

Euroliiga

2020

Harjoittelun aikataulut

- Harjoitukset ovat viikoilla 31-39 keskiviikkoisin Perttulan nurmikentillä. Lähtökohtaisesti harjoitellaan seuraavissa vuoroissa (vuorot saattavat muuttua osallistujamäärien mukaisesti):
 - **klo 17:15-18:15** - joukkueet TP2015, P2014, P2013, P2012, T2014, T2013, T2012 ja T2011
 - **klo 18:30-19:30** - joukkueet P2011, P2010, P2009, P2008, T2010, T2009 ja T2008
- Euroliigan kevätsarjakausi aloitetaan Kankurin liikuntapuiston kentillä maanantaina 3.8. Kaikki joukkueet saavat ensikosketuksensa myös otteluihin. Otteluita pelataan 1-2/päivä.

YouMove -harjoitukset

- **YouMove-motoriikkaharjoitukset** järjestetään YouMove Hyvinkään tiloissa (Suutarinkatu 2). Joukkueet pääsevät valitsemaan itselleen sopivan harjoitusajankohdan, kun joukkueet aloittavat toimintansa. YouMove-motoriikkaharjoituksia järjestetään kauden alla, aikana ja jälkeen, heinäkuusta lokakuulle.
- Toivomme, että valmentajat ovat täällä paikalla. YouMove järjestää paikalle omat ohjaajat, mutta olisi tärkeää ryhmäytymisen kannalta valmentajien olla paikalla oman ryhmänsä kanssa.

Harjoittelun pääpisteet

- Hauskanpito
- Turvallisuus
- Opetteleminen harjoitteluun
- Leikin ja pelin kautta harjoittelu

Miten aloitat harjoittelun

- Mieti etukäteen miten järjestele harjoituksen ja minkä kokoisia kentät ovat
- Tule ajoissa kentälle ja laita ensimmäinen harjoite valmiiksi
- Täytä osallistujalista
- Tervehdi pelaajia ja kysele kuulumiset
- Kun siirrytte harjoitteeseen, pyri saamaan rasti mahdollisimman nopeasti käyntiin. Voit lisätä sääntöjä vaikka kesken harjoitteen.

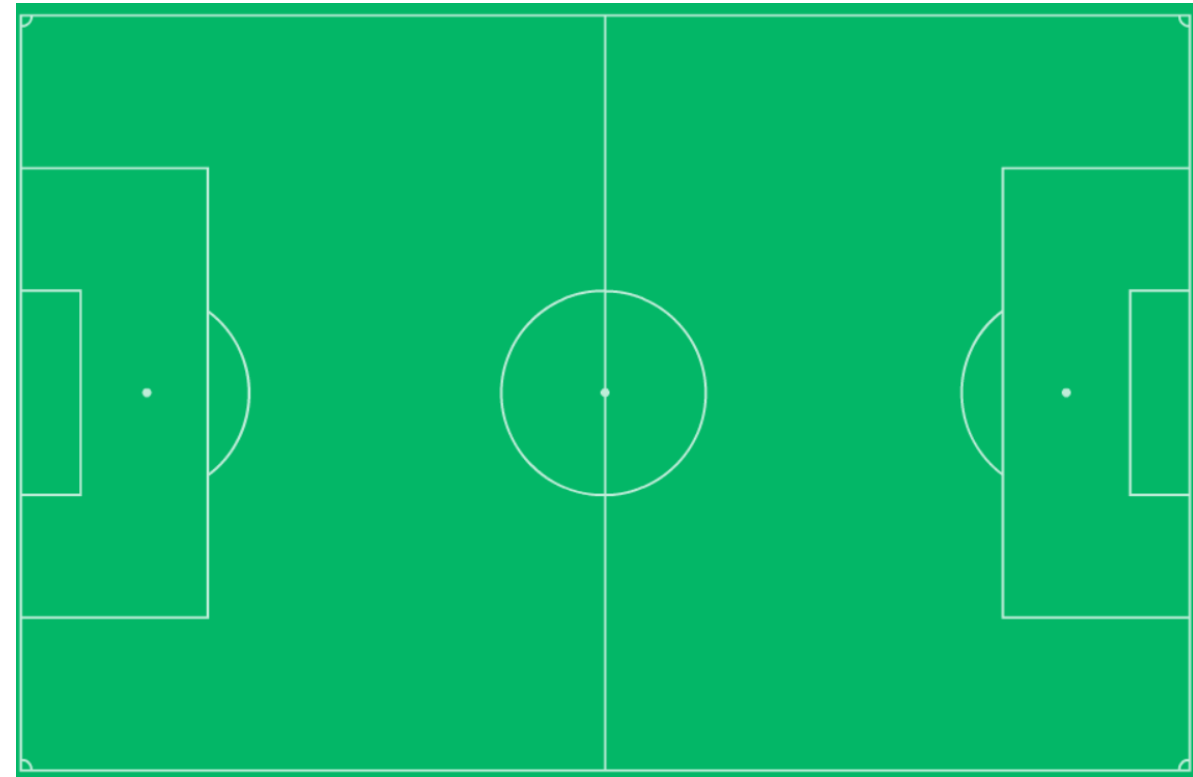
Kentän koko

Harjoituskentän koon tulee olla riittävän iso, jotta pelaajat saavat tarpeeksi tilaa kuljettaa palloa.

