



VALMENNUSLINJAUS



TYTÖT IKÄLUOKAT E11 - D12





✓ 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 NOUDATTA SEURAN TOIMINTAMALLIA JA JAOSTOJEN VALMENNUSKESKISEN SUUNNITELMAA.
- VALMENTAJALLA ON OIKEUS PUUTTUA EPÄKOHTIIN, JOTKA VAIKUTTAVAT JOUKKUEEN HARJOITTELUUN JA PELAAMISEEN.
- VALMENTAJA KUNNIOITTA HÄNEN JA SEURAN VÄLISTÄ VALMENTAJASOPIMUSTA JA SUHDETTA PALJASTAMATTA JULKISUUDESSA SEURAA MAHDOLLISESTI VAHINGOITTAVIA SEIKKOJA.





✓ VALMENTAJANA KEHITYMINEN

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

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

KEHITYSKOHTEISIIN 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)	

PSYKKISET	KEHITETTÄVÄ
MOTIVAATIO	
ASENNE	
ITSELUOTTAMUS	
KESKITTYMINEN	
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

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 SELKENEÄ MYÖS VALMENTAJALLE. SE ON VÄLTÄMÄTÖN 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, 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-D)
 - 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 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
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
Räjähtävä 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 E11 – Dn12

KASVUN JA KEHITYKSEN OMINAISUUDET

- ✓ TÄSSÄ IÄSSÄ FYYSISYYS JA PSYYKKINEN PUOLI TASAPAINOTTUVAT. TÄMÄ VAIHE ELÄMÄSSÄ ON NIIN SANOTTU ”KULTAISEN OPPIMISEN AIKA”

- ✓ TÄRKEÄT PERSOONALLISUUDEN OMINAISUUDET:
 - ITSELUOTTAMUS
 - MIELENKIINTO
 - HALU OPPIA
 - HYVÄ HAVAINOINTIKYKY
 - KEHITTYNEET KESKITTÄMISKYKY
 - LIIKKUMISEN ILO JA VALMIUS KILPAILLA

- ✓ TÄSSÄ IÄSSÄ POSITIIVINEN FYYSISET OMINAISUUDET JA LAADUT SISÄLTÄVÄT:
 - FYYSINEN SUORITUSKYKY PARANEE
 - VAHVEMPI KOORDINAATIOKYKY PARANEE

NÄMÄ ELEMENTIT PARANTAVA JALKAPALLON OPPIMISTA

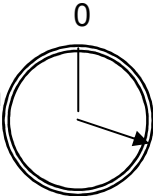




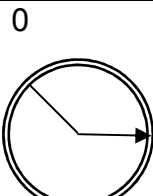
HARJOITUKSEN RAKENNE SUUNNITTELU

IKÄ 11 – 12v

HARJOITUSAIKA: 60 - 75 MIN

ALKUVERRYTTELY 20 min			20 min 
<ul style="list-style-type: none">➤ Koordinaatio➤ Venyttelyt	<ul style="list-style-type: none">➤ Palloon totutteluharjoitukset	<ul style="list-style-type: none">➤ leikit ja viesti-harjoitukset	

PERUSTAITO-OSA 30 min		30 min 
<ul style="list-style-type: none">➤ Pelimuodot 1 v 1 – 5 v 5	<ul style="list-style-type: none">➤ Yksilö-, pareittain➤ Ryhmätyö	

PELITAITO-OSA 25 min		25 min 
<ul style="list-style-type: none">➤ Pienpelit 2 v 2 – 4 v 4➤ Venytykset	<ul style="list-style-type: none">➤ Pienpelit 6 v 6 + mv	





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?

KUINKA ISO ALUE? PELAAJAMÄÄRÄ? MITÄ VÄLINEITÄ TARVITAAN?

MITÄ?

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

MITEN?

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 SIAAN, 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?

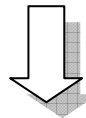
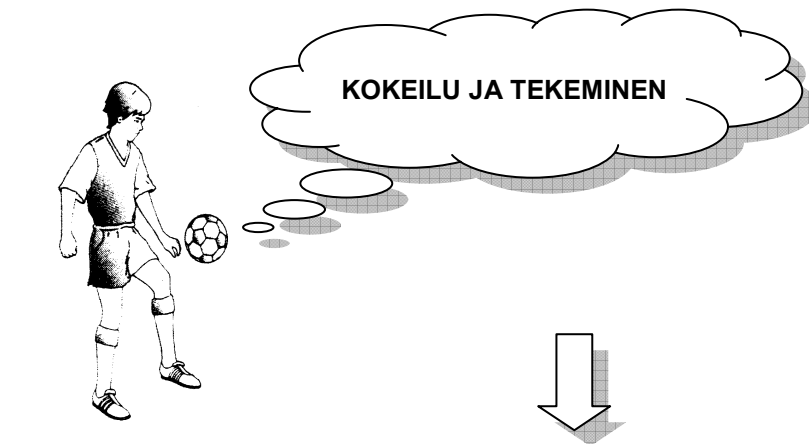
ARVIOINTI JA PALAUTTEEN ANTAMINEN

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

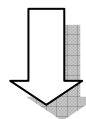




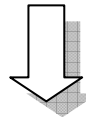
OHJAUSTILANTEEN KULTAISET SÄÄNNÖT



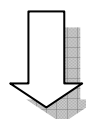
PYSÄYTÄ - VAHVISTA - KORJAA - NÄYTÄ UUDESTAAN



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!



