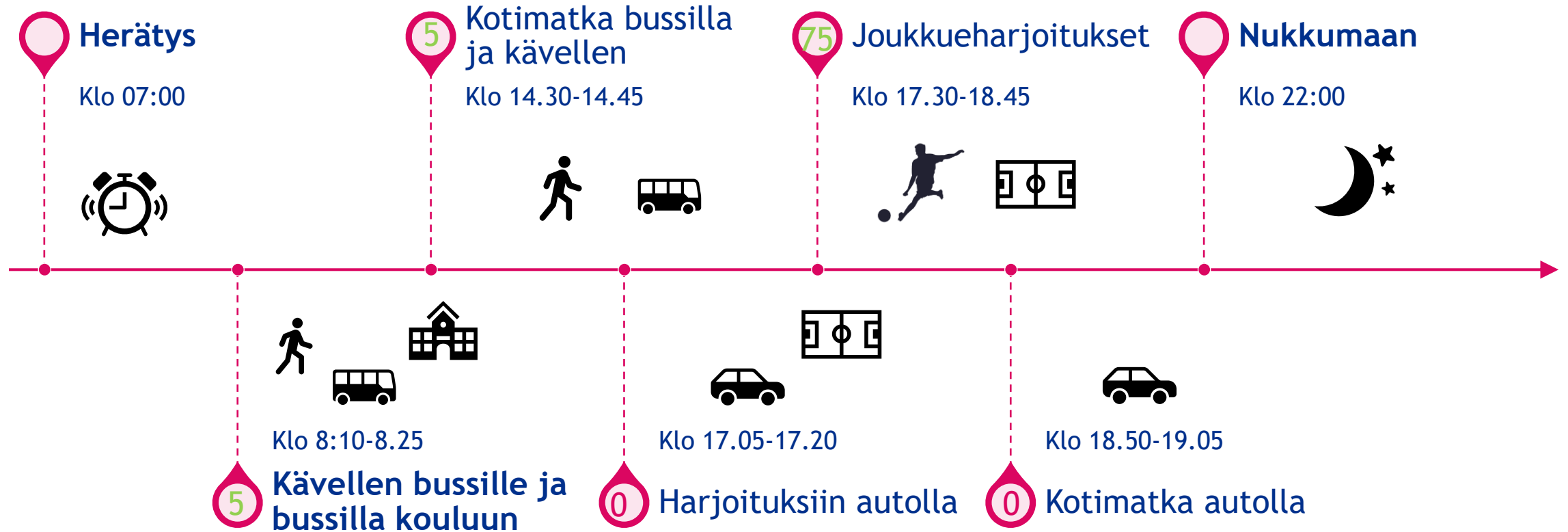
Kuva 3. Suomalaisten nykyisten A-maajoukkuepelaajien urheilupolkujen keskeiset yhdistävät teemat

