

## F7-HARJOITTELU/ HARJOITUKSET 1-2

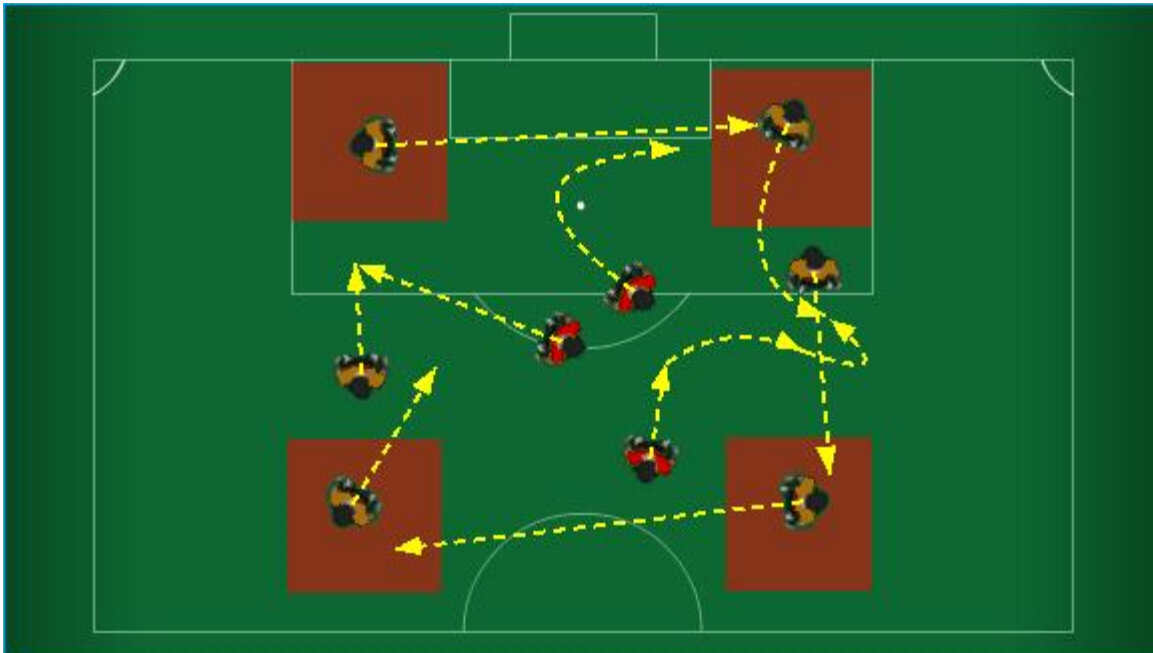
1) Alkulämpö ja verryttely – 10 min.

A) Kulma-ajo – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=15581>

Välineet:

”Tötsiä” alueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Ison alueen (40 m neliö) kulmiin merkitään pesät. Pesien etäisyys toisistaan on n. 10-15 metriä. Valitaan 2-4 kiinniottajaa. Loput leikkijät asettuvat pesille seisomaan. Leikkijät juoksevat pesältä toiselle myötäpäivään kiertäen yrittäen kiertää kaikki pesät ilman, että keskellä olevat kiinniottajat saavat heitä kiinni. Jos kiinniottaja saa kosketettua juoksijaa, joutuu juoksija palaamaan lähtemälleen pesälle. Pesällä olevia ei voi ottaa kiinni. Jos onnistuu kiertämään kaikki pesät ilman, että joutuu yhtään kertaa palaamaan edelliselle pesälle, saa pisteen. Voidaan leikkiä siten, että pisteen saanut pääsee kiinniottajaksi tai vaihdellaan kiinniottajia tasaisin välein ja lasketaan lopuksi pisteet yhteen.

Huomioitavaa:

Näytetään etukäteen juoksuunta.

Helpottaminen:

Ei lasketa pisteitä, lyhennetään juoksumatkaa.

Vaikeuttaminen:

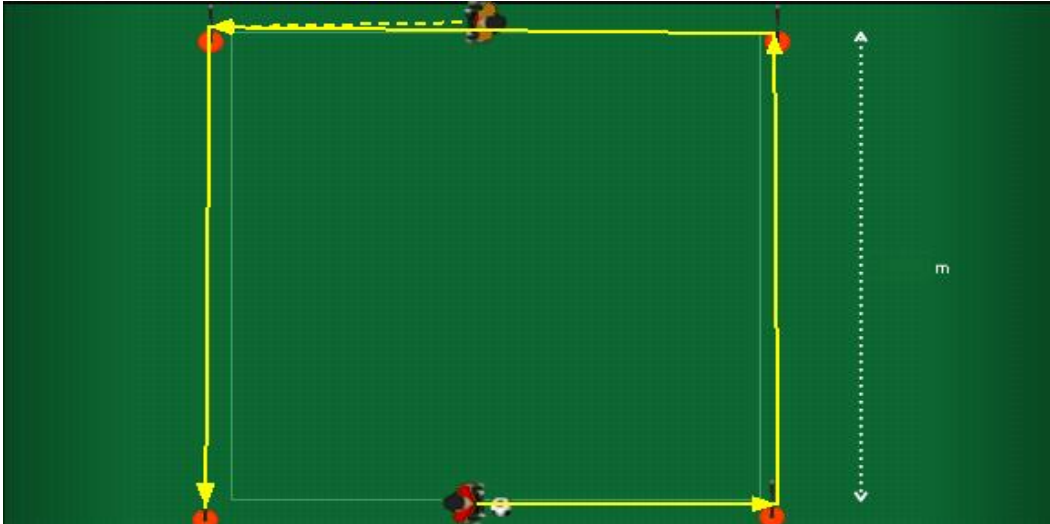
Pidennetään juoksumatkaa, sovitaan, että voi juosta kumpaankin suuntaan. Otetaan pallo mukaan.

B) Ota kuljettaja kiinni – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=12698>

Välineet:

Palloja jokaiselle pelaajalle ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

5 m neliö, pallollinen ja palloton pelaaja vastakkaisilla sivuilla. Pallollinen lähtee kuljettamaan neliön ympäri, palloton yrittää ottaa kiinni. Kisa, kuinka monta sivua pallollinen onnistuu kuljettamaan, ennen kuin palloton ottaa kiinni. Jos pallo karkaa neliön sisälle tai osuu "tötsään", suoritus lasketaan pallottoman voitoksi.

Helpottaminen:

Alueen pienentäminen, kiinniottajan täytyy kantaa palloa sylissään.

Vaikeuttaminen:

Palloa saa kuljettaa vain jalan tietyllä osalla.

## 2. Harhauttaminen ilman taklausta – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/page/dff5ed77-2831-4056-a2f7-4a3320a68ed6/practice-3.html>

Välineet:

Joka pelaajalle pallo ja pitkät merkkikepit maalialueen merkitsemiseksi.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Kaksi pelaajaa seisoo vastakkain kahden merkkikepin rajaamalla alueella (7-10 m). Keppiä välissä on "näkyvä muuri", jonka läpi ei voi mennä. Toisella pelaajalla on pallo. Hän yrittää ehtiä koskettamaan toista keppiä ennen pallotonta. Hänen on siis pystyttävä harhauttamaan palloton pelaaja. Voidaan ottaa vaikka kisa, kuka ehtiä koskettaa useimmin merkkikeppiä 10 yrityksestä. Aikaraja esim. 10 s/yritys.

Järjestä pienimuotoinen turnaus. Pelaajat ovat vierekkäisillä alueilla divisioonissa: äärimmäinen vasemmalla on kakkosdivisioona, siitä edetään ykkösdivisioonan ja Championshipin kautta asti aina Valioliigaan asti pelaajamäärän mukaan. Valioliigan häviöjoukko putoaa aina pykälän alaspäin, Championshipin voittaja puolestaan nousee Valioliigaan jne.

Huomioitavaa:

Pallollisen täytyy pitää huolta pallostani, kosketusta keppiin ei hyväksytä jos pallo karkaa. Kumpikaan pelaajista ei saa ylittää "näkyvää rajaa". Valmentajan tulee kannustaa pallollista rohkeisiin harhautuksiin.

Helpottaminen:

Tehdään harjoite aluksi ilman palloa.

Vaikeuttaminen:

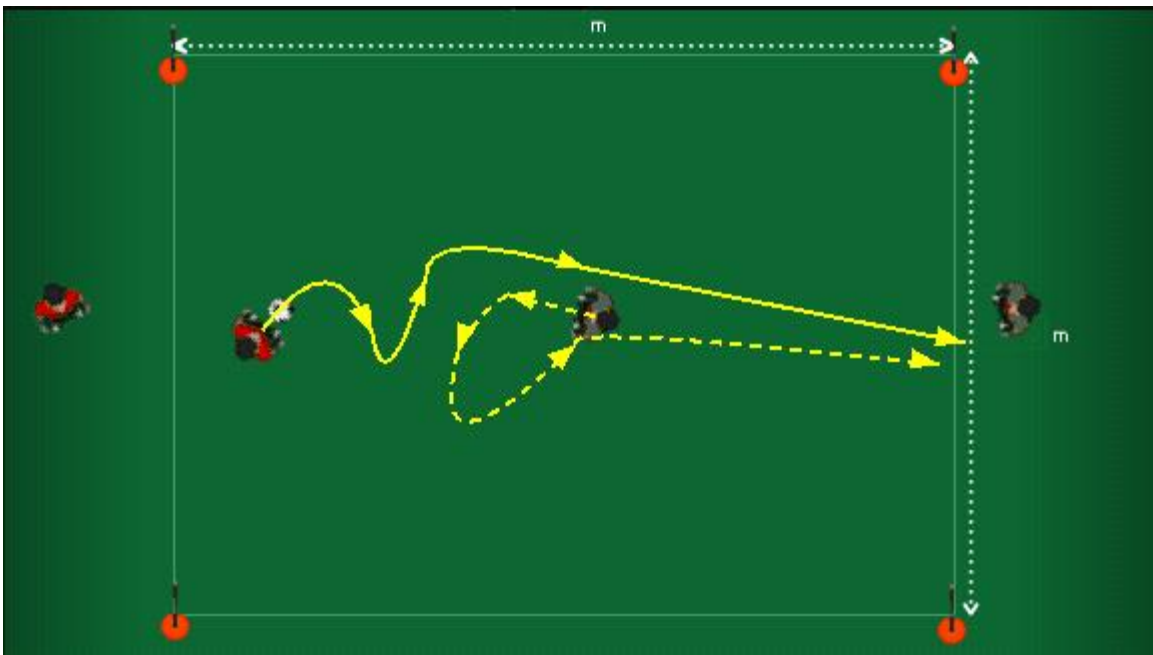
Molemmilla pelaajilla on pallo.

3) 1v1 -viivapeli vaihtopelaajilla – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=51238>

Välineet:

Pallo sekä kartiot ja "tötsät" kentän ja maalialueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

12x20 m suorakaide, koko pääty maalialueena. Kaksi 1+1 joukkuetta. Yksi pelaajaa vuorollaan kummastakin joukkueesta pelaa 1v1 -peliä vastakkain. Kun syntyy maali tai pallo menee alueen ulkopuolelle, kummatkin päätyjen takana olleet vaihtopelaajat astuvat kentälle ja kentällä olleet menevät vuorostaan vaihtoon.

Huomioitavaa:

Hyökkääjä: kannusta hyökkääjiä rohkeisiin suunnanmuutoksiin ja nopeisiin pallon siirtoihin.

Puolustaja: opeta oikea puolustusasento (kylkiasento, päkiällä, matala painopiste). Rohkaise puolustajia tekemään harhautusliikkeitä. Opeta oikeita päätöksiä: koska hidastan, koska taklaan.

Vaikeuttaminen:

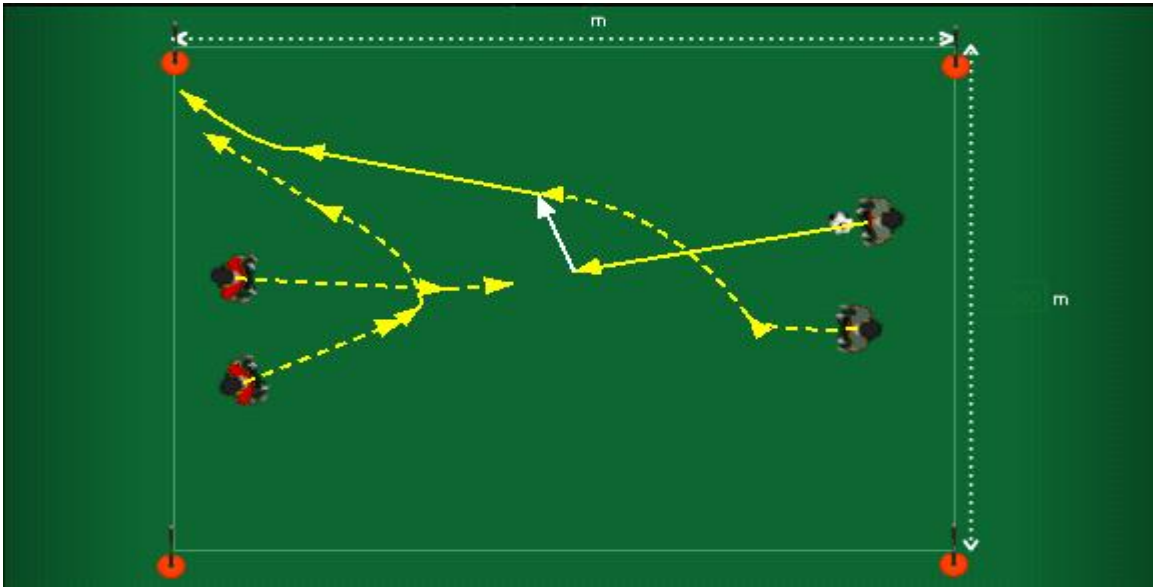
Maalialueen pienentäminen.

4) 2v2 -viivapelinä – 20 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=55287>

Välineet:

Pallo ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

15x12 m suorakaiteen muotoinen alue, jossa pelataan 2v2 -tilanne. Pallon mennessä alueen rajojen ulkopuolelle, valmentaja laittaa uuden pallon peliin. 1-1/2 minuutin peliaika.

Huomioitavaa:

Pallolliset: pyrkikää luomaan 2v1 tilanteita (esim. taustajuoksuilla), koska syötän, koska pidän palloa, suojaaminen, pyrkimys syöttää pelikaverin juoksulinjalle.

Puolustajat: pallollisen pelaajan peittäminen, oikea puolustusasento (kylkiasento, päkiällä, matala painopiste). Puolustajatkin voivat tehdä harhautusliikkeitä hyökkääjän häiritsemiseksi. Oikeiden päätösten tekeminen: koska hidastan, koska taklaan.

Helpottaminen:

Alueen suurentaminen.

Vaikeuttaminen:

Alueen pienentäminen, kosketusrajoitukset.

5) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

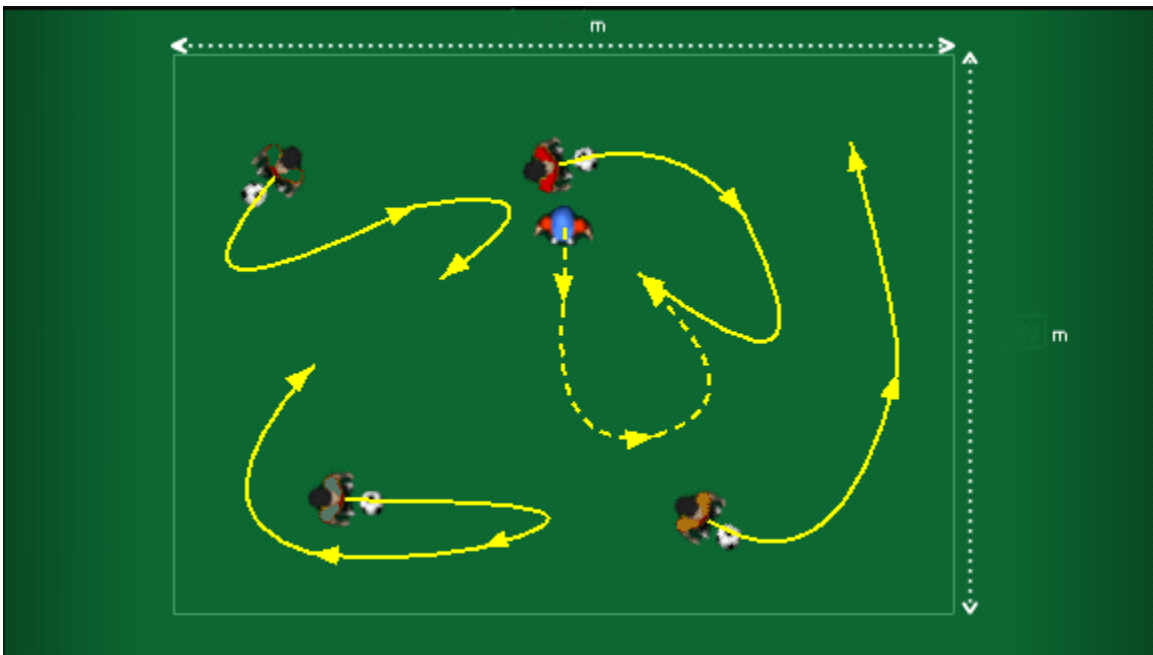
**F7 HARJOITTELU/HARJOITUKSET 3-4****1) Alkulämpö ja verryttely – 10 min.****A) Potki kaverin pallo pois alueelta – 5 min.**

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/training/library?id=948&drillId=21116>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/page/cfc2fe92-5a41-4f1f-b7da-ea435ec969fe/warm-up.html>

**Välineet:**

Palloja, liivit, tötsiä alueen rajaamiseksi.

**Organisointi ja harjoitteen kuvaus:**

15x10 m alue. 4-5 pelaaja pallon kanssa, yksi pelaaja pallo sylissä hippana. Pelaajat kuljettavat vapaasti palloa alueella, valmentajan merkistä hippa yrittää saada pallollisten pelaajien pallon potkaistua alueen ulkopuolelle. Kisa jatkuu, kunnes viimeinenkin pallo on potkaistu ulos. Tämän jälkeen hippa vaihtuu. Kisa siitä, kuka hipoista saa potkaistua pallon nopeimmin alueen ulkopuolelle.

**Variaatio (Wein):** kaikilla pelaajilla on pallo ja he yrittävät potkia muiden pallon pois, samalla kun he pitävät oman pallon hallussa. Jokaisesta pois potkitusta pallosta saa pisteen, tai pois potkittu pelaaja jää ulos. Kisaa jatketaan siihen asti, kun alueella on enää yksi pelaaja.

**Huomioitavaa:**

Pallollisilla katse ylhäällä, nopeita suunnanmuutoksia pallo hallussa.

**Helpottaminen:**

Alueen pienentäminen.

**Vaikeuttaminen:**

Alueen suurentaminen, hipalla on pallo molemmissa kainaloissa.

**B) Hännänryöstö – 5 min.****Välineet:**

Liivi jokaiselle pelaajalle ja ”tötsät” alueen merkitsemistä varten.

**Organisointi ja harjoitteen kuvaus:**

20-30 m neliö. Hännänryöstö. Jokainen pelaaja asettaa liivin roikkumaan selkensä taakse osittain housujensa sisään. Tämän jälkeen kaikkien "sota" kaikkia vastaan. Pelaajat yrittävät riistää niin monta vastustajan liiviä kuin mahdollista. Omasta liivistä ei saa pitää kiinni millään tavalla. Eniten liivejä ryöstänyt on voittaja. Voidaan pelata myös joukkuekisana.

**Huomioitavaa:**

Pelaajien tulee tarkkailla ympäristöään joka suuntaan.

**Helpota:**

Pienennä aluetta.

**Vaikeuta:**

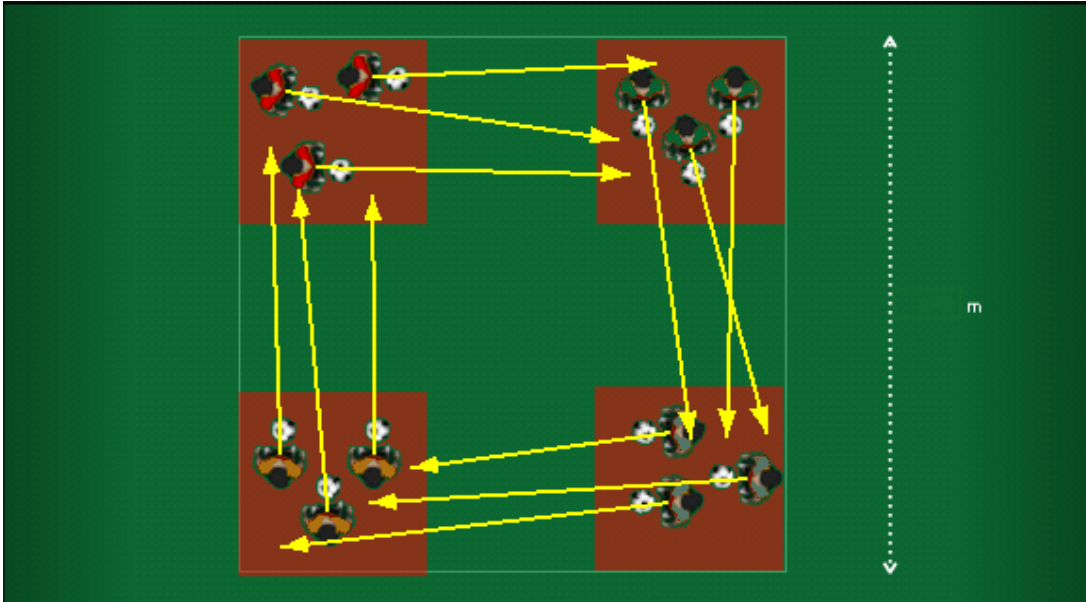
Suurena aluetta.

## 2) Kuljettaminen neliöstä toiseen – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=54764>

### Välineet:

Jokaisella pelaajalla pallo ja ”tötsät” alueen merkitsemistä varten.



### Organisaatio ja harjoitteen kuvaus:

Neljä 8 metrin neliötä, jotka ovat 10-12 m päässä toisistaan. Jokaisen neliön sisällä on yksi joukkue (3-4 pelaajaa), jokaisella pelaajalla on oma pallo. Pelaajat kuljettavat omaa palloaan omassa neliössään sikin-sokin, valmentajan merkistä kaikki pelaajat lähtevät kuljettamaan joko myötä- tai vastapäivään, seuraavaan neliöön. Se joukkue, jonka kaikki pallot ovat ensimmäisenä seuraavassa neliössä voittaa.

### Huomioitavaa:

Pyrittävä kuljettamaan katse ylhäällä siten, että pystyy seuraamaan ympärillä tapahtuvia asioita. Nopeassa kuljetuksessa voi antaa itselleen hiukan pidemmän syötön, jonka jälkeen ottaa pallon takaisin kontrolliin. Syöttöversiossa pallottomien on lähdettävä nopeasti liikkeelle, ja pallollisen pelaajan on osattava syöttää oman pelaajan juoksulinjalle.

### Vaikeuttaminen:

1. Jokaisella joukkueella on vain yksi pallo. Joukkueet syöttävät palloa neliön sisällä, valmentajan käskystä joukkueet siirtyvät mahdollisimman nopeasti seuraavaan neliöön. Pallon saa syöttää. Nopein voittaa.
2. Pallorosvo, yksilökisa. Neliöiden väliin tulee yksi pallorosvo, joka yrittää estää kuljettamisen seuraavaan neliöön. Kiinniotetuista tulee uusia pallorosvoja. Kisan voi käydä ilman palloa. Jotta kiinniottaminen ei olisi liian helppoa, ”pallorosvojen” täytyy lähteä aina alueen keskiruudusta.
3. Valmentaja määrää tietynlaisen tekniikan, jolla on pakko kuljettaa palloa.

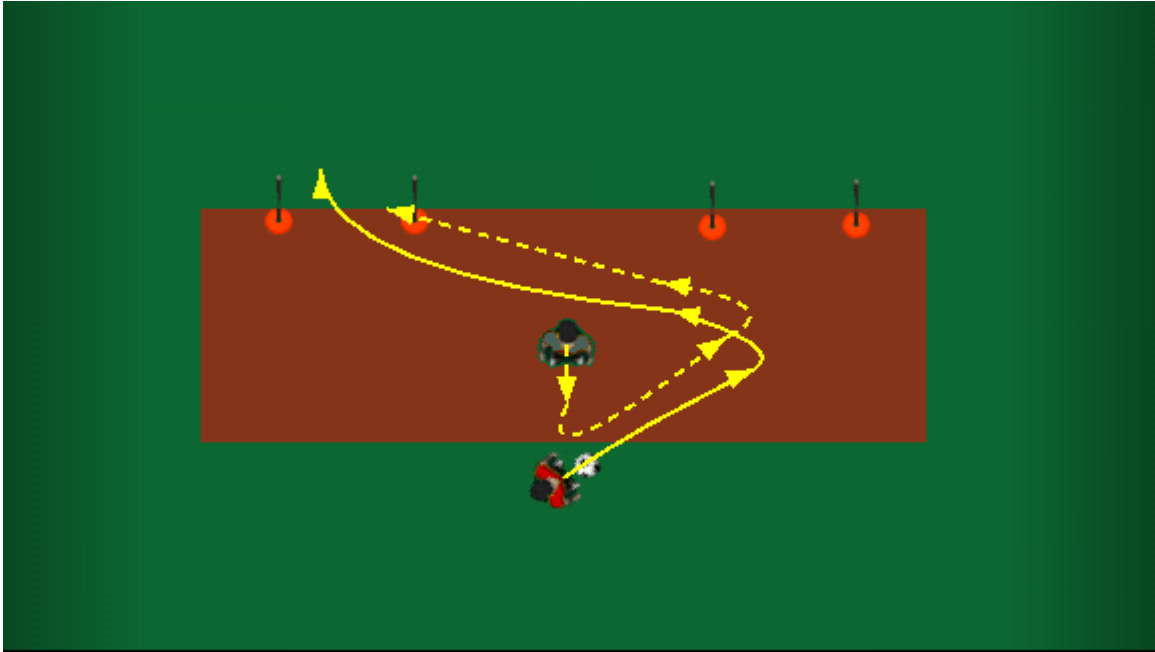


**3) Taklauskisa – 10 min.**

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=15440>

**Välineet:**

Pallo paria kohti sekä ”tötsät” ja kartiot peli- ja maalialueen merkitsemistä varten.

**Organisointi ja harjoitteen kuvaus:**

Merkitse kartiolla kaksi 3 metrin maalialuetta 5-6 metrin päähän toisistaan. Kaksi kilpailijaa (hyökkääjä sekä puolustaja). Puolustaja asettuu keskelle aluetta 6-7 metrin päähän päätyrajasta. Pallollinen pelaaja on kasvokkain häneen päin metrin päässä. Puolustaja tekee aina aloitteen ja yrittää taklata pallollista. Pallollisen on siirrettävä palloa sivuun ja yritettävä päästä kuljettamaan toisen maalialueen läpi. Viisi yritystä, kumpi pari onnistuu riistämään pallon useammin?

**Helpottaminen:**

Maalialueiden ja pelialueen suurentaminen.

**Vaikeuttaminen:**

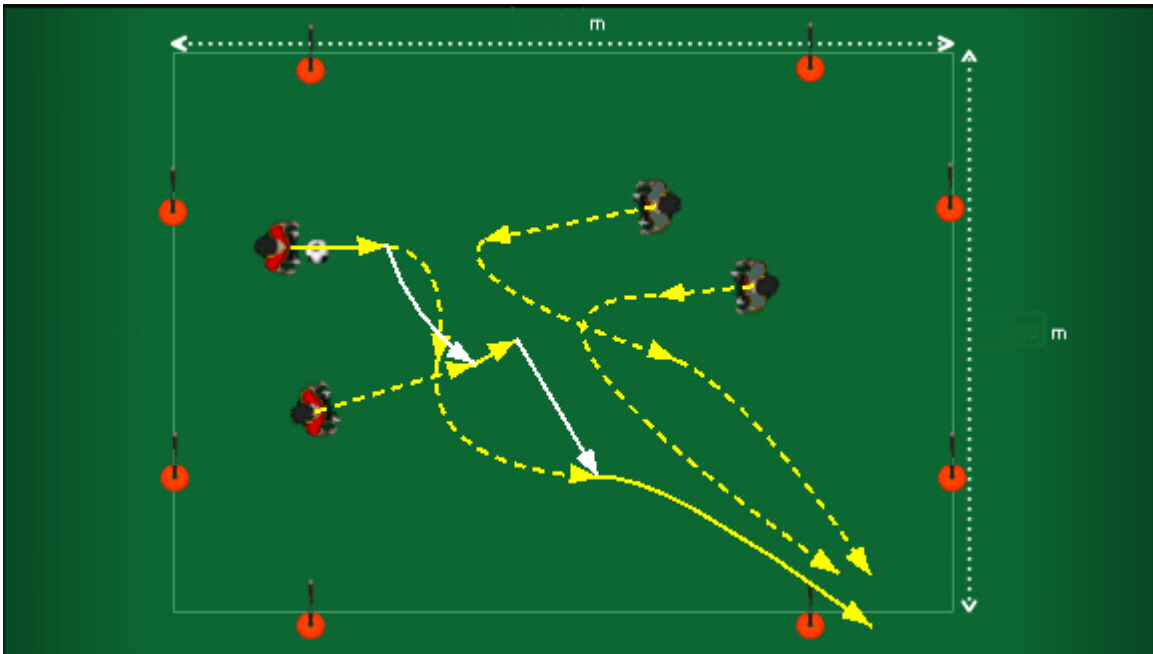
Maalialueiden ja pelialueen pienentäminen.

**4) 2v2 neljään vierekkäiseen maaliin – 20 min.**

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=67433>

**Välineet:**

Pallo, ”tötsät” alueen, kartiot maalien merkitsemistä varten.

**Organisointi ja harjoitteen kuvaus:**

15 m neliö, jossa pelataan 2v2 neljään vierekkäiseen maaliin. Maali hyväksytään, kun pallollinen pelaaja kuljettaa hallitusti maalialueen (4-5 m) läpi. Maalin päästänyt joukkue jatkaa peliä.

Pallon mennessä alueen rajojen ulkopuolelle, valmentaja laittaa uuden pallon peliin. 1-1 ½ minuutin peliaika.

**Huomioitavaa:**

**Hyökkääjät:** haastaminen rohkeasti 1v1 -tilanteissa, harhautukset ja suunnanmuutokset. Palloton yrittää liikkua pelattavaksi toisen maalin lähelle, ei molemmat hyökkääjät saman maalin luona. 2v1 -tilanteen luominen ja ratkaisu.

**Puolustajat:** yritä riistää pallo! Jos mahdollista, ohjaa hyökkääjä liikkumaan kohti omaa maalia ja iske. Vastustajan pallottoman pelaajan kontrollointi ja vartiointi.

**Helpottaminen:**

Maalialuetta suurennetaan. Maalit saa tehdä potkaisemalla porttien läpi, pelataan käsillä.

**Vaikeuttaminen:**

Maalialuetta pienennetään.

**5) Loppuvenyttely – 5 min.**

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

## F7-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 5-6

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

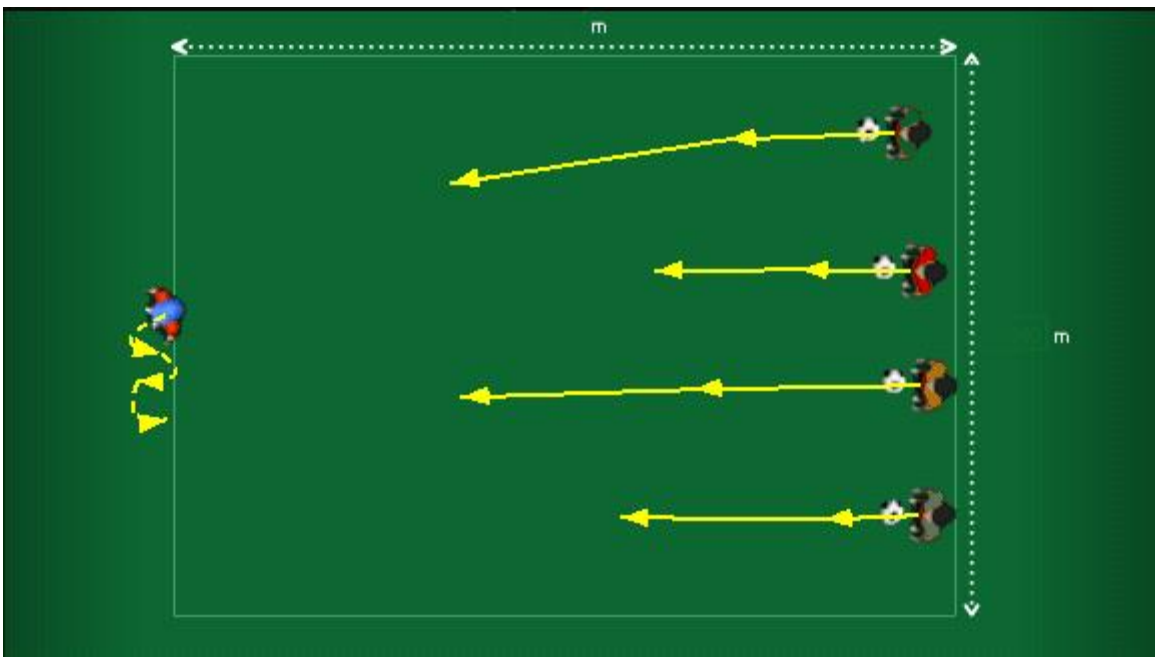
A) "Peilifutis", opi pysähtymään – 5 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=485>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=15077>

Välineet:

Palloja jokaiselle pelaajalle, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Valmentaja toimii "peilinä". Hän seisoo 20-25 m päässä pelaajista, joilla kaikilla on oma pallo. Valmentaja kääntää selkensä päin pelaajia, jotka yrittävät kuljettaa palloa niin pitkälle eteenpäin kuin pystyvät. Valmentajan kääntyessä pelaajien on välittömästi pysähdyttävä. Liian hitaasti pysähtyvät pelaajat joutuvat palaamaan lähtöpaikalle.

Huomioitavaa:

Pallo ei saa karata liian kauas, pelaajien täytyy kuljettaessaan tarkkailla valmentajan liikkeitä.

Vaikeuttaminen:

Palloa saa kuljettaa vain heikommalla jalalla/jalkapohjalla jalkojen välissä "leipomalla" jne.

## B) Kuninkaan pallovajan tyhjennys – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17979>

Välineet:

Jokaista leikkijää kohti ainakin 1 pallo, kartioita.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pelaajat tyhjentävät pallovajaa (10m x 10m), joka sijaitsee "vartioidun" alueen (20m x 10 m) takana. Pelin ideana on juosta "vartijoiden" ohi (alueen läpi), niin ettei heidän käsi osu ohi juoksijaan ja ohipääsyn jälkeen kuljettaa pallo nopeasti oman ryhmän pallokasaan pujottelureittien kautta ("vartijoille" merkatus alueen ulkopuolitse). Jos "vartija" onnistuu koskettamaan, on pelaajan palattava oman ryhmän perään. Seuraava saa ryhmästä lähtee, kun edellinen on pallovajassa tai jää kiinni.

Huomioitavaa:

"Vartijoiden" ohituksessa suunnanmuutokset ja rohkea harhauttelu, kuljetuksessa molempien jalkojen käyttö, käytetään jalan eri osia.

Helpottaminen:

Vähennetään "vartijoita".

Vaikeuttaminen:

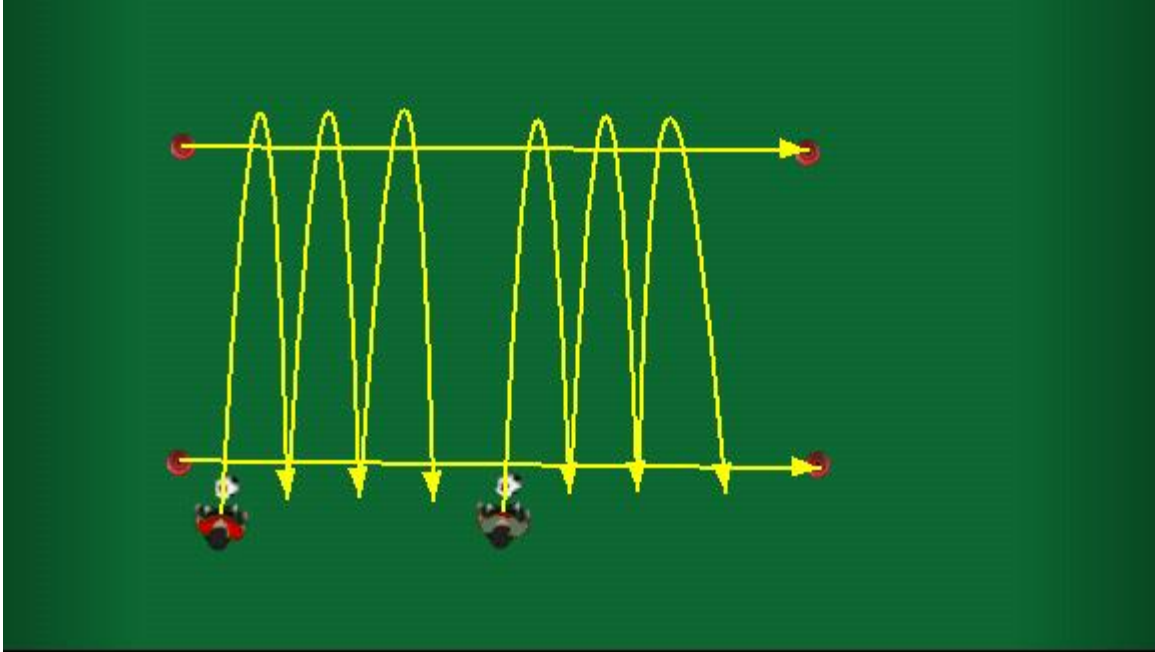
Lisätään "vartijoita".

2) Viivajuoksukuljetus – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=12880>

Välineet:

Jokaiselle pelaajalle pallo ja "tötsiä" alueen merkitsemistä varten.



Organisaatio ja harjoitteen kuvaus:

Kaksi samansuuntaista viivaa 2 metrin päässä toisistaan. Pari kilpailee siitä, kumpi pelaaja kuljettaa nopeammin viivojen välillä 10 kertaa.

Huomioitavaa:

Pallon koskettaminen jalan eri osilla, erilaiset kääntymistavat. Mikä tapa on nopein? Käännöksissä mahdollisimman alhainen painopiste.

Helpottaminen:

Lyhennetään viivojen väliä.

Vaikeuttaminen:

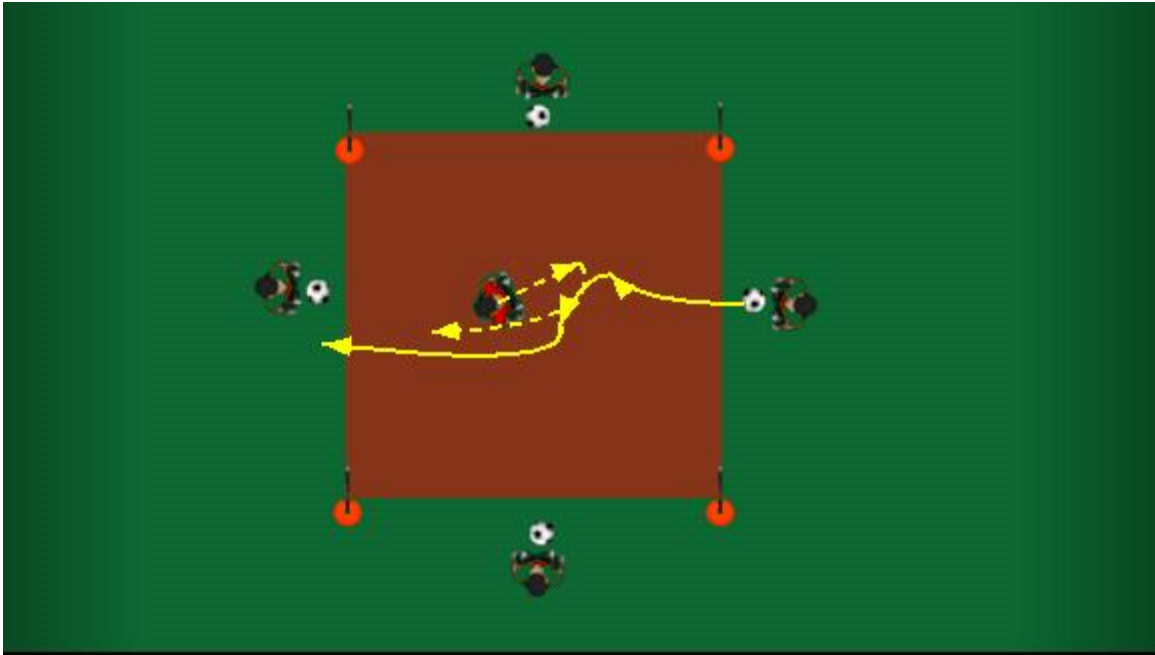
Etäisyyksiä voi vaihdella, palloon ei saa koskettaa viivojen välillä, palloa saa pelata vain heikommalla jalalla.

3) 1v1, kuljetus "häkin" läpi – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17945>

Välineet:

Pallo paria kohti ja "tötsät" maalialueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Neljä pallolista pelaajaa on 10 m neliön ympärillä, puolustaja neliön sisällä. Valmentaja kutsuu yhden hyökkääjän kerralla kuljettamaan "häkin" läpi. Kun kaikki pallolliset ovat yrittäneet kaksi kertaa, puolustaja vaihtuu. Kisan voittaa se pelaaja, jolla on eniten riistoja.

Ota huomioon:

Hyökkääjä: opeta hyökkääjiä saamaan puolustaja harhautuksilla sivuliikkeeseen ja pois tasapainosta. Tämän jälkeen rytminvaihdos ja ohitus toiselta puolelta.

Puolustaja: opeta puolustajille oikea puolustusasento; sivuttain päkiällä, matala painopiste.

Ahdista hyökkääjä sivuun. Opeta puolustajatkin tekemään harhautusliikkeitä. *Koska peitän, koska taklaan?*

Helpottaminen:

Suurena aluetta.

Vaikeuttaminen:

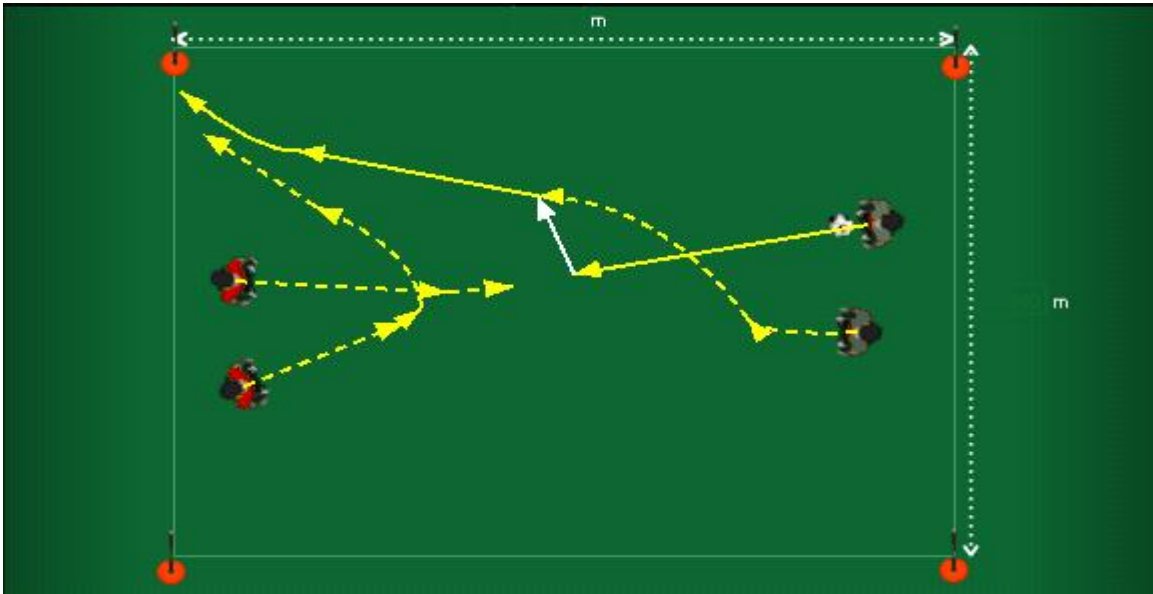
Pienennä aluetta.

4) 2v2 -viivapelinä – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=55287>

Välineet:

Pallo ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

15x12 m suorakaiteen muotoinen alue, jossa pelataan 2v2 -tilanne. Pallon mennessä alueen rajojen ulkopuolelle, valmentaja laittaa uuden pallon peliin. 1-1/2 minuutin peliaika.

Huomioitavaa:

Pallolliset: pyrkikää luomaan 2v1 tilanteita (esim. taustajuoksuilla), koska syötän, koska pidän palloa, suojaaminen, pyrkimys syöttää pelikaverin juoksuinjalle.

Puolustajat: pallollisen pelaajan peittäminen, oikea puolustusasento (kylkiasento, päkiällä, matala painopiste). Puolustajatkin voivat tehdä harhautusliikkeitä hyökkääjän häiritsemiseksi. Oikeiden päätösten tekeminen: koska hidastan, koska taklaan.

Helpottaminen:

Alueen suurentaminen.

Vaikeuttaminen:

Alueen pienentäminen, kosketusrajoitukset.

5) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

## F7-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 7-8

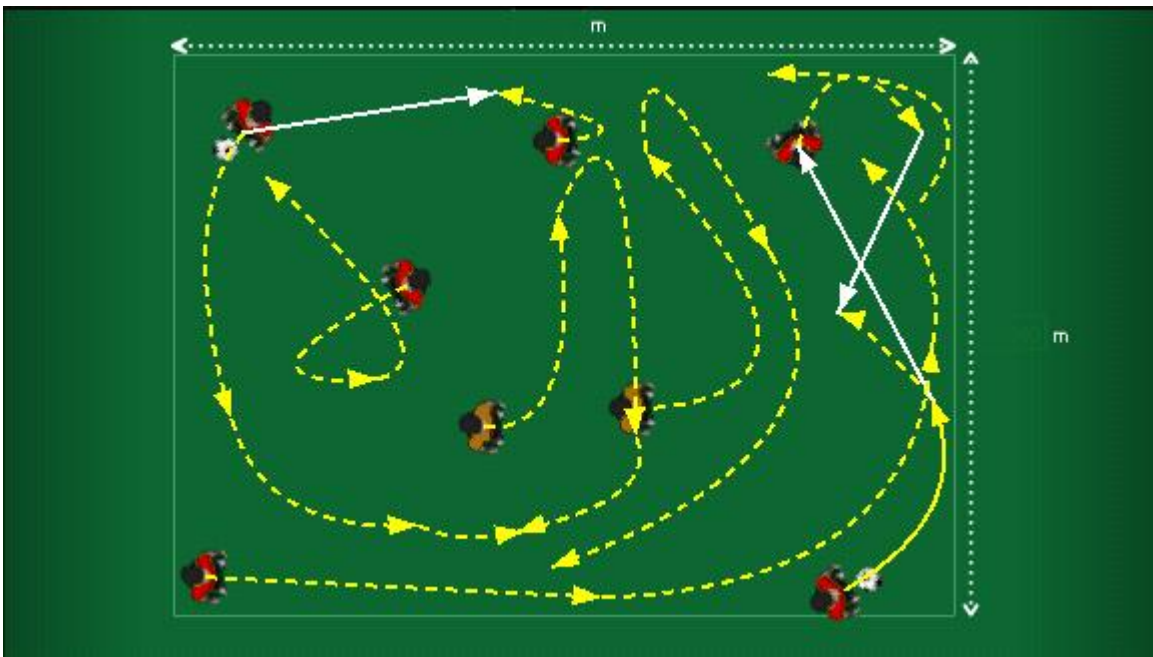
1) Alkulämpö ja verryttely – 10 min.

A) Pallohippa1 – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=54747>

Välineet:

Pallot, liivit, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

15x20 m suorakaide. 6-8 pelaajaa + 1-2 hippaa. Pelissä on 2-3 palloa/6-8 pelaajaa. Leikitään normaalia hippaa sillä erotuksella, että pallollista pelaajaa ei saa jättää. Pallolisten pelaajien täytyy yrittää auttaa pallottomia kavereitaan mahdollisimman tehokkaasti palloa heittämällä.

Huomioitavaa:

Pallollinen ryhmä: pallottoman ja pallollisen pelaajan yhteistyö (puhe, katsekontakti, liikkuminen sopivalle heittoetäisyydelle), hyvät heitot (koripallon heittotekniikka).

Hippa/hipat: yritä lukea peliä ja ennakoida pallollisen virheitä. Jos kaksi "hippaa", "hippojen" yhteistyö.

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta, lisätään "hippojen" määrää.

Vaikeuttaminen:

Pienennetään aluetta, vähennetään "hippojen" määrää.



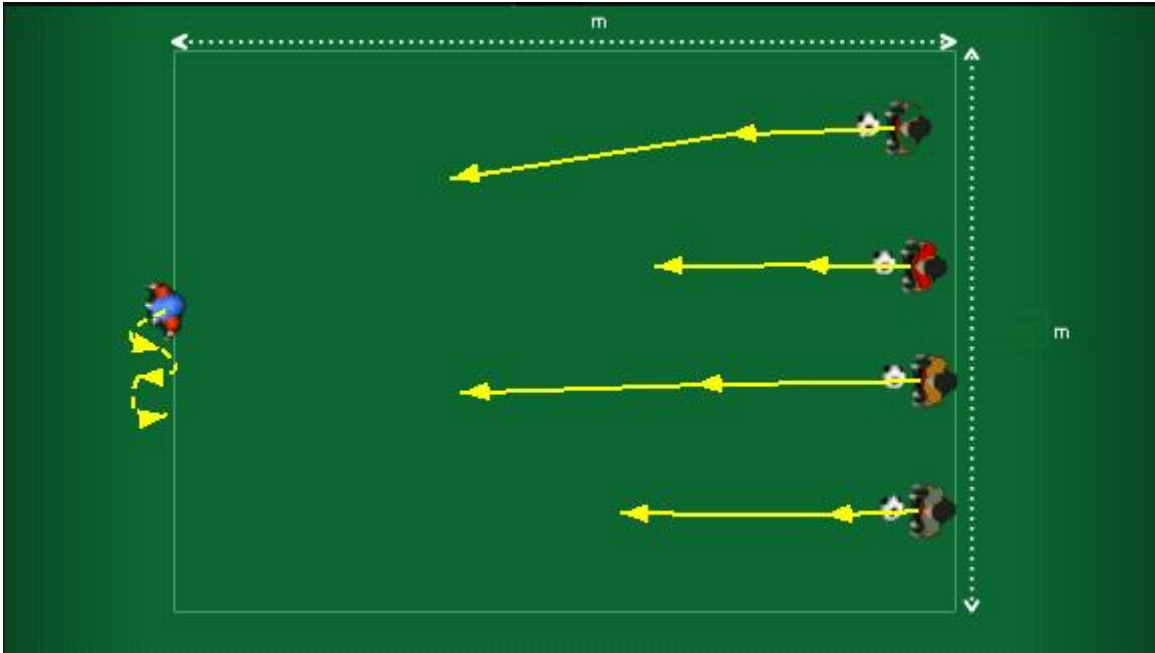
B) "Peilifutis", opi pysähtymään – 5 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=485>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=15077>

Välineet:

Palloja jokaiselle pelaajalle, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Valmentaja toimii "peilinä". Hän seisoo 20-25 m päässä pelaajista, joilla kaikilla on oma pallo. Valmentaja kääntää selkensä päin pelaajia, jotka yrittävät kuljettaa palloa niin pitkälle eteenpäin kuin pystyvät. Valmentajan kääntyessä pelaajien on välittömästi pysähdyttävä. Liian hitaasti pysähtyvät pelaajat joutuvat palaamaan lähtöpaikalle.

Huomioitavaa:

Pallo ei saa karata liian kauas, pelaajien täytyy kuljettaessaan tarkkailla valmentajan liikkeitä.

Vaikeuttaminen:

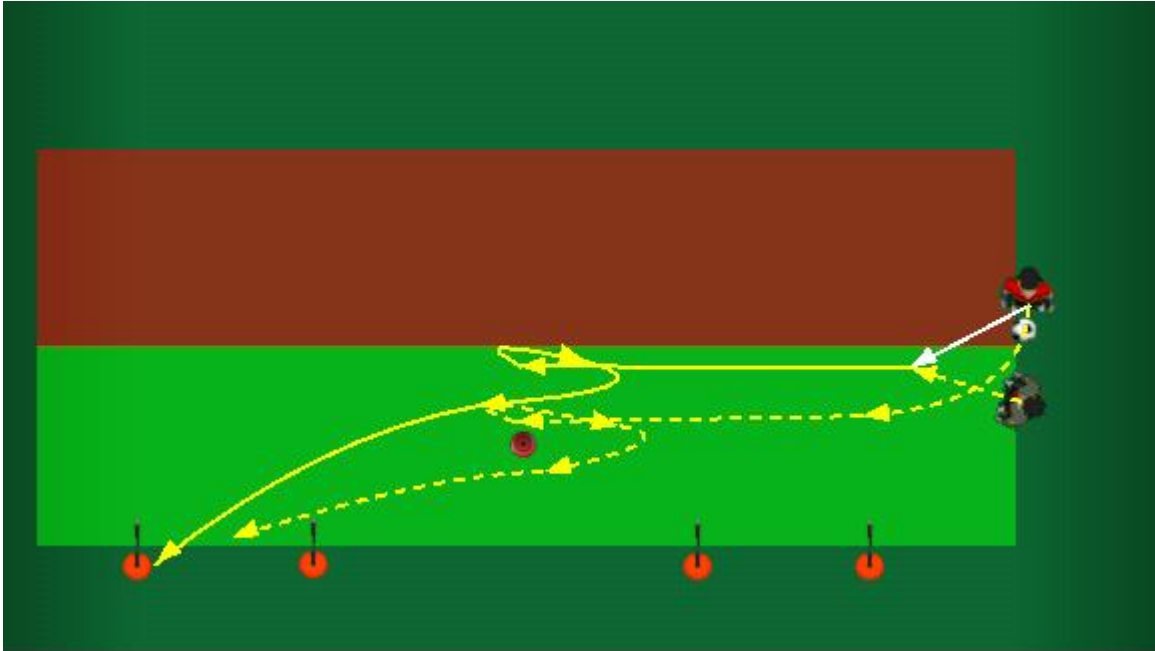
Palloa saa kuljettaa vain heikommalla jalalla/jalkapohjalla jalkojen välissä "leipomalla" jne.

2) 1v1 kahteen rinnakkaiseen maaliin – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=18320>

Välineet:

Palloja, "tötsät" pelikentän rajojen ja maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

25-20x10 m kenttä, 1v1 kahteen rinnakkaiseen maaliin (maalit 2-3 m). Pelaajat lähtevät kentän sivulta. Pallollinen syöttää pallon eteen pallottomalle ja ryntää heti perään. Pallollisen on kuljetettava alueen keskirajalle, ennen kuin hän voi yrittää maalia jompaankumpaan maaliin. Maalit tehdään kuljettamalla.

Huomioitavaa:

Hyökkääjä: nopea kuljetus puoliväliin, sen jälkeen päätös, kumman maalin läpi aikoo kuljettaa. Yllättäviä pysähdyksiä ja rytmivaihdoksia. Nopea reagointi puolustajan virheisiin. Pallosta on pidettävä huolta. Puolustaja: terävä liike, matala painopiste. Ei saa "myydä" itseään liian helpolla. Voi tehdä myös puolustajan harhautusliikkeitä. Nopea reagointi hyökkääjän virheisiin (esim. pallo karkaa kontrollista).

Helpottaminen:

Maalin saa tehdä myös laukomalla, maalien suurentaminen.

Vaikeuttaminen:

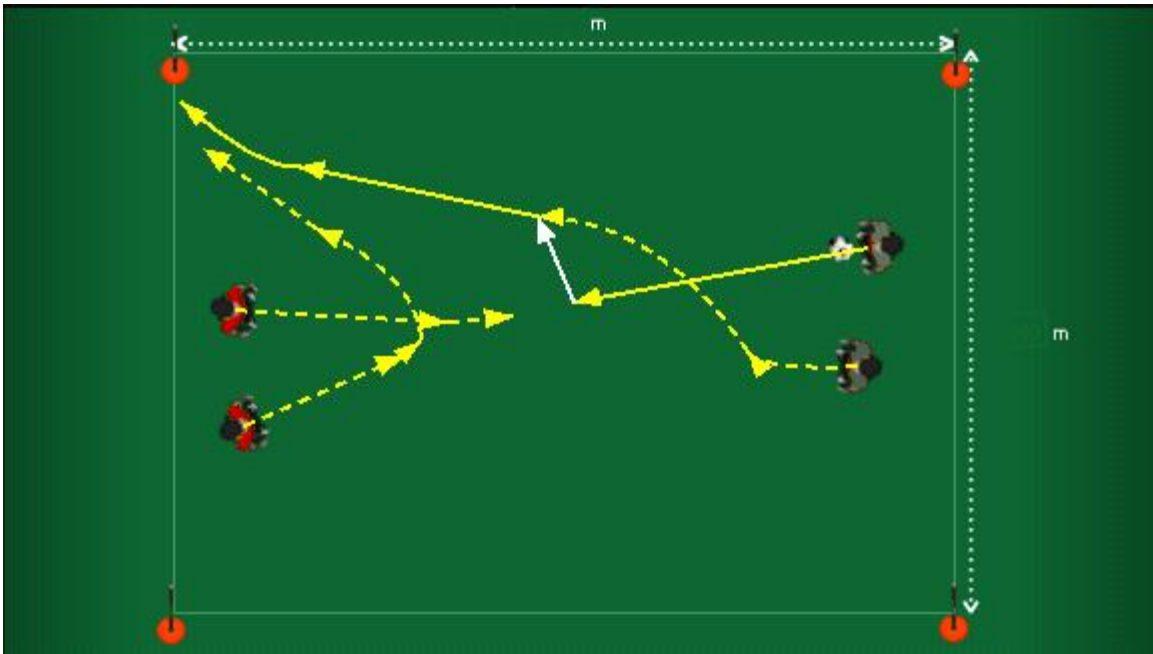
Maalien pienentäminen.

3) 2v2 -viivapelinä – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=55287>

Välineet:

Pallo ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

15x12 m suorakaiteen muotoinen alue, jossa pelataan 2v2 -tilanne. Pallon mennessä alueen rajojen ulkopuolelle, valmentaja laittaa uuden pallon peliin. 1-1/2 minuutin peliaika.

Huomioitavaa:

Pallolliset: pyrkikää luomaan 2v1 tilanteita (esim. taustajuoksuilla), koska syötän, koska pidän palloa, suojaaminen, pyrkimys syöttää pelikaverin juoksulinjalle.

Puolustajat: pallollisen pelaajan peittäminen, oikea puolustusasento (kylkiasento, päkiällä, matala painopiste). Puolustajatkin voivat tehdä harhautusliikkeitä hyökkääjän häiritsemiseksi. Oikeiden päätösten tekeminen: koska hidastan, koska taklaan.

Helpottaminen:

Alueen suurentaminen.

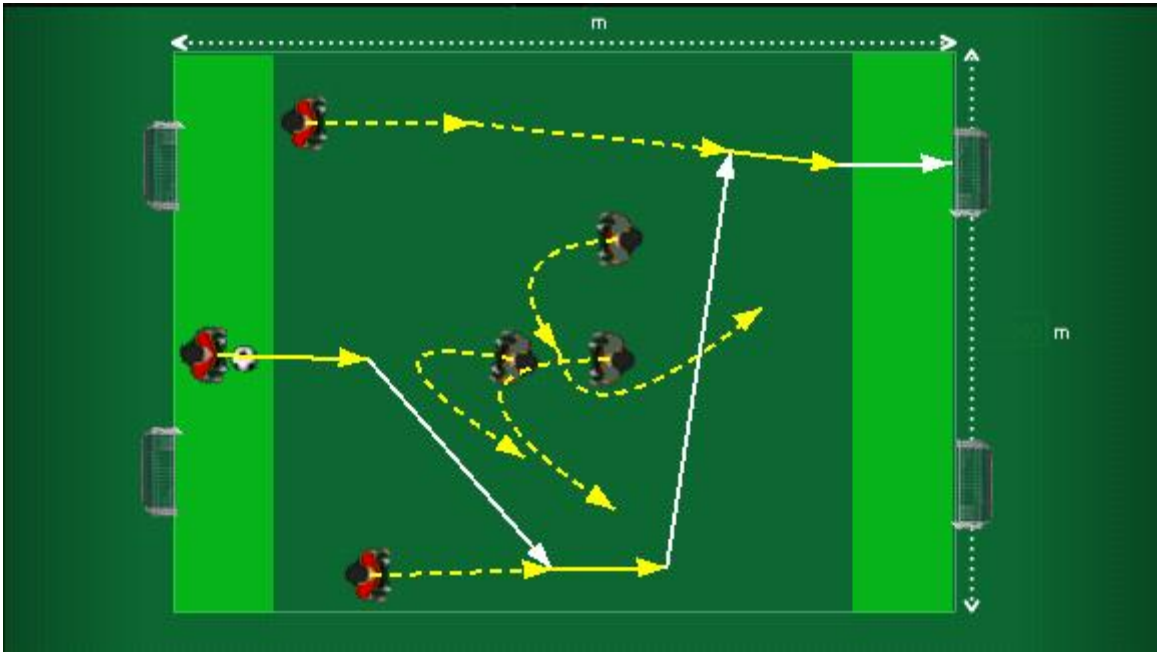
Vaikeuttaminen:

Alueen pienentäminen, kosketusrajoitukset.

## 4) 3v3 neljään maaliin – 20 min.

Välineet:

Pallo ja "tötsät" sekä kartiot alueen ja maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

30x20 m kenttä, kaksi kolmen pelaajan joukkuetta, neljä "tötsämaalia" (2-3 m). Maalien edessä 5 m syvä maalintekoalue. Maalin saa tehdä vain maalintekoalueelta. 2-3 minuutin pelejä, joiden välissä pieni palautumistauko.

Huomioitavaa:

Hyökkääjät: Pallollisen joukkueen pallottomat pois syöttövarjosta ja irti vastustajasta (syvyyteen/leveyteen). Haastaminen 1v1 -tilanteessa aina kun mahdollista. Kolmiomuodon pitäminen, mikä takaa leveyden ja syvyyden. Aikeiden salaaminen (syöttöjen peittäminen, yllätyksellisyys). Puolustajat: Kaikki puolustavat! Varmistus palloa peittävälle pelaajalle, pienet etäisyydet. Hyökkäyksen hidastaminen ja suuntaaminen vaarattomalle alueelle. Pallon riistämisen jälkeen välittömästi hyökkäykseen.

Helpottaminen:

Laajennetaan aluetta, pallolliselle yksi ylimääräinen pelaaja "jokeriksi". Maalialueet suuremmiksi.

Vaikeuttaminen:

Kosketusrajoitukset, maalialueet pienemmiksi. Aikarajat murtautumiseen ja maalintekoon. Pallo ennen pelaajia maalintekoalueelle.

## 5) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

## F7-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 9-10

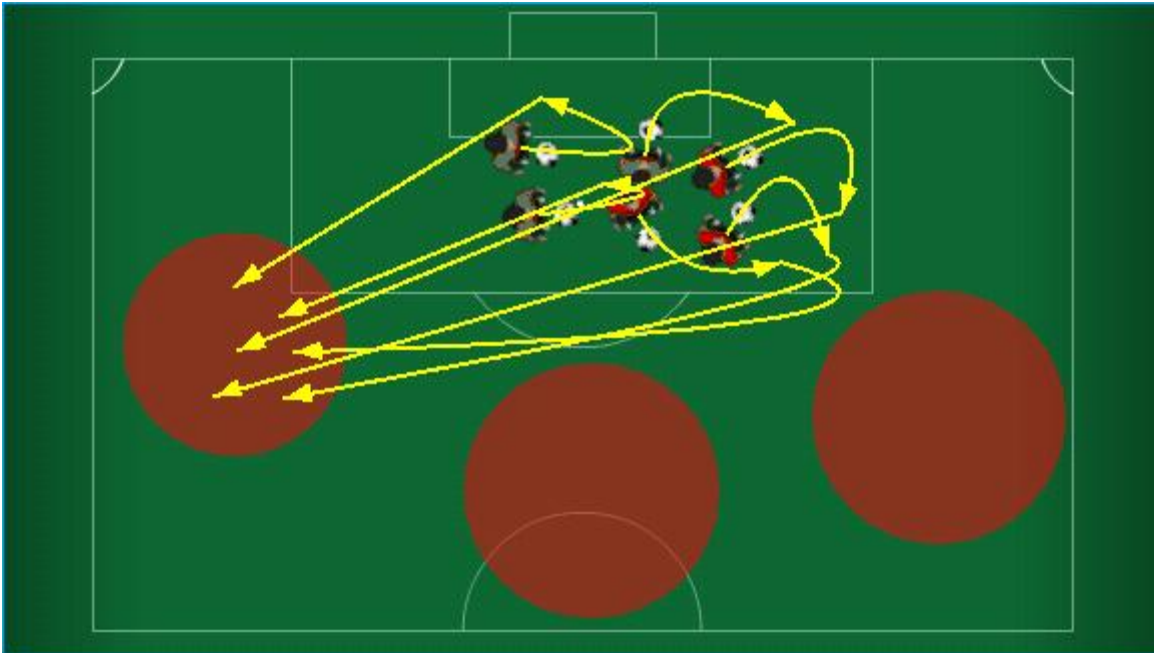
1) Alkulämpö ja verryttely – 20 min.

A) Maa - meri – laiva – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=18037>

Välineet:

Merkkikartioita, jokaisella leikkijällä oma pallo.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Ohjaaja huutaa jonkun kolmesta vaihtoehdosta: maa, meri tai laiva. Pelaajat lähtevät kuljettamaan palloa kyseiselle alueelle pysäyttäen pallon alueen sisällä jaloin. Kehotetaan pitämään palloa lähellä jalkoja, jotta pysäyttäminen on helpompaa. Pallon kuljettamis- ja pysäytystapaa voidaan vaihdella. Voidaan viedä palloa eteenpäin jalkapohjilla, leipoen palloa jalkojen välissä, mennä kylki edellä, pudottaen pallo kädestä yrittäen palauttaa se jalalla takaisin käsiin (pomputtelu) jne. Voidaan pysäyttää jalkapohjalla, sisäsyryllä, ulkosyryllä, pepulla, selällä, vatsalla, päällä jne. Ohjaajan luovuus on rajana.

Huomioitavaa:

Opetellaan säätämään kuljetusvauhti oman taitotason mukaan, pidetään pallo lähellä jalkoja Pyritään pallokosketuksiin molemmin jaloin.

Helpottaminen:

Kuljetetaan palloa jaloin, mutta viivalle päästyä nostetaan pallo suorille käsille pään yläpuolelle.

Vaikeuttaminen:

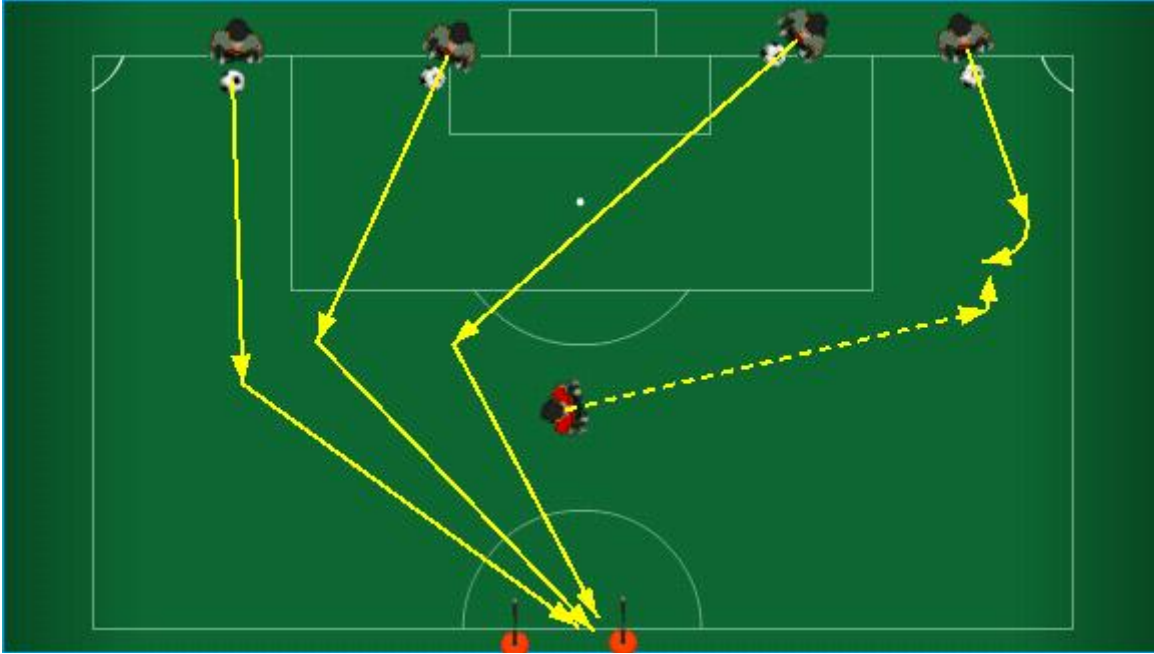
Vaikeutetaan kuljetustapaa taidon karttuessa: rytmitetään esimerkiksi kuljetusta sisäsyry-ulkosyry tai jalkapohja-sisäsyryä.

B) Kuka pelkää puolustajaa? – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=57530>

Välineet:

Pallot jokaiselle pelaajalle, maali, "tötsät" alueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Kentän koko 16x25 m, maalin leveys 3-5 m. Viisi hyökkääjää ja yksi puolustaja. Kun puolustaja huutaa "kuka pelkää puolustajaa", lähtevät hyökkääjät yrittämään maalintekoa. Jos hyökkääjä ei saa maalia, hänestä tulee seuraava puolustaja.

Huomioitavaa:

Rohkaise pallollisia pelaajia tekemään nopeita ratkaisuja.

Helpottaminen:

Suurennetaan maalia, tehdään kaksi tai useampia maaleja, leikitään leikki ilman palloa.

Vaikeuttaminen:

Lisätään puolustajia.

C) Linnake – ryhmäleikki – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=701>

Välineet:

Pallo ja liivi "suojatun" pelaajan merkkäamiseksi.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pelaajat jaetaan neljään "linnakepelaajaan" sekä yhteen linnakkeen "tuhoajaan", jolla on pallo kädessään. Linnakkeen heikko kohta on yksi pelaaja, jolle annetaan liivi. Tuhoaja yrittää liikkua niin, että hän pystyy koskettamaan pallolla liivillä merkattua pelaajaa. Linnakkeen pelaajat yrittävät koordinoida omat liikkeensä niin, että he suojaavat heikkoa kohtaa.

Vaikeuttaminen:

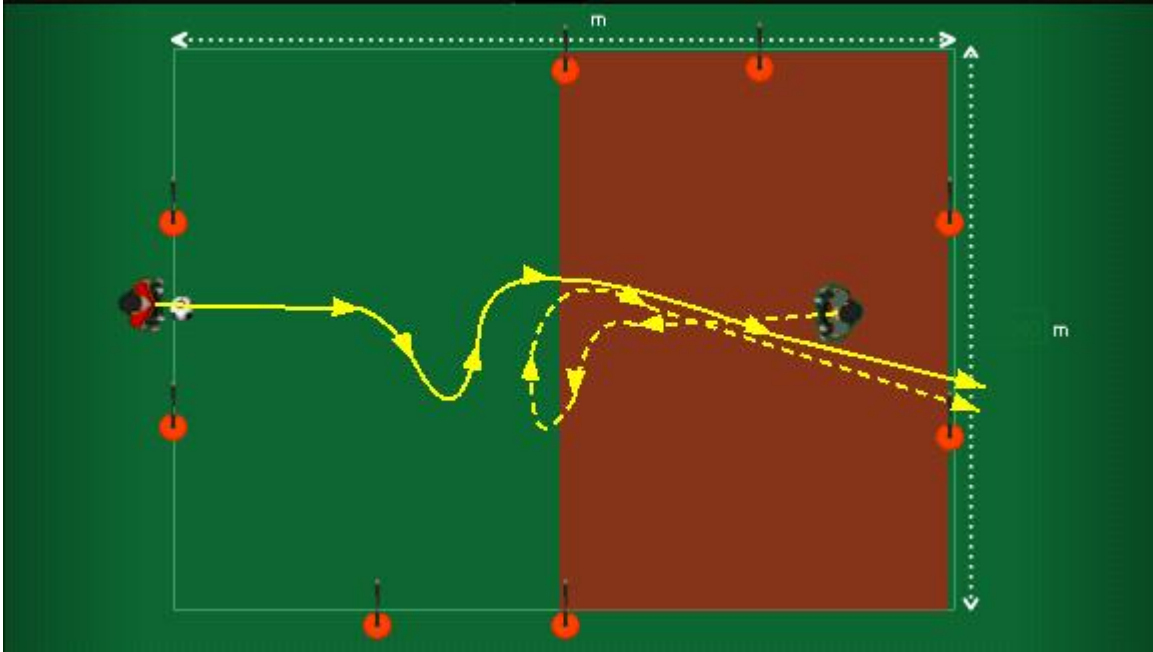
"Tuhoajan" tehtävää voi vaikeuttaa esimerkiksi sillä, että tämän täytyy hypätä koko ajan yhdellä jalalla.

## 2) 1v1 neljään vierekkäiseen maaliin – 15 min

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17938>

Välineet:

Pallo paria kohti sekä kartiot ja "tötsät" kentän ja maalialueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

12x16 m suorakaide. Neljä neljän metrin "tötsämaalia" kuvan osoittamalla tavalla. 1v1 siten, että molemmat pelaajat saavat tehdä maalin vastakkaiseen sekä vasemmalla olevaan maaliin. Maalit tehdään kontrolloidulla kuljetuksella maalin läpi. Maalin tullessa/pallon mennessä yli rajojen hyökkäysvuoro vaihtuu. Kumpi tekee ensiksi 10 maalia? Peliä voi aluksi harjoitella hippana ilman palloa.

Huomioitavaa:

Hyökkääjä: kannusta hyökkääjiä käyttämään toista maalia hyväksi hämäyksissä. Kannusta rohkeisiin suunnanmuutoksiin ja nopeisiin pallon siirtoihin.

Puolustaja: opeta oikea puolustusasento (kylkiasento, päkiällä, matala painopiste). Rohkaise puolustajia tekemään harhautusliikkeitä. Opeta oikeita päätöksiä: koska hidastan, koska taklaan.

Helpottaminen:

Maalialueen suurentaminen.

Vaikeuttaminen:

Maalialueen pienentäminen.

