

Santa's United ry



Kausisuunnitelmapohja juniorijoukkueeseen ja salibandykerhoihin

	Lajitaidot Kuljettaminen/Pallonhallinta Syöttäminen/Vastaanotto Laukaisu/Maalinteko	Liikunnalliset perustaidot Tasapaino Liikkumistaidot Käsittelytaidot	Pelin opettaminen Hyökkäyspeli Puolustuspeli MV-Peli	Psy/Sos Ryhmytyminen, Pelisäännöt, Käyttäytyminen, Yhteistyötaidot, itseluottamus, Merkityksellisyys, yms
VK1 & VK2				
VK3 & VK4				
VK5 & VK6				
VK7 & VK8				
VK9 & VK11				
VK12 & VK13				
VK 14 & VK15				
VK 16 & VK17				

Hyödyllisiä lähteitä ja materiaaleja suunnittelun avuksi:

<https://salibandy.fi/fi/harrastaminen/sabamestari/>

<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/liikuntataidot/liikunnalliset-taidot/>

<https://terveurheilija.fi/harjoittelu/nuori-urheilija/>

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

tasapainotaidot	liikkumistaidot	käsittelytaidot
– pyörähtäminen	– käveleminen	– vierittäminen
– heiluminen	– juokseminen	– heittäminen
– pysähtyminen	– loikkaaminen	– potkaiseminen
– väistäminen	– hyppääminen	– iskeminen
– kieriminen	– kiipeileminen	– työntäminen
– kääntyminen	– laukkaaminen	– pomputtaminen
– venyttäminen	– liukuminen	– kiinniottaminen
– taivuttaminen	– kinkkaaminen	– kierittäminen
– tasapainoilu		– potkaiseminen ilmasta
		– lyöminen ilmasta

