**KAUSISUUNNITELMA 2014/PiTa 05-06 (-07)** 17.3.2014

Tavoitteet:

1. Liikunnallisten taitojen lisääminen

2. Yksilötaitojen kehittäminen

3. Joukkuepelaamisen oppiminen

Harjoitusten perusrakenne:

Leikinomainen alkuverryttely ja tulevan harjoituksen läpikäynti: 10 min

Perustaito/Pelitaito: 20 min

Pienpelit:30 min

Painopisteet:

Liikunnalliset taidot 15 % (alkuverryttely – 10min)

Perustaidot 35 % (tekniikka 20 min)

Pelitaito 50 % (tekniikkaharjoitusten soveltaminen pelinomaisesti 30 min)

Harjoitukset ja pelit:

Ilmoittautuminen tapahtumiin nimenhuuto.com > http://pitap06.nimenhuuto.com/

Ilmoittautumiset viimeistään 24 h ennen.

Harjoituksiin paikalle 15 min ennen.

Peleihin paikalle 30 min ennen.

Kaikki pelaa – Puolen pelin takuu – ei oteta liikaa pelaajia otteluihin, jotta tämä toteutuu.

Jokaisella oikeus pelata tasoisessaan ryhmässä.

Jaetaan pelaajat enemmän (PiTa/Musta) ja vähemmän pelanneisiin (PiTa/Keltainen)

– myös harjoitusaktiivisuus, motivaatio ja innokkuus vaikuttavat valintoihin.

Valmentajat päättävät ryhmät, peluutuksen ja pelipaikat.

Ryhmien välillä liikkuvuuden tulee olla helppoa, kehittymisen mukaan.

Kehitystä tapahtuu nopeastikin, jos on intoa oppia.

Vapaaehtoista omalla ajalla harjoittelua suositellaan

-> pallonhallinta, laukaukset, syötöt ja harhautukset.

Harjoiteltavat asiat

**KEVÄT/SYKSY 2014**

Kuljetusharjoitus

-Kosketus (ensimmäinen kosketus)

-Katse ylös – minne kuljetan

-Liikkuminen vapaaseen paikkaan

-Jalan eri osat

Esimerkki pelinomaisesta harjoituksesta

-Tehdään maali kuljettamalla päädystä yli

Syöttöharjoitus

-Tarkkuus

-Kovuus

-Valinta

-Ajoitus

Esimerkki pelinomaisesta harjoituksesta

-Tehdään maali syöttämällä päädystä yli omalle pelaajalle

Puolustuspeli

-Etäisyys pallollisesta

-Kylkiasento

-Pallon riisto

Laukaukset

-Tarkkuus

-Potkaisevajalka

-Tukijalka

-Osuma kohta

-Tasapaino

-Katso missä MV

Syöttäminen pelissä

-Etäisyys

-Sijoittuminen

-Pallon pyytäminen/haluaminen

Harhautukset (vartaloharhautus)

-Kuljeta kohti vastustajaa

-Harhautus/painopisteen siirto

-Suunnan muutos

-Rytmin vaihdos

Käännökset

* Sisäsyrjä, Cruyff…