

Tampere United juniorit

U7 Kausisuunnitelma

”Tutustu peliin, rakastu palloon”





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 Sisäsyrypotku I	12
Viikko 2 Sisäsyrypotku II	16
Viikko 3 Kärkipotku I	20
Viikko 4 Kärkipotku II	24
Viikko 5 Nilkkapotku I	28
Viikko 6 Nilkkapotku 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 Harhauttaminen I	60
Viikko 14 Harhauttaminen II	64
Viikko 15 1v1 pallollinen I	68
Viikko 16 1v1 pallollinen II	72
Viikko 17 1v1 palloton I	76
Viikko 18 1v1 palloton 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 29.3.2019

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 ympyrässä 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 ilmieliekkeihin. 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 teema 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 kehitty omiin 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 joukkuepeli 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

U7 ikäluokka on toinen ikäluokka, jossa Tampere United järjestää joukkue toimintaa. Osalla lapsista todennäköisesti on jo aiempaa kokemusta jalkapallon harrastamisesta, mutta yhä edelleen suuri osa lapsista on ensimmäistä kertaa mukana seuran järjestämässä jalkapallotoiminnassa. Lisäksi joillakin 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 7-vuotiaiden harjoituksissa jokaisella pelaajalla tulisi olla oma pallo lähes koko harjoitusten ajan. Tällöin valmentaja voi hyvin mukauttaa harjoitusten vaativuutta 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?

Pelitalanteessa pyritään järjestämään pallon kanssa operoivalle pelaajalle mahdollisimman paljon aikaa ja tilaa. Näistä erityisesti tilan käsitettä voi opettaa jo 7-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.

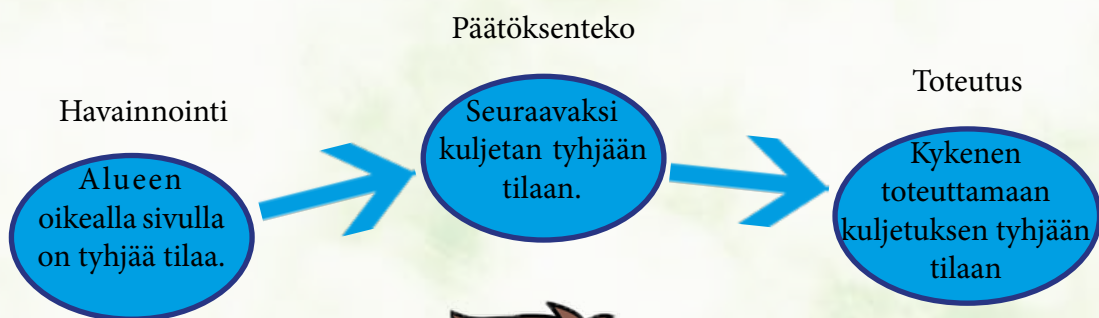
Tyhjän tilan havainnointia ja tilaan hakeutumista voidaan harjoitella paitsi pallon kanssa, myös ilman palloa tehtävissä harjoitteissa. Kauden edetessä ja pelaajien taitojen kasvaessa voidaan esitellä myös pelin suunta. Tässä vaiheessa pyritään etsimään tyhjää tilaa vastustajan/muiden pelaajien selustasta 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 ympäristöään - ”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 7-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
Kestävyys	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18+
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
Voima	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18+
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
Nopeus	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18+
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
Räjähävä nopeus	v	v	v	v	h	h	H	H	H	H	H	H	H
Liikkuvuus	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18+
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 kehittämiseen 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. U7 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.

Jakso 1 Potkaiseminen	Viikot 1-6
Viikko 1	Sisäsyrjäpotku I
Viikko 2	Sisäsyrjäpotku II
Viikko 3	Kärkipotku I
Viikko 4	Kärkipotku II
Viikko 5	Nilkkapotku I
Viikko 6	Nilkkapotku 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 I
Jakso 3 1v1 pelaaminen	Viikot 13-18
Viikko 13	Harhauttaminen I
Viikko 14	Harhauttaminen II
Viikko 15	1v1 pallollinen I
Viikko 16	1v1 pallollinen II
Viikko 17	1v1 palloton I
Viikko 18	1v1 palloton II

Harjoitussuunnitelmissa käytetyt piirrosmerkit





Harjoituskerran tavoitteena on opetella pallon potkaisemista molemmin jaloin käyttäen sisäsyrjäpotkua. Laadukasta sisäsyrjäpotkua voi hyödyntää erityisesti maalintekotilanteissa ja syötettäessä palloa toiselle. Huomaa kuitenkin, että nyt EI HARJOITELLA syöttämistä, vaan pallon potkaisemista sisäsyrjällä. Varsinainen syöttöharjoittelu on ohjelmassa vasta vanhemmilla junioreilla.

Alkurutiinit	10 min
Maalintekokaruselli	10 min
Potkukisa	10 min
Meteoriitteja ja avaruusaluksia	15 min
Peli	15 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

Jokainen harjoituskerta aloitetaan pallonhallinta-, kehonhallinta ja liikenopeusharjoittelulla. Alkurutiinien aikana on tarkoitus saada pelaajille mahdollisimman paljon pallokosketuksia lyhyessä ajassa, samalla harjoitellen erilaisia liiketaidollisia asioita. Erilaiset kuljetus-, askellus- ja pallokosketussarjat ovat erinomaisia sisältöjä alkurutiineihin. Lisäksi FIFA 11+ Kids ohjelma sisältää hyviä harjoitteita kehonhallinnan ja liiketaitojen harjoitteluun. FIFA 11+ Kids ohjelman ja muita vinkkejä alkurutiineihin löydät seuran nettisivujen harjoituskirjastosta.

Alkurutiinien rakenne olisi hyvä pyrkiä pitämään mahdollisimman samanlaisena tapahtumasta toiseen, mutta luonnollisesti harjoitussisältöjä tulee vaihdella ja vaikeuttaa pelaajien kehittymisen varmistamiseksi.

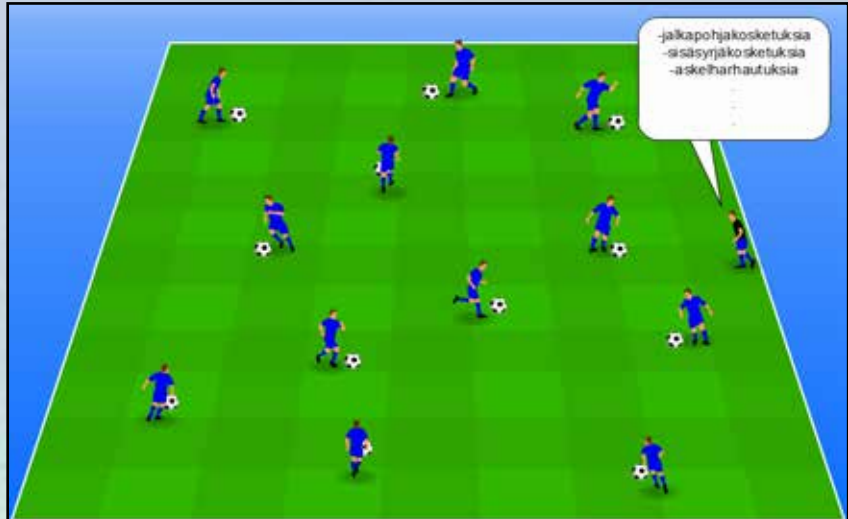
Avainasiat ja -kysymykset

Keskity tekemään oikeita suorituksia huolellisesti.

Liiku monin eri tavoin ja eri nopeuksilla suorituksia tehdessäsi.

Tee mahdollisimman monta oikeaa suoritusta.

Kuuntele ohjaajan ohjeita ja katso mallisuoritukset, jotta osaat tehdä oikeita asioita.



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 15 metrin päähän maalista ja toinen keila noin 10 metrin päähän (tai pyydä yhtä vanhemmista seisomaan tämän keilan paikalle). Jälkimmäisen keilan (tai sen paikalla seisovan vanhemman) kohdalla tehdään jokin harhautus. 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 sisäsyryllä. Käytetään molempia jalkoja. Ohjaajana muista vaihtaa kiertosuuntaa välillä. Maalivahteina voivat toimia vanhemmat tai pelaajat itse.

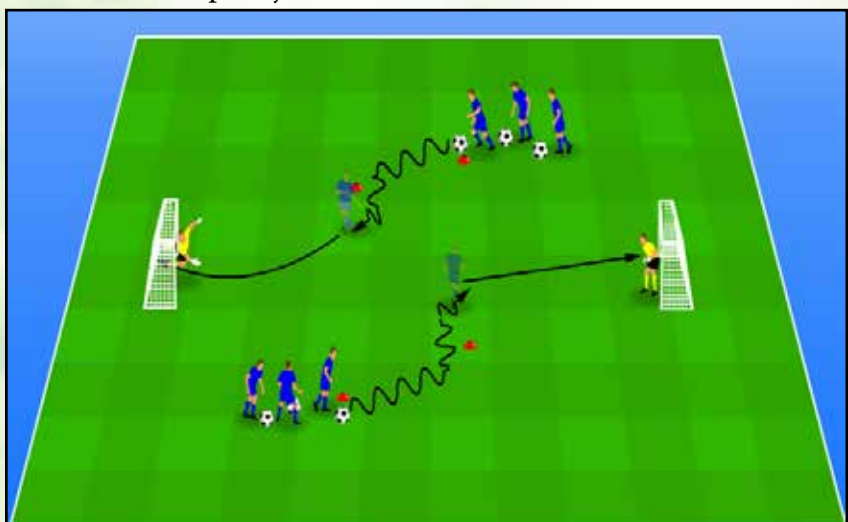
Avainasiat ja -kysymykset

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

Katse potkuhetkellä pallossa.

Jalan heilautus ja saatto potkun jälkeen.

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





Potkukisa — 10 min

Merkitse keiloilla noin 12 x 6 m alue ja molempiin päätyihin noin 1 m levyinen alue. Kumpaankin päähän yksi pelaaja, joista toisella on pallo. Se, jolla on pallo yrittää potkaista pallon sisäsyryllä maata pitkin toisesta päädyistä päätyrajan yli. Toinen pelaaja yrittää puolustaa omaa päätyänsä. Yrityksen jälkeen osat vaihtuvat. Muuta rohkeasti alueen kokoa pelaajien taitotason mukaan. Muista vaihtaa pareja 1-2 minuutin välein.

Potkaistaan jalan sisäsyryllä maata pitkin. Käytetään molempia jalkoja, tarvittaessa ohjaaja määrää kummalla jalalla pitää potkaista. Helpottaaksesi harjoitetta lyhennä välimatkaa ja levennä maalialuetta. Vaikeuttaaksesi harjoitetta pidennä välimatkaa ja kavenna maalialuetta.

Avainasiat ja -kysymykset

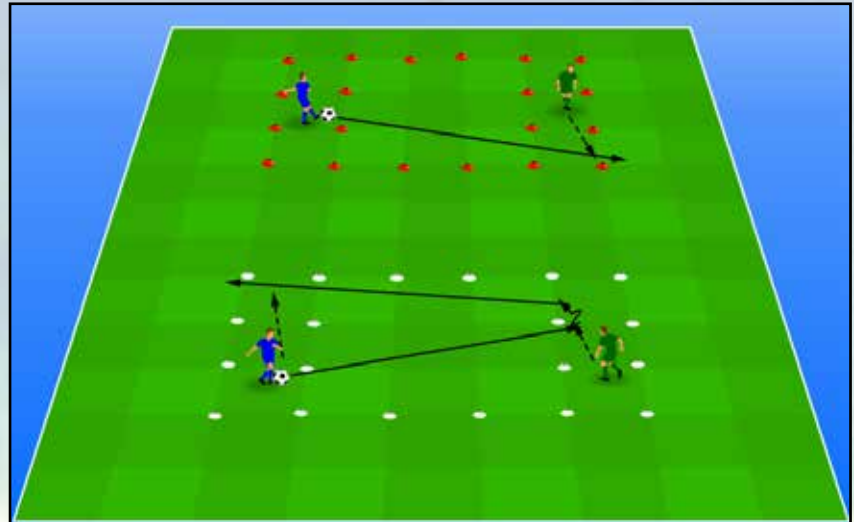
Tukijalan paikka pallon vieressä ja katse potkuhetkellä pallossa.

Tukijalan varpaat osoittavat sinne suuntaan, mihin potkaistaan.

Potkaisevan jalan varpaat osoittavat suoraan sivulle.

Nilkka jäykkänä, keskelle palloa.

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



Meteoriitteja ja avaruusaluksia — 15 min

Noin 20x20 m alue, jonka keskelle on levitetty satunnaisesti keiloja (=meteoriitteja). Jos pallo (=oma avaruusalus) osuu meteoriittiin, joutuu palaamaan alkuun. Kun on päässyt meteoripilven läpi, pitää vielä tuhota avaruusolentojen alus potkaisemalla pallo maaliin. Koska tarkoituksena on harjoitella potkaisemista, keilojen väliin on hyvä jättää enemmän tilaa kuin kuljetusharjoituksessa.

Kuljetustavan saa valita vapaasti mutta ohjaaja määrää potkaisutavan (sisäsyrypotku). Useampi pelaaja kerrallaan voi kulkea meteorien läpi samanaikaisesti.

Viimeisenä esteenä on potkaista pallo maaliin ja sillä tavalla tuhota avaruusolentojen alus. Ohjaaja tai joku vanhemmista voi olla maalissa (suojakilpi). Kannusta käyttämään molempia jalkoja

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.)





Loppupeli 15 min

Harjoitusten loppuksi pelataan 3v3 tai 4v4 pelejä neljään maaliin. Esimerkkejä näiden pelimuotojen järjestämisestä ja säännöistä löydät ”Kehittävät pelimuodot” dokumentista. Lisäksi näissä harjoitussuunnitelmissa eri pelimuodot vuorottelevat, mutta harjoituskerralle valittava pelimuoto riippuu tietenkin käytettävissä olevasta pelaajamäärästä. Mieluummin pienempiä joukkueita ja enemmän vierekkäisiä pelikenttiä on hyvä ohje.

Maaleina voi käyttää kannettavia minimaaleja tai näiden sijaan ”tötsämaaleja”. Maalin voi tehdä joko potkaisemalla tai kuljettamalla. Ohjaajana voit vaihdella maalintekoon liittyvää sääntöä eri harjoituskertojen välillä.

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.

Ensimmäisenä kotitehtävänä on harjoitella pallon potkaisemista molemmilla jaloilla käyttäen sisä-syrjäpotkua joka päivä vähintään 10 minuuttia. Voi tehdä myös vähän kerrallaan useamman kerran päivässä. Pallon potkaiseminen voi olla myös osana jotain muuta leikkiä tai peliä. Pallon potkaisemista voi harjoitella maalin lisäksi esimerkiksi puista penkkiä tai aitaa vasten ja myös (vanhempien luvalla) autotallin ovea vasten. Jokaisella potkulla tulee olla selvä kohde, johon yrität potkullasi osua.

Harjoituksen päättäminen

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





Harjoituskerran tavoitteena on jatkaa opetteluja pallon potkaisemisesta molemmin jaloin käyttäen sisäsyryjäpotkua. Harjoitteet ovat tuttuja edelliseltä viikolta, joten nyt niissä voi käyttää suurempaa nopeutta kuin aiemmin. Laadukasta sisäsyryjäpotkua voi hyödyntää erityisesti maalintekotilanteissa ja syötettäessä palloa toiselle. Huomaa kuitenkin, että nyt EI HARJOITELLA syöttämistä, vaan pallon potkaisemista sisäsyryjällä. Syöttöharjoittelu on ohjelmassa vasta vanhemmilla junioreilla.

Kotitehtävän tarkistaminen

Alkurutiinit 10 min

Meteoriitteja ja avaruusaluksia 10 min

Potkukisa 10 min

Maalintekokaruselli 15 min

Peli 15 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

Jokainen harjoituskerta aloitetaan pallonhallinta-, kehonhallinta ja liikenopeusharjoittelulla. Alkurutiinien aikana on tarkoitus saada pelaajille mahdollisimman paljon pallokosketuksia lyhyessä ajassa, samalla harjoitellen erilaisia liiketaidollisia asioita. Erilaiset kuljetus-, askellus- ja pallokosketussarjat ovat erinomaisia sisältöjä alkurutiineihin. Lisäksi FIFA 11+ Kids ohjelma sisältää hyviä harjoitteita kehonhallinnan ja liiketaitojen harjoitteluun. FIFA 11+ Kids ohjelman ja muita vinkkejä alkurutiineihin löydät seuran nettisivujen harjoituskirjastosta.

Alkurutiinien rakenne olisi hyvä pyrkiä pitämään mahdollisimman samanlaisena tapahtumasta toiseen, mutta luonnollisesti harjoitussisältöjä tulee vaihdella ja vaikeuttaa pelaajien kehittymisen varmistamiseksi.

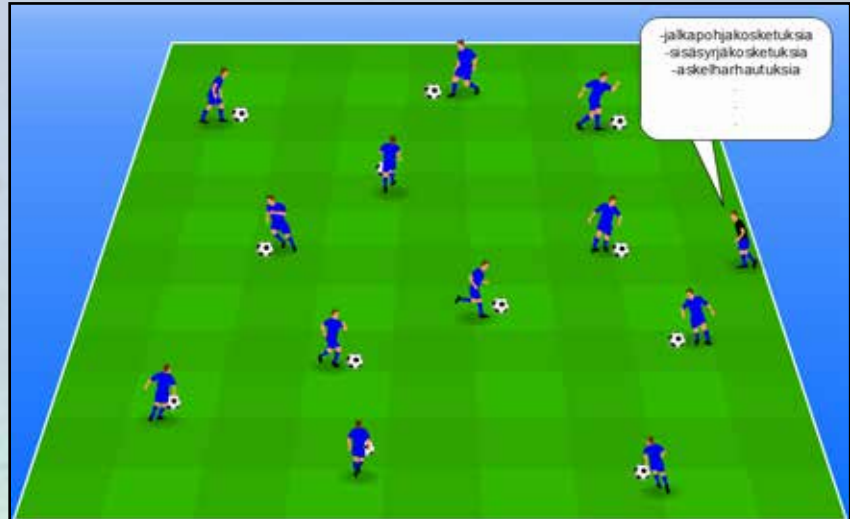
Avainasiat ja -kysymykset

Keskity tekemään oikeita suorituksia huolellisesti.

Liiku monin eri tavoin ja eri nopeuksilla suorituksia tehdessäsi.

Tee mahdollisimman monta oikeaa suoritusta.

Kuuntele ohjaajan ohjeita ja katso mallisuoritukset, jotta osaat tehdä oikeita asioita.



Meteoriitteja ja avaruusaluksia — 10 min

Noin 20x20 m alue, jonka keskelle on levitetty satunnaisesti keiloja (=meteoriitteja). Jos pallo (=oma avaruusalus) osuu meteoriittiin, joutuu palaamaan alkuun. Kun on päässyt meteoripilven läpi, pitää vielä tuhota avaruusolentojen alus potkaisemalla pallo maaliin. Koska tarkoituksena on harjoitella potkaisemista, keilojen väliin on hyvä jättää enemmän tilaa kuin kuljetusharjoituksessa.

Kuljetustavan saa valita vapaasti mutta ohjaaja määrää potkaisutavan (sisäsyryjäpotku). Useampi pelaaja kerrallaan voi kulkea meteorien läpi samanaikaisesti.

Viimeisenä esteenä on potkaista pallo maaliin ja sillä tavalla tuhota avaruusolentojen alus. Ohjaaja tai joku vanhemmista voi olla maalissa (suojakilpi). Kannusta käyttämään molempia jalkoja

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.)





Potkukisa — 10 min

Merkitse keiloilla noin 12 x 6 m alue ja molempiin päätyihin noin 1 m levyinen alue. Kumpaankin päähän yksi pelaaja, joista toisella on pallo. Se, jolla on pallo yrittää potkaista pallon sisäsyryllä maata pitkin toisesta päädyistä päätyrajan yli. Toinen pelaaja yrittää puolustaa omaa päätyänsä. Yrityksen jälkeen osat vaihtuvat. Muuta rohkeasti alueen kokoa pelaajien taitotason mukaan. Muista vaihtaa pareja 1-2 minuutin välein.

Potkaistaan jalan sisäsyryllä maata pitkin. Käytetään molempia jalkoja, tarvittaessa ohjaaja määrää kummalla jalalla pitää potkaista. Helpottaaksesi harjoitetta lyhennä välimatkaa ja levennä maalialuetta. Vaikeuttaaksesi harjoitetta pidennä välimatkaa ja kavenna maalialuetta.

Avainasiat ja -kysymykset

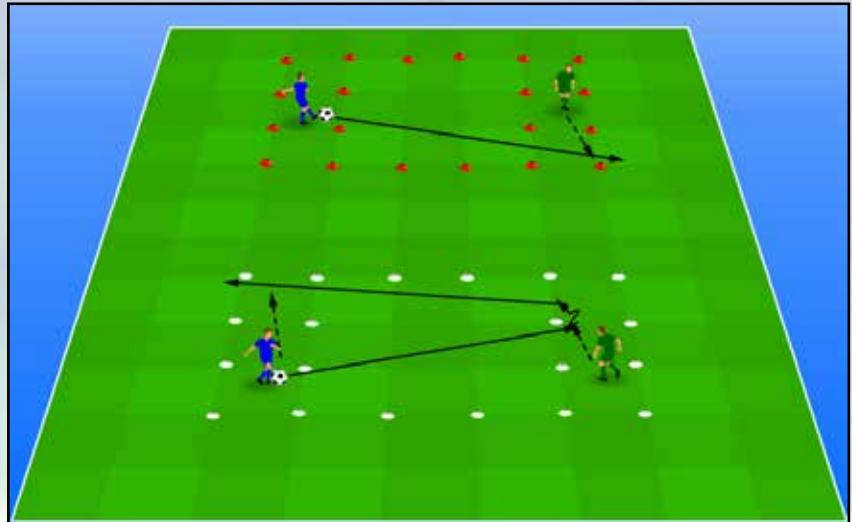
Tukijalan paikka pallon vieressä ja katse potkuhetkellä pallossa.