URHEILULLINEN ARKI – TAVAT JA TOTTUMUKSET

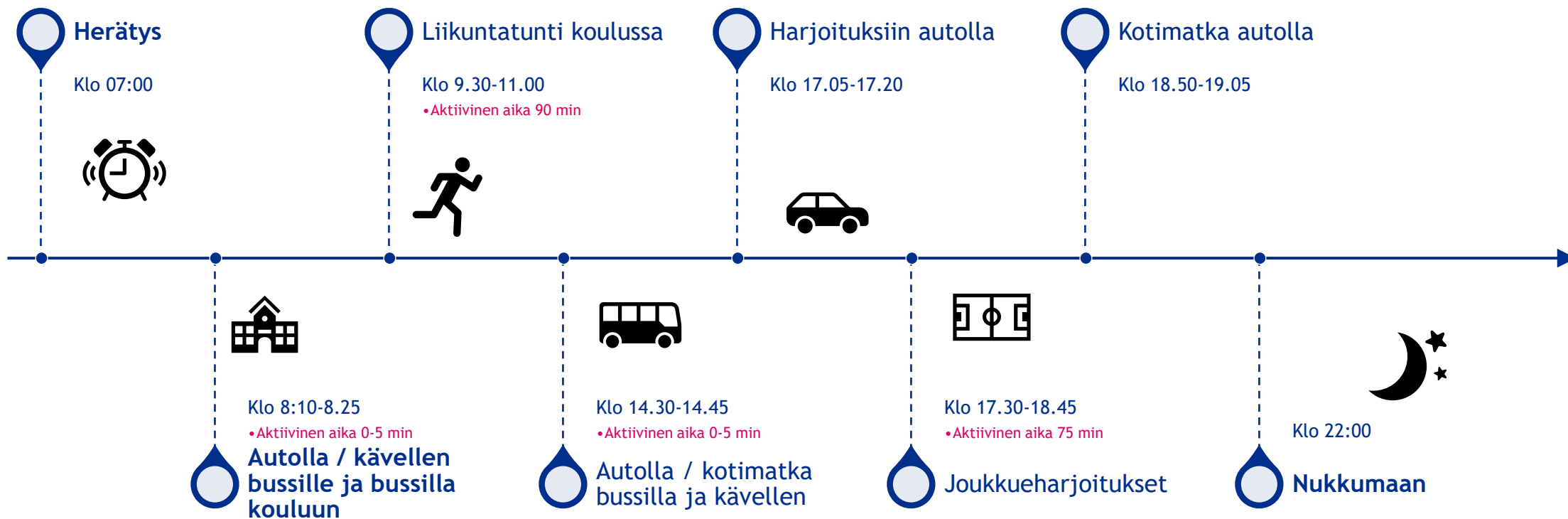


Aktiivinen aika yhteensä = 0h / vuorokausi

URHEILULLINEN ARKI – TAVAT JA TOTTUMUKSET

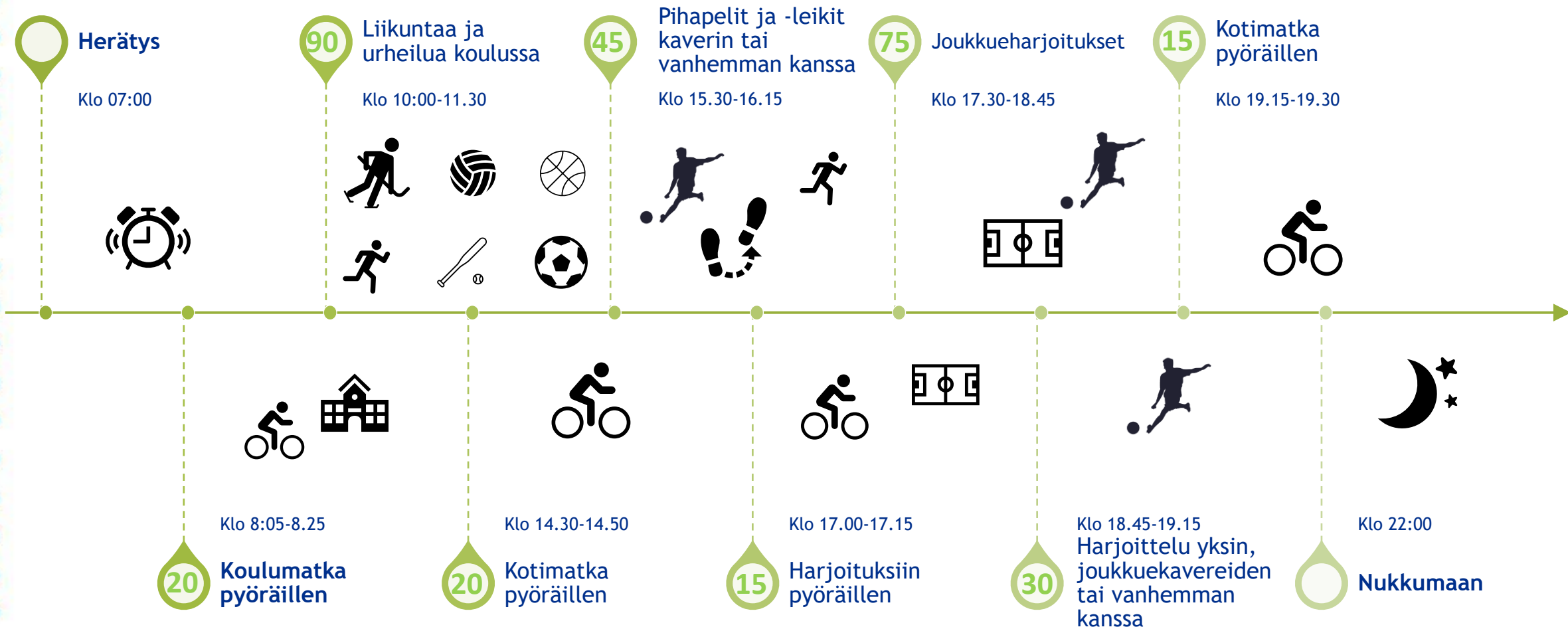


URHEILULLINEN ARKI – TAVAT JA TOTTUMUKSET



Aktiivinen aika yhteensä < 3 tuntia / vuorokausi

URHEILULLINEN ARKI – TAVAT JA TOTTUMUKSET



Aktiivinen aika vuorokaudessa yhteensä > 5 tuntia

Monipuolisuus?

Viikoittainen liike voi koostua kaikista seuraavista:

- ohjatut lajiharjoitukset
- omatoimiset lajiharjoitukset
- muut urheilu harrastukset
- kilpailut ja pelit
- fyysisesti aktiiviset leikit
- koulu- ja harjoitusmatkat
- sekä muu hyötyliikkuminen.