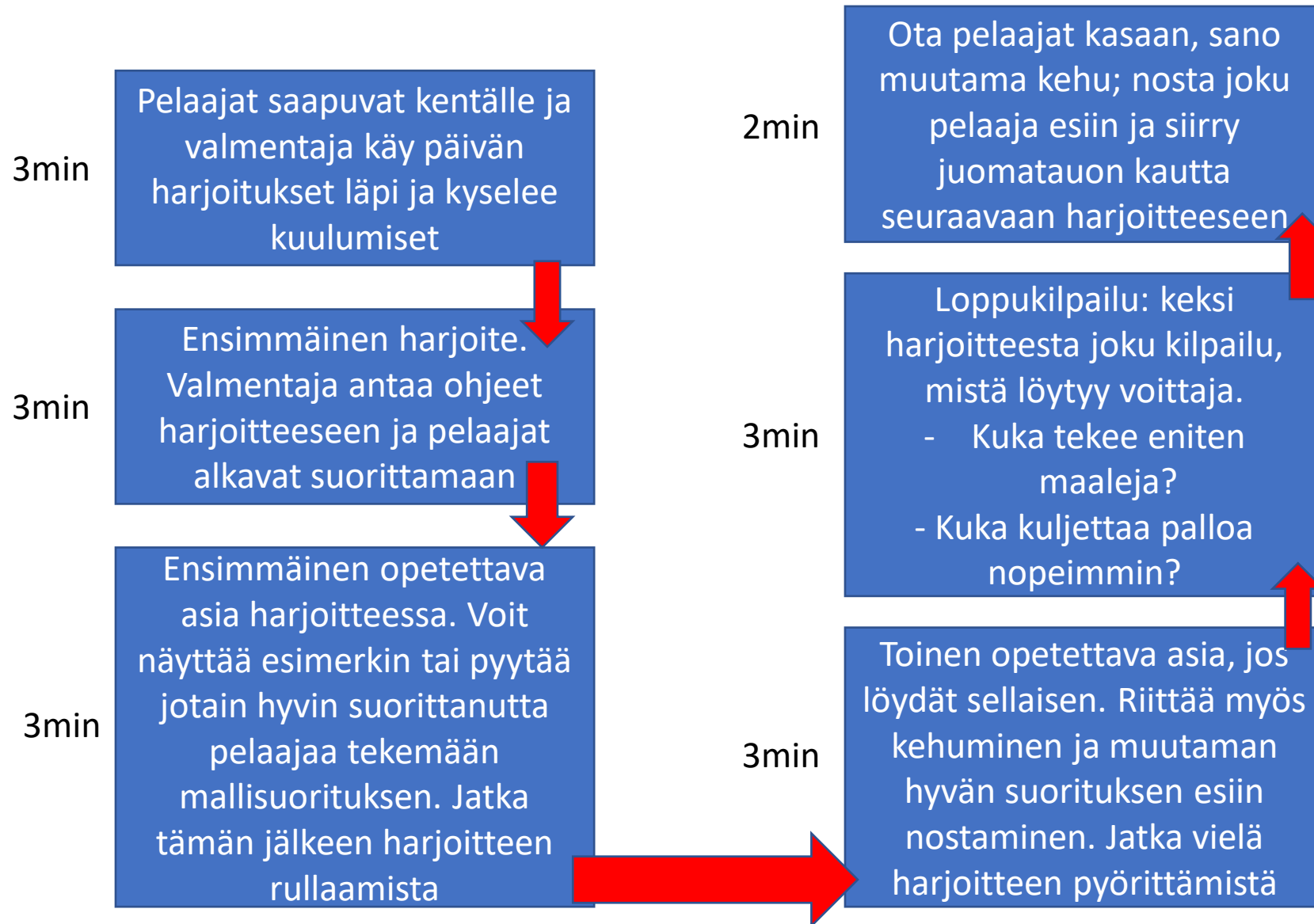
Mitä enemmän tilaa ja aikaa pelaajalla on, sitä helpompi on omaksua uusia taitoja.

Jos huomaat, että pallot karkailevat kokoajan alueen yli tai puolustaja saa kokoajan pallon. Yleensä kenttä on silloin liian pieni.

- Jos teet kuljetusneliötä, niin kerro pelaajamäärä vähintään kolmella (3), jotta saat sivujen pituudet metreissä selville. Esimerkki: 8 pelaajaa, alue 24m x 24m
- Hirvenmetsästyksessä ja puolustajaleikissä tee suorakulmio, jolloin kerrot pituuden kolmella (3) ja leveyden kahdella (2). Esimerkki: 8 pelaajaa, alue 24m x 12m.



