

**Tampere United juniorit**

**U6 Kausisuunnitelma**

***”Tutustu palloon, rakastu lajiin”***





# Sisältö

Esipuhe	1
Seuran arvot ja toimintakulttuuri	2
Joukkueen toiminta	3
Pelaajana ja valmentajana Tampere Unitedissa	4
Kokonaisvaltainen valmennus	5
Teknisten ominaisuuksien kehittäminen	6
Taktisten ominaisuuksien kehittäminen	7
Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen	8
Psyykkisten ominaisuuksien kehittäminen	9
Sosiaalisten ominaisuuksien kehittäminen	9
Harjoitussuunnitelmat	10
Viikko 1 Pallo tutuksi I	12
Viikko 2 Pallo tutuksi II	16
Viikko 3 Pallonkäsittely I	20
Viikko 4 Pallonkäsittely II	24
Viikko 5 Pallo haltuun I	28
Viikko 6 Pallo haltuun II	32
Viikko 7 Kuljettaminen I	36
Viikko 8 Kuljettaminen II	40
Viikko 9 Kääntyminen I	44
Viikko 10 Kääntyminen II	48
Viikko 11 Pysähtyminen I	52
Viikko 12 Pysähtyminen II	56
Viikko 13 Potkaiseminen I	60
Viikko 14 Potkaiseminen II	64
Viikko 15 Sisäsyrypotku I	68
Viikko 16 Sisäsyrypotku II	72
Viikko 17 Kärkipotku I	76
Viikko 18 Kärkipotku II	80
Valmentajakoulutus	83
Päätössanat	84



# Tueksi valmentajille

Tampere United juniorit - Kehittävät pelimuodot

Tampere United juniorit U6 kausisuunnitelma *"Tutustu palloon, rakastu lajiin"*

Tampere United juniorit U7 kausisuunnitelma *"Tutustu peliin, rakastu palloon"*

Tampere United juniorit U8 kausisuunnitelma *"Tutustu harjoitteluun, rakastu peliin"*

Tampere United juniorit U9 kausisuunnitelma *"Tutustu kilpailuun, rakastu harjoitteluun"*

Tampere United juniorit U10 kausisuunnitelma *"Tutustu seuraan, rakastu kilpailuun"*

Tampere United juniorit U11 kausisuunnitelma *"Rakastu seuraan"*

Tampere United juniorit U12 kausisuunnitelma *"Opettele kilpailijaksi"*

Tampere United juniorit U13 kausisuunnitelma *"Opettele harjoittelijaksi"*

Tampere United juniorit U14 kausisuunnitelma *"Opettele urheilijaksi"*

Tampere United juniorit U15 kausisuunnitelma *"Löydä vahvuutesi"*

Tampere United juniorit U17 kausisuunnitelma *"Pelaa vahvuuksillasi"*

Tampere United juniorit U20 kausisuunnitelma *"Hallitse peliä vahvuuksillasi"*



## Esipuhe

Tämä kausisuunnitelma on tarkoitettu Tampere United juniorien valmentajien toiminnan tueksi ja helpottamiseksi. Kausisuunnitelmaan on kirjattu seuran asettamat valmennukselliset tavoitteet ja sisällön painopistealueet. Lisäksi tästä suunnitelmasta löydät valmiit esimerkit harjoitussisällöistä, jotka on suunniteltu näiden tavoitteiden pohjalta. Muista kuitenkin, että jokainen joukkue on keskenään erilainen. Omasta joukkueestasi riippuen sinun täytyy pystyä mukauttamaan näitä esimerkkisuunnitelmia pelaajien tarpeiden mukaan tai kehitellä kokonaan erilaiset harjoitussisällöt.

Jokaiselle Tampere Unitedin valmentajalle on kunnia-asia tarjota kaikille valmentamilleen pelaajille mahdollisimman laadukkaita harjoitus- ja ottelutapahtumia. Tämän saavuttamiseksi seura haluaa tarjota valmentajilleen mahdollisimman hyvät apuvälineet ja tukea valmentajien toimintaa niin paljon kuin mahdollista. Kausisuunnitelmien ja esimerkkiharjoitusten lisäksi tarjoamme valmentajille runsaasti mahdollisuuksia kouluttautumiseen ja oman osaamisensa kehittämiseen. Kysy rohkeasti lisätietoja eri vaihtoehdoista juniorivalmennuspäälliköltä.

Seurana Tampere Unitedilla on takana värikäs ja menestyksenkäs historia ja edessä loistava tulevaisuus. Seuran historiallisena perintönä on jatkuva pyrkimys parempaan ja laadukkaampaan tekemiseen, mikä ohjaa päivittäistä toimintaa kaikessa seuran tekemisessä. Tästä syystä myös tavoitteet asetetaan korkeammalle ja pidemmällä tähtäimellä kuin monissa muissa seuroissa, eikä niistä pelätä puhua avoimesti ja julkisesti. Yhtenä tällaisena tavoitteena voidaan mainita yksi seuran strategiakauden 2018-2021 tavoitteista: Vuonna 2021 Tampere United on paras paikka jalkapallon aloittamiseen. Tavoitteen saavuttamiseksi valmennuksen ja seuratoiminnan on oltava kaupungin laadukkainta alle 10-vuotiailla aloittavilla pelaajilla. Tämän lisäksi seuralla tulee olla aloittaville valmentajille järjestetty koulutuspolku ja parhaat mahdolliset tukitoiminnot sekä aloittavien pelaajien vanhemmille mutkaton reitti jalkapallon maailmaan joko kannattajana, joukkueen toimihenkilönä tai seuratoimijana. Tämä kausisuunnitelma on luotu mm. näiden tavoitteiden saavuttamiseksi.

Kaikki Tampere Unitedin julkaisemat materiaalit ovat julkisia ja niitä saa muokkaamattomina jakaa myös seuran ulkopuolisille tahoille. Materiaalit ovat ensisijaisesti saatavilla sähköisessä muodossa, jolloin niihin on mahdollista upottaa esimerkiksi videoita ja lisätä suoria linkkejä muihin materiaaleihin, mutta halutessasi saat myös tämän kausisuunnitelman laadukkaana paperiversiona.

Antoisia hetkiä jalkapallovalmennuksen parissa.

Tampereella 31.12.2018

Martti Bergström

Juniorivalmennuspäällikkö

JS Tampere United ry

## Seuran arvot ja toimintakulttuuri

Tampere Unitedin arvot ovat:

- Yhteisöllisyys: Avoimuus, tasavertaisuus, yhdessä tekeminen ja toisista huolen pitäminen ovat toimintamme kulmakiviä.
- Paikallisuus: Olemme näkyvästi ylpeitä seuramme juurista, mutta katsomme avarakatseisesti myös kauemmas.
- Suvaitsevaisuus: Kunnioitus ja arvostus ohjaavat seurayhteisömme toimintaa. Teot määrittävät ihmisen.
- Seuraylpeys: Olemme ylpeitä seuramme tarinasta sekä identiteetistämme kannattajien seurana. Tähtäämme aina parempaan kaikilla toiminnan tasoilla.

Näiden arvojen tulisi näkyä kaikessa seuran toiminnassa päivittäin. Paikallisuus ja suvaitsevaisuus ilmenevät juniorijoukkueiden osalta jo siinä, että kuka tahansa voi siirtyä Tampere Unitedin joukkueisiin pelaamaan ja kaupunginosajoukkueitakin löytyy kattavasti koko kaupungin alueelta. Yhteisöllisyys ja seuraylpeys voivat ilmetä esimerkiksi tiettyjen yhteisten toimintatapojen kautta, joista alla on joitakin esimerkkejä.

Tampereen menestynein jalkapalloseura:

- Tampere United on miesten edustustasolla Tampereen menestynein jalkapalloseura (mm. 3 Veikkausliigan mestaruutta, 1 Suomen Cupin voitto).
- Kerrotaan seuran historiasta myös junioripelaajille.
- Kerrotaan junioripelaajille edustusjoukkueen pelaajista, jotka pelaavat samalla pelipaikalla ja pyydetään edustusjoukkueen otteluissa seuraamaan näitä pelaajia.



Edustusjoukkueen kotiottelut:

- Seuran juniorijoukkueet eivät harjoittele edustusjoukkueen kotiottelupäivinä.
- Edustusjoukkueen kotiottelut ovat osa joukkueiden yhteisiä tapahtumia ja niihin osallistutaan joukkueena yhdessä valmentajan ja muiden pelaajien kanssa.
- Junioreille järjestetään esimerkiksi edustusjoukkueen kotiotteluiden yhteydessä tilaisuus tavata edustusjoukkueen pelaajia.
- Katsomoon pukeudutaan seuran virallisiin asuihin ja fanituotteisiin.
- Myös pelaajien vanhemmat ovat erittäin tervetulleita edustusjoukkueen kotiotteluihin.

Seuran näkyminen katukuvassa:

- Kannetaan ylpeinä seuran värejä ja asusteita myös koulussa, töissä ja vapaa-ajalla.
- Tervehditään muita seuran edustajia, kun heitä kentillä ja kaupungilla tavataan.



## Joukkueen toiminta

Tavoitteenamme on, että kaupunginosasta ja ikäluokasta riippumatta jokainen Tampere Unitedin joukkue on tunnistettavissa seuramme edustajiksi sen toimintatapojen, käyttäytymisen ja pukeutumisen perusteella. Läpi seuran toistuvat yhteiset käytännöt ja toimintamallit luovat pohjan seurakulttuurin rakentamiselle. Jokainen joukkueen jäsen on samalla myös seuran edustaja. Tavoitteena on kasvattaa seuramme pelaajista oma-aloitteisia, hyvin käyttäytyviä ja vastuullisesti varusteista sekä ympäristöstä huolehtivia lapsia, nuoria ja aikuisia.

### Harjoitus- ja pelitapahtumiin saapuminen:

- Ole ajoissa paikalla.
- Kun saavut harjoitukseen tai peliin, käy moikkaamassa ja kättelemässä (tai antamassa läpyt) kaikille jo paikalla oleville joukkueen jäsenille.
- Vie tämän jälkeen tavarasi niille osoitettuun paikkaan, esim. siistiin riviin kentän reunalle. Älä jätä tavaroitasi levälleen. Sama sääntö koskee myös joukkueen yhteisiä varusteita.

### Harjoitus- ja pelitapahtuman aloitus:

- Tapahtuma aloitetaan aina yhdessä, joko kentällä ympärässä istuen (vanhempien pelaajien kanssa seisten) tai pukukopissa.
- Yhteinen aloitushetki on tarkoitettu vain joukkueen jäsenille (pelaajat ja valmentajat).

### Harjoitus- ja pelitapahtuman aikainen toiminta:

- Kaikissa joukkueen tapahtumissa pukeudutaan seuran viralliseen (peli)asuun. Myös valmentajien on tärkeä näyttää tässä asiassa esimerkkiä.
- Toiminnan tulee olla suunnitelmallista ja hyvin organisoitua.
- Vanhemmat antavat valmentajille työrauhan keskittyä valmentamiseen harjoitusten ja pelien ajan.
- Valmentajat antavat pelaajille mahdollisuuden nauttia jalkapallosta, keskity vain pelaajien opettamiseen harjoitus- ja pelitapahtumissa.

### Harjoitus- ja pelitapahtuman päätteeksi:

- Kaikki joukkueen tapahtumat lopetetaan yhteisesti, aloituksen tapaan.
- Harjoitusten päätteeksi annetaan kotitehtävä seuraavaa kertaa varten ja pelin päätteeksi pidetään ottelupalaveri.
- Viimeisenä asiana yhteinen loppuhuuto.



## Pelaajana ja valmentajana Tampere Unitedissa

Seuran arvoista ja toimintakulttuurista on myös johdettavissa tiettyjä ominaisuuksia ja luonteenpiirteitä, joita seurana arvostamme, etsimme ja pyrimme kehittämään niin pelaajissa kuin valmentajissakin. Jokainen pelaaja ja valmentaja on kuitenkin oma persoonallinen yksilönsä ja Tampere Unitedissa tiedostetaan erilaisten persoonien tärkeys seuralle ja sen yksittäisille joukkueille. Onhan seuran väreissä nähty vuosien saatossa useita hyvinkin persoonallisia pelaajia ja valmentajia. Olennaista onkin kaikkien yksilöiden osaamisen vahvistaminen ja ominaisuuksien kehittäminen siten, että jokainen pystyy tekemään oman osansa ja roolinsa seuran ja joukkueen toiminnan eteen, eikä toimi ristiriidassa yhteisen toimintakulttuurin tai tavoitteiden kanssa.

### Tampere Unitedin pelaaja on

Hyvin käyttäytyvä - Jalkapallo on sosiaalinen joukkuelaji, jossa näkyvät samat ilmiöt kuin muillakin elämän osa-alueilla. Toisten ihmisten kohtaaminen ja vuorovaikutus heidän kanssaan luo pohjan urheilulliselle puolelle. Muiden tervehtiminen ja kunnioittaminen ovat tärkeä tukipilari.

Vastuullinen - Omista ja yhteisistä tavaroista pidetään huolta. Roskat kerätään kentältä ja pukukopista roskikseen. Rikkinäisistä tavaroista ja välineistä ilmoitetaan eteenpäin. Pelaaja itse on vastuussa omasta urheilijaksi kasvamisestaan, vaikka saakin tähän tarvittavaa tukea valmentajilta ja muilta aikuisilta.

Keskittymiskykyinen - Joukkuetapahtumien onnistumisen kannalta on välttämätöntä, että jokainen pelaaja kykenee keskittymään olennaiseen, käsillä olevaan tehtävään. Jalkapallo on nopea peli, jossa pelaajan tulee pysyä koko ajan keskittyneenä parhaan mahdollisen suorituksen saavuttamiseksi.

Motivoitunut - Hyvän motivaation omaava urheilija nauttii harjoittelusta ja uuden oppimisesta. Hän tulee mielellään harjoituksiin ja tekee omatoimista harjoittelua ennen joukkueen tapahtumaa ja/tai sen jälkeen.

Hyvällä itseluottamuksella varustettu - Itseluottamus on pelaajan oma tunne siitä, että hän uskoo ja luottaa omiin taitoihinsa, ominaisuuksiinsa ja itseensä. Hän uskaltaa yrittää yhä uudestaan ja uudestaan, koska tietää pystyvänsä onnistumaan.

Kilpailuhenkinen - Urheilussa on pohjimmiltaan aina kyse kilpailusta. Kilpailla voi sekä itseään, että toisia vastaan. Oman joukkueen jäseniä vastaan kilpaileminen kuuluu vasta aikuisurheiluun valmistavalle tasolle U17-ikäluokasta eteenpäin. Lapsi- ja nuorisourheilussa kilpaillaan itseä ja muita joukkueita vastaan yhdessä omien joukkuekaverien kanssa.

### Tampere Unitedin valmentaja on

Seuraihminen - Seuran arvoihin ja metodologiaan sitoutuminen varmistaa tasaisen laadun joukkueesta ja kapunginosasta riippumatta. Valmentaja työskentelee seuralle, ei yksittäiselle valmentamalleen joukkueelle.

Sosiaalinen - Laadukas vuorovaikutus pelaajien sekä vanhempien suuntaan antaa toiminnasta ammattimaisemman kuvan. Palaute on pelaajan kehittymisen ja oppimisen kannalta välttämätöntä.

Innostava - Lasten valmentajan tärkein tehtävä on puhaltaa pelaajissa piilevä kiinnostuksen kipinä ilmieliekkisiin. Korkea vaatimustaso kannustaa pelaajia yrittämään entistä enemmän. Pelaajien kehittyminen edellyttää myös epäonnistumisia, valmentajan on käännettävä nämä oppimiseksi.

Oppimishaluinen - Valmentajana voi aina tehdä asioita vähän paremmin ja laadukkaammin. Oman osaamisen kehittämiseen on runsaasti mahdollisuuksia erilaisten koulutusten muodossa.



## Kokonaisvaltainen valmennus

Oikein suunniteltuna ja toteutettuna jalkapallovalmennus on pelaajan ominaisuuksia monipuolisesti ja kokonaisvaltaisesti kehittävä kokonaisuus. Tampere Unitedissa tiedostetaan, että monipuolinen harjoittelu ei tarkoita samaa asiaa kuin monen lajin harrastaminen tai monilajisuus. Seuran tavoitteena onkin kouluttaa valmentajat toimimaan niin laadukkaasti ja järjestää sellaiset harjoitusolosuhteet, että yhdenkään pelaajan ei tarvitse harrastaa muita lajeja harjoittelun monipuolistamiseksi. Lapsen omasta halusta muiden lajien harrastaminen sen sijaan on mahdollista ja jopa suotavaa.

Hyvässä jalkapalloharjoituksessa kehitetään ainakin alla kuvattuja pelaajan ominaisuuksia. Harjoittelun painopisteet ja harjoitusjakson tema määrittävät sen, millä tavoin eri ominaisuuksien kehittämistä painotetaan yksittäisessä harjoituksessa. Tavoitetilana kuitenkin on, että kaikki nämä ominaisuudet tulevat huomioiduksi jokaisella harjoituskerralla. Usein samassa harjoituksessa kehitetään monia eri ominaisuuksia samanaikaisesti.



Jokaiseen ominaisuuteen sisältyy monia osa-alueita ja näihin osa-alueisiin sisältyy useita ala-osa-alueita, joita voidaan harjoittelemalla kehittää. Jalkapalloilijana ja urheilijana kehittyminen on pitkä prosessi, jossa ei ole oikoteitä, eikä pikavoitoilla saavuteta pysyvää menestystä. Ominaisuuksien pitkäjänteinen ja systemaattinen kehittäminen on avainasemassa myöhemmässä urheilijan menestymisessä. Tämän vuoksi uuteen asiaan tulisikin siirtyä vasta, kun sen perustana olevat edeltävät asiat ovat riittävän korkealla tasolla. Samalla tulee muistaa, että jokainen pelaaja kehittyy omaan tahtiinsa ja omaa yksilöllistä polkuaan.

Pelaajien kyvyssä omaksua eri ominaisuuksiin liittyviä tietoja ja taitoja on eroja, aivan kuten valmentajien taidoissa opettaa näitä ominaisuuksia kehittäviä asioita. Tästä syystä onkin tärkeää oppia tuntemaan valmentamansa pelaajat myös yksilönä, jolloin puhutaan yksilökeskeisestä valmennuksesta. Jalkapallo on kuitenkin joukkuepelejä ja sitä tulisikin valmentaa ja harjoitella kollektiivisesti joukkueena. Yksilökeskeisyys näkyy jalkapallovalmennuksessa siten, että tunnustetaan yksilön ominaisuudet ja kehitetään sekä opetetaan hyödyntämään näitä joukkueen toiminnan kontekstissa.










## Teknisten ominaisuuksien kehittäminen

U6 ikäluokka on ensimmäinen ikäluokka, jossa Tampere United järjestää joukkue toimintaa. Osalla lapsista saattaa olla aiempaa kokemusta lapsi-aikuis-ryhmistä, prinsessa- ja ritarifutiksesta tai perhefutiksesta, mutta suurin osa lapsista on ensimmäistä kertaa mukana seuran järjestämässä jalkapallotoiminnassa. Lisäksi osalla lapsista on kokemusta jalkapallon pelaamisesta vanhempien sisarusten tai päiväkotikavereiden kanssa. Joukkueeseen tulevat lapset ovat siis hyvin erilaisista lähtökohdista.

Tästä seuraa se, että todennäköisesti joukkueeseen tulevilla lapsilla on hyvin erilaiset taidot ja valmiudet jalkapallon pelaamiseen ja harjoitteluun. Osa lapsista saattaa olla jo hyvinkin taitavia pallon kanssa, kun taas toiset vasta ottavat ensimmäisiä kosketuksia palloon. Onneksi tällä on suurin vaikutus vain valmentajan toimintaan, sillä 6-vuotiaiden harjoituksissa jokaisella pelaajalla tulisi olla oma pallo lähes koko harjoitusten ajan. Tällöin valmentaja voi hyvin mukauttaa harjoitusten vaatavuutta kunkin pelaajan taitotasolle sopivaksi.

	Tavoitteet	Huomioitavaa
 Kuljetta- minen	Osaa kuljettaa palloa molemmilla jaloilla. Osaa vaihtaa kuljetusnopeuttaan.	Opeta nopeutta ja vai- keusastetta vaihdellen. Vaihtelevat ärsykkeet tehostavat oppimista.
 Pallonkä- sittely	Käsittelee palloa molemmilla jaloilla. Käsittelee palloa jalan kaikilla pinnoilla.	Osana erilaisia pelejä ja leikkejä.
 Kääntymi- nen	Osaa kääntyä pallon kanssa sisä- ja ulkokautta. Osaa kääntyä molempia jalkoja käyttäen.	Omatoimiharjoitteluna kotitehtävien avulla. Anna säännöllisesti ja seuraa suorittamista.
 Potkaise- minen	Potkaisee palloa molemmin jaloin. Osaa potkaista palloa jalan sisäterällä. Osaa potkaista palloa kärkipotkulla.	
 Harhaut- taminen	Osaa kiertää edessä olevan vastustajan sivusuunnassa. Uskaltaa yrittää edessä olevan vastustajan ohittamista.	

Tutustu ja opettele



Harjoittele ja kehitä



## Taktisten ominaisuuksien kehittäminen

Tässä ikäluokassa lapset ovat vielä luontaisessa kehityksessään minä ja pallo vaiheessa. Tämän vuoksi teknisten ominaisuuksien kehittäminen painottuu yksilöllisiin taitoihin ja pallonkäsittelyyn, mistä syystä myös taktisten asioiden opettamista tulisi tarkastella siitä näkökulmasta, että suurimman osan harjotusajasta jokaisella pelaajalla on oma pallo. Mitkä ovat silloin ne taktiset periaatteet, joita pelaajille voidaan opettaa?

Pelitilanteessa pyritään järjestämään pallon kanssa operoivalle pelaajalle mahdollisimman paljon aikaa ja tilaa. Näistä erityisesti tilan käsitettä voi opettaa jo 6-vuotiaille pelaajille osana muuta harjoittelua. Tilan löytämiseen liittyy aina kiinteästi myös tilan havainnointi. Erilaisten harjoituksissa käytettävien pelien ja leikkien aikana pelaajia voikin ohjeistaa katsomaan ympärilleen ja etsimään tyhjää tilaa, eli sellaista paikkaa pelialueella, missä ei ole muita pelaajia. Tyhjän tilan havaitsemisen jälkeen pelaajaa voi ohjeistaa liikkumaan tähän tilaan.

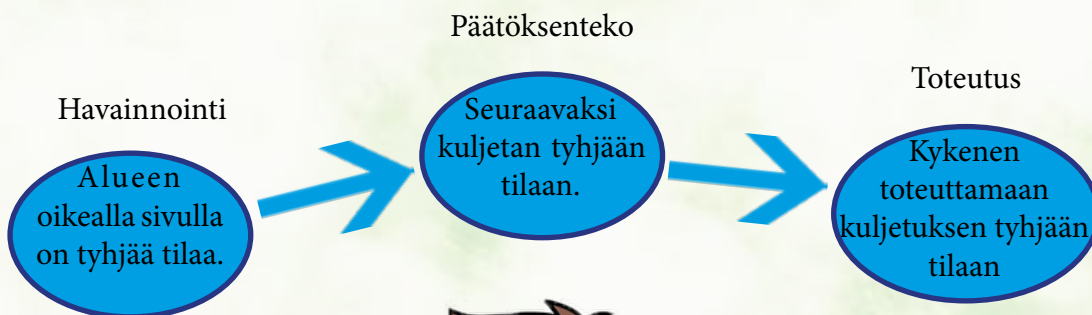
Tyhjän tilan havainnointia ja tilaan hakeutumista voidaan harjoitella paitsi pallon kanssa, myös ilman palloa tehtävissä harjoitteissa. Kauden edetessä ja pelaajien taitojen kasvaessa voidaan esitellä myös pelin suunta. Tässä vaiheessa pyritään etsimään tyhjää tilaa vastustajan/muiden pelaajien selustasta missä sijaitsee hyökkäysohde tai maali, jota tavoitellaan. Osa taktista osaamista on myös kyky valita sellainen ratkaisu oman osaamisen perusteella, minkä pystyy toteuttamaan.

### Tavoitteet

Pelaaja havainnoi ympäristöönsä - ”pää pyörii” - ja tunnistaa tyhjän tilan.

Pelaaja päättää havainnon jälkeen liikkua tyhjään tilaan.

Pelaaja pystyy toteuttamaan päätöksensä mukaisen liikkumisen.





## Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen

Erilaisten liike- ja havaintomotoristen taitojen kehittäminen ovat tärkeä osa minkä tahansa lajin urheilijana kehittymistä ja myös terveen lapsen kasvua. Hyvät liike- ja havaintomotoriset taidot luovat lajista riippumatta pohjan, jonka päälle lajitaidot rakennetaan. Siksi onkin tärkeää, että näiden taitojen harjoittelua integroidaan osaksi jalkapalloharjoituksia heti ensimmäisestä harjoituskerrasta lähtien. Näiden lisäksi jalkapalloilijalle välttämätön ominaisuus on nopeus, jonka osatekijöistä askeltiheyttä tulisi harjoitella tässä ikäluokassa.

Liike- ja havaintomotoristen taitojen harjoittelu on mahdollista yhdistää pallon kanssa tehtävään tekniikkaharjoitteluun, esimerkiksi osana alkurutiineja. Näin toimimalla voidaan varmistaa, että kyseisten taitojen harjoittelua tapahtuu jokaisella harjoituskerralla, eikä tähän käytetty aika ole pois pallon kanssa tehtävästä harjoittelusta. Myös nopeusharjoittelua on mahdollista tehdä pallon kanssa.

Keskeisimpiä liiketaitoja 6-vuotiaiden harjoittelussa ovat erilaiset etenemistavat, kävelyt, juoksut ja hyppelyt. Näitä tulisi tehdä vaihtelevilla nopeuksilla ja eri suuntiin, erityisesti sivuttain ja taaksepäin, koska näihin suuntiin lapset eivät luontaisesti leikkiessään juurikaan liiku. Näihin on mahdollista yhdistää ja lisätä erilaisia koordinaatiota, tasapainoa, ketteryyttä, rytmikykyä ja reaktiokykyä kehittäviä osioita. Nämä harjoitteet kehittävät samalla myös lapsen havaintomotorisa taitoja, jotka siis liittyvät lapsen kykyyn tunnistaa ja hallita kehon eri puoliskoja, osia ja ääriviivoja.

Taitavuustekijät	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18+
Tasapaino	H	H	H	H	h	h	h	h	h	h	h	h	h
Ketteruus	H	H	H	H	H	H	h	h	h	h	h	h	h
Rytmikyky	H	H	H	H	H	H	h	h	h	h	h	h	h
Reaktiokyky	H	H	H	H	H	H	h	h	h	h	h	h	h
Koordinaatio	H	H	H	H	H	H	h	h	h	h	h	h	h
<b>Kestävyys</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18+</b>
Peruskestävyys	v	v	h	h	h	h	H	H	H	H	H	H	H
Vauhtikestävyys	-	-	-	-	v	v	h	h	h	h	H	H	H
Maksimikestävyys	-	-	-	-	v	v	h	h	h	h	H	H	H
Nopeuskestävyys	-	-	-	-	v	v	h	h	h	h	H	H	H
<b>Voima</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18+</b>
Kestovoima	v	v	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h
Nopeusvoima	v	v	h	h	h	h	H	H	H	H	h	h	h
Maksimivoima	-	-	-	-	-	-	v	v	h	h	H	H	H
Kimmoisuus	v	v	h	h	H	H	H	H	H	H	H	H	H
<b>Nopeus</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18+</b>
Askeltiheys	H	H	H	H	H	H	h	h	h	h	h	h	h
Liikenopeus	v	v	h	h	H	H	H	H	H	H	H	H	H
Räjähtävä nopeus	v	v	v	v	h	h	H	H	H	H	H	H	H
<b>Liikkuvuus</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18+</b>
Staattinen	H	H	H	H	H	H	H	H	h	h	h	h	h
Dynaaminen	v	v	H	H	H	H	H	H	h	h	h	h	h



## Psyykkisten ominaisuuksien kehittäminen

Lapsen psyykkisen kehityksen huomioiminen harjoittelussa on yhtä olennaista kuin fyysisen kehityksen huomioiminenkin. Hyvällä harjoitusten suunnittelulla voi vaikuttaa jonkin verran pelaajien psyykkisten ominaisuuksien kehittymiseen järjestämällä pelaajille tietyn tyyppisiä tilanteita toistuvasti. Enimmäkseen psyykkisten ominaisuuksien kehittäminen lasten urheiluharrastuksessa on kuitenkin valmentajan reagoimista harjoituksissa ja peleissä tapahtuviin asioihin.

Itseluottamus, rohkeus omien ratkaisujen tekemiseen ja pettymysten sietäminen ovat sellaisia asioita, joihin valmentaja voi pelaajiaan kannustaa heti ensimmäisistä harjoituksista lähtien. Näiden ominaisuuksien kehittämiseen tarjoutuu jokaisessa harjoitus- ja pelitapahtumassa runsaasti tilaisuuksia ja onkin valmentajan omasta aktiivisuudesta ja suunnitelmallisuudesta kiinni, kuinka paljon pelaajat näissä kehittyvät kauden aikana. Myös keskittymiskyvyn harjoittelua voidaan tehdä ainakin sen verran, että kenttäalue varataan harjoitteluun ja muut leikit tehdään selvästi kentän ulkopuolella.



Pelaajana:

Opettelen kauden aikana luottamaan omaan osaamiseeni.

Opettelen tekemään rohkeasti omia ratkaisuita.

Opettelen yrittämään uudestaan pettymysten jälkeen.

Valmentajana:

Annan pelaajille mahdollisuuden oppia yrityksen ja erehdyksen kautta.

Luon pelaajille turvallisen, rohkaisevan ja kannustavan ympäristön.

## Sosiaalisten ominaisuuksien kehittäminen

Jalkapallo on joukkuelajina sosiaalinen toimintaympäristö, johon osallistuminen edellyttää pelaajilta myös monia sosiaalisia taitoja. Tärkeimpinä tässä ikäluokassa esiin nousevat toisten huomioiminen ja kuunteleminen, yhteisten sääntöjen noudattaminen, erilaisuuden hyväksyminen, käytöstavat ja itsensä ilmaiseminen. Näitä sosiaalisia taitoja pääsee harjoittelemaan paljon myös varsinaisen harjoitusajan ulkopuolella, esimerkiksi toisten tervehtiminen kun tullaan harjoituksiin ja moikkaaminen kun lähdetään kotiin tai vaikkapa viikonlopun kuulumisten vaihtaminen.

Yhteisten pelisääntöjen sopiminen ja noudattaminen on myös tärkeä osa joukkueessa toimimista. Siksi onkin hyvä sopia, miten toimitaan kun harjoitteluun keskittyminen ei onnistu tai mihin varusteet laitetaan harjoituksiin saapuessa. Yhdessä sovitut käytännöt luovat myös turvallisuuden tunnetta lapsille.

Pelaajana:

Opettelen kuuntelemaan muita ja ottamaan muut huomioon.

Noudatan yhdessä sovittuja käyttäytymissääntöjä.

Opettelen ilmaisemaan itseäni ja ajatuksiani sanoin.

Valmentajana:

Kannustan ja opetan pelaajia noudattamaan hyviä käytöstapoja.

Huomioin ja hyväksyn kaikki lapset tasapuolisesti ja tasavertaisina.

Tervehdin ja moikkaan itse aina kaikkia saapuessani ja lähtiessäni.





## Harjoitussuunnitelmat

Kesäkausi on jaettu kolmeen 6 viikon mittaiseen jaksoon, eli yhteensä kesäkauden kesto on 18 viikkoa. U6 ikäluokka harjoittelee 1 kerran viikossa. Tästä eteenpäin löydät valmiit harjoitussuunnitelmat, joita voit hyödyntää oman joukkueesi valmennuksessa. Samoja harjoitteita on käytetty useammalla harjoituskerralla. Tutut pelit ja leikit luovat turvallisuuden tunnetta ja niillä voi harjoitella monia asioita pienillä muutoksilla sääntöihin ja painotuksiin. Monipuoliset liikkumistavat ja lasten mielikuvituksen aktivoiminen harjoittelun yhteydessä parantavat lasten viihtyvyyttä harjoituksissa.

### Kesäkausi

Jakso 1 Pallo tutuksi	Viikot 1-6
Viikko 1	Pallo tutuksi I
Viikko 2	Pallo tutuksi II
Viikko 3	Pallonkäsittely I
Viikko 4	Pallonkäsittely II
Viikko 5	Pallo haltuun I
Viikko 6	Pallo haltuun II
Jakso 2 Kuljettaminen	Viikot 7-12
Viikko 7	Kuljettaminen I
Viikko 8	Kuljettaminen II
Viikko 9	Kääntyminen I
Viikko 10	Kääntyminen II
Viikko 11	Pysähtyminen I
Viikko 12	Pysähtyminen II
Jakso 3 Potkaiseminen	Viikot 13-18
Viikko 13	Potkaiseminen I
Viikko 14	Potkaiseminen II
Viikko 15	Sisäsyörjäpotku I
Viikko 16	Sisäsyörjäpotku II
Viikko 17	Kärkipotku I
Viikko 18	Kärkipotku II

Harjoitussuunnitelmissa käytetyt piirrosmerkit





Harjoituskerran tavoitteena on toivottaa lapset tervetulleeksi jalkapallon pariin sekä herättää innostusta lajia kohtaan. Ensimmäisen harjoituskerran tärkein tehtävä on saada lapset tulemaan takaisin seuraavallakin kerralla. Lajitaidollisesti tavoitteena on tutustua pallon liikkumiseen ja käyttäytymiseen eri tilanteissa samalla monipuolisesti liikkuen.

Alkurutiinit	10 min
Maa – Meri – Laiva	10 min
Kuka pelkää puolustajaa	10 min
Pallovajan tyhjennys	10 min
Krokotiileja karkuun.	10 min
Peli	10 min
Kotitehtävä seuraavaksi viikoksi ja harjoituskerran päätös.	

## Laatutekijät

Katse ylös pallosta, jotta voit havainnoida ympäristöä.

Kuljettaessa pallo lähellä omaa kehoa -> helpompi hallita.

Jalat liikkeelle, ”sähinää”. 80% tekemisestä niin nopeasti kuin mahdollista.

Yritä rohkeasti uusia asioita, luota itseesi. Kukaan ei osaa ilman harjoittelua.

Noudata yhdessä sovittuja sääntöjä ja kuuntele muita.

## Alkurutiinit — 10 min

Toistetaan ohjaajan perässä erilaisia liikesarjoja pallon kanssa. Ensin paikallaan ja sen jälkeen eri tavoilla liikkuen (kävelen, juosten, etuperin, takaperin, sivuttain). Alla on joitakin esimerkkejä.

Pomputa palloa kaksin käsin maata vasten. Pomputa palloa yhdellä kädellä maata vasten (vaihda välillä kättä). Pompauta pallo kaksin käsin maata vasten, anna sen pompata korkealle ja ota kiinni vasta alas tullessa. Sama kuin edellä, mutta yhdellä kädellä. Heitä pallo ilmaan ja ota se kiinni ennen kuin se putoaa maahan. Heitä pallo ilmaan ja anna sen pompata maassa ennen kiinniottamista.

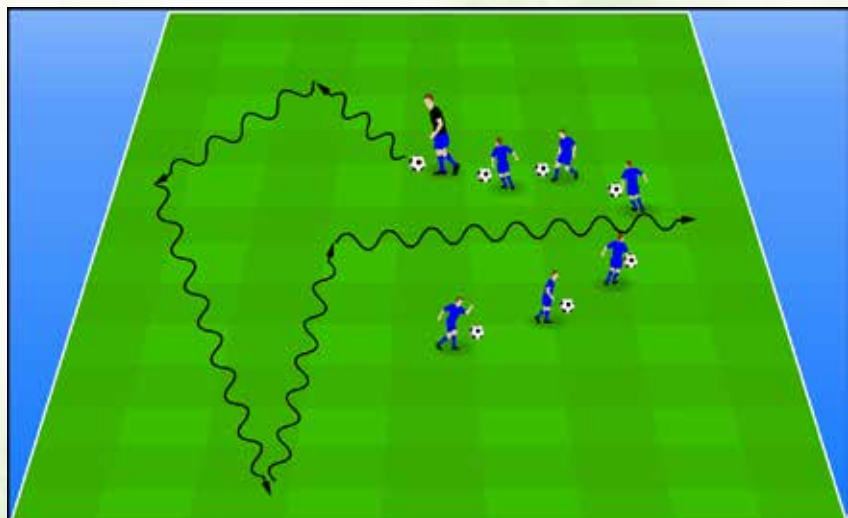
Voit keksiä itse lisää tapoja heittää/pomputella palloa käsin.

## Avainasiat ja -kysymykset

Palloa pomputettaessa tai heitettäessä liikkeen tulee olla pitkä ja saattava.

Palloa kiinniottaessa käsien tulee joustaa pallon liikkeen mukana ja pehmentää kontaktia palloon (ei lyödä palloa vastaan).

Jos pompautan palloa viistoon (eteen tai sivulle), mihin suuntaan pallo silloin lähtee?





## Maa - Meri - Laiva — 10 min

Rajaa keiloilla kolme aluetta noin 10 metrin päähän toisistaan. Leikitään tuttua Maa - Meri - Laiva leikkiä, jossa ohjaaja määrää kierroksen alussa liikkumistavan (aluksi jokin edellisessä pallonkäsittelyharjoituksessa käytetyistä tavoista, lopuksi jaloin), jota käyttäen liikutaan leikin aikana.

Ohjaaja huutaa jonkin kolmesta kohteesta (maa, meri tai laiva) ja lapset liikkuvat sinne etukäteen määrätyllä tavalla. Esim. palloa kaksin käsin maassa pomputtaen. Jos menee väärälle alueelle, ei putoa pelistä pois vaan jatkaa oikealle alueelle. Noin 5-10 liikkumiskerran jälkeen vaihdetaan etenemistapaa.

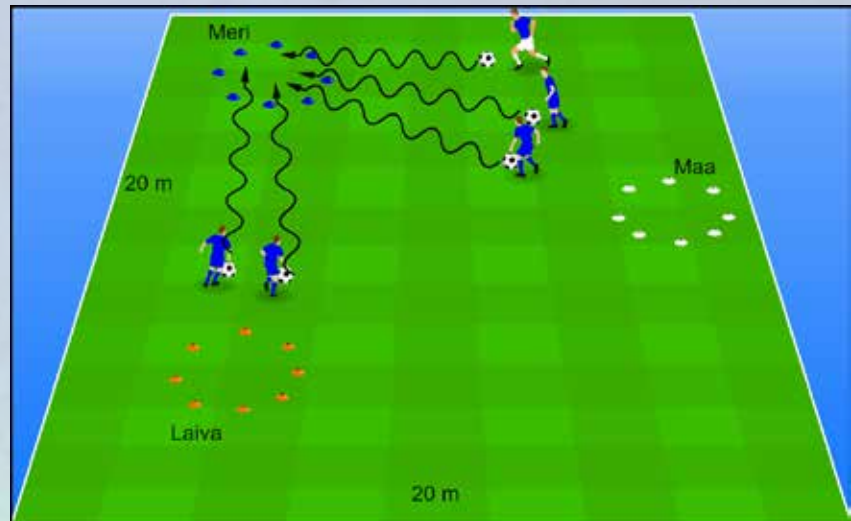
### Avainasiat ja -kysymykset

Palloa potkaistaessa tai heitettäessä liikkeen tulee olla pitkä ja saattava.

Palloa kiinniotettaessa käsien / jalkojen tulee joustaa pallon liikkeen mukana ja pehmentää kontaktia palloon.

Kuinka kovan kosketuksen voin ottaa palloon, jos liikun eteenpäin kävellen?

Entä jos liikun eteenpäin juosten?



## Kuka pelkää puolustajaa — 10 min

Rajaa keiloilla noin 15-20x20-25m alue. Kuka pelkää puolustajaa leikissä pelaajat yrittävät kuljettaa pallon ohjaajan määräämällä tavalla puolustajan ohi alueen toiseen päähän. Ohjaaja voi toimia puolustajana tai puolustajan liikkumista voidaan tarvittaessa rajoittaa.

Pelaajat pallon kanssa pelialueen rajalla. Puolustajan huutaessa ”Kuka pelkää puolustajaa?” pelaajat lähtevät kuljettamaan palloa toista päätä kohti. Jos puolustaja onnistuu koskemaan pelaajaan, tulee tästä seuraava puolustaja. Vaihtoehtoisesti puolustajien määrää voidaan myös kasvattaa, jos puolustaja saa toisen pelaajan kiinni.