Tukijalan varpaat osoittavat sinne suuntaan, mihin potkaistaan.

Potkaisevan jalan varpaat osoittavat suoraan sivulle.

Nilkka jäykkänä, keskelle palloa.

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



Maalintekokaruselli — 15 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 15 metrin päähän maalista ja toinen keila noin 10 metrin päähän (tai pyydä yhtä vanhemmista seisomaan tämän keilan paikalle). Jälkimmäisen keilan (tai sen paikalla seisovan vanhemman) kohdalla tehdään jokin harhautus. 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 sisäsyryllä. Käytetään molempia jalkoja. Ohjaajana muista vaihtaa kiertosuuntaa välillä. Maalivahteina voivat toimia vanhemmat tai pelaajat itse.

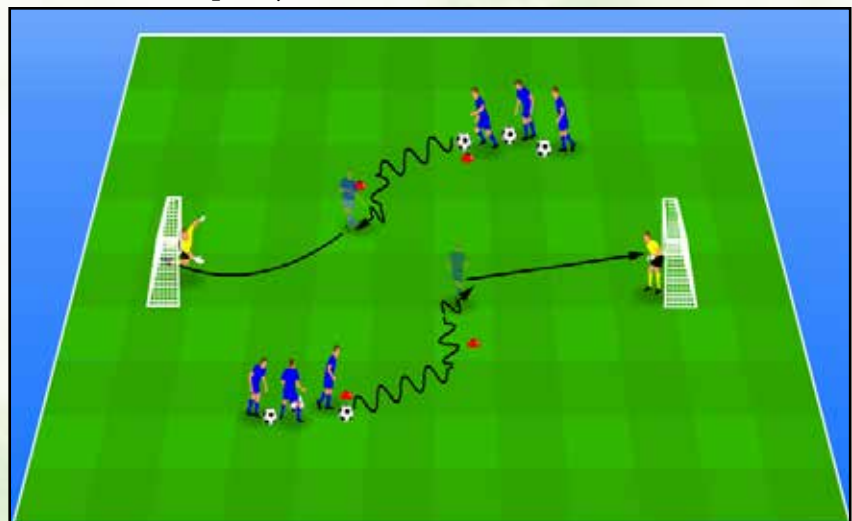
Avainasiat ja -kysymykset

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

Katse potkuhetkellä pallossa.

Jalan heilautus ja saatto potkun jälkeen.

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





Loppupeli 15 min

Harjoitusten loppuksi pelataan 3v3 tai 4v4 pelejä neljään maaliin. Esimerkkejä näiden pelimuotojen järjestämisestä ja säännöistä löydät ”Kehittävät pelimuodot” dokumentista. Lisäksi näissä harjoitussuunnitelmissa eri pelimuodot vuorottelevat, mutta harjoituskerralle valittava pelimuoto riippuu tietenkin käytettävissä olevasta pelaajamäärästä. Mieluummin pienempiä joukkueita ja enemmän vierekkäisiä pelikenttiä on hyvä ohje.

Maaleina voi käyttää kannettavia minimaaleja tai näiden sijaan ”tötsämaaleja”. Maalin voi tehdä joko potkaisemalla tai kuljettamalla. Ohjaajana voit vaihdella maalintekoon liittyvää sääntöä eri harjoituskertojen välillä.

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.

Toisena kotitehtävänä on harjoitella pallon potkaisemista molemmilla jaloilla käyttäen sisäsyrjäpotkua joka päivä vähintään 10 minuuttia. Voi tehdä myös vähän kerrallaan useamman kerran päivässä. Pallon potkaiseminen voi olla myös osana jotain muuta leikkiä tai peliä. Pallon potkaisemista voi harjoitella maalin lisäksi esimerkiksi puista penkkiä tai aitaa vasten ja myös (vanhempien luvalla) autotallin ovea vasten. Jokaisella potkulla tulee olla selvä kohde, johon yrität potkullasi osua.

Harjoituksen päättäminen

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





Harjoituskerran tavoitteena on opetella potkaisemaan palloa molemmilla jaloilla käyttäen kärkipotkua. Laadukasta kärkkäriä voi hyödyntää etenkin kummankin maalin edessä nopeissa tilanteissa ruuhkan keskellä, jolloin potkun nopeuden avulla voi yllättää vastustajan maalivahdin. Kärkkäri on lapsilla usein myös luontainen valinta potkutekniikaksi, joten on hyvä opetella myös oikea suoritustekniikka.

Kotitehtävän tarkistaminen

Alkurutiinit

10 min

Futisgolf

10 min

Meteoriitteja ja avaruusaluksia

10 min

Maalintekokaruselli

15 min

Peli

15 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

Jokainen harjoituskerta aloitetaan pallonhallinta-, kehonhallinta ja liikenopeusharjoittelulla. Alkurutiinien aikana on tarkoitus saada pelaajille mahdollisimman paljon pallokosketuksia lyhyessä ajassa, samalla harjoitellen erilaisia liiketaidollisia asioita. Erilaiset kuljetus-, askellus- ja pallokosketussarjat ovat erinomaisia sisältöjä alkurutiineihin. Lisäksi FIFA 11+ Kids ohjelma sisältää hyviä harjoitteita kehonhallinnan ja liiketaitojen harjoitteluun. FIFA 11+ Kids ohjelman ja muita vinkkejä alkurutiineihin löydät seuran nettisivujen harjoituskirjastosta.

Alkurutiinien rakenne olisi hyvä pyrkiä pitämään mahdollisimman samanlaisena tapahtumasta toiseen, mutta luonnollisesti harjoitussisältöjä tulee vaihdella ja vaikeuttaa pelaajien kehittymisen varmistamiseksi.

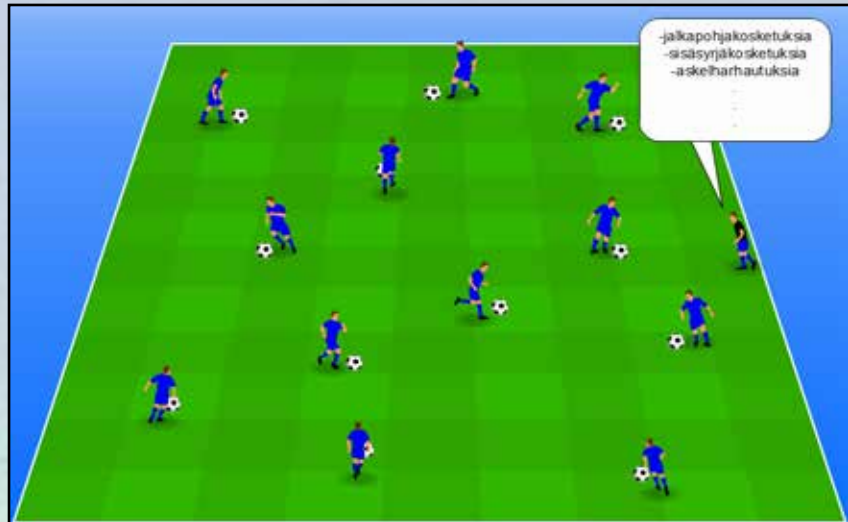
Avainasiat ja -kysymykset

Keskity tekemään oikeita suorituksia huolellisesti.

Liiku monin eri tavoin ja eri nopeuksilla suorituksia tehdessäsi.

Tee mahdollisimman monta oikeaa suoritusta.

Kuuntele ohjaajan ohjeita ja katso mallisuoritukset, jotta osaat tehdä oikeita asioita.



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 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.)





Meteoriitteja ja avaruusaluksia — 10 min

Noin 20x20 m alue, jonka keskelle on levitetty satunnaisesti keiloja (=meteoriitteja). Jos pallo (=oma avaruusalus) osuu meteoriittiin, joutuu palaamaan alkuun. Kun on päässyt meteoripilven läpi, pitää vielä tuhota avaruusolentojen alus potkaisemalla pallo maaliin. Koska tarkoituksena on harjoitella potkaisemista, keilojen väliin on hyvä jättää enemmän tilaa kuin kuljetusharjoituksessa.

Kuljetustavan saa valita vapaasti mutta ohjaaja määrää potkaisutavan (kärkipotku). Useampi pelaaja kerrallaan voi kulkea meteorien läpi samanaikaisesti.

Viimeisenä esteenä on potkaista pallo maaliin ja sillä tavalla tuhota avaruusolentojen alus. Ohjaaja tai joku vanhemmista voi olla maalissa (suojakilpi). Kannusta käyttämään molempia jalkoja

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.)



Maalintekokaruselli — 15 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 15 metrin päähän maalista ja toinen keila noin 10 metrin päähän (tai pyydä yhtä vanhemmista seisomaan tämän keilan paikalle). Jälkimmäisen keilan (tai sen paikalla seisovan vanhemman) kohdalla tehdään jokin harhautus. 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 varpailla eli kärkipotkulla. Käytetään molempia jalkoja. Ohjaajana muista vaihtaa kiertosuuntaa välillä. Maalivahteina voivat toimia vanhemmat tai pelaajat itse.

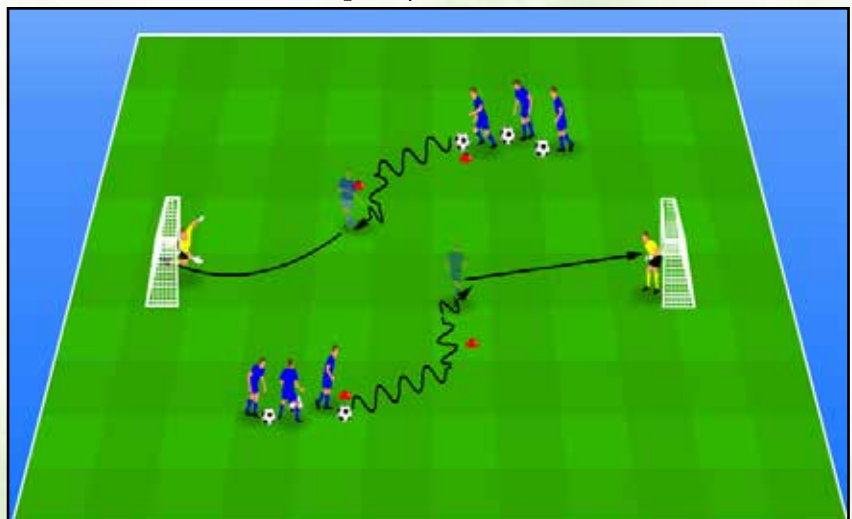
Avainasiat ja -kysymykset

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

Katse potkuhetkellä pallossa.

Jalan heilautus ja saatto potkun jälkeen.

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





Loppupeli 15 min

Harjoitusten loppuksi pelataan 3v3 tai 4v4 pelejä neljään maaliin. Esimerkkejä näiden pelimuotojen järjestämisestä ja säännöistä löydät ”Kehittävät pelimuodot” dokumentista. Lisäksi näissä harjoitussuunnitelmissa eri pelimuodot vuorottelevat, mutta harjoituskerralle valittava pelimuoto riippuu tietenkin käytettävissä olevasta pelaajamäärästä. Mieluummin pienempiä joukkueita ja enemmän vierekkäisiä pelikenttiä on hyvä ohje.

Maaleina voi käyttää kannettavia minimaaleja tai näiden sijaan ”tötsämaaleja”. Maalin voi tehdä joko potkaisemalla tai kuljettamalla. Ohjaajana voit vaihdella maalintekoon liittyvää sääntöä eri harjoituskertojen välillä.

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.

Kolmantena kotitehtävänä on harjoitella pallon potkaisemista molemmilla jaloilla käyttäen kärkipotkua joka päivä vähintään 10 minuuttia. Voi tehdä myös vähän kerrallaan useamman kerran päivässä. Pallon potkaiseminen voi olla myös osana jotain muuta leikkiä tai peliä. Pallon potkaisemista voi harjoitella maalin lisäksi esimerkiksi puista penkkiä tai aitaa vasten ja myös (vanhempien luvalla) autotalin ovea vasten. Jokaisella potkulla tulee olla selvä kohde, johon yrität potkullasi osua.

Harjoituksen päättäminen

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





Harjoituskerran tavoitteena on jatkaa kärkipotkun opettelua kummallakin jalalla. Laadukasta kärkkäriä voi hyödyntää etenkin kummankin maalin edessä nopeissa tilanteissa ruuhkan keskellä, jolloin potkun nopeuden avulla voi yllättää vastustajan maalivahdin. Kärkkäri on lapsilla usein myös luontainen valinta potkutekniikaksi, joten on hyvä opetella myös oikea suoritustekniikka.

Kotitehtävän tarkistaminen

Alkurutiinit 10 min

Futisgolf 10 min

1v1 + mv 10 min

Meteoriitteja ja avaruusaluksia 15 min

Peli 15 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

Jokainen harjoituskerta aloitetaan pallonhallinta-, kehonhallinta ja liikenopeusharjoittelulla. Alkurutiinien aikana on tarkoitus saada pelaajille mahdollisimman paljon pallokosketuksia lyhyessä ajassa, samalla harjoitellen erilaisia liiketaidollisia asioita. Erilaiset kuljetus-, askellus- ja pallokosketussarjat ovat erinomaisia sisältöjä alkurutiineihin. Lisäksi FIFA 11+ Kids ohjelma sisältää hyviä harjoitteita kehonhallinnan ja liiketaidojen harjoitteluun. FIFA 11+ Kids ohjelman ja muita vinkkejä alkurutiineihin löydät seuran nettisivujen harjoituskirjastosta.

Alkurutiinien rakenne olisi hyvä pyrkiä pitämään mahdollisimman samanlaisena tapahtumasta toiseen, mutta luonnollisesti harjoitussisältöjä tulee vaihdella ja vaikeuttaa pelaajien kehittymisen varmistamiseksi.

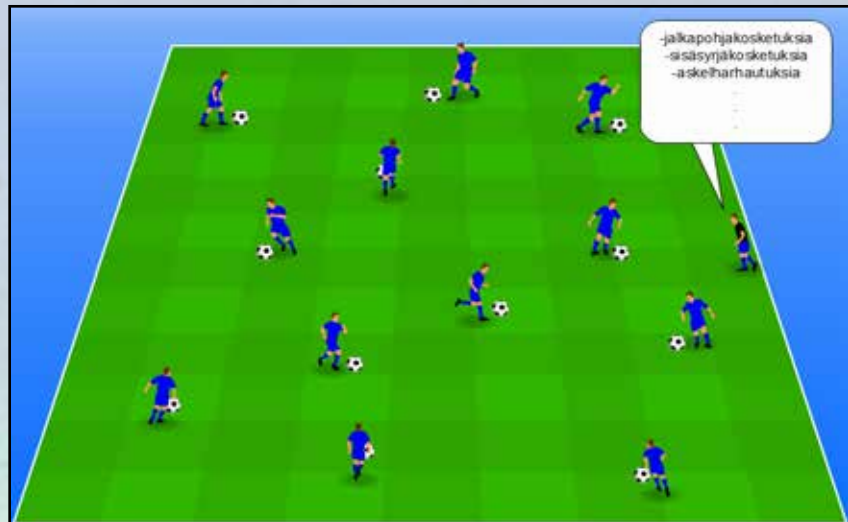
Avainasiat ja -kysymykset

Keskity tekemään oikeita suorituksia huolellisesti.

Liiku monin eri tavoin ja eri nopeuksilla suorituksia tehdessäsi.

Tee mahdollisimman monta oikeaa suoritusta.

Kuuntele ohjaajan ohjeita ja katso mallisuoritukset, jotta osaat tehdä oikeita asioita.



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 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.)





1v1 + mv — 10 min

Rajaa noin 10x15m pelialue, jonka molemmissa päissä on maali. Maali voi olla normaali jalkapallo-maali, kannettava minimaali, penkki tai esim. keilamaali. Peliä voidaan pelata myös ilman maalivahtia, mutta maalivahdin läsnäolon on tarkoitus helpottaa pallollisen pelaajan tekemistä, sillä oman maalivahdin käyttäminen mahdollistaa myös syöttämällä etenemisen.

Pienellä kentällä pelattaessa maalia voi yrittää lähes mistä tahansa kentän osa-alueelta, jolloin puolustajaa ei tarvitse edes ohittaa, vaan siirto sivuun riittää. Potkaista saa haluamallaan tavalla, mutta yritetään painottaa kärkipotkua ja molempien jalkojen käyttöä.

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.

Puolustajaa ei tarvitse ohittaa, siirto sivuun mahdollistaa vedon.

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



Meteoriitteja ja avaruusaluksia — 10 min

Noin 20x20 m alue, jonka keskelle on levitetty satunnaisesti keiloja (=meteoriitteja). Jos pallo (=oma avaruusalus) osuu meteoriittiin, joutuu palaamaan alkuun. Kun on päässyt meteoripilven läpi, pitää vielä tuhota avaruusolentojen alus potkaisemalla pallo maaliin. Koska tarkoituksena on harjoitella potkaisemista, keilojen väliin on hyvä jättää enemmän tilaa kuin kuljetusharjoituksessa.

Kuljetustavan saa valita vapaasti mutta ohjaaja määrää potkaisutavan (kärkipotku). Useampi pelaaja kerrallaan voi kulkea meteorien läpi samanaikaisesti. Viimeisenä esteenä on potkaista pallo maaliin ja sillä tavalla tuhota avaruusolentojen alus. Ohjaaja tai joku vanhemmista voi olla maalissa (suojakilpi). Kannusta käyttämään molempia jalkoja.

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.)





Loppupeli 15 min

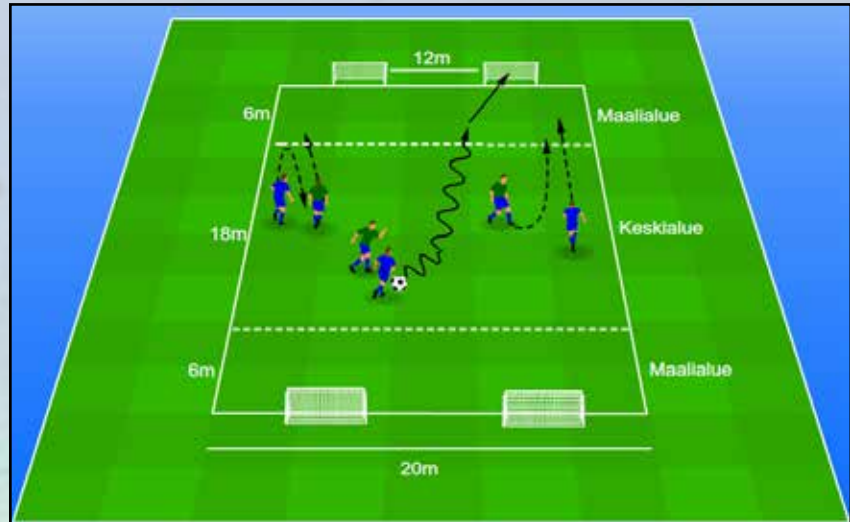
Harjoitusten lopuksi pelataan 3v3 tai 4v4 pelejä neljään maaliin. Esimerkkejä näiden pelimuotojen järjestämisestä ja säännöistä löydät ”Kehittävät pelimuodot” dokumentista. Lisäksi näissä harjoitussuunnitelmissa eri pelimuodot vuorottelevat, mutta harjoituskerralle valittava pelimuoto riippuu tietenkin käytettävissä olevasta pelaajamäärästä. Mieluummin pienempiä joukkueita ja enemmän vierekkäisiä pelikenttiä on hyvä ohje.

Maaleina voi käyttää kannettavia minimaaleja tai näiden sijaan ”tötsämaaleja”. Maalin voi tehdä joko potkaisemalla tai kuljettamalla. Ohjaajana voit vaihdella maalintekoon liittyvää sääntöä eri harjoituskertojen välillä.

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.

Neljäntenä kotitehtävänä on harjoitella pallon potkaisemista molemmilla jaloilla käyttäen kärkipotkua joka päivä vähintään 10 minuuttia. Voi tehdä myös vähän kerrallaan useamman kerran päivässä. Pallon potkaiseminen voi olla myös osana jotain muuta leikkiä tai peliä. Pallon potkaisemista voi harjoitella maalin lisäksi esimerkiksi puista penkkiä tai aitaa vasten ja myös (vanhempien luvalla) autotallin ovea vasten. Jokaisella potkulla tulee olla selvä kohde, johon yrität potkullasi osua.

Harjoituksen päättäminen

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





Harjoituskerran tavoitteena on opetella pallon potkaisemista molemmin jaloin käyttäen nilkkapotkua. Laadukasta nilkkapotkua voi hyödyntää erityisesti maalintekotilanteissa ja pitkissä syötöissä tai puolenvaihdossa. Huomaa kuitenkin, että nyt EI HARJOITELLA syöttämistä, vaan pallon potkaisemista nilkkapotkulla. Varsinainen syöttöharjoittelu on ohjelmassa vasta vanhemmilla junioreilla.

