



Nappulaharjoitusten pitäminen

Jyrki Paukku

19.4.2006

Lapsille on hauskaa pitää jalkapalloharjoituksia. Kaikki lapset pitävät jalkapallon potkimisesta ja pelaamisesta. He tykkäävät tulla harjoituksiin ja harjoitella.

Valmentaminen on suuri mahdollisuus kullekin aikuiselle ottaa vastuuta lasten liikuntakasvatuksesta, olla vastuullinen vanhempi ja viettää todellista laatu-aikaa oman ja toistenkin lasten kanssa.

Valmentajana sinun tehtävänäsi on suunnitella etukäteen harjoitukset ja kunnioittaa lasten intoa olemalla iloinen, energinen ja kannustava sekä lapset huomioonottava esikuva lapsille.

Nappulaliiga-aika on erittäin tärkeä vaihe jalkapalloharrastuksessa. Lapset oppivat sinä aikana pelaamisen ajatuksen ja tavan, perustaidot (laukaiseminen, syöttäminen, kuljettaminen) sekä jalkapallon säännöt. Jos onnistut opettamaan nämä asiat heille ja pitämään sen verran mukavia harjoituksia, että mahdollisimman moni lapsista jatkaa harrastamista koko kesän ajan, olet ollut hyvä valmentaja!

Muista myös, että valmentaminen voi itse asiassa olla yllättävän hauskaakin. Saat mahdollisuuden opettaa lapsille maailman harrastetuinta urheilulajia! Valmentajana ei koskaan ole liian hyvä, vaan uutta tietoa ja asioita oppii koko ajan. Jos haluat mahdollisesti tulla jopa oikein hyväksi valmentajaksi, niin haasteita riittää vuosikausiksi. Siitä voi ehkä tulla sinulle itsellekin harrastus - ja varmasti niitä mukavimpia harrastuksia, joita aikuisella voi olla.

Harjoitusten rakenne

Lasten jalkapalloharjoitukset on loppujen lopuksi helppo pitää. Harjoituksissa voi pelata, potkia ja liikkua kuten haluaa - vain mielikuvituksesi (ja turvallisuusnäkökohdat) asettaa loppujen lopuksi rajat sille mitä kaikkea te voitte kentällä tehdä.

Lapset voivat harjoituksessa pelaamisen ja potkimisen ohella juosta, hyppiä, harjoitella tasapainoa (seisomalla yhdellä jalalla tms.), harjoitella koordinaatiota kehittäviä liikkeitä kuten pallon heittoa ilmaan (tai potkimista) ja sen kiinniottoa (eteenpäin, taaksepäin) jne. Näitä kaikkia voidaan tehdä yksin, ryhmissä tai kilpaillen (esim. viestikisoina)



Nappulaharjoitusten pitäminen

Jyrki Pauku

19.4.2006

Normaalin tunnin harjoitusvuoron aikana ehdit tekemään suunnilleen seuraavanlaisia asioita:

1. Lapset potkivat porukalla maaliin palloa (n. 10-20 minuuttia) yhden pelaajan tai valmentajan ollessa maalivahti. Mahdollisesti myös muuta liikuntaa tai leikki.
2. Uuden asian opettelun (ja mahdollisesti vanhan asian kertaus) n. 20 min.
3. Pelaaminen 20- 30 minuuttia

Harjoitusten suunnittelussa kannattaa pitää mielessä soveltamisen kultainen sääntö - harjoitukset menevät harvoin ihan niin kuin on ajatellut. Joskus poikia on paikalla yllättävän vähän, joskus sataa ja joskus on ns. luppoaikaa muutama minuutti ennen kuin vanhemmat palaavat hakemaan lapsiaan. Semmoisia tilanteita varten voi etukäteen miettiä ns. varaohjelman tai täyteohjelmaa, jossa lapset vaihtoehtoisesti vaikka pelaavat pienemmissä porukoissa tai harjoittelevat pompottelua tai pallon ilmaan potkaisua ja kiinniottoa.

Harjoitukset myös hyvin harvoin onnistuvat aivan niin hyvin kuin olet suunnitellut - joku lapsista voi olla väsynyt tai kiukkuinen, lapset eivät jaksa keskittyä kuumalla säällä tms. Jos keskimäärin kuitenkin suurin osa lapsista lähtee harjoituksista aina hymyssä suin, niin olet hoitanut hommasi mallikkaasti!

