



Harjoittelun sisältö U15

Kuopion Palloseura 2021

Sisällysluettelo

1. TAKTINEN HARJOITTELU – HYÖKKÄÄMINEN - KULJETTAMINEN
2. TAKTINEN HARJOITTELU – HYÖKKÄÄMINEN - VIIMEISTELY
3. TAKTINEN HARJOITTELU – HYÖKKÄÄMINEN - SYÖTTÄMINEN
4. TAKTINEN HARJOITTELU – HYÖKKÄÄMINEN – ENSIMMÄINEN KOSKETUS
5. TAKTINEN HARJOITTELU – HYÖKKÄÄMINEN – KESKITTÄMINEN
6. TAKTINEN HARJOITTELU – HYÖKKÄÄMINEN – PALLOLLISEN PELAAJAN TUKEMINEN
7. TAKTINEN HARJOITTELU – PUOLUSTAMINEN – PAINEISTAMINEN
8. TAKTINEN HARJOITTELU – PUOLUSTAMINEN – PUOLUSTUKSEN TUKI
9. TAKTINEN HARJOITTELU – PUOLUSTAMINEN – KONTROLLOINTI
10. TAKTINEN HARJOITTELU – HYÖKKÄÄMINEN – TILANTEENVAIHTO +
11. TAKTINEN HARJOITTELU – PUOLUSTAMINEN – TILANTEENVAIHTO –
12. TAKTINEN HARJOITTELU – PUOLUSTAMINEN – PUOLUSTAMINEN 16 ALUEELLA
13. JOUKKUEPELAAMISEN PERUSTEET
14. JOUKKUEPELAAMISEN PERUSTEET
15. FYYSSINEN HARJOITTELU
16. HENKIS-SOSIAALISET AVAINASIAT

Taktinen Harjoittelu – Hyökkääminen - Kuljettaminen

AVAINTEKIJÄT	LAATUTEKIJÄT	TAITOHARJOITTELU	MITÄ HAVAINNOIDAAN?
1. Pallon suojaaminen	1. Pallon suojaaminen - Pysy pallon ja puolustajan välissä - Kuljeta uloimmalla jalalla - Käytä kättäsi ja vartaloasi suojatessa - Pyri kuljettamaan puolustajan juoksulinjalle	1. Pallonkäsittely maassa jaloilla ja ilmassa käsillä - jalan eri osien käyttäminen (ulkosyrjä, sisäsyrjä, jalkapohja, jalkaterä) - rytmikka (hyppely), vispaus, päkiätäpit, rullaukset - painopiste päkiöillä palloa käsitellessä - nosta katse	Missä on lähin vastustaja? Missä pallo? Voinko edetä itse?
2. Ohittaminen	2. Ohittaminen • Ajoita ohitus niin, ettet mene liian lähelle, mutta kuitenkin tarpeeksi lähelle vastustajaa, jotta saat ohitukseen edun.	2. Kuljettaminen - eteneminen suoraan - suunnan muuttaminen - pysähtyminen	
3. Rytminvaihdos	3. Rytminvaihdos • Ajoita rytmimuutos sopivalle etäisyydelle vastustajaan nähden ja lue vastustajan liikettä (mihin suuntaan liikkuu, joutuuko kääntymään, jos ohitat). • Ohittavan kosketuksen suunta ja kovuus riippuu etäisyydestä vastustajaan. • Muuta askeltiheyttä (hidasta – kiihdytä).	3. Ohittaminen - harhauttaminen - suunnanmuutokset - jalan vapaaksi saaminen	
4. Lähestyminen	4. Lähestyminen • Lähesty vastustajaa niin, että sinulla on mahdollisimman paljon tilaa ja vaihtoehtoja.	4. Pallon suojaaminen - suojaaminen kuljettaessa - suojaaminen suuntaa muuttaessa	
5. Suunnanmuutos	5. Suunnanmuutos • Ennen suunnanmuutosta: havainnoi oma vauhti, vastustajan vauhti ja asento ja tila, johon haluat edetä. • Suunnanmuutos: A) Tee päätös aikaisempien havaintojen perusteella, B) Muuta suuntaa tilanteesta riippuen yhdellä tai useammalla kosketuksella, C) Pidä pallo tarvittaessa suojan puolella, D) Käytä vartaloasi huijataksesi vastustajaa, E) Pyri saamaan puolustaja epätasapainoon.		
6. Kosketuspituus	6. Kosketuspituus • Kun sinulla on tilaa ja haluat edetä mahdollisimman nopeasti, ota pidempiä kosketuksia. • Lyhennä kosketuspituutta vastustajan lähestyessä tai valmistautuessa suunnanmuutokseen, harhautukseen, keskitykseen yms		
7. Houkuttelu	7. Houkuttelu • Lähesty vastustajaa/linjaa, jotta joku reagoi kuljetukseesi → vapautuu tilaa. Jos kukaan ei reagoi, kuljeta itse.		