Kotitehtävän tarkistaminen

Alkurutiinit 10 min

Potkutunneli 10 min

Meteoriitteja ja avaruusaluksia 10 min

1v1 + mv 15 min

Peli 15 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

Jokainen harjoituskerta aloitetaan pallonhallinta-, kehonhallinta ja liikenopeusharjoittelulla. Alkurutiinien aikana on tarkoitus saada pelaajille mahdollisimman paljon pallokosketuksia lyhyessä ajassa, samalla harjoitellen erilaisia liiketaidollisia asioita. Erilaiset kuljetus-, askellus- ja pallokosketussarjat ovat erinomaisia sisältöjä alkurutiineihin. Lisäksi FIFA 11+ Kids ohjelma sisältää hyviä harjoitteita kehonhallinnan ja liiketaitojen harjoitteluun. FIFA 11+ Kids ohjelman ja muita vinkkejä alkurutiineihin löydät seuran nettisivujen harjoituskirjastosta.

Alkurutiinien rakenne olisi hyvä pyrkiä pitämään mahdollisimman samanlaisena tapahtumasta toiseen, mutta luonnollisesti harjoitussisältöjä tulee vaihdella ja vaikeuttaa pelaajien kehittymisen varmistamiseksi.

Avainasiat ja -kysymykset

Keskity tekemään oikeita suorituksia huolellisesti.

Liiku monin eri tavoin ja eri nopeuksilla suorituksia tehdessäsi.

Tee mahdollisimman monta oikeaa suoritusta.

Kuuntele ohjaajan ohjeita ja katso mallisuoritukset, jotta osaat tehdä oikeita asioita.



Potkutunneli — 10 min

Tee keiloista pitkä tunneli asettamalla niitä tasaisin välein (esim. 5 metrin välein) tunnelin kummallakin 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 nilkkapotkua käyttäen ja käytetään molempia jalkoja. Joko vuorotellen tai ohjaajan merkistä vaihtaen. Saat harjoituksesta haastavamman kaventamalla tai pidentämällä tunnelia ja helpomman leventämällä tai lyhentämällä sitä. Aseta tunnelin päähän joku maali, mihin yritetään osua.

Avainasiat ja -kysymykset

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

Osuma palloon jalkapöydällä ja keskelle palloa.

Katse potkuhetkellä pallossa. Jalan heilautus ja saatto potkun jälkeen.

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





Meteoriitteja ja avaruusaluksia — 10 min

Noin 20x20 m alue, jonka keskelle on levitetty satunnaisesti keiloja (=meteoriitteja). Jos pallo (=oma avaruusalus) osuu meteoriittiin, joutuu palaamaan alkuun. Kun on päässyt meteoripilven läpi, pitää vielä tuhota avaruusolentojen alus potkaisemalla pallo maaliin. Koska tarkoituksena on harjoitella potkaisemista, keilojen väliin on hyvä jättää enemmän tilaa kuin kuljetusharjoituksessa.

Kuljetustavan saa valita vapaasti mutta ohjaaja määrää potkaisutavan (nilkkapotku). Useampi pelaaja kerrallaan voi kulkea meteorien läpi samanaikaisesti. Viimeisenä esteenä on potkaista pallo maaliin ja sillä tavalla tuhota avaruusolentojen alus. Ohjaaja tai joku vanhemmista voi olla maalissa (suojakilpi). Kannusta käyttämään molempia jalkoja.

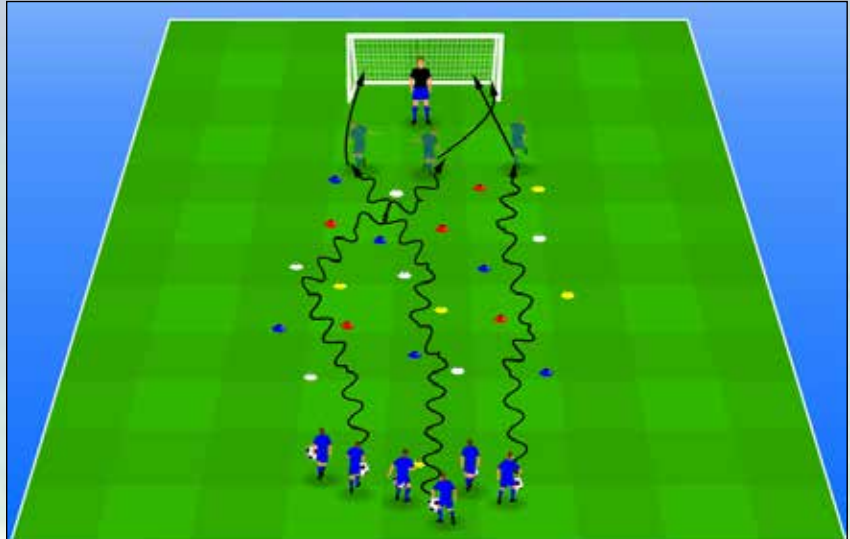
Avainasiat ja -kysymykset

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

Osuma palloon jalkapöydällä ja keskelle palloa.

Katse potkuhetkellä pallossa. Jalan heilautus ja saatto potkun jälkeen.

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



1v1 + mv — 15 min

Rajaa noin 10x15m pelialue, jonka molemmissa päissä on maali. Maali voi olla normaali jalkapallo-maali, kannettava minimaali, penkki tai esim. keilamaali. Peliä voidaan pelata myös ilman maalivahtia, mutta maalivahdin läsnäolon on tarkoitus helpottaa pallollisen pelaajan tekemistä, sillä oman maalivahdin käyttäminen mahdollistaa myös syöttämällä etenemisen.

Pienellä kentällä pelattaessa maalia voi yrittää lähes mistä tahansa kentän osa-alueelta, jolloin puolustajaa ei tarvitse edes ohittaa, vaan siirto sivuun riittää. Potkaista saa haluamallaan tavalla, mutta yritetään painottaa nilkkapotkua ja molempien jalkojen käyttöä.

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.

Puolustajaa ei tarvitse ohittaa, siirto sivuun mahdollistaa vedon.

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





Loppupeli 15 min

Harjoitusten loppuksi pelataan 3v3 tai 4v4 pelejä neljään maaliin. Esimerkkejä näiden pelimuotojen järjestämisestä ja säännöistä löydät ”Kehittävät pelimuodot” dokumentista. Lisäksi näissä harjoitussuunnitelmissa eri pelimuodot vuorottelevat, mutta harjoituskerralle valittava pelimuoto riippuu tietenkin käytettävissä olevasta pelaajamäärästä. Mieluummin pienempiä joukkueita ja enemmän vierekkäisiä pelikenttiä on hyvä ohje.

Maaleina voi käyttää kannettavia minimaaleja tai näiden sijaan ”tötsämaaleja”. Maalin voi tehdä joko potkaisemalla tai kuljettamalla. Ohjaajana voit vaihdella maalintekoon liittyvää sääntöä eri harjoituskertojen välillä.

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.

Viidentenä kotitehtävänä on harjoitella pallon potkaisemista molemmilla jaloilla käyttäen nilkkapotkua joka päivä vähintään 10 minuuttia. Voi tehdä myös vähän kerrallaan useamman kerran päivässä. Pallon potkaiseminen voi olla myös osana jotain muuta leikkiä tai peliä. Pallon potkaisemista voi harjoitella maalin lisäksi esimerkiksi puista penkkiä tai aitaa vasten ja myös (vanhempien luvalla) autotalin ovea vasten. Jokaisella potkulla tulee olla selvä kohde, johon yrität potkullasi osua.

Harjoituksen päättäminen

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





Harjoituskerran tavoitteena on jatkaa nilkkapotkun opettelua molemmin jaloin. Laadukasta nilkkapotkua voi hyödyntää erityisesti maalintekotilanteissa ja pitkissä syötöissä tai puolenvaihdossa. Huomaa kuitenkin, että nyt EI HARJOITELLA syöttämistä, vaan pallon potkaisemista nilkkapotkulla. Varsinainen syöttöharjoittelu on ohjelmassa vasta vanhemmilla junioreilla.

Kotitehtävän tarkistaminen

Alkurutiinit 10 min

Futisgolf 10 min

Maalintekokaruselli 10 min

1v1 + mv 15 min

Peli 15 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

Jokainen harjoituskerta aloitetaan pallonhallinta-, kehonhallinta ja liikenopeusharjoittelulla. Alkurutiinien aikana on tarkoitus saada pelaajille mahdollisimman paljon pallokosketuksia lyhyessä ajassa, samalla harjoitellen erilaisia liiketaidollisia asioita. Erilaiset kuljetus-, askellus- ja pallokosketussarjat ovat erinomaisia sisältöjä alkurutiineihin. Lisäksi FIFA 11+ Kids ohjelma sisältää hyviä harjoitteita kehonhallinnan ja liiketaidojen harjoitteluun. FIFA 11+ Kids ohjelman ja muita vinkkejä alkurutiineihin löydät seuran nettisivujen harjoituskirjastosta.

Alkurutiinien rakenne olisi hyvä pyrkiä pitämään mahdollisimman samanlaisena tapahtumasta toiseen, mutta luonnollisesti harjoitussisältöjä tulee vaihdella ja vaikeuttaa pelaajien kehittymisen varmistamiseksi.

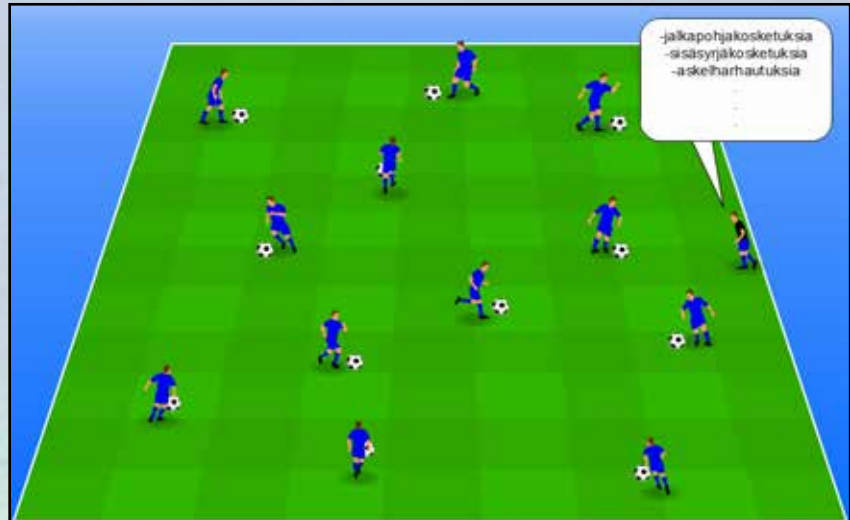
Avainasiat ja -kysymykset

Keskity tekemään oikeita suorituksia huolellisesti.

Liiku monin eri tavoin ja eri nopeuksilla suorituksia tehdessäsi.

Tee mahdollisimman monta oikeaa suoritusta.

Kuuntele ohjaajan ohjeita ja katso mallisuoritukset, jotta osaat tehdä oikeita asioita.



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 käyttäen nilkkapotkua. 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.

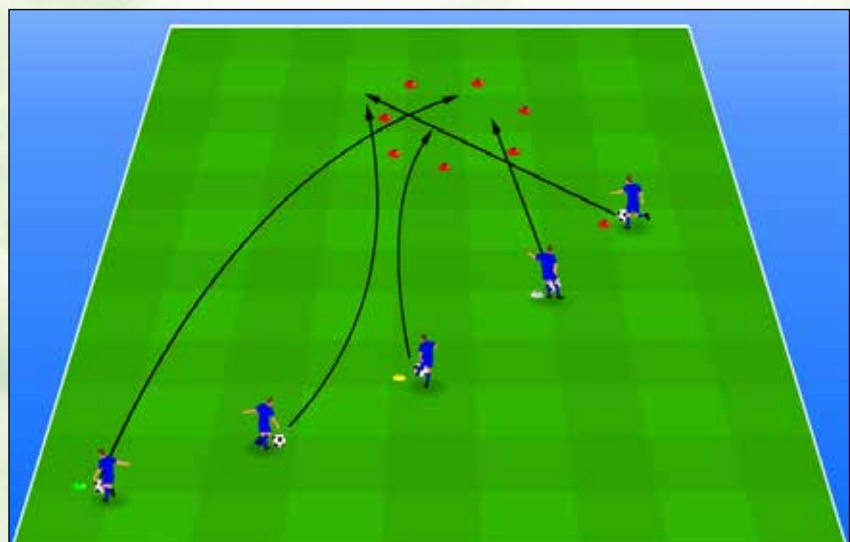
Avainasiat ja -kysymykset

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

Osuma palloon jalkapöydällä ja keskelle palloa.

Katse potkuhetkellä pallossa. Jalan heilautus ja saatto potkun jälkeen.

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 15 metrin päähän maalista ja toinen keila noin 10 metrin päähän (tai pyydä yhtä vanhemmista seisomaan tämän keilan paikalle). Jälkimmäisen keilan kohdalla tehdään jokin harhautus. 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 nilkkapotkulla. Käytetään molempia jalkoja. . Maalivahteina voivat toimia vanhemmat tai pelaajat itse.

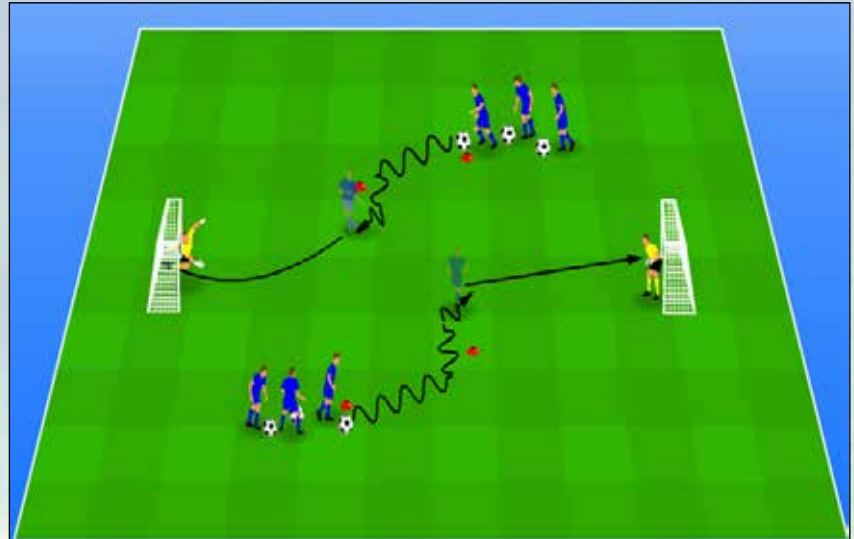
Avainasiat ja -kysymykset

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

Osuma palloon jalkapöydällä ja keskelle palloa.

Katse potkuhetkellä pallossa. Jalan heilautus ja saatto potkun jälkeen.

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



1v1 + mv — 15 min

Rajaa noin 10x15m pelialue, jonka molemmissa päissä on maali. Maali voi olla normaali jalkapallo-maali, kannettava minimaali, penkki tai esim. keilamaali. Peliä voidaan pelata myös ilman maalivahtia, mutta maalivahdin läsnäolon on tarkoitus helpottaa pallollisen pelaajan tekemistä, sillä oman maalivahdin käyttäminen mahdollistaa myös syöttämällä etenemisen.

Pienellä kentällä pelattaessa maalia voi yrittää lähes mistä tahansa kentän osa-alueelta, jolloin puolustajaa ei tarvitse edes ohittaa, vaan siirto sivuun riittää. Potkaista saa haluamallaan tavalla, mutta yritetään painottaa nilkkapotkua ja molempien jalkojen käyttöä.

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.

Puolustajaa ei tarvitse ohittaa, siirto sivuun mahdollistaa vedon.

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





Loppupeli 15 min

Harjoitusten loppuksi pelataan 3v3 tai 4v4 pelejä neljään maaliin. Esimerkkejä näiden pelimuotojen järjestämisestä ja säännöistä löydät ”Kehittävät pelimuodot” dokumentista. Lisäksi näissä harjoitussuunnitelmissa eri pelimuodot vuorottelevat, mutta harjoituskerralle valittava pelimuoto riippuu tietenkin käytettävissä olevasta pelaajamäärästä. Mieluummin pienempiä joukkueita ja enemmän vierekkäisiä pelikenttiä on hyvä ohje.

Maaleina voi käyttää kannettavia minimaaleja tai näiden sijaan ”tötsämaaleja”. Maalin voi tehdä joko potkaisemalla tai kuljettamalla. Ohjaajana voit vaihdella maalintekoon liittyvää sääntöä eri harjoituskertojen välillä.

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.

Kuudentena kotitehtävänä on harjoitella pallon potkaisemista molemmilla jaloilla käyttäen nilkkapotkua joka päivä vähintään 10 minuuttia. Voi tehdä myös vähän kerrallaan useamman kerran päivässä. Pallon potkaiseminen voi olla myös osana jotain muuta leikkiä tai peliä. Pallon potkaisemista voi harjoitella maalin lisäksi esimerkiksi puista penkkiä tai aitaa vasten ja myös (vanhempien luvalla) autotalin ovea vasten. Jokaisella potkulla tulee olla selvä kohde, johon yrität potkullasi osua.

Harjoituksen päättäminen

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





Harjoituskerran tavoitteena on opetella pallon kuljettamista käyttäen molempia jalkoja ja jalan eri osia. Kuljettaminen on yksi jokaisen pelaajan perustaidoista ja perusta, jonka päälle muita pelitaitoja ja taktista osaamista voidaan rakentaa. Hyvä kuljetustaito on paljon muutakin kuin hyvää pallonkäsittelyä ja pallonhallintaa, se on oikea-aikaisuutta ja peliä edistävää.

Kotitehtävän tarkistaminen

Alkurutiinit	10 min
Liikenneuhka	10 min
Pallovajan tyhjennys	10 min
Autokorjaamo	15 min
Peli	15 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

Jokainen harjoituskerta aloitetaan pallonhallinta-, kehonhallinta ja liikenopeusharjoittelulla. Alkurutiinien aikana on tarkoitus saada pelaajille mahdollisimman paljon pallokosketuksia lyhyessä ajassa, samalla harjoitellen erilaisia liiketaidollisia asioita. Erilaiset kuljetus-, askellus- ja pallokosketussarjat ovat erinomaisia sisältöjä alkurutiineihin. Lisäksi FIFA 11+ Kids ohjelma sisältää hyviä harjoitteita kehonhallinnan ja liiketaitojen harjoitteluun. FIFA 11+ Kids ohjelman ja muita vinkkejä alkurutiineihin löydät seuran nettisivujen harjoituskirjastosta.

Alkurutiinien rakenne olisi hyvä pyrkiä pitämään mahdollisimman samanlaisena tapahtumasta toiseen, mutta luonnollisesti harjoitussisältöjä tulee vaihdella ja vaikeuttaa pelaajien kehittymisen varmistamiseksi.

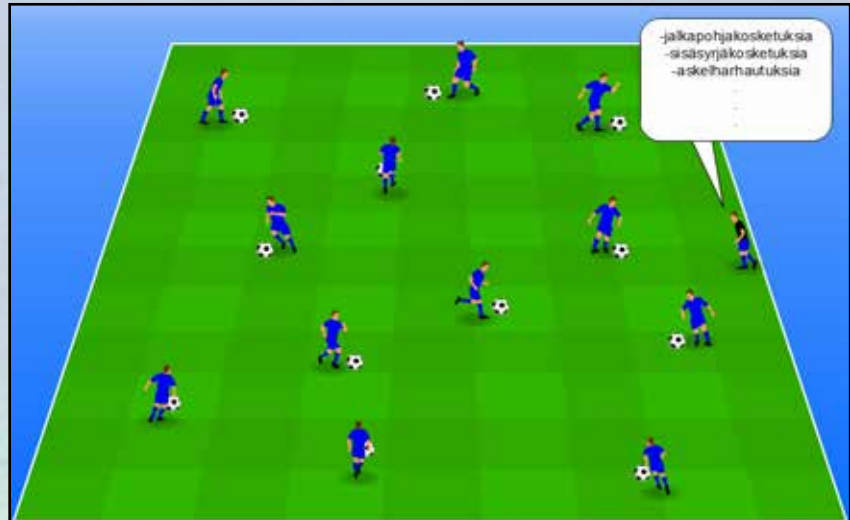
Avainasiat ja -kysymykset

Keskity tekemään oikeita suorituksia huolellisesti.

Liiku monin eri tavoin ja eri nopeuksilla suorituksia tehdessäsi.

Tee mahdollisimman monta oikeaa suoritusta.

Kuuntele ohjaajan ohjeita ja katso mallisuoritukset, jotta osaat tehdä oikeita asioita.



