



LASTEN VALMENNUS

F5-6 VALMENNUSUUNNITELMA



VOITTOJA JOKA PÄIVÄ



LASTEN VALMENNUS

F5-6 VALMENNUSSUUNNITELMA



SISÄLLYSLUETTELO

Esipuhe.....	5
Lukijalle.....	6
Harjoituskirjan käyttöohje.....	7
5-6 vuotiaan lapsen liikkujaprofiili	10
Kausisuunnitelma	12
Pelien pelaaminen	13
Pelissä opettaminen	13
Organisoitu peli opettaa	14
Jakso 1: Tutustuminen.....	16
Harjoitusohjelma 1-2 – Vinkit valmennukseen	17
Harjoitusohjelma 1-2	18
Harjoitusohjelma 3-4 – Vinkit valmennukseen	20
Harjoitusohjelma 3-4	21
Jaksopohdinnat 1-4	23
Jakso 2: Kuljetus ja käännös.....	24
Harjoitusohjelma 5-6 – Vinkit valmennukseen.....	25
Harjoitusohjelma 5-6	26
Harjoitusohjelma 7-8 – Vinkit valmennukseen.....	28
Harjoitusohjelma 7-8.....	29
Jaksopohdinnat 5-8.....	31
Jakso 3: Kuljetus ja harhautus	32
Harjoitusohjelma 9-10 – Vinkit valmennukseen.....	34
Harjoitusohjelma 9-10	35
Harjoitusohjelma 11-12 – Vinkit valmennukseen	38
Harjoitusohjelma 11-12	39
Jaksopohdinnat 9-12	41
Itsearviointi 1	42
Jakso 4: Syöttö ja 1. kosketus	44
Harjoitusohjelma 13-14 – Vinkit valmennukseen.....	46
Harjoitusohjelma 13-14.....	47
Harjoitusohjelma 15-16 – Vinkit valmennukseen	49
Harjoitusohjelma 15-16.....	50
Jaksopohdinnat 13-16	52
Jakso 5: Maalinteko ja maalivahdin toiminta	53
Harjoitusohjelma 17-18 – Vinkit valmennukseen	55
Harjoitusohjelma 17-18.....	56
Harjoitusohjelma 19-20 – Vinkit valmennukseen	58
Harjoitusohjelma 19-20	59
Jaksopohdinnat 17-20.....	61
Itsearviointi 2.....	62
Vanhemmat vastaan lapset -tapahtuma	64
Liite 1: Yhteiset pelisäännöt.....	65
Liite 2: Valmentajien roolit ja tehtävät.....	66
Liite 3: Taidon kehittymisen seuranta	68
Liite 4: Pallonkäsittelyvinkit	71
Ekstraharjoitus	72
Lähteet.....	73
Muistiinpanosivut	74



Tekijät: Jarno Salminen ja Marko Viitanen sekä apuna Juha Valla, Pekka Clewer ja muita Palloliiton työntekijöitä ja U12 työryhmän jäseniä.

Kuvat: Jussi Eskola, Tomi Parkkonen ja Mika Kaarela
Taitto: Heidi Soininen
© Suomen Palloliitto
Edita Prima Oy, 2011
ISBN 978-952-9841-35-6



HEI LASTEN VALMENTAJA

Suomalaisella jalkapallolla on kunnianhimoinen tavoite olla kaikessa tekemisessään Euroopan 10 parhaan joukossa vuoteen 2020 mennessä. Valmennus ja pelaajien kehittäminen on kaiken keskiössä jo ensikosketuksista alkaen.

Innostavan vision ja lasten valmennuksen kehittämiseksi olemme laatineet Palloliiton U12-työryhmän ja lasten liikunnan osaajien kanssa laajan valmennussuunnitelman 5-11 -vuotiaiden valmentajille. Kokonaisuudessa on kuvattuna kunkin ikäluokan valmennukselliset tavoitteet. Valmennussuunnitelmassa on konkreettisesti toimintakauden jaksotus ja harjoitussäiltöjen mallit lasten valmentajien avuksi. Kokonaisuus lähtee liikkeelle itse sydäimestä, eli pelistä sekä kunkin ikävaiheen lapsen kasvun ja kehityksen huomioimisesta. Materiaalissa on runsaasti kokemusten kautta tulleita käytännön vinkkejä valmennukseen.

Useimpien valmentajien ja lasten seikkailu jalkapallon parissa alkaa lasten ollessa noin 5-vuotiaita. Kädessäsi oleva kirjanen on ensimmäinen osa Palloliiton uutta lasten valmennussuunnitelmaa, jonka kohderyhmänä ovat 5-6-vuotiaiden valmentajat. Oppaassa on uudella tavalla tehty vinkkiosio ja valmentajana kehittymisen näkökulma. Uuteen kirjaseen ison pohjatyön on tehnyt lasten liikunnan asiantuntija Jarno Salminen. Kiitos myös useille muille oppaan sisältöön vaikuttaneille henkilöille.

Valmennussuunnitelmia tukevat oppimisen ja kehityksen seurannan mittarit, joiden avulla valmentajat voivat arvioida omaakin oppimistaan. 5-6 -vuotiaiden osalta kehittymisen seurannan mittarit ovat ensisijaisesti valmentajille, jotta nämä pystyvät arvioimaan valmennuksen vaikutuksia. Kehittymisen seuranta on tärkeä osa uutta lasten valmennuksen kulttuuria, jossa tavoitteena on oppimisen ja peli-ilon kohottaminen Euroopan huipulle.

Peli-iloa sytyttämään

Marko Viitanen,
Suomen Palloliitto
Nuorisopäällikkö



LUKIJALLE

Kädessäsi oleva opas perustuu vuosien omakohtaiseen kokemukseen toimissani seuratyössä ja liikunta-alan yrittäjänä. Olen saanut olla mukana perustamassa useita ikäluokkia seuratoimintaan ja seurata läheltä ikä-luokkien ja joukkueiden organisoitumista vapaaehtoisvoimin. Olen myös keskustellut lukemattomia tunteja vanhempien ja valmentajien kanssa kentän laidalla ja puhelimesta harjoitusten toiminnasta, suunnittelusta sekä pelaajien käytännön kouluttamisesta. Näiden keskustelujen tueksi aloin tehdä opasta lasten valmentajille.

Vapaaehtoisten toimijoiden kerääminen ikäluokan organisaatioon ei useinkaan ole kompastuskivi toiminnan aloittamiselle, ainakaan suuremmilla paikkakunnilla. Ongelman ydin, ja yksi tämän kirjan kirjoittamisen syistä, on toimijoiden arkuudessa aloittaa lasten ohjaaminen heidän mielestään riittävien tietojen ja taitojen puuttuessa. Ovathan lasten harrastustoiminnan laatuvaatimukset kasvaneet vuosi vuodelta, ja hyvä niin.

Oppaan päätavoite on helpottaa seuraa rekrytoimaan vanhempia lastenohjaajiksi joukkueisiin, opastaa aloittavaa ohjaajaa ensimmäisillä lasten valmentajaa sekä antaa mielekkäitä, kohderyhmälle sopivia harjoitteita alusta alkaen.

Oppimiseen liittyy aina virheiden tekeminen. Pelaajaa rohkaistaan kokeilemaan taitojaan opettaen, että virheiden kautta oppii. Ohjaajan saappaissa virheiden tekeminen voi tuntua ratkaisevasti rankemmalta ver-rattuna pelaajan tekemiin virheisiin pelissä. Ratkaisevaa onkin, minkälaisia virheitä syntyy ja mitä niistä seuraa. Oppaan avulla voidaan säästää ohjaajan kokemuksen kantapäätä suurilta kolhuilta ja rohkaista mu-kaan sellaisiakin toimijoita, jotka eivät tulisi ilman kirjan tukea välttämättä mukaan ollenkaan.

Valtakunnallinen opas tulee käyttöön laajalle kirjolle seuroja. Kirjaa ei olekaan välttämätöntä käyttää kanteen kanteen. On mahdollista soveltaa, valita itselleen parhaat palat tai hakea vinkkejä oman suunnittelun tueksi. Jokainen voi valita oman polkunsu, tässä on yksi ehdotus. Lopulta kuitenkin tosiasia on, että seurat ovat erilaisia, mutta toiminnan sisältö on sama. Lapsille pitää saada mielekkäitä, kehittäviä harjoituksia ja ohjaajien on kouluttauduttava tehtävänsä. Tässä on yksi tapa tehdä se.

Suurimmat kiitokset kirjan synnystä kuuluvat vaimolleni Unnille ja Palloliiton nuorisopäällikölle Marko Viita-selle. Molemmat ovat antaneet omalta osaltaan ratkaisevia neuvoja ja ohjanneet oppaan laatimista oikeaan suuntaan. Paljon kiitosta kuuluu myös kaikille tuntemilleni ihmisille joiden kanssa olen työskennellyt niin seuratyössä kuin yrittäjänä vuosien varrella. Iso kiitos myös Tuire Rinnalle, joka on auttanut matkani alkuun itsenäisenä ammatinharjoittajana ja toiminut rohkaisevana esimerkkinä ja roolimallina.

Iloisen ja kehittävän jalkapalloilun puolesta,

Tuusulassa, maaliskuussa 2011

Jarno Salminen

HARJOITUSKIRJAN KÄYTTÖOHJE

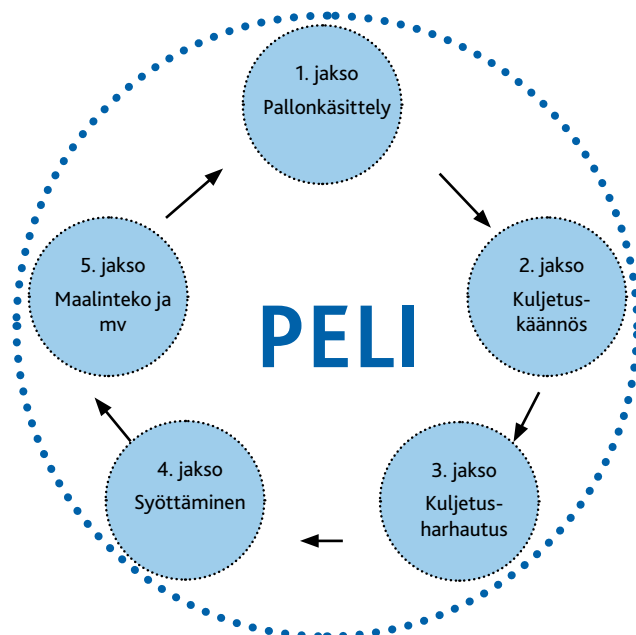
Tämän harjoituskirja koostuu kahdesta rinnan kulkevasta polusta, **pelaajan ja valmentajan poluista**. Aloittelevan valmentajan on tärkeää saada tietoa ja vinkkejä harjoitusten toteutukseen alusta alkaen. Samoin aloittelevan pelaajan tulee saada oikeanlaisia, ikään ja kehitysvaiheeseen soveltuvia harjoitteita ja ohjausta. Kirjan kannalta molemmat ovat yhtä tärkeitä, pieni lapsi harrastuksen alussa ja tehtävässä aloittava valmentaja.

Kirja perustuu viiteen eri teemaan jaettuun jaksoon

Viisi jaksoa on arviolta yhden puolivuotisen harjoituskauden mitta, kevät-kesä tai syksy-talvi. 5–6 -vuotiailla toiminta on useimmiten vain kevät-kesä kausina, mutta yhä useammat seurat tarjoavat toimintaa myös talvikausilla. Käsissäsi on siis yhden kokonaisen harjoitus- ja pelivuoden manuaali. Puolen vuoden kohdalla, kun kirja on käyty ensimmäisen kerran läpi, aloitetaan harjoitteet uudestaan. Kertaus on opintojen äiti. Tulet varmasti huomaamaan sekä omassa että pelaajien taidon oppimisessa huomattavan nousun toisen kauden aikana. Sinulle ja pelaajille tulee jo tarve soveltaa ja kehittää opittuja asioita.

Yksi harjoituskerta koostuu harjoitusohjelman kolmesta tai neljästä eri harjoitteesta. Yhtä ohjelmaa käytetään aina kaksi kertaa (viikkoa) peräkkäin.

- Alkupeli ja yleistaitavuus
 - o Hyödynnä paljon liitteessä olevia pallonkäsittelyvinkkejä.
 - o Aloita harjoitus pelillä tai kivalla palloleikillä.
- Taito 1 ja Taito 2
 - o Perustaitoharjoite on useimmiten pelinomainen kisailu, leikki tai pienpeli.

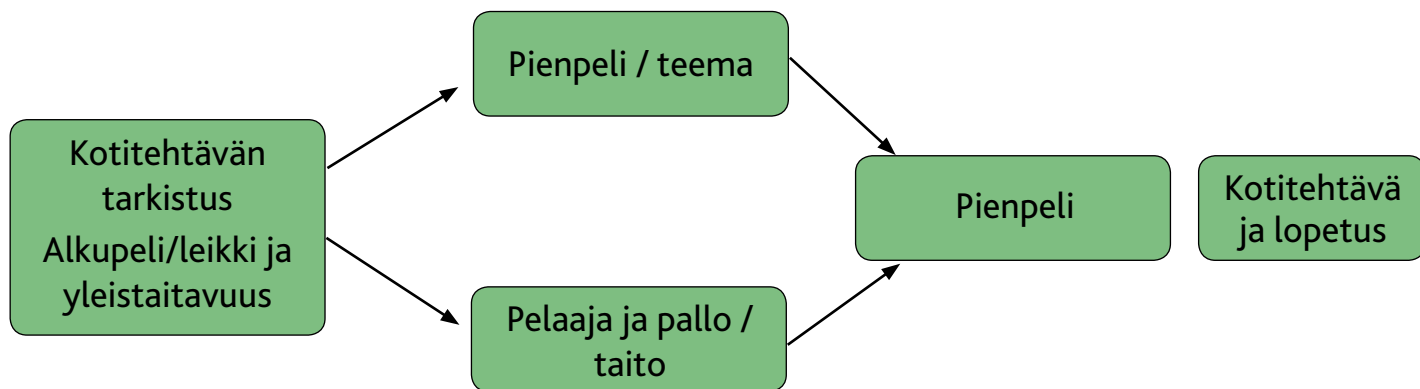


Kuva 1. Kirjan jaksot jakautuvat viiteen osaan. Jaksolla on pääteema, mutta jokaisessa jaksossa pelataan paljon, kuljetaan palloa ja tehdään mahdollisimman paljon maaleja.

- Loppupeli tai -kisa
 - o 3v3 tai 4v4 pelillä voit välillä myös aloittaa harjoituksen. Huolehdi muutenkin, että peliä on riittävästi.
 - o Kiva vauhdikas kisa on myös hauksa tapa huipentaa harjoitus.

Yhden harjoituskerran suositeltu pituus on 45–60 minuuttia. 5–6 -vuotiaille 45 minuuttia on riittävä aika ohjattua harjoittelua. Tämän jälkeen on mahdollista antaa lasten potkia ja pelailla keskenään vanhempien tai kavereiden kanssa, mutta sen pitää tapahtua valmentajien suuremmin puuttumatta pelin kulkuun.

Alkupelin tarkoitus on saada aikaan heti paljon liikettä, tutustua pelin ideaan ja saada lapset heittäytymään futisseikkailuun. Alkupuolein käytetään innostavia pienpelejä tai leikkejä, joissa pallo on jo mukana ja joiden sisällä harjoitellaan teeman mukaista taitoa.



Kuva 2. Harjoituskerran rakenne

Yleistaitavuusharjoite on kirjan jokaisessa harjoituksessa samanlainen. Jokaiseen harjoitukseen on tarpeellista liittää yleistä taitavuutta, tasapainoa ja liikkuvuutta edistävä osio. Esimerkkiharjoituksessa yleistaitavuusharjoite sisältää kaikki kolme em. elementtiä. Samanlaisena säännöllisesti toistuva harjoite on helppo muistaa ja se myös tuo lasten kaipaamaa säännöllisyyttä harjoituksiin. Myös kehittyminen on mahdollista riittävien toistojen myötä. Voit muuttaa harjoitteita kun sinusta alkaa tuntua että vaihtelu on tarpeen. Hyvä lähde harjoitteiden suunnitteluun on Palloliiton *Yleistaitavuus DVD* ja www.kuukaudenkikat.fi

Taitoharjoitteita, jotka keskittyvät jakson perustaitoteemoihin, on jokaisessa harjoitusohjelmassa kaksi. Suositeltavaa on käyttää vain yhtä taitoharjoitetta yhdessä harjoituksessa. Muuten yhteen harjoitteeseen käytetty aika pienenee tarpeettomasti. Voit valita itsellesi tai ryhmällesi sopivimman harjoitteen kahdesta, tai käyttää ensin ykkösen ja toisella kerralla kakkosen.

Loppupeli tai -kisa varmistaa sen, että lapset saavat pelata paljon. Muista, että lähes jokaisessa harjoituksessa kannattaa pelata 3v3 tai 4v4 pelejä. Suosittelemme 4 maaliin pelaamista (kaksi maalia joihin voi tehdä maaliin, ja kaksi maalia, joita tulee puolustaa).

Tee tätä kotona on tarkoitettu aktivoimaan lasten omaehtoista vapaa-ajan harjoittelua. Joukkueharjoitusten tarkoitus on antaa virikkeitä ja malleja pelaajille, joita omalla ajalla harjoitellaan leikkimielisesti ja pihapeleissä. ”Tee tätä kotona” aktivoi lapsia paremmin kuin termi läksy. Muista säännöllisesti kysellä edistymistä ja esimerkkejä, miten kukin on kotona harjoitellut. Näin asia pysyy mielissä ja harjoitteita tulee tehtyä.

Välineet

Kaikki harjoitukset on toteutettavissa seuraavilla välineillä:

Laskettu 10 pelaajan ryhmälle, jokaisella pelaajalla tulee olla oma pallo (kerro määrä sopimaan ryhmällesi)

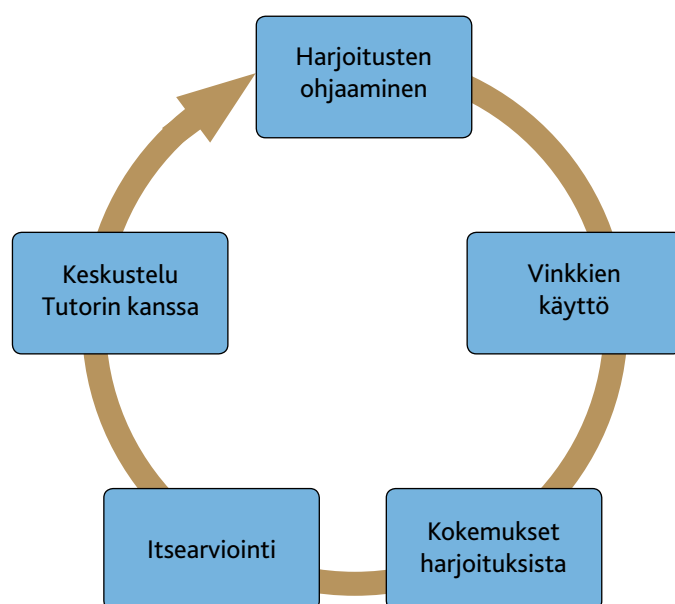
- Liivejä 5+5 kahta eri väriä
- Matalia merkkikartioita kenttien ja rajojen merkkaamiseen n. 30 kpl vähintään kahta eri väriä
- Korkeita kartioita 8-10 kpl
- Pilli/valmentaja
- Maalivahdin hanskat (2)

Lisäksi tarvitset

- Ensiapuvälineet (perusensiapupakkaus riittää)
- Valmentajalle oman pallon
- Joissakin harjoituksissa tarvitaan kohdepallo, esim. iso jumppapallo tai pehmopallo (salissa) tai erottuva numero 5 koon pallo
- Pallopumpun
- Varapalloja lasten unohtaessa omansa kotiin ja myös uusille tutustujille

Voit tarvita

- Tussitaulun ja tusseja havainnollistamiseen



Kuva 3. Oppiminen on jatkuva prosessi

Valmentajan polku

Kirjan tärkeä tehtävä on opettaa aloittelevaa valmentajaa tehtävässään lasten valmentajana. **Valmentajan oppiminen mahdollistuu seuraamalla harjoitusten lomaan laitettuja vinkkisivuja.** Jokaiseen harjoitusohjelmaan on laitettu yksi neljään eri alueeseen jakautunut vinkkisivu, jonka tehtävänä on vähitellen opettaa kirjan käyttäjää lasten jalkapallovalmentajana. Vinkit on hyvä lukea etukäteen ennen harjoituksen pitämistä ja uudelleen harjoituksen alkaessa tai jopa sen aikana.

Vinkkien lisäksi kirjassa on kaksi itsearviointitehtävää, joiden avulla valmentaja voi arvioida onnistumistaan sekä miettiä tulevia tiedon ja osaamisen tarpeita. Oppimisen kannalta oman toiminnan arviointi, omien tietojen ja taitojen kartoittaminen sekä keskustelu näistä esimerkiksi Tutorin tai seuran juniori- ja valmennuspäällikön kanssa ovat ensiarvoisen tärkeitä.

Yksi malli käyttää tätä opasta toiminnan alussa on **Tutorin näyttämä mallisuoritus.** Tutor voi ohjata ensimmäisen harjoituskerran yhdessä koulutettavien valmentajien kanssa. Tämän jälkeen käydään lyhyt keskustelu koulutettavien huomaamista asioista harjoituksessa. Seuraavalla viikolla koulutettavat vetävät itsenäisesti harjoituksen samalla ohjelmalla. Harjoituksen jälkeen pidetään taas lyhyt keskustelu ja kirjataan muistiinpanot ylös harjoituksesta.

Liitteet

Kirjassa on oma liiteosio, josta löydät lisätietoa vinkkeihin. Liitteissä on tärkeää tietoa mm. valmentajien rooleista, pelisääntöjen luomisesta ja taidon arvioinnista. Pallonkäsittelystä on myös oma vinkkisivunsa. Kaikki liitteet on hyvä käydä läpi ainakin kerran ennen kirjan käytön aloittamista harjoituksissa.

Tiivistettynä

Tutustu kirjaan yleisesti ennen harjoitusten aloittamista. Ota sitten kirja kainaloon lähtiessäsi ensimmäisiin harjoituksiin ja tutustu vinkkeihin ennen harjoitusten alkua. Kirjaa huomioitasi muistiin muistiinpanosivulle ja mieleesi. Kirja etenee harjoitus harjoitukselta, jakso jaksolta kohti itsearviointia.

Käytettyäsi kirjaa ensimmäiset kolme jaksoa, pääset itsearviointivaiheeseen. Siihen asti kirjatut muistiinpanot ja huomiot harjoituksista tulevat nyt tarpeeseen. Vastaa kysymyksiin ja pohdi toimintaasi valmentajana. Arvioinnin jälkeen jatketaan vielä kaksi jaksoa syötön, maalinteon ja maalivahdin toiminnan merkeissä.

Puolen vuoden harjoittelun jälkeen käänä kirja alkuun ja aloita uudestaan samojen harjoitteiden käyttö. Pelaajien taitotason lisääntyessä myös harjoitteet muotoutuvat uudennlaisiksi. Harjoitteita voi muunnella ja vaatimustasoa kohottaa hieman. Leikit ovat tuttuja kaikille. Nyt pääset nauttimaan tutuista harjoituksista, oppimaan lisää ja opettamaan pelaajille lisää taitoja!

Jalkapallon käsitteet ja piirrosmerkit

Tässä oppaassa saattaa olla sinulle uusia käsitteitä. Esimerkiksi 2v2 tarkoittaa kaksi vastaan kaksi tilannetta. Erilaiset käsitteet ja merkit tulevat tutuiksi käymällä Palloliiton koulutuksia.

Huomioi, että piirrosmerkkien osalta tässä oppaassa käytetty piirtotyökalu ei ole aivan perinteinen. Palloliiton harjoitekuissa kuljetus on yleensä mutkitteleva viiva, mutta tässä kirjassa se on yhtäjaksoinen keltainen viiva, jossa on nuoli päässä. Syöttö on valkoinen viiva, jossa on nuoli päässä. Palloton liike on katkoviivalla kuvattuna.



5-6 -VUOTIAAN LAPSEN LIIKKUJAPROFIILI

Itsekeskeinen ikiliikkuja

Pienten lasten jalkapallovalmentajana joudut tekemisiin melkoisten ikiliikkujien ja tunteella eläjien kanssa. Tämän ikäisillä tuntuu olevan virtaa aina vaan, eikä mikään tunnu saavan heitä väsymään. Toisaalta joskus väsy tulee yllättäen. Ohjattavina alle kouluikäiset vaativat valmentajalta paljon mutta ovat myös erittäin palkitsevia. Lapset opettelevat mielellään uusia taitoja, heitä on helppo motivoida leikkimään ja palautetta onnistuneesta leikistä tai harjoituksesta saa varauksetta ja runsaasti.

Taitava etenemään - suoraviivaisesti

5-6 -vuotias lapsi on liikkujana jo varsin taitava. Perusliikuntataidot ovat kuitenkin vasta alussa ja niitä pitääkin harjoitella paljon. Lapsilta onnistuu esimerkiksi juokseminen, hyppääminen yhdellä jalalla, kiipeäminen ja kuperkeikka. Vaikeampia ovat takaperin kävely/-juoksu, pallon käsittely ja vaikkapa kärrynpyörä. Myös eri lajien taitojen opettelu on tässä iässä ominaista, lapset käyvät hiihtämässä, luistelemassa, pyöräilemässä ja uimassa. Jalkapallon kannalta yleinen taitavuus on sillä tasolla, että sekä jaloin että käsin tapahtuvaa pallon käsittelyä on mielekästä harjoitella. Yksilöiden väliset erot voivat kuitenkin olla huomattavat, mikä tulee ottaa huomioon harjoitteita suunniteltaessa ja ohjattaessa.

Esimerkkinä suoraviivaisesta etenemisestä toimii hyvin sisäsyrjäsyötön vaatima jalan taivutus sivuttaisiin 90°. Monella tämän ikäisellä yhden jalan taivuttaminen on liian vaikeaa. Käännettäessä oikeaa jalkaa, myös vasemman jalan terä kääntyy samaan suuntaan kuin oikea. Toisilla myös kädet kääntyvät samaan suuntaan. Lapset ovat siis tottuneet liikumaan ja liikuttamaan raajoja suoraviivaisesti eteenpäin. Poikkeukset tähän aiheuttavat vielä alussa hankaluuksia.

Lapset ovat nopeita oppimaan ja omaksumaan asioita, ja edistystä tapahtuu erittäin nopeasti riittävien toistojen myötä.

Mielikuvitus yhtä suuri kuin todellisuus

Harjoituksissa pienikin häiriötekijä aiheuttaa suurta hälinää ja ihmettelyä. Valmentajan sanat voi imaista ohimenevä lentokone, koiranulkoiluttaja, vieressä tuhiseva kaveri tai kentänlaidalla seisova vanhempi. Monet asiat tuntuvat kiinnostavilta, eikä valmentajan ole helppoa keskittää lasten huomiota pitkäksi aikaa yhteen asiaan. 5-6 -vuotiaan lapsen mielikuvitus on rikas, ja usein oma päänsisäinen maailma on yhtä suuri ja todellinen kuin ”oikea maailma”.

Mielikuvitusmaailmaa voidaan käyttää ohjaamisessa apuna. Mielikuvitus, joka on leikkimisen perusta, auttaa lasta käsittämään, kokeilemaan ja oppimaan. On helpompaa kuvitella olevansa supersankari viittansa kanssa, kuin Sauli 5v. joka yrittää uutta temppua. Mielikuvitus rikastuttaa harjoitusten maailmaa ja auttaa lapsia motivoitumisessa. Valmentajana voi käyttää hyväksi lasten kykyä eläytyä leikkeihin viemällä lapset olympia-kisoihin, taisteluareenalle, prinsessalinnoihin ja PlayStation-peleihin. Lapsilta voi myös kysellä neuvoa, miten tätä leikkiä voidaan leikkiä. Lapsilta tulee erittäin hyviä vinkkejä, ja harjoitus tai leikki on askeleen lähempänä lasten todellista maailmaa.

Liikuntatilat tulee olla turvallisia ja vapaita ylimääräisistä häiriötekijöistä. Esimerkiksi kaksi päällekkäistä kartiota yhdessä kulmassa saa lapsen ihmettelemään, miksi tässä on kaksi yhden kartion sijaan?

