

P/T 6 – 7

Siirtyminen Pallokoulusta ensimmäiseen ikäkausijoukkueeseen kuusi-seitsemänvuotiaana tapahtuu joustavasti, ja harjoittelun leikinomaisuus säilyy.

Tämän ikäisille lapsille itse tekeminen harjoituksissa on tärkeää. Siksi myös perusharjoittelu tapahtuu mahdollisimman pitkälle pallojen kanssa touhutessa.

Lapset saavat testata, katsoa, matkia ja pitää hauskaa turvallisessa ympäristössä. Usein lapsen vanhemman läsnäolo auttaa harjoituksissa. Pelatessa lapset ”kokoontuvat” saman pallon ympärille, mikä on täysin sallittua.

Harjoittelun pääteemat:

pallonhallinta (maassa), kuljettaminen, pysäyttäminen (havainnointi), pallon kanssa kääntyminen;

1v1, suojaus, maalinteko omasta kuljetuksesta.

Myöskin harjoitellaan motorisia perustaitoja.

-Tasapainotaito kuten kääntyminen, pyörähtäminen, kieriminen jne.

-Liikkumistaitoa kuten hyppääminen esteen yli, ponnistaminen, loikkaaminen jne.

Harjoitus vinkkejä: Palloliiton sivut, fifa kids 11