Yhteiset säännöt

Harjoituskauden alussa on hyvä sopia lasten kanssa siitä, kuinka harjoituksissa käyttäytyään. Tällaiset säännöt voivat olla vaikka seuraavat:

- Harjoituksissa yritetään aina parhaansa
- Harjoituksissa ei kiroilla
- Harjoituksissa ei haukuta tai moitita pelikaveria
- Harjoituksissa ei saa vahingoittaa pelikaveria.

Joskus joku lapsi voi käyttäytyä näiden sääntöjen vastaisesti. Silloin säännöt on hyvä kerrata joko hänelle tai mahdollisesti koko porukalle. Ellei lapsi ota opikseen, niin silloin



Nappulaharjoitusten pitäminen

Jyrki Paukku

19.4.2006

hän ei voi harjoitella ja pilata toisten mahdollisuuksia oppimiseen, vaan hänet on syytä panna hetkeksi jäähyllä (2-5 minuuttia, jonka jälkeen hän voi palata harjoittelemaan).

Eräs lasten harrastusten tärkeimpiä ilmapiiriin ja motivaatioon vaikuttavia seikkoja on se, että harjoituksissa eikä peleissä ei kukaan (valmentaja eikä pelikaverit) saa moittia lasta epäonnistumisista! Epäonnistumiset hyväksyvä ilmapiiri on tae lapsen harrastuksen mielekkyydelle.

Harjoitusten aloittaminen (n. 10-20 min)

Harjoituksen alussa valmentajan tehtävänä on tervehtiä kaikkia lapsia ja kohdata heidät esimerkillisenä aikuisena (vaihtamalla lasten kanssa muutaman sanan, kysyä kuulumiset tms.)

Harjoitukset on hyvä aloittaa lapsista mukavalla tekemisellä, jota on esimerkiksi pallon potkiminen maaliin. Lapset voivat potkia vuorotellen palloa maaliin n. 10-15 metrin päästä maalista yhden lapsen ollessa maalivahtina. Jos maaleja on käytössä useampia, niin lapset kannattaa aina jakaa pienempiin ryhmiin. Lapset tykkäävät aina tehdä maaleja - ja vapaasti potkimalla he oppivat heille tärkeän taidon eli laukaisemisen. Valmentaja voi samalla opettaa lapsia potkimaan palloa jalkapöydällä (pyydä laittamaan tukijalka pallon viereen, nilkka jäykäksi ja varpaat ylöspäin) sillä kärkipotkusta poisoppiminen on yksi keskeisiä nappulaliiga-ajan tavoitteita.

Potkimisen jälkeen lapset on hyvä ottaa rinkiin ja kertoa heille päivän harjoituksista, jutella edellisestä pelistä tai kertoa muuta ajankohtaista asiaa. Mahdollisen nimenhuudonkin voi pitää samalla. Nimenhuudon yhteydessä lapsille voi opettaa tavaksi tervehtiä sitä henkilöä, jonka nimi huudettiin (luo yhteenkuuluvuuden ja joukkuepelaamisen henkeä)

Sen jälkeen lasten kanssa voi lasten iän huomioiden leikkiä tai ottaa jonkun liikunnallisen osion. Leikkiminen voi olla hippaa, mustaamiestä (näitä voi leikkiä myös pallon kanssa!), polttopalloa, hännänryöstöä (muovipussi puoliksi housuissa takapuolella) tai mitä vaan muuta mistä lapset tykkäävät. Palloliiton julkaisemassa esitteessä ”Leikitellen taituriksi” esitellään kymmeniä tällaisia leikkejä.



Nappulaharjoitusten pitäminen

Jyrki Pauku

19.4.2006

Vaihtoehtoisena tekemisenä leikkimiselle voi olla lasten liikunnallisuutta kehittäviä harjoitteita. Tällaiset harjoitteet voi tehdä joko yksin tai erilaisina joukkuekilpailuina (mm. viestit). Tällaisia harjoitteita ovat esimerkiksi:

1. Juokseminen (etuperin, sivuttain, takaperin, pujotellen)
2. Ketteryysharjoitteet (nopea juoksu istumaltaan, mahaltaan, selältään lähtien, kuperkeikat, kierimiset pallo kädessä)
3. Hyppimiset (tasajalkaa, loikkien, konkaten... halujen ja mahdollisuuksien mukaan näitä voi tehdä myös erilaisten apuvälineiden esim. keppien yli tai hulahulavanteet avulla)
4. Tasapainoharjoitukset (yhdeällä jalalla seisominen vaikka silmät kiinnikin, toisesta jalasta kiinnipitäminen, kyykkyyyn menen ja ylös nousten, sormimiekkailu konkaten, köyden päällä kävely)

Tällaisissa harjoituksissa voi käyttää apuvälineinä tötsiä, keppejä, liivejä. Joihinkin voi ottaa mukaan myös pallon.

Taidon opettaminen (20-30 min)

Jalkapallon pelaamisessa tarvitaan monenlaisia taitoja, joita lapsi oppii harrastaessaan pikku hiljaa. Tärkeää olisi kuitenkin se, että hän ehtisi harjoitella opeteltavaa asiaa harjoituksen aikana mahdollisimman monta kertaa eli useiden toistojen kautta eikä odottaa vuoroaan jonossa kovin pitkään.

Nappuloiden jalkapalloharjoituksissa on tärkeää harjoitella seuraavia jalkapallon keskeisimpiä osa-alueita:

1) LAUKAISEMINEN

Tästä lapset pitävät erityisen paljon. Laukaisemista ja maalintekoa voi harjoitella useilla eri tavoilla esim:

A Paikallaan olevaan palloon

B. Liikkuvaan palloon (kuljettamisen jälkeen)

C. Vastapalloon (valmentaja syöttää - nuorimpien lasten suosikki!)

D. Sivulta tulevaan palloon (valmentaja syöttää tai vanhemmilla pojilla toinen lapsi)



Nappulaharjoitusten pitäminen

Jyrki Paukku

19.4.2006

- E. Pomppivaan palloon (valmentaja heittää)
- F. Ilmaan heitettyyn palloon ennen kuin pallo putoaa maahan (valmentaja heittää)
- G. Rankkareita (takuuvarmaa kivaa)

Harjoitus kannattaa organisoida siten, että valmentaja on maalivahtina tai tolpan vieressä jonkun lapsen olleessa maalivahtina. Lapset hakevat laukaisun jälkeen pallon ja tuovat sen valmentajalle.

Tällaisia harjoitteita voi tehdä monella eri tavalla esim.

- Lapsi kuljettaa palloa ja laukaisee pallon maaliin. Variaationa voi olla valmentajan harhauttaminen ennen laukaisua.
- Valmentaja heittää pallon lapsen pään yli (lapsen seisoessa, istuessa, ollessa polvillaan, kaverin kanssa kilpaa..) selän takaa kohti maalia ja lapsi juoksee pallon kiinni ja laukaisee pallon maaliin.
- Lapsi kuljettaa palloa jonkun taitoradan (lyhyen pujotteluradan) läpi ja potkaisee pallon maaliin
- Lapsi ottaa spurtin (ja tekee kuperkeikan tms...) ja potkaisee paikallaan olevan tai valmentajan syöttämän pallon maaliin

Nuorimmat lapset pitävät paikallaan olevaan palloon potkaisemisesta ja pomppiviin palloihin ja vastapalloihin laukaisemisesta. Vanhempien kanssa voi harjoitella vaikeampia asioita.

Maalivahtiharjoittelukin onnistuu samalla. Lasten joukossa on yleensä aina joku halukas olemaan maalivahtina tällaisissa harjoitteissa. Olisi kuitenkin hyvä rohkaista useampaakin lasta olemaan harjoituksissa maalivahtina. Ja maalivahtiakin tekemään taitoharjoitteita.

1) SYÖTTÄMINEN

Syöttämisen harjoittelua voi (varsinkin nuorempien) nappulaliigalaisten kanssa aloitella, mutta ei kovin pitkää aikaa yhteen menoon, koska keskittyminen ei vielä välttämättä onnistu kovin kauaa. Vanhemmat lapset voivat tehdä asioita jo pitempään ja mielekkäällä tavalla esimerkiksi pareittain.

Syöttämisen harjoittelu onnistuu mielekkäästi esimerkiksi (valmentaja näyttää ensin sisäteräsyötön mallin ja seuraa onnistuvatko lapset):



Nappulaharjoitusten pitäminen

Jyrki Paukku

19.4.2006

A. Tekemällä siitä leikin (esim. curlingia n. 5-10 metrin päässä olevaan ympyrään, tai isoon palloon tms)

B. Kilpaillen (n. 5-10 metrin päässä olevia helposti kaatuvia tötsiä kaataen). Tämän voi ottaa myös kahden joukkueen kilpailuna. Joukkueet ovat rivissä toisiaan vasten n. 20 metrin etäisyydellä toisistaan. Joukkueiden välissä on tötsärivi, joita joukkueet yrittävät kaataa sisäteräpotkuilla. Muita kilpailuja voi olla maaliin (tai sen reunaan) potkaiseminen sisäteräpotkulla kauempaan tai tarkemmin sen reunaosaan.

C. Valmentajan kanssa kahden kesken. Tämän voi toteuttaa useamman lapsen kanssa siten, että ”yritetään ennätystä” esim. saada toisilleen 10-20 hyvää syöttöä, jonka jälkeen on seuraavan pojan vuoro. Haastavampi versio tästä on syötellä lapsen kanssa kahdestaan lähekkäin hitaita syöttöjä (n. 20-30 kpl) ilman että pallo pysähtyy (ts. kuolettamatta) tai karkaa sivulle.

D. Pareittain. Tämä voidaan tehdä perinteisesti siten, että lapset ovat toistensa lähellä ja syöttävät, ottavat pallon haltuun ja syötävät takaisin. Mielekäs (ns. saksalainen) versio tästä on se, että lapset ovat n. 3-5 metrin päässä toisistaan haara-asennossa. Toinen lapsista yrittää sisäteräpotkun avulla saada pallon vierimään toisen jalkojen väliin ja saa siitä silloin pisteen. Toinen pysäyttää pallon käsillään ja yrittää sitten samaa.

E. Seinään tai penkkiin osuen. Harjoituspaikassa mahdollisesti käytettävissä olevia tasaisia esineitä vasten on hyvä harjoitella syöttämistä

F. Lapset voivat myös pareittain lähestyä syötellen maalivahtia ja ”koettaa tehdä lopuksi hienon maalin”. Tässä he oppivat hyvin liikkuen tapahtuvaa syöttelyä. Lisäksi mukana on luovuutta korostava elementti.

2) KULJETTAMINEN

Kuljettaminen on jalkapallon taidoista tärkeimpiä opittavia asioita. Pallon kuljetuksen osaava lapsi nauttii pelaamisestaan aivan eri lailla kuin osaamaton. Palloa kuljetuksen osaava lapsi pystyy myös tekemään nappulaliigassa helpommin maaleja.

Pallon kuljetuksen oppimisessa tärkein asia on opettaa lapset kuljettamaan palloa jalkapöydällä (eikä esim. sisäsyryllä). Lisäksi lapsen tulisi oppia kuljettamaan palloa suhteellisen tarkasti haluamaansa suuntaan. Pallon pysäyttäminen kuljettamisen aikana on myös tärkeä taito.



Nappulaharjoitusten pitäminen

Jyrki Paukku

19.4.2006

Kuljettamisharjoitteet on hyvä aloittaa kävelyvauhdilla ja taitojen kehittyessä lisätä vasta vauhtia. Valmentajan keskeisiä tehtäviä on opettaa lasta kuljettamaan palloa sopivan etäisyyden päässä (1-2 m) eikä liian kaukana tai liian lähellä jalkoja.

Kuljettamista kehittäviä harjoitteita ovat esimerkiksi erilaisten ratojen (mm. lyhyt kahden tai kolmen tötsän tms. pujottelurata) kiertäminen. Samoin toisten lasten läheisyydessä (tietyn alueen sisällä) tapahtuvat pallon kuljetukset kehittävät ja opettavat liikkumaan moneen suuntaan ja ottamaan toistenkin liikkeit huomioon.

Muita mielekkäitä kuljetusharjoituksia ovat esimerkiksi:

A. Kentän rajaviivojen seuraaminen

B. Mustamiesleikki pallon kanssa. Keskimies koettaa osua toisten palloihin potkaisemalla omaansa. Toiset kuljettavat palloa päätyrajalta toiselle.

C. Tötsä- tms. esteitä tietyllä alueella väistelemine esim. siten että 10 esteen kiertämisen jälkeen saa mennä istumaan pallon päälle

D. Seuraa johtajaa leikki. Etummaisella lapsella voi aluksi olla pallo (aivan kuin takana tulevallakin lapsella), mutta iän ja taitojen karttuessa takimmainen lapsi voi juosta myös ilman palloa.

3) HALTUUNOTTO, PÄÄPUSKU, SIVURAJAHEITTO, KULMAPOTKU JNE.

Loput jalkapalloilun taidoista ovat yksityiskohtia, joita valmentaja voi jossain vaiheessa kesän aikana opettaa lapsille haluamassaan laajuudessa. Kulmapotku, vapaapotku, maalipotku, aloituspotku ja sivurajaheitto on kuitenkin hyvä selittää ja näyttää ensimmäisissä treeneissä, koska niitä tarvitaan heti muutaman päivän päästä ensimmäisessä pelissä.

Haltuunottoa voi kesän aikana opettaa näistä taidoista eniten. Lapsen olisi hyvä oppia pysäyttämään kohti tuleva pallo jalan sisäsyryllä (muista jalan jousto eli mahdollisimman pehmeä kosketus). Myös ilmassa pomppivan pallon haltuunotto rintakehällä pehmeästi joustaen on hyödyllinen taito. Jos lapsilla on vielä valmiuksia oppia pysäyttämään pallo siihen pehmeästi reidellä koskien niin aina parempi!



Nappulaharjoitusten pitäminen

Jyrki Paukku

19.4.2006

Pelaaminen (20-30 min.)

Pelaaminen on lapsen jalkapalloharjoituksen kohokohta. He voivat haluta ja ehkä jaksaisivat pelata vaikka koko harjoitusten ajan. Joskus niin voikin ehkä tehdä (järjestämällä vaikka jonkinlaisen turnauksen). Pelaamalla lapsi myös oppii erittäin tehokkaasti.

Pelaaminen kannattaa toteuttaa harjoituksissa kuitenkin siten, että pelaavat joukkueet eivät ole liian suuret. Tämä on erittäin tärkeää! Jos joukkueessa pelaa paljon lapsia, yksittäinen lapsi ei saa pelin aikana montaa kosketusta palloon eikä kehity.

Pelaavissa joukkueissa ei saisi maalivahtin lisäksi olla kuutta enempää pelaajaa per joukkue. Mitä vähemmän sen parempi. Optimaalinen pelaajamäärä on 2-3 pelaajaa maalivahtin lisäksi kussakin pelaavassa joukkueessa. Tämä vaatii tietenkin useamman lapsia ohjaavan aikuisen onnistuakseen ja sen vuoksi olisi hyvä, että kussakin joukkueessa olisi vähintään kaksi valmentajaa tai valmentaja ja yksi tai useampi vanhempi ns. apuvalmentajana.

Jos lapsia on mahdollisuus peluuttaa 2-3 hengen joukkueissa niin valmentajan kannattaa muistaa (niin kuin aina muutenkin) laittaa suunnilleen samantasoiset lapset pelaamaan toisiaan vastaan. Näissä peleissä voi olla mukana maalivahti, mutta pakko ei ole, sillä on erittäin kehittävää tehdä maali kuljettamalla pallo maalialueen läpi. Nämä pienpelit ovat erinomaisia harjoitteita, mutta valmentajan kannattaa muistaa, että ne ovat myös fyysisesti aika raskaita, ja peliaika ei siten voi olla kovin pitkä ja juomataukoja kannattaa pitää tarpeeksi usein.

Pelit voidaan ja kannattaakin pelata monenlaisilla tavoilla. Joskus joukkueessa on esimerkiksi maalivahti, joskus ei. Maalien etäisyys on joskus pidempi joskus hyvinkin lyhyt. Joskus voidaan pelata vain vasemmalla jalalla, joskus taas oikealla, joskus voidaan pelata kumipallolla (nuoremmille lapsille), joskus pikkupallolla.

Pelien aikana valmentaja voi opettaa lapsille pelaamisen tärkeitä asioita (sääntöjä, kulmapotkut, sivurajaheitot ja kentällä liikkumista). Varsinaisia pelipaikkoja (puolustaja, hyökkääjä) lapsille ei välttämättä kannata opettaa (ainakaan sillä lailla, että harjoituspeleissäkin toiset puolustaa ja toiset hyökkää) sillä nykyjalkapallossa kaikkien tulee osata hyökätä. Nappulaliigapelienkään voittaminen kolmen puolustajan avulla ei ole tärkeää - on paljon parempaa, jos jokainen lapsi haluaa pallon saadessaan "lähteä hyökkäämään" eli haluaa alkaa kuljettamaan palloa eteenpäin! Pelipaikkojen opettelu alkaa olla ajankohtaista vasta n. 10-vuotialle lapsille.

Pelin lopussa voi olla jokin loppuhuipentuma esim. rangaistuslaukauskilpailu.

Osoite
FC Lynx Napapiiri
Suutarintie 1
96900 Saarenkylä

Puh. & Fax.
Puh. & Fax. (016) 362 998
Puh. (016) 362 976

www -sivut
www.fclynx.net
toimisto@fclynx.net



Nappulaharjoitusten pitäminen

Jyrki Paukku

19.4.2006

Harjoitusten lopussa lapset on hyvä koota vielä yhteen (vaikka rinkiin), kertoa mahdollisesti jostain tärkeästä asiasta ja huutaa jotain hauskaa (esim. nappulajoukkueen nimi tms) tai puhalttaa ja puhkua, kävellä taaksepäin ja istahtaa lopuksi pyllylleen.