



VALMENNUSLINJAUS



TYTÖT IKÄLUOKKA B 16-17 >





VALMENTAJAN TEHTÄVÄT

PELAAJAN KEHITTÄMISEN POHJIA LUODAAN ENSISIJAISESTI HARJOITTELU-TAPAHTUMASSA.

VALMENTAJA ON HENKILÖ, JOKA PELAAJAN ITSENSÄ OHELLA ENITEN VAIKUTTAA PELAAJAN JA JOUKKUEEN SUORITUSTEN PARANEMISEEN.

JALKAPALLOJAOSTON VALMENNUSORGANISAATIOSSA VALMENTAJAT TOIMIVAT ERILAISISSA TEHTÄVISSÄ, JOISSA HE VAIKUTTAVAT PELAAJIIN.

VALMENTAJAN TEHTÄVIEN HOITAMISEEN LIITTYY ERILAISIA ROOLEJA, JOISSA TARVITAAN ERI TAVOIN PAINOTTUNEINA VALMENTAJAN AMMATTITAITOJA.

VALMENTAJAKUNTA SISÄLTÄÄ SEURAN:

- JALKAPALLOJAOSTON PÄÄVALMENTAJAN JA IKÄKAUSIEN PÄÄVALMENTAJAT
- JOUKKUEVALMENTAJAT
- MAALIVAHTIVALMENTAJAT

YLEISTÄ

- VASTAA VALMENNUSKESKISEN TOIMINNAN OSALTA TOIMINNASTAAN JALKAPALLOJAOSTON PÄÄVALMENTAJALLE, JOLLE VALMENTAJA TEKE SELVITYKSEN VALMENNUSKESKISEN TOIMINNASTAAN.
- VASTAA MUSTA TOIMINNASTAAN JALKAPALLOJAOSTON PUHEENJOHTAJALLE, JOKA ON VALMENTAJAN HALLINNOLLINEN ESIMIES.
- KOKOA JA VALITSEE JOUKKUEEN PELAAJAT.
- VALMENTAJA KUTSU VANHEMMAT JOUKKUEIDEN ALOITUSPALAVEREIHIN YHDESSÄ JAOSTOJEN PUHEENJOHTAJIEN KANSSA.
- SUUNNITTELEE JA TOTEUTTAA JOUKKUEIDEN ALOITUSPALAVEREIHIN YHDESSÄ JAOSTOJEN PUHEENJOHTAJIEN KANSSA.
- SUUNNITTELEE JA TOTEUTTAA JOUKKUEIDEN JA PELAAJIEN VALMENNUSKESKISEN HARJOITUKSISSA, PELEISSÄ JA TURNAUKSISSA JAOSTON VALMENNUSKESKISEN SUUNNITELMAN PUITTEISSA HUOMIOIDEN IKÄKAUSIPERIAATTEIDEN OHJEET MM. NUORI SUOMEN FAIR PLAY HENKI
- KANTAA KOKONAISVASTUUN PELAAJISTA JOUKKUEIDEN TOIMINNAN PUITTEISSA.
- LAATII SUUNNITELMAN JOUKKUEENSA HARJOITTELUSTA JA TOIMITTAA SUUNNITELMAN SOVITUIN AJOIN HYVÄKSYTTÄVÄKSI JALKAPALLOJAOSTON PÄÄVALMENTAJALLE.
- VALMENTAJAN TULEE KAIKESSA TOIMINNASSA NOUDATTAA SEURAN TOIMINTAMALLIA JA JAOSTOJEN VALMENNUSKESKISEN SUUNNITELMAA.
- VALMENTAJALLA ON OIKEUS PUUTTUA EPÄKOHTIIN, JOTKA VAIKUTTAVAT JOUKKUEEN HARJOITTELUUN JA PELAAMISEEN.
- VALMENTAJA KUNNIOITTAÄ HÄNEN JA SEURAN VÄLISTÄ VALMENTAJASOPIMUSTA JA SUHDETTA PALJASTAMATTA JULKISUUDESSA SEURAA MAHDOLLISESTI VAHINGOITTAVIA SEIKKOJA.





✓ VALMENTAJANA KEHITTYMINEN

JOKAISEN VALMENTAJAN OSAAMISEEN KUULUU KYKY KEHITYÄ. VALMENTAJUUS KEHITTYY ITSEARVIOINNIN JA KESKUSTELUN KAUSTA.

HYVÄ VALMENTAJA PYRKII YLLÄPITÄMÄÄN JA KEHITTÄMÄÄN AMMATTITAITOAN. HÄN ARVIOI JATKUVASTI OMAA TOIMINTAANSA JOKO OMATOIMISESTI TAI ULKOPUOLISEN ARVIOIJAN AVULLA. ARVIOINTI TAPAHTUU KRIITTISESTI TOIMINTAA RAKENTAEN JA KEHITTÄEN.

KEHITYSKOHITEISIIN VALMENTAJA HAKEE TIETOA VALMENTAJAKOULUTUKSISTA TAI ITSEOPISKELUN KEINAIN.

VALMENTAJA PYSTYY MYÖS VAATIMAAN YMPÄRISTÖLTÄÄN JA ORGANISAATIOILTAAN KORKEAA MORAALIA JA JATKUVAA KEHITYSTÄ ORGANISAATIOILTAAN.

VALMENTAJAN TULEE YMMÄRTÄÄ HANKITUN TIEDON KÄYTTÖARVO KÄYTÄNNÖN VALMENNUSYÖSSÄÄN. TIETOA PITÄÄ HANKKIA KIIHKOTTOMISTA TOSIASIALÄHTEISTÄ VAIKEISTAKIN AIHEISTA JA TÄTÄ TIETOA PITÄÄ PYSTYÄ ARVIOIMAAN KRIITTISESTI JA SITÄ KAUSTA VALITSEMAAN SOPIVAN TIEDON KÄYTTÖÖNSÄ.

VALMENTAJAN TULEE MYÖS TUNNISTAA OMA TAPANSA KÄSITELLÄ TIETOA JA YMMÄRTÄÄ OMA OPPIMISTAPANSA JA ARVIOIDA OMAA ITSEÄÄN OPPIJANA. NÄITÄ TIETOJA VALMENTAJA SOVELTAA KÄYTÄNTÖÖN.

✓ VALMENTAMINEN: OPETA – OHJAA – KANNUSTA – VAADI

- OPPIMINEN VAATII TAHTOA YRITTÄÄ JA USKALLUSTA EPÄONNISTUA. VALMENTAJAN TEHTÄVÄ ON LUODA ILMAPIIRI, JOKA KANNUSTAA YRITTÄMÄÄN MUTTA SALLII MYÖS EPÄONNISTUMISET.
- VIRHEITÄ ON KORJATTAVA ASIALLISESTI, JA TILALLE ANNETTAVA OIKEITA MALLEJA. SEKÄ HYVIÄ YRITYKSIÄ ETTÄ ONNISTUMISIA ON KIITETTÄVÄ.
- PELAAJILTA TULEE VAATIA MYÖNTEISTÄ JA YRITTELIÄSTÄ ASENNETTA HARJOITTELUN.

✓ OPETTAMINEN KEHITYSVAIHEET

- SEVITYS: ASIA SELVITETÄÄN PUHUMALLA HARJOITUSTEN
 - o MIHIN TÄTÄ TARVITAAN?
 - o OPETELTAVALLE ASIALLE ANETAAN NIMI "FUTISKIELELLÄ"
- OPETUS: ASIA OPETETAAN PERUSTEELLISESTI JA HENKILÖKOHTAISESTI OHJATEN
 - o SELKEÄT NÄYTÖT!
- HARJOITTELU: OPETETTAVAN ASIAN VAHVISTAMINEN JA AUTOMATISOINTI
 - o TUHANSIA TOISTOJA, VAIHTELEVIA HARJOITTEITA, PALAUTETTA SUORITUKSISTA
- SÄILYTTÄMINEN: OPITUN SÄILYTTÄMINEN JA PARANTAMINEN
 - o YHDISTELLÄÄN TAITOA USIIN TAITOIHIN JA TILANTEISIIN





MENESTYVÄN VALMENTAJAN OMINAISUUDET





THE COACH: HÄNEN ON HALLITTAVA



- ✓ IHMISEN KASVAMINEN JA KYPSYMINEN
- ✓ PSYKOLOGINEN OPETTAMINEN JA OPPIMINEN
- ✓ JOHTAJUUS
- ✓ FYYSISEN VALMENNUKSEN OSA-ALUEIDEN KEHITTÄMINEN – YKSILÖLLISYYS
- ✓ YKSILÖN, RYHMÄN JA JOUKKUEEN TAITOJEN KEHITTÄMINEN
- ✓ HYÖKKÄYS JA PUOLUSTUS PÄÄPERIAATTEIDEN TUNTEMINEN
- ✓ STRATEGIAN, TAKTIKOIDEN JA PELIANALYYSIN KEHITTÄMINEN
- ✓ PELIN SÄÄNNÖT JA EETTISET ARVOT
- ✓ TEORIA JA HARJOITTAMINEN JA VALMENTAMINEN
- ✓ LOUKKAANTUNEEN PELAAJAN HOITO JA KUNTOUTTAMINEN
- ✓ HARJOITTELUN SUUNNITTELU JA ORGANISOINTI
- ✓ KAUSISUUNNITELMA (HARJOITUKSET, PELIT, LEIRIT JNE..)





PELAAJAN KEHITTYMISEEN JA SUORITUKSEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

KASVAMINEN
ERI IKÄKAUDET

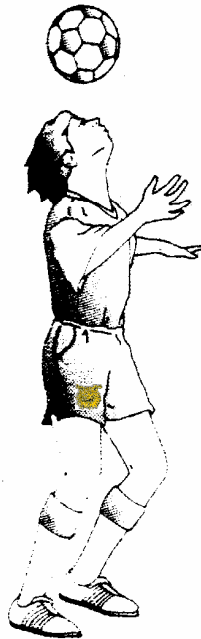
VALMENTAJA
VALMENNUSMENETELMÄT
NOUSUJOHTEISUUS

OPPIMINEN
OPETTAMINEN

TAIDOT
PELI- /TAKTISEET TAIDOT
FYYSINEN
SUORITUSKYKY

MUITA TEKIJÖITÄ

KOTI
YSTÄVÄT
SEURA
KOULU / TYÖ
OLOSUHTEET
TALOUS



LUONTAINEN
LAHJAKKUUS
PERIMÄ

ASENNE

ITSELUOTTAMUS
TAVOITTEELLISUUS
PITKÄJÄNTEISYYS
SÄÄNNÖLLISYYS
SITOUTUMINEN

URHEILULLINEN ELÄMÄNTAPA

HARJOITUSHALUT
RUOKAHALU
UNENSAANTI
PALAUTUMISKYKY
KESKITTYMISKYKY
HARJOITELLA VAIN TERVEENÄ
HUOLEHTIA VARUSTEISTAAN





OHJEITA PELAAJIEN MOTIVOINTIIN

KIINNITÄ HUOMIOSI SIIHEN MIKÄ TOIMII – EI SIIHEN MIKÄ EI TOIMI, SILLÄ SINÄ TUET SITÄ MITÄ HUOMIOIT.

- ✓ SUOSTUTTELE. PELAAJA ON KIINNOSTUNUT OMASTA KEHITTÄMISESTÄÄN JA VAHVUUKSISTAAN. SUOSTUTTELEMALLA VALMENTAJA KERTOO PELAAJALLE KUINKA MUUTOS VOI PARANTAA SUORITUSTA, PELAAMISTA JA MITKÄ OVAT SEN TUOMAT EDUT YKSILÖLLE SEKÄ JOUKKUEELLE.
- ✓ SUOSITTELU ON TEHOKKAAMPI KUIN SUORAT OHJEET JA KÄSKYT, JOIDEN AVULLA VALMENTAJA KERTOO PELAAJALLE MÄÄRÄTIETOISESTI, MITEN HÄNEN ON HARJOITELTAVA TAI TOIMITTAVA.
- ✓ PELAAJAT ON VAKUUTETTAVA ASIAN TÄRKEYDESTÄ. MIETIPÄ, VOITKO KÄYTTÄÄ SEURAAVIA VINKKEJÄ MOTIVOIDESSASI PELAAJIASI.

PAINOTA PELAAJASI HYVIÄ PUOLIA

- ✓ KERRO ALUKSI PELAAJALLESII SE, MINKÄ HÄN OSAA HYVIN. NÄIN PELAAJASI ON VASTAANOTTAVAISEMPI MUULLE PALAUTTEELLE. OLE REHELLINEN. KEHU PELAAJAA YRITTÄMISESTÄ JA SIITÄ MISSÄ HÄN ON HYVÄ, MUUTOIN LUOTTAMUS RAKOILEE VARMASTI.

TEE EHDOTUS

- ✓ KUN HUOMAAT, ETTÄ PELAAJASI ON VASTAANOTTAVAINEN, KERRO HÄNELLE MITÄ HALUTAAN KEHITTÄÄ. SEN JÄLKEEN EHDOTA SELKEÄSTI MITEN ASIA VOIDAAN KORJATA JA PARANTAA.

TEE SUUNNITELMA

- ✓ KIINNITÄ PELAAJASI HUOMIO ONGELMAAN JA TEHKÄÄ YHTEINEN SUUNNITELMA SEN KORJAAMISEKSI. ASETTAKAA TAVOITE YHDESSÄ. VAKUUTA PELAAJASI SIITÄ, ETTÄ KÄRSIVÄLLISELLÄ TYÖLLÄ HÄN VOI SAAVUTTA ASETETUN TAVOITTEEN



**PELAAJAKORTTI**
VUOSI _____

kuva

IKÄLUOKKA =

PELAAJAN HENKILÖTIEDOT

SUKUNIMI.....ETUNIMI.....

SYNTYMÄAIKA.....

PITUUS.....PAINO.....

OSOITE.....POSTIPAIKKA.....

PUHELINKOTI.....GSM.....

SÄHKÖPOSTI.....

KOULUN NIMI
.....**LUOKAN VALVOJA / OPETTAJA**

Nimi.....

Puhelinnumero.....

Sähköposti.....

Viikko tuntimäärä.....

HUOLTAJAN YHTEISTIEDOT

Nimi.....

Puhelinnumero.....

Sähköposti.....

PELAAJAN TIEDOT**MUUT HARRASTUKSET**

1.....tuntimäärä/ viikko.....vuosi.....

2.....tuntimäärä/ viikko.....vuosi.....

LOUKKAANTUMISET**EDELLISET SEURAT**
.....
.....**JALAN KÄYTTÖ**

oikea.....

vasen.....

molemmat.....

ALERGIAT.....



VAHVISTA ITSELUOTTAMUSTA – ANNA PALAUTETTA



VASTUUVALMENTAJA KÄY PELAAJAN KANSSA KAHDESTI VUODESSA (HUHTIKU JA SYYSKUU) PALAUTELOMAKKEEN, JOSSA SOVITAAN PELAAJAN HENKILÖKOHTAISISTA PONNISTELUISTA TAITOJENSA KEHITTÄMISEKSI.

JOKAISELLA PELAAJILLA ON OIKEUS SAADA ARVIOINTI.

OSOITA VALMENTAJANA OLEVASI KINNOSTUNUT JOKAISESTA MUKANA OLIJASTA!

PALAUTE ON OPPIMISEN TÄRKEÄ OSA! ANTAMALLA PALAUTETTA VAHVISTAT TOIVOTTUA KÄYTTÄYTYMISTÄ. SAMALLA PELAAJAN ITSELUOTTAMUS KASVAA JA HÄN ROHKEAMPI KOHTAAMAAN UUSIA HAASTEITA.

IKÄVIMMÄT ASIAT HOIDA KAHDEN KESKEN KESKUSTELEMALLA. F JA VANHA D – IKÄLUOKKA VANHEMMAT VOIVAT OLLA MUKANA. NÄIN HE OVAT SELVILLÄ PELAAJAN KEHITTÄMISESTÄ JA VOIVAT TUKEA LASTAAN / VALMENTAJAA. JAA TUNNUSTUSTA KAIKKIEN KUULLEN!





PELAAJAN PALAUTE

NIMI:

JAKSO AJALTA/...../-...../...../

TAIDOT	KEHITETTÄVÄ
1. PALLON KOSKETUS	
JUOKSU PALLON KANSSA / PUJOTTELU	
KULJETUKSET / KÄÄNNÖKSET	
HALTUUNOTOT	
LYHYET SYÖTÖT SALAAMINEN - AJOITUS – TARKKUUS – KOVUUS	
PITKÄ SYÖTTÖ SALAAMINEN - AJOITUS – TARKKUUS – KOVUUS	
LAUKAUKSET JA VIIMEISTELY	
PUSKUT	

FYYSISET	KEHITETTÄVÄ
KOORDINAATIO	
KETTERYYS	
NOPEUS TAITAVUUS	
VOIMA	





TAKTISET	KEHITETTÄVÄ
PELIN KÄSITTELY	
TUKEMINEN PALLOTON PELATTAVAKSI	
1 V 1 – TILANNE (PUOLUSTUS)	
1 V 1 – TILANNE (HYÖKKÄYS)	

PSYYYKKISET	KEHITETTÄVÄ
MOTIVAATIO	
ASENNE	
ITSELUOTTAMUS	
KESKITTÄMINEN	
OMA HARJOITTELU	

YHTEENVETO:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VALMENTAJA:

NIMI:.....

PVM:.....





JOUKKUEKOHTAINEN HARJOITTELUN SUUNNITTELU

SUUNNITELMAN TARKOITUKSENA ON YLEENSÄ SELKEYTTÄÄ JA RAAMITTA TULEVAA TOIMINTAA. SEN LAATIMINEN VAATII PYSÄHTYMISTÄ JA PONNISTELUA, MUTTA SE KEVENTÄÄ TULEVAA TYÖTÄ OLEELLISESTI. SUUNNITTELU VAATII MYÖS MENNEEN TOIMINNAN ARVIOINTIA, MITÄ VOIMME TEHDÄ TULEVAISUUDESSA TOISIN, JOTTA PELAAJAT KEHITTYISIVÄT YHÄ PAREMMIN?

➤ KAUSISUUNNITELMA

KOKO KAUDEN KATTAVA VALMENNUSUUNNITELMA SISÄLTÄÄ:

- ✓ ARVIOT HARJOITUS- JA OTTELUMÄÄRISTÄ
- ✓ SARJA JOHON OSALLISTUTAAN
- ✓ TURNAUKSET (TIETO/ARVIO)
- MAX. 3 (ESIM. KEVÄT, KESÄ JA SYYS-) + ILVEKSEN OMA TURNAUS
- LAATU, TASO JA HYÖTY

- ✓ MAHDOLLISET LEIRIT
- KOKO IKÄLUOKKA YHDESSÄ F – D (KESÄLLÄ)

- ✓ KAUDEN JAKSOTTAMINEN JA NIIDEN PAINOPISTEET
- ✓ MAHDOLLISET LOMAT
- ✓ VALMENTAJAT JA HEIDÄN VASTUUALUEET
- ✓ VALMENTAJIEN MAHDOLLINEN KOULUTTAUTUMINEN

KAUSISUUNNITTELUN ON SUOTAVAA OTTAA MYÖS PELAAJIA MUKAAN, JOLLOIN VASTUU JA SITOUTUMINEN OMAAN KEHITTÄMISEEN PARANEE.

KAUDEN VALMENNUSUUNNITELMA TULEE TOIMITTAA SEURALLE
JALKAPALLOJAOSTON PÄÄVALMENTALLE ENNEN **TAI HETI UUDEN KAUDEN
ALUSSA VIIMEISTÄÄN 15 JOULUKUUTA**

➤ JAKSOSUUNNITELMA

PILKKOO KAUDEN OSIIN. HARJOITTELUN PAINOPISTEET JA TAVOITTEET EROTTAVAT JAKSOT TOISISTAAN. SISÄLTÖ:

- ✓ AJANJAKSO
- ✓ HARJOITUS- JA OTTELUMÄÄRÄT
- ✓ MUU SISÄLTÖ
- ✓ HARJOITTELUN PAINOPISTEET JA TAVOITTEET





HARJOITUSSUUNNITELMA

YKSITTÄINEN HARJOITUSTAPAHTUMA ON KAIKEN TEKEMISEN YDIN, JOTA EI SAA HUONOLLA SUUNNITTELLA TAI SEN PUUTTEELLA PILATA. SIINÄ TULEE HUOMIOIDA AINAKIN:

- ✓ HARJOITUKSEN PÄÄAIHE
- ✓ KOKONAISKESTO + ERI HARJOITTEIDEN KESTOT
- ✓ HARJOITTEET
- ✓ PELAAJIEN MÄÄRÄ JA TASO
- ✓ MAALIVAHDIT
- ✓ OLOSUHTEET + TARVITTAVAT VÄLINEET

PAPERILLE LAADITTUNA HARJOITUS SELKENEÄ MYÖS VALMENTAJALLE. SE ON VÄLTTÄMÄTÖN HARJOITUSTEN ARKISTOINNIN KANNALTA. MUTTA JOS JOSTAIN SYYSTÄ HARJOITUKSEN SUUNNITELMA ON OLLUT ETUKÄTEEN VAIN VALMENTAJAN PÄÄSSÄ, MUISTIN VARASSA, TULEE SE SIIRTÄÄ PAPERILLE HETI HARJOITUKSEN JÄLKEEN.





TOIMINTAKERTOMUS

➤ YLEISTÄ

➤ JOUKKUEENJOHTO

- ✓ PELAAJAT (NIMET, OSOITTEET, PUH NROT TÄYDELLISINÄ, E-MAIL)
- ✓ VALMENTAJAT
- ✓ JOUKKUEENJOHTAJAT
- ✓ HUOLTAJAT
- ✓ YM. TOIMIHENKILÖT

➤ TAPAHTUMATIEDOT

- ✓ HARJOITUKSET YHTEENSÄ JA HARJOITUSPAIKKAJAKAUMA
 - LUENNOT, PALAVERIT, SAUNAILLAT YMS.
- ✓ OSALLISTUMISAKTIIVISUUS
 - PELAAJAT
 - VALMENTAJAT
- ✓ OTTELUT
 - HARJOITUSOTTELUT
 - TURNAUKSET
 - VIRALLISET OTTELUT
 - LIITON, PIIRIN
- ✓ JOUKKUEEN PISTEPÖRSSI (EI KOSKE IKÄLUOKKA F-Dn)
 - MAALINTEKIJÄT
- ✓ PELAAJIEN PELATTUAIKA MIN

➤ PALKITTAVAT PELAAJAT

- ILVEKSEN PÄÄTTÄJÄISSÄ
- JOUKKUEEN OMISSA PÄÄTTÄJÄISSÄ

➤ PELAAJIEN PALAUTEET (MISSÄ KUUSSA TEHTY)

➤ KRITIIKKIÄ, RAKENTAVIA PARANNUSEHDOTUKSIA YMS.

- SAMA ON VAPAA TÄLLÄ KOHTAA- YRITETÄÄN YHDESSÄ PARANTAA ASIOITA ENSI KAUELLE, TÄSSÄ VOISI KYSYLLÄ MYÖS VANHEMPIEN TUNTOJA ASIOIHIN.

KAUDEN TOIMINTAKERTOMUS TULEE TOIMITTAA SEURALLE JALKAPALLOJAOSTON PÄÄVALMENTALLE **HETI KAUDEN LOPUSSA VIIMEISTÄÄN 15.MARRASKUUTA**





FYYSIS-MOTORISET HERKKYYSKAUDET JA HARJOITTELUN PAINOTUKSET

OPPIMISEN HERKKYYSKAUSIEN HUOMIOIMINEN JOKAPÄIVÄISESSÄ VALMENNUSSESSÄ ON NIIN TÄRKEÄ, ETTÄ PÄÄTİMME KOROSTA SITÄ MYÖS TÄSSÄ TEOKSESSA. HERKKYYSKAUSI ON IHMISEN KEHITYKSESSÄ VAIHE, JOLLOIN TIETYN ASIAN OPPIMINEN TAPAHTUU HELPOIMMIN. HERKKYYSKAUDET OHJAAVAT HARJOITTELUN SUUNNITTELUA. MITÄ HARJOITELLAAN MISSÄKIN IKÄVAIHESSA JA MITEN PALJON?

HARJOITETTAVA OMINAISUUS	0 - 6 v	9 v	12 v	15 v	18 v	21 v
PERUSLIIKKEET						
Juoksuminen	vvvhh	hhhH	HHH	HHH	HHH	HHH
Hypäminen	vvvhh	hhHH	HHH	HHH	HHH	HHH
Kiipeäminen	vvhhh	hhhH	HHH	HHH	HHH	HHH
Heittäminen	vvhhh	hhhH	HHH	HHH	HHH	HHH
Kiinnioittaminen	vvhhh	hhhH	HHH	HHH	HHH	HHH
Potkaiseminen	vvhhh	hhhH	HHH	HHH	HHH	HHH
TAITAVUUSTEKIJÄT						
Tasapaino	vvhhh	hhHH	HHH	HHH	HHH	HHH
Ketteryys	vvvhh	hhhh	hhHH	HHH	HHH	HHH
Rytmiikyky	vvvhh	hhhh	hhhH	HHH	HHH	HHH
Reaktiokyky	vvvhh	hhhh	hhhH	HHH	HHH	HHH
Koordinaatio	vvvhh	hhhh	hhhH	HHH	HHH	HHH
Liikkuvuus	vvhhh	hhhh	hhhh	HHH	HHH	HHH
KESTÄVYYS						
Aerobinen	vvvvvv	vvvvh	HHH	hhhh	hhhh	hhhh
Anaerobinen nopeuskestävyys		vvvvvv	HHH	Hhhh	hhhh	hhhh
*Maitohapoton		vvvvvv	HHH	hhhh	hHH	HHH
*Maitohapollinen			vvvvh	Hhhh	hhhh	HHH
NOPEUS						
Reaktionopeus	vvvvh	hhhh	HHH	HHH	HHH	HHH
Liike- / askeltiheys	vvvvh	hhhh	hhhH	HHH	HHH	HHH
Liikenopeus	vvvvvv	vvvvh	Hhhh	hhhh	HHH	HHH
Räjähävä nopeus	vv	vvvvvv	Hhh	hhhh	hhhH	HHH
VOIMA						
Lihaskestävyys	vvvvvv	HHH	HHH	HHH	HHH	HHH
Nopeusvoima	vvvvvv	HHH	Hhh	hhhh	hhH	HHH
Maksimivoima				HH	hhhh	hhhh
Kimmoisuus	vvvvvv	HHH	hhhh	hhhh	hhhh	hhhh
Harjoittelun vaiheet Tekniikka--> Taito	Yleinen Taidon edellytykset		Lajikohtainen Taidon opettaminen		Huipulle Taidon hiominen	
vvv = valmistava hhh = herkkyysskausi HHH = Harjoittelu	Monipuolisuus Koordinaatio - Taito Tasapaino - Rytmii		Nopeus Kimmoisuus		Kestävyys Voima	
	TAITAVA JA KETTERÄ		NOPEA JA KIMMOISA		VOIMAKAS JA KESTÄVÄ	





HARJOITTELUN PAINOTUKSET

" LASTEN HARJOITUSOHJELMIEN JA KILPAILUJEN TULISI OLLA KUIN HEIDÄN KENKÄNSÄ,
NIIDEN TULISI SOPIA TÄYDELLISESTI JA TUNTUA MUKAVILTA."

