



Harjoitustapahtuma U10-U11



Sisältö:

Hyvä organisointi on kaiken perusta!

- Kun tapahtuma on hyvin organisoitu, niin tila ja aika saadaan heti tehokkaasti käyttöön.
- Jaa suunnitelma ajoissa koko valm.tiimille.

Onnistunut harjoitustapahtuma sisältää:

- Mahdollisimman paljon pallokosketuksia, alkulämmöistä lähtien.
- Jonot minimiin. liike maksimiin!
- Keskity ohjauksessa teemaan.

Palautteen anto:

- Anna vain positiivista palautetta.
- Kannusta tekemään asiat täysillä.
- Anna teemanmukainen palaute.

Harjoituksen rakenne:

1. Alkulämmittely

- Tee aina pallon kanssa (hipat, kuljettelu alueella, FIFA kids jne).
- Nopeus ja ketteryysharjoitteet (viestit ja kisailut).

2. Teeman mukaiset harjoitteet

- Nopeasti harjoitukset käyntiin.
- Kannusta 100% intesiteettiin.
- Teema näkyviin joka harjoituksessa.
- Onnistumisen varmistaminen (yksilöllinen taitotaso huomioiden)

3. Pelilliset harjoitteet (1V0 - 5V5)

- Teeman mukaiset pelinomaiset harjoitteet
- Paljon pallonriistoja.
- Paljon maalintekotilanteita.
- Yhteinen päätös harjoitukselle (huuto tms).

POSITIIVINEN, **E**NERGINEN, **P**ERIKSIANTAMATON