[Takaisin sisällysluetteloon](#)



AVAINTEKIJÄT	LAATUTEKIJÄT	TAITOHARJOITTELU	MITÄ HAVAINNOIDAAN?
<p>1. Kuljetuksesta</p> <p>2. Maata pitkin tulevaan palloon</p> <p>3. Ilmassa tulevaan palloon</p>	<p>1. Kuljetuksesta</p> <ul style="list-style-type: none"> Havainnoi missä on tila kuljetukselle, missä lähin puolustaja ja missä maalivahti. Pyri saamaan suunnanmuutoksella, harhautuksella tai rytminmuutoksella jalka vapaaksi viimeistelylle. Halua tehdä maali! <p>2. Maata pitkin tulevaan palloon</p> <ul style="list-style-type: none"> Havainnoi missä on tila liikkeelle ja miltä alueelta keskitys / syöttö tulee Havainnoi toisten hyökkääjien liikkeet Havainnoi puolustajien liikkeet ja maalivahdin sijoittuminen Tilan voittaminen kadottamalla itsesi puolustajan näkökentästä, rytminmuutoksella, suunnanmuutoksella, kontaktilla Halua tehdä maali! <p>3. Ilmassa tulevaan palloon</p> <ul style="list-style-type: none"> Havainnoi missä on tila liikkeelle ja miltä alueelta keskitys / syöttö tulee Havainnoi toisten hyökkääjien liikkeet Havainnoi puolustajien liikkeet ja maalivahdin sijoittuminen Tilan voittaminen kadottamalla itsesi puolustajan näkökentästä, rytminmuutoksella, suunnanmuutoksella, kontaktilla Halua tehdä maali! 	<p>1. Laukaiseminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - omasta kuljetuksesta - maata pitkin tulevasta pallosta <p>2. Ohittaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - harhauttaminen - jalan vapaaksi saaminen 	<p>Missä on lähin vastustaja?</p> <p>Missä maalivahti on?</p> <p>Voinko edetä maalintekoon?</p>



Taktinen Harjoittelu – Hyökkääminen - Syöttäminen

AVAINTEKIJÄT	LAATUTEKIJÄT	TAITOHARJOITTELU	MITÄ HAVAINNOIDAAN?
<p>1.Jalkaan vai tilaan</p> <p>2.Edullisin etenemistratkaisu</p> <p>3.Seinäsyöttö</p> <p>4.Syöttäminen kolmannelle</p> <p>5.Salaa aikomuksesi</p> <p>6. Syötöllä viestittäminen</p>	<p>1. Jalkaan vai tilaan</p> <ul style="list-style-type: none"> Syötä tilaan, kun vastaanottaja voi edetä. Syötä jalkaan, kun vastaanottaja ei välttämättä voi edetä (hänellä on paine). Pyri syöttämään niin, että vastaanottajan on helppo edistää peliä. <p>2. Edullisin etenemistratkaisu</p> <ul style="list-style-type: none"> Pyrkimys on edetä maalia kohti. Jos eteneminen on estynyt, pidä pallo omalla joukkueella. Syötä, jos toinen pelaaja on paremmassa asemassa etenemisen kannalta. <p>3.Seinäsyöttö</p> <ul style="list-style-type: none"> Havainnoikaa vastustajan liike ja asento sekä puolustajan takana oleva tila. Tarjoa pallolliselle tuki --> peliasento ja etäisyys vastustajaan Syötön kovuus ja kummalle jalalle Syötön jälkeinen liike uudelleen pelattavaksi Seinäsyöttö tilaan vai jalkaan <p>4.Syöttäminen kolmannelle</p> <ul style="list-style-type: none"> Havainnoikaa vastustajan liike ja asento sekä vapaa tila. Tarjoa pallolliselle tuki --> peliasento ja etäisyys vastustajaan Syötön kovuus ja kummalle jalalle Kolmannen pelaajan liike pelattavaksi Syöttö tilaan vai jalkaan kolmannelle pelaajalle <p>5.Salaa aikomuksesi</p> <ul style="list-style-type: none"> Syötä niin, ettet näytä aikeitasi vartalon asennollasi tai katseellasi <p>6. Syötöllä viestittäminen</p> <ul style="list-style-type: none"> Kun haluat vastaanottajan etenevän, syötä tilaan tai ylemmälle jalalle. Kun vastaanottaja on prässin alla, syötä suojan puolelle. 	<p>1. Syöttäminen</p> <ul style="list-style-type: none"> lyhyet syötöt puolipitkät syötöt pitkät syötöt <p>2. 1. Kosketus</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. kosketus maassa tulevaan palloon 1. kosketus ilmassa tulevaan palloon 	<p>Missä on lähin vastustaja?</p> <p>Missä on syötön vastaanottajan lähin vastustaja?</p>

[Takaisin sisällysluetteloon](#)



AVAINTEKIJÄT

LAATUTEKIJÄT

TAITOHARJOITTELU

MITÄ HAVAINNOIDAAN?