HORST WEIN – DEVELOPING YOUTH SOCCER PLAYERS, 2001

	→ 8 v. (5 v 5 peli)	9-11 v. (7 v 7 peli)	11-12 v. (9 v 9 peli)	13-14 v. (11 v 11 peli)	15-16 v. (11 v 11 peli)
PALLON HALLINTA / TEKNIIKAT / TAIDOT	5	5	5	5	5
PELI - PIENPELIT	5	5	5	5	5
HYÖKKÄYSPELI	2	3	4	5	5
PUOLUSTUSPELI	0	1	2	3	4
AEROBINEN KESTÄVYYS					
PALLON KANSSA	1	1	2	3	4
ILMAN PALLOA	0	0	0	2	2
ANAEROBINEN KESTÄVYYS	0	0	0	1	3
VOIMA - KIMMOISUUS JA JÄNTEVYYS	0	1	2	3	4
NOPEUS - REAKTIO / ASKELTIHEYS	4	5	4	4	4
NOPEUS - RÄJÄHTÄVÄ / LIIKENOPEUS	2	3	3	5	5
TAITAVUUS	5	5	5	4	4
LIKKUVUUS - VENYTTELY	4	4	4	5	5

5 = PITÄÄ HARJOITELLA PALJON

4 = TULEE HARJOITELLA USEIN

3 = TULEE HARJOITELLA

2 = VOIDAAN HARJOITELLA

1 = EI TARVITSE HARJOITELLA

0 = EI HARJOITELLA





NUORET C – B17

KASVUN JA KEHITYKSEN OMINAISUUDET

- ✓ TÄSSÄ IÄSSÄ PELAAJAT OPPIVAT JA KEHITTYVÄT HYVIN.
- ✓ VARTALO TASOITTUU JA KASVAA. KOORDINAATIO PARANEE.
- ✓ VOIMA LISÄÄNTYY
- ✓ LIIKKUVUUS PARANEE.





NUORTEN HARJOITTELU OSA-ALUE



IKÄ	8 – 10 v	11 – 14 v	15 – 17 v >
LUOKKA	H → F	E → Cn	C → B >
TAVOITEET	<ul style="list-style-type: none">✓ JALKAPALLON PELAAMISEN ON OLTAVA ILOISTA LEIKINOMAISTA JA HAUSKAA✓ KEHONHALLINTA JA TUNTUMAN OTTAMINEN PALLOON	<ul style="list-style-type: none">✓ KEHITTÄÄ JALKAPALLON PERUSTAITOT✓ HARJOITELLA TEKNIKKAA JA TAKTIKKAA	<ul style="list-style-type: none">✓ HARJOITELLA PELAAMAAN JALKAPALLOA✓ KEHITTÄÄPELITAITOA JA TAKTIKKAA
HARJOITUS- MÄÄRÄT / JOUKKUE + HENKILÖKOHTAINEN HARJOITTELU	<ul style="list-style-type: none">✓ ALKUKAUSI: 2 / VK✓ PELIKAUSI: 2-3 / VK	<ul style="list-style-type: none">✓ ALKUKAUSI 2 - 3 / VK✓ PELIKAUSI 3 / VK	<ul style="list-style-type: none">✓ ALKUKAUSI: 3 – 5 / VK✓ PELIKAUSI: 3 – 4 / VK
HARJOITTELU VAIHE	PERUSTASON HARJOITTELU	KESKITASON HARJOITTELU	KORKEATASON HARJOITTELU

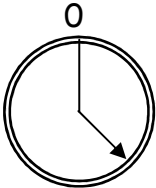
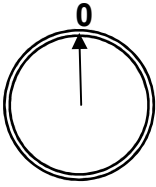
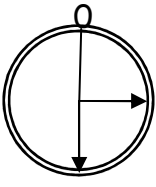




HARJOITUKSEN RAKENNE SUUNNITTELU

IKÄ 16v – 17v

HARJOITUSAIKA: 75 - 90 MIN

ALKUVERRYTTELY 20 min		20 min	
<ul style="list-style-type: none">✓ KOORDINAATIO / KETTERYYS✓ VENYTTELYT✓ PERUSTAIKOT			
PELITAITO-OSA 40 min		40 - 50 min	
<ul style="list-style-type: none">✓ PIENPELIT HARJOITTELU (TEKNIikka JA TAKTIikka)✓ VENYTTELYT	<ul style="list-style-type: none">✓ PELITAITO OPETTAMINEN JA KEHITTÄMINEN (TEKNIikka JA TAKTIikka) PUOLEN KENTTÄ KÄYTTÖ	<ul style="list-style-type: none">✓ ERIKOISTILANNEET✓ FYYSSINEN HARJOITTELU	
LOPPUVERRYTTELY 15 min		15 - 20 min	
<ul style="list-style-type: none">✓ LOPPUVERRYTTELY PELIT✓ VENYTTELYT	<ul style="list-style-type: none">✓ MOTIIVIHARJOITTEET	<ul style="list-style-type: none">✓ KEVYTTÄ JUOKSUA	





HARJOITUKSEN YLEISOHJEET

HARJOITTELUN TAVOITTEENA ON AUTTAA PELAAJAA JA JOUKKUETTA ONNISTUMAAN PAREMMIN PELISSÄ. SEN VUOKSI ON TÄRKEÄ VALITA OPETETTAVA ASIA SUORAAN PELISTÄ

✓ HARJOITTEIDEN SUUNNITTELUN JA OHJAUKSEN PERUSTEET

- HARJOITTELUA SUUNNITTELEMALLA VALMENTAJA VARMISTAA, ETTÄ HARJOITUKSEN AVAINASIAT PYSYVÄT MIELESSÄ HARJOITUSTEN VAUHDISSA. KUN ASIAT LAITETAAN PAPERILLE, ON HARJOITUKSEN KULKU KERTAALLEEN KÄYTY LÄPI JA VALMENTAJA VOI KESKITTYÄ PELAAJIEN OHJAAMISEEN.
- SUUNNITTELU AUTTAA MYÖS HAHMOTTAMAAN PIDEMMÄLLÄ AIKAVÄLILLÄ, MITÄ ON TEHTY JA MITÄ JATKOSSA SEURAA.

MIKSI?

1. TAVOITE: VASTAA KYSYMYKSEEN **MIKSI?**

NÄIN VARMISTAT, ETTÄ HARJOITELLAAN JUURI SITÄ ASIAA, JOTA PELAAJA / JOUKKUE TARVITSEE

MISSÄ?

2. ORGANISOINTI: VASTAA KYSYMYKSEEN. **MILLÄ** KENTÄN OSA-ALUEELLA?

MITÄ?

KUINKA ISO **ALUE?** **PELAAJAMÄÄRÄ?** MITÄ **VÄLINEITÄ** TARVITAAN?

MITEN?

3. OHJEET: VASTAA KYSYMYKSEEN **MITÄ** TEHDÄÄN (ESIM. SÄÄNNÖT)?

4. AVAINASIAT: VASTAA KYSYMYKSEEN **MITEN** TEHDÄÄN?

VASTAUS KYSYMYKSEEN AUTTAA SINUA KESKITTYMÄÄN TIETTYIHIN AVAINASIOIHIN, KUN OHJAAT HARJOITUSTA. AVAINASIAT AUTTAVAT SELKIYTTÄMÄÄN HARJOITUSTA, JOKA VAIHTELEE ERI PELAAJIEN TEKEMÄNÄ JA PELIN ERILAISISSA TILANTEISSA.





HARJOITUKSEN ORGANISOINTI

JOKAISTA HARJOITUSTA TULEE EDELTÄÄ SUUNNITTELU – KOKONAISUUS JA YKSITYISKOHDAT HUOMIOIDAAN. MITÄ PAREMMIN SUUNNITTELET, SITÄ JOUSTAVAMPI VOIT OLLA. PYSTYT KESKITTYMÄÄN HARJOITUKSEN OHJAAMISEEN SEN SIJAAN, ETTÄ POHTISIT MITÄ SEURAAVAKSI.

KYSYMYSLISTA HARJOITUKSEN SUUNNITTELUUN:

TARKOITUS JA TAVOITTEET

- MITÄ TAVOITTEITA PYRITÄÄN SAAVUTTAMAAN?

PELAAJAT

- KUINKA MONTA PELAAJAA RYHMÄSSÄ ON?
- MILLAISET OVAT PELAAJIEN VALMIUDET?
- MITÄ PELAAJAT OSAAVAT OPETETTAVASTA AIHEESTA?

HARJOITUKSEN RAKENNE JA ORGANISOINTI

- MITÄ HARJOITTEITA VALITSEN?
- MILLOIN ANNAN OHJEET HARJOITUKSIIN?
- MITEN DEMONSTROIN HARJOITTEEN PELAAJILLE?
- MISSÄ JÄRJESTYKSESSÄ HARJOITTEET ETENEVÄT?
- MILLOIN SIIRRYTÄÄN TEHTÄVÄSTÄ TOISEEN?
- MITEN HUOMIOIN TURVALLISUUDEN?

OPETUSJÄRJESTELYT JA TYÖTAVAT

- MITEN ALOITAN HARJOITUKSEN?
- MITEN SIIRRYN HARJOITTEESTA TOISEEN?
- MITEN ORGANISOIN HARJOITUKSEN NIIN, ETTÄ TOISTOJA TULEE MAHDOLLISIMMAN PALJON?
- MITEN OHJAAN PELAAJIA KOHTI OIKEAA SUORITUSTA?
- MITEN HUOMIOIN TOIMINNAN ILMAPIIRIN?
- MITEN LOPETAN HARJOITUKSEN?

TILAT JA VÄLINEET

- MISSÄ HARJOITUS PIDETÄÄN?
- MITÄ VÄLINEITÄ MINULLA ON KÄYTÖSSÄNI?
- MITEN MAKSIMOIN VÄLINEIDEN KÄYTÖN, NIIN ETTÄ KAIKKI SAAVAT MAHDOLLISIMMAN PALJON HARJOITUSTA?

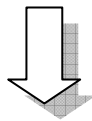
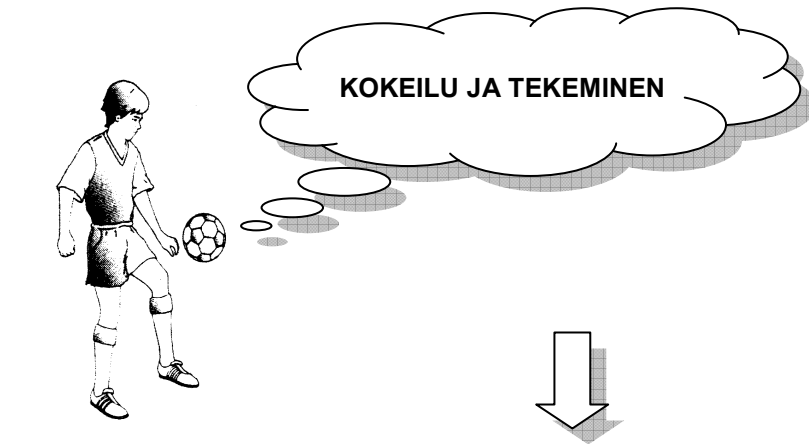
ARVIOINTI JA PALAUTTEEN ANTAMINEN

- MITEN ARVIOIN PELAAJIEN TOIMINTAA JA ILMAPIIRIÄ?
- MITEN ANNAN PALAUTETTA?
- MITEN ARVIOIN OPPIMISTA?
- MITEN SAAN LAPSILTA PALAUTETTA?

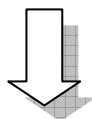




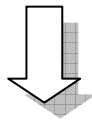
OHJAUSTILANTEEN KULTAISET SÄÄNNÖT



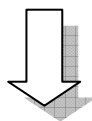
PYSÄYTÄ - VAHVISTA - KORJAA - NÄYTÄ UUDESTAAN



PELAA / HARJOITTELE
(SEURAA AKTIIVISESTI OVATKO PELAAJAT YMMÄRTÄNEET)



PYSÄYTÄ JA KESKUSTELE / OHJAA AVAINASIOIHIN LIITTYEN



PELAA / HARJOITTELE
(SEURAA AKTIIVISESTI OVATKO PELAAJAT YMMÄRTÄNEET)





✓ HARJOITTEEN KEHITTELY ASTEITAIN

”HELPOSTA VAIKEAAN, HITAASTA NOPEAAN”

PELAAJAT VOIVAT TARVITA VAIKEUSASTEILTAAN ERILAISIA HARJOITTEITA:

- LIIKEMALLIN KOKEILUT ILMAN PALLOA
- PAIKALLAAN PALLO KANSSA
- LIIKKEESSÄ PALLON KANSSA
- YHDISTELLEN MUIHIN TEHTÄVIIN

✓ PELAAJIEN RYHMITTELYMALLEJA HARJOITTEISSA

- **YKSILÖHARJOITE** – JOKAISELLA OMA PALLO
- **PARIHARJOITE** – PARI JA PALLO
- **PIENRYHMÄHARJOITE** – 3-8 PELAAJAA, ERILAISIA MUOTOJA, VOI OLLA USEITA PALLOJA
- **YMPYRÄ TAI NELIÖHARJOITE**
- **KIERTOHarjoite** – 2-6 ASEMA (TEHTÄVÄ), JOTKA VAIHTUVAT KIERTÄEN, LYHYT JONOTUSAIKA!



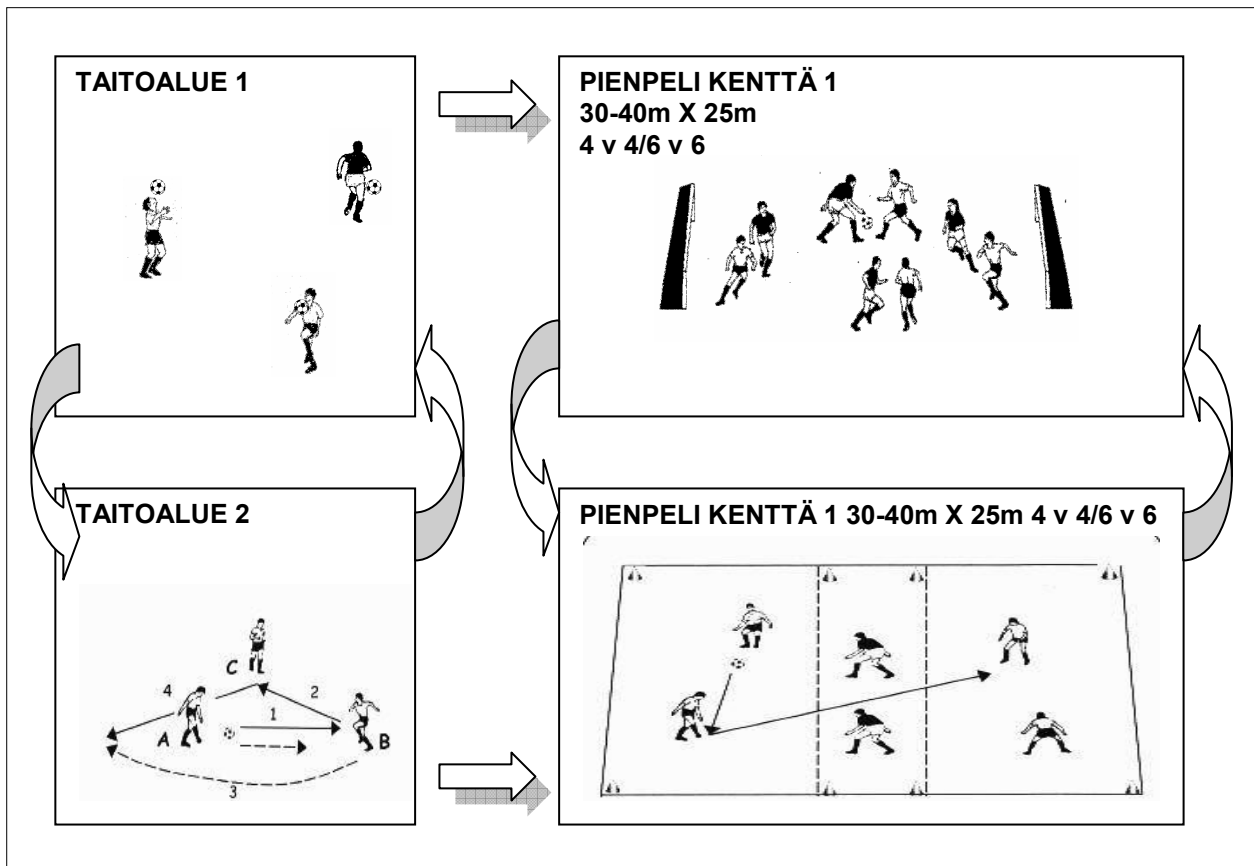


MIKÄ ON KLINIKKAHARJOITUSMALLI?

KLINIKKAHARJOITUS ON MALLI HARJOITUSTEN ORGANISOINTIA VARTEN. SIINÄ PELAAJAT JAETAAN RYHMIIN JA RYHMÄT KIERTÄVÄT RASTILTA TOISELLE.

HARJOITUS ALOITETAAN ALKULÄMMITTELYLLÄ, JOKA VOIDAAN SUORITTA YHDESSÄ TAI RYHMISSÄ ERIKSEEN. ESIMERKIKSI JOKIN PELI, LEIKKI TAI KOORDINAATIOHARJOITUS. RYHMÄT MUODOSTETAAN VIIMEISTÄÄN ALKULÄMMITTELYN JÄLKEEN. JOKAINEN RYHMÄ KÄY LÄPI VÄHINTÄÄN KAKSI - KOLME ERILAISTA RASTIA, JOISSA JOKAISISSA HARJOITELLAAN ERI ASIAA TAI SAMAA ASIAA ERI TAVALLA (ESIMERKIKSI RASTI YKSI MAALINTEKO, RASTI KAKSI PALLONHALLINTA JA RASTI KOLME SYÖTTÖDRILLI, KAIKKI RASTIT VOIVAT OLLA MYÖS SAMAN TEEMAN YMPÄRILTÄ). PELAAJAT SUORITTAVAT YHDEN TAI KAKSI KIERROSTA, YLEENSÄ AJASTA JOHTUEN YHDEN. HARJOITUKSET PÄÄTETÄÄN RYHMISSÄ PELATTAVIIN PIENPELEIHIN, JOTTA PELISSÄKIN TULISI PALJON KOSKETUKSIA JA PELINOMAISIA TILANTEITA JOKAISELLE PELAAJALLE. SAMOJA HARJOITTEITA VOI JA PITÄÄKIN KÄYTTÄÄ MYÖS MYÖHEMMISSÄ HARJOITUKSISSA TOISTOJEN MÄÄRÄN NOSTAMISEKSI.

KLINIKKAHARJOITUSMALLI ON VÄLINE, JOKA AUTTAA NUORIA PELAAJIA OPPIMAAN JALKAPALLOA TEHOKKAAMMIN.





✓ MINKÄ TAKIA KLINIKKAHARJOITUSMALLIA KANNATTA KÄYTTÄÄ?

PELAAJILLE ON PAREMPAA JA NAUTITTAVAMPAA HARJOITELLA PIENISSÄ RYHMISSÄ USEITA ERI JALKAPALLOTAITOJA JONKIN VERRAN JOKA VIIKKO, KUIN VAIN KESKITTÄ YHTEEN ASIAAN KAUAN AIKAA. LISÄKSI VIIKKOJEN KULUESSA ISOT MÄÄRÄT TOISTOJA PIENISSÄ RYHMISSÄ KEHITTÄVÄT PELAAJAA TEHOKKAASTI.

✓ KLINIKKAHARJOITUSMALLIN EDUT

1. VALMENNUS SUUNTAUTUU NUORTEN PELAAJIEN TARPEISIIN JA KYKYIHIN SOPIVAKSI. LISÄKSI KLINIKKAHARJOITUS TARJOAA **PALJON ERI VARIATIOITA**, KAIKKI JALKAPALLON OSA-ALUEET VOIDAAN SISÄLLYTTÄÄ KLINIKKAHARJOITUSMALLIN RASTEIHIN.
2. PELAAJAT SAAVAT **PALJON KOSKETUKSIA** PALLOON (EI ONGELMAA JONOTUKSEN KANSSA).
3. YHDEN RASTIN KESTO ON N. 15 MINUUTTIA, JOKA ON AIKA, JONKA NUORIKIN PELAAJA JAKSAA KESKITTÄ KYSEISEEN ASIAAN. PIDEMPI AIKA SAMASSA HARJOITUKSESSA KESKEYTTÄÄ NUOREN KESKITTÄMISEN ASIAN HARJOITTELUUN.
4. NUORET PELAAJAT OSAAVAT TOIMIA JA KÄYTTÄYTYÄ PAREMMIN PIENISSÄ RYHMISSÄ KUIN YHDESSÄ ISOSSA. VALMENTAJA **VOI KESKITTÄ** YHTEEN RYHMÄÄN JA HENKILÖKOHTAISEMPAAN VALMENNUKSEEN.
5. SAMOJEN RASTIEN TOISTUVA HARJOITTELU TARJOAA MAHDOLLISUUKSIA TEHOKKAASEEN OPPIMISEEN.



**B 16-17 JUNIORIT >****TEKNISET TAVOITTEET:**

SUORITUSVARMUUS JA TAITO PELINOMAISISSA TILANTEISSA JA OTTELUTEMPOSSA

1. SYÖTÖT, POTKUT JA LAUKAUKSET (PELINOMAISISSA TILANTEISSA)**HUOM! (SALAAMINEN – SYÖTÖN VALINTA – SYÖTÖN AJOITUS – SYÖTÖN KOVUUS)**

- ✓ OSATTAVA PELATA ERI PITUISIN JA KIERTEISIN SYÖTÖIN KÄYTTÄEN MYÖS JALAN ULKOTERÄÄ
- ✓ OSATTAVA LAUKAISTA ERILAISET SIVULTA SYÖTETYT PALLOT MAASTA JA ILMASTA
- ✓ SYÖTÖT KOVASSA VAUHDISSA

2. HALTUUNOTOT - MUKAANOTOT

- ✓ OSATTAVA OTTAA PALLO HALTUUN VASTUSTAJAN AHDISTAESSA, VARTIOITUNA JA VAUHDISSA
- ✓ PAREITTAIN TOIMIEN JALKAPOHJAN AVULLA, NILKALLA, SISÄTERÄLLÄ, ULKOTERÄLLÄ, REIDELLÄ JA RINNALLA
- ✓ OSATTAVA PALLON HALTUUNOTTO
- ✓ OSATTAVA KÄYTTÄÄ SUORIA SYÖTTÖJÄ TILANTEEN MUKAAN
- ✓ HALTUUNOTON SUUNTAUS PELINOMAISESTI
- ✓ HALTUUNOTOT KOVASSA VAUHDISSA

3. KULJETUS, KÄÄNTYMINEN JA SUOJAAMINEN

- ✓ OSATTAVA KULJETTAA PALLOA MOLEMMIN JALOIN JA KÄÄNTYÄ PALLON KANSSA TARPEEN MUKAAN SUOJATEN JA HARHAUTTAEN, MYÖS SISÄ- JA ULKOTERÄLLÄ
- ✓ OSATTAVA SUUNNAN- JA TEMPONMUUTOS
- ✓ KULJETUS TÄYDESSÄ VAUHDISSA VASTUSTAJAN AHDISTAESSA

4. HARHAUTUKSET

- ✓ OSATTAVA ASKEL- JA VARTALOHARHAUTUS, VALELAUKAUS/SYÖTTÖ SEKÄ JALKAPOHJAHARHAUTUS VAUHDISSA (MYÖS OMAT KIKAT)
- ✓ RYTMINVAIHTO JA IRTAANTUMINEN VASTUSTAJASTA 1 V 1 -TILANTEEN HARHAUTUS - OHITUS PALLOLLISENA

5. PALLON RIISTOT

- ✓ OSATTAVA PALLON RIISTOT ERI TILANTEISSA SEKÄ LIUKUTAKLAUKSET





6. PÄÄPELI

- ✓ OSATTAVA PUKKAUS MAASTA, ILMASTA JA KESKITYKSISTÄ MYÖS SIVUILLE JA TAAKSE PELITILANTEEN VAATIMALLA TAVALLA HYÖKKÄYS- JA PUOLUSTUSPELISSÄ SYÖKSYPUSKU
- ✓ AJOITUS ENSIMMÄISENÄ PALLOSSA

7. KESKITYKSET

- ✓ KOVASTA VAUHDISTA - ETU JA TAKATOLPPA TAI SUORAAN PELAAJALLE

8. RAJAHEITTO

- PAIKALTA JA VAUHDILLA, VARTALO KÄYTTÖ

TAKTISET TAVOITTEET:

- ✓ HENKILÖKOHTAINEN TAKTIikka HARJOITTELUA
- ✓ PIENRYHMÄ TAKTIikka HARJOITTELUA
- ✓ ALI- JA YLIVOIMATILANTEIDEN HARJOITTELUA
- ✓ PELAAJAN ROOLIT / TEHTÄVÄT (ERI PELIPAikkoJEN TEHTÄVÄT JA PELAAJAOMINAISUUDET HYÖKKÄYS- JA PUOLUSTUSPELISSÄ)
- ✓ PELAAMINEN VÄHILLÄ KOSKETUKSILLA
- ✓ PERUS ERIKOISTILANNET OPETTELUA JA HARJOITTELUA
- ✓ ÄÄNEN KÄYTTÖ

1. PUOLUSTUSPELI:

- ✓ PALLON RIISTON AJOITUS
- ✓ 1 V 1 TEKNIikka HARJOITTELUA (PRÄSSÄÄMINEN JA VARTIONTI)
- ✓ PERUS- JA LIUKUTAKLAUS HARJOITTELUA
- ✓ 1 V 2 JA 1 V 3 OPETTELUA (EKA, TOINEN JA KOLMAS PUOLUSTAJA TEHTÄVÄ)
- ✓ 2 V 2 / 3 V 3 HARJOITTELUA, 4 V 4 OPETTELUA
- ✓ MUIDEN PELAAJIEN HUOMIOIMINEN KENTÄLLÄ
- ✓ JOUKKUEEN TIIVIYS HARJOITTELUA
- ✓ PELAAJIEN VÄLISET ETÄISYYDET

2. HYÖKKÄYSPELI:

- ✓ 1 V 1 TILANTEISSA OMAT ROHKEAT RATKAISUT
- ✓ PALLON PITÄMINEN JA OMIEN RATKAISUJEN LÖYTÄMINEN
- ✓ SYÖTTÖVARJOSTA POIS LIIKKUMINEN (AJOITUS)
- ✓ TILANTEKO ITSELLE JA TOISILLE
- ✓ 2 V 1 TILANTEISSA OMAT ROHKEAT RATKAISUT SEINÄSYÖTTÖ, TAKAA KIERTO JA JALASTAHAKU HARJOITTELUA
- ✓ TAUSTANOUSUJEN JA SEINÄ KOLMANNELLE HARJOITTELUA
- ✓ TUKEMINEN (MYÖS 3. PELAAJAN TEHTÄVÄ)
- ✓ PELIN AVAAMINEN, PELIN SYVYYDEN JA LEVEYDEN HARJOITTELUA
- ✓ VIIMEISTELY





FYYSISET TAVOITTEET:

LIIKUNNALLINEN TAITAVUUS:

IKÄ U15

- ✓ LIIKKUVUUS (NOTKEUS)
- ✓ TASAPAINO
- ✓ KETTERYYS
- ✓ RYTMIKYKY
- ✓ REAKTIOKYKY
- ✓ KOORDINAATIO
- ✓ AEROBINEN KESTÄVYYS (KEHITTY NORMAALISSA HARJOITTELUSSA)
- ✓ NOPEUS (REAKTIONOPEUS JA LIIKE- JA ASKELTIHEYS, RÄJÄHTÄVÄ NOPEUS)
- ✓ LIHASKESTÄVYYS

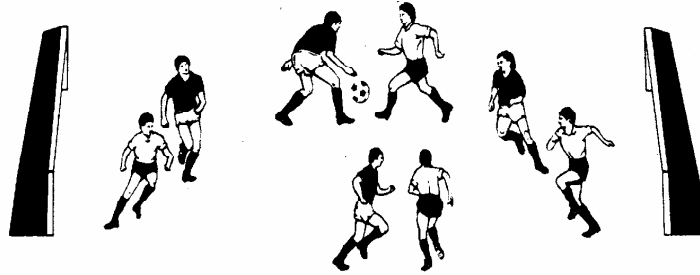
IKÄ U16-17

- ✓ YLLÄOLEVAT PERUSTEKIJÄT
- ✓ ANAEROBISEN KESTÄVYYS HARJOITTELUKSI TOTUTTELU
- ✓ MAITOHAPOTON NOPEUSKESTÄVYYS
- ✓ NOPEUSVOIMA
- ✓ RÄJÄHTÄVÄVOIMA





MINKÄ TAKIA PIENPELEJÄ? 4 V 4 – 6 V 6



- ✓ PELAAMALLA PIENPELEJÄ, ON HELPOMPAA OPETTAA JA ANALYSOIDA SEKÄ KEHITTÄÄ PELIN OSA-ALUEITA (TAITO, PELIKÄSITYS)
- ✓ PIENPELI SISÄLTÄÄ KAIKKIA OLEELLISIA TEKNIIKAN JA TAKTIIKAN PERUSALKEITA JA TAVOITTEITA, JOITA ON HELPPO SEURATA.
- ✓ KUITENKIN YKSI ISO ERO ON. LAPSIA EI VAADITA VIELÄ JUOKSEMAAN LIKAA JA SYÖTTÄMÄÄN PITKIÄ SYÖTTÖJÄ. SEN LISÄKSI, LYHYEMPI MATKA MAALIEN VÄLILLÄ TARKOITTAÄ SITÄ, ETTÄ MAALEJA JA MAALIPAIKKOJA SYNTYY ENEMMÄN, JOTEN KAIKKI TÄRKEÄT ASIAT ONNISTUVAT.
- ✓ KAIKKI LAPSET HYÖKKÄÄVÄT JA PUOLUSTAVAT KOKO PELIN AJAN. JOUKKUEITTEN PIENET KOOT TEKEVÄT EHDOTTOMAN TARPEELLISEKSI TOISTEN AUTTAMISEN.