Harjoitteen aikarakenne (maalinteko ja 1v1)



Harjoituksen organisointi

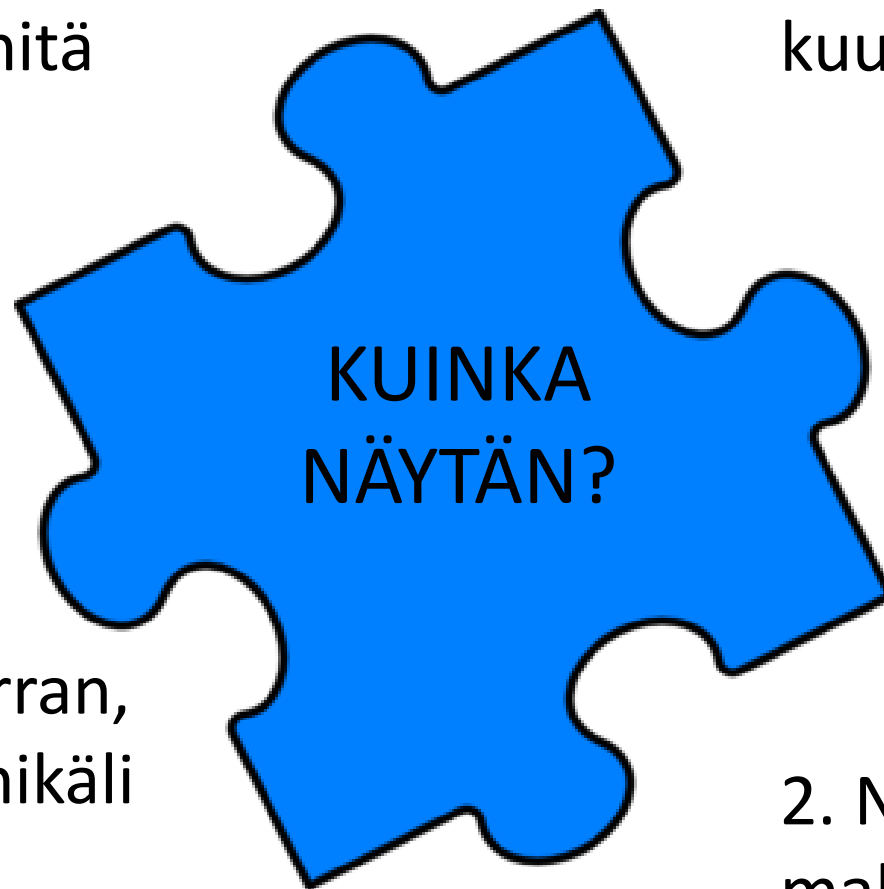
Kun harjoitus tunti alkaa, pitäisi kaikilla olla ensimmäinen harjoite valmiina. Jos et ole pystynyt tekemään organisointia valmiiksi, koska kentällä ei ole ollut tilaa, niin kiiruhda vauhdilla kaikki paikoilleen.

Hyvällä organisoinnilla välitämme viestin pelaajille, itsellemme, apuvalmentajille ja katsojille, että harjoitustapahtuma on meille tärkeä ja se mahdollistaa treenien onnistumisen.

Lapset ovat tarkkoja aistimaan ympäristöään, joten hyvä - ennalta suunniteltu organisointi ja rastien pikainen pystytys viestivät tapahtuman merkityksellisyydestä.

4. Tarkista, että urheilijat ymmärsivät, mitä haet, ennen harjoittelua

1. Asetu niin, että kaikki näkevät ja kuulevat



3. Näytä useamman kerran, eri kulmista (mikäli tarpeellista) ja keskittyen 1-2 ydinasiaan.

2. Näytä oikea mallisuoritus ilman ohjeita

Miten harjoitukset lopetetaan

- Lopeta harjoitukset n. 2min ennen täyttä aikaa
- Pyydä pelaajat hetkeksi vielä istumaan ja rauhoittumaan
- Käy päivän harjoitteet läpi ja pyri nostamaan muutaman pelaajan huippusuoritus esiin.
- Lopuksi kyynärpäät yhteen rinkiin ja huudatte loppuhuudon

