

Koko kentän pelaaminen

LVV 2025



Koko kentän pelaaminen

- Mikä hidastaa lasten pelaamista?
- Miten lasten pelaamista voi nopeuttaa?
 - Kolmen tason ratkaisuja
- Uusien harjoitteiden ja käytäntöjen tuottaminen

Mikä hidastaa lasten pelaamista?

- Etsi pari ja keskustelkaa havainnoistanne,
 - mikä hidastaa lasten pelaamista?
 - Millaisilla ratkaisulla peliä voi nopeuttaa?



Havainnot kentältä

- Valmentaja saapuu 15 min ennen ottelua, ei kontaktia pelaajiin (tosin vain kolmosdivari)
- 4-4 -pelissä pelaajia, jotka haluavat pitää palloa
- Vastustaja merkittävästi parempi
- Pelataan harjoituksissa isolla kentällä 5-5, kaikki mukana



Pelin nopeuttaminen – rakenne kuntoon

- TASO 1: rakenne kuntoon
 - pienelle kentälle (pääkori – sivukori = 2 peliä)
 - 8 + 8 pelaa → 16 jumppaa / portaita / tikapuita
 - 1-1 / 2-2 / 3-3 / 4-4
 - nopeita pelejä, joissa mahdollisuus nopeisiin päätöksiin, vetää täysillä, pelata nopeasti
 - 60s pelit
 - Heittokello 8s



Pelin nopeuttaminen – toimivat harjoitteet

- TASO 2: pelin nopeuttaminen = jumitilanteiden purkaminen
 - kuljetussäännön ja kaksoiskuljetuksen poistaminen siirtymästä
 - Rugbykoris
 - majakkakorikoris



Pelin nopeuttaminen – pelin opettaminen

- TASO 3: pelin opettaminen lapsille
 - useamman korin käyttäminen (kognitiivisuus - kohti nopeampaa päätöksentekoa)
 - Porttipeli
 - Kaikki korit käytössä
 - Touchdown -alue
 - poimi lähin (nopea reagointi)
 - Kiire (valmiit lähtöpaikat)
 - erilaisia välineitä (taidon kehittäminen, adaptiivisuus)



Pelin nopeuttaminen – fysiikka

FYSIIKKAHARJOITTELU

- Kestävyys
- Voima
- Plyo

MITEN MITATAAN KEHITTYMISTÄ?

