

Ikäluokkakohtaisen toiminnan periaatteet T8-9



TOIMINTA	MÄÄRÄT/VALMENNUS	HARJOITTELU
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Kannustetaan omatoimiseen harjoitteluun, kotiläksyt <input type="checkbox"/> Paljon leikkejä ja kisailuja <input type="checkbox"/> Korkea intensiteetti, täysillä <input type="checkbox"/> Tasoryhmät harjoituksissa ja peleissä - ei kiinteitä <input type="checkbox"/> Yön yli turnaukset <input type="checkbox"/> Ihastutaan lajiin <input type="checkbox"/> Luodaan joukkueelle omat säännöt ja toimintatavat <input type="checkbox"/> Yhteistyö kodin kanssa <input type="checkbox"/> Osallistetaan pelaajat oppimaan kyselemällä 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 2-3 kertaa/vko <input type="checkbox"/> 75 min. kerta <input type="checkbox"/> Valmentajalla FVS/IKVH 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pelaaja ja pallo harjoittelu jatkuu <input type="checkbox"/> Vahvat henk.koht.pallotaidot - 1v1 <input type="checkbox"/> paljon taitoharjoittelua <input type="checkbox"/> Futsal osana talviharjoittelua <input type="checkbox"/> Oheisharjoittelu ennen ja jälkeen kenttävuoron <input type="checkbox"/> Paljon pienpelejä, 2v2,3v3 <input type="checkbox"/> pallonhallintapelit, yli-ja alivoimapelit, aaltoharjoitteet <input type="checkbox"/> Vältetään jonoja <input type="checkbox"/> Maalivahdeilla ei erillistä harjoittelua, perusliikuntataidot vahvoiksi <input type="checkbox"/> Havainnointi harjoittelua muun harjoittelun ohessa ja leikkien <input type="checkbox"/> Viimeistelyä mukaan harjoitteluun, myös paineen alla <input type="checkbox"/> Tehdään täysillä

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"> <input type="checkbox"/> Kuljettaminen eri tavoin ja nopeuksilla <input type="checkbox"/> Pallonhallinta <input type="checkbox"/> Harhauttaminen (askel, vartalo) taitojen mukaan <input type="checkbox"/> Erilaiset käännökset <input type="checkbox"/> Syöttäminen omasta kuljetuksesta, syötön kovuus <input type="checkbox"/> 1. kosketus, kosketuksen suuntaaminen liikkeeseen, missä tila? <input type="checkbox"/> Peliasento <input type="checkbox"/> Laukaiseminen <input type="checkbox"/> Haltuunotto maassa ja ilmasta sisäsyryllä ja reidellä <input type="checkbox"/> Puolustusasento <input type="checkbox"/> Laukaus omasta kuljetuksesta <input type="checkbox"/> Vahva 1v1 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Monipuolisuus <input type="checkbox"/> Perusliikuntataitojen ylläpitäminen ja vahvistaminen <input type="checkbox"/> Nopeus, ketteryys, liikkuvuus <input type="checkbox"/> Koordinaatio <input type="checkbox"/> Liike- ja askeltiheys, rytmikyky <input type="checkbox"/> Kehonhallinta, tasapaino <input type="checkbox"/> Säännöllisyys <input type="checkbox"/> Kaksinkamppailuvoima <input type="checkbox"/> Hyppelyt, loikat (tekniikka) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Joukkueena toimiminen, yhteistyö pelaajien välillä <input type="checkbox"/> Ihastuminen lajiin <input type="checkbox"/> Kilpailuvietti <input type="checkbox"/> Itseluottamus, halu voittaa <input type="checkbox"/> Henkinen lujuus, älä luovuta <input type="checkbox"/> Halu harjoitella myös itsenäisesti <input type="checkbox"/> Sääntöjen noudattaminen <input type="checkbox"/> Tunnetaidot <input type="checkbox"/> Käytöstavat <input type="checkbox"/> Täysillä tekeminen ja siitä nauttiminen

Hyökkäyspelaaminen

Pallollinen pelaaja	Palloton pelaaja	Joukkue
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Eteneminen kuljettamalla (uskalla haastaa, vahva 1v1,kuljettaminen vastustajan juokselinjalle, vastustajan ohittaminen, jalan vapaaksi saaminen) <input type="checkbox"/> Viimeistely (kuljetuksesta paineen alla, nopean 1. kosketuksen jälkeen, yhdellä kosketuksella, molemmilla jaloilla) <input type="checkbox"/> Havainnoi- syötäkö vai kuljetanko - syöttö paremmassa asemassa olevalle pelaajalle (edun käsite) <input type="checkbox"/> Pallon suojaaminen kylkiasennossa <input type="checkbox"/> Missä tila- mihin kuljetan 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tilanteko, etsi paikka vastaanottaa pallo edulliseen asemaan (tyhjä tila, leveys/syvyys) <input type="checkbox"/> Syöttövarjosta pois liikkuminen – syöttölinjan avaaminen <input type="checkbox"/> Syöttösuuntien luominen <input type="checkbox"/> Peliasento <input type="checkbox"/> Palloa vastaanottava pelaaja varmista pääsysi palloon ensimmäisenä, ensimmäinen kosketus liikkeestä liikkeeseen – pitääkö liikkua vastaan? (kosketuksen suunta tyhjään tilaan, vastustajasta poispäin) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Edelleen vahva 1v1 pelaaminen, mutta tuodaan mukaan edun ajattelu hiljalleen – syötä pelaajalle, jolla etu <input type="checkbox"/> Pallollisen tukeminen syöttölinjoja avaamalla – syöttövarjot, pelaajien väliin liikkuminen <input type="checkbox"/> Pelin leveyden ja syvyyden hahmottaminen <input type="checkbox"/> Nyrkki auki – pelaajien levittäytyminen kentällä - tilanteko <input type="checkbox"/> Kaikki hyökkäävät

Puolustuspeleäminen

Pallollista puolustava pelaaja	Pallotonta puolustava pelaaja	Joukkue
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Prässääminen ja riistäminen <input type="checkbox"/> Jos pelaajalla pallo hallussa eikä riistäminen ole mahdollista, peitä ja estä eteneminen ja laukaus, riistä kun lähtee ohittamaan, ja jos ohittaa jatka puolustamista ja sijoitu pelaajan ja maalin väliin <input type="checkbox"/> Selin oleva vastustaja → onko riistäminen mahdollista, estä kääntyminen, riistäminen kääntymishetkellä <input type="checkbox"/> Pallollista vastustajaa ei saa päästää ohitse 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Oman maalin puolelta puolustaminen <input type="checkbox"/> Tunnista oma vastustaja sekä vaaralliset pelaajat <input type="checkbox"/> Kaventaminen leveyssuunnassa ja tiivistys pituussuunnassa (keskusta tärkein) <input type="checkbox"/> Jos pallo pelataan ohi, jatka puolustamista <input type="checkbox"/> Näe pallo ja tunnista oma vastustaja <input type="checkbox"/> Riistäminen syötön tullessa 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nyrkki kiinni – pelaajien etäisyyksien kaventaminen, painottoman puolen liike <input type="checkbox"/> Vahva prässipelaaminen <input type="checkbox"/> Kaikki puolustavat <input type="checkbox"/> Oman puolustusmuodon ymmärtäminen (timantti) <input type="checkbox"/> Miltä puolelta puolustetaan <input type="checkbox"/> Tiiviys ja leveys <input type="checkbox"/> Pelaajien yhteistyö