Säbämestari -koulutus

Versio 8/2014

SALIBANDY©
www.floorball.fi

Salibandy – peli meille kaikille

SALIBANDY©

www.floorball.fi

Sisältö

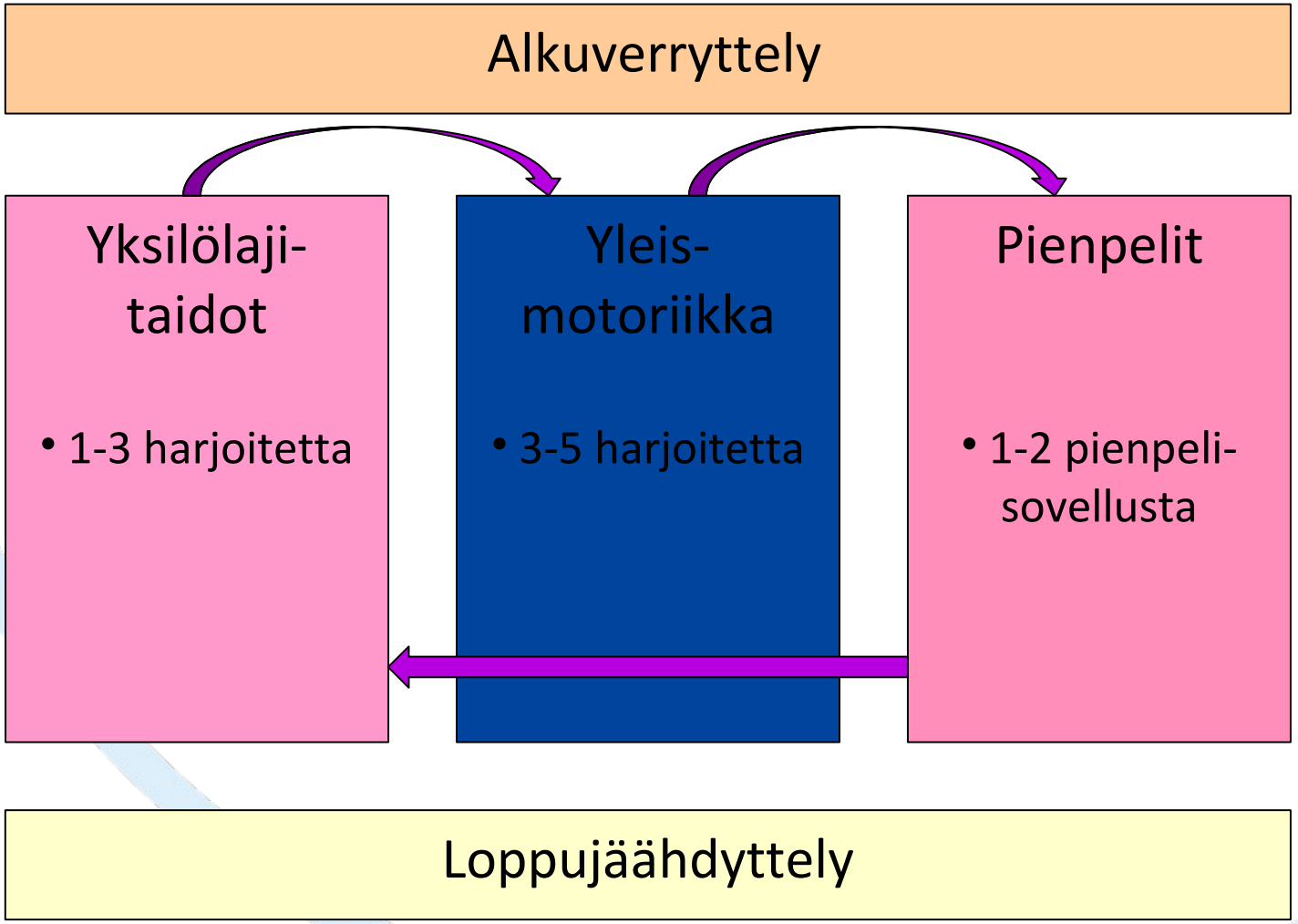
- Pallollinen alkulämpö

Salibandykaukalossa tai isossa liikuntatilassa toteutettavat treenit:

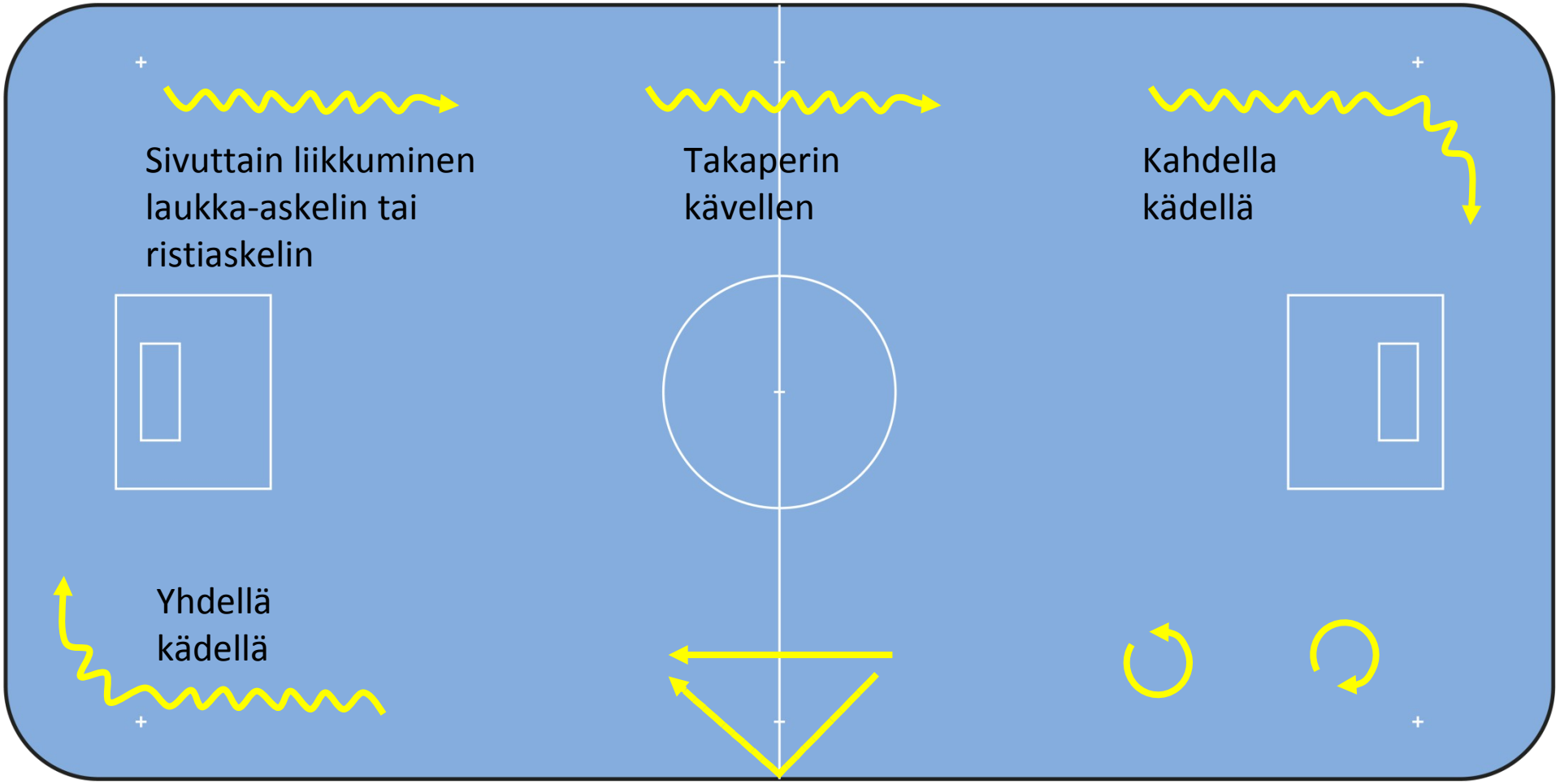
- Neljässä kulmassa työskentely
- Poikittain työskentely
- Kentän jakaminen kolmeen tai pienessä liikuntatilassa työskentely (Säbämestarin lajikerho)
- Piste/Pysäkkityöskentely