Lasten huomiokyky ei ole vielä kehittynyt tarpeeksi, jotta kaikkia eteen tulevia esteitä osattaisiin väistää ajoissa. Hippa-alueen rajalla oleva maali saattaa aiheuttaa lukuisia törmäyksiä, jos valmentaja ei siirrä maalia pois tai rajaa aluetta riittävän etäälle maalista.

Itsekeskeisyys on luonnollista

Tässä olen **minä ja minun palloni**. Olen harjoituksissa ja tuolla on minun valkkuni. Lapsilla on selkeä käsitys omasta itsestään ja haluistaan. He tulevat harjoituksiin jo omasta tahdostaan, tai osaavat ilmaista jos tällä kertaa harjoittelu ei miellytäkään. Joskus tunteiden ilmaiseminen on ristiriitaista ja voi aiheuttaa väärinymmärryksiä valmentajalle. Esimerkiksi väsymys ilmenee usein haluttomuutena osallistua leikkiin. Kun valmentaja yrittää maanitella mukaan leikkiin, lapsi suuttuu tai alkaa itkeä, kun ei osaa ilmaista omaa tunnettaan siitä että väsyttää enkä halua tänään juosta. 5-6 -vuotias ymmärtää silti hyvin puhetta, ja sen vuoksi häneltä on hedelmällistä kysellä asioita. Pitää vain osata kysyä oikeita asioita ystävällisesti, rauhallisesti ja rehellisesti.

Harjoituksissa lapsi tekee mielellään asiat yksin. Parityökentely on mahdollista, mutta silloinkin lapsi on ”yksin yhdessä”. Pääosa harjoitteista tulisi tehdä niin että jokaisella lapsella on mahdollisuus toimia yhtä aikaa. Oman vuoron odottaminen on useimmiten turhaa ja lapsista erittäin turhauttavaa. Tässä kirjassa lähes kaikki harjoitteet toteutetaan siten, että kaikki voivat tehdä yhtä aikaa jotain.

Selkokieltä ohjeisiin

Ohjeiden antaminen on taitoa vaativa laji. Lapsille tulee sanoa asiat selkeästi, rauhallisesti ja liikoja jaarittelematta. Ohjeiden antamisessa pätee kaksi sääntöä: **lyhyesti ja ytimekkäästi**. Lapsille pitää myös puhua kielellä, jonka he ymmärtävät. Esimerkiksi ulkosyrjä voi tarkoittaa ihan mitä tahansa pään ja jalan väliltä lapselle, ennen kuin se on kerran näytetty. Havainnollistamista voi käyttää sanojen tukena, osoita sormella, piirrä taululle, kuvaile sanoin ja näytä värein, kuvin. **Pohdi aina mahtoiko lapsi ymmärtää ohjeesi!**

Sääntöjen on oltava selkeitä ja helposti ymmärrettäviä. Tämän ikäisille tulee helposti riitoja keskenään, kun he pohtivat eroja oikean ja väärän välillä. Epäselvät säännöt vain lisäävät hämmennyksen määrää. Valmentaja pääsee myös helpommalla ristiriitatilanteissa, kun kahta eri tulkin-
taa ei ole. Valmentajan tehtävänä on toimia lapsen tukena oikean ja väärän tunnistamisessa.

Ohjeita antaessa tulee myös miettiä, kuinka paljon tietoa lapsi tarvitsee aloittaakseen leikin/pelin mielekkäästi ja turvallisesti. Leikin käynnistyttyä sääntöjä voi tarkentaa tai lisätä tarpeen mukaan.

Jos seisotat 5-6 -vuotiasta lasta minuutin pari paikallaan joko jonossa odottamassa vuoroaan tai ohjeita antaessasi rivissä, saat pian käsiisi lauman keskenään juttelevia tai muodosta pois hyppiviä yksilöitä, joita annettu tehtävä ei huoleta hetkeäkään.

Käytä hyväksesi lasten energisyyttä, luovuutta ja kokeilun halua ja anna heidän toimia!

Tytöt ovat tyttöjä ja pojat ovat poikia?

Tyttöjen ja poikien ohjaamisessa on eroja etenkin jalkapallon parissa. Yleisesti 5-6 -vuotiaat pojat ovat ns. ulospäin ja tytöt sisäänpäin suuntautuneita liikkujia. Tämä ilmenee poikien raisuina leikkeinä mm. taistelu-leikit, formula- ja rallileikit, supersankarit. Tytöt taas leikkivät kotia, nukkeleikkejä ja roolileikkejä.

Pojilla tuntuu olevan luontainen kiinnostus palloon. Pallo kiinnostaa välineenä jo itsessään. Tätä voi testata laittamalla kaksi poikaa saliin jonka keskellä on pallo. Useimmat pojat alkavat kiistellä siitä kumpi pallon saa. Tytöt vastavassa tilanteessa eivät välttämättä koske koko palloon. Tätä ei luonnollisestikaan voi yleistää liikaa. Sekä pojissa että tytöissä on erilaisia yksilöitä ja valmentajan on asennoiduttava jokaiseen lapseen persoonana.

Jalkapallon opettamisen näkökulmasta tyttöjä pitää usein motivoida eri tavalla. Tytöt opettelevat mielellään erilaisia yksilötaitoja, ja heitä on helpompi saada kiinnostumaan pelaamisesta näiden taitojen kautta. Tytöt myös ottavat ohjeet kirjaimellisemmin kuin pojat.

Motivoinnissa kannattaa käyttää molemmille sopivia mielikuvia. Tytöille toimii vaikkapa seuraava:

- ”Jokaisesta maalista jonka teidän joukkue tekee, tie-naatte kauraämpäriin teidän hevoselle. Kumman tallin hevoset saavat enemmän kauraa?”

Pojille sama voidaan sanoa näin:

- ”Ritarit keräävät linnaansa palkintoja, jokaisesta maalista saatte yhden pokaalin. Kumpi linna kerää enemmän pokaaleja?”

Sukupuolesta ei saa tulla kuitenkaan liian merkittävää asiaa. Molemmille toimivat omat juttunsa, mutta laji pysyy samana. Onkin ymmärrettävä, että poikien ja tyttöjen erot näkyvät enemmän henkisessä maailmassa kuin fyysisissä harjoitteissa. Samat harjoitteet eri puitteissa toimivat molemmille.

Olennaista on myös se, että kehittymistavoitteissa ei ole sukupuolieroja. Tytöt voivat oppia liikunnallisia ja lajitaitoja aivan samoin kuin pojat.

Älä ota tai anna paineita

Kaikkien tärkeintä 5-6 -vuotiaan lapsen liikuntamaailmassa on vahvistaa lapsen luontaista halua liikkua, kokeilla ja tehdä erilaisia asioita, ilman paineita onnistumisesta tai epäonnistumisesta. Lapsen tulisi saada toteuttaa omaa liikuntahalukkuuttaan mahdollisimman vapaasti ja ilman rajoittavia tekijöitä.

Käytännössä jalkapalloharjoituksissa ei voida antaa kaikkien tehdä mitä haluavat, tarkoitus onkin antaa kuminauhan venyä harjoituksen sisällä ilman että se katkeaa kokonaan. Jos joku lapsi ei halua osallistua ”kuka pelkää pallorosvoa” leikkiin, annetaan hänen keksiä itselleen rooli jota hän voi toteuttaa leikin ohessa. Lapsi voi toimia vaikka pallon kerääjänä ja ”pallovahtina” kun keskelle joutuneet lapset joutuvat luopumaan omasta pallostaan. Silloin lapsi saa osallistua leikkiin omilla ehdoillaan ilman pahaa mieltä ja passiivista sivusta seuraamista.

Erilaiset yksilöt ja persoonat oppivat eri tavoin ja pitävät harjoituksen eri osista. Pyri luomaan tapahtumia, joissa on kivaa ja monipuolisesti erittyisiä osioita. Osioissa voi olla keskittymistä vaativaa taidon opettelua, hauskoja ja luovia leikkejä, hieman jännittäviä kisailuja ja pelaamista vapaasti tai sopivasti ohjattuna. **Sinä voit säädellä valmennuksella tunnelmaa ja huomioida yksilöt.**

KAUSISUUNNITELMA

Jaksossa on korostetusti esillä pääteema, vaikka muitakin aiheita harjoitellaan. Esimerkiksi maalintekoa harjoitellaan eri tavoin lähes jokaisessa harjoituksessa. Myös tärkeä **pallon suojaaminen** on osana monia leikkejä ja pelejä. Huomioi sitä taitoa jaksojen yhteydessä, vaikka se ei ole omana jaksonaan.

Sosiaaliset ja henkiset taidot ovat tärkeä osa jokaista tapahtumaa. Ryhmässä toimiminen, ohjeen kuuntelu, sääntöjen opettelu ja erilaisten tunnetilojen käsittelyn harjoittelu ovat keskeisiä sisältöjä.

Viiden jakson sisältöteemat ja kauden kuvaus					
Lajitaidot	Jakso 1	Jakso 2	Jakso 3	Jakso 4	Jakso 5
Pallonkäsittely	x x x x	x x x x	x x x x	x x x x	x x x x
Kuljetus ja käännös		x x x x			
Kuljetus ja harhautus			x x x x		
Syöttö ja 1. kosketus				x x x x	
Maalivahdin toiminta					x x x x
Maalinteko					x x x x
Pelitapahtuma (suositus 20-30 % harjoitusmäärästä)	x	x	x	x	x
Tee tätä kotona					
Pallon vispauksen ja jalkapohja- ja päkiäkosketusten harjoittelu	x x x x				
Sisäsyjäkäännöksen harjoittelu 90° ja 180° eri vauhdeilla. Keksi oma formularata ja kuljeta vauhdilla.		x x x x			
Vartaloharhautuksen/askelharhautuksen harjoittelu ilman palloa/pallon kanssa			x x x x		
Syöttelyä erilaisilla palloilla jaloin ja käsin.				x x x x	
Maalinteko ja pienpelejä pihapiirissä.					x x x x
Erikoistapahtumat					
Vanhemmat vastaan lapset					x
Fyysiset taidot					
Liikkuvuus	x x x x	x x x x	x x x x	x x x x	x x x x
Motoriset perustaidot	x x x x	x x x x	x x x x	x x x x	x x x x
Tasapaino	x x x x	x x x x	x x x x	x x x x	x x x x
Ketteryys	x x x x	x x x x	x x x x	x x x x	x x x x

5-vuotiaalle sopiva ohjattujen harjoitusten määrä on 1/vko. 6-vuotiaasta alkaen voi harjoituksia olla 2x viikossa.

Pelitapahtumien lukumäärä vaihtelee tarjonnan ja resurssien mukaan. Suositeltavaa on pelata vähintään yksi pelitalli tai miniturnaus/2 vkoa kesäaikana. Talvitoiminnassakin pelitallit tuovat lisää iloa. Myös oman ryhmän sisäiset pelitapahtumat ovat hyviä. Peliryhmien kokoonpanoja kannattaa vaihdella, huomioiden kuitenkin keskinäiset kaverisuhteet.

Tee tätä kotona osiossa perheen jäsenten aktiivinen osallistuminen tai esimerkiksi pihapiirin kaverusten yhteinen formularata tuo lisää mielenkiintoa.

PELIEN PELAAMINEN

Jalkapallon oppimisen kannalta peli on paras opettaja. Jo-
kaisessa harjoituksessa tulisi pelata noin puolet harjoituk-
sesta. Täytyy pitää kuitenkin mielessä, mitä sana ”peli” täs-
sä tapauksessa tarkoittaa. Pelaaminen ei ole aina kahteen
maaliin 5v5 pelimuodolla tapahtuva peli, vaan pelaamista
voi olla harjoituksen taito-osana oleva 1v1 harjoitus, ”kuka
pelkää pallorosvoa” -leikki tai loppupelin nimellä kulkeva
3v3 kuljetuspeli.

Pelaaminen on jalkapallon perustana olevien taitojen
soveltamista pelinomaisessa tilanteessa pelaajan omiin
ratkaisuihin perustuen.

Pelin tarkoituksena on opettaa harjoittelun perustaidon,
kuten vaikkapa kuljettamisen ja kääntymisen taitoja pe-
linomaisessa tilanteessa. Pelinomaisuuteen liittyy useim-
miten vastustaja, joskaan ei aina täyslukuisena. Hyökkää-
mistä on helpompi ja mielekkäämpi opetella alivoimaista
vastustajaa vastaan ensin.

Pelit voidaan jakaa karkeasti kolmeen eri luokkaan niiden
ympäristön perusteella.

1. Harjoituksissa tapahtuvat pelit oman joukkueen kesken
2. Sovitut harjoitusottelut toista joukkuetta vastaan
3. ”Viralliset” pelit kuten sarjaottelut ja turnauspelit tai
kortteliliigan peli-illat.

PELISSÄ OPETTAMINEN

**Valmentajien tulee muistaa keskittyä vain yhteen tai
kahteen aiheeseen kerrallaan.** Peliä ei opita hetkessä
ja liian monen asian opettelu samanaikaisesti ei opeta
kenellekään mitään. Pelissä tulee siis aina olla jokin teema,
mitä harjoitellaan. Teema voi liittyä harjoitusten lajitaito-
teemaan tai se voi liittyä harjoitusten sosiaalisiin tai tiedol-
lisiin tavoitteisiin.

Teeman mukaisesti kaikki toimenpiteet ja tapahtumat
kohdennetaan tukemaan tavoitetta. Jos tavoitteena on hal-
litun rohkean kuljetuksen harjoittelu, pelin alkupalaverissa
puhutaan, miten pelissä voidaan kuljettaa. Tällöin myös
alkuverryttelyssä kuljetellaan esim. kaverin jahdatessa
ja valmentaja keskittyy ohjauksessaan kuljetuksen ohja-
ukseen. Loppupalaverissa mietitään, miten kuljetuksissa
onnistuttiin.

Peli kertoo valmentajalle kaiken. Jos pelissä tulee tunne,
ettei teeman mukaisesta ohjaamisesta tule mitään, voi
valitsemasi teema olla liian vaikea tai jotain muuta pitää
harjoitella pelin sujuvoittamiseksi. Esimerkiksi, jos pelin
avaaminen tapahtuu aina maalivahdin heittäessä pallon
keskelle vastustajien ja omien pelaajien rykelmää, voi olla
vaikea aloittaa kuljettamista. Tällöin kannattaa harjoitella
pelin avaamiseen liittyen maalivahdin toimintaa maalihei-
tossa ja laitapelaajien nopeaa liikettä laitaa pelattavaksi.

Pelissä opettaminen on tärkeä asia, mutta se ei saa varas-
taa koko pelin huomiota. Pelistä pitää voida nauttia niin
pelaajana kuin valmentajana.

ORGANISOITU PELI OPETTAA

PELAAMINEN

Pienten lasten peleissä tuntuu siltä, että pallollista vastassa ovat lähes kaikki muut pelaajat. 5-6 -vuotiaiden lasten kanssa harjoiteltavat perustilanteet ovat pääasiassa, 1v maalivahti, 1v1 tai osin 2v1 tilanteita.

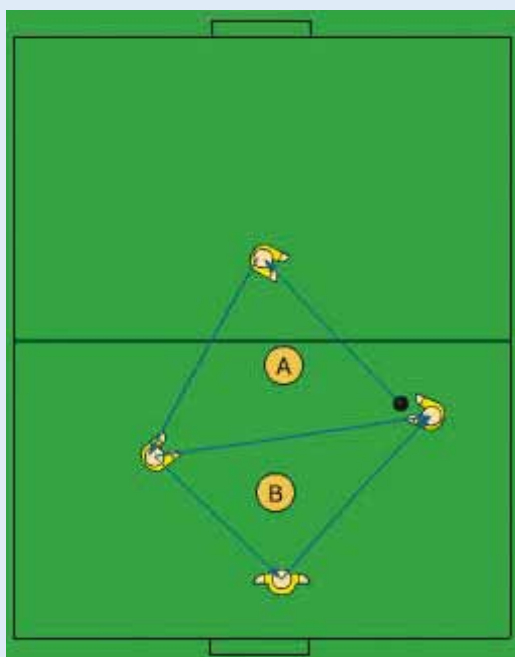
Ratkaisujen harjoittelu toimii 5v5 pelin sijasta paremmin 2v2, 3v3 tai 4v4 pelissä. Tärkeää pelin opettelussa ovat kosketukset palloon. Mitä vähemmän pelaajia pelissä, sitä enemmän kosketuksia ja ratkaistavia tilanteita pelaajaa kohti syntyy. Näin pelaajan aktiivisuus osallistua hyökkäämiseen (pallon kuljetus eteenpäin) tai puolustamiseen (pallon rohkea ja nopea riisto) kasvaa.

Pelialueen sopiva koko, pelaajamäärä ovat lasten jalkapallossa tärkeitä tekijöitä.

Pienpeli ei tarkoita pientä aluetta, vaan pientä pelaajamäärää!

Pelimuoto, pelijärjestelmä

Tälle ikävaiheelle hyvä pelimuoto on 3v3 tai 4v4 (maalivahdeilla) peli 1x3m maaleihin tai peli neljään maaliin. Kentän koko 30m x 20m.



4v4 pelissä maalivahdin tai alimman pelaajan osallistuminen aktiivisesti peliin muodostaa tärkeän kolmion.

Pelissä on hyvä muodostaa pelaajien välille kolmioita (yksi on alempana ja kaksi muuta ylempänä) ja huolehtia pelin leveyden ja syvyyden täyttämisestä.

4v4 tai 5v5 pelissä kannattaa opettaa timantin muotoista pelijärjestelmää. Pelipaikat joita pelaajille annetaan, voidaan nimetä seuraavasti:

- Puolustaja/alin pelaaja
- Laitapelaajat/laitahyökkääjät
- Hyökkääjä/kärki/ylin pelaaja

Tämän pelijärjestelmän avulla pelaajat saavat pelitilan paremmin hahmotettua ja täytettyä. Timantin avulla pelaajien väliset etäisyydet tulevat sopivimmiksi. Timanttimuodossa peliin tulee luontevasti syvyyttä (eteenpäin ja taaksepäin) ja leveyttä (laidoille). Lapsilla pelin muoto vaihtelee luonnollisesti ja on vain ajoittain timantin tai kolmion kaltainen.

5v5 pelimuoto muistuttaa timanttia





Harjoiteltavan teeman mukaisesti kirjasen peleissä on pelaamista muokkaavia sääntöjä, joilla varmistetaan tiettyjen suoritusten mahdollisimman suuri määrä. Kun peli on muokattu harjoiteltavaa aihetta silmällä pitäen, on valmentajan helppo tarttua tilanteisiin.

Pelin oppimiselle on tärkeää, että pelaajat eivät saa roiskia palloa mihin sattuu. Sen jälkeen voidaan opettaa ratkaisuja pelitilanteissa.

Avainasioita pelin sujuvuudelle ovat:

1. Maalivahdin avaukset heittämällä **oman joukkueen pelaajalle** → Vaatii pallottomien aktiivista ja nopeaa liikkumista pelattavaksi ja mallivahdin heittotaitoja.
2. Rohkeita kuljetuksia ohi vastustajien.
3. Päättäväisiä laukaisuja ja loppuun saakka pelaamista.
4. Pallon suojaamista ja pyrkimystä pitää pallo kentällä rajojen läheisyydessä.
5. Nopeita rajasyöttöjä eteenpäin. .
6. Rohkea pallonriisto ja tsemppi puolustamisessa.

Lasten jalkapallossa pelit ovat yli puolet toiminnasta. Ne motivoivat ja opettavat lapsille paljon, jos organisoimme pelit järkevästi ja luomme peli-ilon ja pelirauhan ilmapiiriä.

Pelikeskeisyys on lähtökohtana suomalaisessa lasten valmennuksessa.

- Palloliiton lajiprosessityöryhmä

JAKSO 1: TUTUSTUMINEN

TAVOITTEET

Ensimmäisessä jaksossa tutustutaan puolin ja toisin uuden joukkueen asioihin. Ikäryhmän aloittamisvaihe on tärkeä askel astuttavaksi, oli sitten kyseessä monikymmenpäinen ikäluokka tai vain yksi joukkue. Alussa opetellaan koko vuoden tärkeimmät asiat: miten me harjoittelemme, mitkä säännöt ovat voimassa harjoituksissa ja peleissä, millä tavalla valmentaja ohjaa meitä ja minkälaisiin harjoitteisiin meidät joukkueena tutustutetaan? Ja ennen kaikkea, valmentajan on opittava lasten nimet ja lasten toistensa nimet!

Harjoittelurauhan syntyminen on ensimmäisiä joukkuelajin parissa opeteltavia tiedollisia asioita. Sen saavuttamiseksi valmentajalta vaaditaan johdonmukaisuutta ja taitoa kääntää kurinpitäminen positiiviseksi harjoitusrauhaa vaalivaksi sääntöjen noudattamiseksi. Kun jo alkuvaiheessa korostetaan positiivisen harjoitteluilmapiirin muodostumista sääntöjä noudattamalla, on valmentajalla helppo työ tehdä ilmapiiristä iloinen ja oppimista tukeva.

Tärkeintä on olla ohjaamisessa johdonmukainen. Ryhmän ilmapiiri tulee saada alusta asti positiiviseksi ja lapsia houkuttelevaksi.

Tavoitteet ensimmäisellä jaksolla:

- Pelaajien ja valmentajien tutustuminen toisiinsa
- Yhteisten rutiinien muodostaminen (aloitus/lopetus/juomatauot ym.)
- Positiivisen ja virheet sallivan ilmapiirin muodostaminen
- Pallon käsittelyn harjoittelu

TOIMINTA

Tärkein tavoite on luoda positiivinen ilmapiiri. Valmentajien on kerrottava pelaajille mitä heiltä odotetaan harjoituksissa. Jokaiseen tapahtumaan kuuluu parhaansa tekeminen, uudestaan yrittäminen ja onnistumisesta iloitseminen. Pelaajien on ymmärrettävä, että jokainen pelaa omilla taidoillaan niin hyvin kuin pystyy, yrittää parhaansa, ja kun oppii jotain uutta – iloitsee siitä yhdessä muiden kanssa.

Valmentajan tärkein tehtävä on luoda positiivinen oppimisen kierre.

Tärkeimmät keinot tämän jakson tavoitteeseen pääsemiseksi ovat:

- Esittäytymisen järjestäminen ennen harjoituksia (luontevasti aikaa viemättä esim. nimenhuuto)
- Sääntöjen sopiminen ja niiden noudattamisen harjoittelu
- Leikkien leikkiminen joissa pelaajat kohtaavat toisiaan fyysisesti (mm. kättelyhippa)
- Valmentajien kannustava ja yrittämistä korostava asenne
- Pallonkäsittelyn harjoittelu pelien ja leikkien kautta

Muista myös aloittaa harjoitukset tutussa muodossa rutiinien synnyttämiseksi.

Harjoitusohjelma 1-2 – Vinkit valmennukseen

OHJEIDEN ANTAMINEN

Rauhallinen aloitus

Kun aloitat ensimmäiset harjoitukset, tilanteen tulisi olla mahdollisimman rauhallinen. Pelaajien mielentila harjoitusten alussa voi vaihdella riehakkaasta vetäytyvään tai iloisesta pelokkaaseen. On hyvä huomioida yksilöiden tuntemuksia ja jutella pelaajien kanssa jo ennen aloitusvihellystä. Näin voidaan aistia pelaajien tunnelmia ennen harjoitusta. Samalla ohjaustyyli ja äänensävy muuttuvat sopimaan tunnelmaan.

Tässä muutamia käytännön vinkkejä aloitukseen:

1. Kutsu ja kerää pelaajat ajoissa yhteiseen kokoontumispaikkaan esim. keskiympyrään (kannattaa olla aina sama).
2. Järjestä pelaajat siten, että näet kaikki hyvin.
3. Poista kaikki häiriötekijät (pallot pelaajilta, ylimääräiset ihmiset kentältä, turhat välineet käsistäsi ja välittömästä läheisyydestä).
4. Opasta pelaajat olemaan hiljaa ennen kuin aloitat puhumisen heille.
5. Ja sitten vain; *tervetuloa harjoituksiin, meitähän on täällä mukava porukka. Tulee varmasti kivat harjoitukset tänään...*

SÄÄNNÖT

Tehkää säännöt selväksi pelaajille ja valmentajille ensimmäisten harjoitusten aikana. (Kts. liite pelisäännöt)

ORGANISOINTI

Tarkkaile hetki harjoitusta

Kun olet saanut leikin käyntiin, tarkkaile leikin kulkua hetki. Ovatko kenttien rajat sopivat, onko pelaajamäärä sopiva. Hetken päästä näet, onko leikki organisoitu sopivasti, onko alue turvallinen ja toimiiko leikki sillä hetkellä. Jos ei, tee muutokset heti. Alussa ehdit sen tehdä hyvin!

Voit muuttaa:

1. Alueen kokoa
2. Pelaajamäärää (hippojen/puolustajien määrää)
3. Sääntöjä (käsien pelaaminen sallittu/ei sallittu)
4. Välineitä (pallojen määrä)

PALAUTTEEN ANTAMINEN JA OPPIMINEN

Mielikuvitusta peliin

Positiivinen harjoitusilmapiiri on kaikkein tärkein asia harjoitusten luomisessa. Harjoitusten ilmapiiriin saat positiiviseksi iloisella ilmeellä, myönteisellä ja virheet sallivalla asenteella, yrittämisestä kannustavalla ja onnistumisesta palkitsevalla käytöksellä sekä reilulla kunnioituksella kaikkia kohtaan.

Muista lopussa kiittää pelaajia osallistumisesta ja toivota tervetulleiksi seuraavaan harjoitukseen.

Ennen kaikkea heittäydy valmentajana lasten maailmaan ja kutkuta heidän mielikuvitustaan. Jokainen harjoitus on kiva futisleikki – ajatuksella.

PELIVINKKI 1

Minä ja pallo

5-6 vuotiaan lapsen käsityskyky mahdollistaa jalkapallopelissä vain yhden pelaajan ratkaisujen harjoittamisen - oman itsensä. Lapsella on vielä rajoitettu havainnointikyky, eikä hän pysty näkemään kenttää ja toisia pelaajia kuten me aikuiset. Harjoittelussa kannustetaan rohkeaan kuljettamiseen, pallottomien aktiiviseen osallistumiseen ja puolustusroolissa aktiiviseen pallon riistämiseen.

Osoita oikeita ratkaisuja - ja anna lasten itse löytää niitä.

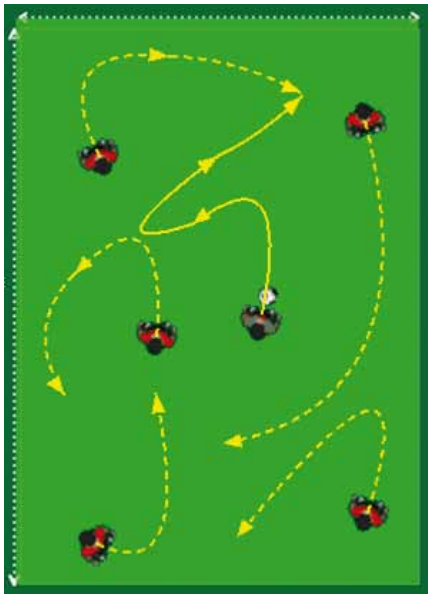
Harjoitusohjelma 1-2

Palloon ja toisiin tutustuminen

1. Alkuverryttely (10 min.)

Tutustumishippa

alue n. 20x20m/10 pelaajaa



Välineet: liivit, kartiot, pehmopallo tai vastaava esine käteen

Leikkijöistä valitaan 2-3 pelaajaa hipoiksi, jotka merkitään liiveillä.

Hipat jättävät koskemalla vartaloon pehmopallolla tai vastaavalla kädessä pidettävällä esineellä muita leikkijöitä.

Hipan jättäessä jäänyt jää seisomaan paikalleen käsi eteen ojennettuna. Pelastetaan siten, että vapaa pelaaja tulee kasvotusten ja kättelee jääneen (sanoo samalla oman nimensä) ja sen jälkeen molemmat jatkavat leikkiä.

Huomioitavaa:

Muistuta lapsia hipan perussäännöstä - katso eteesi kun juokset ja väis-tele muita. Alussa aina sattuu törmäyksiä! Ole siis valmiina laittamaan leikki seis, ja teroita lasten mieleen miten vältetään törmäyksiä.