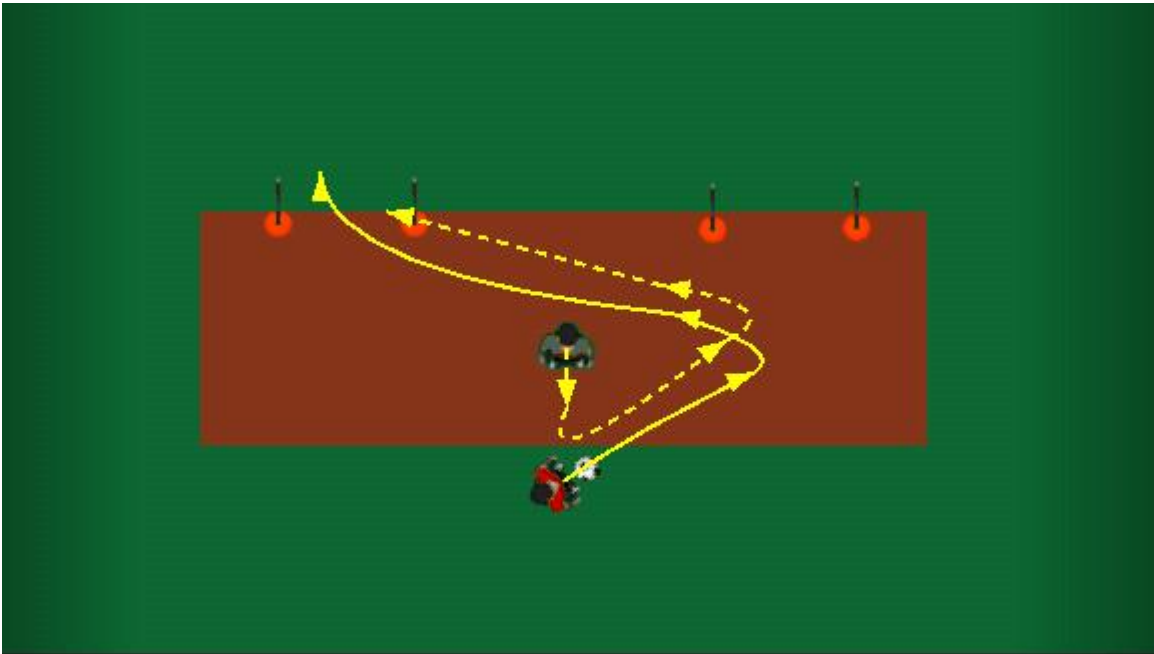


## 3) Taklauskisa – 10 min

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=15440>

Välineet:

Pallo paria kohti sekä "tötsät" ja kartiot peli- ja maalialueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Merkitse kartiolla kaksi 3 metrin maalialuetta 5-6 metrin päähän toisistaan. Kaksi kilpailijaa (hyökkääjä sekä puolustaja). Puolustaja asettuu keskelle aluetta 6-7 metrin päähän päätyrajasta. Pallollinen pelaaja on kasvokkain häneen päin metrin päässä. Puolustaja tekee aina aloitteen ja yrittää taklata pallollista. Pallollisen on siirrettävä palloa sivuun ja yritettävä päästä kuljettamaan toisen maalialueen läpi. Viisi yritystä, kumpi pari onnistuu riistämään pallon useammin?

Helpottaminen:

Maalialueiden ja pelialueen suurentaminen.

Vaikeuttaminen:

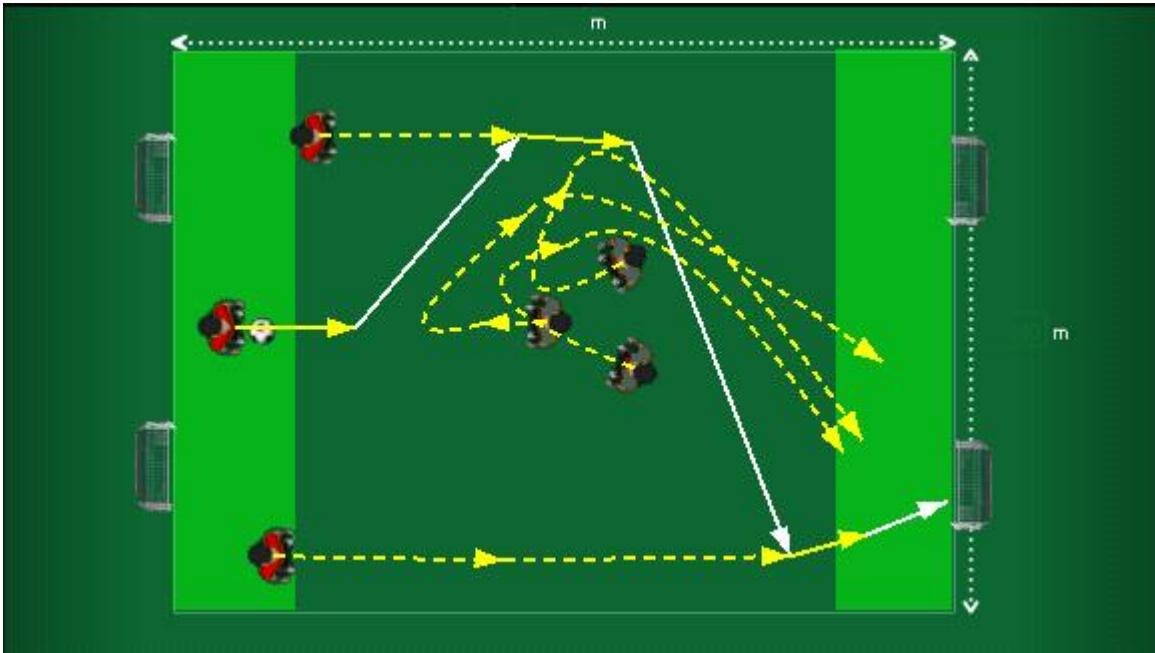
Maalialueiden ja pelialueen pienentäminen.

4) 3v3, neljään maaliin – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17966>

Välineet:

Pallo, "tötsät" alueen merkitsemistä varten, kartiot maalialueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

22x32 m kenttä, neljä minimaalia (2 m) 12 m päässä toisistaan. Molemmissa päädyissä on 6 m syvä maalintekoalue. Maalin saa tehdä vain maalintekoalueelta. Katkosta valmentaja laittaa aina pallon peliin sille joukkueelle, jolle vapaapotku/sivurajaheitto kuuluisi. 4x3 minuutin peliä.

Huomioitavaa:

Hyökkäyksessä: pyri hyökkäämään heikommin puolustettua maalia kohti. Pidä hyökkäyksessä kolmiomuoto. Hakeudu 2v1 -tilanteisiin hämää, muuta nopeasti suuntaa.

Puolustuksessa: pyri ohjaamaan vastustaja vaarattomalle alueelle. *Koska hidastan, koska taklaan?*

Helpottaminen:

Suurena aluetta, maalialueita.

Vaikeuttaminen:

Pienennä aluetta, maalialueita, kosketusrajoitukset.

5) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

## F7-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 11-12

1) Alkulämpö ja verryttely – 10 min.

A) Hännänryöstö – 5 min.

Välineet:

Liivi jokaiselle pelaajalle ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

20-30 m neliö. Hännänryöstö. Jokainen pelaaja asettaa liivin roikkumaan selkänsä taakse osittain housujensa sisään. Tämän jälkeen kaikkien "sota" kaikkia vastaan. Pelaajat yrittävät riistää niin monta vastustajan liiviä kuin mahdollista. Omasta liivistä ei saa pitää kiinni millään tavalla. Eniten liivejä ryöstänyt on voittaja. Voidaan pelata myös joukkuekisana.

Huomioitavaa:

Pelaajien tulee tarkkailla ympäristöään joka suuntaan.

Helpota:

Pienennä aluetta.

Vaikeuta:

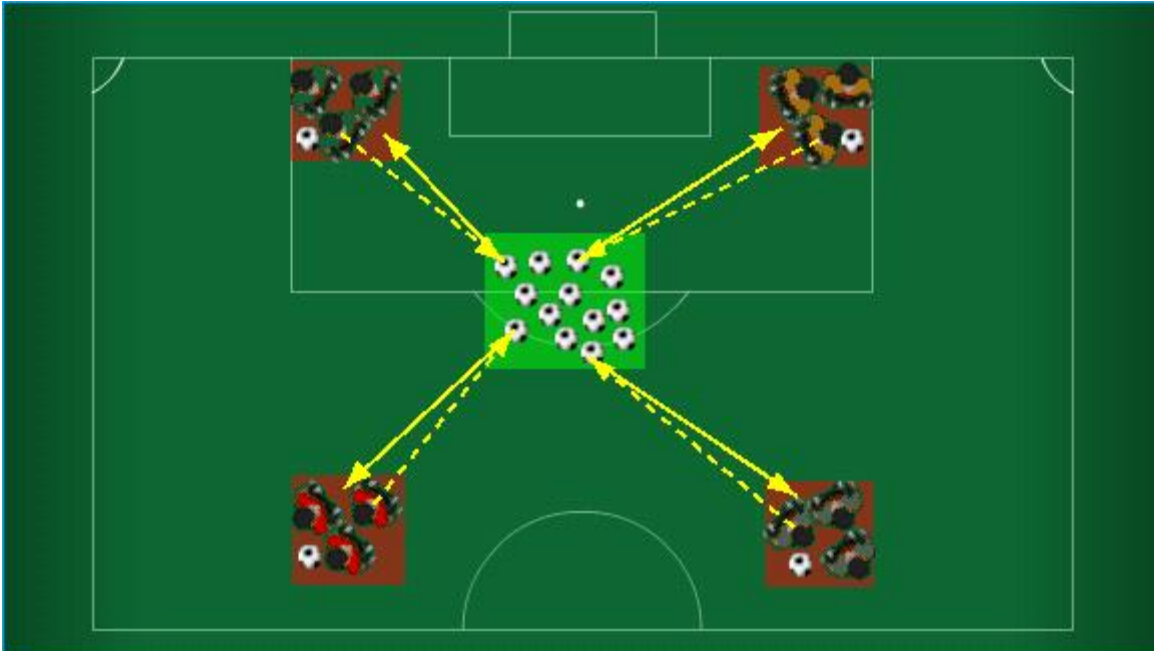
Suurena aluetta.

## B) Kuljetuskisa, "käpyjahti" – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=18036>

## Välineet:

Kolmen-neljän värisiä liivejä leikkijämäärästä riippuen, merkkikartioita pesien rajaukseen, jokaiselle leikkijälle pallo.



## Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Kuljetetaan palloa ja harjoitellaan pysäyttämistä. Pelaajat jakautuvat tasaisesti joka pesään (vähintään kolme pesää). Kaikki pallot (= kävyt) laitetaan leikkialueen keskelle. Ohjaajan annettua merkin pelaajat lähtevät keräämään käpyjä talven varalle. Käpy kuljetetaan ja pysäytetään pesään jaloin. Kun vapaana olevat kävyt on kerätty pesiin, sen jälkeen lähdetään ryöstämään käpyjä toisten pelaajien pesistä. Missä pesässä on leikin päätyttyä eniten käpyjä? Leikin voi järjestää viestikisana, jolloin jokaisesta joukkueesta aina yksi pelaaja vuorollaan käy hakemassa palloa.

## Huomioitavaa:

Kuljetetaan palloa molemmin jaloin, käpy tulee kuljettaa pesään (ei saa potkaista) ja pysäyttää se sinne jaloin. Vain pesässä olevat kävyt lasketaan.

## Helpottaminen:

Kuljetetaan kävyt pesään ensin käsin, käsillä pomputtaen tai palloa ilmaan heittäen. Kuljetetaan jaloin, mutta saa pysäyttää pallon käsin.

## Vaikeuttaminen:

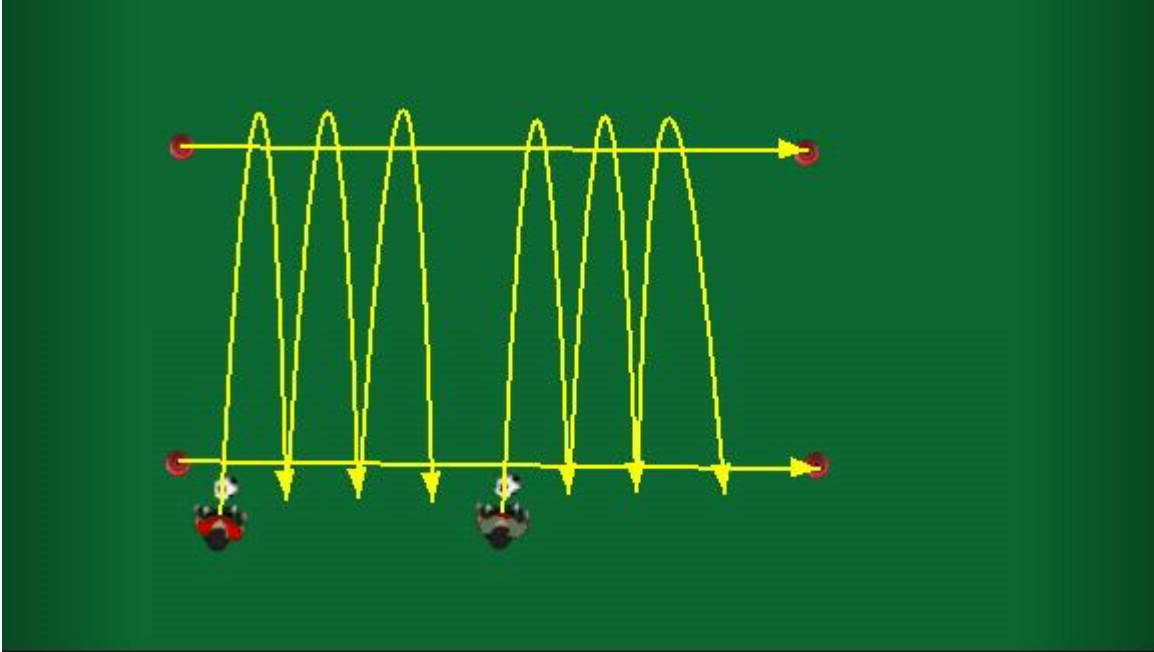
Rajataan kuljetettavaa jalkaa, rajataan pallon pysäyttämistapaa (jalkapohja/ulkosyrjä/sisäsyrjä).

## 2) Viivajuoksukuljetus – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=12880>

## Välineet:

Jokaiselle pelaajalle pallo ja "tötsiä" alueen merkitsemistä varten.



## Organisaatio ja harjoitteen kuvaus:

Kaksi samansuuntaista viivaa 2 metrin päässä toisistaan. Pari kilpailee siitä, kumpi pelaaja kuljettaa nopeammin viivojen välillä 10 kertaa.

## Huomioitavaa:

Pallon koskettaminen jalan eri osilla, erilaiset kääntymistavat. Mikä tapa on nopein? Käännöksissä mahdollisimman alhainen painopiste.

## Helpottaminen:

Lyhennetään viivojen väliä.

## Vaikeuttaminen:

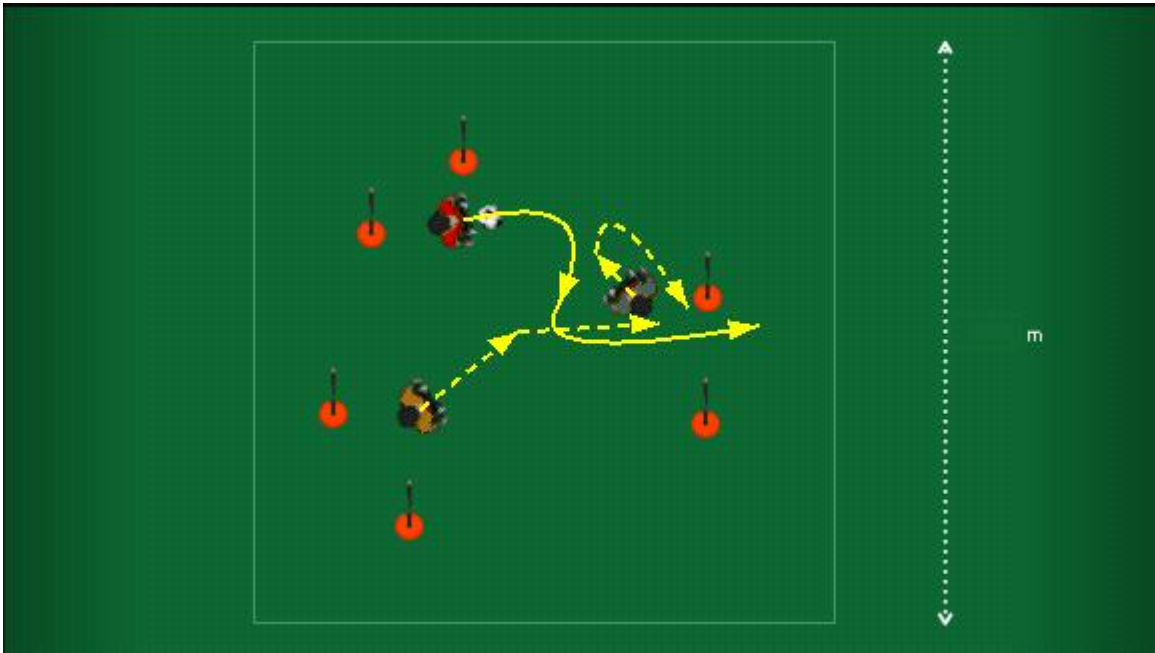
Etäisyyksiä voi vaihdella, palloon ei saa koskettaa viivojen välillä, palloa saa pelata vain heikommalla jalalla.

3) 1v1v1 kolmeen maaliin – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17975>

Välineet:

Pallot, merkkikartiot maalialueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

1v1v1 -peli, kentän koko 15x15m, pikkumaalit. Jokainen pelaaja puolustaa yhtä ja hyökkää kahteen muuhun maaliin. Maali syntyy, kun saa kuljetettua kontrolloidusti vastustajan maalin yli.

Huomioitavaa:

Pelaajien kannustaminen rohkeisiin ratkaisuihin pallollisena. Toisen maalin hyödyntäminen harhauttamisessa, nopeat suunnanmuutokset.

Helpottaminen:

Maalin voi tehdä potkaisemalla, maalien suurentaminen.

Vaikeuttaminen:

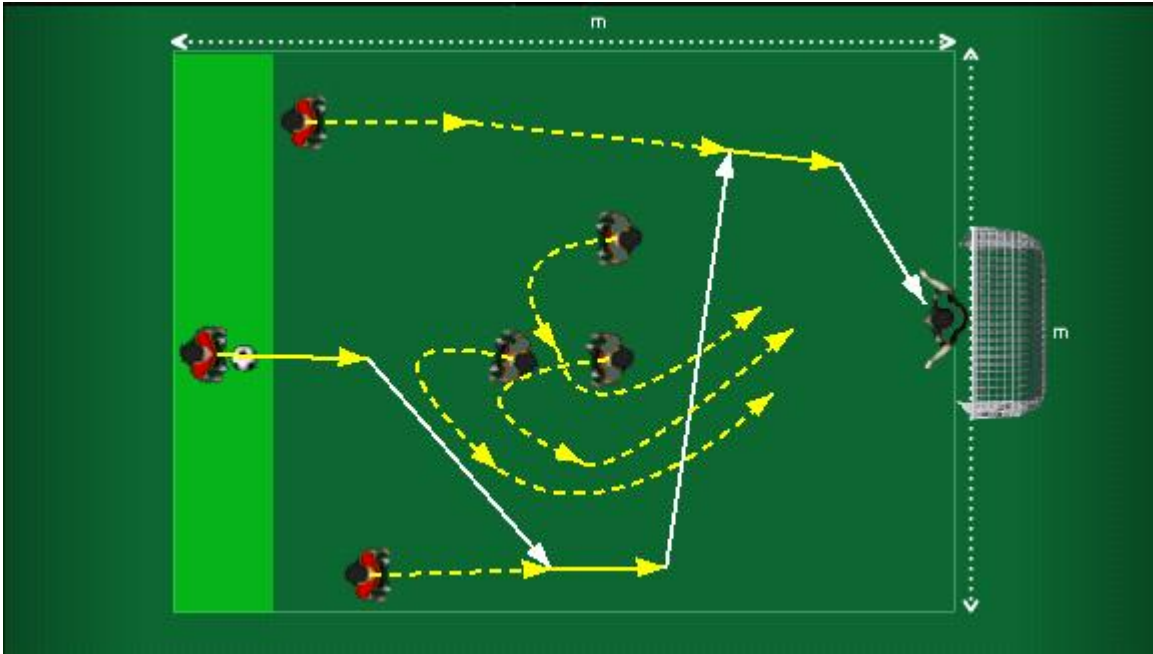
Maalien kaventaminen.

## 4) 3v3 maali-/viivapeli – 20 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=18104>

Välineet:

Pallo ja "tötsät", pieni maali sekä kartiot alueen merkitsemistä varten.



Organisaatio ja harjoitteen kuvaus:

Kaksi kolmen pelaajan joukkuetta, toisella puolella normaali maali, toisella puolella maalialue. Joukkue pääsee pelaamaan oikeaan maalin kuljettamalla pallon maalialueelle. Pelataan 3 minuutin jaksoissa.

Huomioitavaa:

Hyökkääjät: pallollisen joukkueen pallottomat pois syöttövarjosta ja irti vastustajasta (syvyyteen/leveyteen). Haastaminen 1v1 -tilanteessa aina kun mahdollista. Kolmiomuodon pitäminen, mikä takaa leveyden ja syvyyden. Aikeiden salaaminen (syöttöjen peittäminen, yllätyksellisyys). Puolustajat: kaikki puolustavat! Varmistus palloa peittäväälle pelaajalle, pienet etäisyydet. Hyökkäyksen hidastaminen ja suuntaaminen vaarattomalle alueelle. Pallon riistämisen jälkeen välittömästi hyökkäykseen.

Helpottaminen:

Laajennetaan aluetta, pallolliselle yksi ylimääräinen pelaaja "jokeriksi". Maalialueet suuremmiksi.

Vaikeuttaminen:

Kosketusrajoitukset, aikarajat murtautumiseen ja maalintekoon. Pallo ennen pelaajia maalintekoalueelle.

## 5) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

## F7-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 13-14

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

A) Hännänryöstö – 5 min.

Välineet:

Liivi jokaiselle pelaajalle ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

20-30 m neliö. Hännänryöstö. Jokainen pelaaja asettaa liivin roikkumaan selkensä taakse osittain housujensa sisään. Tämän jälkeen kaikkien "sota" kaikkia vastaan. Pelaajat yrittävät riistää niin monta vastustajan liiviä kuin mahdollista. Omasta liivistä ei saa pitää kiinni millään tavalla. Eniten liivejä ryöstänyt on voittaja. Voidaan pelata myös joukkuekisana.

Huomioitavaa:

Pelaajien tulee tarkkailla ympäristöään joka suuntaan.

Helpota:

Pienennä aluetta.

Vaikeuta:

Suurena aluetta.

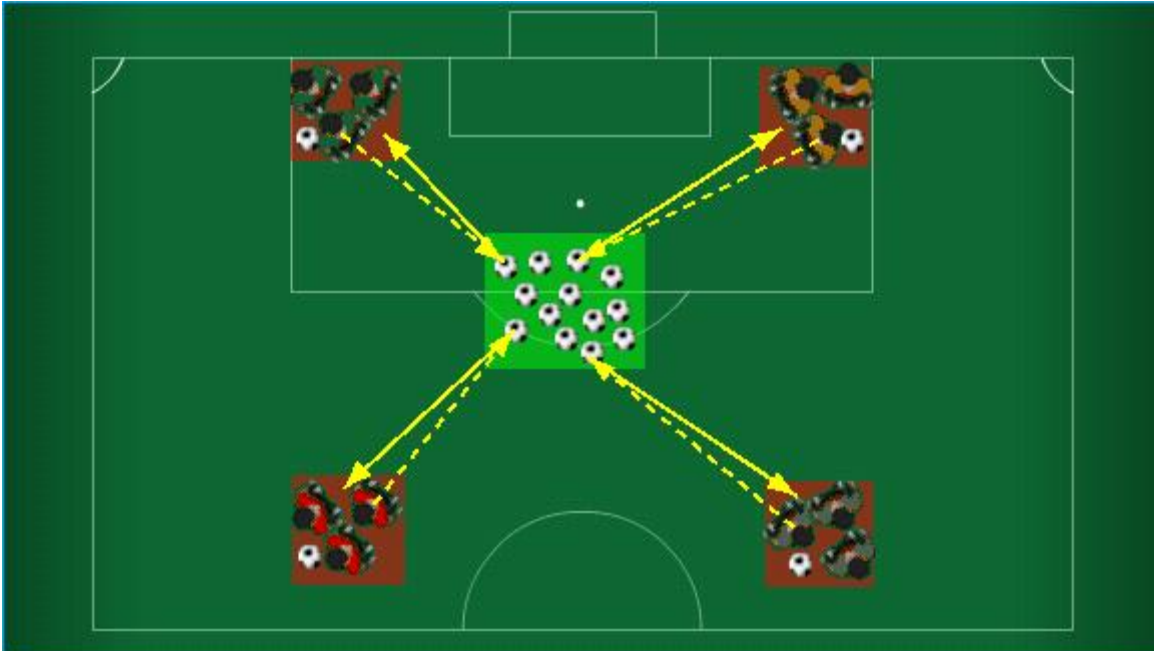


## B) Kuljetuskisa, "käpyjahti" – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=18036>

## Välineet:

Kolmen-neljän värisiä liivejä leikkijämäärästä riippuen, merkkikartioita pesien rajaukseen, jokaiselle leikkijälle pallo.



## Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Kuljetetaan palloa ja harjoitellaan pysäyttämistä. Pelaajat jakautuvat tasaisesti joka pesään (vähintään kolme pesää). Kaikki pallot (= kävyt) laitetaan leikkialueen keskelle. Ohjaajan annettua merkin pelaajat lähtevät keräämään käpyjä talven varalle. Käpy kuljetetaan ja pysäytetään pesään jaloin. Kun vapaana olevat kävyt on kerätty pesiin, sen jälkeen lähdetään ryöstämään käpyjä toisten pelaajien pesistä. Missä pesässä on leikin päätyttyä eniten käpyjä? Leikin voi järjestää viestikisana, jolloin jokaisesta joukkueesta aina yksi pelaaja vuorollaan käy hakemassa palloa.

## Huomioitavaa:

Kuljetetaan palloa molemmin jaloin, käpy tulee kuljettaa pesään (ei saa potkaista) ja pysäyttää se sinne jaloin. Vain pesässä olevat kävyt lasketaan.

## Helpottaminen:

Kuljetetaan kävyt pesään ensin käsin, käsillä pomputtaen tai palloa ilmaan heittäen. Kuljetetaan jaloin, mutta saa pysäyttää pallon käsin.

## Vaikeuttaminen:

Rajataan kuljetettavaa jalkaa, rajataan pallon pysäyttämistapaa (jalkapohja/ulkosyrjä/sisäsyryjä).

## 2) Harhauttaminen ilman taklausta – 10 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=239>

### Välineet:

Joka pelaajalle pallo ja pitkät merkkikepit maalialueen merkitsemiseksi.



### Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Kaksi pelaajaa seisoo vastakkain kahden merkkikepin rajaamalla alueella (7-10 m). Keppiä välissä on "näkyvä muuri", jonka läpi ei voi mennä. Toisella pelaajalla on pallo. Hän yrittää ehtiä koskettamaan toista keppiä ennen pallotonta. Hänen on siis pystyttävä harhauttamaan palloton pelaaja. Voidaan ottaa vaikka kisa, kuka ehtii koskettaa useimmin merkkikeppiä 10 yrityksestä. Aikaraja esim. 10 s/yritys.

Järjestä pienimuotoinen turnaus. Pelaajat ovat vierekkäisillä alueilla divisioonissa: äärimmäinen vasemmalla on kakkosdivisioona, siitä edetään ykkösdivisioonan ja Championshipin kautta asti aina Valioliigaan asti pelaajamäärän mukaan. Valioliigan häviöjoukko putoaa aina pykälän alaspäin, Championshipin voittaja puolestaan nousee Valioliigaan jne.

### Huomioitavaa:

Pallollisen täytyy pitää huolta pallostaan, kosketusta keppiin ei hyväksytä jos pallo karkaa. Kumpikaan pelaajista ei saa ylittää "näkyvää rajaa". Valmentajan tulee kannustaa pallollista rohkeisiin harhautuksiin.

### Helpottaminen:

Tehdään harjoite aluksi ilman palloa.

### Vaikeuttaminen:

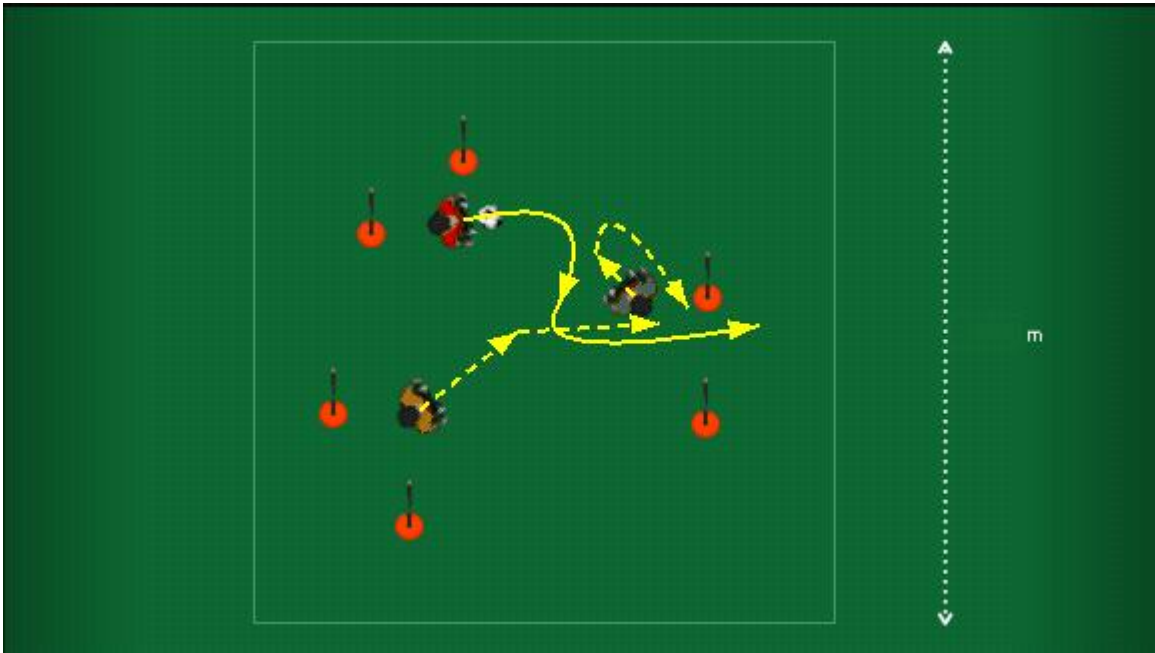
Molemmilla pelaajilla on pallo.

3) 1v1v1 kolmeen maaliin – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17975>

Välineet:

Pallot, merkkikartiot maalialueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

1v1v1 -peli, kentän koko 15x15m, pikkumaalit. Jokainen pelaaja puolustaa yhtä ja hyökkää kahteen muuhun maaliin. Maali syntyy, kun saa kuljetettua kontrolloidusti vastustajan maalin yli.

Huomioitavaa:

Pelaajien kannustaminen rohkeisiin ratkaisuihin pallollisena. Toisen maalin hyödyntäminen harhauttamisessa, nopeat suunnanmuutokset.

Helpottaminen:

Maalin voi tehdä potkaisemalla, maalien suurentaminen.

Vaikeuttaminen:

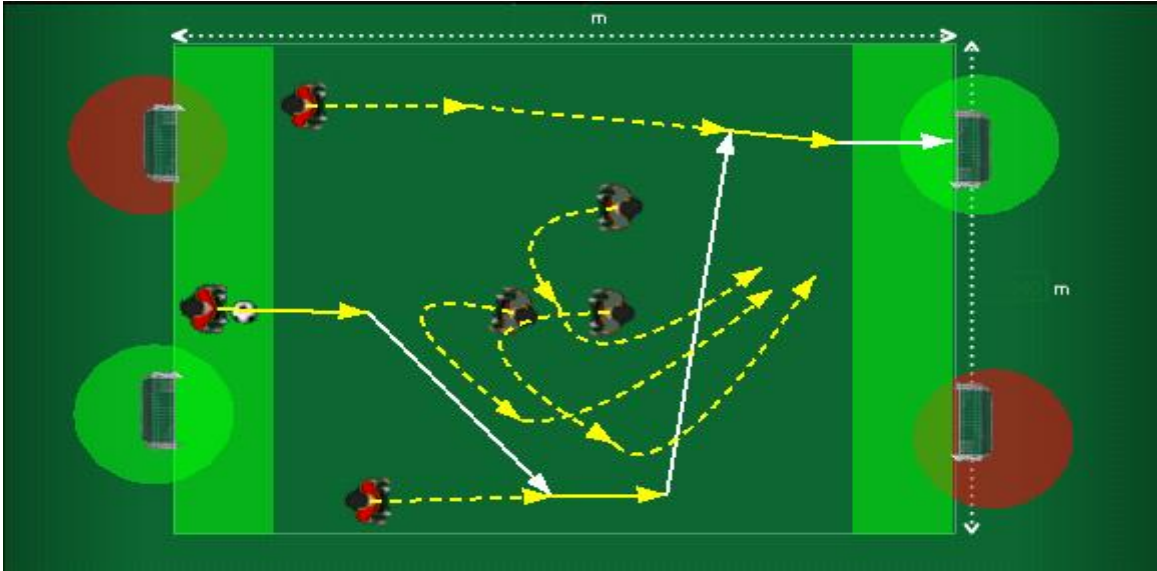
Maalien kaventaminen.

4) 3v3 neljään eriväriseen maaliin – 20 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=55418>

Välineet:

Pallo ja "tötsät" sekä kartiot alueen ja maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

30x20 m kenttä, kaksi kolmen pelaajan joukkuetta, neljä minimaalia (2-3 m). Maalien edessä 5 m syvä maalintekoalue. Maalin saa tehdä vain maalintekoalueelta. 2-3 minuutin pelejä, joiden välissä pieni palautumistauko. Maalit on merkattu (esim. "tötsillä") erivärisiksi. Valmentaja huutaa, minkä väriseen maaliin hyökätään (voi vaihtua koska tahansa). Pelaajien on reagoitava muuttuvaan tilanteeseen, mihin hyökkäämme, mitä puolustamme.

Huomioitavaa:

Hyökkääjät: pallollisen joukkueen pallottomat pois syöttövarjosta ja irti vastustajasta (syvyyteen/leveyteen). Haastaminen 1v1 -tilanteessa aina kun mahdollista. Kolmiomuodon pitäminen, mikä takaa leveyden ja syvyyden. Aikeiden salaaminen (syöttöjen peittäminen syötöt, yllätyksellisyys). Reagoiminen nopeasti valmentajan huutoon maalin väristä.

Puolustajat: kaikki puolustavat! Varmistus palloa peittävälle pelaajalle, pienet etäisyydet. Hyökkäyksen hidastaminen ja suuntaaminen vaarattomalle alueelle. Pallon riistämisen jälkeen välittömästi hyökkäykseen. Reagoiminen nopeasti valmentajan huutoon maalin väristä.

Helpottaminen:

Laajennetaan aluetta, pallolliselle yksi ylimääräinen pelaaja "jokeriksi". Maalialueet suuremmiksi.

Vaikeuttaminen:

Kosketusrajoitukset, maalialueet pienemmiksi.

5) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

## F7-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 15-16

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

A) Linnake – ryhmäleikki – 5 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=701>

Välineet:

Pallo ja liivi "suojatun" pelaajan merkkeämiseksi.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pelaajat jaetaan neljään "linnakepelaajaan" sekä yhteen linnakkeen "tuhoajaan", jolla on pallo kädessään.

Linnakkeen heikko kohta on yksi pelaaja, jolle annetaan liivi. Tuhoaja yrittää liikkua niin, että hän pystyy koskettamaan pallolla liivillä merkattua pelaajaa. Linnakkeen pelaajat yrittävät koordinoida omat liikkeensä niin, että he suojaavat heikkoa kohtaa.

Vaikeuttaminen:

"Tuhoajan" tehtävää voi vaikeuttaa esimerkiksi sillä, että tämän täytyy hypätä koko ajan yhdellä jalalla.

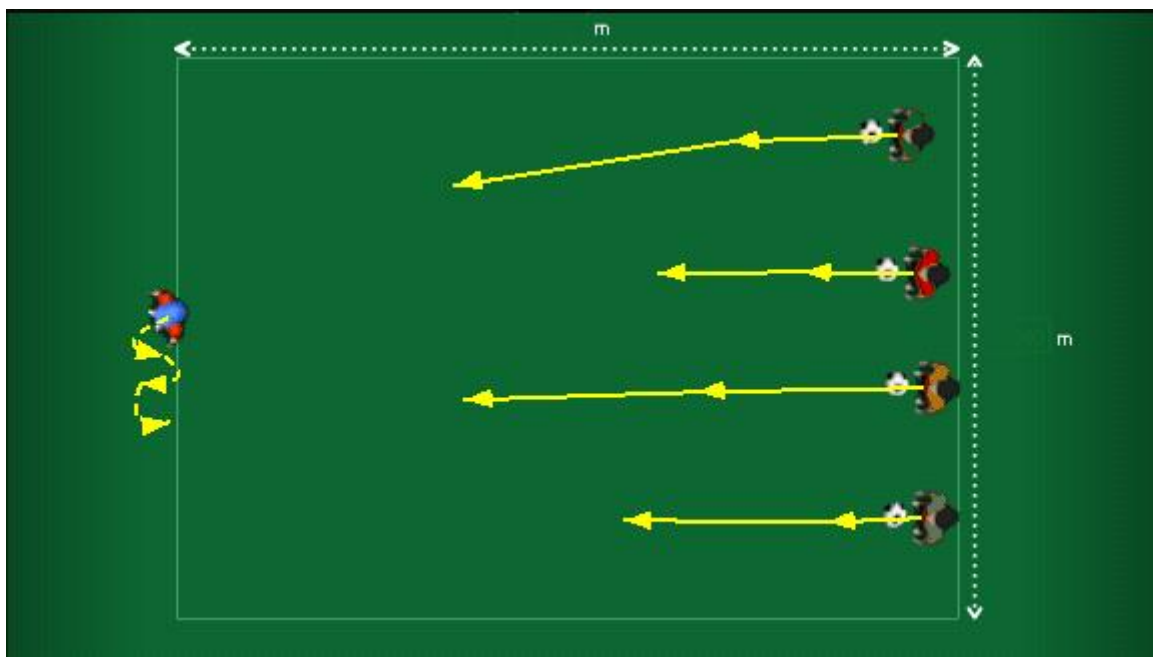
B) "Peilifutis", opi pysähtymään – 5 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=485>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=15077>

Välineet:

Palloja jokaiselle pelaajalle, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Valmentaja toimii "peilinä". Hän seisoo 20-25 m päässä pelaajista, joilla kaikilla on oma pallo. Valmentaja kääntää selkensä päin pelaajia, jotka yrittävät kuljettaa palloa niin pitkälle eteenpäin kuin pystyvät.

Valmentajan kääntyessä pelaajien on välittömästi pysähdyttävä. Liian hitaasti pysähtyvät pelaajat joutuvat palaamaan lähtöpaikalle.

Huomioitavaa:

Pallo ei saa karata liian kauas, pelaajien täytyy kuljettaessaan tarkkailla valmentajan liikkeitä.

Vaikeuttaminen:

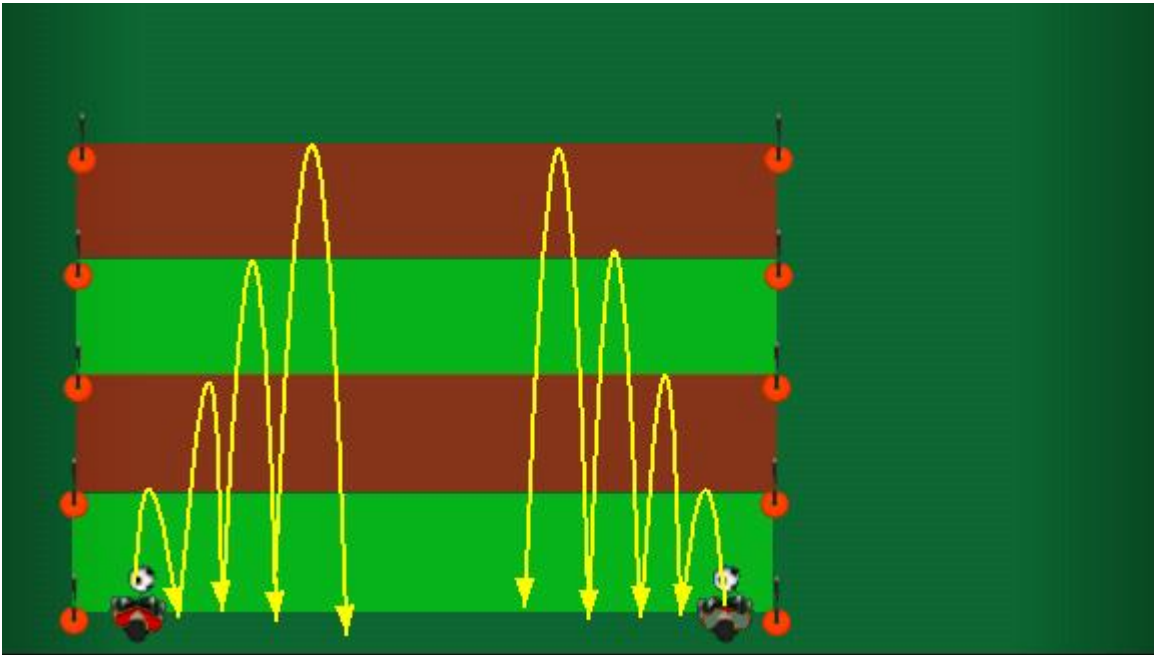
Palloa saa kuljettaa vain heikommalla jalalla/jalkapohjalla jalkojen välissä "leipomalla" jne.

C) Viivajuoksukuljetus2 – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17998>

Välineet:

Jokaisella pelaajalla pallo ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Viivat voivat olla 4-5 m päässä toisistaan. Viivat voivat olla myös epätasaisin välein toisistaan, jolloin pelaajat joutuvat sääntelemään kuljetusvauhtiaan enemmän. Valmentajan merkistä pelaajat lähtevät kuljettamaan kohti ensimmäistä viivaa. Viiva täytyy aina ylittää, ennen kuin saa kääntyä ja kuljettaa takaisin lähtöviivalle. Tämän jälkeen kuljetetaan seuraavalle viivalle ja takaisin jne. Harjoitetta voi käyttää vaikka viestikisana kahden joukkueen välillä.

Huomioitavaa:

Pallon koskettaminen jalan eri osilla, erilaiset kääntymistavat. Mikä tapa on nopein? Käännöksissä mahdollisimman alhainen painopiste.

Helpottaminen:

Viivojen välin lyhentäminen.

Vaikeuttaminen:

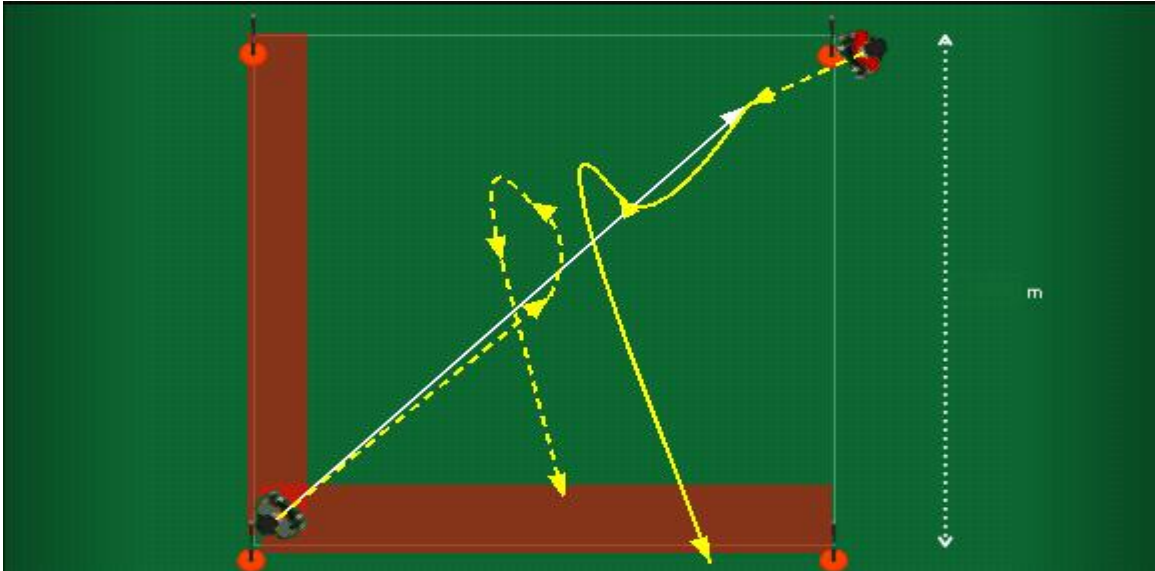
Saa kuljettaa vain heikommalla jalalla, saa kääntyä vain tietyllä tavalla (sisäsyryjä, jalkapohja jne.).

2) 1v1 neliössä – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17937>

Välineet:

Pallo paria kohti ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

1v1 5-10 m neliössä. Pallollinen pelaaja lähtee neliön yhdestä nurkasta, puolustaja puolestaan vastakkaisesta. Maalialueena ovat molemmat vastakkaiset sivustat. Harjoitetta voi varioida seuraavilla tavoilla:

- A. Pelaajat vaihtavat paikkaa joka suorituksen jälkeen.
- B. Hyökkääjä saa jatkaa, jos onnistuu tekemään maalin.
- C. Pallo on neliön keskellä. Pelaajat aloittavat vastakkaisista kulmista. Valmentajan merkistä molempien pelaajien on juostava neliön ympäri, ennen kuin nopeampi saa ottaa pallon ja yrittää maalintekoa.

Huomioitavaa:

Rajaa alueet selvästi, mihin maali pitää tehdä.

Hyökkääjä: kannusta pelaajia rohkeisiin hämäysliikkeisiin sekä nopeisiin rytmivaihdoksiin.

Puolustaja: nopea liike hyökkääjää vastaan, ajoissa tehty jarrutus, hyvä puolustusasento (päkiällä, sivuttain pallolliseen pelaajaan nähden). Ei saa "myydä" itseään liian helpolla. Koska peitetään, koska taklataan?

Helpottaminen:

Aivan pienille harjoitetta voi aluksi vetää hippana ilman palloa.

Vaikeuttaminen:

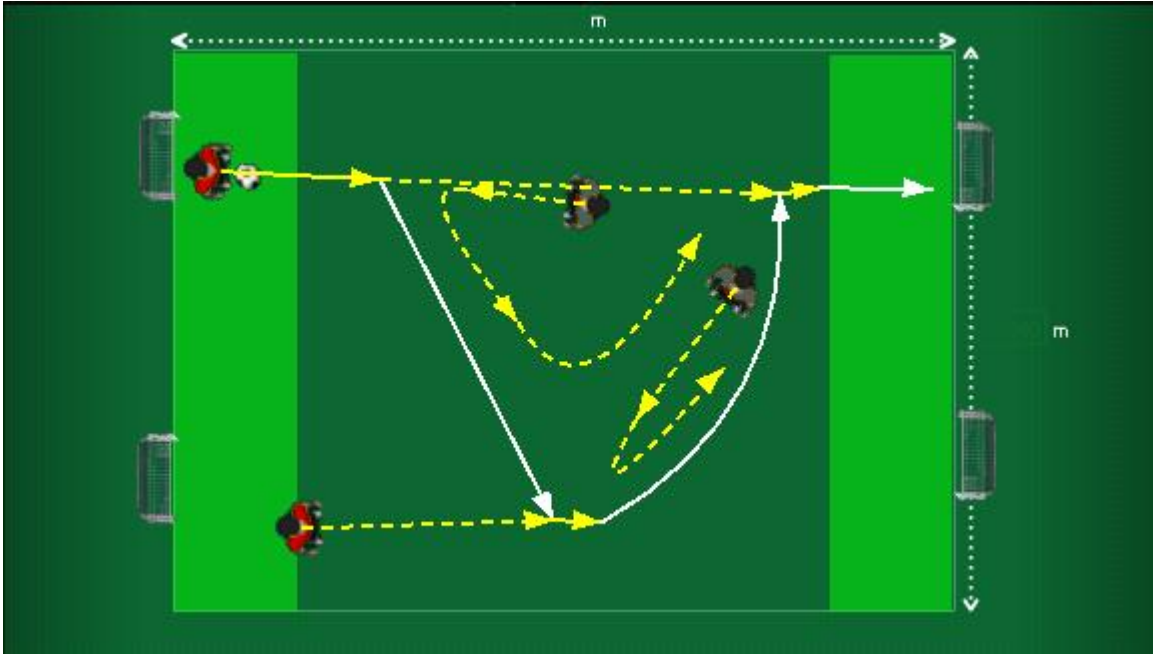
Taidon parantuessa maalialuetta voi pienentää.

3) 2v2 neljään maaliin – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=18007>

Välineet:

Pallo, "tötsät" alueen, kartiot maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

22x32 m suorakaiteen muotoinen alue, jossa pelataan 2v2 neljään minimaaliin (2 m). Maalit tehdään laukaisemalla maalintekoalueelta (6 m syvä). Kaksi kolmen pelaajan joukkuetta; yksi pelaaja aina vaihdossa (vaihto maalista tai tietyn ajan kuluttua). Pallon mennessä alueen rajojen ulkopuolelle, valmentaja laittaa uuden pallon peliin. Kahden minuutin peliaika. Toinen vaihtoehto on pienempi alue; 15x20 m, jossa päädyissä törpöistä tehdyt 6 maalialueet, joiden läpi pallo on kuljetettava.

Huomioitavaa:

Hyökkääjät: haastaminen rohkeasti 1v1 -tilanteissa, harhautukset ja suunnanmuutokset. Palloton yrittää liikkua pelattavaksi toisen maalin lähelle, ei molemmat hyökkääjät saman maalin luona. 2v1 -tilanteen luominen ja ratkaisu. Hyödynnä toista maalia hämäykseen.

Puolustajat: yritä riistää pallo! Jos mahdollista, ohjaa hyökkääjä liikkumaan kohti omaa maalia ja iske. Vastustajan pallottoman pelaajan kontrollointi ja vartiointi.

Helpottaminen:

Maalialuetta suurennetaan. Maalit saa tehdä potkaisemalla porttien läpi, pelataan käsillä.

Vaikeuttaminen:

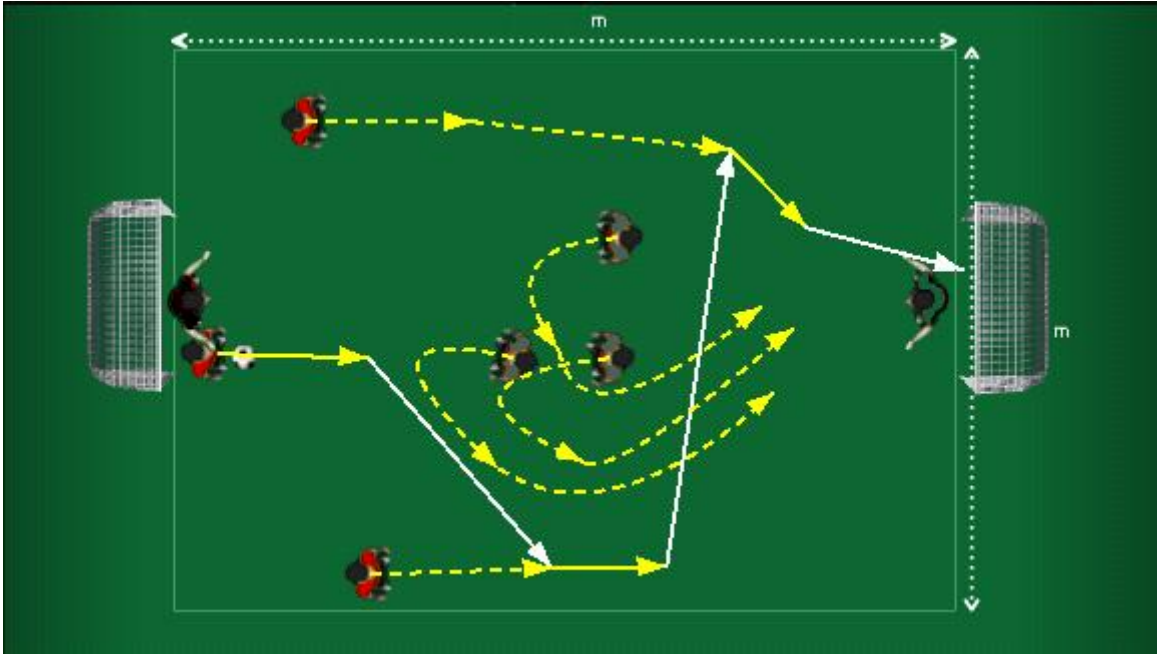
Maalialuetta pienennetään.



## 4) 3v3 + mv normaali peli – 20 min.

## Välineet:

Pienet maalit, "tötsät" alueen merkitsemistä varten, liivit joukkueille.



## Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

30x15 m kenttä, molemmilla puolilla pikkumaali. Kaksi neljän pelaajan joukkuetta, yksi pelaaja molemmista joukkueista maalissa. Pelataan 2-3 minuutin jaksoja.

## Huomioitavaa:

Hyökkääjät: pallollisen joukkueen pallottomat pois syöttövarjosta (syvyyteen/leveyteen). Pidä kolmiomuoto, joka takaa leveyden ja syvyyden. Salaa aikeesi ("peitä syötöt", ole yllättävä).

Puolustuksessa: kaikki puolustavat! Varmistus palloa peittävälle pelaajalle. Hyökkäyksen hidastaminen ja suuntaaminen vaarattomalle alueelle. Pallon riistämisen jälkeen välittömästi hyökkäykseen.

## Helpottaminen:

Pallolliselle joukkueelle "jokeripelaaja", suurena aluetta.

## Vaikeuttaminen:

Kosketusrajoitukset, pienennä aluetta.

## 5) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

## F7-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 17-18

1) Alkulämpö ja verryttely – 10 min.

A) Hännänryöstö – 5 min.

Välineet:

Liivi jokaiselle pelaajalle ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

20-30 m neliö. Hännänryöstö. Jokainen pelaaja asettaa liivin roikkumaan selkensä taakse osittain housujensa sisään. Tämän jälkeen kaikkien "sota" kaikkia vastaan. Pelaajat yrittävät riistää niin monta vastustajan liiviä kuin mahdollista. Omasta liivistä ei saa pitää kiinni millään tavalla. Eniten liivejä ryöstänyt on voittaja. Voidaan pelata myös joukkuekisana.

Huomioitavaa:

Pelaajien tulee tarkkailla ympäristöään joka suuntaan.

Helpota:

Pienennä aluetta.

Vaikeuta:

Suurena aluetta.

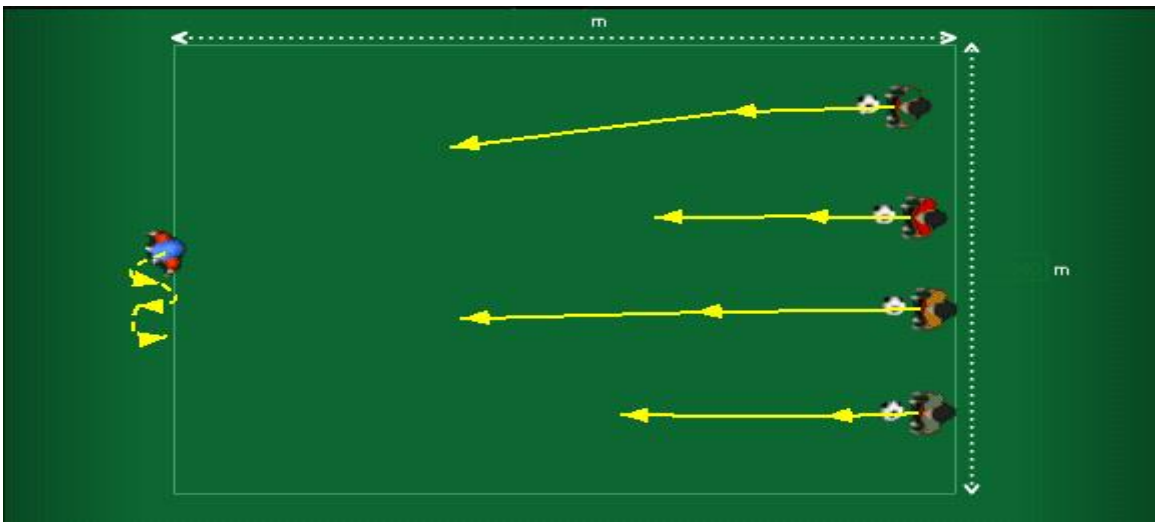
B) "Peilifutis", opi pysähtymään – 5 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=485>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=15077>

Välineet:

Palloja jokaiselle pelaajalle, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Valmentaja toimii "peilinä". Hän seisoo 20-25 m päässä pelaajista, joilla kaikilla on oma pallo. Valmentaja

kääntää selkensä päin pelaajia, jotka yrittävät kuljettaa palloa niin pitkälle eteenpäin kuin pystyvät. Valmentajan kääntyessä pelaajien on välittömästi pysähdyttävä. Liian hitaasti pysähtyvät pelaajat joutuvat palaamaan lähtöpaikalle.

Huomioitavaa:

Pallo ei saa karata liian kauas, pelaajien täytyy kuljettaessaan tarkkailla valmentajan liikkeitä.

Vaikeuttaminen:

Palloa saa kuljettaa vain heikommalla jalalla/jalkapohjalla jalkojen välissä "leipomalla" jne.

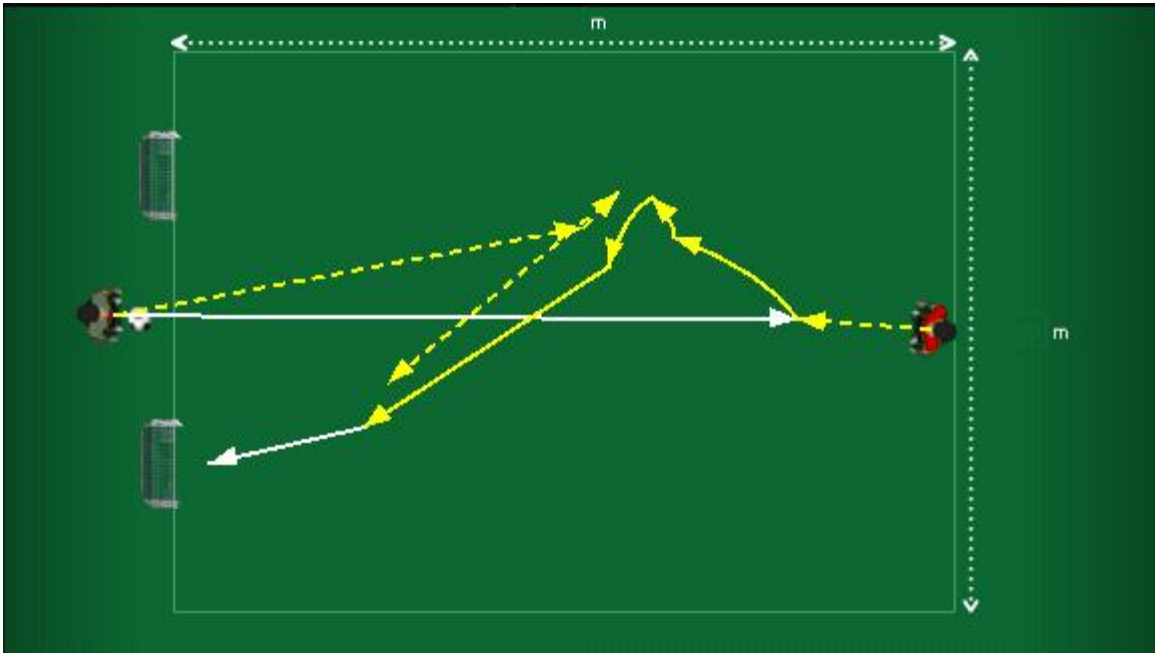
2) 1v1 kahteen maaliin – 15 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=257>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17874>

Välineet:

Palloja, pikkumaalit tai "tötsät" alueen ja maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

10x15 m suorakaide, jonka toisessa päädyssä vierekkäin 4-5 m päässä toisistaan kaksi pikkumaalia.

Pallollinen pelaaja syöttää päädyistä pallon suorakaiteen vastapäähän, jossa palloton pelaaja odottaa.

Tämän jälkeen pelataan 1v1 -tilanne kahteen maaliin. Kun puolustaja riistää pallon, tilanne joko loppuu tai hän saa vuorostaan yrittää maalintekoa.

Huomioitavaa:

Opeta pelaajia käyttämään toista maalia apuna hämäyksessä. Pelaaja on menevinään yhtä maalia kohti mutta muuttaakin yhtäkkiä suuntaa toista maalia kohti. Puolustavan pelaajan oikea puolustusasento.

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta, suurennetaan maaleja.

Vaikeuttaminen:

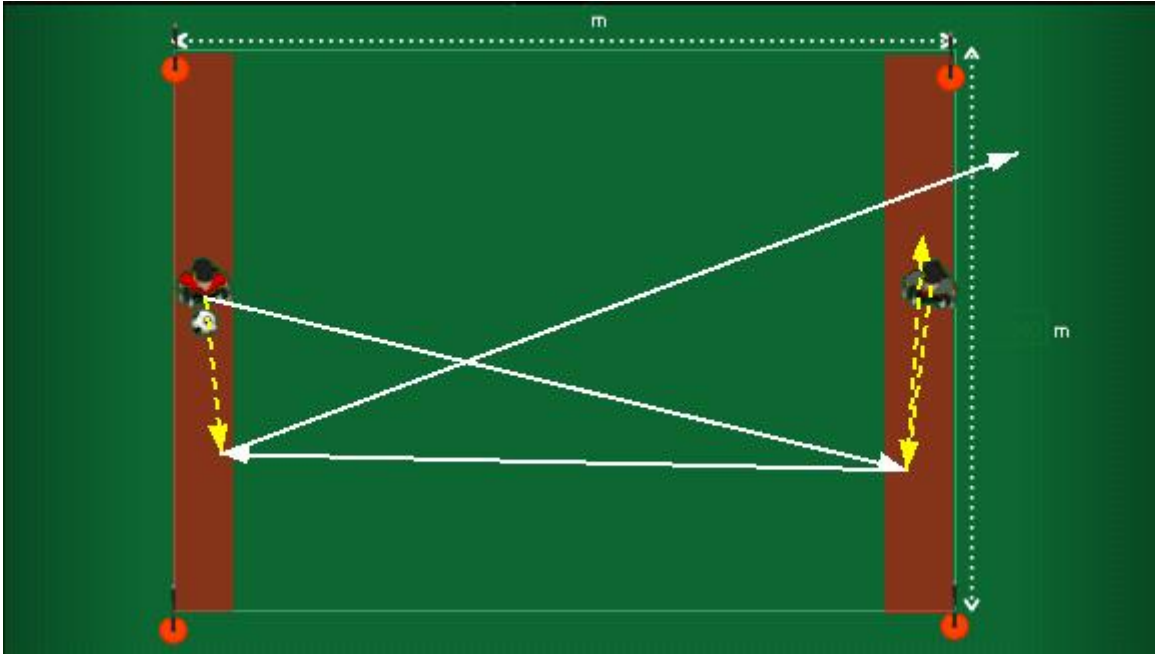
Pienennetään aluetta, pienennetään maaleja.

### 3) Syöttö- ja laukaisuharjoite – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=15398>

Välineet:

Pallo ja kartiot alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

12x8 m suorakaiteen muotoinen alue. Kaksi pelaajaa, joilla on yksi pallo. Alueen päädyt (8 m) muodostavat maalialueen. Molemmat pelaajat seisovat päätyrajalla, jossa he puolustavat omaa maalialuettaan. Ensimmäinen pelaaja yrittää potkaista pallon omalta alueeltaan maata pitkin vastakkaiseen maaliin. Pallon täytyy mennä maata pitkin. Toinen pelaaja yrittää estää palloa menemästä maaliin. Yrityksen jälkeen osat vaihtuvat.

Huomioitavaa:

Valmentaja määrää, millä tekniikalla potku suoritetaan. Harjoite on sopiva aluksi sisäsyrjäsyötön harjoittelua varten. Myöhemmin samalla periaatteella voidaan harjoitella nilkkapotkua.

Helpottaminen:

Levennetään maalialuetta, lyhennetään potkumatkaa.

Vaikeuttaminen:

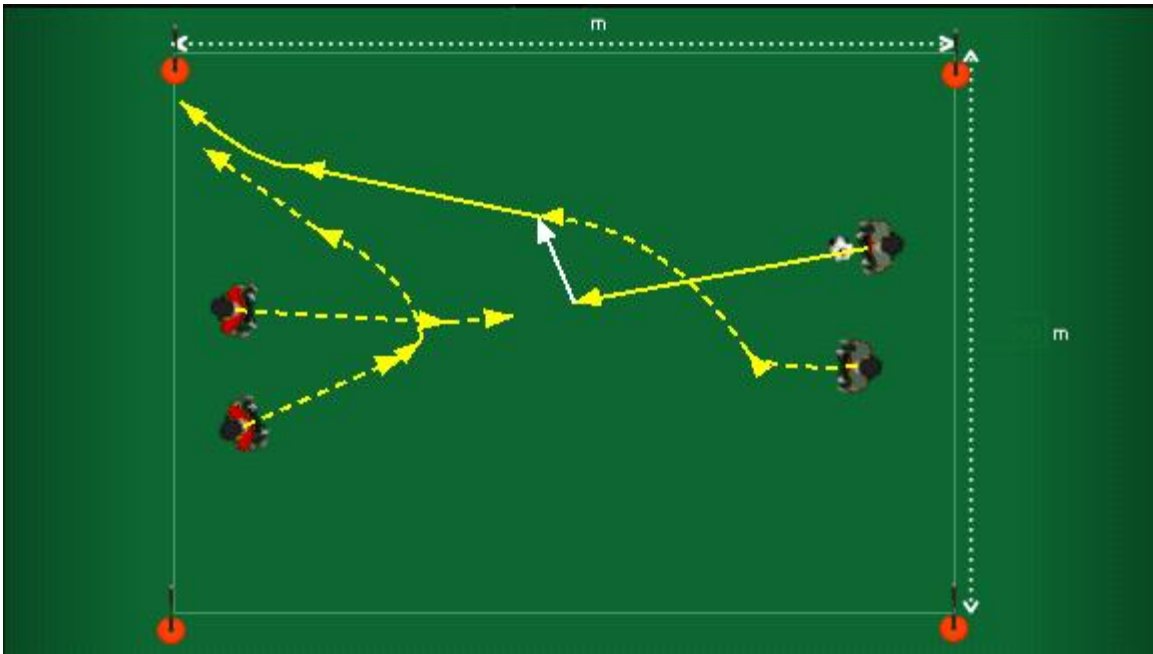
Kavennetaan maalialuetta, pidennetään potkumatkaa. "Maalivahti" saa torjua pallon myös käsillään.

4) 2v2 -viivapelinä – 20 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=55287>

Välineet:

Pallo ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

15x12 m suorakaiteen muotoinen alue, jossa pelataan 2v2 -tilanne. Pallon mennessä alueen rajojen ulkopuolelle, valmentaja laittaa uuden pallon peliin. 1-1/2 minuutin peliaika.

Huomioitavaa:

Pallolliset: pyrkikää luomaan 2v1 tilanteita (esim. taustajuoksuilla), koska syötän, koska pidän palloa, suojaaminen, pyrkimys syöttää pelikaverin juoksuinjalle.

Puolustajat: pallollisen pelaajan peittäminen, oikea puolustusasento (kylkiasento, päkiällä, matala painopiste). Puolustajatkin voivat tehdä harhautusliikkeitä hyökkääjän häiritsemiseksi. Oikeiden päätösten tekeminen: koska hidastan, koska taklaan.

Helpottaminen:

Alueen suurentaminen.

Vaikeuttaminen:

Alueen pienentäminen, kosketusrajoitukset.

5) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

## F7-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 19-20

1) Alkulämpö ja verryttely – 10 min.

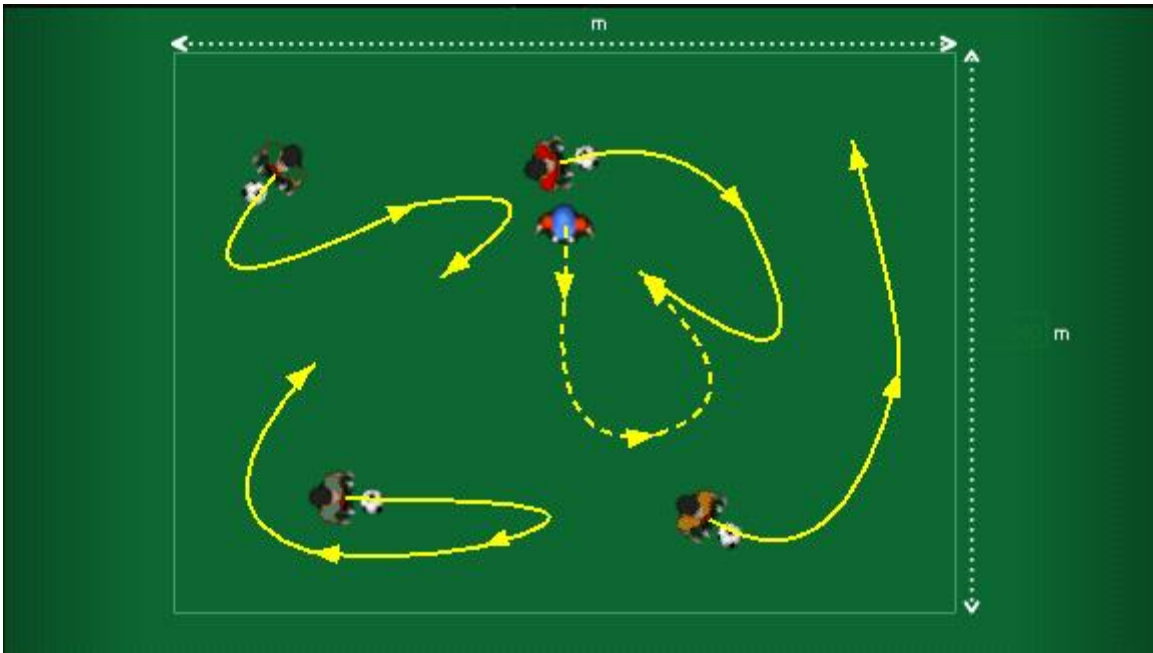
A) Potki kaverin pallo pois alueelta – 5 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/training/library?id=948&drillId=21116>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/page/cfc2fe92-5a41-4f1f-b7da-ea435ec969fe/warm-up.html>

Välineet:

Palloja, liivit, tösä alueen rajaamiseksi.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

15x10 m alue. 4-5 pelaaja pallon kanssa, yksi pelaaja pallo sylissä hippana. Pelaajat kuljettavat vapaasti palloa alueella, valmentajan merkistä hippa yrittää saada pallollisten pelaajien pallo potkaistua alueen ulkopuolelle. Kisa jatkuu, kunnes viimeinenkin pallo on potkaistu ulos. Tämän jälkeen hippa vaihtuu. Kisa siitä, kuka hipoista saa potkaistua pallon nopeimmin alueen ulkopuolelle.

Variaatio (Wein): kaikilla pelaajilla on pallo ja he yrittävät potkia muiden pallon pois, samalla kun he pitävät oman pallon hallussa. Jokaisesta pois potkitusta pallosta saa pisteen, tai pois potkittu pelaaja jää ulos. Kisaa jatketaan siihen asti, kun alueella on enää yksi pelaaja.

Huomioitavaa:

Pallollisilla katse ylhäällä, nopeita suunnanmuutoksia pallo hallussa.

Helpottaminen:

Alueen pienentäminen.

Vaikeuttaminen:

Alueen suurentaminen, hipalla on pallo molemmissa kainaloissa.

B) Karkuun krokotiileja – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17970>

Välineet:

Pallot, liivit pelaajille sekä kartiot alueen merkitsemiseen.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Lapset kuljettelevat palloa (pallokalaa) rajatulla alueella. Kaksi kiinniottajaa (krokotiilit) yrittää saada pallon pois kuljettajilta. Alueen kulmissa on turva-alueet. Turvassa saa olla yksi pelaaja kerrallaan. Kun turvaan tulee uusi pelaaja, niin edellisen täytyy lähteä pois. Kun kiinniottaja saa riistetyksi pallon itselleen tai potkaistua pallon pois alueelta, roolit vaihtuvat.

Huomioitavaa:

Kiinnitetään huomiota nopeaan pallon kuljetukseen jalan eri osilla ja katseen nostamiseen pallosta (katso tila, mihin voi liikkua), pallon suojaamiseen omalla keholla (kehon painopiste alhaalla). Pallon riistossa huomio oikeaan ajoitukseen (kun pallollinen on kääntymässä).

Helpottaminen:

Suurennetaan leikkialuetta.

Vaikeuttaminen:

Vähennetään turvia tai pienennetään leikkialuetta.

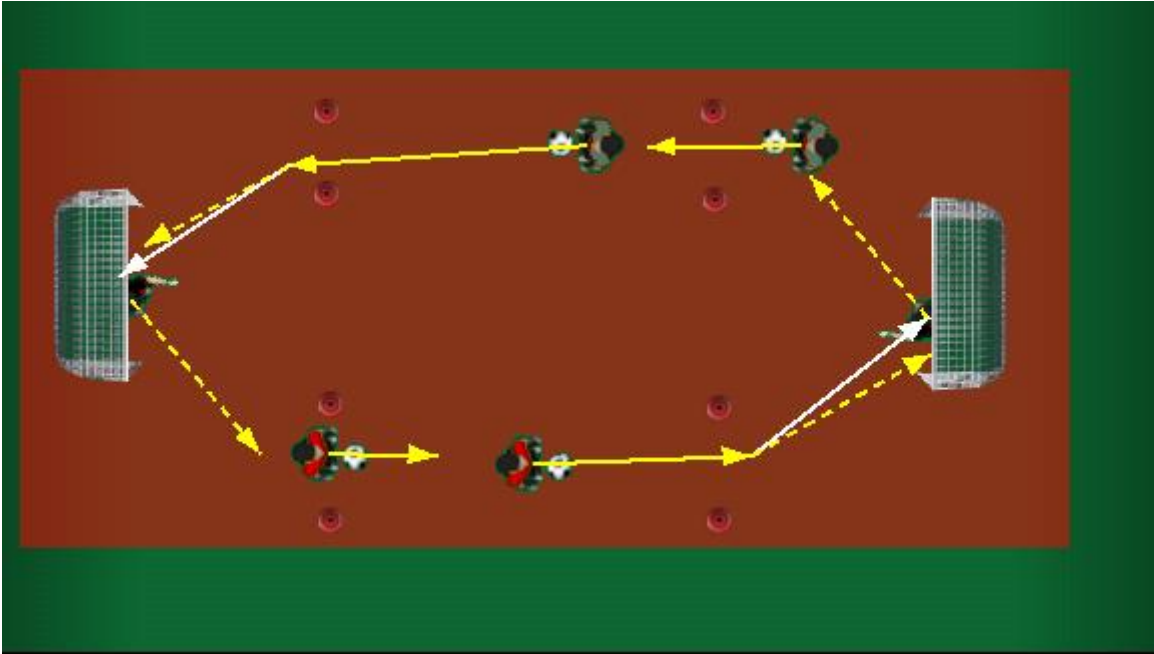


2) "Laukaisukaruselli" – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=15400>

Välineet:

Pienet maalit, kartioita alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

6 pelaajaa 40x20 m suorakaiteen muotoisella alueella. Alueen molemmissa päissä mini- tai "tötsämaalit" (4-5 m). Pallolliset kuljettavat 20 m kuljetusalueen läpi. Pelaajan tulee yrittää maalintekoa välittömästi ylitettyään kuljetusalueen. Laukauksen jälkeen pelaajat vaihtavat paikkaa. Kuka tekee 5 minuutissa eniten maaleja?

Huomioitavaa:

Terävät kuljetukset, huolelliset laukaukset (hyvä nilkkapotku: tukijalka pallon viereen, potkaiseva jalka ojennettuna ja jännitettynä. Osumakohta keskelle palloa. Potkaisevan jalan voimakas potkuliike.)

Helpottaminen:

Suuremmat maalit, laukaus lähempää.

