

# Ikäluokkakohtaisen toiminnan periaatteet T5-6



TOIMINTA	MÄÄRÄT/VALMENNUS	HARJOITTELU
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Toteutetaan kolmen seuran kahden lajin pallokouluna (jalkapallo ja koripallo)</li><li><input type="checkbox"/> Leikkien ja kisaillen pallo tutuksi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 2 kertaa /vko</li><li><input type="checkbox"/> 45 min kerta</li><li><input type="checkbox"/> ohjaaja liikunta/kasvatusalan ammattilainen</li><li><input type="checkbox"/> FVS/muu soveltuva koulutus</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Paljon pallo ja pelaaja harjoittelua</li><li><input type="checkbox"/> Ei jonoja</li><li><input type="checkbox"/> Liikkuminen on hauskaa</li><li><input type="checkbox"/> Tehdään täysillä</li></ul>

# 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
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Pallo tutuksi</li><li><input type="checkbox"/> Pallon heittäminen ja kiinniottaminen</li><li><input type="checkbox"/> Pallon kuljettaminen molemmilla jaloilla, kääntyminen, suunnanmuuttaminen</li><li><input type="checkbox"/> Potkaiseminen</li><li><input type="checkbox"/> Pallon suojaaminen – käsien ja vartalon käyttäminen, matala painopiste</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Monipuolisuus</li><li><input type="checkbox"/> Liikunnalliset perustaidot, jonka päälle myöhemmin helppo rakentaa lajitaitoja</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Tutustuminen urheiluseuraelämään</li><li><input type="checkbox"/> Liikunnan siemen itämään</li><li><input type="checkbox"/> Ryhmässä toimiminen, muiden huomioonottaminen (anteeksi, kiitos, tervehtiminen)</li><li><input type="checkbox"/> Ohjeiden kuunteleminen</li><li><input type="checkbox"/> Helpot sääntöleikit</li><li><input type="checkbox"/> Osallistuminen</li><li><input type="checkbox"/> Kilpailuvietin herättely – halua pallo</li><li><input type="checkbox"/> Omista tavaroista huolehtiminen</li><li><input type="checkbox"/> Täysillä tekeminen, heittäytyminen</li></ul>

# Hyökkäyspelaaminen

### **Pallollinen pelaaja**

- Kuljettaessa kosketusten pituus- milloin pallo lähellä, milloin kauempana?
- Rohkea haastaminen 1v1
- Missä tyhjä tila – mihin kuljetan?

### **Palloton pelaaja**

- Anna pallolliselle tilaa

### **Joukkue**

- Tunnista pelin suunta – kumpaan päähän hyökätään
- Ei viedä palloa omilta
- Kaikki hyökkää
- Maalivahti osana peliä
- Uskalla pitää palloa hallussa

# Puolustuspeleäminen



<b>Pallollista puolustava pelaaja</b>	<b>Pallotonta puolustava pelaaja</b>	<b>Joukkue</b>
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> jatkuva aktiivinen pallon riistäminen, periksi antamattomuus</li><li><input type="checkbox"/> Välitön prässi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> tunnista pelin suunta – kumpaa päätä puolustetaan</li><li><input type="checkbox"/> kaikki osallistuvat puolustamiseen</li></ul>