### Avainasiat ja -kysymykset

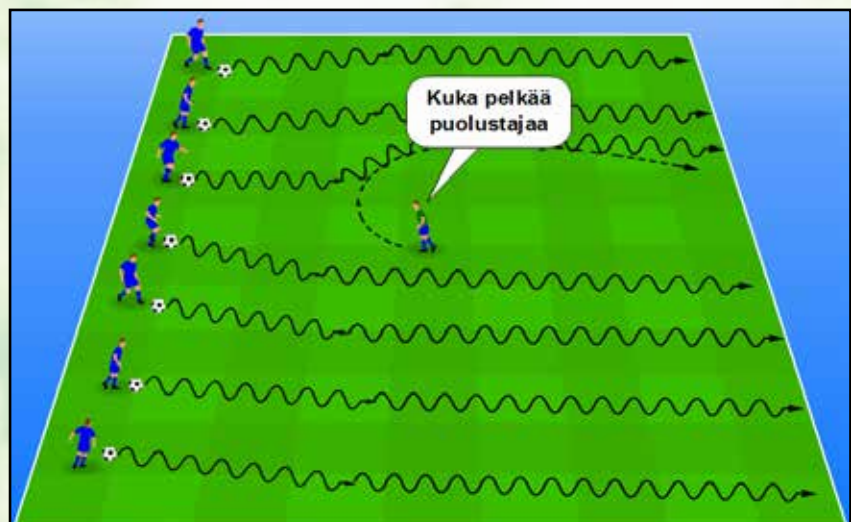
Kevyt kosketus estää palloa karkaamasta liiaksi eteen.

Kosketus lähelle pallon keskikohtaa.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

Kuinka kovan kosketuksen voin ottaa palloon, jos liikun eteenpäin kävellen?

Entä jos liikun eteenpäin juosten?





### Pallovajan tyhjennys — 10 min

Rajaa keiloilla neljä pesää noin 20x20 metriä kokoisen alueen nurkkiin ja keskelle aluetta pallovaja, johon kaikki pallot laitetaan leikin aluksi.

Ohjaajan merkistä pelaajat lähtevät hakemaan vapaana olevia palloja keskeltä aluetta. Pallo kuljetetaan omaan pesään käyttäen ennalta määrättyä kuljetustapaa (esimerkiksi jokin alkurutiineissa harjoiteltu) ja se pitää pysäyttää pesän sisään. Kun keskellä olevat vapaat pallot on kerätty, lähdetään ryöstämään palloja toisten pesästä. Vain pesässä paikallaan olevan pallon saa ryöstää, toisen pelaajan kuljettamaa palloa ei saa viedä. Peliajan (2-3 min) päätyttyä se joukkue jonka pesässä on eniten palloja voittaa.

### Avainasiat ja -kysymykset

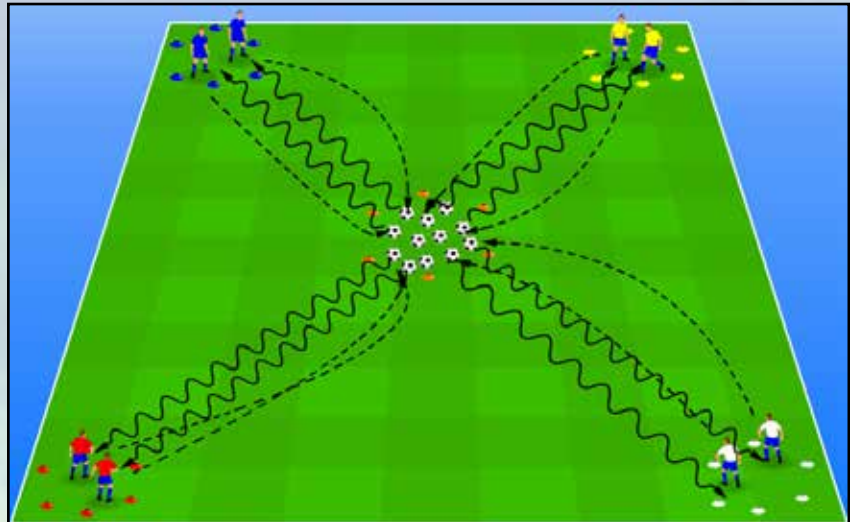
Kevyt kosketus estää palloa karkaamasta liiaksi eteen.

Kosketus lähelle pallon keskikohtaa.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

Kuinka kovan kosketuksen voin ottaa palloon, jos liikun eteenpäin kävellen?

Entä jos liikun eteenpäin juosten?



### Krokotiileja karkuun — 10 min

Rajaa keiloilla neljä turva-alueita noin 20x20 metriä kokoisen alueen nurkkiin. Pelaajat kuljettavat palloa alueella ja 2-3 kiinniottajaa (=krokotiilia) yrittää ehtiä koskettamaan näitä kädellä kevyesti olkapäähän. Kulmien turva-alueilla saa olla vain yksi pelaaja kerrallaan.

Palloa kuljetetaan ennakkoon määrättyin tavoin, kuten edellisissäkin harjoitteissa. Kun turva-alueelle tulee uusi pelaaja, täytyy edellisen lähteä pois. Kun krokotiili saa pelaajan kiinni, pelaajan on annettava pallonsa krokotiilille ja osat vaihtuvat. Harjoitetta voi vaikeuttaa pienentämällä aluetta tai vähentämällä turva-alueita ja helpottaa kasvattamalla aluetta tai lisäämällä turva-alueita. Aluksi krokotiileina voi olla hyvä käyttää aikuisia.

### Avainasiat ja -kysymykset

Kevyt kosketus estää palloa karkaamastaliiksi eteen. Kosketus lähelle pallon keskikohtaa.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta. Kuljeta krokotiilista poispäin.

Kuinka kovan kosketuksen voin ottaa palloon, jos liikun eteenpäin kävellen?

Entä jos liikun eteenpäin juosten?







## Loppupeli 10 min (tai jokin leikki)

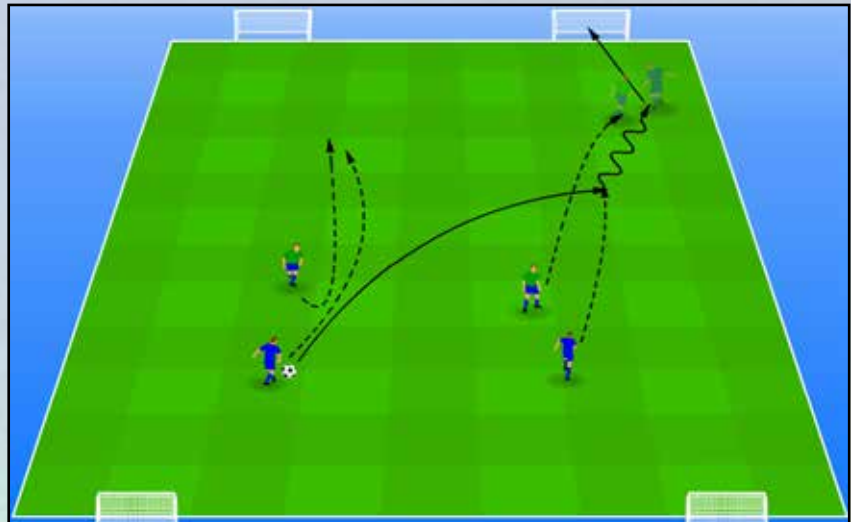
Harjoitusten loppuksi pyritään aina pelaamaan. Joissakin ryhmissä voi olla enimmäkseen 4-5 vuotiaita, jolloin pelaaminen ei välttämättä onnistu. Tällöin on mahdollista korvata harjoitusten lopun peliosio jollakin muulla esimerkiksi tässä dokumentissa esitetyllä leikillä. Pelaaminen saattaa jännittää joitakin lapsia, jolloin voi olla hyvä ajatus esitellä pelikin eräänlaisena leikkinä, jossa tarkoituksena on saada potkaistua pallo toisen joukkueen maaliin.

Tampere Unitedissa pelaamista kehitellään vähitellen pienpeleistä kohti normaalia peliä, 6-vuotiaat pelaavat 2v2 tai 3v3 peliä neljään maaliin ilman maalivahtia. Maaleina voi käyttää kannettavia minimaaleja tai näiden sijaan ”tötsämaaleja”. Maali tehdään joko potkaisemalla tai kuljettamalla.

### Avainasiat ja -kysymykset

Anna lasten pelata vapaasti mahdollisimman vähin ohjein ja keskeytyksin.

Muistuta ennen peliä ja juomataukojen aikana harjoituskerran teemoista ja avainasioista.



## Kotitehtävien antaminen

Kotitehtävät ovat tärkeä osa harjoittelua, sillä ne opettavat viettämään aikaa pallon kanssa myös kotona. Muista aina tarkastaa kotitehtävien suorittaminen ennen seuraavia harjoituksia kyselemällä tai muulla tavalla. Harjoituksen lopussa annetaan kotitehtävä, joka liittyy yleensä jollakin tavalla harjoituskerralla harjoiteltuihin asioihin.

Ensimmäisenä kotitehtävänä on leikkiä pallon kanssa joka päivä vähintään 5 minuuttia, mutta mitä enemmän sen parempi. Kotona tehdään samoja asioita kuin pallonkäsittelyharjoitteissa eli pomputellaan ja heitellään palloa käsin sekä liikutetaan palloa jalkapohjalla eri suuntiin.

## Harjoituksen päättäminen

Viimeisenä asiana harjoituksissa päätetään ilmoille yhteinen ”TamU!” huuto.





Harjoituskerran tavoitteena on jatkaa tutustumista lajiin ja samalla myös moniin yhteisiin käytäntöihin, kuten kotitehtävät, loppuhuuto ja harjoitusten rakenne. Lajitaidollisesti tavoitteena on tutustua pallon liikkumiseen ja käyttäytymiseen eri tilanteissa samalla monipuolisesti liikkuen. Tämä harjoitus on rakenteeltaan hyvin samanlainen kuin ensimmäinen, mutta nyt samoissa harjoitteissa keskitytään hieman eri asioihin.

Kotitehtävän tarkistaminen kyselemällä tai näytöllä	
Alkurutiinit	10 min
Pallovajan tyhjennys	10 min
Kuka pelkää puolustajaa	10 min
Maa – Meri – Laiva	10 min
Liikenneuhka	10 min
Peli	10 min
Kotitehtävä seuraavaksi viikoksi ja harjoituskerran päätös.	

### Laatutekijät

Katse ylös pallosta, jotta voit havainnoida ympäristöä.

Kuljettaessa pallo lähellä omaa kehoa -> helpompi hallita.

Jalat liikkeelle, ”sähinää”. 80% tekemisestä niin nopeasti kuin mahdollista.

Yritä rohkeasti uusia asioita, luota itseesi. Kukaan ei osaa ilman harjoittelua.

Noudata yhdessä sovittuja sääntöjä ja kuuntele muita.

### Alkurutiinit — 10 min

Toistetaan ohjaajan perässä erilaisia liikesarjoja pallon kanssa. Ensin paikallaan ja sen jälkeen eri tavoilla liikkuen (kävelen, juosten, etuperin, takaperin, sivuttain). Alla on joitakin esimerkkejä. Jos nämä ovat pelaajille liian haastavia, voidaan tehdä helpompia, edellisellä viikolla tehtyjä liikkeitä.

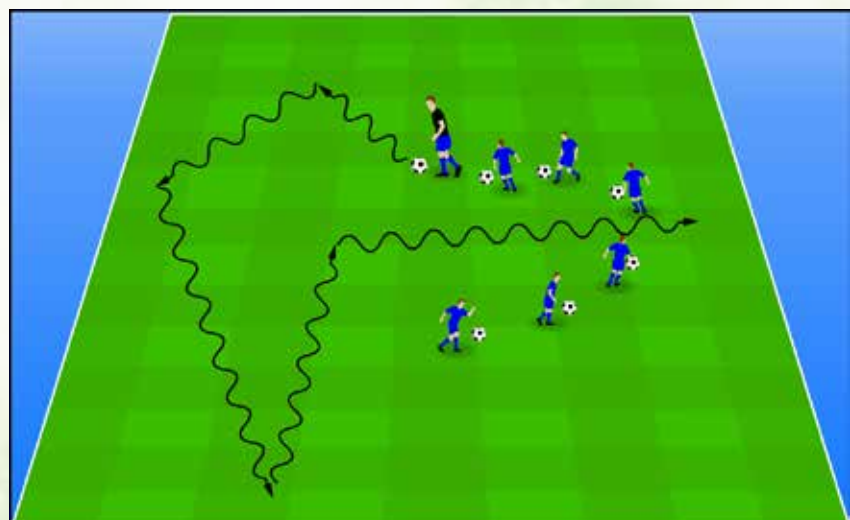
Pomputa palloa yhdellä kädellä maata vasten niin, että osut palloon vuoronperään oikealla ja vasemmalla kädellä. Heitä pallo ilmaan, läpsäytä kädet edessäsi kerran yhteen ja ota pallo kiinni. Pompauta pallo kaksin käsin maahan, läpsäytä kädet edessäsi kerran yhteen ja ota pallo kiinni ennen kuin se putoaa uudestaan maahan. Toista kohdat 1 ja 2, mutta läpsäytä käsiä pään päällä ja selän takana. Voit keksiä lisää vastaavia liikkeitä.

### Avainasiat ja -kysymykset

Palloa pomputettaessa tai heitettäessä liikkeen tulee olla pitkä ja saattava.

Palloa kiinniotettaessa käsien tulee joustaa pallon liikkeen mukana ja pehmentää kontaktia palloon (ei lyödä palloa vastaan).

Jos pompautan palloa viistoon (eteen tai sivulle), mihin suuntaan pallo silloin lähtee?





### Pallovajan tyhjennys — 10 min

Rajaa keiloilla neljä pesää noin 20x20 metriä kokoisen alueen nurkkiin ja keskelle aluetta pallovaja, johon kaikki pallot laitetaan leikin aluksi.

Ohjaajan merkistä pelaajat lähtevät hakemaan vapaana olevia palloja keskeltä aluetta. Pallo kuljetetaan omaan pesään käyttäen ennalta määrättyä kuljetustapaa (esimerkiksi jokin alkurutiineissa harjoiteltu) ja se pitää pysäyttää pesän sisään. Kun keskellä olevat vapaat pallot on kerätty, lähdetään ryöstämään palloja toisten pesästä. Vain pesässä paikallaan olevan pallon saa ryöstää, toisen pelaajan kuljettamaa palloa ei saa viedä. Peliajan (2-3 min) päätyttyä se joukkue jonka pesässä on eniten palloja voittaa.

#### Avainasiat ja -kysymykset

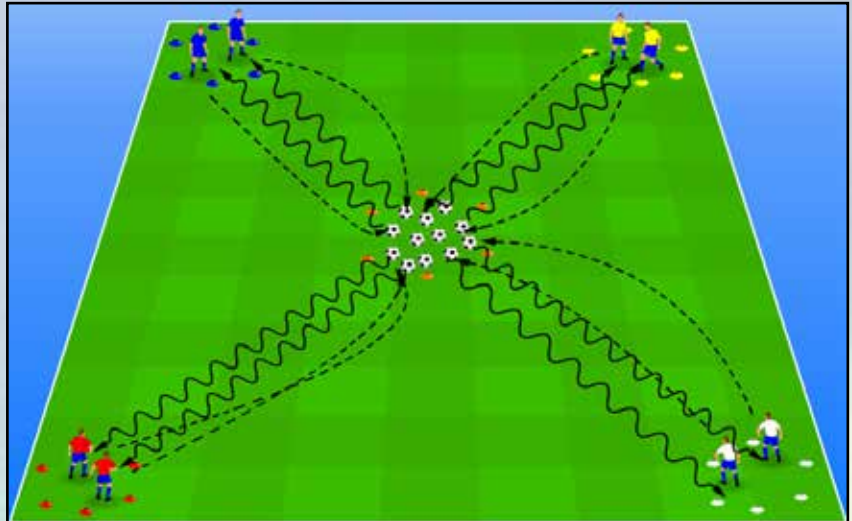
Kevyt kosketus estää palloa karkaamasta liiaksi eteen.

Kosketus lähelle pallon keskikohtaa.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

Kuinka kovan kosketuksen voin ottaa palloon, jos liikun eteenpäin kävellen?

Entä jos liikun eteenpäin juosten?



### Kuka pelkää puolustajaa — 10 min

Rajaa keiloilla noin 15-20x20-25m alue. Kuka pelkää puolustajaa leikissä pelaajat yrittävät kuljettaa pallon ohjaajan määräämällä tavalla puolustajan ohi alueen toiseen päähän. Ohjaaja voi toimia puolustajana tai puolustajan liikkumista voidaan tarvittaessa rajoittaa.

Pelaajat pallon kanssa pelialueen rajalla. Puolustajan huutaessa ”Kuka pelkää puolustajaa?” pelaajat lähtevät kuljettamaan palloa toista päätä kohti. Jos puolustaja onnistuu koskemaan pelaajaan, tulee tästä seuraava puolustaja. Vaihtoehtoisesti puolustajien määrää voidaan myös kasvattaa, jos puolustaja saa toisen pelaajan kiinni.

#### Avainasiat ja -kysymykset

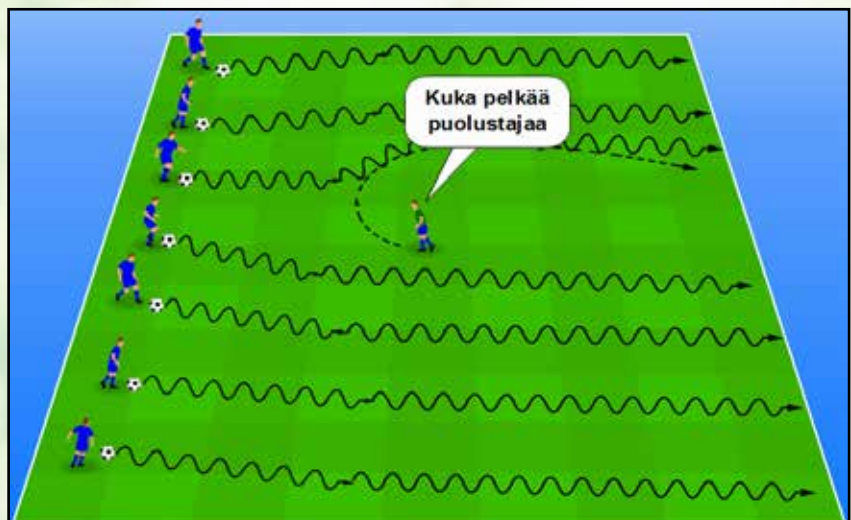
Kevyt kosketus estää palloa karkaamasta liiaksi eteen.

Kosketus lähelle pallon keskikohtaa.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

Kuinka kovan kosketuksen voin ottaa palloon, jos liikun eteenpäin kävellen?

Entä jos liikun eteenpäin juosten?





### Maa - Meri - Laiva — 10 min

Rajaa keiloilla kolme aluetta noin 10 metrin päähän toisistaan. Leikitään tuttua Maa - Meri - Laiva leikkiä, jossa ohjaaja määrää kierroksen alussa liikkumistavan (aluksi jokin edellisessä pallonkäsittelyharjoituksessa käytetyistä tavoista tai alkurutiineista, mutta voit keksiä muitakin), jota käyttäen liikutaan leikin aikana.

Ohjaaja huutaa jonkin kolmesta kohteesta (maa, meri tai laiva) ja lapset liikkuvat sinne etukäteen määrätyllä tavalla. Esim. palloa jalkapohjalla kuljettaen. Jos menee väärälle alueelle, ei putoa pelistä pois vaan joutuu liikkumaan oikealle alueelle. Noin 5-10 liikkumiskerran jälkeen vaihdetaan etenemistapaa.

### Avainasiat ja -kysymykset

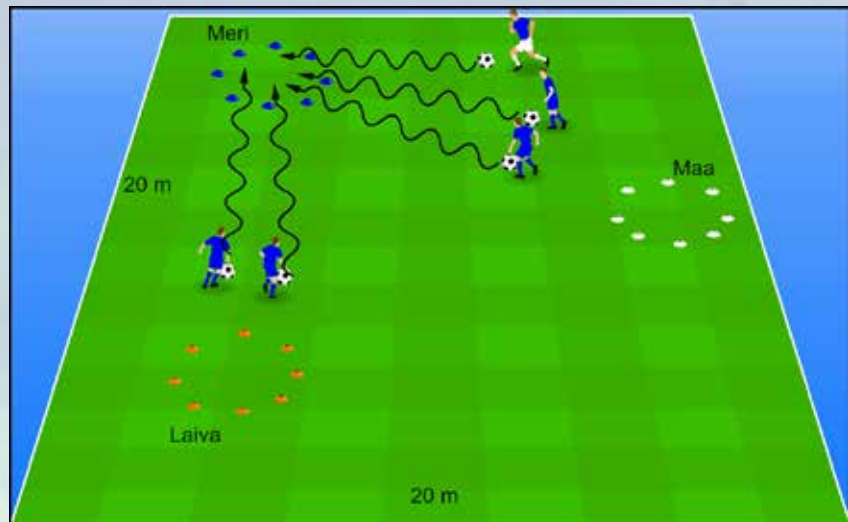
Palloa kuljettaessa osumakohta lähelle pallon keskikohtaa.

Kevyt kosketus estää palloa karkaamasta liaksi eteen.

Pysähtyessä pysäytä pallon liike ja oma liikeesi.

Mitä tapahtuu, jos otan liian kovan kosketuksen pallon? (se karkaa)

Entä liian kevyen? (kompuroin)



### Liikennoruuhka — 10 min

20x20 m neliö, jossa pelaajat ajavat autoa (=kuljettavat palloa) vapaasti. Tavoitteena on, että autoa ei saa kolaroida törmäämällä muihin tai ajaa ulos poistumalla alueelta. Jos osuu toiseen tai ajaa ulos, pitää käydä korjaamolla (Esim. kiertää alue ympäri) ennen kuin saa jatkaa. Ohjaaja antaa erilaisia ohjeita, jonka mukaan pelaajat toimivat.

Vihreä liikennevalo: Kuljeta vapaasti neliön sisällä. Punainen liikennevalo: Pysäytä pallo asettamalla toinen jalka sen päälle. Soita tööttiä: Istu pallon päälle ja päästä tööttiäänä. U-käännös: Pysäytä kuljetus asettamalla jalkapohja pallon päälle ja vedä pallo jalkapohjalla taaksesi (jalkapohjakäännös). Huoltoasema: Tankkaa autoa nopeilla jalkapohjakosketuksilla pallon päälle.

### Avainasiat ja -kysymykset

Keskity ja kuuntele ohjeita, jotta tiedät mitä tehdä.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

Miksi pallo kannattaa pitää lähellä jalkoja ahtaissa tiloissa? (suunnanmuutos helpompaa)

Mitä tapahtuu, jos otan liian kovan kosketuksen pallon? (se karkaa)

Entä liian kevyen? (kompuroin)





### Loppupeli 10 min (tai jokin leikki)

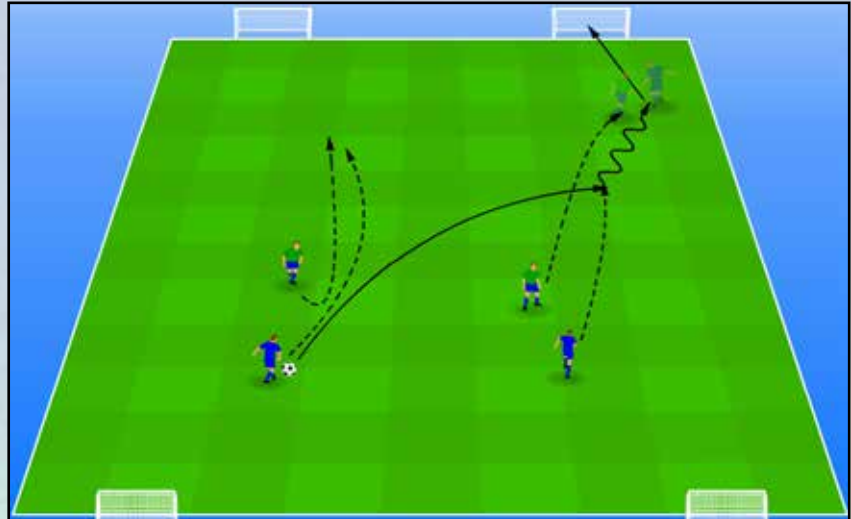
Harjoitusten loppuksi pyritään aina pelaamaan. Joissakin ryhmissä voi olla enimmäkseen 4-5 vuotiaita, jolloin pelaaminen ei välttämättä onnistu. Tällöin on mahdollista korvata harjoitusten lopun peliosio jollakin muulla esimerkiksi tässä dokumentissa esitetyllä leikillä. Pelaaminen saattaa jännittää joitakin lapsia, jolloin voi olla hyvä ajatus esitellä pelikin eräänlaisena leikkinä, jossa tarkoituksena on saada potkaistua pallo toisen joukkueen maaliin.

Tampere Unitedissa pelaamista kehitellään vähitellen pienpeleistä kohti normaalia peliä, 6-vuotiaat pelaavat 2v2 tai 3v3 peliä neljään maaliin ilman maalivahtia. Maaleina voi käyttää kannettavia minimaaleja tai näiden sijaan ”tötsämaaleja”. Maali tehdään joko potkaisemalla tai kuljettamalla.

### Avainasiat ja -kysymykset

Anna lasten pelata vapaasti mahdollisimman vähin ohjein ja keskeytyksin.

Muistuta ennen peliä ja juomataukojen aikana harjoituskerran teemoista ja avainasioista.



### Kotitehtävien antaminen

Kotitehtävät ovat tärkeä osa harjoittelua, sillä ne opettavat viettämään aikaa pallon kanssa myös kotona. Muista aina tarkastaa kotitehtävien suorittaminen ennen seuraavia harjoituksia kyselemällä tai jollakin muulla tavalla. Harjoituksen lopussa annetaan kotitehtävä, joka liittyy yleensä jollakin tavalla harjoituskerralla harjoiteltuihin asioihin.

Myös toisella viikolla kotitehtävänä on leikkiä pallon kanssa joka päivä vähintään 5 minuuttia, mutta mitä enemmän sen parempi. Kotona tehdään samoja asioita kuin pallonkäsittelyharjoitteissa eli pomputellaan ja heitellään palloa käsin sekä liikutetaan palloa jalkapohjalla eri suuntiin.

### Harjoituksen päättäminen

Viimeisenä asiana harjoituksissa päästetään ilmoille yhteinen ”TamU!” huuto.





Harjoituskerran tavoitteena on aloittaa monipuolinen tutustuminen pallonkäsittelytaitoihin. Tällä harjoituskerralla keskitytään pallon hallitsemiseen ja kuljettamiseen jalkapohjalla (muitakin jalan osia voi kyllä sisällyttää harjoituksiin) Lajitaidollisesti pallon käsittely molemmin jaloin jalan kaikilla osilla luo perustan, jonka päälle rakennetaan muita lajitaitoja. Samalla päästään liikkumaan monin eri tavoin.

Kotitehtävän tarkistaminen kyselemällä tai näytöllä

Alkurutiinit 10 min

Peilifutis 10 min

Maa – Meri – Laiva 10 min

Liikenneuhka 10 min

Krokotiileja karkuun 10 min

Peli 10 min

Kotitehtävä seuraavaksi viikoksi ja harjoituskerran päätös.

### Laatutekijät

Katse ylös pallosta, jotta voit havainnoida ympäristöä.

Kuljettaessa pallo lähellä omaa kehoa -> helpompi hallita.

Jalat liikkeelle, ”sähinää”. 80% tekemisestä niin nopeasti kuin mahdollista.

Yritä rohkeasti uusia asioita, luota itseesi. Kukaan ei osaa ilman harjoittelua.

Noudata yhdessä sovittuja sääntöjä ja kuuntele muita.

## Alkurutiinit — 10 min

Toistetaan ohjaajan perässä erilaisia liikesarjoja pallon kanssa. Ensin paikallaan ja sen jälkeen eri tavoilla liikkuen (kävelen, juosten, etuperin, takaperin, sivuttain). Alla on listattu joitakin esimerkkejä.

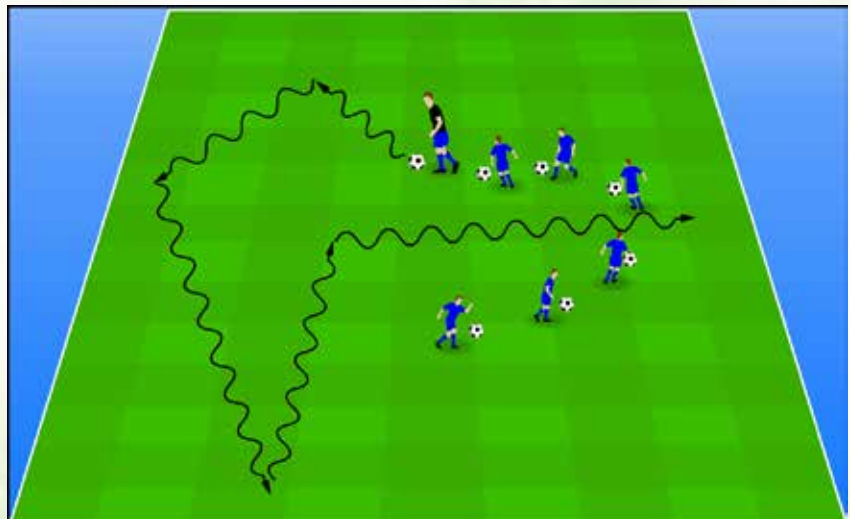
Jalkapohjakosketukset vuorojaloin pallon päälle paikallaan. Jalkapohjakosketukset vuorojaloin pallon päälle samalla eteenpäin kävelen. Pallon kuljettaminen jalkapohjalla sivuttain kävelen (vasen kylki edellä oikea jalka kuljettaa palloa ja toisinpäin). Pallon kuljettaminen jalkapohjalla sivuttain juosten. Jalkapohjakosketukset vuorojaloin pallon päälle samalla eteenpäin rytmikkäästi hyppien. Jalkapohjakosketukset vuorojaloin pallon päälle samalla taaksepäin kävelen. Jalkapohjakosketukset vuorojaloin pallon päälle samalla taaksepäin rytmikkäästi hyppien. Jalkapohjakosketukset vuorojaloin jatkuvana eteen-taakse liikkeenä. Voit keksiä itse lisää tapoja käyttää jalkapohjaa.

### Avainasiat ja -kysymykset

Jalkapohjalla kosketetaan palloa vain kevyesti, liian voimakas kosketus saa pallon karkaamaan.

Hyvä tasapaino ja rytmikyky auttavat pallon käsittelyssä jalkapohjalla.

Mitä tapahtuu, jos kosketus pallon päälle on liian voimakas? Mitä jos kosketus on liian eteen tai liian taakse?





## Peilifutis — 10 min

Rajaa keiloilla noin 15x20 m alue. Ohjaaja seisoo noin 20 m päässä pelaajista ja toimii ”peilinä”. Kun ohjaaja kääntää selkensä pelaajiin päin, pelaajat saavat kuljettaa palloa eteenpäin. Ohjaajan kääntyessä kohti pelaajia, pelaajien pitää pysähtyä heti. Liian hitaasti pysähtyvä pelaaja joutuu palaamaan lähtöviivalle.

Palloa kuljetetaan jalkapohjan avulla eri tavoin, kuten edellisessäkin harjoitteessa. Ennen pelikierron alkua ohjaaja määrää kuljetustavan. Ensimmäisenä ohjaajan luo päässyt pelaaja voittaa. Ohjaaja voi helpottaa tai vaikeuttaa leikkiä säätämällä kääntymistensä väliä ja nopeutta. Ohjaaja voi myös liikkua sivuttain päätyrajalla.

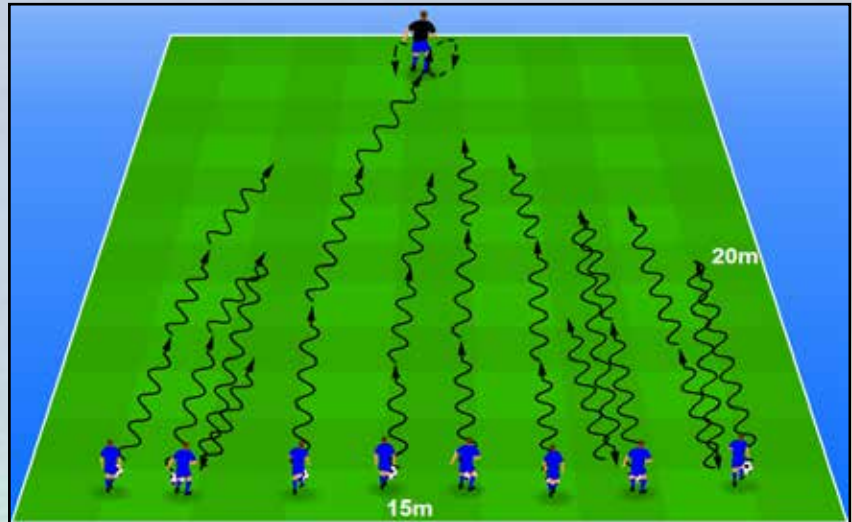
### Avainasiat ja -kysymykset

Katse ylös pallosta, jotta näet milloin ohjaaja aikoo kääntyä.

Katse palloon, kun aiot pysähtyä, jotta pallo ei karkaa.

Miksi pallo kannattaa pitää kuljettaessa lähellä? (on helpompi ehtiä pysähtymään)

Mitä tapahtuu, jos otan liian kovan kosketuksen pallon? (se karkaa)



## Maa - Meri - Laiva — 10 min

Rajaa keiloilla kolme aluetta noin 10 metrin päähän toisistaan. Leikitään tuttua Maa - Meri - Laiva leikkiä, jossa ohjaaja määrää kierroksen alussa liikkumistavan (aluksi jokin edellisessä pallonkäsittelyharjoituksessa käytetyistä tavoista tai alkurutiineista, mutta voit keksiä muitakin), jota käyttäen liikutaan leikin aikana.

Ohjaaja huutaa jonkin kolmesta kohteesta (maa, meri tai laiva) ja lapset liikkuvat sinne etukäteen määrätyllä tavalla. Esim. palloa jalkapohjalla kuljettaen. Jos menee väärälle alueelle, ei putoa pelistä pois vaan jatkaa oikealle alueelle. Noin 5-10 liikkumiskerran jälkeen vaihdetaan etenemistapaa.

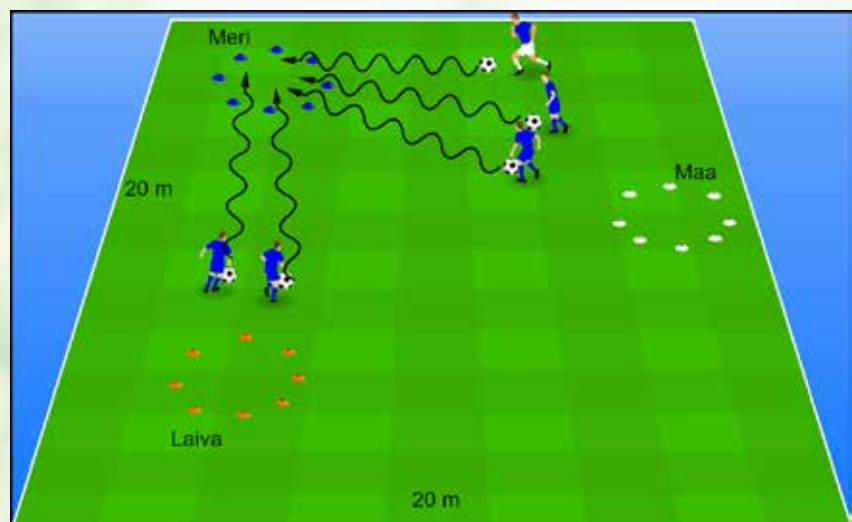
### Avainasiat ja -kysymykset

Palloa kuljettaessa osumakohta lähelle pallon keskikohtaa. Kevyt kosketus estää palloa karkaamasta liiaksi eteen.

Kuljettaessa katse ylös.

Pysähtyessä pysäytä pallon liike ja oma liikeesi.

Mitä tapahtuu, jos otan liian kovan kosketuksen pallon? (se karkaa)  
Entä liian kevyen? (kompuroin)





## Liikeneruuhka — 10 min

20x20 m neliö, jossa pelaajat ajavat autoa (=kuljettavat palloa) vapaasti. Tavoitteena on, että autoa ei saa kolaroida törmäämällä muihin tai ajaa ulos poistumalla alueelta. Jos osuu toiseen tai ajaa ulos, pitää käydä korjaamolla (Esim. kiertää alue ympäri) ennen kuin saa jatkaa. Ohjaaja antaa erilaisia ohjeita, jonka mukaan pelaajat toimivat.

Vihreä liikennevalo: Kuljeta vapaasti neliön sisällä. Punainen liikennevalo: Pysäytä pallo asettamalla toinen jalka sen päälle. Soita tööttiä: Istu pallon päälle ja päästä tööttiäniä. U-käännös: Pysäytä kuljetus asettamalla jalkapohja pallon päälle ja vedä pallo jalkapohjalla taaksesi (jalkapohjakäännös). Huoltoasema: Tankkaa autoa nopeilla jalkapohjakosketuksilla pallon päälle.

### Avainasiat ja -kysymykset

Keskity ja kuuntele ohjeita, jotta tiedät mitä tehdä.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

Miksi pallo kannattaa pitää lähellä jalkoja ahtaissa tiloissa? (suunnanmuutos helpompaa)

Mitä tapahtuu, jos otan liian kovan kosketuksen pallon? (se karkaa)

Entä liian kevyen? (kompuroin)



## Krokotiileja karkuun — 10 min

Rajaa keiloilla neljä turva-alueita noin 20x20 metriä kokoisen alueen nurkkiin. Pelaajat kuljettavat palloa alueella ja 2-3 kiinniottajaa (=krokotiilia) yrittää ehtiä koskettamaan näitä kädellä kevyesti olkapäähän. Kulmien turva-alueilla saa olla vain yksi pelaaja kerrallaan.

Palloa kuljetetaan ennakkon määrätyn tavoin, kuten edellisissäkin harjoitteissa. Kun turva-alueelle tulee uusi pelaaja, täytyy edellisen lähteä pois. Kun krokotiili saa pelaajan kiinni, pelaajan on annettava pallonsa krokotiilille ja osat vaihtuvat. Harjoitetta voi vaikeuttaa pienentämällä aluetta tai vähentämällä turva-alueita ja helpottaa kasvattamalla aluetta tai lisäämällä turva-alueita.

### Avainasiat ja -kysymykset

Kevyt kosketus estää palloa karkaamastaliaksi eteen. Kosketus lähelle pallon keskikohtaa.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta. Kuljeta krokotiilista pois päin.

Kuinka kovan kosketuksen voin ottaa palloon, jos liikun eteenpäin kävellen?

Entä jos liikun eteenpäin juosten?







## Loppupeli 10 min (tai jokin leikki)

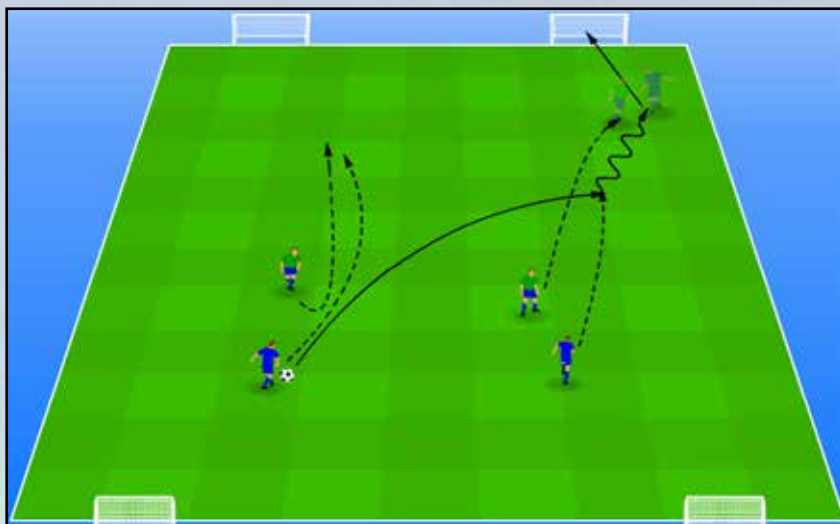
Harjoitusten loppuksi pyritään aina pelaamaan. Joissakin ryhmissä voi olla enimmäkseen 4-5 vuotiaita, jolloin pelaaminen ei välttämättä onnistu. Tällöin on mahdollista korvata harjoitusten lopun peliosio jollakin muulla esimerkiksi tässä dokumentissa esitetyllä leikillä. Pelaaminen saattaa jännittää joitakin lapsia, jolloin voi olla hyvä ajatus esitellä pelikin eräänlaisena leikkinä, jossa tarkoituksena on saada potkaistua pallo toisen joukkueen maaliin.

Tampere Unitedissa pelaamista kehitellään vähitellen pienpeleistä kohti normaalia peliä, 6-vuotiaat pelaavat 2v2 tai 3v3 peliä neljään maaliin ilman maalivahtia. Maaleina voi käyttää kannettavia minimaaleja tai näiden sijaan ”tötsämaaleja”. Maali tehdään joko potkaisemalla tai kuljettamalla.