Helpottaminen:

- Kättelyn sijaan kosketetaan jäänyttä selkään/olkapäähän.

Vaikeuttaminen:

- Kättely tapahtuu haarojen välistä.
- Kättely tapahtuu molemmilla käsillä (kädet ristiin).

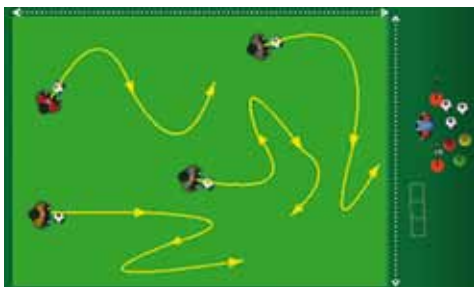
Yleistaitavuus:

1. Pieni haara-asento, vieritä palloa jalat suorana käsillä jalkojen ympäri ja välistä kahdeksikkoo.
2. Istu maassa jalat auki, kurota käsillä vuoroin molempien jalkojen reisi-polvi-sääri-nilkka-varpaat-jalkapohja niin pitkälle kuin pääsee.
3. Mennään kyykkyy ja ylös. Kyykkyy pitää päästä kantapäät maassa pitäen.
4. Heilutellaan jalkoja eteen-taakse, sivuttain. Potkitaan korkealle tai simuloidaan sisäsyrjäsyötä tai laukausta.

2. Taito 1 (15 min.)

Kuljetus ja tehtävä -leikki

alue n. 30x30m



Pelaajille palloja joita lähdetään kuljettamaan eri tavoin alueella. Valmentajan antaessa merkin (viheltää pilliin), pelaajien on suoritettava joku tehtävä. Jatkaa saa taas, kun annetaan uusi merkki.

Vaiheet:

1. Kuljetetaan palloa maassa käsillä vierittäen. Pysädy merkistä, laita jalka pallon päälle ja jää seisomaan paikallasi.
2. Kuljetetaan palloa maassa jaloilla hallitusti. Pysäytä merkistä pallo jalalla ja laita jalka pallon päälle.
3. Kuljetetaan palloa jaloilla hallitusti. Kuljeta merkistä pallo alueen ulkopuolelle ja pysäytä pallo jalalla.

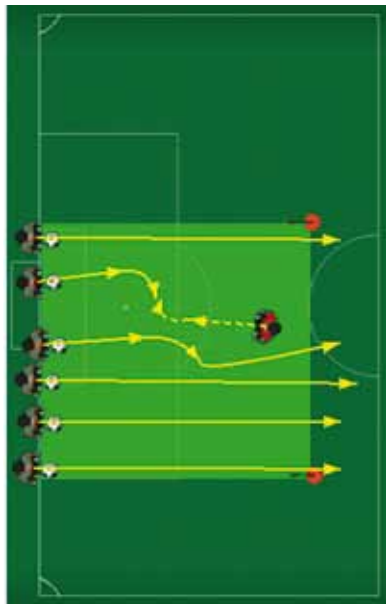
Huomioitavaa:

Leikissä opetellaan harjoitusten sääntöä #1, kun pilli soi, pysähdy ja jää kuuntelemaan ohjeita.

3. Taito 2

Kuka pelkää huuhkajaa -leikki

alue n. 20x30m/10 pelaajaa



Leikkijät asettuvat pallojen kanssa alueen pätyyn. 1-2 leikkijää (tai valmentajaa) jäävät keskelle pallorosvoiksi.

Kun huudetaan "kuka pelkää huuhkajaa", lähtevät kaikki leikkijät kuljettamaan palloa alueen toiseen päähän.

Jos huuhkaja (puolustaja) saa pallon pois → jäänyt menee keskelle huuhkajaksi (puolustajaksi) muiden mukaan.

Huomioitavaa:

- Varmista ensimmäisten kertojen aikana, että alue on riittävän suuri kuljettajille.
- Toisista lapsista ei ole kivaa joutua yksin puolustajaksi alussa. Tarkkai-le siis ryhmääsi ja lapsien mielialaa puolustajia valitessasi.

Vaikeuttaminen/helpottaminen:

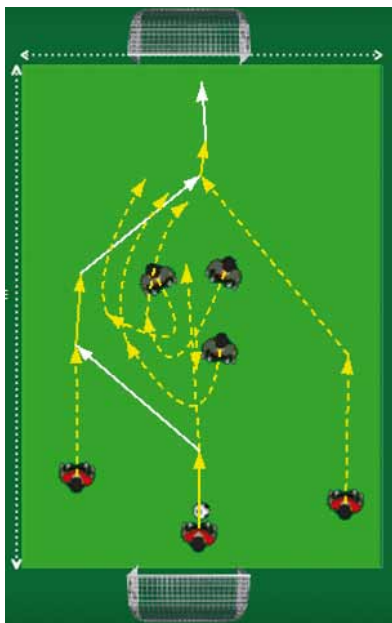
- Jos pienennät aluetta, riistäminen helpottuu ja kuljetus vaikeutuu ja toisin päin.
- Puolustajien määrä alussa määrää leikin alkuvaikeuden.

- Tiesitkö? Huuhkajat on Suomen maajoukkueen lempinimi.

4. Pelitaito (15-20 min.)

Peli 3 v 3 kahteen tai neljään maaliin

alue n. 20-25x30m
maalin koko 3-5m



Käytettävissä olevan alueen ja valmentajien määrästä riippuen tee niin monta pelikenttää kuin mahdollista, jotta kaikki pelaajat pääsisivät pelaamaan koko ajan.

Huomioitavaa:

- Pelikentän koko vaikuttaa merkittävästi pelin kulkuun. Liian pieni kenttä johtaa jatkuvaan 1v2 tai 2v2 tilanteeseen neliön alueella, mikä ei palvele tarkoitusta pelin hahmottamisessa. Tee tarpeeksi iso kenttä, jotta pelaajilla on aikaa ottaa pallo haltuun (omalla taitotasollaan) ja nähdä hetki peliä ennen vastustajan prässä.
- Ohjaa lapsia ottamaan pallo haltuun ja rohkeisiin kuljetuksiin
- Maalin koko vaikuttaa maalien määrään. Parempi liian iso maali ja paljon onnistumisia (=maaleja) kuin liian pieni ja ei maaleja ollenkaan.
- Käytä usein myös 4 maaliin pelejä, joissa yksi joukkue puolustaa kahta maalia ja hyökkää kahteen maaliin.
- Maalivahti voi olla ns. lentävä maalivahti.

TEE TÄTÄ KOTONA



Pallon vispaus jalkojen välissä sisäsyryllä.

Harjoitusohjelma 3-4 – Vinkit valmennukseen

OHJEIDEN ANTAMINEN

Tekemisen varmistaminen ja innostaminen

Annettaessa ohjeita pelaajille, puhu lyhyesti ja ytimekkäästi. Anna muutama selkeä ohje, **näytä hyvä mallisuoritus** ja sitten toimintaan. Jos ohjeet eivät menneet perille, pysäytä leikki ja näytä/anna lisää ohjeita. Valmentajan on tärkeä myös eläytyä leikkiin, se saa lapsetkin innostumaan!

Eläytyä voi eri rooleihin vaikka näin: Ryöväri puolustaja, viekas hyökkääjä, peloton maalivahti ja ystävällinen kanssapelaaja.

Pelaajat oppivat vain tekemällä, eivät kuuntelemalla valmentajan puhetta. Kumpaa haluaisit harjoituksissa tehdä, kokeilla itse ja toimia vai kuunnella valmentajan neuvoja ja seistä paikalla?

ORGANISOINTI

Maalien koko ja määrä

Pelaajien mielestä maalin tekeminen on kaikkein kivointa pelissä. Varmista, että olet tehnyt maalit tarpeeksi suuriksi. Maalien kokoa säätelemällä vaikeutat tai helpotat maalin tekoa, ja näin ollen vaikutat suoraan onnistumisiin pelissä!

Leikistä riippuen voit myös säädellä maalien määrää. Yhden maalin sijasta kaksi (rinnakkain) luo tuplasti mahdollisuuksia. Tällöin myös maalivahteja on mahdollisuus laittaa tuplasti kentälle, mikä helpottaa joskus pelaajamäärän ollessa suuri pienpelille (4v4 → 3v3 kentällä)

PALAUTTEEN ANTAMINEN JA OPPIMINEN

Ohjattu oivaltaminen

Ohjattu oivaltaminen on hyvä tapa opettaa pelaajille tilanteiden ratkaisua. Ohjatussa oivaltamisessa valmentaja antaa vinkkejä pelaajille tilanteen ratkaisuun liittyen.

Pöllöt ja hiiret leikissä voit esimerkiksi kysyä pelaajilta miten palloa kannattaa kuljettaa, ettei pöllö saa kiinni auringon laskeutumisesta. Näin lapsille tulee oivallus pallon suojaamisesta.

Oivaltamista myös helpottaa pelaaminen käsin. Kun palloa kuljettaa käsin, on pallon hallinta helpompaa ja siten ohjeiden noudattaminen helpompaa.

Pelaajalle on tärkeämpää ratkaista itse tilanteita kentällä valmentajan avulla, kuin että valmentaja ratkaisee ne pelaajan puolesta.

PELIVINKKI 2

Opasta pallottomia

Havainnoidessa peliä on hyvä huomioida pallollinen pelaaja ja pallottomat pelaajat. Monet lapset kaipaavat opastusta pallottomana liikkumisessa. Yhden pelaajan olisi hyvä olla selkeästi alin pelaaja, joka tarjoaa tuen muille pelikavereille sekä lähtee pallon riistoon, jos vastustaja lähtee hyökkäämään. Muut pelaajat voivat hyökätä aktiivisemmin ylempänä kentällä. Innosta aina rohkeaa pallonriistoon ja kohti maalia pelaamiseen.

Hienoja tuuletuksiakin kannattaa peleissä harjoitella ja nauttia maaleista yhdessä!

MUISTA
harjoitella sivun 71 pallonkäsittelyliikkeitä
harjoitusten ja pelien yhteydessä!

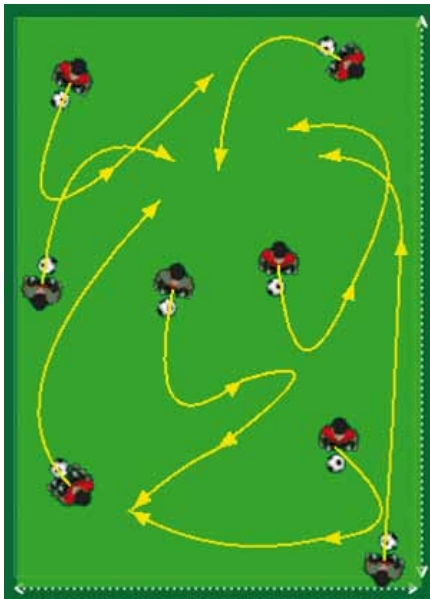
Harjoitusohjelma 3-4

Pallonhallinta

1. Alkuverryttely (10 min.)

Varo Virusta, Pallonkuljetushippa

alue n. 20x20m/10 pelaajaa



Välineet: liivit, tötsät

Leikkijöistä valitaan 2-3 pelaajaa hipoiksi, jotka pitävät merkinä liiviä kädessä. Kaikilla leikkijöillä on oma pallo.

Kaikki leikkijät kuljettavat omaa palloaan ja väistelevät hippaa. Hipat yrittävät saada jätetyksi muita kuljettaen myös omaa palloaan. Hipan jättäessä hippa vaihtuu.

Hipat jättävät koskemalla vartaloon kädellä/liivillä.

Huomioitavaa:

Opeta lapset kuljettamaan molemmilla jaloilla ja jalan eri osilla. Nilkalla kuljetettaessa varpaat osoittavat alaspäin ja polvi on pallon päällä.

Helpottaminen:

- Leikki aloitetaan palloa kantaen.
- Leikki pelataan palloa maassa käsillä kuljettaen.
- Hippojen määrän vähentäminen

Vaikeuttaminen:

- Alueen pienentäminen helpottaa hippojen tehtävää ja vaikeuttaa pallonkäsittelyä.
- Alueen suurentaminen helpottaa väistelemistä ja vaikeuttaa hipan tehtävää.
- Hippojen määrän lisääminen

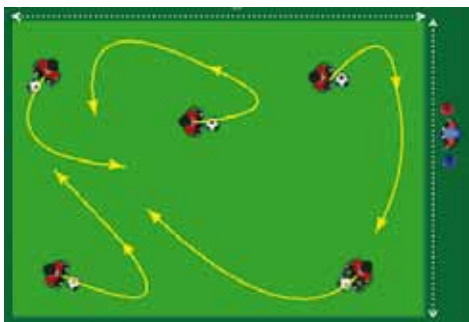
Yleistaitavuus:

1. Pieni haara-asento, vieritä palloa jalat suorana käsillä jalkojen ympäri ja välistä kahdeksikkoa.
2. Istu maassa jalat auki, kurota käsillä vuoroin molempien jalkojen reisi-polvi-sääri-nilkka-varpaat-jalkapohja niin pitkälle kuin pääsee.
3. Mennään kyykkyy ja ylös. Kyykkyyyn pitää päästä kantapäät maassa pitäen.
4. Heilutellaan jalkoja eteen-taakse, sivuttain. Potkitaan korkealle tai simuloidaan sisäsyrjäsyöttä tai laukausta.

2. Taito 1 (15 min.)

Pöllöt ja hiiret -leikki

alue n. 30x30m



Lapset asettuvat sekaisin leikkialueelle.

1. Valmentaja nostaa keltaisen merkkikartion = auringon ylös. Tällöin on päivä ja hiiret voivat kulkea rauhassa pellolla.
2. Kun valmentaja laskee auringon alas, tulee yö ja pöllö lähtee liikkeelle. Tällöin hiiret ovat ihan hiljaa liikkumatta paikalla, jottei pöllö huomaa heitä.

Jos Pöllö = valmentaja näkee jonkun lapsen liikkuvan, hän käy hipaisemassa tämän poskea. Myöhemmin voidaan vaihtaa pöllöä siten, että se lapsi joka liikkuu pöllön lähdettyä liikkeelle, vaihtuu pöllöksi.

Huomioitavaa:

- Voiman säätely palloa kuljettaessa
- Kuljetetaan palloa riittävän lähellä, jotta pysäyttäminen on mahdollista.

Helpottaminen:

- Kuljetetaan palloa pomputtaen käsillä.
- Kuljetetaan palloa heittelemällä sitä ilmaan.

Vaikeuttaminen:

- Lisätään kuljetukseen tempoa.
- Vaihdetaan aurinkoa ja pöllöä nopeammalla tempolla.

3. Taito 2

Tulkaa lapset kentälle / kotiin

alue n. 20x30m



Lapset asettuvat pallojen kanssa leikkialueen pätyyn. Valmentaja on alueen toisessa päässä.

1. Valmentaja huutaa: "Tulkaa lapset kotiin". Lapset kysyvät "Miten?" Valmentaja sanoo ja näyttää "kuljettakaa palloa jalojin". Lapset kuljettavat pallon alueen läpi pallon kotiin.
2. Seuraavaksi valmentaja huutaa: "Tulkaa lapset kentälle!" "Miten?" "Pomputtakaa palloa käsin."

Leikkiä jatketaan keksien erilaisia tapoja liikkua ja kuljettaa palloa. Eri tapoja kuljettaa: pienin kosketuksin, pitkin kosketuksin, sisäsyryllä, ulkosyryllä, miten lapset haluavat jne.

Huomioitavaa:

- Kannustetaan lapsia yrittämään uudelleen vaikeampiakin juttuja.
- Tehdään harjoitteita sekä jalojin että käsin. Näin lapsi saa monenlaisia kokemuksia pallon liikkumisesta ja oppii sen arvioimista.
- Kuljetettaessa käytetään molempia jalkoja.

Helpottaminen:

- Liikkumisen vaikeustasoa lisätään pelaajien taitotason mukaan.
- Pelataan palloa käsin.

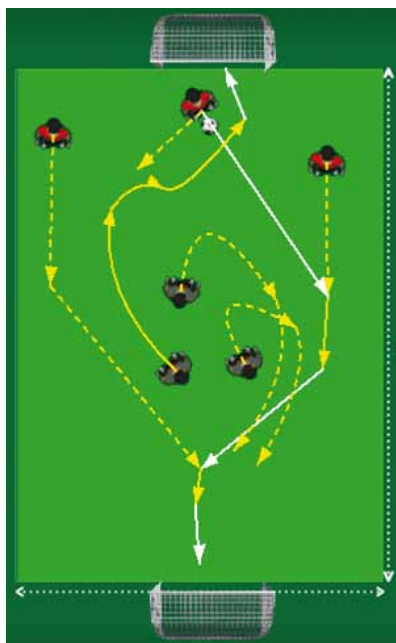
Vaikeuttaminen:

- Vaikeutetaan liikkumis- ja kuljetustapoja.
- Rajataan työskentelevää jalkaa tai kättä.

4. Pelitaito (15-20 min.)

Kahden pallon peli

alue n. 25x30m
maalin koko 4-5m



Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen, 3v3 tai 4v4v. Kaksi palloa on pelissä yhtä aikaa. Näin hyökkäyksiä voi tulla yhtä aikaa molempiin päihin. Kannustetaan ja rohkaistaan pelaajia kuljettamaan palloa ja etenemään kohti maalia.

Huomioitavaa:

- Ensimmäisillä kerroilla pääpaino siinä, että lapset oppivat tunnistamaan kumpaan maaliin he tekevät maaleja.
- Kannustetaan kuljettamaan palloa.
- Pelaa molemmat pallot maaliin ennen aloitusta (maalivahdit aloittavat pelin).

Helpottaminen:

- Lisätään palloja.
- Suurennetaan kenttää ja maaleja.

Vaikeuttaminen:

- Pienennetään maaleja ja aluetta.

TEE TÄTÄ KOTONA



Päkiäkontakti vuorojaloin
palloon (vuorohyppely)



Jaksopohdinnat 1-4

Mikä ohjauksessa onnistui?

Mitä muuta opin/huomasin toimiessani valmentajana?

JAKSO 2: KULJETUS JA KÄÄNNÖS

PELAAMINEN

Kuljetus-käännös jaksossa tuodaan pelaamiseen elementtejä, joissa suunnanmuutoksilla voi saavuttaa helpommin maaleja tai maali voidaan tehdä vain kuljettamalla maalin läpi. Maaleja on joko ristikkäin tai maalin voi tehdä molempiin pätyihin riippuen harjoitusohjelmasta.

Ensimmäiseksi pelaajille on kerrottava, miksi pelissä pitää kääntyä, eli motivoidaan pelaajat oppimaan uutta asiaa. Suunnanmuutoksen oppiminen on tärkeää siksi, että useimmiten pelissä edessä on vastustaja, joka täytyy kiertää tai pelaajan on saatava tilaa syöttämiselle.

Pelissä tulee olla tilaa tehdä suunnanmuutoksia, jonka vuoksi pelaajien määrä on rajoitettu 3v3:een. Maalin ja kentän koko saa myös olla normaalia 3v3 peliä suurempi, jotta onnistumisia tulee mahdollisimman paljon.

harjoituksissa sekä kehityksen seurantatehtävät toimivat tässä erittäin hyvänä työkaluna.

Tavoitteena ovat seuraavat asiat:

- Kuljettamisen perusteet, jalan eri osien käyttö kuljetuksessa
 - o nilkalla suoraan eteenpäin (varpaat osoittavat alaspäin)
 - o polvi pallon päällä
 - o sisäterällä/ulkoterällä sivuille
 - o kuljeta palloa myös suojaten
- Sisäsyörjä-/jalkapohjakäännöksen perusteiden harjoittelu
- Pallonkäsittely jatkuu edelleen
- Pallon suojaaminen
- Lasten oman taidon kehityksen huomaaminen
- Uuden oppimisen kipinän sytyttäminen

TAVOITTEET

Toisen jakson tavoitteet jatkavat ensimmäisen jakson linjaa. Viime jaksolla opeteltiin käsittelemään palloa ja tutustuttiin puolin ja toisin. Tällä jaksolla pallonkäsittely viedään eteenpäin – kuljettamiseksi ja kääntymiseksi.

Nykyjalkapallossa tulee harvoin tilanteita eteen jolloin voidaan kuljettaa palloa suoraan, kuin linjaa pitkin pitkiä matkoja. Jalkapalloon kuuluvat pallon suojaaminen aktiivisen häirinnän (l. prässin) alla, vauhdista kesken kuljetuksen tehty käännös puolustajan karistamiseksi sekä erittäin ahtaassa tilassa pallon hallitseminen ja tilanteesta irtautuminen.

Kuljetus ja käännös jakson tavoite on opettaa pelaajille kuljettamisen ja käännöksen alkeita leikin-/pelinomaisesti.

Tiedollisella tasolla tavoitteena on saada lapset huomaamaan oman kehityksensä tulokset. Sisäisen motivaation synnylle sekä uuden oppimisen motivaatiolle erittäin tärkeä lähde on oman kehityksen huomaaminen ja sen seuraaminen. Ruoki siis lapsen omaa halua oppia uusia asioita osoittamalla kehitys hänelle. Onnistumisten ja kehityksen huomioiminen

TOIMINTA

Tavoitteen saavuttamiseksi harjoitellaan leikkien ja pelien avulla kuljettamista ja pallon suojaamista. Leikissä altistetaan lapset tilanteille, joissa käytetään uusia taitoja, ja oppiminen on leikin avulla mahdollista. Valmentajan on tärkeä huomata yksilöiden ongelmat ja ohjata jokaista lasta erikseen eteenpäin kuljettamisen ja kääntymisen saloihin.

Lapsille on tärkeää saada selkeä mielikuva harjoitteluvasta asiasta havainnollistavin näytöin. Suurin osa lapsista oppii matkimalla, anna oikea näyttö aina ennen uuden oppimista – toista tarvittaessa. Ole myös valmis kädestä/jalasta pitäen opettamaan niille, jotka sitä tarvitsevat. Oppijoita on erilaisia.

Toimenpiteet pähkinänkuoressa:

- Lasten mieliin selkein näyttöin mielikuva oikeasta tavasta tehdä käännös
- Riittävät toistomäärät ja yksilöllinen ohjaus
- Kehuminen, kehuminen ja kannustaminen aina kun uutta taitoa opetellaan
- Motivoi jatko-oppimiseen osoittamalla tapahtunut kehitys

Harjoitusohjelma 5-6 – Vinkit valmennukseen

OHJEIDEN ANTAMINEN

Ohjeiden antaminen kaikille kesken harjoituksen

Voit pysäyttää käynnissä olevan harjoituksen, jos huomaat, että lapset eivät ymmärtäneet sääntöjä tai harjoiteltavaa asiaa oikein. Pysäytä peli, anna täsmällisiä ja korjaavia ohjeita 1-2 kpl **tai näytä uusi mallisuoritus** ja jatka harjoitusta. Seuraa, miten antamasi ohjeet vaikuttivat pelin tai harjoitteen kulkuun.

ORGANISOINTI

Leikin/harjoitteen valinta siten, että varmistetaan aktiivinen tekeminen

Hipoissa ja pallonryöstö-leikeissä on erinomaista se, että kaikki pelaajat voivat aktiivisesti osallistua ja liikkua yhtä aikaa. Hyvässäkin harjoituksessa lasten aktiivinen, tehokas suoritusajaksi jää 60-70% kokonaisajasta. Tämä tarkoittaa tunnin harjoituksesta tehokasta liikkumista 40-45 minuuttia liikettä ja 15-20 minuuttia seisoskelua. Varmista, että pelaajat eivät joudu jonottamaan vuoroaan harjoituksissa, vaan kaikki voivat toimia tehokkaasti pallon kanssa. EI JONOJA!

Muista kuitenkin juomatauot ja juomapistekäytäntö.

PALAUTTEEN ANTAMINEN JA OPPIMINEN

Huomio kentälle

Kuljetettaessa palloa pelissä on tärkeää oppia hahmottamaan edessä olevaa kenttää. Voit opettaa pelaajia leikin avulla ja säännöillä huomioimaan mitä edessä näkyy. Esimerkiksi valmentajan käsimerkkien mukaan toimiminen opettaa havaitsemista ja havain-tojen mukaan tekemistä.

Nosta pelissä esille tilanteita, joissa voi käyttää käännöstä. Huomioi myös hienot pallon suojaukset.

PELIVINKKI 3

Aktiivisesti pallon perässä

Pienten lasten pelissä aktiivinen, liikkuva pelaaja on paras pelaaja. Jos pelaajalla on luontainen halu palloon, hän juoksee sen perässä ympäri kenttää. Pallon perässä juokseminen vähenee pelaajan pelinlukutaidon kehittyessä. Ensimmäisissä peleissä sitä on kuitenkin turha odottaa.

Anna pelaajien juosta pallon perässä, näin kestävyyskunto kasvaa ja lapsilla on hauskaa. Opetta pelin muotoa ja pelipaikkoja sitten, kun pelaajat ovat asialle vastaanottavaisia.

Joskus joudut aktivoimaan myös niitä pelaajia, jotka eivät tahdo pallon perässä juoksennella, vaan välttelevät pelitilanteita. Passiivisten tai arkojen kenttäpelaajien rohkaiseminen on tärkeää. Aktivoimiseen voit käyttää myös kyselytekniikkaa:

- Miten voit saada pallon/ miten rohkeasti uskallat ottaa pallon?
- Mitä haluat tehdä pallolla/pelissä?
- Mitä jo osaat tehdä pallolla/pelissä?

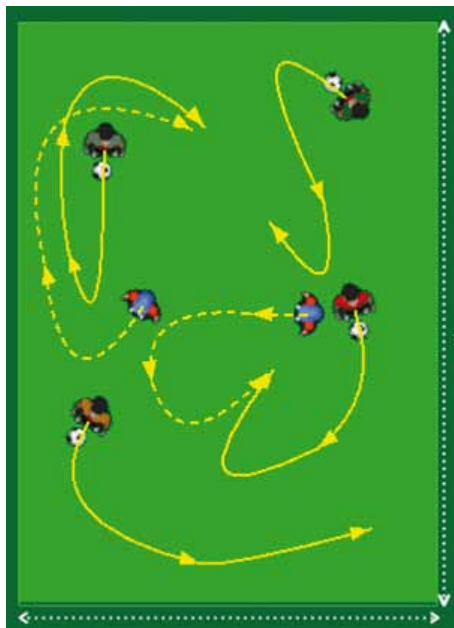
Harjoitusohjelma 5-6

Kuljetus ja käännös

1. Alkuverryttely (10 min.)

Pallonryöstäjä

alue n. 20x20m/10 pelaajaa



Välineet: liivit, tötsät

Leikkijöistä valitaan 2-3 pelaajaa pallonryöstäjiksi, joilla ei ole alussa palloa. Kaikilla muilla leikkijöillä on oma pallo.

Leikin alettua pelaajat yrittävät suojata omaa palloaan pallonryöstäjiltä ja kuljettavat aina karkuun ryöstäjän tullessa. Jos ryöstäjä saa pallon pois, joutuu pallonsa menettänyt ryöstäjäksi.

Huomioitavaa:

Keskity ohjaamaan pallon kuljettajia etsimään kentältä vapaata tilaa johon voi paeta ryöstäjää.

Helpottaminen:

- Ryöstäjien määrän vähentäminen
- Alueen suurentaminen

Vaikeuttaminen:

- Alueen pienentäminen
- Ryöstäjien määrän lisääminen

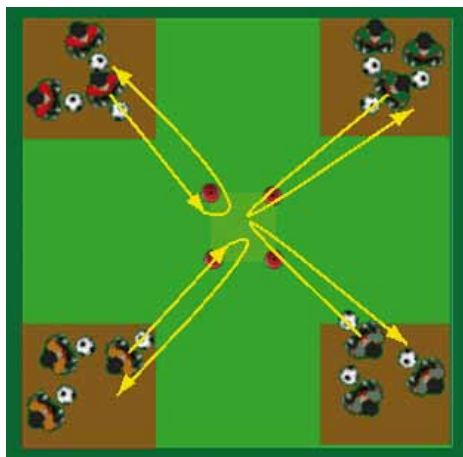
Yleistaitavuus:

1. Pieni haara-asento, vieritä palloa jalat suorana käsillä jalkojen ympärillä ja välistä kahdeksikkoon.
2. Istu maassa jalat auki, kurota käsillä vuoroin molempien jalkojen reisi-polvi-sääri-nilkka-varpaat-jalkapohja niin pitkälle kuin pääsee.
3. Mennään kyykkyy ja ylös. Kyykkyy pitää päästä kantapäät maassa pitäen.
4. Heilutellaan jalkoja eteen-taakse, sivuttain. Potkitaan korkealle tai simuloidaan sisäsyrjäsyötä tai laukausta.