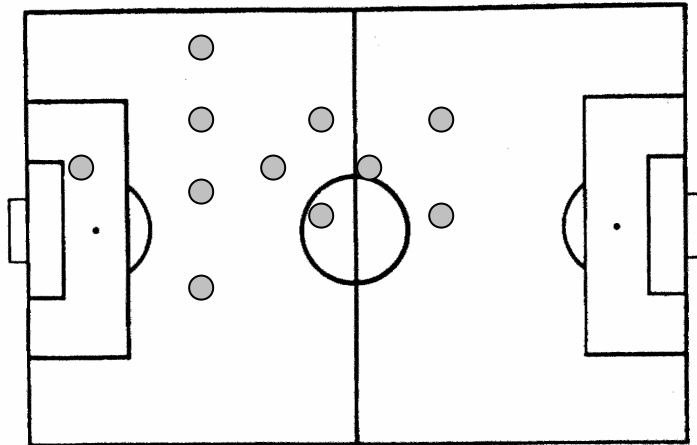
PIENPELIN EDUT

- ✓ JALKAPALLO PELIEN PIENET JOUKKUEET TAKAAVAT MAALEILLA PELIEN JÄNNITYKSEN, NAUTINNON JA OPPIMISEN PERSPEKTIIVI – JOKA ON TEHOKAS HARJOITTELU TAPA LAPSILLE JA NUORILLE PELAAJILLE.
- ✓ MYÖHEMMÄSSÄ VAIHEESSA PIENPELIN PIIRTEET TULEVAT ESILLE. PERUSASIAT JA TILANTEET TULEVAT ESILLE TEKNIIKAN / TAKTIIKAN KEHITTÄMINEN HELPOTTUU HARJOITTELEMALLA.
- ✓ PIENPELIÄ VOIDAAN PELATA MISSÄ IKÄRYHMÄSSÄ TAHANSA, HUOLIMATTA OVATKO HE LAPSIA TAI NUORIA PELAAJIA MYÖS KEHITYKSESTÄ TAI TASOSTA HUOLIMATTA.
- ✓ MYÖHEMMIN ELÄMÄSSÄ, PELAAJAT TAITTAVAT TEKNIIKKAA JA TAKTIIKKAA PAREMMIN, KUN HE PELAAVAT 11 V 11.
- ✓ PIENPELI MAHDOLLISTA HARJOITTAAP LAPSIA KAIKILLA OSA ALUEILLA, LUODA OMIA TILANTEKOJA, HYÖKÄTÄ JA VOITTAAP PALLO TAKAISIN OMALLE JOUKKUEELLE JA MAHDOLLISESTI TEHDÄ NOPEASTI VASTA-ISKU JNE..
- ✓ PIENEMPI PELAAJAMÄÄRÄ ANTAA HEIKOIMILLE PELAAJILLE MAHDOLLISUUDEN OSALLISTUA INTENSIIVISESTI PELAAMISEEN. JOKAISELLE PELAAJALLE TULEE PALJON TILANTEITA.
- ✓ PIENI PELAAJAMÄÄRÄ TUKEE MYÖS KOMMUNIKOINNIN JA YHTEISTYÖN KEHITTÄMISTÄ
- ✓ LAJINOMAINEN KUNTO KEHITTYY – PIENPELIN TYYPINEN PELI ON FYYSISESTI TEHOKASTA, JOTEN ON HUOMIOITAVA SUURI KUORMITUS, KUN PÄÄTETÄÄN AIKARAJOISTA ERILAISIIIN HARJOITUKSIIN.
- ✓ LAJINOMAINEN NOPEUS JA NOPEAT SUUNNANMUUTOKSET SAAVAT HARJOITUSTA
- ✓ PIENPELEISSÄ TULEE MYÖS RUNSAASTI TÄRKEÄÄ VIIMEISTELYÄ
- ✓ TÄRKEÄ 1 V 1 –TILANNE TOISTUU USEIN HYÖKKÄYKSELLISESTI JA PUOLUSTUKSELLISESTI





TAKTIIKKA





TAKTIIKKA

PELITAIIDON KÄYTTÖ TAKTISISSA RATKAISUISSA PIENRYHMÄ- JA OSAJOUKKUETAKTIIKKA

PUOLUSTUSPELI

- ✓ OHJATTU PELI PEITTÄMINEN, PRÄSSÄÄMINEN
- ✓ VARTIOINTI, TUKEMINEN
- ✓ KOLMEN PELAAJAN YHTEISTYÖ
- ✓ TASAPAINOTTAMINEN
- ✓ JOUKKUE TIIVIIKSI
- ✓ ODOTTAA - HIDASTAA – OHJATA
- ✓ ALUEPUOLUSTUS JA MIESVARTIOINTI
- ✓ TOIMINTA ERIKOISTILANTEISSA:
SUORAT/EPÄSUORAT VAPAAPOTKUT, KULMAPOTKU (SEKÄ PUOLUSTUS- ETTÄ
HYÖKKÄYSPÄÄSSÄ)

ERIKOISTILANTEET, HARJOITTELU – PELIHARJOITUKSET

HYÖKKÄYSPELI

- ✓ ETEENPÄIN PELAAMINEN
- ✓ MURTAUTUMINEN JA MAALINTEKO
- ✓ RISTIPALLOT - PAINOPISTEEN MUUTOS (PUOLENVAIHDOT) - PELAAMINEN ISOLLA
KENTÄLLÄ - EHDOTON OHJAAMINEN
- ✓ TAUSTALTA JUOKSUT - PELITILANNEHARJOITTELU
- ✓ JALASTAHAKU - PELITILANNEHARJOITTELU
- ✓ LIIKKUMINEN ILMAN PALLOA - PELIT EHDOTON OHJAAMINEN
- ✓ TILANTEKO ITSELLE JA PELITOVEREILLE 2 V 1, 3 V 2 TILANTEISSA - PUHE -
PELIPAIKKAKOHTAINEN TAKTIIKKA JA TOIMINTA
- ✓ KESKITYKSET – PELIPAIKKAKOHTAISET HARJOITUKSET
- ✓ PELIN TEMPOVAIHTELUT
- ✓ SEINÄ - JA TUPLASYÖTÖT, SEINÄ KOLMANNELLE
- ✓ OHJATTU PELI 1 V 1 / 2 V 2 -TILANTEET, 4 V 4, 6 V 6, 6 V 4, 2-3 -KOSKETUKSEN PELI,
SYÖTÖT, HALTUUNOTOT KOVALLA TEMPOLLA

ERIKOISTILANTEET

- ✓ ERIKOISTILANTEET, TOIMINTA VAPAAPOTKUISSA, KULMAPOTKUISSA

MUITA ASIOITA

- ✓ PUHEENKÄYTTÖ OTTELUISSA (MERKIT (-KÄSI, -HUUTO)





MITEN ORGANISOIDAAN TAKTIIKKA HARJOITUKSET?

PERUSHARJOITUKSET

SISÄLTÖ / KÄSITEET:

- ✓ 1 V 1 KAKSI MAALIA JA MAALIVAHDIT MAALEISSA
- ✓ 1 V 1 YKSI MAALI JA MAALIVAHTI MAALEISSA
- ✓ 1 V 1 EI MAALIVAHTI

SISÄLTÖ / KÄSITEET:

- ✓ TILANTEKO JA SYÖTTÖVARJOSTA POIS TARKENTAMINEN (PITÄÄ PALLOA OMALLA JOUKKUEELLA)
- ✓ SYÖTTÖPELIT (PELIN HALLINTA)
- ✓ PELIT (4 V 4, 5 V 5 JNE..) KAKSI MAALIA, TARKENTAMINEN MAALINTEKO JA LAUKAUKSET
- ✓ PELIT KAKSI MAALIA, TARKENTAMINEN LIKKUMINEN PALLON KANSSA

SISÄLTÖ / KÄSITEET

- ✓ PELIT MAALIEN KANSSA JA SISÄLTÄÄ KAHTA TAI KOLMEN ALUEEN KÄYTTÖÄ
- ✓ PELIT MAALIT KANSSA JA LAIDAN ALUE KÄYTTÖÄ

TAKTIIKAT

HENKILÖKOHTAISET TAKTIIKAT

1 v 1 HYÖKKÄYS

1 v 1 PUOLUSTUS

RYHMÄN TAKTIIKAT

PELITAITO / PITÄÄ PALLOA

PELITAITO / TEHDÄ MAALEIJA

PELITAITO / PUOLUSTUSALUE

JOUKKUEEN TAKTIIKAT

HYVÄ HYÖKKÄYSPELIN RAKENTAMINEN

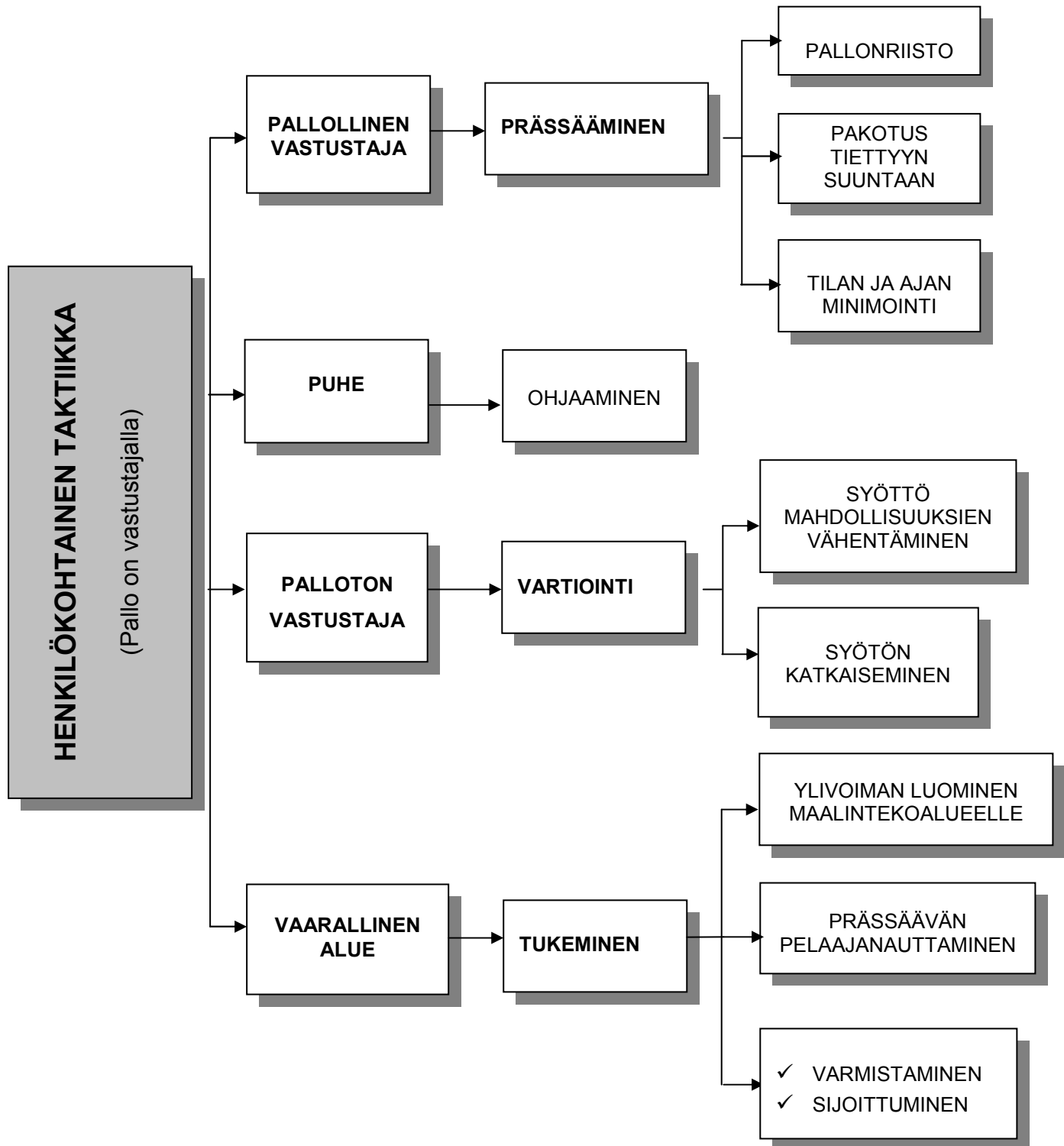
VASTAANISKU

LINJAPUOLUSTUS /HYÖKKÄYS JA KESKIKENTTÄPRÄSSÄÄMINEN





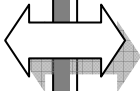
YKSITTÄISEN PELAAJAN TOIMENPITEET PUOLUSTUSPELISSÄ





HENKILÖKOHTAISET TAKTIIKAT PUOLUSTAJILLE

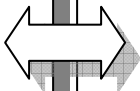
1 V 1



HYÖKKÄÄJÄLLÄ ON PALLO:

- ✓ HIDASTA HYÖKKÄÄJÄ OIKEALLA HETKELLÄ JA PAKOTTAMAAN HÄNET PELATA PALLO TAAKSEEN
- ✓ HALLITA VARTALO PEITTÄMISASENTO JA PAKOTTA HYÖKKÄÄJÄ PELAAMAAN TIETTYYN SUUNTAAN
- ✓ KATSO PALLOA KÄRSIVÄLLISESTI JA OIKEALLA HETKELLÄ PRÄSSÄTÄÄN
- ✓ PRÄSSÄTÄÄN PALLOLLISTA PELAAJA SAMALLA LIIKUTAAN SAMAN SUUNTAAN KUIN PALLOLLINEN PELAAJA

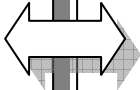
1 V 1



PALLOTON HYÖKKÄÄJÄ HAKEE SYÖTTÖTILAA:

- ✓ OIKEAN AIKAINEN SYÖTÖN KATKAISEMINEN ENNEN KUIN VASTUSTAJA SAA PALLON
- ✓ OIKEA SIJOITUSPAIKKA MAALIVAHDIN JA PALLOLLISEN PELAAJA VÄLISSÄ
- ✓ KIINNITTÄÄ HUOMIO PALLOON JA VASTUSTAJAAN JA HYÖKKÄYSPELIIN
- ✓ LIKKUA PALLOA KOHTI, ETTÄ VOI KATKAISTA SYÖTÖN

1 V 2



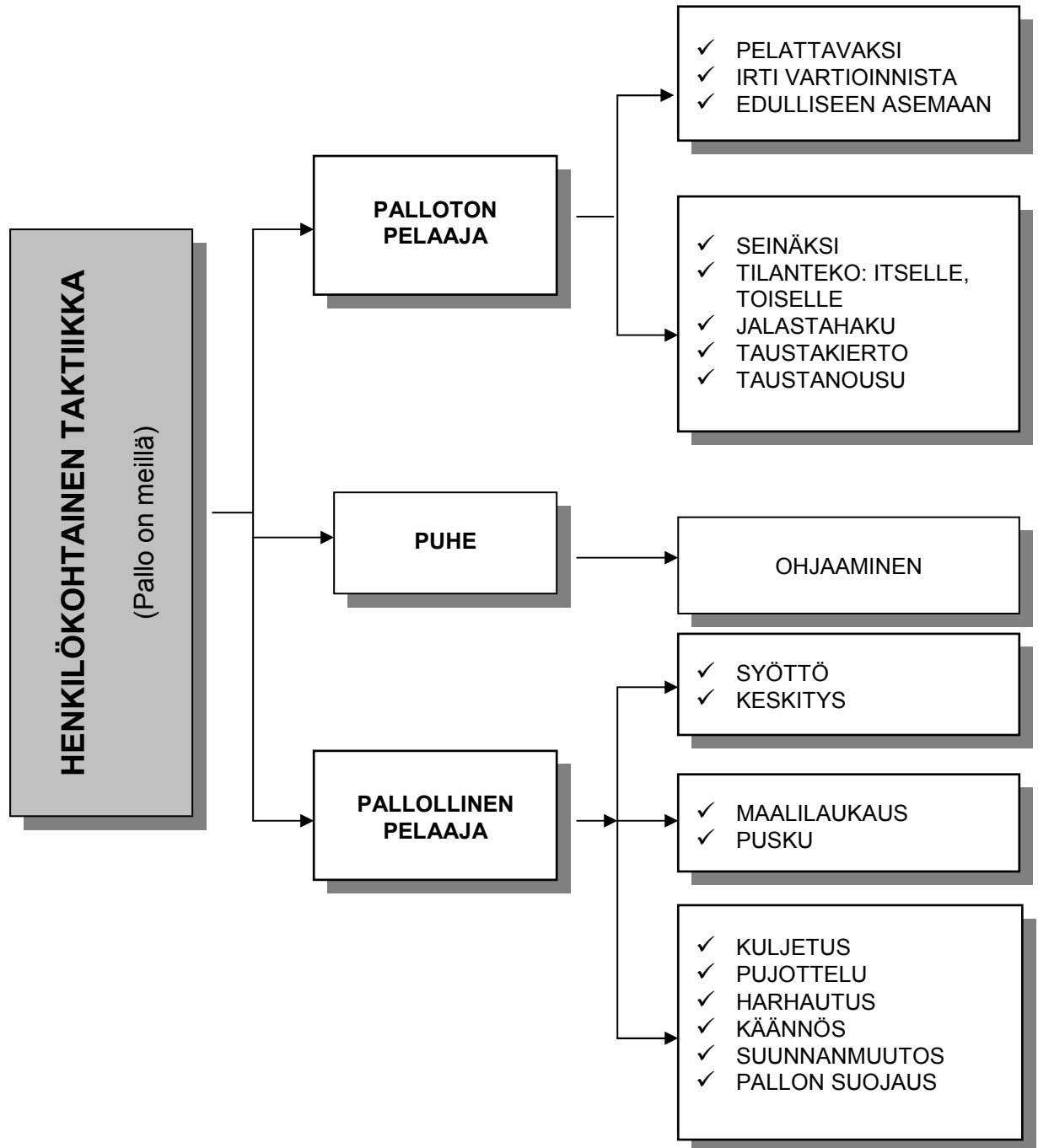
YKSI HYÖKKÄÄJÄ PALLOLLINEN VASTAAN 2 PUOLUSTAJAA:

- ✓ HIDASTAA VASTUSTAJAN HYÖKKÄYSPELIÄ JA PAKOTTA HEIDÄT PELAAMAAN PALLOA TAAKSEPÄIN
- ✓ PAKOTTA PALLOLLINEN HYÖKKÄÄJÄ EPÄEDULLISEEN ASEMAAN (EI PYSTY SYÖTTÄMÄÄN RAUHASSA)
- ✓ ODOTTAA OIKEAA HETKEÄ PRÄSSÄÄMÄÄN PALLOLLINEN PELAAJA





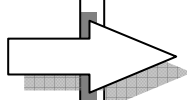
YKSITTÄISEN PELAAJAN TOIMENPITEET HYÖKKÄYSPELISSÄ





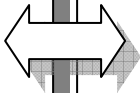
HENKILÖKOHTAISET TAKTIIKAT HYÖKKÄÄJILLE

HYÖKKÄYS



PALLO ON MEILLÄ

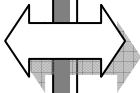
1 V 1



HYÖKKÄÄJÄLLÄ ON PALLO:

- ✓ VARMOJA HARHAUTUKSIA SUUNNAN MUUTOKSILLA JA NOPEILLA VAUHTI MUUTOKSILLA
- ✓ HARHAUTUKSIEN JÄLKEEN (LAUKAUS, SYÖTTÖ JA KESKITYS VALMIUS)
- ✓ KÄYTTÄÄ HÄMÄYKSIÄ HARHAUTUKSIA OHITTAMAAN VASTUSTAJA
- ✓ PALLON SUOJAAMINEN PAINEEN ALLA

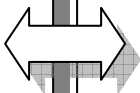
1 V 1



PALLOTON HYÖKKÄÄJÄ HAKEE SYÖTTÖTILAA:

- ✓ LIIKKUA VAPAASEEN PAIKKAAN JA TULLA ESIIN / PELATTAVAKSI
- ✓ HAKEA TILAA HARHAUTTAMALLA VASTUSTAJAA SPURTEILLA JA VARTALO HARHAUTUKSILLA
- ✓ IRTI VARTIOINNISTA OIKEALLA HETKELLÄ
- ✓ TARKAT SYÖTÖT, OIKEAAN AIKAAN

1 V 2



YKSI HYÖKKÄÄJÄ VASTAAN 2 PUOLUSTAJAA:

- ✓ PALLON SUOJAAMINEN
- ✓ HARHAUTTAMALLA ETÄISEMMÄLLÄ JALALLA
- ✓ HARHAUTTAMALLA TYHJÄÄN TILAA KENTÄN LUKEMISTA VARTEN





RYHMÄTAKTIIKAT HYÖKKÄÄJILLE

HYÖKKÄYS

PALLO ON MEILLÄ

2 v 1

3 v 2

4 v 3

5 v 4

PUOLUSTAJIEN ALIVOIMA / PELAAMINEN YLIVOIMALLA:

- ✓ VARMAN PELIÄ SAADAKSEEN LAUKAUKSIA
- ✓ ESTÄÄ PELAAMASTA ITSEÄN ULOS, VÄLTÄ TILANNE - 1 V 1
- ✓ PITÄÄ PELI AVOINNA, TILAN LUOMINEN
- ✓ YRITTÄÄ SAADA PALLOLLISELLE PELAAJALLE SYÖTTÖ MAHDOLLISUUS

2 v 2

3 v 3

4 v 4

5 v 5

PUOLUSTAJIA JA HYÖKKÄÄJÄ SAMAN VERRAN / PELAAMINEN TASAJOUKKUEIN:

- ✓ PITÄÄ PELI VARMANA HARHAUTTELEMALLA
- ✓ IRTI VARTIOINNISTA RÄJÄHTÄVÄSTI OIKEALLA HETKELLÄ
- ✓ IRTI VARTIOINNISTA JA LUOMAAN HELPPOJA SYÖTTÖJÄ

2 v 3

3 v 4

4 v 5

HYÖKKÄÄJILLÄ ALIVOIMA / PELAAMINEN ALIVOIMALLA:

- ✓ HARHAUTTELEMALLA TYHJÄN TILAN JA PALLON SUOJAAMINEN
- ✓ KÄYTTÄÄ HYVÄKSEEN KAIKKI LAUKAISU MAHDOLLISUUDET
- ✓ KÄYTTÄMÄLLÄ ERI KOMBINAATIOITA PÄÄSTÄ POIS TIUKOISTA TILANTEISTA (ESIM. SEINÄSYÖTTÖ)





RYHMÄTAKTIIKAT PUOLUSTAJILLE

HYÖKKÄYS

PALLO ON MEILLÄ

2 v 1

3 v 2

4 v 3

5 v 3

HYÖKKÄÄJILLÄ ON ALIVOIMALLA:

- ✓ KAKSI PUOLUSTAJAA TOINEN PRÄSSÄÄ JA TOINEN TUKEE PALLOLLINEN PELAAJA
- ✓ PRÄSSÄÄ PALLOLLINEN PELAAJA JÄRKEVÄSTI JA VOITTAÄ PALLO NOPEASTI TAKAISIN
- ✓ KÄYTTÄÄ TILANNE -1 V 1 PAINOSTAMAAN PALLOLLISTA PELAAJA JA ESTÄMÄÄN SYÖTTÖ PAIKAT
- ✓ PAKOTTAÄ PELAAJA ALIVOIMA TILANTEESEEN

2 v 2

3 v 3

4 v 4

5 v 5

HYÖKKÄÄJÄ JA PUOLUSTAJIA SAMAN VERRAN:

- ✓ PYSÄYTTÄÄ, TUKEA JA PRÄSSÄÄ PALLOLLINEN PELAAJA
- ✓ VÄHENTÄÄ PALLOLLISEN PELAAJA ETENEMISTILA
- ✓ PELATA LÄHEKKÄIN, JOTTA TUKEMAAN TOISEN SELUSTA
- ✓ KESKUSTELLA UUSISTA OLOSUHTEISTA JA VASTATA RYHMÄSSÄ

2 v 3

3 v 4

4 v 5

PUOLUSTAJIA ON ALIVOIMALLA:

- ✓ PYSÄYTTÄÄ, PRÄSSÄÄ PALLOLLINEN PELAAJA OIKEALLA AJOITUKSELLA
- ✓ PAKOTTAÄ PALLOLLINEN PELAAJA ULOSPÄIN EROTTAMAAN PALLOLLINEN PELAAJA PALLOTTOMISTA
- ✓ LIIKKUA PALLOLLISTA KOHTI, MUUT KERKIÄÄ PELAAMAAN PUOLUSTUSLINJA





JOUKKUEEN TAKTIIKAT

HYÖKKÄYS

HYÖKKÄYSTEN RAKENTAMINEN

- ✓ LUODA KENTÄLLÄ TILAA JA MUODOSTAA SYÖTTÖ PAIKKOJA
- ✓ RAKENTAA VANKKOJA KOMBINAATIO PELEJÄ, KÄYTTÄMÄLLÄ NELIÖ, POIKITTAIN, SYVIÄ ETEEN JA TAAKSE SYÖTTÖJÄ.
- ✓ MUUTA PELIN PAINO PISTETTÄ
- ✓ KÄYTTÄÄ ERILAISIA KOMBINAATIOITA LUOMAAN MAALINTEKOTILANTEITA

NOPEA HYÖKKÄYS

- ✓ VÄHENTÄÄ VASTUSTAJAN PELIN TILA JA AIKA, KOVALLA JA TIIVIILLÄ PUOLUSTUKSELLA
- ✓ NOPEITA VASTAISUKUJA SEN JÄLKEEN KUN PALLO ON VOITETTU
- ✓ HYÖKÄTÄ MAHDOLLISIMMAN MONELLA HYÖKKÄÄJÄLLÄ (RIIPPUU PALLON RIISTON JÄLKEISESTÄ TILANTEESTA)
- ✓ KÄYTTÄÄ TODELLA NOPEAA VAUHTIA KULJETTAA PALLO YLÖS JA SYÖTÖT PYSTYYN, SYVYYTEEN, DIAGONAALIIN JA PUOLENVAIHDOT VASTUSTAJAN TAAKSE JA MYÖS LAUKAUKSET

ERIKOISTILANNEET

- ✓ HALLITA ERIKOISTILANNEET:
 1. SUORAT VAPAPOTKUT
 2. EPÄSUORAT VAPAPOTKUT
 3. KULMAPOTKUT





JOUKKUEEN TAKTIIKAT

PUOLUSTUS

LINJAPUOLUSTUS / PRÄSSÄÄMINEN KESKIKENTTÄLLÄ

- ✓ VETÄÄ KAIKKI PELAAJAT PUOLUSTUKSEEN RAKENTAMAAN VAHVA JA TIIVIS PUOLUSTUS
- ✓ LUODA VANKKA PUOLUSTUS KESKIKENTTÄALUEELLE
- ✓ VOITTA PALLO PRÄSSÄÄMÄLLÄ KESKIKENTTÄALUEELLA
- ✓ VOITTA PALLO PRÄSSÄÄMÄLLÄ HYÖKKÄYSALUEELLA TILANTEESTA RIIPPUEN

VASTUSTAJAN ALUE PRÄSSÄÄMINEN

- ✓ YRITTÄÄ VOITTA PALLO JO KESKIKENTTÄLLÄ
- ✓ KÄYTTÄÄ PRÄSSÄÄMINEN VAROVAISESTI (PITKILLÄ TAAKSE SYÖTÖILLÄ, OMISSA KULMAPOTKUISSA, RAJAHEITOISSA, YM.)
- ✓ LIIKKUA RYHMÄSSÄ PALLON KOHTI

ERIKOISTILANNEET

- ✓ HALLITA MUURI SUORISSA VAPAPOTKUISSA JA EPÄSUORISSA VAPAPOTKUISSA TIETYILTÄ ETÄISYYKSILTÄ
- ✓ MUODOSTAA TEHOKAS JÄRJESTELTY PUOLUSTUS VASTUSTAJAN VAPAAPOTKU, KULMIIN, SIVURAJAHEITTOIHIN.





