



# VALMENNUSLINJAUS



## TYTÖT IKÄLUOKKA C15





## 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 VALMENNUSTOIMINNASTAAN.
- 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 VALMENNUSSUUNNITELMAN 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 VALMENNUSSUUNNITELMAA.
- 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 KAUTTA.

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 KAUTTA 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 HUMIOIT.**

- ✓ 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, VOOITKO KÄYTTÄÄ SEURAAVIA VINKKEJÄ MOTIVOIDESSASI PELAAJASI.

### 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 HÄV 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<br>SALAAMINEN - AJOITUS – TARKKUUS – KOVUUS |             |
| PITKÄ SYÖTTÖ<br>SALAAMINEN - AJOITUS – TARKKUUS – KOVUUS  |             |
| LAUKAUKSET JA VIIMEISTELY                                 |             |
| PUSKUT  |             |

| FYYSISET         | KEHITETTÄVÄ |
|------------------|-------------|
| KOORDINAATIO     |             |
| KETTERYYS        |             |
| NOPEUS TAITAVUUS |             |
| VOIMA            |             |





| TAKTISET                           | KEHITETTÄVÄ |
|------------------------------------|-------------|
| PELIN KÄSITTELY                    |             |
| TUKEMINEN<br>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 30 LOKAKUUTA**

## ➤ 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 SUUNNITTELULLA 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 SELKENEE 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 PÄÄTTÄJÄISISSÄ
- JOUKKUEEN OMISSA PÄÄTTÄJÄISISSÄ

### ➤ PELAAJIEN PALAUTEET (MISSÄ KUUSSA TEHTY)

### ➤ KRITIIKKIÄ, RAKENTAVIA PARANNUSEHDOTUKSIA YMS.

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

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





## 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 |
|--|---|-------|--|------------|------------------------------------|------|
| <b>PERUSLIIKKEET</b>   |   |       |  |            |                                    |      |
| Juoksuminen  | vvh   | hhH   | HHH  | <b>HHH</b> | HHH                                | HHH  |
| Hypäminen  | vvh   | hhH   | HHH  | <b>HHH</b> | HHH                                | HHH  |
| Kiipeäminen  | vhhh  | hhH   | HHH  | <b>HHH</b> | HHH                                | HHH  |
| Heittäminen  | vhhh  | hhH   | HHH  | <b>HHH</b> | HHH                                | HHH  |
| Kiinnioittaminen   | vhhh  | hhH   | HHH  | <b>HHH</b> | HHH                                | HHH  |
| Potkaiseminen  | vhhh  | hhH   | HHH  | <b>HHH</b> | HHH                                | HHH  |
| <b>TAITAVUUSTEKIJÄT</b>  |   |       |  |            |                                    |      |
| Tasapaino  | vhhh  | hhH   | HHH  | <b>HHH</b> | HHH                                | HHH  |
| Ketteryys  | vvh   | hhh   | hhH  | <b>HHH</b> | HHH                                | HHH  |
| Rytmiikyky   | vvh   | hhh   | hhhH                                       | <b>HHH</b> | HHH                                | HHH  |
| Reaktiokyky  | vvh   | hhh   | hhhH                                       | <b>HHH</b> | HHH                                | HHH  |
| Koordinaatio   | vvh   | hhh   | hhhH                                       | <b>HHH</b> | HHH                                | HHH  |
| Liikkuvuus   | vhhh  | hhh   | hhh  | <b>HHH</b> | HHH                                | HHH  |
| <b>KESTÄVYYS</b>   |   |       |  |            |                                    |      |
| Aerobinen  | vvvvv   | vvvH  | HHH  | <b>hhh</b> | hhh                                | hhh  |
| Anaerobinen nopeuskestävyys  |   | vvvvv | HHH  | <b>Hhh</b> | hhh                                | hhh  |
| *Maitohapoton  |   | vvvvv | HHH  | <b>hhh</b> | hHH                                | HHH  |
| *Maitohapollinen   |   |       | vvvH                                       | <b>Hhh</b> | hhh                                | HHH  |
| <b>NOPEUS</b>  |   |       |  |            |                                    |      |
| Reaktionopeus  | vvvh  | hhh   | HHH  | <b>HHH</b> | HHH                                | HHH  |
| Liike- / askeltiheys   | vvvH  | hhh   | hhhH                                       | <b>HHH</b> | HHH                                | HHH  |
| Liikenopeus  | vvvvv   | vvvH  | Hhh  | <b>hhh</b> | HHH                                | HHH  |
| Räjähtävä nopeus   | vv  | vvvvv | Hhh  | <b>hhh</b> | hhhH                               | HHH  |
| <b>VOIMA</b>   |   |       |  |            |                                    |      |
| Lihaskestävyys   | vvvvv   | HHH   | HHH  | <b>HHH</b> | HHH                                | HHH  |
| Nopeusvoima  | vvvvv   | HHH   | Hhh  | <b>hhh</b> | hhH                                | HHH  |
| Maksimivoima   |   |       |  | <b>HH</b>  | hhh                                | hhh  |
| Kimmoisuus   | vvvvv   | HHH   | hhh  | <b>hhh</b> | hhh                                | hhh  |
| <b>Harjoittelun vaiheet</b><br>Tekniikka--> Taito                                  | <b>Yleinen</b><br>Taidon edellytykset                       |       | <b>Lajikohtainen</b><br>Taidon opettaminen |            | <b>Huipulle</b><br>Taidon hiominen |      |
| <b>vvh = valmistava</b><br><b>hhh = herkkyysskausi</b><br><b>HHH = Harjoittelu</b> | Monipuolisuus<br>Koordinaatio - Taito<br>Tasapaino - Rytmii |       | Nopeus<br>Kimmoisuus                       |            | Kestävyys<br>Voima                 |      |
|  | <b>TAITAVA JA KETTERÄ</b>                                   |       | <b>NOPEA JA KIMMOISA</b>                   |            | <b>VOIMAKAS JA KESTÄVÄ</b>         |      |





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

- ✓ 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"><li>✓ JALKAPALLON PELAAMISEN ON OLTAVA ILOISTA LEIKINOMAISTA JA HAUSKAA</li><li>✓ KEHONHALLINTA JA TUNTUMAN OTTAMINEN PALLOON</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ KEHITTÄÄ JALKAPALLON PERUSTAITOT</li><li>✓ HARJOITELLA TEKNIKKAA JA TAKTIKKAA</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ HARJOITELLA PELAAMAAN JALKAPALLOA</li><li>✓ KEHITTÄÄPELITAITOA JA TAKTIKKAA</li></ul> |
| HARJOITUS-<br>MÄÄRÄT / JOUKKUE<br>+<br>HENKILÖKOHTAINEN<br>HARJOITTELU | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ ALKUKAUSI: 2 / VK</li><li>✓ PELIKAUSI: 2-3 / VK</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ ALKUKAUSI<br/>2 - 3 / VK</li><li>✓ PELIKAUSI<br/>3 / VK</li></ul>                       | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ ALKUKAUSI: 3 – 5 / VK</li><li>✓ PELIKAUSI: 3 – 4 / VK</li></ul>                       |
| HARJOITTELU<br>VAIHE   | PERUSTASON<br>HARJOITTELU   | KESKITASON<br>HARJOITTELU   | KORKEATASON<br>HARJOITTELU  |

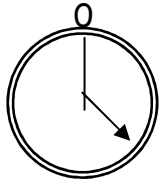
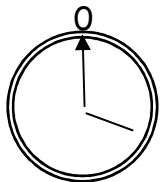
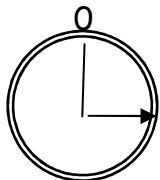




# HARJOITUKSEN RAKENNE SUUNNITTELU

IKÄ 15v

HARJOITUSAIKA: 75 - 90 MIN

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>ALKUVERRYTTELY 20 min</b>  |  |  20 min   |
| ✓ KOORDINAATIO / KETTERYYS<br>✓ VENYTTELYT                          | ✓ PERUSTAIKOT  | ✓ PIENPELIT  |
| <b>PELITAITO-OSA 40- 60 min</b>                                     |  |  40 min  |
| ✓ PIENPELIT HARJOITTELU<br>(TEKNIikka JA TAKTIikka)<br>✓ VENYTTELYT | ✓ PELITAITO OPETTAMINEN<br>JA KEHITTÄMINEN<br>(TEKNIikka JA TAKTIikka)<br>PUOLEN KENTTÄ KÄYTTÖ | ✓ ERIKOISTILANNEET<br>✓ FYYSSINEN HARJOITTELU  |
| <b>LOPPUVERRYTTELY 15 min</b>                                       |  |  15 min |
| ✓ LOPPUVERRYTTELY PELIT<br>✓ VENYTTELYT                             | ✓ MOTIIVIHARJOITTEET   | ✓ 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 KÄYTTÖSSÄNI?
- MITEN MAKSIMOIN VÄLINEIDEN KÄYTÖN, NIIN ETTÄ KAIKKI SAAVAT MAHDOLLISIMMAN PALJON HARJOITUSTA?

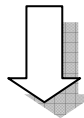
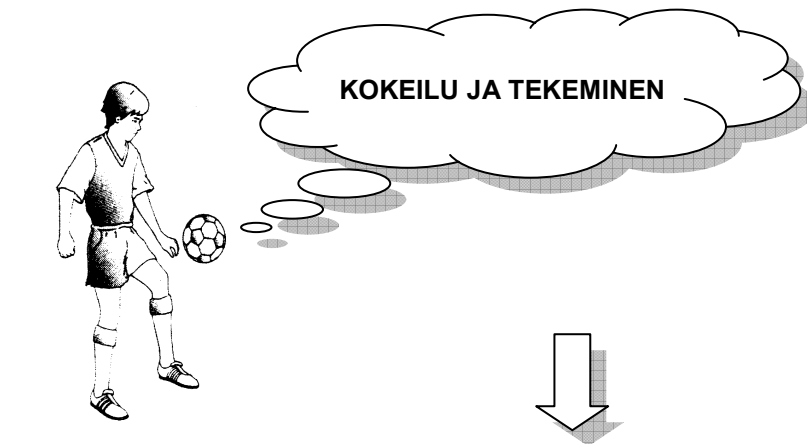
### ARVIOINTI JA PALAUTTEEN ANTAMINEN

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

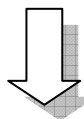




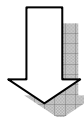
## OHJAUSTILANTEEN KULTAISET SÄÄNNÖT



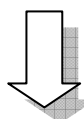
**PYSÄYTÄ - VAHVISTA - KORJAA - NÄYTÄ UUDESTAAN**



