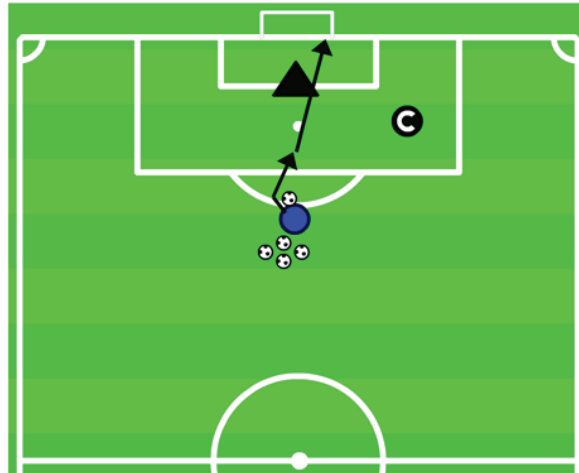




TEKNISTÄ TOISTOA PAINOTTAVAT  
MAALINTEKO HARJOITTEET

## 15. Maalinteko omasta heitosta tai pomputtelusta

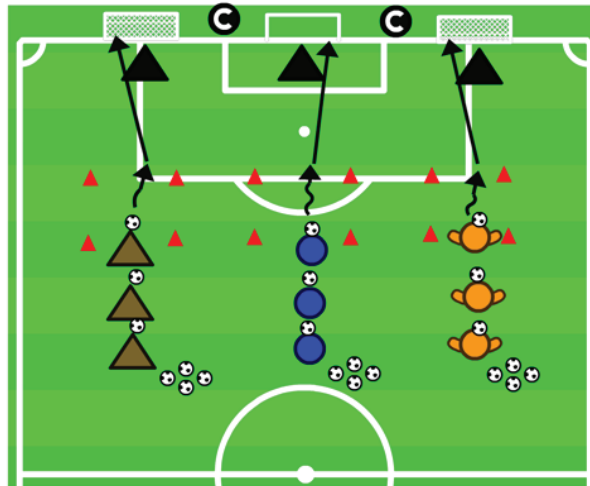


InnoSportSM

Heitä pallo ilmaan (tai potkaise pallo ilmaan pomputtelusta). Ota hyvä 1. kosketus ilmasta tai puolivolleystä maalia kohti ja laukaise tarkasti. Vaihtelee laukaisuetaisyttä ja laukaisupaikkaa: viimeistely keskeltä ja molempien laitojen puolelta. Harjoittele myös selkää maaliin päin ja puoliksi kääntyneenä.

AVAINASIA	OHJEET PELAAJALLE
1. KOSKETUS	SUUNTA 1. KOSKETUS SAADAKSESI LAUKAISUJALAN VAPAAKSI
MAALIVAHDIN SIOITTUMISEN JA TYHJÄN TILAN HAVAINNOINTI	NOSTA KATSE ENNEN LAUKAUSTA JA HAVAINNOI TYHJÄ TILA MAALISSA
MINNE LAUON?	MATALA LAUKAUS ON MAALIVAHDILLE HAASTAVA, KOSKA TÄMÄN ON HIEMAN VAIKEAMPI LIIKKUA ALAS
OSUMAKOHTA JA MAALINTEKO	KATSE PALLOON LAUKAISUHETKELLÄ , LAADUKAS OSUMA PALLOON JA MAALI

## 16. Maalinteko pallonkäsittelyn jälkeen



Jaetaan pelaajat useaan ryhmään. Tehdään kartioilla rajatulla alueella Coerver-pallonkäsittelyliike/-liikkeitä, käänös, harhautus tai näiden yhdistelmä, otetaan hyvä kosketus alueelta ulos, havainnoidaan tyhjä tila ja laukaistaan pallo maaliin tarkasti. Laukauksen jälkeen palataan omaan jonoon.

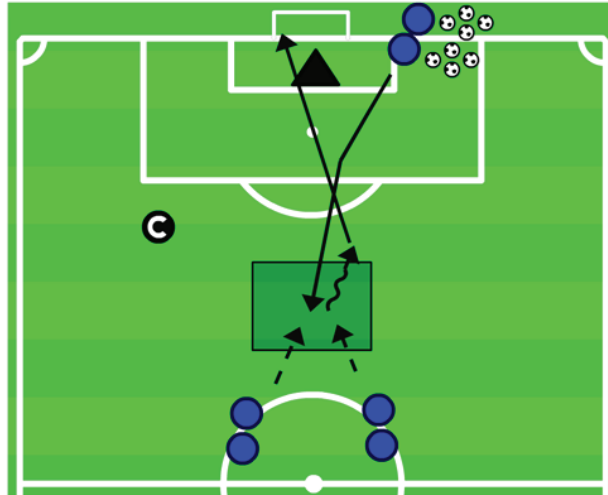
Samalla organisoinnilla voit varioida harjoitusta siten, että pelaajat eivät ole jonossa vaan tekevät rajatulla alueella Coerver -liikkeitä. Vuorotollen pelaajat suuntaavat 1. kosketuksen alueelta ulos ja viimeistelevät maaliin.

### AVAINASIA

### OHJEET PELAAJALLE

1. KOSKETUS	SUUNTA 1. KOSKETUS SAADAKSESI LAUKAISUJALAN VAPAAKSI
MAALIVAHDIN SIOJITTUMISEN JA TYHJÄN TILAN HAVAINNOINTI	NOSTA KATSE ENNEN LAUKAUSTA JA HAVAINNOI TYHJÄ TILA MAALISSA
VIIMEISTELYTEKNIIKAN VALINTA	HAVAINNOI JA PÄÄTÄ SOPIVA VIIMEISTELYTEKNIikka NILKALLA, SISÄSYRJÄLLÄ TAI SISÄTERÄLLÄ
OSUMAKOHTA	KATSE PALLOON LAUKAISUHETKELLÄ , LAADUKAS OSUMA PALLOON JA MAALI

## 17. Maalinteko pitkän syötön jälkeen



InnoSport<sup>SM</sup>

Yksi pelaajajono on viidenrajan kulmalla ja toiset kaksi jonoa keskialueella. Pelataan pitkä syöttö jonosta (välillä myös maali-vahti) keskialueelle. Keskikenttäpelaajat ovat molemmat valmiina voittamaan pitkän syötön ja kommunikoivat, kumpi ottaa pitkän syötön haltuun (molemmille toistoja). Tavoitteena on ottaa pallo haltuun rajatun alueen sisällä, ohjata se hyvällä 1.kosketuksella alueelta ulos ja viimeistellä kaukolaukauksella pallo maaliin. Organisoit kentälle useita täl-

laisia harjoitteita toistojen takaamiseksi ja jonottamisen välttämiseksi.

Toisessa variaatiossa pallo otetaan haltuun alueen sisällä ja laukaistaan pallo maaliin myös alueen sisältä.

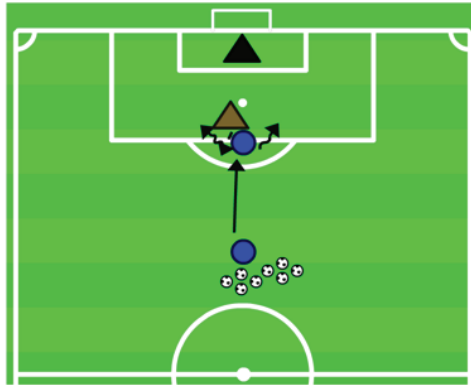
Sama harjoite toimii myös lähempänä maalia boxissa, jolloin eri suunnista voi tulla syöttöjä maata pitkin tai ilmassa ja viimeistellään joko alueen sisältä tai 1. kosketuksen jälkeen alueen ulkopuolelta.

### AVAINASIA

### OHJEET PELAAJALLE

1. KOSKETUS	SUUNTA 1. KOSKETUS MAATA VASTEN SAADAKSESI LAUKAISUJALKASI VAPAAXI TAI VALMISTAUDU VIIMEISTELEMÄÄN VOLLEYSTA.
MAALIVAHDIN SIOITTUMISEN JA TYHJÄN TILAN HAVAINNOINTI	NOSTA KATSE ENNEN LAUKAUSTA JA HAVAINNOI TYHJÄ TILA MAALISSA
OSUMAKOHTA	KATSE PALLOON LAUKAISUHETKELLÄ, LAADUKAS OSUMA PALLOON JA MAALI

## 18. Maalinteko selkä maaliin päin



InnoSport™

Hyökkääjä on vartioituna selkä maaliin päin. Hän saa syötön maalintekoalueelle, josta hän pyrkii kääntymään ja tekemään maalin.

