

Ikäluokkakohtaisen toiminnan periaatteet T10-11



TOIMINTA	MÄÄRÄT/VALMENNUS	HARJOITTELU
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Omatoiminen harjoittelu, kotiläksyt <input type="checkbox"/> Tasoryhmät harjoituksissa ja peleissä -ei kiinteitä <input type="checkbox"/> Turnauksia, kutsuturnauksia <input type="checkbox"/> Kasvetaan urheilijoiksi (lepo, ravinto, hygienia jne.) <input type="checkbox"/> Lajin leiritoiminta (oma aktiivisuus) <input type="checkbox"/> Harrasteryhmät, kevyempi harrastamisen malli <input type="checkbox"/> Joukkue tärkeäksi – sitouttaminen <input type="checkbox"/> Rakastutaan lajiin <input type="checkbox"/> Luodaan joukkueelle omat säännöt ja toimintatavat <u>yhdessä</u> pelaajien kanssa <input type="checkbox"/> Yhteistyö kodin kanssa <input type="checkbox"/> Osallistetaan kyselemällä 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 3-4 kertaa/vko <input type="checkbox"/> 75-90 min. kerta <input type="checkbox"/> Erillinen Fysiikkaharjoittelu <input type="checkbox"/> Pelaajien testaaminen <input type="checkbox"/> Valmentajalla FVS / IKVH 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Edelleen vahvistetaan 1v1 taitoja ja pallotaitoa <input type="checkbox"/> Harjoitellaan pelaajien välistä yhteistyötä - parin toiminta <input type="checkbox"/> Oheisharjoittelu ennen ja jälkeen kenttävuoron <input type="checkbox"/> Pelaajilla useita pelipaikkoja <input type="checkbox"/> Maalivahdeilla omaa erillistä harjoittelua <input type="checkbox"/> Paljon pienpelejä <input type="checkbox"/> Pallonhallintapelejä yli- ja alivoimalla <input type="checkbox"/> Futsal osana talviharjoittelua <input type="checkbox"/> Havainnointi harjoittelu osana harjoituksia <input type="checkbox"/> Viimeistelyä harjoitellaan paljon, myös paineen alla <input type="checkbox"/> Vaatimustasoa tekemisen tasoon nostetaan <input type="checkbox"/> Korkea intensiteetti - täysillä <input type="checkbox"/> Edun käsite - positional play

Ikäluokkakohtaisen toiminnan tavoitteet



Ikäluokkakohtaisesti harjoiteltavat tekniset, teknis-taktiset, fyysiset ja henkiset taidot. Seuraavissa taulukoissa on esitettyä ikäluokkakohtaisesti harjoiteltavia ja painotettavia asioita. Jos jossakin osa-alueella huomataan puutteita, tulee tätä osa-aluetta harjoitella, vaikka se olisi edellisen ikävaiheen teemasta. Perusta pitää rakentaa mahdollisimman vahvaksi henkilökohtaisen osaamisen tasolla sekä pallotaidollisesti että peruspelaamisen osa-alueilla.

Pelaajien pallolliset taidot rakennetaan vahvaksi perustaksi muulle tekemiselle. Lisäksi **Peruspelaamisen periaatteet** rakentuvat vuosi vuodelta vahvemmiksi. Näin pelaajat ovat kykeneviä tekemään ratkaisuja kentällä havaintojensa perusteella sekä pallollisina että pallottomina pelaajina hyökkäys ja puolustuspelaamisessa.

TEKNINEN	FYYSINEN	HENKINEN
<input type="checkbox"/> Kuljettaminen <input type="checkbox"/> Laukaiseminen <input type="checkbox"/> Kääntyminen <input type="checkbox"/> Syöttäminen <input type="checkbox"/> 1. kosketus <input type="checkbox"/> Suojaaminen <input type="checkbox"/> Harhauttaminen <input type="checkbox"/> Pallotaito <input type="checkbox"/> Vahva 1v1	<input type="checkbox"/> Perusliikuntataitojen vahvistaminen <input type="checkbox"/> Nopeus, ketteryys, koordinaatio <input type="checkbox"/> Kehonhallinta, tasapaino <input type="checkbox"/> Liikkuvuus <input type="checkbox"/> Askeltiheys <input type="checkbox"/> Voima (kehonpaino, fyysinen kasvu huomioiden kevyet vastukset ja painot) <input type="checkbox"/> Eläinliikkeet <input type="checkbox"/> Kestävyys (lajiharjoitukset)	<input type="checkbox"/> Rakastu lajiin <input type="checkbox"/> Itseluottamus <input type="checkbox"/> Ryhmähenki <input type="checkbox"/> Taistelutahto – henkinen lujuus, kilpailuhenki <input type="checkbox"/> Ha pelata, halu harjoitella säännöllisesti <input type="checkbox"/> Tunteiden säätely/käsittely <input type="checkbox"/> Vuorovaikutus <input type="checkbox"/> Osana joukkuetta <input type="checkbox"/> Sitoutuminen, vastuunottaminen <input type="checkbox"/> Käytöstavat (piiri laajenee) <input type="checkbox"/> Täysillä tekeminen ja siitä nauttiminen