2. Taito 1 (15 min.)

Kuljetusviesti

alue n. 30x30m



Leikkijät jakautuvat tasaisesti joka pesään (3-4 pelaaja/pesä). Jokaisella pelaajalla on pallo. Valmentajan annettua merkin lähtevät pelaajat yksitellen käymään keskellä olevassa neliössä. Neliössä tehdään käännös (sisäsyrjä tai jalkapohja) ja sen jälkeen palataan omaan pesään.

Leikissä ei ole tärkeintä vertailla kuka on nopein, vaan tärkeää on suorittaa annettu tehtävä oikein. Korosta pelaajille oikeita suorituksia. Kehittyminen tapahtuu oman suorituksen nopeutumisesta!

Joukkueet voi nimetä eläinten mukaan (oravat, ketut, kanit, myyrät jne.).

Huomioitavaa:

- Kuljetetaan palloa molemmin jaloin.
- Käytä molempia jalkoja.
- Anna pelaajien löytää oma tyykinsä kääntyä.

Helpottaminen:

- Kuljetetaan palloa ensin käsin.

Vaikeuttaminen:

- Rajataan myös kuljetettavaa jalkaa.
- Käännös tehdään ulkosyrjällä/cruyff-käännöksellä.

3. Taito 2

Kuka pelkää huuhkajaa (havainnoinnilla)

alue n. 30x30m



Leikkijät asettuvat pallojen kanssa alueen pätyyn. 2-3 leikkijää jäävät keskelle huuhkajiksi (puolustajiksi).

Kun huudetaan "kuka pelkää huuhkajaa", lähtevät kaikki leikkijät kuljettamaan palloa alueen toiseen päähän.

Jos huuhkaja saa pallon pois, pallon menettänyt jää keskelle huuhkajaksi (puolustajaksi).

Valmentaja seisoo aina puolustajien takana liikennepoliisina. Kesken kuljettamisen voi liikennepoliisi nostaa toisen käden ylös osoittaen suuntaa, johon pitääkin mennä (eli uusi maali kuljettajille).

Huomioitavaa:

- Näytä lapsille, miten suunnanmuutos voidaan tehdä (sisäsyryllä) liikennepoliisin muuttaessa maalin paikkaa.
- Toisista lapsista ei ole kivaa joutua yksin puolustajaksi alussa. Tarkkai- le siis ryhmääsi ja lapsien mielialaa puolustajia valitessasi.
- Liikennepoliisin kädessä tulee olla liivi, jotta huomiointi on helpompaa.

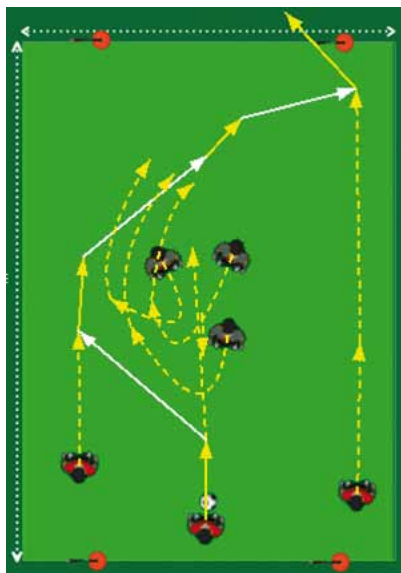
Vaikeuttaminen / helpottaminen:

- Jos pienennät aluetta, riistäminen helpottuu ja kuljetus vaikeutuu ja toisin päin.
- Puolustajien määrä vaikuttaa kuljettamiseen ja havainnointiin.

4. Pelitaito (15 min.)

Kahden maalin kuljetuspeli

alue n. 20x25m
maalin koko vähintään 10m



Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen, 3v3. Pelissä on kaksi lähes koko pelialueen levyistä maalia. Maali tehdään kuljettamalla maalin läpi.

Versio 1: Kummallakin joukkueella on oma maali, johon yrittävät tehdä maalin (perinteinen malli).

Versio 2: Joukkueet saavat tehdä maalin kumpaan tahansa pätyyn. Tämä peli opettaa käännöksen tekemistä. Maalin voi tehdä vain käytyään ensin vastustajan puolella, ei suoraan esim. omasta aloituksesta.

Huomioitavaa:

- Maalinteko on tehtävä kuljettamalla pallon pysyessä hallussa.
- Ohjaa lapsia aktiivisesti huomioimaan vapaa maali (kumpaan suuntaan voim lähteä?) ja tekemään käännös → maalintekoon (versio 2).
- Huomaa maalien koko! Suuri maali, jotta onnistumisia tulee.

Helpottaminen:

- Pelataan kahdella pallolla.
- Suurennetaan aluetta ja maaleja.
- Pelataan vain version 1 peliä.

Vaikeuttaminen:

- Pienennetään maaleja ja aluetta.
- Pelataan version 2 peliä.

TEE TÄTÄ KOTONA



Tee oma formularata jota pitkin kuljetat palloa.

Harjoitusohjelma 7-8 – Vinkit valmennukseen

OHJEIDEN ANTAMINEN

Ohjeiden antaminen leikkiä keskeyttämättä (yksi pelaaja)

Harjoituksen aikana voit korjata leikin kulkua ilman että koko peliä tarvitsee pysäyttää. Ota pelaaja, joka ei kokonaan ymmärtänyt ohjeita, sivuun ja kerro lisäohjeita yksityisesti. Sen jälkeen päästä pelaaja takaisin leikkiin/peliin ja seuraa, miten ohjeet vaikuttivat. Jos lisäohjeita ei tarvita, keskity seuraamaan muita pelaajia.

ORGANISOINTI

Pelinomaisen leikin käyttäminen taidon oppimisen välineenä

Pelinomainen harjoitus sisältää pelinomaisia elementtejä.

Näitä ovat:

1. Vastustajia, joita pitää väistellä tai huomioida.
2. Tilankäytön hahmottamista (tyhjä tila).
3. Sekä jokin maali jota kohti kuljettaa tai tehtävä josta saa pisteitä.

Hippaleikissä pelinomaisuutta on:

1. Pelaajien on väisteltävä muita pelaajia ja etsittävä vastustaja (hippa) omien pelaajien joukosta.
2. Etsittävä tyhjää tilaa johon kuljettaa hipan ahdistaessa (tyhjä tila).
3. Ja vältettävä hipan osumaa (maali).

Hipan jättäessä tehdään käännös (taitojen opettelu), jonka voi suorittaa mahdollisimman nopeasti, jotta hipat eivät ehdi jättää kaikkia pelaajia (toinen maali).

PALAUTTEEN ANTAMINEN JA OPPIMINEN

Yksilöllinen palaute

Ensimmäisillä harjoituskerroilla on annettu palautetta kaikille pelaajille, ainakin treenien lopussa. Olet varmasti jo antanut yksittäisillekin pelaajille kehuja. Jos et, nyt on viimeistään aika tehdä se.

Oppimisen ja motivaation säilymisen kannalta on oleellista, että pelaaja saa onnistumisen elämyksiä säännöllisesti jokaisessa harjoituksessa. Yksilöllistä palautetta pitää antaa tasaisesti kaikille. Tämä onnistuu asettamalla yksittäisen pelaajan kohdalla tavoite, joka on saavutettavissa. Esimerkiksi:

- Villen kuljettaessa palloa, pallo menee jatkuvasti yli rajojen. Anna Vilelle haaste, että seuraavalla kerralla yrittää yhden kerran saada pallon pysäytettyä ennen kuin se menee rajan yli. Näytä pysäytysmalleja! KEHU onnistumisista!
- Hippojen on vaikea saada Kallea jätettyä, koska hän on niin hyvä kuljettamaan palloa. Anna Kallelle haaste, että seuraavalla kerralla pallo ei saa osua kenenkään muun pelaajan palloon, edes vahingossa. Kalle keskittyy leikissä omaan haasteeseensa → KEHUJA onnistuessa!

PELIVINKKI 4

Joukkue kehittyy yksilön kautta

Joukkueen peli kehittyy, kun yksittäisten pelaajien taidot kehittyvät.

Jos huomaat pelissä ongelman, esimerkiksi pallo karkailee pelaajilta jatkuvasti yli rajojen, siihen on useimmiten syynä liian vähäiset perustaidot.

Voit kehittää taitoja pelistä saatavien huomioiden kautta.

1. Huomataan ongelma pelissä (kuljetus ei onnistu) → harjoitellaan taitoa (kuljetusleikkejä, pelejä) → pelataan uudestaan
2. Huomataan, että taito on kasvanut ja peli onnistuu → siirrytään seuraavaan taitoon tai vaiheeseen.

Vaiheet voivat kestää useita harjoituskertoja tai tapahtua yhden harjoituksen sisällä.

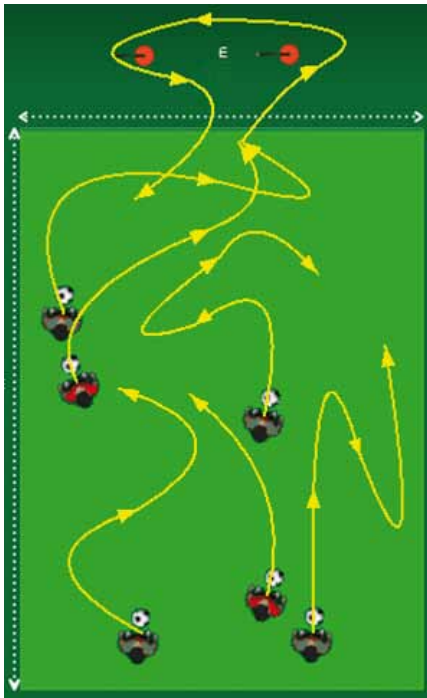
Harjoitusohjelma 7-8

Kuljetus ja käänнос

1. Alkuverryttely (10 min.)

Pallonkuljetushippa tehtävällä

alue n. 20x20m/10-15 pelaajaa



Pelaajat menevät alueen sisään. 2-3 valitaan hipoiksi, jotka merkitään liivillä. Kaikilla pelaajilla on pallo, jota kuljetetaan koko ajan. Hippa jättää koskemalla vartaloon kädellä.

Jätetty pelaaja pelastuu tekemällä valmentajan määrittämässä paikassa sisäsyrjäkäännöksen. Eli kuljettaa alueen ulkopuolelle, tekee käännöksen ja palaa takaisin hippaan.

Huomioitavaa:

- Lapsille on tärkeää saada näyttää opittuja taitoja valmentajille. Järjestä käännospaikka niin, että voit antaa kehuja tai neuvoja käännostä tekeville.
- Hipan kiireessä tehtävä voi unohtua, tarkkaile että pelastautuminen suoritetaan oikein.
- Teetä käännostä sekä vasemmalla että oikealla jalalla.

Helpottaminen:

- Leikitään ilman palloa, pallo on vain pelastautumisasemalla.
- Pelastuminen tehdään ilman käännostä, kuljettamalla tietty rata.

Vaikeuttaminen:

- Käännos tehdään ulkosyrjällä/cruyff-käänöksellä.
- Pienennetään aluetta.

Yleistaitavuus:

1. Pieni haara-asento, vieritä palloa jalat suorana käsillä jalkojen ympäri ja välistä kahdeksikkoo.
2. Istu maassa jalat auki, kurota käsillä vuoroin molempien jalkojen reisi-polvi-sääri-nilkka-varpaat-jalkapohja niin pitkälle kuin pääsee.
3. Mennään kyykyyn ja ylös. Kyykyyn pitää päästä kantapäät maassa pitäen.
4. Heilutellaan jalkoja eteen-taakse, sivuttain. Potkitaan korkealle tai simuloidaan sisäsyrjäsyöttä tai laukausta.

2. Taito 1 (15 min.)

Pallon hakuviesti käänöksellä

Kuljetusmatka noin 10m



Pelaajat jaetaan 3-4 hengen joukkueisiin. Joukkueet asettuvat riviin kentän pitkälle sivulle, jokaisen pelaajan oma pallo asetetaan joukkueittain n. 10m päähän riviin lähtöviivasta. Pelaajien tehtävänä on hakea yksi kerrallaan oma pallo viivalta, suorittaen paikallaan olevaan palloon sisäsyrjäkäännöksen. Tämän jälkeen kuljettaa pallo omaan pesään ja lähettää seuraava pelaaja matkaan koskettamalla "käsiläpsyllä".

Huomioitavaa:

- Anna lasten kokeilla kääntymistä ja löytää oma tyyliinsä. Jos suoritus ei tahdo onnistua, näytä malli miten sen voisi tehdä.
- Alussa on hyvä harjoitella ilman kilpailua, jotta suoritukset ovat mahdollisimman ehyitä.

Helpottaminen:

- Vapaa tyyli hakea pallo

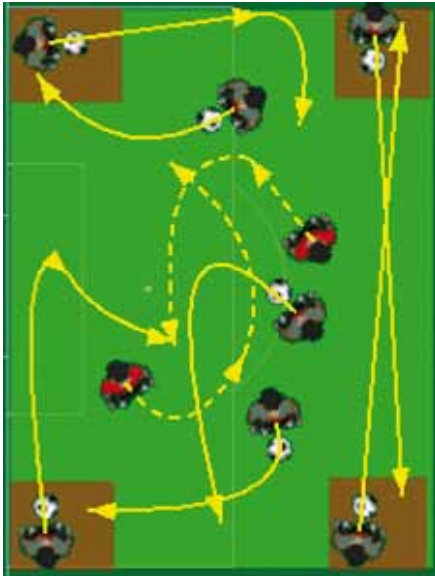
Vaikeuttaminen:

- Rajataan myös kuljettavaa jalkaa.
- Käännos tehdään ulkosyrjällä/cruyff-käänöksellä.

3. Taito 2

Karkuun krokotiileja

pesien välit noin 15-20 m



Lapset kuljettelevat palloa (pallokalaa) rajatulla alueella. Kaksi kiinniottajaa (krokotiilit) yrittää saada pallon pois kuljettajilta. Alueen kulmissa on turva-alueet. Turvassa saa olla yksi pelaaja kerrallaan. Kun turvaan tulee uusi pelaaja, edellisen täytyy lähteä pois. Kun kiinniottaja saa riistetyksi pallon itselleen tai potkaistua pallon pois alueelta, vaihtuvat roolit.

Huomioitavaa:

- Kiinnitetään huomiota nopeaan pallon kuljetukseen jalan eri osilla ja katseen nostamiseen pallosta (katso tila mihin voi liikkua), pallon suojaamiseen omalla keholla (kehon painopiste alhaalla). Pallon riistossa huomio oikeaan ajoitukseen (kun pallollinen on kääntymässä).

Helpottaminen:

- Suurennetaan leikkialuetta.

Vaikeuttaminen:

- Vähennetään turvia tai pienennetään leikkialuetta.

TEE TÄTÄ KOTONA



Neliökuljetusta tai viivakuljetusta (90° ja 180° käännöksellä).

4. Pelitaito (10-15 min.)

3v3 neljään maaliin

alue 25x35m



Noin 25x35 m kenttä, neljä minimaalia (2-4 m) noin 12 m päässä toisistaan.

Välineet: Pallo, kartiot, alueen merkitsemistä varten, pienet maalit tai kartiot maalien merkitsemistä varten.

Kaksi kolmen pelaajan joukkuetta. Joukkueet puolustavat kahta maalia ja hyökkäävät kahteen maaliin.

Pelissä voi olla rajasyöttö tai rajat voivat aluksi olla joustavat. Valmentaja "auttaa" palloa pysymään pelialueella.

Huomioitavaa:

- Hyökkäyksessä: pyri hyökkäämään heikommin puolustettua maalia kohti. Pidä hyökkäyksessä kolmiomuoto (yksi pelaaja hieman alempana, mutta aktiivista osallistumista korostaen). Rohkaise hakemaan vapaata paikkaa, kuljettamaan/harhauttamaan vaihtamalla nopeasti suuntaa. Myös syöttämistä tapahtuu jonkun verran.
- Puolustuksessa: rohkaise nopeaan riistoon ja pallo takaisin meille – asenteeseen.

Helpottaminen:

- Suurennetaan aluetta, maalialueita.

Vaikeuttaminen:

- Maalin voi tehdä vain kuljettamalla maaliin läpi.



Jaksopohdinnat 5-8

Mikä ohjauksessa onnistui?

Mitä muuta opin/huomasin toimiessani valmentajana?

JAKSO 3: KULJETUS JA HARHAUTUS

PELAAMINEN

Jalkapallossa vastustaja haastetaan kilpailuun jokainen kerta, kun peliä pelataan. Kilpailu on luonnollinen osa jalkapallon pelaamista ja harjoittelua.

Useimmat lapset kilpailevat mielellään ja heidän kanssaan harjoittelu onkin helppoa. Toisia taas on vaikeampi motivoida kilpailuun. Tämä voi johtua joko lapsen kokemasta epätasa-arvoisesta kilpailuasetelmasta tai aikaisemmista epämiellyttävistä kokemuksista kilpailutilanteesta. Tilanteessa, jossa lapsi ajattelee jo etukäteen häviävänsä, eikä edes ryhdy sen vuoksi kilpailemaan, on valmentajan tehtävä kannustaa yrittämään ja huolehtia tasaisesti kaikkien lasten mahdollisuudesta kokea voiton ja onnistumisen elämyksiä.

Jatkuva häviäminen ei kannusta jatkamaan kilpailua, toisaalta jatkuva voittaminenkaan ei edistä harjoitusintoa ja oppimista.

Pelin pienin asetelma on 1v1 tilanne, jossa vastustaja haastetaan joko puolustajana tai hyökkääjänä. 5-6 – vuotiaan lapsen kanssa opetellaan ensin hyökkääminen. 3v3 peli on täynnä lukuisia 1v1 tilanteita, joita jo alusta alkaen voidaan harjoitella tietoisesti. Minne kuljetan, pitääkö minun suojta palloa, miten saan pallon pois, mihin lauan, jotta pallo menee maaliin?

Kuljetus ja harhautus jaksossa haastetaan vastustajaa suunnanmuutoksilla, tempon vaihdoksilla sekä harjoitellaan etäisyyden arviointia ja pallonkäsittelyä, / suojaamista ahtaassa tilassa.

TAVOITE

Perustaitojen ollessa nuorimpien pelaajien kohdalla vasta alkuvaiheessa, ovat 1v1 pelaamisenkin tavoitteet alussa. Vain harvat pelaajat osaavat pelissä vielä harhauttaa, mutta sen alkeiden opettelu tulee kuitenkin aloittaa.

Harhauttamisen ensimmäiset haasteet ovat pallon kuljettamisen hallinnassa. Palloa pitää pystyä kuljettamaan tyhjää tilaa kohti pitäen ajoittain katse ylhäällä, ja tehdä sopivalla etäisyydellä suunnanmuutos ja rytminvaihto. Samalla pitäisi harhauttaa vastustajaa ylävartaloa tai jalkoja apuna käyttäen.

Vartalolla harhauttaminen palloa kuljettaen onkin vaikea tehtävä aluksi. Siksi tämän jakson harjoituksissa irrotetaan harhauttaminen ja kuljettaminen toisistaan ja tehdään vartalon painonsiirtoa vaativa harhautus aluksi pallo kädessä tai kokonaan ilman palloa.

Askelharhautus on toinen harjoiteltava harhautus. Voit valita vain toisen harjoiteltavaksi ensin, toisen sitten kirjan toisella kierroksella.

Toinen tavoite on voittamisen ja häviämisen henkisesti käsittelemisessä. Voittajan on helppo hymyillä, ja voitosta saa riemuita. Häviäjän rooli on vaikeampi, ja siitä tuleekin keskustella lasten kanssa.

Tasaisen kilpailun varmistaminen sopivien ryhmäjakojen ja parivalintojen avulla nousee varmasti esiin tällä jaksolla. Toisen voittaessa toinen häviää. Häviämisen tunteita pitää käsitellä keskustellen pelaajien kanssa.

Tavoitteet pähkinäkuoressa:

- Pallon kuljettamisen ja vastustajan ohittamisen idean yhdistäminen
- Harhauttamisen suorituksen visualisointi oikeiden mallien kautta
- Vartaloharhautus-/askelharhautusliikkeen ja rytminvaihdojen harjoittelu
- Kehonhallinnan parantaminen

TOIMINTA

Harhauttamisen alkeiden harjoittelu aloitetaan suunnanmuutosten ja rytminvaihdosten avulla. Leikkejä, kuten liikennepoliisi, käytetään pallon kuljettamisen harjoitteluun. Harhauttamisen toinen osa-alue, vartalonhallinta voidaan harjoitella monella eri tavalla. Yksi erittäin hyvä tapa siihen on ohjelmassa oleva ”Coerver 1v1 -harjoitus”.

Toimenpiteet harhauttamisen opettelussa ovat:

- Painonsiirron, suunnanmuutoksen ja rytminvaihoksen harjoittelu pallon kanssa ja ilman
- Vartalonhallinnan parantaminen ja liikkeiden harjoittelu ilman palloa
- Pelaaminen 1v1, 2v2 pelimuodoin hyökkäys/vastahyökkäys säännöin
- Voittamisen ja häviämisen tunteiden käsittely
- Valmentajalla kannustava ote ja yrittämisen kautta onnistumista korostava asenne

Harhauttaminen on jalkapallon vaativimpia yksittäisiä taitoja ja edellyttää erittäin hyvää kehonhallintaa, pallonkäsittelytaitoa ja pelikäsitystä. Harrastuksen ja taidon opettelu alkuvaiheessa valmentajan tulee osata asettaa tavoitteet oikeaan vaatimustasoon. Ensimmäisen vuoden aikana pelaajat harjoittelevat vasta harhauttamisen alkeita. Joillakin saattaa harhautus jo näkyä pelitilanteissa, mutta useimmilla harhauttaminen tapahtuu vielä ajatuksen tasolla.

Liikemalleja varastoon

Harhautuksia opetellessa on hyvä myös näyttää lapsille erilaisia harhautuksia. Vaikka harjoittelemme vasta alkeita, laitetaan lasten mieliin muutama siemen itämään. Näytä lapsille erilaisia harhautuksia. Lapset muodostavat nähdystä kuvasta mieleensä liikemallin, joka auttaa myöhemmin tapahtuvaa harjoittelua.

Voit katsoa malleja vaikka nettivideoista. Pyydä taitavia junioreita näyttämään, jos et itse voi/osaa kikkoja näyttää. Yksi vaihtoehto on myös käyttää tietotekniikkaa apuna. Puhelimissa on nykyään hyvät näytöt, joiden avulla voi katsoa/näyttää videoita.



Harjoitusohjelma 9-10 – Vinkit valmennukseen

OHJEIDEN ANTAMINEN

Apuvalmentajien rekrytointi ja käyttäminen

Apuvalmentajien käyttöön on kirjassa olemassa oma liite. Tämän vinkkikokonaisuuden tehtävä on antaa käytännön vinkkejä apuvalmentajien tehtäviin ja ohjeistamiseen. On sama, puhutaanko apuvalmentajista valmentajina, apuvalmentajina tai muuna, tehtäviä riittää ja ne pitää organisoida, jotta vastuvalmentaja ei sido kengännauhoja ja opeta pelaajaa syöttämään samaan aikaan.

Apolaisia saat itsellesi useimmiten, kun pyydät niitä. Harva vanhempi kieltäytyy, kun käyt kysymässä katsomosta voisiko joku tulla auttamaan harjoitusten vetämisessä. Tehtäviä on erilaisia, jokaiselle sopivia, kunhan vain pyydät apua - henkilökohtaisesti. Ei kannata huudella katsomoon, tuleeko joku auttamaan. Mene suoraan jonkun luokse ja kysy, autatko minua.

ORGANISOINTI

Apuvalmentajien tehtävät

Apuvalmentajien tehtäviin voi kuulua esimerkiksi:

- Yhden toimipisteen/pienryhmän ohjaus.
- Kartioista, liiveistä, palloista huolehtiminen.
- Kentän rajojen merkkäminen ennen harjoitusta tai ryhmän vahtiminen merkatessasi itse rajoja.
- Pelaajien varusteista huolehtiminen harjoituksen aikana (esim. kengännauhat, putoavat housut jne...).
- Pelaajien käyttäminen vessassa tai loukkaantuneesta pelaajasta huolehtiminen.
- Pelaajien kannustajana, ryhmän hallitsijana toimiminen.
- Ylimääräisinä silminä ja korvina toimiminen.

Lapsiryhmää rauhoittaa jo se, että valmentajia on paikalla yhden sijasta kaksi. Kun valmentajia seiso molemmiin puoliin kenttää, on pelaajilla tunne että heitä ohjataan molemmista suunnista, jolloin ryhmän ohjaaminen helpottuu huomattavasti.

PALAUTTEEN ANTAMINEN JA OPPIMINEN

Apuvalmentajan merkitys oppimisessa

Jotta harjoituksissa voidaan edistää pelaajan oppimista, täytyy valmentajien seurata jatkuvasti pelaajien toimintaa yksilöllisesti.

Riittävällä määrällä valmentajia saadaan lapset tarvittaessa jaettua pienryhmiin tai koko ryhmän yhteisosoissa annettua neuvoja ja apua lapsille. Jos joudut keskittymään yhtä aikaa liian moneen asiaan, huomaat, että toiminta "karkaa käsistä". Käytä apulaisia takaamaan itsellesi rauha opetustilanteeseen.

Valmentajan tehtävä on tarkkailla pelaajien suorituksia ja antaa niistä palautetta, innostaa ja kannustaa.

PELIVINKKI 5

Anna ohjeita harkiten

Pelaajien opettamisen on oltava johdonmukaista ja yhtenevää kaikkien valmentajien kesken. Ohjeiden on myös hyvä olla jatkumoa edelliselle, eli yksi valmentaja antaa useamman kerran palautetta peräkkäin yhdelle pelaajalle samasta suorituksesta. Tällöin pelaaja oppii varmemmin.

Tehkää yhdessä ohjeiden antamisen pelisäännöt selväksi valmennustiimissä, jotta ristiriitaisilta tilanteilta vältytään.

Ohjeiden antaminen ei luonnollisestikaan kuulu katsomoon. Vanhemmat kannustavat ja kehuvat, valmentajat opettavat ja antavat ohjeita. Tehkää tämä pelisääntö selväksi vanhempien kanssa heti alusta asti.

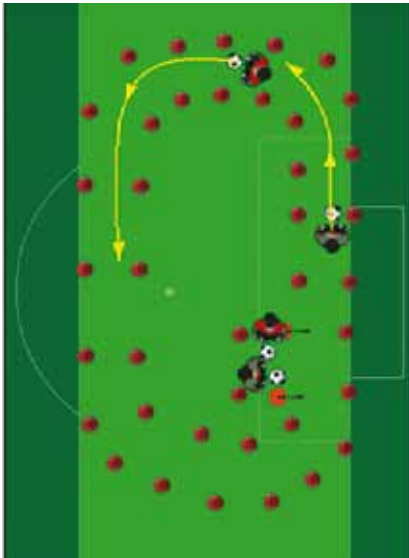
Harjoitusohjelma 9-10

Kuljetus ja harhautus

1. Alkuverryttely (10 min.)

Formulakisa

Radan yksi sivu n. 10-15m.



Tehdään rata, jota voidaan kiertää ympäri neliön muodossa.

Pelaajat saavat kilpa-autot (pallot) joita ohjataan radalla. Valmentaja kertoo säännöt:

- Rataa kuljetaan yhteen suuntaan, radalta saa poistua vain varikolle (tehdään varikkopaikat radan keskelle, joissa voi tehdä tehtävän, jolla auto korjataan esim. pomputus, käänнос, pallon pysäytys jne.).
- Sovitaan lähtö ja pysäytysmerkit (pilli, tötsän näyttäminen, seisu-huuto).
- Ensin ajetaan harjoituskiertos, sitten aika-ajot ja sitten varsinainen kisa. Jokainen vaihe kestää radan pituudesta riippuen 2-3 kierrosta.