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 tööttiääniä. 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 harjoitettu) 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

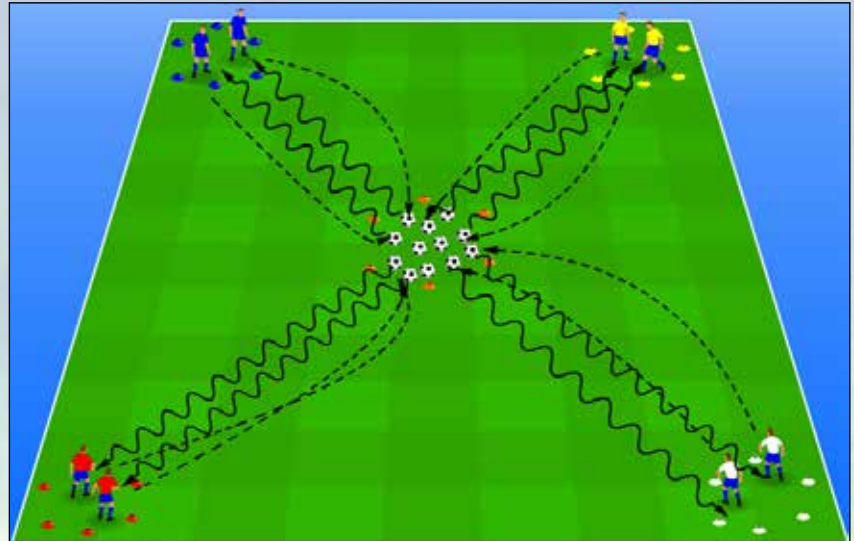
Kevyt kosketus estää palloa karkaamasta liiaksi eteen.

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?



Autokorjaamo — 15 min

Merkitse iso, vähintään 20x20m alue, johon asettelet kolmea eri väriä olevia keiloja. Puolet keiloista oikeinpäin ja puolet väärinpäin. Keiloja tulisi olla vähintään 2x pelaajamäärän verran. Jaa pelaajat kolmeen joukkueeseen, joilla on samat värit kuin keilolla.

Ohjaajan merkistä pelaajat lähtevät kuljettamaan palloa alueella ja joko kääntävät oman värin keiloja takaisin oikeinpäin tai kahden muun värin keiloja nurinpäin. Pelataan 1-2 min kerrallaan ja ajan päätyttyä lasketaan pisteet. Jokaisesta oikeinpäin olevasta oman värin keilasta saa 2 pistettä ja jokaisesta väärinpäin olevasta tulee -1 piste. Voittajajoukkueen voi ratkaista kaikkien pelikertojen kokonaispisteillä tai erävoitoilla.

Avainasiat ja -kysymykset

Pidä pallo lähellä itseäsi ja ota paljon kevyitä kosketuksia palloon.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

Pidä matala painopiste, jotta suunnan muuttaminen on helpompaa.

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





Loppupeli 15 min

Harjoitusten loppuksi pelataan 3v3 tai 4v4 pelejä neljään maaliin. Esimerkkejä näiden pelimuotojen järjestämisestä ja säännöistä löydät ”Kehittävät pelimuodot” dokumentista. Lisäksi näissä harjoitussuunnitelmissa eri pelimuodot vuorottelevat, mutta harjoituskerralle valittava pelimuoto riippuu tietenkin käytettävissä olevasta pelaajamäärästä. Mieluummin pienempiä joukkueita ja enemmän vierekkäisiä pelikenttiä on hyvä ohje.

Maaleina voi käyttää kannettavia minimaaleja tai näiden sijaan ”tötsämaaleja”. Maalin voi tehdä joko potkaisemalla tai kuljettamalla. Ohjaajana voit vaihdella maalintekoon liittyvää sääntöä eri harjoituskertojen välillä.

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.

Seitsemäntenä kotitehtävänä on harjoitella pallon kuljettamista molempia jalkoja käyttäen joka päivä vähintään 10 minuuttia. Voi tehdä myös vähän kerrallaan useamman kerran päivässä. Pallon kuljettaminen voi olla myös osana jotain muuta leikkiä tai peliä. Kuljettamista voit harjoitella esim. asettamalla kenkäparin 5m päähän toisistaan ja kiertämällä kahdeksikkoa näiden ympäri. Kokeile kuinka monta kierrosta ehdit kiertää 20 sekunnin aikana.

Harjoituksen päättäminen

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





Harjoituskerran tavoitteena on jatkaa kuljettamisen opettelua molempia jalkoja ja jalan eri osia käyttäen. Kuljettaminen on yksi jokaisen pelaajan perustaidoista ja perusta, jonka päälle muita pelitaitoja ja taktista osaamista voidaan rakentaa. Hyvä kuljetustaito on paljon muutakin kuin hyvää pallonkäsittelyä ja pallonhallintaa, se on oikea-aikaisuutta ja peliä edistävää.

Kotitehtävän tarkistaminen

Alkurutiinit	10 min
Pallovajan tyhjennys	10 min
Kuljetuskisa ruudukossa	10 min
Autokorjaamo	15 min
Peli	15 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

Jokainen harjoituskerta aloitetaan pallonhallinta-, kehonhallinta ja liikenopeusharjoittelulla. Alkurutiinien aikana on tarkoitus saada pelaajille mahdollisimman paljon pallokosketuksia lyhyessä ajassa, samalla harjoitellen erilaisia liiketaidollisia asioita. Erilaiset kuljetus-, askellus- ja pallokosketussarjat ovat erinomaisia sisältöjä alkurutiineihin. Lisäksi FIFA 11+ Kids ohjelma sisältää hyviä harjoitteita kehonhallinnan ja liiketaidojen harjoitteluun. FIFA 11+ Kids ohjelman ja muita vinkkejä alkurutiineihin löydät seuran nettisivujen harjoituskirjastosta.

Alkurutiinien rakenne olisi hyvä pyrkiä pitämään mahdollisimman samanlaisena tapahtumasta toiseen, mutta luonnollisesti harjoitussisältöjä tulee vaihdella ja vaikeuttaa pelaajien kehittymisen varmistamiseksi.

Avainasiat ja -kysymykset

Keskity tekemään oikeita suorituksia huolellisesti.

Liiku monin eri tavoin ja eri nopeuksilla suorituksia tehdessäsi.

Tee mahdollisimman monta oikeaa suoritusta.

Kuuntele ohjaajan ohjeita ja katso mallisuoritukset, jotta osaat tehdä oikeita asioita.



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

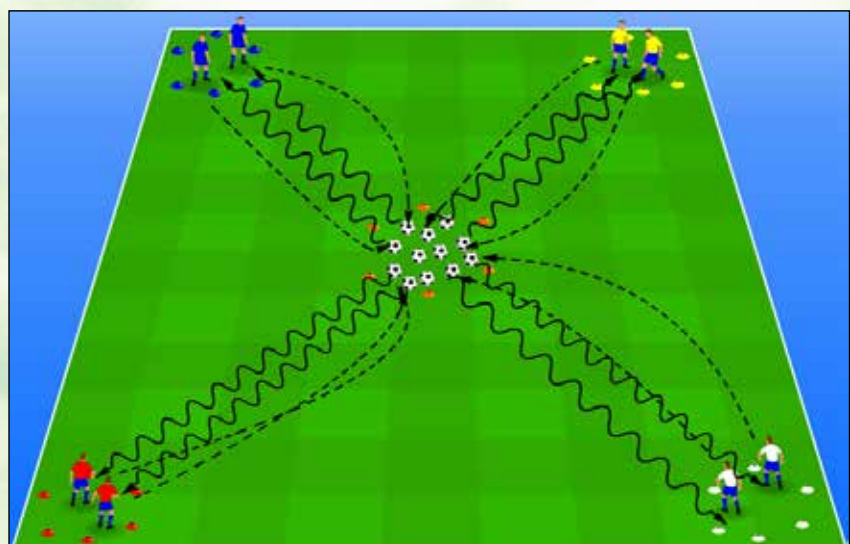
Kevyt kosketus estää palloa karkaamasta liiaksi eteen.

Kosketus lähelle pallon keskikohtaa.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

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

Entä jos liikun eteenpäin juosten?





Kuljetuskisa 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 määrätyllä tavalla. Kummankin ryhmän nopein saa pisteen, kisataan kunnes jollakin pelaajalla on vähintään 5 pistettä.

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

Kevyt kosketus estää palloa karkaamasta liiaksi eteen.

Kosketus lähelle pallon keskikohtaa.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

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

Entä liian kevyen? (kompuroin)



Autokorjaamo — 15 min

Merkitse iso, vähintään 20x20m alue, johon asettelet kolmea eri väriä olevia keiloja. Puolet keiloista oikeinpäin ja puolet väärinpäin. Keiloja tulisi olla vähintään 2x pelaajamäärän verran. Jaa pelaajat kolmeen joukkueeseen, joilla on samat värit kuin keilolla.

Ohjaajan merkistä pelaajat lähtevät kuljettamaan palloa alueella ja joko kääntävät oman värin keiloja takaisin oikeinpäin tai kahden muun värin keiloja nurinpäin. Pelataan 1-2 min kerrallaan ja ajan päätyttyä lasketaan pisteet. Jokaisesta oikeinpäin olevasta oman värin keilasta saa 2 pistettä ja jokaisesta väärinpäin olevasta tulee -1 piste. Voittajajoukkueen voi ratkaista kaikkien pelikertojen kokonaispisteillä tai erävoitoilla.

Avainasiat ja -kysymykset

Pidä pallo lähellä itseäsi ja ota paljon kevyitä kosketuksia palloon.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

Pidä matala painopiste, jotta suunnan muuttaminen on helpompaa.

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





Loppupeli 15 min

Harjoitusten lopuksi pelataan 3v3 tai 4v4 pelejä neljään maaliin. Esimerkkejä näiden pelimuotojen järjestämisestä ja säännöistä löydät ”Kehittävät pelimuodot” dokumentista. Lisäksi näissä harjoitussuunnitelmissa eri pelimuodot vuorottelevat, mutta harjoituskerralle valittava pelimuoto riippuu tietenkin käytettävissä olevasta pelaajamäärästä. Mieluummin pienempiä joukkueita ja enemmän vierekkäisiä pelikenttiä on hyvä ohje.

Maaleina voi käyttää kannettavia minimaaleja tai näiden sijaan ”tötsämaaleja”. Maalin voi tehdä joko potkaisemalla tai kuljettamalla. Ohjaajana voit vaihdella maalintekoon liittyvää sääntöä eri harjoituskertojen välillä.

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.

Kahdeksantena kotitehtävänä on harjoitella pallon kuljettamista molempia jalkoja käyttäen joka päivä vähintään 10 minuuttia. Voi tehdä myös vähän kerrallaan useamman kerran päivässä. Pallon kuljettaminen voi olla myös osana jotain muuta leikkiä tai peliä. Kuljettamista voit harjoitella esim. asettamalla kenkäparin 5m päähän toisistaan ja kiertämällä kahdeksikkoa näiden ympäri. Kokeile kuinka monta kierrosta ehdit kiertää 20 sekunnin aikana.

Harjoituksen päättäminen

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





Harjoituskerran tavoitteena on opetella pallon kanssa kääntymistä ja suunnanmuutoksia osana kuljettamista. Kyky kääntyä ja muuttaa kuljetuksen suuntaa yllättäen ja monin erilaisin tavoin antaa pelaajalle runsaasti vaihtoehtoja myös erilaisten 1v1 tilanteiden ratkaisemiseen. Pelitilanteessa jalan vapaaksi saamiseen syöttöä tai maalintekoa varten riittää usein pieni ja yllättävä suunnanmuutos.

Kotitehtävän tarkistaminen

Alkurutiinit 10 min

Kääntymiskisa ruudukossa 10 min

Liikeneruuhka 10 min

Autokorjaamo 15 min

Peli 15 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

Jokainen harjoituskerta aloitetaan pallonhallinta-, kehonhallinta ja liikenopeusharjoittelulla. Alkurutiinien aikana on tarkoitus saada pelaajille mahdollisimman paljon pallokosketuksia lyhyessä ajassa, samalla harjoitellen erilaisia liiketaidoillisia asioita. Erilaiset kuljetus-, askellus- ja pallokosketussarjat ovat erinomaisia sisältöjä alkurutiineihin. Lisäksi FIFA 11+ Kids ohjelma sisältää hyviä harjoitteita kehonhallinnan ja liiketaidojen harjoitteluun. FIFA 11+ Kids ohjelman ja muita vinkkejä alkurutiineihin löydät seuran nettisivujen harjoituskirjastosta.

Alkurutiinien rakenne olisi hyvä pyrkiä pitämään mahdollisimman samanlaisena tapahtumasta toiseen, mutta luonnollisesti harjoitussisältöjä tulee vaihdella ja vaikeuttaa pelaajien kehittymisen varmistamiseksi.

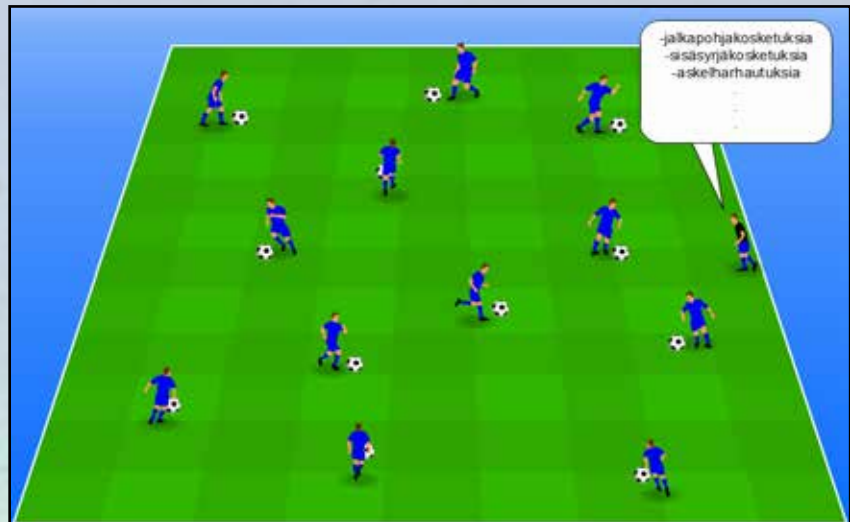
Avainasiat ja -kysymykset

Keskity tekemään oikeita suorituksia huolellisesti.

Liiku monin eri tavoin ja eri nopeuksilla suorituksia tehdessäsi.

Tee mahdollisimman monta oikeaa suoritusta.

Kuuntele ohjaajan ohjeita ja katso mallisuoritukset, jotta osaat tehdä oikeita asioita.



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.

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.

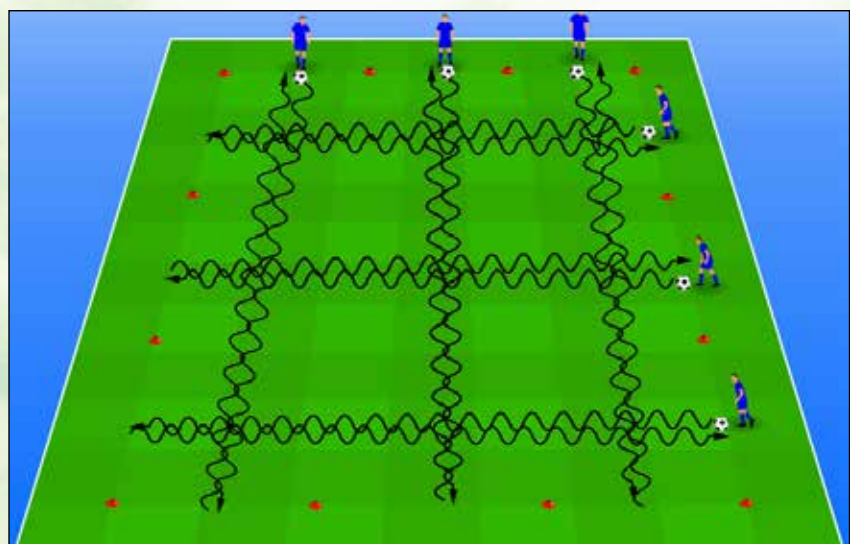
Avainasiat ja -kysymykset

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 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)



Autokorjaamo — 15 min

Merkitse iso, vähintään 20x20m alue, johon asettelet kolmea eri väriä olevia keiloja. Puolet keiloista oikeinpäin ja puolet väärinpäin. Keiloja tulisi olla vähintään 2x pelaajamäärän verran. Jaa pelaajat kolmeen joukkueeseen, joilla on samat värit kuin keilolla.

Ohjaajan merkistä pelaajat lähtevät kuljettamaan palloa alueella ja joko kääntävät oman värin keiloja takaisin oikeinpäin tai kahden muun värin keiloja nurinpäin. Pelataan 1-2 min kerrallaan ja ajan päätyttyä lasketaan pisteet. Jokaisesta oikeinpäin olevasta oman värin keilasta saa 2 pistettä ja jokaisesta väärinpäin olevasta tulee -1 piste. Voittajajoukkueen voi ratkaista kaikkien pelikertojen kokonaispisteillä tai erävoitoilla.

Avainasiat ja -kysymykset

Pidä pallo lähellä itseäsi ja ota paljon kevyitä kosketuksia palloon.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

Pidä matala painopiste, jotta suunnan muuttaminen on helpompaa.

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





Loppupeli 15 min

Harjoitusten loppuksi pelataan 3v3 tai 4v4 pelejä neljään maaliin. Esimerkkejä näiden pelimuotojen järjestämisestä ja säännöistä löydät ”Kehittävät pelimuodot” dokumentista. Lisäksi näissä harjoitussuunnitelmissa eri pelimuodot vuorottelevat, mutta harjoituskerralle valittava pelimuoto riippuu tietenkin käytettävissä olevasta pelaajamäärästä. Mieluummin pienempiä joukkueita ja enemmän vierekkäisiä pelikenttiä on hyvä ohje.

Maaleina voi käyttää kannettavia minimaaleja tai näiden sijaan ”tötsämaaleja”. Maalin voi tehdä joko potkaisemalla tai kuljettamalla. Ohjaajana voit vaihdella maalintekoon liittyvää sääntöä eri harjoituskertojen välillä.

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.

Yhdeksäntenä kotitehtävänä on harjoitella pallon kanssa kääntymistä eri tavoin joka päivä vähintään 10 minuuttia. Voi tehdä myös vähän kerrallaan useamman kerran päivässä. Pallon kanssa kääntymisen voi olla myös osana jotain muuta leikkiä tai peliä. Kääntymistä voit harjoitella esim. asettamalla kenkäparin 5m etäisyydelle toisistaan ja kuljettamalla näiden sivulla. Kengän kohdalla vaihdat suuntaa, toisessa päässä vasemmalla, toisessa oikealla jalalla. Montako käännöstä ehdit tekemään 20s aikana.

Harjoituksen päättäminen

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





Harjoituskerran tavoitteena on jatkaa pallon kanssa kääntymisen ja suunnanmuutosten opettelua osana kuljettamista. Kyky kääntyä ja muuttaa kuljetuksen suuntaa yllättäen ja monin erilaisin tavoin antaa pelaajalle runsaasti vaihtoehtoja myös erilaisten 1v1 tilanteiden ratkaisemiseen. Pelitilanteessa jalan vapaaksi saamiseen syöttöä tai maalintekoa varten riittää usein pieni ja yllättävä suunnanmuutos.

Kotitehtävän tarkistaminen

Alkurutiinit 10 min

Kääntymiskisa 10 min

Liikenneuhka 10 min

Autokorjaamo 15 min

Peli 15 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

Jokainen harjoituskerta aloitetaan pallonhallinta-, kehonhallinta ja liikenopeusharjoittelulla. Alkurutiinien aikana on tarkoitus saada pelaajille mahdollisimman paljon pallokosketuksia lyhyessä ajassa, samalla harjoitellen erilaisia liiketaidollisia asioita. Erilaiset kuljetus-, askellus- ja pallokosketussarjat ovat erinomaisia sisältöjä alkurutiineihin. Lisäksi FIFA 11+ Kids ohjelma sisältää hyviä harjoitteita kehonhallinnan ja liiketaidojen harjoitteluun. FIFA 11+ Kids ohjelman ja muita vinkkejä alkurutiineihin löydät seuran nettisivujen harjoituskirjastosta.

Alkurutiinien rakenne olisi hyvä pyrkiä pitämään mahdollisimman samanlaisena tapahtumasta toiseen, mutta luonnollisesti harjoitussisältöjä tulee vaihdella ja vaikeuttaa pelaajien kehittymisen varmistamiseksi.

Avainasiat ja -kysymykset

Keskity tekemään oikeita suorituksia huolellisesti.

Liiku monin eri tavoin ja eri nopeuksilla suorituksia tehdessäsi.

Tee mahdollisimman monta oikeaa suoritusta.

Kuuntele ohjaajan ohjeita ja katso mallisuoritukset, jotta osaat tehdä oikeita asioita.



Kääntymiskisa — 10 min

Aseta kaksi kartiota 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.

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

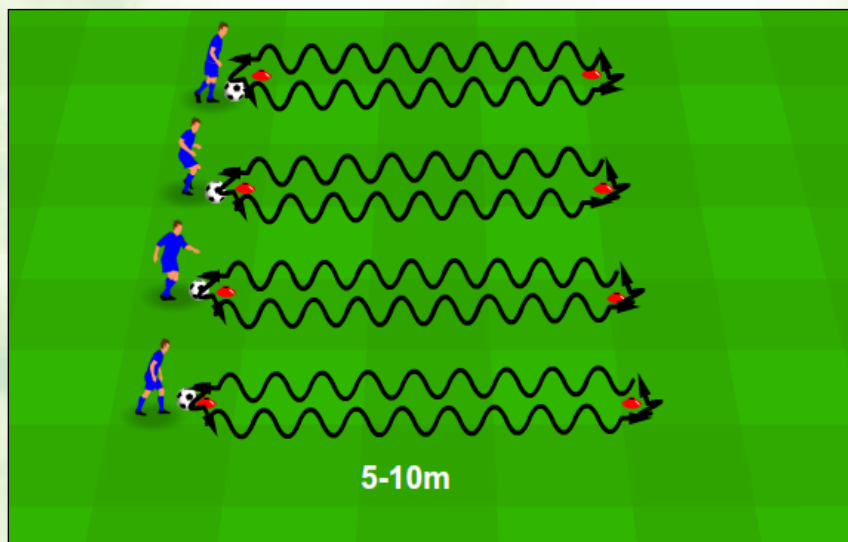
Avainasiat ja -kysymykset

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 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)



Autokorjaamo — 15 min

Merkitse iso, vähintään 20x20m alue, johon asettelet kolmea eri väriä olevia keiloja. Puolet keiloista oikeinpäin ja puolet väärinpäin. Keiloja tulisi olla vähintään 2x pelaajamäärän verran. Jaa pelaajat kolmeen joukkueeseen, joilla on samat värit kuin keilolla.

