

LoPa P/T 2011-2012



Kausi 2018

- Harjoittelu
- Pelaaminen
- Sosiaalinen



Harjoitusten tavoitteet

- Minä ja pallo

- innostaa leikkimään pallon kanssa ja kesyttämään pallo

- Liike

- saada jatkuva nopea liike



Harjoitusten rakenne

- 6 pelaajan ryhmissä, vähintään 1-2 vetäjää/rasti.
Pallojen palauttelu suuri apu rastilla
- Rastiharjoitteluna
- Tasoryhmissä iän ja taitotason mukaan.
HUOM! ryhmät elävät koko ajan – Vastuuvälmentaja vastaa ryhmäjaosta



Rastisisältö

- Vähintään puolet rasteista erilaisia pelejä
- Pallonhalinta: Minä ja pallo lähtökohtana
- Fyysinen: koordinaatio, ketteryys (myös leikkien kautta)



Harjoituksia ennen

- Pyritään olemaan 10 min ennen harjoitusten alkua
- Keräännytään vastuvalmentajan luo
- Sovitaan vastuut ja kentän jako
- Sovitaan teemat



Harjoituksissa

- Harjoite nopeasti käyntiin (olosuhteet valmiina) – tekemällä oppii
- Pidetään järjestys yllä
- Kehutaan yritykset, hyvät suoritukset
- Ohjeita epäonnistumiseen – miten onnistuu
- Käytetään ääntä



Harjoitusten teemat

- Harjoituksella voi olla teema joka kantaa läpi harjoituksen
- Esim reagointi tai maalinteko
- Harjoitukset suunnitellaan siten että teema toistuu joka harjoitusosiossa
- Avainsanoina muutama sana joilla painotetaan teemaa
- Keskusteluun: Mitä asioita voidaan opettaa?
- Ryhmissä: Suunnittele harjoitus teeman ja kauden päätavoitteiden mukaan



Harjoitusten suunnittelu

- Vastuuvalmentaja vastaa suunnittelusta
- Harjoitukset tulevat whatsapp- ryhmään ennen harjoituksia
- Ilmoitetaan että ollaan tulossa vai jos ei pääse?



Pelaaminen

- Kaikki pelaa
- Tavoitteena että peleissä vain muutama vaihtopelaaja
- Vaihtuvat joukkueet
- Pelit osa harjoittelua
- Pelin ja pelaajien kehittyminen pääosassa
- Ei anneta tuloksen viedä mukanaan, keskitytään peliin.
- Peluuttamiseen liittyvät päätökset etukäteen ja pysytellään niissä



Pelaaminen

- Liike

Jatkuva liike kentällä

Puolustaessa ja hyökätessä

- Minä ja pallo

A. Tee maali

1. pallo haltuun ja kuljeta

2. syötä

3. muita vaihtoehtoja ei ole



Ennen peliä

- Lämmittely pallon kanssa
- Pelaajat istumaan ottelupalaveriin
- Kaksi avainasiaa. Esim. katse pallossa, liike palloa kohti



Pelissä

- Ohjataan katkojen aikana
- Kannustetaan pelin käydessä. Teemat
- Ohjataan pallottomia pelaajia
- Ohjataan sijoittuminen kentällä (Mitä se on?)
- Vanhemmat kannustaa, ei ohjaa (No mitä se tarkoittaa?)
- Pelin jälkeen pelaajat kasaan, lyhyt yhteenveto



Sosiaalinen

Hyvä ilmapiiri on ensisijainen tavoite

- Miten se tehdään?
 - Jokainen hyväksytään omana itsenään
 - Selkeät rajat käytökselle
 - Kaikkien kanssa tullaan toimeen ja otetaan mukaan, valmentaja vastaa (esim joukkuejaot harjoituksissa, peleissä)
 - Kiusaamiselle ja harjoitusten häiritsemiselle nollatoleranssi
 - Jaetaan vastuuta pelaajille



Uudet pelaajat

- Jojo vastaa harjoituksissa uusista vanhemmista
- Vastuhenkilö ottamaan uusi pelaaja harjoituksissa vastaan ja opastamaan?
 - Ensisijaisesti joukkueenjohtaja, toissijaisesti harjoituksen vastuullinen vetäjä.

