

Taidon opettaminen lapsille käytännössä viitepeliin avulla

Kisakallio 12.4.2026
Martti Iivonen



Motoriikkaa treeni? Eteneminen pelinomaisuuteen.

4 v. Jumppahippaa ja palloleikkejä

5 v. Tasajalkaa ja pallotatseja sekä vaihtelevia palloleikkejä

6 v. Kinkkahyppely ja paljon erilaisia pallotatseja ja - pelejä

7 - 8 v. Lisää motoriikka ja pienpeli matseja 2 vs. 2

9 -10 v. Lisää monipuolisia motorisia perustaitoja ja 3 vs.3 pelejä

11 -12 v. Edelleen monia eri lajeja mukana, ei vielä yhden lajin valintaa, vaan hyvien urheilullisten pohjien rakentamista mahdollisimman monilajisesti matkalla kilpaurheilijaksi. Minkä ikäisenä alkaa **kova kilpailu ja kamppailu pelaaminen?**



- **PALLOKOSKETUSTEN MÄÄRÄ ... Yksittäinen pelaaja**
- .15 kosketusta / 10 s.
- 90 kosketusta / 1 min.
- 900 kosketusta / 10 min.
- 1800 kosketusta / 20 min.
- **Pallopläräily tehdään omalla ajalla.**
- Kuinka monta **syöttöä** yksi joukkueesi pelaaja tekee 60 min. **treeneissä**? Kuinka monta syöttöä **pelissä**?
- Kuinka laadukkaita **pelejä eteenpäin vieviä syöttöjä** ja entä **koriin johtaneita syöttöjä (assist)**?

- **Monilajisuus?**Millaisia pelitaitoja opit?

- **VAIKO**

- **Monipuolinen harjoittelu yhden lajin sisällä?**....Millaisia pelitaitoja opit?

- Kumpi polku opettaa enemmän pelaamista tukevaa kilpailua, kamppailua ja intensiteettiä?

- —> pari porina vieruskaverin kanssa.

- Mistä juttelitte?

- **K v huipputasolla menestyneet joukkuepelien urheilijat**
aloittivat lajinsa 7 - 11 v. Ja päättivät keskittyä omaan lajiinsa vasta 14 - 17 v.
- Lajien välillä oli suurta vaihtelua: jääkiekko 14 v.
- jalkapallo 15 .v / Koris aloitusikä 8 v. Oma lajivalinta vasta 15 v./
- Käsipallo aloitusikä 9 v. Oma lajivalinta 14 v. /
- Lentopallo aloitusikä 11 v. Oma lajivalinta 17 v. /
- Y.o. tutkimus 2023 De Bosscher y.m.
- -----
Suom jun. M-j lajin aloittamisikä 6.3 v.Oma lajivalinta aikaisin 11 v.
- Y.o. tutkimus 2024 Blomqvist y.m.

OLE NÄLKÄINEN ja KERÄÄ UUSIA TAITOLIIKKEITÄ SELKÄREPPUUSI

Motorinen keskus päässä tarvitsee monipuolista liikettä.

Kehoa monipuolisesti läpi: automatisoidaan mahdollisimman monipuolisia liikkeitä.

Aluksi opitaan KARKEAMOTORISESTI (Ei Oo Flowta). Kun liikkeistä tulee sulavampia, niin pallokosketuksista tulee HIENOMOTORISIA, täten korkeampi taito-osaaminen tukee kilpailua ja kovaa kamppailua intensiivisissä pallopeleissä.

Motorisella aivokuorella tietty alue vastaa tietystä kehon osasta.

Motorisella aivokuorella on vähemmän tilaa jaloille kuin käsille.

—> Siksi jalka tekniikoiden oppiminen vaatii enemmän toisto-oppimista kuin käsien tekniikat.