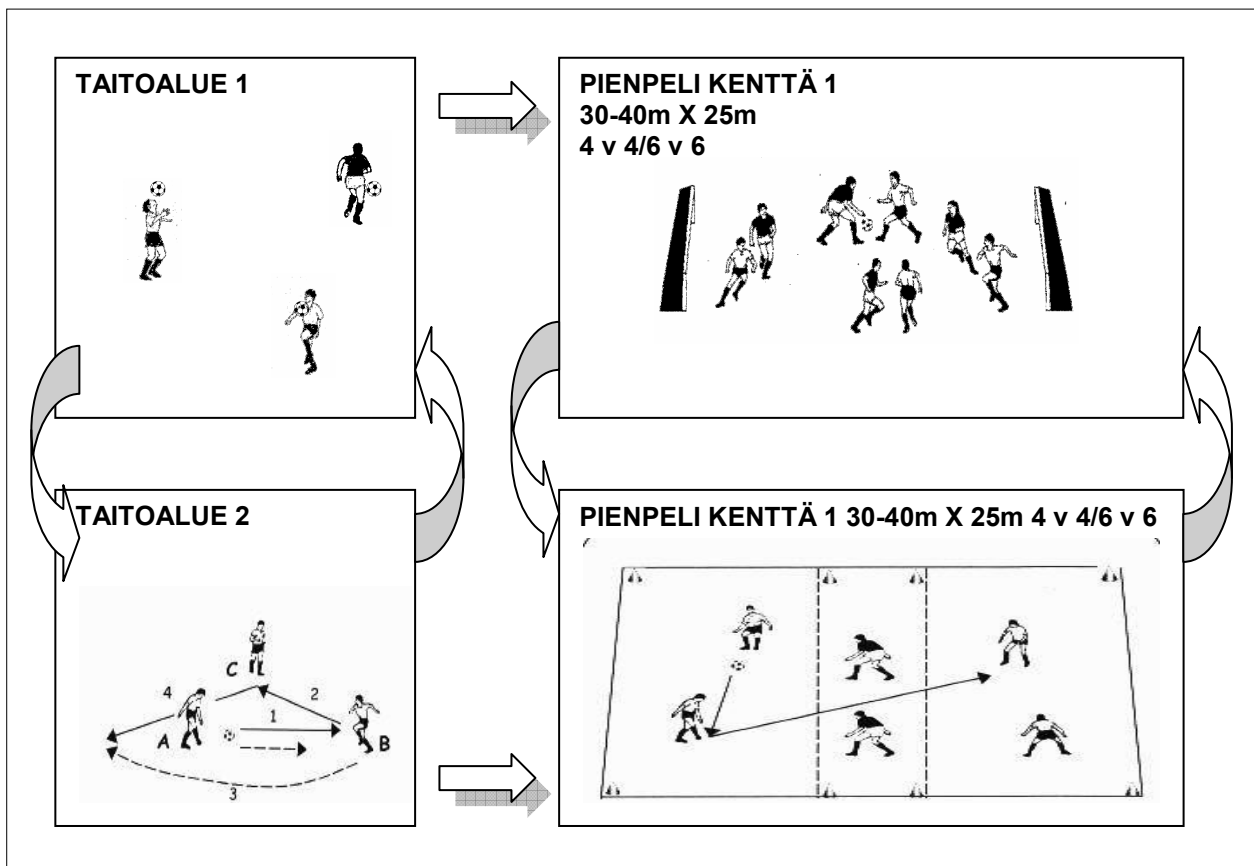


MIKÄ ON KLINIKKAHARJOITUSMALLI?

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 KANNATTAÄ KÄYTTÄÄ?

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

✓ KLINIKKAHARJOITUSMALLIN EDUT

1. VALMENNUS SUUNTAUTUU NUORTEN PELAAJIEN TARPEISIIN JA KYKYIHIN SOPIVAKSI. LISÄKSI KLINIKKAOHARJOITUS TARJOAA **PALJON ERI VARIATIOITA**, KAIKKI JALKAPALLON 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 KESKITTYÄ KYSEISEEN ASIAAN. PIDEMPI AIKA SAMASSA HARJOITUKSESSA KESKEYTTÄÄ NUOREN KESKITTYMISEN ASIAN HARJOITTELUUN.
4. NUORET PELAAJAT OSAAVAT TOIMIA JA KÄYTTÄYTYÄ PAREMMIN PIENISSÄ RYHMISSÄ KUIN YHDESSÄ ISOSSA. VALMENTAJA **VOI KESKITTYÄ** YHTEEN RYHMÄÄN JA HENKILÖKOHTAISEMPAAN VALMENNUKSEEN.
5. SAMOJEN RASTIEN TOISTUVA HARJOITTELU TARJOAA MAHDOLLISUUKSIA TEHOKKAASEEN OPPIMISEEN.





E11 – Dn 12 - JUNIORIT

HUOM! VAHVISTETAAN AIEMMIN OPITTUJA, LISÄTÄÄN NOPEUTTA (RYTMI, ELÄYTYMINEN)

TEKNISET TAVOITTEET:

1. PALLON HALLINTA

- POMPUTTELUN
 - MAASTA ALOITUS HARJOITTELU JALAT JA REIDET SEKÄ PÄÄLLÄ
 - YHDELLÄ JALALLA JA MOLEMMILLA JALOILLA
 - PAIKALLA JA MATKALLA ETEEN JA TAAKSEEN
 - TAITOKISA POMPUTTELUN HARJOITTELU JALKA- REISI- PÄÄ
- HELPOT KIKAT ESITTELY JA HARJOITTELU

2. JUOKSU PALLON KANSSA

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

3. KULJETTAMINEN

- PALLON SUOJAAMINEN KULJETTAESSA
 - HUOM! VASTUSTAJA TULEE OIKEALTA, VASEMMALTA TAI TAKAA
- ETEENPÄIN, PALLON KOSKETUS ERI TAVOIN
- YHDELLÄ JA MOLEMMILLA JALOILLA
- KULJETUS JA SISÄSYRJÄ & ULKOTERÄ KÄÄNNÖS
- PUJOTTELEMINEN SISÄ- JA ULKOTERÄLLÄ
- PYSÄHTYMINEN, TEMPON MUUTOKSET, SUUNNANVAIHDOT PUJOTTELU
- KÄÄNNÖKSET JALKAPOHJALLA, SISÄ/ULKOSYRJÄLLÄ. KÄÄNNÖS TUKIJALAN TAKAA CRUYFF-KÄÄNNÖS.

4. SYÖTÖT

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

- SYÖTÖT KOVASSA VAUHDISSA
- LYHYET, KESKIPITKÄT
- MAASSA JA ILMASSA (KAARISYÖTÖT)
- NILKALLA (SUORAAN JA SIVULTA) PAIKALLAAN OLEVASTA PALLOSTA
- SISÄSYRJÄLLÄ JA NILKALLA LIIKKUVASTA PALLOSTA LIIKKUVALLE PELAAJALLE
- SISÄTERÄLLÄ JA ULKOTERÄLLÄ PAIKALLAAN OLEVASTA PALLOSTA





5. HALTUUNOTOT

- MAASTA JA ILMASTA TULEVA PALLO
- 1. KOSKETUS (LAATU)
- SUUNTAAMINEN SIVULLE JA TOISEN LIIKEEN YHDISTÄMINEN (ESIM. KULJETUS, SYÖTTÖ JNE.)
- SISÄ/ULKOTERÄLLÄ, REISILLÄ JA RINNALLA HARJOITELTAVA

6. HARHAUTTAMINEN

- VARTALO-, ASKEL JA TUPLA ASKELHARHAUTUKSEN HARJOITTELUA
- LAUKAISU- JA SYÖTTÖHARHAUTUS (PALLON SIIRTO SISÄ/ULKOSYRJÄLLÄ)
- RYTMINMUUTOKSET KULJETUKSESSA

7. LAUKAUKSET

- NILKALLA MOLEMMILLA JALOILLA
- TOTUTTELU MYÖS LIIKKUVAAN PALLOON, SIIRTO
- HALTUUNOTON JA KULJETUKSEN JÄLKEEN
- PUOLI- JA KOKOVOLLEYSTA OPETTELUA

8. PÄÄPELI

- KAVERIN HEITOSTA ETEENPÄIN
- OMASTA HEITOSTA SIVULLE
- SUORAAN / SUUNTAMINEN (VARTALON KÄYTTÖ)

9. RAJAHEITTO

- PAIKALTA JA VAUHDILLA, VARTALO KÄYTTÖ

TAKTISET TAVOITTEET:

1. HENKILÖKOHTAINEN TAKTIikka OPETTELUA
2. PIENRYHMÄ TAKTIikka OPETTELUA
3. PELAAJIEN PELUTTAMINEN ERI PELIPAIKKOILLA
4. PELAAJIEN TEHTÄVÄT OPETTELUA

1. PUOLUSTUSPELI:

- ✓ 1 V 1 TEKNIikka HARJOITTELUA
- ✓ PERUSTAKLAUS HARJOITTELUA / LIUKUTAKLAUS OPETTELUA
- ✓ ESTETÄÄN VASTUSTAJAA TEKEMÄSTÄ MAALIA
- ✓ HARJOITELLAAN OLEMAAN VASTUSTAJAN JA MAALIN VÄLISSÄ
- ✓ 1 V 2 OPETTELUA (EKA JA TOINEN PUOLUSTAJA TEHTÄVÄ)
- ✓ ÄÄNEN KÄYTTÖ
- ✓ MUIDEN PELAAJIEN HUOMIOIMINEN KENTÄLLÄ
- ✓ JOUKKUEEN TIIVIYS OPETTELUA





2. HYÖKKÄYSPELI:

- ✓ 1 V 1 TILANTEISSA OMAT ROHKEAT RATKAISUT
- ✓ PALLON PITÄMINEN JA OMIEN RATKAISUJEN LÖYTÄMINEN
- ✓ SYÖTTÖVARJOSTA POIS LIIKKUMINEN (AJOITUS)
- ✓ 2 V 1 TILANTEISSA OMAT ROHKEAT RATKAISUT
SEINÄSYÖTTÖ JA TAKAA KIERTO HARJOITTELUA

- ✓ TUKEMINEN
- ✓ PELIN LEVEYDEN OPETTELUA
- ✓ PUHUMISEN KOROSTAMINEN (VARO JA KÄÄNNY HUUTOJEN OPETUS)
- ✓ PALJON MAALINTILANTEITA

FYYSISET TAVOITTEET:

LIIKUNNALLINEN TAITAVUUS:

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





IKÄLUOKKA E11 – Dn12	PERUSTAITO	PIENPEL- MUODOT	TAKTIikka
<p>JAKSO 1:</p> <p>LOK. – 15. TAMMIKUU</p> <p>KESTO: 3,5 KK</p> <p>SALI & KENTTÄ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ PALLON POMPUTTELU LIIKKEESSÄ VUOROALOIN, REISILLÄ JA PÄÄLLÄ ✓ KULJETUS ETEENPÄIN, PALLON KOSKETUS ERI TAVOIN ✓ KÄÄNNÖKSET JALKAPOHJALLA JA SISÄJALKOSYRJÄLLÄ ✓ LYHYET SYÖTÖT SISÄSYRJÄLLÄ JA NILKALLA (SUORAAN) LIIKKUVASTA PALLOSTA LIIKKUVALLE PELAAJALLE ✓ HALTUUNOTOT JALALLA LIIKKEESEEN (SUUNTAUS) JA LIIKKEESTÄ ✓ VARTALON JA SYÖTTÖ HARHAUTUS HARJOITTELUA 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ LIIKKUMINEN PALLON KANSSA JA ILMAN PALLOA ✓ PELIT 1 V 1 ✓ PELIT 2 V 2 JA 3 V 3 (RAJOITETTU ALUE) MAX. 6 V 6 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 V 1 – TILANNE PUOLUSTUS (PRÄSSÄÄMINEN) PERUS TAKLAUSTEN OPETTELUA ✓ SYÖTTÖJEN KATKOMINEN ✓ KOMMUNIKOINTI 1 V 1 – TILANNE OMAT ROHKEAT RATKAISUT ✓ SYÖTTÖVARJOSTA POIS ✓ YLIVOIMAPELI ✓ OIKEA AJANKOHTA VAPAAKSI
<p>JAKSO 2:</p> <p>15. TAM. – 15. HUHTIKUU</p> <p>KESTO: 3 KK</p> <p>SALI & KENTTÄ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ PUJOTTELU JA RYTMIN MUUTOKSET KULUTUKSEN AIKANA ✓ PALLON SUOJAAMINEN HARJOITTELUA ✓ 1. LAATU EKA KOSKETUS JA JUOKSU PALLON KANSSA, ✓ HALTUUNOTOT NILKALLA, RINNALLA JA REISILLÄ ILMASTA TULEVA PALLO ✓ SYÖTÖT 7-10 M SISÄTERÄLLÄ JA NILKALLA LIIKKUVASTA PALLOSTA LIIKKUVALLE PELAAJALLE ✓ LAUKAUKSET NILKAPOTKULLA HALTUUNOTON JA KULJETUKSEN JALKEEN ✓ PÄÄPELI: OMASTA JA KAVERIN HEITOSTA ETEENPÄIN 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ LIIKKUMINEN PALLON KANSSA JA ILMAN PALLOA ✓ PELIT: 1 V 1 2 V 2 4 V 4 MAX. 6 V 6 2 V 1 4 V 2 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 V 1 – TILANNE PUOLUSTUS JA HYÖKKÄYS TEKNIikka OPETTELUA ✓ KATKOT JA RISTOT ✓ SJOITTUMINEN MAALIN PUOLELLE ✓ 2 V 1 - TILANNE SEINÄSYTTÖ HARJOITTELUA ✓ SYÖTTÖVARJOSTA POIS ✓ YLIVOIMAPELI ✓ OIKEA AJANKOHTA VAPAAKSI LIIKKUMISEEN ✓ MAALINTEKO USEAMPI MAALI ✓ SEINÄSYTTÖ ✓ OHJAAMINEN PELIN AIKANA





