

F8-HARJOITTELU/ HARJOITUKSET 1-2

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

A) Askellusharjoite SPL2 – 5 min.

B) 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.

C) 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:

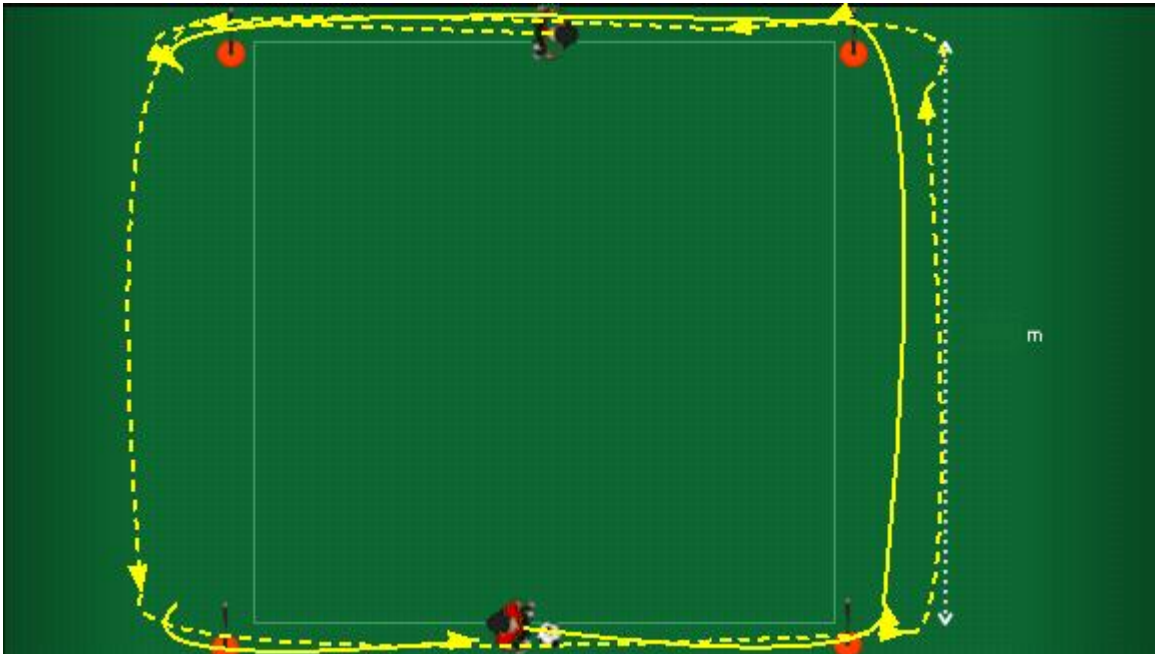
Suurena aluetta.

2) Kuljettaminen neliön ympäri – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=55413>

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.

Huomioitavaa:

Miten lähellä pelaajat kuljettavat palloa? Koska pallon pitää olla lähellä, koska se voi olla kauempana? Mikä on paras kuljetustekniikka?

Helpottaminen:

Alueen pienentäminen, kiinniottajan täytyy kantaa palloa sylissään.

Vaikeuttaminen:

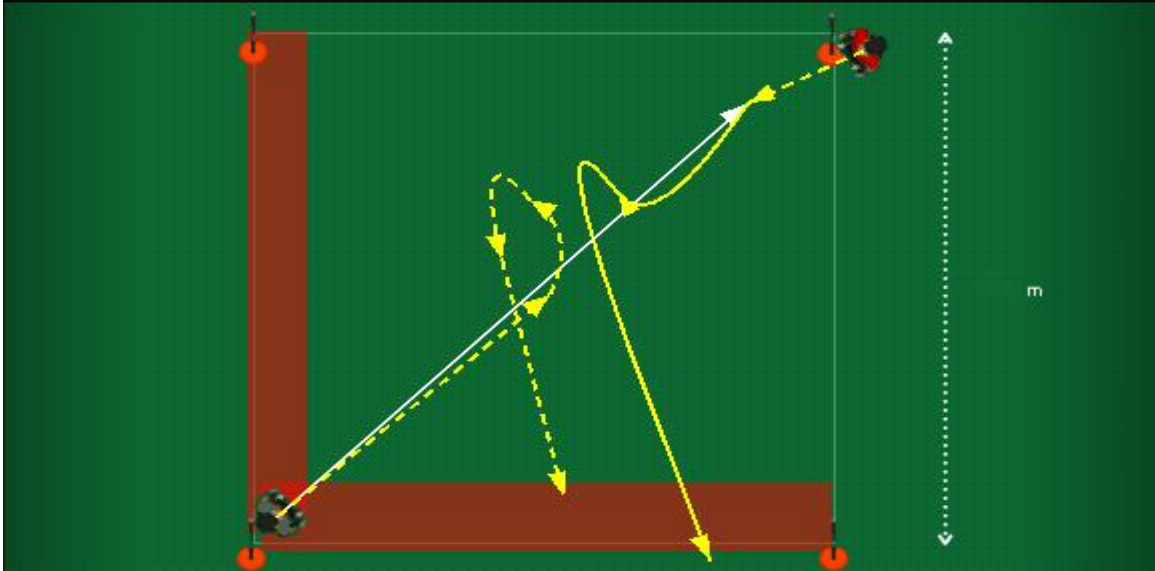
Palloa saa kuljettaa vain jalan tietyllä osalla.

3) 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:

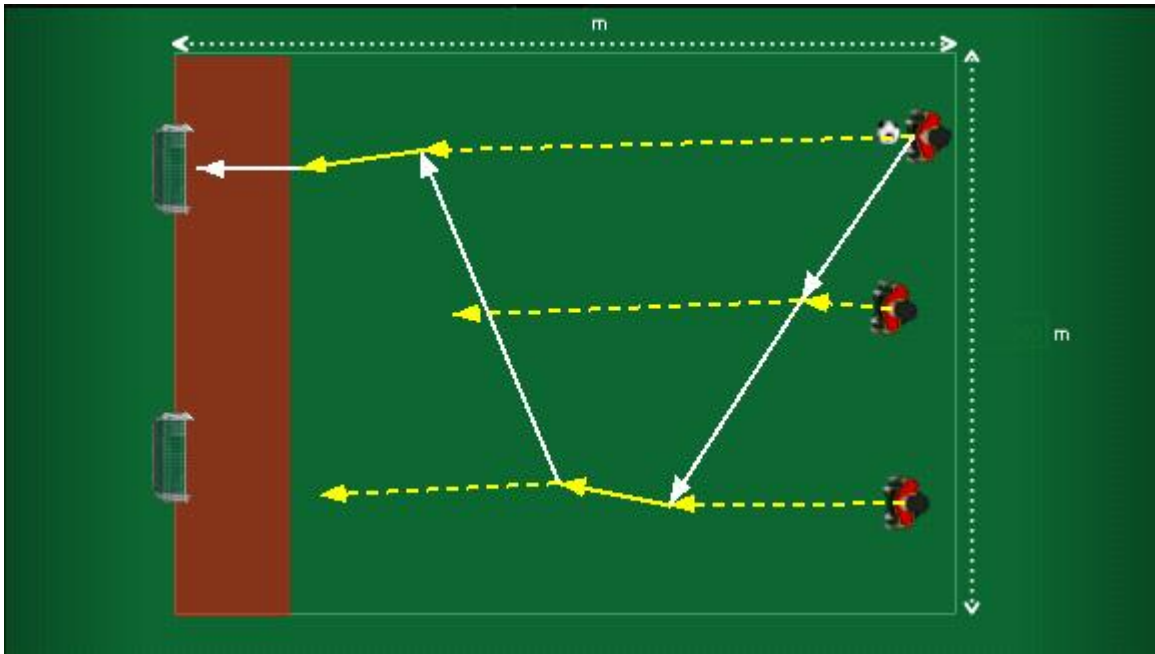
Taidon parantuessa maalialuetta voi pienentää.

4) 3v0 kahteen maaliin – 15 min.

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

Välineet:

Pallo ja minimaalit sekä "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

30x20/25x15 m kenttä, kaksi minimaalialueita. 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:

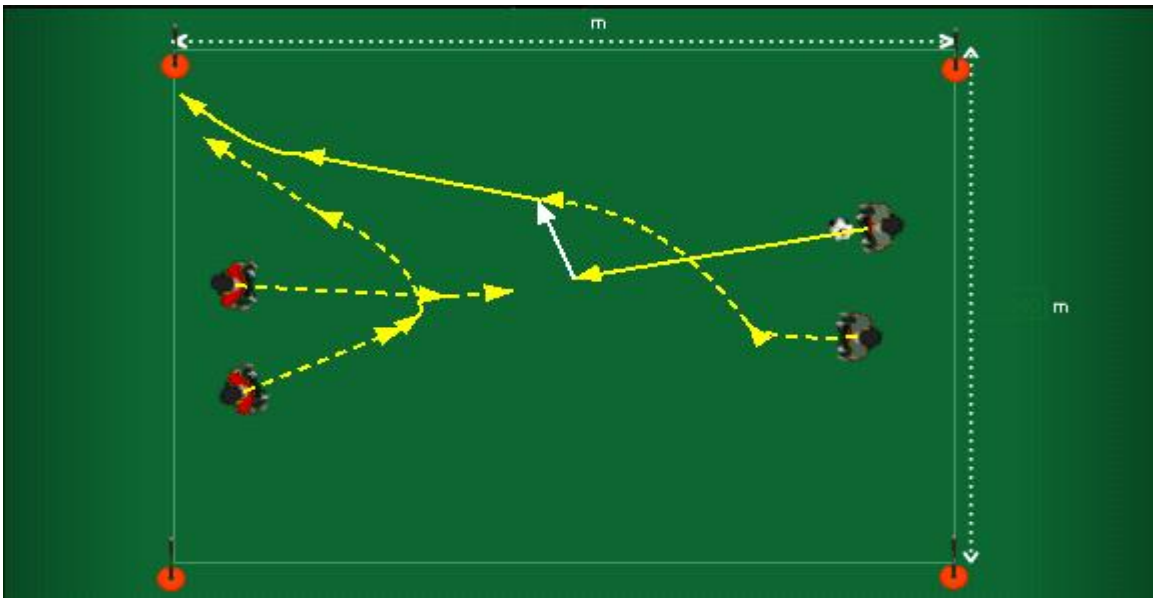
Maalialueet pienemmiksi.

5) 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.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

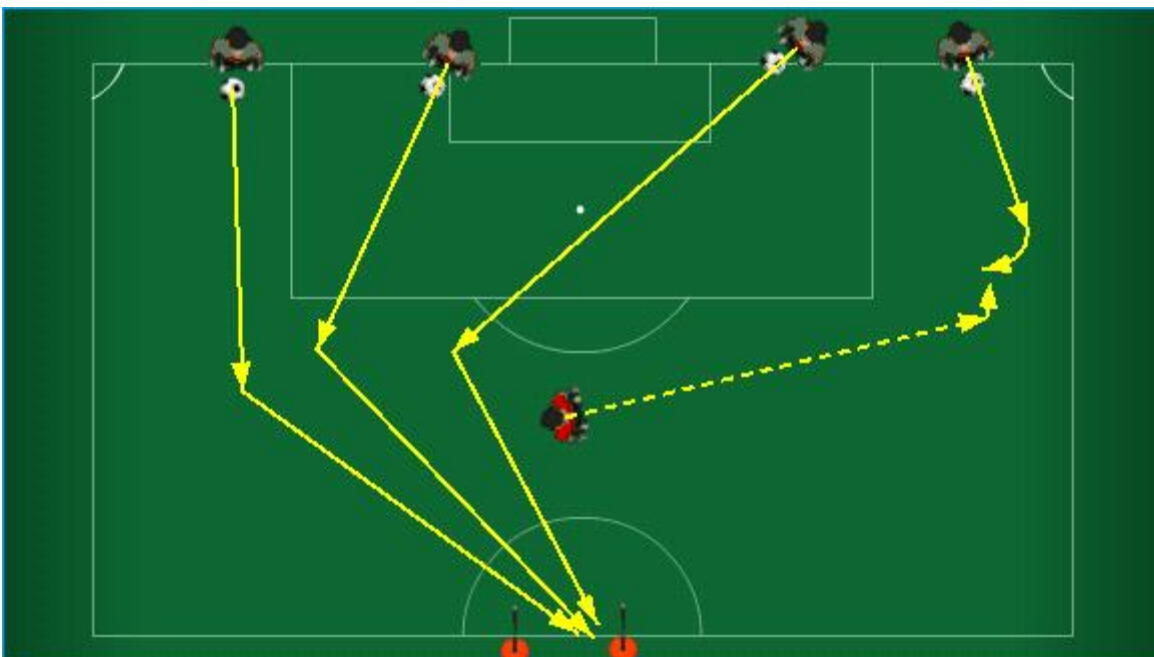
F8-HARJOITTELU/ HARJOITUKSET 3-4

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
- A) Askellusharjoite Tanoke1 – 5 min.
- B) Coerver-liikkeitä1 – 5 min.
- C) 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:

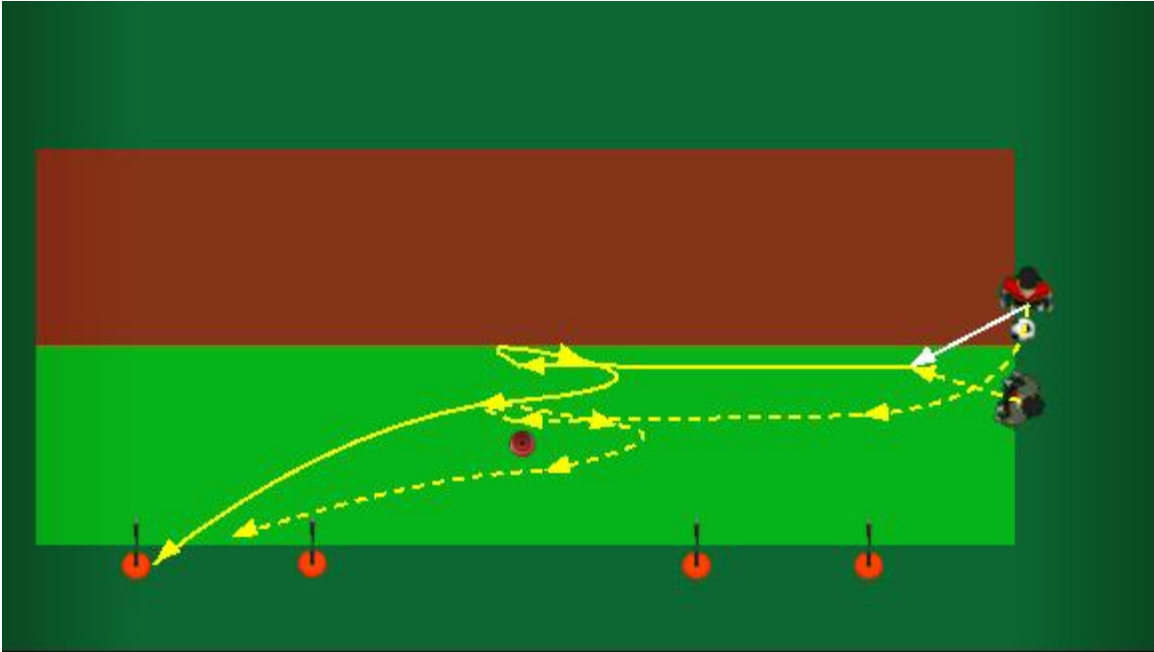
Lisätään puolustajia.

2) 1v1 kahteen rinnakkaiseen maaliin – 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. 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:

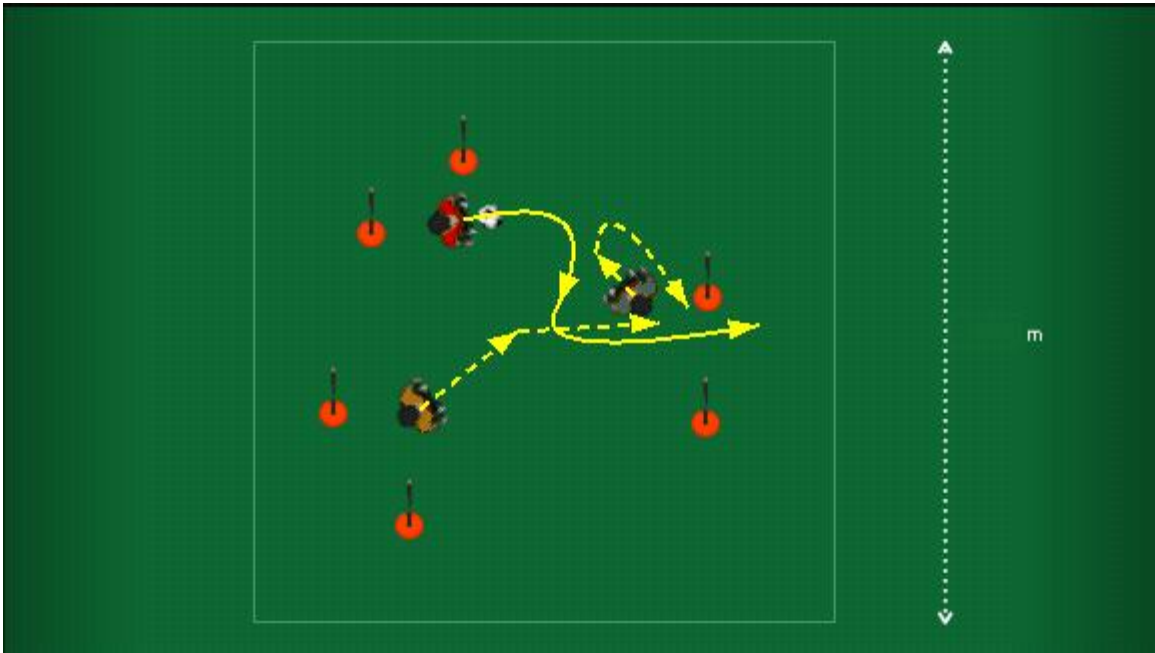
Maalien pienentäminen.

3) 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.

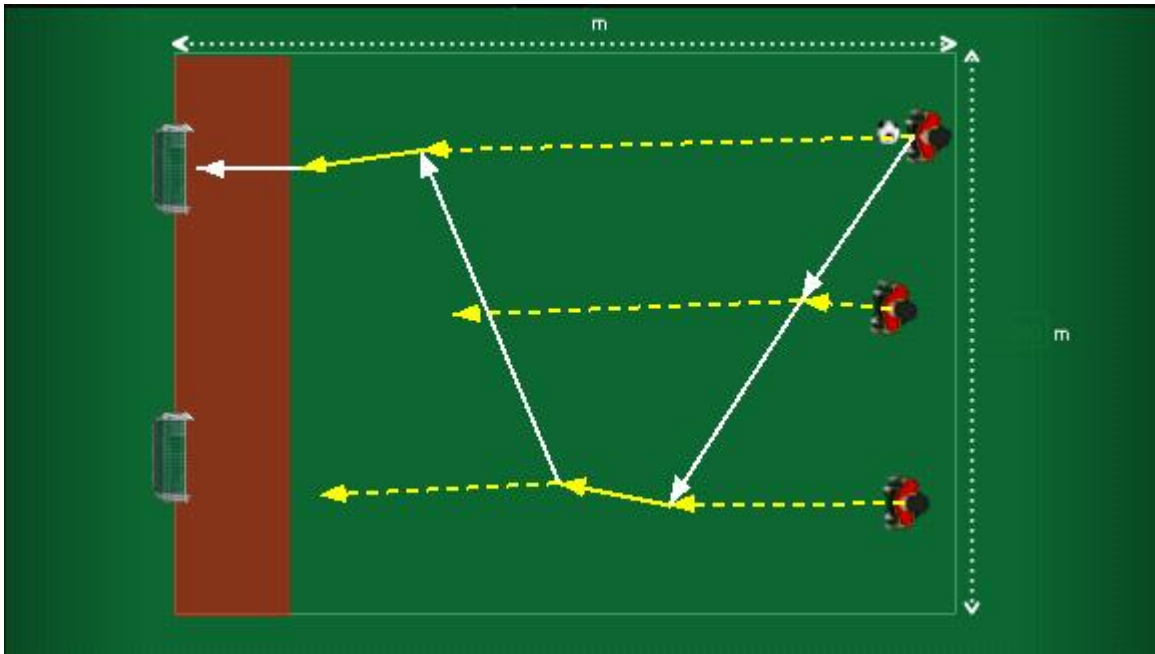
Taidon parantuessa maalialuetta voi pienentää.

4) 3v0 kahteen maaliin – 15 min.

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

Välineet:

Pallo ja minimaalit sekä "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

30x20/25x15 m kenttä, kaksi minimaalialueita. Maalien edessä on 5 metriä syvä maalintekoaalue. 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:

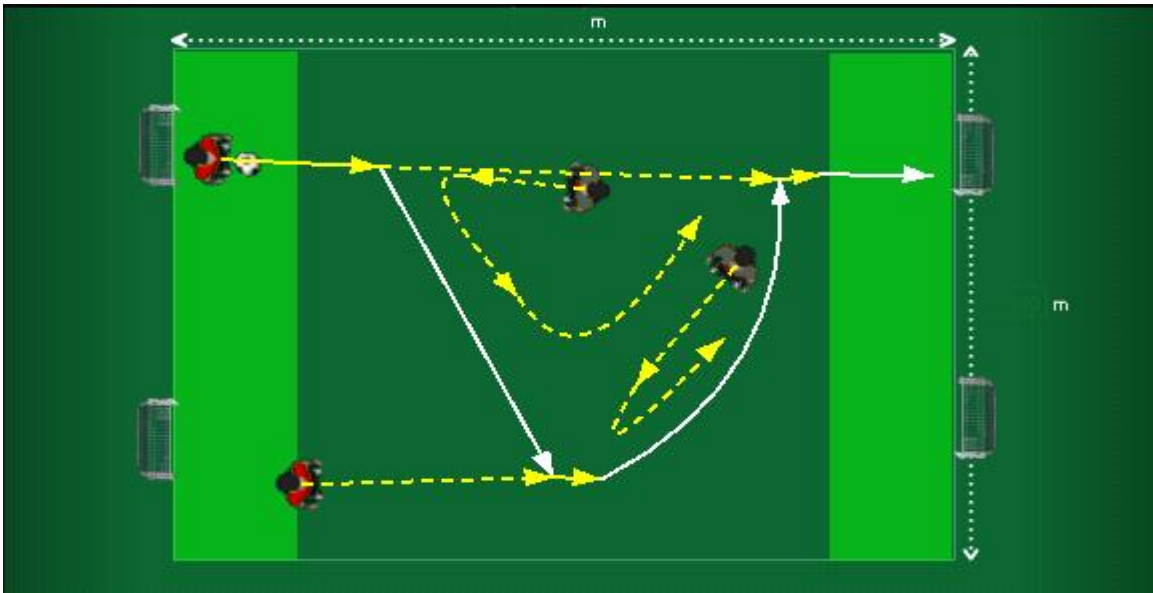
Maalialueet pienemmiksi.

5) 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:

15x20/22x32 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. Kolmen 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.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

F8-HARJOITTELU/ HARJOITUKSET 5-6

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
- A) Askellusharjoite Utriainen1 – 5 min.
- B) Pallon ponnauttelua – 5 min.
- C) Viestikisa – 5 min.

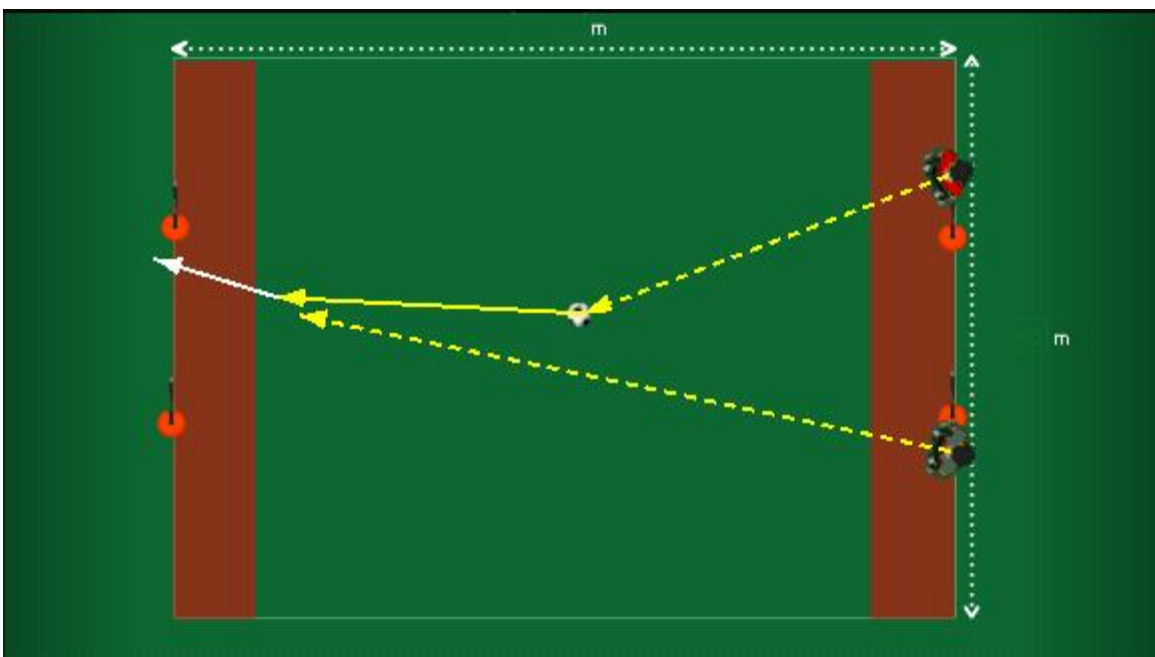
- * Normaalialajuksua
- * Viivajuksua
- * Etuperin/takaperin

- 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 päädissä 2,5 m leveä maali. Pallo on keskellä aluetta. Pelaajat lähtevät toisesta päädystä. Valmentajan merkistä molemmat pelaajat ryntäävät kohti palloa. Ensimmäiseksi palloon ehtinyt saa kuljettaa ja yrittää laukoa sen maalin. Laukauksen saa kuitenkin suorittaa vain 5 m syvän maalintekoaalueen sisältä. Jos pallokisan hävinnyt pelaaja saa riistettyä pallon, hänen on palattava takaisin ja kuljetettava pallo porttien läpi. Jos pallo menee alueen ulkopuolelle, tilanne loppuu.

Helpottaminen:

Maalialueen suurentaminen.

Vaikeuttaminen:

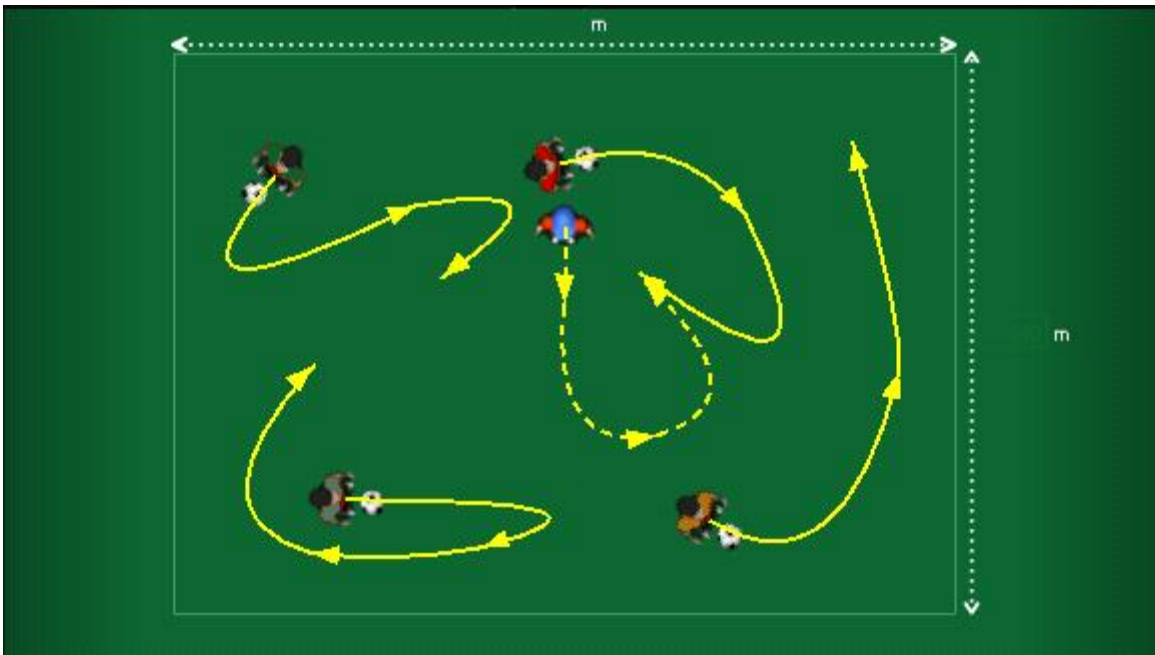
Maalialueen pienentäminen.

3) Potki kaverin pallo pois alueelta – 10 min.

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 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:

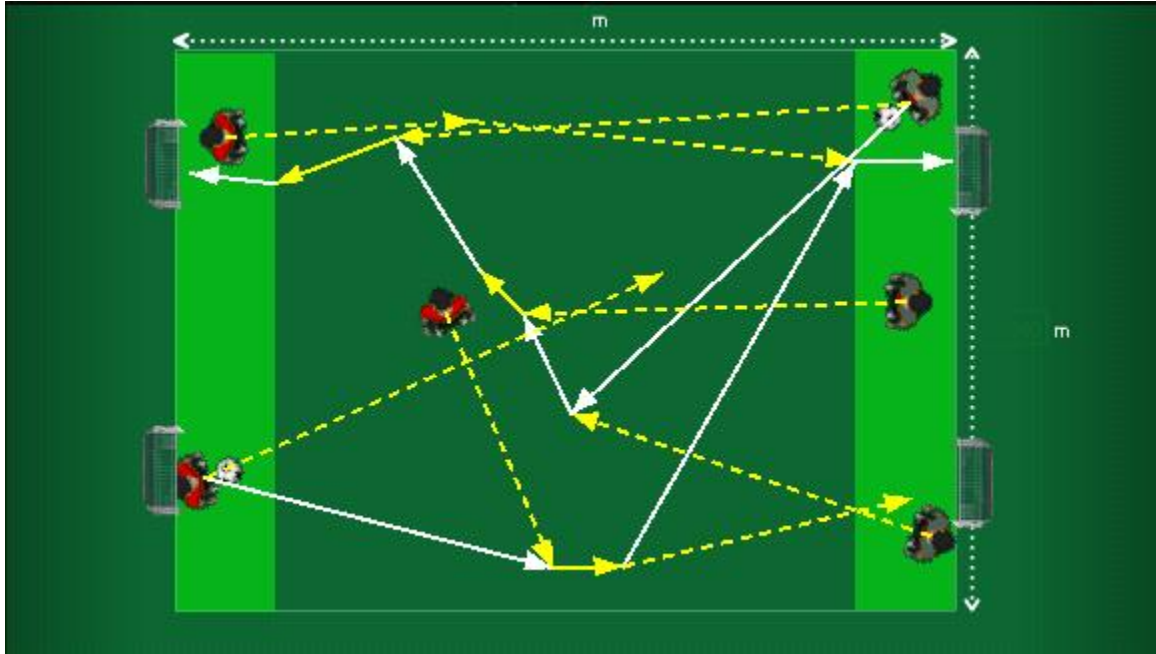
Alueen suurentaminen, hipalla on pallo molemmissa kainaloissa.

4) 3v0 vastakkaisiin suuntiin – 15 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.

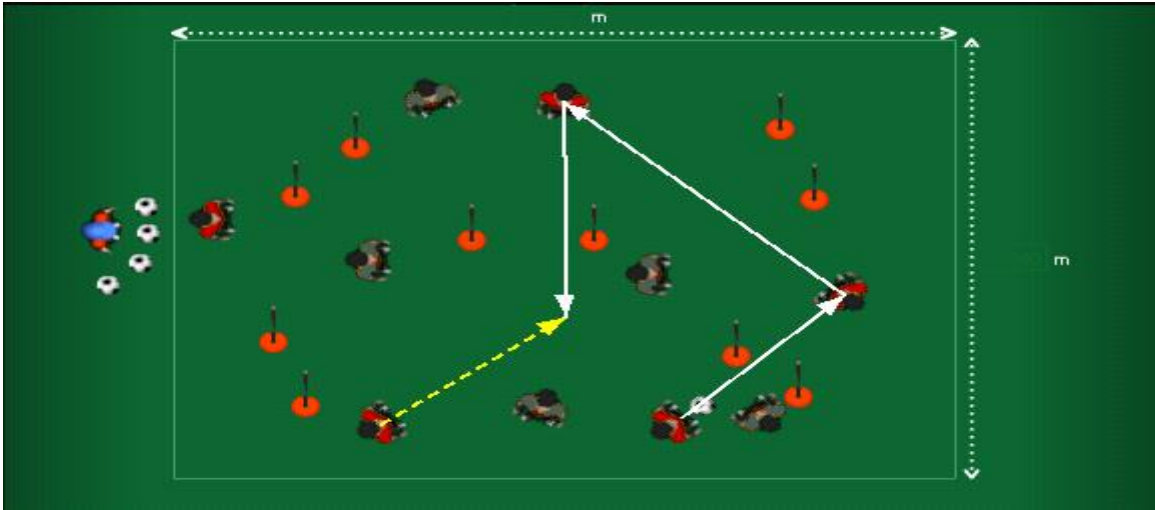
Maalinteko suoraan syötöstä. Saa käyttää vain heikompa jalkaa.

5) 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 syöttörajotukset: vapaat kosketukset, 2 – 3 kosketusta. Ei saa pelata kahta kertaa peräkkäin saman maalin läpi.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

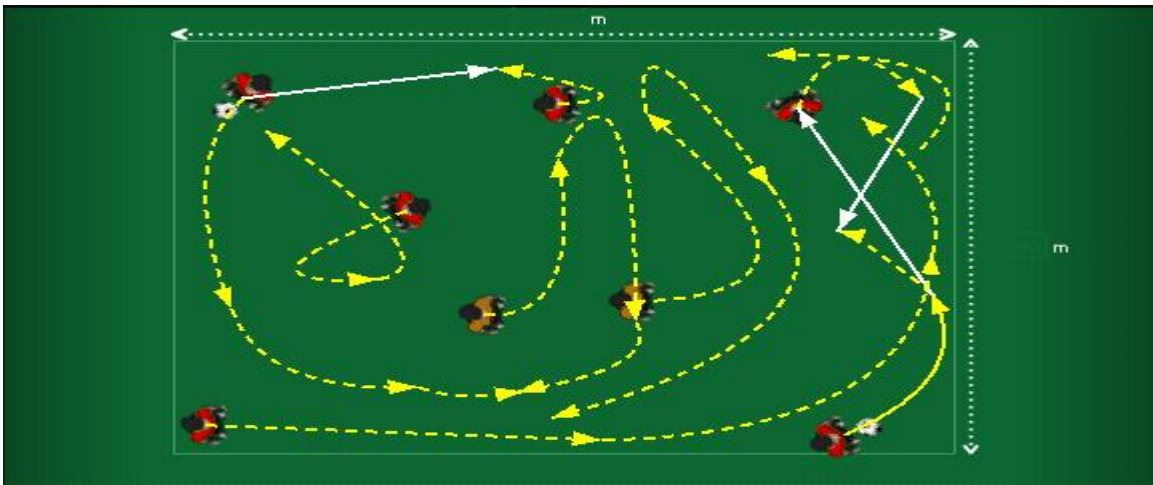
F8-HARJOITTELU/ HARJOITUKSET 7-8

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 20 min.
 A) Askellusharjoite Tanoke2 – 5 min.
 B) Hippaa syöttämällä1 – 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 kaveriteitaan mahdollisimman tehokkaasti palloa heittämällä. Kuinka monta heittoa peräkkäin on ennätys ilman että "hippa" onnistuu jättämään ketään?

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.

- C) Pallon heittämistä ja kiinniottamista – 5 min.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

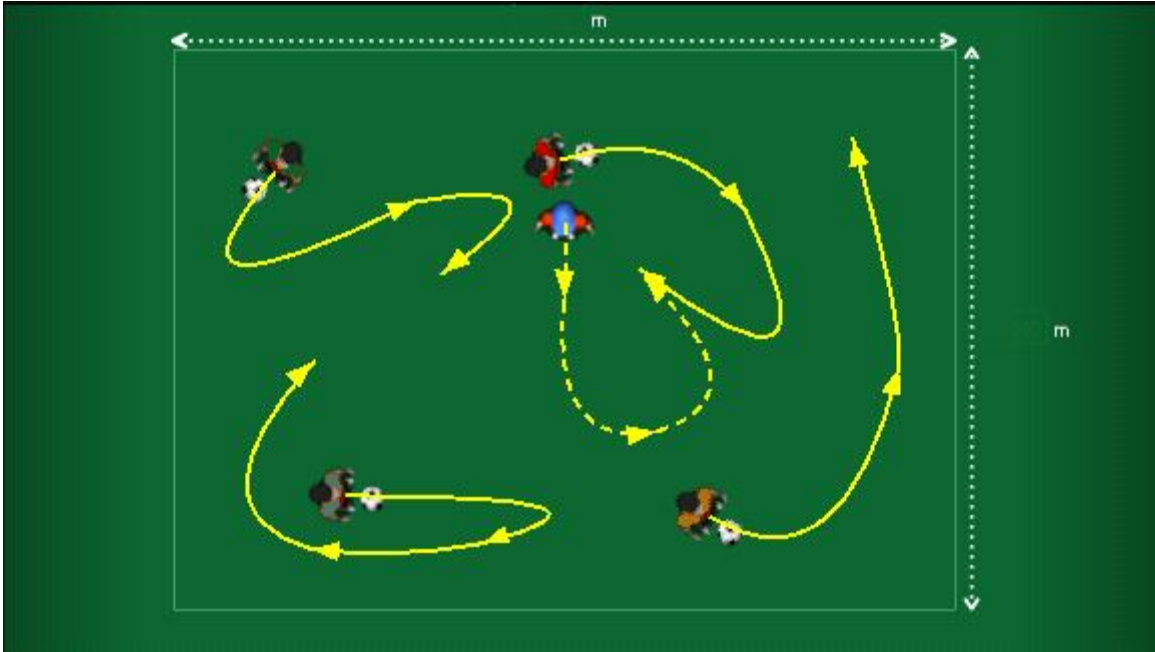
Harjoitellaan parin kanssa koripallon syöttöä rinnalta. Kisa: mikä pari saa eniten onnistuneita syöttöjä 30 sekunnin aikana?

2) Potki kaverin pallo pois alueelta – 10 min.

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 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:

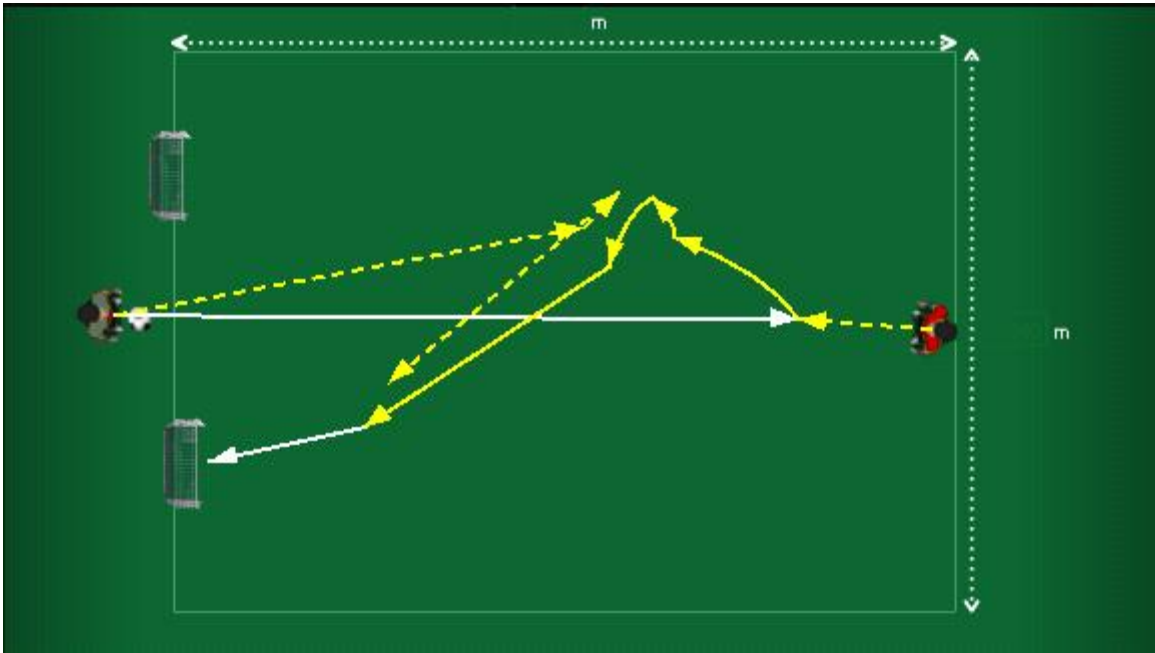
Alueen suurentaminen, hipalla on pallo molemmissa kainaloissa.

3) 1v1 kahteen maaliin – 15 min.

<http://www.insidesoccer.com/page/fbf2eac5-51e8-4951-ab9b-ed320dd0062e/1v1-to-2-goals.html>

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:

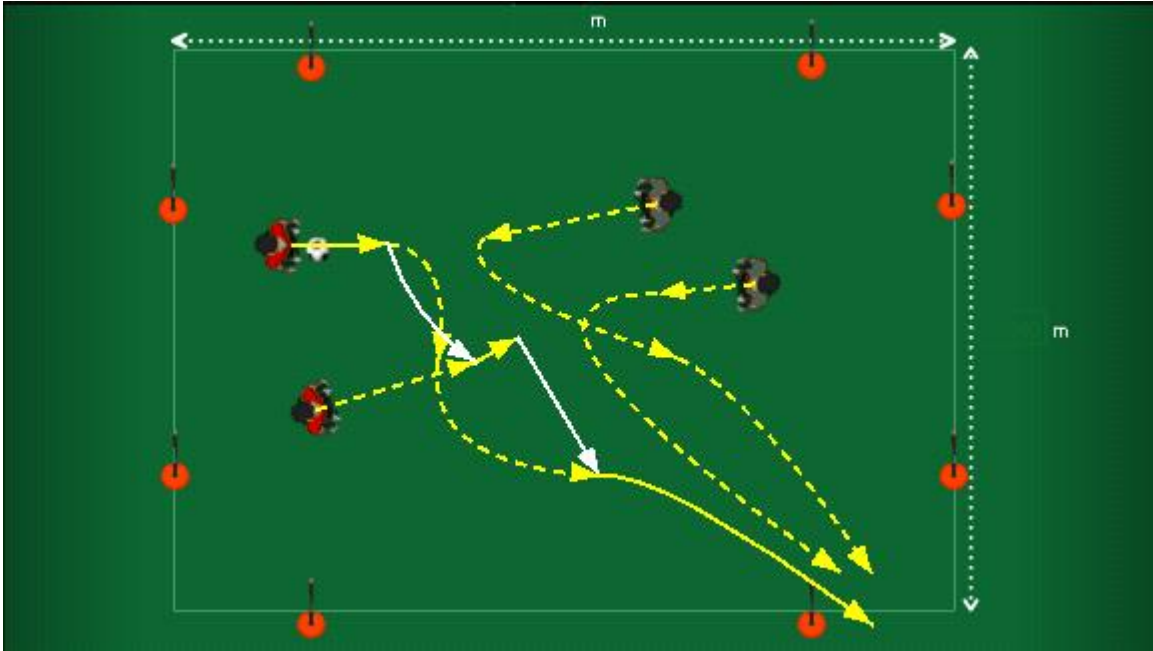
Pienennetään aluetta, pienennetään maaleja.

4) 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.

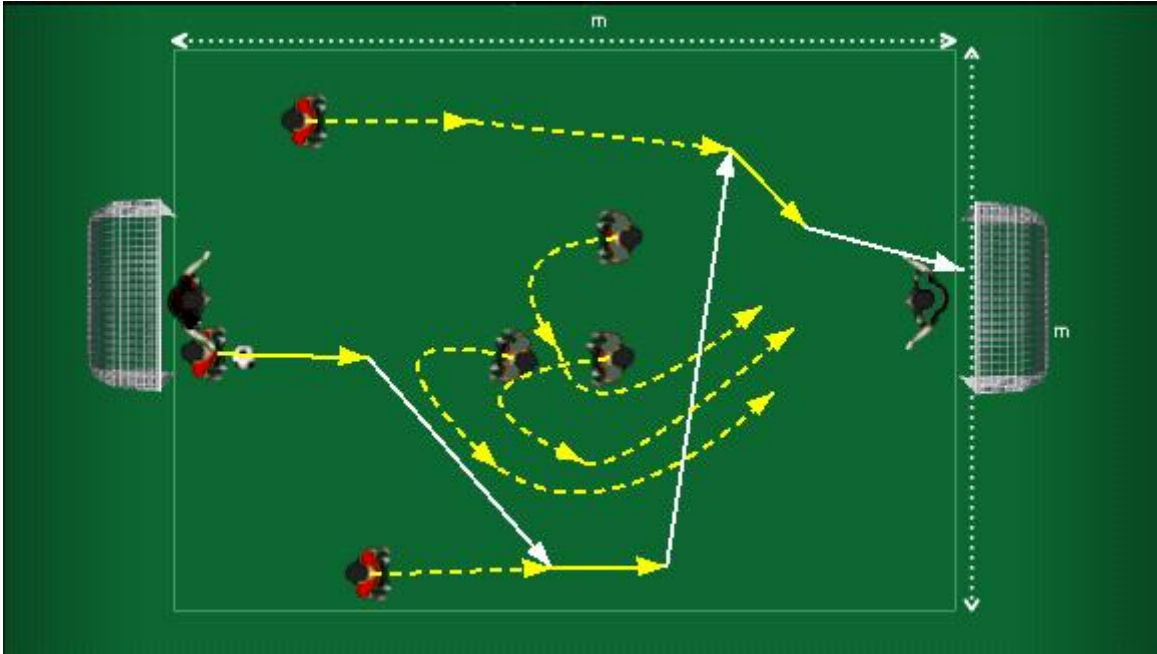
Vaikeuttaminen:

Maalialuetta pienennetään.

5) 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.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

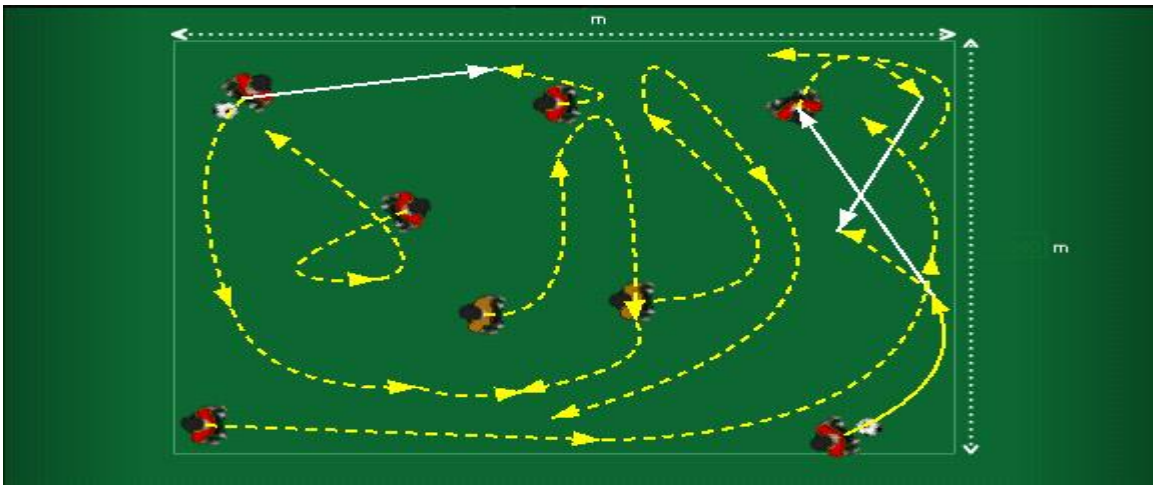
F8-HARJOITTELU/ HARJOITUKSET 9-10

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 10 min.
 A) Askellusharjoite Tanoke2 – 5 min.
 B) Hippaa syöttämällä1 – 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. Kuinka monta heittoa peräkkäin on ennätys ilman että "hippa" onnistuu jättämään ketään?

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:

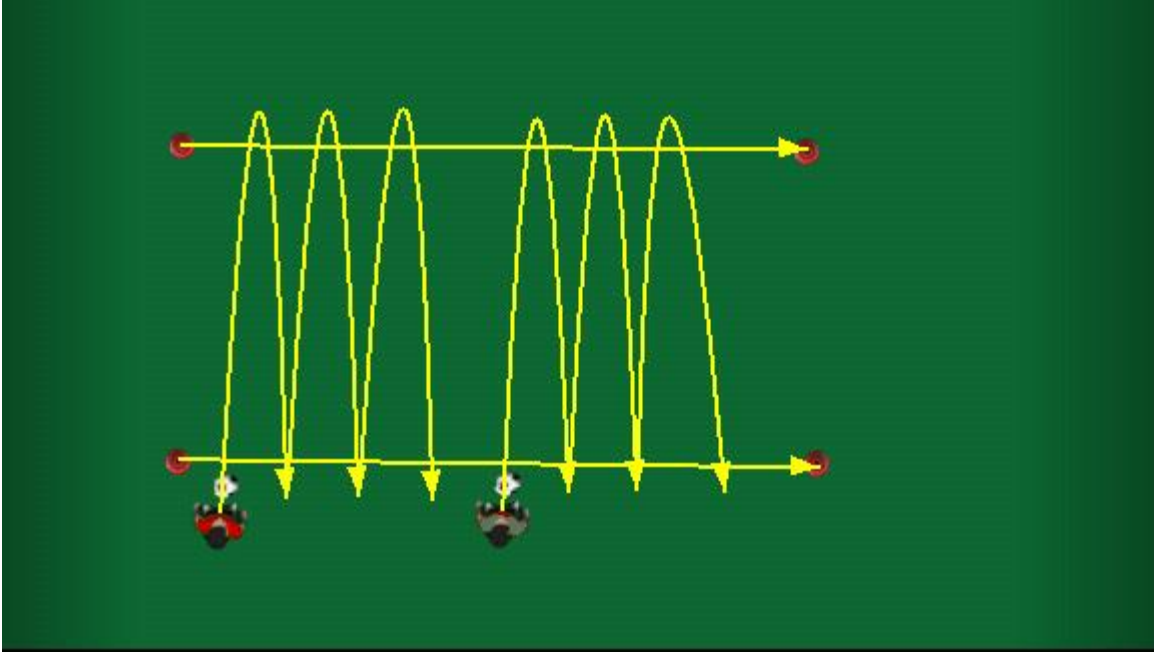
Pienennetään aluetta, vähennetään "hippojen" määrää.

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:

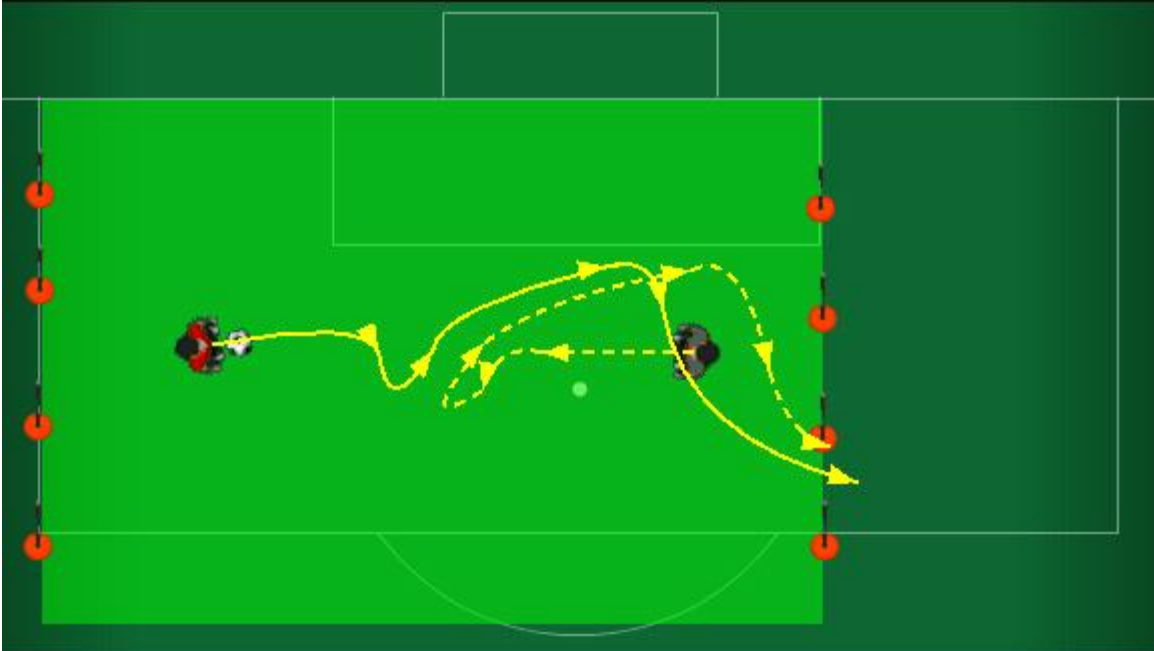
Etäisyyksiä voi vaihdella, palloon ei saa koskettaa viivojen välillä, palloa saa pelata vain heikommalla jalalla.

3) 1v1 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.

Helpottaminen:

Maalin suurentaminen, maalin tekeminen laukaisemalla.

Vaikeuttaminen:

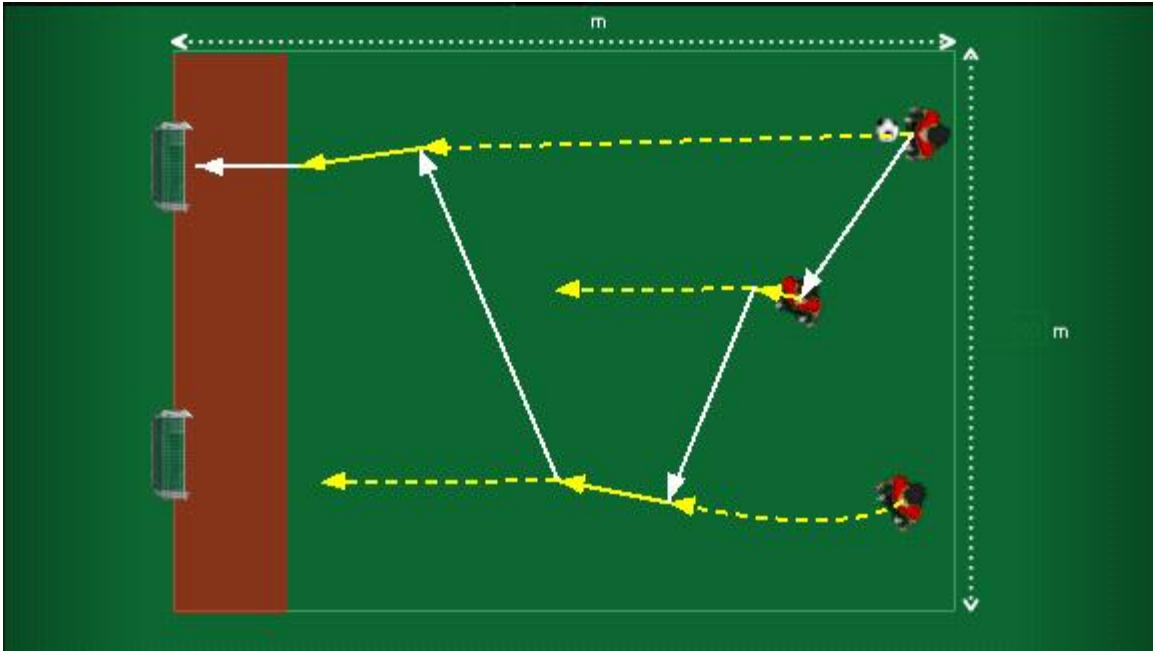
Maalin pienentäminen.

4) 3v0 kolmiomuodossa – 15 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:

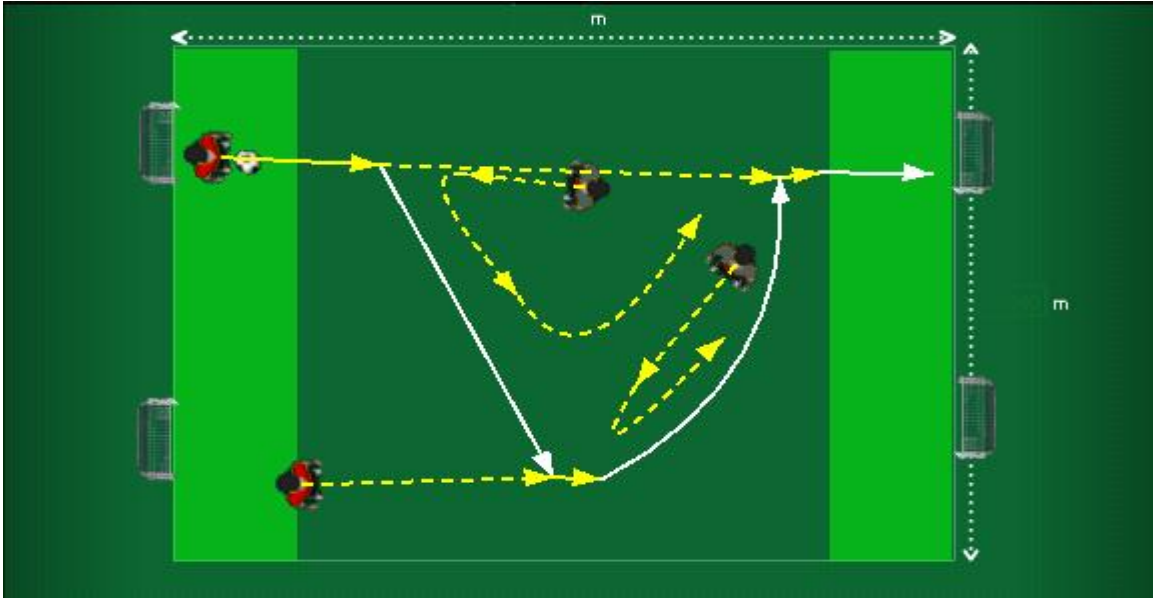
Kosketusrajoitukset, saa käyttää vain heikompa jalkaa. Maalialueet pienemmiksi.

5) 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.

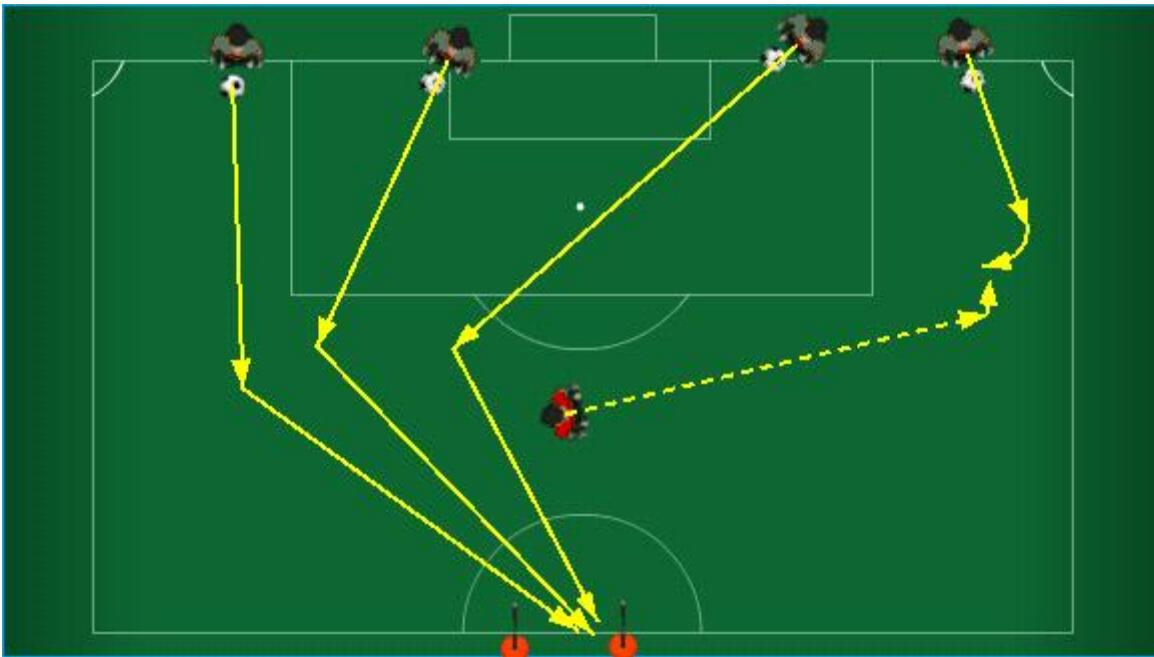
F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 11-12

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
- A) Coerver-liikkeitä1 – 5 min.
- B) Pallon ponnauttelua – 5 min.
- C) 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:

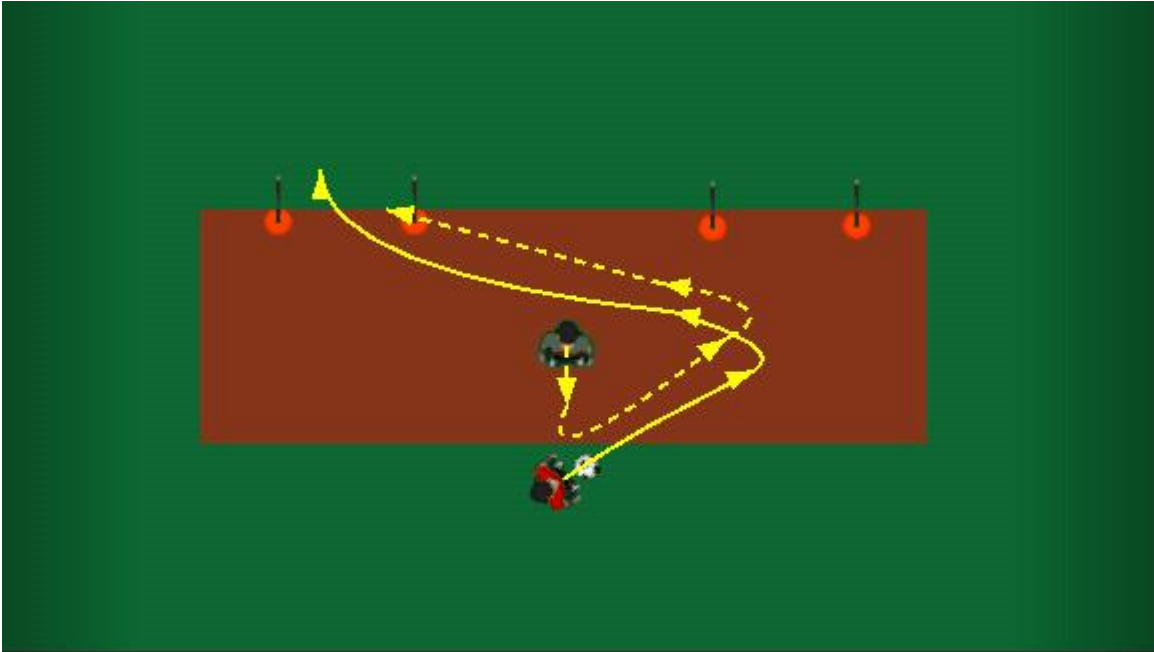
Lisätään puolustajia.

2) 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:

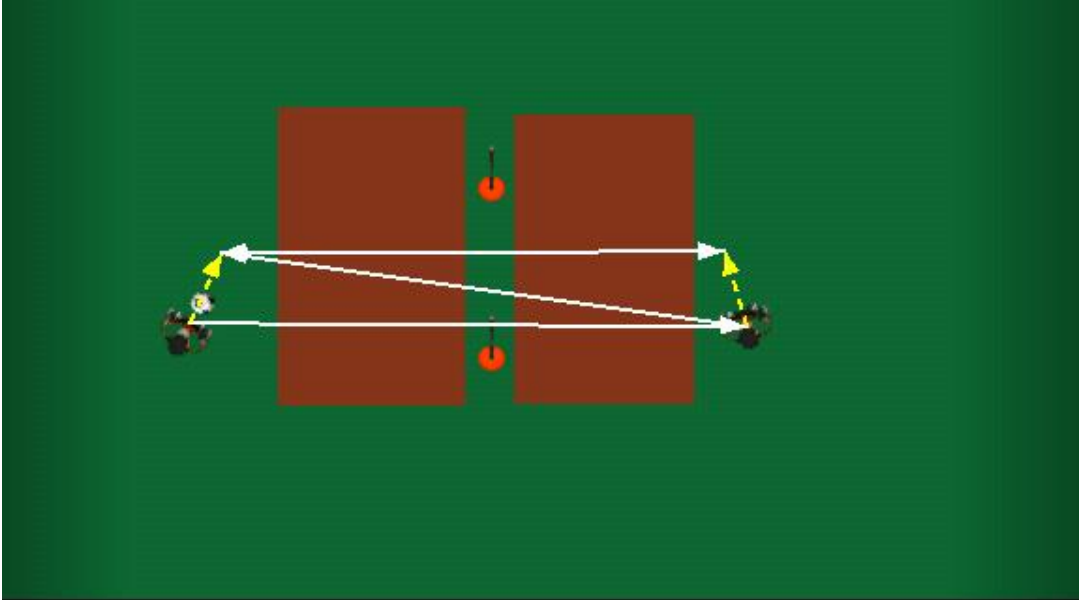
Maalialueiden ja pelialueen pienentäminen.

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). Sisäsyörjästyössä 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:

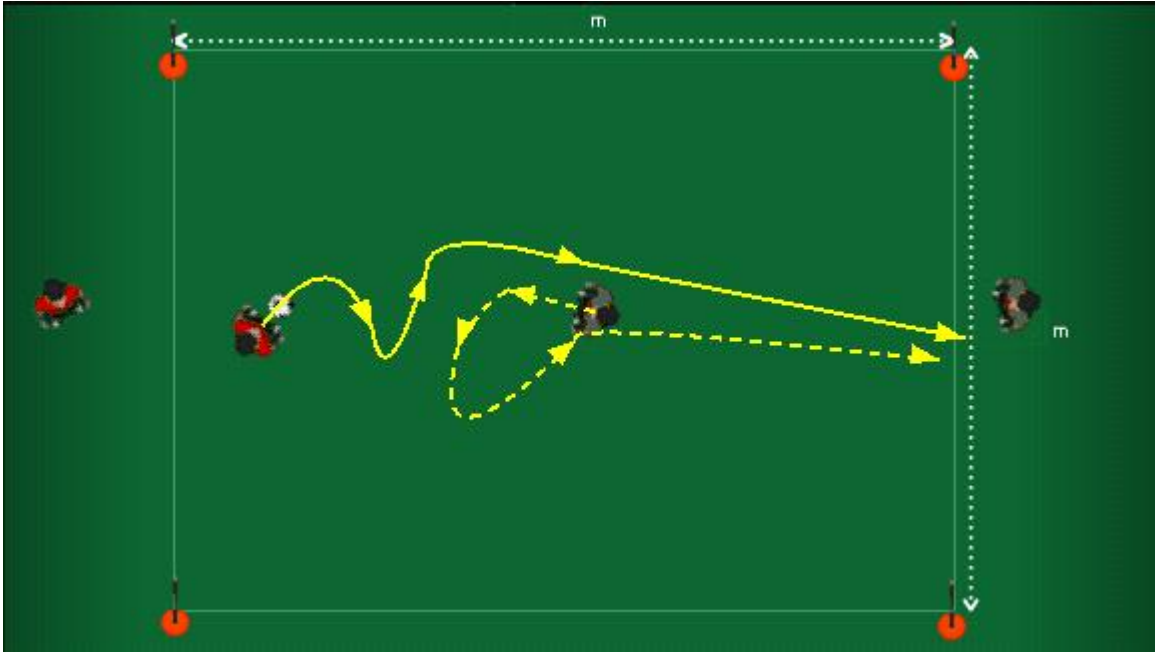
Pidennetään syöttömatkaa, kavennetaan maalialuetta, syvennetään neutraalia aluetta. Saa syöttää vain heikommalla jalalla, täytyy syöttää yhdellä kosketuksella, täytyy ottaa haltuun tietyllä tavalla.

4) 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:

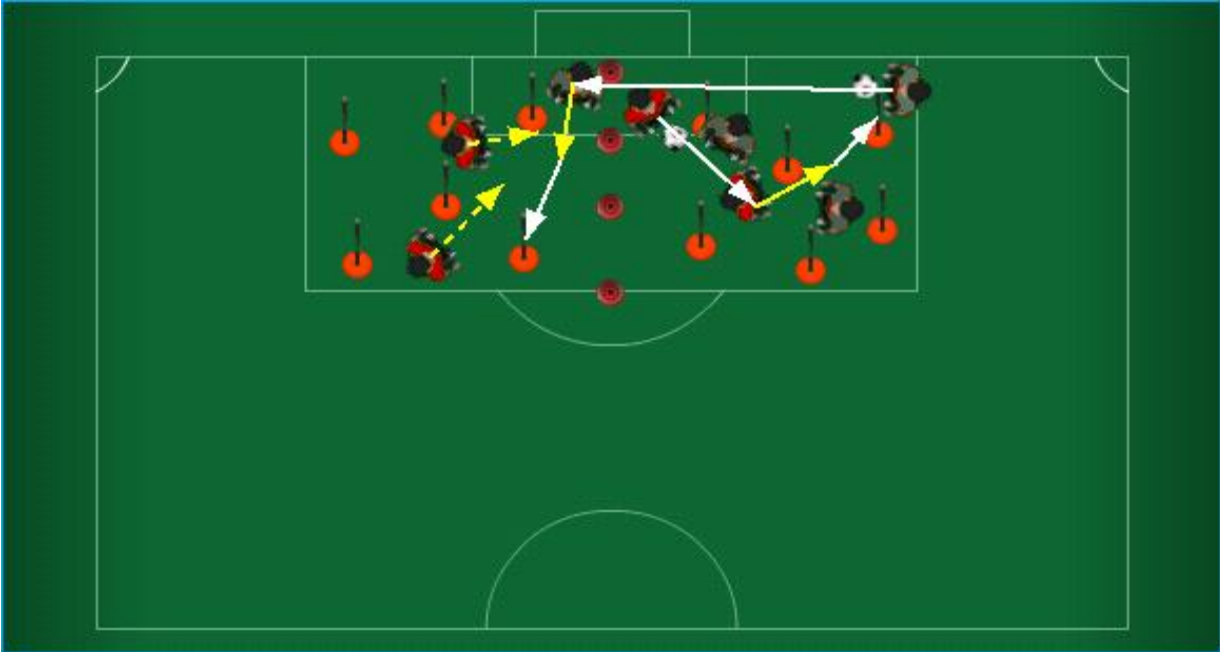
Maalialueen pienentäminen.

5) Kartiot kumoon – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=15574>

Välineet:

Isoja merkkikartioita, 2 palloa, liivejä.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pelataan rajatulla alueella, pyrkimyksenä kaataa vastustajan puolella olevat kartiot kumoon. (1 kaatunut kartio = 1 maali). Kaatunut kartio nostetaan aina pystyyn. Maalin jälkeen peli jatkuu siitä, mihin pallo jää tai kenellä se on hallussa. Maalintekotilanne vaatii tarkkuutta ja nopeaa ratkaisua. Ideaali on pelata 3v3 tai 4v4 yhdellä pallolla, mutta jos pelaajia on enemmän, niin sitten on hyvä lisätä myös yksi pallo.

Huomioitavaa:

Kartioita tulee laittaa useampia, jolloin maalintekomahdollisuuksia tulee riittävästi.

Helpottaminen:

Kaikki kartiot ovat kaadettavissa eli ei rajata puolia miltä saa kaataa.

Vaikeuttaminen:

Rajoitetaan kosketuksia, rajataan pelaaminen vain toiselle jalalle.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 13-14

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

A) Askellusharjoite Utriainen1 – 5 min.

B) 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.

C) 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:

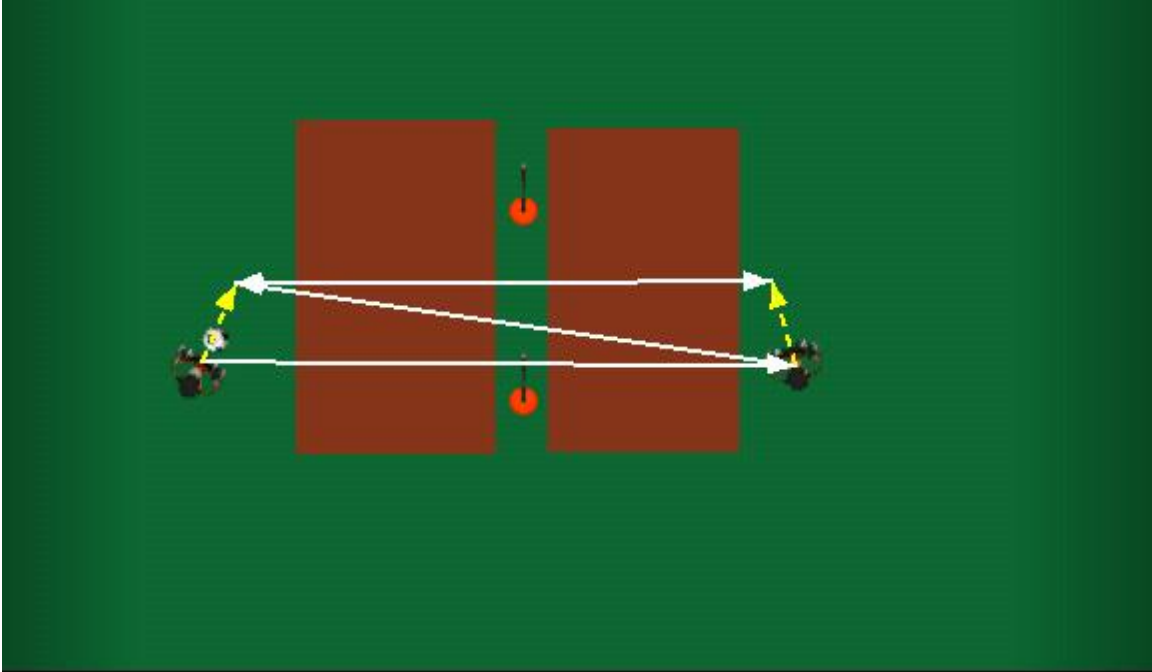
Suurena aluetta.

2) 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). Sisäsyörjäytössä 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:

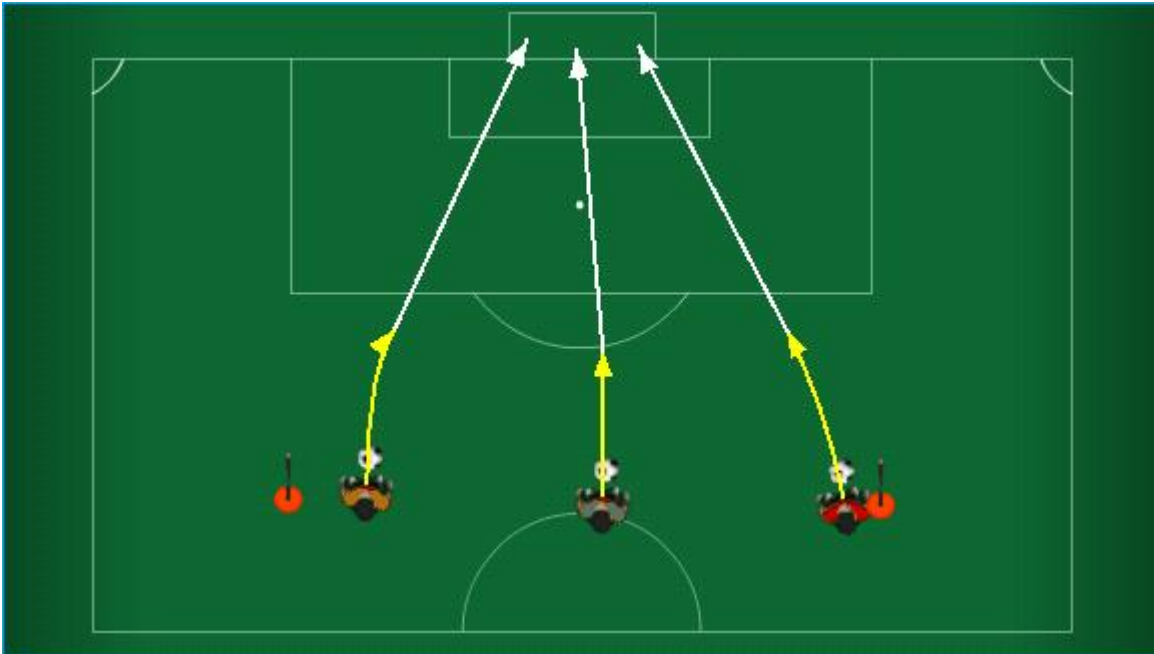
Pidennetään syöttömatkaa, kavennetaan maalialuetta, syvennetään neutraalia aluetta. Saa syöttää vain heikommalla jalalla, täytyy syöttää yhdellä kosketuksella, täytyy ottaa haltuun tietyllä tavalla.

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:

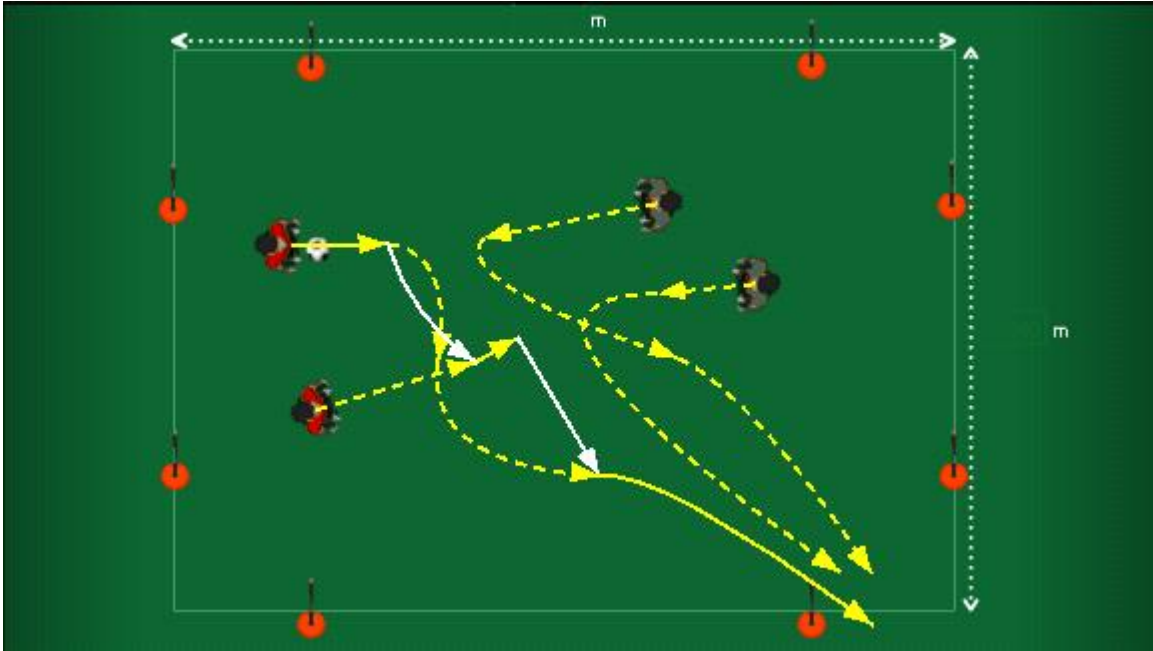
Pienennä maalialuetta, laukominen heikommalla jalalla.

4) 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:

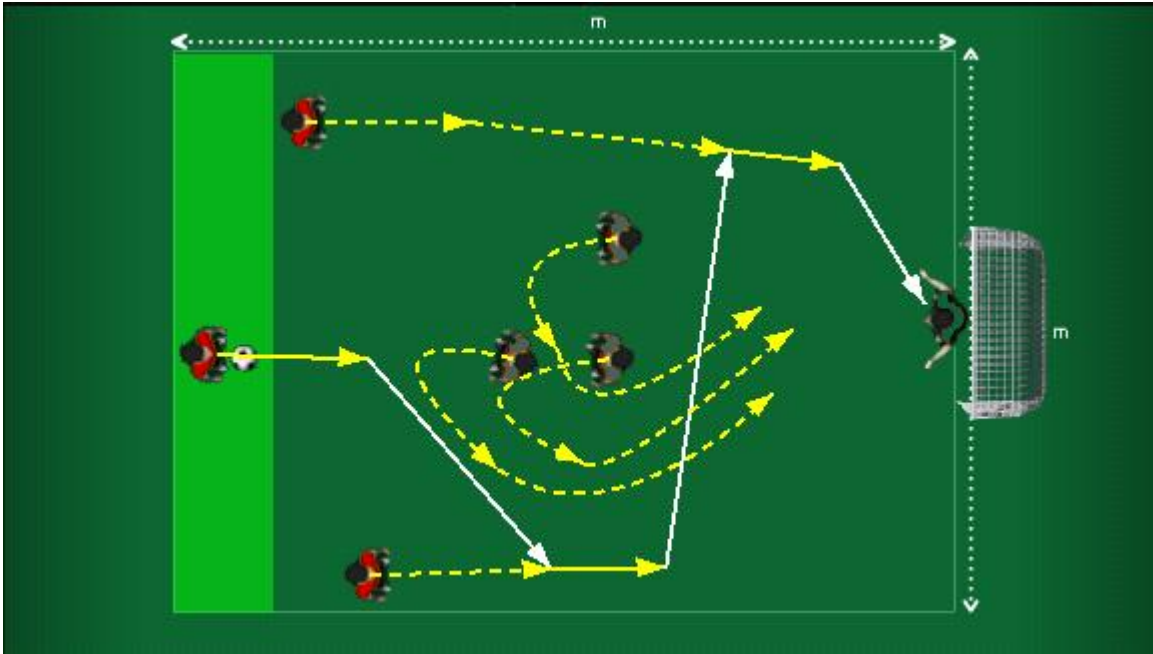
Maalialuetta pienennetään.

5) 3v3 maali-/viivapeli – 15 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.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 15-16

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
- A) Askellusharjoite SPL1 – 5 min.
- B) Pallon ponnauttelua – 5 min.
- C) Juoksuja sekä viestikisa – 5 min.

* Psykkinestisiä lähtöjä

* Viestit:

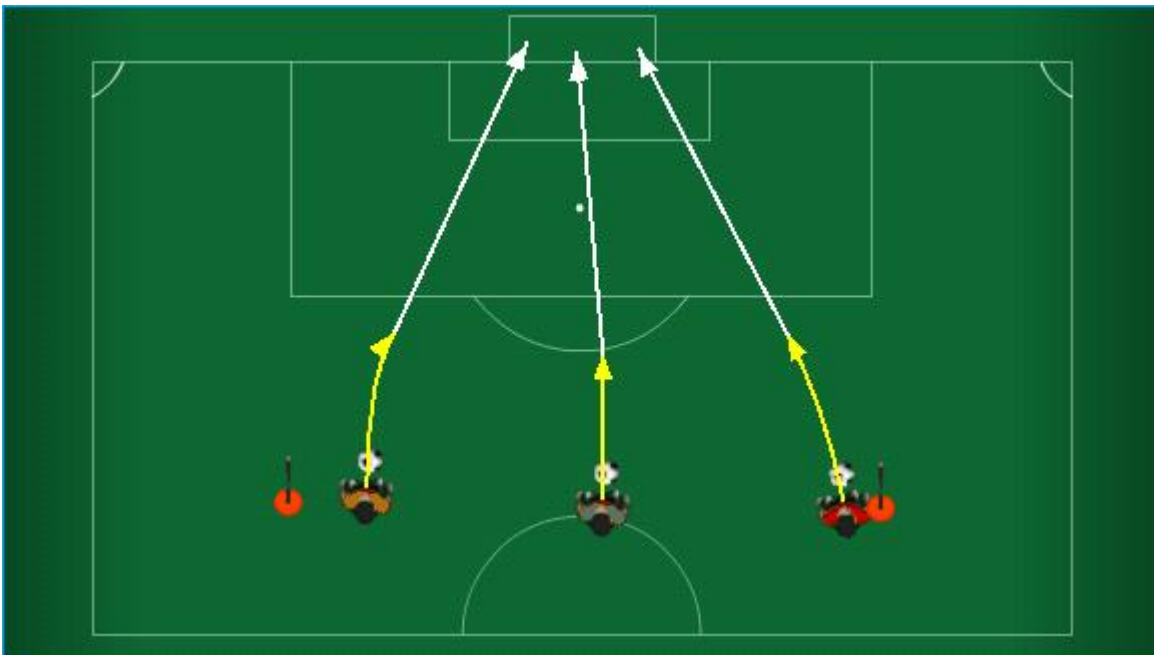
- normaalijuoksu
- viivajuoksu
- juoksu salmiakkikuvion ympäri

- 2) 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.

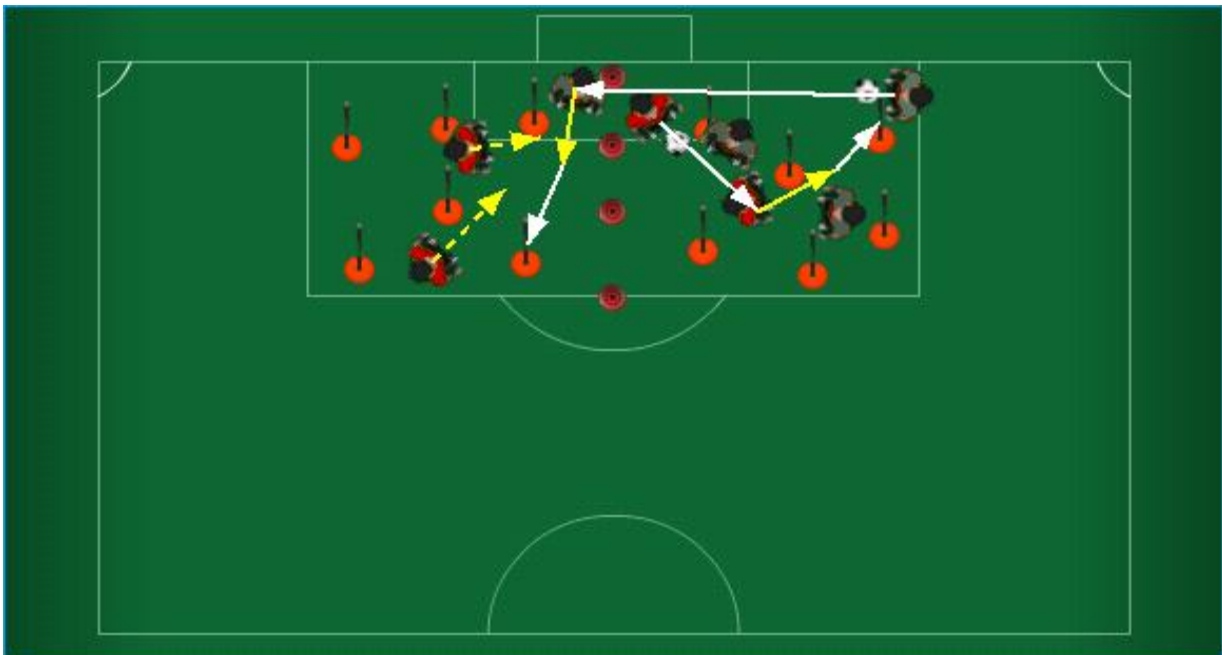
Helpottaminen:
Suurena maalialuetta.

Vaikeuttaminen:
Pienennä maalialuetta, laukominen heikommalla jalalla.

3) Kartiot kumoon – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=15574>

Välineet:
Isoja merkkikartioita, 2 palloa, liivejä.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pelataan rajatulla alueella, pyrkimyksenä kaataa vastustajan puolella olevat kartiot kumoon. (1 kaatunut kartio = 1 maali). Kaatunut kartio nostetaan aina pystyyn. Maalin jälkeen peli jatkuu siitä, mihin pallo jää tai kenellä se on hallussa. Maalintekotilanne vaatii tarkkuutta ja nopeaa ratkaisua. Ideali on pelata 3v3 tai 4v4 yhdellä pallolla, mutta jos pelaajia on enemmän, niin sitten on hyvä lisätä myös yksi pallo.

Huomioitavaa:

Kartioita tulee laittaa useampia, jolloin maalintekomahdollisuuksia tulee riittävästi.

Helpottaminen:

Kaikki kartiot ovat kaadettavissa eli ei rajata puolia miltä saa kaataa.

Vaikeuttaminen:

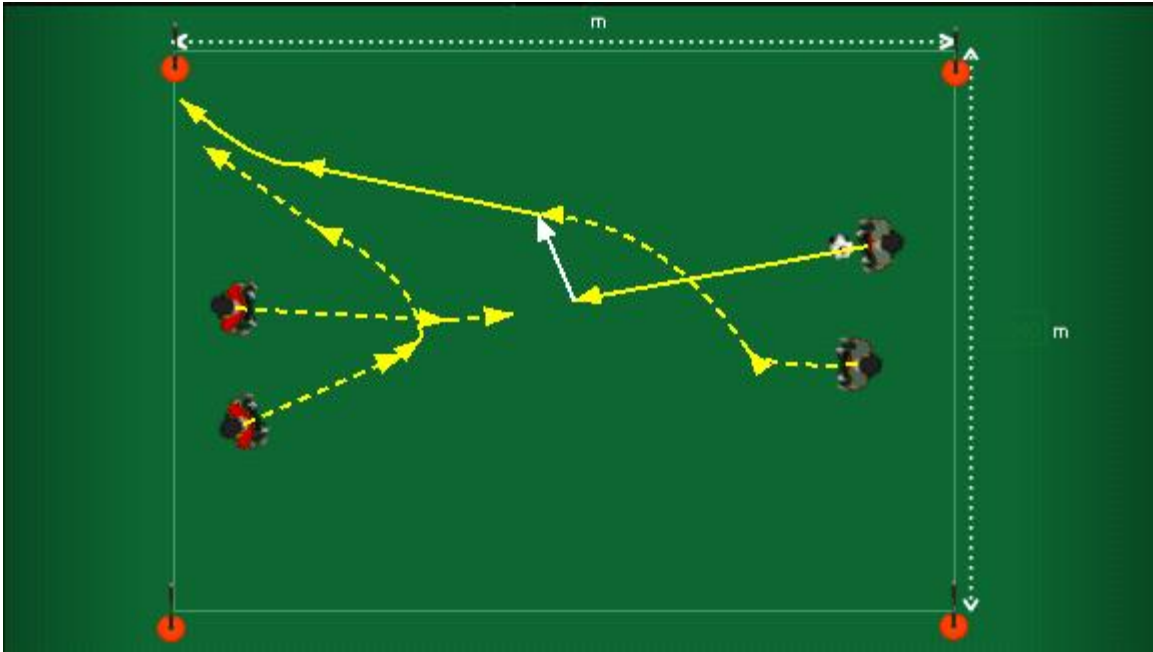
Rajoitetaan kosketuksia, rajataan pelaaminen vain toiselle jalalle.

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 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:

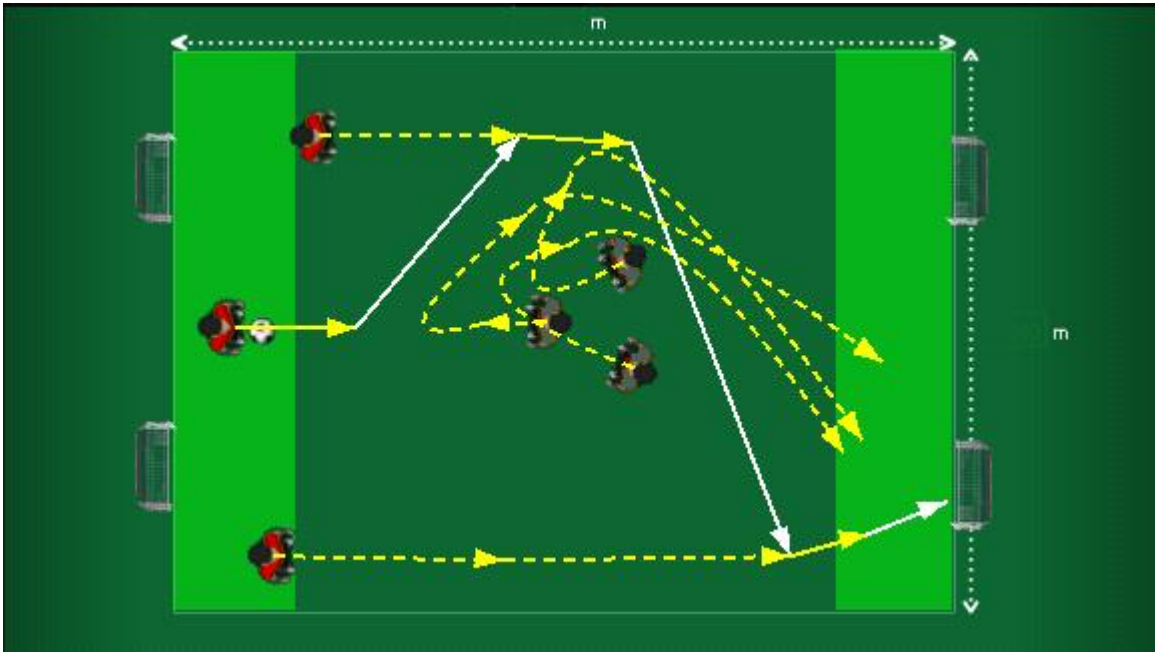
Alueen pienentäminen, kosketusrajoitukset.

5) 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 venytysliike.