Harjoitteen kehittäminen:

1. Hyökkääjälle pelataan pallo jalkaan tämän tehtyä itselleen tilaa vastaliikkeellä, hyökkääjä kääntyy ilman vastustajaa ja viimeistelee pallon maaliin.
2. Hyökkääjälle pelataan pallo liikkeeseen ilman

vastustajaa jommalle kummalle puolelle hyökkääjän tehtyä ensin tilaa itselleen + viimeistely.

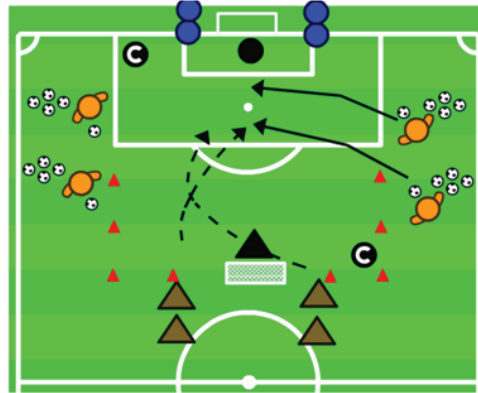
3. Hyökkääjää vastaan tulee passiivinen puolustaja, joka ei taklaa, mutta pyrkii katkoon jommalta kummalta puolen hyökkääjää. Tällöin hyökkääjää opetetaan aistimaan ja suojaamaan kädellä sekä havainnoimaan selän taakse; kummalta puolen tämä voi kääntyä riippuen topparin liikkeestä.
4. Hyökkääjä ja puolustaja pelaavat molemmat täysillä ja pelataan täysin pelinomainen tilanne.

### AVAINASIA

### OHJEET PELAAJALLE

MAALINTEKO 1-2 KOSKETUKSELLA	HAVAINNOI JA ENNAKOI PELITILANNE
TILANTEKO ITSELLE	LIIKKEEN AJOITUS JA YHTEISTYÖ SYÖTTÄJÄN KANSSA
MAALIVAHDIN SIOJOTTUMISEN JA TYHJÄN TILAN HAVAINNOINTI	KATSE YLÖS, VIIMEISTELY YHDELLÄ KOSKETUKSELLA MAATA PITKIN TAKANURKKAAN, LÄPIAJOSSA YKSI SIIRTO (MAALIVAHTI SIVULIIKKEESEEN) JA VIIMEISTELY
OSUMA PALLOON	KATSE PALLOON LAUKAISUHETKELLÄ, LAADUKAS OSUMA PALLOON

## 19. Maalinteko tuplakeskityksestä vastakkaisiin maaleihin



InnoSport™

Molempien maalien viidenrajan kulmissa on pelaajajonot ja maaleissa maalivahdit. Kenttäalueen molemmilla reunoilla on kaksi keskittävää pelaajaa. Keskittäjät sijoitetaan keskitysalueelle tavoitteen mukaan. Pelaajaparit lähtevät vuoroin molemmilta maaleilta ja liikkuvat maalintekotilanteeseen saaden aina tuplakeskityksen vastustajan maa-

lille (esim. aikainen keskitys puolustuslinjan taakse ja keskitys viidenrajan ja pilkun väliin maalintekoalueelle). Maalintekotilanteen jälkeen pelaajaparit siirtyvät sen maalin taakse pelaajajonoihin, minne viimeistelivät. Seuraava maalintekotilanne pelataan toiseen maaliin. Valmentaja rytmittää keskittäjien vaihdot.

### AVAINASIA KESKITTÄJÄ

### OHJEET PELAAJALLE KESKITTÄJÄ

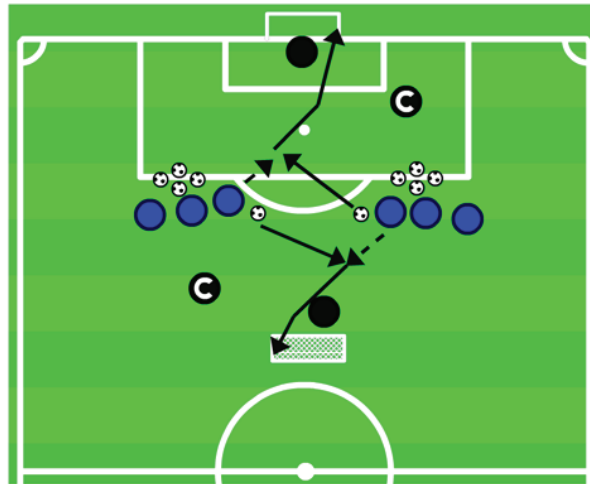
HAVAINNOINTI	NOSTA KATSE ENNEN KESKITYSTÄ JA HAVAINNOI, MINNE HYÖKKÄÄJÄT TEKEVÄT ALOITTEET
KESKITYSTEKNIIKAN VALINTA	MILTÄ ALUEELTA KESKITÄT, MIHIN KESKITÄT, MILLAISESTA KESKITYKSESTÄ HYÖKKÄÄJÄ SAA HYVÄN OSUMAN PALLOON (KIERRE, VOIMA, TARKKUUS)

### AVAINASIA HYÖKKÄÄJÄ

### OHJEET PELAAJALLE HYÖKKÄÄJÄ

MAALINTEKOALUEEN TUNNISTAMINEN	HAVAINNOI, MISSÄ ON TILA LIIKKEELLE JA MILTÄ KESKITYSALUEELTA KESKITYS TULEE
TILANTEKO ITSELLE JA PELIASENTO	TILANTEKO ITSELLE SYÖTÖN, KULJETUKSEN/1. KOSKETUKSEN AIKANA NOPEAN VIIMEISTELYN MAHDOLLISTAVAAAN PELIASENTOON, LIIKKEEN AJOITUS (KESKITTÄJÄN KATSEEN NOSTO)
MAALIVAHDIN SIOJOTTUMISEN JA TYHJÄN TILAN HAVAINNOINTI SEKÄ OSUMA PALLOON	KATSO TYHJÄ TILA MAALISSA (VIIMEISTELE KESKITYKSEN PUOLEISEEN KULMAAN, KOSKA MAALIVAHTI JOUTUU VASTAKKAISSUUNNITTEEN) JA KATSO PALLOON VIIMEISTELYHETKELLÄ SAADAKSESI LAADUKKAAN OSUMAN PALLOON

## 20. Maalinteko vastakkaisista jonoista



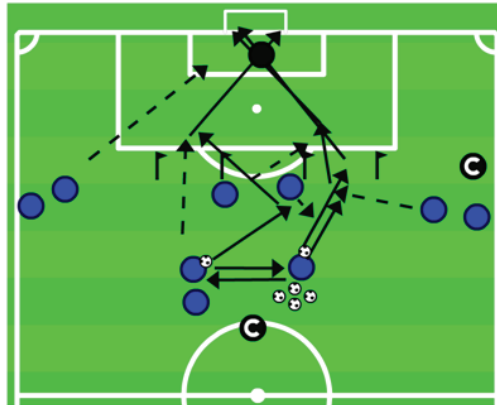
Asetetaan vastakkaiset jonot tavoitellun laukaisuetäisyyden päähän maalista. Molempien jonojen ensimmäiset pelaajat pelaavat toisilleen sopivan painoisen diagonaalisyötön ja viimeistelevät Robben-tekniikalla. Pidetään omat jonot suorituksen jälkeen, kunnes valmentaja vaihtaa rooleja. Harjoitellaan viimeistelyä molemmiin jalkoihin ja myös hieman pienemmistä maalintekokulmista.