Riittävästi

Ympäri vuotisest
i

1. Liikkumisen perustaidot
2. Urheilun perustaidot
3. Lajitaidot

Elinjärjestelmät
huomioiden

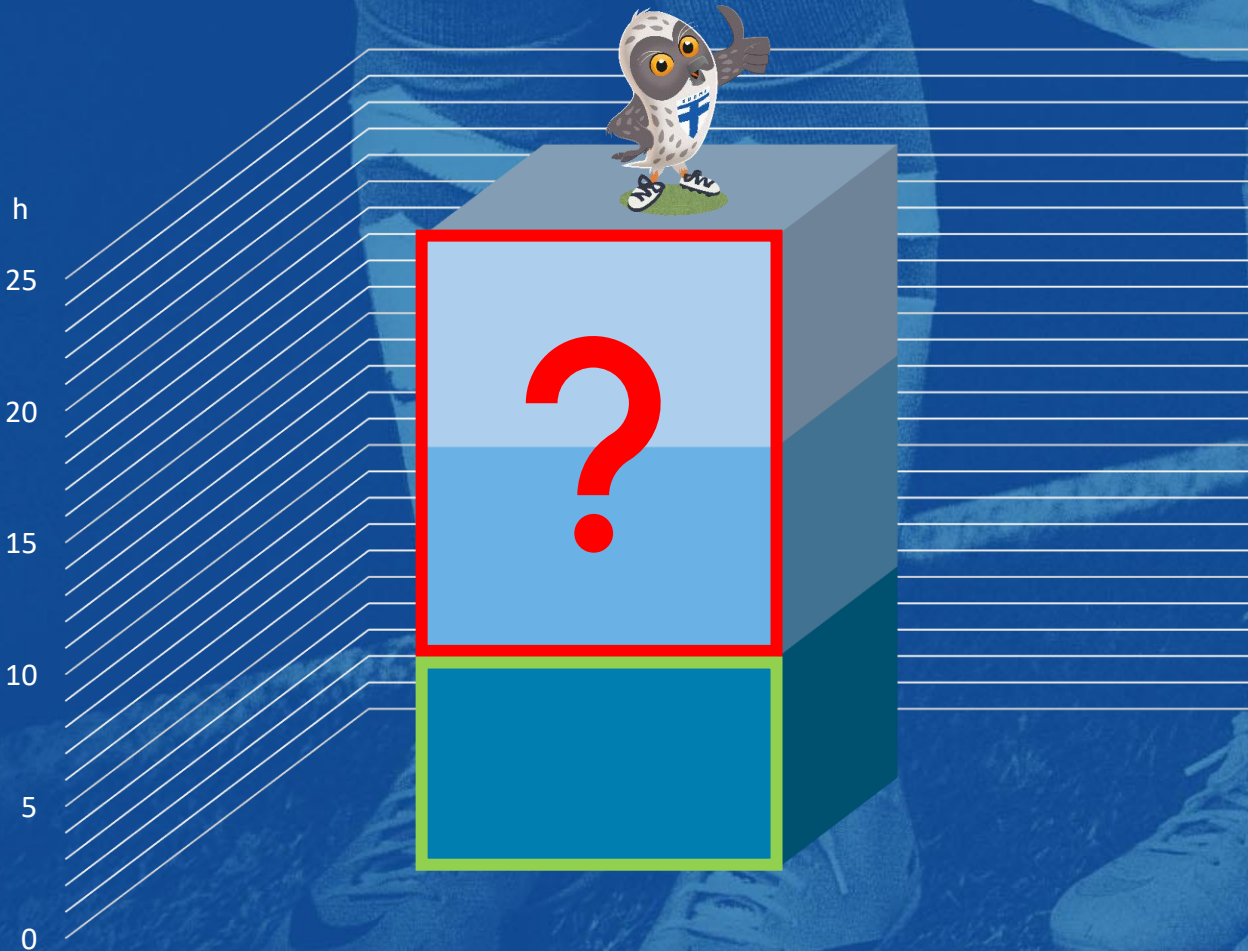
Kehonosat
huomioiden



Terveurheilija.fi

[Monipuolinen liikunta - Liiketaidot - Kehon hallinta - Terveurheilija](#)

PERUSTAT KUNTOON!



Jalkapallo edellyttää useita ominaisuuksia: mm. taitavuutta, nopeutta, kimmoisuutta, voimaa ja kestävyyttä.

Perheen valinnoilla, kasvatuksella ja kannustuksella, on oleellinen merkitys harjoitettavuuden kehittymiselle – mitä ohjatun jalkapalloharjoittelun ulkopuolella tehdään ja kuinka paljon.

■ Organisoitu, ohjattu lajiharjoittelu

■ Omatoiminen jalkapalloharjoittelu

■ Muu liikunta ja urheilu

VANHEMPI LAPSEN TUKENA

- ✓ Tietoiset valinnat liikuntamäärän kasvattamisessa sekä omatoimisen lajiharjoittelun ja monipuolisen urheilun tukemisessa → 20h +
- ✓ Urheilijan rytmiin ja elämään kasvattaminen (harjoittelu, ravinto, lepo, ruutuajan hallinta)
- ✓ Vanhemman esimerkki liikkujana - tavat ja tottumukset
- ✓ Urheilupuhe kotona - sinnikkyys ja pitkäjänteisyys, harjoittelun ja kehittymisen yhteys
- ✓ Vanhempi avuksi kentälle - autetaan kehittymään





me käytiin pihapiirin lasten kanssa



KIITOS JA MAHTAVAA MATKAA
JALKAPALLON PARISSA!

Tutustuttavaa

[Nyt puhuu valmentaja | Podcast on Spotify](#)

[E.Pod - Urheilijan polku - Eerikkilä \(eerikkila.fi\)](#)

[Lapsen sisäisen motivaation vahvistaminen | Osa 3: Vanhemman roolin merkitys \(youtube.com\)](#)

[Nuoren urheilijan arki \(youtube.com\)](#)

<https://www.liikkuvaperhe.fi/fi/liikkuva-perhe/liikkuva-perhe/ideoita.html>

<https://neuvokasperhe.fi/toivoisimme-liikkuvamme-enemman/>