Huomioitavaa:

- Keskitytään pitämään auto radalla, eli kuljettamaan suoraan kohti käännospaikkaa.
- Annetaan lapsille vapaus valita, milloin voi käydä varikolla. Varikolla on tehtävä, joka edistää samoin pallonkäsittelyä kuin itse ajaminenkin.

Vaikeuttaminen:

- Radan muuttaminen vaikeammaksi, esim. kahdeksikko tai tähtikuvio.
- Rajataan kuljettavaa jalkaa.

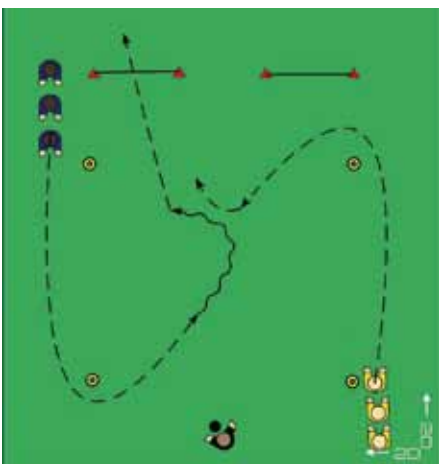
Yleistaitavuus:

Katso yleistaitavuusharjoite edellisistä ohjelmista, jos et muista ulkoa. Voit myös miettiä uusia harjoitteita, esim. Yleistaitavuus-DVD:n avulla.

2. Taito 1 (15 min.)

1v1 hipa "Coerver"

vartaloharhautuksen harjoittelua



1 vaihe) Hyökkääjä lähtee juoksemaan ja kiertää kulmatötsän. Samanaikaisesti puolustaja lähtee juoksemaan ja kiertää oman kulmatötsän. Hyökkääjä pyrkii pääsemään jommassakummassa kulmassa olevaan maaliin käyttämällä esim. vartaloharhautusta päästäkseen puolustajan ohi. Päästessään maaliin hyökkääjä saa pisteen. Mikäli puolustaja koskettaa hyökkääjään saa puolustaja pisteen.

2 vaihe) Sama idea kuin edellä, mutta nyt hyökkääjällä on pallo mukana. Esim. valmentaja syöttää hyökkääjälle pallon. Mikäli puolustaja saa katkaistua, hän voi tehdä vastahyökkäyksen jompaankumpaan toisessa päässä sijaitsevaan maaliin.

Huomioitavaa:

- Hyökkäävän pelaajan tilannenopeus
- Puolustavan pelaajan puolustusasento
- Varo liian pitkiä jonoja. Jonossa ei voi olla 3-4 pelaajaa enempää!

Helpottaminen:

- Palloja ei oteta mukaan

Vaikeuttaminen:

- 2v1, 2v2 tai 1v2 pelinä

3. Taito 2

Askelharhautussarja

Saman harjoituksen voi tehdä mille muulle harhautukselle tahansa, esim. vartaloharhautukselle.

Huomioi, että askelharhautus on lapsile haastava, mutta kiva tehtävä.

Harjoittele erilaisia pallonkäsittelytaitoja muutenkin paljon. Kirjan loppuosan liitteessä on ikävaiheelle sopivia tehtäviä. Muista toistaa tehtäviä jakson ja kauden aikana.

Turnausten ja pelien alkuverryttelyissä tehdyt toistot lisäävät liikemallien harjoitusmääriä yllättävän paljon.

Harjoitellaan askelharhautusta yksilöharjoituksena.

1 vaihe) Hahmotetaan askelharhautuksen liike paikallaan pallon kanssa. Valmentaja näyttää oikean mallin paikallaan olevaan palloon. Oikealla jalalla harhauttaessa jalka liikkuu ensin vasemmalle pallon sivulle ja sitten oikealle pallon editse. Liike hahmottaa pallon liikettä ulkosyrjällä sivuun, jalka vain ei osu palloon vaan menee sen edestä.

2 vaihe) Pelaajat tekevät harjoitetta paikallaan olevaan palloon ensin hitaasti, ja sitten nopeammin ja nopeammin molemmilla jaloilla.

3 vaihe) Pallon liikkeessä hiljalleen eteenpäin, tehdään liikettä neljä-viisi kertaa ja sitten pallon siirto sivuun ja rytminvaihto.

Huomioitavaa:

- Onnistuneessa suorituksessa jalka liikkuu pallon editse matalana ja ulkosyrjä edellä. Pelaajan painopiste on matalalla ja katse aluksi 1-2m pallosta eteenpäin.
- Rohkea vartalon käyttö.
- Huomioi että kaikki pelaajat tekevät liikkeen oikein paikallaan, ennen seuraavaa vaihetta. Anna yksilöllisiä haasteita, kaikki eivät opi tätä samaan aikaan, tai ensimmäisellä kerralla.

Helpottaminen:

- Tee askelluksia ensin paikallaan olevan pallon kanssa hitaasti ja nopeuta liikettä askellus kerrallaan.

Vaikeuttaminen:

- Syötä pallo itsellesi ja yritä tehdä omaa ennätystä ennen kuin pallo pysähtyy. Kokeile nopeita sarjoja myös melko kovassa vauhdissa.

4. Pelitaito (20 min.)

2v2 turnaus

kentän koko 12x18m
maalin koko 1,5x3m



Pelataan 2v2 pelejä katufutissäännöin. Peli-aika 2-5 min ja pelataan niin että kaikki pelaavat kaikkia vastaan.

Voitosta 3 pistettä, tasapelistä 1 piste ja tappiosta 0 pistettä.

Turnauksen lopuksi lasketaan pisteet.

Huomioitavaa:

- Ohjaa pallollista pelaajaa haastamaan rohkeasti pallottomia pelaajia ja korosta pelattavaksi liikkumista.
- Kannusta pallotonta joukkuetta tekemään aktiivisesti pallonriistoja.

TEE TÄTÄ KOTONA



Vartaloharhautusliikkeen harjoittelu esim. 1v1 hipalla kapealla käytävällä.



Harjoitusohjelma 11-12 – Vinkit valmennukseen

OHJEIDEN ANTAMINEN

Harjoitusten esitteleminen pelaajille

Kun esittelet harjoitteen pelaajille, usein on parempi näyttää suoritus kuin selittää se.

Mieti myös miten esittelet harjoituksen isommalle harjoitusryhmälle joka jaetaan pienempiin. Voit esitellä leikin/pelin kaikille pelaajille yhden ryhmän toimissa mallina, tai yhdessä apuvalmentajien kanssa toimien. Usein harjoitteesta riittää yksi hyvä näyttö malliryhmän kanssa, jonka jälkeen apuvalmentajat voivat ottaa omat ryhmänsä ja siirtyä omille pisteilleen harjoittelemaan.

Voit siis näyttää:

- Itse mallisuorituksen
- Itse yhdessä apulaisten kanssa
- Malliryhmää apuna käyttäen
- Itse pelaajaa(-ia) apuna käyttäen

Yhden harjoitusryhmän suositeltu koko on harjoitteesta riippuen 6-10 pelaajaa/valmentaja. Ota apuvalmentajat mukaan ja jaa pelaajat pienempiin ryhmiin.

ORGANISOINTI

Positiivisen palautteen mahdollistaminen harjoitteen organisoinnilla

Siihen, toimiiko jokin harjoitus tai ei, voi vaikuttaa erittäin pienet seikat. Jos esimerkiksi kuljetusmatka maaliin 1v1 pelissä (tämän harjoituksen peli) on liian pitkä, eikä pelaaja pysty kuljettamaan palloa sinne tarpeeksi nopeasti (vrt. juoksuvauhti/pallon kuljetusvauhti) ei maaleja synny, eikä positiivista palautetta voi antaa niin usein. Samoin, jos ryhmäkoko on liian suuri, ei harjoituksessa ehdi tulemaan toistoja/pelaaja riittävästi, jotta uuden oppiminen mahdollistuisi.

Anna kärsivällisesti jokaiselle harjoitteelle mahdollisuus, ensimmäinen versio voi olla mitoitultaan epäsovelia ryhmällesi. Pienillä muutoksilla voit saada siitä toimivan. Jos harjoite ei muutoksien ja parin kerran jälkeen toimi, vaihda se tai kokeile sitä toisen kerran uudestaan myöhemmin.

PALAUTTEEN ANTAMINEN JA OPPIMINEN

Positiivista palautetta on myös onnistumisen mahdollistaminen

Kuten edellä mainittiin, onnistuminen pelissä tai leikissä on riippuvainen mm. kentän ja maalien koosta. Muokkaamalla harjoituksessa maalien tai kentän kokoa tai pelaajamääriä mahdollistat pelaajien onnistumisen pelissä. Tällöin organisoinnilla mahdollistat positiivisen palautteen antoa pelaajille. Sopivan ryhmäkoon myötä ehdit myös antamaan jokaiselle pelaajalle positiivista palautetta ja lisähaasteita yhdessä harjoituksessa.

PELIVINKKI 6

Kysy ja anna ratkaista

Valmennuksessa tehokas opetustyyli on kyselytekniikan käyttö. Kyselytekniikan käyttö lisääntyy pelaajien vanhetessa, mutta ajoittain kysymysten käyttö ymmärryksen varmistajana ja edistäjänä on hyvä aloittaa jo pienillä lapsilla.

Pelaajilta voidaan kysyä lähes aina tilanteeseen liittyen kysymys, miten tämä asia pitäisi mielestäsi ratkaista.

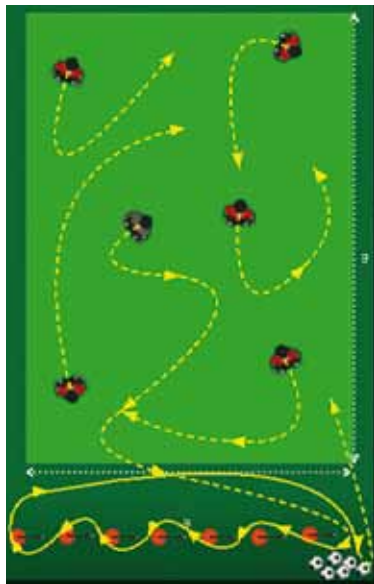
Esimerkiksi, pelaajan kuljettaessa jatkuvasti palloa kentän keskelle, ei kannata sanoa hänelle että "kuljeta laitaa" vaan kysyä, "minne pallo kannattaisi kuljettaa jotta sinulla olisi tilaa edetä?". Jos pelaaja ei heti keksi vastausta, anna hänelle aikaa miettiä sitä tai pyydä kaveria auttamaan. Voit myös johdatella oikeaan vastaukseen antamalla lisäkysymyksiä, kuten "missä kentän osalla on yleensä vähiten pelaajia?" tai "mitä kautta näyttäisi olevan helpointa kuljettaa pallo vastustajan puolelle?"

Harjoitusohjelma 11-12

Kuljetus ja harhautus

1. Alkuverryttely (10 min.)

Pujotteluhippa



Leikitään hippaa rajatulla alueella. Kun hipa saa kiinni, pujottelee kiinniotettu punaisen radan läpi ja tuo pallon takaisin lähtöpisteeseen. Tämän jälkeen hän saa palata rajatulle alueelle ja häntä voidaan ottaa uudelleen kiinni. Vaihdetaan hippoja säännöllisin väliajoin.

Saavatko hipat kiinniottoalueen tyhjäksi?

Huomioitavaa:

- Käytetään pujottelussa molempia jalkoja ja jalan eri osia.
- Asetetaan pujoteltavat merkkikartiot leikkijöiden tason mukaisin välimatkoin.
- Riittävästi hippoja suhteessa leikkijöihin, jotta moni "joutuu" pujottelemaan pelastautuakseen.

Helpottaminen:

- Kiinniotetut juoksevat pujotteluradan läpi.

Vaikeuttaminen:

- Rajataan kuljetettavaa jalkaa.
- Lisätään pujoteltavia merkkikartioita.

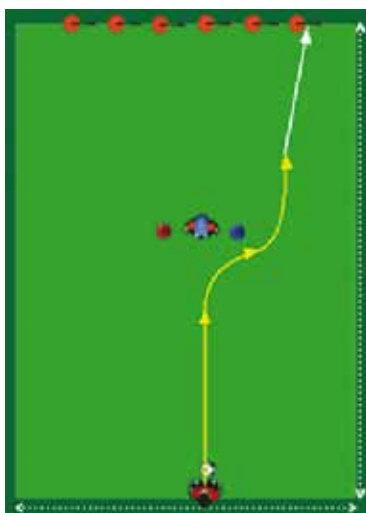
Yleistaitavuus:

Katso yleistaitavuusharjoite edellisistä ohjelmista, jos et muista ulkoa. Voit myös alkaa miettiä uusia harjoitteita, esim. Yleistaitavuus-DVD:n avulla.

2. Taito 1 (10-15 min.)

Liikennepoliisi

Kuljetusmatka 10-15m



Autot (pelaajat) ajavat kohti liikennepoliisia, joka näyttää kädellään kummalta puolen auton tulee hänet ohittaa. Tämän jälkeen pelaaja kuljettaa sallitulta puolelta ohitse ja syöttää pallon kohti maalikartioita yrittäen kaataa yhden kartion.

Huomioitavaa:

- Liikennepoliisin tulee antaa merkkinsä riittävän ajoissa siten, että autoilija ehtii reagoida merkkiin. Valmentajan on hyvä aloittaa poliisina ja myöhemmin lapset voivat itsekin toimia suunnan näyttäjinä.
- Riittävä etäisyys poliisin ja maalin välissä, jotta laukaisulle/syötölle jää riittävästi aikaa.
- Laukauksessa/syötössä tukijalka lähelle palloa.
- Osumakohta pallon keskelle

Helpottaminen:

- Pelaaja saa itse valita kummalta puolen poliisin ohittavat.

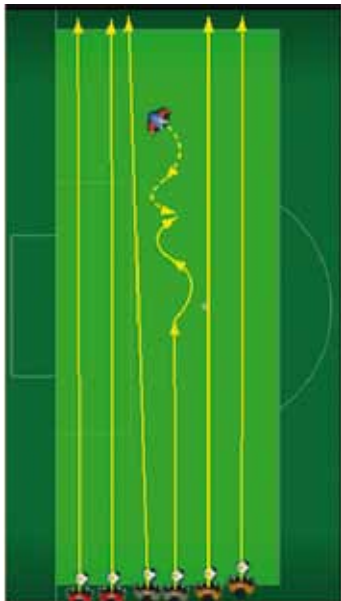
Vaikeuttaminen:

- Vaihdetään lähestymissuuntaa.
- Rajataan laukaisevaa jalkaa.
- Lisää tehtävään harhautus ennen poliisin ohittamista.

3. Taito 2

Hedelmäsalaatti

alue noin 30x20m



Leikkijät asettuvat leikkialueen toiseen pätyyn ja heille annetaan jokin hedelmä esim. omena, päärynä ja banaani, tai he saavat valita sen itse. Valmentaja asettuu alueen keskelle hedelmäkaupiaaksi.

Kauppias huutaa jonkin hedelmän ääneen ja silloin kaikki nimetyt hedelmät lähtevät liikkeelle ja yrittävät päästä alueen toiseen pätyyn kuljettaen omaa hedelmäänsä.

Kauppias yrittää saada pelaajilta hedelmiä pois. Hedelmänsä (pallonsa) menettänyt jää patsaaksi paikalleen siihen missä hänet jätettiin ja yrittää siitä kohdasta ottaa muiden palloja pois seuraavilla hedelmäkiertoilla. Jäänyt patsas saa liikkua tukijalan varassa.

Jos kauppias huutaa "hedelmäsalaatti", silloin kaikki hedelmät lähtevät liikkeelle yhtäaikaan.

Huomioitavaa:

- Huuda aluksi hedelmä kerrallaan pelaajat toiselle puolelle, ja neljänellä kerralla "hedelmäsalaatti". Toisella leikkikerralla voit varioida enemmän.
- Voit merkata jääneet patsaat liivillä (apuvallmentajan tehtävä) niiden hahmottamiseksi.

Helpottaminen:

- Tehdään ilman palloa.

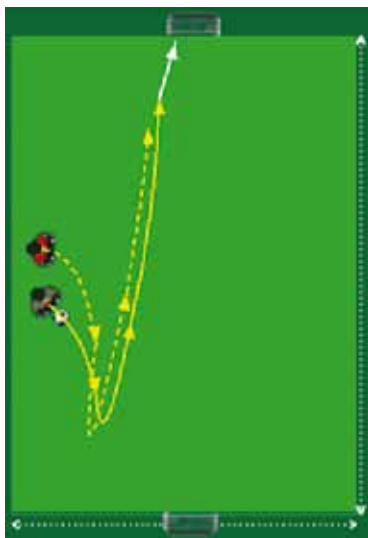
Vaikeuttaminen:

- Vähennetään turvia tai pienennetään leikkialuetta.

4. Pelitaito (10-15 min.)

1v1 kahteen maaliin

maalien etäisyys noin 15-20m



Pelaajat ovat vastakkain kahden metrin etäisyydellä toisistaan.

Pallollisella on maali sekä vasemmalla että oikealla puolella. Maalit ovat 15 - 25 metrin etäisyydellä toisistaan.

Maalin leveys 1,5 m.

Kun pallollinen koskee palloon, saa palloton lähteä yrittämään pallon riistoa.

Pisteen saa se kumpi saa tehtyä maalin, maalin voi tehdä kumpaan maaliin tahansa.

Huomioitavaa:

- Vaihdeliaan pareja tasaisin väliajoin kilpailun tasaisuuden varmistamiseksi.

Helpottaminen:

- Pallottoman pelaajan lähtöasentoa muuttamalla voidaan helpottaa pallollisen tehtävää.
- Maalin kokoa muuttamalla ja/tai maalin etäisyyksiä muuttamalla voidaan helpottaa tai vaikeuttaa pallollisen tehtävää.

TEE TÄTÄ KOTONA



Harhautuksia pallolla esim. tolppaa, leikkinalle tms. vastaan.



Jaksopohdinnat 9-12

Mikä ohjauksessa onnistui?

Mitä muuta opin/huomasin toimiessani valmentajana?

ITSEARVIOINTI 1

Onneksi olkoon, olet päässyt puoleen väliin kirjan harjoituksissa! Käsikirjan puolella välissä on hyvä pysähtyä hetkeksi miettimään omaa suoritustaan ja hieman arvioida tekemistään.

Oppimisen kannalta on tärkeää oppia arvioimaan omaa toimintaansa. Olet ehkä jo tottunutkin tähän omassa työssäsi tai opinnoissasi muualla. Jos asia on aivan uusi, voit ottaa oppimistaidon kirjallisuutta käsiisi, ja alkaa opiskella oppimisesta. Siitä on hyötyä niin itsellesi kuin ohjattavillesi. Oppilaasi, eli pelaajat, tottuvat itsearviointiin eskarissa, koulussa ja jalkapalloharjoituksissa. On erittäin tärkeää että myös valmentaja oppii työssään valmentajana.

Tehtävä

1. Arvioi toimintasi eri osa-alueita neliportaisella asteikolla. Mieti ennen vastaamista tarkasti kauden tapahtumia, vaikeita tilanteita, hienoja hetkiä, kompastuskiviä ja helpoimpia tapauksia. Vastaa sitten kysymyksiin.

				
1. Onko harjoituksissasi paljon osuuksia, joissa kaikilla on pallo? Pohdi myös pelaatteko paljon ja syntykö maaleja!				
2. Onko ohjeiden anto ja harjoitteen reipas aloittaminen jo sujuvaa?				
3. Oletko pystynyt antamaan pelaajille oikeat liikemallit harjoitteluun?				
4. Oletko välttänyt jonot ja saanut toiminnan organisoitua pienryhmiin?				
5. Oletko antanut riittävästi kehuja koko ryhmällesi ja yksilöille ja saanut lapset heittäytymään futisseikkailuun? ?				

2. Kirjaa alle mieleesi tulevat onnistumiset ja haasteet matkan varrelta. Missä erityisesti olet onnistunut ja mikä vielä tuottaa päänvaivaa ja harmaita hiuksia.

Onnistumiset

Haasteet

3. Kun olet kirjannut asiat ylös, käy niitä yhdessä läpi Tutorin tai muun vastaavan henkilön kanssa. Pohtikaa miten onnistumisiin on päästy ja mitkä tekijät niihin vaikuttivat. Pohtikaa myös mitä asioita sinun tarvitsee lähiaikana oppia ja mistä saat tarvittavan tiedon.



JAKSO 4: SYÖTTÖ JA 1. KOSKETUS

PELAAMINEN

Pelaajat syöttävät pelissä jo jonkin verran. Kuljettamisen ja harhauttamisen maailmasta on mahdollista ajoittain päästä myös syöttöjen maailmaan.

Syöttäminen vaatii, kuten kuljetus ja harhautuskin, havaintoa vastustajasta. Hyvä syöttö ohittaa vastustajan tai kaksi, ja onnistuakseen se vaatii huomiota pois pallosta sekä taitoa käsitellä palloa samanaikaisesti.

Syötön suoritukseen liittyy yksi palikka enemmän kuin harhauttamiseen, kanssapelaajan sijoittuminen. Etenkin alussa pienet lapset hahmottavat jo kenttää hieman ymmärtääkseen, että palloa kannattaa syöttää, mutta taito ei ole vielä sillä tasolla, että sen voisi toteuttaa. Havainnointi on syötönkin ydin.

Pallon pelaaminen käsin helpottaa syötön opettelua. Katse vapautuu hahmottamaan vapaita pelaajia. Heittämällä pallo lähtee helpommin toivottuun suuntaan. Heitoista on luontevaa siirtyä pelaamaan palloa jaloin. Muista vain suurentaa aluetta, kun siirryt pelaamaan jaloin. Silloin pelaajille tulee enemmän aikaa pelata ja hahmottaa kenttää.

Syötön opetteluissa valmentajan on erittäin tärkeää keskittyä siihen, mitä lapsi yrittää tehdä pallon kanssa. Mitä ajatuksia pelaajan päässä liikkuu pelin aikana pallollisena tai pallottomana?

TAVOITE

Miten meidän joukkueessa pelataan, otanko haltuun, pidänpö pallon omalla joukkueella vai roiskinko palloa vain mahdollisimman pitkälle?

Tavoitteena on harjoitella mahdollisimman paljon pelinomaisia syöttöjä. Pelinomaisuus tarkoittaa leikissä tai pelissä tapahtuvaa ennalta määräämätöntä syöttämistä. Syöttödrillissä pelaajalle on määrätty syöttö tai liikkumissuunta.

Pelinomaisessa harjoituksessa laitetaan pelaajat ajattelemaan eri vaihtoehtoja pelissä. Pelissä pelaajalla on aina erilaisia vaihtoehtoja toteuttaa peliä sääntöjen puitteissa. Pelaajan ”hyvyys” riippuu siitä, kuinka hyvin hän valitsee oikeita valintoja.

Pelin edistäminen on myös pallottomien pelaajien tehtävä. Pelinomaisia taitoja opetellessa on avainasia, että pallollisella pelaajalla on kohteita joille palloa voi pelata.

Jos pelaaja ajattelee syöttävänsä kaverilleen, mutta syöttö epäonnistuu puutteellisen taidon vuoksi, on pelaaja ansainnut kehuja hyvästä ajatuksesta ja syötön yrittämisestä eikä suinkaan negatiivista palautetta syötön epäonnistumisesta. Korjaava palaute auttaa myös ratkaisemaan tilanteen.

Tavoitteet pähkinäkuoressa:

- Syötön visuaalinen hahmottaminen oikeiden suoritusten kautta
- Pelaajan mahdollisuuksien tiedostaminen pelissä (kuljetanko, syötänpö)
- Syötön liikeradan omaksuminen, kolme ensimmäistä avainasiaa
- Kohteen havaitseminen myös pelissä
- 1. kosketuksen harjoittelu ja keskittyminen hallittuun (taitavaan) peliin

TOIMINTA

Pelinomaisen harjoittelun tueksi syöttöjä harjoitellaan liikkeestä ja paikaltaan kohteeseen tähdäten. Harjoituksissa keskitytään kohteen havaitsemiseen, pallon katsomiseen, tukijalan paikkaan pallon vieressä ja osumakohtaan pallossa sekä jalan asentoon syöttöliikkeen aikana.

Kehonhallintaa on parannettu jokaisessa yleistavuusharjoitteessa jalkojen heilutuksia sisältävin tasapainoharjoituksin. Jalan kääntämistä sivuttain voi myös edesauttaa saliharjoittelussa salin viivoilla. Toinen jalka viivaan nähden poikittain, toinen pitkittäin.

Toimenpiteet pätkinäkuoressa:

- Syötön oikea näyttö
- Avainasioiden opetteleminen leikeissä
- Tasapainon harjoittelu jalkojen heilutuksilla
- Havainnoinnin harjoittelu pelaamalla palloa käsin ja jaloin
- Pelin tapahtumien hallinta ottamalla pallo haltuun ennen muuta ratkaisua (pl. maalinteko)
- 1. kosketuksen harjoittelu pelin ja leikin lomassa



Harjoitusohjelma 13-14 – Vinkit valmennukseen

OHJEIDEN ANTAMINEN

Helposta vaikeaan

Syöttäminen on 5-6 -vuotiaalle lapselle epäluonnollinen asia. Sen harjoittelu kannattaa kuitenkin laittaa vireille. Syöttämistä tapahtuu peleissä jonkin verran.

Syöttämistä kannattaa harjoitella myös 2v0 hyökkäyksillä (mahdollinen maalivahti maalissa), jotka päätyvät maalintekoon tai 3v0 hyökkäyksillä, joissa pallo kiertää kaikilla. Yhden puolustajan lisäys vaikeuttaa tilannetta jo paljon.

2v0 hyökkäys voi kuulostaa helpolta, mutta sitä se ei kuljettamista harjoitteleville lapsille suinkaan ole!

ORGANISOINTI

Alueen koko taitojen mukaan

Pallon heittäminen käsin saattaa aiheuttaa muutoksia pelin nopeudelle ja tilankäytölle. Pienten lasten kyky heittää palloa käsin on tarkempi kuin syöttää jaloin, mutta etäisyys ja voima voi olla sama. Tarkkaile pelin kulkua ja huomioi, että alueen kokoa saattaa olla tarpeellista muuttaa pelin sujuvuuden varmistamiseksi.

Alueen koko on sopiva, kun kaikki pelaajat jaksavat syöttää pallon vapaalle pelaajalle ja pallon vastaanottajalla on mahdollisuus saada pallo haltuun ennen 1. puolustajaa. Pelaajien taitotaso määrää ajan ja tilankäytön tarpeen, mikä taas vaikuttaa alueen kokoon.

Harjoituksen teema ohjaa myös alueen organisointia. Jos harjoituksen aiheena on syöttäminen, pelikentällä tulee olla tilaa syötellä. Syöttelypeleissä vastustajien määrää kannattaa myös rajata. Lapsilla yksikin vastustaja aiheuttaa havainnointihaasteita.

PALAUTTEEN ANTAMINEN JA OPPIMINEN

Pysäytä ja kysy tai kehu

Pelaajien pelikäsityksen kehitystä voi edesauttaa pysäyttämällä peli ongelmatilanteen kohdalla ja kyselemällä vaihtoehtoja ongelman ratkaisuun suoraan pelaajilta. Opeta pelaajat pysähtymään niille sijoilleen kun sanot STOP tai vihellät pilliin. Sen jälkeen ratkaistaan ongelma tai **kehutaan onnistuneesta teeman mukaisesta suorituksesta**.

Kysy pallolliselta pelaajalta miten peliä voi tässä tilanteessa jatkaa, pallottomilta tarvittaessa, miten pallollista voi auttaa. Näin pelaajat saavat ratkoa tilanteita kentällä itse, kuten he pelissäkin tekevät. Huomaa myös, että ohjeiden antaminen ja tilanteiden ratkominen on aina sidoksissa harjoituksen teemaan.

PELIVINKKI 7

Keskity yhteen asiaan kerrallaan

Pelissä tulee helposti houkutus opastaa pelaajia monissa asioissa. Keskittymällä valitun teeman ohjeistamiseen ja hyvien suoritusten esiin nostamiseen opastat sopivasti. Näin pelaajille jää myös pelirauha. Jos harjoitellaan maalintekoa, on maalien oltava suuret, jotta niitä syntyy paljon.

Varmista, että syöttöharjoituksen jälkeinen loppupeli mahdollistaa pelaajien syöttelyn keskenään. Näin teema jatkuu harjoituksessa loppuun asti.