Iso liikuntatila

- Esim. täysimittainen salibandykaukalo
- Suositus: 2-3 ohjaajaa, max 30 lasta
- Tilan jakaminen kolmeen osaan (yksilölajitaidot, yleismotoriikka, pienpelit), ryhmän jakaminen kolmeen osaan
- 15 min./harjoitusosio/ryhmä + alku- ja loppuverryttelyt


Alkuverryttely
10 min.
Yksilölaji-taidot
• 1-3 harjoitetta
Yleis-motoriikka
• 3-5 harjoitetta
Pienpelit
• 1-2 pienpeli-sovellusta
3X15 min.
= 45 min.
Loppujäähdyttely
5 min.

Alkulämmittely



- Jokaiselle oma pallo
- 5–10 min

SALIBANDY©

Katsotaan video harjoitusten organisointi 1 – Pallollinen alkulämmittely

SALIBANDY©

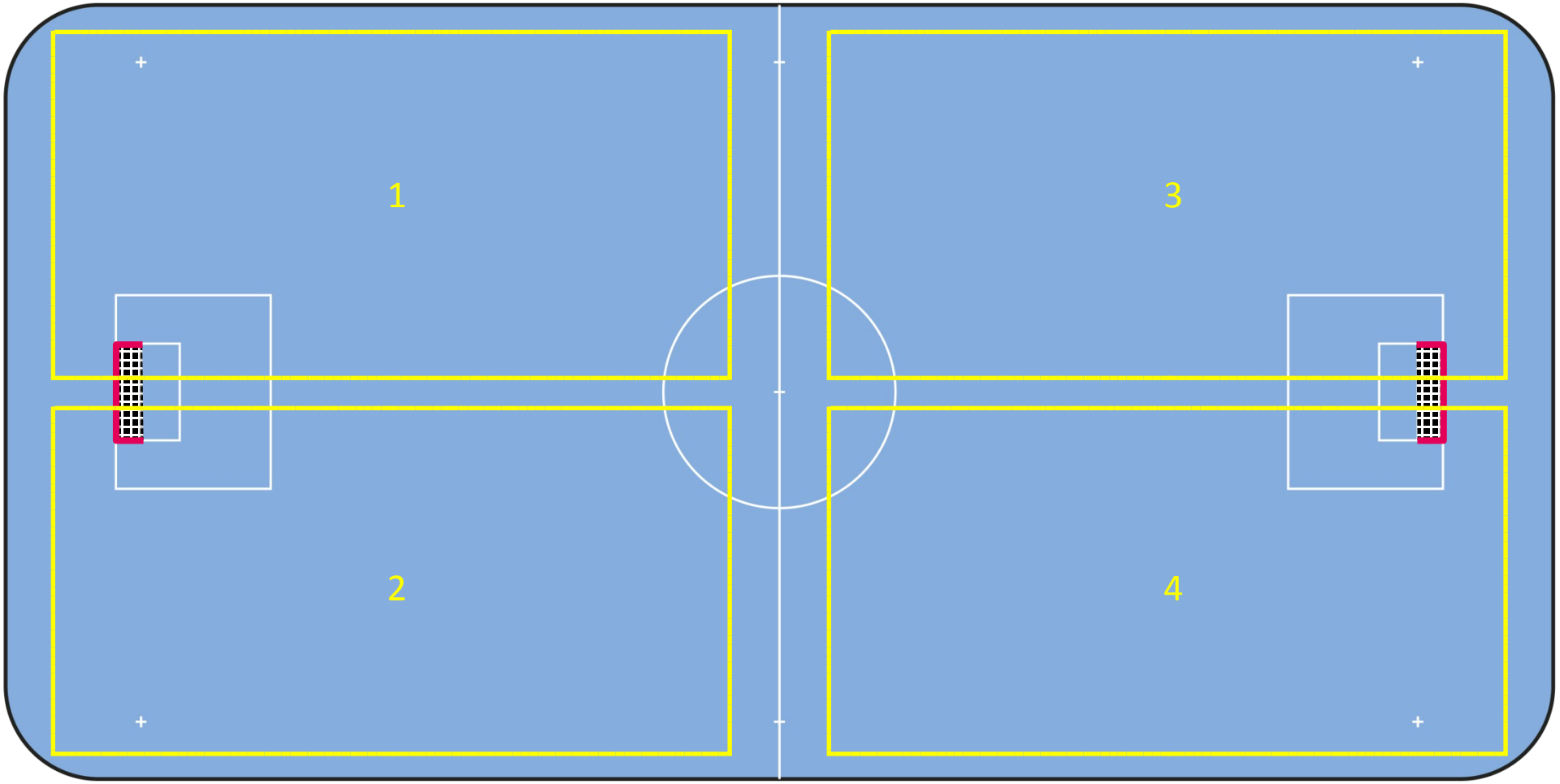
www.floorball.fi

Pelaajamäärä 12–20

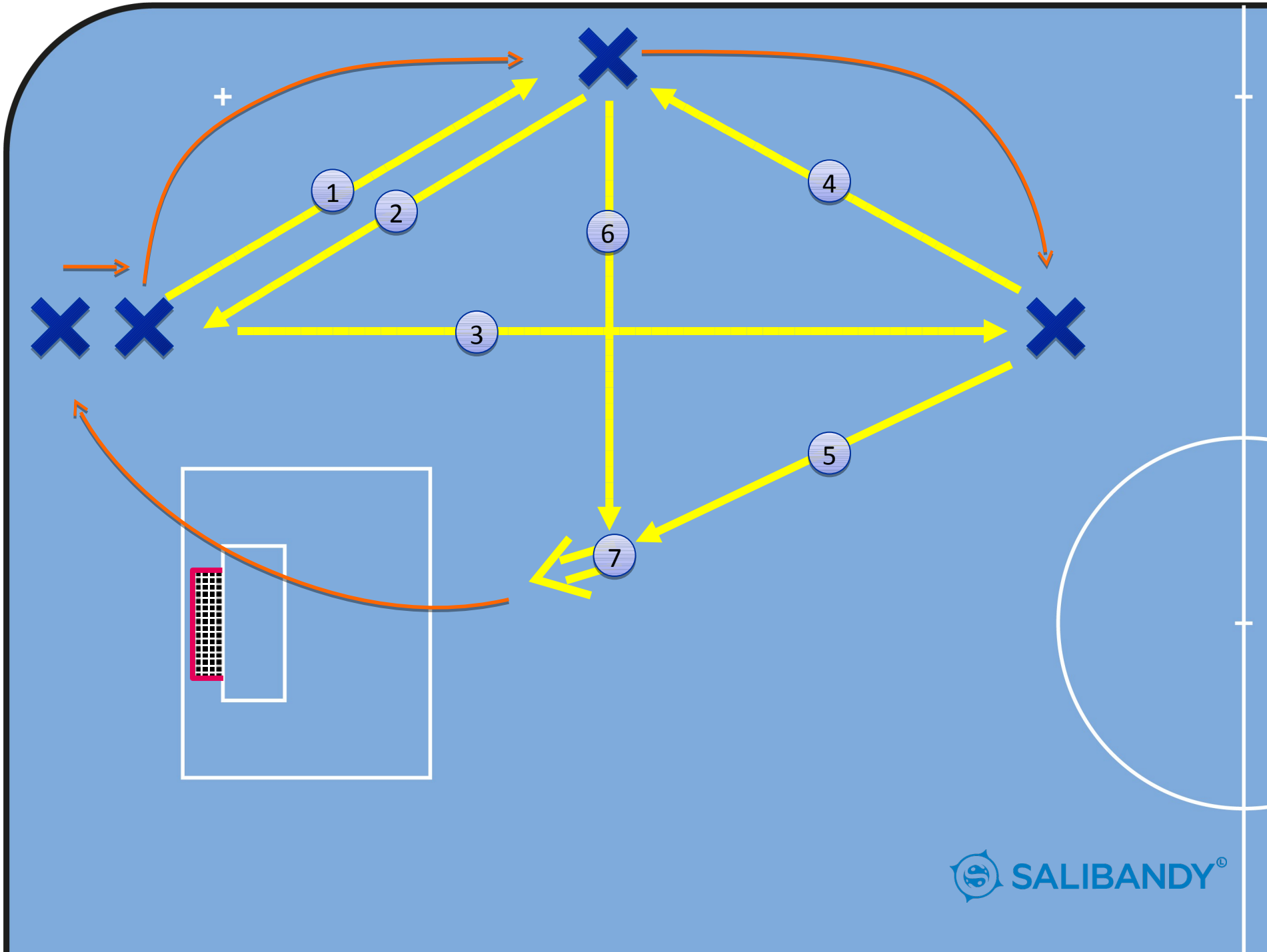
- Jaa ryhmä neljään
- Teetä harjoitteita kulmissa
  - kaikki ryhmät tekevät samoja harjoitteita
  - 2–4 eri harjoitusta
  - Aika 20–40 min
- Peliosuus samoilla ryhmäjaoilla
  - Aika 10–30 min

