



Peliä edeltävät rutiinit

Ennen pelejä tehtävät lämmittelyt kannattaa käyttää mahdollisimman tehokkaasti hyödyksi. Peliä edeltävät rutiinit valmistavat pelaajia kentällä vastaan tuleviin toimintoihin ja **alkurutiinit kannattaakin mieltää minitreeneinä**. Suosikaa mahdollisimman paljon pallonkäsittelyä. Pelejä edeltävillä rutiineilla voit tukea lasten oppimista. Voit ottaa lämmittelyyn mukaan 1v1 teemoja tai joitain muita harjoiteltavana olevaa teemaa. **Kannustamme aluejoukkueita aloittamaan rutiinit 30 min ennen varsinaisen ottelun alkua.**

Esimerkki alkurutiini

1. Pelaajien ja joukkueen tervehtiminen

2. 10 min Ruuhkakuljetus

- Pelaajat kuljettavat merkityllä alueella (neliö/suorakulma/ympyrä).
- Pelaajat eivät saisi törmätä toisiinsa.
- Harjoitteessa tulee paljon pallokosketuksia jalan eri osilla (sisäterä, ulkoterä, päkiä).
- Voitte oheistaa esimerkiksi käyttämään vain toista jalkaa tai kuljettamaan täyttä vauhtia sopimastanne merkistä.

3. 5-10 min Pallorosvo -leikki.

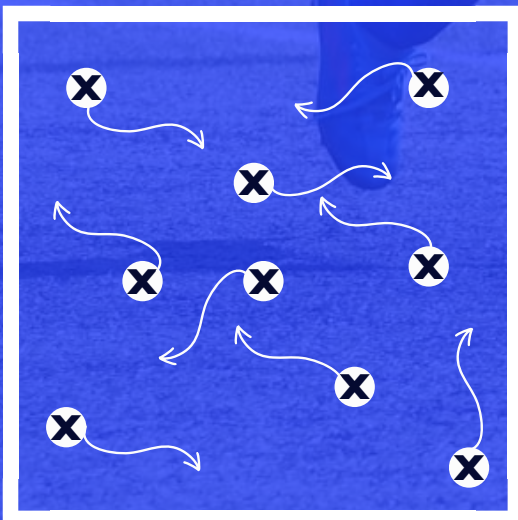
- Samalla alueella kuin edellinen.
- 1-3 pelaajaa ilman palloa.
- Pallottomat yrittävät riistää pallollisilta pelaajilta palloa. Jos saat pallon yrität olla menettämättä palloa. Jos sinulta riistetään pallo, et saa ottaa sitä pois siltä pelaajalta, joka vei sinulta pallon.
- Kannusta pallollisia kuljettamaan ja käyttämään eri jalan osia ja erilaisia käännöksiä
- Kannusta riistäjiä nopeisiin riistoihin

4. Juomatauko ja avauskokoonpanon kertominen

5. Spurtit 4-7 kpl/pelaaja ja matkana 10-15m. Mielellään pikku kilpailuna.

6. Viimeiset tsemptit ennen matsia, joukkueen huuto ja pelaamaan!

Ruuhkakuljetus



Pallorosvo

