

Toiminnan sisältö ja tavoitteet ikäluokittain

Toiminnan tavoitteet ja sisältö ovat linjassa seuran jalkapallolinjauksen kanssa. Seuraavassa taulukoissa jaoteltuna ikäluokittain lajitaidolliset sekä fyysiset ja psyykkiset tavoitteet futsalin osalta.

Nuorimmat ikäluokat aloittavat futsaliin tutustumisen kisailujen ja leikkien lomassa opetellen paljon yhdessä olemisen sääntöjä. Pelaajia houkutellaan kisailujen kautta nauttimaan täysillä tekemisestä ja heittäytymään täysillä. Lajitaidollisesti keskitytään jalkapohjan käyttämiseen ja kuljettamiseen sekä molempijalkaisuuteen. Iän ja taitojen karttuessa mukaan tuodaan syöttäminen ja opetellaan ymmärtämään sijoittumista kentällä suhteessa pallolliseen ja joukkuekavereihin sekä vastustajaan. Prässääminen on vahvasti mukana kaikissa ikäluokissa ikä huomioiden. Hiljalleen harjoitellaan lisää joukkuepelin palasia lähtien 1v1 haastamisesta ja edeten 2v1 tilanteiden kautta useamman pelaajan yhteistyöhön.

Lajitaidollisesti kaikissa ikäluokissa painotetaan pelaajan yksilötaitojen kehittämistä. Havainnointi ja havaintoihin perustuvat ratkaisut ovat keskiössä. Perusasiat kuten kuljettaminen, pallonhallinta, jalkapohjan käyttäminen, viimeistely, reagointi, peliasento, tarkoituksenmukainen 1. kosketus, tukiliikkeet, tilanteko itselle ja 1v1 taidot molempiin suuntiin ovat koko ajan isossa roolissa jokaisessa ikäluokassa.

Maalivahtien harjoittelu huomioidaan viimeistään C-ikäluokassa, mutta mieluummin jo aiemmin. Maalivahdit ovat vahvasti mukana joukkueen pallollisessa pelaamisessa – torjuminen on vain yksi osa maalivahdin tehtäviä.

T6-7

TEKNINEN / LAJITAITO	FYYSINEN	PSYKKINEN
<ul style="list-style-type: none"> • Jalkapohjan käyttäminen tutuksi • kuljettaminen eri tavoin • Kääntyminen • molempijalkaisuus • Vastustajan ohittaminen suunnanmuutoksella ja rytmiä vaihtelemalla • Suojaaminen (kädet, vartalo, pallo kaukana vastustajasta) • Havainnointi (katseen nostaminen pallosta, missä tyhjä tila) • Pallonkäsittely • vahva 1v1 – halua pallo itselle • Potkaiseminen omasta kuljetuksesta • syötä maalivahdin ohi 	<ul style="list-style-type: none"> • Perusliikuntataitojen vahvistaminen • Nopeus, ketteryys, koordinaatio, reaktionopeus, liikkuvuus • Monipuolisuus • Tasapaino, kehonhallinta • Eläinliikkeet • Pelaajat paljon liikkeessä – hikeä ja hymyä! • lajiharjoittelun ohessa (ennen ja jälkeen salivuoron) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ryhmään kuuluminen, ryhmässä toimiminen, joukkueena toimiminen, yhteiset säännöt–harjoitellaan • Käytöstavat • Kipinä itse liikkumiseen • Kilpailuvietin herättely – erilaiset viestit, kisailut • Halua pallo • 1v1 tilanteen voittaminen • Keskittyminen, ohjeiden kuunteleminen • Loppuun asti pelaaminen, yrittäminen • Pelirohkeus • Omista ja yhteisistä tavaroista huolehtiminen • Täysillä tekeminen, heittäytyminen

T8-9

TEKNINEN / LAJITAITO	FYYSINEN	PSYKKINEN
<ul style="list-style-type: none"> • Jalkapohjan käyttäminen • Kuljettaminen eri tavoin ja nopeuksilla – rytmittämisen • Haastaminen kuljettamalla • Pallon hallitseminen eri tekniikoin kovalla alustalla • Harhauttaminen taitojen mukaan • Erilaiset käännökset sisäterä ja ulkosyrjäkäännös sekä erilaiset jalkapohjakäännökset, V-käännökset • Syöttäminen omasta kuljetuksesta, syötön laatu • jalkapohjan käyttäminen haltuunotossa • suunnattu haltuunotto eteenpäin • Peliasento • Laukaiseminen • Puolustusasento • Vahva 1v1 • pallon suojaaminen (käsien käyttäminen) • oman maalin suojeleminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Monipuolisuus • Perusliikuntataitojen ylläpitäminen ja vahvistaminen • Nopeus, ketteryys, liikkuvuus, kääntyminen • Koordinaatio, Liike- ja askeltiheys, rytmikyky • Kehonhallinta, tasapaino • Säännöllisyys • Kaksinkamppailuvoima • Hyppelyt, loikat (tekniikka) • Eläinliikkeet • lajiharjoittelun yhteydessä ennen ja jälkeen salivuoron 	<ul style="list-style-type: none"> • Joukkueena toimiminen yhteistyö pelaajien välillä • joukkueeseen kuulumisen tärkeyttä • Kilpailuvietin herättäminen ja vahvistaminen • Itseluottamus • Henkinen lujuus, Taistele • Halu harjoitella myös itsenäisesti • Sääntöjen noudattaminen • Tunnetaidot ja kaveritaidot • Käytöstavat • Täysillä tekeminen ja siitä nauttiminen

