

Harjoitus suunnitelmat ja taitotavoitteet eri ikäluokille

10-11 vuotiaat , E 10 ja E 11 ikäluokka

- avoin , innostava oppimisen ilmapiiri
- taitoharjoittelu avainasemassa
- perustana aiemmin opitut asiat
- kotitehtäviä-omatoinen harjoittelu-tavoitteita
- taitokisasuoritusten harjoittelu
- rohkeutta yksisuorituksiin-haastaminen
- molempien jalkojen harjoittaminen
- pelataan ja harjoitellaan omassa ikäluokassa
- maalivahtien harjoitukset
- 2-3 joukkueharjoitusta/vko+omaa harjoittelua päivittäin
- taitokoulu

Harjoituksen rakenne (70 - 90 min)

- **alkuverryttely + alkupuhuttelu + venyttely n.25 min**
 - taitopainotteisia leikkejä , kisoja,viestejä,pallonhallintaa,venyttelyt jne.
 - ketteryyss,koordinaatio,reaktio ja askellusharjoitus lämmittelyn jälkeen
- **perustaito-osuus n.30 min**
 - taitojen oppiminen yksin-kaksin-pienryhmissä , termistön opettelu
 - opastus ja ohjaus oikeisiin suorituksiin , kannustus
 - mielenkiintoa tavoitteilla ja määrillä,taitokisalajit
- **pelitaito-osuus n.30%**
 - paljon pienpelejä eri teemoilla,syöttö,haltuunotto,pois syöttövarjosta,liikkuminen pelattavaksi,puolustuspelaaminen,hyökkäyspelaaminen jne.
 - pallonhallintapelejä ilman maaleja
- **loppuverryttely , venyttely , rauhoittuminen n.10%**
 - rentoutus ja rauhoittuminen
 - loppurutiinit , palautteet+kotiläksyt ja kiitos moikka !

Harjoituksen sisällöt

- **taito-ominaisuudet**
 - lyhyet ja pitkät sisäsyryjä(terä) syötöt molemmilla jaloilla, myös liikkuvaan palloon
 - lyhyet ulkoteräsyötöt, pitkät syötöt nilkkapotkulla
 - haltuunotot jalkapöydällä, reidellä, rinnalla. Haltuunoton suuntaus
 - laukaukset liikkuvaan palloon, sisäsyryjä, nilkkapotku, myös kuljetuksesta
 - ponnauttelu vuorojaloin , reisillä, jalkaterällä, päällä (taitokisasuoritus)
 - pukkaus otsalla heitosta/syötöstä maaliin. Puskut heitosta sivulle
 - harhautukset, laukaisu/askelharhautus, syöttöharhautus,
 - suunnanmuutokset ja pallon suojaaminen kuljetuksessa
 - pujottelu
 - kääntyminen Cruyff käännöksellä, ulko/sisäsyryjällä, jalkapohjalla
- **fyysisen harjoittelun painopistealueet**
 - lajille ominaisten perustaitojen automatisoituminen
 - ketteryys, liikkuvuus, rytminmuutokset, tasapaino, reaktiot, koordinaatio
- **taktiset tavoitteet**
 - leveys ja syvyys, porrastaminen
 - syöttövarjosta poisliikkuminen
 - taaksepäin pelaaminen
 - rohkeus ratkaisuihin 1v1 ja 2v1 tilanteissa
 - prässä ja tuki
 - vartiointi ja pelittäminen
 - puhuminen, KÄÄNNY VARO

Rohkaise yrittämään anna lupa epäonnistua ja yrittää uudelleen.