**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!



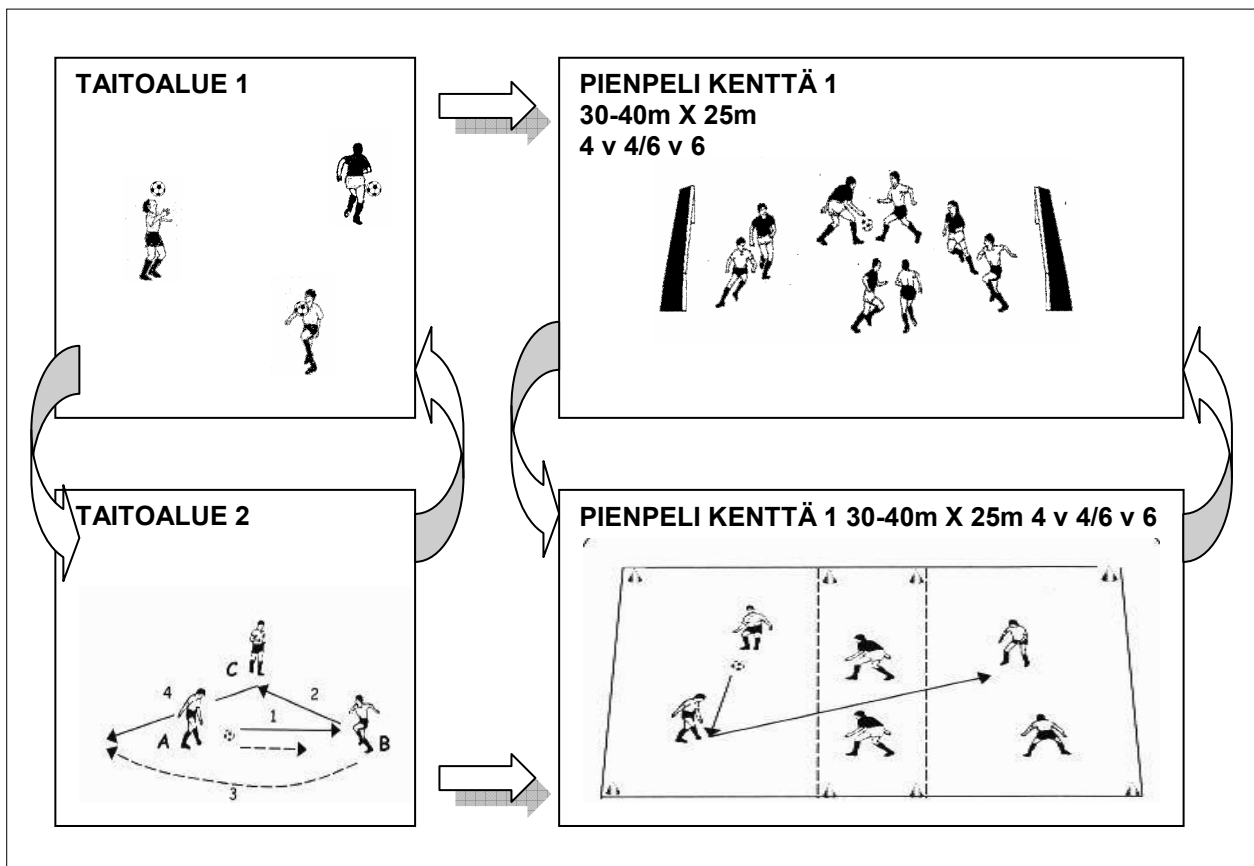


## MIKÄ ON KLINIKKAHARJOITUSMALLI?

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 KANNATTAÄ KÄYTTÄÄ?

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

## ✓ KLINIKKAHARJOITUSMALLIN EDUT

1. VALMENNUS SUUNTAUTUU NUORTEN PELAAJEN TARPEISIIN JA KYKYIHIN SOPIVAKSI. LISÄKSI KLINIKKAHARJOITUS TARJOAA **PALJON ERI VARIATIOITA**, KAIKKI JALKAPALLOÄ OSA-ALUEET VOIDAAN SISÄLTYTÄÄ 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.





## C15 T - JUNIORIT

### HUOM!

- ✓ VAHVISTETAAN AIEMMIN OPITTUJA
- ✓ LISÄTÄÄN NOPEUTTA PALLON KANSSA (RYTMI, ELÄYTYMINEN), MYÖS AHDISTETTUNA

### TEKNISET TAVOITTEET:

KESYTÄ PALLO, PEHMEÄ KOSKETUS PALLOON JA POTKUTEKNIIKAN KOROSTAMINEN

#### 1. PALLON HALLINTA

- PALLON KESYTTÄMINEN KAIKILLA OSA-ALUEILLA
- TAITOKISA POMPUTTELUN HARJOITTELUA JALKA- REISI- PÄÄ

#### 2. JUOKSU PALLON KANSSA

- YKKÖS LAATU EKA KOSKETUS - SISÄSYRJÄLLÄ
- RYTMIN VAIHTO JA SUUNNAN MUUTOS
- JARRUTUS & KÄÄNNÖS

#### 3. KULJETUKSET

- KULJETTAMINEN AHDISTETTUNA JA PALLON SUOJAUS KULJETUKSEAIKANA
- KULJETUKSET JA HARHAUTUKSET PALLOA SUOJATEN
- PALLON KOSKETUS ERI TAVOIN
- SUUNNANMUUTOKSET, KÄÄNNÖKSET JALKAPOHJALLA, TUKIJALAN TAKAA PALLOA SUOJATEN

#### 4. HARHAUTUKSET 1 V 1 - TILANTEISSA (HARHAUTUSTEN YHDISTELY)

- ASKEL JA TUPLA ASKELHARHAUTUKSEN HARJOITTELUA
- VARTALO- JA MATHEW HARHAUTUS HARJOITTELUA
- LAUKAISU- JA SYÖTÖHARHAUTUS (PALLON SIIRTO SISÄ/ULKOSYRJÄLLÄ)
- MYÖS OMAT KIKAT

#### 5. SYÖTÖT PELINOMAISISSA TILANTEISSA

HUOM! (SALAAMINEN – SYÖTÖN VALINTA – SYÖTÖN AJOITUS – SYÖTÖN KOVUUS)

- PELINOMAISISSA TILANTEISSA
- ERILAISILLA ETÄISYYKSILLÄ
- PITKÄT SYÖTÖT LIIKKEESTÄ LIIKKUVALLE PELAAJALLE
- KIERRE SYÖTÖT SISÄ(ULKO TERÄLLÄ LIIKKEESTÄ

#### 6. KESKITYKSET

- KOVASTA VAUHDISTA - ETU JA TAKATOLPPA TAI SUORAAN PELAAJALLE





## 7. HALTUUNOTOT – MUKAANOTOT

- ENSIMMÄINEN KOSKETUS PALLOON TÄRKEÄ
- HALTUUNOTOT SISÄ- JA ULKOTERÄLLÄ, JALKAPOHJALLA REIDELLÄ JA RINNALLA, PALLON OHJAUS
- LIIKKEESSÄ ILMASSA TULEVIEN PALLOJEN HALTUUNOTTO TAI MUKAANOTTO LIIKKEESEEN
- KÄÄNTYMINEN PALLON KANSSA

## 8. VIIMEISTELY

LAUKAUKSET JA PÄÄLLÄ

- TULEVA PALLO ERI SUUNNISTA / KESKITYKSISTÄ
- TOTUTTELU MYÖS LIIKKUVAAN PALLOON, SIIRTO
- HALTUUNOTON JA KULJETUKSEN JÄLKEEN
- KÄÄNNÖKSEN JÄLKEEN
- PUOLI- JA KOKOVOLLEYSTA

## 9. PÄÄPELI

- PUSKUN SUUNTAAMINEN
- HYPPYPUSKU
- PUSKU TAAKSEPÄIN
- PUOLUSTUS / HYÖKKÄYS

## 10. 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)
- ✓ TAKTIIKKAKIRJA KEHITTÄMINEN JA VALMISTAUTUMINEN
- ✓ PELAAMINEN VÄHILLÄ KOSKETUKSILLA
- ✓ PERUS ERIKOISTILANNET OPETTELU 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 HARJOITTELUA (EKA, TOINEN JA KOLMAS PUOLUSTAJA TEHTÄVÄ)
- ✓ 2 V 2 / 3 V 3 HARJOITTELUA, 4 V 4 HARJOITTELUA
- ✓ MUIDEN PELAAJIEN HUOMIOIMINEN KENTÄLLÄ





- ✓ JOUKKUEEN TIIVIYS OPETTELUA JA 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:

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





| IKÄLUOKKA<br>C15   | PERUSTAITO   | PIENPEL-<br>MUODOT  | TAKTIikka   |
|--|--|---|---|
| <p><b>JAKSO 1:</b></p> <p><b>LOK. – 15. TAMMIKUU</b></p> <p><b>KESTO: 3,5 KK</b></p> <p><b>SALI &amp; KENTTÄ</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ PALLON KÄSITTELY KAIKILLA OSA-ALUEILLA</li> <li>✓ ERILAISTEN KULJETUS JA KÄÄNTYMISMUOTOJEN JALKAPOHJALLA JA SISÄ / ULKOSYRJÄLLÄ</li> <li>✓ LYHYET JA KESKIPIITKÄT SYÖTÖT SISÄSYRJÄLLÄ LIKKUVASTA PALLOSTA LIKKUVALLE PELAAJALLE JA NILKALLA (SUORAAN SIVULTA)</li> <li>✓ HALTUUNOTOT MAATA VASTEN KEHITTÄÄ 1. LAATU EKA KOSKETUS ETEENPÄIN MYÖS SUUNTAUS JA OHJAUSTA</li> <li>✓ PUSKUT SUORAAN JA SIVULLE JALAT MAASSA</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ PELIT TASAJOUKUIEN 1 V 1 2 V 2 4 V 4 <b>MAX. 6 V 6</b></li> <li>✓ PELIT YLIVOIMALLA 2 V 1 4 V 2 ..</li> <li>✓ PELIT ALIVOIMALLA 1 V 2 2 V 3 ...</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 V 1 / 1 V 2 – TILANNE PUOLUSTUS (PRÄSSÄÄMINEN) PERUS- JA LIUKU TAKLAUSTEN HARJOITTELUA</li> <li>✓ 2 V 2 – PUOLUSTUS HARJOITTELUA</li> <li>✓ KATKOT JA RISTOT</li> <li>✓ KOMMUNIKOINTI</li> <li>✓ 1 V 1 / 2 V 1 – TILANNE HYÖKKÄYS (SEINÄSYÖTTÖ JA TAKAA KIERTO)</li> <li>✓ SYÖTTÖVARJOSTA POIS</li> </ul>  |
| <p><b>JAKSO 2:</b></p> <p><b>15. TAM. – 15. HUHTIKUU</b></p> <p><b>KESTO: 3 KK</b></p> <p><b>SALI &amp; KENTTÄ</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1. LAATU EKA KOSKETUS JA JUOKSU PALLON KANSSA JA SUOJAAMINEN</li> <li>✓ HALTUUNOTOT ILMASTA TULEVA PALLO NILKALLA, REISILLÄ, RINNALLA JA PÄÄLLÄ MYÖS SUUNTAUS JA OHJAUSTA</li> <li>✓ SYÖTÖT YHDELLÄ KOSKETUKSELLE JA SUORAAN ILMASTA</li> <li>✓ CHIPPI JA KIERRESYÖTÖT SISÄ- JA ULKOSYRJÄLLÄ</li> <li>✓ KULJETUKSET JA KESKITTYKSET</li> <li>✓ LAUKAUKSET SUORAAN SYÖTÖISTÄ, HALTUUNOTON JA KULJETUKSEN JÄLKEEN</li> <li>✓ PUSKUT (HYPPYT) JA TAAKSEPÄIN</li> <li>✓ OMAT KIKAT, VARTALO JA LAUKAISU HARHAUTUS HARJOITTELUA</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ PELIT TASAJOUKUIEN 1 V 1 2 V 2 4 V 4 <b>6 V 6</b></li> <li>✓ PELIT YLIVOIMALLA 2 V 1 4 V 2 ..</li> <li>✓ PELIT ALIVOIMALLA 1 V 2 2 V 3 ...</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 V 2 / 3 V 3 – TILANNE PUOLUSTUS HARJOITTELUA</li> <li>✓ 4 V 4 PUOLUSTUS OPETTELUA</li> <li>✓ KATKOT JA RISTOT</li> <li>✓ 2 V 1 - TILANNE SEINÄSYTTÖ, TAKAA KIERTO JA JALASTAHAKU HARJOITTELUA</li> <li>✓ OIKEA AJANKOHTA VAPAAKSI LIKKUMISEEN</li> <li>✓ TILANTEKO ITSELLE JA TOISILLE</li> <li>✓ PELIN SYVYYS JA LEVEYDEN OPETTELUA</li> <li>✓ OHJAAMINEN PELIN AIKANA</li> <li>✓ TAKTIIKAN KIRJA KEHITTÄMINEN</li> </ul> |





| <b>JAKSO 3:</b><br><b>15. HUH. – SYYSKUU</b><br><b>KESTO: 6 KK</b><br><b>KENTTÄ</b>   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>✓ PALLON KESITTÄMINEN KAIKILLA OSA-ALUEILLA</li><li>✓ 1. LAATU EKA KOSKETUS ETEEN JA JUOKSU PALLON KANSSA</li><li>✓ KULJETTAMINEN: JALAN ERI OSILLA JA PALLON SUOJAAMINEN</li><li>✓ KULJETETTAESSA JA RYTMIN MUUTOKSET KULJETUKSEN AIKANA</li><li>✓ KÄÄNNÖKSET SISÄ- JA ULKOSYRJÄLLÄ, JALKAPOHJALLA JA CRUYFIN KÄÄNNÖS</li><li>✓ KESKIPIITKÄT JA PITKÄT SYÖTÖT SISÄTERÄLLÄ JA NILKALLA SIVULTA</li><li>✓ KAARISYÖTÖT JA KESKITTYKSET HARJOITTELUA</li><li>✓ HALTUUNOTOT MAASTA JA ILMASTA TULEVA PALLO. SUUNTAAMINEN SIVULLE, ETEEN JA TOISEN LIIKEEN YHDISTÄMINEN</li><li>✓ OMAT KIKAT, ASKEL- JA MATHEW HARHAUTUS HARJOITTELUA</li><li>✓ VIIMEISTELY: JALALLA JA PÄÄLLÄ. LAUKAUKSETNILKAPOTKULLA, ULKOTERÄLLÄ SYÖTÖSTÄ SEKÄ HARHAUTUKSEN JÄLKEEN VOLLEY JA PUOLIVOLLEY.</li><li>✓ PUSKUT<ul style="list-style-type: none"><li>- PUOLUSTUS / HYÖKKÄYS ETEEN-, TAAKSEPÄIN JA SIVULLE.</li></ul></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ LIIKKUMINEN PALLON KANSSA JA ILMAN PALLOA</li><li>✓ PELIT TASAJOUKUIEN<ul style="list-style-type: none"><li>1 V 1</li><li>2 V 2</li><li>4 V 4</li><li><b>MAX. 11 V 11 (PELN OPETTAMINEN)</b></li></ul></li><li>✓ PELIT YLIVOIMALLA<ul style="list-style-type: none"><li>2 V 1</li><li>4 V 2 ..</li><li>8 V 6</li></ul></li><li>✓ PELIT ALIVOIMALLA<ul style="list-style-type: none"><li>1 V 2</li><li>2 V 3 ...</li></ul></li><li>✓ TURNAUKSET<ul style="list-style-type: none"><li>4 V 4</li><li>6 V 6</li></ul></li></ul> | <p><b><u>HYÖKKÄYSPELI: AJOITUS</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ 1 V 1 – TILANNE OMAT ROHKEAT RATKAISUT</li><li>✓ 2 V 1 - TILANNE<ul style="list-style-type: none"><li>- SEINÄSYTTÖ</li><li>- TAKAA KIERTO</li><li>- JALASTAHAKU</li></ul></li><li>✓ 3. PELAAJAN TEHTÄVÄ</li><li>✓ SEINÄKOLMANNELLE HARJOITTELUA</li><li>✓<sup>5</sup> PALLOTON PELATTAVAKSI</li><li>✓ TILANTEKO ITSELLE JA TOISILLE</li><li>✓ VIIMEISTELY</li><li>✓ PELIN AVAAMINEN HARJOITTELUA</li><li>✓ PELIN LEVEYDEN HARJOITTELUA</li><li>✓ PELIN SYVYYDEN HARJOITTELUA</li><li>✓ SUUNNANMUUTOSAJATTELU</li><li>✓ ÄÄNEN KÄYTTÖ</li></ul> <p><b><u>PUOLUSTUS PELI:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ 1 V 1 - 4 V 4 PUOLUSTAMISEN HARJOITTELU JA 11 V 11 OPETTELUA</li><li>✓ 1 V 2 / 1 V 3 HARJOITTELU (PRÄSSÄMINEN, TUKEMINEN JA VARMISTAMINEN)</li><li>✓ PERUS JA LIUKU TAKLAUSTEN HARJOITTELUA</li><li>✓ OHJAAMINEN PELIN AIKANA</li><li>✓ SUUNNANMUUTOSAJATTELU</li><li>✓ ÄÄNEN KÄYTTÖ</li></ul> |  |





## PALAUTEKAAVAKE



- ✓ LAITA HARJOITUSTEN PÄIVÄMÄÄRÄ
- ✓ RASTI HARJOITUSTEN PÄÄAIHEISIIN
- ✓ PALAUTUS AINA JAKSON LOPUTTUA PÄÄVALMENTAJALLE

### JAKSOT:

1. 15. LOKAKUUTTA – 15. TAMMIKUUTTA
  2. 15. TAMMIKUUTTA – 15. HUHTIKUUTTA
  1. 15. HUHTIKUUTA – SYYSKUUTTA
- ✓ JAKSON KAAVAKE TÄYTTÄMINEN HELPOTTAA VALMENTAJAN TYÖTÄ SEN AVULLA VOI SEURATA OMAN JAKSON SUUNNITELMAN TOTEUTUMISTA.





## HARJOITUSOHJELMA - JAKSON PALAUTE NRO

C 15 T - IKÄLUOKKA

PÄIVÄMÄÄRÄT

### PERUSTAIDOT

#### PALLON HALLINTA

pomputtelu (1) helpot kikat (2)

**JUOKSU PALLON KANSSA** 1. Eka kosketus

rytmin vaihto / suunnan muutos / jarrutus

**KULJETTAMINEN** eri tavoin

pujoteltaminen sisä- ja ulkoteralia

#### KÄÄNNÖKSET

jalkapohjalla (1) sisäulkosyrgällä (2)

Cruyff

**SYÖTÖT** lyhyet (1) keskipikat (2) pitkät (3)

sisä/ulkosyrgällä (1) sisä/ulkoterällä (2)

nikkalla suoraan (1) sivulta (2)

pallo paikalla (1) liukuva (2) liukuvalle pelaajalle (3)

#### Keskitykset

**HALTUUNOTOT** 1. kosketus pallon eteen

(suuntaaminen sivulle) sisä/ulkoterällä

reisi (1) nikkalla (2) rinnalla (3) päällä (4)

**HARHAUTUKSET** omat kikat (1) vartalo (2)

askel/tupla (3) syöttö/laukaisu (4) Mathew (5)

**VIIMEISTELY** sisäsyrgällä (1) päällä (2)

halkuunto- (1) kuljetuksen jälkeen (2)

puoli- (1) volleysia (2)

**PÄÄPELI** jalat maassa (1) hyppäpuku (2)

suoraan (1) suuntainen (2) taaksepäin (3)

### PIENPELIT

Kaksinkamppailu 1 V 1

Ylivoima 2 V 1 / 3 V 1...