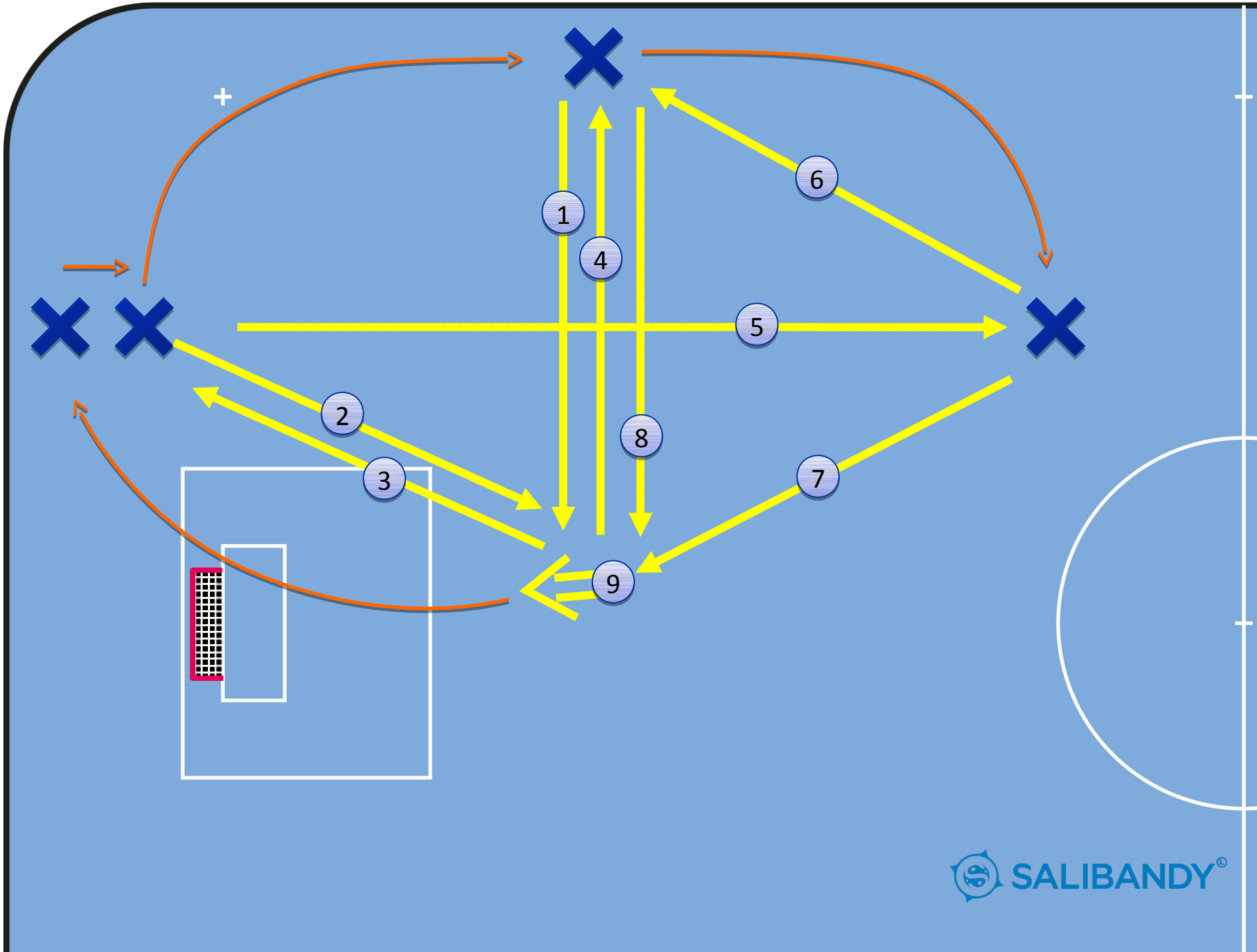
SALIBANDY©

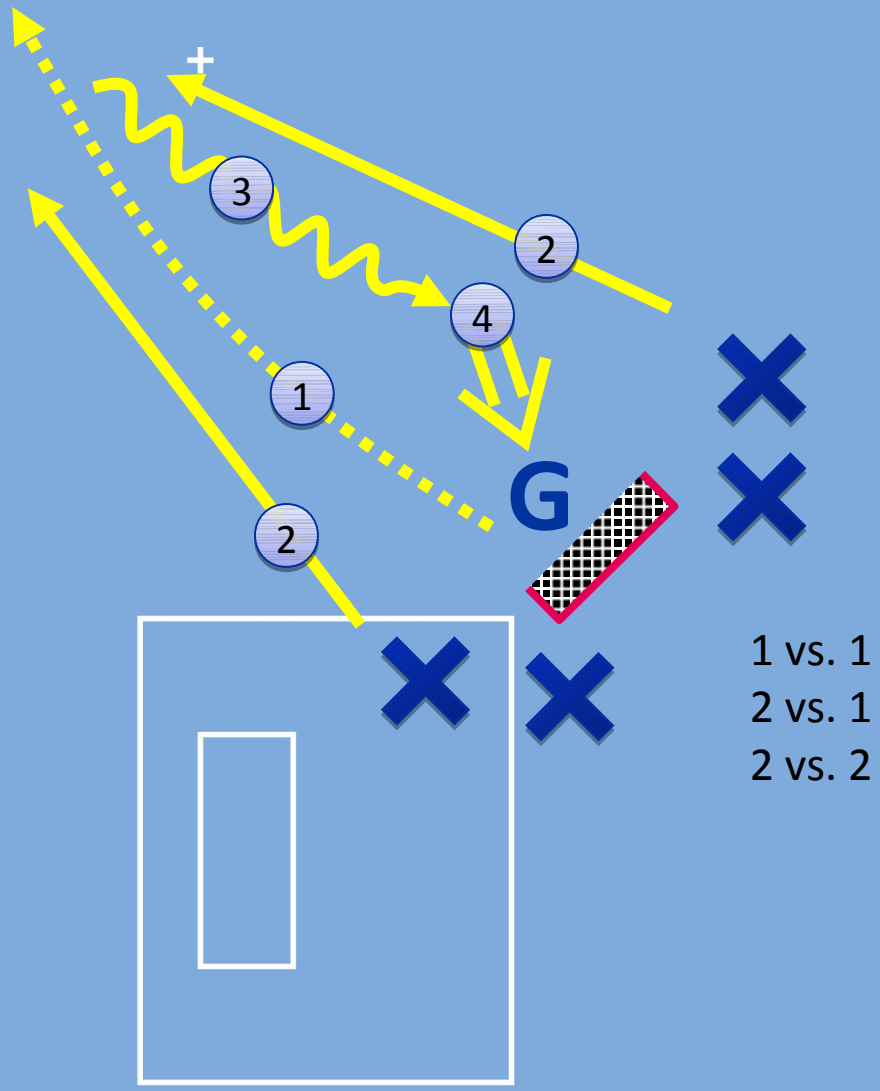
Jako neljään



SALIBANDY©

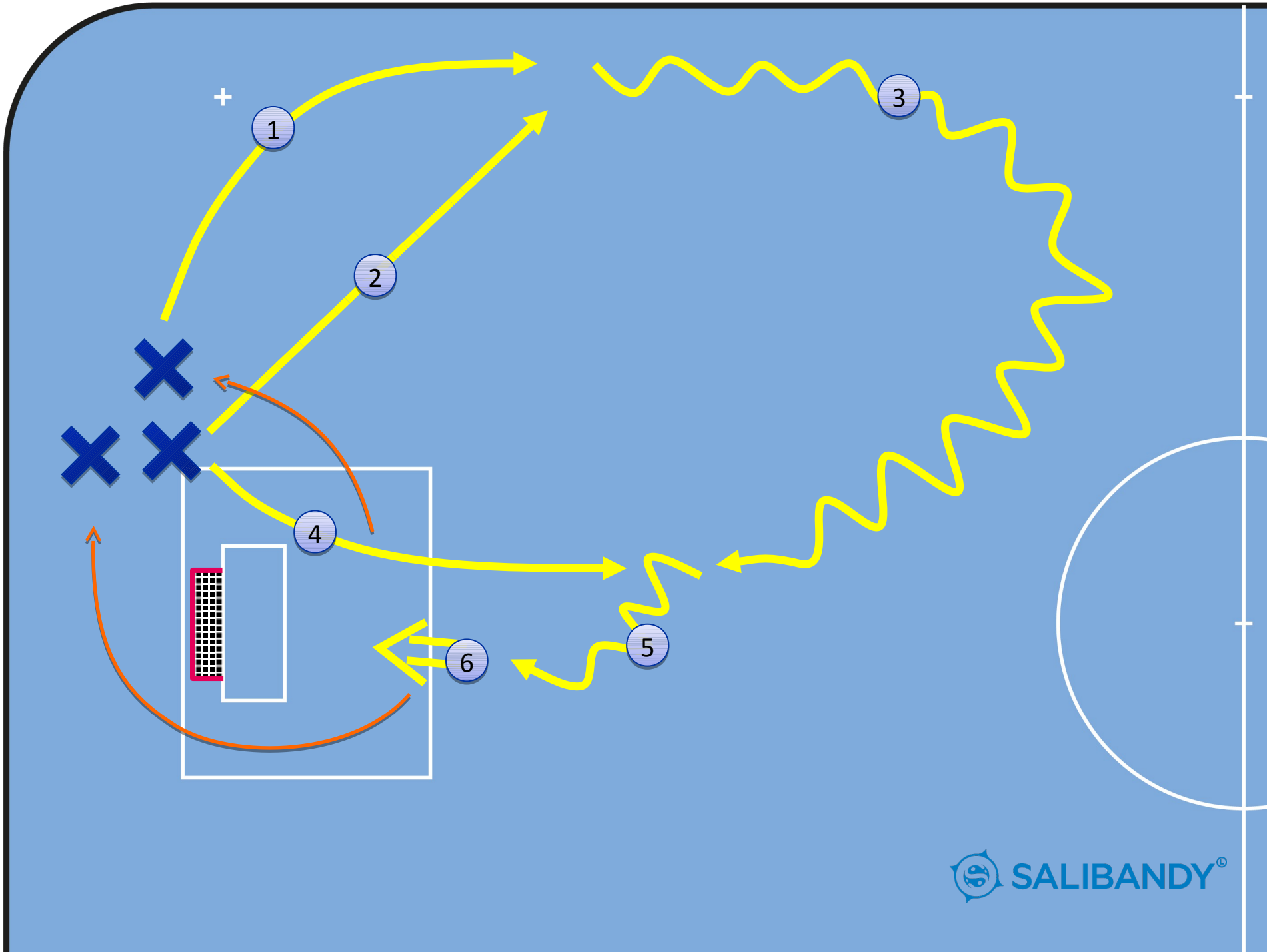

1
2
3
4
5
6
7
SALIBANDY©


1
2
3
4
5
6
7
8
9
SALIBANDY

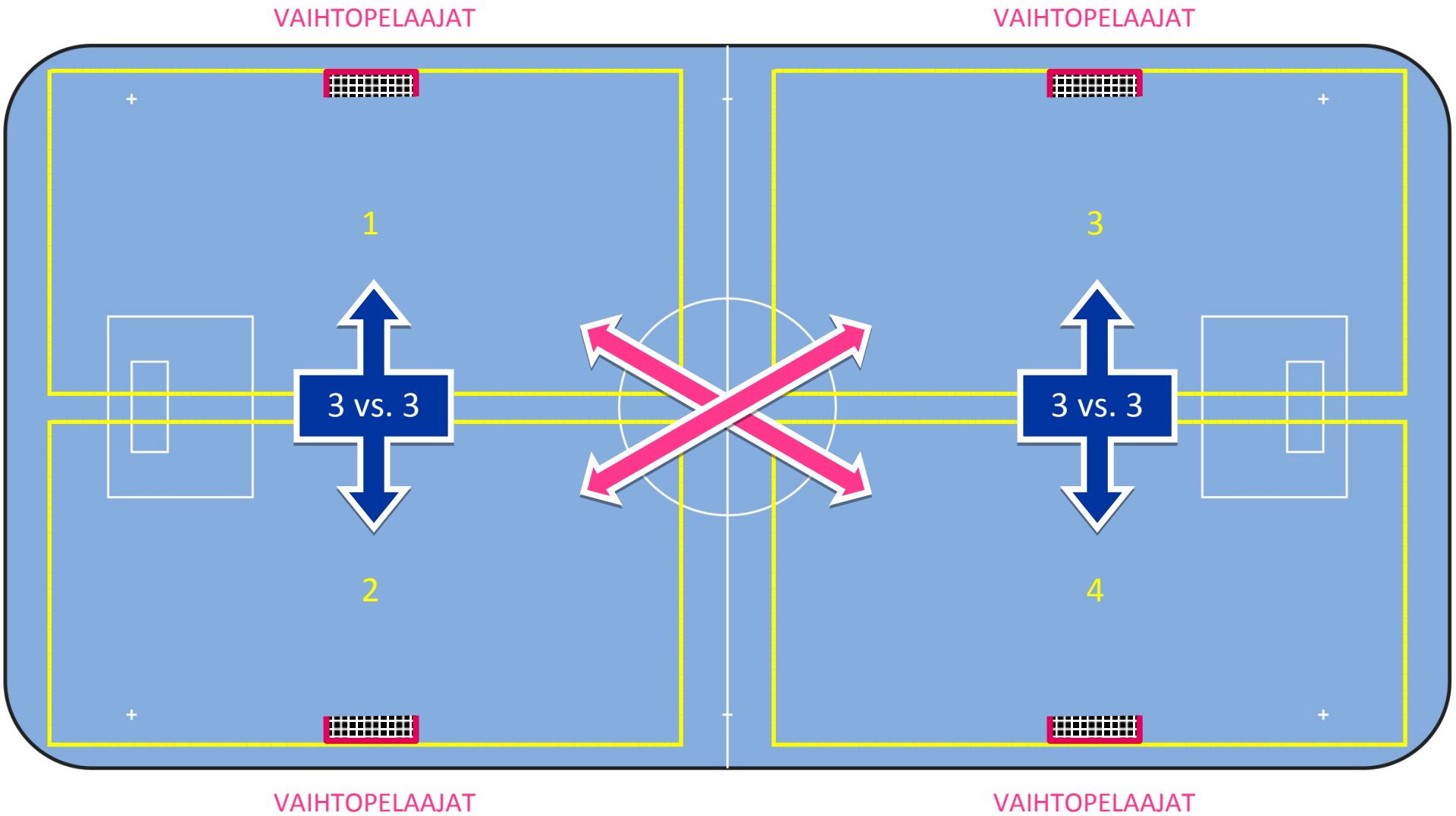