Ohjaajan merkistä pelaajat lähtevät kuljettamaan palloa alueella ja joko kääntävät oman värin keiloja takaisin oikeinpäin tai kahden muun värin keiloja nurinpäin. Pelataan 1-2 min kerrallaan ja ajan päätyttyä lasketaan pisteet. Jokaisesta oikeinpäin olevasta oman värin keilasta saa 2 pistettä ja jokaisesta väärinpäin olevasta tulee -1 piste. Voittajajoukkueen voi ratkaista kaikkien pelikertojen kokonaispisteillä tai erävoitoilla.

Avainasiat ja -kysymykset

Pidä pallo lähellä itseäsi ja ota paljon kevyitä kosketuksia palloon.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

Pidä matala painopiste, jotta suunnan muuttaminen on helpompaa.

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





Loppupeli 15 min

Harjoitusten loppuksi pelataan 3v3 tai 4v4 pelejä neljään maaliin. Esimerkkejä näiden pelimuotojen järjestämisestä ja säännöistä löydät ”Kehittävät pelimuodot” dokumentista. Lisäksi näissä harjoitussuunnitelmissa eri pelimuodot vuorottelevat, mutta harjoituskerralle valittava pelimuoto riippuu tietenkin käytettävissä olevasta pelaajamäärästä. Mieluummin pienempiä joukkueita ja enemmän vierekkäisiä pelikenttiä on hyvä ohje.

Maaleina voi käyttää kannettavia minimaaleja tai näiden sijaan ”tötsämaaleja”. Maalin voi tehdä joko potkaisemalla tai kuljettamalla. Ohjaajana voit vaihdella maalintekoon liittyvää sääntöä eri harjoituskertojen välillä.

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.

Kymmenentenä kotitehtävänä on harjoitella pallon kanssa kääntymistä eri tavoin joka päivä vähintään 10 minuuttia. Voi tehdä myös vähän kerrallaan useamman kerran päivässä. Pallon kanssa kääntymisen voi olla myös osana jotain muuta leikkiä tai peliä. Kääntymistä voit harjoitella esim. asettamalla kenkäparin 5m etäisyydelle toisistaan ja kuljettamalla näiden sivulla. Kengän kohdalla vaihdat suuntaa, toisessa päässä vasemmalla, toisessa oikealla jalalla. Montako käännöstä ehdit tekemään 20s aikana.

Harjoituksen päättäminen

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





Harjoituskerran tavoitteena on opetella pallon kanssa pysähtymistä erilaisissa tilanteissa ja erilaisista kuljetusnopeuksista. Myös pysähtymisen voi tehdä monin eri tavoin ja jalan kaikilla osilla, paras pysähtymistapa riippuu siis aina tilanteesta ja siitä mitä haluaa pysähtymisen jälkeen tehdä. Pelissä pysähtyminen on paitsi harhauttamisen, myös pelin rytmittämisen keino.

Kotitehtävän tarkistaminen

Alkurutiinit

10 min

Koiran ulkoiluttaminen

10 min

Pysähtymisharjoite

10 min

Autokorjaamo

15 min

Peli

15 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

Jokainen harjoituskerta aloitetaan pallonhallinta-, kehonhallinta ja liikenopeusharjoittelulla. Alkurutiinien aikana on tarkoitus saada pelaajille mahdollisimman paljon pallokosketuksia lyhyessä ajassa, samalla harjoitellen erilaisia liiketaidollisia asioita. Erilaiset kuljetus-, askellus- ja pallokosketussarjat ovat erinomaisia sisältöjä alkurutiineihin. Lisäksi FIFA 11+ Kids ohjelma sisältää hyviä harjoitteita kehonhallinnan ja liiketaidojen harjoitteluun. FIFA 11+ Kids ohjelman ja muita vinkkejä alkurutiineihin löydät seuran nettisivujen harjoituskirjastosta.

Alkurutiinien rakenne olisi hyvä pyrkiä pitämään mahdollisimman samanlaisena tapahtumasta toiseen, mutta luonnollisesti harjoitussisältöjä tulee vaihdella ja vaikeuttaa pelaajien kehittymisen varmistamiseksi.

Avainasiat ja -kysymykset

Keskity tekemään oikeita suorituksia huolellisesti.

Liiku monin eri tavoin ja eri nopeuksilla suorituksia tehdessäsi.

Tee mahdollisimman monta oikeaa suoritusta.

Kuuntele ohjaajan ohjeita ja katso mallisuoritukset, jotta osaat tehdä oikeita asioita.



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 määrättyllä tavalla. Toisessa päässä oikealla ja toisessa vasemmalla jalalla. Voit myös kasvattaa tai lyhentää välimatkaa.

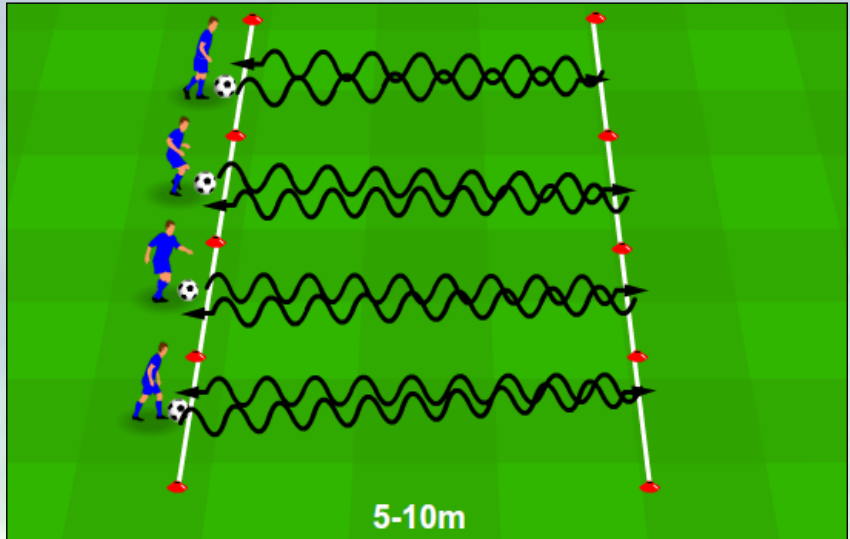
Pysähdy asettamalla jalkapohja pallon päälle. Pysähdy asettamalla jalan sisäsyryjä pallon eteen. Pysähdy asettamalla jalan ulkosyryjä pallon eteen. Voit keksiä itse lisää tapoja pysähtyä pallon kanssa.

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.)



Autokorjaamo — 15 min

Merkitse iso, vähintään 20x20m alue, johon asettelet kolme eri väriä olevia keiloja. Puolet keiloista oikeinpäin ja puolet väärinpäin. Keiloja tulisi olla vähintään 2x pelaajamäärän verran. Jaa pelaajat kolmeen joukkueeseen, joilla on samat värit kuin keilolla.

Ohjaajan merkistä pelaajat lähtevät kuljettamaan palloa alueella ja joko kääntävät oman värin keiloja takaisin oikeinpäin tai kahden muun värin keiloja nurinpäin. Pelataan 1-2 min kerrallaan ja ajan päätyttyä lasketaan pisteet. Jokaisesta oikeinpäin olevasta oman värin keilasta saa 2 pistettä ja jokaisesta väärinpäin olevasta tulee -1 piste. Voittajajoukkueen voi ratkaista kaikkien pelikertojen kokonaispisteillä tai erävoitoilla.

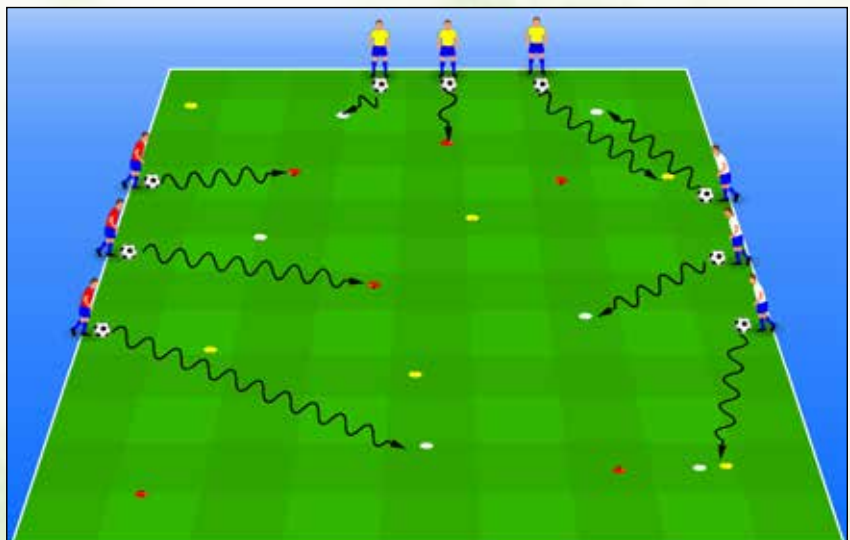
Avainasiat ja -kysymykset

Pidä pallo lähellä itseäsi ja ota paljon kevyitä kosketuksia palloon.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

Pidä matala painopiste, jotta suunnan muuttaminen on helpompaa.

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





Loppupeli 15 min

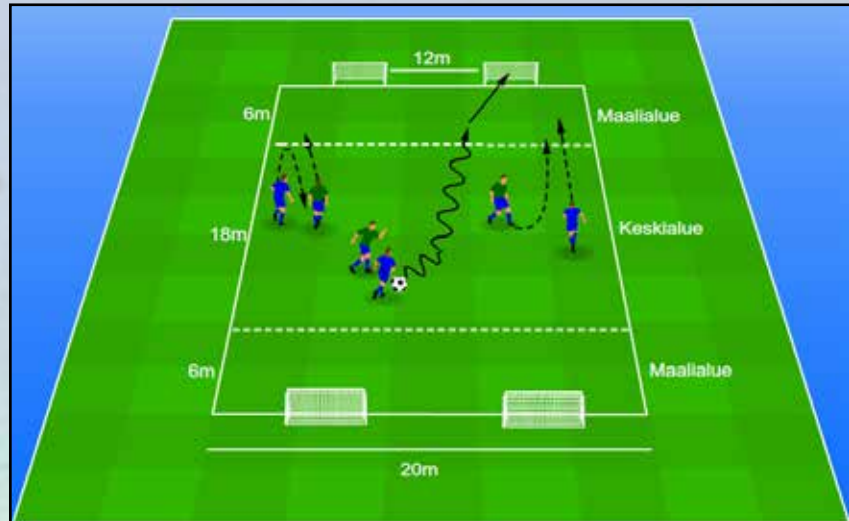
Harjoitusten loppuksi pelataan 3v3 tai 4v4 pelejä neljään maaliin. Esimerkkejä näiden pelimuotojen järjestämisestä ja säännöistä löydät ”Kehittävät pelimuodot” dokumentista. Lisäksi näissä harjoitussuunnitelmissa eri pelimuodot vuorottelevat, mutta harjoituskerralle valittava pelimuoto riippuu tietenkin käytettävissä olevasta pelaajamäärästä. Mieluummin pienempiä joukkueita ja enemmän vierekkäisiä pelikenttiä on hyvä ohje.

Maaleina voi käyttää kannettavia minimaaleja tai näiden sijaan ”tötsämaaleja”. Maalin voi tehdä joko potkaisemalla tai kuljettamalla. Ohjaajana voit vaihdella maalintekoon liittyvää sääntöä eri harjoituskertojen välillä.

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.

Yhdestoista kotitehtävä on pysähtymisen harjoittelu molemmilla jaloilla joka päivä vähintään 10 minuuttia. Voi tehdä myös vähän kerrallaan useamman kerran päivässä. Pallon pysäyttäminen voi olla myös osana jotain muuta leikkiä tai peliä. Pysähtymistä voit hyvin harjoitella esim. potkaisemalla pallon aitaan/seinään ja ottamalla pitkän ensimmäisen kosketuksen tyhjiin tilaan. Tämän jälkeen nopea liike pallon perään ja pysähtyminen toisella kosketuksella.

Harjoituksen päättäminen

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





Harjoituskerran tavoitteena on jatkaa pallon kanssa pysähtymisen opettelua erilaisissa tilanteissa ja erilaisista kuljetusnopeuksista. Myös pysähtymisen voi tehdä monin eri tavoin ja jalan kaikilla osilla, paras pysähtymistapa riippuu siis aina tilanteesta ja siitä mitä haluaa pysähtymisen jälkeen tehdä. Pelissä pysähtyminen on paitsi harhauttamisen, myös pelin rytmittämisen keino.

Kotitehtävän tarkistaminen

Alkurutiinit 10 min

Pysähtymisharjoite 10 min

Koiran ulkoiluttaminen 10 min

Autokorjaamo 15 min

Peli 15 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

Jokainen harjoituskerta aloitetaan pallonhallinta-, kehonhallinta ja liikenopeusharjoittelulla. Alkurutiinien aikana on tarkoitus saada pelaajille mahdollisimman paljon pallokosketuksia lyhyessä ajassa, samalla harjoitellen erilaisia liiketaidollisia asioita. Erilaiset kuljetus-, askellus- ja pallokosketussarjat ovat erinomaisia sisältöjä alkurutiineihin. Lisäksi FIFA 11+ Kids ohjelma sisältää hyviä harjoitteita kehonhallinnan ja liiketaitojen harjoitteluun. FIFA 11+ Kids ohjelman ja muita vinkkejä alkurutiineihin löydät seuran nettisivujen harjoituskirjastosta.

Alkurutiinien rakenne olisi hyvä pyrkiä pitämään mahdollisimman samanlaisena tapahtumasta toiseen, mutta luonnollisesti harjoitussisältöjä tulee vaihdella ja vaikeuttaa pelaajien kehittymisen varmistamiseksi.

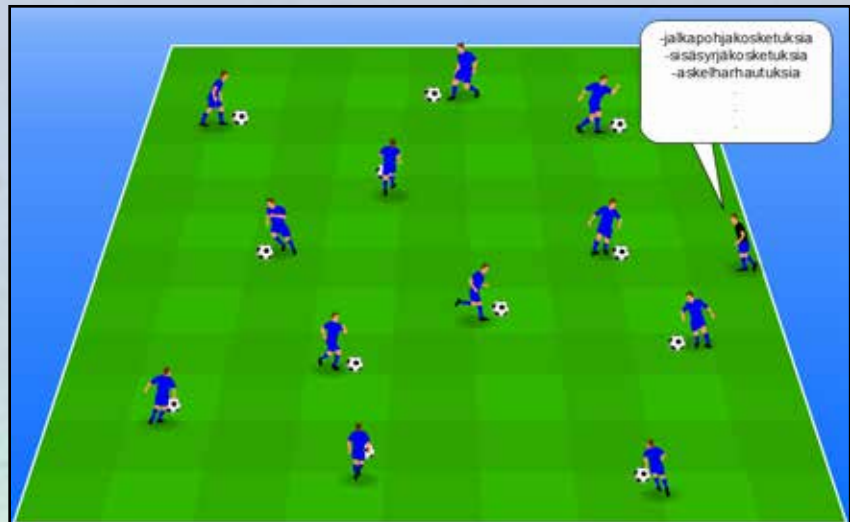
Avainasiat ja -kysymykset

Keskity tekemään oikeita suorituksia huolellisesti.

Liiku monin eri tavoin ja eri nopeuksilla suorituksia tehdessäsi.

Tee mahdollisimman monta oikeaa suoritusta.

Kuuntele ohjaajan ohjeita ja katso mallisuoritukset, jotta osaat tehdä oikeita asioita.



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 määrättyllä tavalla. Toisessa päässä oikealla ja toisessa vasemmalla jalalla. Voit myös kasvattaa tai lyhentää välimatkaa.

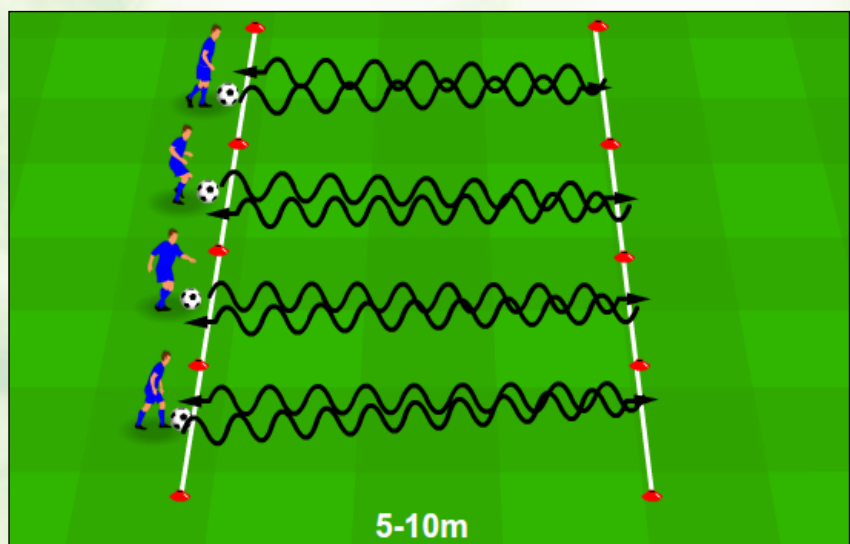
Pysähdy asettamalla jalkapohja pallon päälle. Pysähdy asettamalla jalan sisäsyryjä pallon eteen. Pysähdy asettamalla jalan ulkosyryjä pallon eteen. Voit keksiä itse lisää tapoja pysähtyä pallon kanssa.

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 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)



Autokorjaamo — 15 min

Merkitse iso, vähintään 20x20m alue, johon asettelet kolmea eri väriä olevia keiloja. Puolet keiloista oikeinpäin ja puolet väärinpäin. Keiloja tulisi olla vähintään 2x pelaajamäärän verran. Jaa pelaajat kolmeen joukkueeseen, joilla on samat värit kuin keilolla.

Ohjaajan merkistä pelaajat lähtevät kuljettamaan palloa alueella ja joko kääntävät oman värin keiloja takaisin oikeinpäin tai kahden muun värin keiloja nurinpäin. Pelataan 1-2 min kerrallaan ja ajan päätyttyä lasketaan pisteet. Jokaisesta oikeinpäin olevasta oman värin keilasta saa 2 pistettä ja jokaisesta väärinpäin olevasta tulee -1 piste. Voittajajoukkueen voi ratkaista kaikkien pelikertojen kokonaispisteillä tai erävoitoilla.

Avainasiat ja -kysymykset

Pidä pallo lähellä itseäsi ja ota paljon kevyitä kosketuksia palloon.

Havainnoi ympäristöäsi samalla kun kuljetat. Katse ylös pallosta.

Pidä matala painopiste, jotta suunnan muuttaminen on helpompaa.

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





Loppupeli 15 min

Harjoitusten loppuksi pelataan 3v3 tai 4v4 pelejä neljään maaliin. Esimerkkejä näiden pelimuotojen järjestämisestä ja säännöistä löydät ”Kehittävät pelimuodot” dokumentista. Lisäksi näissä harjoitussuunnitelmissa eri pelimuodot vuorottelevat, mutta harjoituskerralle valittava pelimuoto riippuu tietenkin käytettävissä olevasta pelaajamäärästä. Mieluummin pienempiä joukkueita ja enemmän vierekkäisiä pelikenttiä on hyvä ohje.

Maaleina voi käyttää kannettavia minimaaleja tai näiden sijaan ”tötsämaaleja”. Maalin voi tehdä joko potkaisemalla tai kuljettamalla. Ohjaajana voit vaihdella maalintekoon liittyvää sääntöä eri harjoituskertojen välillä.

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.

Kahdestoista kotitehtävä on pysähtymisen harjoittelu molemmilla jaloilla joka päivä vähintään 10 minuuttia. Voi tehdä myös vähän kerrallaan useamman kerran päivässä. Pallon pysäyttäminen voi olla myös osana jotain muuta leikkiä tai peliä. Pysähtymistä voit hyvin harjoitella esim. potkaisemalla pallon aitaan/seinään ja ottamalla pitkän ensimmäisen kosketuksen tyhjiin tilaan. Tämän jälkeen nopea liike pallon perään ja pysähtyminen toisella kosketuksella.

Harjoituksen päättäminen

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





Harjoituskerran tavoitteena on tutustua vastustajan ohittamiseen ja harhauttamiseen. Jokaisen yksittäisen pelaajan kyky ohittaa vastustaja pallon kanssa on joukkueen pallollisen pelaamisen perusta. Pallon kanssa vastustajan ohittaminen ei aina vaadi harhautusta, mutta usein pieni harhautus helpottaa ohittamista. Joskus tarvitaan myös näyttävämpiä ja vaikeampia harhautuksia. Harhauttamista ja ohittamista harjoiteltaessa on tärkeää muistaa seuraavat asiat: hidasta hiukan vauhtia lähestyessäsi vastustajaa -> tee harhautus tai sivusiirto -> pelaa pallo pidemmällä kosketuksella vastustajan ohi -> tee rytminvaihdos, juokse vastustajan ohi ja pallon perään.