ERI PELIPAikkojen Tehtävät

- ✓ MAALIVAHTI
- ✓ LAITAPUOLUSTAJA
- ✓ TOPPARI
- ✓ PUOLUSTAVA KESKIKENTTÄPELAAJA
- ✓ YLEMPI KESKIKENTTÄPELAAJA
- ✓ PELIN JOHTAJA
- ✓ LAITAPELAAJA
- ✓ KÄRKIPELAAJA





JOUKKUEEN PELIKIRJA

PELIANALYYSI

- ✓ PELIJÄRJESTELMÄ 1 - 4 - 4 - 2 / 1 - 4 - 3 - 3 / ...
- ✓ PELAAJIEN LIIKKUMISSUUNNAT
- ✓ PELAAJIEN ROOLIT JA TEHTÄVÄT
- ✓ MISTÄ JOUKKUE ALOITTAU PUOLUSTAMISEN
- ✓ SIIRTYMINEN PUOLUSTUKSESTA HYÖKKÄYKSEEN
- ✓ SIIRTYMINEN HYÖKKÄYKSESTÄ PUOLUSTUKSEEN
- ✓ PELAAJATYYPIT

PUOLUSTUSLINJA

1. PUOLUSTAMINEN
2. PELIN AVAAMINEN
3. NOUSUT PUOLUSTUSLINJASTA
4. PUOLUSTUSPELISANASTO

1. PUOLUSTAMINEN

MAALINTEON ESTÄMINEN

- ✓ PÄÄVASTUU MAALIVAHDILLA
- ✓ KOKO JOUKKUEEN YHTEISTYÖ

ALUEPUOLUSTUS

- ✓ KAHDELLA TOPPARILLA LINJASSA
- ✓ LIBEROLLA VARMISTAVALLA TOPPARILLA MITEN PELATAAN?

MITEN VARTIOIDAAN

- ✓ MIESVARTIOINTI
- ✓ ALUEVARTIOINTI
- ✓ ALUE / MIESVARTIOINTI
- ✓ MIKÄ ON VARTIOINTIETÄISYYS

2. PELIN AVAAMINEN

- ✓ HYÖKKÄYKSEN ALOITTAMINEN PUOLUSTUKSESTA
- ✓ MINNE AVATAAN / KEILLE AVATAAN
 - KESKIKENTTÄ / KÄRJET
- ✓ KIERRÄTYS
- ✓ YHTEISTYÖ MAALIVAHDIN KANSSA
- ✓ MAALIVAHDIN AVAUKSET
- ✓ YHTEISTYÖ KESKIKENTÄN KANSSA
- ✓ YHTEISTYÖ KÄRKIEN KANSSA
- ✓ KUKA KETKÄ TAUSTANOUSUISSA





- ✓ PAIKANVAIHDOT, MITEN HOIDETAAN
- ✓ LINJOJEN VÄLIT:

MV:N LIBEROPELI → PUOLUSTUS → KESKIKENTTÄ → HYÖKKÄÄJÄT

- ✓ PALLONRIISTON JÄLKEEN:
NOPEA VAIHTO HYÖKKÄYSROOLIIN

MILLÄ ALUEELLA SAADAAN PALLO RIISTETTYÄ:

- ✓ HYÖKKÄYSALUE
- ✓ RAKENTELUALUE
- ✓ PUOLUSTUSALUE

KETKÄ OSALLISTUVAT HYÖKKÄYKSEEN RIISTON JÄLKEEN?

3. NOUSUT PUOLUSTUKSESTA

KUKA / KETKÄ NOUSEVAT MUKAAN HYÖKKÄYKSIIN

- ✓ MILLOIN
- ✓ MITEN

MINKÄLAINEN ON JATKOSYÖTTÖ / KUKA ANTAA

4. PUOLUSTUSPELISANASTO

- ✓ OHJAUS
- ✓ PRÄSSI
- ✓ TUKI
- ✓ VARTIOINTI
- ✓ KAVENNUS = PAINOPISTE PALLON PUOLELLE
- ✓ VARMISTUS
- ✓ LINJOJEN VÄLISET ETÄISYYDET
- ✓ PAITSI

KESKIKENTTÄ

1. PUOLUSTUSPELI

- ✓ MILLÄ SYSTEEMILLÄ PELATAAN
MIESVARTIOINTI
ALUEVARTIOINTI
ALUE / MIESVARTIOINTI
- ✓ KUKA VARTIOI KETÄ JA MILLOIN
- ✓ MITEN ONNISTUU PRÄSSI, TUKI, VARTIOINTI, VARMISTUS ...
- ✓ PELAAJIEN ROOLIT KESKIKENTÄLLÄ
- ✓ PALLON RIISTOT, KUKA / KETKÄ
- ✓ MISSÄ ALKAA PUOLUSTAMINEN
- ✓ LIIKKUMINEN SIVUTTAISSUUNNASSA / TIIVIYS
- ✓ ETÄISYYDET





2. HYÖKKÄYSTEN PAKENTAMINEN

- ✓ PALLOTTOMIEN LIIKKUMINEN PELATTAVAKSI
- ✓ LEVEYS
- ✓ SYVYYS
- ✓ YHTEISPELI KÄRKIEN KANSSA
- ✓ KUKA / KETKÄ NOUSEVAT
- ✓ PYSTYYN JUOKSUT ILMAN PALLOA
- ✓ ONKO PELINTEKIJÄÄ
- ✓ MITEN PAIKANVAIHDOT TAPAHTUVAT
- ✓ PALLON KULJETUKSET ETEENPÄIN
- ✓ PORRASTUKSET
- ✓ MITÄ MALLEJA KÄYTETÄÄN HYÖKKÄYSPELISSÄ
 - PYSTYYN JUOKSUT, - KULJETUKSET
 - SEINÄPELI
 - PUOLENVAIHDOT
 - LÄPIMURROT
- ✓ PELAAJIEN ROOLIT HYÖKKÄYSPELISSÄ
- ✓ KENELLE LUODAAAN, TILAA JA MITEN
- ✓ MITEN PELATAAN
 - PITKÄT SYÖTÖT
 - LYHYTSYÖTTÖPELI
 - SEINÄSYÖTÖT
- ✓ ONKO HYÖKKÄYSTILANTEISSA OMINAISTA
 - NOPEUS
 - HYVÄ PÄÄPELI
 - KULJETUKSET
 - LÄPIMURROT
 - LAUKAUKSET / KAUKOLAUKAUKSET

HYÖKKÄÄJÄT

1. PUOLUSTAMINEN

HYÖKKÄÄJIEN TEHTÄVÄT

- ✓ OHJAAMINEN
- ✓ PEITTÄMINEN
- ✓ PRÄSSI
- ✓ YHTEISTYÖ

MISSÄ HÄIRINTÄ ALKAA

- ✓ OHJAAMINEN
- ✓ PEITTÄMINEN
- ✓ PRÄSSI
- ✓ YLHÄÄLTÄ
- ✓ VETÄYTYVÄ

MITÄ KÄRJET TEKEVÄT, KUN SAAVAT PALLON





2. HYÖKKÄYKSEEN OSALLISTUMINEN

PELAAJATYYPIT (TARGET...)

MILLAINEN ON RATKAISEVA SYÖTTÖ

- ✓ ETUTOLPPA
- ✓ TAKATOLPPA
- ✓ TAAKSE RANGAISTUSALUEELLE

MITEN RATKAISUT TEHDÄÄN

- ✓ LÄPIMURROT
- ✓ LAUKAUKSET
- ✓ TILANTEOT
- ✓ PÄÄPELI
- ✓ SEINÄSYÖTÖT
- ✓ SEINÄ 3:LLE

SIIRTYMINEN HYÖKKÄYKSESTÄ PUOLUSTUKSEEN - NOPEUS





F Y S I I K K A





KUNTOTEKIJÄT LIIKEHALLINTATEKIJÄ

FYYSIS-MOTORISET KYVYT JAETAAN KUNTOTEKIJÖIHIN JA LIIKEHALLINTATEKIJÖIHIN. KUNTOTEKIJÄT OVAT LIIKUNNALLISEN SUORITUKSEN EDELLYTYKSIÄ. YKSINKERTAISEMMATKIN LIIKKEET VAATIVAT TIETYN VOIMAN JA NE SUORITETAAN TIETYLLE NOPEUDELLA.

KUNTOTEKIJÄT OVAT:

- ✓ KESTÄVYYS
- ✓ NOPEUS
- ✓ VOIMA
- ✓ NOTKEUS (LIIKKUVUUS)

KESTÄVYYS

- ✓ MURROSIÄSSÄ (12 – 15 V) HORMONAALISTEN KYSYMIEN MYÖTÄ TAPAHTUU PALJON MUUTOKSIA ELIMISTÖSSÄ JA NOPEAN KASVUN AIKANA MYÖS HARJOITETTAVUUS ON SUURINTA. TÄLLÖIN MM. SYDÄMEN KOON SUHTEESSA KEHON PAINOON ON TODETTU OLEVAN EDULLISEN.
- ✓ HARJOITTELU TÄSSÄ IÄSSÄ (SEKÄ KESTÄVYYS ETTÄ VOIMA) ON ERITYISEN TÄRKEÄTÄ.
- ✓ KESTÄVYYSHARJOITTELUN TARKOITUKSEN MUKAISUUTTA TÄSSÄ IÄSSÄ LISÄÄ MYÖS YLEINEN KUORMITUKSEN SIETOKYKY.
- ✓ KOSKA ANAEROBINEN KAPASITEETTI PARANEE HUOMATTAVASTI MURROSIÄSSÄ JA ETENKIN AIKUISIÄN KYNNYKSELLÄ, VOIDAAN KESTÄVYYSHARJOITUSMENETELMIÄ MUUTTA MYÖS MAITOHAPOLLISEN ANAEROBISEN KESTÄVYYDEN KEHITTÄMISEN SUUNTAAN.
- ✓ KESTÄVYYTTÄ KEHITTÄVIÄ HARJOITTEITA:
 - KAIKKI AEROBISET PELIT / LAJINOMAISET HARJOITTEET
 - KESTOHARJOITUSTA JA SEN ERILAISIA MUUNNELMIA
 1. PITKÄT TOISTOT
 2. VAUHTILEIKITTELYT
 - INTERVALLIT
 1. KÄYTTÄEN LYHYEMPIÄ MATKOJA KUIN AIKUISILLA
 2. HIEMAN ALHAISEMPI KESKITEHO
 - LYHYET JA NOPEAT JUOKSUT (MAITOHAPOTTOMAT)
 - PÄÄTTYMÄTÖN VIESTI VAKIORADALLA
 - MÄKIJUOKSUT JA MÄKI-VAUHTILEIKITTELYT
 - PALLOPELIT
 - VAIHTELEVA MAASTOLIIKUNTA (JUOKSU, UINTI, LUISTELU, HIIHTO JNE..)





VOIMA

- ✓ SEURAAVINA VUOSINA 10 – 12 V LISÄTÄÄN VOIMAHARJOITTELUN OSUUTTA JA SILLOIN KÄYTETÄÄN OMAA KEHOA JA KUNTOPALLOA KUORMANA.
- ✓ VOIMAHARJOITTEIDEN VALINTA NUORILLA PELAAJILLA. LÄHTÖKOHTANA ON OPETELLA USEIDEN VOIMAHARJOITTEIDEN TEKNIikka, MINKÄ JÄLKEEN VÄHITELLEN SIIRRYTÄÄN NOPEUSVOIMAN HARJOITTELUUN.
- ✓ TEKNIIKAN HARJOITTELUSSA KÄYTETÄÄN HYVIN PIENTÄ LISÄKUORMA (ESIM. HARJAN VARSIN "KEPPI") JA TOISTOJA TEHDÄÄN PALJON (ESIM. 10–20 SARJASSA). (ESIM. KÄYTTÄÄ SALAKAN KEPPIJUMPAN KASSETTIA)
- ✓ SITTEEN NUORI PELAAJA OPPII HYVIN TEKNIIKAN JA SAMALLA LIHASKUNTO JA LIHASKESTÄVYYS SAAVAT POHJAA.
- ✓ MURROSIÄN ALKUVAIHEESSA 13 – 15 V
 1. PITUUSKASVU NOPEUTUU JA SE MUUTTAA KEHONOSIEN PITUUS / VOIMA – SUHTEITA.
 2. KASVAVASSA LUUSTOSSA TAPAHTUU KASVU- JA SUKUHORMONIEN VAIKUTUKSESTA MONIA RAKENTEELLISIA MUUTOKSIA, JOTKA HEIKENTÄVÄT SEN MEKAANISTA KUORMITETTAVUUTTA. SEN VUOKSI ETENKIN SELKÄRANGAN ALUETTA ON VAROTTAVA VOIMAHARJOITTELUN YHTEYDESSÄ.
- ✓ MYÖS VOIMAKKAAT PONNISTUKSET JA ESIM. KEVENNYSHYPPY – TYYPPISET HYPPELYT SAATTAVAT AIHEITTA KIPUA POLVEN ALAPUOLELLA (NS. OSGOOD-SCHLATTERIN TAUTI).
- ✓ OMAN KEHON KÄYTTÖ ON HYVIN SUOSITELTAVA
- ✓ VOIMA KEHITETTÄVIÄ HARJOITTEITA:
 - ETUNOJAPUNNERRUKSET
 - LEUANVEDOT
 - RUUTUHYPPELYT
 - NARUHYPPELYT
 - TASAHYPPY
 - LOIKAT
 - KIIPEILYT
 - VATSA- JA SELKÄLIIKKEET
 - TELINEVOIMISTELU
 - KEPPIJUMPPA





KEPPIJUMPAN LÄHTÖKOHDAT

- ✓ KEPPIJUMPAN IDEOLOGIAA JUONTAA JUURENSA PAINONNOSTOSTA, JONKA PERUSLIIKKEISTÄ (TYÖNTÖ JA TEMPAUS) KEPILLÄ KUNTOILU SAI ALKUNSA.
- ✓ JOTTA IHMISKEHO PYSTYISI VASTUSTAMAAN PAINOVOIMAA JA NOSTAMAAN ISOJA PAINOJA, ON SEN TOIMITTAVA FYSIOLOGIAN JA BIOMEKANIIKAN KANNATTA OPTIMAALISESTI. NIITÄ NOSTAMISEN LAINALAISUUKSIA NOUDATETAAN KEPPIJUMPAN TEKNIKKASSA, JOSSA KIINNITETÄÄN HUOMIOTA LIHASTASAPAINOON, KOORDINAATIOON JA LIKKUVUUTEEN.
- ✓ SE, MITEN HALLITSEMME KESKIVARTALOMME JA KÄYTÄMME NS. RYHTILIHAKSIA, VAIKUTTAÄ MYÖS JOKAPÄIVÄISEEN ELÄMÄÄMME.
- ✓ KEPPIJUMPPALIIKKEILLÄ VOIMME HAHMOTTAÄ OLEMUSTAMME ENTISTÄ PAREMMIN JA OPPIA KANNATTELEMAAN JA KÄYTTÄMÄÄN RANKAAMME.
- ✓ NIILLÄ TEKIJÖILLÄ VOIMME OLLA ENNALTA EHKÄISEMÄSSÄ MYÖS NOSTAMISEEN LIITTYVIÄ TAPATURMIA, SELKÄVAIVOJA JA HARTIASEUDUN JÄNNITYSTILOJA.

- ✓ FYYSSINEN RYHDIKKYYS JA ITSETUNTO EDESÄUTTAÄ MYÖS HENKISEN RYHDIN YLLÄPITOA JA RAKENTAMISTA.
- ✓ KEPPIJUMPPA ON TEHOKAS KUNTOILU- JA KUNTOUTUSMUOTO. VÄLINEENÄ KÄYTETÄÄN PUUKEPPEJÄ TAI MAILOJA TAI MOPIN VARSIA.
- ✓ SELKÄ- JA HARTIAHUOLTOON KEPPIJUMPPA SOVELTUU ERINOMAISESTI. SE ON SELKEÄÄ JA MOTIVOIVAA, SILLÄ KEPPI NEUVOO TEKEMÄÄN LIIKKEET OIKEIN.
- ✓ KEPPIJUMPASSA OPPII MYÖS OIKEAA NOSTOTEKNIKKAA JA KESKIVARTALON HALLINTAA, JOTEN SEN OPPEJA VOI SOVELTAA MYÖS TYÖASENTOJEN PARANTAMISESSA JA KUNTOSALIHARJOITTELUSSA.
- ✓ TAUKOJUMPPAAN KEPIN KÄYTTÖ SOVELTUU MYÖS HYVIN, SILLÄ KEPPI VIE VAHAN TILAA, ON EDULLINEN HANKKIA JA JO MUUTAMAN MINUUTIN KEPIN HEILUTTELU VIRKISTÄÄ PUUTUNEITA JÄSENIÄ.

KEPPIJUMPAN PERUSLIIKKEET (katso kansio)

1. HARTIAVETO
2. PUNNERRUS
3. ETUKYYKKY / TAKAKYYKKY
4. ASKELKYYKKY
5. LUISTELUKYYKKY
6. TEMPAUSVALA
7. SAKSIJOUSTO
8. HYVÄÄ HUOMENTA LIIKE
9. RINNALLE KÄÄNTÖ





NOPEUS

- ✓ MURROSIÄSSÄ (N. 13.–15. IKÄVUODEN AIKANA) HERMOSTON KEHITTYMINEN SAAVUTTA AIKUISEN PIIRTEET.
- ✓ REAKTIOAJAN JA LIIKETIHEYDEN MAKSIMIARVOT ERI SUORITUKSISSA (JUOKSU YM.) SAAVUTETAAN TÄSSÄ VAIHEESSA JA NIITÄ EI ENÄÄ VOIDA KOVIN PALJON HARJOITTELLAKAAN PARANTAA MYÖHEMMIN.
- ✓ TESTOSTERONIN JA MUIDEN HORMONAALISTEN MUUTOSTEN VUOKSI POJAT KEHITTYVÄT KO. IKÄVAIHEESSA VOIMAKKAASTI ERIKOISESTI NOPEUSVOIMASSA JA SITEN SUORITUSNOPEUS LISÄÄNTYY MYÖS ASKEL- TAI VETOPITUUDEN AVULLA (ESIM. JUOKSU JA UINTI).

NOPEUS OMINAISUUDET

TÄSSÄ IÄSSÄ 7 – 12 V NOPEUDEN OMINAISUUDET JA NIIDEN VAIKUTUS PELAAJAN SUORITUSTASOON:

NOPEUSTAITAVUUS (TOTUTTELU / HARJOITTELU)	NOPEUDEN ERI LAJIEN YHDISTÄMINEN JALKAPALLOTAITOIHIN (KULJETUS, HARHAUTUS JA LAUKAUS)
LIIKENOPEUS ILMAN PALLOA (TOTUTTELU / HARJOITTELU)	MAKSIMINOPEUS (JUOKSUTEKNIikka, MONIPUOLINEN LIIKKUMISTAITO) SUUNNAN MUUTOKSET TÄYDESSÄ VAUHDISSA
LÄHTÖNOPEUS	TARCOITTA KÄYTÄNNÖSSÄ JUOKSUA PAIKALTAAN LÄHDETTYÄ HYVIN LYHYELLÄ MATKALLA (< 30 M)
MAKSIMINOPEUS	TARCOITTA HUIPPUNOPEUTTA, MINKÄ PELAAJA JUOSTEN VOI SAAVUTTA
REAKTIONOPEUS (TOTUTTELU)	KYKY REAGOIDA NOPEASTI PALLOON, OMIEN JA VASTUSTAJIEN ASEMAN JA LIIKKEISIIN

MUUT FYYSISET TEKIJÄT JA MONIPUOLINEN TAITOPOHJA

MUIDEN FYYSISET OMINAISUUKSIEN KEHITTÄMISEN ON TÄHDÄTTÄVÄ SIIHEN, ETTÄ NE PALVELEVAT PELIÄ PELAAJAOMINAISSUUKSIEN KAUTTA.

- ✓ NOTKEUS JA NIVELTEN LIIKKUVUUS OVAT TÄRKEITÄ NOPEUTTA JA LIIKKUMISEN TALOUDELLISUUTTA PARANTAVIA OMINAISUUKSIA.
- ✓ KESKEISINTÄ ON YLLÄPITÄÄ LANTIOSEUDUN LIIKELAAJUUS HYVÄNÄ. PELAAJIA ON OPETETTAVA HUOLEHTIMAAN ITSE NOTKEUDESTAAN.
- ✓ PELI ON TÄYNNÄ KETTERYYTTÄ VAATIVIA SUORITUKSIA SUUNNANMUUTOKSINEEN JA HYPYLIKKEINEEN.
- ✓ TASAPAINON SÄILYTTÄMINEN JUOKSUSSA ON OSITTAIN SYNNYNNÄINEN OMINAISUUS, MUTTA SITÄ VOIDAAN MYÖS KEHITTÄÄ HARJOITTELLA





- ✓ MONIPUOLISUUS ON KAIKISSA PELEISSÄ TAITOJEN OPPIMISEN PERUSTA. MONIPUOLISELLA HARJOITTELLA PYRITÄÄN VAIKUTTAMAAN YLEISEN KOORDINAATIOKYVYN KEHITTÄMISEEN.
- ✓ LIIKEHALLINTAKYVYT SÄÄTELEVÄT MOTORISTA TOIMINTA KUNTOTEKIJÖIDEN OHELLA. NIITÄ OVAT:
 2. TASAPAINOKYKY
 3. RYTMIKYKY
 4. REAKTIOKYKY
 5. SUUNTAUTUMISKYKY
 6. EROTTELUKYKY
 7. YHDISTELYKYKY
 8. MUUNTELUKYKY

TASAPAINO

- ✓ TASAPAINOLLA TARKOITETAAN KEHON TIETYN ASENNON YLÄPITÄMISTÄ TAI SEN HALLINTA LIIKKEESSÄ.
- ✓ TASAPAINOKYKY ON TÄRKEÄ OMINAISUUS VARTALON JA PALLON HALLINNASSA.
- ✓ JALKAPALLOILIJAN TARVITSEE PAIKALLAAN OLEVAA ELI STAATTISTA TASAPAINOA KAKSIN KAMPPAILUISSA PALLON SUOJAAMISTILANTEESSA.
- ✓ LIIKKEESSÄ TARVITTAVA ELI DYNAAMINEN TASAPAINO ON OLEELLINEN TEKIJÄ 1 V 1 TILANTEISSA HARHAUTUKSISSA, KÄÄNNÖKSISSÄ JA SUUNNANMUUTOKSISSA SEKÄ PALLON HALTUUNOTOISSA TAI MUKAANOTOISSA LIIKKEESEEN SEKÄ LAUOTTAESSA ILMASTA SUORAAN!

KETTERYYS

- ✓ KETTERYYS ON NOPEATA JA TASAPAINOISTA ASENNON SEKÄ SUUNNAN MUUTTAMISTA.
- ✓ KETTERYYSHARJOITTELU LISÄÄ LIIKEVALMIUTTA, TILANNENOPEUTTA SEKÄ TEHOA SUORITUKSIIN.
- ✓ JALKAPALLOILIJAN KETTERYYSHARJOITTEIDEN TULEE KEHITTÄÄ ENNEN KAIKKEA PELAAJAN KYKYÄ MUUTTA KEHON SUUNTA NOPEASTI JA TEHOKKAASTI MYÖS PALLON KANSSA.
- ✓ MUISTA KEHITTÄÄ HARJOITTEILLA VARTALON HALLINTAA ERI TASOISSA, TILASSA, AJASSA JA VASTUSTAJAN KANSSA.