Vaikeuttaminen:

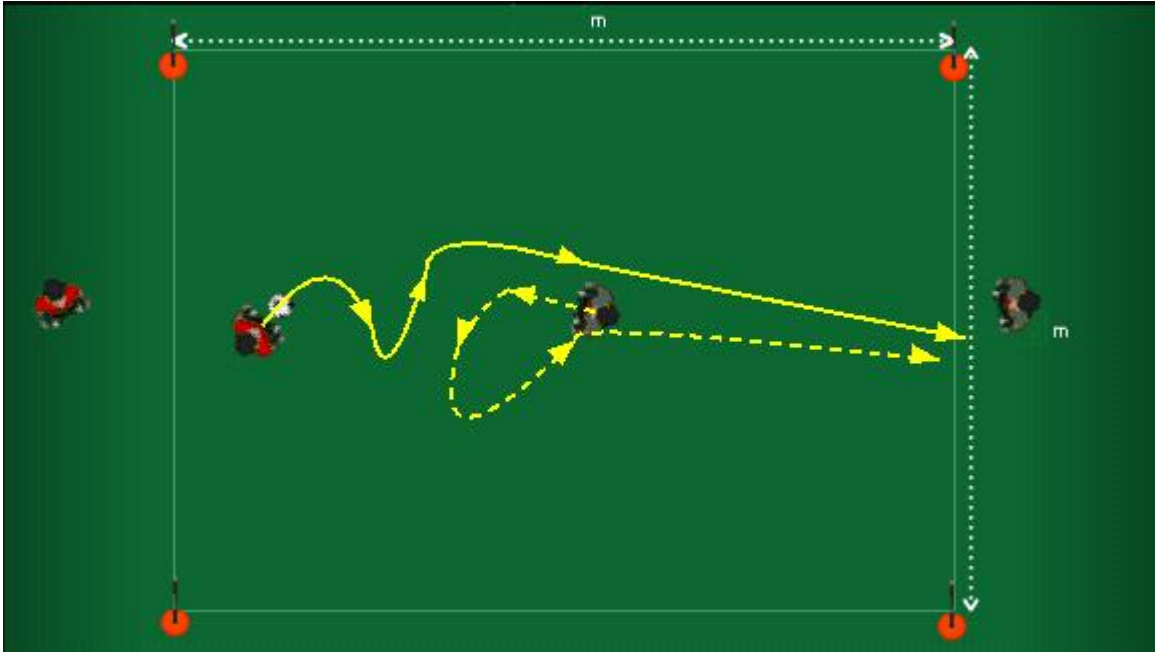
Pienemmät maalit, laukaus kauempaa. Laukaukset vain huonommalla jalalla.

3) 1v1 -viivapeli vaihtopelaajilla – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=51238>

Välineet:

Pallo sekä kartiot ja "tötsät" kentän ja maalialueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

12x20 m suorakaide, koko pääty maalialueena. Kaksi 1+1 joukkuetta. Yksi pelaajaa vuorollaan kummastakin joukkueesta pelaa 1v1 -peliä vastakkain. Kun syntyy maali tai pallo menee alueen ulkopuolelle, kummatkin päätyjen takana olleet vaihtopelaajat astuvat kentälle ja kentällä olleet menevät vuorostaan vaihtoon.

Huomioitavaa:

Hyökkääjä: kannusta hyökkääjiä rohkeisiin suunnanmuutoksiin ja nopeisiin pallon siirtoihin.

Puolustaja: opeta oikea puolustusasento (kylkiasento, päkiällä, matala painopiste). Rohkaise puolustajia tekemään harhautusliikkeitä. Opeta oikeita päätöksiä: koska hidastan, koska taklaan.

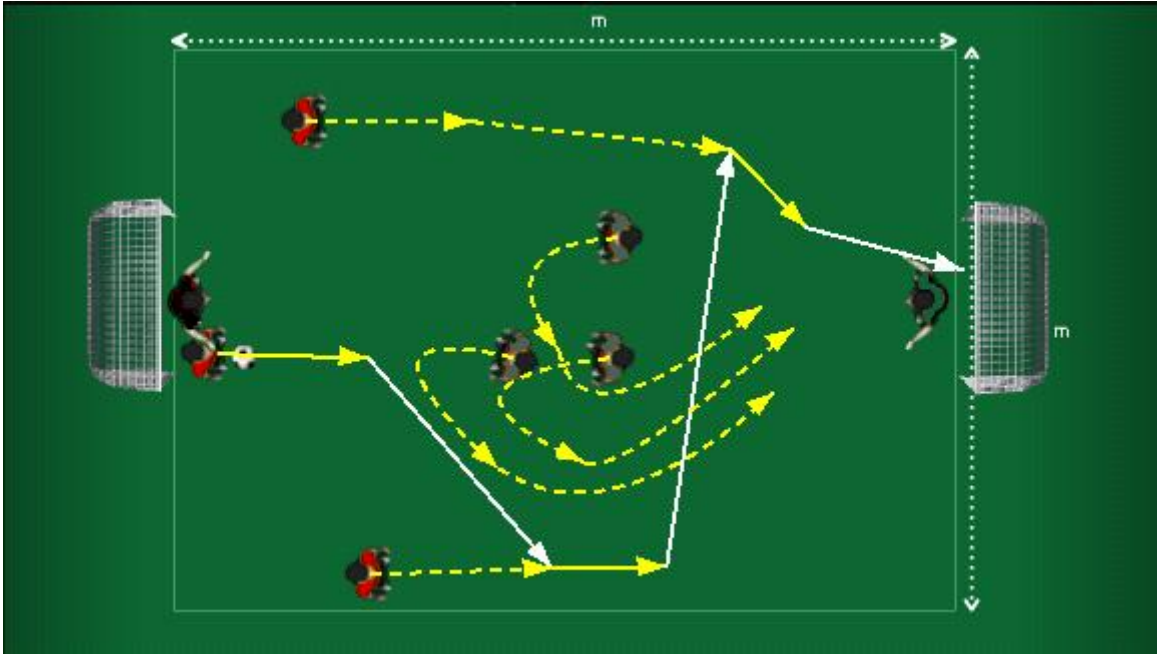
Vaikeuttaminen:

Maalialueen pienentäminen.

## 4) 3v3 + mv normaali peli – 20 min.

## Välineet:

Pienet maalit, "tötsät" alueen merkitsemistä varten, liivit joukkueille.



## Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

30x15 m kenttä, molemmilla puolilla pikkumaali. Kaksi neljän pelaajan joukkuetta, yksi pelaaja molemmista joukkueista maalissa. Pelataan 2-3 minuutin jaksoja.

## Huomioitavaa:

Hyökkääjät: pallollisen joukkueen pallottomat pois syöttövarjosta (syvyyteen/leveyteen). Pidä kolmiomuoto, joka takaa leveyden ja syvyyden. Salaa aikeesi ("peitä syötöt", ole yllättävä).

Puolustuksessa: kaikki puolustavat! Varmistus palloa peittävälle pelaajalle. Hyökkäyksen hidastaminen ja suuntaaminen vaarattomalle alueelle. Pallon riistämisen jälkeen välittömästi hyökkäykseen.

## Helpottaminen:

Pallolliselle joukkueelle "jokeripelaaja", suurena aluetta.

## Vaikeuttaminen:

Kosketusrajoitukset, pienennä aluetta.

## 5) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

## F7-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 21-22

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

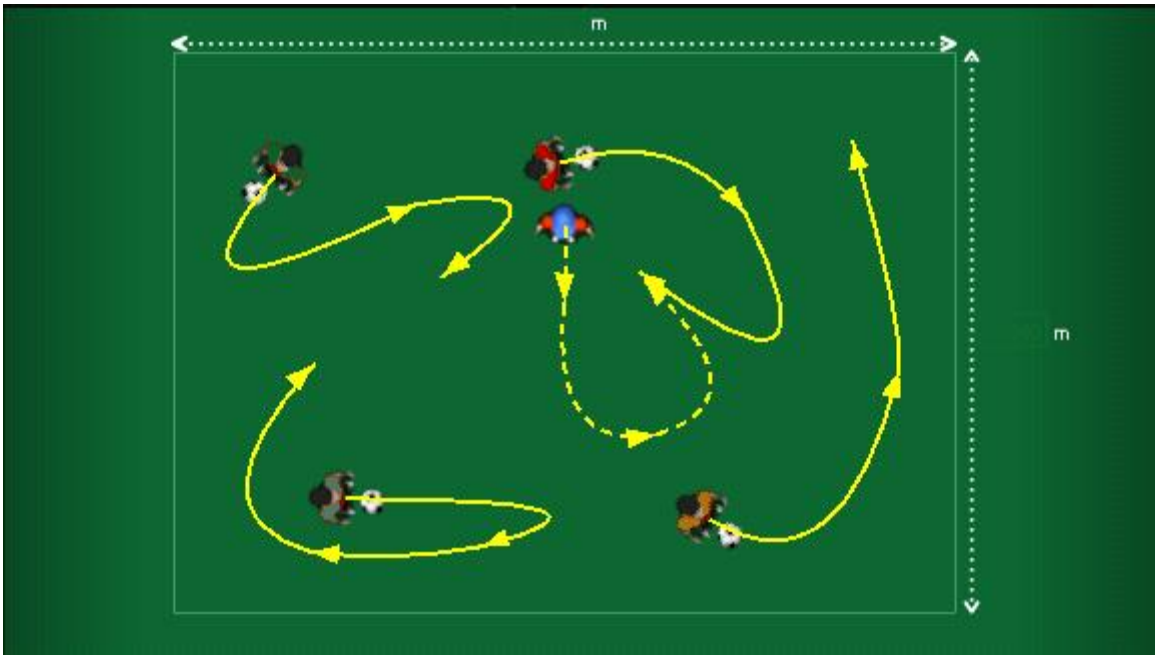
A) Potki kaverin pallo pois alueelta – 5 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/training/library?id=948&drillId=21116>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/page/cfc2fe92-5a41-4f1f-b7da-ea435ec969fe/warm-up.html>

Välineet:

Palloja, liivit, tösä alueen rajaamiseksi.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

15x10 m alue. 4-5 pelaaja pallon kanssa, yksi pelaaja pallo sylissä hippana. Pelaajat kuljettavat vapaasti palloa alueella, valmentajan merkistä hippa yrittää saada pallollisten pelaajien pallo potkaistua alueen ulkopuolelle. Kisa jatkuu, kunnes viimeinenkin pallo on potkaistu ulos. Tämän jälkeen hippa vaihtuu. Kisa siitä, kuka hipoista saa potkaistua pallon nopeimmin alueen ulkopuolelle.

Variaatio (Wein): kaikilla pelaajilla on pallo ja he yrittävät potkia muiden pallon pois, samalla kun he pitävät oman pallon hallussa. Jokaisesta pois potkitusta pallosta saa pisteen, tai pois potkittu pelaaja jää ulos. Kisaa jatketaan siihen asti, kun alueella on enää yksi pelaaja.

Huomioitavaa:

Pallollisilla katse ylhäällä, nopeita suunnanmuutoksia pallo hallussa.

Helpottaminen:

Alueen pienentäminen.

Vaikeuttaminen:

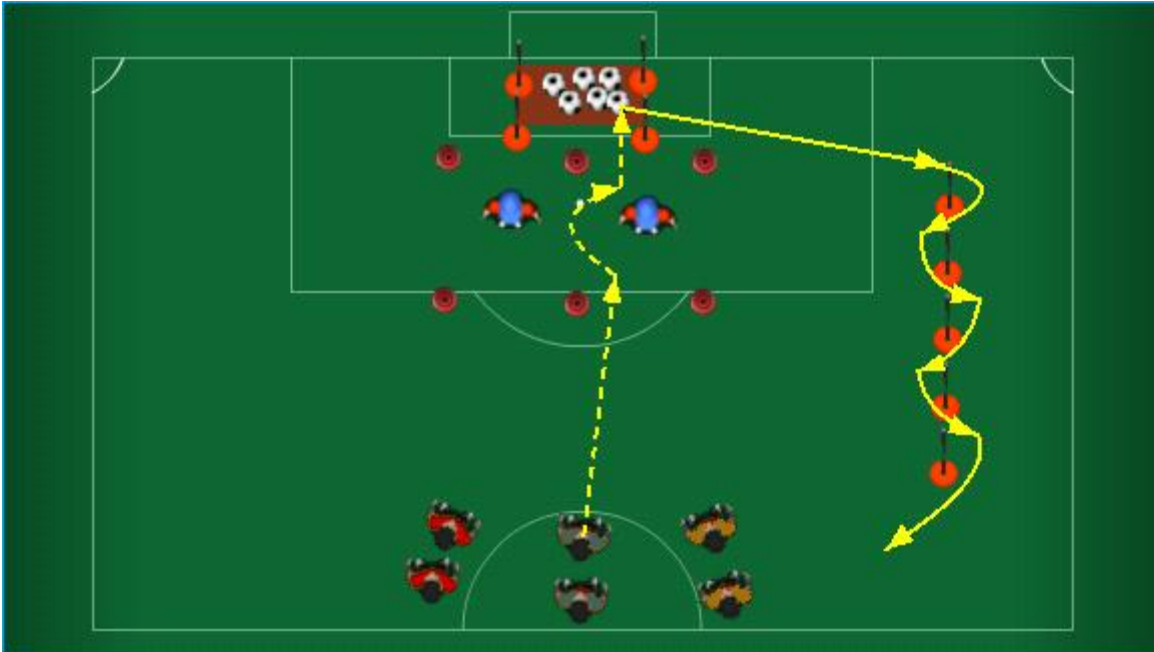
Alueen suurentaminen, hipalla on pallo molemmissa kainaloissa.

B) Kuninkaan pallovajan tyhjennys – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17979>

Välineet:

Jokaista leikkijää kohti ainakin 1 pallo, kartioita.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pelaajat tyhjentävät pallovajaa (10m x 10m), joka sijaitsee "vartioidun" alueen (20m x 10 m) takana. Pelin ideana on juosta "vartijoiden" ohi (alueen läpi), niin ettei heidän käsi osu ohi juoksijaan ja ohipääsyn jälkeen kuljettaa pallo nopeasti oman ryhmän pallokasaan pujottelureittien kautta ("vartijoille" merkätun alueen ulkopuolitse). Jos "vartija" onnistuu koskettamaan, on pelaajan palattava oman ryhmän perään. Seuraava saa ryhmästä lähteeä, kun edellinen on pallovajassa tai jää kiinni.

Huomioitavaa:

"Vartijoiden" ohituksessa suunnanmuutokset ja rohkea harhauttelu, kuljetuksessa molempien jalkojen käyttö, käytetään jalan eri osia.

Helpottaminen:

Vähennetään "vartijoita".

Vaikeuttaminen:

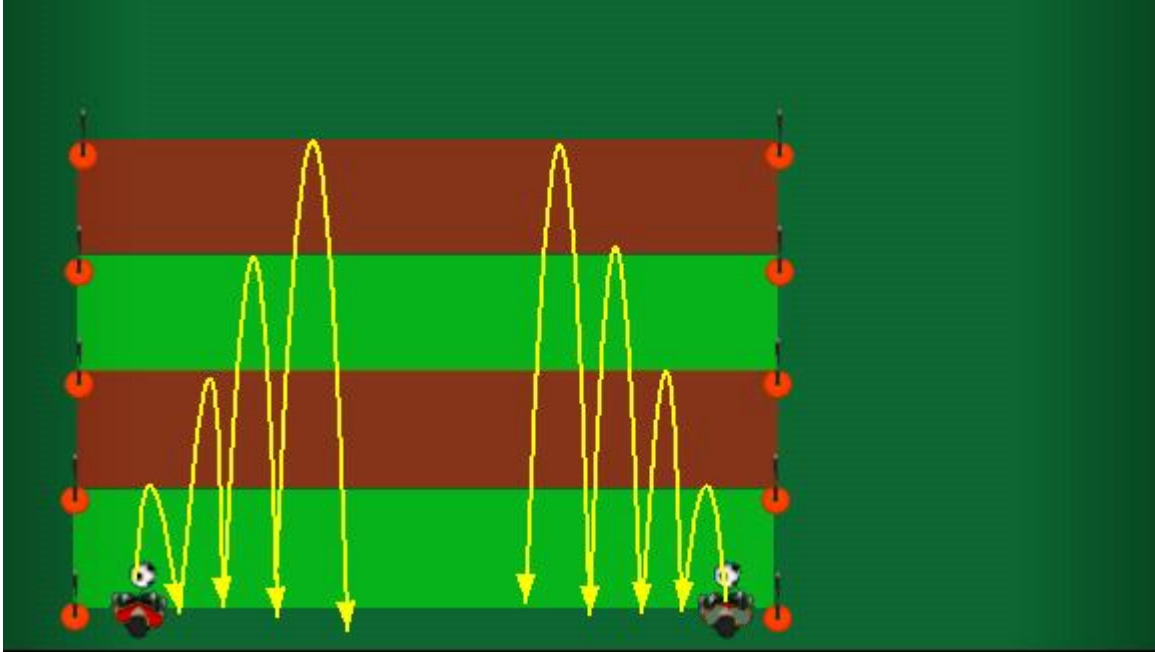
Lisätään "vartijoita".

C) Viivajuoksukuljetus2 – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17998>

Välineet:

Jokaisella pelaajalla pallo ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Viivat voivat olla 4-5 m päässä toisistaan. Viivat voivat olla myös epätasaisin välein toisistaan, jolloin pelaajat joutuvat sääntelemään kuljetusvauhtiaan enemmän. Valmentajan merkistä pelaajat lähtevät kuljettamaan kohti ensimmäistä viivaa. Viiva täytyy aina ylittää, ennen kuin saa kääntyä ja kuljettaa takaisin lähtöviivalle. Tämän jälkeen kuljetetaan seuraavalle viivalle ja takaisin jne. Harjoitetta voi käyttää vaikka viestikisana kahden joukkueen välillä.

Huomioitavaa:

Pallon koskettaminen jalan eri osilla, erilaiset kääntymistavat. Mikä tapa on nopein? Käännöksissä mahdollisimman alhainen painopiste.

Helpottaminen:

Viivojen välin lyhentäminen.

Vaikeuttaminen:

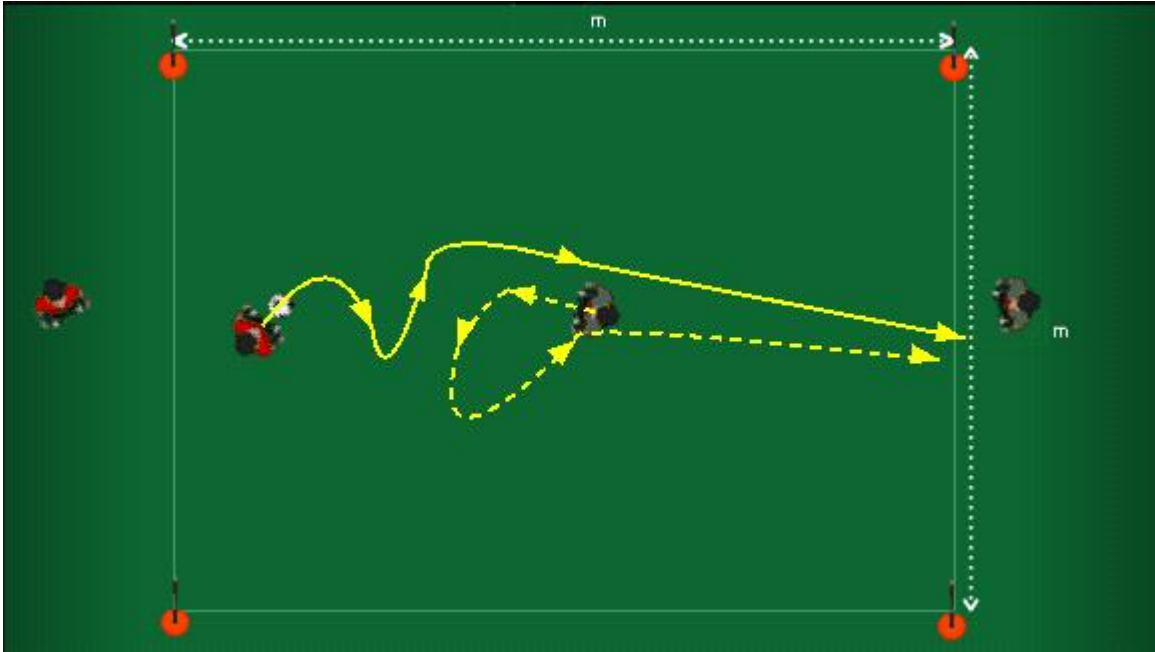
Saa kuljettaa vain heikommalla jalalla, saa kääntyä vain tietyllä tavalla (sisäsyryjä, jalkapohja jne.).

2) 1v1 -viivapeli vaihtopelaajilla – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=51238>

Välineet:

Pallo sekä kartiot ja "tötsät" kentän ja maalialueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

12x20 m suorakaide, koko pääty maalialueena. Kaksi 1+1 joukkuetta. Yksi pelaajaa vuorollaan kummastakin joukkueesta pelaa 1v1 -peliä vastakkain. Kun syntyy maali tai pallo menee alueen ulkopuolelle, kummatkin päätyjen takana olleet vaihtopelaajat astuvat kentälle ja kentällä olleet menevät vuorostaan vaihtoon.

Huomioitavaa:

Hyökkääjä: kannusta hyökkääjiä rohkeisiin suunnanmuutoksiin ja nopeisiin pallon siirtoihin.

Puolustaja: opeta oikea puolustusasento (kylkiasento, päkiällä, matala painopiste). Rohkaise puolustajia tekemään harhautusliikkeitä. Opeta oikeita päätöksiä: koska hidastan, koska taklaan.

Vaikeuttaminen:

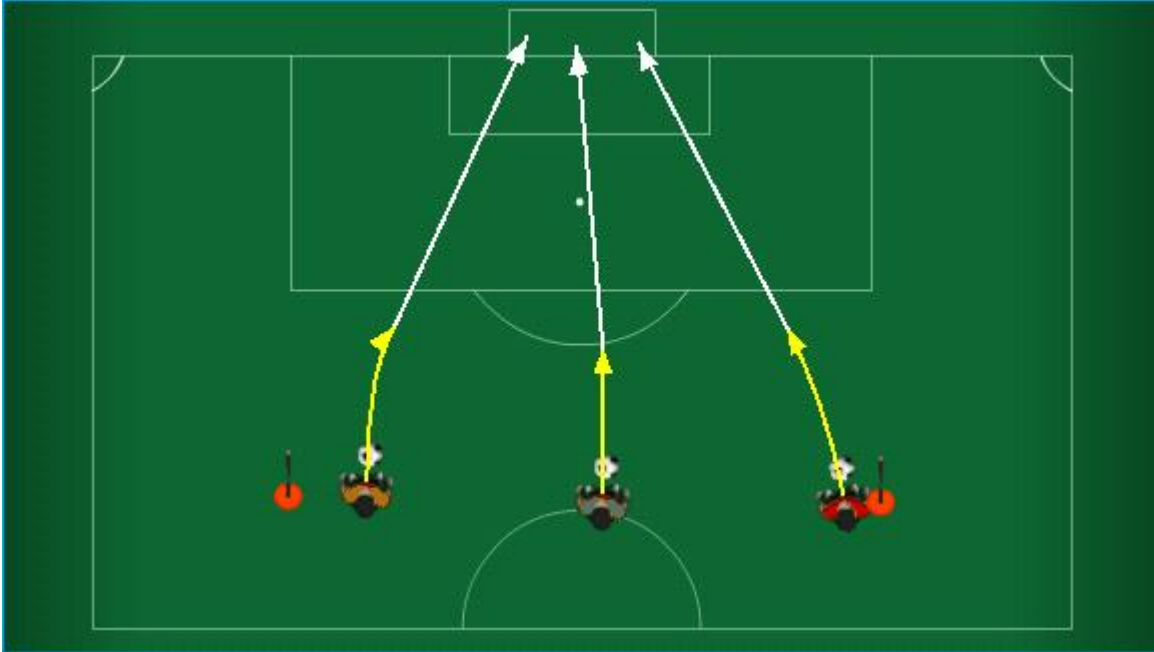
Maalialueen pienentäminen.

### 3) Laukaus omasta kuljetuksesta

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=80629>

Välineet:

Pallo jokaiselle pelaajalle, pikkumaali, "tötsät" alueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pikkumaali, jonka eteen on merkitty lähtöalue n. 25-30 m päähän. 3-4 pelaaja asettuu lähtöalueelle, josta he valmentajan merkistä kuljettavat vauhdilla kohti rangaistusalueen rajaa (palloa pitää koskettaa vähintään 2-3 kertaa ennen rajaa). Pelaajan päästyä rangaistusalueelle hän saa laukaista kohti maalia. Ilmassa maaliin mennyt laukaus hyväksytään. Kuka oli nopein?

Huomioitavaa:

Nopea, terävä kuljetus (riittävän pitkät "syötöt itselle). Räväkkä laukaus suoraan juoksusta.

Helpottaminen:

Suurena maalialuetta.

Vaikeuttaminen:

Pienennä maalialuetta, laukominen heikommalla jalalla.

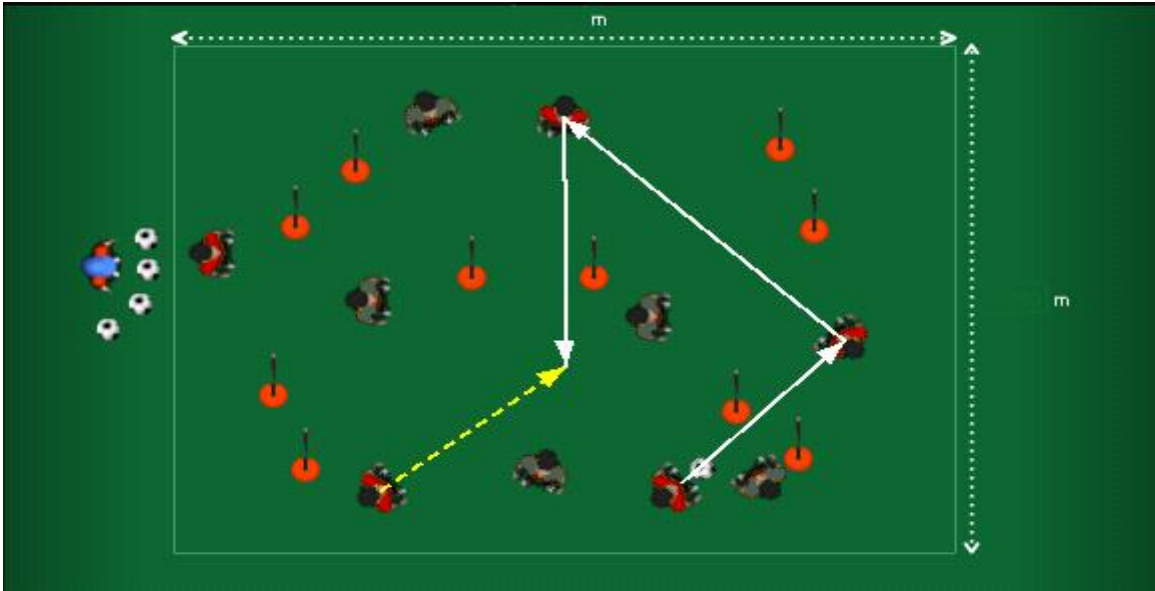


4) Peliä moneen maaliin – 20 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17989>

Välineet:

Jalkapallo, maaleja (esim. merkkikartioita), "tötsiä" alueen rajaamiseen.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Jalkapallon kuljetus-, potku- ja peliharjoitus. 25x15 m suorakaide alue, jaetaan osallistujat (4-6 pelaajaa) kahteen joukkueeseen. Kentälle asetetaan 2-6 maalia eri puolille kenttää. Maalit voivat olla kaikki erikokoisia. Joukkueet saavat tehdä maaleja mihin maaliin tahansa ja kaikki maalit lasketaan. Mikäli halutaan, voidaan käyttää maalivahteja, mutta silloin he eivät kuulu joukkueeseen, vaan ovat puolueettomia. Peliä pelataan koko kentän alueella ja joukkueet pyrkivät tekemään maaleja mahdollisimman paljon ja samalla estämään vastajoukkuetta maalien teossa. Maalintekovaihtoehdot: maalinteko laukomalla/maalinteko kuljettaen läpi/syöttäen maalin läpi oman joukkueen pelaajalle.

Pallon mennessä yli rajojen valmentaja laittaa heti pallon joukkueelle, jolle se kuuluu.

Huomioitavaa:

Varmistetaan, että kaikki tietävät pelialueen, kiinnitetään huomiota turvallisuuteen, eli jokainen katsoo eteensä juostessaan, koska juostaan sikin-sokin eri suuntiin.

Helpottaminen:

Vähennetään maalien määrää, suurennetaan maalien kokoa, rajataan alue pienemmäksi, käytetään suurempaa ja pehmeämpää palloa, joka myös liikkuu hitaammin.

Vaikeuttaminen:

Lisätään maaleja, käytetään pienempiä maaleja, suurennetaan aluetta, jaetaan osallistujat kolmeen joukkueeseen ja otetaan peliin useampi pallo. Taidon karttuessa syöttörajoitukset: vapaat kosketukset, 2 – 3 kosketusta. Ei saa pelata kahta kertaa peräkkäin saman maalin läpi.

5) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

## F7-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 23-24

1) Alkulämpö ja verryttely – 10 min.

A) Linnake – ryhmäleikki – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=701>

Välineet:

Pallo ja liivi "suojatun" pelaajan merkkäämiseksi.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pelaajat jaetaan neljään "linnakepelaajaan" sekä yhteen linnakkeen "tuhoajaan", jolla on pallo kädessään. Linnakkeen heikko kohta on yksi pelaaja, jolle annetaan liivi. Tuhoaja yrittää liikkua niin, että hän pystyy koskettamaan pallolla liivillä merkattua pelaajaa. Linnakkeen pelaajat yrittävät koordinoida omat liikkeensä niin, että he suojaavat heikkoa kohtaa.

Vaikeuttaminen:

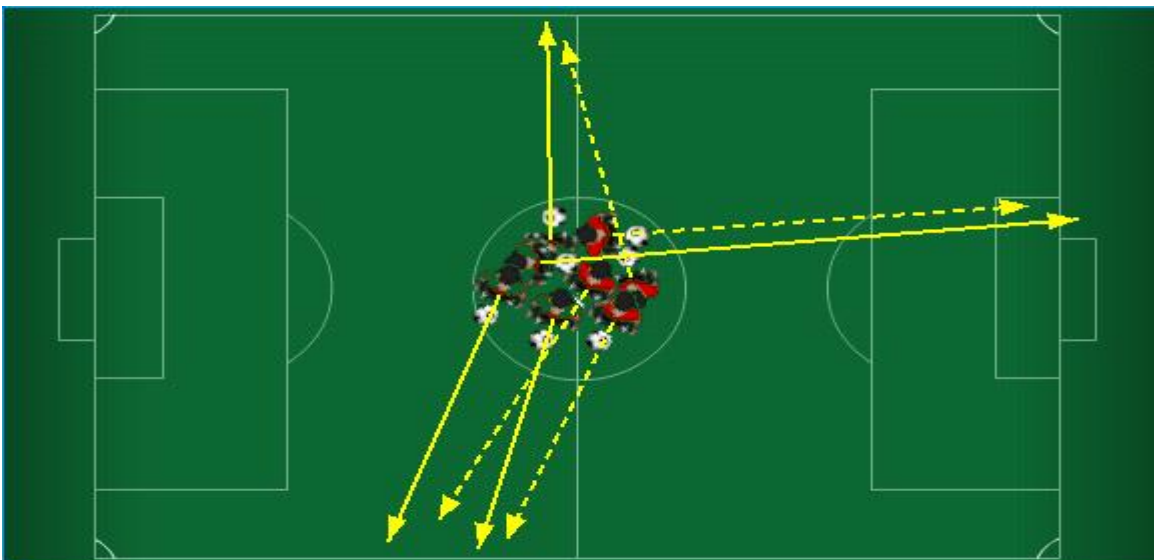
"Tuhoajan" tehtävää voi vaikeuttaa esimerkiksi sillä, että tämän täytyy hypätä koko ajan yhdellä jalalla.

B) Kuljetuskisa, "pakomatka" – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=18039>

Välineet:

Pallo jokaiselle pelaajalle sekä "merkattu" kenttä.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Kaksi 4-6 pelaajan joukkuetta keskiympyrässä. Kaikilla pelaajilla on pallo. Valmentajan merkistä (esimerkiksi väri) toinen joukkue lähtee kuljettamaan palloa kentän rajojen ulkopuolelle. Toisen joukkueen pelaajat yrittävät estää kuljetuksen, riistää pallon ja tuoda se takaisin keskiympyrään.

Vaikeuttaminen:

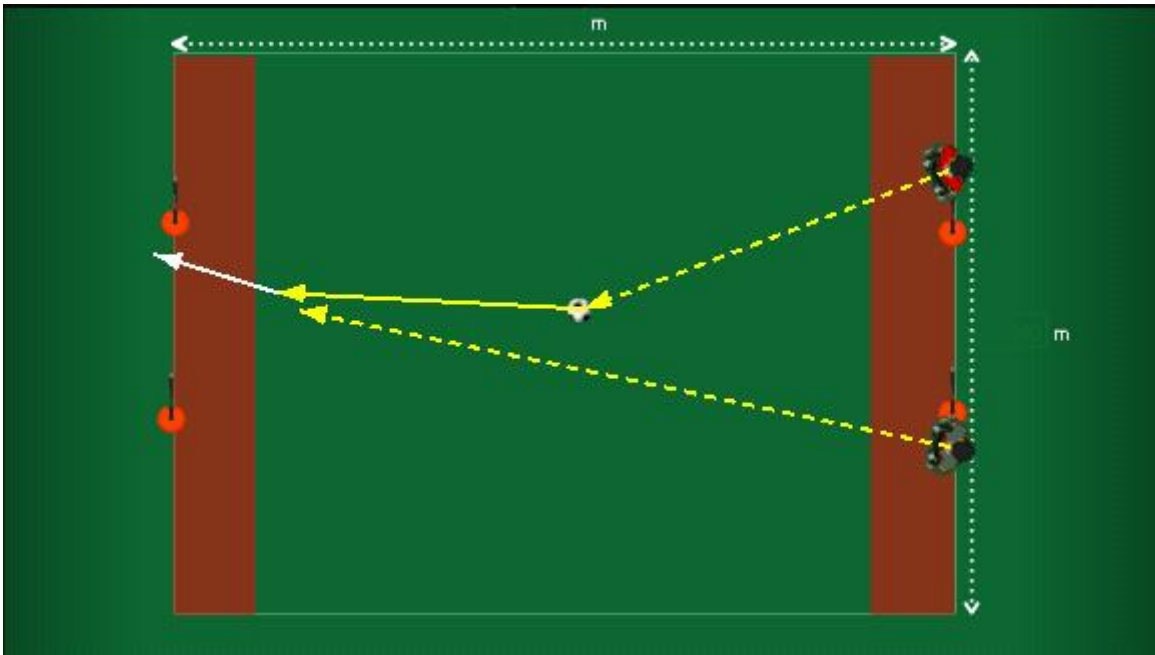
Palloa saa kuljettaa vain heikommalla jalalla, takaa-ajajan täytyy ottaa oma pallo syliin ennen takaa-ajoa.

2) 1v1 "haaste" – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=102847>

Välineet:

Pallo sekä kartiot maalialueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

10x25 m suorakaide. Molemmissa päädyissä on 2,5 m leveä maali. Pallo on keskellä aluetta. Pelaajat lähtevät toisesta päädyistä. Valmentajan merkistä molemmat pelaajat ryntäävät kohti palloa. Ensimmäiseksi palloon ehtinyt saa kuljettaa ja yrittää laukoa sen maalin. Laukauksen saa kuitenkin suorittaa vain 5 metriä syvän maalintekoalueen sisältä. Jos pallokisan hävinnyt pelaaja saa riistettyä pallon, hänen on palattava takaisin ja kuljetettava pallo porttien läpi. Jos pallo menee alueen ulkopuolelle, tilanne loppuu. Kuka saa ensimmäiseksi tehtyä viisi maalia?

Helpottaminen:

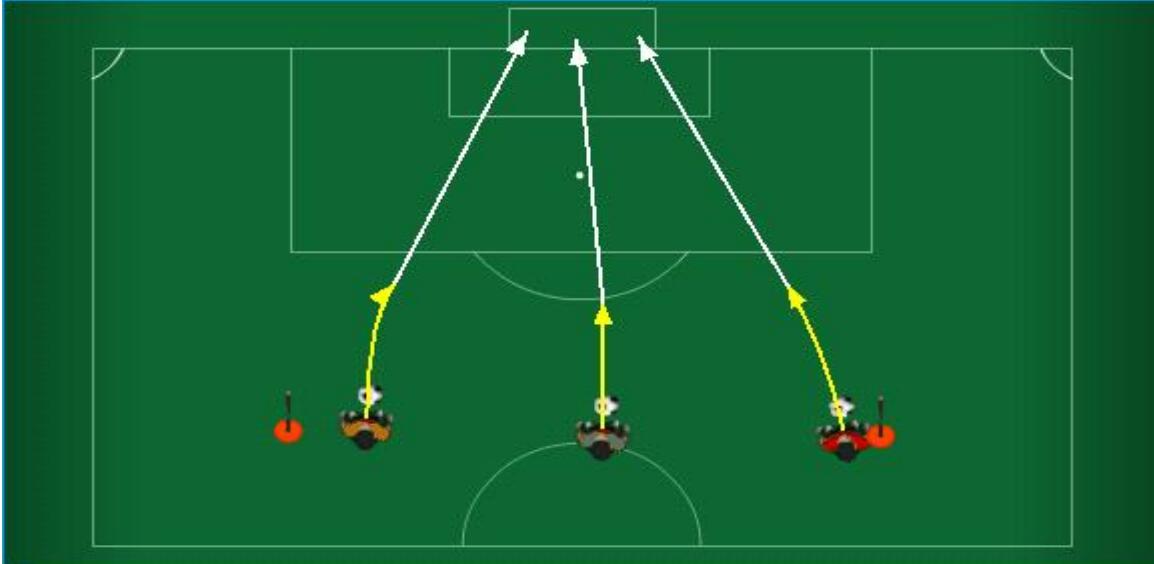
Maalialueen suurentaminen.

3) Laukaus omasta kuljetuksesta – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=80629>

Välineet:

Pallo jokaiselle pelaajalle, pikkumaali, "tötsät" alueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pikkumaali, jonka eteen on merkitty lähtöalue n. 25-30 m päähän. 3-4 pelaaja asettuu lähtöalueelle, josta he valmentajan merkistä kuljettavat vauhdilla kohti rangaistusalueen rajaa (palloa pitää koskettaa vähintään 2-3 kertaa ennen rajaa). Pelaajan päästyä rangaistusalueelle hän saa laukaista kohti maalia. Ilmassa maaliin mennyt laukaus hyväksytään. Kuka oli nopein?

Huomioitavaa:

Nopea, terävä kuljetus (riittävän pitkät "syötöt itselle). Räväkkä laukaus suoraan juoksusta.

Helpottaminen:

Suurena maalialuetta.

Vaikeuttaminen:

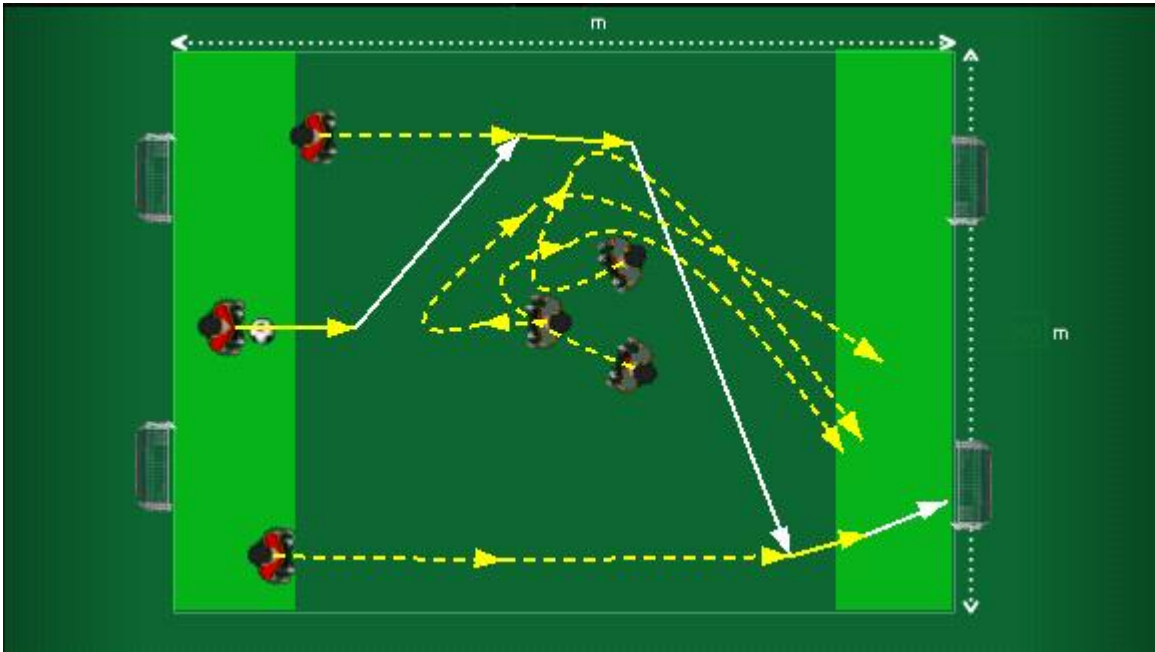
Pienennä maalialuetta, laukominen heikommalla jalalla.

4) 3v3, neljään maaliin – 20 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17966>

Välineet:

Pallo, "tötsät" alueen merkitsemistä varten, kartiot maalialueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

22x32 m kenttä, neljä minimaalia (2 m) 12 m päässä toisistaan. Molemmissa päädyissä on 6 m syvä maalintekoalue. Maalin saa tehdä vain maalintekoalueelta. Katkosta valmentaja laittaa aina pallon peliin sille joukkueelle, jolle vapaapotku/sivurajaheitto kuuluisi. 4x3 minuutin peliä.

Huomioitavaa:

Hyökkäyksessä: pyri hyökkäämään heikommin puolustettua maalia kohti. Pidä hyökkäyksessä kolmiomuoto. Hakeudu 2v1 -tilanteisiin hämää, muuta nopeasti suuntaa.

Puolustuksessa: pyri ohjaaman vastustaja vaarattomalle alueelle. *Koska hidastan, koska taklaan?*

Helpottaminen:

Suurena aluetta, maalialueita.

Vaikeuttaminen:

Pienennä aluetta, maalialueita, kosketusrajoitukset.

5) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

## F7-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 25-26

1) Alkulämpö ja verryttely – 10 min.

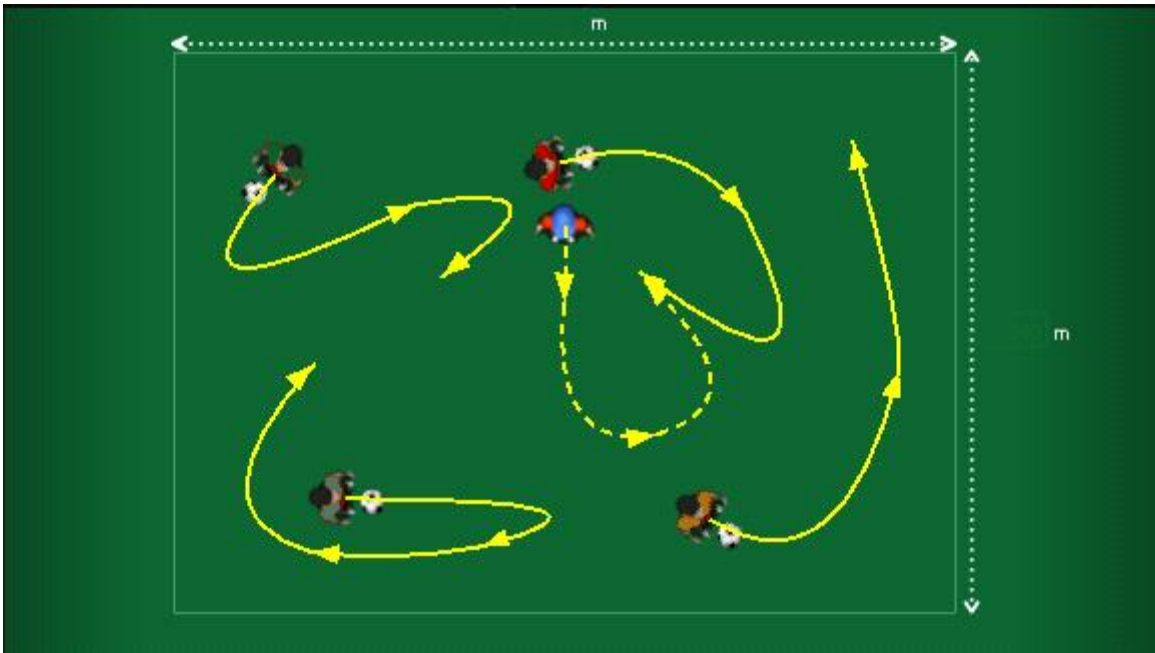
A) Potki kaverin pallo pois alueelta – 5 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/training/library?id=948&drillId=21116>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/page/cfc2fe92-5a41-4f1f-b7da-ea435ec969fe/warm-up.html>

Välineet:

Palloja, liivit, tösä alueen rajaamiseksi.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

15x10 m alue. 4-5 pelaaja pallon kanssa, yksi pelaaja pallo sylissä hippana. Pelaajat kuljettavat vapaasti palloa alueella, valmentajan merkistä hippa yrittää saada pallollisten pelaajien pallo potkaistua alueen ulkopuolelle. Kisa jatkuu, kunnes viimeinenkin pallo on potkaistu ulos. Tämän jälkeen hippa vaihtuu. Kisa siitä, kuka hipoista saa potkaistua pallon nopeimmin alueen ulkopuolelle.

Variaatio (Wein): kaikilla pelaajilla on pallo ja he yrittävät potkia muiden pallon pois, samalla kun he pitävät oman pallon hallussa. Jokaisesta pois potkitusta pallosta saa pisteen, tai pois potkittu pelaaja jää ulos. Kisaa jatketaan siihen asti, kun alueella on enää yksi pelaaja.

Huomioitavaa:

Pallollisilla katse ylhäällä, nopeita suunnanmuutoksia pallo hallussa.

Helpottaminen:

Alueen pienentäminen.

Vaikeuttaminen:

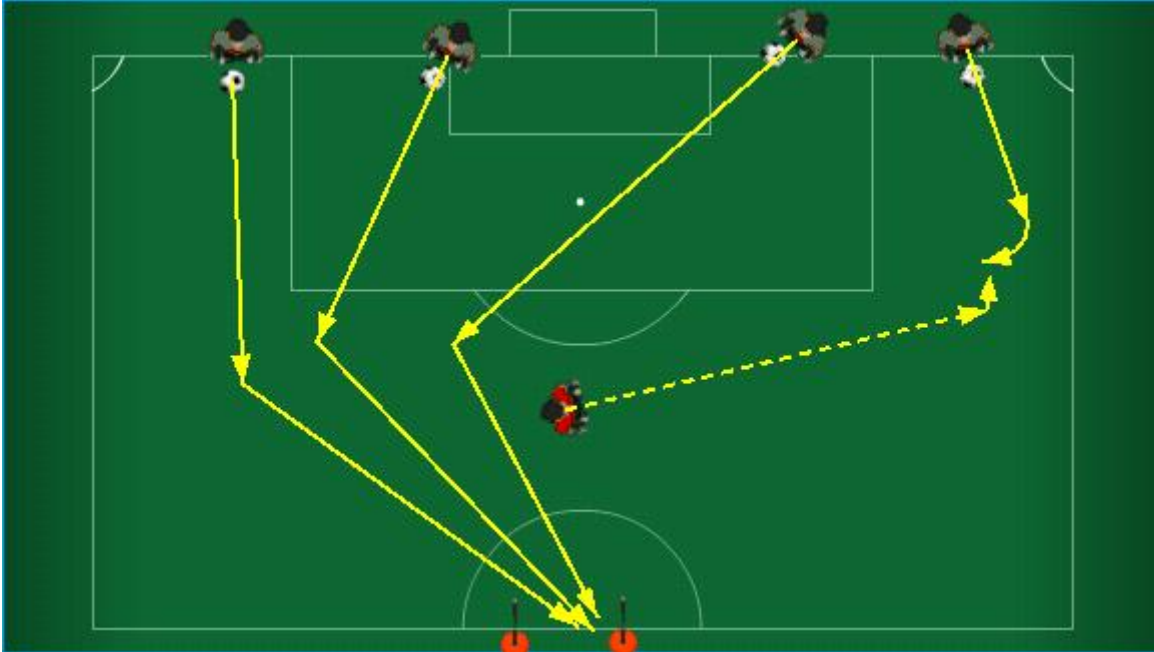
Alueen suurentaminen, hipalla on pallo molemmissa kainaloissa.

B) Kuka pelkää puolustajaa? – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=57530>

Välineet:

Pallot jokaiselle pelaajalle, maali, "tötsät" alueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Kentän koko 16x25 m, maalin leveys 3-5 m. Viisi hyökkääjää ja yksi puolustaja. Kun puolustaja huutaa "kuka pelkää puolustajaa", lähtevät hyökkääjät yrittämään maalintekoa. Jos hyökkääjä ei saa maalia, hänestä tulee seuraava puolustaja.

Huomioitavaa:

Rohkaise pallollisia pelaajia tekemään nopeita ratkaisuja.

Helpottaminen:

Suurennetaan maalia, tehdään kaksi tai useampia maaleja, leikitään leikki ilman palloa.

Vaikeuttaminen:

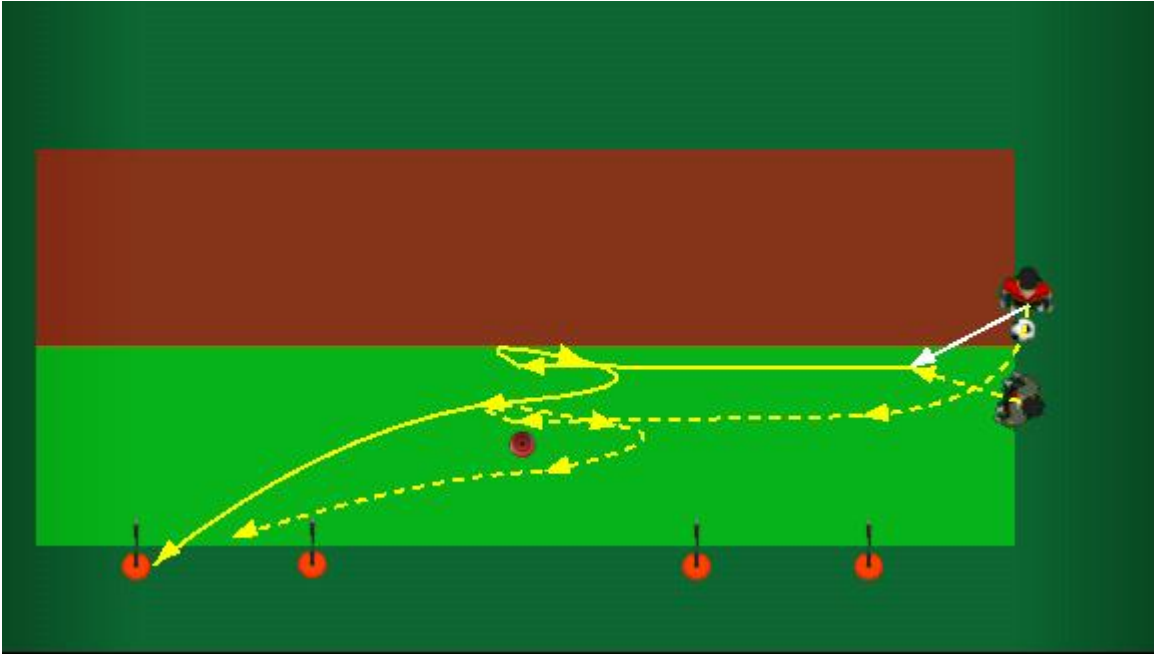
Lisätään puolustajia.

2) 1v1 kahteen rinnakkaiseen maaliin – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=18320>

Välineet:

Palloja, "tötsät" pelikentän rajojen ja maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

25-20x10 m kenttä, 1v1 kahteen rinnakkaiseen maaliin (maalit 2-3 m). Pelaajat lähtevät kentän sivulta. Pallollinen syöttää pallon eteen pallottomalle ja ryntää heti perään. Pallollisen on kuljetettava alueen keskirajalle, ennen kuin hän voi yrittää maalia jompaankumpaan maaliin. Maalit tehdään kuljettamalla.

Huomioitavaa:

Hyökkääjä: nopea kuljetus puoliväliin, sen jälkeen päätös, kumman maalin läpi aikoo kuljettaa. Yllättäviä pysähdyksiä ja rytminvaihdoksia. Nopea reagointi puolustajan virheisiin. Pallosta on pidettävä huolta. Puolustaja: terävä liike, matala painopiste. Ei saa "myydä" itseään liian helpolla. Voi tehdä myös puolustajan harhautusliikkeitä. Nopea reagointi hyökkääjän virheisiin (esim. pallo karkaa kontrollista).

Helpottaminen:

Maalin saa tehdä myös laukomalla, maalien suurentaminen.

Vaikeuttaminen:

Maalien pienentäminen.

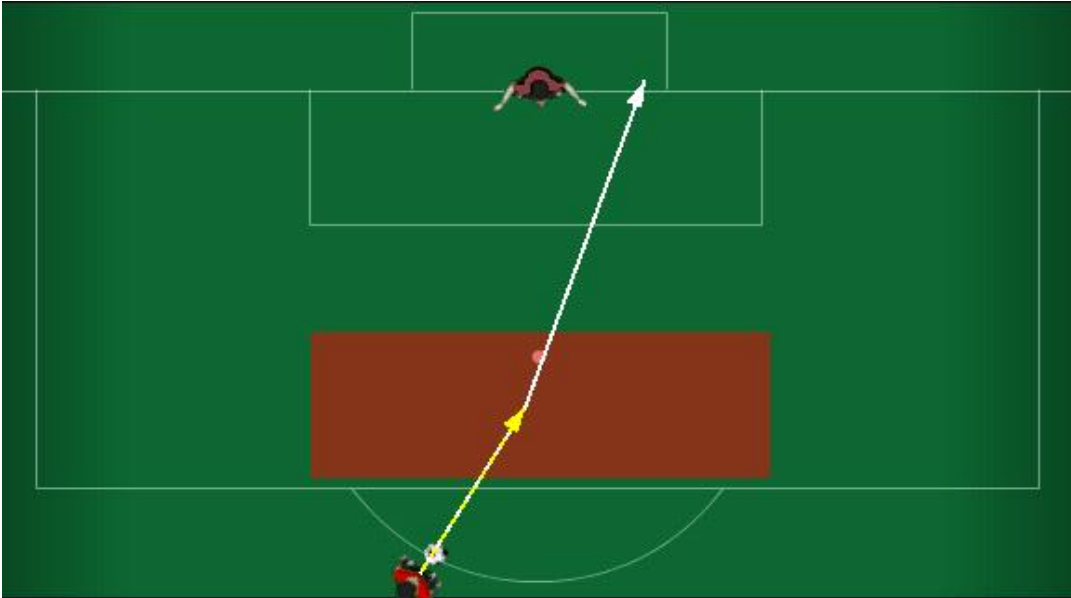


3) Laukaus omasta syötöstä "maalintekoalueelle" – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=61981>

Välineet:

Pallo, pikkumaali, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pikkumaalin eteen, n. 10-12 m päähän merkitään 3-5 m syvä laukaisualue. Yksi pelaaja vuorotellen maalissa, 3-4 laukaisijaa. Yksi pelaaja lähtee vuorotelleen n. 20 m päästä maalista. Pelaaja yrittää syöttää pallon sisäsyörjäsyötöllä laukaisualueelle, juosta pallon perään ja laukoa pallon kohti maalia. Järjestetään kisa pelaajien kesken, kuka tekee eniten maaleja. Kolmen kierroksen jälkeen vaihdetaan maalivahtia.

Huomioitavaa:

Teknisesti hyvä sisäsyörjäsyöttö, syötön oikea kovuus laukaisualueelle. Syötön jälkeen välitön terävä spurtti pallon perään. Huolellinen, hyvä nilkkapotku suorasta juoksusta. Laukauksen seuraaminen mahdollisten "kakkospallojen" varalta.

Helpottaminen:

Laukaisualueen suurentaminen, saa ottaa pallon haltuun ennen laukaisua.

Vaikeuttaminen:

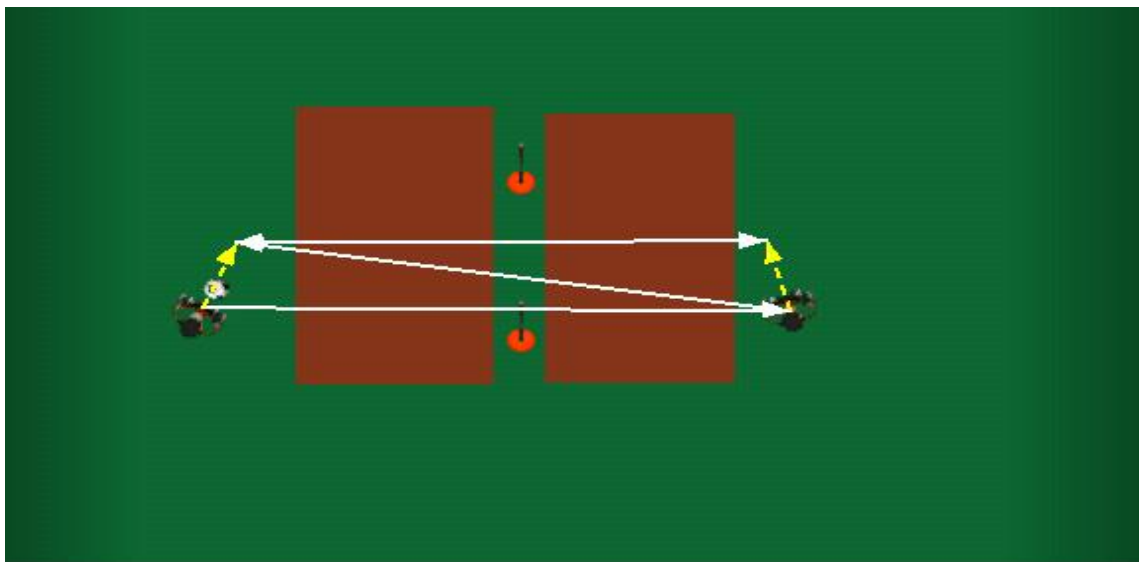
Laukaisualueen pienentäminen, syöttö/ja tai laukaus heikommalla jalalla.

4 Syöttöjä pareittain "tötsien" läpi – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=54786>

Välineet:

Pallo paria kohti ja "tötsät" sekä kartiot syöttö- ja maalialueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pelaajat yrittävät syöttää pareittain niin monta syöttöä peräkkäin "törppöjen" välistä kuin pystyvät. Sopiva syöttöetäisyys "törpöistä" on 4-5 metriä eli pelikaverista 8-10 metriä. Palloa ei saa mennä vastaan neutraalille alueelle. Näin pelaajat oppivat syöttämään riittävän kovaa. Huomio molempien jalkojen käyttöön sekä syöttökulmiin ja riittävään liikkumiseen. Aluksi vapaat kosketukset.

Huomioitavaa:

Oikea haltuunotto- ja syöttötekniikka. Haltuunotossa liikkuminen riittävän ajoissa pallon kulkureitille. Haltuunottava jalka valmiiksi riittävän ajoissa. Katse pallossa. Hyvä kosketus palloon (syöttö itselle). Sisäsyryjäsytössä tukijalka pallon viereen, varpaat osoittavat potkusuuntaan. Suora vauhti kohti potkusuuntaa. Potkaiseva jalka 90 asteen kulmaan ("varpaat osoittavat kohti taivasta"). Potkaiseva jalka heilahtaa maan ja tukijalan suuntaisesti. Potkaiseva jalka ei saa saattaa palloa liian pitkälle ylöspäin. Potkaiseva jalka ei saa liikkua sivulle YLI tukijalan puolelle.

Helpottaminen:

Lyhennetään syöttömatkaa, levennetään maalialuetta, lyhennetään neutraalia aluetta.

Vaikeuttaminen:

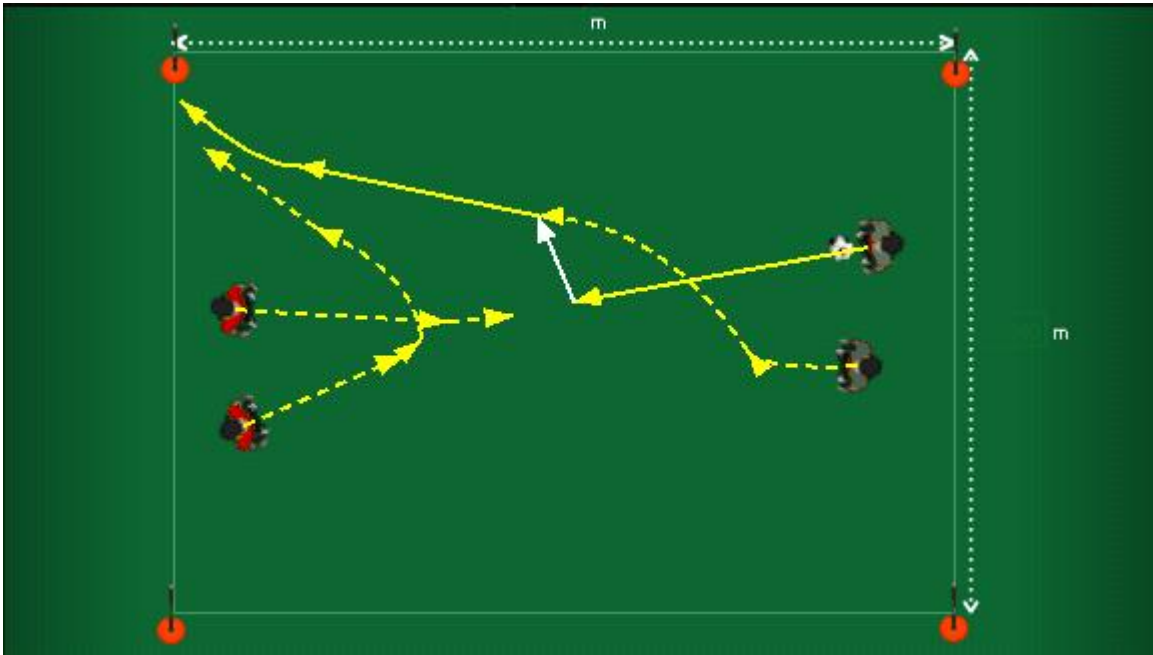
Pidennetään syöttömatkaa, kavennetaan maalialuetta, syvennetään neutraalia aluetta. Saa syöttää vain heikommalla jalalla, täytyy syöttää yhdellä kosketuksella, täytyy ottaa haltuun tietyllä tavalla.

5) 2v2 -viivapelinä – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=55287>

Välineet:

Pallo ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

15x12 m suorakaiteen muotoinen alue, jossa pelataan 2v2 -tilanne. Pallon mennessä alueen rajojen ulkopuolelle, valmentaja laittaa uuden pallon peliin. 1-1/2 minuutin peliaika.

Huomioitavaa:

Pallolliset: pyrkikää luomaan 2v1 tilanteita (esim. taustajuoksuilla), koska syötän, koska pidän palloa, suojaaminen, pyrkimys syöttää pelikaverin juoksulinjalle.

Puolustajat: pallollisen pelaajan peittäminen, oikea puolustusasento (kylkiasento, päkiällä, matala painopiste). Puolustajatkin voivat tehdä harhautusliikkeitä hyökkääjän häiritsemiseksi. Oikeiden päätösten tekeminen: koska hidastan, koska taklaan.

Helpottaminen:

Alueen suurentaminen.

Vaikeuttaminen:

Alueen pienentäminen, kosketusrajoitukset.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

## F7-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 27-28

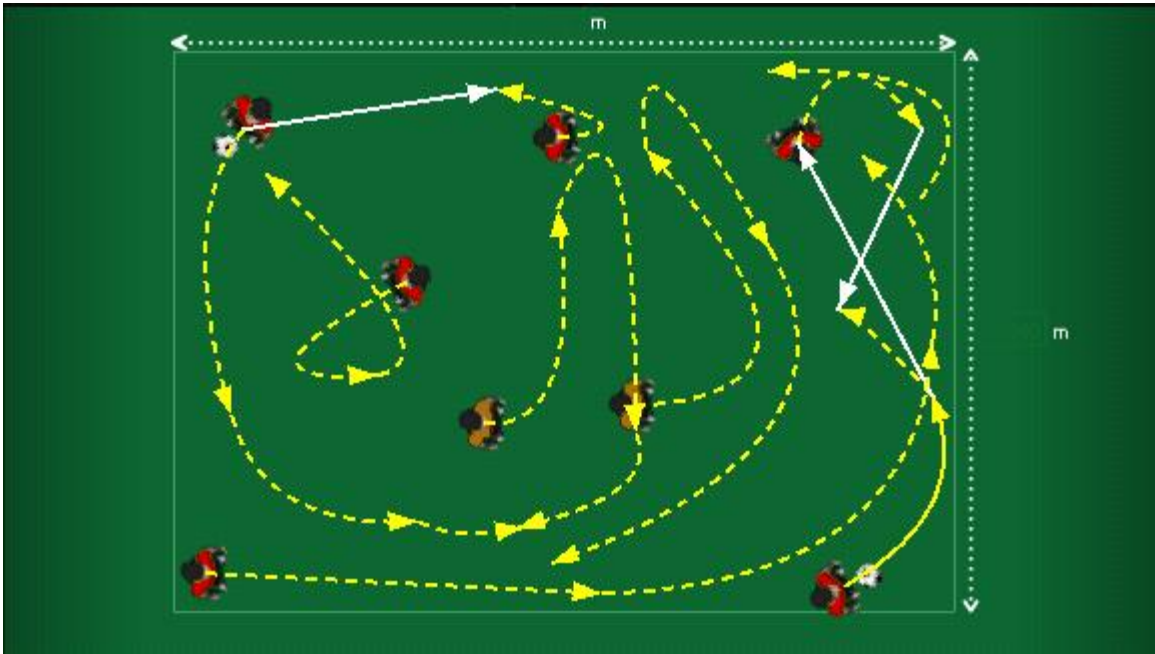
1) Alkulämpö ja verryttely – 10 min.

A) Pallohippa1 – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=54747>

Välineet:

Pallot, liivit, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

15x20 m suorakaide. 6-8 pelaajaa + 1-2 hippaa. Pelissä on 2-3 palloa/6-8 pelaajaa. Leiketään normaalia hippaa sillä erotuksella, että pallollista pelaajaa ei saa jättää. Pallollisten pelaajien täytyy yrittää auttaa pallottomia kavereitaan mahdollisimman tehokkaasti palloa heittämällä.

Huomioitavaa:

Pallollinen ryhmä: pallottoman ja pallollisen pelaajan yhteistyö (puhe, katsekontakti, liikkuminen sopivalle heittoetäisyydelle), hyvät heitot (koripallon heittotekniikka).

Hippa/hipat: yritä lukea peliä ja ennakoida pallollisen virheitä. Jos kaksi "hippaa", "hippojen" yhteistyö.

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta, lisätään "hippojen" määrää.

Vaikeuttaminen:

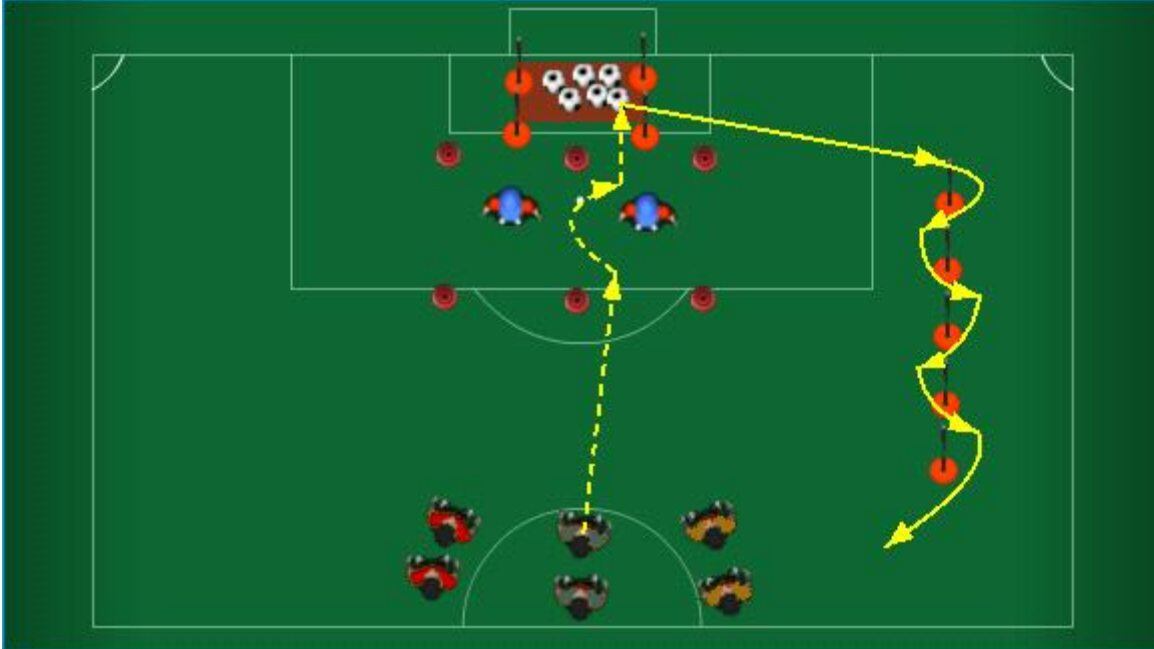
Pienennetään aluetta, vähennetään "hippojen" määrää.

B) Kuninkaan pallovajan tyhjennys – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17979>

Välineet:

Jokaista leikkijää kohti ainakin 1 pallo, kartioita.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pelaajat tyhjentävät pallovajaa (10m x 10m), joka sijaitsee "vartioidun" alueen (20m x 10 m) takana. Pelin ideana on juosta "vartijoiden" ohi (alueen läpi), niin ettei heidän käsi osu ohi juoksijaan ja ohipääsyn jälkeen kuljettaa pallo nopeasti oman ryhmän pallokasaan pujottelureittien kautta ("vartijoille" merkätun alueen ulkopuolitse). Jos "vartija" onnistuu koskettamaan, on pelaajan palattava oman ryhmän perään. Seuraava saa ryhmästä lähtee, kun edellinen on pallovajassa tai jää kiinni.

Huomioitavaa:

"Vartijoiden" ohituksessa suunnanmuutokset ja rohkea harhauttelu, kuljetuksessa molempien jalkojen käyttö, käytetään jalan eri osia.

Helpottaminen:

Vähennetään "vartijoita".

Vaikeuttaminen:

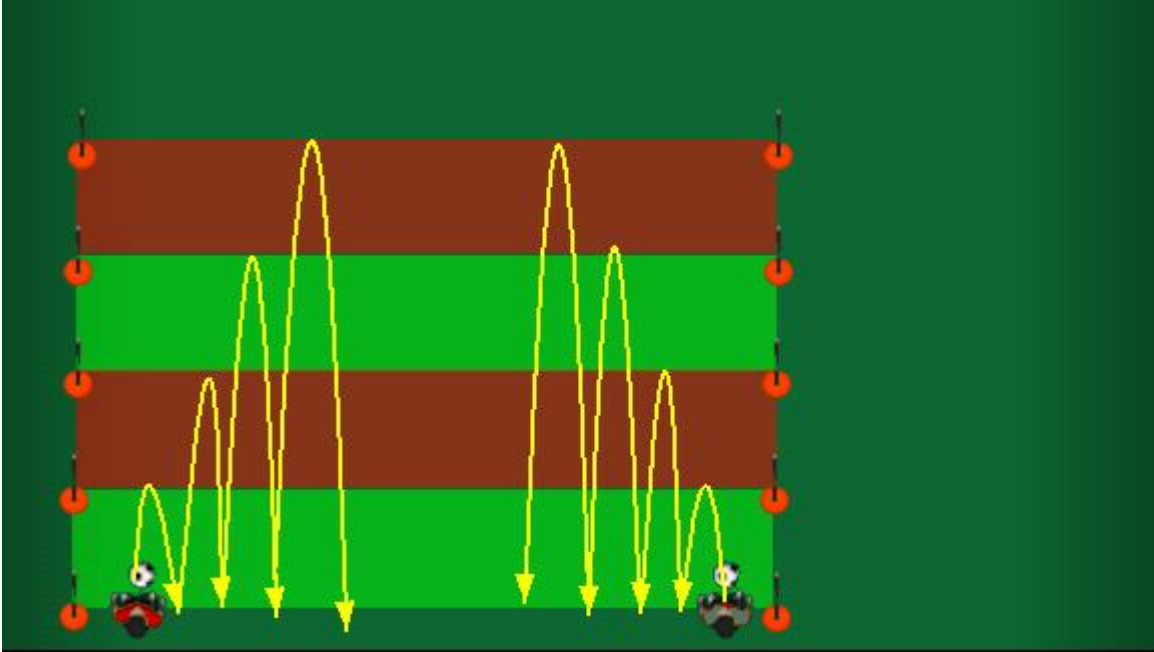
Lisätään "vartijoita".

2) Viivajuoksukuljetus2 – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17998>

Välineet:

Jokaisella pelaajalla pallo ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Viivat voivat olla 4-5 m päässä toisistaan. Viivat voivat olla myös epätasaisin välein toisistaan, jolloin pelaajat joutuvat sääntelemään kuljetusvauhtiaan enemmän. Valmentajan merkistä pelaajat lähtevät kuljettamaan kohti ensimmäistä viivaa. Viiva täytyy aina ylittää, ennen kuin saa kääntyä ja kuljettaa takaisin lähtöviivalle. Tämän jälkeen kuljetetaan seuraavalle viivalle ja takaisin jne. Harjoitetta voi käyttää vaikka viestikisana kahden joukkueen välillä.

Huomioitavaa:

Pallon koskettaminen jalan eri osilla, erilaiset kääntymistavat. Mikä tapa on nopein? Käännöksissä mahdollisimman alhainen painopiste.

Helpottaminen:

Viivojen välin lyhentäminen.

Vaikeuttaminen:

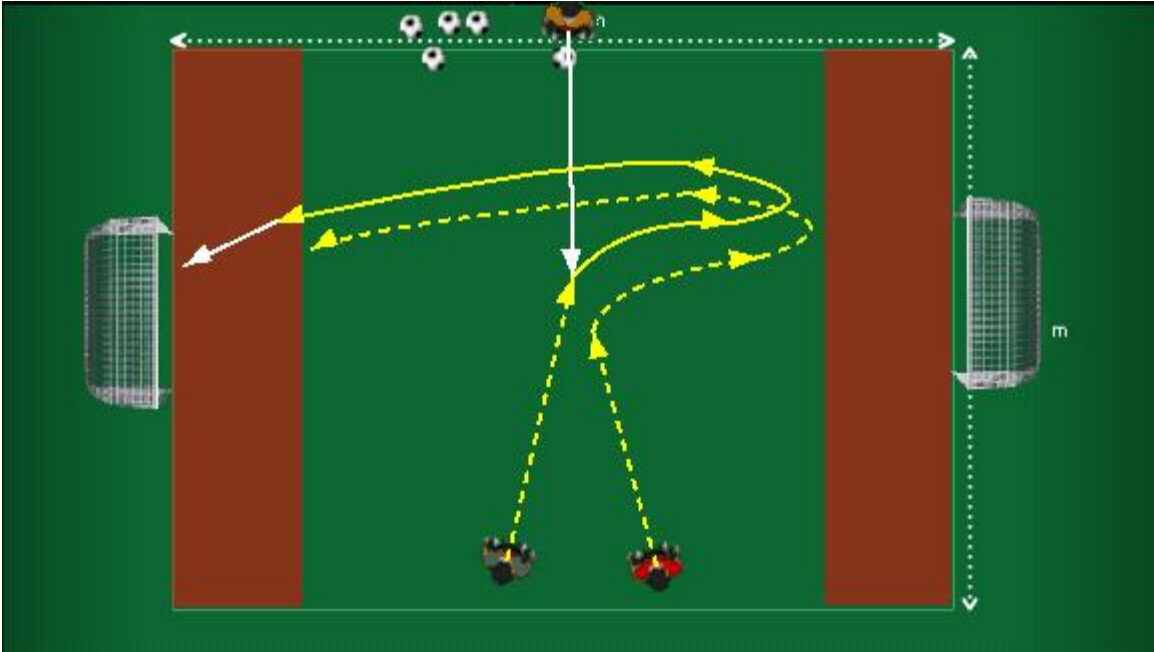
Saa kuljettaa vain heikommalla jalalla, saa kääntyä vain tietyllä tavalla (sisäsyryjä, jalkapohja jne.).