1 vs. 1
2 vs. 1
2 vs. 2

SALIBANDY©


1
2
3
4
5
6
SALIBANDY©

Peliosuus neljällä ryhmällä



SALIBANDY©

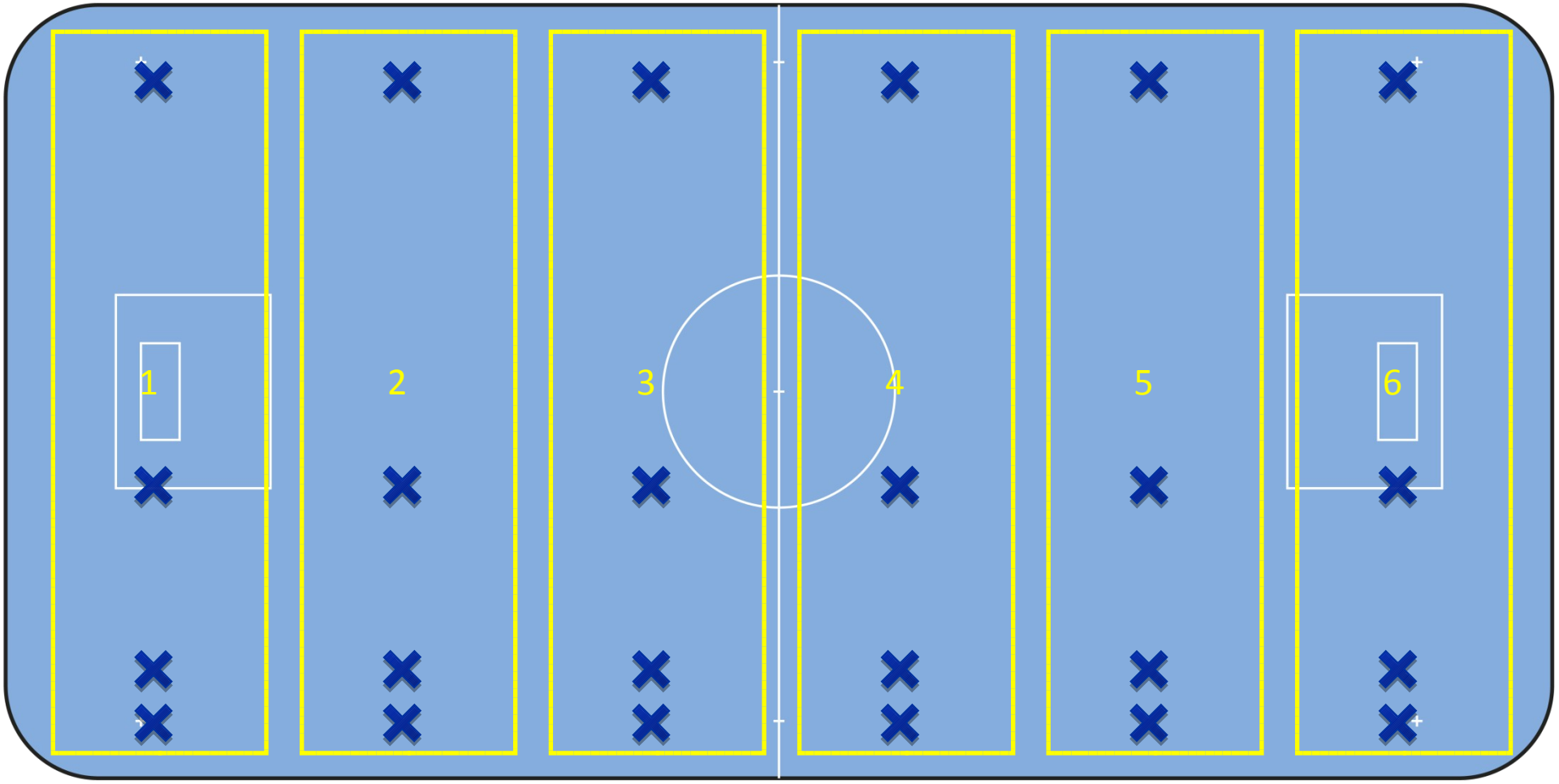
- Katsotaan video harjoitusten organisointi 2 – työskentely neljässä kulmassa.

Pelaajamäärä 20–32