1. Peliasento

1. Peliasento

- Pyri olemaan niin, että näet mahdollisimman suuren alueen kentästä.
- Näe pallo, lähin vastustaja, lähin oma pelaaja, suunta minne aiot syöttää tai ottaa ensimmäisen kosketuksen. Havainnoitavat asiat lisääntyvät iän myötä.

2. 1. kosketuksen suuntaaminen

2. 1. kosketuksen suuntaaminen

- Havainnoi tila, josta voit jatkaa peliä.
 - tyhjä tila
 - pois päin vastustajasta
 - suojan puoli
- Kosketuksen pituus, kovuus ja laatu

3. 1. kosketuksella ohittaminen

3. 1. kosketuksella ohittaminen

- Havainnoi vastustajan liike ja asento sekä tila vastustajan takana --> Oletko vastustajan kanssa samalla linjalla tai semmoisella etäisyydellä, jotta voit ohittaa ensimmäisellä kosketuksella? Vastustajan liike, esim. juokseeko vastustaja sinua kohti liian kovaa? --> voitko pelata pallon 1. kosketuksella hänen ohi?
- 1. kosketuksen jälkeinen oma liike

4. Pallon suojaaminen

4. Pallon suojaaminen

- Käytä kehoasi ja käsiäsi suojatessa palloa
- Matala painopiste suojatessa
- Ota kosketus pois päin vastustajasta

5. Salaa aikomuksesi

5. Salaa aikomuksesi

- Pyri olemaan näyttämättä aikeitasi vartalon asennollasi tai katseellasi.

1. 1. Kosketus

- 1. kosketus maassa tulevaan palloon
- 1. kosketus ilmassa tulevaan palloon

2. Pallon suojaaminen

- palloa vastaanottaessa

3. Syöttäminen

- lyhyet syötöt
- puolipitkät syötöt
- pitkät syötöt

Missä on tilaa?

Minne suuntaan kosketuksen?

Missä on lähin vastustaja?

Voinko edetä?



AVAINTEKIJÄT	LAATUTEKIJÄT	TAITOHARJOITTELU	MITÄ HAVAINNOIDAAN?
<p>1. Syötöt 1. alueelta</p> <p>2. Syötöt 2. alueelta</p> <p>3. Syötöt puolustuksen ja mv:n väliin</p>	<p>1. Syötöt 1. alueelta</p> <ul style="list-style-type: none"> Havainnoi hyökkääjien liikkeit, puolustajien sijoittuminen sekä tyhjät tilat. Tyhjä tila useasti taka-alueella, jos paine kohdistuu etualueelle (Pallottoman liike etualueelle) Oikean keskitystekniikan valinta tilanteen mukaan: -Takaviistokeskitys - Kova matala keskitys etualueelle -Nosto taka-alueelle maalivahdin ulottumattomiin <p>2. Syötöt 2. alueelta</p> <ul style="list-style-type: none"> Havainnoi hyökkääjien liikkeit, puolustajien sijoittuminen sekä tyhjät tilat. Oikean keskitystekniikan valinta tilanteen mukaan: <ul style="list-style-type: none"> - Ulospäin tai sisäänpäin kiertävä keskitys maalivahdin ja puolustuslinjan väliin - Voimakas, matala keskitys poikittain, jos maalivahdin ja puolustuslinjan välissä enemmän tilaa - Päätyrajan läheltä taka-alueelle - Keskitys toppareiden väliin sisäänpäin tai ulospäin kierteellä <p>3. Syötöt puolustuksen ja mv:n väliin</p> <ul style="list-style-type: none"> Havainnoi hyökkääjien liikkeit, puolustajien sijoittuminen sekä tyhjät tilat. Keskityksen ajoitus hyökkääjän liikkeeseen etupuolelle Oikean keskitystekniikan valinta tilanteen mukaan: -Aikainen keskitys maassa tai ilmassa maalivahdin ja puolustuslinjan väliin -Keskitys toppareiden väliin sisäänpäin tai ulospäin kierteellä 	<p>1. Syöttäminen</p> <ul style="list-style-type: none"> lyhyet syötöt puolipitkät syötöt pitkät syötöt <p>2. Pääpeli</p> <ul style="list-style-type: none"> puskeminen jalat maassa: puskeminen paikaltaan hypäten <p>3. Laukaiseminen</p> <ul style="list-style-type: none"> laukaiseminen maata pitkin tulevasta pallosta laukaiseminen ilmassa tulevasta pallosta 	<p>Missä on tyhjä tila?</p> <p>Missä on vapaa pelaaja?</p> <p>Missä maalivahti on?</p>



