

Ikäluokkakohtaisen toiminnan periaatteet T7



TOIMINTA	MÄÄRÄT/VALMENNUS	HARJOITTELU
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Talvella/keväällä aloittava uusi ikäluokka <input type="checkbox"/> Leikkien ja kisailujen kautta pallo ja laji tutuksi <input type="checkbox"/> pelataan paljon <input type="checkbox"/> Kipinän sytyttäminen <input type="checkbox"/> Onnistumisen ilmapiiri 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 2 kertaa /vko <input type="checkbox"/> 60-75 min kerta <input type="checkbox"/> valmentajalla FVS/ IKVH 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Harjoittelu on hauskaa <input type="checkbox"/> Paljon pelaaja ja pallo harjoittelua, taitoharjoittelu <input type="checkbox"/> Paljon 1v1 <input type="checkbox"/> Futsal osana talviharjoittelua <input type="checkbox"/> Oheisharjoittelu ennen ja jälkeen kenttävuoron <input type="checkbox"/> Vältetään jonoja <input type="checkbox"/> Paljon pienpelejä 2v2, 3v3 <input type="checkbox"/> Havainnointia leikkien avulla <input type="checkbox"/> Pääpaino hyökkämisessä <input type="checkbox"/> Korkea intensiteetti – täysillä <input type="checkbox"/> Tekemisen meininki

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, tempokuljetukset, kääntyminen (sisä- ja ulkosyrjä), suunnanmuutostaidot, kosketusten pituus, jalan eri osien käyttö <input type="checkbox"/> Molempijalkaisuus <input type="checkbox"/> Vastustajan ohittaminen suunnanmuutoksella <input type="checkbox"/> Suojaaminen (kädet, vartalo, pallo kaukana vastustajasta) <input type="checkbox"/> Syöttäminen maata pitkin (lyhyt) <input type="checkbox"/> 1. kosketus (pallon pysäyttäminen) <input type="checkbox"/> Havainnointi (katseen nostaminen pallosta, missä tyhjä tila) <input type="checkbox"/> Pallonkäsittely, vahva 1v1 <input type="checkbox"/> Potkaiseminen omasta kuljetuksesta 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Perusliikuntataitojen vahvistaminen <input type="checkbox"/> Nopeus, ketteryys, koordinaatio, reaktionopeus, liikkuvuus <input type="checkbox"/> Monipuolisuus <input type="checkbox"/> Tasapaino, keuhonhallinta <input type="checkbox"/> Eläinliikkeet 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ryhmään kuuluminen, ryhmässä toimiminen, joukkueena toimiminen, yhteiset säännöt-harjoitellaan <input type="checkbox"/> Käytöstavat <input type="checkbox"/> Kipinä itse lajiin <input type="checkbox"/> Kilpailuvietin herättely – erilaiset viestit, kisailut <input type="checkbox"/> Halua pallo, 1v1 tilanteen voittaminen <input type="checkbox"/> Keskittyminen, ohjeiden kuunteleminen <input type="checkbox"/> Loppuun asti pelaaminen <input type="checkbox"/> Pelirohkeus <input type="checkbox"/> Omista ja yhteisistä tavaroista huolehtiminen <input type="checkbox"/> Täysillä tekeminen, heittäytyminen

Hyökkäyspelaaminen

Pallollinen pelaaja	Palloton pelaaja	Joukkue
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Haastaminen 1v1 , ohi suunnanmuutoksella <input type="checkbox"/> Uskalla ja halua pitää palloa, lähellä vai kauempana <input type="checkbox"/> Suojaaminen/eteneminen <input type="checkbox"/> Viimeistely- syötä maalivahtin ohi <input type="checkbox"/> Missä tila- mihin kuljetan <input type="checkbox"/> Eteneminen kuljettaen 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tee tilaa pallolliselle – liiku poispäin pallollisesta <input type="checkbox"/> Irtoa vastustajasta <input type="checkbox"/> Palloa vastaanottava pelaaja ensimmäisenä pallossa – ensimmäisen kosketuksen merkitys, jos taitoa riittää, niin liikkeeseen <input type="checkbox"/> Liikkuminen tyhjään tilaan 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Uskalletaan pitää palloa <input type="checkbox"/> Rohkea aktiivinen peli <input type="checkbox"/> Pallollisen itsenäiset ratkaisut <input type="checkbox"/> Hyökkäyssuunta <input type="checkbox"/> Osallistuva maalivahti <input type="checkbox"/> Ymmärretään oman joukkueen pelimuoto – timantti <input type="checkbox"/> Kaikki hyökkää

Puolustuspeleäminen

Pallollista puolustava pelaaja	Pallotonta puolustava pelaaja	Joukkue
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Halua voittaa pallo itselle, rohkaiseminen prässäin<input type="checkbox"/> Jatkuva aktiivinen puolustaminen kohti palloa, älä jätä kesken<input type="checkbox"/> Vahva 1v1<input type="checkbox"/> Kamppaile rohkeasti<input type="checkbox"/> Aktiivinen välitön prässä<input type="checkbox"/> Puolusta oman maalin puolelta<input type="checkbox"/> Jos ohitetaan, niin jatka puolustamista	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Puolusta oman maalin puolelta<input type="checkbox"/> Vaarallisen pelaajan tunnistaminen<input type="checkbox"/> Puolustamisen jatkaminen	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Menettäessä pallo, halutaan se heti takaisin – välitön prässä<input type="checkbox"/> Puolusta eteenpäin, kohti palloa, nopeasti lähelle pallollista<input type="checkbox"/> Kaikki puolustaa<input type="checkbox"/> Ymmärrys, että myös puolustaminen osa peliä<input type="checkbox"/> Prässä ja halua saada pallo takaisin