3) 1v1 kahteen maaliin2 – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17936>

Välineet:

Pallot, maalit (joko minimaalit tai kartioilla merkatut), "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pelaajat ovat vastakkain kahden metrin etäisyydellä toisistaan. Pallollisella on maali sekä vasemmalla että oikealla puolella. Maalit ovat 15 - 25 metrin etäisyydellä toisistaan. Maalin leveys on 1,5 m. Kun pallollinen koskee palloon, saa palloton lähteä yrittämään pallon riistoa. Pisteeseen saa se kumpi saa tehtyä maalin, maalin voi tehdä kumpaan maaliin tahansa. Maalin saa tehdä vain 5 metriä syvältä maalintekoaalueelta. Harjoite voidaan aloittaa myös siten, että valmentaja syöttää aina pallon puolikentästä pelaajien väliin. Ensimmäiseksi palloon ehtinyt saa lähteä hyökkäämään. Harjoite voidaan tehdä maalivahtien kanssa (tällöin maalin on oltava suurempi) tai ilman maalivahtia.

Huomioitavaa:

Vaihdellaan pareja tasaisin väliajoin. Korosta pallollisen pelaajan yllättäviä suunnanvaihdoksia; nopea pysähdys, käänös ja kiihdytys toiseen suuntaan.

Helpottaminen:

Pallottoman pelaajan lähtöasentoa muuttamalla voidaan helpottaa pallollisen tehtävää. Maalin kokoa muuttamalla ja/tai maalin etäisyyksiä muuttamalla voidaan helpottaa tai vaikeuttaa pallollisen tehtävää.

Vaikeuttaminen:

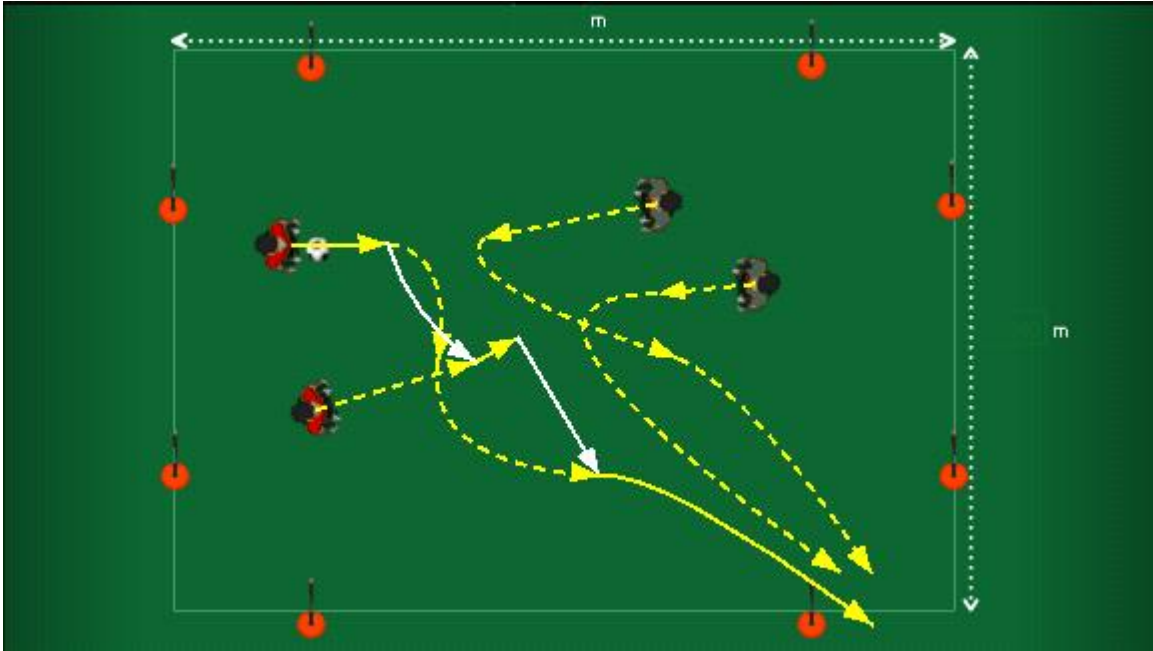
Saa käyttää kuljettamisessa vain heikompaa jalkaa.

4) 2v2 neljään vierekkäiseen maaliin – 20 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=67433>

Välineet:

Pallo, "tötsät" alueen, kartiot maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

15 m neliö, jossa pelataan 2v2 neljään vierekkäiseen maaliin. Maali hyväksytään, kun pallollinen pelaaja kuljettaa hallitusti maalialueen (4-5 m) läpi. Maalin päästänyt joukkue jatkaa peliä.

Pallon mennessä alueen rajojen ulkopuolelle, valmentaja laittaa uuden pallon peliin. 1-1 ½ minuutin peliaika.

Huomioitavaa:

Hyökkääjät: haastaminen rohkeasti 1v1 -tilanteissa, harhautukset ja suunnanmuutokset. Palloton yrittää liikkua pelattavaksi toisen maalin lähelle, ei molemmat hyökkääjät saman maalin luona. 2v1 -tilanteen luominen ja ratkaisu.

Puolustajat: yritä riistää pallo! Jos mahdollista, ohjaa hyökkääjä liikkumaan kohti omaa maalia ja iske. Vastustajan pallottoman pelaajan kontrollointi ja vartiointi.

Helpottaminen:

Maalialuetta suurennetaan. Maalit saa tehdä potkaisemalla porttien läpi, pelataan käsillä.

Vaikeuttaminen:

Maalialuetta pienennetään.

5) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.



## F7-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 29-30

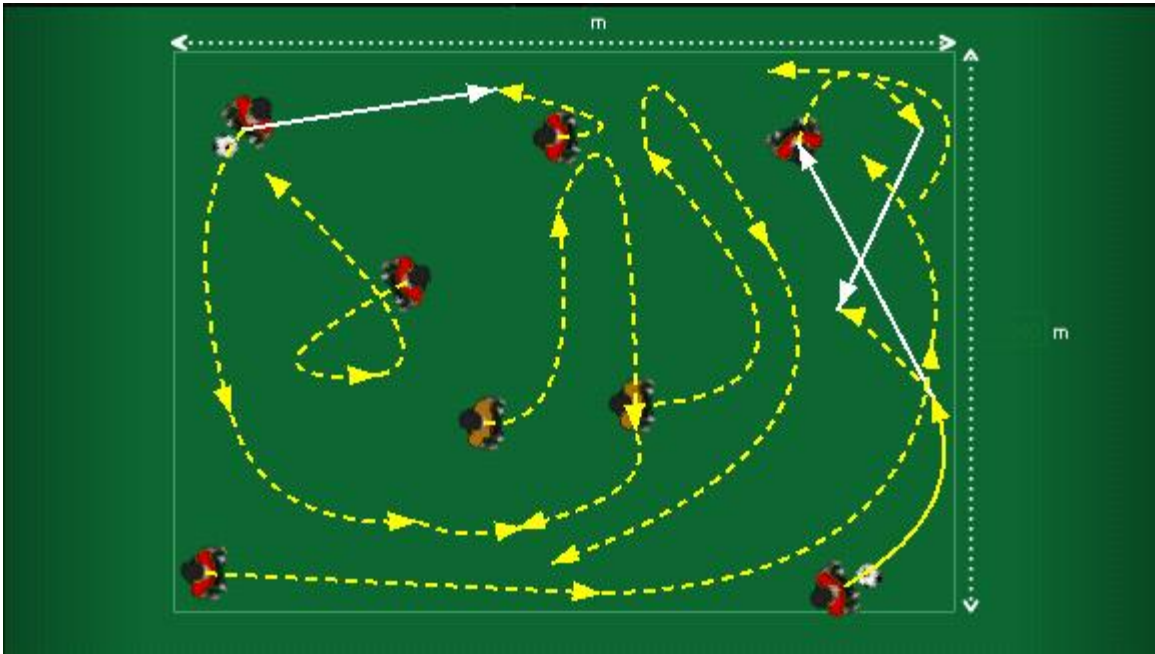
1) Alkulämpö ja verryttely – 10 min.

A) Pallohippa1 – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=54747>

Välineet:

Pallot, liivit, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

15x20 m suorakaide. 6-8 pelaajaa + 1-2 hippaa. Pelissä on 2-3 palloa/6-8 pelaajaa. Leiketään normaalia hippaa sillä erotuksella, että pallollista pelaajaa ei saa jättää. Pallollisten pelaajien täytyy yrittää auttaa pallottomia kavereitaan mahdollisimman tehokkaasti palloa heittämällä.

Huomioitavaa:

Pallollinen ryhmä: pallottoman ja pallollisen pelaajan yhteistyö (puhe, katsekontakti, liikkuminen sopivalle heittoetäisyydelle), hyvät heitot (koripallon heittotekniikka).

Hippa/hipat: yritä lukea peliä ja ennakoida pallollisen virheitä. Jos kaksi "hippaa", "hippojen" yhteistyö.

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta, lisätään "hippojen" määrää.

Vaikeuttaminen:

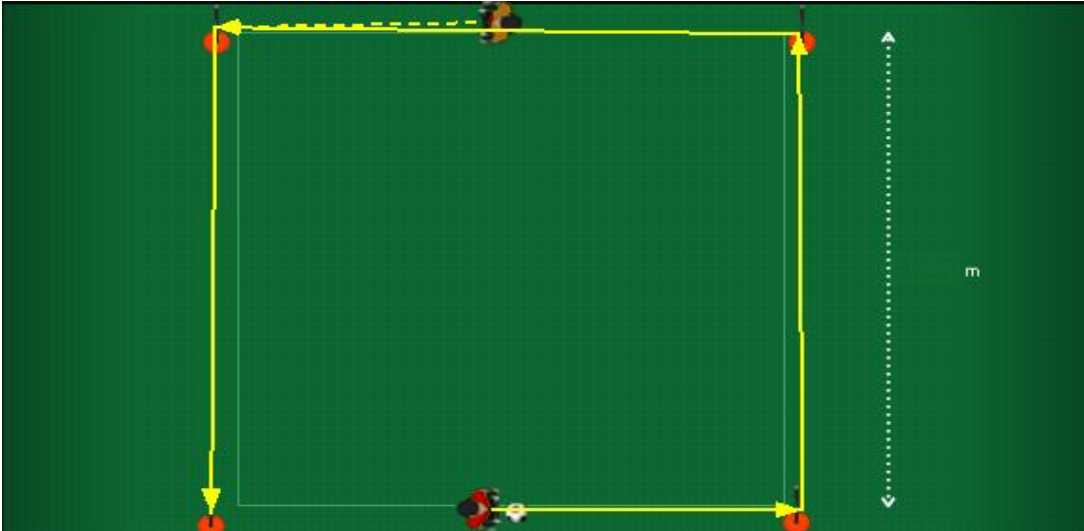
Pienennetään aluetta, vähennetään "hippojen" määrää.

B) Ota kuljettaja kiinni – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=12698>

Välineet:

Palloja jokaiselle pelaajalle ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

5 m neliö, pallollinen ja palloton pelaaja vastakkaisilla sivuilla. Pallollinen lähtee kuljettamaan neliön ympäri, palloton yrittää ottaa kiinni. Kisa, kuinka monta sivua pallollinen onnistuu kuljettamaan, ennen kuin palloton ottaa kiinni. Jos pallo karkaa neliön sisälle tai osuu "tötsään", suoritus lasketaan pallottoman voitoksi.

Helpottaminen:

Alueen pienentäminen, kiinniottajan täytyy kantaa palloa sylissään.

Vaikeuttaminen:

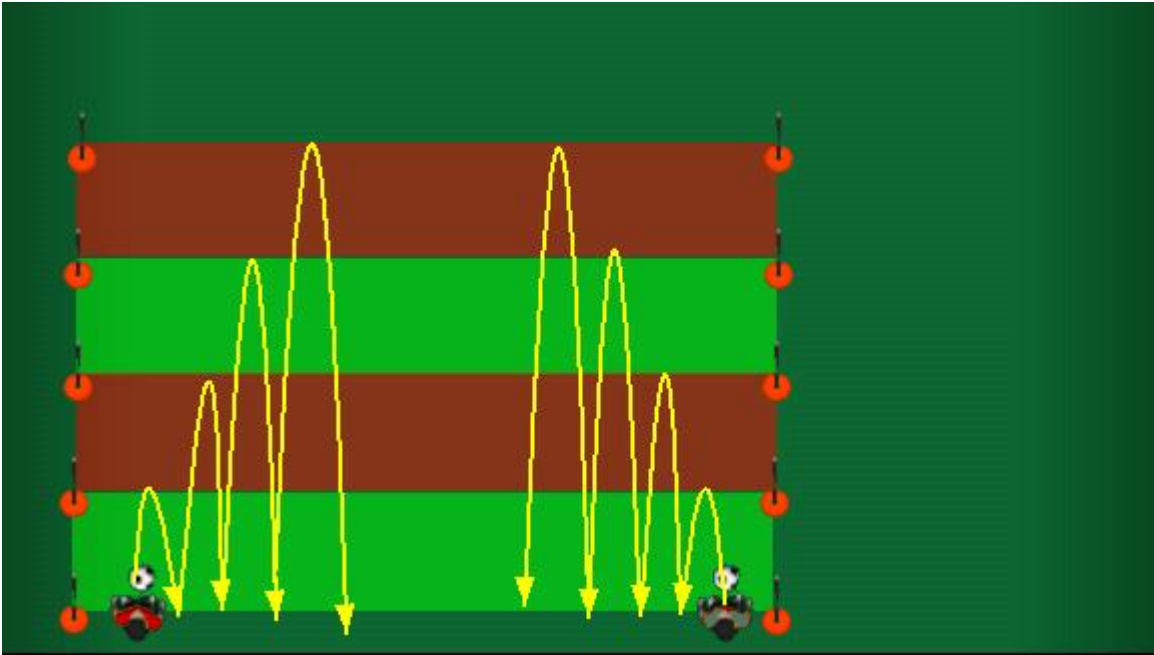
Palloa saa kuljettaa vain jalan tietyllä osalla.

2) Viivajuoksukuljetus2 – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17998>

Välineet:

Jokaisella pelaajalla pallo ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Viivat voivat olla 4-5 m päässä toisistaan. Viivat voivat olla myös epätasaisin välein toisistaan, jolloin pelaajat joutuvat sääntelemään kuljetusvauhtiaan enemmän. Valmentajan merkistä pelaajat lähtevät kuljettamaan kohti ensimmäistä viivaa. Viiva täytyy aina ylittää, ennen kuin saa kääntyä ja kuljettaa takaisin lähtöviivalle. Tämän jälkeen kuljetetaan seuraavalle viivalle ja takaisin jne. Harjoitetta voi käyttää vaikka viestikisana kahden joukkueen välillä.

Huomioitavaa:

Pallon koskettaminen jalan eri osilla, erilaiset kääntymistavat. Mikä tapa on nopein? Käännöksissä mahdollisimman alhainen painopiste.

Helpottaminen:

Viivojen välin lyhentäminen.

Vaikeuttaminen:

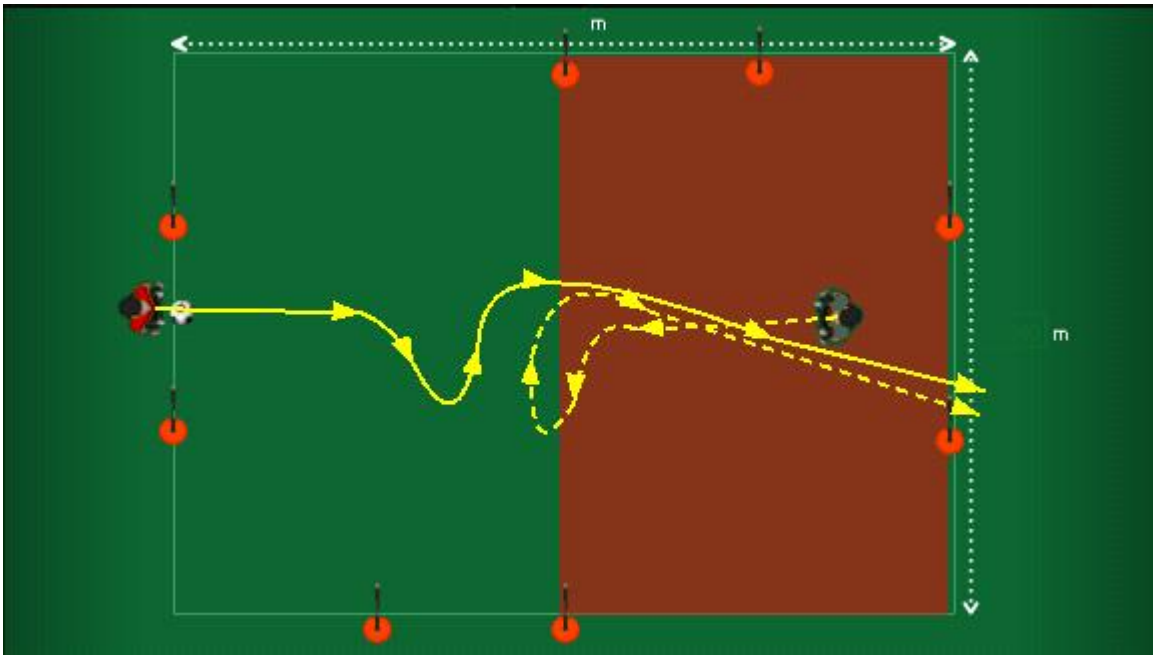
Saa kuljettaa vain heikommalla jalalla, saa kääntyä vain tietyllä tavalla (sisäsyryjä, jalkapohja jne.).

3) 1v1 neljään vierekkäiseen maaliin – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17938>

Välineet:

Pallo paria kohti sekä kartiot ja "tötsät" kentän ja maalialueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

12x16 m suorakaide. Neljä neljän metrin "tötsämaalia" kuvan osoittamalla tavalla. 1v1 siten, että molemmat pelaajat saavat tehdä maalin vastakkaiseen sekä vasemmalla olevaan maaliin. Maalit tehdään kontrolloidulla kuljetuksella maalin läpi. Maalin tullessa/pallon mennessä yli rajojen hyökkäysvuoro vaihtuu. Kumpi tekee ensiksi 10 maalia? Peliä voi aluksi harjoitella hippana ilman palloa.

Huomioitavaa:

Hyökkääjä: kannusta hyökkääjiä käyttämään toista maalia hyväksi hämäyksissä. Kannusta rohkeisiin suunnanmuutoksiin ja nopeisiin pallon siirtoihin.

Puolustaja: opeta oikea puolustusasento (kylkiasento, päkiällä, matala painopiste). Rohkaise puolustajia tekemään harhautusliikkeitä. Opeta oikeita päätöksiä: koska hidastan, koska taklaan.

Helpottaminen:

Maalialueen suurentaminen.

Vaikeuttaminen:

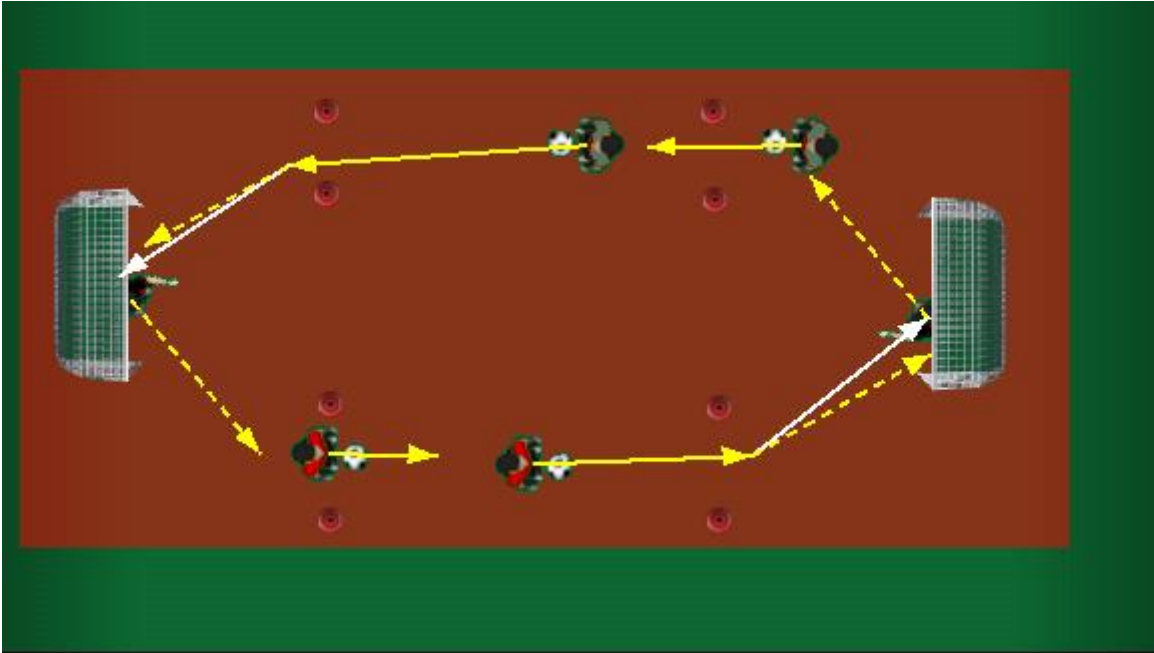
Maalialueen pienentäminen.

4) "Laukaisukaruselli" – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=15400>

Välineet:

Pienet maalit, kartioita alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

6 pelaajaa 40x20 m suorakaiteen muotoisella alueella. Alueen molemmissa päissä mini- tai "tötsämaalit" (4-5 m). Pallolliset kuljettavat 20 m kuljetusalueen läpi. Pelaajan tulee yrittää maalintekoa välittömästi ylitettyään kuljetusalueen. Laukauksen jälkeen pelaajat vaihtavat paikkaa. Kuka tekee 5 minuutissa eniten maaleja?

Huomioitavaa:

Terävät kuljetukset, huolelliset laukaukset (hyvä nilkkapotku: tukijalka pallon viereen, potkaiseva jalka ojennettuna ja jännitettynä. Osumakohta keskelle palloa. Potkaisevan jalan voimakas potkulike.)

Helpottaminen:

Suuremmat maalit, laukaus lähempää.

Vaikeuttaminen:

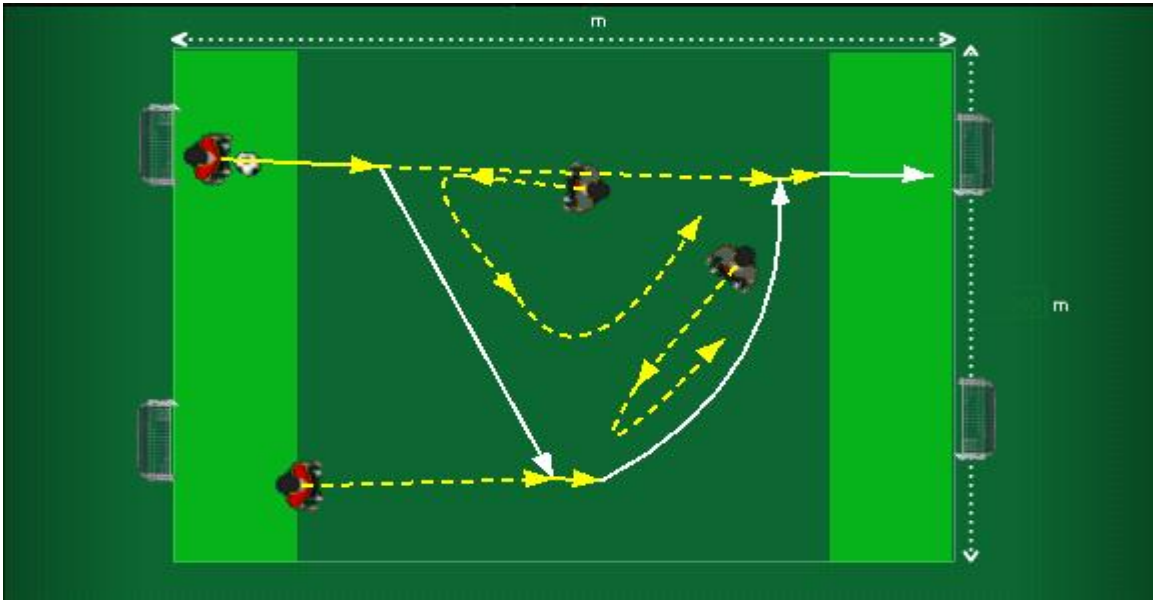
Pienemmät maalit, laukaus kauempaa. Laukaukset vain huonommalla jalalla.

## 5) 2v2 neljään maaliin – 20 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=18007>

Välineet:

Pallo, "tötsät" alueen, kartiot maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

22x32 m suorakaiteen muotoinen alue, jossa pelataan 2v2 neljään minimaaliin (2 m). Maalit tehdään laukaisemalla maalintekoalueelta (6 m syvä). Kaksi kolmen pelaajan joukkuetta; yksi pelaaja aina vaihdossa (vaihto maalista tai tietyn ajan kuluttua). Pallon mennessä alueen rajojen ulkopuolelle, valmentaja laittaa uuden pallon peliin. Kahden minuutin peliaika. Toinen vaihtoehto on pienempi alue; 15x20 m, jossa päädyissä törpöistä tehdyt 6 maalialueet, joiden läpi pallo on kuljetettava.

Huomioitavaa:

Hyökkääjät: haastaminen rohkeasti 1v1 -tilanteissa, harhautukset ja suunnanmuutokset. Palloton yrittää liikkua pelattavaksi toisen maalin lähelle, ei molemmat hyökkääjät saman maalin luona. 2v1 -tilanteen luominen ja ratkaisu. Hyödynnä toista maalia hämäykseen.

Puolustajat: yritä riistää pallo! Jos mahdollista, ohjaa hyökkääjä liikkumaan kohti omaa maalia ja iske. Vastustajan pallottoman pelaajan kontrollointi ja vartiointi.

Helpottaminen:

Maalialuetta suurennetaan. Maalit saa tehdä potkaisemalla porttien läpi, pelataan käsillä.

Vaikeuttaminen:

Maalialuetta pienennetään.

## 6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

## F7-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 31-32

1) Alkulämpö ja verryttely – 10 min.

A) Hännänryöstö – 5 min.

Välineet:

Liivi jokaiselle pelaajalle ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

20-30 m neliö. Hännänryöstö. Jokainen pelaaja asettaa liivin roikkumaan selkensä taakse osittain housujensa sisään. Tämän jälkeen kaikkien "sota" kaikkia vastaan. Pelaajat yrittävät riistää niin monta vastustajan liiviä kuin mahdollista. Omasta liivistä ei saa pitää kiinni millään tavalla. Eniten liivejä ryöstänyt on voittaja. Voidaan pelata myös joukkuekisana.

Huomioitavaa:

Pelaajien tulee tarkkailla ympäristöään joka suuntaan.

Helpota:

Pienennä aluetta.

Vaikeuta:

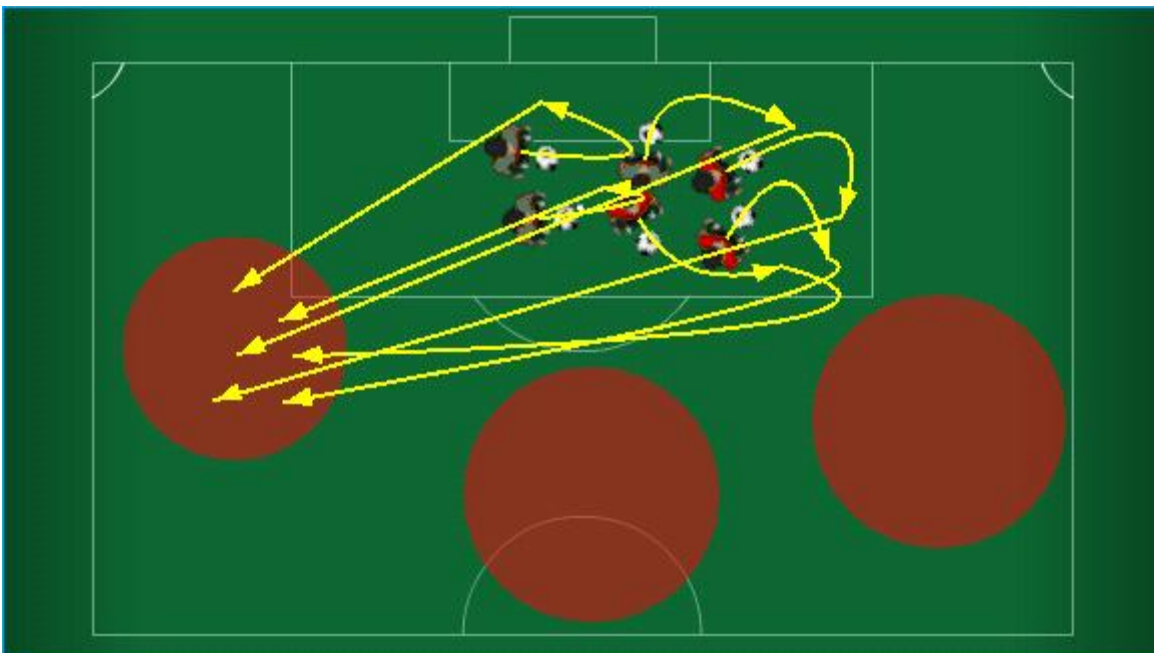
Suurena aluetta.

B) Maa - meri – laiva – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=18037>

Välineet:

Merkkikartioita, jokaisella leikkijällä oma pallo.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Ohjaaja huutaa jonkun kolmesta vaihtoehdosta: maa, meri tai laiva. Pelaajat lähtevät kuljettamaan palloa

kyseiselle alueelle pysäyttäen pallon alueen sisällä jaloin. Kehotetaan pitämään palloa lähellä jalkoja, jotta pysäyttäminen on helpompaa.

Pallon kuljettamis- ja pysäytystapaa voidaan vaihdella. Voidaan viedä palloa eteenpäin jalkapohjilla, leipoen palloa jalkojen välissä, mennä kylki edellä, pudottaen pallo kädestä yrittäen palauttaa se jalalla takaisin käsiin (pomputtelu) jne. Voidaan pysäyttää jalkapohjalla, sisäsyryllä, ulkosyryllä, pepulla, selällä, vatsalla, päällä jne. Ohjaajan luovuus on rajana.

Huomioitavaa:

Opetellaan säätämään kuljetusvauhti oman taitotason mukaan, pidetään pallo lähellä jalkoja Pyritään pallokosketuksiin molemmin jaloin.

Helpottaminen:

Kuljetetaan palloa jaloin, mutta viivalle päästyä nostetaan pallo suorille käsille pään yläpuolelle.

Vaikeuttaminen:

Vaikeutetaan kuljetustapaa taidon karttuessa: rytmitetään esimerkiksi kuljetusta sisäsyry-ulkosyry tai jalkapohja-sisäsyryä.

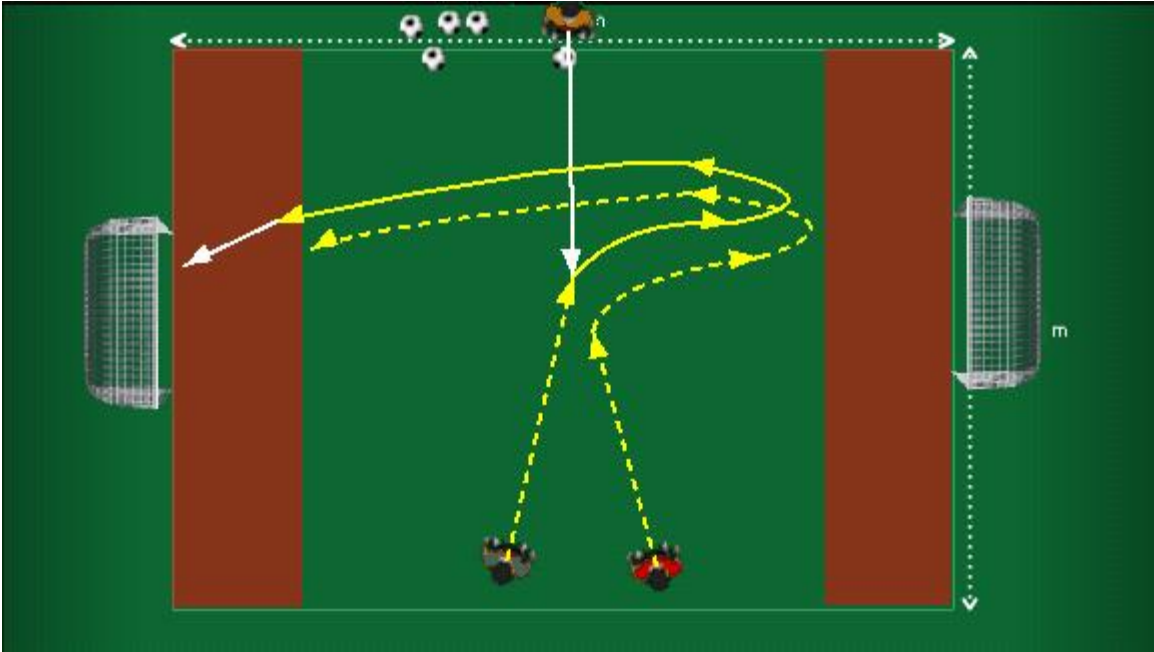


2) 1v1 kahteen maaliin2 – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17936>

Välineet:

Pallot, maalit (joko minimaalit tai kartioilla merkatut), "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pelaajat ovat vastakkain kahden metrin etäisyydellä toisistaan. Pallollisella on maali sekä vasemmalla että oikealla puolella. Maalit ovat 15 - 25 metrin etäisyydellä toisistaan. Maalin leveys on 1,5 m. Kun pallollinen koskee palloon, saa palloton lähteä yrittämään pallon riistoa. Pisteeseen saa se kumpi saa tehtyä maalin, maalin voi tehdä kumpaan maaliin tahansa. Maalin saa tehdä vain 5 metriä syvältä maalintekoalueelta. Harjoite voidaan aloittaa myös siten, että valmentaja syöttää aina pallon puolikentästä pelaajien väliin. Ensimmäiseksi palloon ehtinyt saa lähteä hyökkäämään. Harjoite voidaan tehdä maalivahtien kanssa (tällöin maalin on oltava suurempi) tai ilman maalivahtia.

Huomioitavaa:

Vaihdellaan pareja tasaisin väliajoin. Korosta pallollisen pelaajan yllättäviä suunnanvaihdoksia; nopea pysähdys, käänös ja kiihdytys toiseen suuntaan.

Helpottaminen:

Pallottoman pelaajan lähtöasentoa muuttamalla voidaan helpottaa pallollisen tehtävää. Maalin kokoa muuttamalla ja/tai maalin etäisyyksiä muuttamalla voidaan helpottaa tai vaikeuttaa pallollisen tehtävää.

Vaikeuttaminen:

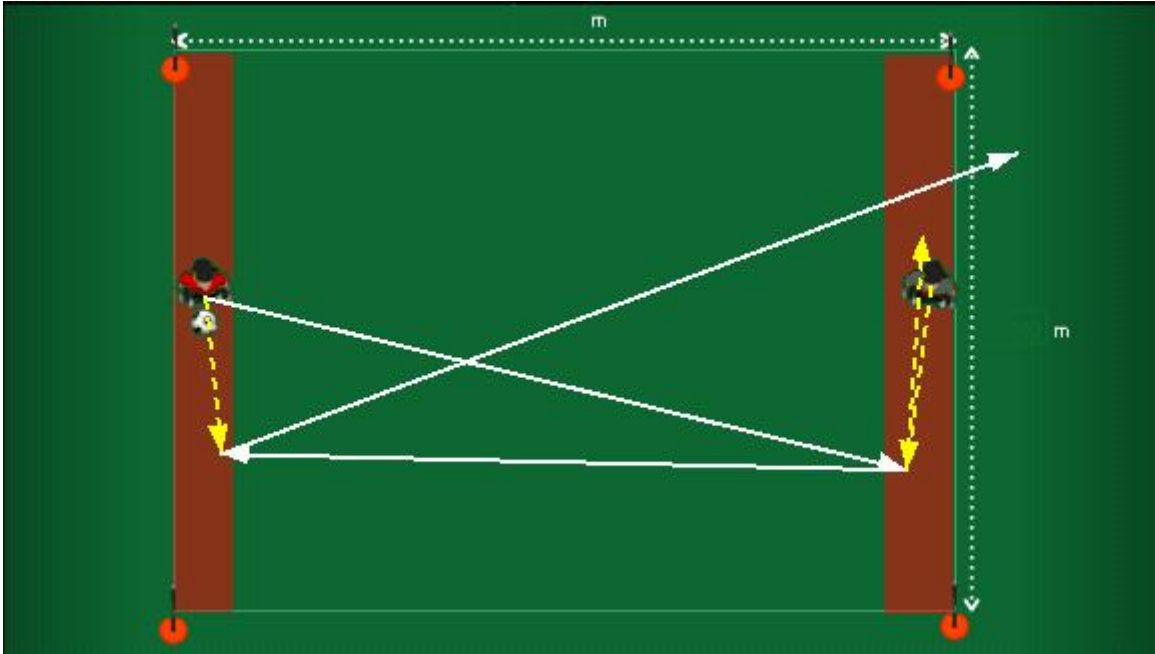
Saa käyttää kuljettamisessa vain heikompaa jalkaa.

### 3) Syöttö- ja laukaisuharjoite – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=15398>

Välineet:

Pallo ja kartiot alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

12x8 m suorakaiteen muotoinen alue. Kaksi pelaajaa, joilla on yksi pallo. Alueen päädyt (8 m) muodostavat maalialueen. Molemmat pelaajat seisovat päätyrajalla, jossa he puolustavat omaa maalialuettaan. Ensimmäinen pelaaja yrittää potkaista pallon omalta alueeltaan maata pitkin vastakkaiseen maaliin. Pallon täytyy mennä maata pitkin. Toinen pelaaja yrittää estää palloa menemästä maaliin. Yrityksen jälkeen osat vaihtuvat.

Huomioitavaa:

Valmentaja määrää, millä tekniikalla potku suoritetaan. Harjoite on sopiva aluksi sisäsyrjäsyötön harjoittelua varten. Myöhemmin samalla periaatteella voidaan harjoitella nilkkapotkua.

Helpottaminen:

Levennetään maalialuetta, lyhennetään potkumatkaa.

Vaikeuttaminen:

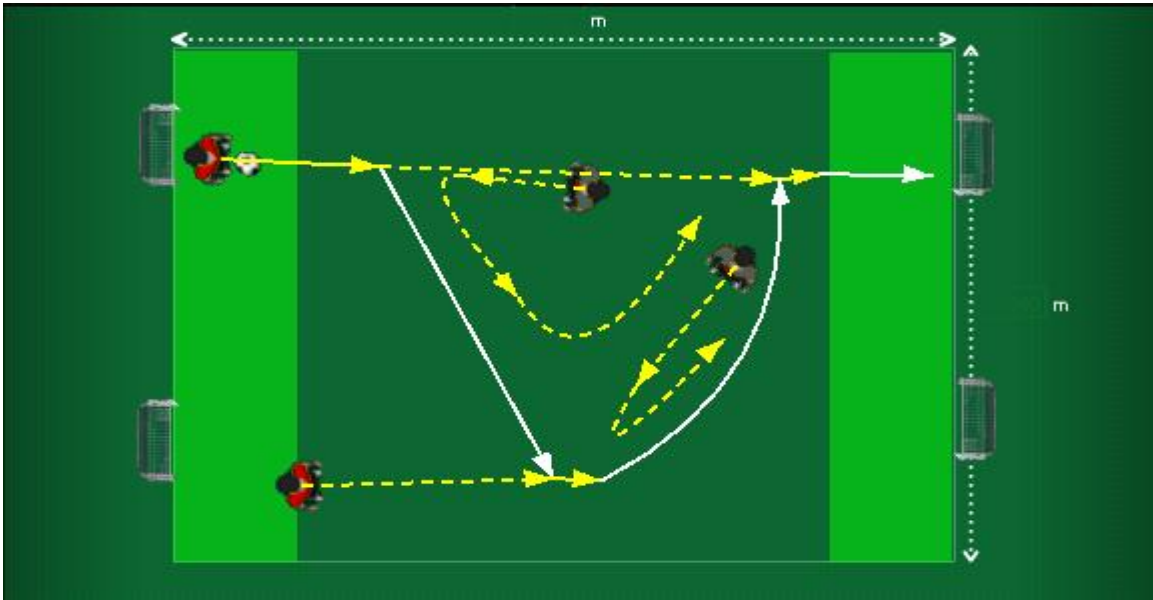
Kavennetaan maalialuetta, pidennetään potkumatkaa. "Maalivahti" saa torjua pallon myös käsillään.

## 4) 2v2 neljään maaliin – 20 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=18007>

Välineet:

Pallo, "tötsät" alueen, kartiot maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

22x32 m suorakaiteen muotoinen alue, jossa pelataan 2v2 neljään minimaaliin (2 m). Maalit tehdään laukaisemalla maalintekoalueelta (6 m syvä). Kaksi kolmen pelaajan joukkuetta; yksi pelaaja aina vaihdossa (vaihto maalista tai tietyn ajan kuluttua). Pallon mennessä alueen rajojen ulkopuolelle, valmentaja laittaa uuden pallon peliin. Kahden minuutin peliaika. Toinen vaihtoehto on pienempi alue; 15x20 m, jossa päädyissä törpöistä tehdyt 6 maalialueet, joiden läpi pallo on kuljetettava.

Huomioitavaa:

Hyökkääjät: haastaminen rohkeasti 1v1 -tilanteissa, harhautukset ja suunnanmuutokset. Palloton yrittää liikkua pelattavaksi toisen maalin lähelle, ei molemmat hyökkääjät saman maalin luona. 2v1 -tilanteen luominen ja ratkaisu. Hyödynnä toista maalia hämäykseen.

Puolustajat: yritä riistää pallo! Jos mahdollista, ohjaa hyökkääjä liikkumaan kohti omaa maalia ja iske. Vastustajan pallottoman pelaajan kontrollointi ja vartiointi.

Helpottaminen:

Maalialuetta suurennetaan. Maalit saa tehdä potkaisemalla porttien läpi, pelataan käsillä.

Vaikeuttaminen:

Maalialuetta pienennetään.

## 5) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytys

## F7-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 33-34

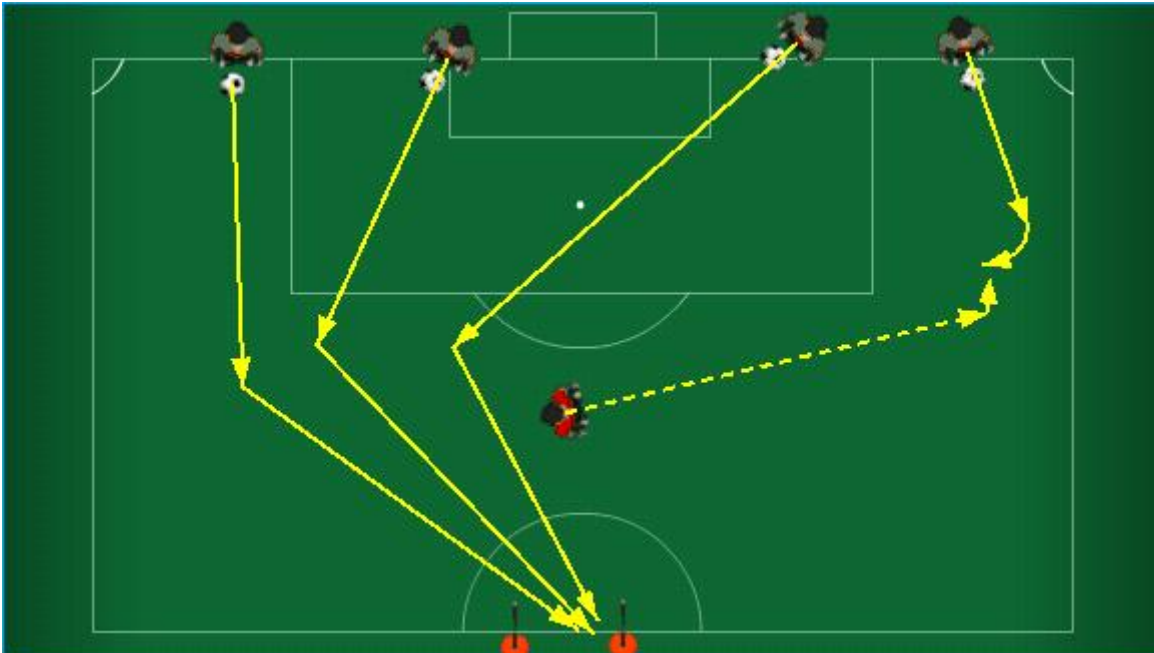
1) Alkulämpö ja verryttely – 10 min.

A) Kuka pelkää puolustajaa? – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=57530>

Välineet:

Pallot jokaiselle pelaajalle, maali, "tötsät" alueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Kentän koko 16x25 m, maalin leveys 3-5 m. Viisi hyökkääjää ja yksi puolustaja. Kun puolustaja huutaa "kuka pelkää puolustajaa", lähtevät hyökkääjät yrittämään maalintekoa. Jos hyökkääjä ei saa maalia, hänestä tulee seuraava puolustaja.

Huomioitavaa:

Rohkaise pallollisia pelaajia tekemään nopeita ratkaisuja.

Helpottaminen:

Suurennetaan maalia, tehdään kaksi tai useampia maaleja, leikitään leikki ilman palloa.

Vaikeuttaminen:

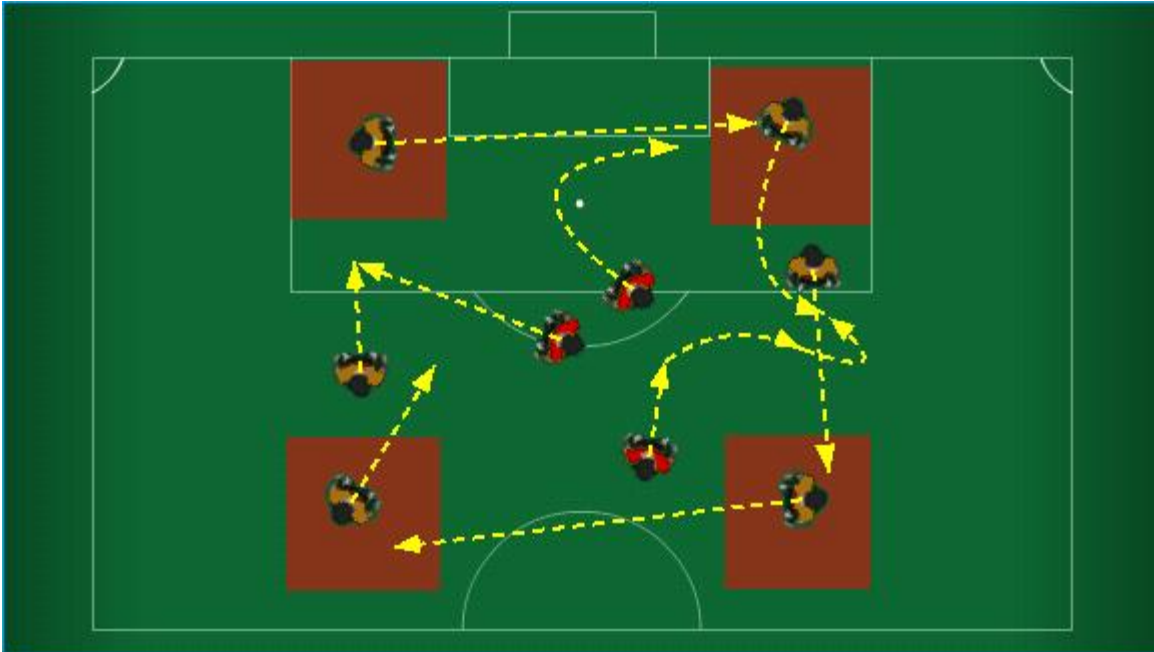
Lisätään puolustajia.

B) Kulma-ajo – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=15581>

Välineet:

”Tötsiä” alueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Ison alueen (40 m neliö) kulmiin merkitään pesät. Pesien etäisyys toisistaan on n. 10-15 metriä. Valitaan 2-4 kiinniottajaa. Loput leikkijät asettuvat pesille seisomaan. Leikkijät juoksevat pesältä toiselle myötäpäivään kiertäen yrittäen kiertää kaikki pesät ilman, että keskellä olevat kiinniottajat saavat heitä kiinni. Jos kiinniottaja saa kosketettua juoksijaa, joutuu juoksija palaamaan lähtemälleen pesälle. Pesällä olevia ei voi ottaa kiinni. Jos onnistuu kiertämään kaikki pesät ilman, että joutuu yhtään kertaa palaamaan edelliselle pesälle, saa pisteen. Voidaan leikkiä siten, että pisteen saanut pääsee kiinniottajaksi tai vaihdellaan kiinniottajia tasaisin välein ja lasketaan lopuksi pisteet yhteen.

Huomioitavaa:

Näytetään etukäteen juoksuunutta.

Helpottaminen:

Ei lasketa pisteitä, lyhennetään juoksumatkaa.

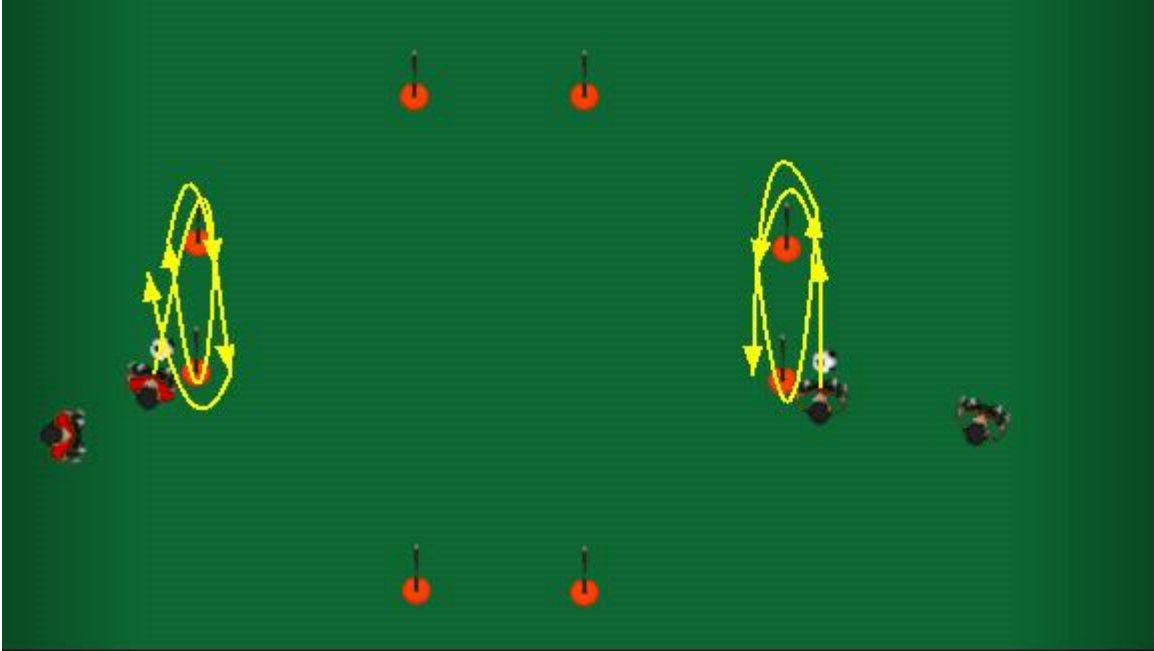
Vaikeuttaminen:

Pidennetään juoksumatkaa, sovitaan, että voi juosta kumpaankin suuntaan. Otetaan pallo mukaan.

## C) Suunnanmuutos – 5 min.

Välineet:

Palloja, kartiot radan merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Rata (yksi rata yhtä joukkuetta kohti), jossa kartiot 5-8 m päässä toisistaan. Kaksi kahden pelaajan joukkuetta (tai enemmän). Pallolliset pelaajat käyvät kisa siitä, kuinka nopeasti he kuljettavat kartiolta kartiolle edestakaisin. Kuka tekee nopeimmin esim. kuusi käännöstä?

Huomioitavaa:

Kartioiden välin huomioon ottaminen kosketusten määrässä: jos väli on pidempi, pelaaja voi antaa hiukan pidemmän "syötön itselleen eteen". Erilaiset käännöstavat, painopisteen alhaisuus käännöksissä.

Vaikeuttaminen:

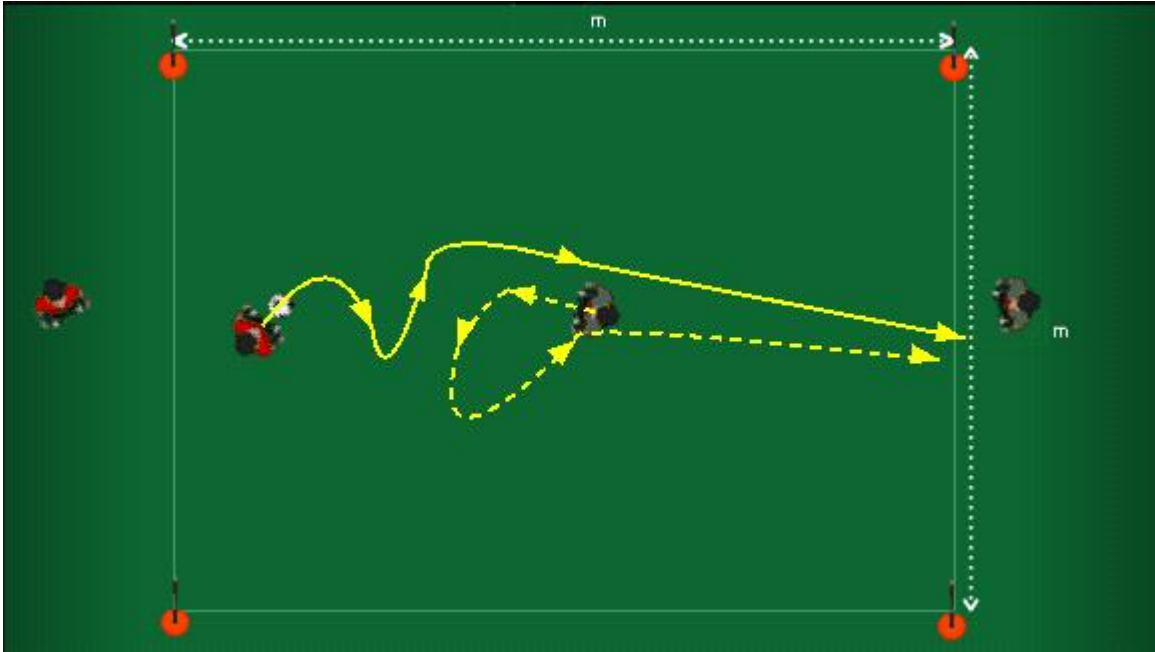
Käännökset vain heikommalla jalalla, valmentaja määrää käännöstavan.

2) 1v1 -viivapeli vaihtopelaajilla – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=51238>

Välineet:

Pallo sekä kartiot ja "tötsät" kentän ja maalialueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

12x20 m suorakaide, koko pääty maalialueena. Kaksi 1+1 joukkuetta. Yksi pelaajaa vuorollaan kummastakin joukkueesta pelaa 1v1 -peliä vastakkain. Kun syntyy maali tai pallo menee alueen ulkopuolelle, kummatkin päätyjen takana olleet vaihtopelaajat astuvat kentälle ja kentällä olleet menevät vuorostaan vaihtoon.

Huomioitavaa:

Hyökkääjä: kannusta hyökkääjiä rohkeisiin suunnanmuutoksiin ja nopeisiin pallon siirtoihin.

Puolustaja: opeta oikea puolustusasento (kylkiasento, päkiällä, matala painopiste). Rohkaise puolustajia tekemään harhautusliikkeitä. Opeta oikeita päätöksiä: koska hidastan, koska taklaan.

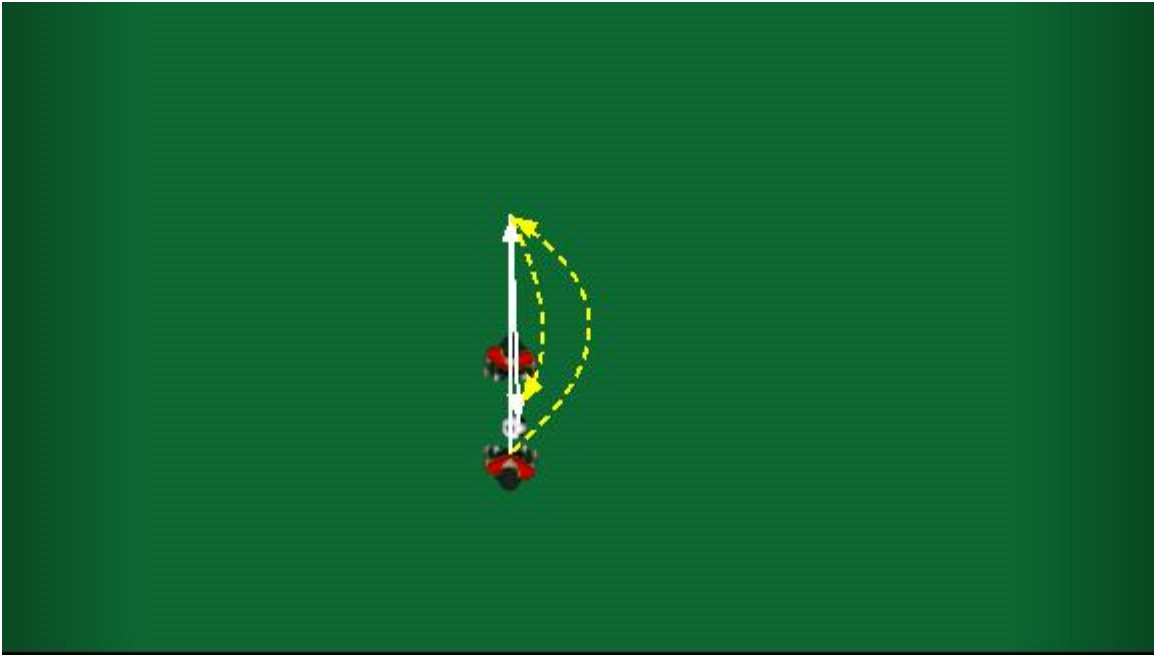
Vaikeuttaminen:

Maalialueen pienentäminen.

### 3) Syöttö jalkojen välistä, "tunneli" – 15 min.

Välineet:

Jokaiselle parille pallo.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Kaksi pelaajaa seisoo kasvat vastakkain metrin päässä toisistaan. Pallollisella pelaajalla on 30 sekuntia aikaa syöttää. Pallollinen pelaaja yrittää syöttää pallon niin monta kertaa hajareisin seisovan pelaajan jalkojen välistä kuin mahdollista. Kuka ehtii syöttää useampia onnistuneita syöttöjä?

Huomioitavaa:

Syötön paino (ei liian kova, ei liian hiljainen), terävä liikkuminen syötön jälkeen. Oikea sisäsyrjäpotkun tekniikka (tukijalka nyrkin etäisyydellä pallon viereen, varpaat potkusuuntaan, potkaiseva jalkaterä jännitettynä – "varpaat kohti taivasta", potkaiseva jalka heilahtaa "pallon läpi" tukijalan suuntaisesti).

Vaikeuttaminen:

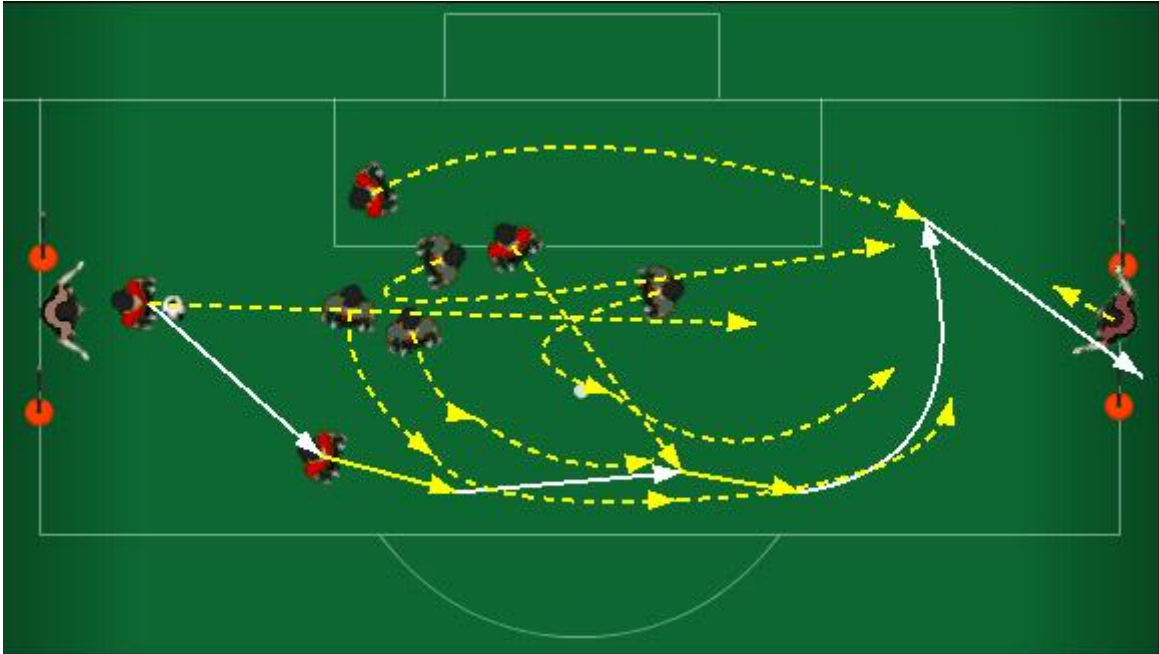
Syötön saa antaa vain kahden metrin päästä, käytetään vain heikompaa jalkaa. Voidaan järjestää myös "tunnelikisa". Yhdellä pelaajalla on pallo, hänen joukkuekaverinsa seisovat hajareisin "portteina". Pallollisen on syötettävä kaikkien porttien läpi. Tämän jälkeen hän syöttää pallon ensimmäiselle porttipelaajalle ja siirtyy itse "portiksi".



## 4) 4v4 + mv normaali peli – 20 min.

## Välineet:

Pienet maalit, "tötsät" alueen merkitsemistä varten, liivit joukkueille.



## Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

30x15 m kenttä, molemmilla puolilla pikkumaali. Kaksi viiden pelaajan joukkuetta, yksi pelaaja molemmista joukkueista maalissa. Pelataan 2-3 minuutin jaksoja.

## Huomioitavaa:

Hyökkääjät: pallollisen joukkueen pallottomat pois syöttövarjosta (syvyyteen/leveyteen). Pidä kolmiomuoto, joka takaa leveyden ja syvyyden. Salaa aikeesi ("peitä syötöt", ole yllättävä).

Puolustuksessa: kaikki puolustavat! Varmistus palloa peittävälle pelaajalle. Hyökkäyksen hidastaminen ja suuntaaminen vaarattomalle alueelle. Pallon riistämisen jälkeen välittömästi hyökkäykseen.

## Helpottaminen:

Pallolliselle joukkueelle "jokeripelaaja", suurena aluetta.

## Vaikeuttaminen:

Kosketusrajoitukset, pienennä aluetta.

## 5) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytys

## F7-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 35-36

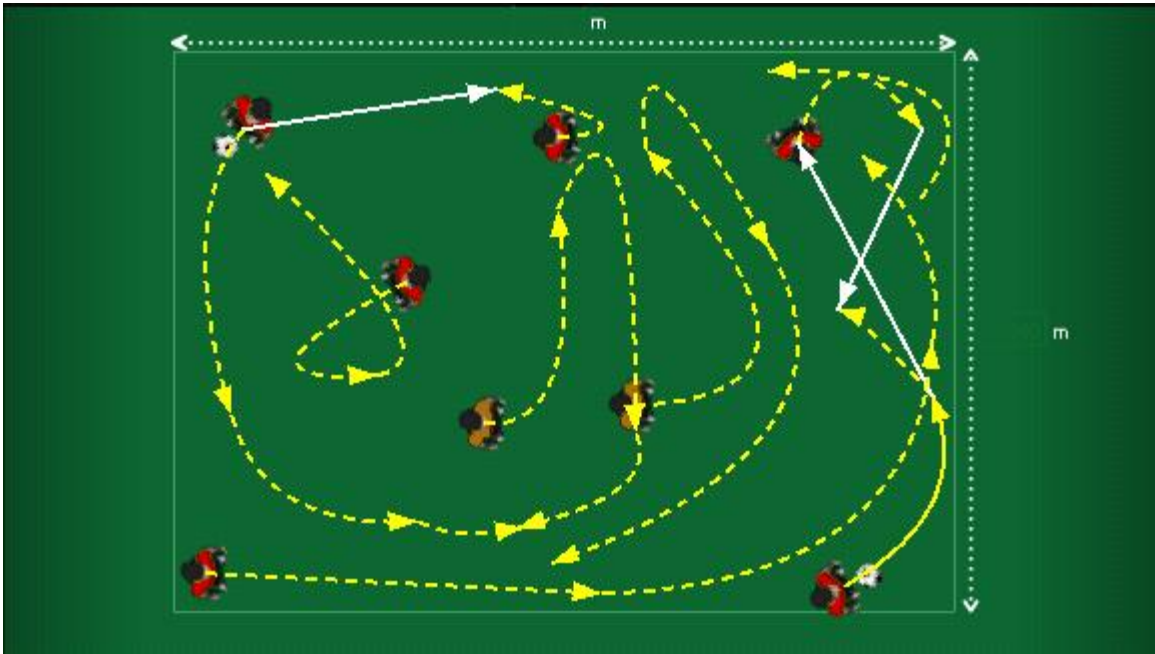
1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

A) Pallohippa1 – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=54747>

Välineet:

Pallot, liivit, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

15x20 m suorakaide. 6-8 pelaajaa + 1-2 hippaa. Pelissä on 2-3 palloa/6-8 pelaajaa. Leikitään normaalia hippaa sillä erotuksella, että pallollista pelaajaa ei saa jättää. Pallollisten pelaajien täytyy yrittää auttaa pallottomia kavereitaan mahdollisimman tehokkaasti palloa heittämällä.

Huomioitavaa:

Pallollinen ryhmä: pallottoman ja pallollisen pelaajan yhteistyö (puhe, katsekontakti, liikkuminen sopivalle heittoetäisyydelle), hyvät heitot (koripallon heittotekniikka).

Hippa/hipat: yritä lukea peliä ja ennakoida pallollisen virheitä. Jos kaksi "hippaa", "hippojen" yhteistyö.

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta, lisätään "hippojen" määrää.

Vaikeuttaminen:

Pienennetään aluetta, vähennetään "hippojen" määrää.

B) Karkuun krokotiileja – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17970>

Välineet:

Pallot, liivit pelaajille sekä kartiot alueen merkitsemiseen.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Lapset kuljettelevat palloa (pallokalaa) rajatulla alueella. Kaksi kiinniottajaa (krokotiilit) yrittää saada pallon pois kuljettajilta. Alueen kulmissa on turva-alueet. Turvassa saa olla yksi pelaaja kerrallaan. Kun turvaan tulee uusi pelaaja, niin edellisen täytyy lähteä pois. Kun kiinniottaja saa riistetyksi pallon itselleen tai potkaistua pallon pois alueelta, roolit vaihtuvat.

Huomioitavaa:

Kiinnitetään huomiota nopeaan pallon kuljetukseen jalan eri osilla ja katseen nostamiseen pallosta (katso tila, mihin voi liikkua), pallon suojaamiseen omalla keholla (kehon painopiste alhaalla). Pallon riistossa huomio oikeaan ajoitukseen (kun pallollinen on kääntymässä).

Helpottaminen:

Suurennetaan leikkialuetta.

Vaikeuttaminen:

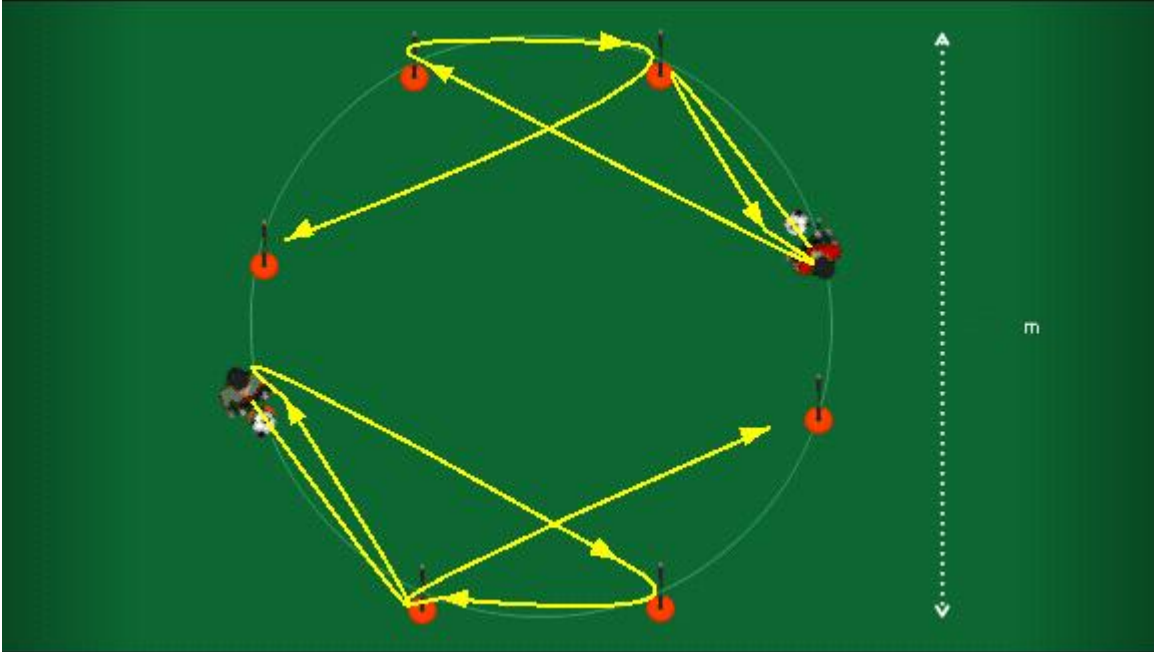
Vähennetään turvia tai pienennetään leikkialuetta.

C) Sik-sak kuljettaminen – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=56139>

Välineet:

Pallo, kartiot ratojen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Keskiympyrään neljä 7,5 m leveää kartiomaalia. Kaksi pallollista pelaajaa aloittaa ympyrän vastakkaisilta puolilta kuljettamisen: ensiksi ensimmäiseltä kartiolta toiselle ja takaisin, sitten kolmannelle kartiolle ja paluu toiselle, sitten neljännelle kartiolle ja paluu kolmannelle jne. Kisa siitä, kuka kuljettaa nopeimmin.

Huomioitavaa:

Kartioiden välin huomioon ottaminen kosketusten määrässä: jos väli on pidempi, pelaaja voi antaa hiukan pidemmän "syötön itselleen eteen". Erilaiset käännöstavat, painopisteen alhaisuus käännöksissä.

Vaikeuttaminen:

Käännökset vain heikommalla jalalla, valmentaja määrää käännöstavan.

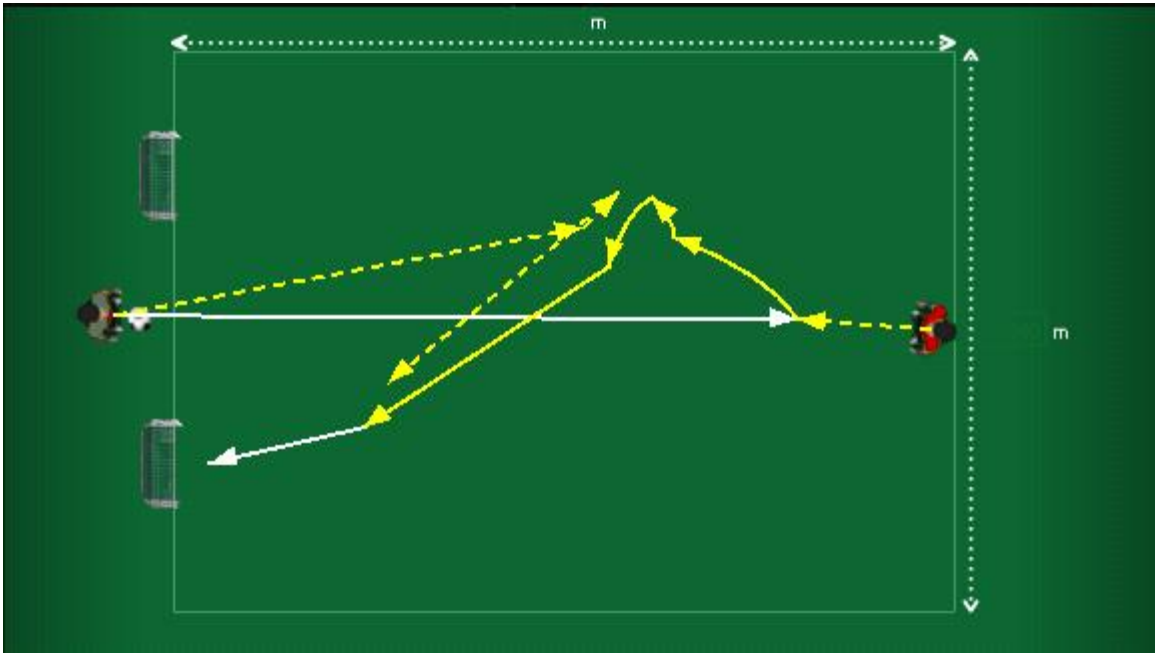
2) 1v1 kahteen maaliin – 15 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=257>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17874>

Välineet:

Palloja, pikkumaalit tai "tötsät" alueen ja maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

10x15 m suorakaide, jonka toisessa päädyssä vierekkäin 4-5 m päässä toisistaan kaksi pikkumaalia.

Pallollinen pelaaja syöttää päädystä pallon suorakaiteen vastapäähän, jossa palloton pelaaja odottaa.

Tämän jälkeen pelataan 1v1 -tilanne kahteen maaliin. Kun puolustaja riistää pallon, tilanne joko loppuu tai hän saa vuorostaan yrittää maalintekoa.

Huomioitavaa:

Opeta pelaajia käyttämään toista maalia apuna hämäyksessä. Pelaaja on menevinään yhtä maalia kohti mutta muuttaakin yhtäkkiä suuntaa toista maalia kohti. Puolustavan pelaajan oikea puolustusasento.

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta, suurennetaan maaleja.

Vaikeuttaminen:

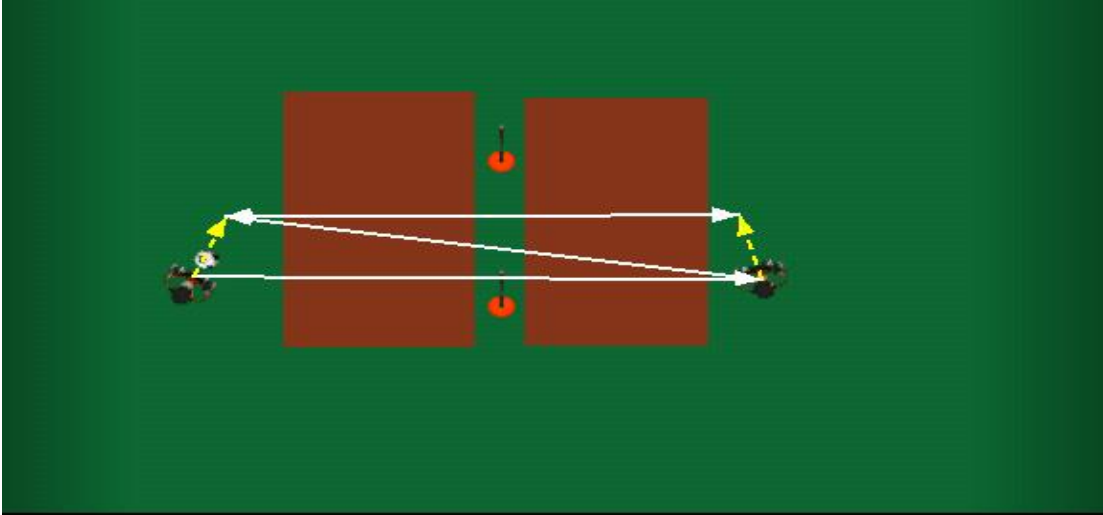
Pienennetään aluetta, pienennetään maaleja.

3) Syöttöjä pareittain "tötsien" läpi – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=54786>

Välineet:

Pallo paria kohti ja "tötsät" sekä kartiot syöttö- ja maalialueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pelaajat yrittävät syöttää pareittain niin monta syöttöä peräkkäin "töppöjen" välistä kuin pystyvät. Sopiva syöttöetäisyys "töppöistä" on 4-5 metriä eli pelikaverista 8-10 metriä. Palloa ei saa mennä vastaan neutraalille alueelle. Näin pelaajat oppivat syöttämään riittävän kovaa. Huomio molempien jalkojen käyttöön sekä syöttökulmiin ja riittävään liikkumiseen. Aluksi vapaat kosketukset.

