

Harjoitusten rakenne ja suunnittelu

1. Tavoite ja teema, toiminnallinen alkulämpö
2. Fyysismotorinen harjoittelu, kokonaisvaltaisuus
3. Taitoharjoittelu
4. Pelinomainen harjoittelu
5. Loppuveryttely

Harjoittelukerran rakenne voi olla:

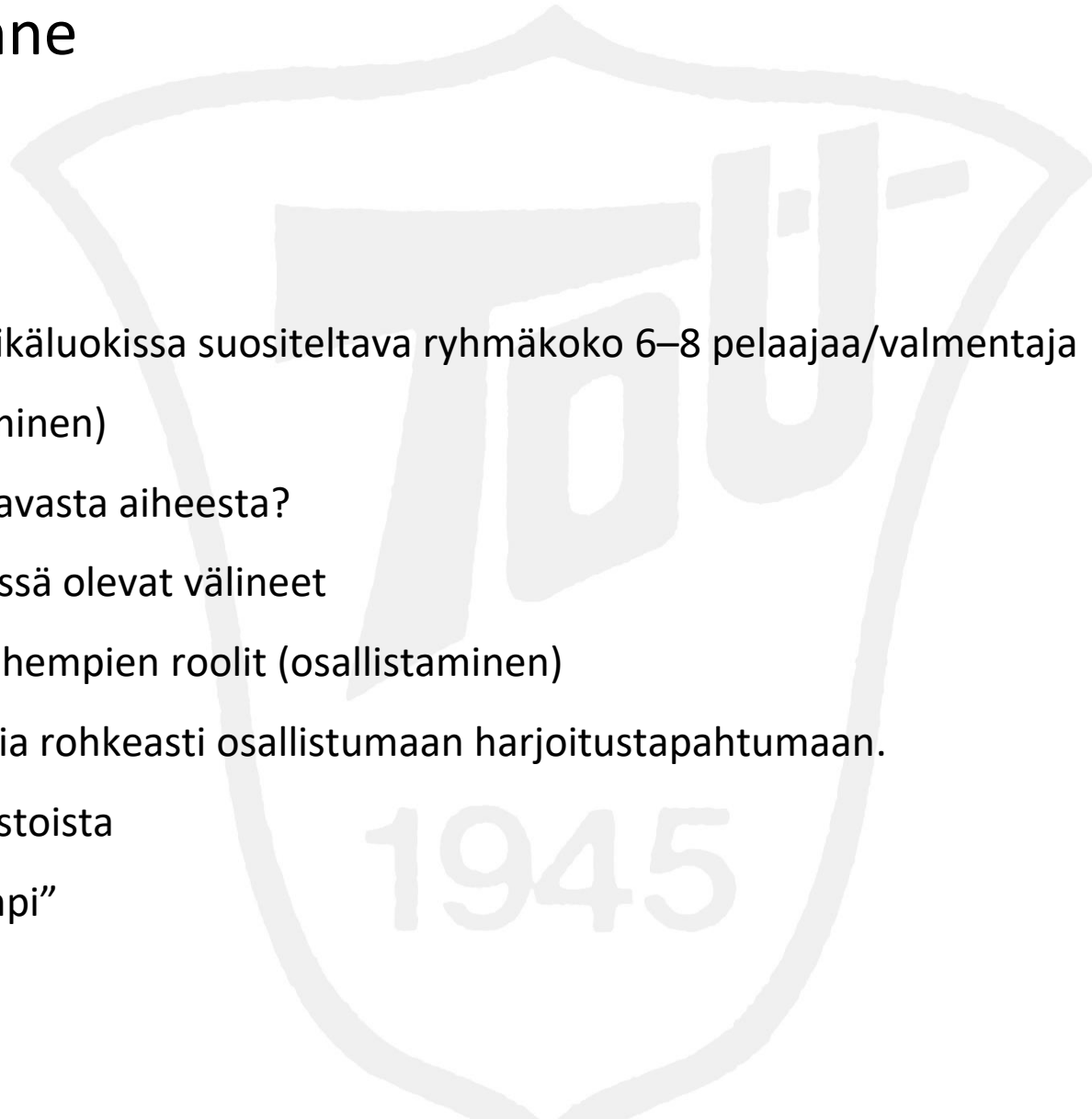
1. Alkuveryttely (harjoitukseen suuntaava leikki tai peli, venyttely)
2. Harjoitusosio (uudet harjoiteltavat ominaisuudet tai kertaus edellisestä)
3. Peliosio (harjoitusosaan liittyvä leikki tai peli)
4. Loppuveryttely (innostava ja hyvän mielen jättävä leikki, peli tai kisa, venyttely) tai:

1. Alkuveryttely (opitun kertausta, taitavuusharjoittelua)
2. Perustaito (selkeä tavoite, ydinkohtien avulla lapsia ohjaten)
3. Pelitaito (leikit, kisat ja pienpelit, soveltaen opittua taitoa)
4. Pienpelit (erilaisin kokoonpanoin 1vs1, 2vs2)
5. Loppuveryttely (venyttely esim. ohjaajan johdolla)

Harjoitusten rakenne

Huomioitavat asiat

- Ryhmän koko
 - erityisesti pienimmissä ikäluokissa suositeltava ryhmäkoko 6–8 pelaajaa/valmentaja
- Ryhmän valmiudet (eriyttäminen)
- Mitä lapset osaavat opeteltavasta aiheesta?
- Harjoitusympäristö ja käytössä olevat välineet
- Muiden valmentajien ja vanhempien roolit (osallistaminen)
 - kannustetaan vanhempia rohkeasti osallistumaan harjoitustapahtumaan.
- Ohjeistus selkeää ja lyhytkestoista
 - ”enemmän ei ole parempi”



- anna oppijan itse tehdä havainto omasta suorituksesta ennen palautteen antoa
- Positiivisen ilmapiirin luominen
- Aktiivista toimintaa vähintään 80 %
 - vältetään pitkiä puheita ennen kun harjoitus saadaan käyntiin. Pyri aloittamaan harjoitus nopeasti ja korjaa kun on tarvetta.