F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 17-18

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

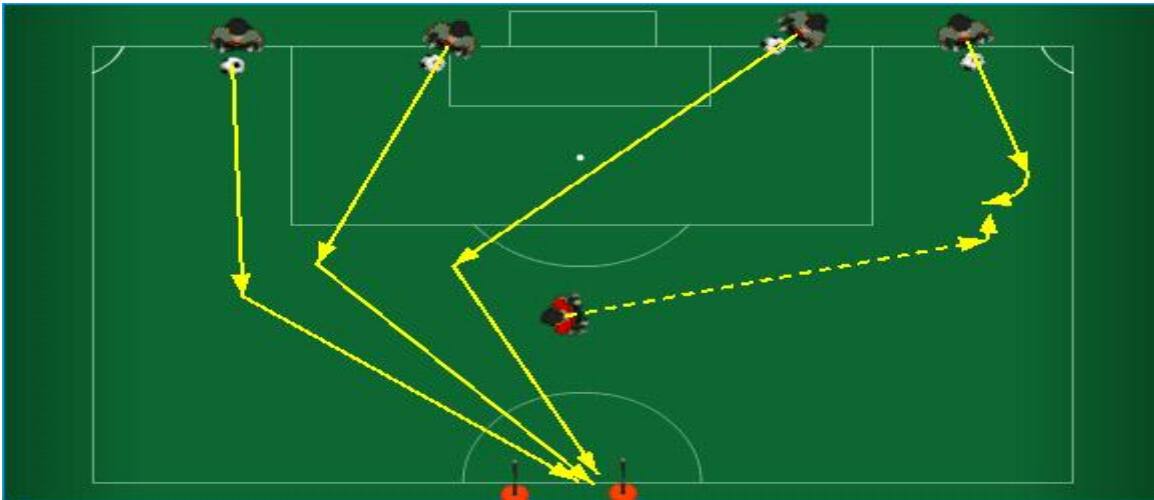
A) Askellusharjoite Utriainen2 – 5 min.

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) Juoksuja sekä viestikisa – 5 min.

* Psykkinestisiä lähtöjä

* Viestit:

– normaalijuoksu

– viivajuoksu

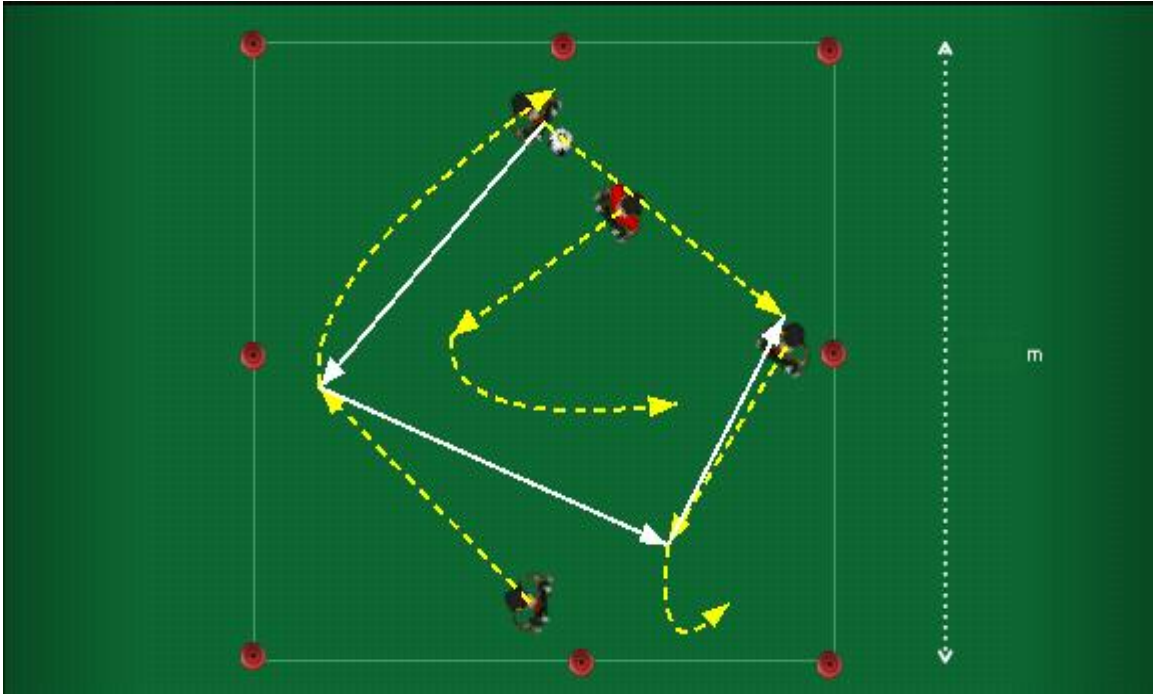
– juoksu salmiakkikuvion ympäri

2) 3v1 "höynä" palloa heittämällä – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13181>

Välineet:

Pallo, kartiot maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

10 m neliö, neljä pelaajaa. Pelataan 3v1 -pallonhallintapeli, nyt kuitenkin palloa heittämällä. Keskellä oleva pelaaja on keskellä joko tietyn ajan, tai sitten keskellä oleva pelaaja vaihtuu aina katkosta. Voidaan sopia erilaisia sääntöjä: pallo ei tippua maahan, pallollinen pelaaja ei saa liikkua.

Huomioitavaa:

Pallollinen ryhmä: tämän harjoitteen tärkein tarkoitus on opettaa pallonhallinnassa syöttöjen oikeaa ajoitusta sekä pallottomien pelaajien liikkumista. Jotta harjoitteesta saataisiin optimaalinen hyöty, pallon heittämistä kannattaa harjoitella riittävästi ennen tätä harjoitetta. Ihanteellinen tekniikka on koripallon syöttö rinnan tasolta. Olennainen asia on syötön tarkkuus ja ennen kaikkea OIKEA AJOITUS (ei liian aikaisin, ei liian myöhään). Pallottoman pelaajan OIKEA-AIKAINEN liikkuminen pois syöttövarjoista on myös erittäin tärkeää. Pallollisen ja pallottoman pelaajan yhteistyötä tulisi myös korostaa (katsekontakti, puhe). Keskellä oleva pelaaja: yritä lukea peliä ja ennakoida pallollisen virheitä. Sitten nopea reagointi ja syötön katkaiseminen.

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen:

Pienennetään aluetta. Pallo ei saa tippua maahan, pallollinen pelaaja ei saa liikkua.

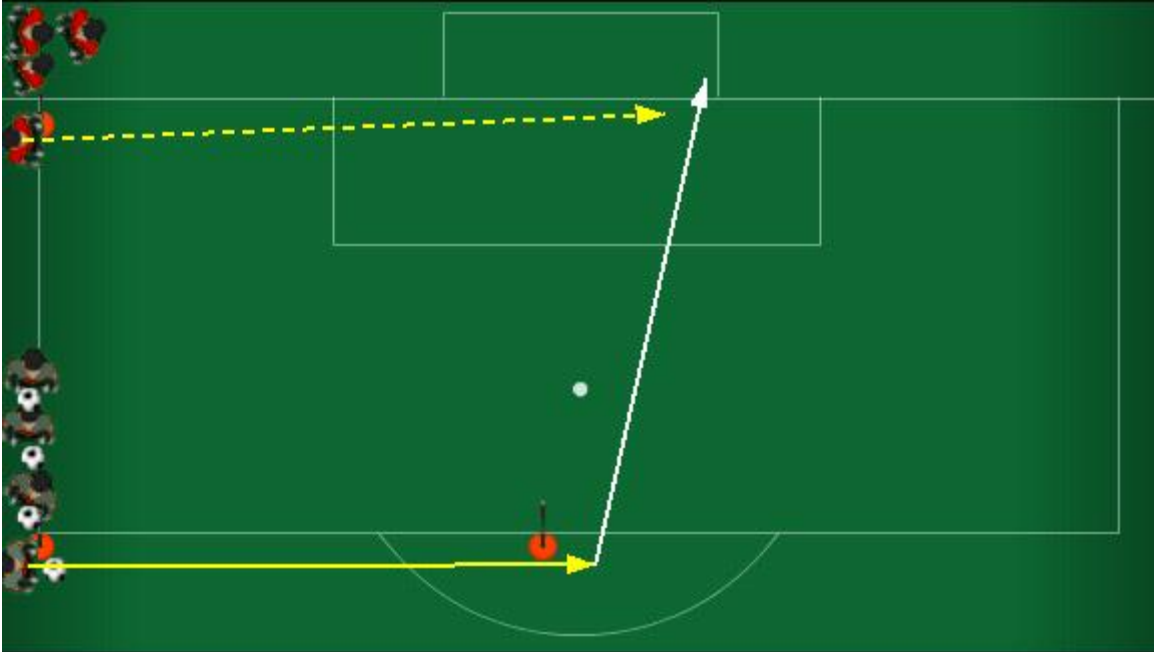
3) Laukaus sivuliikkeestä – 15 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=453&pro=1>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13296>

Välineet:

Maali ja "törppöjä" laukaisualueen merkkäämistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Kaksi 4-6 pelaajan ryhmää. Pallollinen pelaaja lähtee kuljettamaan 10 m päästä päätyrajasta poikittain. Tulleessaan "törppön" kohdalle pallollinen pelaaja yrittää laukoa pallon tarkasti maaliin. Maaliviivalla vastakkain pallollista pelaajaa oleva palloton pelaaja saa lähteä juoksemaan välittömästi pallollisen lähdettyä liikkeelle. Palloton yrittää ehtiä maalille ja torjua pallollisen laukauksen. Palloton saa/ei saa käyttää käsiään torjunnassaan. Puolessa välissä vaihdetaan puolia ja katsotaan, kumpi joukkue on tehnyt enemmän maaleja.

Huomioitavaa:

Kuljettaessa täytyy pyrkiä mahdollisimman harvoihin kosketuksiin (valmentaja voi määrätä kosketusten maksimimäärän). Valmistautumisessa kääntymiseen viimeisen kosketuksen täytyy olla "painoltaan" juuri sopiva, jotta laukaus tapahtuu liikkeestä ja hyvällä vauhdilla. Erityistä huomiota kannattaa kiinnittää tukijalan oikeaan asettamiseen liikkuvan pallon viereen. Puhdas potku (katse pallossa, hyvä osumakohta pallon keskelle, ojennettu nilkka – hyvä osuma jalkaan). Kannusta pelaajia tarkkoihin laukauksiin voiman kustannuksella. Huom!: tasapaino on erittäin tärkeä asia. Pelaajat eivät saisi kaatua potkun jälkeen.

Helpottaminen:

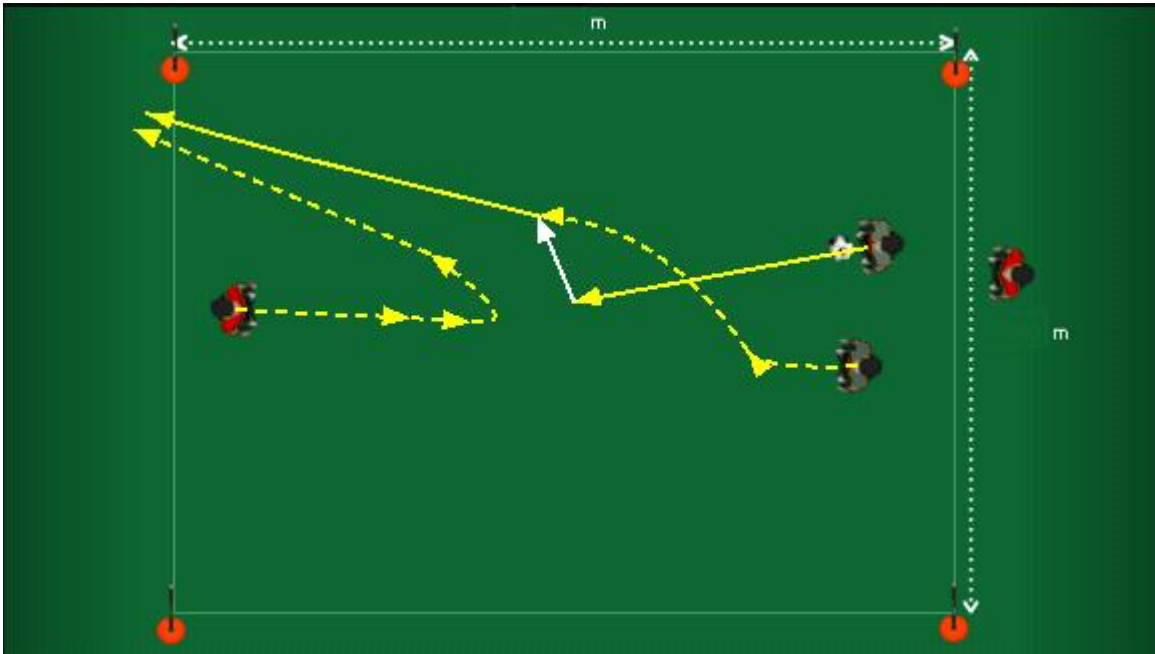
Puolustajalla pallon ottaminen kiinni käsillä, laukojalla laukaisuvälimatkan lyhentäminen

4) 2v1 -viivapelinä – 15 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.

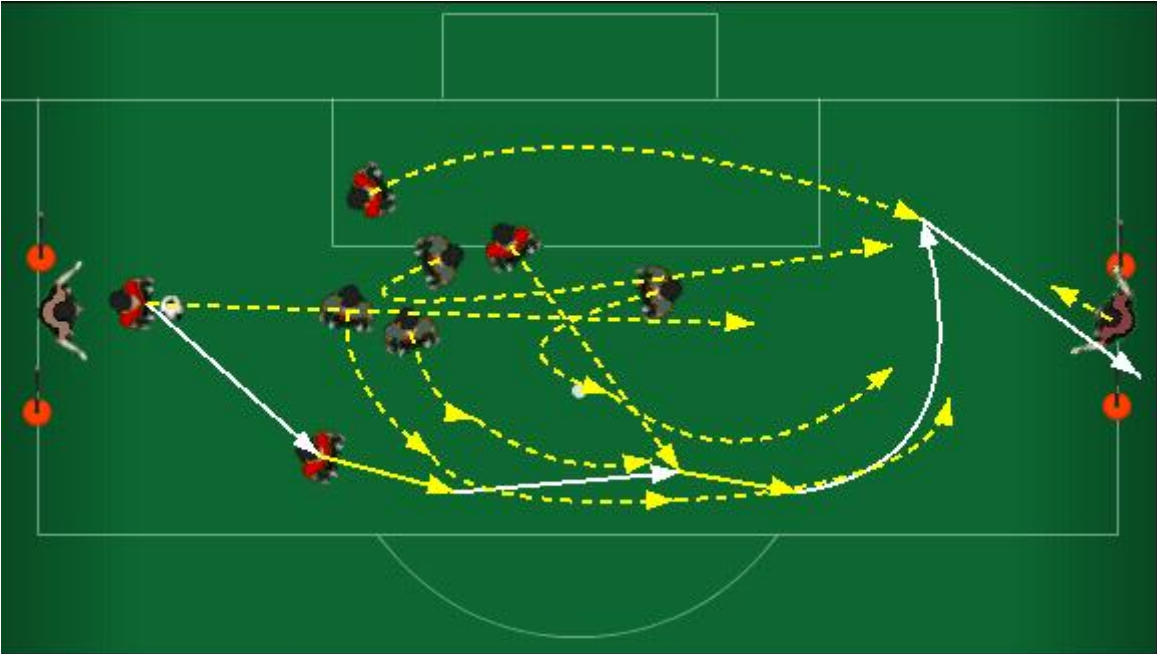
Vaikeuttaminen:

Alueen pienentäminen.

5) 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 venytysliike.

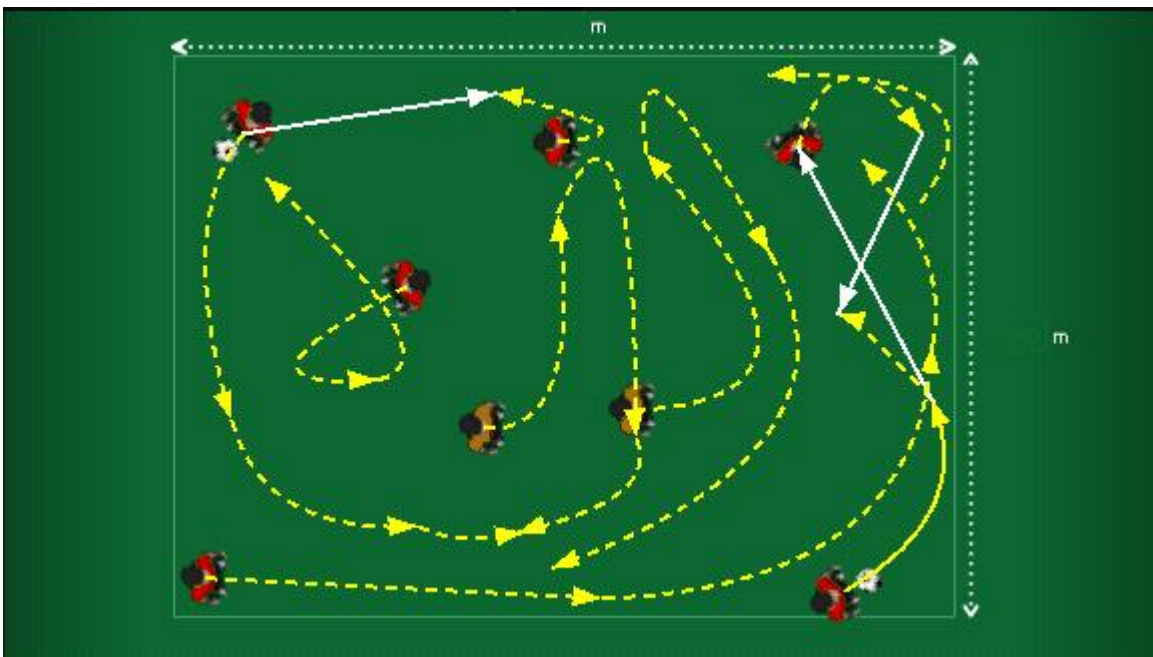
F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 19-20

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
- A) Askellusharjoite Tanoke1 – 5 min.
- B) Pallon ponnauttelua – 5 min.
- C) Hippaa syöttämällä2 – 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:

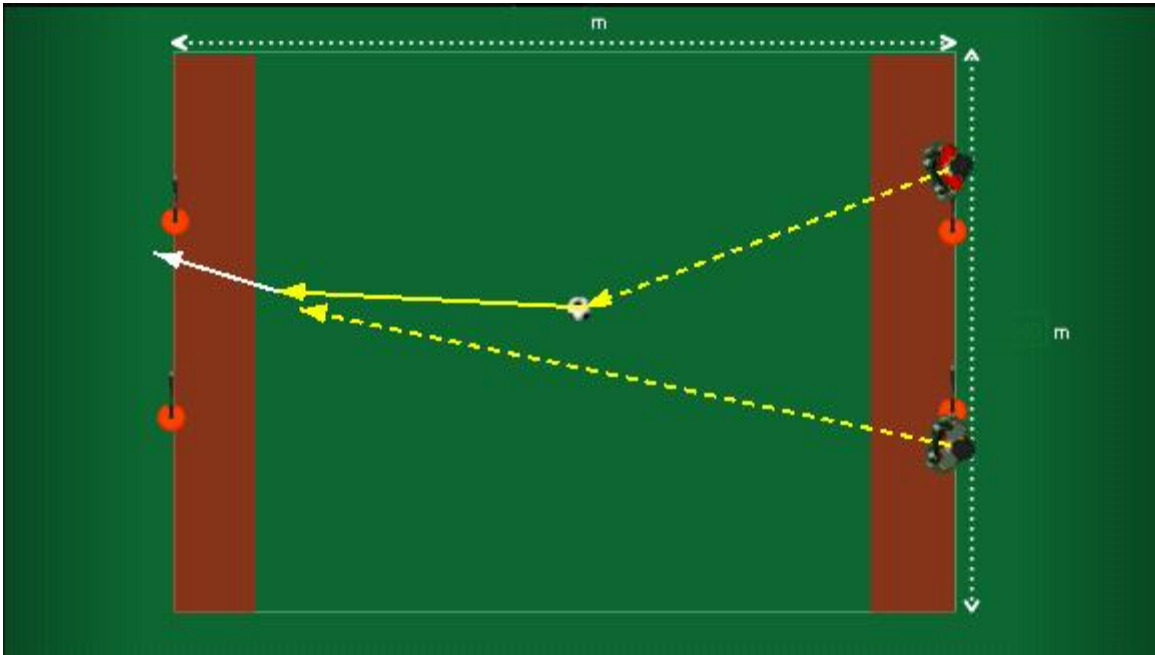
Pienennetään aluetta.

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 päädissä 2,5 m leveä maali. Pallo on keskellä aluetta. Pelaajat lähtevät toisesta päädystä. Valmentajan merkistä molemmat pelaajat ryntäävät kohti palloa. Ensimmäiseksi palloon ehtinyt saa kuljettaa ja yrittää laukoa sen maalin. Laukauksen saa kuitenkin suorittaa vain 5 m 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.

Helpottaminen:

Maalialueen suurentaminen.

Vaikeuttaminen:

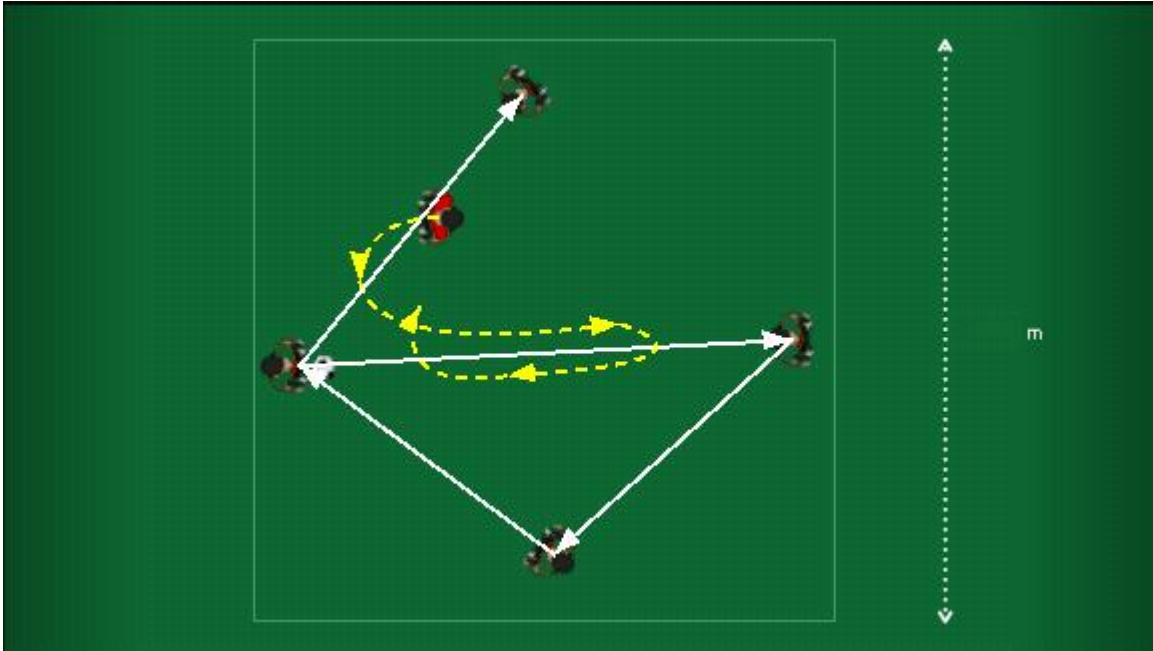
Maalialueen pienentäminen.

3) 4v1 "höynä" – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=54802>

Välineet:

Pallo, kartiot maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

10 m neliö, pelataan 4v1 -pallonhallintapeli. Aluksi vapailla kosketuksilla. Keskellä oleva pelaaja on keskellä joko tietyn ajan, tai sitten keskellä oleva pelaaja vaihtuu aina katkosta/taklauksesta. Taidon karttuessa kosketusten määrää voi vähentää, tai sitten pelaajien on pakko ottaa tietty määrä kosketuksia.

Huomioitavaa:

Pallollinen ryhmä: sijoittuminen neliön sivujen keskelle, mikä maksimoi käytettävän tilan. Syöttöjen paino, tarkkuus ja ennen kaikkea OIKEA AJOITUS (ei liian aikaisin, ei liian myöhään). Hyvä ja tarkoituksenmukainen haltuunotto (seuraavalla kosketuksella pääsee syöttämään).

Palloton pelaaja: yritä lukea peliä ja ennakoida pallollisen virheitä. Sitten nopea reagointi ja syötön katkaiseminen tai taklaaminen.

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen:

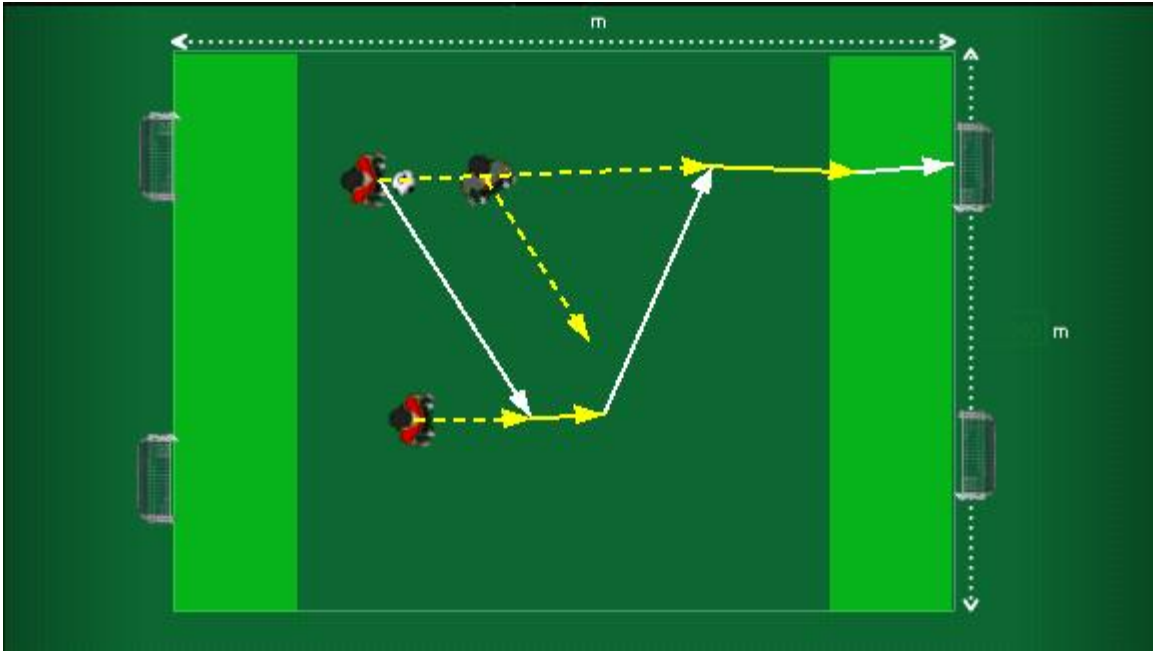
Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, haltuunotto tietyllä tavalla. Pienennetään aluetta.

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 riittävillä etäisyyksillä, oikea-aikaisella liikkumisella sekä laadukkailla, oikeaan aikaan annetuilla syötöillä. Korosta syöttöjen ajoitusta, niiden salaamista, sekä rytminvaihtoja.

Helpottaminen:

Maalien suurentaminen.

Vaikeuttaminen:

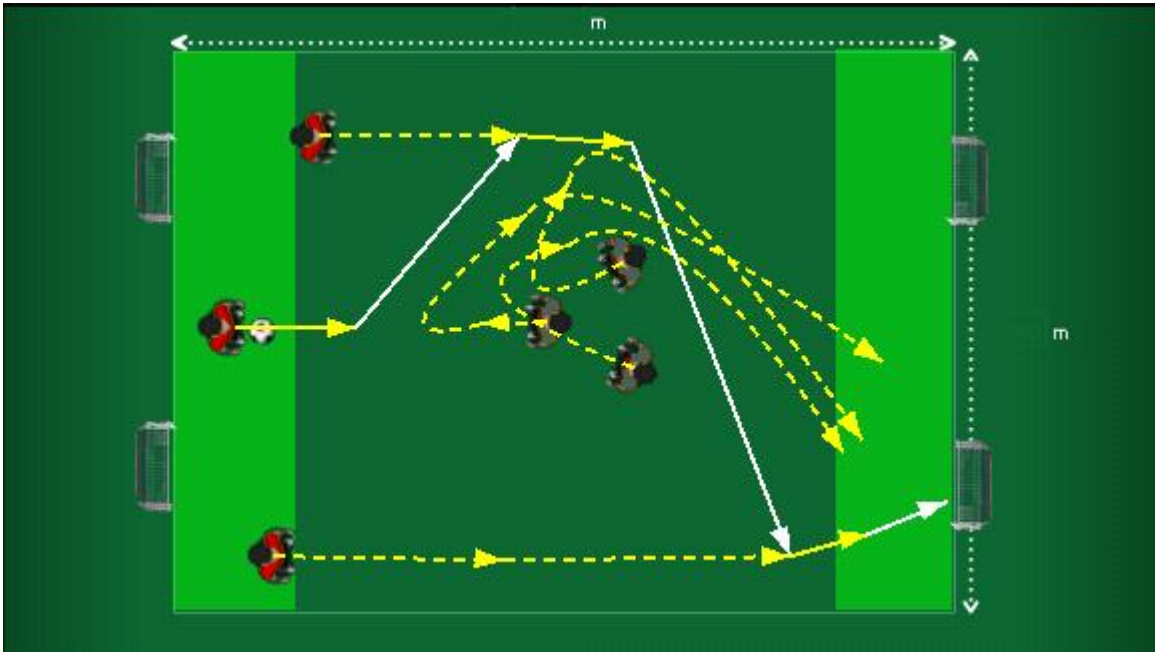
Kosketusrajoitukset, maalien pienentäminen, maali suoraan syötöstä.

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 venytysliike.

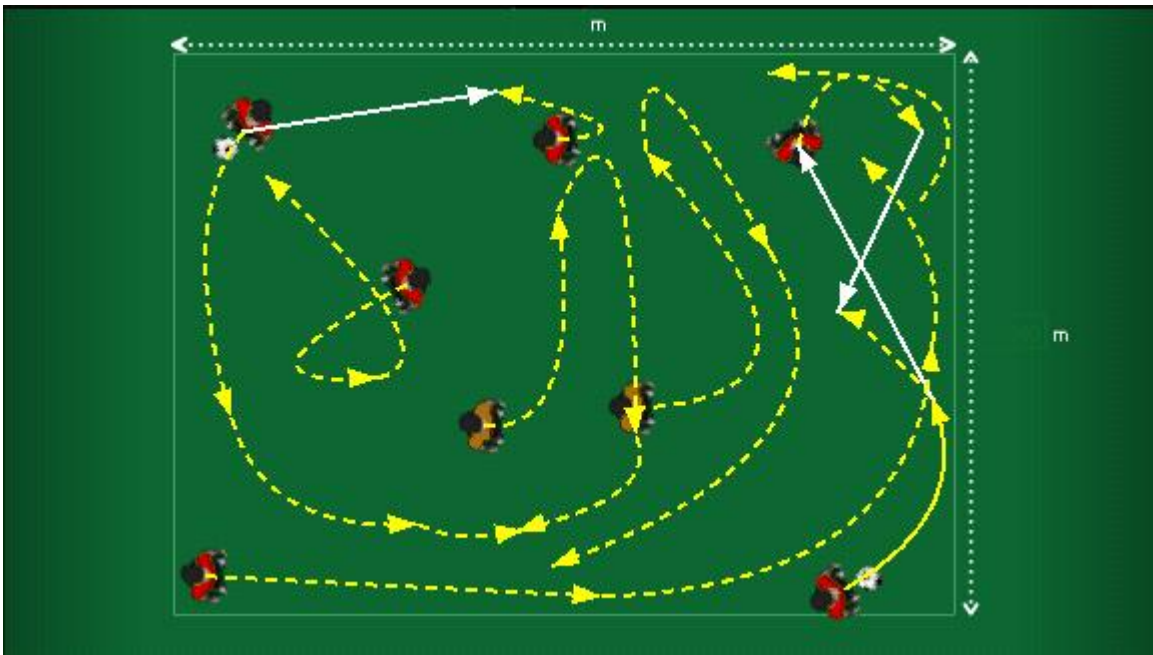
F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 21-22

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
- A) Askellusharjoite Utriainen1 – 5 min.
- B) Coerver-liikkeitä1 – 5 min.
- C) Hippaa syöttämällä1 – 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. Kuinka monta heittoa peräkkäin on ennätys ilman että "hippa" onnistuu jättämään ketään?

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:

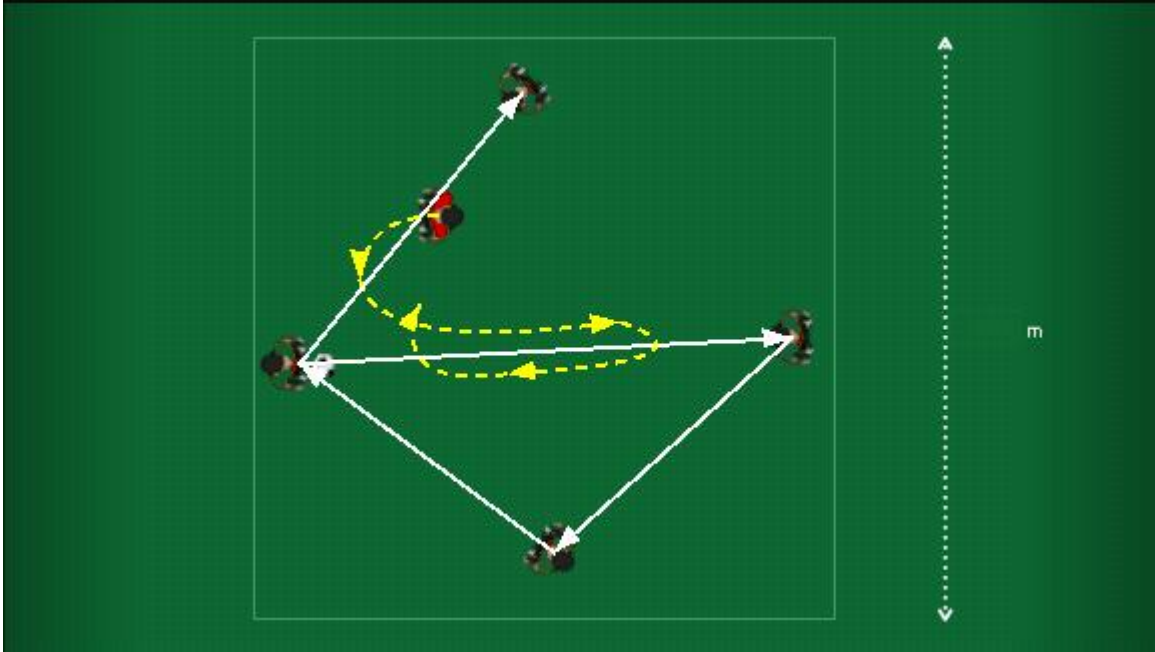
Pienennetään aluetta, vähennetään "hippojen" määrää.

2) 4v1 "höynä" – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=54802>

Välineet:

Pallo, kartiot maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

10 m neliö, pelataan 4v1 -pallonhallintapeli. Aluksi vapailla kosketuksilla. Keskellä oleva pelaaja on keskellä joko tietyn ajan, tai sitten keskellä oleva pelaaja vaihtuu aina katkosta/taklauksesta. Taidon karttuessa kosketusten määrää voi vähentää, tai sitten pelaajien on pakko ottaa tietty määrä kosketuksia.

Huomioitavaa:

Pallollinen ryhmä: sijoittuminen neliön sivujen keskelle, mikä maksimoi käytettävän tilan. Syöttöjen paino, tarkkuus ja ennen kaikkea OIKEA AJOITUS (ei liian aikaisin, ei liian myöhään). Hyvä ja tarkoituksenmukainen haltuunotto (seuraavalla kosketuksella pääsee syöttämään).

Palloton pelaaja: yritä lukea peliä ja ennakoida pallollisen virheitä. Sitten nopea reagointi ja syötön katkaiseminen tai taklaaminen.

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen:

Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, haltuunotto tietyllä tavalla. Pienennetään aluetta.

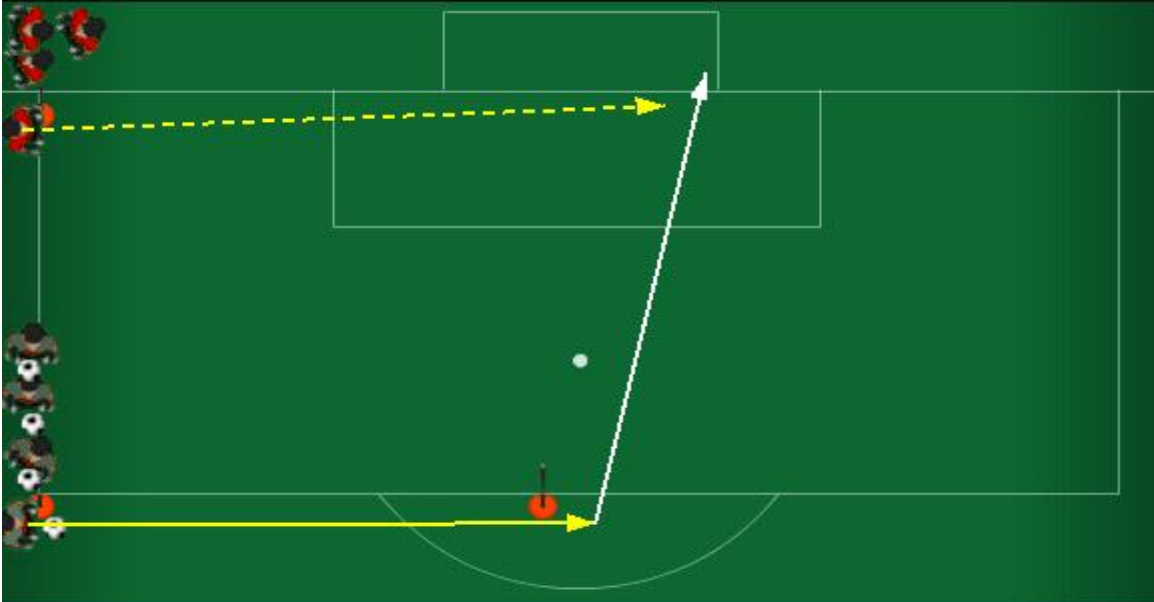
3) Laukaus sivuliikkeestä – 15 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=453&pro=1>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13296>

Välineet:

Maali ja "törppöjä" laukaisualueen merkkäämistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Kaksi 4-6 pelaajan ryhmää. Pallollinen pelaaja lähtee kuljettamaan 10 m päästä päätyrajasta poikittain. Tulleessaan "törppön" kohdalle pallollinen pelaaja yrittää laukoa pallon tarkasti maaliin. Maaliviivalla vastakkain pallollista pelaajaa oleva palloton pelaaja saa lähteä juoksemaan välittömästi pallollisen lähdettyä liikkeelle. Palloton yrittää ehtiä maalille ja torjua pallollisen laukauksen. Palloton saa/ei saa käyttää käsiään torjunnassaan. Puolessa välissä vaihdetaan puolia ja katsotaan, kumpi joukkue on tehnyt enemmän maaleja.

Huomioitavaa:

Kuljettaessa täytyy pyrkiä mahdollisimman harvoihin kosketuksiin (valmentaja voi määrätä kosketusten maksimimäärän). Valmistautumisessa kääntymiseen viimeisen kosketuksen täytyy olla "painoltaan" juuri sopiva, jotta laukaus tapahtuu liikkeestä ja hyvällä vauhdilla. Erityistä huomiota kannattaa kiinnittää tukijalan oikeaan asettamiseen liikkuvan pallon viereen. Puhdas potku (katse pallossa, hyvä osumakohta pallon keskelle, ojennettu nilkka – hyvä osuma jalkaan). Kannusta pelaajia tarkkoihin laukauksiin voiman kustannuksella. Huom!: tasapaino on erittäin tärkeä asia. Pelaajat eivät saisi kaatua potkun jälkeen.

Helpottaminen:

Puolustajalla pallon ottaminen kiinni käsillä, laukojalla laukaisuvälimatkan lyhentäminen.

Vaikeuttaminen:

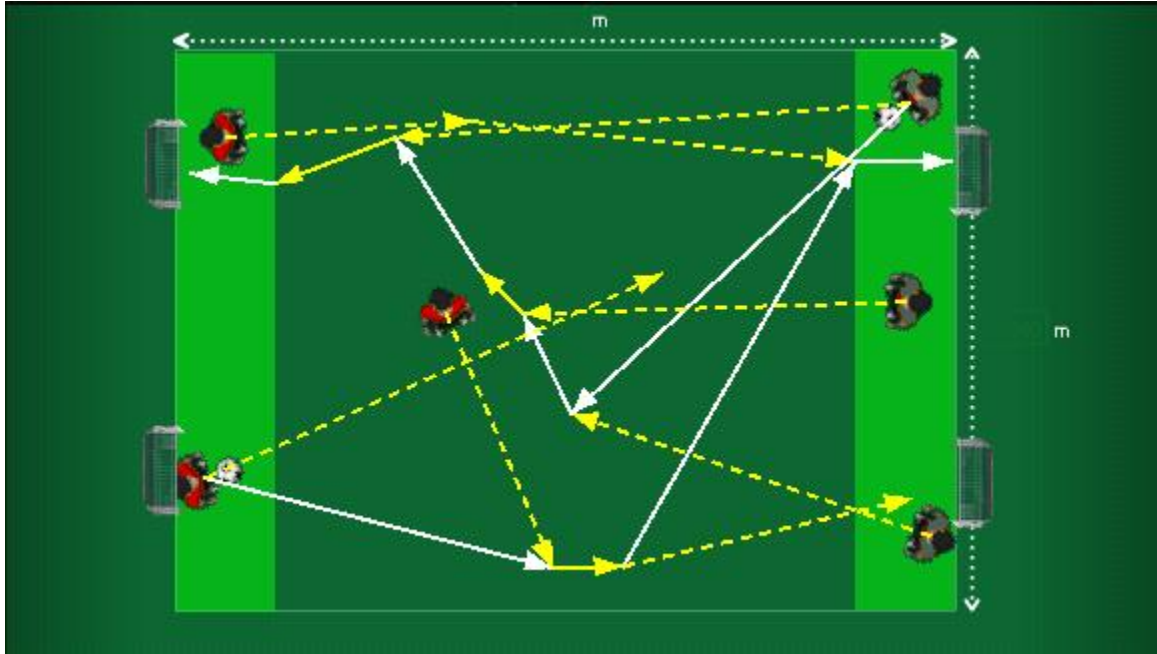
Laukojalla kosketusrajoitukset, laukominen heikommalla jalalla, laukaisuvälimatkan pidentäminen.

4) 3v0 vastakkaisiin suuntiin – 15 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:

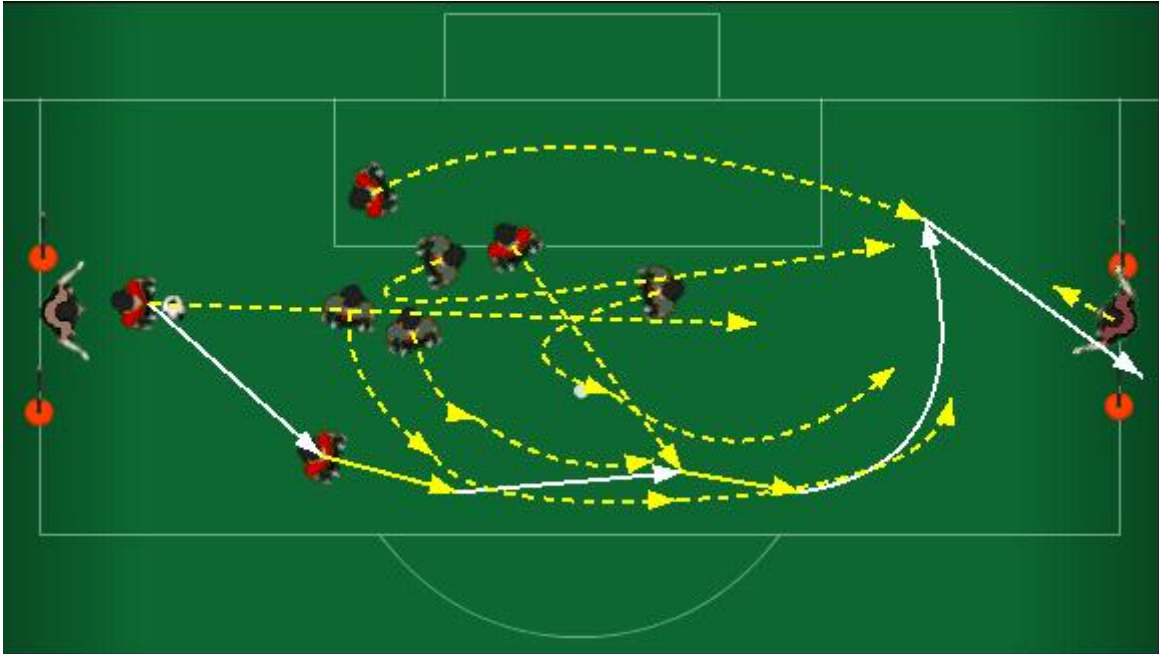
Pelaajien on vaihdettava paikkaa hyökkäyksen aikana. Kaikki syötöt on pelattava liikkeessä olevalle pelaajalle. Kosketusrajoitukset. Joukkueen täytyy olla jatkuvasti kolmiomuodossa.

Maalinteko suoraan syötöstä. Saa käyttää vain heikompa jalkaa.

5) 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 venytysliike.

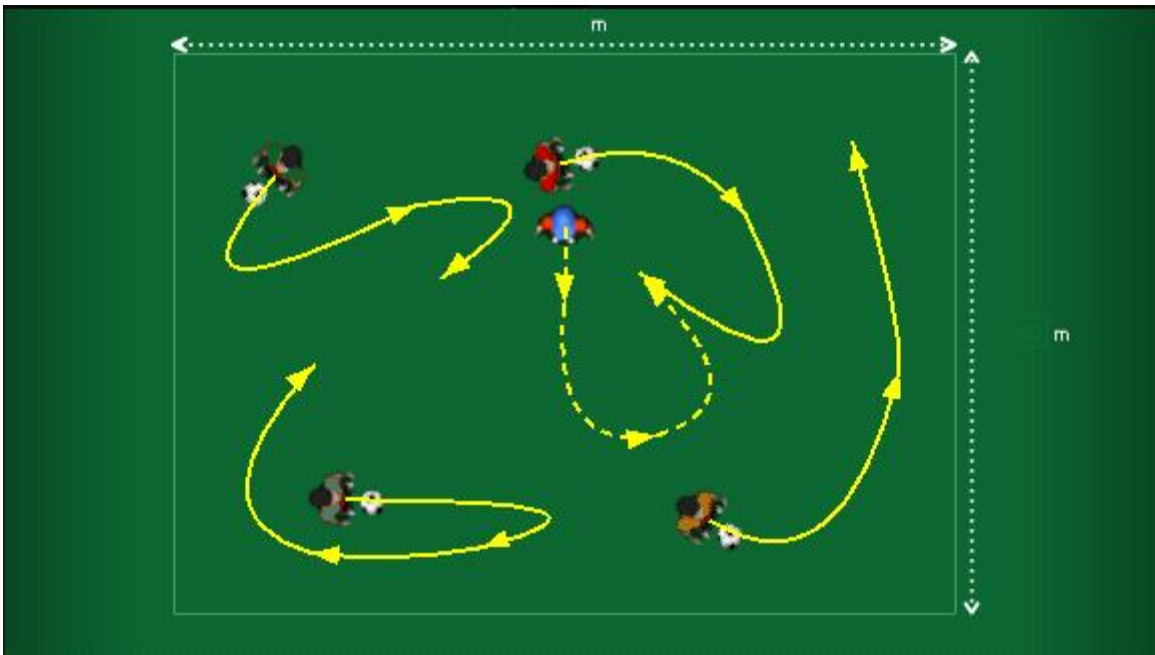
F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 23-24

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
 A) Askellusharjoite Tanoke2 – 5 min.
 B) Potki kaverin pallo pois alueelta – 5 min.

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) Viestikisoja – 5 min.

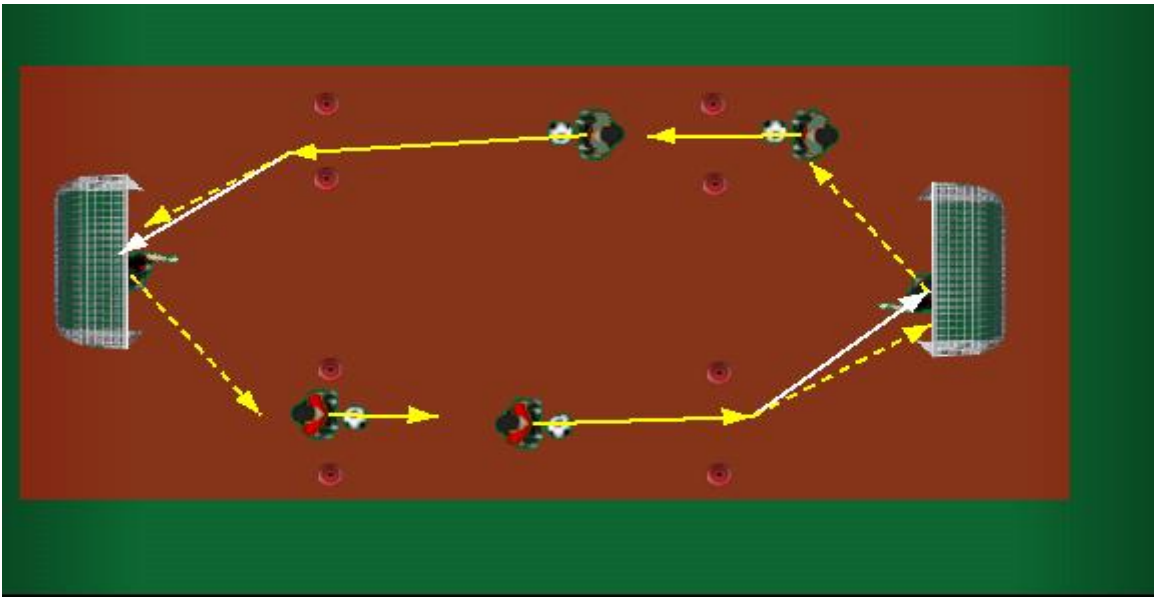
- * Normaalialajuksua
- * Etuperin/takaperin
- * Viivajuoksu

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:

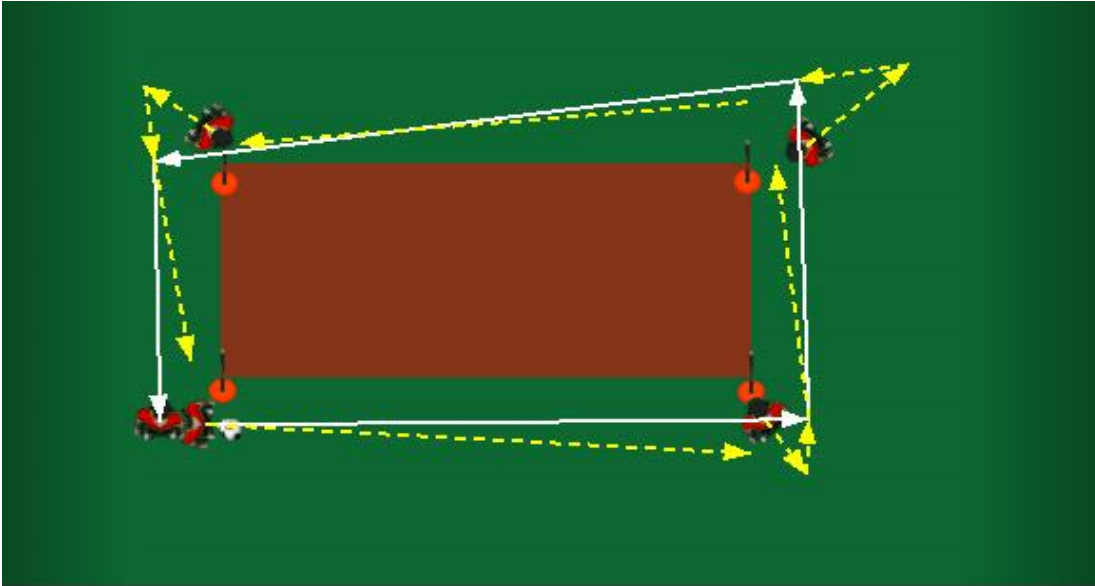
Pienemmät maalit, laukaus kauempaa. Laukaukset vain huonommalla jalalla.

3) Syöttöjä suorakaiteen/neliön ympäri – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13358>

Välineet:

Pallo ja kartiot alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

5-10 m neliö tai 10x5 m suorakulmio. Viisi pelaaja alueen nurkissa, jokaisessa nurkassa yksi pelaaja, paitsi lähtökulmassa kaksi pelaajaa. Pallollinen pelaaja syöttää huolellisen syötön seuraavaan kulmaan ja juoksee sen jälkeen syöttönsä perään. Näin pallo kiertää aluetta myötä- tai vasta päivään. Voidaan järjestää kisa joukkueiden välillä: kenen joukkue syöttää nopeimmin pallon viisi kertaa alueen ympäri?

Huomioitavaa:

Palloton pelaaja liikkuu aina ennen syöttöä oikeassa kulmassa pois kartiolta (luo tilaa itse pallon haltuunottamista ja syöttämistä varten). Hyvä ja tarkoituksenmukainen haltuunotto (seuraavalla kosketuksella pääsee syöttämään). Syöttöjen paino ja tarkkuus. Terävä liike syötön jälkeen.

Helpottaminen:

Vapaat kosketukset.

Vaikeuttaminen:

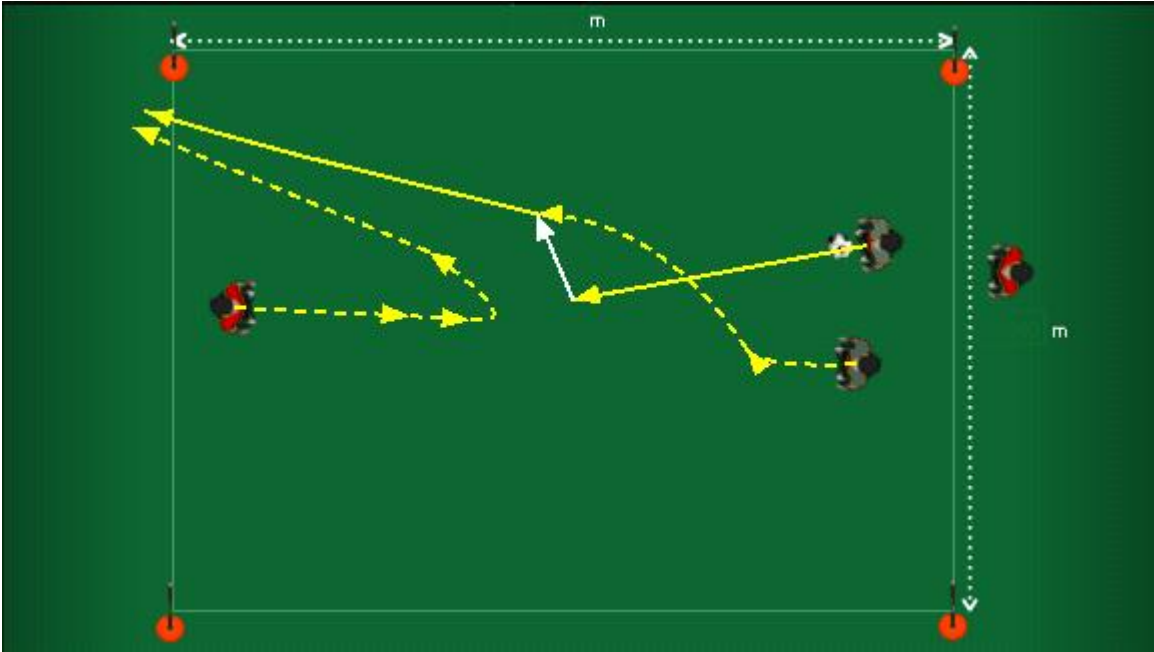
Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, syötöt aina neliön sisälle.

4) 2v1 -viivapelinä – 15 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. !0 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:

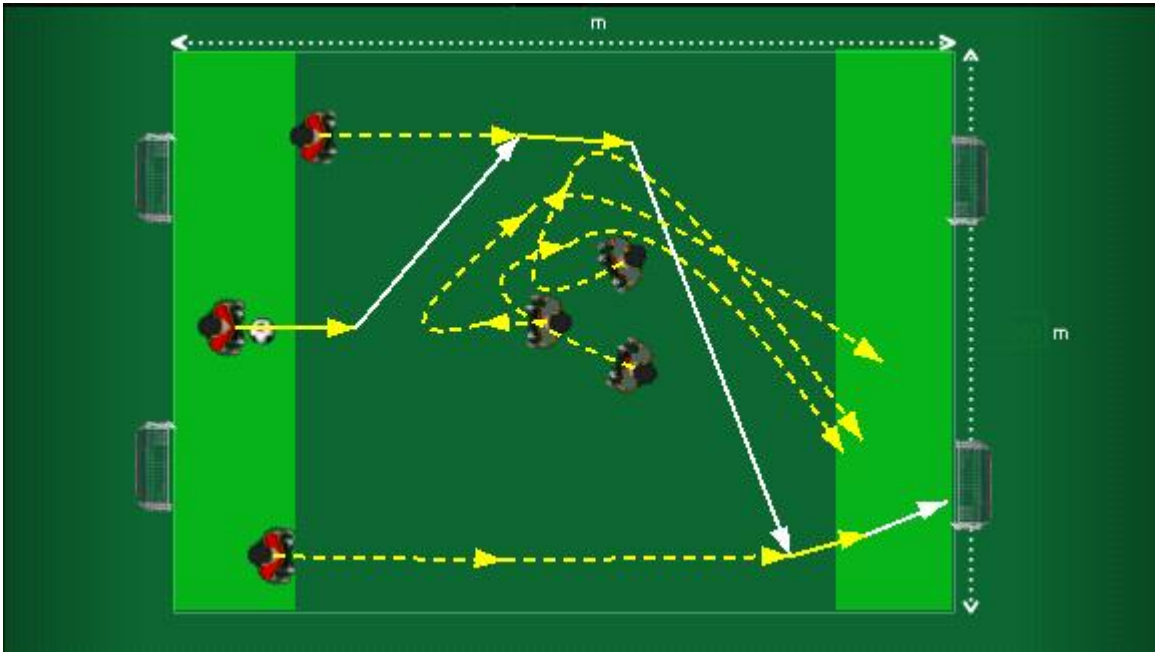
Alueen pienentäminen.

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.

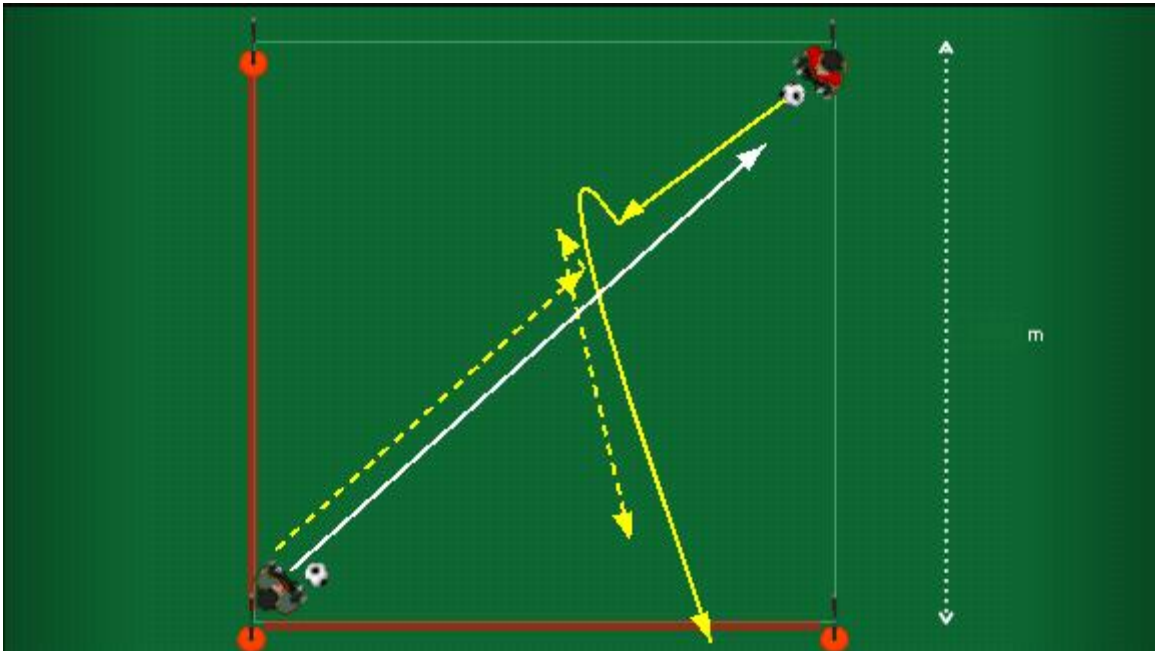
Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

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: opeta pelaajille oikea puolustusasento.

Helpottaminen:

Aivan pienille harjoitetta voi aluksi vetää hippana ilman palloa.

Vaikeuttaminen:

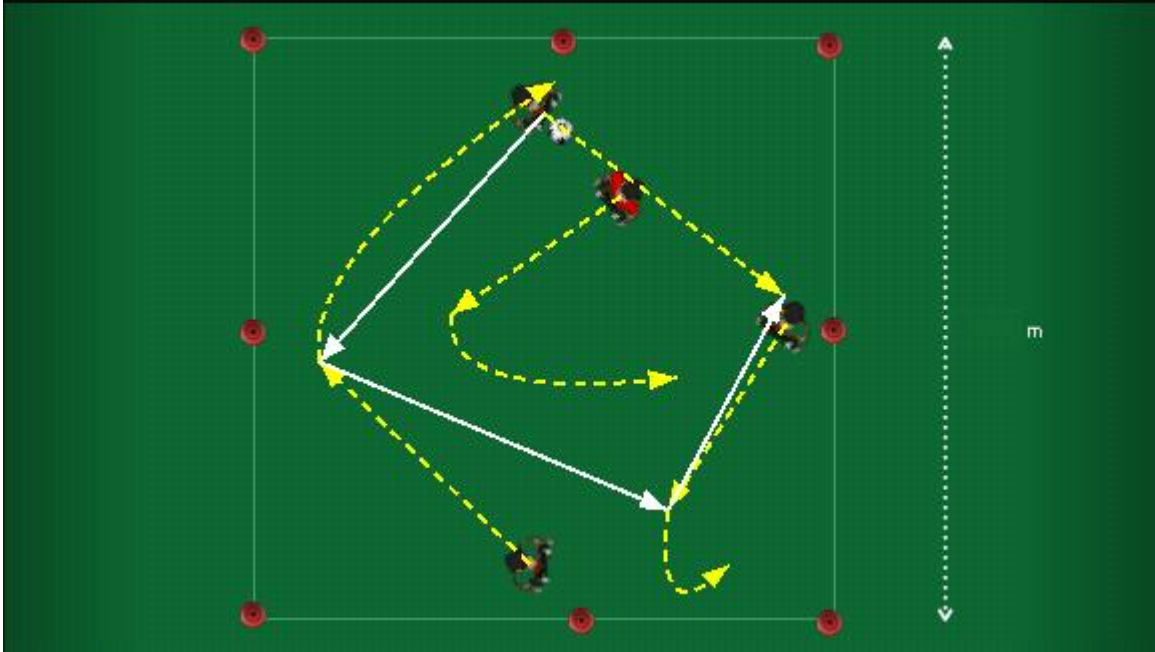
Taidon parantuessa maalialuetta voi pienentää.

3) 3v1 "höynä" – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13181>

Välineet:

Pallo, kartiot maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

10 m neliö, pelataan 3v1 -pallonhallintapeli. Aluksi vapailla kosketuksilla. Keskellä oleva pelaaja on keskellä joko tietyn ajan, tai sitten keskellä oleva pelaaja vaihtuu aina katkosta/taklauksesta. Taidon karttuessa kosketusten määrää voi vähentää, tai sitten pelaajien on pakko ottaa tietty määrä kosketuksia.

Huomioitavaa:

Pallollinen ryhmä: sijoittuminen neliön sivujen keskelle, mikä maksimoi käytettävän tilan. Syöttöjen paino, tarkkuus ja ennen kaikkea OIKEA AJOITUS (ei liian aikaisin, ei liian myöhään). Hyvä ja tarkoituksenmukainen haltuunotto (seuraavalla kosketuksella pääsee syöttämään). Pallottoman pelaajan OIKEA-AIKAINEN liikkuminen pois syöttövarjoista.

Keskellä oleva pelaaja: yritä lukea peliä ja ennakoida pallollisen virheitä. Sitten nopea reagointi ja syötön katkaiseminen tai taklaaminen.

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen:

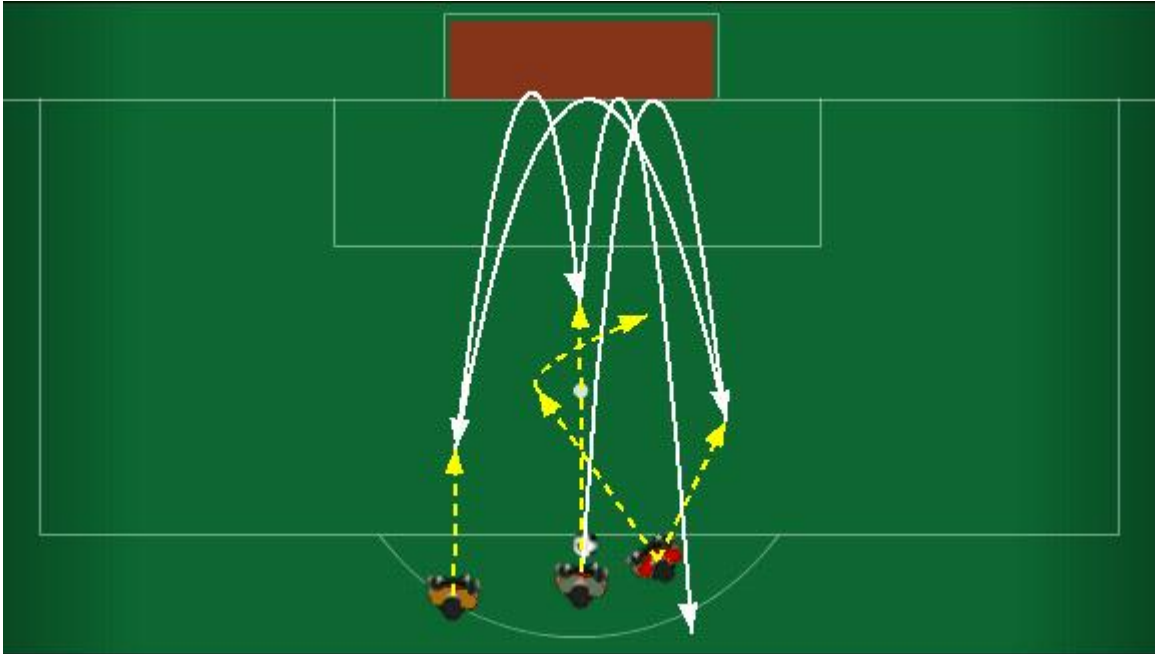
Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, haltuunotto tietyllä tavalla. Pienennetään aluetta.

4) Laukauksia laukaisuseinään, "pilsu" – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=81232>

Välineet:

Pallo, laukaisuseinä.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

1-3 pelaajaa pallojen kanssa laukaisuseinää vastaan. Jos pelaajia on vain yksi, tämä voi laukoa nilkkapotkuja tiettyyn kohteeseen seinässä yhden kosketuksen haltuunoton jälkeen. Jos pelaajia on useampia, he voivat pelata "pilsua". Tässä pelissä pelaajat laukovat vuorotellen seinää vastaan yrittäen ampua niin vaikeita laukauksia, että seuraavaksi vuorossa oleva pelaaja ei pysty osumaan seinään. Aloituspotku on tietyltä etäisyydeltä, sen jälkeen saa ampua mistä tahansa. Käydään pudotuskisa, esim. viidestä epäonnistumisesta putoaa pelistä pois.

Huomioitavaa:

Puhdas nilkkapotkun tekniikka: tukijalka pallon viereen, nilkka ojennettuna ja jännitettynä. Potkuhetkellä katse pallossa. Voimakas potkuliike (jalan heilahdus aluksia taakse, sen jälkeen luja mutta rento potkuliike "pallon läpi". Osumakohta pallon keskipisteeseen. Vartalo pallon "päälle", jotta laukaus pysyy matalana. Korosta "pilsussa" pelaajien jatkuvaa valmiina oloa ja liikkumista mahdollisimman hyvään laukaisuasentoon.

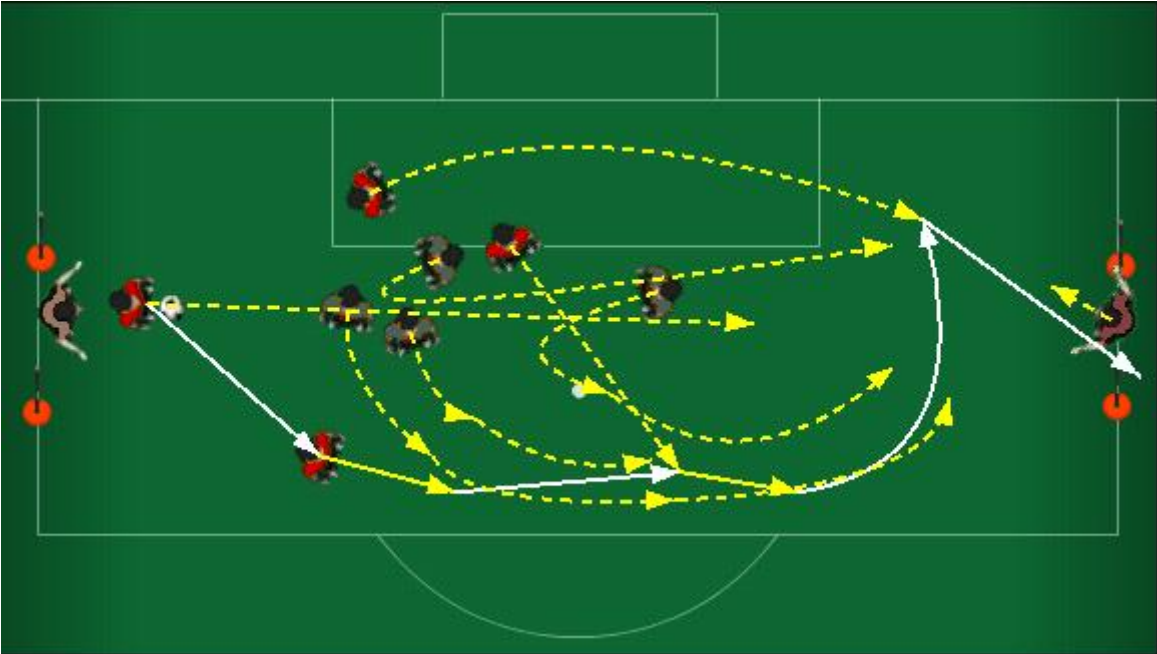
Vaikeuttaminen:

Lauotaan vain heikommalla jalalla.

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 venytysliike.

F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 27-28

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

A) Coerver-liikkeitä2 – 5 min.

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.

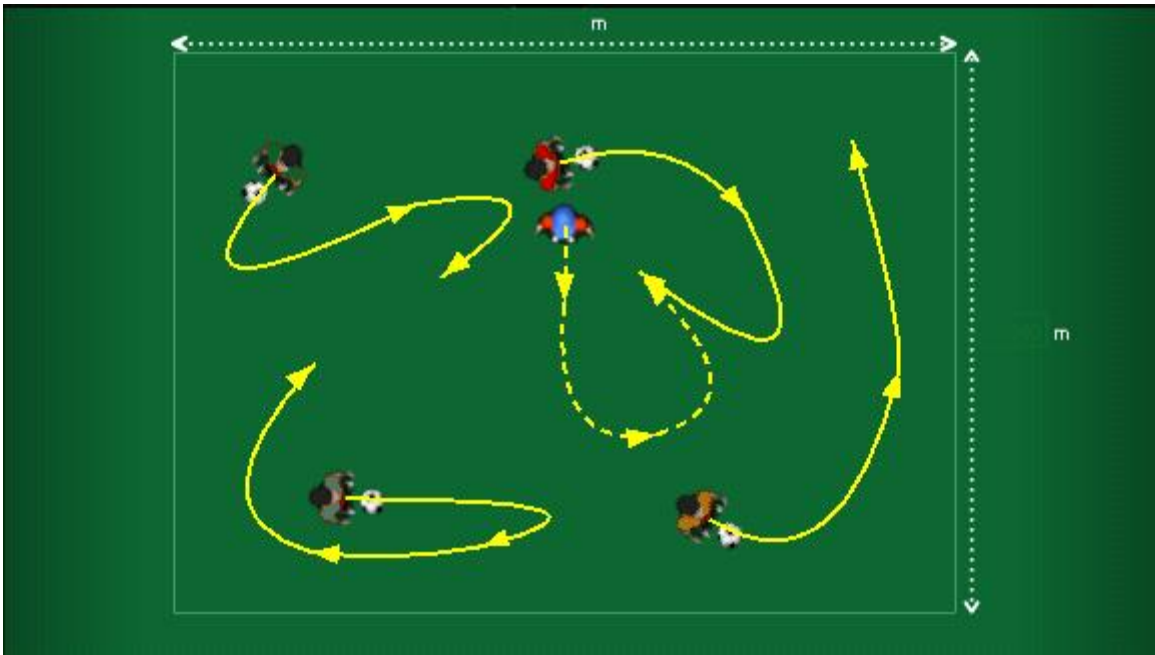
C) Potki kaverin pallo pois alueelta – 5 min.

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:

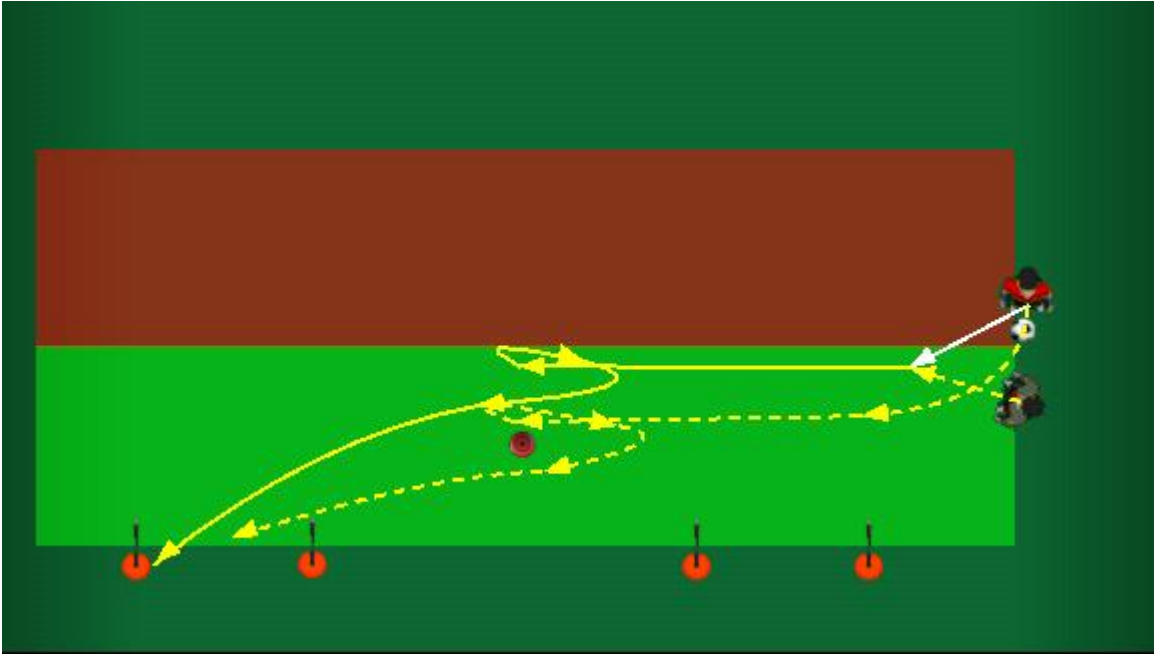
Alueen suurentaminen, hipalla on pallo molemmissa kainaloissa.

2) 1v1 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:

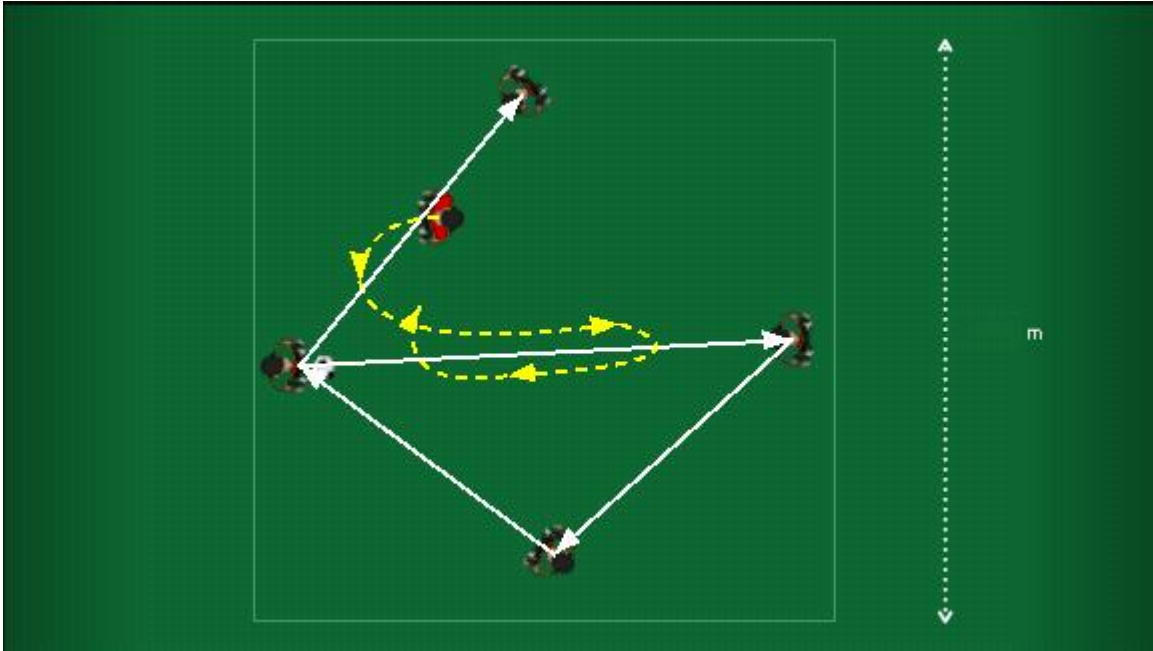
Maalien pienentäminen.

3) 4v1 "höynä" – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=54802>

Välineet:

Pallo, kartiot maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

10 m neliö, pelataan 4v1 -pallonhallintapeli. Aluksi vapailla kosketuksilla. Keskellä oleva pelaaja on keskellä joko tietyn ajan, tai sitten keskellä oleva pelaaja vaihtuu aina katkosta/taklauksesta. Taidon karttuessa kosketusten määrää voi vähentää, tai sitten pelaajien on pakko ottaa tietty määrä kosketuksia.

Huomioitavaa:

Pallollinen ryhmä: sijoittuminen neliön sivujen keskelle, mikä maksimoi käytettävän tilan. Syöttöjen paino, tarkkuus ja ennen kaikkea OIKEA AJOITUS (ei liian aikaisin, ei liian myöhään). Hyvä ja tarkoituksenmukainen haltuunotto (seuraavalla kosketuksella pääsee syöttämään).

Palloton pelaaja: yritä lukea peliä ja ennakoida pallollisen virheitä. Sitten nopea reagointi ja syötön katkaiseminen tai taklaaminen.

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen:

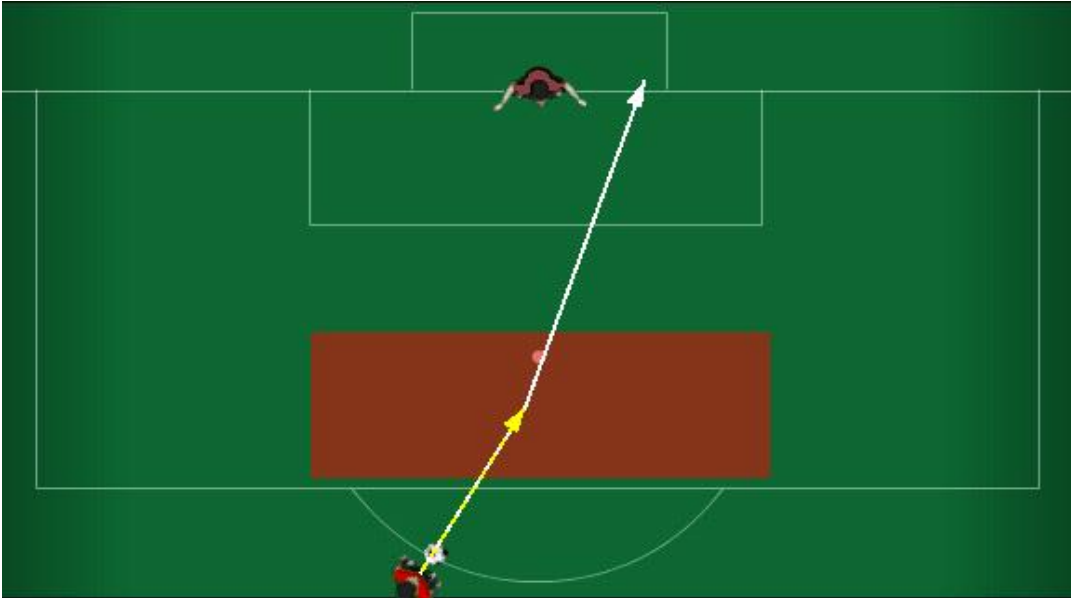
Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, haltuunotto tietyllä tavalla. Pienennetään aluetta.

4) 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.

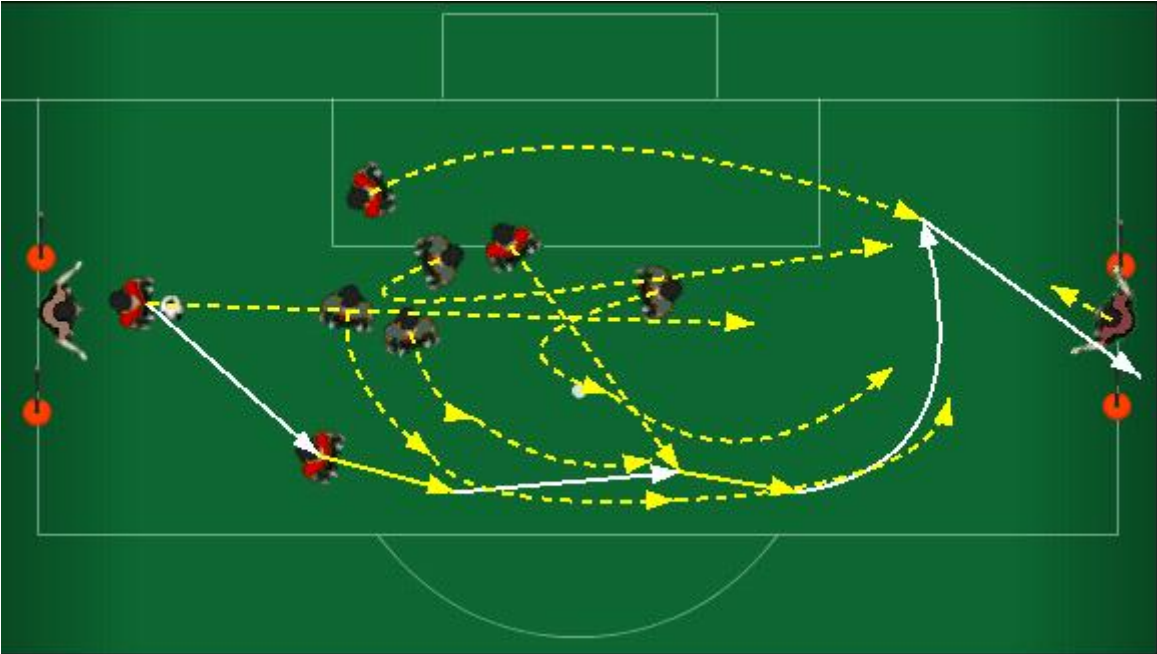
Vaikeuttaminen:

Laukaisualueen pienentäminen, syöttö/ja tai laukaus heikommalla jalalla.

5) 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.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 29-30

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

A) Askellusharjoite SPL1 – 5 min.

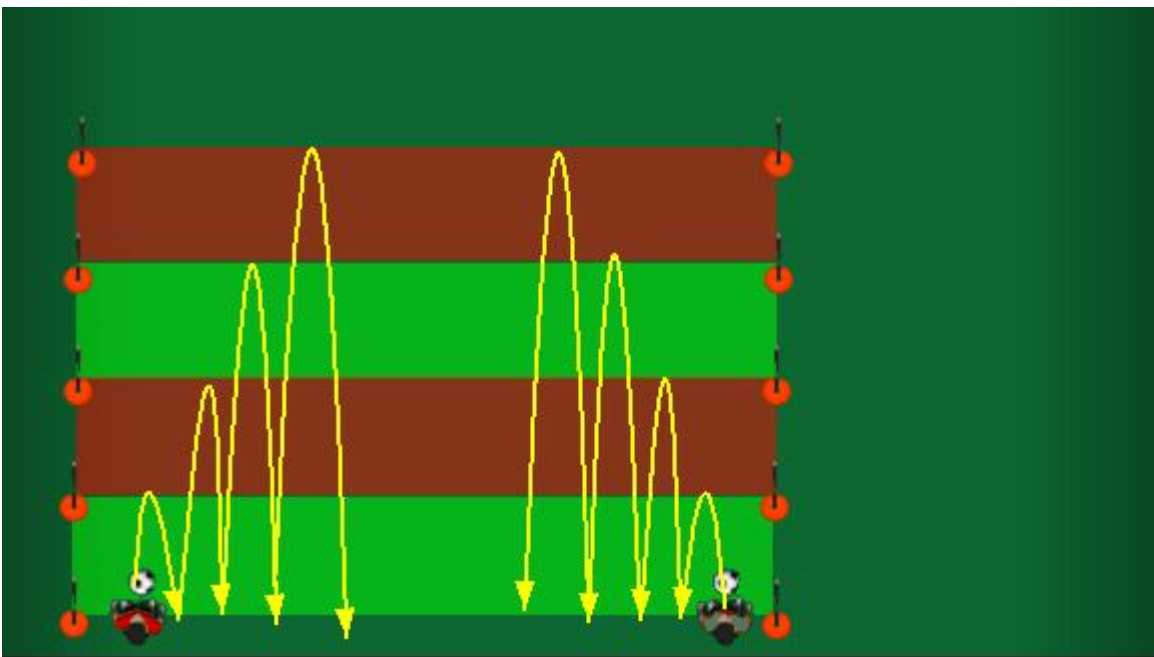
B) Pallon ponnauttelua – 5 min.

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:

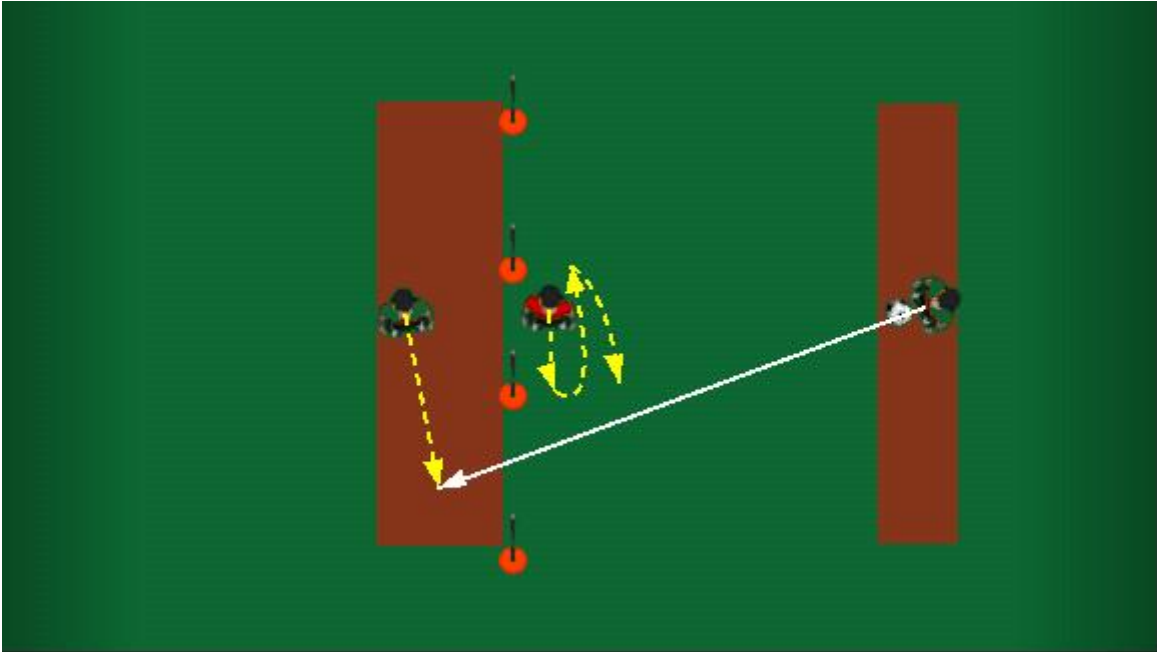
Saa kuljettaa vain heikommalla jalalla, saa kääntyä vain tietyllä tavalla (sisäsyrjä, jalkapohja jne.).

2) Syötön peittäminen – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=63526>

Välineet:

Pallo paria kohti ja "tötsät" ja kartiot maali- ja vastaanottoalueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Harjoitellaan syöttämistä ja syötön peittämistä. Pallollinen pelaaja on 11-13 m päässä kahdesta "tötsämaalista" (2 m leveä), jotka ovat 2 metrin päässä toisistaan. Maalien takana on "vastaanottoalueella" vastaanottaja, joka yrittää liikkua pois syöttövarjosta. Pallollinen pelaaja yrittää syöttää pallon vastaanottajalle. Puolustava pelaaja yrittää sivuliikkeellään pari metriä kartioiden etupuolella estää syötön. Kisa esimerkiksi siitä, kuinka monta onnistunutta suoritusta 10 yrityksestä.

Huomioitavaa:

Pallollisella ja pallottomalla on oltava jotain kommunikaatiota keskenään ennen syöttöä. Syötön salaamisen opettaminen (on helpompi salata oikean jalan syöttö vasemmalle kuin päinvastoin).

Helpottaminen:

Syöttömatkan lyhentäminen, maalialueiden leventäminen.

Vaikeuttaminen:

Syöttömatkan pidentäminen, maalialueiden kaventaminen.

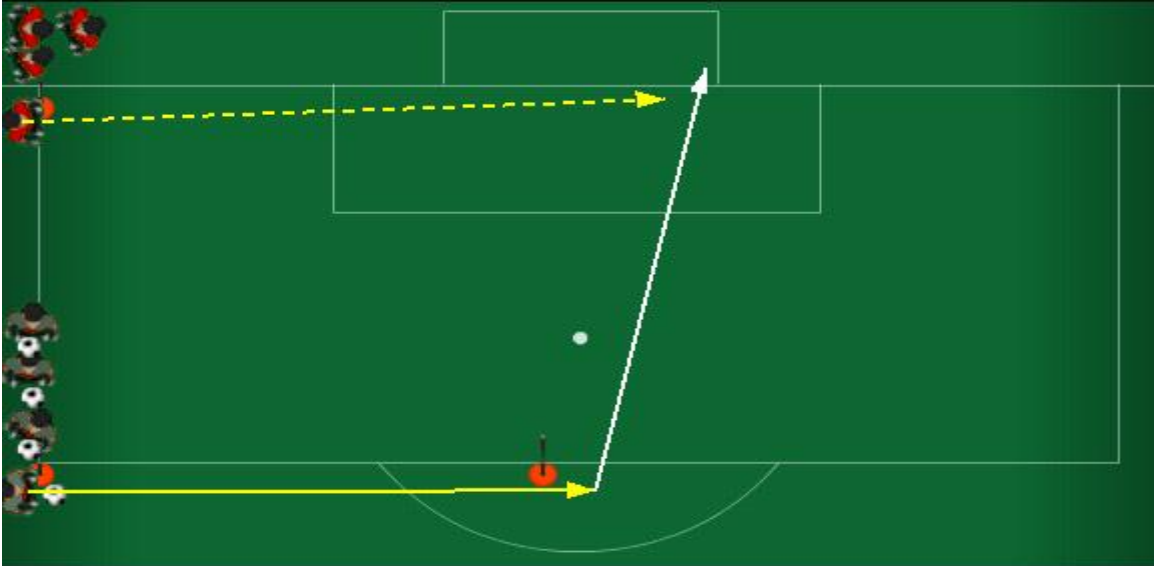
3) Laukaus sivuliikkeestä – 10 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=453&pro=1>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13296>

Välineet:

Maali ja "törppöjä" laukaisualueen merkkäämistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Kaksi 4-6 pelaajan ryhmää. Pallollinen pelaaja lähtee kuljettamaan 10 m päästä päätyrajasta poikittain. Tulleessaan "törppön" kohdalle pallollinen pelaaja yrittää laukoa pallon tarkasti maaliin. Maaliviivalla vastakkain pallollista pelaajaa oleva palloton pelaaja saa lähteä juoksemaan välittömästi pallollisen lähdettyä liikkeelle. Palloton yrittää ehtiä maalille ja torjua pallollisen laukauksen. Palloton saa/ei saa käyttää käsiään torjunnassaan. Puolessa välissä vaihdetaan puolia ja katsotaan, kumpi joukkue on tehnyt enemmän maaleja.

Huomioitavaa:

Kuljettaessa täytyy pyrkiä mahdollisimman harvoin kosketuksiin (valmentaja voi määrätä kosketusten maksimimäärän). Valmistautumisessa kääntymiseen viimeisen kosketuksen täytyy olla "painoltaan" juuri sopiva, jotta laukaus tapahtuu liikkeestä ja hyvällä vauhdilla. Erityistä huomiota kannattaa kiinnittää tukijalan oikeaan asettamiseen liikkuvan pallon viereen. Puhdas potku (katse pallossa, hyvä osumakohta pallon keskelle, ojennettu nilkka – hyvä osuma jalkaan). Kannusta pelaajia tarkkoihin laukauksiin voiman kustannuksella. Huom!: tasapaino on erittäin tärkeä asia. Pelaajat eivät saisi kaatua potkun jälkeen.