Tasa 2 V 2 / 3 V 3 / 4 V 4 / 6 V 6 / 11 V 11

Alivoima 1 V 2 / 2 V 3 / 3 V 4

### TAKTIikka

**YHDISTELMÄT** (kuviot) puolustus (1) hyökkäys (2)

Puolustus 1 V 2 (2) 1 V 3 (3) 2 V 2 (3) 3 V 3 (4)

Hyökkäys 1 V 1 (1) 2 V 1 seinäsyöttö (2)

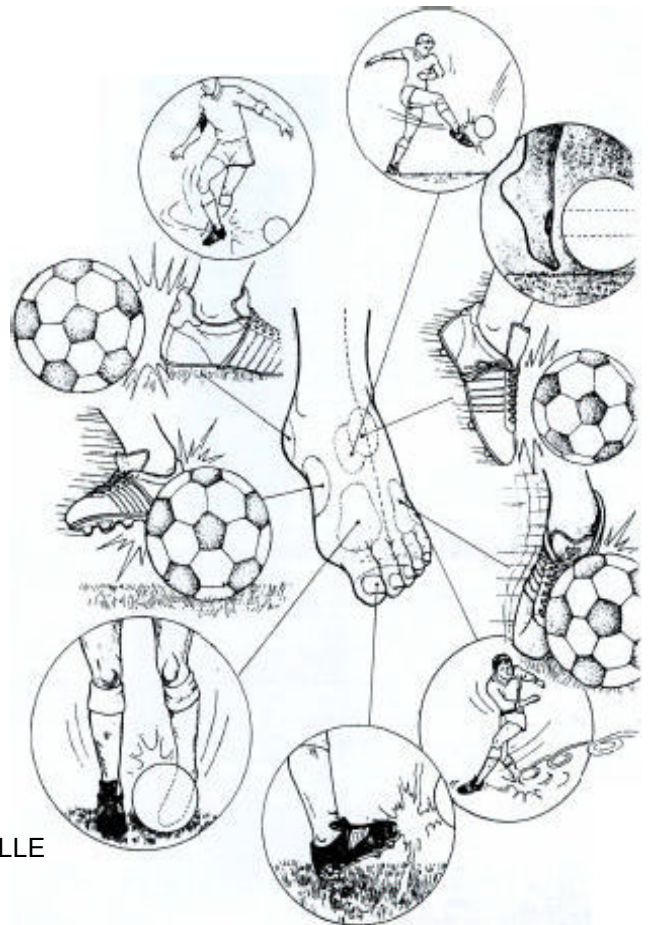
takaa kierto (3) jalastahaku (4)





## PERUSTAITOJEN OPETUKSEN AVAINASIAT

- ✓ **KULJETUKSET** – ENSIMMÄINEN KOSKETUS
  - AIKAINEN PÄÄTÖS MIHIN KULJETETAAN
  - KATSE YLHÄÄLLÄ
  - VÄHÄN KOSKETUKSIA
  - KULJETA JALKAPÖYDÄLLÄ
  - PALLOKOSKETUKSIA MOLEMMIN JALLOIN
  - VARPAAT OSOITTAVAT ALASPÄIN
  
- ✓ **SYÖTÖT** – KATSEKONTAKTI SYÖTETTÄVÄÄN
  - KATSE PALLOON
  - TUKIJALAN PAIKKA
  - PAINOPISTE (POLVI) PALLON PÄÄLLÄ
  - TASAPAINOTUS KÄSILLÄ
  - OSUMAKOHTA PALLOON
  - JALAN SAATTO
  - TARKKUUS
  - KOVUUS
  - AJOITUS
  - SYÖTTÖKULMA
  - SALAAMINEN
  
- ✓ **HALTUUNOTOT** – LIIKU PALLON LENTORADALLE
  - AIKAINEN PÄÄTÖS – MILLÄ HALTUUN
  - RENTOUS
  - JOUSTO (JALKA – REISI – RINTA)
  - ENSIMMÄINEN KOSKETUS (LAATU)
  - HALTUUNOTON SUUNTAUS – SUOJAUS
  - PALLO PALATTAVAKSI
  
- ✓ **KÄÄNNÖKSET** – HIDAS TULO – NOPEA LÄHTÖ
  - POLVET KOUKUSSA
  - TASAPAINO – TUKIJALKA
  - KÄYTÄ KÄSIÄ
  - PYSY MATALANA
  - VARPAAT OSOITTAVAT YLÖSPÄIN
  
- ✓ **PÄÄPELI** – OTSALLA
  - SILMÄT AUKI – SUU KIINNI
  - POLVET KOUKUSSA
  - LEUKA RINTAAN
  - JÄNNITÄ NISKA
  - SELKÄ KAARELLE
  - VOIMAKAS YLÄVARTALON HEILAUTUS
  - PÄÄTTÄVÄISYYS – ROHKEASTI PALLOON



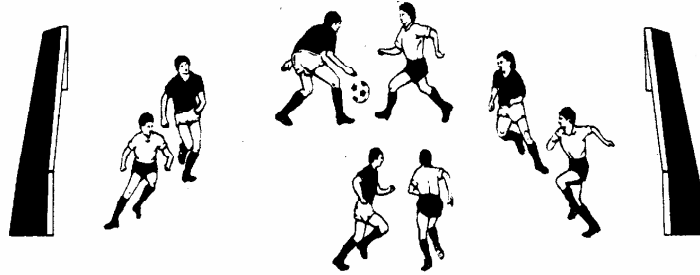


- ✓ **LAUKAUKSET – KATSE PALLOON**
  - TARKKUUS
  - TUKIJALAN PAIKKA (PALLON VIERESSÄ)
  - MISSÄ MAALIVAHTI
  - OSUMAKOHTA PALLOON (PUHDAS RINTAPOTKU KESKELLE PALLOA)
  - SÄILYTTÄ TASAPAINO
  - SAATTO (NILKAN OJENNUS)
  
- ✓ **HARHAUTUKSET 1 V 1 – KOHTI VASTUSTAJAA**
  - HARHAUTUS – PAINOPISTEEN SIIRTO
  - SUUNNAN MUUTOS
  - SIIRRÄ PALLO VASTUSTAJAN OHI
  - RYTMIN VAIHTO
  - SUOJAUS
  - ETENE
  
- ✓ **VOLLEY-POTKU (SIVUSTA)**
  - KATSE PALLOON KYLKI EDELLÄ PALLOON
  - NILKKA OJENNETTUJA
  - ENSIN POLVI – SITTEEN JALKA
  - VARTALON KALLISTUS
  - OSUMAKOHTA PALLOON – PALLON KESKIPISTE
  - POTKU JALKAPÖYDÄLLÄ
  - VARTALON KIERTO
  
- ✓ **VOLLEY-POTKU KOHTI TULEVAAN PALLOON**
  - KATSE PALLOON
  - OSUMAKOHTA – PALLON KESKIPISTE
  - NILKKA OJENNETTUNA
  - TUKIJALKA AINA PALLON TAKANA
  - POTKAISE ALAPÄIN TULEVAAN PALLOON
  
- ✓ **KIERREPOTKU - SISÄ- JA ULKOTERÄLLÄ**
  - KATSE PALLOON
  - OSUMAKOHTA KESKIPISTEESTÄ
  - HIEMAN SIVULLE
  - TUKIJALKA PALLON TAKANA
  - SAATTO SISÄ – VARTALOSTA POISPÄIN
  - ULKOTERÄ – TUKIJALAN PUOLELLE RISTIIN
  
- ✓ **CHIPPI-POTKU**
  - KATSE PALLOON
  - LÄHESTYMINEN SUORAAN KOHTI PALLOA
  - TUKIJALKA PALLON VIEREEN
  - OSUMAKOHTA PALLON ALLE
  - VARTALO PALLON PÄÄLLÄ





## 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

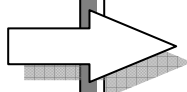
- ✓ JALKAPALLO PELIEN PIENET JOUKKUEET TAKAAVAT MAALEILLA PELIEN JÄNNITYKSEN, NAUTINNON JA OPPIMISEN PERSPEKTIIVI – JOKA ON TEHOKAS HARJOITTELU TAPA LAPSILLE JA NUORILLE PELAAJILLE.
- ✓ MYÖHEMMÄSSÄ VAIHEESSA PIENPELIN PIIRTEET TULEVAT ESILLE. PERUSASIAT JA TILANTEET TULEVAT ESILLE TEKNIIKAN / TAKTIIKAN 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 KEHITTYMISTÄ
- ✓ 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





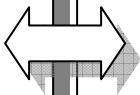
## HENKILÖKOHTAISET TAKTIIKAT HYÖKKÄÄJILLE

HYÖKKÄYS



PALLO ON MEILLÄ

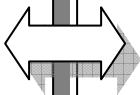
1 V 1



### 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

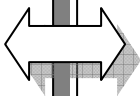
1 V 1



### 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:

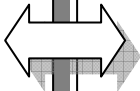
- ✓ PALLON SUOJAAMINEN
- ✓ HARHAUTTAMALLA ETÄISEMMÄLLÄ JALALLA
- ✓ HARHAUTTAMALLA TYHJÄÄN TILAA KENTÄN LUKEMISTA VARTEN





## HENKILÖKOHTAISET TAKTIIKAT PUOLUSTAJILLE

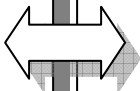
1 V 1



### 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

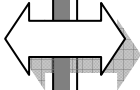
1 V 1



### 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



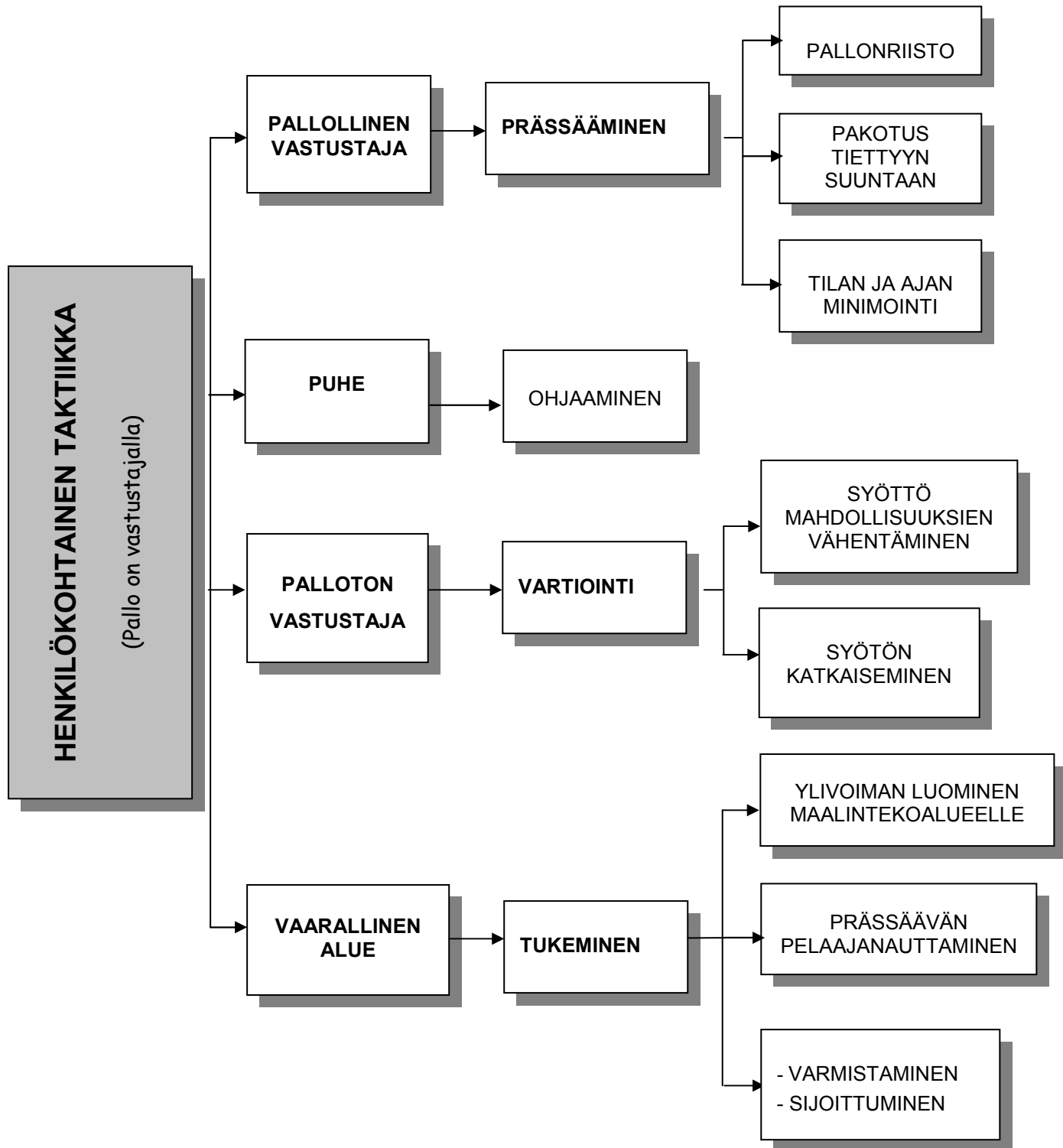
### YKSI HYÖKKÄÄJÄ PALLOLLINEN VASTAAN 2 PUOLUSTAJAA:

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



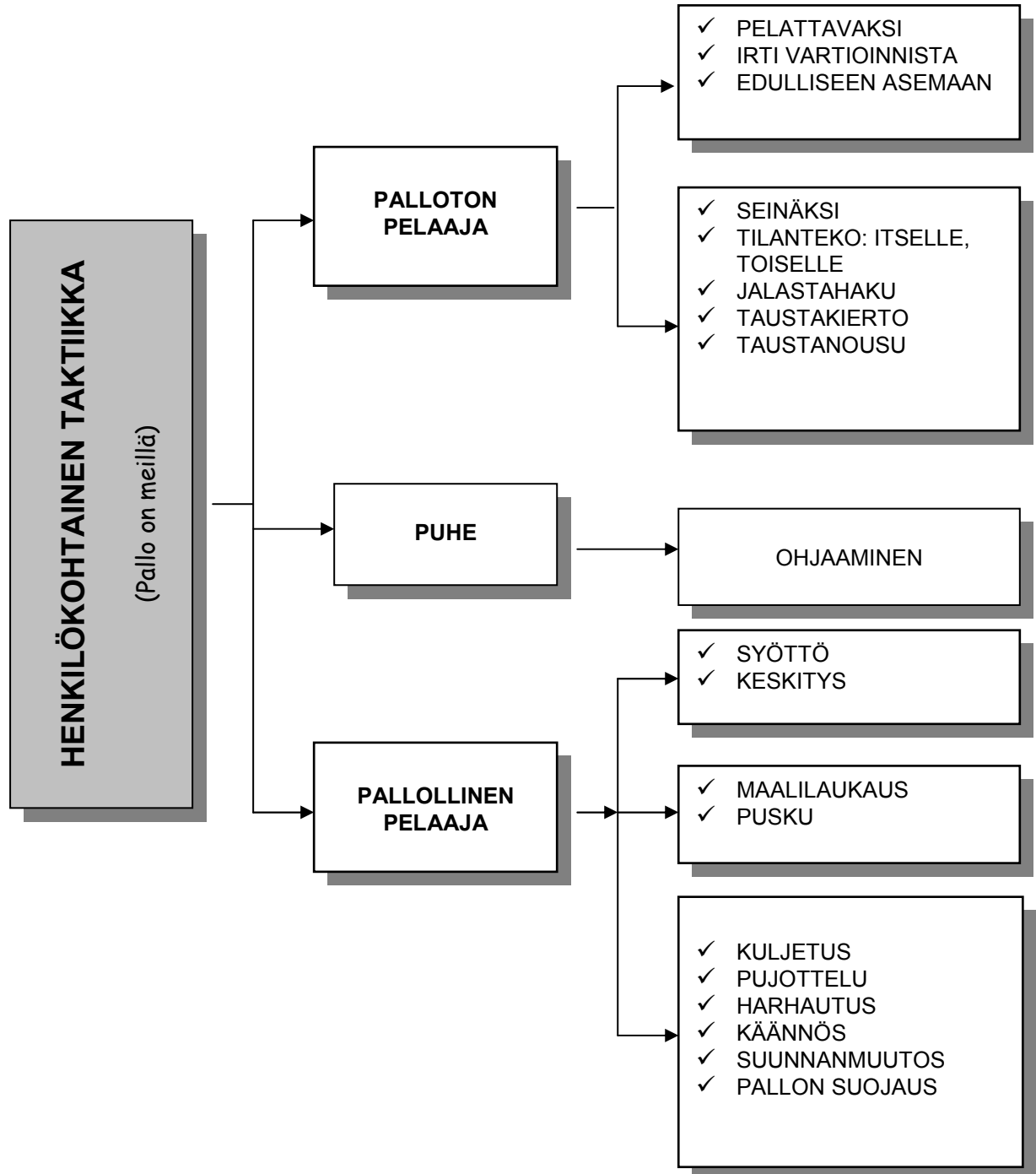


## YKSITTÄISEN PELAAJAN TOIMENPITEET PUOLUSTUSPELISSÄ



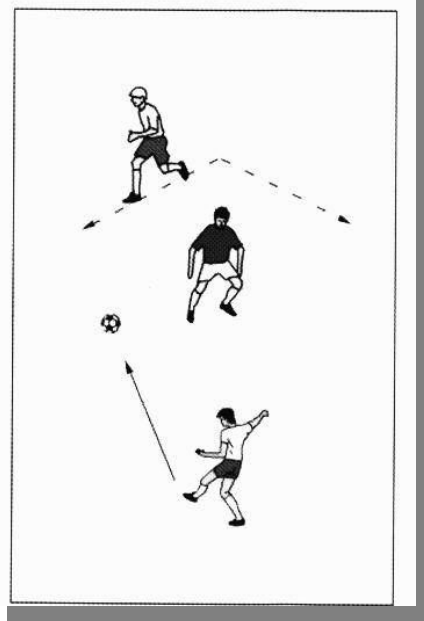


# YKSITTÄISEN PELAAJAN TOIMENPITEET HYÖKKÄYSPELISSÄ





## POIS SYÖTTÖVARJOSTA



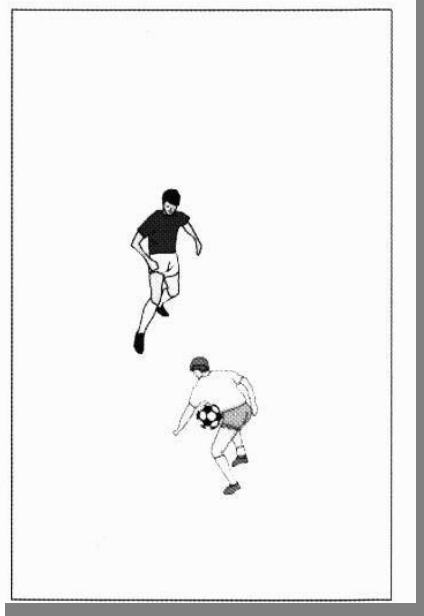
### OHJEET PELAAJALLE:

- ✓ JOTTA VOIT SAADA SYÖTÖN, SINUN ON LIIKUTTAVA PELATTAVAKSI (POIS SYÖTTÖVARJOSTA)
- ✓ TEE TILAA ITSELLESI
- ✓ TEE TILAA TOISILLE
- ✓ VARMISTA, ETTÄ SINULLA ON AINA KATSEKONTAKTI PALLOLLISEEN
- ✓ KATSE YLÖS, JOTTA PYSTYT KATSOMAAN MISSÄ JA MITEN SINÄ VOIT OLLA PELATTAVANA
- ✓ LIIKU TERÄVÄSTI JA AJOITA LIIKKUMINEN TILAATEESEEN SOPIVAKSI





## 1 V 1 TILANNE – PUOLUSTUS



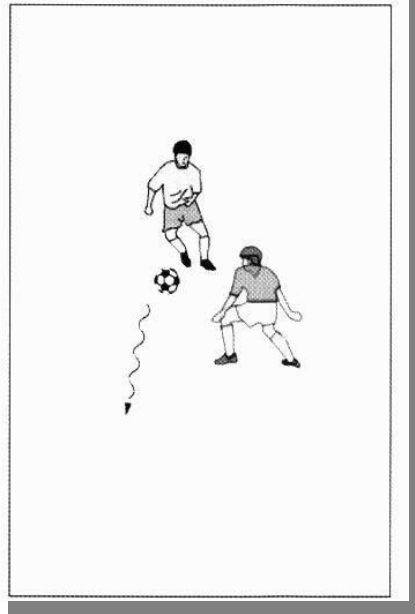
### OHJEET PELAAJALLE: (PRÄSSI)

- ✓ LIIKU KOHTI SYÖTÖN VASTAANOTTAJAA JO SYÖTÖN AIKANA
- ✓ LIIKU NOPEASTI LÄHELLE, MUTTA ÄLÄ PELAA ITSEÄSI ULOS TILANTEESTA. OLE KÄRSIVÄLLINEN
- ✓ PRÄSSIETÄISYYDEN ON OLTAVA NIIN LYHYT KUINMAHDOLLISTA, MUTTA EI NIIN LYHYT, ETTÄ ET EHDI PALLOLLISEN NOPEAAN KULJETUKSEEN. SOPEUTA ETÄISYYTESI OMAN JA VASTUSTAJAN NOPEUDEN MUKAAN.
- ✓ TAIVUTA LANTIOSTA JA POLVISTA, JOTTA PÄÄSET MATALAAN PUOLUSTUSASENTOON
- ✓ PRÄSSÄÄ PALLOLLISTA KYLKI EDELLÄ, JOTTA VOI NOPEASTI PYRÄHTÄÄ PALLOLLISEN EDELLE, JOS HÄN YRITTÄÄ OHI.
- ✓ SEISO PÄKIÖILLÄSI ETUPAINOISESSA ASENNOSSA
- ✓ PRÄSSÄÄ VASTUSTAJAN PALLOLLISTA JALKAA, MIKÄ VAIKEUTTAA HÄNEN SYÖTTÄMISTÄ JA PALLON HALLINTA
- ✓ OTA ASEMA SITEN, ETTÄ SAAT OHJATTUA VASTUSTAJAN HALUTTUUN SUUNTAAN. OHJAAVAN PRÄSSIN SUUNTA ON ULOS LAIDAN PUOLELLE, PEITTÄJÄN TAI TUKIJAN PUOLELLE TAI JOUKKUEEN KANNALTA PARHAASEEN SUUNTAAN
- ✓ SOPEUTA PRÄSSIN KOVUUS JA LOPULLINEN RISTOYRITYS KÄSILLÄ OLEVAAN PELITILANTEESEEN. JOS ON PEITTÄJÄ TAI TUKIJA MUKANA, VOI PRÄSSI OLLE KOVEMPI JA RIISTO YHTENÄ VAIHTOEHTONA
- ✓ HUOMIO VASTUSTAJAN VAUHTI JA TAITOTASO