<u>JAKSO 3:</u> 15. HUH. – SYYSKUU KESTO: 6 KK KENTTÄ			
<ul style="list-style-type: none">✓ PALLON POMPUTTELU✓ VUOROALOIN, REISI- JA PÄÄLLÄ (TAITOKISA POMPUTTELUHARJOITTELUA)✓ EKA KOSKETUS JA JUOKSU PALLON KANSSA✓ PUJOTTELU JA RYTMIN MUUTOKSET KULJETUKSEN AIKANA✓ KULJETTAMINEN: SISÄ- JA ULKOTERÄLLÄ, NILKALLA. PALLON SUOJAAMINEN KULJETETTAESSA✓ KÄÄNNÖKSET SISÄ- JA ULKOSYRJÄLLÄ, JALKAPOHJALLA JA CRUYFIN KÄÄNNÖS✓ KESKIPIITKÄT SYÖTÖT MAASSA 10-15 M SISÄTERÄLLÄ JA NILKALLA LIIKKUVASTA PALLOSTA LIIKKUVALLE PELAAJALLE)✓ KAARISYÖTÖT HARJOITTELUA✓ HALTUUNOTOT SISÄULKOTERÄLLÄ, REISILLÄ JA RINNALLA. MAASTA JA ILMASTA TULEVA PALLO.✓ SUUNTAAMINEN SIVULLE JA TOISEN LIIKKEEN YHDISTÄMINEN✓ LAUKAISU- JA ASKEL HARHAUTUS HARJOITTELU.✓ LAUKAUKSET NILKKAPOTKULLA HALTUUNOTON JA KULJETUKSEN JÄLKEEN JA PUOLI VOLLEY✓ PÄÄPELI: KAVERIN HEITOSTA ETEENPÄIN SUORAAN / SUUNTAMINEN	<ul style="list-style-type: none">✓ LIIKKUMINEN PALLON KANSSA JA ILMAN PALLOA✓ PELIT TASAJOUKQUEIN 1 V 1 2 V 2 4 V 4 MAX. 7 V 7✓ PELIT YLIVOIMALLA 2 V 1 4 V 2 ..✓ PELIT ALIVOIMALLA 1 V 2 2 V 3 ...✓ TURNAUKSET 4 V 4 6 V 6	<p><u>HYÖKKÄYSPELI: AJOITUS</u></p> <ul style="list-style-type: none">✓ 1 V 1 – TILANNE OMAT ROHKEAT RATKAISUT✓ 2 V 1 - TILANNE<ul style="list-style-type: none">- SEINÄSYTTÖ HARJOITTELUA- TAKAA KIERTO- JALASTAHAKU✓ SYÖTTÖVARJOSTA POIS✓ PALLOTON PELATTAVAKSI✓ YLIVOIMA PELI✓ MAALINTEKO USEMPI MAALI✓ TILAN TEKEMINEN ITSELLE✓ PELIN LEVEYDEN OPETTELUA✓ PELIN SYVYYS OPETTELUA✓ SUUNNANMUUTOSAJATTELU✓ ÄÄNEN KÄYTTÖ <p><u>PUOLUSTUS PELI:</u></p> <ul style="list-style-type: none">1 V 1 – TILANNE1 V 2 – TILANNE✓ 1 V 1 PUOLUSTAMISEN HARJOITTELU (TEKNIKKAA)✓ 1 V 2 PUOLUSTAMINEN HARJOITTELU PRÄSSÄMINEN JA TUKEMINEN✓ PERUS JA LIUKU TAKLAUSTEN HARJOITTELUA✓ SYÖTTÖJEN KATKOMINEN✓ OHJAAMINEN PELIN AIKANA✓ SUUNNANMUUTOSAJATTELU✓ ÄÄNEN KÄYTTÖ	





PALAUTEKAAVAKE



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

JAKSOT:

1. 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
E11 - Dn12 - IKÄLUOKKA
PÄIVÄMÄÄRÄT

PERUSTAIDOT
PALLON HALLINTA

pomputtelu (1) helpot kikat (2)

JUOKSU PALLON KANSSA

rytmin vaihto / suunnan muutos / jarrutus

KULJETTAMINEN eri tavoin

yhdellä (1) molemmilla jaloilla (2)

pujotteleminen sisä- ja ulkoteralilla

KÄÄNNÖKSET

jalkapohjalla (1) sisäulkosyrjällä (2)

Cruyff

SYÖTÖT lyhyet (1) keskipitkät (2)

sisä/ulkosyrjällä (1) sisä/ulkoterällä (2)

nilkalla suoraan (1) sivulta (2)

maassa (1) ilmassa (2)

pallo paikalla (1) liikkuva (2)

HALTUUNOTOT 1. kosketus pallon eteen

(suuntaaminen sivulle) sisä/ulkoterällä

reisi (1) nilkalla (2) rinnalla (3)

HARHAUTUKSET

vartalo (1) askel/tupla (2) syöttö/laukaisu (3)

LAUKAUKSET nilkalla paikalla

haltuunto- (1) kuljetuksen jälkeen (2)

puoli- (1) volleysta (2)

PÄÄPELI kaverin heitosta

suoraan (1) suuntaminen (2)

RAJAHETTO

Kaksinkamppailu 1 v 1

Ylivoina 2 v 1 / 3 v 1

Tasa 2 v 2 / 4 v 4 / 6 v 6 / 7 v 7

Alivoima 1 v 2 / 2 v 3 / 3 v 4

PIENPELIT
TAKTIikka

Puolustus 1 V 1 (1) 1 V 2 (2)

Hyökkäys 1 V 1

Hyök. 2 V 1 seinäsyöttö (1) takaa kierto (2)





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

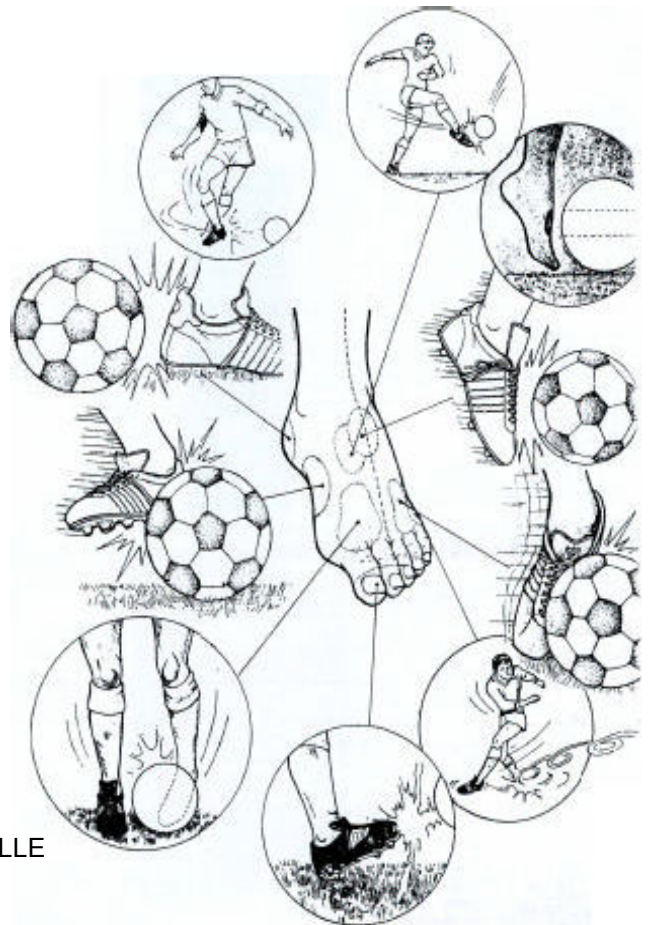
- AIKAINEN PÄÄTÖS – MILLÄ HALTUUN
- RENTOUS
- JOUSTO (JALKA – REISI – RINTA)
- ENSIMMÄINEN KOSKETUS (LAATU)
- HALTUUNOTON SUUNTAUS – SUOJAUS
- PALLO PALATTAVAKSI

✓ **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)