Helpottaminen:

Puolustajalla pallon ottaminen kiinni käsillä, laukojalla laukaisuvälimatkan lyhentäminen.

Vaikeuttaminen:

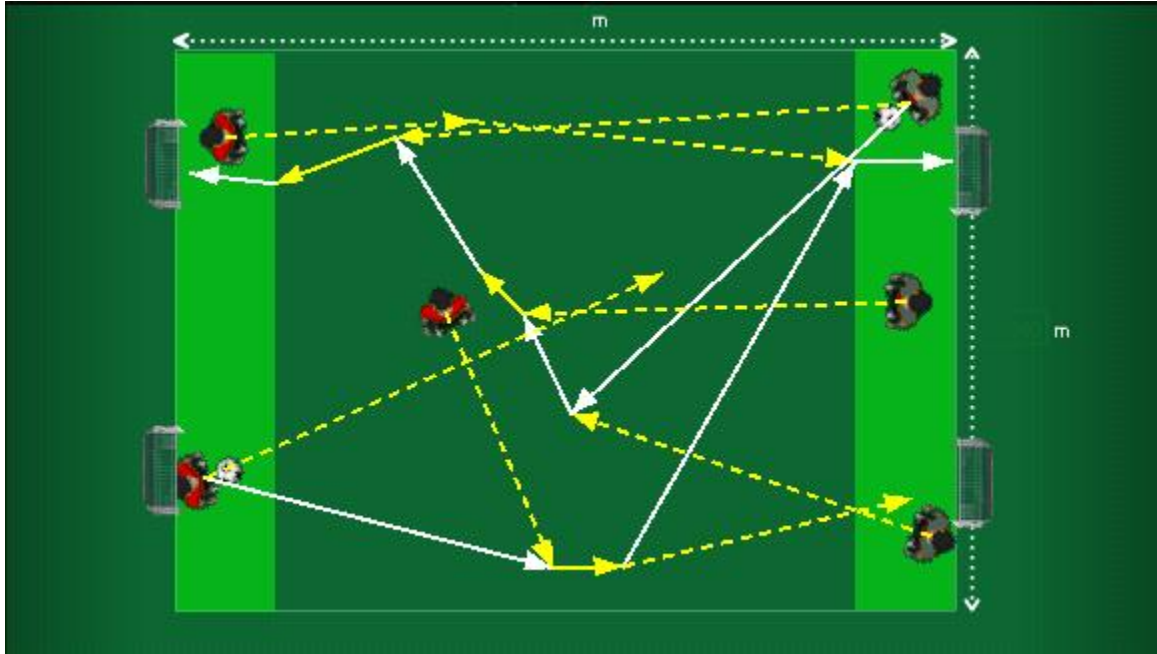
Laukojalla kosketusrajoitukset, laukominen heikommalla jalalla, laukaisuvälimatkan pidentäminen.

4) 3v0 vastakkaisiin suuntiin – 15 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.

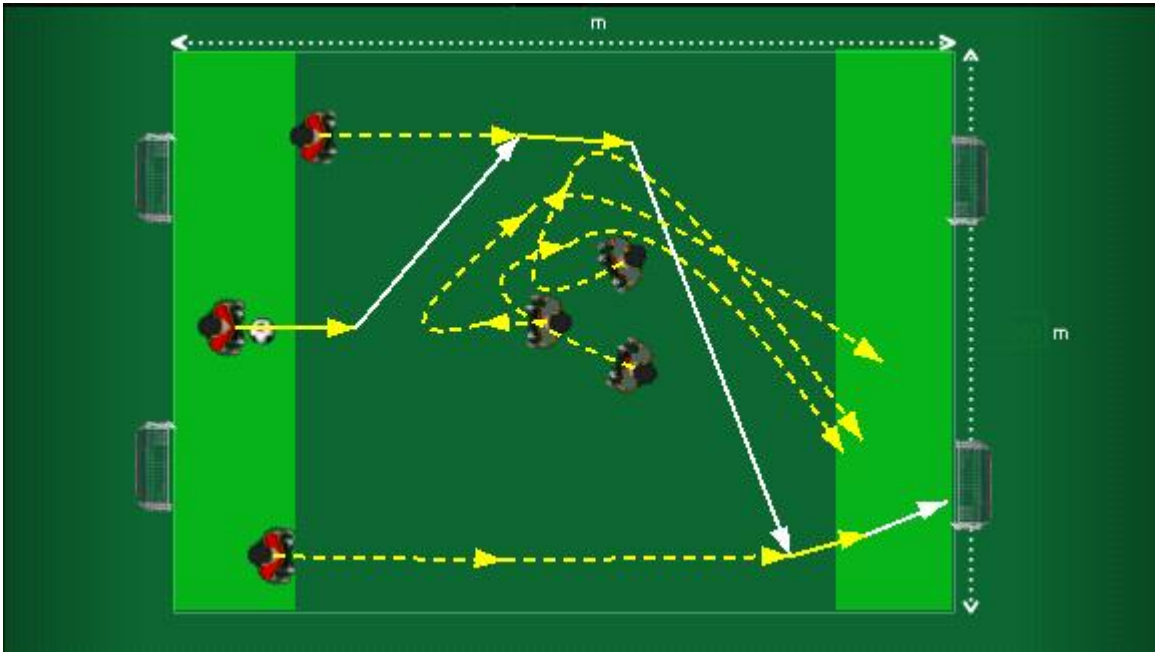
Maalinteko suoraan syötöstä. Saa käyttää vain heikompa jalkaa.

5) 3v3, neljään 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 venytysliike.

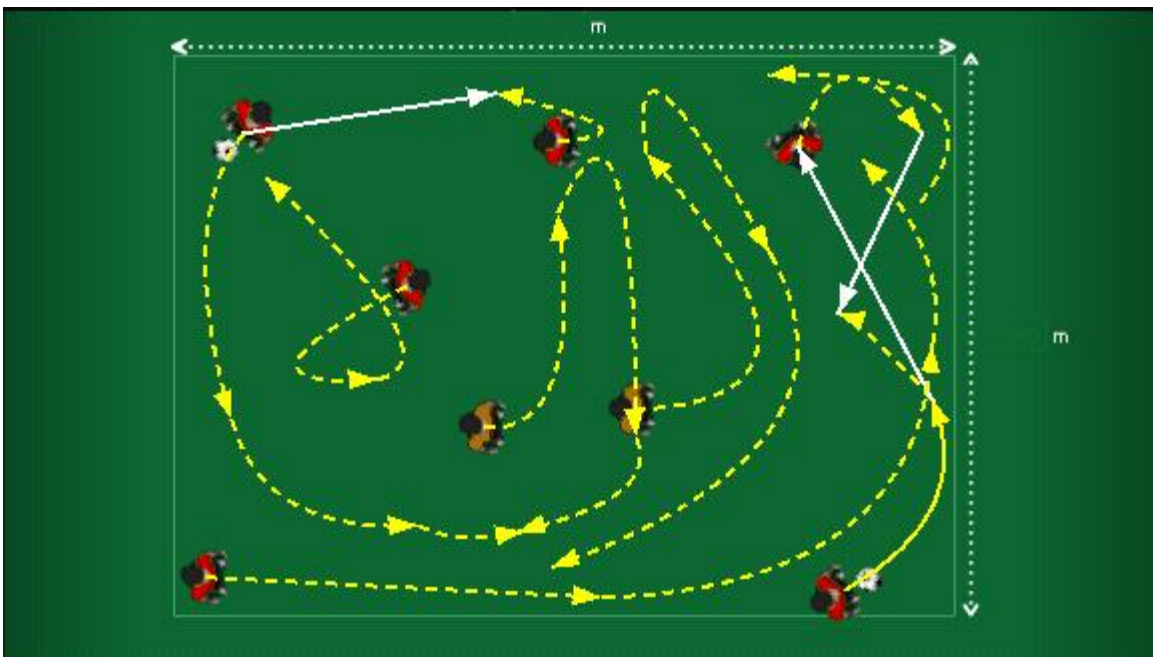
F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 31-32

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 20 min.
 A) Askellusharjoite Tanoke1 – 5 min.
 B) Hippaa syöttämällä2 – 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.

C) Viestijuoksuja – 10 min.

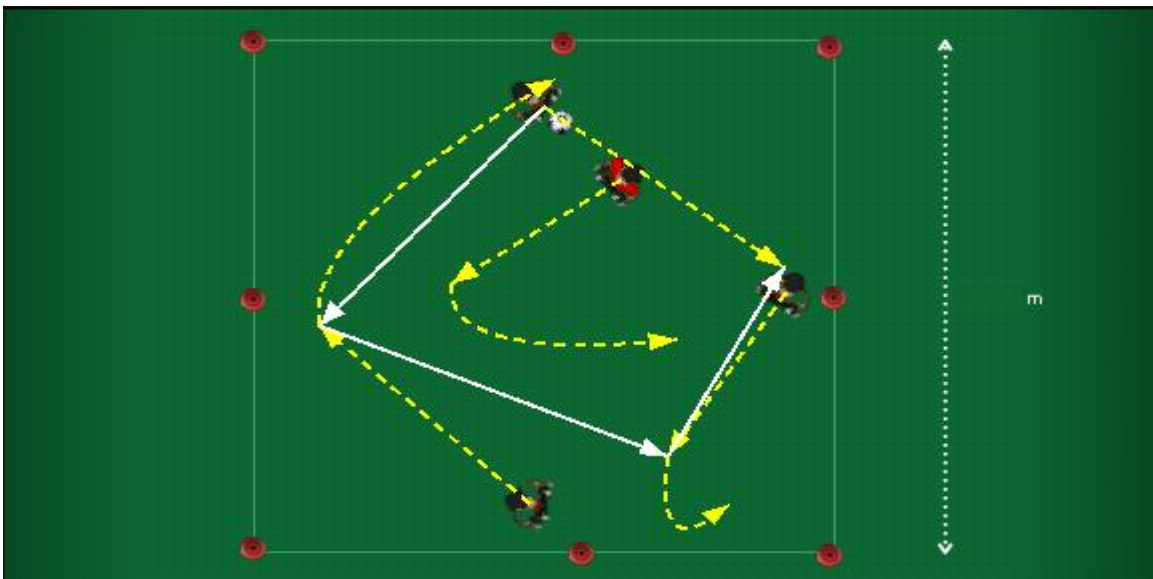
- * Normaalilla juoksua
- * Viivajuoksua
- * Pukkihyppelykiset

2) 3v1 "höynä" – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13181>

Välineet:

Pallo, kartiot maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

10 m neliö, pelataan 3v1 -pallonhallintapeli. Aluksi vapailla kosketuksilla. Keskellä oleva pelaaja on keskellä joko tietyn ajan, tai sitten keskellä oleva pelaaja vaihtuu aina katkosta/taklauksesta. Taidon karttuessa kosketusten määrää voi vähentää, tai sitten pelaajien on pakko ottaa tietty määrä kosketuksia.

Huomioitavaa:

Pallollinen ryhmä: sijoittuminen neliön sivujen keskelle, mikä maksimoi käytettävän tilan. Syöttöjen paino, tarkkuus ja ennen kaikkea OIKEA AJOITUS (ei liian aikaisin, ei liian myöhään). Hyvä ja tarkoituksenmukainen haltuunotto (seuraavalla kosketuksella pääsee syöttämään). Pallottoman pelaajan OIKEA-AIKAINEN liikkuminen pois syöttövarjoista.

Keskellä oleva pelaaja: yritä lukea peliä ja ennakoida pallollisen virheitä. Sitten nopea reagointi ja syötön katkaiseminen tai taklaaminen.

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen:

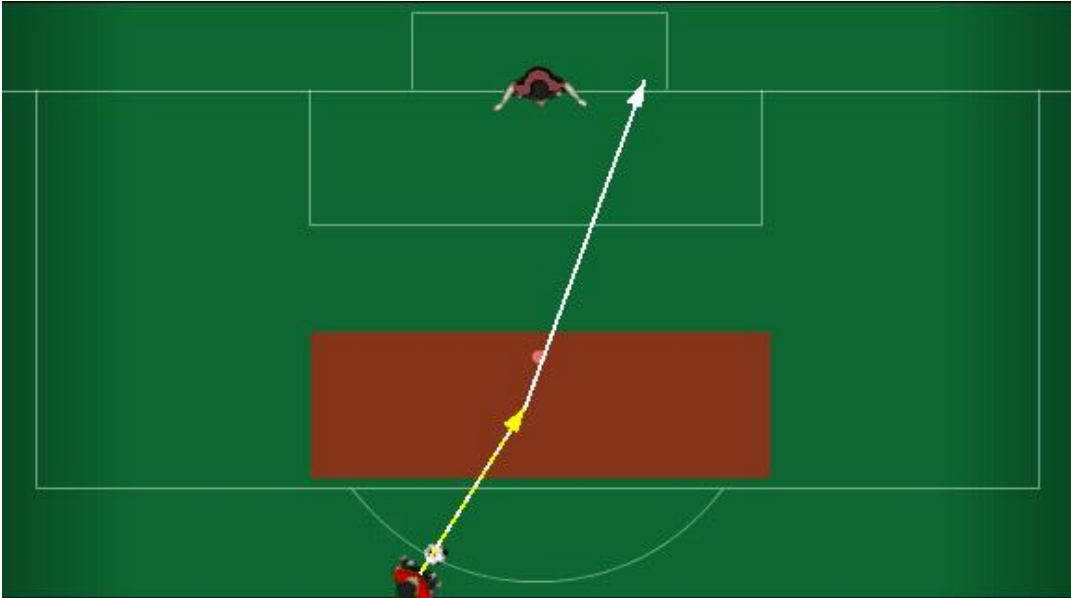
Kosketusrajat, pelataan vain huonommalla jalalla, haltuunotto tietyllä tavalla. Pienennetään aluetta.

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:

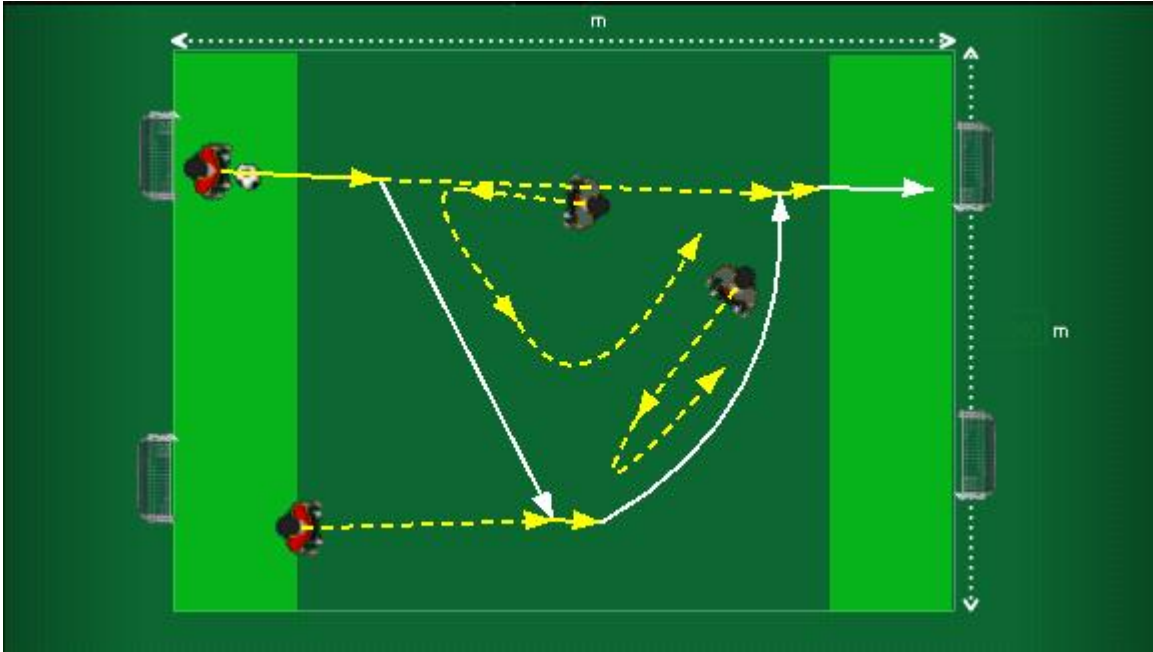
Laukaisualueen pienentäminen, syöttö/ja tai laukaus heikommalla jalalla.

4) 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:

15x20/22x32 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. Kolmen 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.

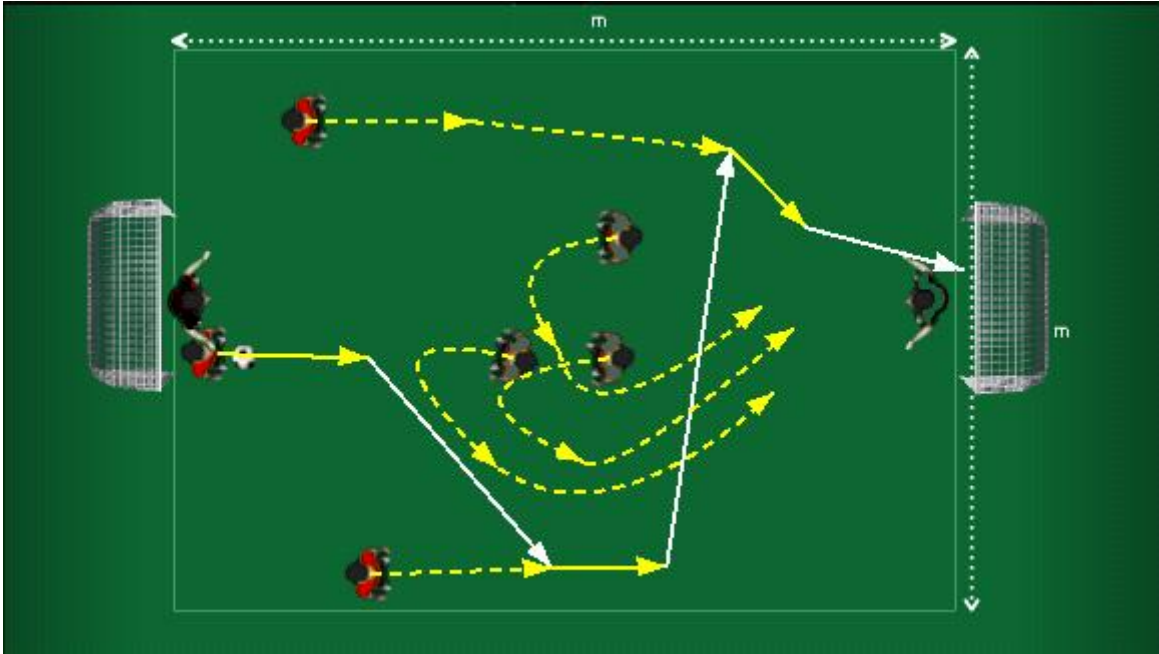
Vaikeuttaminen:

Maalialuetta pienennetään.

5) 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 venytysliike.

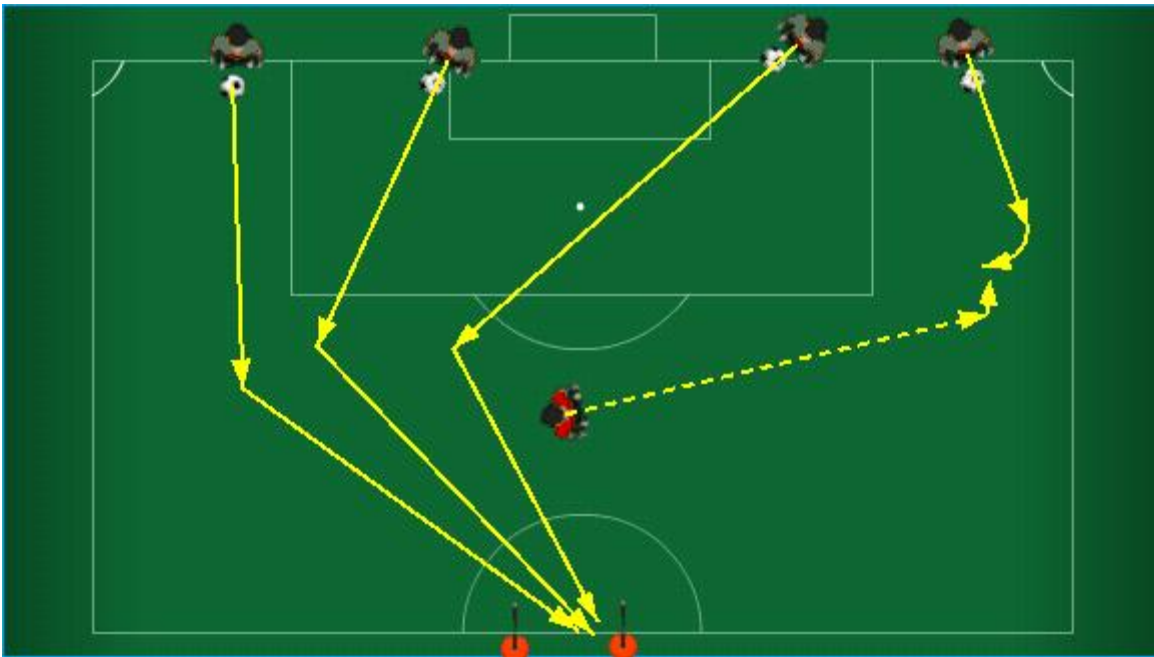
F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 33-34

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 20 min.
- A) Askellusharjoite Tanoke1 – 5 min.
- B) Coerver-liikkeitä1 – 5 min.
- C) Kuka pelkää puolustajaa? – 10 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.

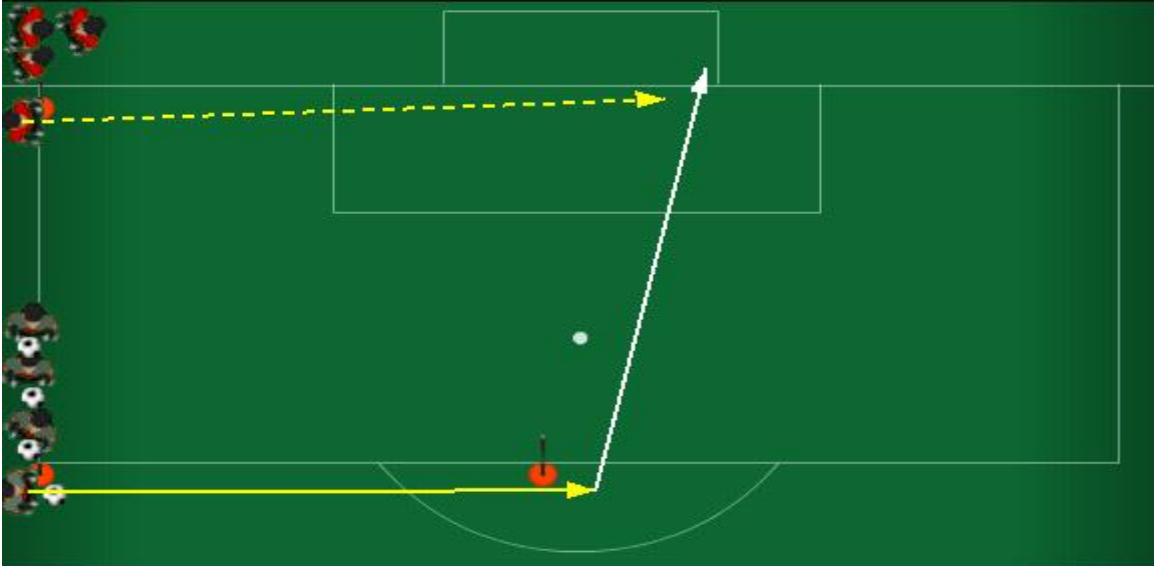
3) Laukaus sivuliikkeestä – 15 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=453&pro=1>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13296>

Välineet:

Maali ja "törppöjä" laukaisualueen merkkäämistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Kaksi 4-6 pelaajan ryhmää. Pallollinen pelaaja lähtee kuljettamaan 10 m päästä päätyrajasta poikittain. Tulleessaan "törppön" kohdalle pallollinen pelaaja yrittää laukoa pallon tarkasti maaliin. Maaliviivalla vastakkain pallollista pelaajaa oleva palloton pelaaja saa lähteä juoksemaan välittömästi pallollisen lähdettyä liikkeelle. Palloton yrittää ehtiä maalille ja torjua pallollisen laukauksen. Palloton saa/ei saa käyttää käsiään torjunnassaan. Puolessa välissä vaihdetaan puolia ja katsotaan, kumpi joukkue on tehnyt enemmän maaleja.

Huomioitavaa:

Kuljettaessa täytyy pyrkiä mahdollisimman harvoin kosketuksiin (valmentaja voi määrätä kosketusten maksimimäärän). Valmistautumisessa kääntymiseen viimeisen kosketuksen täytyy olla "painoltaan" juuri sopiva, jotta laukaus tapahtuu liikkeestä ja hyvällä vauhdilla. Erityistä huomiota kannattaa kiinnittää tukijalan oikeaan asettamiseen liikkuvan pallon viereen. Puhdas potku (katse pallossa, hyvä osumakohta pallon keskelle, ojennettu nilkka – hyvä osuma jalkaan). Kannusta pelaajia tarkkoihin laukauksiin voiman kustannuksella. Huom!: tasapaino on erittäin tärkeä asia. Pelaajat eivät saisi kaatua potkun jälkeen.

Helpottaminen:

Puolustajalla pallon ottaminen kiinni käsillä, laukojalla laukaisuvälimatkan lyhentäminen.

Vaikeuttaminen:

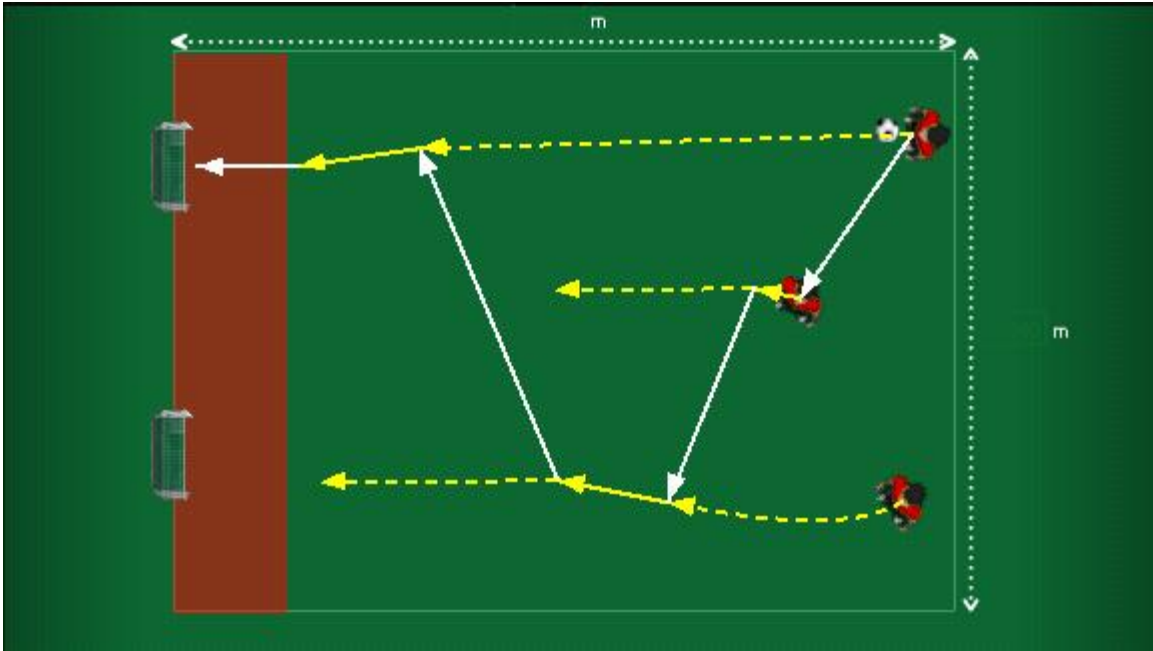
Laukojalla kosketusrajoitukset, laukominen heikommalla jalalla, laukaisuvälimatkan pidentäminen.

4) 3v0 kolmiomuodossa – 15 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.

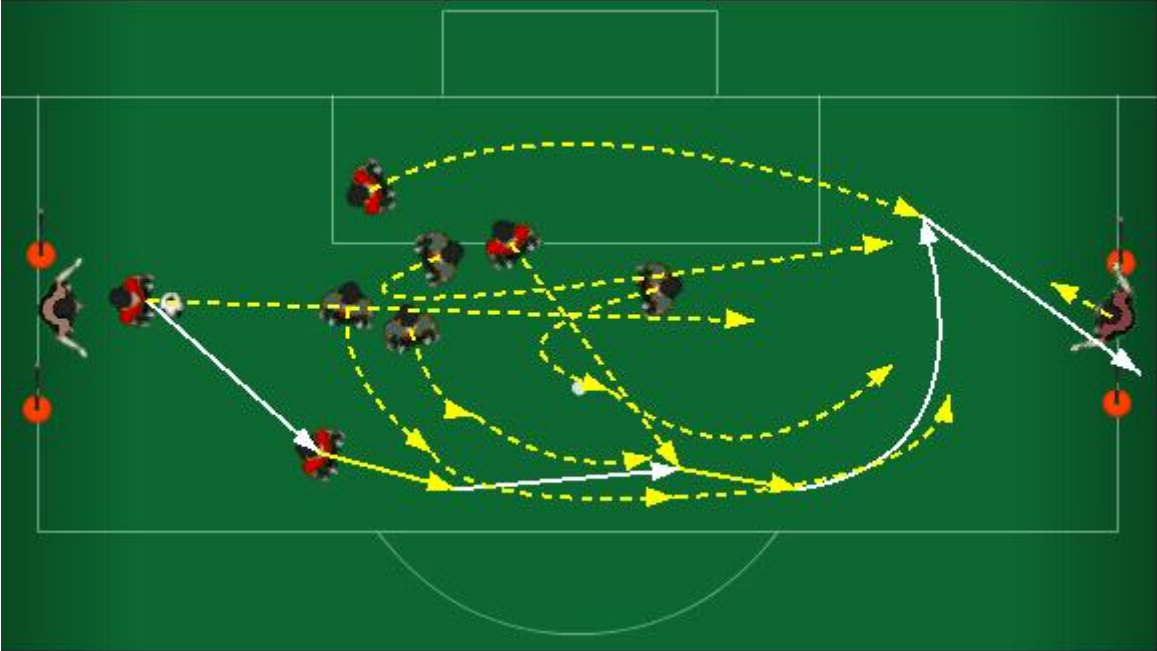
Vaikeuttaminen:

Kosketusrajoitukset, saa käyttää vain heikompa jalkaa. Maalialueet pienemmiksi.

5) 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 venytysliike.

F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 35-36

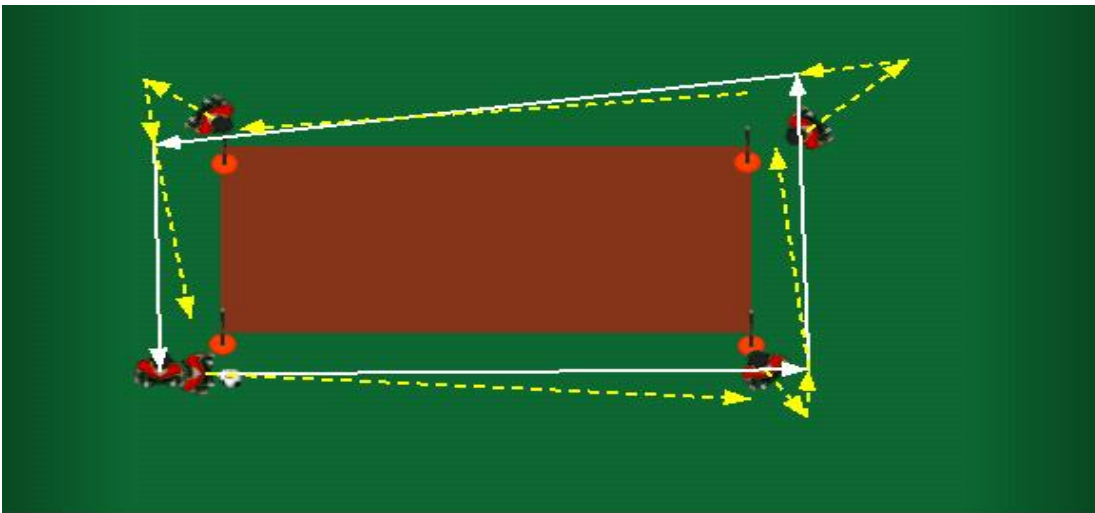
- 1) Alkulämpö ja verryttely – 20 min.
 - A) Coerver-liikkeitä 2 – 5 min.
 - B) Askeleharjoite SPL2 – 5 min.
 - C) Taitokisojen ponnauttelu – 10 min.

- 2) Syöttöjä suorakaiteen/neliön ympäri – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13358>

Välineet:

Pallo ja kartiot alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

5-10 m neliö tai 10x5 m suorakulmio. Viisi pelaaja alueen nurkissa, jokaisessa nurkassa yksi pelaaja, paitsi lähtökulmassa kaksi pelaajaa. Pallollinen pelaaja syöttää huolellisen syötön seuraavaan kulmaan ja juoksee sen jälkeen syöttönsä perään. Näin pallo kiertää aluetta myötä- tai vasta päivään. Voidaan järjestää kisa joukkueiden välillä: kenen joukkue syöttää nopeimmin pallon viisi kertaa alueen ympäri?

Huomioitavaa:

Palloton pelaaja liikkuu aina ennen syöttöä oikeassa kulmassa pois kartiolta (luo tilaa itse pallon haltuunottamista ja syöttämistä varten). Hyvä ja tarkoituksenmukainen haltuunotto (seuraavalla kosketuksella pääsee syöttämään). Syöttöjen paino ja tarkkuus. Terävä liike syötön jälkeen.

Helpottaminen:

Vapaat kosketukset.

Vaikeuttaminen:

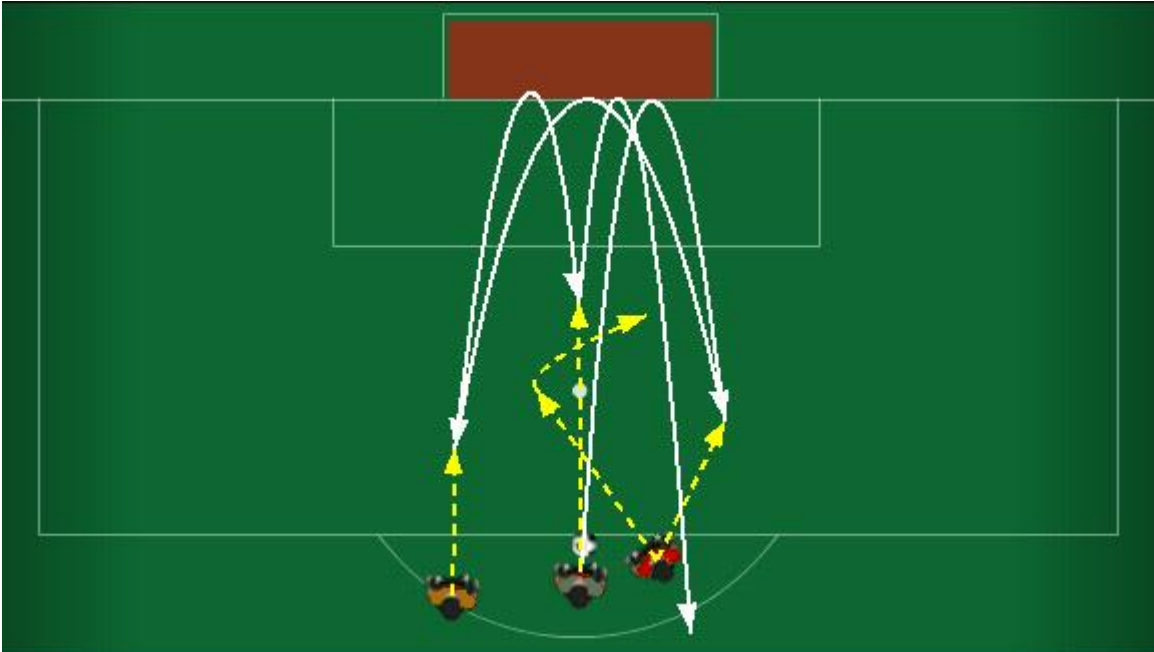
Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, syötöt aina neliön sisälle.

3) Laukauksia laukaisuseinään – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=81232>

Välineet:

Pallo, laukaisuseinä.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

1-3 pelaajaa pallojen kanssa laukaisuseinää vastaan. Jos pelaajia on vain yksi, tämä voi laukoa nilkkapotkuja tiettyyn kohteeseen seinässä yhden kosketuksen haltuunoton jälkeen. Jos pelaajia on useampia, he voivat pelata "pilsua". Tässä pelissä pelaajat laukovat vuorotellen seinää vastaan yrittäen ampua niin vaikeita laukauksia, että seuraavaksi vuorossa oleva pelaaja ei pysty osumaan seinään. Aloituspotku on tietyltä etäisyydeltä, sen jälkeen saa ampua mistä tahansa. Käydään pudotuskisa, esim. viidestä epäonnistumisesta putoaa pelistä pois.

Huomioitavaa:

Puhdas nilkkapotkun tekniikka: tukijalka pallon viereen, nilkka ojennettuna ja jännitettynä. Potkuketkellä katse pallossa. Voimakas potkuliike (jalan heilahdus aluksia taakse, sen jälkeen luja mutta rento potkuliike "pallon läpi". Osumakohta pallon keskipisteeseen. Vartalo pallon "päälle", jotta laukaus pysyy matalana. Korosta "pilsussa" pelaajien jatkuvaa valmiina oloa ja liikkumista mahdollisimman hyvään laukaisuasentoon.

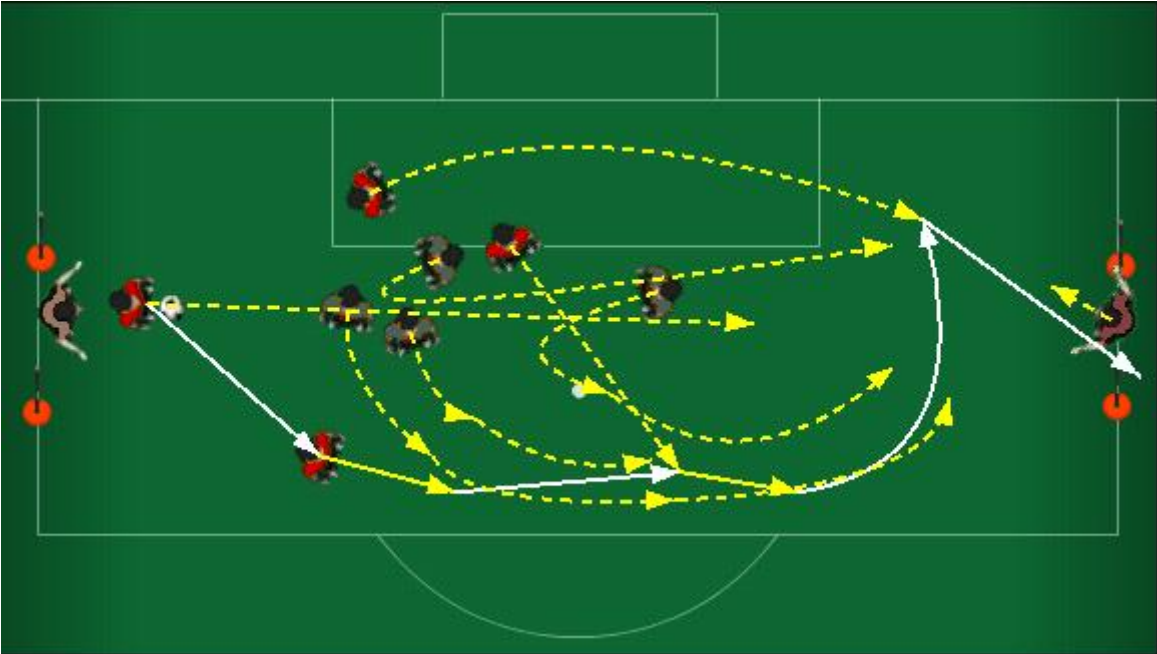
Vaikeuttaminen:

Lauotaan vain heikommalla jalalla.

4) 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.

5) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 37-38

1) Alkulämpö ja verryttely – 20 min.

A) Coerver-liikkeitä1 – 5 min.

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:

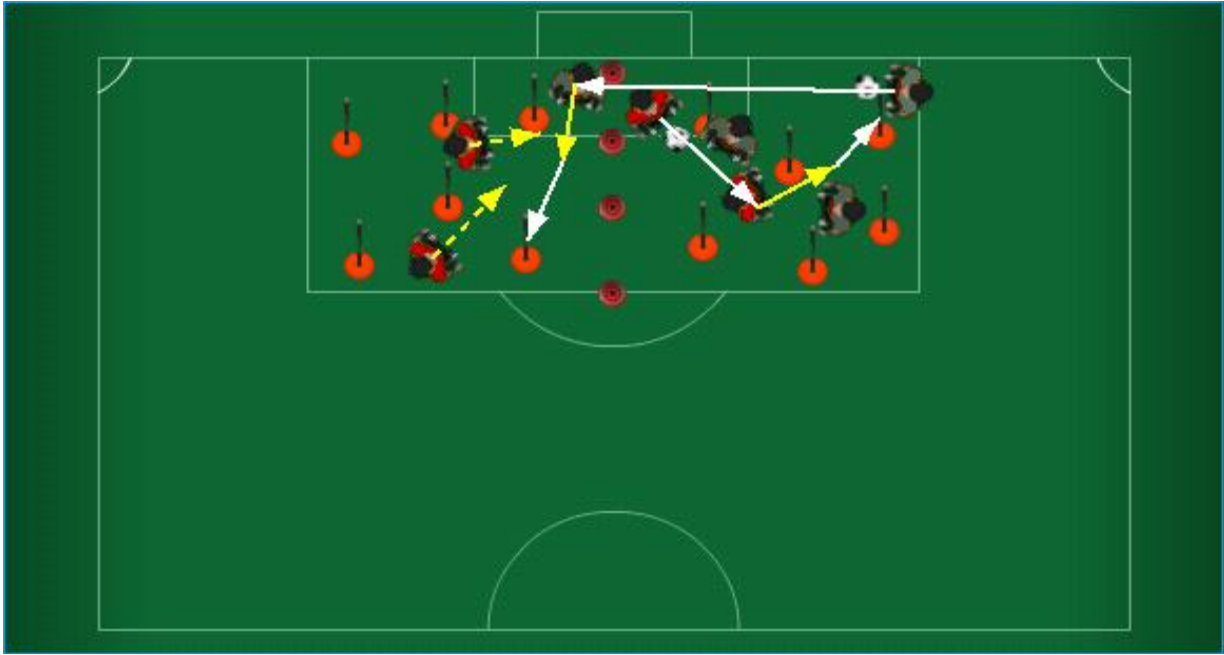
Suurena aluetta.

C) Kartiot kumoon – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=15574>

Välineet:

Isoja merkkikartioita, 2 palloa, liivejä.

**Organisointi ja harjoitteen kuvaus:**

Pelataan rajatulla alueella, pyrkimyksenä kaataa vastustajan puolella olevat kartiot kumoon. (1 kaatunut kartio = 1 maali). Kaatunut kartio nostetaan aina pystyyn. Maalin jälkeen peli jatkuu siitä, mihin pallo jää tai kenellä se on hallussa. Maalintekotilanne vaatii tarkkuutta ja nopeaa ratkaisua. Ideaali on pelata 3v3 tai 4v4 yhdellä pallolla, mutta jos pelaajia on enemmän, niin sitten on hyvä lisätä myös yksi pallo.

Huomioitavaa:

Kartioita tulee laittaa useampia, jolloin maalintekomahdollisuuksia tulee riittävästi.

Helpottaminen:

Kaikki kartiot ovat kaadettavissa eli ei rajata puolia miltä saa kaataa.

Vaikeuttaminen:

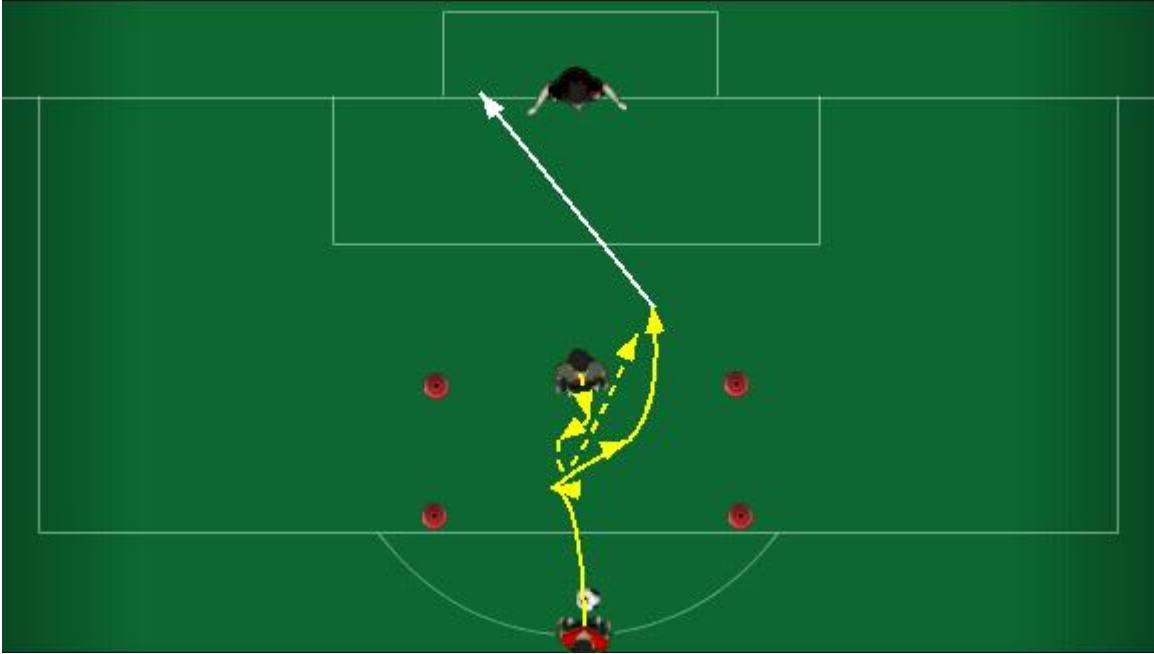
Rajoitetaan kosketuksia, rajataan pelaaminen vain toiselle jalalle.

2) 1v1 + maalinteko – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17828>

Välineet:

”Tötsiä” alueiden merkitsemistä varten, maali, palloja.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pallollinen pelaaja lähtee n. 15-20 m maalista. Hänen edessään on 5-7x5-7 m alue, jonka sisällä puolustaja yrittää riistää pallon. Hyökkääjä pelaa 1v1 -tilanteen alueella. Jos hän pääsee läpi, hän yrittää maalintekoa.

Huomioitavaa:

Hyökkääjä: pallo hallussa, selkeä harhautusliike. Puolustajan harhautumisen jälkeen nopea rytmivaihdos. Varma maalinteko.

Puolustaja: hyvä puolustusasento, pyri suuntaamaan hyökkääjä puolustusalueen ulkopuolelle. Koska taklaan?

Helpottaminen:

Puolustusalueen suurentaminen.

Vaikeuttaminen:

Puolustusalueen pienentäminen, aikarajoitus.

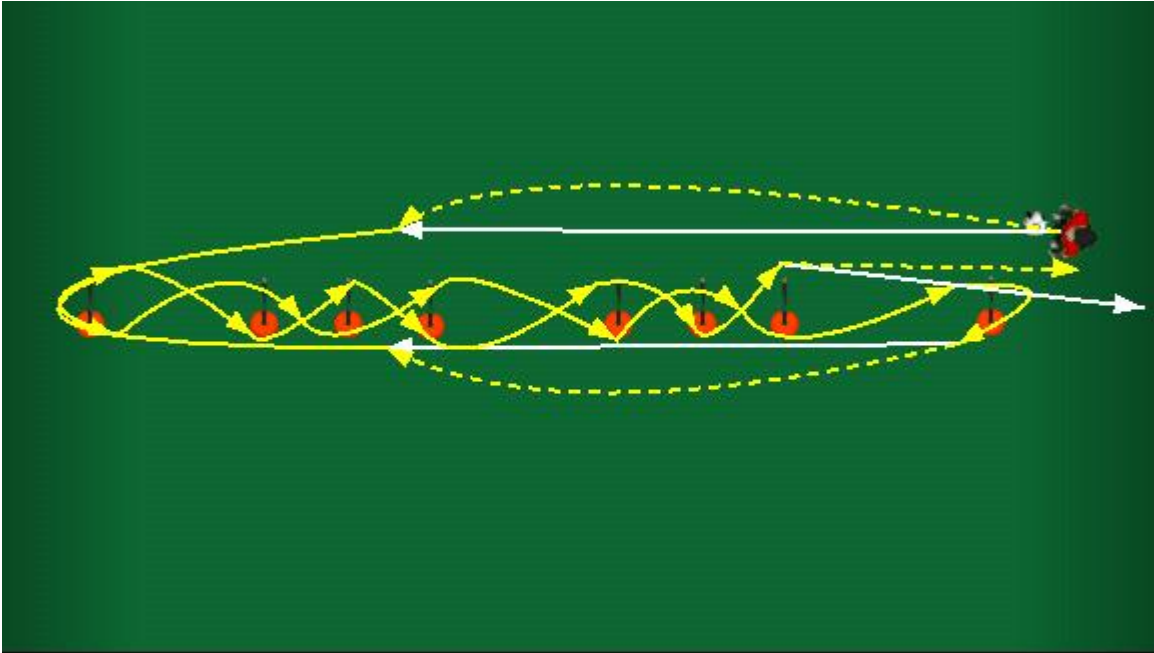
3) SPL:n taitokisojen pujottelu – 15 min.

Video (kaikki taitokisalajit): <http://www.kuukaudenkikat.fi/index.php?sivu=121>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=55416>

Välineet:

Pallo, kartiot radan merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pujottelu tapahtuu piirroksen mukaisesti. Lähtö tapahtuu paikaltaan lähtöviivalta.

Suoritus aika mitataan lähtökosketuksesta hetkeen, jolloin sekä pallo että kilpailija ovat ylittäneet maalilinjan. Suorissa kuljetusosuuksissa on palloon kosketettava vähintään kolmasti (3) ennen viimeistä merkkikeppiä. Kilpailijalla on oikeus valita aloituspuoli ja - jalka.

Kilpailijalla on kaksi yritystä, joista parempi tulos merkitään kilpailutulokseksi. Esimerkki: 23.5 s

Mikäli suoritus keskeytyy tai epäonnistuu, merkitään kilpailijalle maksimiaika seuraavasti:

Maksimiaika: C 50 s D-E-F 60 s.

Huomioitavaa:

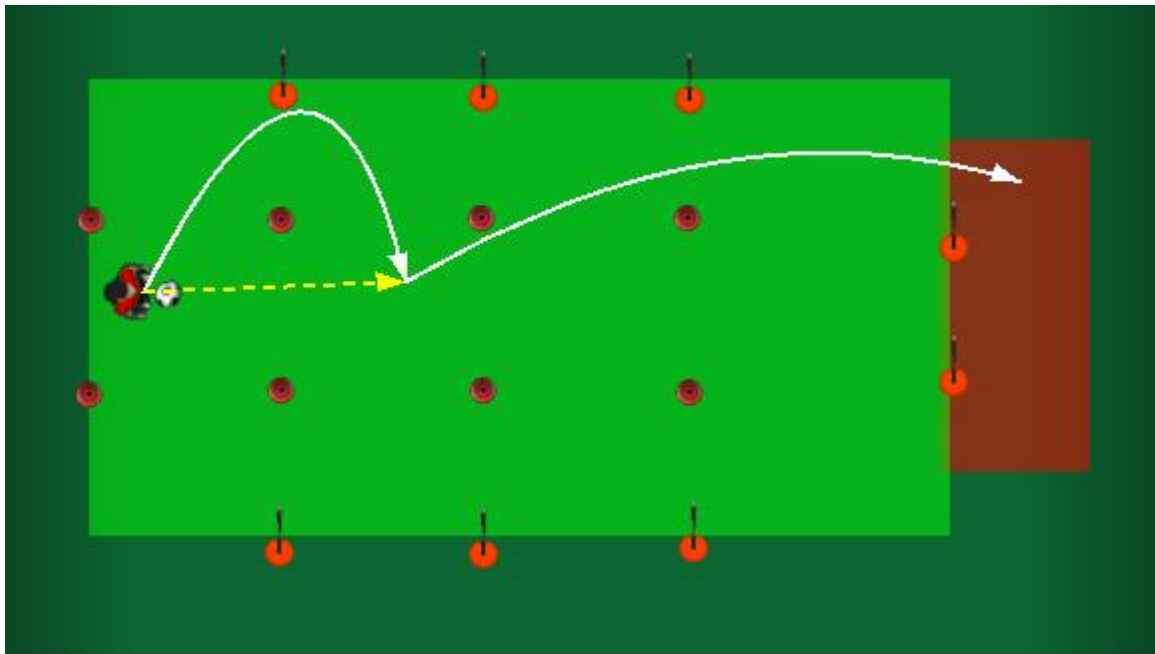
Opeta pelaajasi käyttämään palloa kuljettaessaan molempia jalkoja ja sekä sisäsyrjää, ulkoterää ja nilkkaa.

4) SPL:n taitokisojen pusku – 15 min.

Video (kaikki taitokisalajit): <http://www.kuukaudenkikat.fi/index.php?sivu=121>

Välineet:

Pallo, jalkapallomaali, rajausnarut 2 kpl, merkkikepit/kartiot 6 kpl



16,5 m 11 m 8 m 5,5 m

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Maali on piirroksen mukaisesti jaettu naruihin kolmeen osaan (2.5m - 2.3m - 2.5m), samoin puskurajat maalin eteen (5.5m - 8m - 11m).

Kilpailija heittää pallon ilmaan haluamaltaan etäisyydeltä puskurajalta tai sen takaa ja puskee pallon päällään maaliin. Heiton epäonnistuessa kilpailija voi uusia heiton. *Kilpailija saa heittää pallon ilmaan enintään 5 kertaa/pusku. Mikäli puskusuuritusta ei tapahdu viidellä heitolla, ei vähennyksiä kyseisestä puskusta tule.*

Suorittaessaan puskun ilmaan hypäten, kilpailijan on ponnistettava puskurajalta tai sen takaa. Puskun jälkeen kilpailija voi pudota puskurajan etupuolelle.

Suorituksessa kilpailija puskee kolme (3) puskoa. Kilpailijalla on kaksi (2) suoritusyritystä, joista parempi tulos merkitään kilpailutulokseksi.

Puskurajat: 11m (16,5m) C-D -pojat, C -tytöt

8m (11m) E10-E11 -pojat, D-E11 -tytöt

5.5m (8m) F -pojat, E10-F8 -tytöt

Kahdessa ensimmäisessä puskuissa ilmassa maalin nurkkalohkoihin pukatuista maaleista (myös naruihin osuneista) vähennetään kilpailijan kokonaiskilpailuajasta 5 sek ja keskilohkoon pukatuista maaleista 3 sek. Maan kautta maalin nurkkalohkoihin pukatuista maaleista (myös naruihin osuneista) vähennetään kilpailijan kokonaiskilpailuajasta 2 sek ja keskilohkoon pukatuista maaleista 1 sek. Kolmas pusku suoritetaan seuraavalta puskurajalta ja pallon lentäessä ilmassa maaliviivan yli kilpailija saa –3s vähennyksen. Saadakse maksimivähennyksen –13s on pelaajan puskevat pallot hyväksytysti eri nurkkiin.

Jos pelaaja puskee pallot samaan nurkkaan ilmassa saa hän ensimmäisestä pususta vähennystä -5s ja jos hän puskee toisen pallon ilmassa samaan nurkkaan saa hän vähennystä -3s. Eli samaan nurkkaan ilmassa pusketuista palloista tulee vähennykseksi -8s, johon lisätään kolmannen puskun onnistuessa lisävähennys -3s.

Maaliviivalle osuneet pallot tulkitaan maan kautta maaliin pukatuiksi.

Esimerkki: yhteistulos 120.2 sek

- 1. pusku nurkkaan ilmassa -5.0 sek
- 2. pusku keskilohkoon maan kautta -1.0 sek
- 3. pusku maaliin ilmassa -3.0 sek

Loppuaika 111.2 sek

Huomioitavaa:

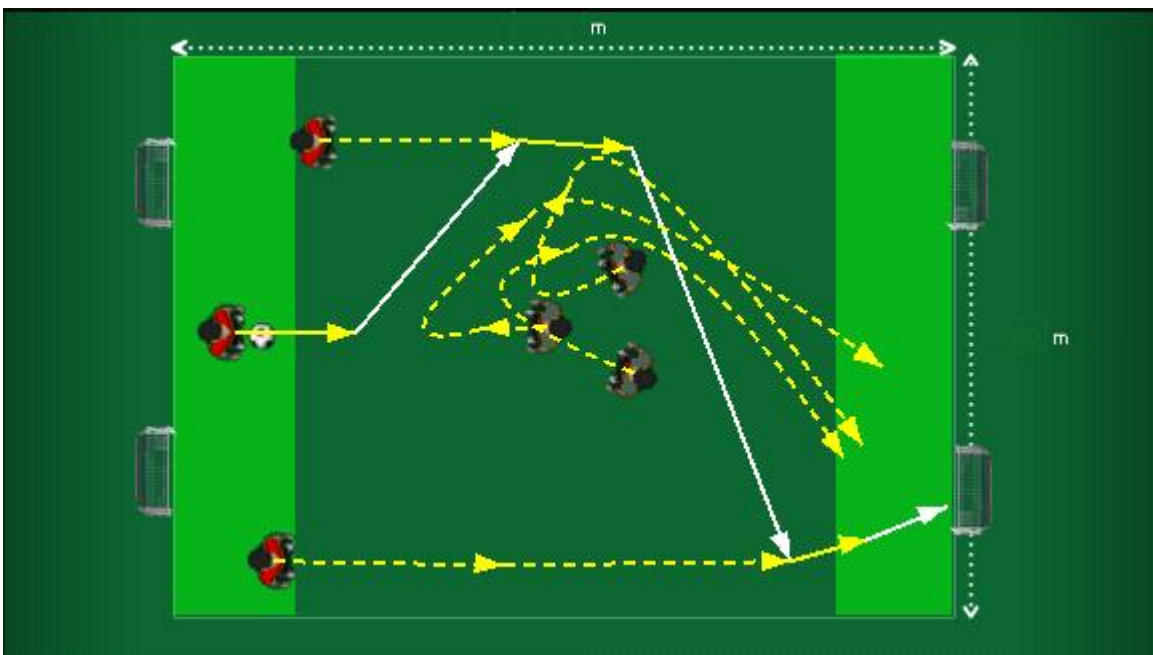
Opeta pelaajia kiinnittämään huomiota pallon puskemiseen otsalla (silmät auki), koko kehon käyttöön pusku liikkeessä (niska, ylävartalo, jalat) ja seuraamaan pusku loppuun saakka (voimakas heilahdus).

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 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 venytysliike.

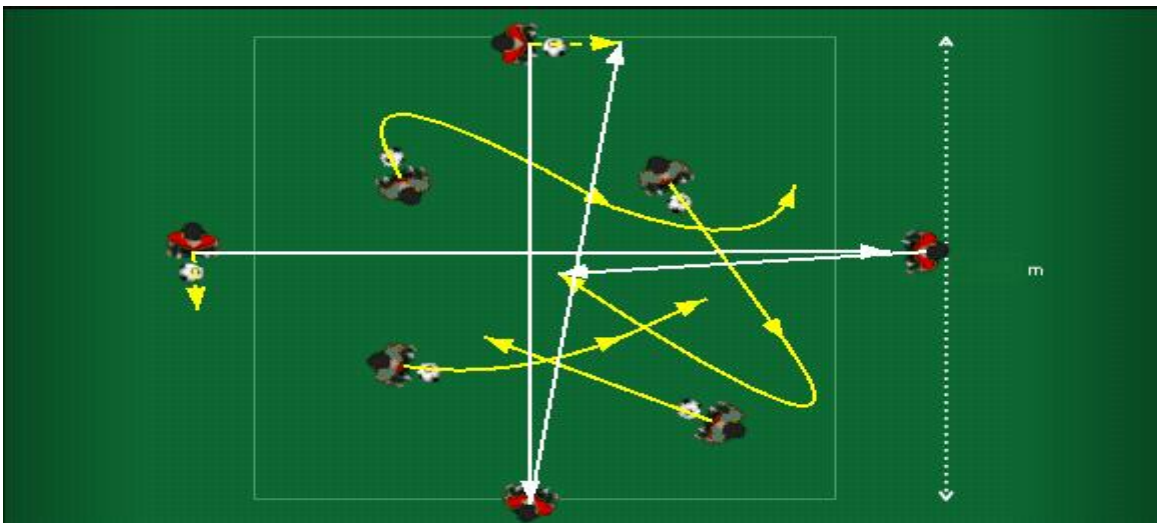
F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 39-40

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 10 min.
 A) Askellusharjoite Utriainen2 – 5 min.
 B) Jatkuva polttopallo2 – 5 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.

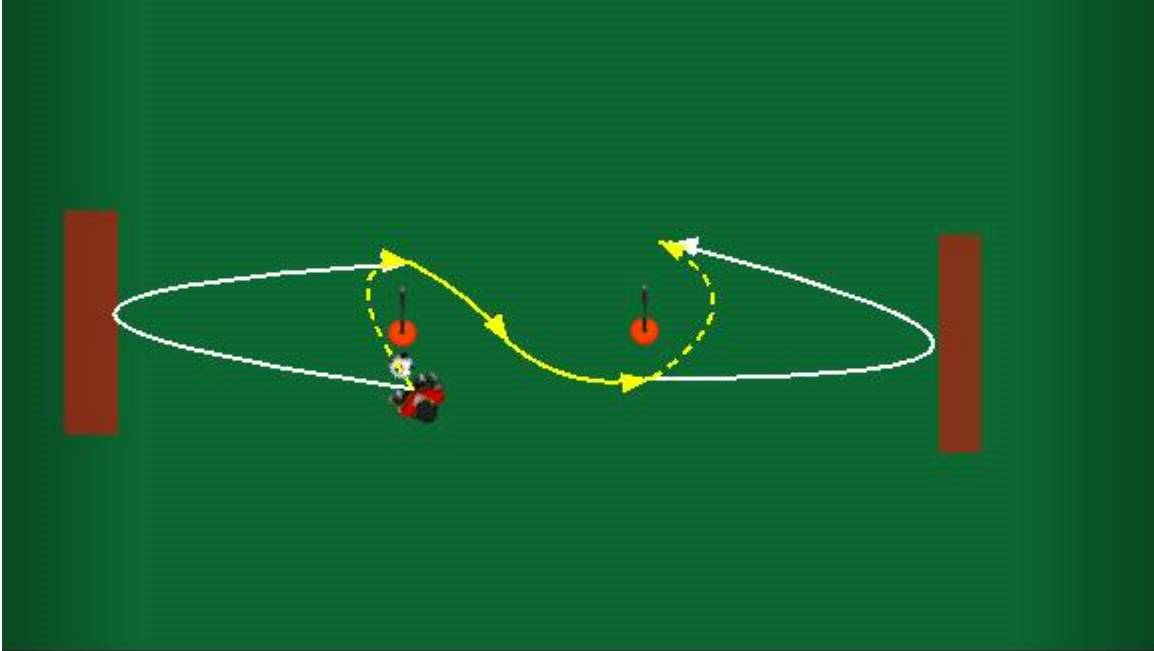
2) SPL:n taitokisojen syöttöpenkki – 15 min.

Video (kaikki taitokisalajit): <http://www.kuukaudenkikat.fi/index.php?sivu=121>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=63520>

Välineet:

Pallo, syöttöpenkit 2 kpl (2m x 40cm x 40cm), merkkikepit 2 kpl.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Syöttöpenkit asetetaan 20m etäisyydelle vastakkain toisistaan. Merkkikepit ovat 7m etäisyydellä ko. penkeistä piirroksen mukaisesti. Suoritus alkaa, kun kilpailija syöttää merkkikepin kohdalla paikallaan olevan pallon penkkiin. Pelaaja saa itse valita kummalta puolelta ja kummalla jalalla syöttää ensimmäisen syötön. Syötön jälkeen kilpailija ottaa penkistä ponnahtavan pallon haltuunsa ja kuljettaa kohti toista penkkiä syöttäen pallon siihen. Näin jatketaan suorittaen viisi (5) syöttöä kumpaankin penkkiin. Kilpailijan on kierrettävä merkkikeppi kuvan mukaisesti.

Syötöt on suoritettava vuoroin oikealla ja vasemmalla jalalla. Syöttöetäisyyttä ei ole rajoitettu. Pallon on pompattava jokaisessa syötössä penkin etupuolelle.

Jos pallo syötetään ohi syöttöpenkin, saa pallon hakea ja suoritusta voi jatkaa syöttämällä pallo uudelleen ko. syöttöpenkkiin käyttäen samaa jalkaa kuin ohisyötössä. Jos kilpailija syöttää ensimmäisen syötön ohi syöttöpenkin, hän saa uusia aloituksen, mutta vain yhden kerran. Mikäli penkin takana käytetään aitoja tai esteitä, niiden on oltava vähintään 5 m etäisyydellä penkin etureunasta ja samalla etäisyydellä molemmissa päissä. Mikäli ratoja on useampia, niiden tulee olla identtisiä keskenään (penkit ja etäisyydet).

Suoritusaika mitataan aloitusyötöstä hetkeen, jolloin viimeinen syöttö osuu penkkiin. Kilpailijalla on kaksi yritystä, joista parempi tulos merkitään kilpailutulokseksi. Esimerkkaaika: 35.5. sek.

Mikäli suoritus epäonnistuu tai muuten keskeytyy, merkitään kilpailijalle maksimiaika seuraavasti:

Maksimiaika: C 50 sek /D-E-F 60 sek

Huomioitavaa:

Opeta pelaajia kiinnittämään huomio sisäsyrjäosumaan pallon keskelle ja lantion osoittamiseen syöttösuuntaan (tukijalka pallon sivulle ja varpaat kohti syöttösuuntaa), syötön kovuuden säätelyyn ja kimpoavan pallon haltuunottoon suoraan liikkeeseen (sopiva vastaanottokulma).

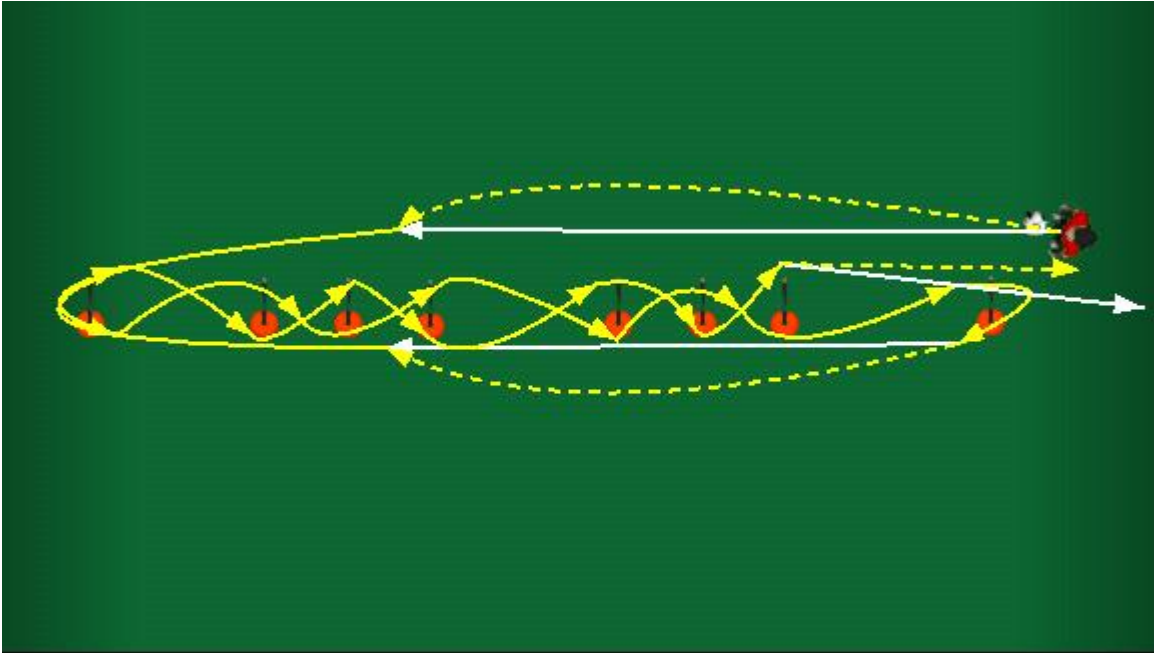
3) Taitokisojen pujottelu – 15 min.

Video (kaikki taitokisalajit): <http://www.kuukaudenkikat.fi/index.php?sivu=121>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=55416>

Välineet:

Pallo, kartiot radan merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pujottelu tapahtuu piirroksen mukaisesti. Lähtö tapahtuu paikaltaan lähtöviivalta.

Suoritus aika mitataan lähtökosketuksesta hetkeen, jolloin sekä pallo että kilpailija ovat ylittäneet maalilinjan. Suorissa kuljetusosuuksissa on palloon kosketettava vähintään kolmasti (3) ennen viimeistä merkkikeppiä. Kilpailijalla on oikeus valita aloituspuoli ja -jalka.

Kilpailijalla on kaksi yritystä, joista parempi tulos merkitään kilpailutulokseksi. Esimerkki: 23.5 s

Mikäli suoritus keskeytyy tai epäonnistuu, merkitään kilpailijalle maksimiaika seuraavasti:

Maksimiaika: C 50 s D-E-F 60 s.

Huomioitavaa:

Opeta pelaajasi käyttämään palloa kuljettaessaan molempia jalkoja ja sekä sisäsyrjää, ulkoterää ja nilkkaa.

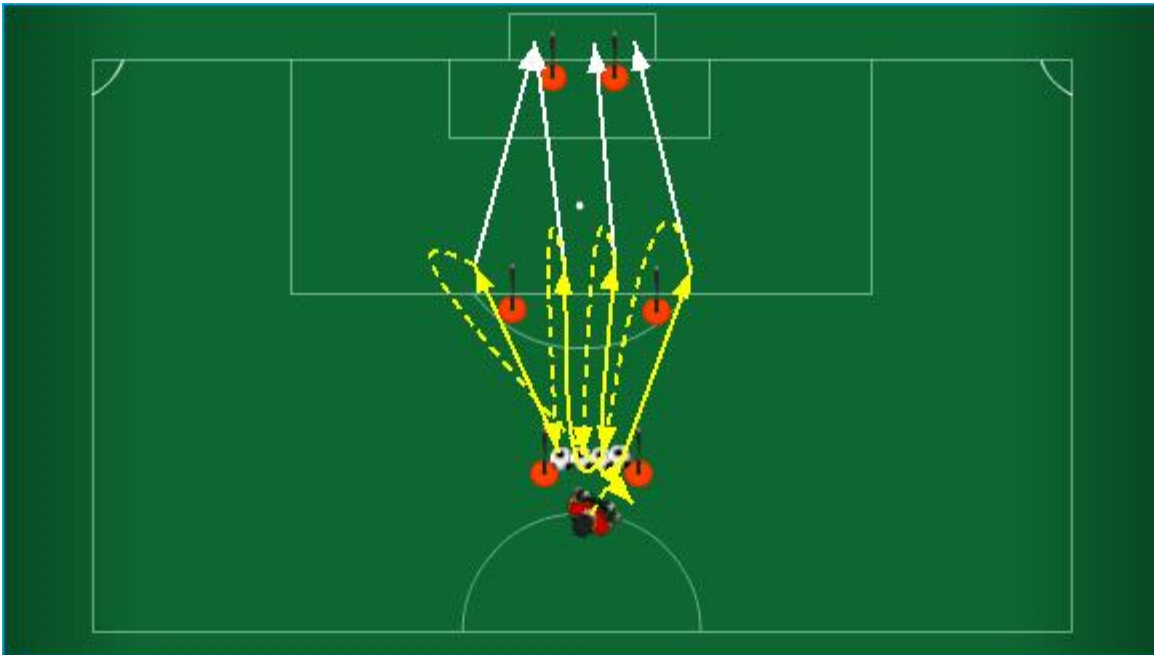
4) Taitokisojen kuljetus-laukaus – 15 min.

Video (kaikki taitokisalajit): <http://www.kuukaudenkikat.fi/index.php?sivu=121>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=80626>

Välineet:

Jalkapallomaali, rajuusnarut 2 kpl, merkkikepit/kartiot 4 kpl, pallot 4 kpl.



Organisaatio ja harjoitteen kuvaus:

Maali on piirroksen mukaisesti jaettu naruihin kolmeen osaan. Rangaistusalueen rajalla on merkkikepit (2 kpl) maalin leveydellä. Lähtö- ja maalilinja on 10m päässä rangaistusalueen rajasta. Lähtöviivalle on asetettu 4 palloa vierekkäin. Kilpailija kuljettaa ensimmäisen pallon rangaistusalueelle ja laukaisee sen maaliin. HUOM! Viivalla = rangaistusalueen sisällä eli rangaistusalueen rajan päältä lähtevä laukaus hyväksytään. Kilpailijan on kosketettava palloon vähintään kaksi (2) kertaa ennen rangaistusaluetta. Kilpailija saa valita aloittaako suorituksensa pallosta 1 tai pallosta 4. Ensimmäisen pallon laukaistuaan kilpailija juoksee suorinta tietä takaisin lähtöviivalle kuljettaakseen toisen pallon rangaistusalueelle ja potkaistakseen sen maaliin piirroksen mukaisesti jne...

Pallot 1 ja 2 potkaistaan oikealla sekä pallot 3 ja 4 vasemmalla jalalla maaliin. Suoritus aika mitataan lähtökosketuksesta siihen hetkeen, kun kilpailija, laukaistuaan kuljetusten päätteeksi kaikki neljä (4) palloa kohti maalia, ylittää lähtö (= maali) linjan. Ensimmäisen pallon laukaistuaan kilpailija juoksee suorinta tietä takaisin lähtöviivalle kuljettaakseen toisen pallon rangaistusalueelle ja potkaistakseen sen maaliin piirroksen mukaisesti jne...

Ilmassa maalin nurkkalohkoihin potkaistuista (myös naruihin osuneista) vähennetään 5 sek/ onnistunut potku ja keskilohkoon ilmassa osuneesta potkusta 3 sek/onnistunut potku loppuajasta. Maan kautta maalin nurkkalohkoihin potkaistuista maaleista (myös naruihin osuneista) vähennetään 2 sek/onnistunut potku ja keskilohkoon osuneesta potkusta 1 sek/onnistunut potku loppuajasta.

Maaliviivalle osuneet pallot tulkitaan maan kautta maaliin menneiksi.

HUOM! Mikäli kilpailija laukaisee pallon ennen rangaistusaluetta lisätään loppu-aikaan 10 sek/laukaus, eikä tarkkuusvähennystä huomioida ko. laukauksesta.

Kaksi yritystä, joista parempi tulos merkitään kilpailutulokseksi. Maksimiaika on 40 sekuntia.

Esimerkkiaika 34.2 sek

Tarkkuusvähennys oikea jalka -5.0 sek

vasen jalka -5.0 sek

-1.0 sek

Loppuaika 23.2 sek

Huomioitavaa:

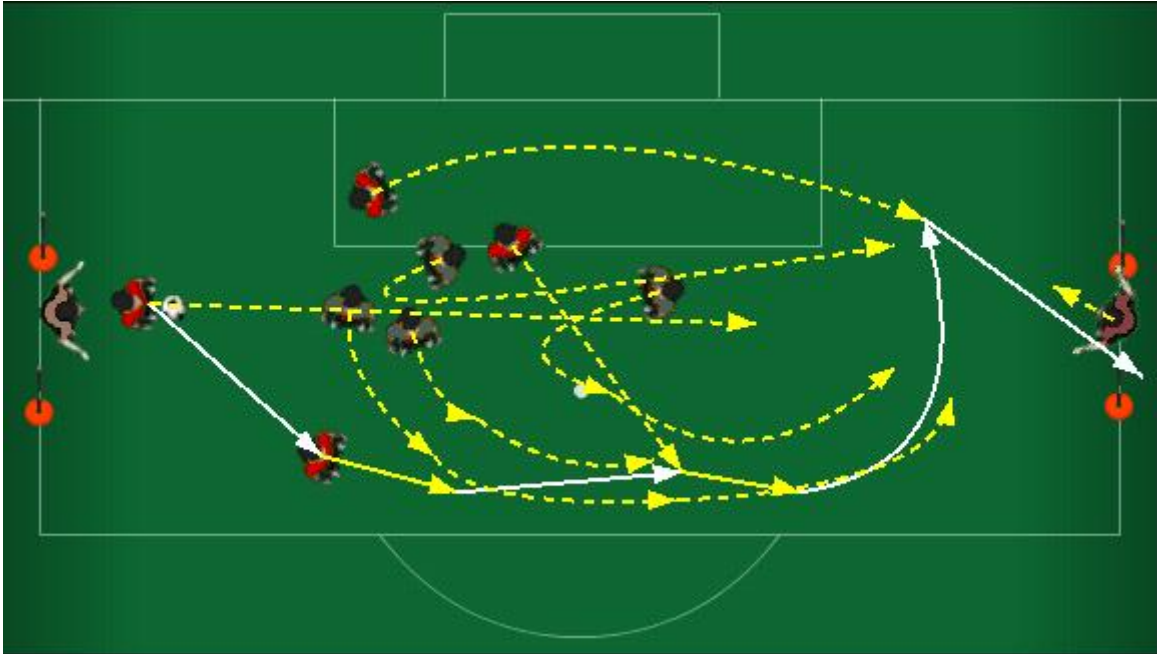
Opeta pelaajaa potkaisemaan rennosti ja terävästi nilkalla, laittamaan tukijalka pallon sivulle, kiinnittämään huomiota osumakohtaan (pallon keskelle) ja ohjaa jatkamaan jalan saatto pallon liikeradan suuntaan.

Potkun tasapainoon kannattaa myös kiinnittää huomiota, niin suoritusvarmuus lisääntyy.

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 venytysliike.

F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 41-42

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

A) Askellusharjoite SPL1 – 5 min.

B) 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:

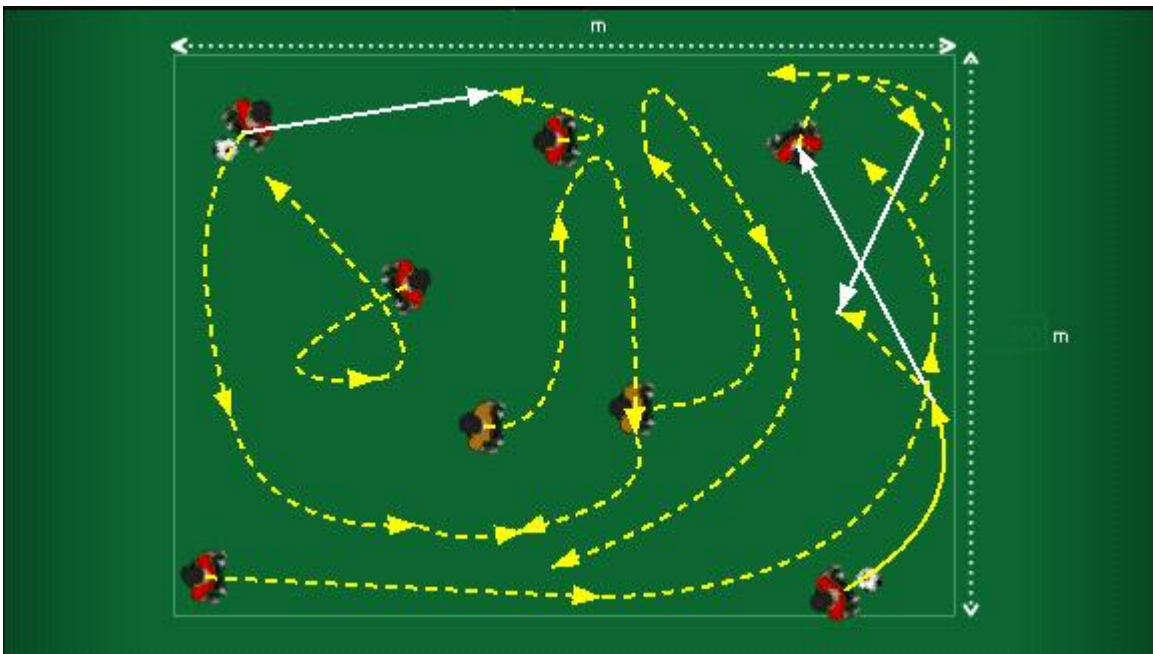
"Tuhoajan" tehtävää voi vaikeuttaa esimerkiksi sillä, että tämän täytyy hypätä koko ajan yhdellä jalalla.

C) Hippaa syöttämällä1 – 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. Kuinka monta heittoa peräkkäin on ennätys ilman että "hippa" onnistuu jättämään ketään?

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.

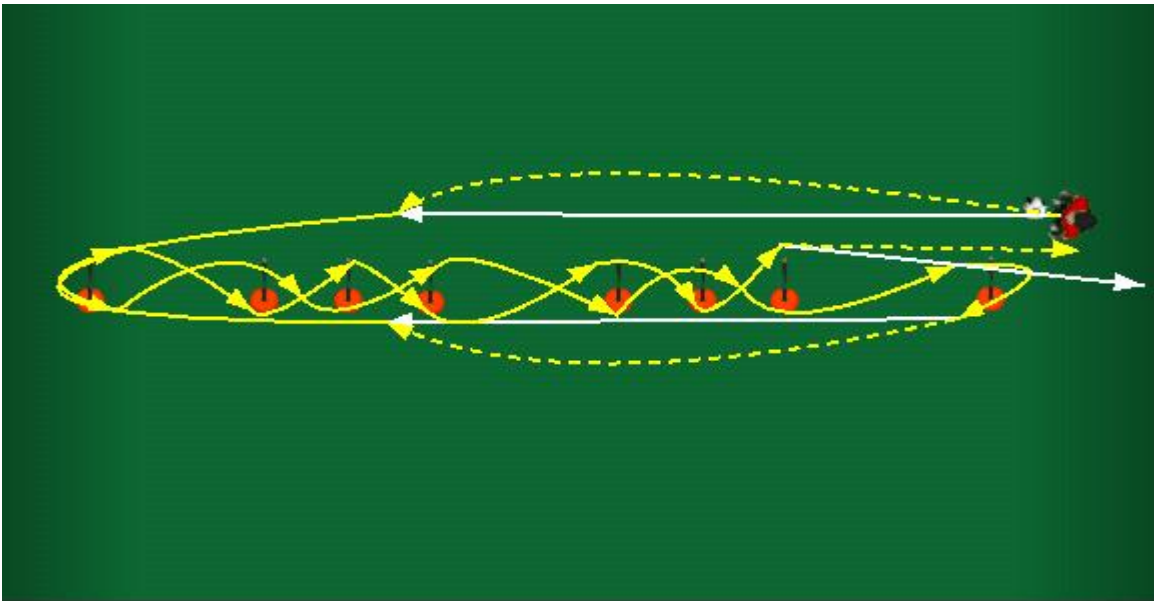
2) Taitokisojen pujottelu – 15 min.

Video (kaikki taitokisalajit): <http://www.kuukaudenkikat.fi/index.php?sivu=121>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=55416>

Välineet:

Pallo, kartiot radan merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pujottelu tapahtuu piirroksen mukaisesti. Lähtö tapahtuu paikaltaan lähtöviivalta.

Suoritus aika mitataan lähtökosketuksesta hetkeen, jolloin sekä pallo että kilpailija ovat ylittäneet maalilinjan. Suorissa kuljetusosuuksissa on palloon kosketettava vähintään kolmasti (3) ennen viimeistä merkkikeppiä. Kilpailijalla on oikeus valita aloituspuoli ja - jalka.

Kilpailijalla on Kaksi yritystä, joista parempi tulos merkitään kilpailutulokseksi. Esimerkki: 23.5 s

Mikäli suoritus keskeytyy tai epäonnistuu, merkitään kilpailijalle maksimiaika seuraavasti:

Maksimiaika: C 50 s D-E-F 60 s.

Huomioitavaa:

Opeta pelaajasi käyttämään palloa kuljettaessaan molempia jalkoja ja sekä sisäsyrjää, ulkoterää ja nilkkaa.

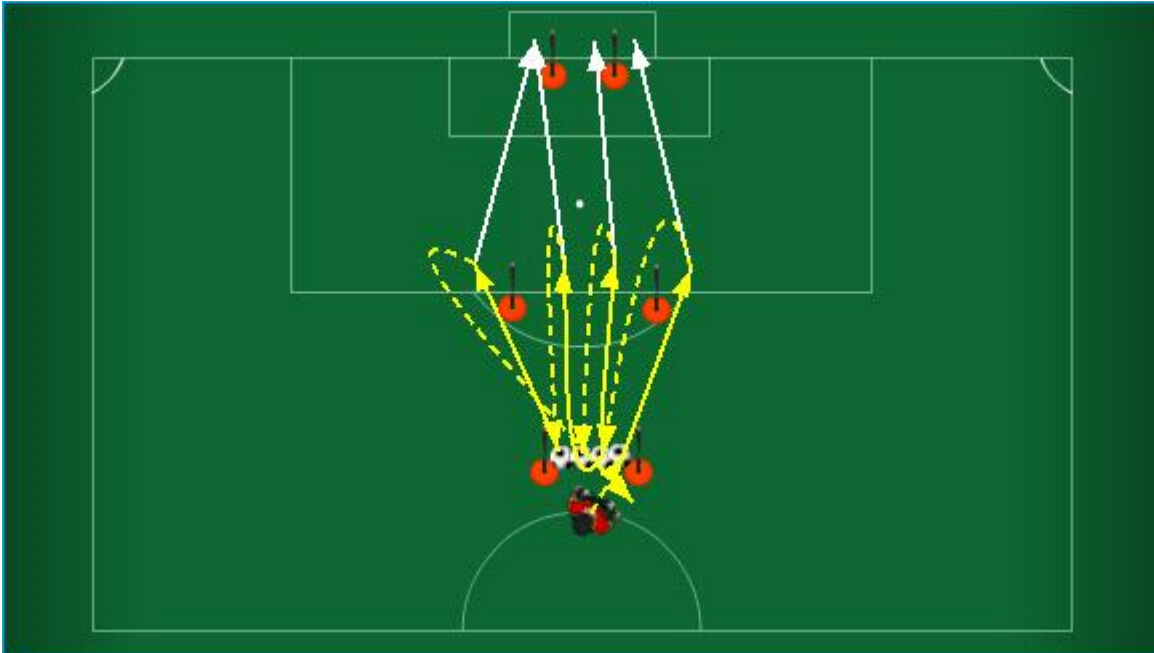
3) Taitokisojen kuljetus-laukaus – 15 min.

Video (kaikki taitokisalajit): <http://www.kuukaudenkikat.fi/index.php?sivu=121>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=80626>

Välineet:

Jalkapallomaali, rajuusnarut 2 kpl, merkkikepit/kartiot 4 kpl, pallot 4 kpl.



Organisaatio ja harjoitteen kuvaus:

Maali on piirroksen mukaisesti jaettu naruihin kolmeen osaan. Rangaistusalueen rajalla on merkkikepit (2 kpl) maalin leveydellä. Lähtö- ja maalilinja on 10m päässä rangaistusalueen rajasta. Lähtöviivalle on asetettu 4 palloa vierekkäin. Kilpailija kuljettaa ensimmäisen pallon rangaistusalueelle ja laukaisee sen maaliin. HUOM! Viivalla = rangaistusalueen sisällä eli rangaistusalueenrajan päältä lähtevä laukaus hyväksytään. Kilpailijan on kosketettava palloon vähintään kaksi (2) kertaa ennen rangaistusaluetta. Kilpailija saa valita aloittaako suorituksensa pallosta 1 tai pallosta 4. Ensimmäisen pallon laukaistuaan kilpailija juoksee suorinta tietä takaisin lähtöviivalle kuljettaakseen toisen pallon rangaistusalueelle ja potkaistakseen sen maaliin piirroksen mukaisesti jne...

Pallot 1 ja 2 potkaistaan oikealla sekä pallot 3 ja 4 vasemmalla jalalla maaliin. Suoritus aika mitataan lähtökosketuksesta siihen hetkeen, kun kilpailija, laukaistuaan kuljetusten päätteeksi kaikki neljä (4) palloa kohti maalia, ylittää lähtö (= maali) linjan. Ensimmäisen pallon laukaistuaan kilpailija juoksee suorinta tietä takaisin lähtöviivalle kuljettaakseen toisen pallon rangaistusalueelle ja potkaistakseen sen maaliin piirroksen mukaisesti jne...

Ilmassa maalin nurkkalohkoihin potkaistuista (myös naruihin osuneista) vähennetään 5 sek/onnistunut potku ja keskilohkoon ilmassa osuneesta potkusta 3 sek/onnistunut potku loppuajasta. Maan kautta maalin nurkkalohkoihin potkaistuista maaleista (myös naruihin osuneista) vähennetään 2 sek/onnistunut potku ja keskilohkoon osuneesta potkusta 1 sek/onnistunut potku loppuajasta.

Maaliviivalle osuneet pallot tulkitaan maan kautta maaliin menneiksi.

HUOM! Mikäli kilpailija laukaisee pallon ennen rangaistusalueita lisätään loppu-aikaan 10 sek/laukaus, eikä tarkkuusvähennystä huomioida ko. laukauksesta.

Kaksi yritystä, joista parempi tulos merkitään kilpailutulokseksi. Maksimiaika on 40 sekuntia.

Esimerkkiaika 34.2 sek

Tarkkuusvähennys oikea jalka -5.0 sek

vasen jalka -5.0 sek

-1.0 sek

Loppuaika 23.2 sek

Huomioitavaa:

Opeta pelaajaa potkaisemaan rennosti ja terävästi nilkalla, laittamaan tukijalka pallon sivulle, kiinnittämään huomiota osumakohtaan (pallon keskelle) ja ohjaa jatkamaan jalan saatto pallon liikeradan suuntaan.

Potkun tasapainoon kannattaa myös kiinnittää huomiota, niin suoritusvarmuus lisääntyy.

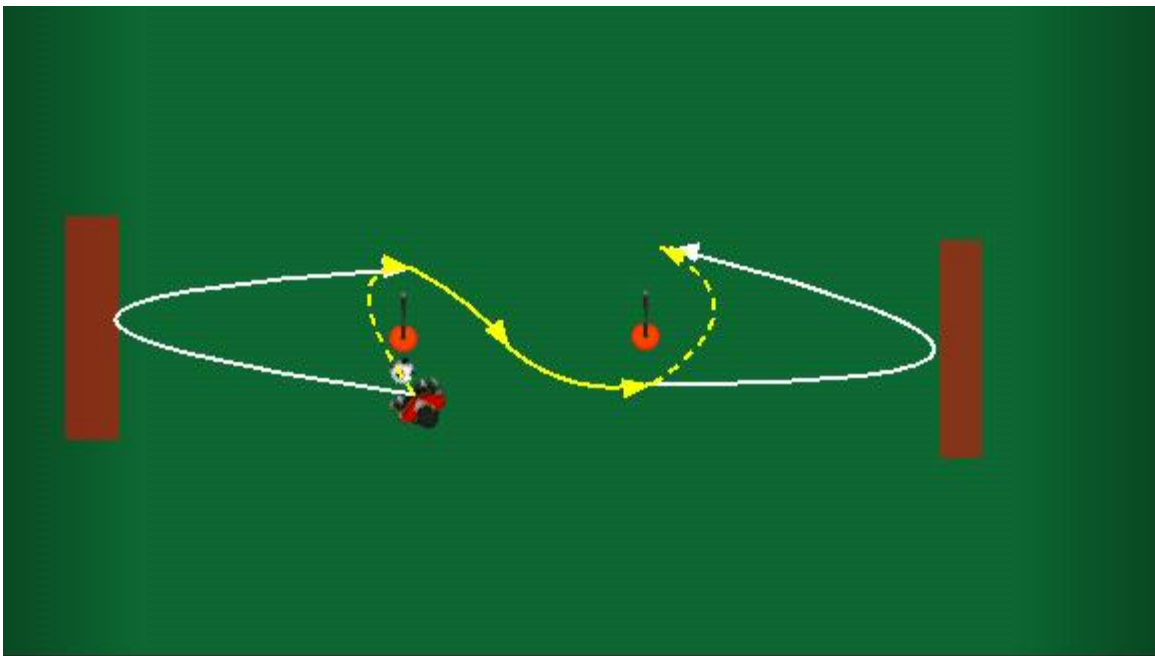
4) Taitokisojen syöttöpenkki – 15 min.

Video (kaikki taitokisalajit): <http://www.kuukaudenkikat.fi/index.php?sivu=121>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=63520>

Välineet:

Pallo, syöttöpenkit 2 kpl (2m x 40cm x 40cm), merkkikepit 2 kpl.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Syöttöpenkit asetetaan 20m etäisyydelle vastakkain toisistaan. Merkkikepit ovat 7m etäisyydellä ko. penkeistä piirroksen mukaisesti. Suoritus alkaa, kun kilpailija syöttää merkkikepin kohdalla paikallaan olevan pallon penkkiin. Pelaaja saa itse valita kummalta puolelta ja kummalla jalalla syöttää ensimmäisen syötön. Syötön jälkeen kilpailija ottaa penkistä ponnahtavan pallon haltuunsa ja kuljettaa kohti toista

penkkiä syöttäen pallon siihen. Näin jatketaan suorittaen viisi (5) syöttöä kumpaankin penkkiin. Kilpailijan on kierrettävä merkkikeppi kuvan mukaisesti.

Syötöt on suoritettava vuoroin oikealla ja vasemmalla jalalla. Syöttöetäisyyttä ei ole rajoitettu. Pallon on pompattava jokaisessa syötössä penkin etupuolelle.

