# Omatoiminen harjoittelu

6-10 vuotiaat

# 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 kehittelemään liikunnallisia puuhaa - 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.

# Valmiita harjoitteita

## Yleismotoriikka

### Eläinliikkeet

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

https://www.youtube.com/watch?v=f4NSHFXLscA&list=PL7FRD1QjoTyJeG7u061_YHSeoN91IMMtY

## Jalkapallomotoriikka

### Pallonkäsittely maassa

- Jalkapohja + nilkka

https://www.youtube.com/watch?v=a6zq3gDzIJU

- Jalkapohjakosketukset

https://youtu.be/dBHwFItDM9k

- Pallon vispaus sisäsyrjillä

https://www.youtube.com/watch?v=YbfUDJpxweQ

- Eteneminen sisäsyrjävispauksilla

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

# #SeOnMunJengi