



**O2-JYVÄSKYLÄ
AMPPARILIIGAN
VALMENTAJAOPAS**

Sisältö

Harjoitusten organisointi	3
Amppariliigan tavoitteet	4
Yleistä motorista taitavuutta kehittäviä pelejä ja leikkejä	5
Salibandyn lajitaitojen kehittäminen	7
SYYSKUU: Peliasento	7
LOKAKUU: Peliasento, Pallonkäsittely, kuljettaminen	8
MARRASKUU: Syöttäminen, Pallon haltuunotto	9
JOULUKUU: Rannelaukaus	10
TAMMIKUU: Lyöntilaukaus, Pitkä rannelaukaus/kantti	11
HELMIKUU: Insweeper, Suoraan syötöstä laukaus	12
MAALISKUU: Harhauttaminen, Suojaaminen	13
HUHTIKUU: Peittäminen, Pelaaminen	13
Esimerkkiharjoitus	14
02-Jyväskylän valmentajapolku ja kouluttautuminen	15
5+1 Vinkkiä valmentamisesta	16

HARJOITUSTEN ORGANISOINTI

Yksi keskeisimmistä laatutekijöistä Amppariliigaharjoituksissa on harjoitusten organisointi. Harjoitukset tulee suunnitella ja organisoida niin, että pelaajille tulee 60 minuutin aikana mahdollisimman paljon liikuntaa. Pelaajilla pitää olla myös rauhallinen ja turvallinen oppimisympäristö harjoituksissa.

Näin maksimoit liikunnan määrän harjoituksissa:

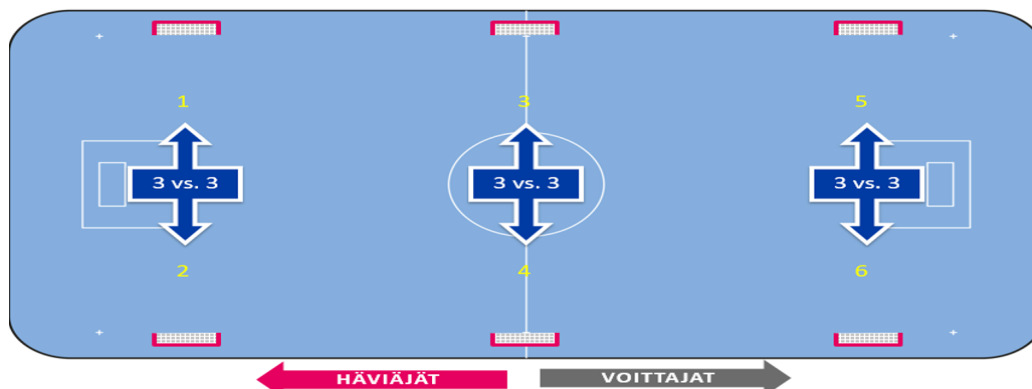
- Käytä koko salin tila, maalit, valmentajat yms. hyödyksi
- Jaa pelaajat mahdollisimman pieniin ryhmiin
- Suunnittele harjoituksia joissa jonotusta ei pääse syntymään
- Pidä ohjeistukset lyhyinä
- Suunnittele valmiiksi siirtymiset harjoituksesta toiseen
- Aloita harjoitus tasalta ja lopeta harjoitus niin, että kerkeätte siivota salin ennen seuraavaa käyttäjää

Yksittäisen harjoituksen rakenne:

Yksittäisen harjoituskerran rakenne voi vaihdella, mutta hyvänä peruseriaatteena 60 minuutin harjoituksissa on jakaa aika kolmeen osaan.