Jos pallo syötetään ohi syöttöpenkin, saa pallon hakea ja suoritusta voi jatkaa syöttämällä pallo uudelleen ko. syöttöpenkkiin käyttäen samaa jalkaa kuin ohisyötössä. Jos kilpailija syöttää ensimmäisen syötön ohi syöttöpenkin, hän saa uusia aloituksen, mutta vain yhden kerran. Mikäli penkin takana käytetään aitoja tai esteitä, niiden on oltava vähintään 5 m etäisyydellä penkin etureunasta ja samalla etäisyydellä molemmissa päissä. Mikäli ratoja on useampia, niiden tulee olla identtisiä keskenään (penkit ja etäisyydet).

Suoritus aika mitataan aloitussyötöstä hetkeen, jolloin viimeinen syöttö osuu penkkiin. Kilpailijalla on kaksi yritystä, joista parempi tulos merkitään kilpailutulokseksi. Esimerkkiaika: 35.5. sek.

Mikäli suoritus epäonnistuu tai muuten keskeytyy, merkitään kilpailijalle maksimiaika seuraavasti:

Maksimiaika: C 50 sek /D-E-F 60 sek

Huomioitavaa:

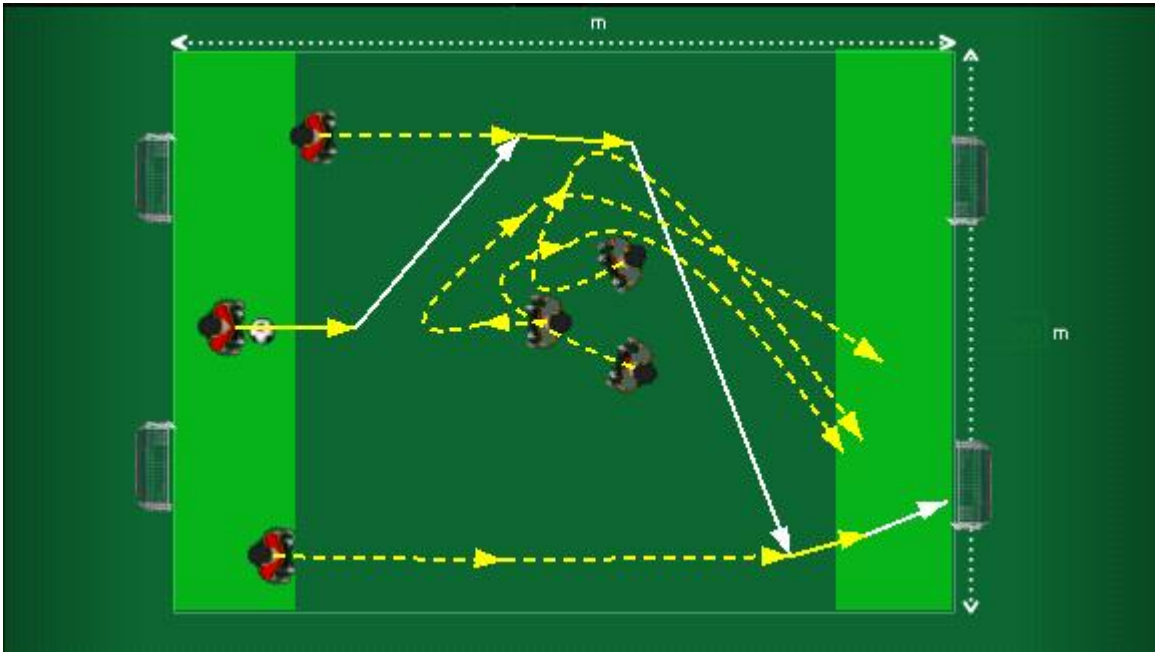
Opeta pelaajia kiinnittämään huomio sisäsyrjäosumaan pallon keskelle ja lantion osoittamiseen syöttösuuntaan (tukijalka pallon sivulle ja varpaat kohti syöttösuuntaa), syötön kovuuden säätelyyn ja kimpoavan pallon haltuunottoon suoraan liikkeeseen (sopiva vastaanottokulma).

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 venytysliike.

F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 43-44

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
A) Askellusharjoite Tanoke2 – 5 min.
B) Viestikisa – 5 min.

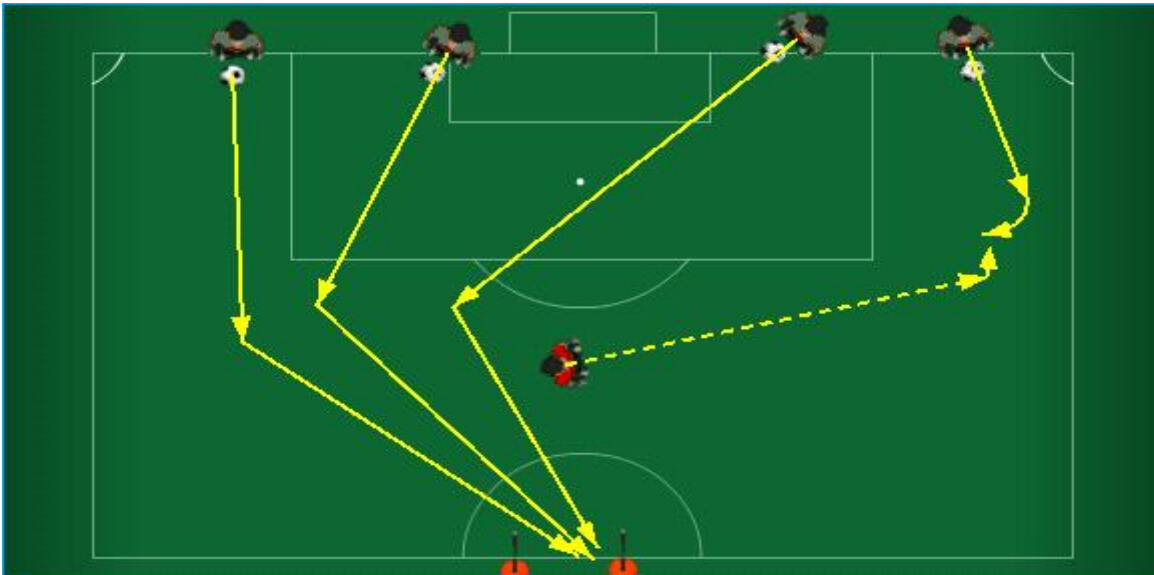
- * Normaalialia juoksua
- * Viivajuoksua
- * Etuperin/takaperin

- C) 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:

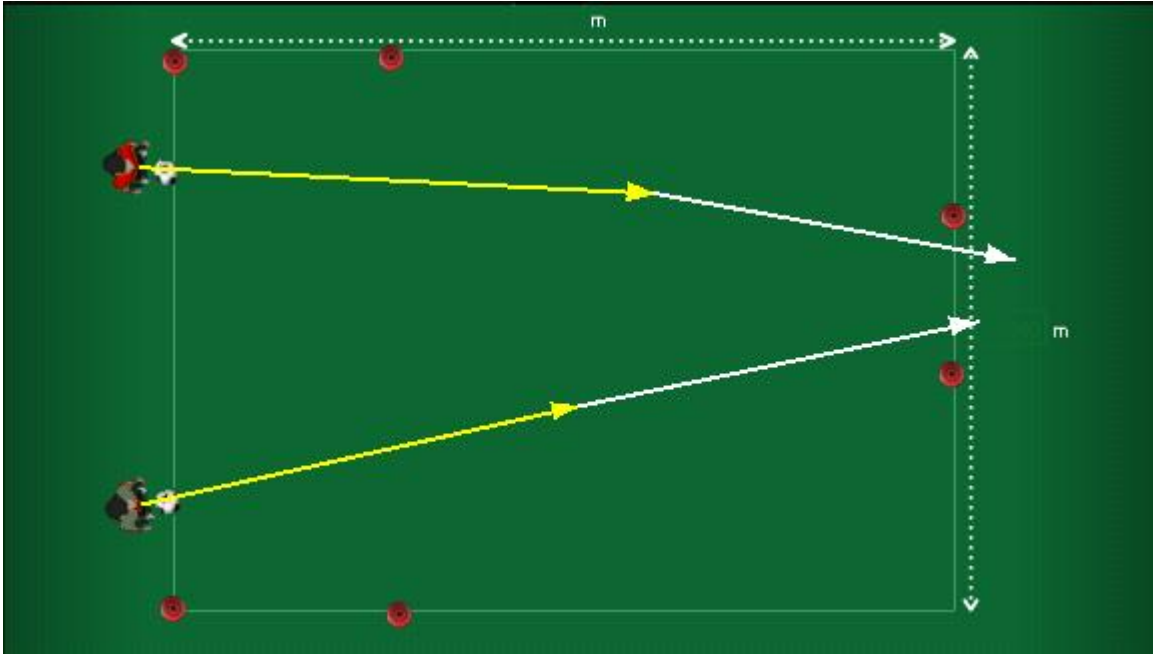
Lisätään puolustajia.

2) 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 lähetä 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.

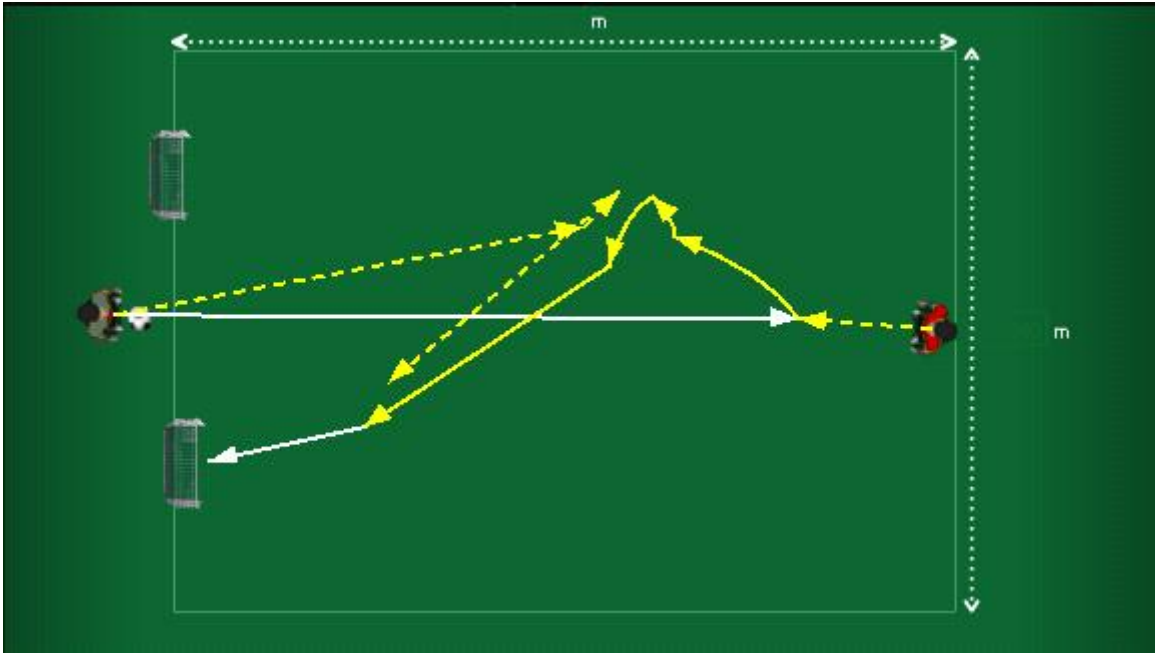
3) 1v1 2 maalia – 15 min.

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:

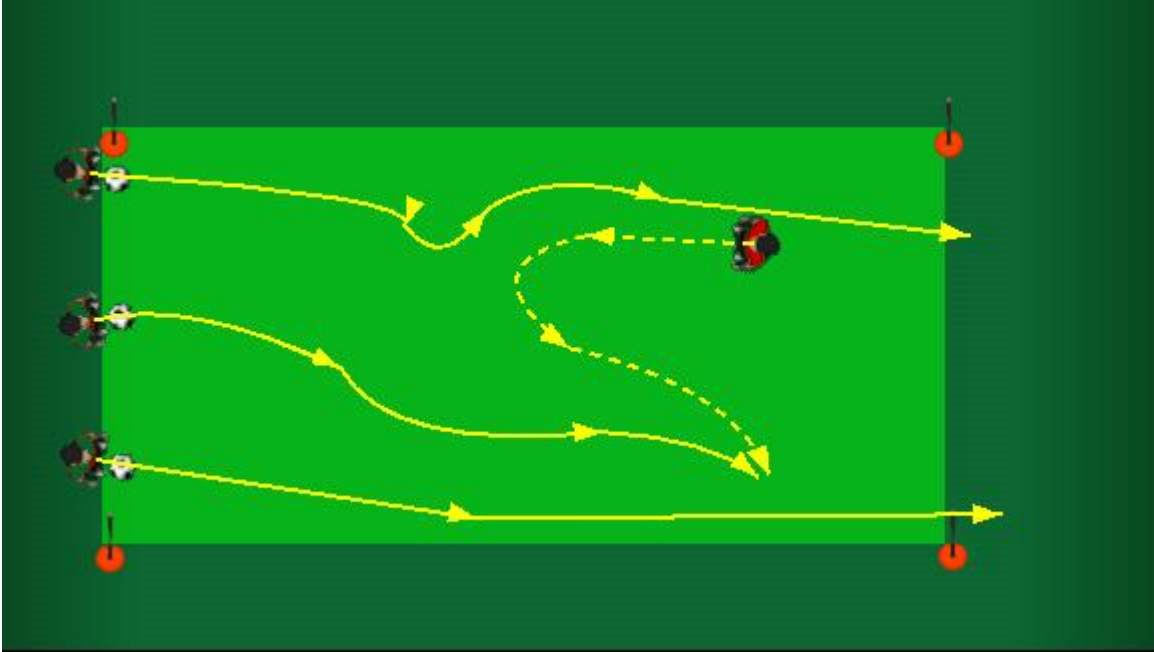
Pienennetään aluetta, pienennetään maaleja.

4) 3v1, kuka pelkää puolustajaa? – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=67432>

Välineet:

Pallo ja "tötsät" ja kartiot alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

6-8x15 m suorakaide, koko pääty maalialueena. Kolme pallollista hyökkääjää, yksi palloton puolustaja.

Pelataan kuka pelkää puolustajaa -leikki pallolla. Pallolliset lähtevät pädystä ja yrittävät kuljettaa pallon toiseen pätyyn puolustajan ohi. Puolustaja saa taklata pallollisia koko alueella. Viis yritystä. Kuinka monta onnistunutta taklausta puolustaja onnistuu tekemään? Tämän jälkeen vaihdetaan osia.

Huomioitavaa:

Hyökkääjät: miten pelaan 1v1 -tilanteen, pystyvätkö hyökkääjät tarkkailemaan muita pelaajia ja valitsemaan helpoimman reitin puolustajan ohi.

Puolustaja: pallollisen peittäminen, "jarruttaminen" hyvissä ajoin, puolustusasento. Koska taklaan? Yhden onnistuneen taklauksen jälkeen mahdollisimman nopeasti vielä toisen pelaajan perään.

Helpottaminen:

Alueen suurentaminen.

Vaikeuttaminen:

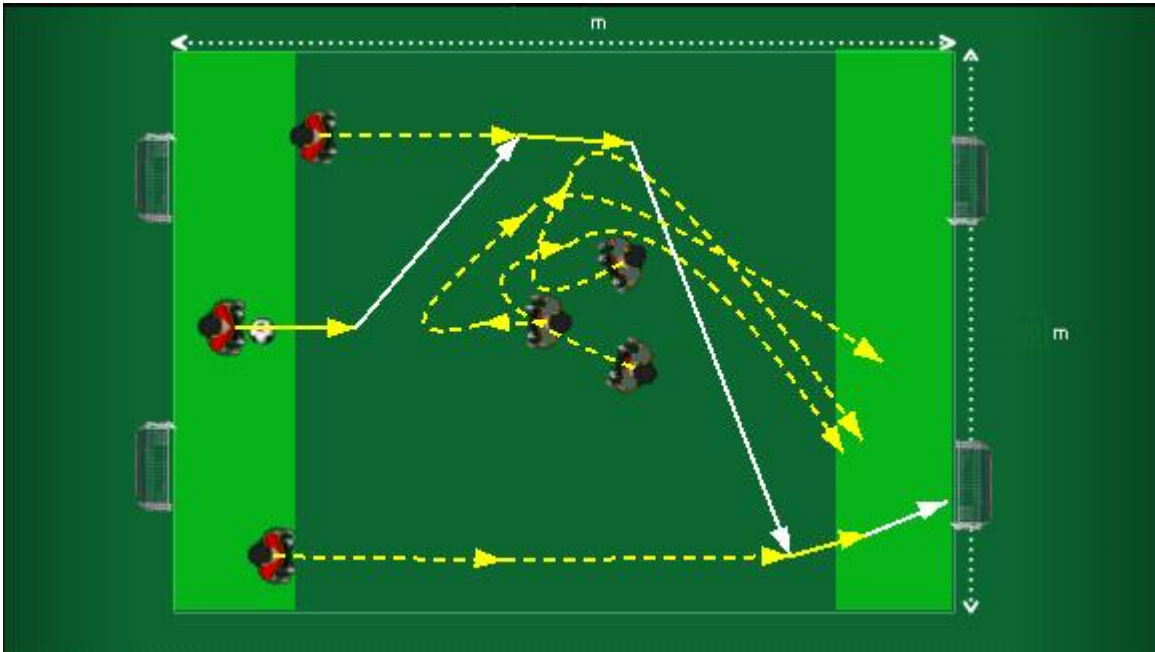
Alueen pienentäminen.

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 venytysliike.

F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 45-46

1) Alkulämpö ja verryttely – 10 min.

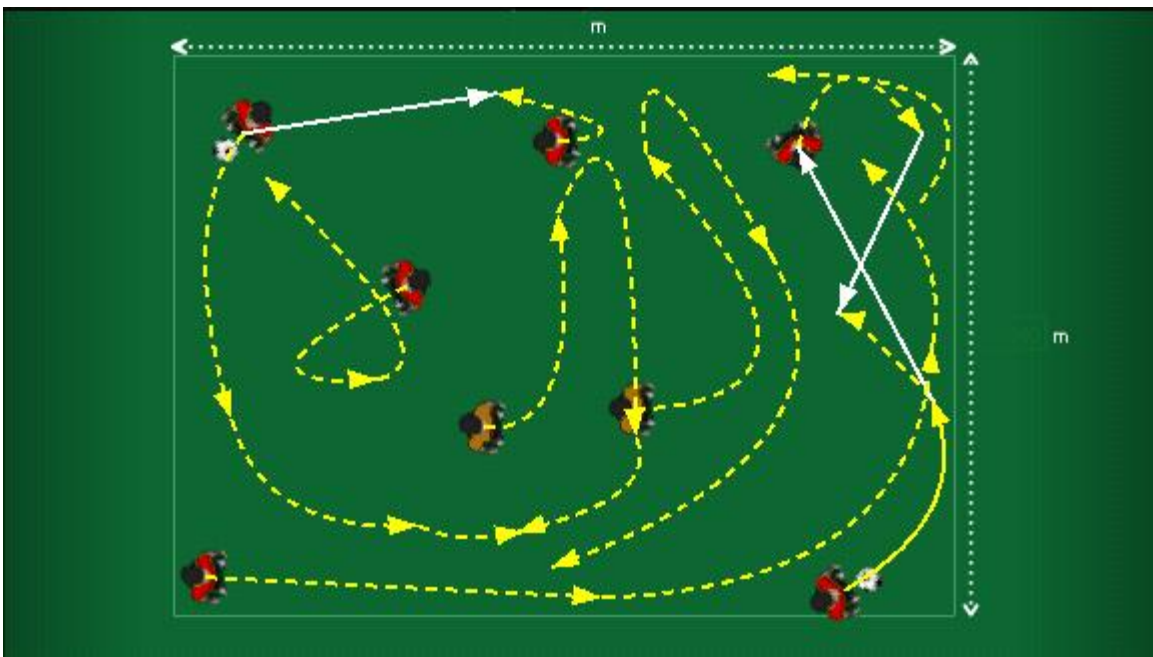
A) Askellusharjoite Utriainen2 – 5 min.

B) 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:

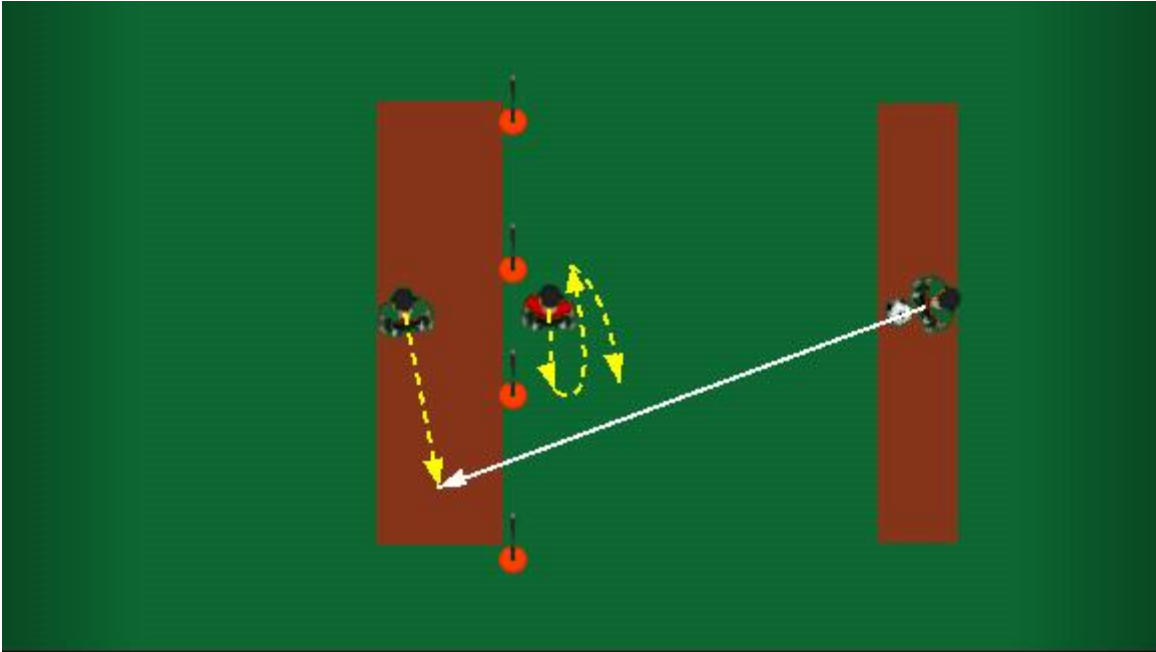
Pienennetään aluetta.

2) Syötön peittäminen – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=63526>

Välineet:

Pallo paria kohti ja "tötsät" ja kartiot maali- ja vastaanottoalueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Harjoitellaan syöttämistä ja syötön peittämistä. Pallollinen pelaaja on 11-13 m päässä kahdesta "tötsämaalista" (2 m leveä), jotka ovat 2 metrin päässä toisistaan. Maalien takana on "vastaanottoalueella" vastaanottaja, joka yrittää liikkua pois syöttövarjosta. Pallollinen pelaaja yrittää syöttää pallon vastaanottajalle. Puolustava pelaaja yrittää sivuliikkeellään pari metriä kartioiden etupuolella estää syötön. Kisa esimerkiksi siitä, kuinka monta onnistunutta suoritusta 10 yrityksestä.

Huomioitavaa:

Pallollisella ja pallottomalla on oltava jotain kommunikaatiota keskenään ennen syöttöä. Syötön salaamisen opettaminen (on helpompi salata oikean jalan syöttö vasemmalle kuin päinvastoin).

Helpottaminen:

Syöttömatkan lyhentäminen, maalialueiden leventäminen.

Vaikeuttaminen:

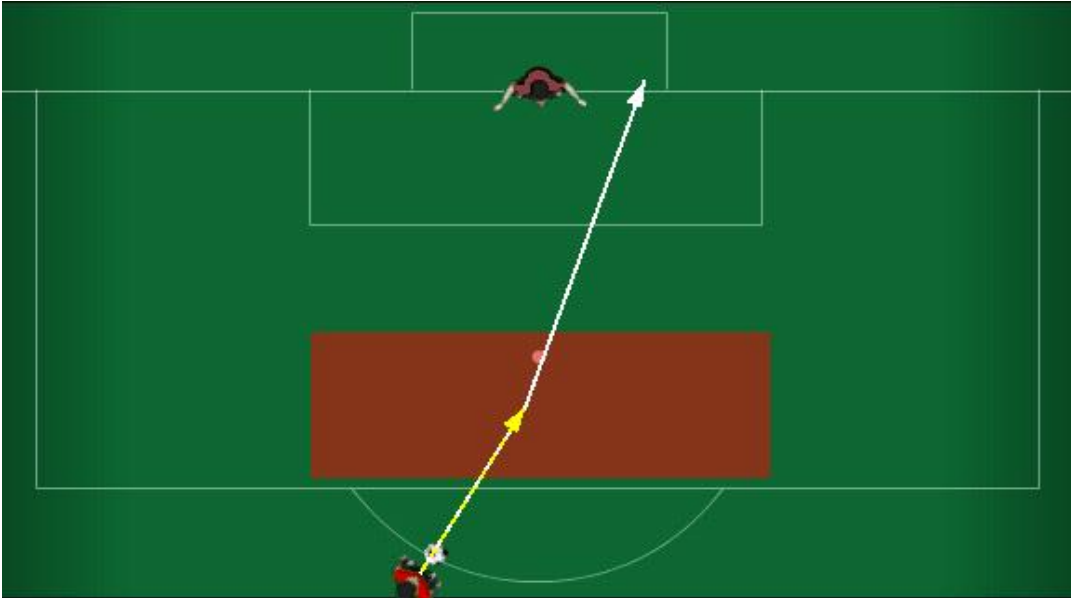
Syöttömatkan pidentäminen, maalialueiden kaventaminen.

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:

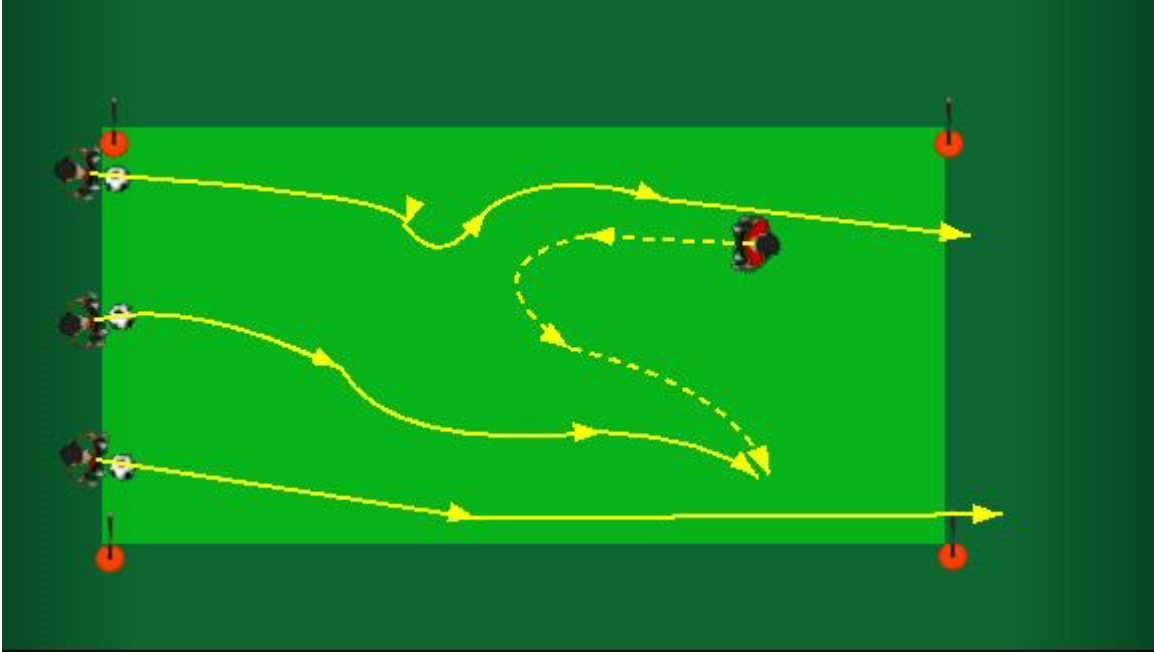
Laukaisualueen pienentäminen, syöttö/ja tai laukaus heikommalla jalalla.

4) 3v1, kuka pelkää puolustajaa? – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=67432>

Välineet:

Pallo ja "tötsät" ja kartiot alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

6-8x15 m suorakaide, koko pääty maalialueena. Kolme pallollista hyökkääjää, yksi palloton puolustaja.

Pelataan kuka pelkää puolustajaa -leikki pallolla. Pallolliset lähtevät päädyistä ja yrittävät kuljettaa pallon toiseen pätyyn puolustajan ohi. Puolustaja saa taklata pallollisia koko alueella. Viis yritystä. Kuinka monta onnistunutta taklausta puolustaja onnistuu tekemään? Tämän jälkeen vaihdetaan osia.

Huomioitavaa:

Hyökkääjät: miten pelaan 1v1 -tilanteen, pystyvätkö hyökkääjät tarkkailemaan muita pelaajia ja valitsemaan helpoimman reitin puolustajan ohi.

Puolustaja: pallollisen peittäminen, "jarruttaminen" hyvissä ajoin, puolustusasento. Koska taklaan? Yhden onnistuneen taklauksen jälkeen mahdollisimman nopeasti vielä toisen pelaajan perään.

Helpottaminen:

Alueen suurentaminen.

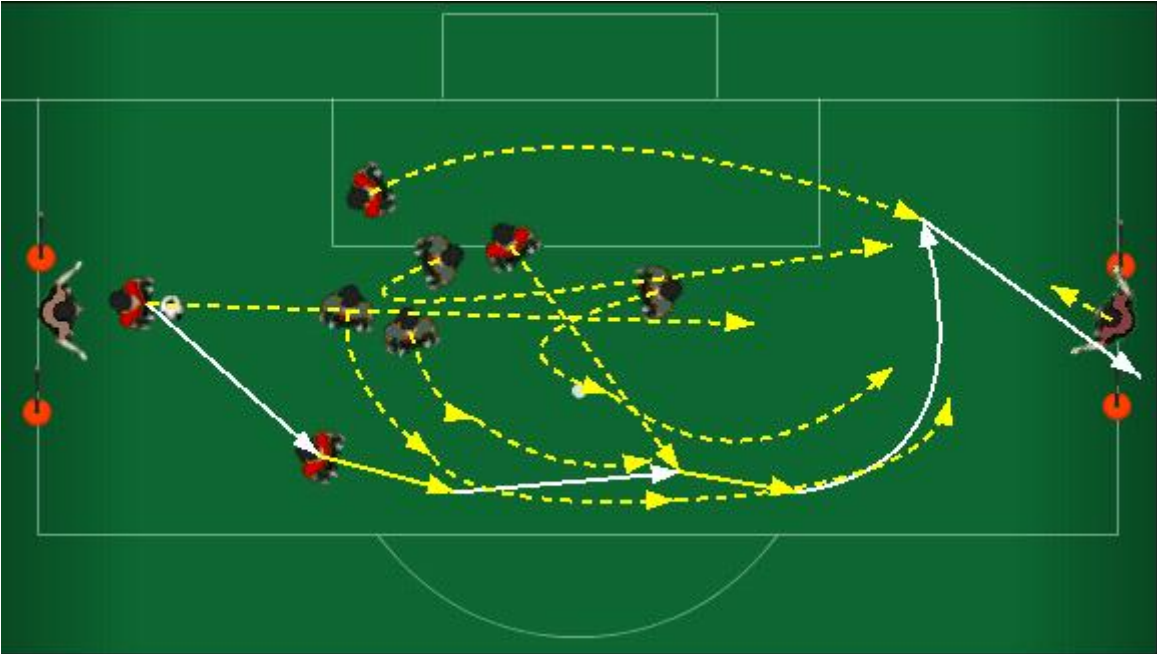
Vaikeuttaminen:

Alueen pienentäminen.

5) 4v4 + mv normaali peli

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 venytysliike.

F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 47-48

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
 - A) Askellusharjoite SPL2 – 5 min.
 - B) Coerver-liikkeitä2 – 5 min.
 - C) Viestikisa – 5 min.

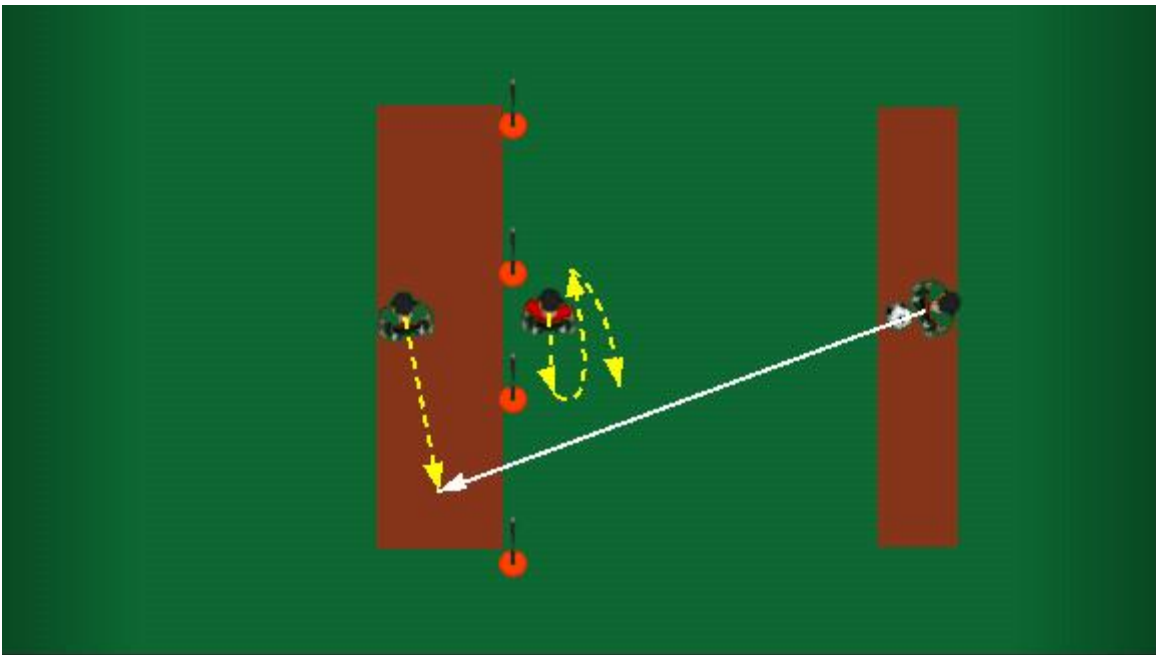
- * Normaalialajuksua
- * Viivajuksua
- * Etuperin/takaperin

- 2) Syötön peittäminen – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=63526>

Välineet:

Pallo paria kohti ja "tötsät" ja kartiot maali- ja vastaanottoalueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Harjoitellaan syöttämistä ja syötön peittämistä. Pallollinen pelaaja on 11-13 m päässä kahdesta "tötsämaalista" (2 m leveä), jotka ovat 2 metrin päässä toisistaan. Maalien takana on "vastaanottoalueella" vastaanottaja, joka yrittää liikkua pois syöttövarjosta. Pallollinen pelaaja yrittää syöttää pallon vastaanottajalle. Puolustava pelaaja yrittää sivuliikkeellään pari metriä kartioiden etupuolella estää syötön. Kisa esimerkiksi siitä, kuinka monta onnistunutta suoritusta 10 yrityksestä.

Huomioitavaa:

Pallollisella ja pallottomalla on oltava jotain kommunikaatiota keskenään ennen syöttöä. Syötön salaamisen opettaminen (on helpompi salata oikean jalan syöttö vasemmalle kuin päinvastoin).

Helpottaminen:

Syöttömatkan lyhentäminen, maalialueiden leventäminen.

Vaikeuttaminen:

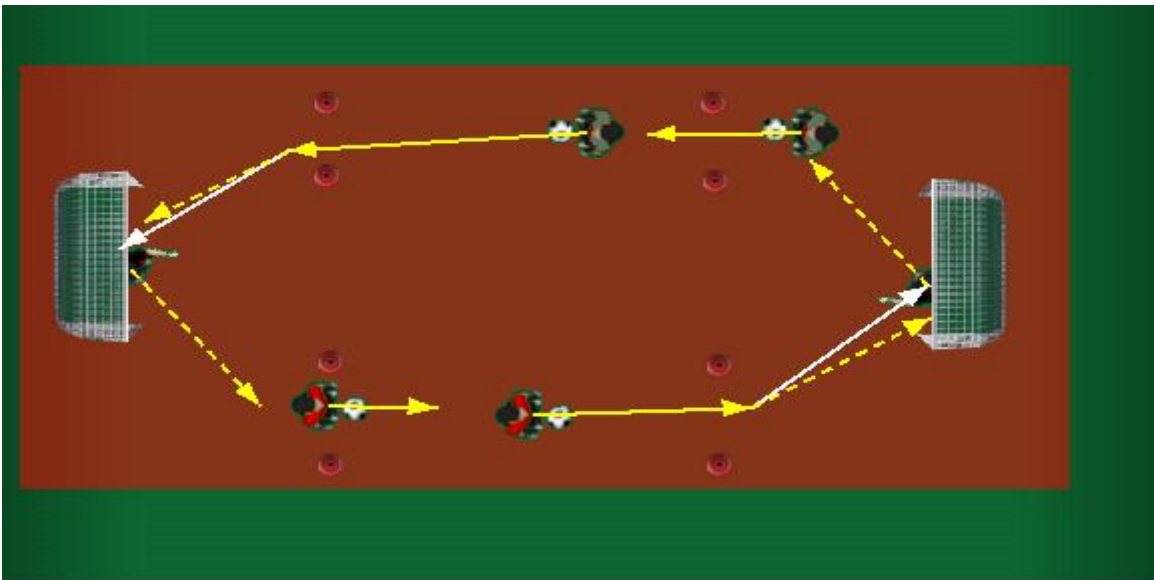
Syöttömatkan pidentäminen, maalialueiden kaventaminen.

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:

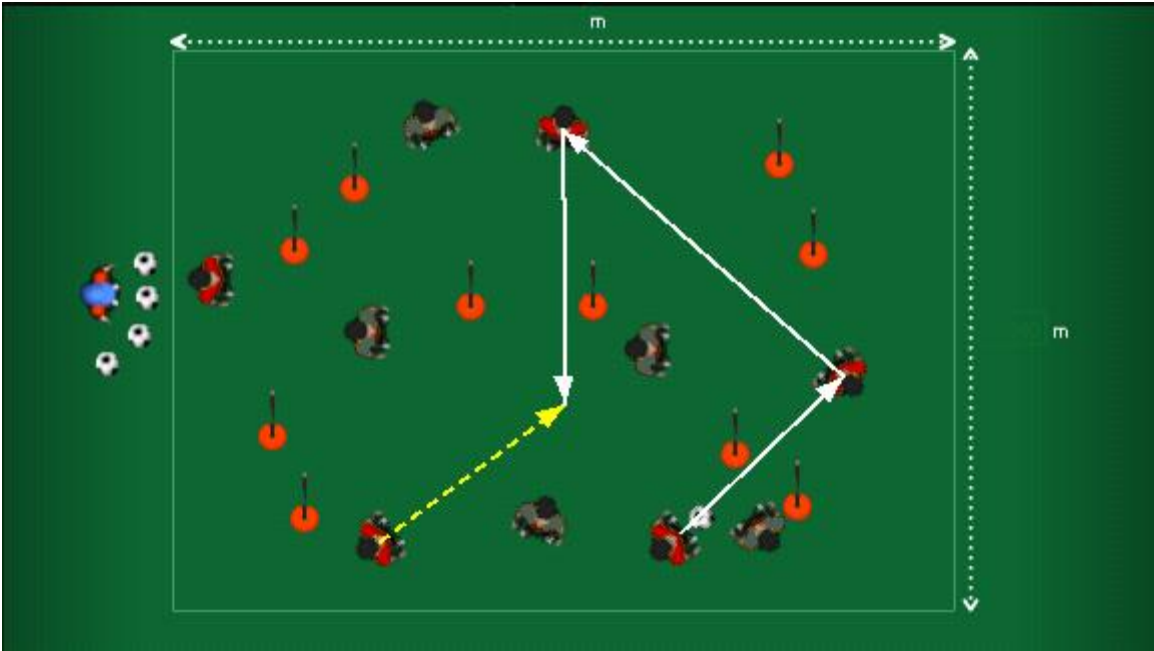
Pienemmät maalit, laukaus kauempaa. Laukaukset vain huonommalla jalalla.

4) Peliä moneen maaliin – 15 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) 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.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 49-50

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

A) Askellusharjoite Tanoke1 – 5 min.

B) 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.

C) 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:

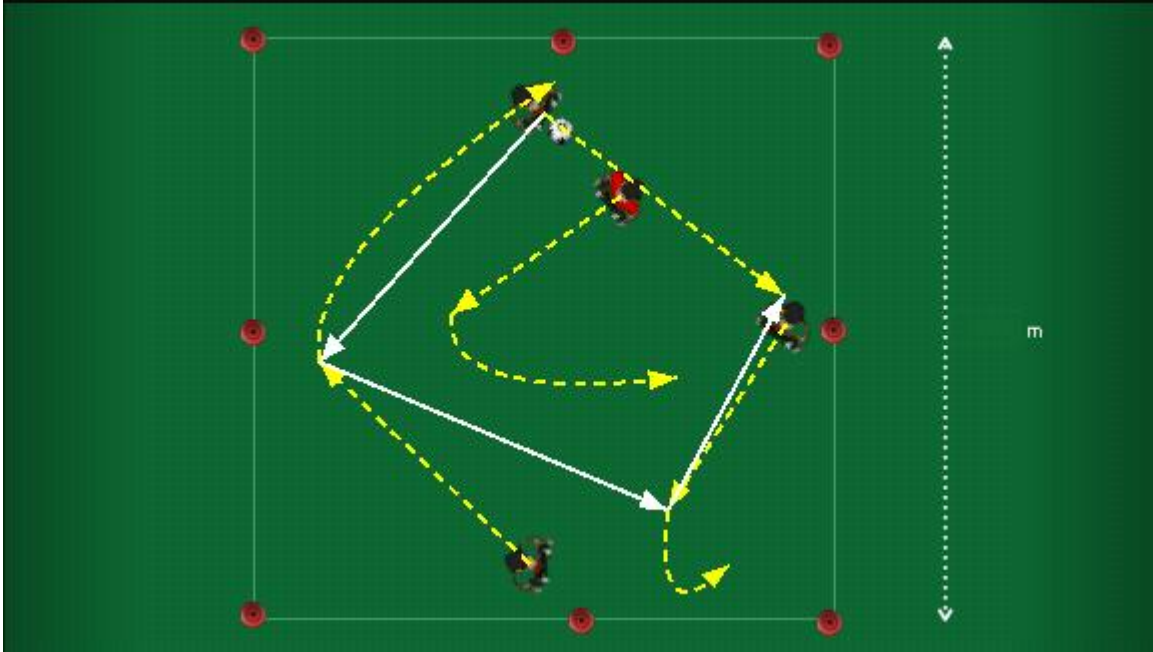
Suurena aluetta.

2) 3v1 "höynä" – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13181>

Välineet:

Pallo, kartiot maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

10 m neliö, pelataan 3v1 -pallonhallintapeli. Aluksi vapailla kosketuksilla. Keskellä oleva pelaaja on keskellä joko tietyn ajan, tai sitten keskellä oleva pelaaja vaihtuu aina katkosta/taklauksesta. Taidon karttuessa kosketusten määrää voi vähentää, tai sitten pelaajien on pakko ottaa tietty määrä kosketuksia.

Huomioitavaa:

Pallollinen ryhmä: sijoittuminen neliön sivujen keskelle, mikä maksimoi käytettävän tilan. Syöttöjen paino, tarkkuus ja ennen kaikkea OIKEA AJOITUS (ei liian aikaisin, ei liian myöhään). Hyvä ja tarkoituksenmukainen haltuunotto (seuraavalla kosketuksella pääsee syöttämään). Pallottoman pelaajan OIKEA-AIKAINEN liikkuminen pois syöttövarjoista.

Keskellä oleva pelaaja: yritä lukea peliä ja ennakoida pallollisen virheitä. Sitten nopea reagointi ja syötön katkaiseminen tai taklaaminen.

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen:

Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, haltuunotto tietyllä tavalla. Pienennetään aluetta.

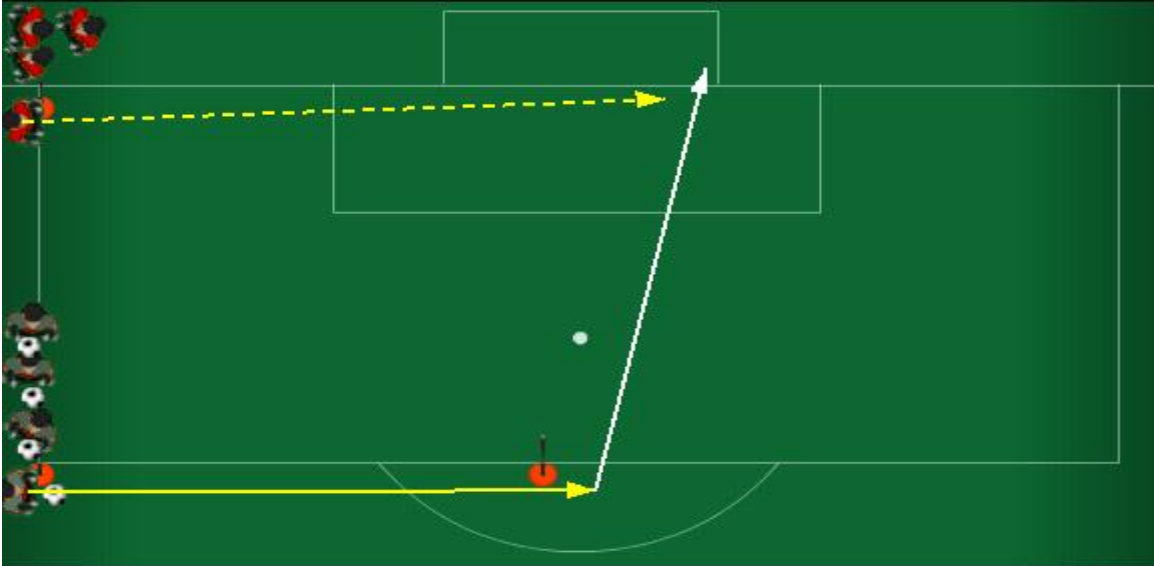
3) Laukaus sivuliikkeestä – 15 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=453&pro=1>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13296>

Välineet:

Maali ja "törppöjä" laukaisualueen merkkäämistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Kaksi 4-6 pelaajan ryhmää. Pallollinen pelaaja lähtee kuljettamaan 10 m päästä päätyrajasta poikittain. Tulleessaan "törpön" kohdalle pallollinen pelaaja yrittää laukoa pallon tarkasti maaliin. Maaliviivalla vastakkain pallollista pelaajaa oleva palloton pelaaja saa lähteä juoksemaan välittömästi pallollisen lähdettyä liikkeelle. Palloton yrittää ehtiä maalille ja torjua pallollisen laukauksen. Palloton saa/ei saa käyttää käsiään torjunnassaan. Puolessa välissä vaihdetaan puolia ja katsotaan, kumpi joukkue on tehnyt enemmän maaleja.

Huomioitavaa:

Kuljettaessa täytyy pyrkiä mahdollisimman harvoin kosketuksiin (valmentaja voi määrätä kosketusten maksimimäärän). Valmistautumisessa kääntymiseen viimeisen kosketuksen täytyy olla "painoltaan" juuri sopiva, jotta laukaus tapahtuu liikkeestä ja hyvällä vauhdilla. Erityistä huomiota kannattaa kiinnittää tukijalan oikeaan asettamiseen liikkuvan pallon viereen. Puhdas potku (katse pallossa, hyvä osumakohta pallon keskelle, ojennettu nilkka – hyvä osuma jalkaan). Kannusta pelaajia tarkkoihin laukauksiin voiman kustannuksella. Huom!: tasapaino on erittäin tärkeä asia. Pelaajat eivät saisi kaatua potkun jälkeen.

Helpottaminen:

Puolustajalla pallon ottaminen kiinni käsillä, laukojalla laukaisuvälimatkan lyhentäminen.

Vaikeuttaminen:

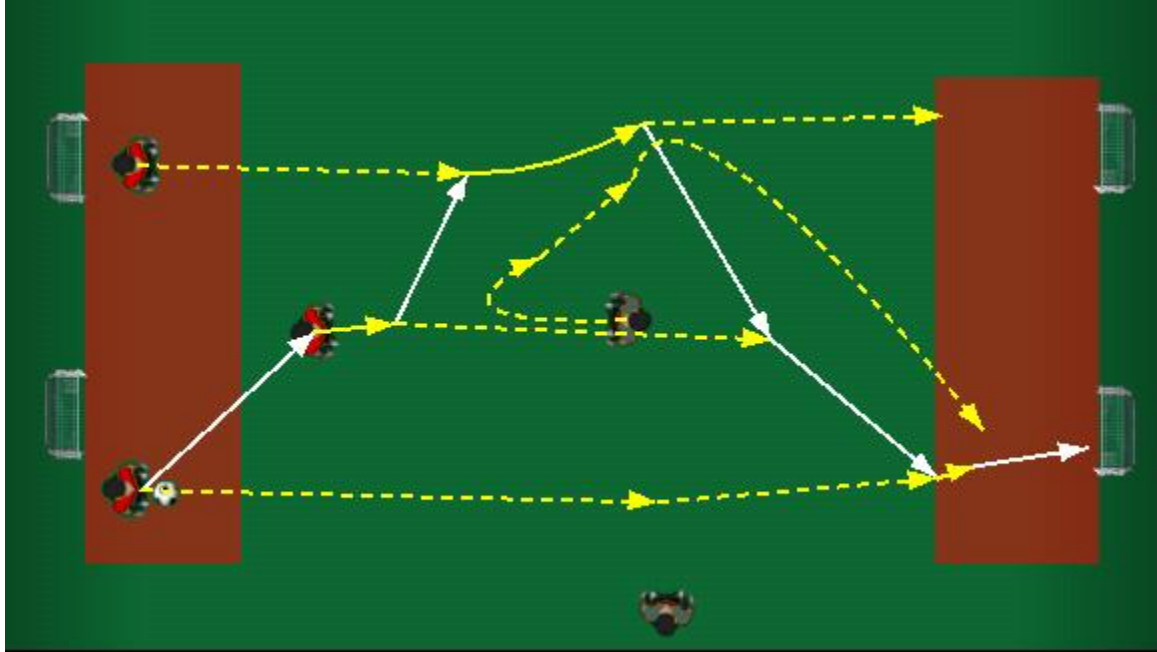
Laukojalla kosketusrajoitukset, laukominen heikommalla jalalla, laukaisuvälimatkan pidentäminen.

4) 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.

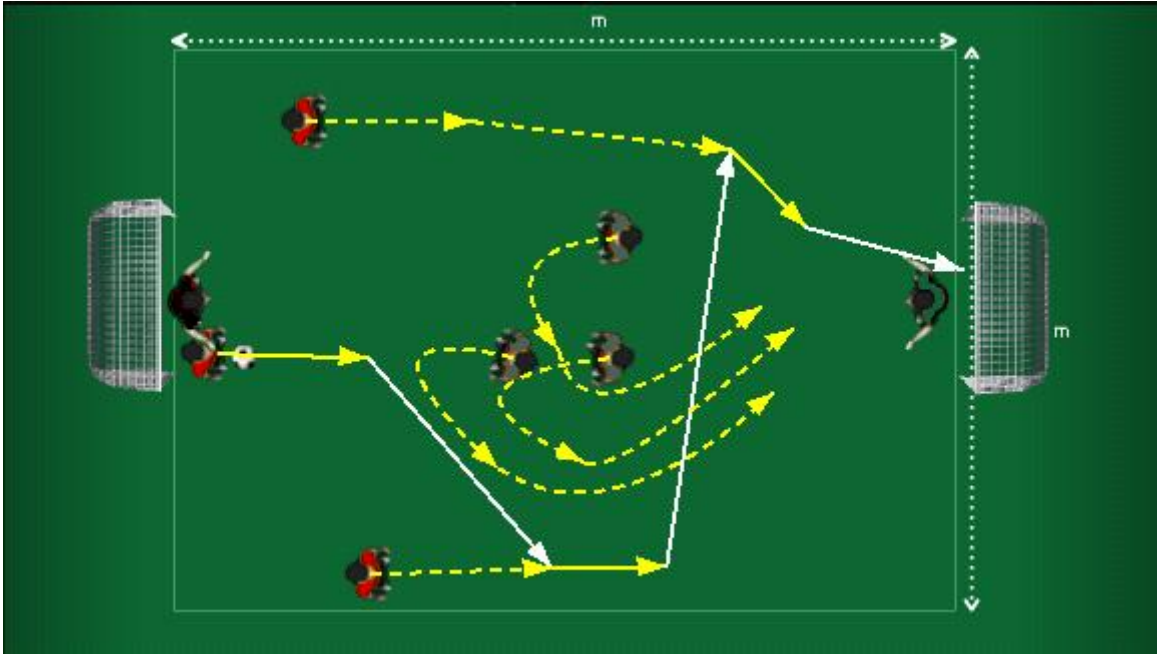
Vaikeuttaminen:

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

5) 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.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 51-52

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

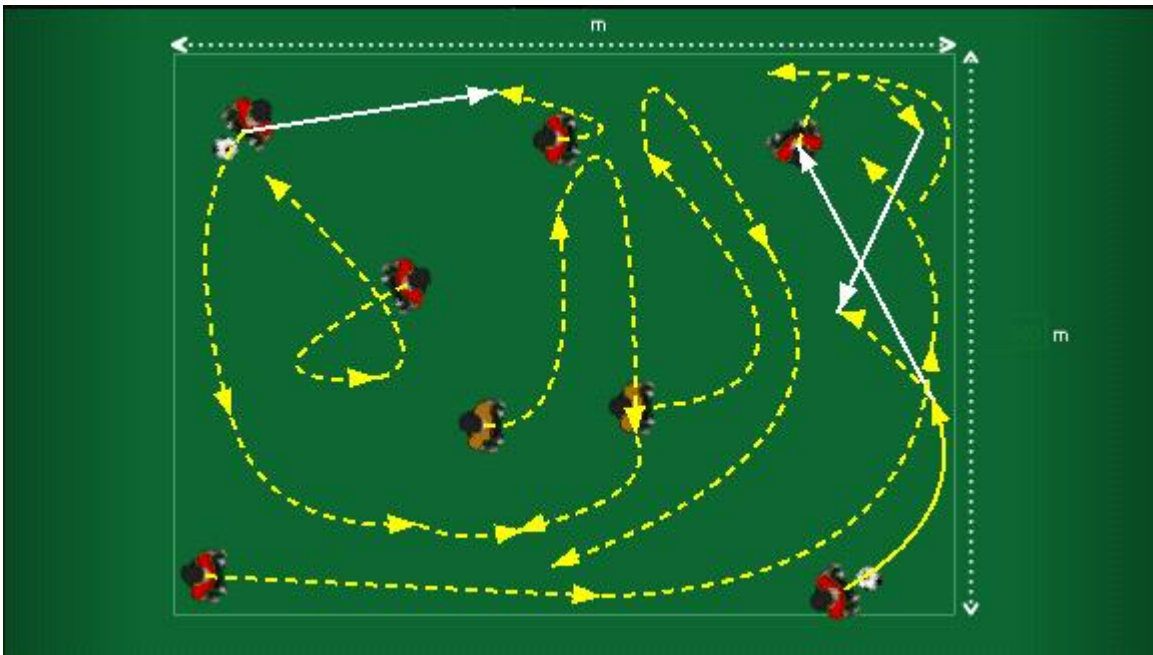
A) Coerver-liikkeitä2 – 5 min.

B) Hippaa syöttämällä1 – 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. Kuinka monta heittoa peräkkäin on ennätys ilman että "hippa" onnistuu jättämään ketään?

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:

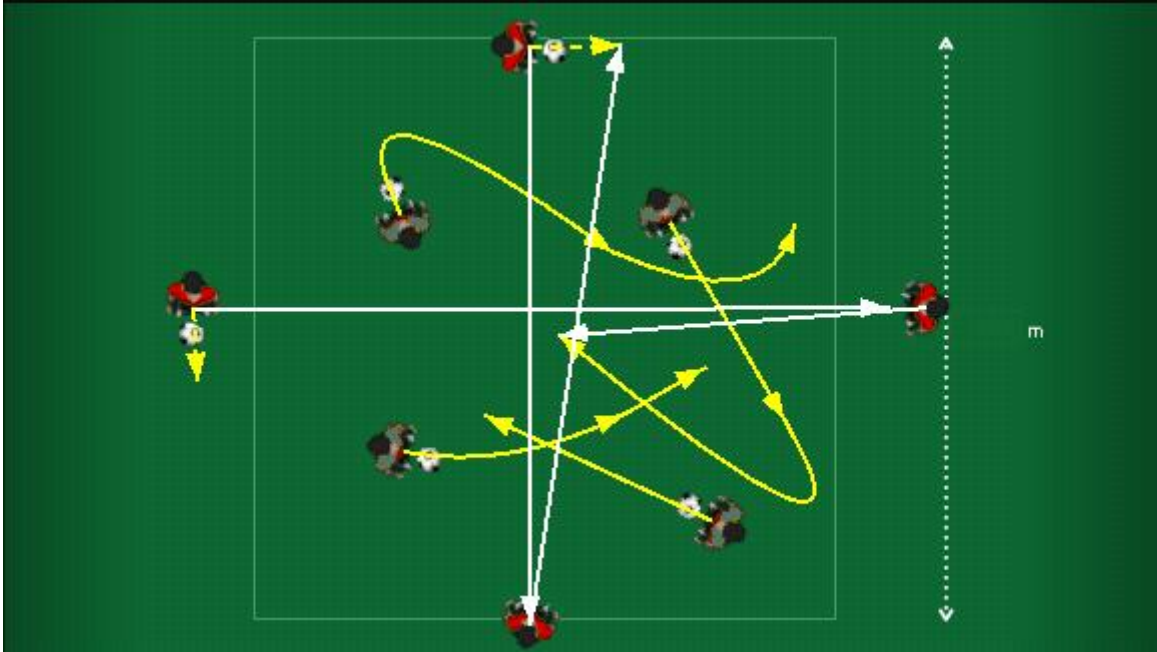
Pienennetään aluetta, vähennetään "hippojen" määrää.

C) Jatkuva polttopallo2 – 5 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:

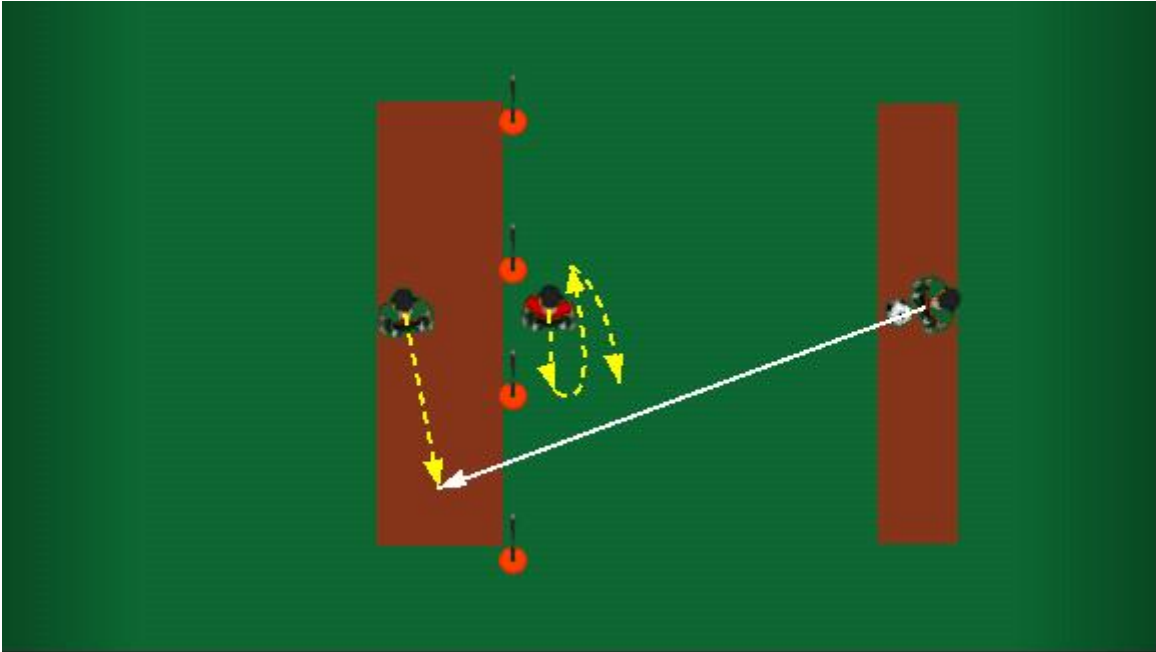
Syöttäminen tehdään ainoastaan heikommalla jalalla tai rintapotkulla. Keskellä olevat pelaajat joutuvat kuljettamaan palloa eri tavoin. Syöttöjen tulee tapahtua yhdellä kosketuksella.

2) Syötön peittäminen – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=63526>

Välineet:

Pallo paria kohti ja "tötsät" ja kartiot maali- ja vastaanottoalueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Harjoitellaan syöttämistä ja syötön peittämistä. Pallollinen pelaaja on 11-13 m päässä kahdesta "tötsämaalista" (2 m leveä), jotka ovat 2 metrin päässä toisistaan. Maalien takana on "vastaanottoalueella" vastaanottaja, joka yrittää liikkua pois syöttövarjosta. Pallollinen pelaaja yrittää syöttää pallon vastaanottajalle. Puolustava pelaaja yrittää sivuliikkeellään pari metriä kartioiden etupuolella estää syötön. Kisa esimerkiksi siitä, kuinka monta onnistunutta suoritusta 10 yrityksestä.

Huomioitavaa:

Pallollisella ja pallottomalla on oltava jotain kommunikaatiota keskenään ennen syöttöä. Syötön salaamisen opettaminen (on helpompi salata oikean jalan syöttö vasemmalle kuin päinvastoin).

Helpottaminen:

Syöttömatkan lyhentäminen, maalialueiden leventäminen.

Vaikeuttaminen:

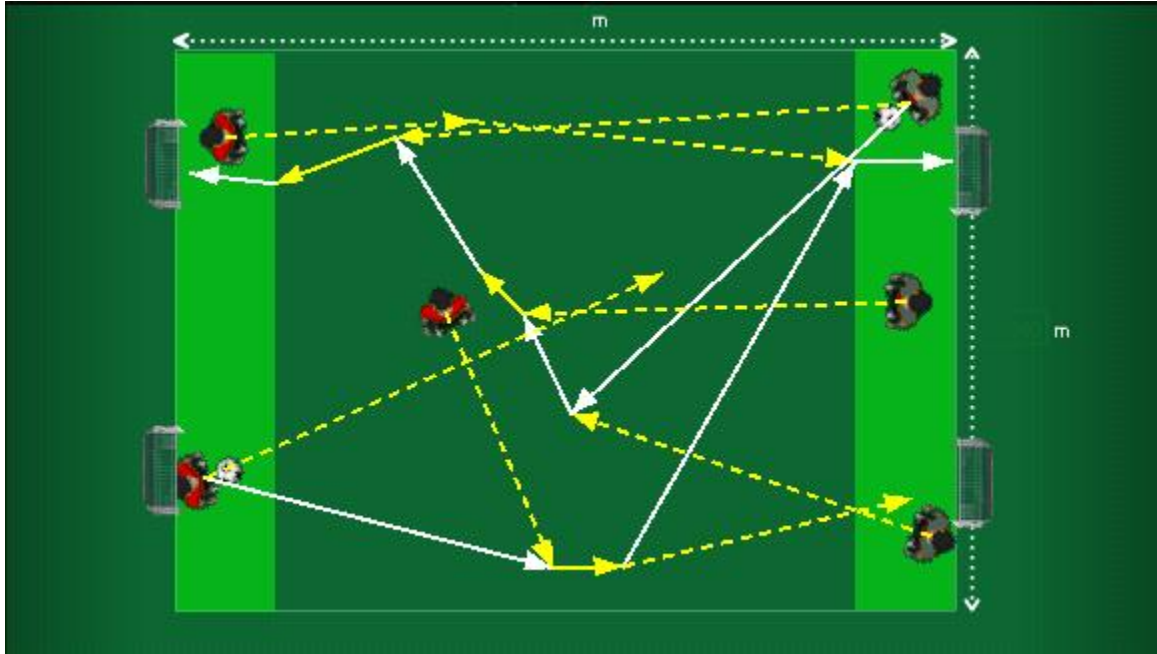
Syöttömatkan pidentäminen, maalialueiden kaventaminen.

3) 3v0 vastakkaisiin suuntiin – 15 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:

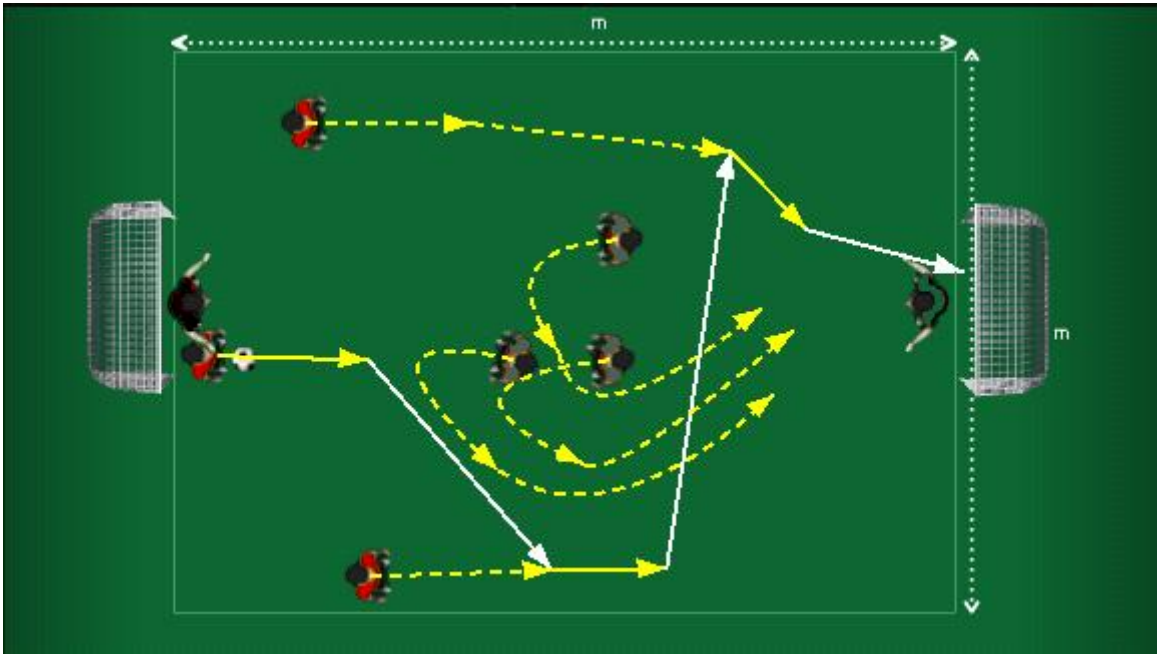
Pelaajien on vaihdettava paikkaa hyökkäyksen aikana. Kaikki syötöt on pelattava liikkeessä olevalle pelaajalle. Kosketusrajoitukset. Joukkueen täytyy olla jatkuvasti kolmiomuodossa.

Maalinteko suoraan syötöstä. Saa käyttää vain heikompaa jalkaa.

- 4) Rangaistuspotkukisa – 10 min.
 5) 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 (syvyyden/leveyden). 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.

- 6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 53-54

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
- A) Askellusharjoite Tanoke3 – 5 min.
- B) Coerver-liikkeitä1 – 5 min.
- C) Viestikisa – 5 min.

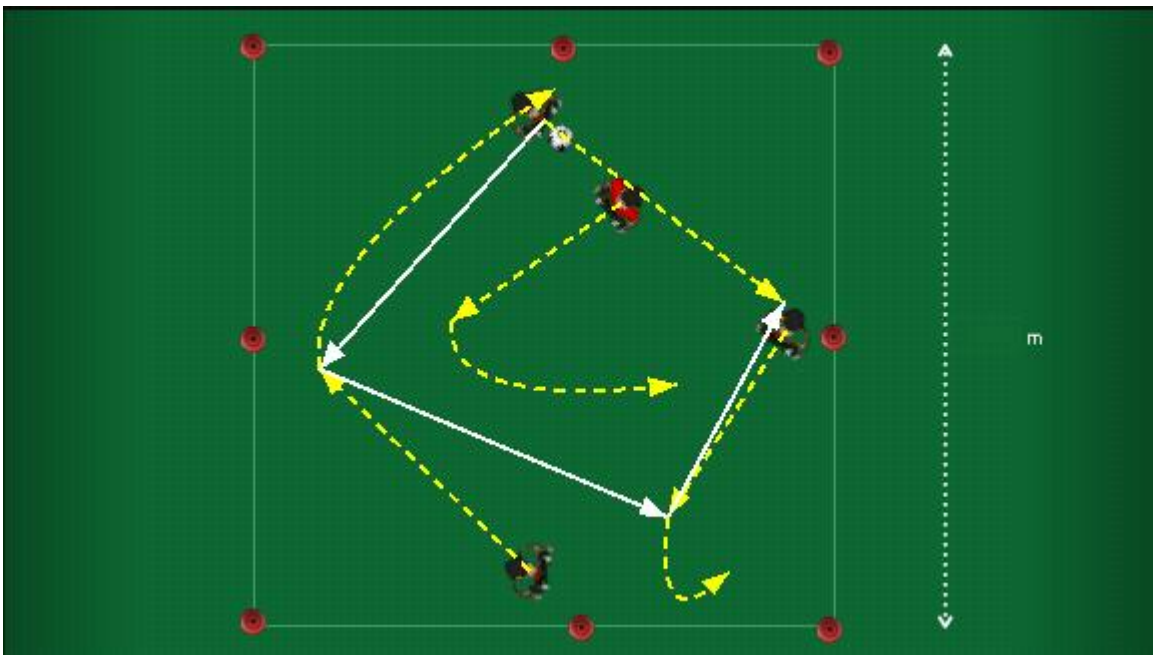
- * Normaalialajuksua
- * Psykkinestisiä lähtöjä
- * Viivajuoksuja

- 2) 3v1 "höynä" – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13181>

Välineet:

Pallo, kartiot maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

10 m neliö, pelataan 3v1 -pallonhallintapeli. Aluksi vapailla kosketuksilla. Keskellä oleva pelaaja on keskellä joko tietyn ajan, tai sitten keskellä oleva pelaaja vaihtuu aina katkosta/taklauksesta. Taidon karttuessa kosketusten määrää voi vähentää, tai sitten pelaajien on pakko ottaa tietty määrä kosketuksia.

Huomioitavaa:

Pallollinen ryhmä: sijoittuminen neliön sivujen keskelle, mikä maksimoi käytettävän tilan. Syöttöjen paino, tarkkuus ja ennen kaikkea OIKEA AJOITUS (ei liian aikaisin, ei liian myöhään). Hyvä ja tarkoituksenmukainen haltuunotto (seuraavalla kosketuksella pääsee syöttämään). Pallottoman pelaajan OIKEA-AIKAINEN liikkuminen pois syöttövarjoista.

Keskellä oleva pelaaja: yritä lukea peliä ja ennakoida pallollisen virheitä. Sitten nopea reagointi ja syötön katkaiseminen tai taklaaminen.

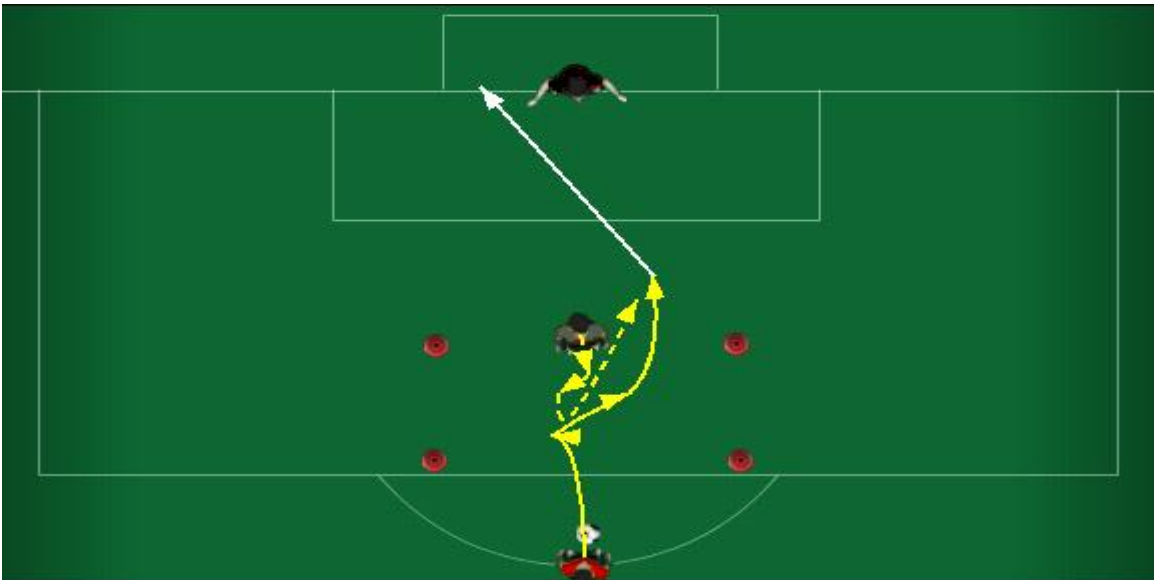
Helpottaminen:
Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen:
Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, haltuunotto tietyllä tavalla. Pienennetään aluetta.

3) 1v1 + maalinteko – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17828>

Välineet:
"Tötsiä" alueiden merkitsemistä varten, maali, palloja.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pallollinen pelaaja lähtee n. 15-20 m maalista. Hänen edessään on 5-7x5-7 m alue, jonka sisällä puolustaja yrittää riistää pallon. Hyökkääjä pelaa 1v1 -tilanteen alueella. Jos hän pääsee läpi, hän yrittää maalintekoa.

Huomioitavaa:

Hyökkääjä: pallo hallussa, selkeä harhautusliike. Puolustajan harhautumisen jälkeen nopea rytmivaihdos. Varma maalinteko.

Puolustaja: hyvä puolustusasento, pyri suuntaamaan hyökkääjä puolustusalueen ulkopuolelle. Koska taklaan?

Helpottaminen:
Puolustusalueen suurentaminen.

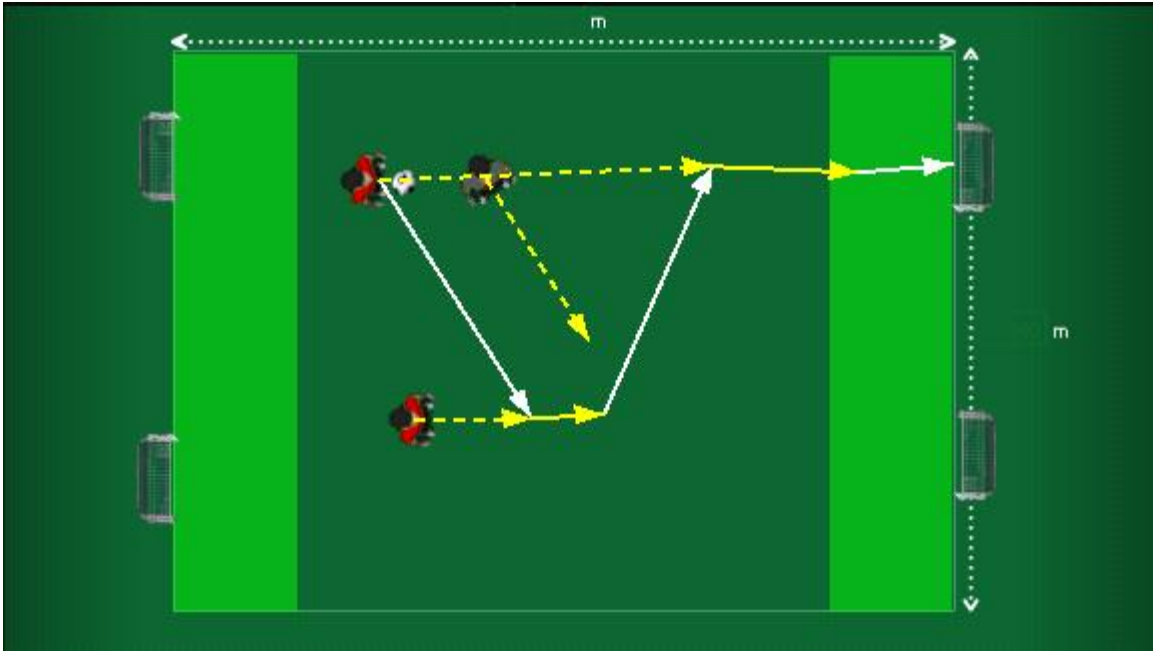
Vaikeuttaminen:
Puolustusalueen pienentäminen, aikarajoitus.

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 riittävillä etäisyyksillä, oikea-aikaisella liikkumisella sekä laadukkailla, oikeaan aikaan annetuilla syötöillä. Korosta syöttöjen ajoitusta, niiden salaamista, sekä rytminvaihtoja.

Helpottaminen:

Maalien suurentaminen.

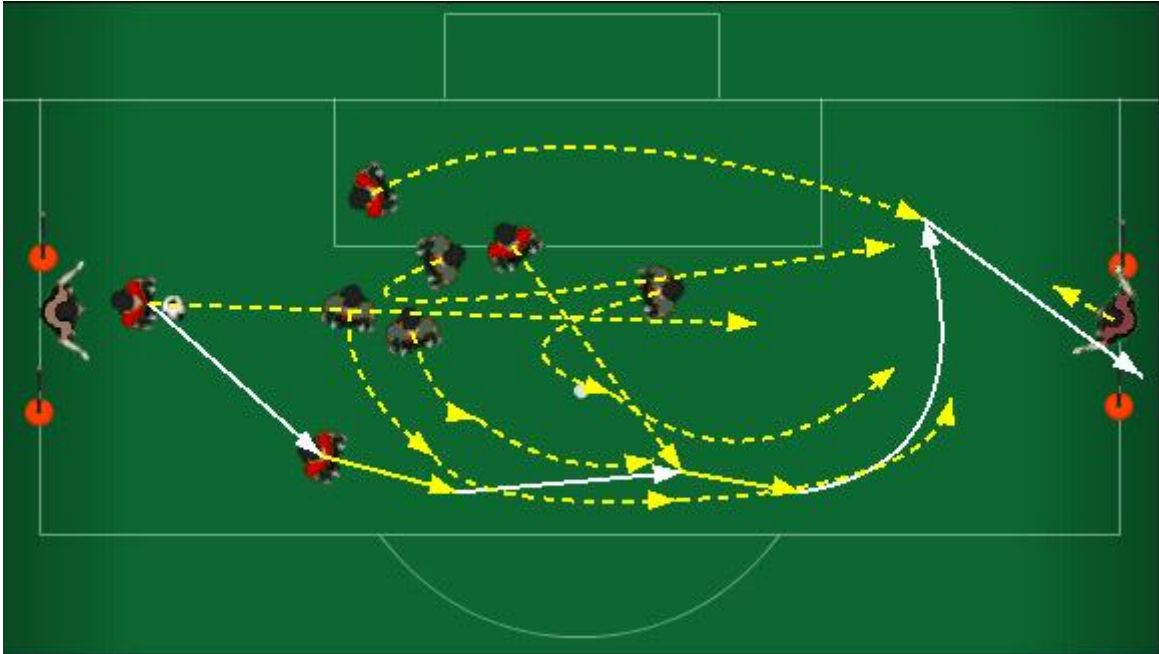
Vaikeuttaminen:

Kosketusrajoitukset, maalien pienentäminen, 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 venytysliike.

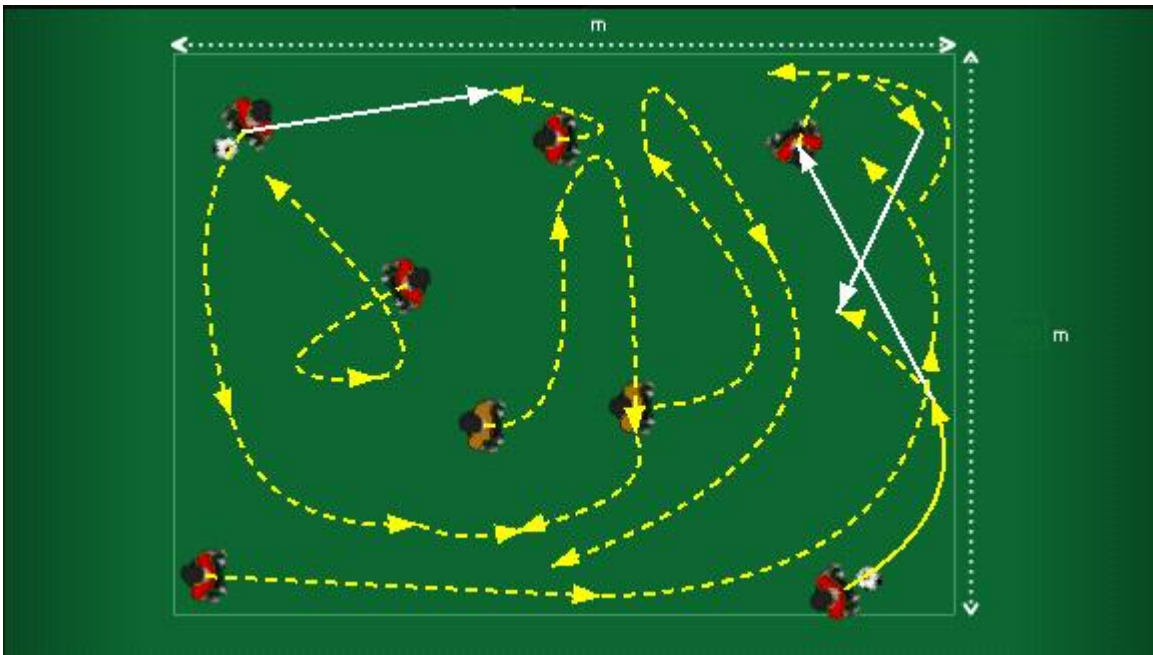
F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 55-56

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
- A) Askellusharjoite Tanoke2 – 5 min.
- B) Coerver-liikkeitä3 – 5 min.
- C) Hippaa syöttämällä2 – 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:

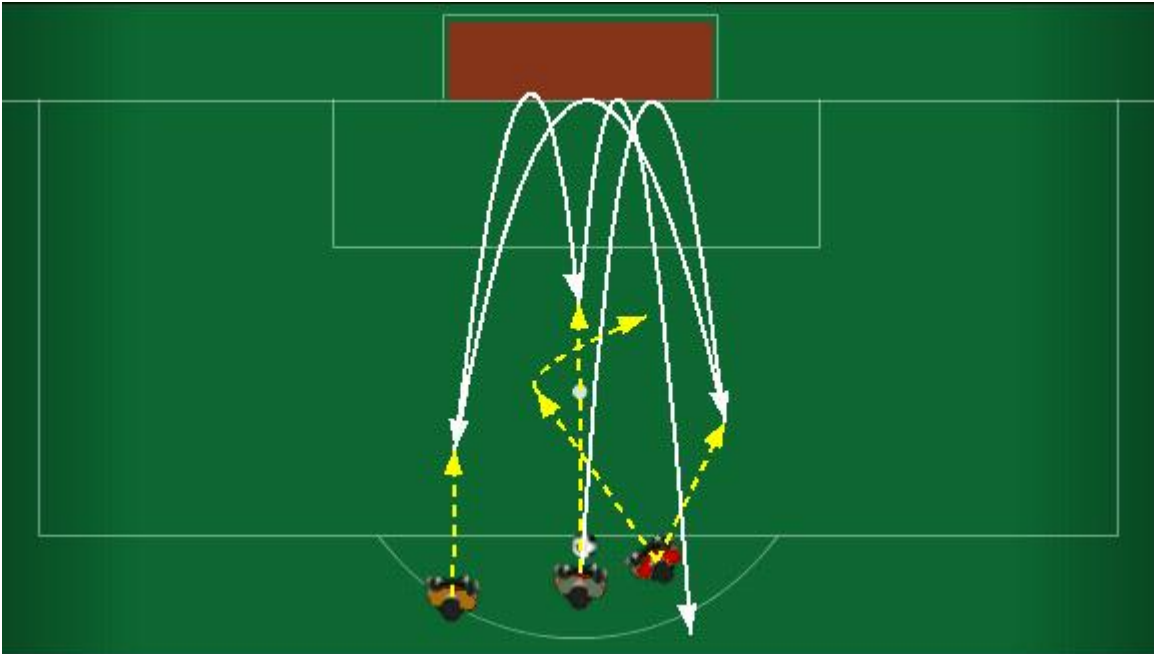
Pienennetään aluetta.

2) Laukauksia laukaisuseinään – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=81232>

Välineet:

Pallo, laukaisuseinä.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

1-3 pelaajaa pallojen kanssa laukaisuseinää vastaan. Jos pelaajia on vain yksi, tämä voi laukoa nilkkapotkuja tiettyyn kohteeseen seinässä yhden kosketuksen haltuunoton jälkeen. Jos pelaajia on useampia, he voivat pelata "pilsua". Tässä pelissä pelaajat laukovat vuorotellen seinää vastaan yrittäen ampua niin vaikeita laukauksia, että seuraavaksi vuorossa oleva pelaaja ei pysty osumaan seinään. Aloituspotku on tietyltä etäisyydeltä, sen jälkeen saa ampua mistä tahansa. Käydään pudotuskisa, esim. viidestä epäonnistumisesta putoaa pelistä pois.

Huomioitavaa:

Puhdas nilkkapotkun tekniikka: tukijalka pallon viereen, nilkka ojennettuna ja jännitettynä. Potkuhetkellä katse pallossa. Voimakas potkuliike (jalan heilahdus aluksia taakse, sen jälkeen luja mutta rento potkuliike "pallon läpi". Osumakohta pallon keskipisteeseen. Vartalo pallon "päälle", jotta laukaus pysyy matalana. Korosta "pilsussa" pelaajien jatkuvaa valmiina oloa ja liikkumista mahdollisimman hyvään laukaisuasentoon.

Vaikeuttaminen:

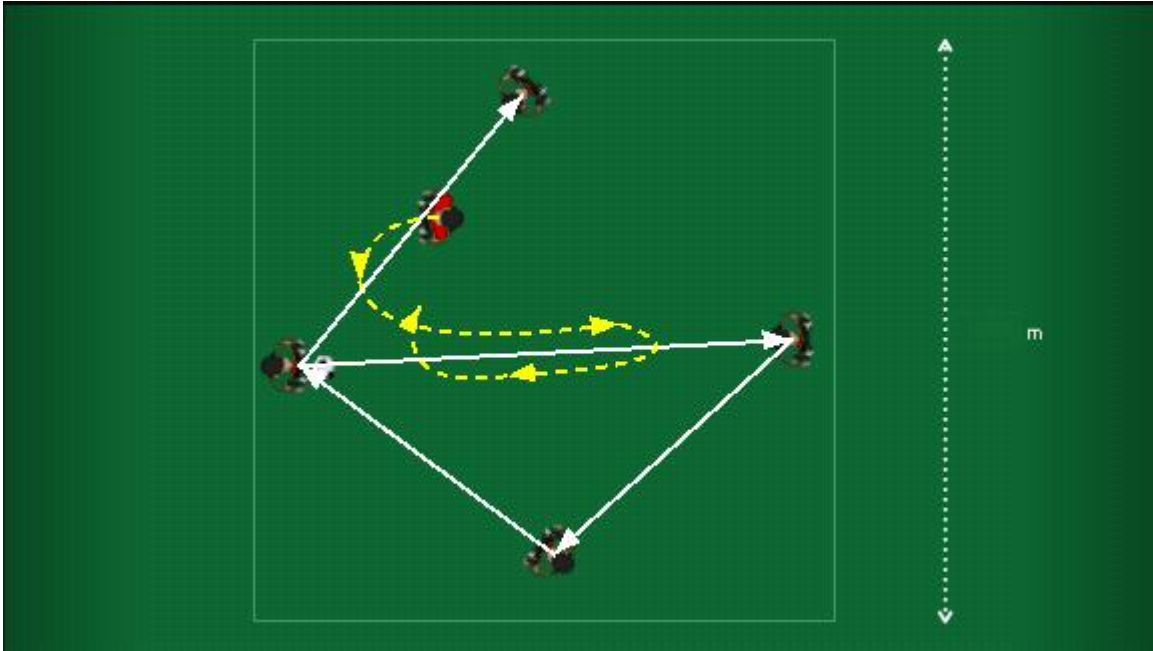
Lauotaan vain heikommalla jalalla.

3) 4v1 "höynä" – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=54802>

Välineet:

Pallo, kartiot maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

10 m neliö, pelataan 4v1 -pallonhallintapeli. Aluksi vapailla kosketuksilla. Keskellä oleva pelaaja on keskellä joko tietyn ajan, tai sitten keskellä oleva pelaaja vaihtuu aina katkosta/taklauksesta. Taidon karttuessa kosketusten määrää voi vähentää, tai sitten pelaajien on pakko ottaa tietty määrä kosketuksia.

Huomioitavaa:

Pallollinen ryhmä: sijoittuminen neliön sivujen keskelle, mikä maksimoi käytettävän tilan. Syöttöjen paino, tarkkuus ja ennen kaikkea OIKEA AJOITUS (ei liian aikaisin, ei liian myöhään). Hyvä ja tarkoituksenmukainen haltuunotto (seuraavalla kosketuksella pääsee syöttämään).

Palloton pelaaja: yritä lukea peliä ja ennakoida pallollisen virheitä. Sitten nopea reagointi ja syötön katkaiseminen tai taklaaminen.

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen:

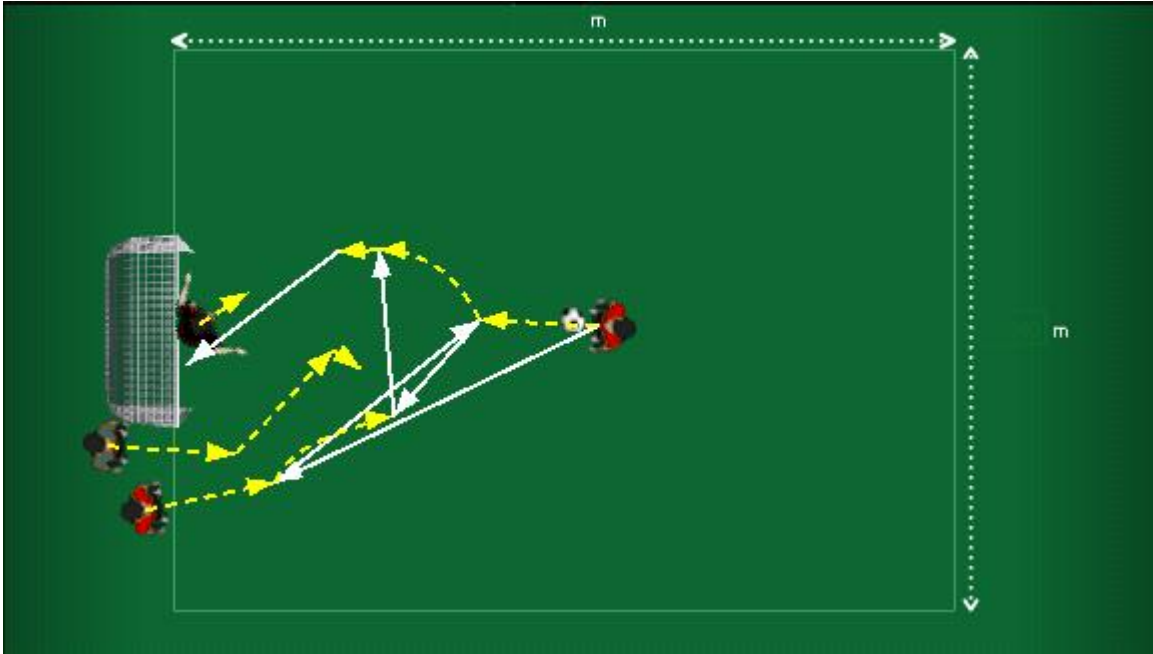
Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, haltuunotto tietyllä tavalla. Pienennetään aluetta.

4) 2v1 vastakkain + maalinteko – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=64314>

Välineet:

Paljon palloja, pikkumaali, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pikkumaali, jossa maalivahti. 6-8 pelaaja jaettuna kahtia puolustajiin ja hyökkääjiin sekä maalivahtiin. Maalinteko-/harhautusalue 10-12 m leveä. Pelataan 2v1 -tilanne. Hyökkääjä seisoo pallon kanssa 15-20 m päässä maalista. Toinen hyökkääjä seisoo puolustajan kanssa päätyrajalla. Hyökkääjä antaa syötön päädyssä olevalle hyökkääjälle. Tämä yrittää syöttää takaisin hyökkääjälle, minkä jälkeen pelataan 2v1 -tilanne. Tilanne päättyy joko pallon menemiseen alueen ulkopuolelle, paitsioon tai maaliin. Pelaajat vaihtelevat eri rooleissa. Maalin tullessa molemmat hyökkääjät saavat pisteen. Kuka saa ensiksi 5 pistettä?

Huomioitavaa:

Hyökkääjä: liikkuminen palloa vastaan, hyvä haltuunotto. Rohkeat harhautusliikkeet, rytminvaihto. Miten pelaan 2v1 -tilanteen: mahdollisen syötön ajoitus, yhteispeli, paitsion välttäminen. Maalintekotilanteissa: koska laukominen, koska läpiajo?

Puolustaja: Tiukka liike syötön perään, "jarruttaminen" hyvissä ajoin, puolustusasento. Koska peitän, koska taklaan?

Helpottaminen:

Harhautusalueen leventäminen.

