

IKÄVAIHEKOHTAISET TAVOITTEET U6 (5v5)

TEKNINEN

Tavoite:

- Kuljettaminen
- Laukaiseminen

Menetelmät:

- Pienpelit
- Leikit
- Omatoiminen harjoittelu

TAKTINEN

Tavoite:

- Osaa havainnoida lähimmän vastustajan
- Osaa pitää vauhtia haastaessaan, harhauttaa

Menetelmät:

- Pienpeleinä – myös käsillä pelaten (10%)
- Rajoitettuina pienpeleinä – esim. 1v1 tilanteina
- Leikkeinä



FYYSISMOTORINEN

Tavoite:

- Nopeus
- Suunnanmuutoskyky
- Taitavuus välineen (pallon) kanssa

Menetelmät:

- Kisoina ja temppuratoina
- Leikkeinä
- Yhdistettynä teknisiin teemoihin drilleissä
- Omatoimisena harjoitteluna

PSYKKINEN/HENKINEN

Tavoite:

- Pelistä ja harjoittelusta nauttiminen
- Perhe tukee lapsen liikunnallisuutta

Menetelmät:

- Joukkueen pelisäännöt

IKÄVAIHEKOHTAISET TAVOITTEET U7 (5v5)

TEKNINEN

Tavoite:

- Kuljettaminen
- Laukaiseminen

Menetelmät:

- Pienpelit
- Leikit
- Yksittäiset harjoitteet
- Omatoiminen harjoittelu

TAKTINEN

Tavoite pallollinen pelaaja:

- Osaa kuljettaessa havainnoida tyhjän tilan ympärillään
- Osaa kuljettaessa havainnoida lähimmän vastustajan
- Osaa pitää vauhtia haastaessaan, harhauttaa

Tavoite palloton pelaaja puolustettaessa:

- Pallon riistäminen vastustajalta heti

Menetelmät:

- Pienpeleinä – myös käsillä pelaten (10%)
- Rajoitettuina pienpeleinä – esim. 1v1 tilanteina
- Leikkeinä



FYYSISMOTORINEN

Tavoite:

- Nopeus
- Ketteryys
- Kehon hallinta

- Tavoite olla taitava pallon kanssa**

Menetelmät:

- Kisoina ja temppuratoina
- Leikkeinä
- Yhdistettynä teknisiin teemoihin harjoitteissa
- Omatoimisena harjoitteluna

PSYKKINEN/HENKINEN

Tavoite:

- Pelistä ja harjoittelusta nauttiminen
- Ryhmässä toimiminen

Menetelmät:

- Joukkueen pelisäännöt

IKÄVAIHEKOHTAISET TAVOITTEET U8 (5v5)

TEKNINEN

Tavoitteet:

- Kuljettaminen
- Laukaiseminen
- Kääntyminen
- Syöttäminen
- 1. kosketus

Menetelmät:

- Pienpelit,
- Leikit,
- Harjoitteet
- Omatoiminen harjoittelu



TAKTINEN

Tavoite pallollinen pelaaja:

- Osaa kuljettaessa havainnoida tyhjän tilan ympärillään
- Osaa kuljettaessa havainnoida lähimmän vastustajan
- Osaa pitää vauhtia haastaessaan, harhauttaa

Tavoite palloton pelaaja hyökätessä:

- Liikkuu tyhjään tilaan että sinulle voi syöttää

Tavoite palloton pelaaja puolustettaessa:

- Pallon riistäminen vastustajalta heti

Menetelmät:

- Pienpeleinä – myös käsillä pelaten (10%)
- Rajoitettuina pienpeleinä – esim. 1v1 tilanteina
- Leikkeinä

FYYSISMOTORINEN

Tavoitteet:

- Nopeus
- Ketteryys
- Kehon hallinta
- Taitavuus pallon kanssa
- Liikkuvuus

Menetelmät:

- Kisoina, tempuratoina,
- Leikkeinä
- Alku- ja loppuverryttelyssä sekä oheisharjoitteina
- Yhdistettynä teknisiin teemoihin harjoitteissa
- Omatoimisena harjoitteluna

PSYKKINEN/HENKINEN

Tavoitteet:

- Pelistä ja harjoittelusta nauttiminen
- Ryhmässä toimiminen, ohjeiden kuunteleminen
- Loppuun asti yrittäminen

Menetelmät:

- Joukkueen pelisäännöt

IKÄVAIHEKOHTAISET TAVOITTEET U9 (5v5)

TEKNINEN

Tavoitteet:

- Kuljettaminen
- Laukaiseminen
- Kääntyminen
- Syöttäminen
- 1. kosketus
- Suojaaminen

Menetelmät:

- Pienpelit,
- Leikit,
- Harjoitteet
- Omatoiminen harjoittelu

FYYSISMOTORINEN

Tavoitteet:

- Nopeus
- Ketteryys
- Kehon hallinta
- Taitavuus pallon kanssa
- Liikkuvuus
- Rytmikyky (askeltikkaat, käsien ja jalkojen yhteistyö)

Menetelmät:

- Kisoina, tempuratoina,
- Leikkeinä
- Alku- ja loppuverryttelyssä sekä oheisharjoitteina
- Yhdistettynä teknisiin teemoihin harjoitteissa
- Omatoimisena harjoitteluna



TAKTINEN

Tavoite pallollinen pelaaja:

- Osaa kuljettaessa havainnoida tyhjän tilan ympärillään
- Osaa kuljettaessa havainnoida lähimmän vastustajan
- Osaa pitää vauhtia haastaessaan, harhauttaa
- 1v1 ohittaminen

Tavoite palloton pelaaja hyökätessä:

- Liikkua tyhjään tilaan että sinulle voi syöttää
- Syvyys ja leveys

Tavoite palloton pelaaja puolustettaessa:

- Pallon riistäminen vastustajalta heti
- 1v1 puolustaminen
- Pelaajien väliset etäisyydet (tiiviyys)

Menetelmät:

- Pienpeleinä – myös käsillä pelaten (10%),
- Rajoitettuina pienpeleinä, 1v1, 2v2, 3v3

PSYKKINEN/HENKINEN

Tavoitteet:

- Pelistä ja harjoittelusta nauttiminen
- Ryhmässä toimiminen, ohjeiden kuunteleminen
- Loppuun asti yrittäminen
- Omatoiminen harjoittelu (esim. pihapelit)

Menetelmät:

- Joukkueen pelisäännöt