Hyökkäyspelaaminen

Pallollinen pelaaja

- Syötäkö vai kuljetanko? – edun käsite (jos tilaa edetä – kuljeta, jos kuljetus estetty –syötä)(Etenemisen ollessa estetty, säilytä pallonhallinta, jos toinen paremmassa asemassa, niin syötä)
- Vahva haastaminen 1v1
- Vastustajan ohittaminen – jalan vapaaksi saaminen, juokseminen vastustajan juoksulinjalle
- Viimeistely – syötöstä ensimmäisellä kosketuksella, ilmasta tulevat pallot, rebound-pallot, takaviistopallot, liikkeestä maalia kohti
- Syöttäminen – erilaiset syötöt, syötön laatu, tarkoituksenmukaisuus, syöttö linjan/pelaajan ohitse, syöttö ylä/alajalalle – peliä edistävät syötöt
- 1. kosketus liikkeestä liikkeeseen
- Eteneminen kuljettamalla – molemmat jalat, pallo suojauksen puolella, tilaa voittava kuljetus, ohittaminen
- Pääpelin alkeet

Palloton pelaaja

- Pallollisen tukeminen – peliä edistävä tuki, hätätuki
- Tilantekeminen pallolliselle omalla liikkeellä
- Peliasento
- Sijoittuminen oman pelipaikan mukaan (kenttätasapaino)
- Pallollisen pelaajan peliasennon merkitys pallottoman liikkeeseen – voiko edetä, liike ylöspäin, jos ei voi edetä tuki lähelle
- Pallollisen prässin vaikutus pallottoman liikkumiseen, tukiliikkeiden etäisyys (ei prässä- tukiliikkeet kauempana)
- Vartioidun/kontrolloidun pelaajan liikkuminen – tilanteko itselle, tilanteko toiselle, tyhjään tilaan hyökkääminen (vastustajan selusta)
- Palloa vastaanottavan pelaajan havainnoinnin merkitys – havainnointi ennen ensimmäistä kosketusta, missä tila?, ensimmäinen kosketus - ylä- vai alajalka, ohittaminen ensimmäisellä kosketuksella (vastustajan ryntääminen, selustan puolelle), vartalon ja käsien käyttö mahdollisessa suojaustilanteessa
- Vartioinnista irtaantuminen
- Tiloihin hyökkääminen

Joukkue

- Luodaan ylivoimia – ensimmäiseen linjaan - maalivahdilla iso rooli, alueellinen/hetkellinen ylivoima toiseen linjaan kuljettamalla/liikkumalla →tunnistetaan onko toinen paremmassa asemassa
- Palloa liikuttamalla luodaan tilaa etenemiselle – leveysuunnassa syöttäminen, pallon kierrättäminen, käyttösyöttö, pallonhallinnalla tietyllä alueella
- Murtautuminen maalintekoon alueellisen/hetkellisen ylivoiman avulla, vahvalla 1v1 pelaamisella, laitojen hyödyntäminen ja tätä kautta matalat kovat keskitykset maalille
- Joukkueen tasapaino kentällä, valmius tilanteenvaihtoon menetettäessä pallo
- Tilanteenvaihto puolustuksesta hyökkäykseen – helppo omille, pelin levittäminen
- Sijoittuminen oman pelipaikan mukaan →joukkueella iso pelitila

Puolustuspeleäminen

Pallollista puolustava pelaaja

- Välitön prässi
- Oman vartioitavan pelaajan tunnistaminen
- Milloin prässiin, koska yritetään riistoa
- Nopea prässi, tila ja aika pois, puolustusasento, ohjaaminen, laukausten peittäminen
- Riistäminen – kädet, vartalo mukaan, aktiiviset jalat
- Alivoimatilanteen puolustaminen – hidastaminen
- Pallollisen edetessä syöttäen – miten jatkan puolustamista
- Selin olevan pallollisen horjuttaminen, voiko riistää, riistä kääntymishetkellä

Pallotonta puolustava pelaaja

- Puolustuskolmio – näe pallo ja oma vastustaja, voiko vastuussa olevalle pelaajalle pelata
- Syöttölinjojen peittäminen, prässääjän tukeminen
- Syötönkatkaiseminen
- Miten reagoida, kun omasta kontrolloidusta pelaajasta tulee pallollinen- voiko riistää heti (huono 1. kosketus, vastustaja ei näe, ei valmistautunut suojaamaan), jos ei pääset riistoon, estä syöttö eteenpäin, älä päästä kuljettamaan ohitse, liike syötön aikana
- Blokkaminen – vastuulla oleva pelaaja ei saa palloa
- Oman pelaajan tunnistaminen
- Sijoittuminen

Joukkue

- Joukkueen tiiviys leveys ja pituussuunnassa- painottoman puolen kaventaminen ja linjojen väliset etäisyydet
- 2-3 pelaajan yhteistyö
- Samassa linjassa olevien yhteistyö, linjassa puolustaminen
- Estetään syöttäminen eteenpäin
- Prässipelaamisessa koko joukkueena toimiminen, linjojen välissä olevan tilan puolustaminen ja kontrollointi
- Reagointi pallon menetykseen
- Joukkueen pelimuodon hahmottaminen