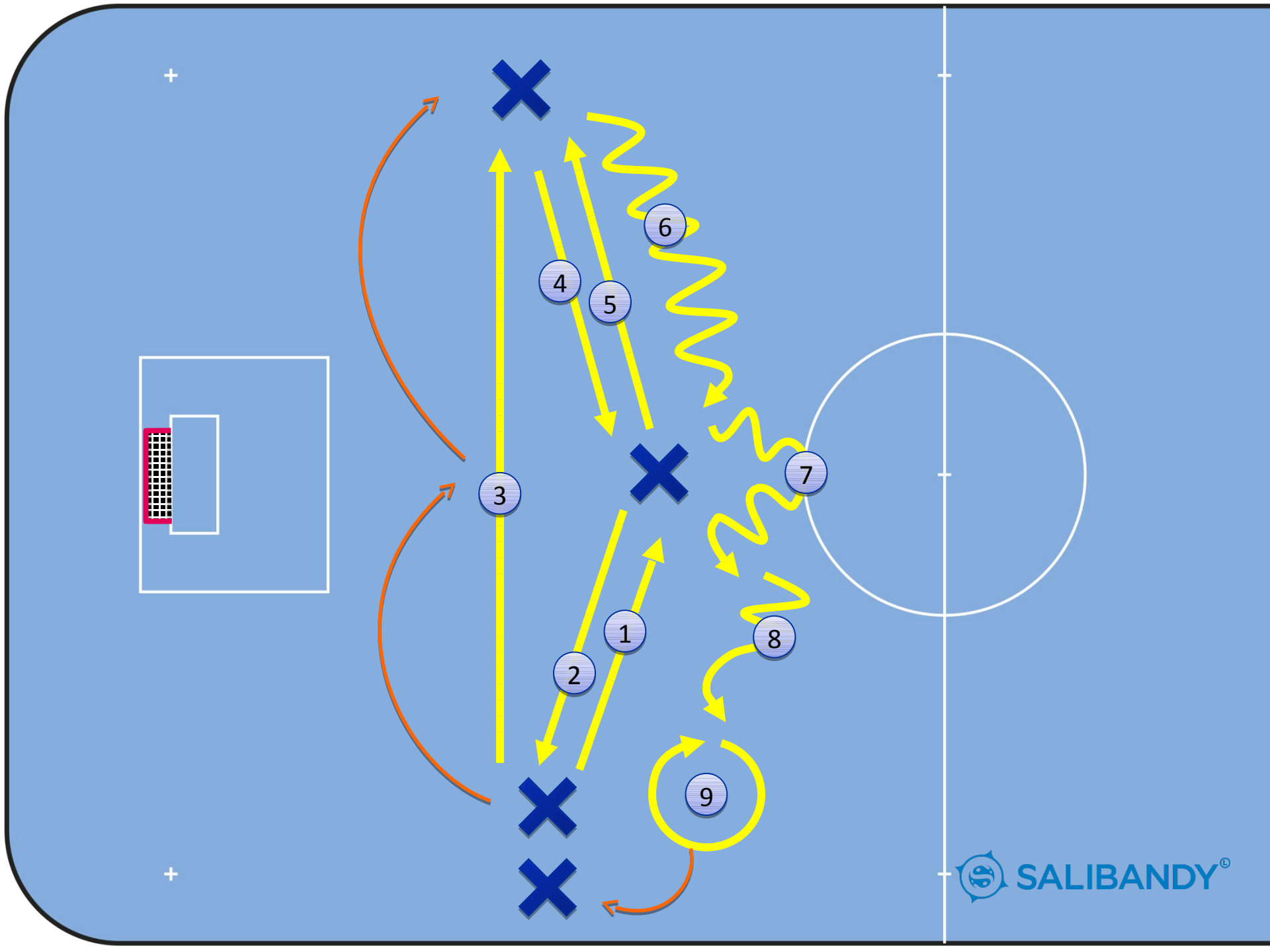
- Jaa pelaajat niin, että yhteen ryhmään tulee 3–5 pelaajaa
- Teetä harjoitteita poikittain kentällä
  - kaikki ryhmät tekevät samoja harjoitteita
  - 2–4 eri harjoitusta
  - Aika 20–40 min
- Peliosuus samoilla ryhmäjaoilla
  - Aika 10–30 min