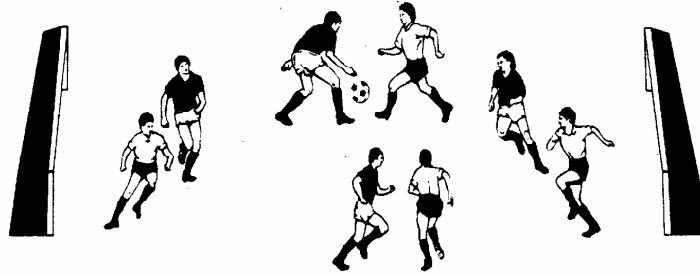
- ✓ **HARHAUTUKSET 1 V 1 – KOHTI VASTUSTAJAA**
 - HARHAUTUS – PAINOPISTEEN SIIRTO
 - SUUNNAN MUUTOS
 - SIIRRÄ PALLO VASTUSTAJAN OHI
 - RYTMIN VAIHTO
 - SUOJAUS
 - ETENE

- ✓ **VOLLEY-POTKU – KATSE PALLOON**
(SIVUSTA) – KYLKI EDELLÄ PALLOON
 - NILKKA OJENNETTUJA
 - ENSIN POLVI – SITTEN JALKA
 - VARTALON KALLISTUS
 - OSUMAKOHTA PALLOON – PALLON KESKIPISTE
 - POTKU JALKAPÖYDÄLLÄ
 - VARTALON KIERTO





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

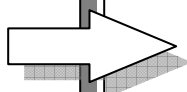
- ✓ JALKAPALLO PELIEN PIENET JOUKKUEET TAKAAVAT MAALEILLA PELIEN JÄNNITYKSEN, NAUTINNON JA OPPIMISEN PERSPEKTIIVI – JOKA ON TEHOKAS HARJOITTELU TAPA LAPSILLE JA NUORILLE PELAAJILLE.
- ✓ MYÖHEMMÄSSÄ VAIHEESSA PIENPELIN PIIRTEET TULEVAT ESILLE. PERUSASIAKSET JA TILANTEET TULEVAT ESILLE TEKNIIKAN / TAKTIIKAN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





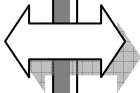
HENKILÖKOHTAISET TAKTIIKAT HYÖKKÄÄJILLE

HYÖKKÄYS



PALLO ON MEILLÄ

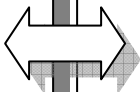
1 V 1



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

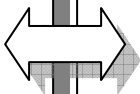
1 V 1



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:

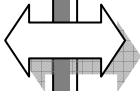
- ✓ PALLON SUOJAAMINEN
- ✓ HARHAUTTAMALLA ETÄISEMMÄLLÄ JALALLA
- ✓ HARHAUTTAMALLA TYHJÄÄN TILAA KENTÄN LUKEMISTA VARTEN





HENKILÖKOHTAISET TAKTIIKAT PUOLUSTAJILLE

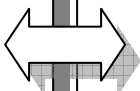
1 V 1



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

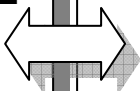
1 V 1



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



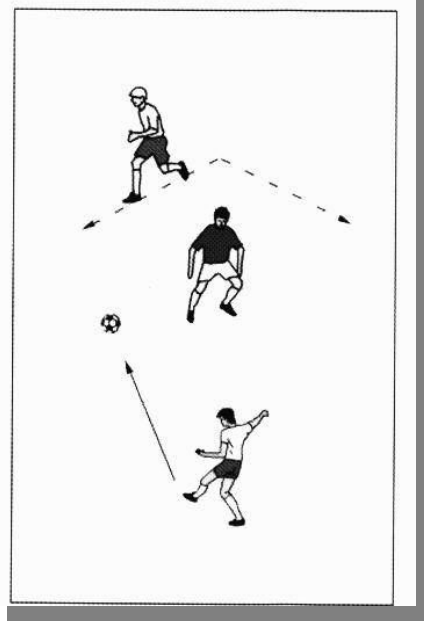
YKSI HYÖKKÄÄJÄ PALLOLLINEN VASTAAN 2 PUOLUSTAJAA:

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





POIS SYÖTTÖVARJOSTA



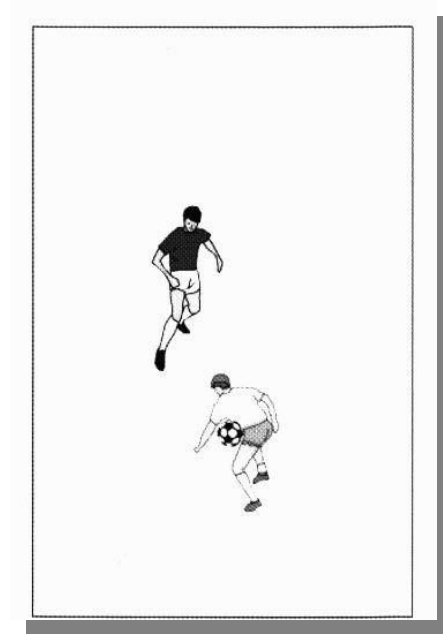
OHJEET PELAAJALLE:

- ✓ 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



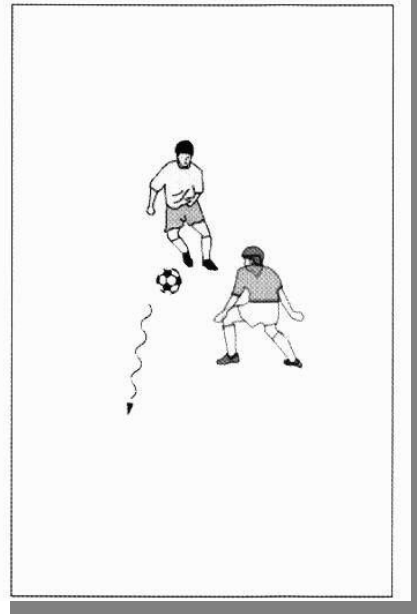
OHJEET PELAAJALLE: (PRÄSSI)

- ✓ LIIKU KOHTI SYÖTÖN VASTAANOTTAJAA JO SYÖTÖN AIKANA
- ✓ LIIKU NOPEASTI LÄHELLE, MUTTA ÄLÄ PELAA ITSEÄSI ULOS TILANTEESTA. OLE KÄRSIVÄLLINEN
- ✓ PRÄSSIEÄISYYDEN 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)

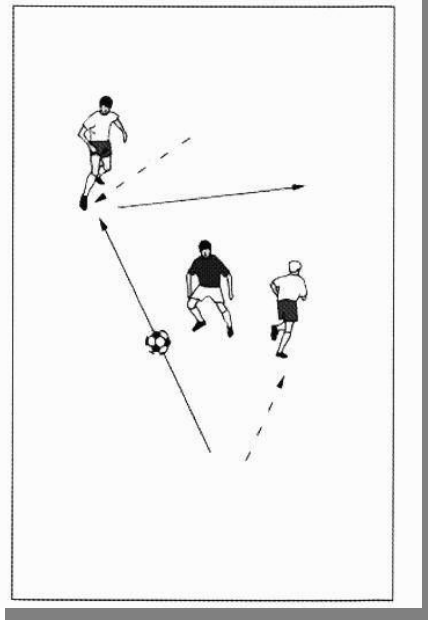
- ✓ HAASTA VASTUSTAJASI – KULJETA KOHTI VASTUSTAJAA (HÄNEN VAUHTINSA HIDASTUU)
- ✓ TEE HARHAUTUS SITEN, ETTÄ VASTUSTAJA MENETTÄÄ TASAPAINONSA (RIITTÄVÄN LAAJA LIIKE)
- ✓ ODOTA VASTUSTAJAN REAKTIOTA HARHAUTUKSEESI
- ✓ OHITA VASTUSTAJA ENNEN KUIN HÄNTÄ EHDITÄÄN TUKEMAAN
- ✓ OIKEA AJOITUS ON JUURI ENNEN, KUN VASTUSTAJA YLETTY Y PALLEON
- ✓ KATSO PALLEON 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 PALLO LÄHELLÄ VARTALOA, KUN KULJETAT JA HARHAUTAT (PAREMPI KONTROLLI, JOS ON AHDAS TILA)
- ✓ KULJETA PALLOA 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!





