





NUOREMPI SÄBÄKOULU TAVOITTEET KAUDEN AIKANA

- Pelataan/leikitään yhdessä.
- Opetellaan käytöstapoja, niin kentällä kuin kentän ulkopuolellakin
- Opetellaan ryhmässä olemista/toimimista/sääntöjä
- Opetellaan oikean mittaiset mailat ja oikeat varusteet (takanauhalliset lasit)
- Opetellaan salibandyn alkeita ja lajin sääntöjä
- Opetellaan pitämään mailat alhaalla. (ei korkeita/vaarallisia mailoja)
- Opetellaan pallon kuljetusta
- Opetellaan maata pitkin syöttöjä (plankkia vasten, toiselle pelaajalle)
- Opetellaan keilojen kiertoa ilman palloa (myös pallon kanssa keilojen pujottelua, vauhtia vähän)
- Opetellaan rannelaukauksia paikoiltaan. Ei opetella/opeteta vielä vetoja



VANHEMPI SÄBÄKOULU TAVOITTEET KAUDEN AIKANA

- Pelataan/leikitään yhdessä.
- Vaaditaan sääntöjen noudattamista. Tiukennetaan otetta hieman.

- Opetellaan salibandyn alkeita ja lajin sääntöjä
- Opetellaan oikean mittaiset mailat ja oikeat varusteet (takanauhalliset lasit)
- Opetellaan käytöstapoja, niin kentällä kuin kentän ulkopuolellakin.
- Opetellaan ryhmässä olemista/toimimista/sääntöjä. Lisätään sääntöjä
- Opetellaan pitämään mailat alhaalla. (ei korkeita/vaarallisia mailoja)

- Opetellaan pallon kuljetusta kävellen ja juosten
- Opetellaan maata pitkin syöttöjä (plankkia vasten, toiselle pelaajalle)
- Opetellaan keilojen kiertoa ilman palloa (myös pallon kanssa)
- Opetellaan rannelaukauksia, paikoiltaan. Ei opetella/opeteta vielä vetoja
- Opetellaan maalivahdin alkeita



NUOREMMAT F-JUNNUT

- Pelataan/harjoitellaan yhdessä, pidetään hauskaa.
- Kaikki pelaa jokaista paikkaa (halukkaat maalissa)

- Opetellaan käytöstapoja, niin kentällä kuin kentän ulkopuolellakin
- Opetellaan joukkueena olemista/toimimista/sääntöjä. Lisätään sääntöjä.
- Vaaditaan sääntöjen noudattamista, opetetaan, kerrataan, vaaditaan, tarkkaillaan.
- Tiukennetaan kuria hieman. Koko joukkuetta koskevat sanktiot (esim. juoksut, hyyt, punnerruksen tms.)
- Tutustutaan nuoren urheilijan terveellisiin eväsvaihtoehtoihin.(turnaukset, ottelut)

- Vaaditaan oikean mittaiset mailat ja oikeat varusteet (takanauhalliset lasit)
- Harjoitellaan pitämään mailat alhaalla (ei huitomisia, ei mailan iskuja)

- Opetellaan pallon kuljetusta hölkäten ja juosten. Lisätään vauhtia hiljalleen
- Opetellaan maata pitkin syöttöjä (plankkia vasten ja toiselle pelaajalle)
- Opetellaan syöttöjä liikkeeseen ja liikutaan itsekin.
- Opetellaan keilojen kiertoa ilman palloa.
- Opetellaan keilojen kiertoa pallon kanssa juosten.
- Opetellaan liikeratojen harjoittelua (sivuittain liike, takaperin juoksu, tikapuut, tasajalka hyyt, yhdellä jalalla hyyt)



NUOREMMAT F-JUNNUT

- Opetellaan rannelaukauksia paikoiltaan ja muutaman askeleen vauhdista. Lisätään vauhtia asteittain.
- Opetellaan rannelaukauksia vastapallosta.
- Opetellaan vetoja (lämäreitä)
- Opetellaan suojaamaan palloa
- Opetellaan kentällä liikkumista, eri pallopelit hyviä
- Opetellaan liikeratojen harjoittelua (sivuittain liike, takaperin juoksu ja tikapuut)

- Opetellaan 1 vs 1 ja 4 vs 4 pelejä
- Opetellaan pysymään oikeilla pelipaikoilla (neljä kaistaa kentällä malli)
- Opetellaan "lentäviä vaihtoja"
- Opetellaan muuri/maski
- Opetellaan tuomarin/pelinohjaajan käsimerkkejä
- Opetellaan vapaalyönnit/ sisäänlyönnit mistä ja miten
- Opetellaan maalivahdin alkeita ja oikeita torjuntotoja
- Opetellaan venyttelyn oikeita tekniikoita.



VANHEMMAT F-JUNNUT

- Pelataan/harjoitellaan yhdessä, pidetään hauskaa.
- Harjoitellaan käytöstapoja, niin kentällä kuin kentän ulkopuolellakin
- Harjoitellaan pelimatkojen ruokavalio (ei roskaruokaa, karkkia ennen peliä tai pelien välissä)
- Kaikki pelaa jokaista paikkaa, halukkaat maalissa
- Lisätään kuria ja sääntöjä
- Vaaditaan sääntöjen noudattamista, opetetaan, kerrataan, vaaditaan, tarkkaillaan.
- Tiukennetaan kuria hieman. Koko joukkuetta koskevat sanktiot (esim. juoksut, hyyt, punnerruksen tms.)