Tiivistys

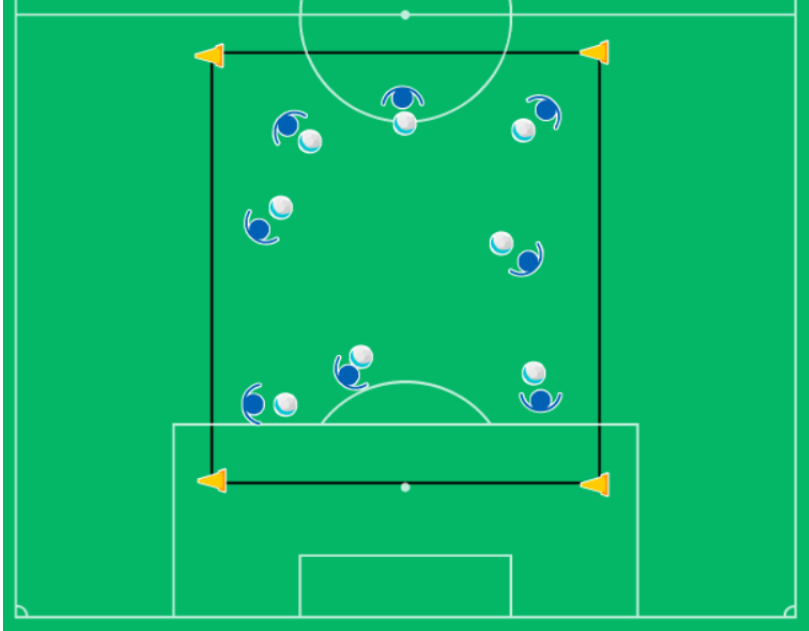
- Ajoissa paikalle
- Opettele harjoitukset
- Mieti kentän koko etukäteen
- Ilmoita ajoissa, jos et pääse
- Muista täyttää osallistujatiedot

Jos et pääse paikalle

- Ilmoitus Johannekselle mahdollisimman aikaisin
- Ensisijaisesti etsitään paikkaaja
- Hätätilanteessa yhdistetään ryhmiä

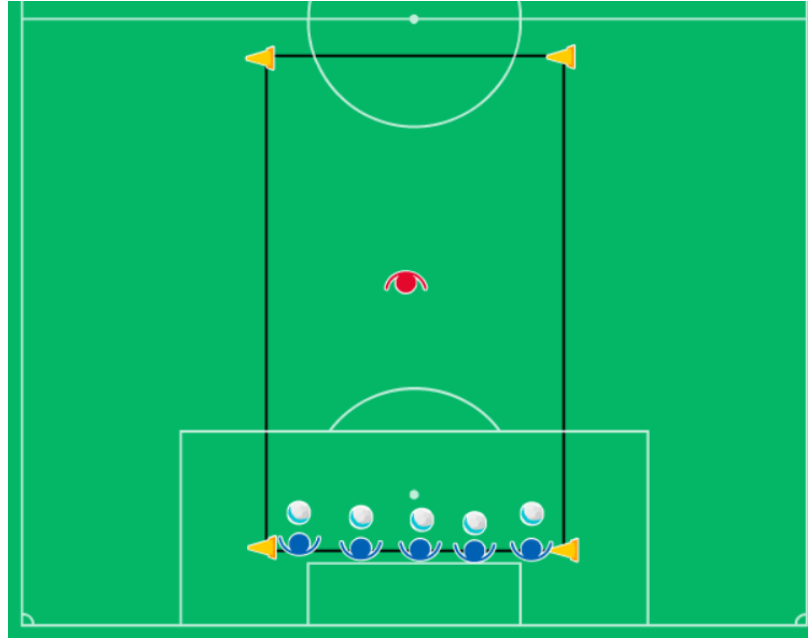
Kuljettaminen (treenikerrat 1 - 3)

Kuljetusneliö



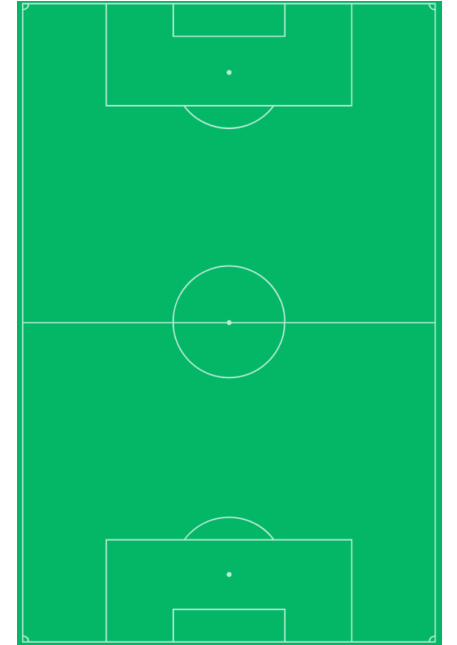
2min: anna pelaajien kuljetella neliössä vapaasti
2min: kuljeta palloa ulkosyrjällä
2min: kuljeta sisäsyryllä
2min: kuljeta palloa neliössä, kun valkku huutaa HEP!, niin pyri pääsemään neliöstä pallon kanssa mahdollisimman nopeasti pois.
Kilpailu: pallorosvo, saat pisteen, kun varastat vastustajan pallon ja pelaat sen ulos alueelta. Kun oma pallo menee yli, hae se ja jatka peliä.