Esimerkiksi:

- *20 minuuttia yleistä motorista taitavuutta kehittävää alkupeliä/-leikkiä
- *20 minuuttia lajitaitojen harjoittelua
- *20 minuuttia loppupeliä



Esimerkki kuuden (6) joukkueen pienpeliturnauksesta

AMPPARILIIGAN TAVOITTEET

Amppariliigassa harjoitellaan vuoden sykleissä. Yhden syklin aikana pyritään opettamaan salibandyn perustekniikat, kehittämään lasten motorista yleistaitoa ja tietenkin pitämään hauskaa. Amppariliigakausi on jaettu kahdeksaan kuukauden mittaiseen harjoitusjaksoon. Harjoitusjaksojen painopistealueet vaihtelevat. Kauden aikana pelataan neljä Amppariliigaturnausta, jossa lapset saavat pelikokemusta.

Toimintamme tavoitteet:

- **Pitää hauskaa**
- **Opettaa salibandyn lajitaitoja**
- **Monipuolisten liikkumistaitojen opettaminen**
- **Liikunnan riemun synnyttäminen ja vahvistaminen**

Amppariliigavalmentajan tehtävät:

- **Huolehtia amppariliigajoukkueestaan (esim. valmentajia on tarpeeksi paikalla, pelaajia tarpeeksi peleihin yms.)**
- **Päivittää joukkueen MyClubia**
- **Suunnitella ja ohjata viikoittaiset joukkueharjoitukset**
- **Valmentaminen Amppariliigaturnauksissa**
- **Varustekassin säilyttäminen**
- **Pelissäntökeskustelu**

Yleistä motorista taitavuutta kehittäviä leikkejä ja pelejä

Motoristen perustaitojen (ks. taulukko) oppimisen vaihe sijoittuu 2-7 ikävuoden välille. Motoriset perustaidot ovat perusta lajitaitojen oppimiselle, joten on tärkeää, että ne opittaisiin varhaisessa vaiheessa. Motoristen perustaitojen oppiminen on mahdollista myös 7 ikävuoden jälkeen, mutta niiden oppiminen on hitaampaa.

Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineen käsittelytaidot
Kääntyminen	Käveleminen	Heittäminen
Venyttäminen	Juokseminen	Kiinniottaminen
Taivuttaminen	Ponnistaminen	Potkaiseminen
Pyörähtäminen	Loikkaaminen	Kauhaiseminen
Heiluminen	Hyppääminen (esteen yli)	Iskeminen
Kieriminen	Laukkaaminen	Lyöminen ilmasta
Pysähtyminen	Liukuminen	Pomputteleminen
Väistyminen	Harppaaminen	Kierittäminen
Tasapainoilu	Kiipeäminen	Potkaiseminen ilmasta

Lähde: Hakkarainen ym. (2009). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Gummerus kirjapaino. Jyväskylä.

Hipat

+Paljon aktiivisuutta

+Varioimalla pystytään kohdistamaan oppimista haluttuun taitoon

Variaatiot:

-Liikkuminen eri asennoissa (kääpiökävely, pomppien, yhdellä jalalla pomppien, takaperin, sivuttain, rapukävely, karhukävely, konttaamalla, spider-man, jänishyppyjä)

-Pelastaminen eri tavalla (ryömiminen jalkojen välistä, kättely ja oman nimen sanominen, töpselihippa)

-Lisävälineiden käyttö (salibandy-mailalla pallon kuljetus (pallohippa, kuka pelkää säbämiestä?), häntähippa)

-Sääntövariaatiot (poliisi ja rosvo, lipunryöstö, viivahippa)

Temppuradat

+Paljon aktiivisuutta

+Voidaan harjoitella motorisia perustaitoja, kuten kiipeämistä, kierimistä, tasapainoilua yms.

Pelit (käsipallo, tornipallo, koripallo, jalkapallo, ultimate, sisäpesis yms.)

+Välineen käsittelytaitojen laajentaminen

+”Pelisilmän” kehittäminen

-Suurella pelaajamäärällä välineen käsittelyä harvakseltaan !