### AVAINASIA

### OHJEET PELAAJALLE

SYÖTÖN LAATU	SOPIVAN VOIMAKAS DIAGONAALISYÖTÖ HYÖKKÄÄJÄN ETUPOULELLE
MAALIVAHDIN SIOITTUMISEN JA TYHJÄN TILAN HAVAINNOINTI	NOSTA KATSE ENNEN LAUKAUSTA JA HAVAINNOI TYHJÄ TILA MAALISSA
TUKIJALAN JA KEHON SUUNTA	TUKIJALAN VARPAAT OSOITTAVAT TAKATOLPPAA KOHTI TAI TAKATOLPAN OHI (JOS VIIMEISTELLÄÄN TAKANURKKAAN), RINTAMASUUNTA (NAPA) KOHTI PALLOA LAUKAISUHETKELLÄ
OSUMAKOHTA	"HYÖKKÄÄ" KOHTI PALLOA, OSUMAKOHTA PALLON KESKIPISTEESTÄ HIEMAN SIVULLE SISÄTERÄLLÄ NILKKA ULKOKIERTOON JÄNNITETTYNÄ (VARPAAT YLÖS) KIERTEEN AIKAANSAAMISEKSI

## 21. Eri viimeistelytekniikoiden harjoittelua moneen maaliin



Pelaajaparit on jaettu neljälle maalille. Jokaisella maalin tolppalla toimii pelaajapari. Toinen pelaaja syöttää tai heittää pallon ja toinen viimeistelee. Harjoitellaan molemmilla

jaloilla ja päällä. Viimeistellään molemmista laidoista tulevista heitoista. On motivoivaa viimeistellä, kun "verkko" heiluu joka kerta.

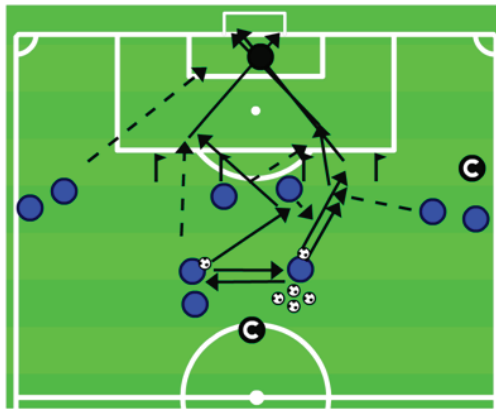
### Muutamia tehtäväesimerkkejä pelaajille:

- syöttö vastapallona + laukaus
- syöttö-haltuunotto+ laukaus (sisäsyryjä, nilkka, Robben-tekniikka, ulkosyryjä, etuvolley, sivuvolley, saksipotku, tsippi maalivahdin yli)
- heitto+pusku (pusku jalat maassa eri heittokulmista, hyppypusku yhden/kahden jalan ponnistuksella, syöksypusku, kääntöpusku)
- syöttö/heitto+etuvolley (volley ilmasta, volley pompusta)
- syöttö/heitto+sivuvolley (volley ilmasta, volley pompusta)
- syöttö tai heitto + 1. kosketus ilmasta ja viimeistely halutulla tekniikalla

AVAINASIA	OHJEET PELAAJALLE
POTKUTEKNIikka	VALITUN POTKUTEKNIIKAN YKSITYISKOHTAISET OHJEET (KS. MAALINTEON OPAS)
SYÖTÖN TAI HEITON LAATU	KESKITTYMINEN LAADUKKAIISIIN SYÖTTÖIHIN JA HEITTOIHIN ONNISTUNEIDEN TOISTOJEN TAKAAMISEKSI
OSUMA PALLOON	KATSE PALLOON VIIMEISTELYHETKELLÄ JA PUHDAS OSUMA PALLOON



## 22. Pelipaikkakohtainen maalintekoharjoitus



InnoSport™

Pelaajamanekiinit ovat puolustuslinja. Harjoitteessa ovat mukana kaksi keskikenttäpelaajaa, kaksi kärkeä/10-paikan pelaaja ja kärki sekä molemmat laitalinkit. Harjoitellaan tilanteita molemmilta laidoilta.

Seuraavassa muutamia vaihtoehtoja:

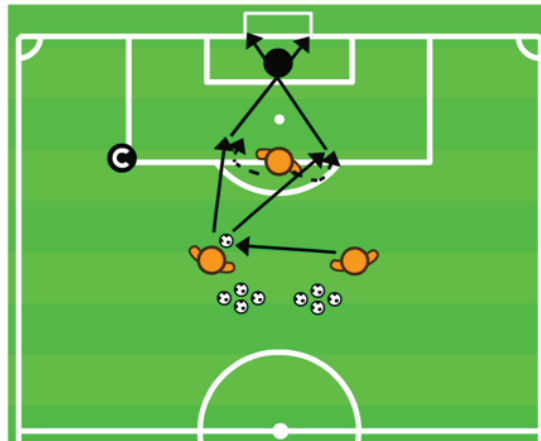
1. Keskikenttäpelaajien syötellessä poikittaissyötön aikana laitalinkki tunnistaa tilanteen ja tekee oikea-aikaisen aloitteen taskuun, johon hän saa syötön. Hyökkääjä tunnistaa tilanteen ja ajoittaa diagonaaliliikkeen puolustuksen selustaan. Hyökkääjän etupuolelle tilaan suuntautuneesta syötöstä tämä viimeistelee yhdellä kosketuksella maalin. Painottoman puolen laitalinkki ajaa maalia kohti kakkospallolle.
2. Kärki liikkuu tehden itselle tilaa linjan etupuolelle vastaan pelattavaksi ja pelaa syötön puolustuksen selustaan taustajuoksun tekeväälle keskikenttäpelaajalle, joka laukaisee maalin.
3. Keskikenttäpelaajien syötellessä hyökkääjä on sijoittunut lähtötilanteessa topparien taakse "paitsioon" siten, että topparit eivät näe yhtäaikaan palloa ja hyökkääjää. Oikea-aikaisesti terävällä liikkeellä hyökkääjä palaa linjan tasalle ja saa syötön yläjalalle tai tilaan topparin ja laitapakin väliin, josta hyökkääjä viimeistelee maalin yhdellä tai kahdella kosketuksella.

### AVAINASIA

### OHJEET PELAAJALLE

MAALINTEKO 1-2 KOSKETUKSELLA	HAVAINNOI JA ENNAKOI PELITILANNE
TILANTEKO ITSELLE JA TOISELLE JA TILAN TÄYTTÄMINEN	LIIKKEIDEN AJOITUS JA YHTEISTYÖ HYÖKKÄÄJIEN, LAITALINKKIEN JA SYÖTTÄJIEN VÄLILLÄ
MAALIVAHDIN SIJOITTUMISEN JA TYHJÄN TILAN HAVAINNOINTI	KATSE YLÖS ENNEN LAUKAUSTA, MISSÄ MAALIVAHTI, MISSÄ TYHJÄ TILA, TEKNIIKAN VALINTA
OSUMA PALLOON	KATSE PALLOON LAUKAISUHETKELLÄ, LAADUKAS OSUMA PALLOON

## 23. Maalinteko hyökkäjän liikkeestä



Keskikenttäpelaajat pelaavat poikittaissyötön (aluksi voidaan harjoitella vain yhdellä keskikenttäpelaajalla). Hyökkääjä tekee aloitteen tehden tilaa itselle:

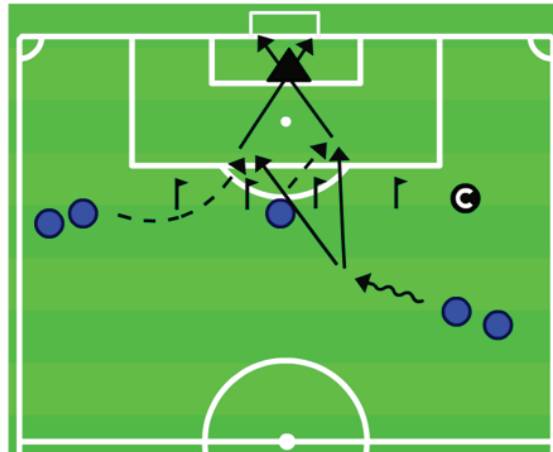
**a)** liike kaarrejuoksulla (katse palloon säilyttäen) puolustuslinjan väliin, johon pelataan napakka syöttö yläjalalle ja siitä laadukkaan

1. kosketuksen jälkeen viimeistely

**b)** liike pystyyn ja syöttö suojauksen puolelle (hyökkääjä suojaa kädellä) ja viimeistely yhdellä kosketuksella  
Harjoitellaan hyökkäjän liikkeitä molemmilta puolilta.