T10-11

TEKNINEN / LAJITAITO	FYYSINEN	PSYYKKINEN
<ul style="list-style-type: none"> • Kuljettaminen eri tavoin eri rytmeillä • Laukaiseminen • Kääntyminen • Syöttäminen • 1. kosketus liikkeeseen • jalkapohjan käyttäminen pallon hallitsemiseksi kovalla alustalla • erilaiset V-liikkeet pallon kanssa jalkapohjaa hyödyntäen • Suojaaminen • Harhauttaminen – jalkapohjan hyödyntäminen • vahva pallollinen taito • Vahva 1v1 	<ul style="list-style-type: none"> • Perusliikuntataitojen vahvistaminen • Nopeus, ketteryys, koordinaatio, suunnanmuutokset • Kehonhallinta, tasapaino • Liikkuvuus • Askeltiheys • Voima (kehonpaino, fyysinen kasvu huomioiden kevyet vastukset ja painot) • Eläinliikkeet • Kestävyys (lajiharjoitukset) • oheisharjoittelu lajiharjoitusten yhteydessä ennen/jälkeen saliharjoittelun 	<ul style="list-style-type: none"> • Itseluottamus • Ryhmähenki • Taistelutahto – henkinen lujuus, kilpailuhenki • Halu pelata, halu harjoitella säännöllisesti • Tunteiden säätely/käsittely • Vuorovaikutus • Osana joukkuetta • Sitoutuminen, vastuunottaminen • Käytöstavat • Täysillä tekeminen ja siitä nauttiminen

TEKNINEN / LAJITAITO	FYYSINEN	PSYYKKINEN
<ul style="list-style-type: none">• 1. kosketus eri tavoin (eteenpäin suunnattu haltuunotto, edestä ristiin, erilaiset V-haltuunotot)• Step over suoraan ja eteenpäin suunnatun haltuunoton yhteydessä• Takatolpan merkitys maalinteossa• 2v1 kombinaatiot (seinäsyöttö, takakierto, etukierto, laitanosto)• ylivoiman rakentaminen 2v1 ja sen ratkaiseminen• puolustusmuoto timantti• syötön jälkeen liike• peliasento• puolustusasento		

T12-13

TEKNINEN / LAJITAITO	FYYSINEN	PSYYKKINEN
<ul style="list-style-type: none"> • Kuljettaminen monipuolisesti • Jalkapohjan monipuolinen käyttäminen • Laukaiseminen • Kääntyminen eri tekniikoin • Syöttäminen – syötönlaatu, loopit, jalkapohjasyötöt • 1. kosketus – aika ja tila vaatimus • haltuunotossa erilaiset tekniikat, kuten suunnatut haltuunotot jalkapohjalla, V-muotoiset haltuunotot, step over • Suojaaminen • Harhauttaminen, jalkapohjan hyödyntäminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Nopeus, ketteryys • Kehon hallinta, vahva keskivartalo • Voimaharjoittelua myös erillisenä, lisäpainot • Liikkuvuus • Koordinaatio, askeltiheys • Kestävyys • pienpelit kestävyuden näkökulmasta • suunnanmuutosnopeus 	<ul style="list-style-type: none"> • Itseluottamus • Tunteiden säätely • Positiivisuus • Halu pelata • Kaksinkamppailu • Vuorovaikutus • Ymmärrys harjoittelun merkityksestä • joukkueen säännöt • kapteenius • Vastuu omasta itsestä kasvaa, esim. ilmoittautuminen harjoitukseen osallistumisesta itse • autonomia • itsensä likoon laittaminen

TEKNINEN / LAJITAITO	FYYSINEN	PSYYKKINEN
<ul style="list-style-type: none">• Maalintekotaidon kehittäminen• takatolpalle liikkuminen• vahva 1v1• vartioinnista irtautuminen• haastaminen• ylivoiman luominen 2v1 kombinaatiot kuten seinäsyöttö, laitanosto, kierrot, blokit• yksinkertaiset Rotaatiot – pohjakasi• Hyökkäys-Y• Maalivahtitekniikat• Timantti		