-Passiivisten lasten helppo jäädä pelin ulkopuolelle

Muita leikkejä

Peili: Yksi leikkijöistä ilmoittautuu peiliksi ja asettuu seisomaan selin muihin pelaajiin lyhyen matkan (n. 5–15 metriä) päähän. Leikin perusajatuksena on päästä peiliksi peilin paikalle. Niinpä pelaajat lähtevät hiljaisesti etenemään kohti edessä selin olevaa peiliä. Vaikeaa päämäärän saavuttamisesta tekee se, että peilillä on oikeus pienin väliajoin (ei kuitenkaan liian usein) kääntyä ja katsoa ketkä liikkuvat. Jos hän havaitsee jossakin pelaajista liikettä, hän mainitsee kyseisen pelaajan nimeltä ja tämän on palattava lähtöviivalle.

Polttopallo: Leikkijät asettuvat rajatulle alueelle ja polttajat rajatun alueen ulkopuolelle. Polttajat yrittävät polttaa leikkijöitä heittämällä heitä pallolla. Palaneet pelaajat siirtyvät polttajiksi.

Ikuisuuspallo: Polttopallon tapainen peli, jossa kaikki leikkijät ovat polttajia. Pallo kädessä ei saa liikkua ja polttaminen tapahtuu heittämällä pallolla toista pelaajaa. Palanut pelaaja poistuu pelistä, mutta saa palata peliin kun hänet polttanut pelaaja palaa. Pelialue kannattaa rajata, niin että heittomatka ei kasva liian suureksi.

Tervapata: Leikki, jossa maahan piirretään suuri ympyrä, ja sen ulkoreunoille pieniä puoliympyröitä. Leikkijät tarvitsevat kepin, tai muun pienen esineen mukaan leikkiin. Joukosta valitaan yksi henkilö kiertämään maahan piirrettyä *tervapataa* muiden selkien takana. Muut asettuvat puoliympyröiden sisälle ja katsovat ringin keskusta päin. Kiertävä henkilö pudottaa kepin jonkun taakse, jolloin kyseinen henkilö joutuu lähteä juoksemaan päinvastaiseen suuntaan kuin kepin pudottaja. Se joka ehtii ensin takaisin kepin luokse, saa jäädä paikalle. Jos kepinkantaja voittaa, hän saa määrätä uuden kepinkantajan. Häviöjä putoaa leikistä. Leikki jatkuu kunnes toinen kahdesta viimeisestä voittaa.

Ampparipesä: Pallot sijoitetaan keskiympyrään ja pelaajat jaetaan kulmiin neljään ryhmään. Pelaajat lähtevät hakemaan valmentajan merkistä palloja ampparipesästä (keskiympyrästä) omaan pesään. Kun pallot loppuvat keskiympyrästä saavat pelaajat ryöstää muiden ryhmien pesästä palloja.

Salibandyyn lajitaitojen kehittäminen

Painopisteajattelun mukaisessa harjoittelussa taitojen opettamiseen kiinnitetään tehostetusti huomiota vuorotellen. Taitojen oppimista tapahtuu toki yhtä aikaa ja yhtenä kuukautena ei ole tarkoitus harjoitella vain yhtä taitoa ja unohtaa kaikki muut.

Syyskuu: Peliasento

Lokakuu: Peliasento, Pallonkäsittely, Kuljettaminen

Marraskuu: Syöttäminen, Pallon haltuunotto

Joulukuu: Rannelaukaus

Tammikuu: Lyöntilaukaus, Pitkä rannelaukaus/kantti

Helmikuu: Insweeper, Suoraan syötöstä laukaus

Maaliskuu: Harhauttaminen, Suojaaminen

Huhtikuu: Peittäminen, Pelaaminen

SYYSKUU: Peliasento

Tekniikat

Peliasento: - Jalat hartioiden leveydellä irti toisistaan -
- Toinen jalka hieman eteenpäin - Painopiste alhaalla - Polvet
- hieman koukussa ja selkä suorana - Pää ja katse ylhäällä -
- Mailan lapa maassa - Yläkäsi kiinni mailan varren yläosassa
- Alakäsi vähintään 20cm yläkäden alapuolella - Mailaote
- vaihtelee pelaajalla eri pelitilanteiden ja tekniikoiden
- mukaan



LOKAKUU: Peliasento, Pallonkäsittely, Kuljettaminen

-Leipominen paikallaan: Pelaajat leipovat (käytetään palloa vuorotellen kämmen ja rystypuolella) palloa paikallaan peliasennossa. Palloa voi leipoa kehon etupuolella, takapuolella ja sivulla.