AVAINTEKIJÄT	LAATUTEKIJÄT	TAITOHARJOITTELU	MITÄ HAVAINNOIDAAN?
<p>1. Peliasento</p> <p>2. Sijoittuminen</p> <p>3. Liikkuminen pelattavaksi</p> <p>4. Tarjoa eri syöttösuunta kuin muut</p> <p>5. Tilan luominen</p>	<p>1. Peliasento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pyri olemaan positiivisessa peliasennossa. <p>2. Sijoittuminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pallollisella tilaa <p>--> liiku kauemmas ja varmista, että syötöllä voidaan ohittaa vastustajia tai linja.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pallollinen joutumassa prässäin <p>--> liiku niin, että sinulle voi syöttää ja voit jatkaa peliä</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pallollisella kova prässä <p>--> liiku niin, että kauttasi voidaan pitää pallo omalla joukkueella.</p> <p>3. Liikkuminen pelattavaksi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Irtaannu vastustajasta. Esim. liikkumalla pois näkökentästä tai tekemällä selkeä rytminmuutos. • Liikkumalla tyhjään tilaan • Tuen on oltava nopeampi kuin prässin <p>4. Tarjoa eri syöttösuunta kuin muut</p> <ul style="list-style-type: none"> • Havainnoi oman joukkueen pelaajat (pallollinen, pallottomat ja vastustajat) <p>- pallollisen syöttövaihtoehdot</p> <p>- pallottomien sijainti ja liikkeet</p> <p>- vastustajien sijainti ja liikkeet</p> <p>→ tarjoa eri vaihtoehto syötölle kuin muut</p> <p>5. Tilan luominen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Liiku pallottomana liikuttaaksesi vastustajaa <p>--> syntyy tyhjiä tiloja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Liiku pallollisena, jotta vastustaja liikkuu haluamaasi suuntaan <p>--> syntyy tyhjiä tiloja</p>	<p>1. Syöttäminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - lyhyet syötöt - puolipitkät syötöt - pitkät syötöt <p>2. 1. Kosketus</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1. kosketus maassa tulevaan palloon <p>3. Pallon suojaaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - palloa vastaanottaessa 	<p>Näenkö mahdollisimman ison alueen kentästä?</p> <p>Missä on lähin vastustaja?</p> <p>Voiko minulle syöttää?</p> <p>Minne voin jatkaa peliä, jos saan nyt pallon?</p>



AVAINTEKIJÄT	LAATUTEKIJÄT	TAITOHARJOITTELU	MITÄ HAVAINNOIDAAN?
<p>1. Tilanteen tunnistaminen</p> <p>2. Sijoittuminen</p> <p>3. Roolin vaihtuminen</p>	<p>1. Tilanteen tunnistaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ohjaa pallollista haluamaasi suuntaan omalla lähestymiselläsi (kylkiasento) • Hidasta vauhtiasi ettei sinua ohiteta • Pysy päkiöillä ja ole valmiina nopeaan jalkatyöhön ja suunnanmuutoksiin • Odota kärsivällisesti oikeaa hetkeä riistää pallo tai varmista ettei palloa pelata sinun ohitsesi. • Käytä käsiäsi ja vartaloasi riistossa <p>2. Sijoittuminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puolusta oman maalin puolelta • Estä sijoittumisellasi vaarallisimmat syöttösuunnat tai sinun ohittamisesi kuljettamalla. <p>3. Roolin vaihtuminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valmius tukemaan tai kontrolloimaan • Jatka puolustamista, vaikka sinut ohitetaan 	<p>1. 1v1 puolustaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nopea lähestyminen, minimoivastustajan pelitila ja vaihtoehdot - Kylkiasento ja matala painopiste - Ole päkiöillä valmiina nopeaan jalkatyöhön ja suunnanmuutoksiin - Käsien ja vartalon käyttö (=blokkaminen eli valmius estää ohitus sulkemalla juoksulinja kädellä) 	<p>Kuka on minun pelaajani?</p> <p>Ehdinkö paineistamaan ennen kuin pallo on kontrollissa?</p> <p>Minne minun ei kannata päästää pallollista?</p>