## 1 V 1 TILANNE - HYÖKKÄYKSELLISESTI



### **OHJEET PELAAJALLE: (YLEISESTI HARHAUTUKSEEN JA KULJETUKSEEN)**

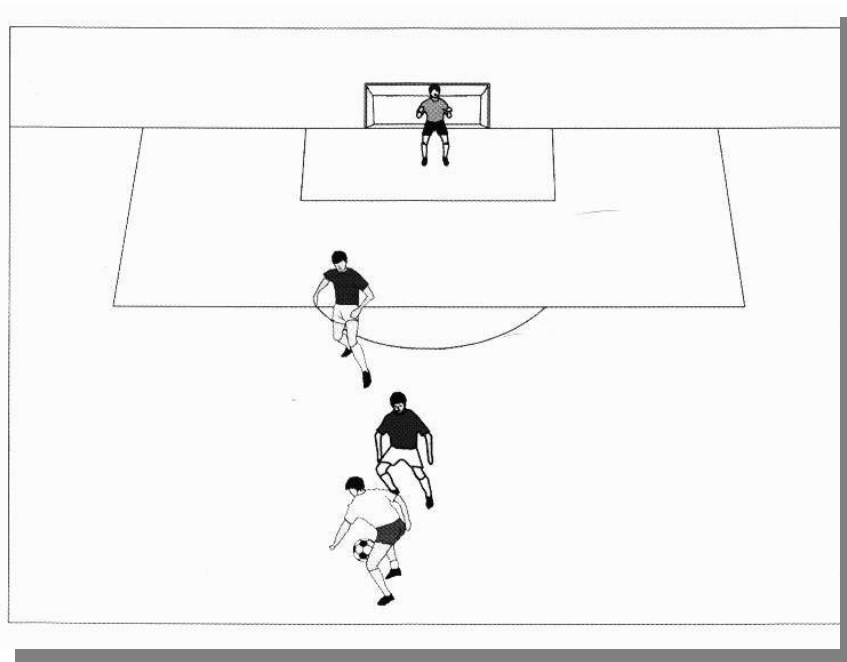
- ✓ HAASTA VASTUSTAJASI – KULJETA KOHTI VASTUSTAJAA (HÄNEN VAUHTINSA HIDASTUU)
- ✓ TEE HARHAUTUS SITEN, ETTÄ VASTUSTAJA MENETTÄÄ TASAPAINONSA (RIITTÄVÄN LAAJA LIIKE)
- ✓ ODOTA VASTUSTAJAN REAKTIOTA HARHAUTUKSEESI
- ✓ OHITA VASTUSTAJA ENNEN KUIN HÄNTÄ EHDITÄÄN TUKEMAAN
- ✓ OIKEA AJOITUS ON JUURI ENNEN, KUN VASTUSTAJA YLETTY Y PÄLLOON
- ✓ KATSO PÄLLOON KULJETUKSESSA JA OPETTELE MENEMÄÄN OHITSE OIKEALTA JA VASEMMALTA (OPETTELE KÄYTTÄMÄÄN MOLEMPIEN JALKOJEN ULKO- JA SISÄSYRJÄÄ)
- ✓ KATSO YLÖS HETI HARHAUTUKSEN JÄLKEEN
- ✓ OPETTELE RYTMINVAIHDOKULJETUS JA KIHDYTÄ HARHAUTUKSEN JÄLKEEN (YLLÄTKSELLISET SUUNNANMUUTOKSET OVAT MYÖS TEHOKKAITA)
- ✓ PIDÄ PÄLLO LÄHELLÄ VARTALOA, KUN KULJETAT JA HARHAUTAT (PAREMPI KONTROLLI, JOS ON AHDAS TILA)
- ✓ KULJETA PÄLLOA VASTUSTAJAAN NÄHDEN KAUIMMAISELLA JALALLA
- ✓ YKSI VAUHTIEHTO ON PITÄÄ KOVAA VAUHTIA YLLÄ KOKO OHITUKSEN AJAN
- ✓ MITÄ KOVEMPI VAUHTI, SITÄ KAUAMPANA VASTUSTAJASTA VOIT HARHAUTTAA
- ✓ HILJAISELLA VAUHDILLA SINUN ON TEHTÄVÄ HARHAUTUS MYÖHEMMIN JA PAREMMIN KUIN KOVALLA VAUHDILLA

\* PUOLUSTAJA ON TÄRKEÄÄ SAADA LIIKKUMAAN SIVUTTAIN TAI OTTAMAAN ASKELEEN KOHTI!





## 1 V 2 – PUOLUSTTAMINEN TUKEMINEN / PEITTÄMINEN / VARMISTAMINEN (2. PUOLUSTAJA)



TUKIJALLA ON MYÖS PEITTÄJÄN TEHTÄVÄ. TAVOITTEET PEITTÄMISESSÄ OVAT SYÖTÖN KATKAISEMINEN, VALMIUS ANTAA TUKEA PRÄSSIN SUUNNAN OHJAAMINEN TAI LÄHEMPÄÄ VARTIOINTI.

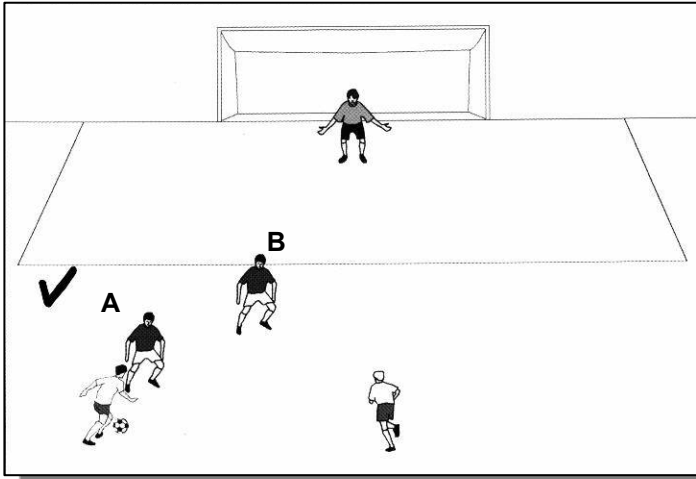
### OHJEET PELAAJALLE TUKEMISEEN JA PEITTÄMISEEN:

- ✓ SIJOITU SITEN, ETTÄ NÄET PALLON JA VASTUSTAJAN, JOKA ON EDESSÄSI
- ✓ ETÄISYYDEN TULEE OLLA SELLAINEN, ETTÄ VOIT HETI TULLA TILANTEeseen, JOS KANSSAPELAAJASI OHITETAAN. ETÄISYYS EI SAA KUITENKAAN OLLA NIIN LYHYT, ETTÄ MOLEMMAT PUOLUSTAJAT TULEVAT OHITETUIKSI SAMALLA HETKELLÄ. SE EI VOI MYÖSKÄÄN OLLA NIIN PITKÄ, ETTÄ TULEE KAKSI 1 V 1 – TILANNETTA PERÄKKÄIN (TUKEMINEN)
- ✓ TUKEMINEN ON ERITYISEN TARPEELLISTA, JOS VASTUSTAJA ON EHTINUT KÄÄNTYÄ JA OLLAAN OMAN RANGAISTUSALUEEN LÄHEISYYDESSÄ
- ✓ ANNA OHJEITA PRÄSSÄÄJALLE OMASTA SIJOITTUMISESTASI
- ✓ VASTUSTAJAN VAUHTI JA TAITOTASO VAIKUTTAVAT ETÄISYYTEEN

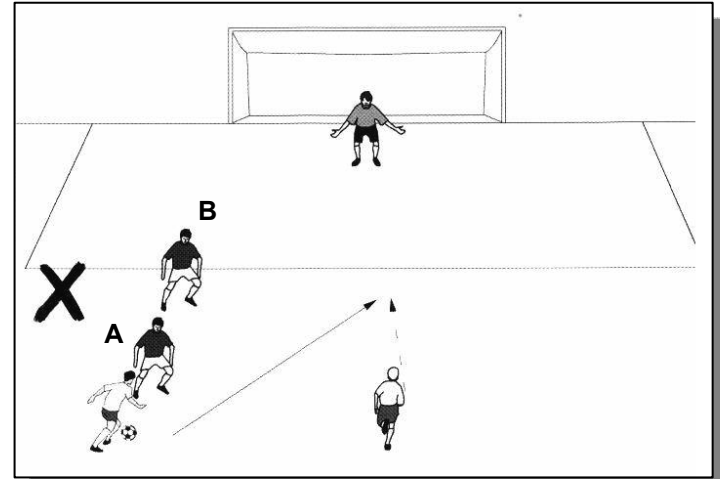




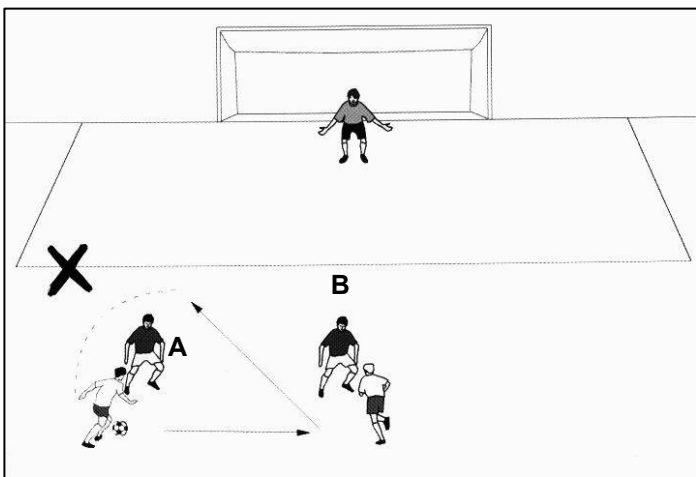
## 2 V 2 – TILANNE PUOLUSTTAMINEN



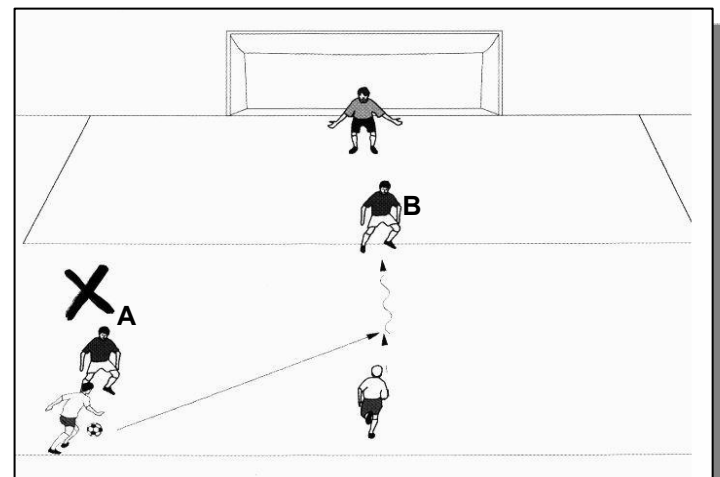
**OIKEIN:** PUOLUSTAJA A PRÄSSÄÄ JA PUOLUSTAJA B TUKEE A:TA JA VARTIOI PALLOTONTA HYÖKKÄÄJÄÄ