Vaikeuttaminen:

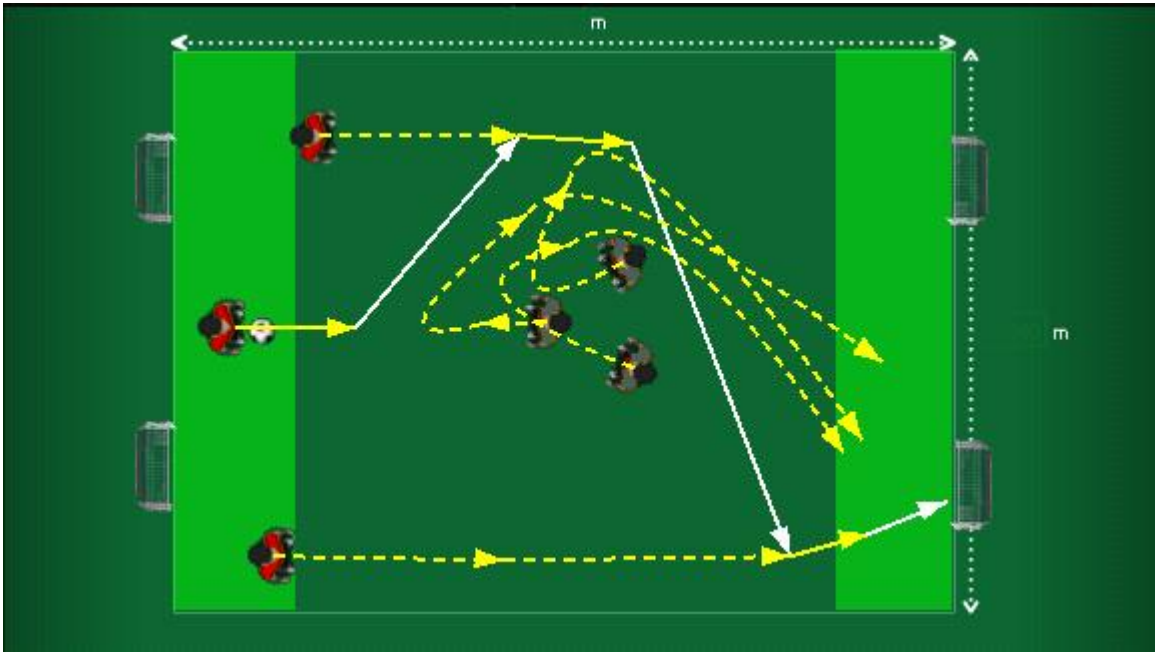
Harhautusalueen kaventaminen, hyökkäyksen kestolle aikaraja.

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 hyökkämään 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 venytysliike.

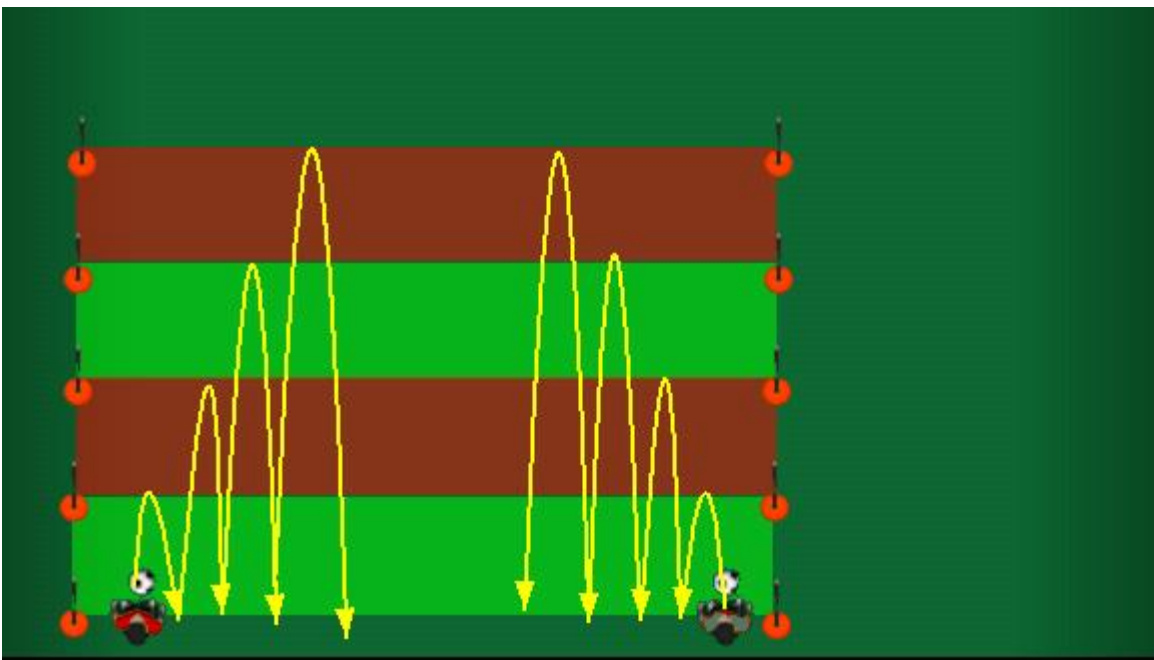
F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 57-58

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
- A) Askellusharjoite Tanoke3 – 5 min.
- B) Coerver-liikkeitä2 – 5 min.
- 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:

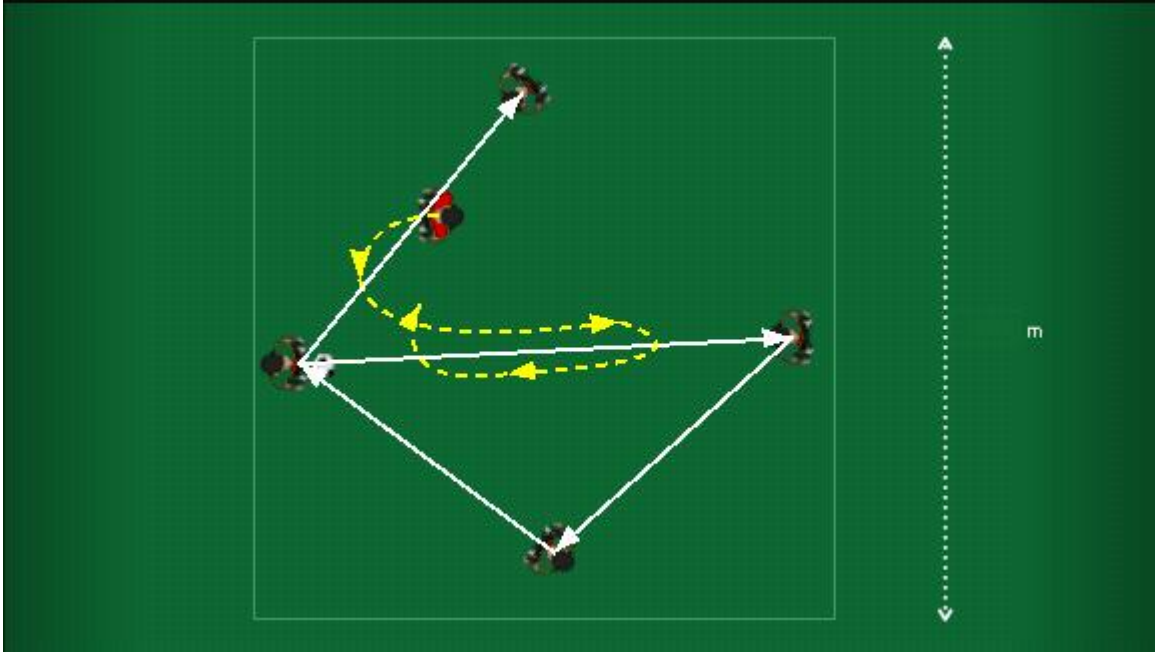
Saa kuljettaa vain heikommalla jalalla, saa kääntyä vain tietyllä tavalla (sisäsyrjä, jalkapohja jne.).

2) 4v1 "höynä" – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=54802>

Välineet:

Pallo, kartiot maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

10 m neliö, pelataan 4v1 -pallonhallintapeli. Aluksi vapailla kosketuksilla. Keskellä oleva pelaaja on keskellä joko tietyn ajan, tai sitten keskellä oleva pelaaja vaihtuu aina katkosta/taklauksesta. Taidon karttuessa kosketusten määrää voi vähentää, tai sitten pelaajien on pakko ottaa tietty määrä kosketuksia.

Huomioitavaa:

Pallollinen ryhmä: sijoittuminen neliön sivujen keskelle, mikä maksimoi käytettävän tilan. Syöttöjen paino, tarkkuus ja ennen kaikkea OIKEA AJOITUS (ei liian aikaisin, ei liian myöhään). Hyvä ja tarkoituksenmukainen haltuunotto (seuraavalla kosketuksella pääsee syöttämään).

Palloton pelaaja: yritä lukea peliä ja ennakoida pallollisen virheitä. Sitten nopea reagointi ja syötön katkaiseminen tai taklaaminen.

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen:

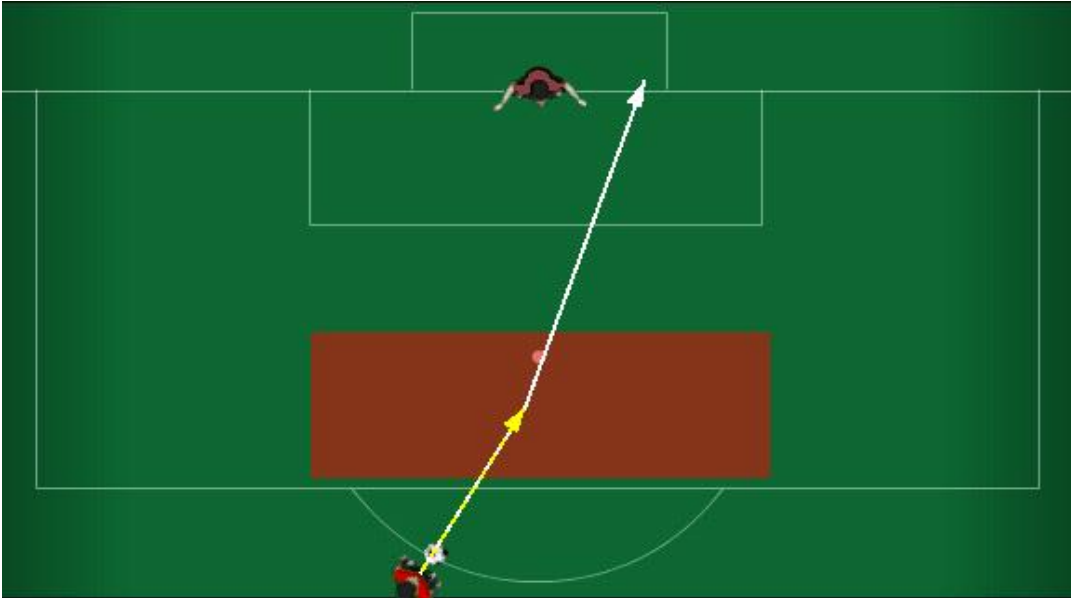
Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, haltuunotto tietyllä tavalla. Pienennetään aluetta.

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:

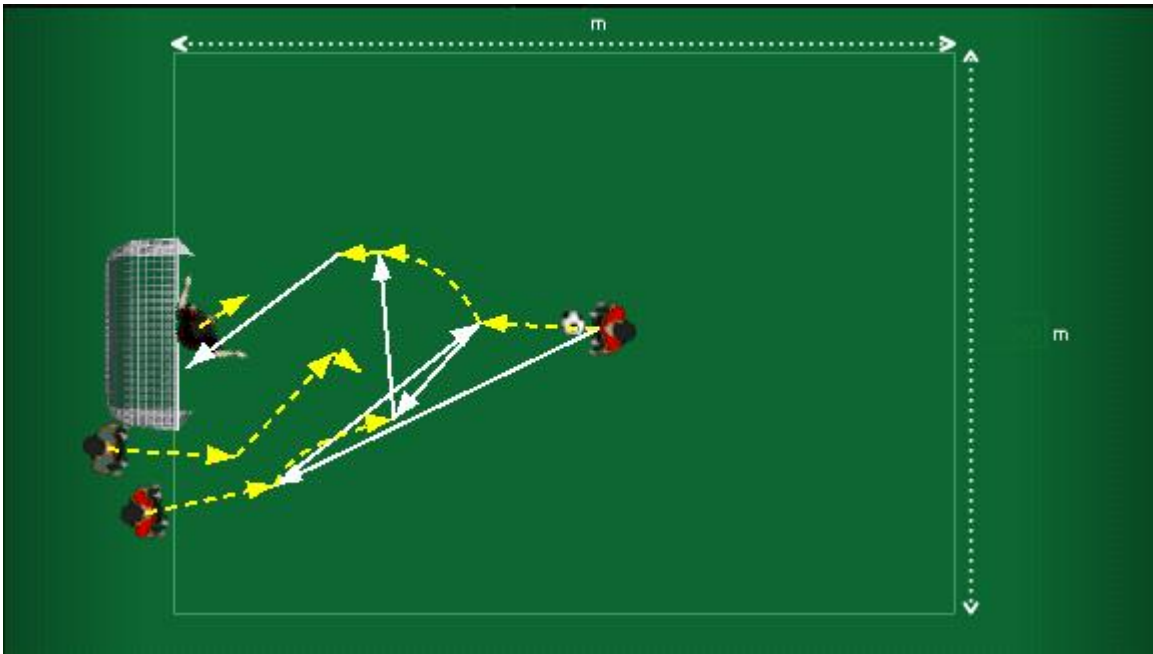
Laukaisualueen pienentäminen, syöttö/ja tai laukaus heikommalla jalalla.

4) 2v1 vastakkain + maalinteko – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=64314>

Välineet:

Paljon palloja, pikkumaali, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pikkumaali, jossa maalivahti. 6-8 pelaaja jaettuna kahtia puolustajiin ja hyökkääjiin sekä maalivahtiin.

Maalinteko-/harhautusalue 10-12 m leveä. Pelataan 2v1 -tilanne. Hyökkääjä seisoo pallon kanssa 15-20 m päässä maalista. Toinen hyökkääjä seisoo puolustajan kanssa päätyrajalla. Hyökkääjä antaa syötön päädyssä olevalle hyökkääjälle. Tämä yrittää syöttää takaisin hyökkääjälle, minkä jälkeen pelataan 2v1 -tilanne. Tilanne päättyy joko pallon menemiseen alueen ulkopuolelle, paitsioon tai maaliin. Pelaajat vaihtelevat eri rooleissa. Maalin tullessa molemmat hyökkääjät saavat pisteen. Kuka saa ensiksi 5 pistettä?

Huomioitavaa:

Hyökkääjä: liikkuminen palloa vastaan, hyvä haltuunotto. Rohkeat harhautusliikkeet, rytminvaihto. Miten pelaan 2v1 -tilanteen: mahdollisen syötön ajoitus, yhteispeli, paitsion välttäminen. Maalintekotilanteissa: koska laukominen, koska läpiajo?

Puolustaja: Tiukka liike syötön perään, "jarruttaminen" hyvissä ajoin, puolustusasento. Koska peitän, koska taklaan?

Helpottaminen:

Harhautusalueen leventäminen.

Vaikeuttaminen:

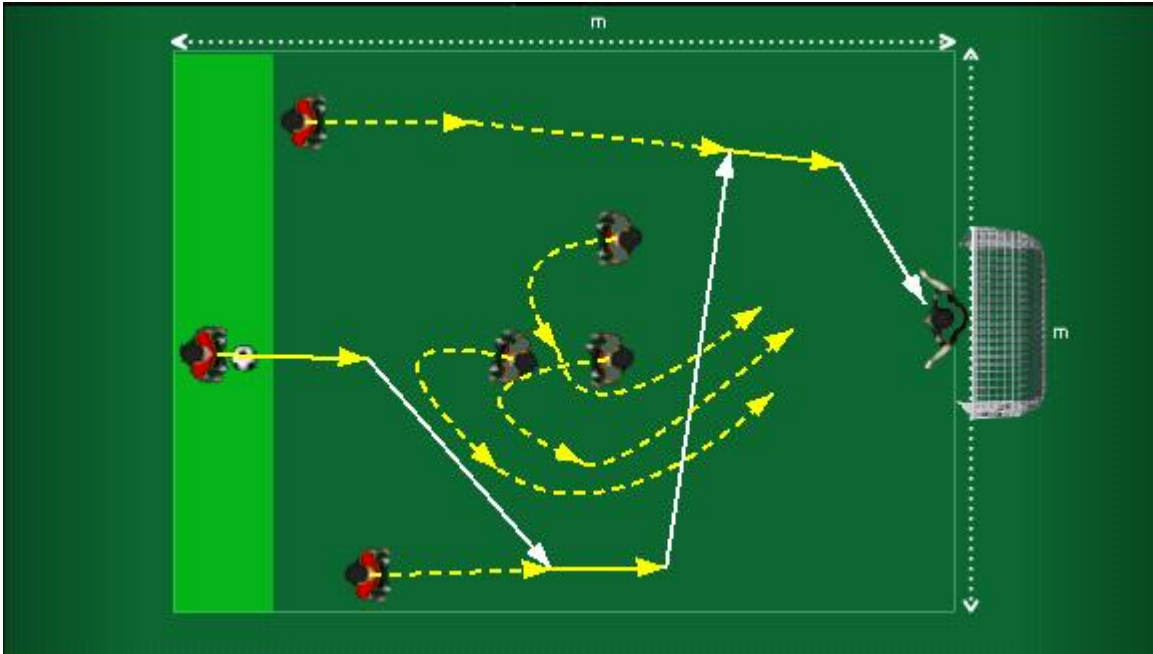
Harhautusalueen kaventaminen, hyökkäyksen kestolle aikaraja.

5) 3v3 maali-/viivapeli – 15 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.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 59-60

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

A) Askellusharjoite SPL1 – 5 min.

B) 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:

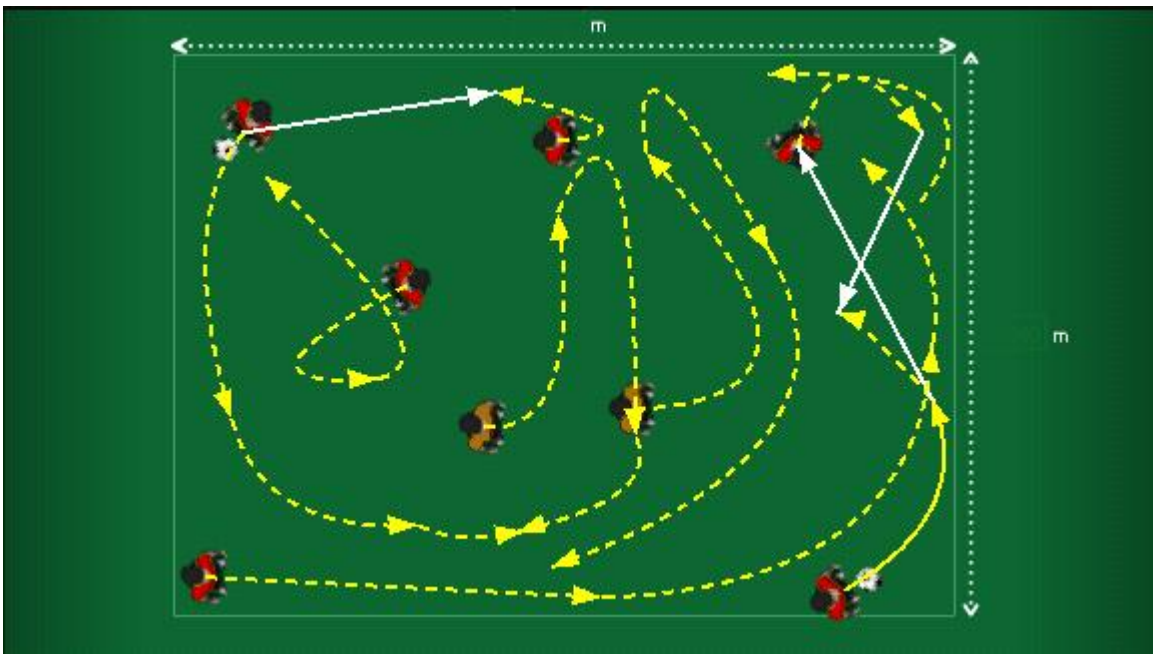
"Tuhoajan" tehtävää voi vaikeuttaa esimerkiksi sillä, että tämän täytyy hypätä koko ajan yhdellä jalalla.

C) Hippaa syöttämällä1 – 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. Kuinka monta heittoa peräkkäin on ennätys ilman että "hippa" onnistuu jättämään ketään?

2

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.

Vaikeuttaminen:

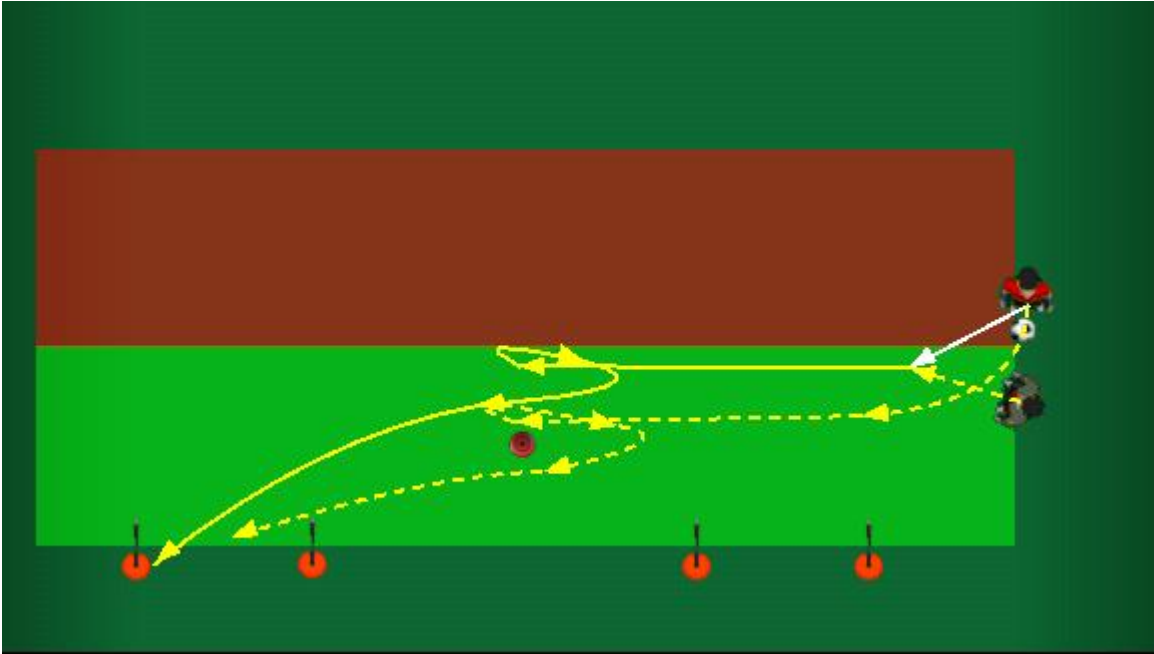
Saa kuljettaa vain heikommalla jalalla, saa kääntyä vain tietyllä tavalla (sisäsyryjä, jalkapohja jne.).

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. 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:

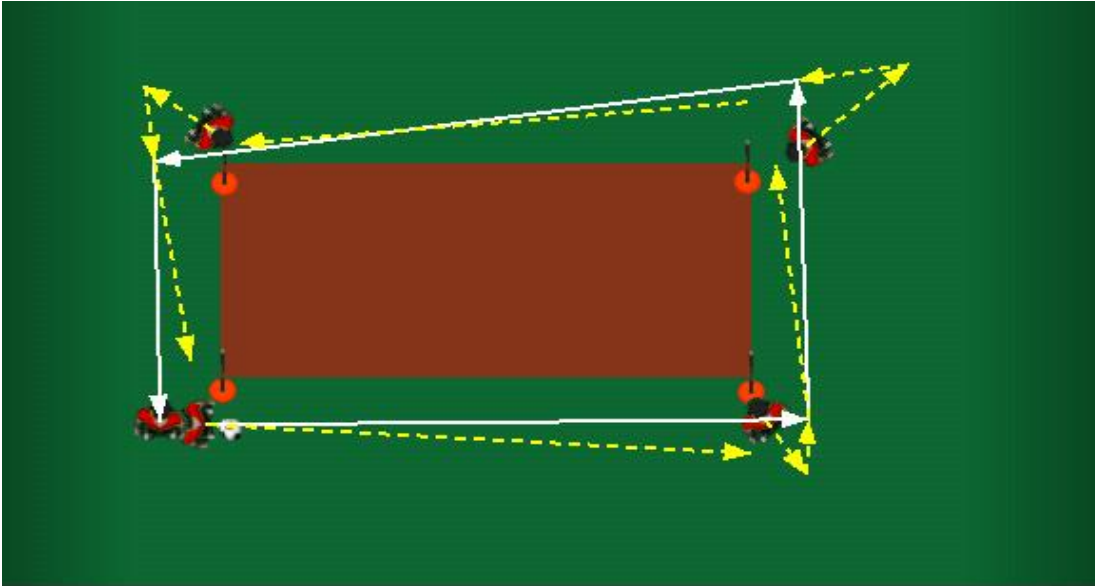
Maalien pienentäminen.

3) Syöttöjä suorakaiteen/neliön ympäri – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13358>

Välineet:

Pallo ja kartiot alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

5-10 m neliö tai 10x5 m suorakulmio. Viisi pelaaja alueen nurkissa, jokaisessa nurkassa yksi pelaaja, paitsi lähtökulmassa kaksi pelaajaa. Pallollinen pelaaja syöttää huolellisen syötön seuraavaan kulmaan ja juoksee sen jälkeen syöttönsä perään. Näin pallo kiertää aluetta myötä- tai vasta päivään. Voidaan järjestää kisa joukkueiden välillä: kenen joukkue syöttää nopeimmin pallon viisi kertaa alueen ympäri?

Huomioitavaa:

Palloton pelaaja liikkuu aina ennen syöttöä oikeassa kulmassa pois kartiolta (luo tilaa itse pallon haltuunottamista ja syöttämistä varten). Hyvä ja tarkoituksenmukainen haltuunotto (seuraavalla kosketuksella pääsee syöttämään). Syöttöjen paino ja tarkkuus. Terävä liike syötön jälkeen.

Helpottaminen:

Vapaat kosketukset.

Vaikeuttaminen:

Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, syötöt aina neliön sisälle.

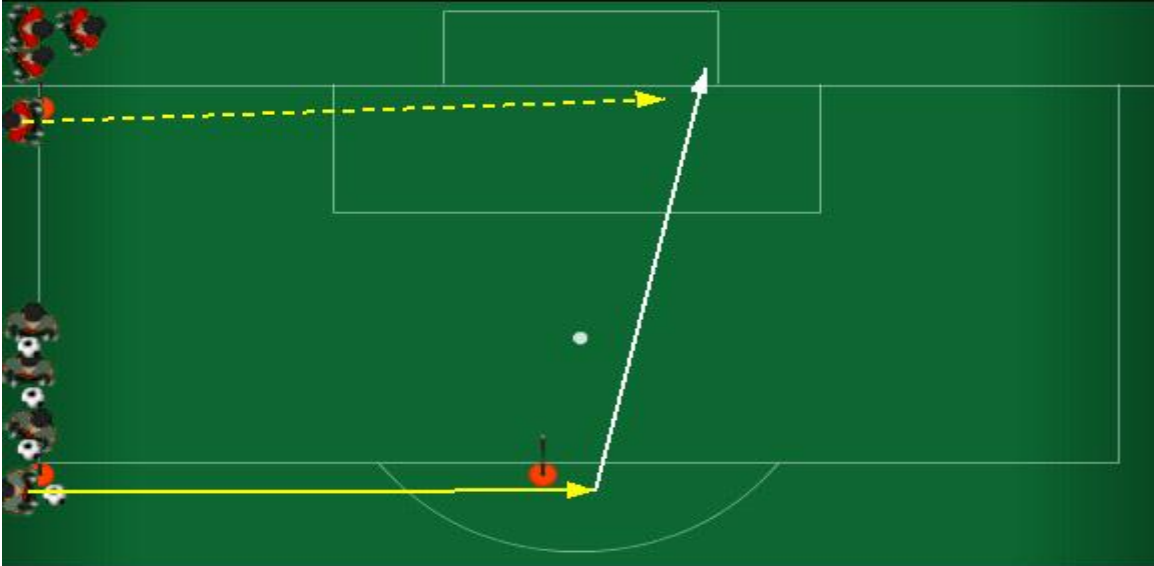
4) Laukaus sivuliikkeestä – 15 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=453&pro=1>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13296>

Välineet:

Maali ja "törppöjä" laukaisualueen merkkäämistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Kaksi 4-6 pelaajan ryhmää. Pallollinen pelaaja lähtee kuljettamaan 10 m päästä päätyrajasta poikittain. Tulleessaan "törppön" kohdalle pallollinen pelaaja yrittää laukoa pallon tarkasti maaliin. Maaliviivalla vastakkain pallollista pelaajaa oleva palloton pelaaja saa lähteä juoksemaan välittömästi pallollisen lähdettyä liikkeelle. Palloton yrittää ehtiä maalille ja torjua pallollisen laukauksen. Palloton saa/ei saa käyttää käsiään torjunnassaan. Puolessa välissä vaihdetaan puolia ja katsotaan, kumpi joukkue on tehnyt enemmän maaleja.

Huomioitavaa:

Kuljettaessa täytyy pyrkiä mahdollisimman harvoihin kosketuksiin (valmentaja voi määrätä kosketusten maksimimäärän). Valmistautumisessa kääntymiseen viimeisen kosketuksen täytyy olla "painoltaan" juuri sopiva, jotta laukaus tapahtuu liikkeestä ja hyvällä vauhdilla. Erityistä huomiota kannattaa kiinnittää tukijalan oikeaan asettamiseen liikkuvan pallon viereen. Puhdas potku (katse pallossa, hyvä osumakohta pallon keskelle, ojennettu nilkka – hyvä osuma jalkaan). Kannusta pelaajia tarkkoihin laukauksiin voiman kustannuksella. Huom!: tasapaino on erittäin tärkeä asia. Pelaajat eivät saisi kaatua potkun jälkeen.

Helpottaminen:

Puolustajalla pallon ottaminen kiinni käsillä, laukojalla laukaisuvälimatkan lyhentäminen.

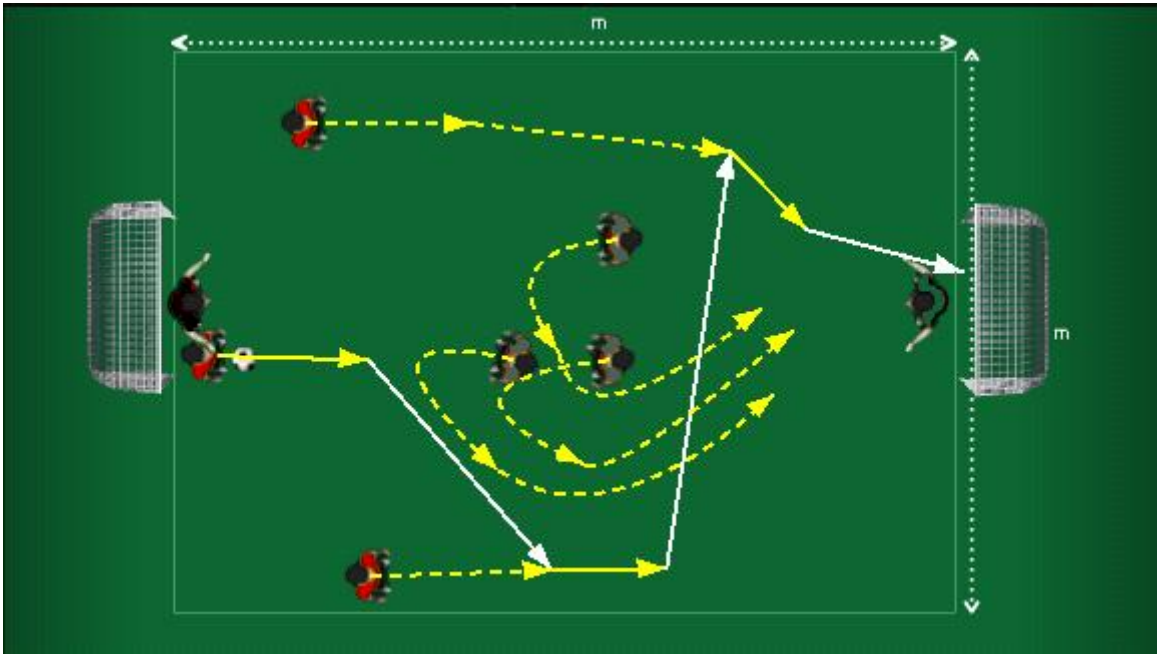
Vaikeuttaminen:

Laukojalla kosketusrajoitukset, laukominen heikommalla jalalla, laukaisuvälimatkan pidentäminen.

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 (syvyyden/leveyden). 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 venytysliike.

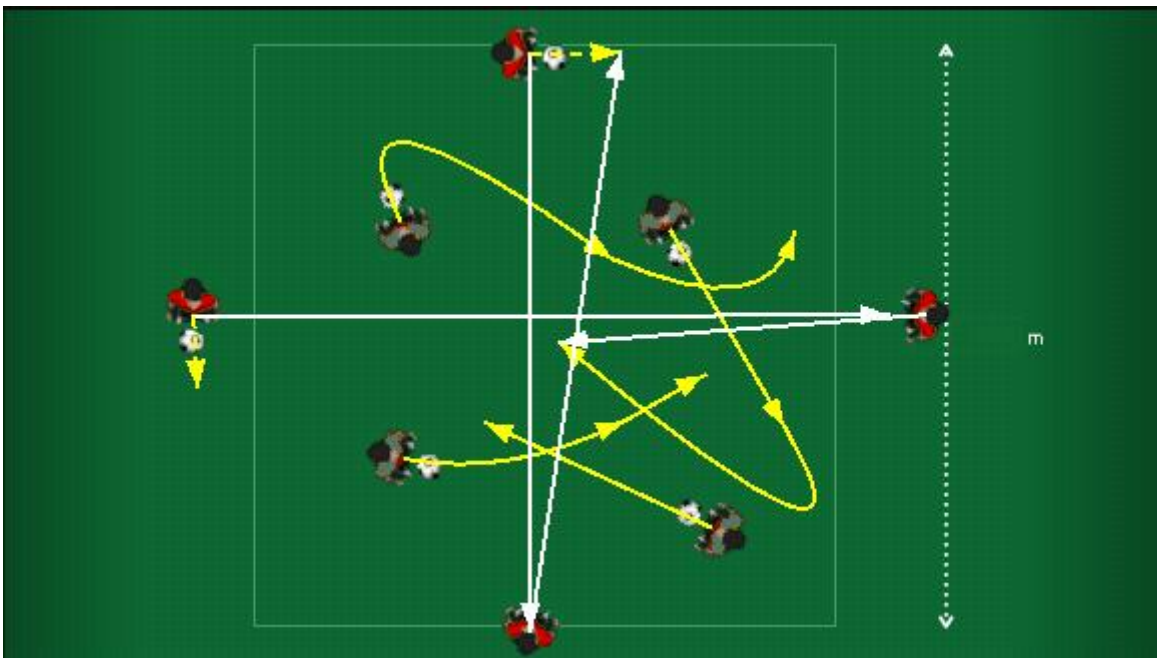
F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 61-62

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
 A) Askellusharjoite Tanoke1 – 5 min.
 B) Jatkuva polttopallo2 – 5 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.

C) Viestikisa – 5 min.

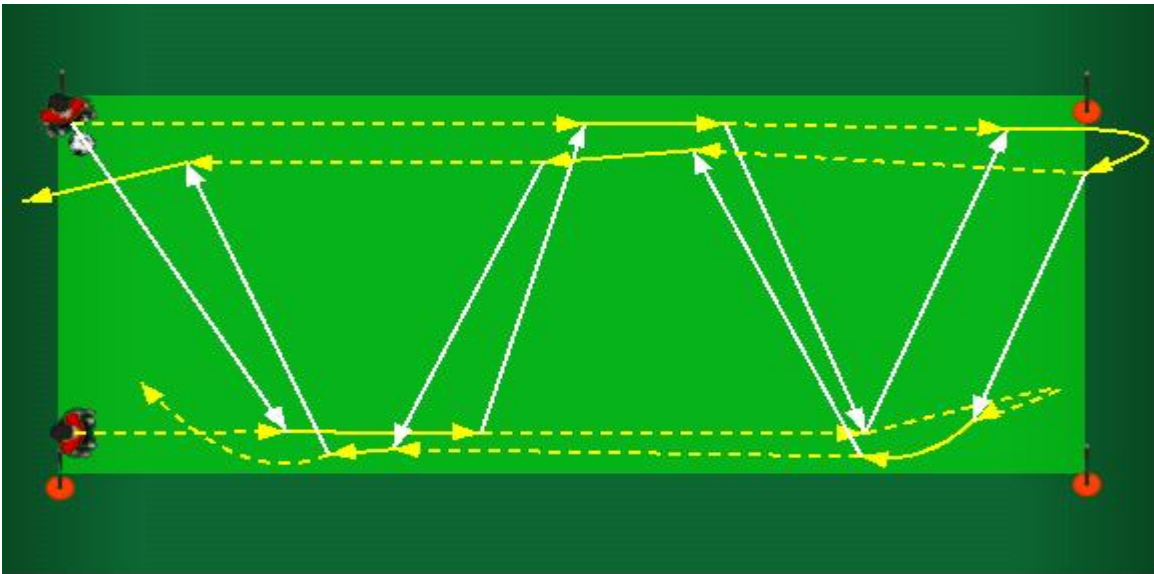
- * Normaalilla juoksua
- * Etuperin/takaperin
- * Viivajuoksuviesti

2) Syöttö ja haltuunotto liikkeestä – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=60195>

Välineet:

Pallo ja "tötsät" ja kartiot alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

12x15 m suorakaide, koko pääty maalialueena. Yksi kahden pelaajan joukkue. Pelaajat ovat vähintään 10 metrin päässä toisistaan koko ajan. Pelaajien täytyy kuljettaa ja syöttää toisilleen ja ylittää vastapäin maalilinja pallo hallussa. Välittömästi tämän jälkeen pelaajat palaavat takaisin samalla tavalla lähtöpäättyyn. Tavoitteena on 10 peräkkäistä hyvää suoritusta.

Suoritus epäonnistuu, jos:

- * Pelaajat lähempänä toisiaan kuin 10 metriä
- * Palloton pelaaja on pallollisen etupuolella

Huomioitavaa:

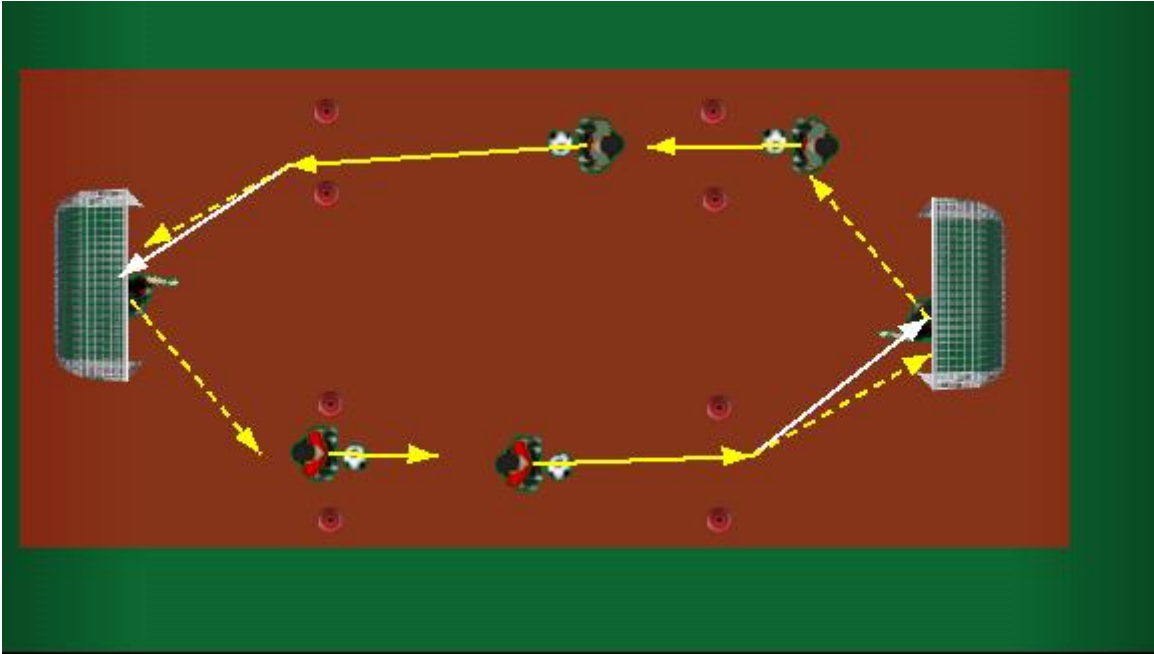
Syöttöjen laatu (pallottoman juoksulinjalle, syötön paino ja suunta), ensimmäinen kosketus selkeästi menosuuntaan, käännöksen nopeus ja laatu.

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:

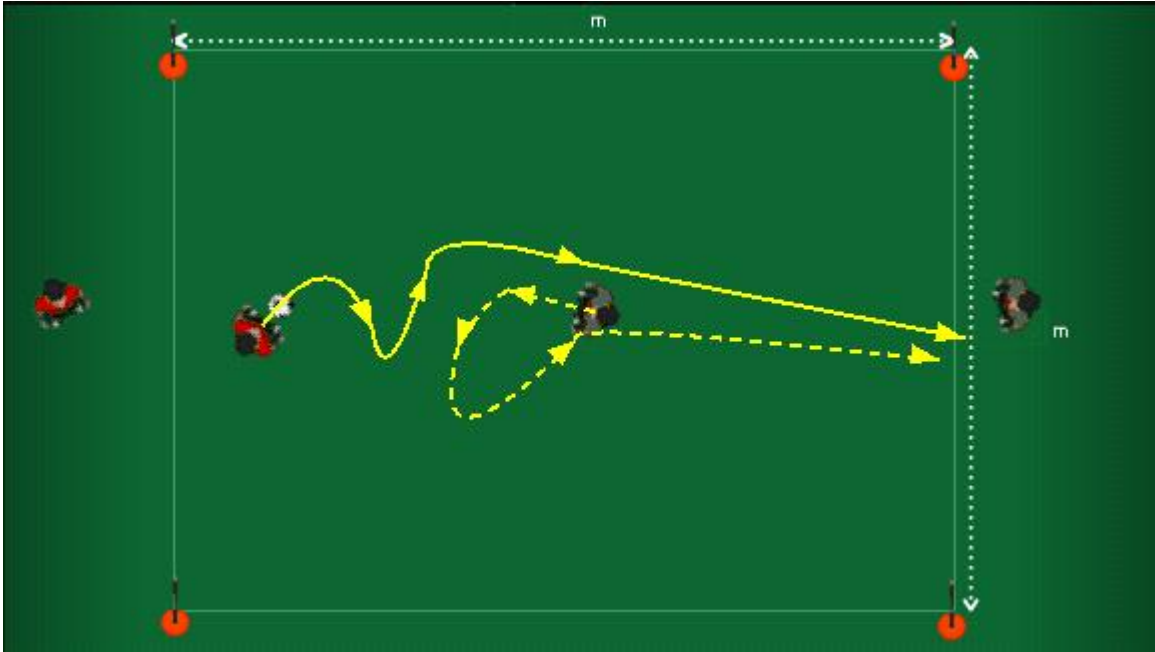
Pienemmät maalit, laukaus kauempaa. Laukaukset vain huonommalla jalalla.

4) 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.

5) 3v3 neljään eriväriseseen 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.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

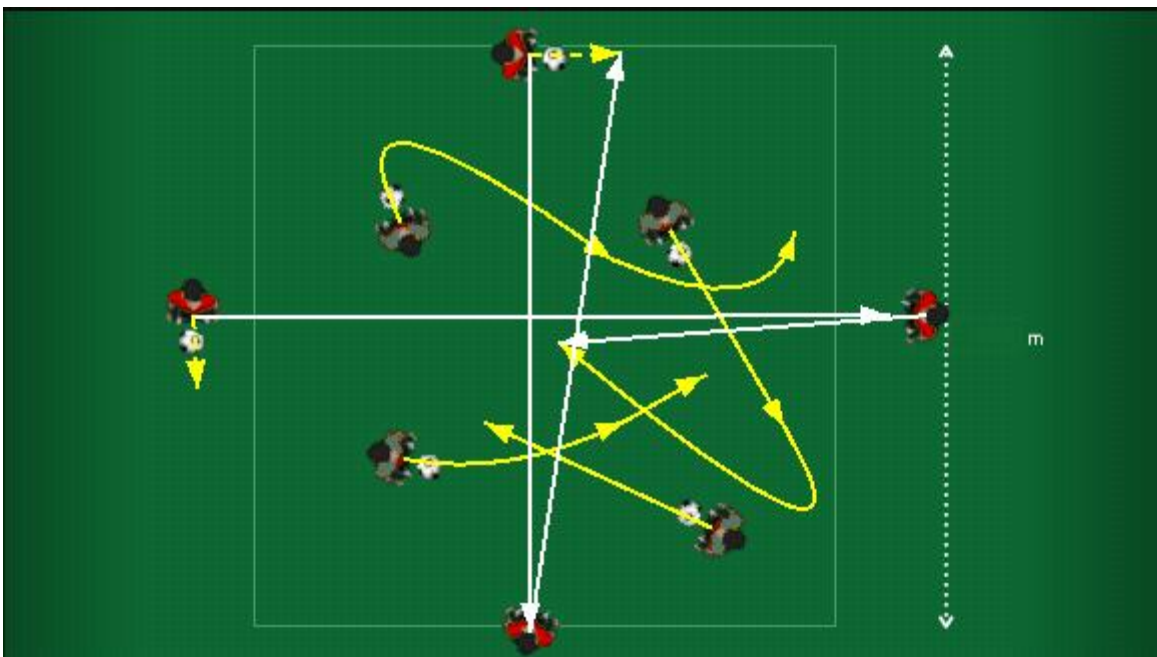
F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 63-64

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
- A) Askellusharjoite Tanoke1 – 5 min.
- B) Coerver-liikkeitä4 – 5 min.
- C) Jatkuva polttopallo2 – 5 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 sisäsyrjäyttöä 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 sisäsyrjäyötöt (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:

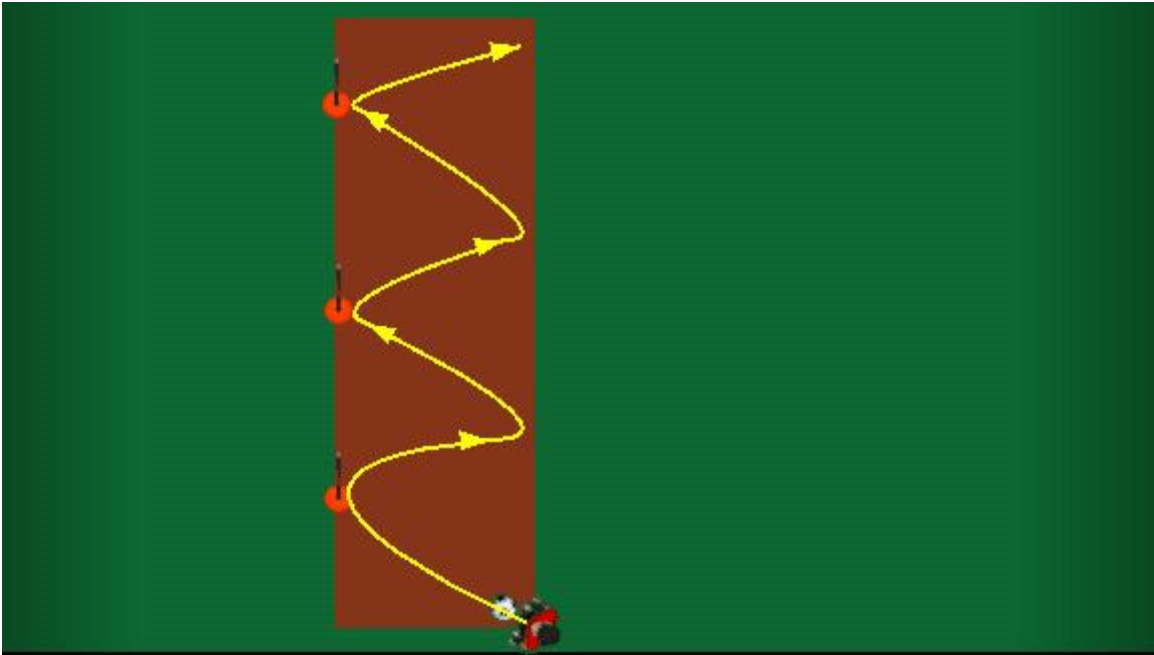
Syöttäminen tehdään ainoastaan heikommalla jalalla tai rintapotkulla. Keskellä olevat pelaajat joutuvat kuljettamaan palloa eri tavoin. Syöttöjen tulee tapahtua yhdellä kosketuksella.

2) Syöttöharhautuksen harjoittelu – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=18043>

Välineet:

Jokaiselle pelaajalle ja kartiot "puolustajan" merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Tee valmis rata, kartiot 15 päähän toisistaan. Jokaiselle pelaajalle pallo. Pelaaja kuljettaa kohti kartiota ja tekee syöttöharhautuksen, minkä jälkeen nopea suunnanmuutos ja parin metrin kuljetus toiseen suuntaan. Tämän jälkeen uudestaan kuljetus seuraavaa kartiota kohti. Radan voi kuljettaa takaisin toiseen suuntaan, jolloin saa harjoitusta myös toiselle puolelle kääntymisessä.

Huomioitavaa:

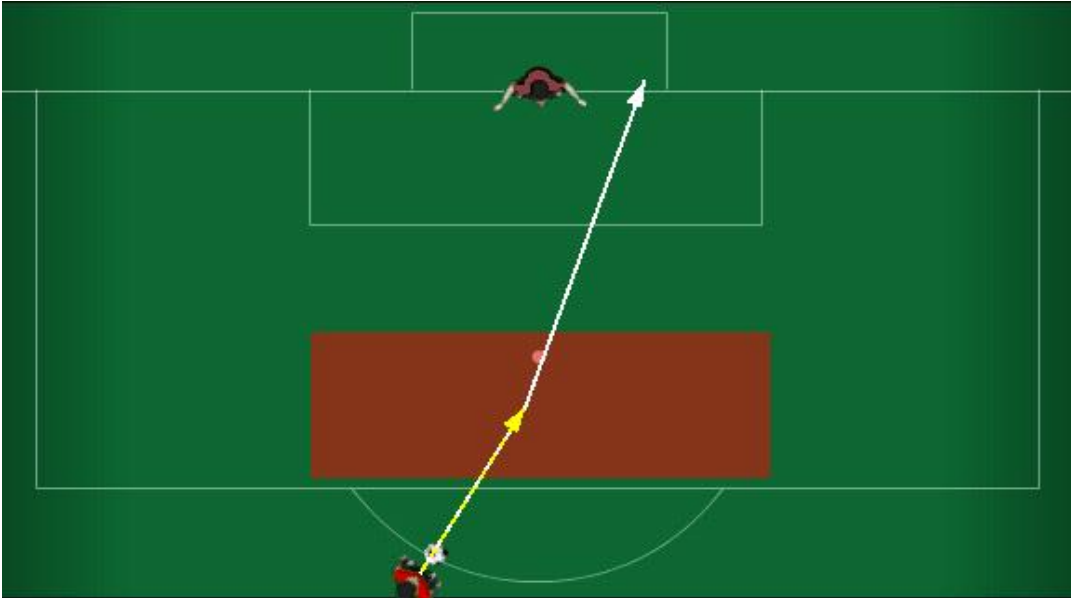
Käännöksen on oltava äkillinen ja suunnanmuutoksen jyrkkä, käännöksessä pelaajan painopiste riittävän alas. Käännöksen jälkeen selkeä tempomuutos.

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:

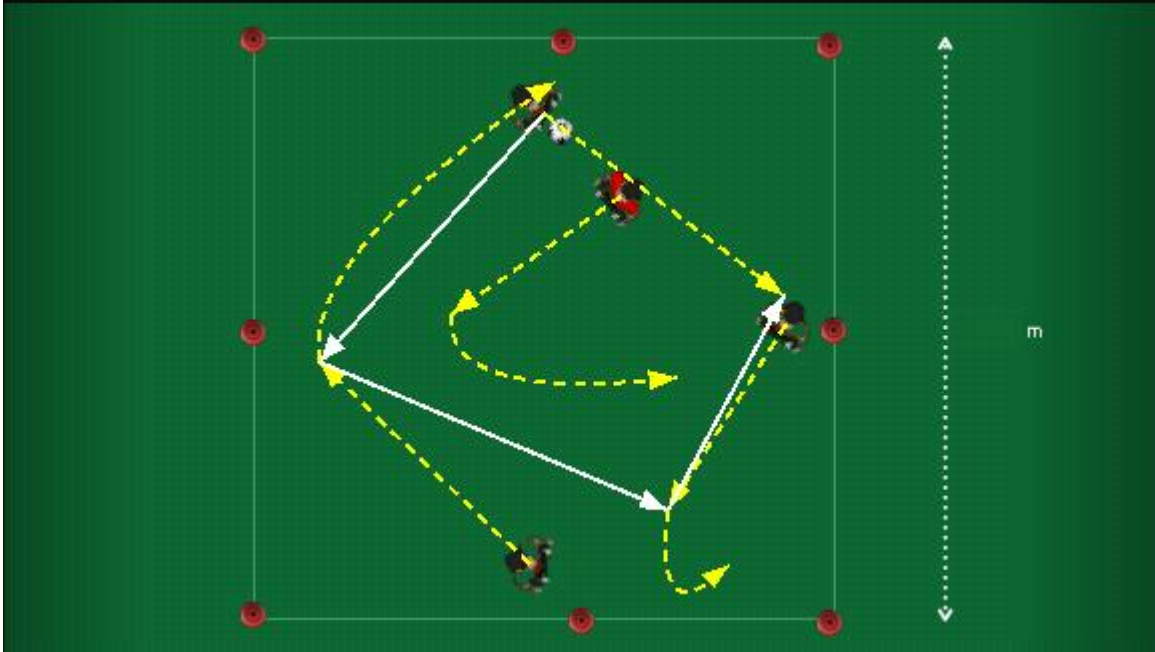
Laukaisualueen pienentäminen, syöttö/ja tai laukaus heikommalla jalalla.

4) 3v1 "höynä" – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13181>

Välineet:

Pallo, kartiot maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

10 m neliö, pelataan 3v1 -pallonhallintapeli. Aluksi vapailla kosketuksilla. Keskellä oleva pelaaja on keskellä joko tietyn ajan, tai sitten keskellä oleva pelaaja vaihtuu aina katkosta/taklauksesta. Taidon karttuessa kosketusten määrää voi vähentää, tai sitten pelaajien on pakko ottaa tietty määrä kosketuksia.

Huomioitavaa:

Pallollinen ryhmä: sijoittuminen neliön sivujen keskelle, mikä maksimoi käytettävän tilan. Syöttöjen paino, tarkkuus ja ennen kaikkea OIKEA AJOITUS (ei liian aikaisin, ei liian myöhään). Hyvä ja tarkoituksenmukainen haltuunotto (seuraavalla kosketuksella pääsee syöttämään). Pallottoman pelaajan OIKEA-AIKAINEN liikkuminen pois syöttövarjoista.

Keskellä oleva pelaaja: yritä lukea peliä ja ennakoida pallollisen virheitä. Sitten nopea reagointi ja syötön katkaiseminen tai taklaaminen.

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen:

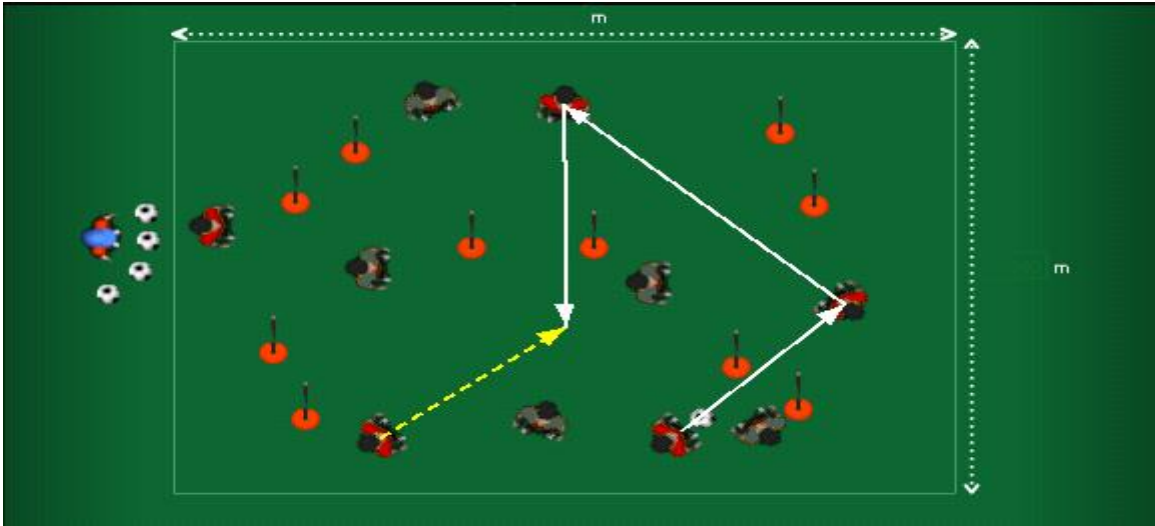
Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, haltuunotto tietyllä tavalla. Pienennetään aluetta.

5) 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.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 65-66

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

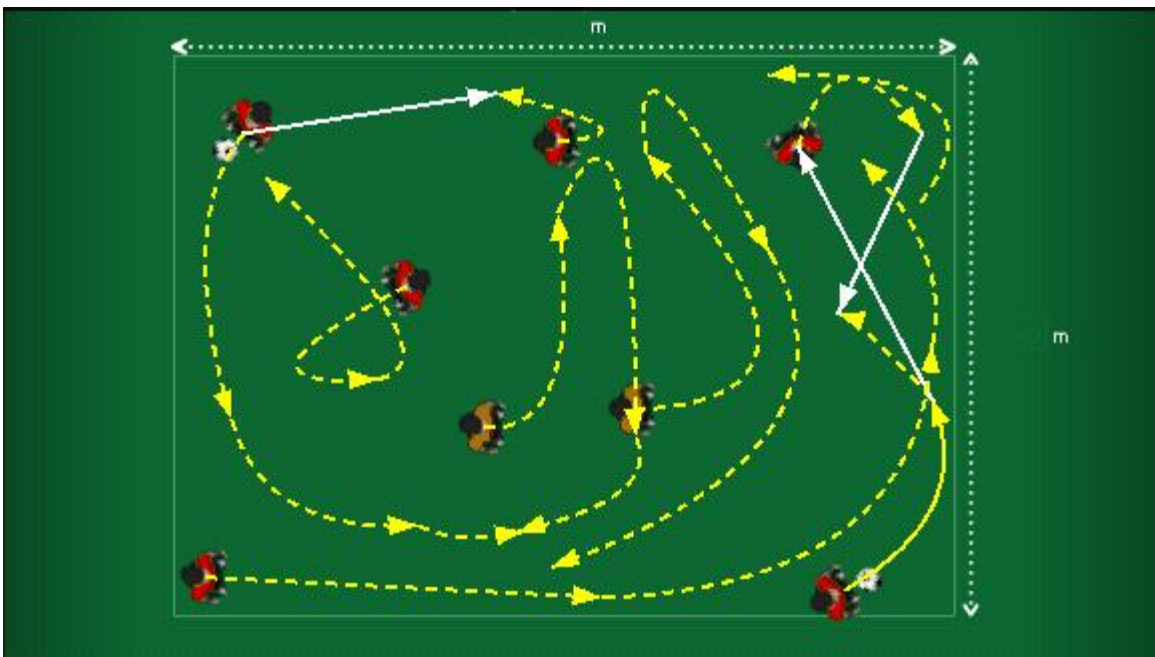
A) Askellusharjoite SPL2 – 5 min.

B) Hippaa syöttämällä – 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:

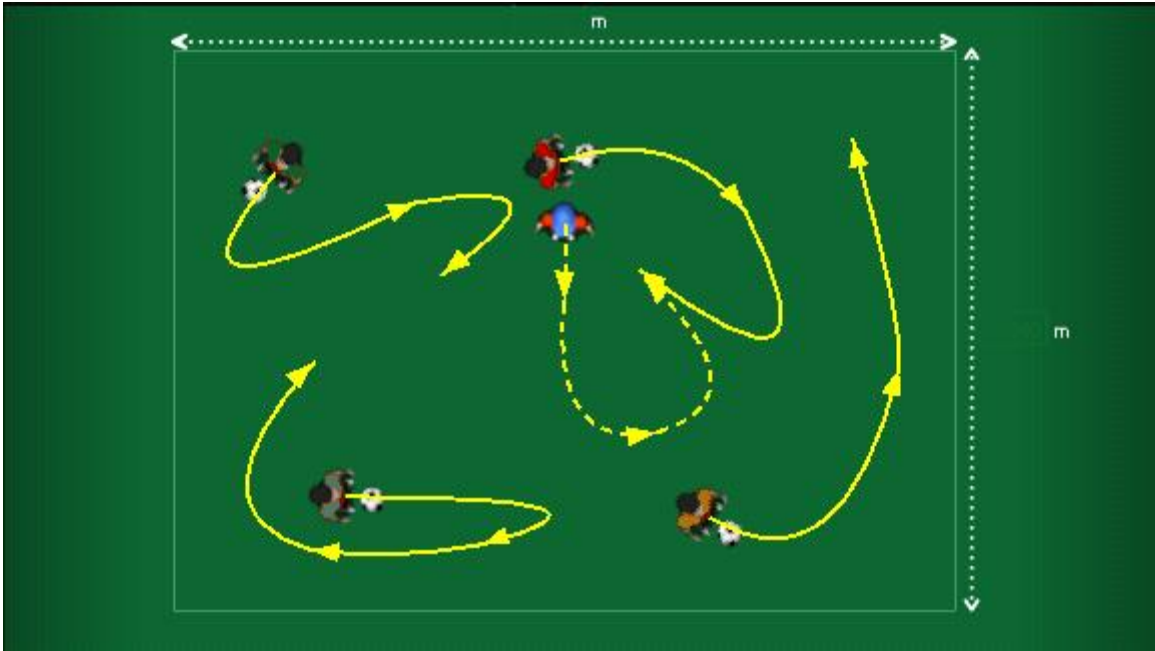
Pienennetään aluetta.

C) Potki kaverin pallo pois alueelta – 5 min.

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 hipa yrittää saada pallollisten pelaajien pallon potkaistua alueen ulkopuolelle. Kisa jatkuu, kunnes viimeinenkin pallo on potkaistu ulos. Tämän jälkeen hipa 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:

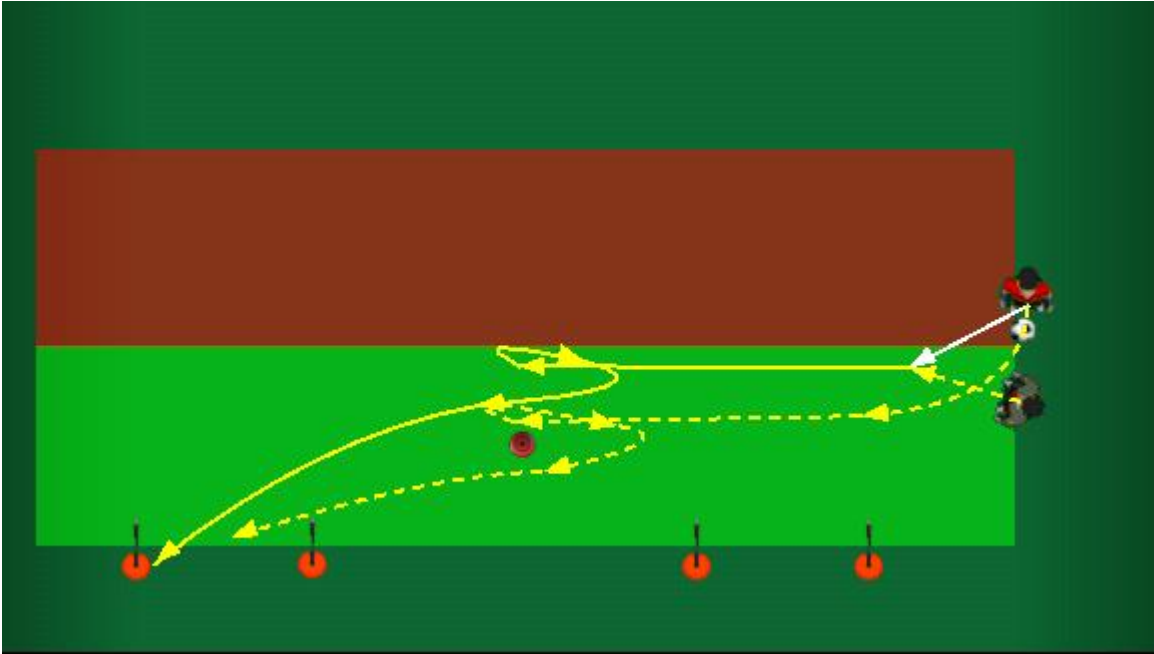
Alueen suurentaminen, hipalla on pallo molemmissa kainaloissa.

2) 1v1 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. 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:

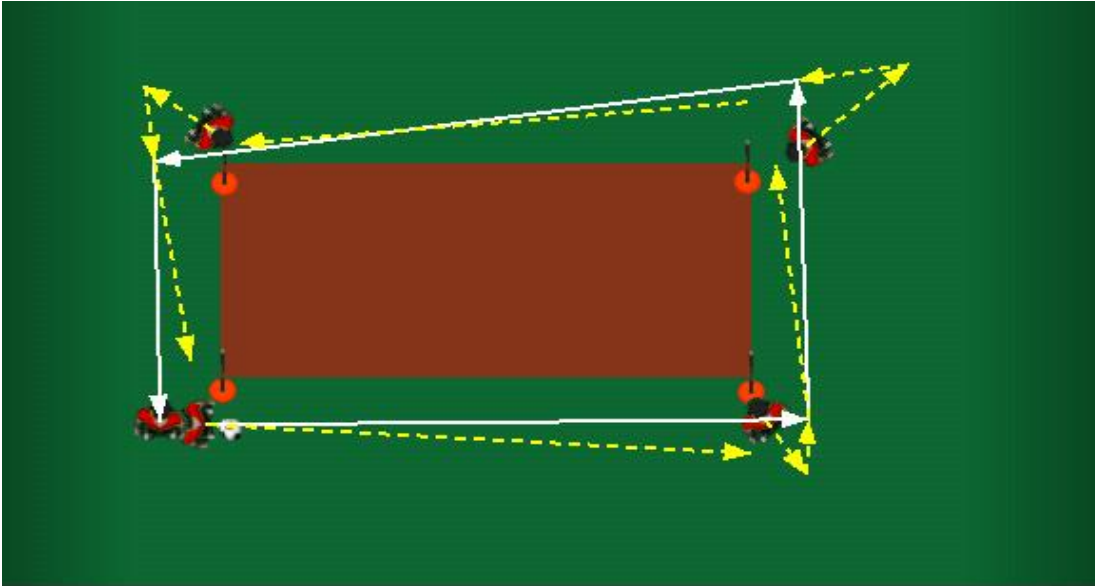
Maalien pienentäminen.

3) Syöttöjä suorakaiteen/neliön ympäri – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13358>

Välineet:

Pallo ja kartiot alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

5-10 m neliö tai 10x5 m suorakulmio. Viisi pelaaja alueen nurkissa, jokaisessa nurkassa yksi pelaaja, paitsi lähtökulmassa kaksi pelaajaa. Pallollinen pelaaja syöttää huolellisen syötön seuraavaan kulmaan ja juoksee sen jälkeen syöttönsä perään. Näin pallo kiertää aluetta myötä- tai vasta päivään. Voidaan järjestää kisa joukkueiden välillä: kenen joukkue syöttää nopeimmin pallon viisi kertaa alueen ympäri?

Huomioitavaa:

Palloton pelaaja liikkuu aina ennen syöttöä oikeassa kulmassa pois kartiolta (luo tilaa itse pallon haltuunottamista ja syöttämistä varten). Hyvä ja tarkoituksenmukainen haltuunotto (seuraavalla kosketuksella pääsee syöttämään). Syöttöjen paino ja tarkkuus. Terävä liike syötön jälkeen.

Helpottaminen:

Vapaat kosketukset.

Vaikeuttaminen:

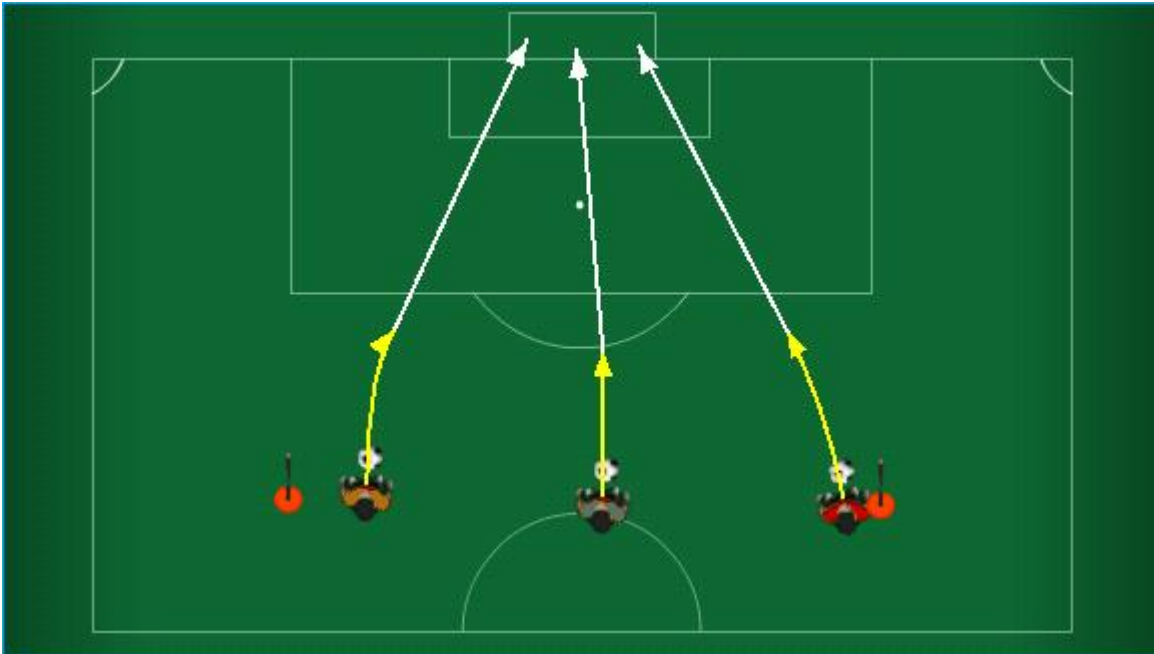
Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, syötöt aina neliön sisälle.

4) 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:

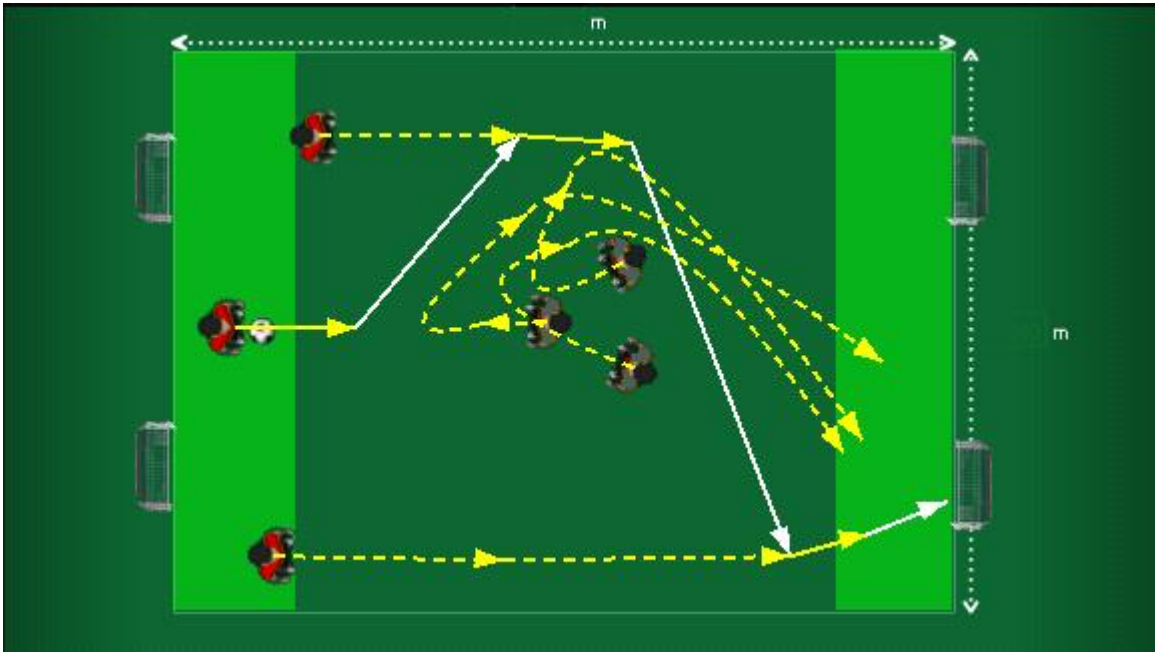
Pienennä maalialuetta, laukominen heikommalla jalalla.

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 venytysliike.

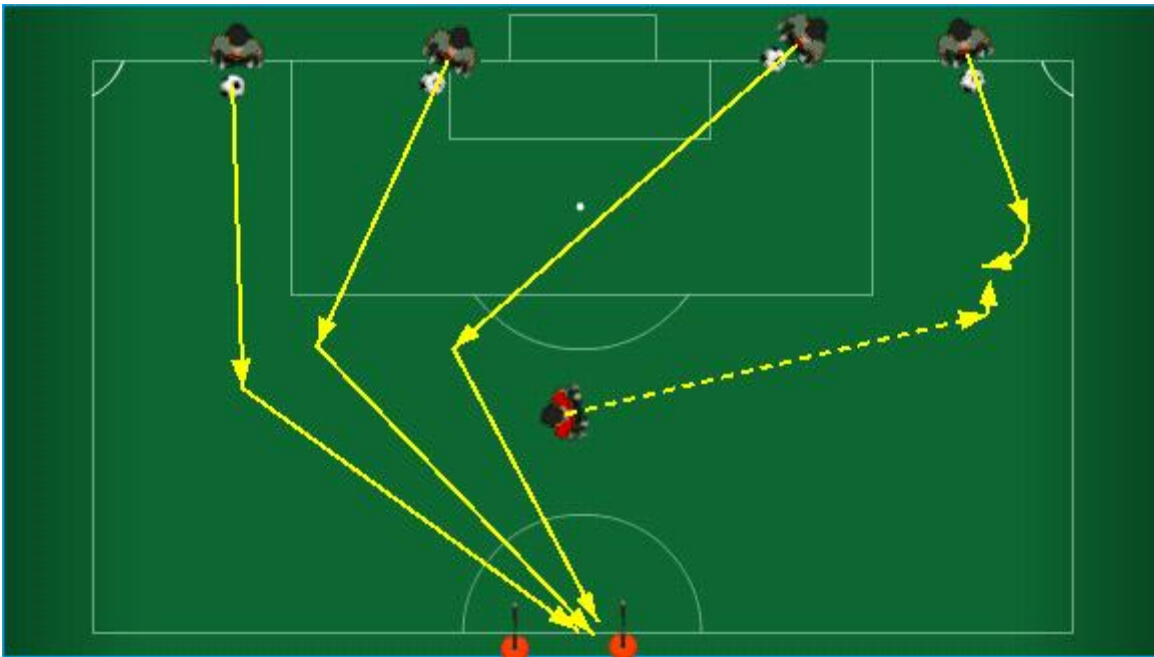
F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 67-68

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
- A) Askellusharjoite Tanoke3 – 5 min.
- B) Coerver-liikkeitä3 – 5 min.
- C) 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:

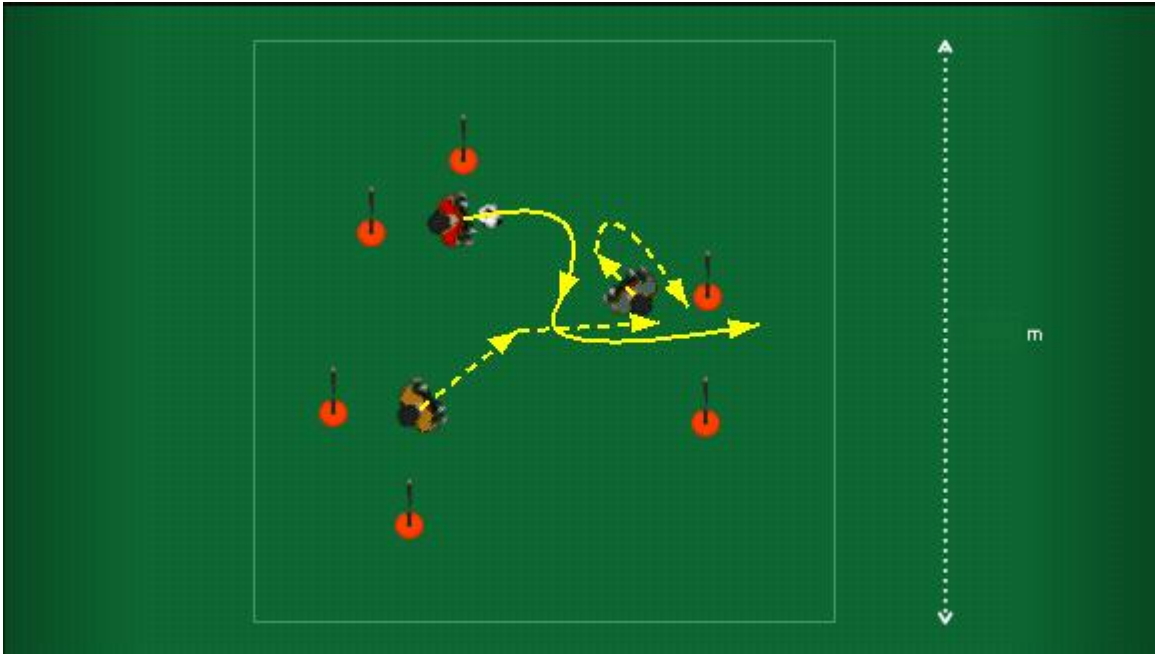
Lisätään puolustajia.

2) 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:

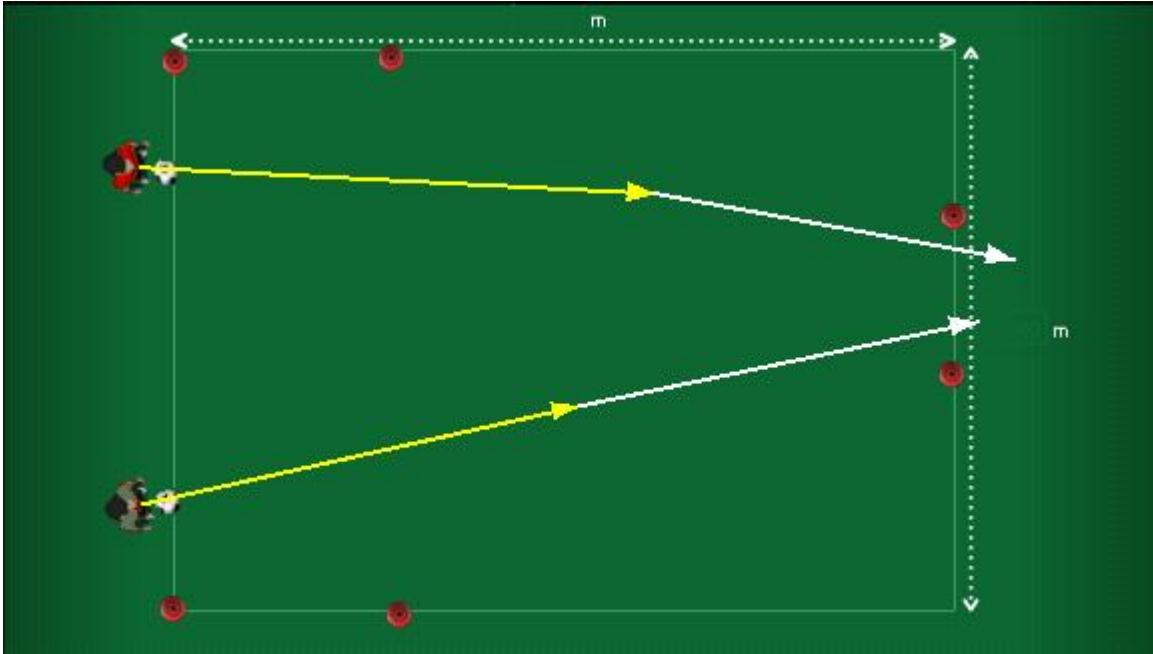
Maalien kaventaminen.

3) 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 lähetä 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:

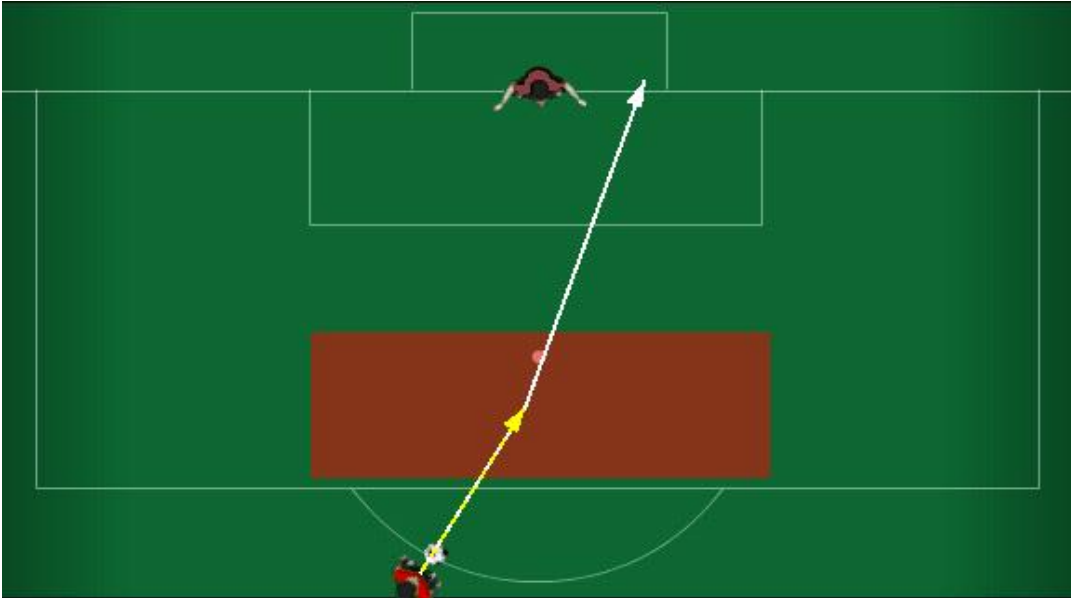
Pienennä maalialuetta, syöttäminen heikommalla jalalla.

4) 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.

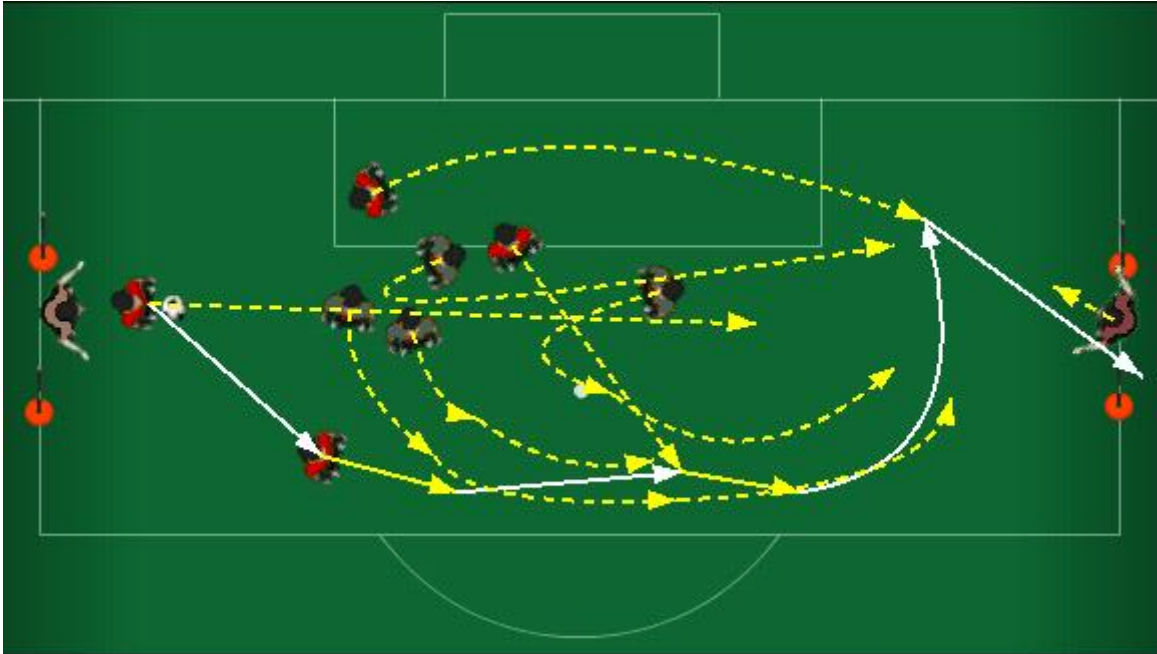
Vaikeuttaminen:

Laukaisualueen pienentäminen, syöttö/ja tai laukaus heikommalla jalalla.

5) 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.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 69-70

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

A) Askellusharjoite Utriainen1 – 5 min.

B) Linnake – ryhmäleikki – 5 min.

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

Välineet:

Pallo ja liivi "suojatun" pelaajan merkkaukseen.

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.

C) 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:

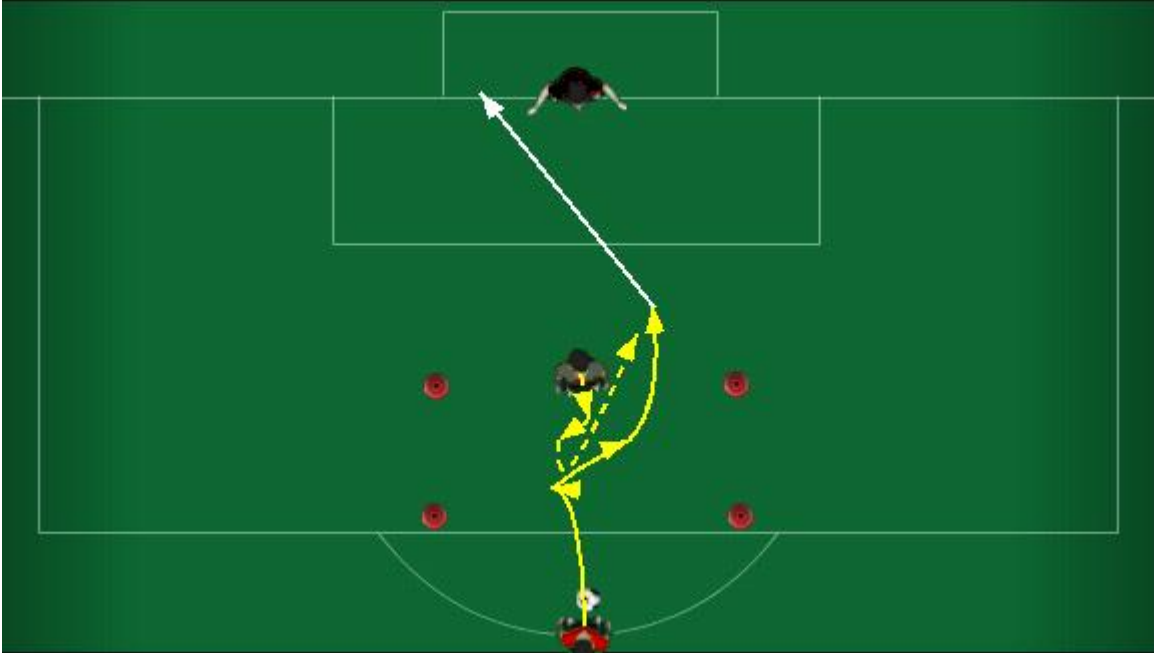
Suurena aluetta.

2) 1v1 + maalinteko – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17828>

Välineet:

"Tötsiä" alueiden merkitsemistä varten, maali, palloja.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pallollinen pelaaja lähtee n. 15-20 m maalista. Hänen edessään on 5-7x5-7 m alue, jonka sisällä puolustaja yrittää riistää pallon. Hyökkääjä pelaa 1v1 -tilanteen alueella. Jos hän pääsee läpi, hän yrittää maalintekoa.

Huomioitavaa:

Hyökkääjä: pallo hallussa, selkeä harhautusliike. Puolustajan harhautumisen jälkeen nopea rytminvaihdos. Varma maalinteko.

Puolustaja: hyvä puolustusasento, pyri suuntaamaan hyökkääjä puolustusalueen ulkopuolelle. Koska taklaan?

Helpottaminen:

Puolustusalueen suurentaminen.

Vaikeuttaminen:

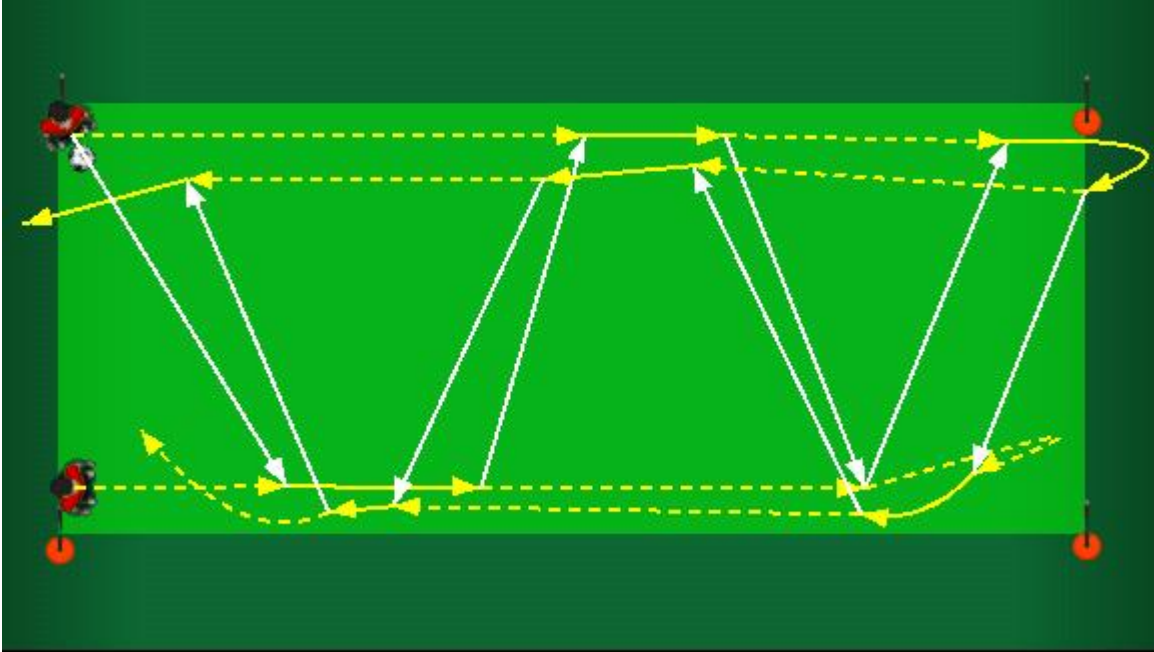
Puolustusalueen pienentäminen, aikarajoitus.

3) Syöttö ja haltuunotto liikkeestä – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=60195>

Välineet:

Pallo ja "tötsät" ja kartiot alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

12x15 m suorakaide, koko pääty maalialueena. Yksi kahden pelaajan joukkue. Pelaajat ovat vähintään 10 metrin päässä toisistaan koko ajan. Pelaajien täytyy kuljettaa ja syöttää toisilleen ja ylittää vastapään maalilinja pallo hallussa. Välittömästi tämän jälkeen pelaajat palaavat takaisin samalla tavalla lähtöpäättyyn. Tavoitteena on 10 peräkkäistä hyvää suoritusta.

Suoritus epäonnistuu, jos:

- * Pelaajat lähempänä toisiaan kuin 10 metriä
- * Palloton pelaaja on pallollisen etupuolella

Huomioitavaa:

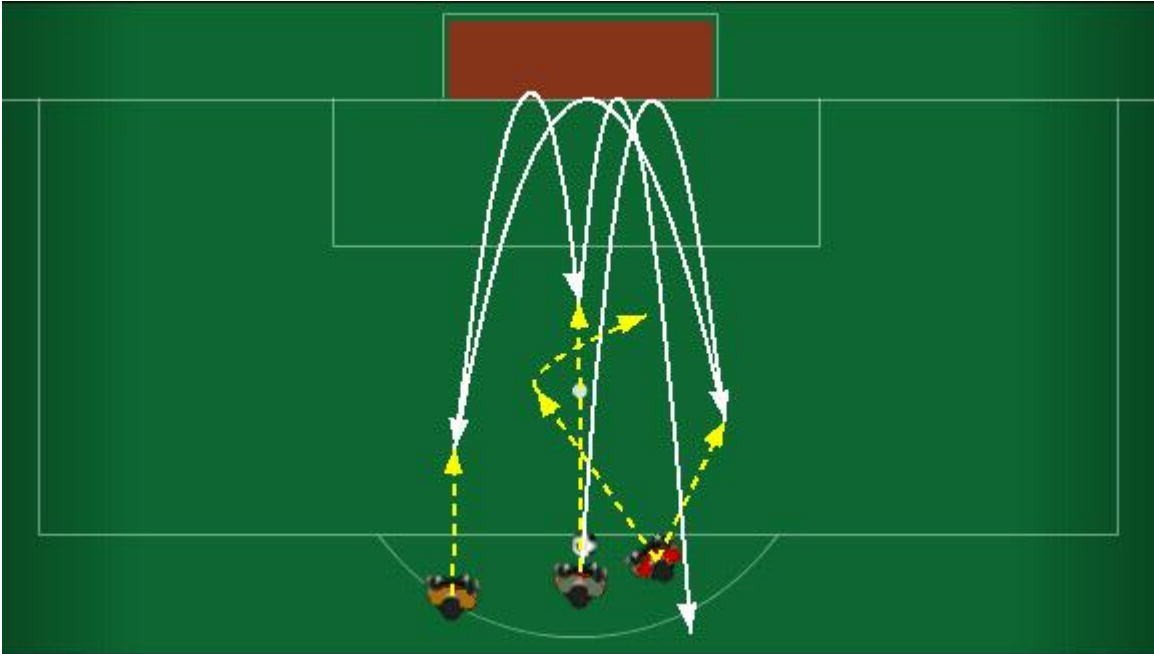
Syöttöjen laatu (pallottoman juoksulinjalle, syötön paino ja suunta), ensimmäinen kosketus selkeästi menosuuntaan, käännöksen nopeus ja laatu.

