



AKTIIVISESTI
KEHITTYVÄ

FB FACTOR

Henkilökohtaiset lajitaidot:

F-tytöt (1-2 luokkalaiset)

- mailaote ja kätisyys
- pallon kuljettaminen
- syöttäminen

E-tytöt (3-4 luokkalaiset)

- peliasennon hallitseminen
- pallon kuljettaminen juosten
- laukaisemisen perusteet
- syöttäminen pelikaverille
- perus pallonkäsittelytaito

D-tytöt (5-6 luokkalaiset)

- eri laukaisutekniikoiden hallitseminen
- laukaiseminen juoksuvauhdista
- syöttäminen juoksuvauhdista
- pallollinen ja palloton liikkuminen
- maalivahtiharjoitukset

B/C-tytöt (yläkouluikäiset)

- laukaisutekniikoiden kehittäminen
- tilan haltuun oton kehittäminen (oman pelitilan suojaaminen), vapaantilan käyttö pallollisena ja pallottomana
- kontaktipelaamisen kehittäminen pelaamisessa ja kaksintaisteluissa
- laukaisun kehittäminen liikkeestä ja hakeutuminen oikeaan laukaisutilanteeseen
- syöttäminen vapaaseen tilaan/liikkeeseen,
- oma aloitteisuuden kehitys, rohkeus omiin päätöksiin
- Tilanne nopeus, luoda ajatus siitä että pelaaja tietää mitä tekee jo ennen kuin pallo on hallussa
- rohkaisua myös omiin päätöksiin
- maalivahtiharjoitukset

A/B-tytöt (toisen ja kolmannen asteen opiskelijat)

- Pelitilanne roolien hallitseminen PR1, PR2, PR3, PR4
- Pelitilanne roolien nopea vaihtaminen pelin sisällä
- laukaisutekniikoiden vahvistaminen
- äänenkäytön korostaminen
- pelitilannenopeuden kehittäminen
- erikoistilanteiden hallitseminen henkilökohtaisella tasolla
- maalivahtiharjoitukset

Henkilökohtaiset fyysiset taidot:

F-tytöt (1-2 luokkalaiset) leikkien varjolla

- juokseminen
- kehon koordinaatio

E-tytöt (3-4 luokkalaiset) leikkien varjolla

- ketteryys
- juokseminen mailan kanssa
- tutustuminen lihaskuntoharjoitteisiin
- kehonhallinta ja koordinaatio

D-tytöt (5-6 luokkalaiset)

- lihaskuntoharjoittelu
- nopeusharjoittelu
- kehonhallinta ja koordinaatio
- alku ja loppuverryttelyt

B/C-tytöt (yläkouluiikäiset)

- kontaktipelaaminen/Suojaaminen
- nopeusharjoittelu/nopeuskestävyys
- kehonhallinta ja koordinaatio
- Pelaajien säännöllinen trestaaminen

A/B-tytöt (toisen ja kolmannen asteen opiskelijat)

- punttiharjoitukset
- juoksuharjoitukset
- erillinen fysiikkavalmentaja
- erillinen fysiikkaohjelma
- Pelaajien säännöllinen testaaminen

Joukkueen taktinen osaaminen:

F-tytöt (1-2 luokkalaiset)

- peli-idea (tietää minne maalit pitää tehdä)
- osaa peruskäsitteet (puolustus, hyökkäys)
- jokainen puolustaa ja hyökkää

E-tytöt (3-4 luokkalaiset)

- tutustuminen pelitaktisiin asioihin (avaus, karvaus, sijoittuminen, tuki)
- oman parin löytäminen (karvaus ja puolustus)
- vapaa- ja sisäänlyöntien perusteet (muuri)
- tutustuminen eri pelipaikkoihin

D-tytöt (5-6 luokkalaiset)

- avaamiseen liittyvät perusteet
- karvaamiseen liittyvät perusteet
- tutustuminen hyökkäys ja puolustuspelaamisen perusteisiin
- erikoistilanteiden opettelu

B/C-tytöt (yläkouluikäiset)