AVAINASIA	OHJEET PELAAJALLE
MAALINTEKO 1-2 KOSKETUKSELLE	HAVAINNOI JA ENNAKOI PELITILANNE
TILANTEKO ITSELLE JA NOPEAA MAALINTEKOA TUKEVA PELIASENTO	LIIKKEEN AJOITUS, YHTEISTYÖ SYÖTTÄJÄN KANSSA, KAARRELIIKE
MAALIVAHDIN SIOITTUMISEN JA TYHJÄN TILAN HAVAINNOINTI	KATSE YLÖS ENNEN LAUKAUSTA, MISSÄ MAALIVAHTI, MISSÄ TYHJÄ TILA → VIIMEISTELYTEKNIikka
OSUMA PALLON	KATSE PALLON LAUKAISUHETKELLÄ, LAADUKAS OSUMA PALLON

## 24. Maalinteko diagonaaliliikkeestä

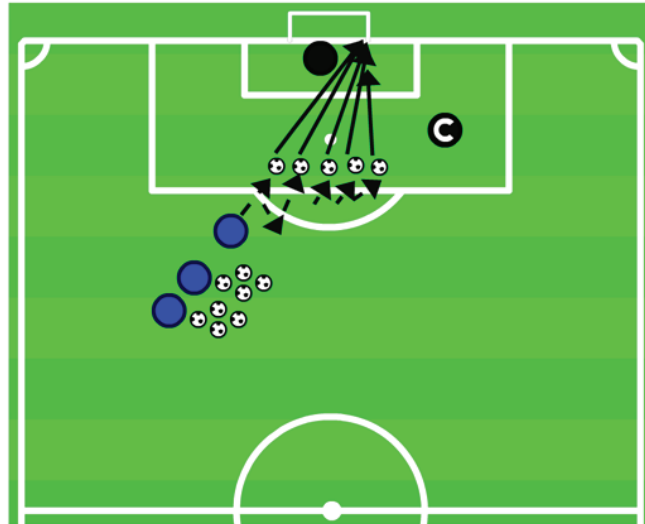


Keskikenttäpelaaja kuljettaa poikittaiskuljetuksen. Hyökkääjä ja laitalinkki (yhtäaikaan tai aluksi vain toinen) tekee murtavan diagonaalijuoksun hyvällä ajoituksella yhteistyössä syöttäjän kanssa puolustuslinjan taakse ja viimeistelee maalin. Pelaajamannekiinit ovat

puolustuslinja. Palataan suorituksen jälkeen omaan jonoon. Hyökkääjä voi tehdä liikkeen topparien välistä tai topparin etupuolelta. Harjoitellaan maalintekotilannetta molemmilta laidoilta. Vaihdeltaan kuljettajan etäisyyttä puolustuslinjasta (eri syöttötekniikat).

AVAINASIA	OHJEET PELAAJALLE
MAALINTEKO 1-2 KOSKETUKSELLA	HAVAINNOI JA ENNAKOI PELITILANNE, SYÖTTÖ ETUPOULELLE
LIIKKEIDEN JA SYÖTÖN AJOITUS	HYÖKKÄÄJÄN TILANTEKO ITSELLE VASTALIIKKEELLÄ, LAITALINKIN LINJAN SUUNTAINEN JUOKSU+DIAGONAALIJUOKSU, AJOITUS HYÖKKÄÄJÄN, LAITALINKIN JA SYÖTTÄJÄN VÄLILLÄ SITEN, ETTÄ SYÖTTÖHETKELLÄ OLLAAN TERÄVÄSSÄ LIIKKEESSÄ PAITSIOLINJAN TASALLA MUTTEI PAITSIOSSA
MAALIVAHDIN SIOJITTUMISEN JA TYHJÄN TILAN HAVAINNOINTI	KATSE YLÖS ENNEN LAUKAUSTA, MISSÄ MAALIVAHTI, MISSÄ TYHJÄ TILA, TEKNIIKAN VALINTA
OSUMA PALLOON	KATSE PALLOON LAUKAISUHETKELLÄ, LAADUKAS OSUMA PALLOON

## 25. Viiden pallon viimeistely



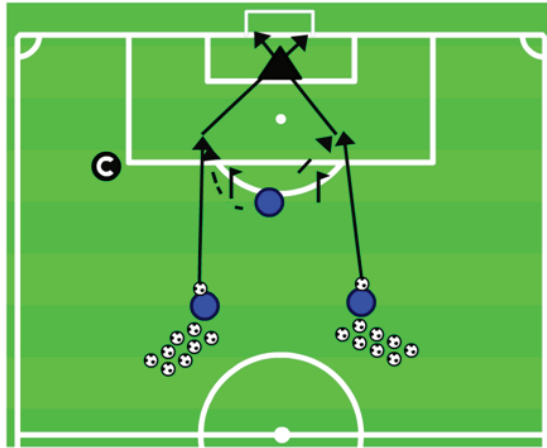
InnoSport™

Asetetaan viisi palloa riviin sen mukaan, mil-  
laista viimeistelyä halutaan harjoitella ja  
miltä maalintekoalueelta.

Pelaaja viimeistelee viisi palloa peräkkäin  
omalla vuorollaan.

AVAINASIA	OHJEET PELAAJALLE
PALLOA LÄHESTYMINEN	KIIHTYVÄ VAUHTI TIHEÄLLÄ ASKELTIHEYDELLÄ, VIIMEINEN ASKEL HIEMAN PIDEMPI
TYHJÄN TILAN HAVAINNOINTI	NOSTA KATSE ENNEN LAUKAUSTA JA HAVAINNOI TYHJÄ TILA MAALISSA
OSUMAKOHTA JA TUKIJALAN PAIKKA	KATSE PALLOON, OSUMAKOHTA JA TUKIJALAN PAIKKA VALITUN TEKNIIKAN MUKAAN
SAATTO	SAATA POTKAISEVALLA JALALLA JA JATKA LIIKETTÄ ETEENPÄIN, POTKAISEVA JALKA ASTUU ENSIN MAAHAN

## 26. Maalinteko pystysyötöstä



InnoSport™

Keskikenttäpelaajat syöttävät hyökkääjälle diagonaaliliikkeeseen pystysyötön. Hyökkääjä tekee vastaliikkeellä itselleen tilaa diagonaaliliikkeelle. Hyökkääjän diagonaaliliike voi suuntautua topparien välistä selustaan, jolloin syöttö pelataan tyhjään tilaan etupuolel-

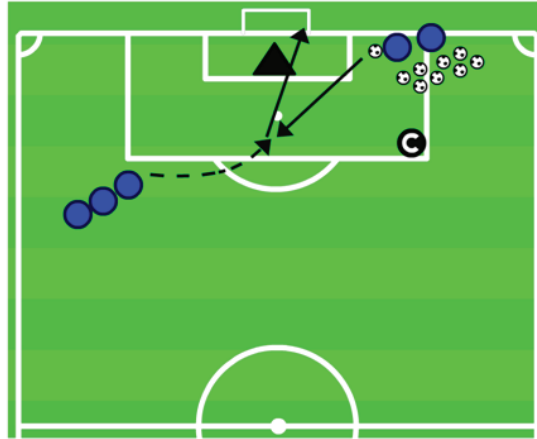
lelle niin, että voidaan viimeistellä yhdellä kosketuksella. Toisessa liikemallissa hyökkääjä irtaantuu vartioinnista topparin etupuolelta suojaten ja pitäen topparin takanaan. Pystysyöttö pelataan suojauksen puolel- le ja laukaistaan pallo maaliin.