Huomioitavaa:

Oikea haltuunotto- ja syöttötekniikka. Haltuunotossa liikkuminen riittävän ajoissa pallon kulkureitille. Haltuunottava jalka valmiiksi riittävän ajoissa. Katse pallossa. Hyvä kosketus palloon (syöttö itselle). Sisäsyryjäytössä tukijalka pallon viereen, varpaat osoittavat potkusuuntaan. Suora vauhti kohti potkusuuntaa. Potkaiseva jalka 90 asteen kulmaan ("varpaat osoittavat kohti taivasta"). Potkaiseva jalka heilahtaa maan ja tukijalan suuntaisesti. Potkaiseva jalka ei saa saattaa palloa liian pitkälle ylöspäin. Potkaiseva jalka ei saa liikkua sivulle YLI tukijalan puolelle.

Helpottaminen:

Lyhennetään syöttömatkaa, levennetään maalialuetta, lyhennetään neutraalia aluetta.

Vaikeuttaminen:

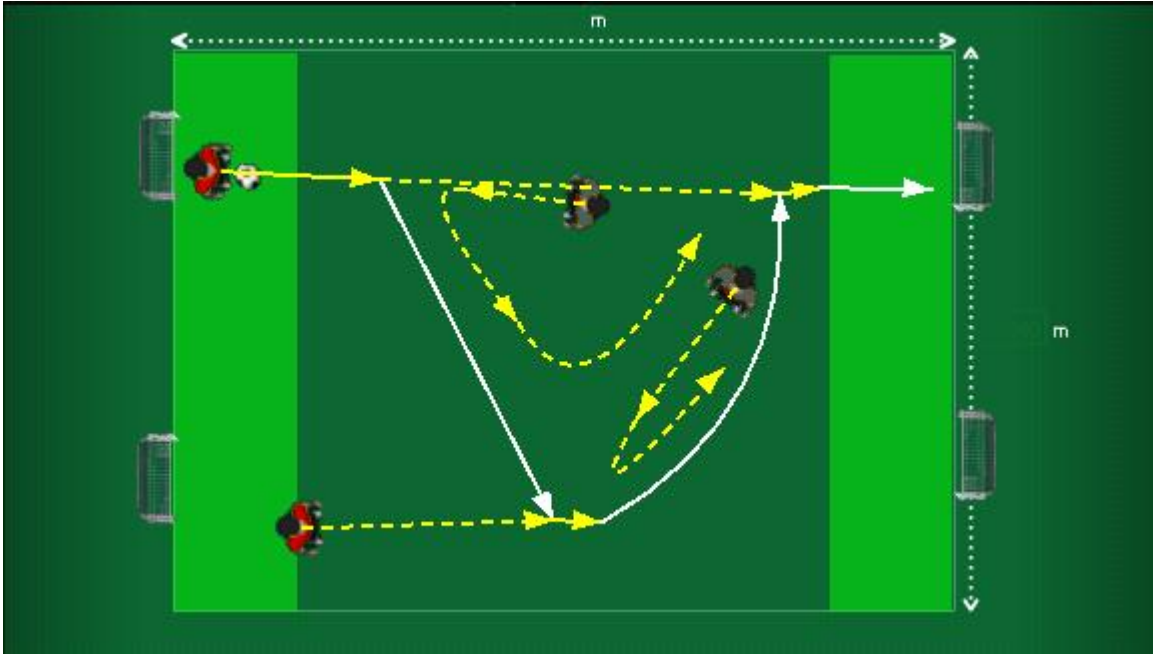
Pidennetään syöttömatkaa, kavennetaan maalialuetta, syvennetään neutraalia aluetta. Saa syöttää vain heikommalla jalalla, täytyy syöttää yhdellä kosketuksella, täytyy ottaa haltuun tietyllä tavalla.

## 4) 2v2 neljään maaliin – 20 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=18007>

Välineet:

Pallo, "tötsät" alueen, kartiot maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

22x32 m suorakaiteen muotoinen alue, jossa pelataan 2v2 neljään minimaaliin (2 m). Maalit tehdään laukaisemalla maalintekoalueelta (6 m syvä). Kaksi kolmen pelaajan joukkuetta; yksi pelaaja aina vaihdossa (vaihto maalista tai tietyn ajan kuluttua). Pallon mennessä alueen rajojen ulkopuolelle, valmentaja laittaa uuden pallon peliin. Kahden minuutin peliaika. Toinen vaihtoehto on pienempi alue; 15x20 m, jossa päädyissä törpöistä tehdyt 6 maalialueet, joiden läpi pallo on kuljetettava.

Huomioitavaa:

Hyökkääjät: haastaminen rohkeasti 1v1 -tilanteissa, harhautukset ja suunnanmuutokset. Palloton yrittää liikkua pelattavaksi toisen maalin lähelle, ei molemmat hyökkääjät saman maalin luona. 2v1 -tilanteen luominen ja ratkaisu. Hyödynnä toista maalia hämäykseen.

Puolustajat: yritä riistää pallo! Jos mahdollista, ohjaa hyökkääjä liikkumaan kohti omaa maalia ja iske. Vastustajan pallottoman pelaajan kontrollointi ja vartiointi.

Helpottaminen:

Maalialuetta suurennetaan. Maalit saa tehdä potkaisemalla porttien läpi, pelataan käsillä.

Vaikeuttaminen:

Maalialuetta pienennetään.

## 5) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytys.

## F7-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 37-38

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

A) Linnake – ryhmäleikki – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=701>

Välineet:

Pallo ja liivi "suojatun" pelaajan merkkiaamiseksi.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pelaajat jaetaan neljään "linnakepelaajaan" sekä yhteen linnakkeen "tuhoajaan", jolla on pallo kädessään. Linnakkeen heikko kohta on yksi pelaaja, jolle annetaan liivi. Tuhoaja yrittää liikkua niin, että hän pystyy koskettamaan pallolla liivillä merkattua pelaajaa. Linnakkeen pelaajat yrittävät koordinoida omat liikkeensä niin, että he suojaavat heikkoa kohtaa.

Vaikeuttaminen:

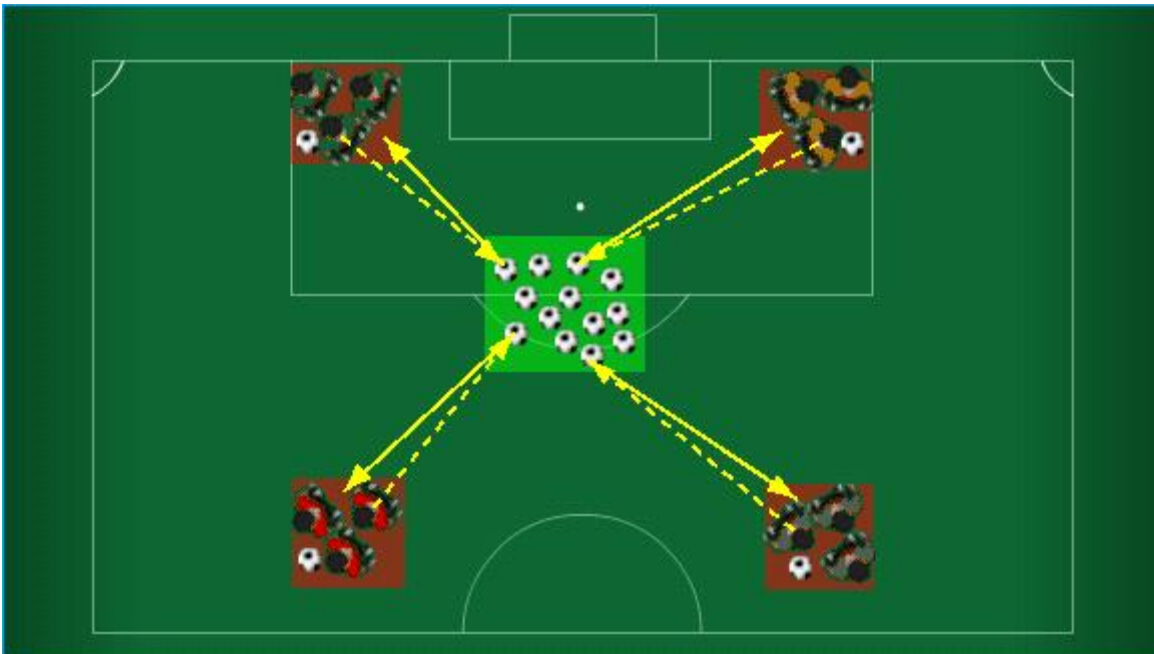
"Tuhoajan" tehtävää voi vaikeuttaa esimerkiksi sillä, että tämän täytyy hypätä koko ajan yhdellä jalalla.

B) Kuljetuskisa, "käpyjahti" – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=18036>

Välineet:

Kolmen-neljän värisiä liivejä leikkijämäärästä riippuen, merkkikartioita pesien rajaukseen, jokaiselle leikkijälle pallo.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Kuljetetaan palloa ja harjoitellaan pysäyttämistä. Pelaajat jakautuvat tasaisesti joka pesään (vähintään kolme pesää). Kaikki pallot (= kävyt) laitetaan leikkialueen keskelle. Ohjaajan annettua merkin pelaajat lähtevät keräämään käpyjä talven varalle. Käpy kuljetetaan ja pysäytetään pesään jaloin. Kun vapaana olevat kävyt on kerätty pesiin, sen jälkeen lähdetään ryöstämään käpyjä toisten pelaajien pesistä. Missä



pesässä on leikin päätyttyä eniten käpyjä? Leikin voi järjestää viestikisana, jolloin jokaisesta joukkueesta aina yksi pelaaja vuorollaan käy hakemassa palloa.

Huomioitavaa:

Kuljetetaan palloa molemmin jaloin, käpy tulee kuljettaa pesään (ei saa potkaista) ja pysäyttää se sinne jaloin. Vain pesässä olevat kävyt lasketaan.

Helpottaminen:

Kuljetetaan kävyt pesään ensin käsin, käsillä pomputtaen tai palloa ilmaan heittäen. Kuljetetaan jaloin, mutta saa pysäyttää pallon käsin.

Vaikeuttaminen:

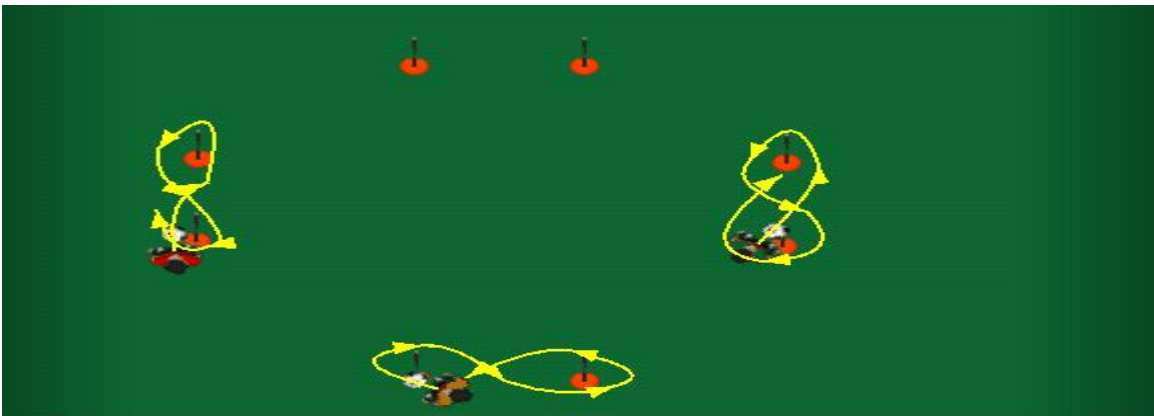
Rajataan kuljetettavaa jalkaa, rajataan pallon pysäyttämistapaa (jalkapohja/ulkosyrjä/sisäsyvä).

C) Slalom – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=103368>

Välineet:

Pallo, kartiot maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Sama rata kuin sik-sak pujottelussa: keskiympyrään neljä 7,5 m leveää kartiomaalia. Kaksi pallollista pelaajaa pujottelee kahdeksikko -kuviota kahden kartion välissä. Kuka tekee ensiksi kahdeksan kahdeksikköä?

Huomioitavaa:

Kartioiden välin huomioon ottaminen kosketusten määrässä: jos väli on pidempi, pelaaja voi antaa hiukan pidemmän "syötön itselleen eteen". Erilaiset käännöstävät, painopisteen alhaisuus käännöksissä.

Vaikeuttaminen:

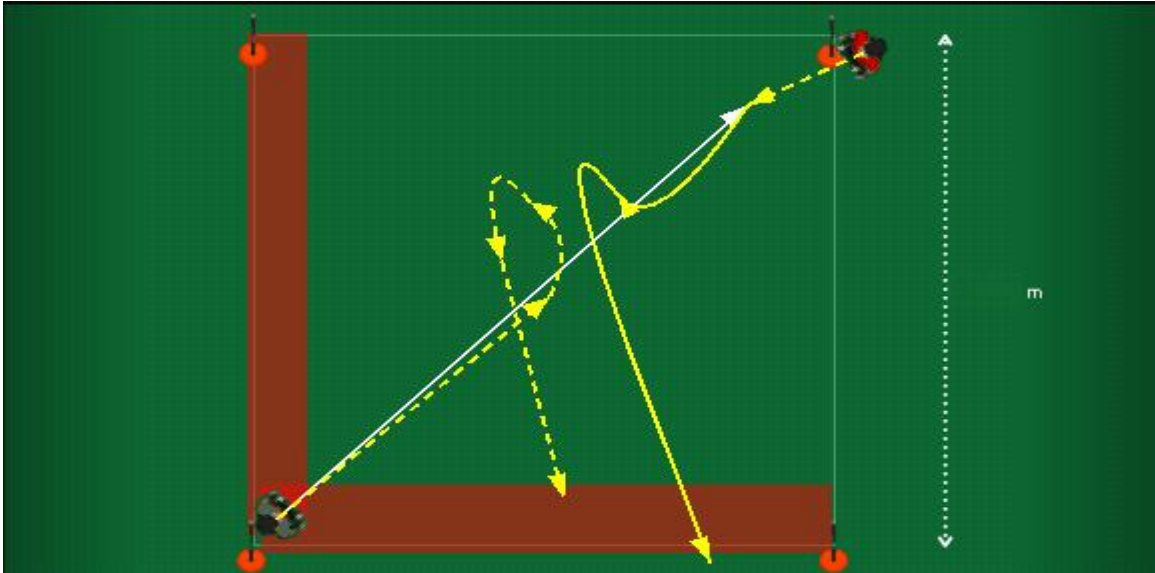
Käännökset vain heikommalla jalalla, valmentaja määrää käännöstävän.

2) 1v1 neliössä – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17937>

Välineet:

Pallo paria kohti ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

1v1 5-10 m neliössä. Pallollinen pelaaja lähtee neliön yhdestä nurkasta, puolustaja puolestaan vastakkaisesta. Maalialueena ovat molemmat vastakkaiset sivustat. Harjoitetta voi varioida seuraavilla tavoilla:

- A. Pelaajat vaihtavat paikkaa joka suorituksen jälkeen.
- B. Hyökkääjä saa jatkaa, jos onnistuu tekemään maalin.
- C. Pallo on neliön keskellä. Pelaajat aloittavat vastakkaisista kulmista. Valmentajan merkistä molempien pelaajien on juostava neliön ympäri, ennen kuin nopeampi saa ottaa pallon ja yrittää maalintekoa.

Huomioitavaa:

Rajaa alueet selvästi, mihin maali pitää tehdä.

Hyökkääjä: kannusta pelaajia rohkeisiin hämäysliikkeisiin sekä nopeisiin rytmivaihdoksiin.

Puolustaja: nopea liike hyökkääjää vastaan, ajoissa tehty jarrutus, hyvä puolustusasento (päkiällä, sivuttain pallolliseen pelaajaan nähden). Ei saa "myydä" itseään liian helpolla. Koska peitetään, koska taklataan?

Helpottaminen:

Aivan pienille harjoitetta voi aluksi vetää hippana ilman palloa.

Vaikeuttaminen:

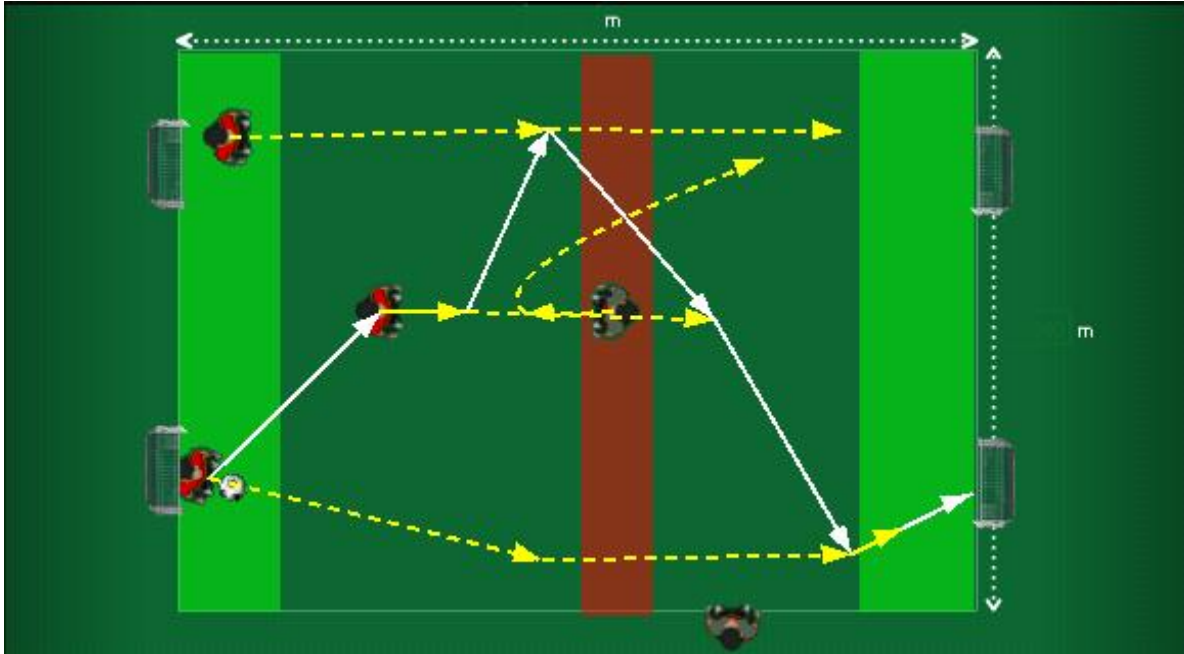
Taidon parantuessa maalialuetta voi pienentää.

3) 3v1 neljään maaliin – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=18022>

Välineet:

Pallo ja "tötsät" sekä kartiot alueen ja maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

30x20/25x15 m kenttä, neljä minimaalia (2-3 m). Maalien edessä 5 m syvä maalintekoalue. Maalin saa tehdä vain maalintekoalueelta. 3v1 -peli. Pallollisen joukkueen kaksi pelaaja lähtee maaliviivalta, yksi pelaaja ylempänä keskushyökkääjänä. Pallollinen joukkue lähtee etenemään kohti vastapuolen maaleja vastassaan yksi puolustaja. Jos puolustaja saa riistettyä pallon, hän saa laukoa sen kohti maalia kuinka kaukaa tahansa.

Huomioitavaa:

Kysymyksiä: *Kenellä hyökkääjistä pitäisi olla pallo, kun puolustaja tulee peittämään?* Keskushyökkääjällä. *Missä keskushyökkääjän tulisi olla, jos pallo on laitapelaajalla?* Jos puolustaja ahdistaa laitapelaajaa, keskushyökkääjän kannattaa pudottautua hiukan laitapelaajan alapuolelle, jotta hän olisi hyvässä asemassa poikkisyötön vastaanottamiseen. *Koska kannattaa syöttää?* Ei liian aikaisin, eikä liian myöhään. Syötä silloin, puolustaja tulee haastamaan sinua. Jos syötön ajoitus on hyvä, puolustaja ei ehdi paikkaamaan ja ahdistamaan pallon saanutta pelaajaa (tämä 2v1 -tilanteiden menestyksekkään ratkaisemisen avaintekijä)

Helpottaminen:

Laajennetaan aluetta, pallolliselle yksi ylimääräinen pelaaja "jokeriksi". Maalialueet suuremmiksi.

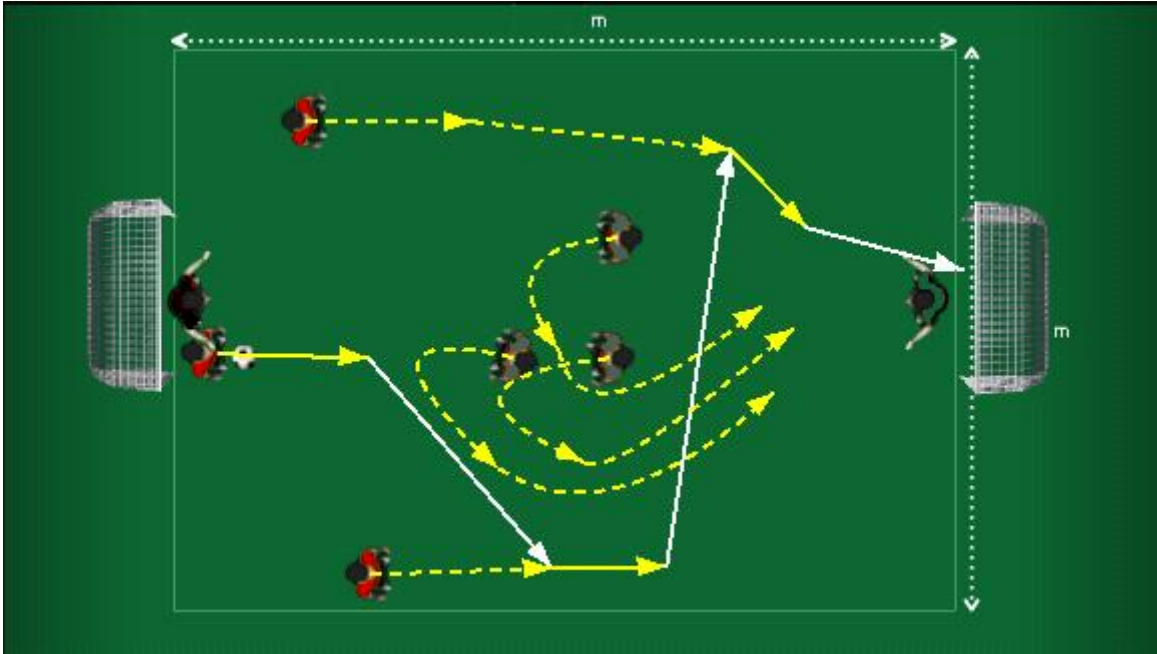
Vaikeuttaminen:

Kosketusrajoitukset, maalialueet pienemmiksi. Palloa saa syötellä vapaasti, mutta pallon on käytävä vähintään kerran jokaisella pelaajalla. Aikarajat murtautumiseen ja maalintekoon. Pallo ennen pelaajia maalintekoalueelle.

## 4) 3v3 + mv normaali peli – 15 min.

## Välineet:

Pienet maalit, "tötsät" alueen merkitsemistä varten, liivit joukkueille.



## Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

30x15 m kenttä, molemmilla puolilla pikkumaali. Kaksi neljän pelaajan joukkuetta, yksi pelaaja molemmista joukkueista maalissa. Pelataan 2-3 minuutin jaksoja.

## Huomioitavaa:

Hyökkääjät: pallollisen joukkueen pallottomat pois syöttövarjosta (syvyyteen/leveyteen). Pidä kolmiomuoto, joka takaa leveyden ja syvyyden. Salaa aikeesi ("peitä syötöt", ole yllättävä).

Puolustuksessa: kaikki puolustavat! Varmistus palloa peittäväälle pelaajalle. Hyökkäyksen hidastaminen ja suuntaaminen vaarattomalle alueelle. Pallon riistämisen jälkeen välittömästi hyökkäykseen.

## Helpottaminen:

Pallolliselle joukkueelle "jokeripelaaja", suurena aluetta.

## Vaikeuttaminen:

Kosketusrajoitukset, pienennä aluetta.

## 5) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytys.

## F7-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 39-40

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

A) Hännänryöstö – 5 min.

Välineet:

Liivi jokaiselle pelaajalle ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

20-30 m neliö. Hännänryöstö. Jokainen pelaaja asettaa liivin roikkumaan selkensä taakse osittain housujensa sisään. Tämän jälkeen kaikkien "sota" kaikkia vastaan. Pelaajat yrittävät riistää niin monta vastustajan liiviä kuin mahdollista. Omasta liivistä ei saa pitää kiinni millään tavalla. Eniten liivejä ryöstänyt on voittaja. Voidaan pelata myös joukkuekisana.

Huomioitavaa:

Pelaajien tulee tarkkailla ympäristöään joka suuntaan.

Helpota:

Pienennä aluetta.

Vaikeuta:

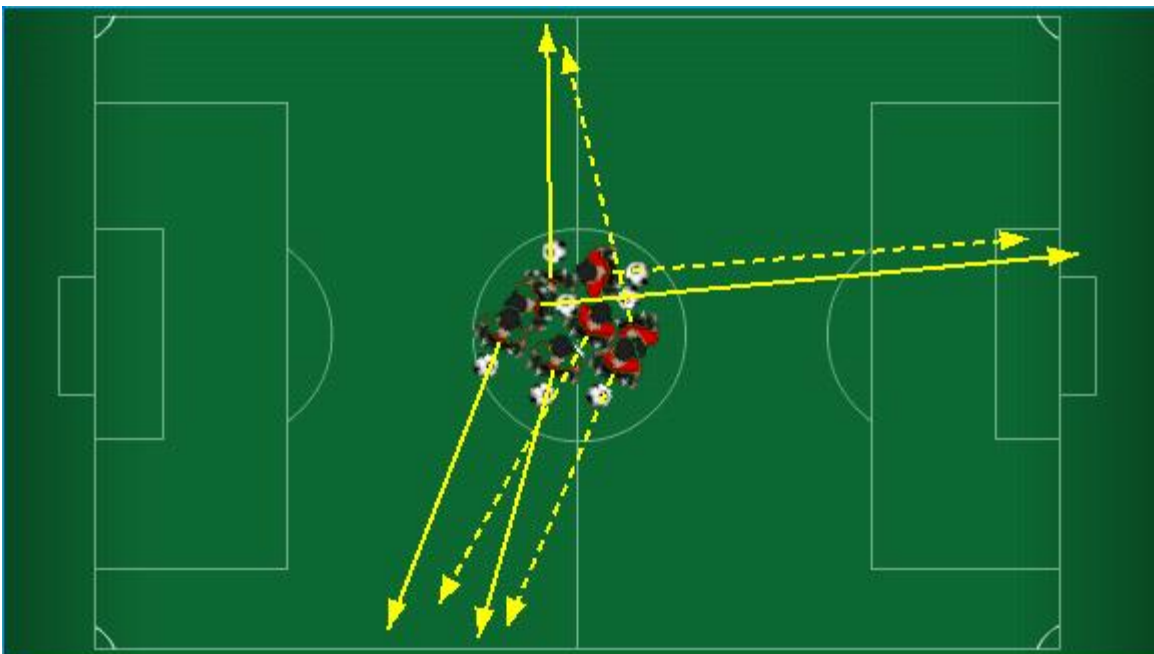
Suurena aluetta.

B) Kuljetuskisa, "pakomatka" – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=18039>

Välineet:

Pallo jokaiselle pelaajalle sekä "merkattu" kenttä.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Kaksi 4-6 pelaajan joukkuetta keskiympyrässä. Kaikilla pelaajilla on pallo. Valmentajan merkistä (esimerkiksi väri) toinen joukkue lähtee kuljettamaan palloa kentän rajojen ulkopuolelle. Toisen joukkueen pelaajat yrittävät estää kuljetuksen, riistää pallon ja tuoda se takaisin keskiympyrään.

Vaikeuttaminen:

Palloa saa kuljettaa vain heikommalla jalalla, takaa-ajajan täytyy ottaa oma pallo syliin ennen takaa-ajoa.

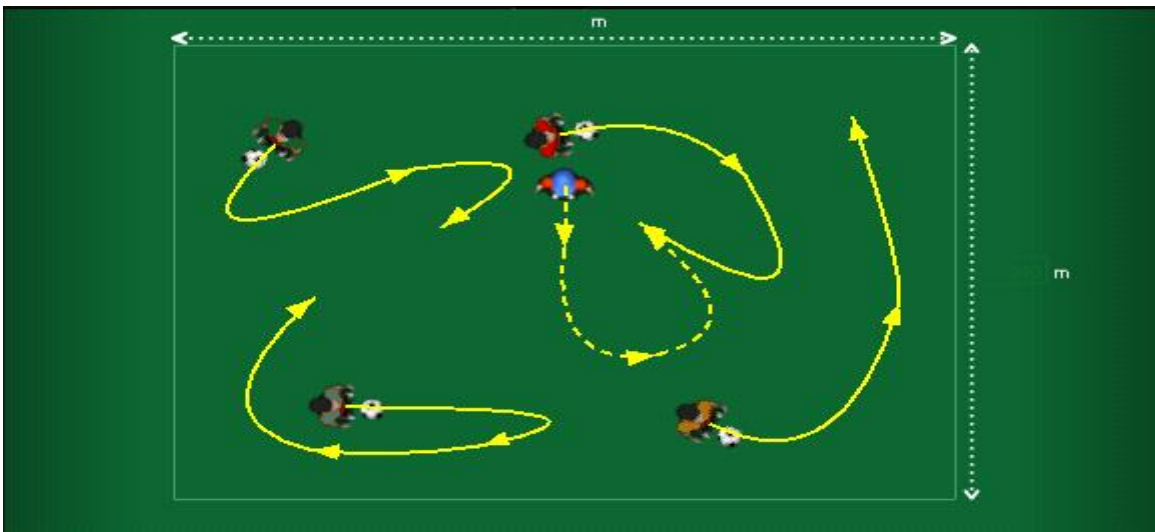
C) Potki kaverin pallo pois alueelta – 5 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/training/library?id=948&drillId=21116>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/page/cfc2fe92-5a41-4f1f-b7da-ea435ec969fe/warm-up.html>

Välineet:

Palloja, liivit, tötsiä alueen rajaamiseksi.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

15x10 m alue. 4-5 pelaaja pallon kanssa, yksi pelaaja pallo sylissä hippana. Pelaajat kuljettavat vapaasti palloa alueella, valmentajan merkistä hippa yrittää saada pallollisten pelaajien pallon potkaistua alueen ulkopuolelle. Kisa jatkuu, kunnes viimeinenkin pallo on potkaistu ulos. Tämän jälkeen hippa vaihtuu. Kisa siitä, kuka hipoista saa potkaistua pallon nopeimmin alueen ulkopuolelle.

Variaatio (Wein): kaikilla pelaajilla on pallo ja he yrittävät potkia muiden pallon pois, samalla kun he pitävät oman pallon hallussa. Jokaisesta pois potkitusta pallosta saa pisteen, tai pois potkittu pelaaja jää ulos. Kisaa jatketaan siihen asti, kun alueella on enää yksi pelaaja.

Huomioitavaa:

Pallollisilla katse ylhäällä, nopeita suunnanmuutoksia pallo hallussa.

Helpottaminen:

Alueen pienentäminen.

Vaikeuttaminen:

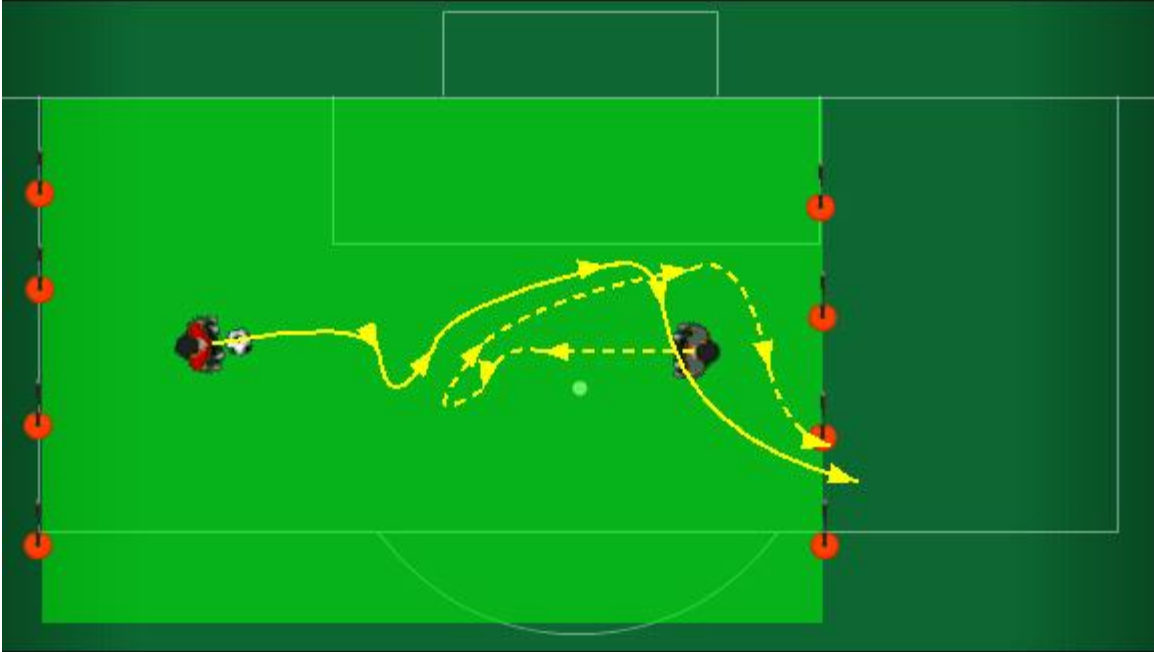
Alueen suurentaminen, hipalla on pallo molemmissa kainaloissa.

2) 1v1 neljään vastakkaiseen maaliin – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=102858>

Välineet:

Pallo paria kohti sekä kartiot ja "tötsät" kentän ja maalialueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

20x25 m suorakaide, neljä 2-3 metrin "tötsämaalia" kuvan osoittamalla tavalla. Kuusi pelaajaa, jotka muodostavat kolme paria 1v1 -peliä varten. 1v1 siten, että maalin voi tehdä jompaan kumpaan vastakkaiseen maaliin. Maalit tehdään kontrolloidulla kuljetuksella maalin läpi. Tilanne alkaa aina siitä, että pallollinen aloittaa kuljettamisen keskialueelta, ja puolustaja on hänen edessään parin metrin päässä. Maalin tullessa/pallon mennessä yli rajojen parit vaihtuvat. Valmentaja voi antaa toisesta maalista enemmän pisteitä kuin toisesta. Näin puolustajaa kannustetaan ohjaamaan hyökkääjää vähemmän vaarallista aluetta kohti.

Huomioitavaa:

Hyökkääjä: kannusta hyökkääjiä käyttämään toista maalia hyväksi hämäyksissä. Kannusta rohkeisiin suunnanmuutoksiin ja nopeisiin pallon siirtoihin.

Puolustaja: opeta oikea puolustusasento (kylkiasento, päkiällä, matala painopiste). Rohkaise puolustajia tekemään harhautusliikkeitä. Opeta oikeita päätöksiä: koska hidastan, koska taklaan.

Helpottaminen:

Maalin suurentaminen, maalin tekeminen laukaisemalla.

Vaikeuttaminen:

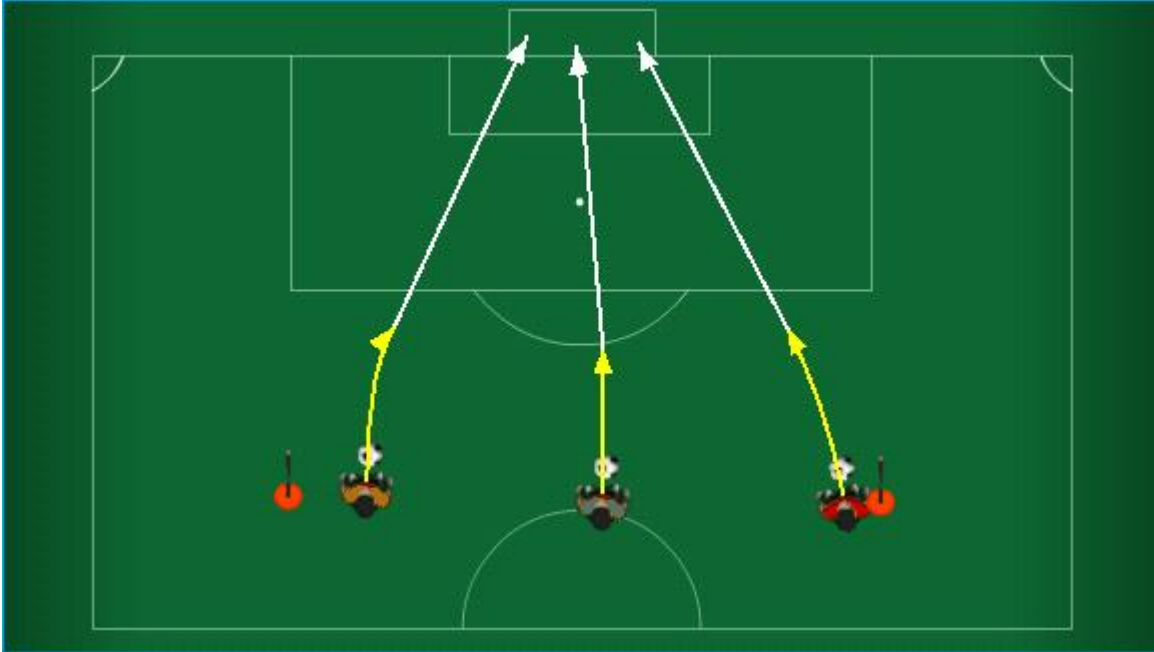
Maalin pienentäminen.

3) Laukaus omasta kuljetuksesta – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=80629>

Välineet:

Pallo jokaiselle pelaajalle, pikkumaali, "tötsät" alueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pikkumaali, jonka eteen on merkitty lähtöalue n. 25-30 m päähän. 3-4 pelaaja asettuu lähtöalueelle, josta he valmentajan merkistä kuljettavat vauhdilla kohti rangaistusalueen rajaa (palloa pitää koskettaa vähintään 2-3 kertaa ennen rajaa). Pelaajan päästyä rangaistusalueelle hän saa laukaista kohti maalia. Ilmassa maaliin mennyt laukaus hyväksytään. Kuka oli nopein?

Huomioitavaa:

Nopea, terävä kuljetus (riittävän pitkät "syötöt itselle). Räväkkä laukaus suoraan juoksusta.

Helpottaminen:

Suurena maalialuetta.

Vaikeuttaminen:

Pienennä maalialuetta, laukominen heikommalla jalalla.

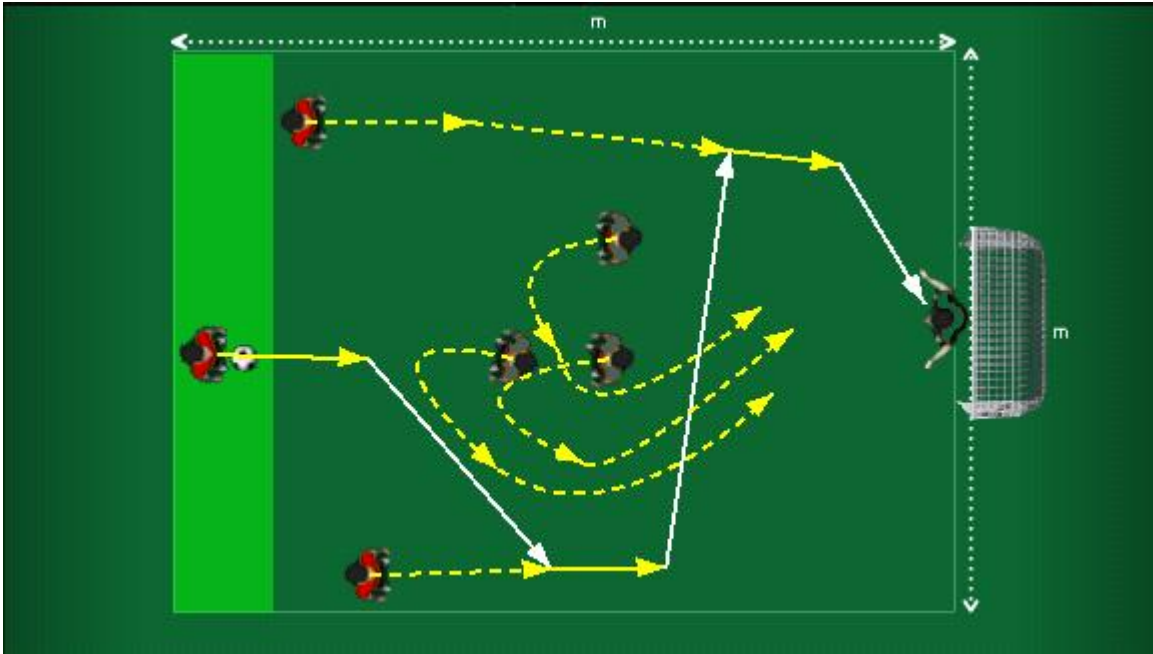


## 4) 3v3 maali-/viivapeli – 20 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=18104>

Välineet:

Pallo ja "tötsät", pieni maali sekä kartiot alueen merkitsemistä varten.



Organisaatio ja harjoitteen kuvaus:

Kaksi kolmen pelaajan joukkuetta, toisella puolella normaali maali, toisella puolella maalialue. Joukkue pääsee pelaamaan oikeaan maalin kuljettamalla pallon maalialueelle. Pelataan 3 minuutin jaksoissa.

Huomioitavaa:

Hyökkääjät: pallollisen joukkueen pallottomat pois syöttövarjosta ja irti vastustajasta (syvyyteen/leveyteen). Haastaminen 1v1 -tilanteessa aina kun mahdollista. Kolmiomuodon pitäminen, mikä takaa leveyden ja syvyyden. Aikeiden salaaminen (syöttöjen peittäminen, yllätyksellisyys). Puolustajat: kaikki puolustavat! Varmistus palloa peittävälle pelaajalle, pienet etäisyydet. Hyökkäyksen hidastaminen ja suuntaaminen vaarattomalle alueelle. Pallon riistämisen jälkeen välittömästi hyökkäykseen.

Helpottaminen:

Laajennetaan aluetta, pallolliselle yksi ylimääräinen pelaaja "jokeriksi". Maalialueet suuremmiksi.

Vaikeuttaminen:

Kosketusrajoitukset, aikarajat murtautumiseen ja maalintekoon. Pallo ennen pelaajia maalintekoalueelle.

## 5) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytys.

## F7-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 41-42

1) Alkulämpö ja verryttely – 10 min.

A) Linnake – ryhmäleikki – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=701>

Välineet:

Pallo ja liivi "suojatun" pelaajan merkkäämiseksi.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pelaajat jaetaan neljään "linnakepelaajaan" sekä yhteen linnakkeen "tuhoajaan", jolla on pallo kädessään. Linnakkeen heikko kohta on yksi pelaaja, jolle annetaan liivi. Tuhoaja yrittää liikkua niin, että hän pystyy koskettamaan pallolla liivillä merkattua pelaajaa. Linnakkeen pelaajat yrittävät koordinoida omat liikkeensä niin, että he suojaavat heikkoa kohtaa.

Vaikeuttaminen:

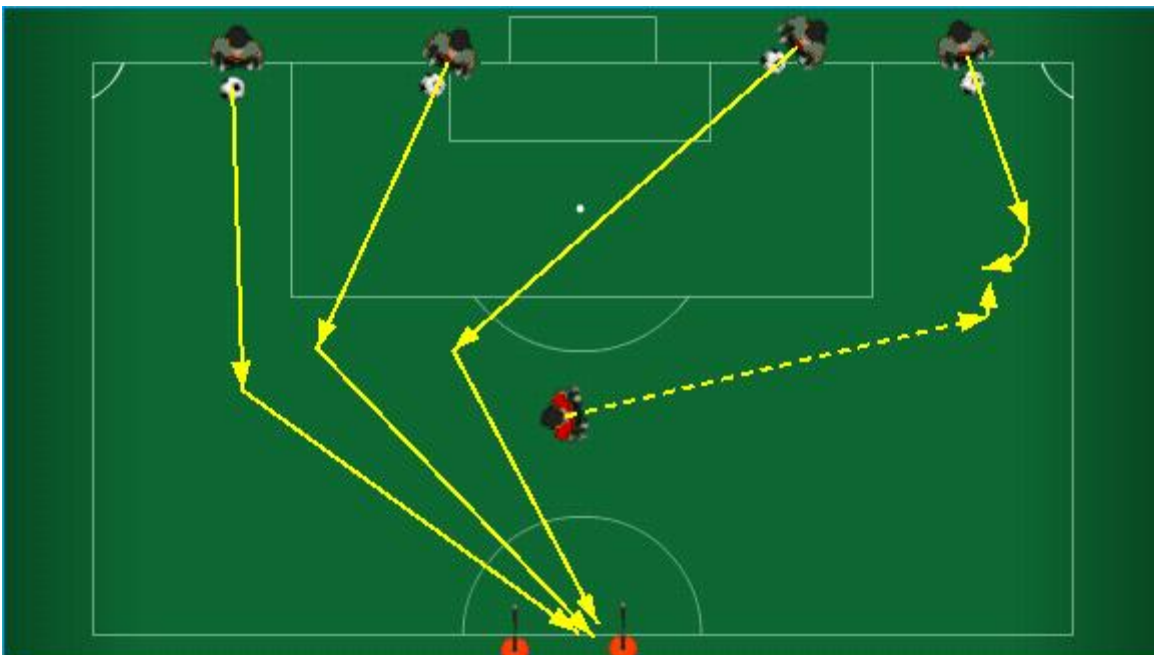
"Tuhoajan" tehtävää voi vaikeuttaa esimerkiksi sillä, että tämän täytyy hypätä koko ajan yhdellä jalalla.

B) Kuka pelkää puolustajaa? – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=57530>

Välineet:

Pallot jokaiselle pelaajalle, maali, "tötsät" alueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Kentän koko 16x25 m, maalin leveys 3-5 m. Viisi hyökkääjää ja yksi puolustaja. Kun puolustaja huutaa "kuka pelkää puolustajaa", lähtevät hyökkääjät yrittämään maalintekoa. Jos hyökkääjä ei saa maalia, hänestä tulee seuraava puolustaja.

Huomioitavaa:

Rohkaise pallollisia pelaajia tekemään nopeita ratkaisuja.

Helpottaminen:

Suurennetaan maalia, tehdään kaksi tai useampia maaleja, leikitään leikki ilman palloa.

Vaikeuttaminen:

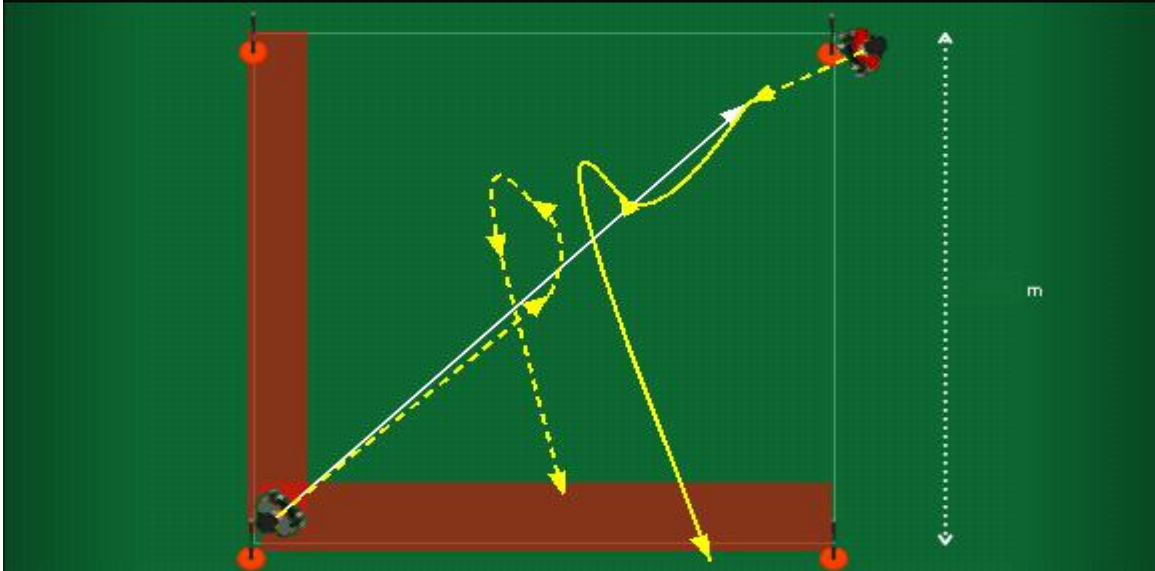
Lisätään puolustajia.

2) 1v1 neliössä – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17937>

Välineet:

Pallo paria kohti ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

1v1 5-10 m neliössä. Pallollinen pelaaja lähtee neliön yhdestä nurkasta, puolustaja puolestaan vastakkaisesta. Maalialueena ovat molemmat vastakkaiset sivustat. Harjoitetta voi varioida seuraavilla tavoilla:

- A. Pelaajat vaihtavat paikkaa joka suorituksen jälkeen.
- B. Hyökkääjä saa jatkaa, jos onnistuu tekemään maalin.
- C. Pallo on neliön keskellä. Pelaajat aloittavat vastakkaisista kulmista. Valmentajan merkistä molempien pelaajien on juostava neliön ympäri, ennen kuin nopeampi saa ottaa pallon ja yrittää maalintekoa.

Huomioitavaa:

Rajaa alueet selvästi, mihin maali pitää tehdä.

Hyökkääjä: kannusta pelaajia rohkeisiin hämäysliikkeisiin sekä nopeisiin rytmivaihdoksiin.

Puolustaja: nopea liike hyökkääjää vastaan, ajoissa tehty jarrutus, hyvä puolustusasento (päkiällä, sivuttain pallolliseen pelaajaan nähden). Ei saa "myydä" itseään liian helpolla. Koska peitetään, koska taklataan?

Helpottaminen:

Aivan pienille harjoitetta voi aluksi vetää hippana ilman palloa.

Vaikeuttaminen:

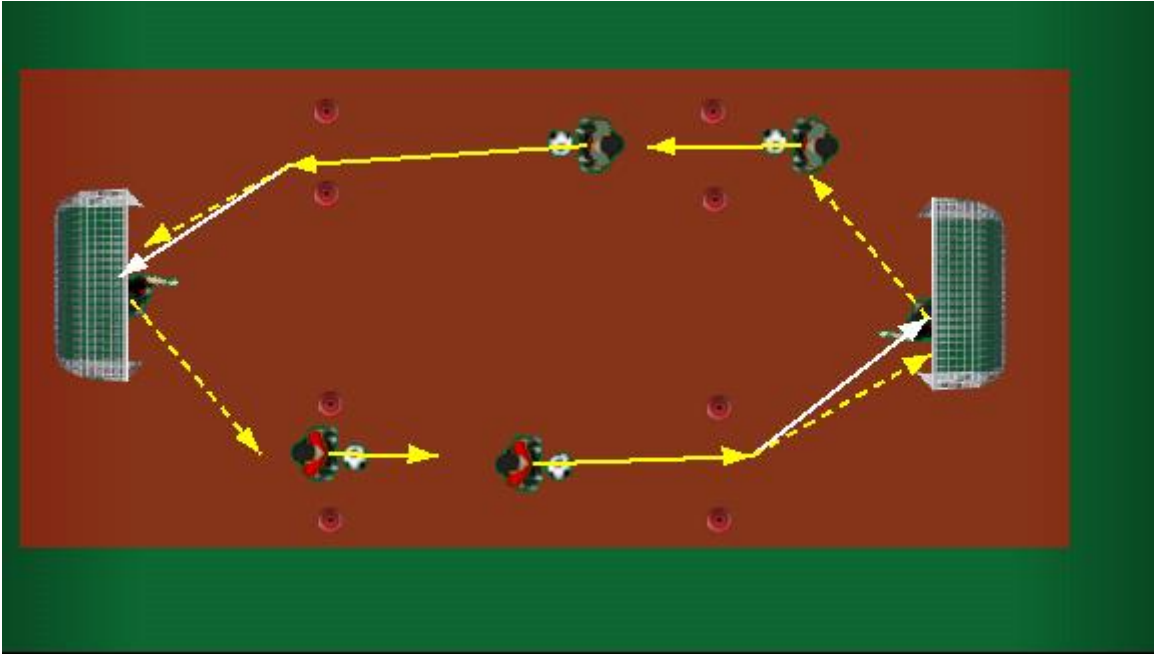
Taidon parantuessa maalialuetta voi pienentää.

## 3) "Laukaisukaruselli" – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=15400>

Välineet:

Pienet maalit, kartioita alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

6 pelaajaa 40x20 m suorakaiteen muotoisella alueella. Alueen molemmissa päissä mini- tai "tötsämaalit" (4-5 m). Pallolliset kuljettavat 20 m kuljetusalueen läpi. Pelaajan tulee yrittää maalintekoa välittömästi ylitettyään kuljetusalueen. Laukauksen jälkeen pelaajat vaihtavat paikkaa. Kuka tekee 5 minuutissa eniten maaleja?

Huomioitavaa:

Terävät kuljetukset, huolelliset laukaukset (hyvä nilkkapotku: tukijalka pallon viereen, potkaiseva jalka ojennettuna ja jännitettynä. Osumakohta keskelle palloa. Potkaisevan jalan voimakas potkuliike.)

Helpottaminen:

Suuremmat maalit, laukaus lähempää.

Vaikeuttaminen:

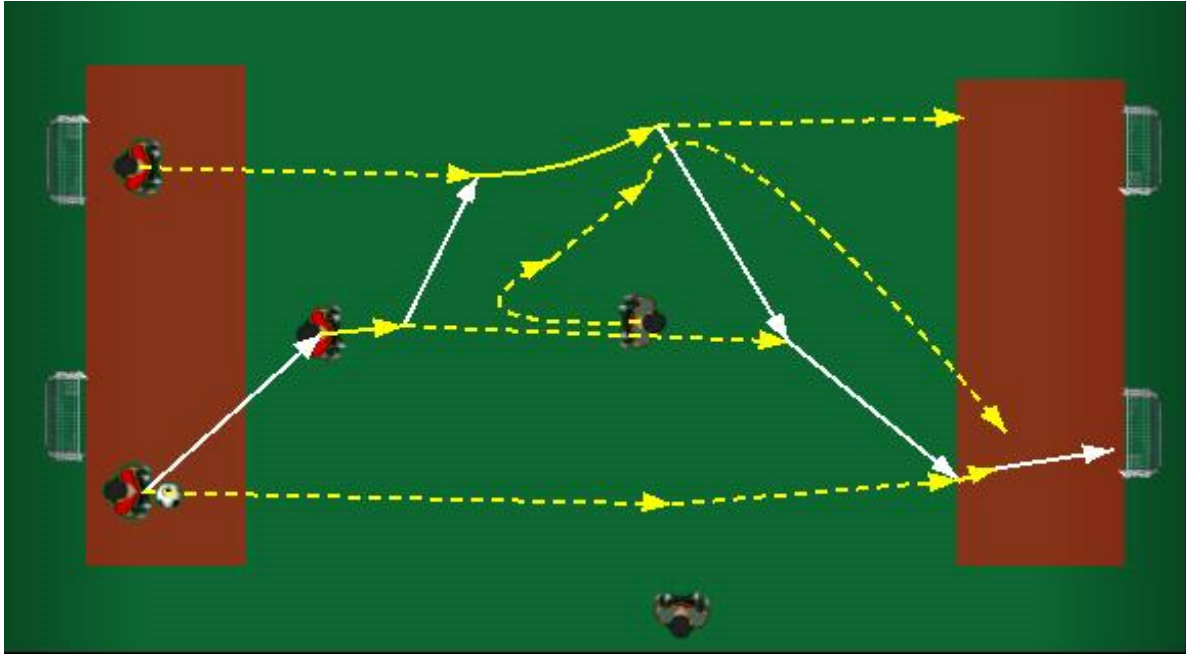
Pienemmät maalit, laukaus kauempaa. Laukaukset vain huonommalla jalalla.

4) 3v1 neljään maaliin – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=18022>

Välineet:

Pallo ja "tötsät" sekä kartiot alueen ja maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

30x20/25x15 m kenttä, neljä minimaalia (2-3 m). Maalien edessä 5 m syvä maalintekoalue. Maalin saa tehdä vain maalintekoalueelta. 3v1 -peli. Pallollisen joukkueen kaksi pelaaja lähtee maaliviivalta, yksi pelaaja ylempänä keskushyökkääjänä. Pallollinen joukkue lähtee etenemään kohti vastapuolen maaleja vastassaan yksi puolustaja. Jos puolustaja saa riistettyä pallon, hän saa laukoa sen kohti maalia kuinka kaukaa tahansa.

Huomioitavaa:

Kysymyksiä: *Kenellä hyökkääjistä pitäisi olla pallo, kun puolustaja tulee peittämään?* Keskushyökkääjällä. *Missä keskushyökkääjän tulisi olla, jos pallo on laitapelaajalla?* Jos puolustaja ahdistaa laitapelaajaa, keskushyökkääjän kannattaa pudottautua hiukan laitapelaajan alapuolelle, jotta hän olisi hyvässä asemassa poikkisyötön vastaanottamiseen. *Koska kannattaa syöttää?* Ei liian aikaisin, eikä liian myöhään. Syötä silloin, puolustaja tulee haastamaan sinua. Jos syötön ajoitus on hyvä, puolustaja ei ehdi paikkaamaan ja ahdistamaan pallon saanutta pelaajaa (tämä 2v1 -tilanteiden menestyksekkään ratkaisemisen avaintekijä)

Helpottaminen:

Laajennetaan aluetta, pallolliselle yksi ylimääräinen pelaaja "jokeriksi". Maalialueet suuremmiksi.

Vaikeuttaminen:

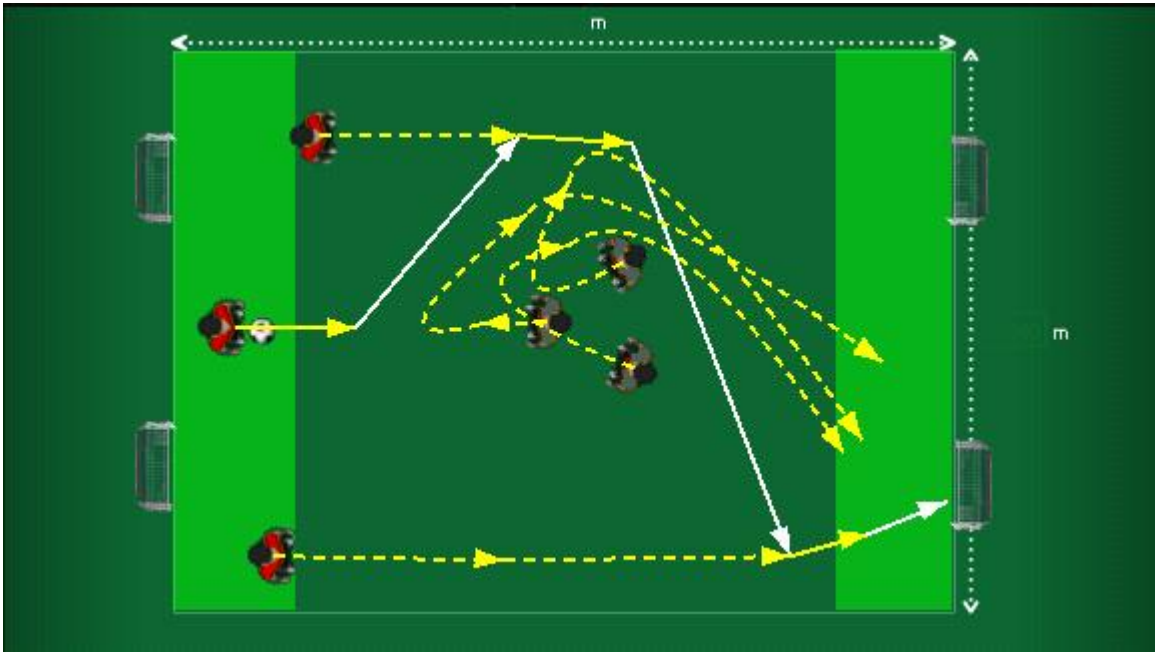
Kosketusrajoitukset, maalialueet pienemmiksi. Palloa saa syötellä vapaasti, mutta pallon on käytävä vähintään kerran jokaisella pelaajalla. Aikarajat murtautumiseen ja maalintekoon. Pallo ennen pelaajia maalintekoalueelle.

5) 3v3, neljään maaliin – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17966>

Välineet:

Pallo, "tötsät" alueen merkitsemistä varten, kartiot maalialueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

22x32 m kenttä, neljä minimaalia (2 m) 12 m päässä toisistaan. Molemmissa päädyissä on 6 m syvä maalintekoalue. Maalin saa tehdä vain maalintekoalueelta. Katkosta valmentaja laittaa aina pallon peliin sille joukkueelle, jolle vapaapotku/sivurajaheitto kuuluisi. 4x3 minuutin peliä.

Huomioitavaa:

Hyökkäyksessä: pyri hyökkäämään heikommin puolustettua maalia kohti. Pidä hyökkäyksessä kolmiomuoto. Hakeudu 2v1 -tilanteisiin hämää, muuta nopeasti suuntaa.

Puolustuksessa: pyri ohjaaman vastustaja vaarattomalle alueelle. *Koska hidastan, koska taklaan?*

Helpottaminen:

Suurena aluetta, maalialueita.

Vaikeuttaminen:

Pienennä aluetta, maalialueita, kosketusrajoitukset.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytys.

## F7-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 43-44

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

A) Hännänryöstö – 5 min.

Välineet:

Liivi jokaiselle pelaajalle ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

20-30 m neliö. Hännänryöstö. Jokainen pelaaja asettaa liivin roikkumaan selkensä taakse osittain housujensa sisään. Tämän jälkeen kaikkien "sota" kaikkia vastaan. Pelaajat yrittävät riistää niin monta vastustajan liiviä kuin mahdollista. Omasta liivistä ei saa pitää kiinni millään tavalla. Eniten liivejä ryöstänyt on voittaja. Voidaan pelata myös joukkuekisana.

Huomioitavaa:

Pelaajien tulee tarkkailla ympäristöään joka suuntaan.

Helpota:

Pienennä aluetta.

Vaikeuta:

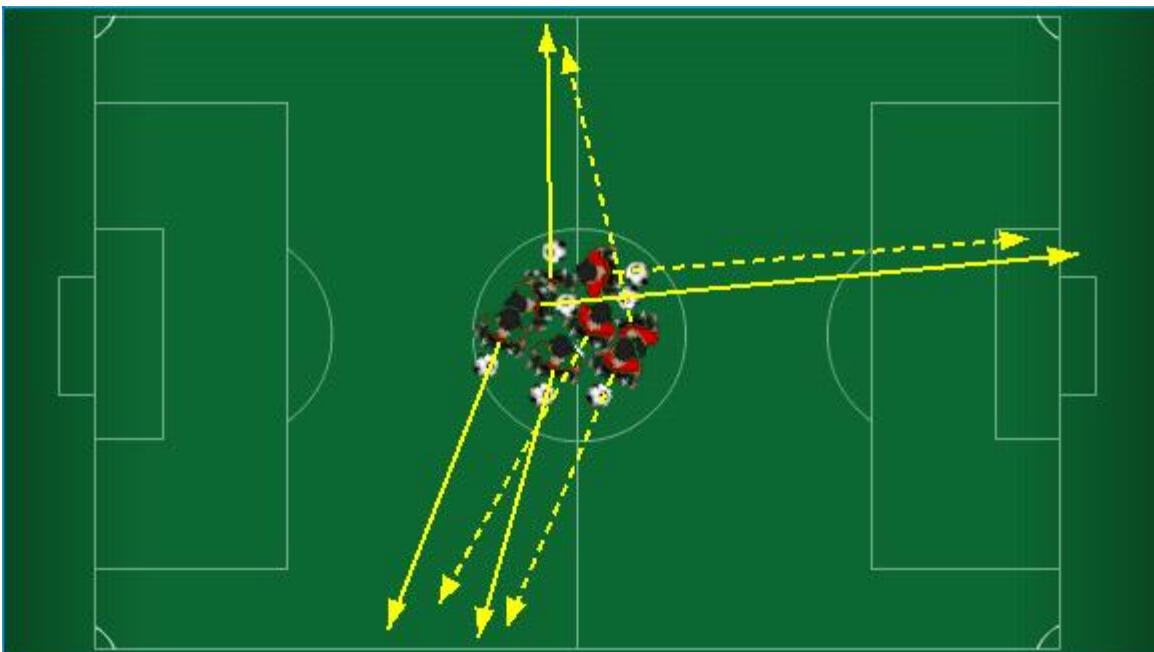
Suurena aluetta.

B) Kuljetuskisa, "pakomatka" – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=18039>

Välineet:

Pallo jokaiselle pelaajalle sekä "merkattu" kenttä.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:



Kaksi 4-6 pelaajan joukkuetta keskiympyrässä. Kaikilla pelaajilla on pallo. Valmentajan merkistä (esimerkiksi väri) toinen joukkue lähtee kuljettamaan palloa kentän rajojen ulkopuolelle. Toisen joukkueen pelaajat yrittävät estää kuljetuksen, riistää pallon ja tuoda se takaisin keskiympyrään.

Vaikeuttaminen:

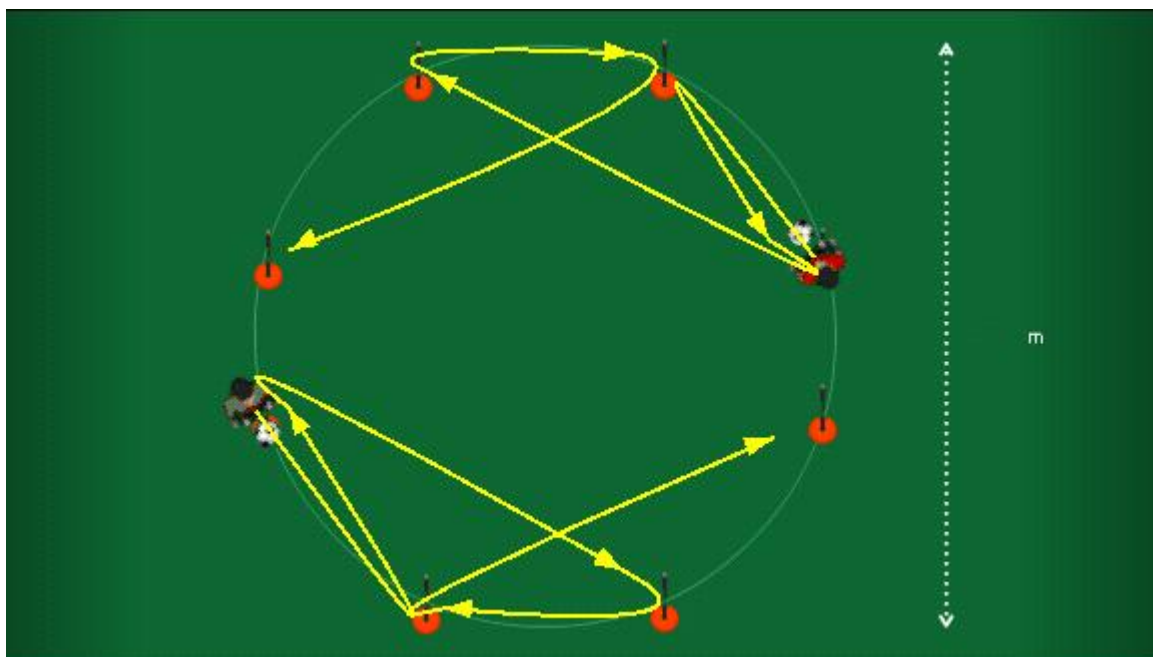
Palloa saa kuljettaa vain heikommalla jalalla, takaa-ajajan täytyy ottaa oma pallo syliin ennen takaa-ajoa.

C) Sik-sak kuljettaminen – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=56139>

Välineet:

Pallo, kartiot ratojen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Keskiympyrään neljä 7,5 m leveää kartiomaalia. Kaksi pallollista pelaajaa aloittaa ympyrän vastakkaisilta puolilta kuljettamisen: ensiksi ensimmäiseltä kartiolta toiselle ja takaisin, sitten kolmannelle kartiolle ja paluu toiselle, sitten neljännelle kartiolle ja paluu kolmannelle jne. Kisa siitä, kuka kuljettaa nopeimmin.

Huomioitavaa:

Kartioiden välin huomioon ottaminen kosketusten määrässä: jos väli on pidempi, pelaaja voi antaa hiukan pidemmän "syötön itselleen eteen". Erilaiset käännöstavat, painopisteen alhaisuus käännöksissä.

Vaikeuttaminen:

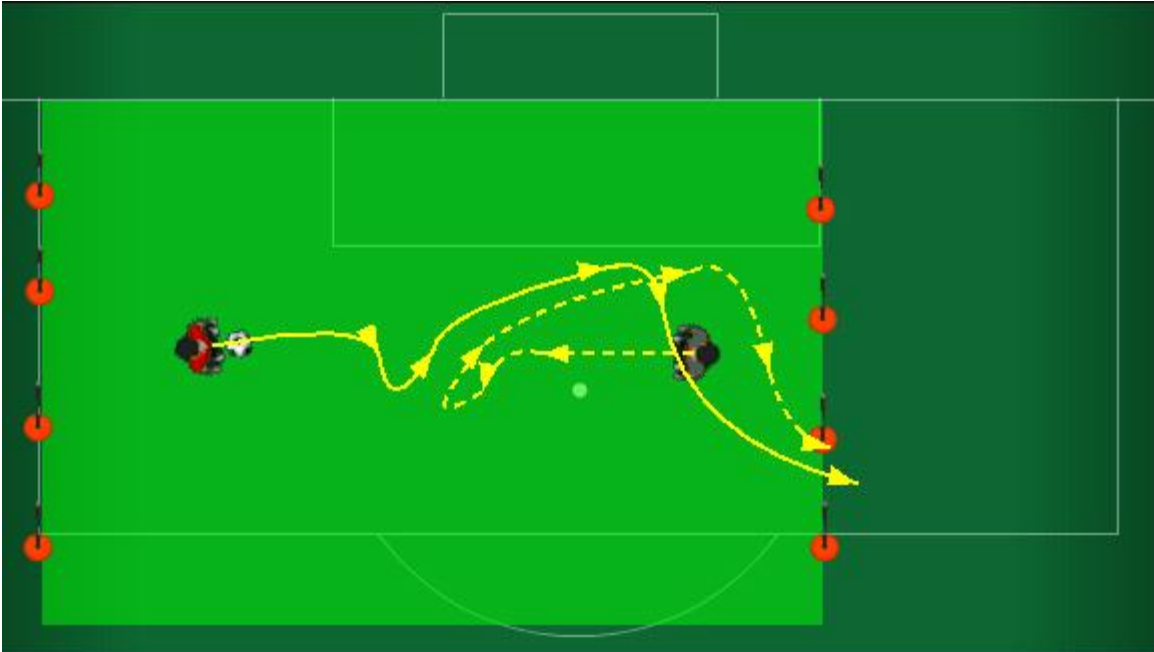
Käännökset vain heikommalla jalalla, valmentaja määrää käännöstävän.

2) 1v1 neljään vastakkaiseen maaliin – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=102858>

Välineet:

Pallo paria kohti sekä kartiot ja "tötsät" kentän ja maalialueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

20x25 m suorakaide, neljä 2-3 metrin "tötsämaalia" kuvan osoittamalla tavalla. Kuusi pelaajaa, jotka muodostavat kolme paria 1v1 -peliä varten. 1v1 siten, että maalin voi tehdä jompaan kumpaan vastakkaiseen maaliin. Maalit tehdään kontrolloidulla kuljetuksella maalin läpi. Tilanne alkaa aina siitä, että pallollinen aloittaa kuljettamisen keskialueelta, ja puolustaja on hänen edessään parin metrin päässä. Maalin tullessa/pallon mennessä yli rajojen parit vaihtuvat. Valmentaja voi antaa toisesta maalista enemmän pisteitä kuin toisesta. Näin puolustajaa kannustetaan ohjaamaan hyökkääjää vähemmän vaarallista aluetta kohti.

Huomioitavaa:

Hyökkääjä: kannusta hyökkääjiä käyttämään toista maalia hyväksi hämäyksissä. Kannusta rohkeisiin suunnanmuutoksiin ja nopeisiin pallon siirtoihin.

Puolustaja: opeta oikea puolustusasento (kylkiasento, päkiällä, matala painopiste). Rohkaise puolustajia tekemään harhautusliikkeitä. Opeta oikeita päätöksiä: koska hidastan, koska taklaan.

Helppottaminen:

Maalin suurentaminen, maalin tekeminen laukaisemalla.

Vaikeuttaminen:

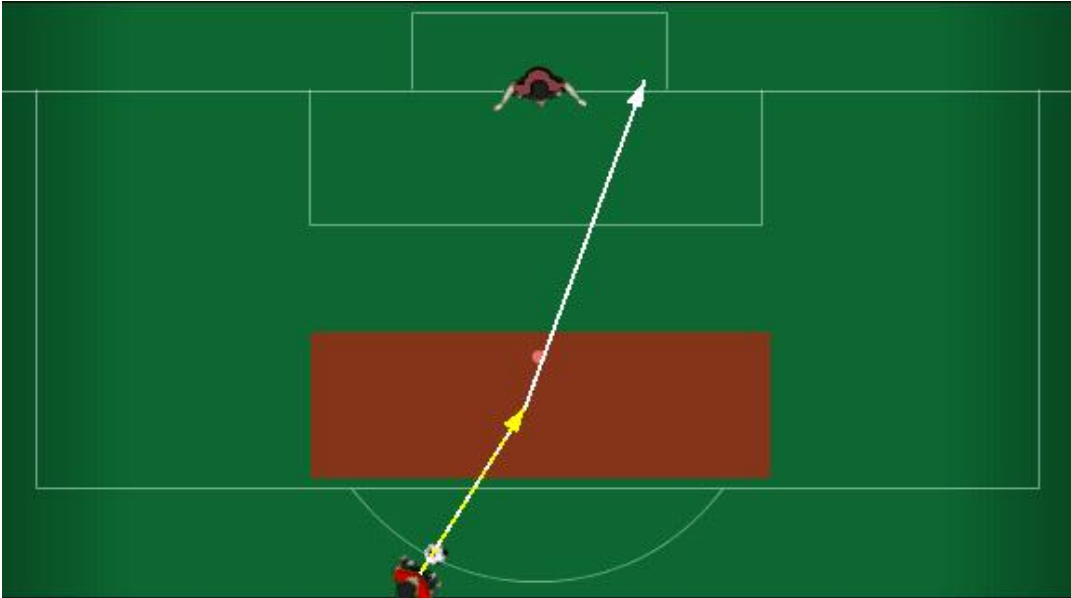
Maalin pienentäminen.

3) Laukaus omasta syötöstä "maalintekoalueelle" – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=61981>

Välineet:

Pallo, pikkumaali, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pikkumaalin eteen, n. 10-12 m päähän merkitään 3-5 m syvä laukaisualue. Yksi pelaaja vuorotellen maalissa, 3-4 laukaisijaa. Yksi pelaaja lähtee vuorotelleen n. 20 m päästä maalista. Pelaaja yrittää syöttää pallon sisäsyrjäsyötöllä laukaisualueelle, juosta pallon perään ja laukoa pallon kohti maalia. Järjestetään kisa pelaajien kesken, kuka tekee eniten maaleja. Kolmen kierroksen jälkeen vaihdetaan maalivahtia.

Huomioitavaa:

Teknisesti hyvä sisäsyrjäsyöttö, syötön oikea kovuus laukaisualueelle. Syötön jälkeen välitön terävä spurtti pallon perään. Huolellinen, hyvä nilkkapotku suorasta juoksusta. Laukauksen seuraaminen mahdollisten "kakkospallojen" varalta.

Helpottaminen:

Laukaisualueen suurentaminen, saa ottaa pallon haltuun ennen laukaisua.

