

# LASTEN OMATOIMIHARJOITTELUN PERIAATTEET

## • ILO

Lasten harjoittelun on oltava pääosin leikinomaista ja hauskaa. Ilo syntyy myös oppimisesta ja onnistumisesta, joten tehtävien tulee olla haastavuudeltaan sopivia.

## • OMAEHTOISUUS

On tärkeää, että lapselle ei synny tunnetta harjoittelun pakonomaisuudesta. Vanhemman ja valmentajan tehtävä on kannustaa ja auttaa lasta liikkumaan, mutta ei pakolla. On suositeltavaa, että valmentajien suunnittelemien harjoitusohjeiden lisäksi lasta kannustetaan myös itse kehittämään liikunnallisia puuhia - leikkejä ja harjoitteita.

## • MONIPUOLISUUS

Monipuolisella harjoittelulla tarkoitetaan hermostoa, lihaksistoa, sydäntä ja verenkiertoelimiä sekä aineenvaihduntaa kehittävää toimintaa. Monipuoliset harjoitteet tekevät harjoittelusta vaihtelevaa, mielenkiintoista ja pitävät pelaajien mielet virkeinä ja keskittymistason korkealla. Se taas auttaa pelaajia jaksamaan uusien tavoitteiden saavuttamisessa.

## • RUNSAUS

Runsaalla liikunnalla on tutkitusti monia positiivisia vaikutuksia lapsen kehittymiseen ja hyvinvointiin. Terveysliikunnan näkökulmasta suositus on 1-2 tuntia monipuolista liikuntaa päivässä. Omaa huippua tavoittelevalle lapselle suositellaan yli 20 tuntia liikuntaa viikossa eli vähintään noin kolmea tuntia päivässä.



# 2011 syntyneet

## Yleismotoriikka

### Eläinliikkeet

- Mittarimato
- Karhukävely
- Rapukävely
- Liskokävely (ilman punnerrusta)
- Jänishyppy

[https://www.youtube.com/watch?v=f4NSHFXLscA&list=PL7FRD1QjoTyJeG7u061\\_YHSeoN91IMMtY](https://www.youtube.com/watch?v=f4NSHFXLscA&list=PL7FRD1QjoTyJeG7u061_YHSeoN91IMMtY)

## Jalkapallomotoriikka

### Pallonkäsittely maassa

- Jalkapohja + nilkka  
<https://www.youtube.com/watch?v=a6zq3gDzIUU>
- Jalkapohjakosketukset  
<https://youtu.be/dBHwFltDM9k>
- Pallon vispaus sisäsyryillä  
<https://www.youtube.com/watch?v=YbfUDJpxweQ>
- Eteneminen sisäsyryjävispauksilla  
<https://youtu.be/yRNKyp4ar3U>
- V-liike jalan takaa  
<https://www.youtube.com/watch?v=rMUCPeAs8pM>
- Eteneminen yhden jalan V-liikkeellä  
<https://www.youtube.com/watch?v=WYNpvxV3h30>

## Aikuisen kanssa tehtävät

- Laukominen suoraan syötöstä
- Ohittaminen ja maalinteko
- Pihapelejä (2vs2 – 4vs4)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZHX51MdmVmU>

## Bonustehtävät

- Askelharhautus

<https://www.youtube.com/watch?v=DK9mr5MJnU0>

- Cruyff käännös

<https://www.youtube.com/watch?v=VxK5tDAL3bU>