### AVAINASIA

### OHJEET PELAAJALLE

MAALINTEKO 1-2 KOSKETUKSELLA	HAVAINNOI JA ENNAKOI PELITILANNE
TILANTEKO ITSELLE JA NOPEAA MAALINTEKOA TUKEVA PELIASENTO	LIIKKEEN AJOITUS, YHTEISTYÖ SYÖTTÄJÄN KANSSA
MAALIVAHDIN SIOJITTUMISEN JA TYHJÄN TILAN HAVAINNOINTI	KATSE YLÖS ENNEN LAUKAUSTA, MISSÄ MAALIVAHTI, MISSÄ TYHJÄ TILA → VIIMEISTELYTEKNIikka
OSUMA PALLOON	KATSE PALLOON LAUKAISUHETKELLÄ, LAADUKAS OSUMA PALLOON

## 27. Maalinteko vastapalloon



InnoSport™

Toinen pelaajajono on takaviistokeskitysalueella ja toinen jono kuudentoistarajan ulkopuolella. Toisen jonon pelaaja tekee omalla liikkeellä aloitteen ja saa vastapallosyötön

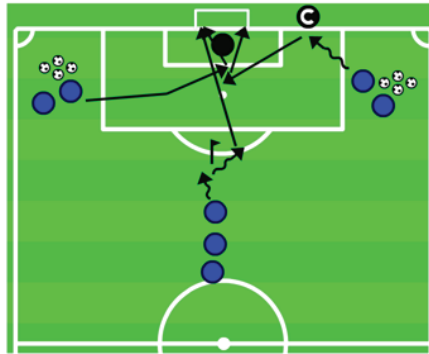
pilkun ja kuudentoistarajan väliin maalintekoalueelle, josta viimeistelee maalin. Vaihtelee syöttökulmaa. Laukauksen jälkeen palataan omaan jonoon.

### AVAINASIA

### OHJEET PELAAJALLE

MAALIVAHDIN SIOITTUMISEN JA TYHJÄN TILAN HAVAINNOINTI	KATSE YLÖS, MITEN MAALIVAHTI SIOITTUNUT, MISSÄ TYHJÄ TILA, MIKÄ KULMA VAPAANA, KUN PELAAJA HAKEE PALLOA
POTKUTEKNIikka	VALITUN POTKUTEKNIIKAN YKSITYISKOHTAISET OHJEET PELAAJALLE (KS. MAALINTEON OPAS)
SYÖTÖN LAATU	KESKITTYMINEN LAADUKKAIISIIN SYÖTTÖIHIN ONNISTUNEIDEN TOISTOJEN TAKAAMISEKSI
OSUMA PALLOON	KATSE PALLOON VIIMEISTELYHETKELLÄ JA LAADUKAS OSUMA PALLOON

## 28. Messi- kolmen pallon maalinteko



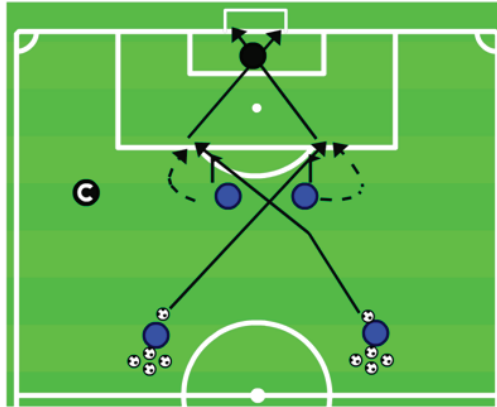
InnoSport™

- Pelaaja viimeistelee pallon maaliin kolmesta eri maalintekotilanteesta:
- 1)Hyökkääjä kuljettaa, harhauttaa ja laukaisee omasta kuljetuksesta maalin.
  - 2)Hyökkääjä viimeistelee takaviistoon tulevasta syötöstä
  - 3)Hyökkääjä viimeistelee keskityksestä pallon maaliin

Onnistumismittari:  
3/3 maalia Messi-taso  
2/3 maalia Bueno  
1/3 maalia Hyvä

AVAINASIA	OHJEET PELAAJALLE
OHITTAVA KOSKETUS	SUUNTAA HARHAUTUKSEN OHITTAVA KOSKETUS PUOLUSTAJAN OHI RIITTÄVÄ KAUAS SAADAKSESI JALAN VAPAAKSI
TILANTEKO ITSELLE JA PELIASENTO	LIIKKEIDEN AJOITUS, YHTEISTYÖ KESKITTÄJIEN KANSSA, LIIKKEET POSITIIVISIIN MAALINTEKOPELIASENTOIHIN HYVÄN LAUKAISUKULMAN SAAMISEKSI
MAALIVAHDIN SIOJITTUMISEN JA TYHJÄN TILAN HAVAINNOINTI	KATSE YLÖS, MITEN MAALIVAHTI SIOJITTUNUT, MISSÄ TYHJÄ TILA
OSUMA PALLOON	KATSE PALLOON LAUKAISUHETKELLÄ, LAADUKAS OSUMA PALLOON JA MAALI

## 29. Viimeistely pitkstä diagonaalisyötöstä



InnoSport™

Toppari pelaa pitkän diagonaalisyötön hyökkäjän pois päin pallosta suuntautuvaan kaarreliiikkeeseen eli U-juoksuun vastustajan topparin (pelaajamannekiinin) taakse. Ilmasta otetun 1. kosketuksen jälkeen laukaus maaliin. Parhaassa tapauksessa unelmaviimeis-

tely Van Persie-tyyliin suoraan volleysta yhdellä kosketuksella. Kaarreliiikkeellä eli U-juoksulla hyökkääjä estää mm. topparia näkemästä itseään ja palloa (syöttöhetkeä) samanaikaisesti, jolloin vartiointi vaikeutuu. Harjoitellaan tilanteita molemmilta puolin.

### AVAINASIA

### OHJEET PELAAJALLE

SYÖTÖN LAATU	TOPPARIN DIAGONAALISYÖTTÖ ETUPOULELLE TILAAN
TILANTEKO ITSELLE JA PELIASENTO	LIIKKEEN AJOITUS, YHTEISTYÖ SYÖTTÄJÄN KANSSA, LIIKKUMINEN KAARREJUOKSULLA (U-JUOKSU) POSITIIVISEEN HALTUUNOTTOKULMAAN
MAALIVAHDIN SIOITTUMISEN JA TYHJÄN TILAN HAVAINNOINTI	KATSE YLÖS ENNEN LAUKAUSTA, MISSÄ MAALIVAHTI, MISSÄ TYHJÄ TILA → VIIMEISTELYTEKNIikka
OSUMA PALLOON	KATSE PALLOON LAUKAISUHEtKELLÄ, LAADUKAS OSUMA PALLOON



## 30. Triplamaalinteko kahteen vastakkaiseen maaliin

Molempien maalien vastakkaisilla viiden-  
rajan kulmilla on pelaajaryhmät. Jokaisella  
pelaajalla on pallo. Lisäksi keskittämässä on  
molemmilla laidoilla pelaajapari, jotka vuo-  
rottelevat keskitystilanteissa. Molempien  
maalien tolilla on vielä yhdet pelaajat, jotka  
heittävät pääpallon hyökkääjille.

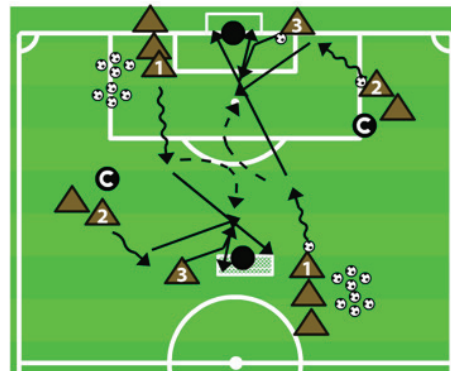
Molemmilta maaleilta lähtevät pelaaj-  
jat. Jokainen hyökkäävä pelaaja viimeistelee  
omalla vuorolla kolme erilaista maalinteko-  
tilannetta. Oman suorituksen jälkeen  
pelaaja menee vastakkaisen maalin jonoon.  
Valmentaja rytmittää muut roolien vaihdot  
(keskittäjät ja pallon heittäjät)

### Suoritusjärjestys:

1) Ensin pelaaja kuljettaa tempokuljetuksen  
ja laukaisee täysivauhtisesta  
omasta kuljetuksesta maaliin.

2) Maalin tehtyä pelaaja havainnoi tilanteen  
ja tekee oikealla ajoituksella ja terävällä  
liikkeellä aloitteen takaviistoon tulevaan  
keskitykseen ja viimeistelee pallon maaliin.

3) Keskityksen jälkeen hyökkääjä viimeistelee  
vielä päällä heitosta pallon maaliin.