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

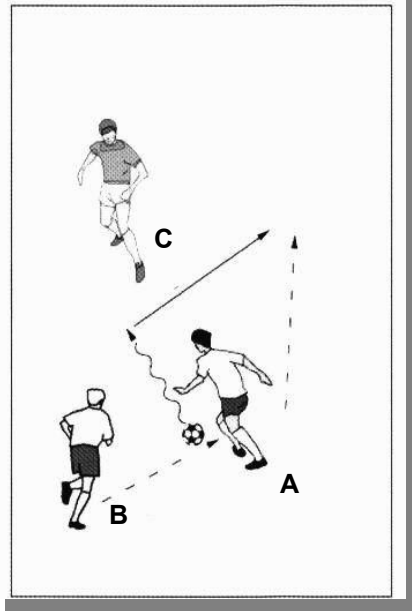
SEINÄPELAAJAN TULEE AJATELLA:

- ✓ 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 ON KOHDALLA, TULEE C:LLE ONGELMAKSI TÄÄ, MITÄ PALLOLLINEN AIKOO TEHDÄ.

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

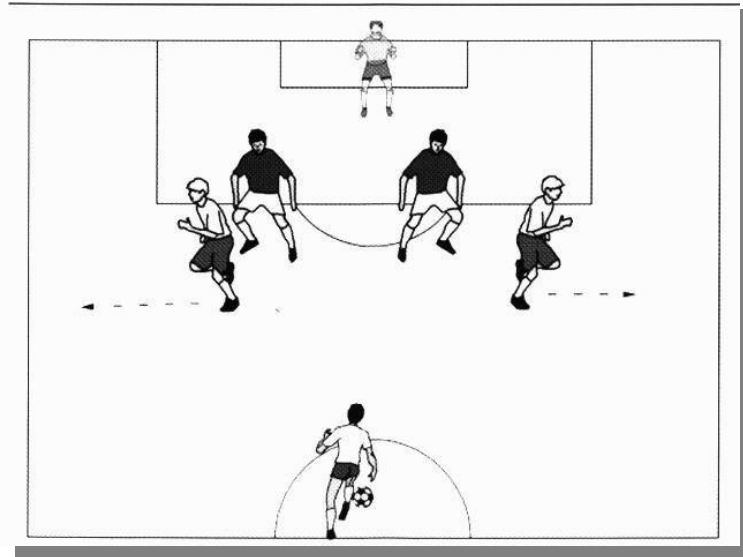
TAKAAKIERROSSA TAI JUOKSUSSA PALLON TAKAA PITÄÄ SYÖTÖN TULLA, KUN B OHITTA PALLOLLISEN. SE EI VOI OLLA SIVUTTAINEN SYÖTÖ, KOSKA SELLAISEN ON ERITTÄIN VAIKEA SAADA HALTUUN KOVASSA VAUHDISSA. PALLO TULEE PELATA SYVYYTEEN SITTEN, ETTÄ B: VOI JATKAA SEN PERÄÄN.

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.





PELIN LEVEYS



OHJEET PELAAJALLE:

- ✓ LIKKUKAA NIIN LEVEÄLLE, ETTÄ KOKO KENTÄN LEVEYS HYÖDYNNETÄÄN MAKSIMAALISESTI. SE MITEN LEVEÄLLE LIKUTAA, ON TOKI RIIPPUVAINEN PALLOLLISEN SJOITTUMISESTA
- ✓ 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)





FYSIIKKA





KUNTOTEKIJÄT LIIKEHALLINTATEKIJÄ

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

KUNTOTEKIJÄT OVAT:

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

KESTÄVYYS

- ✓ TÄSSÄ IÄSSÄ KESTÄVYYSHARJOITTELUN TULEE PAINOTTUA AEROBISEN KESTÄVYYDEN KEHITTÄMISEEN.
- ✓ HYVIÄ HARJOITUSMENETELMIÄ TÄSSÄ IÄSSÄ OVAT KESTOJUOKSU JA LYHYT INTERVALLIHARJOITUS.
- ✓ PITKIÄ TAI KESKIPITKIÄ TOISTOJA TULEE VÄLTÄÄ.
- ✓ MYÖS KILPAILUJA KESKIPITKILLÄ MATKOILLA 2 - 5 MIN TULEE VÄLTÄÄ. KOSKA KESTOHARJOITUKSESTA HELPOSTI MUODOSTUU VARTSI YKSITOIKKOINEN HARJOITUS, SEN VAIHTELEVUUTEEN ON SYYTÄ KIINNITTÄÄ ERITYISTÄ HUOMIOTA.
- ✓ NUORIPELAAJILLE HARJOITUKSEN TUOMA MIELIHYVÄ RIIPPUU HYVIN PALJON SEN LEIKINOMAISESTA SUUNNITTELUSTA JA TOTEUTUKSESTA.
- ✓ PERUSKESTÄVYYS KEHITTYY NUORILLA PELAAJILLA PARHAITEN HARJOITTELEMALLA RIITTÄVÄN USEIN.
- ✓ KESTOHARJOITUKSET VOIDAAN SAADA VAIHTELEVIKSI KÄYTTÄMÄLLÄ VAIHTELEVIA JA ERILAISIA SUORITUKSIA SISÄLTÄVIÄ REITTEJÄ MAASTOSSA.
- ✓ INTERVALLIHARJOITTEET TAAS OVAT PARHAIMMILLAAN TARKOITUKSEN MUKAISESTI RAKENNETTUJA LIIKUNTALEIKKEJÄ.
- ✓ KESTÄVYYTTÄ KEHITTÄVIÄ HARJOITTEITA:
 - HIPAT, VIESTIT, PAIKANVAIHDOSPELIT JNE..
 - PALLOPELIT: JALKAPALLO, KORIPALLO JNE..
 - PIENPELIT
 - KUVIOJUOKSU
 - VAIHTELEVA MAASTOLIIKUNTA (JUOKSU, UINTI, LUISTELU, HIIHTO JNE..)
 - AIKAVAELLUKSET
 - AIKARAJOITUSJUOKSUT ERI VAUHDEILLA