Kuka pelkää puolustajaa?



Pelaajat menevät pallo jalassa alueen pätyyn odottamaan. Kun puolustaja huutaa: "KUKA PELKÄÄ PUOLUSTAJAA?" pelaajat saavat liikkua. Tavoitteena edetä toiselle puolelle pallo jalassa. Jos puolustaja saa pallon, niin siirrytään itse puolustajaksi. Peli loppuu, kun kaikki ovat puolustajia.

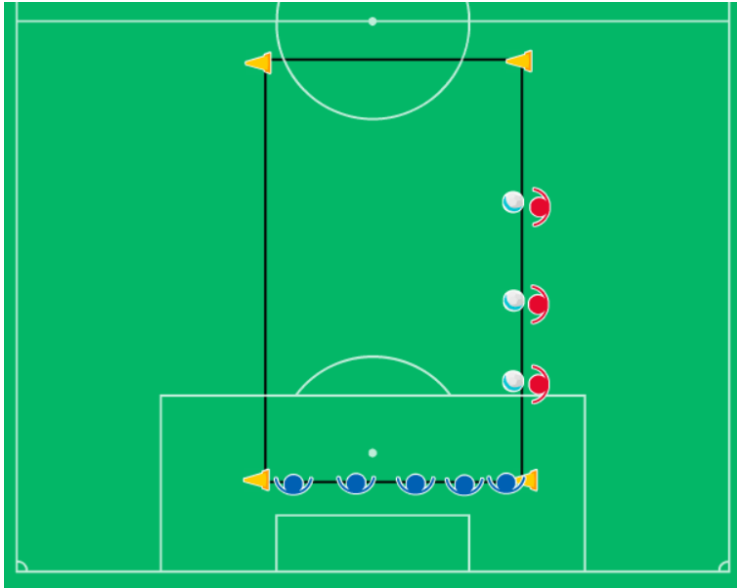
Peli



Jaa pelaajat pelipaikoille ja aloita ottelu toisella kenttäpuolikkaalla harjoitellutta joukkuetta vastaan

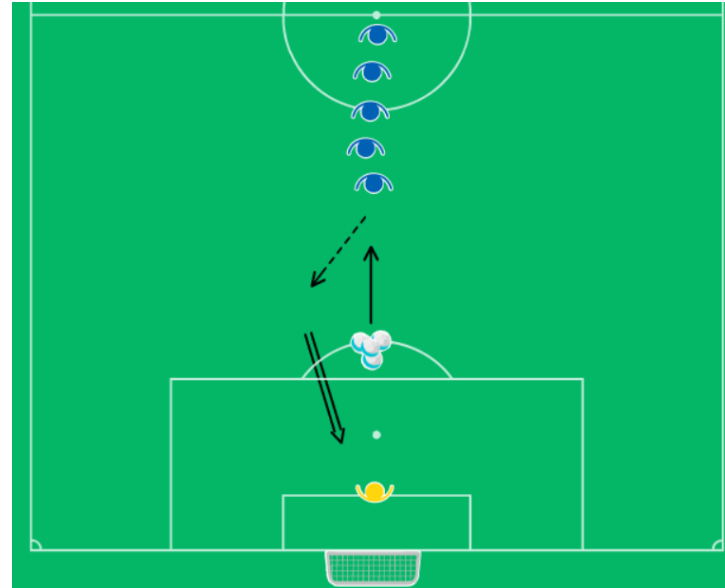
Maalinteko (treenikerrat 4 – 6)

Hirvenmetsästys



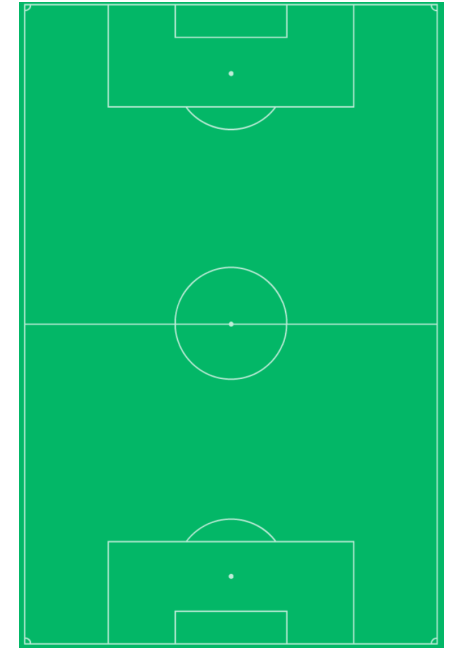
Aseta pelaajat alueen päätyrajalle. Pelaajat ovat hirviä, joiden on juostava moottoritien yli toiselle puolelle. Ole itse ensimmäisellä kierroksella metsästäjä, jonka on ammuttava vaimon hirvipataan lihaa. Kun metsästäjä osuu hirveen, niin hirvestä tulee metsästäjä. Ainoastaan jaloista palaa. Pallot ovat ammuksia ja palloja potkaistaan.