Kotitehtävän tarkistaminen

Alkurutiinit 10 min

Peilin hämäys 10 min

Maalintekokaruselli harhautuksella 10 min

1v1 neljään maaliin 15 min

Peli 15 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

Jokainen harjoituskerta aloitetaan pallonhallinta-, kehonhallinta ja liikenopeusharjoittelulla. Alkurutiinien aikana on tarkoitus saada pelaajille mahdollisimman paljon pallokosketuksia lyhyessä ajassa, samalla harjoitellen erilaisia liiketaidollisia asioita. Erilaiset kuljetus-, askellus- ja pallokosketussarjat ovat erinomaisia sisältöjä alkurutiineihin. Lisäksi FIFA 11+ Kids ohjelma sisältää hyviä harjoitteita kehonhallinnan ja liiketaitojen harjoitteluun. FIFA 11+ Kids ohjelman ja muita vinkkejä alkurutiineihin löydät seuran nettisivujen harjoituskirjastosta.

Alkurutiinien rakenne olisi hyvä pyrkiä pitämään mahdollisimman samanlaisena tapahtumasta toiseen, mutta luonnollisesti harjoitussisältöjä tulee vaihdella ja vaikeuttaa pelaajien kehittymisen varmistamiseksi.

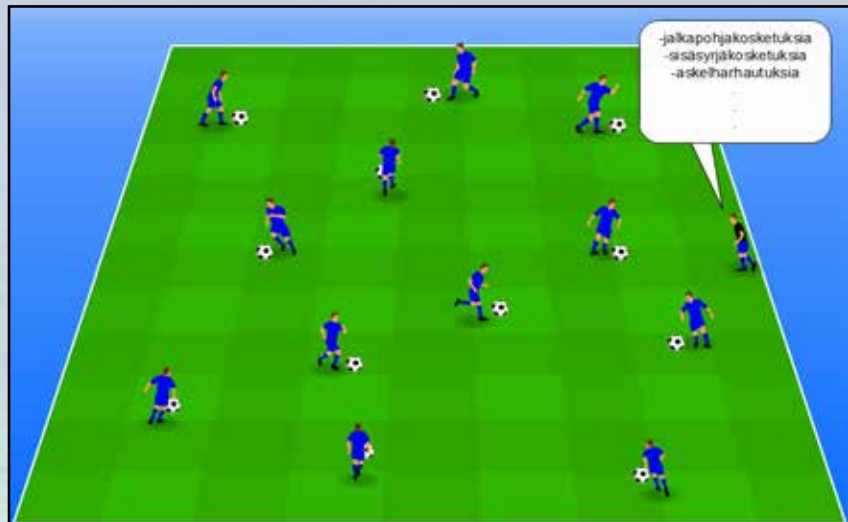
Avainasiat ja -kysymykset

Keskity tekemään oikeita suorituksia huolellisesti.

Liiku monin eri tavoin ja eri nopeuksilla suorituksia tehdessäsi.

Tee mahdollisimman monta oikeaa suoritusta.

Kuuntele ohjaajan ohjeita ja katso mallisuoritukset, jotta osaat tehdä oikeita asioita.



Peilin hämäys — 10 min

Aseta kaksi keilaa noin 10m etäisyydelle toisistaan. Parista toinen on pallon kanssa keilojen toisella puolella ja toinen keilojen vastakkaisella puolella. Keilojen välistä rajaa ei saa ylittää. Pallollinen pelaaja yrittää ehtiä jommallekummalle maalikeilalle ennen pallotonta. Hänen täytyy siis harhauttaa toinen pelaaja. Esimerkiksi 5 yritystä samoissa rooleissa ja sen jälkeen vaihto. Voidaan myös kilpailla, kuka saa eniten pisteitä 5 harhautusyrityksellä.

Voidaan helpottaa jättämällä pallo aluksi kokonaan pois. Voidaan vaikeuttaa siten, että molemmilla on pallo. Useita kenttiä vierekkäin. Jokaisen 5 yrityksen kisan jälkeen voittaja etenee oikealle ja häviöjä vasemmalle. Päätökentillä voittaja ja toisessa päässä häviöjä pysyvät paikallaan.

Avainasiat ja -kysymykset

Havainnoi ja päätä kummalle keilalle yrität kuljettaa/liikkua.

Siirrä palloa kohti toista keilaa, jotta saat vastustajan liikkeelle. Vaihda nopeasti suuntaa ja kuljeta toiselle keilalle.

Miten saan vastustajan liikkumaan väärään suuntaan? (Tee korostetun iso liike sinne suuntaan, mihin haluat vastustajan liikkuvan ja lähde nopeasti toiseen suuntaan).





Maalintekokaruselli harhautuksella — 10 min

Rajaa keiloilla noin 25x20 metrin kokoinen alue kuvan mukaisesti. Pelaajat ovat jonossa noin 5 metrin päässä, johon kaikki pallot on kerätty. Ohjaajan merkistä (esim käsien läpsäytys) jonon ensimmäinen lähtee liikkeelle, kiertää kulmakeilan, ottaa pallon mukaan ja lähtee kuljettamaan kohti maalia. Ohjaaja seisoo maalin ja kuljettavan pelaajan välissä. Kuljettava pelaaja tekee pienen harhautuksen (=siirtää palloa sen verran sivulle, että pystyy potkaisemaan maalia kohti). Vedon jälkeen pelaaja hakee pallon, vie sen takaisin kulmaan ja menee jonon päähän. Seuraavan pelaajan voi lähettää matkaan jo ennen kuin edellinen on potkaissut, jotta jonotusaika ei veny pitkäksi.

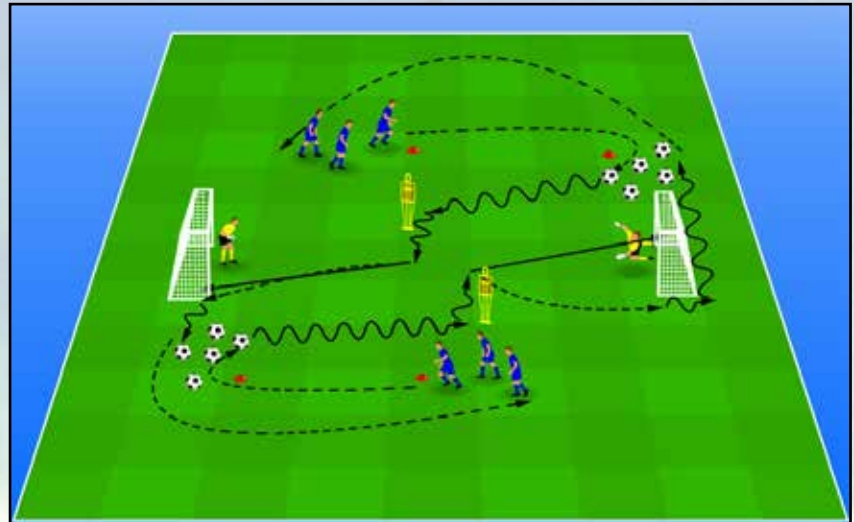
Käytetään molempia jalkoja. Ohjaajana muista vaatia siirtoa myös toiselle puolelle.

Avainasiat ja -kysymykset

Havainnoi ja päättä kummalle puolelle puolustajaa pallo kannattaa siirtää laukausta varten.

Siirrä palloa sivulle, jotta pystyt potkaisemaan maalia kohti.

Kuinka paljon palloa tarvitsee siirtää sivulle? (Riippuu tilanteesta, mutta yleensä vähintään puolustajan askelpituuden verran. Lapsilla 0,5-1,0m, aikuisilla enemmän).



1v1 neljään maaliin — 15 min

Noin 10x15m pelikenttä, jonka kulmissa on viistoon asetetut maalit. Hyökkääjä ja puolustaja asettuvat kentän vastakkaisiin päihin. Puolustaja saa lähteä liikkeelle kun hyökkääjä koskee pallon. Hyökkääjän tavoitteena on ohittaa puolustaja ja kuljettaa jommassakummassa kulmassa olevasta portista läpi. Jos puolustaja riistää pallon, on hänellä myös kaksi vaihtoehtoista maalia. Pelataan kunnes syntyy maali tai pallo karkaa pelialueelta.

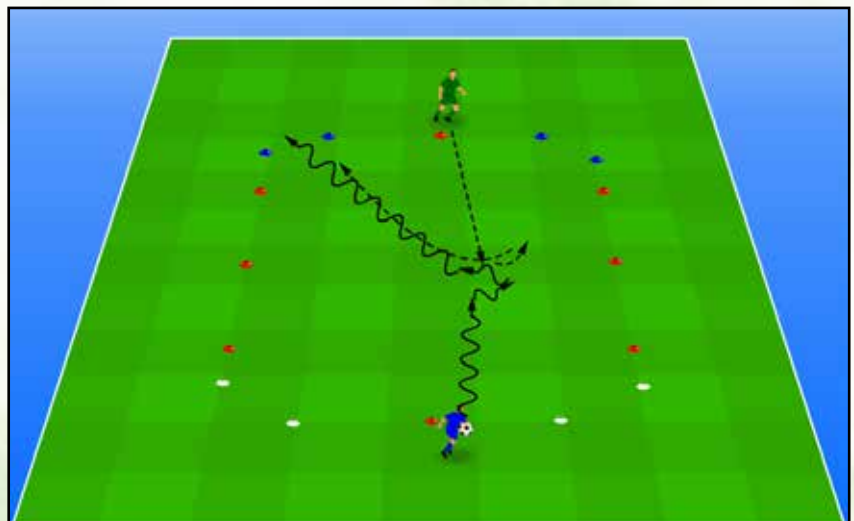
Kulmiin ja viistosti sijoitetut maalit ovat olennaista oppimisen kannalta. Nyt tyhjä tila on puolustajan takaviistossa -> sen havainnointi on hyökkääjälle helpompaa -> tulee enemmän onnistumisia kuin jos pitäisi päästä puolustajan selän taakse.

Avainasiat ja -kysymykset

Havainnoi ja päättä kummalta puolelta puolustajaa kannattaa mennä ohitse.

Kun kohtaat toisen pelaajan, hidasta vähän vauhtia. Siirrä palloa vähän sivulle ja sen jälkeen pidemmällä kosketuksella vastustajan ohi.

Miksi pitää tehdä rytminvaihdos? (Ilman sitä ei pääse vastustajasta ohi).





Loppupeli 15 min

Harjoitusten loppuksi pelataan 3v3 tai 4v4 pelejä neljään maaliin. Esimerkkejä näiden pelimuotojen järjestämisestä ja säännöistä löydät ”Kehittävät pelimuodot” dokumentista. Lisäksi näissä harjoitussuunnitelmissa eri pelimuodot vuorottelevat, mutta harjoituskerralle valittava pelimuoto riippuu tietenkin käytettävissä olevasta pelaajamäärästä. Mieluummin pienempiä joukkueita ja enemmän vierekkäisiä pelikenttiä on hyvä ohje.

Maaleina voi käyttää kannettavia minimaaleja tai näiden sijaan ”tötsämaaleja”. Maalin voi tehdä joko potkaisemalla tai kuljettamalla. Ohjaajana voit vaihdella maalintekoon liittyvää sääntöä eri harjoituskertojen välillä.

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.

Kolmastoista kotitehtävä on erilaisten harhautusten harjoittelu molemmilla jaloilla joka päivä vähintään 10 minuuttia. Voi tehdä myös vähän kerrallaan useamman kerran päivässä. Harhautukset voivat olla myös osana jotain muuta leikkiä tai peliä. Harhauttamista voit hyvin harjoitella esim. asettamalla reppun tai pyörän maahan ja kuljettamalla tätä kohti. Tee harhautus hieman ennen reppua ja ohita hyvällä rytmivaihdoksella.

Harjoituksen päättäminen

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





Harjoituskerran tavoitteena on jatkaa tutustumista vastustajan ohittamiseen ja harhauttamiseen. Jokaisen yksittäisen pelaajan kyky ohittaa vastustaja pallon kanssa on joukkueen pallollisen pelaamisen perusta. Pallon kanssa vastustajan ohittaminen ei aina vaadi harhautusta, mutta usein pieni harhautus helpottaa ohittamista. Joskus tarvitaan myös näyttävämpiä ja vaikeampia harhautuksia. Harhauttamista ja ohittamista harjoiteltaessa on tärkeää muistaa seuraavat asiat: hidasta hiukan vauhtia lähestyessäsi vastustajaa -> tee harhautus tai sivusiirto -> pelaa pallo pidemmällä kosketuksella vastustajan ohi -> tee rytminvaihdos, juokse vastustajan ohi ja pallon perään.

Kotitehtävän tarkistaminen

Alkurutiinit 10 min

1v1 neljään maaliin 10 min

Peilin hämäys 10 min

1v1 + mv 15 min

Peli 15 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

Jokainen harjoituskerta aloitetaan pallonhallinta-, kehonhallinta ja liikenopeusharjoittelulla. Alkurutiinien aikana on tarkoitus saada pelaajille mahdollisimman paljon pallokosketuksia lyhyessä ajassa, samalla harjoitellen erilaisia liiketaidollisia asioita. Erilaiset kuljetus-, askellus- ja pallokosketussarjat ovat erinomaisia sisältöjä alkurutiineihin. Lisäksi FIFA 11+ Kids ohjelma sisältää hyviä harjoitteita kehonhallinnan ja liiketaitojen harjoitteluun. FIFA 11+ Kids ohjelman ja muita vinkkejä alkurutiineihin löydät seuran nettisivujen harjoituskirjastosta.

Alkurutiinien rakenne olisi hyvä pyrkiä pitämään mahdollisimman samanlaisena tapahtumasta toiseen, mutta luonnollisesti harjoitussisältöjä tulee vaihdella ja vaikeuttaa pelaajien kehittymisen varmistamiseksi.

Avainasiat ja -kysymykset

Keskity tekemään oikeita suorituksia huolellisesti.

Liiku monin eri tavoin ja eri nopeuksilla suorituksia tehdessäsi.

Tee mahdollisimman monta oikeaa suoritusta.

Kuuntele ohjaajan ohjeita ja katso mallisuoritukset, jotta osaat tehdä oikeita asioita.



1v1 neljään maaliin — 10 min

Noin 10x15m pelikenttä, jonka kulmissa on viistoon asetetut maalit. Hyökkääjä ja puolustaja asettuvat kentän vastakkaisiin päihin. Puolustaja saa lähteä liikkeelle kun hyökkääjä koskee pallon. Hyökkääjän tavoitteena on ohittaa puolustaja ja kuljettaa jommassakummassa kulmassa olevasta portista läpi. Jos puolustaja riistää pallon, on hänellä myös kaksi vaihtoehtoista maalia. Pelataan kunnes syntyy maali tai pallo karkaa pelialueelta.

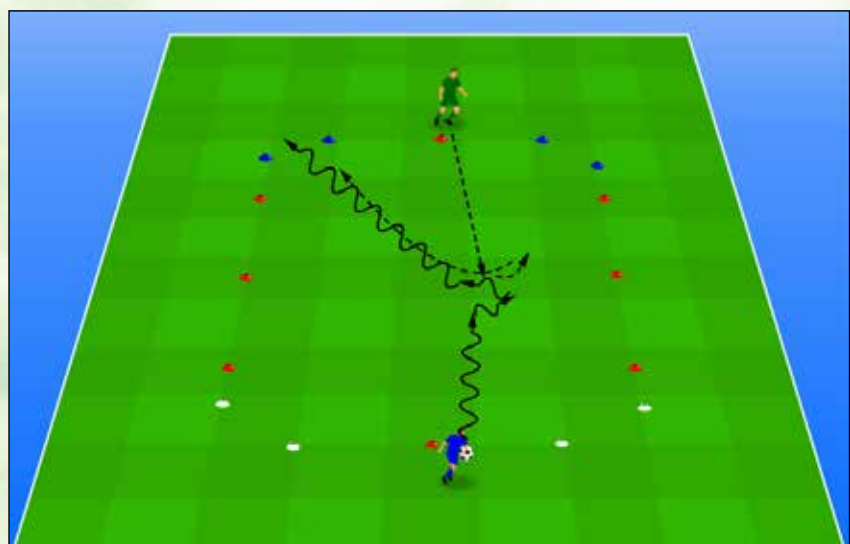
Kulmiin ja viistosti sijoitetut maalit ovat olennaista oppimisen kannalta. Nyt tyhjä tila on puolustajan takaviistossa -> sen havainnointi on hyökkääjälle helpompaa -> tulee enemmän onnistumisia kuin jos pitäisi päästä puolustajan selän taakse.

Avainasiat ja -kysymykset

Havainnoi ja päätä kummalta puolelta puolustajaa kannattaa mennä ohitse.

Kun kohtaat toisen pelaajan, hidasta vähän vauhtia. Siirrä palloa vähän sivulle ja sen jälkeen pidemmällä kosketuksella vastustajan ohi.

Miksi pitää tehdä rytminvaihdos? (Ilman sitä ei pääse vastustajasta ohi).





Peilin hämäys — 10 min

Aseta kaksi keilaa noin 10m etäisyydelle toisistaan. Parista toinen on pallon kanssa keilojen toisella puolella ja toinen keilojen vastakkaisella puolella. Keilojen välistä rajaa ei saa ylittää. Pallollinen pelaaja yrittää ehtiä jommallekummalle maalikeilalle ennen pallotonta. Hänen täytyy siis harhauttaa toinen pelaaja. Esimerkiksi 5 yritystä samoissa rooleissa ja sen jälkeen vaihto. Voidaan myös kilpailla, kuka saa eniten pisteitä 5 harhautusyrityksellä.

Voidaan helpottaa jättämällä pallo aluksi kokonaan pois. Voidaan vaikeuttaa siten, että molemmilla on pallo. Useita kenttiä vierekkäin. Jokaisen 5 yrityksen kisan jälkeen voittaja etenee oikealle ja häviöjä vasemmalle. Päätökentillä voittaja ja toisessa päässä häviöjä pysyvät paikallaan.

Avainasiat ja -kysymykset

Havainnoi ja päätä kummalle keilalle yrität kuljettaa/liikkuu.

Siirrä palloa kohti toista keilaa, jotta saat vastustajan liikkeelle. Vaihda nopeasti suuntaa ja kuljeta toiselle keilalle.

Miten saan vastustajan liikkumaan väärään suuntaan? (Tee korostetun iso liike sinne suuntaan, mihin haluat vastustajan liikkuvan ja lähde nopeasti toiseen suuntaan).



1v1 + mv — 15 min

Rajaa noin 10x15m pelialue, jonka molemmissa päissä on maali. Maali voi olla normaali jalkapallo-maali, kannettava minimaali, penkki tai esim. keilamaali. Peliä voidaan pelata myös ilman maalivahtia, mutta maalivahdin läsnäolon on tarkoitus helpottaa pallollisen pelaajan tekemistä, sillä oman maalivahdin käyttäminen mahdollistaa myös syöttämällä etenemisen.

Pienellä kentällä pelattaessa maalia voi yrittää lähes mistä tahansa kentän osa-alueelta, jolloin puolustajaa ei tarvitse edes ohittaa, vaan siirto sivuun riittää. Potkaista saa haluamallaan tavalla, mutta yritetään painottaa nilkkapotkua ja molempien jalkojen käyttöä.

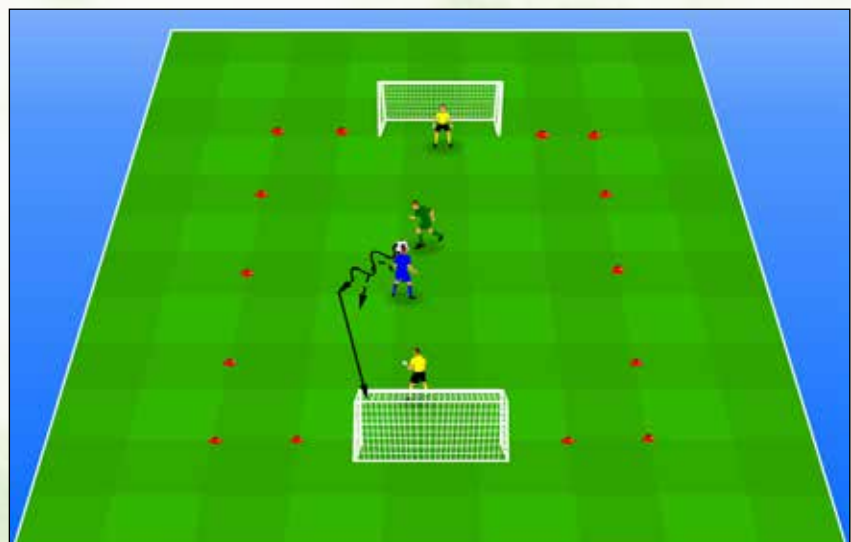
Avainasiat ja -kysymykset

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

Katse potkuhetkellä pallossa. Jalan heilautus ja saatto potkun jälkeen Osuma keskelle palloa.

Puolustajaa ei tarvitse ohittaa, siirto sivuun mahdollistaa vedon.

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





Loppupeli 15 min

Harjoitusten loppuksi pelataan 3v3 tai 4v4 pelejä neljään maaliin. Esimerkkejä näiden pelimuotojen järjestämisestä ja säännöistä löydät ”Kehittävät pelimuodot” dokumentista. Lisäksi näissä harjoitussuunnitelmissa eri pelimuodot vuorottelevat, mutta harjoituskerralle valittava pelimuoto riippuu tietenkin käytettävissä olevasta pelaajamäärästä. Mieluummin pienempiä joukkueita ja enemmän vierekkäisiä pelikenttiä on hyvä ohje.