Vertaus: jaloilla pelattavat pelit (jalkapallo, futsal) versus käsillä pelattavat pelit (koripallo, käsipallo, lentopallo ja pesäpallo)

HERMOVERKKO TIHEYTYY

- Uusien taitojen harjoittelu kasvattaa hermosolujen väliin uusia synapsisia yhteyksiä ja tihentää hermoverkkoa, kun opitaan uusia motorisia taitoja.
- Motoriset pelitaidot eivät kehity itsestään.
- Ne kehittyvät säännöllisen treenauksen seurauksena, **kun kilpaillaan ja kamppaillaan täysillä.**
- Aivojen rakenne ja toiminta muokkautuu.



Blokkiharjoittelua vai randomharjoittelua?

HYVÄ BLOKKIHARJOITTELU (SULJETTU HARJOITE)

TEKNISEN SUORITUSKYVYN PARANTAMINEN

VIRHEIDEN KORJAAMINEN

ESIM. KÄSIEN ja JALKOJEN KOORDINAAATIO JUOKSUSSA JA HYPPYISSÄ

KEHON HALLINTATAITOJEN HARJOITTELU esim. PYSTYASENNON HYVÄ HALLINTA / TASAPAINO

HYVÄ RANDOMHARJOITTELU (ULKOPUOLINEN TILANNE MÄÄRÄÄ)

TEKNIIKAN VAKIINNUTTAMINEN (PUOLUSTAJAA VASTAAN)

PELIT JA LEIKIT

PELISSÄ ETEEN TULEVIEN PELITILANTEIDEN ENNAKOINTI, NOPEA HAVAINNOINTI ja TOIMINTA

TEKNIIKAN JA TAKTIIKAN YHDISTÄMINEN

KAHDEN TAIDON YHDISTÄMINEN esim. ROOLINVAIHTO PUOLUSTAJASTA VASTAHYÖKKÄYKSEEN

KOVALLA INTENSITEETILLÄ TAPAHTUVA KILPA- JA KAMPPAILU PELAAMINEN.

REAGOINTI KISAT PAREITTAIN, KOLMIKOITTAIN tai KOLLEKTIIVISSA.

Random-harjoittelu (vaihteleva)

Ei saman liikkeen toistamista, vaan

- ”Harjoittelu on toistamista ilman toistoja”
- Kokonaisharjoittelua
- Tilanteet ovat ennalta arvaamattomia
- Ongelman ratkaisua ja suoritus poistuu työmuistista ja tallentuu hiljalleen pitkäkestoiseen muistiin
- Virheet on oppimisen ystäviä ”Virhemuisti”
- Tehostaa oppimista pitkällä aikavälillä

- **MONIPUOLISUUS TOTEUTUU HELPOMMIN MONILAJISESSA YMPÄRISTÖSSÄ. PALJON PELAAMISTA PÄIVÄSSÄ.**
- **RANDOMHARJOITTELU ON BLOKKIHARJOITTELUA TEHOKKAAMPAA.**
- **RANDOMHARJOITTELUSSA RUNSAASTI VAIHTELEVIA PELITILANTEITA**
- **RUNSAS VAIHTELU JOHTAA PITKÄLLÄ TÄHTÄIMELLÄ PAREMPIIN SUORITUKSIIN KUIN BLOKKIHARJOITTELU**
- **BLOKKIHARJOITTELUSSA HERMOVERKKO KEHITTYY RAJOITETUSTI, MISTÄ SEURAA ETTÄ OPPIJAN SUORITUKSET OVAT HYVIN SAMANKALTAISIA**
- **BLOKKIHARJOITTELUSSA AIVOJEN EI TARVITSE PROSESSOIDA SUORITUSTA AKTIIVISESTI. AUTOPILOTTI ISKEE PÄÄLLE ja AIVOT OVAT NIIN SANOTUSTI NARIKASSA.**