**VÄÄRIN:** KOSKA MOLEMMAT PUOLUSTAJAT OVAT PERÄKKÄIN. PALLOTOMALLA HYÖKKÄÄJÄLLÄ ON TILAA MENNÄ ETEENPÄIN



**VÄÄRIN:** KOSKA MOLEMMAT PUOLUSTAJAT OVAT RINNAKKAIN. HYÖKKÄÄJÄT VOIVAT PELATA SEINÄSYÖTÖN

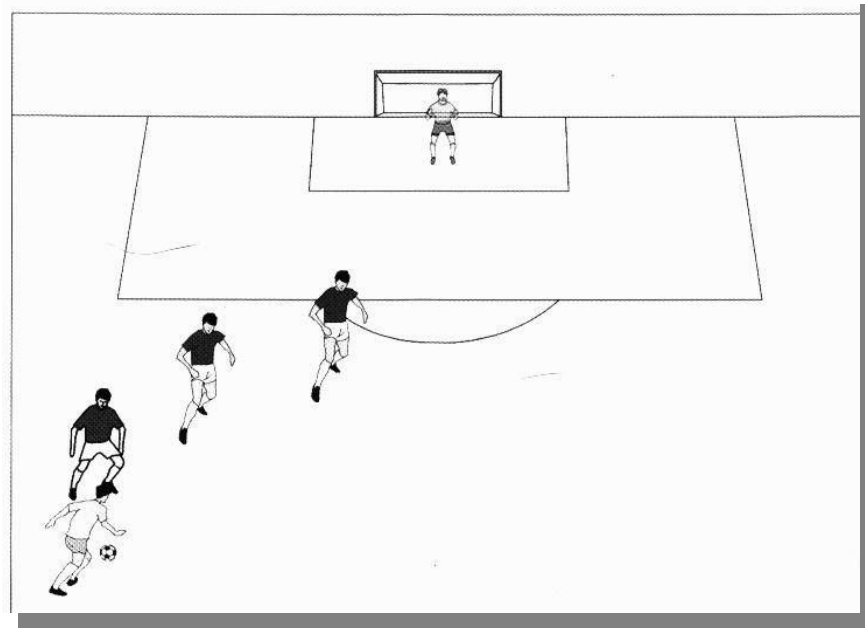


**VÄÄRIN:** KOSKA ON LIIKKA ETÄISYYTTÄ PUOLUSTAJIEN A:N JA B:N VÄLILLÄ. TULEE AINA 1 V 1 - TILANNE





## 1 V 3 – PUOLUSTTAMINEN VARMISTAMINEN / PEITTÄMINEN / (3. ja 2. PUOLUSTAJA)



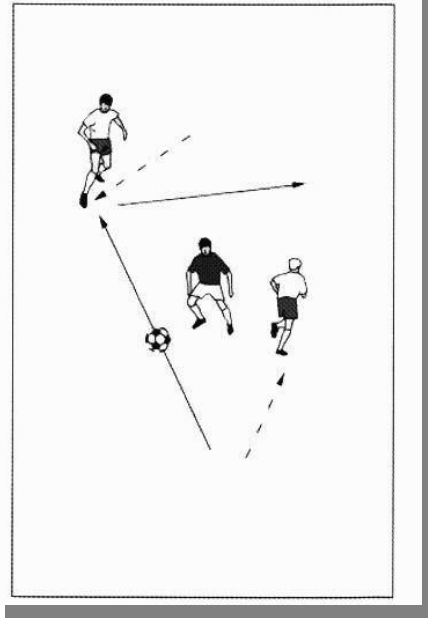
### **OHJEET PELAAJALLE:** YLEISESTI VARMISTAMISEEN

- ✓ VARMISTA, ETTÄ VAARALLISIMPIA ALUEITA VARMISTETAAN – NIITÄ ALUEITA, JOITA VASTUSTAJA HALUAA KÄYTTÄÄ, ERITYISESTI PUOLUSTUSLINJAN SELUSTAA JA MAALIN EDUSTAA
- ✓ SIJOITU PRÄSSÄÄVÄN TAI VARTIOIVAN PELAAJAN TAAKSE JA LINJALLE PALLO – OMA MAALI
- ✓ SIJOITU NIIN, ETTÄ NÄET PALLON JA NE VASTUSTAJAT, JOTKA OVAT EDESSÄSI
- ✓ ETÄISYYDEN TULEE OLLA SELLAINEN, ETTÄ VOIT TULLA TILANTEESEEN, JOS KANSSAPELAAJASI OHITETAAN
- ✓ ANNA OHJEITA PRÄSSÄÄJÄLLE OMASTA ASEMASTASI





## SEINÄSYÖTTÖ



### PALLOLLISEN ON AJATELTAVA:

- ✓ TEMPO VAIHTELUA, RAURALISEMPI VAUHTI ENNEN PIKAISTA PYRÄHDYSTÄ SYÖTÖN JÄLKEEN TAI KOVAA TEMPOA KOKO OHITUKSEN AJAN
- ✓ VASTUSTAJAN HOUKUTTELUA ENNEN SYÖTTÖÄ
- ✓ SYÖTÖN SALAAMISTA SITEN, ETTÄ SE ON YLLÄTYS VASTUSTAJALLE
- ✓ SYÖTTÖÄ EI SAA ANTAA LIIAN AIKAISIN - MUUTEN VASTUSTAJA EHTII KÄÄNTYÄ
- ✓ SYÖTTÖÄ EI SAA ANTAA LIIAN MYÖHÄÄN - MUUTEN VASTUSTAJA EHTII TULEMAAN LIIAN LÄHELLE JA SAA MAHDOLLISUUDEN KATKOON/RIISTOON
- ✓ SYÖTÖN ON OLTAVA SUORAAN SEINÄLLE TAI SIIHEN TILAAN, JOHON SEINÄPELAAJA LIIKKUU
- ✓ SYÖTÖN KOVUUDEN TULEE SOPIA SYÖTÖN JA PYRÄHDYKSEN PITUUTEEN

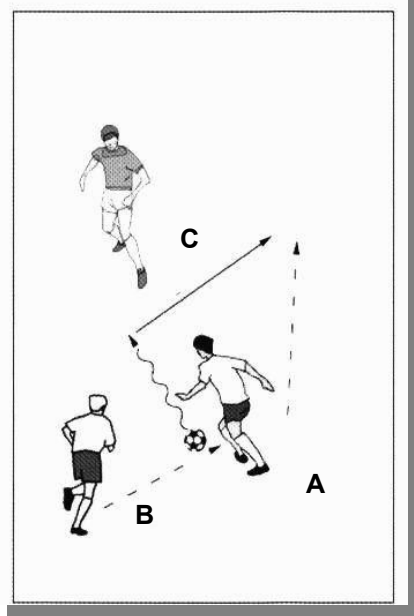
### SEINÄPELAAJAN TULEE AJATELLA:

- ✓ TEHDÄ ITSENSÄ PELATTAVAKSI
- ✓ USKALTA OLLA SEINÄNÄ, VAIKKA OLISI VARTIOITU
- ✓ JOS VASTUSTAJA ON LÄHELLÄ, PELAA SEINÄN JALALLA, JOKA ON KAUIMPANA VASTUSTAJASTA
- ✓ PELAA SEINÄN PALLOLLISEN JUOKSULINJALLE
- ✓ MITÄ TEKNIikka KÄYTTÄÄ (SISÄSYRJÄLLÄ, ULKOSYRJÄ?)





## TAKAA KIERTO



### OHJEET PELAAJILLE:

KUVIOSSA PELAAJA A KULJETTAA JA HAASTAA KOHTI VASTUSTAJAA. B KIIHDYTTÄÄ PALLOLLISEN TAKAA JA VOI HUUTAA "PIDÄ", KIERTOAKSEEN A:LLE OLEVANSA TULOSSA. KUN B PN KOHDALLA, TULEE C:LLE ONGELMAKSITIETÄÄ, MITÄ PALLOLLINEN AIKOO TEHDÄ.

- PELAA PALLON SYVYYTEEN JUOKSEVALLE B:LLE
- TEKEE SYÖTTÖHARHAUTUKSEN B:LLE JA KULJETTAAKIN SISÄÄNPÄIN
- SYÖTTÄÄ KENTÄN SISÄLLE PÄIN

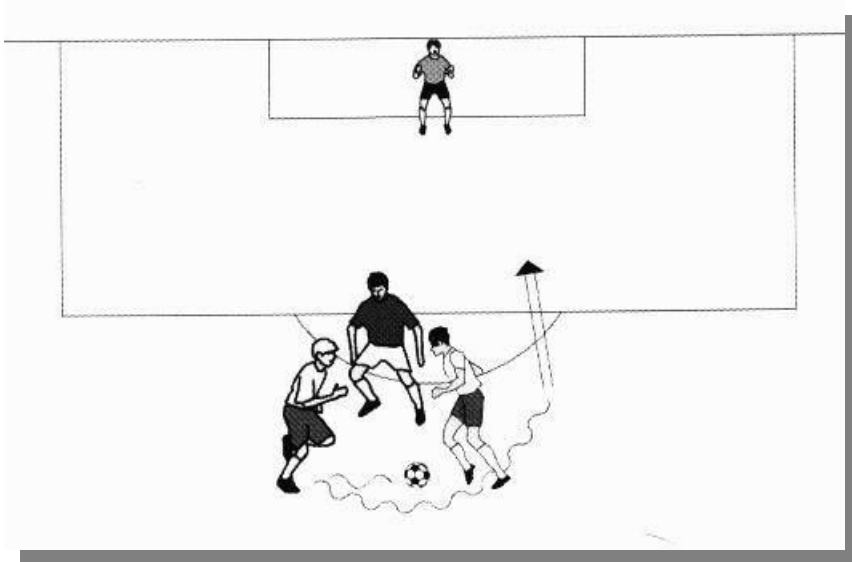
TAKAAKIERROSSA TAI JUOKSUSSA PALLON TAKAA PITÄÄ SYÖTÖN TULLA, KUN B OHITTA PALLOLLISEN. SE EI VOI OLLA SIVUTTAINEN SYÖTTÖ, KOSKA SELLAISEN ON ERITTÄIN VAIKEA SAADA HALTUUN KOVASSA VAUHDISSA. PALLO TULEE PELATA SYVYYTEEN SITEN, ETTÄ B: VOI JATKAA SEN PERÄÄN.