4) Laukauksia laukaisuseinään – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=81232>

Välineet:

Pallo, laukaisuseinä.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

1-3 pelaajaa pallojen kanssa laukaisuseinää vastaan. Jos pelaajia on vain yksi, tämä voi laukoa nilkkapotkuja tiettyyn kohteeseen seinässä yhden kosketuksen haltuunoton jälkeen. Jos pelaajia on useampia, he voivat pelata "pilsua". Tässä pelissä pelaajat laukovat vuorotellen seinää vastaan yrittäen ampua niin vaikeita laukauksia, että seuraavaksi vuorossa oleva pelaaja ei pysty osumaan seinään. Aloituspotku on tietyltä etäisyydeltä, sen jälkeen saa ampua mistä tahansa. Käydään pudotuskisa, esim. viidestä epäonnistumisesta putoaa pelistä pois.

Huomioitavaa:

Puhdas nilkkapotkun tekniikka: tukijalka pallon viereen, nilkka ojennettuna ja jännitettynä. Potkuhetkellä katse pallossa. Voimakas potkuliike (jalan heilahdus aluksia taakse, sen jälkeen luja mutta rento potkuliike "pallon läpi". Osumakohta pallon keskipisteeseen. Vartalo pallon "päälle", jotta laukaus pysyy matalana. Korosta "pilsussa" pelaajien jatkuvaa valmiina oloa ja liikkumista mahdollisimman hyvään laukaisuasentoon.

Vaikeuttaminen:

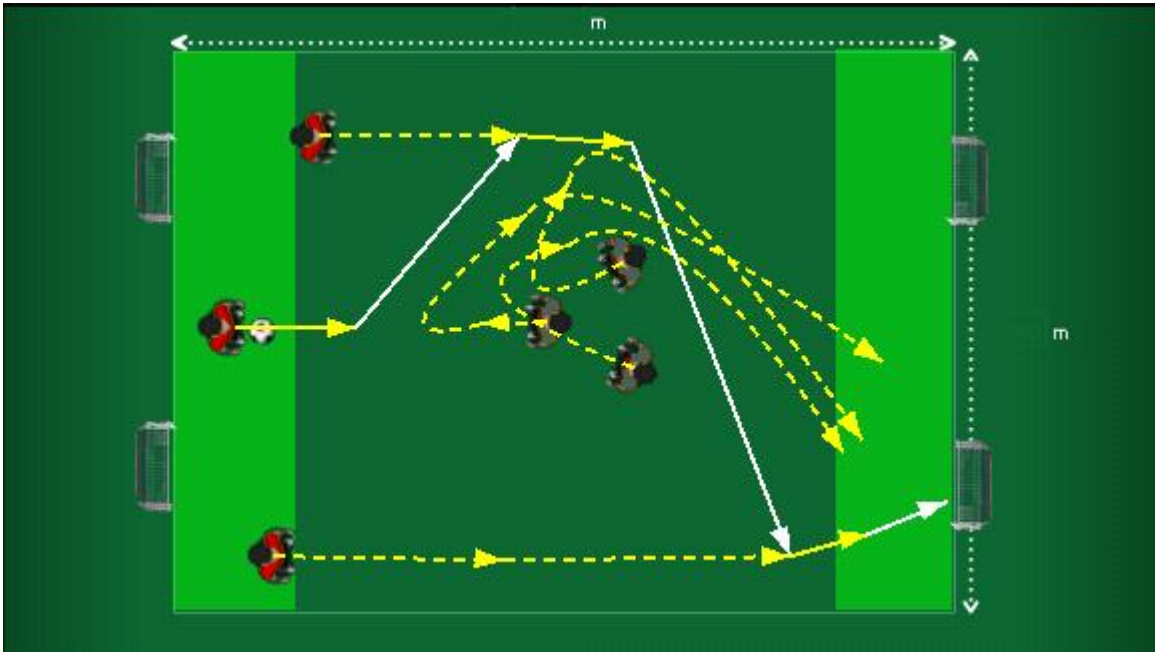
Lauotaan vain heikommalla jalalla.

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 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 venytysliike.

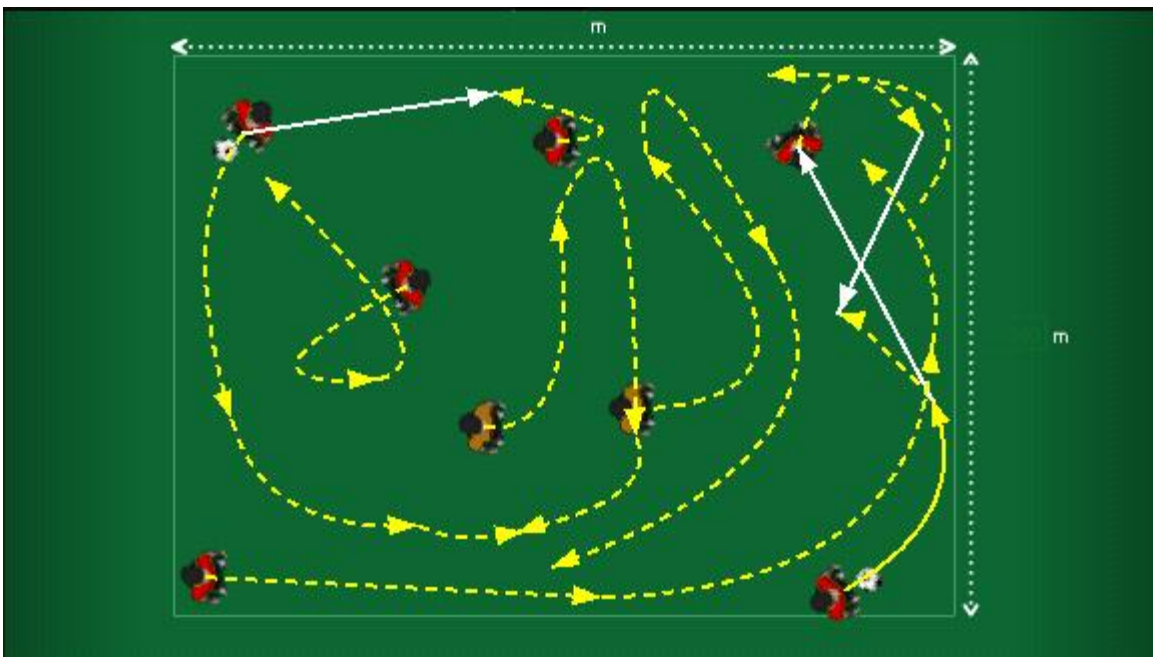
F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 71-72

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 10 min.
 A) Askellusharjoite Utriainen2 – 5 min.
 B) Hippaa syöttämällä2 – 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.

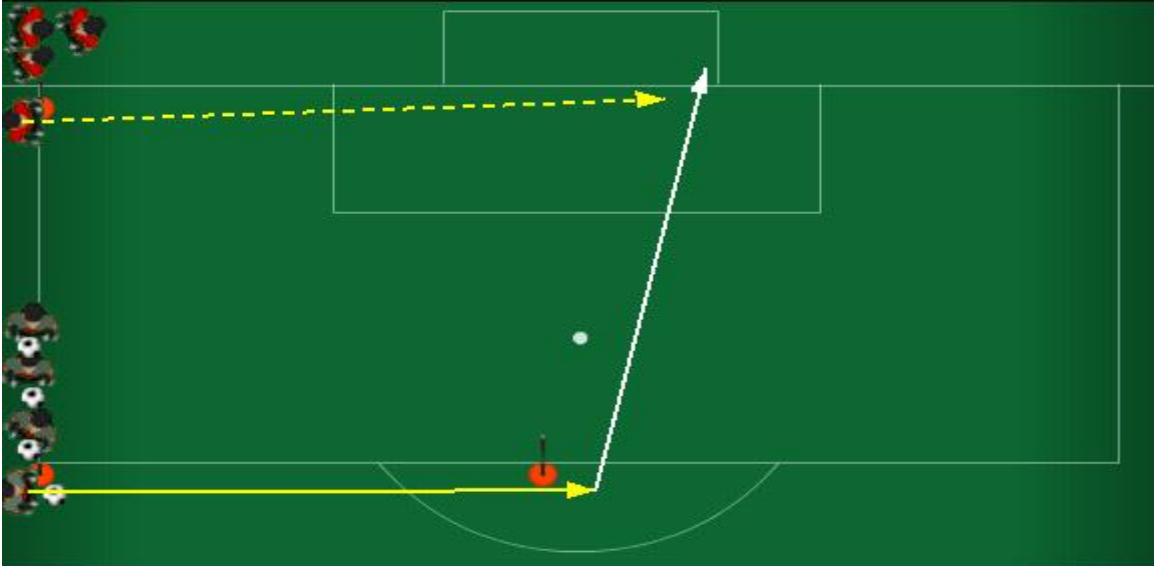
2) Laukaus sivuliikkeestä – 15 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=453&pro=1>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13296>

Välineet:

Maali ja "törppöjä" laukaisualueen merkkäämistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Kaksi 4-6 pelaajan ryhmää. Pallollinen pelaaja lähtee kuljettamaan 10 m päästä päätyrajasta poikittain. Tulleessaan "törppön" kohdalle pallollinen pelaaja yrittää laukoa pallon tarkasti maaliin. Maaliviivalla vastakkain pallollista pelaajaa oleva palloton pelaaja saa lähteä juoksemaan välittömästi pallollisen lähdettyä liikkeelle. Palloton yrittää ehtiä maalille ja torjua pallollisen laukauksen. Palloton saa/ei saa käyttää käsiään torjunnassaan. Puolessa välissä vaihdetaan puolia ja katsotaan, kumpi joukkue on tehnyt enemmän maaleja.

Huomioitavaa:

Kuljettaessa täytyy pyrkiä mahdollisimman harvoihin kosketuksiin (valmentaja voi määrätä kosketusten maksimimäärän). Valmistautumisessa kääntymiseen viimeisen kosketuksen täytyy olla "painoltaan" juuri sopiva, jotta laukaus tapahtuu liikkeestä ja hyvällä vauhdilla. Erityistä huomiota kannattaa kiinnittää tukijalan oikeaan asettamiseen liikkuvan pallon viereen. Puhdas potku (katse pallossa, hyvä osumakohta pallon keskelle, ojennettu nilkka – hyvä osuma jalkaan). Kannusta pelaajia tarkkoihin laukauksiin voiman kustannuksella. Huom!: tasapaino on erittäin tärkeä asia. Pelaajat eivät saisi kaatua potkun jälkeen.

Helpottaminen:

Puolustajalla pallon ottaminen kiinni käsillä, laukojalla laukaisuvälimatkan lyhentäminen.

Vaikeuttaminen:

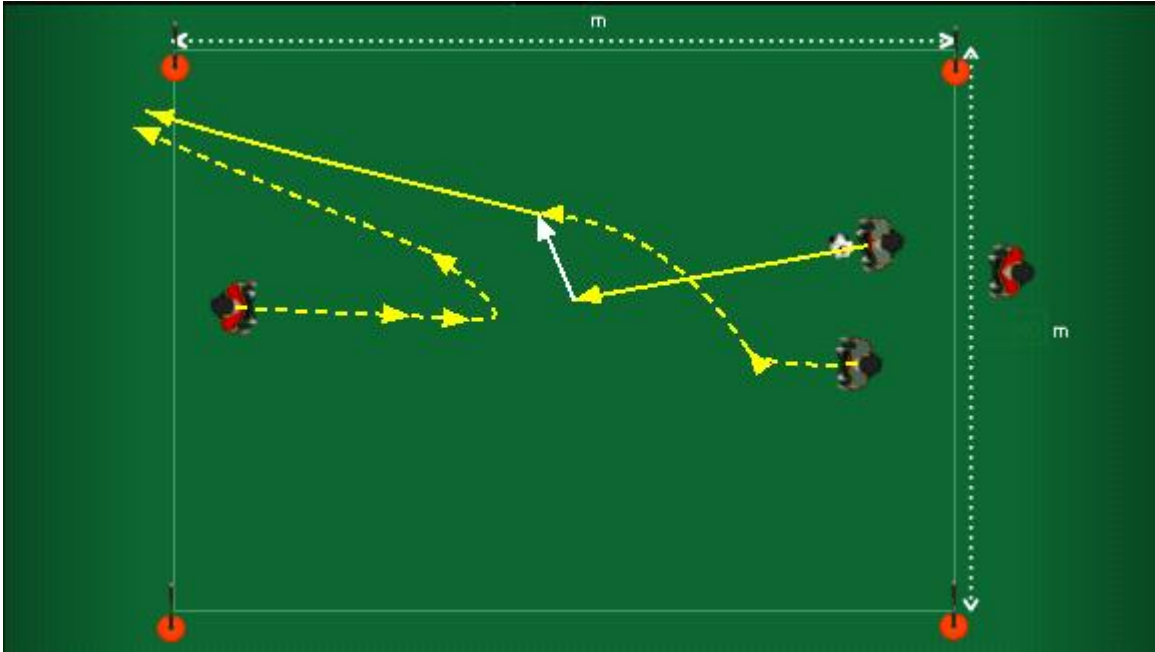
Laukojalla kosketusrajoitukset, laukominen heikommalla jalalla, laukaisuvälimatkan pidentäminen.

3) 2v1 -viivapelinä – 15 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. !0 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:

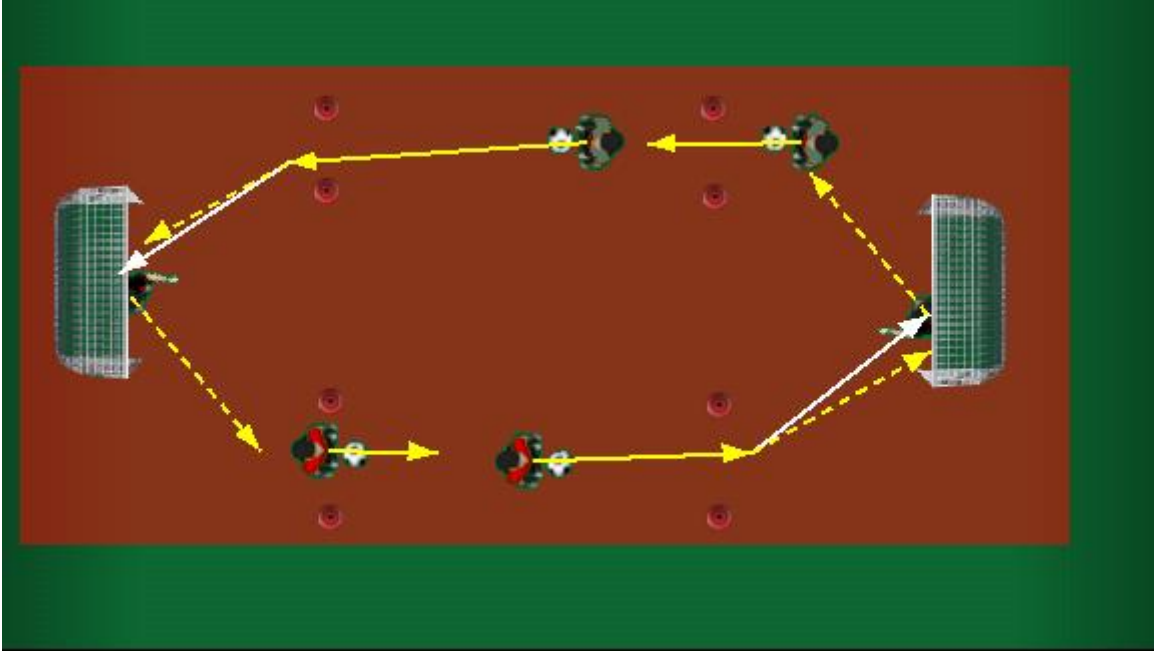
Alueen pienentäminen.

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 potkuliike.)

Helpottaminen:

Suuremmat maalit, laukaus lähempää.

Vaikeuttaminen:

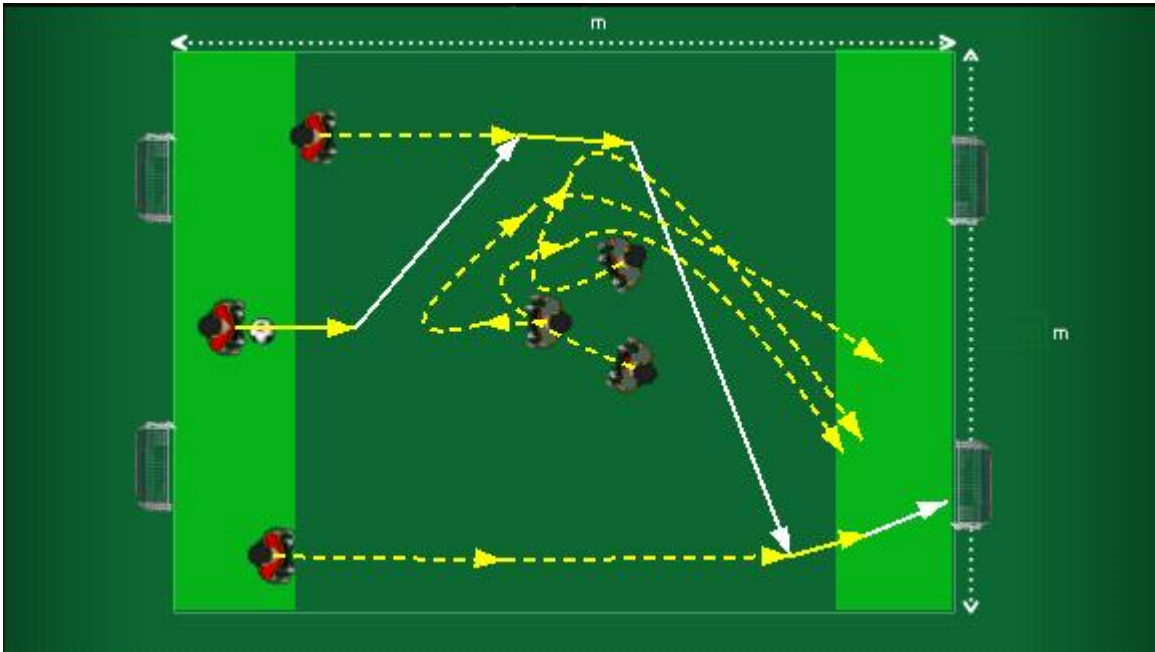
Pienemmät maalit, laukaus kauempaa. Laukaukset vain huonommalla jalalla.

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 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 venytysliike.

F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 73-74

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
 A) Coerver-liikkeitä 1 – 5 min.
 B) Pallon ponnauttelua – 5 min.
 C) Viestikisat – 5 min.

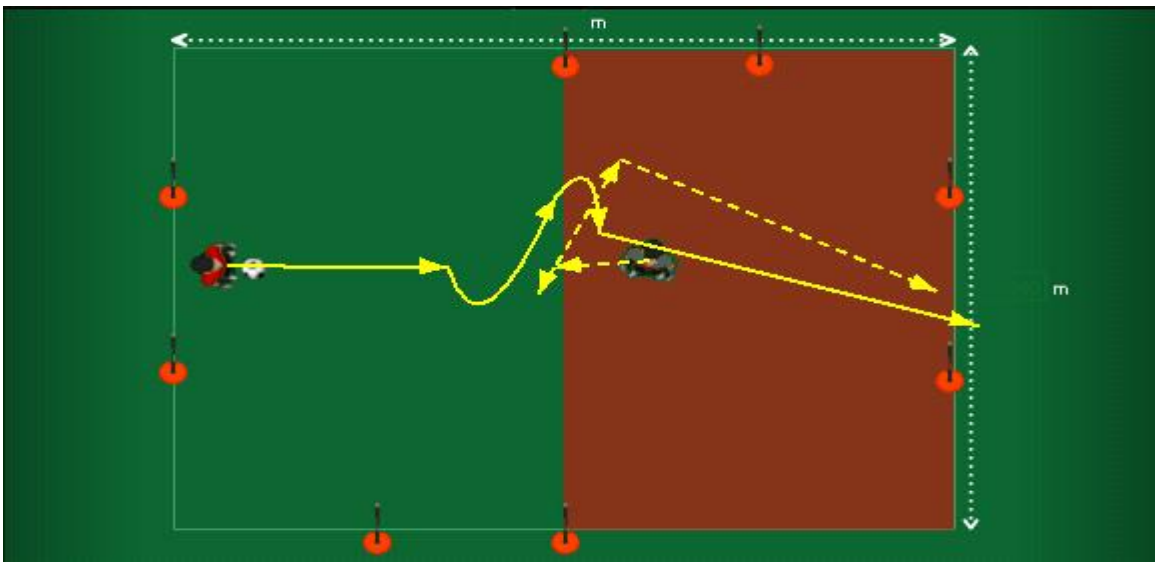
- * Normaalialajuksua
- * Etuperin/takaperin
- * Viivajuoksuviesti

- 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:

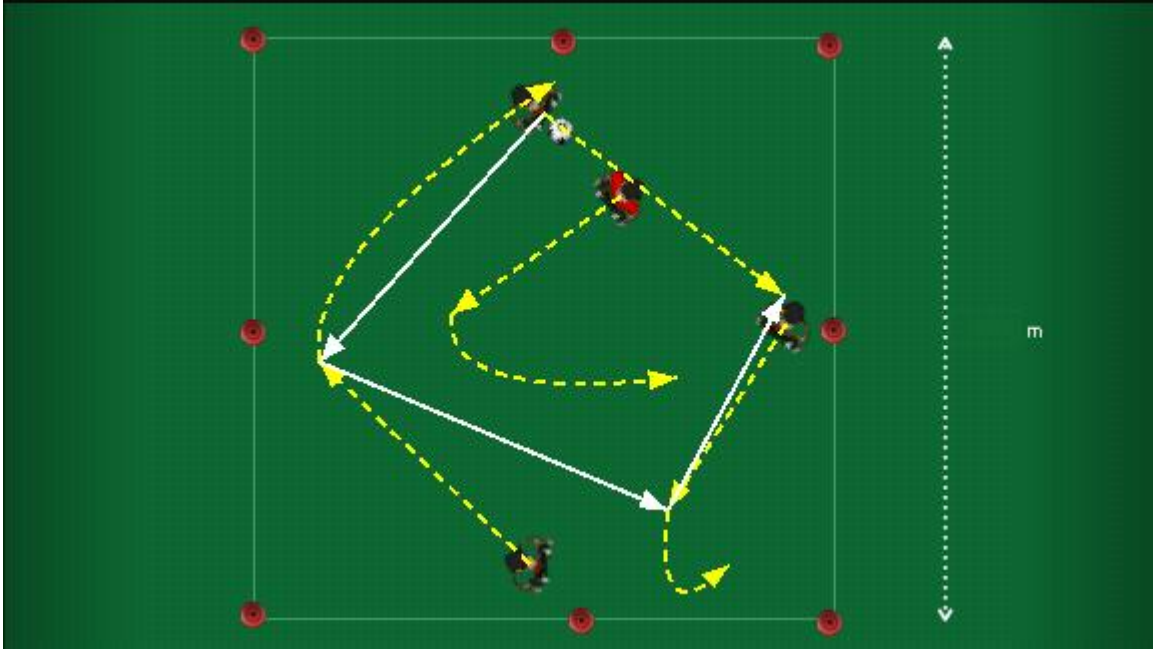
Maalialueen pienentäminen.

3) 3v1 "höynä" – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13181>

Välineet:

Pallo, kartiot maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

10 m neliö, pelataan 3v1 -pallonhallintapeli. Aluksi vapailla kosketuksilla. Keskellä oleva pelaaja on keskellä joko tietyn ajan, tai sitten keskellä oleva pelaaja vaihtuu aina katkosta/taklauksesta. Taidon karttuessa kosketusten määrää voi vähentää, tai sitten pelaajien on pakko ottaa tietty määrä kosketuksia.

Huomioitavaa:

Pallollinen ryhmä: sijoittuminen neliön sivujen keskelle, mikä maksimoi käytettävän tilan. Syöttöjen paino, tarkkuus ja ennen kaikkea OIKEA AJOITUS (ei liian aikaisin, ei liian myöhään). Hyvä ja tarkoituksenmukainen haltuunotto (seuraavalla kosketuksella pääsee syöttämään). Pallottoman pelaajan OIKEA-AIKAINEN liikkuminen pois syöttövarjoista.

Keskellä oleva pelaaja: yritä lukea peliä ja ennakoida pallollisen virheitä. Sitten nopea reagointi ja syötön katkaiseminen tai taklaaminen.

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen:

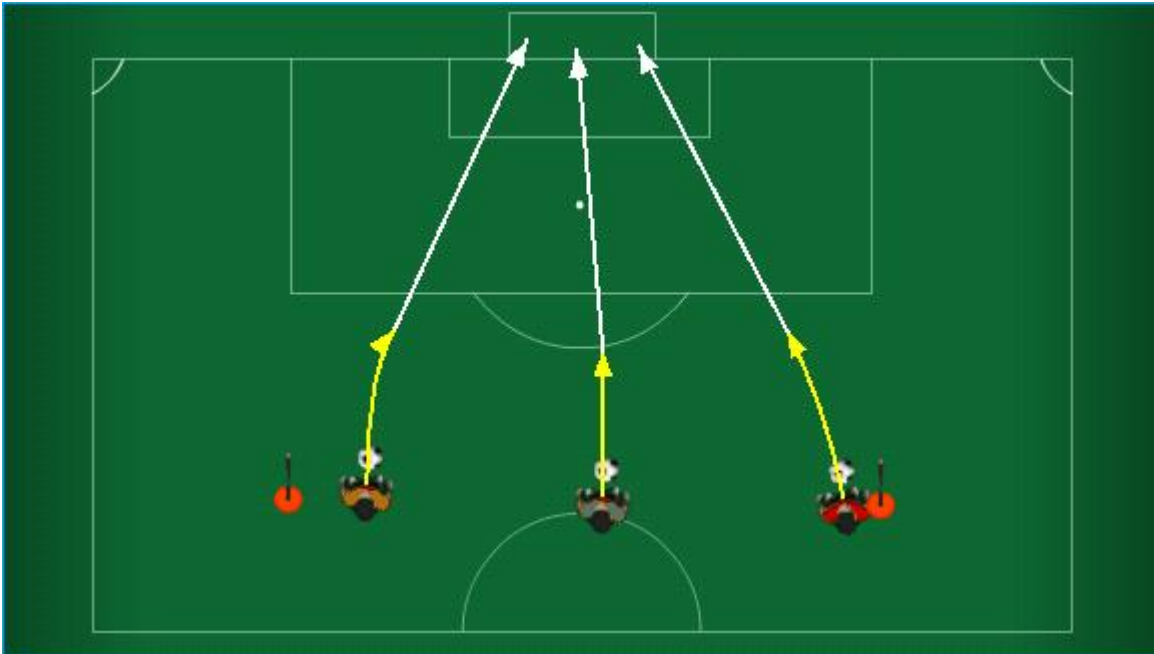
Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, haltuunotto tietyllä tavalla. Pienennetään aluetta.

4) 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.

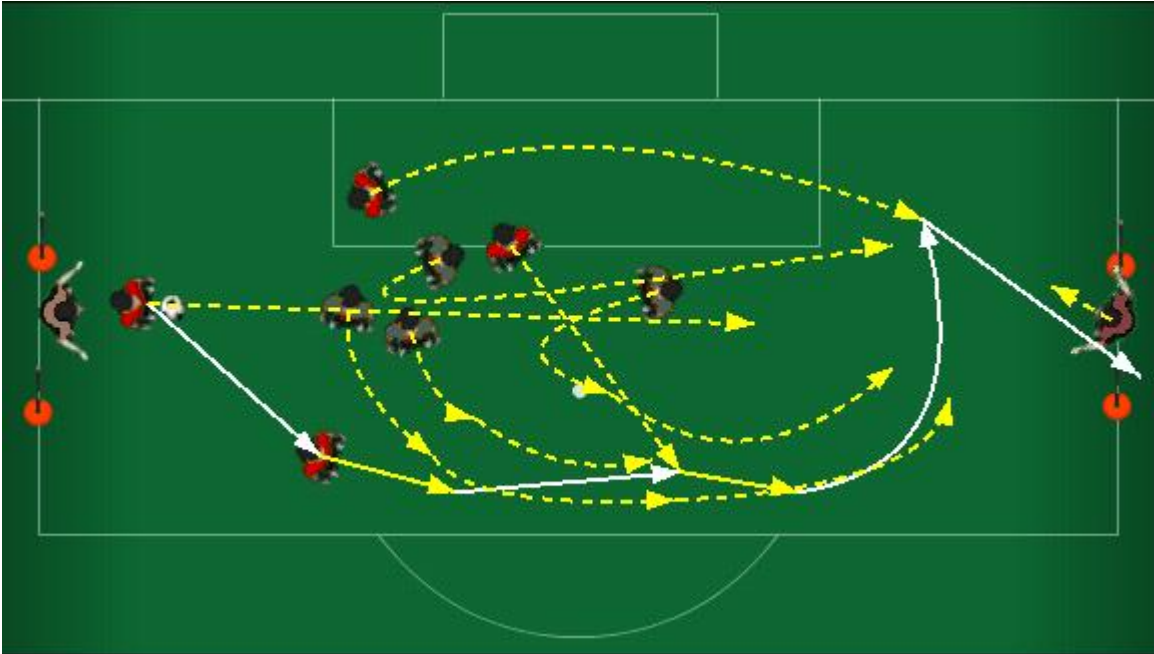
Vaikeuttaminen:

Pienennä maalialuetta, laukominen heikommalla jalalla.

5) 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.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 75-76

1) Alkulämpö ja verryttely – 10 min.

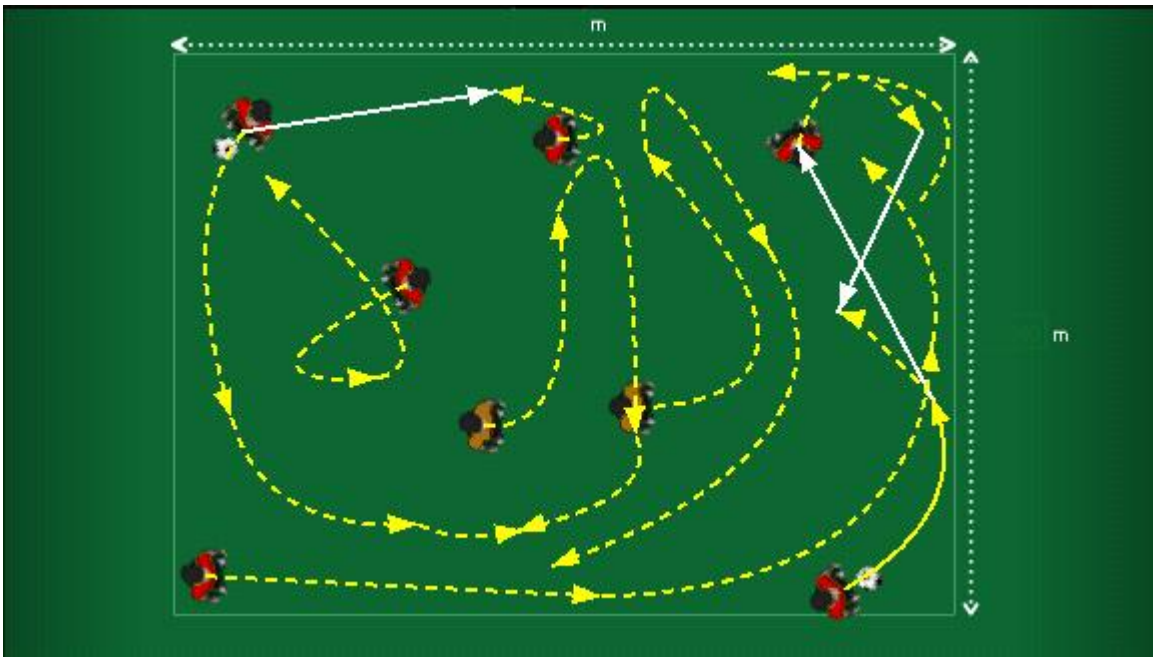
A) Coerver-liikkeitä 3 – 5 min.

B) Hippaa syöttämällä 2 – 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". Leikitaan 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:

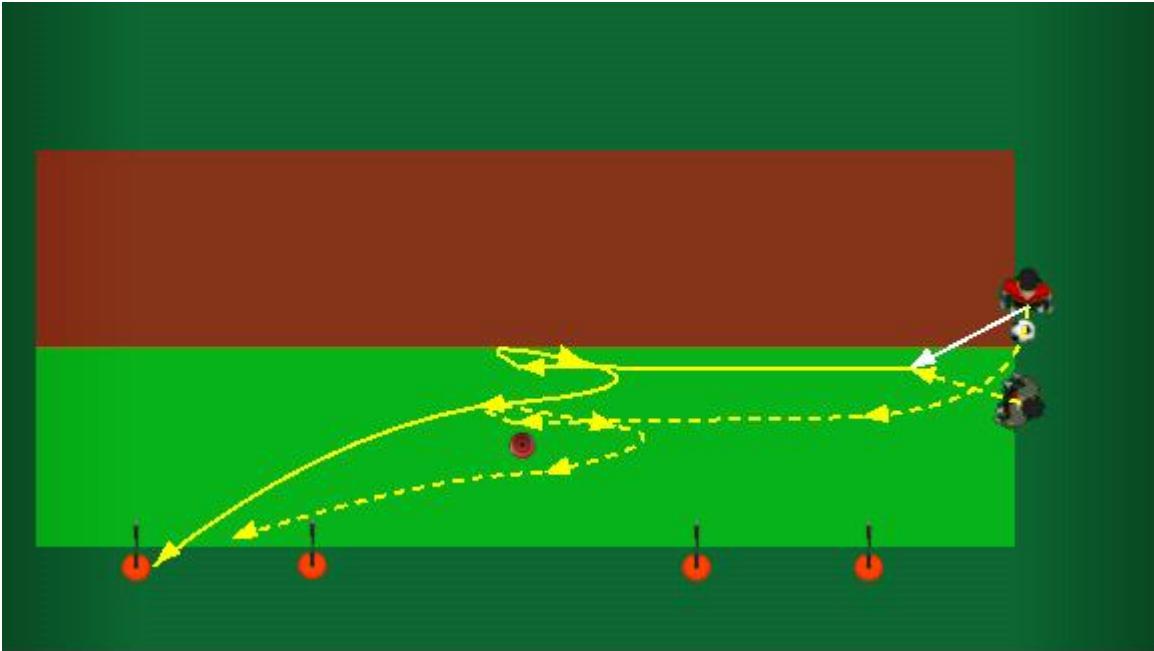
Pienennetään aluetta.

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. 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:

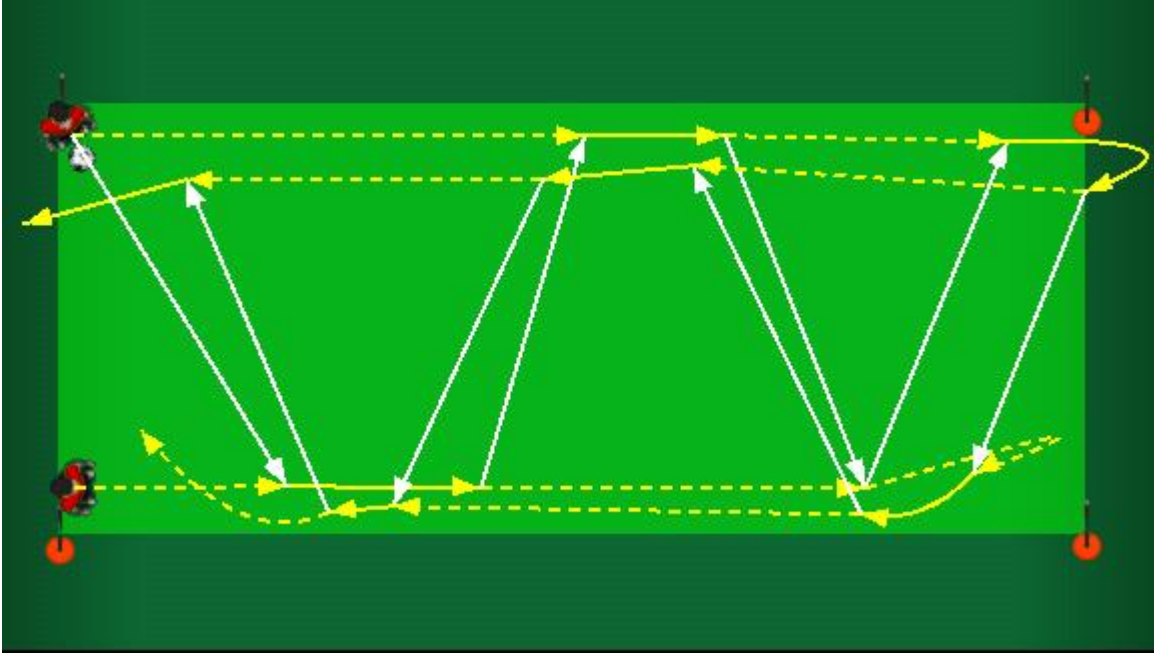
Maalien pienentäminen.

3) Syöttö ja haltuunotto liikkeestä – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=60195>

Välineet:

Pallo ja "tötsät" ja kartiot alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

12x15 m suorakaide, koko pääty maalialueena. Yksi kahden pelaajan joukkue. Pelaajat ovat vähintään 10 metrin päässä toisistaan koko ajan. Pelaajien täytyy kuljettaa ja syöttää toisilleen ja ylittää vastapään maalilinja pallo hallussa. Välittömästi tämän jälkeen pelaajat palaavat takaisin samalla tavalla lähtöpäätyn. Tavoitteena on 10 peräkkäistä hyvää suoritusta.

Suoritus epäonnistuu, jos:

- * Pelaajat lähempänä toisiaan kuin 10 metriä
- * Palloton pelaaja on pallollisen etupuolella

Huomioitavaa:

Syöttöjen laatu (pallottoman juoksulinjalle, syötön paino ja suunta), ensimmäinen kosketus selkeästi menosuuntaan, käännöksen nopeus ja laatu.

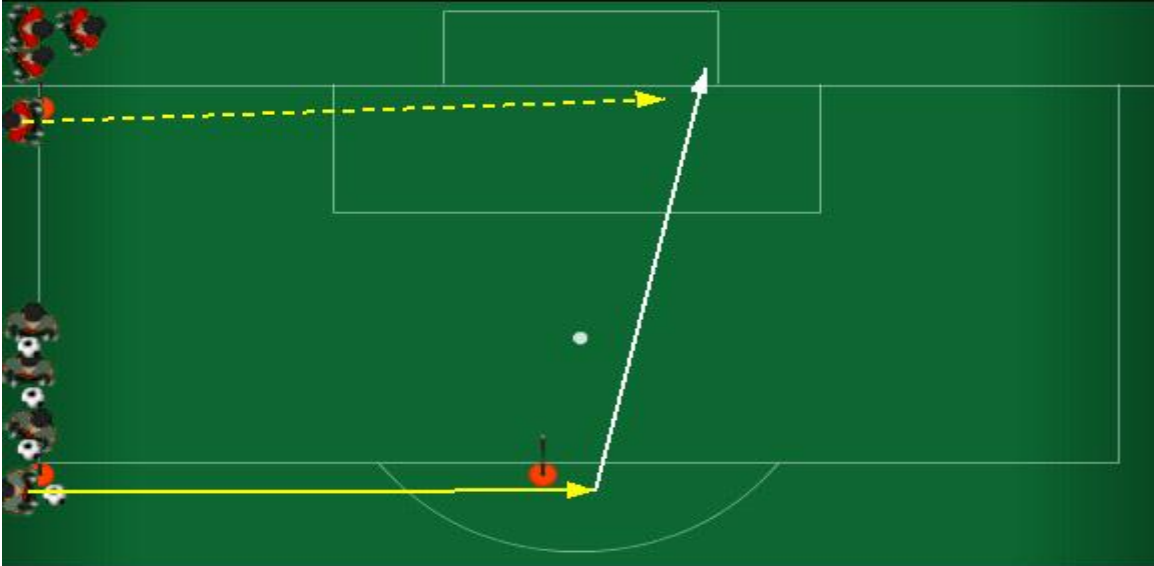
4) Laukaus sivuliikkeestä – 15 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=453&pro=1>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13296>

Välineet:

Maali ja "törppöjä" laukaisualueen merkkäämistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Kaksi 4-6 pelaajan ryhmää. Pallollinen pelaaja lähtee kuljettamaan 10 m päästä päätyrajasta poikittain. Tulleessaan "törpön" kohdalle pallollinen pelaaja yrittää laukoa pallon tarkasti maaliin. Maaliviivalla vastakkain pallollista pelaajaa oleva palloton pelaaja saa lähteä juoksemaan välittömästi pallollisen lähdettyä liikkeelle. Palloton yrittää ehtiä maalille ja torjua pallollisen laukauksen. Palloton saa/ei saa käyttää käsiään torjunnassaan. Puolessa välissä vaihdetaan puolia ja katsotaan, kumpi joukkue on tehnyt enemmän maaleja.

Huomioitavaa:

Kuljettaessa täytyy pyrkiä mahdollisimman harvoin kosketuksiin (valmentaja voi määrätä kosketusten maksimimäärän). Valmistautumisessa kääntymiseen viimeisen kosketuksen täytyy olla "painoltaan" juuri sopiva, jotta laukaus tapahtuu liikkeestä ja hyvällä vauhdilla. Erityistä huomiota kannattaa kiinnittää tukijalan oikeaan asettamiseen liikkuvan pallon viereen. Puhdas potku (katse pallossa, hyvä osumakohta pallon keskelle, ojennettu nilkka – hyvä osuma jalkaan). Kannusta pelaajia tarkkoihin laukauksiin voiman kustannuksella. Huom!: tasapaino on erittäin tärkeä asia. Pelaajat eivät saisi kaatua potkun jälkeen.

Helpottaminen:

Puolustajalla pallon ottaminen kiinni käsillä, laukojalla laukaisuvälimatkan lyhentäminen.

Vaikeuttaminen:

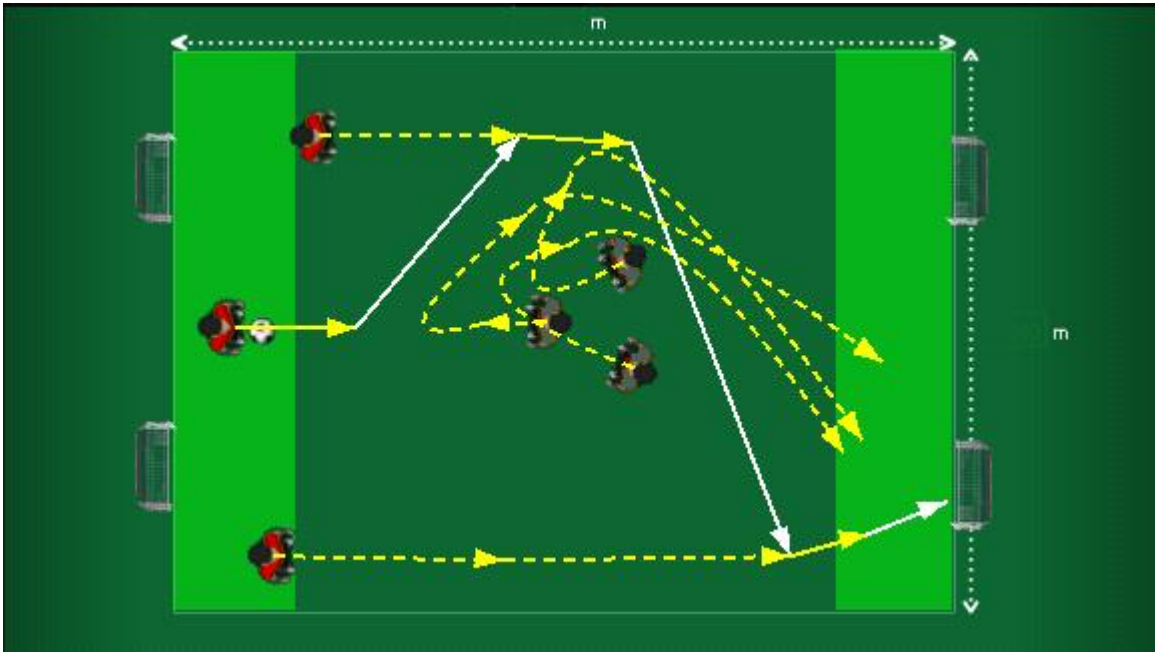
Laukojalla kosketusrajoitukset, laukominen heikommalla jalalla, laukaisuvälimatkan pidentäminen.

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 venytysliike.

F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 77-78

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

A) Askellusharjoite SPL2 – 5 min.

B) Coerver-liikkeitä4 – 5 min.

C) 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:

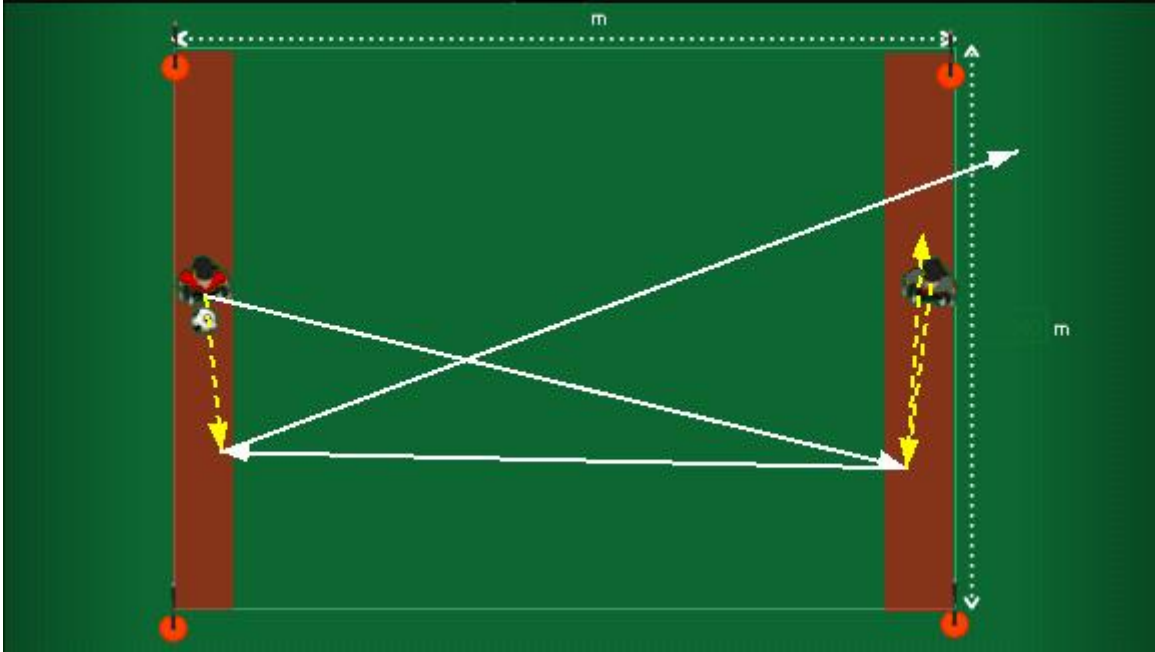
"Tuhoajan" tehtävää voi vaikeuttaa esimerkiksi sillä, että tämän täytyy hypätä koko ajan yhdellä jalalla.

2) 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:

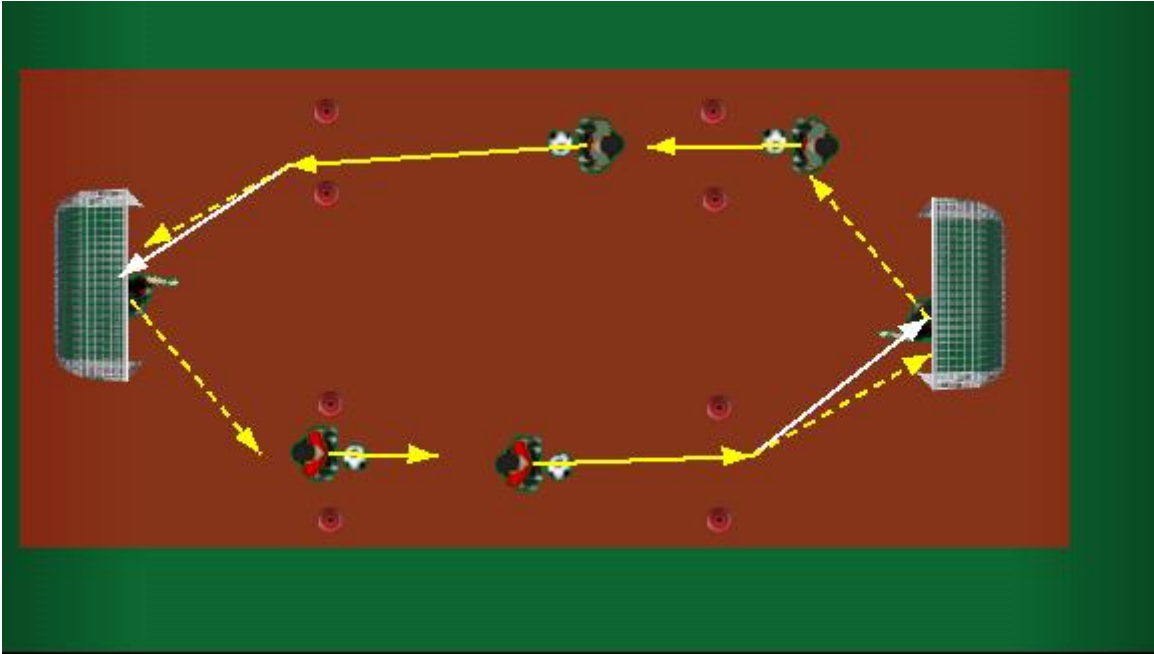
Kavennetaan maalialuetta, pidennetään potkumatkaa. "Maalivahti" saa torjua pallon myös käsillään.

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:

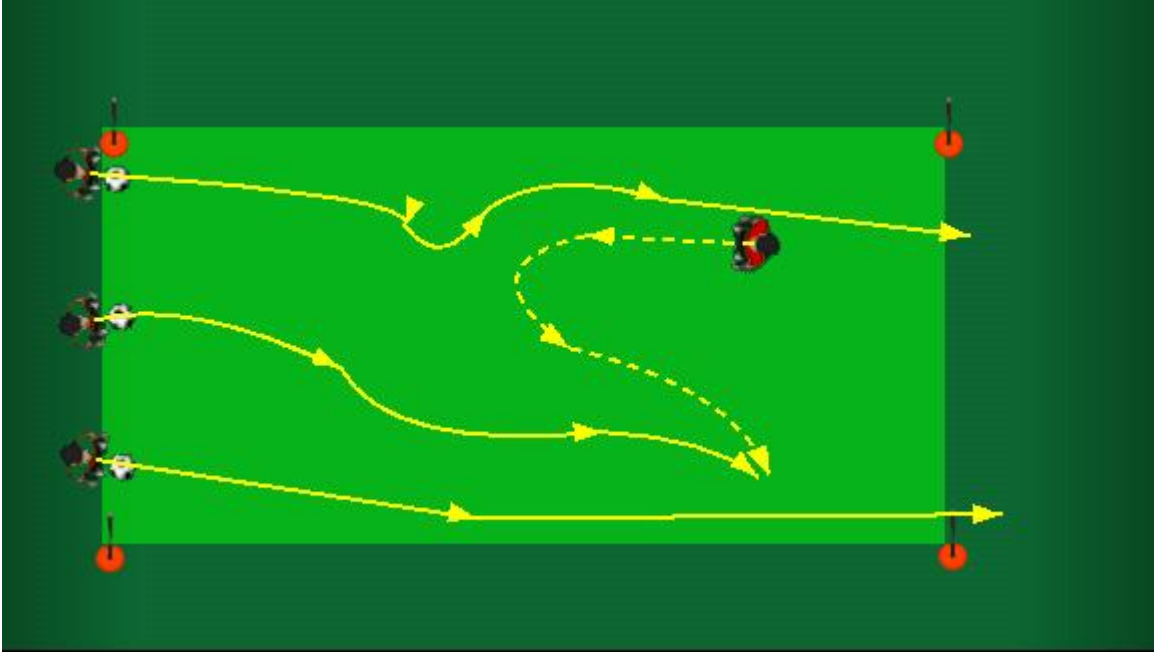
Pienemmät maalit, laukaus kauempaa. Laukaukset vain huonommalla jalalla.

4) 3v1, kuka pelkää puolustajaa? – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=67432>

Välineet:

Pallo ja "tötsät" ja kartiot alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

6-8x15 m suorakaide, koko pääty maalialueena. Kolme pallollista hyökkääjää, yksi palloton puolustaja.

Pelataan kuka pelkää puolustajaa -leikki pallolla. Pallolliset lähtevät pädystä ja yrittävät kuljettaa pallon toiseen päättyyn puolustajan ohi. Puolustaja saa taklata pallollisia koko alueella. Viis yritystä. Kuinka monta onnistunutta taklausta puolustaja onnistuu tekemään? Tämän jälkeen vaihdetaan osia.

Huomioitavaa:

Hyökkääjät: miten pelaan 1v1 -tilanteen, pystyvätkö hyökkääjät tarkkailemaan muita pelaajia ja valitsemaan helpoimman reitin puolustajan ohi.

Puolustaja: pallollisen peittäminen, "jarruttaminen" hyvissä ajoin, puolustusasento. Koska taklaan? Yhden onnistuneen taklauksen jälkeen mahdollisimman nopeasti vielä toisen pelaajan perään.

Helpottaminen:

Alueen suurentaminen.

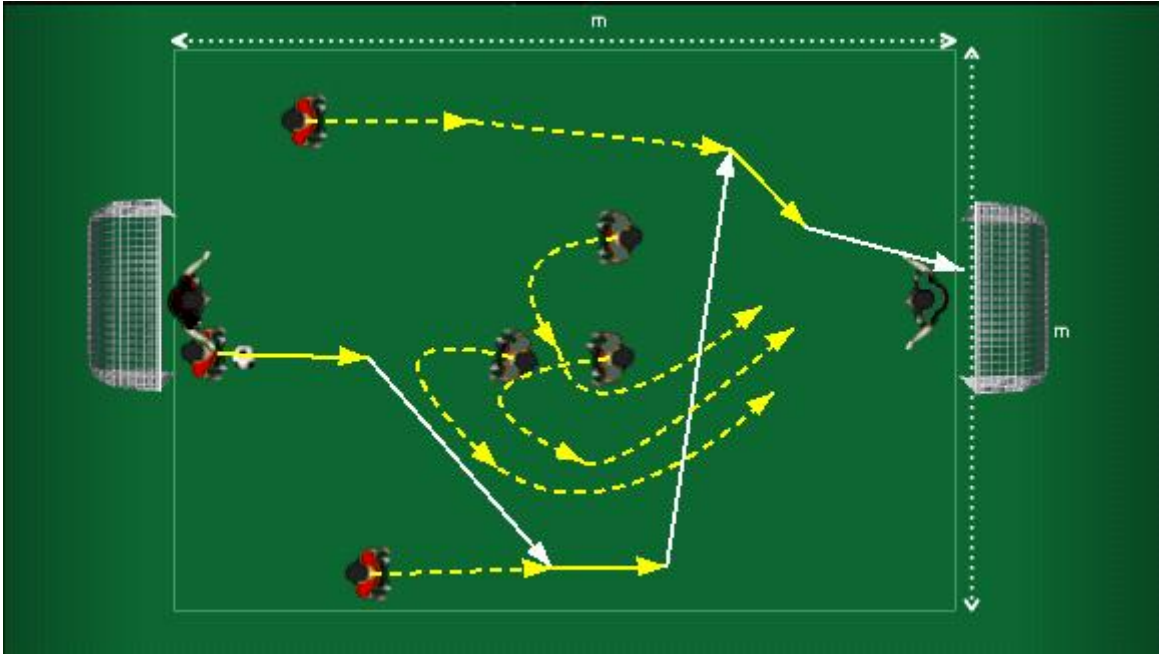
Vaikeuttaminen:

Alueen pienentäminen.

5) 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.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

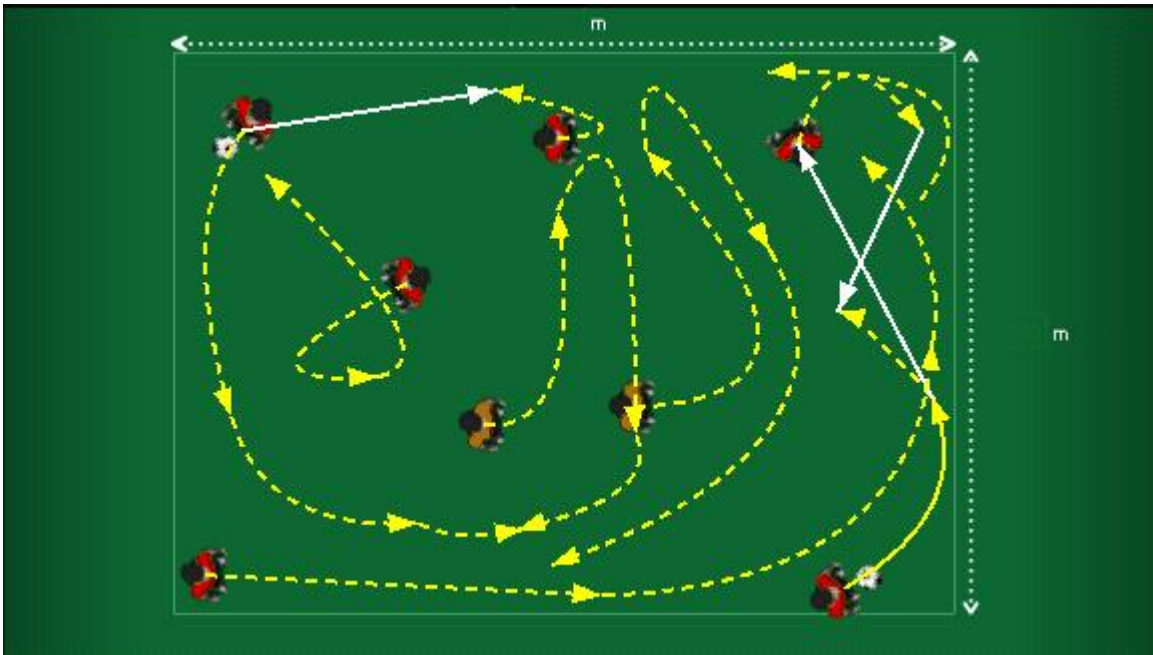
F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 79-80

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 25 min.
 A) Askeleharjoite Tanoke3 – 5 min.
 B) Hippaa syöttämällä1 – 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. Kuinka monta heittoa peräkkäin on ennätys ilman että "hippa" onnistuu jättämään ketään?

Huomioitavaa:

Pallollinen ryhmä: pallottoman ja pallollisen pelaajan yhteistyö (puhe, katsekontakti, liikkuminen sopivalle heittoaetäisyydelle), 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.

C) SPL:n taitokisojen ponnauttelu – 15 min.

Video (kaikki taitokisalajit): <http://www.kuukaudenkikat.fi/index.php?sivu=121>

Välineet:

Merkkikepit/kartiot 4 kpl, pallo

Organisaatio ja harjoitteen kuvaus:

F9 -pajat: vuorojaloin 4+4 krt, vuoroaisin 4+4 krt. Laji suoritetaan 10x10m alueella ajanotolla sarjana kaksi (2) kertaa) seuraavasti: ponnautellaan vuorojaloin 4 kertaa ja nostetaan pallo reidelle. Ponnautellaan vuoroaisin 4 kertaa ja pudotetaan pallo jalalle. Ponnautellaan vuorojaloin 4 kertaa jne...

Ponnauttelu aloitetaan rullaamalla maasta pallo jaloille. Mikäli pelaaja ja pallo ylittävät alueen rajan, seuraa suorituksen hylkääminen (paitsi LeikkiMaailmaikäisillä, jotka kuljettavat pallon jaloin takaisin alueelle ja jatkavat suoritustaan siitä, mihin viimeisellä rajojen sisällä suoritettulla ponnautuksella pääsivät). HUOM! Viivan päällä = alueen sisällä. Käsien käyttö on kielletty. Jos pallo suorituksen aikana käy maassa, ponnauttelun määrän laskemista jatketaan lukumäärästä, johon päästiin pallon pudotessa maahan. Suoritusaika alkaa kun pallo lähtee liikkeelle ja päättyy viimeiseen suoritettuun ponnautukseen. Pallon nosto jalalle on ensimmäinen ponnautus.

- Kilpailijalla on kaksi yritystä, joista parempi tulos merkitään kilpailutulokseksi.
- Ponnauttelussa maksimiaika on 40 sek.

Mikäli kilpailijalla kuluu aikaa enemmän tai muuten epäonnistuu, merkitään hänelle suoritusaika 40 sek.

Huomioitavaa:

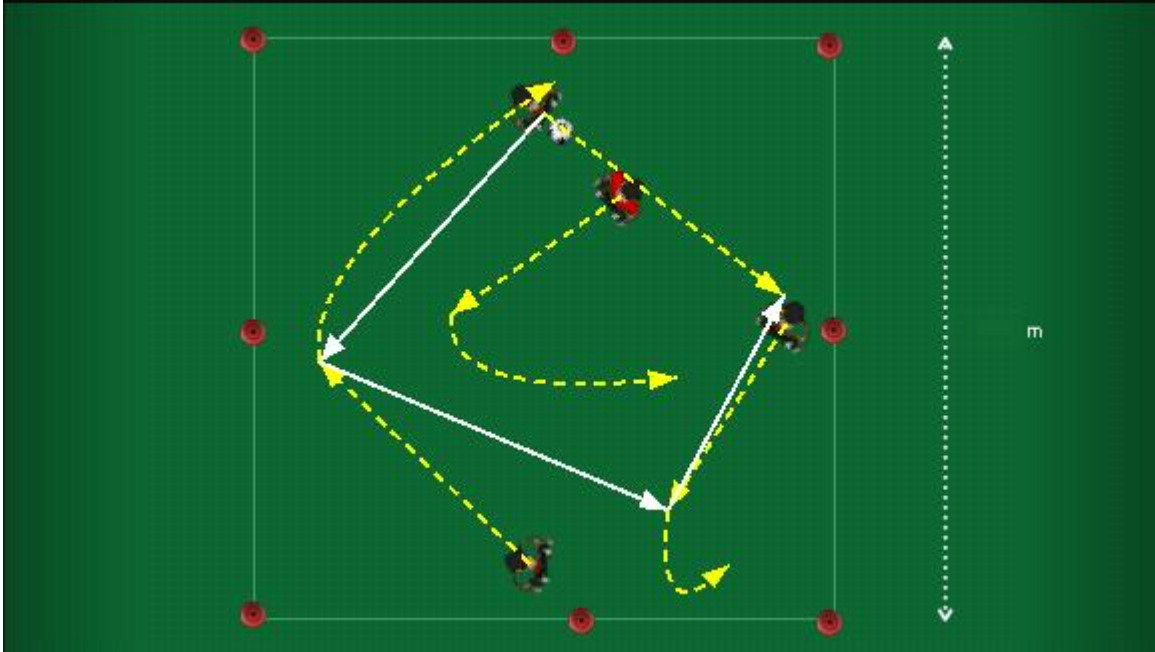
Opeta pelaajia käyttämään jalalla ponnauttelussa nilkkaa.

2) 3v1 "höynä" – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13181>

Välineet:

Pallo, kartiot maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

10 m neliö, pelataan 3v1 -pallonhallintapeli. Aluksi vapailla kosketuksilla. Keskellä oleva pelaaja on keskellä joko tietyn ajan, tai sitten keskellä oleva pelaaja vaihtuu aina katkosta/taklauksesta. Taidon karttuessa kosketusten määrää voi vähentää, tai sitten pelaajien on pakko ottaa tietty määrä kosketuksia.

Huomioitavaa:

Pallollinen ryhmä: sijoittuminen neliön sivujen keskelle, mikä maksimoi käytettävän tilan. Syöttöjen paino, tarkkuus ja ennen kaikkea OIKEA AJOITUS (ei liian aikaisin, ei liian myöhään). Hyvä ja tarkoituksenmukainen haltuunotto (seuraavalla kosketuksella pääsee syöttämään). Pallottoman pelaajan OIKEA-AIKAINEN liikkuminen pois syöttövarjoista.

Keskellä oleva pelaaja: yritä lukea peliä ja ennakoida pallollisen virheitä. Sitten nopea reagointi ja syötön katkaiseminen tai taklaaminen.

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen:

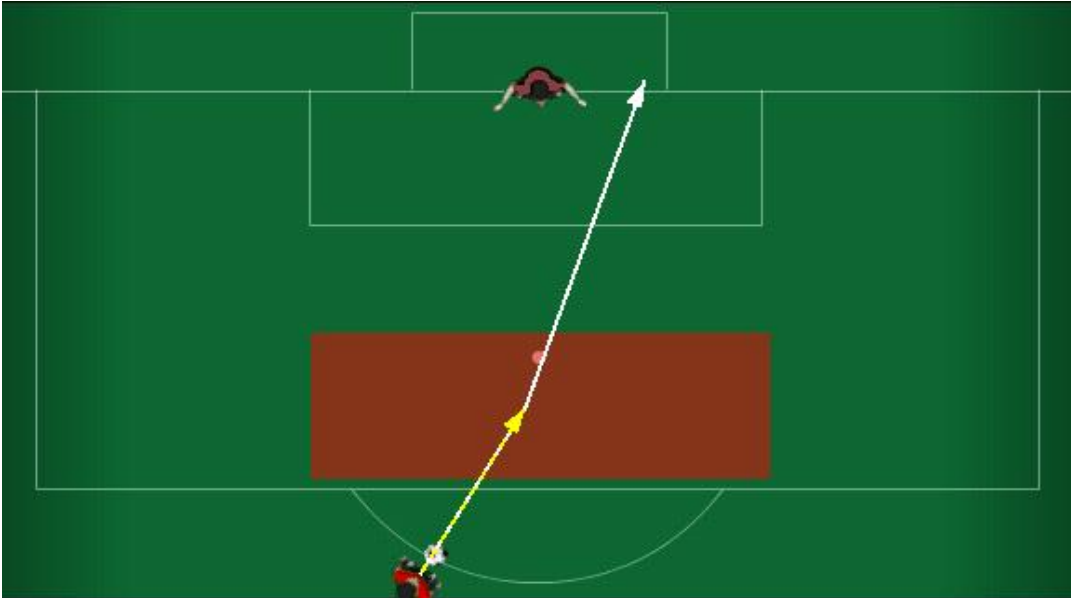
Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, haltuunotto tietyllä tavalla. Pienennetään aluetta.

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.

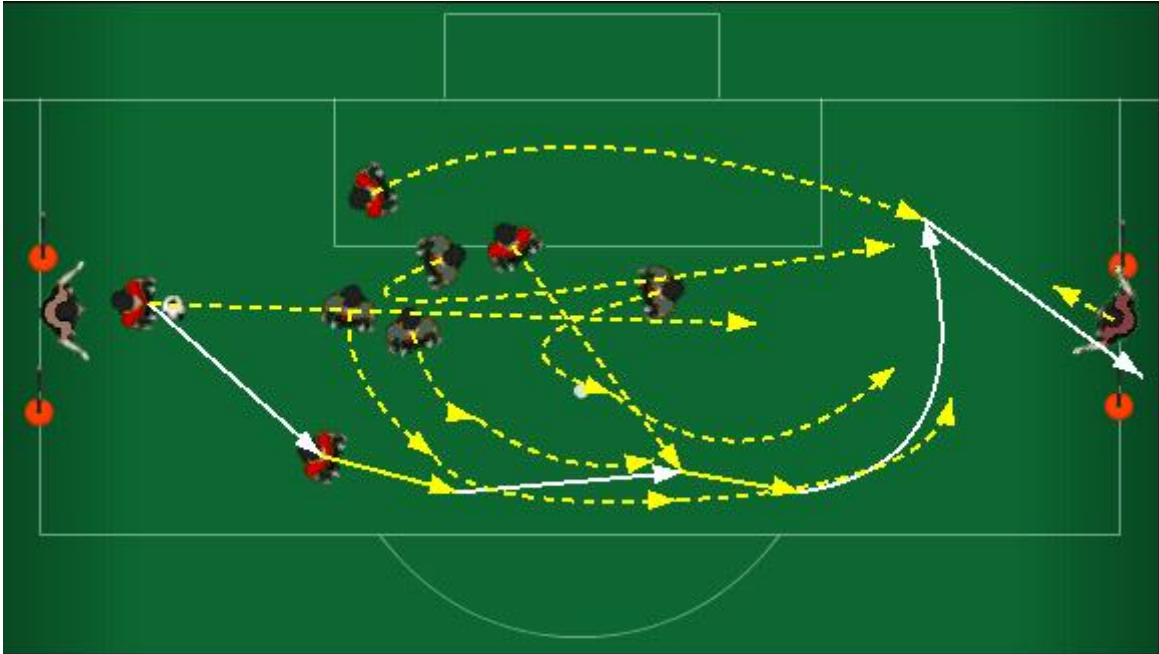
Vaikeuttaminen:

Laukaisualueen pienentäminen, syöttö/ja tai laukaus heikommalla jalalla.

4) 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 venytysliike.

F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 81-82

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 10 min.
- A) Coerver-liikkeitä3 – 5 min.
- 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:

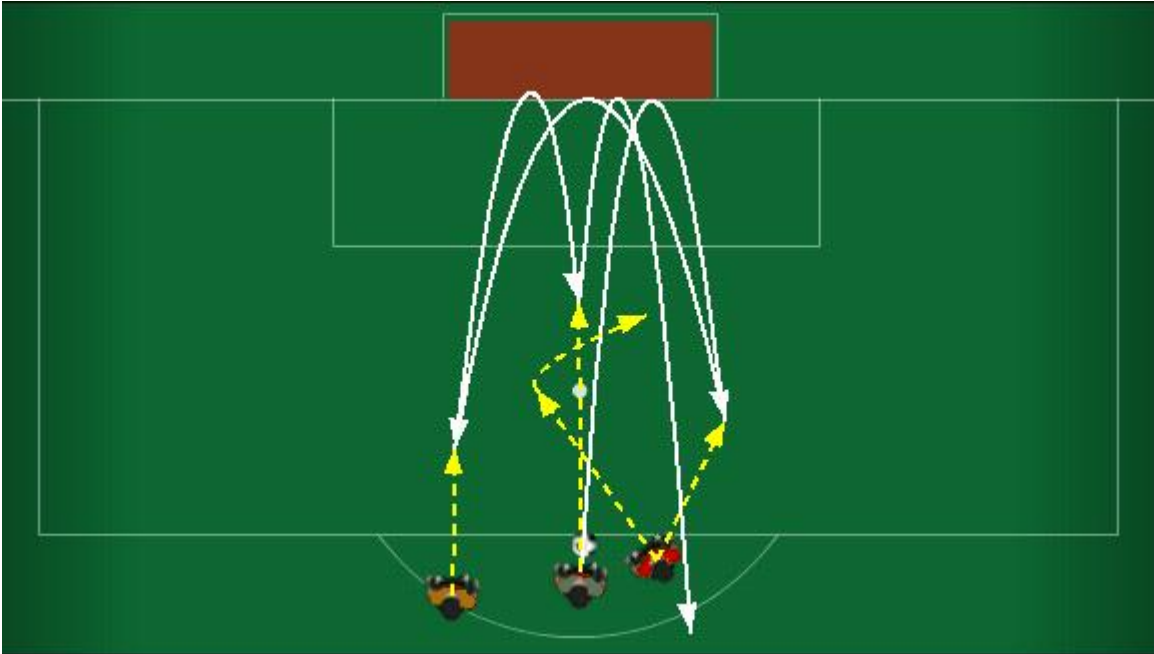
Suurena aluetta.

2) Laukauksia laukaisuseinään – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=81232>

Välineet:

Pallo, laukaisuseinä.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

1-3 pelaajaa pallojen kanssa laukaisuseinää vastaan. Jos pelaajia on vain yksi, tämä voi laukoa nilkkapotkuja tiettyyn kohteeseen seinässä yhden kosketuksen haltuunoton jälkeen. Jos pelaajia on useampia, he voivat pelata "pilsua". Tässä pelissä pelaajat laukovat vuorotellen seinää vastaan yrittäen ampua niin vaikeita laukauksia, että seuraavaksi vuorossa oleva pelaaja ei pysty osumaan seinään. Aloituspotku on tietyltä etäisyydeltä, sen jälkeen saa ampua mistä tahansa. Käydään pudotuskisa, esim. viidestä epäonnistumisesta putoaa pelistä pois.

Huomioitavaa:

Puhdas nilkkapotkun tekniikka: tukijalka pallon viereen, nilkka ojennettuna ja jännitettynä. Potkuhetkellä katse pallossa. Voimakas potkuliike (jalan heilahdus aluksia taakse, sen jälkeen luja mutta rento potkuliike "pallon läpi". Osumakohta pallon keskipisteeseen. Vartalo pallon "päälle", jotta laukaus pysyy matalana. Korosta "pilsussa" pelaajien jatkuvaa valmiina oloa ja liikkumista mahdollisimman hyvään laukaisuasentoon.

Vaikeuttaminen:

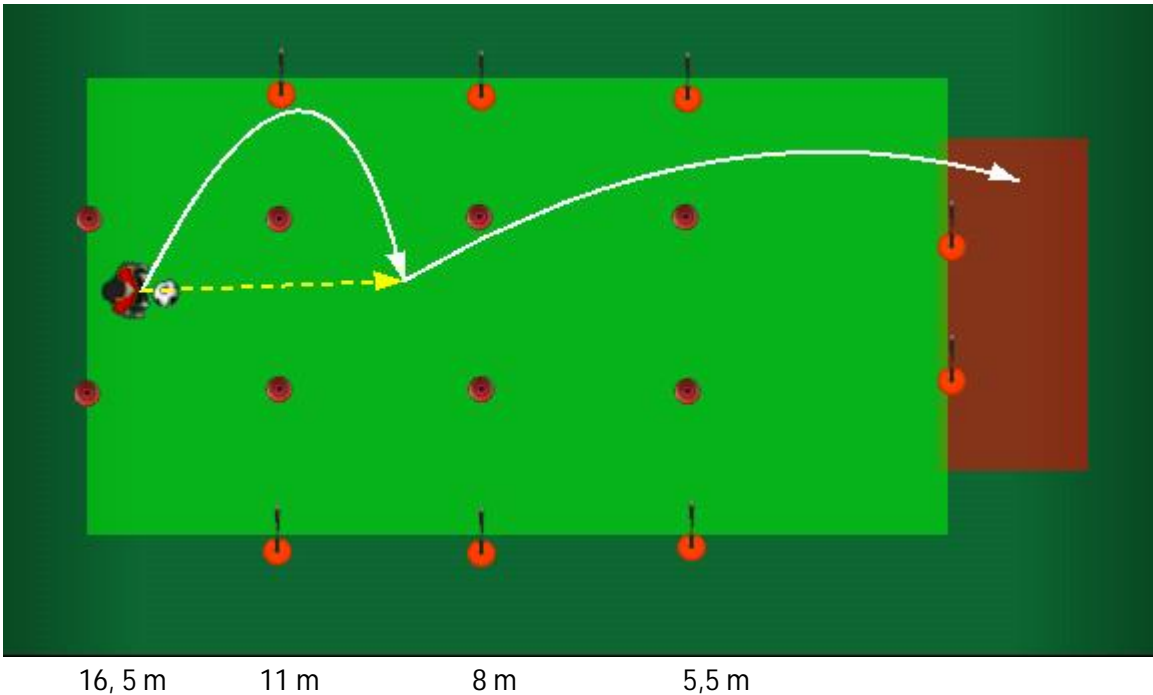
Lauotaan vain heikommalla jalalla.

3) SPL:n taitokisojen pusku – 15 min.

Video (kaikki taitokisalajit): <http://www.kuukaudenkikat.fi/index.php?sivu=121>

Välineet:

Pallo, jalkapallomaali, rajuksnarut 2 kpl, merkkikepit/kartiot 6 kpl



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Maali on piirroksen mukaisesti jaettu naruihin kolmeen osaan (2.5m - 2.3m - 2.5m), samoin puskurajat maalin eteen (5.5m - 8m - 11m).

Kilpailija heittää pallon ilmaan haluamaltaan etäisyydeltä puskurajalta tai sen takaa ja puskee pallon päällään maaliin. Heiton epäonnistuessa kilpailija voi uusia heiton. *Kilpailija saa heittää pallon ilmaan enintään 5 kertaa/pusku. Mikäli puskusuuritusta ei tapahdu viidellä heitolla, ei vähennyksiä kyseisestä puskusta tule.*

Suorittaessaan puskun ilmaan hypäten, kilpailijan on ponnistettava puskurajalta tai sen takaa. Puskun jälkeen kilpailija voi pudota puskurajan etupuolelle.

Suorituksessa kilpailija puskee kolme (3) puskuja. Kilpailijalla on kaksi (2) suoritusyritystä, joista parempi tulos merkitään kilpailutulokseksi.

Puskurajat: 11m (16,5m) C-D -pojat, C -tytöt

8m (11m) E10-E11 -pojat, D-E11 -tytöt

5.5m (8m) F -pojat, E10-F8 -tytöt

Kahdessa ensimmäisessä puskuissa ilmassa maalin nurkkalohkoihin pukatuista maaleista (myös naruihin osuneista) vähennetään kilpailijan kokonaiskilpailuajasta 5 sek ja keskilohkoon pukatuista maaleista 3 sek. Maan kautta maalin nurkkalohkoihin pukatuista maaleista (myös naruihin osuneista) vähennetään kilpailijan kokonaiskilpailuajasta 2 sek ja keskilohkoon pukatuista maaleista 1 sek. Kolmas pusku suoritetaan seuraavalta puskurajalta ja pallon lentäessä ilmassa maaliviivan yli kilpailija saa –3s vähennyksen.

Saadakseen maksimivähennyksen –13s on pelaajan puskettava pallot hyväksytysti eri nurkkiin.

4

Jos pelaaja puskee pallot samaan nurkkaan ilmassa saa hän ensimmäisestä puskusta vähennystä –5s ja jos hän puskee toisen pallon ilmassa samaan nurkkaan saa hän vähennystä –3s. Eli samaan nurkkaan ilmassa pusketuista palloista tulee vähennykseksi –8s, johon lisätään kolmannen puskun onnistuessa lisävähennys –3s.

Maaliviivalle osuneet pallot tulkitaan maan kautta maaliin pukatuiksi.

Esimerkki: yhteistulos 120.2 sek

- 1. pusku nurkkaan ilmassa -5.0 sek
- 2. pusku keskilohkoon maan kautta -1.0 sek
- 3. pusku maaliin ilmassa -3.0 sek

Loppuaika 111.2 sek

Huomioitavaa:

Opeta pelaajia kiinnittämään huomiota pallon puskemiseen otsalla (silmät auki), koko kehon käyttöön pusku liikkeessä (niska, ylävartalo, jalat) ja seuraamaan pusku loppuun saakka (voimakas heilahdus).

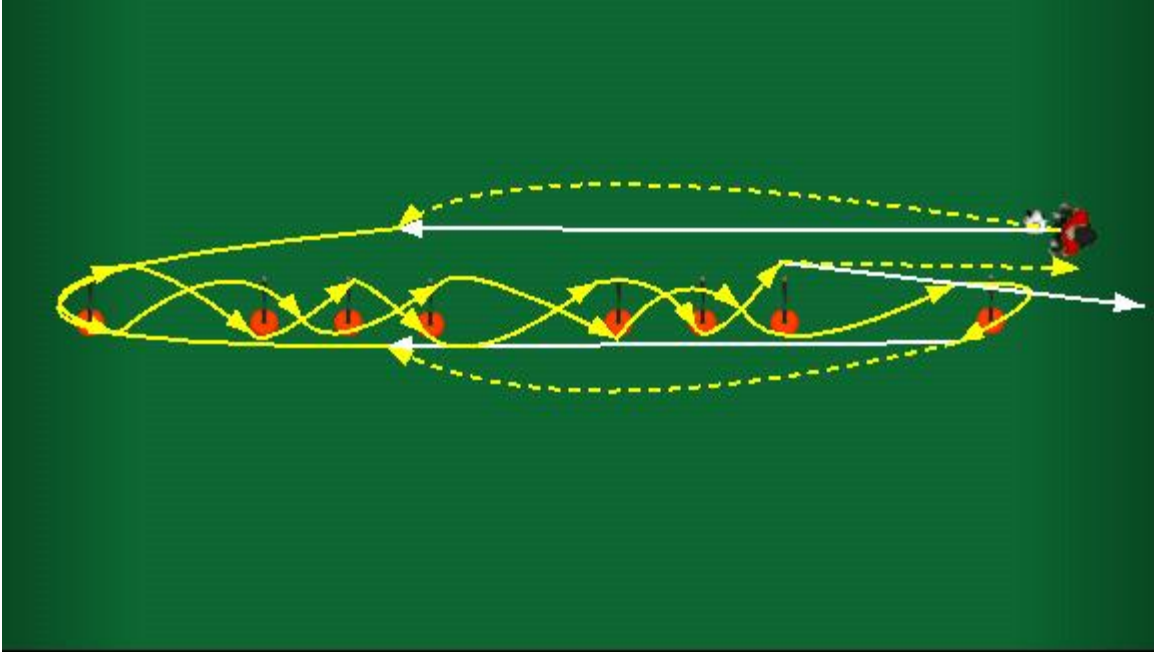
4) Taitokisojen pujottelu – 15 min.

Video (kaikki taitokisalajit): <http://www.kuukaudenkikat.fi/index.php?sivu=121>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=55416>

Välineet:

Pallo, kartiot radan merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pujottelu tapahtuu piirroksen mukaisesti. Lähtö tapahtuu paikaltaan lähtöviivalta.

Suoritus aika mitataan lähtökosketuksesta hetkeen, jolloin sekä pallo että kilpailija ovat ylittäneet maalilinjan. Suorissa kuljetusosuuksissa on palloon kosketettava vähintään kolmasti (3) ennen viimeistä merkkikeppiä. Kilpailijalla on oikeus valita aloituspuoli ja - jalka.

Kilpailijalla on Kaksi yritystä, joista parempi tulos merkitään kilpailutulokseksi. Esimerkki: 23.5 s

Mikäli suoritus keskeytyy tai epäonnistuu, merkitään kilpailijalle maksimiaika seuraavasti:

Maksimiaika: C 50 s D-E-F 60 s.

Huomioitavaa:

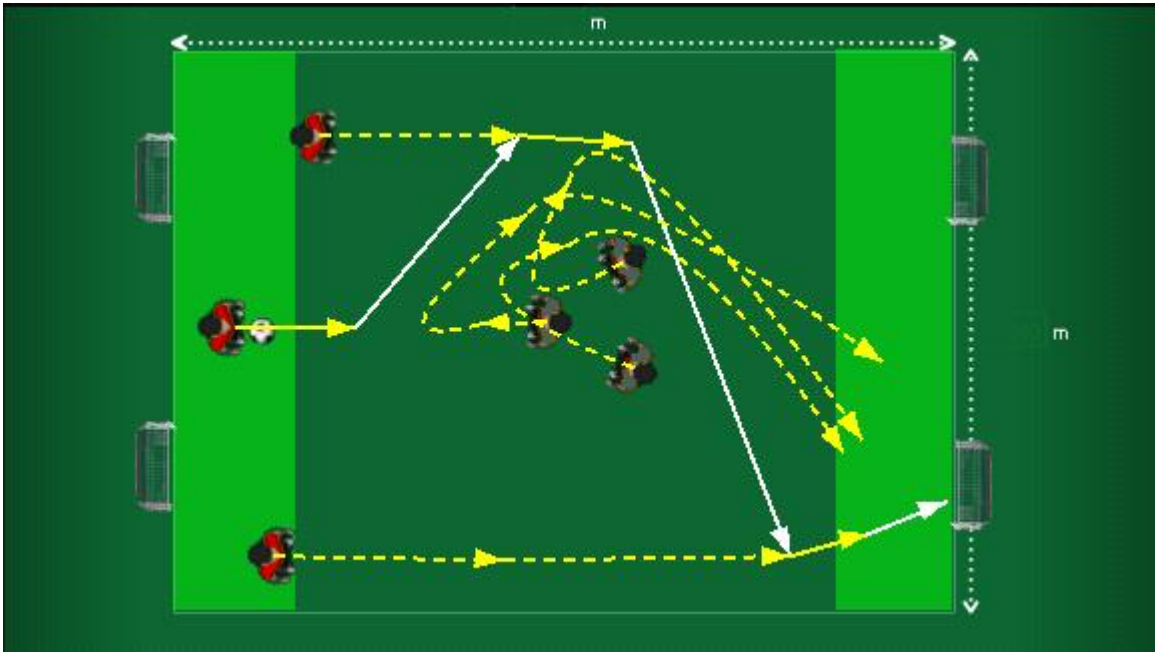
Opeta pelaajasi käyttämään palloa kuljettaessaan molempia jalkoja ja sekä sisäsyrjää, ulkoterää ja nilkkaa.

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 maalintekoaue. Maalin saa tehdä vain maalintekoaueelta. Katkosta valmentaja laittaa aina pallon peliin sille joukkueelle, jolle vapaapotku/sivurajaheitto kuuluisi. 4x3 minuutin peliä.

Huomioitavaa:

Hyökkäyksessä: pyri hyökkämään 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 venytysliike.

F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 83-84

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 20 min.
- A) Askellusharjoite SPL2 – 5 min.
- B) SPL:n taitokisojen ponnauttelu – 15 min.

Video (kaikki taitokisalajit): <http://www.kuukaudenkikat.fi/index.php?sivu=121>

Välineet:

Merkkikepit/kartiot 4 kpl, pallo

Organisaatio ja harjoitteen kuvaus:

F9 -pojat: vuorojaloin 4+4 krt, vuororeisin 4+4 krt. Laji suoritetaan 10x10m alueella ajanotolla sarjana kaksi (2) kertaa) seuraavasti: ponnautellaan vuorojaloin 4 kertaa ja nostetaan pallo reidelle. Ponnautellaan vuororeisin 4 kertaa ja pudotetaan pallo jalalle. Ponnautellaan vuorojaloin 4 kertaa jne...

Ponnauttelu aloitetaan rullaamalla maasta pallo jaloille. Mikäli pelaaja ja pallo ylittävät alueen rajan, seuraa suorituksen hylkääminen (paitsi LeikkiMaailmaikäisillä, jotka kuljettavat pallon jaloin takaisin alueelle ja jatkavat suoritustaan siitä, mihin viimeisellä rajojen sisällä suoritettulla ponnautuksella pääsivät). HUOM! Viivan päällä = alueen sisällä. Käsien käyttö on kielletty. Jos pallo suorituksen aikana käy maassa, ponnauttelun määrän laskemista jatketaan lukumäärästä, johon päästiin pallon pudotessa maahan. Suoritusaika alkaa kun pallo lähtee liikkeelle ja päättyy viimeiseen suoritettuun ponnautukseen. Pallon nosto jalalle on ensimmäinen ponnautus.

- Kilpailijalla on kaksi yritystä, joista parempi tulos merkitään kilpailutulokseksi.
- Ponnauttelussa maksimiaika on 40 sek.

Mikäli kilpailijalla kuluu aikaa enemmän tai muuten epäonnistuu, merkitään hänelle suoritusaika 40 sek.

Huomioitavaa:

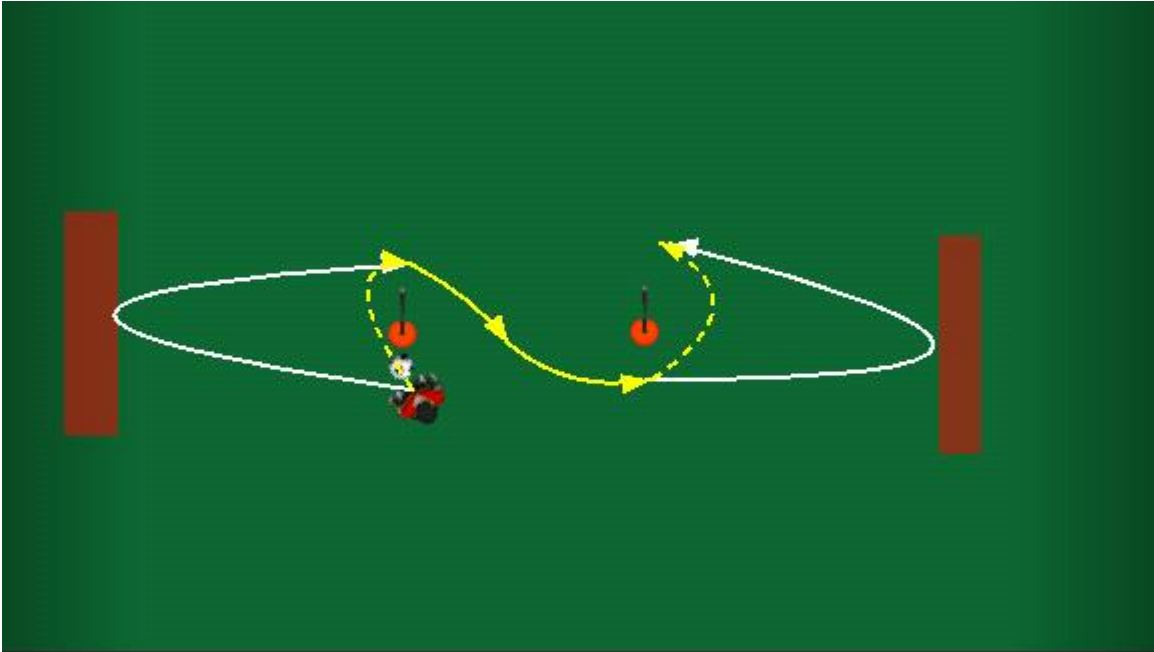
Opeta pelaajia käyttämään jalalla ponnauttelussa nilkkaa.

2) Taitokisojen syöttöpenkki – 15 min.

Video (kaikki taitokisalajit): <http://www.kuukaudenkikat.fi/index.php?sivu=121>Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=63520>

Välineet:

Pallo, syöttöpenkit 2 kpl (2m x 40cm x 40cm), merkkikepit 2 kpl.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Syöttöpenkit asetetaan 20m etäisyydelle vastakkain toisistaan. Merkkikepit ovat 7m etäisyydellä ko. penkeistä piirroksen mukaisesti. Suoritus alkaa, kun kilpailija syöttää merkkikepin kohdalla paikallaan olevan pallon penkkiin. Pelaaja saa itse valita kummalta puolelta ja kummalla jalalla syöttää ensimmäisen syötön. Syötön jälkeen kilpailija ottaa penkistä ponnahtavan pallon haltuunsa ja kuljettaa kohti toista penkkiä syöttäen pallon siihen. Näin jatketaan suorittaen viisi (5) syöttöä kumpaankin penkkiin. Kilpailijan on kierrettävä merkkikeppi kuvan mukaisesti.

Syötöt on suoritettava vuoroin oikealla ja vasemmalla jalalla. Syöttöetäisyyttä ei ole rajoitettu. Pallon on pompattava jokaisessa syötössä penkin etupuolelle.

Jos pallo syötetään ohi syöttöpenkin, saa pallon hakea ja suoritusta voi jatkaa syöttämällä pallo uudelleen ko. syöttöpenkkiin käyttäen samaa jalkaa kuin ohisyötössä. Jos kilpailija syöttää ensimmäisen syötön ohi syöttöpenkin, hän saa uusia aloituksen, mutta vain yhden kerran. Mikäli penkin takana käytetään aitoja tai esteitä, niiden on oltava vähintään 5 m etäisyydellä penkin etureunasta ja samalla etäisyydellä molemmissa päissä. Mikäli ratoja on useampia, niiden tulee olla identtisiä keskenään (penkit ja etäisyydet).

Suoritusaika mitataan aloitussyötöstä hetkeen, jolloin viimeinen syöttö osuu penkkiin. Kilpailijalla on kaksi yritystä, joista parempi tulos merkitään kilpailutulokseksi. Esimerkkaika: 35.5. sek.

Mikäli suoritus epäonnistuu tai muuten keskeytyy, merkitään kilpailijalle maksimiaika seuraavasti:

Maksimiaika: C 50 sek /D-E-F 60 sek

Huomioitavaa:

Opeta pelaajia kiinnittämään huomio sisäsyrjäosumaan pallon keskelle ja lantion osoittamiseen syöttösuuntaan (tukijalka pallon sivulle ja varpaat kohti syöttösuuntaa), syötön kovuuden säätelyyn ja kimpoavan pallon haltuunottoon suoraan liikkeeseen (sopiva vastaanottokulma).

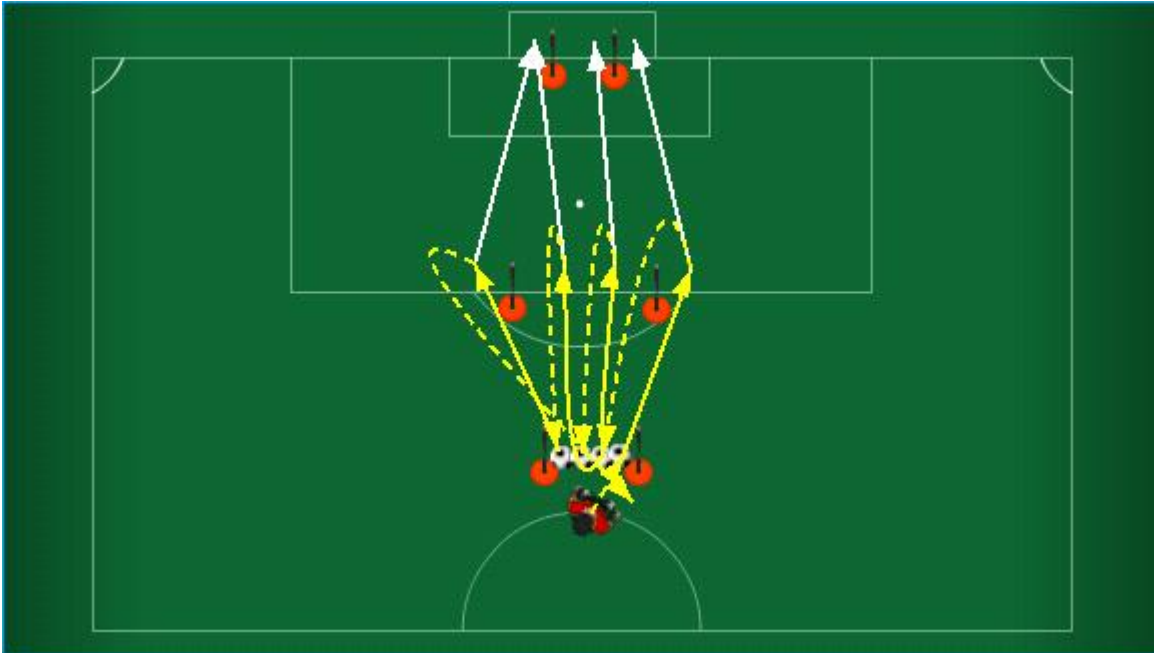
3) SPL:n taitokisojen kuljetus-laukaus – 15 min.