## Avainasiat ja -kysymykset

Anna lasten pelata vapaasti mahdollisimman vähin ohjein ja keskeytyksin.

Muistuta ennen peliä ja juomataukojen aikana harjoituskerran teemoista ja avainasioista.



## Kotitehtävien antaminen

Kotitehtävät ovat tärkeä osa harjoittelua, sillä ne opettavat viettämään aikaa pallon kanssa myös kotona. Muista aina tarkastaa kotitehtävien suorittaminen ennen seuraavia harjoituksia kyselemällä tai jollakin muulla tavalla. Harjoituksen lopussa annetaan kotitehtävä, joka liittyy yleensä jollakin tavalla harjoituskerralla harjoiteltuihin asioihin.

Kolmannella viikolla kotitehtävänä on leikkiä pallon kanssa joka päivä jo vähintään 10 minuuttia, mutta mitä enemmän sen parempi. Kotona tehdään samoja asioita kuin pallonkäsittelyharjoitteissa ja alkurutiineissa eli hallitaan palloa jalan eri osilla ja liikutaan eri suuntiin.

## Harjoituksen päättäminen

Viimeisenä asiana harjoituksissa päästetään ilmoille yhteinen ”TamU!” huuto.





Harjoituskerran tavoitteena on jatkaa tutustumista erilaisiin pallonkäsittelytapoihin. Aiemmistä harjoituksista tuttujen jalkapohjarahjoitteiden lisäksi nyt mukaan tulevat jalan muut osat. Lajitaidollisesti pallon käsittely molemmin jaloin jalan kaikilla osilla luo perustan, jonka päälle rakennetaan muita lajitaitoja. Samalla päästään liikkumaan monin eri tavoin.

Kotitehtävän tarkistaminen kyselemällä tai näytöllä	
Alkurutiinit	10 min
Peilifutis	10 min
Liikeneruuhka	10 min
Krokotiileja karkuun	10 min
Maa – Meri – Laiva	10 min
Peli	10 min
Kotitehtävä seuraavaksi viikoksi ja harjoituskerran päätös.	

**Laatutekijät**

Katse ylös pallosta, jotta voit havainnoida ympäristöä.  
 Kuljettaessa pallo lähellä omaa kehoa -> helpompi hallita.  
 Jalat liikkeelle, ”sähinää”. 80% tekemisestä niin nopeasti kuin mahdollista.  
 Yritä rohkeasti uusia asioita, luota itseesi. Kukaan ei osaa ilman harjoittelua.  
 Noudata yhdessä sovittuja sääntöjä ja kuuntele muita.

**Alkurutiinit — 10 min**

Toistetaan ohjaajan perässä erilaisia liikesarjoja pallon kanssa. Ensin paikallaan ja sen jälkeen eri tavoilla liikkuen (kävellen, juosten, etuperin, takaperin, sivuttain). Alla on listattu joitakin esimerkkejä.

Jalkapohjakosketukset vuorojaloin pallon päälle paikallaan. Jalkapohjakosketukset vuorojaloin pallon päälle samalla eteenpäin kävellen. Jalkapohjakosketukset vuorojaloin pallon päälle samalla eteenpäin rytmikkäästi hyppien. Paikallaan vuorojaloin niin monta jalkapohjakosketusta pallon päälle kuin 20 sekunnissa ehtii. Vanhemmat tai sisarukset voivat auttaa laskemaan kosketuksia. Painotetaan, että tässä kilpaillaan itseä vastaan ja koitetaan parantaa omaa ennätystä. Ei kisata kaveria vastaan.

Voit keksiä itse lisää tapoja käyttää jalkapohjaa.

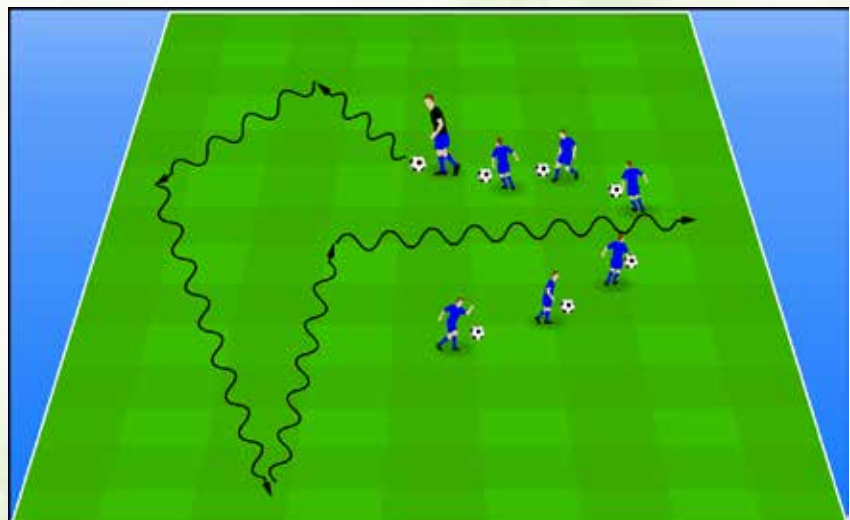
**Avainasiat ja -kysymykset**

Kosketus pallon päälle, keskelle palloa.

Hyvä tasapaino ja rytmikyky auttaa pallon käsittelyssä jalkapohjalla ja 20 sekunnin haasteessa.

Mitä tapahtuu, jos kosketus pallon päälle on liian voimakas?

Entä jos kosketus tulee pallon sivulle, eikä keskelle palloa?





## Peilifutis — 10 min

Rajaa keiloilla noin 15x20 m alue. Ohjaaja seisoo noin 20 m päässä pelaajista ja toimii ”peilinä”. Kun ohjaaja kääntää selkensä pelaajiin päin, pelaajat saavat kuljettaa palloa eteenpäin. Ohjaajan kääntyessä kohti pelaajia, pelaajien pitää pysähtyä heti. Liian hitaasti pysähtyvä pelaaja joutuu palaamaan lähtöviivalle.

Palloa kuljetetaan erilaisin tavoin jalan kaikilla osilla. Ennen pelikierroksen alkua ohjaaja määrää kuljetustavan. Ensimmäisenä ohjaajan luo päässyt pelaaja voittaa. Ohjaaja voi helpottaa tai vaikeuttaa leikkiä säätelemällä kääntymistensä väliä ja nopeutta. Ohjaaja voi myös liikkua sivuttain päätyrajalla.

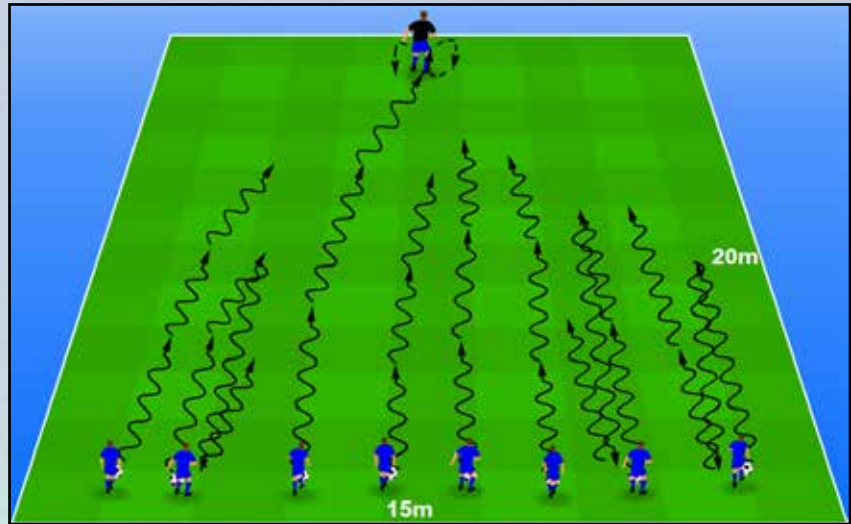
### Avainasiat ja -kysymykset

Katse ylös pallosta, jotta näet milloin ohjaaja aikoo kääntyä.

Katse palloon, kun aioit pysähtyä, jotta pallo ei karkaa.

Miksi pallo kannattaa pitää kuljettaessa lähellä? (on helpompi ehtiä pysähtymään)

Mitä tapahtuu, jos otan liian kovan kosketuksen pallon? (se karkaa)



## Liikeneruuhka — 10 min

20x20 m neliö, jossa pelaajat ajavat autoa (=kuljettavat palloa) vapaasti. Tavoitteena on, että autoa ei saa kolaroida törmäämällä muihin tai ajaa ulos poistumalla alueelta. Jos osuu toiseen tai ajaa ulos, pitää käydä korjaamolla (Esim. kiertää alue ympäri) ennen kuin saa jatkaa. Ohjaaja antaa erilaisia ohjeita, jonka mukaan pelaajat toimivat.

Vihreä liikennevalo: Kuljeta vapaasti neliön sisällä. Punainen liikennevalo: Pysäytä pallo asettamalla toinen jalka sen päälle. Soita tööttiä: Istu pallon päälle ja päästä tööttiäniä. U-käännös: Pysäytä kuljetus asettamalla jalkapohja pallon päälle ja vedä pallo jalkapohjalla taaksesi (jalkapohjakäännös). Huoltoasema: Tankkaa autoa nopeilla jalkapohjakosketuksilla pallon päälle.

### Avainasiat ja -kysymykset

Keskity ja kuuntele ohjeita, jotta tiedät mitä tehdä.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

Miksi pallo kannattaa pitää lähellä jalkoja ahtaissa tiloissa? (suunnanmuutos helpompaa)

Mitä tapahtuu, jos otan liian kovan kosketuksen pallon? (se karkaa)

Entä liian kevyen? (kompuroin)





## Krokotiileja karkuun — 10 min

Rajaa keiloilla neljä turva-alueita noin 20x20 metriä kokoisen alueen nurkkiin. Pelaajat kuljettavat palloa alueella ja 2-3 kiinniottajaa (=krokotiilia) yrittää ehtiä koskettamaan näitä kädellä kevyesti olkapäähän. Kulmien turva-alueilla saa olla vain yksi pelaaja kerrallaan.

Palloa kuljetetaan ennakkon määrätyin tavoin, kuten edellisissäkin harjoitteissa. Kun turva-alueelle tulee uusi pelaaja, täytyy edellisen lähteä pois. Kun krokotiili saa pelaajan kiinni, pelaajan on annettava pallonsa krokotiilille ja osat vaihtuvat. Harjoitetta voi vaikeuttaa pienentämällä aluetta tai vähentämällä turva-alueita ja helpottaa kasvattamalla aluetta tai lisäämällä turva-alueita.

### Avainasiat ja -kysymykset

Kevyt kosketus estää palloa karkaamastaliaksi eteen. Kosketus lähelle pallon keskikohtaa.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta. Kuljeta krokotiilista pois päin.

Kuinka kovan kosketuksen voin ottaa palloon, jos liikun eteenpäin kävellen?

Entä jos liikun eteenpäin juosten?



## Maa - Meri - Laiva — 10 min

Rajaa keiloilla kolme aluetta noin 10 metrin päähän toisistaan. Leikitään tuttua Maa - Meri - Laiva leikkiä, jossa ohjaaja määrää kierroksen alussa liikkumistavan (aluksi jokin edellisessä pallonkäsittelyharjoituksessa käytetyistä tavoista tai alkurutiineista, mutta voit keksiä muitakin), jota käyttäen liikutaan leikin aikana.

Ohjaaja huutaa jonkin kolmesta kohteesta (maa, meri tai laiva) ja lapset liikkuvat sinne etukäteen määrättyllä tavalla. Esim. palloa sisäsyrijillä kuljettaen Jos menee väärälle alueelle, ei putoa pelistä pois vaan jatkaa oikealle alueelle. Noin 5-10 liikkumiskerran jälkeen vaihdetaan etenemistapaa.

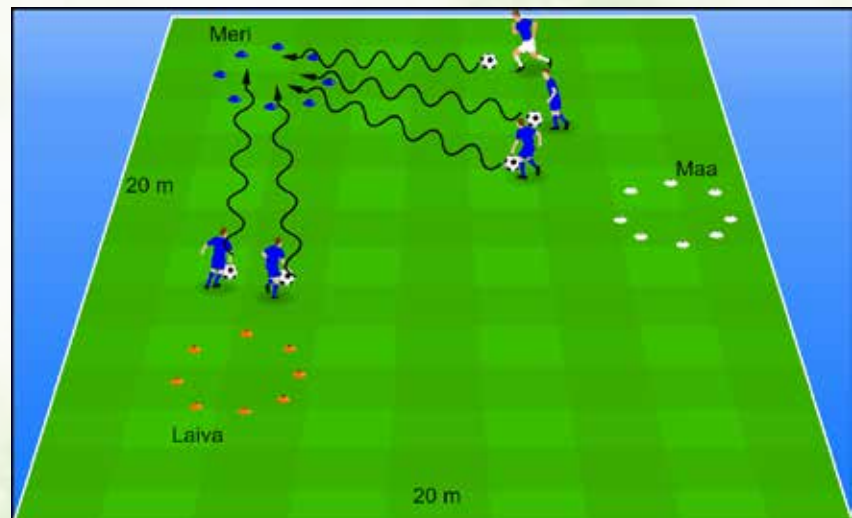
### Avainasiat ja -kysymykset

Palloa kuljettaessa osumakohta lähelle pallon keskikohtaa. Kevyt kosketus estää palloa karkaamasta liiksi eteen.

Kuljettaessa katse ylös.

Pysähtyessä pysäytä pallon liike ja oma liikeesi.

Mitä tapahtuu, jos otan liian kovan kosketuksen pallon? (se karkaa)  
Entä liian kevyen? (kompuroin)





### Loppupeli 10 min (tai jokin leikki)

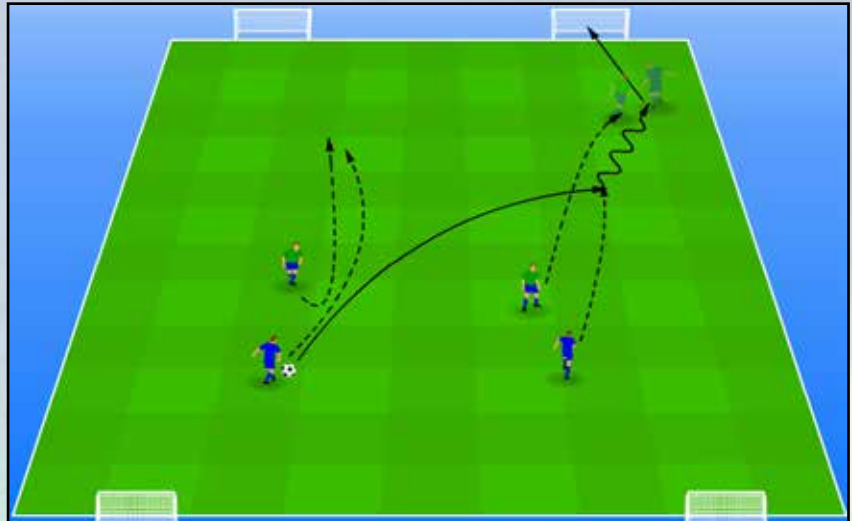
Harjoitusten loppuksi pyritään aina pelaamaan. Joissakin ryhmissä voi olla enimmäkseen 4-5 vuotiaita, jolloin pelaaminen ei välttämättä onnistu. Tällöin on mahdollista korvata harjoitusten lopun peliosio jollakin muulla esimerkiksi tässä dokumentissa esitetyllä leikillä. Pelaaminen saattaa jännittää joitakin lapsia, jolloin voi olla hyvä ajatus esitellä pelikin eräänlaisena leikkinä, jossa tarkoituksena on saada potkaistua pallo toisen joukkueen maaliin.

Tampere Unitedissa pelaamista kehitellään vähitellen pienpeleistä kohti normaalia peliä, 6-vuotiaat pelaavat 2v2 tai 3v3 peliä neljään maaliin ilman maalivahtia. Maaleina voi käyttää kannettavia minimaaleja tai näiden sijaan ”tötsämaaleja”. Maali tehdään joko potkaisemalla tai kuljettamalla.

### Avainasiat ja -kysymykset

Anna lasten pelata vapaasti mahdollisimman vähin ohjein ja keskeytyksin.

Muistuta ennen peliä ja juomataukojen aikana harjoituskerran teemoista ja avainasioista.



### Kotitehtävien antaminen

Kotitehtävät ovat tärkeä osa harjoittelua, sillä ne opettavat viettämään aikaa pallon kanssa myös kotona. Muista aina tarkastaa kotitehtävien suorittaminen ennen seuraavia harjoituksia kyselemällä tai jollakin muulla tavalla. Harjoituksen lopussa annetaan kotitehtävä, joka liittyy yleensä jollakin tavalla harjoituskerralla harjoiteltuihin asioihin.

Neljännellä viikolla kotitehtävänä on pallon kanssa leikkimisen lisäksi kokeilla joka päivä montako jalkapohjakosketusta ja sisäryjäkosketusta saa palloon 20 sekunnissa. Kotona tehdään samoja asioita kuin pallonkäsittelyharjoitteissa ja alkurutiineissa eli hallitaan palloa jalan eri osilla ja liikutaan eri suuntiin sekä tehdään jalkapohja- ja sisäryjäkosketuksia.

### Harjoituksen päättäminen

Viimeisenä asiana harjoituksissa päästetään ilmoille yhteinen ”TamU!” huuto.





Harjoituskerran tavoitteena on opetella käsittelemään palloa jalan eri osilla. Monipuoliset ärsykkeet ja suuri määrä toistoja ovat avain kehittymiseen. Tällä harjoituskerralla pyritään käyttämään uusia ja erilaisia tapoja hallita palloa, joita ei ole vielä aiemmilla kerroilla kokeiltu. Jalkapohjan, sisäsyrjän ja ulkosyrjän lisäksi voidaan käyttää jalkapöytää, kantapäätä ja jopa varpaita.

Kotitehtävän tarkistaminen kyselemällä tai näytöllä

Alkurutiinit	10 min
Liikennaruuhka	10 min
Maa – Meri – Laiva	10 min
Koiran ulkoiluttaminen	10 min
Krokotiileja karkuun	10 min
Peli	10 min

Kotitehtävä seuraavaksi viikoksi ja harjoituskerran päätös.

## Laatutekijät

Katse ylös pallosta, jotta voit havainnoida ympäristöä.

Kuljettaessa pallo lähellä omaa kehoa -> helpompi hallita.

Jalat liikkeelle, ”sähinää”. 80% tekemisestä niin nopeasti kuin mahdollista.

Yritä rohkeasti uusia asioita, luota itseesi. Kukaan ei osaa ilman harjoittelua.

Noudata yhdessä sovittuja sääntöjä ja kuuntele muita.

## Alkurutiinit — 10 min

Toistetaan ohjaajan perässä erilaisia liikesarjoja pallon kanssa. Ensin paikallaan ja sen jälkeen eri tavoilla liikkuen (kävellen, juosten, etuperin, takaperin, sivuttain). Alla on listattu joitakin esimerkkejä.

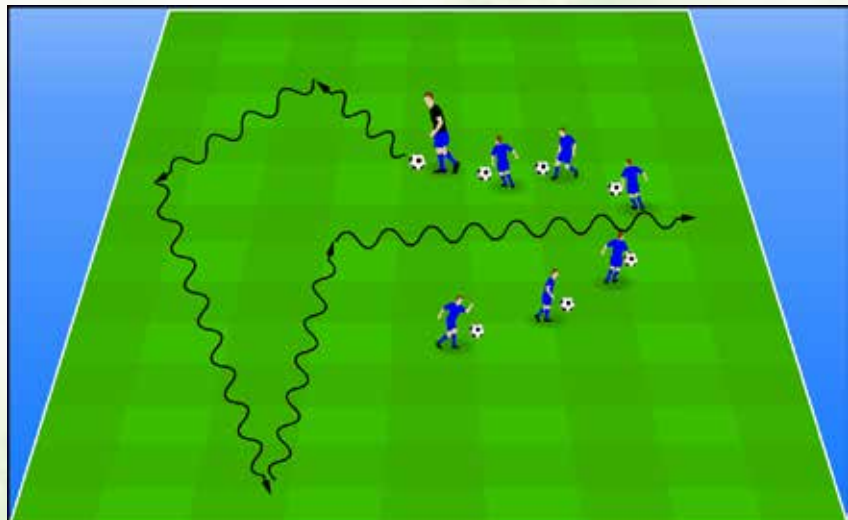
Jalkapohjakosketukset, sisäsyrjäkosketukset ja ulkosyrjäkosketukset paikallaan. Jalkapohjakosketukset, sisäsyrjäkosketukset ja ulkosyrjäkosketukset eteenpäin liikkuen. Jalkapohjakosketukset, sisäsyrjäkosketukset ja ulkosyrjäkosketukset sivuttain liikkuen. Jalkapohjakosketukset, sisäsyrjäkosketukset ja ulkosyrjäkosketukset taaksepäin liikkuen. Voit keksiä lisää tapoja käyttää jalkapohjaa, sisäsyrjää ja ulkosyrjää.

## Avainasiat ja -kysymykset

Liikuttaessa johonkin suuntaan pallon on oltava pelaajan edessä, jotta siihen on hyvä kontrolli.

Miksi pehmeä ja kevyt kosketus palloon? (Kovalla kosketuksella pallo karkaa.)

Miksi on helpompi lähteä liikkeelle tai vaihtaa suuntaa, jos pallo on vähän edessä eikä suoraan jalkojen alla? (Tasapaino pysyy paremmin ja palloa on helpompi hallita.)





## Liikeneruuhka — 10 min

20x20 m neliö, jossa pelaajat ajavat autoa (=kuljettavat palloa) vapaasti. Tavoitteena on, että autoa ei saa kolaroida törmäämällä muihin tai ajaa ulos poistumalla alueelta. Jos osuu toiseen tai ajaa ulos, pitää käydä korjaamolla (Esim. kiertää alue ympäri) ennen kuin saa jatkaa. Ohjaaja antaa erilaisia ohjeita, jonka mukaan pelaajat toimivat.

Vihreä liikennevalo: Kuljeta vapaasti neliön sisällä. Punainen liikennevalo: Pysäytä pallo asettamalla toinen jalka sen päälle. Soita tööttiä: Istu pallon päälle ja päästä tööttiäniä. U-käännös: Pysäytä kuljetus asettamalla jalkapohja pallon päälle ja vedä pallo jalkapohjalla taaksesi (jalkapohjakäännös). Huoltoasema: Tankkaa autoa nopeilla jalkapohjakosketuksilla pallon päälle.

### Avainasiat ja -kysymykset

Keskity ja kuuntele ohjeita, jotta tiedät mitä tehdä.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

Miksi pallo kannattaa pitää lähellä jalkoja ahtaissa tiloissa? (suunnanmuutos helpompaa)

Mitä tapahtuu, jos otan liian kovan kosketuksen pallon? (se karkaa)

Entä liian kevyen? (kompuroin)



## Maa - Meri - Laiva — 10 min

Rajaa keiloilla kolme aluetta noin 10 metrin päähän toisistaan. Leikitään tuttua Maa - Meri - Laiva leikkiä, jossa ohjaaja määrää kierroksen alussa liikkumistavan (aluksi jokin edellisessä pallonkäsittelyharjoituksessa käytetyistä tavoista tai alkurutiineista, mutta voit keksiä muitakin), jota käyttäen liikutaan leikin aikana.

Ohjaaja huutaa jonkin kolmesta kohteesta (maa, meri tai laiva) ja lapset liikkuvat sinne etukäteen määrätyllä tavalla. Esim. palloa jalkapohjalla kuljettaen. Jos menee väärälle alueelle, ei putoa pelistä pois vaan joutuu liikkumaan oikealle alueelle. Noin 5-10 liikkumiskerran jälkeen vaihdetaan etenemistapaa.

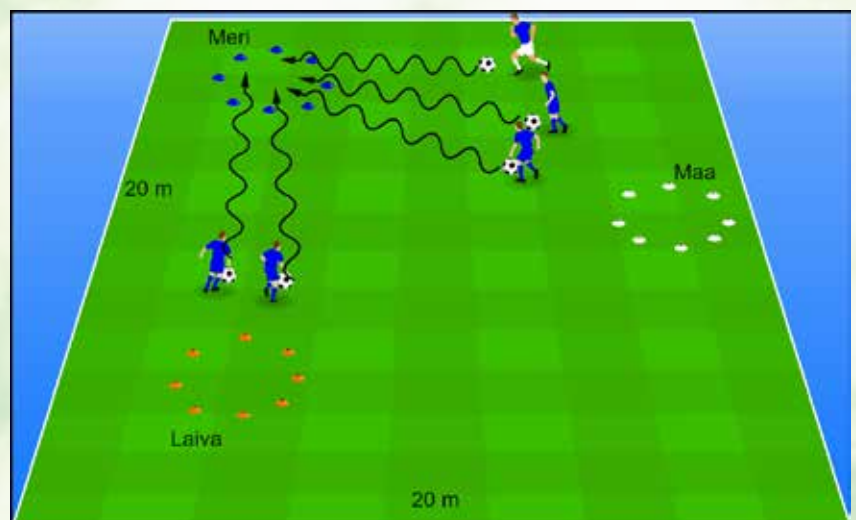
### Avainasiat ja -kysymykset

Palloa kuljettaessa osumakohta lähelle pallon keskikohtaa. Kevyt kosketus estää palloa karkaamasta liiaksi eteen.

Kuljettaessa katse ylös.

Pysähtyessä pysäytä pallon liike ja oma liikkeesi.

Mitä tapahtuu, jos otan liian kovan kosketuksen pallon? (se karkaa)  
Entä liian kevyen? (kompuroin)





## Koiran ulkoiluttaminen — 10 min

20x20 m neliö, jossa pelaajat ulkoiluttavat koiraa (=kuljettavat palloa). Voit jopa pyytää pelaajia keksimään koiralleen nimen, tai kisata siitä kuka keksii hassuimman nimen. Aseta neliöön vähintään kahta eri väriä olevia keiloja, joista toinen väri on lyhtypylväs (kuvassa valkoiset keilat) ja toinen iso puu (kuvassa vihreät keilat). Kerro ennen leikin aloittamista millä tavoin koiraa ulkoilutetaan.

Koirat haluavat haistella jokaista lyhtypylvästä -> kuljeta pallo jokaisen valkoisen keilan viereen ja pysäytä se siihen. Jos alkaa sataa, vie koirasi suojaan ison puun juurelle -> kuljeta pallo vihreän keilan viereen ja pysäytä se siihen. Kun sade loppuu, koiran ulkoiluttaminen jatkuu. Vaihda välillä kuljetustapa. Voit myös lisätä erivärisiä keiloja ja keksiä niille uusia merkityksiä.

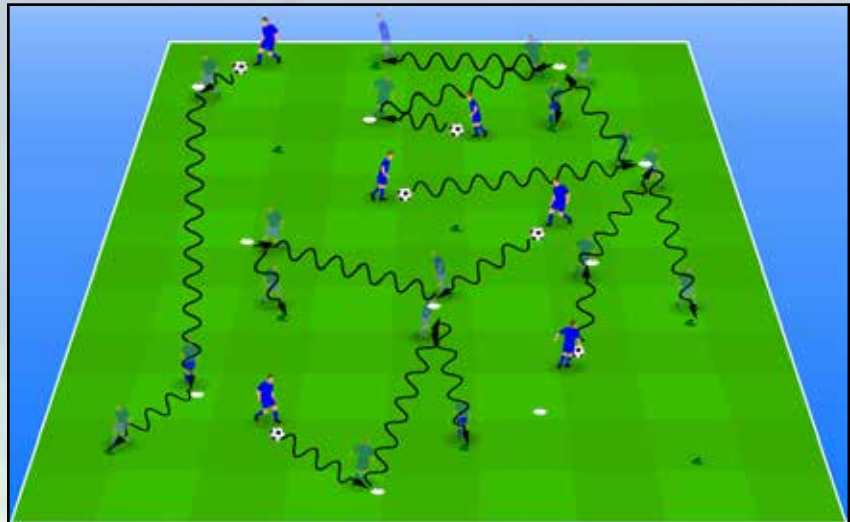
### Avainasiat ja -kysymykset

Keskity ja kuuntele ohjeita, jotta tiedät mitä tehdä.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallost.

Kuljettaessa kosketus lähelle pallon keskikohtaa, jotta pallo pysyy kontrollissa koko ajan.

Miksi pallo kannattaa pitää lähellä jalkoja ahtaissa tiloissa? (suunnanmuutos helpompaa)



## Krokotiileja karkuun — 10 min

Rajaa keiloilla neljä turva-alueita noin 20x20 metriä kokoisen alueen nurkkiin. Pelaajat kuljettavat palloa alueella ja 2-3 kiinniottajaa (=krokotiilia) yrittää ehtiä koskettamaan näitä kädellä kevyesti olkapäähän. Kulmien turva-alueilla saa olla vain yksi pelaaja kerrallaan.

Palloa kuljetetaan ennakkon määrätyn tavoin, kuten edellisissäkin harjoitteissa. Kun turva-alueelle tulee uusi pelaaja, täytyy edellisen lähteä pois. Kun krokotiili saa pelaajan kiinni, pelaajan on annettava pallonsa krokotiilille ja osat vaihtuvat. Harjoitetta voi vaikeuttaa pienentämällä aluetta tai vähentämällä turva-alueita ja helpottaa kasvattamalla aluetta tai lisäämällä turva-alueita.

### Avainasiat ja -kysymykset

Kevyt kosketus estää palloa karkaamastaliaksi eteen. Kosketus lähelle pallon keskikohtaa.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallost.

Kuljeta krokotiilista pois päin.

Kuinka kovan kosketuksen voin ottaa palloon, jos liikun eteenpäin kävellen?

Entä jos liikun eteenpäin juosten?







### Loppupeli 10 min (tai jokin leikki)

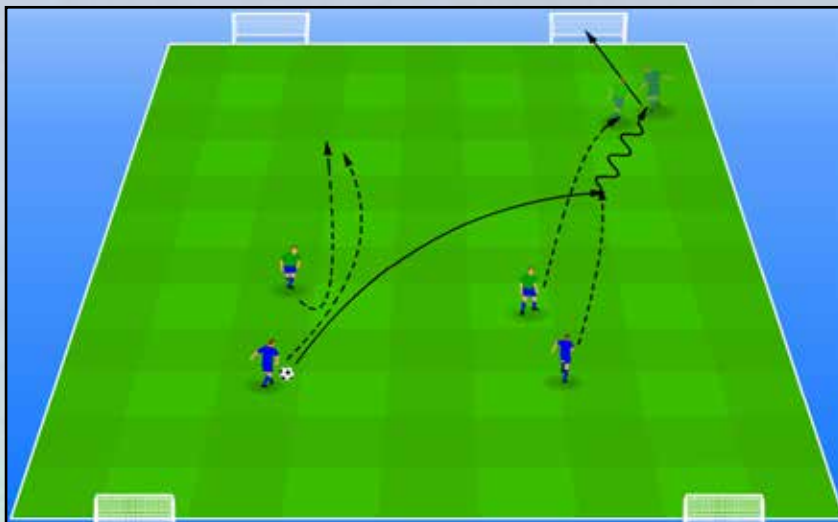
Harjoitusten loppuksi pyritään aina pelaamaan. Joissakin ryhmissä voi olla enimmäkseen 4-5 vuotiaita, jolloin pelaaminen ei välttämättä onnistu. Tällöin on mahdollista korvata harjoitusten lopun peliosio jollakin muulla esimerkiksi tässä dokumentissa esitetyllä leikillä. Pelaaminen saattaa jännittää joitakin lapsia, jolloin voi olla hyvä ajatus esitellä pelikin eräänlaisena leikkinä, jossa tarkoituksena on saada potkaistua pallo toisen joukkueen maaliin.

Tampere Unitedissa pelaamista kehitellään vähitellen pienpeleistä kohti normaalia peliä, 6-vuotiaat pelaavat 2v2 tai 3v3 peliä neljään maaliin ilman maalivahtia. Maaleina voi käyttää kannettavia minimaaleja tai näiden sijaan ”tötsämaaleja”. Maali tehdään joko potkaisemalla tai kuljettamalla.

### Avainasiat ja -kysymykset

Anna lasten pelata vapaasti mahdollisimman vähin ohjein ja keskeytyksin.

Muistuta ennen peliä ja juomataukojen aikana harjoituskerran teemoista ja avainasioista.



### Kotitehtävien antaminen

Kotitehtävät ovat tärkeä osa harjoittelua, sillä ne opettavat viettämään aikaa pallon kanssa myös kotona. Muista aina tarkastaa kotitehtävien suorittaminen ennen seuraavia harjoituksia kyselemällä tai jollakin muulla tavalla. Harjoituksen lopussa annetaan kotitehtävä, joka liittyy yleensä jollakin tavalla harjoituskerralla harjoiteltuihin asioihin.

Viidennellä viikolla kotitehtävänä on pallon kanssa leikkimisen lisäksi kokeilla joka päivä montako jalkapohjakosketusta ja sisäryjäkosketusta saa palloon 20 sekunnissa. Kotona tehdään samoja asioita kuin pallonkäsittelyharjoitteissa ja alkurutiineissa eli hallitaan palloa jalan eri osilla ja liikutaan eri suuntiin sekä tehdään jalkapohja- ja sisäryjäkosketuksia.

### Harjoituksen päättäminen

Viimeisenä asiana harjoituksissa päästetään ilmoille yhteinen ”TamU!” huuto.





Harjoituskerran tavoitteena on opetella käsittelemään palloa jalan eri osilla. Monipuoliset ärsykkeet ja suuri määrä toistoja ovat avain kehittymiseen. Tällä harjoituskerralla pyritään käyttämään uusia ja erilaisia tapoja hallita palloa, joita ei ole vielä aiemmilla kerroilla kokeiltu. Jalkapohjan, sisäsyrjän ja ulkosyrjän lisäksi voidaan käyttää jalkapöytää, kantapäätä ja jopa varpaita.

Kotitehtävän tarkistaminen kyselemällä tai näytöllä	
Alkurutiinit	10 min
Koiran ulkoiluttaminen	10 min
Kuka pelkää puolustajaa	10 min
Krokotiileja karkuun	10 min
Maa – Meri – Laiva	10 min
Peli	10 min
Kotitehtävä seuraavaksi viikoksi ja harjoituskerran päätös.	

**Laatutekijät**

Katse ylös pallosta, jotta voit havainnoida ympäristöä.  
 Kuljettaessa pallo lähellä omaa kehoa -> helpompi hallita.  
 Jalat liikkeelle, ”sähinää”. 80% tekemisestä niin nopeasti kuin mahdollista.  
 Yritä rohkeasti uusia asioita, luota itseesi. Kukaan ei osaa ilman harjoittelua.  
 Noudata yhdessä sovittuja sääntöjä ja kuuntele muita.

**Alkurutiinit — 10 min**

Toistetaan ohjaajan perässä erilaisia liikesarjoja pallon kanssa. Ensin paikallaan ja sen jälkeen eri tavoilla liikkuen (kävelen, juosten, etuperin, takaperin, sivuttain). Alla on listattu joitakin esimerkkejä.

Jalkapohjakosketukset, sisäsyrjäkosketukset ja ulkosyrjäkosketukset eteenpäin liikkuen ja välillä suuntaa sekä nopeutta vaihtaen. Jalkapohjakosketukset, sisäsyrjäkosketukset ja ulkosyrjäkosketukset sivuttain liikkuen ja välillä suuntaa sekä nopeutta vaihtaen. Jalkapohjakosketukset, sisäsyrjäkosketukset ja ulkosyrjäkosketukset taaksepäin liikkuen ja välillä suuntaa sekä nopeutta vaihtaen.

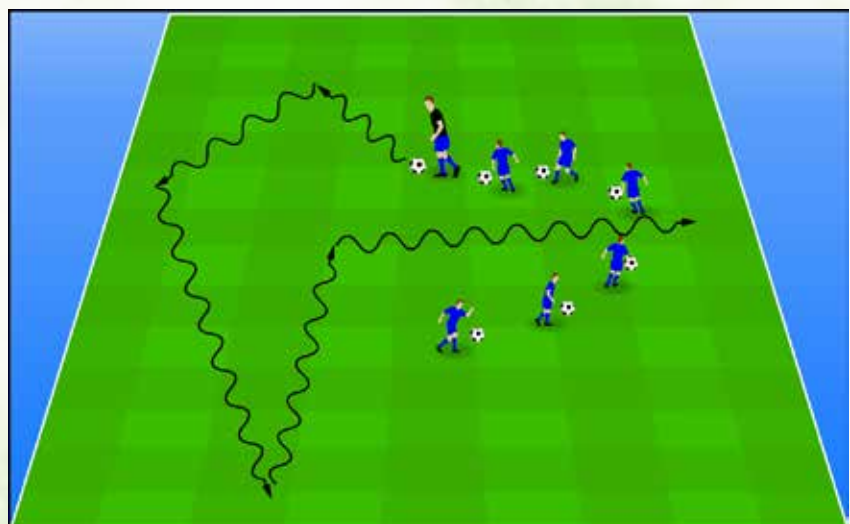
Voit keksiä lisää tapoja käyttää jalkapohjaa, sisäsyrjää ja ulkosyrjää.

**Avainasiat ja -kysymykset**

Liikuttaessa johonkin suuntaan pallon on oltava pelaajan edessä, jotta siihen on hyvä kontrolli.

Miksi pehmeä ja kevyt kosketus palloon? (Kovalla kosketuksella pallo karkaa.)

Miksi on helpompi lähteä liikkeelle tai vaihtaa suuntaa, jos pallo on vähän edessä eikä suoraan jalkojen alla? (Tasapaino pysyy paremmin ja palloa on helpompi hallita.)





## Koiran ulkoiluttaminen — 10 min

20x20 m neliö, jossa pelaajat ulkoiluttavat koiraa (=kuljettavat palloa). Voit jopa pyytää pelaajia keksi-mään koiralleen nimen, tai kisata siitä kuka keksii hassuimman nimen. Aseta neliöön vähintään kahta eri väriä olevia keiloja, joista toinen väri on lyhtypylväs (kuvassa valkoiset keilat) ja toinen iso puu (kuvassa vihreät keilat). Kerro ennen leikin aloittamista millä tavoin koiraa ulkoilutetaan.

Koirat haluavat haistella jokaista lyhtypylvästä -> kuljeta pallo jokaisen valkoisen keilan viereen ja pysäytä se siihen. Jos alkaa sataa, vie koirasi suojaan ison puun juurelle -> kuljeta pallo vihreän keilan viereen ja pysäytä se siihen. Kun sade loppuu, koiran ulkoiluttaminen jatkuu. Vaihda välillä kuljetusta-paa. Voit myös lisätä erivärisiä keiloja ja keksiä niille uusia merkityksiä.

### Avainasiat ja -kysymykset

Keskity ja kuuntele ohjeita, jotta tiedät mitä tehdä.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

Kuljettaessa kosketus lähelle pallon keskikohtaa, jotta pallo pysyy kontrollissa koko ajan.

Miksi pallo kannattaa pitää lähellä jalkoja ahtaissa tiloissa? (suunnanmuutos helpompaa)



## Kuka pelkää puolustajaa — 10 min

Rajaa keiloilla noin 15-20x20-25m alue. Kuka pelkää puolustajaa leikissä pelaajat yrittävät kuljettaa pallon ohjaajan määräämällä tavalla puolustajan ohi alueen toiseen päähän. Ohjaaja voi toimia puolustajana tai puolustajan liikkumista voidaan tarvittaessa rajoittaa.

Pelaajat pallon kanssa pelialueen rajalla. Puolustajan huutaessa ”Kuka pelkää puolustajaa?” pelaajat lähtevät kuljettamaan palloa toista päätä kohti. Jos puolustaja onnistuu koskemaan pelaajaan, tulee tästä seuraava puolustaja. Vaihtoehtoisesti puolustajien määrää voidaan myös kasvattaa, jos puolustaja saa toisen pelaajan kiinni.

### Avainasiat ja -kysymykset

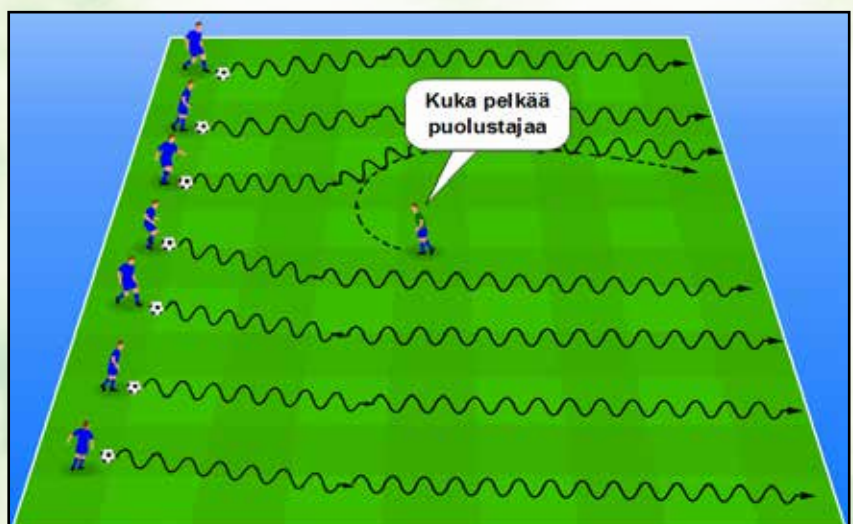
Kevyt kosketus estää palloa karkaamasta liiaksi eteen.

