



OHJAAJAN OPAS

1. JOHDANTO

Tämän oppaan on tarkoitus auttaa OFBC:n joukkueiden ohjaajia toiminnan alkaessa. Tästä oppaasta löytyy vinkkejä harjoitusten vetämiseen ja organisointiin sekä seuran linjausten mukaisia tavoitteita P6-8 ja T8 ikäluokille (H-G-juniorit).

2. TOIMINNAN TAVOITTEET

- H-G-junioreiden kanssa oleellisinta on oman pallon kanssa touhuaminen ja mielekkään harjoitusympäristön luominen. Toistot ja mukava tekeminen lajin parissa luo pohjaa sille, että lapset ihastuvat lajiin ja jatkavat harrastusta pitkälle.
- Pelitapahtumissa toimiminen --> opettelu (P8 ja T8)
- Salibandyn säännöt pikkuhiljaa tutuksi (treeneissä ja peleissä)
- Opetellaan toimimaan ryhmässä

Toteuttaminen:

- Leikkien avulla pelivälineeseen tutustuminen
- Alkeiden opettelu (mailaote, peliasento, kuljettaminen, syöttäminen, laukominen)
- Pienpeleissä paljon pallokosketuksia ja vaihtuvia tilanteita
- Toimintatapojen ja sääntöjen määrittäminen

3. JOUKKUEEN YHTEISET SÄÄNNÖT JA TOIMINTATAVAT

Yhteisten sääntöjen ja toimintatapojen tarkoitus on taata kaikille pelaajille mukavat ja turvalliset harjoitukset. Yhteiset säännöt ja toimintatavat takaavat myös tehokkaan toiminnan ja sitä kautta oppiminen tehostuu.

Säännöt voi laatia yhdessä pelaajien kanssa, mutta tässä muutama sääntö, jotka helpottavat toiminnan aloitusta:

- Kun pilli viheltää, toiminta loppuu ja tullaan keskiympyrään istumaan (mailat maahan keskelle)
- Kun ohjaaja puhuu, pitää olla hiljaa ja kuunnella tarkasti
- Treeneissä kaikki ovat kavereita keskenään

Harjoitusten aloitus ja lopetus

- P6-8 ja T6-8 + nuoremmat: harjoitus aloitetaan ja lopetetaan keskiympyrässä (mailat keskelle maahan sillä välin). Aloituksessa kysytään kuulumiset ja valmentaja kertoo treenien sisällön ja teeman. Harjoitukset aloitetaan aina alkuleikillä. Lopetuksessa kerrataan treenien teema, valmentaja antaa positiivisen palautteen, jonka jälkeen loppurinki ja -huuto.

4. YLEINEN KUVAUS PIENTEN JUNIOREIDEN OHJAAMISESTA/VALMENTAMISESTA

Ohjaaja/valmentaja on jokaisessa harjoituksessa läsnä joka ikistä lasta varten. Ilmapiiri harjoituksissa on koko ajan positiivinen ja lapsia kannustetaan onnistumaan. Negatiivista palautetta ei anneta, vaan epäonnistumisten hetkillä kannustetaan yrittämään uudestaan.

Lapsille ohjaaja/valmentaja on tässä iässä suuri auktoriteetti, joten käytöksen pitää olla aina lapsia innostavaa. Lapsi rakastuu lajiin, kun harjoituksissa saa yrittää pelkäämättä epäonnistumisia ja lapsi saa toteuttaa itseään vapaasti oman tahtonsa mukaan.

Lasten yhteenkuuluvuuden tunnetta tulee ruokkia – huomioi jokainen lapsi vähintään kerran jokaisessa harjoitustapahtumassa. Kiusaamiselle on nollatoleranssi ja pienestäkin kiusaamistapauksesta tulee ilmoittaa heti vanhemmille. Harjoituksiin luodaan positiivinen sosiaalinen ilmapiiri, jossa jokainen lapsi tuntee kuuluvansa joukkoon. Huomioi kaverisuhteet.

Jos joku ei tahdo osallistua harjoitukseen, vaan esim. "tekee hiekkakakkuja" ei lasta pakoteta osallistumaan yhteiseen toimintaan.

5. HARJOITUSTEN RAKENNE (1h harjoitus)

1. Esimerkki

Vapaata aikaa pallon ja kavereiden kanssa	n. 5 min
Alkuleikki	n. 10 min (mukava lämmittelyleikki)
Taitoharjoitus (esim. Pallonkuljetusrata)	n. 10 min
Pienpelit	n. 10 min
Koko kentän peli	n. 10 min
Loppuleikki/motoriikka	n. 5 min

2. Esimerkki

Vapaata aikaa pallon ja kavereiden kanssa	n. 5 min
Alkuleikki	n. 10 min (mukava lämmittelyleikki)
Taitoleikki (esim. Kuka pelkää säbämonsteria)	n. 10 min
Pienpelit tai koko kentän peliä	n. 20 min
Loppuleikki/motoriikka	n. 5 min

6. SALIBANDYMAILA, MAILAOTE JA PELIASENTO

Oikea mailapituus, kätsisyys ja mailaote

LAATUTEKIJÄT:

- Oikea mailapituus - pelaajan navan ja rintalastan alaosan välissä. "Nyrkki navasta ylöspäin"
- Oikea kätsisyys - nostetaan maila silmät kiinni yhdellä kädellä ylös ja lasketaan vapaana olevaan alakäteen. Jos alakäsi on vasen, niin pelaajalla tulee olla left-maila. Jos alakäsi on oikea, niin pelaajalla tulee olla right-maila.
- Oikea mailaote - hartian levyinen, yläkäsi peittää mailan tupen. Kaikki sormet kiertyvät mailan ympäri.

Oikea peliasento

LAATUTEKIJÄT:

Katse ylhäällä, polvet joustaa, takapuoli hieman alempana, paino päkiöillä, kevyt kosketus lavalla lattiaan, maila tilanteen mukaan yhdessä tai kahdessa kädessä.

TEKNINEN PALLONKÄSITTELYTAITO KEHITTYY PARHAITEN PELAAJIEN OMATOIMISESSA "KIKKAILUSSA". HARJOITUKSISSA TULISI ANTAA VIRIKKEITÄ OMATOIMISEEN HARJOITTELUUN.

7. HARJOITTEET

Kuka pelkää säbämonsteria

Sama kuin Kuka pelkää jäämiestä-leikki, mutta tehdään mailojen ja pallojen kanssa. Monsteri pyrkii riistämään pallon muilta leikkijöiltä. Kun monsteri on saanut riistettyä pallon, se pitää syöttää jompaankumpaan päätyyn. Pelaaja, jolta pallo riistettiin, muuttuu monsteriksi. Tärkeää on opettaa pelaajat kuljettamaan palloa koko matkan ettei palloa vaan lätkäistä päätyyn ja juosta perään.

Oppimistavoitteet:

- Pallon kuljettaminen ja monsterin harhauttaminen
- Pallon suojaaminen
- Havainnointi missä monsterit menee ja liikkuminen sen mukaan
 - Katseen nosto ylös pallosta
- Monsterit harjoittelevat pallon riistämistä (mailapaine: mailan liu'uttaminen)

Peili

Toimitaan pareittain. Parit asettuvat vastakkain n. metrin päähän toisistaan ja molemmilla on pallot. Toinen parista päättää mihin suuntaan lähtee kuljettamaan palloa, kuitenkin siten, että rintamasuunta pysyy koko ajan samana pariinsa nähden. Toisen pitää seurata parinsa liikkeitä siten, että etäisyys pysyisi samana koko ajan. Liikkuminen voi tapahtua mihin suuntaan tahansa (eteen, taakse, sivulle)

Oppimistavoitteet

- Pallon kanssa liikkuminen eri suuntiin, rintamasuunta koko ajan eteenpäin
- Nopea reagointi parin liikkeisiin
- Jalkatyöskentely eri suuntiin
- Lavan monipuolinen käyttö

Säbähippa

Rajataan sopiva alue. Riittävän pieni, jotta pelaajat saadaan pysymään liikkeessä. Valitaan esim. 5 hippaa (riippuu ryhmän koosta, hippoja on hyvä olla riittävästi). Hipat ottavat eriväriset pallot ja muut valkoiset pallot. Hipan on tarkoitus osua karkureiden kenkään, lapaan tai palloon syöttämällä maata pitkin. Jos hippa osuu karkuria johonkin näistä, vaihdetaan palloja ja kiinni jäänyt pelaaja muuttuu hipaksi.

Oppimistavoitteet:

- Ympäristön havainnointi
 - Katseen nosto pallosta
 - Liikkuminen tyhjään tilaan
- Liikkuminen pallon kanssa
 - Liikkuminen eri suuntiin pallon kanssa, jolloin rintamasuunta pysyy paremmin "hippoihin" päin. Kun hippa iskee päälle, nopea liikkuminen karkuun (rytmin muutos)
- Syötön tarkkuus
 - Hipat yrittävät osua tarkoilla syötöillä karkureita

Säbärosvo

Rajataan sopiva alue esim. puoli kenttää. Valitaan rosvo, jotka puukevat liivit päälle. Rosvoilla ei ole palloja ja muilla on pallot. Pallolliset pelaajat pyrkivät pitämään pallon itsellään ja jos menettävät pallon rosvoille, pyrkivät ryöväämään sen heti takaisin. Rosvo pyrkivät ryöstämään pallon muilta pelaajilta. Jos rosvo saa ryöstettyä pallon, hän pyrkii tekemään maalin. Jos rosvo tekee maalin, sen jälkeen hän lähtee ryöväämään uutta palloa. Pallollinen pelaaja saa hakea pallon maalista ja jatkaa leikkiä.

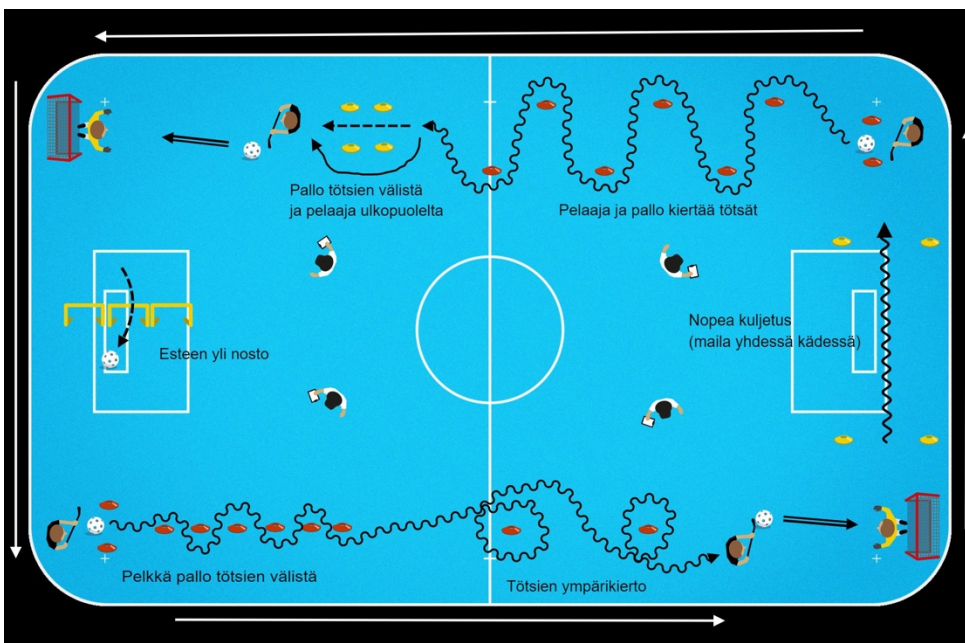
Oppimistavoitteet:

- Ympäristön havainnointi
 - Katseen nosto pallosta
- Liikkuminen pallon kanssa + pallon suojaaminen
 - Liikkuminen eri suuntiin pallon kanssa, jolloin rintamasuunta pysyy paremmin ”rosvoihin” päin. Kun ”rosvo” iskee päälle, pallo suojaukseen ja liike
- Rosvon riiston jälkeen nopea reagointi
 - pyritään riistämään pallo heti takaisin



Tekniikkarata

Radan kehittelyyn voi käyttää omaa mielikuvitusta. Elementtejä radassa voi olla mm. tötien pujottelu (pallo menee tötien välistä/pelaaja ja pallo menee tötien välistä), tötien ympärikierto, tötien välistä pallon vienti, esteen yli nosto, nopea kuljetus maila yhdessä kädessä ja laukaukset molemmissa päädyissä.



Pallon suojelu

Pallon suojaaminen 1vs1 tilanteessa. Pelaajat muodostavat pareja, joilla on yksi pallo. Vihellyksen jälkeen toinen pelaajista suojaa palloa ja toinen yrittää ottaa sen pois (huom. mailaan ei saa lyödä). Jos toinen pelaaja saa pallon pois, niin roolit vaihtuvat. Harjoitusta jatketaan vihellykseen asti, minkä jälkeen vaihdetaan pareja.

Puolikaareltalaukaukset

Pelaajat asettuvat puolikaarelle maalista nähden. Vedot järjestyksessä siten, että sovitaan kumpi laita aloittaa. Voidaan toteuttaa yhtä aikaa molemmissa päädyissä.

Laukaukset jonoista

Pelaajat jaetaan 3-4 jonoon keskiviivalle. Vedot siten, että yhdestä jonosta jokainen pelaaja vetää ennen kuin vuorossa seuraava jono. Jonojen vaihto vedon jälkeen ohjeistettava. Voidaan toteuttaa yhtä aikaa molemmissa päädyissä.

Motoriset harjoitukset:

- Reaktiolähdöt pareittain eri asennoista. Matkaan lähettäminen pillin vihellyksellä. Juoksumatka noin 5-10 metriä. Asentoja voi olla esim. seisten kasvot/selkä menosuuntaan, istuen jalat/selkä menosuuntaan, vatsallaan maaten pää/jalat menosuuntaan, selällään maaten pää/jalat menosuuntaan jne. Käytä mielikuvitusta!
- Viestijuoksut (voidaan liikkua eri tavoin esim. takaperinjuoksulla/hyppimällä jne.)
- Tekniikkarata juosten

8. TAIDON OPETTAMINEN

Pallon kuljettamista on tärkeää harjoitella aluksi paljon ja siihen on hyvä kannustaa. Syöttämistä ja laukomista ehtii harjoitella myöhemminkin. H-G-junnuissa painopiste harjoittelussa on pallon kuljettamisessa ja hallinnassa.

Pallon kuljettaminen

LAATUTEKIJÄT:

Pallo lapakontaktissa, mailaote pienessä tilassa kahdella kädellä lähellä omaa vartaloa (lapa kiinni), isossa tilassa myös yhdellä kädellä (lapa auki). Katse ylhäällä.

Esimerkkiharjoitteet: Tekniikkarata tai Kuka pelkää säbämonsteria

Pallon suojaaminen

LAATUTEKIJÄT:

Vartalon sijoittuminen pallon ja vastustajan väliin, pallo lapakontaktissa, katse ylhäällä. Pyri liikkumaan

Esimerkkiharjoitteet: Pallon suojelu tai Säbärosvo

Syöttäminen ja syötön vastaanotto

LAATUTEKIJÄT syöttäminen:

Pallo kiinni lavassa, pallo alakädenpuoleisen jalan takana, yläkädenpuoleinen kylki syöttösuuntaan, katse syöttösuuntaan, painonsiirto takaa eteen, jatkuva liike – saatto tukijalan tasolle

LAATUTEKIJÄT syötön vastaanotto:

Lapa maassa valmiina koskettamaan palloa. Lapa auki, eli lapa on noin suorassa kulmassa lattiaan nähden. Pallon osuessa lapaan haltuunotto pallon liikettä mukaillen pehmeästi haltuun. Lapa kiinni, eli lapa kääntyy kämmen puolelta lattiaa kohti.

Esimerkkiharjoitteet: Parisyöttelyt sopivalla etäisyydellä on hyvä harjoite ja Säbähipassa yritetään syöttämällä ottaa kavereita kiinni

Laukominen

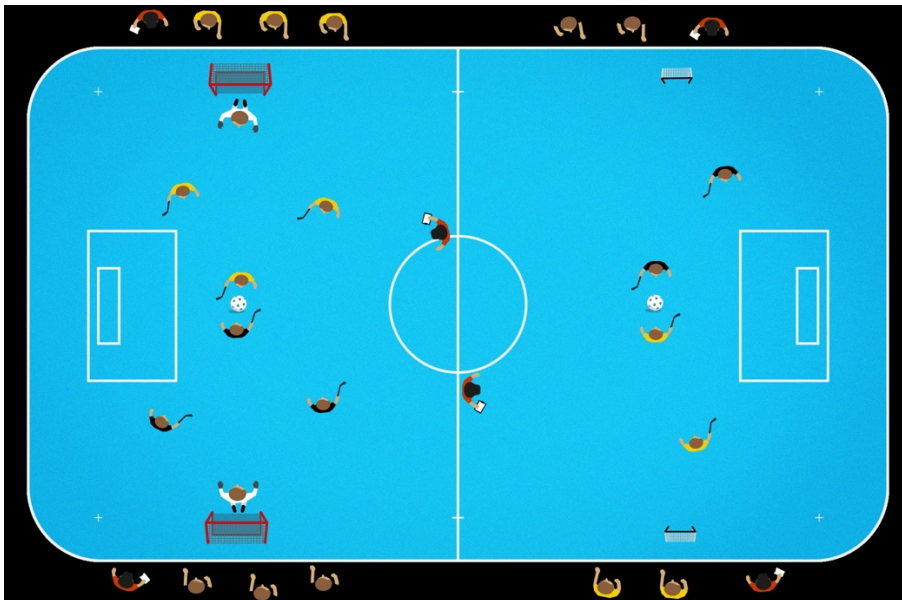
LAATUTEKIJÄT:

Käytetään samaa tekniikkaa kuin syöttämisessä. Ero siinä, että laukaistaessa käytetään enemmän voimaa. Harjoitellaan ensin laukomaan paikaltaan ja sitten juoksusta.

Esimerkkiharjoitteet: Puolikaareltta vedot tai Vedot jonoista

9. PELAAMINEN

Tavoitteena saada mahdollisimman paljon pallokosketuksia pelaajille. Pienpelejä pelaamalla tämä on mahdollista. Ison kentän peliä (4vs4) voi myös pelata hetken aikaa treenien loppuajasta. Pienpelejä voidaan pelata 3vs3, 2vs2 ja 1vs1 (myös 3vs2 tai 2vs1 mahdollinen) tai jollain yhdistelmällä näitä kolmea. Jos joukkueisiin tulee vaihtopelaajia, otetaan vaihdot pillin vihellyksellä. Vaihdot voi kellottaa 1-2 min välein. Vaihdon jälkeen peli jatkuu siitä, mihin pallo on jäänyt. Maalin jälkeen aloitetaan peli keskialoituksella. Optimaalisessa tilanteessa yksi ohjaaja per joukkue, mutta vähintään yksi ohjaaja per peli. Ohjaajat toimivat keskiviivalla ohjaamassa omaa joukkuetta sekä palauttamassa palloja peliin.



Pelaamisen oppimistavoitteet P6-8 ja T8 (valmennuslinjauksesta poimittu)

Hyökkäyspelaamisen painopisteet

- Tukipelaaminen (PTR2)
 - Liikkuminen tyhjiin tilaan
- Tilan voittaminen (PTR1)
 - Haastaminen tyhjiin tilaan
- Maalinteko (PTR1)
 - Liikkeestä laukominen

Puolustuspelaamisen painopisteet

- Sijoittuminen (PTR4)
 - Oman maalin edustan suojeleminen
- Paineistaminen (PTR3)
 - Lähin pelaaja antaa paineen pallolliseen

Pelitalanneroolit

- PTR1 = pallollinen hyökkääjä
- PTR2 = palloton hyökkääjä
- PTR3 = pallollista puolustava
- PTR4 = pallotonta puolustava

Lisätietoja Junioripäälliköltä,
Arttu Arffman
junioripaallikko@ofbc.fi
050-3567928