Vaikeuttaminen:

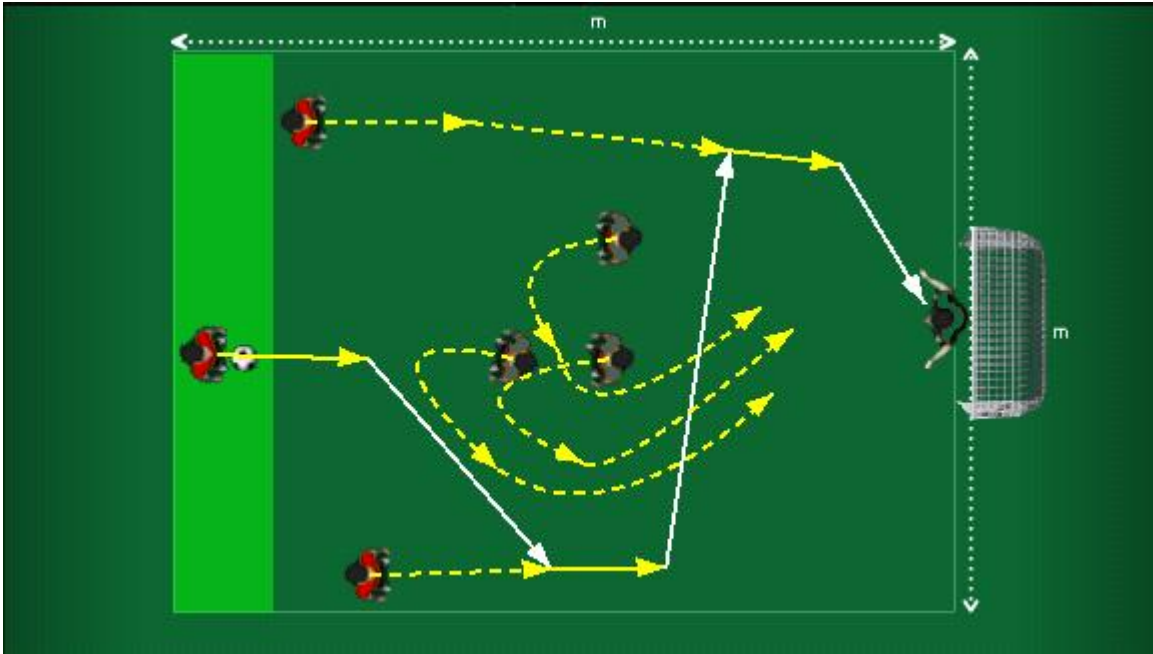
Laukaisualueen pienentäminen, syöttö/ja tai laukaus heikommalla jalalla.

## 4) 3v3 maali-/viivapeli – 20 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=18104>

Välineet:

Pallo ja "tötsät", pieni maali sekä kartiot alueen merkitsemistä varten.



Organisaatio ja harjoitteen kuvaus:

Kaksi kolmen pelaajan joukkuetta, toisella puolella normaali maali, toisella puolella maalialue. Joukkue pääsee pelaamaan oikeaan maalin kuljettamalla pallon maalialueelle. Pelataan 3 minuutin jaksoissa.

Huomioitavaa:

Hyökkääjät: pallollisen joukkueen pallottomat pois syöttövarjosta ja irti vastustajasta (syvyyteen/leveyteen). Haastaminen 1v1 -tilanteessa aina kun mahdollista. Kolmiomuodon pitäminen, mikä takaa leveyden ja syvyyden. Aikeiden salaaminen (syöttöjen peittäminen, yllätyksellisyys). Puolustajat: kaikki puolustavat! Varmistus palloa peittäväälle pelaajalle, pienet etäisyydet. Hyökkäyksen hidastaminen ja suuntaaminen vaarattomalle alueelle. Pallon riistämisen jälkeen välittömästi hyökkäykseen.

Helpottaminen:

Laajennetaan aluetta, pallolliselle yksi ylimääräinen pelaaja "jokeriksi". Maalialueet suuremmiksi.

Vaikeuttaminen:

Kosketusrajoitukset, aikarajat murtautumiseen ja maalintekoon. Pallo ennen pelaajia maalintekoalueelle.

## 5) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkää ja muutama yksinkertainen venytys.

## F7-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 45-46

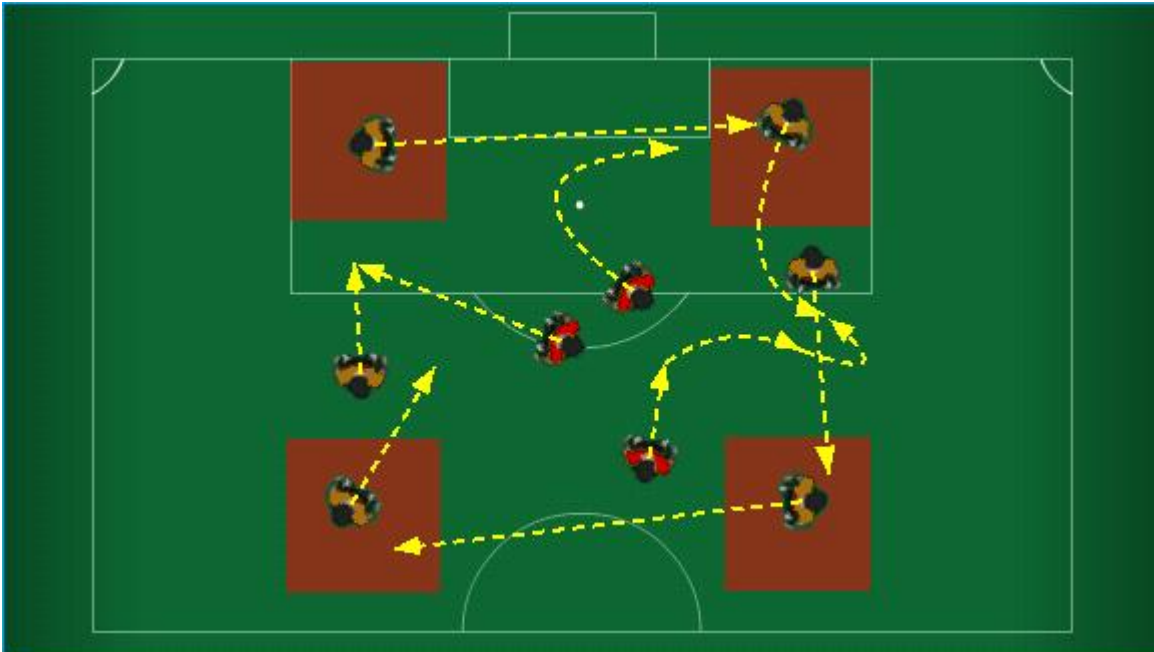
1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

A) Kulma-ajo – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=15581>

Välineet:

”Tötsiä” alueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Ison alueen (40 m neliö) kulmiin merkitään pesät. Pesien etäisyys toisistaan on n. 10-15 metriä. Valitaan 2-4 kiinniottajaa. Loput leikkijät asettuvat pesille seisomaan. Leikkijät juoksevat pesältä toiselle myötäpäivään kiertäen yrittäen kiertää kaikki pesät ilman, että keskellä olevat kiinniottajat saavat heitä kiinni. Jos kiinniottaja saa kosketettua juoksijaa, joutuu juoksija palaamaan lähtemälleen pesälle. Pesällä olevia ei voi ottaa kiinni. Jos onnistuu kiertämään kaikki pesät ilman, että joutuu yhtään kertaa palaamaan edelliselle pesälle, saa pisteen. Voidaan leikkiä siten, että pisteen saanut pääsee kiinniottajaksi tai vaihdellaan kiinniottajia tasaisin välein ja lasketaan lopuksi pisteet yhteen.

Huomioitavaa:

Näytetään etukäteen juoksumatkaa.

Helpottaminen:

Ei lasketa pisteitä, lyhennetään juoksumatkaa.

Vaikeuttaminen:

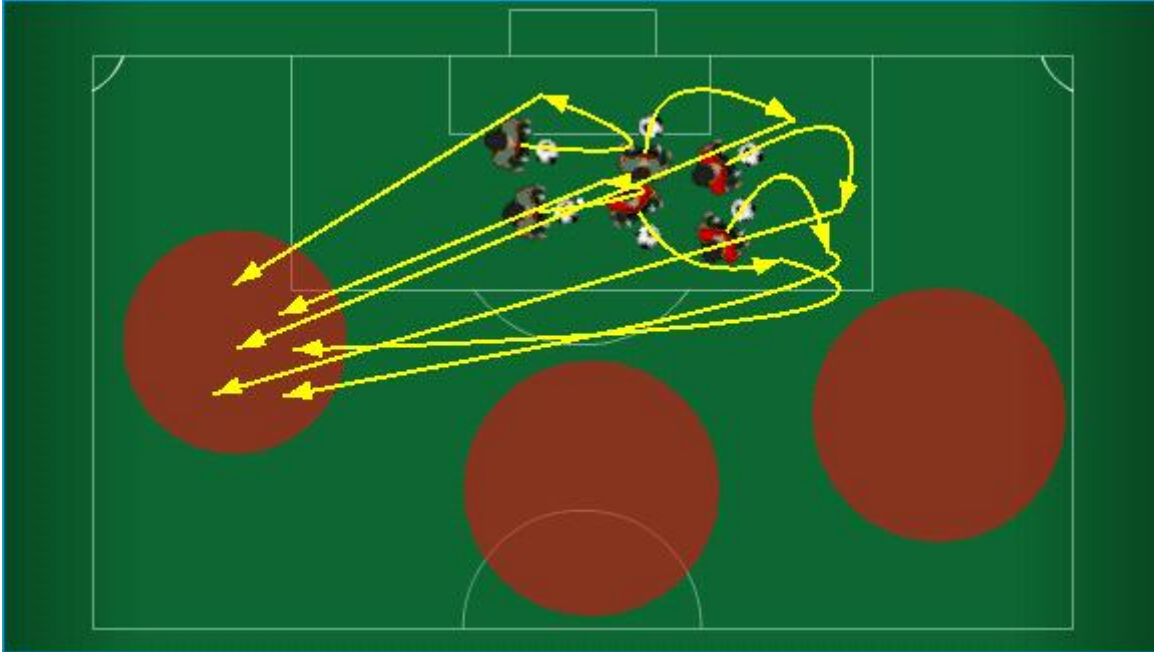
Pidennetään juoksumatkaa, sovitaan, että voi juosta kumpaankin suuntaan. Otetaan pallo mukaan.

B) Maa - meri – laiva – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=18037>

Välineet:

Merkkikartioita, jokaisella leikkijällä oma pallo.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Ohjaaja huutaa jonkun kolmesta vaihtoehdosta: maa, meri tai laiva. Pelaajat lähtevät kuljettamaan palloa kyseiselle alueelle pysäyttäen pallon alueen sisällä jaloin. Kehotetaan pitämään palloa lähellä jalkoja, jotta pysäyttäminen on helpompaa.

Pallon kuljettamis- ja pysäytystapaa voidaan vaihdella. Voidaan viedä palloa eteenpäin jalkapohjilla, leipoen palloa jalkojen välissä, mennä kylki edellä, pudottaen pallo kädestä yrittäen palauttaa se jalalla takaisin käsiin (pomputtelu) jne. Voidaan pysäyttää jalkapohjalla, sisäsyryllä, ulkosyryllä, pepulla, selällä, vatsalla, päällä jne. Ohjaajan luovuus on rajana.

Huomioitavaa:

Opetellaan säätämään kuljetusvauhti oman taitotason mukaan, pidetään pallo lähellä jalkoja Pyritään pallokosketuksiin molemmin jaloin.

Helpottaminen:

Kuljetetaan palloa jaloin, mutta viivalle päästyä nostetaan pallo suorille käsille pään yläpuolelle.

Vaikeuttaminen:

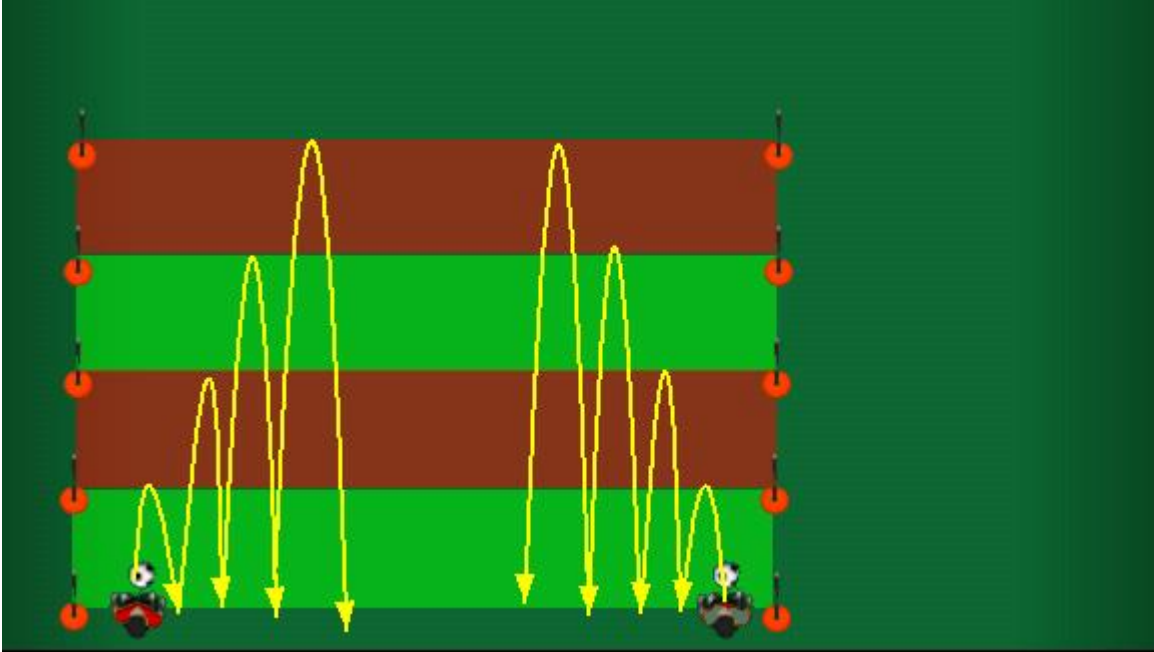
Vaikeutetaan kuljetustapaa taidon karttuessa: rytmitetään esimerkiksi kuljetusta sisäsyry-ulkosyry tai jalkapohja-sisäsyryjä.

C) Viivajuoksukuljetus2 – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17998>

Välineet:

Jokaisella pelaajalla pallo ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Viivat voivat olla 4-5 m päässä toisistaan. Viivat voivat olla myös epätasaisin välein toisistaan, jolloin pelaajat joutuvat sääntelemään kuljetusvauhtiaan enemmän. Valmentajan merkistä pelaajat lähtevät kuljettamaan kohti ensimmäistä viivaa. Viiva täytyy aina ylittää, ennen kuin saa kääntyä ja kuljettaa takaisin lähtöviivalle. Tämän jälkeen kuljetetaan seuraavalle viivalle ja takaisin jne. Harjoitetta voi käyttää vaikka viestikisana kahden joukkueen välillä.

Huomioitavaa:

Pallon koskettaminen jalan eri osilla, erilaiset kääntymistavat. Mikä tapa on nopein? Käännöksissä mahdollisimman alhainen painopiste.

Helpottaminen:

Viivojen välin lyhentäminen.

Vaikeuttaminen:

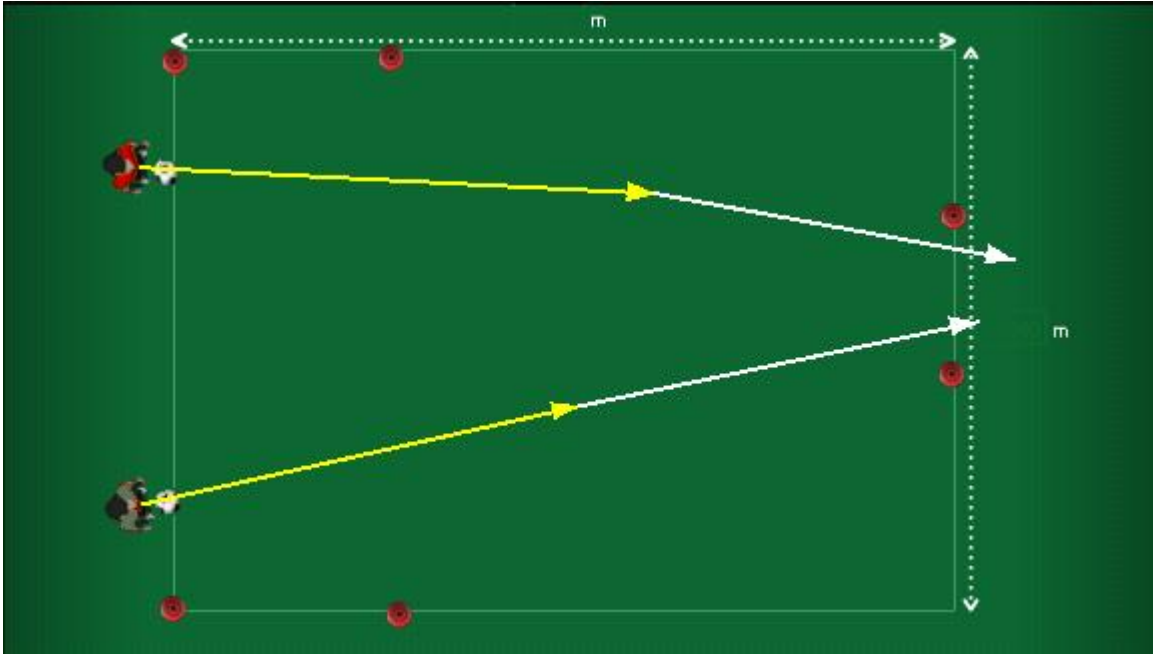
Saa kuljettaa vain heikommalla jalalla, saa kääntyä vain tietyllä tavalla (sisäsyryjä, jalkapohja jne.).

2) Syöttäminen liikkeestä – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=16599>

Välineet:

Pallo jokaiselle pelaajalle, "tötsät" maalialueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

16 metriä pitkä suunnikas, jonka toinen pääty on 4 m ja toinen 2 m leveä. Kaksi pelaajaa asettuu 4 m leveään päätyyn pallojen kanssa. Valmentajan merkistä pelaajat saavat lähteä kuljettamaan kohti 4 m päässä olevaa syöttöalueen reunaa. Tämän alueen ylitettyään pelaaja saa yrittää laukaista pallon 12 m päässä olevan 2 metriä leveän maalialueen läpi. Kumpi saa ensiksi viisi maalia?

Huomioitavaa:

Nopea, terävä kuljetus. Huolellinen syöttö suoraan kuljetuksesta. Oikean syöttöetäisyyden valitseminen.

Helpottaminen:

Suurena maalialuetta.

Vaikeuttaminen:

Pienennä maalialuetta, syöttäminen heikommalla jalalla.

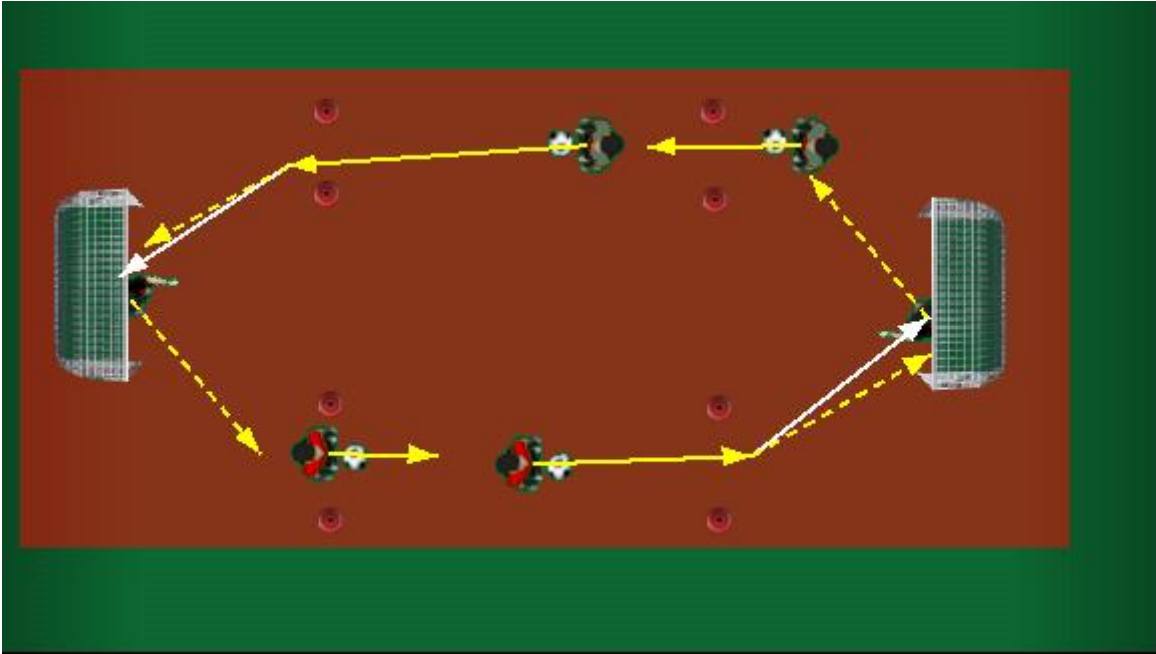


## 3) "Laukaisukaruselli" – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=15400>

Välineet:

Pienet maalit, kartioita alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

6 pelaajaa 40x20 m suorakaiteen muotoisella alueella. Alueen molemmissa päissä mini- tai "tötsämaalit" (4-5 m). Pallolliset kuljettavat 20 m kuljetusalueen läpi. Pelaajan tulee yrittää maalintekoa välittömästi ylitettyään kuljetusalueen. Laukauksen jälkeen pelaajat vaihtavat paikkaa. Kuka tekee 5 minuutissa eniten maaleja?

Huomioitavaa:

Terävät kuljetukset, huolelliset laukaukset (hyvä nilkkapotku: tukijalka pallon viereen, potkaiseva jalka ojennettuna ja jännitettynä. Osumakohta keskelle palloa. Potkaisevan jalan voimakas potkuliike.)

Helpottaminen:

Suuremmat maalit, laukaus lähempää.

Vaikeuttaminen:

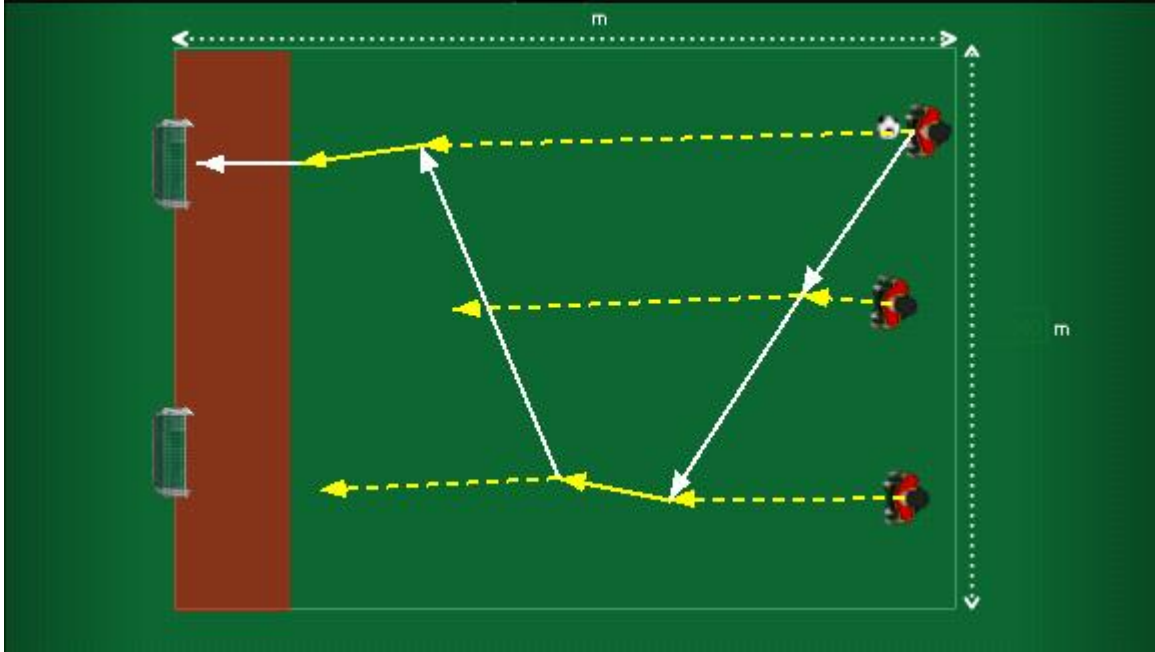
Pienemmät maalit, laukaus kauempaa. Laukaukset vain huonommalla jalalla.

4) 3v0 kahteen maaliin – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=18032>

Välineet:

Pallo ja mimimaalit sekä "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

30x20/25x15 m kenttä, kaksi minimaalia. Maalien edessä on 5 metriä syvä maalintekoalue. 3v0 -peli. Kaksi pelaaja lähtee maaliviivalta, yksi pelaaja ylempänä keskushyökkääjänä. Joukkue lähtee etenemään kohti vastapuolen maaleja. Palloa saa syötellä vapaasti, mutta pallon on käytävä vähintään kerran jokaisella pelaajalla. Voidaan järjestää kilpailu siitä, mikä joukkue tekee maalin nopeimmin.

Huomioitavaa:

Kysymyksiä pelaajille: *Mihin pallo pitää pelata, jos me haluamme edetä mahdollisimman nopeasti?* Pelikaverin juoksulinjalle. *Miksi kannattaa vaihtaa paikkaa?* Paikanvaihto harhauttaa vastustajan puolustusta ja luo tilaa omille pelaajille. *Miksi kannattaa pitää kolmiomuoto?* Kolmio tarjoaa enemmän syöttömahdollisuuksia. Vastustajan on vaikeampi päästä vastahyökkäykseen. Vastaanottavan pelaajan on helpompi löytää kohde suoralle jatkosyötölle. Syöttökulmat ovat paremmat.

Helpottaminen:

Maalialueet suuremmiksi.

Vaikeuttaminen:

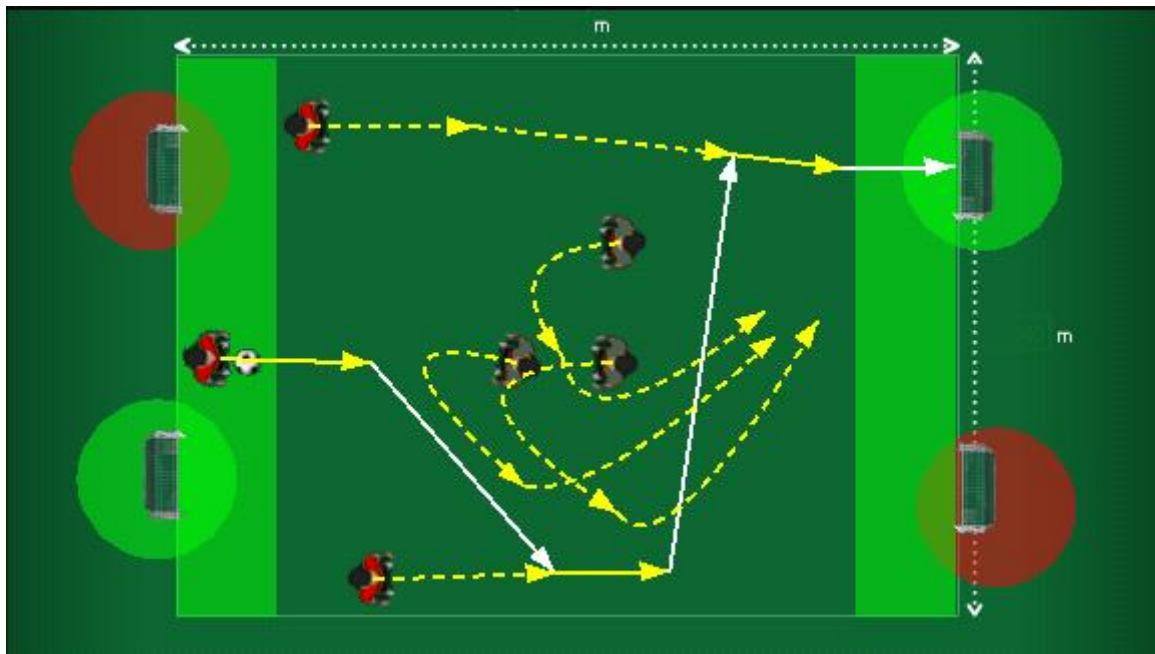
Maalialueet pienemmiksi.

5) 3v3 neljään eriväriseseen maaliin – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=55418>

Välineet:

Pallo ja "tötsät" sekä kartiot alueen ja maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

30x20 m kenttä, kaksi kolmen pelaajan joukkuetta, neljä minimaalia (2-3 m). Maalien edessä 5 m syvä maalintekoaalue. Maalin saa tehdä vain maalintekoaalueelta. 2-3 minuutin pelejä, joiden välissä pieni palautumistauko. Maalit on merkattu (esim. "tötsillä") erivärisiksi. Valmentaja huutaa, minkä värisen maaliin hyökätään (voi vaihtua koska tahansa). Pelaajien on reagoitava muuttuvaan tilanteeseen, mihin hyökkäämme, mitä puolustamme.

Huomioitavaa:

Hyökkääjät: pallollisen joukkueen pallottomat pois syöttövarjosta ja irti vastustajasta (syvyyteen/leveyteen). Haastaminen 1v1 -tilanteessa aina kun mahdollista. Kolmiomuodon pitäminen, mikä takaa leveyden ja syvyyden. Aikeiden salaaminen (syöttöjen peittäminen syötöt, yllätyksellisyys). Reagoiminen nopeasti valmentajan huutoon maalin väristä. Puolustajat: kaikki puolustavat! Varmistus palloa peittävälle pelaajalle, pienet etäisyydet. Hyökkäyksen hidastaminen ja suuntaaminen vaarattomalle alueelle. Pallon riistämisen jälkeen välittömästi hyökkäykseen. Reagoiminen nopeasti valmentajan huutoon maalin väristä.

Helpottaminen:

Laajennetaan aluetta, pallolliselle yksi ylimääräinen pelaaja "jokeriksi". Maalialueet suuremmiksi.

Vaikeuttaminen:

Kosketusrajoitukset, maalialueet pienemmiksi.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytys.

## F7-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 47-48

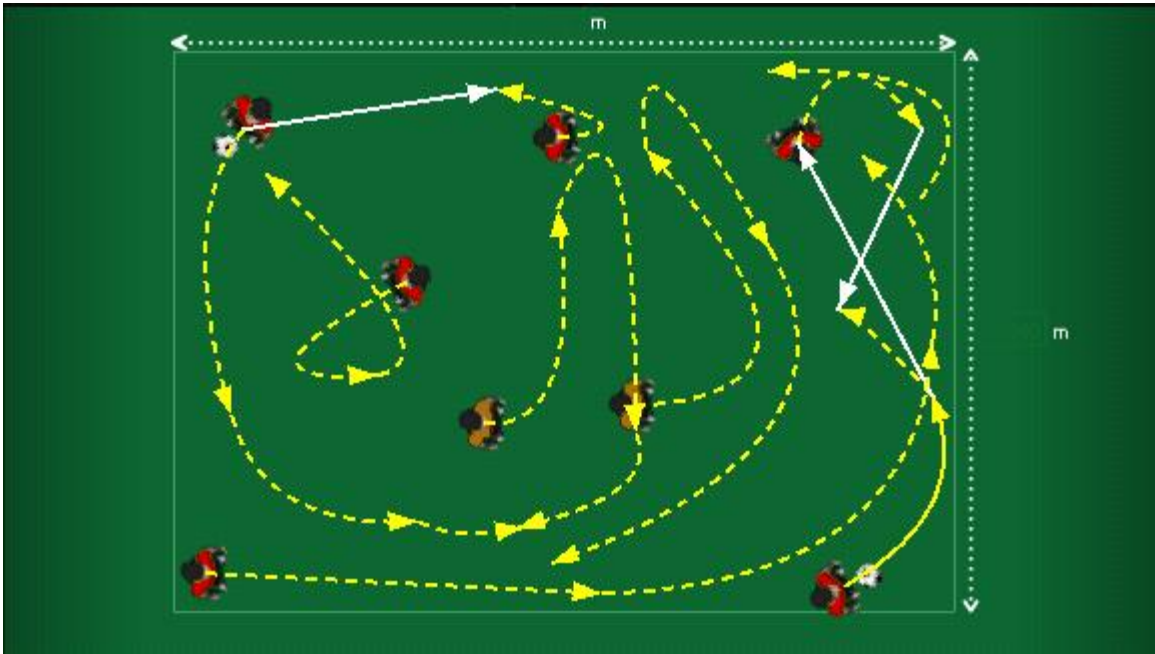
1) Alkulämpö ja verryttely – 10 min.

A) Pallohippa1 – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=54747>

Välineet:

Pallot, liivit, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

15x20 m suorakaide. 6-8 pelaajaa + 1-2 hippaa. Pelissä on 2-3 palloa/6-8 pelaajaa. Leiketään normaalia hippaa sillä erotuksella, että pallollista pelaajaa ei saa jättää. Pallollisten pelaajien täytyy yrittää auttaa pallottomia kavereitaan mahdollisimman tehokkaasti palloa heittämällä.

Huomioitavaa:

Pallollinen ryhmä: pallottoman ja pallollisen pelaajan yhteistyö (puhe, katsekontakti, liikkuminen sopivalle heittoetäisyydelle), hyvät heitot (koripallon heittotekniikka).

Hippa/hipat: yritä lukea peliä ja ennakoida pallollisen virheitä. Jos kaksi "hippaa", "hippojen" yhteistyö.

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta, lisätään "hippojen" määrää.

Vaikeuttaminen:

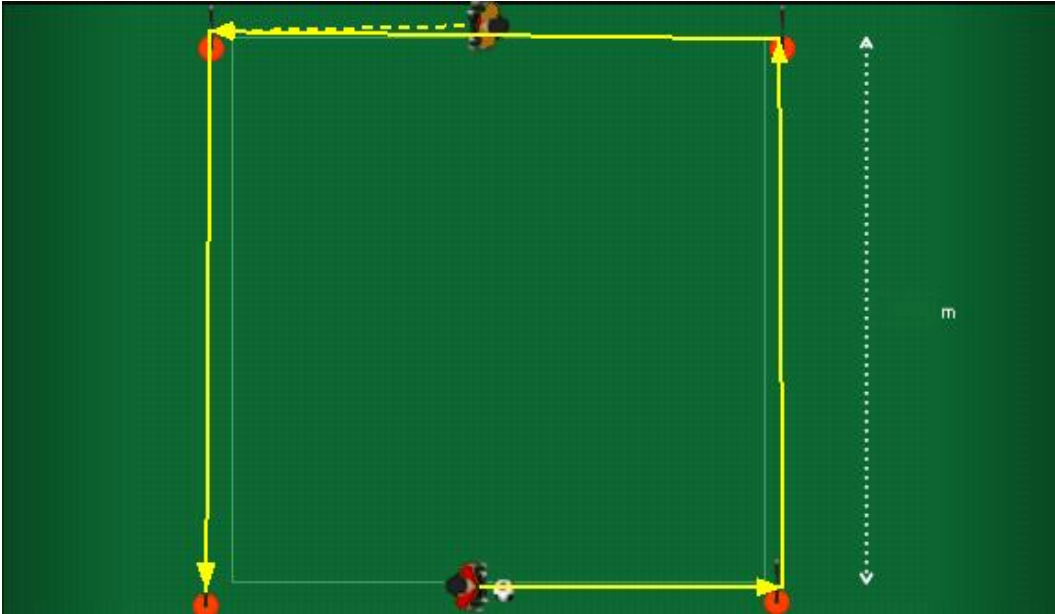
Pienennetään aluetta, vähennetään "hippojen" määrää.

B) Ota kuljettaja kiinni – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=12698>

Välineet:

Palloja jokaiselle pelaajalle ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

5 m neliö, pallollinen ja palloton pelaaja vastakkaisilla sivuilla. Pallollinen lähtee kuljettamaan neliön ympäri, palloton yrittää ottaa kiinni. Kisa, kuinka monta sivua pallollinen onnistuu kuljettamaan, ennen kuin palloton ottaa kiinni. Jos pallo karkaa neliön sisälle tai osuu "tötsään", suoritus lasketaan pallottoman voitoksi.

Helpottaminen:

Alueen pienentäminen, kiinniottajan täytyy kantaa palloa sylissään.

Vaikeuttaminen:

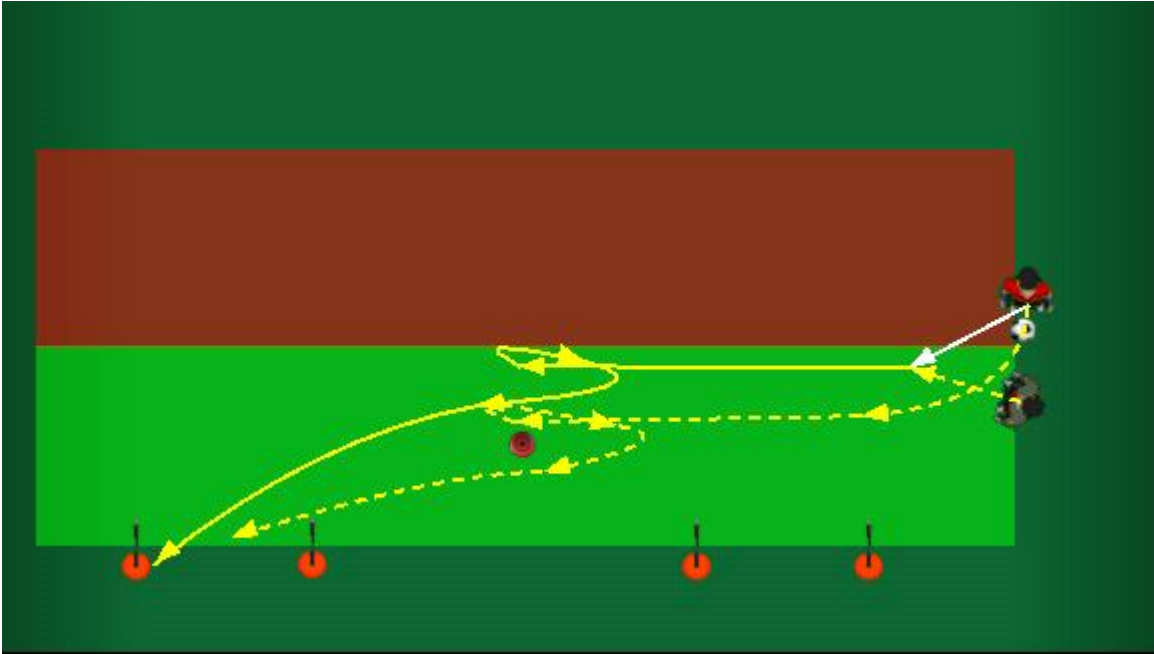
Palloa saa kuljettaa vain jalan tietyllä osalla.

2) 1v1 kahteen rinnakkaiseen maaliin – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=18320>

Välineet:

Palloja, "tötsät" pelikentän rajojen ja maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

25-20x10 m kenttä, 1v1 kahteen rinnakkaiseen maaliin (maalit 2-3 m). Pelaajat lähtevät kentän sivulta. Pallollinen syöttää pallon eteen pallottomalle ja ryntää heti perään. Pallollisen on kuljetettava alueen keskirajalle, ennen kuin hän voi yrittää maalia jompaankumpaan maaliin. Maalit tehdään kuljettamalla.

Huomioitavaa:

Hyökkääjä: nopea kuljetus puoliväliin, sen jälkeen päätös, kumman maalin läpi aikoo kuljettaa. Yllättäviä pysähdyksiä ja rytminvaihdoksia. Nopea reagointi puolustajan virheisiin. Pallosta on pidettävä huolta. Puolustaja: terävä liike, matala painopiste. Ei saa "myydä" itseään liian helpolla. Voi tehdä myös puolustajan harhautusliikkeitä. Nopea reagointi hyökkääjän virheisiin (esim. pallo karkaa kontrollista).

Helpottaminen:

Maalin saa tehdä myös laukomalla, maalien suurentaminen.

Vaikeuttaminen:

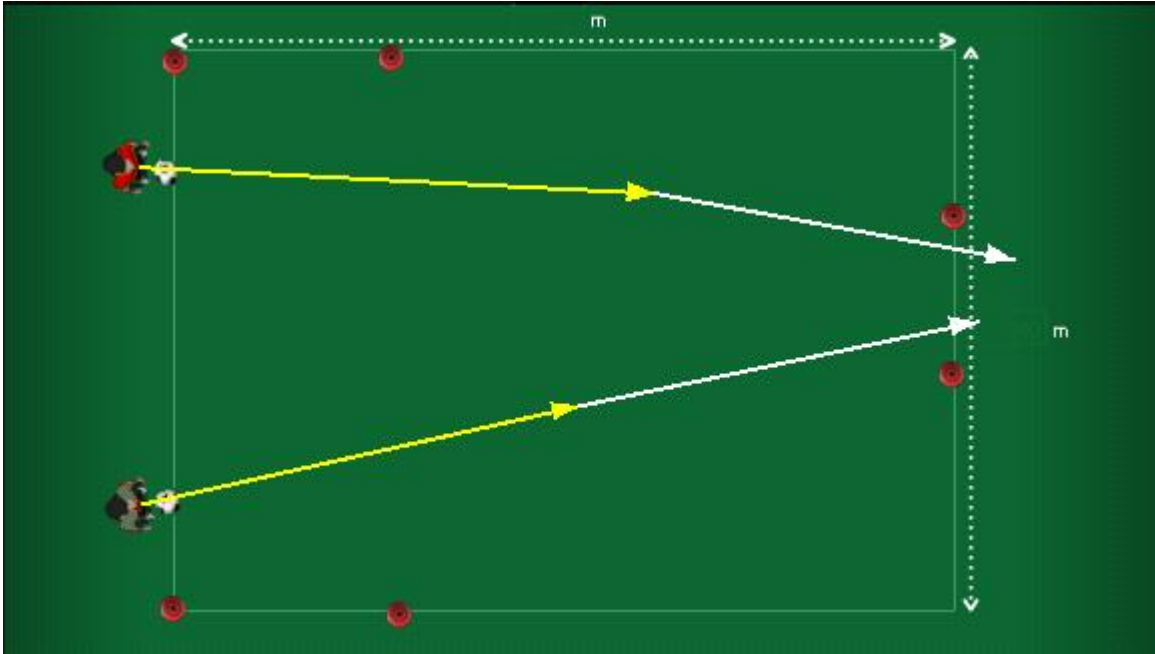
Maalien pienentäminen.

3) Syöttäminen liikkeestä – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=16599>

Välineet:

Pallo jokaiselle pelaajalle, "tötsät" maalialueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

16 metriä pitkä suunnikas, jonka toinen pääty on 4 m ja toinen 2 m leveä. Kaksi pelaajaa asettuu 4 m leveään päätyyn pallojen kanssa. Valmentajan merkistä pelaajat saavat lähteä kuljettamaan kohti 4 m päässä olevaa syöttöalueen reunaa. Tämän alueen ylitettyään pelaaja saa yrittää laukaista pallon 12 m päässä olevan 2 metriä leveän maalialueen läpi. Kumpi saa ensiksi viisi maalia?

Huomioitavaa:

Nopea, terävä kuljetus. Huolellinen syöttö suoraan kuljetuksesta. Oikean syöttöetäisyyden valitseminen.

Helpottaminen:

Suurena maalialuetta.

Vaikeuttaminen:

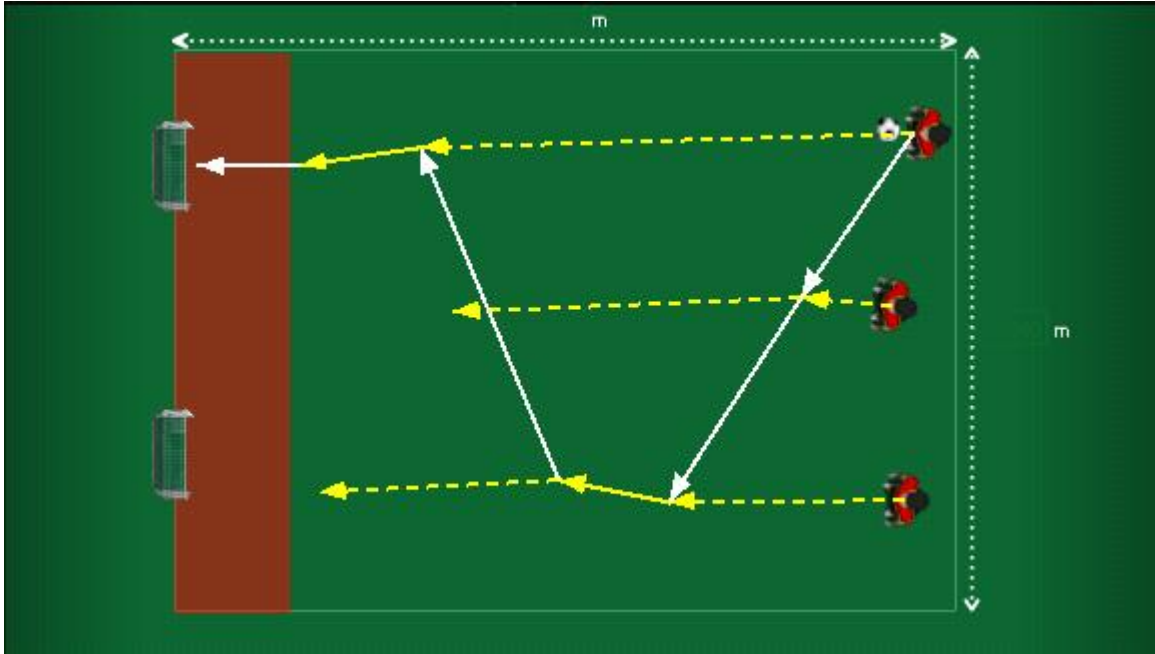
Pienennä maalialuetta, syöttäminen heikommalla jalalla.

4) 3v0 kahteen maaliin – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=18032>

Välineet:

Pallo ja mimimaalit sekä "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

30x20/25x15 m kenttä, kaksi minimaalia. Maalien edessä on 5 metriä syvä maalintekoalue. 3v0 -peli. Kaksi pelaaja lähtee maaliviivalta, yksi pelaaja ylempänä keskushyökkääjänä. Joukkue lähtee etenemään kohti vastapuolen maaleja. Palloa saa syötellä vapaasti, mutta pallon on käytävä vähintään kerran jokaisella pelaajalla. Voidaan järjestää kilpailu siitä, mikä joukkue tekee maalin nopeimmin.

Huomioitavaa:

Kysymyksiä pelaajille: *Mihin pallo pitää pelata, jos me haluamme edetä mahdollisimman nopeasti?* Pelikaverin juoksulinjalle. *Miksi kannattaa vaihtaa paikkaa?* Paikanvaihto harhauttaa vastustajan puolustusta ja luo tilaa omille pelaajille. *Miksi kannattaa pitää kolmiomuoto?* Kolmio tarjoaa enemmän syöttömahdollisuuksia. Vastustajan on vaikeampi päästä vastahyökkäykseen. Vastaanottavan pelaajan on helpompi löytää kohde suoralle jatkosyötölle. Syöttökulmat ovat paremmat.

Helpottaminen:

Maalialueet suuremmiksi.

Vaikeuttaminen:

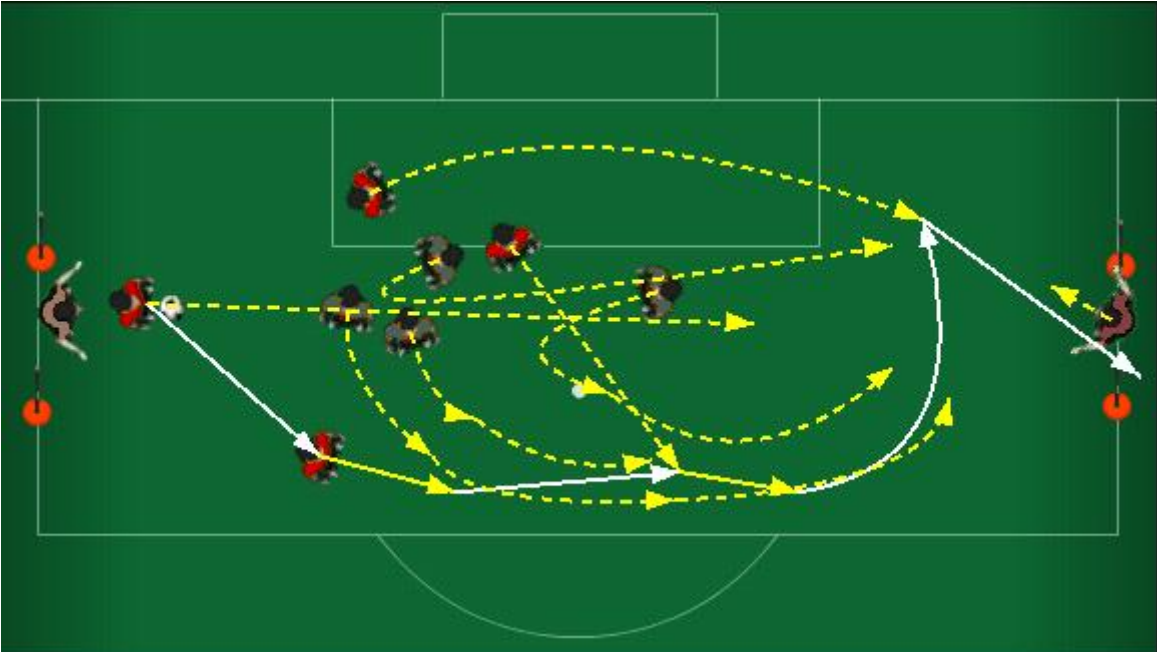
Maalialueet pienemmiksi.



5) 4v4 + mv normaali peli – 15 min.

Välineet:

Pienet maalit, "tötsät" alueen merkitsemistä varten, liivit joukkueille.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

30x15 m kenttä, molemmilla puolilla pikkumaali. Kaksi viiden pelaajan joukkuetta, yksi pelaaja molemmista joukkueista maalissa. Pelataan 2-3 minuutin jaksoja.

Huomioitavaa:

Hyökkääjät: pallollisen joukkueen pallottomat pois syöttövarjosta (syvyyteen/leveyteen). Pidä kolmiomuoto, joka takaa leveyden ja syvyyden. Salaa aikeesi ("peitä syötöt", ole yllättävä).

Puolustuksessa: kaikki puolustavat! Varmistus palloa peittävälle pelaajalle. Hyökkäyksen hidastaminen ja suuntaaminen vaarattomalle alueelle. Pallon riistämisen jälkeen välittömästi hyökkäykseen.

Helpottaminen:

Pallolliselle joukkueelle "jokeripelaaja", suurena aluetta.

Vaikeuttaminen:

Kosketusrajoitukset, pienennä aluetta.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytys.

## F7-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 49-50

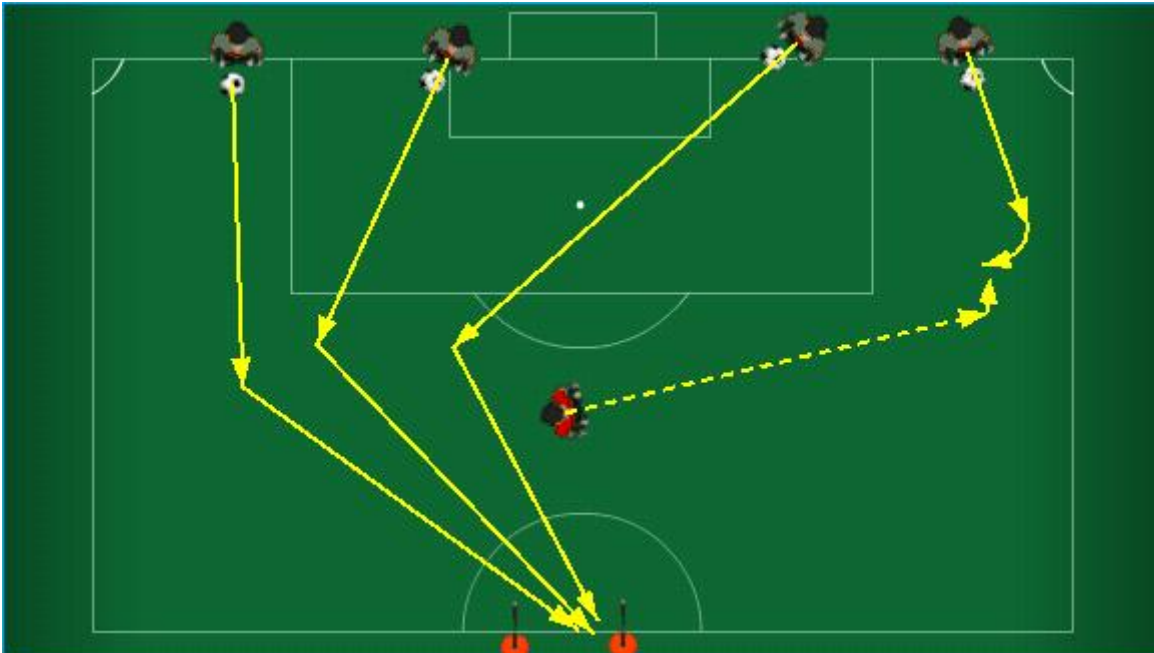
1) Alkulämpö ja verryttely – 10 min.

A) Kuka pelkää puolustajaa? – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=57530>

Välineet:

Pallot jokaiselle pelaajalle, maali, "tötsät" alueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Kentän koko 16x25 m, maalin leveys 3-5 m. Viisi hyökkääjää ja yksi puolustaja. Kun puolustaja huutaa "kuka pelkää puolustajaa", lähtevät hyökkääjät yrittämään maalintekoa. Jos hyökkääjä ei saa maalia, hänestä tulee seuraava puolustaja.

Huomioitavaa:

Rohkaise pallollisia pelaajia tekemään nopeita ratkaisuja.

Helpottaminen:

Suurennetaan maalia, tehdään kaksi tai useampia maaleja, leikitaan leikki ilman palloa.

Vaikeuttaminen:

Lisätään puolustajia.

B) Kuninkaan pallovajan tyhjennys – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17979>

Välineet:

Jokaista leikkijää kohti ainakin 1 pallo, kartioita.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pelaajat tyhjentävät pallovajaa (10m x 10m), joka sijaitsee "vartioidun" alueen (20m x 10 m) takana. Pelin ideana on juosta "vartijoiden" ohi (alueen läpi), niin ettei heidän käsi osu ohi juoksijaan ja ohipääsyn jälkeen kuljettaa pallo nopeasti oman ryhmän pallokasaan pujottelureittien kautta ("vartijoille" merkätun alueen ulkopuolitse). Jos "vartija" onnistuu koskettamaan, on pelaajan palattava oman ryhmän perään. Seuraava saa ryhmästä lähteeä, kun edellinen on pallovajassa tai jää kiinni.

Huomioitavaa:

"Vartijoiden" ohituksessa suunnanmuutokset ja rohkea harhauttelu, kuljetuksessa molempien jalkojen käyttö, käytetään jalan eri osia.

Helpottaminen:

Vähennetään "vartijoita".

Vaikeuttaminen:

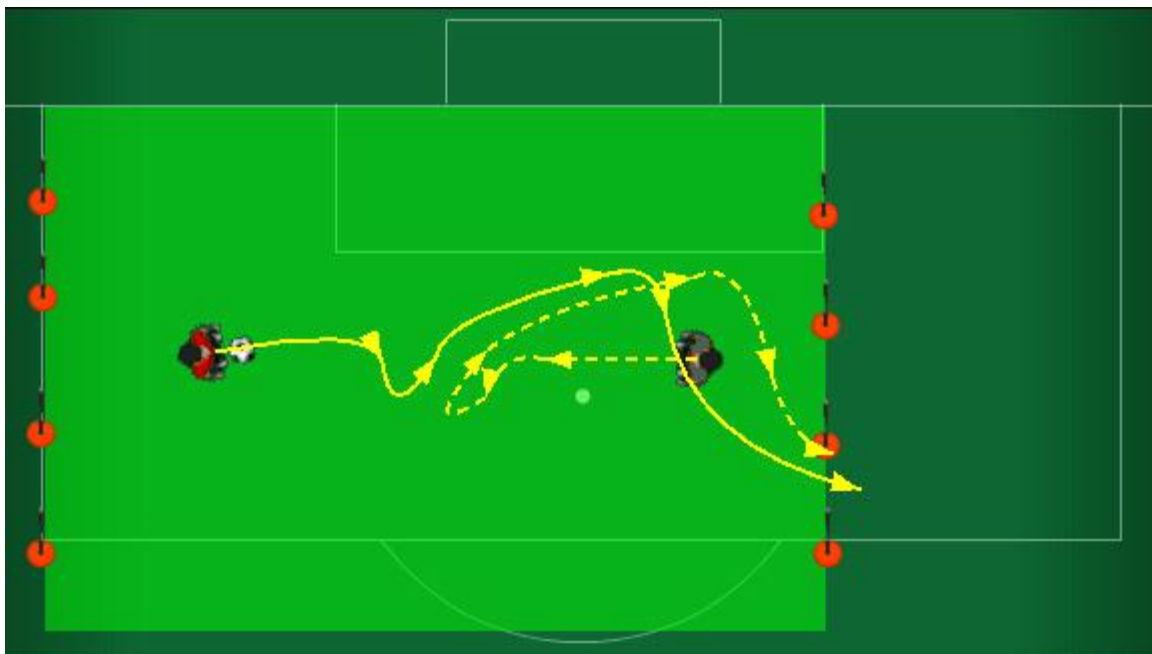
Lisätään "vartijoita".

2) 1v1 neljään vastakkaiseen maaliin – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=102858>

Välineet:

Pallo paria kohti sekä kartiot ja "tötsät" kentän ja maalialueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

20x25 m suorakaide, neljä 2-3 metrin "tötsämaalia" kuvan osoittamalla tavalla. Kuusi pelaajaa, jotka muodostavat kolme paria 1v1 -peliä varten. 1v1 siten, että maalin voi tehdä jompaan kumpaan vastakkaiseen maaliin. Maalit tehdään kontrolloidulla kuljetuksella maalin läpi. Tilanne alkaa aina siitä, että pallollinen aloittaa kuljettamisen keskialueelta, ja puolustaja on hänen edessään parin metrin päässä. Maalin tullessa/pallon mennessä yli rajojen parit vaihtuvat. Valmentaja voi antaa toisesta maalista enemmän pisteitä kuin toisesta. Näin puolustajaa kannustetaan ohjaamaan hyökkääjää vähemmän vaarallista aluetta kohti.

Huomioitavaa:

Hyökkääjä: kannusta hyökkääjiä käyttämään toista maalia hyväksi hämäyksissä. Kannusta rohkeisiin suunnanmuutoksiin ja nopeisiin pallon siirtoihin.

Puolustaja: opeta oikea puolustusasento (kylkiasento, päkiällä, matala painopiste). Rohkaise puolustajia tekemään harhautusliikkeitä. Opeta oikeita päätöksiä: koska hidastan, koska taklaan.

Helpottaminen:

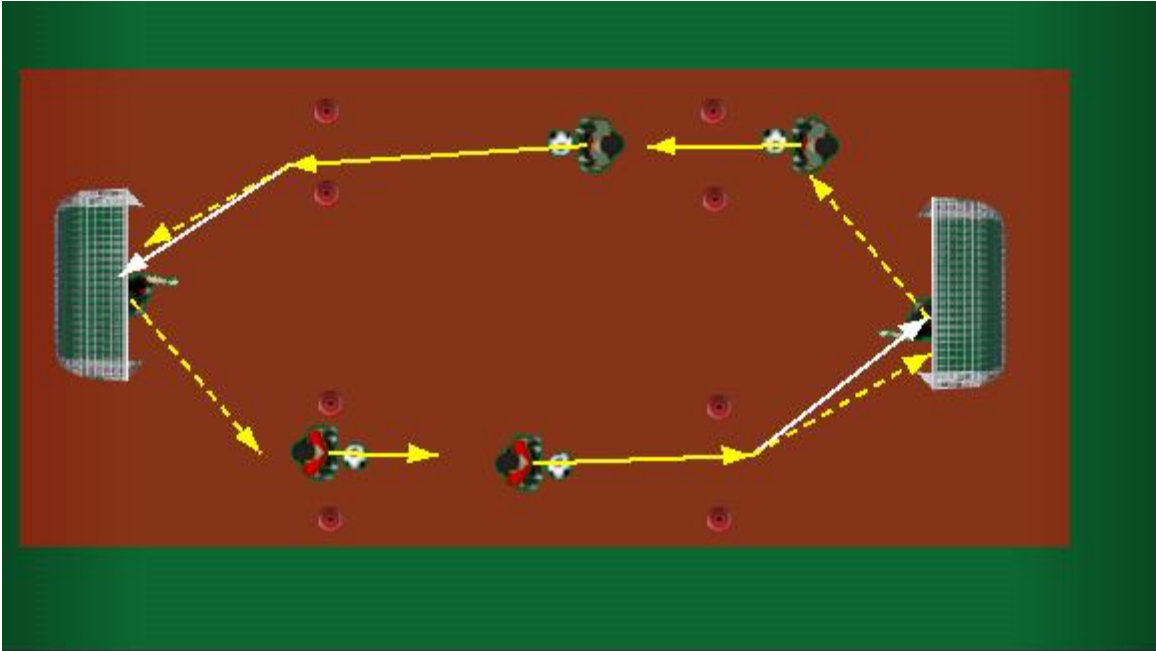
Maalin suurentaminen, maalin tekeminen laukaisemalla.

## 3) "Laukaisukaruselli" – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=15400>

Välineet:

Pienet maalit, kartioita alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

6 pelaajaa 40x20 m suorakaiteen muotoisella alueella. Alueen molemmissa päissä mini- tai "tötsämaalit" (4-5 m). Pallolliset kuljettavat 20 m kuljetusalueen läpi. Pelaajan tulee yrittää maalintekoa välittömästi ylitettyään kuljetusalueen. Laukauksen jälkeen pelaajat vaihtavat paikkaa. Kuka tekee 5 minuutissa eniten maaleja?

Huomioitavaa:

Terävät kuljetukset, huolelliset laukaukset (hyvä nilkkapotku: tukijalka pallon viereen, potkaiseva jalka ojennettuna ja jännitettynä. Osumakohta keskelle palloa. Potkaisevan jalan voimakas potkuliike.)

Helpottaminen:

Suuremmat maalit, laukaus lähempää.

Vaikeuttaminen:

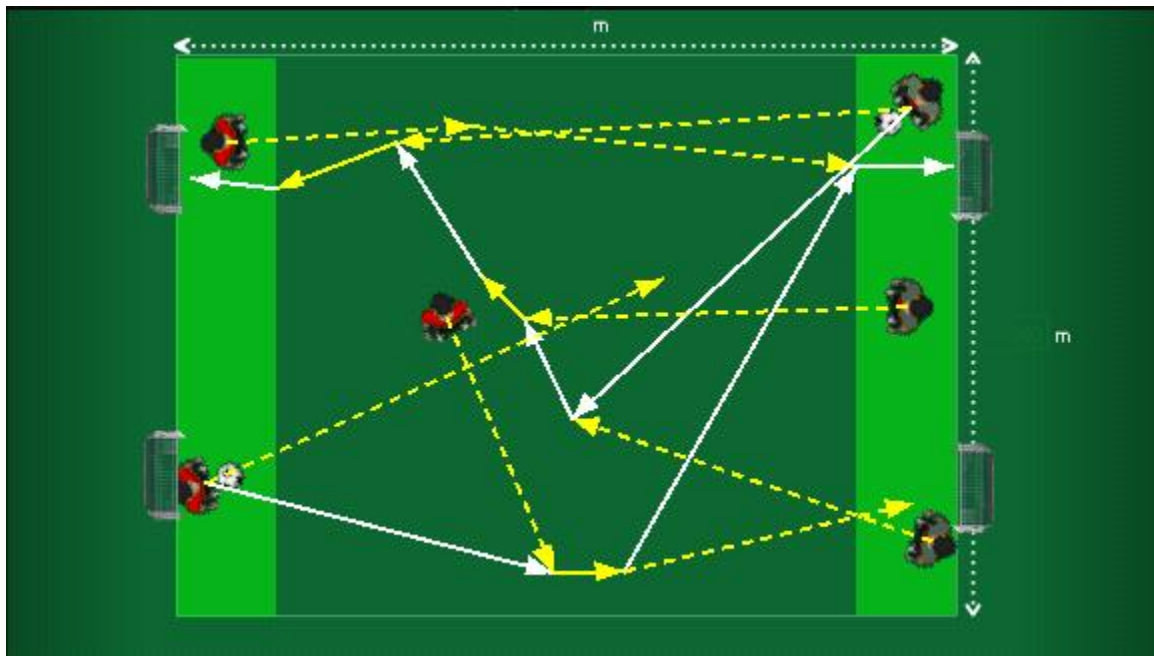
Pienemmät maalit, laukaus kauempaa. Laukaukset vain huonommalla jalalla.

4) 3v0 vastakkaisiin suuntiin – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=57135>

Välineet:

Pallo ja minimaalit sekä "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

30x20/25x15 m kenttä, neljä minimaalia. Maalien edessä 5 metriä syvä maalintekoalue. 3v0 -peli kahdella joukkueella vastakkaisiin suuntiin. Molempien joukkueiden kaksi pelaaja lähtee maaliviivalta, yksi pelaaja ylempänä keskushyökkääjänä. Joukkueet lähtevät etenemään kohti vastapuolen maaleja. Palloa saa syötellä vapaasti, mutta pallon on käytävä vähintään kerran jokaisella pelaajalla. Voidaan järjestää kilpailu siitä, kumpi joukkue tekee ensiksi viisi maalia.

Huomioitavaa:

Kysymyksiä pelaajille: *Mihin pallo pitää pelata, jos me haluamme edetä mahdollisimman nopeasti?*

Pelikaverin juoksulinjalle. *Miksi kannattaa vaihtaa paikkaa?* Paikanvaihto harhauttaa vastustajan puolustusta ja luo tilaa omille pelaajille.

*Miksi kannattaa pitää kolmiomuoto?* Kolmio tarjoaa enemmän syöttömahdollisuuksia. Vastustajan on vaikeampi päästä vastahyökkäykseen. Vastaanottavan pelaajan on helpompi löytää kohde suoralle jatkosyötölle. Syöttökulmat ovat paremmat.

Helpottaminen:

Maalialueet suuremmiksi.

Vaikeuttaminen:

Pelaajien on vaihdettava paikkaa hyökkäyksen aikana. Kaikki syötöt on pelattava liikkeessä olevalle pelaajalle. Kosketusrajoitukset. Joukkueen täytyy olla jatkuvasti kolmiomuodossa.

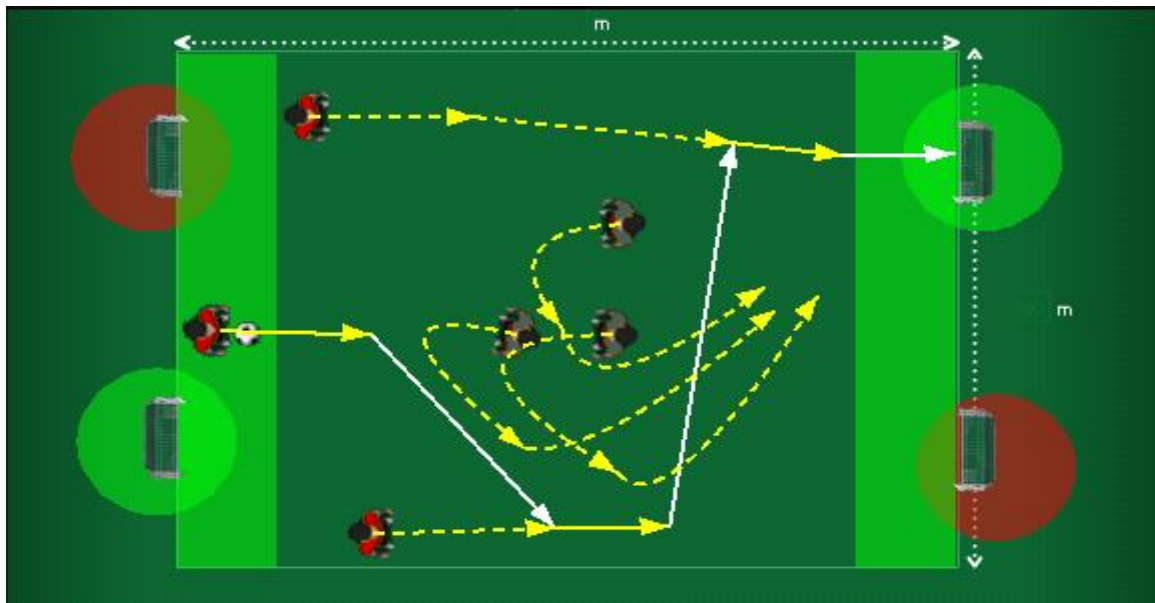
Maalinteko suoraan syötöstä. Saa käyttää vain heikompa jalkaa.

5) 3v3 neljään eriväriseseen maaliin – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=55418>

Välineet:

Pallo ja "tötsät" sekä kartiot alueen ja maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

30x20 m kenttä, kaksi kolmen pelaajan joukkuetta, neljä minimaalia (2-3 m). Maalien edessä 5 m syvä maalintekoalue. Maalin saa tehdä vain maalintekoalueelta. 2-3 minuutin pelejä, joiden välissä pieni palautumistauko. Maalit on merkattu (esim. "tötsillä") erivärisiksi. Valmentaja huutaa, minkä värisen maaliin hyökätään (voi vaihtua koska tahansa). Pelaajien on reagoitava muuttuvaan tilanteeseen, mihin hyökkäämme, mitä puolustamme.

Huomioitavaa:

Hyökkääjät: pallollisen joukkueen pallottomat pois syöttövarjosta ja irti vastustajasta (syvyyden/leveyden). Haastaminen 1v1 -tilanteessa aina kun mahdollista. Kolmiomuodon pitäminen, mikä takaa leveyden ja syvyyden. Aikeiden salaaminen (syöttöjen peittäminen syötöt, yllätyksellisyys). Reagoiminen nopeasti valmentajan huutoon maalin väristä.

Puolustajat: kaikki puolustavat! Varmistus palloa peittävälle pelaajalle, pienet etäisyydet. Hyökkäyksen hidastaminen ja suuntaaminen vaarattomalle alueelle. Pallon riistämisen jälkeen välittömästi hyökkäykseen. Reagoiminen nopeasti valmentajan huutoon maalin väristä.

Helpottaminen:

Laajennetaan aluetta, pallolliselle yksi ylimääräinen pelaaja "jokeriksi". Maalialueet suuremmiksi.

Vaikeuttaminen:

Kosketusrajoitukset, maalialueet pienemmiksi.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytys.



## F7-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 51-52

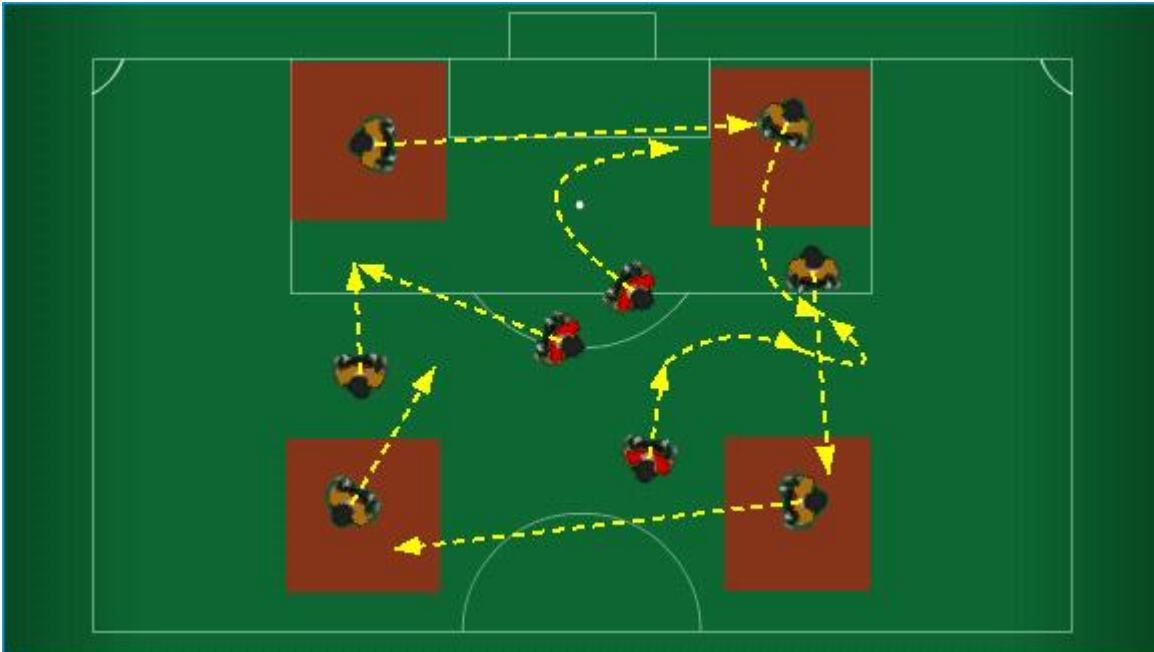
1) Alkulämpö ja verryttely – 10 min.

A) Kulma-ajo – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=15581>

Välineet:

”Tötsiä” alueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Ison alueen (40 m neliö) kulmiin merkitään pesät. Pesien etäisyys toisistaan on n. 10-15 metriä. Valitaan 2-4 kiinniottajaa. Loput leikkijät asettuvat pesille seisomaan. Leikkijät juoksevat pesältä toiselle myötäpäivään kiertäen yrittäen kiertää kaikki pesät ilman, että keskellä olevat kiinniottajat saavat heitä kiinni. Jos kiinniottaja saa kosketettua juoksijaa, joutuu juoksija palaamaan lähtemälleen pesälle. Pesällä olevia ei voi ottaa kiinni. Jos onnistuu kiertämään kaikki pesät ilman, että joutuu yhtään kertaa palaamaan edelliselle pesälle, saa pisteen. Voidaan leikkiä siten, että pisteen saanut pääsee kiinniottajaksi tai vaihdellaan kiinniottajia tasaisin välein ja lasketaan lopuksi pisteet yhteen.

Huomioitavaa:

Näytetään etukäteen juoksuunutta.

Helpottaminen:

Ei lasketa pisteitä, lyhennetään juoksumatkaa.

Vaikeuttaminen:

Pidennetään juoksumatkaa, sovitaan, että voi juosta kumpaankin suuntaan. Otetaan pallo mukaan.

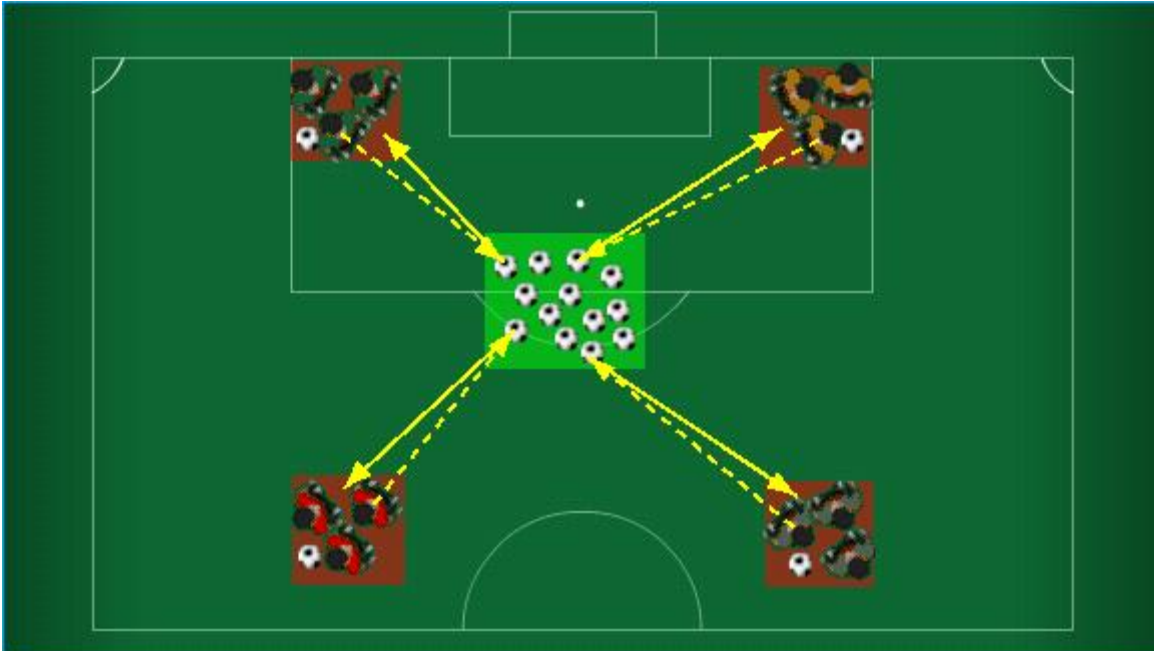


## B) Kuljetuskisa, "käpyjahti" – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=18036>

## Välineet:

Kolmen-neljän värisiä liivejä leikkijämäärästä riippuen, merkkikartioita pesien rajaukseen, jokaiselle leikkijälle pallo.



## Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Kuljetetaan palloa ja harjoitellaan pysäyttämistä. Pelaajat jakautuvat tasaisesti joka pesään (vähintään kolme pesää). Kaikki pallot (= kävyt) laitetaan leikkialueen keskelle. Ohjaajan annettua merkin pelaajat lähtevät keräämään käpyjä talven varalle. Käpy kuljetetaan ja pysäytetään pesään jaloin. Kun vapaana olevat kävyt on kerätty pesiin, sen jälkeen lähdetään ryöstämään käpyjä toisten pelaajien pesistä. Missä pesässä on leikin päätyttyä eniten käpyjä? Leikin voi järjestää viestikisana, jolloin jokaisesta joukkueesta aina yksi pelaaja vuorollaan käy hakemassa palloa.

## Huomioitavaa:

Kuljetetaan palloa molemmin jaloin, käpy tulee kuljettaa pesään (ei saa potkaista) ja pysäyttää se sinne jaloin. Vain pesässä olevat kävyt lasketaan.

## Helpottaminen:

Kuljetetaan kävyt pesään ensin käsin, käsillä pomputtaen tai palloa ilmaan heittäen. Kuljetetaan jaloin, mutta saa pysäyttää pallon käsin.

## Vaikeuttaminen:

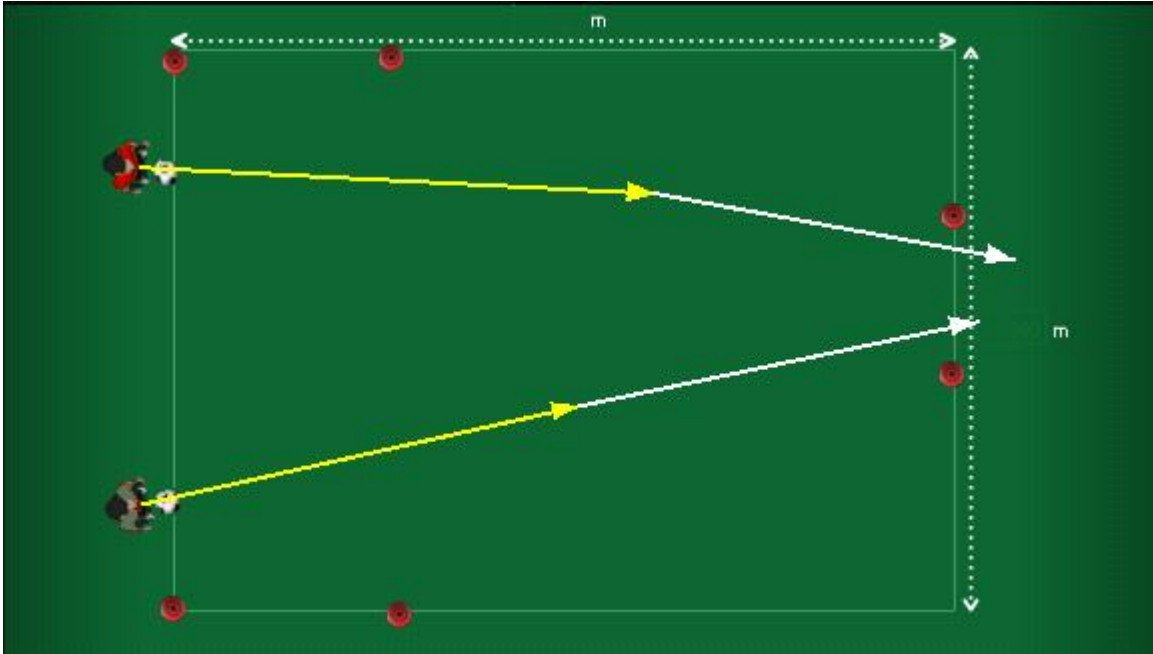
Rajataan kuljetettavaa jalkaa, rajataan pallon pysäyttämistapaa (jalkapohja/ulkosyrjä/sisäsyryjä).

2) Syöttäminen liikkeestä – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=16599>

Välineet:

Pallo jokaiselle pelaajalle, "tötsät" maalialueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

16 metriä pitkä suunnikas, jonka toinen pääty on 4 m ja toinen 2 m leveä. Kaksi pelaajaa asettuu 4 m leveään päätyyn pallojen kanssa. Valmentajan merkistä pelaajat saavat lähteä kuljettamaan kohti 4 m päässä olevaa syöttöalueen reunaa. Tämän alueen ylitettyään pelaaja saa yrittää laukaista pallon 12 m päässä olevan 2 metriä leveän maalialueen läpi. Kumpi saa ensiksi viisi maalia?

Huomioitavaa:

Nopea, terävä kuljetus. Huolellinen syöttö suoraan kuljetuksesta. Oikean syöttöetäisyyden valitseminen.

Helpottaminen:

Suurena maalialuetta.

Vaikeuttaminen:

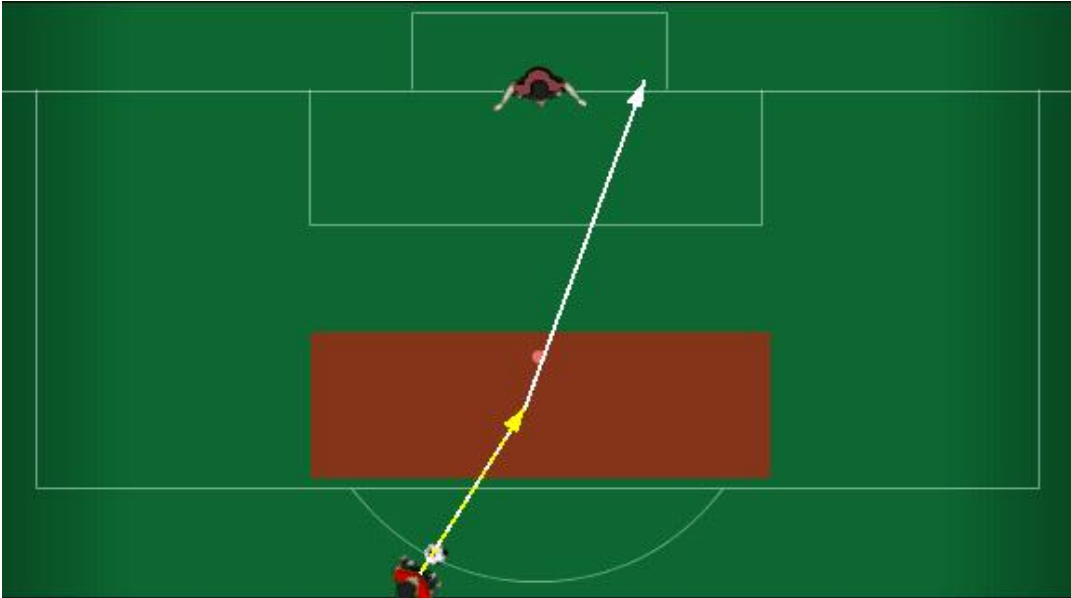
Pienennä maalialuetta, syöttäminen heikommalla jalalla.

3) Laukaus omasta syötöstä "maalintekoalueelle" – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=61981>

Välineet:

Pallo, pikkumaali, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pikkumaalin eteen, n. 10-12 m päähän merkitään 3-5 m syvä laukaisualue. Yksi pelaaja vuorotellen maalissa, 3-4 laukaisijaa. Yksi pelaaja lähtee vuorotelleen n. 20 m päästä maalista. Pelaaja yrittää syöttää pallon sisäsyrjäsyötöllä laukaisualueelle, juosta pallon perään ja laukoa pallon kohti maalia. Järjestetään kisa pelaajien kesken, kuka tekee eniten maaleja. Kolmen kierroksen jälkeen vaihdetaan maalivahtia.

Huomioitavaa:

Teknisesti hyvä sisäsyrjäsyöttö, syötön oikea kovuus laukaisualueelle. Syötön jälkeen välitön terävä spurtti pallon perään. Huolellinen, hyvä nilkkapotku suorasta juoksusta. Laukauksen seuraaminen mahdollisten "kakkospallojen" varalta.

Helpottaminen:

Laukaisualueen suurentaminen, saa ottaa pallon haltuun ennen laukaisua.

Vaikeuttaminen:

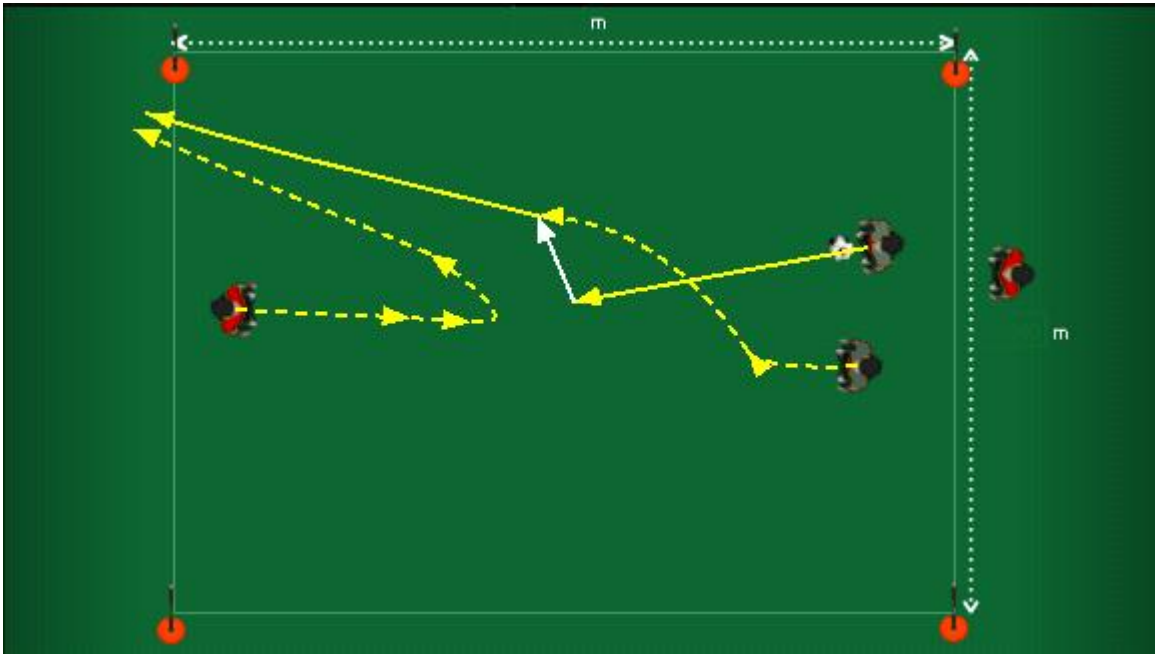
Laukaisualueen pienentäminen, syöttö/ja tai laukaus heikommalla jalalla.

4) 2v1 -viivapelinä – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=96039>

Välineet:

Pallo ja "tötsät" ja kartiot alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

12x15 m suorakaide, koko pääty maalialueena. Kaksi kahden pelaajan joukkuetta. Pelataan 2v1 -tilanne, jossa sama joukkue hyökkää peräkkäin 10 kertaa eri suuntiin. Molemmissa päissä on yksi puolustava pelaaja. Pallollinen joukkue lähtee omasta päädystään pelaamaan 2v1 -tilannetta. 10 yrityksen jälkeen osat vaihtuvat. Kumpi joukkue tekee enemmän maaleja 10 yrityksestä? Sama harjoite voidaan vetää kuuden pelaajan (kolme paria) harjoitteena.

Huomioitavaa:

Valmentaja päättää, onko paitsio mukana vai ei.

Hyökkääjät: miten pelaan 2v1 -tilanteen: mahdollisen syötön ajoitus, yhteispeli, (paitsion välttäminen).

Puolustaja: pallollisen peittäminen, "jarruttaminen" hyvissä ajoin, puolustusasento. Koska peitän, koska taklaan? Riiston jälkeen mahdollisimman nopea pitkä syöttö pystyyn.

Helpottaminen:

Alueen suurentaminen.

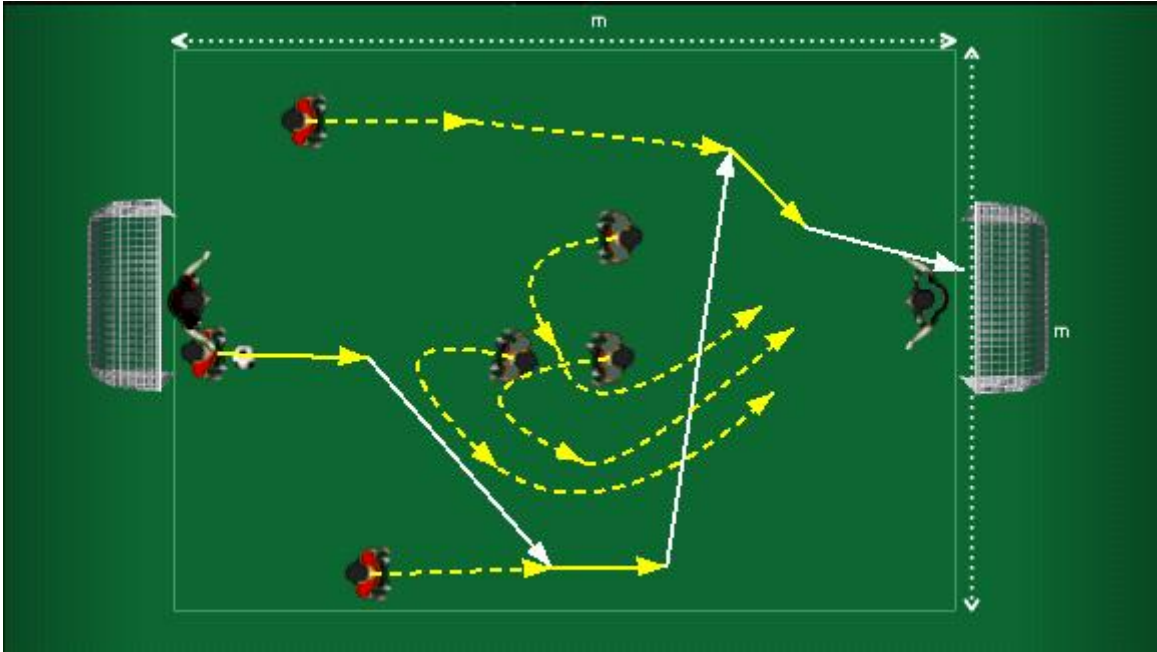
Vaikeuttaminen:

Alueen pienentäminen.

## 5) 3v3 + mv normaali peli – 15 min.

## Välineet:

Pienet maalit, "tötsät" alueen merkitsemistä varten, liivit joukkueille.



## Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

30x15 m kenttä, molemmilla puolilla pikkumaali. Kaksi neljän pelaajan joukkuetta, yksi pelaaja molemmista joukkueista maalissa. Pelataan 2-3 minuutin jaksoja.

## Huomioitavaa:

Hyökkääjät: pallollisen joukkueen pallottomat pois syöttövarjosta (syvyyteen/leveyteen). Pidä kolmiomuoto, joka takaa leveyden ja syvyyden. Salaa aikeesi ("peitä syötöt", ole yllättävä).

Puolustuksessa: kaikki puolustavat! Varmistus palloa peittävälle pelaajalle. Hyökkäyksen hidastaminen ja suuntaaminen vaarattomalle alueelle. Pallon riistämisen jälkeen välittömästi hyökkäykseen.

## Helpottaminen:

Pallolliselle joukkueelle "jokeripelaaja", suurena aluetta.

## Vaikeuttaminen:

Kosketusrajoitukset, pienennä aluetta.

## 6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytys.

## F7-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 53-54

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

A) Linnake – ryhmäleikki – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=701>

Välineet:

Pallo ja liivi "suojatun" pelaajan merkkäämiseksi.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pelaajat jaetaan neljään "linnakepelaajaan" sekä yhteen linnakkeen "tuhoajaan", jolla on pallo kädessään.

Linnakkeen heikko kohta on yksi pelaaja, jolle annetaan liivi. Tuhoaja yrittää liikkua niin, että hän pystyy koskettamaan pallolla liivillä merkattua pelaajaa. Linnakkeen pelaajat yrittävät koordinoida omat liikkeensä niin, että he suojaavat heikkoa kohtaa.

Vaikeuttaminen:

"Tuhoajan" tehtävää voi vaikeuttaa esimerkiksi sillä, että tämän täytyy hypätä koko ajan yhdellä jalalla.

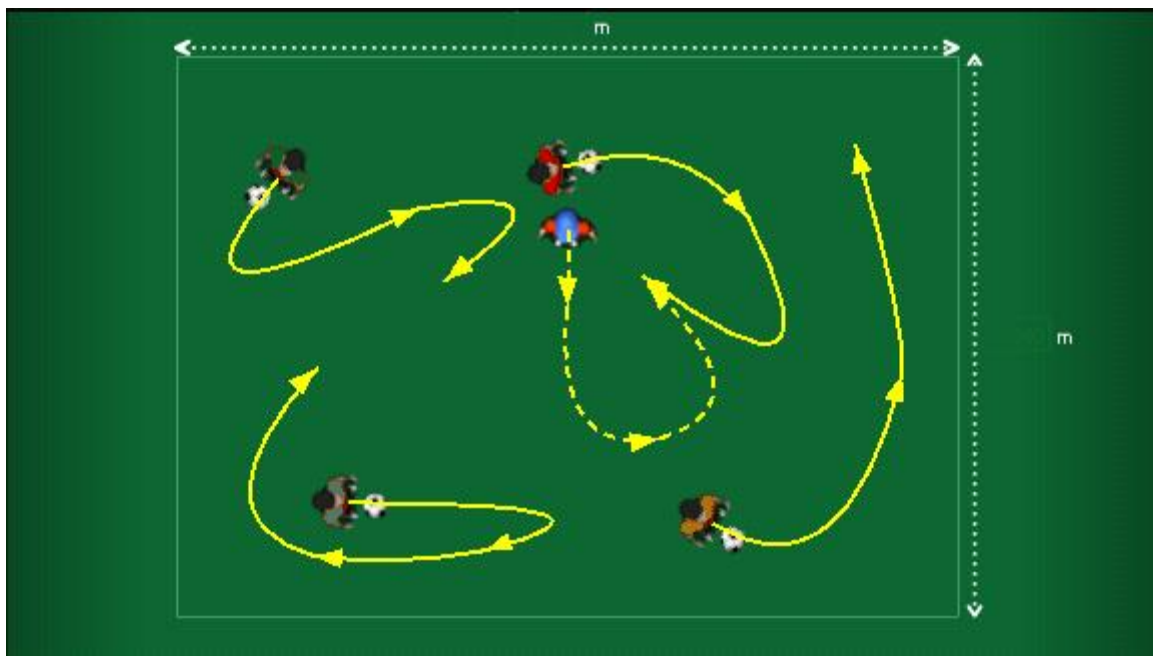
B) Potki kaverin pallo pois alueelta – 5 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/training/library?id=948&drillId=21116>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/page/cfc2fe92-5a41-4f1f-b7da-ea435ec969fe/warm-up.html>

Välineet:

Palloja, liivit, tötsiä alueen rajaamiseksi.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

15x10 m alue. 4-5 pelaaja pallon kanssa, yksi pelaaja pallo sylissä hippana. Pelaajat kuljettavat vapaasti palloa alueella, valmentajan merkistä hippa yrittää saada pallollisten pelaajien pallon potkaistua alueen ulkopuolelle. Kisa jatkuu, kunnes viimeinenkin pallo on potkaistu ulos. Tämän jälkeen hippa vaihtuu. Kisa siitä, kuka hipoista saa potkaistua pallon nopeimmin alueen ulkopuolelle.

Variaatio (Wein): kaikilla pelaajilla on pallo ja he yrittävät potkia muiden pallon pois, samalla kun he pitävät oman pallon hallussa. Jokaisesta pois potkitusta pallosta saa pisteen, tai pois potkittu pelaaja jää ulos. Kisaa jatketaan siihen asti, kun alueella on enää yksi pelaaja.

2

Huomioitavaa:

Pallollisilla katse ylhäällä, nopeita suunnanmuutoksia pallo hallussa.

Helpottaminen:

Alueen pienentäminen.

Vaikeuttaminen:

Alueen suurentaminen, hipalla on pallo molemmissa kainaloissa.



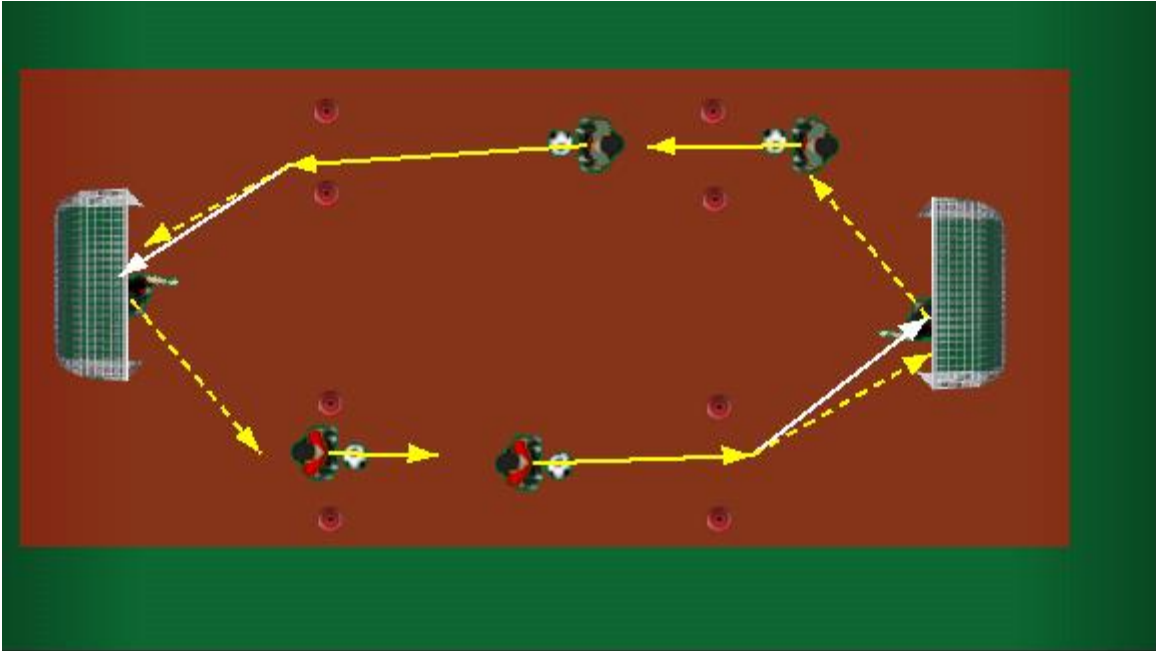


3) "Laukaisukaruselli" – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=15400>

Välineet:

Pienet maalit, kartioita alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

6 pelaajaa 40x20 m suorakaiteen muotoisella alueella. Alueen molemmissa päissä mini- tai "tötsämaalit" (4-5 m). Pallolliset kuljettavat 20 m kuljetusalueen läpi. Pelaajan tulee yrittää maalintekoa välittömästi ylittyään kuljetusalueen. Laukauksen jälkeen pelaajat vaihtavat paikkaa. Kuka tekee 5 minuutissa eniten maaleja?

Huomioitavaa:

Terävät kuljetukset, huolelliset laukaukset (hyvä nilkkapotku: tukijalka pallon viereen, potkaiseva jalka ojennettuna ja jännitettynä. Osumakohta keskelle palloa. Potkaisevan jalan voimakas potkuliike.)

Helpottaminen:

Suuremmat maalit, laukaus lähempää.

Vaikeuttaminen:

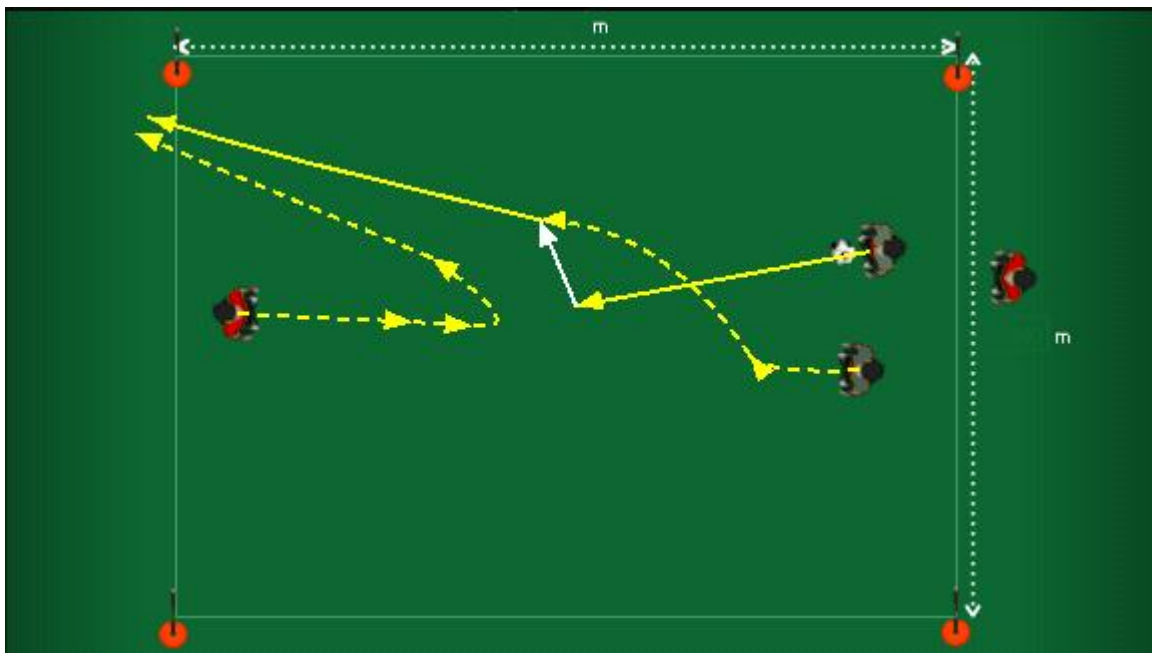
Pienemmät maalit, laukaus kauempaa. Laukaukset vain huonommalla jalalla.

4) 2v1 -viivapelinä – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=96039>

Välineet:

Pallo ja "tötsät" ja kartiot alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

12x15 m suorakaide, koko pääty maalialueena. Kaksi kahden pelaajan joukkuetta. Pelataan 2v1 -tilanne, jossa sama joukkue hyökkää peräkkäin 10 kertaa eri suuntiin. Molemmissa päissä on yksi puolustava pelaaja. Pallollinen joukkue lähtee omasta päädystään pelaamaan 2v1 -tilannetta. 10 yrityksen jälkeen osat vaihtuvat. Kumpi joukkue tekee enemmän maaleja 10 yrityksestä? Sama harjoite voidaan vetää kuuden pelaajan (kolme paria) harjoitteena.

Huomioitavaa:

Valmentaja päättää, onko paitsio mukana vai ei.

Hyökkääjät: miten pelaan 2v1 -tilanteen: mahdollisen syötön ajoitus, yhteispeli, (paitsion välttäminen).

Puolustaja: pallollisen peittäminen, "jarruttaminen" hyvissä ajoin, puolustusasento. Koska peitän, koska taklaan? Riiston jälkeen mahdollisimman nopea pitkä syöttö pystyyn.

Helpottaminen:

Alueen suurentaminen.

Vaikeuttaminen:

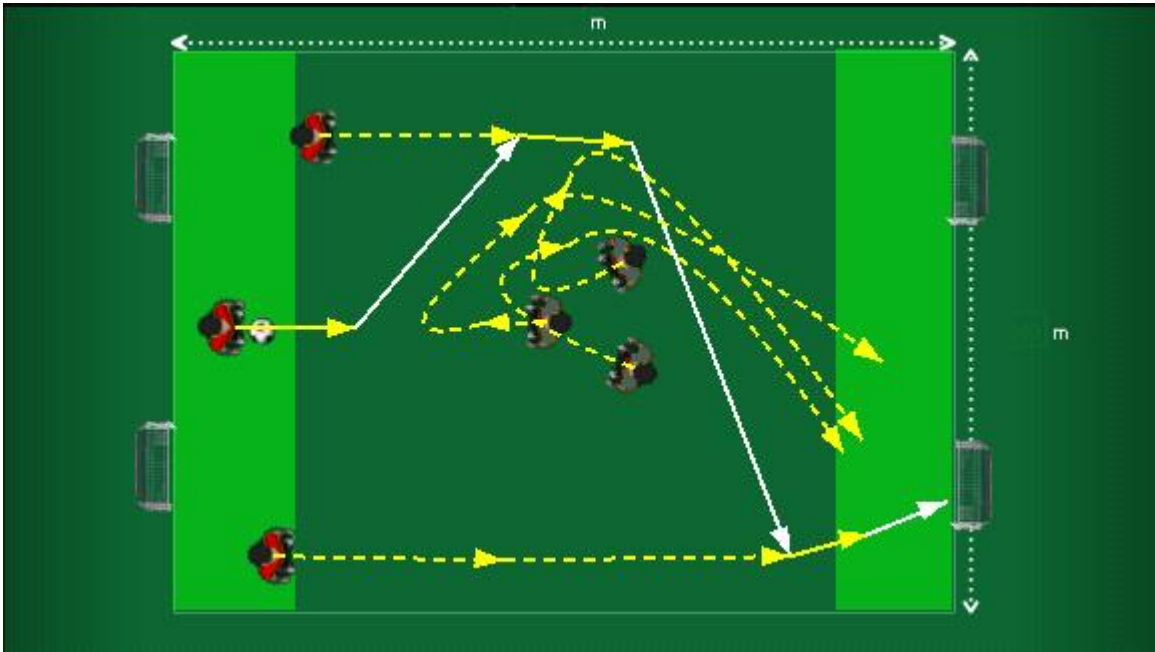
Alueen pienentäminen.

5) 3v3, neljään maaliin – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17966>

Välineet:

Pallo, "tötsät" alueen merkitsemistä varten, kartiot maalialueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

22x32 m kenttä, neljä minimaalia (2 m) 12 m päässä toisistaan. Molemmissa päädyissä on 6 m syvä maalintekoalue. Maalin saa tehdä vain maalintekoalueelta. Katkosta valmentaja laittaa aina pallon peliin sille joukkueelle, jolle vapaapotku/sivurajaheitto kuuluisi. 4x3 minuutin peliä.

Huomioitavaa:

Hyökkäyksessä: pyri hyökkäämään heikommin puolustettua maalia kohti. Pidä hyökkäyksessä kolmiomuoto. Hakeudu 2v1 -tilanteisiin hämää, muuta nopeasti suuntaa.

Puolustuksessa: pyri ohjaaman vastustaja vaarattomalle alueelle. *Koska hidastan, koska taklaan?*

Helpottaminen:

Suurena aluetta, maalialueita.

Vaikeuttaminen:

Pienennä aluetta, maalialueita, kosketusrajoitukset.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytys.

## F7-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 55-56

1) Alkulämpö ja verryttely – 20 min.

A) Linnake – ryhmäleikki – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=701>

Välineet:

Pallo ja liivi "suojatun" pelaajan merkkeämiseksi.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pelaajat jaetaan neljään "linnakepelaajaan" sekä yhteen linnakkeen "tuhoajaan", jolla on pallo kädessään. Linnakkeen heikko kohta on yksi pelaaja, jolle annetaan liivi. Tuhoaja yrittää liikkua niin, että hän pystyy koskettamaan pallolla liivillä merkattua pelaajaa. Linnakkeen pelaajat yrittävät koordinoida omat liikkeensä niin, että he suojaavat heikkoa kohtaa.

Vaikeuttaminen:

"Tuhoajan" tehtävää voi vaikeuttaa esimerkiksi sillä, että tämän täytyy hypätä koko ajan yhdellä jalalla.

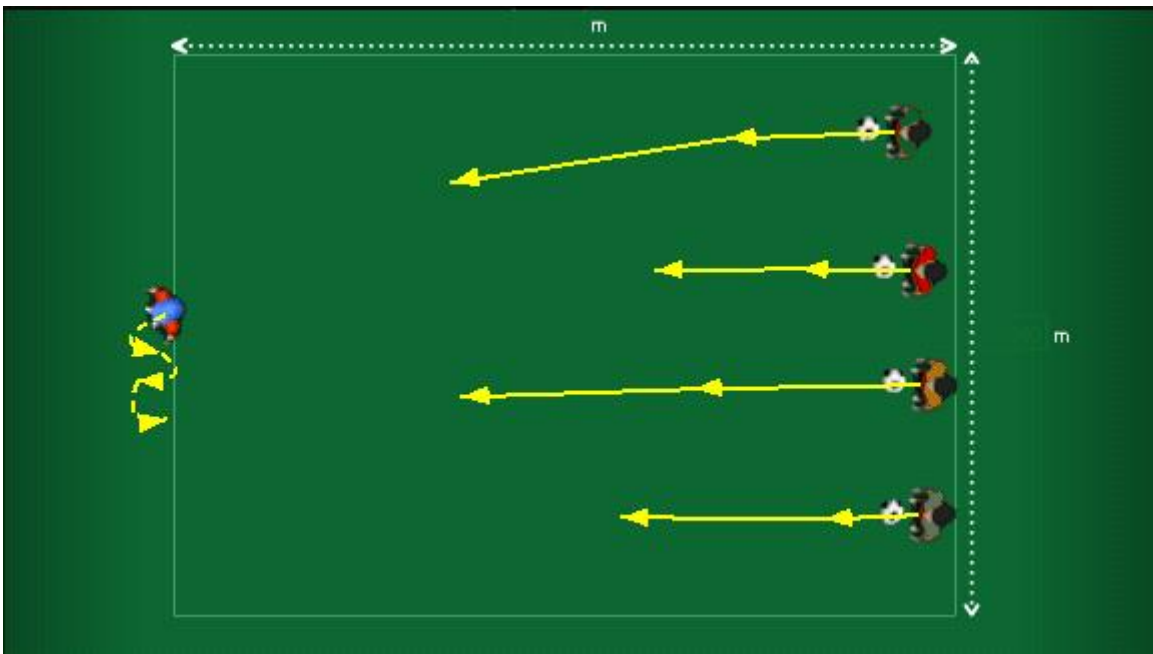
B) "Peilifutis", opi pysähtymään – 5 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=485>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=15077>

Välineet:

Palloja jokaiselle pelaajalle, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Valmentaja toimii "peilinä". Hän seisoo 20-25 m päässä pelaajista, joilla kaikilla on oma pallo. Valmentaja kääntää selkensä päin pelaajia, jotka yrittävät kuljettaa palloa niin pitkälle eteenpäin kuin pystyvät. Valmentajan kääntyessä pelaajien on välittömästi pysähdyttävä. Liian hitaasti pysähtyvät pelaajat joutuvat palaamaan lähtöpaikalle.

Huomioitavaa:

Pallo ei saa karata liian kauas, pelaajien täytyy kuljettaessaan tarkkailla valmentajan liikkeitä.

Vaikeuttaminen:

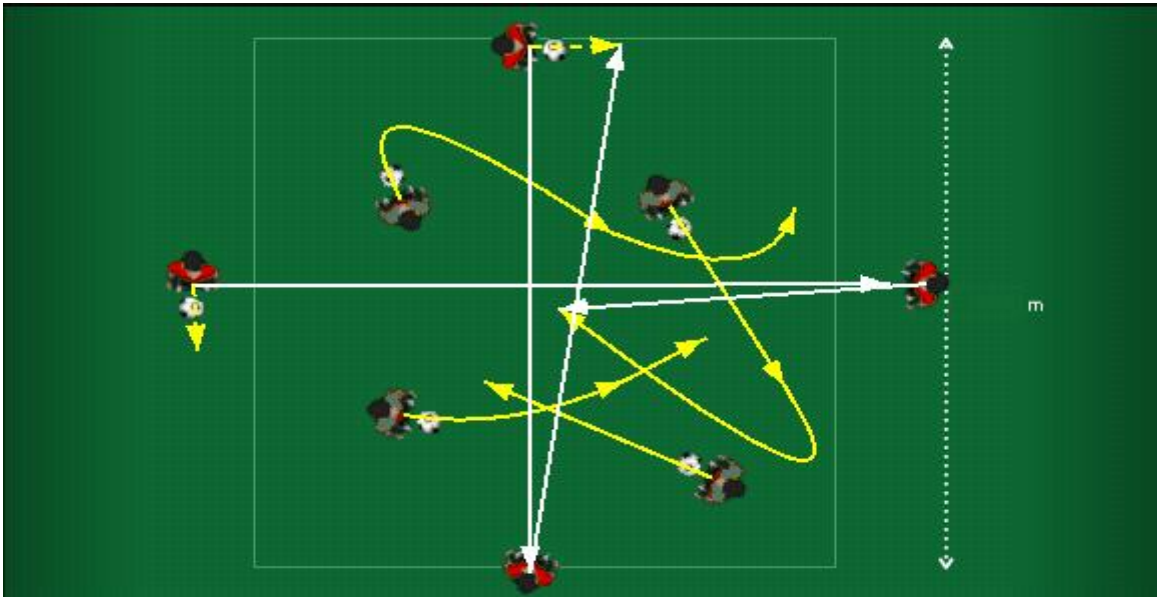
Palloa saa kuljettaa vain heikommalla jalalla/jalkapohjalla jalkojen välissä "leipomalla" jne.

C) Jatkuva polttopallo2 – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=15579>

Välineet:

4-8 merkkikartiota ja pelaajien pallot.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Rajataan kartioilla alue 15x15 m. Valitaan 2-4 pelaajaa polttajiksi. 4-6 pelaajaa asettuu oman pallon kanssa rajatun alueen sisälle. Leikin tavoitteena on sisäsyrjäsyöttöä hyväksi käyttäen saada osuttua keskellä oleviin pelaajiin. Keskellä olevat pelaajat yrittävät väistää polttajien potkaisemia palloja samalla kuin kuljettavat omia pallojaan alueen sisällä.

Polttaja, joka osuu keskellä olevaan pelaajaan saa 1 pisteen. Osuman jälkeen keskellä oleva pelaaja jatkaa normaalisti keskellä. Tietyn ajan jälkeen (esim. 2 min) vaihdetaan polttajien ja keskellä olevien tehtäviä. Voittaja on se pelaaja, joka on saanut eniten pisteitä leikin loputtua.

Huomioitavaa:

Valmentajan/ohjaajan tulee keskittyä pelaajien syöttämiseen. Puhtaat hyvät sisäsyrjäsyötöt (tukijalka pallon vieressä, varpaat kohti syöttösuuntaa. Potkaiseva jalkaterä jännitettynä, varpaat kohti taivasta. Potkaiseva jalka 90 asteen kulmassa tukijalkaan nähden. Potkuliike "pallon läpi työntävä".)

Helpottaminen:

Leikki voidaan tehdä myös vierittämällä palloa käsin tai heittämällä.

Vaikeuttaminen:

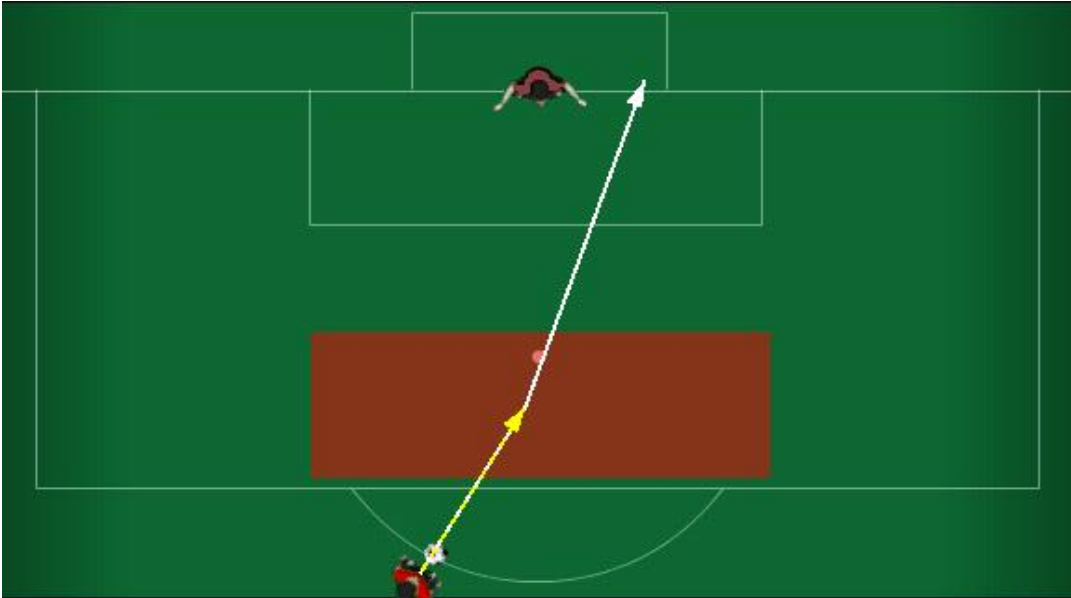
Syöttäminen tehdään ainoastaan heikommalla jalalla tai rintapotkulla. Keskellä olevat pelaajat joutuvat kuljettamaan palloa eri tavoin. Syöttöjen tulee tapahtua yhdellä kosketuksella.

2) Laukaus omasta syötöstä "maalintekoalueelle" – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=61981>

Välineet:

Pallo, pikkumaali, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pikkumaalin eteen, n. 10-12 m päähän merkitään 3-5 m syvä laukaisualue. Yksi pelaaja vuorotellen maalissa, 3-4 laukaisijaa. Yksi pelaaja lähtee vuorotelleen n. 20 m päästä maalista. Pelaaja yrittää syöttää pallon sisäsyörjäsyötöllä laukaisualueelle, juosta pallon perään ja laukoa pallon kohti maalia. Järjestetään kisa pelaajien kesken, kuka tekee eniten maaleja. Kolmen kierroksen jälkeen vaihdetaan maalivahtia.

Huomioitavaa:

Teknisesti hyvä sisäsyörjäsyöttö, syötön oikea kovuus laukaisualueelle. Syötön jälkeen välitön terävä spurtti pallon perään. Huolellinen, hyvä nilkkapotku suorasta juoksusta. Laukauksen seuraaminen mahdollisten "kakkospallojen" varalta.

Helpottaminen:

Laukaisualueen suurentaminen, saa ottaa pallon haltuun ennen laukaisua.

Vaikeuttaminen:

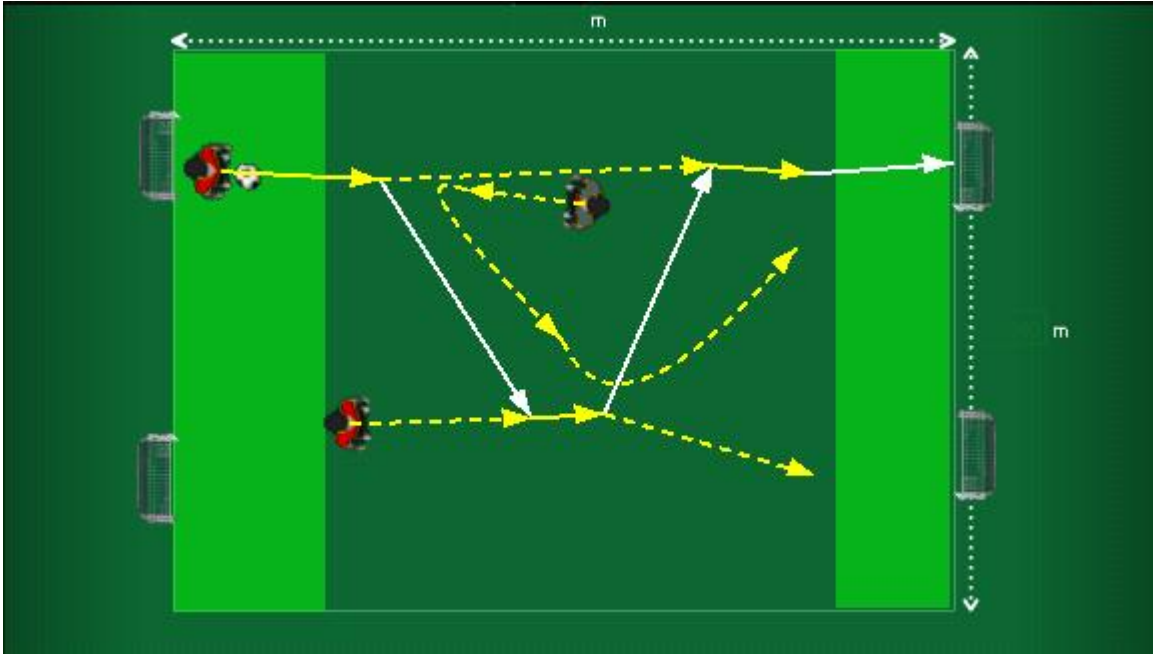
Laukaisualueen pienentäminen, syöttö/ja tai laukaus heikommalla jalalla.

3) 2v1 neljään maaliin – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17599>

Välineet:

Pallo, neljä minimaalia (tai "tötsämaalit"), liivit, tötsät alueen merkitsemistä varten.



**Harjoitteen organisointi ja kuvaus:**

30x20 m kenttä, neljä minimaalia, päädyissä 5 m syvä maalintekoalue. Maalit täytyy tehdä maalintekoalueelta. 2v1 -tilanteen ratkaisu. Puolustaja saa yrittää riistosta maalintekoa.

Huomioitavaa:

Harjoitteessa pyritään hyödyntämään pallollisen joukkueen yhden miehen ylivoima. Ylivoima on hyödynnettävä riittävillä etäisyyksillä, oikea-aikaisella liikkumisella sekä laadukkailla, oikeaan aikaan annetuilla syötöillä. Korosta syöttöjen ajoitusta, niiden salaamista, sekä rytminvaihtoja.

Helpottaminen:

Maalien suurentaminen.

Vaikeuttaminen:

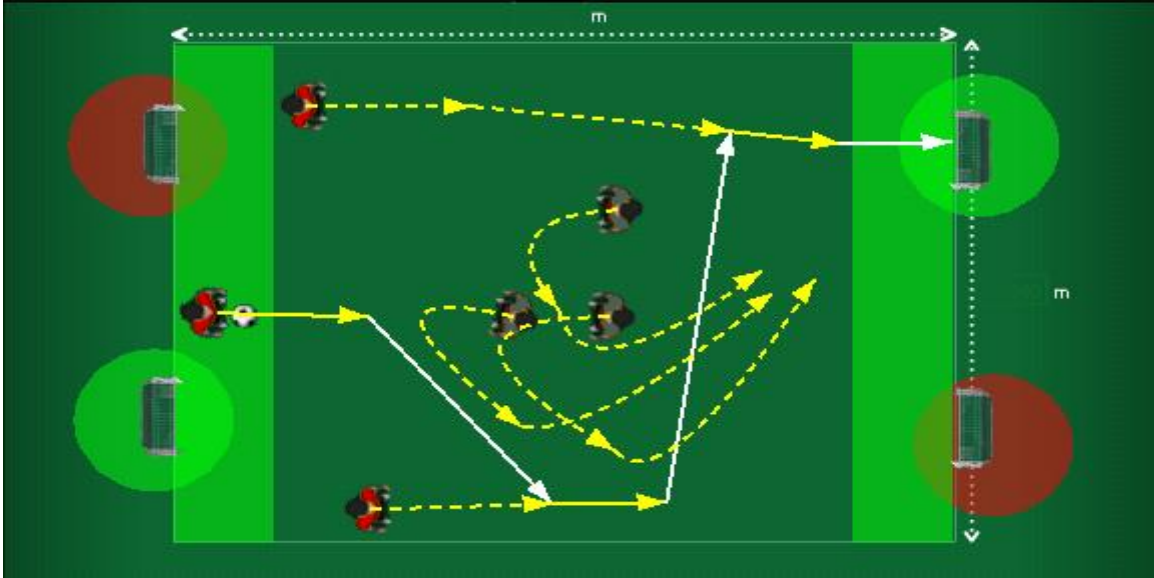
Kosketusrajoitukset, maalien pienentäminen

4) 3v3 neljään erivärisen maaliin – 20 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=55418>

Välineet:

Pallo ja "tötsät" sekä kartiot alueen ja maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

30x20 m kenttä, kaksi kolmen pelaajan joukkuetta, neljä minimaalia (2-3 m). Maalien edessä 5 m syvä maalintekoalue. Maalin saa tehdä vain maalintekoalueelta. 2-3 minuutin pelejä, joiden välissä pieni palautumistauko. Maalit on merkattu (esim. "tötsillä") erivärisiksi. Valmentaja huutaa, minkä värisen maaliin hyökätään (voi vaihtua koska tahansa). Pelaajien on reagoitava muuttuvaan tilanteeseen, mihin hyökkäämme, mitä puolustamme.

Huomioitavaa:

Hyökkääjät: pallollisen joukkueen pallottomat pois syöttövarjosta ja irti vastustajasta (syvyyteen/leveyteen). Haastaminen 1v1 -tilanteessa aina kun mahdollista. Kolmiomuodon pitäminen, mikä takaa leveyden ja syvyyden. Aikeiden salaaminen (syöttöjen peittäminen syötöt, yllätyksellisyys). Reagoiminen nopeasti valmentajan huutoon maalin väristä.

Puolustajat: kaikki puolustavat! Varmistus palloa peittävälle pelaajalle, pienet etäisyydet. Hyökkäyksen hidastaminen ja suuntaaminen vaarattomalle alueelle. Pallon riistämisen jälkeen välittömästi hyökkäykseen. Reagoiminen nopeasti valmentajan huutoon maalin väristä.

Helpottaminen:

Laajennetaan aluetta, pallolliselle yksi ylimääräinen pelaaja "jokeriksi". Maalialueet suuremmiksi.

Vaikeuttaminen:

Kosketusrajoitukset, maalialueet pienemmiksi.

5) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytys.



## F7-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 57-58

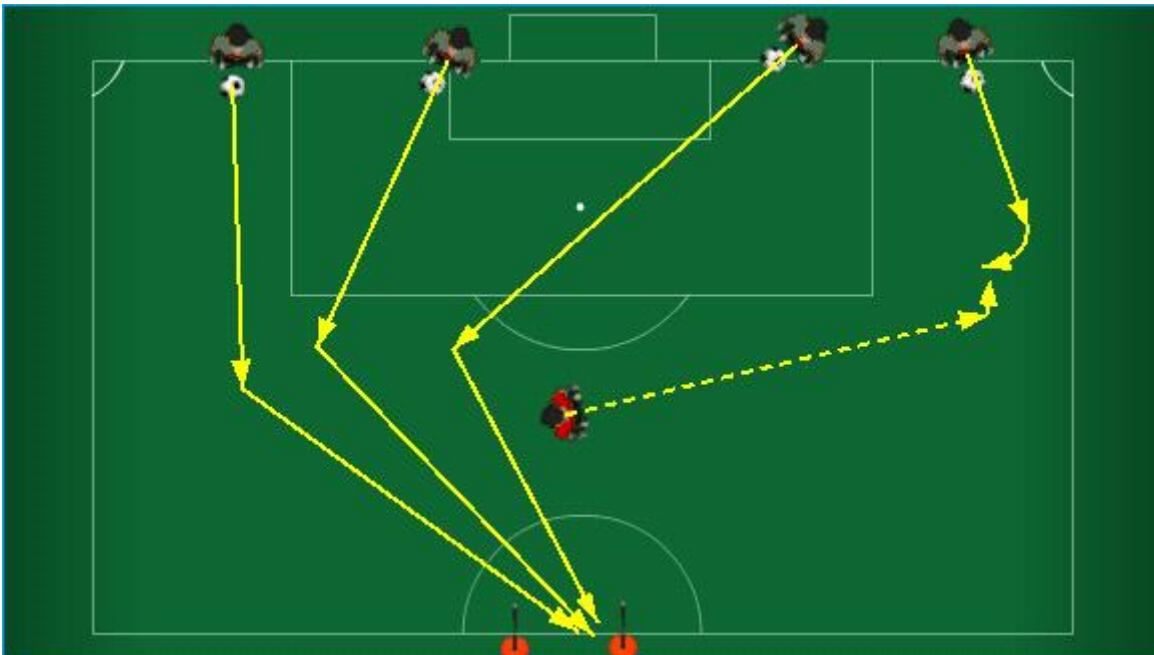
1) Alkulämpö ja verryttely – 10 min.

A) Kuka pelkää puolustajaa? – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=57530>

Välineet:

Pallot jokaiselle pelaajalle, maali, "tötsät" alueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Kentän koko 16x25 m, maalin leveys 3-5 m. Viisi hyökkääjää ja yksi puolustaja. Kun puolustaja huutaa "kuka pelkää puolustajaa", lähtevät hyökkääjät yrittämään maalintekoa. Jos hyökkääjä ei saa maalia, hänestä tulee seuraava puolustaja.

Huomioitavaa:

Rohkaise pallollisia pelaajia tekemään nopeita ratkaisuja.

Helpottaminen:

Suurennetaan maalia, tehdään kaksi tai useampia maaleja, leikitään leikki ilman palloa.

Vaikeuttaminen:

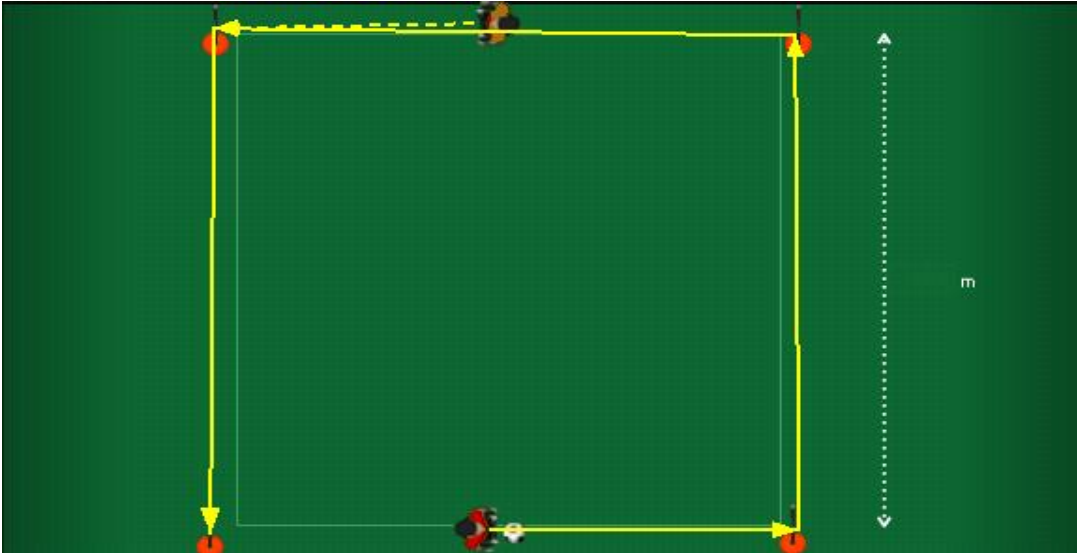
Lisätään puolustajia.

B) Ota kuljettaja kiinni – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=12698>

Välineet:

Palloja jokaiselle pelaajalle ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

5 m neliö, pallollinen ja palloton pelaaja vastakkaisilla sivuilla. Pallollinen lähtee kuljettamaan neliön ympäri, palloton yrittää ottaa kiinni. Kisa, kuinka monta sivua pallollinen onnistuu kuljettamaan, ennen kuin palloton ottaa kiinni. Jos pallo karkaa neliön sisälle tai osuu "tötsään", suoritus lasketaan pallottoman voitoksi.

Helpottaminen:

Alueen pienentäminen, kiinniottajan täytyy kantaa palloa sylissään.

Vaikeuttaminen:

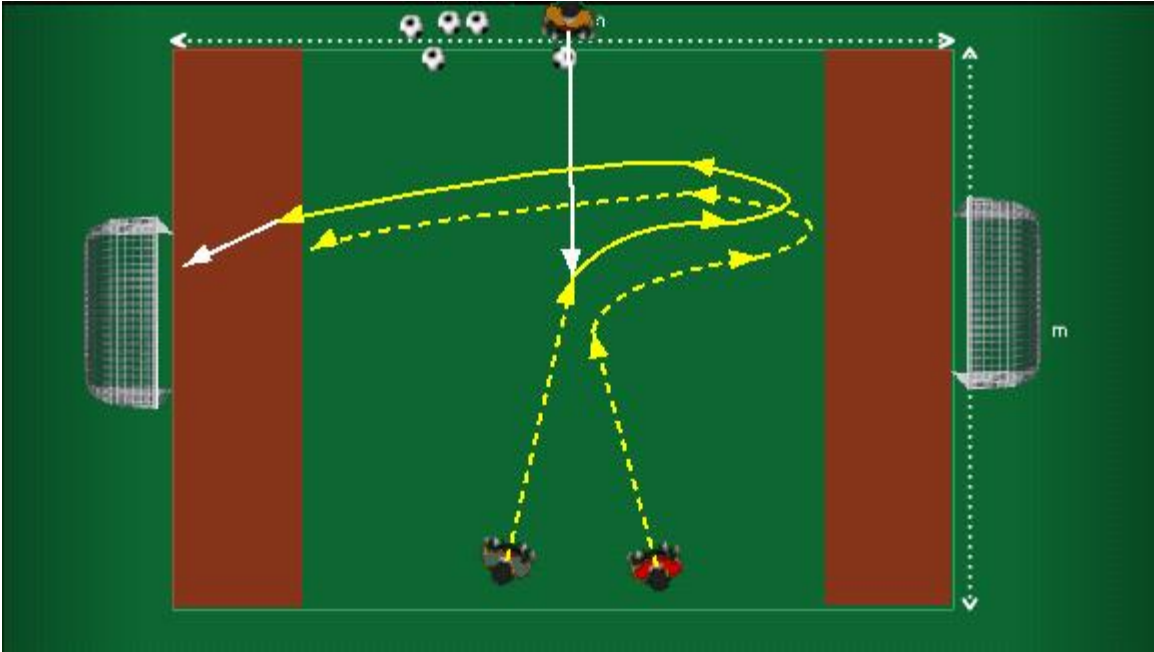
Palloa saa kuljettaa vain jalan tietyllä osalla.

2) 1v1 kahteen maaliin2 – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17936>

Välineet:

Pallot, maalit (joko minimaalit tai kartioilla merkatut), "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pelaajat ovat vastakkain kahden metrin etäisyydellä toisistaan. Pallollisella on maali sekä vasemmalla että oikealla puolella. Maalit ovat 15 - 25 metrin etäisyydellä toisistaan. Maalin leveys on 1,5 m. Kun pallollinen koskee palloon, saa palloton lähteä yrittämään pallon riistoa. Pisteeseen saa se kumpi saa tehtyä maalin, maalin voi tehdä kumpaan maaliin tahansa. Maalin saa tehdä vain 5 metriä syvältä maalintekoaalueelta. Harjoite voidaan aloittaa myös siten, että valmentaja syöttää aina pallon puolikentästä pelaajien väliin. Ensimmäiseksi palloon ehtinyt saa lähteä hyökkäämään. Harjoite voidaan tehdä maalivahtien kanssa (tällöin maalin on oltava suurempi) tai ilman maalivahtia.

Huomioitavaa:

Vaihdellaan pareja tasaisin väliajoin. Korosta pallollisen pelaajan yllättäviä suunnanvaihdoksia; nopea pysähdys, käänös ja kiihdytys toiseen suuntaan.

Helpottaminen:

Pallottoman pelaajan lähtöasentoa muuttamalla voidaan helpottaa pallollisen tehtävää. Maalin kokoa muuttamalla ja/tai maalin etäisyyksiä muuttamalla voidaan helpottaa tai vaikeuttaa pallollisen tehtävää.

Vaikeuttaminen:

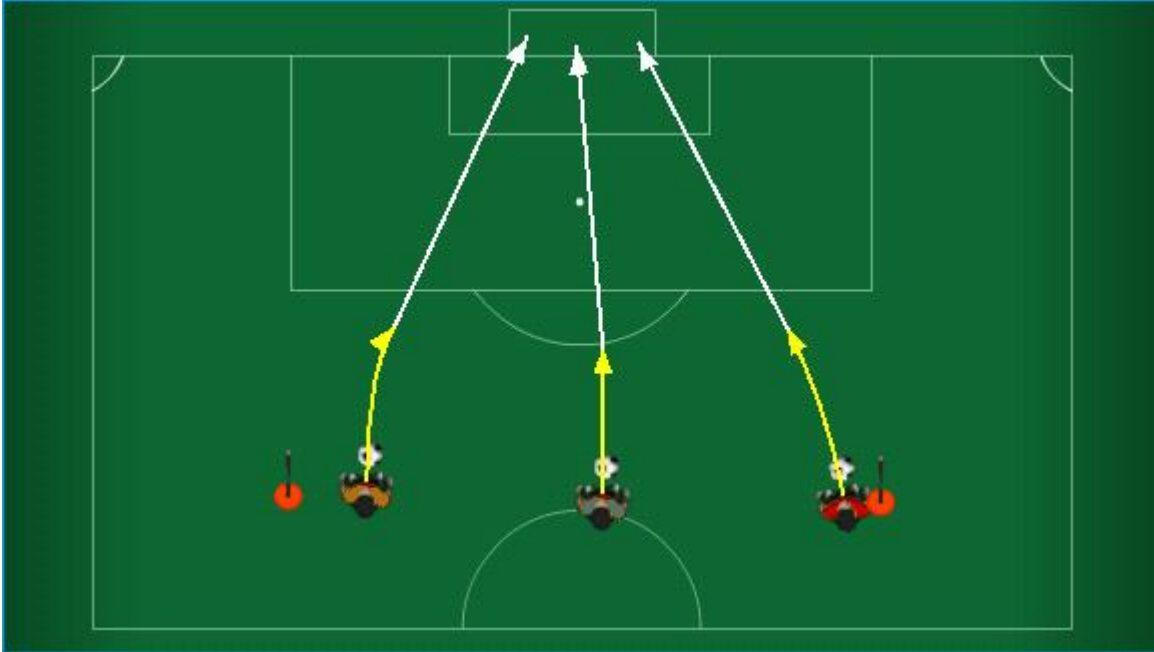
Saa käyttää kuljettamisessa vain heikompaa jalkaa.

3) Laukaus omasta kuljetuksesta – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=80629>

Välineet:

Pallo jokaiselle pelaajalle, pikkumaali, "tötsät" alueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pikkumaali, jonka eteen on merkitty lähtöalue n. 25-30 m päähän. 3-4 pelaaja asettuu lähtöalueelle, josta he valmentajan merkistä kuljettavat vauhdilla kohti rangaistusalueen rajaa (palloa pitää koskettaa vähintään 2-3 kertaa ennen rajaa). Pelaajan päästyä rangaistusalueelle hän saa laukaista kohti maalia. Ilmassa maaliin mennyt laukaus hyväksytään. Kuka oli nopein?

Huomioitavaa:

Nopea, terävä kuljetus (riittävän pitkät "syötöt itselle). Räväkkä laukaus suoraan juoksusta.

Helpottaminen:

Suurena maalialuetta.

Vaikeuttaminen:

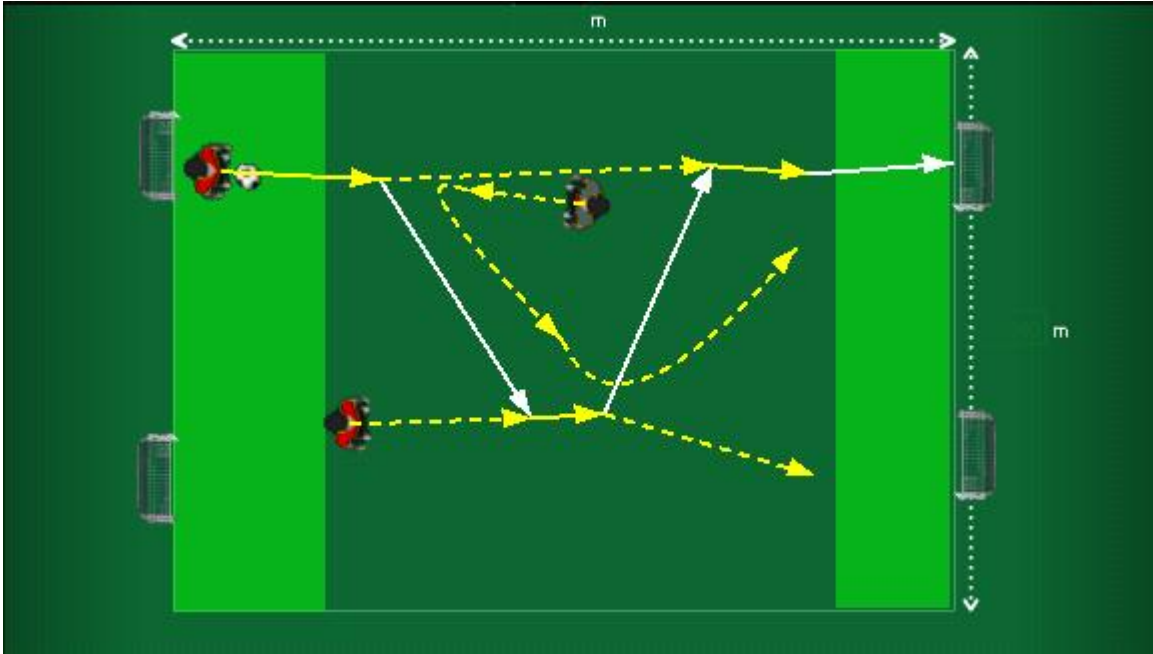
Pienennä maalialuetta, laukominen heikommalla jalalla.

4) 2v1 neljään maaliin – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17599>

Välineet:

Pallo, neljä minimaalia (tai "tötsämaalit"), liivit, tötsät alueen merkitsemistä varten.



**Harjoitteen organisointi ja kuvaus:**

30x20 m kenttä, neljä minimaalia, päädyissä 5 m syvä maalintekoalue. Maalit täytyy tehdä maalintekoalueelta. 2v1 -tilanteen ratkaisu. Puolustaja saa yrittää riistosta maalintekoa.

Huomioitavaa:

Harjoitteessa pyritään hyödyntämään pallollisen joukkueen yhden miehen ylivoima. Ylivoima on hyödynnettävä riittäväillä etäisyyksillä, oikea-aikaisella liikkumisella sekä laadukkailla, oikeaan aikaan annetuilla syötöillä. Korosta syöttöjen ajoitusta, niiden salaamista, sekä rytminvaihtoja.

Helpottaminen:

Maalien suurentaminen.

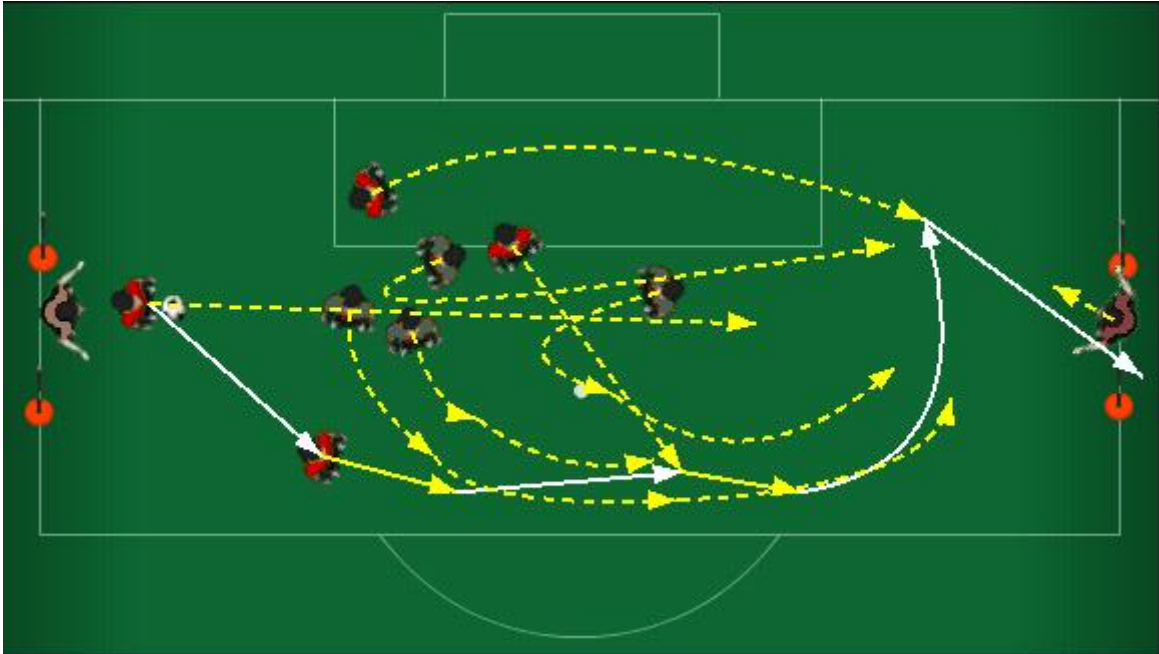
Vaikeuttaminen:

Kosketusrajoitukset, maalien pienentäminen, maali suoraan syötöstä.

5) 4v4 + mv normaali peli – 15 min.

Välineet:

Pienet maalit, "tötsät" alueen merkitsemistä varten, liivit joukkueille.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

30x15 m kenttä, molemmilla puolilla pikkumaali. Kaksi viiden pelaajan joukkuetta, yksi pelaaja molemmista joukkueista maalissa. Pelataan 2-3 minuutin jaksoja.

Huomioitavaa:

Hyökkääjät: pallollisen joukkueen pallottomat pois syöttövarjosta (syvyyteen/leveyteen). Pidä kolmiomuoto, joka takaa leveyden ja syvyyden. Salaa aikeesi ("peitä syötöt", ole yllättävä).

Puolustuksessa: kaikki puolustavat! Varmistus palloa peittävälle pelaajalle. Hyökkäyksen hidastaminen ja suuntaaminen vaarattomalle alueelle. Pallon riistämisen jälkeen välittömästi hyökkäykseen.

Helpottaminen:

Pallolliselle joukkueelle "jokeripelaaja", suurena aluetta.

Vaikeuttaminen:

Kosketusrajoitukset, pienennä aluetta.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytys.

## F7-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 59-60

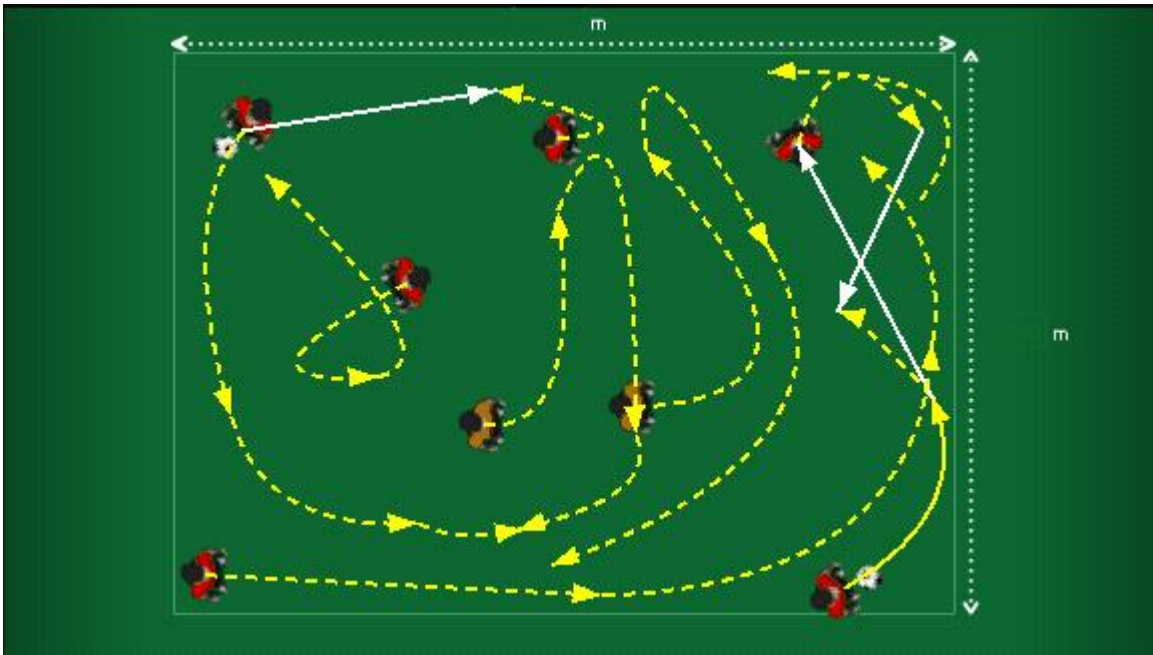
1) Alkulämpö ja verryttely – 10 min.

A) Pallohippa2 – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=57339>

Välineet:

Pallot, liivit, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

15x20 m suorakaide. 9-12 pelaajaa jaettuna 3-4 joukkueeseen. Joukkuekisa, pelissä on yksi pallo, yksi joukkue toimii "hippana". Leikitään normaalia hippaa. Pallollinen joukkue yrittää "jättää" pallottomia joukkueita. Ainoastaan palloa kantava pelaaja toimii "hippana". Pallollisella joukkueella pitää olla hyvä yhteistyö (puhe, liikkuminen, hyvät heitot), jotta joku pallottoman ryhmän pelaaja saadaan ansaan.

Huomioitavaa:

Pallollinen ryhmä: pallottoman ja pallollisen pelaajan yhteistyö (puhe, katsekontakti, liikkuminen sopivalle heittoetäisyydelle), hyvät heitot (koripallon heittotekniikka).

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen:

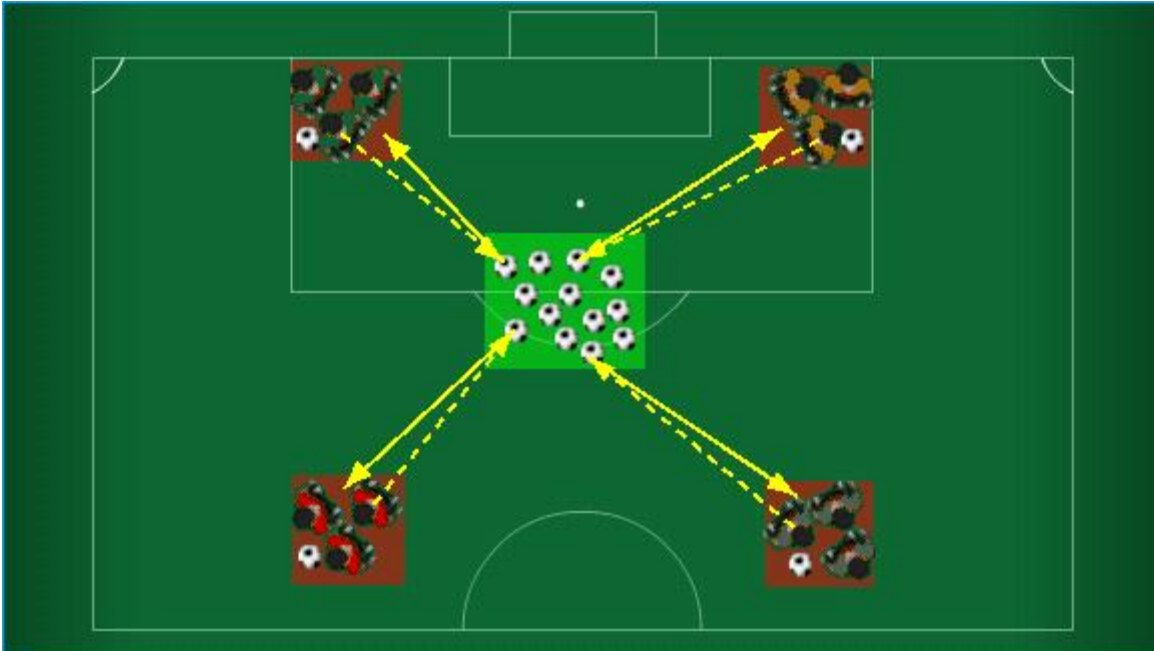
Pienennetään aluetta.

