



Fyysinen harjoittelu U7-U9

Pallon- ja kehonhallintaa sekä nopeutta ja liikkuvuutta

Alkulämmittelynä pallon- ja kehonhallintaa



- 10-15 minuuttia heti vuoron alkuun tai ennen kenttävuoroa.
- Motoriset perustaidot (liikkumis,- tasapaino- ja välineenkäsittelytaidot)
- Koordinaatioharjoittelu (mm. tikkaat, X-hyppyt, akrobatia jne.)
- Liikkuvuus ja lihaskunto (mm. parikamppailut ja eläinliikkeet)
- Muista jatkuva, systemaattinen nousujohteisuus niin kehonhallinnan kuin pallonkäsittelynkäin kehittämisessä
- Tuo harjoitteluun uutta ja lisää vaikeustasoa jatkuvasti
- Käytä hyväksi valmennustiimin osaamista kehonhallinnan kehittämisessä. Valitse sisältöjä johon löytyy osaamista tai jotka helppo omaksua
- Harjoitteita löytyy esim. harjoitekansiosta sekä viimeisen dian linkeistä
- Käytä harjoittelussa hyväksi pelejä, leikkejä, haluttuja suorituksia sisältäviä tempuratoja jne.

Motoriset perustaidot

valmennustaito.info TAITOKARTTA



Liikkumistaidot

Hyppääminen

- Tasaponnistukset eri suuntiin yksittäisinä ja jatkuvina
- Kinkat eri suuntiin
- Vuoroloikat eri suuntiin

Laukkaaminen

- Eteen, taakse ja sivulle
- vuorolaukat

Juokseminen

- Perusjuoksu (käden ja jalkojen rytmi sekä käsien asento)
- Polvennosto ja pakarajuoksut

Tasapainotaidot

Tasapainoilu

- Yhden jalan seisonta
- Etuvaaka
- Hyyt ja kävelyt puomilla

Alastulo ja pysähtyminen

- Alastulo yhdelle ja kahdelle jalalle
- Alastulot horjutuksella

Väistäminen

- Väistöt juoksusta
- Pujottelujuoksu

Kääntäminen

- Eri asteiset pyörähdykset jännehypyillä

Välineenkäsittelytaidot

Heittäminen

Kiinniottaminen

Vangitseminen

Vierittäminen

Käyttäen yhtä ja kahta kättä sekä tehden asioita paikaltaan ja liikkeestä. Erilaiset leikit ja pelit luontevia tapoja välineenkäsittelytaitojen kehittämiseen.

- Polttopallo
- Koripallo
- Pallohipat
- Jne.

Nopeus ja ketteryys



- Harjoituksen ensimmäinen rasti, jonka aikana yksi valmentajista voi laittaa muut rastit kuntoon
- Kesto noin 10 minuuttia
- Nopeusosuus sisältyy JOKAISEEN harjoitustapahtumaan
- Harjoitustapoina spurtit, askellukset, spurttaja, reagointia ja suunnanmuutoksia sisältävät pelit ja leikit mm. hipat, viestit, ketteryysradat
- Pyri vaihtelevuuteen sekä innostuksen säilymiseen. Lapsilähtöisyys esim. kuuntelemalla välillä toiveita ja ehdotuksia.
- Harjoitteita löytyy esim. harjoitekansiosta sekä viimeisen dian linkeistä

Nopeusharjoittelun toteutus



Suljetut harjoitukset

- Suorat juoksut ja viestit
- Suunnanmuutosradat
- Askeltikkaat
- Hyppy- ja loikkaharjoitteet

Avoimet harjoitukset

- Hipat ja muut pelit ja leikit
- Suunnanmuutosradat sisältäen valintareaktion

Plussat ja miinukset

+haluttu määrä toistoja ja lepoa
+halutut liikkumistavat
+suorituksia helpompi tarkkailla
-havainnointi- ja reaktiokyky (etenkin valintareaktioiden osalta ei kehity)
-saattaa olla lasten mielestä tylsää (kilpailulla saadaan innostettua)

Plussat ja miinukset

+monesti lasten mielestä hauskaa
+kilpailullisuus lisää monen kohdalla suoritusten nopeutta ja yrittystä
+mukana havainnointi ja havaintoon perustuvat reaktiot
-suoritusten tarkkailu vaikeampaa
-toisto- ja lepoaikojen tarkkailu hankalampaa

Hyviä linkkejä



Koordinaatiota ja kehonhallintaa

- [Kamppailulajeja koululiikuntaan – YouTube](#)
- [Valmennustaito | Liikkumistaidot](#)
- [\(1280\) Eläinliikkeitä vol 1 - YouTube](#)
- [Liikuntaan innostavia pelejä, leikkejä ja harjoitteita \(sporttipankki.com\)](#)
- [\(1280\) Askeltikasharjoitukset | 13 erilaista harjoitetta - YouTube](#)

Pallonkäsittelyä

- [\(1280\) Coerver Beginner Ball Mastery 30 Skills Reggaeton Mix - YouTube](#)