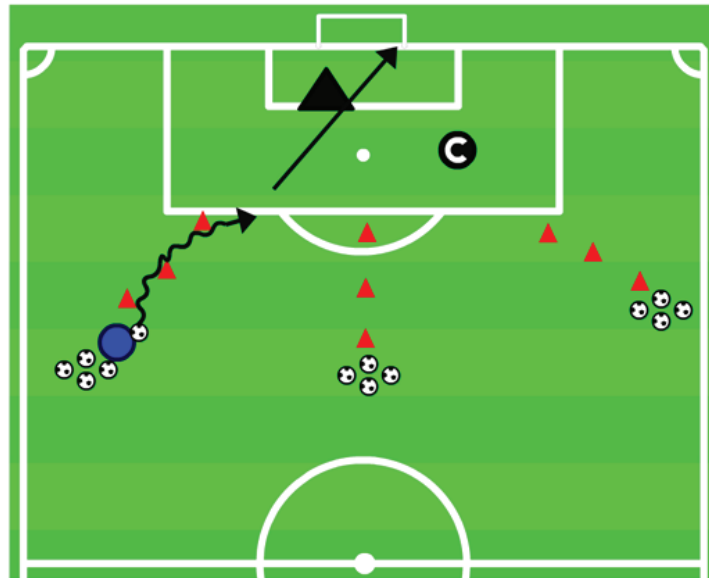
InnoSport™

### AVAINASIA

### OHJEET PELAAJALLE

NILKKAPOTKUN POTKUTEKNIikka	NILKKAPOTKUN YKSITYSKOHTAISET OHJEET PELAAJALLE (KS. MAALINTEON OPAS)
KESKITYKSEN JA HEITON LAATU	KESKITYMINEN LAADUKKAIISIIN KESKITYKSIIN JA HEITTOIHIN ONNISTUNEIDEN TOISTOJEN TAKAAMISEKSI
TILANTEKO ITSELLE	LIIKKEIDEN AJOITUS KESKITYKSISSÄ JA ERI KESKITYSALUEIDEN TUNNISTAMINEN TEKEMÄLLÄ LIIKKEET ERI MAALINTEKOALUEILLE POSITIIVISIIN MAALINTEKOPELIASENTOIHIIN
OSUMA PALLOON	KATSE PALLOON VIIMEISTELYHETKELLÄ JA PUHDAS OSUMA PALLOON

### 31. Pallonkäsittely ja maalinteko



InnoSport<sup>SM</sup>

Aseta 3 töttsää eri puolille rangaistusaluetta rangaistusalueen ulkopuolelle. Tee jokaisen töttsän välissä pallonkäsittelyliike, esimerkiksi: käänös, harhautus tai näiden yhdistelmä. Havainnoi tyhjä tila ja laukaise pallo

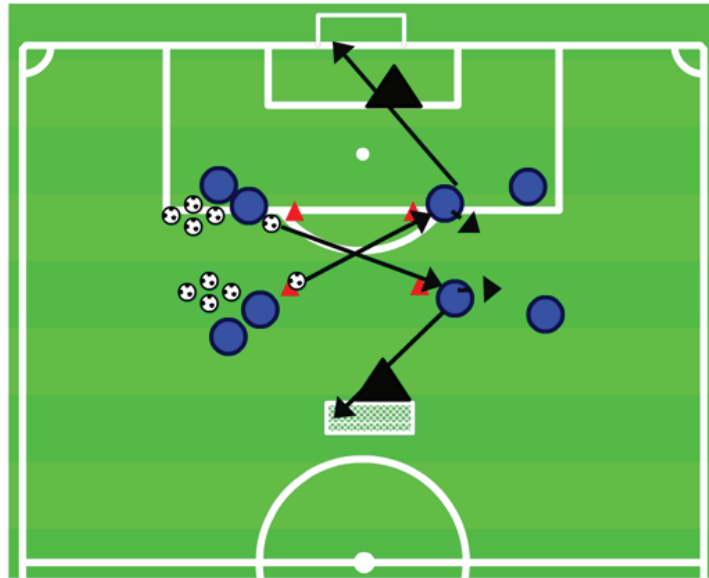
maaliin tarkasti. Harjoittele myös siten, että pujottelun jälkeen tullaan ulos laidan puolelta (pienempi maalintekokulma), jolloin viimeistelyvaihtoehtona on myös etukulma.

#### AVAINASIA

#### OHJEET PELAAJALLE

1. KOSKETUS	SUUNTAA 1. KOSKETUS SAADAKSESI LAUKAISUJALAN VAPAAKSI
MAALIVAHDIN SIOJITTUMISEN JA TYHJÄN TILAN HAVAINNOINTI	NOSTA KATSE ENNEN LAUKAUSTA JA HAVAINNOI TYHJÄ TILA MAALISSA
VIIMEISTELYTEKNIIKAN VALINTA	HAVAINNOI JA PÄÄTÄ SOPIVA VIIMEISTELYTEKNIikka NILKALLA, SISÄSYRJÄLLÄ TAI SISÄTERÄLLÄ KIINNITÄ HUOMIOTA OIKEAAN POTKUTEKNIikkaAN (KS. MAALINTEON OPAS)
OSUMAKOHTA	KATSE PALLOON LAUKAISUHETKELLÄ JA LAADUKAS OSUMA PALLOON

## 32. Neliömaalinteko



InnoSport<sup>SM</sup>

Kahden maalin väliin halutulle laukaisuetaisyydelle on tehty neliö, jonka jokaisella kulmalla on 2-3 pelaajaa. Neliön vastakkaisesta kulmasta hyökkäävä pelaaja tekee itselleen

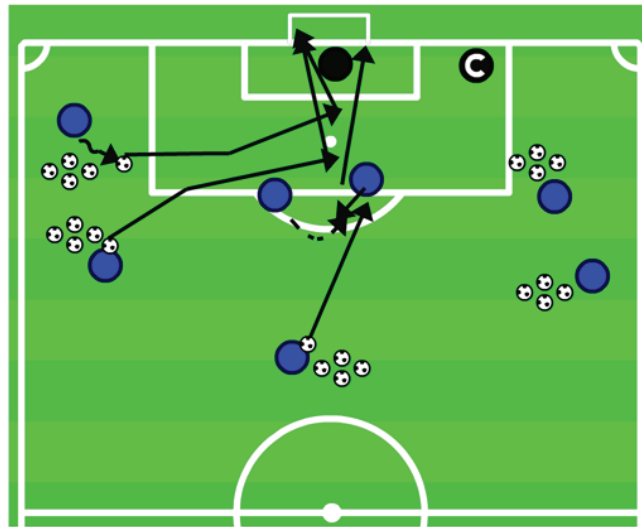
tilaa, liikkuu pelattavaksi saaden diagonaali-syötön yläjalalle ja viimeistelee maalin. Tehdään maaleja molempiin maaleihin. Suorituk- sen jälkeen pysytään omassa jonossa.

### AVAINASIA

### OHJEET PELAAJALLE

MAALINTEKO 1-2 KOSKETUKSELLA, SYÖTÖN LAATU	HAVAINNOI JA ENNAKOI PELITILANNE LAADUKKAAT SYÖTÖT
TILANTEKO ITSELLE JA PELIASENTO	LIIKKEIDEN AJOITUS JA YHTEISTYÖ SYÖTTÄJÄN KANSSA, LIIKKEEN AVULLA NOPEAN MAALINTEON MAHDOLLISTAVA POSITIIVINEN PELIASENTOA
MAALIVAHDIN SIOJOTTUMISEN JA TYHJÄN TILAN HAVAINNOINTI	KATSE YLÖS, MITEN MAALIVAHTI SIOJOTTUNUT, MISSÄ TYHJÄ TILA
OSUMA PALLOON	KATSE PALLOON LAUKAISUHETKELLÄ, LAADUKAS OSUMA PALLOON JA MAALI

### 33. Maalintekoa yhdellä kosketuksella tukipelaajan kanssa



InnoSport™

Rangaistusalueella on pelaajapari. Toinen pelaajista on viimeistelijä ja toinen tukipelaaja. Maalintekoalueelle tulee syöttöjä eri kulmista eri pelaajilta. Viimeistelijä laukai-