AVAINTEKIJÄT	LAATUTEKIJÄT	TAITOHARJOITTELU	MITÄ HAVAINNOIDAAN?
<p>1. Tilanteen tunnistaminen</p> <p>2. Sijoittuminen</p> <p>3. Roolin vaihtuminen</p> <p>4. Ohjaaminen</p>	<p>1. Tilanteen tunnistaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> Olenko tukeva puolustaja? Kuka ja mikä alue on minun vastuullani? <p>2. Sijoittuminen</p> <ul style="list-style-type: none"> Sijoitu niin, että ehdit tukemaan, jos paineistava pelaaja ohitetaan. Pyri peittämään vaarallisin syöttösuunta Kontrolloi samalla omalla alueellasi olevaa tai olevia vastustajia. <p>3. Roolin vaihtuminen</p> <ul style="list-style-type: none"> Valmius paineistamaan tai kontrolloimaan <p>4. Ohjaaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> Paineistavan pelaajan ohjaaminen puheella 	<p>1. 1v1 puolustaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> Nopea lähestyminen, minimoivastustajan pelitila ja vaihtoehdot Kylkiasento ja matala painopiste Ole päkiöillä valmiina nopeaan jalkatyöhön ja suunnanmuutoksiin Käsien ja vartalon käyttö (=blokkaminen eli valmius estää ohitus sulkemalla juoksulinja kädellä) <p>Ajoitus – milloin on oikea aika iskeä ja riistää?</p>	<p>Onko pallossa paine?</p> <p>Mikä syöttö on vaarallisin?</p> <p>Mitä aluetta peitän?</p> <p>Milloin minun on irrottava puolustamaan pallollista?</p>



AVAINTEKIJÄT	LAATUTEKIJÄT	TAITOHARJOITTELU	MITÄ HAVAINNOIDAAN?
<p>1. Tilanteen tunnistaminen</p> <p>2. Sijoittuminen</p> <p>3. Roolin vaihtuminen</p> <p>4. Ohjaaminen</p>	<p>1. Tilanteen tunnistaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Missä pallo on? • Kuka paineistaa palloa? • Kuka tai mikä on minun vastuullani? <p>2. Sijoittuminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sijoitu niin, että ehdit tukemaan, jos paineistava pelaaja ohitetaan. • Pyri peittämään vaarallisin syöttösuunta • Kontrolloi samalla omalla alueellasi olevaa tai olevia vastustajia. <p>3. Roolin vaihtuminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valmius paineistamaan tai kontrolloimaan <p>4. Ohjaaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelaajien ohjeistaminen paineistamaan, tukemaan ja ylläpitämään kenttätasapainoa. 	<p>1. 1v1 puolustaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nopea lähestyminen, minimoivastustajan pelitila ja vaihtoehdot - Kylkiasento ja matala painopiste - Ole päkiöillä valmiina nopeaan jalkatyöhön ja suunnanmuutoksiin - Käsien ja vartalon käyttö (=blokkaminen eli valmius estää ohitus sulkemalla juoksulinja kädellä) <p>Ajoitus – milloin on oikea aika iskeä ja riistää?</p>	<p>Onko pallossa paine?</p> <p>Kuka paineistaa palloa?</p> <p>Mikä syöttö on vaarallisin?</p> <p>Mitä aluetta peitän?</p> <p>Milloin minusta tulee tukeva puolustaja?</p>



