

Harjoitus suunnitelmat ja taitotavoitteet eri ikäluokille

12-13 vuotiaat , Dn 12 ja D 13 ikäluokka

- pelaajat osaavat jo harjoitella ja ovat motivoituneita, siirtyään pelinomaisempaan taitojen harjoitteluun
- kentän koko muuttuu, valmistaudu huolella niin teoriassa kuin harjoitusotteluiden muodossa
- opituttujen asioiden saaminen automaatiotasolle, kerta vanhaa
- kotitehtäviä-omatoimen harjoittelu-tavoitteita-taitokisat
- valmentajan ohjaava, opettava, kannustava rooli korostuu sekä harjoituksissa että peleissä
- paljon positiivista palutetta , lisää rohkeutta ja itsetustoa
- nopeusharjoitteiden painottaminen, myös reaktiot
- kehittyneille pelaajille mahdollisuus pelata/harjoitella myös vanhemmissa ikäluokissa (omasta halusta). Haasteellisuus
- yksilön kehitys tärkeintä
- useamman pelipaikan pelaamisen omaksuminen
- päivittäinen venyttely
- juoksutekniikan ja tyylin opettelu
- tasojoukkueet
- kykykoulu

Harjoituksen rakenne (90 min)

- **alkuverryttely + alkupuhuttelu + venyttely n.20 min**
 - pallonhallintaa, perustaitoa, lämpäpelejä, venyttelyt
 - ketteryys, nopeus, reaktio, kimmoisuus, koordinaatio ja askellusharjoitus lämmittelyn jälkeen
- **perustaito-osuus n.30 min**
 - taitojen oppiminen yksin-kaksin-pienryhmissä , mallisuoritukset ja opetus
 - vastustaja mukaan taitoharjoitteisiin
- **pelitaito-osuus n.30 min**
 - paljon pienpelejä erilaisilla teemoilla ja tempoa vaihdellen
 - puolustus ja hyökkäyspelejä, erilaisia kokoonpanoja
- **loppuverryttely , venyttely , rauhoittuminen n.10 min**
 - rentoutus ja rauhoittuminen
 - loppurutiinit , lihaskuntoa , venyttelyt ja kiitos moikka !

Harjoituksen sisällöt

- **taito-ominaisuudet**

- lyhyet ja pitkät syötöt sisäterällä, lyhyt ulkoterä, pitkät nilkalla, liikkeestä ja liikkuvalla pelaajalle. Kierresyötöt ulko/sisäterä ja alakierre (chippi/stoppari)
- haltuunotot jalka, reisi, rinta, pää. Haltuunottojen suuntaus, myös liikkeessä
- laukakset kaikilla jalan osilla, myös liikkuvasta pallosta ja omasta kuljetuksesta. Volley ja puolivolley
- taitokisaponnauttelu
- pukkaus keskityksistä ja heitoista, puskun suuntaus, maali teko päällä
- opittujen harhautusten automatisointi, omat variaatiot, 1v1 tilanteet
- suunnanmuutokset ja pallon suojaaminen kuljetuksessa, tilan ja pelaajien havainnointi, katseet ylös
- opittujen käännösten automatisointi, omat variaatiot
- katse pallosta kentälle, tilan havainnointi

- **fyysisen harjoittelun painopistealueet**

- lajille ominaisten perustaitojen automatisoituminen
 - ketteryys, liikkuvuus, reaktiokyky, koordinaatio, askeltiheys, liikenopeus, lähtönopeus, kimmoisuus, lihaskestävyys

- **taktiset tavoitteet**

- puhuminen
- henkilökohtainen taktiikka
- liikkuminen pelattavaksi
- pelaajien väliset etäisyydet
- tilanteko, itselle, toiselle
- 2v1 hyökkäyksen ratkaisumallit, leveys, takakierto, seinäpeli, jalasta haku
- kosketusrajoitetut pelit
- puolustuslinjan alkeet, prässä, tuki, vartiointi, varmistus. Pelin ohjaus haluttuun suuntaan
- 4-4-2 ryhmytyksen opettelu