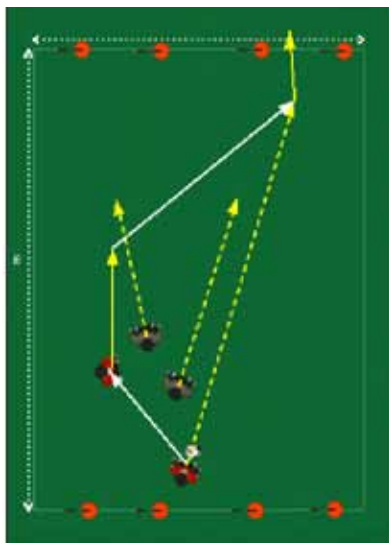
Harjoitusohjelma 13-14

Syöttö ja 1. kosketus

1. Alkuverryttely (10 min.)

2v2 neljään maaliin

Alue noin 12-15x20m



Välineet: Pallo, kartiot alueen ja kartiot/pienet maalit maalien merkitsemistä varten.

12-15x20 m suorakaiteen muotoinen alue, jossa pelataan 2v2 neljään maaliin. Maali hyväksytään, kun pallollinen pelaaja kuljettaa (tai laukaisee) hallitusti maalialueen (5-6 m) läpi. Pallon mennessä alueen rajojen ulkopuolelle, valmentaja laittaa uuden pallon peliin.

Helpottaminen:

- Maalialuetta suurennetaan.

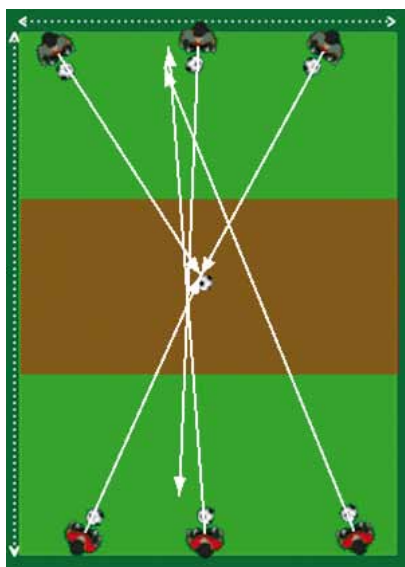
Vaikeuttaminen:

- Maalialuetta pienennetään.

2. Taito 1 (15 min.)

Pallon pommitus

Alueen koko on sopiva kun pelaajilla on mahdollisuus osua kohdepalloon.



Salin tai kentän päädyistä on rajattu alue, minne pelaajat jakaantuvat. Jokaisella pelaajalla on pallo ja leikkialueen keskellä on yksi iso pallo (esim. jumppapallo). Molemmat joukkueet yrittävät liikuttaa ison pallon vastustajan kotipesään syöttämällä oman pallon kohti isoa palloa sisäsyryllä. Oman syötön jälkeen pelaaja saa hakea leikkialueella vapaana olevan pallon ja tuoda jaloilla kuljettaen omaan kotipesään. Tämän jälkeen hän saa syöttää taas uudelleen. Syöttö tulee aina tapahtua omasta kotipesästä. Voidaan myös leikkiä niin, että joukkueesta aina yksi on pallon palauttaja, jolloin syöttäjien ei tarvitse juosta itse hakemaan palloja.

Huomioitavaa:

- Syöttö tapahtuu sisäsyryllä.
- Kannustetaan jalan heilahdukseen, jotta syöttöön saadaan voimaa.

Helpottaminen:

- Leikitään leikkiä ensin palloa heittämällä ja vierittämällä.
- Jotta lapsi oppisi löytämään tasapainon ja uskaltaisi heilauttaa jalkaa, voi aluksi kiinnittää vähemmän huomiota sisäsyryjän puhtauteen.
- Syötön jälkeen pallo voidaan hakea kotipesään käsissä kantaen.
- Aikuinen voi toimia pallojen palauttajana leikkijöille, jolloin leikkijät voivat keskittyä pallon syöttämiseen.

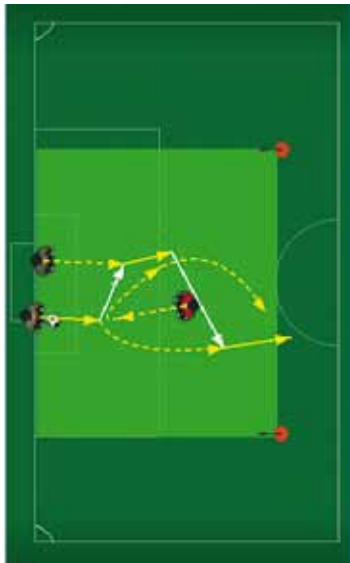
Vaikeuttaminen:

- Rajataan syöttävää jalkaa.
- Pidennetään leikkialuetta.

3. Taito 2

Kuka pelkää huuhkajaa -leikki 2v1 tilanteella

alueena esim. 40x30m



Yksi "huuhkaja" alueen keskelle ja loput pelaajat päätyyn pareittain (paria kohti on yksi pallo). Toinen huuhkaja odottaa vuoroa alueen vieressä. Huuhkaja vaihdetaan muutamien tilanteiden jälkeen.

Alueen keskellä oleva huuhkaja huutaa "kuka pelkää huuhkajaa -huudon!". Huudon jälkeen päädyssä olevat parit pyrkivät ohittamaan keskellä pallon riistoa tai katkoa yrittävän huuhkajan pelimiehet ja pääsemään vastakkaisella puolella olevan päätyviivan ylitse. Alueen sivurajoja ei saa ylittää. Mikäli keskellä oleva huuhkaja saa pallon, kyseinen pari ei saa pistettä. Mikäli huuhkaja saa pallon pois parilta, hän saa pisteen. Voidaan pelata esim. viiteen pisteeseen, jolloin voittajapari aloittaa seuraavan erän huuhkajina.

Huomioitavaa:

- Syötön tai harhautuksen oikea-aikaisuus.
- Kuljetanko vai syötäkö?
- Rohkaise pelaajia pitämään riittävä etäisyys keskenään (leveys), jolloin huuhkajapuolustaja joutuu liikkumaan sivulle ja syntyy tilaa mahdolliselle syötölle.
- Valmentajan kannattaa aluksi toimia "Huuhkajana", jolloin hän voi helpottaa lasten onnistumista.
- Tässä harjoitteessa on jonoriski. vari liian monia pareja (3-4 paria on sopiva määrä kerrallaan).

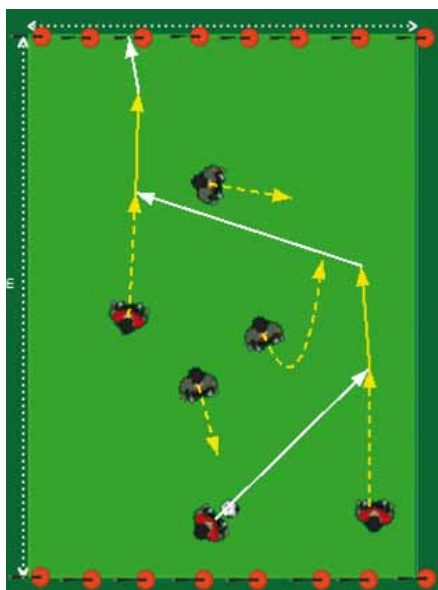
Helpottaminen:

- Pelataan käsin, jolloin heitetään pallo vyötärön korkeudelta.

4. Pelitaito (15 min.)

Keilapallo

Alue pelaajamäärän mukaan.



Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen. Leikkialueen molempiin päihin asetetaan 8 isoa merkkikartiota riviin. Pelataan 5v5/4v4/3v3/2v2. Pyrkimyksenä on saada vastustajan puolella olevat merkkikartiot kaadettua = maali. Kaatunut kartio nostetaan pystyyn. Maalin jälkeen pallo vastapuolen joukkueelle ja peli jatkuu.

Huomioitavaa:

- Kannustetaan kuljettamaan palloa.
- Rohkaistaan yrittämään maalintekoa kauempaakin.
- Sisäsyörjäsyötön avainasiat: tukijalan paikka, osumakohta jalassa ja pallossa, lantion suunta ja saatto.

Helpottaminen:

- Pelataan ensin käsin.
- Pelataan kahdella pallolla.

Vaikeuttaminen:

- Rajataan alue, minkä takaa maali tulee tehdä.

TEE TÄTÄ KOTONA



Mahdollisimman monenlaisella pallolla syöttämistä ja laukomista

Harjoitusohjelma 15-16 – Vinkit valmennukseen

OHJEIDEN ANTAMINEN

Mielikuva harjoituksista auttaa varautumaan

Uusi harjoitus, uusi ohjeistus. Mieti etukäteen mielessäsi, miten harjoitus mahdollisesti kulkee kentällä. Tarvitset siihen 5 min rauhallista aikaa vaikka autossa ennen harjoituksia. Kuvittele pelaajat kentälle, itsesi antamaan ohjeita ja organisoimaan pelaajat harjoitukseen. Mieti montako pelaajaa odotat harjoitukseen, ja mitä jos heitä onkin 1 tai 2 vähemmän/enemmän. Entäs jos kevätyväsymys on riehaannuttanut lapset, tai päiväkotien kevätkuuhlan riemastuttamat miehet ovat aivan muualla kuin harjoituksen aiheissa. **Voit virittää pelaajat omalla esimerkilläsi vastaamaan harjoituksen haasteisiin käyttäytymällä normaalia rauhallisemmin, tai olemalla erittäin innostunut, riippuen pelaajien mielentiloista.**

Näin olet valmistautunut jo henkisesti, eivätkä mahdolliset muutokset tule odottamatta!

ORGANISOINTI

Tapoja mukautua pelaajamäärien muutoksiin

Tämän kirjan harjoituksissa pyritään yleensä siihen, ettei ole suurta väliä onko pelaajia parillinen vai pariton määrä. Pelillisessä syöttöharjoituksessa (kuten 4v1,) on kuitenkin määritelty miten pelaajat jaetaan ryhmiin. Mitä tehdä, jos 15 pelaajan sijasta sinulla onkin 17 pelaajaa?

Jaa pelaajat kolmeen 3v1 peliin ja yhteen 4v1 peliin. Pelissä oppimisen kannalta ei ole suurta väliä onko hyökkääviä pelaajia 4 vai 3, mutta pelaajien osallistumisen kannalta on. Voit myös kierrättää pelaajia vaihdossa, mutta varmista, että vaihtopelaajilla on apuvalmentajan johdolla jotain kehittävää tekemistä sillä aikaa (esim. syöttely pareittain porttisyöttelyn tapaan).

PALAUTTEEN ANTAMINEN JA OPPIMINEN

Opeta ja ohjaa leikkisästi

Harjoituksen 15-16 aiheena oleva syöttäminen ja siinä 4v1(5v1) peli ovat pelikäsityksellisesti paljon vaativampia kuin tähän asti aiemmin olleet harjoitukset. Älä pelästy, jos pelaajilla ei peli kuljekaakaan heti saumattomasti. Nyt tarvitaan Valmentajaa ja Opettajaa, joka auttaa pelaajia ratkomaan tilanteita kentällä. Pallottomien pelaajien on autettava pallollista. Voit auttaa pelaajia mielikuvituksen ja eläytymisen avulla, **reipas pallokala on pulassa, kuka ottaa aarteen seuraavaksi, kun paha hai uhkaa!**

PELIVINKKI 8

Yksi kerrallaan palloon

Pienimpien lasten pelissä pelaajien etäisyydet ovat lähes poikkeuksetta erittäin pienet. Kaikki haluavat koskea palloon, mikä onkin toivottavaa. Syöttöpelin onnistumiselle on erittäin tärkeää, että pelaajat alkavat ymmärtää pelaajien välisen etäisyyden merkityksen. Syöttää ei voi, jos ollaan naamatusten pallon ympärillä.

Voit parantaa peliä antamalla seuraavanlaisia ohjeita:

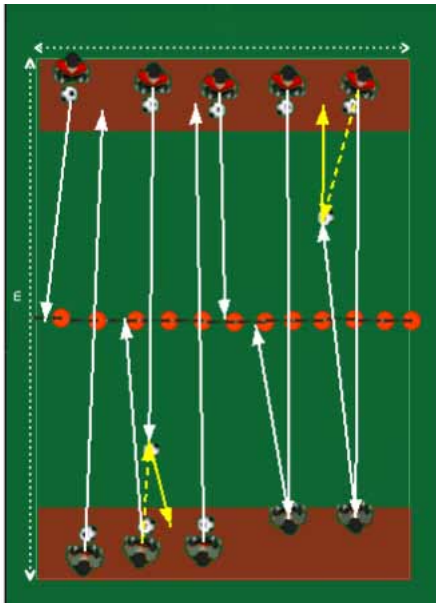
1. Palloon saa mennä vain yksi pelaaja per joukkue kerrallaan, puolustaja ja hyökkääjä.
2. Jokaisella pelaajalla on oma alue, josta hän on vastuussa (esim. 4v1 pelissä oma laita).
3. Kysymällä; missä kannattaa odottaa syöttöä, että saa pallon ja ehtii ottaa sen haltuun ennen puolustajan tuloa?

Harjoitusohjelma 15-16

Syöttö ja 1. kosketus

1. Alkuverryttely (10 min.)

Keilan kaato



Välineet: Palloja, kartiot alueen merkitsemiseen, isoja kartioita keiloiksi.

Leikkialue jaetaan viivalla kahteen osaan. Keilat asetetaan viivalle pystyyn (noin 5-8 m päähän joukkueista). Kilpailevat joukkueet asettuvat vastakkain päätyrajojensa taakse. Jokaisella pelaajalla on pallo. Pelaajat yrittävät kaataa keiloja. Pelaajat saavat hakea palloja omalta kenttäpuoliskolta ja juosta syöttämään uudelleen rajansa takaa. Voittaja on se, joka on kaatanut enemmän keiloja.

Huomioitavaa:

- Päätyraja suhteutetaan pelaajien voimaan ja taitotasoon, syöttö tapahtuu sisäsyryllä.

Helpottaminen:

- Laitetaan paljon keiloja lähekkäin.

Vaikeuttaminen:

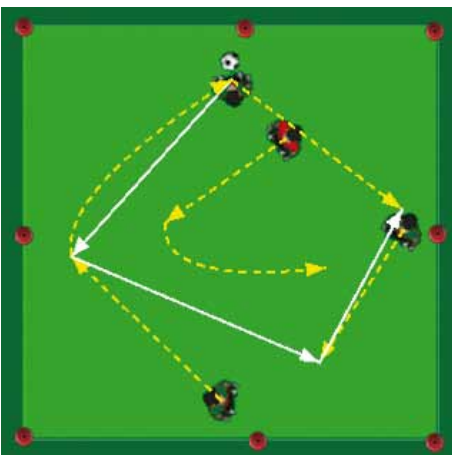
- Pidentetään matkaa ja harvennetaan keilojen väliä.

2. Taito 1 (15 min.)

4v1 tai 5v1

alue noin 15x15m

Huomioi, että harjoite voi olla aluksi vaativa.



Rajataan alue kartioilla ja valitaan pelaajista yksi pallon riistäjäksi. Muilla pelaajilla on yksi pallo, jota syötellään alueen sisällä. Riistäjä pyrkii pallon riistoon.

Huomioitavaa:

- Pelissä harjoitellaan pelinomaista syöttämistä, johon liittyy pelattavaksi liikkuminen. Pelaajat opettelevat syötön ohella myös pelattavaksi liikkumista.
- Voit ensimmäisellä kerralla opettaa pelattavaksi liikkumisen, ja toisella kerralla keskittyä enemmän syöttöön.

Helpottaminen:

- Pelaa palloa käsin syötellen (erittäin suositeltavaa ensimmäisillä kerroilla).
- Alueen suurentaminen / pelaaminen ilman varsinaisia rajoja
- Pelaaminen aluksi ilman puolustajaa (mielikuvituspuolustajalla) tai siten, että valmentaja on puolustaja.

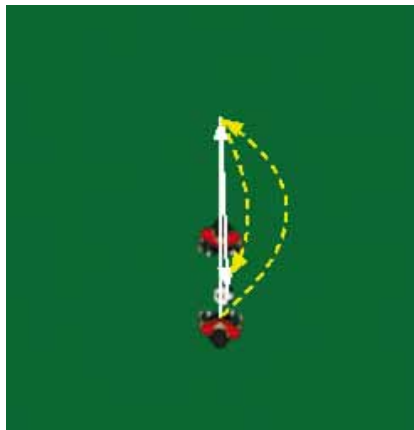
Vaikeuttaminen:

- Alueen pienentäminen

3. Taito 2

Syöttö jalkojen välistä, "tunneli"

Parityöskentelyn alkeita!



Jokaiselle parille pallo. Kaksi pelaajaa seisoo kasvot vastakkain metrin päässä toisistaan. Pallollisella pelaajalla on 30 sekuntia aikaa syöttää. Pallollinen pelaaja yrittää syöttää pallon niin monta kertaa hajareisin seisovan pelaajan jalkojen välistä kuin mahdollista. Kuka ehtii syöttää useampia onnistuneita syöttöjä?

Huomioitavaa:

- Syötön paino (ei liian kova, ei liian hiljainen), terävä liikkuminen syötön jälkeen.
- Oikea sisäsyrypotkun tekniikka (tukijalka nyrkin etäisyydellä pallon viereen, tukijalan varpaat potkusuuntaan, potkaiseva jalkaterä jännitettynä – suorana seinänä, potkaiseva jalka heilahtaa "pallon läpi" tukijalan suuntaisesti).

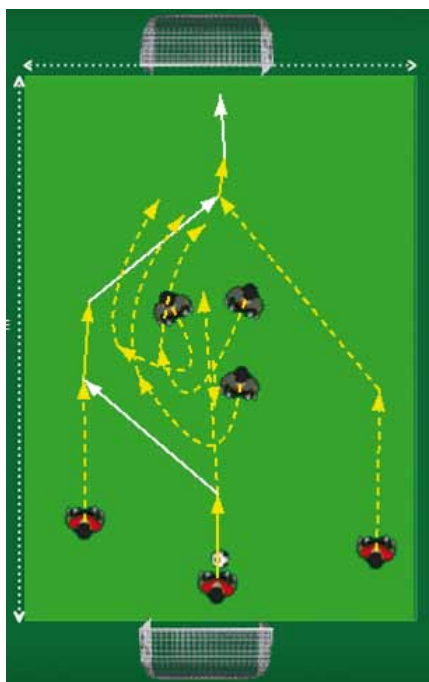
Vaikeuttaminen:

- Syötön saa antaa vain kahden metrin päästä, käytetään vain heikompa jalkaa.
- Voidaan järjestää myös "tunnelikisa". Yhdellä pelaajalla on pallo, hänen joukkuekaverinsa seisovat hajareisin "portteina". Pallollisen on syötettävä kaikkien porttien läpi. Tämän jälkeen hän syöttää pallon ensimmäiselle porttipelaajalle ja siirtyy itse "portiksi".

4. Pelitaito (20 min.)

Syöttöpeli, 3 v 3

alue noin 25x30m



Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen. Peli aloitetaan aina omalta puolelta vastustajan odottaessa omalla puolellaan. Näin siis myös maalipotkuissa ja maalin jälkeisessä aloituksessa. Kun pallo on pelattu ensimmäisen syötön verran, saa vastustaja tulla puolustamaan.

Huomioitavaa:

- Pelialueen on oltava riittävän suuri, jotta lapset saavat tilaa pelata palloa toisilleen.
- Rohkaise hyökkäävää joukkuetta levittäytymään ja hakemaan vapaata paikkaa.
- Rohkaise pallollista nostamaan katsetta ylös.

Helpottaminen:

- Anna joukkueille vuorotellen 3 hyökkäysvuoroa ja laita aina yksi puolustaja kerrallaan puolustusvuorossa olevasta joukkueesta peliin ja yksi maalivahdiksi.
- Rajoita puolustavan joukkueen liikettä määräämällä esim. kilpikonnien kävelyvauhdille.

Vaikeuttaminen:

- Aloitetaan peli keskeltä normaalisti
- Pienennetään aluetta

TEE TÄTÄ KOTONA



Tähtäystehtävä: ota kaverin kanssa kisa, kumpi saa enemmän osumia johonkin esineeseen (hiekkalelu tms.)



Jaksopohdinnat 13-16

Mikä ohjauksessa onnistui?

Mitä muuta opin/huomasin toimiessani valmentajana?

JAKSO 5: MAALINTEKO JA MAALIVAHDIN TOIMINTA

PELAAMINEN

Viides jakso keskittyy jalkapallon huipentumaan – maalintekoon. Maalinteko on pelin hauskin ja ehkäpä tärkein elementti. Maalintekojakson yhteydessä on luonnollista harjoitella myös maalivahdin toimintaa.

Jokaisessa harjoituksessa tulee olla mahdollisuuksia tehdä maali!

Maalinteon opettelussa pelaajille näytetään ja kerrotaan, miten maalintekotilanteissa toimitaan. Suoraviivainen ajattelu lapsella etenee siten, että kun halutaan tehdä maali, joko viedään itse tai potkaistaan pallo maalille. Jalkapallossa vastustajaa tulee ”hämätä” jotta se ”ei tiedä että me yritetään tehdä maali”. Eli, suorin tie maalille ei aina ole helpoin. Kuljetus tyhjään tilaan, ja sieltä kuljetus tai syöttö maalille johtaa useimmin maalintekoon kuin vastustajaa päin ajaminen.

Usein taitavimmat ja liikkeissään nopeimmat pelaajat pääsevät karkuun vastustajalta ja tekevät paljon maaleja. Tästä seuraa että samat pelaajat saavat kehuja ja kiitosta pelistä ja harjoituksesta toiseen. Onneksi aina maalin tekemiseen ei tarvita valtavaa taitoa ja mielentöntä pelikäsitystä. Joskus riittää, että on oikeassa paikassa oikeaan aikaan. Valmentajan tehtävä onkin korostaa, että kaikista pelaajista on maalintekijöiksi - kunhan vain osallistuu peliin ja menee maalille pallon ollessa hyökkäysalueella.

Maalinteko vaatii kovaa intoa tehdä maali, ja paljon maalinteon harjoittelua.

Maalin tekeminen on aina kivaa! Kun pelissä tehdään maali, siitä pitää riemuita koko joukkueen kesken. Vililit tuuletukset, huudot ja ”kasojen” tekeminen kasvattavat joukkuehenkeä. Kannusta pelaajia nauttimaan oman joukkueen tekemästä maalista, pilkkaamatta kuitenkaan vastustajaa.

Maalinteossa ja maalivahtina toimimisessa korostuu rohkeus ja tahto. Maalinteon, torjunnan ja epäonnistumisen hienonhieno raja kulkee useimmiten pelaajan päässä. Maalinteko ja maalivahdin toiminta vaatii päättäväisyyttä ja halua onnistua.

Kahtiajakautunut harjoitusteema edellyttää myös valmennustiimin jakautumista peleissä. Maalivahdin toimintaa olisi hyvä tukea pelissä oman maalivahtin keskittyvän valmentajan avulla.

TAVOITE

Jakson tavoitteena on opetella maalinteon vaatimia ominaisuuksia, jotka luonnollisesti sisältävät perustaitoja kuten kuljetus, syöttö ja laukaus. Kokonaisuudessa tärkeitä ovat maalinteon tiedolliset ja henkiset taidot kuten:

- Tyhjän tilan havaitseminen maalissa
- Syöttövarjosta pois liikkuminen maalintekotilanteessa
- Syötön ja laukauksen kohdistaminen maalin tyhjään tilaan
- Loppuun saakka pelaaminen – seuraan tarvittaessa oman tai kaverin laukauksen perään

Tavoitteena on:

- Tietoisuuden lisääminen siitä mistä ja miten maaleja tehdään
- Päättäväisyyden ja rohkeuden lisääminen maalintekotilanteessa
- Maalin- ja maalivahdin havaitseminen pelissä (minne pallo laitetaan)
- Maalivahdin perustaidoista pallon kiinniottaminen maasta ja heittäminen maata pitkin tai ilmassa



TOIMINTA

Maalinteon, samoin kuin maalivahdinkin toiminnan opettaminen, on alussa paljolti henkisten ominaisuuksien opettamista. Maalivahdin perustaidoissa aloitetaan alusta ja helpoimmasta taidosta, pallon maassa kiinniottamisesta ja heittämisestä maata pitkin.

Harjoituksissa keskitytään tekemään leikkejä ja pelejä joissa tehdään maaleja. Maalin tekeminen palauttaa pelaajan lähes aina, onhan maalinteko suoritus, jonka jokainen pelaaja tunnistaa onnistumiseksi. Ne pelaajat, jotka eivät onnistu maalinteossa luontaisesti tai kovin helpolla, tarvitsevat lisää harjoitusta, hyviä ohjeita ja vaativan suorituksen osittamista helpompiin palasiin. Kehu pelaajaa aina, jos hän yrittää tehdä kuten olet ohjeistanut, vaikka ei siinä heti alkuun onnistuisikaan. Älä kuitenkaan unohda taitavia pelaajia, hekin tarvitsevat valmentajan huomiota ja kehuja. Pelkkä maalien tekeminen ei riitä siihen.

Maalinteon harjoittelu johtaa helposti siihen, että lapset alkavat pahoittaa mieltänsä, jos onnistumisia ei tule. Siksi on keskityttävä huolellisesti tasaväkisten pariin ja joukkueiden muodostamiseen. **Kaikille tulee antaa mahdollisuuksia onnistua.** Ilman onnistuneita suorituksia lasten motivaatio harjoitukseen loppuu pian, eikä harjoitus toimi odotetusti. Samoin tulee keskittyä epäonnistumisen henkiseen hoitoon. Pelaajien tunteidenhallinta kehittyy epäonnistumisten, yritysten ja onnistumisten myötä.

Toimenpiteet pähkinänkuoressa:

- Maalinteko eri tavoin – ja niistä nauttiminen
- Pelaajien tietoisuuden lisääminen maalintekoon liittyvissä asioissa mistä maaleja tehdään
 - o Milloin kannattaa harhauttaa ja milloin laukaista?
 - o Miten voin sijoittua maalille maalintekoa varten?
 - o Rohkaisu laukauksiin ja tilanteen loppuun saakka pelaamiseen!
- Pallon heittäminen ja kiinniottaminen alakautta
- Maalivahtien ”rohkaiseminen” pallon kiinniottossa ja irtopallojen luokse menossa

Harjoitusohjelma 17-18 – Vinkit valmennukseen

OHJEIDEN ANTAMINEN

Kesken harjoituksen kaikille

Miten annat kentällä ohjeita kaikille, kun pelaajat ovat levittäytyneet pitkin kenttää? Hyvä tapa on opettaa pelaajat tulemaan nopeasti luoksesi aina, kun pilli soi ja alat antamaan ohjeita. Kun pelaajat ovat lähellä, kaikki kuuntelevat varmemmin ja äänesi sääs-tyy. Jos huudat pitkin kenttää ohjeita, menetät äänesi eikä silti puolet pelaajista kuule, mitä sanot.

Muista eläytymisen ja mielikuvituksen voima tässäkin tilanteessa.

Aina ei kuitenkaan tarvitse hyvin organisoitua harjoitusta sekoittaa keräämällä pelaajat kentän laidalta keskelle. Voit tarvittaessa näyttää korjaavan ehdotuksen, jos harjoituksen jokin osa-alue ei toimi tai käydä ohjeistamassa ryhmä kerrallaan apuvalmentajia uusiin ohjeisiin.

Ohjeiden antamisen pitää tapahtua nopeasti, harjoituksen liikoja kärsimättä ja keskittymisen herpaantumatta.

ORGANISOINTI

Ryhmien ”värittäminen”

Voit jakaa ja ryhmittää pelaajia liiveillä jolloin helpotat omaa toimintaasi valmentajana huomattavasti. Tämä korostuu etenkin suurissa ikäluokkaharjoituksissa. 20 pelaajan ryhmän voi jakaa neljään viiden ryhmään väreittäin, jolloin voit ohjeistaa pelaajia harjoituksesta toiseen värien perusteella. Alussa kaikki yhdessä, toisessa harjoituksessa siniset ja punaiset tuolla, keltaiset ja vihreät täällä, ja loppupelejä varten sinulla onkin jo valmiit joukkueet.

PALAUTTEEN ANTAMINEN JA OPPIMINEN

Vaaditko liikoja pelaajilta?

