



# Lasten ja nuorten fyysinen harjoittelu

**NOPEA, TAITAVA, KETTERÄ**





# Fyysinen

## Taitava, ketterä, nopea

- Jalkapallo on monipuolinen laji, jolla voidaan kehittää kaikkia taitavuuden osa-tekijöitä sekä kaikkia fyysisiä ominaisuuksia.
- Joukkueharjoitusten peli/pienpelit voivat kehittää kaikkia fyysisiä ominaisuuksia sekä taitavuuden osatekijöitä
- Päivittäin omalla ajalla tapahtuva pallollinen harjoittelu (yksin/ kaverin kanssa /pihapelit) kehittävät pallonkäsittelyn fyysisiä valmiuksia sekä fyysisiä ominaisuuksia
- Yli 10-vuotiailla ennen joukkueharjoituksia 30 min säännöllinen oheisharjoittelu fyysisten ominaisuuksien kehittämiseksi (liikkuvuus, kehonhallinta, nopeus, ketteryys, kimmoisuus)
- Yli 10-vuotiailla päivittäin omalla ajalla tunti pallonkäsittelyä ja jalkojen liiketaitovalmiuksien kehittämistä

= > U7	U8-U9	U10-U11
<b>TAITAVA, KETTERÄ, NOPEA</b>		
Perusliikuntataidot  Tasapaino Liikkuvuus   Nopeus -Reaktionopeus	Perusliikuntataidot  Liikkuvuus Ketteryys Rytmiyky Koordinaatio  Nopeus -Reaktionopeus -Liike- ja askeltiheys	Perusliikuntataidot  Ketteryys Rytmiyky Koordinaatio Kimmoisuus  Nopeus -Reaktionopeus -Liike- ja askeltiheys
<b>Esimerkkiharjoitteet &gt;&gt;&gt;</b> 1. 2. 3.	<b>Esimerkkiharjoitteet &gt;&gt;&gt;</b> 1 2 3	<b>Esimerkkiharjoitteet &gt;&gt;&gt;</b> 1 2 3



# Taitavuus

## Yleiset taitavuustekijät?

- Tasapaino
- Rytmi
- Koordinaatio
- Ketteryys
- Reaktiokyky
- **LIKKUVUUS**



# Taitavuus

## 1. Tasapaino

- kyky **ylläpitää tai saavuttaa** tasapaino jossakin asennossa tai liikkeessä
- kehittyä parhaiten 6 – 12 –vuoden iässä
- harjoittelua tulee korostaa koko lapsuusiän ajan koska kasvu edellyttää jatkuvaa tasapaino säätelyn **uudelleenorganisointia**
- tärkeimpiä kykyjä lasten liikunnassa
- jalkapalloilija tarvitsee paikallaan olevaa eli **staattista** tasapainoa kaksinkamppailuissa pallon suojaamistilanteissa
- liikkeessä tarvittava eli **dynaaminen** tasapainoa - asennon säilyttäminen liikkeen aikana tärkeää mm.
  - 1 v 1-tilanteissa, harhautuksissa, käännöksissä ja suunnanmuutoksissa, haltuunotoissa jne.

Malliharjoitevideo



# Taitavuus

## 2. Rytmi

- liittyy liikkeen ajoittamiseen
- **lihasvoiman säätelyä ajan suhteen**, sisältää ajoitustarkkuuden, tempon eli suoritusnopeuden ja –rytmin
- kehittyy parhaiten 6 – 13 –vuoden iässä, tytöillä ennen poikia
- pojilla korostettava rytmittäjän kehittymistä entistä enemmän
- **jalkapallossa erityisen tärkeää**
  - rytmin yhdistäminen pallonhallintaan
  - temponvaihtelut
  - harhautukset
  - oikea-aikaiset ponnistukset ja taklaukset
  - erilaiset juoksu- ja liikkumistavat ym.
  - askeltiheyden muuttaminen

Malliharjoitevideo



# Taitavuus

## 3. Koordinaatio

- jalkapalloilussa koordinaatio tarkoittaa: monipuolista sekä **rytmistä että erirytmistä juoksu- ja liikkumistaitoa** sekä **pallonkäsittelykykyä syöttö- ja laukaisutilanteissa**
- koska pelitapahtumat sisältävät edellä mainituista taidoista koostuvia ”ketjuja”, **taitojen tietoiseen yhdistelemiseen** pystyminen on kaiken pelissä onnistumisen perusta
- ”virtuositeetin” perustana on käsien ja jalkojen työskentelyrytmin eriaikaisuus