Kosketus lähelle pallon keskikohtaa.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

Kuinka kovan kosketuksen voin ottaa palloon, jos liikun eteenpäin kävellen?

Entä jos liikun eteenpäin juosten?





## Krokotiileja karkuun — 10 min

Rajaa keiloilla neljä turva-alueita noin 20x20 metriä kokoisen alueen nurkkiin. Pelaajat kuljettavat palloa alueella ja 2-3 kiinniottajaa (=krokotiilia) yrittää ehtiä koskettamaan näitä kädellä kevyesti olkapäähän. Kulmien turva-alueilla saa olla vain yksi pelaaja kerrallaan.

Palloa kuljetetaan ennakkoon määrätyn tavoin, kuten edellisissäkin harjoitteissa. Kun turva-alueelle tulee uusi pelaaja, täytyy edellisen lähteä pois. Kun krokotiili saa pelaajan kiinni, pelaajan on annettava pallonsa krokotiilille ja osat vaihtuvat. Harjoitetta voi vaikeuttaa pienentämällä aluetta tai vähentämällä turva-alueita ja helpottaa kasvattamalla aluetta tai lisäämällä turva-alueita.

### Avainasiat ja -kysymykset

Kevyt kosketus estää palloa karkaamasta liiaksi eteen. Kosketus lähelle pallon keskikohtaa.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta. Kuljeta krokotiilista pois päin.

Kuinka kovan kosketuksen voin ottaa palloon, jos liikun eteenpäin kävellessä?

Entä jos liikun eteenpäin juosten?



## Maa - Meri - Laiva — 10 min

Rajaa keiloilla kolme aluetta noin 10 metrin päähän toisistaan. Leikitään tuttua Maa - Meri - Laiva leikkiä, jossa ohjaaja määrää kierroksen alussa liikkumistavan (aluksi jokin edellisessä pallonkäsittelyharjoituksessa käytetyistä tavoista tai alkurutiineista, mutta voit keksiä muitakin), jota käyttäen liikutaan leikin aikana.

Ohjaaja huutaa jonkin kolmesta kohteesta (maa, meri tai laiva) ja lapset liikkuvat sinne etukäteen määrättyllä tavalla. Esim. palloa ulkosyrjillä kuljettaen. Jos menee väärälle alueelle, ei putoa pelistä pois vaan joutuu liikkumaan oikealle alueelle. Noin 5-10 liikkumiskerran jälkeen vaihdetaan etenemistapaa.

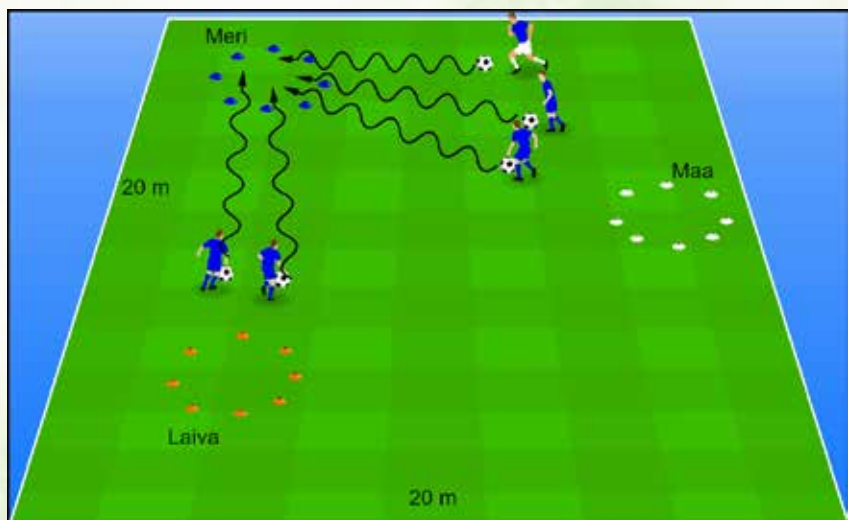
### Avainasiat ja -kysymykset

Palloa kuljettaessa osumakohta lähelle pallon keskikohtaa. Kevyt kosketus estää palloa karkaamasta liiaksi eteen.

Kuljettaessa katse ylös.

Pysähtyessä pysäytä pallon liike ja oma liikeesi.

Mitä tapahtuu, jos otan liian kovan kosketuksen palloon? (se karkaa)  
Entä liian kevyen? (kompuroin)





### Loppupeli 10 min (tai jokin leikki)

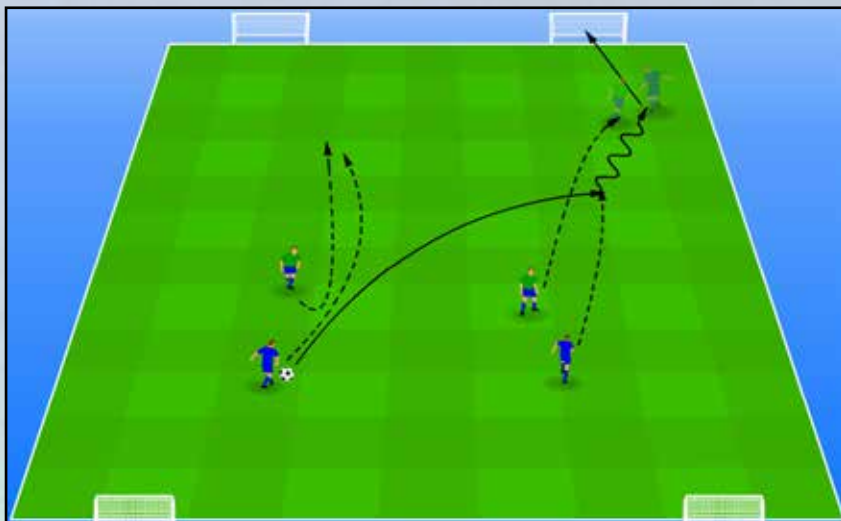
Harjoitusten loppuksi pyritään aina pelaamaan. Joissakin ryhmissä voi olla enimmäkseen 4-5 vuotiaita, jolloin pelaaminen ei välttämättä onnistu. Tällöin on mahdollista korvata harjoitusten lopun peliosio jollakin muulla esimerkiksi tässä dokumentissa esitetyllä leikillä. Pelaaminen saattaa jännittää joitakin lapsia, jolloin voi olla hyvä ajatus esitellä pelikin eräänlaisena leikkinä, jossa tarkoituksena on saada potkaistua pallo toisen joukkueen maaliin.

Tampere Unitedissa pelaamista kehitellään vähitellen pienpeleistä kohti normaalia peliä, 6-vuotiaat pelaavat 2v2 tai 3v3 peliä neljään maaliin ilman maalivahtia. Maaleina voi käyttää kannettavia minimaaleja tai näiden sijaan ”tötsämaaleja”. Maali tehdään joko potkaisemalla tai kuljettamalla.

### Avainasiat ja -kysymykset

Anna lasten pelata vapaasti mahdollisimman vähin ohjein ja keskeytyksin.

Muistuta ennen peliä ja juomataukojen aikana harjoituskerran teemoista ja avainasioista.



### Kotitehtävien antaminen

Kotitehtävät ovat tärkeä osa harjoittelua, sillä ne opettavat viettämään aikaa pallon kanssa myös kotona. Muista aina tarkastaa kotitehtävien suorittaminen ennen seuraavia harjoituksia kyselemällä tai jollakin muulla tavalla. Harjoituksen lopussa annetaan kotitehtävä, joka liittyy yleensä jollakin tavalla harjoituskerralla harjoiteltuihin asioihin.

Kuudennella viikolla kotitehtävänä on pallon kanssa leikkimisen lisäksi kokeilla joka päivä montako jalkapohjakosketusta ja sisäryjäkosketusta saa palloon 20 sekunnissa. Kotona tehdään samoja asioita kuin pallonkäsittelyharjoitteissa ja alkurutiineissa eli hallitaan palloa jalan eri osilla ja liikutaan eri suuntiin sekä tehdään jalkapohja- ja sisäryjäkosketuksia.

### Harjoituksen päättäminen

Viimeisenä asiana harjoituksissa päästetään ilmoille yhteinen ”TamU!” huuto.





Harjoituskerran tavoitteena on tutustua pallon kuljettamiseen jalan eri osilla samanaikaisesti etenemisnopeutta ja suuntaa vaihdellen. Aiemmillä harjoituskerroilla on luotu perustaa pallonkäsittelyyn ja hallintaan jalan eri osilla, joten nyt on luontaista siirtyä kohti kuljettamisen opettelua. Lajitaidollisesti hyvä kuljetustaito on perustana 1v1 pelaamiselle ja puolustajan onnistuneelle ohittamiselle ja sitä kautta oikeastaan koko hyökkäyspelaamiselle.

Kotitehtävän tarkistaminen kyselemällä tai näytöllä	
Alkurutiinit	10 min
Peikkometsä	10 min
Kuka pelkää puolustajaa	10 min
Liikenneuhka	10 min
Pallovajan tyhjennys	10 min
Peli	10 min
Kotitehtävä seuraavaksi viikoksi ja harjoituskerran päätös.	

### Laatutekijät

Katse ylös pallosta, jotta voit havainnoida ympäristöä.

Kuljettaessa pallo lähellä omaa kehoa -> helpompi hallita.

Jalat liikkeelle, ”sähinää”. 80% tekemisestä niin nopeasti kuin mahdollista.

Yritä rohkeasti uusia asioita, luota itseesi. Kukaan ei osaa ilman harjoittelua.

Noudata yhdessä sovittuja sääntöjä ja kuuntele muita.

## Alkurutiinit — 10 min

Toistetaan ohjaajan perässä erilaisia tapoja kuljettaa palloa. Käytetään tasapuolisesti molempia jalkoja ja erilaisia liikkumisnopeuksia (kävellen, hölkäten, juosten). Myös liikkumissuuntaa kannattaa vaihdella ja samalla näyttää erilaisia tapoja suunnanmuutokselle. Esimerkiksi oikealle kääntymisen voi tehdä joko oikean jalan ulkosyrjällä tai vasemman jalan sisäsyryllä (tai monella muulla tapaa, vaikka jalkapohjalla). Alla on listattu joitakin esimerkkejä.

Kuljeta vain oikeaa jalkaa käyttäen. Kuljeta vain vasenta jalkaa käyttäen. Kuljeta vain kummankin jalan sisäsyryä käyttäen. Kuljeta vain kummankin jalan ulkosyrjää käyttäen. Kuljeta jalkapohjaa, jalkapöytää tai varpaita käyttäen. Voit keksiä itse lisää tapoja kuljettaa palloa jalan eri osilla.

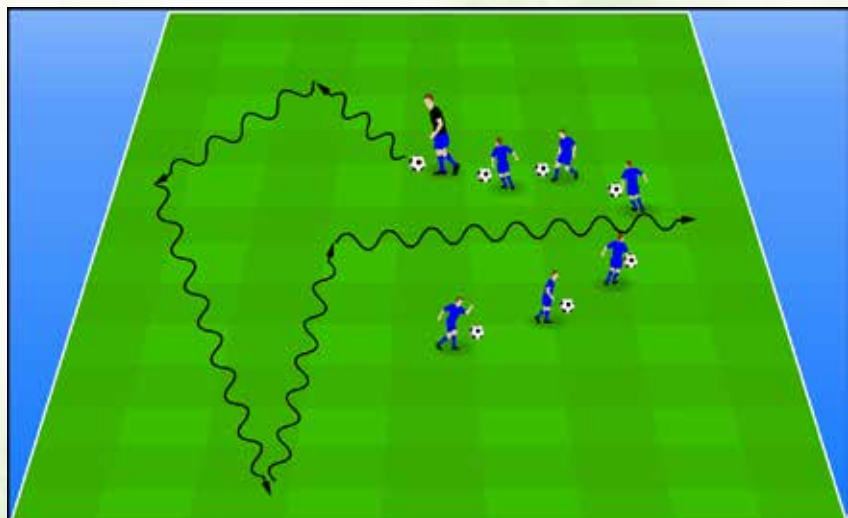
## Avainasiat ja -kysymykset

Pehmeä ja kevyt kosketus palloon.

Mitä suurempi nopeus, sitä kovempi kosketus voi olla.

Kaikki suunnanmuutokset voi tehdä monella eri tavalla. Paras tapa riippuu aina tilanteesta.

Miksi pehmeä ja kevyt kosketus palloon? (Kovalla kosketuksella pallo karkaa.)





## Peikkometsä — 10 min

Noin 20x20 m alue, jonka keskelle on levitetty satunnaisesti keiloja (=peikkometsän puita). Jos pallo osuu peikkometsän kirottuun puuhun, joutuu palaamaan alkuun. Kun on päässyt peikkometsän läpi, pitää vielä kohdata jättimäinen peikko (=ohjaaja tai joku vanhemmista) ja potkaista pallo tämän ohi maaliin. Maalina voi olla ihan oikea jalkapallomaali tai keiloista tehty maali.

Ohjaaja määrää tavan, jolla pallo pitää kuljettaa peikkometsän läpi. Useampi pelaaja kerrallaan voi kulkea metsän läpi samanaikaisesti. Viimeisenä esteenä on potkaista pallo jättimäisen peikon ohi maaliin. Peikko voi olla ohjaaja tai joku vanhemmista. Kuljetustapaa on hyvä vaihtaa muutaman kierroksen jälkeen.

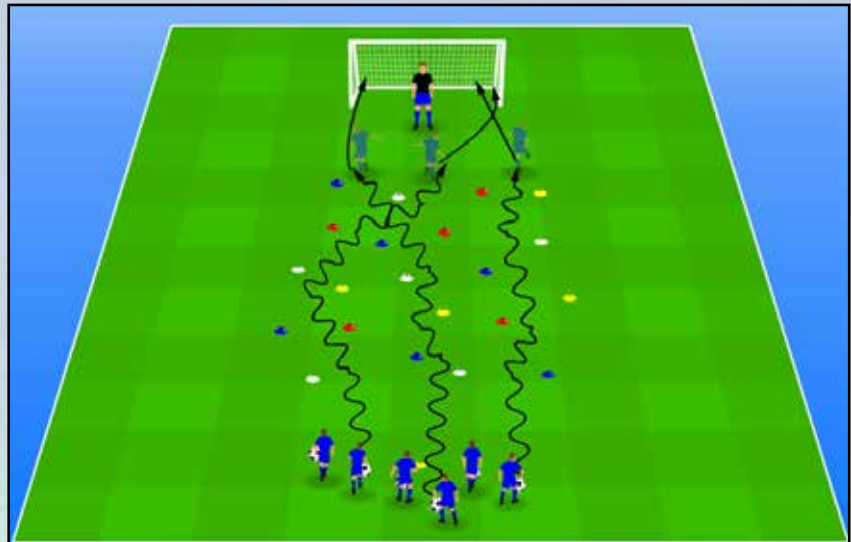
### Avainasiat ja -kysymykset

Keskity ja kuuntele ohjeita, jotta tiedät mitä tehdä.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

Miksi pallo kannattaa pitää lähellä jalkoja ahtaissa tiloissa? (suunnanmuutos helpompaa)

Miksi on helpompi vaihtaa suuntaa, jos pallo ei ole suoraan jalkojen välissä vaan vähän edessä? (parempi tasapaino)



## Kuka pelkää puolustajaa — 10 min

Rajaa keiloilla noin 15-20x20-25m alue. Kuka pelkää puolustajaa leikissä pelaajat yrittävät kuljettaa pallon ohjaajan määräämällä tavalla puolustajan ohi alueen toiseen päähän. Ohjaaja voi toimia puolustajana tai puolustajan liikkumista voidaan tarvittaessa rajoittaa.

Pelaajat pallon kanssa pelialueen rajalla. Puolustajan huutaessa ”Kuka pelkää puolustajaa?” pelaajat lähtevät kuljettamaan palloa toista päätä kohti. Jos puolustaja onnistuu koskemaan pelaajaan, tulee tästä seuraava puolustaja. Vaihtoehtoisesti puolustajien määrää voidaan myös kasvattaa, jos puolustaja saa toisen pelaajan kiinni.

### Avainasiat ja -kysymykset

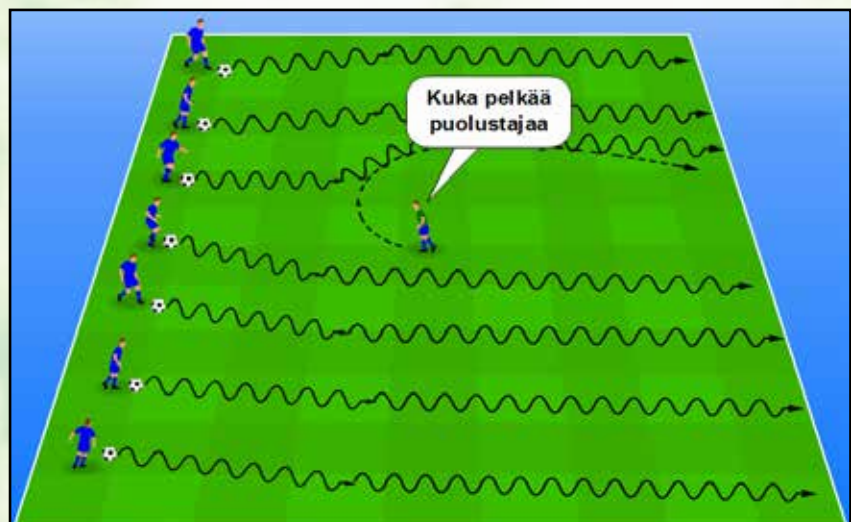
Kevyt kosketus estää palloa karkaamasta liiaksi eteen.

Kosketus lähelle pallon keskikohtaa.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

Kuinka kovan kosketuksen voin ottaa palloon, jos liikun eteenpäin kävellessä?

Entä jos liikun eteenpäin juosten?





## Liikeneruuhka — 10 min

20x20 m neliö, jossa pelaajat ajavat autoa (=kuljettavat palloa) vapaasti. Tavoitteena on, että autoa ei saa kolaroida törmäämällä muihin tai ajaa ulos poistumalla alueelta. Jos osuu toiseen tai ajaa ulos, pitää käydä korjaamalla (Esim. kiertää alue ympäri) ennen kuin saa jatkaa. Ohjaaja antaa erilaisia ohjeita, jonka mukaan pelaajat toimivat.

Vihreä liikennevalo: Kuljeta vapaasti neliön sisällä. Punainen liikennevalo: Pysäytä pallo asettamalla toinen jalka sen päälle. Soita tööttiä: Istu pallon päälle ja päästä tööttiäniä. U-käännös: Pysäytä kuljetus asettamalla jalkapohja pallon päälle ja vedä pallo jalkapohjalla taaksesi (jalkapohjakäännös). Huoltoasema: Tankkaa autoa nopeilla jalkapohjakosketuksilla pallon päälle.

### Avainasiat ja -kysymykset

Keskity ja kuuntele ohjeita, jotta tiedät mitä tehdä.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

Miksi pallo kannattaa pitää lähellä jalkoja ahtaissa tiloissa? (suunnanmuutos helpompaa)

Mitä tapahtuu, jos otan liian kovan kosketuksen pallon? (se karkaa)

Entä liian kevyen? (kompuroin)



## Pallovajan tyhjennys — 10 min

Rajaa keiloilla neljä pesää noin 20x20 metriä kokoisen alueen nurkkiin ja keskelle aluetta pallovaja, johon kaikki pallot laitetaan leikin aluksi.

Ohjaajan merkistä pelaajat lähtevät hakemaan vapaana olevia palloja keskeltä aluetta. Pallo kuljetetaan omaan pesään käyttäen ennalta määrättyä kuljetustapaa (esimerkiksi jokin alkurutiineissa harjoiteltu) ja se pitää pysäyttää pesän sisään. Kun keskellä olevat vapaat pallot on kerätty, lähdetään ryöstämään palloja toisten pesästä. Vain pesässä paikallaan olevan pallon saa ryöstää, toisen pelaajan kuljettamaa palloa ei saa viedä. Peliajan (2-3 min) päätyttyä se joukkue jonka pesässä on eniten palloja voittaa.

### Avainasiat ja -kysymykset

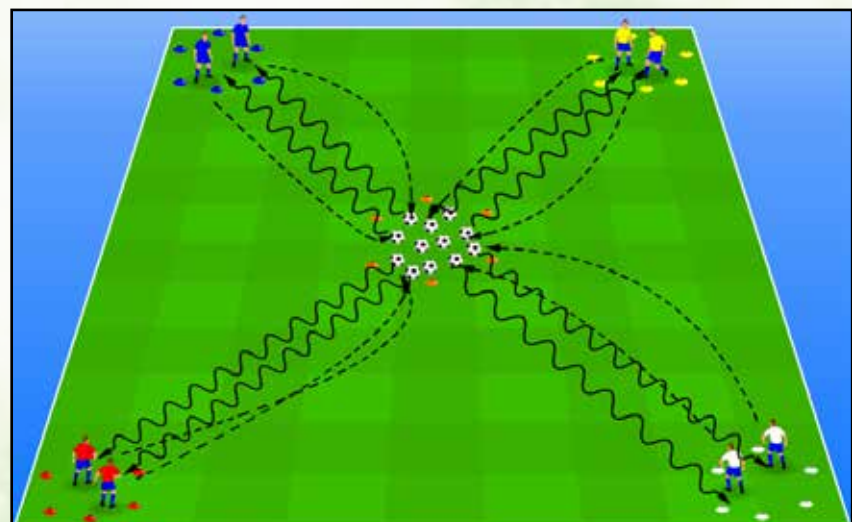
Kevyt kosketus estää palloa karkaamasta liiaksi eteen.

Kosketus lähelle pallon keskikohtaa.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

Kuinka kovan kosketuksen voin ottaa palloon, jos liikun eteenpäin kävellen?

Entä jos liikun eteenpäin juosten?







## Loppupeli 10 min (tai jokin leikki)

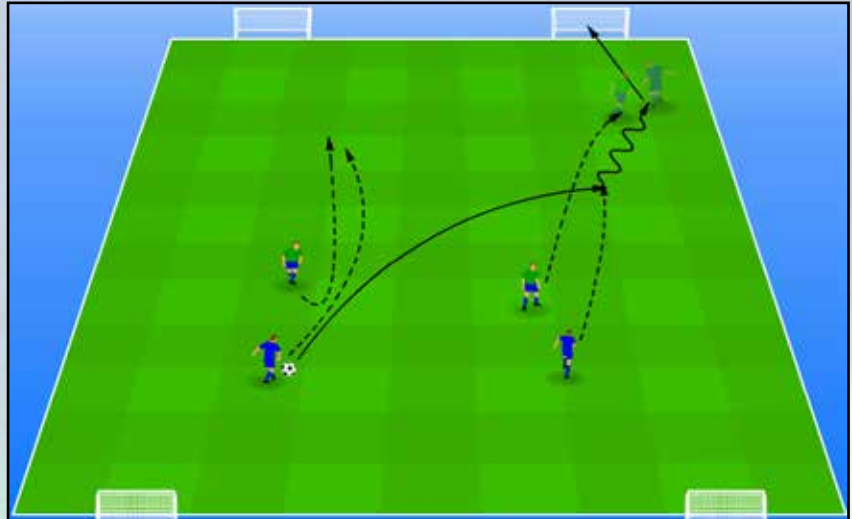
Harjoitusten loppuksi pyritään aina pelaamaan. Joissakin ryhmissä voi olla enimmäkseen 4-5 vuotiaita, jolloin pelaaminen ei välttämättä onnistu. Tällöin on mahdollista korvata harjoitusten lopun peliosio jollakin muulla esimerkiksi tässä dokumentissa esitetyllä leikillä. Pelaaminen saattaa jännittää joitakin lapsia, jolloin voi olla hyvä ajatus esitellä pelikin eräänlaisena leikkinä, jossa tarkoituksena on saada potkaistua pallo toisen joukkueen maaliin.

Tampere Unitedissa pelaamista kehitellään vähitellen pienpeleistä kohti normaalia peliä, 6-vuotiaat pelaavat 2v2 tai 3v3 peliä neljään maaliin ilman maalivahtia. Maaleina voi käyttää kannettavia minimaaleja tai näiden sijaan ”tötsämaaleja”. Maali tehdään joko potkaisemalla tai kuljettamalla.

### Avainasiat ja -kysymykset

Anna lasten pelata vapaasti mahdollisimman vähin ohjein ja keskeytyksin.

Muistuta ennen peliä ja juomataukojen aikana harjoituskerran teemoista ja avainasioista.



## Kotitehtävien antaminen

Kotitehtävät ovat tärkeä osa harjoittelua, sillä ne opettavat viettämään aikaa pallon kanssa myös kotona. Muista aina tarkastaa kotitehtävien suorittaminen ennen seuraavia harjoituksia kyselemällä tai jollakin muulla tavalla. Harjoituksen lopussa annetaan kotitehtävä, joka liittyy yleensä jollakin tavalla harjoituskerralla harjoiteltuihin asioihin.

Seitsemännellä viikolla kotitehtävänä on kuljettaa palloa eri tavoin vähintään 10 minuuttia joka päivä. Kotona tehdään samoja asioita kuin pallonkäsittelyharjoitteissa ja alkurutiineissa eli hallitaan palloa jalan eri osilla ja liikutaan eri suuntiin sekä tehdään jalkapohja- ja sisäsyrjäkosketuksia.

## Harjoituksen päättäminen

Viimeisenä asiana harjoituksissa päätetään ilmoille yhteinen ”TamU!” huuto.





Harjoituskerran tavoitteena on opetella kuljettamista jalan eri osilla samanaikaisesti etenemisnopeutta ja suuntaa vaihdellen. Tällä harjoituskerralla jatketaan siitä, mihin edellisellä kerralla jäätin. Harjoitteet ja leikit ovat samat kuin edeltävällä viikolla, mutta niissä voidaan tällä kertaa harjoitella hieman vaativampia asioita kuin edeltävällä viikolla. Lajitaidollisesti hyvä kuljetustaito on perustana 1v1 pelaamiselle, puolustajan onnistuneelle ohittamiselle ja sitä kautta oikeastaan koko hyökkäyspelaamiselle.

Kotitehtävän tarkistaminen kyselemällä tai näytöllä	
Alkurutiinit	10 min
Kuka pelkää puolustajaa	10 min
Peikkometsä	10 min
Pallovajan tyhjennys	10 min
Liikenneuhka	10 min
Peli	10 min

Kotitehtävä seuraavaksi viikoksi ja harjoituskerran päätös.

**Laatutekijät**

Katse ylös pallosta, jotta voit havainnoida ympäristöä.  
 Kuljettaessa pallo lähellä omaa kehoa -> helpompi hallita.  
 Jalat liikkeelle, ”sähinää”. 80% tekemisestä niin nopeasti kuin mahdollista.  
 Yritä rohkeasti uusia asioita, luota itseesi. Kukaan ei osaa ilman harjoittelua.  
 Noudata yhdessä sovittuja sääntöjä ja kuuntele muita.

**Alkurutiinit — 10 min**

Toistetaan ohjaajan perässä erilaisia tapoja kuljettaa palloa. Käytetään tasapuolisesti molempia jalkoja ja erilaisia liikkumisnopeuksia (kävellen, hölkäten, juosten). Myös liikkumissuuntaa kannattaa vaihdella ja samalla näyttää erilaisia tapoja suunnanmuutokselle. Esimerkiksi oikealle kääntymisen voi tehdä joko oikean jalan ulkosyrjällä tai vasemman jalan sisäsyryllä (tai monella muulla tapaa, vaikka jalkapohjalla). Alla on listattu joitakin esimerkkejä.

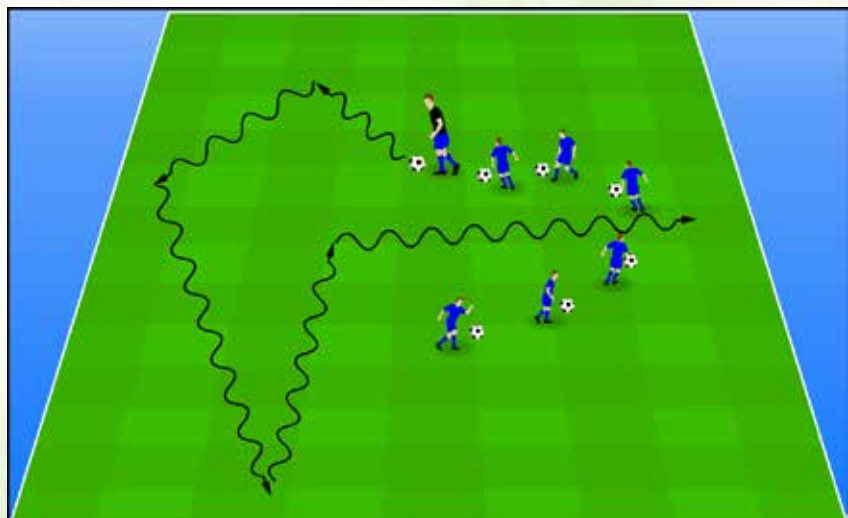
Kuljeta vain oikeaa jalkaa käyttäen. Kuljeta vain vasenta jalkaa käyttäen. Kuljeta vain kummankin jalan sisäsyryä käyttäen. Kuljeta vain kummankin jalan ulkosyrjää käyttäen. Kuljeta jalkapohjaa, jalkapöytä tai varpaita käyttäen. Voit keksiä itse lisää tapoja kuljettaa palloa jalan eri osilla.

**Avainasiat ja -kysymykset**

Pehmeä ja kevyt kosketus palloon. Mitä suurempi nopeus, sitä kovempi kosketus voi olla.

Kaikki suunnanmuutokset voi tehdä monella eri tavalla. Paras tapa riippuu aina tilanteesta.

Miksi on helpompi vaihtaa suuntaa, jos pallo on vähän edessä eikä suoraan jalkojen alla? (Tasapaino pysyy paremmin ja palloa on helpompi hallita.)





## Kuka pelkää puolustajaa — 10 min

Rajaa keiloilla noin 15-20x20-25m alue. Kuka pelkää puolustajaa leikissä pelaajat yrittävät kuljettaa pallon ohjaajan määräämällä tavalla puolustajan ohi alueen toiseen päähän. Ohjaaja voi toimia puolustajana tai puolustajan liikkumista voidaan tarvittaessa rajoittaa.

Pelaajat pallon kanssa pelialueen rajalla. Puolustajan huutaessa ”Kuka pelkää puolustajaa?” pelaajat lähtevät kuljettamaan palloa toista päätä kohti. Jos puolustaja onnistuu koskemaan pelaajaan, tulee tästä seuraava puolustaja. Vaihtoehtoisesti puolustajien määrää voidaan myös kasvattaa, jos puolustaja saa toisen pelaajan kiinni.

### Avainasiat ja -kysymykset

Kevyt kosketus estää palloa karkaamasta liiaksi eteen.

Kosketus lähelle pallon keskikohtaa.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

Kuinka kovan kosketuksen voin ottaa palloon, jos liikun eteenpäin kävellessä?

Entä jos liikun eteenpäin juosten?



## Peikkometsä — 10 min

Noin 20x20 m alue, jonka keskelle on levitetty satunnaisesti keiloja (=peikkometsän puita). Jos pallo osuu peikkometsän kirottuun puuhun, joutuu palaamaan alkuun. Kun on päässyt peikkometsän läpi, pitää vielä kohdata jättimäinen peikko (=ohjaaja tai joku vanhemmista) ja potkaista pallo tämän ohi maaliin. Maalina voi olla ihan oikea jalkapallomaali tai keiloista tehty maali.

Ohjaaja määrää tavan, jolla pallo pitää kuljettaa peikkometsän läpi. Useampi pelaaja kerrallaan voi kulkea metsän läpi samanaikaisesti. Viimeisenä esteenä on potkaista pallo jättimäisen peikon ohi maaliin. Peikko voi olla ohjaaja tai joku vanhemmista. Kuljetustapaa on hyvä vaihtaa muutaman kierroksen jälkeen.

### Avainasiat ja -kysymykset

Keskity ja kuuntele ohjeita, jotta tiedät mitä tehdä.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

Miksi pallo kannattaa pitää lähellä jalkoja ahtaissa tiloissa? (suunnanmuutos helpompaa)

Miksi on helpompi vaihtaa suuntaa, jos pallo ei ole suoraan jalkojen välissä vaan vähän edessä? (parempi tasapaino)





## Pallovajan tyhjennys — 10 min

Rajaa keiloilla neljä pesää noin 20x20 metriä kokoisen alueen nurkkiin ja keskelle aluetta pallovaja, johon kaikki pallot laitetaan leikin aluksi.

Ohjaajan merkistä pelaajat lähtevät hakemaan vapaana olevia palloja keskeltä aluetta. Pallo kuljetetaan omaan pesään käyttäen ennalta määrättyä kuljetustapaa (esimerkiksi jokin alkurutiineissa harjoiteltu) ja se pitää pysäyttää pesän sisään. Kun keskellä olevat vapaat pallot on kerätty, lähdetään ryöstämään palloja toisten pesästä. Vain pesässä paikallaan olevan pallon saa ryöstää, toisen pelaajan kuljettamaa palloa ei saa viedä. Peliajan (2-3 min) päätyttyä se joukkue jonka pesässä on eniten palloja voittaa.

### Avainasiat ja -kysymykset

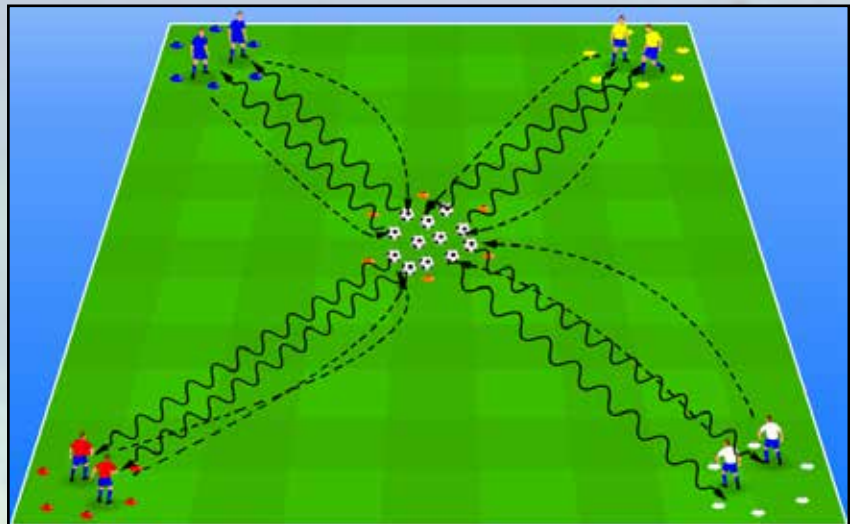
Kevyt kosketus estää palloa karkaamasta liiaksi eteen.

Kosketus lähelle pallon keskikohtaa.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

Kuinka kovan kosketuksen voin ottaa palloon, jos liikun eteenpäin kävellessä?

Entä jos liikun eteenpäin juosten?



## Liikeneruuhka — 10 min

20x20 m neliö, jossa pelaajat ajavat autoa (=kuljettavat palloa) vapaasti. Tavoitteena on, että autoa ei saa kolaroida törmäämällä muihin tai ajaa ulos poistumalla alueelta. Jos osuu toiseen tai ajaa ulos, pitää käydä korjaamolla (Esim. kiertää alue ympäri) ennen kuin saa jatkaa. Ohjaaja antaa erilaisia ohjeita, jonka mukaan pelaajat toimivat.

Vihreä liikennevalo: Kuljeta vapaasti neliön sisällä. Punainen liikennevalo: Pysäytä pallo asettamalla toinen jalka sen päälle. Soita tööttiä: Istu pallon päälle ja päästä tööttiäänä. U-käännös: Pysäytä kuljetus asettamalla jalkapohja pallon päälle ja vedä pallo jalkapohjalla taaksesi (jalkapohjakäännös). Huoltoasema: Tankkaa autoa nopeilla jalkapohjakosketuksilla pallon päälle.

### Avainasiat ja -kysymykset

Keskity ja kuuntele ohjeita, jotta tiedät mitä tehdä.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

Miksi pallo kannattaa pitää lähellä jalkoja ahtaissa tiloissa? (suunnanmuutos helpompaa)

Mitä tapahtuu, jos otan liian kovan kosketuksen pallon? (se karkaa)

Entä liian kevyen? (kompuroin)





### Loppupeli 10 min (tai jokin leikki)

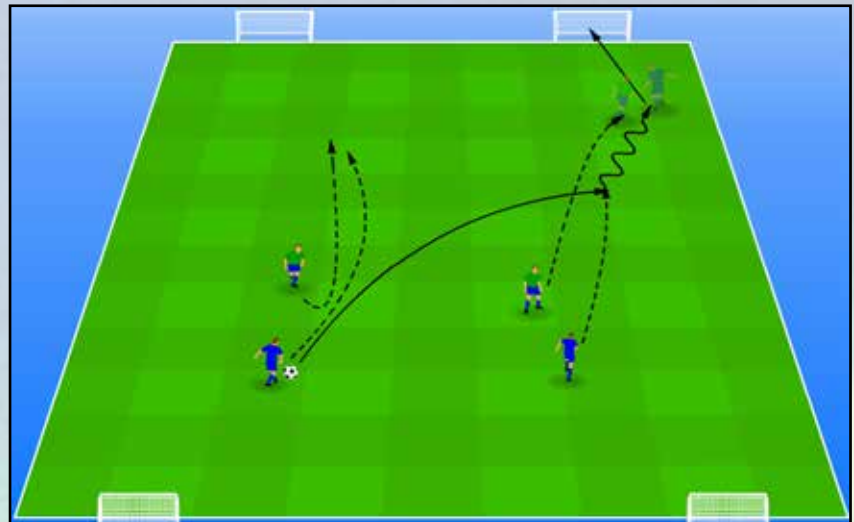
Harjoitusten loppuksi pyritään aina pelaamaan. Joissakin ryhmissä voi olla enimmäkseen 4-5 vuotiaita, jolloin pelaaminen ei välttämättä onnistu. Tällöin on mahdollista korvata harjoitusten lopun peliosio jollakin muulla esimerkiksi tässä dokumentissa esitetyllä leikillä. Pelaaminen saattaa jännittää joitakin lapsia, jolloin voi olla hyvä ajatus esitellä pelikin eräänlaisena leikkinä, jossa tarkoituksena on saada potkaistua pallo toisen joukkueen maaliin.

Tampere Unitedissa pelaamista kehitellään vähitellen pienpeleistä kohti normaalia peliä, 6-vuotiaat pelaavat 2v2 tai 3v3 peliä neljään maaliin ilman maalivahtia. Maaleina voi käyttää kannettavia minimaaleja tai näiden sijaan ”tötsämaaleja”. Maali tehdään joko potkaisemalla tai kuljettamalla.

### Avainasiat ja -kysymykset

Anna lasten pelata vapaasti mahdollisimman vähin ohjein ja keskeytyksin.

Muistuta ennen peliä ja juomataukojen aikana harjoituskerran teemoista ja avainasioista.



### Kotitehtävien antaminen

Kotitehtävät ovat tärkeä osa harjoittelua, sillä ne opettavat viettämään aikaa pallon kanssa myös kotona. Muista aina tarkastaa kotitehtävien suorittaminen ennen seuraavia harjoituksia kyselemällä tai jollakin muulla tavalla. Harjoituksen lopussa annetaan kotitehtävä, joka liittyy yleensä jollakin tavalla harjoituskerralla harjoiteltuihin asioihin.

Kahdeksannella viikolla kotitehtävänä on kuljettaa palloa eri tavoin vähintään 10 minuuttia joka päivä. Kotona tehdään samoja asioita kuin pallonkäsittelyharjoitteissa ja alkurutiineissa eli hallitaan palloa jalan eri osilla ja liikutaan eri suuntiin sekä tehdään jalkapohja- ja sisäsyrjäkosketuksia.

### Harjoituksen päättäminen

Viimeisenä asiana harjoituksissa päästetään ilmoille yhteinen ”TamU!” huuto.





Harjoituskerran tavoitteena on tutustua erilaisiin tapoihin kääntyä pallon kanssa. Pallon kanssa kääntyminen molemmilla jaloilla ja eri tavoilla on tärkeä osa-alue kaikille pelaajille. Tutustuminen on hyvä aloittaa sisäsyrjäkäännöksillä molemmin jaloin, josta on luontevaa jatkaa ulkosyrjäkäännöksiin molemmin jaloin. Käännösten ja suunnanmuutosten kulmaa voi ja pitääkin vaihdella. Osa voi olla vain vähän etuviistoon ja välillä tehdään täyskäännöksiä tai 90 asteen suunnanmuutoksia.