- Pelin avaus, Liikkuminen pallottomana, vapaan tilan etsiminen ja tekeminen joukkueelle
- Pelin avaus, Liikkuminen pallollisena, vastustajan pelin ”lukeminen”
- karvaaminen, vastustajan syöttölinjojen lukeminen, karvaamisen lukeminen ja vastustajan pelin seuranta ja siitä aiheutuvat muutokset
- hyökkäys pelin ”luovuus” ja oman pelipaikan tiedostaminen eri pelitilanteissa
- Puolustuspelin kehittäminen ja pelipaikan tiedostaminen eri tilanteissa
- Erikoistilanteiden opettelu ja kehittämistä edelleen

A/B-tytöt (toisen ja kolmannen asteen opiskelijat)

- hallitsee avauspelaamisen eri muodot
- hallitsee karvauspelaamisen erimuodot
- hallitsee puolustuspelaamisen erimuodot
- hallitsee luovan hyökkäyspelaamisen
- hallitsee erikoistilanne pelaamisen

Tärkeimpiä taitoja ihmisten kanssa toimiessa esimerkiksi joukkueurheilussa ovat sosiaaliset taidot. Sosiaalisten taitojen kehittäminen kulkee mukana kaikessa yhdessä tekemisessä niin harjoitus- kuin pelitilanteissa sekä muissa seuran tapahtumissa. Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, joita ovat esimerkiksi:

- oman vuoron odottaminen ja vuorottelu
- taito kertoa oma mielipiteensä ja kuunnella toisten mielipiteet
- toisten huomioiminen
- ryhmässä toimiminen
- ohjeiden kuunteleminen ja havainnointi
- erilaisuuden hyväksyminen (joukkueeseen tulevien uusien pelaajien hyväksyminen)
- kannustava asenne sekä korjaavan ja myönteisen palautteen antaminen ja vastaanottaminen
- oman ja toisten pelaajien roolien ymmärtäminen joukkueessa
- empatiakyky

Lisäksi käymme harrastajiemme kanssa aktiivista, ikätason mukaista keskustelua motiiveista, tavoitteista ja unelmista. Keskustelun tarkoituksena on aikaansaada ajattelutapoja, jotka auttavat yksilöä kehittämään itseään ja toimimaan määrätietoisesti tavoitteita edistävällä tavalla.

Joukkueiden toiminta:

F-tytöt (1-2 luokkalaiset)

- Harjoittelu ja pelaaminen tasavahvoilla joukkueilla
- Pelaajat voivat pelata vanhemmassa tai nuoremmissa ikäluokassa
- Ohjattuja harjoituksia 2-3 tuntia viikossa

E-tytöt (3-4 luokkalaiset)

- Harjoittelu ja pelaaminen tasavahvoilla joukkueilla
- Pelaajat voivat pelata vanhemmassa tai nuoremmissa ikäluokassa
- Ohjattuja harjoituksia 2-3 tuntia viikossa

D-tytöt (5-6 luokkalaiset)

- Harjoittelu suurimmaksi osaksi tasavahvoilla joukkueilla
- Pelaaminen suurimmaksi osaksi tasavahvoilla joukkueilla
- Pelaajat voivat pelata vanhemmassa tai nuoremmissa ikäluokassa
- Ohjattuja harjoituksia 4-6 tuntia viikossa

B/C-tytöt (yläkouluikäiset)

- Harjoittelu suurimmaksi osaksi tasavahvoilla joukkueilla
- Pelaaminen ei enää ns tasapuolista, "eniten kehittyneet" pelaa. Jokainen käy kentällä, mutta peliaika ei enää tasapuolista
- Pelaajat voivat pelata vanhemmassa ikäluokassa
- Ohjattuja harjoituksia 3 kertaa viikossa

A/B-tytöt (toisen ja kolmannen asteen opiskelijat)

- Pelaaminen ei enää ns tasapuolista, "eniten kehittyneet" pelaa. Jokainen käy kentällä, mutta peliaika ei enää tasapuolista
- Pelaajat voivat pelata myös naisten sarjassa
- Ohjattuja harjoituksia 3-5 kertaa viikossa