**TOIVOTTU HARJOITUSVAIKUTUS (TEEMA / TAVOITTEET)**:

YDINKOHDAT: 1. Spacing 2. Togetherness 3.

OPETUSMETODI(T): Osat ja kokonaisuudet / Kilpailu – Työkalut - Kilpailu / STATION Minijuniorit

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **AIKA** | **HARJOITE / PELIMALLI**  | **KEINOT RIITTÄVIEN TOISTOJEN VARMISTAMISEEN** | **VALMENNUKSEN TAVOITE****OPETTAMINENOPPIMINENKILPAILU** | **PALAUTETTA ANNETAAN** | **HARJOITTEEN / PELIMALLIN ERITYISPIIRTEET (esim. sovelletut säännöt)** |
| **ACTION (toistot, liike, kuormitus)** | **JOUKKUEJAOT JA RYHMITTELYT** |
| **20** | **Alkulämmittely****General start****Sideline to sideline / everyone gets tells one movement** | **activation** | **all together** | **learning** | **movements if they are missing, voice usage** | **giving them power, create engagement** |
| **10** | **1****2v0 passing on the move / pg and forward positions** | **warming up breathing etc.**  | **pairs** | **teaching** | **voice spacing** | **mention always the name that you are passing to** |
| **15** | **2****2v1 apu puolesta kentästä** | **heavy interval workout** | **level match** | **competition** | **spacing, tötsät joiden ympäriltä, communication** | **video feedback after every possession, mid court is lava** |
| **15** | **3****3v2 apu puolesta kentästä** | **heavy interval workout** | **same as above** | **competition** | **spacing, find the open player – also, is that you yourself?** | **mid court is lava** |
| **20** | **4****1v1, 2v1, 2v2, 3v2...5v5** | **heavy interval workout** |  | **competition,****teaching after 5v5** | **lanes, pace, ball movement** |  |
| **10** | **5****cooldown: walking and discuss with pair****stretching: discuss and coach´s word** |  |  | **teaching** |  | **did we get burned in the lava today?** |
|  | **Loppuverryttely** |  |  |  |  |  |