Kotitehtävän tarkistaminen kyselemällä tai näytöllä

Alkurutiinit	10 min
Liikennoruuhka	10 min
Kääntymisharjoite	10 min
Kääntymiskisa	10 min
Kääntymiskisa ruudukossa	10 min
Peli	10 min

Kotitehtävä seuraavaksi viikoksi ja harjoituskerran päätös.

### Laatutekijät

Katse ylös pallosta, jotta voit havainnoida ympäristöä.

Kuljettaessa pallo lähellä omaa kehoa -> helpompi hallita.

Jalat liikkeelle, ”sähinää”. 80% tekemisestä niin nopeasti kuin mahdollista.

Yritä rohkeasti uusia asioita, luota itseesi. Kukaan ei osaa ilman harjoittelua.

Noudata yhdessä sovittuja sääntöjä ja kuuntele muita.

### Alkurutiinit — 10 min

Toistetaan ohjaajan perässä erilaisia tapoja kääntyä ja muuttaa suuntaa pallon kanssa. Käytetään tasapuolisesti molempia jalkoja ja erilaisia liikkumisnopeuksia (kävellessä, hölkkäessä, juosten). Myös liikkumissuuntaa kannattaa vaihdella ja samalla näyttää erilaisia tapoja suunnanmuutokselle. Esimerkiksi oikealle kääntymisen voi tehdä joko oikean jalan ulkosyrjällä tai vasemman jalan sisäsyrjällä (tai monella muulla tavalla, vaikka jalkapohjalla). Alla on listattu joitakin esimerkkejä.

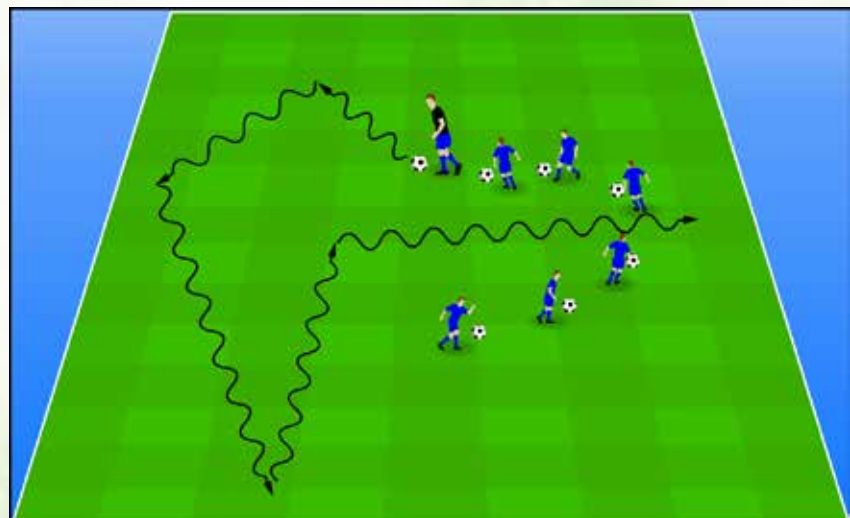
Käänny sisäsyrjää käyttäen. Käänny ulkosyrjää käyttäen. Käänny vetämällä pallo jalkapohjalla taaksepäin. Käänny tekemällä Cruyff-käännös (jalan sisäsyrjällä ”jalkojen välistä” taaksepäin). Voit keksiä itse lisää tapoja kääntyä pallon kanssa.

### Avainasiat ja -kysymykset

Pehmeä ja kevyt kosketus palloon. Mitä suurempi nopeus, sitä kovempi kosketus voi olla.

Kaikki käännökset voi tehdä monella eri tavalla. Paras tapa riippuu aina tilanteesta.

Miksi on helpompi kääntyä, jos pallo on vähän edessä eikä suoraan jalkojen alla? (Tasapaino pysyy paremmin ja palloa on helpompi hallita.)





## Liikeneruuhka — 10 min

20x20 m neliö, jossa pelaajat ajavat autoa (=kuljettavat palloa) vapaasti. Tavoitteena on, että autoa ei saa kolaroida törmäämällä muihin tai ajaa ulos poistumalla alueelta. Jos osuu toiseen tai ajaa ulos, pitää käydä korjaamolla (Esim. kiertää alue ympäri) ennen kuin saa jatkaa. Ohjaaja antaa erilaisia ohjeita, jonka mukaan pelaajat toimivat.

Vihreä liikennevalo: Kuljeta vapaasti neliön sisällä. Punainen liikennevalo: Pysäytä pallo asettamalla toinen jalka sen päälle. Soita tööttiä: Istu pallon päälle ja päästä tööttiäänä. U-käännös: Pysäytä kuljetus asettamalla jalkapohja pallon päälle ja vedä pallo jalkapohjalla taaksesi (jalkapohjakäännös). Huoltoasema: Tankkaa autoa nopeilla jalkapohjakosketuksilla pallon päälle.

### Avainasiat ja -kysymykset

Keskity ja kuuntele ohjeita, jotta tiedät mitä tehdä.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

Miksi pallo kannattaa pitää lähellä jalkoja ahtaissa tiloissa? (suunnanmuutos helpompaa)

Mitä tapahtuu, jos otan liian kovan kosketuksen pallon? (se karkaa)

Entä liian kevyen? (kompuroin)



## Kääntymisharjoite — 10 min

Piirrä kenttään tai rajaa keiloilla kaksi viivaa 5-10 metrin etäisyydelle toisistaan. Kaikki pelaajat riviin pallon kanssa toisen viivan taakse. Ohjaajan merkistä lähdetään liikkeelle ja aina viivalla käännetään tietyllä ennakkoon määrättyllä tavalla. Toisessa päässä oikealla ja toisessa vasemmalla jalalla.

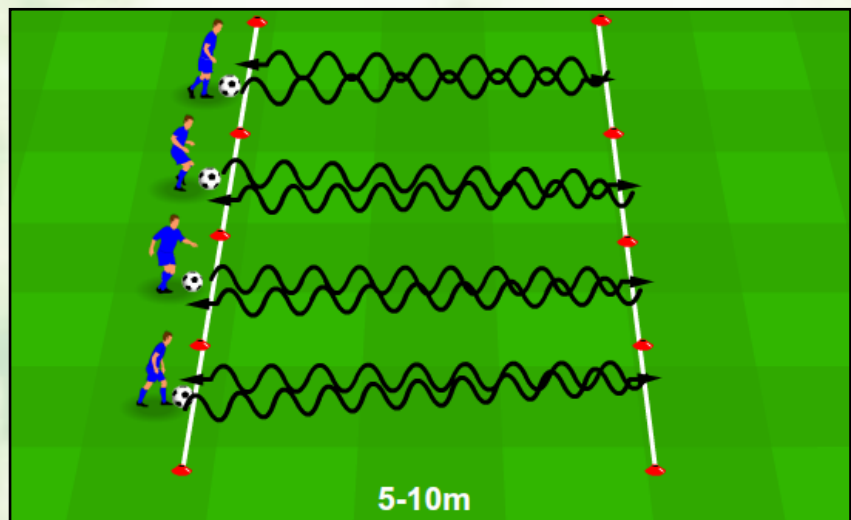
Käänny sisäsyryjää käyttäen. Käänny ulkosyryjää käyttäen. Käänny vetämällä pallo jalkapohjalla taaksepäin. Käänny tekemällä Cruyff-käännös (jalan sisäsyryjällä ”jalkojen välistä” taaksepäin). Voit keksiä itse lisää tapoja kääntyä pallon kanssa.

### Avainasiat ja -kysymykset

Mitä suurempi etäisyys, sitä kovempi kosketus voi olla.

Miksi pehmeä ja kevyt kosketus palloon? (Kovalla kosketuksella pallo karkaa.)

Miksi on helpompi kääntyä, jos pallo on vähän edessä eikä suoraan jalkojen alla? (Tasapaino pysyy paremmin ja palloa on helpompi hallita.)





## Kääntymiskisa — 10 min

Aseta kaksi kartioita noin 5-10 metrin etäisyydelle toisistaan. Jokaiselle pelaajalle oma rata tai vaihtoehtoisesti joukkuekilpailuna (max 3 pelaajaa/joukkue). Ohjaaja kertoo etukäteen, minkälainen käänös pitää tehdä. Pelaajat kilpailevat siitä, kuka kiertää nopeiten esimerkiksi kolme kierrosta.

Käännä sisäsyriä käyttäen. Käännä ulkosyriä käyttäen. Käännä vetämällä pallo jalkapohjalla taaksepäin. Käännä tekemällä Cruyff-käänös (jalan sisäsyriällä ”jalkojen välistä” taaksepäin). Voit keksiä itse lisää tapoja kääntä palloa kanssa.

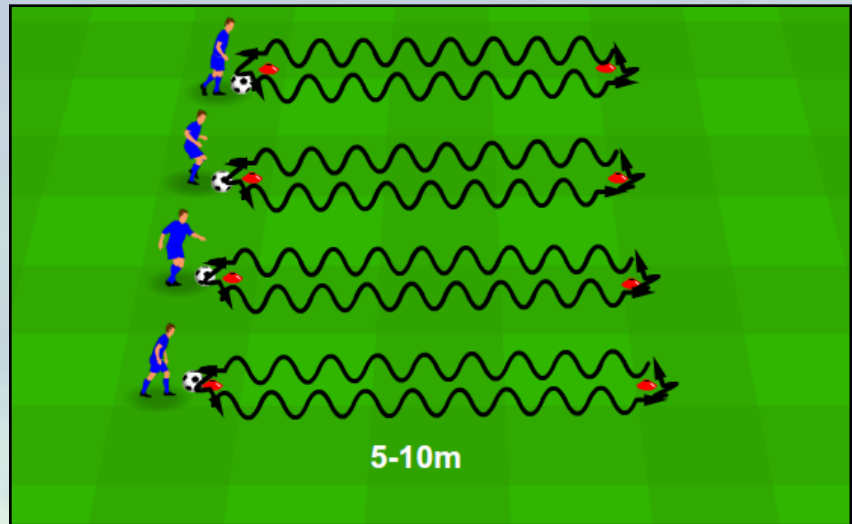
### Avainasiat ja -kysymykset

Kääntyessä matala painopiste.

Mitä suurempi etäisyys, sitä kovempi kosketus voi olla.

Miksi pehmeä ja kevyt kosketus palloon? (Kovalla kosketuksella pallo karkaa.)

Miksi on helpompi kääntä, jos pallo on vähän edessä eikä suoraan jalkojen alla? (Tasapaino pysyy paremmin ja palloa on helpompi hallita.)



## Kääntymiskisa ruudukossa — 10 min

Tee kartioista noin 20x20 m kokoinen neliö ja jaa pelaajat kahteen ryhmään neliön kahdelle vierekkäiselle sivulle. Jokaisella pelaajalla on oma pallo. Ohjaajan merkistä kaikki pelaajat lähtevät liikkeelle ja kuljettavat neliön vastakkaiselle puolelle ja takaisin. Kääntyminen tehdään ennalta määrättyllä tavalla. Kummankin ryhmän nopein saa pisteen, kisataan kunnes jollakin pelaajalla on vähintään 5 pistettä.

Käännä sisäsyriä käyttäen. Käännä ulkosyriä käyttäen. Käännä vetämällä pallo jalkapohjalla taaksepäin. Käännä tekemällä Cruyff-käänös (jalan sisäsyriällä ”jalkojen välistä” taaksepäin). Voit keksiä itse lisää tapoja kääntä palloa kanssa.

### Avainasiat ja -kysymykset

Kääntyessä matala painopiste.

Mitä suurempi etäisyys, sitä kovempi kosketus voi olla.

Miksi pehmeä ja kevyt kosketus palloon? (Kovalla kosketuksella pallo karkaa.)

Miksi on helpompi kääntä, jos pallo on vähän edessä eikä suoraan jalkojen alla? (Tasapaino pysyy paremmin ja palloa on helpompi hallita.)







### Loppupeli 10 min (tai jokin leikki)

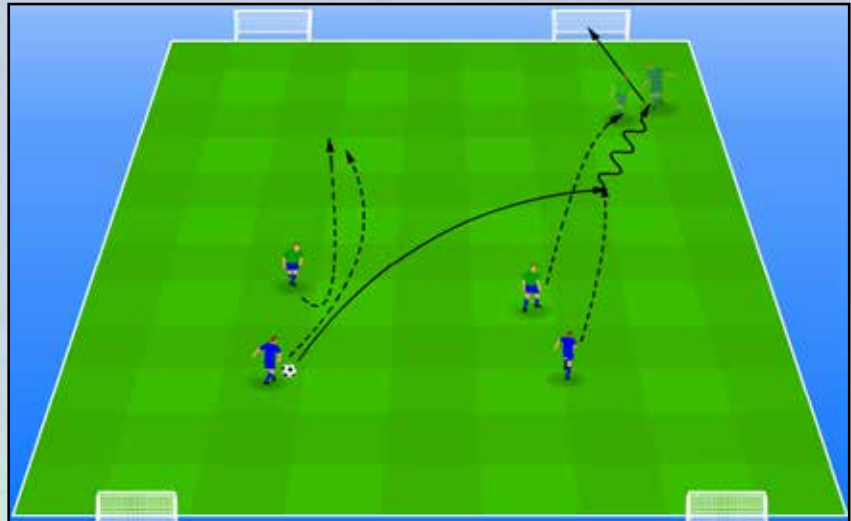
Harjoitusten loppuksi pyritään aina pelaamaan. Joissakin ryhmissä voi olla enimmäkseen 4-5 vuotiaita, jolloin pelaaminen ei välttämättä onnistu. Tällöin on mahdollista korvata harjoitusten lopun peliosio jollakin muulla esimerkiksi tässä dokumentissa esitetyllä leikillä. Pelaaminen saattaa jännittää joitakin lapsia, jolloin voi olla hyvä ajatus esitellä pelikin eräänlaisena leikkinä, jossa tarkoituksena on saada potkaistua pallo toisen joukkueen maaliin.

Tampere Unitedissa pelaamista kehitellään vähitellen pienpeleistä kohti normaalia peliä, 6-vuotiaat pelaavat 2v2 tai 3v3 peliä neljään maaliin ilman maalivahtia. Maaleina voi käyttää kannettavia minimaaleja tai näiden sijaan ”tötsämaaleja”. Maali tehdään joko potkaisemalla tai kuljettamalla.

### Avainasiat ja -kysymykset

Anna lasten pelata vapaasti mahdollisimman vähin ohjein ja keskeytyksin.

Muistuta ennen peliä ja juomataukojen aikana harjoituskerran teemoista ja avainasioista.



### Kotitehtävien antaminen

Kotitehtävät ovat tärkeä osa harjoittelua, sillä ne opettavat viettämään aikaa pallon kanssa myös kotona. Muista aina tarkastaa kotitehtävien suorittaminen ennen seuraavia harjoituksia kyselemällä tai jollakin muulla tavalla. Harjoituksen lopussa annetaan kotitehtävä, joka liittyy yleensä jollakin tavalla harjoituskerralla harjoiteltuihin asioihin.

Yhdeksännellä viikolla kotitehtävänä on harjoitella kääntymistä pallon kanssa eri tavoin vähintään 10 minuuttia joka päivä. Kotona tehdään samoja asioita kuin pallonkäsittelyharjoitteissa ja alkurutiineissa eli hallitaan palloa jalan eri osilla ja liikutaan eri suuntiin sekä tehdään jalkapohja- ja sisäsyrjäkosketuksia ja erilaisia käännöksiä.

### Harjoituksen päättäminen

Viimeisenä asiana harjoituksissa päätetään ilmoille yhteinen ”TamU!” huuto.





Harjoituskerran tavoitteena on jatkaa tutustumista erilaisiin tapoihin kääntyä pallon kanssa. Jatketaan samoja asioita kuin edellisellä kerralla, osin uusien ja osin vanhojen tuttujen harjoitteiden kanssa. Pallon kanssa kääntyminen molemmilla jaloilla ja eri tavoilla on tärkeä osa-alue kaikille pelaajille. Tutustuminen on hyvä aloittaa sisäsyrjäkäännöksillä molemmin jaloin, josta on luontevaa jatkaa ulkosyrjäkäännöksiin molemmin jaloin. Käännösten ja suunnanmuutosten kulmaa voi ja pitääkin vaihdella. Osa voi olla vain vähän etuviistoon ja välillä tehdään täyskäännöksiä tai 90 asteen suunnanmuutoksia.

Kotitehtävän tarkistaminen kyselemällä tai näytöllä

Alkurutiinit	10 min
Kääntymiskisa	10 min
Liikeneruuhka	10 min
Kääntymiskisa ruudukossa	10 min
Maa – Meri – Laiva	10 min
Peli	10 min

Kotitehtävä seuraavaksi viikoksi ja harjoituskerran päätös.

**Laatutekijät**

Katse ylös pallosta, jotta voit havainnoida ympäristöä.  
 Kuljettaessa pallo lähellä omaa kehoa -> helpompi hallita.  
 Jalat liikkeelle, ”sähinää”. 80% tekemisestä niin nopeasti kuin mahdollista.  
 Yritä rohkeasti uusia asioita, luota itseesi. Kukaan ei osaa ilman harjoittelua.  
 Noudata yhdessä sovittuja sääntöjä ja kuuntele muita.

**Alkurutiinit — 10 min**

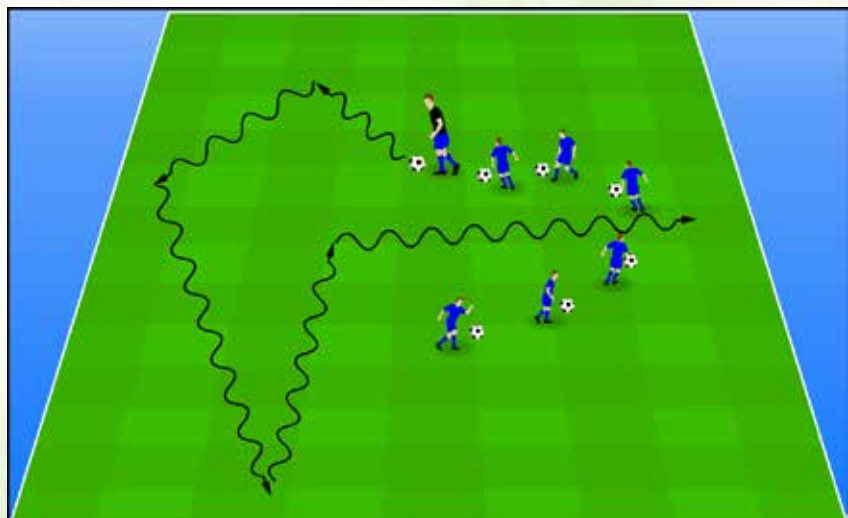
Harjoituskerran tavoitteena on jatkaa tutustumista erilaisiin tapoihin kääntyä pallon kanssa. Jatketaan samoja asioita kuin edellisellä kerralla, osin uusien ja osin vanhojen tuttujen harjoitteiden kanssa. Pallon kanssa kääntyminen molemmilla jaloilla ja eri tavoilla on tärkeä osa-alue kaikille pelaajille. Tutustuminen on hyvä aloittaa sisäsyrjäkäännöksillä molemmin jaloin, josta on luontevaa jatkaa ulkosyrjäkäännöksiin molemmin jaloin. Käännösten ja suunnanmuutosten kulmaa voi ja pitääkin vaihdella. Osa voi olla vain vähän etuviistoon ja välillä tehdään täyskäännöksiä tai 90 asteen suunnanmuutoksia.

**Avainasiat ja -kysymykset**

Pehmeä ja kevyt kosketus palloon.  
 Mitä suurempi nopeus, sitä kovempi kosketus voi olla.

Kaikki käännökset voi tehdä monella eri tavalla. Paras tapa riippuu aina tilanteesta.

Miksi pehmeä ja kevyt kosketus palloon? (Kovalla kosketuksella pallo karkaa.)





## Kääntymiskisa — 10 min

Aseta kaksi kartioita noin 5-10 metrin etäisyydelle toisistaan. Jokaiselle pelaajalle oma rata tai vaihtoehtoisesti joukkuekilpailuna (max 3 pelaajaa/joukkue). Ohjaaja kertoo etukäteen, minkälainen käännös pitää tehdä. Pelaajat kilpailevat siitä, kuka kiertää nopeiten esimerkiksi kolme kierrosta.

Käännä sisäsyryä käyttäen. Käännä ulkosyryä käyttäen. Käännä vetämällä pallo jalkapohjalla taaksepäin. Käännä tekemällä Cruyff-käännös (jalan sisäsyryllä ”jalkojen välistä” taaksepäin). Voit keksiä itse lisää tapoja kääntyä pallon kanssa.

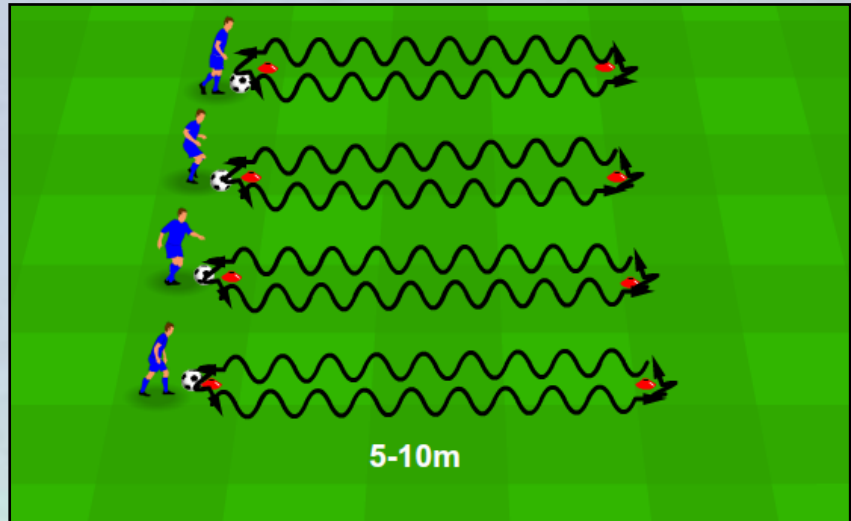
### Avainasiat ja -kysymykset

Kääntyessä matala painopiste.

Mitä suurempi etäisyys, sitä kovempi kosketus voi olla.

Miksi pehmeä ja kevyt kosketus palloon? (Kovalla kosketuksella pallo karkaa.)

Miksi on helpompi kääntyä, jos pallo on vähän edessä eikä suoraan jalkojen alla? (Tasapaino pysyy paremmin ja palloa on helpompi hallita.)



## Liikeneruuhka — 10 min

20x20 m neliö, jossa pelaajat ajavat autoa (=kuljettavat palloa) vapaasti. Tavoitteena on, että autoa ei saa kolaroida törmäämällä muihin tai ajaa ulos poistumalla alueelta. Jos osuu toiseen tai ajaa ulos, pitää käydä korjaamolla (Esim. kiertää alue ympäri) ennen kuin saa jatkaa. Ohjaaja antaa erilaisia ohjeita, jonka mukaan pelaajat toimivat.

Vihreä liikennevalo: Kuljeta vapaasti neliön sisällä. Punainen liikennevalo: Pysäytä pallo asettamalla toinen jalka sen päälle. Soita tööttiä: Istu pallon päälle ja päästä tööttiäniä. U-käännös: Pysäytä kuljetus asettamalla jalkapohja pallon päälle ja vedä pallo jalkapohjalla taaksesi (jalkapohjakäännös). Huoltoasema: Tankkaa autoa nopeilla jalkapohjakosketuksilla pallon päälle.

### Avainasiat ja -kysymykset

Keskity ja kuuntele ohjeita, jotta tiedät mitä tehdä.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

Miksi pallo kannattaa pitää lähellä jalkoja ahtaissa tiloissa? (suunnanmuutos helpompaa)

Mitä tapahtuu, jos otan liian kovan kosketuksen pallon? (se karkaa)

Entä liian kevyen? (kompuroin)





### Kääntymiskisa ruudukossa — 10 min

Tee kartioista noin 20x20 m kokoinen neliö ja jaa pelaajat kahteen ryhmään neliön kahdelle vierekkäiselle sivulle. Jokaisella pelaajalla on oma pallo. Ohjaajan merkistä kaikki pelaajat lähtevät liikkeelle ja kuljettavat neliön vastakkaiselle puolelle ja takaisin. Kääntyminen tehdään ennalta määrättyllä tavalla. Kummankin ryhmän nopein saa pisteen, kisataan kunnes jollakin pelaajalla on vähintään 5 pistettä.

Käännä sisäsyriä käyttäen. Käännä ulkosyriä käyttäen. Käännä vetämällä pallo jalkapohjalla taaksepäin. Käännä tekemällä Cruyff-käännös (jalan sisäsyriällä ”jalkojen välistä” taaksepäin). Voit keksiä itse lisää tapoja kääntäjä pallon kanssa.

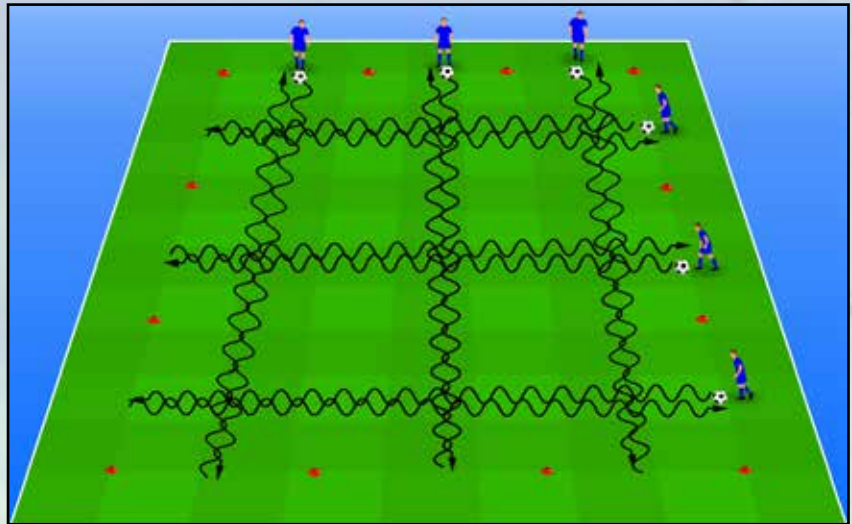
#### Avainasiat ja -kysymykset

Kääntyessä matala painopiste.

Mitä suurempi etäisyys, sitä kovempi kosketus voi olla.

Miksi pehmeä ja kevyt kosketus palloon? (Kovalla kosketuksella pallo karkaa.)

Miksi on helpompi kääntyä, jos pallo on vähän edessä eikä suoraan jalkojen alla? (Tasapaino pysyy paremmin ja palloa on helpompi hallita.)



### Maa - Meri - Laiva — 10 min

Rajaa keiloilla kolme aluetta noin 10 metrin päähän toisistaan. Leikitään tuttua Maa - Meri - Laiva leikkiä, jossa ohjaaja määrää kierroksen alussa liikkumistavan (jokin edellisessä pallonkäsittelyharjoituksessa käytetyistä tavoista tai alkurutiineista, mutta voit keksiä muitakin), jota käyttäen liikutaan leikin aikana.

Ohjaaja huutaa jonkin kolmesta kohteesta (maa, meri tai laiva) ja lapset käyvät sillä alueella kääntymässä ennakkon määrättyllä tavalla. Esim. palloa vain vasemmalla jalalla kuljettaen. Jos menee väärälle alueelle, ei putoa pelistä pois vaan jatkaa oikealle alueelle. Noin 5-10 liikkumiskerran jälkeen vaihdetaan etenemistapaa.

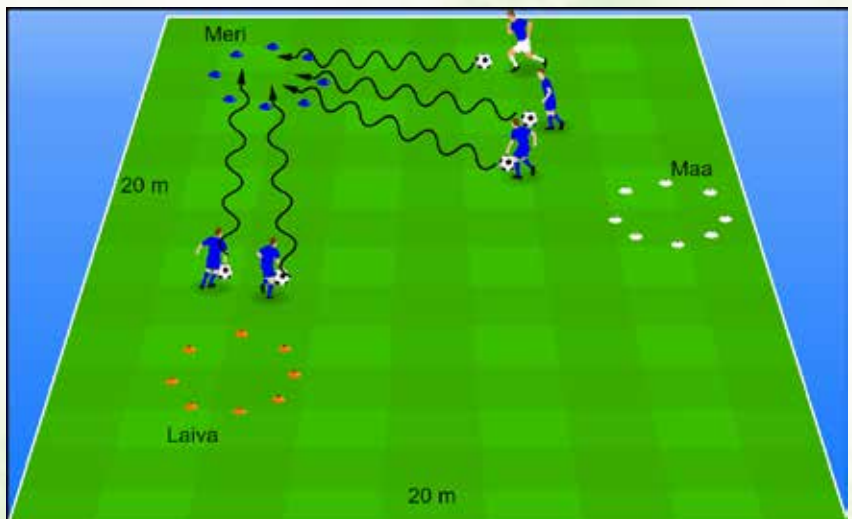
#### Avainasiat ja -kysymykset

Palloa kuljettaessa osumakohta lähelle pallon keskikohtaa. Kevyt kosketus estää palloa karkaamasta liiaksi eteen.

Kuljettaessa katse ylös.

Kääntyessä matala painopiste ja hyvä tasapaino.

Miksi pallo kannattaa pitää lähellä omia jalkoja ahtaassa tilassa? (kääntyminen on helpomaa)





## Loppupeli 10 min (tai jokin leikki)

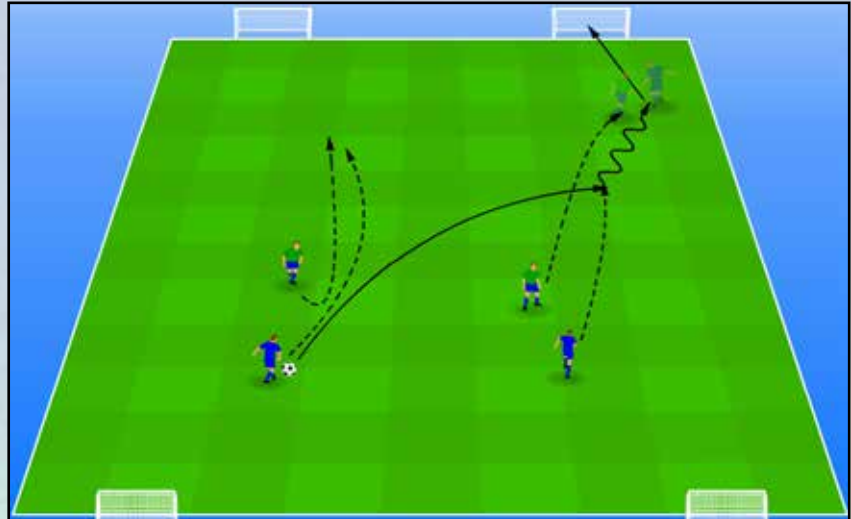
Harjoitusten loppuksi pyritään aina pelaamaan. Joissakin ryhmissä voi olla enimmäkseen 4-5 vuotiaita, jolloin pelaaminen ei välttämättä onnistu. Tällöin on mahdollista korvata harjoitusten lopun peliosio jollakin muulla esimerkiksi tässä dokumentissa esitetyllä leikillä. Pelaaminen saattaa jännittää joitakin lapsia, jolloin voi olla hyvä ajatus esitellä pelikin eräänlaisena leikkinä, jossa tarkoituksena on saada potkaistua pallo toisen joukkueen maaliin.

Tampere Unitedissa pelaamista kehitellään vähitellen pienpeleistä kohti normaalia peliä, 6-vuotiaat pelaavat 2v2 tai 3v3 peliä neljään maaliin ilman maalivahtia. Maaleina voi käyttää kannettavia minimaaleja tai näiden sijaan ”tötsämaaleja”. Maali tehdään joko potkaisemalla tai kuljettamalla.

### Avainasiat ja -kysymykset

Anna lasten pelata vapaasti mahdollisimman vähin ohjein ja keskeytyksin.

Muistuta ennen peliä ja juomataukojen aikana harjoituskerran teemoista ja avainasioista.



### Kotitehtävien antaminen

Kotitehtävät ovat tärkeä osa harjoittelua, sillä ne opettavat viettämään aikaa pallon kanssa myös kotona. Muista aina tarkastaa kotitehtävien suorittaminen ennen seuraavia harjoituksia kyselemällä tai jollakin muulla tavalla. Harjoituksen lopussa annetaan kotitehtävä, joka liittyy yleensä jollakin tavalla harjoituskerralla harjoiteltuihin asioihin.

Kymmenennellä viikolla kotitehtävänä on harjoitella kääntymistä pallon kanssa eri tavoin vähintään 10 minuuttia joka päivä. Kotona tehdään samoja asioita kuin pallonkäsittelyharjoitteissa ja alkurutineissa eli hallitaan palloa jalan eri osilla ja liikutaan eri suuntiin sekä tehdään jalkapohja- ja sisäsyrjäkosketuksia ja erilaisia käännöksiä.

### Harjoituksen päättäminen

Viimeisenä asiana harjoituksissa päästetään ilmoille yhteinen ”TamU!” huuto.





Harjoituskerran tavoitteena on tutustua pallon pysäyttämiseen ja uudestaan liikkeelle lähtöön. Erilaiset rytminvaihdokset, pysähtymiset ja suunnanmuutokset ovat osa monipuolista pallonkäsittelytaitoa, joka luo perustan pelaamiselle. Pallon voi pysäyttää jalan kaikilla osilla, mutta helpointa on aloittaa jalkapohjalla. Tästä voidaan edetä sisä- ja ulkosyrjällä tehtäviin pysäytyksiin, joihin liittyy myös samalla pelaajan rintamasuunnan kääntyminen.

Kotitehtävän tarkistaminen kyselemällä tai näytöllä	
Alkurutiinit	10 min
Koiran ulkoiluttaminen	10 min
Pysähtymisharjoite	10 min
Peilifutis	10 min
Pallovajan tyhjennys	10 min
Peli	10 min
Kotitehtävä seuraavaksi viikoksi ja harjoituskerran päätös.	

### Laatutekijät

Katse ylös pallosta, jotta voit havainnoida ympäristöä.

Kuljettaessa pallo lähellä omaa kehoa -> helpompi hallita.

Jalat liikkeelle, ”sähinää”. 80% tekemisestä niin nopeasti kuin mahdollista.

Yritä rohkeasti uusia asioita, luota itseesi. Kukaan ei osaa ilman harjoittelua.

Noudata yhdessä sovittuja sääntöjä ja kuuntele muita.

## Alkurutiinit — 10 min

Toistetaan ohjaajan perässä erilaisia tapoja pysähtyä pallon kanssa. Käytetään tasapuolisesti molempia jalkoja ja erilaisia liikkumisnopeuksia (kävellessä, hölkkäen, juosten). Myös liikkumissuuntaa kannattaa vaihdella ja samalla näyttää erilaisia tapoja lähteä liikkeelle. Pysähtymistapoja on monia ja tilanteeseen sopivimman valinta riippuu pelaajan etenemisnopeudesta, pallon sijainnista ja pelitilanteesta vastustajan sijainnista. Alla on listattu joitakin esimerkkejä tätä harjoitusta varten.

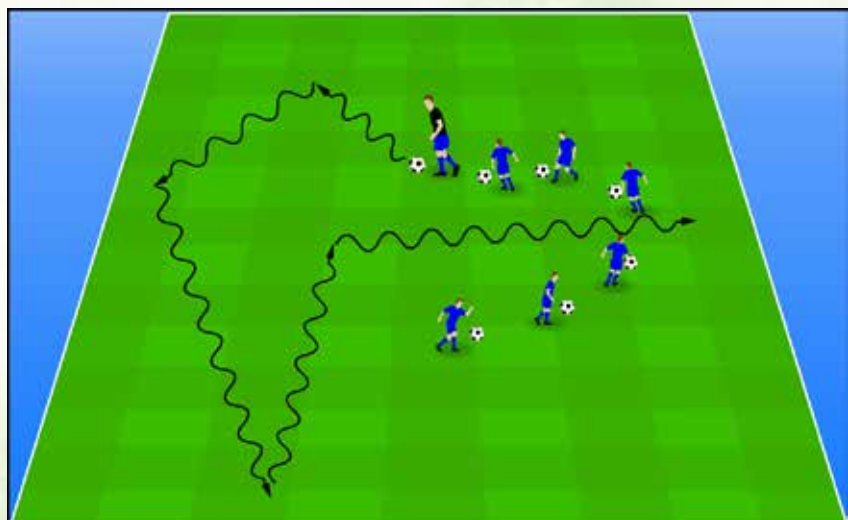
Pysähdy asettamalla jalkapohja pallon päälle. Pysähdy asettamalla jalan sisäsyryä pallon eteen. Pysähdy asettamalla jalan ulkosyryä pallon eteen. Voit keksiä itse lisää tapoja pysähtyä pallon kanssa.

## Avainasiat ja -kysymykset

Aseta jalka pallon eteen (tai päälle) siten, että pallo ei pääse liikkumaan eteenpäin.

Pysähtymisen voi tehdä monella eri tavalla. Paras tapa riippuu aina tilanteesta.

Miksi on helpompi pysähtyä, jos pallo on vähän edessä eikä suoraan jalkojen alla? (Tasapaino pysyy paremmin ja palloa on helpompi hallita.)





## Koiran ulkoiluttaminen — 10 min

20x20 m neliö, jossa pelaajat ulkoiluttavat koiraa (=kuljettavat palloa). Voit jopa pyytää pelaajia keksi-mään koiralleen nimen, tai kisata siitä kuka keksii hassuimman nimen. Aseta neliöön vähintään kahta eri väriä olevia keiloja, joista toinen väri on lyhtypylväs (kuvassa valkoiset keilat) ja toinen iso puu (kuvassa vihreät keilat). Kerro ennen leikin aloittamista millä tavoin koiraa ulkoilutetaan.

Koirat haluavat haistella jokaista lyhtypylvästä -> kuljeta pallo jokaisen valkoisen keilan viereen ja pysäytä se siihen. Jos alkaa sataa, vie koirasi suojaan ison puun juurelle -> kuljeta pallo vihreän keilan viereen ja pysäytä se siihen. Kun sade loppuu, koiran ulkoiluttaminen jatkuu. Vaihda välillä kuljetustapa. Voit myös lisätä erivärisiä keiloja ja keksiä niille uusia merkityksiä.

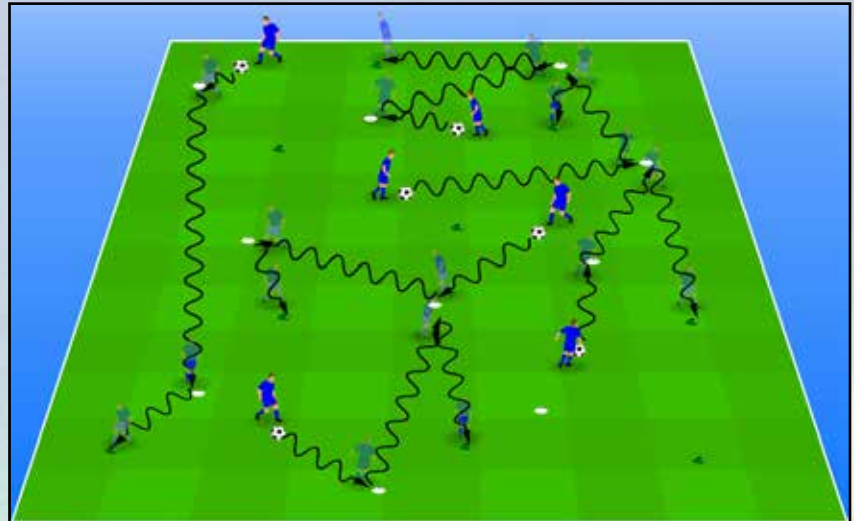
### Avainasiat ja -kysymykset

Keskity ja kuuntele ohjeita, jotta tiedät mitä tehdä.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

Kuljettaessa kosketus lähelle pallon keskikohtaa, jotta pallo pysyy kontrollissa koko ajan.

Miksi pallo kannattaa pitää lähellä jalkoja ahtaissa tiloissa? (suunnanmuutos helpompaa)



## Pysähtymisharjoite — 10 min

Piirrä kenttään tai rajaa keiloilla kaksi viivaa 5-10 metrin etäisyydelle toisistaan. Kaikki pelaajat riviin pallon kanssa toisen viivan taakse. Ohjaajan merkistä lähdetään liikkeelle ja aina viivalla pysähdytään tietyllä ennakkoon määrätyllä tavalla. Toisessa päässä oikealla ja toisessa vasemmalla jalalla. Voit myös kasvattaa tai lyhentää välimatkaa.