Video (kaikki taitokisalajit): <http://www.kuukaudenkikat.fi/index.php?sivu=121>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=80626>

Välineet:

Jalkapallomaali, rajuksnarut 2 kpl, merkkikepit/kartiot 4 kpl, pallot 4 kpl.



Organisaatio ja harjoitteen kuvaus:

Maali on piirroksen mukaisesti jaettu naruihin kolmeen osaan. Rangaistusalueen rajalla on merkkikepit (2 kpl) maalin leveydellä. Lähtö- ja maalilinja on 10m päässä rangaistusalueen rajasta. Lähtöviivalle on asetettu 4 palloa vierekkäin. Kilpailija kuljettaa ensimmäisen pallon rangaistusalueelle ja laukaisee sen maaliin. HUOM! Viivalla = rangaistusalueen sisällä eli rangaistusalueenrajan päältä lähtevä laukaus hyväksytään. Kilpailijan on kosketettava palloon vähintään kaksi (2) kertaa ennen rangaistusaluetta. Kilpailija saa valita aloittaako suorituksensa pallosta 1 tai pallosta 4. Ensimmäisen pallon laukaistuaan kilpailija juoksee suorinta tietä takaisin lähtöviivalle kuljettaakseen toisen pallon rangaistusalueelle ja potkaistakseen sen maaliin piirroksen mukaisesti jne...

Pallot 1 ja 2 potkaistaan oikealla sekä pallot 3 ja 4 vasemmalla jalalla maaliin. Suoritus aika mitataan lähtökosketuksesta siihen hetkeen, kun kilpailija, laukaistuaan kuljetusten päätteeksi kaikki neljä (4) palloa kohti maalia, ylittää lähtö (= maali) linjan. Ensimmäisen pallon laukaistuaan kilpailija juoksee suorinta tietä takaisin lähtöviivalle kuljettaakseen toisen pallon rangaistusalueelle ja potkaistakseen sen maaliin piirroksen mukaisesti jne...

Ilmassa maalin nurkkalohkoihin potkaistuista (myös naruihin osuneista) vähennetään 5 sek/ onnistunut potku ja keskilohkoon ilmassa osuneesta potkusta 3 sek/onnistunut potku loppuajasta. Maan kautta maalin nurkkalohkoihin potkaistuista maaleista (myös naruihin osuneista) vähennetään 2 sek/onnistunut potku ja keskilohkoon osuneesta potkusta 1 sek/onnistunut potku loppuajasta.

Maaliviivalle osuneet pallot tulkitaan maan kautta maaliin menneiksi.

HUOM! Mikäli kilpailija laukaisee pallon ennen rangaistusaluetta lisätään loppu-aikaan 10 sek/laukaus, eikä tarkkuusvähennystä huomioida ko. laukauksesta.

Kaksi yritystä, joista parempi tulos merkitään kilpailutulokseksi. Maksimiaika on 40 sekuntia.

Esimerkkiaika 34.2 sek

Tarkkuusvähennys oikea jalka -5.0 sek

vasen jalka -5.0 sek

-1.0 sek

Loppuaika 23.2 sek

Huomioitavaa:

Opeta pelaajaa potkaisemaan rennosti ja terävästi nilkalla, laittamaan tukijalka pallon sivulle, kiinnittämään huomiota osumakohtaan (pallon keskelle) ja ohjaa jatkamaan jalan saatto pallon liikeradan suuntaan.

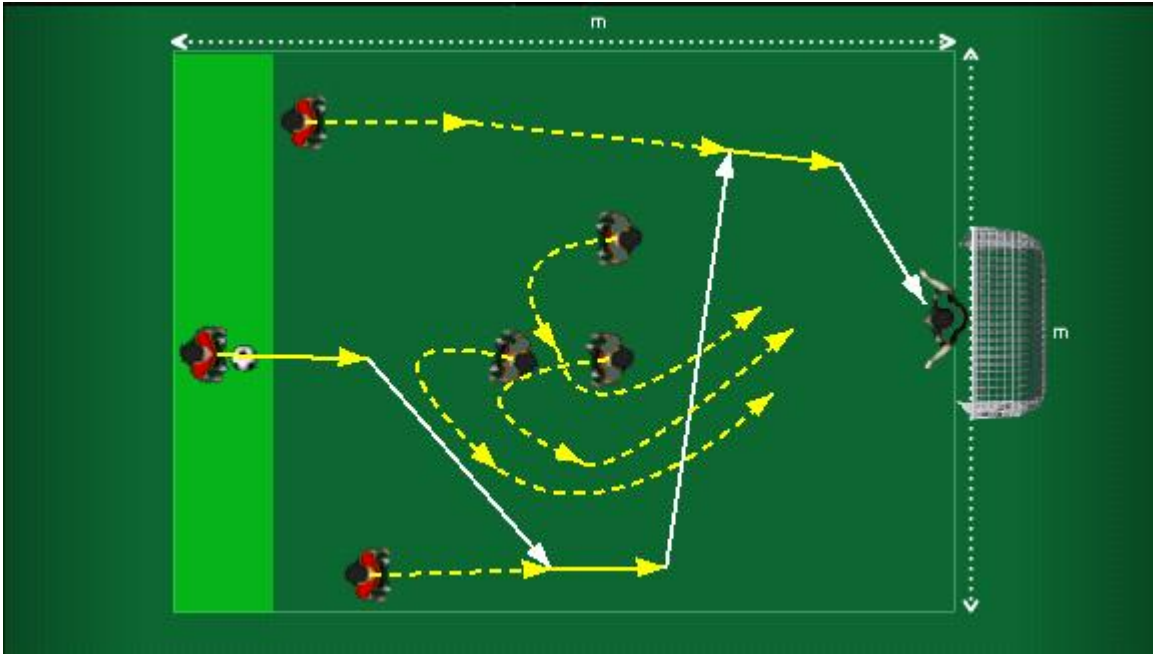
Potkun tasapainoon kannattaa myös kiinnittää huomiota, niin suoritusvarmuus lisääntyy.

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.

F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 85-86

1) Alkulämpö ja verryttely – 10 min.

A) Coerver-liikkeitä3 – 5 min.

B) 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.

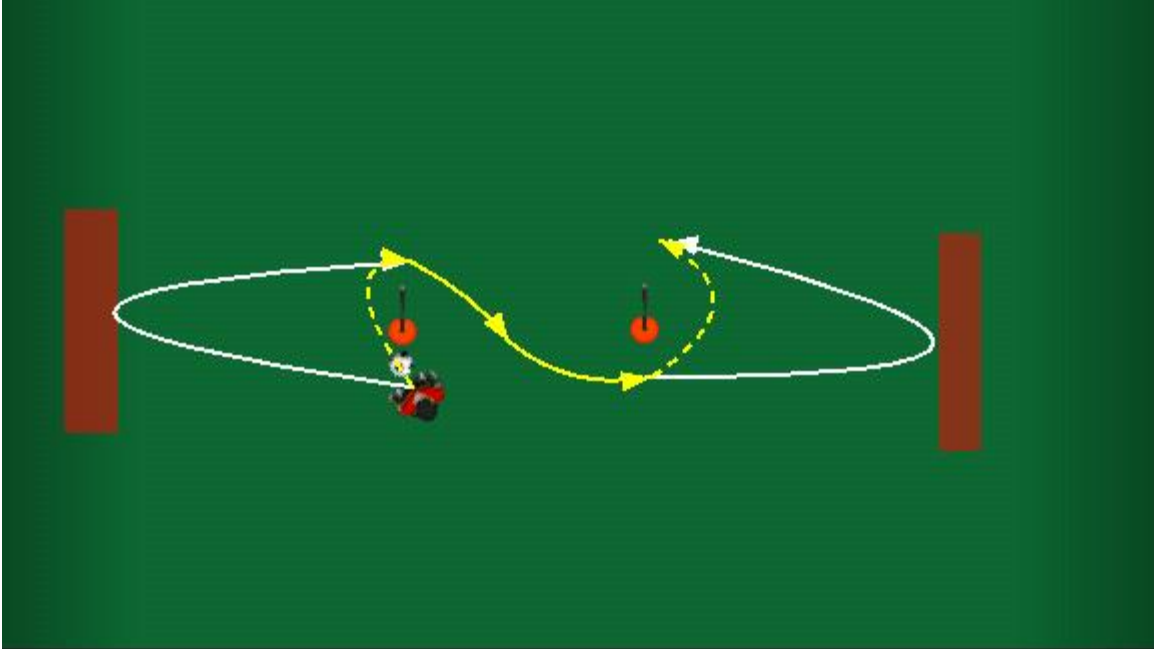
2) Taitokisojen syöttöpenkki – 15 min.

Video (kaikki taitokisalajit): <http://www.kuukaudenkikat.fi/index.php?sivu=121>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=63520>

Välineet:

Pallo, syöttöpenkit 2 kpl (2m x 40cm x 40cm), merkkikepit 2 kpl.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Syöttöpenkit asetetaan 20m etäisyydelle vastakkain toisistaan. Merkkikepit ovat 7m etäisyydellä ko. penkeistä piirroksen mukaisesti. Suoritus alkaa, kun kilpailija syöttää merkkikepin kohdalla paikallaan olevan pallon penkkiin. Pelaaja saa itse valita kummalta puolelta ja kummalla jalalla syöttää ensimmäisen syötön. Syötön jälkeen kilpailija ottaa penkistä ponnahtavan pallon haltuunsa ja kuljettaa kohti toista penkkiä syöttäen pallon siihen. Näin jatketaan suorittaen viisi (5) syöttöä kumpaankin penkkiin. Kilpailijan on kierrettävä merkkikeppi kuvan mukaisesti.

Syötöt on suoritettava vuoroin oikealla ja vasemmalla jalalla. Syöttöetäisyyttä ei ole rajoitettu. Pallon on pompattava jokaisessa syötössä penkin etupuolelle.

Jos pallo syötetään ohi syöttöpenkin, saa pallon hakea ja suoritusta voi jatkaa syöttämällä pallo uudelleen ko. syöttöpenkkiin käyttäen samaa jalkaa kuin ohisyötössä. Jos kilpailija syöttää ensimmäisen syötön ohi syöttöpenkin, hän saa uusia aloituksen, mutta vain yhden kerran. Mikäli penkin takana käytetään aitoja tai esteitä, niiden on oltava vähintään 5 m etäisyydellä penkin etureunasta ja samalla etäisyydellä molemmissa päissä. Mikäli ratoja on useampia, niiden tulee olla identtisiä keskenään (penkit ja etäisyydet).

Suoritusaika mitataan aloitussyötöstä hetkeen, jolloin viimeinen syöttö osuu penkkiin. Kilpailijalla on kaksi yritystä, joista parempi tulos merkitään kilpailutulokseksi. Esimerkkiäika: 35.5. sek.

Mikäli suoritus epäonnistuu tai muuten keskeytyy, merkitään kilpailijalle maksimiaika seuraavasti:

Maksimiaika: C 50 sek /D-E-F 60 sek

Huomioitavaa:

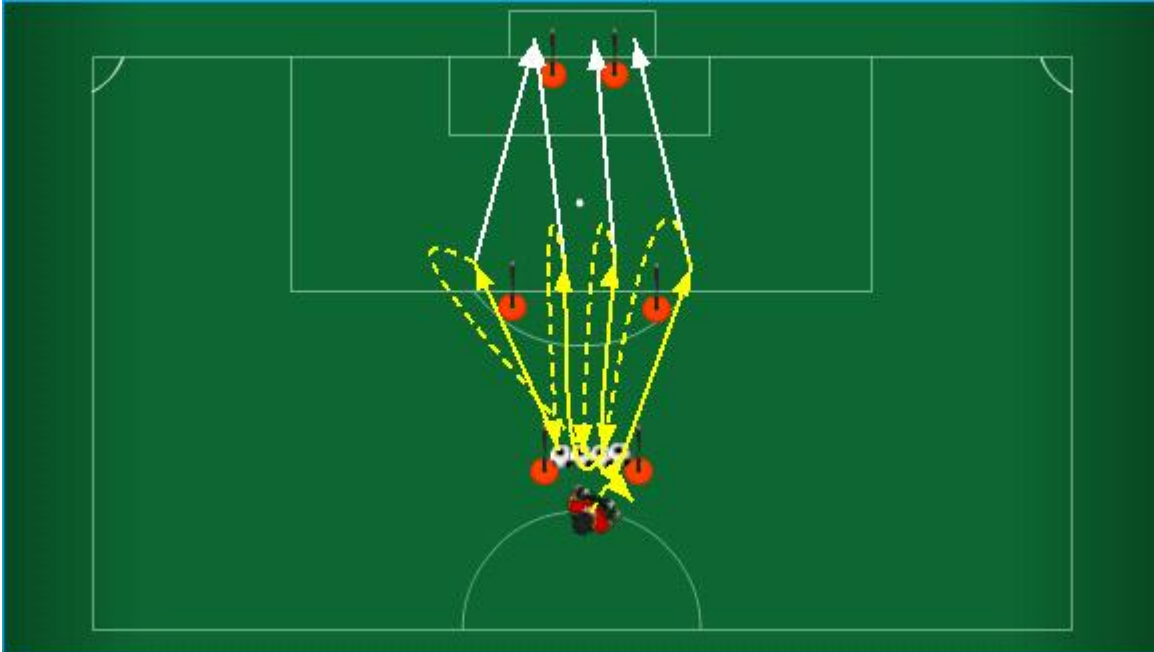
Opeta pelaajia kiinnittämään huomio sisäsyrjäosumaan pallon keskelle ja lantion osoittamiseen syöttösuuntaan (tukijalka pallon sivulle ja varpaat kohti syöttösuuntaa), syötön kovuuden säätelyyn ja kimpoavan pallon haltuunottoon suoraan liikkeeseen (sopiva vastaanottokulma).

3) Taitokisojen kuljetus-laukaus – 15 min.

Video (kaikki taitokisalajit): <http://www.kuukaudenkikat.fi/index.php?sivu=121>Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=80626>

Välineet:

Jalkapallomaali, rajuusnarut 2 kpl, merkkikepit/kartiot 4 kpl, pallot 4 kpl.



Organisaatio ja harjoitteen kuvaus:

Maali on piirroksen mukaisesti jaettu naruihin kolmeen osaan. Rangaistusalueen rajalla on merkkikepit (2 kpl) maalin leveydellä. Lähtö- ja maalilinja on 10m päässä rangaistusalueen rajasta. Lähtöviivalle on asetettu 4 palloa vierekkäin. Kilpailija kuljettaa ensimmäisen pallon rangaistusalueelle ja laukaisee sen maaliin.

HUOM! Viivalla = rangaistusalueen sisällä eli rangaistusalueenrajan päältä lähtevä laukaus hyväksytään.

Kilpailijan on kosketettava palloon vähintään kaksi (2) kertaa ennen rangaistusaluetta. Kilpailija saa valita aloittaako suorituksensa pallosta 1 tai pallosta 4. Ensimmäisen pallon laukaistuaan kilpailija juoksee suorinta tietä takaisin lähtöviivalle kuljettaakseen toisen pallon rangaistusalueelle ja potkaistakseen sen maaliin piirroksen mukaisesti jne...

Pallot 1 ja 2 potkaistaan oikealla sekä pallot 3 ja 4 vasemmalla jalalla maaliin. Suoritus aika mitataan lähtökosketuksesta siihen hetkeen, kun kilpailija, laukaistuaan kuljetusten päätteeksi kaikki neljä (4) palloa kohti maalia, ylittää lähtö (= maali) linjan. Ensimmäisen pallon laukaistuaan kilpailija juoksee suorinta tietä takaisin lähtöviivalle kuljettaakseen toisen pallon rangaistusalueelle ja potkaistakseen sen maaliin piirroksen mukaisesti jne...

Ilmassa maalin nurkkalohkoihin potkaistuista (myös naruihin osuneista) vähennetään 5 sek/ onnistunut potku ja keskilohkoon ilmassa osuneesta potkusta 3 sek/onnistunut potku loppuajasta. Maan kautta maalin nurkkalohkoihin potkaistuista maaleista (myös naruihin osuneista) vähennetään 2 sek/onnistunut potku ja keskilohkoon osuneesta potkusta 1 sek/onnistunut potku loppuajasta.

Maaliviivalle osuneet pallot tulkitaan maan kautta maaliin menneiksi.

HUOM! Mikäli kilpailija laukaisee pallon ennen rangaistusaluetta lisätään loppu-aikaan 10 sek/laukaus, eikä tarkkuusvähennystä huomioida ko. laukauksesta.

Kaksi yritystä, joista parempi tulos merkitään kilpailutulokseksi. Maksimiaika on 40 sekuntia.

Esimerkkiaika 34.2 sek

Tarkkuusvähennys oikea jalka -5.0 sek

vasen jalka -5.0 sek

-1.0 sek

Loppuaika 23.2 sek

Huomioitavaa:

Opeta pelaajaa potkaisemaan rennosti ja terävästi nilkalla, laittamaan tukijalka pallon sivulle, kiinnittämään huomiota osumakohtaan (pallon keskelle) ja ohjaa jatkamaan jalan saatto pallon liikeradan suuntaan.

Potkun tasapainoon kannattaa myös kiinnittää huomiota, niin suoritusvarmuus lisääntyy.

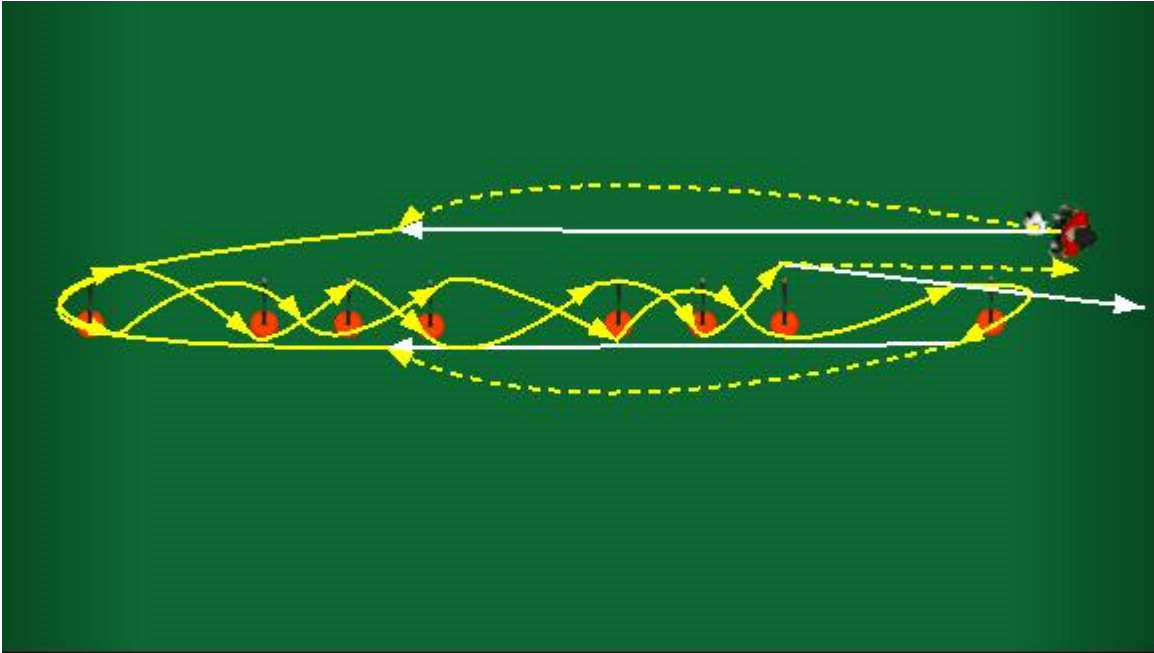
4) Taitokisojen pujottelu – 15 min.

Video (kaikki taitokisalajit): <http://www.kuukaudenkikat.fi/index.php?sivu=121>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=55416>

Välineet:

Pallo, kartiot radan merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pujottelu tapahtuu piirroksen mukaisesti. Lähtö tapahtuu paikaltaan lähtöviivalta.

Suoritus aika mitataan lähtökosketuksesta hetkeen, jolloin sekä pallo että kilpailija ovat ylittäneet maalilinjan. Suorissa kuljetusosuuksissa on palloon kosketettava vähintään kolmasti (3) ennen viimeistä merkkikeppiä. Kilpailijalla on oikeus valita aloituspuoli ja - jalka.

Kilpailijalla on kaksi yritystä, joista parempi tulos merkitään kilpailutulokseksi. Esimerkki: 23.5 s

Mikäli suoritus keskeytyy tai epäonnistuu, merkitään kilpailijalle maksimiaika seuraavasti:

Maksimiaika: C 50 s D-E-F 60 s.

Huomioitavaa:

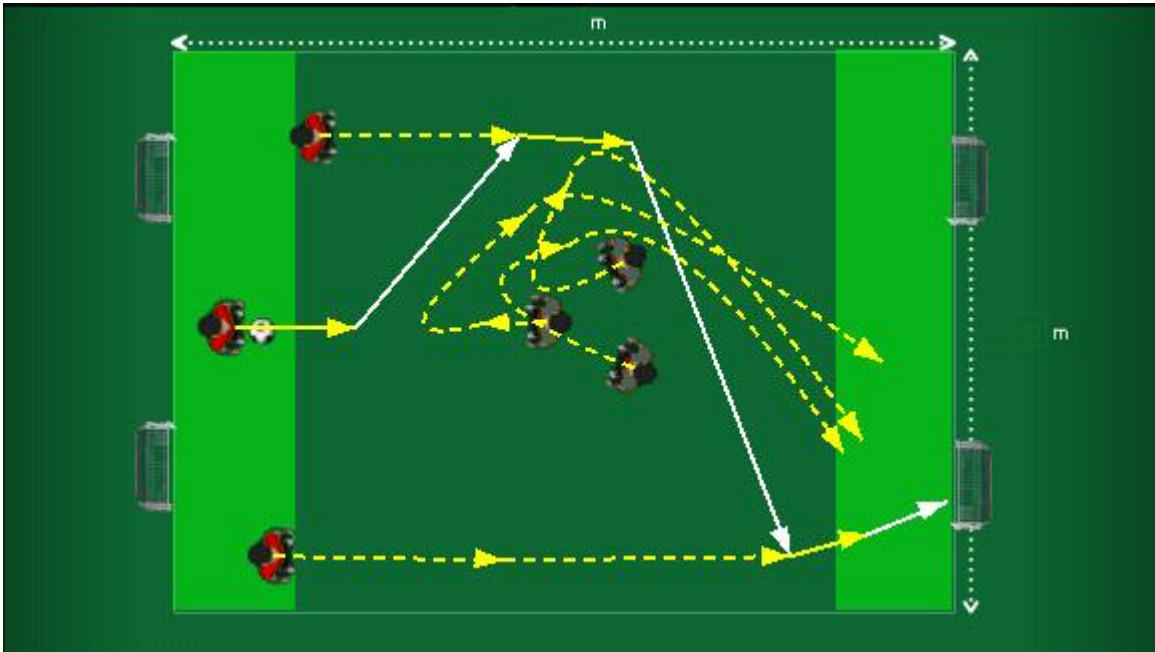
Opetta pelaa jasi käyttämään palloa kuljettaessaan molempia jalkoja ja sekä sisäsyrjää, ulkoterää ja nilkkaa.

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 venytysliike.

F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 87-88

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 10 min.
- A) Askellusharjoite Tanoke2 – 5 min.
- 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:

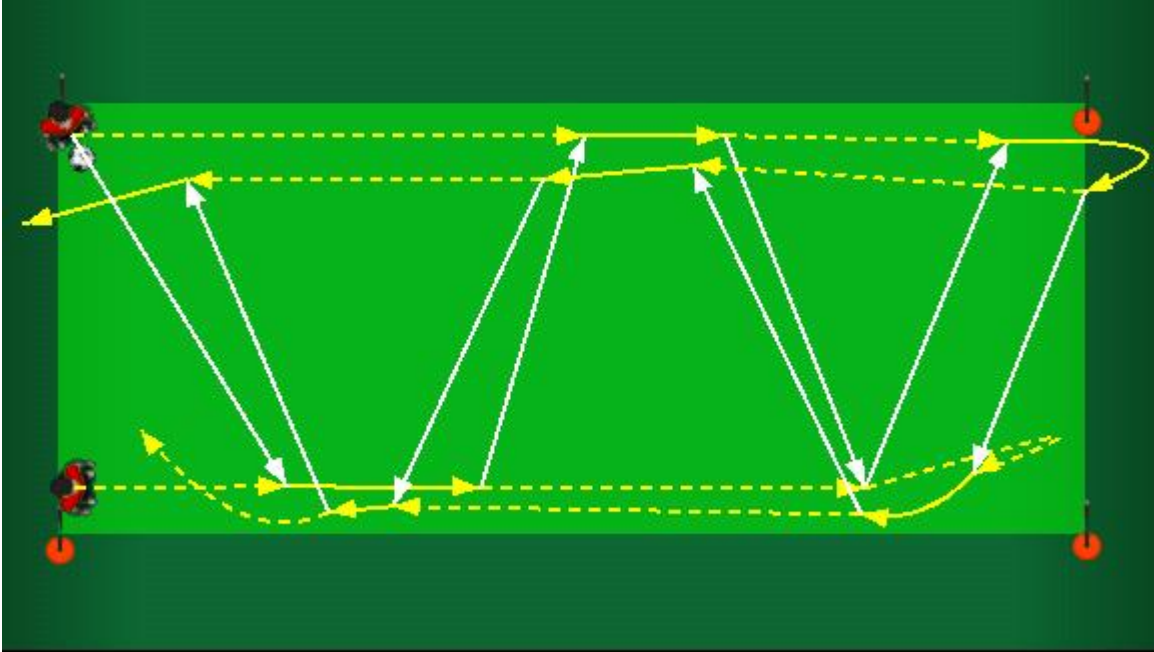
Suurena aluetta.

2) Syöttö ja haltuunotto liikkeestä – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=60195>

Välineet:

Pallo ja "tötsät" ja kartiot alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

12x15 m suorakaide, koko pääty maalialueena. Yksi kahden pelaajan joukkue. Pelaajat ovat vähintään 10 metrin päässä toisistaan koko ajan. Pelaajien täytyy kuljettaa ja syöttää toisilleen ja ylittää vastapään maalilinja pallo hallussa. Välittömästi tämän jälkeen pelaajat palaavat takaisin samalla tavalla lähtöpäättyyn. Tavoitteena on 10 peräkkäistä hyvää suoritusta.

Suoritus epäonnistuu, jos:

- * Pelaajat lähempänä toisiaan kuin 10 metriä
- * Palloton pelaaja on pallollisen etupuolella

Huomioitavaa:

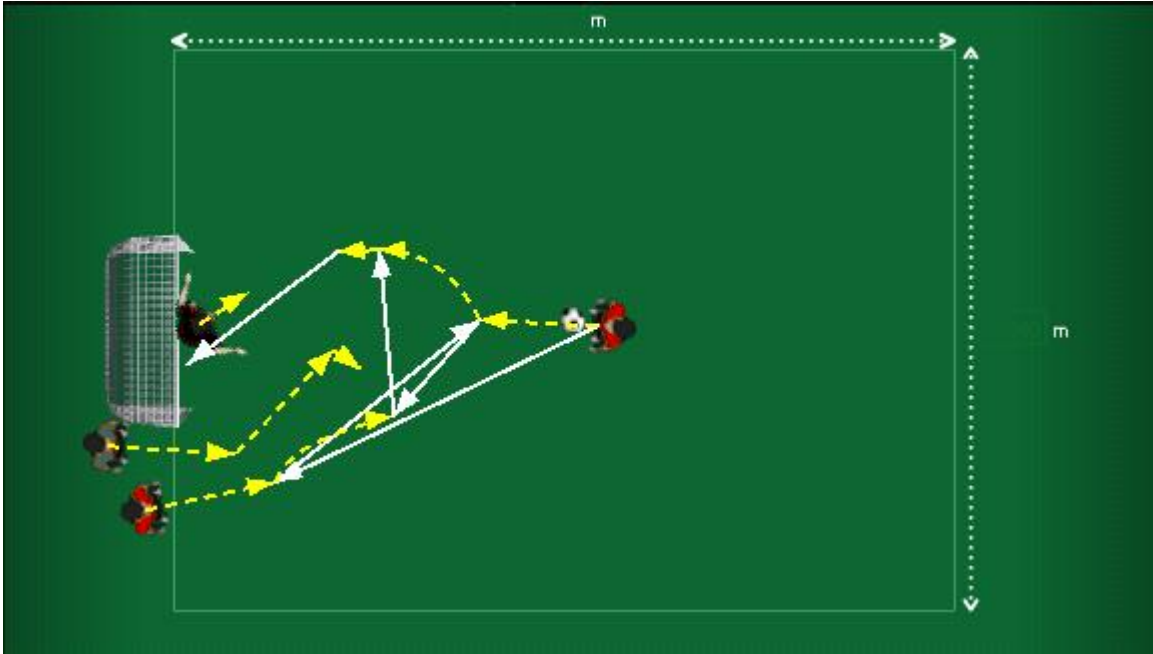
Syöttöjen laatu (pallottoman juoksulinjalle, syötön paino ja suunta), ensimmäinen kosketus selkeästi menosuuntaan, käännöksen nopeus ja laatu.

3) 2v1 vastakkain + maalinteko – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=64314>

Välineet:

Paljon palloja, pikkumaali, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pikkumaali, jossa maalivahti. 6-8 pelaaja jaettuna kahtia puolustajiin ja hyökkääjiin sekä maalivahtiin. Maalinteko-/harhautusalue 10-12 m leveä. Pelataan 2v1 -tilanne. Hyökkääjä seisoo pallon kanssa 15-20 m päässä maalista. Toinen hyökkääjä seisoo puolustajan kanssa päätyrajalla. Hyökkääjä antaa syötön päädyssä olevalle hyökkääjälle. Tämä yrittää syöttää takaisin hyökkääjälle, minkä jälkeen pelataan 2v1 -tilanne. Tilanne päättyy joko pallon menemiseen alueen ulkopuolelle, paitsioon tai maaliin. Pelaajat vaihtelevat eri rooleissa. Maalin tullessa molemmat hyökkääjät saavat pisteen. Kuka saa ensiksi 5 pistettä?

Huomioitavaa:

Hyökkääjä: liikkuminen palloa vastaan, hyvä haltuunotto. Rohkeat harhautusliikkeet, rytminvaihto. Miten pelaan 2v1 -tilanteen: mahdollisen syötön ajoitus, yhteispeli, paitsion välttäminen. Maalintekotilanteissa: koska laukominen, koska läpiajo?

Puolustaja: Tiukka liike syötön perään, "jarruttaminen" hyvissä ajoin, puolustusasento. Koska peitän, koska taklaan?

Helpottaminen:

Harhautusalueen leventäminen.

Vaikeuttaminen:

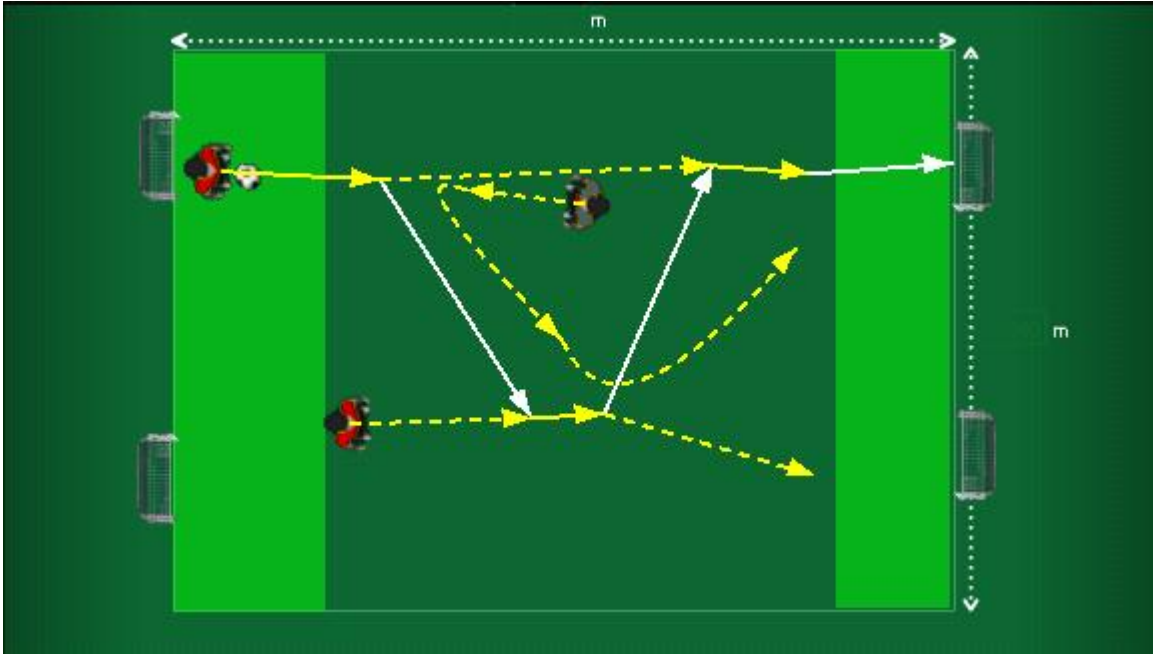
Harhautusalueen kaventaminen, hyökkäyksen kestolle aikaraja.

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 riittävillä etäisyyksillä, oikea-aikaisella liikkumisella sekä laadukkailla, oikeaan aikaan annetuilla syötöillä. Korosta syöttöjen ajoitusta, niiden salaamista, sekä rytminvaihtoja.

Helpottaminen:

Maalien suurentaminen.

Vaikeuttaminen:

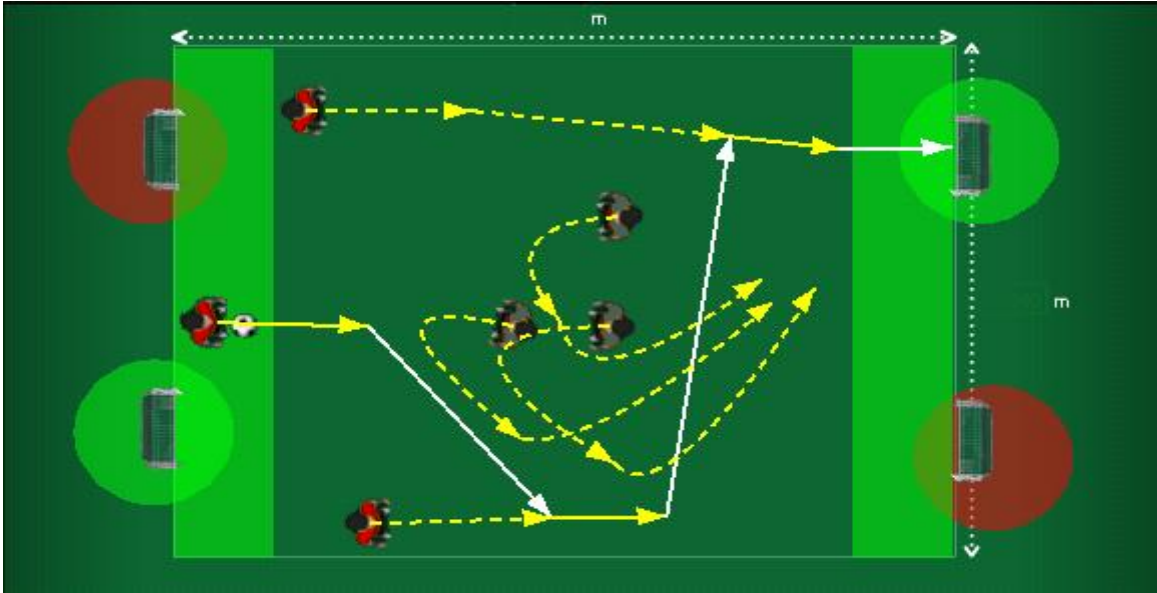
Kosketusrajoitukset, maalien pienentäminen, maali suoraan syötöstä.

5) 3v3 neljään eriväriseen maaliin

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.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 89-90

1) Alkulämpö ja verryttely – 10 min.

A) Coerver-liikkeitä – 5 min.

B) Pallon suojaamista – 5 min.

2) 1v1 kahteen rinnakkaiseen maaliin joukkuekisana – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=52608>

Välineet:

Palloja, kartiomaalit, "tötsät" pelikentän rajojen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

15-12x10-8 m alue, 1v1 kahteen rinnakkaiseen maaliin. Kaksi 5-7 pelaajan joukkuetta, pelataan jatkuva 1v1 -tilanne. Pallollinen pelaaja lähtee noin 15 metrin päästä maaleista. Maalien edestä häntä lähestyy puolustaja. Pelataan 1v1 -tilanne loppuun asti. Jos hyökkääjä onnistuu harhauttamaan vastustajansa ja kuljettamaan pallon hallitusti jommankumman maalin läpi, toisesta jonosta lähtee välittömästi pallollinen pelaaja yrittämään uutta 1v1 -tilannetta. Pelataan siis joukkuekisana jatkuvaa 1v1 -tilannetta, jossa on reagoitava nopeasti tilanteiden muuttumiseen.

Huomioitavaa:

Kuljettaja: nopea ja terävä kuljetus. Oikealla hetkellä tehty harhautusliike, rohkeita harhautuksia, jyrkät suunnanmuutokset. Toisen maalin käyttäminen hämäyksenä. Onnistuneen maalin/taklatuksi tulemisen jälkeen välitön siirtyminen puolustajaksi.

Puolustaja: nopea liike hyökkääjää vastaan, ajoissa tehty jarrutus, hyvä puolustusasento. Ei saa "myydä" itseään liian helpolla. Koska peitetään, koska taklataan?

Helpottaminen:

Maalin saa tehdä myös laukomalla, maalien suurentaminen.

Vaikeuttaminen:

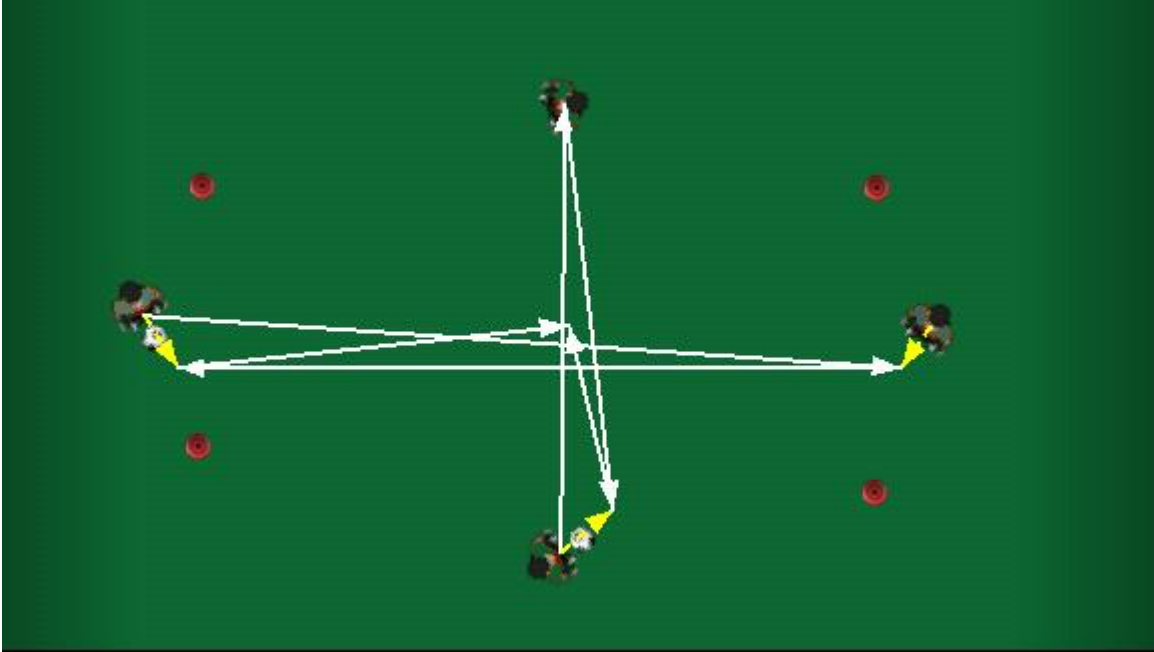
Maalien pienentäminen.

3) Syöttökisa, torpedo – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13293>

Välineet:

Pallo paria kohti, kartioita syöttöalueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Yksi pari syöttölee keskenään pituussuunnassa (10-15 m). Toinen pari yrittää osua poikittaissuunnassa (8-10 m) toisen parin palloon. Kilpailu – mikä pari pystyy syöttämään pisimmän peräkkäisen pitkän syötön sarjan? Mikä pari osuu useimmiten "torpedoitavaan" palloon?

Huomioitavaa:

Huomioi syöttöjen etäisyys suhteessa pelaajien taitoon. Pelaajien on oltava koko ajan valmiina (päkiällä). Oikea sisäsyötyksen tekniikka: 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 pituussuunnan syötön etäisyyttä, pidennetään poikittaissyötön etäisyyttä.

Vaikeuttaminen:

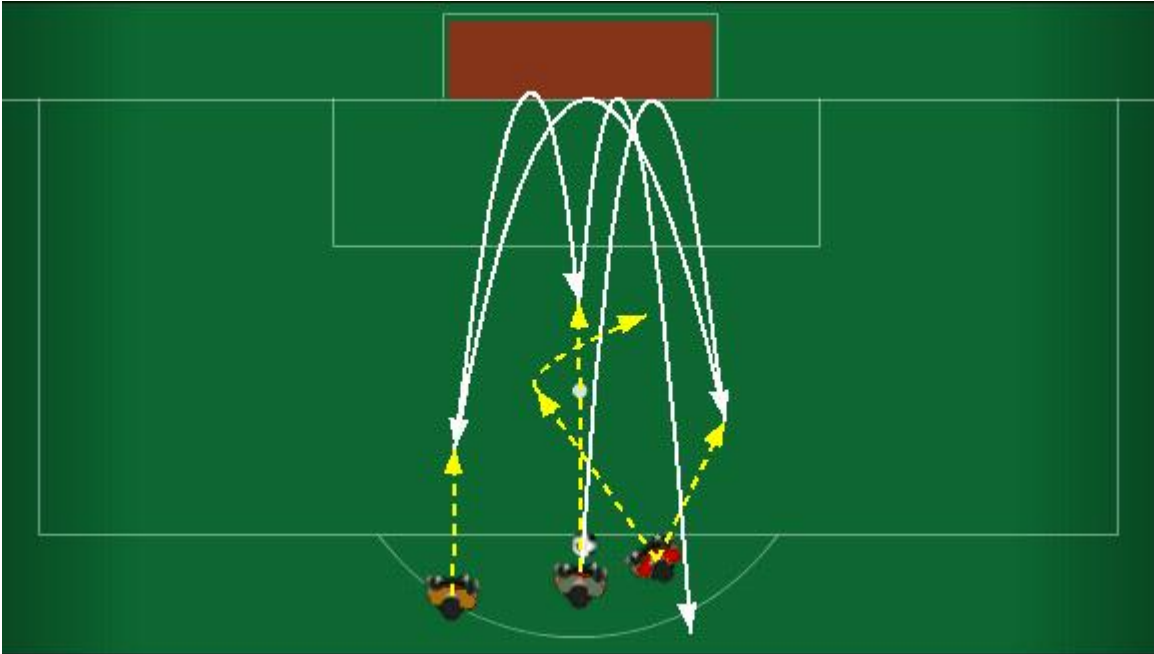
Lisätään torpedoparien määrä, pidennetään pituussuunnan syötön etäisyyttä, lyhennetään poikittaissyötön etäisyyttä. Saa pelata vain yhdellä kosketuksella, saa käyttää vain heikompaa jalkaa.

4) Laukauksia laukaisuseinään – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=81232>

Välineet:

Pallo, laukaisuseinä.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

1-3 pelaajaa pallojen kanssa laukaisuseinää vastaan. Jos pelaajia on vain yksi, tämä voi laukoa nilkkapotkuja tiettyyn kohteeseen seinässä yhden kosketuksen haltuunoton jälkeen. Jos pelaajia on useampia, he voivat pelata "pilsua". Tässä pelissä pelaajat laukovat vuorotellen seinää vastaan yrittäen ampua niin vaikeita laukauksia, että seuraavaksi vuorossa oleva pelaaja ei pysty osumaan seinään. Aloituspotku on tietyltä etäisyydeltä, sen jälkeen saa ampua mistä tahansa. Käydään pudotuskisa, esim. viidestä epäonnistumisesta putoaa pelistä pois.

Huomioitavaa:

Puhdas nilkkapotkun tekniikka: tukijalka pallon viereen, nilkka ojennettuna ja jännitettynä. Potkuhetkellä katse pallossa. Voimakas potkuliike (jalan heilahdus aluksia taakse, sen jälkeen luja mutta rento potkuliike "pallon läpi". Osumakohta pallon keskipisteeseen. Vartalo pallon "päälle", jotta laukaus pysyy matalana. Korosta "pilsussa" pelaajien jatkuvaa valmiina oloa ja liikkumista mahdollisimman hyvään laukaisuasentoon.

Vaikeuttaminen:

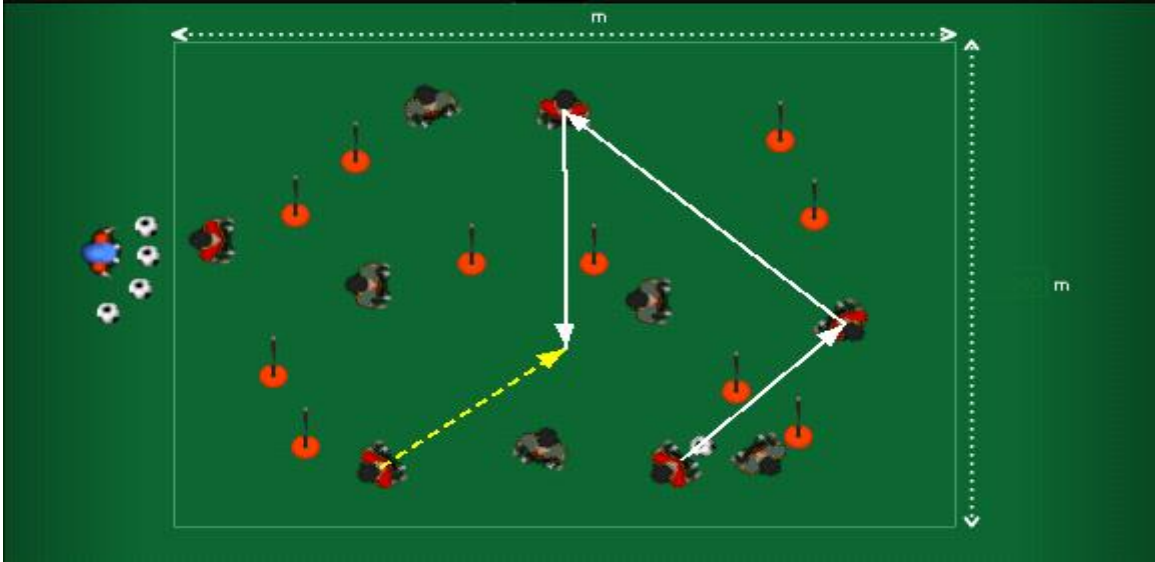
Lauotaan vain heikommalla jalalla.

5) 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.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 91-92

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
- A) Askellusharjoite Tanoke2 – 5 min.
- B) Coerver-liikkeitä3 – 5 min.
- C) 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.

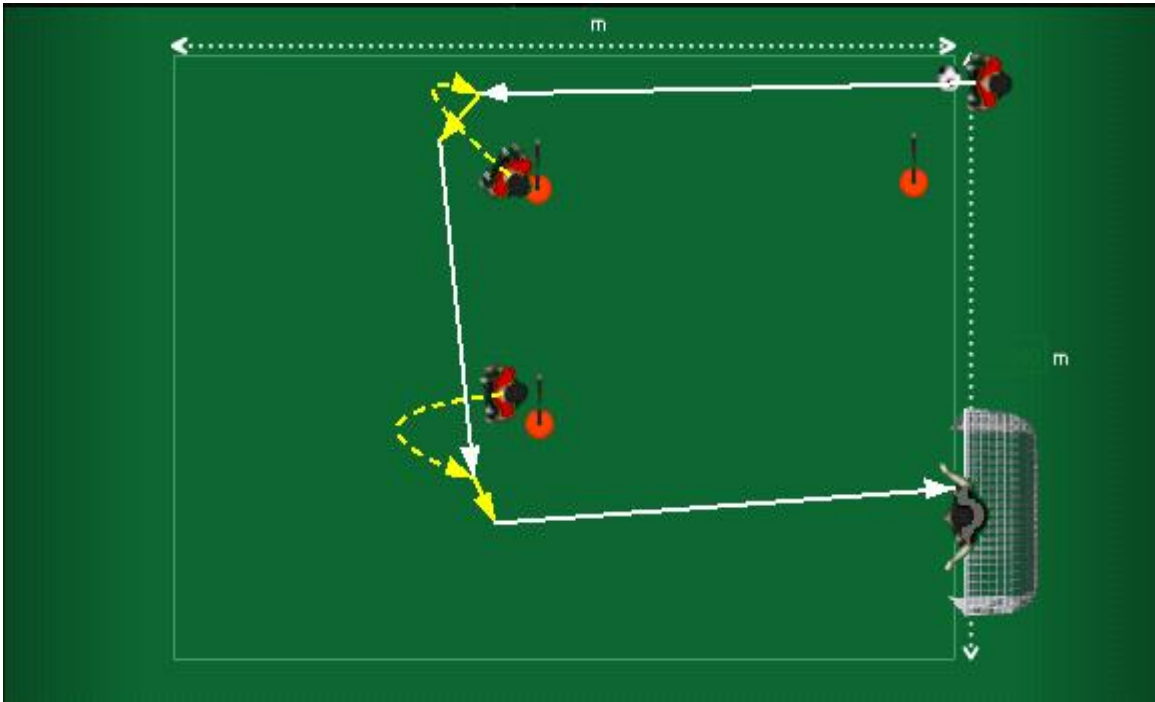
2) Laukominen syöttökolmion jälkeen – 15 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=432&pro=1>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=53423>

Välineet:

Palloja sekä ja kartiot alueen merkitsemistä varten, pikkumaali.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

15x20 m suorakaide. Maalin edessä kaksi kartiota, joiden vieressä kaksi pelaajaa odottamassa syöttöä. Pelataan pallo pädystä ensimmäiselle kartiolla, josta haltuunoton jälkeen syöttö seuraavalle kartiolla. Tämän jälkeen huolellinen haltuunotto ja maalilaukaus. Kuka tekee eniten maaleja?

Huomioitavaa:

Palloton tekee aina aloitteen ja luo omalla liikkumisellaan tilaa itselleen syötön vastaanottamista varten. Kovat huolelliset syötöt, laadukas ensimmäinen kosketus. Nopea määrätietoinen maalilaukaus.

Vaikeuttaminen:

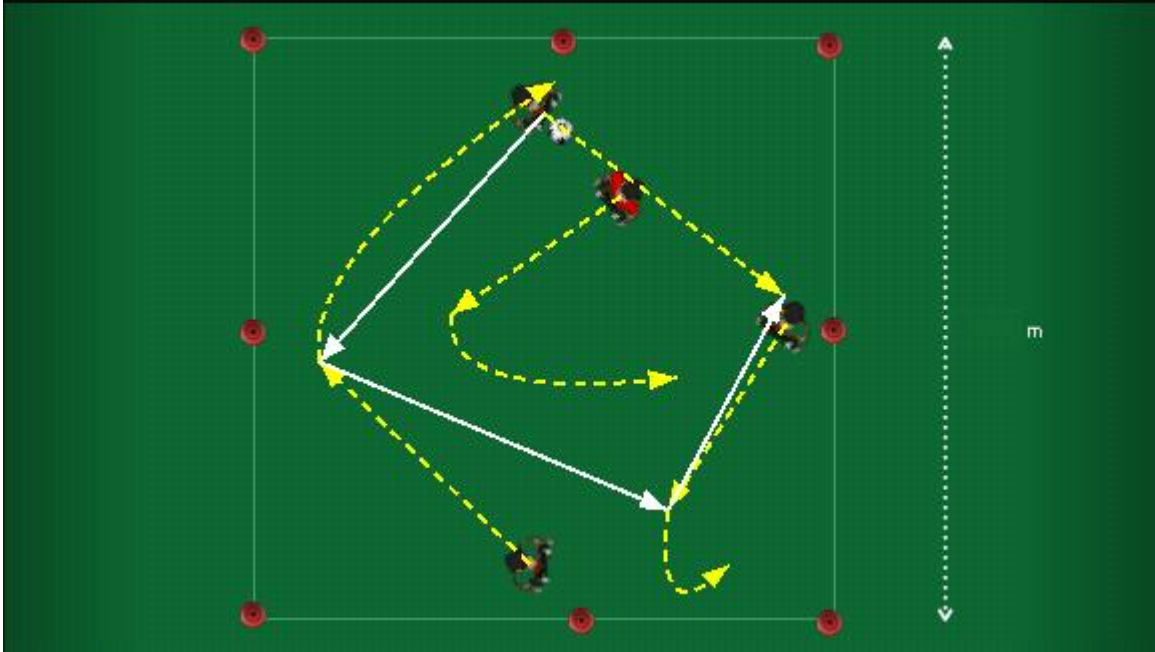
Jatkosyötöt/maalilaukaus suoraan syötöstä.

3) 3v1 "höynä" – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13181>

Välineet:

Pallo, kartiot maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

10 m neliö, pelataan 3v1 -pallonhallintapeli. Aluksi vapailla kosketuksilla. Keskellä oleva pelaaja on keskellä joko tietyn ajan, tai sitten keskellä oleva pelaaja vaihtuu aina katkosta/taklauksesta. Taidon karttuessa kosketusten määrää voi vähentää, tai sitten pelaajien on pakko ottaa tietty määrä kosketuksia.

Huomioitavaa:

Pallollinen ryhmä: sijoittuminen neliön sivujen keskelle, mikä maksimoi käytettävän tilan. Syöttöjen paino, tarkkuus ja ennen kaikkea OIKEA AJOITUS (ei liian aikaisin, ei liian myöhään). Hyvä ja tarkoituksenmukainen haltuunotto (seuraavalla kosketuksella pääsee syöttämään). Pallottoman pelaajan OIKEA-AIKAINEN liikkuminen pois syöttövarjoista.

Keskellä oleva pelaaja: yritä lukea peliä ja ennakoida pallollisen virheitä. Sitten nopea reagointi ja syötön katkaiseminen tai taklaaminen.

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen:

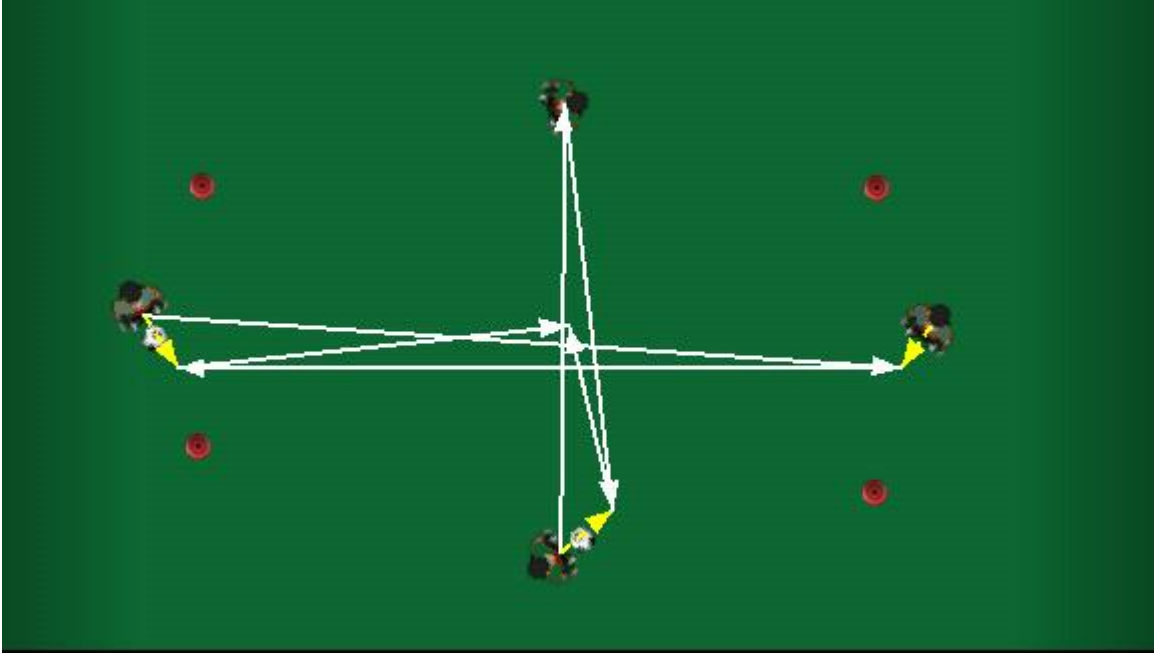
Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, haltuunotto tietyllä tavalla. Pienennetään aluetta.

4) Syöttökisa, torpedo – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13293>

Välineet:

Pallo paria kohti, kartioita syöttöalueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Yksi pari syöttölee keskenään pituussuunnassa (10-15 m). Toinen pari yrittää osua poikittaissuunnassa (8-10 m) toisen parin palloon. Kilpailu – mikä pari pystyy syöttämään pisimmän peräkkäisen pitkän syötön sarjan? Mikä pari osuu useimmiten "torpedoitavaan" palloon?

Huomioitavaa:

Huomioi syöttöjen etäisyys suhteessa pelaajien taitoon. Pelaajien on oltava koko ajan valmiina (päkiällä). Oikea sisäsyrjäsyötön tekniikka: 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 pituussuunnan syötön etäisyyttä, pidennetään poikittaissyötön etäisyyttä.

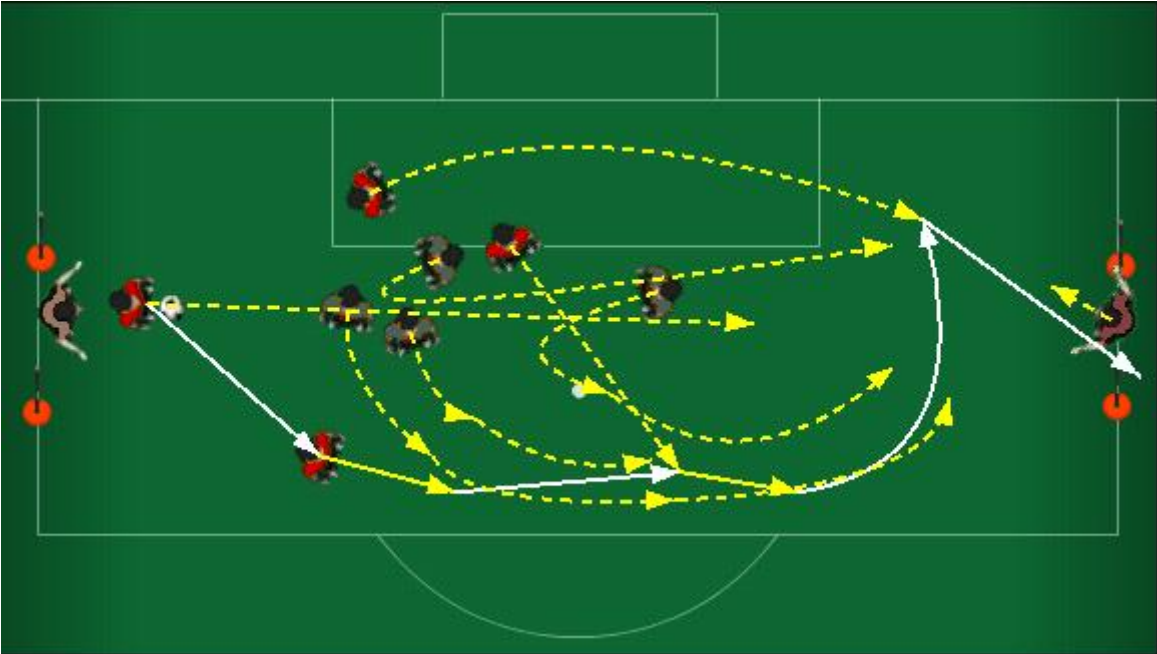
Vaikeuttaminen:

Lisätään torpedoparien määrä, pidennetään pituussuunnan syötön etäisyyttä, lyhennetään poikittaissyötön etäisyyttä. Saa pelata vain yhdellä kosketuksella, saa käyttää vain heikompaa jalkaa.

5) 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.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 93-94

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

A) Askellusharjoite SPL1 – 5 min.

B) Coerver-liikkeitä4 – 5 min.

C) Hännäryöstö – 5 min.

Välineet:

Liivi jokaiselle pelaajalle ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

20-30 m neliö. Hännäryöstö. 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:

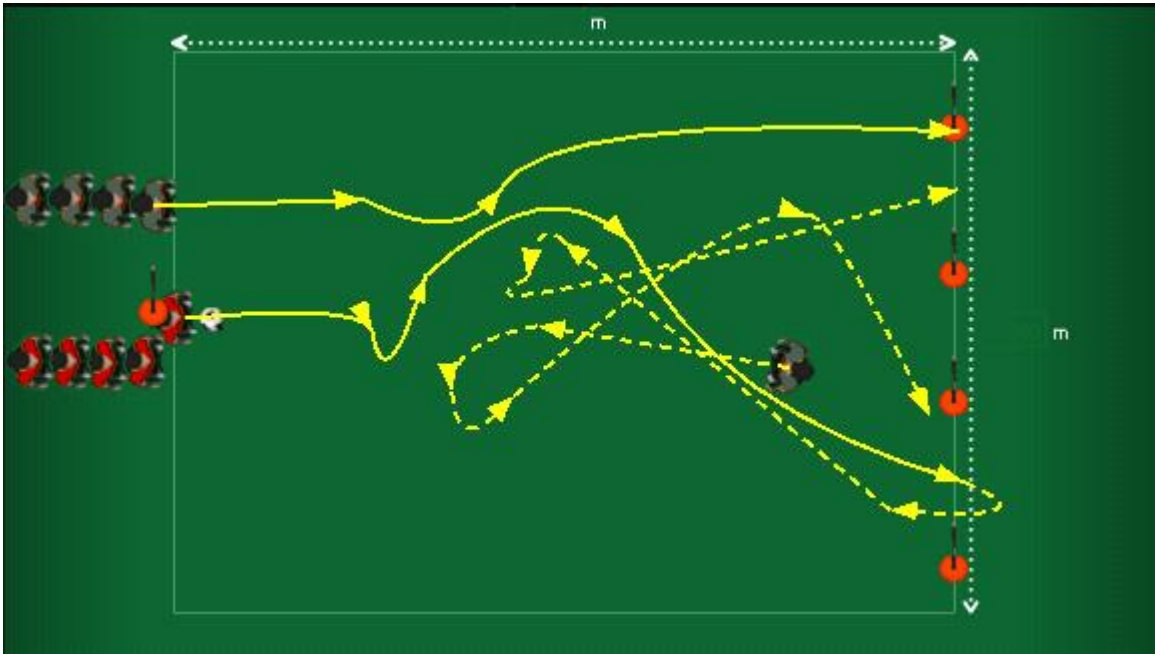
Suurena aluetta.

2) 1v1 kahteen rinnakkaiseen maaliin joukkuekisana – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=52608>

Välineet:

Palloja, kartiomaalit, "tötsät" pelikentän rajojen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

15-12x10-8 m alue, 1v1 kahteen rinnakkaiseen maaliin. Kaksi 5-7 pelaajan joukkuetta, pelataan jatkuva 1v1 -tilanne. Pallollinen pelaaja lähtee noin 15 metrin päästä maaleista. Maalien edestä häntä lähestyy puolustaja. Pelataan 1v1 -tilanne loppuun asti. Jos hyökkääjä onnistuu harhauttamaan vastustajansa ja kuljettamaan pallon hallitusti jommankumman maalin läpi, toisesta jonosta lähtee välittömästi pallollinen pelaajaa yrittämään uutta 1v1 -tilannetta. Pelataan siis joukkuekisana jatkuvaa 1v1 -tilannetta, jossa on reagoitava nopeasti tilanteiden muuttumiseen.

Huomioitavaa:

Kuljettaja: nopea ja terävä kuljetus. Oikealla hetkellä tehty harhautusliike, rohkeita harhautuksia, jyrkät suunnanmuutokset. Toisen maalin käyttäminen hämäyksenä. Onnistuneen maalin/taklatuksi tulemisen jälkeen välitön siirtyminen puolustajaksi.

Puolustaja: nopea liike hyökkääjää vastaan, ajoissa tehty jarrutus, hyvä puolustusasento. Ei saa "myydä" itseään liian helpolla. Koska peitetään, koska taklataan?

Helpottaminen:

Maalin saa tehdä myös laukomalla, maalien suurentaminen.

Vaikeuttaminen:

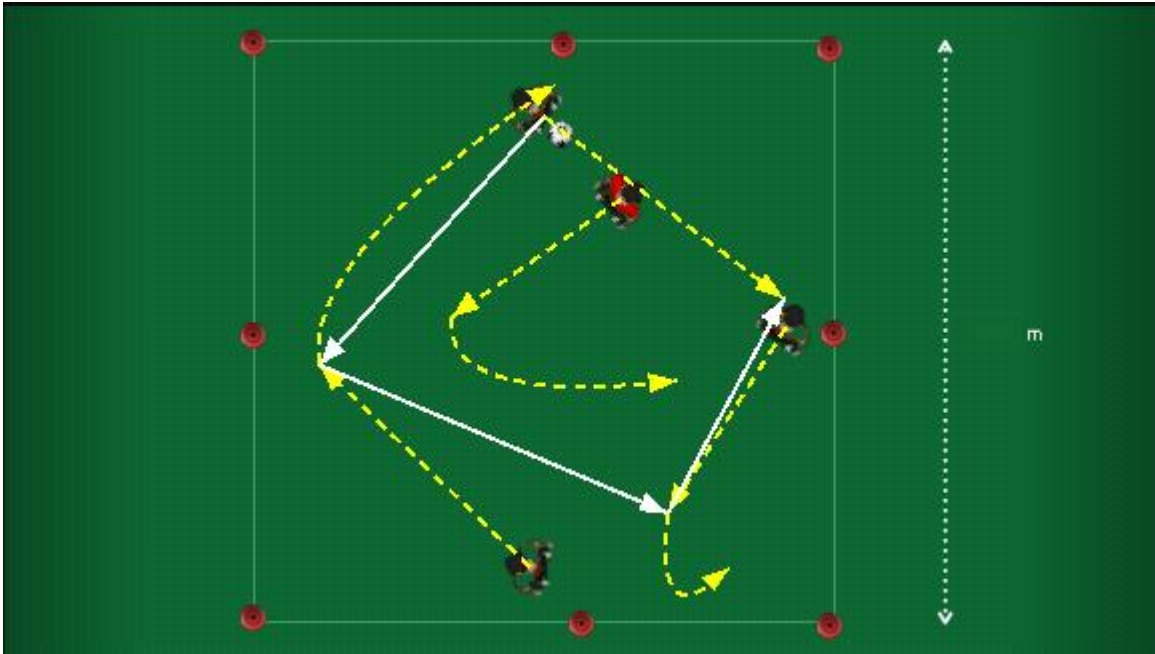
Maalien pienentäminen.

3) 3v1 "höynä" – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13181>

Välineet:

Pallo, kartiot maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

10 m neliö, pelataan 3v1 -pallonhallintapeli. Aluksi vapailla kosketuksilla. Keskellä oleva pelaaja on keskellä joko tietyn ajan, tai sitten keskellä oleva pelaaja vaihtuu aina katkosta/taklauksesta. Taidon karttuessa kosketusten määrää voi vähentää, tai sitten pelaajien on pakko ottaa tietty määrä kosketuksia.

Huomioitavaa:

Pallollinen ryhmä: sijoittuminen neliön sivujen keskelle, mikä maksimoi käytettävän tilan. Syöttöjen paino, tarkkuus ja ennen kaikkea OIKEA AJOITUS (ei liian aikaisin, ei liian myöhään). Hyvä ja tarkoituksenmukainen haltuunotto (seuraavalla kosketuksella pääsee syöttämään). Pallottoman pelaajan OIKEA-AIKAINEN liikkuminen pois syöttövarjoista.

Keskellä oleva pelaaja: yritä lukea peliä ja ennakoida pallollisen virheitä. Sitten nopea reagointi ja syötön katkaiseminen tai taklaaminen.

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen:

Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, haltuunotto tietyllä tavalla. Pienennetään aluetta.

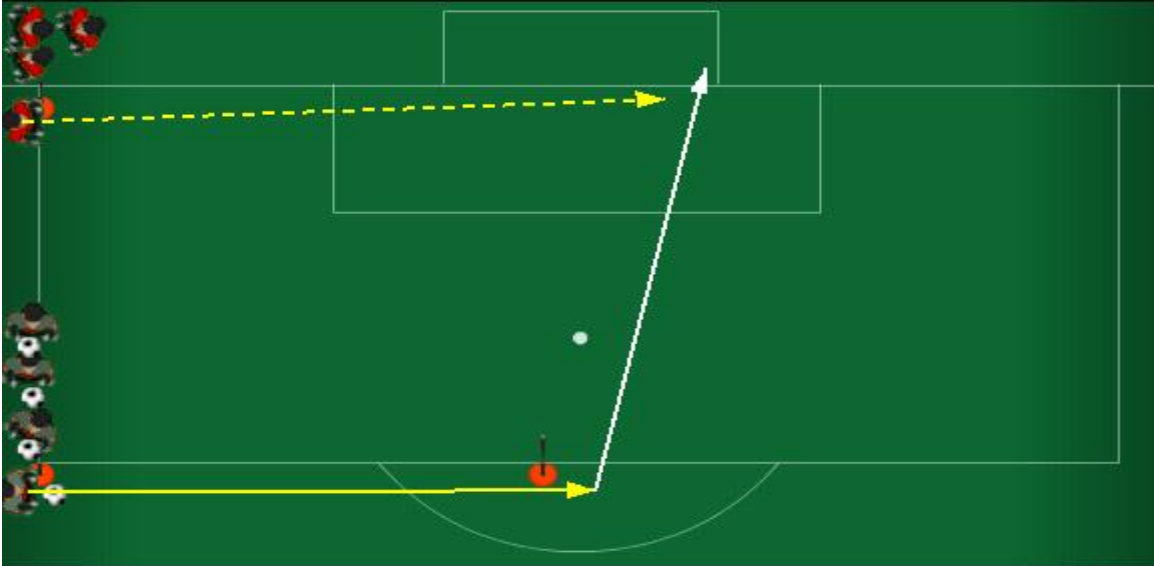
4) Laukaus sivuliikkeestä – 15 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=453&pro=1>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13296>

Välineet:

Maali ja "törppöjä" laukaisualueen merkkäämistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Kaksi 4-6 pelaajan ryhmää. Pallollinen pelaaja lähtee kuljettamaan 10 m päästä päätyrajasta poikittain. Tulleessaan "törppön" kohdalle pallollinen pelaaja yrittää laukoa pallon tarkasti maaliin. Maaliviivalla vastakkain pallollista pelaajaa oleva palloton pelaaja saa lähteä juoksemaan välittömästi pallollisen lähdettyä liikkeelle. Palloton yrittää ehtiä maalille ja torjua pallollisen laukauksen. Palloton saa/ei saa käyttää käsiään torjunnassaan. Puolessa välissä vaihdetaan puolia ja katsotaan, kumpi joukkue on tehnyt enemmän maaleja.

Huomioitavaa:

Kuljettaessa täytyy pyrkiä mahdollisimman harvoin kosketuksiin (valmentaja voi määrätä kosketusten maksimimäärän). Valmistautumisessa kääntymiseen viimeisen kosketuksen täytyy olla "painoltaan" juuri sopiva, jotta laukaus tapahtuu liikkeestä ja hyvällä vauhdilla. Erityistä huomiota kannattaa kiinnittää tukijalan oikeaan asettamiseen liikkuvan pallon viereen. Puhdas potku (katse pallossa, hyvä osumakohta pallon keskelle, ojennettu nilkka – hyvä osuma jalkaan). Kannusta pelaajia tarkkoihin laukauksiin voiman kustannuksella. Huom!: tasapaino on erittäin tärkeä asia. Pelaajat eivät saisi kaatua potkun jälkeen.

Helpottaminen:

Puolustajalla pallon ottaminen kiinni käsillä, laukojalla laukaisuvälimatkan lyhentäminen.

Vaikeuttaminen:

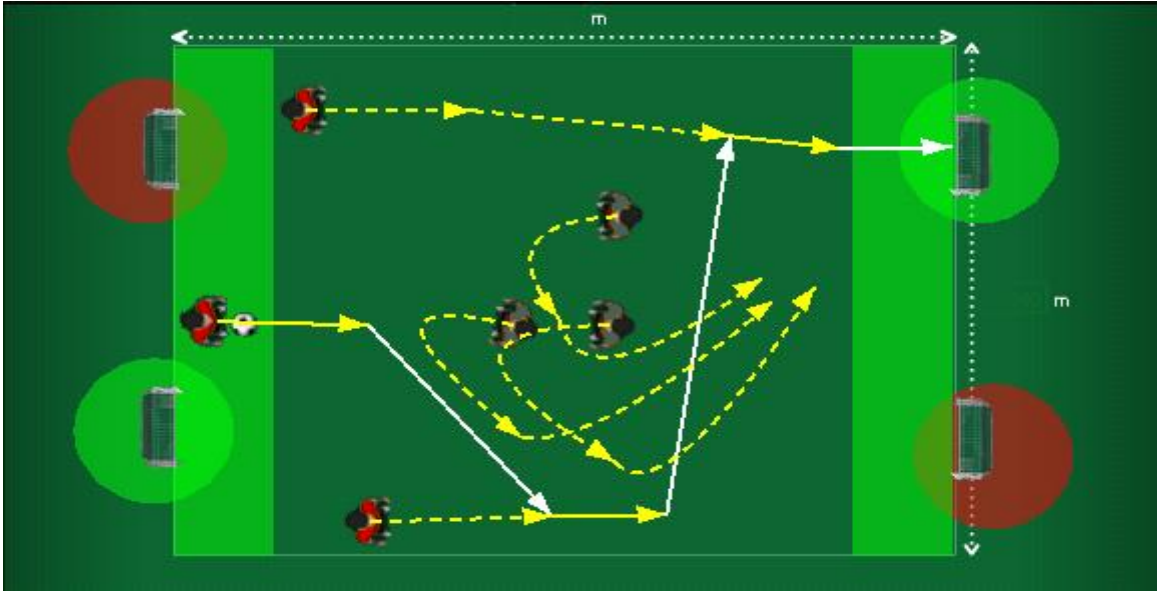
Laukojalla kosketusrajoitukset, laukominen heikommalla jalalla, laukaisuvälimatkan pidentäminen.

5) 3v3 neljään eriväriseseen 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.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 95-96

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 10 min.
 A) Askeleharjoite Tanoke2 – 5 min.
 B) Viestikisa – 5 min.

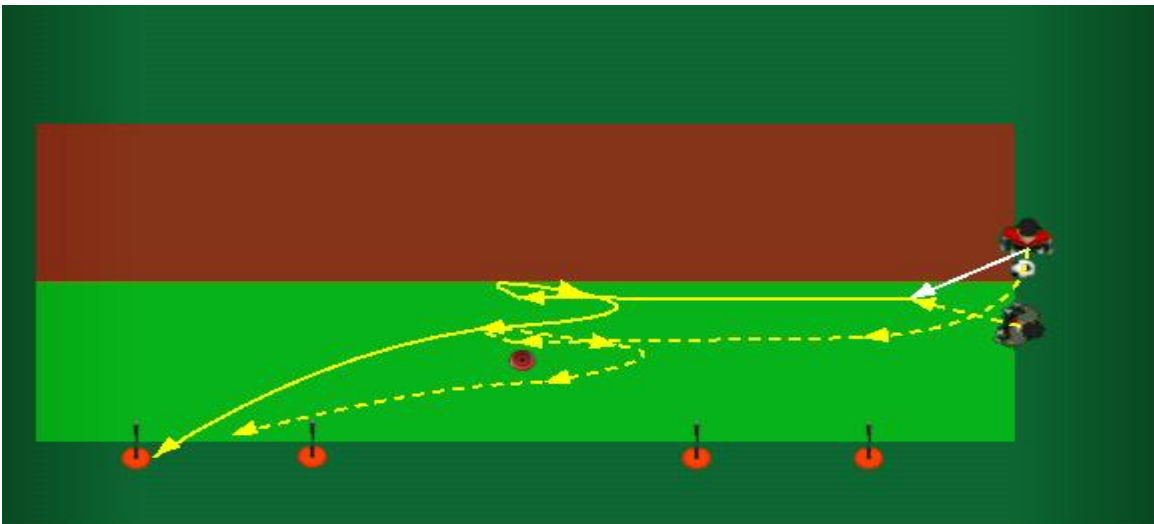
- * Normaalijuoksua
- * Etuperin/takaperin
- * Viivajuoksua

- 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. 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:

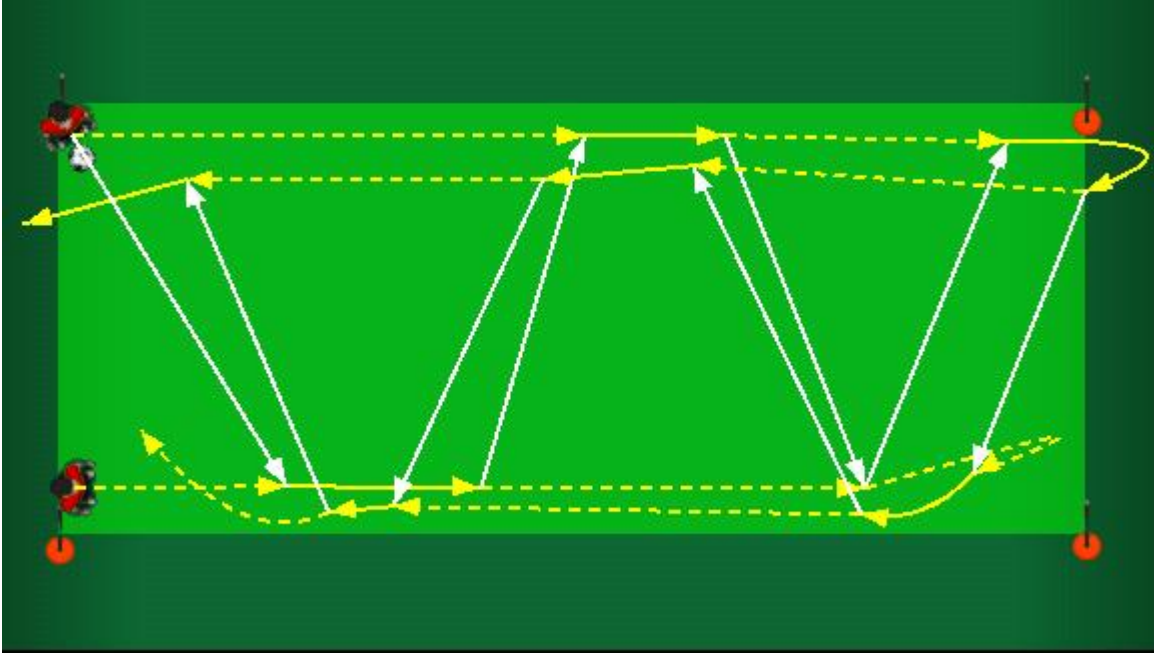
Maalien pienentäminen.

3) Syöttö ja haltuunotto liikkeestä – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=60195>

Välineet:

Pallo ja "tötsät" ja kartiot alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

12x15 m suorakaide, koko pääty maalialueena. Yksi kahden pelaajan joukkue. Pelaajat ovat vähintään 10 metrin päässä toisistaan koko ajan. Pelaajien täytyy kuljettaa ja syöttää toisilleen ja ylittää vastapäin maalilinja pallo hallussa. Välittömästi tämän jälkeen pelaajat palaavat takaisin samalla tavalla lähtöpäättyyn. Tavoitteena on 10 peräkkäistä hyvää suoritusta.

Suoritus epäonnistuu, jos:

- * Pelaajat lähempänä toisiaan kuin 10 metriä
- * Palloton pelaaja on pallollisen etupuolella

Huomioitavaa:

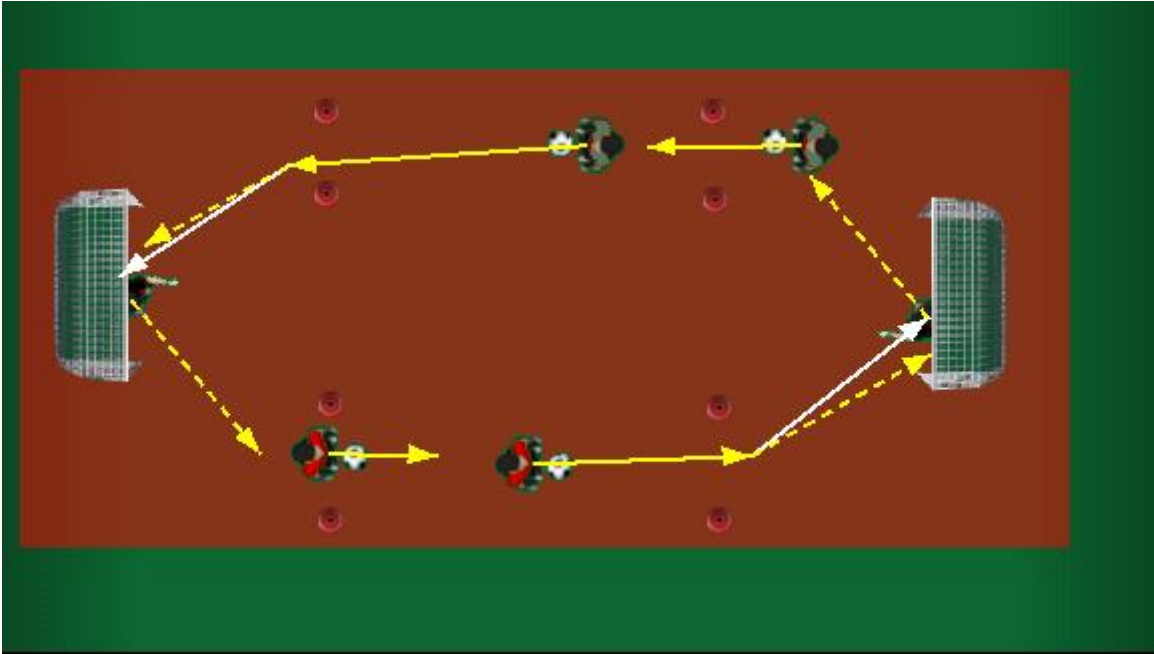
Syöttöjen laatu (pallottoman juoksulinjalle, syötön paino ja suunta), ensimmäinen kosketus selkeästi menosuuntaan, käännöksen nopeus ja laatu.

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 potkuliike.)

Helpottaminen:

Suuremmat maalit, laukaus lähempää.

Vaikeuttaminen:

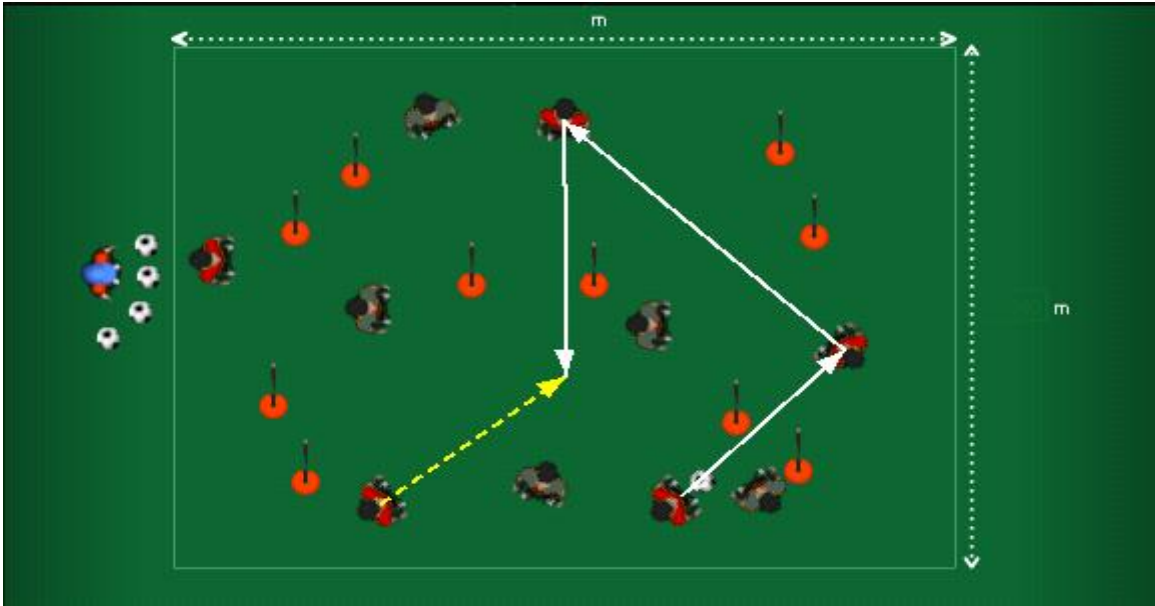
Pienemmät maalit, laukaus kauempaa. Laukaukset vain huonommalla jalalla.

5) 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.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 97-98

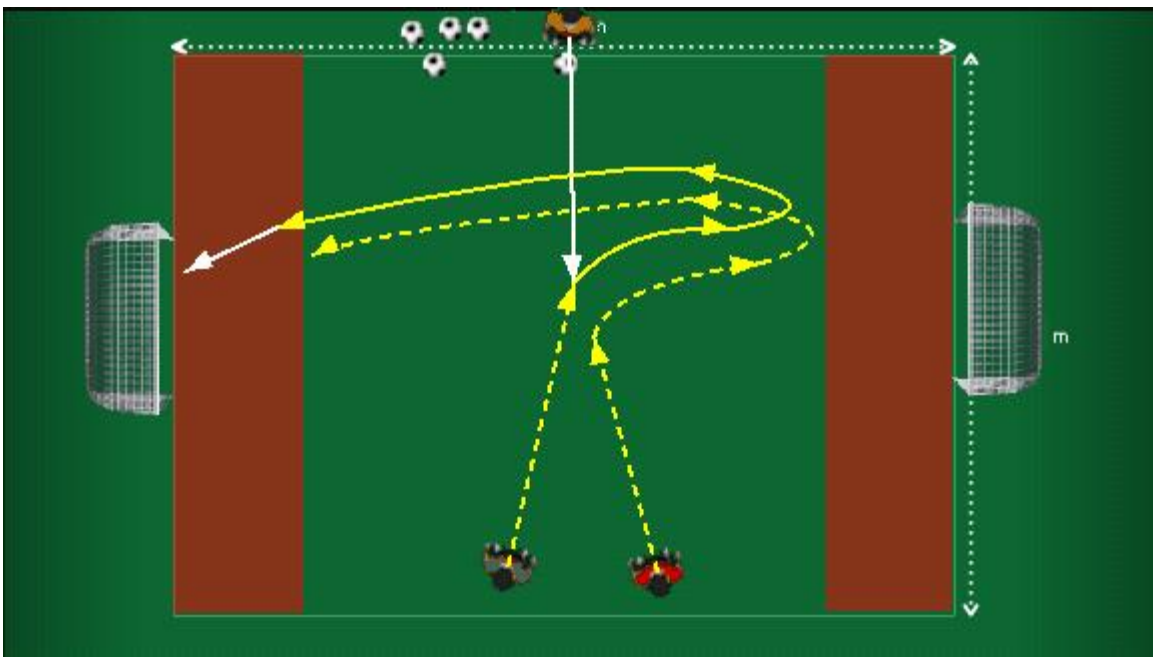
- 1) Alkulämpö ja verryttely – 10 min.
 A) Askellusharjoite Utriainen2 – 5 min.
 B) Coerver-liikkeitä4 – 5 min.

- 2) 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 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:

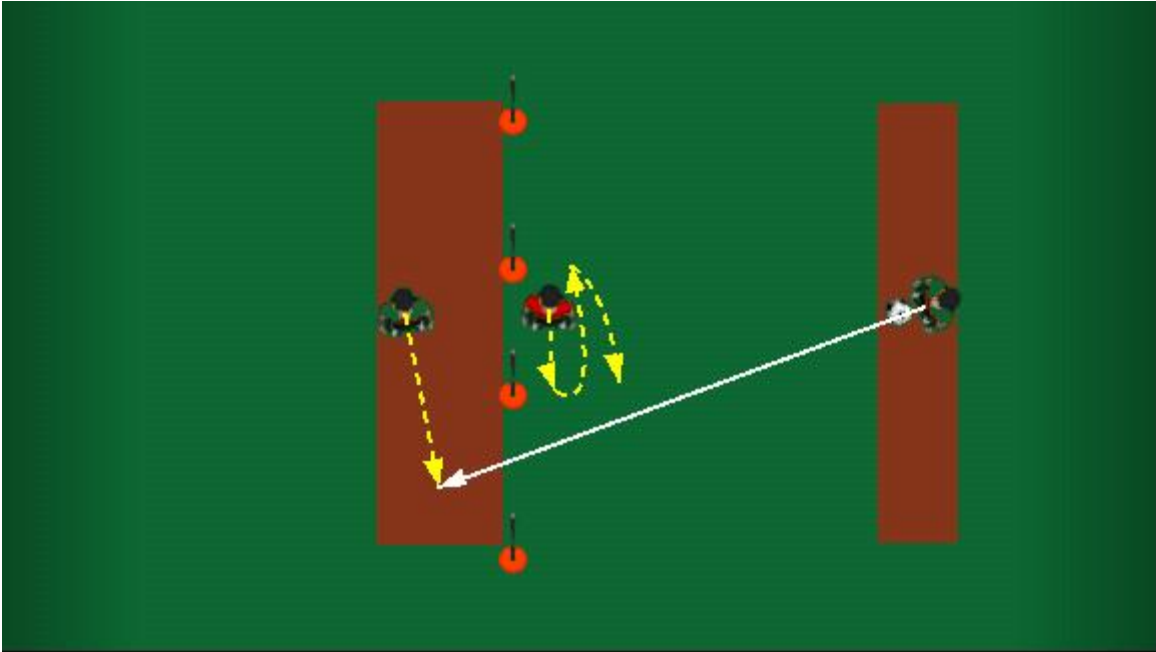
Saa käyttää kuljettamisessa vain heikompaa jalkaa.

3) Syötön peittäminen – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=63526>

Välineet:

Pallo paria kohti ja "tötsät" ja kartiot maali- ja vastaanottoalueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Harjoitellaan syöttämistä ja syötön peittämistä. Pallollinen pelaaja on 11-13 m päässä kahdesta "tötsämaalista" (2 m leveä), jotka ovat 2 metrin päässä toisistaan. Maalien takana on "vastaanottoalueella" vastaanottaja, joka yrittää liikkua pois syöttövarjosta. Pallollinen pelaaja yrittää syöttää pallon vastaanottajalle. Puolustava pelaaja yrittää sivuliikkeellään pari metriä kartioiden etupuolella estää syötön. Kisa esimerkiksi siitä, kuinka monta onnistunutta suoritusta 10 yrityksestä.

Huomioitavaa:

Pallollisella ja pallottomalla on oltava jotain kommunikaatiota keskenään ennen syöttöä. Syötön salaamisen opettaminen (on helpompi salata oikean jalan syöttö vasemmalle kuin päinvastoin).

Helpottaminen:

Syöttömatkan lyhentäminen, maalialueiden leventäminen.

Vaikeuttaminen:

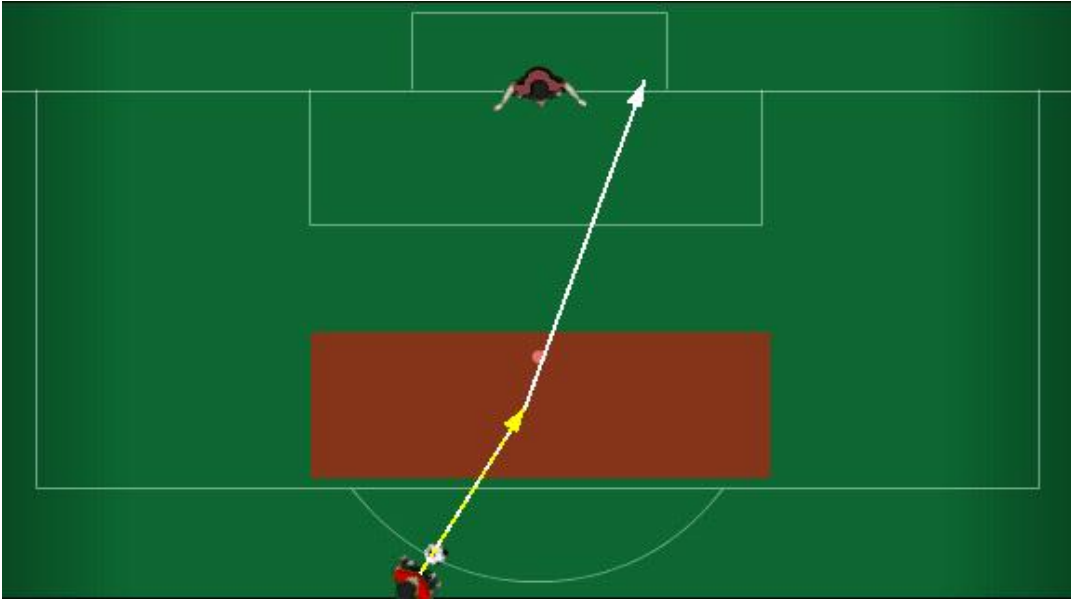
Syöttömatkan pidentäminen, maalialueiden kaventaminen.