Maaleina voi käyttää kannettavia minimaaleja tai näiden sijaan ”tötsämaaleja”. Maalin voi tehdä joko potkaisemalla tai kuljettamalla. Ohjaajana voit vaihdella maalintekoon liittyvää sääntöä eri harjoituskertojen välillä.

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.

Neljästoista kotitehtävä on erilaisten harhautusten harjoittelu molemmilla jaloilla joka päivä vähintään 10 minuuttia. Voi tehdä myös vähän kerrallaan useamman kerran päivässä. Harhautukset voivat olla myös osana jotain muuta leikkiä tai peliä. Harhauttamista voit hyvin harjoitella esim. asettamalla reppun tai pyörän maahan ja kuljettamalla tätä kohti. Tee harhautus hieman ennen reppua ja ohita hyvällä rytminvaihdoksella.

Harjoituksen päättäminen

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





Harjoituskerran tavoitteena on opetella 1v1 pelaamista pallollisena. Toisin kuin harhauttamisen ja ohituksen kohdalla, 1v1 pelaamisessa ei läheskään aina ole kyse vastustajan ohittamisesta, vaan usein tilan ja ajan tekemisestä itselle tai joukkuekaverille. Yksinkertaisimmillaan hyvä 1v1 pelaaminen voi olla pienellä siirrolla jalan vapaaksi saaminen maalintekoa tai syöttöä varten.

Kotitehtävän tarkistaminen

Alkurutiinit 10 min

1v1 neljään maaliin 10 min

Gladiaattori 10 min

1v1 liigatasot 15 min

Peli 15 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

Jokainen harjoituskerta aloitetaan pallonhallinta-, kehonhallinta ja liikenopeusharjoittelulla. Alkurutiinien aikana on tarkoitus saada pelaajille mahdollisimman paljon pallokosketuksia lyhyessä ajassa, samalla harjoitellen erilaisia liiketaidollisia asioita. Erilaiset kuljetus-, askellus- ja pallokosketussarjat ovat erinomaisia sisältöjä alkurutiineihin. Lisäksi FIFA 11+ Kids ohjelma sisältää hyviä harjoitteita kehonhallinnan ja liiketaidojen harjoitteluun. FIFA 11+ Kids ohjelman ja muita vinkkejä alkurutiineihin löydät seuran nettisivujen harjoituskirjastosta.

Alkurutiinien rakenne olisi hyvä pyrkiä pitämään mahdollisimman samanlaisena tapahtumasta toiseen, mutta luonnollisesti harjoitussisältöjä tulee vaihdella ja vaikeuttaa pelaajien kehittymisen varmistamiseksi.

Avainasiat ja -kysymykset

Keskity tekemään oikeita suorituksia huolellisesti.

Liiku monin eri tavoin ja eri nopeuksilla suorituksia tehdessäsi.

Tee mahdollisimman monta oikeaa suoritusta.

Kuuntele ohjaajan ohjeita ja katso mallisuoritukset, jotta osaat tehdä oikeita asioita.



1v1 neljään maaliin — 10 min

Noin 10x15m pelikenttä, jonka kulmissa on viistoon asetetut maalit. Hyökkääjä ja puolustaja asettuvat kentän vastakkaisiin päihin. Puolustaja saa lähteä liikkeelle kun hyökkääjä koskee pallon. Hyökkääjän tavoitteena on ohittaa puolustaja ja kuljettaa jommassakummassa kulmassa olevasta portista läpi. Jos puolustaja riistää pallon, on hänellä myös kaksi vaihtoehtoista maalia. Pelataan kunnes syntyy maali tai pallo karkaa pelialueelta.

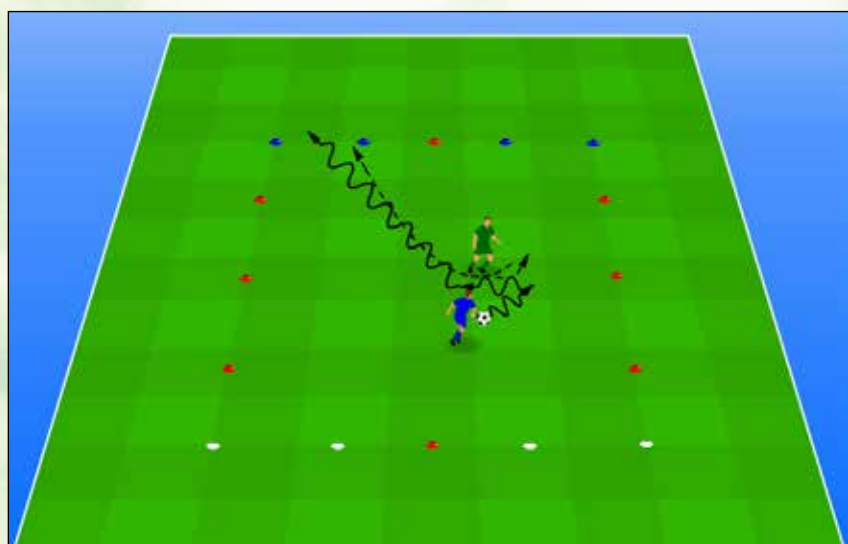
Pelaajien taitotasosta riippuen maalit voivat edelleen olla kulmissa vinottain, kuten aiemmin, tai kulmissa päätyrajan suuntaisesti kuten kuvassa.

Avainasiat ja -kysymykset

Havainnoi ja päätä kummalta puolelta puolustajaa kannattaa mennä ohitse.

Kun kohtaat toisen pelaajan, hidasta vähän vauhtia. Siirrä palloa vähän sivulle ja sen jälkeen pidemmällä kosketuksella vastustajan ohi.

Miksi pitää tehdä rytmivaihdos? (Ilman sitä ei pääse vastustajasta ohi).





Gladiaattori — 10 min

Riittävän iso rajattu alue, jotta kaikki joukkueen pelaajat mahtuvat alueelle kuljettamaan palloa. Kaikki paitsi yksi. Yksi palloton pelaaja, gladiaattori, yrittää potkaista muiden pallon pois alueelta. Jos pelaajan pallo potkaistaan ulos alueelta, myös hänestä tulee gladiaattori.

Viimeinen pelaaja, joka kuljettaa palloa voittaa pelin. Pelejä voi pelata useita peräkkäin, ja voit valita aloittavan gladiaattorin eri tavoin. Vapaaehtoinen, edellisen pelin voittaja, jokainen vuoronperään jne. Voit vaikeuttaa harjoitetta esimerkiksi määrittelemällä millä tavoin pallollisten pelaajien tulee kuljettaa palloa.

Avainasiat ja -kysymykset

Pidä katse ylhäällä, jotta voit havainnoida gladiaattorin liikkeitä ja reagoida niihin.

Pidä pallo lähellä itseäsi ja painopiste alhaalla.

Liiku tyhjään tilaan, poispäin gladiaattorista.

Miksi pallo lähellä ja matala painopiste? (Jotta olisi helpompi muuttaa etenemissuuntaa.)



1v1 liigatasot — 15 min

Merkitse neljällä samanvärisellä keilalla noin 5x12m alue (tee useita alueita siten, että vierekkäin on erivärisiä pelikenttiä). Maali tehdään kuljettamalla päädyssä olevien samanväristen keilojen välistä, eli keltaisella kentällä keltaisten keilojen välistä, valkoisella valkoisten keilojen välistä jne. Alueella pelataan 1v1 peliä 1-2 minuuttia kerrallaan ja ottelun päätyttyä voittaja siirtyy korkeammalle sarjatasolle ja häviöjä alemmalle sarjatasolle.

Alimmalla tasolla hävinnyt ja ylimmällä tasolla voittanut jäävät omille kentilleen seuraavaa ottelua varten. Jos pelaajia on pariton määrä, ylimmän tason voittaja voi olla Ballon d'or voittaja, joka saa seuraavan ottelun ajan harjoitella pomputtelua/kikkoja päätykentän vieressä.

Avainasiat ja -kysymykset

Havainnoi ja päätä kummalta puolelta puolustajaa kannattaa mennä ohitse.

Kun kohtaat toisen pelaajan, hidasta vähän vauhtia. Siirrä palloa vähän sivulle ja sen jälkeen pidemmällä kosketuksella vastustajan ohi.

Miksi pitää tehdä rytminvaihdos? (Ilman sitä ei pääse vastustajasta ohi).





Loppupeli 15 min

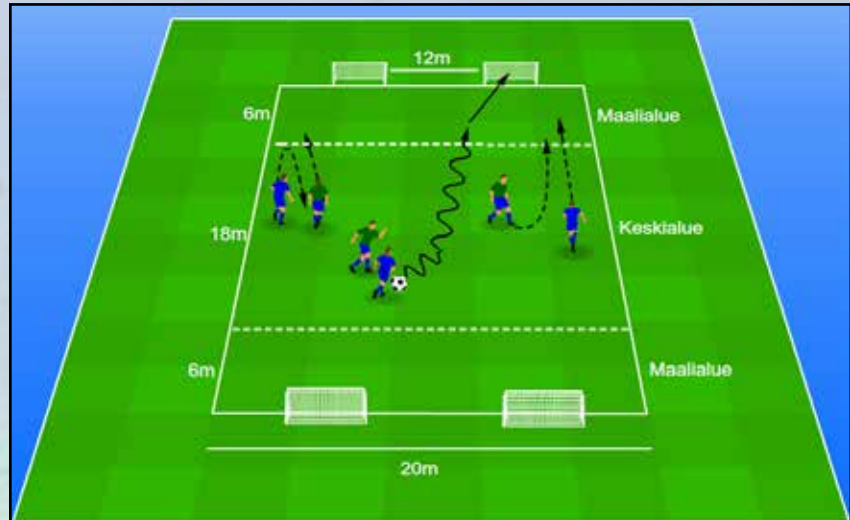
Harjoitusten loppuksi pelataan 3v3 tai 4v4 pelejä neljään maaliin. Esimerkkejä näiden pelimuotojen järjestämisestä ja säännöistä löydät ”Kehittävät pelimuodot” dokumentista. Lisäksi näissä harjoitussuunnitelmissa eri pelimuodot vuorottelevat, mutta harjoituskerralle valittava pelimuoto riippuu tietenkin käytettävissä olevasta pelaajamäärästä. Mieluummin pienempiä joukkueita ja enemmän vierekkäisiä pelikenttiä on hyvä ohje.

Maaleina voi käyttää kannettavia minimaaleja tai näiden sijaan ”tötsämaaleja”. Maalin voi tehdä joko potkaisemalla tai kuljettamalla. Ohjaajana voit vaihdella maalintekoon liittyvää sääntöä eri harjoituskertojen välillä.

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.

Viidentenätoista kotitehtävänä on pelata 1v1 pelejä veljen, sisikon tai kaverin kanssa joka päivä, jos mahdollista. Vaihtoehtoisesti voit harjoitella erilaisia kuljetuksia, käännöksiä ja pysähtymisiä, joita on ollut aiempien viikkojen kotitehtävinä, sillä nämä ovat hyödyllisiä taitoja myös 1v1 pelaamisessa.

Harjoituksen päättäminen

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





Harjoituskerran tavoitteena on jatkaa 1v1 pelaamisen opettelua pallollisena. Toisin kuin harhauttamisen ja ohituksen kohdalla, 1v1 pelaamisessa ei läheskään aina ole kyse vastustajan ohittamisesta, vaan usein tilan ja ajan tekemisestä itselle tai joukkuekaverille. Yksinkertaisimmillaan hyvä 1v1 pelaaminen voi olla pienellä siirrolla jalan vapaaksi saaminen maalintekoa tai syöttöä varten.

Kotitehtävän tarkistaminen

Alkurutiinit 10 min

Gladiaattori 10 min

1v1 neljään maaliin 10 min

1v1 liigatasot 15 min

Peli 15 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

Jokainen harjoituskerta aloitetaan pallonhallinta-, kehonhallinta ja liikenopeusharjoittelulla. Alkurutiinien aikana on tarkoitus saada pelaajille mahdollisimman paljon pallokosketuksia lyhyessä ajassa, samalla harjoitellen erilaisia liiketaidollisia asioita. Erilaiset kuljetus-, askellus- ja pallokosketussarjat ovat erinomaisia sisältöjä alkurutiineihin. Lisäksi FIFA 11+ Kids ohjelma sisältää hyviä harjoitteita kehonhallinnan ja liiketaitojen harjoitteluun. FIFA 11+ Kids ohjelman ja muita vinkkejä alkurutiineihin löydät seuran nettisivujen harjoituskirjastosta.

Alkurutiinien rakenne olisi hyvä pyrkiä pitämään mahdollisimman samanlaisena tapahtumasta toiseen, mutta luonnollisesti harjoitussisältöjä tulee vaihdella ja vaikeuttaa pelaajien kehittymisen varmistamiseksi.

Avainasiat ja -kysymykset

Keskity tekemään oikeita suorituksia huolellisesti.

Liiku monin eri tavoin ja eri nopeuksilla suorituksia tehdessäsi.

Tee mahdollisimman monta oikeaa suoritusta.

Kuuntele ohjaajan ohjeita ja katso mallisuoritukset, jotta osaat tehdä oikeita asioita.



Gladiaattori — 10 min

Riittävän iso rajattu alue, jotta kaikki joukkueen pelaajat mahtuvat alueelle kuljettamaan palloa. Kaikki paitsi yksi. Yksi palloton pelaaja, gladiaattori, yrittää potkaista muiden pallon pois alueelta. Jos pelaajan pallo potkaistaan ulos alueelta, myös hänestä tulee gladiaattori.

Viimeinen pelaaja, joka kuljettaa palloa voittaa pelin. Pelejä voi pelata useita peräkkäin, ja voit valita aloittavan gladiaattorin eri tavoin. Vapaaehtoinen, edellisen pelin voittaja, jokainen vuoronperään jne. Voit vaikeuttaa harjoitetta esimerkiksi määrittelemällä millä tavoin pallollisten pelaajien tulee kuljettaa palloa.

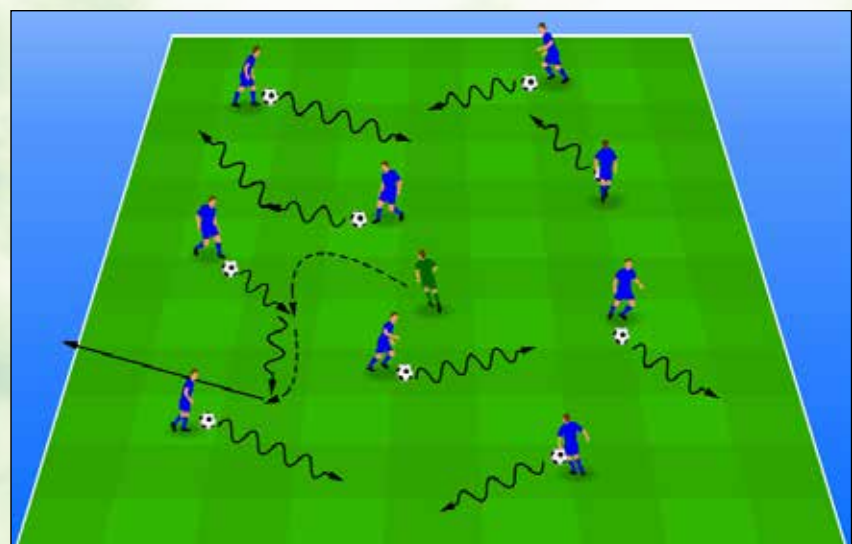
Avainasiat ja -kysymykset

Pidä katse ylhäällä, jotta voit havainnoida gladiaattorin liikkeitä ja reagoida niihin.

Pidä pallo lähellä itseäsi ja painopiste alhaalla.

Liiku tyhjiin tilaan, pois päin gladiaattorista.

Miksi pallo lähellä ja matala painopiste? (Jotta olisi helpompi muuttaa etenemissuuntaa.)





1v1 neljään maaliin — 10 min

Noin 10x15m pelikenttä, jonka kulmissa on viistoon asetetut maalit. Hyökkääjä ja puolustaja asettuvat kentän vastakkaisiin päihin. Puolustaja saa lähteä liikkeelle kun hyökkääjä koskee pallon. Hyökkääjän tavoitteena on ohittaa puolustaja ja kuljettaa jommassakummassa kulmassa olevasta portista läpi. Jos puolustaja riistää pallon, on hänellä myös kaksi vaihtoehtoista maalia. Pelataan kunnes syntyy maali tai pallo karkaa pelialueelta.

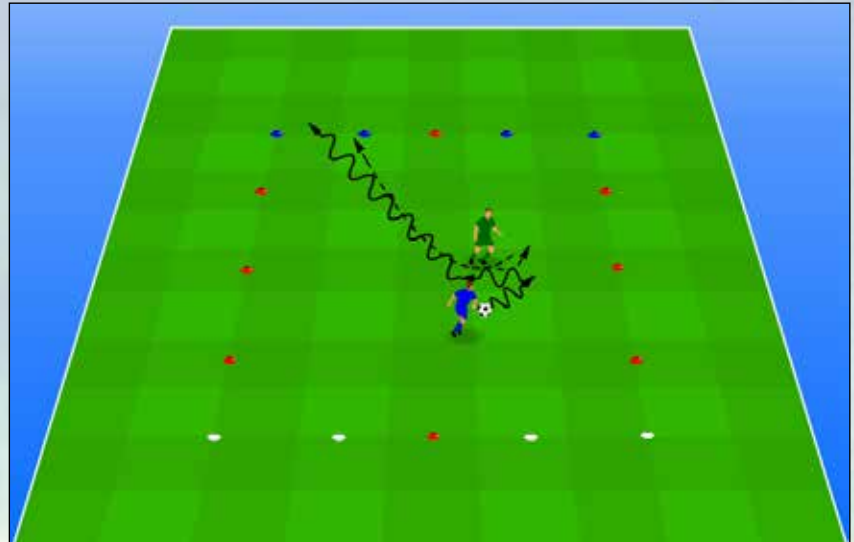
Pelaajien taitotasosta riippuen maalit voivat edelleen olla kulmissa vinottain, kuten aiemmin, tai kulmissa päätyrajan suuntaisesti kuten kuvassa.

Avainasiat ja -kysymykset

Havainnoi ja päätä kummalta puolelta puolustajaa kannattaa mennä ohitse.

Kun kohtaat toisen pelaajan, hidasta vähän vauhtia. Siirrä palloa vähän sivulle ja sen jälkeen pidemmällä kosketuksella vastustajan ohi.

Miksi pitää tehdä rytminvaihdos? (Ilman sitä ei pääse vastustajasta ohi).



1v1 liigatasot — 15 min

Merkitse neljällä samanvärisellä keilalla noin 5x12m alue (tee useita alueita siten, että vierekkäin on erivärisiä pelikenttiä). Maali tehdään kuljettamalla päädyssä olevien samanväristen keilojen välistä, eli keltaisella kentällä keltaisten keilojen välistä, valkoisella valkoisten keilojen välistä jne. Alueella pelataan 1v1 peliä 1-2 minuuttia kerrallaan ja ottelun päätyttyä voittaja siirtyy korkeammalle sarjatasolle ja häviöjä alemmalle sarjatasolle.

Alimmalla tasolla hävinnyt ja ylimmällä tasolla voittanut jäävät omille kentilleen seuraavaa ottelua varten. Jos pelaajia on pariton määrä, ylimmän tason voittaja voi olla Ballon d'or voittaja, joka saa seuraavan ottelun ajan harjoitella pomputtelua/kikkoja päätykentän vieressä.

Avainasiat ja -kysymykset

Havainnoi ja päätä kummalta puolelta puolustajaa kannattaa mennä ohitse.

Kun kohtaat toisen pelaajan, hidasta vähän vauhtia. Siirrä palloa vähän sivulle ja sen jälkeen pidemmällä kosketuksella vastustajan ohi.

Miksi pitää tehdä rytminvaihdos? (Ilman sitä ei pääse vastustajasta ohi).





Loppupeli 15 min

Harjoitusten loppuksi pelataan 3v3 tai 4v4 pelejä neljään maaliin. Esimerkkejä näiden pelimuotojen järjestämisestä ja säännöistä löydät ”Kehittävät pelimuodot” dokumentista. Lisäksi näissä harjoitussuunnitelmissa eri pelimuodot vuorottelevat, mutta harjoituskerralle valittava pelimuoto riippuu tietenkin käytettävissä olevasta pelaajamäärästä. Mieluummin pienempiä joukkueita ja enemmän vierekkäisiä pelikenttiä on hyvä ohje.

Maaleina voi käyttää kannettavia minimaaleja tai näiden sijaan ”tötsämaaleja”. Maalin voi tehdä joko potkaisemalla tai kuljettamalla. Ohjaajana voit vaihdella maalintekoon liittyvää sääntöä eri harjoituskertojen välillä.

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.

Kuudentenatoista kotitehtävänä on pelata 1v1 pelejä veljen, siskon tai kaverin kanssa joka päivä, jos mahdollista. Vaihtoehtoisesti voit harjoitella erilaisia kuljetuksia, käännöksiä ja pysähtymisiä, joita on ollut aiempien viikkojen kotitehtävinä, sillä nämä ovat hyödyllisiä taitoja myös 1v1 pelaamisessa.