-Kahdeksikko paikallaan: Pelaajat asettavat kaksi kartiota eteensä noin mailanmitan etäisyydelle toisistaan. Pallolla kierretään vuorotellen molempia kartioita ”piirtäen” kahdeksikkoa. Pelaajan jalat pysyvät paikallaan.

-Leipominen liikkeessä: Pelaajat asettuvat riviin kentän puoliväliin. Valmentaja asettuu pelaajien etupuolelle ja osoittaa kädellään mihin suuntaan pelaajat liikkuvat peliasennossa samalla palloa leipoen. Valmentaja voi näyttää kädellään eteen-, taakse- ja sivullepäin.

-Tekniikkarata: Muodostetaan kartioista tekniikkarata, jota pelaajat kiertävät palloa samalla käsitellen.

-Palloviesti: Jaetaan pelaajat joukkueisiin. Pelaajat kiertävät vuorotellen palloa kuljettaen esimerkiksi vastapuolen maalin ja palaavat takaisin jonoon. Voittajajoukkue on se, jonka kaikki pelaajat ovat vuorollaan kiertäneet maalin ensimmäisenä.

MARRASKUU: Syöttäminen, Pallon haltuunotto

Tekniikat

Syöttäminen: Kahden käden ote mailasta - Pallo vartalon takana syöttöliikkeen alussa - Mailan lavan liike vartalon takaa eteenpäin kohti syöttökohdetta kiihtyvällä vauhdilla - Painonsiirrot jaloilla liikkeen mukana - Pallon vapauttaminen lavasta ennenkuin pallo liikkuu etummaisena jalan linjan ohitse - Paina lapa kohti lattiaa välttääksesi pomppuja.

Haltuunotto: Syötön vastaanottovalmius: pallon odottaminen mailan lapa valmiina vartalon edessä - Pallon osuessa lapaan lavan siirtäminen taaksepäin käsillä (pehmeät kädet) - Käsien, mailan ja vartalon yhtäaikainen joustaminen (syötön vaimentaminen) - Painonsiirrot jaloilla.

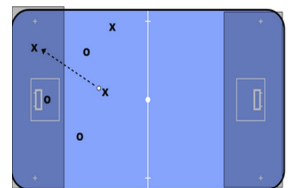
Harjoitukset

Pareittain syöttely: Asetutaan vastakkain parin kanssa syöttelemään. Kiinnitä huomiota pelaajien haltuunottoihin ja syöttöihin. Korjaa tarvittaessa. Muuttamalla etäisyyttä ja lisäämällä esimerkiksi portin jonka välistä syötön pitää kulkea voit vaikeuttaa harjoitusta.

Pareittain syöttely liikkeessä: Kierretään esimerkiksi kenttää ympäri parin kanssa syötellen palloa samalla.

1 vs. 0 - harjoitus kulmista: Pelaajat asettuvat maalin molemmiin puolin kulmiin, josta vuorotellen pelaaja tekee liikkeen keskiympyrän kautta kohti maalia. Vastakkaisesta kulmasta annetaan syöttö, jonka pelaaja ottaa haltuun ja laukoo. Laukonut pelaaja jatkaa matkaa vastakkaiseen jonoon ja syötön antanut pelaaja lähtee tekemään liikettä kohti keskiympyrää. Kiinnitä huomiota pelaajien syöttöihin ja haltuunottoihin.

Syöttöultimate: Sovelletaan Ultimaten sääntöjä. Molemmilla joukkueilla on maalialueet, jotka on rajattu vaikka törpöillä. Maali tehdään syöttämällä pallo pelaajalle, joka on maalialueen sisällä. Syötön on lähdettävä maalialueen ulkopuolelta. Säännöksi voi ottaa, että vain onnistuneesta haltuunotosta hyväksytään maali (pallo ei pomppaa lavasta vaan se jämähtää saman tien lapaan kiinni). Kehittää: Syöttötaitoa, haltuunottotaitoa ja vapaan paikan hakua



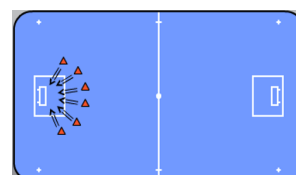
JOULUKUU: Rannelaukaus

Tekniikat

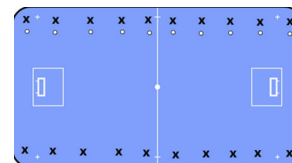
Rannelaukaus (saatolla): Vastakkainen jalka edessä, paino alussa takana olevalla jalalla. Pallon vienti kauaksi takimmaisesta jalka taakse mailalla. Pallon vetäminen takaa mailan lavalla eteenpäin kiihtyvällä vauhdilla (pallo pyörii lavassa vedon aikana). Jalkojen painonsiirrot samanaikaisesti vedon kanssa. Pallon irrottaminen lavasta lähellä etummaista jalkaa. Laukauksen saattaminen mailalla ja vartalon liikkeellä (painonsiirrot) kohti maalia.

Harjoitukset

Laukaukset puoliympyrästä: Pelaajat puoliympyrässä pallojen kanssa. Laukaukset paikaltaan eri laukaisutekniikkoja käyttäen. Laukaukset voidaan laukoa ketjussa tai sitten vuoronperään eri puolelta puoliympyrää.



Laukaisuharjoite pareittain: Toinen parista toiselle laidalle ja toinen vastapäätä toiselle laidalle. Lauotaan vuorotellen halutulla tekniikalla pallo parille. Pari yrittää saada pallon kiinni ilmasta. Voidaan tehdä kilpailuna.



Laukaukset kolmesta jonosta: Pelaajat keskiviivalla kolmessa jonossa. Vuorotellen pelaajat lähtevät laukomaan jonossa muutaman askeleen vauhdilla. Laukominen ja maalinteko eri laukaisutekniikoita käyttämällä. Jonojen vaihdot.

TAMMIKUU: Lyöntilaukaus, Pitkä rannelaukaus/kantti

Tekniikat

Lyöntilaukaus: Leveä perusasento, laukauksen puolen vastakkainen jalka edessä ja paino etummaisella jalalla. Mailan lavan taakse vienti melko pitkä, mutta ei ylitä vyötärön korkeutta. Juuri ennen kuin mailan lapa osuu palloon, niin mailan lapa koskettaa lattiaa. Laukauksen saattaminen (mailan lapa osoittaa kohti maalia laukauksen lopussa).

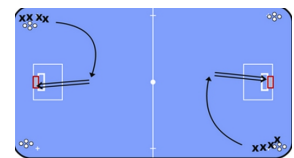
Pitkä rannelaukaus/kantti: Lähtötilanteessa selkä/kylki maalia kohti. Kiertoliike jaloilla ja vartalolla, pidä pallo vartalon takana. Pallon vetäminen vartalon takaa mailan lavalla eteenpäin kiihtyvällä vauhdilla (pallo pyörii lavassa vedon aikana). Laukauksen puolen vastakkainen jalka jää eteen ja painonsiirto etummaiselle jalalle. Pallon irrottaminen lavasta lähellä etummaista jalkaa. Laukauksen saattaminen mailalla ja vartalon liikkeellä (painonsiirrot) kohti maalia.

Harjoitukset

Laukaukset puoliympyrästä: Pelaajat puoliympyrässä pallojen kanssa. Laukaukset paikaltaan eri laukaisutekniikoita käyttäen. Laukaukset voidaan laukoa ketjussa tai sitten vuoronperään eri puolelta puoliympyrää.