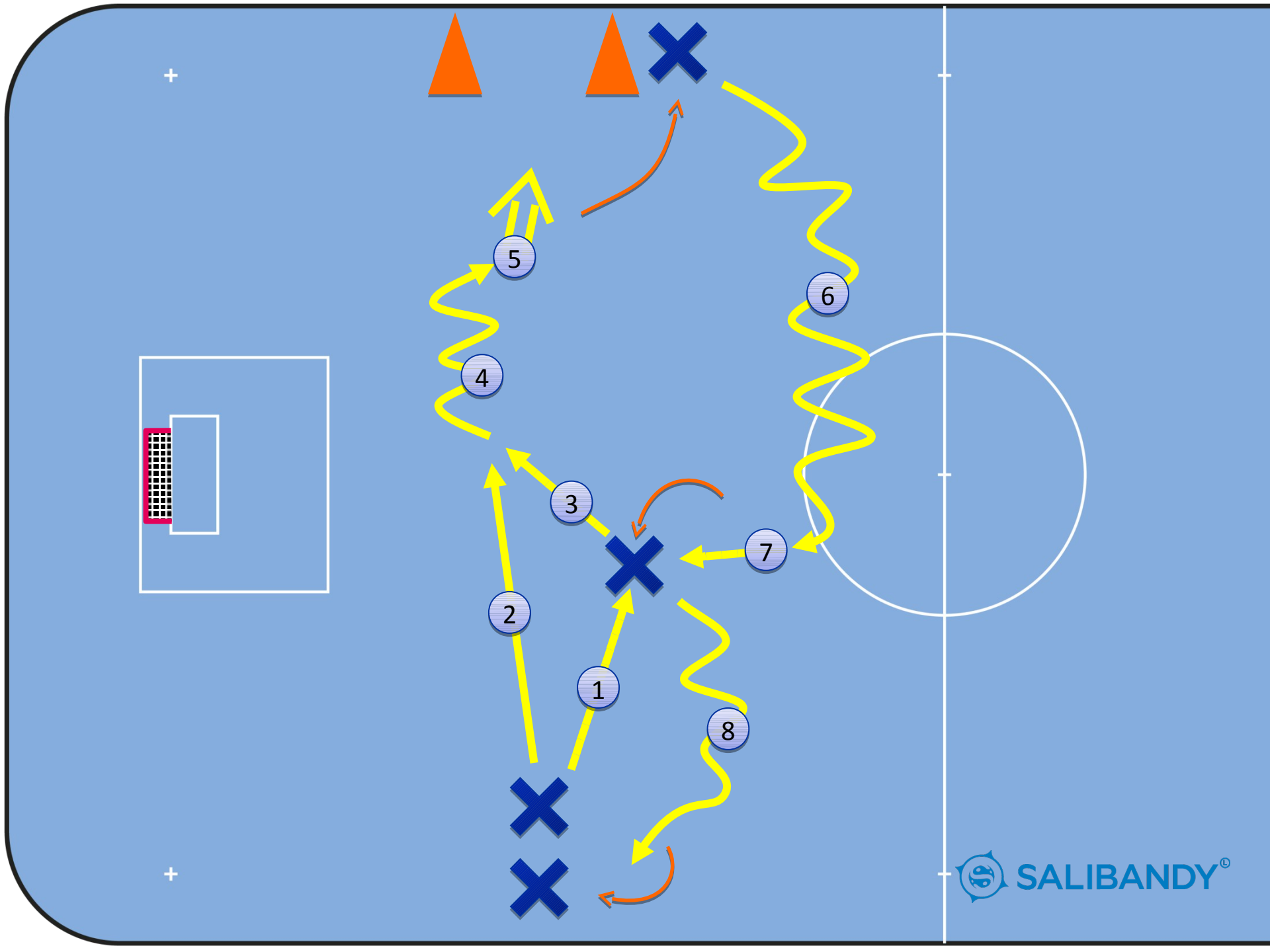
SALIBANDY©

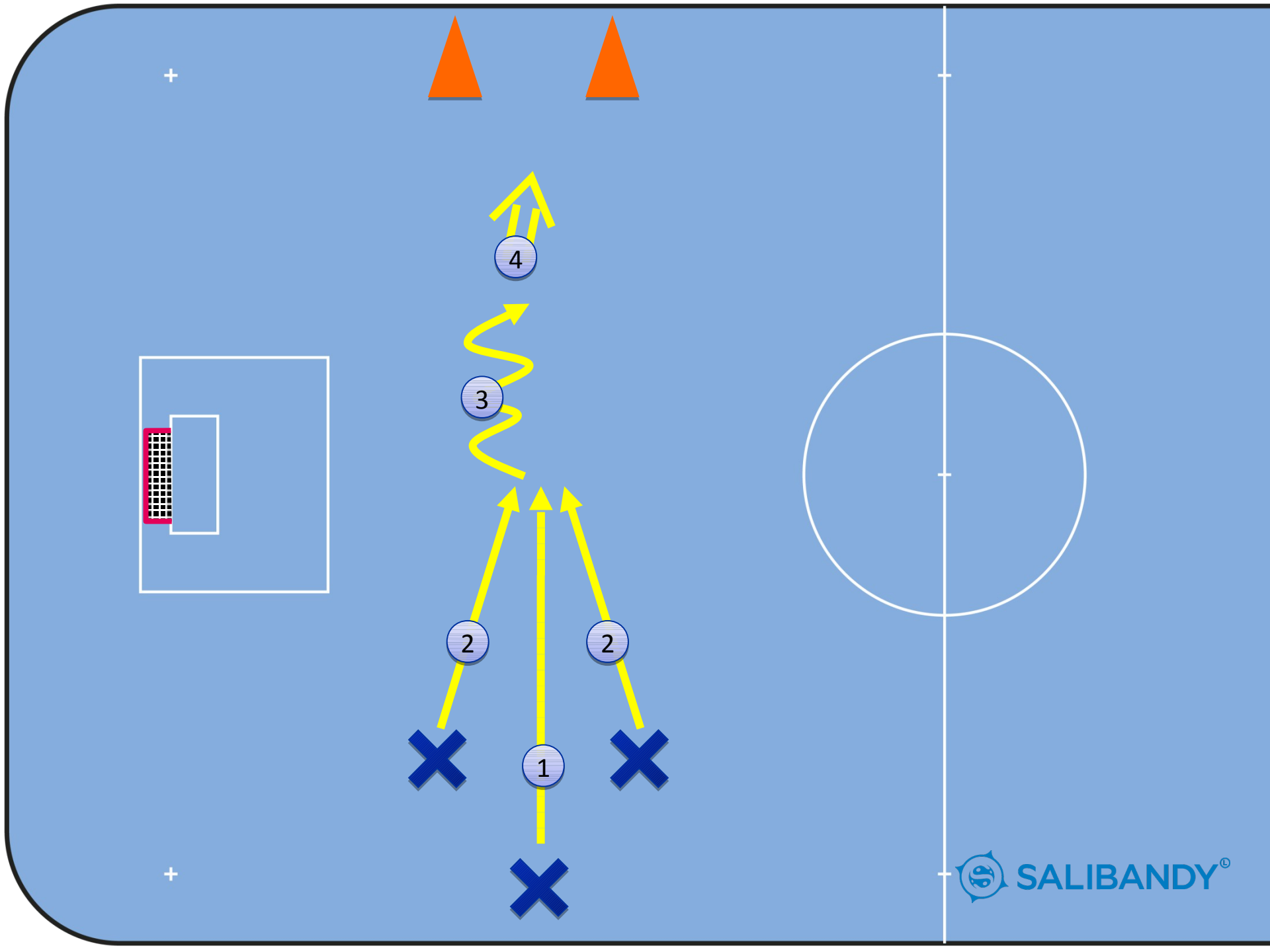
Esim. jako kuuteen ryhmään



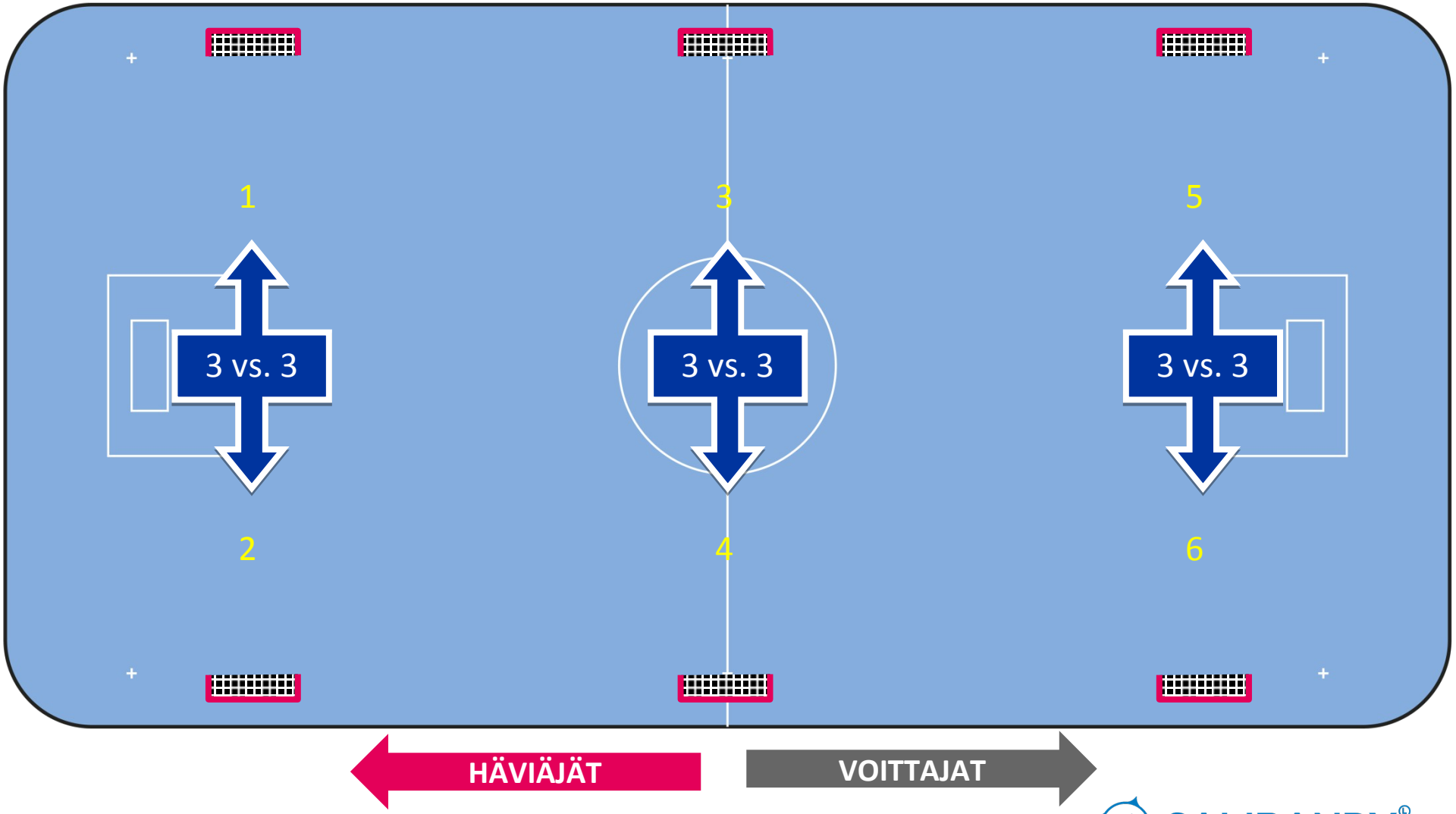
SALIBANDY©


1
2
3
4
5
6
7
8
9
SALIBANDY©


5
6
4
3
7
2
1
8
SALIBANDY©

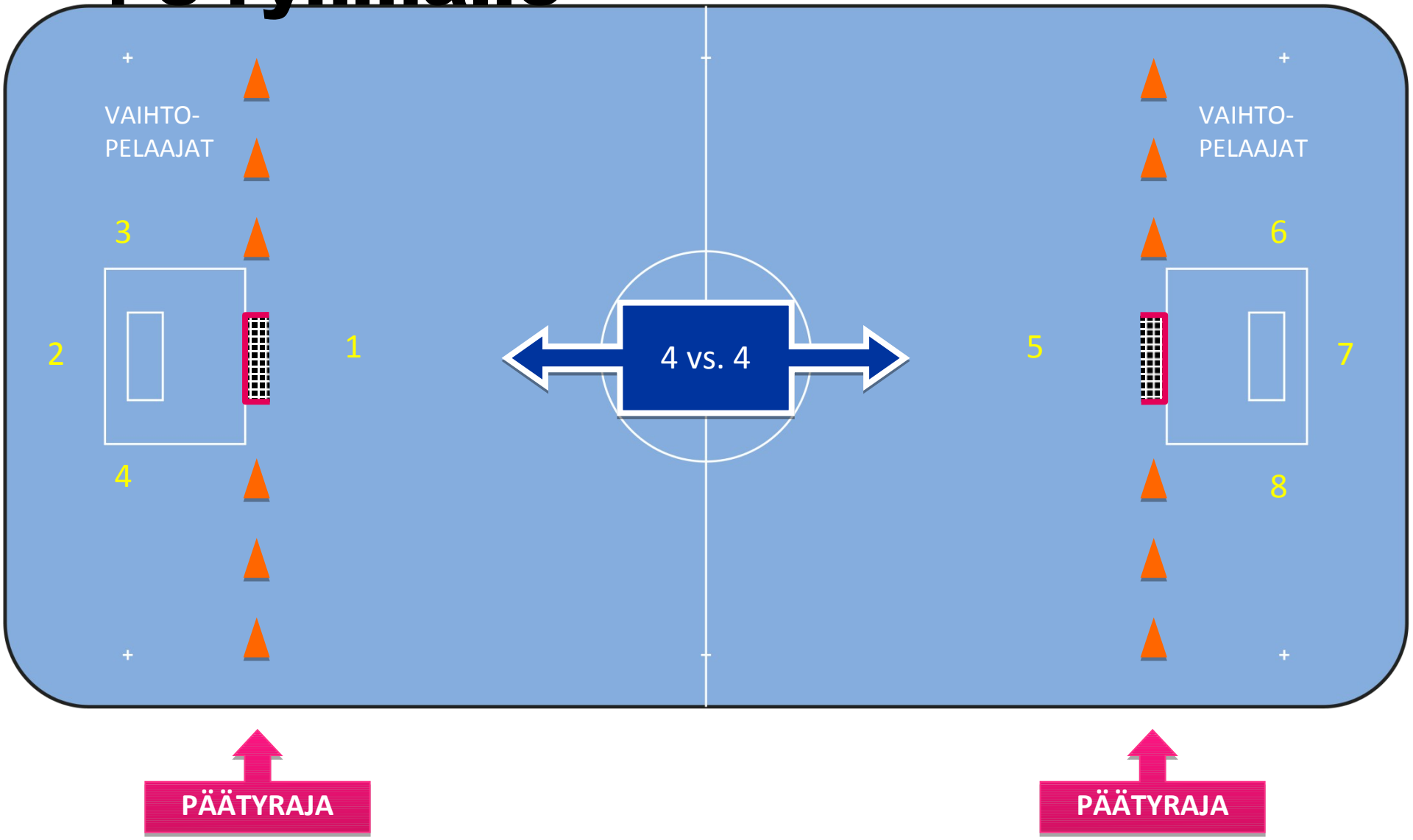

4
3
2
2
1
SALIBANDY©

Peliosuus kuudella ryhmällä



SALIBANDY©

Vaihtoehtoinen peliosuus 4-8 ryhmälle



- Katsotaan video harjoitusten organisointi 3 – Työskentely poikittain

Pieni liikuntatila

- Esim. koulun pieni liikuntasali
- Suositus: 1-2 ohjaajaa, max 20 lasta
- Koko ryhmä suorittaa kaikki osiot yhdessä
- 15 min./harjoitusosio + alku- ja loppuverryttelyt

Alkuverryttely
10 min.
Yksilölaji-taidot
• 1-3 harjoitetta
15 min.
Yleis-motoriikka
• 3-5 harjoitetta
15 min.
Pienpelit
• 1-2 pienpeli-sovellusta
15 min.
Loppujäähdyttely
5 min.

Alkuverryttely

- Painotettu juoksua → perustaito kehittyy alkuverryttelyn ohessa
- Osassa leikeissä mukana salibandymaila ja –pallo
- Pari mallia, jossa tehdään juoksuharjoitteita (esim. seuraa johtajaa)
- Valittu selkeitä, yksinkertaisia alkuverryttelyleikkejä: helppo ja nopea toteuttaa, eivät vaadi paljon välineitä

Yksilölajitaidot

- 1-3 harjoitetta/kerhotunti
- Korostetaan keskittymistä suorituksiin ja omaan kehittymiseen, ei kilpailun korostamista
- Yksilö- ja pariharjoitteita

Yleismotoriikka