AVAINTEKIJÄT	LAATUTEKIJÄT	TAITOHARJOITTELU	MITÄ HAVAINNOIDAAN?
<p>1. Eteneminen kuljettamalla</p> <p>2. Reagointi</p> <p>3. Eteneminen syöttämällä</p> <p>4. Pidä pallo omalla joukkueella</p> <p>5. Ennakointi</p>	<p>1. Eteneminen kuljettamalla</p> <ul style="list-style-type: none"> • Palloa lähimmät pelaajat lähtevät välittömästi tukemaan hyökkäystä --> tavoite on tehdä maali <p>2. Reagointi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Palloa lähimmät pelaajat lähtevät välittömästi tukemaan hyökkäystä --> tavoite on tehdä maali • Kauempana olevat pelaajat varmistavat, että oman joukkueen tasapaino säilyy, jotta joukkue on valmis myös puolustamaan. <p>3. Eteneminen syöttämällä</p> <ul style="list-style-type: none"> • Syötä, jos et itse voi edetä tai joku muu on selkeästi paremmassa asemassa etenemisen kannalta kuin sinä. <p>4. Pidä pallo omalla joukkueella</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tärkeintä on pitää pallo omalla joukkueella. Varsinkin jos: - joukkue on puolustanut pitkään, nopea vastahyökkäys on estetty tai joukkueesi on huonossa tasapainossa. <p>5. Ennakointi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ennakoi pallon riistoa kun: tulee heikkolaatuinen syöttö tai ensimmäinen kosketus, joukkue on prässin alla, huonossa tasapainoissa 	<p>1. Pallonkäsittely maassa jaloilla ja ilmassa käsillä</p> <ul style="list-style-type: none"> - jalan eri osien käyttäminen (ulkosyrjä, sisäsyrjä, jalkapohja, jalkaterä) - rytmikka (hyppely), vispaus, päkiätäpit, rullaukset <p>2. Kuljettaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> - kuljettaminen jalkapöydällä eteenpäin - pallon pysäyttäminen jalkapohjalla - suunnanmuutokset jalkapöydällä, sisäsyrjällä ja ulkosyrjällä - kääntyminen pallon kanssa (jp-käänös tukijalan etupuolelta ja takapuolelta) - pallon suojaaminen kuljettaessa (käden käyttäminen) 	<p>Voinko edetä?</p> <p>Mitä kautta minun kannattaa edetä?</p> <p>Missä on lähin vastustaja?</p>



AVAINTEKIJÄT	LAATUTEKIJÄT	TAITOHARJOITTELU	MITÄ HAVAINNOIDAAN?
<p>1. Paine</p> <p>2. Reagointi</p> <p>3. Tukeminen</p> <p>4. Tiivistäminen</p> <p>5. Ennakointi</p> <p>6. Kontrollointi</p>	<p>1. Paine</p> <ul style="list-style-type: none"> Lähin pelaaja luo välittömän paineen pallolliselle ja peittää vaarallisinta etenemissuuntaa Pyrkimys riistää pallo takaisin omalle joukkueelle <p>2. Reagointi</p> <ul style="list-style-type: none"> Liiku pallon alapuolelle välittömästi menetyksen jälkeen <p>3. Tukeminen</p> <ul style="list-style-type: none"> Valmius tukemaan paineistavaa pelaajaa Peitä sijoittumisellasi vaarallisimpia etenemissuuntia <p>4. Tiivistäminen</p> <ul style="list-style-type: none"> Liiku leveydestä sisäänpäin, jotta keskustan vaaralliset syöttösuunnat ja maalintekoalueet ovat peitettynä. <p>Liiku syvyydestä alaspäin varsinkin, jos muut pelaajat ovat myöhässä.</p> <p>5. Ennakointi</p> <ul style="list-style-type: none"> Hyvä tasapaino hyökätessä on tilanteenvaihdon ennakoimista. Jos pallo on joukkueella epävarmasti hallussa, voit ennakoida mahdollista menetystä valmistautumalla pallon menetykseen ja pyrkiä riistämään sen nopeasti takaisin. <p>6. Kontrollointi</p> <ul style="list-style-type: none"> Tasapainota puolustusmuotoa omalla sijoittumisellasi Varmista, että etäisyytesi pallolliseen, paineistavaan pelaajaan ja tukevaan puolustajaan ovat tarpeeksi tiiviit, jotta ehdit auttamaan. Kontrolloi omaa aluettasi ja siellä olevia pelaajia. 	<p>1. 1v1 puolustaminen</p> <ul style="list-style-type: none"> Nopea lähestyminen, minimoivastustajan pelitila ja vaihtoehdot Kylkiasento ja matala painopiste Ole päkiöillä valmiina nopeaan jalkatyöhön ja suunnanmuutoksiin Käsien ja vartalon käyttö (=blokkaminen eli valmius estää ohitus sulkemalla juoksulinja kädellä) <p>Ajoitus – milloin on oikea aika iskeä ja riistää?</p>	<p>Kuka on nyt minun vastuullani?</p> <p>Missä on vaara?</p>