PELAAMAAN OPPIMISESSA

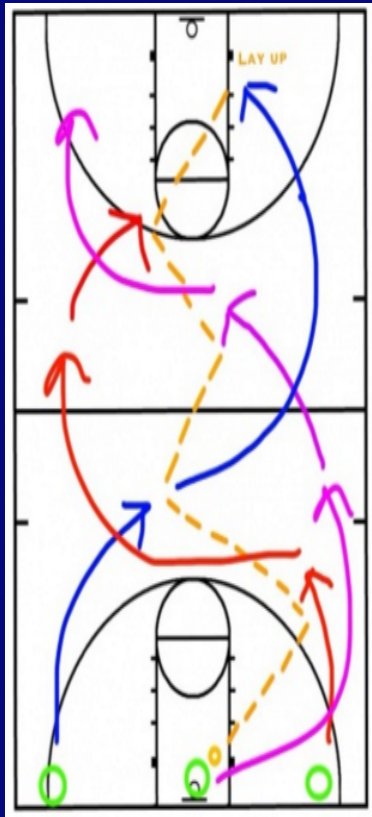
3 ALUETTA

>Sensorinen (aistillinen oppiminen)

>Motorinen oppiminen

>Kognitiivinen (tietojen käsittelyn oppiminen)

Tunteminen, ymmärtäminen ja osaaminen on aina suhteessa johonkin



Esim.10v. osaa organisoida mielen toimintoja oman ymmärryksensä mukaan, mutta ajattelu on liian jäsentymätöntä oman kognitiivisen toiminnan tehokkaaseen säätämiseen

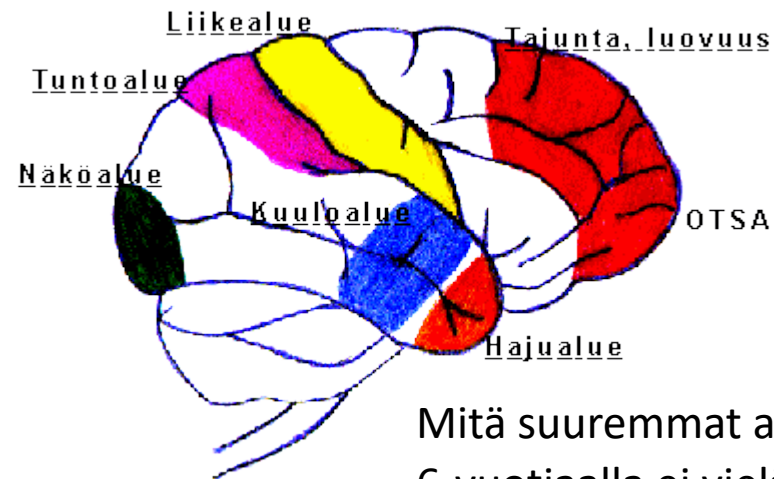
-> ei liian vaikeita drillejä ja pienpelejä

Toimivuus syntyy tekemisen kautta käytännössä, vaatii paljon harjoittelua!!!

Pelaaminen on
jatkuvaa
ympäristön
havainnointia
(READ),
ajatustoimintaa
ja edellisiin
perustuvaa
ratkaisuntekoa
(REACT).



” Havainnointi- /
ajattelunopeudella on
suurempi merkitys kuin
juoksunopeudella.”



Mitä suuremmat aivot, sitä suurempi otsalohko.
6-vuotiaalla ei vielä kehittynyt, mutta 12-13-vuotiaalla
hyvin kehittynyt (ajokortti).

**Lasten lajiharjoitus 80 % ajasta lapset liikkeessä,
50-60 % piepelaamista ja loput jotakin muuta.**

- **Peliä (kilpailua, kamppailua, intensiteettiä)**
- **Lajitekniikoiden harjoittelua**
- Fyysimotoristen perustaitojen harjoittelua
- **Kehon hallintataitoja ja kehon voimailua**
- Erityisesti tasapainoa, ketteryyttä, **reagointia** ja rytmiä
vaativia tehtäviä – **lyhyinä ”pyrähdyksinä” →
nopeusärsyke**
- **Ennakointia, havainnointia ja päätöksentekoa**
- **Peliä (kilpailua, kamppailua, intensiteettiä)**

WE MAKE OUR CHOICES, THEN OUR CHOICES MAKE US!