VOIMA

- ✓ JALKAPALLOSSA ON ERITYISESTI KIINNITETTÄVÄ HUOMIOTA JALKOJEN JA KESKIVARTALON LIHASVOIMAN KEHITTÄMISEEN.
- ✓ JALKOJEN VOIMA ON KESKEINEN TEKIJÄ HYPPYJEN PONNISTUKSESSA JA KESKIVARTALON VOIMA KAIKISSA VARTALONHALLINTA JA TASAPAINOA VAATIVISSA LIIKKEISSÄ





- ✓ VOIMANHARJOITTELU ON ALOITETTAVA KESKIMÄÄRIN 10 - 12 -VUOTIAANA, JOS PYRITÄÄN HUIPPU-URHEILIJAKSI

NUORILLE 8 – 12 V

- ✓ NUORIPELAAJIEN LEIKIT JA MONIPUOLINEN "HARJOITTELU" VAHVISTAVAT LIHASSOLUJEN LISÄKSI MYÖS LIHASTEN ELASTISIA RAKENTEITA.
- ✓ IKÄVUOSINA 8 - 12 VOIDAAN OTTAA NUORI PELAAJILLE SOVELLETTUA NOPEUS- JA NOPEUSVOIMATYYPISTÄ HARJOITTELUA OHJELMAN.
- ✓ TÄMÄN VAIHEEN LOPULLA ON OPETELTAVA USEIDEN VOIMAHARJOITTEIDEN TEKNIKOITA.
- ✓ HARJOITTELUKUNNAN PITÄÄ OLLA DYNAAMISTA JA MIELELLÄÄN KIERTO HARJOITTELUA, MIKÄ PITÄÄ YLEISEN VIREYDEN TOIMINTAAN HYVÄNÄ.
- ✓ OMAN KEHON KÄYTTÖ ON HYVIN SUOSITELTAVA
- ✓ VOIMA KEHITETTÄVIÄ HARJOITTEITA:
 - ETUNOJAPUNNERRUKSET
 - LEUANVEDOT
 - RUUTUHYPPELYT
 - NARUHYPPELYT
 - TASAHYPYT
 - LOIKAT
 - KIIPEILYT
 - VATSA- JA SELKÄLIIKKEET
 - TELINEVOIMISTELU
 - KUNTOPALLO
 - KEPPIJUMPPA

NOPEUS

LASTEN NOPEUSHARJOITTELUKUNNAN MERKITYS

- ✓ NOPEUKUNNAN KATSOTAAN OLEVAN VOIMAKKAASTI PERIYTYVÄ HERMOLIHASJÄRJESTELMÄN OSALTA JA BIOLOGISTEN RAKENNUMUUTOSTEN SAAMINEN ON HELPOINTA HYVIN VARHAISESSA VAIHEESSA LAPSENA.
- ✓ KOSKA KOORDINAATION KEHITTÄMISEN PERUSTYÖ TEHDÄÄN MYÖS SAMASSA VAIHEESSA, ON SELVÄÄ, ETTÄ NOPEUKUNNAN KANNALTA HARJOITTELU LAPSENA ON RATKAISEVASSA ASEMASSA. LAIMINLYÖNTEJÄ LASTEN NOPEUSHARJOITTELUSSA ON MAHDOTONTA KOMPENSOIDA AIKUISVAIHEESSA.
- ✓ LEIKINOMAISEN HARJOITTELUKUNNAN TULISI SITTÄ SISÄLTÄÄ PALJON NOPEUSOSIA JA LAPSEN "VILLIÄ" LIIKKUMISTA EI TULISI ESTÄÄ. NOPEUKUNNAN LIIKKEIDEN SUORITAMISEKSI LAPSI OTTAA KÄYTTÖÖN NOPEITA MOTORISIA YKSIKÖITÄ JA HARJOITUSVAIKUTUKSET KOHDISTUVAT NIIHIN.
- ✓ JUOKSUUN LIITTYEN ON TODETTU, ETTÄ 5. JA 7. IKÄVUODEN VÄLILLÄ JUOKSULIIKKEET KEHITTYVÄT VOIMAKKAASTI JA SITTÄ NOPEUS LISÄÄNTYY JA SITTÄ VOIDAAN ENEMMÄN HARJOITELLA.
- ✓ IKÄVUOSIEN 7 JA 13 VÄLILLÄ LIIKETTIHEYDEN JA NOPEUKUNNAN KEHITTYMINEN ON HYVIN NOPEAA JA REAKTIOAIKA LYHENEE SELVÄSTI. TÄSSÄ IKÄVAIHEESSA NOPEUSHARJOITUKSET TULISI OLLA SELVÄSTI PAINOTTUNEESSA ASEMASSA VERRATTUNA MUIDEN FYYSIKUNNAN OMINAISUUKSIEN (VOIMA, KESTÄVYYS) KEHITTÄMISEEN.
- ✓ LASTEN NOPEUSHARJOITTELUSSA TULISI KIINNITTÄÄ HUOMIOTA MATKAN PITUUDEN JA TOISTOMÄÄRIEN OIKEAN VALINTA





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	TARCOITTAÄ KÄYTÄNNÖSSÄ JUOKSUA PAIKALTAAN LÄHDETTYÄÄ HYVIN LYHYELLÄ MATKALLA (< 30 M)
MAKSIMINOPEUS	TARCOITTAÄ HUIPPUNOPEUTTA, MINKÄ PELAAJA JUOSTEN VOI SAAVUTTAÄ
REAKTIONOPEUS (TOTUTTELU)	KYKY REAGOIDA NOPEASTI PALLOON, OMIEN JA VASTUSTAJIEN ASEMAN JA LIIKKEISIIN

MUUT FYYSISET TEKIJÄT JA MONIPUOLINEN TAITOPOHJA

MUIDEN FYYSISET OMINAISUUKSIIEN KEHITTÄMISEN ON TÄHDÄTTÄVÄ SIIHEN, ETTÄ NE PALVELEVAT PELIÄ PELAAJAOMINAISSUUKSIIEN KAUTTA.

- ✓ NOTKEUS JA NIVELTEN LIIKKUVUUS OVAT TÄRKEITÄ NOPEUTTA JA LIIKKUMISEN TALOUDELLISUUTTA PARANTAVIA OMINAISUUKSIA.
- ✓ KESKEISINTÄ ON YLLÄPITÄÄ LANTIOSEUDUN LIIKELAAJUUS HYVÄNÄ. PELAAJIA ON OPETETTAVA HUOLEHTIMAAN ITSE NOTKEUDESTAA.
- ✓ PELI ON TÄYNNÄ KETTERYYTTÄ VAATIVIA SUORITUKSIA SUUNNANMUUTOKSINEEN JA HYPYLIKKEINEEN.
- ✓ TASAPAINON SÄILYTTÄMINEN JUOKSUSSA ON OSITTAIN SYNNYNNÄINEN OMINAISUUS, MUTTA SITÄ VOIDAAN MYÖS KEHITTÄÄ HARJOITTELUSSA
- ✓ MONIPUOLISUUS ON KAIKISSA PELEISSÄ TAITOJEN OPPIMISEN PERUSTA. MONIPUOLISELLA HARJOITTELUSSA PYRITÄÄN VAIKUTTAMAAN YLEISEN KOORDINAATIOKYVYN KEHITTÄMISEEN.
- ✓ LIIKEHALLINTAKYVYT SÄÄTELEVÄT MOTORISTA TOIMINTA KUNTOTEKIJÖIDEN OHELLA. NIITÄ OVAT:
 1. TASAPAINOKYKY
 2. RYTMIKYKY
 3. REAKTIOKYKY
 4. SUUNTAUTUMISKYKY
 5. EROTTELUKYKY
 6. YHDISTELUKYKY
 7. MUUNTELUKYKY