Taktinen Harjoittelu – Puolustaminen – Puolustaminen 16 alueella	Avaintekijät	Laatutekijät	Taitoharjoittelu	Mitä havainnoidaan?
<p>Puolustaminen – Puolustaminen 16 alueella</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tilanteen tunnistaminen 2. Tilan voittaminen 3. Kommunikointi 4. Pallon purkaminen 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tilanteen tunnistaminen <ul style="list-style-type: none"> • Havainnoi missä pallo, onko pallolla paine, kuka pelaajista ja mikä alue on sinun vastuullasi. 2. Tilan voittaminen <ul style="list-style-type: none"> • Liikkuminen palloon ensimmäisenä (ml. pääpeli) • Käsien käyttö vastustajan kontrolloimisessa • Vapautuminen vastustajan varjosta terävällä rytminmuutoksella 3. Kommunikointi <ul style="list-style-type: none"> • Maalivahti (tai yksi kenttäpelaajista) organisoi puheella puolustuksen 2. Puhe, kun menet itse palloon. 4. Pallon purkaminen <ul style="list-style-type: none"> • Pallon suuntaaminen pois vaara-alueelta: sivuille tai kauas • Jos mahdollista, pidetään pallo omalla joukkueella. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1v1 puolustaminen <ul style="list-style-type: none"> - Nopea lähestyminen, minimoit vastustajan pelitila ja vaihtoehdot - Kylkiasento ja matala painopiste - Ole päkiöillä valmiina nopeaan jalkatyöhön ja suunnanmuutoksiin - Käsien ja vartalon käyttö (=blokkaminen eli valmius estää ohitus sulkemalla juoksulinja kädellä) - Ajoitus – milloin on oikea aika iskeä ja riistää? 2. Taklaaminen <ul style="list-style-type: none"> - Olkapäätaklaus - Riistotaklaus 	<p>Missä pallo?</p> <p>Onko alueellani pelaaja?</p> <p>Onko keskittäjällä jalka auki?</p> <p>Onko oma joukkue ryhmittyneenä boksissa?</p>

JOUKKUEPELAAMISEN PERUSTEET

[Takaisin sisällysluetteloon](#)



PÄÄTEEMA	TEEMA	AVAINTEKIJÄ	LAATUTEKIJÄ	(Pelin vaihe) *tämän voi valita halutessaan*
Taktinen Harjoittelu	Hyökkääminen – Joukkueena Hyökkääminen	Vaihtoehtojen luominen	1. Pelattavaksi liikkuminen 2. Vastustajan muotoa rikkovat liikkeet ilman palloa ja pallon kanssa 3. Vaihtoehtojen luominen pallon lähelle sekä kauas --> tavoite on luoda pallolliselle etenemismahdollisuuksia ja mahdollistaa pallonhallinta	Avaaminen / Rakentelu / Murtautuminen / Viimeistely
Taktinen Harjoittelu	Hyökkääminen – Joukkueena Hyökkääminen	Tilan laajentaminen	1. Syvyyden ja leveyden tekeminen 2. Etäisyyksien pidentäminen --> tavoite on venyttää vastustajan muotoa ja tehdä tilaa	Avaaminen / Rakentelu / Murtautuminen / Viimeistely
Taktinen Harjoittelu	Hyökkääminen – Joukkueena Hyökkääminen	Hyökkäyksen tasapaino	1. Sijoittuminen suhteessa omaan pelaajiin ja vastustajiin (leveys ja syvyys) 2. Vastustajan vaarallisten pelaajien kontrollointi (tv-) --> tavoite on taata pelin jatkuvuus ja ennakoita tilanteenvaihdot	Avaaminen / Rakentelu / Murtautuminen / Viimeistely
Taktinen Harjoittelu	Hyökkääminen – Joukkueena Hyökkääminen	Tilanteenvaihto ennakointi	1. Ennakoiva sijoittuminen vastustajiin, omaan pelaajiin ja tyhjiin tiloihin nähden. Kts. Tilanteenvaihto + ja -	
Taktinen Harjoittelu	Hyökkääminen – Joukkueena Puolustaminen	Tiiviys	1. Leveyden ja syvyyden pienentäminen (välimatkat pienenevät) 2. Pallon ja oman maalin välisen tilan täyttäminen Tavoite: Yhtenäisyyden säilyttäminen ja tärkeiden alueiden puolustaminen	Avaamisen estäminen / Rakentelun estäminen / Murtautumisen estäminen / Viimeistelyn estäminen

JOUKKUEPELAAMISEN PERUSTEET

[Takaisin sisällysluetteloon](#)

PÄÄTEEMA	TEEMA	AVAINTEKIJÄ	LAATUTEKIJÄ	(Pelin vaihe) *tämän voi valita halutessaan*
Taktinen Harjoittelu	Hyökkääminen – Joukkueena Puolustaminen	Vaihtoehtojen estäminen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Paineistetaanko pallollista vai ei? 2. Syöttösuuntien peittäminen 3. Vaarallisten pelaajien kontrollointi 4. Puolustusmuodon säilyttäminen (tuki ja kontrolli) Tavoite: etenemisvaihtoehtojen estäminen ja pallonhallinnan estäminen 	Avaamisen estäminen / Rakentelun estäminen / Murtautumisen estäminen / Viimeistelyn estäminen
Taktinen Harjoittelu	Puolustaminen – Joukkueena Puolustaminen	Tilanteenvaihto ennakointi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tiiviys ja tasapaino puolustaessa 2. Välitön eteneminen kuljettamalla tai syöttämällä riiston jälkeen. 	
Taktinen Harjoittelu	Hyökkääminen – Joukkueena Puolustaminen	Puolustuksen tasapaino	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vaara-alueiden ja pelaajien tunnistaminen 2. Liikkuminen suhteessa omiin pelaajiin puolustusmuodon säilyttämiseksi 3. Ylivoiman luominen vaara-alueelle Tavoite: vaara-alueiden kontrollointi ja puolustusmuodon säilyttäminen 	Avaamisen estäminen / Rakentelun estäminen / Murtautumisen estäminen / Viimeistelyn estäminen