- Otetaan asteittain kilpasarjan säännöt mukaan
- Opetellaan rangaistuslaukauksia
- Opetellaan sisään lyönnit ja vapaalyönnit

- Harjoitellaan pallon kuljetusta juosten. Lisätään vauhtia (kaikki liike tapahtuu juosten)
- Harjoitellaan syöttöjä maata pitkin (plankkia vasten, toiselle pelaajalle)
- Harjoitellaan syöttöjä liikkeeseen ja liikutaan itsekin.



VANHEMMAT F-JUNNUT

- Harjoitellaan keilojen pujottelua ilman palloa, myös pallon kanssa keilojen pujottelua juosten, vauhtia lisäten
- Liikeratojen harjoittelua (sivuittain liike, takaperin juoksu, tikapuut, tasajalka hypyt. Oikeat tekniikat)
- Harjoitellaan rannelaukauksia muutaman askeleen vauhdista /täydestä vauhdista/ vastapallosta
- Opetellaan vetoja paikoiltaan (vastapalloon ja liikkeestä)
- Lisätään haastavia harjoitteita: kulmaväännöt, haastot ja kaksinkamppailut yms.

- Opetellaan 1vs1 ja 3vs3 kulmaväännöt, kierrot yms.
- Opetellaan 4vs4 ja 5vs5 peliä

- Opetellaan venyttelyn oikeita tekniikoita.
- Kartoitetaan koko ajan pelaajien vahvuuksia.



NUOREMMAT E-JUNNUT

- Harjoitellaan käytöstapoja, niin kentällä kuin kentän ulkopuolellakin
- Harjoitellaan pelimatkojen ruokavalio (ei roskaruokaa, karkkia ennen peliä tai pelien välissä)
- Käytetään kilpasarjan sääntöjä

- Kartoitetaan pelaajien vahvuuksia koko ajan.
- Kehitetään pelaajan henkilökohtaisia vahvuuksia koko ajan lisää
- Ohjailaan pikku hiljaa pelaajia mahdollisesti oikeille pelipaikoille. Pyritään kuitenkin edelleen peluuttamaan jokaisella pelipaikalla

- Opetellaan venyttelyn oikeita tekniikoita.
- Harjoitellaan alkulämpöä (yksilön ja joukkueen)

- Opetellaan erikoistilanteita
- Lisätään haastavia harjoitteita: kulmaväännöt, haastot ja kaksinkamppailut yms.

- Opetellaan joukkuepeliä taktiikkaa, lisätään kauden mittaan vaatimusta
- Maalivahdeille, puolustajille ja hyökkääjille erikoisharjoituksia



NUOREMMAT E- JUNNUT

- Joukkuehengen korostus ja omien kannustaminen
- Joukkuekurin ymmärtäminen
- Yksilöllisen luovuuden esilletuonti (omat kikat)
- Yksilöllisen pelitavan omaksuminen (sidoksissa omaan taitotasoon)
- Laukominen paikallaan eri tyyleillä (lyöntilaukaus, rannelaukaus)
- Liikkeestä laukominen (kiertolaukaus)
- Syöttelytaidon hiominen (maata pitkin syötöt/ poukkoilevien syöttöjen haltuunotto)
- Pelikentän kokonaiskuvan hahmottaminen
- Syöttölinjojen hahmottaminen ja syötönkatkot
- Omien pelipaikkojen hahmottaminen (pyritään pitämään pakit pakkeina ja hyökkääjät hyökkääjinä)
- Pelin avaus omasta päästä
- Vapaalyönti kuvioiden esilletuonti ja tärkeys
- Erikois pelitilanteiden harjoittelu (3vs2 ja 2vs1)
- Puolustusasento (sivuttainen lähestymistapa vastustajaan, ei rinta edellä)
- Maalivahdin sijoittuminen ja pelin avaus



NUOREMMAT E-JUNNUT

- Pallon nopea liikkeelle vienti (nopeat syötöt)
- Pallokontrollin harjoittelu
- Pallottoman pelaajan tärkeys ja liikkuminen
- Puolen vaihdot paineettomalle puolelle
- Syöttely myös vaakasuunnassa ei pelkästään pystysuunnassa
- Kulma sisään lyönnit (sijoittuminen)
- Hyökkääjien kahden eri aallon hyödyntäminen (Takapelaaja)
- Eri pelipaikkojen roolit (Sentteri ensimmäisen auttamassa puolustusta, pakit tukemaan hyökkäystä ja antaa painetta vastustajan laitureille, omien laitureiden paine vastustajan pakeille)
- Opetellaan pelin tiimellyksessä, jotta asiat hahmottuvat paremmin (vihelletään peli poikki kun kerrataan, opetetaan tai ohjeistetaan)
- Pelimatkojen ruokavalio (ei roskaruokaa, karkkia ennen peliä tai pelien välissä)
- Alkulämmön tärkeys
- Yleiskunnon parantaminen
- Kaikkia tapahtuu HAUSKANPIDON kautta (ketään ei pakoteta vaan pyritään siihen, että jokainen nauttisi salibandystä ja odottaisivat innolla treenejä ja pelimatkoja)



VANHEMMAT E-JUNNUT

- Kilpasarjan säännöt
- Lisätään vaatimustaso

- Kartoitetaan pelaajien vahvuuksia koko ajan.
- Pelaajille oma pelipaikka kauden aikana. Kehitetään henkilökohtaisia vahvuuksia
- Kehitetään ketjujen vahvuuksia
- Maalivahdeille erityisiä maalivahti harjoituksia

- Oikeat venyttelyt.
- Harjoitellaan oikeaa alkulämpöä (yksilönä ja joukkueena)

- Harjoitellaan erikoistilanteita
- Kaksinkamppailut

- Harjoitellaan joukkuepeliä ja taktiikkaa