Palautteen antaminen, innostaminen ja kannustaminen ovat harjoitusten tärkeintä antia. Keskity jokaisessa harjoituksessa luomaan positiivista ilmapiiriä positiivisella ja ymmärtäväisellä otteella. Muista, että jokainen pelaaja joka ryhmässäsi on, ansaitsee tulla hyväksytyksi juuri sellaisena kuin on. Kysy itseltäsi aika ajoin, olenko opettanut pelaajille asian jota vaadin heitä tekemään? Et voi vaatia enempää kuin olet opettanut. Tunnenko ryhmän lapset? Kahta samanaista lasta ei ryhmässä ole.

PELIVINKKI 9

Kohti luovaa peliä

Jalkapallon pelaaminen on luovaa. Hyvä pelaaja osaa lukea peliä ja ratkaista tilanteita kuhunkin hetkeen parhaiten sopivalla tavalla omia vahvuuksia käyttäen. Hyvä pelinlukutaito edellyttää pelaajien liikkeiden ennakointia, erinomaista pallonkäsittelytaitoa ja erilaisten ratkaisumallien tuntemista. Pelinlukutaidosta ja pallonkäsittelytaidoista syntyy tuhansilla pelitunneilla luovuus.

Kun pelaajia kannustetaan kokeilemaan, erehtymään ja yrittämään uudestaan, heidän ymmärryksensä pelistä kasvaa.

Syötä, syötä - älä menetä mentaliteetilla emme kasvata luovia ja rohkeita pelaajia.

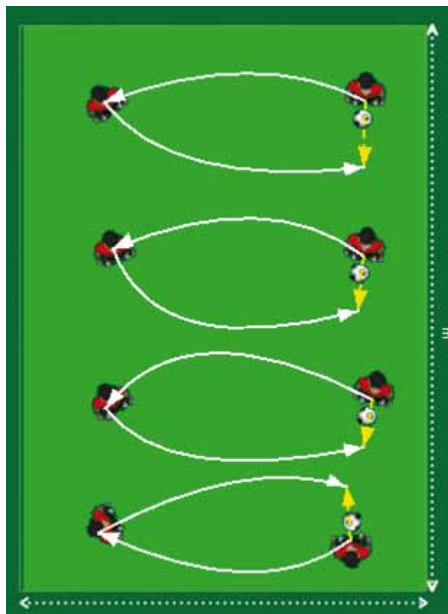
Kannusta sinä haastamiseen, kuljettamiseen ja uudelleen yrittämiseen.

Harjoitusohjelma 17-18

Maalinteko ja maalivahtipeli

1. Alkuverryttely (10 min.)

Loistavat Häkkärit (maalivahdit)



Jokaisella pelaajalla on pallo. Pelaajat eli häkkärit heittävät palloa valmentajan ohjeiden mukaan. Kokeillaan jokaista heittoa monta kertaa peräkkäin.

- Ensin häkkärit lähtevät vierittämään palloa maata pitkin kahdella kädellä ja tämän jälkeen vuorotellen molemmilla käsillä.
- Sen jälkeen heitetään pallo ilmaan ja pyritään saamaan kiinni ilmasta tai yhden pompun jälkeen.
- Tämän jälkeen pomputetaan palloa maahan ja otetaan kiinni sekä pomputetaan palloa yhdellä kädellä. Vaihdetaan kättä.
- Seuraavaksi heitetään pallo eteenpäin pään yli vauhtia ottaen. Heiton jälkeen juostaan nopeasti heiton perään nappaamaan pallo kiinni.
- Tehdään sama heittäen pallo rinnan edestä eteenpäin, pään yli taaksepäin sekä heittämällä pallo jalkojen välistä taaksepäin.

Annetaan häkkäreiden keksiä omia erilaisia heittotapoja.

Huomioitavaa:

- Kannustetaan pelaajia yrittämään uudelleen, vaikka kiinniotto ei heti onnistuisikaan.
- Riittävä tila mahdollistaa enemmän onnistumisia.

Helpottaminen:

- Heitetään matalampia heittoja ilmaan, jolloin ne on helpompi saada kiinni.
- Jätetään osa tehtävistä pois.

Vaikeuttaminen:

- Heitetään pallo korkealle ilmaan.
- Heitetään pallo ilmaan, pyörähdetään ympäri ja otetaan pallo kiinni.
- Heitetään pallo ilmaan, hypätään ja yritetään saada pallo ilmassa kiinni.
- Heitellään palloa kaverin kanssa.

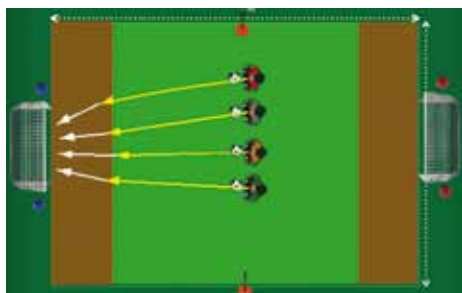
Yleistaitavuus:

Katso yleistaitavuusharjoite edellisistä ohjelmista, jos et muista ulkoa. Voit myös alkaa miettiä uusia harjoitteita, esim. Yleistaitavuus-DVD:n avulla.

2. Taito 1 (10-15 min.)

Sininen ja valkoinen

maalien etäisyys toisistaan 15-25m



Maalintekopeli, jossa harjoitellaan laukaisemista ja pallon nopeaa kuljetamista.

Maalista saa yhden pisteen ja nopeimman maalin tehnyt kaksi pistettä. Pelaajat ovat rivissä keskellä aluetta pallot jalkojen välissä. Toinen maaleista on merkitty sinisellä ja toinen valkoisella (käytävärejä joita sinulla on tötsissä)

Valmentajan huudosta pyritään tekemään maali mahdollisimman nopeasti siihen maaliin kumman värin valmentaja huusi

Huomioitavaa:

- Huomion kiinnittäminen pallokontrolliin kuljetuksen aikana.

Helpottaminen:

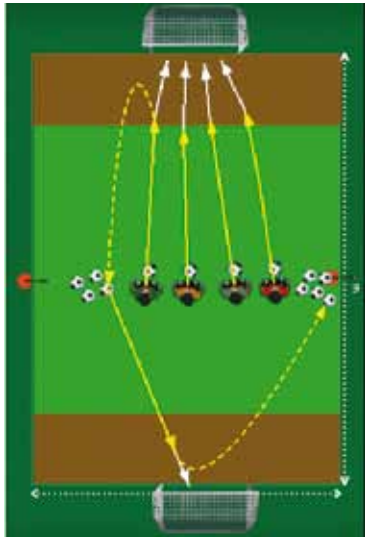
- Suurennetaan maalia.

Vaikeuttaminen:

- Lisätään puolustajia.

3. Taito 2

Ruotsi-Suomi maaottelu



Pelaajat alueen keskellä pallojen kanssa. Alkutilanteessa Ruotsi johtaa 17-0.

Valmentajan merkistä pelaajat lähtevät tekemään mahdollisimman nopeasti mahdollisimman paljon maaleja. Maalin tehtyään pelaaja lähtee tekemään mahdollisimman nopeasti maalin toiseen maaliin jne. Ensimmäinen puoliaika kestää 2-3 minuuttia. Puoliajalla lasketaan tehdyt maalit yhteen. Pelataan toinen 2-3 minuuttia kestävä puoliaika ja toivottavasti pelaajat ovat saaneet tehtyä enemmän kuin 17 maalia, jotta Ruotsi olisi nujerretty. Voidaan pelata kolmas ja neljäskin puoliaika.

Huomioitavaa:

- Pelaajien täytyy keskittyä maalintekoon koko harjoituksen ajan.
- Laske omat maalit.

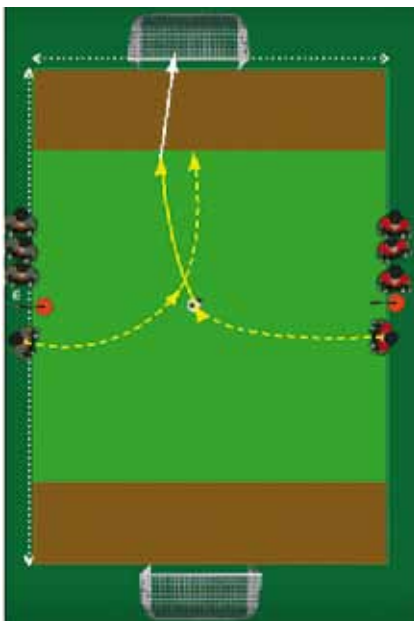
Vaikeuttaminen:

- Maalinteko ennen kartioilla merkittyä rajaa.

4. Pelitaito (10-15 min.)

1v1 peli

alue noin 10x15-20m
maalien koko 3-5m



Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen, joukkueen koko max. 3 pelaajaa. Joukkueet asettuvat kentän sivuille omiin jonoihinsa. Pelaajat menevät vuorotellen molemmista joukkueista kentälle 1v1 tilanteeseen. Peli alkaa pallon ollessa keskellä. Valmentajan merkistä molemmista jonoista ensimmäiset lähtevät tavoittelemaan palloa. Kumpi nopeimmin saa pallon, yrittää tehdä maalin kumpaan tahansa maaliin. Jos puolustaja ehtii saada pallon pois, voi hän yrittää vastahyökkäystä.

Huomioitavaa:

- Peli loppuu jos peliaika ylittää 20 sekuntia. Opeta lapsia nopeaan ratkaisuun, pallon kanssa ei saa jäädä pyörimään paikoilleen.

Helpottaminen:

- Maalien etäisyys pienemmäksi
- Lyhennä toisen pelaajan matkaa pallolle (saat hyökkääjän ja puolustajan)

Vaikeuttaminen:

- Lisää maalivahdit maaleihin

TEE TÄTÄ KOTONA



Pelaa pihapiirissä tai päiväkodissa paljon pienpelejä kavereiden kanssa.

Harjoitusohjelma 19-20 – Vinkit valmennukseen

OHJEIDEN ANTAMINEN

Eleet ja ilmeet palautteen antajina

Positiivista palautetta voi antaa eri tavoin pelaajille. Katsekontakti ja hymy pään nyökkäyksen kera toimivat yhtälailla kuin olalle taputus ja keuhut hyvästä suorituksesta. Kehuja voi antaa myös äänensävyllä, eleillä ja ilmeillä. Aina ei tarvitse olla pelaajan vieressä tai sanoa palautetta ääneen.

Palautteen tulisi myös aina kohdistua johonkin suoritukseen. Jos keuhut, kehu hyvästä syötöstä, laukauksesta, yrityksestä tai toisen huomioon ottamisesta. Pelkän ”hyvän” viljely menettää hetkessä merkityksensä!

Palautteella on tällöin myös enemmän merkitystä pelaajalle. Silloin hän tietää mikä oli hyvää. Epämääräinen ”hyvä” on neutraalia palautetta eikä edistä pelaajan oppimista.

KORJAAVAN PALAUTTEEN ANTAMINEN

Miten korjaat moittimatta?

Korjaava eli kehittävä palaute on palautteista vaikein. Jos pelaajan suorituksessa on korjattavaa, siinä ei ole mitään väärää! Korjaava palaute antaa pelaajalle ohjeita miten suorittaa edellinen suoritus paremmin.

Pallollinen pelaajan ei kuuntele ohjeita - tai jos kuuntelee, hän ei keskity suoritukseen kunnolla. Anna korjaava palaute mahdollisimman pian suorituksen jälkeen, ei suorituksen aikana.

Palautteen tulee olla sävyltään positiivista sen korjaavasta luonteesta riippumatta.

Esimerkiksi: jalkasi heilahtaa jo hienosti kuten pitää ja tukijalkakin on paikallaan. Ensi kerralla käännä jalka sivuttain sisäsyrylle niin syöttökin menee sinne minne haluat (syöttöharjoituksessa)

tai

pystyt jo hienosti kuljettamaan palloa suoraan, yritä ensi kerralla ohjata palloa jalalla niin ettet törmää vastustajaan” (kuljetusharjoituksessa).

PALAUTTEEN ANTAMINEN JA OPPIMINEN

Hampurilaismalli

Hampurilaismalli on hyvä tapa antaa positiivista palautetta. Hampurilaissa on sämpylä ja pihvi.

1. Ensin sämpylän alaosa (positiivinen asia suorituksessa)
2. Sitten pihvi (korjausehdotus, neuvo, vinkki parempaan suoritukseen kysyvällä tyyllillä, lapsi itse ratkaisee yhdessä valmentajan kanssa)
3. Ja viimeisenä sämpylän yläosa (positiivinen kooste kokonaissuorituksesta, pelaajan taitojen kehityksestä tähän asti tms.).

Esimerkiksi: Ville, (1) kuljetat jo hyvin suoraan nilkalla (2) keskity vielä ahtaassa tilassa pitämään pallo lähellä kehoasi, muistatko miksi lähellä kehoa? (3) Ovit sen varmasti, ja pystyt muuttamaan nopeasti suuntaa, olet jo niin hyvin edistynyt.

PELIVINKKI 10

Herrasmies kentällä ja sen ulkopuolella

Hyvä valmentaja on kuin herrasmies. Herrasmies tietää mistä puhuu ja vaikenee siitä mistä hän ei tiedä, ottaa kaikki huomioon tasapuolisesti, antaa toisen (pelaajan) edun mennä oman edelle, kohteliaasti neuvoo ja auttaa heikompiin ja harkitsee sanomisiaan ennen niiden päättämistä suusta.

Hyvä valmentaja myös eläytyy lasten maailmaan, innostaa heitä eläytymällä harjoitukseen sopivasti ja saa lapset eläytymään esimerkinsä voimalla. Hän myös antaa lapselle haasteita sopivasti. Hyvä valmentaja ei päästä liian helpolla, antamalla valmiita malleja ja ratkaisuja tilanteiden suorittamiseen, vaan kunnioittaa lapsen yksilöllistä halua ja kykyä ratkaista tilanteita itse.

Auta pelaajia kasvamaan kohteliaiksi, toiset huomioonottaviksi ja ajatteleviksi pelaajiksi. Sellaiseksi joka Sinäkin olet! Se on sinun tehtäväsi!

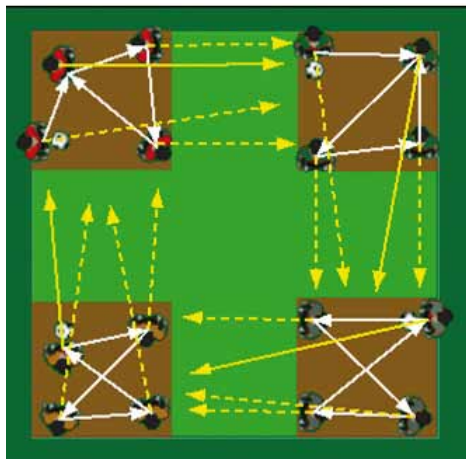
Harjoitusohjelma 19-20

Maalinteko ja maalivahtipeli

1. Alkuverryttely (10 min.)

Koppipeli

alueen koko 20x20m



Jaetaan pelaajat neljän pelaajan joukkueisiin, joukkueelle yksi pallo. Jakaudutaan omiin neliöihin kuten kuvassa.

Pelaajat heittelevät palloja toisilleen ja kun ovat saaneet 4-8 heittoa/kiinniottoa pelattua peräkkäin, siirtyvät seuraavaan neliöön. Jokaisessa neliössä tehdään samat heitot, ja kun päästään omaan neliöön takaisin on tehtävä suoritettu. Jos pallo karkaa alueelta pois, joutuu aloittamaan nollasta uudelleen.

Huomioitavaa:

- Huomioi, että harjoitellaan maalivahdin heittoa alakautta vierittäen ja ilmassa sekä kiinniottoa maasta ja ilmassa (katso maalivahdin perustaidot perustaito-osioista).
- Aloita pallon vierittämällä maassa, siirry sitten pallon heittoon ilmaan.
- Lisää heittojen määrää pelaajien taitotason kasvaessa. Anna eritasoisille ryhmille eri määriä heittoa, jos tasoerot ovat suuret.
- Voit kisata pelissä siten että kuka ensin palannut omalle paikalleen voittaa. Seuraavalla kierroksella voittajajoukkueella on enemmän heittoa suoritettavana (vaikka 6) jotta muutkin joukkueet voittavat. Näin useammalle tulee hyvä mieli voittamisesta.

Helpottaminen:

- Annetaan heittää vapaalla tyyllillä, mutta maata pitkin.

Vaikeuttaminen:

- Pallo pelataan ilmassa eikä se saa pudota. Jos putoaa, aloitetaan lasku alusta.

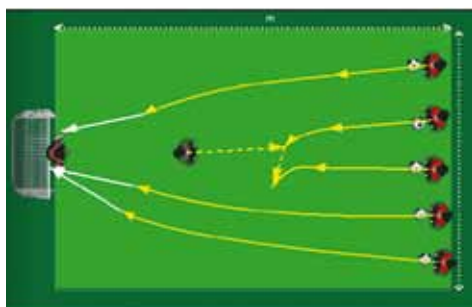
Yleistaitavuus:

Katso yleistaitavuusharjoite edellisistä ohjelmista, jos et muista ulkoa. Voit myös alkaa miettiä uusia harjoitteita, esim. Yleistaitavuus-DVD:n avulla.

2. Taito 1 (15 min.)

Kuka pelkää puolustajaa

kentän koko 16x25m
maalin leveys 3m



Viisi hyökkääjää ja yksi puolustaja. Maalivahti maalissa.

Kun puolustaja huutaa "Kuka pelkää puolustajaa", lähtevät hyökkääjät yrittämään maalintekoa.

Se, keneltä puolustaja saa pallon pois, siirtyy seuraavaksi puolustajaksi.

Huomioitavaa:

- Rohkaise pallollisia pelaajia tekemään nopeita ratkaisuja.
- Maalivahdin käyttöön liittyy turvallisuus näkökulma, koska viisi pelaajaa laukoo palloa yhtä aikaa maaliin.
- Terästä pelaajien mieliin, että "veskariin ei saa osua", jolloin pallot todennäköisemmin menevät maaliin. Maalivahteja voi myös laittaa kaksi, jos pelataan isoihin maaleihin (5m →).

Helpottaminen:

- Suurennetaan maalia.
- Poistetaan maalivahti.

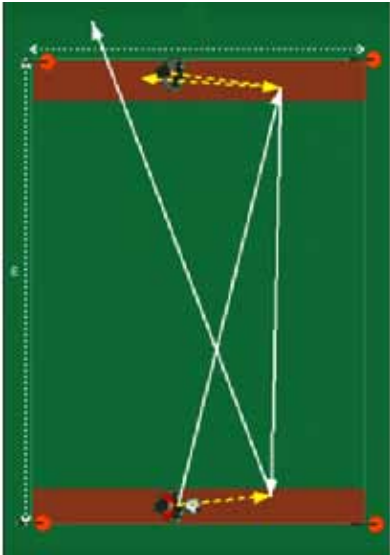
Vaikeuttaminen:

- Lisätään puolustajia.

3. Taito 2 (10 min.)

Syöttökilpailu

alue 8x12m



Välineet: Pallo paria kohti ja kartiot alueen merkitsemistä varten.

8x12 m alue. Molemmat pelaajat puolustavat omaa päätyaluettaan. Kisa siitä, kumpi saa ensiksi viisi maalia.

Huomioitavaa:

- Syötöt annetaan nilkalla tai sisäsyryllä.

Helpottaminen:

- Maalialuetta levennetään, syöttömatkaa kavennetaan.

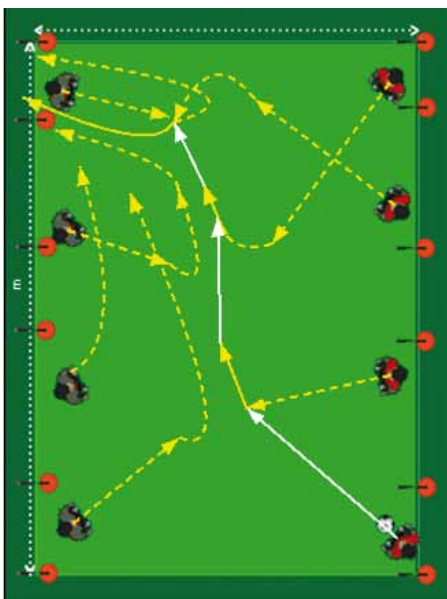
Vaikeuttaminen:

- Maalialuetta kavennetaan, syöttömatkaa pidennetään.

4. Pelitaito (15 min.)

3v3 tai 4v4 pelit kolmeen maaliin

alue 20-25x15m



Pelataan normaalia jalkapalloa 3v3 kolmeen maaliin.

Muista tarpeeksi isot maalit.

Helpottaminen:

- Joukkueet hyökkäävät vuorotellen ja puolustavasta joukkueesta otetaan 1-2 pelaajaa kerrallaan sivulle (helpotetaan hyökkäyspeliä).

Vaikeuttaminen:

- Pallo pitää kuljettaa maalin läpi ennen kuin maali hyväksytään.

Kiva sovellus:

- Toisen joukkueen kaikilla pelaajilla on aluksi pallo. Puolustajava joukkue pyrkii pallon riistoon ja tekemään maalin. Peliosio päättyy, kun kaikki pallot on pelattu loppuun.

TEE TÄTÄ KOTONA



Pilkkukisa, 1v1.
Kolme yritystä ja vaihto.



Jaksopohdinnat 17-20

Mikä ohjauksessa onnistui?

Mitä muuta opin/huomasin toimiessani valmentajana?

ITSEARVIOINTI 2

Hienoa, ensimmäinen puolivuotisjakso on lopussa ja pelaajasi ovat päässeet jo rutiinien makuun ja olette tutustuneet toisiinne! Tästä voit jatkaa toisen puolivuotiskauden käyttämällä kirjan harjoitteet uudelleen. Siitä on hyötyä sekä valmentajan opinnoillesi että pelaajille taitojen opettelussa.

Nyt on kuitenkin taas aika miettiä mitä kaikkea olet oppinut kauden kuluessa. Valmentajan tärkein oppiväline on oma pää. Mitä enemmän mietit tapahtumia ja yrität analysoida asioita kysymysten mitä, miksi ja miten kautta, sitä paremmin opit tuntemaan itseäsi valmentajana ja saat uusia toimintatapoja ohjaukseesi.

Tehtävä

1. Vastaa taas kysymyksiin peilaten mennyttä kautta kokemuksisi ja mielteisiisi harjoituksissa, peleissä ja niiden ulkopuolella.

				
1. Onko harjoitusten ilmapiiri virheet salliva ja uuteen yritykseen kannustava?				
2. Oletko onnistunut organisoimaan toiminnan pieniin ryhmiin ja organisoinut harjoitteesta toiseen siirtymisen jouhevasti?				
3. Oletko innostanut pelaajia omaehtoiseen harjoitteluun Tee tätä kotona -tehtävillä?				
4. Oletko heittäytynyt ohjauksessasi leikin maailmaan ja osaat käyttää mielikuvitusta virittäviä kielikuvia?				
5. Oletko keskittynyt jo yksilöpalautteen antamiseen pelaajien oppimisen edistämiseksi?				

2. Kirjaa alle mieleesi tulevat onnistumiset ja haasteet matkan varrelta. Missä erityisesti olet onnistunut ja mikä vielä tuottaa päänvaivaa ja harmaita hiuksia.

Onnistumiset

Haasteet

3. Kun olet kirjannut asiat ylös, käy niitä yhdessä läpi Tutorin tai muun vastaavan henkilön kanssa. Pohtikaa miten onnistumisiin on päästy ja mitkä tekijät niihin vaikuttivat. Pohtikaa myös mitä asioita sinun tarvitsee lähiaikana oppia ja mistä saat tarvittavan tiedon.

Vertaa ohjaamistasi edellisen itsearvioinnin tuloksiin ja huomaa, miten paljon uusia asioita olet oppinut.





VANHEMMAT VASTAAN LAPSET -TAPAHTUMA

Jalkapallokauden edetessä on aina välillä kiva pitää piristäviä ja erilaisia harjoituspäiviä. Rutiineista poikkeaminen virkistää kaikkien mieltä. Silloin on mahdollisuus myös tutustua pelaajien vanhempiin. Erittäin hyvä tapa saada lisää yhteishenkeä ja taustavoimia ikäluokan/joukkueen riveihin on vanhemmat vastaan lapset -perhetapahtuma.

Tapahtuma on hyvä järjestää normaalille harjoitusvuorolle. Siihen aikaan suurin osa vanhemmista on joka tapauksessa varautunut kuljettamaan lastaan harjoituksiin ja on vapaa osallistumaan tapahtumaan. Tiedota asiasta ajoissa. Näin varmistat mahdollisimman laajan osallistujajoukon.

Tapahtuman tarkoitus on luoda yhteishenkeä ja uusia tuttavuuksia vanhempien ja vastuuhenkilöiden välille. Hyvän yhteishengen muodostumista auttaa myös se, että nimeää vanhemmista halukkaat tapahtuman järjestelytoimikuntaan.

Esimerkki tapahtuman sisällöksi:

- Lapset vastaan vanhemmat tapahtumassa voi olla alkuosiossa aikuisten taitokoulu, jossa lapset opettavat harjoiteltuja taitoja vanhemmille.
- Aikuisten taitokoulussa valmentaja voi muistuttaa lapsille mitä taitoja on opeteltu, näyttää mallin ja sitten lapset opettavat vanhemmille taidon.
- Peli-osiossa ryhmä jaetaan tutusti pienpeleihin, joissa pelataan esimerkiksi 4v4 pelejä.
- Tilaisuudessa voi olla myös mehutarjoilu.
- Koko joukon yhteinen joukkuehuuto ja valokuva kannattaa myös toteuttaa.

LIITE 1: YHTEISET PELISÄÄNNÖT

Yhteisten pelisääntöjen tekeminen selkeyttää valmentajan ja lasten toimintaa harjoituksissa. 5-6 vuotiaiden lasten kohdalla muistettavia asioita ei voi olla useita, joten tee säännöistä mahdollisimman yksinkertaiset. Lähtökohtana sääntöjen laatimiselle on toiminnan mielekkyyden, kehityvyyden ja turvallisuuden varmistaminen.

Jos jatkuvasti joudut nojaamaan yhteisiin pelisääntöihin pelaajien ollessa rauhattomia, katso myös peiliin. Onko harjoituksissa kenties liikaa seisoskelua ja valmentajan puhetta? Ikävystyvätkö lapset ja keksivät itselleen tekemistä harjoitusten sivuun?

Kun säännöt on tehty, pidä niistä kiinni. Alussa sääntöjen noudattaminen on vaikeaa, koska lapset eivät muista niiden olemassaoloa. Jotkut haluavat myös kokeilla, mitä sääntöjen rikkomisesta seuraa. Jos alat lipsua säännöistä heti alussa, saat korjata laivan kurssia koko harjoituskauden ajan!

Positiivisella tavalla säännöistä muistuttaminen on usein paras keino. Huutamalla voi saada lapset kokemaan tapahtuman epämiellyttäväksi. Tarvittaessa sopiva rangaistus on kieltää sääntöjä rikkonutta pelaajaa osallistumasta meneillään olevaan leikkiin/peliin. Ensimmäisestä rikkeestä ei luonnollisestikaan saa rangaista heti. Kolmen sormen sääntö on hyvä:

- Ensimmäisestä rikkeestä varoitus (yksi sormi)
- Toisesta rikkeestä puhuttelu (kaksi sormea) ja
- Kolmannesta rikkeestä seuraa rangaistus (kolme sormea ja jäähy)
- Pienen jäähyä jälkeen lapsi palaa mukaan toimintaan

Liikunnalla rankaiseminen liikuntaharrastuksessa ei ole oikein! Näin pienillä lapsilla se on täysin vastoin hyvää käytäntöä. Eli ei punnerruksia, juoksutuksia tai muita vastaavia keinoja. **Paikallaan istuttaminen on** liikkuvaiselle lapselle **pahin rangaistus**, jonka voit harjoituksissa antaa.

Jatkuvasta/toistuvasta sääntöjen rikkomisesta tulee keskustella rehellisesti yhteisiin pelisääntöihin nojaten lapsen ja hänen huoltajien kanssa. Kolmikanta on tärkeää, jotta lapsi ja vanhempi ymmärtävät molemmat sääntöjen noudattamisen tärkeyden. Kolmikannan jälkeen perheessä usein jatketaan keskustelua, ja lapsen kasvattaminen etenee johdonmukaista polkua pitkin.

Valmentajan on hyvä muistaa, että kaiken toiminnan tulee olla positiivisesti latautunutta, hauskaa ja iloista. Myös sääntöjen opettaminen voidaan tehdä positiivisella tavalla.

Valmentajan mielenmaltti ei saisi koskaan mennä ”laidan yli”, vaan on muistettava säilyttää kontrolli ja hillintä. Jos et tiedä mitä tehdä, ota tauko ja mieti asiaa yhdessä muiden valmentajien/vanhempien kanssa! Sopivaa ratkaisua ei ole vaikea löytää edellä mainitut asiat mielessä pitäen. Ja muista, säännöt sitovat sinua eniten, ole esimerkki kaikessa, mitä teet!

Lisätietoa Pelisääntöjen luomiseen vanhempien kesken:
www.kaikkipelaa.fi

Alla on esimerkki käytetyistä säännöistä. Voit käyttää näitä sellaisenaan, tai muokata niistä itsellesi sopivat.

Harjoitusten pelisäännöt

1. Turvallisuus ja toisten huomioon ottaminen
 - a. Kun valmentaja puhalttaa pilliin/huutaa seis, kaikki liike lakkaa ja kuunnellaan valmentajaa. Leikki/harjoitus jatkuu vasta, kun valmentaja antaa siihen luvan.
 - b. Harjoituksiin tullaan pelaamaan ja leikkimään kaikkien kavereiden kanssa. Ketään ei kiusata, jätetä yksin tai mollata. Töniminen ja toisen lyöminen on ehdottomasti kiellettyä.
2. Viihtyvyys ja ilmapiiri
 - a. Kun valmentaja puhuu, kuunnellaan valmentajaa. Puheenvuoron saa esim. viittaamalla.
 - b. Keskityn harjoituksissa omaan suoritukseeni ja tsemppaan itseäni.
 - c. Kehun kaverin suorituksia.
3. Varustus (tämä koskee enemmän vanhempia, mutta lasten on hyvä tietää se)
 - a. Tulen harjoituksiin oikein varustautuneena ja ajoissa. Valmentaja kertoo, mikä on oikea varustus harjoituksissa.
 - Säärisuojat, pallo, juomapullo, pelikengät ja muutoin olosuhteiden mukainen pukeutuminen ovat yleisimmin varustuksena. Mahdollinen jaettu yhtenäinen asu voi olla myös joukkueen ja seuran yhteishengen kannalta hyvä varustus.



LIITE 2: VALMENTAJIEN ROOLIT JA TEHTÄVÄT

Yksilöllinen pelaajakoulutus monikymmenpäisessä ikäluokassa on haastavaa, elleivät toimijoiden roolit ole selvillä ja sovittuna. Joukkueella tai ikäluokalla on taustallaan vastuuvälmentaja, joukkueen muita välmantajia ja apuvälmentajia. Välmantajien nimitykset saattavat edellä mainituista vaihdella, mutta roolit ovat useimmiten samat. **Tässä yksi näkemys välmantajien erilaisista rooleista ja tehtävistä joukkueen tai ikäluokan välmantajina.**

Vastuuvälmentaja vastaa harjoitusten suunnittelusta ja organisoinnista. Harjoitusten suunnittelu voi olla yhteistyötä seuran välmennusvästävien kanssa tai aivan itsenäistä toimintaa. Vastuuvälmentajan on harjoitusten suunnittelussa otettava huomioon ikäryhmän vaatimukset toiminnalle sekä yksilöllisesti omalle ryhmälleen ominaiset piirteet ja olosuhteiden asettamat vaatimukset.

Organisointi edellyttää joukkuevälmennustiimin ”esimiehenä” toimimista, apulaisten roolittamista ja opastamista tehtävissään joukkueen tai ikäluokan välmennustehtävissä.

Harjoituksissa ja peleissä vastuuvälmentaja organisoii kokonaisuuden toimivaksi. Vastuuvälmentaja myös huolehtii yksilöllisen välmennuksen toteutumisesta seuraamalla yksittäisiä pelaajia ja heidän kehitystään yhdessä muiden välmantajien kanssa.

Joukkuevälmentajat toimivat vastuuvälmentajan alaisuudessa toteuttaen harjoitusten ja pelien käytännön välmennustyötä. Ikäluokassa joukkuevälmentaja vastaa oman joukkueensa välmennustyöstä esimerkiksi tapahtumissa, joissa ikäluokka on jakautunut joukkueisiin, kuten turnaukset ja sarjapelit. Joukkuevälmentaja vastaa seuran/

ikäluokan linjan toteutumisesta vastuuvälmentajan ollessa poissa ja joukkueen omista tapahtumissa. Joukkuevälmentaja myös suunnittelee ja kehittää toimintaa yhteistyössä vastuuvälmentajan kanssa.

Apuvälmantajien rooli on avustaa vastuu- ja joukkuevälmentajaa käytännön välmennustyössä. Myös apuvälmentaja noudattaa seuran linjauksia toiminnalle. Apuvälmentaja voi huolehtia harjoitusten organisoinnista yhdessä välmentajan kanssa, toimia ylimääräisinä silminä ja korvina pelaajien keskuudessa ja huolehtia esimerkiksi kartioiden ja liivien laittajana tai jakajana.

Apuvälmentajia on hyvä olla aina saatavilla esimerkiksi katsomossa olevista vanhemmista. Tarvittaessa pelaajien vessassa käyttämiset, kengännauhojen sitomiset, varusteiden korjaamiset, pienet haaverit ja puhaltamiset ovat tärkeitä tehtäviä, joihin on turha käyttää kaikkien pelaajien aikaa keskeyttämällä harjoitukset välmentajan tehdessä em. tehtäviä.

Apuvälmentajan tehtävät antavat vastuu- ja joukkuevälmentajalle rauhan seurata pelaajien edesottamuksia kentällä ja opettaa pelaajia käytännössä.

*Useimmissa joukkueissa on vastuuvälmentajan lisäksi apuvälmentajat, joilla edellä kuvatun esimerkin mukaan yhdistettynä joukkuevälmentajan ja apuvälmentajan tehtäviä.
Pääasia on, että lasten välmittäminen on tiimityötä.*

Harjoitusten organisoituminen valmentajien roolien osalta käytännössä

Alla on malli yhdenlaisen harjoituksen organisoitumisen.

Pelaajamäärä 25

Paikalla vastuuvälmentaja, 3 valmentajaa ja 1 apuvälmentaja

Harjoitusohjelma on laadittu hyvissä ajoin ennen tapahtumaa ja lähetetty kaikille asianosaisille vähintään kolme päivää ennen harjoituksia. Valmentajat ovat lukeneet ohjelman ja ovat valmiita kysymään tai tarkentamaan ohjelmaa ennen harjoitusten alkua.

Aika	Vastuuvälmentajan tehtävä	Valmentajien tehtävät	Apuvälmentajan tehtävä
-15 min	Kutsuu valmentajat paikalle kertaamaan harjoitusten sisällön ja jakaa tehtävät valmentajille.	Kertaa mielessään harjoituksen tavoitteen ja miettii oman roolinsa valmiiksi. Mitä opetetaan tänään?	Tutustuu harjoitusten organisointiin ja tarkistaa että kaikki tarvittavat välineet on saatavilla.
-5 min	Varmistaa että harjoitusten organisoituminen on lähtenyt käyntiin yleissilmäyksellä valmentajiin ja kenttään.	Laittaa välineet kuntoon yhdessä apuvälmentajan kanssa.	Laittaa välineet kuntoon yhdessä valmentajien kanssa.
0 min - aloitus	Kutsuu pelaajat koolle ja kyselee kuulumisia (aistii ilmapiiriä ja vireysastetta). Tarkastetaan kotitehtävät ja kerrotaan innostavasti tämän päivän aihe (motivoidaan uuden oppimiseen).	Valvoo pelaajia ja varmistaa, että kaikilla on varusteet kunnossa. Mattimyöhaisten ohjeistaminen tarvittaessa.	Pelaajien kengännauhojen sitominen, vessakäynnit, pallon pumppaukset jne.
5 min - ensimmäinen harjoitus alkaa	Aloittaa harjoitukset (viimeistään) jaettuaan pelaajat ryhmiin (24 pelaajaa, kolme ryhmää).	Otaa pelaajat vastaan omalla toimipisteellään ja kertoo pelaajille harjoituksen tavoitteen ja säännöt.	
Harjoitusten aikana	Valvoo harjoitusten toimivuutta ja tekee tarvittaessa muutoksia organisointiin helpottaen tai vaikeuttaen harjoitteita. Huolehtii, että valmentajat osaavat tehtävänsä ja tarvittaessa kertaa harjoituksen tavoitteen valmentajille. Opettaa ja avustaa pelaajia, antaa palautetta yksilöllisesti ja ryhmässä.	Huolehtii harjoituksen sujumisesta, tekee tarvittaessa muutoksia sääntöihin, alueen kokoon tai pelaajien-/pallojen määrään. Antaa palautetta pelaajille suorituksista, kehuu ja kannustaa.	Ohjaa pelaajia tarvittaessa pysymään "ruodussa", huolehtii varusteiden kunnosta (kengännauhat, liivien laitot, hävinneet pallot jne.). Yksilöllisesti neuvoo pelaajia harjoituksen sääntöjen ymmärtämisessä. Kehuu ja kannustaa.
+5 min - harjoituksen jälkeen	Harjoitusten päätyttyä kerää pelaajat yhteen ja kertaa harjoitusten annin pelaajille. Kysellään oppimisesta, uusista oivalluksista ja haasteista harjoitusten suorituksessa. Motivoi uuden oppimiseen ja omaehtoiseen harjoitteluun antamalla läksyn. Toivottaa pelaajat tervetulleeksi ensi kerralla.	Seuraa pelaajien toimintaa loppuverryttelyssä ja kerää pelaajat loppuyhteenvedoon. Kertaa tilanteita harjoituksissa yhdessä muiden valmentajien kanssa ja antaa pelaajille kannustavaa palautetta päivän harjoituksista. Yksilöllisiä huippuhetkiä nostetaan esille, jotta esimerkin voima tarttuaisi muihinkin.	Kerää harjoituksen jäljiltä liivit, kartiot, pallot kentältä. Osallistuu loppuyhteenvedoon muiden kanssa yhdessä.

LIITE 3: TAIDON KEHITTÄMISEN SEURANTA

Fn5-6 taidon kehittämisen seuranta

Muista, että pelit kertovat kaiken! Osallistuvatko lapset aktiivisesti? Sujuuko kuljettaminen kohtuullisesti? Osaa-ko joku jo käännöksiä pelissä?

5-6 -vuotiaiden lasten toiminnassa ollaan aivan harastuksen alkuvaiheissa ja harjoitusmäärät ovat pieniä. Pelaamisen arvioinnin lisäksi olemme tehneet tehtäviä, joiden suorittaminen liittyy vuoden pääteemoihin. Taidon kehittämisen seuranta suositellaan ajoittuvan aikaisintaan 4-8 kk:n päähän harjoittelun aloittamisesta.

Kehityksen seuranta kannattaa tehdä harjoitusrastien tapaan harjoituksen osana. Seuranta tapahtuu aluksi lähinnä valmentajaa varten, jotta valmentaja voi arvioida, miten lasten oppiminen edistyy.

Seurantatehtävät antavat valmentajille tärkeää tietoa harjoittelun vaikuttavuudesta ja innostavat pelaajia.

4-8 kk:n päästä ensimmäisistä "testeistä" voidaan pitää

seurantatesti, jossa nähdään jo viitteitä harjoittelun onnistumisesta ja pelaajien taitojen lisääntymisestä.

Pelaajien oman kehittämisen seuranta on motivoimisen kannalta tärkeää, mutta sen korostaminen on tarpeellista vasta hieman myöhemmällä iällä. Paineita ja vertailua toisiin kannattaa välttää, sillä osalle lapsista paineet estävät jopa yrittämisen. Jokaisen kehittämisen huomioiminen on tärkeää.

Lapsille tulee antaa mahdollisuuksia yrittää useampia kertoja samaa tehtävää. Suoritusten arviointi tapahtuu osaa/kaipaa harjoitusta –asteikolla tai valmentaja voi antaa tehtävästä yksilöllistä kannustavaa ja ohjaava palautetta.

Kehityksen seurannan kulmakivet

- Tehtävien pitää olla kohderyhmälle valittuja ja sopivia
- Tehtävien tulee olla tuttuja ja mahdollisia suorittaa
- Seurannalla tulee olla jokin tarkoitus ja seurantakertoja tulee suorittaa vähintään kaksi sopivin väliajoin.

Pallonkäsittely

1. Jalkapohjakosketus vuorohyppin pallo paikallaan.
2. Pallon "vispaus" sisäsyryillä jalkojen välissä.
3. Muut mahdolliset harjoitellut pallonkäsittelytaidot.

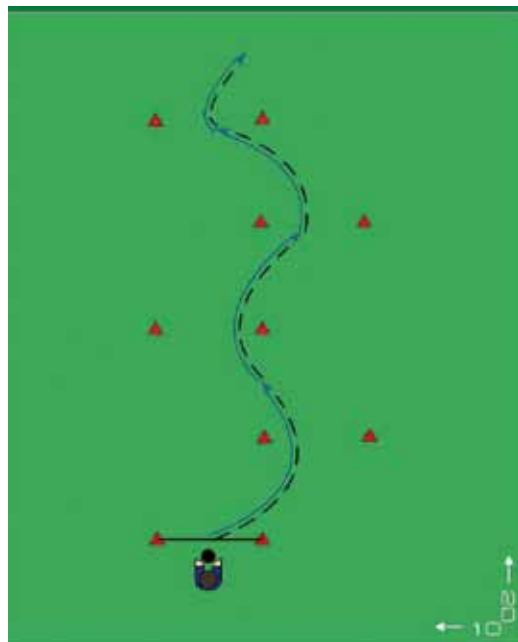


Kuljettaminen

Kuljetus porttiradan läpi molempia jalkoja käyttäen.

Kartioiden etäisyydet toisistaan 2m kaikkiin suuntiin.

- Voit myös tehdä radan siten, että viimeisen portin jälkeen käännytään takaisin ja palataan alkuun!



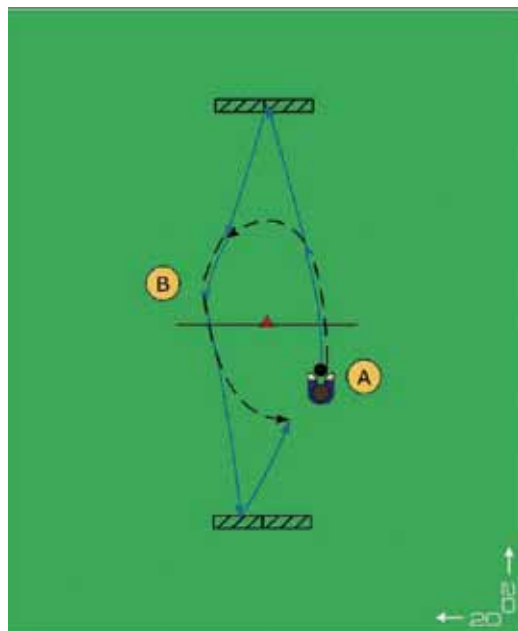
Syöttäminen

Syöttö kaksi kertaa syöttöpenkkiin (noin 2 metriä leveä penkki) paremmalla jalalla. Syötön on lähdettävä ennen keskirajaa.

- 5 vuotiaat 4m rajaetäisyys
- 6-vuotiaat 5m rajaetäisyys

Syöttävä jalka on aina ulkopuolella, eli aloituspaikka vaihtuu jalan mukaan. Kuvassa oikea jalka syöttää.

*Lisäpisteitä voi saada suorittamalla saman heikommalla jalalla.



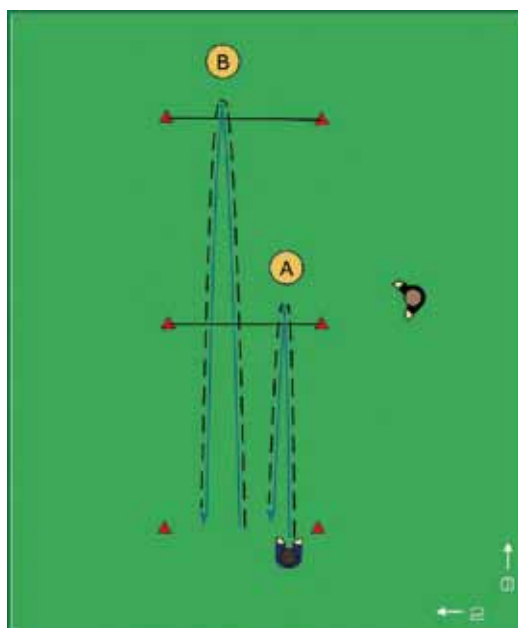
Kuljetus - käännös

1. Käännös pienestä vauhdista
2. Käännös juoksuvauhdista

Voit suorittaa testin esim.:

- Omaalintainen tekniikka
- Sisäsyörjäkäännös
- Jalkapohjakäännös

Kuljetusviivojen väli on noin 4m.

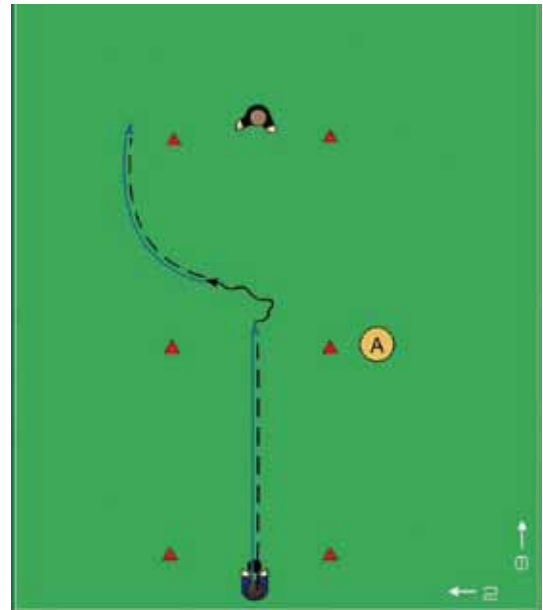


Kuljetus - harhautus

Suunnanmuutos ja harhautus valmentajan merkistä (liikennepoliisi). Vartaloharhautus ja painopisteen siirto näkyy suorituksessa.

Pallo siirtyy ulkosyrjällä sivulle, sen jälkeen kuljetus eteenpäin (kuva).

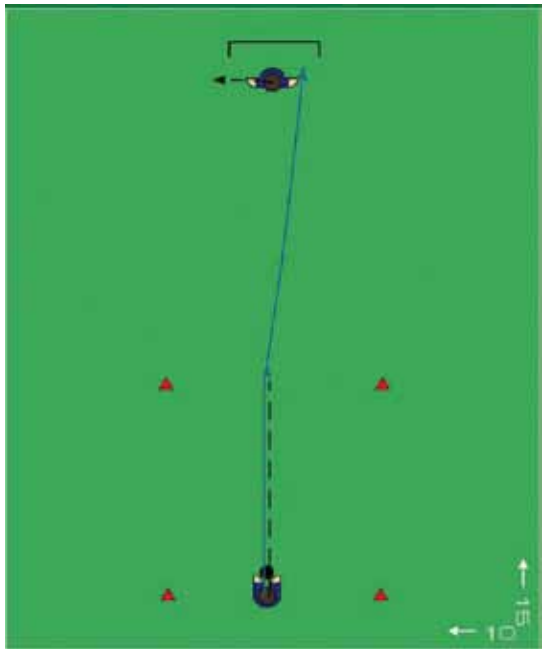
- Valmentaja voi vaikeuttaa tehtävää liikkumalla vastaan keskiviivan jälkeen.



Maalinteko - laukaus

Kuljetuksesta laukaus tai syöttö maaliin 7-10m etäisyydeltä, lähtöpaikan leveys 2m.

Valmentaja toimii "maalivahtina" ja siirtyy maalissa kuljetuksen aikana keskimmäisten kartioiden ylittämisen jälkeen toiseen reunaan. Pelaajan on laukaistava pallo tyhjään reunaan.



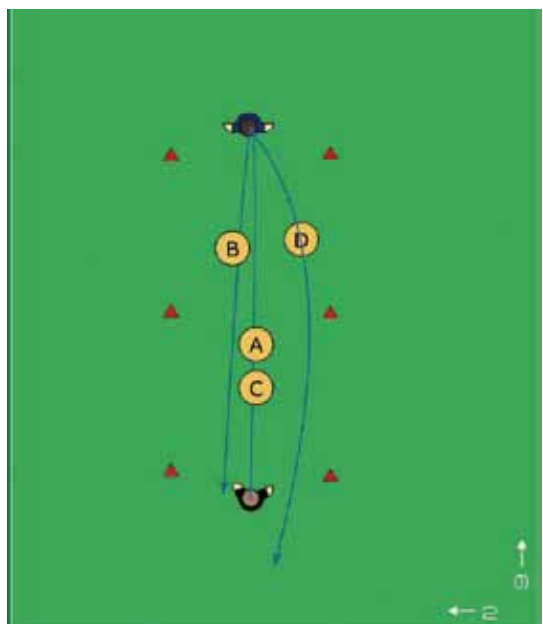
Maalivahtina toimiminen

- Pallon kiinniottot maasta syliin valmentajan syötöstä (6m etäisyydeltä)
- Pallon heitto maata pitkin alueen läpi valmentajalle
- Pallon kiinniottot maasta syliin valmentajan syötöstä toisen kerran (6m etäisyydeltä)
- Pallon heitto ilmassa alueen läpi

Maalivahdin toiminta on sarja tehtäviä. Pallon haltuunotto maasta, palautus maata pitkin valmentajalle, uusi haltuunotto maasta ja heitto ilmassa valmentajan taakse

Arviointi jokaisesta kolmesta osa-alueesta osaa/kaipaa harjoitusta.

HUOM! Valmentajan syötön kovuus pitää yrittää vakioda mahdollisimman tarkasti. Tässä auttaa pallon vierittäminen käsin.



LIITE 4: PALLONKÄSITTELYVINKIT

Pallonkäsittelyliikkeitä

Muista tehdä liikkeet molemmilla jaloilla, jotta keho kehittyy tasapainoisesti ja aivot oppivat hallitsemaan liikkeitämme monipuolisesti (hermostolliset mallit).

Liikkeitä tehdään sekä paikallaan että liikkuen.

1. Pallon vispaus jalkojen välissä paikallaan (JALKAPALLOILIJAN PERUSASENTO= polvet hieman koukussa, kantapää irti maasta, kädet tasapainottavat rytmikäästi sivulle.
 2. Pallon vispaus ja rintamasuunnan kääntö 90 astetta valmentajan merkistä (näköärsyke, esim liivin nosto).
 3. Pallon vispaus jalkojen välissä ja liikkuminen eteenpäin ja taaksepäin.
 4. Jalkapohjaveto + samalla nilkalla eteenpäin ja jalanvaihto (nilkka ojentuu ja koukistuu, polvi myötäilee liikettä, tukijalan polvi joustaa ja tasapainottaa).
 5. Pallon rytmikäs käsittely vuoroin jalkan ulkoterällä ja sisäterällä.
 6. Ympyräkuljetukset sisäsyryllä. Isoja ja pieniä ympyröitä.
 7. Ympyräkuljetukset ulkosyryllä. Isoja ja pieniä ympyröitä.
 8. Päkiätäpit paikallaan vuorojaloin ensin askeltaen sitten hypäten jalkaa vaihtaen.
 9. Päkiätäpit eteenpäin kävellen vuorojaloin.
 10. Päkiätäpit eteenpäin vuorojaloin vaihtaen jalkaa hypäten (kantapää ei koske maahan).
 11. Päkiätäpit taaksepäin kävellen vuorojaloin.
 12. Päkiätäpit taaksepäin vuorojaloin vaihtaen jalkaa hypäten.
 13. Päkiätäpit eteen-taakse jatkuvana liikkeenä (muutama metri eteen ja sama matka taakse). Melko vaativa tehtävä!
- **Bonusena** erittäin innostavia tehtäviä ovat pallon heittelyt ilmaan sekä erilaiset käsillä tehtävät pallonkäsittelytehtävät. Kokeile heittää ilmaan ja taputtaa välissä. Heitä ilmaan, käänny ympäri ja ota pallo kiinni.

Ponnauttelun harjoittelu

Ponnauttelun harjoittelu parantaa jalan ja silmän yhteistyötä ja on pitkällä aikavälillä tärkeä osa pehmeän pallokosketuksen oppimisessa. Ponnauttelun harjoittelu kannattaa aloittaa jo pienestä, vaikka se on aluksi todella vaikeaa.

Anna pallon pomputa ja kokeile osutko siihen nilkalla. Voit myös yrittää potkaista palloa takaisin omaan syliin.

Kiva tehtävä:

Tavoitteena on 30 sekunnin - 1 minuutin aikana tehdä niin monta ponnautusta kuin ehtii. Pallo saa koskea maahan välillä ja sen saa ottaa käsiin ja pudottaa jatkaakseen ponnauttelua. Kaikki kosketukset lasketaan yhteen, kunhan pallo on lähtenyt jalasta ylöspäin. Kun tavoite on saavutettu, nostetaan tavoitetta 5-10 kerrallaan.

Jos lapsen on mahdollista päästä tavoitteeseen lyhyellä aikavälillä (kuukausien sijaan viikoissa tai jopa päivissä), tapahtuu oppiminen mielekkäällä tavalla. Kun tavoite on sopivan helppo saavuttaa, jaksaa jokainen tehdä töitä sen eteen.

Harjoittelun päätavoitteena on oma enkka, vertailua eri pelaajien kesken tulee välttää mahdollisimman paljon.

EKSTRAHARJOITUS



Harhautus / suunnanmuutos / käännös / 1v1-harjoitus

Kehittele kentän eri osiin toiminta-alueita, joissa pelaajat voivat harjoitella opeteltuja taitoja.

Lisää leikkiin ylä- ja alavitokset sosiaalisuuden vuoksi - pelistä tulee mielekkäämpää, kun oikein suoritettun tehtävän jälkeen valmentajalta saa ylävitosen.

Anna jokaiselle pelaajalle oma pallo jota ne kuljettavat kentällä kuten edellä on opeteltu.

Sovella ideaa ja tehtäviä lasten osaamisen mukaan!

Lisää maalit, aikaraja, kuinka monta maalia ehdit tehdä käyden maalinteon välissä vähintään yhdessä pisteessä tehden siihen kuuluvan tehtävän.

Lisää muutama puolustaja kentälle. Tämä haastaa kehittyneempiä pelaajia, mutta jättää tilaa muille harjoitella vapaasti. Puolustaja ei saa mennä määritetyille tehtäväalueille. Voit lisätä myös maalivahdit. Korosta maalivahdeille keskittymistä yhteen palloon kerrallaan. Tämä antaa mahdollisuuden tupla-torjuntoihin.

Maalintekoon voi liittää myös parien välille kilpailun.

Tehtäväradan voi toteuttaa siten, että lapset kiertävät vapaasti eri paikoilla. Toinen vaihtoehto on vaihtaa tehtäväalueita määritellyn aikarajan jälkeen.

- Autio T. Kaski S. 2005. Ohjaamisen taito. Edita-kustannus. Helsinki
- Forsman H, Lampinen K. 2008. Laatu käytännön valmentamiseen. VK-Kustannus OY. Jyväskylä
- Hakkarainen (toim.). 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. VK-Kustannus OY. Jyväskylä
- Kupias Päivi. 2008. Kouluttajana kehittyminen. Palmenia. Helsinki. 2. painos.
- Rauste-von Wright M-L, von Wright J, Soini T. 2003. Oppiminen ja koulutus. WSOY, Helsinki. 9. painos
- Rinta T. Lipponen H. Lind P. Tamminen K. 2008. Viikarit vauhdissa. Spurtti oy.
- Tynjälä Päivi. 1999. Oppiminen tiedon rakentamisena. Tammi. Tampere.
- Viitanen M. Lindström J. 2005. Suomen Palloliitto ry. Opi ymmärtämään auta oivaltamaan (koulutusmateriaali). Helsinki

Sähköiset lähteet:

- Suomen Palloliitto. Taitokilpailusäännöt 2010.
- The FA - Skills Log
- Suomen Palloliiton toimintastrategia 2010-2013



[illegible]

[illegible]



SUOMEN PALLOLIITTO RY

PL 191, 00251 Helsinki

Puhelin: vaihde (09) 742 151

Faksi: (09) 454 3352