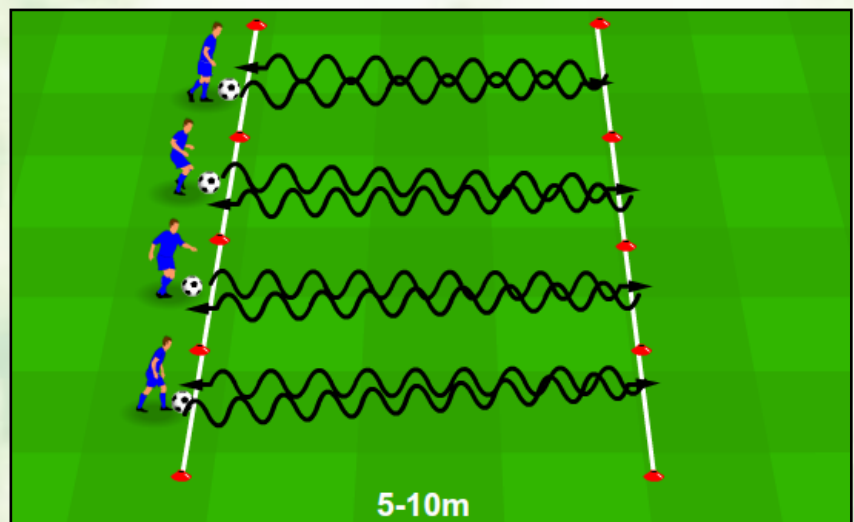
Pysähdy asettamalla jalkapohja pallon päälle. Pysähdy asettamalla jalan sisäsyryjä pallon eteen. Pysähdy asettamalla jalan ulkosyryjä pallon eteen. Voit keksiä itse lisää tapoja pysähtyä pallon kanssa.

### Avainasiat ja -kysymykset

Aseta jalka pallon eteen (tai päälle) siten, että pallo ei pääse liikkumaan eteenpäin.

Pysähtymisen voi tehdä monella eri tavalla. Paras tapa riippuu aina tilanteesta.

Miksi on helpompi pysähtyä, jos pallo on vähän edessä eikä suoraan jalkojen alla? (Tasapaino pysyy paremmin ja palloa on helpompi hallita.)





## Peilifutis — 10 min

Rajaa keiloilla noin 15x20 m alue. Ohjaaja seisoo noin 20 m päässä pelaajista ja toimii ”peilinä”. Kun ohjaaja kääntää selkensä pelaajiin päin, pelaajat saavat kuljettaa palloa eteenpäin. Ohjaajan kääntyessä kohti pelaajia, pelaajien pitää pysähtyä heti. Liian hitaasti pysähtyvä pelaaja joutuu palaamaan lähtöviivalle.

Palloa kuljetetaan jalkapohjan avulla, kuten edellisessäkin harjoitteessa. Ennen pelikierron alkua ohjaaja määrää kuljetustavan. Ensimmäisenä ohjaajan luo päässyt pelaaja voittaa. Ohjaaja voi helpottaa tai vaikeuttaa leikkiä säätämällä kääntymistensä väliä ja nopeutta. Ohjaaja voi myös liikkua sivuttain päätyrajalla.

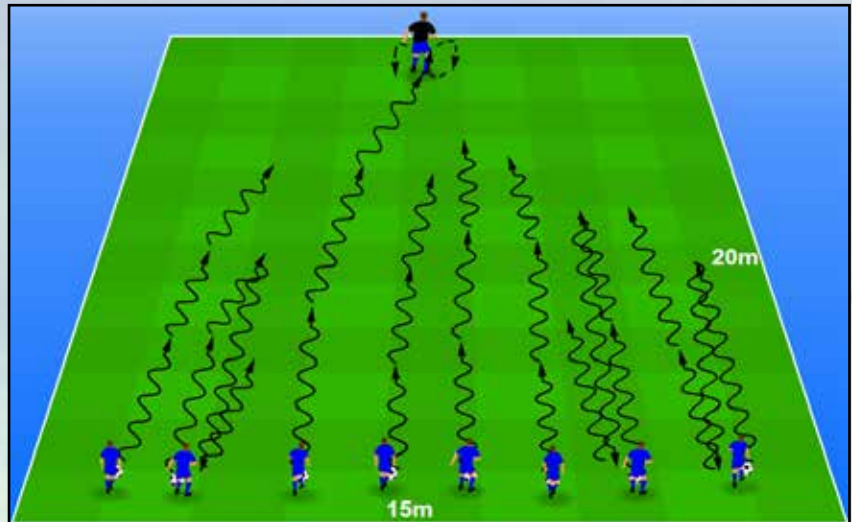
### Avainasiat ja -kysymykset

Katse ylös pallosta, jotta näet milloin ohjaaja aikoo kääntyä.

Katse palloon, kun aiot pysähtyä, jotta pallo ei karkaa.

Miksi pallo kannattaa pitää kuljettaessa lähellä? (on helpompi ehtiä pysähtymään)

Mitä tapahtuu, jos otan liian kovan kosketuksen pallon? (se karkaa)



## Pallovajan tyhjennys — 10 min

Rajaa keiloilla neljä pesää noin 20x20 metriä kokoisen alueen nurkkiin ja keskelle aluetta pallovaja, johon kaikki pallot laitetaan leikin aluksi.

Ohjaajan merkistä pelaajat lähtevät hakemaan vapaana olevia palloja keskeltä aluetta. Pallo kuljetetaan omaan pesään käyttäen ennalta määrättyä kuljetustapaa (esimerkiksi jokin alkurutiineissa harjoiteltu) ja se pitää pysäyttää pesän sisään. Kun keskellä olevat vapaat pallot on kerätty, lähdetään ryöstämään palloja toisten pesästä. Vain pesässä paikallaan olevan pallon saa ryöstää, toisen pelaajan kuljettamaa palloa ei saa viedä. Peliajan (2-3 min) päätyttyä se joukkue jonka pesässä on eniten palloja voittaa.

### Avainasiat ja -kysymykset

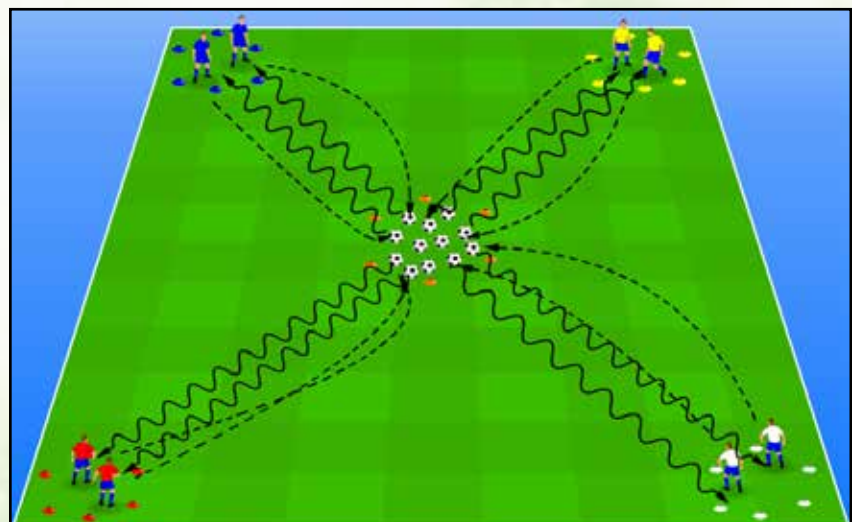
Kevyt kosketus estää palloa karkaamasta liiaksi eteen.

Kosketus lähelle pallon keskikohtaa.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

Kuinka kovan kosketuksen voin ottaa palloon, jos liikun eteenpäin kävellen?

Entä jos liikun eteenpäin juosten?







## Loppupeli 10 min (tai jokin leikki)

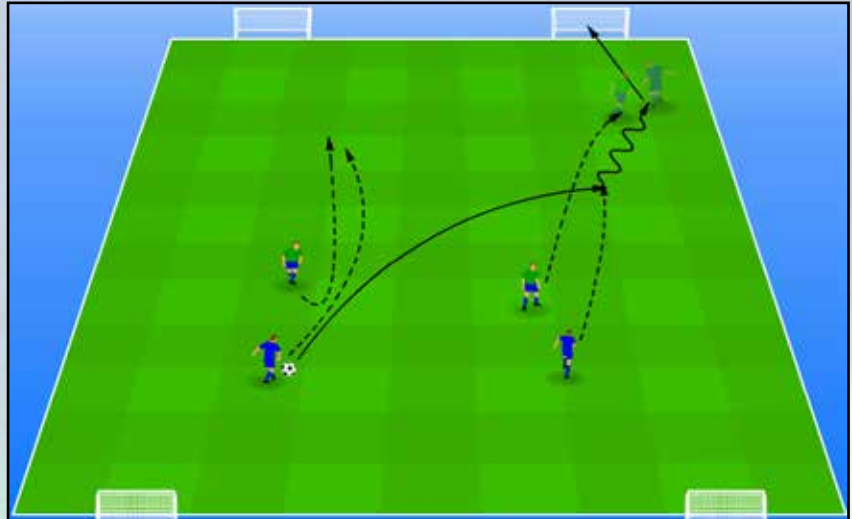
Harjoitusten loppuksi pyritään aina pelaamaan. Joissakin ryhmissä voi olla enimmäkseen 4-5 vuotiaita, jolloin pelaaminen ei välttämättä onnistu. Tällöin on mahdollista korvata harjoitusten lopun peliosio jollakin muulla esimerkiksi tässä dokumentissa esitetyllä leikillä. Pelaaminen saattaa jännittää joitakin lapsia, jolloin voi olla hyvä ajatus esitellä pelikin eräänlaisena leikkinä, jossa tarkoituksena on saada potkaistua pallo toisen joukkueen maaliin.

Tampere Unitedissa pelaamista kehitellään vähitellen pienpeleistä kohti normaalia peliä, 6-vuotiaat pelaavat 2v2 tai 3v3 peliä neljään maaliin ilman maalivahtia. Maaleina voi käyttää kannettavia minimaaleja tai näiden sijaan ”tötsämaaleja”. Maali tehdään joko potkaisemalla tai kuljettamalla.

### Avainasiat ja -kysymykset

Anna lasten pelata vapaasti mahdollisimman vähin ohjein ja keskeytyksin.

Muistuta ennen peliä ja juomataukojen aikana harjoituskerran teemoista ja avainasioista.



## Kotitehtävien antaminen

Kotitehtävät ovat tärkeä osa harjoittelua, sillä ne opettavat viettämään aikaa pallon kanssa myös kotona. Muista aina tarkastaa kotitehtävien suorittaminen ennen seuraavia harjoituksia kyselemällä tai jollakin muulla tavalla. Harjoituksen lopussa annetaan kotitehtävä, joka liittyy yleensä jollakin tavalla harjoituskerralla harjoiteltuihin asioihin.

Yhdennellätoista viikolla kotitehtävänä on harjoitella pallon kanssa pysähtymistä ja liikkeelle lähtöä eri tavoin vähintään 10 minuuttia joka päivä. Kotona tehdään samoja asioita kuin pallonkäsittelyharjoitteissa ja alkurutiineissa eli hallitaan palloa jalan eri osilla ja liikutaan eri suuntiin sekä tehdään jalkapohja- ja sisäsyrjäkosketuksia ja erilaisia käännöksiä.

## Harjoituksen päättäminen

Viimeisenä asiana harjoituksissa päätetään ilmoille yhteinen ”TamU!” huuto.





Harjoituskerralla jatketaan tutustumista pallon pysäyttämiseen ja uudestaan liikkeelle lähtöön. Erilaiset rytminvaihdokset, pysähtymiset ja suunnanmuutokset ovat osa monipuolista pallonkäsittelytaitoa, joka luo perustan pelaamiselle. Pallon voi pysäyttää jalan kaikilla osilla, mutta helpointa on aloittaa jalkapohjalla. Tästä voidaan edetä sisä- ja ulkosyrjällä tehtäviin pysäytyksiin, joihin liittyy myös samalla pelaajan rintamasuunnan kääntyminen.

Kotitehtävän tarkistaminen kyselemällä tai näytöllä	
Alkurutiinit	10 min
Pysähtymisharjoite	10 min
Koiran ulkoiluttaminen	10 min
Pallovajan tyhjennys	10 min
Liikenneuhka	10 min
Peli	10 min
Kotitehtävä seuraavaksi viikoksi ja harjoituskerran päätös.	

### Laatutekijät

Katse ylös pallosta, jotta voit havainnoida ympäristöä.

Kuljettaessa pallo lähellä omaa kehoa -> helpompi hallita.

Jalat liikkeelle, ”sähinää”. 80% tekemisestä niin nopeasti kuin mahdollista.

Yritä rohkeasti uusia asioita, luota itseesi. Kukaan ei osaa ilman harjoittelua.

Noudata yhdessä sovittuja sääntöjä ja kuuntele muita.

### Alkurutiinit — 10 min

Toistetaan ohjaajan perässä erilaisia tapoja pysähtyä pallon kanssa. Käytetään tasapuolisesti molempia jalkoja ja erilaisia liikkumisnopeuksia (kävelen, hölkäten, juosten). Myös liikkumissuuntaa kannattaa vaihdella ja samalla näyttää erilaisia tapoja lähteä liikkeelle. Pysähtymistapoja on monia ja tilanteeseen sopivimman valinta riippuu pelaajan etenemisnopeudesta, pallon sijainnista ja pelitilanteesta vastustajan sijainnista. Alla on listattu joitakin esimerkkejä tätä harjoitusta varten.

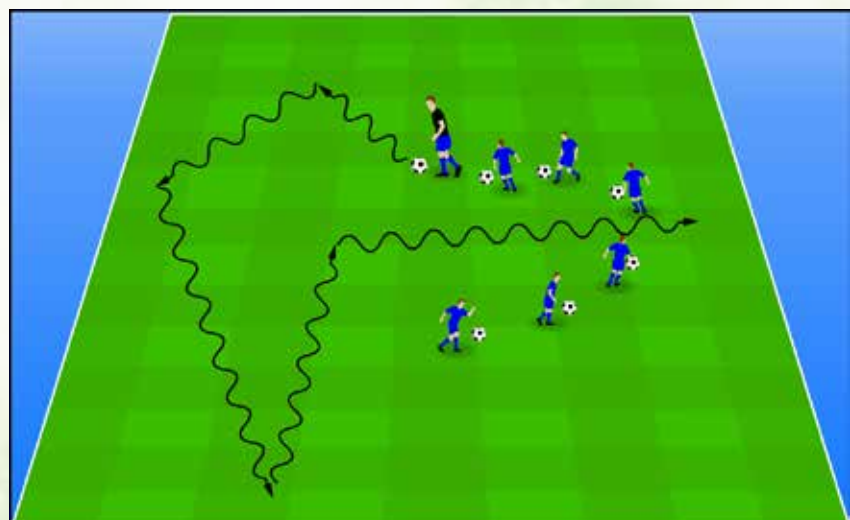
Pysähdy asettamalla jalkapohja pallon päälle. Pysähdy asettamalla jalan sisäsyryä pallon eteen. Pysähdy asettamalla jalan ulkosyryä pallon eteen. Voit keksiä itse lisää tapoja pysähtyä pallon kanssa.

### Avainasiat ja -kysymykset

Aseta jalka pallon eteen (tai päälle) siten, että pallo ei pääse liikkumaan eteenpäin.

Pysähtymisen voi tehdä monella eri tavalla. Paras tapa riippuu aina tilanteesta.

Miksi on helpompi pysähtyä, jos pallo on vähän edessä eikä suoraan jalkojen alla? (Tasapaino pysyy paremmin ja palloa on helpompi hallita.)





### Pysähtymisharjoite — 10 min

Piirrä kenttään tai rajaa keiloilla kaksi viivaa 5-10 metrin etäisyydelle toisistaan. Kaikki pelaajat riviin pallon kanssa toisen viivan taakse. Ohjaajan merkistä lähdetään liikkeelle ja aina viivalla pysähdytään tietyllä ennakkoon määrätyllä tavalla. Toisessa päässä oikealla ja toisessa vasemmalla jalalla. Voit myös kasvattaa tai lyhentää välimatkaa.

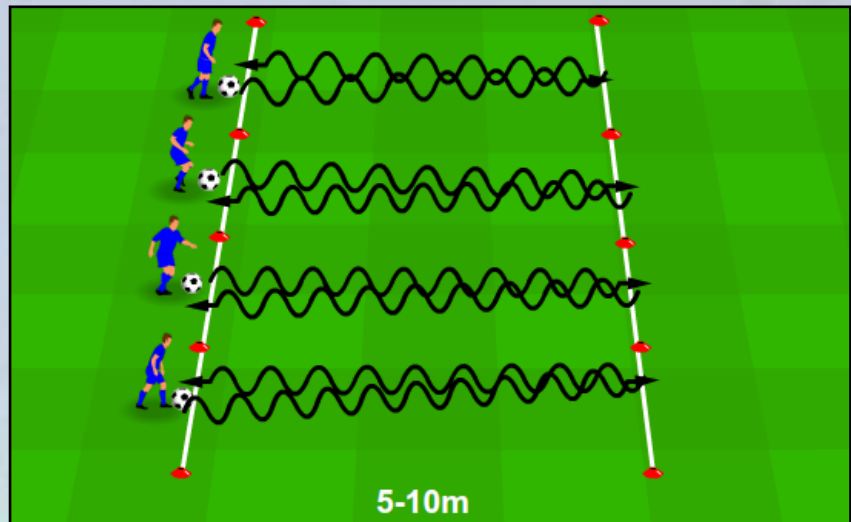
Pysähdy asettamalla jalkapohja pallon päälle. Pysähdy asettamalla jalan sisäsyryjä pallon eteen. Pysähdy asettamalla jalan ulkosyryjä pallon eteen. Voit keksiä itse lisää tapoja pysähtyä pallon kanssa.

#### Avainasiat ja -kysymykset

Aseta jalka pallon eteen (tai päälle) siten, että pallo ei pääse liikkumaan eteenpäin.

Pysähtymisen voi tehdä monella eri tavalla. Paras tapa riippuu aina tilanteesta.

Miksi on helpompi pysähtyä, jos pallo on vähän edessä eikä suoraan jalkojen alla? (Tasapaino pysyy paremmin ja palloa on helpompi hallita.)



### Koiran ulkoiluttaminen — 10 min

20x20 m neliö, jossa pelaajat ulkoiluttavat koiraa (=kuljettavat palloa). Voit jopa pyytää pelaajia keksimään koiralleen nimen, tai kisata siitä kuka keksii hassuimman nimen. Aseta neliöön vähintään kahta eri väriä olevia keiloja, joista toinen väri on lyhtypylväs (kuvassa valkoiset keilat) ja toinen iso puu (kuvassa vihreät keilat). Kerro ennen leikin aloittamista millä tavoin koiraa ulkoilutetaan.

Koirat haluavat haistella jokaista lyhtypylvästä -> kuljeta pallo jokaisen valkoisen keilan viereen ja pysäytä se siihen. Jos alkaa sataa, vie koirasi suojaan ison puun juurelle -> kuljeta pallo vihreän keilan viereen ja pysäytä se siihen. Kun sade loppuu, koiran ulkoiluttaminen jatkuu. Vaihda välillä kuljetustapa. Voit myös lisätä erivärisiä keiloja ja keksiä niille uusia merkityksiä.

#### Avainasiat ja -kysymykset

Keskity ja kuuntele ohjeita, jotta tiedät mitä tehdä.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

Kuljettaessa kosketus lähelle pallon keskikohtaa, jotta pallo pysyy kontrollissa koko ajan.

Miksi pallo kannattaa pitää lähellä jalkoja ahtaissa tiloissa? (suunnanmuutos helpompaa)





## Pallovajan tyhjennys — 10 min

Rajaa keiloilla neljä pesää noin 20x20 metriä kokoisen alueen nurkkiin ja keskelle aluetta pallovaja, johon kaikki pallot laitetaan leikin aluksi.

Ohjaajan merkistä pelaajat lähtevät hakemaan vapaana olevia palloja keskeltä aluetta. Pallo kuljetetaan omaan pesään käyttäen ennalta määrättyä kuljetustapaa (esimerkiksi jokin alkurutiineissa harjoiteltu) ja se pitää pysäyttää pesän sisään. Kun keskellä olevat vapaat pallot on kerätty, lähdetään ryöstämään palloja toisten pesästä. Vain pesässä paikallaan olevan pallon saa ryöstää, toisen pelaajan kuljettamaa palloa ei saa viedä. Peliajan (2-3 min) päätyttyä se joukkue jonka pesässä on eniten palloja voittaa.

### Avainasiat ja -kysymykset

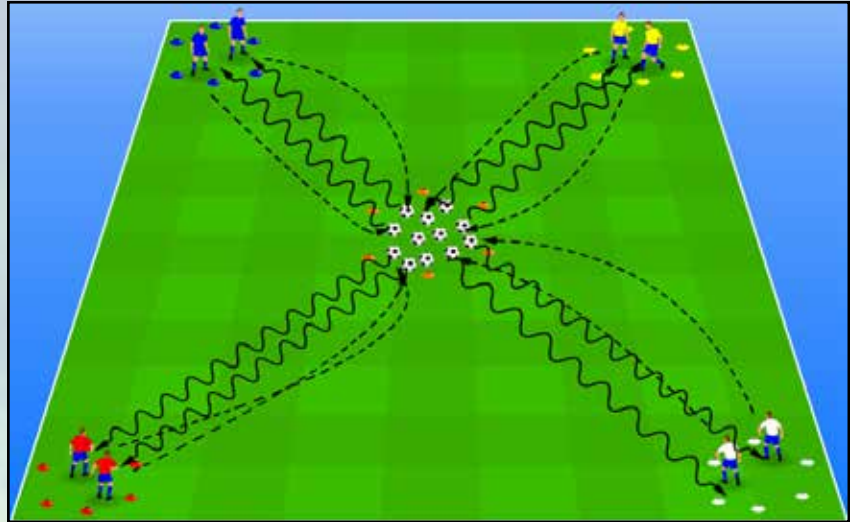
Kevyt kosketus estää palloa karkaamasta liiaksi eteen.

Kosketus lähelle pallon keskikohtaa.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

Kuinka kovan kosketuksen voin ottaa palloon, jos liikun eteenpäin kävellen?

Entä jos liikun eteenpäin juosten?



## Liikeneruuhka — 10 min

20x20 m neliö, jossa pelaajat ajavat autoa (=kuljettavat palloa) vapaasti. Tavoitteena on, että autoa ei saa kolaroida törmäämällä muihin tai ajaa ulos poistumalla alueelta. Jos osuu toiseen tai ajaa ulos, pitää käydä korjaamolla (Esim. kiertää alue ympäri) ennen kuin saa jatkaa. Ohjaaja antaa erilaisia ohjeita, jonka mukaan pelaajat toimivat.

Vihreä liikennevalo: Kuljeta vapaasti neliön sisällä. Punainen liikennevalo: Pysäytä pallo asettamalla toinen jalka sen päälle. Soita tööttiä: Istu pallon päälle ja päästä tööttiäniä. U-käännös: Pysäytä kuljetus asettamalla jalkapohja pallon päälle ja vedä pallo jalkapohjalla taaksesi (jalkapohjakäännös). Huoltoasema: Tankkaa autoa nopeilla jalkapohjakosketuksilla pallon päälle.

### Avainasiat ja -kysymykset

Keskity ja kuuntele ohjeita, jotta tiedät mitä tehdä.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

Miksi pallo kannattaa pitää lähellä jalkoja ahtaissa tiloissa? (suunnanmuutos helpompaa)

Mitä tapahtuu, jos otan liian kovan kosketuksen pallon? (se karkaa)

Entä liian kevyen? (kompuroidin)





## Loppupeli 10 min (tai jokin leikki)

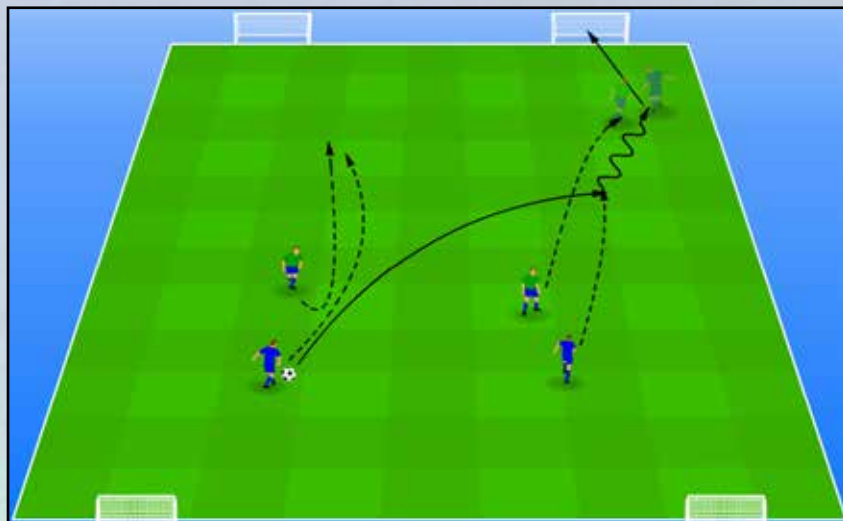
Harjoitusten loppuksi pyritään aina pelaamaan. Joissakin ryhmissä voi olla enimmäkseen 4-5 vuotiaita, jolloin pelaaminen ei välttämättä onnistu. Tällöin on mahdollista korvata harjoitusten lopun peliosio jollakin muulla, esimerkiksi tässä dokumentissa esitetyllä leikillä. Pelaaminen saattaa jännittää joitakin lapsia, jolloin voi olla hyvä ajatus esitellä pelikin eräänlaisena leikkinä, jossa tarkoituksena on saada potkaistua pallo toisen joukkueen maaliin.

Tampere Unitedissa pelaamista kehitellään vähitellen pienpeleistä kohti normaalia peliä, 6-vuotiaat pelaavat 2v2 tai 3v3 peliä neljään maaliin ilman maalivahtia. Maaleina voi käyttää kannettavia minimaaleja tai näiden sijaan ”tötsämaaleja”. Maali tehdään joko potkaisemalla tai kuljettamalla.

## Avainasiat ja -kysymykset

Anna lasten pelata vapaasti mahdollisimman vähin ohjein ja keskeytyksin.

Muistuta ennen peliä ja juomataukojen aikana harjoituskerran teemoista ja avainasioista.



## Kotitehtävien antaminen

Kotitehtävät ovat tärkeä osa harjoittelua, sillä ne opettavat viettämään aikaa pallon kanssa myös kotona. Muista aina tarkastaa kotitehtävien suorittaminen ennen seuraavia harjoituksia kyselemällä tai jollakin muulla tavalla. Harjoituksen lopussa annetaan kotitehtävä, joka liittyy yleensä jollakin tavalla harjoituskerralla harjoiteltuihin asioihin.

Kahdellennatoista viikolla kotitehtävänä on harjoitella pallon kanssa pysähtymistä ja liikkeelle lähtöä eri tavoin vähintään 10 minuuttia joka päivä. Kotona tehdään samoja asioita kuin pallonkäsittelyharjoitteissa ja alkurutiineissa eli hallitaan palloa jalan eri osilla ja liikutaan eri suuntiin sekä tehdään jalkapohja- ja sisäsyrjäkosketuksia ja erilaisia käännöksiä.

## Harjoituksen päättäminen

Viimeisenä asiana harjoituksissa päästetään ilmoille yhteinen ”TamU!” huuto.





Harjoituskerran tavoitteena on tutustua pallon potkaisemiseen molemmin jaloin erilaisilla tavoilla. Harjoituskerralla opetellaan uusia leikkejä ja pelejä, joissa samalla opetellaan potkaisemaan palloa. Tarkoituksena on opetella kaikkiin potkutekniikoihin liittyviä perusasioita, tukijalan paikkaa pallon vieressä, potkaisevan jalan heilautusta ja tasapainoista asentoa. Potkutekniikan saa valita vapaasti.

Kotitehtävän tarkistaminen kyselemällä tai näytöllä	
Pallot pois	10 min
Peikkometsä	10 min
Futisgolf	10 min
Syöttötunneli	10 min
Maalintekokaruselli	10 min
Peli	10 min
Kotitehtävä seuraavaksi viikoksi ja harjoituskerran päätös.	

## Laatutekijät

Katse ylös pallosta, jotta voit havainnoida ympäristöä.

Kuljettaessa pallo lähellä omaa kehoa -> helpompi hallita.

Jalat liikkeelle, ”sähinää”. 80% tekemisestä niin nopeasti kuin mahdollista.

Yritä rohkeasti uusia asioita, luota itseesi. Kukaan ei osaa ilman harjoittelua.

Noudata yhdessä sovittuja sääntöjä ja kuuntele muita.

## Pallot pois — 10 min

Rajaa keiloilla noin 20 x 20 m alue ja sen keskelle noin 5 m levyinen alue. Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen, kumpikin omalle puolelle pelialuetta. Jokaiselle pelaajalle pallo (palloja voi olla enemmänkin, jos niitä on saatavilla). Ohjaajan merkistä kumpikin joukkue yrittää saada potkaistua kaikki pallot toisen joukkueen alueelle.

Potkaista saa haluamallaan tavalla. Käytetään molempia jalkoja. Peli päättyy, jos toinen joukkue saa kaikki pallot pois omalta alueeltaan tai määrätyn ajan (esim. 2 min) jälkeen.

## Avainasiat ja -kysymykset

Tukijalan paikka pallon vieressä.

Tukijalan varpaat osoittavat sinne suuntaan, mihin potkaistaan.

Katse potkuhetkellä pallossa.

Osuma keskelle palloa.

Miksi osuman pitää tulla pallon keskelle? (Jos potku osuu pallon sivuun, pallo lähtee vinoon.)





## Peikkometsä — 10 min

Noin 20x20 m alue, jonka keskelle on levitetty satunnaisesti keiloja (=peikkometsän puita). Jos pallo osuu peikkometsän kirottuun puuhun, joutuu palaamaan alkuun. Kun on päässyt peikkometsän läpi, pitää vielä kohdata jättimäinen peikko (=ohjaaja tai joku vanhemmista) ja potkaista pallo tämän ohi maaliin. Maalina voi olla ihan oikea jalkapallomaali tai keiloista tehty maali.

Ohjaaja määrää tavan, jolla pallo pitää potkaista peikon ohi. Useampi pelaaja kerrallaan voi kulkea metsän läpi samanaikaisesti. Viimeisenä esteenä on potkaista pallo jättimäisen peikon ohi maaliin. Peikko voi olla ohjaaja tai muu aikuinen. Potkaisutapaa on hyvä vaihtaa muutaman kierroksen jälkeen.

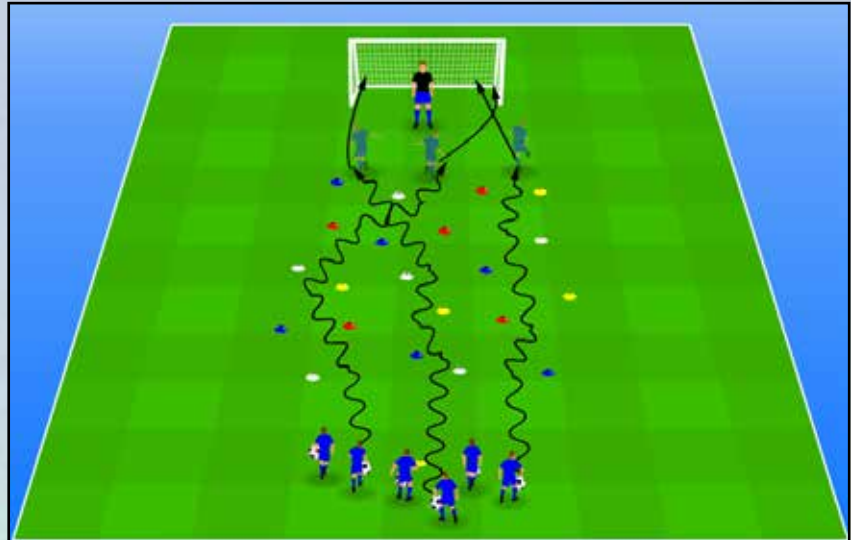
### Avainasiat ja -kysymykset

Keskity ja kuuntele ohjeita, jotta tiedät mitä tehdä.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

Miksi pallo kannattaa pitää lähellä jalkoja ahtaissa tiloissa? (suunnanmuutos helpompaa)

Miksi on helpompi vaihtaa suuntaa, jos pallo ei ole suoraan jalkojen välissä vaan vähän edessä? (parempi tasapaino)



## Futisgolf — 10 min

Rajaa keiloilla kohdealue (halkaisijaltaan noin 3-4m ympyrä), johon pelaajat yrittävät saada pallon pysähtymään. Aseta eripuolille kohdealuetta merkkikeiloja, jotka ovat aina kasvavan etäisyyden päässä kohdealueesta. Esim. 4, 8, 12, 16 ja 20 metriä. Pelaajat pyrkivät potkaisemaan pallon yhdellä potkulla merkkikeilalta kohdealueelle. Jos pallo pysähtyy kohdealueelle, pääsee yrittämään samaa pidemmältä etäisyydeltä. Jos yritys epäonnistuu -> uusi yritys.

Potkaista saa haluamallaan tavalla. Harjoitellaan potkun suunnan lisäksi sopivaa voimakkuutta. Käytetään molempia jalkoja. Joko ensin koko rata läpi toisella jalalla ja vaihto tai samalta etäisyydeltä pitää onnistua molemmin jaloin ennen kuin pääsee eteenpäin.

### Avainasiat ja -kysymykset

Tukijalan paikka pallon vieressä ja varpaat osoittavat sinne suuntaan, mihin potkaistaan.

Katse potkuhetkellä pallossa.

Jalan heilautus ja saatto potkun jälkeen.

Osuma keskelle palloa.

Miksi osuman pitää tulla pallon keskelle? (Jos potku osuu pallon sivuun, pallo lähtee vinoon.)





## Syöttötunneli — 10 min

Tee keiloista pitkä tunneli asettamalla niitä tasaisin välein (esim. 5 metrin välein) tunnelin kummallekin puolelle. Pelaajat yrittävät vuorollaan potkaista pallonsa koko tunnelin läpi. Potkun jälkeen hae juosten pallosi ja palaa jonoon. Seuraava voi potkaista heti kun edellinen on potkaissut oman pallonsa. Voidaan kilpailla kuka saa pidettyä pallonsa pisimpään tunnelissa tai kuka saa määrääjassa useimmin pallon koko tunnelin läpi.

Potkaista saa haluamallaan tavalla. Käytetään molempia jalkoja. Joko vuorotellen tai ohjaajan merkistä vaihtaen. Saat harjoituksesta haastavamman kaventamalla tai pidentämällä tunnelia ja helpomman leventämällä tai lyhentämällä sitä.

### Avainasiat ja -kysymykset

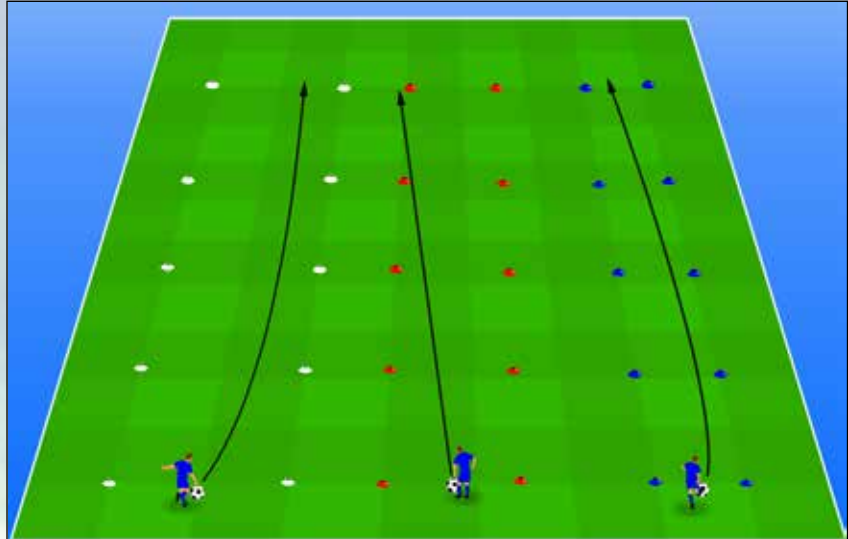
Tukijalan paikka pallon vieressä ja varpaat osoittavat sinne suuntaan, mihin potkaistaan.

Katse potkuhetkellä pallossa.

Jalan heilautus ja saatto potkun jälkeen.

Osuma keskelle palloa.

Miksi osuman pitää tulla pallon keskelle? (Jos potku osuu pallon sivuun, pallo lähtee vinoon.)



## Maalintekokaruselli — 10 min

Tee keiloista kaksi maalia noin 20 m päähän toisistaan (tai käytä minimaaleja tai kentän maaleja, mikäli vain saatavilla) ja aseta kummallekin sivulle lähtömerkiksi keila noin 12 metrin päähän maalista. Jokaisella pelaajalla oma pallo. Ensimmäiset pelaajat lähtevät liikkeelle ohjaajan merkistä, seuraavat lähtevät kun ensimmäiset ovat potkaisseet. Potkun jälkeen hae pallo ja mene toiselle puolelle jonoon. Pidä pelaajat kokoajan liikkeessä ja tee tarvittaessa useampia ratoja vierekkäin.

Potkaista saa haluamallaan tavalla. Käytetään molempia jalkoja. Ohjaajana muista vaihtaa kiertosuuntaa välillä. Maalivahteina voivat toimia vanhemmat tai pelaajat itse

### Avainasiat ja -kysymykset

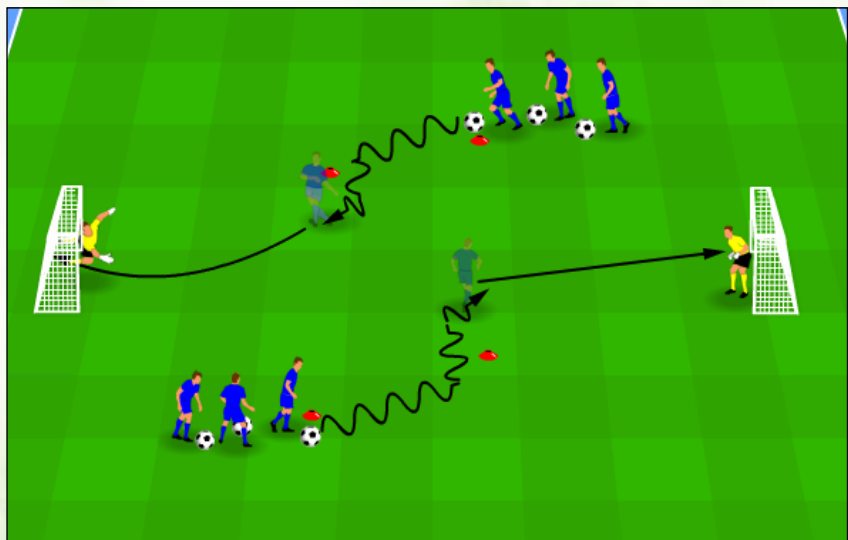
Tukijalan paikka pallon vieressä ja varpaat osoittavat sinne suuntaan, mihin potkaistaan.

Katse potkuhetkellä pallossa.

Jalan heilautus ja saatto potkun jälkeen.

Osuma keskelle palloa.

Miksi osuman pitää tulla pallon keskelle? (Jos potku osuu pallon sivuun, pallo lähtee vinoon.)







## Loppupeli 10 min (tai jokin leikki)

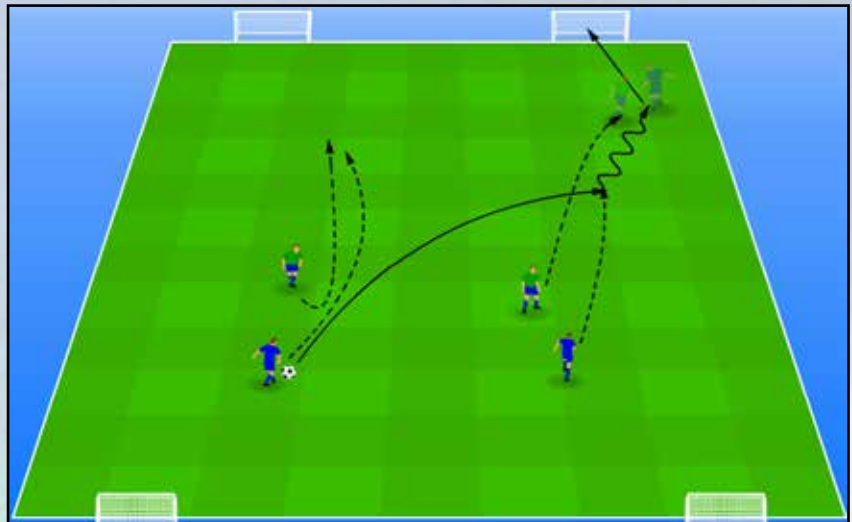
Harjoitusten loppuksi pyritään aina pelaamaan. Joissakin ryhmissä voi olla enimmäkseen 4-5 vuotiaita, jolloin pelaaminen ei välttämättä onnistu. Tällöin on mahdollista korvata harjoitusten lopun peliosio jollakin muulla esimerkiksi tässä dokumentissa esitetyllä leikillä. Pelaaminen saattaa jännittää joitakin lapsia, jolloin voi olla hyvä ajatus esitellä pelikin eräänlaisena leikkinä, jossa tarkoituksena on saada potkaistua pallo toisen joukkueen maaliin.

Tampere Unitedissa pelaamista kehitellään vähitellen pienpeleistä kohti normaalia peliä, 6-vuotiaat pelaavat 2v2 tai 3v3 peliä neljään maaliin ilman maalivahtia. Maaleina voi käyttää kannettavia minimaaleja tai näiden sijaan ”tötsämaaleja”. Maali tehdään joko potkaisemalla tai kuljettamalla.

### Avainasiat ja -kysymykset

Anna lasten pelata vapaasti mahdollisimman vähin ohjein ja keskeytyksin.

Muistuta ennen peliä ja juomataukojen aikana harjoituskerran teemoista ja avainasioista.



## Kotitehtävien antaminen

Kotitehtävät ovat tärkeä osa harjoittelua, sillä ne opettavat viettämään aikaa pallon kanssa myös kotona. Muista aina tarkastaa kotitehtävien suorittaminen ennen seuraavia harjoituksia kyselemällä tai jollakin muulla tavalla. Harjoituksen lopussa annetaan kotitehtävä, joka liittyy yleensä jollakin tavalla harjoituskerralla harjoiteltuihin asioihin.

Kolmannellatoista viikolla kotitehtävänä on harjoitella pallon potkaisemista molemmilla jaloilla vähintään 10 minuuttia joka päivä.

## Harjoituksen päättäminen

Viimeisenä asiana harjoituksissa päätetään ilmoille yhteinen ”TamU!” huuto.





Harjoituskerralla jatketaan tutustumista pallon potkaisemiseen molemmin jaloin erilaisilla tavoilla. Harjoituskerralla opetellaan uusia leikkejä ja pelejä, joissa samalla opetellaan potkaisemaan palloa. Tarkoituksena on opetella kaikkiin potkutekniikoihin liittyviä perusasioita, tukijalan paikkaa pallon vieressä, potkaisevan jalan heilautusta ja tasapainoista asentoa. Potkutekniikan saa valita vapaasti.

Kotitehtävän tarkistaminen kyselemällä tai näytöllä	
Futisgolf	10 min
Pallot pois	10 min
Syöttötunneli	10 min
Peikkometsä	10 min
Maalintekokaruselli	10 min
Peli	10 min
Kotitehtävä seuraavaksi viikoksi ja harjoituskerran päätös.	

### Laatutekijät

Katse ylös pallosta, jotta voit havainnoida ympäristöä.

Kuljettaessa pallo lähellä omaa kehoa -> helpompi hallita.

Jalat liikkeelle, ”sähinää”. 80% tekemisestä niin nopeasti kuin mahdollista.

Yritä rohkeasti uusia asioita, luota itseesi. Kukaan ei osaa ilman harjoittelua.

Noudata yhdessä sovittuja sääntöjä ja kuuntele muita.

## Futisgolf — 10 min

Rajaa keiloilla kohdealue (halkaisijaltaan noin 3-4m ympyrä), johon pelaajat yrittävät saada pallon pysähtymään. Aseta eripuolille kohdealuetta merkkikeiloja, jotka ovat aina kasvavan etäisyyden päässä kohdealueesta. Esim. 4, 8, 12, 16 ja 20 metriä. Pelaajat pyrkivät potkaisemaan pallon yhdellä potkulla merkkikeilalta kohdealueelle. Jos pallo pysähtyy kohdealueelle, pääsee yrittämään samaa pidemmältä etäisyydeltä. Jos yritys epäonnistuu -> uusi yritys.

Potkaista saa haluamallaan tavalla. Harjoitellaan potkun suunnan lisäksi sopivaa voimakkuutta. Käytetään molempia jalkoja. Joko ensin koko rata läpi toisella jalalla ja vaihto tai samalta etäisyydeltä pitää onnistua molemmin jaloin ennen kuin pääsee eteenpäin.

### Avainasiat ja -kysymykset

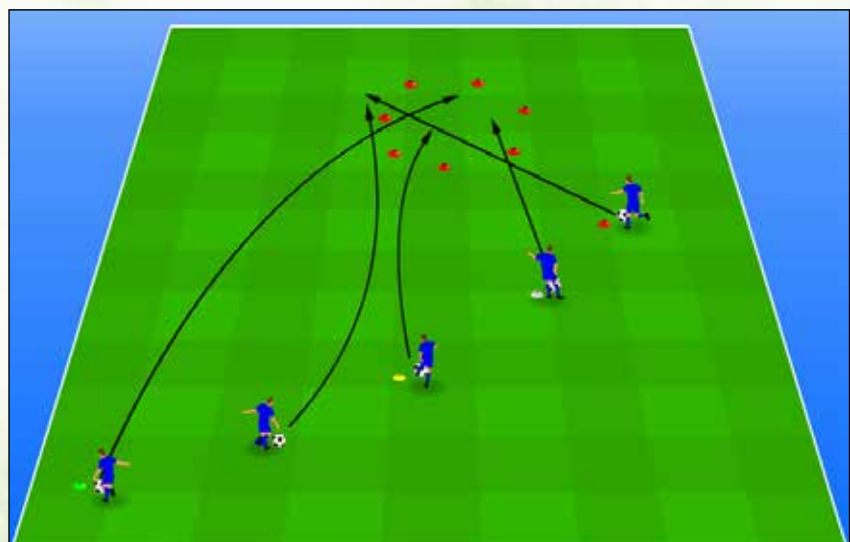
Tukijalan paikka pallon vieressä ja varpaat osoittavat sinne suuntaan, mihin potkaistaan.

Katse potkuketkellä pallossa.

Jalan heilautus ja saatto potkun jälkeen.

Osuma keskelle palloa.

Miksi osuman pitää tulla pallon keskelle? (Jos potku osuu pallon sivuun, pallo lähtee vinoon.)





### Pallot pois — 10 min

Rajaa keiloilla noin 20 x 20 m alue ja sen keskelle noin 5 m levyinen alue. Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen, kumpikin omalle puolelle pelialuetta. Jokaiselle pelaajalle pallo (palloja voi olla enemmänkin, jos niitä on saatavilla). Ohjaajan merkistä kumpikin joukkue yrittää saada potkaistua kaikki pallot toisen joukkueen alueelle.

Potkaista saa haluamallaan tavalla. Käytetään molempia jalkoja. Peli päättyy, jos toinen joukkue saa kaikki pallot pois omalta alueeltaan tai määrätyn ajan (esim. 2 min) jälkeen.

### Avainasiat ja -kysymykset

Tukijalan paikka pallon vieressä.

Tukijalan varpaat osoittavat sinne suuntaan, mihin potkaistaan.

Katse potkuhetkellä pallossa.

Osuma keskelle palloa.

Miksi osuman pitää tulla pallon keskelle? (Jos potku osuu pallon sivuun, pallo lähtee vinoon.)



### Syöttötunneli — 10 min

Tee keiloista pitkä tunneli asettamalla niitä tasaisin välein (esim. 5 metrin välein) tunnelin kummallekin puolelle. Pelaajat yrittävät vuorollaan potkaista pallonsa koko tunnelin läpi. Potkun jälkeen hae juosten pallosi ja palaa jonoon. Seuraava voi potkaista heti kun edellinen on potkaissut oman pallonsa. Voidaan kilpailla kuka saa pidettyä pallonsa pisimpään tunnelissa tai kuka saa määrääjassa useimmin pallon koko tunnelin läpi.

Potkaista saa haluamallaan tavalla. Käytetään molempia jalkoja. Joko vuorotellen tai ohjaajan merkistä vaihtaen. Saat harjoituksesta haastavamman kaventamalla tai pidentämällä tunnelia ja helpomman leventämällä tai lyhentämällä sitä.

### Avainasiat ja -kysymykset

Tukijalan paikka pallon vieressä ja varpaat osoittavat sinne suuntaan, mihin potkaistaan.

Katse potkuhetkellä pallossa.

Jalan heilautus ja saatto potkun jälkeen.

Osuma keskelle palloa.

Miksi osuman pitää tulla pallon keskelle? (Jos potku osuu pallon sivuun, pallo lähtee vinoon.)





## Peikkometsä — 10 min

Noin 20x20 m alue, jonka keskelle on levitetty satunnaisesti keiloja (=peikkometsän puita). Jos pallo osuu peikkometsän kirottuun puuhun, joutuu palaamaan alkuun. Kun on päässyt peikkometsän läpi, pitää vielä kohdata jättimäinen peikko (=ohjaaja tai joku vanhemmista) ja potkaista pallo tämän ohi maaliin. Maalina voi olla ihan oikea jalkapallomaali tai keiloista tehty maali.

Ohjaaja määrää tavan, jolla pallo pitää potkaista peikon ohi. Useampi pelaaja kerrallaan voi kulkea metsän läpi samanaikaisesti. Viimeisenä esteenä on potkaista pallo jättimäisen peikon ohi maaliin. Peikko voi olla ohjaaja tai muu aikuinen. Potkaisutapaa on hyvä vaihtaa muutaman kierroksen jälkeen.

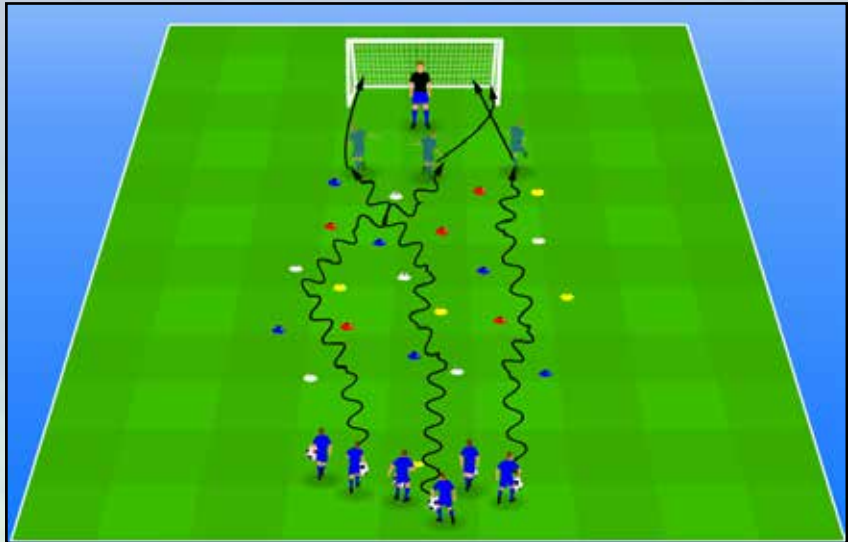
### Avainasiat ja -kysymykset

Keskity ja kuuntele ohjeita, jotta tiedät mitä tehdä.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

Miksi pallo kannattaa pitää lähellä jalkoja ahtaissa tiloissa? (suunnanmuutos helpompaa)

Miksi on helpompi vaihtaa suuntaa, jos pallo ei ole suoraan jalkojen välissä vaan vähän edessä? (parempi tasapaino)



## Maalintekokaruselli — 10 min

Tee keiloista kaksi maalia noin 20 m päähän toisistaan (tai käytä minimaaleja tai kentän maaleja, mikäli vain saatavilla) ja aseta kummallekin sivulle lähtömerkiksi keila noin 12 metrin päähän maalista. Jokaisella pelaajalla oma pallo. Ensimmäiset pelaajat lähtevät liikkeelle ohjaajan merkistä, seuraavat lähtevät kun ensimmäiset ovat potkaisseet. Potkun jälkeen hae pallo ja mene toiselle puolelle jonoon. Pidä pelaajat kokoajan liikkeessä ja tee tarvittaessa useampia ratoja vierekkäin.

Potkaista saa haluamallaan tavalla. Käytetään molempia jalkoja. Ohjaajana muista vaihtaa kiertosuuntaa välillä. Maalivahteina voivat toimia vanhemmat tai pelaajat itse

### Avainasiat ja -kysymykset

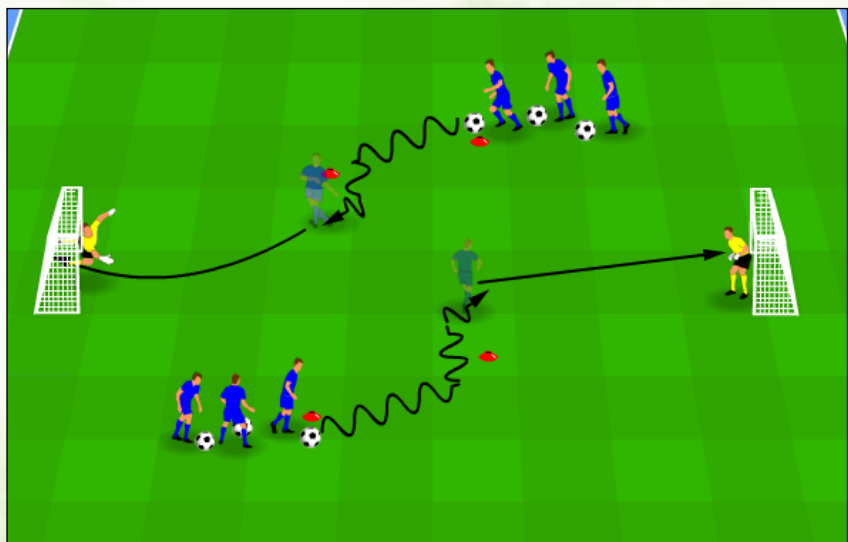
Tukijalan paikka pallon vieressä ja varpaat osoittavat sinne suuntaan, mihin potkaistaan.

Katse potkuhetkellä pallossa.

Jalan heilautus ja saatto potkun jälkeen.

Osuma keskelle palloa.

Miksi osuman pitää tulla pallon keskelle? (Jos potku osuu pallon sivuun, pallo lähtee vinoon.)





## Loppupeli 10 min (tai jokin leikki)

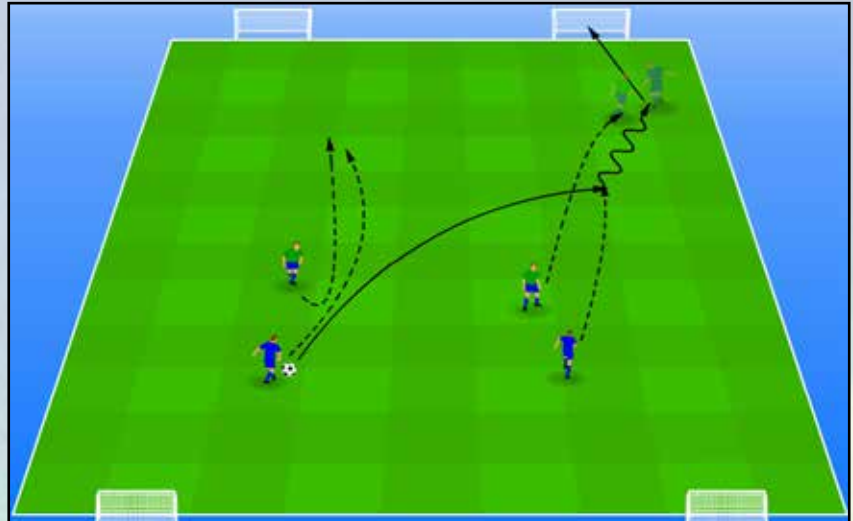
Harjoitusten loppuksi pyritään aina pelaamaan. Joissakin ryhmissä voi olla enimmäkseen 4-5 vuotiaita, jolloin pelaaminen ei välttämättä onnistu. Tällöin on mahdollista korvata harjoitusten lopun peliosio jollakin muulla esimerkiksi tässä dokumentissa esitetyllä leikillä. Pelaaminen saattaa jännittää joitakin lapsia, jolloin voi olla hyvä ajatus esitellä pelikin eräänlaisena leikkinä, jossa tarkoituksena on saada potkaistua pallo toisen joukkueen maaliin.

Tampere Unitedissa pelaamista kehitellään vähitellen pienpeleistä kohti normaalia peliä, 6-vuotiaat pelaavat 2v2 tai 3v3 peliä neljään maaliin ilman maalivahtia. Maaleina voi käyttää kannettavia minimaaleja tai näiden sijaan ”tötsämaaleja”. Maali tehdään joko potkaisemalla tai kuljettamalla.

## Avainasiat ja -kysymykset

Anna lasten pelata vapaasti mahdollisimman vähin ohjein ja keskeytyksin.

Muistuta ennen peliä ja juomataukojen aikana harjoituskerran teemoista ja avainasioista.



## Kotitehtävien antaminen

Kotitehtävät ovat tärkeä osa harjoittelua, sillä ne opettavat viettämään aikaa pallon kanssa myös kotona. Muista aina tarkastaa kotitehtävien suorittaminen ennen seuraavia harjoituksia kyselemällä tai jollakin muulla tavalla. Harjoituksen lopussa annetaan kotitehtävä, joka liittyy yleensä jollakin tavalla harjoituskerralla harjoiteltuihin asioihin.

Neljännellätoista viikolla kotitehtävänä on harjoitella pallon potkaisemista molemmilla jaloilla vähintään 10 minuuttia joka päivä.

## Harjoituksen päättäminen

Viimeisenä asiana harjoituksissa päätetään ilmoille yhteinen ”TamU!” huuto.





Harjoituskerran tavoitteena on tutustua pallon potkaisemiseen molemmin jaloin käyttäen sisäsyrjäpotkua. Harjoitteet ovat tuttuja edellisiltä viikoilta, mutta nyt niissä käytettävä potkutekniikka on määrätty sisäsyrjäpotkuksi. Laadukasta sisäsyrjäpotkua voi hyödyntää erityisesti maalintekotilanteissa ja syötettäessä palloa toiselle. Huomaa kuitenkin, että nyt EI HARJOITELLA syöttämistä, vaan pallon potkaisemista sisäsyrjällä. Syöttöharjoittelu on ohjelmassa vasta vanhemmilla junioreilla.

Kotitehtävän tarkistaminen kyselemällä tai näytöllä

Futisgolf	10 min
Maalintekokaruselli	10 min
Pallot pois	10 min
Syöttötunneli	10 min
Peikkometsä	10 min
Peli	10 min

Kotitehtävä seuraavaksi viikoksi ja harjoituskerran päätös.

### Laatutekijät

Katse ylös pallosta, jotta voit havainnoida ympäristöä.

Kuljettaessa pallo lähellä omaa kehoa -> helpompi hallita.

Jalat liikkeelle, ”sähinää”. 80% tekemisestä niin nopeasti kuin mahdollista.

Yritä rohkeasti uusia asioita, luota itseesi. Kukaan ei osaa ilman harjoittelua.

Noudata yhdessä sovittuja sääntöjä ja kuuntele muita.

## Futisgolf — 10 min

Rajaa keiloilla kohdealue (halkaisijaltaan noin 3-4m ympyrä), johon pelaajat yrittävät saada pallon pysähtymään. Aseta eripuolille kohdealuetta merkkikeiloja, jotka ovat aina kasvavan etäisyyden päässä kohdealueesta. Esim. 4, 8, 12, 16 ja 20 metriä. Pelaajat pyrkivät potkaisemaan pallon yhdellä potkulla merkkikeilalta kohdealueelle. Jos pallo pysähtyy kohdealueelle, pääsee yrittämään samaa pidemmältä etäisyydeltä. Jos yritys epäonnistuu -> uusi yritys.

Potkaistaan jalan sisäsyrjällä. Harjoitellaan potkun suunnan lisäksi sopivaa voimakkuutta. Käytetään molempia jalkoja. Joko ensin koko rata läpi toisella jalalla ja vaihto tai samalta etäisyydeltä pitää onnistua molemmin jaloin ennen kuin pääsee eteenpäin.

### Avainasiat ja -kysymykset

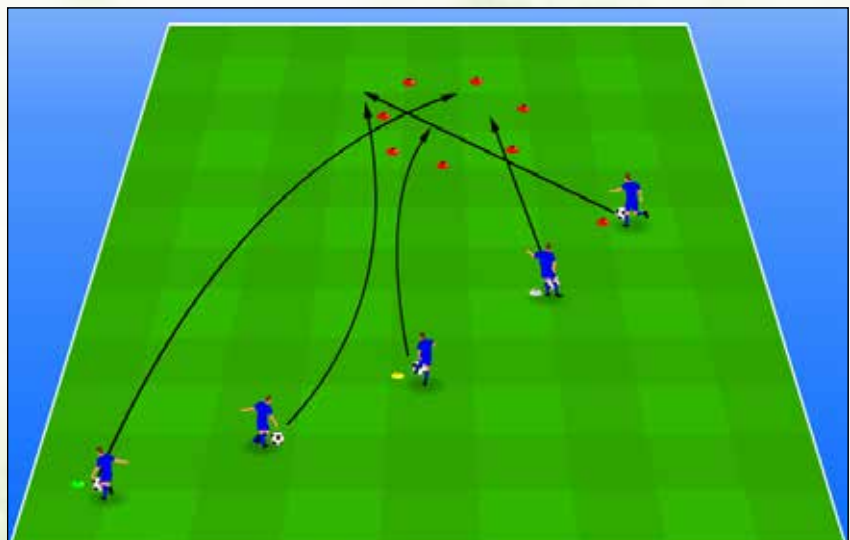
Tukijalan paikka pallon vieressä ja varpaat osoittavat sinne suuntaan, mihin potkaistaan.

Katse potkuhetkellä pallossa.

Jalan heilautus ja saatto potkun jälkeen.

Osuma keskelle palloa.

Miksi osuman pitää tulla pallon keskelle? (Jos potku osuu pallon sivuun, pallo lähtee vinoon.)





## Maalintekokaruselli — 10 min

Tee keiloista kaksi maalia noin 20 m päähän toisistaan (tai käytä minimaaleja tai kentän maaleja, mikäli vain saatavilla) ja aseta kummallekin sivulle lähtömerkiksi keila noin 12 metrin päähän maalista. Jokaisella pelaajalla oma pallo. Ensimmäiset pelaajat lähtevät liikkeelle ohjaajan merkistä, seuraavat lähtevät kun ensimmäiset ovat potkaisseet. Potkun jälkeen hae pallo ja mene toiselle puolelle jonoon. Pidä pelaajat kokoajan liikkeessä ja tee tarvittaessa useampia ratoja vierekkäin.

Potkaistaan sisäsyryllä ja käytetään molempia jalkoja. Ohjaajana muista vaihtaa kiertosuuntaa välillä. Maalivahteina voivat toimia vanhemmat tai pelaajat itse

### Avainasiat ja -kysymykset

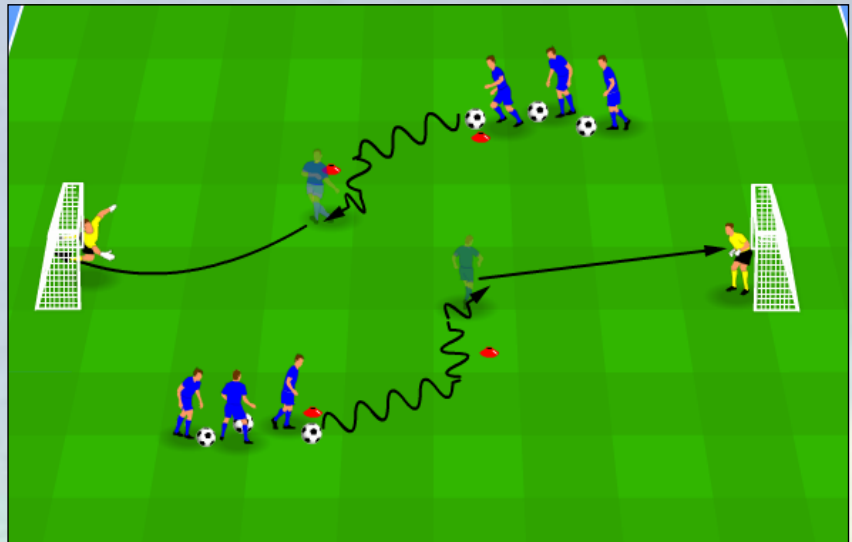
Tukijalan paikka pallon vieressä ja varpaat osoittavat sinne suuntaan, mihin potkaistaan.

Katse potkuhetkellä pallossa.

Jalan heilautus ja saatto potkun jälkeen.

Osuma keskelle palloa.

Miksi osuman pitää tulla pallon keskelle? (Jos potku osuu pallon sivuun, pallo lähtee vinoon.)



## Pallot pois — 10 min

Rajaa keiloilla noin 20 x 20 m alue ja sen keskelle noin 5 m levyinen alue. Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen, kumpikin omalle puolelle pelialuetta. Jokaiselle pelaajalle pallo (palloja voi olla enemmänkin, jos niitä on saatavilla). Ohjaajan merkistä kumpikin joukkue yrittää saada potkaistua kaikki pallot toisen joukkueen alueelle.

Potkaistaan sisäsyryllä ja käytetään molempia jalkoja. Peli päättyy, jos toinen joukkue saa kaikki pallot pois omalta alueeltaan tai määrätyn ajan (esim. 2 min) jälkeen.

### Avainasiat ja -kysymykset

Tukijalan paikka pallon vieressä.

Tukijalan varpaat osoittavat sinne suuntaan, mihin potkaistaan.

Katse potkuhetkellä pallossa.

Osuma keskelle palloa.

Miksi osuman pitää tulla pallon keskelle? (Jos potku osuu pallon sivuun, pallo lähtee vinoon.)





## Syöttötunneli — 10 min

Tee keiloista pitkä tunneli asettamalla niitä tasaisin välein (esim. 5 metrin välein) tunnelin kummallekin puolelle. Pelaajat yrittävät vuorollaan potkaista pallonsa koko tunnelin läpi. Potkun jälkeen hae juosten pallosi ja palaa jonoon. Seuraava voi potkaista heti kun edellinen on potkaissut oman pallonsa. Voidaan kilpailla kuka saa pidettyä pallonsa pisimpään tunnelissa tai kuka saa määrääjassa useimmin pallon koko tunnelin läpi.

Potkaistaan jalan sisäsyryllä. Käytetään molempia jalkoja. Joko vuorotellen tai ohjaajan merkistä vaihtuen. Saat harjoituksesta haastavamman kaventamalla tai pidentämällä tunnelia ja helpomman leven-tämällä tai lyhentämällä sitä.

### Avainasiat ja -kysymykset

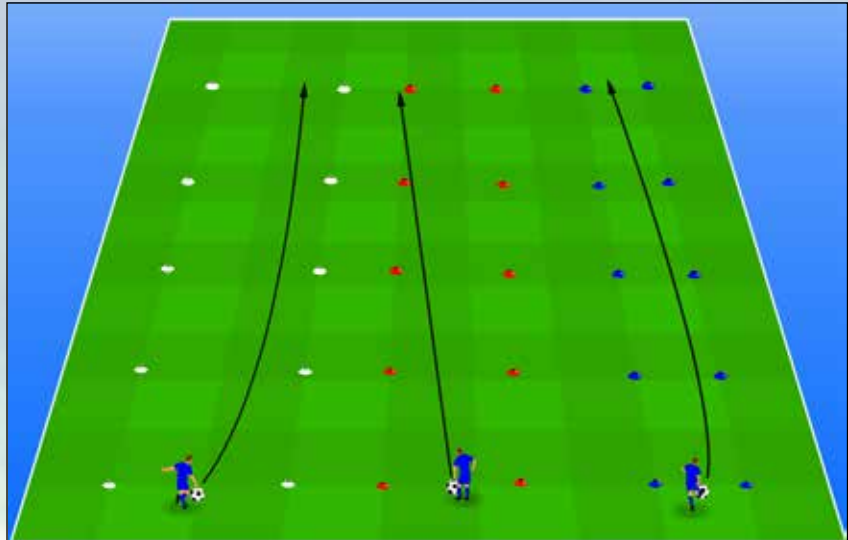
Tukijalan paikka pallon vieressä ja varpaat osoittavat sinne suuntaan, mihin potkaistaan.

Katse potkuhetkellä pallossa.

Jalan heilautus ja saatto potkun jälkeen.

Osuma keskelle palloa.

Miksi osuman pitää tulla pallon keskelle? (Jos potku osuu pallon sivuun, pallo lähtee vinoon.)



## Peikkometsä — 10 min

Noin 20x20 m alue, jonka keskelle on levitetty satunnaisesti keiloja (=peikkometsän puita). Jos pallo osuu peikkometsän kirottuun puuhun, joutuu palaamaan alkuun. Kun on päässyt peikkometsän läpi, pitää vielä kohdata jättimäinen peikko (=ohjaaja tai joku vanhemmista) ja potkaista pallo tämän ohi maaliin. Maalina voi olla ihan oikea jalkapallomaali tai keiloista tehty maali.

Ohjaaja määrää tavan, jolla pallo pitää potkaista peikon ohi. Useampi pelaaja kerrallaan voi kulkea metsän läpi samanaikaisesti. Viimeisenä esteenä on potkaista pallo jättimäisen peikon ohi maaliin. Peikko voi olla ohjaaja tai joku vanhemmista.

### Avainasiat ja -kysymykset

Keskity ja kuuntele ohjeita, jotta tiedät mitä tehdä.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallostä.

Miksi pallo kannattaa pitää lähellä jalkoja ahtaissa tiloissa? (suunnanmuutos helpompaa)

Miksi on helpompi vaihtaa suuntaa, jos pallo ei ole suoraan jalkojen välissä vaan vähän edessä? (parempi tasapaino)







## Loppupeli 10 min (tai jokin leikki)

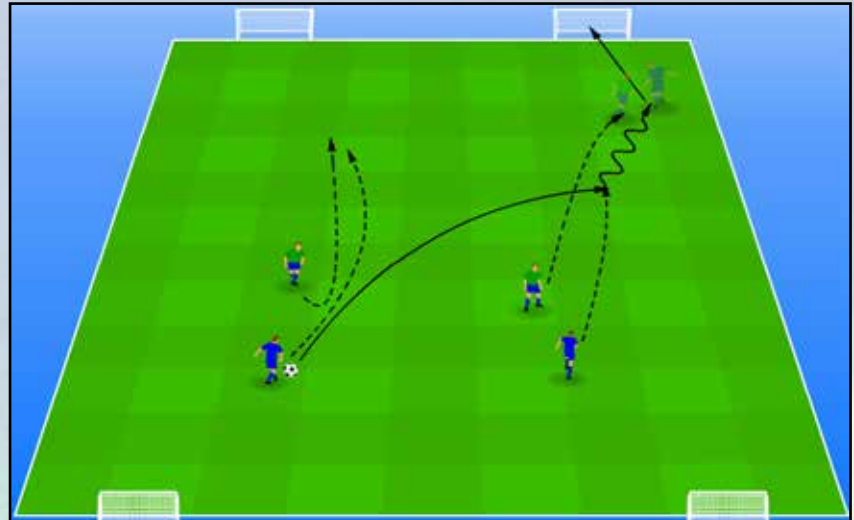
Harjoitusten loppuksi pyritään aina pelaamaan. Joissakin ryhmissä voi olla enimmäkseen 4-5 vuotiaita, jolloin pelaaminen ei välttämättä onnistu. Tällöin on mahdollista korvata harjoitusten lopun peliosio jollakin muulla esimerkiksi tässä dokumentissa esitetyllä leikillä. Pelaaminen saattaa jännittää joitakin lapsia, jolloin voi olla hyvä ajatus esitellä pelikin eräänlaisena leikkinä, jossa tarkoituksena on saada potkaistua pallo toisen joukkueen maaliin.

Tampere Unitedissa pelaamista kehitellään vähitellen pienpeleistä kohti normaalia peliä, 6-vuotiaat pelaavat 2v2 tai 3v3 peliä neljään maaliin ilman maalivahtia. Maaleina voi käyttää kannettavia minimaaleja tai näiden sijaan ”tötsämaaleja”. Maali tehdään joko potkaisemalla tai kuljettamalla.

## Avainasiat ja -kysymykset

Anna lasten pelata vapaasti mahdollisimman vähin ohjein ja keskeytyksin.

Muistuta ennen peliä ja juomataukojen aikana harjoituskerran teemoista ja avainasioista.



## Kotitehtävien antaminen

Kotitehtävät ovat tärkeä osa harjoittelua, sillä ne opettavat viettämään aikaa pallon kanssa myös kotona. Muista aina tarkastaa kotitehtävien suorittaminen ennen seuraavia harjoituksia kyselemällä tai jollakin muulla tavalla. Harjoituksen lopussa annetaan kotitehtävä, joka liittyy yleensä jollakin tavalla harjoituskerralla harjoiteltuihin asioihin.

Viidennellätoista viikolla kotitehtävänä on harjoitella pallon potkaisemista molemmilla jaloilla sisä-syrjäpotkua käyttäen vähintään 10 minuuttia joka päivä.

## Harjoituksen päättäminen

Viimeisenä asiana harjoituksissa päästetään ilmoille yhteinen ”TamU!” huuto.





Harjoituskerran tavoitteena on tutustua pallon potkaisemiseen molemmin jaloin käyttäen sisäsyrjäpotkua. Harjoitteet ovat tuttuja edellisiltä viikoilta, mutta nyt niissä käytettävä potkutekniikka on määrätty sisäsyrjäpotkuksi. Laadukasta sisäsyrjäpotkua voi hyödyntää erityisesti maalintekotilanteissa ja syöttäessä palloa toiselle. Huomaa kuitenkin, että nyt EI HARJOITELLA syöttämistä, vaan pallon potkaisemista sisäsyrjällä. Syöttöharjoittelu on ohjelmassa vasta vanhemmilla junioreilla.

Kotitehtävän tarkistaminen kyselemällä tai näytöllä	
Pallot pois	10 min
Syöttötunneli	10 min
Peikkometsä	10 min
Futisgolf	10 min
Maalintekokaruselli	10 min
Peli	10 min
Kotitehtävä seuraavaksi viikoksi ja harjoituskerran päätös.	

## Laatutekijät

Katse ylös pallosta, jotta voit havainnoida ympäristöä.

Kuljettaessa pallo lähellä omaa kehoa -> helpompi hallita.

Jalat liikkeelle, ”sähinää”. 80% tekemisestä niin nopeasti kuin mahdollista.

Yritä rohkeasti uusia asioita, luota itseesi. Kukaan ei osaa ilman harjoittelua.

Noudata yhdessä sovittuja sääntöjä ja kuuntele muita.

## Pallot pois — 10 min

Rajaa keiloilla noin 20 x 20 m alue ja sen keskelle noin 5 m levyinen alue. Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen, kumpikin omalle puolelle pelialuetta. Jokaiselle pelaajalle pallo (palloja voi olla enemmänkin, jos niitä on saatavilla). Ohjaajan merkistä kumpikin joukkue yrittää saada potkaistua kaikki pallot toisen joukkueen alueelle.

Potkaistaan jalan sisäsyrjällä. Käytetään molempia jalkoja. Peli päättyy, jos toinen joukkue saa kaikki pallot pois omalta alueeltaan tai määrätyn ajan (esim. 2 min) jälkeen.

## Avainasiat ja -kysymykset

Tukijalan paikka pallon vieressä.

Tukijalan varpaat osoittavat sinne suuntaan, mihin potkaistaan.

Katse potkuhetkellä pallossa.

Osuma keskelle palloa.

Miksi osuman pitää tulla pallon keskelle? (Jos potku osuu pallon sivuun, pallo lähtee vinoon.)





### Syöttötunneli — 10 min

Tee keiloista pitkä tunneli asettamalla niitä tasaisin välein (esim. 5 metrin välein) tunnelin kummallekin puolelle. Pelaajat yrittävät vuorollaan potkaista pallonsa koko tunnelin läpi. Potkun jälkeen hae juosten palloja ja palaa jonoon. Seuraava voi potkaista heti kun edellinen on potkaissut oman pallonsa. Voidaan kilpailla kuka saa pidettyä pallonsa pisimpään tunnelissa tai kuka saa määrääjassa useimmin pallon koko tunnelin läpi.

Potkaistaan jalan sisäsyryjällä. Käytetään molempia jalkoja. Joko vuorotellen tai ohjaajan merkistä vaihtaan. Saat harjoituksesta haastavamman kaventamalla tai pidentämällä tunnelia ja helpomman leven-tämällä tai lyhentämällä sitä.

#### Avainasiat ja -kysymykset

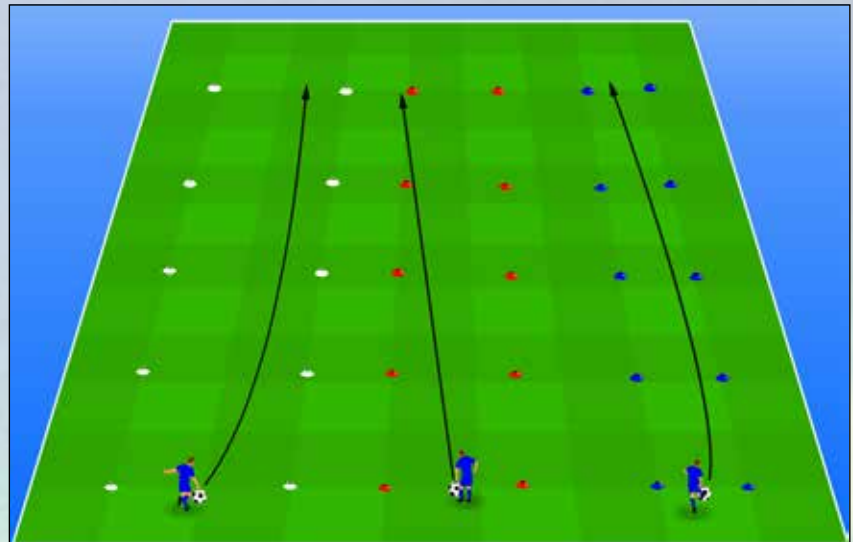
Tukijalan paikka pallon vieressä ja varpaat osoittavat sinne suuntaan, mihin potkaistaan.

Katse potkuhetkellä pallossa.

Jalan heilautus ja saatto potkun jälkeen.

Osuma keskelle palloa.

Miksi osuman pitää tulla pallon keskelle? (Jos potku osuu pallon sivuun, pallo lähtee vinoon.)



### Peikkometsä — 10 min

Noin 20x20 m alue, jonka keskelle on levitetty satunnaisesti keiloja (=peikkometsän puita). Jos pallo osuu peikkometsän kirottuun puuhun, joutuu palaamaan alkuun. Kun on päässyt peikkometsän läpi, pitää vielä kohdata jättimäinen peikko (=ohjaaja tai joku vanhemmista) ja potkaista pallo tämän ohi maaliin. Maalina voi olla ihan oikea jalkapallomaali tai keiloista tehty maali.

Ohjaaja määrää tavan, jolla pallo pitää potkaista peikon ohi. Useampi pelaaja kerrallaan voi kulkea metsän läpi samanaikaisesti. Viimeisenä esteenä on potkaista pallo jättimäisen peikon ohi maaliin. Peikko voi olla ohjaaja tai joku vanhemmista.

#### Avainasiat ja -kysymykset

Keskity ja kuuntele ohjeita, jotta tiedät mitä tehdä.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

Miksi pallo kannattaa pitää lähellä jalkoja ahtaissa tiloissa? (suunnanmuutos helpompaa)

Miksi on helpompi vaihtaa suuntaa, jos pallo ei ole suoraan jalkojen välissä vaan vähän edessä? (parempi tasapaino)





## Futisgolf — 10 min

Rajaa keiloilla kohdealue (halkaisijaltaan noin 3-4m ympyrä), johon pelaajat yrittävät saada pallon pysähtymään. Aseta eripuolille kohdealuetta merkkikeiloja, jotka ovat aina kasvavan etäisyyden päässä kohdealueesta. Esim. 4, 8, 12, 16 ja 20 metriä. Pelaajat pyrkivät potkaisemaan pallon yhdellä potkulla merkkikeilalta kohdealueelle. Jos pallo pysähtyy kohdealueelle, pääsee yrittämään samaa pidemmältä etäisyydeltä. Jos yritys epäonnistuu -> uusi yritys.

Potkaistaan sisäsyryjä käyttäen. Harjoitellaan potkun suunnan lisäksi sopivaa voimakkuutta. Käytetään molempia jalkoja. Joko ensin koko rata läpi toisella jalalla ja vaihto tai samalta etäisyydeltä pitää onnistua molemmin jaloin ennen kuin pääsee eteenpäin.

### Avainasiat ja -kysymykset

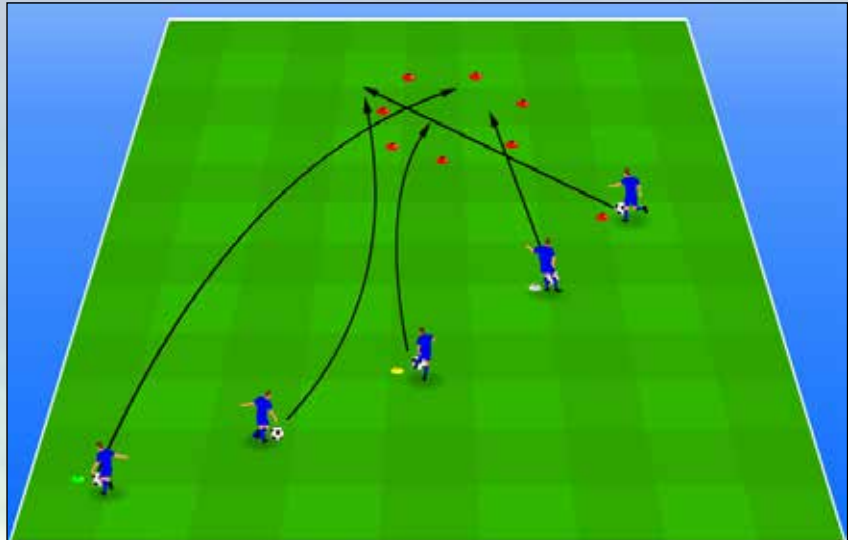
Tukijalan paikka pallon vieressä ja varpaat osoittavat sinne suuntaan, mihin potkaistaan.

Katse potkuhetkellä pallossa.

Jalan heilautus ja saatto potkun jälkeen.

Osuma keskelle palloa.

Miksi osuman pitää tulla pallon keskelle? (Jos potku osuu pallon sivuun, pallo lähtee vinoon.)



## Maalintekokaruselli — 10 min

Tee keiloista kaksi maalia noin 20 m päähän toisistaan (tai käytä minimaaleja tai kentän maaleja, mikäli vain saatavilla) ja aseta kummallekin sivulle lähtömerkiksi keila noin 12 metrin päähän maalista. Jokaisella pelaajalla oma pallo. Ensimmäiset pelaajat lähtevät liikkeelle ohjaajan merkistä, seuraavat lähtevät kun ensimmäiset ovat potkaisseet. Potkun jälkeen hae pallo ja mene toiselle puolelle jonoon. Pidä pelaajat kokoajan liikkeessä ja tee tarvittaessa useampia ratoja vierekkäin.

Potkaistaan jalan sisäsyryjällä. Käytetään molempia jalkoja. Ohjaajana muista vaihtaa kiertosuuntaa välillä. Maalivahteina voivat toimia vanhemmat tai pelaajat itse

### Avainasiat ja -kysymykset

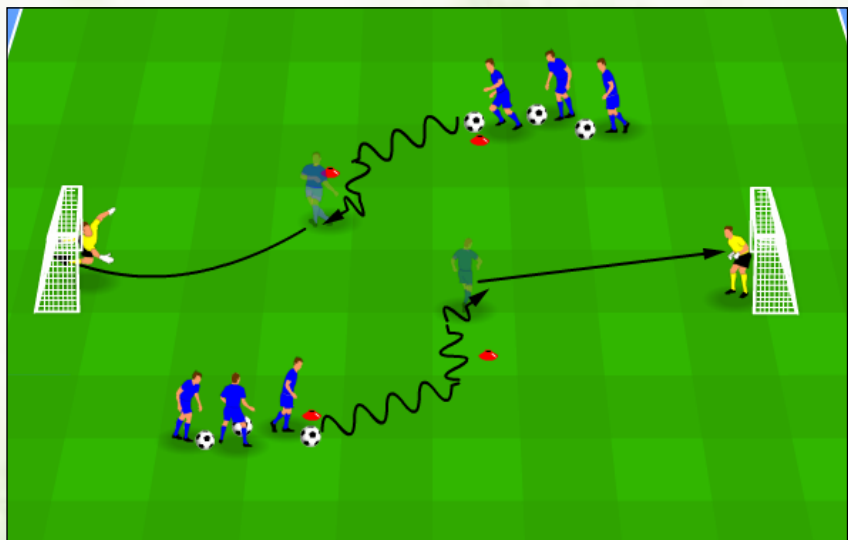
Tukijalan paikka pallon vieressä ja varpaat osoittavat sinne suuntaan, mihin potkaistaan.

Katse potkuhetkellä pallossa.

Jalan heilautus ja saatto potkun jälkeen.

Osuma keskelle palloa.

Miksi osuman pitää tulla pallon keskelle? (Jos potku osuu pallon sivuun, pallo lähtee vinoon.)





## Loppupeli 10 min (tai jokin leikki)

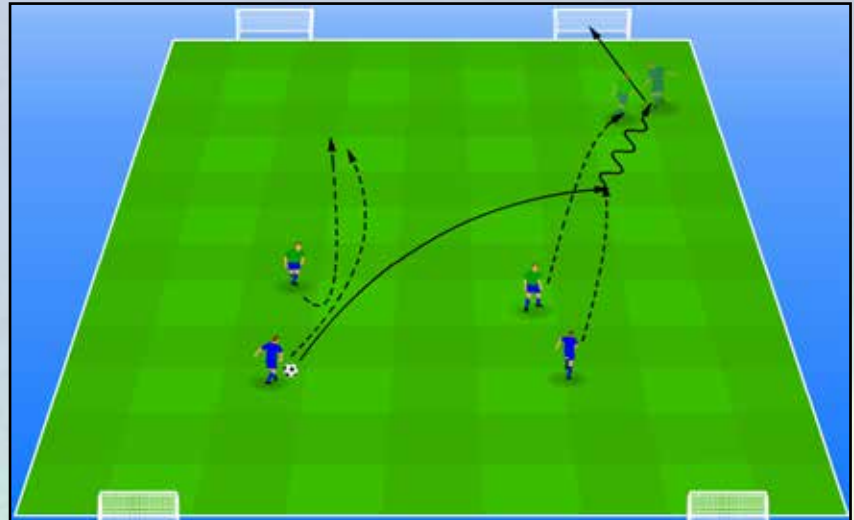
Harjoitusten loppuksi pyritään aina pelaamaan. Joissakin ryhmissä voi olla enimmäkseen 4-5 vuotiaita, jolloin pelaaminen ei välttämättä onnistu. Tällöin on mahdollista korvata harjoitusten lopun peliosio jollakin muulla esimerkiksi tässä dokumentissa esitetyllä leikillä. Pelaaminen saattaa jännittää joitakin lapsia, jolloin voi olla hyvä ajatus esitellä pelikin eräänlaisena leikkinä, jossa tarkoituksena on saada potkaistua pallo toisen joukkueen maaliin.

Tampere Unitedissa pelaamista kehitellään vähitellen pienpeleistä kohti normaalia peliä, 6-vuotiaat pelaavat 2v2 tai 3v3 peliä neljään maaliin ilman maalivahtia. Maaleina voi käyttää kannettavia minimaaleja tai näiden sijaan ”tötsämaaleja”. Maali tehdään joko potkaisemalla tai kuljettamalla.

## Avainasiat ja -kysymykset

Anna lasten pelata vapaasti mahdollisimman vähin ohjein ja keskeytyksin.

Muistuta ennen peliä ja juomataukojen aikana harjoituskerran teemoista ja avainasioista.



## Kotitehtävien antaminen

Kotitehtävät ovat tärkeä osa harjoittelua, sillä ne opettavat viettämään aikaa pallon kanssa myös kotona. Muista aina tarkastaa kotitehtävien suorittaminen ennen seuraavia harjoituksia kyselemällä tai jollakin muulla tavalla. Harjoituksen lopussa annetaan kotitehtävä, joka liittyy yleensä jollakin tavalla harjoituskerralla harjoiteltuihin asioihin.

Kuudennelatoista viikolla kotitehtävänä on harjoitella pallon potkaisemista molemmilla jaloilla sisäsyrjäpotkua käyttäen vähintään 10 minuuttia joka päivä.

## Harjoituksen päättäminen

Viimeisenä asiana harjoituksissa päätetään ilmoille yhteinen ”TamU!” huuto.





Harjoituskerran tavoitteena on tutustua pallon potkaisemiseen molemmin jaloin käyttäen kärkipotkua. Myös tähän potkutekniikkaan pätevät samat perusasiat kuin kaikkiin muihinkin tekniikoihin. Vaikka kärkkäri onkin harvemmin pelitilanteessa esiintyvä tekniikka, sillä on kuitenkin omat käyttökohteensa. Erityisen hyödyllinen se on molempien maalien edustoilla, missä tarvitaan nopeita ratkaisuja. Pienillä lapsilla se on usein luontainen valinta potkutekniikaksi, joten on hyvä oppia myös käyttämään sitä tehokkaasti ja järkevästi.

Kotitehtävän tarkistaminen kyselemällä tai näytöllä	
Futisgolf	10 min
Syöttötunneli	10 min
Peikkometsä	10 min
Pallot pois	10 min
Maalintekokaruselli	10 min
Peli	10 min

Kotitehtävä seuraavaksi viikoksi ja harjoituskerran päätös.

### Laatutekijät

Katse ylös pallosta, jotta voit havainnoida ympäristöä.

Kuljettaessa pallo lähellä omaa kehoa -> helpompi hallita.

Jalat liikkeelle, ”sähinää”. 80% tekemisestä niin nopeasti kuin mahdollista.

Yritä rohkeasti uusia asioita, luota itseesi. Kukaan ei osaa ilman harjoittelua.

Noudata yhdessä sovittuja sääntöjä ja kuuntele muita.

## Futisgolf — 10 min

Rajaa keiloilla kohdealue (halkaisijaltaan noin 3-4m ympyrä), johon pelaajat yrittävät saada pallon pysähtymään. Aseta eripuolille kohdealuetta merkkikeiloja, jotka ovat aina kasvavan etäisyyden päässä kohdealueesta. Esim. 4, 8, 12, 16 ja 20 metriä. Pelaajat pyrkivät potkaisemaan pallon yhdellä potkulla merkkikeilalta kohdealueelle. Jos pallo pysähtyy kohdealueelle, pääsee yrittämään samaa pidemmältä etäisyydeltä. Jos yritys epäonnistuu -> uusi yritys.

Potkaistaan varpailla eli kärkkärillä. Harjoitellaan potkun suunnan lisäksi sopivaa voimakkuutta. Käytetään molempia jalkoja. Joko ensin koko rata läpi toisella jalalla ja vaihto tai samalta etäisyydeltä pitää onnistua molemmin jaloin ennen kuin pääsee eteenpäin.

### Avainasiat ja -kysymykset

Tukijalan paikka pallon vieressä ja varpaat osoittavat sinne suuntaan, mihin potkaistaan.

Katse potkuketkellä pallossa.

Jalan heilautus ja saatto potkun jälkeen.

Osuma keskelle palloa.

Miksi osuman pitää tulla pallon keskelle? (Jos potku osuu pallon sivuun, pallo lähtee vinoon.)





## Syöttötunneli — 10 min

Tee keiloista pitkä tunneli asettamalla niitä tasaisin välein (esim. 5 metrin välein) tunnelin kummallekin puolelle. Pelaajat yrittävät vuorollaan potkaista pallonsa koko tunnelin läpi. Potkun jälkeen hae juosten palloja ja palaa jonoon. Seuraava voi potkaista heti kun edellinen on potkaissut oman pallonsa. Voidaan kilpailla kuka saa pidettyä pallonsa pisimpään tunnelissa tai kuka saa määrääjassa useimmin pallon koko tunnelin läpi.

Potkaistaan varpailla eli kärkkärillä. Käytetään molempia jalkoja. Joko vuorotellen tai ohjaajan merkistä vaihtaen. Saat harjoituksesta haastavamman kaventamalla tai pidentämällä tunnelia ja helpomman leventämällä tai lyhentämällä sitä.

### Avainasiat ja -kysymykset

Tukijalan paikka pallon vieressä ja varpaat osoittavat sinne suuntaan, mihin potkaistaan.

Katse potkuhetkellä pallossa.

Jalan heilautus ja saatto potkun jälkeen.

Osuma keskelle palloa.

Miksi osuman pitää tulla pallon keskelle? (Jos potku osuu pallon sivuun, pallo lähtee vinoon.)



## Pallot pois — 10 min

Rajaa keiloilla noin 20 x 20 m alue ja sen keskelle noin 5 m levyinen alue. Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen, kumpikin omalle puolelle pelialuetta. Jokaiselle pelaajalle pallo (palloja voi olla enemmänkin, jos niitä on saatavilla). Ohjaajan merkistä kumpikin joukkue yrittää saada potkaistua kaikki pallot toisen joukkueen alueelle.

Potkaistaan varpailla eli kärkkärillä. Käytetään molempia jalkoja. Peli päättyy, jos toinen joukkue saa kaikki pallot pois omalta alueeltaan tai määrätyn ajan (esim. 2 min) jälkeen.

### Avainasiat ja -kysymykset

Tukijalan paikka pallon vieressä.

Tukijalan varpaat osoittavat sinne suuntaan, mihin potkaistaan.

Katse potkuhetkellä pallossa.

Osuma keskelle palloa.

Miksi osuman pitää tulla pallon keskelle? (Jos potku osuu pallon sivuun, pallo lähtee vinoon.)





## Peikkometsä — 10 min

Noin 20x20 m alue, jonka keskelle on levitetty satunnaisesti keiloja (=peikkometsän puita). Jos pallo osuu peikkometsän kirottuun puuhun, joutuu palaamaan alkuun. Kun on päässyt peikkometsän läpi, pitää vielä kohdata jättimäinen peikko (=ohjaaja tai joku vanhemmista) ja potkaista pallo tämän ohi maaliin. Maalina voi olla ihan oikea jalkapallomaali tai keiloista tehty maali.

Ohjaaja määrää tavan, jolla pallo pitää potkaista peikon ohi. Useampi pelaaja kerrallaan voi kulkea metsän läpi samanaikaisesti. Viimeisenä esteenä on potkaista pallo jättimäisen peikon ohi maaliin. Peikko voi olla ohjaaja tai joku vanhemmista.

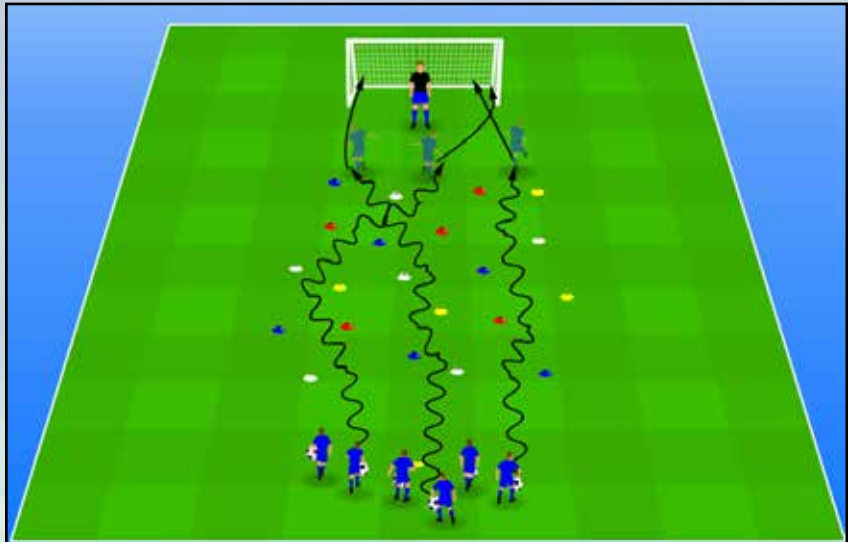
### Avainasiat ja -kysymykset

Keskity ja kuuntele ohjeita, jotta tiedät mitä tehdä.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

Miksi pallo kannattaa pitää lähellä jalkoja ahtaissa tiloissa? (suunnanmuutos helpompaa)

Miksi on helpompi vaihtaa suuntaa, jos pallo ei ole suoraan jalkojen välissä vaan vähän edessä? (parempi tasapaino)



## Maalintekokaruselli — 10 min

Tee keiloista kaksi maalia noin 20 m päähän toisistaan (tai käytä minimaaleja tai kentän maaleja, mikäli vain saatavilla) ja aseta kummallekin sivulle lähtömerkiksi keila noin 12 metrin päähän maalista. Jokaisella pelaajalla oma pallo. Ensimmäiset pelaajat lähtevät liikkeelle ohjaajan merkistä, seuraavat lähtevät kun ensimmäiset ovat potkaisseet. Potkun jälkeen hae pallo ja mene toiselle puolelle jonoon. Pidä pelaajat kokoajan liikkeessä ja tee tarvittaessa useampia ratoja vierekkäin.

Potkaistaan kärkkärillä eli varpailla. Käytetään molempia jalkoja. Ohjaajana muista vaihtaa kiertosuuntaa välillä. Maalivahteina voivat toimia vanhemmat tai pelaajat itse

### Avainasiat ja -kysymykset

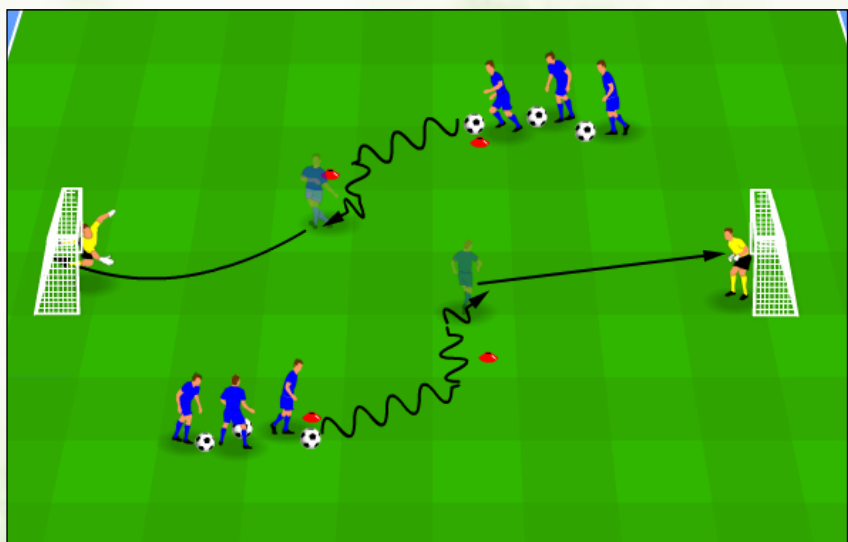
Tukijalan paikka pallon vieressä ja varpaat osoittavat sinne suuntaan, mihin potkaistaan.

Katse potkuhetkellä pallossa.

Jalan heilautus ja saatto potkun jälkeen.

Osuma keskelle palloa.

Miksi osuman pitää tulla pallon keskelle? (Jos potku osuu pallon sivuun, pallo lähtee vinoon.)







## Loppupeli 10 min (tai jokin leikki)

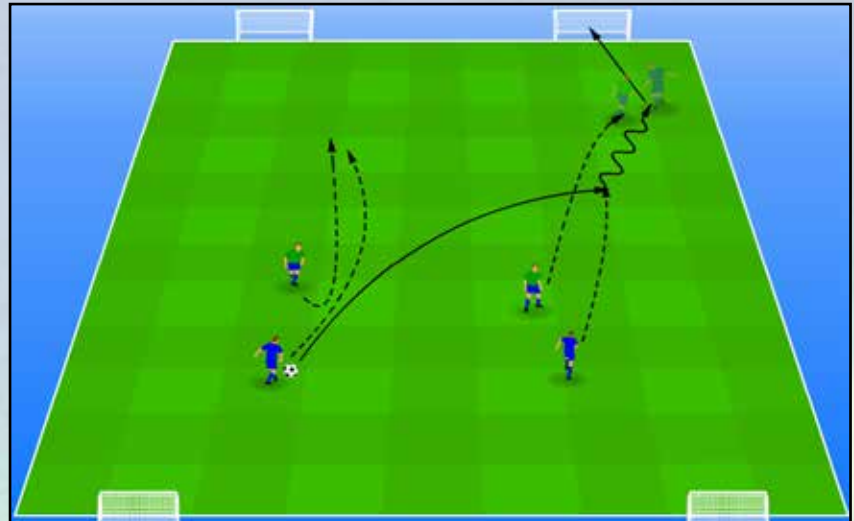
Harjoitusten loppuksi pyritään aina pelaamaan. Joissakin ryhmissä voi olla enimmäkseen 4-5 vuotiaita, jolloin pelaaminen ei välttämättä onnistu. Tällöin on mahdollista korvata harjoitusten lopun peliosio jollakin muulla, esimerkiksi tässä dokumentissa esitetyllä leikillä. Pelaaminen saattaa jännittää joitakin lapsia, jolloin voi olla hyvä ajatus esitellä pelikin eräänlaisena leikkinä, jossa tarkoituksena on saada potkaistua pallo toisen joukkueen maaliin.

Tampere Unitedissa pelaamista kehitellään vähitellen pienpeleistä kohti normaalia peliä, 6-vuotiaat pelaavat 2v2 tai 3v3 peliä neljään maaliin ilman maalivahtia. Maaleina voi käyttää kannettavia minimaaleja tai näiden sijaan ”tötsämaaleja”. Maali tehdään joko potkaisemalla tai kuljettamalla.

## Avainasiat ja -kysymykset

Anna lasten pelata vapaasti mahdollisimman vähin ohjein ja keskeytyksin.

Muistuta ennen peliä ja juomataukojen aikana harjoituskerran teemoista ja avainasioista.



## Kotitehtävien antaminen

Kotitehtävät ovat tärkeä osa harjoittelua, sillä ne opettavat viettämään aikaa pallon kanssa myös kotona. Muista aina tarkastaa kotitehtävien suorittaminen ennen seuraavia harjoituksia kyselemällä tai jollakin muulla tavalla. Harjoituksen lopussa annetaan kotitehtävä, joka liittyy yleensä jollakin tavalla harjoituskerralla harjoiteltuihin asioihin.

Seitsemännellätoista viikolla kotitehtävänä on harjoitella pallon potkaisemista molemmilla jaloilla kärkipotkua käyttäen vähintään 10 minuuttia joka päivä.

## Harjoituksen päättäminen

Viimeisenä asiana harjoituksissa päästetään ilmoille yhteinen ”TamU!” huuto.





Harjoituskerralla jatketaan tutustumista pallon potkaisemiseen molemmin jaloin käyttäen kärkipotkua. Myös tähän potkutekniikkaan pätevät samat perusasiat kuin kaikkiin muihinkin tekniikoihin. Vaikka kärkkäri onkin harvemmin pelitilanteessa esiintyvä tekniikka, sillä on kuitenkin omat käyttökohteensa. Erityisen hyödyllinen se on molempien maalien edustoilla, missä tarvitaan nopeita ratkaisuja. Pienillä lapsilla se on usein luontainen valinta potkutekniikaksi, joten on hyvä oppia myös käyttämään sitä tehokkaasti ja järkevästi.

Kotitehtävän tarkistaminen kyselemällä tai näytöllä	
Maalintekokaruselli	10 min
Peikkometsä	10 min
Syöttötunneli	10 min
Pallot pois	10 min
Futisgolf	10 min
Peli	10 min

Kotitehtävä seuraavaksi viikoksi ja harjoituskerran päätös.

### Laatutekijät

Katse ylös pallosta, jotta voit havainnoida ympäristöä.

Kuljettaessa pallo lähellä omaa kehoa -> helpompi hallita.

Jalat liikkeelle, ”sähinää”. 80% tekemisestä niin nopeasti kuin mahdollista.

Yritä rohkeasti uusia asioita, luota itseesi. Kukaan ei osaa ilman harjoittelua.

Noudata yhdessä sovittuja sääntöjä ja kuuntele muita.

## Maalintekokaruselli — 10 min

Tee keiloista kaksi maalia noin 20 m päähän toisistaan (tai käytä minimaaleja tai kentän maaleja, mikäli vain saatavilla) ja aseta kummallekin sivulle lähtömerkiksi keila noin 12 metrin päähän maalista. Jokaisella pelaajalla oma pallo. Ensimmäiset pelaajat lähtevät liikkeelle ohjaajan merkistä, seuraavat lähtevät kun ensimmäiset ovat potkaisseet. Potkun jälkeen hae pallo ja mene toiselle puolelle jonoon. Pidä pelaajat kokoajan liikkeessä ja tee tarvittaessa useampia ratoja vierekkäin.

Potkaistaan kärkkärillä eli varpailla. Käytetään molempia jalkoja. Ohjaajana muista vaihtaa kiertosuuntaa välillä. Maalivahteina voivat toimia vanhemmat tai pelaajat itse

### Avainasiat ja -kysymykset

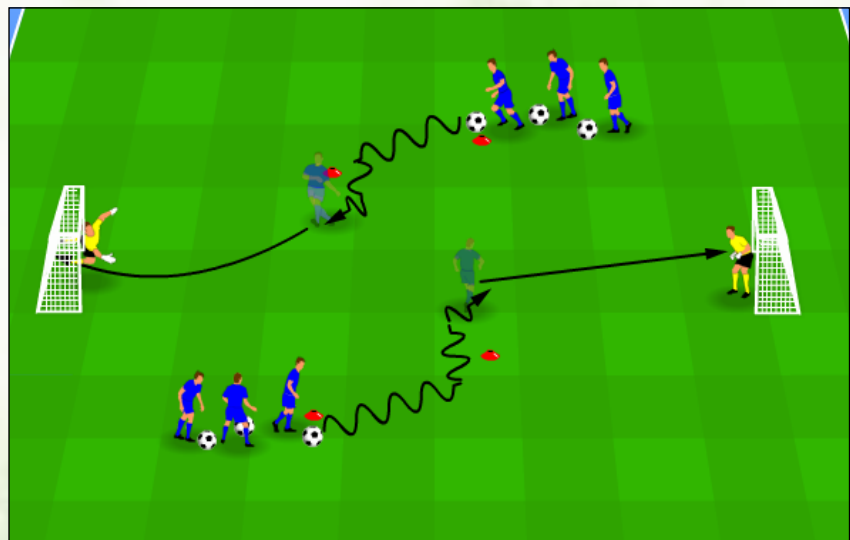
Tukijalan paikka pallon vieressä ja varpaat osoittavat sinne suuntaan, mihin potkaistaan.

Katse potkuhetkellä pallossa.

Jalan heilautus ja saatto potkun jälkeen.

Osuma keskelle palloa.

Miksi osuman pitää tulla pallon keskelle? (Jos potku osuu pallon sivuun, pallo lähtee vinoon.)





## Peikkometsä — 10 min

Noin 20x20 m alue, jonka keskelle on levitetty satunnaisesti keiloja (=peikkometsän puita). Jos pallo osuu peikkometsän kirottuun puuhun, joutuu palaamaan alkuun. Kun on päässyt peikkometsän läpi, pitää vielä kohdata jättimäinen peikko (=ohjaaja tai joku vanhemmista) ja potkaista pallo tämän ohi maaliin. Maalina voi olla ihan oikea jalkapallomaali tai keiloista tehty maali.

Ohjaaja määrää tavan, jolla pallo pitää potkaista peikon ohi. Useampi pelaaja kerrallaan voi kulkea metsän läpi samanaikaisesti. Viimeisenä esteenä on potkaista pallo jättimäisen peikon ohi maaliin. Peikko voi olla ohjaaja tai joku vanhemmista.

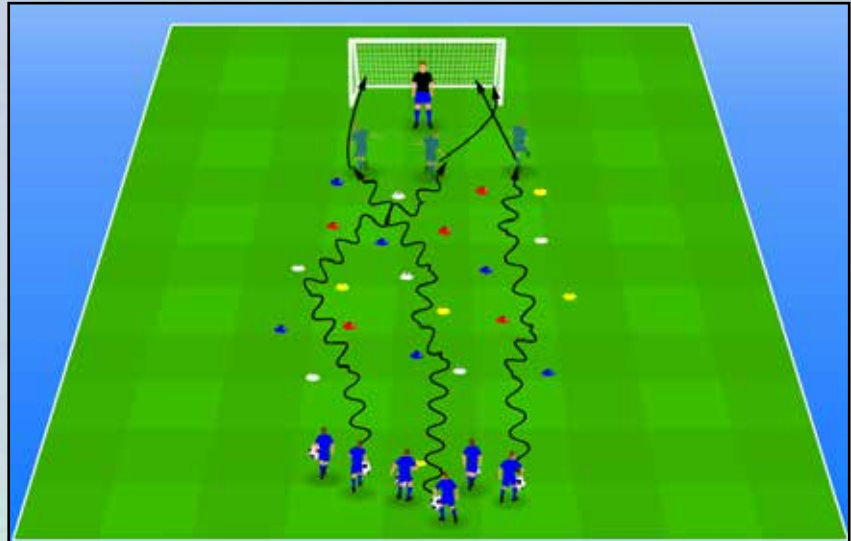
### Avainasiat ja -kysymykset

Keskity ja kuuntele ohjeita, jotta tiedät mitä tehdä.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

Miksi pallo kannattaa pitää lähellä jalkoja ahtaissa tiloissa? (suunnanmuutos helpompaa)

Miksi on helpompi vaihtaa suuntaa, jos pallo ei ole suoraan jalkojen välissä vaan vähän edessä? (parempi tasapaino)



## Syöttötunneli — 10 min

Tee keiloista pitkä tunneli asettamalla niitä tasaisin välein (esim. 5 metrin välein) tunnelin kummallekin puolelle. Pelaajat yrittävät vuorollaan potkaista pallonsa koko tunnelin läpi. Potkun jälkeen hae juosten pallosi ja palaa jonoon. Seuraava voi potkaista heti kun edellinen on potkaissut oman pallonsa. Voidaan kilpailla kuka saa pidettyä pallonsa pisimpään tunnelissa tai kuka saa määrääjassa useimmin pallon koko tunnelin läpi.

Potkaistaan kärkkärillä eli varpailla. Käytetään molempia jalkoja. Joko vuorotellen tai ohjaajan merkittä vaihtaen. Saat harjoituksesta haastavamman kaventamalla tai pidentämällä tunnelia ja helpomman leventämällä tai lyhentämällä sitä.

### Avainasiat ja -kysymykset

Tukijalan paikka pallon vieressä ja varpaat osoittavat sinne suuntaan, mihin potkaistaan.

Katse potkuhetkellä pallossa.

Jalan heilautus ja saatto potkun jälkeen.

Osuma keskelle palloa.

Miksi osuman pitää tulla pallon keskelle? (Jos potku osuu pallon sivuun, pallo lähtee vinoon.)





### Pallot pois — 10 min

Rajaa keiloilla noin 20 x 20 m alue ja sen keskelle noin 5 m levyinen alue. Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen, kumpikin omalle puolelle pelialuetta. Jokaiselle pelaajalle pallo (palloja voi olla enemmänkin, jos niitä on saatavilla). Ohjaajan merkistä kumpikin joukkue yrittää saada potkaistua kaikki pallot toisen joukkueen alueelle.

Potkaistaan kärkkärillä eli varpailla. Käytetään molempia jalkoja. Peli päättyy, jos toinen joukkue saa kaikki pallot pois omalta alueeltaan tai määrätyn ajan (esim. 2 min) jälkeen.

#### Avainasiat ja -kysymykset

Tukijalan paikka pallon vieressä.

Tukijalan varpaat osoittavat sinne suuntaan, mihin potkaistaan.

Katse potkuhetkellä pallossa.

Osuma keskelle palloa.

Miksi osuman pitää tulla pallon keskelle? (Jos potku osuu pallon sivuun, pallo lähtee vinoon.)



### Futisgolf — 10 min

Rajaa keiloilla kohdealue (halkaisijaltaan noin 3-4m ympyrä), johon pelaajat yrittävät saada pallon pysähtymään. Aseta eripuolille kohdealuetta merkkikeiloja, jotka ovat aina kasvavan etäisyyden päässä kohdealueesta. Esim. 4, 8, 12, 16 ja 20 metriä. Pelaajat pyrkivät potkaisemaan pallon yhdellä potkulla merkkikeilalta kohdealueelle. Jos pallo pysähtyy kohdealueelle, pääsee yrittämään samaa pidemmältä etäisyydeltä. Jos yritys epäonnistuu -> uusi yritys.

Potkaistaan kärkkärillä eli varpailla. Harjoitellaan potkun suunnan lisäksi sopivaa voimakkuutta. Käytetään molempia jalkoja. Joko ensin koko rata läpi toisella jalalla ja vaihto tai samalta etäisyydeltä pitää onnistua molemmin jaloin ennen kuin pääsee eteenpäin.

#### Avainasiat ja -kysymykset

Tukijalan paikka pallon vieressä ja varpaat osoittavat sinne suuntaan, mihin potkaistaan.

Katse potkuhetkellä pallossa.

Jalan heilautus ja saatto potkun jälkeen.

Osuma keskelle palloa.

Miksi osuman pitää tulla pallon keskelle? (Jos potku osuu pallon sivuun, pallo lähtee vinoon.)





## Loppupeli 10 min (tai jokin leikki)

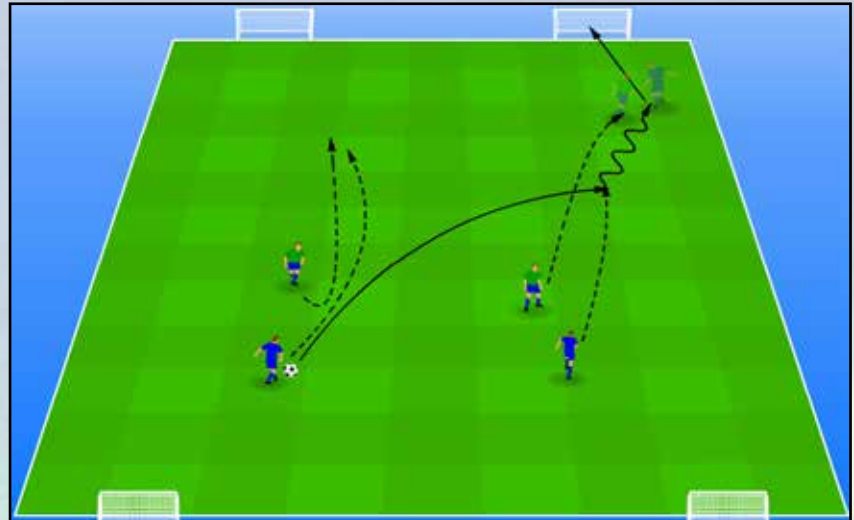
Harjoitusten loppuksi pyritään aina pelaamaan. Joissakin ryhmissä voi olla enimmäkseen 4-5 vuotiaita, jolloin pelaaminen ei välttämättä onnistu. Tällöin on mahdollista korvata harjoitusten lopun peliosio jollakin muulla esimerkiksi tässä dokumentissa esitetyllä leikillä. Pelaaminen saattaa jännittää joitakin lapsia, jolloin voi olla hyvä ajatus esitellä pelikin eräänlaisena leikkinä, jossa tarkoituksena on saada potkaistua pallo toisen joukkueen maaliin.

Tampere Unitedissa pelaamista kehitellään vähitellen pienpeleistä kohti normaalia peliä, 6-vuotiaat pelaavat 2v2 tai 3v3 peliä neljään maaliin ilman maalivahtia. Maaleina voi käyttää kannettavia minimaaleja tai näiden sijaan ”tötsämaaleja”. Maali tehdään joko potkaisemalla tai kuljettamalla.

## Avainasiat ja -kysymykset

Anna lasten pelata vapaasti mahdollisimman vähin ohjein ja keskeytyksin.

Muistuta ennen peliä ja juomataukojen aikana harjoituskerran teemoista ja avainasioista.



## Kotitehtävien antaminen

Kotitehtävät ovat tärkeä osa harjoittelua, sillä ne opettavat viettämään aikaa pallon kanssa myös kotona. Muista aina tarkastaa kotitehtävien suorittaminen ennen seuraavia harjoituksia kyselemällä tai jollakin muulla tavalla. Harjoituksen lopussa annetaan kotitehtävä, joka liittyy yleensä jollakin tavalla harjoituskerralla harjoiteltuihin asioihin.

Viimeisellä viikolla kotitehtävänä on harjoitella pallon potkaisemista molemmilla jaloilla sisäsyrjäpotkua käyttäen vähintään 10 minuuttia joka päivä.

## Harjoituksen päättäminen

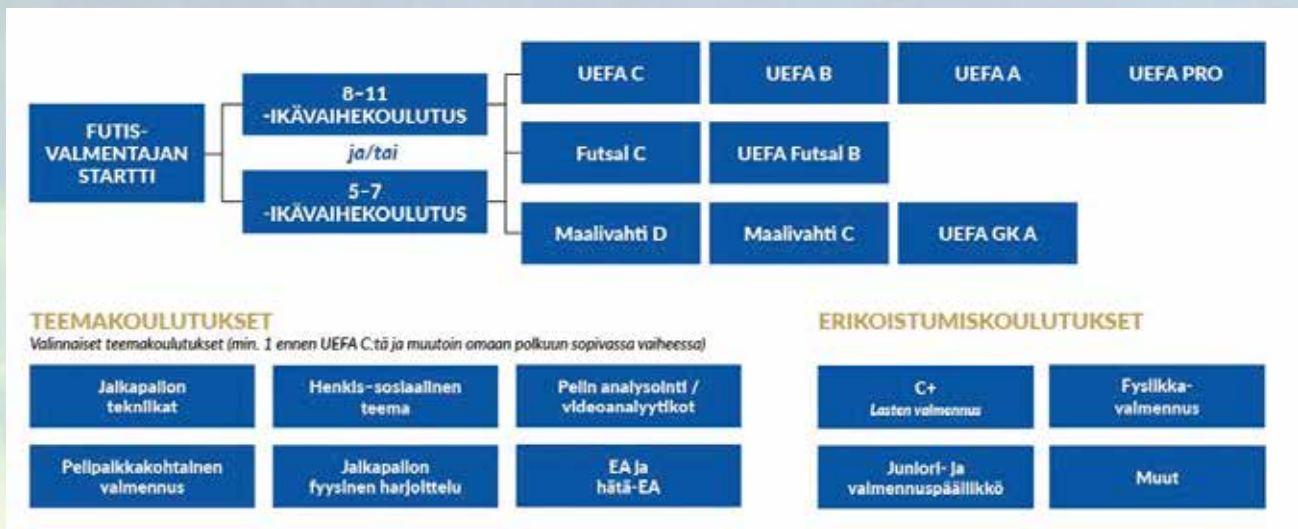
Viimeisenä asiana harjoituksissa päästetään ilmoille yhteinen ”TamU!” huuto.





# Valmentajakoulutus

Tampere Unitedissa me uskomme valmentajien kouluttamisen vaikuttavan olennaisesti myös valmennuksen laatuun positiivisella tavalla. Tästä syystä järjestämmekin seurana runsaasti sisäistä koulutusta ja myös palloliiton virallisia valmentajakoulutuksia on sisällytetty seuran omaan koulutuskalenteriin. Seura myös tukee valmentajiaan kouluttautumisessa ja lähtökohtaisesti kaikki koulutukset ovat niihin osallistuville valmentajille maksuttomia. Palloliiton koulutuspolko on kuvattu alla olevassa kaaviossa, lisätietoja koulutusten sisällöstä ja aikataulutuksesta saat esimerkiksi seuran juniorivalmennuspäälliköltä.



Virallisten valmentajakoulutusten lisäksi Tampere United järjestää kaikille valmentajilleen lisä- ja täydennyskoulutusta valmentajakerhon tapaamisissa. Nämä toimivat samalla verkostoitumis- ja keskustelutilaisuuksina seuran valmentajille. Valmentajakerhon tapaamisissa onkin mahdollista saada vertaistukea ja apua muilta valmentajilta, jotka ovat mahdollisesti miettineet ja ratkaisseet samoja tilanteita, ongelmia ja toimintamalleja.





## Päätössanat

Toivottavasti tästä suunnitelmasta on ollut sinulle apua kesäkauden toteutuksessa ja läpiviennissä tai olet saanut tästä uusia ideoita ja ajatuksia kauden suunnittelun tueksi. Tampere Unitedissa valmennustoiminnan laatua nostetaan jatkuvasti ja myös näitä kausisuunnitelmia päivitetään, korjataan ja kehitetään säännöllisesti. Kaikki palaute tämän suunnitelman sisältöön ja toteutukseen liittyen on arvokasta ja tärkeää seuran kehittymisen kannalta. Mikäli sinulla on tämän oppaan luettuasi kehitysehdotuksia tai muuta palautetta, pyydämme lähettämään ne sähköpostitse osoitteeseen [juniorit@tampereunited.fi](mailto:juniorit@tampereunited.fi).

Jatkuva oman osaamisensa kehittäminen on tärkeä osa jokaisen valmentajan työnkuvaa. Tampere United tarjoaa valmentajilleen laadukkaat mallit, joiden avulla on mahdollista toteuttaa joukkueen harjoittelu. Näin toimien valmentajat voivat käyttää enemmän aikaa valmennusosaamisensa kehittämiseen, koska harjoitusten suunnitteluun ei tarvitse käyttää niin paljoa aikaa. Tavoitteena on, että valmennusosaamisen kehittyessä jokainen valmentaja siirtyy enenevässä määrin soveltamaan tämän mallisuunnitelman sisältöjä ja alkaa muokkaamaan harjoituskertojen tai yksittäisten harjoitteiden sisältöjä vastaamaan paremmin kunkin pelaajan yksilöllisiä tarpeita.



1998