Maalinteko



Pelaajat menevät jonoon n. 20m päähän maalista. Valkku syöttää pelaajalle pallon, joka lähtee kuljettamaan maalia kohti ja laukoo maaliin. Yksi pelaaja voi mennä maalivahdiksi (muista vaihtaa useamman kerran). Laukoja hakee oman pallonsa ja tuo sen valmentajalle takaisin.

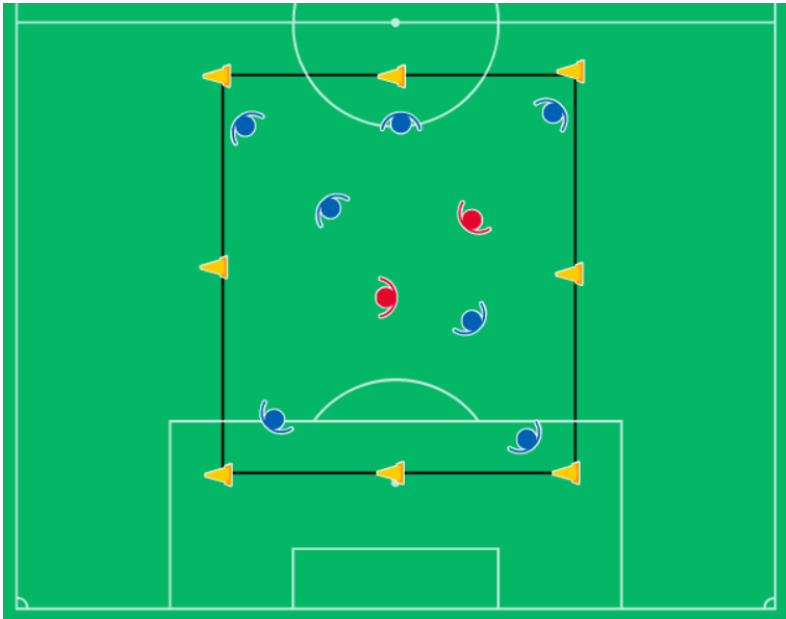
Peli



Jaa pelaajat pelipaikoille ja aloita ottelu toisella kenttäpuolikkaalla harjoitellutta joukkuetta vastaan

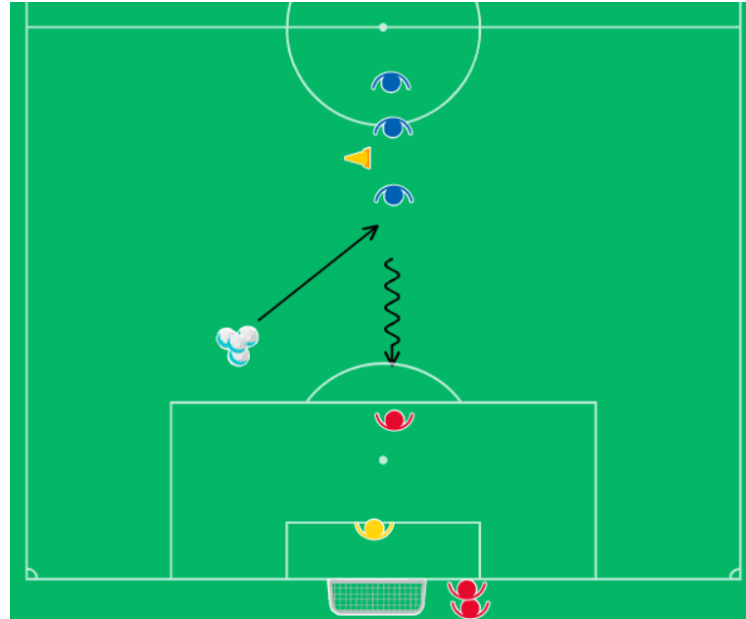
Harhauttaminen (treenikerrat 7 – 9)

Hipat



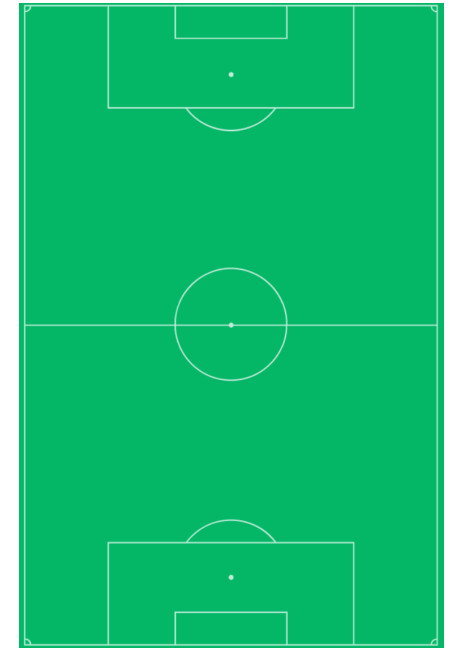
1. Tavallinen hippa: pallo siirtyy pelaajalta toiselle kosketuksesta
 2. Banaanihippa: kun jää, muuttuu banaaniksi, joka pelastetaan kuorimalla
 3. Pommihippa: minuutin eriä, se kenellä on viimeisenä pallo (pommi) kädessä, leikisti räjähtää.
- Pelaa hippoja useampia eriä ja vaihda jääjiä usein.