FYYSINEN HARJOITTELU

Fyysinen harjoittelu on isossa osassa joukkueen harjoituksissa. Tavoitteena on, että vähintään 30 % joukkueen harjoitusajasta käytetään fyysisten taitojen ja valmiuksien harjoitteluun.

Liikepankki: <http://www.valmennustaito.info/taitokartta/liikkumistaidot.php>

[Takaisin sisällysluetteloon](#)

Kehonhallinta	<ol style="list-style-type: none">1. Tasapaino2. Koordinaatio3. Ketteryys4. Rytmikyky
Nopeus	<ol style="list-style-type: none">1. Reaktionopeus2. Askeltiheys3. Liikenopeus4. Nopeustaitavuus
Kimmoisuus	<ol style="list-style-type: none">1. Pienet hyppyt (nilkan käyttö)2. Loikat (nilkan käyttö ja keventäminen alastulossa)
Voima	<ol style="list-style-type: none">1. Kestovoima2. Nopeusvoima3. Maksimivoima
Liikkuvuus	<ol style="list-style-type: none">1. Aktiivinen liikkuvuus
Kestävyys	<ol style="list-style-type: none">1. Aerobinen kestävyys2. Anaerobinen kestävyys



HENKIS-SOSIAALISET AVAINASIAT

[Takaisin
sisällysluettelon](#)

Innostuminen	<ol style="list-style-type: none">1. Näytä esimerkkiä ja eläydy harjoitukseen!2. Osoita omalla kehonkielelläsi olevasi läsnä. Hymyile, taputa, viito, tee mukana.3. Anna konkreettisia kehuja hyvistä suorituksista ja etenkin hyvistä yrityksistä pelaajien nimiä käyttäen. Kannusta aina yrittämään parhaansa!
Turvallisuus	<ol style="list-style-type: none">1. Takaa kaikkien osallistujien fyysinen turvallisuus suunnittelemassa harjoitukset hyvin. Tarkista kenttä ennen harjoituksia ja varmista ettet itse jätä epähuomiossa liivejä, tötsiä tms. pelialueelle.2. Kaikelle kiusaamiselle on nollatoleranssi. Valmentajat puuttuvat tilanteisiin välittömästi.3. Harjoitusten päätteeksi kysytään pelaajilta, miten harjoitukset menivät ja annetaan heidän kertoa omia ajatuksia harjoituksen kulusta ja sisällöstä. Muistetaan asettaa kysymykset niin, että pienikin lapsi ymmärtää sen ja osaa vastata siihen.
Onnistuminen	<ol style="list-style-type: none">1. Suunnitellaan harjoitukset niin, että kaikille tulee varmasti onnistumisen kokemuksia.2. Jos joukkueessa on tasoeroja, otetaan ne huomioon joukkueiden jaoissa esimerkiksi 1v1-tilanteiden harjoittelemisessa.3. Muistetaan huomioida onnistumiset, etenkin korjaavan palautteen jälkeen.
Yhteenkuuluvuus	<ol style="list-style-type: none">1. Aloitetaan harjoitus yhteisellä aloituksella ja varmistetaan, että valmentaja kohtaa jokaisen pelaajan heti harjoituksen alussa.2. Joukkueen muodostamisessa käytetään alkulämmittelyaikaa erilaisiin ryhmäytymistoimintoihin.3. Yhteinen lopetus esim. loppuhuuto.4. Joukkueella on samanlaiset pallot, samanlaiset harjoitusvaatteet ja peliasut. Kaikki huolehtivat joukkueen varusteista tasapuolisesti.
Kilpailullisuus	<ol style="list-style-type: none">1. Terveeseen kilpailullisuuteen kannustaminen harjoituksissa. Halu voittaa harjoituksissakin.2. Kilpailullisuutta voi hyödyntää myös kilpailuna itseään kohtaan. Esimerkiksi omatoimiharjoittelu.