Laukaukset kolmesta jonosta: Pelaajat keskiviivalla kolmessa jonossa. Vuorotellen jonoista yksi pelaaja liikkeelle pallon kanssa. Laukominen ja maalinteko eri laukaisutekniikoita käyttämällä. Jonojen vaihdot.

Mato: Pelaajat kuljettavat jonossa palloa koripallon 3-pisteen kaarta pitkin ja laukovat kuljetettuaan pallon puoleen väliin kaarta. Tämän jälkeen jono jatkaa toiseen kulmaan ja tekee saman vastakkaiselta puolelta. Pallon kuljettaminen ja laukominen tapahtuu ”kantti puolelta” kantaamalla ja ”insweeper puolelta” swiippaamalla. *Vinkki:* Valmentaja voi toimia kaaren tuntumassa puolustajana, jolloin harjoitteesta tulee hieman pelinomaisempi.



HELMIKUU: Insweeper, Suoraan syötöstä laukaus

Tekniikat

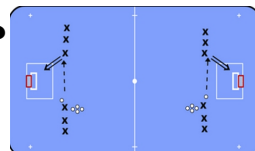
Insweeper: Pallon vetäminen kaukaa vartalon sivulta lähelle jalkoja (jalkojen väliin) mailan lavan kärki-kanta vedolla kämmenpuolelta. Laukauksen puolen vastakkainen jalka edessä. Vetoliikkeen jatkaminen vartalon läheltä jalkojen välistä mailalla kohti maalia (pallo lavassa kiinni koko ajan). Painonsiirto samanaikaisesti etummaiselle jalalle. Pallon irrottaminen lavasta lähellä etummaista jalkaa. Laukauksen saattaminen mailalla ja vartalon liikkeellä (painonsiirrot) kohti maalia.

Harjoitukset

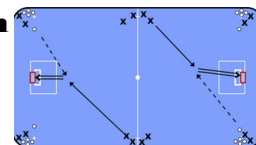
Laukaukset puoliympyrästä: Pelaajat puoliympyrässä pallojen kanssa. Laukaukset paikaltaan eri laukaisutekniikkoja käyttäen. Laukaukset voidaan ampua ketjussa tai sitten vuoronperään eri puolelta puoliympyrää.

Laukaukset kolmesta jonosta: Pelaajat keskiviivalla kolmessa jonossa. Vuorotellen jonoista yksi pelaaja liikkeelle pallon kanssa. Laukominen ja maalinteko eri laukaisutekniikoita käyttämällä. Jonojen vaihdot.

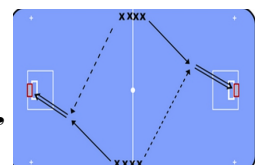
Maalinteko poikkisyötöstä: Tehdään kaksi jonoa. Toinen jono toimii syöttäjinä ja toinen laukojina. Laukaus lauotaan suoraan syötöstä.



Tiimalasi: Pelaajat asettuvat neljään eri paikkaan (molempiin kulmauksiin ja keskialueella laidan viereen). Pelaaja tekee liikkeen keskialueelta kohti keskustaa, johon kulmassa oleva pelaaja ajoittaa syötön. Keskialueelta lähtenyt pelaaja laukoo suoraan syötöstä pallon maaliin.



Maalinteko poikkisyötöstä ja liikkeestä: Pelaajat asettuvat keskialueelle laitojen viereen. Toiselta puolelta pelaaja tekee liikkeen kohti maalia ja toisen puolen pelaaja ajoittaa syötön, niin että laukaus tapahtuisi n. koripallon 3 pisteen kaarelta.



MAALISKUU: Harhauttaminen, Suojaaminen

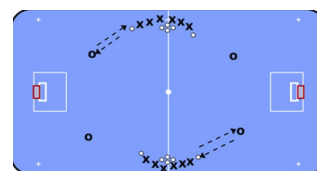
Tekniikat

Harhauttaminen: Esimerkkiharhautuksia: Mailan alta kämmen-rysty, mailan alta rysty-kämmen, ohittaminen – pallo toiselta puolelta, pyörähdys, kärki-kanta – veto, jalkakikka yms.

Suojaaminen: Suojataan palloa vastustajalta omalla keholla. Pallon pitäminen etäällä vaihdellen tarvittaessa kämmen- ja rystysuojausta vastustajan mukaan.

Harjoitukset

1 vs. 1 – harjoitus (harhautus): 1 vs. 1 -tilanne alkaa hyökkääjän käyttösyötöllä puolustajalla. Kun hyökkääjä saa pallon takaisin aloittaa hän hyökkäyksen. Tehdään vuorotellen molemmista laidoista.



1 vs. 1 – harjoitus (suojaaminen): Jaetaan pelaajat pareihin ja levitetään parit ympäri kenttää. Pallollinen pelaaja toimii hyökkääjänä ja palloton pelaaja puolustajana. 1 vs. 1 – tilanne, niin että hyökkääjä pyrkii suojaamaan palloa ja puolustaja yrittää riistää sen. Jos puolustaja onnistuu pallon riistämisessä, tulee hänestä hyökkääjä ja hyökkääjästä puolustaja. Huom! Hyökkääjä ei pyri juoksemaan puolustajaa pakoon tai harhauttamaan tätä, vaan suojaamaan palloa kohtuullisen pienellä alueella.

HUHTIKUU: Peittäminen, Pelaaminen

Tekniikat

Peittäminen: Pelaaja peittää laukauksen tai syötön asettamalla toisen jalan koukkuun ja toisen jalan lattiaan siten, että polvi on lähes kiinni koukussa olevan jalan kantapäässä.

Pelaajan rinta on kohti palloa ja maila lattiassa (syöttösuuntien tehokas peittäminen)

Oltava valmius liikkumaan asennosta nopeasti pelitilanteen vaatimalla tavalla.



Esimerkkiharjoitus (60min) **(Painopisteenä pallonkäsittely)**

20 min

Aloitus:

Nimihuuto, harjoitusten läpikäynti ja tavoite.

Alkuleikki 1:

Viivahippa. Liikkuminen ainoastaan viivoja pitkin. Vaihdeltaan ajoittain liikkumistapaa: pomppien kahdella jalalla, pomppien yhdellä jalalla, karhukävelyä, sammakkohyppyjä...

Alkuleikki 2:

Pallohippa (kuka pelkää säbämiestä)

20 min

Lajiharjoitus 1:

Kahdeksikko paikallaan. Pelaajat asettavat kaksi kartiota eteensä noin mailanmitan etäisyydelle toisistaan. Pallolla kierretään vuorotellen molempia kartioita ”piirtäen” kahdeksikkoa. Pelaajan jalat pysyvät paikallaan.

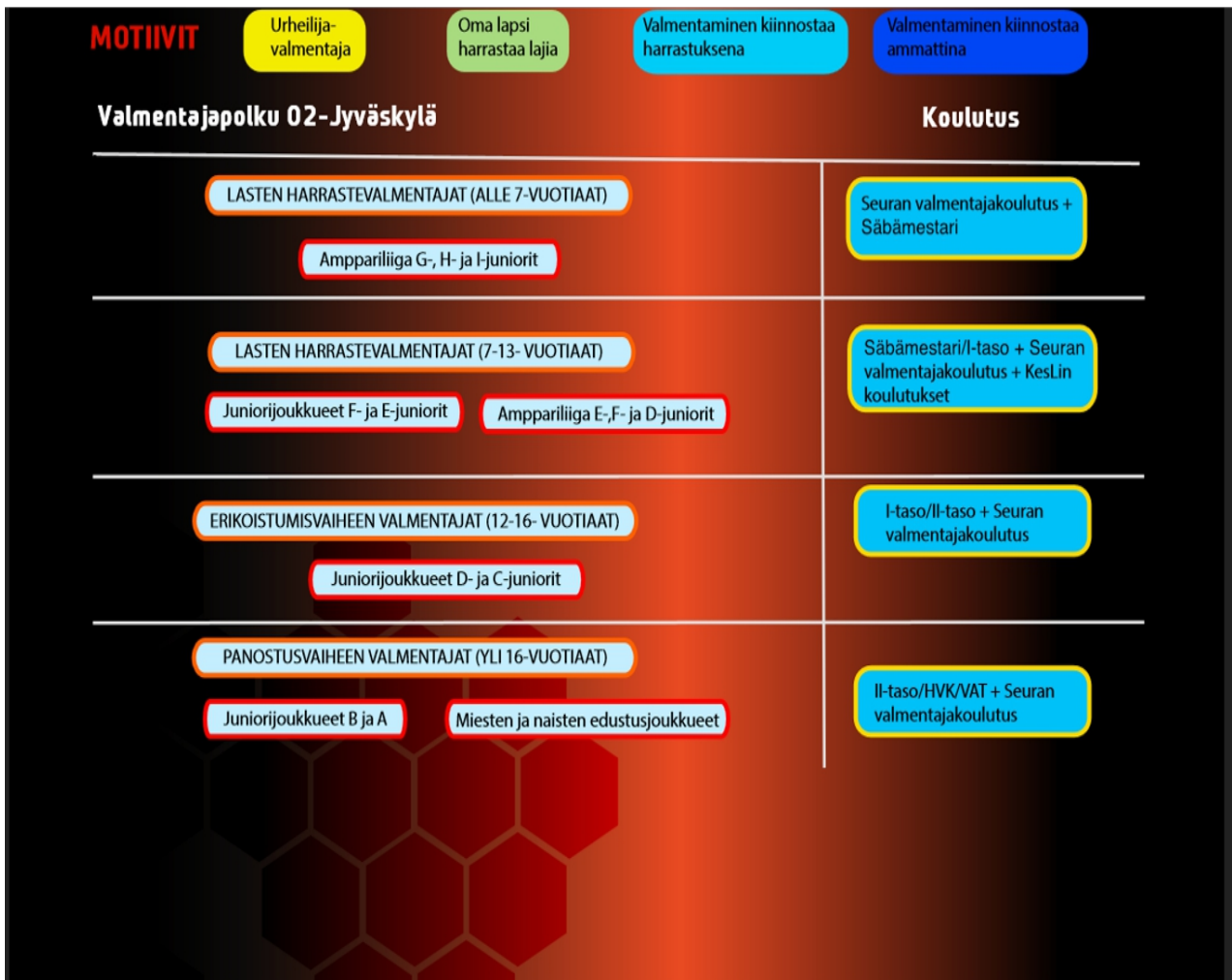
Lajiharjoitus 2:

Tekniikkarata. Muodostetaan kartioista tekniikkarata, jota pelaajat kiertävät palloa samalla käsitellen.

20 min

Peliosuus: 3 vs. 3 pienpeleä. Tarvittaessa kaksi tai kolme eri peliä.

02-Jyväskylä valmentajapolku ja kouluttautuminen



5+1 vinkkiä valmentamisesta

***Valmentajalta vaaditaan sekä opettamistaitoja että organisointitaitoja. Suunnittele harjoitukset etukäteen, jolloin voit keskittyä harjoitustilanteessa opettamiseen.**

***Havainnoi - korjaa - anna palautetta - kehu**

***Mieti miten liikunnan määrä pidetään harjoituksissa suurena**

-Vähän jonotusta, vähän vaihdossa istumista, lyhyet ohjeistukset...

***Ottelut ovat yksi parhaista opetustilanteista. Keskity vinkkien antamiseen pelaajien istuessa vaihtopenkillä, sen sijaan että yrittäisit ohjata pelaajia heidän pelatessa kentällä.**

***Ole esimerkki. Saavu ajoissa, pukeudu asianmukaisesti, käytäydä asiallisesti.**

+1 Pitäkää hauskaa!