1v1



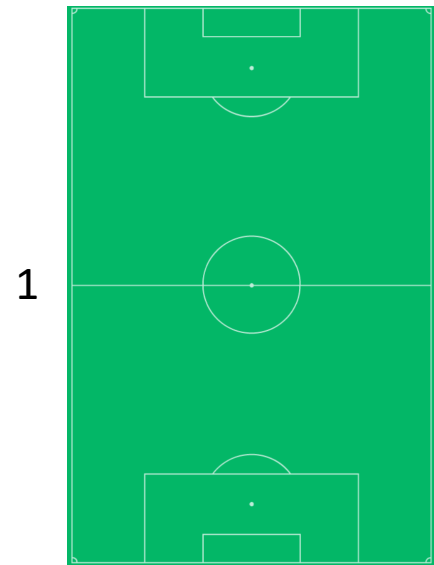
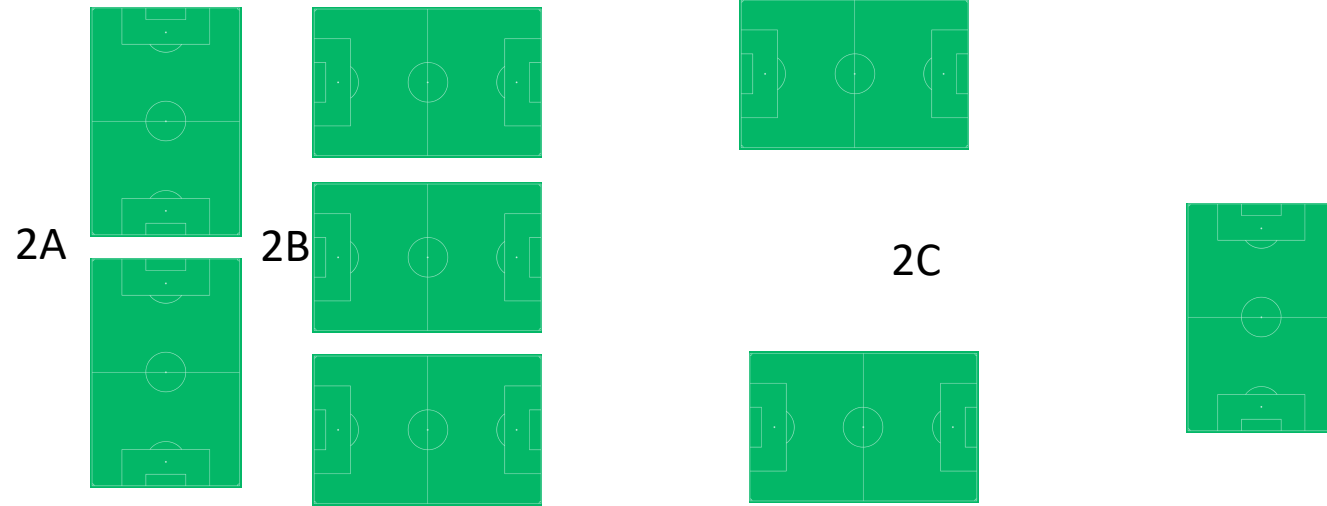
Valmentaja syöttää siniselle pelaajalle, joka pyrkii harhauttamaan maalin nurkalta tulleen puolustajan. Jonot vaihtuu suorituksen jälkeen. OPETUS: harhauttaessa pitää aina pyrkiä ohittamaan pelaaja, eikä menemään päin. Huomioi myös, että harhautus tapahtuu n. 1m päässä puolustajasta, ettei liian läheltä tai liian kaukaa.

Peli



Jaa pelaajat pelipaikoille ja aloita ottelu toisella kenttäpuolikkaalla harjoitellutta joukkuetta vastaan