Harjoituksen päättäminen

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





Harjoituskerran tavoitteena on opetella 1v1 pelaamista pallottomana. 1v1 tilanteen puolustaminen voi olla tilanteesta riippuen pallon riistämistä, hyökkäyksen estämistä tai hidastamista. Lasten valmennuksessa ensimmäisen ajatuksen pitäisi kuitenkin aina olla pallon riistäminen takaisin omalle joukkueelle mahdollisimman nopeasti.

Kotitehtävän tarkistaminen

Alkurutiinit 10 min

1v1 neljään maaliin 10 min

Gladiaattori 10 min

1v1 liigatasot 15 min

Peli 15 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

Jokainen harjoituskerta aloitetaan pallonhallinta-, kehonhallinta ja liikenopeusharjoittelulla. Alkurutiinien aikana on tarkoitus saada pelaajille mahdollisimman paljon pallokosketuksia lyhyessä ajassa, samalla harjoitellen erilaisia liiketaidollisia asioita. Erilaiset kuljetus-, askellus- ja pallokosketussarjat ovat erinomaisia sisältöjä alkurutiineihin. Lisäksi FIFA 11+ Kids ohjelma sisältää hyviä harjoitteita kehonhallinnan ja liiketaitojen harjoitteluun. FIFA 11+ Kids ohjelman ja muita vinkkejä alkurutiineihin löydät seuran nettisivujen harjoituskirjastosta.

Alkurutiinien rakenne olisi hyvä pyrkiä pitämään mahdollisimman samanlaisena tapahtumasta toiseen, mutta luonnollisesti harjoitussisältöjä tulee vaihdella ja vaikeuttaa pelaajien kehittymisen varmistamiseksi.

Avainasiat ja -kysymykset

Keskity tekemään oikeita suorituksia huolellisesti.

Liiku monin eri tavoin ja eri nopeuksilla suorituksia tehdessäsi.

Tee mahdollisimman monta oikeaa suoritusta.

Kuuntele ohjaajan ohjeita ja katso mallisuoritukset, jotta osaat tehdä oikeita asioita.



1v1 neljään maaliin — 10 min

Noin 10x15m pelikenttä, jonka kulmissa on viistoon asetetut maalit. Hyökkääjä ja puolustaja asettuvat kentän vastakkaisiin päihin. Puolustaja saa lähteä liikkeelle kun hyökkääjä koskee pallon. Hyökkääjän tavoitteena on ohittaa puolustaja ja kuljettaa jommassakummassa kulmassa olevasta portista läpi. Jos puolustaja riistää pallon, on hänellä myös kaksi vaihtoehtoista maalia. Pelataan kunnes syntyy maali tai pallo karkaa pelialueelta.

Koska kyseessä on puolustuspeliharjoitus, rakennetaan pelialue pelaajien puolustustaitojen ehdoilla. Taitotasosta riippuen maalit voivat olla kulmissa päätyrajan suuntaisesti tai jopa hieman keskemällä, kuten kuvassa. Tai kulmissa vinottain, jos halutaan puolustajille lisää haasteita.

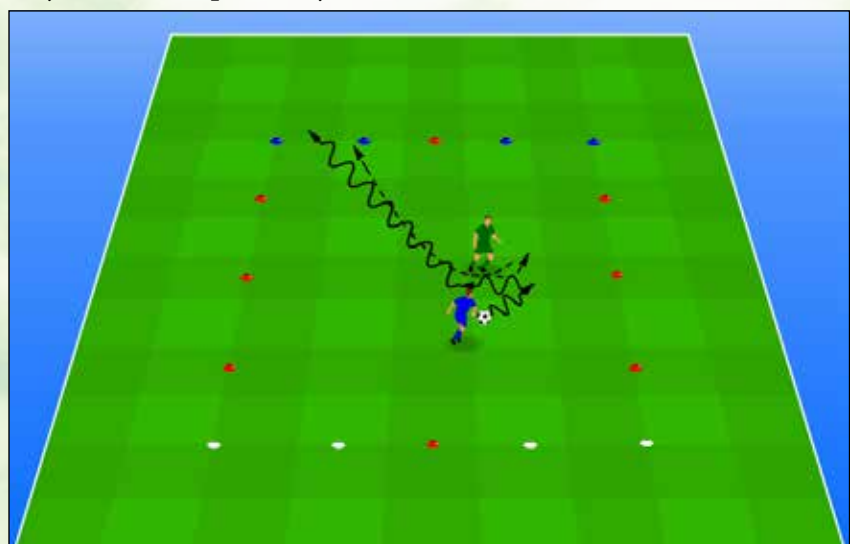
Avainasiat ja -kysymykset

Ohjaa hyökkääjää jompaan kumpaan suuntaan. Lähesty kylkiasennossa, ei suoraan kohti.

Anna pallollisen tehdä aloite ja iske sen jälkeen.

Jos mahdollista, riistä pallo ja pidä se pelissä. Rajasta yli pelaaminen on viimeinen keino.

Rohkeasti kontakti pallolliseen pelaajaan.





Gladiaattori — 10 min

Riittävän iso rajattu alue, jotta kaikki joukkueen pelaajat mahtuvat alueelle kuljettamaan palloa. Kaikki paitsi yksi. Yksi palloton pelaaja, gladiaattori, yrittää potkaista muiden pallon pois alueelta. Jos pelaajan pallo potkaistaan ulos alueelta, myös hänestä tulee gladiaattori.

Viimeinen pelaaja, joka kuljettaa palloa voittaa pelin. Pelejä voi pelata useita peräkkäin, ja voit valita aloittavan gladiaattorin eri tavoin. Vapaaehtoinen, edellisen pelin voittaja, jokainen vuoronperään jne. Voit vaikeuttaa harjoitetta esimerkiksi määrittelemällä millä tavoin pallollisten pelaajien tulee kuljettaa palloa.

Avainasiat ja -kysymykset

Pidä katse ylhäällä, jotta voit havainnoida gladiaattorin liikkeitä ja reagoida niihin.

Pidä pallo lähellä itseäsi ja painopiste alhaalla.

Liiku tyhjään tilaan, poispäin gladiaattorista.

Miksi pallo lähellä ja matala painopiste? (Jotta olisi helpompi muuttaa etenemissuuntaa.)



1v1 liigatasot — 15 min

Merkitse neljällä samanvärisellä keilalla noin 5x12m alue (tee useita alueita siten, että vierekkäin on erivärisiä pelikenttiä). Maali tehdään kuljettamalla päädyssä olevien samanväristen keilojen välistä, eli keltaisella kentällä keltaisten keilojen välistä, valkoisella valkoisten keilojen välistä jne. Alueella pelataan 1v1 peliä 1-2 minuuttia kerrallaan ja ottelun päätyttyä voittaja siirtyy korkeammalle sarjatasolle ja häviöjä alemmalle sarjatasolle.

Alimmalla tasolla hävinnyt ja ylimmällä tasolla voittanut jäävät omille kentilleen seuraavaa ottelua varten. Jos pelaajia on pariton määrä, ylimmän tason voittaja voi olla Ballon d'or voittaja, joka saa seuraavan ottelun ajan harjoitella pomputtelua/kikkoja päätykentän vieressä.

Avainasiat ja -kysymykset

Lähesty hyökkääjää hieman sivulta ja kylkiasennossa.

Yritä ohjata hyökkääjä ohittamaan sinut heikomman jalan puolelta (tai omalta paremmalta puoleltasi)

Anna hyökkääjän tehdä aloite ja iske vasta sen jälkeen. Rohkeasti myös fyysinen kontakti.

Miksi hyökkääjän annetaan tehdä aloite? (Pallollinen menettää tilanteessa edun tehdessään aloitteen).





Loppupeli 15 min

Harjoitusten loppuksi pelataan 3v3 tai 4v4 pelejä neljään maaliin. Esimerkkejä näiden pelimuotojen järjestämisestä ja säännöistä löydät ”Kehittävät pelimuodot” dokumentista. Lisäksi näissä harjoitussuunnitelmissa eri pelimuodot vuorottelevat, mutta harjoituskerralle valittava pelimuoto riippuu tietenkin käytettävissä olevasta pelaajamäärästä. Mieluummin pienempiä joukkueita ja enemmän vierekkäisiä pelikenttiä on hyvä ohje.

Maaleina voi käyttää kannettavia minimaaleja tai näiden sijaan ”tötsämaaleja”. Maalin voi tehdä joko potkaisemalla tai kuljettamalla. Ohjaajana voit vaihdella maalintekoon liittyvää sääntöä eri harjoituskertojen välillä.

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.

Seitsemäntenätoista kotitehtävänä on pelata 1v1 pelejä veljen, siskon tai kaverin kanssa joka päivä, jos mahdollista. Vaihtoehtoisesti voit harjoitella erilaisia kuljetuksia, käännöksiä ja pysähtymisiä, joita on ollut aiempien viikkojen kotitehtävinä, sillä nämä ovat hyödyllisiä taitoja myös 1v1 pelaamisessa.

Harjoituksen päättäminen

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





Harjoituskerran tavoitteena on jatkaa 1v1 pelaamisen opettelua pallottomana. 1v1 tilanteen puolustaminen voi olla tilanteesta riippuen pallon riistämistä, hyökkäyksen estämistä tai hidastamista. Lasten valmennuksessa ensimmäisen ajatuksen pitäisi kuitenkin aina olla pallon riistäminen takaisin omalle joukkueelle mahdollisimman nopeasti.

Kotitehtävän tarkistaminen

Alkurutiinit 10 min

Gladiaattori 10 min

1v1 neljään maaliin 10 min

1v1 liigatasot 15 min

Peli 15 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

Jokainen harjoituskerta aloitetaan pallonhallinta-, kehonhallinta ja liikenopeusharjoittelulla. Alkurutiinien aikana on tarkoitus saada pelaajille mahdollisimman paljon pallokosketuksia lyhyessä ajassa, samalla harjoitellen erilaisia liiketaidollisia asioita. Erilaiset kuljetus-, askellus- ja pallokosketussarjat ovat erinomaisia sisältöjä alkurutiineihin. Lisäksi FIFA 11+ Kids ohjelma sisältää hyviä harjoitteita kehonhallinnan ja liiketaitojen harjoitteluun. FIFA 11+ Kids ohjelman ja muita vinkkejä alkurutiineihin löydät seuran nettisivujen harjoituskirjastosta.

Alkurutiinien rakenne olisi hyvä pyrkiä pitämään mahdollisimman samanlaisena tapahtumasta toiseen, mutta luonnollisesti harjoitussisältöjä tulee vaihdella ja vaikeuttaa pelaajien kehittymisen varmistamiseksi.

Avainasiat ja -kysymykset

Keskity tekemään oikeita suorituksia huolellisesti.

Liiku monin eri tavoin ja eri nopeuksilla suorituksia tehdessäsi.

Tee mahdollisimman monta oikeaa suoritusta.

Kuuntele ohjaajan ohjeita ja katso mallisuoritukset, jotta osaat tehdä oikeita asioita.



Gladiaattori — 10 min

Riittävän iso rajattu alue, jotta kaikki joukkueen pelaajat mahtuvat alueelle kuljettamaan palloa. Kaikki paitsi yksi. Yksi palloton pelaaja, gladiaattori, yrittää potkaista muiden pallon pois alueelta. Jos pelaajan pallo potkaistaan ulos alueelta, myös hänestä tulee gladiaattori.

Viimeinen pelaaja, joka kuljettaa palloa voittaa pelin. Pelejä voi pelata useita peräkkäin, ja voit valita aloittavan gladiaattorin eri tavoin. Vapaaehtoinen, edellisen pelin voittaja, jokainen vuoronperään jne. Voit vaikeuttaa harjoitetta esimerkiksi määrittelemällä millä tavoin pallollisten pelaajien tulee kuljettaa palloa.

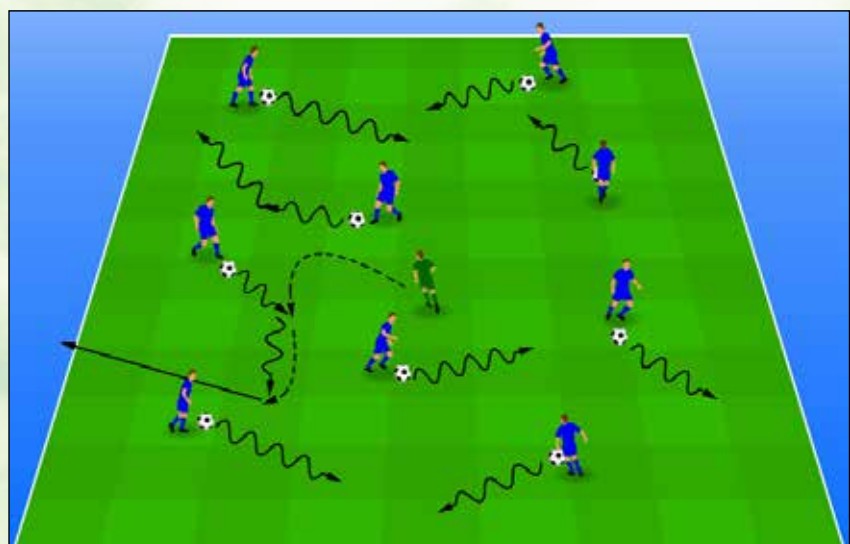
Avainasiat ja -kysymykset

Pidä katse ylhäällä, jotta voit havainnoida gladiaattorin liikkeitä ja reagoida niihin.

Pidä pallo lähellä itseäsi ja painopiste alhaalla.

Liiku tyhjäan tilaan, pois päin gladiaattorista.

Miksi pallo lähellä ja matala painopiste? (Jotta olisi helpompi muuttaa etenemissuuntaa.)





1v1 neljään maaliin — 10 min

Noin 10x15m pelikenttä, jonka kulmissa on viistoon asetetut maalit. Hyökkääjä ja puolustaja asettuvat kentän vastakkaisiin päihin. Puolustaja saa lähteä liikkeelle kun hyökkääjä koskee pallon. Hyökkääjän tavoitteena on ohittaa puolustaja ja kuljettaa jommassakummassa kulmassa olevasta portista läpi. Jos puolustaja riistää pallon, on hänellä myös kaksi vaihtoehtoista maalia. Pelataan kunnes syntyy maali tai pallo karkaa pelialueelta.

Koska kyseessä on puolustuspeliharjoitus, rakennetaan pelialue pelaajien puolustustaitojen ehdoilla. Taitotasosta riippuen maalit voivat olla kulmissa päätyrajan suuntaisesti tai jopa hieman keskemällä, kuten kuvassa. Tai kulmissa vinottain, jos halutaan puolustajille lisää haasteita.

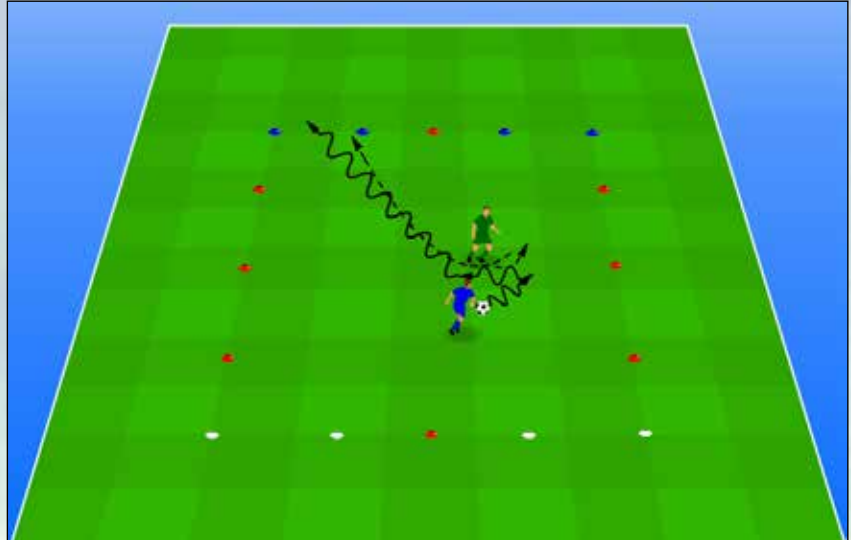
Avainasiat ja -kysymykset

Ohjaa hyökkääjää jompaan kumpaan suuntaan. Lähesty kylkiasennossa, ei suoraan kohti.

Anna pallollisen tehdä aloite ja iske sen jälkeen.

Jos mahdollista, riistä pallo ja pidä se pelissä. Rajasta yli pelaaminen on viimeinen keino.

Rohkeasti kontakti pallolliseen pelaajaan.



1v1 liigatasot — 15 min

Merkitse neljällä samanvärisellä keilalla noin 5x12m alue (tee useita alueita siten, että vierekkäin on erivärisiä pelikenttiä). Maali tehdään kuljettamalla päädyssä olevien samanväristen keilojen välistä, eli keltaisella kentällä keltaisten keilojen välistä, valkoisella valkoisten keilojen välistä jne. Alueella pelataan 1v1 peliä 1-2 minuuttia kerrallaan ja ottelun päätyttyä voittaja siirtyy korkeammalle sarjatasolle ja häviöjä alemmalle sarjatasolle.

Alimmalla tasolla hävinnyt ja ylimmällä tasolla voittanut jäävät omille kentilleen seuraavaa ottelua varten. Jos pelaajia on pariton määrä, ylimmän tason voittaja voi olla Ballon d'or voittaja, joka saa seuraavan ottelun ajan harjoitella pomputtelua/kikkoja päätykentän vieressä.

Avainasiat ja -kysymykset

Lähesty hyökkääjää hieman sivulta ja kylkiasennossa.

Yritä ohjata hyökkääjää ohittamaan sinut heikomman jalan puolelta (tai omalta paremmalta puoleltasi)

Anna hyökkääjän tehdä aloite ja iske vasta sen jälkeen. Rohkeasti myös fyysinen kontakti.

Miksi hyökkääjän annetaan tehdä aloite? (Pallollinen menettää tilanteessa edun tehdessään aloitteen).





Loppupeli 15 min

Harjoitusten loppuksi pelataan 3v3 tai 4v4 pelejä neljään maaliin. Esimerkkejä näiden pelimuotojen järjestämisestä ja säännöistä löydät ”Kehittävät pelimuodot” dokumentista. Lisäksi näissä harjoitussuunnitelmissa eri pelimuodot vuorottelevat, mutta harjoituskerralle valittava pelimuoto riippuu tietenkin käytettävissä olevasta pelaajamäärästä. Mieluummin pienempiä joukkueita ja enemmän vierekkäisiä pelikenttiä on hyvä ohje.

Maaleina voi käyttää kannettavia minimaaleja tai näiden sijaan ”tötsämaaleja”. Maalin voi tehdä joko potkaisemalla tai kuljettamalla. Ohjaajana voit vaihdella maalintekoon liittyvää sääntöä eri harjoituskertojen välillä.

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.

Viimeisenä kotitehtävänä on pelata 1v1 pelejä veljen, sisikon tai kaverin kanssa joka päivä, jos mahdollista. Vaihtoehtoisesti voit harjoitella erilaisia kuljetuksia, käännöksiä ja pysähtymisiä, joita on ollut aiempien viikkojen kotitehtävinä, sillä nämä ovat hyödyllisiä taitoja myös 1v1 pelaamisessa.

Harjoituksen päättäminen

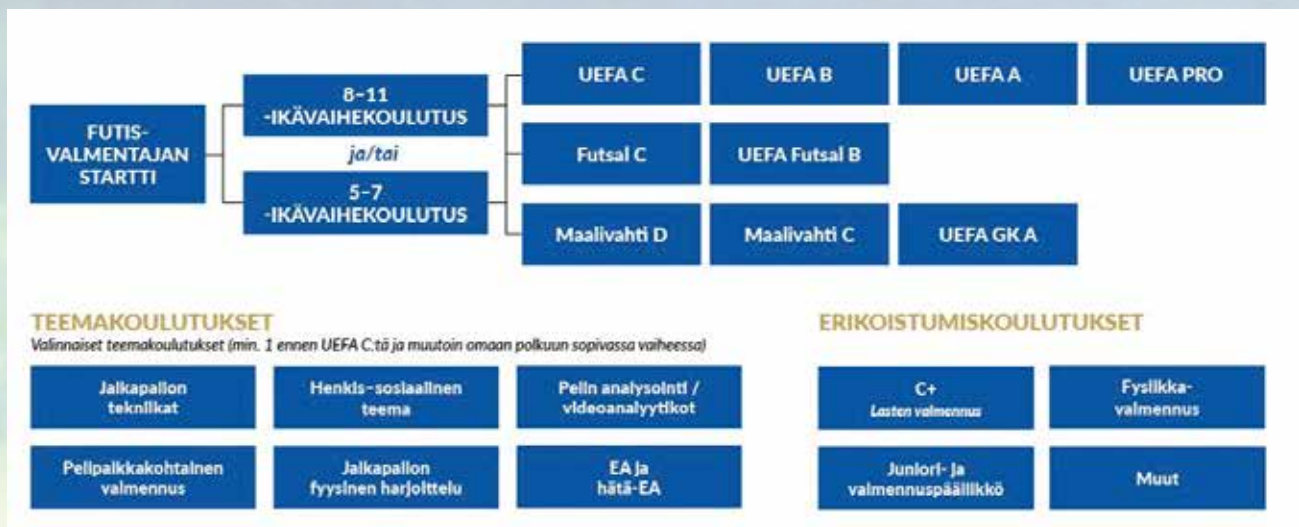
Viimeisenä asiana harjoituksissa päätetään ilmoille yhteinen ”TamU!” huuto.





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.

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