4) 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.

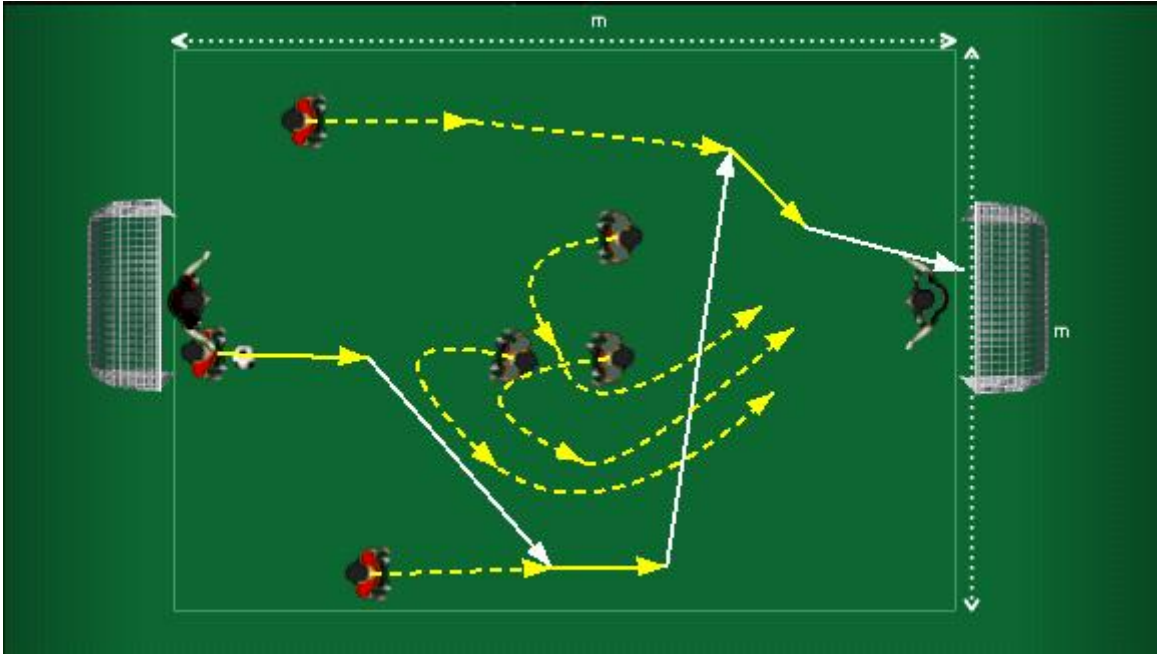
Vaikeuttaminen:

Laukaisualueen pienentäminen, syöttö/ja tai laukaus heikommalla jalalla.

5) 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.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 99-100

1) Alkulämpö ja verryttely – 10 min.

A) Viestikisat – 5 min.

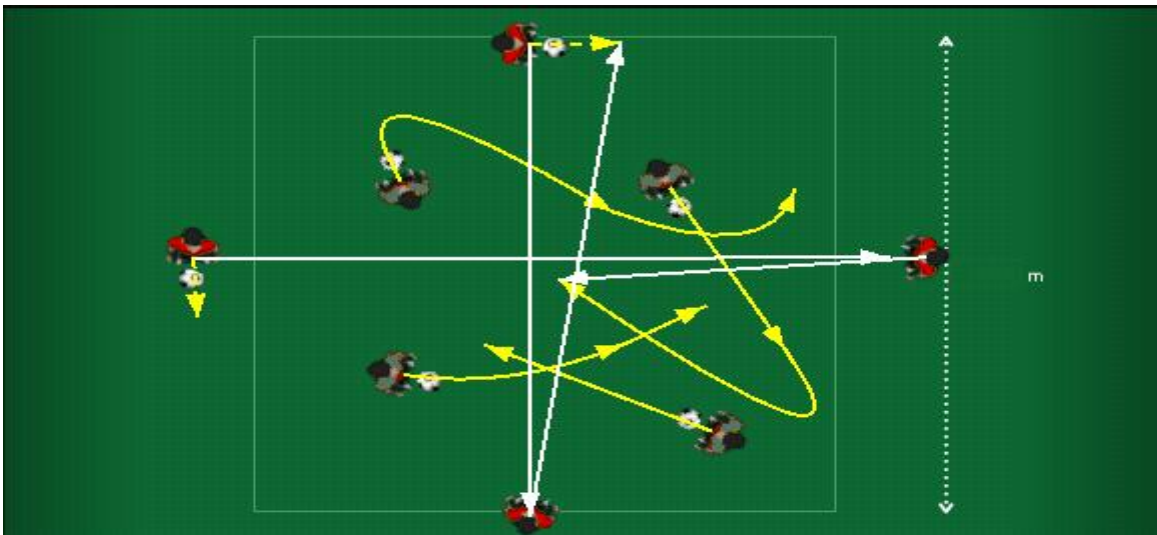
- * Normaalialajuksua
- * Etuperin/takaperin
- * Viivajuoksuviesti

B) Jatkuva polttopallo2 – 5 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:

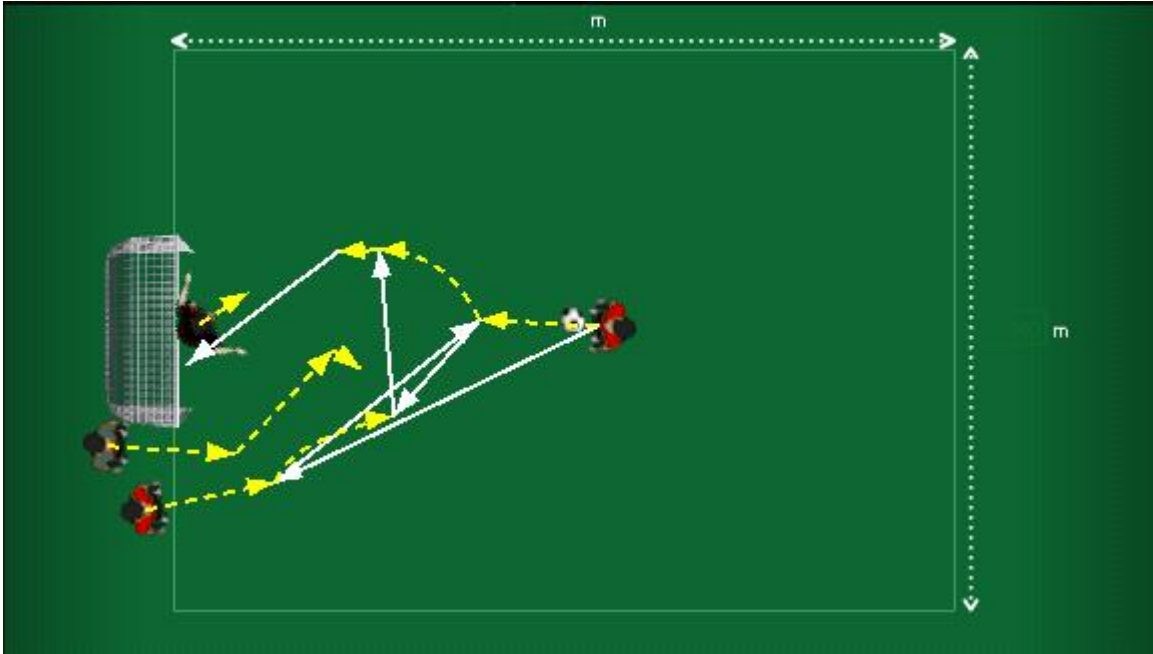
Syöttäminen tehdään ainoastaan heikommalla jalalla tai rintapotkulla. Keskellä olevat pelaajat joutuvat kuljettamaan palloa eri tavoin. Syöttöjen tulee tapahtua yhdellä kosketuksella.

2) 2v1 vastakkain + maalinteko – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=64314>

Välineet:

Paljon palloja, pikkumaali, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pikkumaali, jossa maalivahti. 6-8 pelaaja jaettuna kahtia puolustajiin ja hyökkääjiin sekä maalivahtiin. Maalinteko-/harhautusalue 10-12 m leveä. Pelataan 2v1 -tilanne. Hyökkääjä seisoo pallon kanssa 15-20 m päässä maalista. Toinen hyökkääjä seisoo puolustajan kanssa päätyrajalla. Hyökkääjä antaa syötön päädyssä olevalle hyökkääjälle. Tämä yrittää syöttää takaisin hyökkääjälle, minkä jälkeen pelataan 2v1 -tilanne. Tilanne päättyy joko pallon menemiseen alueen ulkopuolelle, paitsioon tai maaliin. Pelaajat vaihtelevat eri rooleissa. Maalin tullessa molemmat hyökkääjät saavat pisteen. Kuka saa ensiksi 5 pistettä?

Huomioitavaa:

Hyökkääjä: liikkuminen palloa vastaan, hyvä haltuunotto. Rohkeat harhautusliikkeet, rytminvaihto. Miten pelaan 2v1 -tilanteen: mahdollisen syötön ajoitus, yhteispeli, paitsion välttäminen. Maalintekotilanteissa: koska laukominen, koska läpiajo?

Puolustaja: Tiukka liike syötön perään, "jarruttaminen" hyvissä ajoin, puolustusasento. Koska peitän, koska taklaan?

Helpottaminen:

Harhautusalueen leventäminen.

Vaikeuttaminen:

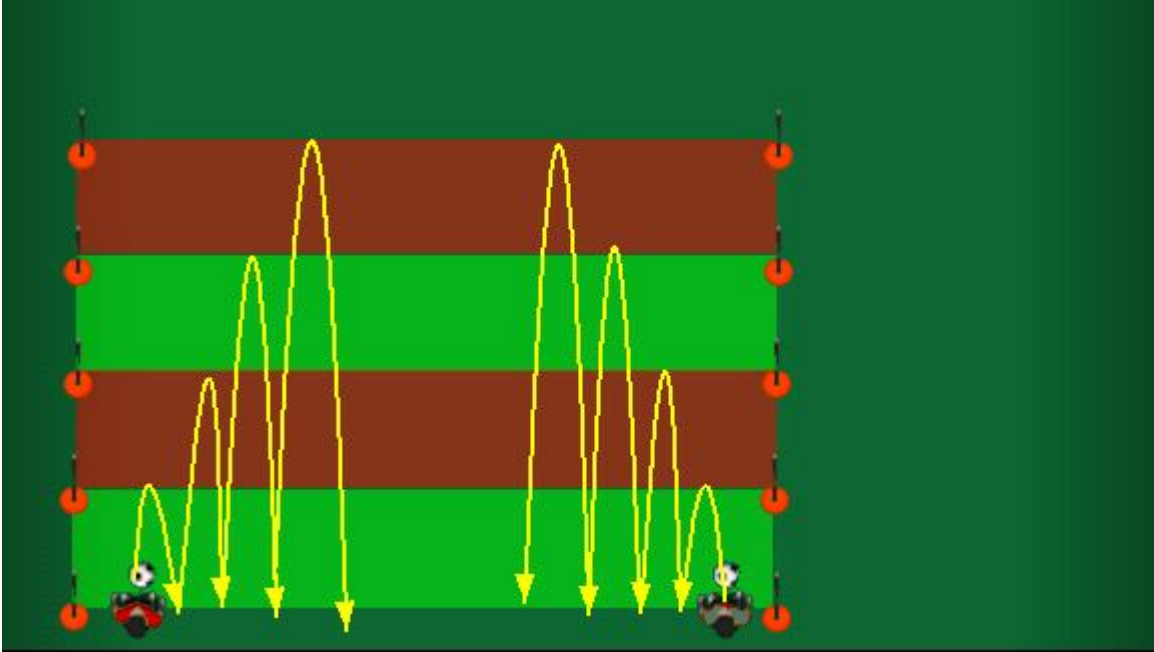
Harhautusalueen kaventaminen, hyökkäyksen kestolle aikaraja.

3) 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 käännyä 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 käännyä vain tietyllä tavalla (sisäsyryjä, jalkapohja jne.).

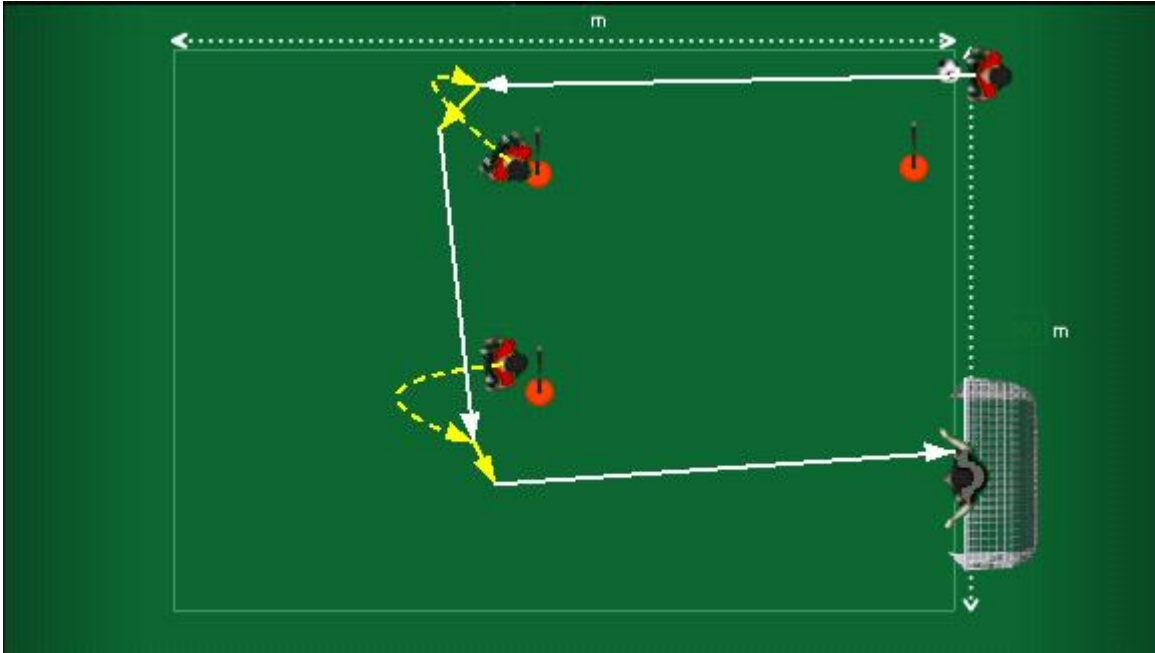
4) Laukominen syöttökolmion jälkeen – 15 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=432&pro=1>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=53423>

Välineet:

Palloja sekä ja kartiot alueen merkitsemistä varten, pikkumaali.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

15x20 m suorakaide. Maalin edessä kaksi kartiota, joiden vieressä kaksi pelaajaa odottamassa syöttöä. Pelataan pallo päädyistä ensimmäiselle kartiolle, josta haltuunoton jälkeen syöttö seuraavalle kartiolle. Tämän jälkeen huolellinen haltuunotto ja maalilaukaus. Kuka tekee eniten maaleja?

Huomioitavaa:

Palloton tekee aina aloitteen ja luo omalla liikkumisellaan tilaa itselleen syötön vastaanottamista varten. Kovat huolelliset syötöt, laadukas ensimmäinen kosketus. Nopea määrätietoinen maalilaukaus.

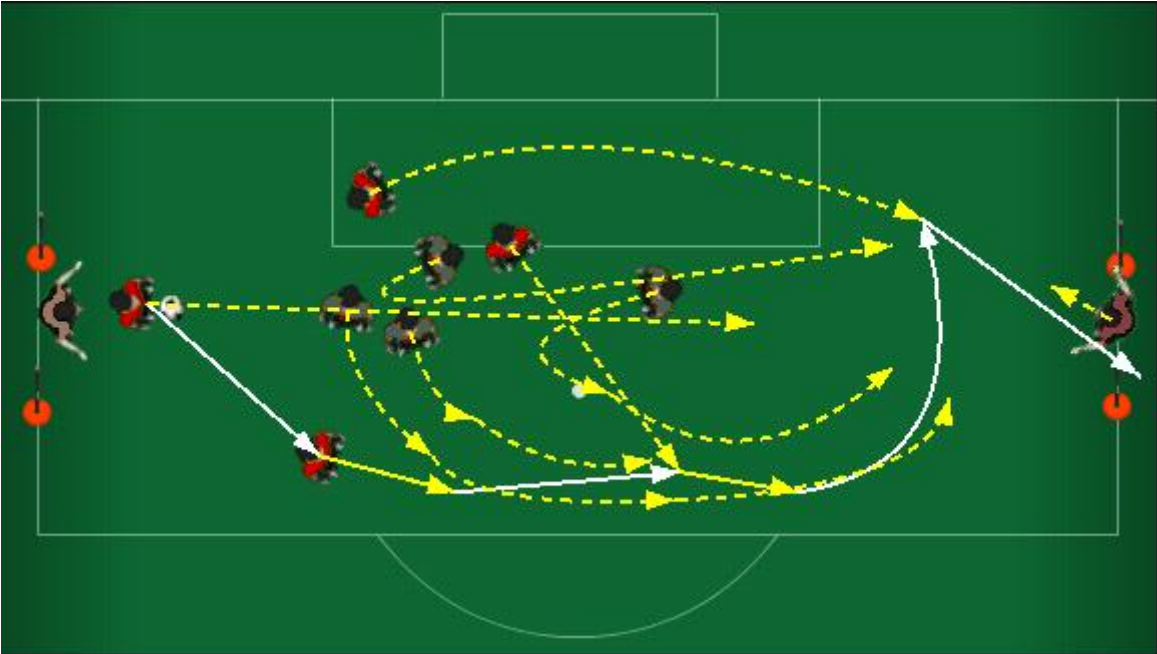
Vaikeuttaminen:

Jatkosyötöt/maalilaukaus suoraan syötöstä.

5) 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.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

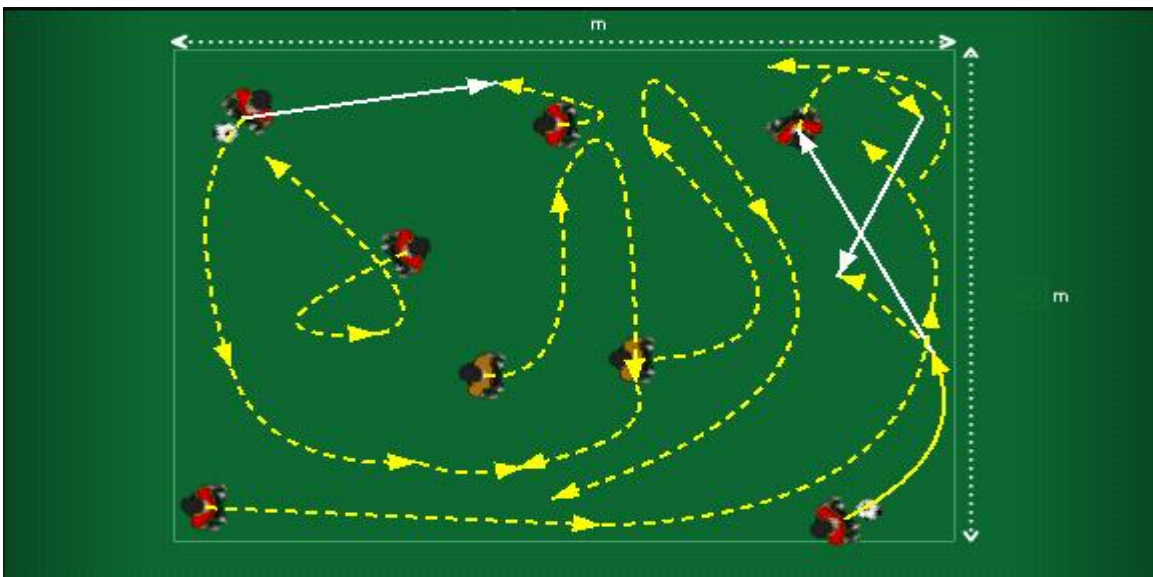
F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 101-102

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
- A) Askeleharjoite Tanoke3 – 5 min.
- B) Coerver-liikkeitä4 – 5 min.
- C) Hippaa syöttämällä1 – 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. Kuinka monta heittoa peräkkäin on ennätys ilman että "hippa" onnistuu jättämään ketään?

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:

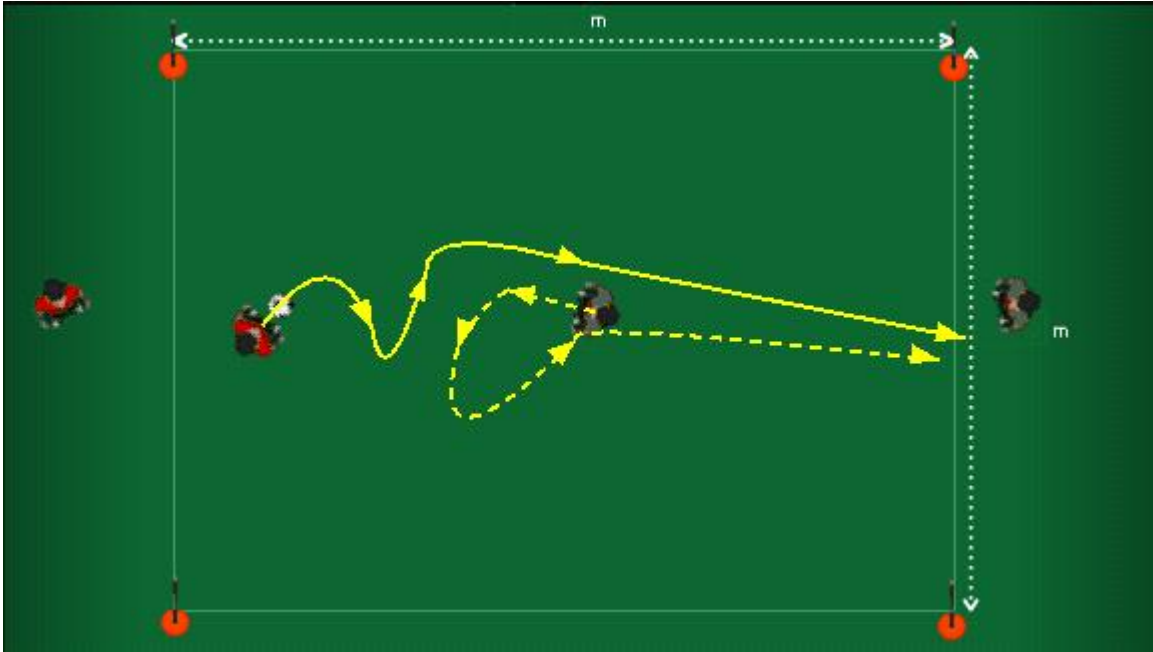
Pienennetään aluetta, vähennetään "hippojen" määrää.

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:

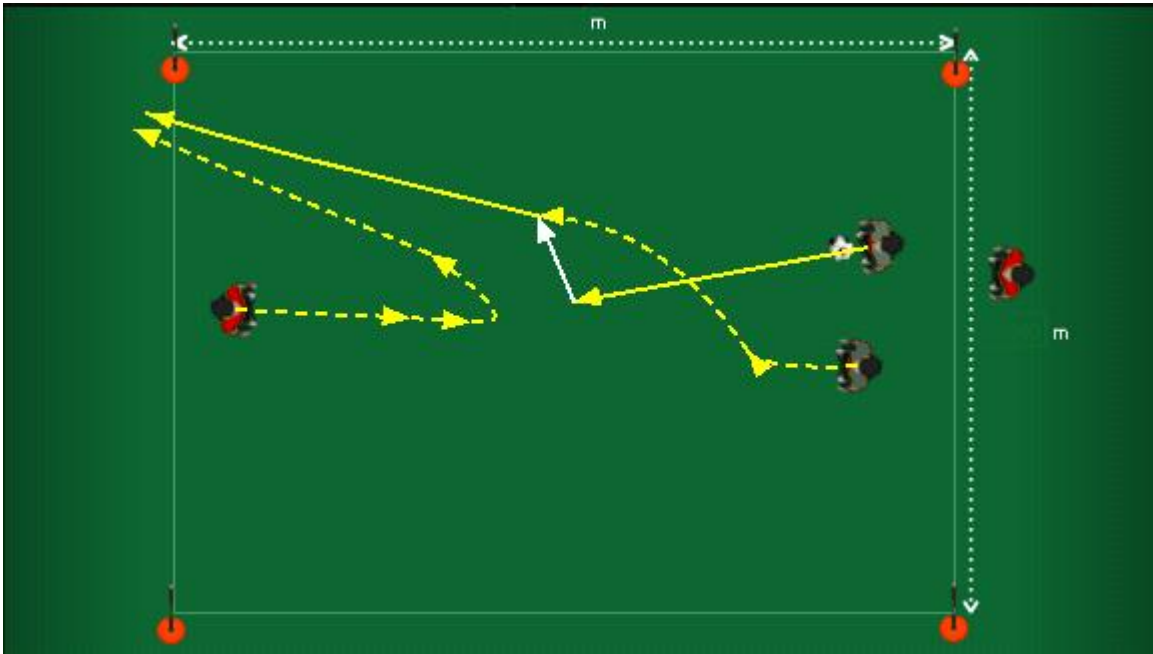
Maalialueen pienentäminen.

3) 2v1 -viivapelinä – 15 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. !0 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.

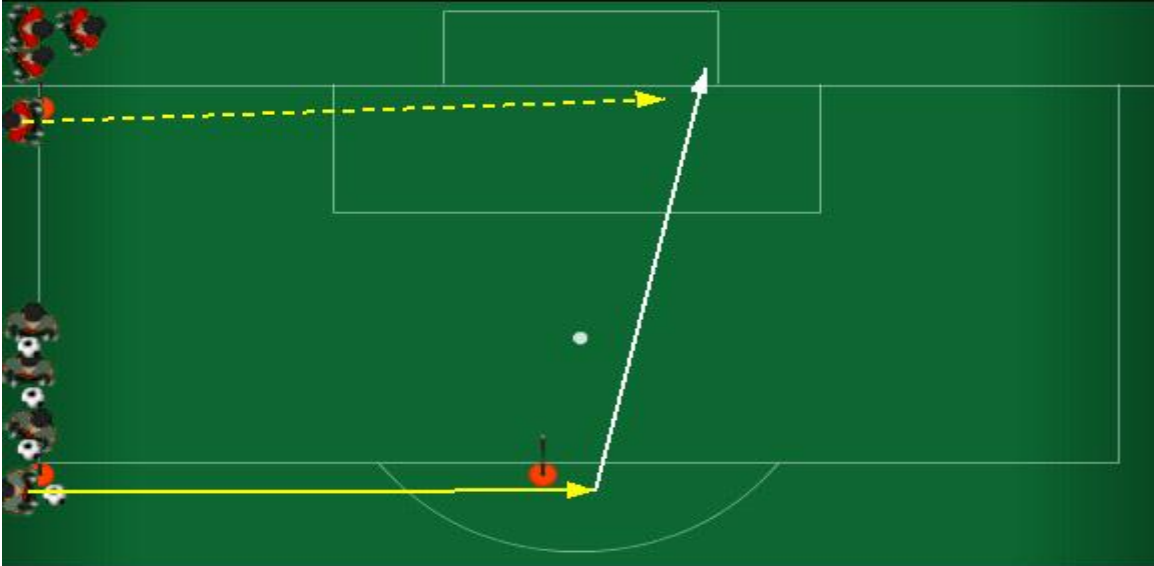
4) Laukaus sivuliikkeestä – 15 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=453&pro=1>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13296>

Välineet:

Maali ja "törppöjä" laukaisualueen merkkäämistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Kaksi 4-6 pelaajan ryhmää. Pallollinen pelaaja lähtee kuljettamaan 10 m päästä päätyrajasta poikittain. Tulleessaan "törpön" kohdalle pallollinen pelaaja yrittää laukoa pallon tarkasti maaliin. Maaliviivalla vastakkain pallollista pelaajaa oleva palloton pelaaja saa lähteä juoksemaan välittömästi pallollisen lähdettyä liikkeelle. Palloton yrittää ehtiä maalille ja torjua pallollisen laukauksen. Palloton saa/ei saa käyttää käsiään torjunnassaan. Puolessa välissä vaihdetaan puolia ja katsotaan, kumpi joukkue on tehnyt enemmän maaleja.

Huomioitavaa:

Kuljettaessa täytyy pyrkiä mahdollisimman harvoin kosketuksiin (valmentaja voi määrätä kosketusten maksimimäärän). Valmistautumisessa kääntymiseen viimeisen kosketuksen täytyy olla "painoltaan" juuri sopiva, jotta laukaus tapahtuu liikkeestä ja hyvällä vauhdilla. Erityistä huomiota kannattaa kiinnittää tukijalan oikeaan asettamiseen liikkuvan pallon viereen. Puhdas potku (katse pallossa, hyvä osumakohta pallon keskelle, ojennettu nilkka – hyvä osuma jalkaan). Kannusta pelaajia tarkkoihin laukauksiin voiman kustannuksella. Huom!: tasapaino on erittäin tärkeä asia. Pelaajat eivät saisi kaatua potkun jälkeen.

Helpottaminen:

Puolustajalla pallon ottaminen kiinni käsillä, laukojalla laukaisuvälimatkan lyhentäminen.

Vaikeuttaminen:

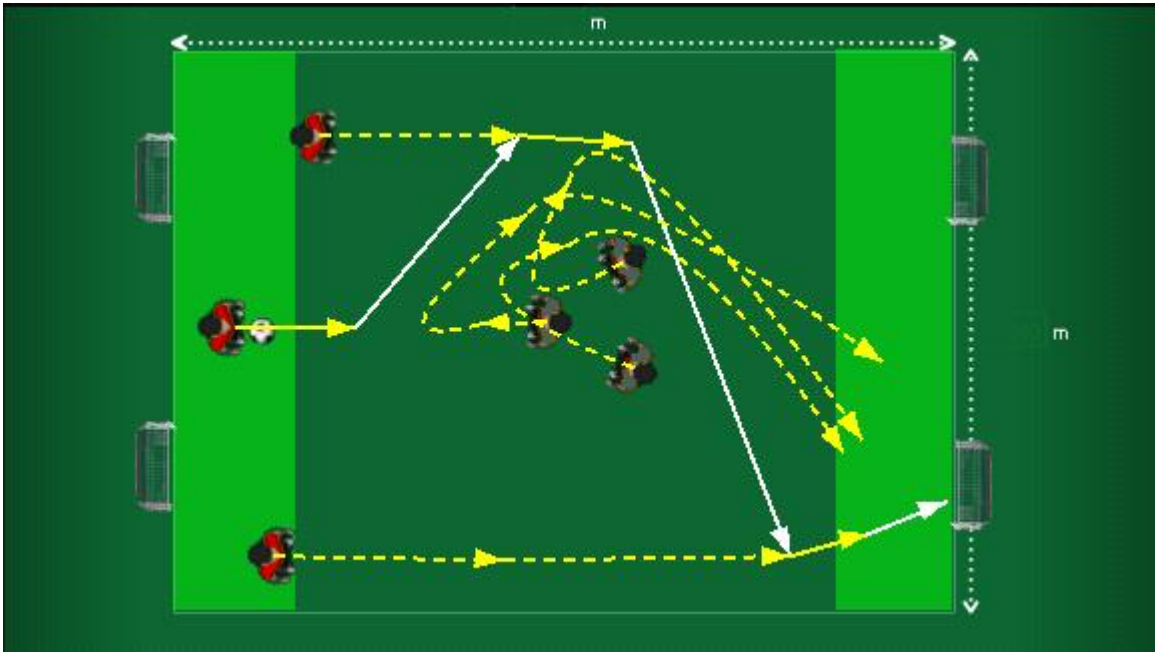
Laukojalla kosketusrajoitukset, laukominen heikommalla jalalla, laukaisuvälimatkan pidentäminen.

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 venytysliike.

F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 103-104

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

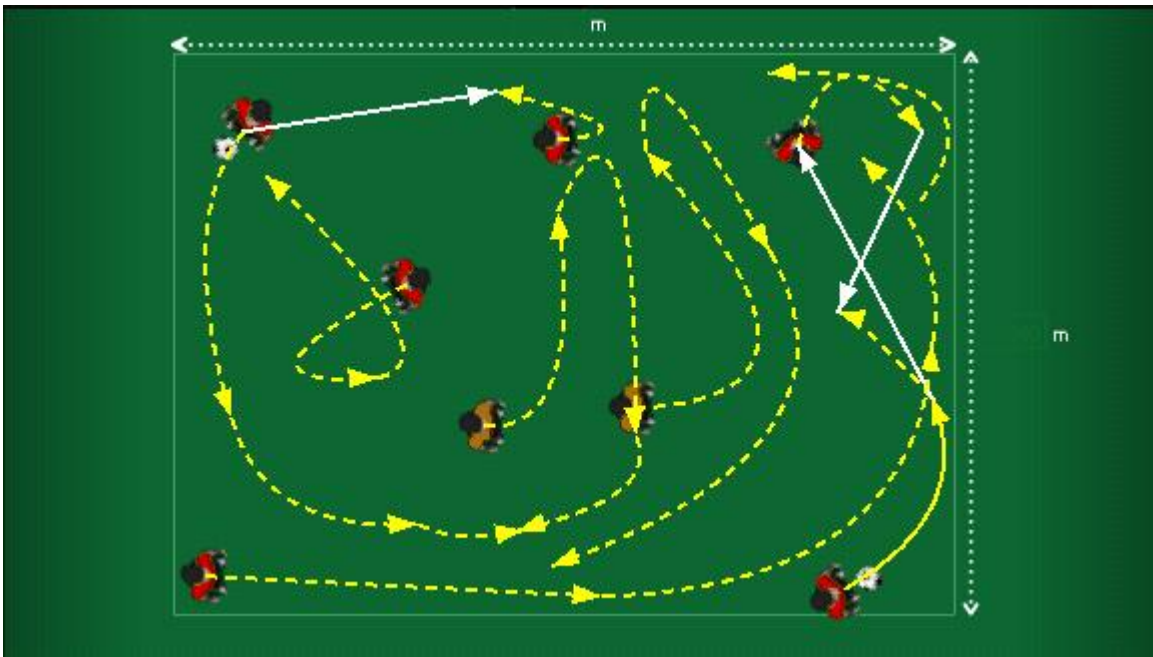
A) Askeleharjoite Tanoke4 – 5 min.

B) Hippaa syöttämällä2 – 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". Leikitaan 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:

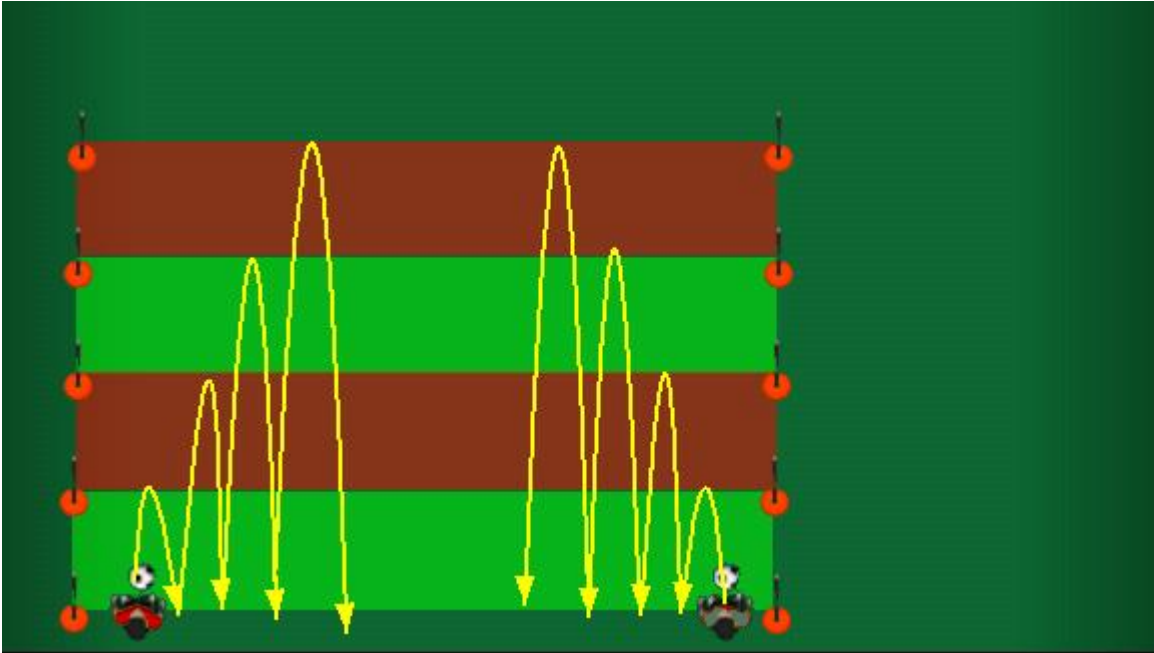
Pienennetään aluetta.

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:

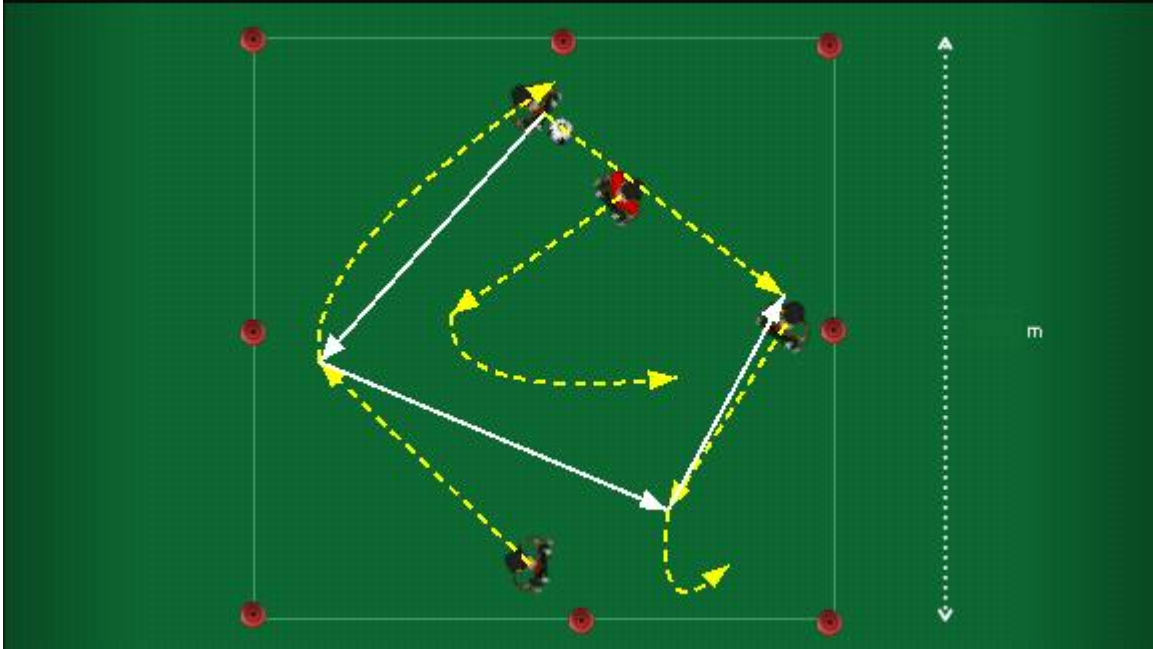
Saa kuljettaa vain heikommalla jalalla, saa kääntyä vain tietyllä tavalla (sisäsyryjä, jalkapohja jne.).

2) 3v1 "höynä" – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13181>

Välineet:

Pallo, kartiot maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

10 m neliö, pelataan 3v1 -pallonhallintapeli. Aluksi vapailla kosketuksilla. Keskellä oleva pelaaja on keskellä joko tietyn ajan, tai sitten keskellä oleva pelaaja vaihtuu aina katkosta/taklauksesta. Taidon karttuessa kosketusten määrää voi vähentää, tai sitten pelaajien on pakko ottaa tietty määrä kosketuksia.

Huomioitavaa:

Pallollinen ryhmä: sijoittuminen neliön sivujen keskelle, mikä maksimoi käytettävän tilan. Syöttöjen paino, tarkkuus ja ennen kaikkea OIKEA AJOITUS (ei liian aikaisin, ei liian myöhään). Hyvä ja tarkoituksenmukainen haltuunotto (seuraavalla kosketuksella pääsee syöttämään). Pallottoman pelaajan OIKEA-AIKAINEN liikkuminen pois syöttövarjoista.

Keskellä oleva pelaaja: yritä lukea peliä ja ennakoida pallollisen virheitä. Sitten nopea reagointi ja syötön katkaiseminen tai taklaaminen.

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen:

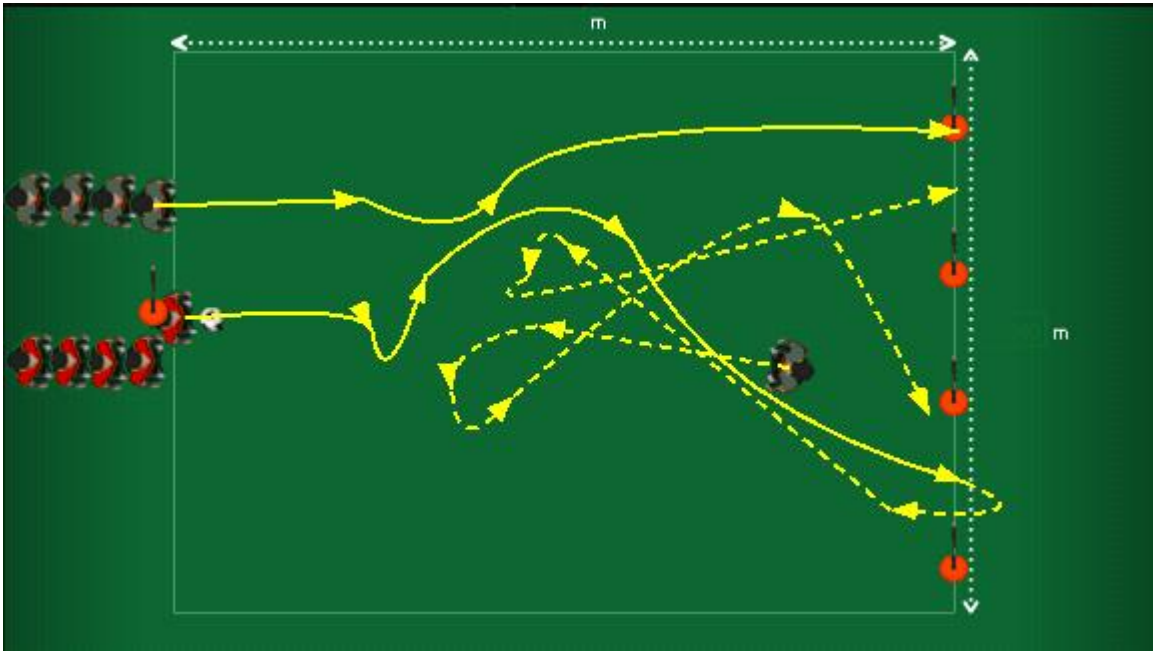
Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, haltuunotto tietyllä tavalla. Pienennetään aluetta.

3) 1v1 kahteen rinnakkaiseen maaliin joukkuekisana – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=52608>

Välineet:

Palloja, kartiomaalit, "tötsät" pelikentän rajojen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

15-12x10-8 m alue, 1v1 kahteen rinnakkaiseen maaliin. Kaksi 5-7 pelaajan joukkuetta, pelataan jatkuva 1v1 -tilanne. Pallollinen pelaaja lähtee noin 15 metrin päästä maaleista. Maalien edestä häntä lähestyy puolustaja. Pelataan 1v1 -tilanne loppuun asti. Jos hyökkääjä onnistuu harhauttamaan vastustajansa ja kuljettamaan pallon hallitusti jommankumman maalin läpi, toisesta jonosta lähtee välittömästi pallollinen pelaajaa yrittämään uutta 1v1 -tilannetta. Pelataan siis joukkuekisana jatkuvaa 1v1 -tilannetta, jossa on reagoitava nopeasti tilanteiden muuttumiseen.

Huomioitavaa:

Kuljettaja: nopea ja terävä kuljetus. Oikealla hetkellä tehty harhautusliike, rohkeita harhautuksia, jyrkät suunnanmuutokset. Toisen maalin käyttäminen hämäyksenä. Onnistuneen maalin/taklatuksi tulemisen jälkeen välitön siirtyminen puolustajaksi.

Puolustaja: nopea liike hyökkääjää vastaan, ajoissa tehty jarrutus, hyvä puolustusasento. Ei saa "myydä" itseään liian helpolla. Koska peitetään, koska taklataan?

Helpottaminen:

Maalin saa tehdä myös laukomalla, maalien suurentaminen.

Vaikeuttaminen:

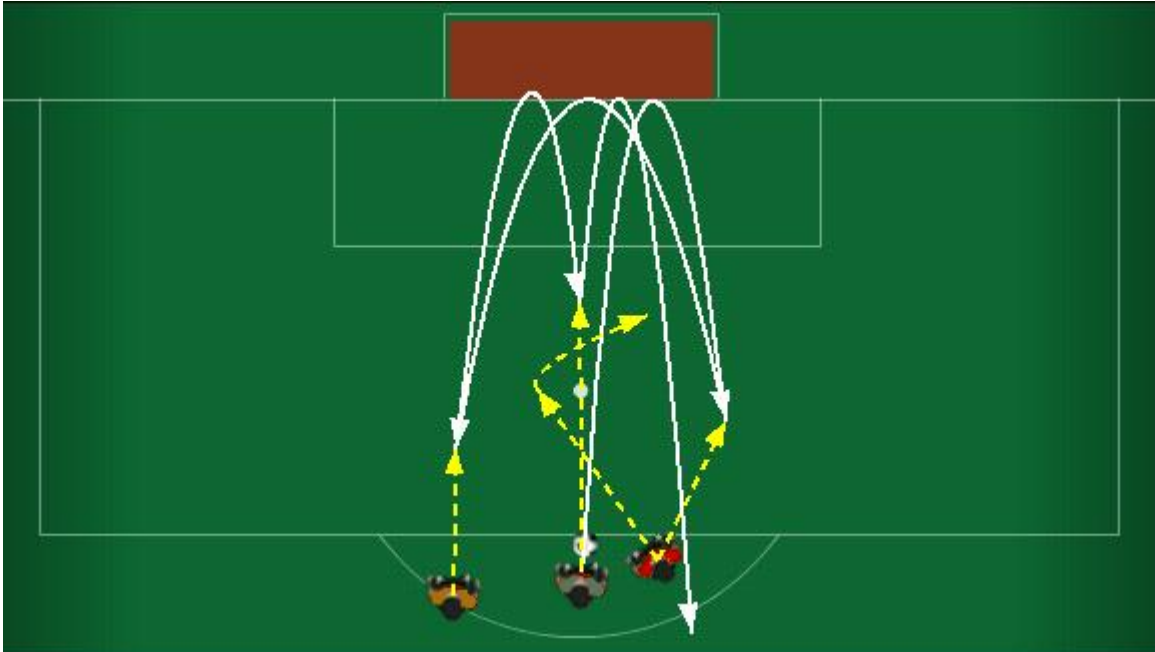
Maalien pienentäminen.

4) Laukauksia laukaisuseinään – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=81232>

Välineet:

Pallo, laukaisuseinä.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

1-3 pelaajaa pallojen kanssa laukaisuseinää vastaan. Jos pelaajia on vain yksi, tämä voi laukoa nilkkapotkuja tiettyyn kohteeseen seinässä yhden kosketuksen haltuunoton jälkeen. Jos pelaajia on useampia, he voivat pelata "pilsua". Tässä pelissä pelaajat laukovat vuorotellen seinää vastaan yrittäen ampua niin vaikeita laukauksia, että seuraavaksi vuorossa oleva pelaaja ei pysty osumaan seinään. Aloituspotku on tietyltä etäisyydeltä, sen jälkeen saa ampua mistä tahansa. Käydään pudotuskisa, esim. viidestä epäonnistumisesta putoaa pelistä pois.

Huomioitavaa:

Puhdas nilkkapotkun tekniikka: tukijalka pallon viereen, nilkka ojennettuna ja jännitettynä. Potkuhetkellä katse pallossa. Voimakas potkuliike (jalan heilahdus aluksia taakse, sen jälkeen luja mutta rento potkuliike "pallon läpi". Osumakohta pallon keskipisteeseen. Vartalo pallon "päälle", jotta laukaus pysyy matalana. Korosta "pilsussa" pelaajien jatkuvaa valmiina oloa ja liikkumista mahdollisimman hyvään laukaisuasentoon.

Vaikeuttaminen:

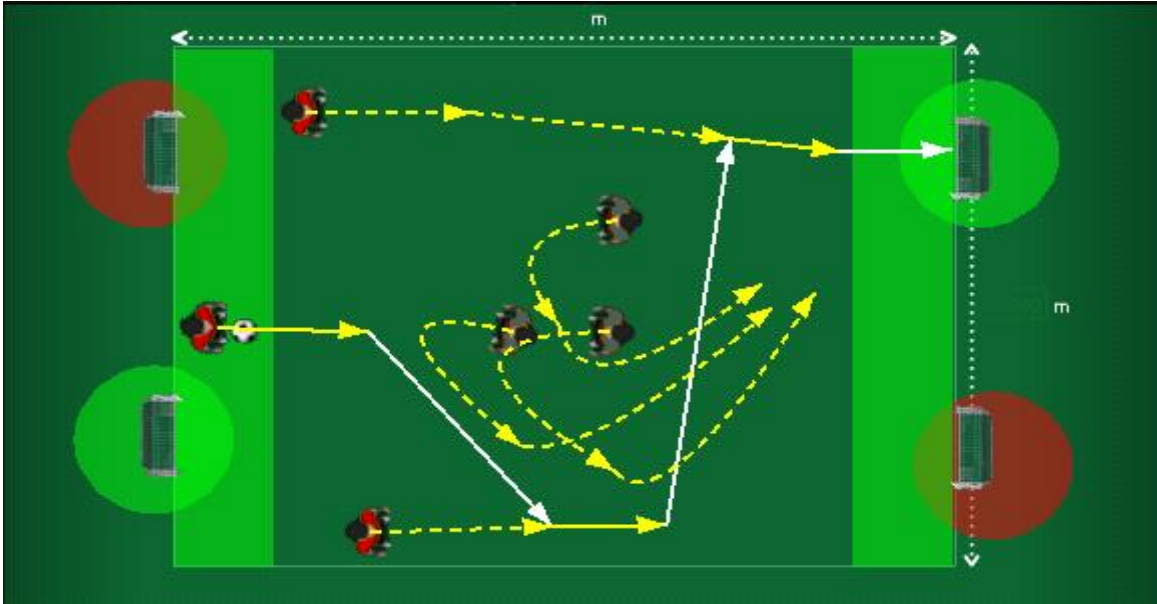
Lauotaan vain heikommalla jalalla.

5) 3v3 neljään eriväriseseen 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.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 105-106

1) Alkulämpö ja verryttely – 10 min.

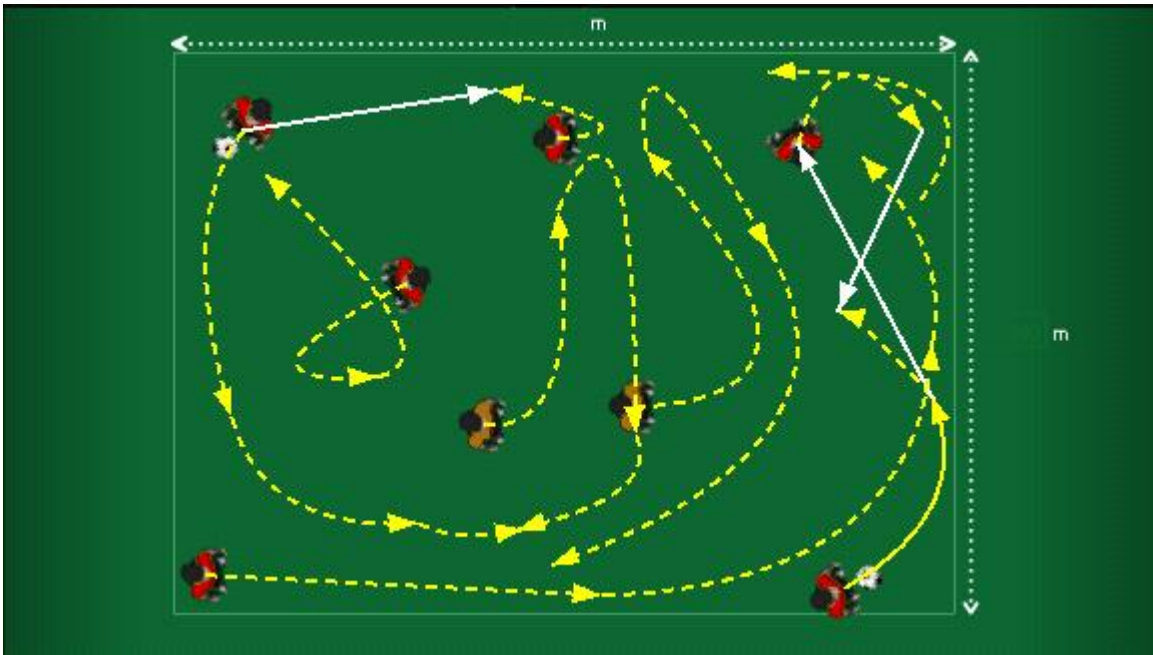
A) Askeleharjoite Tanoke3 – 5 min.

B) Hippaa syöttämällä1 – 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. Kuinka monta heittoa peräkkäin on ennätys ilman että "hippa" onnistuu jättämään ketään?

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:

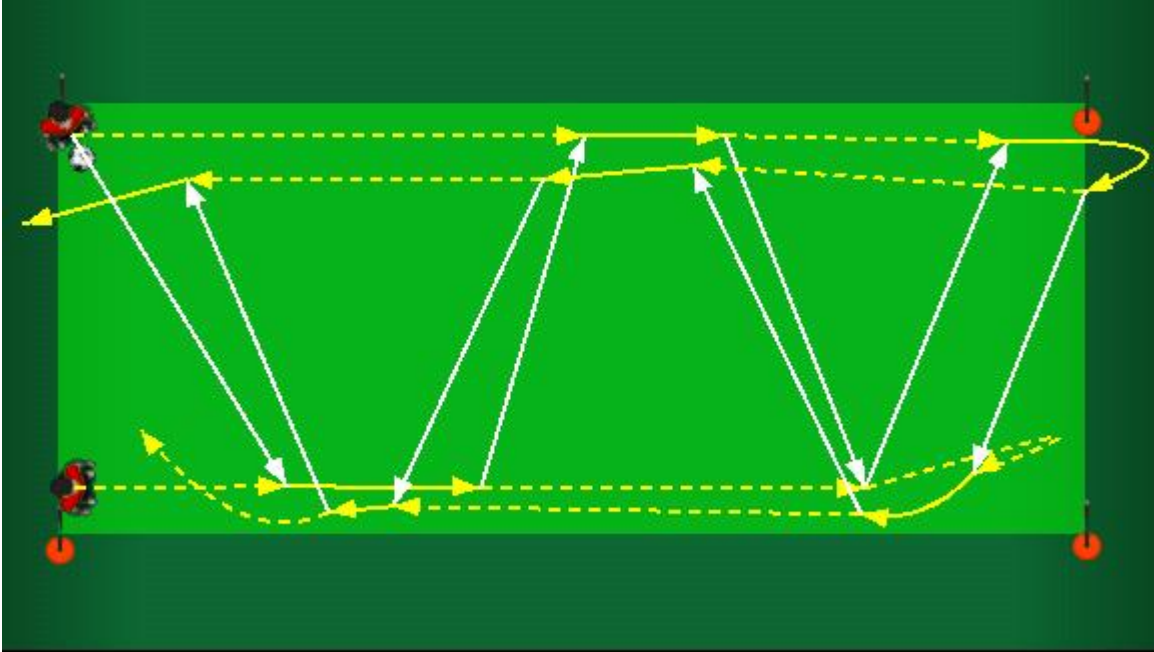
Pienennetään aluetta, vähennetään "hippojen" määrää.

2) Syöttö ja haltuunotto liikkeestä – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=60195>

Välineet:

Pallo ja "tötsät" ja kartiot alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

12x15 m suorakaide, koko pääty maalialueena. Yksi kahden pelaajan joukkue. Pelaajat ovat vähintään 10 metrin päässä toisistaan koko ajan. Pelaajien täytyy kuljettaa ja syöttää toisilleen ja ylittää vastapäin maalilinja pallo hallussa. Välittömästi tämän jälkeen pelaajat palaavat takaisin samalla tavalla lähtöpäättyyn. Tavoitteena on 10 peräkkäistä hyvää suoritusta.

Suoritus epäonnistuu, jos:

- * Pelaajat lähempänä toisiaan kuin 10 metriä
- * Palloton pelaaja on pallollisen etupuolella

Huomioitavaa:

Syöttöjen laatu (pallottoman juoksulinjalle, syötön paino ja suunta), ensimmäinen kosketus selkeästi menosuuntaan, käännöksen nopeus ja laatu.

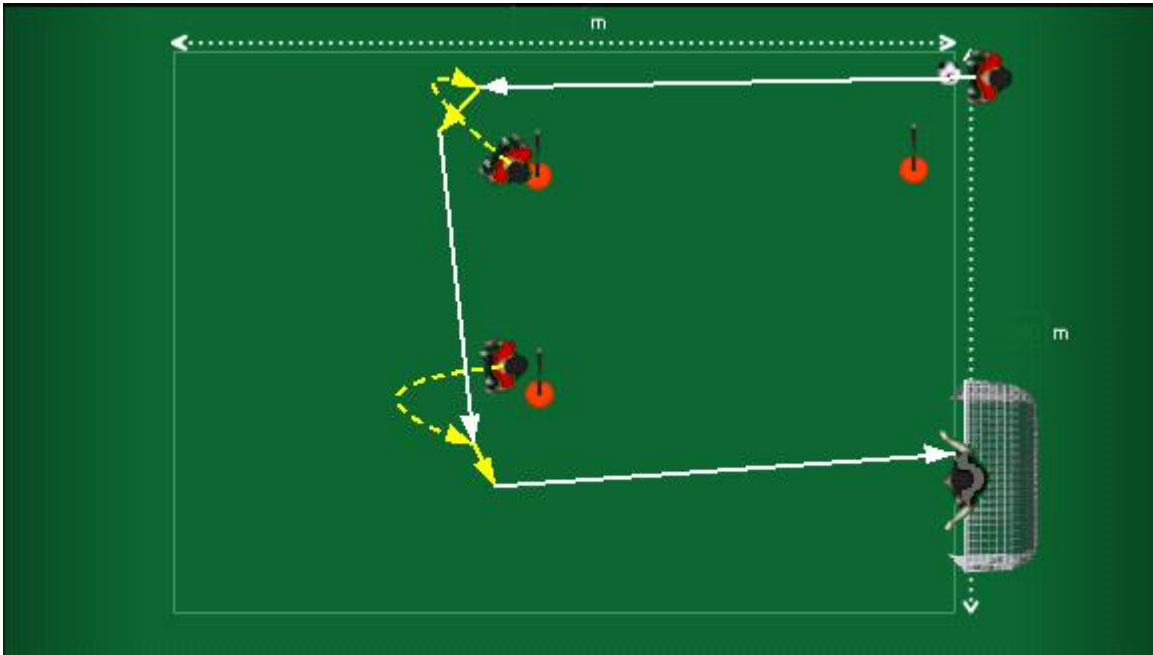
3) Laukominen syöttökolmion jälkeen – 15 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=432&pro=1>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=53423>

Välineet:

Palloja sekä ja kartiot alueen merkitsemistä varten, pikkumaali.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

15x20 m suorakaide. Maalin edessä kaksi kartiota, joiden vieressä kaksi pelaajaa odottamassa syöttöä. Pelataan pallo päädyistä ensimmäiselle kartiolle, josta haltuunoton jälkeen syöttö seuraavalle kartiolle. Tämän jälkeen huolellinen haltuunotto ja maalilaukaus. Kuka tekee eniten maaleja?

Huomioitavaa:

Palloton tekee aina aloitteen ja luo omalla liikkumisellaan tilaa itselleen syötön vastaanottamista varten. Kovat huolelliset syötöt, laadukas ensimmäinen kosketus. Nopea määrätietoinen maalilaukaus.

Vaikeuttaminen:

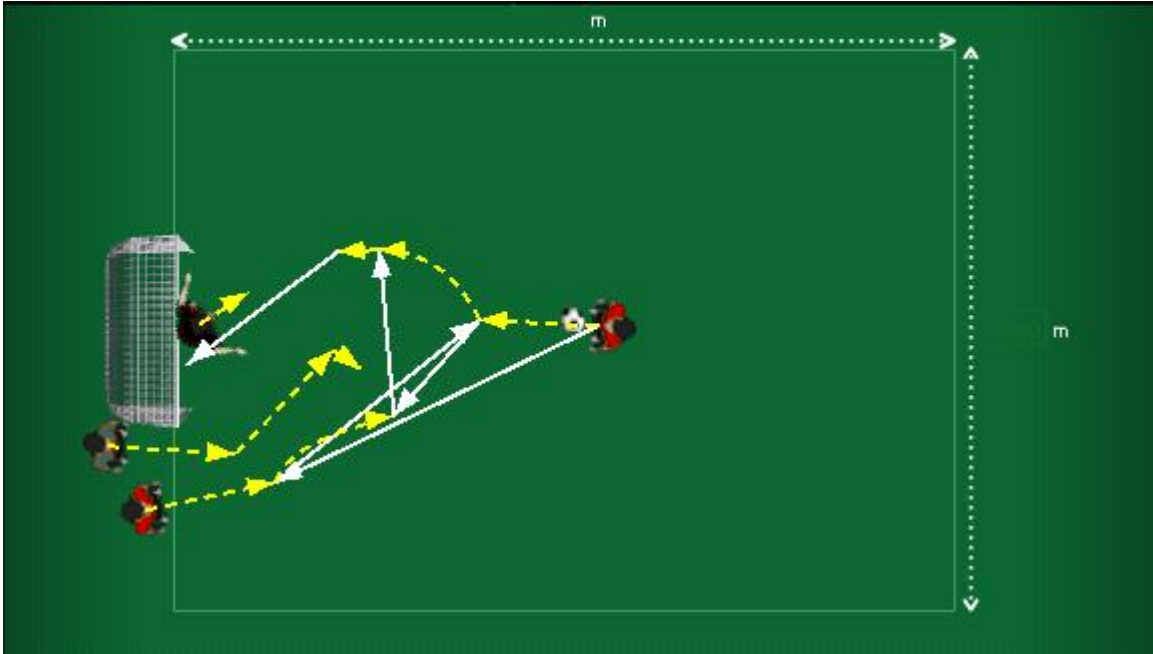
Jatkosyötöt/maalilaukaus suoraan syötöstä.

4) 2v1 vastakkain + maalinteko – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=64314>

Välineet:

Paljon palloja, pikkumaali, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pikkumaali, jossa maalivahti. 6-8 pelaaja jaettuna kahtia puolustajiin ja hyökkääjiin sekä maalivahtiin. Maalinteko-/harhautusalue 10-12 m leveä. Pelataan 2v1 -tilanne. Hyökkääjä seisoo pallon kanssa 15-20 m päässä maalista. Toinen hyökkääjä seisoo puolustajan kanssa päätyrajalla. Hyökkääjä antaa syötön päädyssä olevalle hyökkääjälle. Tämä yrittää syöttää takaisin hyökkääjälle, minkä jälkeen pelataan 2v1 -tilanne. Tilanne päättyy joko pallon menemiseen alueen ulkopuolelle, paitsioon tai maaliin. Pelaajat vaihtelevat eri rooleissa. Maalin tullessa molemmat hyökkääjät saavat pisteen. Kuka saa ensiksi 5 pistettä?

Huomioitavaa:

Hyökkääjä: liikkuminen palloa vastaan, hyvä haltuunotto. Rohkeat harhautusliikkeet, rytminvaihto. Miten pelaan 2v1 -tilanteen: mahdollisen syötön ajoitus, yhteispeli, paitsion välttäminen. Maalintekotilanteissa: koska laukominen, koska läpiajo?

Puolustaja: Tiukka liike syötön perään, "jarruttaminen" hyvissä ajoin, puolustusasento. Koska peitän, koska taklaan?

Helpottaminen:

Harhautusalueen leventäminen.

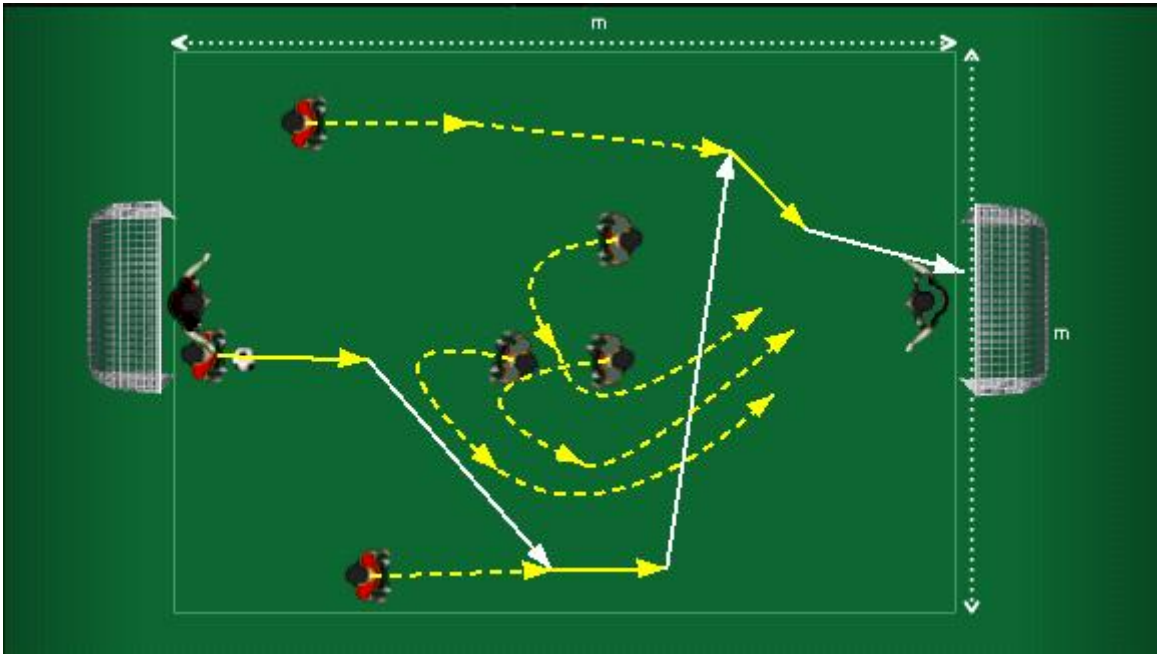
Vaikeuttaminen:

Harhautusalueen kaventaminen, hyökkäyksen kestolle aikaraja.

5) 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.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 107-108

1) Alkulämpö ja verryttely – 10 min.

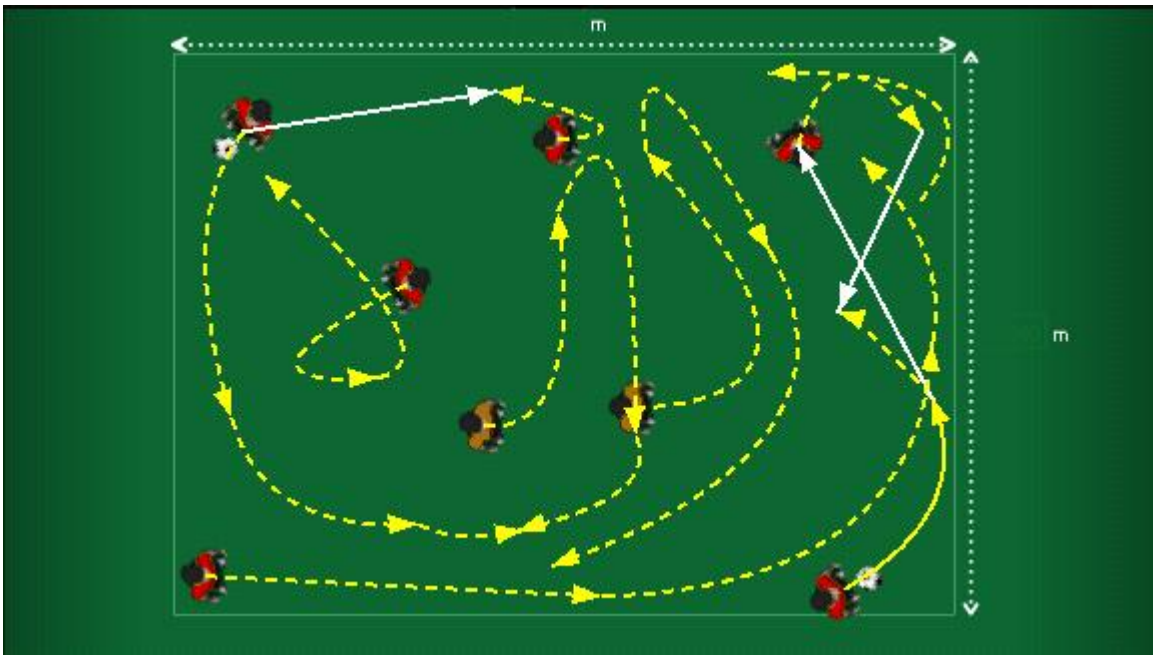
A) Askeleharjoite SPL2 – 5 min.

B) Hippaa syöttämällä – 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". Leikitaan 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:

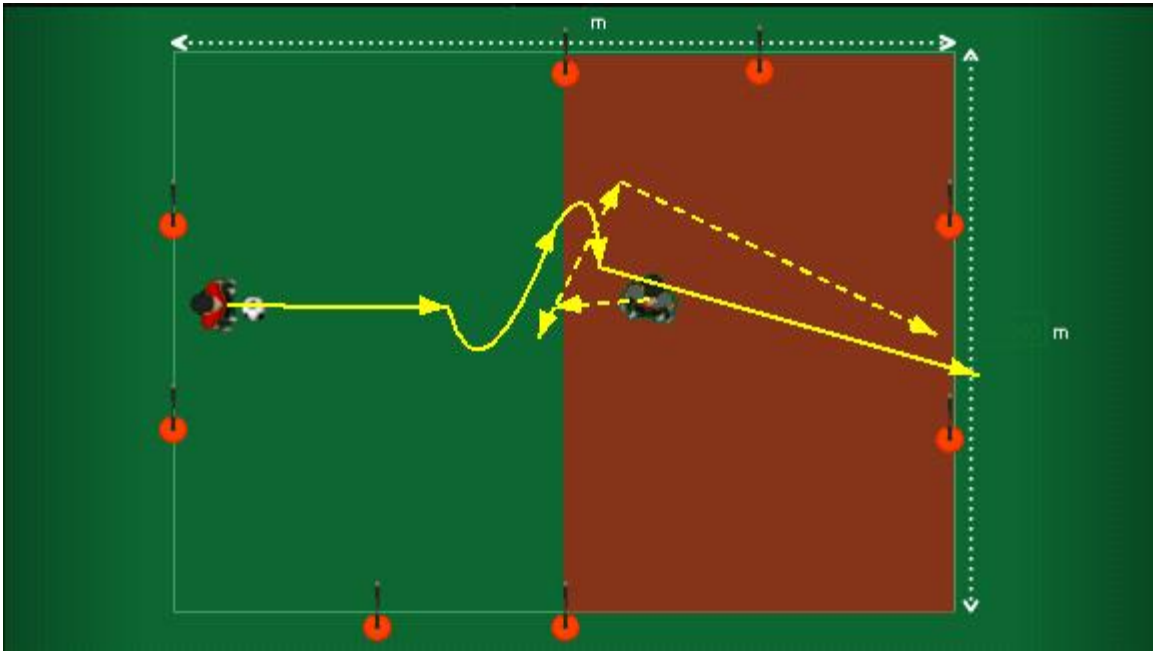
Pienennetään aluetta.

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:

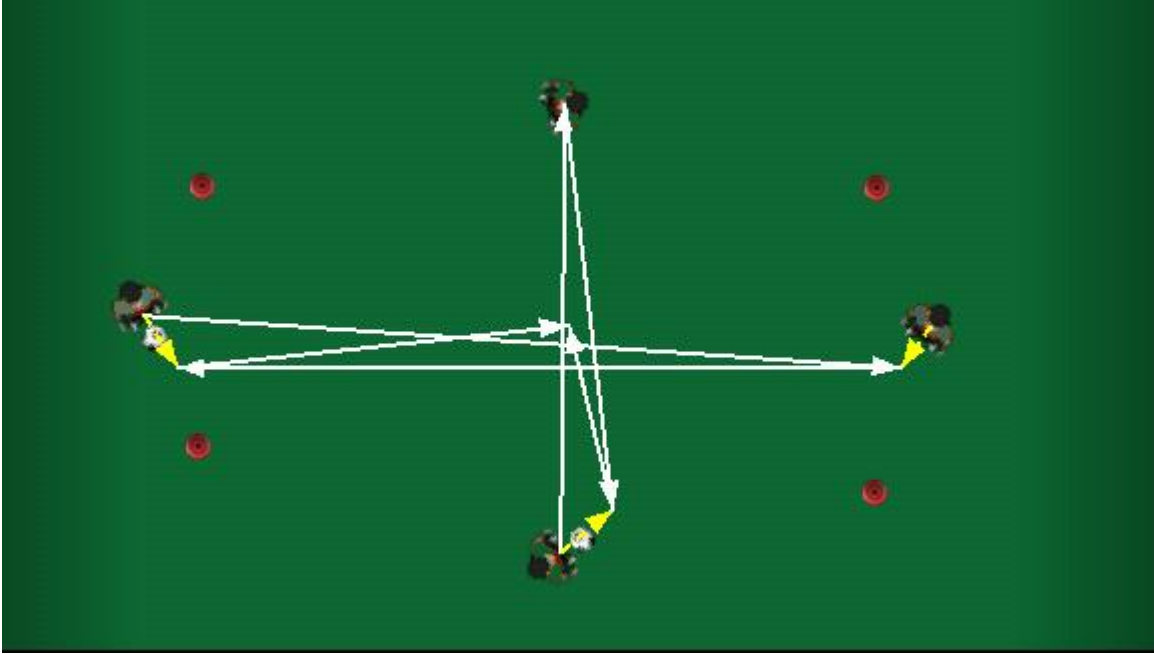
Maalialueen pienentäminen.

3) Syöttökisa, torpedo – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13293>

Välineet:

Pallo paria kohti, kartioita syöttöalueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Yksi pari syöttölee keskenään pituussuunnassa (10-15 m). Toinen pari yrittää osua poikittaissuunnassa (8-10 m) toisen parin palloon. Kilpailu – mikä pari pystyy syöttämään pisimmän peräkkäisen pitkän syötön sarjan? Mikä pari osuu useimmiten "torpedoitavaan" palloon?

Huomioitavaa:

Huomioi syöttöjen etäisyys suhteessa pelaajien taitoon. Pelaajien on oltava koko ajan valmiina (päkiällä). Oikea sisäsyötyksen tekniikka: 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 pituussuunnan syötön etäisyyttä, pidennetään poikittaissyötön etäisyyttä.

Vaikeuttaminen:

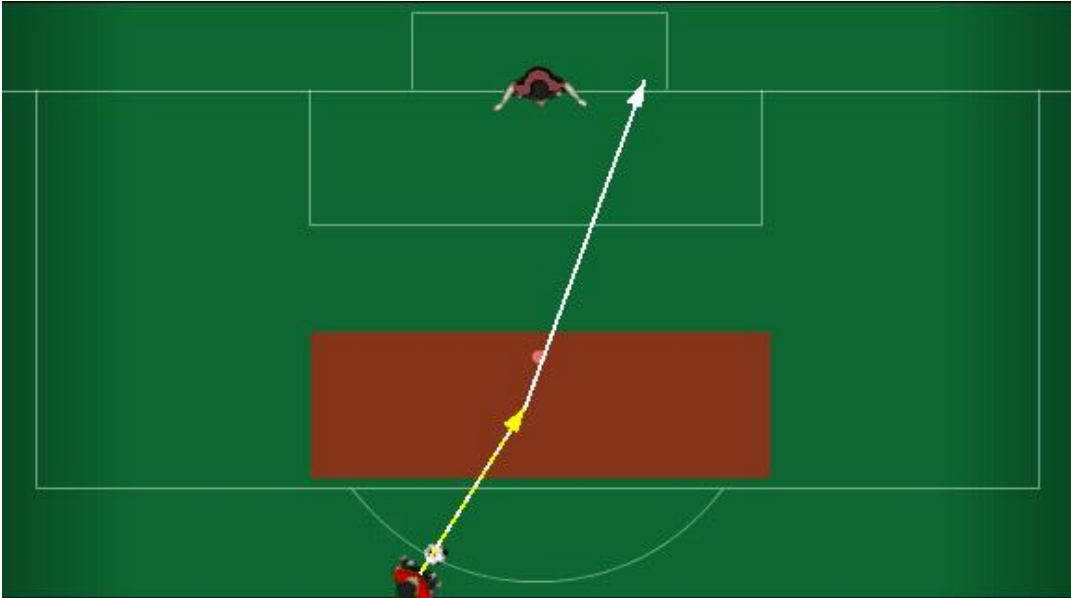
Lisätään torpedoparien määrä, pidennetään pituussuunnan syötön etäisyyttä, lyhennetään poikittaissyötön etäisyyttä. Saa pelata vain yhdellä kosketuksella, saa käyttää vain heikompaa jalkaa.

4) 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:

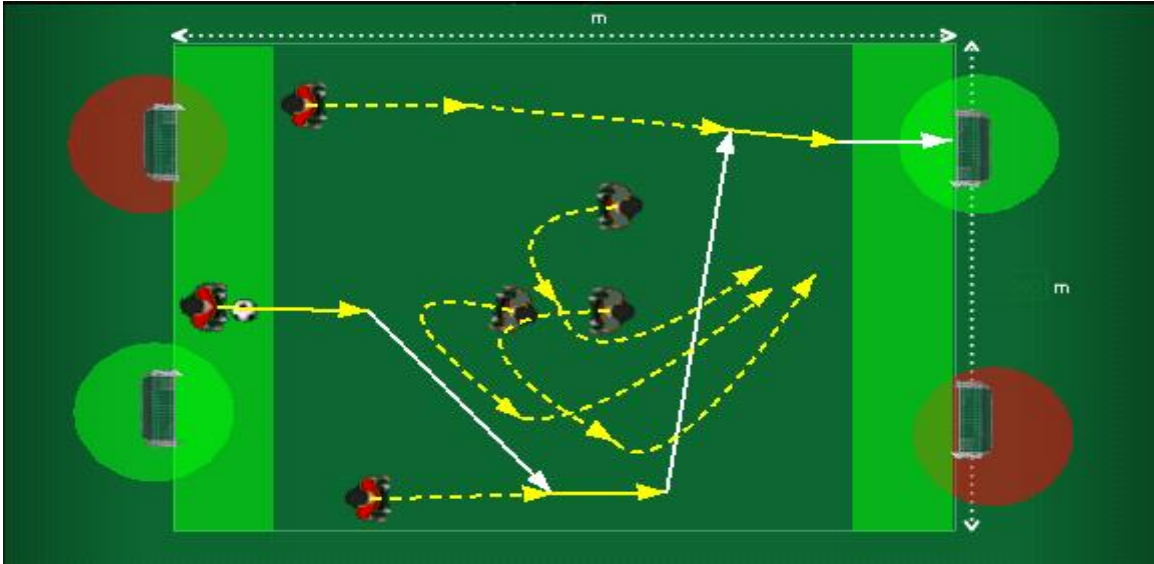
Laukaisualueen pienentäminen, syöttö/ja tai laukaus heikommalla jalalla.

5) 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.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

F8-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 109-110

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
- A) Askellusharjoite Tanoke3 – 5 min.
- B) Coerver-liikkeitä3 – 5 min.
- C) 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:

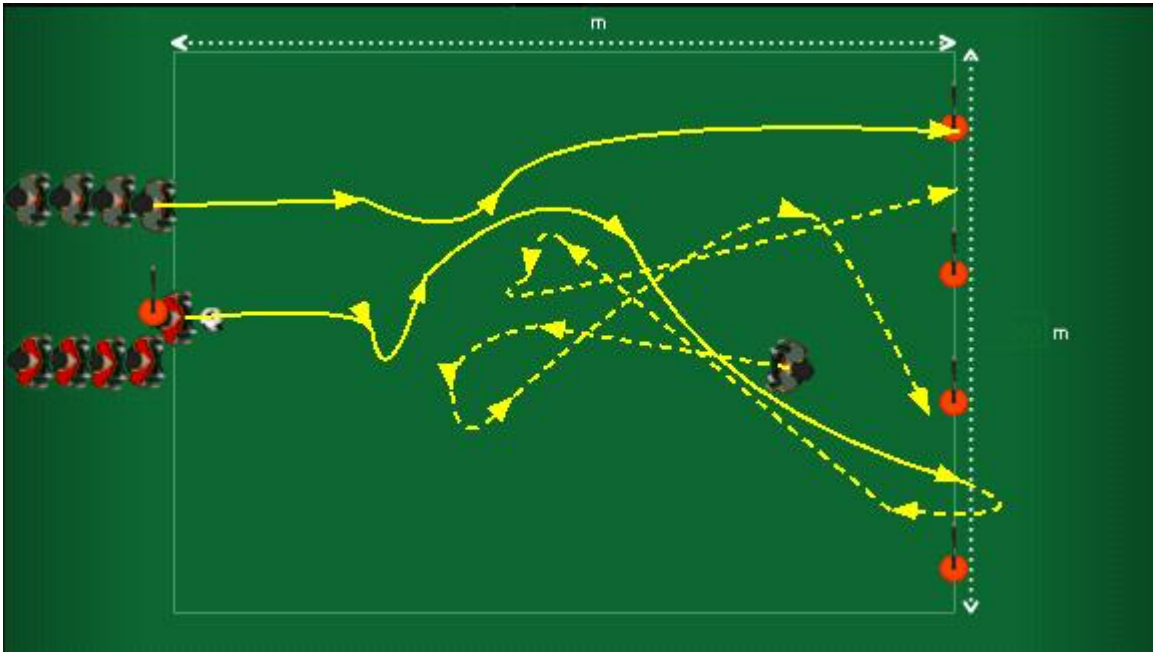
"Tuhoajan" tehtävää voi vaikeuttaa esimerkiksi sillä, että tämän täytyy hypätä koko ajan yhdellä jalalla.

2) 1v1 kahteen rinnakkaiseen maaliin joukkuekisana – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=52608>

Välineet:

Palloja, kartiomaalit, "tötsät" pelikentän rajojen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

15-12x10-8 m alue, 1v1 kahteen rinnakkaiseen maaliin. Kaksi 5-7 pelaajan joukkuetta, pelataan jatkuva 1v1 -tilanne. Pallollinen pelaaja lähtee noin 15 metrin päästä maaleista. Maalien edestä häntä lähestyy puolustaja. Pelataan 1v1 -tilanne loppuun asti. Jos hyökkääjä onnistuu harhauttamaan vastustajansa ja kuljettamaan pallon hallitusti jommankumman maalin läpi, toisesta jonosta lähtee välittömästi pallollinen pelaajaa yrittämään uutta 1v1 -tilannetta. Pelataan siis joukkuekisana jatkuvaa 1v1 -tilannetta, jossa on reagoitava nopeasti tilanteiden muuttumiseen.

Huomioitavaa:

Kuljettaja: nopea ja terävä kuljetus. Oikealla hetkellä tehty harhautusliike, rohkeita harhautuksia, jyrkät suunnanmuutokset. Toisen maalin käyttäminen hämäyksenä. Onnistuneen maalin/taklatuksi tulemisen jälkeen välitön siirtyminen puolustajaksi.

Puolustaja: nopea liike hyökkääjää vastaan, ajoissa tehty jarrutus, hyvä puolustusasento. Ei saa "myydä" itseään liian helpolla. Koska peitetään, koska taklataan?

Helpottaminen:

Maalin saa tehdä myös laukomalla, maalien suurentaminen.

Vaikeuttaminen:

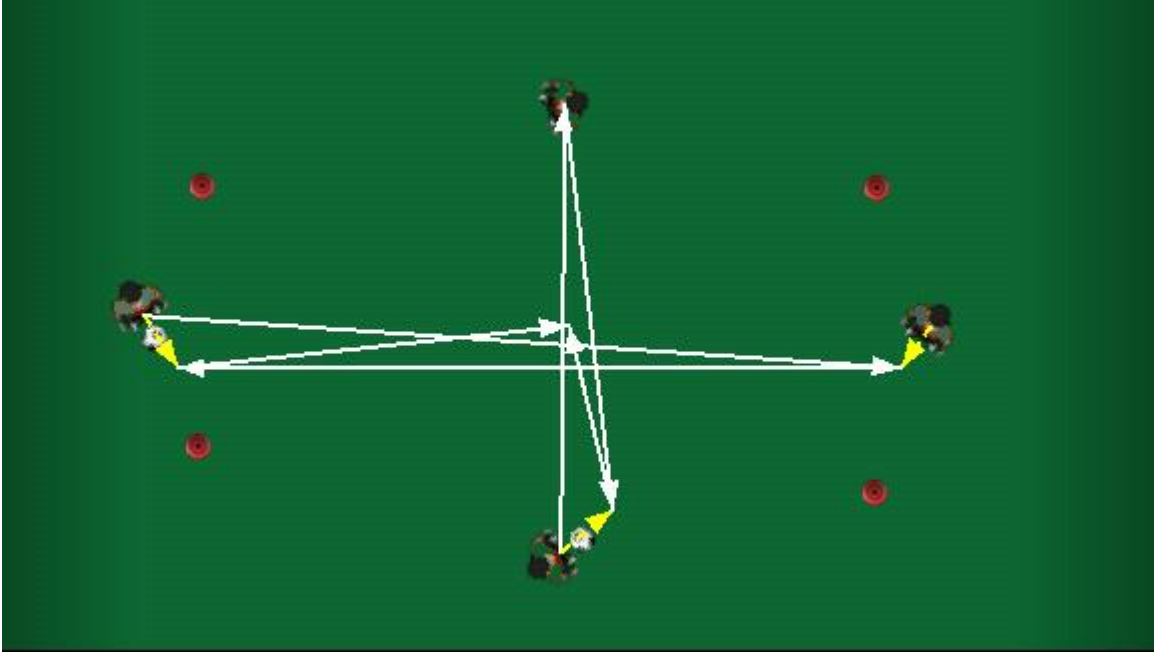
Maalien pienentäminen.

3) Syöttökisa, torpedo – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13293>

Välineet:

Pallo paria kohti, kartioita syöttöalueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Yksi pari syöttölee keskenään pituussuunnassa (10-15 m). Toinen pari yrittää osua poikittaissuunnassa (8-10 m) toisen parin palloon. Kilpailu – mikä pari pystyy syöttämään pisimmän peräkkäisen pitkän syötön sarjan? Mikä pari osuu useimmiten "torpedoitavaan" palloon?

Huomioitavaa:

Huomioi syöttöjen etäisyys suhteessa pelaajien taitoon. Pelaajien on oltava koko ajan valmiina (päkiällä). Oikea sisäsyrjäsyötön tekniikka: 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 pituussuunnan syötön etäisyyttä, pidennetään poikittaissyötön etäisyyttä.

Vaikeuttaminen:

Lisätään torpedoparien määrä, pidennetään pituussuunnan syötön etäisyyttä, lyhennetään poikittaissyötön etäisyyttä. Saa pelata vain yhdellä kosketuksella, saa käyttää vain heikompaa jalkaa.

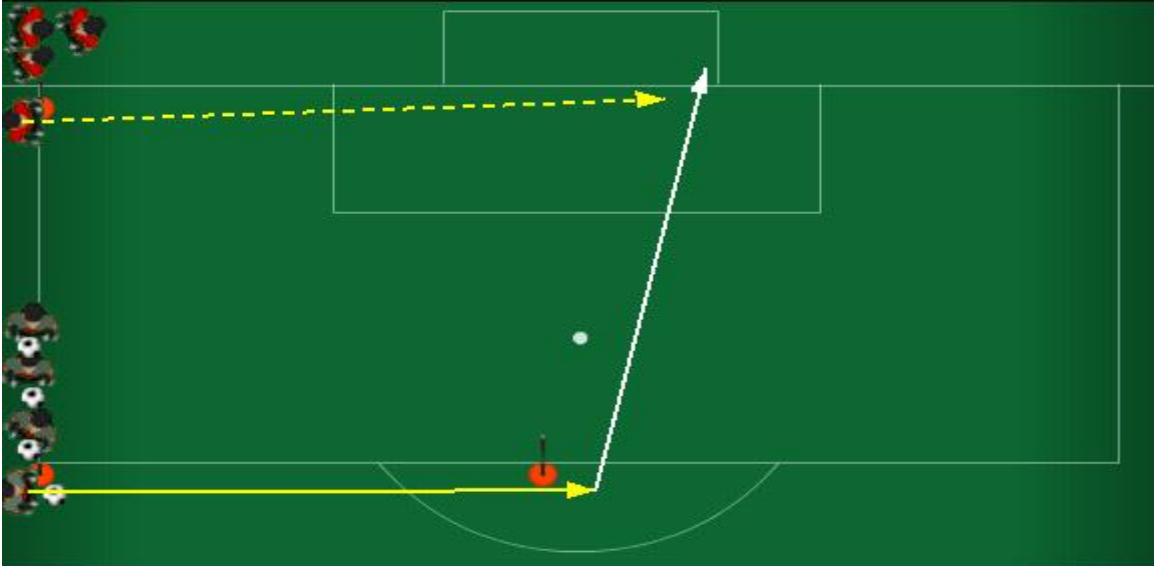
4) Laukaus sivuliikkeestä – 15 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=453&pro=1>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13296>

Välineet:

Maali ja "törppöjä" laukaisualueen merkkäämistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Kaksi 4-6 pelaajan ryhmää. Pallollinen pelaaja lähtee kuljettamaan 10 m päästä päätyrajasta poikittain. Tulleessaan "törppön" kohdalle pallollinen pelaaja yrittää laukoa pallon tarkasti maaliin. Maaliviivalla vastakkain pallollista pelaajaa oleva palloton pelaaja saa lähteä juoksemaan välittömästi pallollisen lähdettyä liikkeelle. Palloton yrittää ehtiä maalille ja torjua pallollisen laukauksen. Palloton saa/ei saa käyttää käsiään torjunnassaan. Puolessa välissä vaihdetaan puolia ja katsotaan, kumpi joukkue on tehnyt enemmän maaleja.

Huomioitavaa:

Kuljettaessa täytyy pyrkiä mahdollisimman harvoin kosketuksiin (valmentaja voi määrätä kosketusten maksimimäärän). Valmistautumisessa kääntymiseen viimeisen kosketuksen täytyy olla "painoltaan" juuri sopiva, jotta laukaus tapahtuu liikkeestä ja hyvällä vauhdilla. Erityistä huomiota kannattaa kiinnittää tukijalan oikeaan asettamiseen liikkuvan pallon viereen. Puhdas potku (katse pallossa, hyvä osumakohta pallon keskelle, ojennettu nilkka – hyvä osuma jalkaan). Kannusta pelaajia tarkkoihin laukauksiin voiman kustannuksella. Huom!: tasapaino on erittäin tärkeä asia. Pelaajat eivät saisi kaatua potkun jälkeen.

Helpottaminen:

Puolustajalla pallon ottaminen kiinni käsillä, laukojalla laukaisuvälimatkan lyhentäminen.

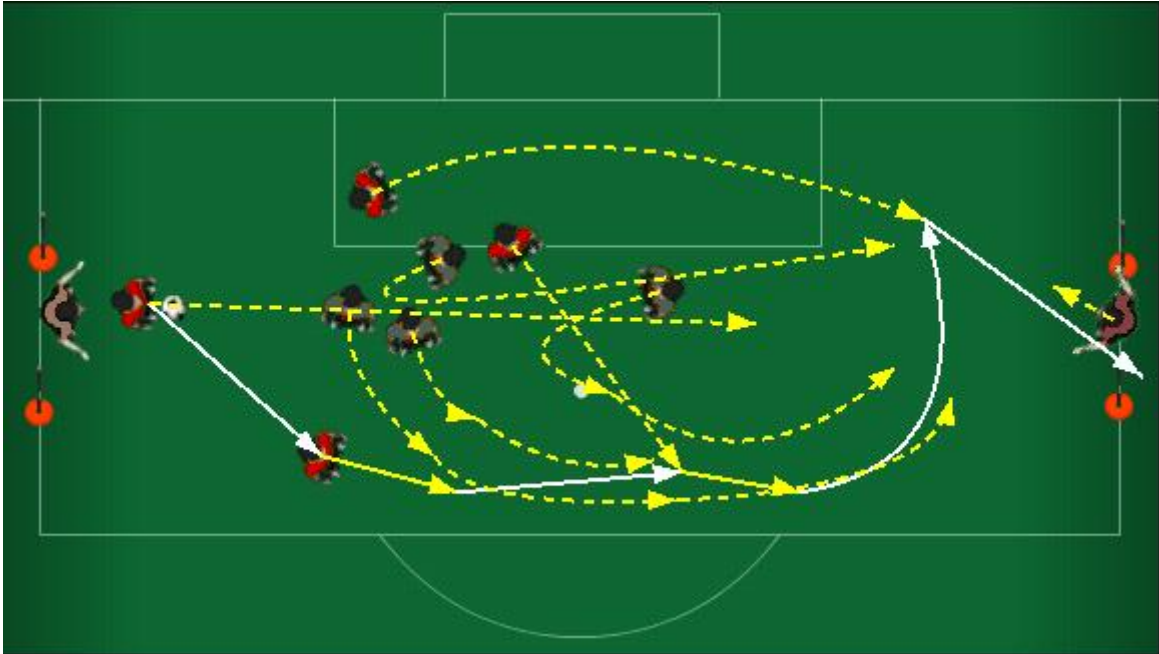
Vaikeuttaminen:

Laukojalla kosketusrajoitukset, laukominen heikommalla jalalla, laukaisuvälimatkan pidentäminen.

5) 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.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.