VOIMISTELU / TAITAVUUS

JALKAPALLOILUA AJATELLEN PYRITÄÄN VOIMISTELU JAKAMAAN KAHTEN TOISISTAAN POIKKEAVAAN MUOTOON

- MUOKKAUSVOIMISTELUUN
- KUNTOVOIMISTELUUN

a) MUOKKAUSVOIMISTELU

- ✓ MUOKKAUSVOIMISTELUSSA PYRITÄÄN LIIKESARJAT SUORITTAMAAN RAUHALLISEMMALLA TEMPOLLA JA HUOLELLISESTI.
- ✓ TÄLLÖIN ON ERIKOISESTI MUISTETTAVA, ETTÄ KAIKKI TAIVUTUKSET, OJENNUKSET YMS. TEHDÄÄN TODELLA ÄÄRIASENTOIHIN.
- ✓ TÄLLÄISEN VOIMISTELUN TARKOITUKSENA ON TASOITTA LIHASPITUUKSIA SEKÄ SAATTAA NIVELET TÄYTEEN LIKKUVUUTEEN.
- ✓ HUOLIMATTA SIITÄ, MISTÄ HARJOITUSAJANKOHDASTA ON KYSYMYS, MUOKKAUSVOIMISTELUA ON SIOITETTAVA OHJELMIIN RIITTÄVÄN USEIN – AINAKIN TIETTYJÄ TÄRKEIMPIÄ LIIKESARJOJA.

b) KUNTOVOIMISTELU

- ✓ KUNTOVOIMISTELUSSA PYRITÄÄN MYÖS NOUDATTAMAAN SAMOJA PERIAATTEITA KUIN MUOKKAUSVOIMISTELUSSA, MUTTA KOSKA KUNTOVOIMISTELUUN LIITTYY OLEELLISESTI LIHASKESTÄVYYDEN, VERENKIERRON JA HENGITYSELIMISTÖN KEHITTÄMINEN ON TARPEEN LISÄTÄ SUORITUSTEHOA.
- ✓ KOSKA KUNTOVOIMISTELULLA ON KUITENKIN ERITTÄIN SUURET TEHTÄVÄT PERUSKUNNON KEHITTÄMISEEN, LIITTYY SE KIINTEÄSTI JALKAPALLOILIJAIN HARJOITTELUUN.

- ✓ KAIKKIEN VOIMISTELUOHJELMIEN SISÄLLÖN JA KOKOONPANON TULEE VAIHTELEVA JA MONIPUOLINEN.
- ✓ LISÄKSI ON VALMENTAJAN MUISTETTAVA, ETTÄ ERI VARTALONOSIIN JA LIHASRYHMIIN KOHDISTUVIA LIIKKEITÄ ON TASAISESTI VUOROTELTAVA
- ✓ LISÄKSI ON RASITTAVIA JA VOIMAPERÄISIÄ LIIKESARJOJA AINA SEURATTAVA KEVYITÄ JA VERRYTTÄVIÄ LIIKKEITÄ.
- ✓ KOSKA JALKAPALLOILIJAT EIVÄT YLEENSÄ TUNNE VOIMISTELUSANASTOA, ON VALMENTAJAN PYRITTÄVÄ ”KOMENNON” SIJASTA NÄYTTÄMÄÄN SUORITETTAVAT LIIKKEET.
- ✓ KUNKIN VALMENTAJAN TULEE ITSE VALITA LIIKKEET JA KOOTA NIISTÄ SOPIVIKSI KATSOMANSA OHJELMAT PITUUDELTaan 10 – 15 MINUUTTIA.





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 TAIDOSTA 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 VAIKUTTA 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 ERILAISIIEN TAITORATOJEN AVULLA, JOISSA LIIKKUMISTAPA JA NOPEUS MUUTTUVAT RADAN SISÄLLÄ. HARJOITTEISSA KANNATTA EDETÄ PALLOTTOMASTA





REAKTIOKYKY

- ✓ REAKTIOKYVYLLÄ TARKOITETAAN KYKYÄ VASTATA NOPEASTI JA TARKOITUKSEN MUKAISESTI TIETTYYN ÄRSYKKEESEEN, JOKA VOI OLLA NÄKÖ-, KUULONTAI TUNTOÄRSYKE. JALKAPALLOSSA REAKTIOKYKYÄ TARVITAAN REAGOINNISSA KANSSAPELAAJIEN 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 HEIKKENEEN 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.





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 SIOITTUU 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.

TAKTIKKA TARKOITTAÄ JOUKKUEEN PELIN MUOKKAAMISTA JOUKKUEEN EDELLYTYSTEN JA ESIM. YKSITTÄISEN OTTELUN VAATIMUSTEN MUKAISESTI.

TEKNIKKA 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 SYÖTTÖ 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 LIIKKUMINEN TARKOITTAÄ SITÄ, ETTÄ PALLOLLISELLE LUODAN SYÖTTÖSUUNTIA ESIM. LIIKKUMALLA POIS SYÖTTÖVARJOSTA TAI IRTAUTUMALLA VASTUSTAJAN VARTIOINNISTA

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

PUOLENVAIHTO ON PITKÄ SYÖTTÖ KENTÄN LAIDALTA TOISELLE

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

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





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 MAALINTEKON TAI MAALINTEKOYRITYKSEEN

PUOLUSTUSPELI

PUOLUSTUSPELIN PERUSASIAT:

VETÄYTYMINEN / HIDASTAMINEN (PEITTÄMINEN) TARKOITTAÄ VASTUSTAJAN HYÖKKÄYSPELIN KANNALTA TÄRKEIDEN ALUEIDEN PEITTÄMISTÄ JA VALMISTAA PUOLUSTAJIA KATKOKSIIN, 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 SIOJOTTUMISTA 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 SIOJOTTUU, JOTTA PYSTYY KATKAISEMAAN SYÖTÖN TAI VOITTAMAAN PALLON VASTUSTAJALTA
- **MITÄ KAUEMPANA PALLO ON VARTIOITAVASTA** SITÄ USEAMMIN VARTIOIVA PELAAJA SIOJOTTUU 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, PAKOTTAÄ 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

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





SYVYYS PUOLUSTUSPELISSÄ TARKOITTAÄ PUOLUSTAJAN SIIJOITTUMISTA PEITTÄMÄÄN TAI TUKEMAAN PRÄSSÄÄJÄÄ TAI VARTIOIJAA SITEN, 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.

