

Juniorijoukkueiden linjaukset Jeppis FBC

Jeppis Floorball Club ry:n tarkoituksena ja tavoitteena on edistää salibandyä kilpa- ja kuntourheiluna pohjanmaalla, kohottaa jäsentensä fyysistä kuntoa ja terveyttä, kannustaa heitä pysyvään harrastamiseen sekä reiluun ja puhtaaseen urheiluhenkkeen. Kaikissa ikäryhmissä niin aikuisten kuin juniorien toiminnassa on noudatettava salibandylliton sääntöjä sekä eri ikälukkiin ohjeistuksia.

<https://salibandy.fi/palvelut/materiaalit/saannot-ja-ohjeet/>.

Linjaukset käsitelty ja hyväksytty johtokunnassa 7.6.2020.

G – juniorit

- Joukkueessa max. 28 pelaajaa, mahdollisesti tytöt ja pojat erikseen
- Ohjaajia vähintään 3 per ryhmä, tärkeää että apureita löytyy.
- Harjoitukset 1-2 kertaa viikossa, eivät pelaa sarjapelejä
- Muutama peli kaudessa lähijoukkueita vastaan, jotta saavat pelitapahtuma ja kokemuksen. Vanhempia vastaan kauden tärkein peli.

Teema ikäryhmälle:

- Lajiin tutustuminen, uusien asioiden oppiminen, hauskaa yhdessä olemista, lajin kiinnostuksen herättäminen
- Opitaan kuuntelemaan ja kunnioittamaan ohjaajia ja pelikavereita. Annetaan harjoittelu rauha muille
- Turvallinen ympäristö kokeilla, onnistua ja epäonnistua
- Kannustaminen liikunnan ja leikkimisen eri muotoihin
- Pelikavereihin tutustuminen

Harjoittelussa/ohjaamisessa huomioitavaa

- Kokoonnutaan ja tervehditään alussa, kysytään kuulumiset, myös vanhemmat huomioidaan heidän tuodessaan lapsi harjoituksiin
- Lapset pieniä joten laskeudutaan heidän tasolle kun puhutaan
- Näytetään mallisuoritukset, selkeät ja lyhyet ohjeet, kielenkäyttö
- Kaksikielisyys jos ryhmässä pelaajia molemmista kieliryhmistä
- Positiivisuus, kannustus, huomion antaminen
- Nuoremmille pelaajille on pienempiä liivejä sekä lainamailoja ja –suojalaseja.

Lajiopetus:

- Käydään läpi tärkeimmät säännöt (korkea maila, huitominen, päällä/kädellä pelaaminen, etäisyys..)
- Mailaote, peliasento, pallon kuljetus ja syöttötekniikka
- Alkulämpö, juoksu ja keuhonhallinta leikkien kautta, (tulkaa kotiin lapset, hännänryöstö...)
- Jo G-juniorissa aloitetaan harjoittelemaan lentäviä vaihtoja.

Harjoittelun painopisteet:

- Liikkuminen pallon kanssa, ratoja, pujottelua, viestejä
- Paljon pelaamista niin pysyvät aktiivisena
- Pienpelejä poikki kentän (2-3 kenttää vierekkäin)

F- juniorit Kisamaailma

Joukkueessa max 28 pelaajaa. Harjoitukset 2 kertaa viikossa. Harjoituspelejä sarjapeliin lisäksi. Vähintään 3 ohjaajaa ryhmässä, 2 valmentajalla jaettu vastuu joukkueen harjoittelusta ja kokoonpanoista.

Kahdella tasa vahvalla joukkueella sarjaan, **Jeppis Black** ja **Jeppis Red** jossa omat vastuuvallmentajat pelien aikana. F- juniorit pelaavat Kisamaailman säännöillä. Pelaajat voivat pelata tarvittaessa molemmissa joukkueissa ja pelaajaa voidaan siirtää joukkueiden sisällä kauden aikana, eivät ole lukittuja yhteen joukkueeseen

F- junioreissa noudatetaan kisamaailman sääntöjä.

Peleissä noudatetaan ensisijaisesti Kisa Maailman sääntöjä ja toissijaisesti Suomen Salibandyliiton kilpailu- ja pelisääntöjä. <https://salibandy.fi/palvelut/materiaalit/saannot-ja-ohjeet/>.

Kisa Maailman säännöillä saadaan lasten toiminnalle ja kehitykselle sopiva pelimuoto, pelaajamäärä ja kentän koko, sekä mahdollistetaan pienemmät peliryhmät. Säännöt ovat joustavampia, jotta pienempiä junioreita voidaan peluuttaa ja kehittää heidän kehityksensä/tasonsa mukaisissa peleissä. Tarkoituksena ei ole tukea joukkueen kilpailullista menestystä. Tämä tarkoittaisi usein vain parhaiden pelaajien lisääntymistä. Joustavuus tuo seuralle lasten toimintaan liittyvää liikkumavaraa- ja samalla myös vastuuta.

Sarjaan osallistuvia joukkueita suositellaan laatimaan joukkueen sisäiset pelisäännöt (Urheilun Pelisäännöt). Joukkueen valmentajan/toimihenkilöiden ja vanhempien kesken käytävissä pelisääntökeskusteluissa sovitaan yhteisistä arvoista, toimintaperiaatteista ja käytännöistä. Lisätietoja Urheilun Pelisäännöistä löytyy:

<https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/toimintaa/tietoa-lasten-urheilusta/urheilun-pelisaannot/>.

Teemat ikäryhmälle:

- Mukava harrastaa, iloa arkeen ja monipuolisen liikunnan tukeminen
- Turvallinen ja positiivinen ympäristö joka kannustaa oppimaan
- Joukkueena toimiminen, kannustaminen ja ME- hengen luominen
- Opitaan kuuntelemaan ja kunnioittamaan ohjaajia ja pelikavereita. Annetaan harjoittelu rauha muille.

Harjoittelussa/ohjaamisessa huomioitavaa:

- Kokoonnutaan ja tervehditään alussa, kysytään kuulumiset, myös vanhemmat huomioidaan heidän tuodessaan lapsi harjoituksiin
- Näytetään mallisuoritukset omalla esimerkillä, kielenkäyttö
- Kaksikielisyys harjoituksia pidettäessä, jos molemmista kieliryhmistä pelaajia
- Joukkue kokoon ennen harjoitetta, että kaikille pystyy puhumaan ja että kaikki kuulevat, selkeät ja lyhyet ohjeet. Laskeudu lasten tasolle, kun ovat kokoontuneina.
- Suunnittele harjoitukset etukäteen, jotta voit keskittyä harjoituksiin
- Maalivahtien huomioon ottaminen harjoitusten suunnittelussa
- Käytä apuvälineitä niin treenit tuntuvat mielenkiintoisilta; aidat, tolpat, askeltikkaat,
- Havannoi- korjaa-anna palautetta-kehu.

Salibandyn lajitaitojen kehittäminen

- Peliasento, mailaote, liikkuminen pallottomana ja pallon kanssa
- Juoksu pallon kanssa, pujottelu, suunnan muutos, pallon hallinta, kikkailu
- Syötöt (kämmen rysty), vastaanotto, laukaisu paikalta ja liikkeestä
- Maalivahdin torjunta asento, liikkuminen ja kommunikointi pelaajien kanssa

Harjoittelun painopisteet:

- Huolellinen alkulämmittely (mielikuvitusta että pysyy mielenkiinto), loppuvenyttely
- Helpot harjoitteet, ratoja, rasteja, kisailut, viestit, vältetään jonoissa seisoskelua,
- Pallonhallinta ja pallokontaktia juosten, syöttö, vastaanotto, pujottelu. Esim. erilaiset radat ovat hyvä tapa harjoitella monta eri ominaisuutta ja jonot pysyvät lyhyinä.
- Pienpelit: 2v2, 3v3 pienemmällä alueella tai pääty/kulmapelinä

Lajitaktiikka:

- Sääntöjen opettaminen
- Perustilanne pelaaminen, pelipaikkojen sekä roolien opettaminen ja ymmärtäminen
- Vaihtotilanteet pelin aikana
- Erikoistilanteet (vapaalyönti, kulmapiste)

E- juniorit, Pelimaailma

Joukkueeseen max. 25pelaajaa. Harjoitukset 2 kertaa viikossa + mahdollisesti kehonhallintaharjoitteita. Sarjapelien lisäksi harjoituspelejä. Vähintään 2 ohjaajaa ryhmässä, yhdellä päävastuu joukkueen harjoittelusta, kokoonpanoista ja peluutuksista. Ryhmän edistyneemmät pelaajat voisivat hake lisää haasteita seuraavista ikäluokasta. Tämä tapahtuu aina niin, että valmentajat keskenään sopivat asiasta ja käyvät pelaajien vanhempien kanssa keskustelua. Peleistä on aina sovittava erikseen ja oman ikäryhmän edustaminen on ensisijainen.

E junioreissa noudatetaan pelimaailma sääntöjä.

Peleissä noudatetaan ensisijaisesti Peli Maailman sääntöjä ja toissijaisesti Suomen Salibandyliiton kilpailu- ja pelisääntöjä. <https://salibandy.fi/palvelut/materiaalit/saannot-ja-ohjeet/>. Peli Maailman säännöillä saadaan lasten toiminnalle ja kehitykselle sopiva pelimuoto. Pelimaailman säännöt ovat joustavampia, jotta pienempiä junioreita voidaan peluuttaa ja kehittää heidän kehityksensä/tasonsa mukaisissa peleissä. Tarkoituksena ei ole tukea joukkueen kilpailullista menestystä. Joustavuus tuo seuralle lasten toimintaan liittyvää liikkumavaraa- ja samalla myös vastuuta.

E junioreissa ei tavoitella voittoa ”toppaamalla joukkuetta” tarkoituksellisesti ja peliaika pyritään jakamaan tasaisesti. Peliaika vaihtelee silti vähän riippuen pelaajan kunnosta, harjoitusmäärästä, motivaatiosta, lajitaidosta, pelin ymmärryksestä sekä pelipaikasta.

Sarjaan osallistuvia joukkueita suositellaan laatimaan joukkueen sisäiset pelisäännöt (Urheilun Pelisäännöt). Joukkueen valmentajan/toimihenkilöiden ja vanhempien kesken käytävissä pelisääntökeskusteluissa sovitaan yhteisistä arvoista, toimintaperiaatteista ja käytännöistä. Lisätietoja Urheilun Pelisäännöistä löytyy:

<https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/toimintaa/tietoa-lasten-urheilusta/urheilun-pelisaannot/>.

Teemat Ikäryhmälle

- Turvallinen ja positiivinen ympäristö oppia, kokeilla, onnistua ja epäonnistua
- Iloa arkeen, itseluottamuksen kasvattaminen ja lajiin panostamisen herättäminen.
- Joukkueena yhdessä toimiminen ja ME-hengen kehittäminen
- Harjoittelu kulttuurin kehittäminen.
- Tavoitteen asettaminen. Omatoimisen ja monipuolisen harjoittelun tukeminen.

Harjoittelussa/ohjaamisessa huomioitava:

- Kokoonnutaan ja tervehditään alussa, kysytään kuulumiset, myös vanhemmat huomioidaan heidän tuodessaan lapsi harjoituksiin
- Näytetään mallisuoritus omalla esimerkillä, kielenkäyttö
- Kaksikielisyys harjoituksia pidettäessä, jos molemmista kieliryhmistä pelaajia
- Joukkue kokoon ennen harjoitetta, että kaikille pystyy puhumaan ja että kaikki kuulevat, selkeät ja lyhyet ohjeet.
- Harjoitusten suunnittelu, jotta harjoituksiin voi keskittyä mahdollisimman hyvin.
- Käytä fläppitaulua apuna. Pelaajat oppivat myös piirrosten kautta
- Tehdään harjoitteet huolellisesti eikä ”oikaisemalla”
- Havannoi- korjaa-anna palautetta-kehu.

Salibandyn lajitaitojen kehittäminen:

- Peliasento, mailaote, liikkuminen pallottomana ja pallon kanssa,
- Suunnanmuutokset, rytminvaihdot, suojaus ja peittäminen.
- Maalivahtien huomioon ottaminen harjoitusten suunnittelussa
- Havainnointikyky, ”tyhjän tilan käyttö”, nopea reagointi
- Liikkeestä liikkeeseen pelaaminen, syötä-liiku -pelaaminen
- Maalivahdin torjunta asento, liikkuminen ja kommunikointi pelaajien kanssa

Lajitaktiikka:

- Sääntöjen opettaminen
- Perustilanne pelaaminen
- Viisikkopelin pelipaikkojen, sekä roolien opettaminen ja ymmärtäminen
- Vaihtotilanteet pelin aikana
- Erikoistilanteet (vapaalyönti, kulmapiste, rangaistuslaukaus)

Harjoittelun painopisteet:

- Huolellinen alkulämmittely (mielikuvitusta että pysyy mielenkiinto), kehonhallinta, loppuveryyttely
- Pallonhallinta (kikkailu), syöttö, vastaanotto. Pallon hallinta juosten, pujottelut
- Laukaus liikkeessä eri tyyleillä = ranne ja lyöntilaukaus, rysty, kantti, suoraan syötöstä ja pompusta.
- Esimerkiksi erilaiset radat hyvä tapa harjoitella koska silloin pystyy harjoittelemaan monta eri ominaisuutta ja jonot pysyvät lyhyinä.
- Pienpelit:1v1,2v2,3v3 pienemmällä alueella tai pääty/kulmapelinä
- Fisitrasu, höynä, kisailut, viestit

Kehonhallinta ja fysiikka:

- Alku- ja loppuveryyttelyt ja venyttelyt (opettelu - säännöllisyys)
- Taito: Liiketaito-, tasapaino- ja koordinaatioharjoittelu keskiössä (askeltikkaat)
- Voima: lihaskestävyys ja kehonhallinta. Keskivartalo keskiössä, oman kehon painoilla harjoittelu (turvallisuus).
- Hyyt: loikat, kinkat: loikka tekniikan, hyppyjen ja alastulon opettelu
- Nopeus: liikkuminen monipuolisesti eri suuntiin ja hermotus. Keskiössä kiihdyttäminen – jarruttaminen (tekniikat).
- Kestävyys: eri pelien ja monipuolisen liikunnan kautta
- Herkkyyskaudella huomioitava koordinaatio, liikkuvuus, tasapaino, ketteryys, nopeus, monipuolinen liikunta

D - juniorit Pelimaailma

Harjoittelua 3 kertaa viikossa joista 1 voi olla esim. kuntosaliharjoittelua.

Vähintään 2 ohjaajaa jolla yhdellä päävastuu harjoittelun suunnittelusta, kokoonpanosta ja peluutuksesta. Sarjapeliin lisäksi harjoituspelejä ja erillisiä turnauksia.

Ryhmän edistyneemmät pelaajat voisivat hakea lisää haasteita seuraavista ikälukuista. Tämä tapahtuu aina niin, että valmentajat keskenään sopivat asiasta ja käyvät pelaajien vanhempien kanssa keskustelua. Peleistä on aina sovittava erikseen ja oman ikäryhmän edustaminen on ensisijainen.

D junioreissa noudatetaan pelimaailma sääntöjä.

Peleissä noudatetaan ensisijaisesti Peli Maailman sääntöjä ja toissijaisesti Suomen Salibandyliiton kilpailu- ja pelisääntöjä. <https://salibandy.fi/palvelut/materiaalit/saannot-ja-ohjeet/>. Peli Maailman säännöillä saadaan lasten toiminnalle ja kehitykselle sopiva pelimuoto. Pelimaailman säännöt ovat joustavampia, jotta pienempiä junioreita voidaan peluuttaa ja kehittää heidän kehityksensä/tasonsa mukaisissa peleissä. Tarkoituksena ei ole tukea joukkueen kilpailullista menestystä. Joustavuus tuo seuralle lasten toimintaan liittyvää liikkumavaraa- ja samalla myös vastuuta.

D junioreissa ei tavoitella voittoa ”toppaamalla joukkuetta” tarkoituksellisesti. Mutta silti pelaaja vaihtelee riippuen pelaajan kunnosta, harjoitusmäärästä, motivaatiosta, lajitaidosta, pelin ymmärryksestä sekä pelipaikasta.

Sarjaan osallistuvia joukkueita suositellaan laatimaan joukkueen sisäiset pelisäännöt (Urheilun Pelisäännöt). Joukkueen valmentajan/toimihenkilöiden ja vanhempien kesken käytävissä pelisääntökeskusteluissa sovitaan yhteisistä arvoista, toimintaperiaatteista ja käytännöistä. Lisätietoja Urheilun Pelisäännöistä löytyy:

<https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/toimintaa/tietoa-lasten-urheilusta/urheilun-pelisaannot/>.

Teemat Ikäryhmälle:

- Itseluottamuksen ja itsetunnon tukeminen, fyysinen muutos käynnissä
- Urheilullisuuden korostaminen ja terveellinen elämäntapa
- Turvallinen ja positiivinen ympäristö joka kannustaa oppimiseen, urheilu myönteinen ilmapiiri. Aktiivinen vuorovaikutus yli kielirajojen.
- Harjoittelu kulttuurin kehittäminen. Kilpailullisuuteen valmistautuminen
- Sitoutuminen, kurinalaisuus ja tavoitteen asettaminen
- Pelin ymmärtäminen sekä itseohjautuvaan ajatteluun rohkaiseminen jotta pelaaja ratkaisee tilanteita itsenäisesti.
- Pelaajien roolitus eri pelipaikoilla sekä paikkojen kierrätys
- Omatoimisen ja monipuolisen harjoittelun tukeminen
- Ravinto, lepo, urheilu, suunnitelmallisuus (koulutehtävät, kokeet)

Harjoittelussa ja ohjaamisessa huomioitava:

- Kokoonnutaan ajoissa ja tervehditään, kysytään kuulumiset
- Kaksikielisyys otettava huomioon harjoituksia pidettäessä jos molemmista kieliryhmistä pelaajia
- Harjoitusten suunnittelu etukäteen jotta harjoituksiin voi keskittyä hyvin.
- Joukkue kokoon ennen harjoitetta että kaikille pystyy puhumaan ja että kaikki kuulevat, selkeät ohjeet.
- Näytetään mallia omalla esimerkillä, kielenkäyttö
- Maalivahtien huomioon ottaminen harjoitusten suunnittelussa
- Käytä fläppitaulua. Pelaajat oppivat myös piirrosten kautta
- Tehdään harjoitteet huolellisesti eikä ”oikaisemalla”
- Kannustetaan harrastamisen jatkamista ja estetään drop out.
- Kannustetaan myös uusia pelaajia tai lajinvaihtajia vielä mukaan toimintaan.
- Harjoitteissa lyhyet jonot, mahdollisimman paljon pallo kontaktia ja nopea tempo.
- Havannoi- korjaa-anna palautetta-kehu

Salibandyn lajitaitojen kehittäminen:

- Monipuolinen liikkuminen palloton/pallollinen, peli asento nopeaan ja laadukkaaseen pelaamiseen tai suojaamisen peli vauhdissa.
- Syötöt (kämmen rysty), vastaanotto ja laukaukset eri tyyleillä liikkeestä
- Suunnanmuutokset, rytminvaihdot, pallon suojaus pelivauhdissa
- Maalivahdin torjunta asento, liikkuminen ja kommunikointi pelaajien kanssa
- Syöttölinjojen peittäminen
- Havainnointikyky, ”tyhjän tilan käyttö”, nopea reagointi
- Mailahäirintä/mailapaine, karvaus
- Yhden kosketuksen suoritukset
- Liikkeestä liikkeeseen pelaaminen, syötä-liiku -pelaaminen

Lajitaktiikka:

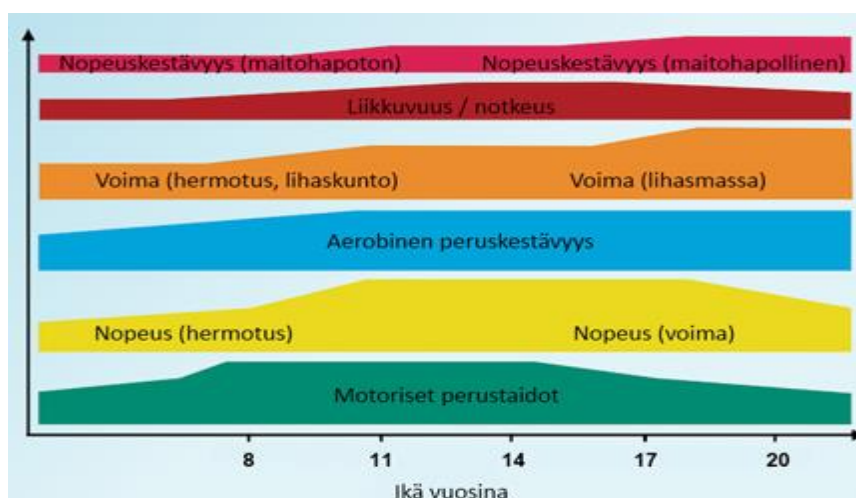
- Perustilanne pelaaminen. Hyökkäys ja puolustus pelaaminen, pallollinen/palloton
- Viisikkopelin pelipaikkojen, sekä roolien opettaminen ja ymmärtäminen
- Vaihtotilanteet
- Erikoistilanteet (vapaalyönti, kulmapiste, ylivoima, alivoima)

Harjoittelun painopisteet:

- Huolellinen alkulämmittely, kehonhallinta, loppu venyttely/verryttely
- Syöttötekniikka liikkeeseen
- Laukaukset liikkeestä, häirinnästä
- Pienpelit: 1v1, 2v2, 3v3 pienemmällä alueella tai pääty/kulmapelinä
- Ylivoimapelit: 2v1, 3v2, 4v3, 5v4
- Erilaisia ratoja, kisailut
- Skakki = kellotetaan peliaika

Kehonhallinta ja fysiikka:

- Alku- ja loppuverryttelyt ja venyttelyt (opettelu – omatoimisuus- säännöllisyys)
- Taito: Liiketaito-, tasapaino- ja koordinaatioharjoittelu keskiössä (askeltikkaat)
- Voima: lihaskestävyys ja kehonhallinta. Keskivartalo keskiössä, oman kehon painoilla harjoittelu (turvallisuus).
- Hyppyt: loikat, kinkat: loikkatekniikan, hyppyjen ja alastulon opettelu
- Nopeus: liikkuminen monipuolisesti eri suuntiin ja hermotus. Keskiössä kiihdyttäminen – jarruttaminen (tekniikat).
- Kestävyys: eri pelien ja monipuolisen liikunnan kautta
- Herkkyyskaudella huomioitava koordinaatio, liikkuvuus, tasapaino, ketteryys, nopeus, voima, monipuolinen liikunta



Polven seutu oireilee murrosiässä

Murrosiän kynnyksellä olevilla ja juuri sen ylittäneillä on suurin todennäköisyys saada lihasten kiinnityskohdan oireita polven seutuun. Etenkin sääriluun kyhmyyn kiinnittyvä nelipäinen reisilihas kuormittaa voimakkaasti kiinnitys aluettaan.

Jos kiinnitysalue kipeytyy, turpoaa ja siihen nousee selkeä kyhmy, tilannetta kutsutaan Osgood-Schlatterin -taudiksi. Sen esiintymishuippu ajoittuu 10–14 ikävuoden väliin. Vastaavasti lumpiojanteen yläkiinnityskohta polvilumpion alakärjessä on herkimmillään apofysiitille 10–16-vuotiaana.

C- juniorit

Harjoitukset 3-4 kertaa viikossa. Vähintään 2 ohjaajaa jolla yhdellä päävastuu harjoittelusta, kokoonpanoista ja peluutuksista. Sarjapelien lisäksi harjoituspelejä ja erilliset turnaukset. Ryhmän edistyneemmät pelaajat voisivat hake lisää haasteita seuraavista ikäluokista. Tämä tapahtuu aina niin, että valmentajat keskenään sopivat asiasta ja käyvät pelaajien vanhempien kanssa keskustelua. Peleistä on aina sovittava erikseen ja oman ikäryhmän edustaminen on ensisijainen.

Peliäika vaihtelee riippuen pelaajan kunnosta, harjoitusmäärästä, motivaatiosta, lajitaidosta, pelin ymmärryksestä sekä pelipaikasta sekä peli taktiikasta.

Teemat ikäryhmälle:

- Urheilijan elämä kokonaisvaltaisesti
- Terveellinen elämäntapa, ravinto, ruokailurytmi, uni
- Opitaan harjoittelemaan oikein, valmistaudutaan harjoituksiin ja peleihin huolellisesti (pelivire), palautuminen
- Omatoiminen harjoittelu
- Lyhyemmän ja pidemmän aikavälin tavoitteen asettaminen
- Nuori ymmärtää ja oppii kilpailun merkityksen ja sen vaatimat valmistautumiset
- Pelaajan motivaatiota ja itsetuntoa pyritään kasvattamaan ja tukemaan
- Kannustetaan harrastamisen jatkamista ja estetään drop out.
- Kannustetaan myös uusia pelaajia tai lajinvaihtajia vielä mukaan toimintaan.
- Nuoren kanssa käydään selkeää tavoitteiden asettelua.

Harjoittelussa huomioitava:

- Kokoonnutaan ja tervehditään alussa, kysytään kuulumiset
- Kaksikielisyys otettava huomioon ohjauksessa ja harjoituksia pidettäessä.
- Suunnittele harjoitukset etukäteen, jotta voit keskittyä harjoituksiin hyvin.
- Joukkue kokoon ennen harjoitetta, että kaikille pystyy puhumaan ja että kaikki kuulevat, selkeät ohjeet.
- Tehdään harjoitteet huolellisesti eikä ”oikaisemalla”
- Harjoitteissa lyhyet jonot, mahdollisimman paljon pallo kontaktia ja nopea tempo.
- Tunteiden hallinta, mielikuva ja rentoutusharjoituksia.
- Havannoi- korjaa-anna palautetta-kehu

Salibandyn lajitaitojen kehittäminen:

- Monipuolinen liikkuminen palloton/pallollinen, peli asento nopeaan ja laadukkaaseen pelaamiseen tai suojaamisen peli vauhdissa.
- Syötöt (kämmen rysty), vastaanotto ja laukaukset eri tyyleillä
- Mailahäirintä/mailapaine, karvaus
- Maalivahtien huomioon ottaminen harjoitusten suunnittelussa, maalivahtivalmennus
- Havainnointikyky, ”tyhjän tilan käyttö”, nopea reagointi
- Ensimmäinen kosketus ja suojaaminen
- Pelirohkeus, pelinopeus, yhden kosketuksen suoritukset
- Liikkeestä liikkeeseen pelaaminen, syötä-liiku -pelaaminen

- Kamppailupelaaminen
- Pelaaja hallitsee lajitaitojen käyttämisen eri pelitilanteissa sekä hallitsee pelitilanneroolien vaatimukset.

Lajitaktiikka:

- Perustilanne pelaaminen. Hyökkäys ja puolustus pelaaminen, pallollinen ja palloton hyökkäys, puolustuspelaaminen.
- Eriilaisten pelityylit, sekä roolien opettaminen ja ymmärtäminen
- Erikoistilanteet (vapaalyönti, kulmapiste, ylivoima, alivoima)
- Nuori ymmärtää pelin taktisia elementtejä ja niiden vaikutusta peliin. Nuori osaa tunnistaa tilanteet ja reagoida niihin tilanteen vaativalla tavalla.

Harjoittelun painopisteet:

- Huolellinen alkulämmittely, keuhonhallinta, loppu venyttely
- Pallonhallinta, syöttö, vastaanotto eri etäisyyksillä. Syötöt liikkeessä.
- Laukaus liikkeessä eri tyyleillä = ranne ja lyöntilaukaus, rysty, kantti, suoraan syötöstä ja pompusta.
- Skakki = kellotetaan peliaika
- Pienpelit: 1v1, 2v2, 3v3
- Ylivoimapelit: 2v1, 3v2, 4v3, 5v4
- Kamppailupelaaminen
- Harjoituksissa pääpaino on pelin opettamisella ja lajitaidon sekä taktisen osaamisen opettamisella. Vaatimustaso pelaajille on korkealla. Harjoitteiden tulee ohjata nuoria itseohjautuvaan ajatteluun ja toimintamalleihin ja antaa mahdollisuus ratkaista tilanteita itsenäisesti.

Kehonhallinta ja fysiikka:

- Alku- ja loppuverryttelyt ja venyttelyt (opettelu – omatoimisuus- säännöllisyys)
- Taito: Liiketaito-, tasapaino- ja koordinaatioharjoittelu keskiössä (askeltikkaat)
- Voima: lihaskestävyys ja keuhonhallinta. Keskivartalo keskiössä, oman kehon painoilla harjoittelu (turvallisuus).
- Hyyt: loikat, kinkat: loikkatekniikan, hyppyjen ja alastulon opettelu
- Nopeus: liikkuminen monipuolisesti eri suuntiin ja hermotus. Keskiössä kiihdyttäminen – jarruttaminen (tekniikat).
- Vastuskuminauhan käyttö nopeus ja voimaharjoittelussa
- Kestävyys: eri pelien ja monipuolisen liikunnan kautta
- Herkkyyksikaudella huomioitava koordinaatio, liikkuvuus, tasapaino, ketteryys, nopeus, monipuolinen liikunta

B-A juniorit

Ryhmän edistyneemmät pelaajat voisivat hake lisää haasteita seuraavista ikäluokista. Tämä tapahtuu aina niin, että valmentajat keskenään sopivat asiasta ja käyvät pelaajien vanhempien kanssa keskustelua. Peleistä on aina sovittava erikseen ja oman ikäryhmän edustaminen on ensisijainen.

Peliaika vaihtelee riippuen pelaajan kunnosta, harjoitusmäärästä, motivaatiosta, lajitaidosta, pelin ymmärryksestä sekä pelipaikasta sekä peli taktiikasta.

Teemat ikäryhmälle:

- Urheilijan elämä kokonaisvaltaisesti, terveellinen elämäntapa
- Terveellinen elämäntapa, ravinto, ruokailurytmi, uni
- Opitaan harjoittelemaan oikein, valmistaudutaan harjoituksiin ja peleihin huolellisesti (pelivire), palautuminen
- Omatoiminen harjoittelu
- Lyhyemmän ja pidemmän aikavälin tavoitteen asettaminen
- Nuori ymmärtää ja oppii kilpailun merkityksen ja sen vaatimat valmistautumiset
- Pelaajan motivaatiota ja itsetuntoa pyritään kasvattamaan ja tukemaan sekä nuoren kanssa käydään selkeää tavoitteiden asettelua.

Harjoittelussa huomioitava:

- Kaksikielisyys otettava huomioon ohjauksessa ja harjoituksia pidettäessä.
- Suunnittele harjoitukset etukäteen, jotta voit keskittyä harjoituksiin hyvin.
- Joukkue kokoon ennen harjoitetta, että kaikille pystyy puhumaan ja kaikki kuulevat
- Tehdään harjoitteet huolellisesti eikä ”oikaisemalla”
- Harjoitteissa lyhyet jonot, mahdollisimman paljon pallo kontaktia ja nopea tempo.
- Tunteiden hallinta, mielikuva ja rentoutusharjoituksia.
- Havannoi- korjaa-anna palautetta-kehu

Salibandyn lajitaitojen kehittäminen:

- Monipuolinen liikkuminen palloton/pallollinen, peli asento nopeaan ja laadukkaaseen pelaamiseen tai suojaamisen peli vauhdissa.
- Syötöt (kämmen rysty), vastaanotto ja laukaukset eri tyyleillä
- Maalivahtien huomioon ottaminen harjoitusten suunnittelussa, malivahtivalmennus
- Havainnointikyky, ”tyhjän tilan käyttö”, nopea reagointi
- Mailahäirintä/mailapaine, karvaus
- Ensimmäinen kosketus ja suojaaminen
- Pelirohkeus, pelinopeus, yhden kosketuksen suoritukset
- Liikkeestä liikkeeseen pelaaminen, syötä-liiku -pelaaminen
- Pelaaja hallitsee lajitaitojen käyttämisen eri pelitilanteissa sekä hallitsee pelitilanneroolien vaatimukset.
- Kamppailupelaaminen

Lajitaktiikka:

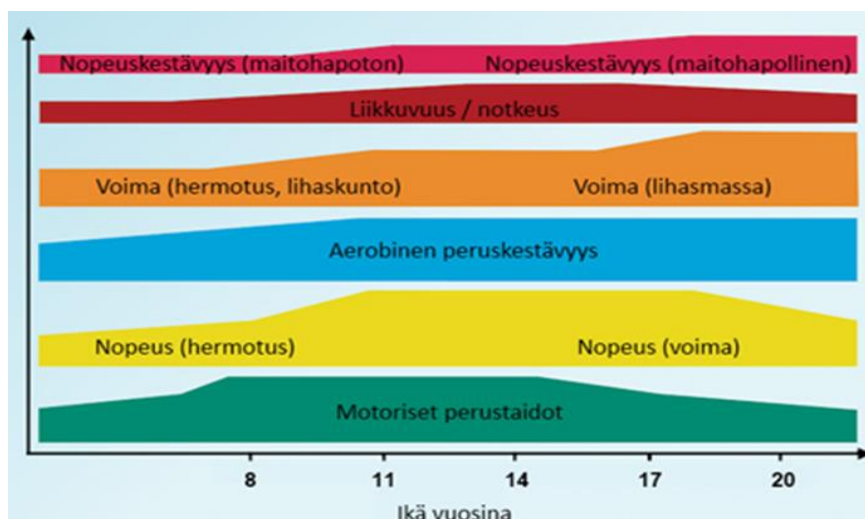
- Perustilanne pelaaminen. Hyökkäys ja puolustus pelaaminen, pallollinen/palloton
- Erilaisten pelityylit (joukkueen pelitapa), sekä roolien opettaminen ja ymmärtäminen
- Pelaaja ymmärtää pelin taktisia elementtejä ja niiden vaikutusta peliin. Nuori osaa tunnistaa tilanteet ja reagoida niihin tilanteen vaativalla tavalla.
- Erikoistilanteet (vapaalyönti, kulmapiste, ylivoima, alivoima)

Harjoittelun painopisteet:

- Huolellinen alkulämmittely, keuhonhallinta, loppuvenyttely ja verryttely
- Pallonhallinta, syöttö, vastaanotto eri etäisyyksillä. Syötöt liikkeessä.
- Laukaus liikkeessä eri tyyleillä = ranne ja lyöntilaukaus, rysty, kantti, suoraan syötöstä ja pompusta.
- Ensimmäinen kosketus ja suojaaminen
- Harjoituksissa pääpaino on pelin opettamisella ja lajitaidon sekä taktisen osaamisen opettamisella. Vaatimustaso pelaajille on korkealla. Harjoitteiden tulee ohjata nuoria itseohjautuvaan ajatteluun ja toimintamalleihin ja antaa mahdollisuus ratkaista tilanteita itsenäisesti
- Skakki = kellotetaan peliaika
- Pienpelit:1v1,2v2,3v3
- Ylivoimapelit:2v1,3v2, 4v3, 5v4
- Kamppailupelaaminen

Kehonhallinta ja fysiikka:

- Alku- ja loppuverryttelyt ja venyttelyt (opettelu – omatoimisuus- säännöllisyys)
- Taito: Liiketaito-, tasapaino- ja koordinaatioharjoittelu keskiössä (askeltikkaat)
- Voima: lihaskestävyys ja keuhonhallinta. Keskivartalo keskiössä, oman kehon painoilla ja pienillä painoilla harjoittelu (turvallisuus)
- Hyppy: loikat, kinkat: loikka tekniikan, hyppyjen ja alastulon opettelu
- Nopeus: liikkuminen monipuolisesti eri suuntiin ja hermotus. Keskiössä kiihdyttäminen – jarruttaminen (tekniikat).
- Vastuskuminauhan käyttö nopeus ja voimaharjoittelussa
- Kestävyys: eri pelien ja monipuolisen liikunnan kautta
- Herkkyyskaudella huomioitava koordinaatio, liikenoikeus, nopeusvoima, kimmoisuus, aerobinen kestävyys, lihaskestävyys, perusvoima, tasapaino, ketteryys, monipuolinen liikunta



Kaikki ikäryhmät

Lisäharjoittelu ja pelaaminen useammassa ikäluokassa

Osa junioreista tarvitsee, ohjatun ja omatoimisen harjoittelun lisäksi vielä ylimääräistä harjoittelua. Lahjakkaille ja lajiin enemmän panostaville on toivottavaakin käydä harjoittelemassa vanhempien ikäluokkien kanssa tai Akatemia harjoituksissa mutta on tärkeää, kun taas kokemattomampi pelaaja voisi tarvita nuoremman ikäluokan kanssa lisää harjoittelua. Tärkeintä on, että valmentajat ensin keskenään sopivat asioista ja käyvät pelaajien vanhempien kanssa keskustelua.

Lisäharjoittelusta ja peleistä on aina sovittava erikseen. Pelaajan tulee ensisijaisesti käydä oman ikäluokan harjoituksissa ja lisä harjoitella jonkun toisen joukkueen kanssa. On otettava huomioon fyysiset sekä pelitaidolliset asiat sekä harjoitusten /pelien rasittavuus. Huolehditaan että pelaaja saa myös tarpeeksi lepoa. Pelaajan harjoittelu/peliviikkoon pitäisin sisältyä vähintään 2 lepopäivää. Valmentaja on yhteydessä pelaajan vanhempiin ja käyvät läpi lisäharjoitteluun liittyvistä asioista. Esim. Aiheutuuko harjoitteluista lisäkustannuksia, onko jotain terveydellisiä asioita mitä pitäisi ottaa huomioon

Jos pelaaja, hänen oman kehityksen kannalta ohjataan nuorempaan ikäluokkaan, ns. Y-pelaajaksi täytyy käydä edustus oikeuksia läpi niin pelaajan ja vanhempien kanssa. Y-pelaajien ilmoittautuminen ja mahdolliset poikkeuslupahakemukset on sovittava ja laadittava yhdessä seuran kanssa.

Jos omasta joukkueesta löytyy tarpeeksi pelaajia jokaiselle pelipaikalle, niin heille pyritään antamaan peliaikaa, heitä ei korvata esim. vuotta nuorempien ikäluokasta.

Jos taas turnausviikon aikana huomataan, että moni pelaaja on pois, niin on toivottavaa, että annetaan mahdollisuus lahjakkaille nuoremmille pelaajille, jotta saavat lisäkokemusta ja pelejä. Valmentajien ja vanhempien täytyy aina myös arvioida, aiheutuuko pelaajalle liikaa rasitusta lämpöistä ja mahdollisesti lisäharjoituksista. Terveys on aina etusijalla.

Turnaukset ja pelitapahtumat

Valmistautuminen

- Valmistautuminen alkaa edellisillan hyvällä illallisella ja iltapalalla sekä turnauspäivänä hyvällä aamupalalla.
- Pelilliset ja taktiset asiat kannattaa pääpiirteittäin käydä läpi jo edeltävissä harjoituksissa niin turnauksessa voi keskittyä pelaamiseen ja ohjaamiseen.
- Kokoonpano turnaukseen ilmoitettava viimeistään 2 päivää ennen turnausta niin pelaaja ja vanhemmat osaavat varautua ja järjestää kyydit, ellei yhteiskuljetusta järjestetä.
- Muistetaan juoda vettä riittävästi ennen pelejä. Tankataan pikkuhiljaa aamusta
- Varataan aikaa valmistautumiseen. Aina ennen peliä kunnon alkulämmittely ja venytykset. Ulkolenkki, keuhonhallinta.
- Ulkoiluvälineistö, pipo, hanskat, kelille sopivat ulkokengät.
- Ajoitus niin, ettei mennä liian aikaisin ulos ja sitten odotetaan pitkään pelin alkamista.
- Jos toinen peli on heti tunnin päästä, käykää silti ulkona lämmittelemässä.

Pelien välissä (turnaus)

- Vaihdetaan kuivat vaatteet päälle, käydään kopissa heti lyhyesti peliä läpi.
- Kevyt välipala, nestettä, kuitenkin niin, ettei syödä liikaa.
- Karkkia ei syödä ennen pelejä eikä pelien välissä.

Pelin/pelien jälkeen

- Käydään peli lyhyesti läpi ja annetaan palaute.
- Suihku tai peseytyminen.
- Vaihdetaan puhtaat vaatteet päälle, ei hikisillä vaatteilla esim. vieraspeleistä kotimatalle.
- Sopikaa mahdollisesti jo etukäteen missä ja mitä pelin jälkeen syödään. Opetellaan pelaajille syömään hyvin. Muistakaa tilata etukäteen esim. huoltoaseman ruokailua niin jonotusaika lyhenee.
- Seuraavassa harjoituksessa tarkempi pelianalyysi ja keskustelua.
- Jos pelissä on ollut mahdollisuus kuvata, käykää pelin nauhoitus läpi pelaajien kanssa.

Katsokaa erikseen osio Nuoren urheilijan ravinto.