Kenttäkartta Perttulan nurmelle



JÄÄHALLI

Koronaohjeistus

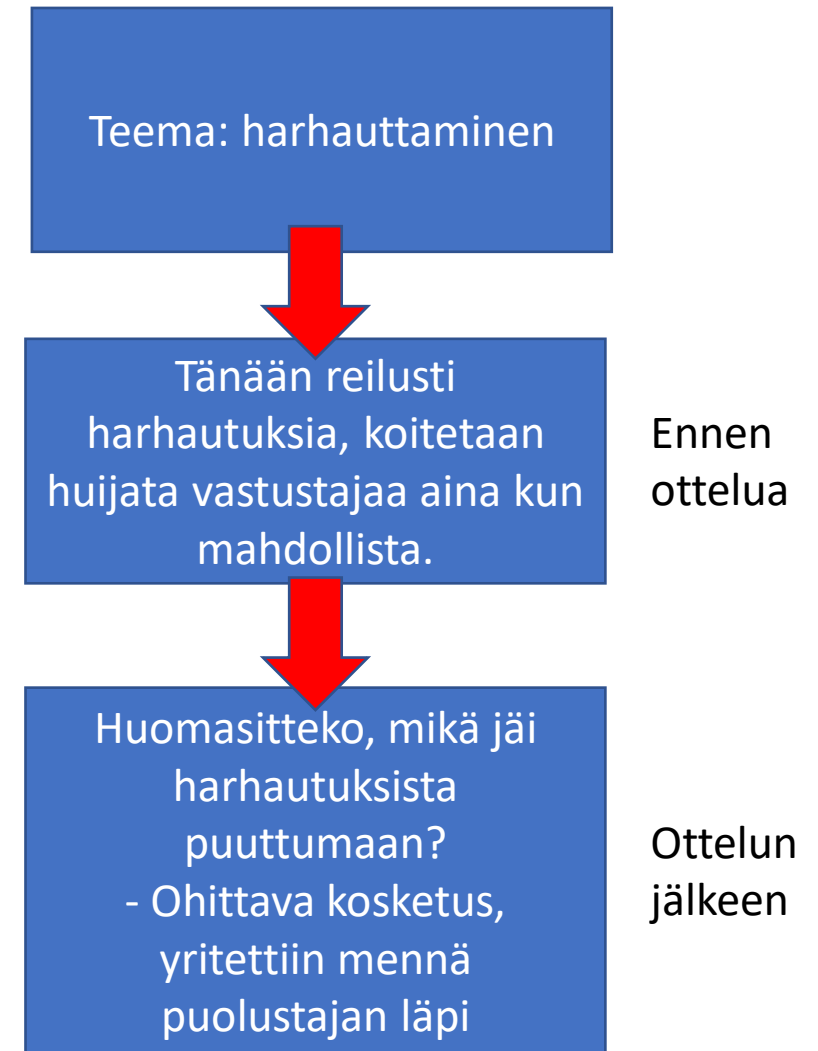
- Kaikkien osallistujien tulee pestä kädet ennen ja jälkeen tapahtuman kotona ja/tai on käytettävä omaa desinfiointiainetta
- Euroliigaharjoituksissa ei käytetä liivejä
- Jokaisella pelaajalla tulee olla oma, merkitty juomapullo. Toisen juomapullostakaan ei missään tapauksessa saa juoda
- Sylkemistä kentällä tulee välttää ja valmentajien tulee puuttua mikäli pelaajat sitä huomaamattaan tekevät
- Jos joutuu yskimään / aivastamaan niin yskittää hihaan / paidan sisään
- Tarpeetonta kontaktia tulee kuitenkin edelleen välttää, kuten läpsyjen antamista, halailua ja telmimistä

Ottelutapahtumat

Peli on se asia, mitä varten harjoitellaan. Mutta ottelu on kuitenkin yksi harjoitustapahtuma muiden joukossa. Peli eroaa harjoituksista kuitenkin siinä, että siinä missä treeneissä opitaan uutta, on peli se mittari, jossa pelaajalla on mahdollisuus esitellä oppimaansa.

Valmentajan ei siis pelitilanteessa tule opettaa tai vaatia mitään enempää, eikä vähempää kuin mitä pelaajan on tullut harjoituksissa oppia.

Tärkeää on valita ottelua varten yksi tai kaksi teemaa, keskittyä niihin ja arvioida siten toiminnan onnistumista. Yleensä ottelun teeman määrittää edellisen viikon harjoitustapahtumien vallitseva aihe.



Ottelutapahtuma

- Ottelussa kaikki pelaavat saman verran
- Pyri kierrättämään pelaajia useammalla pelipaikalla
- Euroliigassa ei ole sarjataulukkoa tai lasketa tulosta – Pääasiana hauskanpito!
- <https://www.palloliitto.fi/palvelut/jalkapallon-saannot-maaraykset-ja-ohjeet/lasten-ja-nuorten-kaikki-pelaa-saannot>

Palautteen antaminen

- Pohjasämpylä: Anna ottelusta jotain onnistuneita suorituksia joukkueesta sekä yksilöistä
- Pihvi: Anna kehityskohteita liittyen pelaajien teknisiin suorituksiin
- Yläsämpylä: Lopeta ottelupalaveri positiiviseen, eli kehu pelaajia ja joukkuetta



Euroliigavalmentajien Whatsapp -ryhmä

<https://chat.whatsapp.com/KDt8VMWXagP8wQrernPPFN>

Kysyttävää?