KOORDINAATIO

- ✓ JALKAPALLOSSA KOORDINAATIO TARKOITTA MONIPUOLISTA SEKÄ RYTMISTÄ ETTÄ ERI RYTMISTÄ JUOKSU- JA LIIKKUMISTAITOA SEKÄ PALLON KÄSITTELYKYKYÄ SYÖTTÖ- JA LAUKAISUTILANTEISSA.
- ✓ KOSKA PELITAPAHTUMAT SISÄLTÄVÄT EDELLÄ MAINITUISTA T AidOSTA KOOSTUVIA "KETJUJA", TAITOJEN TIETOISEEN YHDISTELEMISEEN PYSTYMINEN KAIKEN PELISSÄ ONNISTUMISEN PERUSTA.
- ✓ PELAAJAN KOORDINAATIOKYKYYN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT:
LIIKKUMISTAITO (SUUNNAN MUUTOS)
 - AJOITUS
 1. YHDISTELYKYKY
 2. NOPEUS, VOIMA, KESTÄVYYS





RYTMIKYKY

- ✓ RYTMIKYKY VAIKUTTAA LIIKKEIDEN AJOITTAMISEEN. SE SÄÄTELEE LIHASTOIMINNAN OIKEAAIKAISUUTTA, KESTOA JA NOPEUDEN MUUTOSTA. RYTMII ON MUKANA JOKAISISSA LIIKKEESSÄ. JALKAPALLOSSA RYTMIKYKYÄ TARVITAAN ERITYISESTI TEMPONVAIHTELUIHIN, HARHAUTUKSIIN SEKÄ ERILAISIIIN JUOKSU- JA LIIKKUMISTAPOIHIIN. RYTMIKYKY KEHITTYY PARHAITEN 6-13-VUOTIAANA.
- ✓ RYTMIKYKYÄ VOIDAAN KEHITTÄÄ ERILAISIEN TAITORATOJEN AVULLA, JOISSA LIIKKUMISTAPA JA NOPEUS MUUTTUVAT RADAN SISÄLLÄ. HARJOITTEISSA KANNATTAÄ EDETÄ PALLOTTOMASTA

REAKTIOKYKY

- ✓ REAKTIOKYVYLLÄ TARKOITETAAN KYKYÄ VASTATA NOPEASTI JA TARKOITUKSEN MUKAISESTI TIETTYYN ÄRSYKKEESEEN, JOKA VOI OLLA NÄKÖ-, KUULO- TAI TUNTOÄRSYKE. JALKAPALLOSSA REAKTIOKYKYÄ TARVITAAN REAGOINNISSA KANSAPELAAJIIEN JA VASTUSTAJIEN LIIKKEISIIN, JOKA TAPAHTUU YLEENSÄ NÄKÖAISTIN AVULLA. REAKTIOKYKY KEHITTYY PARHAITEN 6-12- VUOTIAANA
- ✓ REAKTIOKYKYÄ KEHITETÄÄN HARJOITTEILLA, JOISSA PYRITÄÄN REAGOIMAAN TIETTYYN ÄRSYKKEESEEN MAHDOLLISIMMAN NOPEASTI. HARJOITTEENA TOIMII ESIMERKIKSI KAKSINKAMPPAILUTILANNE, JOSSA KAKSI PELAAJAA SAAVAT VALMENTAJALTA LÄHTÖMERKIN JA PYRKIVÄT EHTIMÄÄN ENNEN TOISTA PALLOON. PALLOLLISESTA TULEE HYÖKKÄÄJÄ JA PALLOTTOMASTA PUOLUSTAJA

NOTKEUS / LIIKKUVUUS

- ✓ NOTKEUDELLA TARKOITETAAN KEHON NIVELISSÄ OLEVAA LIIKELAAJUUTTA.
- ✓ HYVÄLLÄ NOTKEUDELLA ON MYÖNTEINEN VOIMANTUOTTOON, RENTOUTEEN, NOPEUTEEN JA KESTÄVYYTEEN.
- ✓ LUONNOLLINEN YLEISNOTKEUS ON PARHAIMMILLAAN LAPSENA JA HEIKKENEÄ MURROSIÄSTÄ ETEENPÄIN. SEN VUOKSI SUORITUSKYVYN MAKSIMOIMISEKSI NOTKEUTTA ON HARJOITELTAVA PÄIVITTÄIN.
- ✓ KEHITTÄVÄ NOTKEUSHARJOITUS TEHDÄÄN JOKO OMANA YKSIKÖNÄÄN TAI HARJOITUKSEN LOPUSSA.
- ✓ KILPAIUVERRYTTELYSSÄ OLEVALLA VENYTTELYLLÄ PYRITÄÄN SAAMAAN KUDOKSET HYVIN VENYVIKSI JA JOUSTAVIKSI, MUTTA VENYTTELYN AVULLA EI SAA RIKKOA KUDOSRAKENTEITA.
- ✓ LOPPUVERRYTTELYN YHTEYDESSÄ VENYTTELYLLÄ PALAUTETAAN LIHAKSET LEPOPITUUKSIIN JA RENTOON OLOTILAAN.



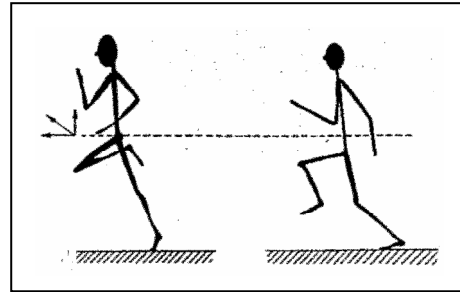


OIKEA JUOKSUTEKNIikka

1. LANTIO YLÖS
2. LANTIO ETEEN

OIKEA

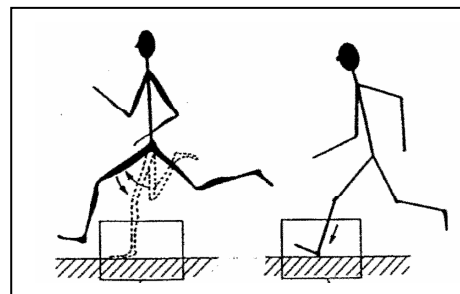
VÄÄRIN



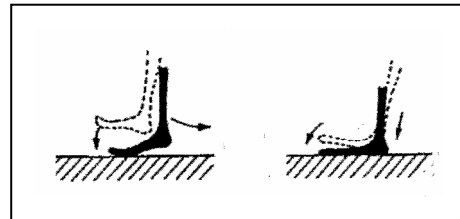
1. PAINA JALKA ALLE

OIKEIN

VÄÄRIN



1. ISKE JALKATERÄLLÄ JA KUOPAISE ("PYYHKÄISEVÄ VETO RATAAN")

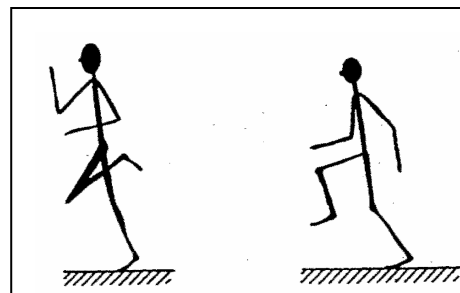


2. TARKKAILE KÄSIÄ

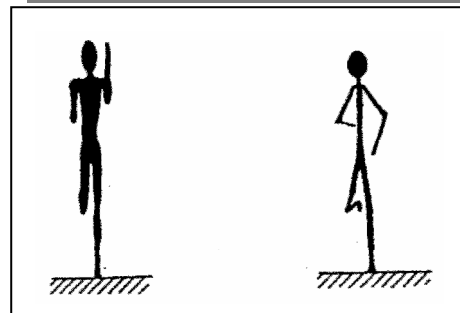
KÄDET TOIMIVAT VARTALON
ETUPOOLELLA

OIKEIN

VÄÄRIN



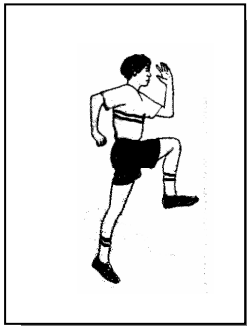
KÄDET TOIMIVAT JUOKSUN
SUUNNASSA



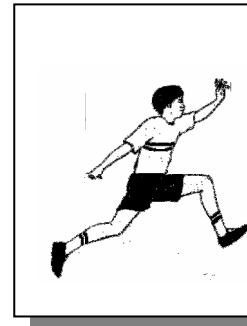


PERUSJUOKSU TEKNIKKAA PARANTAVAT HARJOITTEET

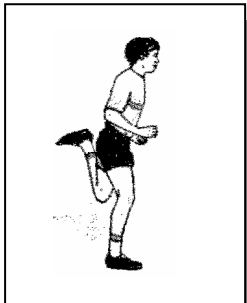
SUORITUKSET N. 20 M:N MATKALLA, TOISTOT 3 – 4 X LIIKE, PALAUTUMISAIKA 2 – 3 MIN LIIKKEIDEN VAIHDON VÄLILLÄ.



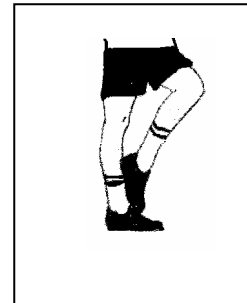
POLVENNOSTOKÄVELY



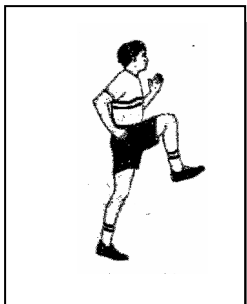
JUOKSULOIKAT



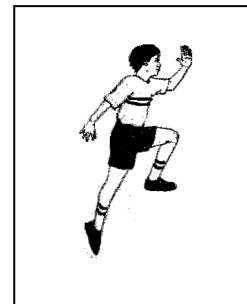
KANTAPÄÄT POTKAISTAAN PAKARAAN



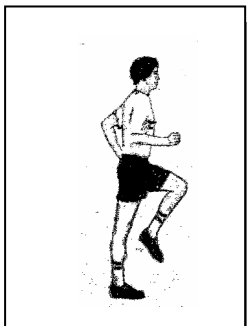
PÄKIÄJUOKSU



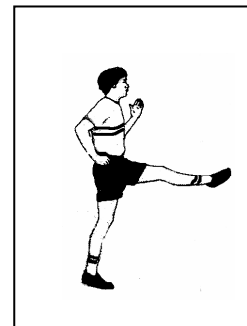
POLVENNOSTOJUOKSU



VUOROLOIKAT



NOPEA POLVENNOSTOJUOKSU



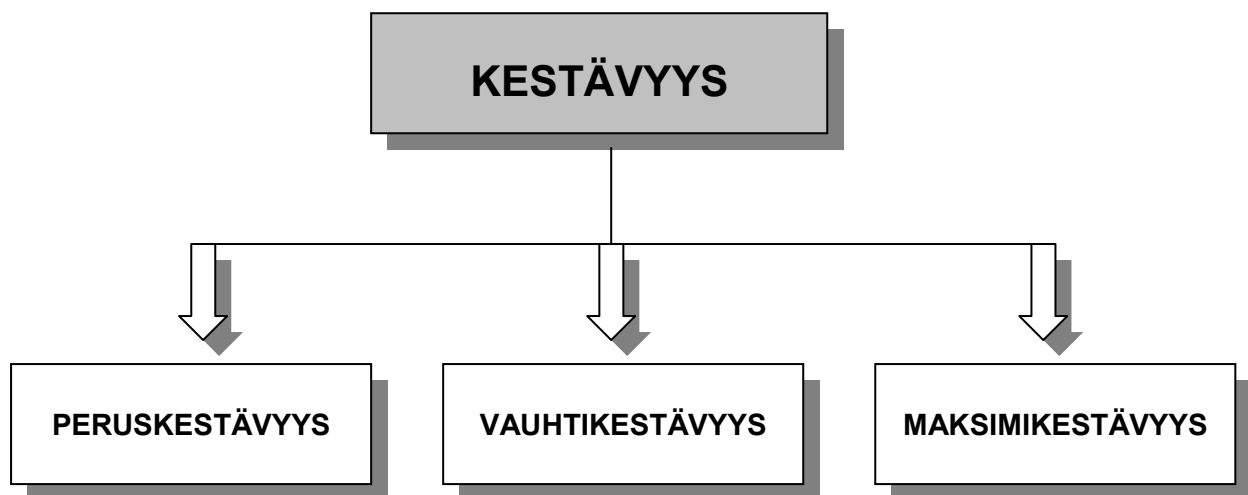
JALAN HEITTO ETEEN – YLÖS





KESTÄVYYS

- ✓ MYÖHEMMÄSSÄ IKÄVAIHEESSA (15. IKÄVUODESTA ETEENPÄIN) HARJOITELLAAN NOPEUSKESTÄVYYTTÄ JA PERUSKESTÄVYYTTÄ AIKUISTEN HARJOITUSPERIAATTEIDEN MUKAAN LAJIANALYYSISTÄ LÄHTIEN.
- ✓ OIKEAOPPISTA KORKEINTENSITEETTINEN HARJOITTELU LISÄTÄÄN MÄÄRÄLLISESTI KOHTI HUIPPU-URHEILUSSA TARVITTAVIA MÄÄRIÄ.
- ✓ KESTÄVYYSHARJOITUS JAETAAN AEROBISEEN JA ANAEROBISEEN KESTÄVYYTEEN
 1. PERUSKESTÄVYYS
 2. VAUHTIKESTÄVYYS
 3. MAKSIMIKESTÄVYYS
 4. NOPEUSKESTÄVYYS
 - MAITOHAPOLLINEN NOPEUSKESTÄVYYS
 - MAITOHAPOTON NOPEUSKESTÄVYYS





KESTÄVYYS

<u>PERUSKESTÄVYYS</u>	✓ PERUSKESTÄVYYS KEHITTYY ALOITTELEVILLA JA NUORILLA PELAAJILLA PARHAITEN HARJOITTELEMALLA RIITTÄVÄN USEIN MUTTA HUIPPU-URHEILUJOKKEILLA KEHITYMINEN PERUSKESTÄVYYSALUEELLA SAADAAN AIKAISEKSI VAIN HARJOITTELUN MÄÄRÄÄ JA HARJOITUSTEN KESTOA LISÄÄMÄLLÄ.
<u>VAUHTIKESTÄVYYS</u>	✓ VAUHTIKESTÄVYYS HARJOITTELU ON PARAS TAPA KEHITTÄÄ VO ₂ MAX :Ä NUORILLA PELAAJILLA JA ALOITTELEVILLA JALKAPALLOILUJOKKEILLA. ✓ HUIPPUJALKAPALLOILUJOKKEIDEN TÄYTYY TEHDÄ VAUHTIKESTÄVYYS HARJOITUKSET SEKÄ ABSOLUUTTISESTI ETTÄ SUHTEELLISESTI (% VO ₂ MAX) SUUREMMALLA TEHOLLA KUIN ALOITTELUJOKKEIDEN, JOTTA ANAEROBINEN KYNNYS KEHITYISI.
<u>MAKSIMIKESTÄVYYS</u>	✓ MAKSIMIKESTÄVYYS HARJOITUKSEN TARKOITUKSENA ON KEHITTÄÄ HENGITYS- JA VERENKIERTOELIMISTÖÄ MAKSIMAALISESTI VO ₂ MAX :N PARANTAMISEKSI.
✓ KESTÄVYYS LAJEISSA VOIMA- JA NOPEUS HARJOITTELUJOKKEILLA PYRITÄÄN PARANTAMAAN LAJINOMAISTA VOIMANOPEUSRESERVIÄ, JOKA MAHDOLLISTAA ENTISTÄ PAREMMAN VOIMANTUOTON JA TALOUDELLISUUDEN LAJISUORITUKSESSA.	

AEROBISEN KESTÄVYYS HARJOITTELUJOKKEIDEN JAOTTELU

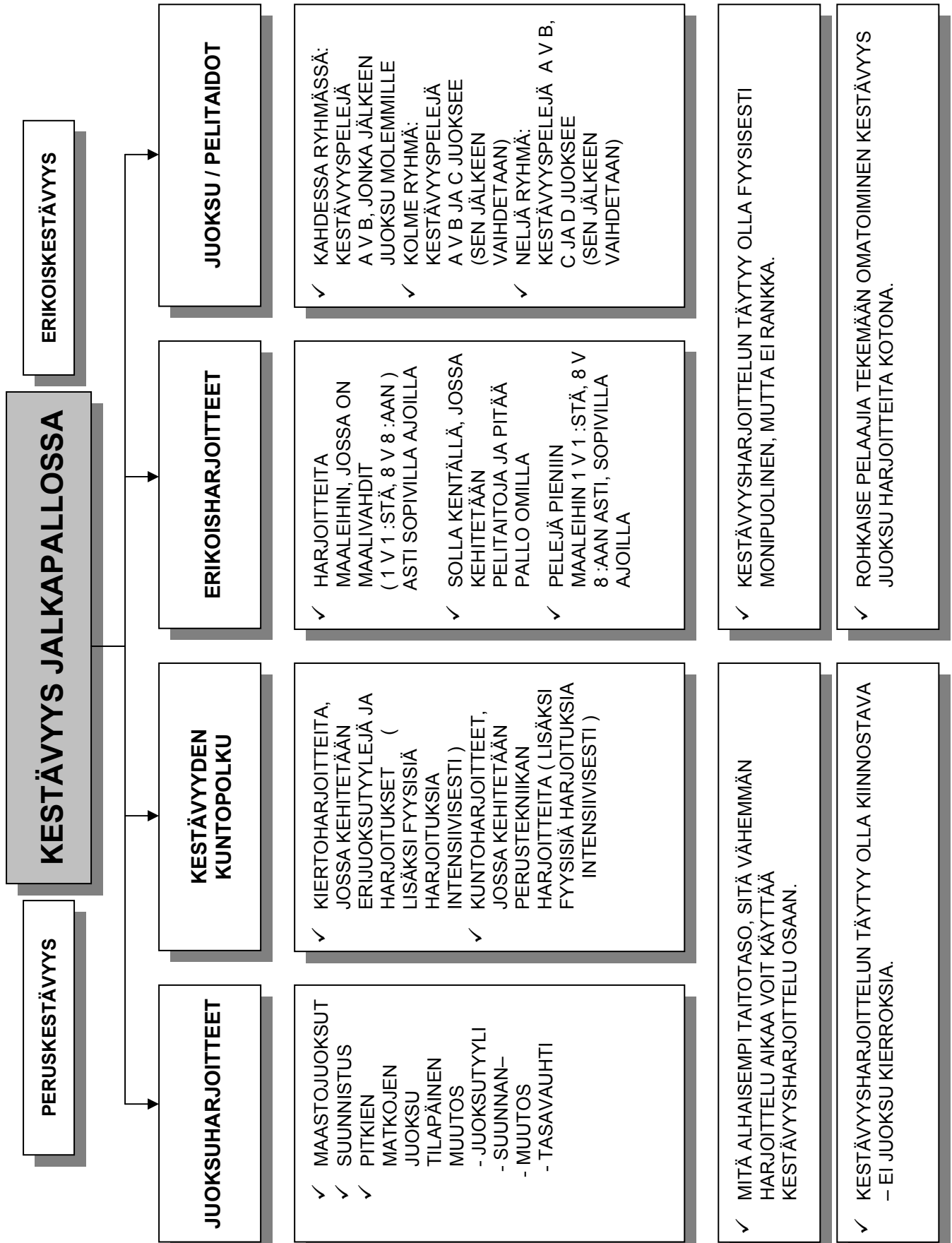
	PERUSKESTÄVYYS	VAUHTIKESTÄVYYS	MAKSIMIKESTÄVYYS
KUORMITUKSEN KOKONAISKESTO	30 - 240 MIN	20 - 60 MIN	5 - 30 MIN
INTERVALLITOISTON PITUUS	-	10 - 20 MIN	3 - 10 MIN
TOISTOT (KPL) / PALAUTUS	-	1 - 6 / 1 - 2 MIN	1 - 6 / 1 - 5 MIN
TEHOALUE (% VO₂MAX)	40 - 70 %	65 - 90 %	80 - 100 %
SYKEALUE	< 150	150 - 170	170 - 200
AKTIIVISET LIHASSOLUTYYPIT	ST	ST JA FTA	ST, FTA JA FTB
PÄÄASIALLINEN	AEROBINEN	AEROBINEN	MAKSIMAALINEN
HARJOITUSVAIKUTUS	ENERGIATUOTTO, RASVA-AINEENVAIHDUNTA	ENERGIATUOTTO, HIILIHIDRAATTI-AINEENVAIHDUNTA	HAPENOTTOKYKY, HIILIHIDRAATTI-AINEENVAIHDUNTA

ST= HITAAST LIHASSOLUT, **FTA** = NOPEAST OKSIDATTIVISEST LIHASSOLUT, **FTB** = NOPEAST GLYKOLYYTTIVISEST LIHASSOLUT





MITEN HARJOITTAAN KESTÄVYYTTÄ?



**KESTÄVYYTTÄ HARJOITEITTA PALLON KANSSA**

6 V 6	5 V 5	4 V 4
<p>PERUSHARJOITUKSET</p> <ul style="list-style-type: none">✓ ISOON MAALIIN, JOSSA ON MAALIVAHTI JA MÄÄRITETTY MAALIVIIVA✓ KAHTEN ISOA MAALIA, JOSSA ON MAALIVAHDIT✓ 2 TAI 3 PIENTÄ MAALIA / PER JOUKKUE✓ SYÖTTÄJÄLTÄ SYÖTTÄJÄLLE MAALIVIIVOILLA <p>PARAS MAHDOLLINEN TYÖMÄÄRÄ</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 2-3 TOISTOA✓ PELIAIKA/TOISTO: 6 – 7 MIN✓ 5 MIN AKTIIVINEN LEPO / TAUKO	<p>PERUSHARJOITUKSET</p> <ul style="list-style-type: none">✓ ISOON MAALIIN, JOSSA ON MAALIVAHTI JA MÄÄRITETTY MAALIVIIVA✓ KAHTEN ISOA MAALIA, JOSSA ON MAALIVAHDIT✓ 2 TAI 3 PIENTÄ MAALIA / PER JOUKKUE✓ SYÖTTÄJÄLTÄ SYÖTTÄJÄLLE✓ MAALIVIIVOILLA <p>PARAS MAHDOLLINEN TYÖMÄÄRÄ</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 3-4 TOISTOA✓ PELIAIKA/TOISTO: 4 – 5 MIN✓ 3 MIN AKTIIVINEN LEPO / TAUKO	<p>PERUSHARJOITUKSET</p> <ul style="list-style-type: none">✓ YKSI ISO MAALI MAALIVAHDILLA✓ YKSI PIENI MAALI✓ KAKSI ISOA MAALIA, JOSSA ON MAALIVAHDIT✓ KAKSI PIENTÄ MAALIA✓ KAKSI PIENTÄ MAALIA / JOUKKUE✓ MAALIVIIVOILLA <p>PARAS MAHDOLLINEN TYÖMÄÄRÄ</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 3-4 TOISTOA✓ PELIAIKA/TOISTO: 2 – 3 MIN✓ 3 MIN AKTIIVINEN LEPO / TAUKO
3 V 3	2 V 2	1 V 1
<p>PERUSHARJOITUKSET</p> <ul style="list-style-type: none">✓ YHTEEN ISOON MAALIIN, JOSSA ON MAALIVAHTI✓ PIENEEN MAALIIN✓ KAHTEN ISOA MAALIA, JOSSA ON MAALIVAHDIT✓ KAHTEN PIENEEN MAALIIN✓ MAALIVIIVOILLA <p>PARAS MAHDOLLINEN TYÖMÄÄRÄ</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 3-4 TOISTOA✓ PELIAIKA/TOISTO: 1 MIN – 90 SEK.✓ 3 MIN AKTIIVINEN LEPO / TAUKO	<p>PERUSHARJOITUKSET</p> <ul style="list-style-type: none">✓ YHTEEN ISOON MAALIIN, JOSSA ON MAALIVAHTI✓ PIENEEN MAALIIN✓ KAHTEN ISOA MAALIA, JOSSA ON MAALIVAHDIT✓ KAHTEN PIENEEN MAALIIN✓ MAALIVIIVOILLA <p>PARAS MAHDOLLINEN TYÖMÄÄRÄ</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 5-6 TOISTOA✓ PELIAIKA/TOISTO: - 30 SEK. – 1 MIN✓ 3-4 MIN AKTIIVINEN LEPO / TAUKO	<p>PERUSHARJOITUKSET</p> <ul style="list-style-type: none">✓ YHTEEN ISOON MAALIIN, JOSSA ON MAALIVAHTI✓ PIENEEN MAALIIN✓ KAHTEN ISOA MAALIA, JOSSA ON MAALIVAHDIT✓ KAHTEN PIENEEN MAALIIN✓ MAALIVIIVOILLA <p>PARAS MAHDOLLINEN TYÖMÄÄRÄ</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 6-8 TOISTOA✓ PELIAIKA/TOISTO: ENINTÄÄN 15 SEK





KESTÄVYYS HARJOITEITTA ILMAN PALLOA

KENTÄN KÄYTTÖ:

MUUTAMAT ERILAISET KESTÄVYYS JUOKSURADAT VOIVAT MUUTTAA KESTÄVYYS HARJOITTELUN KIINNOSTAVAMMAKSI.

