

# Harjoitus suunnitelmat ja taitotavoitteet eri ikäluokille

## 5 – 7 vuotiaat , aloittava ikäluokka

- turvallinen , kannustava ja innostava ilmapiiri
- opetellaan toimimista ryhmässä ryhmän jäsenenä
- yhteiset käytössäännöt
- omatoimisuus varusteiden kanssa
- taitoharjoittelu leikkien ja pelien muodossa
- joukkueharjoitus 1 krt/viikko + vapaaehtoinen temppukerho

### Harjoituksen rakenne (60 min)

- **alkuverryttely + alkupuhuttelu + venyttely n.15 min**
  - o leikkejä , hippaa , tempurata jne.
- **perustaito-osuus n.15-20 min**
  - o yksin,kaksin pallon kanssa
  - o opastus ja ohjaus oikeisiin suorituksiin , kannustus
  - o viestejä , kisailua , maalintekoa
- **pelitaito-osuus 15-20 min**
  - o pienpelit 1vs1 , 2vs2 , 3vs3
  - o lyhyitä pelijaksoja , muista juomatauot
  - o miniturnaukset
- **loppuverryttely , venyttely , rauhoittuminen n.5 min**
  - o rentoutus ja rauhoittuminen
  - o loppurutiinit , palautteet ja kiitos moikka !

## Harjoituksen sisällöt

- **taito-ominaisuudet**
  - o lyhyet sisäsyryjä(terä) syötöt molemmilla jaloilla
  - o syötön haltuunotto,sisäsyryjä,jalkapohja
  - o laukaukset paikallaan olevaan palloon,sisäsyryjä,nilkkapotku
  - o ponnauttelu välipompulla
  - o pukkaus otsalla omasta heitosta
  - o vartalon käyttö harhautuksessa
  - o sivurajaheitto paikalta
  - o kuljettaminen suoraan ja pallon pysäyttäminen jalkapohjalla
  - o pujottelu
  - o kääntyminen jalkapohjalla(180 astetta)
  
- **fyysisen harjoittelun painopistealueet**
  - o liikunnalliset perustaidot
  - o ketteryys
  - o liikkuvuus(notkeus)
  - o rytmikyky
  - o tasapaino
  - o reaktiokyky
  - o koordinaatio
    - kädet-jalat
    - silmä-kädet-jalat
    - vasen jalka-oikea käsi . jne.
  
- **taktiset tavoitteet**
  - o pelin perussäännöt
  - o rohkeutta osallistua peliin ja harjoitteluun
  - o estetään vastustajaa tekemästä maalia
  - o tehdään itse maaleja

Palaute täytyy olla positiivista,kiusaamisiin puututtava heti,harjoitusympäristön turvallisuus,vanhempien aktivointi mukaan toimintaan,toiminnan oltava leikkimielistä.