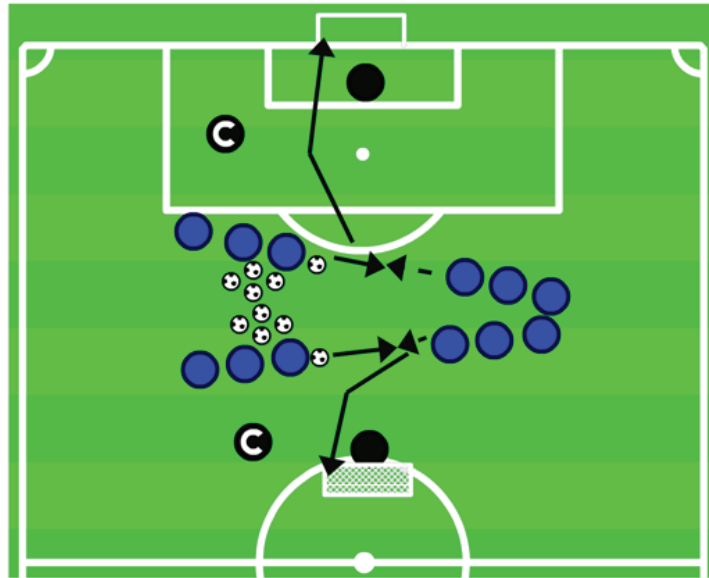
see pallot maaliin yhdellä kosketuksella joko suoraan syötöstä tai tukipelaajan kautta tulevasta syötöstä. Miten ja millaisia maalipaikkoja sinun joukkueesi pelitavassa luodaan?

#### AVAINASIA

#### OHJEET PELAAJALLE

MAALINTEKO 1-2 KOSKETUKSELLA, SYÖTÖN LAATU	HAVAINNOI JA ENNAKOI PELITILANNE LAADUKKAAT SYÖTÖT
TILANTEKO ITSELLE JA PELIASENTO	LIIKKEIDEN AJOITUS JA YHTEISTYÖ TUKIPELAAJAN JA SYÖTTÄJIEN VÄLILLÄ, NOPEAN MAALINTEON MAHDOLLISTAVAT POSITIIVISET PELIASENNOT
MAALIVAHDIN SIOITTUMISEN JA TYHJÄN TILAN HAVAINNOINTI	KATSE YLÖS, MITEN MAALIVAHTI SIOITTUNUT, MISSÄ TYHJÄ TILA
OSUMA PALLOON	KATSE PALLOON LAUKAISUHETKELLÄ, LAADUKAS OSUMA PALLOON JA MAALI

### 34. Maalinteko Robben-tekniikalla kahteen maaliin



InnoSport<sup>SM</sup>

Asetetaan vastakkaiset jonot tavoitellun laukaisuetäisyyden päähän maalista. Toisesta jonoparista viimeistellään vasemmalla ja toisesta oikealla jalalla. Toisesta jonosta annetaan sopivan painoinen vastapallosyöttö

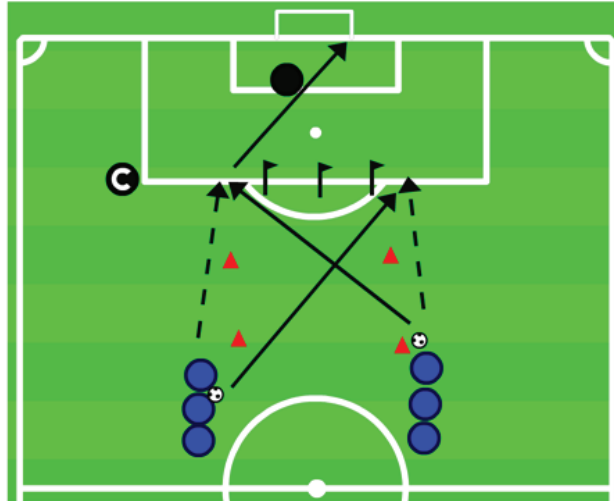
ja laukaisuvuorossa oleva pelaaja "hyökkää" kohti palloa ja viimeistelee maalin Robben-tekniikalla takanurkkaan. Pidetään omat jonot suorituksen jälkeen. Harjoitellaan viimeistelyä molemmin jaloin.

#### AVAINASIA

#### OHJEET PELAAJALLE

SYÖTÖN LAATU	SOPIVAN PAINOINEN SISÄSYRJÄ VASTAPALLOSYYTÖ
MAALIVAHDIN SIOITTUMISEN JA TYHJÄN TILAN HAVAINNOINTI	NOSTA KATSE ENNEN LAUKAUSTA JA HAVAINNOI TYHJÄ TILA MAALISSA
TUKIJALAN JA KEHON SUUNTA	TUKIJALAN VARPAAT OSOITTAVAT TAKATOLPPAA KOHTI TAI TAKATOLPAN OHI (JOS VIIMEISTELLÄÄN TAKANURKKAAN), RINTAMASUUNTA (NAPA) KOHTI PALLOA LAUKAISUHETKELLÄ
OSUMAKOHTA	"HYÖKKÄÄ" KOHTI PALLOA, OSUMAKOHTA PALLON KESKIPISTEESTÄ HIEMAN SIVULLE SISÄTERÄLLÄ NILKKA ULKOKIERTOON JÄNNITETTYNÄ (VARPAAT YLÖS) KIERTEEN AIKAANSAAMISEKSI

## 35. Maalinteko murtavasta diagonaalisyötöstä



InnoSport<sup>SM</sup>

Pelaajat asetetaan kahteen jonoon neliön kulmiin. Palloton hyökkääjä tekee pystyjuoksulla aloitteen, johon pallollinen pelaaja lyhyen kuljetuksen jälkeen pelaa onnistuneella ajoituksella diagonaalisyötön yläjalalle. Hyvän 1. kosketuksen jälkeen laukaistaan pallo tarkasti maaliin. Pelaajamannekiinit toimivat puolustuslinjana. Maalin

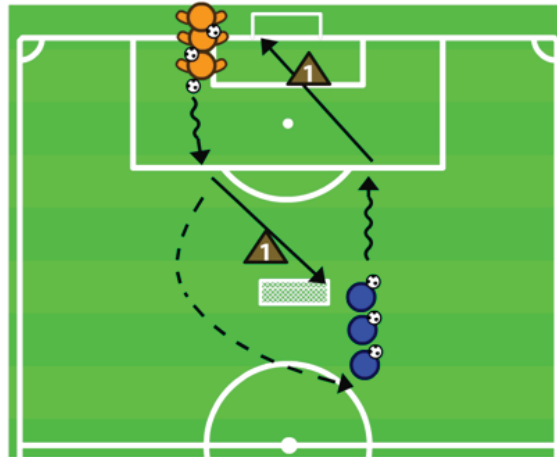
jälkeen syötön antanut pelaaja tekee pallottoman pystyjuoksualoitteen, jolloin diagonaalisyöttö tulee toisesta jonosta. Palataan omaan jonoon suorituksen jälkeen. Harjoitteen pelaajien välimatkat suunnitellaan ikäryhmän osaamisen mukaan. Pelataan myös diagonaalisyöttöjä puolustuslinjan (mannekiinien) väleihin.

### AVAINASIA

### OHJEET PELAAJALLE

SYÖTÖN AJOITUS LIIKKEESEEN JA 1. KOSKETUKSEN SUUNTAUS	AJOITA SYÖTTÖ SITEN, ETTÄ HYÖKKÄÄJÄ ON LÄHES PAITSIOLINJASSA SYÖTTÖHETKELLÄ JA SAA SEN LIIKKEESEEN YLÄJALALLE SUUNNATEN 1. KOSKETUKSEN TARKOITUKSEN MUKAISESTI
TYHJÄN TILAN HAVAINNOINTI	NOSTA KATSE ENNEN LAUKAUSTA JA HAVAINNOI TYHJÄ TILA MAALISSA
VIIMEISTELYTEKNIIKAN VALINTA	HAVAINNOI, ANALYSOI, PÄÄTÄ, TOTEUTA SYÖTTÖ MAALIVAHDIN OHI VALITULLA TEKNIIKALLA MAATA PITKIN
OSUMA PALLOON JA SAATTO	KATSE PALLOON, OSUMAKOHTA PALLOON VALITUN TEKNIIKAN MUKAAN, POTKAISEVA JALKA ASTUU ENSIN MAAHAN JATKAEN LIIKETTÄ ETEENPÄIN

