

Valmennuslinjasta kohti käytäntöä – Avainasiat seuran valmennuslinjauksesta ikäluokkien valmentamiseen

Seura:	OLS	Ikävaihe:	10–13-vuotiaiden avainasiat
---------------	-----	------------------	-----------------------------

		OLS, SUOMEN PARHAAT PIHAPELURIT Luodaan organisoitu kaaos kentälle, jonka me hallitsemme vastustajaa paremmin Pelaajat pystyvät murtautumaan monipuolisesti kentän eri osa-alueilta ja viimeistelemään tehokkaasti. Kivijalkaperiaatteet: • Kyky haastaa ja mennä ohi 1v1-tilanteissa • Rohkeus pyrkiä maalintekoon • Pelaaja ei luovu pallosta ilman tarkoitusta Pelaaja tekee kaikkensa voittaakseen pallon mahdollisimman nopeasti omalle joukkueelle eikä vastustajalla ole mitään asiaa pallon kanssa meidän boksiin. Kivijalkaperiaatteet: • Paineellista pallo välittömästi menetyksen jälkeen • Vaikea ohittaa 1v1-tilanteessa
--	--	---

Valmennuslinjasta kohti käytäntöä – Avainasiat seuran valmennuslinjauksesta ikäluokkien valmentamiseen

	Henkilökohtaiset pelivalmiudet/lajitaidot (168 treeniviikkoa)	1. Pelaaja kykenee etenemään ensimmäisellä kosketuksella 2. Pelaaja kykenee etenemään syöttämällä 3. Pelaaja kykenee etenemään kuljettamalla (run with the ball) 4. Pelaaja kykenee etenemään harhauttamalla / kääntymällä /suuntaa muuttamalla (dribbling) 5. Pelaaja kykenee syöttämään ja laukomaan omasta kuljetuksesta 6. Pelaajalla kykenee viimeistelemään maalintekoaluetta 7. Pelaaja kykenee suojaamaan ja kontrolloimaan palloa kolmen pelaajan prässätessä vähintään viisi sekuntia 8. Pelaajaa osaa liikkua pelattavaksi ja luoda syöttösuuntia 1. Pelaaja kykenee puolustamaan pallollista pelaajaa ja voittaa pallo omalle joukkueelle 2. Pelaaja kykenee syötön katkoihin ja löytää keinon edetä 3. Pelaaja osaa vartioida pallotonta pelaajaa 4. Pelaaja kykenee estämään maalinteon 5. Pelaaja tunnistaa ja osaa puolustaa vaarallisen alueen
--	---	--

Valmennuslinjasta kohti käytäntöä – Avainasiat seuran valmennuslinjauksesta ikäluokkien valmentamiseen

	Fyysiset ominaisuudet	1. Kykenee ylläpitämään suorituskyvyn läpi koko ottelun 2. Kykenee toimimaan pelin vaatimissa nopeissa suunnanmuutoksissa 3. Kykenee juoksemaan pelin vaatimalla nopeudella pallon kanssa ja ilman 4. Kyykkytoistot oman kehon painolla x20 (laatu mukana) 5. Punnerrukset x 10 (laatu mukana) 6. Askelkyykyt joka suuntaan (laatu mukana)
P e r u s v a l m i u d e t		
	Taitavuuden osatekijät	1. liikkumistaidot (juokseminen eteenpäin, taaksepäin, sivuttain, liikkumissuuntien sujuvat vaihdokset / rytmitykset) 2. hyppääminen ja ponnistaminen (kahden jalan ponnistaminen, yhden jalan ponnistaminen, jatkuvat suoritukset + hallitut alastulot, kolmi- ja viisloikka) 3. tasapaino (pyöriminen vaakatasossa, yhden jalan seisonta, juokseminen + 180/360 kääntyminen, juoksusta ponnistukset sekä 180/360) 4. ketteryys ja suunnanmuutos (kiihdyttäminen, jarruttaminen, pysähtyminen), loikkaneliö (suuntaavat loikat haltuunotoilla ja rytmillä/jatkuvalla liikkeellä) 5. kehonhallinta (kuperkeikka eteenpäin, taaksepäin, yhdelle jalalle päälläseisonta, kärrynpyörä ja käsilläseisonta) 6. pallon heittäminen ja kiinniottaminen yhdellä kädellä paikallaan ja liikkeestä (molemmilla käsillä)

Valmennuslinjasta kohti käytäntöä – Avainasiat seuran valmennuslinjauksesta ikäluokkien valmentamiseen

--	--	--