Malliharjoitevideo





# Taitavuus

## 4. Ketteryys

- jalkapalloilijan ketteryysharjoitteiden tulee kehittää ennen kaikkea pelaajan **kykyä muuttaa kehon suuntaa nopeasti ja tehokkaasti** myös pallon kanssa
- ketteryys on nopeata ja tasapainoista **asennon sekä suunnan muuttamista**
- kehittyy parhaiten 6 – 12 –vuoden iässä

Malliharjoitevideo



# Taitavuus

- 5. Reaktiokyky

- kyky vastata nopeasti tiettyyn ärsykkeeseen, joka voi olla näkö-, kuulo- tai tuntoärsyke
- kehittyy parhaiten 6 – 12-vuotiaana
- reaktiokyky ja valintareaktiokyky
- jalkapalloilija reagoi pelitilanteessa palloon, kanssapelaajiin ja vastustajan liikkumiseen lähes poikkeuksetta näköaistin avulla

Malliharjoitevideo





# Taitavuus

- **6. Liikkuvuus**

Liikkuvuusharjoituksilla ja venytyksillä pyritään:

**1) Lisäämään**

- a) lihasten pituutta
- b) Nivelten liikkuvuutta
- c) Lihasten joustavuutta
- d) Lihasta ympäröivien kalvojen joustavuutta

**2) Rentouttamaan lihaksia ja parantamaan lihasten aineenvaihduntaa**

**3) Lihaksen voimantuotto koko liikeradalla paranee venyttelyn ja liikkuvuusharjoittelun avulla**

[Malliharjoitevideo](#)



# NOPEUS

## Fyysinen harjoittelu 6-12 vuotiaat

Perusliikunta, nopeus- ja nopeustaitavuusharjoittelu on riittävää fyysistä harjoittelua 6-12-vuotiaille

### 1) Nopeusharjoittelu

- a) Nopeusharjoittelulla ei ole kasvuun tai kehitykseen liittyviä rajoituksia
- b) Painopiste motorisissa taidoissa, lihaskoordinaatiossa ja rytmitajussa
- c) Leikit, pelit, kilpailut, rytmiradat, viestit, tempo vaihtelut
- d) Työjakso (100%) 2-6 sekuntia palautus 20-30 sekuntia, muutaman toiston jälkeen riittävä palautuminen (2 min), jotta maksimaalinen liikenopeus

Nopeat jalat ovat nuoren jalkapalloilijan keskeisin fyysinen tavoite



# Taitavuus

## Fyysinen harjoittelu 6-12 vuotiaana

Perusliikunta, nopeus- ja nopeustaitavuusharjoittelu on riittävää fyysistä harjoittelua 6-12-vuotiaille

### 2) Voimaharjoittelu

- a) Keskivartalon lihaskestävyys, tukilihakset esim. kuntopiirit
- b) Nopeusvoimaharjoittelu ja lihasten käytön opettelua 2-3 kertaa/vko, 2-4x12-15 toistoa, 4-8 liikettä/harjoitus (hyppelyt/kisailut/loikat, hermotus, elastisuus, kimmoisuusharjoittelu)
- c) Oikea koordinaatio ja lihassolujen toiminta (lihas ”oppii”)
- d) Tässä iässä lihaskestävyusharjoittelu lisää samalla maksimivoimaa



# Taitavuus

## Fyysinen harjoittelu 6-12 vuotiaana

Perusliikunta, nopeus- ja nopeustaitavuusharjoittelu on riittävää fyysistä harjoittelua 6-12-vuotiaille

### 3) Kestävyysharjoittelu

- a) Aerobisten ominaisuuksien kehittämistä (riittävä liikunta)
- b) Riittävän peruskestävyyden hankinta pitkäkestoisilla suorituksilla (arkiliikunta 1-3 h, liikuntasuoritukset 30-60 min pelit)

### 4) Nopeuskestävyysharjoittelu

- a) Nopeuskestävyys on ominaisuus, joka rakentuu muiden fyysisten perusominaisuuksien varaan
- b) Aineenvaihdunnan sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittyminen ja harjoittaminen



# Taitavuus

## Biologinen ikä vs. Kalenteri-ikä

- Biologinen ikä: biologisista kehitysmittareista arvioitu ikä
  - Luusto, hormonit, antropometria (pituus/paino)
  - Erot voivat olla jopa 2-4 vuotta yksilöiden välillä
  - Huomio sukupuolien ero herkkyyskausissa
- Erot fyysisissä ominaisuuksissa
  - voi johtua kehitysasteesta
  - voi johtua harjoittelutaustasta (lajiharjoittelu ⇔ monipuolisuus)
  - voi valehdella lahjakkuuden
  - voi peittää lahjakkuuden
- Herkkyyskaudet saattavat olla hyvin erilaiset ⇒
  - Harjoittelun yksilöllistäminen – miten toteutan joukkueessa?



# Taitavuus

## Herkkyykskaudet

PERUSLIIKKEIDEN – TAITAVUUSTEKIJÖIDEN – KUNTOTEKIJÖIDEN KEHITTYMINEN LAPSILLA JA NUORILLA

HARJOITETTAVA OMINAISUUS	0 – 6 v	9 v	12 v	15 v	18 v	21 v
--------------------------	---------	-----	------	------	------	------

Perusliikkeet						
Juokseminen	... ♀ ♀	♀ ♀ ♀ --	-----	-----	-----	-----
Hypääminen	... ♀ ♀	♀ ♀ ----	-----	-----	-----	-----
Kiipeäminen	.. ♀ ♀ ♀	♀ ♀ ♀ --	-----	-----	-----	-----
Heittäminen	.. ♀ ♀ ♀	♀ ♀ ♀ --	-----	-----	-----	-----
Kiinniottaminen	.. ♀ ♀ ♀	♀ ♀ ♀ --	-----	-----	-----	-----
Potkaiseminen	.. ♀ ♀ ♀	♀ ♀ ♀ --	-----	-----	-----	-----

Taitavuustekijät						
Tasapaino	.. ♀ ♀ ♀	♀ ♀ ----	-----	-----	-----	-----
Ketteryys	... ♀ ♀	♀ ♀ ♀ ♀	♀ ♀ --	-----	-----	-----
Rytmiikyky	... ♀ ♀	♀ ♀ ♀ ♀	♀ ♀ ♀ --	-----	-----	-----
Reaktiokyky	... ♀ ♀	♀ ♀ ♀ ♀	♀ ♀ ♀ --	-----	-----	-----
Koordinaatio	... ♀ ♀	♀ ♀ ♀ ♀	♀ ♀ ♀ --	-----	-----	-----

Liikkuvuus	.. ♀ ♀ ♀	♀ ♀ ♀ ♀	♀ ♀ ♀ ♀	-----	-----	-----
<b>Harjoittelun vaiheet</b> <b>Tekniikka -&gt; Taito</b>	<b>Yleinen</b> <b>Taidon edellytykset</b>		<b>Lajikohtainen</b> <b>Taidon opettaminen</b>	<b>Huipulle</b> <b>Taidon hiominen</b>		
... valmistava ♀ ♀ herkkyykskausi --- harjoittelu	Monipuolisuus Koordinaatio-Taito Tasapaino-Rytmi <b>TAITAVA JA KETTERÄ</b>		<b>Nopeus</b> <b>Kimmoisuus</b> <b>NOPEA JA KIMMOISA</b>	<b>Kestävyys</b> <b>Voima</b> <b>VOIMAKAS JA KESTÄVÄ</b>		





# Taitavuus

## Herkkyykskaudet

PERUSLIIKKEIDEN – TAITAVUUSTEKIJÖIDEN – KUNTOTEKIJÖIDEN KEHITTYMINEN LAPSILLA JA NUORILLA

HARJOITETTAVA OMINAISUUS	0 – 6 v	9 v	12 v	15 v	18 v	21 v
<b>Kestävyys</b>						
Aerobinen	.....	.....--	-----	♫♫♫♫	♫♫♫♫	♫♫♫♫
Anaerobinen		.....	.....--	-----	♫♫♫♫	♫♫♫♫
<b>Nopeuskestävyys</b>						
- maitohapoton	..	.....	--- ♫♫	♫♫♫♫	-----	-----
- maitohapollinen			.....--	-- ♫♫♫	♫♫♫♫	-----

<b>Voima</b>						
Lihaskestävyys	.....	-----	-----	-----	-----	-----
Nopeusvoima	.....	-----	-- ♫♫	♫♫♫♫	♫♫ ---	-----
Maksimivoima				-----	♫♫♫♫	♫♫♫♫
Kimmoisuus	.....	-----	♫♫♫♫	♫♫♫♫	♫♫♫♫	♫♫♫♫

<b>Nopeus</b>						
Reaktionopeus	..... ♫♫	♫♫♫♫	-----	-----	-----	-----
Liike-/askeltiheys	.....--	♫♫♫♫	♫♫♫ --	-----	-----	-----
Liikenopeus	.....	.....--	-- ♫♫♫	♫♫♫♫	-----	-----
Räjähävä nopeus	..	.....	-- ♫♫	♫♫♫♫	♫♫♫ --	-----

<b>Harjoittelun vaiheet</b> Tekniikka -> Taito	<b>Yleinen</b> Taidon edellytykset	<b>Lajikohtainen</b> Taidon opettaminen	<b>Huipulle</b> Taidon hiominen
..... valmistava ♫♫ herkkyykskausi --- harjoittelu	Monipuolisuus Koordinaatio-Taito Tasapaino-Rytmi TAITAVA JA KETTERÄ	Nopeus Kimmoisuus NOPEA JA KIMMOISA	Kestävyys Voima VOIMAKAS JA KESTÄVÄ



# Monipuolisuus jalkapallossa

## Määritelmä

Monipuolisuus jalkapallossa tarkoittaa sitä, että

- Kaikki taitavuuden osatekijät saavat kehittäviä ärsykeitä.
- Ihmisen kaikki elinjärjestelmät kuormittuvat laaja-alaisesti.
- Vuorovaikutus, sosiaaliset ja tiedolliset valmiudet saavat kehittäviä ärsykeitä.

**Jalkapallo on lajina erittäin monipuolinen ja lähes kaikki monipuolisuuden edellytykset toteutuvat laadukkaasti toteutetussa jalkapallon harjoittelussa.**



# Monipuolisuus jalkapallossa

## Oheisharjoittelun merkitys

Monipuolisuuden toteutumista voidaan lisätä *ennen kentällä tapahtuvaa jalkapalloharjoituksen lajitaito-osuutta* toteutettavissa osissa, joissa tehdään esimerkiksi yleistaito-liikkuvuus ja lihastasapaino liikkeitä.

Lapsen ja nuoren kehittymisen kannalta on oleellista, että hän kehittää omalla ajalla päivittäin yleistaitoja ja jalkojen pallonkäsittely taitoja. Joukkueharjoituksista pitää olla selvä jatkumo omatoimiseen tekemiseen ja päinvastoin.

Ohjatun harjoittelun lisäksi lasten ja nuorten omatoimisen harjoittelun ja vapaan pelaamisen mahdollistaminen päivittäin koulussa, kotiympäristössä ja seuran olosuhteissa tukee innostavalla ja monipuolisella tavalla taitojen kehitystä.



# Monipuolisuus jalkapallossa

## Jalkapallo on aikaista kiinnittymistä vaativa laji

On tärkeää huomata, että jalkapallo on aikaisen kiinnittymisen laji (early engagement). Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että lapsiurheiluvaiheessa jalkojen liiketaitovalmiudet pallonkäsittelyyn tulee saada erinomaiselle tasolle.

Lisäksi jalkapallo edellyttää jo lapsiurheiluvaiheessa teknistaktisten valmiuksien kehittämistä. Kysymys on kognitiivisten valmiuksien, eli pelikäsityksen kehittämisestä. Käytännössä lapsen tulee saada ratkaista paljon pelitilanteita pienestä pitäen. Tarvitaan paljon pienpelejä ja kaksisuuntaista, lapsen ajattelua aktivoivaa vuorovaikutusta.

Jalkapallon harrastajalle hyviä tukilajeja, monipuolisuuden edellytyksiä lisääviä ovat yleistaidon osalta mm. voimistelu, yleisurheilu, kamppailulajit. Periaatteessa kaikki joukkuepalloilulajit tukevat pelikäsityksen kehittämistä.



# Taitavuustekijöiden testaaminen

## SHA testit

- Kuvaukset testeistä
- Videoklipit
- Tavoitetasot 10-14v

[www.samihyypiaakatemia.fi/](http://www.samihyypiaakatemia.fi/)