T14-15

TEKNINEN / LAJITAITO	FYYSINEN	PSYYKKINEN
<ul style="list-style-type: none"> • Edellisten vaiheiden asioiden syventäminen • vahva pallotaito – jalkapohja/havainnointi • pivot pelaaminen • 3-1 hyökkäysjärjestelmä • timantti puolustus • korkea prässä • rotaatiot (pohjakasin tueksi muita rotaatioita) • Hyökkäys –Y • vartioinnista irtautuminen • tilanteko – feikkiliikkeet ja pumpput • suunnanmuutospelaaminen • Hidas ja nopea hyökkääminen – organisoitunut ja ei-organisoitunut puolustus • laitahaastaminen • maalivahti osana pallollista peliä 	<ul style="list-style-type: none"> • Nopeus, ketteruus ja kehonhallinta • Koko vartalon lihastasapaino sekä liikkuvuuden vahvistaminen • suunnanmuutosnopeus • Peruskestävyyden rakentaminen – intervallit • Voimaharjoittelu erillisenä harjoitteluna lisäpainoilla fyysinen kehitysvaihe huomioiden • maksimivoima ja nopeusvoima mukana harjoittelussa 	<ul style="list-style-type: none"> • Itseluottamus • Tunteiden säätely • Positiivisuus • Vuorovaikutus • Kokonaisvaltaisen urheilijan elämän ymmärtäminen • Itsensä likoon laittaminen • Palautteen käsitteleminen • Tasapaino – urheilija – muu arki harjoittelemisen

T16-19

TEKNINEN / LAJITAITO	FYYSINEN	PSYYKKINEN
<ul style="list-style-type: none"> • Edelleen vahva pallollinen yksilötaito • vahva lajitekniikka • Peruspelaamisen taidot hallussa • monipuoliset laukaisutekniikat • Molempijalkaisuus • Monipuolinen syöttövalikoima • Kuljettaminen ja sen eri variaatiot eri tilanteissa • pelin avaamisen estäminen • prässääminen • Y-prässi • pelin avaaminen eri tapoja hyödyntäen • prässin purkaminen • suunnanmuutospelaaminen • laitahaasto ja haastaminen • vahva 1v1 	<ul style="list-style-type: none"> • Nopeus, ketteruus, liikkuvuus, kehonhallinta • Voimaharjoittelu – erillinen, ominaisuuksien kehittäminen painottuen nopeuteen ja räjähtävyyteen • maksimivoima • Kestävyys – intervallit • Pelipaikkakohtaiset fyysiset vaatimukset • Palauttava ja huoltava harjoittelu • Kokonaiskuormituksen hallinta • Toiminnallinen lihaskunto erit. 16-17 v. • Kamppailuvoima/lihasvoima erit. 18-21v. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kokonaisvaltainen urheilijaksi kasvaminen • Joukkueen kurinalaisuus – yhteisesti sovitut asiat ja niistä kiinnipitäminen • Syy- seuraussuhde • Halu tehdä töitä oman kehittymisen eteen • Asioiden priorisoiminen ja organisointi • Omasta tekemisestä vastuun ottaminen • Käytöstavat • Muiden ihmisten kunnioittaminen ja huomioonottaminen • Sitoutuminen • Palautteen käsitteleminen • lajiin panostaminen • tasapainon löytäminen urheilu – muu arki • aktiivinen pelaaja pelin sisällä

TEKNINEN / LAJITAITO	FYYSINEN	PSYKKINEN
<ul style="list-style-type: none">• vartioinnista irtautuminen – feikit, pumput• pelin rytmittäminen• havainnointi ja reagointi• hyökkäysjärjestelmät 3-1 ja 4-0• pelaajavartiointi• erikoistilanteet• ylivoima ja alivoimapelaaminen• maalivahdin vahva jalalla pelaaminen		

Aikuiset

TEKNINEN / LAJITAITO	FYYSINEN	PSYYKKINEN
<ul style="list-style-type: none"> • edellisten vaiheiden syventäminen • edelleen vahva yksilötaito • vahva 1v1 pelaaminen • laadukkuus tekemisessä • hitaat ja nopeat hyökkäykset • erilaisten hyökkäys ja puolustusjärjestelmien hyödyntäminen • taktinen osaaminen • erikoistilannepelaaminen • alivoima ja ylivoimapelaaminen • maalivahti osana joukkueen hyökkäyspeliä • erilaiset puolustustaktiikat • tilanteeseen sopivien ratkaisumallien ymmärtäminen ja valitseminen • laadukkaat suoritukset 	<ul style="list-style-type: none"> • Nopeus, ketteruus, liikkuvuus, kehonhallinta • Voimaharjoittelu – erillinen, ominaisuuksien kehittäminen painottuen nopeuteen ja räjähtävyyteen • maksimivoima • Kestävyys – intervallit • Pelipaikkakohtaiset fyysiset vaatimukset • Palauttava ja huoltava harjoittelu • Kokonaiskuormituksen hallinta 	<ul style="list-style-type: none"> • urheilijan elämä • sitoutuminen • tasapaino • lajiin panostaminen • palautteen käsitteleminen • valintojen tekeminen • Aktiivinen pelaaja • vastuun kantaminen • itseluottamus • motivaatio • vuorovaikutus • organisoiminen