TÄRKEÄÄ ON MYÖS SE, ETTEI B JUOKSE LIAN LÄHELTÄ PALLOLLISTA, VAAN PITÄÄ SOPIVAN PELAAJIEN VÄLISEN ETÄISYYDEN SOPIVANA. SE HELPOTTAA MYÖS PALLOLLISTA, JOS HÄN VALITSEE SYÖTTÄMISEN B:LLE.





## JALASTAHAKU



### JALASTAHAKU KÄYTETÄÄN HYÖKKÄYSPELISSÄ:

- ✓ PELISUNNAN MUUTOKSEEN
  - ✓ SELVITÄKSEEN PRÄSSÄÄVÄSTÄ JA VARTIOIVASTA PUOLUSTAJASTA
  - ✓ SAADAKSEEN PELIRYTMIN VAIHTELUJA
  - ✓ SAADAKSEEN TILAA LAUKAUKSEEN TAI KESKITYKSEEN
- 
- PALLOLLINEN KULJETTAA PALLOA JA KOHTAA KANSSAPELAAJAN
  - KANSSA PELAAJA OTTAA HEIDÄN JUOKSULINJOJEN KOHDATESSA PALLOLLISENROOLIN.
  - PALLOTTOMALLA PITÄISI OLLA PARAS MAHDOLLISUUS JOHTAA JALASTAHAKUA, SILLÄ PALLOLLISELLA VOI OLLA PRÄSSÄÄVÄ VASTUSTAJA HÄIRITSEMÄSSÄ KESKITYMISTÄ.

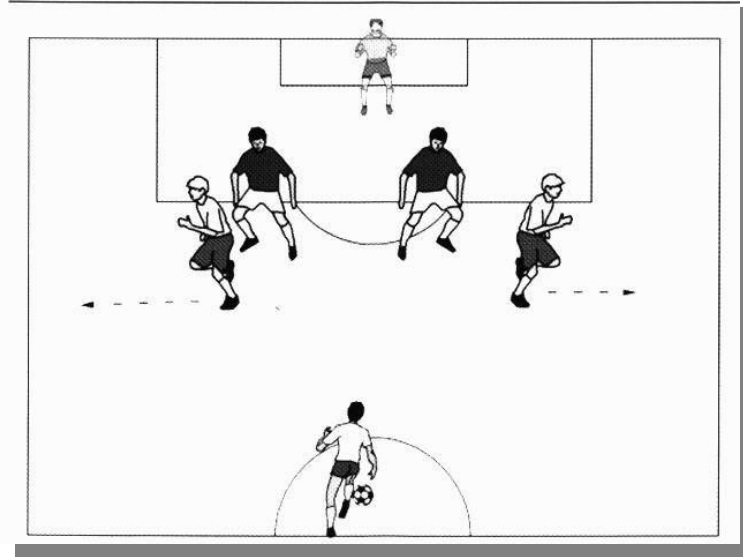
### PALLOLLISEN TULEE JALASTAHAKUTILANTEESSA

- ✓ SIJOITTUA VASTUSTAJAN JA PALLON VÄLIIN
- ✓ ANTAA PALLON MENNÄ UDELLE PALLOLLISELLE – EI PYSÄYTTÄÄ EIKÄ SYÖTTÄÄ PALLON, MUTTA VOI OHJATA TAI PELATA JALKAPOHJALLA PALLON KANSSAPELAAJAN JUOKSULINJALLE
- ✓ KULJETTA PALLON JALALLA, JOKA KAUEMPANA VASTUSTAJASTA





## PELIN LEVEYS



### OHJEET PELAAJALLE:

- ✓ LIKKUKAA NIIN LEVEÄLLE, ETTÄ KOKO KENTÄN LEVEYS HYÖDYNNETÄÄN MAKSIMAALISESTI. SE MITEN LEVEÄLLE LIKUTAA, ON TOKI RIIPPUVAINEN PALLOLLISEN SIOITTUMISESTA
- ✓ LÄHEMPÄNÄ VASTUSTAJAN MAALIA VOI PELIN LEVEYS VÄHENTYÄ, KUN PYRITÄÄN KOHTI MAALIA JA MAALINTEKOTILANTEeseen.
- ✓ KUN PALLO PELATAAN LAITAA ON VASTAKKAISEN LAIDAN PELAAJAN KAVENNETTAVA KESKEMMÄLLE (AJATELLAAN HYÖKKÄYSPELISSÄ MYÖS PUOLUSTAMISTA)





# 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 VARSII "KEPPI") JA TOISTOJA TEHDÄÄN PALJON (ESIM. 10–20 SARJASSA ). ( ESIM. KÄYTTÄÄ SALAKAN KEPPIJUMPAN KASSETTIA )
- ✓ SITTEEN NUORI PELAAJA OPPII HYVIN TEKNIIKAN JA SAMALLA LIHASKUNTO JA LIHASKESTÄVYYYS 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, VAIKUTTAA MYÖS JOKAPÄIVÄISEEN ELÄMÄÄMME.
- ✓ KEPPIJUMPPALIIKKEILLÄ VOIMME HAHMOTTAO 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 EDESOUTTAA 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 SAAVUTTAA 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:

|  |   |
|--|---|
| <b>NOPEUSTAITAVUUS</b><br>(TOTUTTELU / HARJOITTELU)          | NOPEUDEN ERI LAJIEN YHDISTÄMINEN JALKAPALLOTAITOIHIN<br>(KULJETUS, HARHAUTUS JA LAUKAUS)              |
| <b>LIIKENOPEUS ILMAN PALLOA</b><br>(TOTUTTELU / HARJOITTELU) | MAKSIMINOPEUS (JUOKSUTEKNIikka, MONIPUOLINEN LIIKKUMISTAITO )<br>SUUNNAN MUUTOKSET TÄYDESSÄ VAUHDISSA |
| LÄHTÖNOPEUS  | TARCOITTAÄ KÄYTÄNNÖSSÄ JUOKSUA PAIKALTAAN LÄHDETTYNÄ HYVIN<br>LYHYELLÄ MATKALLA (< 30 M)              |
| MAKSIMINOPEUS  | TARCOITTAÄ HUIPPUNOPEUTTA, MINKÄ PELAAJA JUOSTEN VOI<br>SAAVUTTAÄ                                     |
| <b>REAKTIONOPEUS</b><br>(TOTUTTELU)                          | KYKY REAGOIDA NOPEASTI PALLOON, OMIEN JA VASTUSTAJIEN ASEMAN<br>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 HARJOITTELUKUNNALLA PYRITÄÄN VAIKUTTAMAAN YLEISEN KOORDINAATIOKYVYN KEHITTÄMISEEN.
- ✓ LIIKEHALLINTAKYVYTTÄ 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 LIIKKUMISTAPOIHIN. 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.
- ✓ KILPAILUVERRYTTELYSSÄ 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.





# TESTIT





## JALKAPALLOILIJAN TESTAUS

- ✓ TESTAUKSESTA ON TULOSSA USEILLE JALKAPALLOVALMENTAJILLE TÄRKEÄ VALMENNUKSEN APUVÄLINE. JALKAPALLO ON KEHITETTY LAJINOMAISIA TESTEJÄ HARJOITTELUN OBJEKTIIVISEN 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 OBJEKTIIVISESTI 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 OPII 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 HEIKOMPI. ODOTETTUA PAREMMALLA TULOKSELLA ON YLEENSÄ POSITIIVINEN VAIKUTUS HARJOITTELUUN JA PELAAJAN ITSELUOTTAMUKSEEN, SITÄ KAUTTA KEHITTYMISEEN. 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 D13 – A

PYRITÄÄN TESTAAMAAN TULEVAISUUDESSA SÄÄNNÖLLISESTI 4 (NELJÄ) KERTAA KAUDEN AIKANA.

SUOSITELTAVIA TESTAUS AJANKOHTIA OVAT:

- LOKAKUU – JOULUKUU
- HUHTIKUU – KESÄKUU

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 PURKUPALLON JÄLKEEN (IRTOPALLO). PALUUPALLO (REBOUND) ON KAKKOSPALLON 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. KESKIKENTTÄ PELAAJAT VOIDAAN JAKAA TEHTÄVIENSÄ MUKAAN MYÖS HYÖKKÄÄVIIN JA PUOLUSTAVIIN ROOLEIHIN.

**LIBERO**, ON PELAAJA, JOKA SIJOITTUU KENTÄLLÄ LÄHTÖ TILANTEESSA 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 VÄLISEÄ 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 PÄAPELAAJA, 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 LIIKKUMINEN** TARKOITTAÄ SITÄ, ETTÄ PALLOLLISELLE LUODAN SYÖTÖSUUNTIA ESIM. LIIKKUMALLA 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 SYVYSSUUNNASSA 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. OLENNAISTA ON MYÖS HYÖTYÄ LIIKKEESTÄ PALLON VASTAANOTTOHETKELLÄ

**V-JUOKSU** (TILANTEKO ITSELLE / LIIKKUMINEN PELATTAVAKSI) TARKOITTAÄ PELAAJAN TEKEMÄÄ JUOKSUA ENSIN TOISEEN SUUNTAAN JA SITTEÄ 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 MAALINTEKON TAI MAALINTEKOYRITYKSEEN

## **PUOLUSTUSPELI**

### **PUOLUSTUSPELIN PERUSASIAT:**

**VETÄYTYMINEN / HIDASTAMINEN** (PEITTÄMINEN) TARKOITTAÄ VASTUSTAJAN HYÖKKÄYSPELIN KANNALTA TÄRKEIDEN ALUEIDEN PEITTÄMISTÄ JA VALMISTAA PUOLUSTAJIA KATKOKIHIN, 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** TARKOITTAÄ PUOLUSTAJAN SIOITTUMISTA PEITTÄMÄÄN TAI TUKEMAAN PRÄSSÄÄJÄÄ TAI VARTIOJAA SITEM, ETTÄ EHTII SIIRTYMÄÄN PRÄSSÄÄJÄKSI, JOS PALLO PELATAAN PRÄSSÄÄJÄN OHITSE. SYVYYS ON ERITYISEN TARPEELLINEN, KUN PRÄSSI PALLOLLISEEN ON HEIKKOA. SYVYYDELLÄ VOIDAAN TARKOITTAÄ 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.