TASO I

- JUOKSU OHJELMIA PITÄISI KÄYTTÄÄ AJOITTAIN
- LISÄÄ TEKNIikka HARJOITTEITA JUOKSURADAN ERI KOHTIIN

TASO II

- VAIHTELE JUOKSU MUOTOJA JA MYÖS JUOKSURATOJA
- PELAAJIEN PITÄISI KULJETTAA / HARHAUTELLA JUOKSURATOJEN AIKANA

TASO III

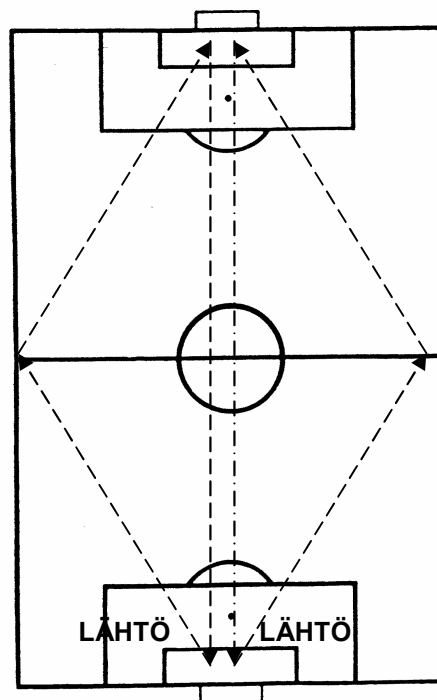
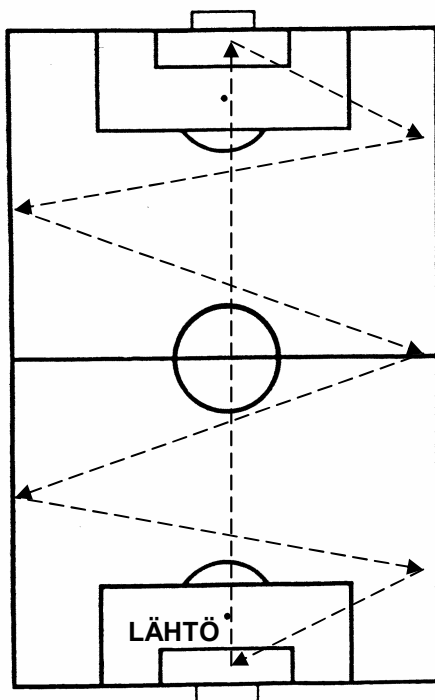
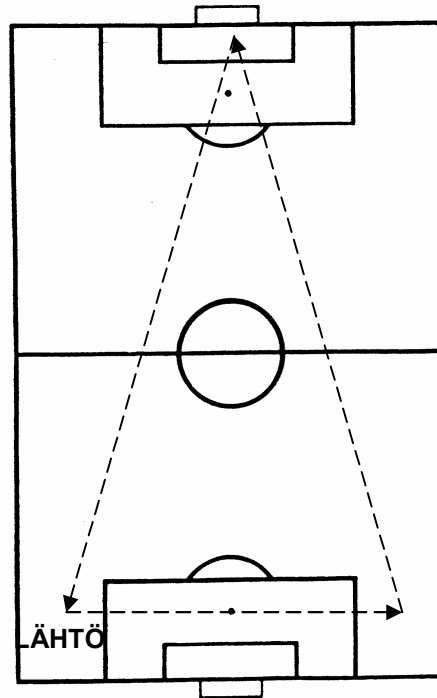
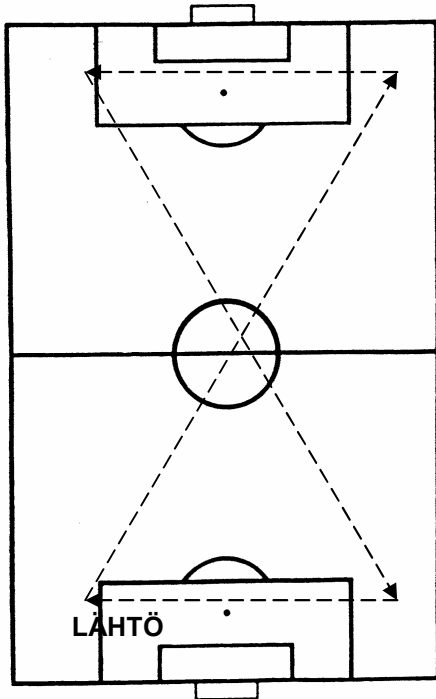
- JUOKSU OHJELMIEN PITÄISI OLLA SÄÄNNÖLLINEN OSA HARJOITUKSIA
- NE OVAT ERITYISEN HYVIÄ UUDISTUMISIIN





JUOKSU KESTÄVYYS HARJOITUKSIA

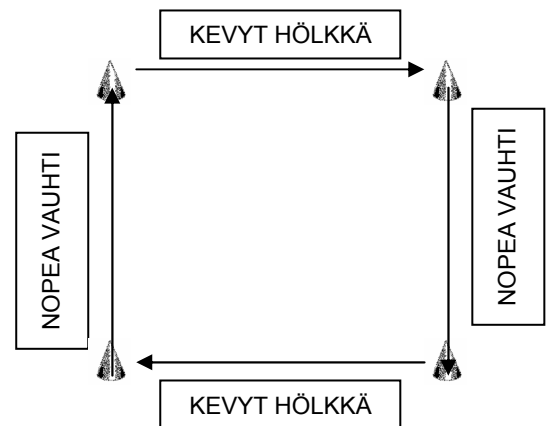
- ✓ KEHITTÄMÄÄN JUOKSU KESTÄVYYTTÄ, PELAAJIEN PITÄISI JUOSTA SUHTEELLISEN PITKILLÄ AIKA JAKSOILLA (30 – 40 MIN) KESKIVAUHDILLA (PULSSI 130 – 150 SYKE / MIN NUORILLE PELAAJILLE)



**HARJOITUS 1** ”NELIÖ JUOKSU ”

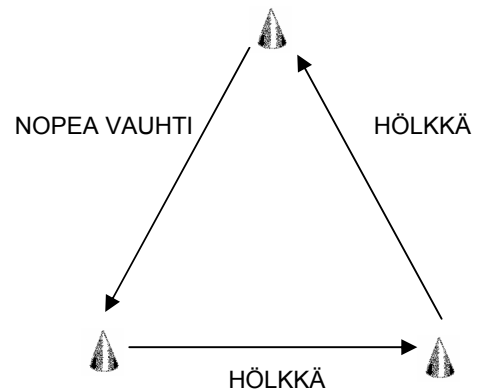
PELAAJAT JUOKSEVAT ”NELIÖSSÄ”. YKSI SIVU ON 50 M.
KEVYT HÖLKKÄ → NOPEA VAUHTI → KEVYT HÖLKKÄ
→ NOPEA VAUHTI

SARJA: 4 - 5
PALAUTUMINEN / SARJA: 3 – 5 MIN

**HARJOITUS 2** ”KOLMIO JUOKSU ”

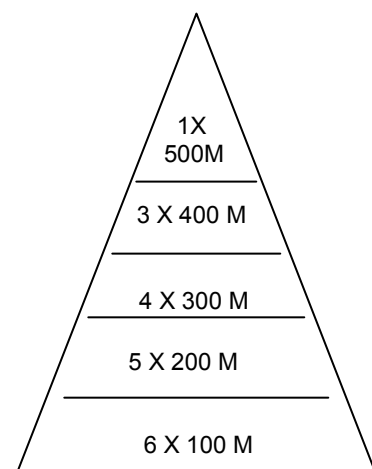
PELAAJAT JUOKSEVAT ”KOLMIOSSA”. YKSI SIVU ON 50 M.
JUOKSU HÖLKKÄ → HÖLKKÄ → NOPEA VAUHTI

SARJA: 6 - 8
PALAUTUMINEN / SARJA: 4 – 5 MIN

**HARJOITUS 3** ”PYRAMIDI JUOKSU ”

PELAAJAT JUOKSEVAT SARJAT ”KESTÄVYYS JUOKSUA ”
NORMAALILLA VAUHDILLA.
JOKA JUOKSU MATKAN JÄLKEEN, HÖLKÄTÄÄN KAKSI KERTAA
EM. MATKA

KESTÄVYYS JUOKSU MATKAT: 6 X 100 M, 5 X 200 M,
4 X 300 M, 3 X 400 M, 1 X 500 M





NOPEUSKESTÄVYYS

NOPEUSKESTÄVYYS	<ul style="list-style-type: none">✓ NOPEUSKESTÄVYYS ON KESTÄVYYDEN ALALAJI, JONKA MERKITYS ON SUURIMMILLAAN LAJEISSA, JOISSA SUORITUKSEN KESTO ON 10 – 90 S.✓ ENERGIANTUOTOLLISESTI NOPEUSKESTÄVYYS PERUSTUU PÄÄASIASSA AEROBISEEN AINEENVAIHDUNTAAN.✓ PARAS TAPA LAJINOMAINEN KESTÄVYYDEN KEHITTÄMISEKSI NOPEUSKESTÄVYYSLAJEISSA ON MÄÄRÄINTERVALLIT, JOISSA HARJOITUSINTENSITEETTI ON 50 – 75 % VETOMATKA MAKSIMISTA.✓ LASTEN ELIMISTÖ REAGOI NOPEUSKESTÄVYYSHARJOITTELUUN PERIAATTEESSA TAVALLA KUIN AIKUISTENKIN, MUTTA MURROSIKÄÄ EI OLE KUITENKAAN SOPIVA AIKA KESKITTYÄ HARJOITTELUSSA NOPEUSKESTÄVYYDEN KEHITTÄMISEEN.
MAITOHAPOLLINEN NOPEUSKESTÄVYYS	<ul style="list-style-type: none">✓ MAITOHAPOLLISELLA NOPEUSKESTÄVYYSHARJOITTELUSSA PYRITÄÄN KEHITTÄMÄÄN ANAEROBISEN ENERGIANTUOTON TEHOA JA KAPASITEETTIA SEKÄ SUORITUKSEN TALOUDELLISUUTTA SUURILLA TEHOILLA.
MAITOHAPOTON NOPEUSKESTÄVYYS	<ul style="list-style-type: none">✓ MAITOHAPOTON NOPEUSKESTÄVYYSHARJOITTELU SOPII JALKAPALLOILIJOIDEN NOPEUSKESTÄVYYDEN KEHITTÄMISEEN.





NOPEUSKESTÄVYYSHARJOITTELUN JAOTTELU

	MÄÄRÄ - INTERVALLIT	TEHO - INTERVALLIT	SUBMAKSIMAALINEN NOPEUSKESTÄVYYS	MAKSIMAALINEN NOPEUSKESTÄVYYS	MAITOHAPOTON NOPEUSKESTÄVYYS
SUORITUKSEN KESTO	15 – 180 S	15 – 120 S	10 – 90 S	10 – 30 S	6 – 10 S
KESTO PALAUTUS	0,5 – 3 MIN	2 – 5 MIN	2 – 8 MIN	6 – 60 MIN LÄHES TÄYDELLINEN	2 – 8 MIN
SARJAN PALAUTUS	3 – 6 MIN	4 – 10 MIN	8 – 20 MIN	-	6 – 10 MIN
% VETO MATKAN MAKSIMISTA	50 – 70 %	75 – 85 %	85 – 95 %	95 – 100 %	85 – 95 %
MÄÄRÄ / HARJOITUS	5 – 30 KPL	5 – 20 KPL	3 – 10 KPL	2 – 6 KPL	5 – 20 KPL
PÄÄ- ASIAALLINEN	ANAEROBINEN	ANAEROBINEN	ANAEROBINEN	ANAEROBINEN TEHO	ANAEROBINEN TEHO
HARJOITUS- VAIKUTUS		TALOUDE - LLISUUS LAKTAATIN POISTO	KAPASITEETTI PUSKUROINTIKYKY VÄSYMYKSEN SIETOKYKY	JAKAPASITEETTI HERMO-LIHASJÄRJ. SUORITUSKYKY	ALAKTINEN KAPASITEETTI HERMO-LIHASJÄRJ. SUORITUSKYKY





NOPEUSKESTÄVYYS HARJOITUKSIA

HARJOITUS 1

NOPEUSKESTÄVYYSHARJOITTELU ” KEHITTÄVÄ ”

HALKAISIJA: 5 – 8 M

TYÖ: 20 SEK. / PELAAJA

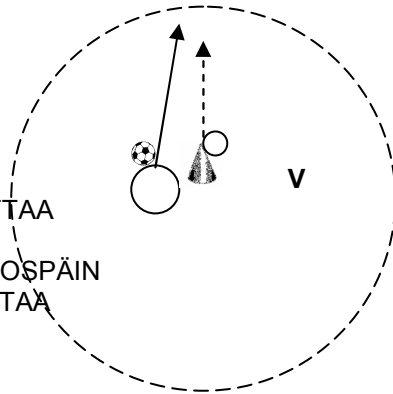
LEPO: 5 X TYÖAIKA = 100 SEK. / PELAAJA

PELAAJA: 6

PALLO: 3

VALMENTAJA SYÖTTÄÄ ENSIMMÄINEN PALLO RENGASTA ULOSPÄIN. PELAAJA YRITTÄÄ SAADA SEN KIINNI JA PALAUTTAA SEN VALMENTAJALLE

VALMENTAJA SYÖTTÄÄ TAAS TOINEN PALLO RENGASTA ULOSPÄIN JA PELAAJA YRITTÄÄ TAAS SAADA PALLO KIINNI JA PALAUTTAA SEN VALMENTAJALLE JNE..



HARJOITUS 2

NOPEUSKESTÄVYYSHARJOITTELU ” KEHITTÄVÄ ”

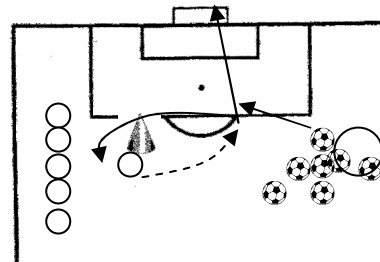
TYÖ: 30 SEK. / PELAAJA

LEPO: 5 X TYÖAIKA = 150 SEK. / PELAAJA

PELAAJA: 6

PALLO: 6 - 8

VALMENTAJA SYÖTTÄÄ PELAAJALLE PALLON JOKA JUOKSEE JA TEKEE LAUKAUKSEN. JOKA LAUKAUKSEN JÄLKEEN, PELAAJA KIERRON KARTION YMPÄRI JA POTKAISEE SEURAAVA PALLOA JNE..



HARJOITUS 2

NOPEUSKESTÄVYYSHARJOITTELU ” SÄILYTTÄVÄ ”

PELAAJA: 10 4 V 4 + 2 MAALIVAHTIA

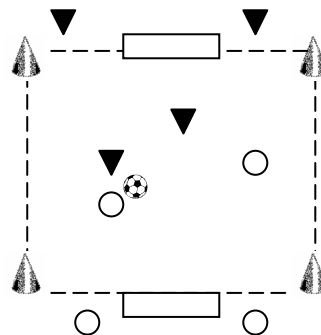
KENTTÄ: 20 X 30 M

PELIAIKA: 8 MIN

KAKSI PELAAJAA PELAA VUOROLLAAN PELAAJA VARTIOINTIPELIÄ MINUUTIN, HUILAA MINUUTIN JNE..

TEHO: 90 %

PELAAJAT HYÖKKÄÄVÄT TOISEEN MAALIIN JA PUOLUSTAVAT TOISTA.

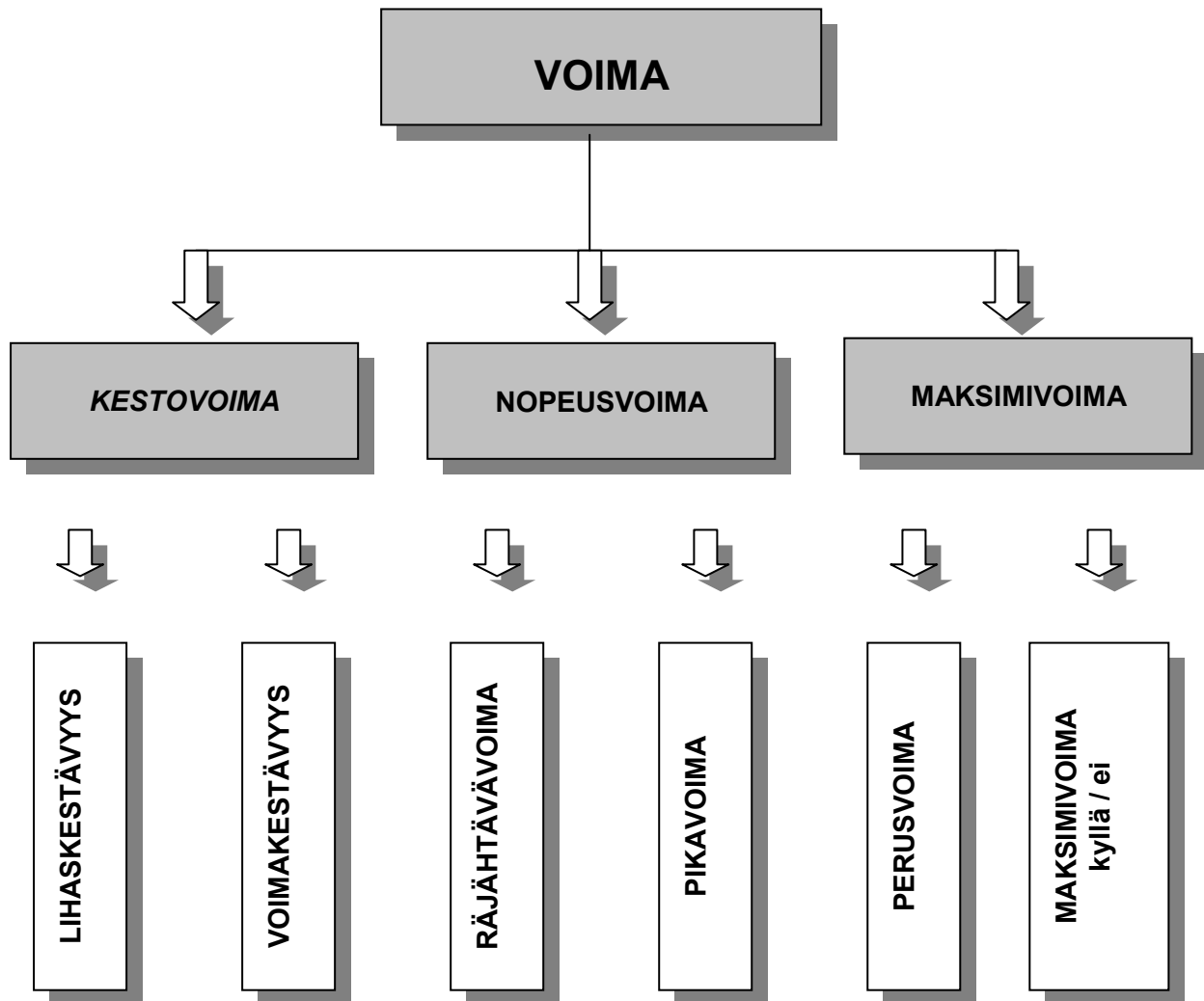




VOIMA

- ✓ 15 – 16 IKÄVUODEN PAIKKEILLA VOIDAAN TARPEEN MUKAAN LIITTÄÄ KESTOVOIMAN HARJOITTAMISTA NOPEUSVOIMAPERIAATTEELLA, KOSKA MYÖS ANAEROBINEN KAPASITEETTI ON KEHITTYNUT MM. TESTOSTERONIN TASON NOUSTUA AIKUISEN TASOLLE.
- ✓ HARJOITTELUSSA VOIDAAN KÄYTTÄÄ ETENEVÄSSÄ MÄÄRIN AIKUISTEN MENETELMIÄ, MUTTA ESIM. SELKÄRANKAA ON VAROTTAVA HUOLEHTIMALLA SEN TUKEMISTA HARJOITUKSISSA (TUKIVYÖ)
- ✓ NOPEUSVOIMAPERIAATTEELLA TEHTY VOIMAHARJOITTELU LAPSILLA JA NUORILLA TURVAA NOPEIDEN MOTORISTEN YKSIKÖIDEN KÄYTTÖNOTON JA HARJOITTAMISEN, MIKÄ MAHDOLLISTAA SUORITUSKYVYN MAKSIMOINNIN HUIPPU-URHEILUVAIHEESSA.
- ✓ MURROSIÄSSÄ JA HETI SEN JÄLKEEN ON PYRITTÄVÄ HANKKIMAAN LAJISSA VAADITTAVA PERUSLIHAKSISTO. TÄMÄ HELPOTTAA JA NOPEUTTAA SUORITUSKYVYN MAKSIMOINTIA URHEILU-URALLA.
- ✓ KEVYET LISÄPAINOT AUTTAVAT NOPEUDEN JA NOPEUSVOIMAN KEHITTÄMISESSÄ. PAINOJA KÄYTETTÄESSÄ OVAT TEKNIIKAT HALLITTAVA.
- ✓ NOPEUSVOIMAHARJOITTELU ON KESKEINEN ALUE JALKAPALLOILUN HARJOITTELUSSA, KOSKA PARANTUNUT VOIMATASO VAIKUTTAA MYÖS NOPEUTTA JA KESTÄVYYTTÄ LISÄÄVÄSTI!
- ✓ VOIMAHARJOITUKSEN KUORMITTAVUUS ELIMISTÖLLE VAIHTELEE JA ERITTÄIN RASKAAT VOIMAHARJOITUKSET VAATIVAT YLI KOLMEN VUOROKAUDEN PALAUTUMISEN ENNEN SEURAAVAA VOIMAHARJOITUSTA.
- ✓ VOIMAHARJOITTELUN TEHO LISÄÄNTYY TARKAN OHJELMOINNIN AVULLA. SIINÄ KESKEISTÄ ON JAKSOTTELU. MUINA ETUINA ON SE, ETTÄ TULOSKUNNON HUIPPU VOIDAAN AJOITTA PAREMMIN JA LOUKKAANTUMISRISKIT PIENENEVÄT.
- ✓ RAVINNON MERKITYS VOIMAN KEHITTÄMISELLE ON KESKEINEN. ERITYISEN TÄRKEÄÄ ON PITÄÄ PROTEIINISYNTESISIN TOIMINTA TEHOKKAANA KOKO VUOROKAUDEN AJAN.
- ✓ VOIMAHARJOITTELUN OHJELMOINNISSA ON TÄRKEÄÄ (SAMOIN KUIN KAIKISSA VALMENNUS-OSA-ALUEISSA) TEHDÄ PELAAJILLE YKSILÖLLISET OHJELMAT / HARJOITTEET KUNNIN IKÄÄN, FYSISIIN OMINAISUUKSIIN JA HARJOITUS TAUSTAAN SEKÄ TESTEIHIN PERUSTUEN







KESTOVOIMA

- ✓ KESTOVOIMA TARKOITTAÄ KYKYÄ YLLÄPITÄÄ LAJINOMAISIA VOIMATASOJA MAHDOLLISIMMAN KAUAN.
- ✓ JALKAPALLOSSA KESTOVOIMA TULEE ESIIN MITÄ PIDEMMÄLLE OTTELU ETENEE. JAKSAVATKO PELAAJAT EDELLEEN HYPÄTÄ PÄÄPALLOIHIN, ONKO VOIMAA KIIHDYTYKSIIN JA TAKLAUKSIIN.
- ✓ KUNTOPIIRI TYYPPISET HARJOITTEET OVAT TÄLLE OSA-ALUEELLE OMINAISIA HARJOITUKSIA.

KESTOVOIMAHARJOITTELUSSA ON EROTETTAVA TOISISTAAN:

- **LIHASKESTÄVYYS**, JOKA ON AEROBISTA, MÄÄRÄLLISTÄ KUNTOPIIRIHARJOITUSTA MIKÄ KEHITTÄÄ LIHASTEN HAPEN KÄYTTÖÄ.
- **VOIMAKESTÄVYYS**, JOKA ON ANAEROBISTA, KEVYEHKÖLLÄ LISÄPAINOLLA TAPAHTUVAA HARJOITUSTA MIKÄ KEHITTÄÄ PAIKALLISTA LIHASKESTÄVYYTTÄ JA LIHASTEN KYKYÄ TOIMIA OLOSUHTEISSA, JOISSA MAITOHAPPOPITOISUUS ON KORKEA

NOPEUSVOIMA

- ✓ NOPEUSVOIMA TARKOITTAÄ KYKYÄ TUOTTAÄ LYHYESSÄ AJASSA MAHDOLLISIMMAN SUURI VOIMATASO.
- ✓ NOPEUSVOIMA ON JALKAPALLOSSA MERKITTÄVÄ OMINAISUUS.
- ✓ KIIHDYTYKSET, POTKUT, TAKLAUKSET VAATIVAT NOPEUSVOIMAA.
 - **PIKAVOIMA**: KEHITTÄÄ ELASTISUUTTA JA VÄLITÖNTÄ ENERGIANTUOTTOA
 - **RÄJÄHTÄVÄVOIMA**: KEHITTÄÄ NOPEIDEN LIHASSOLUJEN HERMOSTUSTA

MAKSIMIVOIMA

MAKSIMIVOIMALLA TARKOITETAAN SUURINTA VOIMATASOA, JONKA LIHAS TAI LIHASRYHMÄ PYSTYY TUOTTAMAAN TAHDONALAISSA SUPISTUKSESSA.

JALKAPALLOSSA TARVITAAN ERITTÄIN **HARVOIN MAKSIMIVOIMAA**.

PERUSVOIMA HARJOITTELU ON **TÄRKEÄ** JALKAPALLOILLE.

PERUSVOIMAHARJOITTELU KASVATTAÄ LIHASSMASSAA JA AKTIVOI HERMOSTON TOIMINTAA.

MAKSIMIVOIMA HARJOITTELU KEHITTÄÄ HERMOSTON KYKYÄ REKRYTOIDA LIHASSOLU SUPISTUMAAN PAREMMIN.





VOIMAHARJOITTELUN OSA-ALUEIDEN HARJOITUSPERIAATTEITA

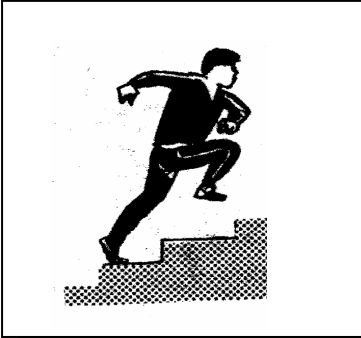
KESTOVOIMA	MAKSIMIVOIMA	NOPEUSVOIMA
------------	--------------	-------------

	LIHAS- KESTÄVYYS	VOIMA- KESTÄVYYS	PERUS- VOIMA	MAKSIMI- VOIMA	PIKA- VOIMA	RÄJÄHTÄVÄ- VOIMA
HARJOITUS VAIKUTUS	AEROBINEN KESTÄVYYS	ANAEROBINEN KESTÄVYYS	KONSENTRINEN VOIMA LIHASSMASSA	KONSENTRINEN VOIMA TAHDONALAINEN HERMOTUS	NOPEA HERMOTUS, ELASTISUUS	REFLEKTORINEN HERMOTUS, REAKTIIVISUUS
LISÄKUORMA %	OMA KEHO, KUNTOPALLO, PAINOLIIVIT	20 - 50	50 - 80	90 - 100	30 - 80	40 - 60
TOISTOT / SARJA	20 - 50	10 – 20 (15)	4 - 12	1 - 3	6 – 10 (SYKLINEN) < 10 S	1 – 5 (ASYKLINEN)
TOISTOT / PALAUTUS	30 S	20 – 45 S	2 – 3 MIN	2 – 4 MIN	2 – 3 MIN	2 – 4 MIN
SARJOJEN MÄÄRÄ / LIIKE	3 - 5	3	3 - 6	5 - 6	3 - 6	3 - 5
LIIKKEIDEN MÄÄRÄ / HARJOITUS	5 - 8	8 - 10	3	3	3 - 5	3 - 5
KOKONAIS- TOISTOMÄÄRÄ	500 - 1500	300 - 600	150 - 200	20 – 60 (+ LÄMMITTELY- NOSTOT	60 - 200	50 - 150
SUORITUS- TEMPO	RAUHALLINEN	NOPEA	HIDAS	MAHDOLLINEN NOPEA	MAKSIMI	MAKSIMI

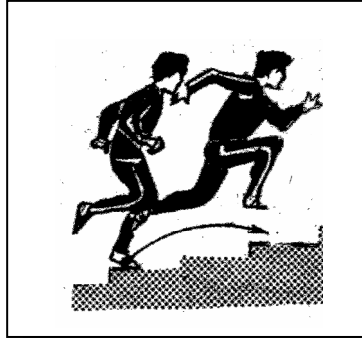




TYÖNTÖVOIMA



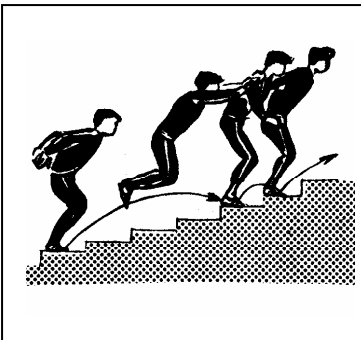
PORRAS JUOKSU YLÖSPÄIN
YLÖSPÄIN
JOKA ASKELIN



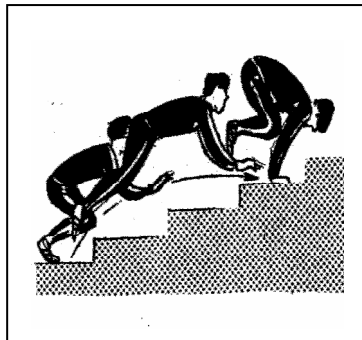
PORRAS JUOKSU YLÖSPÄIN
JOKA TOISELLE



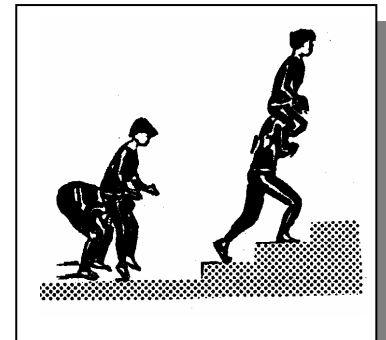
PÖLVEN NOSTO JUOKSU



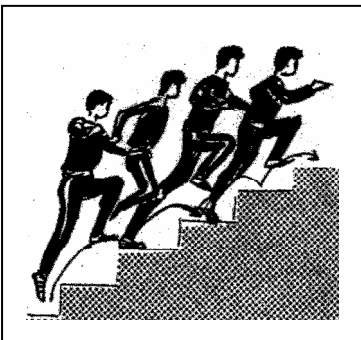
TASAJALKA HYPYT JOKA TOISELLE
REPPUSELKÄÄN TAI
TAI KOLMANNELLE PORTAALLE



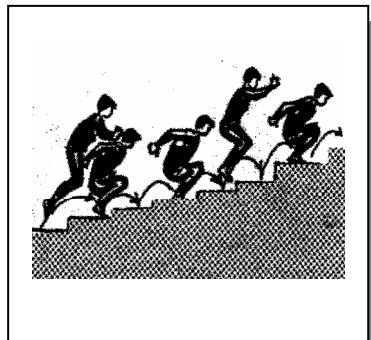
SAMA KUIN EDELLINEN MUTTA
HYPÄTÄÄN KÄDET EDELLÄ



KAVERI OTETAAN
HARTIOITTEN PÄÄLLE



JUOKSU JOKA TOISELLE SITTEN
JOKAISALLE JA SITTEN JOKA
TOISELLE JNE..

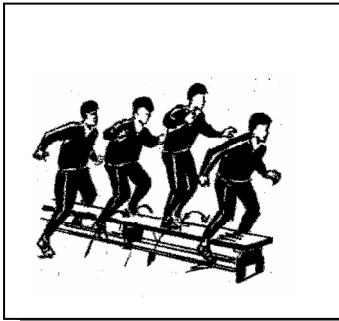


LOIKAT JOKA ASKELMALLE



LOIKAT YHDELLÄ JALALLA





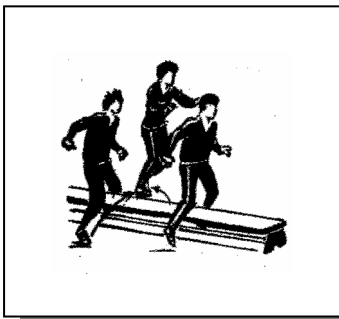
PENKKI JALKOJEN VÄLISSÄ YLI JA HYPPELY SEN PÄÄLLE ETEENPÄIN



LUISTELU LOIKAT PENKIN YLI ETEENPÄIN



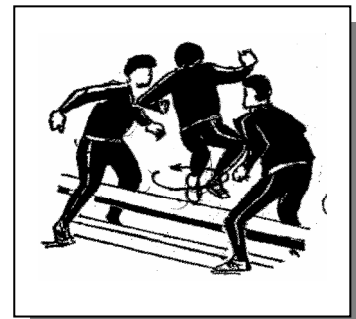
TASAJALKA HYPPELY PENKIN ETEENPÄIN



PENKKI JALKOJEN VÄLISSÄ HYPPELY ETEENPÄIN JOSSA JALAT KOSKEVAT TOISIINSA ILMASSA MUTTA EI KOSKE PENKKIIN



LUISTELU LOIKAT PENKIN YLI ETEENPÄIN MUTTA PAINO ON SISEMMÄLLÄ JALALLA



PENKKI JALKOJEN VÄLISSÄ JA HYPPELY JOSSA PYÖRÄHDYS ILMASSA 180°





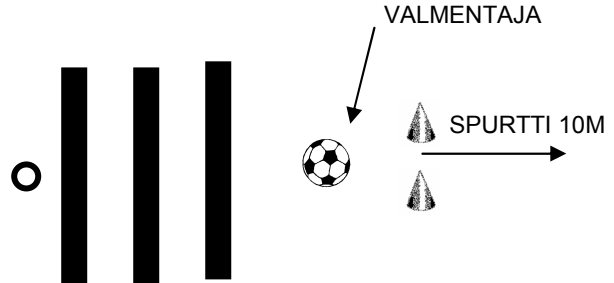
PIKAVOIMA HARJOITUKSIA

HARJOITUS 1

AITOJEN KORKEUS (60 CM)
SPURTTI: 10 M

PELAAJA HYPPÄÄ AITOJEN YLI.
VALMENTAJA HEITTÄÄ HÄNELLE PALLON.
PELAAJA PUSKEE PALLOA JA TEKEE SPURTIN. M
VOI MUUTTA HARJOITUKSEN NIIN, ETTÄ PUSKUN
JÄLKEEN JUOKSEE ERI SUUNTIIN.

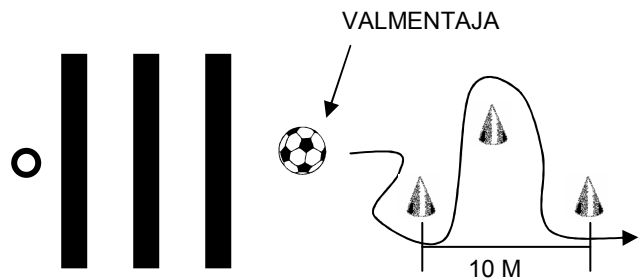
SARJA: 3
TOISTOT / SARJA: 3
PALAUTUMINEN / TOISTO: 2 - 4
PALAUTUMINEN / SARJA: 6 MIN
TEHO: > MAKSIMI



HARJOITUS 2

AITOJEN KORKEUS (60 CM)
PUJOTTELU: 10 M
PELAAJA HYPPÄÄ AITOJEN YLI.
VALMENTAJA HEITTÄÄ HÄNELLE PALLON .
PELAAJA OTTAA PALLON HALTUUN JA MUKAANOTTO
JA PUJOTTELEE 10 M.

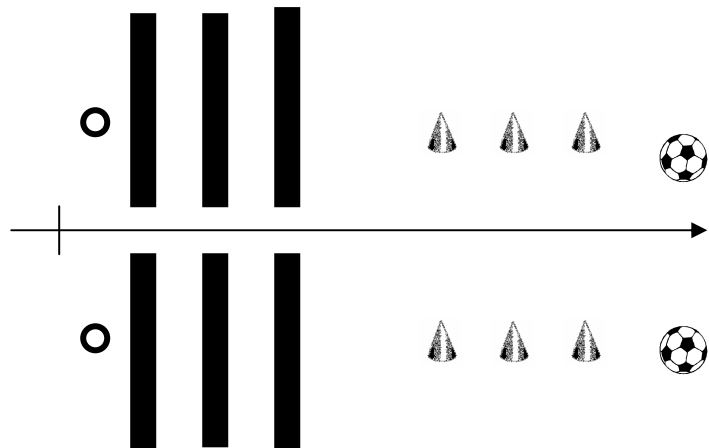
SARJA: 3
TOISTOT / SARJA: 3
PALAUTUMINEN / TOISTO: 2 – 3
PALAUTUMINEN / SARJA: 6 MIN
TEHO: > MAKSIMI



HARJOITUS 3

AITOJEN KORKEUS (60 CM)
PELAAJAT OVAT SELKÄ MENO SUUNTAAN.
VASEN JALKA MERKIN JÄLKEEN
HE KÄÄNTYVÄT NAAMA
MENO SUUNTAAN JA HYPPÄÄVÄT AITOJEN YLI.
SITTEN SIVUTTAIN LIIKKEET JA SEN JÄLKEEN
HE KULJETTAVAT PALLOA

SARJA: 3
TOISTOT / SARJA: 3
PALAUTUMINEN / TOISTO: 2 – 3
PALAUTUMINEN / SARJA: 6 MIN
TEHO: > MAKSIMI





NOPEUS

- ✓ IKÄVUODESTA 16 ETEENPÄIN NOPEUDEN HARJOITTAMINEN (SEKÄ NOPEUSVOIMA- ETTÄ KOORDINAATIO TEKIJÄT) TAPAHTUU KUTEN AIKUISILLA ILMAN MITÄÄN ERITYISPIIRTEITÄ.
- ✓ TÄMÄ TARKOITTAÄ EDELLEEN KORKEAA TASOA LAADULLISESTI (NOPEITA LIIKKEITÄ JA SUORITUKSIA) JA MÄÄRÄT KASVAVAT KOHTI HUIPPU-URHEILUSSA VAADITTAVIA MÄÄRIÄ.

NOPEUSHARJOITUKSEN TOTEUTTAMINEN

SUORITUKSEN NOPEUS	TEHO 96 – 100% (LASKETTUNA MATKAN ENNÄTYKSESTÄ)
SUORITUKSEN KESTO	KESTO 1 – 6 SEKUNTIA
PALAUTUS	TOISTOJEN VÄLILLÄ 3-9 MIN JA SARJA PALAUTUS VÄLILLÄ 10 – 12 MIN AKTIIVISIA RENTOUTUSHARJOITTEITA
MÄÄRÄ	TOISTOJA 5 – 10 HARJOITUSTA (MAKSIMAALISET JA SUBMAKSIMAALISET) TAI 10 – 20
PALAUTUMISTILA	NOPEUSHARJOITUS ON TEHTÄVÄ PALAUTUNEESSA TILASSA, JOTTA NOPEUS KEHITTYISI
TAHDONVOIMA	NOPEUSSUORITUS VAATII TAHDONVOIMAN KÄYTTÖÄ JA RENTO LIHASTOIMINTA
ÄRSYKKEEN VAIHTELU	VAIHTELE SUORITUKSEN NOPEUTTA, KESTOA, ASKELPITUUTTA JA ASKELTIHEYTTÄ





NOPEUS OMINAISUUDET

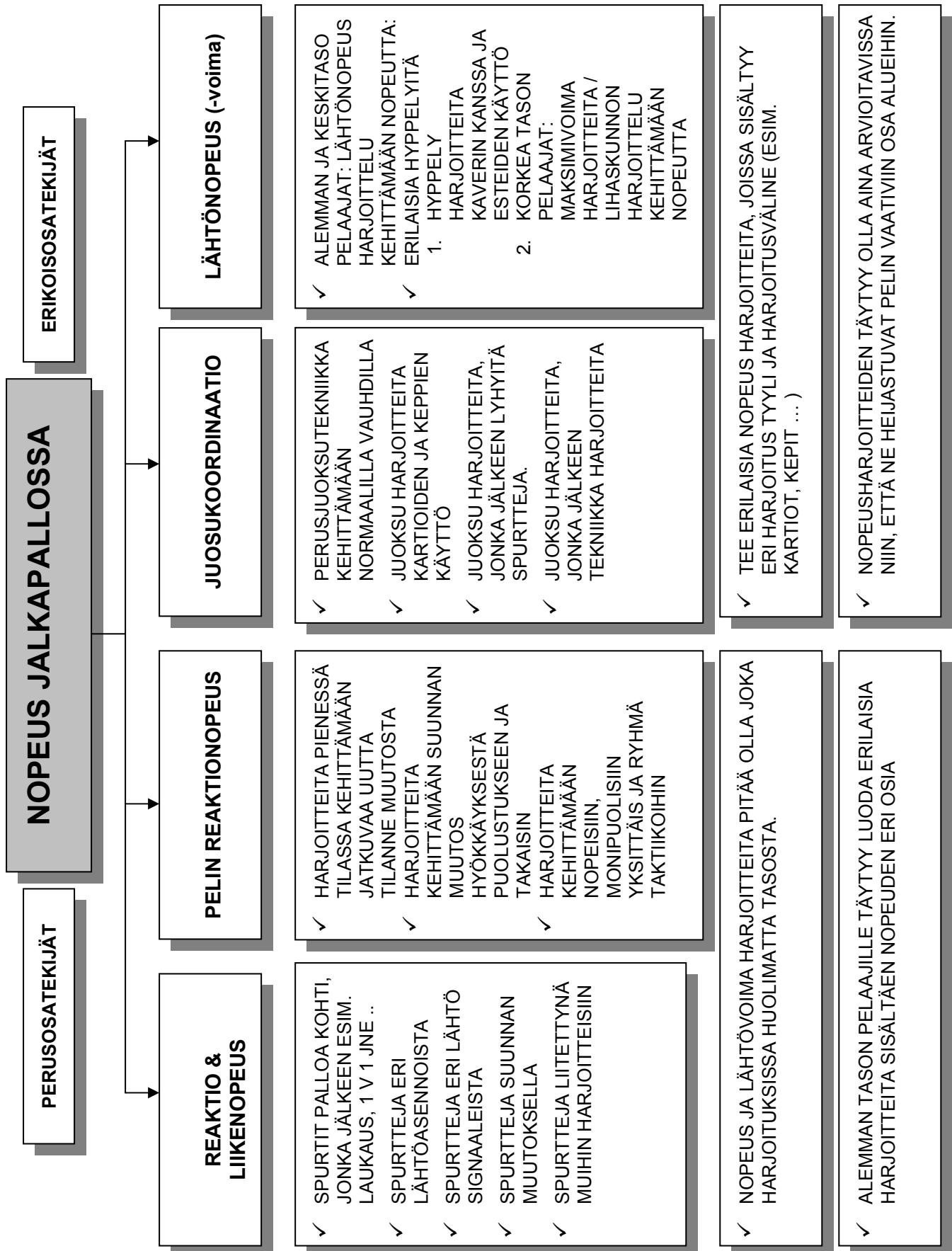
TÄSSÄ IÄSSÄ 14 – 18 V NOPEUDEN OMINAISUUDET JA NIIDEN VAIKUTUS PELAAJAN SUORITUSTASOON:

NOPEUSTAITAVUUS (HARJOITTELU)	NOPEUDEN ERI LAJIEN YHDISTÄMINEN JALKAPALLOTAITOIHIN (KULJETUS, HARHAUTUS JA LAUKAUS)
LIIKENOPEUS ILMAN PALLOA (HARJOITTELU) LÄHTÖNOPEUS MAKSIMINOPEUS	MAKSIMINOPEUS (JUOKSUTEKNIikka, MONIPUOLINEN LIIKKUMISTAITO) SUUNNAN MUUTOKSET TÄYDESSÄ VAUHDISSA TARHOITTAÄ KÄYTÄNNÖSSÄ JUOKSUA PAIKALTAAN LÄHDETTYÄ HYVIN LYHYELLÄ MATKALLA (< 30 M) TARHOITTAÄ HUIPPUNOPEUTTA, MINKÄ PELAAJA JUOSTEN VOI SAAVUTTAÄ
REAKTIONOPEUS (HARJOITTELU)	KYKY REAGOIDA NOPEASTI PALLOON, OMIEN JA VASTUSTAJIEN ASEMAN JA LIIKKEISIIN
VALINTAREAKTIONOPEUS (HARJOITTELU)	PELAAJAN KYKY REAGOIDA MUUTTUVIIN ÄRSYKKEISIIN PELITILANTEISSA MAHDOLLISIMMAN NOPEASTI
ENNAKOINTINOPEUS (HARJOITTELU)	PELAAJAN KYKY ENNAKOIDA PELIN TULEVIA TAPAHTUMIA JA ”LUKEA ” PELIN KEHITTYMISTÄ
RÄJÄHTÄVÄNOPEUS (HARJOITTELU)	TARHOITETAAN LYHYTKESTOISIA KERTASUORITUKSIA (ESIM. LAUKAUS, YKSITTÄINEN HYPPY). TÄLLAINEN SUORITUS VAATII HYVÄÄ KOORDINAATIOKYKYÄ, AJOITUSTA JA NOPEUSVOIMAOMINAISUUTTA





MITEN HARJOITTAAN NOPEUS?





HARJOITEVARASTO NOPEUS- JA JUOKSUHARJOITTEISIIN

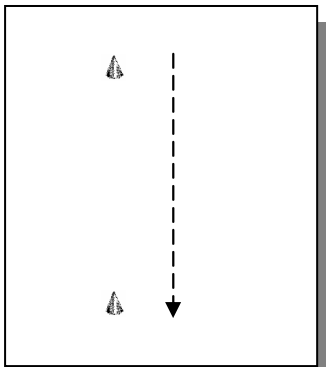
- ✓ KOORDINAATIOT
- ✓ VASTUSJUOKSUT
- ✓ REAKTIOLÄHDÖT
- ✓ STARTIT ALHAALTA
- ✓ HYPPY + SPURTTI -YHDISTELMÄT
- ✓ KANNOT + KOTTIKÄRRYT
- ✓ SIKSAK -JUOKSUT
- ✓ KIIHDYTYS-JARRUTUS – SUUNNANMUUTOS
- ✓ ASKELTIHEYS
- ✓ ASKELPITUUS
- ✓ RENTOUSJUOKSUT
- ✓ NOPEUSVEDOT
- ✓ NOPEUSKESTÄVYYS
- ✓ MÄKIJUOKSUT - YLÄ- JA ALAMÄKI
- ✓ MÄÄRÄINTERVALLI



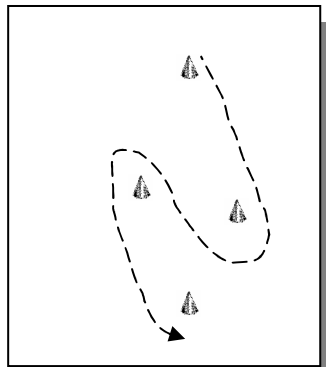


NOPEUS HARJOITUKSIA

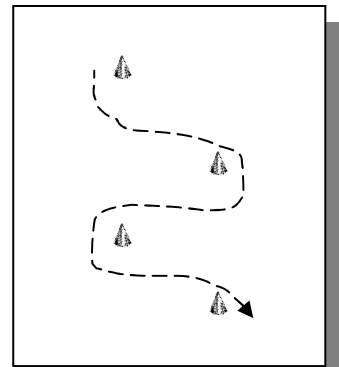
- ✓ NOPEUSHARJOITTEISIIN TÄYTYY LIITTÄÄ PELINOMAISIA TILANTEITA NOSTATTAMAAN MOTIVAATIOTA
- ✓ JUOKSU MATKOJEN TÄYTYY PERUSTUA PELIIN: SPURTTIEN TÄYTYY OLLA LYHYITÄ, ENINTÄÄN 20 M
- ✓ SPURTTIEN TÄYTYY OLLA MAKSIMINOPEUDELLA AKTIVOIMAAN LIHAKSET



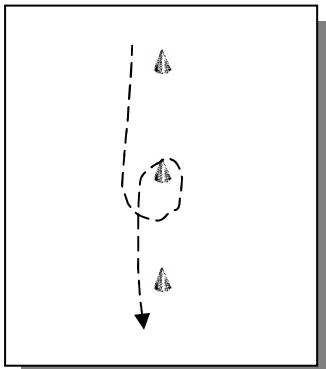
malli 1



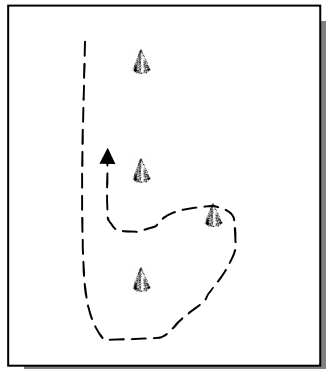
malli 2



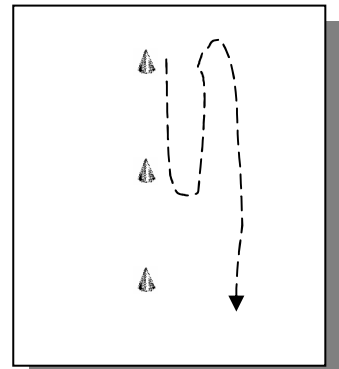
malli 3



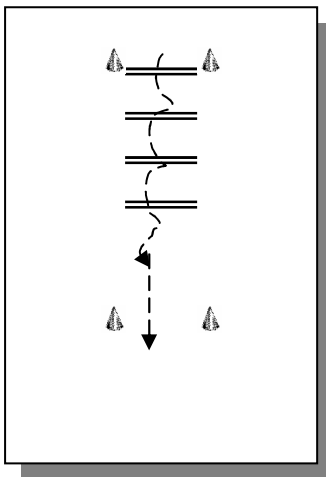
malli 6



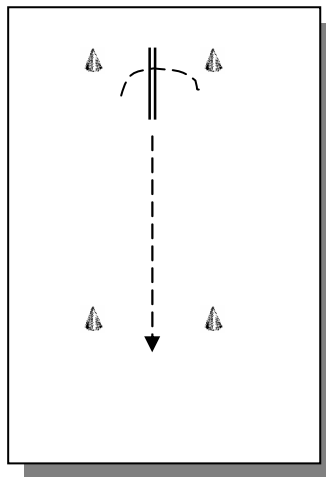
malli 4



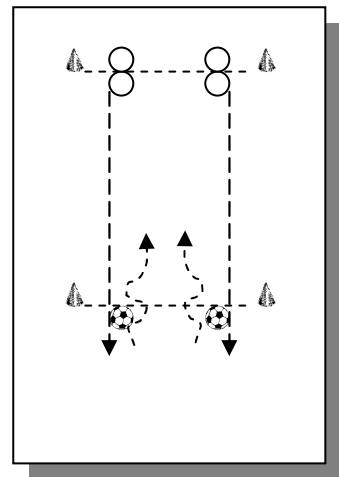
malli 5



malli 7



malli 8



malli 9





MALLIT 1 – 6 VOIDAAN HARJOITELLA:

- LÄHDÖT PAIKALTAAN
- LÄHDÖT KÄVELYSTÄ
- LÄHDÖT HÖLKÄSTÄ
- PAIKALLAAN JUOKSUSTA
- LÄHDÖT ISTUNNASTA JA KÄÄNTYMISEN JÄLKEEN

MALLIT 1 – 6 VOIDAAN MYÖS HARJOITELLA PALLON KANSSA KEHITTÄMÄÄN TAITAVUUTTA:

- LÄHDÖT PAIKALTAAN KULJETTAMALLA

MALLIT 7 VOIDAAN HARJOITELLA KOORDINAATIO JA NOPEUS SAMANAIKAISESTI

- ETUPERIN JUOSTEN ASTUEN JOKA VÄLIIN YHDELLÄ JALALLA JA LIITETÄÄN SPURTTEJA LOPPUUN
- TASAJALKA HYPPELYT ETEEN / SIVUTTAIN JA LIITETÄÄN SPURTTEJA LOPPUUN

MALLI 8 AIDAN KORKEUS 10 – 15 CM

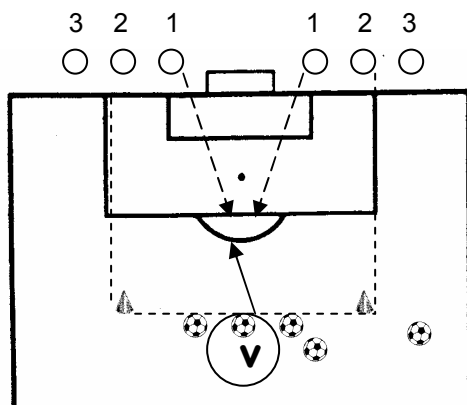
- TASAJALKA HYPPELY SIVUTTAIN AIDAN YLI JA SPURTTI LOPPUUN
- HYPPELY AIDAN YLI YHDELLÄ JALALLA JA TAKAISIN TOISELLA JALALLA JA LIITETÄÄN SPURTTI LOPPUUN
- SELKÄ MENOSUUNTAAN PÄIN, KÄÄNNÖS 180° JA LIITETÄÄN SPURTTEJA LOPPUUN

MALLI 9

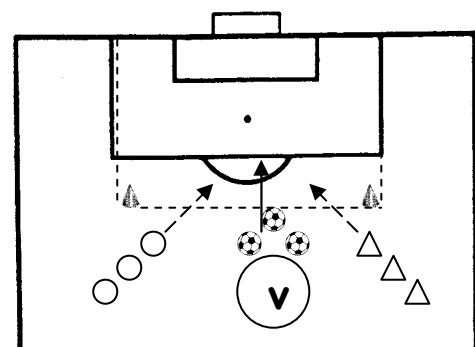
- PELAAJAT OVAT VIIVAN TAKANA JA PALLOT OVAT TOISEN VIIVAN TAKANA VASTAPÄÄTÄ. SIGNAALISTA PELAAJAT JUOKSEVAT HAKEMAAN PALLON JA PALAVAT KULJETTAMALLA PALLOA.

REAKTIONOPEUTTA KEHITTÄVIÄ HARJOITTEITA

- ✓ REAKTIONOPEUTTA KEHITETÄÄN MIELUIMMIN MUULLA SIGNAALILLA KUIN PILLILLÄ ESIM. ÄÄNEN KÄYTTÖ TAI PALLON PUDOTUS



KAKSI JOUKKUETTA JA MOLEMMISSA SAMAN VERRAN PELAAJIA SEISOMASSA MAALIVIIVALLA. JOKAINEN PIENPELIÄ PELAAJA ON NUMEROITU. VALMENTAJA HUUTAA NUMERON JA SYÖTTÄÄ PALLON MAALIN ETEEN. PELAAJAT TAISTELEVAT PALLOSTA. VALMENTAJA HUUTAA MUITA NUMEROITA, JOSSA 1 V. 1:STÄ MUUTTUU 2 V. 2 TAI 3 V. 3.



VALMENTAJA SYÖTTÄÄ PALLON 16 M ALUEEN SISÄÄN, JONKA JÄLKEEN PELATAAN 2 V. 2





TESTIT





JALKAPALLOILIJAN TESTAUS

- ✓ TESTAUKSESTA ON TULOSSA USEILLE JALKAPALLOVALMENTAJILLE TÄRKEÄ VALMENNUKSEN APUVÄLINE. JALKAPALLO ON KEHITETTY LAJINOMAISIA TESTEJÄ HARJOITTELUN OBJEKTIIIVISEN SEURANNAN PARANTAMISEKSI. TESTIT HYÖDYTTÄVÄT PELAAJAA JA VALMENTAJAA MONIN ERI TAVOIN.
- ✓ TESTIEN ENSIMMÄINEN TÄRKEÄ LÄHTÖKOHTA ON SELVITTÄ, **MITKÄ OVAT PELAAJAN VAHVAT JA HEIKOT OMINAISUUDET**. PELAAJAN SUORITUSKYKYÄ VOIDAAN ARVIOIDA OBJEKTIIIVISESTI OIKEIN VALITUILLA TESTIMENETELMILLÄ.
- ✓ PELAAJAN VAHVOJEN JA HEIKKOJEN OMINAISUUKSIEN PERUSTEELLA VALMENTAJA VOI TESTAAMISEN AMMATTILAISTEN KANSSA TEHDÄ HARJOITUSOHJELMAT VAHVUUKSIEN PARANTAMISEKSI JA HEIKKOUKSIEN KEHITTÄMISEKSI TAI POISTAMISEKSI.
- ✓ TOINEN MERKITTÄVÄ TEKIJÄ TESTAAMISESSA ON, ETTÄ PELAAJA JA VALMENTAJA SAAVAT TIETOA HARJOITTELUN ONNISTUMISESTA JA NS. HARJOITTELUN TARTTUMISESTA.
- ✓ OIKEIN VALITUILLA TESTEILLÄ VOIDAAN SELVITTÄ ONKO HARJOITUSJAKSO OLLUT ONNISTUNUT. OIKEIN VALITTUJEN TESTIEN JA TESTAUSAJANKOHDAN AVULTA SAADAAN VARMUUS PELAAJAN FYYSISETÄ TASOSTA JA ARVOISTA.
- ✓ TESTAUKSELLA ON MYÖS KASVATUKSELLINEN JA PSYKKINEN MERKITYS. KASVATUKSELLISESTI ON TÄRKEÄ, ETTÄ PELAAJA OPPII TESTIEN AVULLA KUUNTELEMAAN OMAA KEHOAAN JA HUOMAA OMAN LAJINSA VAATIMUKSET PYRITÄESSÄ YHÄ PAREMPIIN SUORITUKSIIN JA HUIPULLE.
- ✓ PSYKKISESTI MERKITYS KOROSTUU, KUN TESTITULOS ON PELAAJAN JA VALMENTAJAN ODOTUKSIPAREMPI TAI HEIKKOMPI. ODOTETTUA PAREMMALLA TULOKSELLA ON YLEENSÄ POSITIIVINEN VAIKUTUS HARJOITTELUUN JA PELAAJAN ITSELUOTTAMUKSEEN, SITÄ KAUTTA KEHITTÄMISEEN. ODOTETTUA HUONOMPI TESTITULOS VOI VAIKUTTA TIETYSTI PÄINVASTOIN.
- ✓ USEIN PELAAJA JA VALMENTAJA SELITTÄVÄT HUONOA TESTITULOSTA SATUNNAISILLA ULKOISILLATEKIJÖILLÄ EIVÄTKÄ PYRIKÄÄN ETSIMÄÄN TODELLISIA SYITÄ HARJOITTELUN EPÄONNISTUMISELLE.
- ✓ LOUKKAANTUMISEN TAI PIDEMPI AIKAISEN POISSAOLON JÄLKEEN ON HYVÄ, JOS PELAAJA VOIDAAN TESTATA. ON TÄRKEÄ, ETTÄ PELAAJA JA VALMENTAJA VOIVAT ARVIOIDA ONKO PELAAJA VALMIS PELAAMAAN TÄYSIMITTAISEN OTTELUN.
- ✓ TESTAAMISEN YKSISTÄ TARKOITUKSISTA ON MYÖS MOTIVOIDA PELAAJIA HARJOITTELEMAAN KOVEMMIN. HUOMATESSAAN OMINAISUUKSIENSA PARANTUNEEN HARJOITTELUN MYÖTÄ PELAAJA TULEE SAMALLA TIETOISEMMAKSI HARJOITTELUN KIISTATTOMISTA VAIKUTUKSISTA.
- ✓ TESTIEN AVULLA VOIDAAN TEHDÄ LYHYEN- JA PITKÄNTÄHTÄIMEN SUUNNITELMIA ESIMERKIKSI HUIPULLE PYRITÄESSÄ.





IKÄ-LUOKKA C15 – A

PYRITÄÄN TESTAAMAAN TULEVAISUUDESSA SÄÄNNÖLLISESTI 2 (KAKSI) KERTAA KAUDEN AIKANA.

SUOSITELTAVIA TESTAUS AJANKOHTIA OVAT:

- LOKAKUU – JOULUKUU
- HUHTIKUU – KESÄKUUN

TESTTAVIA OMINAISUUKSIA OVAT MM. NOPEUS, NOPEUSKESTÄVYYS, KETTERYYS JA VOIMA

TESTIT OVAT:

- STAATINEN KEVENNYS
- ISKULYÖNTI MATOLLA
- CH-RISTI
- PYE 2 KG
- PYT 3 KG
- 5-LOIKKA
- KÖRP-PERI
- BEEP





JALKAPALLOTERMIT

SPL KIRJA (OPETA YMMÄRTÄMÄÄN – AUTA OIVALTAMAAN)

LÄHTÖKOHTANA OPETTAMISELLE, OPPIMISELLE JA VUOROVAIKUTUKSELLE YLEENSÄ ON, ETTÄ OHJAAJAT, VALMENTAJAT JA PELAAJAT PUHUVAT SAMAA KIELTÄ, KUN HE KESKUSTELEVAT JOSTAKIN PELIN TILANTEESTA TAI LAJISTA YLEENSÄ. SEURAAVASSA AVUKSESI LISTA YLEISIMMISTÄ TERMEISTÄ JA SYMBOLEISTA. TERMISTÖ ON AAKKOSJÄRJESTYKSESSÄ.

YLEISIÄ JALKAPALLOTERMEJÄ

ERIKOISTILANTEITA OVAT KULMAPOTKU, SIVURAJAHEITTO, VAPAAPOTKU, MAALIPOTKU, ALOITUSPOTKU, RANGAISTUSPOTKU JA EROTUOMARIPALLO.

HYÖKKÄÄJÄ ON PELAAJA, JOKA SIJOITTUU KENTÄLLÄ LÄHTÖTILANTEESSA YLIMMÄKSI. JOS JOUKKUE PELAA KOLMELLA HYÖKKÄÄJÄLLÄ, KUTSUTAAN KESKIMMÄISTÄ KESKUSHYÖKKÄÄJÄKSI JA LAITIMMAISIA LAITA HYÖKKÄÄJIKSI.

JALKAPALLOKESTÄVYYS ON KYKYÄ TEHDÄ LAJIN VAATIMIA SUORITUKSIA MAHDOLLISIMMAN TEHOKKAASTI KOKO PELIN AJAN.

JALKAPALLONOPEUS ON LAJIOMAISTA NOPEUTTA ILMAN PALLOA TAI PALLON KANSSA.

KAKKOSPALLO ON PALLO, JONKA PELAAJA SAA LAUKAISUYRITYKSEN, PUSKUYRITYKSEN TAI VASTUSTAJAN PURKUPALLOJEN JÄLKEEN (IRTOPALLO). PALUUPALLO (REBOUND) ON KAKKOSPALLOJEN MUOTO, JOSSA MAALIVAHDIN TORJUNNASTA, TOLPASTA TAI YLÄRIMASTA TULEE PALLO TAKAISIN KENTÄLLE.

KESKIKENTTÄPELAAJAT OVAT PELAAJIA, JOIDEN PELIPAIKKA ON KESKIKENTÄN LINJASSA. JOS JOUKKUEELLA ON NELJÄ KESKIKENTTÄPELAAJAA, JAETAAN PELAAJAT KESKIMMÄISIIN JA LAITIMMAISIIN (LAITAVINKIT). JOS JOUKKUEELLA ON KOLME KESKIKENTTÄPELAAJAA, JAETAAN PELAAJAT KESKIMMÄISEEN SEKÄ VASEMPAAN SEKÄ VASEMPAAN JA OIKEAAN KESKIKENTTÄPELAAJAAN. KESKIKENTTÄPELAAJAT VOIDAAN JAKAA TEHTÄVIENSÄ MUKAAN MYÖS HYÖKKÄÄVIIN JA PUOLUSTAVIIN ROOLEIHIN.

LIBERO, ON PELAAJA, JOKA SIJOITTUU KENTÄLLÄ LÄHTÖTILANTEESSA ALIMMAKSI. HÄN TOIMII USEIN NS. VARMISTAVANA PELAAJANA.

OHJATTU PELI TARKOITTAÄ PELIÄ, JOSSA TIETYT ERILLISET TEEMAT JA JOTA VALMENTAJA OHJAA JA VALVOO.

OMATOIMINEN HARJOITTELU ON HARJOITTELU, JOTA PELAAJA TEKEE OMALLA AJALLAAN ITSENÄISESTI

OTTELU ON LUONTEELTAAN VIRALLINEN PELITAPAHTUMA, SIINÄ ON EROTUOMARI(T) TAI PELINOHJAAJA (PIENEN KENTÄN EROTUOMARI).

PELI ON YLEISMÄÄRITELMÄ KAIKELLE PELAAMISELLE (VRT. OTTELU).

PELITAITO ON KYKYÄ HYÖDYNTÄÄ PERUSTAITOA TARKOITUKSEN MUKAISESTI ERI PELITILANTEISSA.

PERUSTAITO ON KYKYÄ SUORITTAÄ VALITTU TEKNINEN SUORITUS LAADUKKAASTI SITEN, ETTÄ SIITÄ ON HYVÄ JATKAA PELIÄ. (ESIM. SISÄSYÖTÖN TARKKUUS, KOVUUS JA AJOITUS)

PIENPELI ON PELI MUOTO, JOSSA PELATAAN ESIM. 4V4 TAI 3V3 KAHTEN MAALIIN

PELIHARJOITE ON PELIÄ, JOSSA HARJOITELLAAN PELIN TIETTYÄ OSA-ALUETTA (ESIM. MURTAUTUMISVAIHEEN PELIHARJOITE HYÖKKÄYS VASTAAN PUOLUSTUS)





PELIHARJOITUS PITÄÄ SISÄLLÄÄN PELIN, PELIHARJOITTEET, PIENPELIN JA PELITILANNEHARJOITTELUN.

PELITILANNEHARJOITTELU TARKOITTAÄ TIETYN YKSITTÄISEN PELIN TILANTEEN HARJOITTELUÄ ESIM. SEINÄSYÖTTÖ, KESKITYS TAI MAALINTEKO.

PUOLUSTAJAT MUODOSTAVAT PUOLUSTUSLINJAN, JOKA SIIJOITTUU KENTÄLLÄ ALIMMAKSI. PUOLUSTUSLINJASSA, JOSSA ON NELJÄ PELAAJAA, KUTSUTAAN PELAAJIA KESKUSPUOLUSTAJIKSI (TOPPAREIKSI) JA LAITAPUOLUSTAJIKSI. JOS PUOLUSTUSLINJASSA ON KOLME PELAAJAA, HE OVAT KAIKKI KESKUSPUOLUSTAJIA (TOPPAREITA).

SUUNNANMUUTOS ON TILANTEEN VAIHTO HYÖKKÄYS- TAI PUOLUSTUSPELIIN.

TAKTIikka TARKOITTAÄ JOUKKUEEN PELIN MUOKKAAMISTA JOUKKUEEN EDELLYTUSTEN JA ESIM. YKSITTÄISEN OTTELUN VAATIMUSTEN MUKAISESTI.

TEKNIikka ON PELIN TILANTEESSA VALITTU TEKNINEN RATKAISU. ESIM. ULKOTERÄ TAI SISÄSYRJÄ

YKSILÖLLINEN HARJOITTELU ON YHDEN TAI USEAMMAN PELAAJAN HARJOITTELUÄ, JOLLA YRITETÄÄN KEHITTÄÄ YKSILÖN OMINAISUUKSIA.

PELISYSTEEMI:

PELISYSTEEMI ITSESSÄÄN EI OLE AIVAN MENESTYKSEEN. TÄRKEINTÄ ON, ETTÄ PELAAJAT ITSE TIETÄVÄT KUINKA TOIMIA PELIN ERI TILANTEISSA. PELISYSTEEMIT JA PELIJÄRJESTELMÄT OVAT NYKYJALKAPALLOSSA JOUSTAVIA.

PELISYSTEEMIT JAETAAN SEURAAVASTI:

- ✓ PELIJÄRJESTELMÄ
- ✓ PELAAJIEN PAIKAT / VALINTA
- ✓ TASAPAINO (YKSILÖ)
- ✓ PELITAPA

HYÖKKÄYSPELI

PERUSASIAÄ HYÖKKÄYSPELISSÄ

- ✓ PELAAJIEN VÄLISET ETÄISYYDET PALLOLLISEN JA KANSSAPELAAJIEN VÄLILLÄ
- ✓ PELIN LEVEYS TARKOITTAÄ KENTÄN LEVEYDEN HYÖDYNTÄMISTÄ
- ✓ PELIN SYVYYS TARKOITTAÄ KENTÄN PITUUDEN HYÖDYNTÄMISTÄ. PELIN SYVYYTTÄ ON SEKÄ PALLOLLISEN TAKANA ETTÄ HÄNEN EDESSÄÄN

HYÖKKÄYSPELIN TERMEJÄ:

DIAGONAALIJUOKSU TARKOITTAÄ VIISTOSTI ETEENPÄIN KENTÄN POIKITTAISSUUNNASSA TAPAHTUVAA JUOKSUA

DIAGONAALISYÖTTÖ TARKOITTAÄ VIISTOSTI ETEENPÄIN KENTÄN POIKITTAISSUUNNASSA TAPAHTUVAA SYÖTTÖÄ





ETEENPÄIN PELAAMINEN TARKOITTAÄ PALLON PELAAMISTA HYÖKKÄYSSUUNTAAN. PELAAMINEN VOI TAPAHTUA KESKIKENTÄN KAUTTA LYHYILLÄ SYÖTÖILLÄ TAI YHDELLÄ PITKÄLLÄ SYÖTÖILLÄ SUORAAN KESKIALUEEN YLI HYÖKKÄÄJÄLLE TAI VASTUSTAJAN PUOLUSTUSLINJAN TAAKSE

HAASTAMINEN TARKOITTAÄ TILANNETTA, JOSSA PALLOLLINEN PYRKI ETEENPÄIN KULJETTAMALLA PALLOA KOHTI PUOLUSTAJAA LUODEN ONGELMAN PUOLUSTAJALLE (1V1 – TILANNE)

HARHAUTUS TARKOITTAÄ TILANNETTA, JOSSA PALLOLLINEN PELAAJA ESIM. VARTALOA KÄYTTÄEN YRITTÄÄ SAADA PUOLUSTAJAN LUULEMAAN HÄNEN YRITTÄVÄN ESIM. OIKEALTA OHI, MUTTA TEKEEKIN AIVAN TOISIN. TAVOITTEENA ON PÄÄSTÄ VASTUSTAJAN OHI PALLO KONTROLLISSA (1V1)

HYÖKKÄYSPELIN TUKEMINEN TARKOITTAÄ TILANNETTA, JOSSA KANSSAPELAAJA LUO PELIN SYVYYDEN PALLOLLISEN ALAPUOLELLE JA TARJOA SITEN MAHDOLLISUUDEN PELATA TAAKSEPÄIN

JALASTAHAKU ON TILANNE, JOSSA PALLOLLINEN JÄTTÄÄ PALLON KOHTAAMALLEEN KANSSAPELAAJALLE. TILANNE LUO VASTUSTAJALLE ONGELMAN, KUN SUUNTA MUUTTUU

JUOKSU KASVOJEN EDITSE (JUOKSU RISTIIN KASVOKKAIN) ON JUOKSU, JOSSA PALLOTON PELAAJA JUOKSEE TUKEMAAN SELKÄ VASTUSTAJAN MAALIA KOHTI OLEVAA SYÖTÖN VASTAANOTTAVAA PELAAJAA HÄNEN LIIKKUVALLE PALLOLLISELLE

KESKITYS ON SYÖTÖ MAALILLE KENTÄN LAIDALTA. KESKITYS ANNETAAN A) MATALANA JA KOVANA ETUALUEELLE, B) KORKEANA TAAKSE TAI C) AIKAISENA KESKITYKSENÄ PUOLUSTUSLINJAN TAAKSE

KOHDEPELAAJA (TARGET) ON HYÖKKÄÄJÄPELAAJA, JOKA PITÄÄ PELIN SYVYYDEN HYÖKKÄYSVAIHEESSA JA ON KÄYTETTÄVISSÄ VARTIOITUNAKIN. HÄN ON HYVÄ PÄÄPELAAJA, KOOKAS, PYSTYY SUOJAMAAN JA PITÄMÄÄN PALLOA JA OSAA OTTAA MUUN JOUKKUEEN MUKAAN HYÖKKÄYKSEEN

KULJETUS TARKOITTAÄ, ETTÄ PELAAJA LUO PELITILAA JUOKSEMALLA PALLON KANSSA

MURTAUTUMINEN TAPAHTUU KULJETTAMALLA TAI SYÖTTÄMÄLLÄ PUOLUSTUKSEN SELUSTAAN SITTEN, ETTÄ SIITÄ SEURAA MAALINTEKOYRITYS

PELAAMINEN VARTIOIDULLE PELAAJALLE TARKOITTAÄ TILANNETTA, JOSSA PALLO PELATAAN KANSSAPELAAJALLE, VAIKKA HÄNELLÄ ON VASTUSTAJA VARTIOINTIETÄISYYDELLÄ

PELATTAVAKSI LIKKUMINEN TARKOITTAÄ SITÄ, ETTÄ PALLOLLISELLE LUODAN SYÖTÖSUUNTIA ESIM. LIKKUMALLA POIS SYÖTÖVARJOSTA TAI IRTAUTUMALLA VASTUSTAJAN VARTIOINNISTA

PELIN PAINOPISTEEN SIIRTO TARKOITTAÄ TILANNETTA, JOSSA YHDELLÄ TAI USEAMMALLA SYÖTÖLLÄ VAIHDETAAN PELIN PAINOPISTETTÄ KENTÄN LEVEYS- TAI SYVYYSSUUNNASSA. TAVOITTEENA ON SAADA PELITILAA

PUOLENVAIHTO ON PITKÄ SYÖTÖ KENTÄN LAIDALTA TOISELLE

RISTIPALLO ON PITKÄ SYÖTÖ KENTÄN TOISELTA PUOLELTA TOISELLE PUOLELLE. RISTIPALLOSSA ON SYVYYTTÄ ENEMMÄN KUIN PUOLENVAIHDOS

SEINÄSYÖTÖ ON TILANNE, JOSSA PALLOLLINEN KÄYTTÄÄ KANSSAPELAAJAA NS. SEINÄNÄ OHITTAESSAAN VASTUSTAJAN. KANSSAPELAAJA PALAUTTAA PALLON YHDELLÄ KOSKETUKSELLE





SEINÄ KOLMANNELLE ON SEINÄSYÖTTÖ, JOSSA PALLOLLINEN PELAAJA SYÖTTÄÄ KANSSAPELAAJALLE, JOKA PELAA SEINÄSYÖTÖN (YHDELLÄ KOSKETUKSELLA) KOLMANNELLE PELAAJALLE

SYVYYSJUOKSU ON KENTÄN SYVYYSUUNNASSA TEHTY JUOKSU (PALLOLLISEN TAI PALLOTTOMAN PELAAJAN)

SYÖTTÖVARJO ON SE TILA VASTUSTAJAN TAKANA, JOHON PALLOLLINEN EI VOI SYÖTTÄÄ

TAKAAKIERTO ON TILANNE JOSSA PALLOLLINEN SAA APUA TAKAA JUOKSEVALTA KANSSAPELAAJALTA, JOKA LUO SYÖTTÖSUUNNAN HYÖKKÄYSSUUNTAAN

TAUSTANOUSUSSA PELAAJA NOUSEE ESIM. LAIDALLE LUOTUUN TYHJÄÄN TILAAN

TARGETPELAAJA (KTS. KOHDEPELAAJA)

TILAN TEKEMINEN TARKOITTAÄ LIIKKUMISTA PALLOLLISENA TAI PALLOTTOMANA TAVOITTEENA TILAN TEKEMINEN ITSELLE TAI KANSSAPELAAJILLE

TOINEN AALTO TARKOITTAÄ PELAAJIA, JOTKA SIJOITTUVAT ETUMMAISTEN HYÖKKÄÄJÄPELAAJIEN ALAPUOLELLE. YLEENSÄ MAALINTEKOTILANTEISSA, KULMISSA JA KESKITYSTILANTEISSA HE OVAT SYVYYDEN

U-JUOKSUA (TILANTEKO ITSELLE / LIIKKUMINEN PELATTAVAKSI) KÄYTETÄÄN KUN
A) HYÖKKÄÄJÄ PYRKII VÄLTTÄMÄÄN PAITSIOTA JA HÄNELLE OLLAAN SYÖTTÄMÄSSÄ
B) PELAAJA PYRKII LIIKKUMAAN SITEN, ETTÄ SAA VASTAANOTTAÄ PALLON PELIN EDISTÄMISEN KANNALTA EDULLISESSA ASEMASSA ESIM. PUOLIKSI KÄÄNTYNEENÄ. U-JUOKSU ON KAAREVAMPI JUOKSU KUIN V-JUOKSU. OLENNAINSTA ON MYÖS HYÖTYÄ LIIKKEESTÄ PALLON VASTAANOTTOHETKELLÄ

V-JUOKSU (TILANTEKO ITSELLE / LIIKKUMINEN PELATTAVAKSI) TARKOITTAÄ PELAAJAN TEKEMÄÄ JUOKSUA ENSIN TOISEEN SUUNTAAN JA SITTEN JYRKÄSTI JA NOPEASTI SUUNTAÄ VAIHTAEN TOISEEN SUUNTAAN. V-JUOKSU ON ERITYISEN HYÖDYLLINEN VARTIOINNISTA IRTAUDUTTAESSA TAI EDETTÄESSÄ RANGAISTUSALUEELLA MAALINTEKOTILANTEESEEN

VASTAHYÖKKÄYS ON NOPEA SUUNNANMUUTOS PUOLUSTUSPELISTÄ HYÖKKÄYSPELIIN

VIIMEISTELY (MAALINTEKO) ON KYSEESSÄ, KUN HYÖKKÄYS PÄÄTTYÄ MAALINTEKOON TAI MAALINTEKOYRITYKSEEN

PUOLUSTUSPELI

PUOLUSTUSPELIN PERUSASIAT:

VETÄYTYMINEN / HIDASTAMINEN (PEITTÄMINEN) TARKOITTAÄ VASTUSTAJAN HYÖKKÄYSPELIN KANNALTA TÄRKEIDEN ALUEIDEN PEITTÄMISTÄ JA VALMISTAA PUOLUSTAJIA KATKOKIIN, VARTIOITIIN JA PRÄSSIIN

PRÄSSI ON TILANNE, JOSSA PUOLUSTAVAN JOUKKUEEN PELAAJA LIIKKUU KOHTI (PRÄSSÄÄ) PALLOLLISTA VASTUSTAJAA PAKOTTAEN HÄNET KULJETTAMAAN TAI SYÖTTÄMÄÄN PALLOA TAAKSEPÄIN. TAVOITE ON ESTÄÄ ETEENPÄIN PELAAMINEN. TARKOITUS ON MYÖS HIDASTAA VASTUSTAJAN HYÖKKÄYSTÄ, YRITTÄÄ OHJATA VASTUSTAJAN PELI HALUAMAANSA JA, JOS MAHDOLLISTA, RIISTÄ PALLO

TUKEMINEN TARKOITTAÄ TILANNETTA, JOSSA PUOLUSTAVA PELAAJA TULEE PRÄSSÄÄJÄÄ. JOS PRÄSSÄÄJÄ OHITETAAN, TULEE TUKIJAN HETI PYSTYÄ RIISTÄMÄÄN PALLO VASTUSTAJALTA





VARTIOINTI ON SIOJITTUMISTA OMAN MAALIN PUOLELLE JA NIIN LÄHELLE VASTUSTAJAA. ETTÄ PYSTYY KATKAISEMAAN HEIKON SYÖTÖN TAI SAA RIISTETTYÄ PALLON HUONOSTA HALTUUNOTOSTA. VARTIOINTITEHTÄVÄ ON PELIN TILANTEESTA RIIPPUVAINEN:

- **MITÄ LÄHEMPÄNÄ PALLO ON OMAA VARTIOITAVAA PELAAJAA**, SITÄ LÄHEMMÄKSI VARTIOIVA PELAAJA SIOJITTUU, JOTTA PYSTYY KATKAISEMAAN SYÖTÖN TAI VOITTAMAAN PALLON VASTUSTAJALTA
- **MITÄ KAUEMPANA PALLO ON VARTIOITAVASTA** SITÄ USEAMMIN VARTIOIVA PELAAJA SIOJITTUU PUOLUSTUSALUEELLA VARTIOITAVAN ETUPUOLELLE TAI SIVULLE. VARTIOIVA PELAAJA EI KUITENKAAN ANNA MAHDOLLISUUTTA PELATA ITSEÄÄN ULOS TILANTEESTA VARTIOIDULLE PELAAJALLE TARKOITETULLA SYÖTÖILLÄ. NÄIN PELAAJA TÄYTTÄÄ SEKÄ PEITTÄVÄN ETTÄ VARTIOIVAN PELAAJAN TEHTÄVÄN

VARMISTAMINEN TARKOITTAÄ TILANNETTA, JOSSA PUOLUSTAVA PELAAJA VARMISTAA PRÄSSÄÄJÄN JA TUKIJAN / PEITTÄJÄN TAKANA OLEVAA TILAA

PUOLUSTUSPELIN TERMEJÄ

HIDASTAMINEN TARKOITTAÄ TILANNETTA, JOSSA PUOLUSTAVA PELAAJA ESTÄÄ AVAAVAN SYÖTÖN JA OHJAA HYÖKKÄÄVÄÄ PALLOLLISTA PELAAJAA. TÄRKEINTÄ EI OLE ENSIMMÄISEKSI PYRKIÄ PALLON RIISTOON. PÄÄTAVOITE ON VOITTAÄ AIKAA OMILLE KANSSAPELAAJILLE EHTIÄ PUOLUSTUSTEHTÄVIIN.

KATKO ON TILANNE, JOSSA PUOLUSTAJA KATKOO SYÖTÖN ENNEN KUIN SYÖTÖN VASTAANOTTAJA SAA PALLON

KAVENTAMINEN / TASAPAINOTTAMINEN (TIIVIYS LEVEYSSUUNNASSA) TARKOITTAÄ TILANNETTA, JOSSA PELAAJAT SIIRTYVÄT SILLE PUOLELLE KENTTÄÄ, JOSSA PALLO ON. TAVOITTEENA ON PIENENTÄÄ VASTUSTAJAN PELITILAA JA LUODA MIESYLIVOIMA ALUEELLE, JOSSA ON PALLO. JOS VASTUSTAJA PELAA PALLON KESKELLE KENTTÄÄ, PRÄSSÄÄ LÄHIN PALLOLLISTA JA LAIDOISTA LIIKUTAAN KESKELLE.

KORKEA PRÄSSI TARKOITTAÄ TILANNETTA, JOSSA USEAT PELAAJAT YHTEISTYÖSSÄ ALOITTAVAT PUOLUSTAMISEN YLHÄÄLTÄ VASTUSTAJAN KENTTÄ PUOLELTA, USEIN RANGAISTUS ALUEEN LÄHELTÄ. TARKOITUS ON VOITTAÄ PALLO, PAKOTTAA VASTUSTAJAN HUONOIHIN SYÖTTÖIHIN TAI OHJATA PELIÄ HALUTTUUN SUUNTAAN.

LINJAN NOSTO (TIIVIYS KENTÄN PITUUSSUUNNASSA) TARKOITTAÄ TILANNETTA, JOSSA PUOLUSTUSLINJA NOUSEE YLÖSPÄIN TARKOITUKSENA VÄHENTÄÄ VASTUSTAJAN PELITILAA JA JÄTTÄÄ VASTUSTAJIA PAITSIO ASEMAAN.

MATALA PRÄSSI TARKOITTAÄ TILANNETTA, JOSSA PUOLUSTAVA JOUKKUE VÄLITTÖMÄSTI PALLON MENETTÄMISEN JÄLKEEN VETÄYTYÄ NOIN KESKILINJAN TASOLLE, JOSSA PUOLUSTAMINEN ALKAA. TARKOITUS ON, ETTÄ EI TULE OHIPELATUKSI VASTUSTAJAN KENTTÄPUOLELLA JA OMALLA KENTTÄPUOLELLA SAADAAN VASTUSTAJAN PELITILA MAHDOLLISIMMAN PIENEKSI.

OHJAAMISELLA ON PYRKIMYS SAADA VASTUSTAJA PELAAMAAN HALUTTUUN SUUNTAAN

RIISTO ON TILANNE, JOSSA PUOLUSTAJA RIISTÄÄ PALLON PALLOLLISELTA. SE VOIDAAN TEHDÄ ILMAN VARTALOKONTAKTIA TAI VARTALOKONTAKTIA (TAKLAUS) HYVÄKSI KÄYTTÄEN

SIOJITTUMINEN MAALIN PUOLELLE TARKOITTAÄ PUOLUSTAJAN SIOJITTUMISTA VASTUSTAJAN JA OMAN MAALIN VÄLIIN. TÄLLÄ VOIDAAN TARKOITTAÄ KOKO JOUKKUETTA TAI TILANNETTA, JOSSA ON NIIN MONI KUIN MAHDOLLISTA SIOJITTUU PALLOLLISEN VASTUSTAJAN JA OMAN MAALIN VÄLISELLE ALUEELLE.





SYVYYS PUOLUSTUSPELISSÄ TARKOITTAU PUOLUSTAJAN SIIOTTUMISTA PEITTÄMÄÄN TAI TUKEMAAN PRÄSSÄÄJÄÄ TAI VARTIOJAA SIIEN, ETTÄ EHTII SIIRTYMÄÄN PRÄSSÄÄJÄKSI, JOS PALLO PELATAAN PRÄSSÄÄJÄN OHITSE. SYVYYS ON ERITYISEN TARPEELLINEN, KUN PRÄSSI PALLOLLISEEN ON HEIKKOA. SYVYYDELLÄ VOIDAAN TARKOITTAU YHTÄ PELAAJAA TAI JOUKKUEEN OSAA. ESIMERKIKSI KESKUSPUOLUSTAJIEN VÄLISESSÄ YHTEISTYÖSSÄ TOINEN LUO SYVYYDEN, KUN TOINEN VARTIOI TAI PRÄSSÄÄ

TIIVIYS MERKITSEE JOUKKUEEN ERI OSIEN (PUOLUSTUS, KESKIKENTTÄ JA HYÖKKÄYS) VÄLISTÄ ETÄISYYTTÄ KENTÄN PITUUSSUUNNASSA. JOUKKUEEN OSIEN TIIVIYS MÄÄRITELLÄÄN PELAAJIEN VÄLISELLÄ ETÄISYYDELLÄ MYÖS LEVEYSSUUNNASSA.