- Kehonhallinta, tanoke, koordinaatio ja juoksu
- Jokaisella kerhokerralla kaikkia näitä
- Valmiiksi kootut kokonaisuudet
- Tehdään pisteharjoitteluna (joko kiertävä ratana tai tietty aika/piste) tai kaikki yhdessä aina yhtä harjoitetta kerrallaan
- Yksilö- ja pariharjoitteita
- Juoksuharjoitteissa (spurtit, reaktiolähdöt jne.) kisailua

Pienpelit

- Erilaisia pienpelisovelluksia, joista valmentaja voi vapaasti valita
- Pienpelien etuja (vrt. täysikokoisen kentän 5v5) ovat pelaajien aktiivisuustason lisäys tuottaen samassa ajassa enemmän pallokosketuksia, syöttöjä, laukauksia, kuljetuksia ja harhautuksia, joissa kaikissa taito kehittyy
- Pelikäsitys ja luovuus kehittyy pienpeleissä, joissa jokainen pelaaja on aktiivisesti osallisena ja tekemässä päätöksiä milloin ja miten hyökätä ja puolustaa
- Harjoitetut tekniikat muunnetaan pelissä pelitaidoksi

Loppujäähdyttely

- Ideana opettaa loppujäähdyttelyn kuuluvan harjoitusrakenteeseen ja opettaa perusvenytysliikkeet
- Loppujäähdyttelyn rakenne: esim. hölköttely muutaman kerran salin ympäri + lyhyet venyt (5-10 sek/lihasryhmä)
- 1-2 perusvenytystä/tunti

KASVA URHEILIJAKSI

NUORI SUOMI

Kasva Urheilijaksi: Säbämestarin lajikerho

6-9 -vuotiaille seuratoimintaan
ja alakoulujen kerhotoimintaan

SALIBANDY©

Materiaalipaketin sisältö

Juliste / ilmoitus

SALIBANDY®

Kansion myynti

