

## Vinkejä F-ikäisten turnaustapahtumaan

### Lämmittely / Tempurata

Jos salissa ei tila riitä millään tempurataan, voi pieniä taitomerkkipisteitä järjestää esim. tatamille tai johonkin muuhun sopivaan tilaan.

Taitomerkit löytyvät: [Lentopalloliitto.fi](http://Lentopalloliitto.fi) -> Pelaamaan -> Taitomerkit

### Lämmittelyn voi suorittaa esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- Seuraa johtajaa
  - Ei ehkä sovellu isoille massoille
- Mielikuvien avulla tehtäviä liikkeitä
  - Kastetaan pyly maaliämpärissä (kyykky)
  - Kastetaan sormet samassa maaliämpärissä ja noustessa ylös roiskitaan etuseinään ja kattoon, kun kädet kyykystä noustessa viedään etukautta ylös
  - Käydään kaupassa -ajatusleikki:
    - Kuvitellaan nousevamme autosta pois, haemme kärryn, avaamme kaupan ovet sivuille ja keräämme erilaisia ostoksia eri korkuisilta hyllyiltä.
  - MIELIKUVITUS ON RAJANA
- Ottakaa myös aikuiset mukaan!
- Viestikisailuja
- Liikkeitä pareittain

### Pelillinen kehittäminen:

- Rohkaisu kopin jättämiseen pois
- Tiikerisarjassa ensimmäisen kosketuksen tekeminen ilman koppia
- Syötön tekeminen kauempaa
- Torjunnan harjoittelu ja mukaan peleihin ottaminen
  - Torjuntaa harjoitellessa verkko tarpeeksi alhaalla
- Hyökkääminen iskulyönillä + hyökkääminen vauhdin ottaminen ja iskulyönti hypystä
  - Oikean liikemallin kehittäminen
  - Toistot!

Kun peliä viedään eteenpäin yhdellä tai useammalla yllämainitulla motivoituvat nuoret harjoittelemaan uusia juttuja. Tärkeää on uusien asioiden harjoittelussa se, että tulee onnistumisia, jotka ruokkivat harjoittelemaan lisää.

**Muita huomioita:**

- Mikin käyttäminen on suositeltavaa, kun kertoo ohjeistuksia
  - Säästää ääntä
- Yhteinen aloitus huuto, kaikki kasaan
  - ”LENTIS”
  - Yhteenkuuluvuuden tunne junnuille
- Jos turnauksen jälkeen paikkakunnalla on liigan tai 1-sarjan ottelu, kannattaa se mainita ja tarjota jotain lipputarjousta/vastaavaa turnaukseen tuleville joukkueille
- Palkintoja jakamaan edustusjoukkueen pelaajat ja/tai käymään turnauksen aikana.
- Koska lasten huoltajien lisäksi mukaan turnauksiin lähtee tai tulee muitakin läheisiä, on hyvä panostaa buffettiin
- Mikäli mahdollista niin arpajaisilla joukkue voi kerätä rahaa kausimaksuihin tai tulevaan Power Cup reissuun
- Ensimmäisissä turnauksissa ei vielä ihan hirveästi näkynyt tuuletuksia ja kannustushuutoja
  - **VINKKI:** Kehitä joukkueelle jokin tuuletus jossa tulee hypätä, pyörähtää ilmassa, läpsyt samaan aikaan hypyn aikana tai mikä muu vastaava. Tällä *pienellä* teolla lapsille tulee huomaamattaan tehtyä esim. kyykkyhyppyjä jopa kymmeniä turnaustapahtumassa tai treeneissä
- **Tärkeintä turnauksessa on lasten ilo!**

**Kysy lisätietoja tai jaa muita toimivia ideoita:**

Sini Rönnqvist

F-ikäisten sarjanhoitaja

[sini.ronqvist@lentopalloliitto.fi](mailto:sini.ronqvist@lentopalloliitto.fi)

050 4765 185