## 36. Maalinteko vastakkaisiin maaleihin



InnoSport™

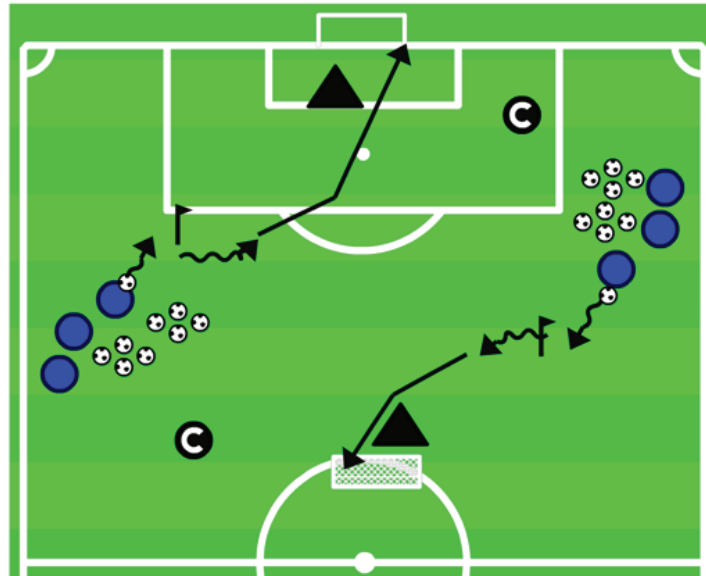
Molempien maalien vastakkaisilla tolilla on pelaajat. Jokaisella pelaajalla on pallo. Molemmilta maaleilta lähtevät pelaajat samanaikaisesti ja viimeistelevät pallon maaliin.

Variaatiot:

1. tempokuljetus ja maalinteko
2. kuljetus-harhautus-laukaus
3. kuljetus-seinäsyöttö vastapalloksi-laukaus
4. kuljetus-seinäsyöttö tilaan-laukaus
5. kuljetus-syöttö-pudotussyöttö-pystysyöttö-laukaus

AVAINASIA	OHJEET PELAAJALLE
VIIMEISTELYTEKNIIKAN VALINTA	VALITUN POTKUTEKNIIKAN YKSITYISKOHDAT (KS. MAALINTEON OPAS)
MAALIVAHDIN SIOJOTTUMISEN JA TYHJÄN TILAN HAVAINNOINTI SEKÄ PERUSMALLIT, MISTÄ LAUON JA MIHIN	NOSTA KATSE ENNEN LAUKAUSTA JA HAVAINNOI TYHJÄ TILA MAALISSA, MATALA TAKANURKKA LAUKAUS LÄHESTYTTÄESSÄ MAALIA VIIISTOSTI LAIDOILTA (KS. KUVA), ETUNURKKAAN YLÖS MAALIVAHDIN TORJUNTAKORKEUDEN ULOTTUMATTOMIIN
OSUMAKOHTA JA TUKIJALAN PAIKKA	KATSE PALLOON LAUKAISUHETKELLÄ, OSUMAKOHTA JA TUKIJALAN PAIKKA VALITUN TEKNIIKAN MUKAAN
SAATTO	POTKAISEVA JALKA ASTUU ENSIN MAAHAN JATKAEN LIIKETTÄ ETEENPÄIN

### 37. Kuljetus, harhautus ja Robben-viimeistely



InnoSport<sup>SM</sup>

Laitalinkki kuljettaa ja haastaa puolustajan (iso kartio/pelaajamannekiini) tehden tilaa sisäpuolelle suuntautuvaan harhautukseen, harhauttaa vastustajan (= pelaajan vapaaksi) suunnaten ohittavan kosketuksen siten, että pystyy viimeistelemään pal-

lon maalin takanurkkaan Robben-tekniikalla oikealla jalalla. Maalin tehtyä pelaaja menee toiseen jonoon ja viimeistelee seuraavan kerran toiseen maaliin. Harjoitellaan myös vasemmalla jalalla.

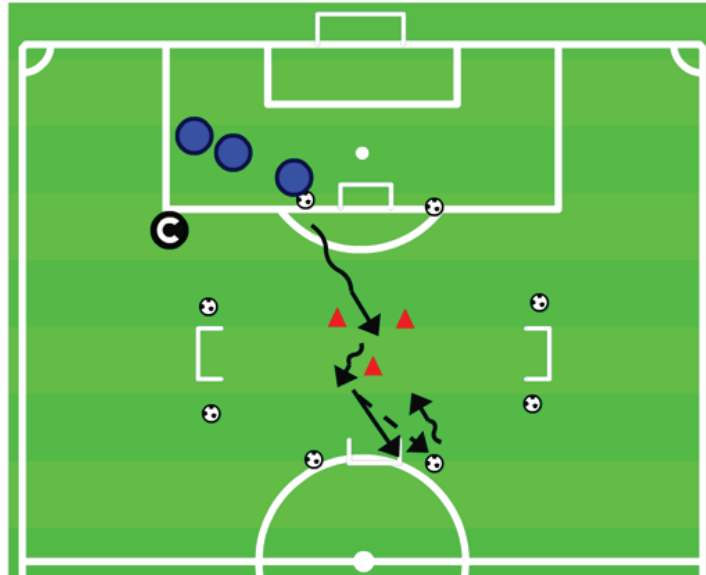
#### AVAINASIA

#### OHJEET PELAAJALLE

OHITTAVA KOSKETUS	SUUNTAAN HARHAUTUKSEN OHITTAVA KOSKETUS RIITTÄVÄN JYRKÄSTI SISÄÄN KYLJEN OSOITTAESSA PÄÄTYRAJAA KOHTI ENNEN LAUKAISUHETKEÄ
MAALIVAHDIN SIOJITTUMISEN JA TYHJÄN TILAN HAVAINNOINTI	MISSÄ MAALIVAHTI, NOSTA KATSE, NÄE TYHJÄ TILA MAALISSA
TUKIJALAN JA KEHON SUUNTA	TUKIJALAN VARPAAT OSOITTAVAT TAKATOLPPAA KOHTI TAI TAKATOLPAN OHI (JOS VIIMEISTELLÄÄN TAKANURKKAAN), RINTAMASUUNTA (NAPA) KOHTI PALLOA LAUKAISUHETKELLÄ
OSUMAKOHTA	OSUMAKOHTA PALLON KESKIPISTEESTÄ HIEMAN SIVULLE SISÄTERÄLLÄ NILKKA ULKOKIERTOON JÄNNITETTYNÄ (VARPAAT OSOITTAVAT YLÖSPÄIN) KIERTEEN AIKAANSAAMISEKSI



### 38. Maalinteko moneen maalin omasta kuljetuksesta



Kenttäalueelle on laitettu neljä maalia ja palloja jokaisen maalin läheisyyteen. Pelaaja ottaa yhden pallon ja kuljettaa sen neljän maalin keskellä olevaan kolmion sisään. Kolmion sisältä pelaaja siirtää hyvällä 1. kosketuksella pallon jostakin kolmion sivusta ulos ja laukaisee pallon maaliin. Laukauksen jälkeen pelaaja hakee toisen pallon jne. ja tois-

taa suorituksen. Kuinka monta maalia pelaaja tekee minuutin aikana? Maaleina voi käyttää minimaaleja tai normaaleja maaleja maalivahteilla. Jos maalivahteja ei ole käytössä, voidaan maaliverkkoon haluttuihin kohtiin laittaa liivit kiinni, jotta maalinteolle on selkeä kohde.

#### AVAINASIA

#### OHJEET PELAAJALLE

1. KOSKETUS	SUUNTA 1. KOSKETUS SAADAKSESI LAUKAISUJALAN VAPAAKSI
MAALIVAHDIN SIOJITTUMISEN JA TYHJÄN TILAN HAVAINNOINTI	NOSTA KATSE ENNEN LAUKAUSTA JA HAVAINNOI TYHJÄ TILA MAALISSA
VIIMEISTELYTEKNIIKAN VALINTA	HAVAINNOI JA PÄÄTÄ SOPIVA VIIMEISTELYTEKNIikka NILKALLA, SISÄSYRJÄLLÄ TAI SISÄTERÄLLÄ
OSUMAKOHTA JA MAALINTEKO	KATSE PALLOON LAUKAISUHETKELLÄ , LAADUKAS OSUMA PALLOON JA MAALI