Tilaa Sabastore-verkkokaupasta:

- **bit.ly/lajikerho**

SALIBANDY©

Harjoitussuunnitelma

Ryhmän nimi : ___Sähäkät Sählääjät____ **Osallistujamäärä:** ___14____ **Pvm:** _23.5.2010_

Ohjaajat: ___Kim Sällström _____

Tila ja välineet: ___liikuntahalli, merkkikartiot, aidat, _____

Koko kerran tavoite: ___salibandypallon hallinta, syöttö ja kuljetus, nopeus ja ketteryys_____

Osat / tavoitteet	Sisältö + välineet	Työskentelytapa	Kesto
Alkulämmittely Tulee lämmin, liika energia puretaan	Kuljetushippa (mailat ja pallo)	Rajataan alue, valitaan hipat	10
Pääharjoitteet Pallon hallinta, kuljetus, nopeus ja ketteryys	1 Kuljetuskuhina 2 Riplaus pallon kanssa 3. Pujottelu 4. Motoriikkarata 5. Pareittain tehtävät liikkeet 6. Pienpeli	Ringissä Non Stop pareittain	15 5 10 15
Rauhoittuminen Lihashuollon tärkeyteen oppiminen ja rauhoittuminen.	Verryttely ja venyttely	Kenttää kiertäen ja ympyrässä	5

Piste/pysäkkityöskentely

- Tutustutaan videon avulla vielä yhteen organisointitapaan eli tehdään ympäri kenttää rasteja/pysäkkejä, joita pelaajat kiertävät valmentajan ohjeiden mukaisesti

https://www.youtube.com/watch?v=op6b9dP0

Mitä jäi mieleen?

- Organisoi treenit niin ettei tulisi jonoja!
- Pidä kuri, mutta tavoittele kannustavaa ilmapiiriä!
- Anna lasten pelata ilman taktisia ohjeita! Tue häntä tekemään ratkaisuja posin kautta!

SALIBANDY®