## B) Kuljetuskisa, "käpyjahti" – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=18036>

## Välineet:

Kolmen-neljän värisiä liivejä leikkijämäärästä riippuen, merkkikartioita pesien rajaukseen, jokaiselle leikkijälle pallo.



## Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Kuljetetaan palloa ja harjoitellaan pysäyttämistä. Pelaajat jakautuvat tasaisesti joka pesään (vähintään kolme pesää). Kaikki pallot (= kävyt) laitetaan leikkialueen keskelle. Ohjaajan annettua merkin pelaajat lähtevät keräämään käpyjä talven varalle. Käpy kuljetetaan ja pysäytetään pesään jaloin. Kun vapaana olevat kävyt on kerätty pesiin, sen jälkeen lähdetään ryöstämään käpyjä toisten pelaajien pesistä. Missä pesässä on leikin päätyttyä eniten käpyjä? Leikin voi järjestää viestikisana, jolloin jokaisesta joukkueesta aina yksi pelaaja vuorollaan käy hakemassa palloa.

## Huomioitavaa:

Kuljetetaan palloa molemmin jaloin, käpy tulee kuljettaa pesään (ei saa potkaista) ja pysäyttää se sinne jaloin. Vain pesässä olevat kävyt lasketaan.

## Helpottaminen:

Kuljetetaan kävyt pesään ensin käsin, käsillä pomputtaen tai palloa ilmaan heittäen. Kuljetetaan jaloin, mutta saa pysäyttää pallon käsin.

## Vaikeuttaminen:

Rajataan kuljetettavaa jalkaa, rajataan pallon pysäyttämistapaa (jalkapohja/ulkosyrjä/sisäsyryjä).

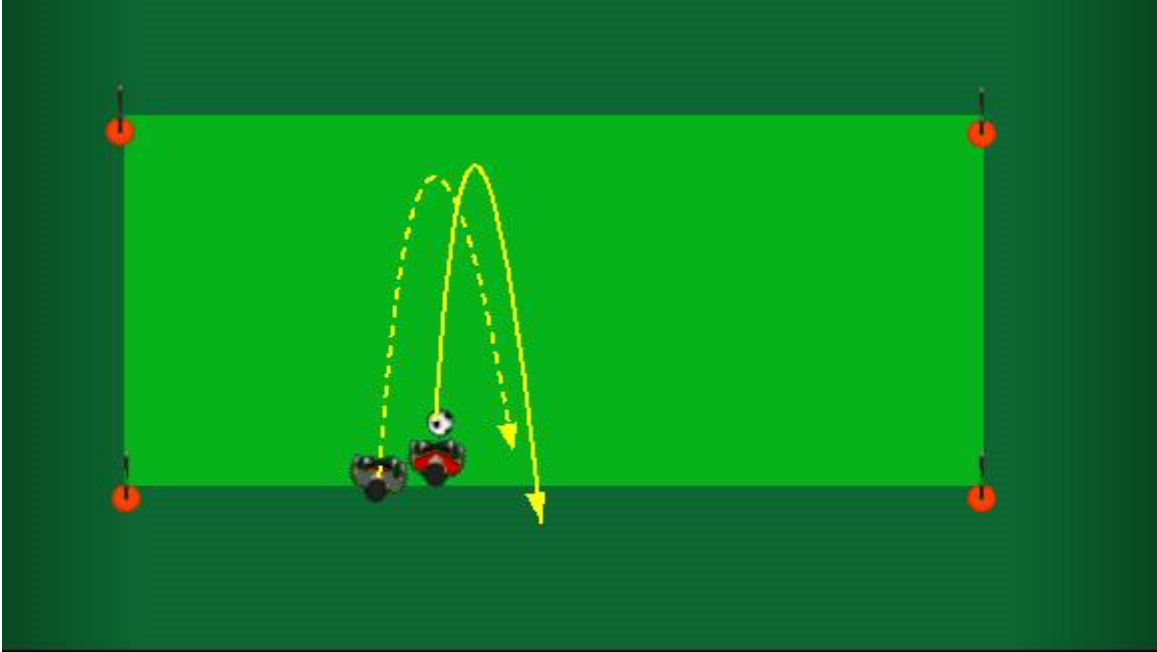


## 2) Taklausta pakoon – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17993>

Välineet:

Pallo pari kohti, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pelialueella kaksi 15 m päässä toisistaan olevaa samansuuntaista janaa. Alueen leveys 20-25 m.

Pallollinen pelaaja lähtee 1 m ennen puolustajaa. Palloton lähtee ajamaan takaa. Pallollinen yrittää kuljettaa 15 m päässä olevan rajan yli. Hän voi myös tehdä yllättävän U-käännöksen ja palata takaisin lähtöviivalle ja saada pisteen.

Huomioitavaa:

Hyökkääjä: kannusta pallollista pelaajaa rohkeisiin, määrätietoisiin ratkaisuihin; hämäyksiä, nopeita suunnanmuutoksia.

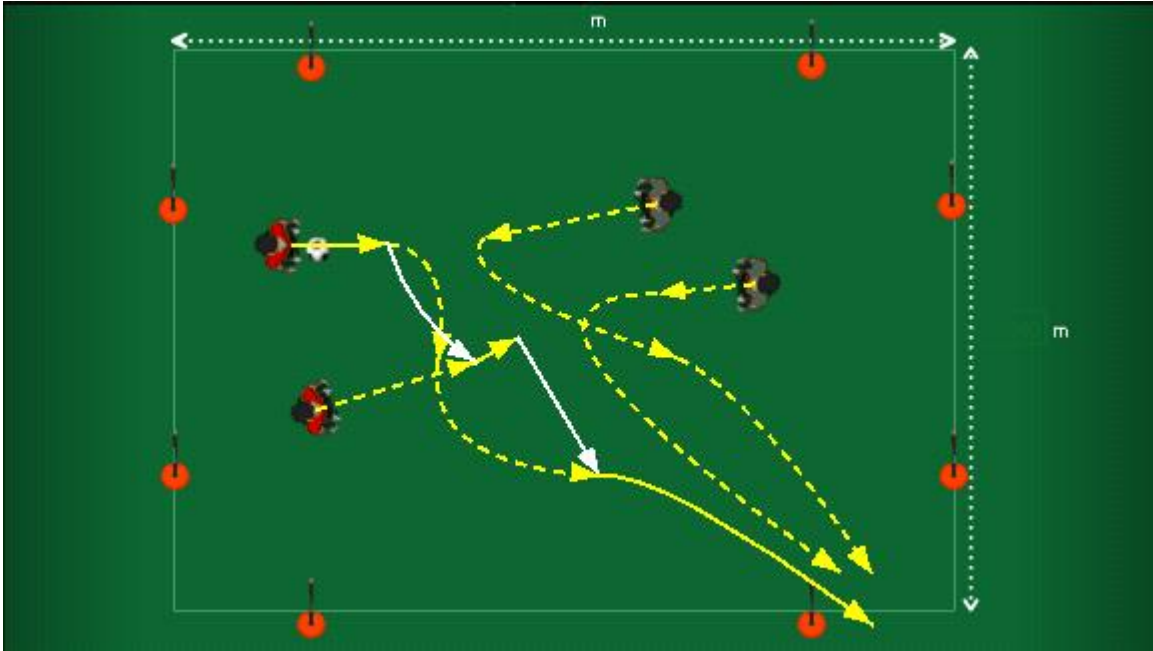
Puolustaja: nopea reagointi, taklaus heti kun mahdollista.

3) 2v2 neljään vierekkäiseen maaliin – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=67433>

Välineet:

Pallo, "tötsät" alueen, kartiot maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

15 m neliö, jossa pelataan 2v2 neljään vierekkäiseen maaliin. Maali hyväksytään, kun pallollinen pelaaja kuljettaa hallitusti maalialueen (4-5 m) läpi. Maalin päästänyt joukkue jatkaa peliä.

Pallon mennessä alueen rajojen ulkopuolelle, valmentaja laittaa uuden pallon peliin. 1-1 ½ minuutin peliaika.

Huomioitavaa:

Hyökkääjät: haastaminen rohkeasti 1v1 -tilanteissa, harhautukset ja suunnanmuutokset. Palloton yrittää liikkua pelattavaksi toisen maalin lähelle, ei molemmat hyökkääjät saman maalin luona. 2v1 -tilanteen luominen ja ratkaisu.

Puolustajat: yritä riistää pallo! Jos mahdollista, ohjaa hyökkääjä liikkumaan kohti omaa maalia ja iske. Vastustajan pallottoman pelaajan kontrollointi ja vartiointi.

Helpottaminen:

Maalialuetta suurennetaan. Maalit saa tehdä potkaisemalla porttien läpi, pelataan käsillä.

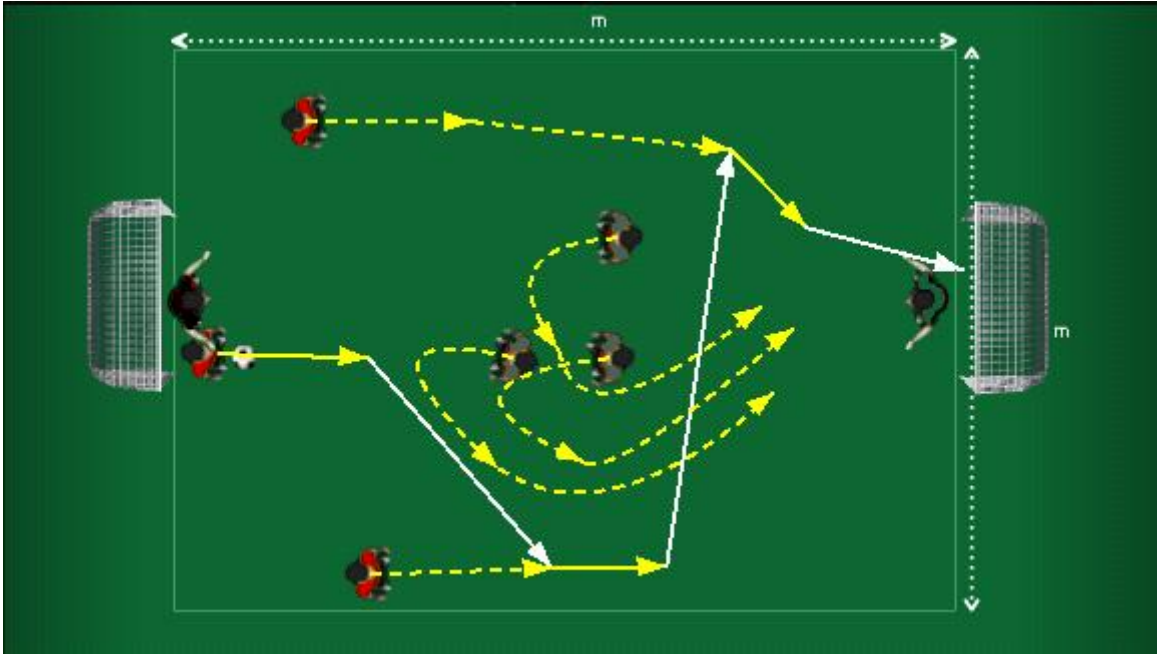
Vaikeuttaminen:

Maalialuetta pienennetään.

## 4) 3v3 + mv normaali peli – 20 min.

## Välineet:

Pienet maalit, "tötsät" alueen merkitsemistä varten, liivit joukkueille.



## Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

30x15 m kenttä, molemmilla puolilla pikkumaali. Kaksi neljän pelaajan joukkuetta, yksi pelaaja molemmista joukkueista maalissa. Pelataan 2-3 minuutin jaksoja.

## Huomioitavaa:

Hyökkääjät: pallollisen joukkueen pallottomat pois syöttövarjosta (syvyyteen/leveyteen). Pidä kolmiomuoto, joka takaa leveyden ja syvyyden. Salaa aikeesi ("peitä syötöt", ole yllättävä).

Puolustuksessa: kaikki puolustavat! Varmistus palloa peittävälle pelaajalle. Hyökkäyksen hidastaminen ja suuntaaminen vaarattomalle alueelle. Pallon riistämisen jälkeen välittömästi hyökkäykseen.

## Helpottaminen:

Pallolliselle joukkueelle "jokeripelaaja", suurena aluetta.

## Vaikeuttaminen:

Kosketusrajoitukset, pienennä aluetta.

## 5) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytys.

## F7-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 61-62

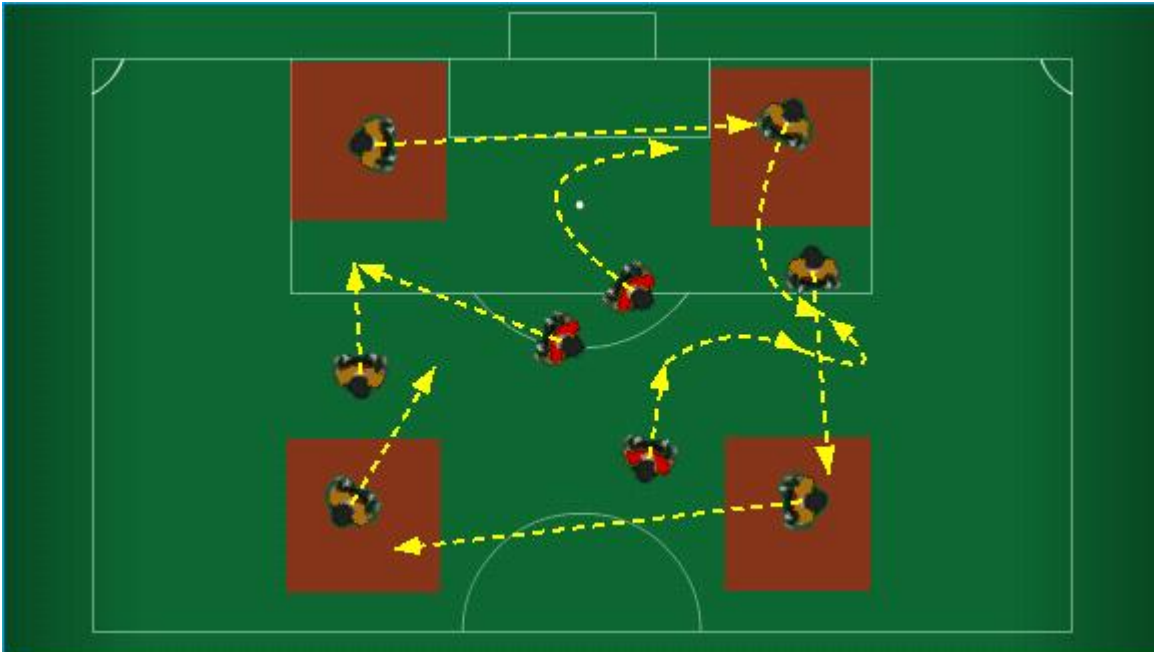
1) Alkulämpö ja verryttely – 20 min.

A) Kulma-ajo – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=15581>

Välineet:

”Tötsiä” alueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Ison alueen (40 m neliö) kulmiin merkitään pesät. Pesien etäisyys toisistaan on n. 10-15 metriä. Valitaan 2-4 kiinniottajaa. Loput leikkijät asettuvat pesille seisomaan. Leikkijät juoksevat pesältä toiselle myötäpäivään kiertäen yrittäen kiertää kaikki pesät ilman, että keskellä olevat kiinniottajat saavat heitä kiinni. Jos kiinniottaja saa kosketettua juoksijaa, joutuu juoksija palaamaan lähtemälleen pesälle. Pesällä olevia ei voi ottaa kiinni. Jos onnistuu kiertämään kaikki pesät ilman, että joutuu yhtään kertaa palaamaan edelliselle pesälle, saa pisteen. Voidaan leikkiä siten, että pisteen saanut pääsee kiinniottajaksi tai vaihdellaan kiinniottajia tasaisin välein ja lasketaan lopuksi pisteet yhteen.

Huomioitavaa:

Näytetään etukäteen juoksuunutta.

Helpottaminen:

Ei lasketa pisteitä, lyhennetään juoksumatkaa.

Vaikeuttaminen:

Pidennetään juoksumatkaa, sovitaan, että voi juosta kumpaankin suuntaan. Otetaan pallo mukaan.

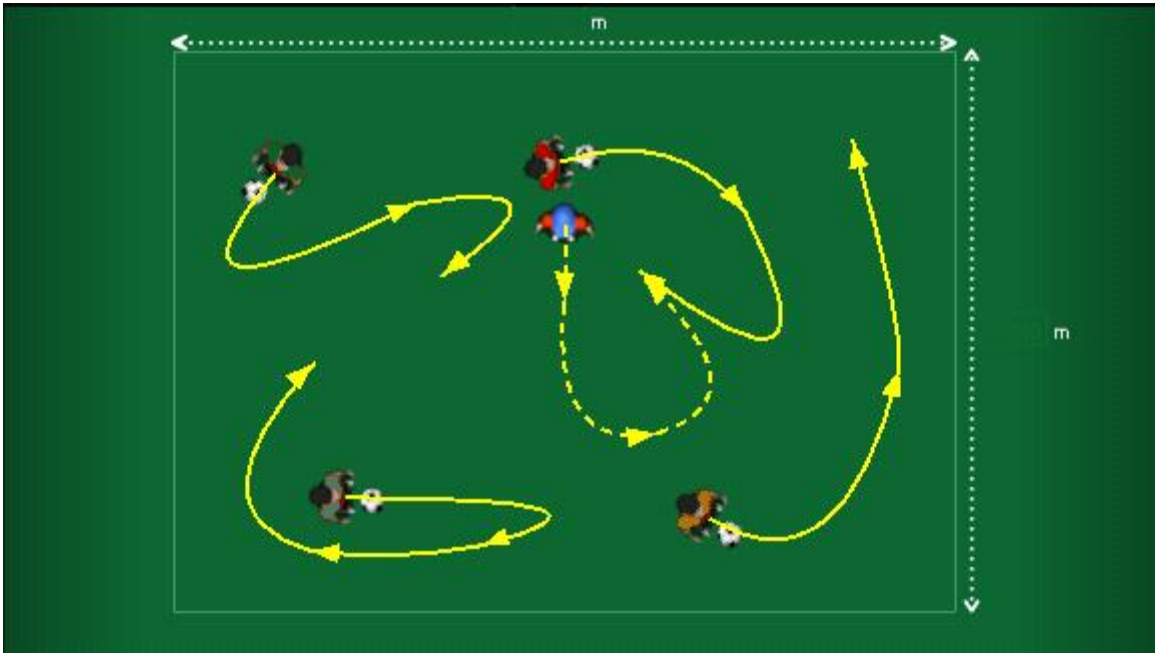
B) Potki kaverin pallo pois alueelta – 5 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/training/library?id=948&drillid=21116>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/page/cfc2fe92-5a41-4f1f-b7da-ea435ec969fe/warm-up.html>

Välineet:

Palloja, liivit, tötsiä alueen rajaamiseksi.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

15x10 m alue. 4-5 pelaaja pallon kanssa, yksi pelaaja pallo sylissä hippana. Pelaajat kuljettavat vapaasti palloa alueella, valmentajan merkistä hippa yrittää saada pallollisten pelaajien pallon potkaistua alueen ulkopuolelle. Kisa jatkuu, kunnes viimeinenkin pallo on potkaistu ulos. Tämän jälkeen hippa vaihtuu. Kisa siitä, kuka hipoista saa potkaistua pallon nopeimmin alueen ulkopuolelle.

Variaatio (Wein): kaikilla pelaajilla on pallo ja he yrittävät potkia muiden pallon pois, samalla kun he pitävät oman pallon hallussa. Jokaisesta pois potkitusta pallosta saa pisteen, tai pois potkittu pelaaja jää ulos. Kisaa jatketaan siihen asti, kun alueella on enää yksi pelaaja.

Huomioitavaa:

Pallollisilla katse ylhäällä, nopeita suunnanmuutoksia pallo hallussa.

Helpottaminen:

Alueen pienentäminen.

Vaikeuttaminen:

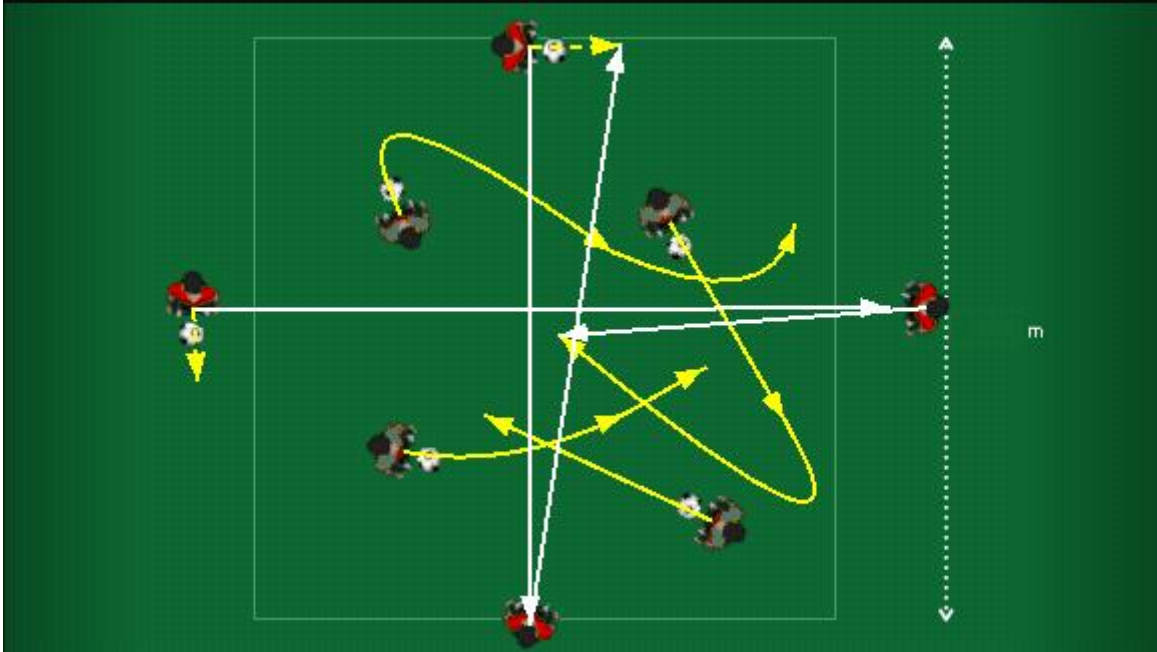
Alueen suurentaminen, hipalla on pallo molemmissa kainaloissa.

C) Jatkuva polttopallo2 – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=15579>

Välineet:

4-8 merkkikartiota ja pelaajien pallot.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Rajataan kartioilla alue 15x15 m. Valitaan 2-4 pelaajaa polttajiksi. 4-6 pelaajaa asettuu oman pallon kanssa rajatun alueen sisälle. Leikin tavoitteena on sisäsyrjäsyöttöä hyväksi käyttäen saada osuttua keskellä oleviin pelaajiin. Keskellä olevat pelaajat yrittävät väistää polttajien potkaisemia palloja samalla kuin kuljettavat omia pallojaan alueen sisällä.

Polttaja, joka osuu keskellä olevaan pelaajaan saa 1 pisteen. Osuman jälkeen keskellä oleva pelaaja jatkaa normaalisti keskellä. Tietyn ajan jälkeen (esim. 2 min) vaihdetaan polttajien ja keskellä olevien tehtäviä. Voittaja on se pelaaja, joka on saanut eniten pisteitä leikin loputtua.

Huomioitavaa:

Valmentajan/ohjaajan tulee keskittyä pelaajien syöttämiseen. Puhtaat hyvät sisäsyrjäsyötöt (tukijalka pallon vieressä, varpaat kohti syöttösuuntaa. Potkaiseva jalkaterä jännitettynä, varpaat kohti taivasta. Potkaiseva jalka 90 asteen kulmassa tukijalkaan nähden. Potkuliike "pallon läpi työntävä".)

Helpottaminen:

Leikki voidaan tehdä myös vierittämällä palloa käsin tai heittämällä.

Vaikeuttaminen:

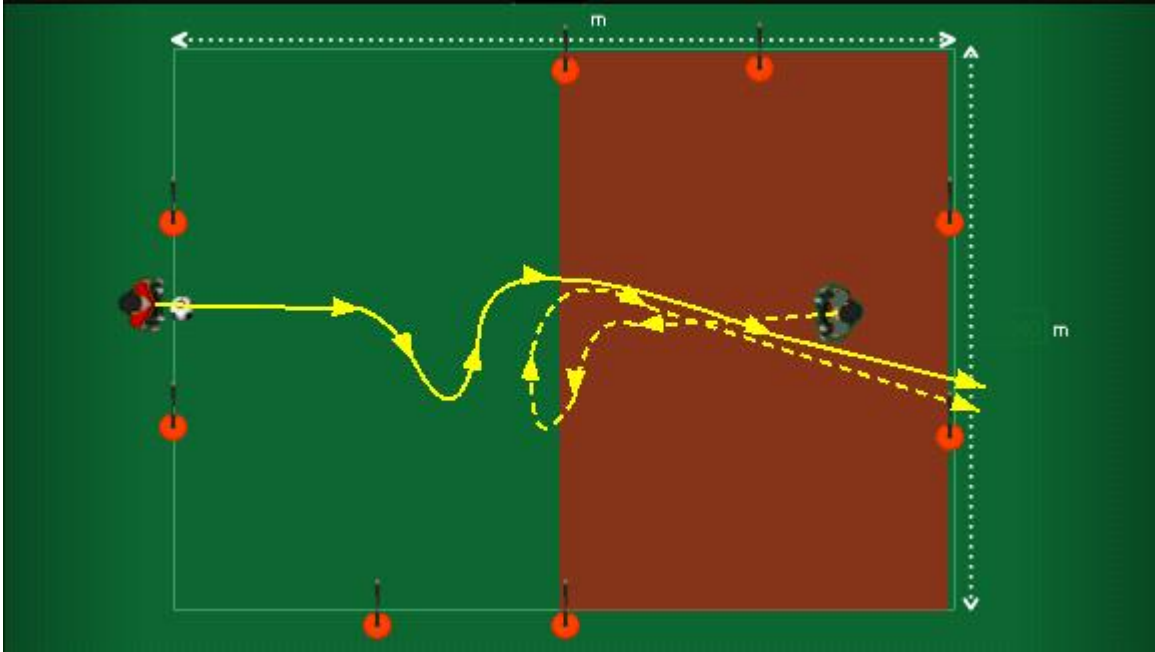
Syöttäminen tehdään ainoastaan heikommalla jalalla tai rintapotkulla. Keskellä olevat pelaajat joutuvat kuljettamaan palloa eri tavoin. Syöttöjen tulee tapahtua yhdellä kosketuksella.

2) 1v1 neljään vierekkäiseen maaliin – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17938>

Välineet:

Pallo paria kohti sekä kartiot ja "tötsät" kentän ja maalialueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

12x16 m suorakaide. Neljä neljän metrin "tötsämaalia" kuvan osoittamalla tavalla. 1v1 siten, että molemmat pelaajat saavat tehdä maalin vastakkaiseen sekä vasemmalla olevaan maaliin. Maalit tehdään kontrolloidulla kuljetuksella maalin läpi. Maalin tullessa/pallon mennessä yli rajojen hyökkäysvuoro vaihtuu. Kumpi tekee ensiksi 10 maalia? Peliä voi aluksi harjoitella hippana ilman palloa.

Huomioitavaa:

Hyökkääjä: kannusta hyökkääjiä käyttämään toista maalia hyväksi hämäyksissä. Kannusta rohkeisiin suunnanmuutoksiin ja nopeisiin pallon siirtoihin.

Puolustaja: opeta oikea puolustusasento (kylkiasento, päkiällä, matala painopiste). Rohkaise puolustajia tekemään harhautusliikkeitä. Opeta oikeita päätöksiä: koska hidastan, koska taklaan.

Helpottaminen:

Maalialueen suurentaminen.

Vaikeuttaminen:

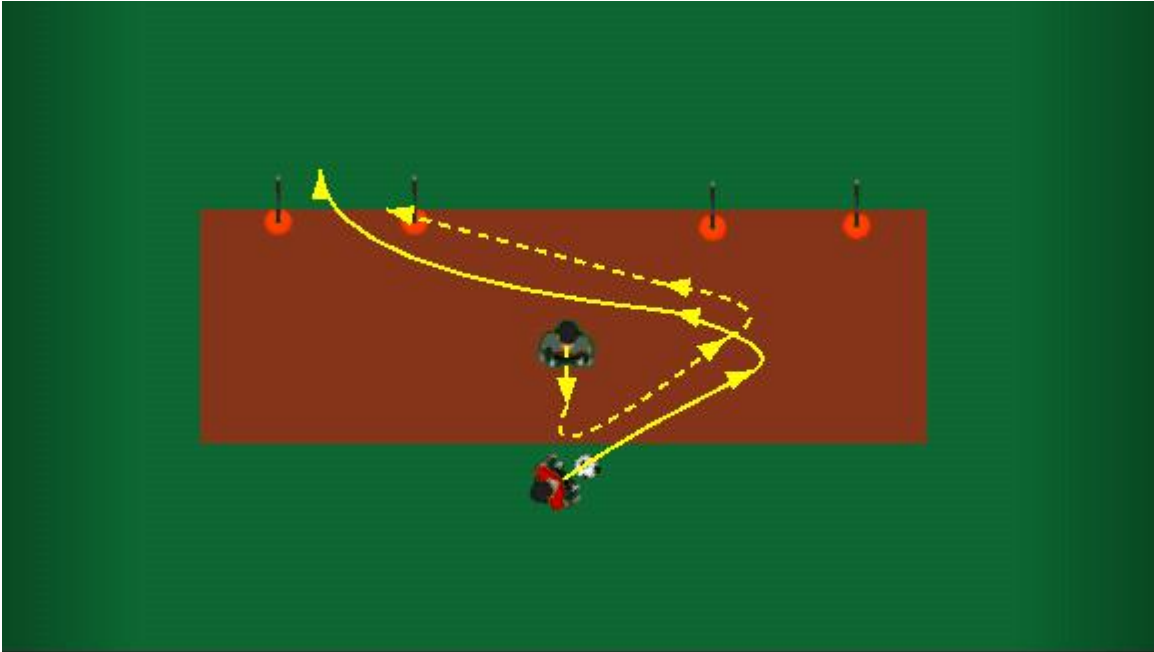
Maalialueen pienentäminen.

3) Taklauskisa – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=15440>

Välineet:

Pallo paria kohti sekä "tötsät" ja kartiot peli- ja maalialueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Merkitse kartiolla kaksi 3 metrin maalialuetta 5-6 metrin päähän toisistaan. Kaksi kilpailijaa (hyökkääjä sekä puolustaja). Puolustaja asettuu keskelle aluetta 6-7 metrin päähän päätyrajasta. Pallollinen pelaaja on kasvokkain häneen päin metrin päässä. Puolustaja tekee aina aloitteen ja yrittää taklata pallollista. Pallollisen on siirrettävä palloa sivuun ja yritettävä päästä kuljettamaan toisen maalialueen läpi. Viisi yritystä, kumpi pari onnistuu riistämään pallon useammin?

Helpottaminen:

Maalialueiden ja pelialueen suurentaminen.

Vaikeuttaminen:

Maalialueiden ja pelialueen pienentäminen.

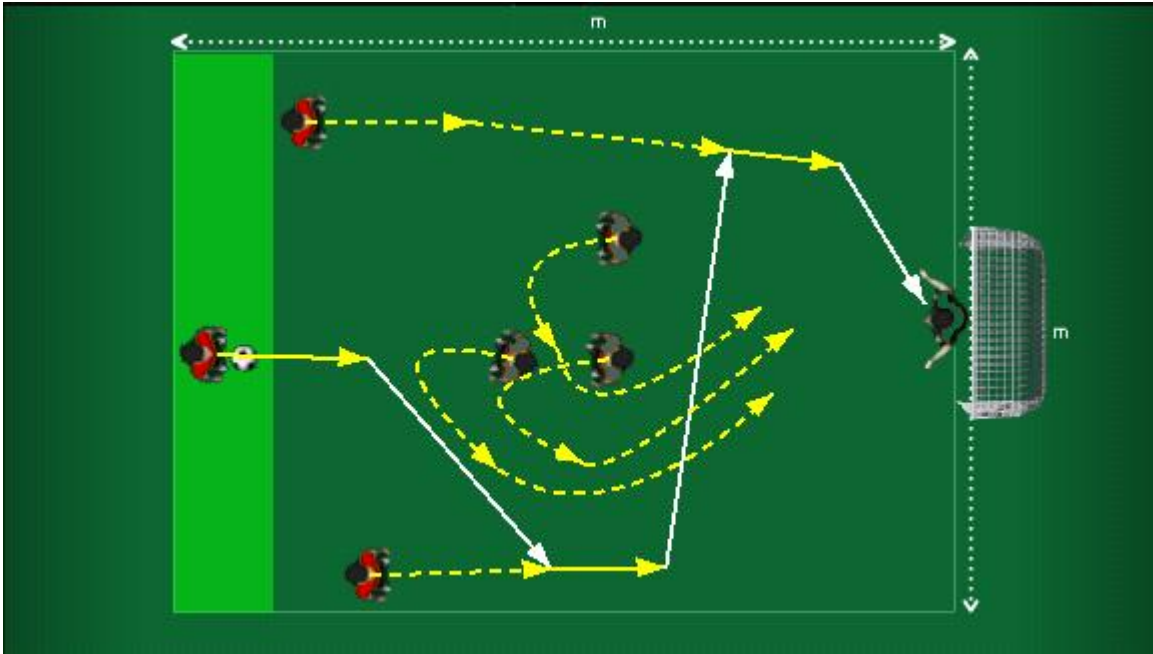


## 4) 3v3 maali-/viivapeli – 20 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=18104>

Välineet:

Pallo ja "tötsät", pieni maali sekä kartiot alueen merkitsemistä varten.



Organisaatio ja harjoitteen kuvaus:

Kaksi kolmen pelaajan joukkuetta, toisella puolella normaali maali, toisella puolella maalialue. Joukkue pääsee pelaamaan oikeaan maalin kuljettamalla pallon maalialueelle. Pelataan 3 minuutin jaksoissa.

Huomioitavaa:

Hyökkääjät: pallollisen joukkueen pallottomat pois syöttövarjosta ja irti vastustajasta (syvyyteen/leveyteen). Haastaminen 1v1 -tilanteessa aina kun mahdollista. Kolmiomuodon pitäminen, mikä takaa leveyden ja syvyyden. Aikeiden salaaminen (syöttöjen peittäminen, yllätyksellisyys). Puolustajat: kaikki puolustavat! Varmistus palloa peittävälle pelaajalle, pienet etäisyydet. Hyökkäyksen hidastaminen ja suuntaaminen vaarattomalle alueelle. Pallon riistämisen jälkeen välittömästi hyökkäykseen.

Helpottaminen:

Laajennetaan aluetta, pallolliselle yksi ylimääräinen pelaaja "jokeriksi". Maalialueet suuremmiksi.

Vaikeuttaminen:

Kosketusrajoitukset, aikarajat murtautumiseen ja maalintekoon. Pallo ennen pelaajia maalintekoalueelle.

## 5) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytys.

## F7-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 63-64

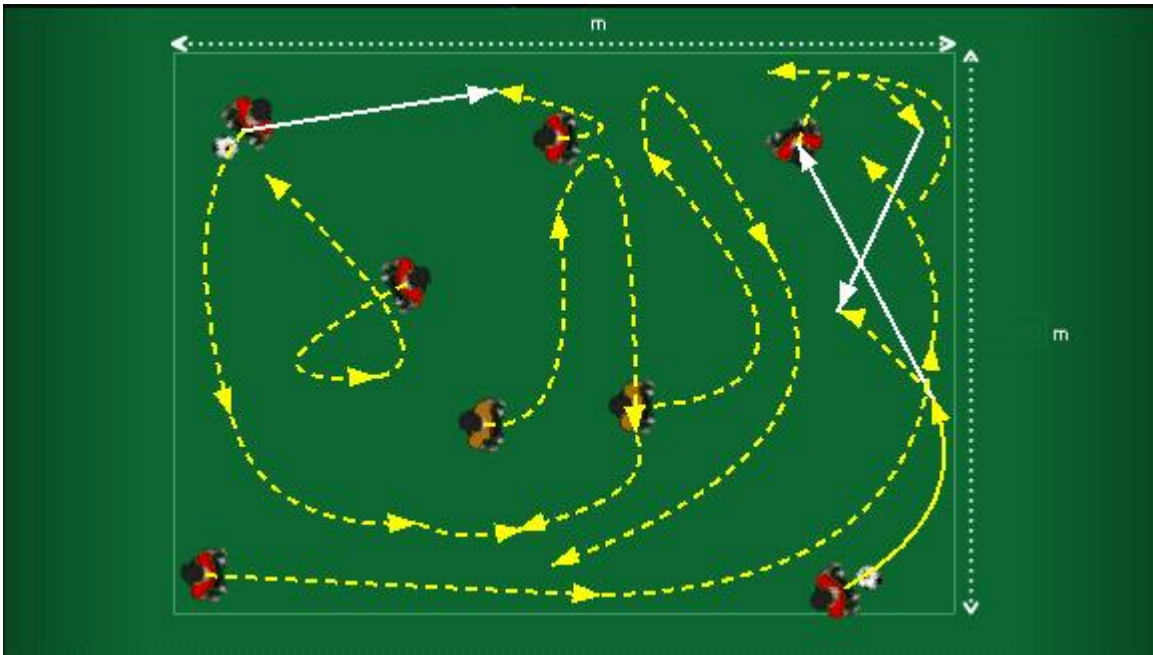
1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

A) Pallohippa2 – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=57339>

Välineet:

Pallot, liivit, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

15x20 m suorakaide. 9-12 pelaajaa jaettuna 3-4 joukkueeseen. Joukkuekisa, pelissä on yksi pallo, yksi joukkue toimii "hippana". Leikitään normaalia hippaa. Pallollinen joukkue yrittää "jättää" pallottomia joukkueita. Ainoastaan palloa kantava pelaaja toimii "hippana". Pallollisella joukkueella pitää olla hyvä yhteistyö (puhe, liikkuminen, hyvät heitot), jotta joku pallottoman ryhmän pelaaja saadaan ansaan.

Huomioitavaa:

Pallollinen ryhmä: pallottoman ja pallollisen pelaajan yhteistyö (puhe, katsekontakti, liikkuminen sopivalle heittoetäisyydelle), hyvät heitot (koripallon heittotekniikka).

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen:

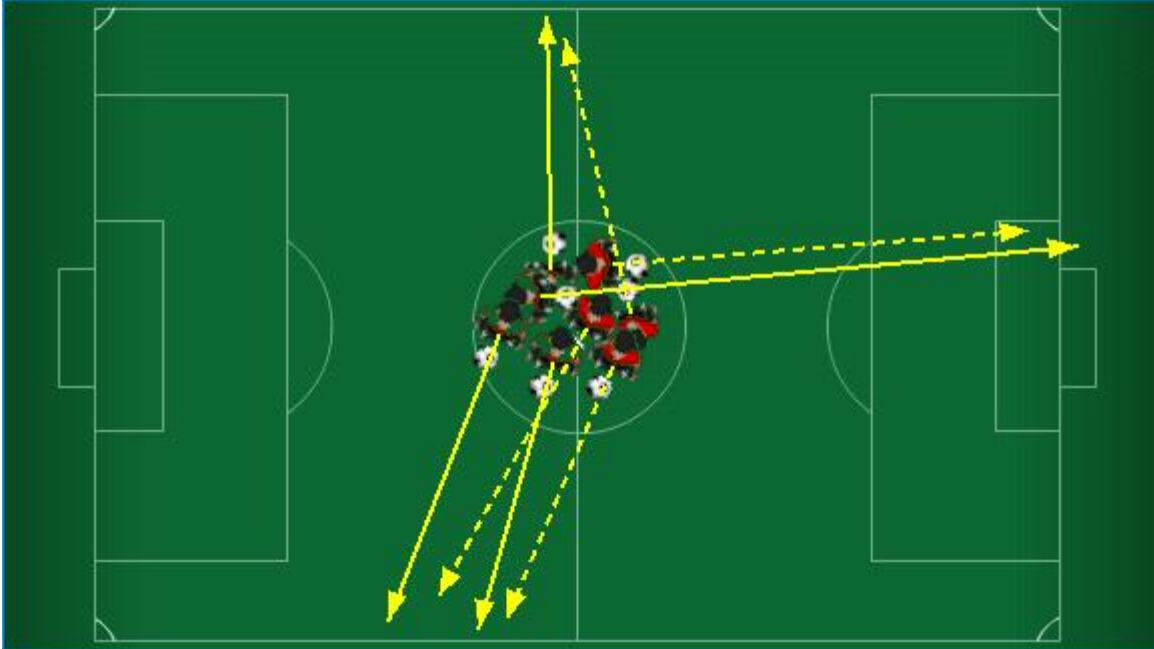
Pienennetään aluetta.

B) Kuljetuskisa, "pakomatka" – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=18039>

Välineet:

Pallo jokaiselle pelaajalle sekä "merkattu" kenttä.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Kaksi 4-6 pelaajan joukkuetta keskiympyrässä. Kaikilla pelaajilla on pallo. Valmentajan merkistä (esimerkiksi väri) toinen joukkue lähtee kuljettamaan palloa kentän rajojen ulkopuolelle. Toisen joukkueen pelaajat yrittävät estää kuljetuksen, riistää pallon ja tuoda se takaisin keskiympyrään.

Vaikeuttaminen:

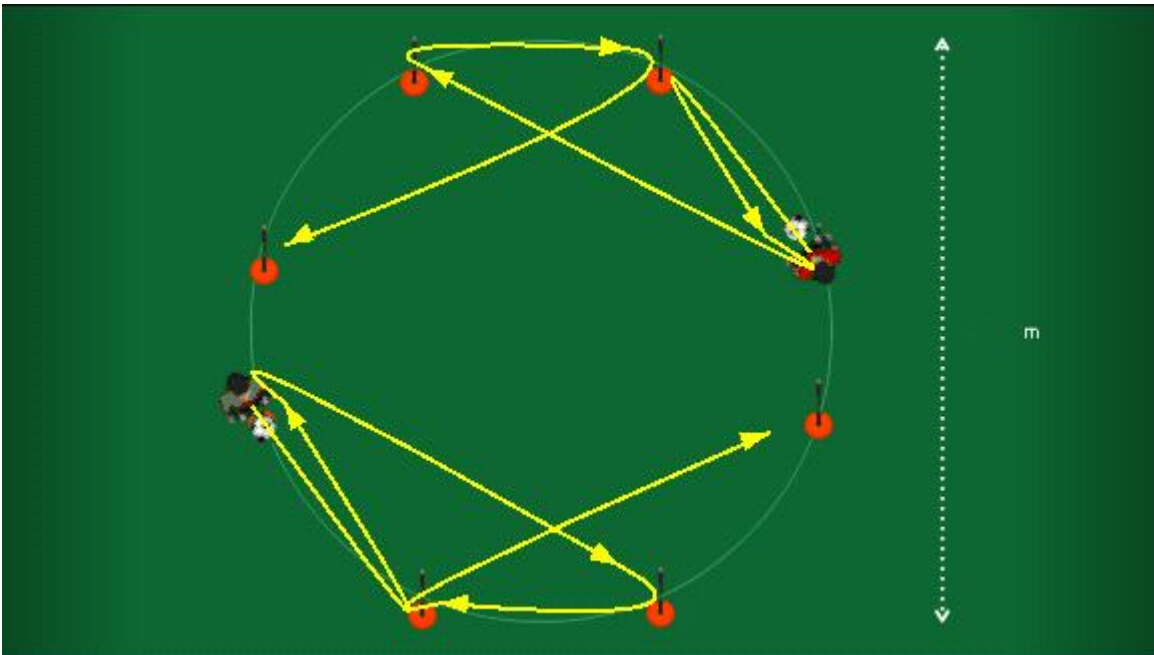
Palloa saa kuljettaa vain heikommalla jalalla, takaa-ajajan täytyy ottaa oma pallo syliin ennen takaa-ajoa.

C) Sik-sak kuljettaminen – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=56139>

Välineet:

Pallo, kartiot ratojen merkitsemistä varten.



#### Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Keskiympyrään neljä 7,5 m leveää kartiomaalia. Kaksi pallollista pelaajaa aloittaa ympyrän vastakkaisilta puolilta kuljettamisen: ensiksi ensimmäiseltä kartiolta toiselle ja takaisin, sitten kolmannelle kartiolle ja paluu toiselle, sitten neljännelle kartiolle ja paluu kolmannelle jne. Kisa siitä, kuka kuljettaa nopeimmin.

#### Huomioitavaa:

Kartioiden välin huomioon ottaminen kosketusten määrässä: jos väli on pidempi, pelaaja voi antaa hiukan pidemmän "syötön itselleen eteen". Erilaiset käännöstavat, painopisteen alhaisuus käännöksissä.

#### Vaikeuttaminen:

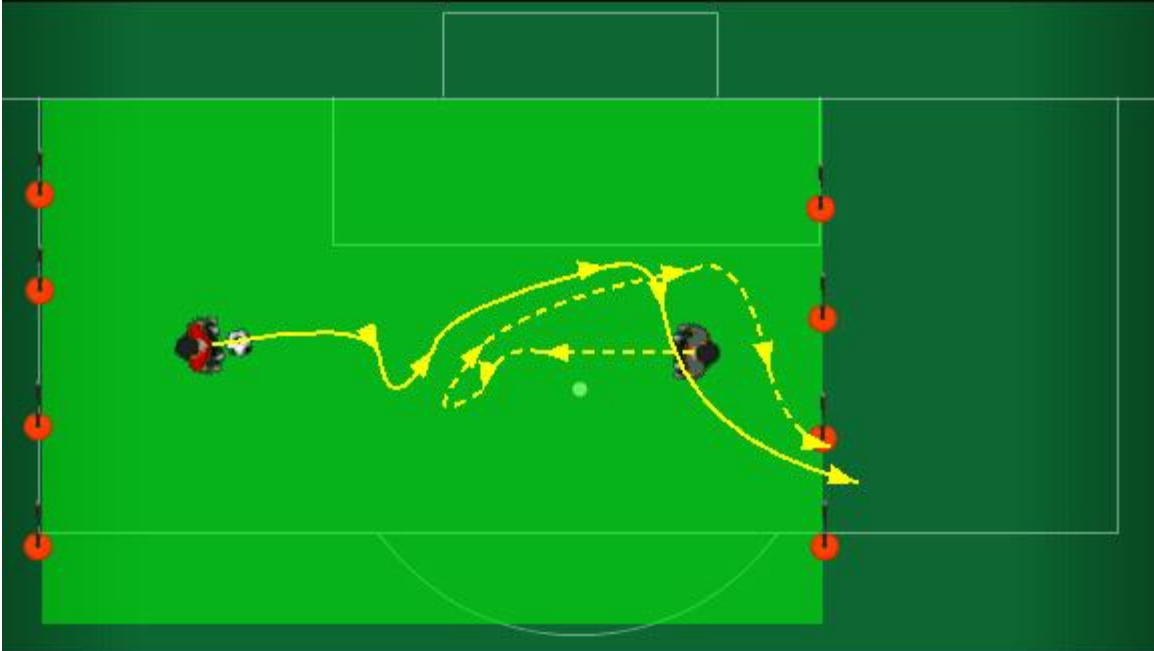
Käännökset vain heikommalla jalalla, valmentaja määrää käännöstävän.

2) 1v1 neljään vastakkaiseen maaliin – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=102858>

Välineet:

Pallo paria kohti sekä kartiot ja "tötsät" kentän ja maalialueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

20x25 m suorakaide, neljä 2-3 metrin "tötsämaalia" kuvan osoittamalla tavalla. Kuusi pelaajaa, jotka muodostavat kolme paria 1v1 -peliä varten. 1v1 siten, että maalin voi tehdä jompaan kumpaan vastakkaiseen maaliin. Maalit tehdään kontrolloidulla kuljetuksella maalin läpi. Tilanne alkaa aina siitä, että pallollinen aloittaa kuljettamisen keskialueelta, ja puolustaja on hänen edessään parin metrin päässä. Maalin tullessa/pallon mennessä yli rajojen parit vaihtuvat. Valmentaja voi antaa toisesta maalista enemmän pisteitä kuin toisesta. Näin puolustajaa kannustetaan ohjaamaan hyökkääjää vähemmän vaarallista aluetta kohti.

Huomioitavaa:

Hyökkääjä: kannusta hyökkääjiä käyttämään toista maalia hyväksi hämäyksissä. Kannusta rohkeisiin suunnanmuutoksiin ja nopeisiin pallon siirtoihin.

Puolustaja: opeta oikea puolustusasento (kylkiasento, päkiällä, matala painopiste). Rohkaise puolustajia tekemään harhautusliikkeitä. Opeta oikeita päätöksiä: koska hidastan, koska taklaan.

Helpottaminen:

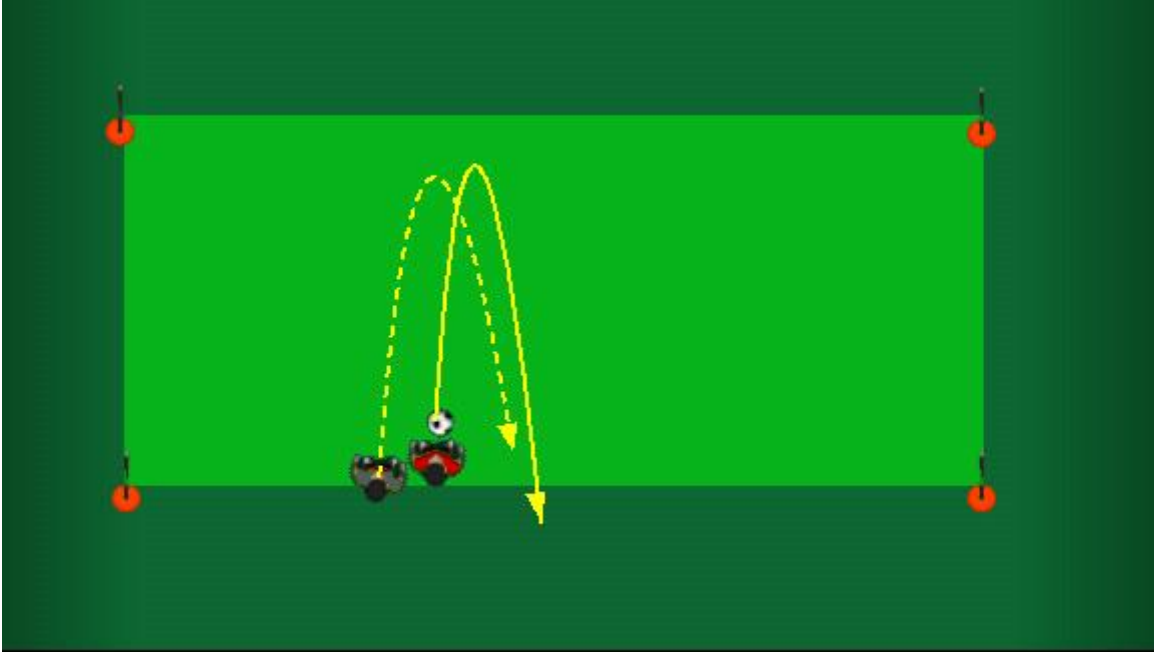
Maalin suurentaminen, maalin tekeminen laukaisemalla.

## 4) Taklausta pakoon – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17993>

Välineet:

Pallo pari kohti, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pelialueella kaksi 15 m päässä toisistaan olevaa samansuuntaista janaa. Alueen leveys 20-25 m.

Pallollinen pelaaja lähtee 1 m ennen puolustajaa. Palloton lähtee ajamaan takaa. Pallollinen yrittää kuljettaa 15 m päässä olevan rajan yli. Hän voi myös tehdä yllättävän U-käännöksen ja palata takaisin lähtöviivalle ja saada pisteen.

Huomioitavaa:

Hyökkääjä: kannusta pallollista pelaajaa rohkeisiin, määrätietoisin ratkaisuihin; hämäyksiä, nopeita suunnanmuutoksia.

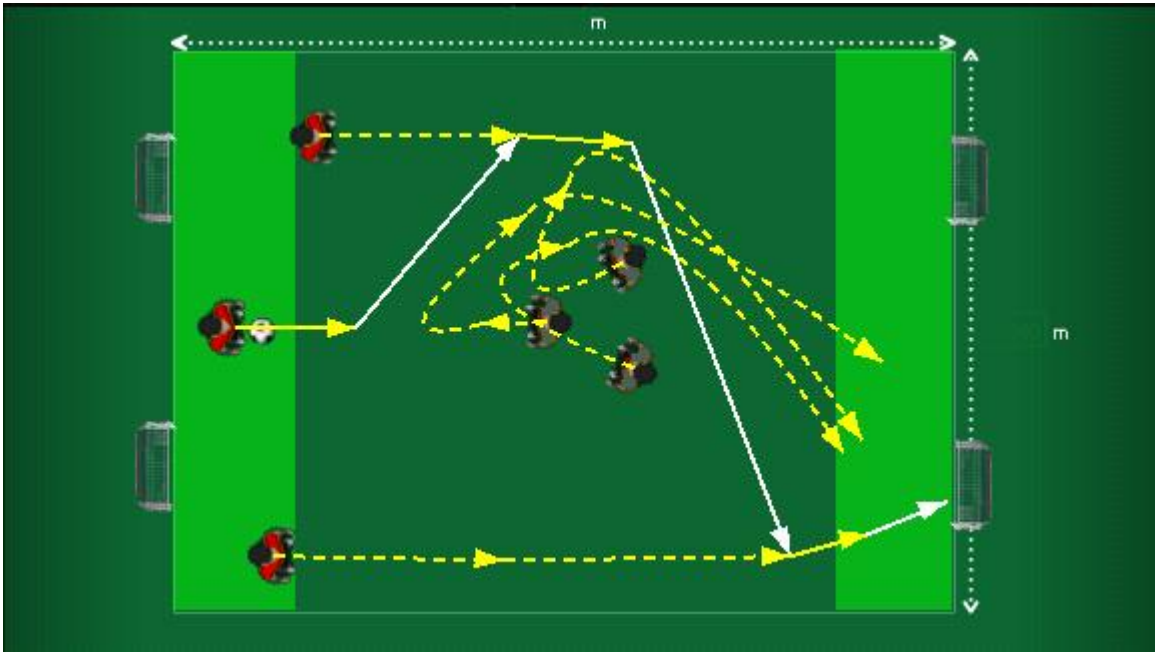
Puolustaja: nopea reagointi, taklaus heti kun mahdollista.

5) 3v3, neljään maaliin – 20 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17966>

Välineet:

Pallo, "tötsät" alueen merkitsemistä varten, kartiot maalialueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

22x32 m kenttä, neljä minimaalia (2 m) 12 m päässä toisistaan. Molemmissa päädyissä on 6 m syvä maalintekoalue. Maalin saa tehdä vain maalintekoalueelta. Katkosta valmentaja laittaa aina pallon peliin sille joukkueelle, jolle vapaapotku/sivurajaheitto kuuluisi. 4x3 minuutin peliä.

Huomioitavaa:

Hyökkäyksessä: pyri hyökkäämään heikommin puolustettua maalia kohti. Pidä hyökkäyksessä kolmiomuoto. Hakeudu 2v1 -tilanteisiin hämää, muuta nopeasti suuntaa.

Puolustuksessa: pyri ohjaaman vastustaja vaarattomalle alueelle. *Koska hidastan, koska taklaan?*

Helpottaminen:

Suurena aluetta, maalialueita.

Vaikeuttaminen:

Pienennä aluetta, maalialueita, kosketusrajoitukset.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytys.

## F7-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 65-66

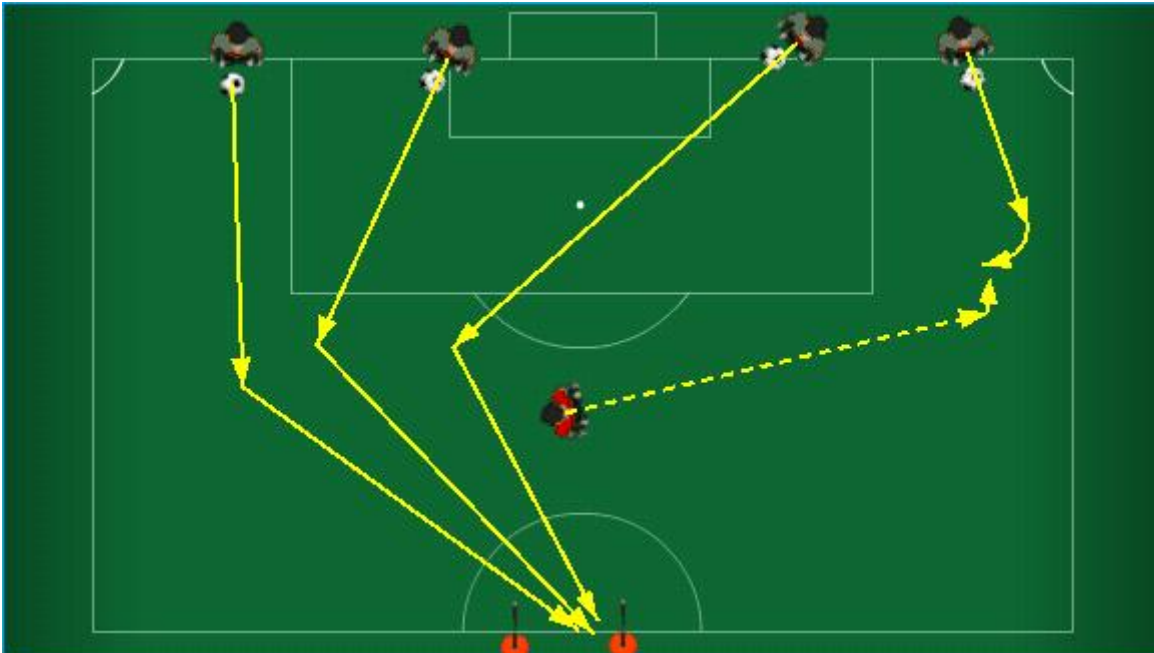
1) Alkulämpö ja verryttely – 20 min.

A) Kuka pelkää puolustajaa? – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=57530>

Välineet:

Pallot jokaiselle pelaajalle, maali, "tötsät" alueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Kentän koko 16x25 m, maalin leveys 3-5 m. Viisi hyökkääjää ja yksi puolustaja. Kun puolustaja huutaa "kuka pelkää puolustajaa", lähtevät hyökkääjät yrittämään maalintekoa. Jos hyökkääjä ei saa maalia, hänestä tulee seuraava puolustaja.

Huomioitavaa:

Rohkaise pallollisia pelaajia tekemään nopeita ratkaisuja.

Helpottaminen:

Suurennetaan maalia, tehdään kaksi tai useampia maaleja, leikitaan leikki ilman palloa.

Vaikeuttaminen:

Lisätään puolustajia.

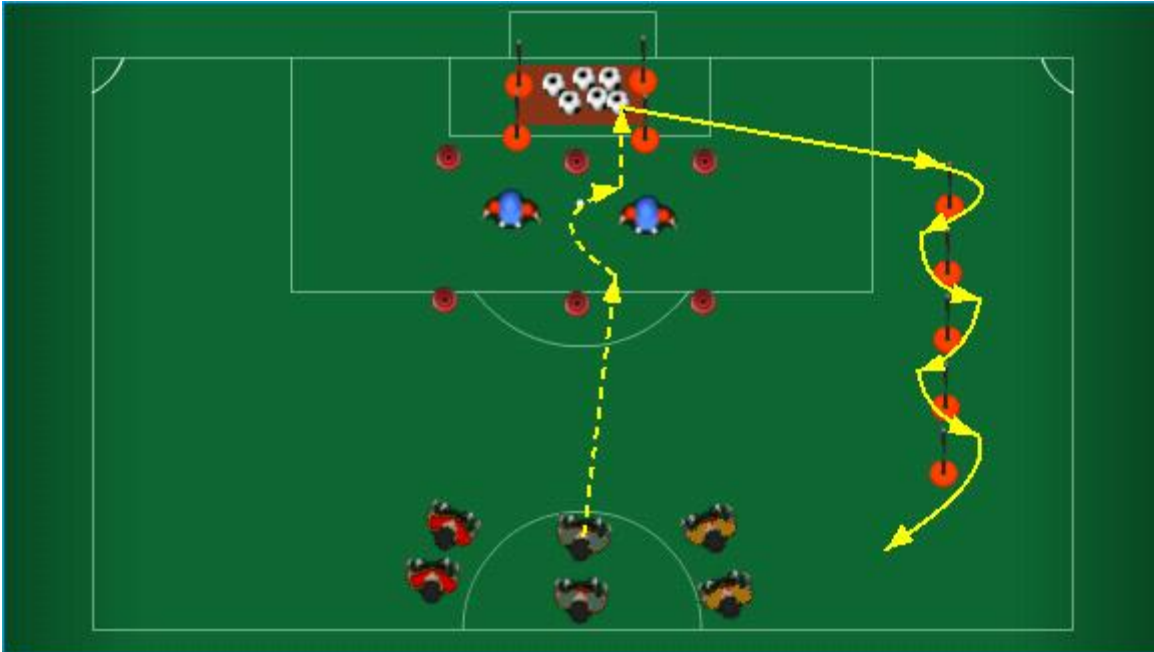


B) Kuninkaan pallovajan tyhjennys – 5 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17979>

Välineet:

Jokaista leikkijää kohti ainakin 1 pallo, kartioita.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pelaajat tyhjentävät pallovajaa (10m x 10m), joka sijaitsee "vartioidun" alueen (20m x 10m) takana. Pelin ideana on juosta "vartioiden" ohi (alueen läpi), niin ettei heidän käsi osu ohi juoksijaan ja ohipääsyn jälkeen kuljettaa pallo nopeasti oman ryhmän pallokasaan pujottelureittien kautta ("vartioille" merkätun alueen ulkopuolitse). Jos "vartija" onnistuu koskettamaan, on pelaajan palattava oman ryhmän perään. Seuraava saa ryhmästä lähtee, kun edellinen on pallovajassa tai jää kiinni.

Huomioitavaa:

"Vartioiden" ohituksessa suunnanmuutokset ja rohkea harhauttelu, kuljetuksessa molempien jalkojen käyttö, käytetään jalan eri osia.

Helpottaminen:

Vähennetään "vartioita".

Vaikeuttaminen:

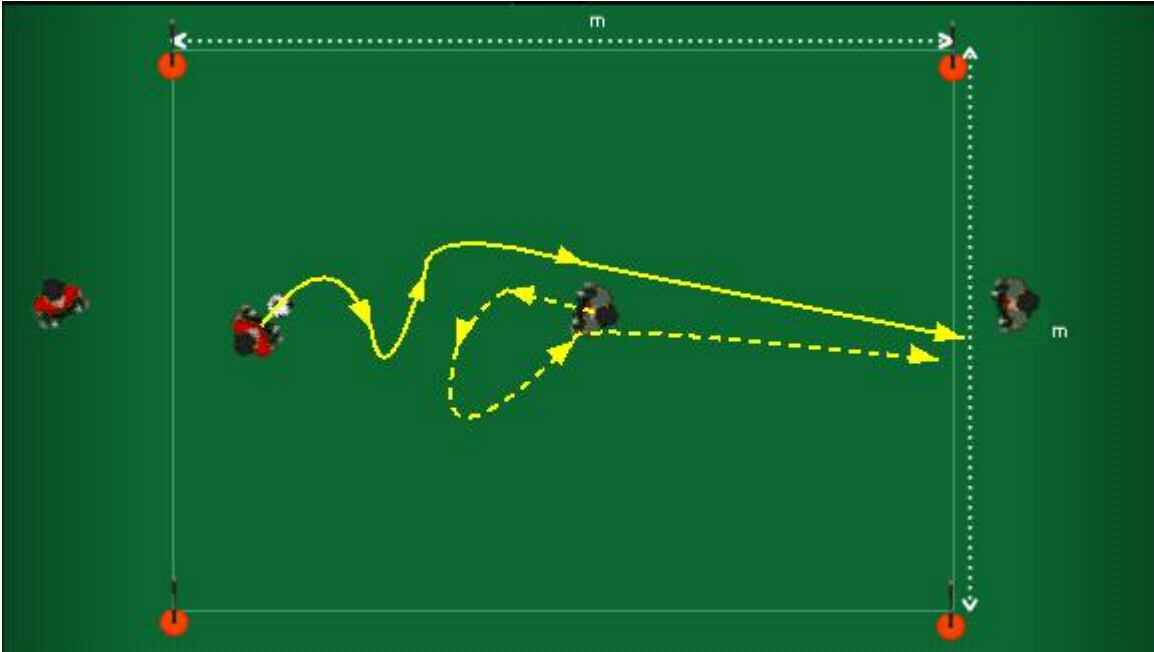
Lisätään "vartioita".

2) 1v1 -viivapeli vaihtopelaajilla – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=51238>

Välineet:

Pallo sekä kartiot ja "tötsät" kentän ja maalialueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

12x20 m suorakaide, koko pääty maalialueena. Kaksi 1+1 joukkuetta. Yksi pelaajaa vuorollaan kummastakin joukkueesta pelaa 1v1 -peliä vastakkain. Kun syntyy maali tai pallo menee alueen ulkopuolelle, kummatkin päätyjen takana olleet vaihtopelaajat astuvat kentälle ja kentällä olleet menevät vuorostaan vaihtoon.

Huomioitavaa:

Hyökkääjä: kannusta hyökkääjiä rohkeisiin suunnanmuutoksiin ja nopeisiin pallon siirtoihin.

Puolustaja: opeta oikea puolustusasento (kylkiasento, päkiällä, matala painopiste). Rohkaise puolustajia tekemään harhautusliikkeitä. Opeta oikeita päätöksiä: koska hidastan, koska taklaan.

Vaikeuttaminen:

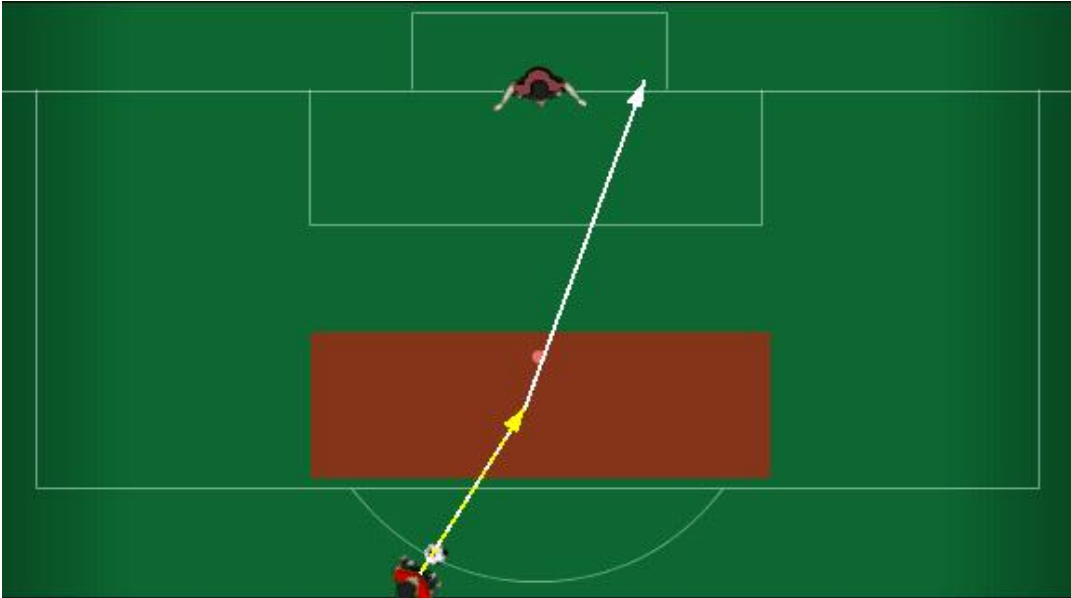
Maalialueen pienentäminen.

3) Laukaus omasta syötöstä "maalintekoalueelle" – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=61981>

Välineet:

Pallo, pikkumaali, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pikkumaalin eteen, n. 10-12 m päähän merkitään 3-5 m syvä laukaisualue. Yksi pelaaja vuorotellen maalissa, 3-4 laukaisijaa. Yksi pelaaja lähtee vuorotelleen n. 20 m päästä maalista. Pelaaja yrittää syöttää pallon sisäsyörjäsyötöllä laukaisualueelle, juosta pallon perään ja laukoa pallon kohti maalia. Järjestetään kisa pelaajien kesken, kuka tekee eniten maaleja. Kolmen kierroksen jälkeen vaihdetaan maalivahtia.

Huomioitavaa:

Teknisesti hyvä sisäsyörjäsyöttö, syötön oikea kovuus laukaisualueelle. Syötön jälkeen välitön terävä spurtti pallon perään. Huolellinen, hyvä nilkkapotku suorasta juoksusta. Laukauksen seuraaminen mahdollisten "kakkospallojen" varalta.

Helpottaminen:

Laukaisualueen suurentaminen, saa ottaa pallon haltuun ennen laukaisua.

Vaikeuttaminen:

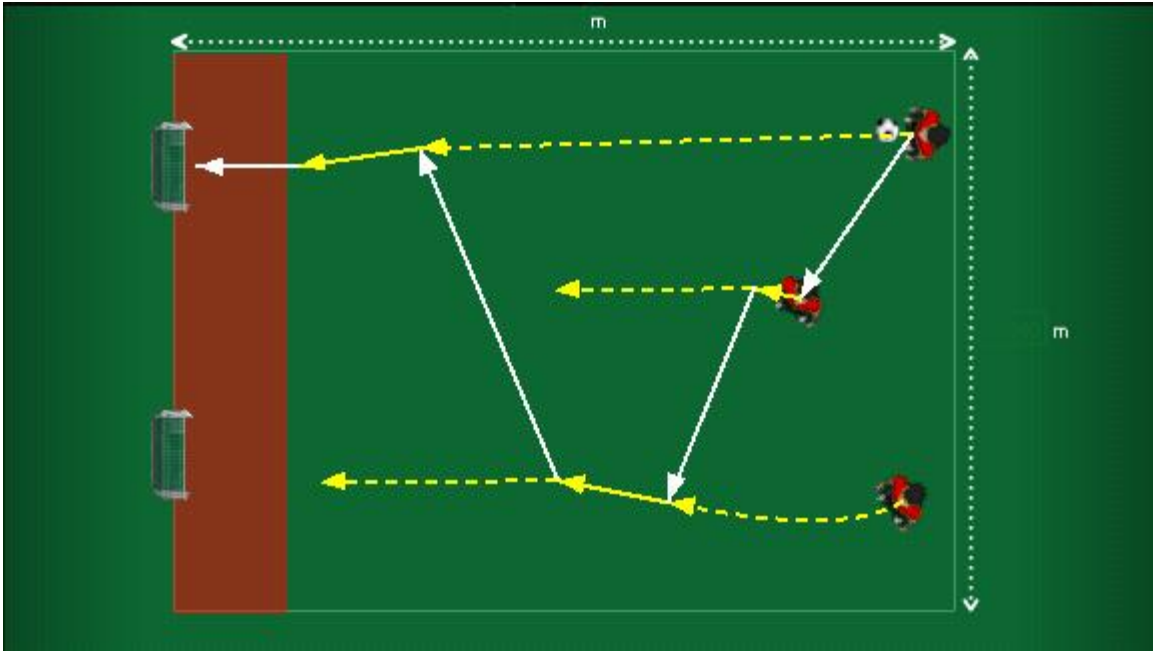
Laukaisualueen pienentäminen, syöttö/ja tai laukaus heikommalla jalalla.

4) 3v0 kahteen maaliin kolmiomuodossa – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17953>

Välineet:

Pallo ja mimimaalit sekä "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

30x20/25x15 m kenttä, kaksi minimaalia. Pelataan 3v0 -tilanne, tässä versiossa pelaajien tulee säilyttää koko ajan kolmiomuoto. Maalien edessä on 5 metriä syvä maalintekoalue. Kaksi pelaaja lähtee maaliviivalta, yksi pelaaja ylempänä keskushyökkääjänä. Joukkue lähtee etenemään kohti vastapuolen maaleja. Palloa saa syötellä vapaasti, mutta pallon on käytävä vähintään kerran jokaisella pelaajalla. Voidaan järjestää kilpailu siitä, mikä joukkue tekee maalin nopeimmin.

Huomioitavaa:

Kysymyksiä pelaajille: *miksi kannattaa pitää kolmiomuoto?* Kolmio tarjoaa enemmän syöttömahdollisuuksia. Vastustajan on vaikeampi päästä vastahyökkäykseen. Vastaanottavan pelaajan on helpompi löytää kohde suoralle jatkosyötölle. Syöttökulmat ovat paremmat.

Helpottaminen:

Maalialueet suuremmiksi.

Vaikeuttaminen:

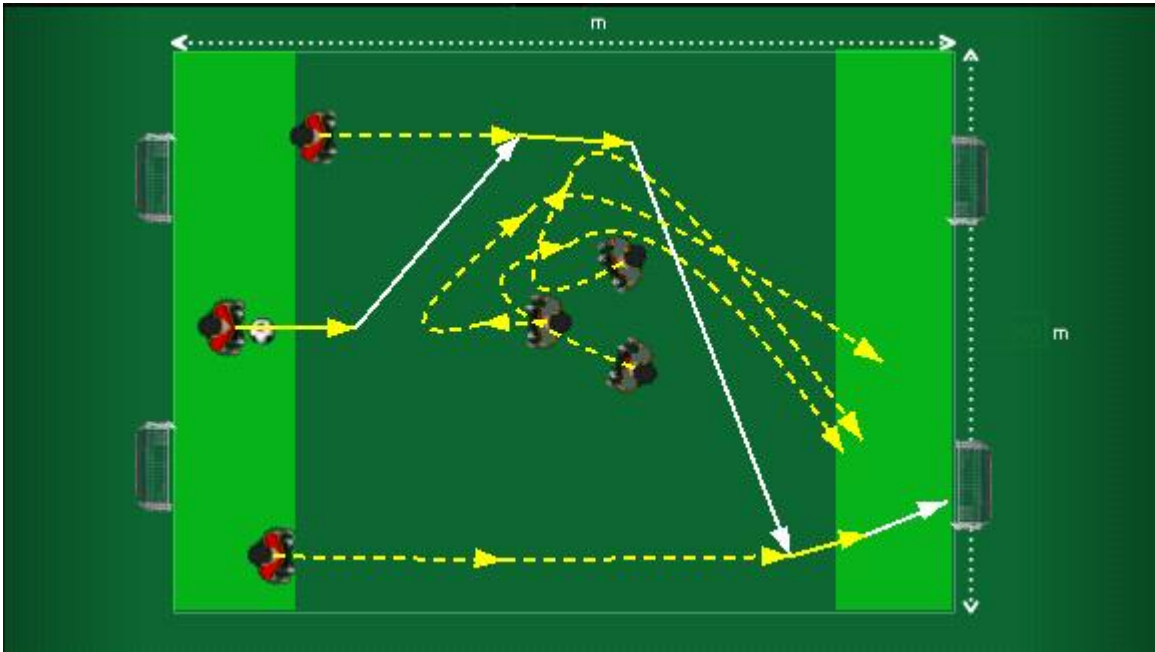
Kosketusrajoitukset, saa käyttää vain heikompa jalkaa. Maalialueet pienemmiksi.

5) 3v3, neljään maaliin – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17966>

Välineet:

Pallo, "tötsät" alueen merkitsemistä varten, kartiot maalialueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

22x32 m kenttä, neljä minimaalia (2 m) 12 m päässä toisistaan. Molemmissa päädyissä on 6 m syvä maalintekoalue. Maalin saa tehdä vain maalintekoalueelta. Katkosta valmentaja laittaa aina pallon peliin sille joukkueelle, jolle vapaapotku/sivurajaheitto kuuluisi. 4x3 minuutin peliä.

Huomioitavaa:

Hyökkäyksessä: pyri hyökkäämään heikommin puolustettua maalia kohti. Pidä hyökkäyksessä kolmiomuoto. Hakeudu 2v1 -tilanteisiin hämää, muuta nopeasti suuntaa.

Puolustuksessa: pyri ohjaamaan vastustaja vaarattomalle alueelle. *Koska hidastan, koska taklaan?*

Helpottaminen:

Suurena aluetta, maalialueita.

Vaikeuttaminen:

Pienennä aluetta, maalialueita, kosketusrajoitukset.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytys.