

F9-HARJOITTELU/ HARJOITUKSET 1-2

28.9.2010

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 20 min.
- A) Askellusharjoite Utrainen – 5 min.
- B) Coerver-liikkeitä – 5 min.
- C) Heittämistä pareittain (koripallon syöttö rinnalta) – 10 min.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pelaajat ovat vastakkain 2-3 metrin päässä toisistaan. Harjoitellaan koripallon syöttöä rinnan tasolta. Lopuksi kilpailu parien välillä: mikä pari saa tehtyä nopeimmin 10 onnistunutta syöttöä?

Huomioitavaa:

Oikea suoritustekniikka.

Helpottaminen:

Lyhennetään heittomatkaa.

Vaikeuttaminen:

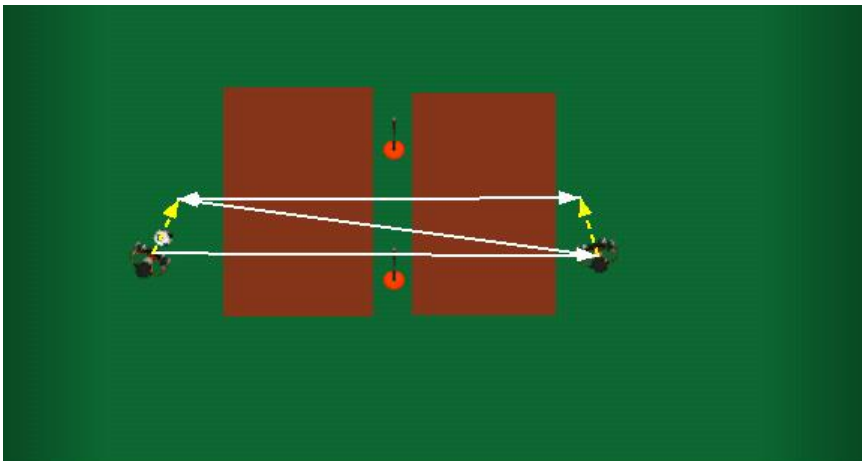
Pidennetään heittomatkaa.

- 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). Sisäsyörjäsyötössä 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:

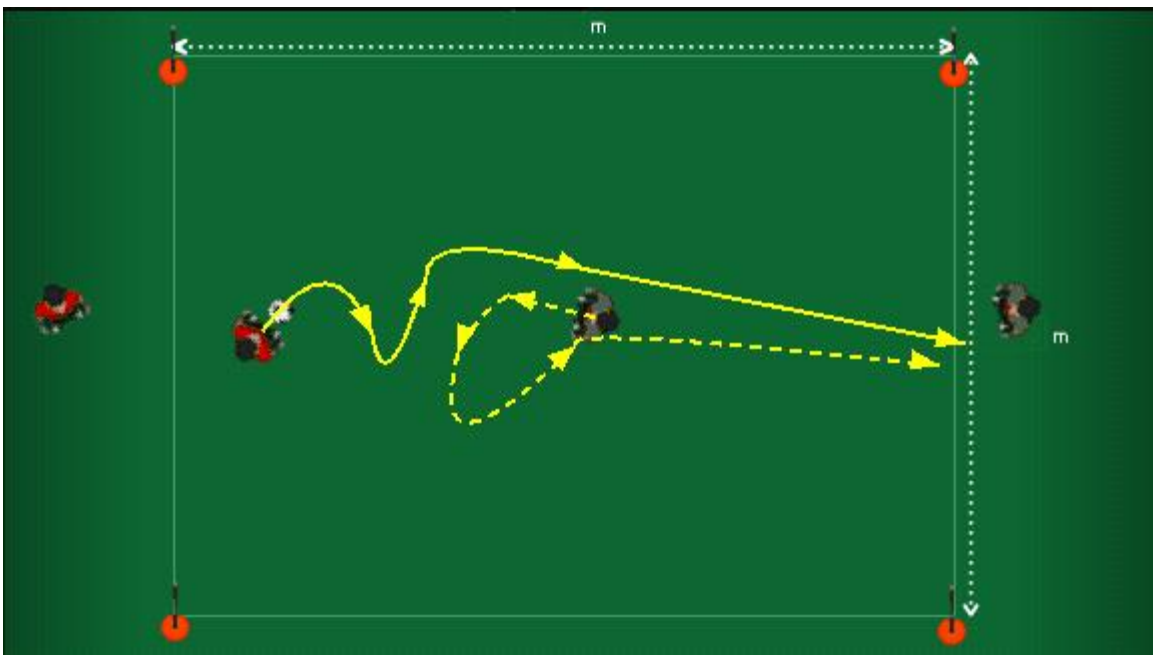
Pidennetään syöttömatkaa, kavennetaan maalialuetta, syvennetään neutraalia aluetta. Saa syöttää vain heikommalla jalalla, täytyy syöttää yhdellä kosketuksella, täytyy ottaa haltuun tietyllä tavalla.

3) 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:

Alueena 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. Valmentaja voi vaihdella, että maalin joukkue jatkaa pallollisena, tai että hyökkäysvuoro aina vaihtuu.

Huomioitavaa:

Hyökkääjä: kannusta hyökkääjiä rohkeisiin suunnanmuutoksiin ja nopeisiin pallon siirtoihin.

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

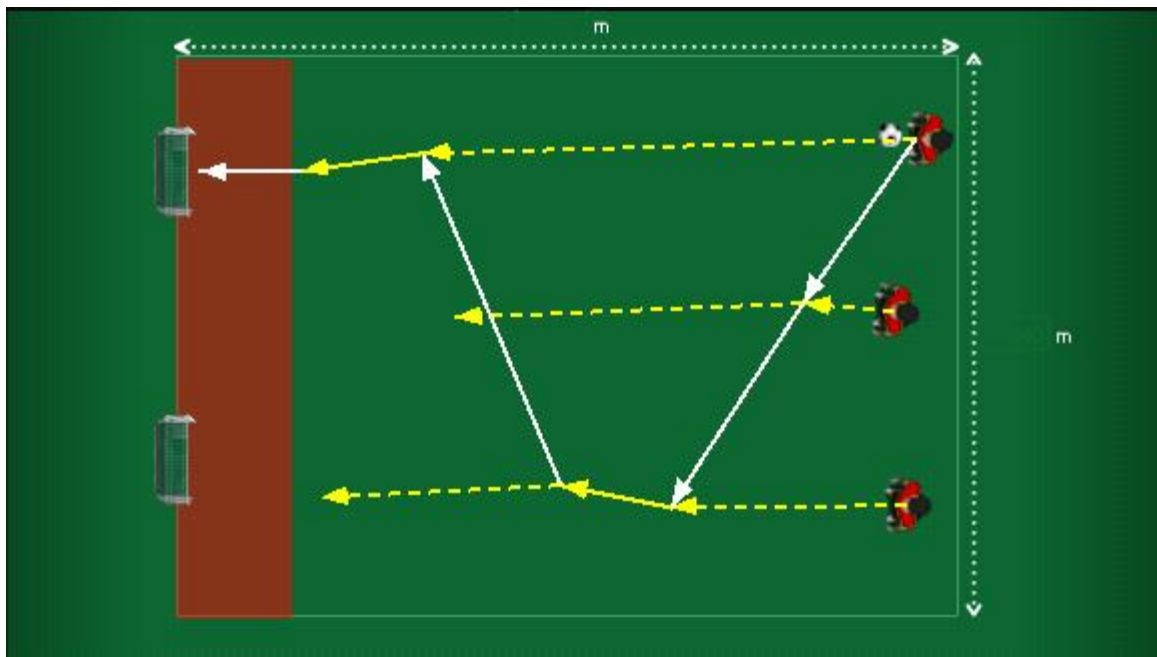
Vaikeuttaminen:

Maalialueen pienentäminen.

4) 3v0 kahteen maaliin – 10 min.

Välineet:

Pallo ja mimimaalit sekä "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

30x20/25x15 m kenttä, kaksi minimaalia. Maalien edessä on 5 metriä syvä maalintekoalue. 3v0 -peli.

Kaksi pelaaja lähtee maaliviivalta, yksi pelaaja ylempänä keskushyökkääjänä. Joukkue lähtee etenemään kohti vastapuolen maaleja. Palloa saa syötellä vapaasti, mutta pallon on käytävä vähintään kerran jokaisella pelaajalla. Voidaan järjestää kilpailu siitä, mikä joukkue tekee maalin nopeimmin.

Huomioitavaa:

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

Pelikaverin juoksulinjalle. *Miksi kannattaa vaihtaa paikkaa?* Paikanvaihto harhauttaa vastustajan puolustusta ja luo tilaa omille pelaajille. *Miksi kannattaa pitää kolmiomuoto?* Kolmio tarjoaa enemmän syöttömahdollisuuksia. Vastustajan on vaikeampi päästä vastahyökkäykseen. Vastaanottavan pelaajan on helpompi löytää kohde suoralle jatkosyötölle. Syöttökulmat ovat paremmat.

Helpottaminen:

Maalialueet suuremmiksi.

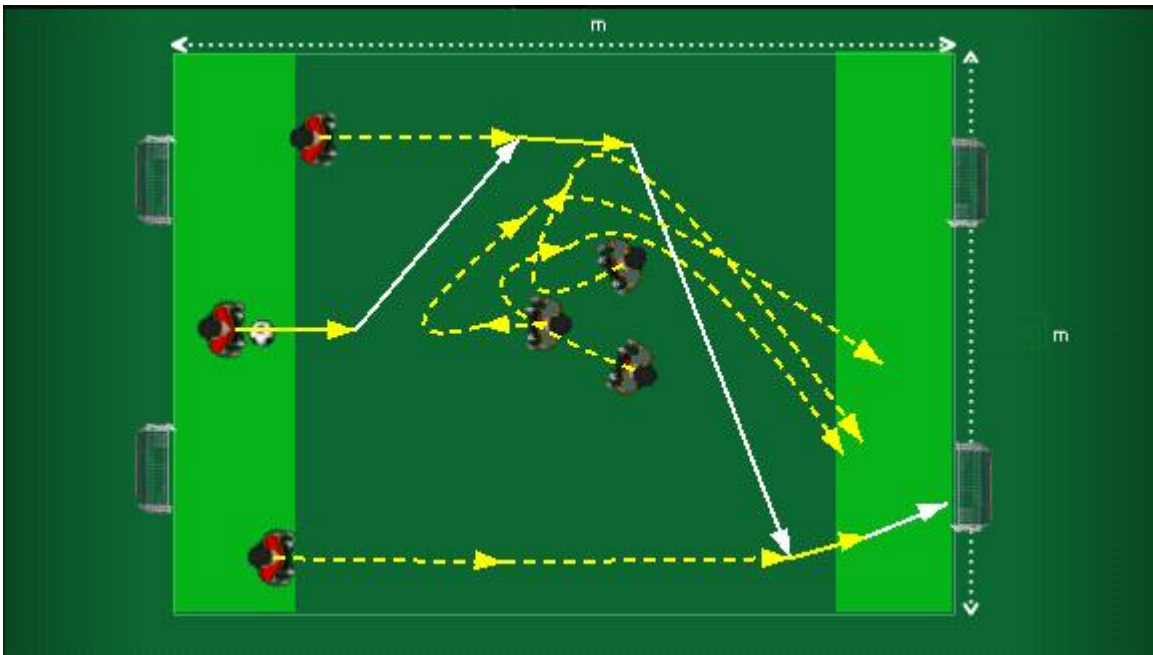
Vaikeuttaminen:

Maalialueet pienemmiksi.

5) 3v3 neljään maaliin – 20 min.

Välineet:

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

22x35 m kenttä, neljä minimaalia (2 m) 12 m päässä toisistaan. Kaksi neljän pelaajan joukkuetta (yksi pelaaja aina vaihdossa). Molemmissa päädyissä on 6 m syvä maalintekoalue. Maalin saa tehdä vain maalintekoalueelta. Ei paitsioita, vapaapotkuja, sivurajaheittoja. 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.

F9-HARJOITTELU/ HARJOITUKSET 3-4

1) Alkulämpö ja verryttely – 20 min.

A) Askellusharjoitteita Utriainen2 – 5 min.

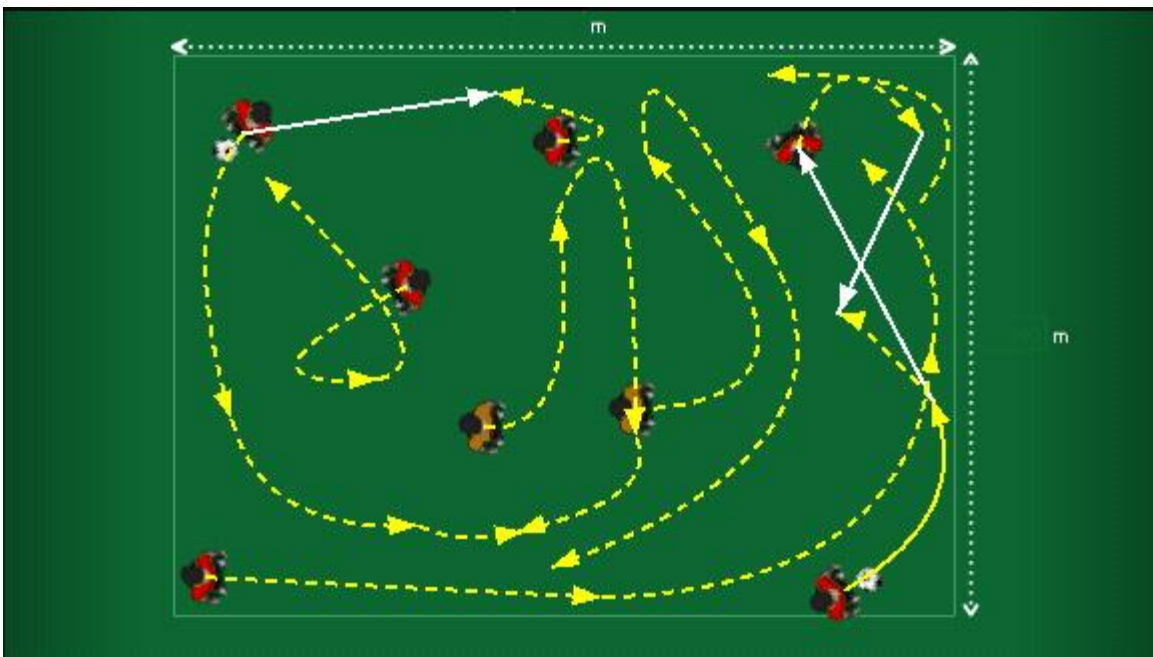
B) Coerverin pallonhallintaliikkeitä – 10 min.

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. 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) Heittäminen neliön ympäri – 10 min.

Välineet:

Pallo ryhmää kohti. kartiot alueen merkitsemistä varten.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pelaajat ovat 5-7 m neliön ympärillä. 4-5 pelaajaa. Ryhmän tulee liikuttaa palloa heittämällä (koripallon syöttö) neliön ympäri . Viiden pelaajan ryhmässä syöttäjän on aina vielä joustava syöttönsä perään. Kilpailu ryhmien välillä: mikä pystyy heittämään pallon nopeimmin viisi kertaa neliön ympäri?

Huomioitavaa:

Oikea suoritustekniikka.

Helpottaminen:

Lyhennetään heittomatkaa.

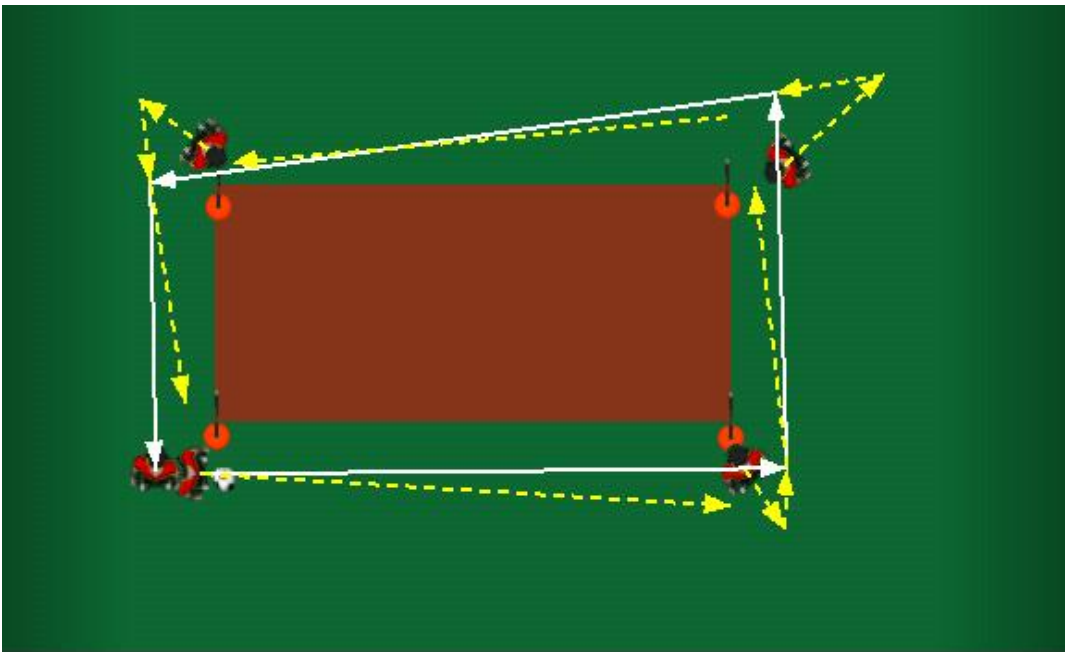
Vaikeuttaminen:

Pidennetään heittomatkaa.

3) Syöttöjä suorakaiteen/neliön ympäri – 15 min.

Välineet:

Pallo ja kartiot alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

5-10 m neliö tai 10x5 m suorakulmio. Viisi pelaajaa 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 pelaajaa 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. Valmentaja määrää haltuunottotavan.

Helpottaminen:

Vapaat kosketukset.

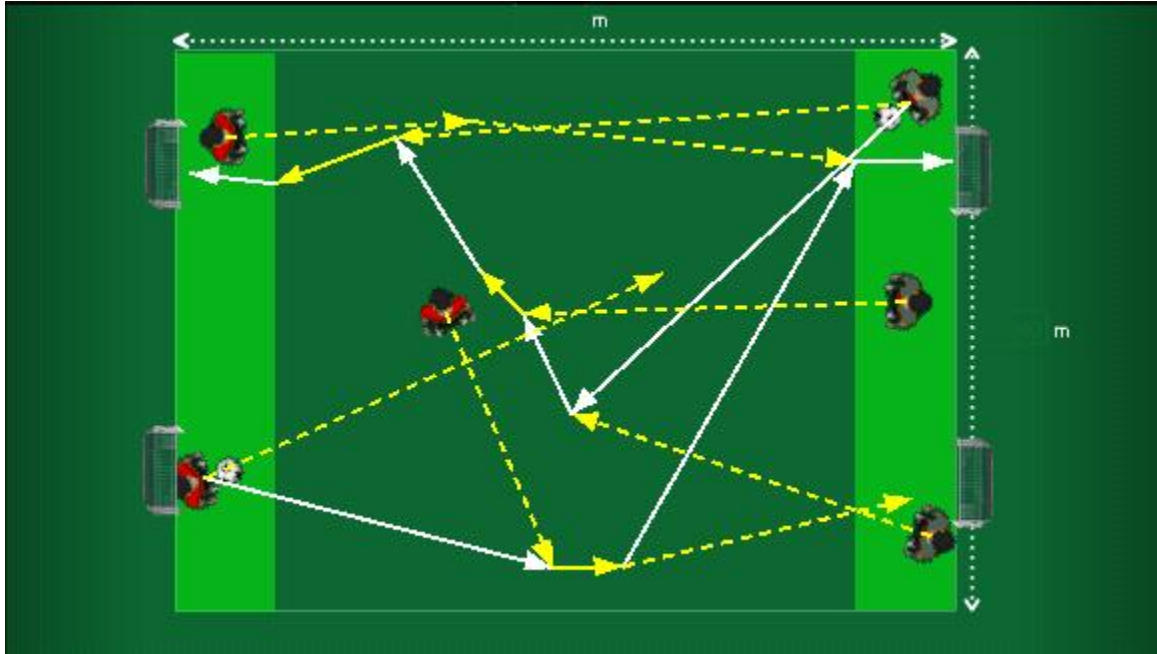
Vaikeuttaminen:

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

4) 3v0 vastakkaisiin suuntiin – 15 min.

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.

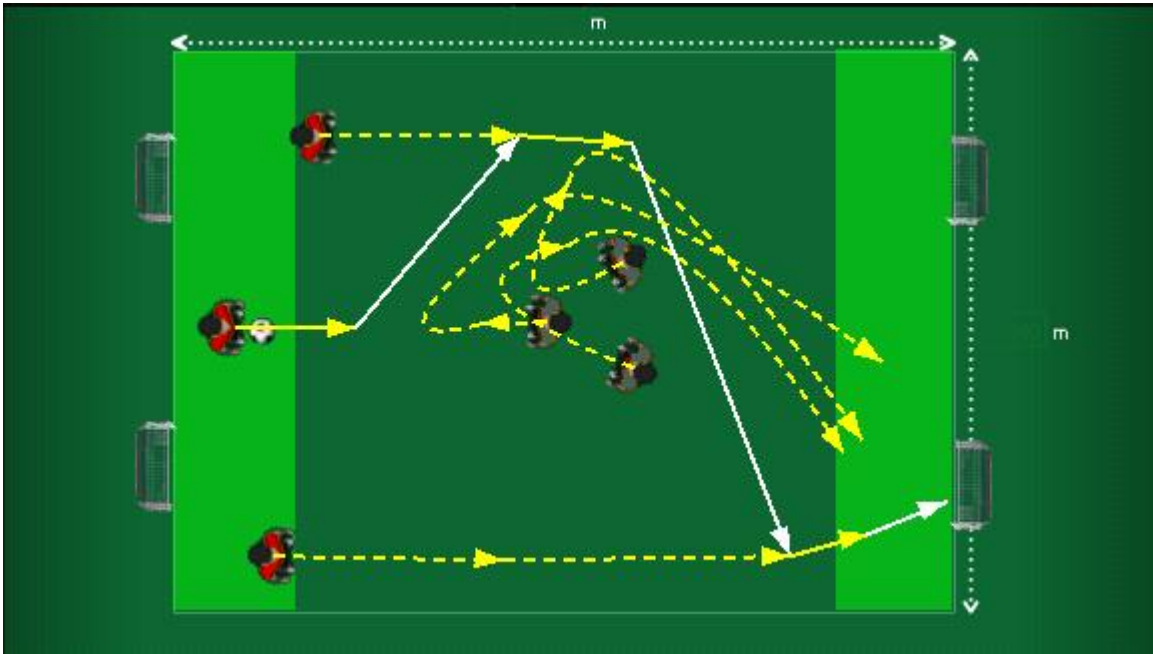
Vaikeuttaminen:

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.

5) 3v3 neljään maaliin – 20 min.

Välineet:

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

22x35 m kenttä, neljä minimaalia (2 m) 12 m päässä toisistaan. Kaksi neljän pelaajan joukkuetta (yksi pelaaja aina vaihdossa). Molemmissa päädyissä on 6 m syvä maalintekoalue. Maalin saa tehdä vain maalintekoalueelta. Ei paitsioita, vapaapotkuja, sivurajaheittoja. 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.

F9-HARJOITTELU/ HARJOITUKSET 5-6

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

A) Askellusharjoitteita SPL – 10 min.

B) Linnake – ryhmäleikki – 5 min.

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

Välineet:

Pallo ja liivi "suojatun" pelaajan merkkäämiseksi.

Organisaatio 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:

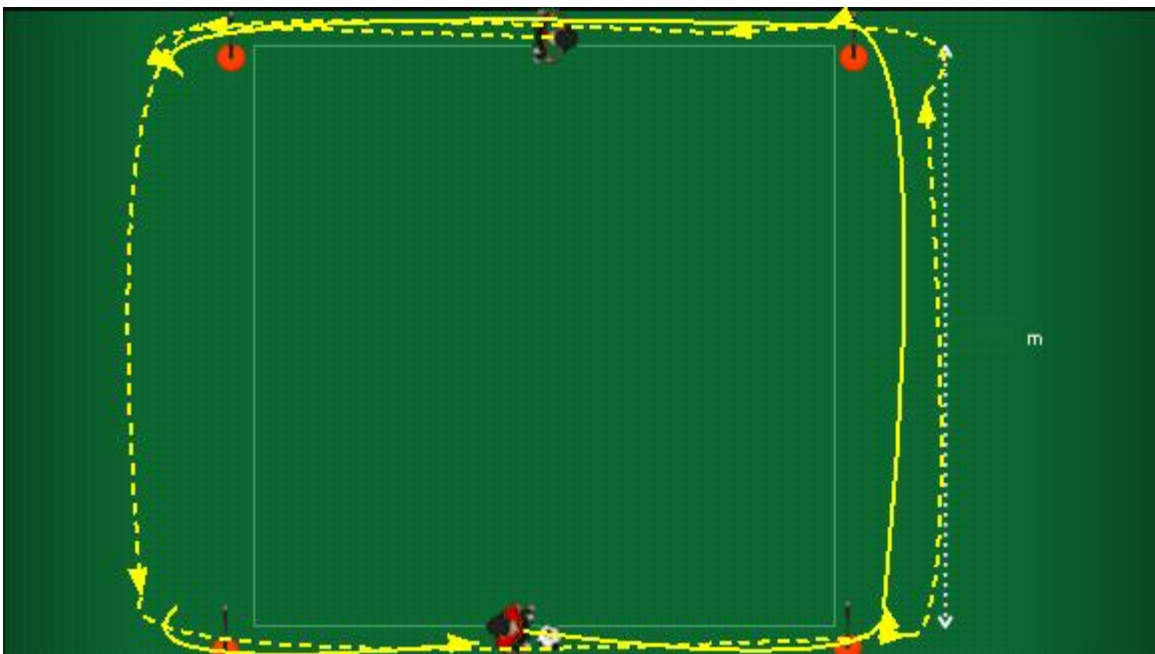
"Tuhoajan" tehtävää voi vaikeuttaa esimerkiksi sillä, että tämän täytyy hypätä koko ajan yhdellä jalalla.

2) 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.

Välineet:

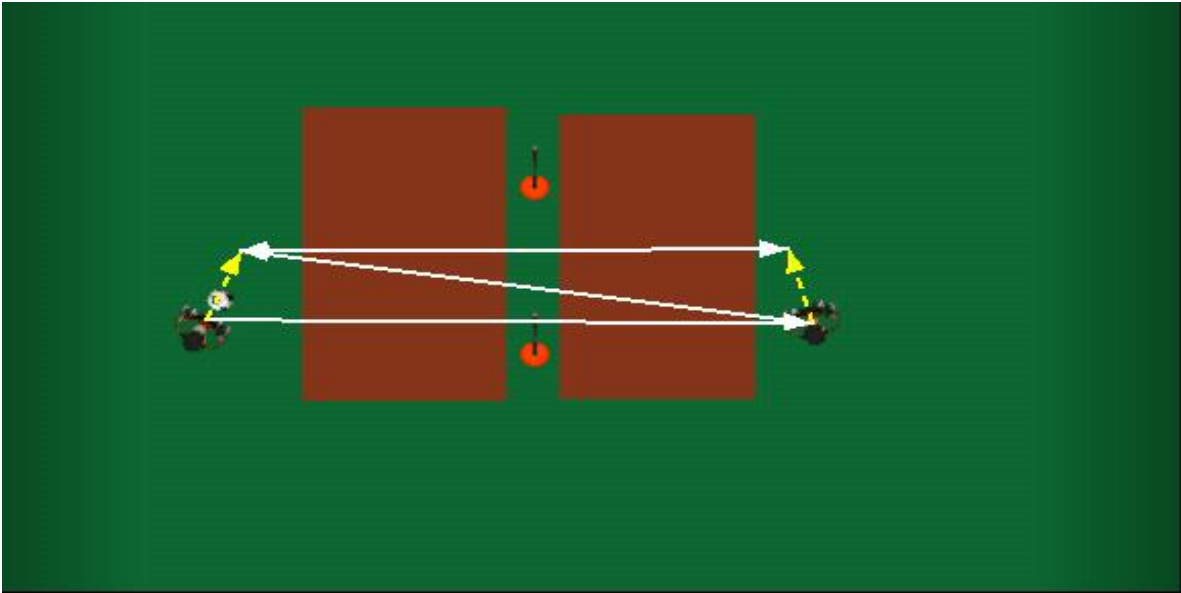
Pallo ja kartiot alueen merkitsemistä varten.

3) Syöttöjä pareittain "tötsien" läpi – 10 min.

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

Välineet:

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

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

Huomioitavaa:

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

Helpottaminen:

Lyhennetään syöttömatkaa, levennetään maalialuetta, lyhennetään neutraalia aluetta.

Vaikeuttaminen:

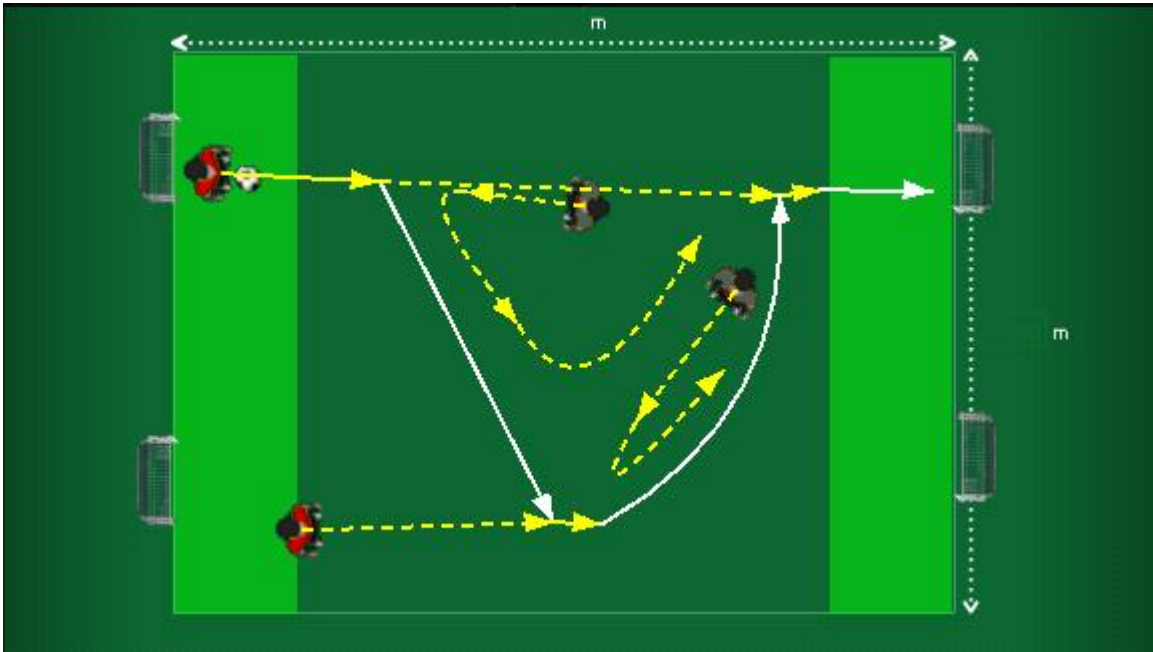
Pidennetään syöttömatkaa, kavennetaan maalialuetta, syvennetään neutraalia aluetta. Saa syöttää vain heikommalla jalalla, täytyy syöttää yhdellä kosketuksella, täytyy ottaa haltuun tietyllä tavalla.

4) 2v2 neljään maaliin – 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:

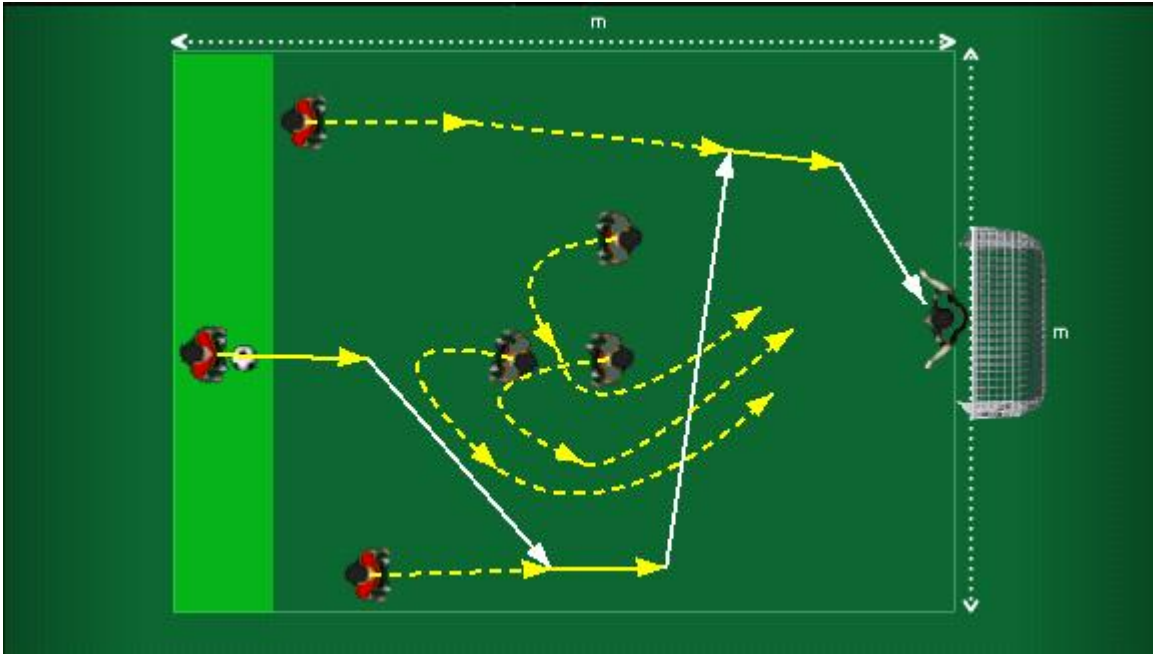
Maalialuetta pienennetään.

5) 3v3 maali-/viivapeli – 20 min.

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

Välineet:

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



Organisaatio ja harjoitteen kuvaus:

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

Huomioitavaa:

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

Helpottaminen:

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

Vaikeuttaminen:

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

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

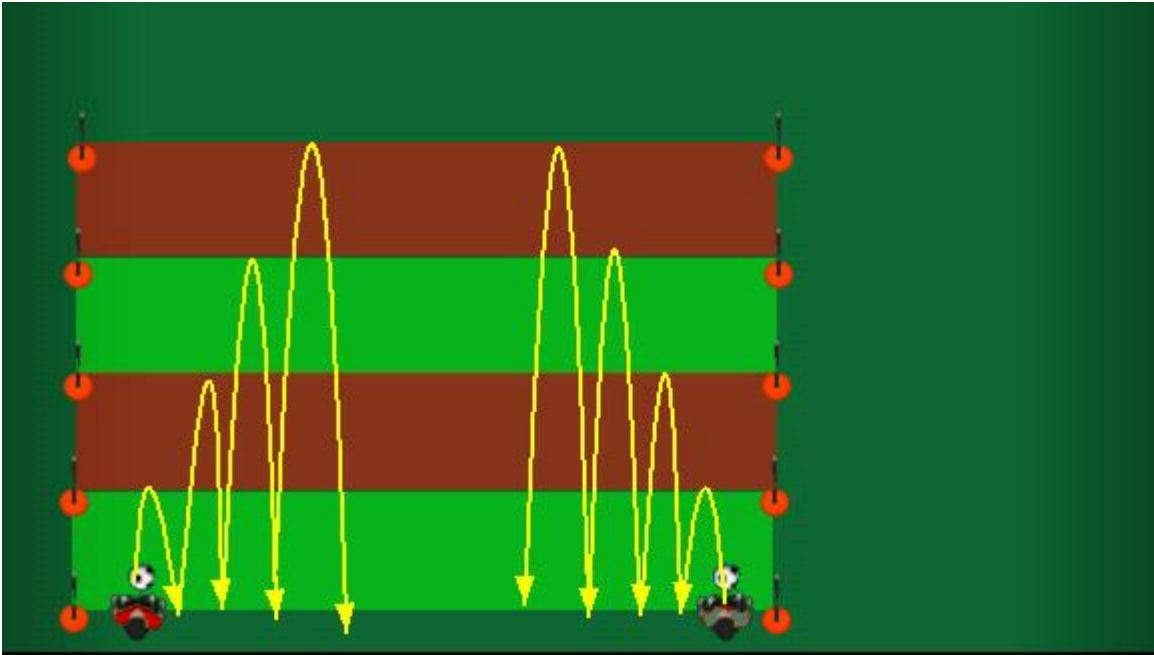
F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 7-8

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
- A) Askellusharjoitteita Utrainen2 – 5 min.
- B) Viivajuoksukuljetus2 viestinä – 10 min.

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

Välineet:

Jokaisella pelaajalla pallo ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

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

Huomioitavaa:

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

Helpottaminen:

Viivojen välin lyhentäminen.

Vaikeuttaminen:

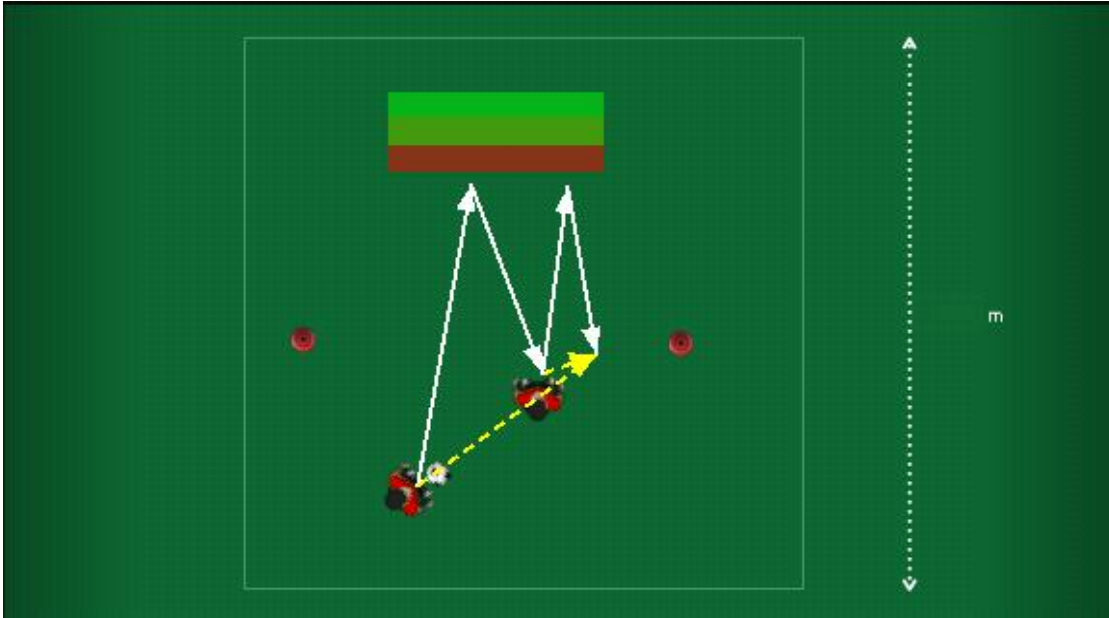
Saa kuljettaa vain heikommalla jalalla, saa kääntyä vain tietyllä tavalla (sisäsyrjä, jalkapohja jne.).

2) Syöttöpenkki pareittain – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=80068>

Välineet:

Syöttöpenkki ja pallo.



Organisaatio ja harjoitteen kuvaus:

Syöttöpenkki, kaksi pelaajaa. Penkin edessä 5 m syvä neutraali alue. Kilpailu siitä, kuinka monta onnistunutta syöttöä pari pystyy syöttämään 30 sekunnin aikana. Harjoite vaatii yhteistyötä, jotta pelaajat eivät törmää toisiinsa. Palloa ei saa tulla vastaan "neutraalille" alueelle. Tämä pakottaa pelaajat syöttämään riittävän kovaa.

Helpottaminen:

Pallon saa ottaa välillä haltuun.

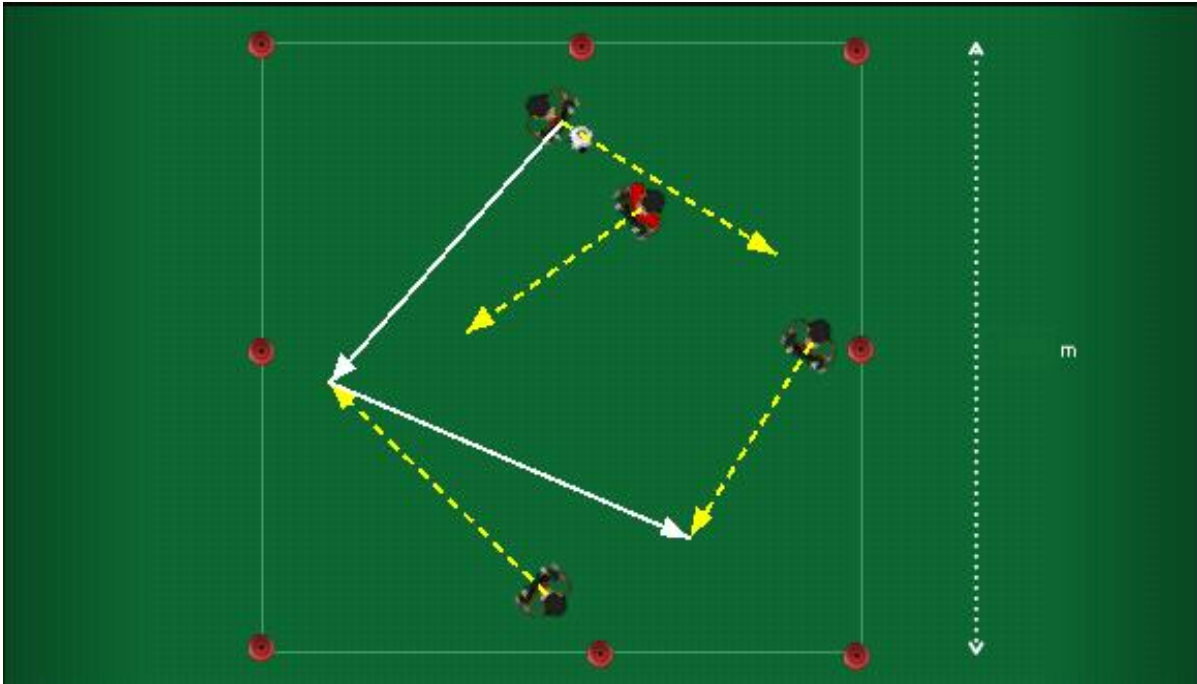
Vaikeuttaminen:

Saa syöttää vain heikommalla jalalla.

3) 3-4v1 "höynä" palloa heittämällä – 10 min.

Välineet:

Pallo ja "tötsät" ja kartiot alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

10 m neliö. 3v1 pallonhallintapeli heittämällä. Pallolliset yrittävät syöttämällä pitää palloa hallussaan mahdollisimman pitkän ajan (esim. mahdollisimman monta peräkkäistä syöttöä). Puolustaja yrittää houkuttaa pallolliset virheeseen ja riistää pallon. Pallollinen pelaaja ei saa liikkua pallon kanssa. Riisto tapahtuu joko syötön katkaisulla tai pallolliseen koskettamalla.

Huomioitavaa:

Pelaajille on ensiksi opetettava hyvä heittotekniikka (koripallon syöttö). Tekniikan kehittyessä pelaajia on opetettava "peittämään" (hämäämään) syöttönsä.

Hyökkääjät: koska syötän, koska pidän palloa (syötön ajoitus)? Pallottoman pelaajan oikea-aikainen liike pois syöttövarjosta. Palloa pitävän pelaajan pitää nähdä sekä puolustaja että oma kanssapelaaja.

Pallollisten tulee pyrkiä mahdollisimman suuriin etäisyyksiin toisistaan. Pallollisen tulisi "peittää" omat aikeensa (esim. syötön suunnan).

Puolustaja: pyri riistämään pallollisilta tila pois. Koska peitan, koska taklaan? Puolustajan on jaksettava olla sinnikäs riistämismahdollisuutta kytätessään. Puolustajakin voi tehdä harhautusliikkeitä.

Helpottaminen:

Alueen suurentaminen.

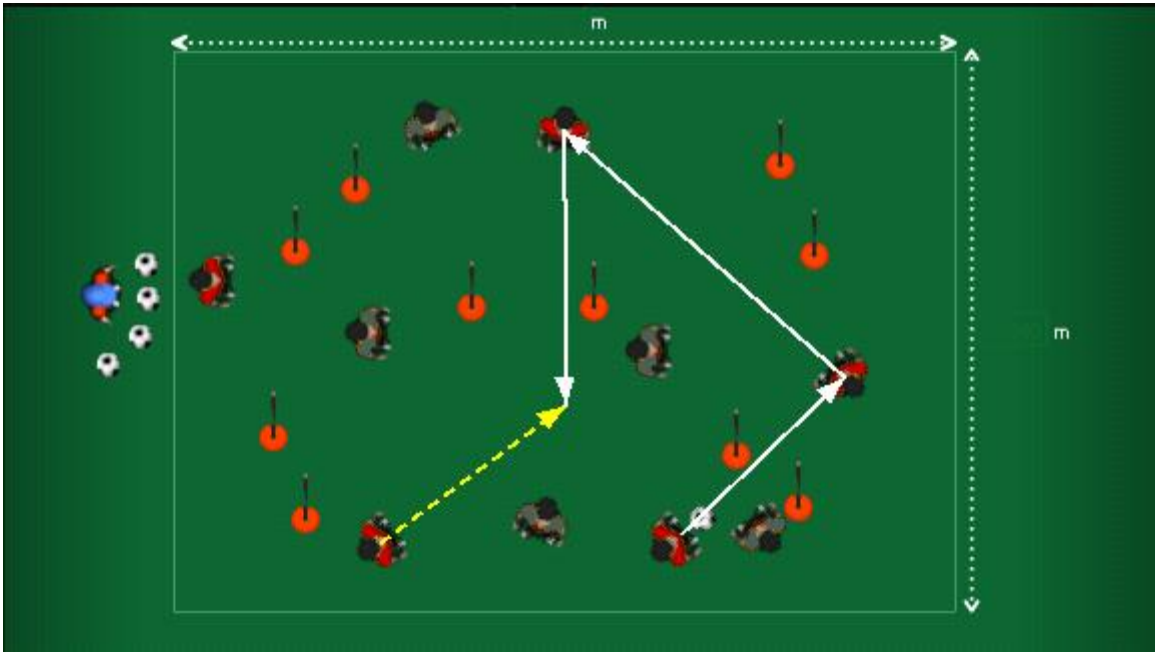
Vaikeuttaminen:

Alueen pienentäminen.

4) Peliä moneen maaliin, maalirieha – 15 min.

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.

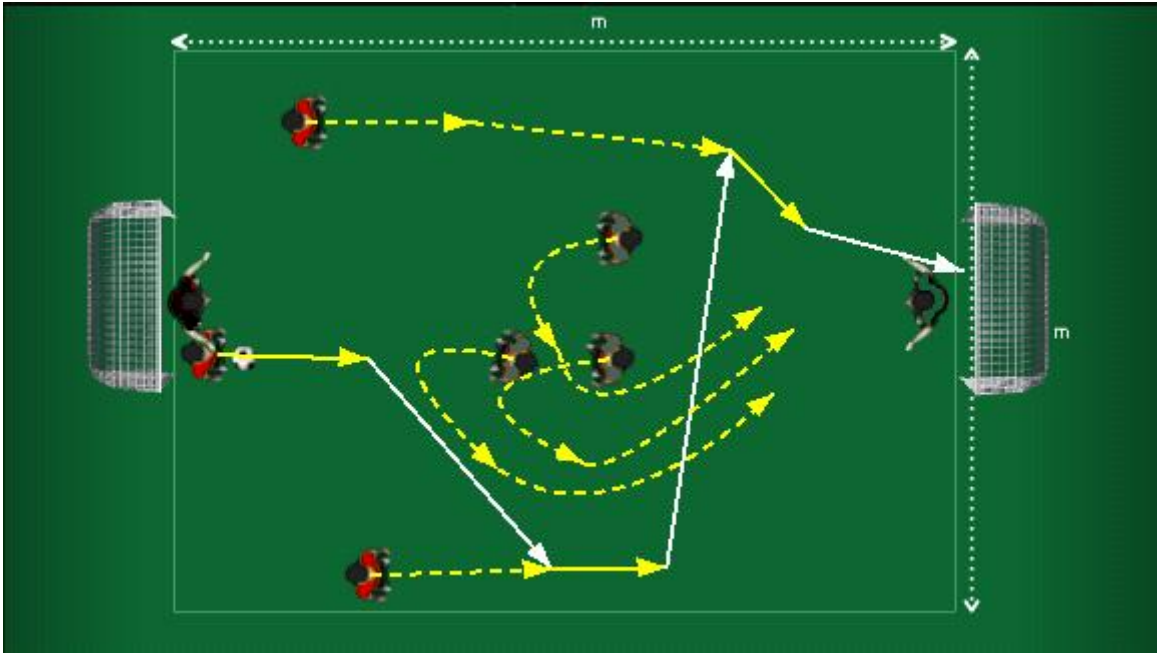
Vaikeuttaminen:

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 + 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: paikki 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.

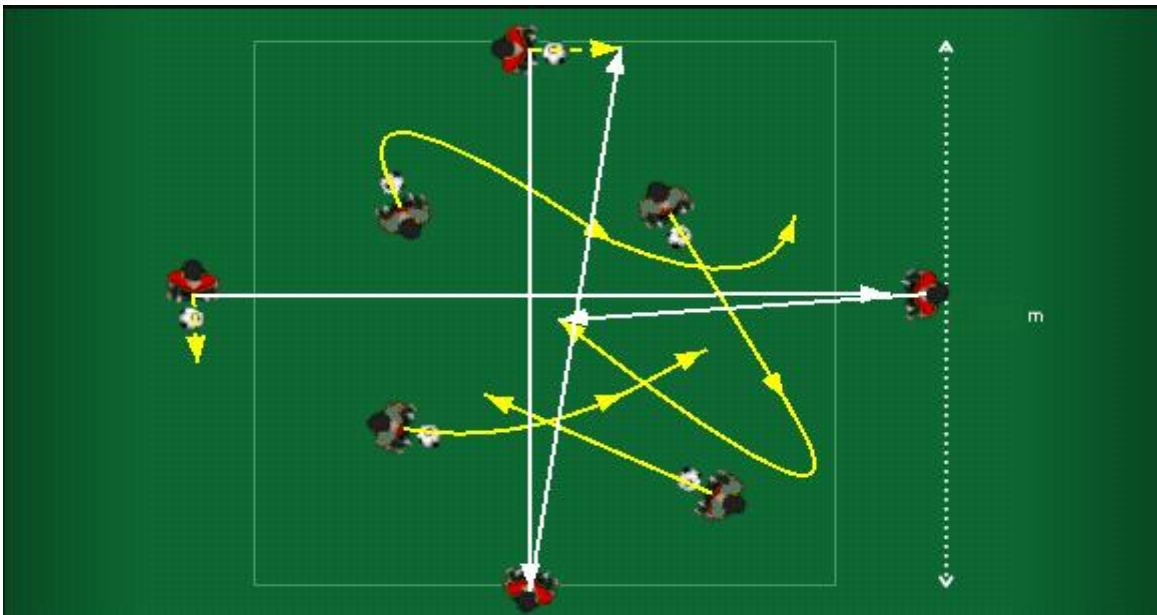
F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 9-10

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 20 min.
- A) Askellusharjoitteita Utrainen – 5 min.
- B) Coerver-liikkeitä – 5 min.
- C) Jatkuva polttopallo2 – 10 min.

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

Välineet:

4-8 merkkikartiota ja pelaajien pallot.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Rajataan kartioilla alue 15 x 15 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.

Helpottaminen:

Leikki voidaan tehdä myös vierittämällä palloa käsin.

Vaikeuttaminen:

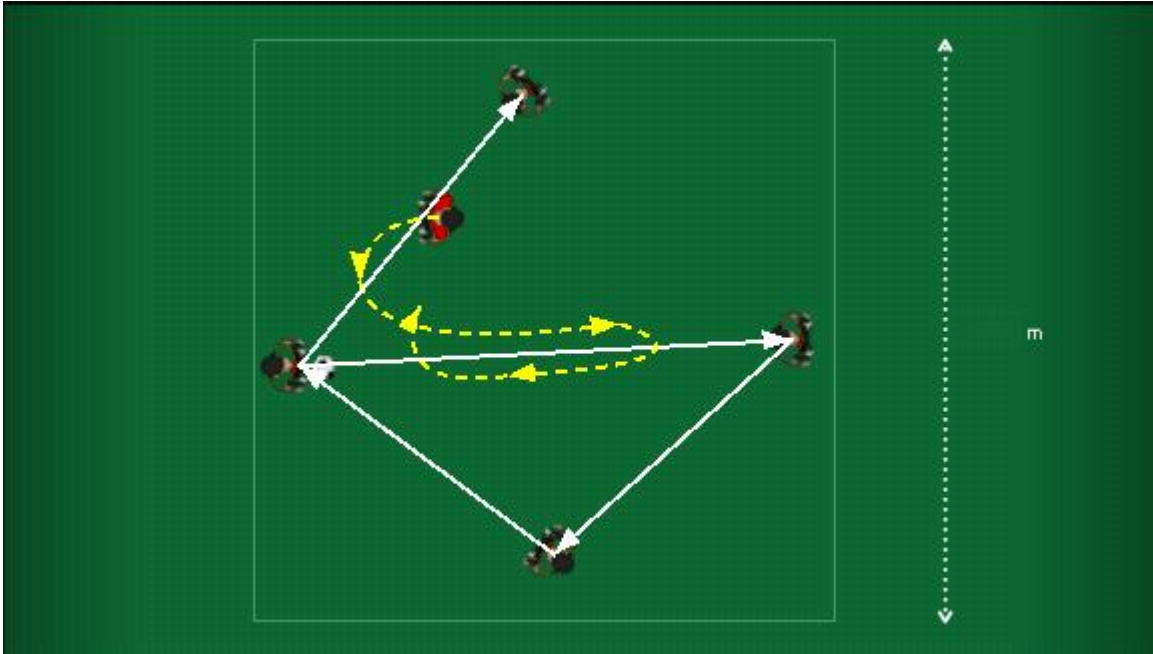
Syöttäminen tehdään ainoastaan heikommalla jalalla tai rintapotkulla. Keskellä olevat pelaajat joutuvat kuljettamaan palloa eri tavoin.

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.

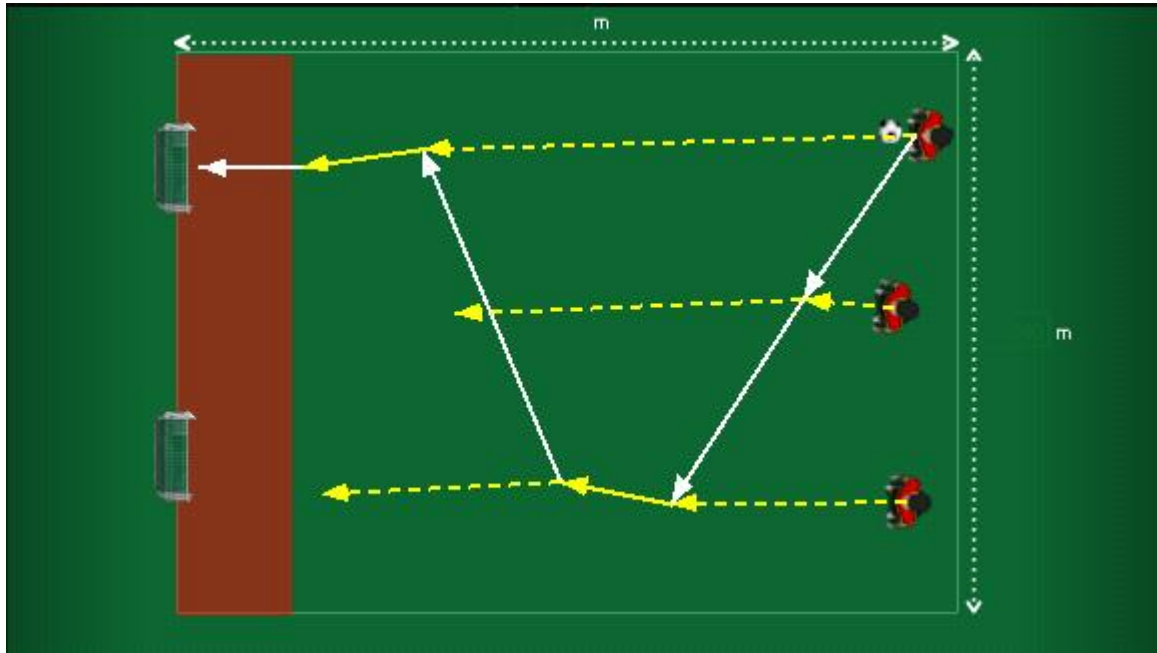
Vaikeuttaminen:

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

3) 3v0 kahteen maaliin – 10 min.

Välineet:

Pallo ja mimimaalit sekä "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

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

Huomioitavaa:

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

Helpottaminen:

Maalialueet suuremmiksi.

Vaikeuttaminen:

Maalialueet pienemmiksi.

Vaikeuttaminen:

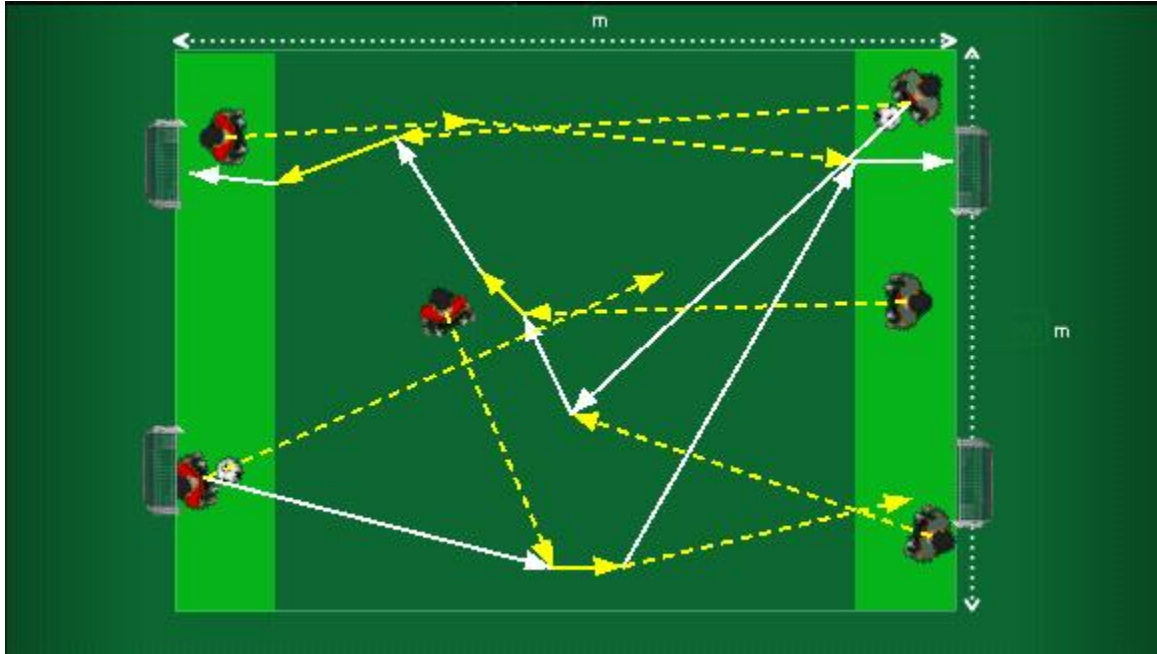
Alueen pienentäminen.

4) 3v0 vastakkaisiin suuntiin – 10 min.

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

Välineet:

Pallo ja minimaalit sekä "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

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

Huomioitavaa:

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

Pelikaverin juoksulinjalle. *Miksi kannattaa vaihtaa paikkaa?* Paikanvaihto harhauttaa vastustajan puolustusta ja luo tilaa omille pelaajille. *Miksi kannattaa pitää kolmiomuoto?* Kolmio tarjoaa enemmän syöttömahdollisuuksia. Vastustajan on vaikeampi päästä vastahyökkäykseen. Vastaanottavan pelaajan on helpompi löytää kohde suoralle jatkosyötölle. Syöttökulmat ovat paremmat.

Helpottaminen:

Maalialueet suuremmiksi.

Vaikeuttaminen:

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

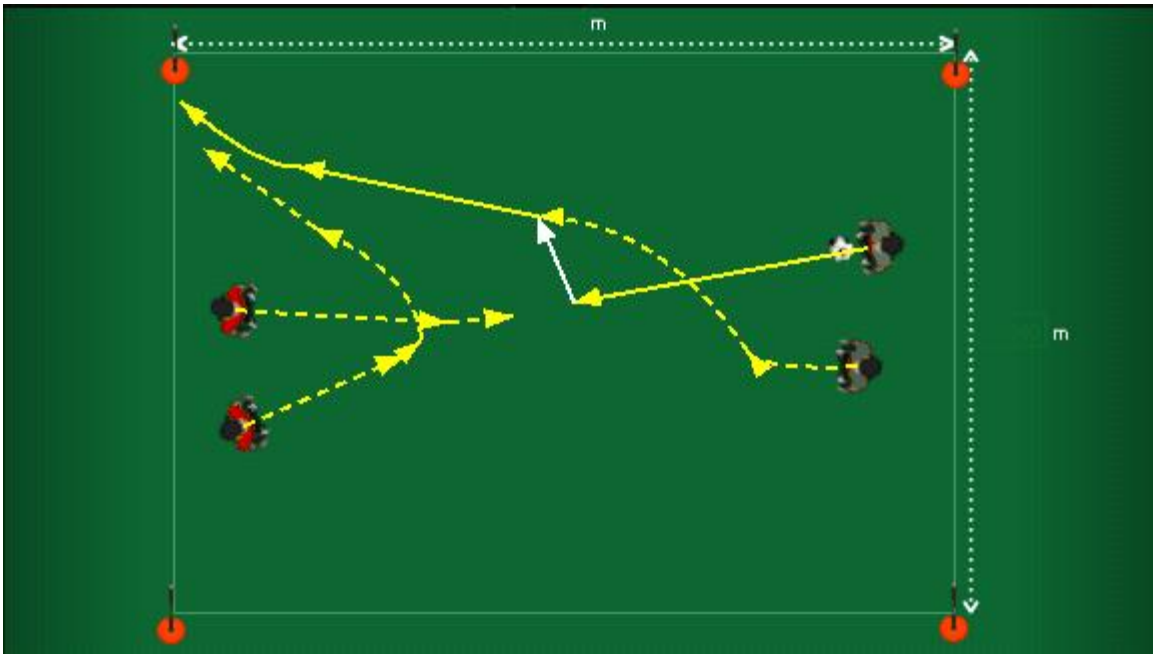
Maalinteko suoraan syötöstä. Saa käyttää vain heikompa jalkaa.

5) 2v2 -viivapelinä – 10 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.

Helpottaminen:

Alueen suurentaminen.

Vaikeuttaminen:

Alueen pienentäminen, kosketusrajoitukset.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

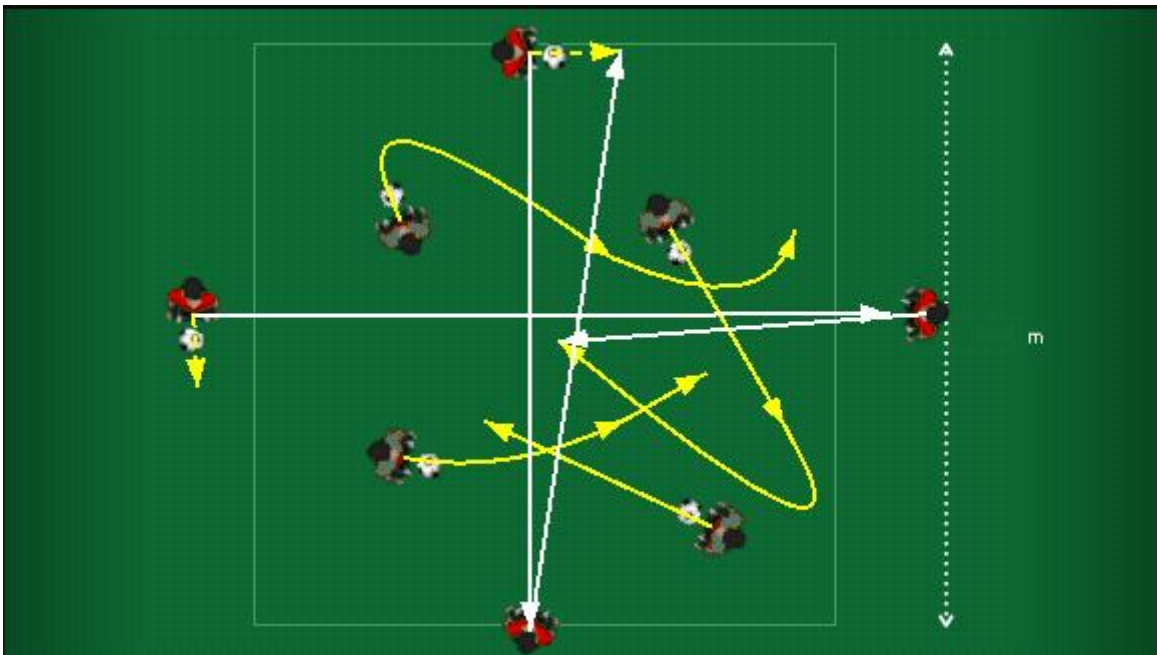
F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 11-12

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 20 min.
- A) Askellusharjoitteita Tanoke – 5 min.
- B) Coerver -liikkeitä – 5 min.
- C) Jatkuva polttopallo2 – 10 min.

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

Välineet:

4-8 merkkikartiota ja pelaajien pallot.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Rajataan kartioilla alue 15 x 15 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.

Helpottaminen:

Leikki voidaan tehdä myös vierittämällä palloa käsin.

Vaikeuttaminen:

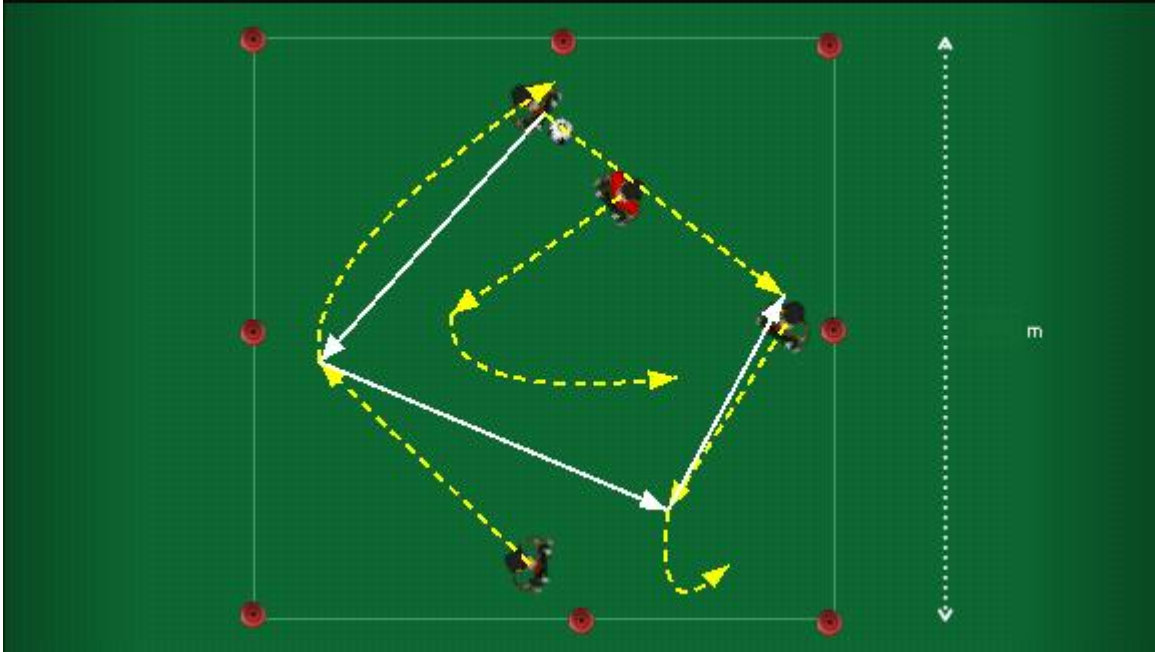
Syöttäminen tehdään ainoastaan heikommalla jalalla tai rintapotkulla. Keskellä olevat pelaajat joutuvat kuljettamaan palloa eri tavoin.

2) 3v1 "höynä" palloa heittämällä – 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, 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:

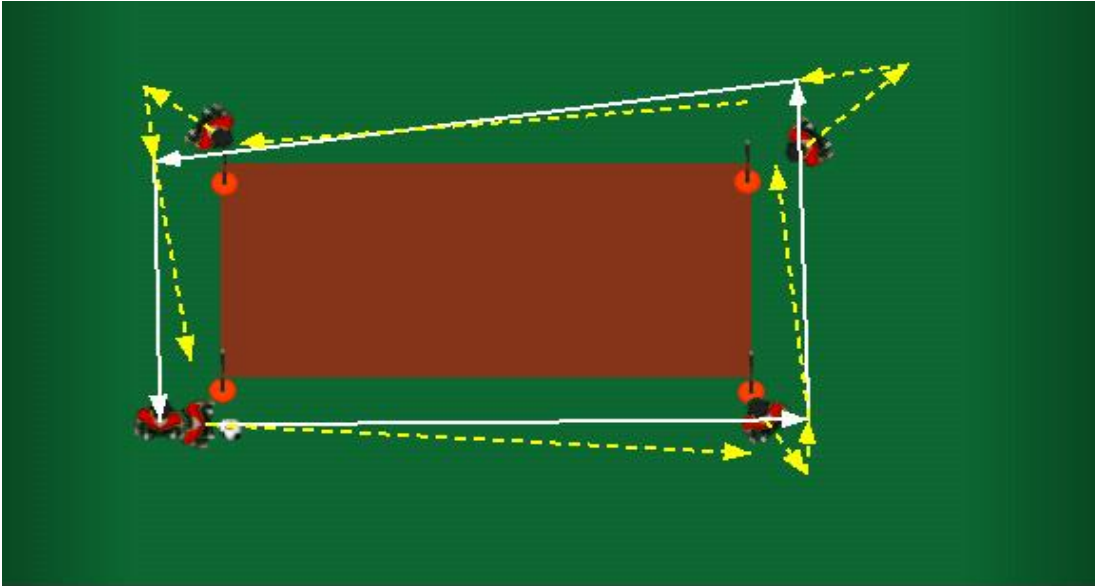
Pienennetään aluetta. Pallo ei saa tippua maahan, pallollinen pelaaja ei saa liikkua.

3) 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:

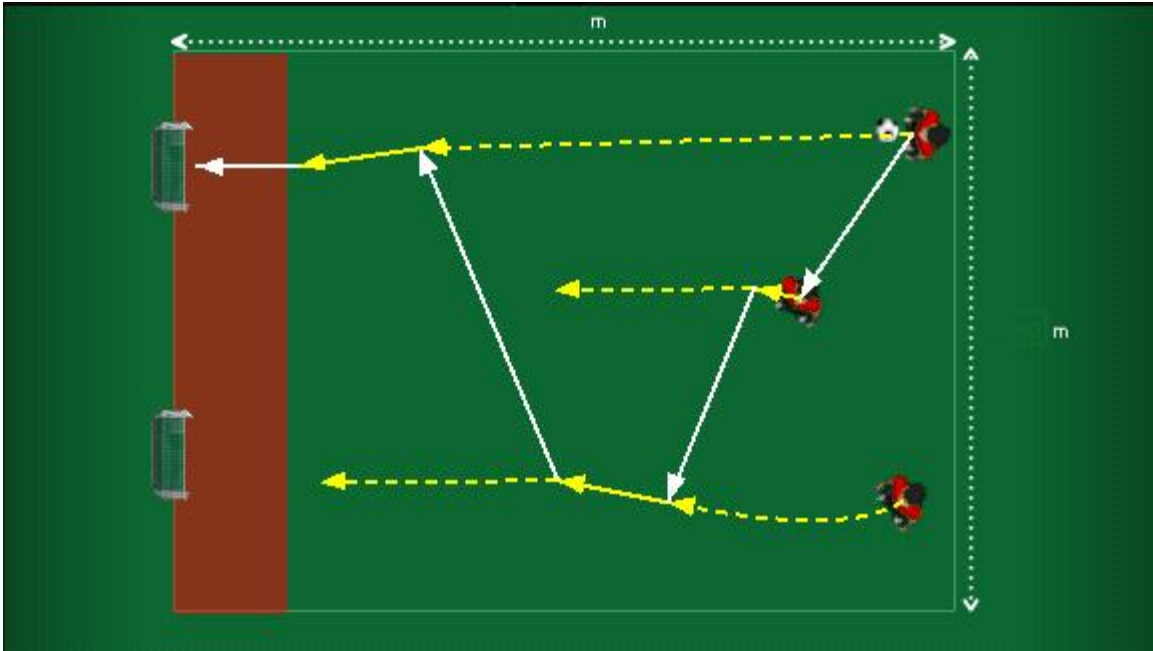
Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, syötöt aina neliön sisälle.

4) 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.

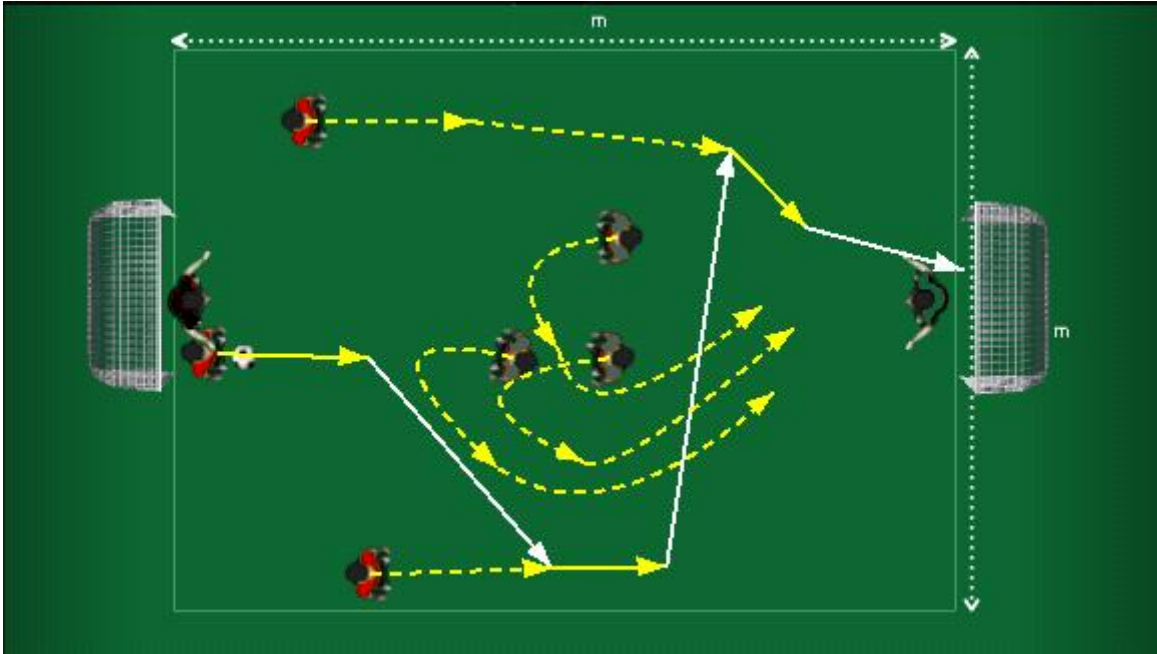
Vaikeuttaminen:

Kosketusrajoitukset, saa käyttää vain heikompa jalkaa. Maalialueet pienemmiksi.

5) 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.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 13-14

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

A) Askellusharjoitteita Utriainen – 5 min.

B) Linnake – ryhmäleikki – 5 min.

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

Välineet:

Pallo ja liivi "suojatun" pelaajan merkkaukseksi.

Organisaatio 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:

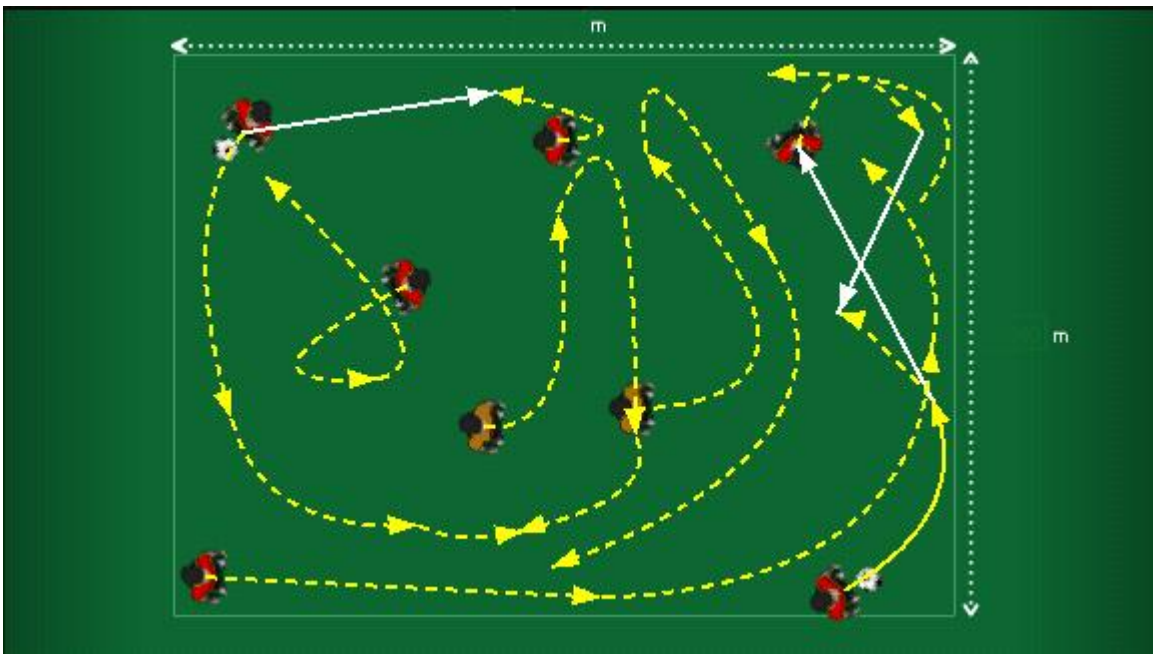
"Tuhoajan" tehtävää voi vaikeuttaa esimerkiksi sillä, että tämän täytyy hypätä koko ajan yhdellä jalalla.

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. Pallollisten 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:

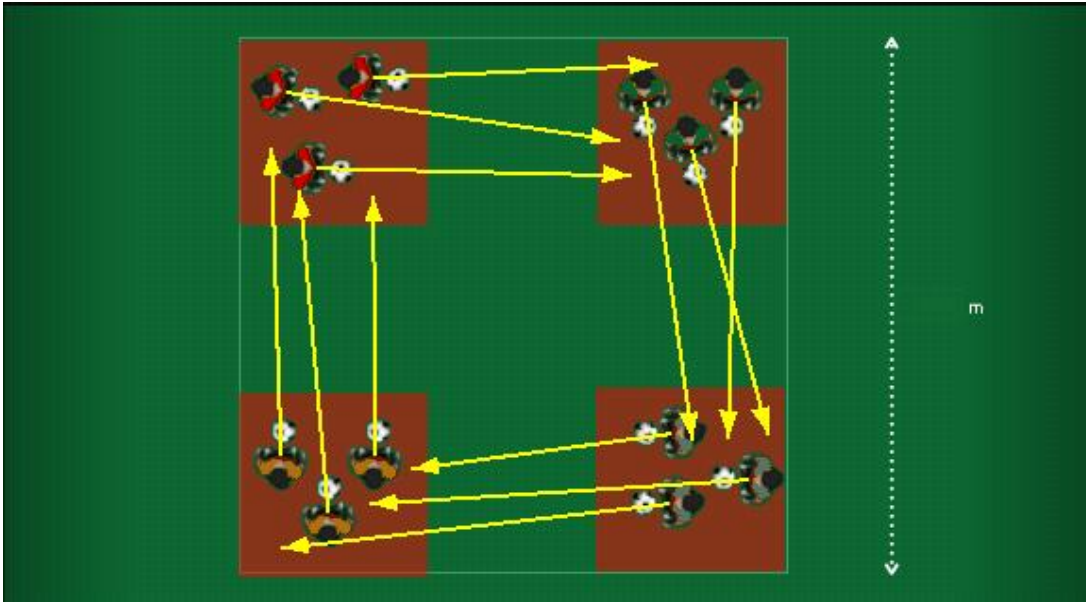
Pienennetään aluetta, vähennetään "hippojen" määrää.

2) Kuljettaminen neliöstä toiseen – 10 min.

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

Välineet:

Jokaisella pelaajalla pallo ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisaatio ja harjoitteen kuvaus:

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

Huomioitavaa:

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

Vaikeuttaminen:

1. Jokaisella joukkueella on vain yksi pallo. Joukkueet syöttävät palloa neliön sisällä, valmentajan käskystä joukkueet siirtyvät mahdollisimman nopeasti seuraavaan neliöön. Pallon saa syöttää. Nopein voittaa.

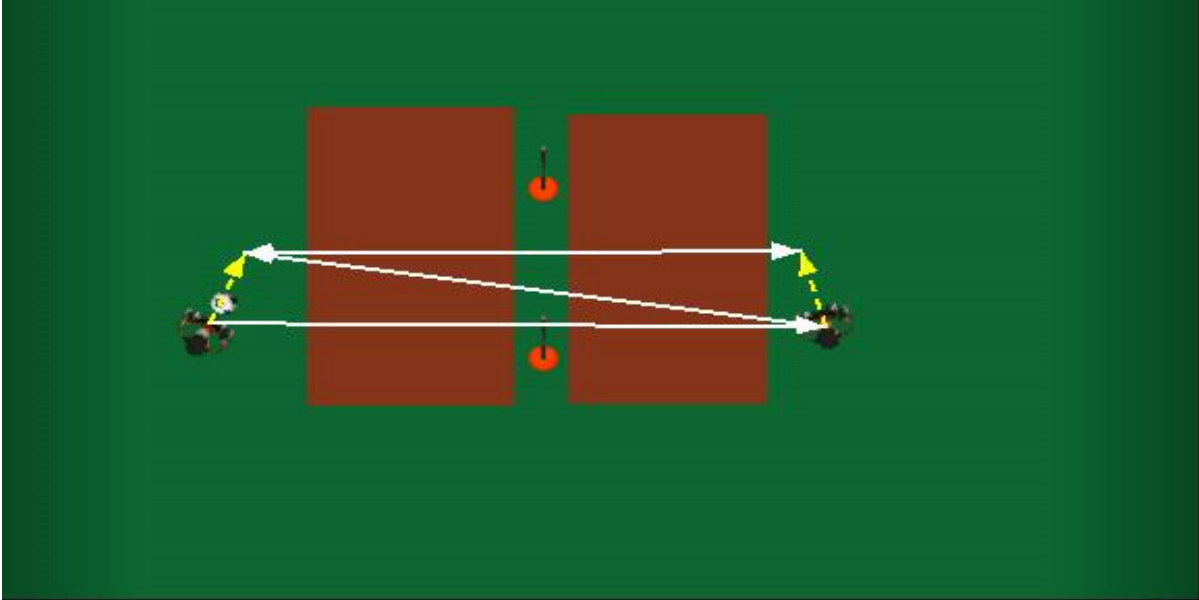
2. Pallorosvo, yksilökisa. Neliöiden väliin tulee yksi pallorosvo, joka yrittää estää kuljettamisen seuraavaan neliöön. Kiinniotetuista tulee uusia pallorosvoja. Kisan voi käydä ilman palloa. Jotta kiinniottaminen ei olisi liian helppoa, "pallorosvojen" täytyy lähteä aina alueen keskiruudusta.

3) 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:

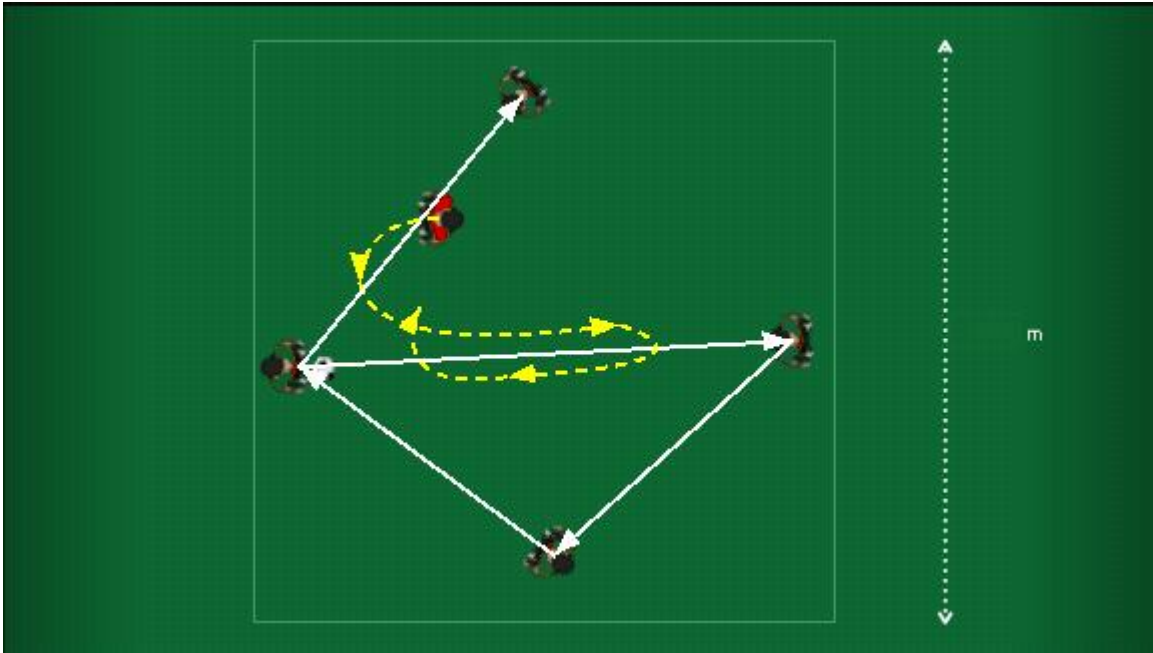
Pidennetään syöttömatkaa, kavennetaan maalialuetta, syvennetään neutraalia aluetta. Saa syöttää vain heikommalla jalalla, täytyy syöttää yhdellä kosketuksella, täytyy ottaa haltuun tietyllä tavalla.

4) 4v1 "höynä"

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:

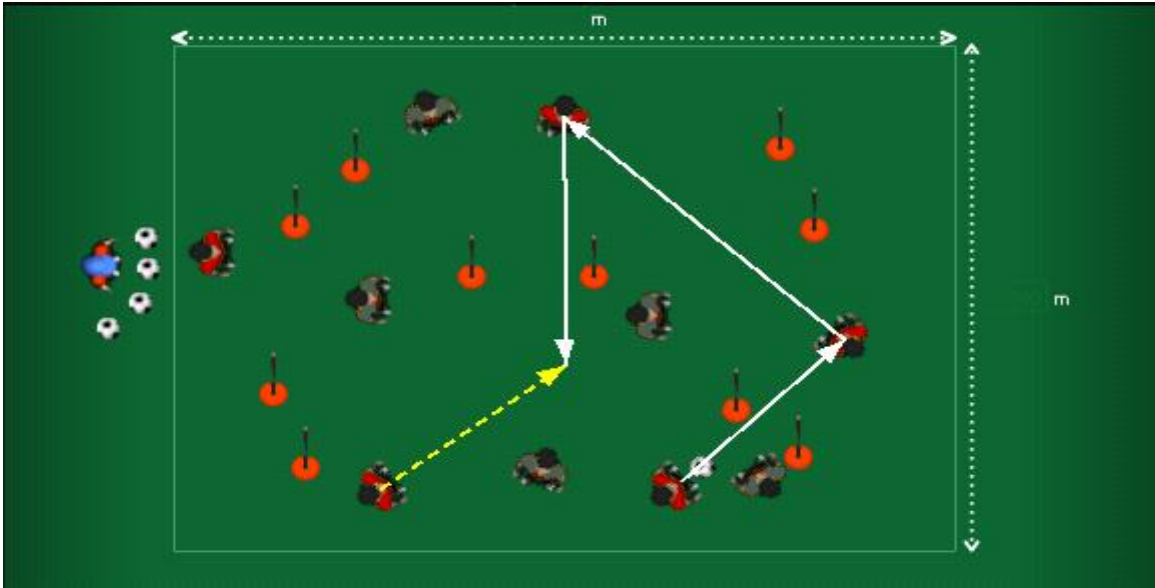
Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, haltuunotto tietyllä tavalla. Pienennetään aluetta.

5) Peliä moneen maaliin "maalirieha" – 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.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 15-16

1) Alkulämpö ja verryttely – 20 min.

A) Askellusharjoitteita Utriainen2 – 5 min.

B) Viestikisa – 5 min.

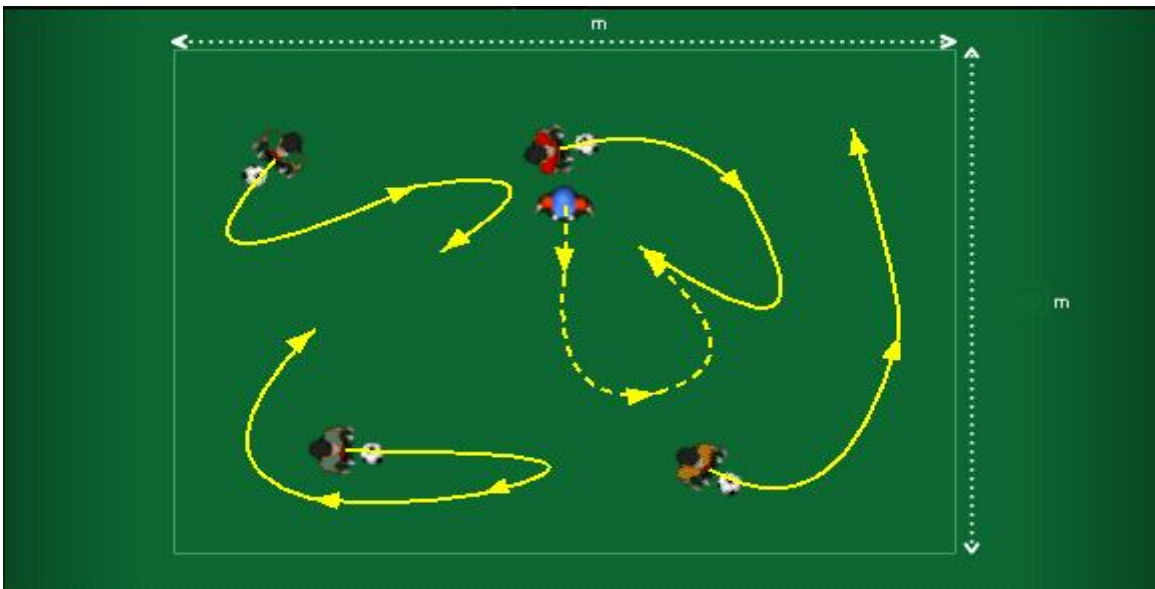
- * Normaalialajuksua
- * Viivajuoksu
- * Etuperin/takaperin

C) Potki kaverin pallo pois alueelta – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=54997>

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, kunnes alueella on enää yksi pelaaja.

Huomioitavaa:

Pallollisilla katse ylhäällä, nopeita suunnanmuutoksia pallo hallussa.

Helpottaminen:

Alueen pienentäminen.

Vaikeuttaminen:

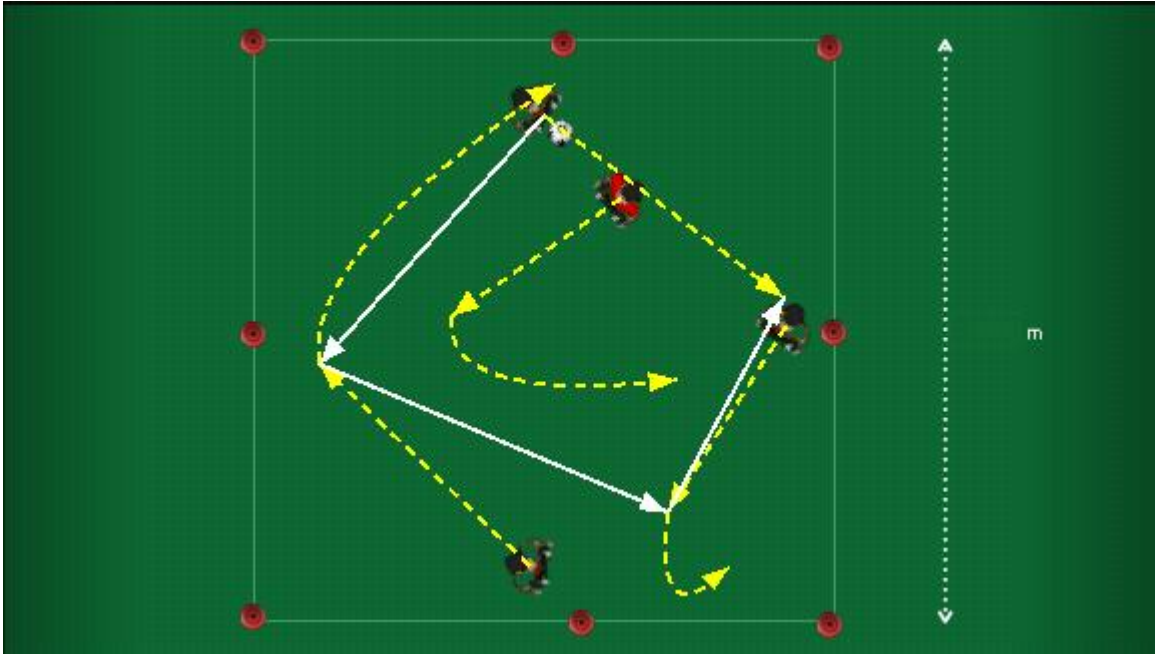
Alueen suurentaminen, hipalla on pallo molemmissa kainaloissa.

2) 3v1 "höynä"

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:

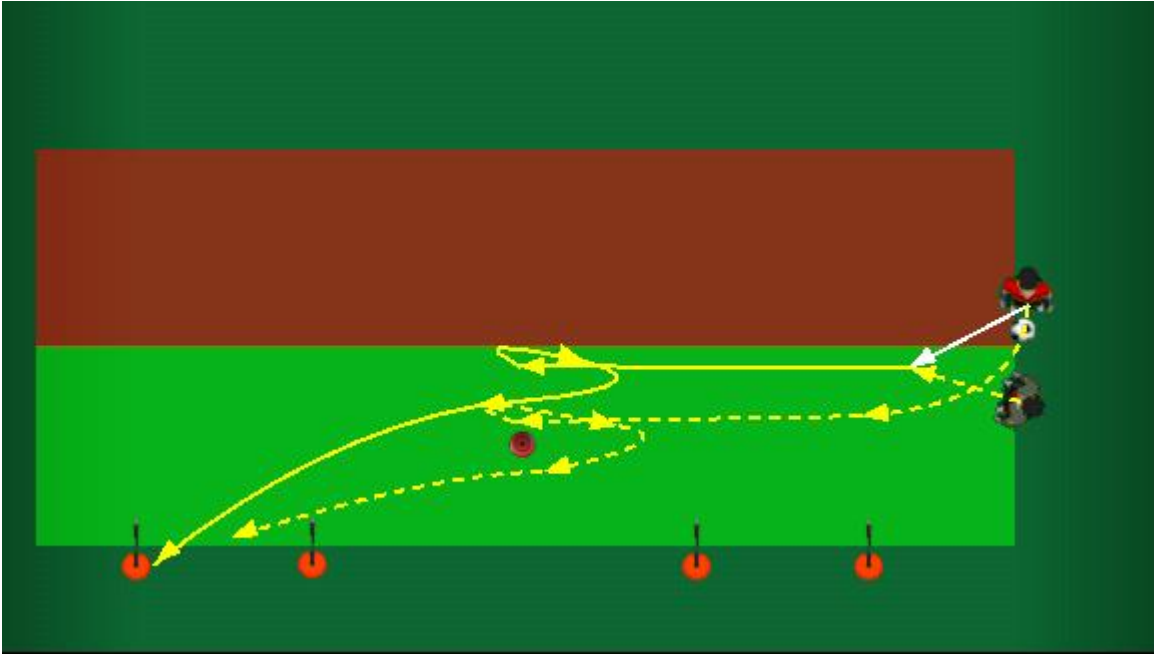
Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, haltuunotto tietyllä tavalla. Pienennetään aluetta.

3) 1v1 kahteen rinnakkaiseen maaliin – 10 min.

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

Välineet:

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

25-20x10 m kenttä, 1v1 kahteen rinnakkaiseen maaliin. 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:

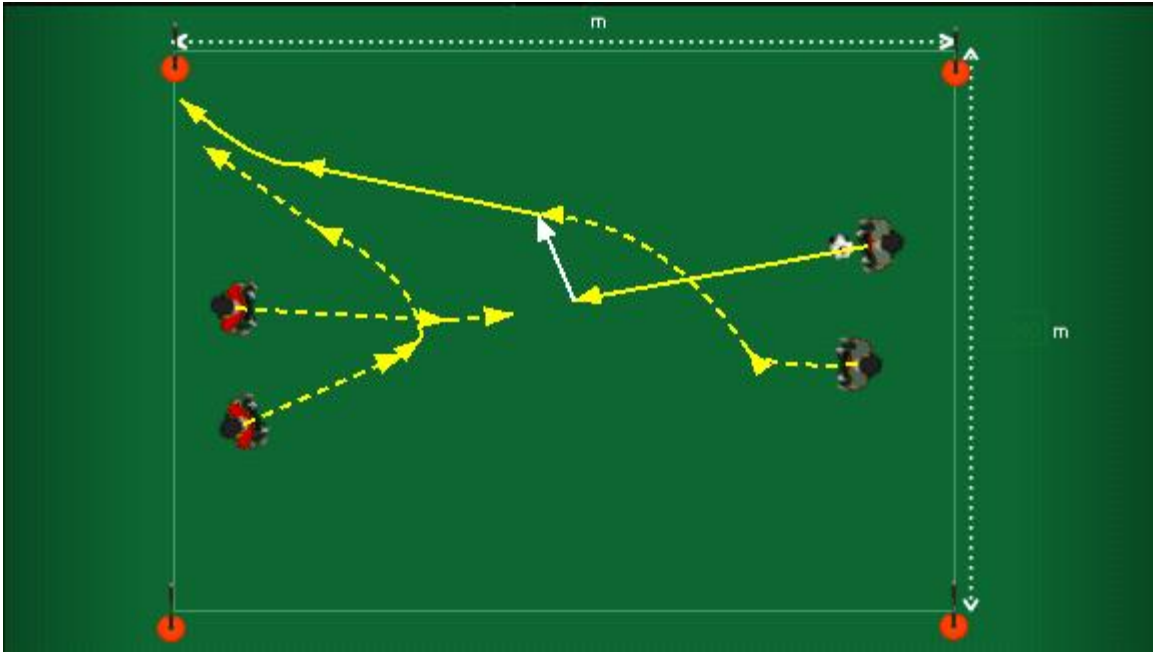
Maalien pienentäminen.

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:

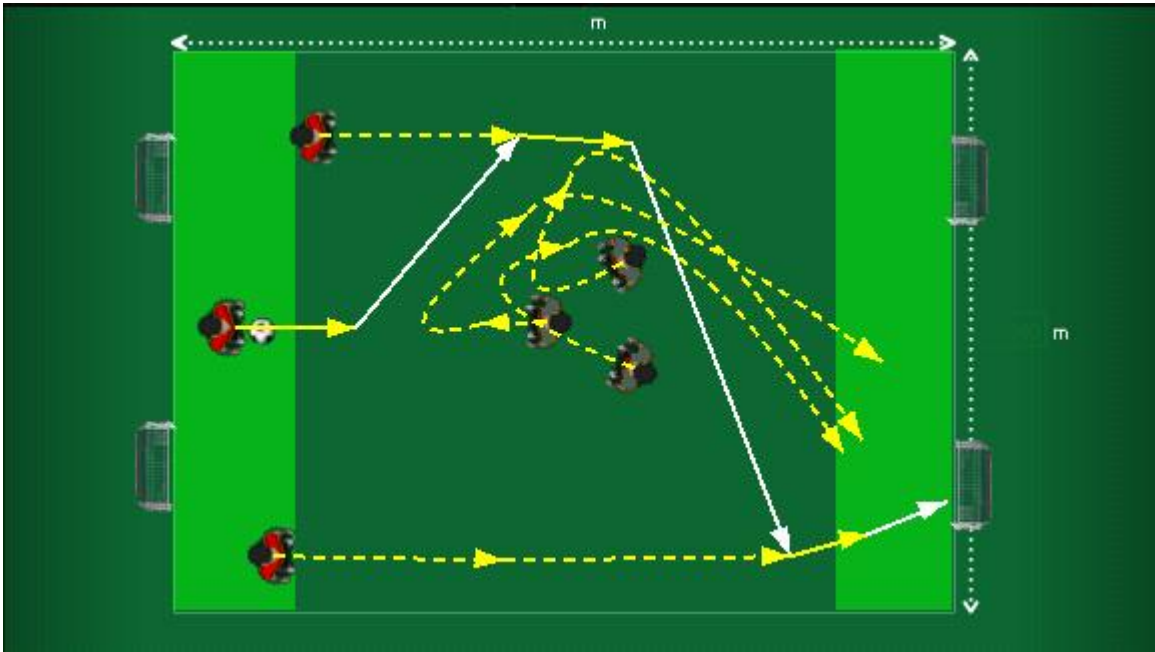
Alueen pienentäminen, kosketusrajoitukset.

5) 3v3, neljään maaliin – 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.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 15-16

1) Alkulämpö ja verryttely – 20 min.

A) Askellusharjoitteita Utriainen2 – 5 min.

B) Viestikisa – 5 min.

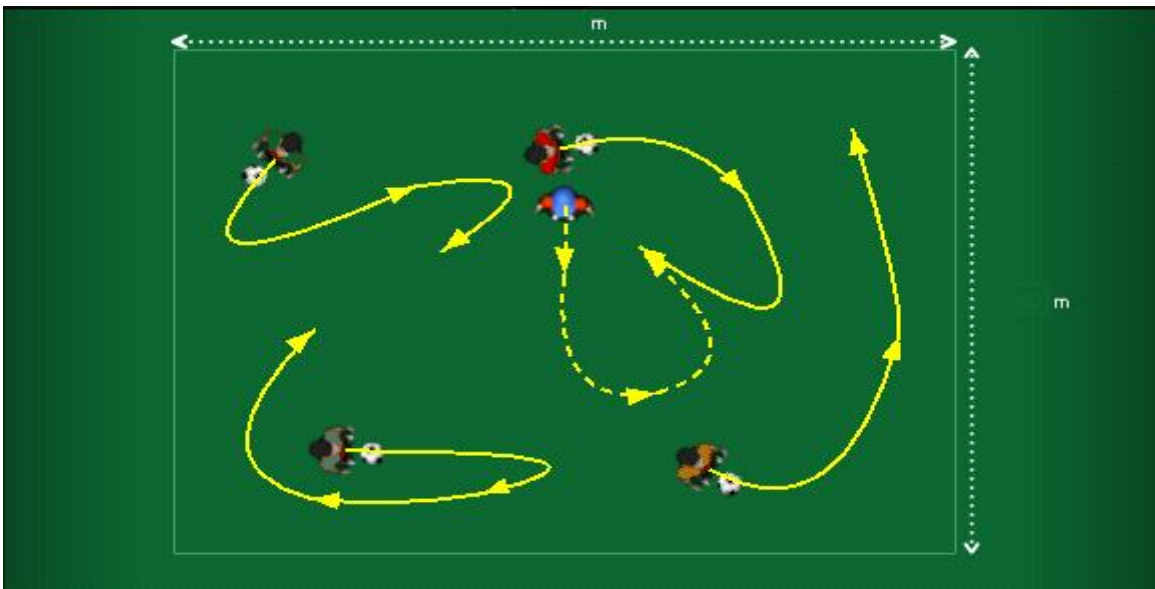
- * Normaalialajuksua
- * Viivajuoksu
- * Etuperin/takaperin

C) Potki kaverin pallo pois alueelta – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=54997>

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, kunnes alueella on enää yksi pelaaja.

Huomioitavaa:

Pallollisilla katse ylhäällä, nopeita suunnanmuutoksia pallo hallussa.

Helpottaminen:

Alueen pienentäminen.

Vaikeuttaminen:

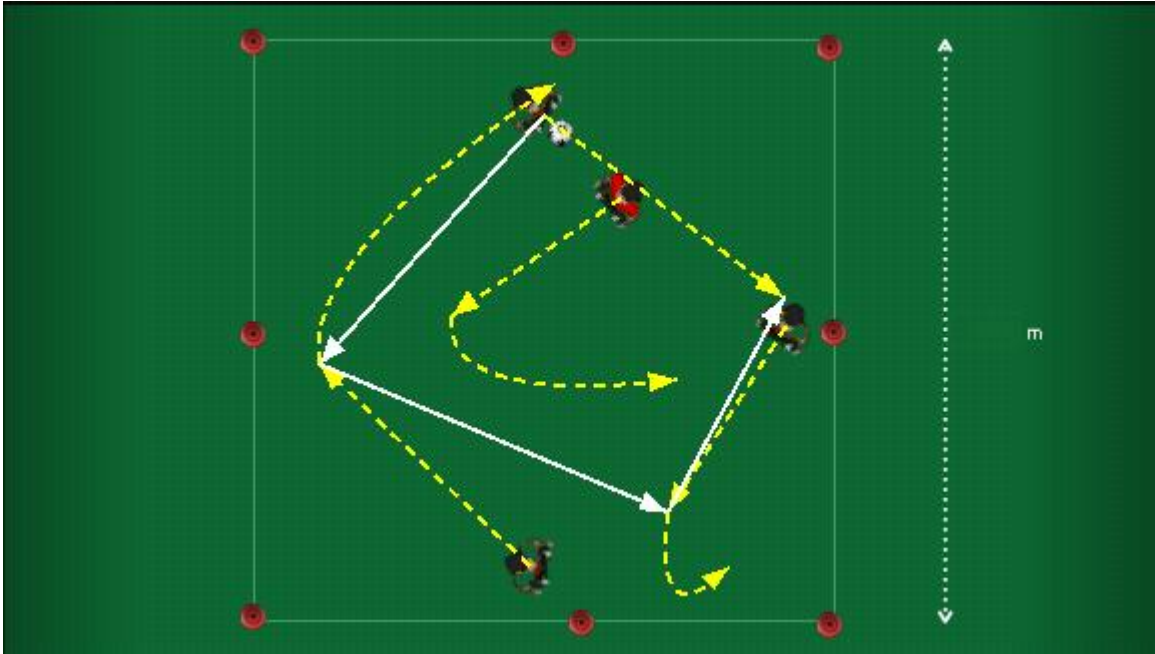
Alueen suurentaminen, hipalla on pallo molemmissa kainaloissa.

2) 3v1 "höynä"

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:

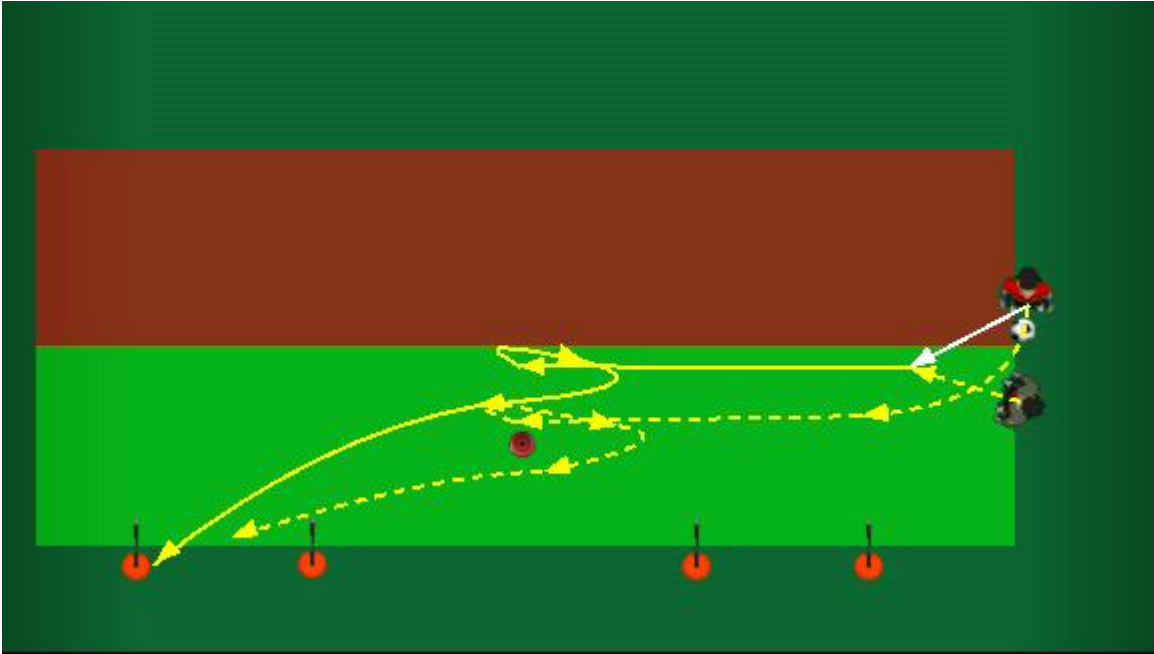
Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, haltuunotto tietyllä tavalla. Pienennetään aluetta.

3) 1v1 kahteen rinnakkaiseen maaliin – 10 min.

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

Välineet:

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

25-20x10 m kenttä, 1v1 kahteen rinnakkaiseen maaliin. 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:

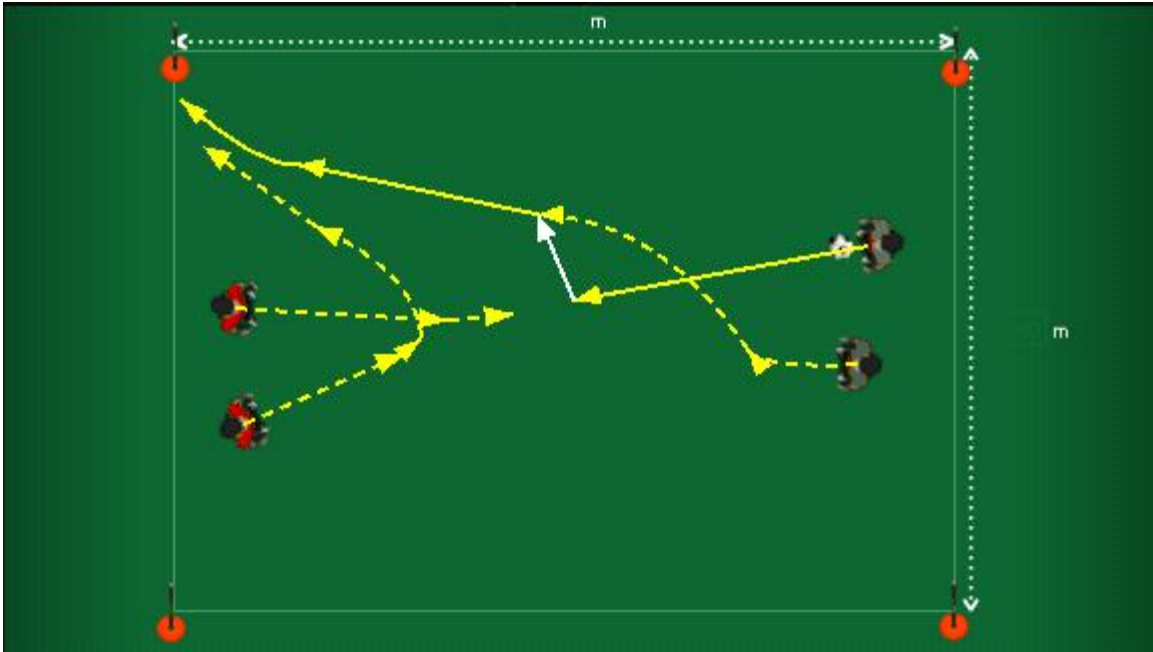
Maalien pienentäminen.

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:

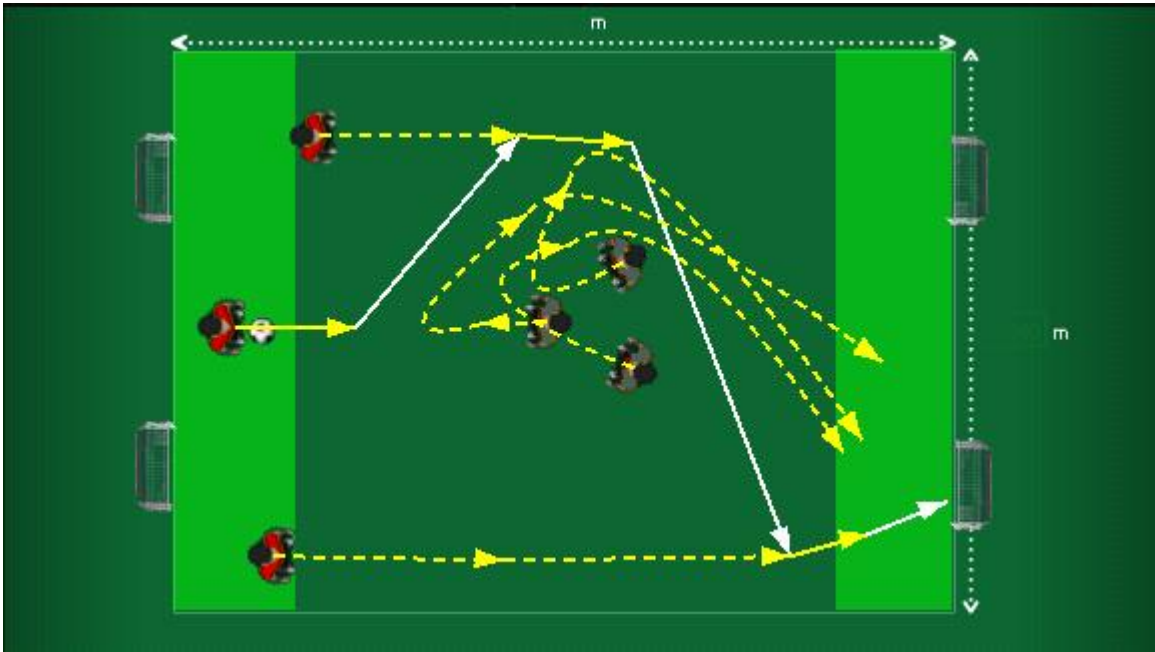
Alueen pienentäminen, kosketusrajoitukset.

5) 3v3, neljään maaliin – 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.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 17-18

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

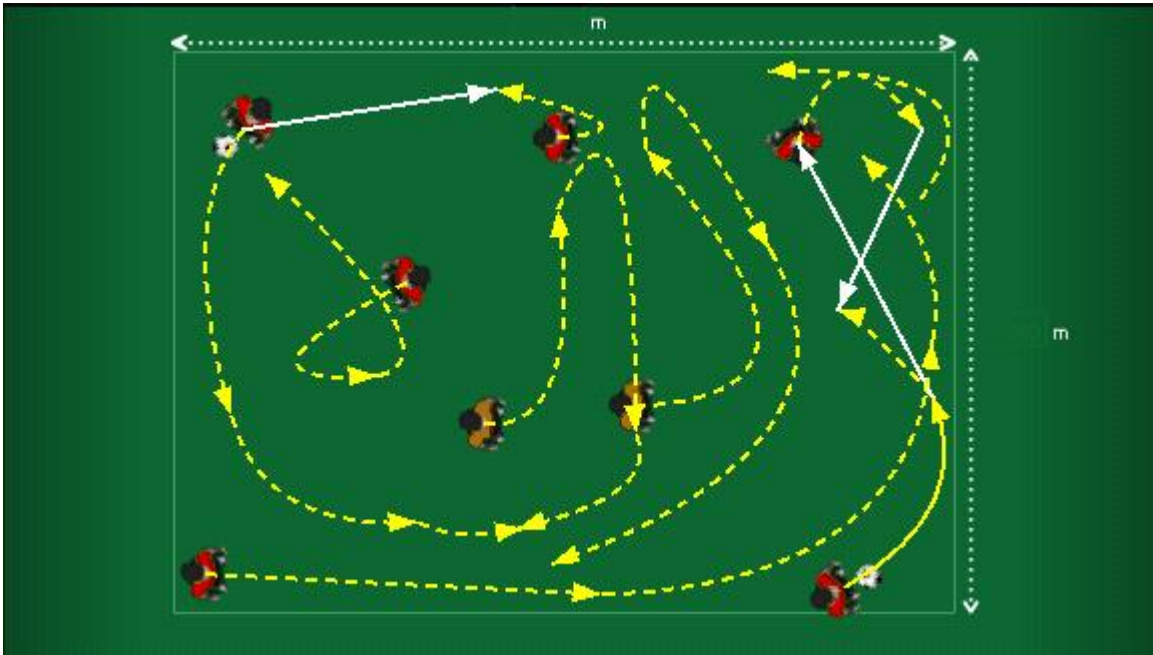
A) Askellusharjoitteita Tanoke – 5 min.

B) Hippaa syöttämällä1 – 10 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:

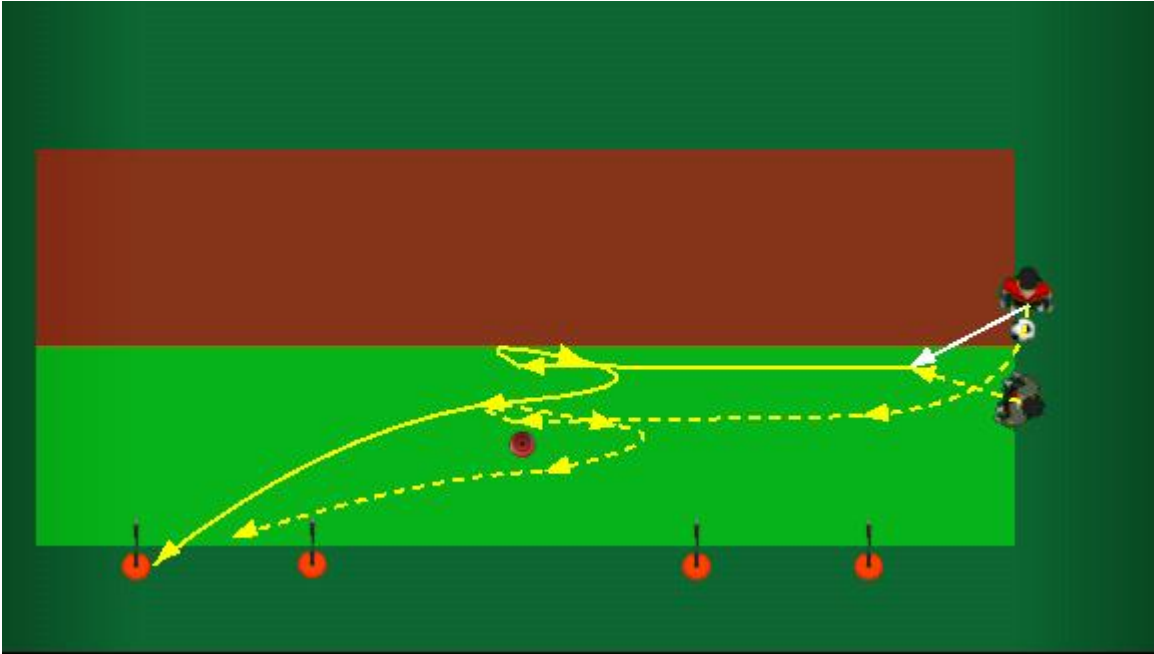
Pienennetään aluetta, vähennetään "hippojen" määrää.

2) 1v1 kahteen rinnakkaiseen maaliin – 10 min.

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

Välineet:

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

25-20x10 m kenttä, 1v1 kahteen rinnakkaiseen maaliin. 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:

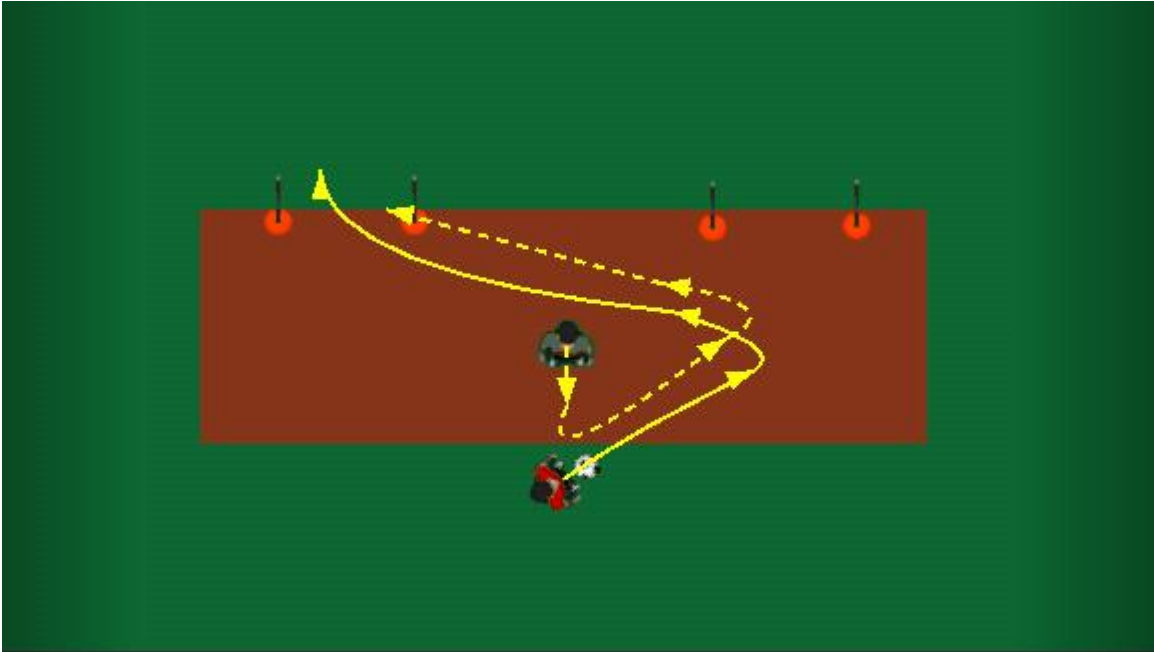
Maalien pienentäminen.

3) Taklauskisa – 10 min.

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

Välineet:

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

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

Helpottaminen:

Maalialueiden ja pelialueen suurentaminen.

Vaikeuttaminen:

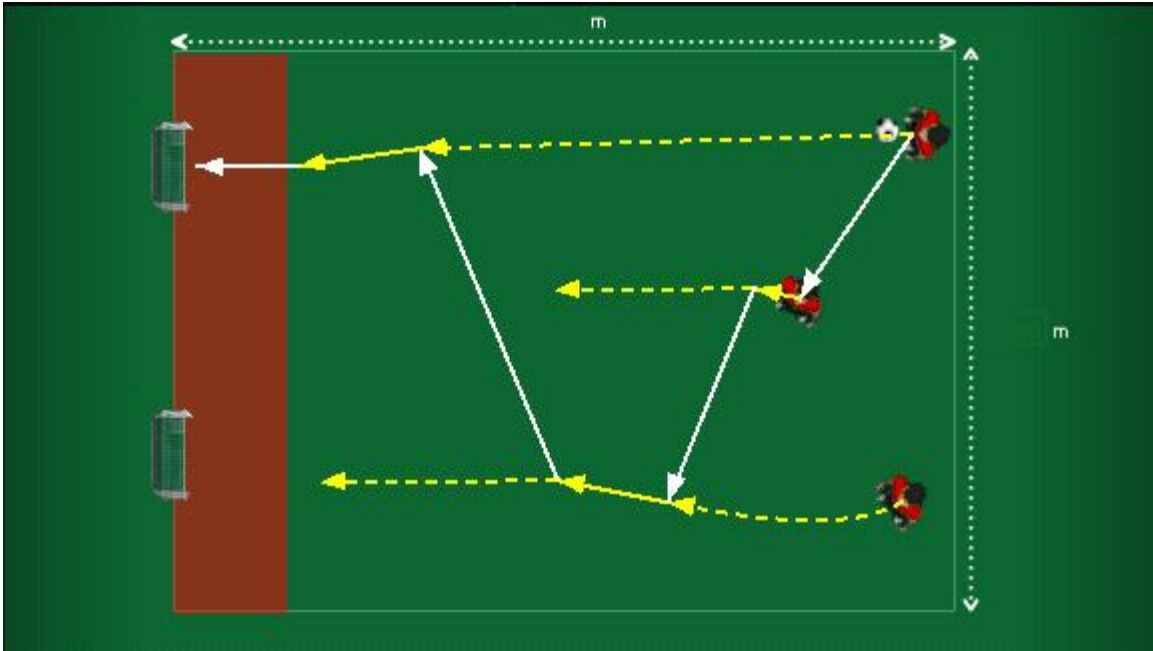
Maalialueiden ja pelialueen pienentäminen.

4) 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:

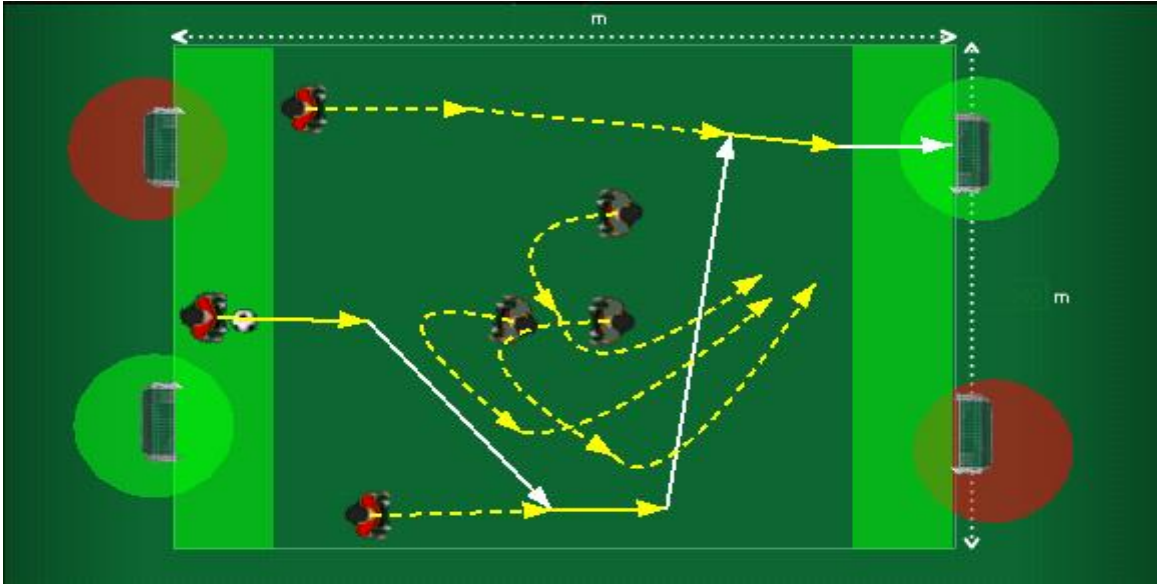
Kosketusrajoitukset, saa käyttää vain heikompaa jalkaa. Maalialueet pienemmiksi.

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.

F9-HARJOITTELU/ HARJOITUKSET 19-20

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
- A) Askellusharjoitteita Utrainen – 5 min.
- B) Hippaleikki, "hännänryöstö" – 10 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:

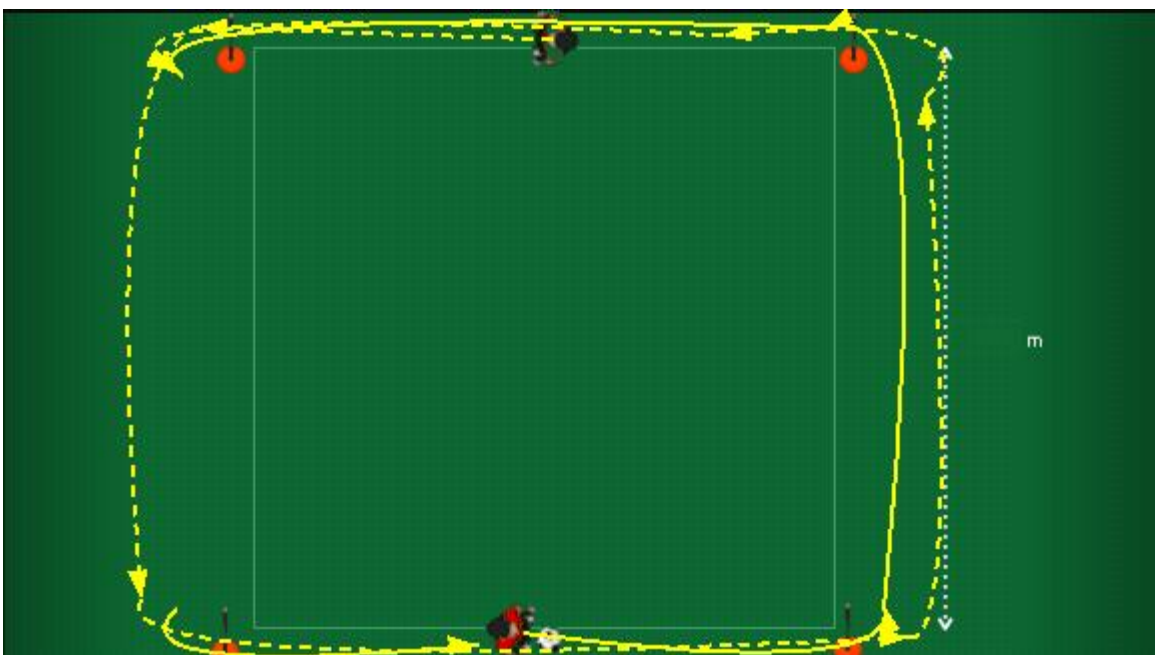
Suurena aluetta.

- 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:

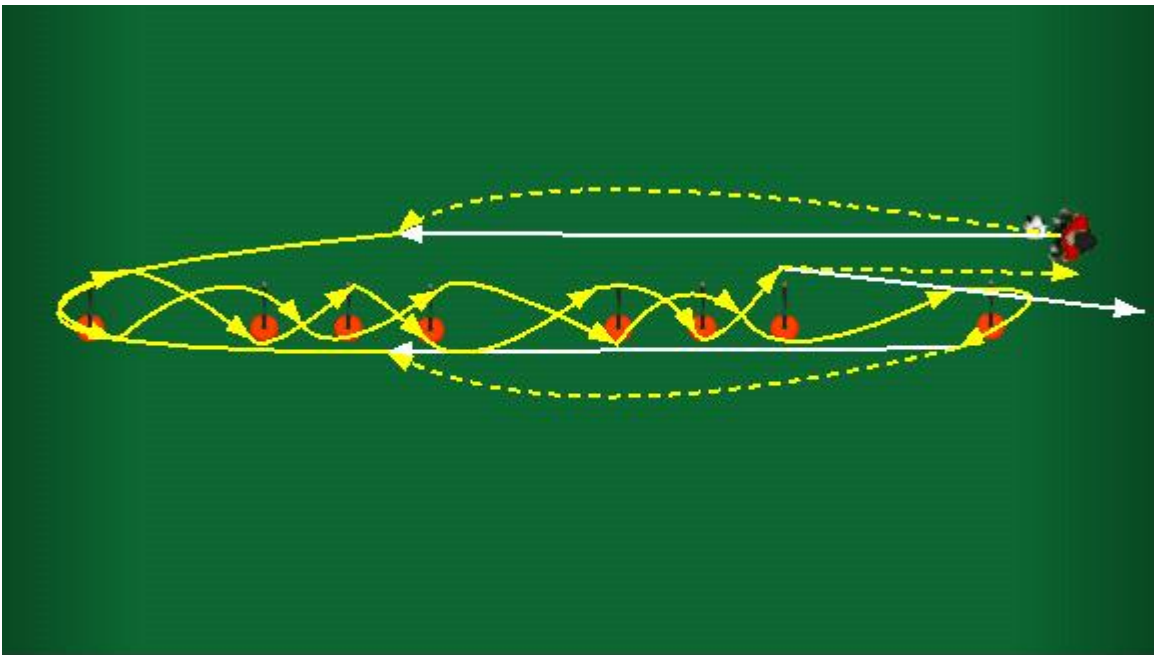
Palloa saa kuljettaa vain jalan tietyllä osalla.

3) Taitokisojen pujottelu – 15 min.

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:

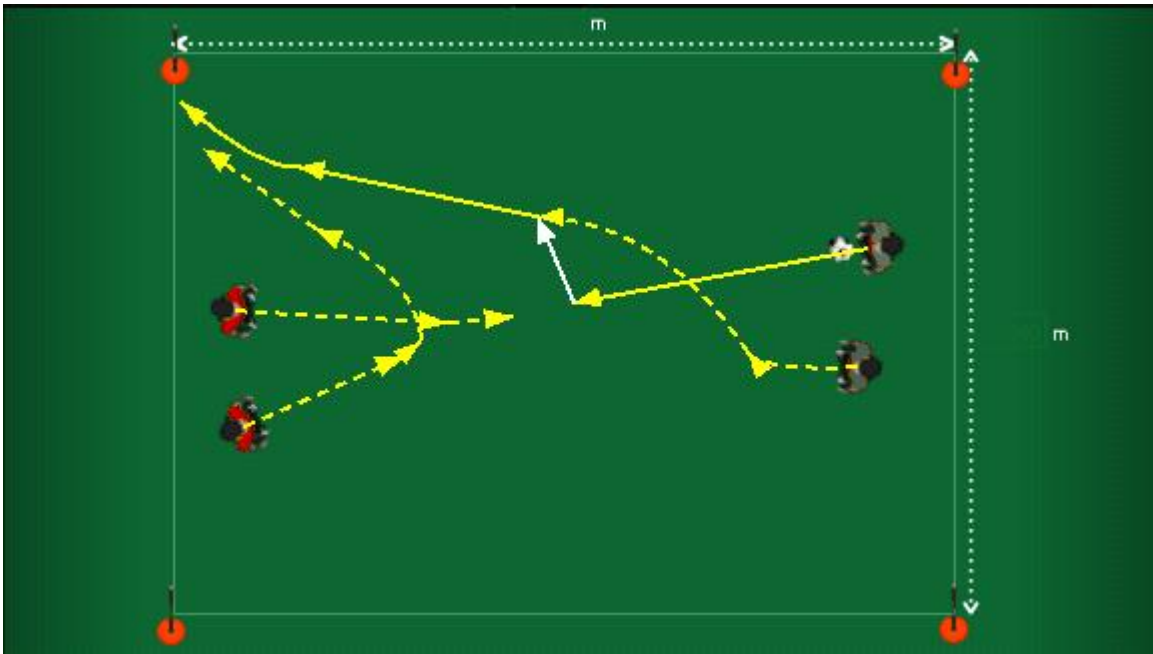
Opeta pelaajasi käyttämään palloa kuljettaessaan molempia jalkoja ja sekä sisäsyrjää, ulkoterää ja nilkkaa.

4) 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:

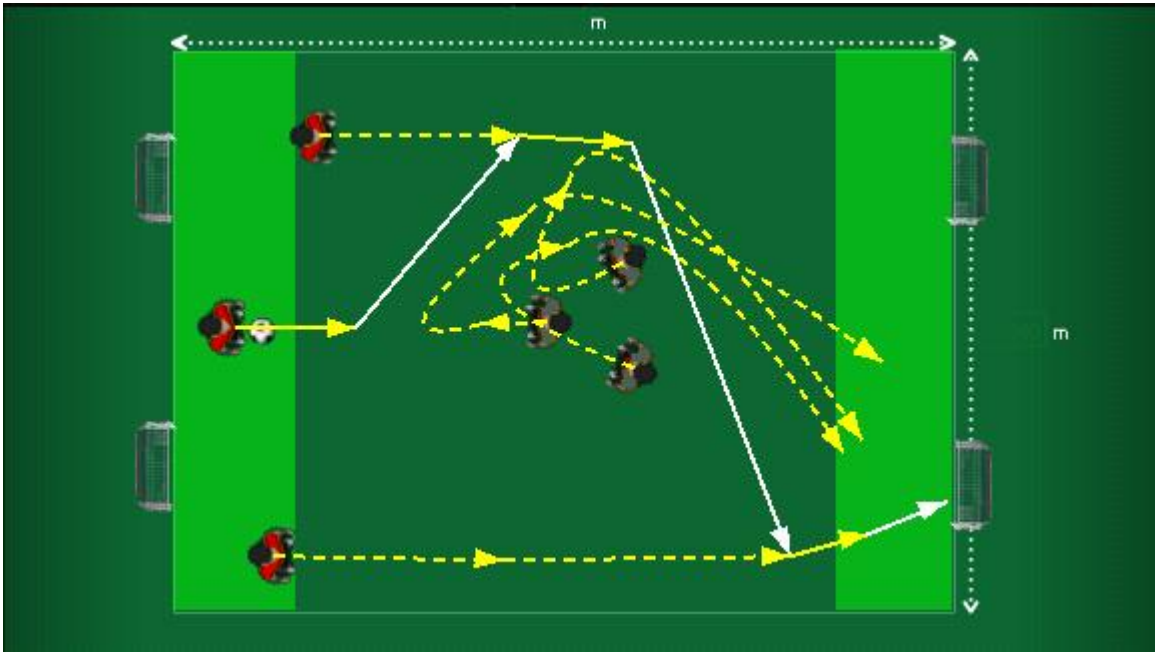
Alueen pienentäminen, kosketusrajoitukset.

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.

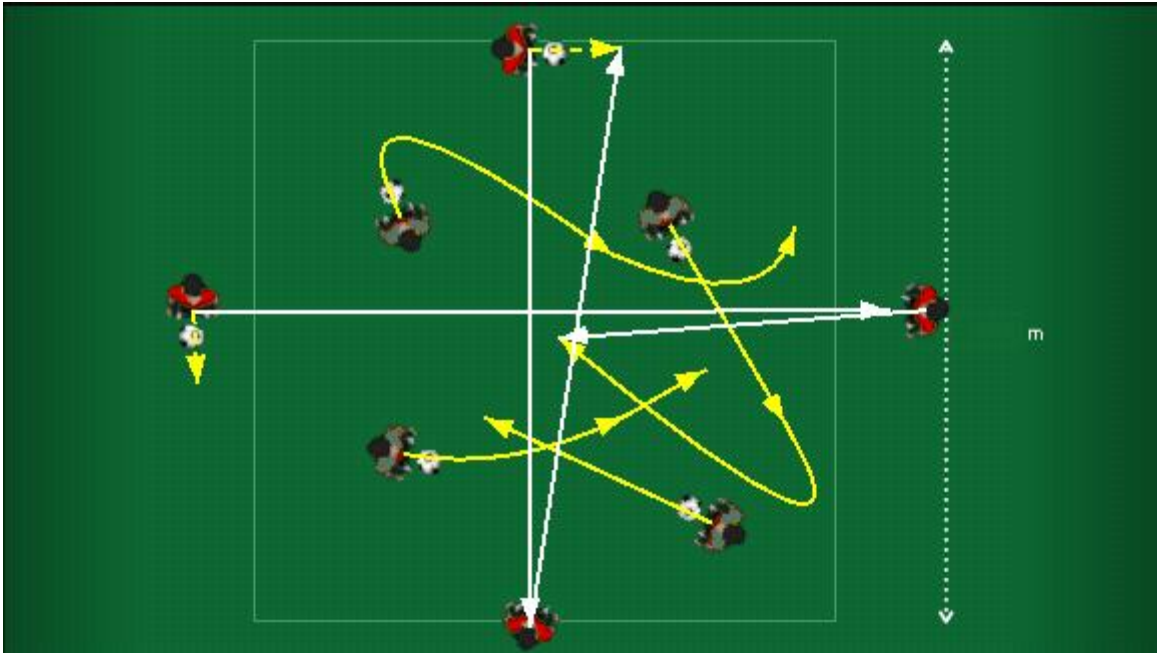
F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 21-22

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 20 min.
 A) Askellusharjoitteita Tanoke – 10 min.
 B) Hippaleikki, "jatkuva polttopallo2" – 10 min.

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

Välineet:

4-8 merkkikartiota ja pelaajien pallot.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Rajataan kartioilla alue 15 x 15 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.

Helpottaminen:

Leikki voidaan tehdä myös vierittämällä palloa käsin.

Vaikeuttaminen:

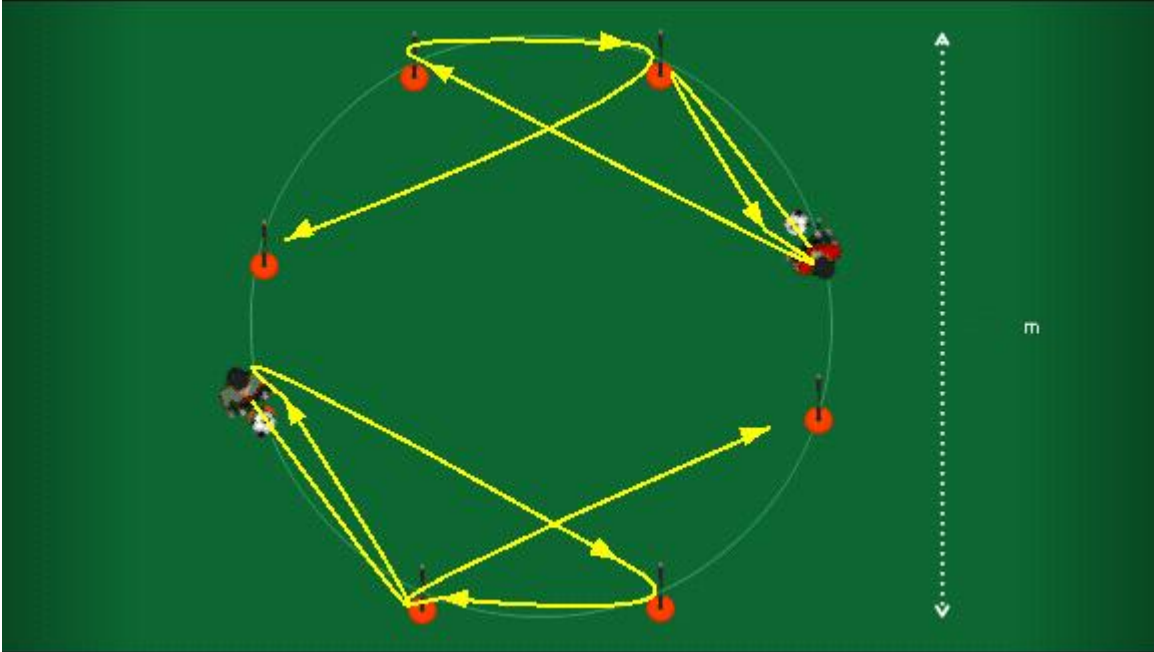
Syöttäminen tehdään ainoastaan heikommalla jalalla tai rintapotkulla. Keskellä olevat pelaajat joutuvat kuljettamaan palloa eri tavoin.

2) Kuljettaminen sik-sak – 10 min.

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

Välineet:

Pallo, kartiot ratojen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

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

Huomioitavaa:

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

Vaikeuttaminen:

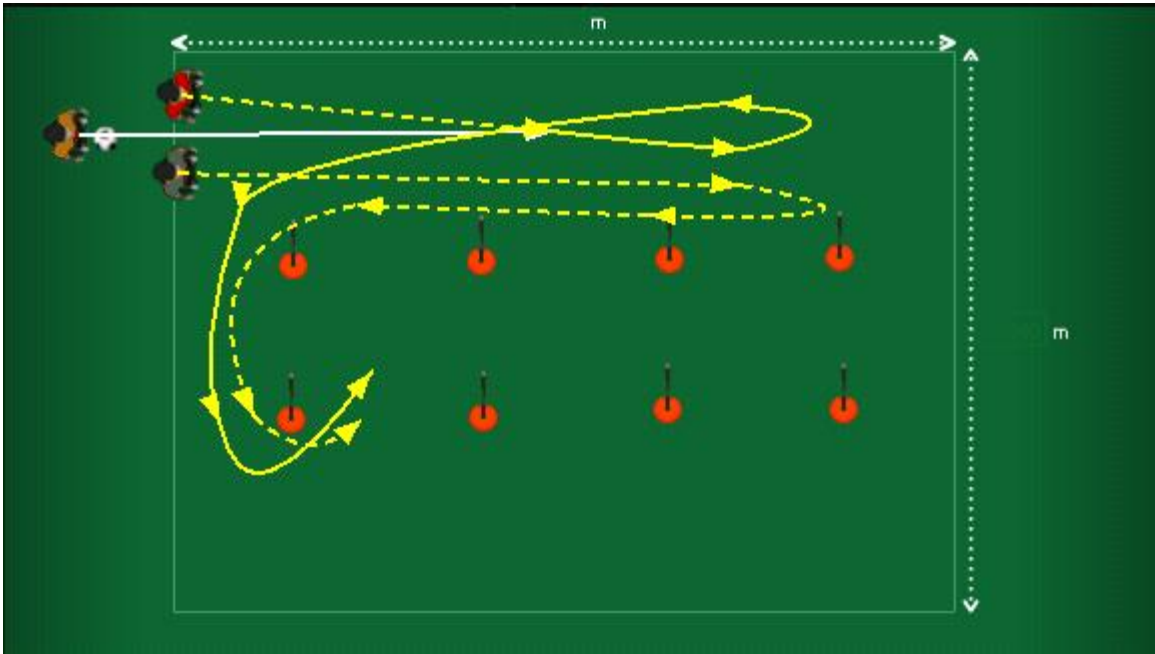
Käännökset vain heikommalla jalalla, valmentaja määrää käännöstavan.

3) 1v1 neljään vastakkaiseen maaliin – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=56140>

Välineet:

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

20-15 m neliö, 1v1 kahteen vastakkaiseen maaliin. Maalit ovat "selät vastakkain" toisiinsa nähden. pelaajat lähtevät kentän sivulta, valmentaja laittaa pallon peliin. Palloon ensiksi ehtinyt pelaaja yrittää kuljettamalla ja nopeilla harhautuksilla tehdä maalin johonkin neljästä maalista. Maalit tehdään kuljettamalla. Riistosta puolustava pelaaja voi puolestaan yrittää maalintekoa.

Huomioitavaa:

Hyökkääjä: Yllättäviä pysähdyksiä ja rytminvaihdoksia. Nopea reagointi puolustajan virheisiin.

Puolustaja: Terävä liike, matala painopiste. Ei saa "myydä" itseään liian helpolla. Koska peitetään, koska taklataan?

Helpottaminen:

Maalin saa tehdä myös laukomalla, maalien suurentaminen.

Vaikeuttaminen:

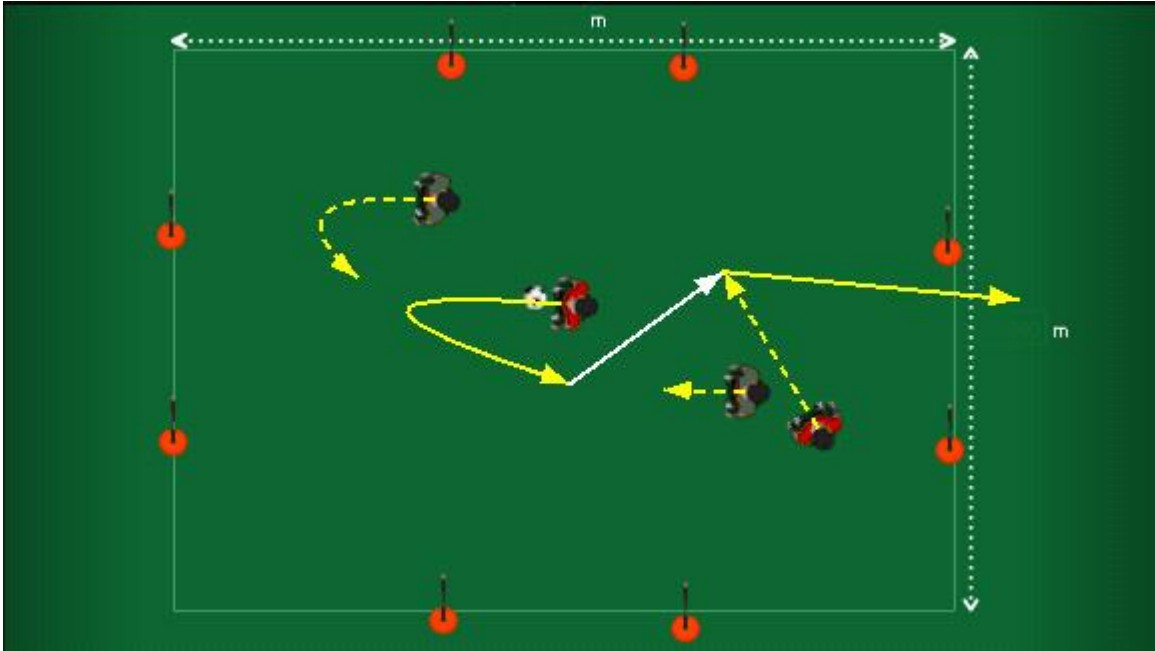
Maalien pienentäminen.

4) 2v2 ristikkäisiin maaleihin – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=56141>

Välineet:

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

15 m neliö, jossa pelataan 2v2 neljään ristikkäiseen 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:

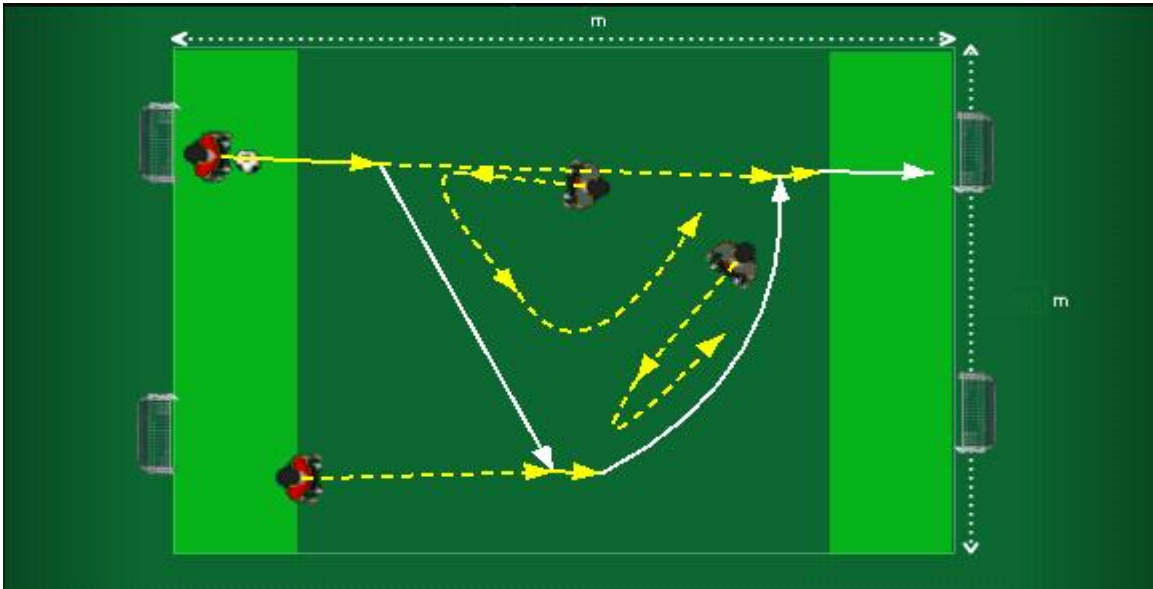
Maalialuetta pienennetään.

5) 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.

F9-HARJOITTELU/ HARJOITUKSET 23-24

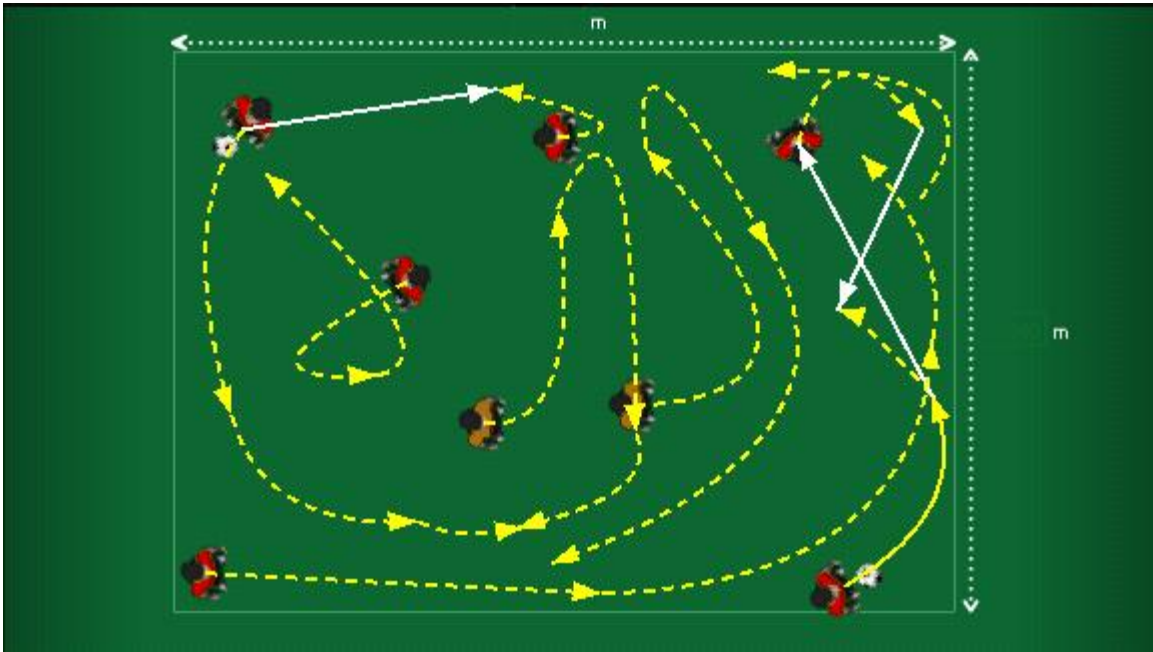
1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

A) Hippaa syöttämällä – 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:

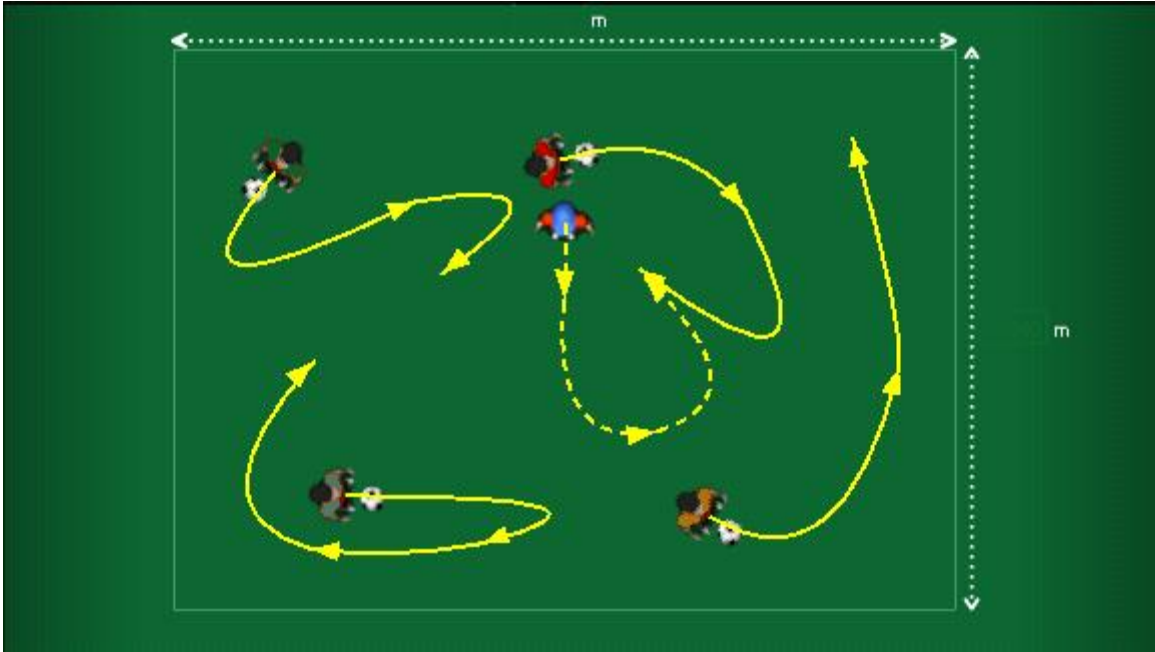
Pienennetään aluetta, vähennetään "hippojen" määrää.

B) Potki kaverin pallo pois alueelta – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=54997>

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, kunnes alueella on enää yksi pelaaja.

Huomioitavaa:

Pallollisilla katse ylhäällä, nopeita suunnanmuutoksia pallo hallussa.

Helpottaminen:

Alueen pienentäminen.

Vaikeuttaminen:

Alueen suurentaminen, hipalla on pallo molemmissa kainaloissa.

Vaikeuttaminen:

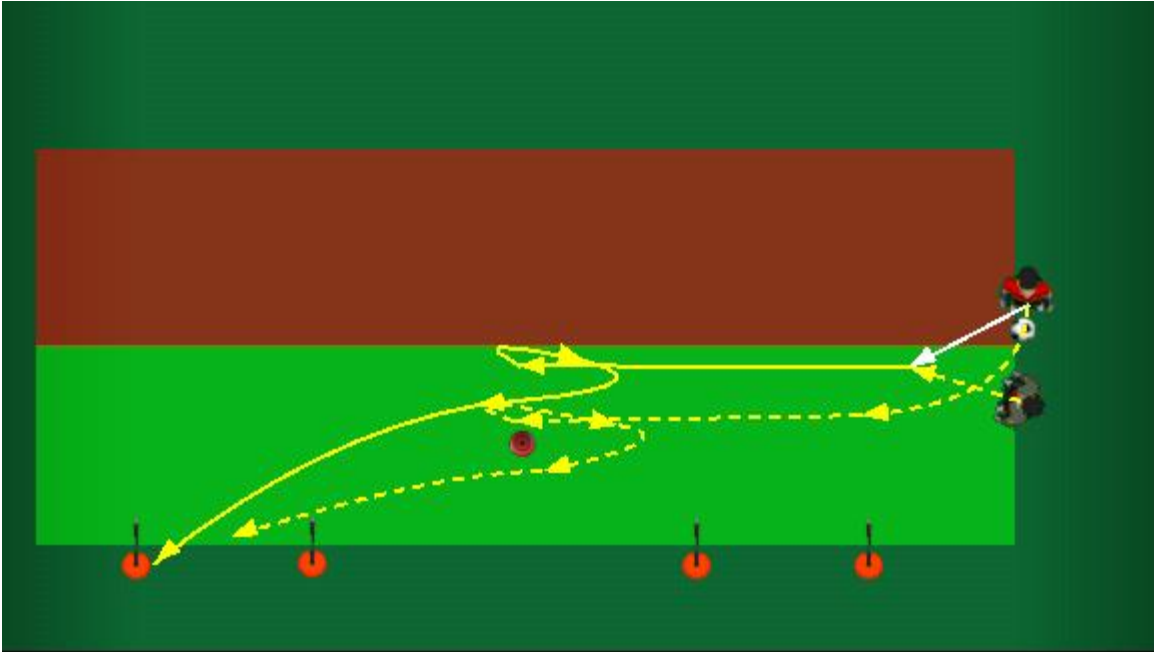
Syöttäminen tehdään ainoastaan heikommalla jalalla tai rintapotkulla. Keskellä olevat pelaajat joutuvat kuljettamaan palloa eri tavoin.

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:

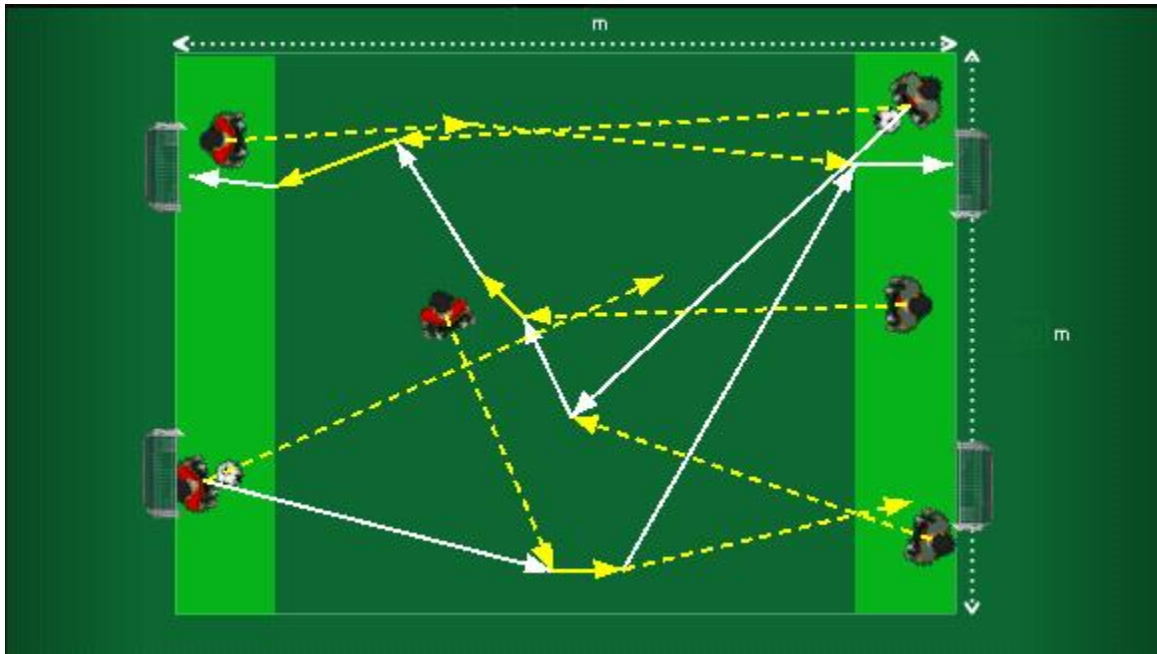
Maalien pienentäminen.

3) 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.

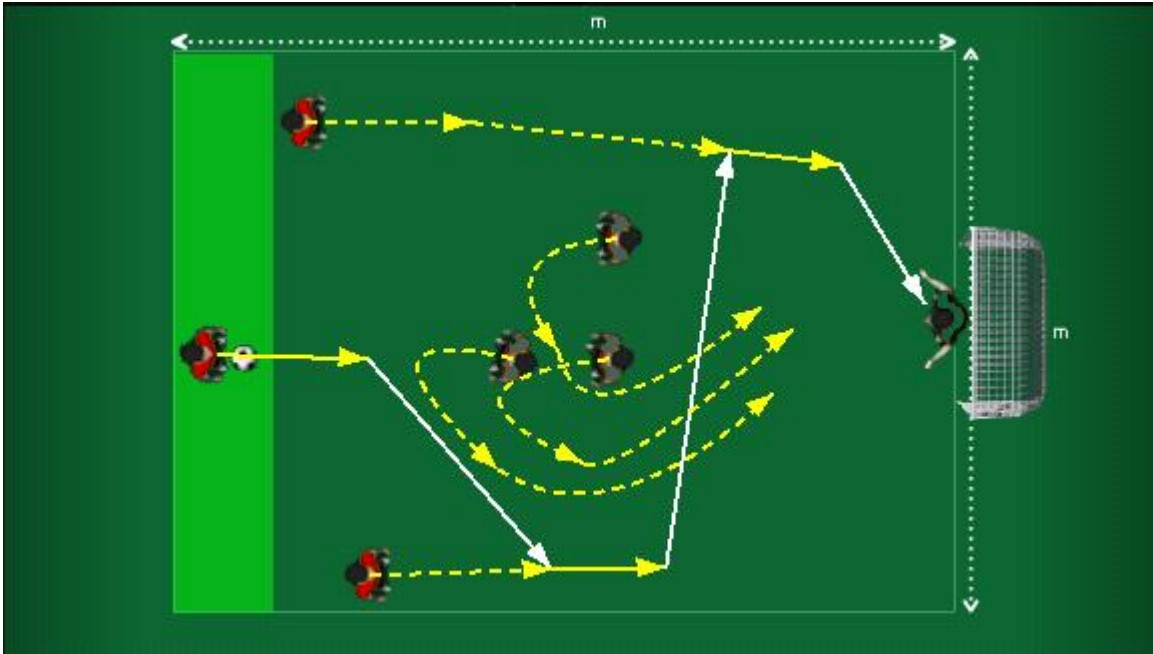
Maalinteko suoraan syötöstä. Saa käyttää vain heikompaa jalkaa.

4) 3v3 maali-/viivapeli – 20 min.

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

Välineet:

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



Organisaatio ja harjoitteen kuvaus:

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

Huomioitavaa:

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

Helpottaminen:

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

Vaikeuttaminen:

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

5) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

F9-HARJOITTELU/ HARJOITUKSET 25-26

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

A) Askellusharjoite Utriainen2 – 5 min.

B) Viestikisa – 5 min.

- * Viivajuoksuviesti
- * Takaperinjuoksuviesti
- * Psykokinestiset lähdöt

C) Linnake – ryhmäleikki – 5 min.

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

Välineet:

Pallo ja liivi "suojatun" pelaajan merkkeämiseksi.

Organisaatio 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.

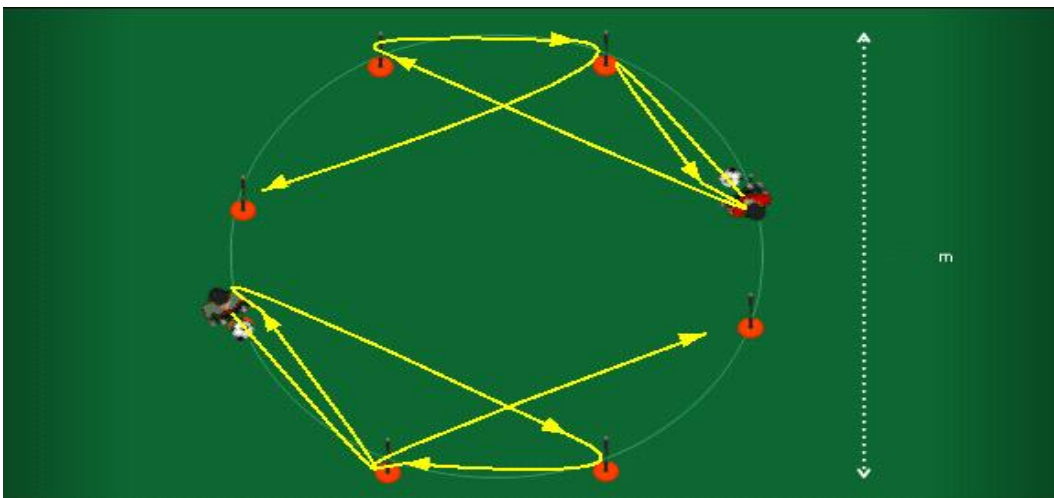
2) Kuljettaminen sik-sak – 10 min.

(korjaava harjoite 2v2 ristikkäisiin maaleihin -harjoitteeseen)

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

Välineet:

Pallo, kartiot ratojen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

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

Huomioitavaa:

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

Vaikeuttaminen:

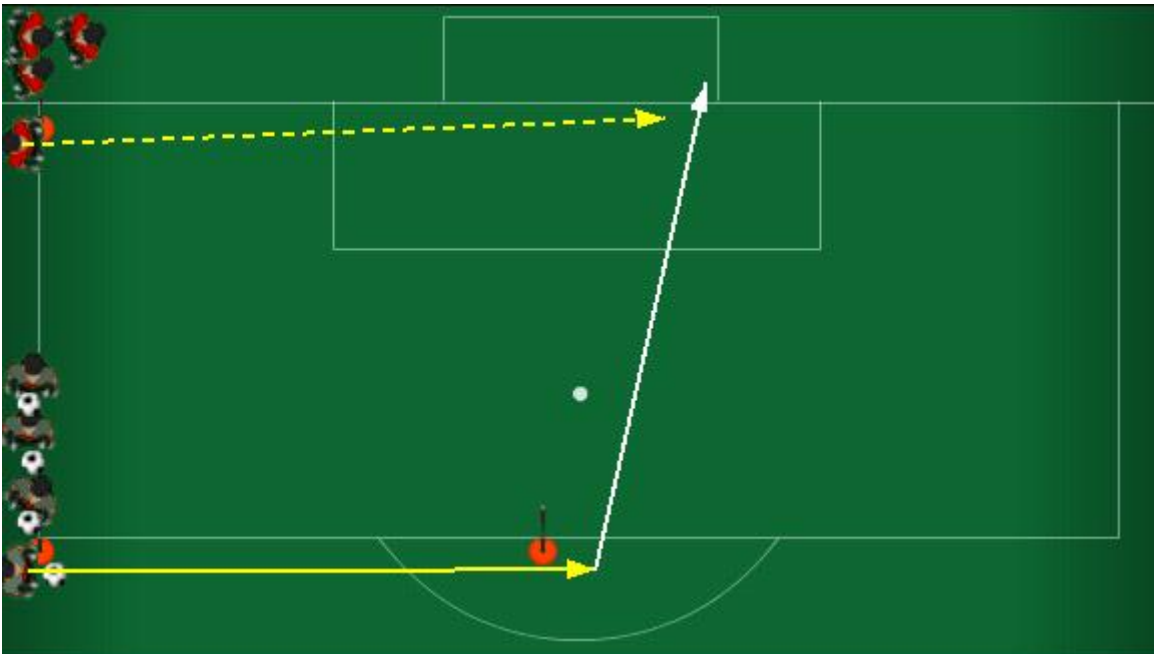
Käännökset vain heikommalla jalalla, valmentaja määrää käännöstävän.

3) Laukaus sivuliikkeestä – 15 min.

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

Välineet:

Maali ja "törppöjä" laukaisualueen merkkäämistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Kaksi kolmen 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:

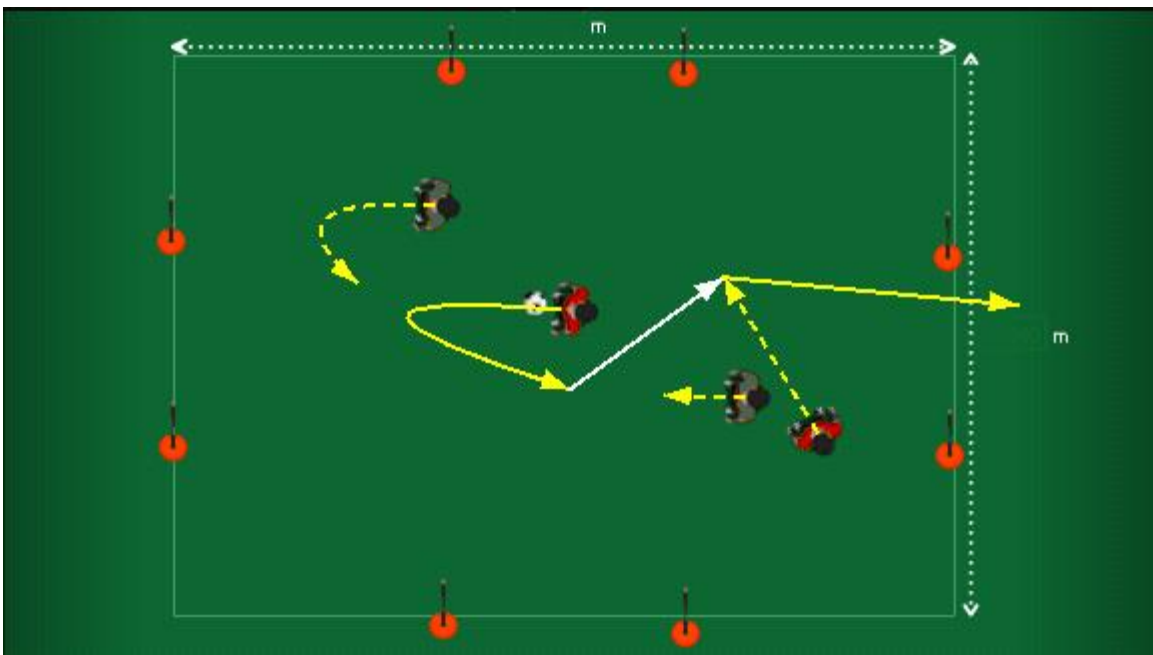
Laukojalla kosketusrajoitukset, laukominen heikommalla jalalla, laukaisuvälimatkan pidentäminen.

4) 2v2 ristikkäisiin maaleihin – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=56141>

Välineet:

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

15 m neliö, jossa pelataan 2v2 neljään ristikkäiseen 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:

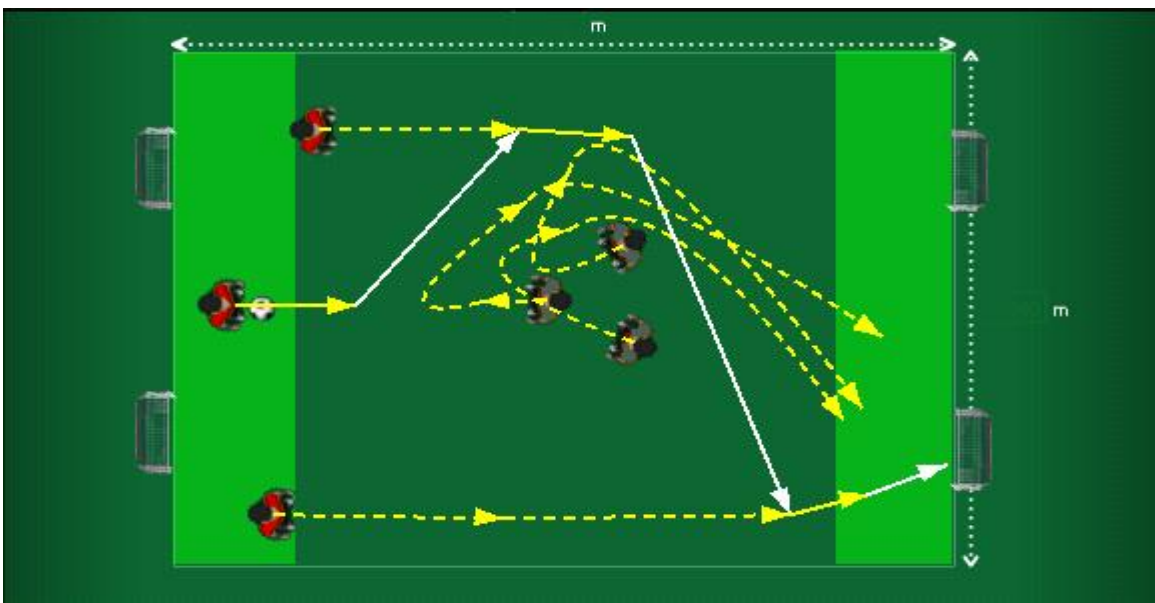
Maalialuetta pienennetään.

5) 3v3 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/sivurajahitto kuuluisi. 4x3 minuutin peliä.

Huomioitavaa:

Hyökkäyksessä: pyri hyökkämään 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.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 27-28

1) Alkulämpö ja verryttely – 20 min.

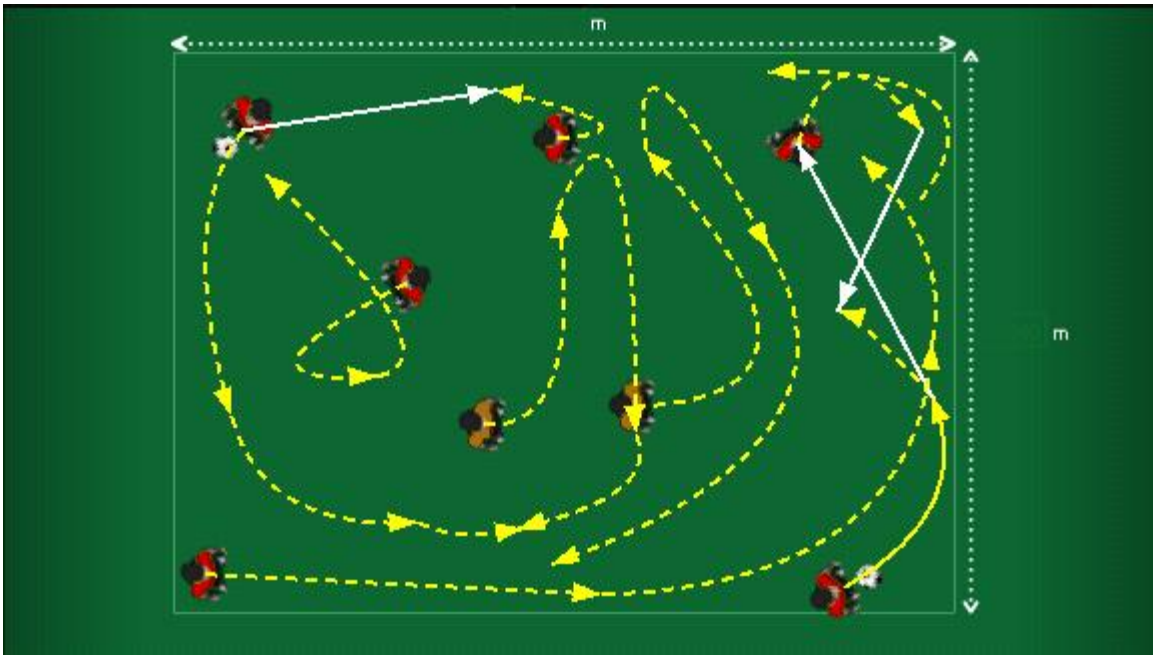
A) Askellusharjoite SPL – 5 min.

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).

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

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen:

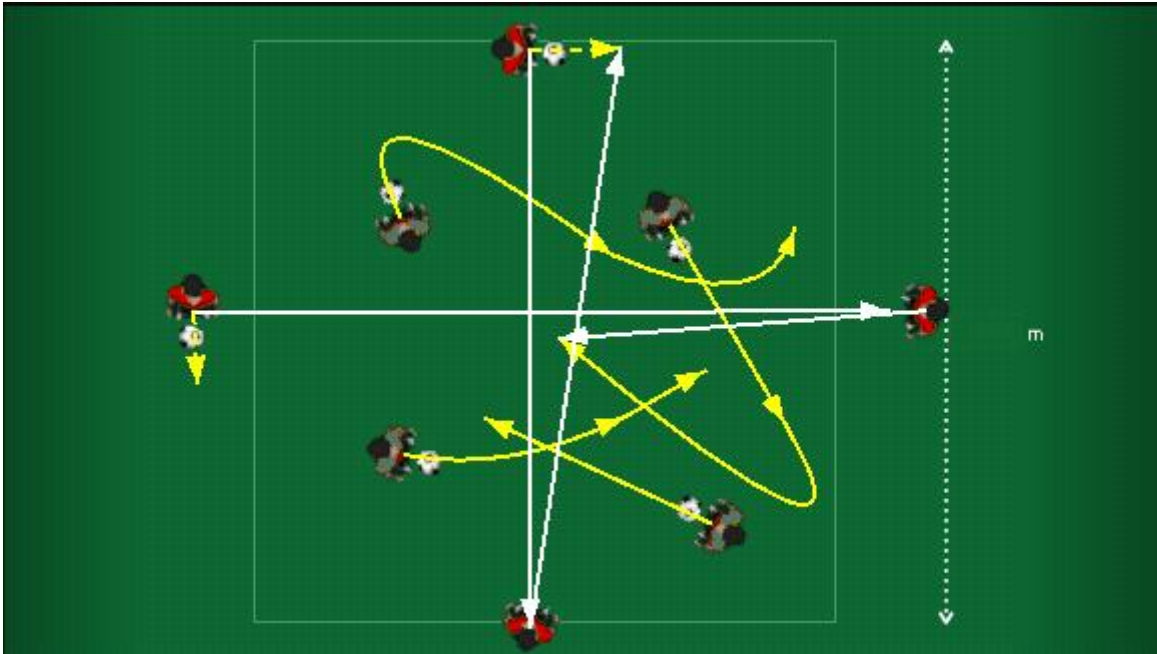
Pienennetään aluetta.

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.

Vaikeuttaminen:

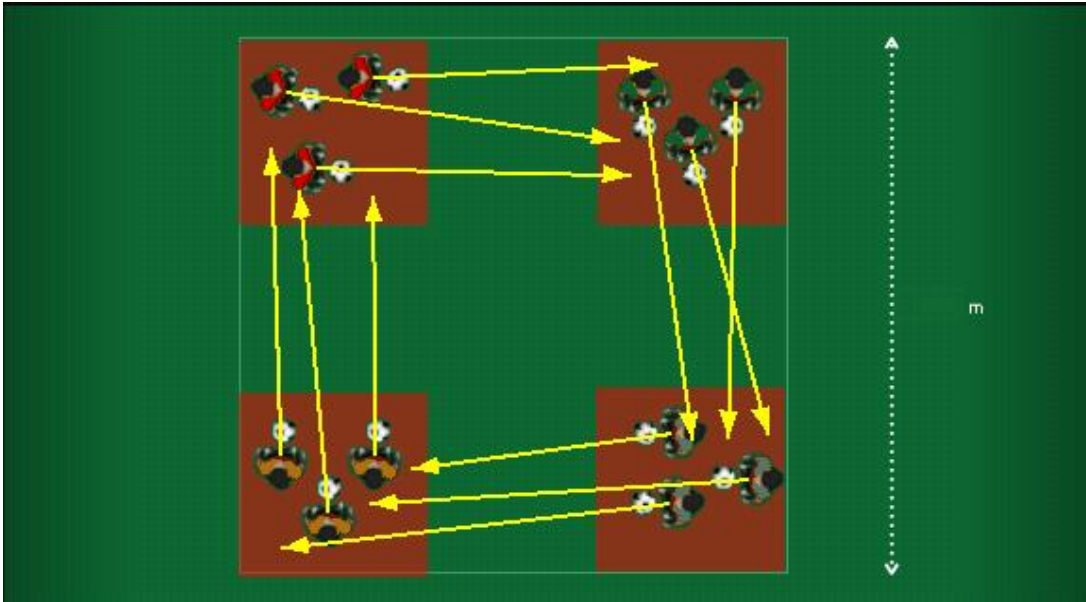
Syöttäminen tehdään ainoastaan heikommalla jalalla tai rintapotkulla. Keskellä olevat pelaajat joutuvat kuljettamaan palloa eri tavoin. Syöttöjen tulee tapahtua yhdellä kosketuksella.

D) Kuljettaminen neliöstä toiseen – 5 min.

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

Välineet:

Jokaisella pelaajalla pallo ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisaatio ja harjoitteen kuvaus:

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

Huomioitavaa:

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

Vaikeuttaminen:

1. Jokaisella joukkueella on vain yksi pallo. Joukkueet syöttävät palloa neliön sisällä, valmentajan käskystä joukkueet siirtyvät mahdollisimman nopeasti seuraavaan neliöön. Pallon saa syöttää. Nopein voittaa.

2. Pallorosvo, yksilökisa. Neliöiden väliin tulee yksi pallorosvo, joka yrittää estää kuljettamisen seuraavaan neliöön. Kiinniotetuista tulee uusia pallorosvoja. Kisan voi käydä ilman palloa. Jotta kiinniottaminen ei olisi liian helppoa, "pallorosvojen" täytyy lähteä aina alueen keskiruudusta.

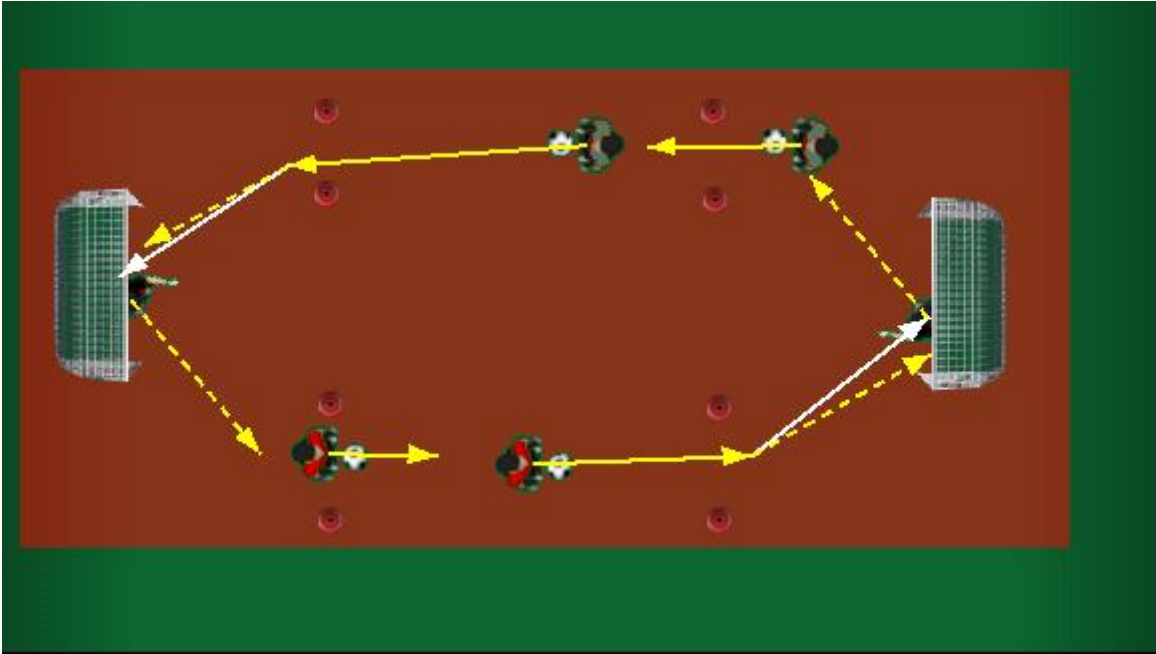
3. Valmentaja määrää tietynlaisen tekniikan, jolla on pakko kuljettaa palloa.

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:

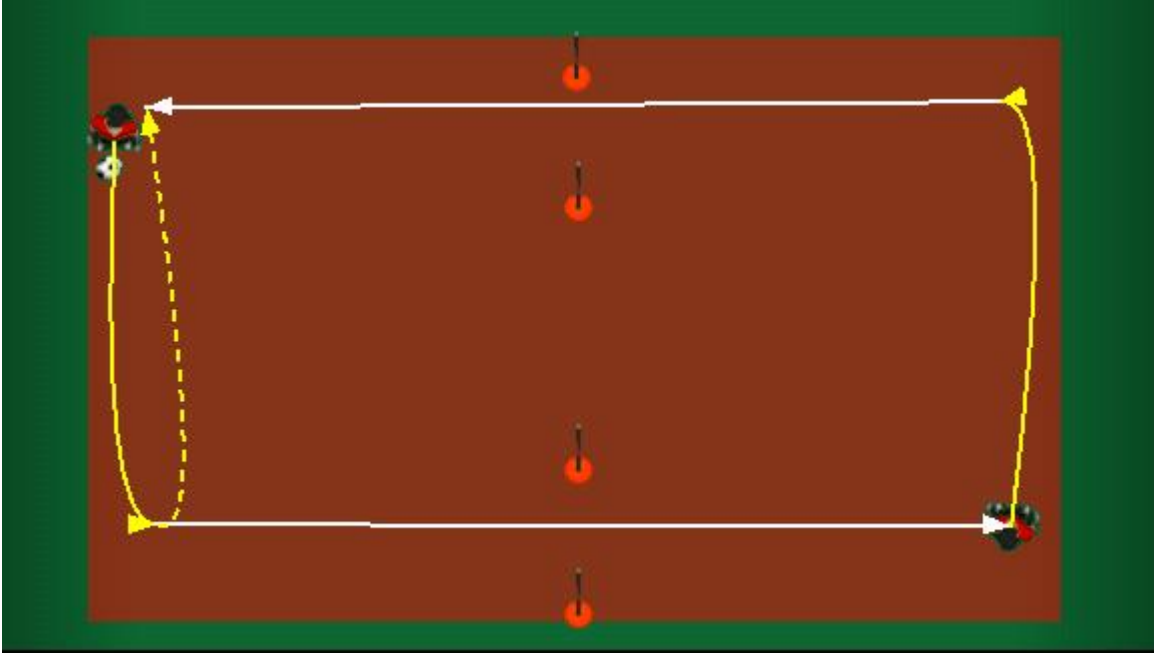
Pienemmät maalit, laukaus kauempaa. Laukaukset vain huonommalla jalalla.

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

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=57479>

Välineet:

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

10-15x5-8 m suorakaide tai 10-15 m neliö. Alueen keskellä on 1-2 m leveät portit. Pelaajat yrittävät syöttää pareittain niin monta syöttöä peräkkäin porttien välistä kuin pystyvät. Pallollinen pelaaja lähtee yhdestä kulmasta kuljettamaan. Saavuttuaan portin kohdalle hän kääntyy ja yrittää syöttää pallon portin läpi parilleen. Tämän jälkeen pelaaja palaa lähtöpaikalleen odottamaan pallon saaneen pelaajan syöttöä. Kumpi pelaajaa onnistuu ensimmäiseksi syöttämään 10 onnistunutta syöttöä? Kisa voidaan käydä myös parien välisenä: mikä pari onnistuu ensimmäisenä saamaan 20 onnistunutta syöttöä? Harjoitteeseen voi lisätä kolmannenkin pelaajan. Tällöin pallollinen pelaajaa liikkuu aina syöttönsä perään ja vaihtaa näin paikkaa.

Huomioitavaa:

Oikean syöttötekniikan korostaminen. Tukijalka osoittaa kohti syöttösuuntaa, potkaisevan jalan nilkka jännitettynä, potkaisevan jalan "työntävä" liike.

Helpottaminen:

Lyhennetään syöttömatkaa.

Vaikeuttaminen:

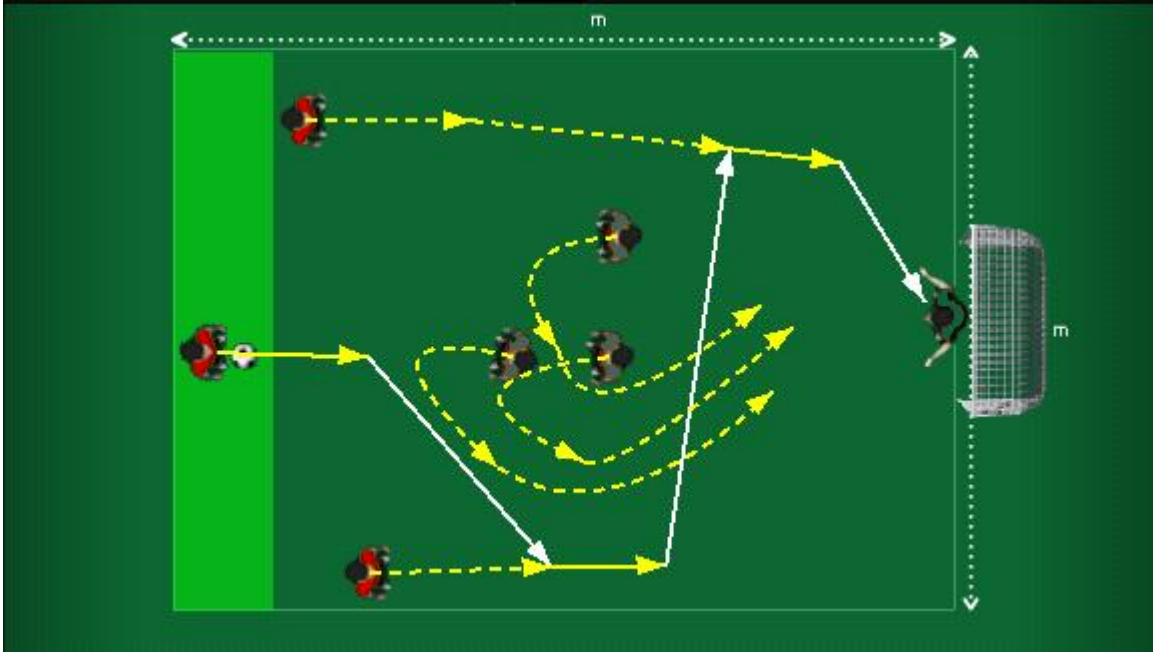
Pidennetään syöttömatkaa, kavennetaan maalialuetta. Saa syöttää vain heikommalla jalalla, täytyy ottaa haltuun tietyllä tavalla.

4) 3v3 maali-/viivapeli – 20 min.

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

Välineet:

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



Organisaatio ja harjoitteen kuvaus:

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

Huomioitavaa:

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

Helpottaminen:

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

Vaikeuttaminen:

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

5) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

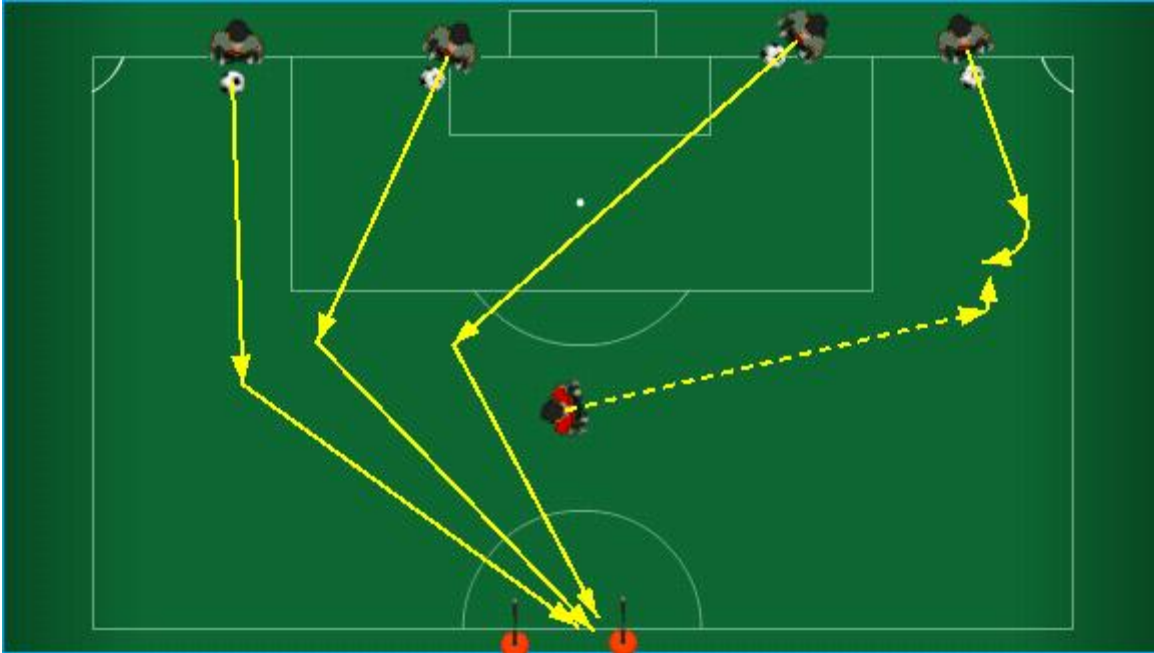
F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 29-30

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
- A) Askellusharjoite Tanoke – 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:

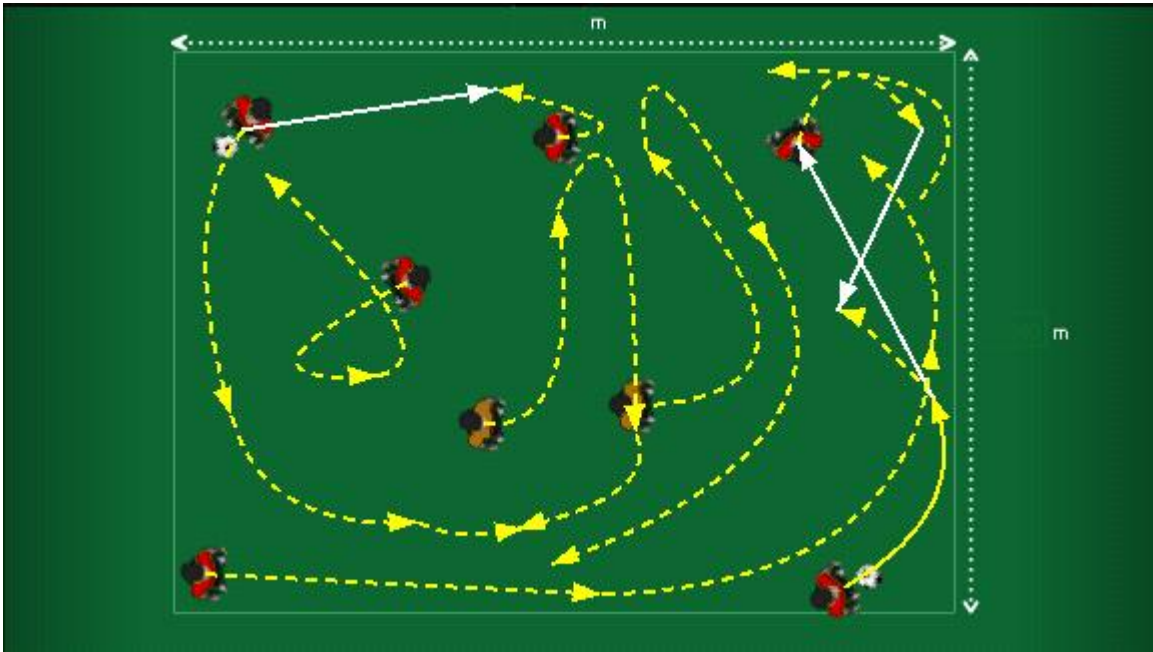
Lisätään puolustajia.

C) Hippaa syöttämällä 1 – 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:

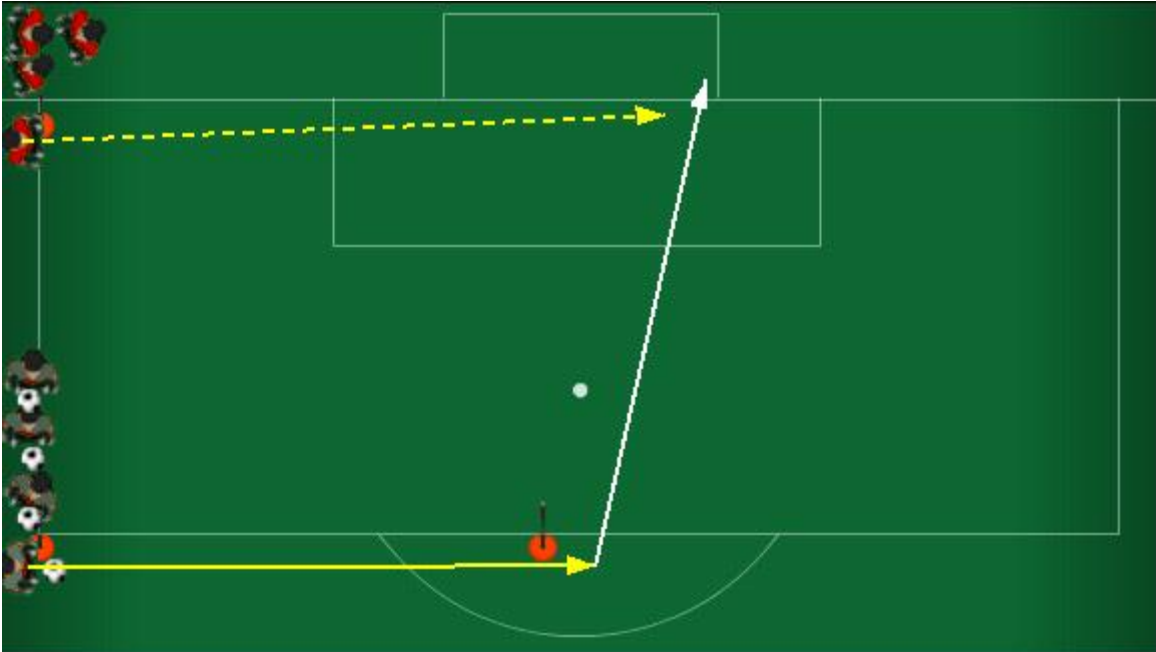
Pienennetään aluetta, vähennetään "hippojen" määrää.

2) Laukaus sivuliikkeestä – 15 min.

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

Välineet:

Maali ja "törppöjä" laukaisualueen merkkäämistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Kaksi kolmen 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 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:

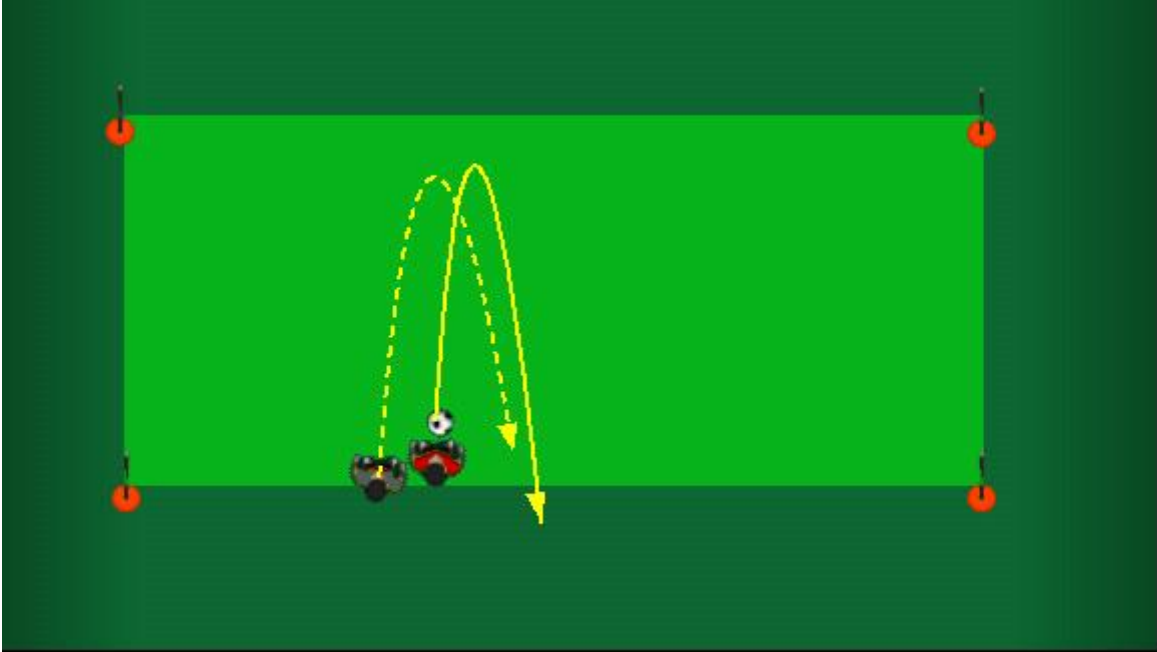
Laukojalla kosketusrajoitukset, laukominen heikommalla jalalla, laukaisuvälimatkan pidentäminen.

3) Taklausta pakoon – 10 min.

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

Välineet:

Pallo pari kohti, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

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

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

Huomioitavaa:

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

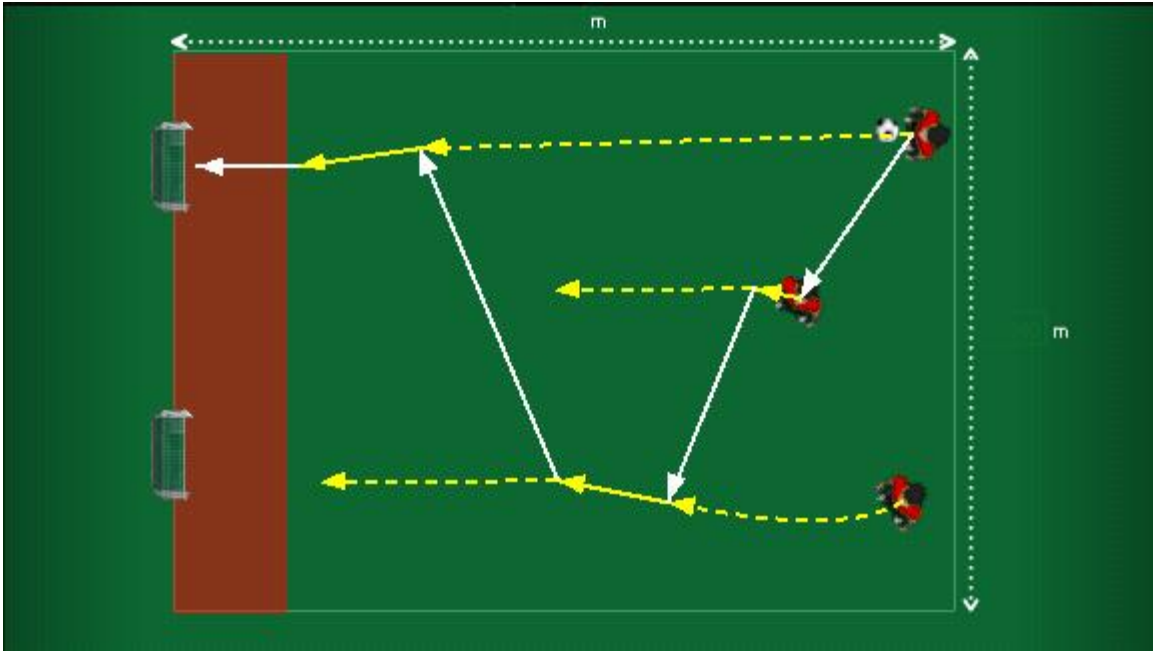
Puolustaja: nopea reagointi, taklaus heti kun mahdollista.

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) 6v6 + maalivahdit -peli – 20 min.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

50x30 m kenttä, molemmilla puolilla pikkumaali. Kaksi seitsemän pelaajan joukkuetta, yksi pelaaja molemmista joukkueista maalissa. Pelataan 10-15 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.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 31-32

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 20 min.
- A) Askellusharjoite Coerver -liikkeitä – 10 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) Linnake – ryhmäleikki – 5 min.

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

Välineet:

Pallo ja liivi "suojatun" pelaajan merkkäämiseksi.

Organisaatio 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.

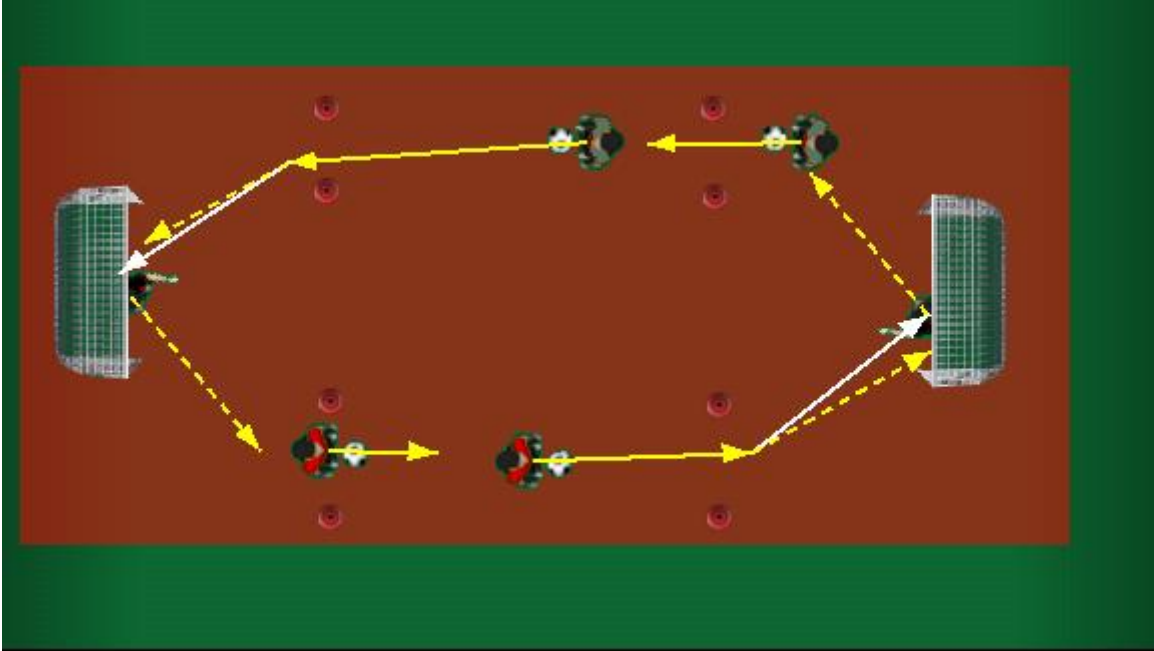
2) "Laukaisukaruselli" – 15 min.

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

2

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:

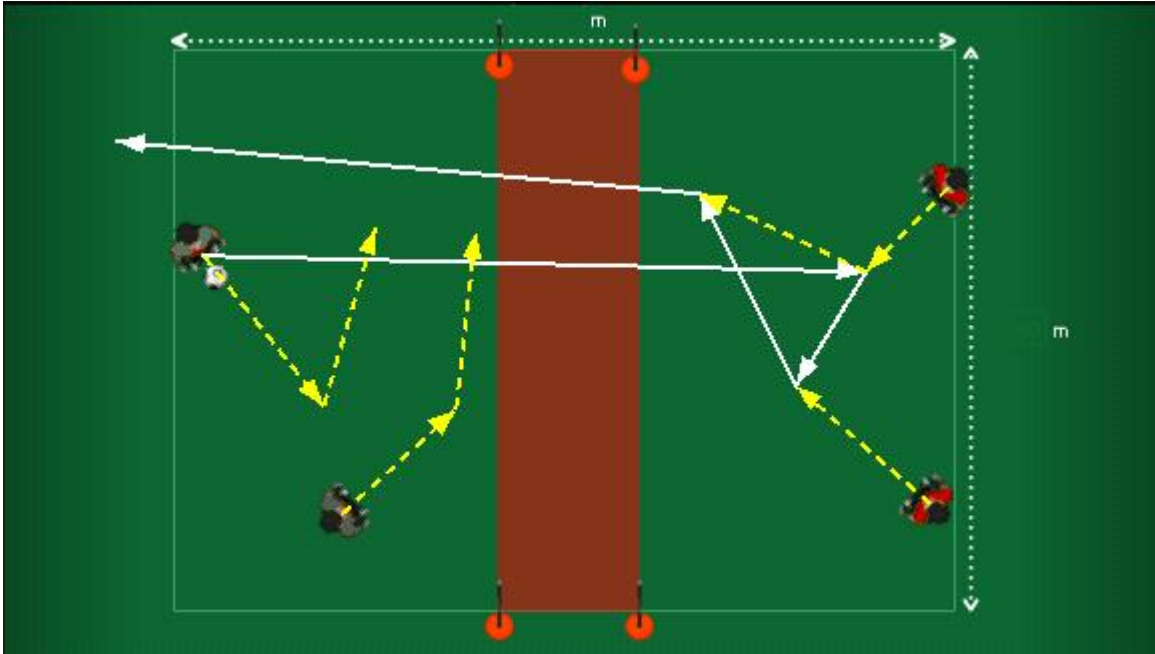
Pienemmät maalit, laukaus kauempaa. Laukaukset vain huonommalla jalalla.

3) Futistennis maassa – 20 min.

<http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13661>

Välineet:

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

4 (kaksi kahden pelaajan joukkuetta) pelaajaa vastakkain 20-25 m päässä toisistaan. Alueen leveys on 10-12 m. Molemmat yrittävät tehdä maalin syöttämällä 10 metriä leveän päätyalueen läpi. Välissä on 5 m syvä neutraali alue, jolle ei saa mennä. Pelataan yhdellä kosketuksella, joukkueella yhteensä 3 kosketusta. Pisteen saa, kun pystyy syöttämään pallon maata pitkin vastustajan päätyrajan yli. Palloa saa syöttää vain sisäsyrytyöillä. Vain syöttävä joukkue voi saada pisteen (vanhat lentopallösäännöt).

Huomioitavaa:

Syöttöjen kovuus ja suunta. Syöttö omalle pelaajalle niin, että tämä pääsee yrittämään läpisyöttöä mahdollisimman hyvästä asemasta. Pelaajien jatkuva liike siten, että sekä puolustavassa että hyökkäävässä tilanteessa pelaajat ovat mahdollisimman hyvin sijoittuneita. Oikea sisäsyrypotkun tekniikka (tukijalka nyrkin etäisyydellä pallon viereen, varpaat potkusuuntaan, potkaiseva jalkaterä jännitettynä – "varpaat kohti taivasta", potkaiseva jalka heilahtaa "pallon läpi" tukijalan suuntaisesti).

Helpottaminen:

Alueen pienentäminen, kosketusmäärän lisääminen.

Vaikeuttaminen:

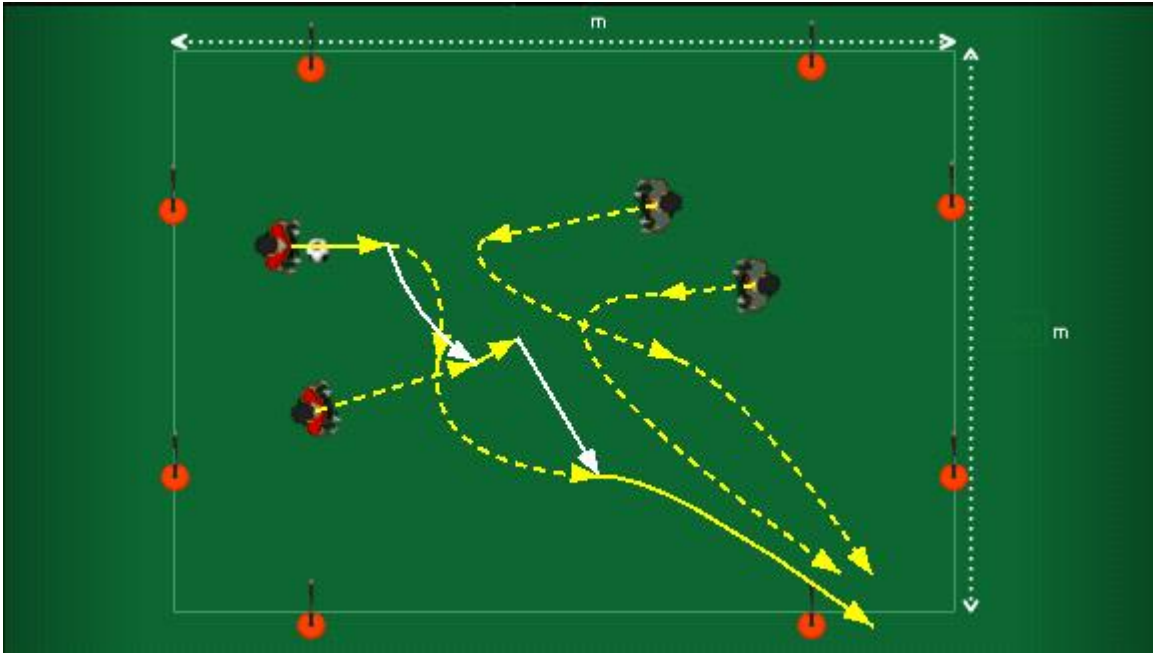
Alueen suurentaminen, syöttäminen vain heikommalla jalalla.

4) 2v2 vierekkäisiin maaleihin – 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:

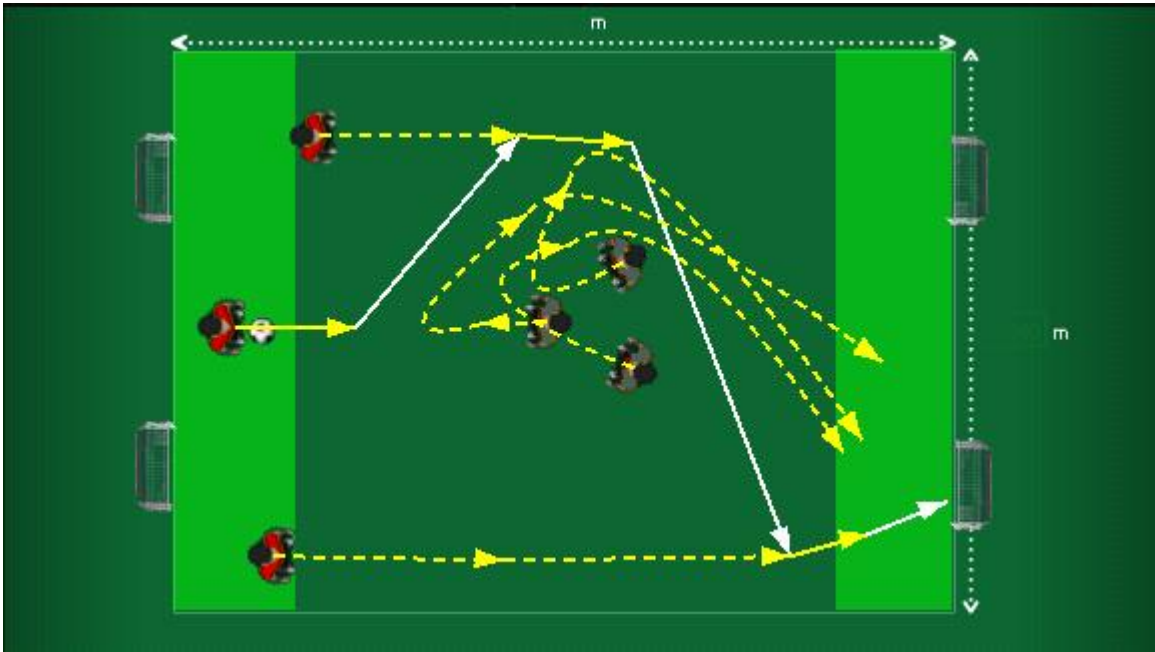
Maalialuetta pienennetään.

5) 3v3 neljään maaliin – 10 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.

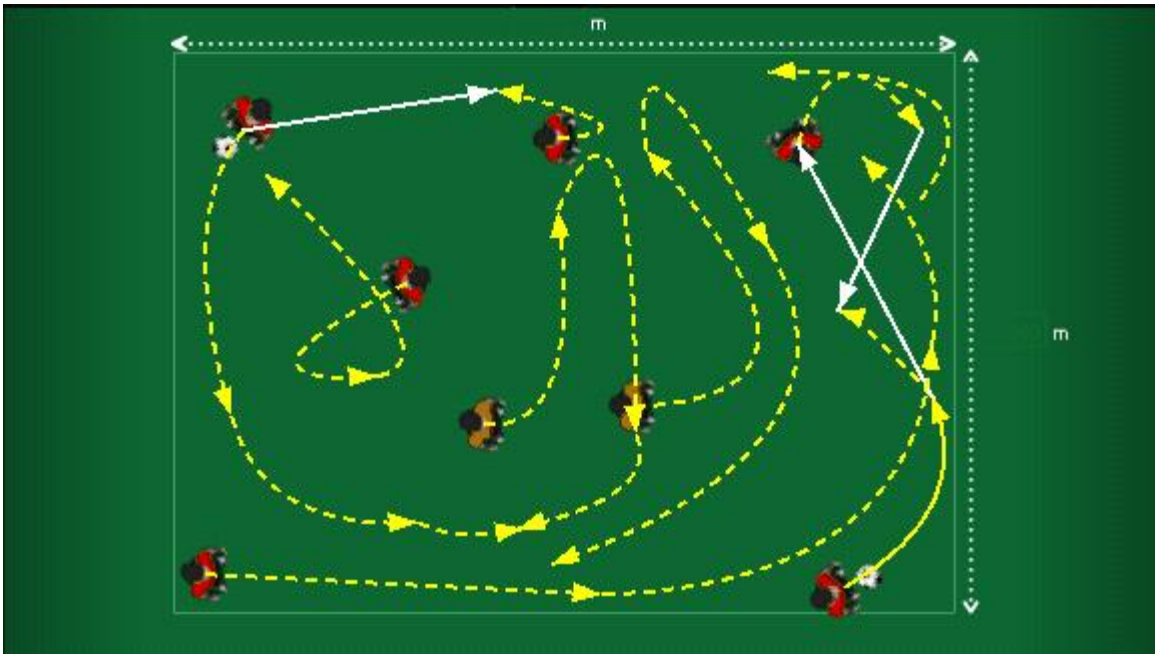
F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 33-34

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
 A) Askellusharjoite TANOKE -liikkeitä – 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).

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

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen:

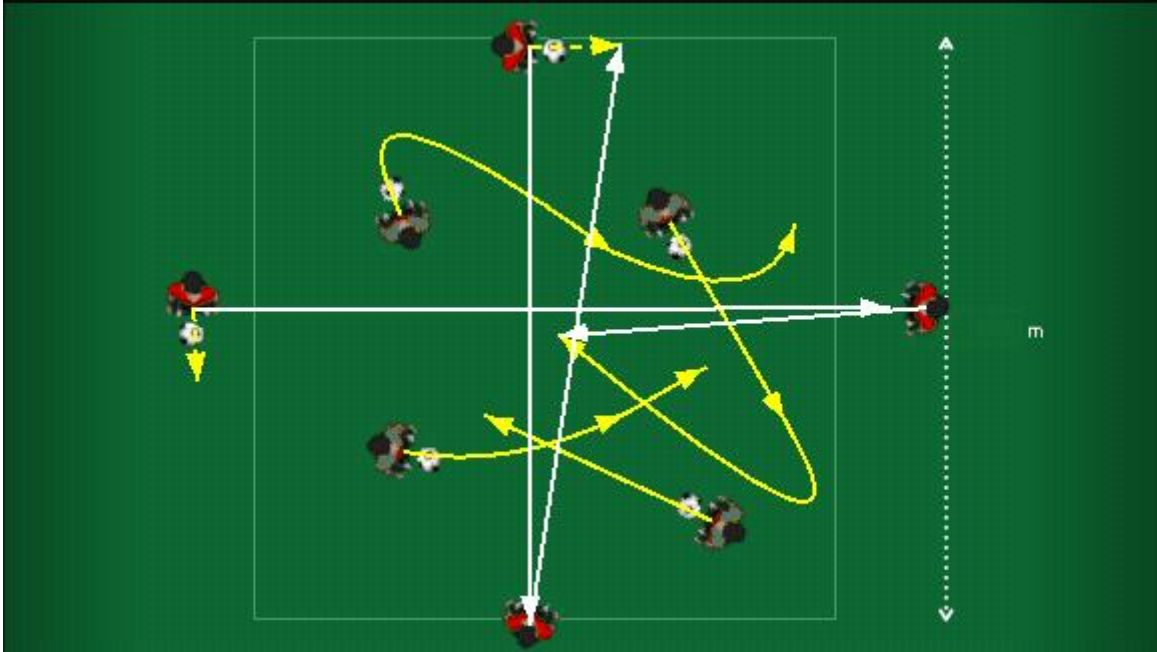
Pienennetään aluetta.

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.

Vaikeuttaminen:

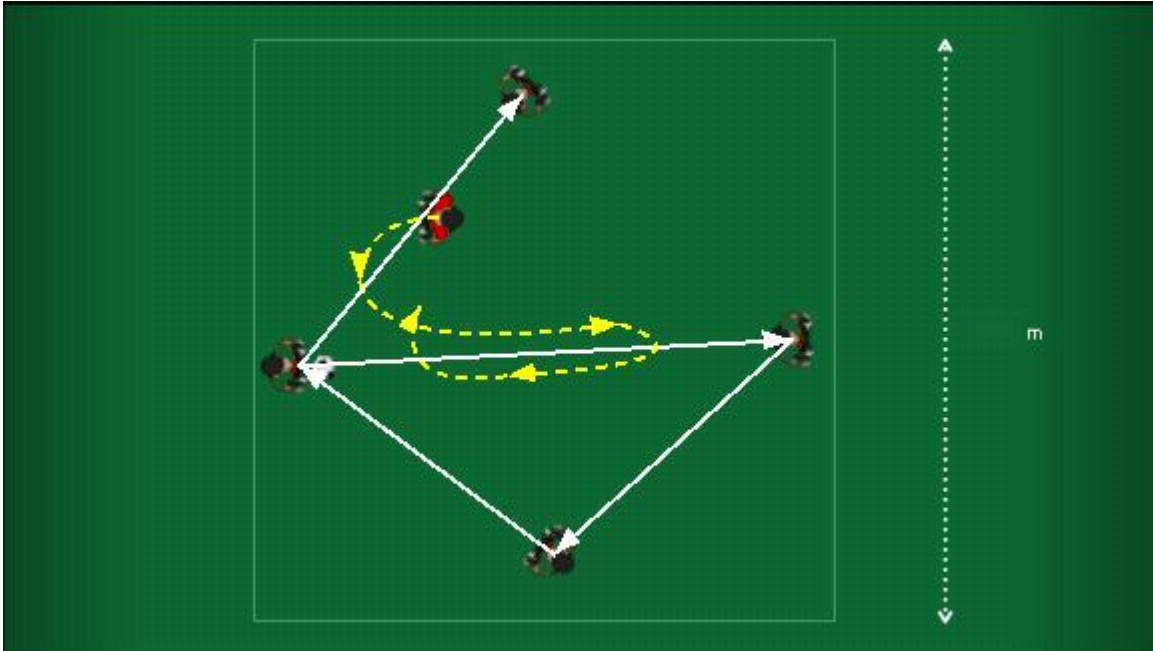
Syöttäminen tehdään ainoastaan heikommalla jalalla tai rintapotkulla. Keskellä olevat pelaajat joutuvat kuljettamaan palloa eri tavoin. Syöttöjen tulee tapahtua yhdellä kosketuksella.

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:

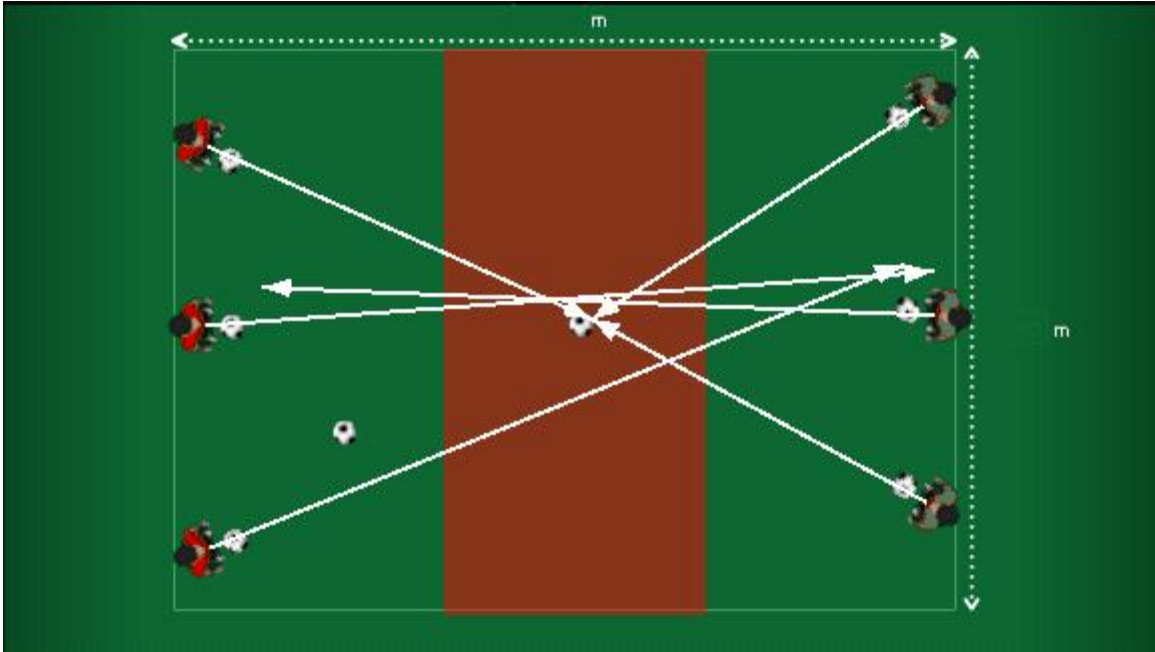
Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, haltuunotto tietyllä tavalla. Pienennetään aluetta.

3) Tarkkuuspallo – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17994>

Välineet:

4-8 matalaa merkkikartiota, tarkkuuspallo (esim. futsalpallo) ja pelaajien pallot .



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Rajataan kartioilla alue esim. 15x15 m. Jaetaan pelaajat kahteen joukkueeseen. Pelaajat asettuvat omille syöttöviivoilleen. Tarkkuuspallo laitetaan keskelle aluetta. Leikin tavoitteena on pelaajien palloja sisäsytyttöä hyväksi käyttäen saada Tarkkuuspallo siirtymään vastapuolen maalialueelle (Tarkkuuspalloa ei saa koskea kuin toisella pallolla). Alueelle keskelle jääneet syöttöpallot saa käydä hakemassa ja kuljettaa oman joukkueen syöttöviivan taakse, josta syötöt tulee antaa.

Joukkue, joka saa Tarkkuuspallon siirtymään vastapuolen maalialueelle, voittaa.

Huomioitavaa:

Valmentajan/ohjaajan tulee keskittyä pelaajien syöttämiseen.

Helpottaminen:

Leikki voidaan tehdä myös vierittämällä palloa käsin.

Vaikeuttaminen:

Syöttäminen voidaan tehdä ainoastaan heikommalla jalalla tai suoraan syötöstä.

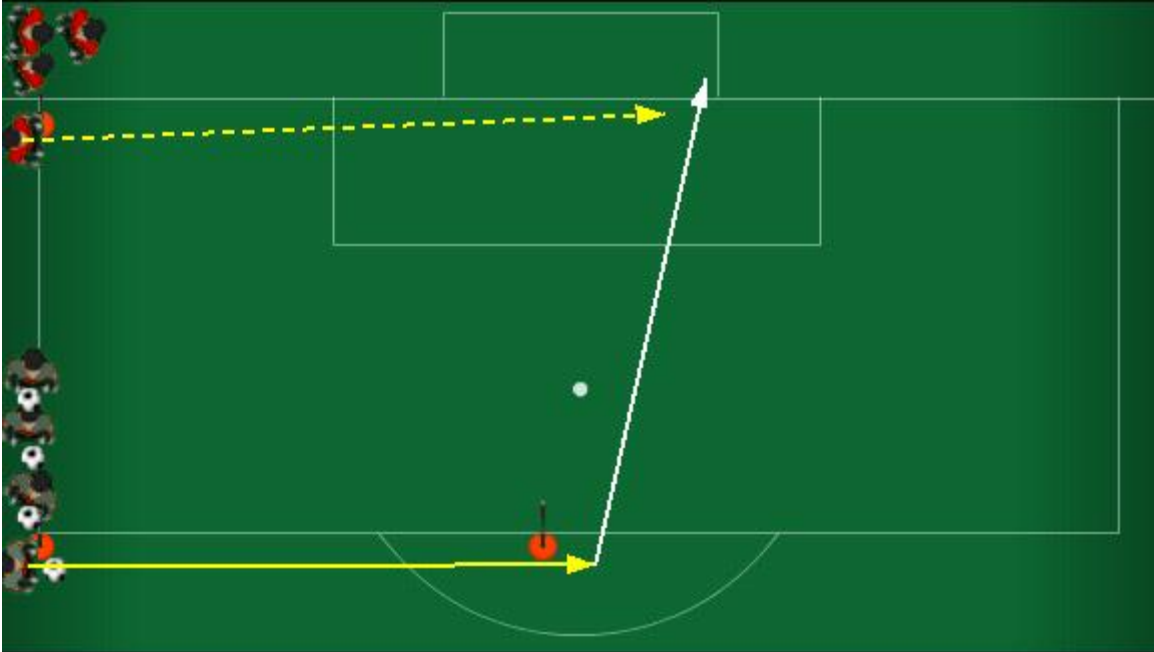
4) Laukaus sivuliikkeestä – 15 min.

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 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:

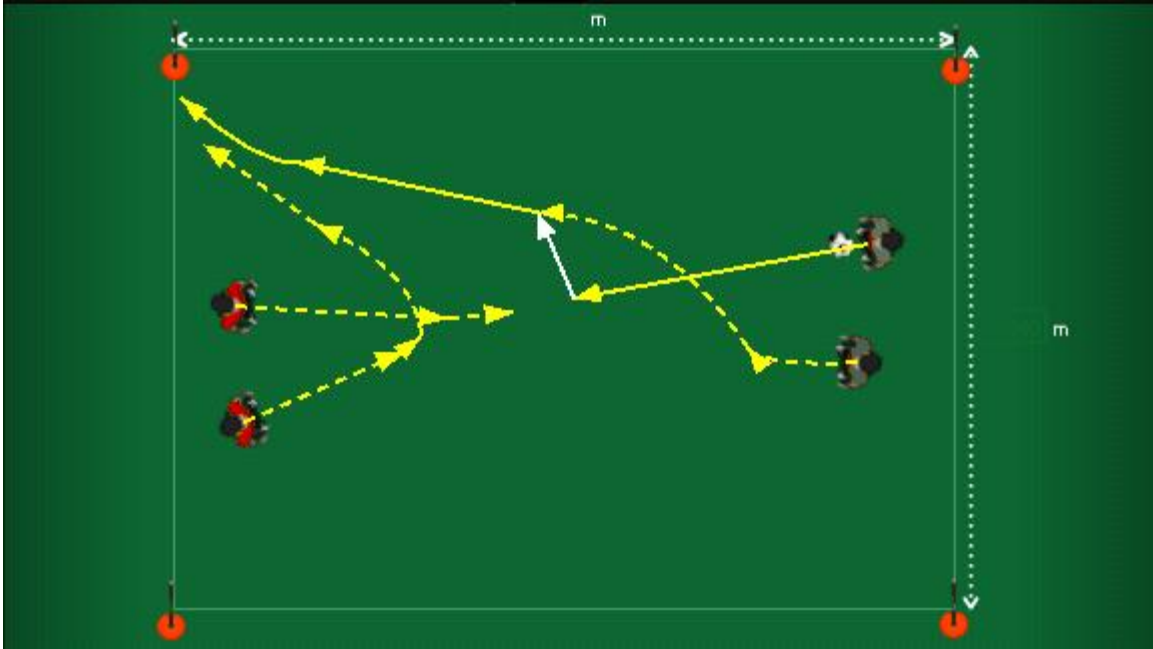
Laukojalla kosketusrajoitukset, laukominen heikommalla jalalla, laukaisuvälimatkan pidentäminen.

5) 2v2 -viivapelinä – 20 min.

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

Välineet:

Pallo ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

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

Huomioitavaa:

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

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

Helpottaminen:

Alueen suurentaminen.

Vaikeuttaminen:

Alueen pienentäminen, kosketusrajoitukset.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 35-36

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

A) Askellusharjoite SPL – 5 min.

B) Viestikisa – 5 min.

* Normaalialajuksua

* Viivajuoksu

* Psykokinestiikka

C) Linnake – ryhmäleikki – 5 min.

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

Välineet:

Pallo ja liivi "suojatun" pelaajan merkkäamiseksi.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

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

Vaikeuttaminen:

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

2) Pusku parille – 10 min.

Välineet:

Pallo paria kohti.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pelaajapari pallon kanssa, pelaajat vastakkain n. 4-5 metrin päässä toisistaan. Toisella pallo, toinen puskee. Hyvä, lantion tasolta alakautta tapahtuva heitto, josta toinen puskee pallon takaisin heittäjän syliin. 10 puskua, minkä jälkeen vaihdetaan rooleja. Mikä pari saa eniten peräkkäisiä onnistuneita suorituksia?

Huomioitavaa:

Hyvät, huolelliset heitot (oikea korkeus, pallo ei tule liian nopeasti puskijaa kohti). Oikean pusku tekniikan opettelu: suu kiinni, silmät auki, osumakohta pallon keskelle otsaa. Niska jännitettynä, puskun voima tulee keskivartalon liikkeestä. Jalat voivat olla tasapainottavassa asennossa (toinen jalka hiukan edempänä), pieni jousto polvista. Käsien avulla voi helpottaa ylävartalon heiluriliikettä (kädet ovat lähtötilanteessa ojennettuna eteen ja liikkuvat sitten pusku liikkeen myötä taaksepäin). Huom! Kiinnitä huomiota voimakkaaseen ylävartalon liikkeeseen ("kobran isku").

Vaikeuttaminen:

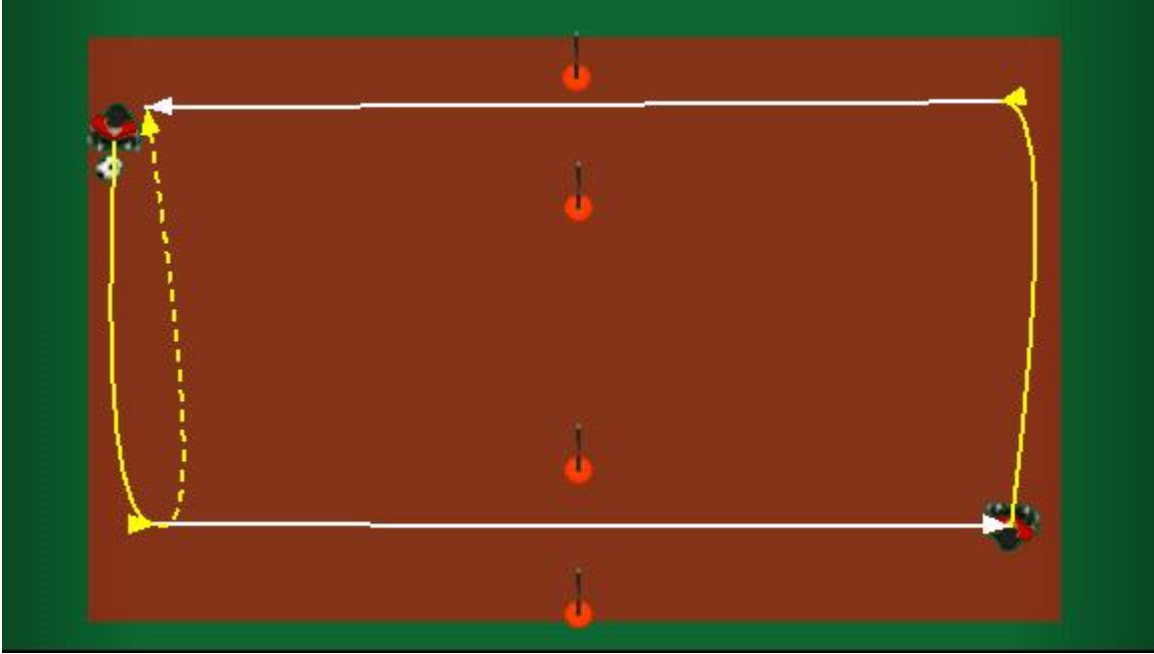
Pusku tapahtuu pienen vauhdin jälkeen ja yhden jalan ponnistuksen jälkeen ilmasta.

3) Syöttöjä pareittain "tötsien läpi" sivuliikkeestä – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=57479>

Välineet:

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

10-15x5-8 m suorakaide tai 10-15 m neliö. Alueen keskellä on 1-2 m leveät portit. Pelaajat yrittävät syöttää pareittain niin monta syöttöä peräkkäin porttien välistä kuin pystyvät. Pallollinen pelaaja lähtee yhdestä kulmasta kuljettamaan. Saavuttuaan portin kohdalle hän kääntyy ja yrittää syöttää pallon portin läpi parilleen. Tämän jälkeen pelaaja palaa lähtöpaikalleen odottamaan pallon saaneen pelaajan syöttöä. Kumpi pelaajaa onnistuu ensimmäiseksi syöttämään 10 onnistunutta syöttöä? Kisa voidaan käydä myös parien välisenä: mikä pari onnistuu ensimmäisenä saamaan 20 onnistunutta syöttöä? Harjoitteeseen voi lisätä kolmannenkin pelaajan. Tällöin pallollinen pelaaja liikkuu aina syöttönsä perään ja vaihtaa näin paikkaa.

Huomioitavaa:

Oikean syöttötekniikan korostaminen. Tukijalka osoittaa kohti syöttösuuntaa, potkaisevan jalan nilkka jännitettynä, potkaisevan jalan "työntävä" liike.

Helpottaminen:

Lyhennetään syöttömatkaa.

Vaikeuttaminen:

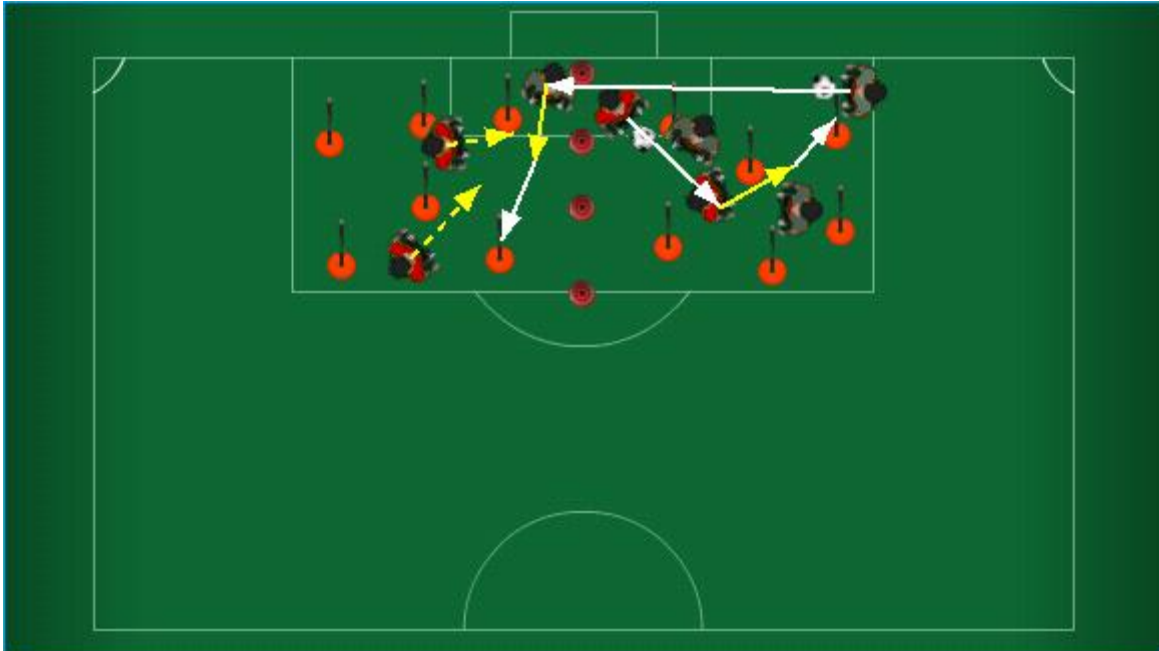
Pidennetään syöttömatkaa, kavennetaan maalialuetta. Saa syöttää vain heikommalla jalalla, täytyy ottaa haltuun tietyllä tavalla.

4) 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.

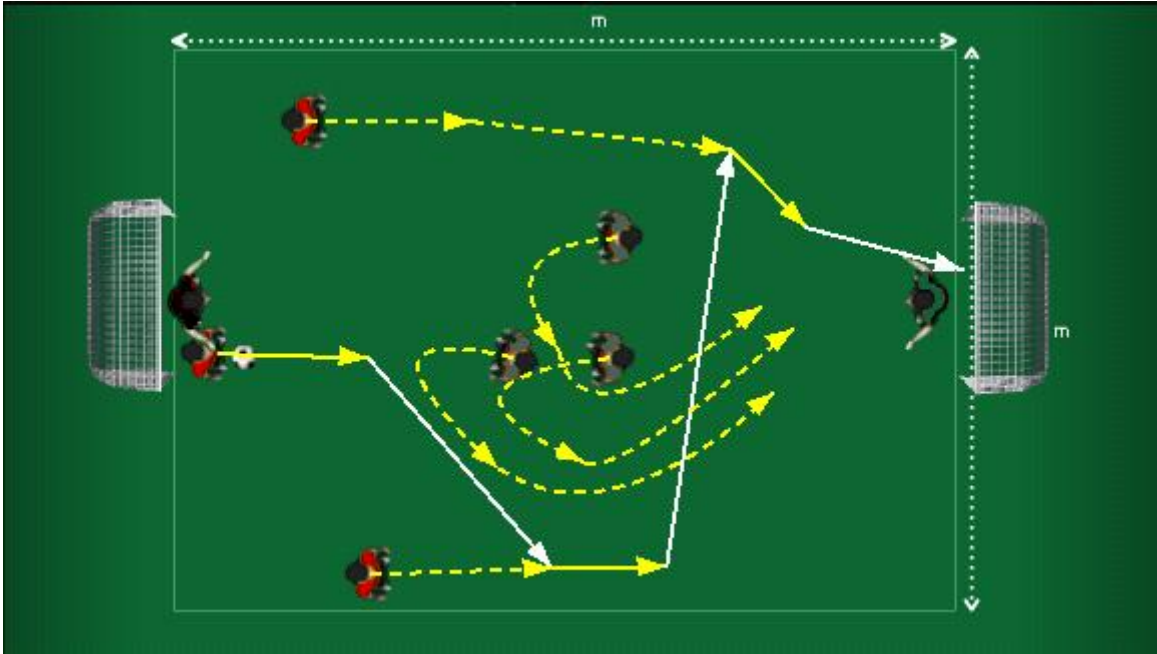
Vaikeuttaminen:

Rajoitetaan kosketuksia, rajataan pelaaminen vain toiselle jalalle.

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).

Puolustajat: 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.

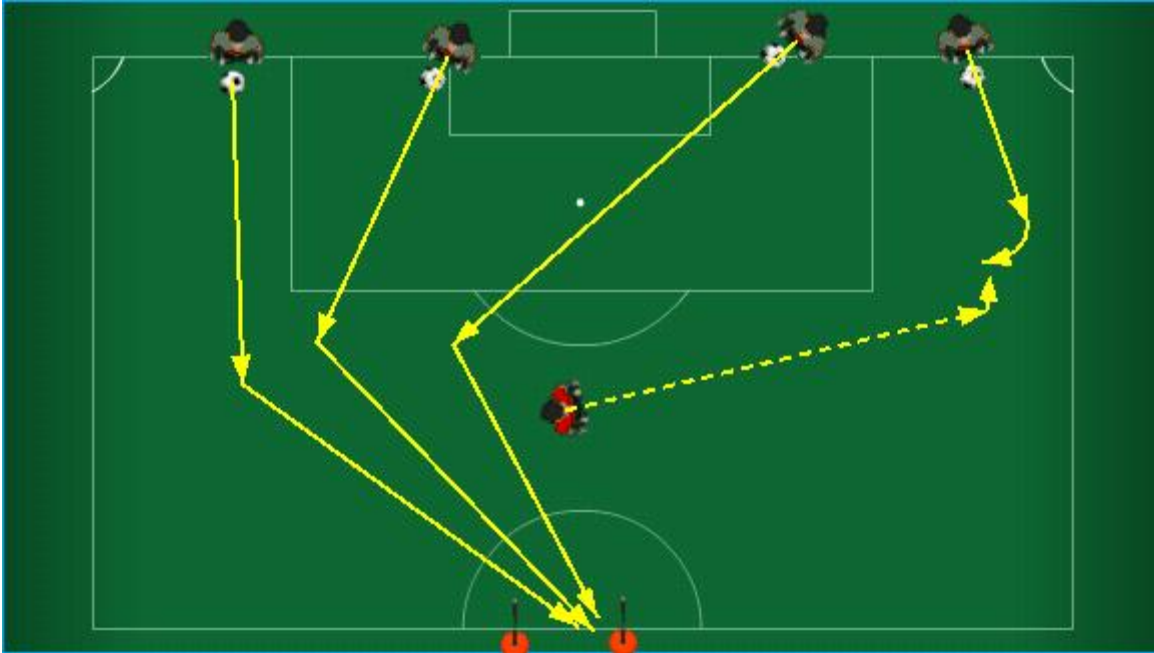
F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 37-38

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
- A) Askellusharjoite Tanoke – 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:

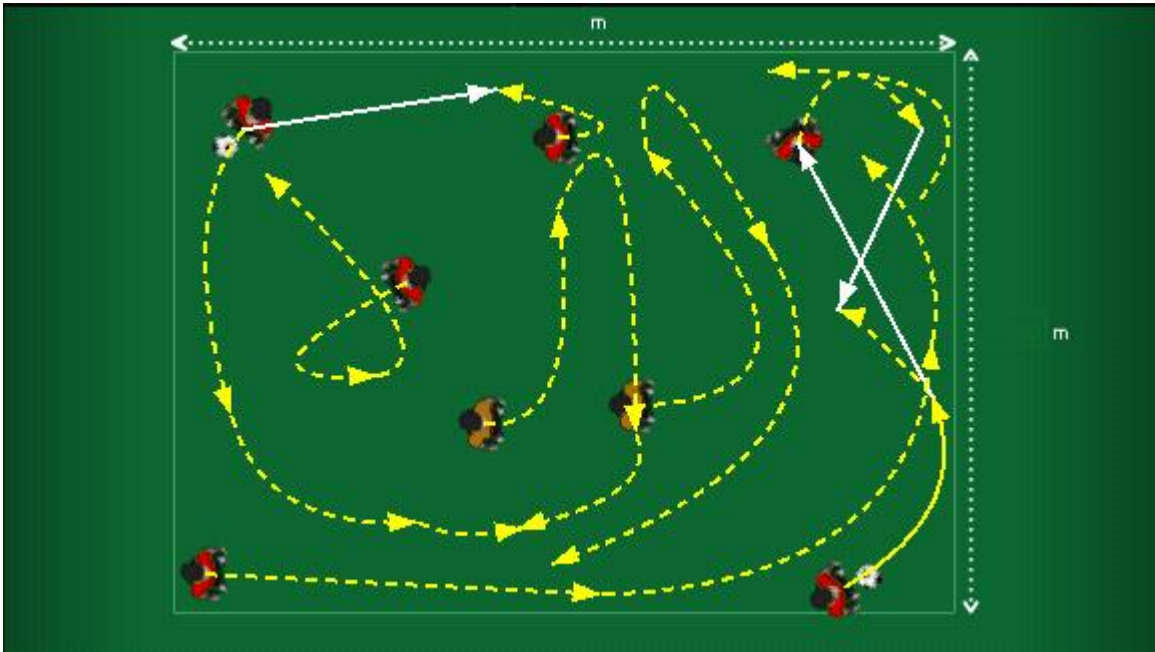
Lisätään puolustajia.

C) 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:

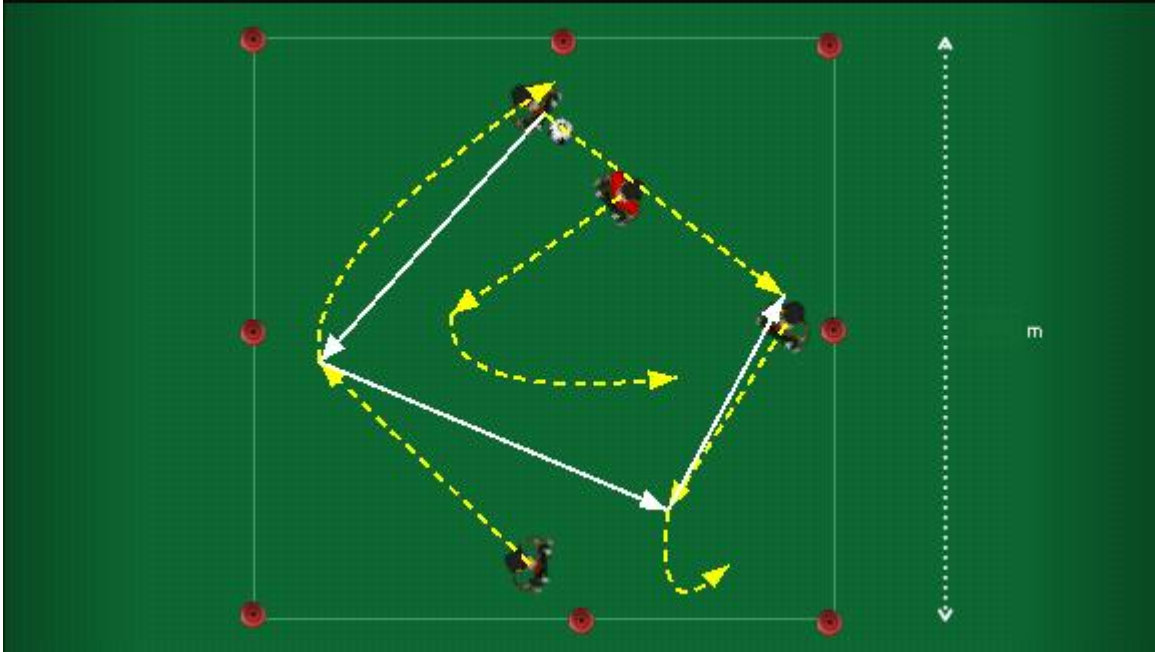
Pienennetään aluetta, vähennetään "hippojen" määrää.

2) 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.

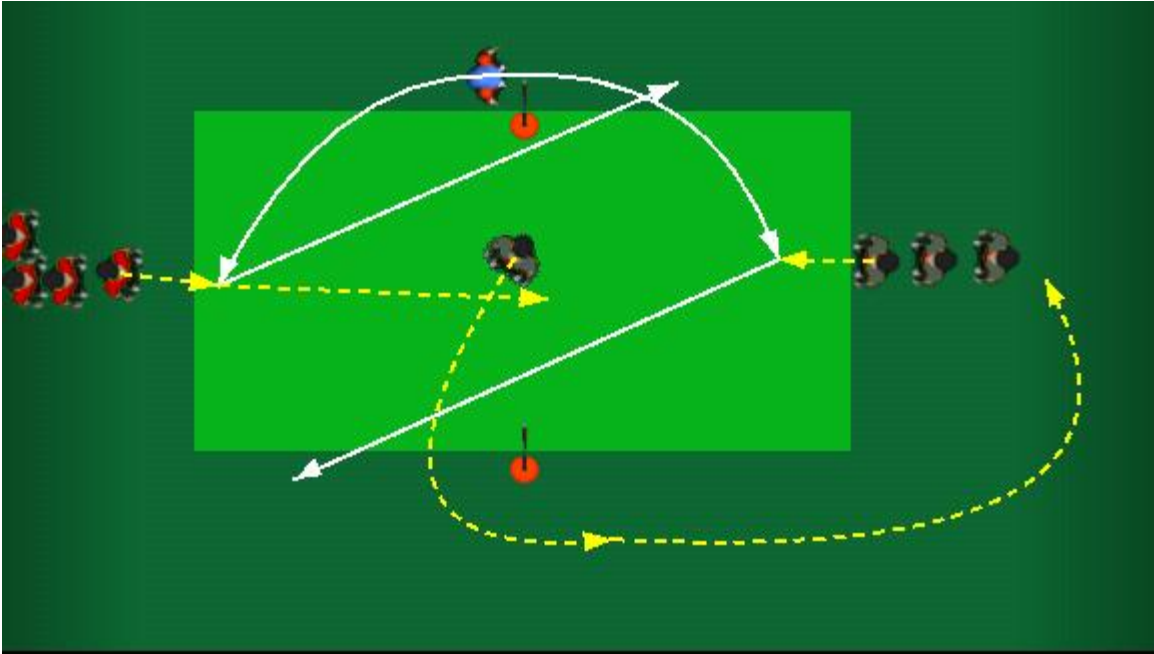
3) Pääpeli, maalinteon joukkuekisa – 15 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=264>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=53438>

Välineet:

Pallo ja "tötsät" ja kartiot maalin merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

5x20 m suorakaide, puolessavälissä 5 m kartiomaali. Kaksi 4-5 pelaajan joukkuetta. Valmentaja on maalin vieressä pallojen kanssa. Joukkueista on aina yksi pelaaja vuorollaan maalissa ja puskemassa. Valmentaja heittää sopivan korkuisia palloja. Kumpi joukkue tekee enemmän maaleja?

Huomioitavaa:

Nopea siirtyminen puskemisesta maaliin. Valmentajan on ajoitettava heittonsa juurin oikein.

Helpottaminen:

Maalin suurentaminen, puskut lähempää.

Vaikeuttaminen:

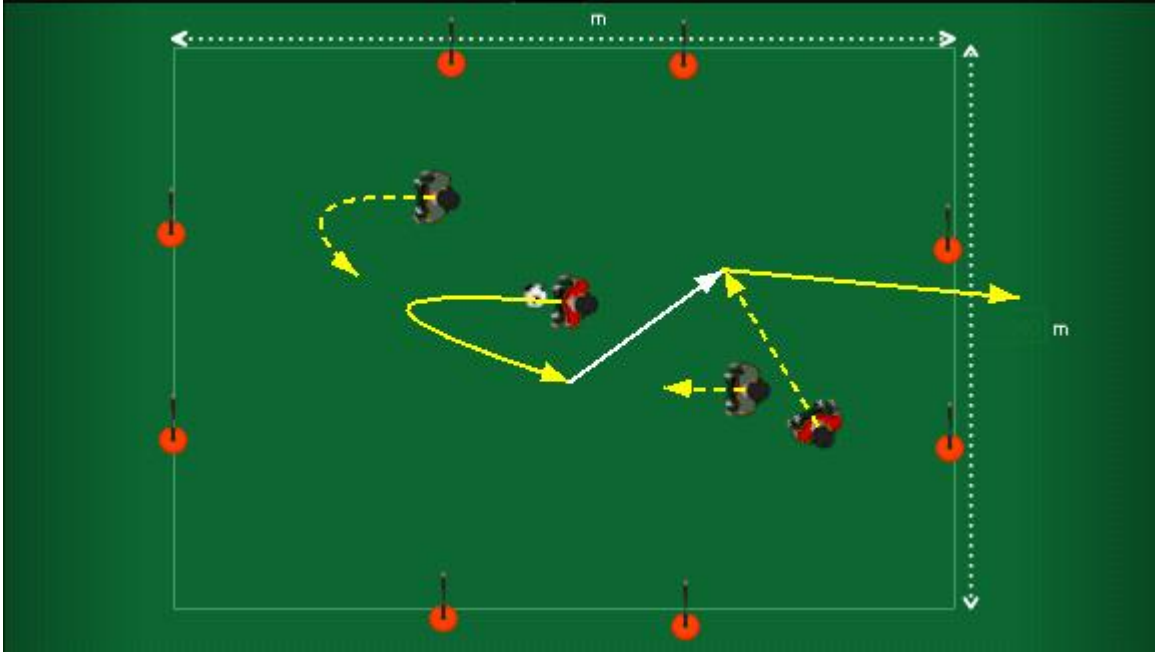
Maalin pienentäminen, puskut kauempaa. Maalin saa tehdä vain hyppypuskulla/heittäytymällä.

4) 2v2 ristikkäisiin maaleihin – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=56141>

Välineet:

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

15 m neliö, jossa pelataan 2v2 neljään ristikkäiseen 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:

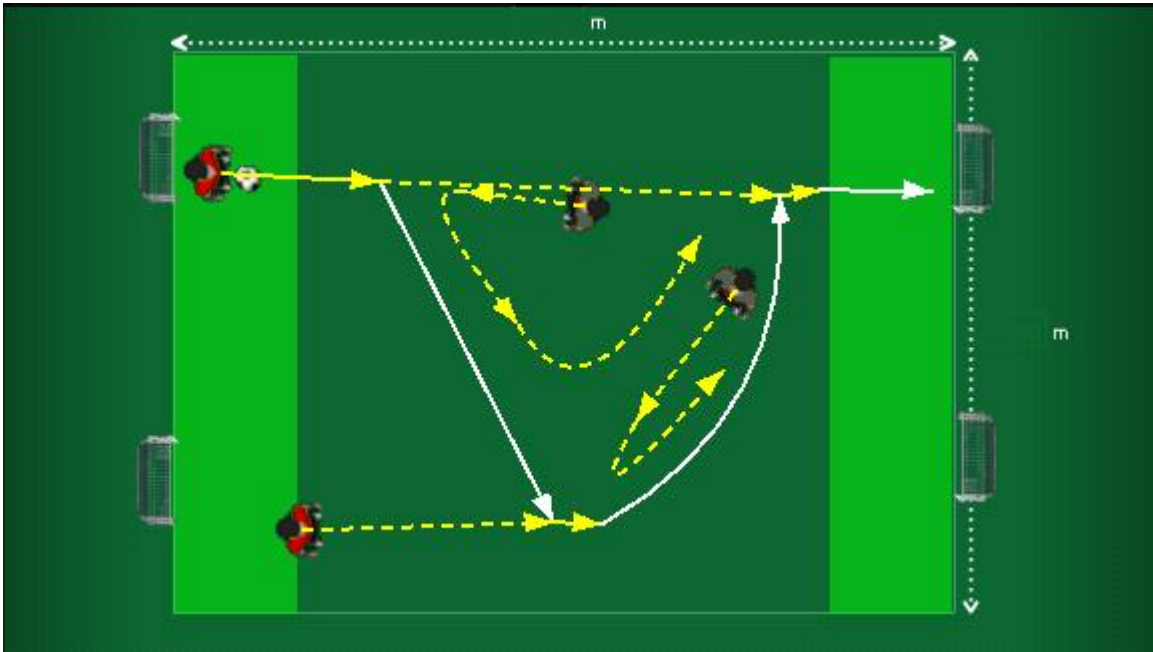
Maalialuetta pienennetään.

5) 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.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 39-40

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
- A) Askellusharjoite Utriainen2 – 10 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:

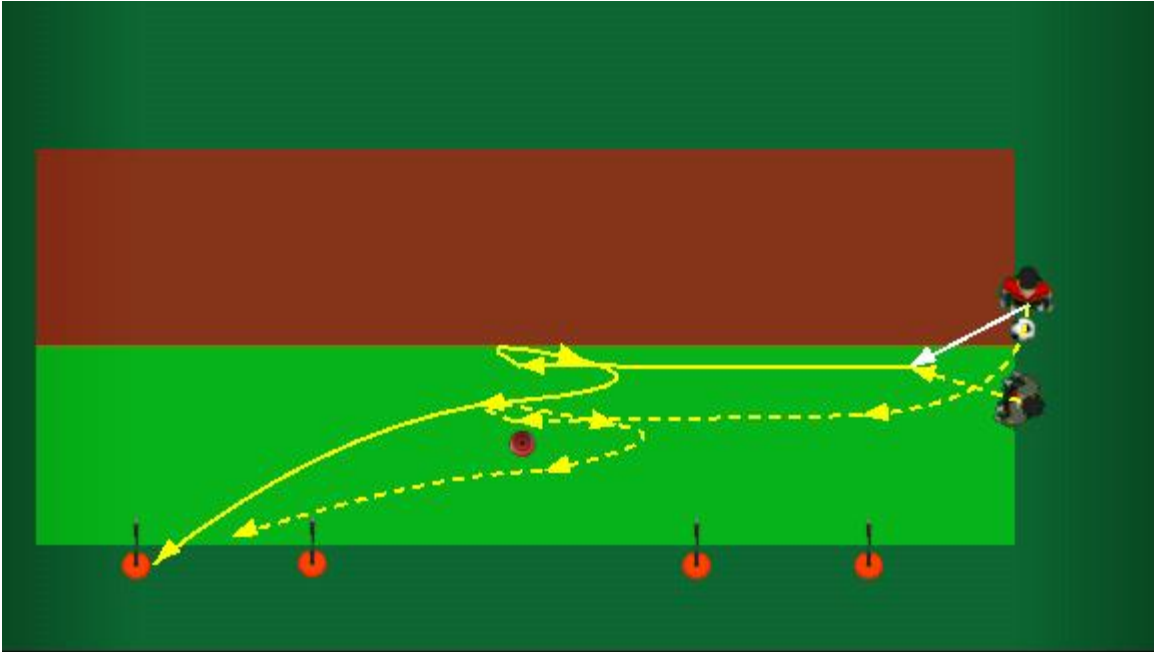
Suurena aluetta.

2) 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:

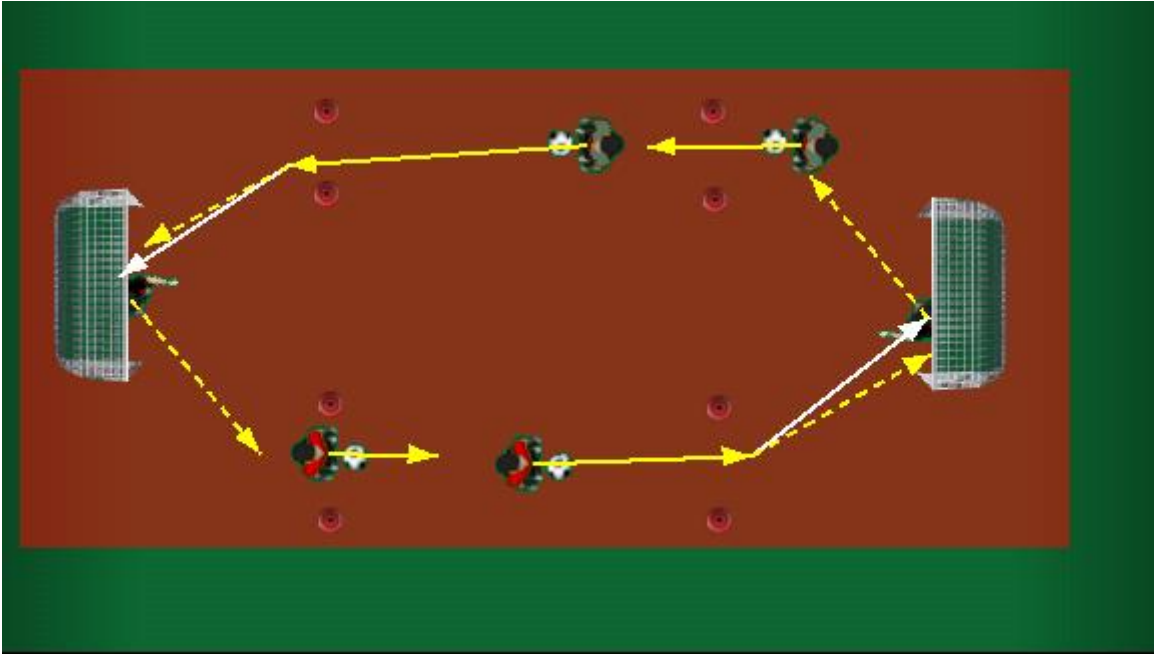
Maalien pienentäminen.

3) "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:

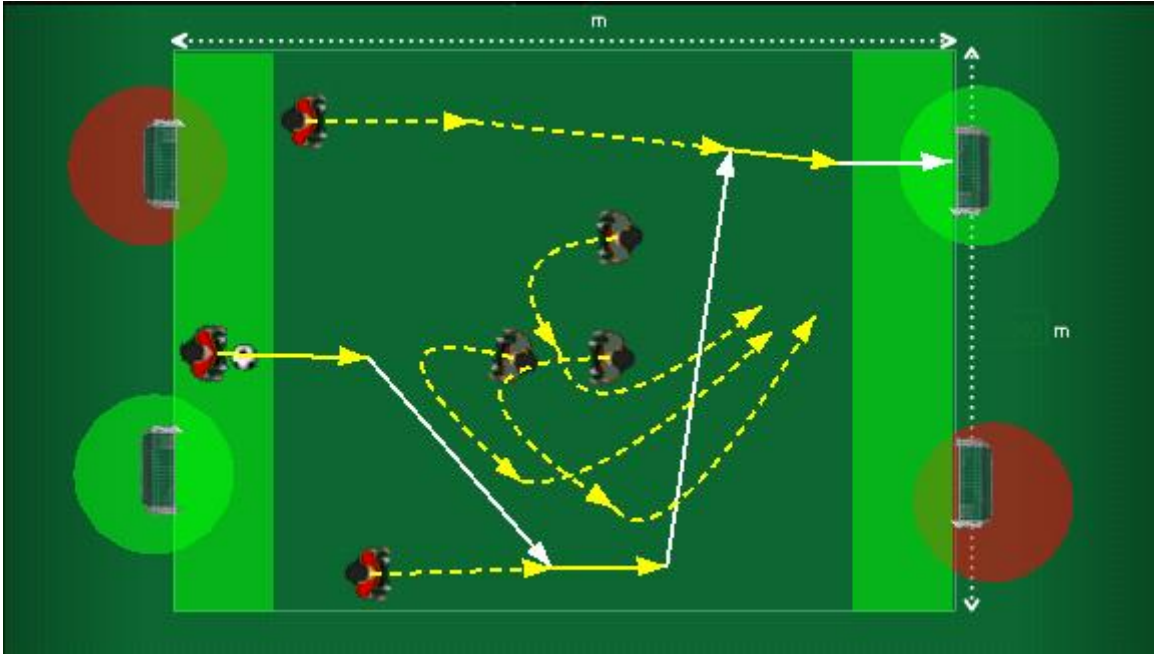
Pienemmät maalit, laukaus kauempaa. Laukaukset vain huonommalla jalalla.

4) 3v3 neljään eriväriseseen maaliin – 10 min.

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

Välineet:

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

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

Huomioitavaa:

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

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

Helpottaminen:

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

Vaikeuttaminen:

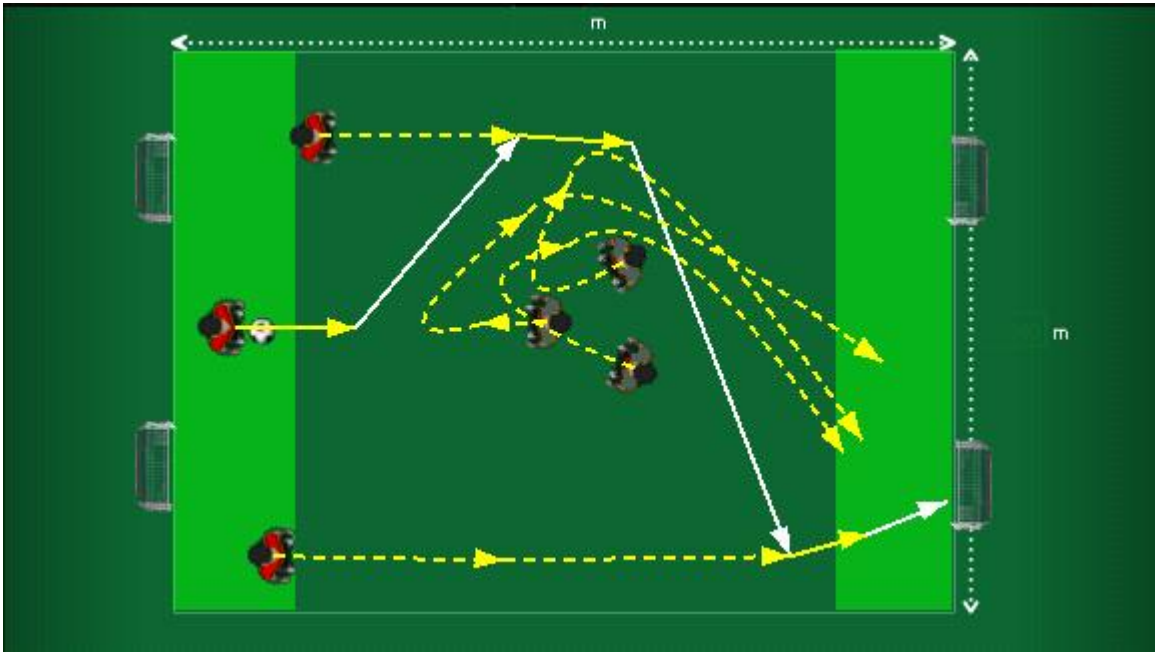
Kosketusrajoitukset, maalialueet pienemmiksi.

5) 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.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 41-42

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

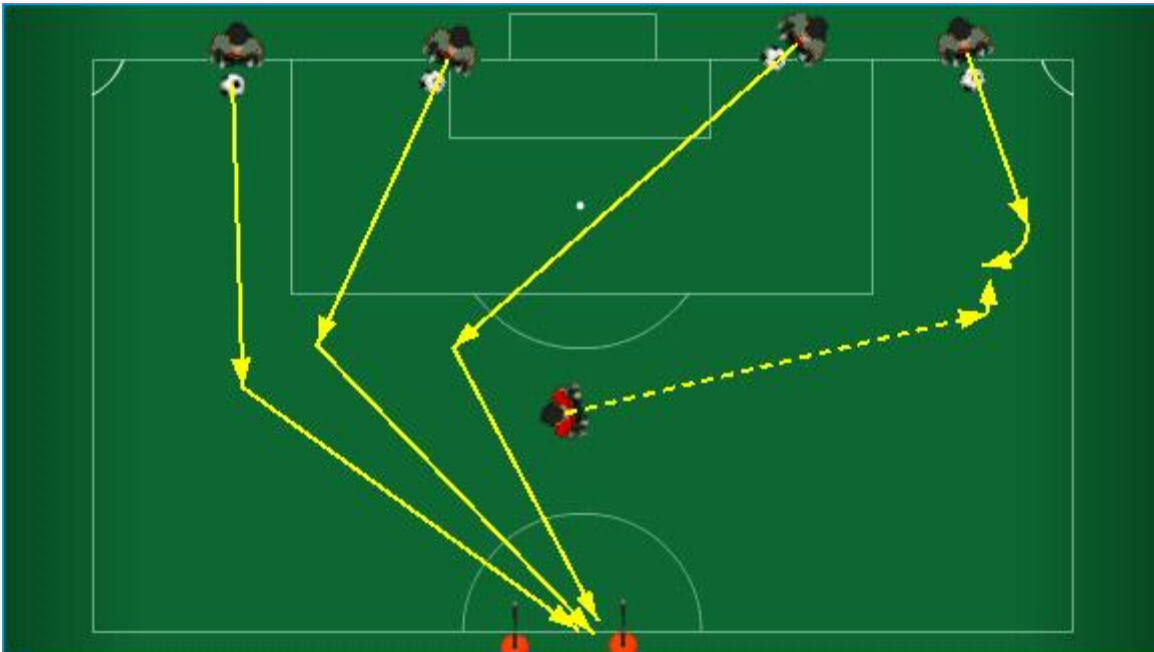
- * Normaalialajuksua
- * Viivajuoksu
- * Psykokinestiikka

- 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:

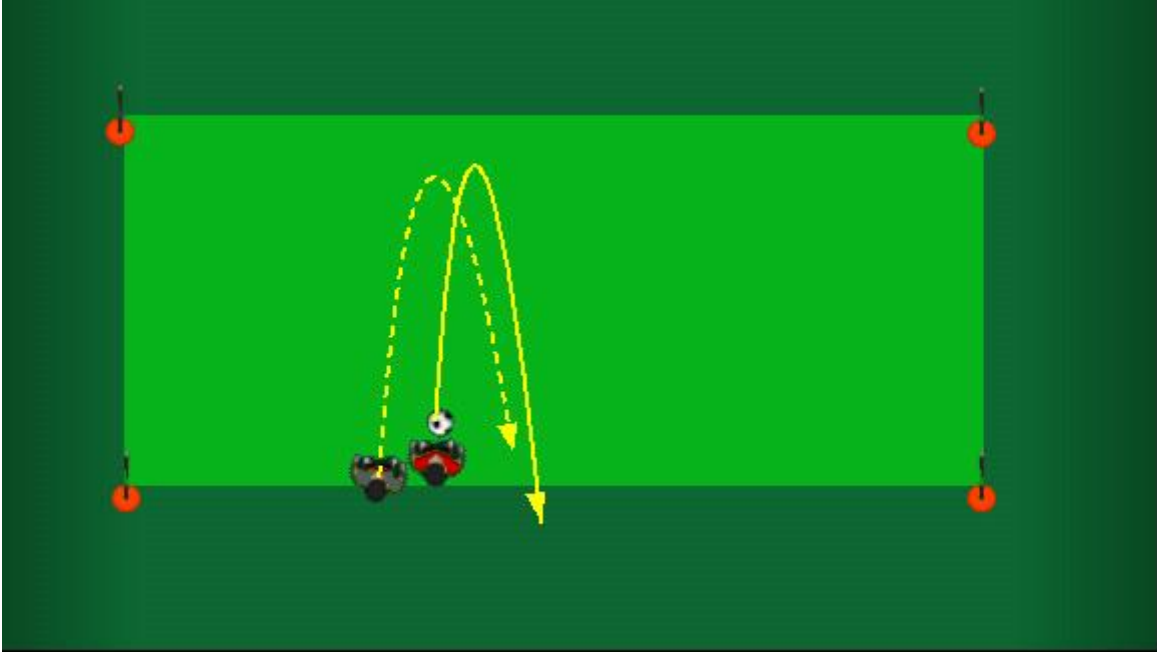
Lisätään puolustajia.

2) Taklausta pakoon – 10 min.

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

Välineet:

Pallo pari kohti, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

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

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

Huomioitavaa:

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

Puolustaja: nopea reagointi, taklaus heti kun mahdollista.

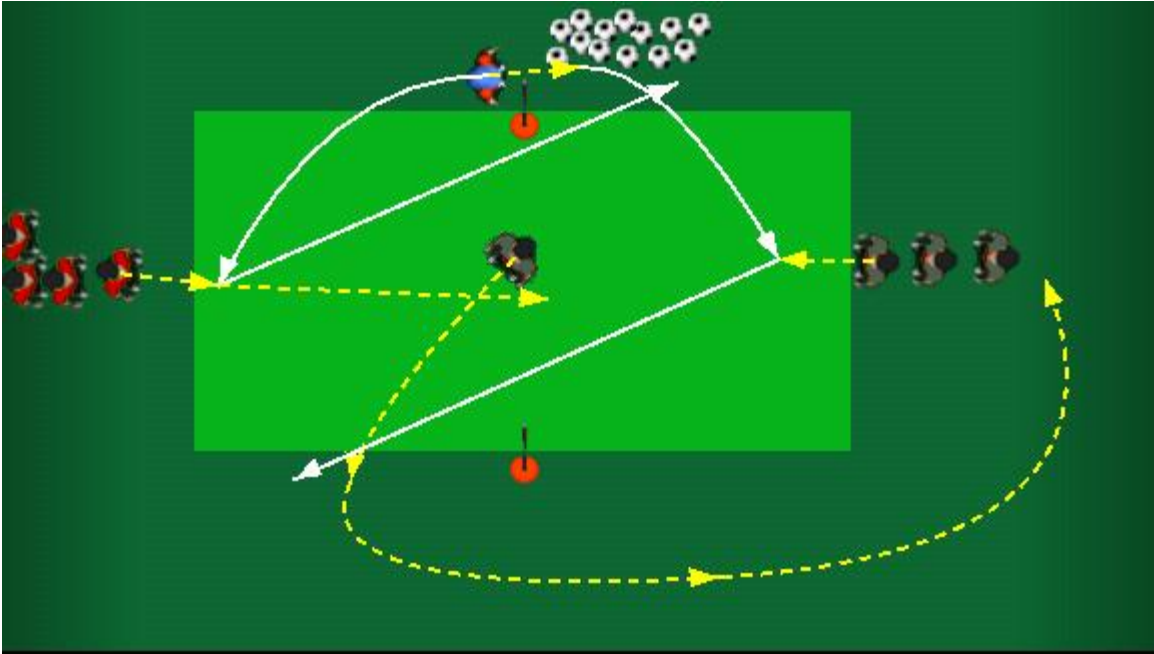
3) Pääpeli, maalinteon joukkuekisa – 10 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=264>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=53438>

Välineet:

Pallo ja "tötsät" ja kartiot maalin merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

5x20 m suorakaide, puolessavälissä 5 m kartiomaali. Kaksi 4-5 pelaajan joukkuetta. Valmentaja on maalin vieressä pallojen kanssa. Joukkueista on aina yksi pelaaja vuorollaan maalissa ja puskemassa. Valmentaja heittää sopivan korkuisia palloja. Kumpi joukkue tekee enemmän maaleja?

Huomioitavaa:

Nopea siirtyminen puskeemisesta maaliin. Valmentajan on ajoitettava heittonsa juurin oikein.

Helpottaminen:

Maalin suurentaminen, puskut lähempää.

Vaikeuttaminen:

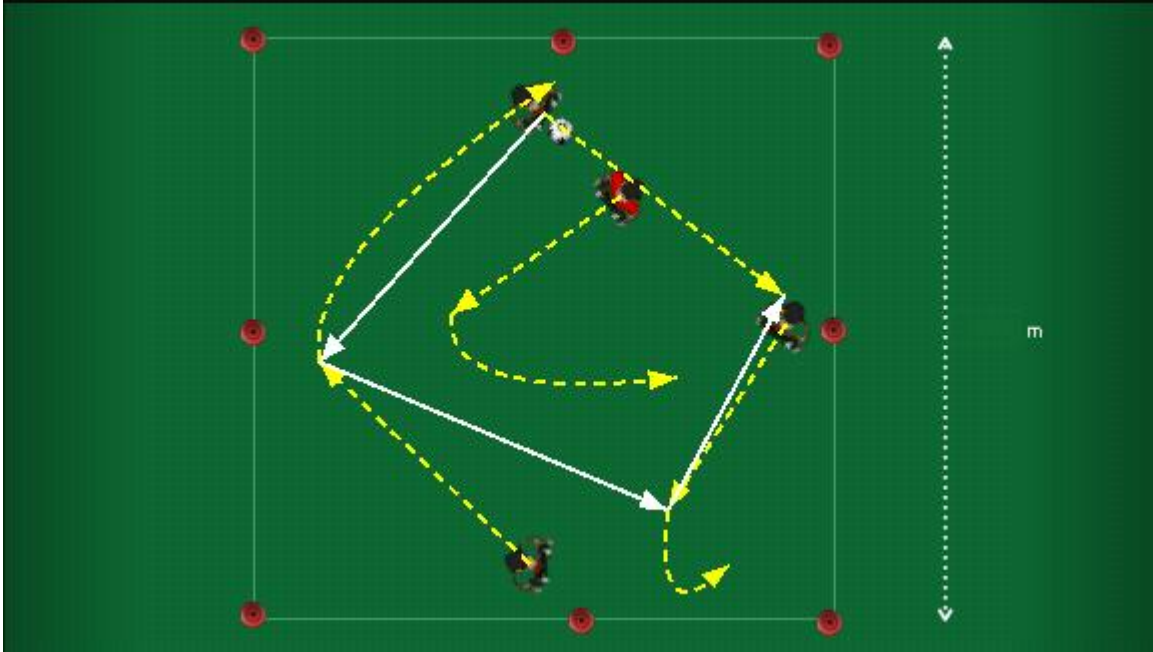
Maalin pienentäminen, puskut kauempaa. Maalin saa tehdä vain hyppypuskulla/heittäytymällä.

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:

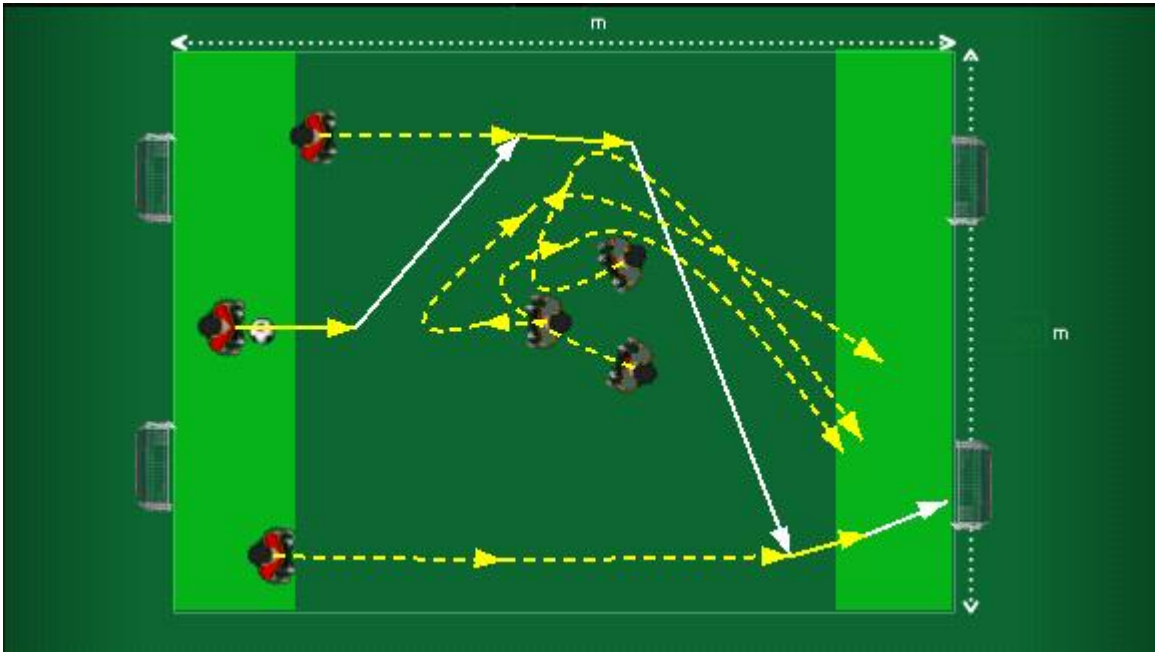
Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, haltuunotto tietyllä tavalla. Pienennetään aluetta.

5) 3v3, neljään maaliin – 25 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.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 43-44

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

A) Askellusharjoite SPL – 5 min.

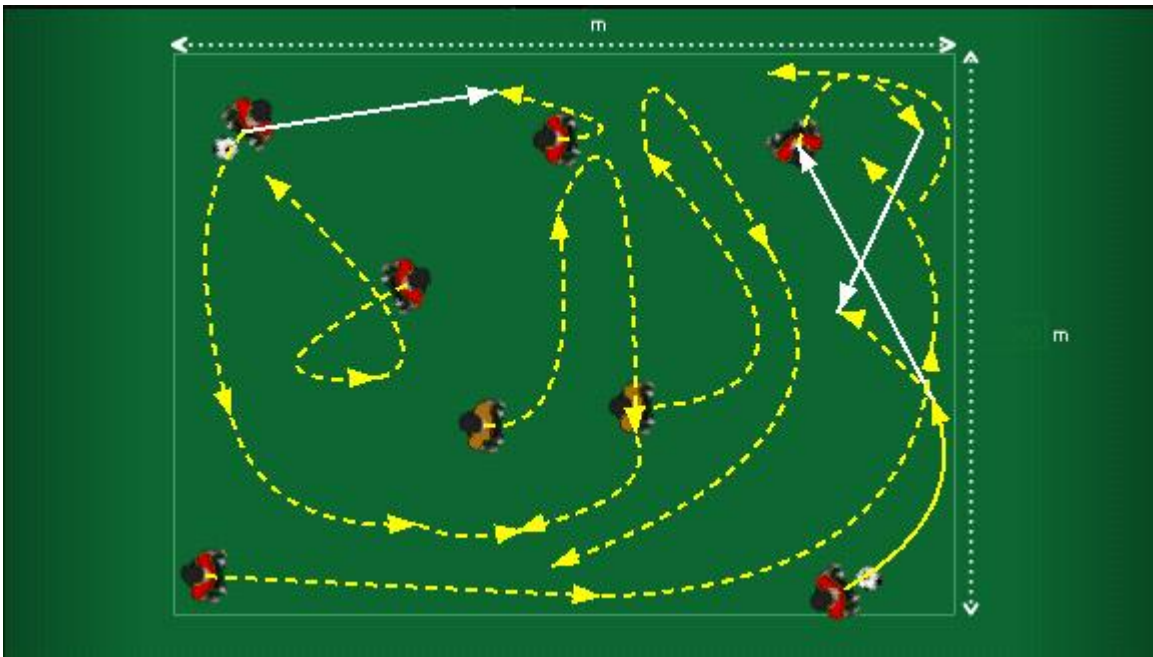
B) Askellusharjoite Tanoke – 5 min.

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:

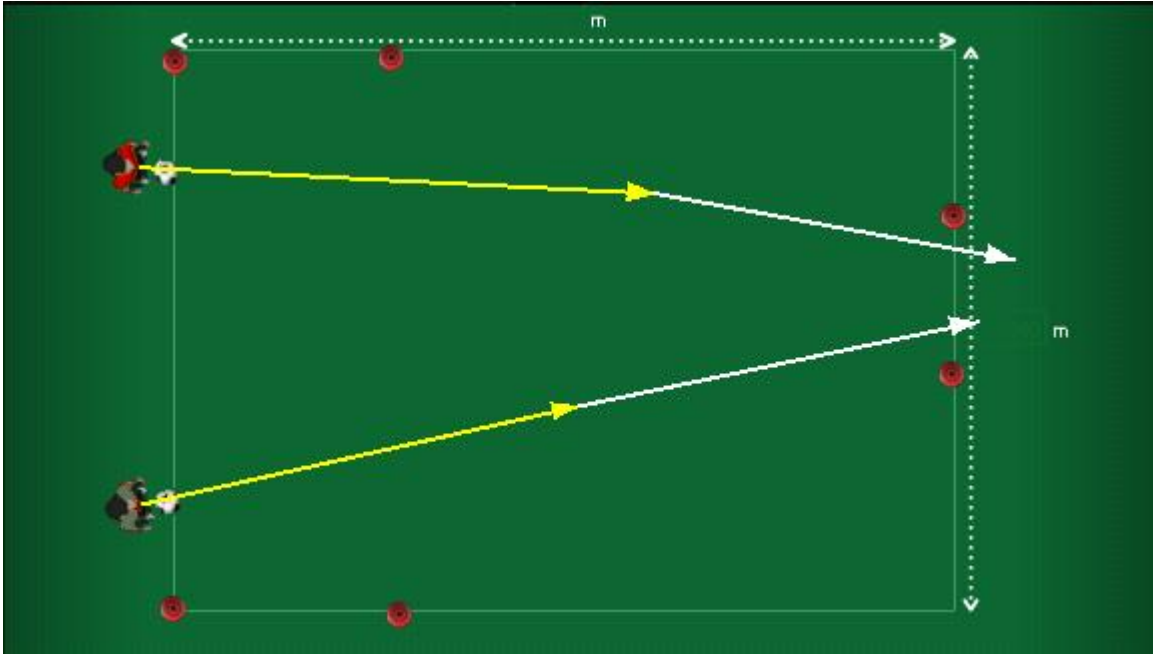
Pienennetään aluetta, vähennetään "hippojen" määrää.

2) 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:

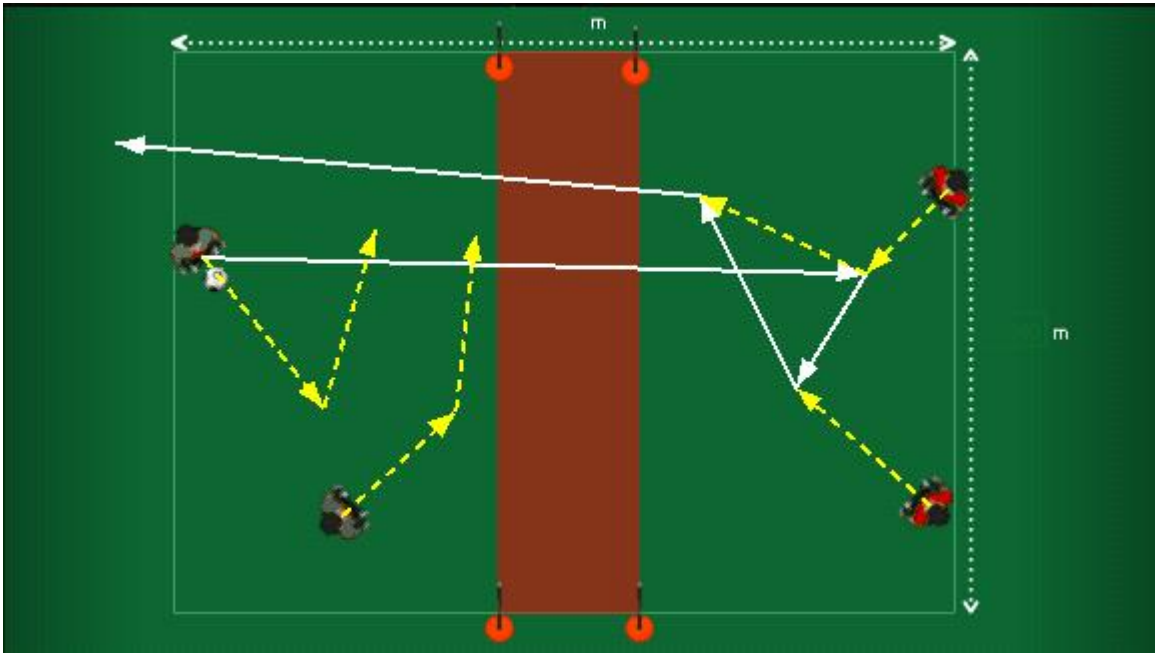
Pienennä maalialuetta, syöttäminen heikommalla jalalla.

3) Futistennis maassa – 20 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13661>

Välineet:

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

4 (kaksi kahden pelaajan joukkuetta) pelaajaa vastakkain 20-25 m päässä toisistaan. Alueen leveys on 10-12 m. Molemmat yrittävät tehdä maalin syöttämällä 10 metriä leveän päätyalueen läpi. Välissä on 5 m syvä neutraali alue, jolle ei saa mennä. Pelataan yhdellä kosketuksella, joukkueella yhteensä 3 kosketusta. Pisteeseen saa, kun pystyy syöttämään pallon maata pitkin vastustajan päätyrajan yli. Palloa saa syöttää vain sisäsyrytyöillä. Vain syöttävä joukkue voi saada pisteen (vanhat lentopallösäännöt).

Huomioitavaa:

Syöttöjen kovuus ja suunta. Syöttö omalle pelaajalle niin, että tämä pääsee yrittämään läpisyöttöä mahdollisimman hyvästä asemasta. Pelaajien jatkuva liike siten, että sekä puolustavassa että hyökkäävässä tilanteessa pelaajat ovat mahdollisimman hyvin sijoittuneita. Oikea sisäsyrypotkun tekniikka (tukijalka nyrkin etäisyydellä pallon viereen, varpaat potkusuuntaan, potkaiseva jalkaterä jännitettynä – "varpaat kohti taivasta", potkaiseva jalka heilahtaa "pallon läpi" tukijalan suuntaisesti).

Helpottaminen:

Alueen pienentäminen, kosketusmäärän lisääminen.

Vaikeuttaminen:

Alueen suurentaminen, syöttäminen vain heikommalla jalalla.

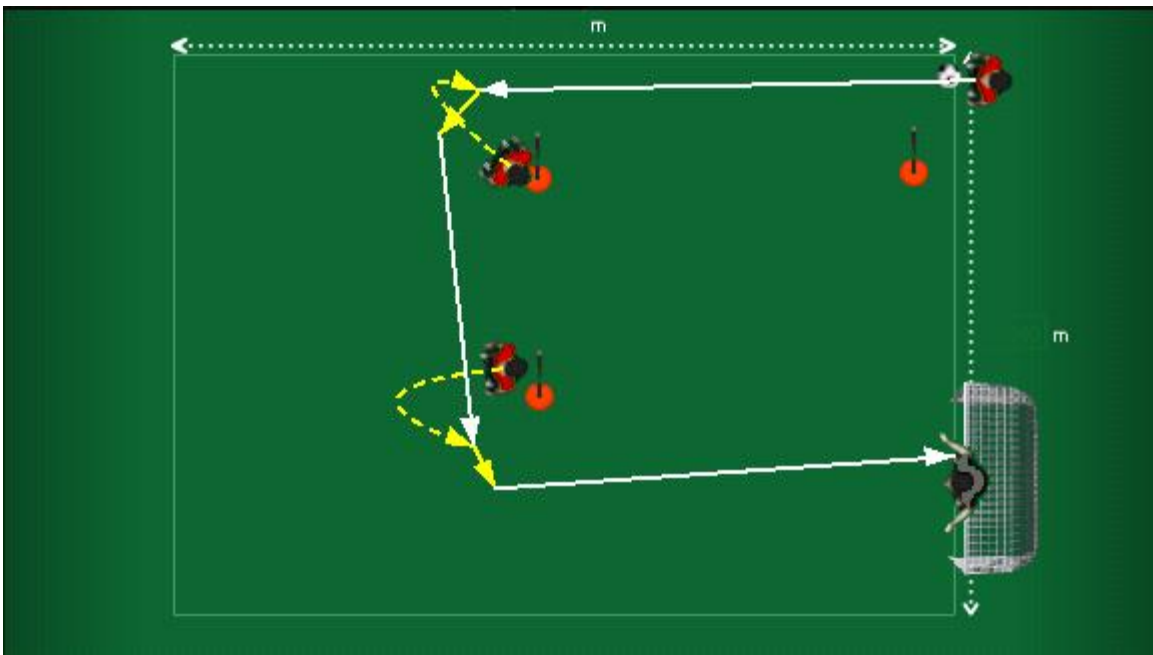
4) Laukominen syöttökolmion jälkeen – 15 min.

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:

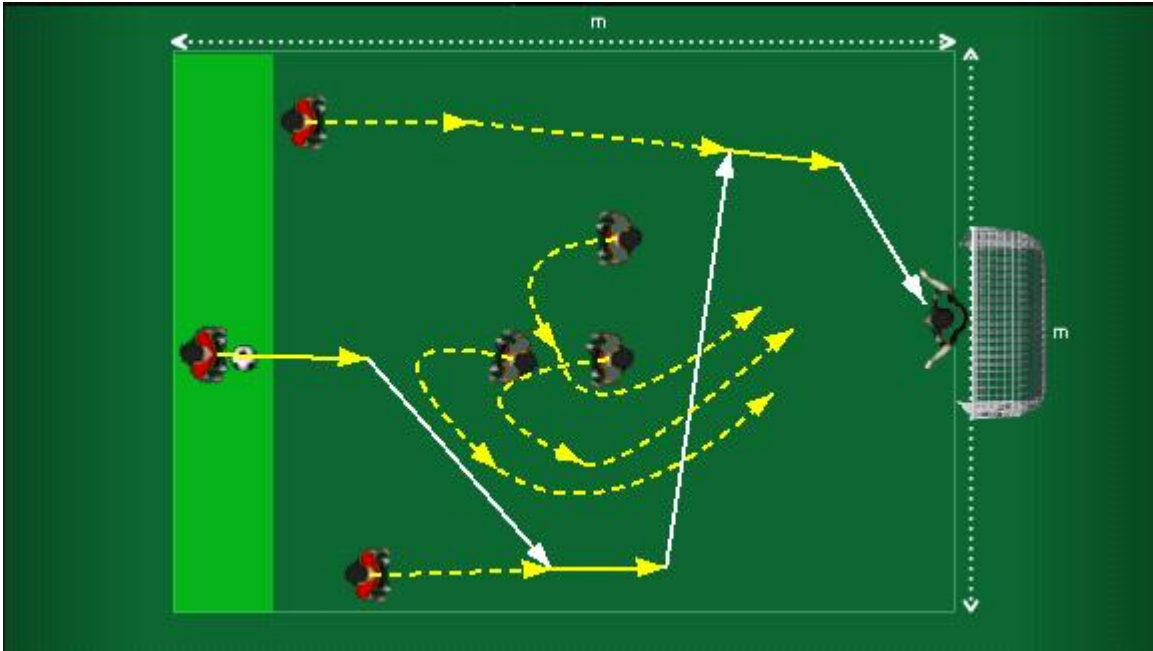
Jatkosyötöt/maalilaukaus suoraan syötöstä.

5) 3v3 maali-/viivapeli – 20 min.

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

Välineet:

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



Organisaatio ja harjoitteen kuvaus:

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

Huomioitavaa:

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

Helpottaminen:

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

Vaikeuttaminen:

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

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 45-46

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
A) Askellusharjoitteita Utrainen2 – 5 min.
B) Viestikisa – 5 min.

- * Normaalialajuksua
- * Psykokiinestiset lähdöt

- 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:

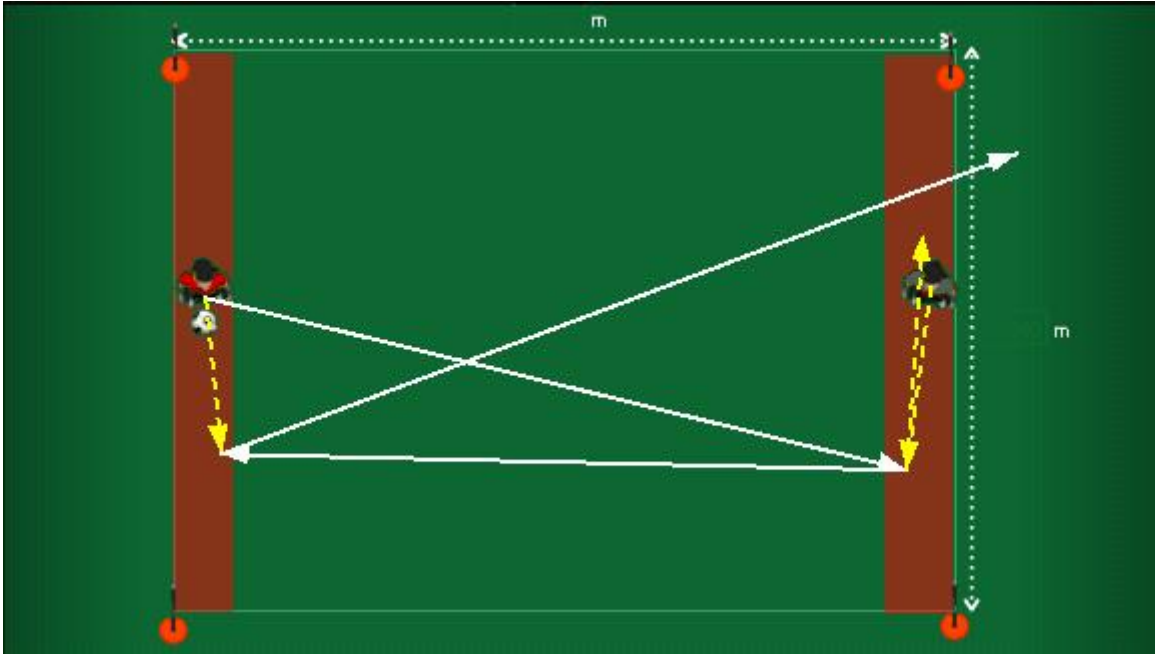
"Tuhoajan" tehtävää voi vaikeuttaa esimerkiksi sillä, että tämän täytyy hypätä koko ajan yhdellä jalalla.

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:

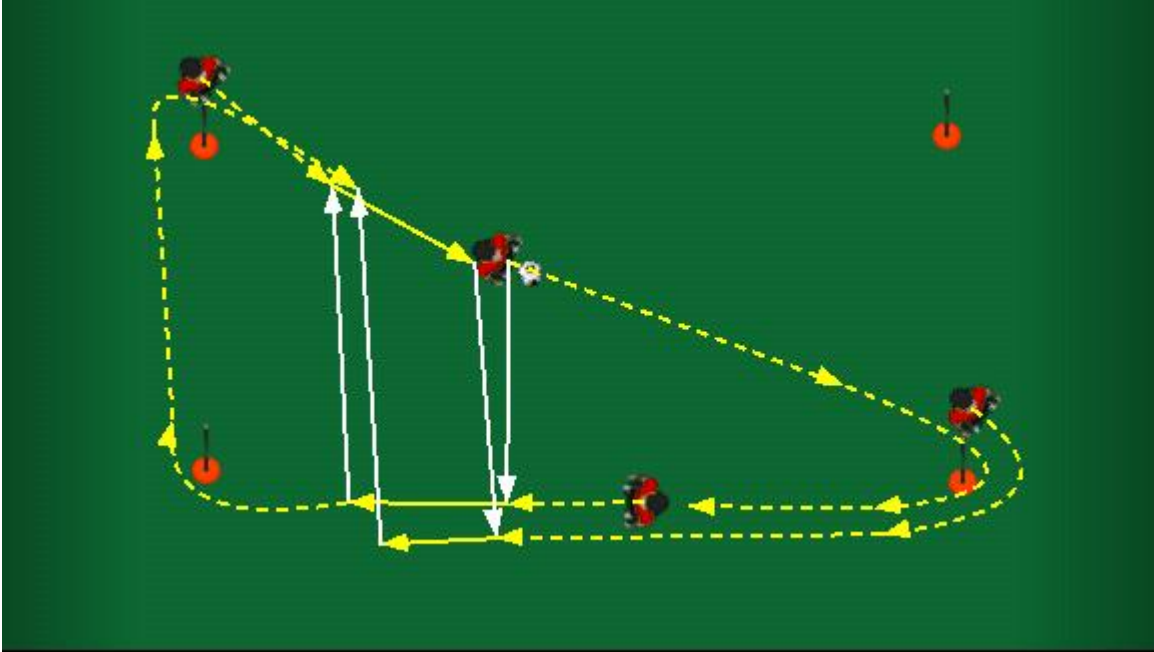
Kavennetaan maalialuetta, pidennetään potkumatkaa. "Maalivahti" saa torjua pallon myös käsillään.

3) Syöttö kolmiossa, haltuunotto liikkeestä – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=63500>

Välineet:

Pallo jokaiselle pelaajalle, "tötsät" tai kartiot alueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

12x15 m kolmio, neljä pelaajaa. Pallollinen pelaaja syöttää kolmion vastakkaisella sivulla olevalle pelaajalle, joka ottaa pallon haltuun ja syöttää kolmion kärjestä sivulle liikkuneelle pelaajalle. Näin liikutaan ympäri kolmiota ja syötetään aina vastakkaiselle sivulle liikkeessä olevalle pelaajalle.

Huomioitavaa:

Tarkat, oikea-aikaiset syötöt liikkeessä olevalle pelaajalle. Hyvä haltuunotto liikkeestä ja syöttö vastakkaiselle sivustalle. Pelaajien tulee tarkkailla koko ajan muiden pelaajien liikkeitä, jotta etäisyydet pysyvät oikeina.

Vaikeuttaminen:

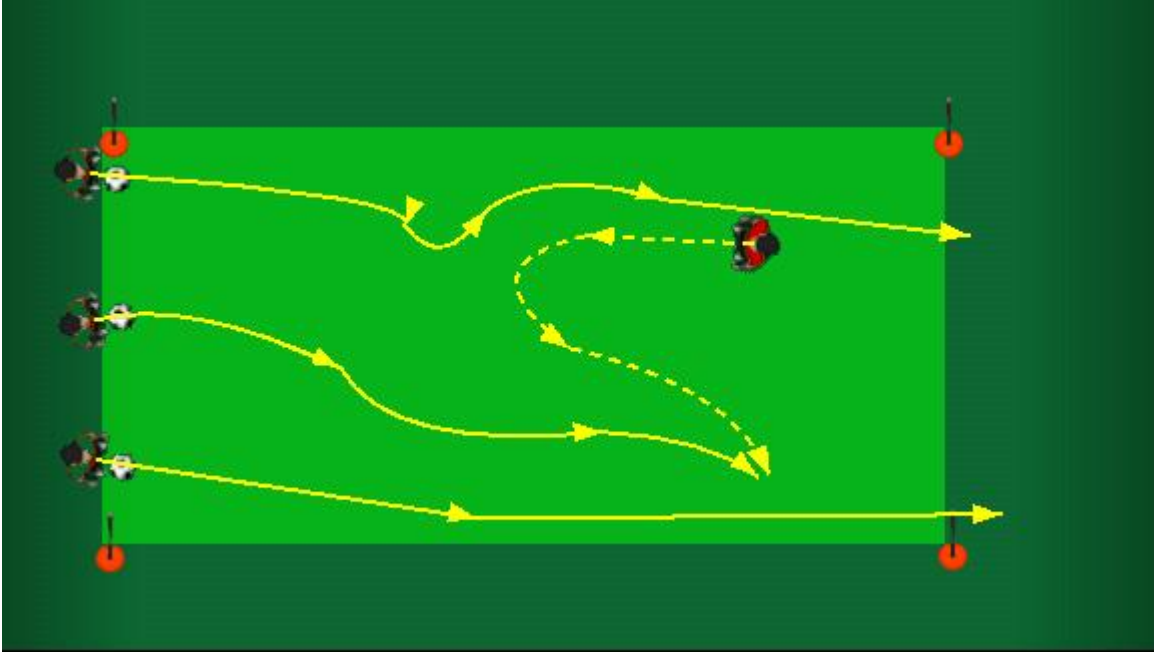
Syötetään heikommalla jalalla.

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 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.

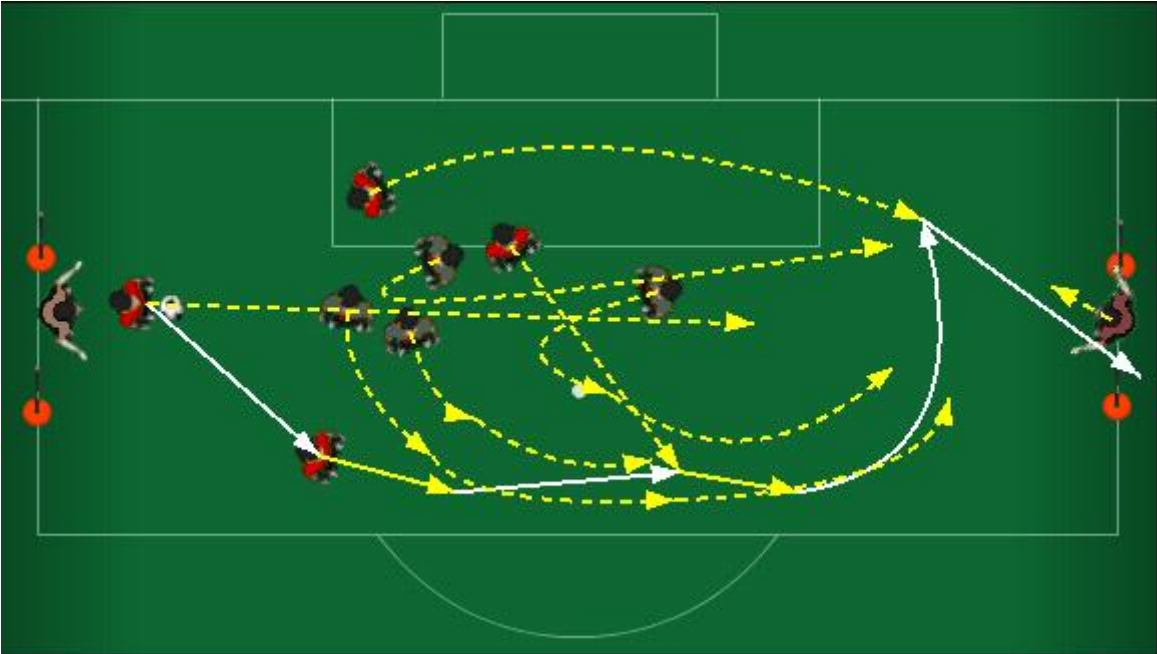
Vaikeuttaminen:

Alueen pienentäminen.

5) 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.

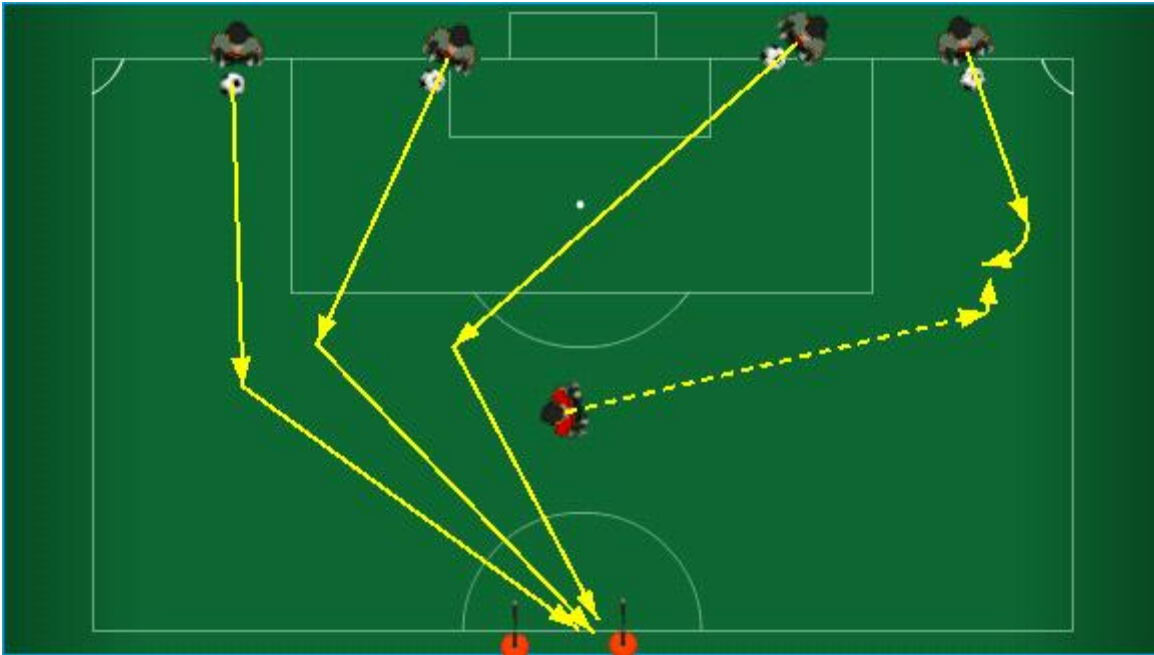
F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 47-48

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

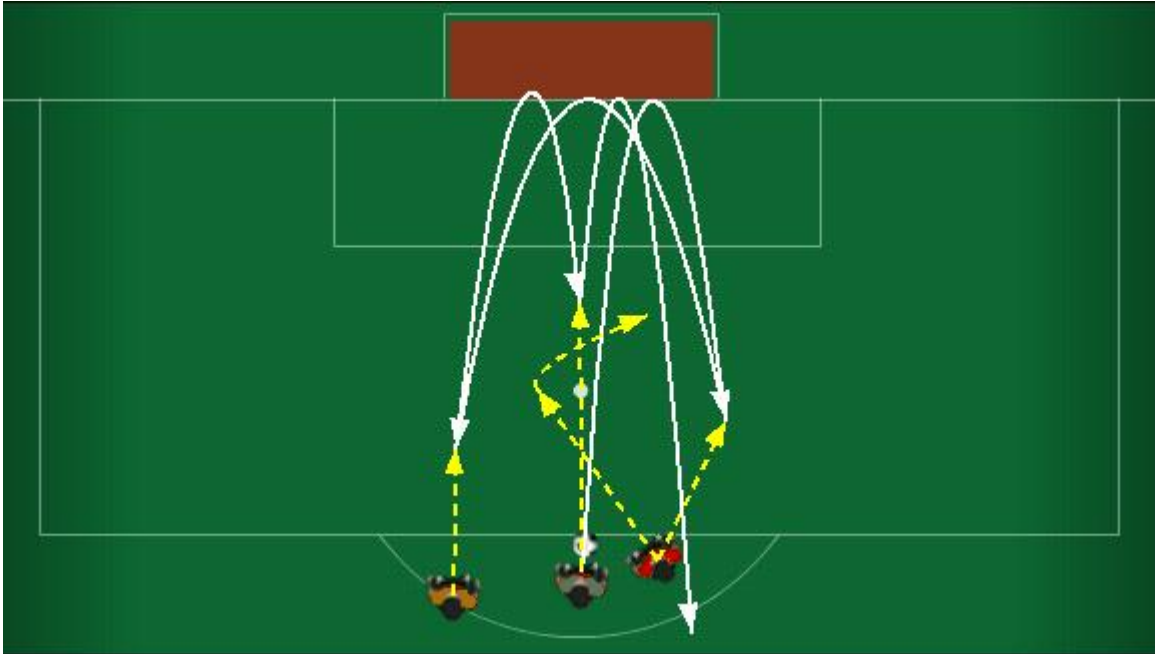
Lisätään puolustajia.

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:

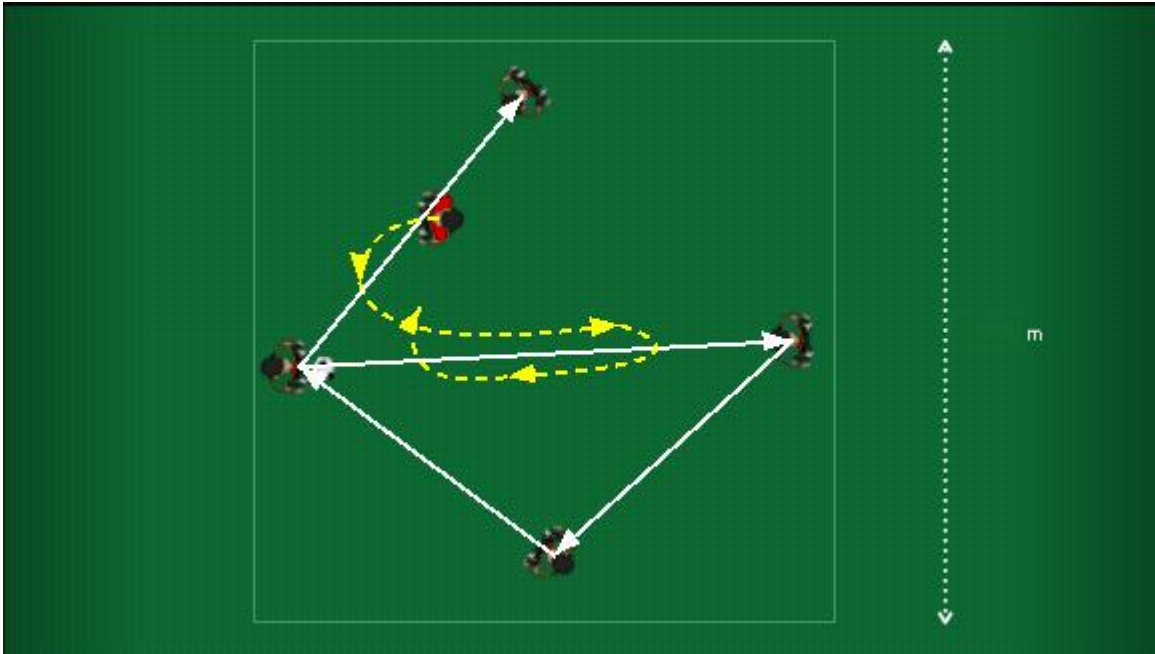
Lauotaan vain heikommalla jalalla.

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:

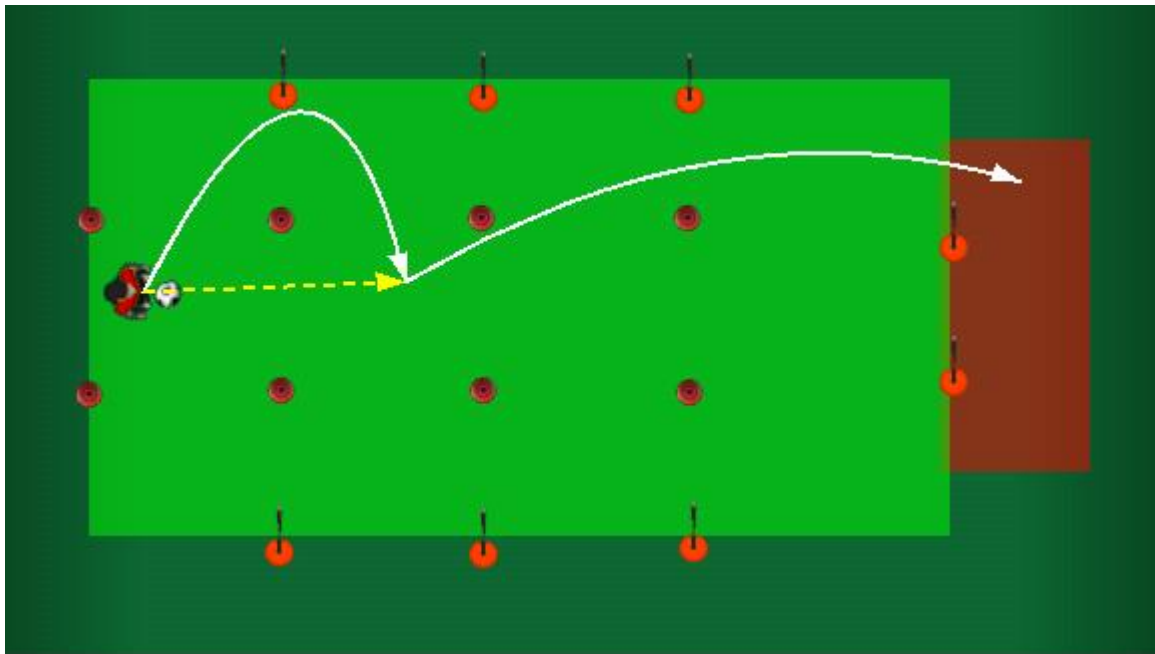
Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, haltuunotto tietyllä tavalla. Pienennetään aluetta.

4) SPL:n taitokisojen pusku – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=80625>

Välineet:

Pallo, jalkapallomaali, rajuksnarut 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) 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. 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).

5) 6v6 -peli + maalivahdit – 15 min.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

50x30 m kenttä, molemmilla puolilla pikkumaali. Kaksi seitsemän pelaajan joukkuetta, yksi pelaaja molemmista joukkueista maalissa. Pelataan 10-15 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.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 49-50

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
- A) Askellusharjoite Utriainen2 – 5 min.
- B) SPL:n taitokisojen ponnauttelu – 5 min.
- 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.

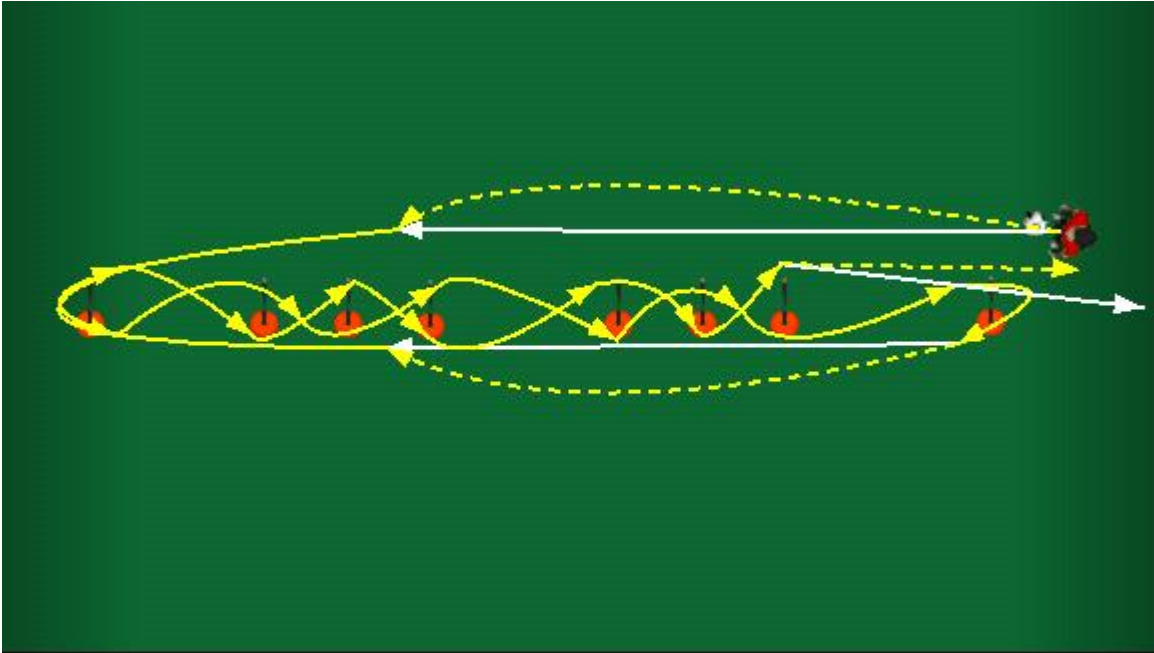
2) Taitokisojen pujottelu – 15 min.

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.

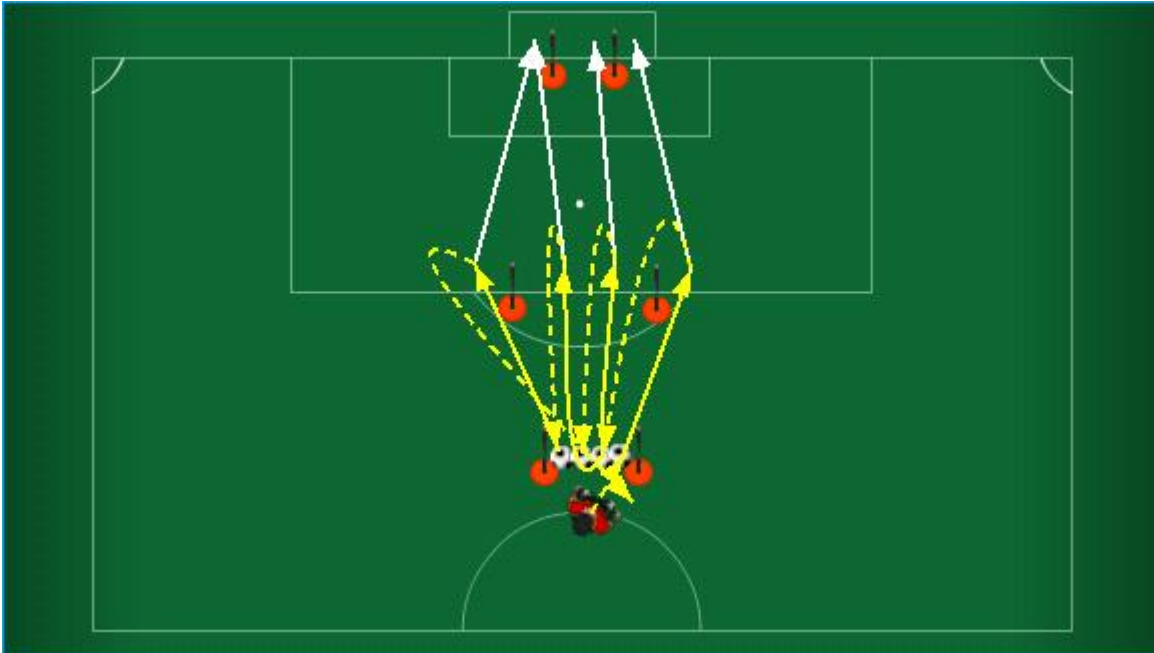
3) Taitokisojen kuljetus – laukaus – 15 min.

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.

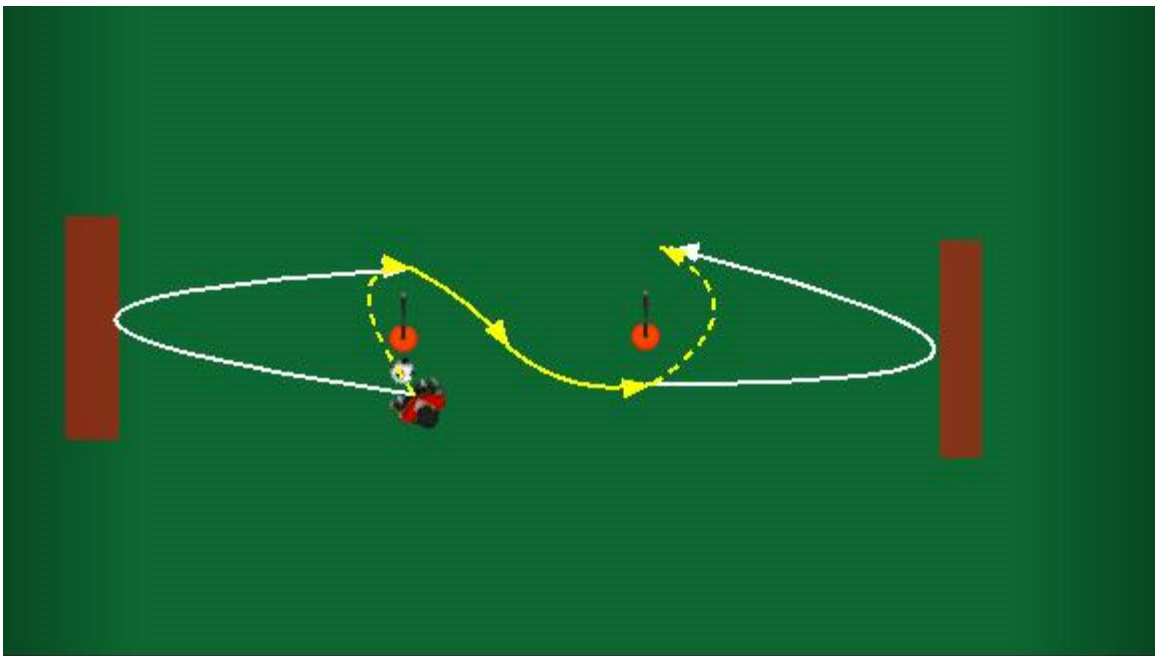
4) Taitokisojen syöttö – 15 min.

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

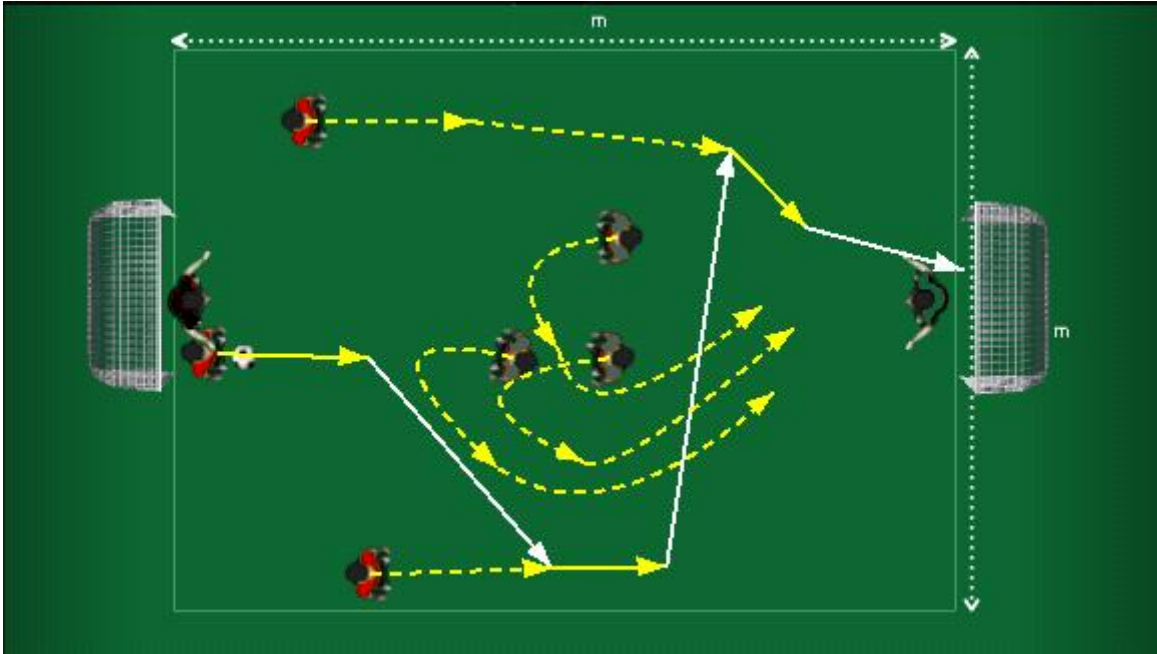
Huomioitavaa:

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 + 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.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 51-52

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

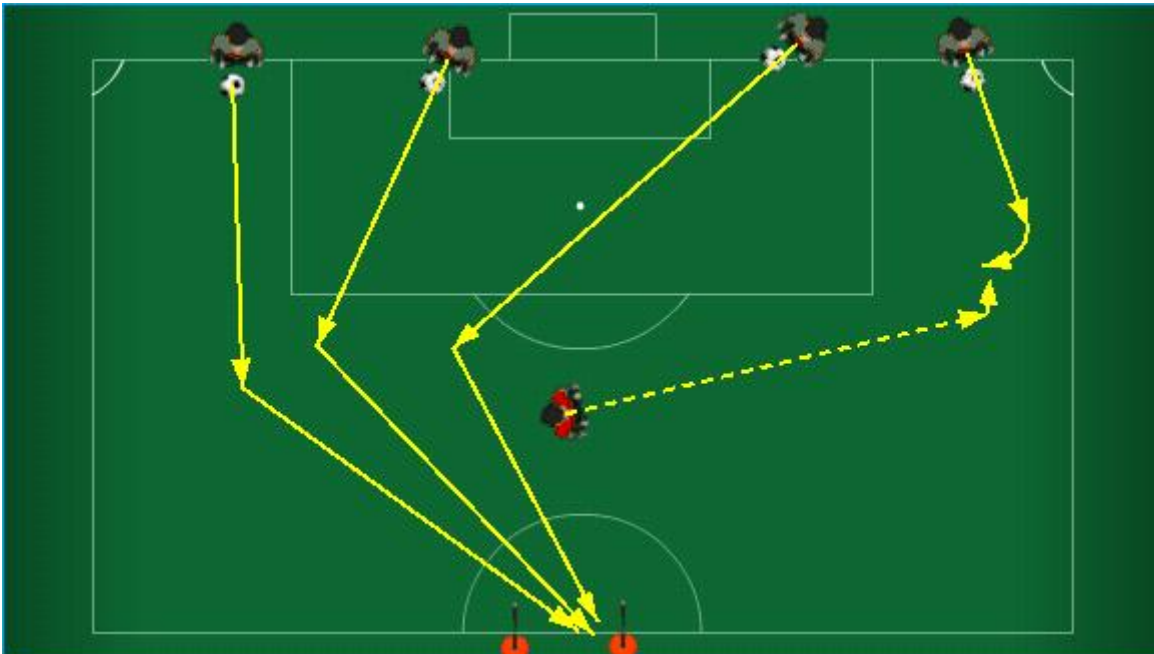
- * Normaalialajuoksua
- * Viivajuoksu

- 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:

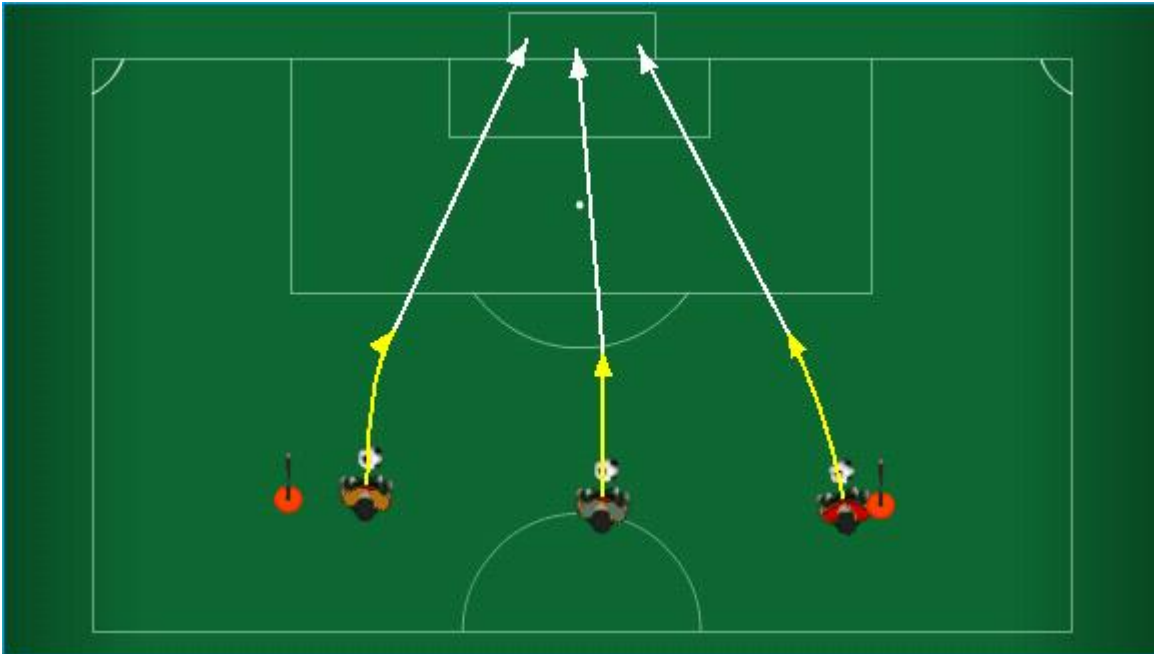
Lisätään puolustajia.

2) 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:

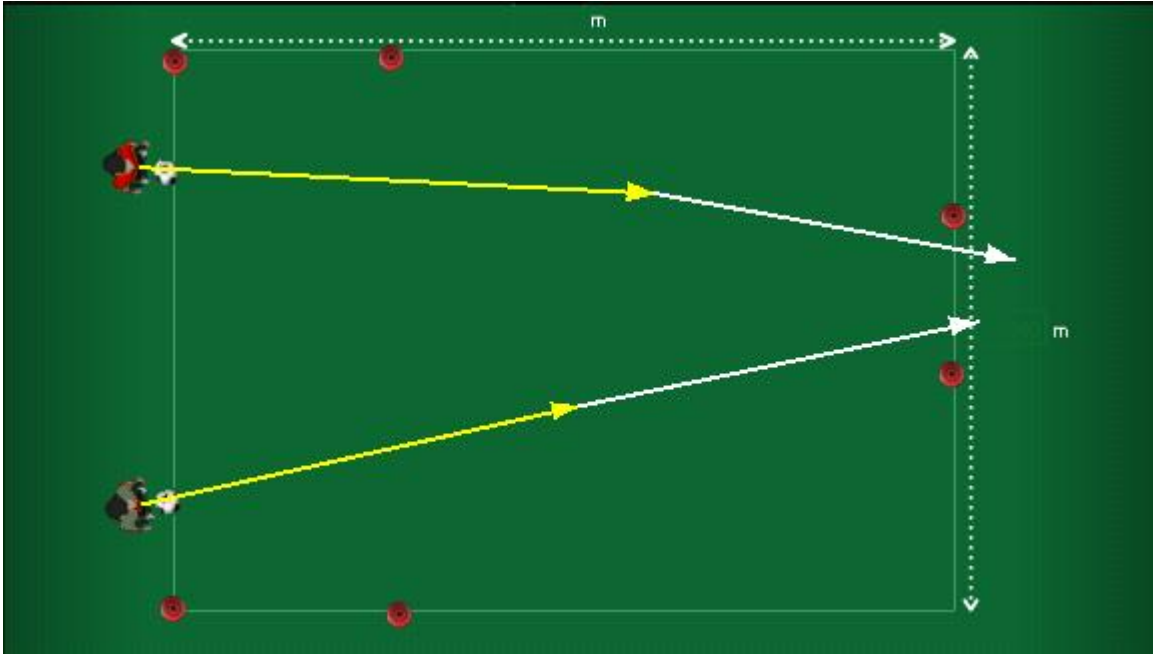
Pienennä maalialuetta, laukominen heikommalla jalalla.

3) 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:

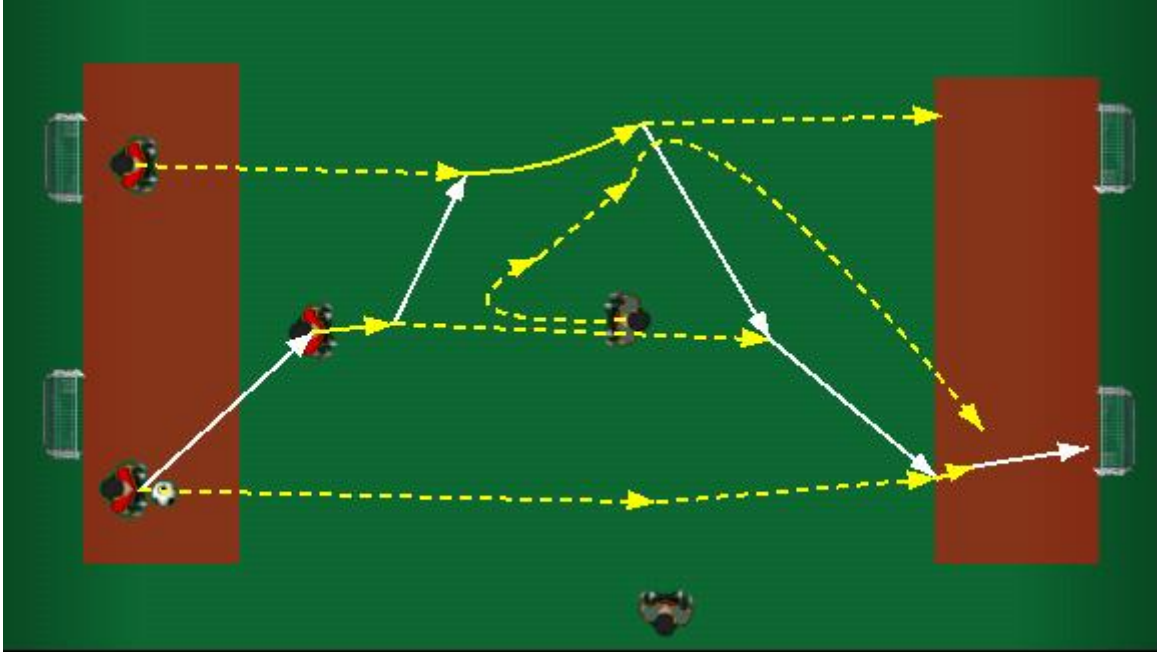
Pienennä maalialuetta, syöttäminen heikommalla jalalla.

4) 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.

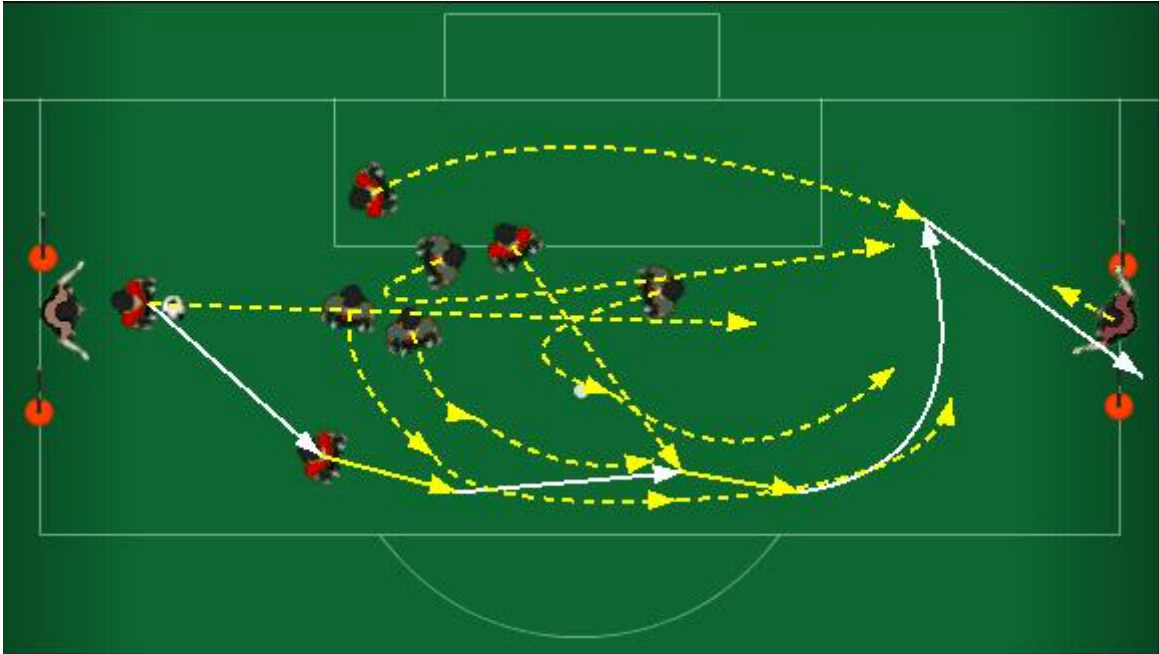
Vaikeuttaminen:

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

5) 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.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 53-54

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:

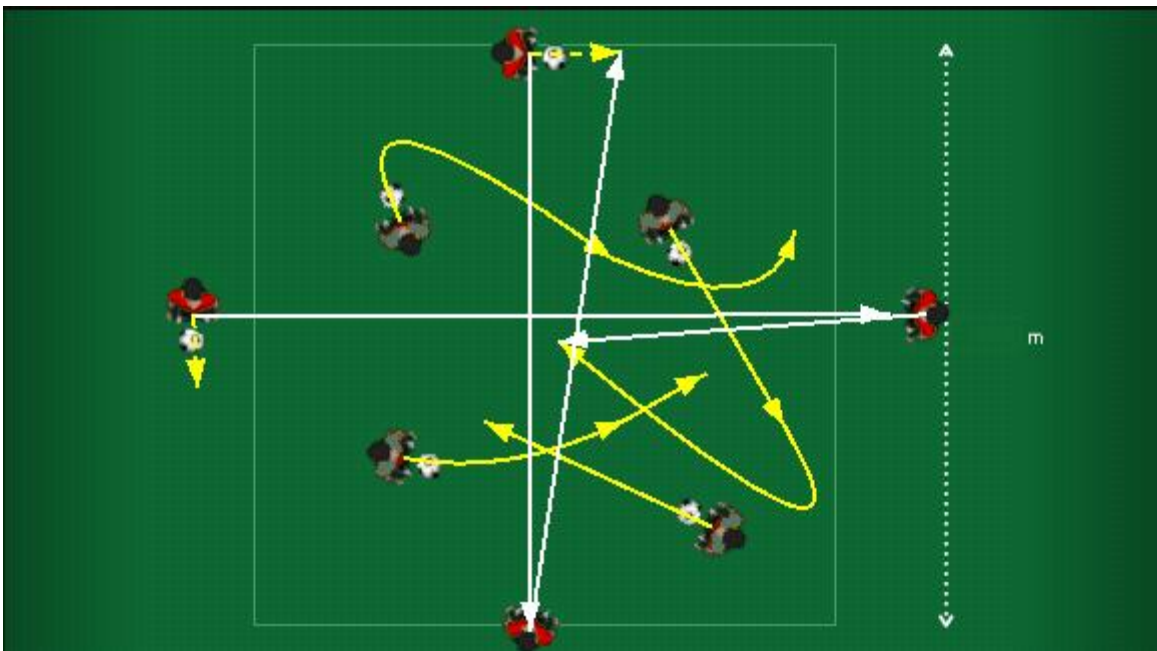
"Tuhoajan" tehtävää voi vaikeuttaa esimerkiksi sillä, että tämän täytyy hypätä koko ajan yhdellä jalalla.

C) 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 sisäsyrjäyöttöä 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.

Vaikeuttaminen:

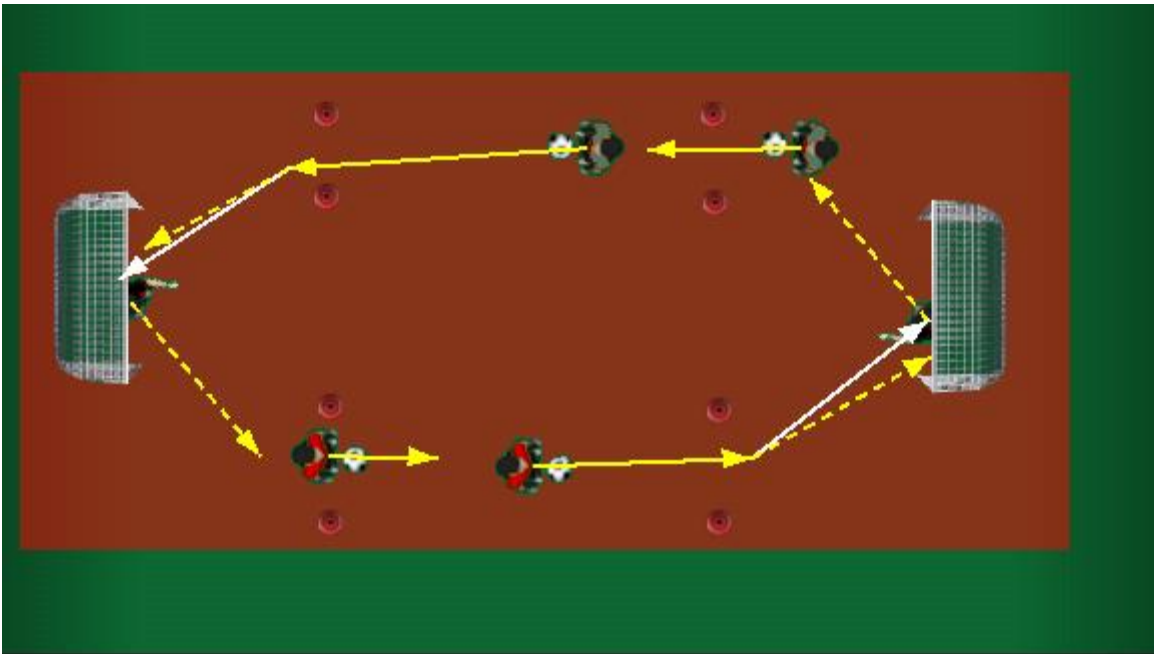
Syöttäminen tehdään ainoastaan heikommalla jalalla tai rintapotkulla. Keskellä olevat pelaajat joutuvat kuljettamaan palloa eri tavoin. Syöttöjen tulee tapahtua yhdellä kosketuksella.

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 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:

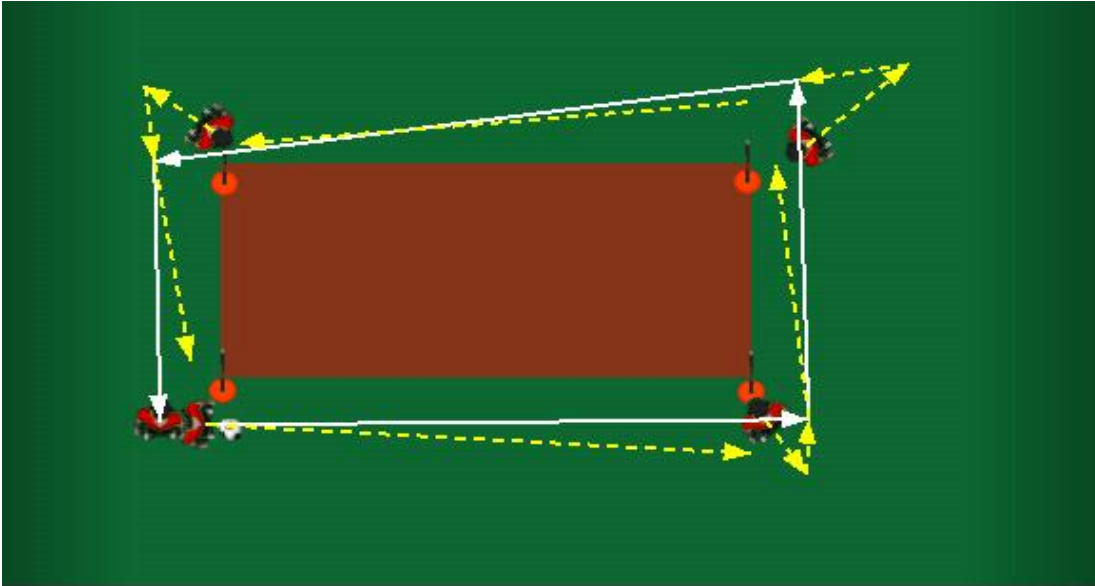
Pienemmät maalit, laukaus kauempaa. Laukaukset vain huonommalla jalalla.

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:

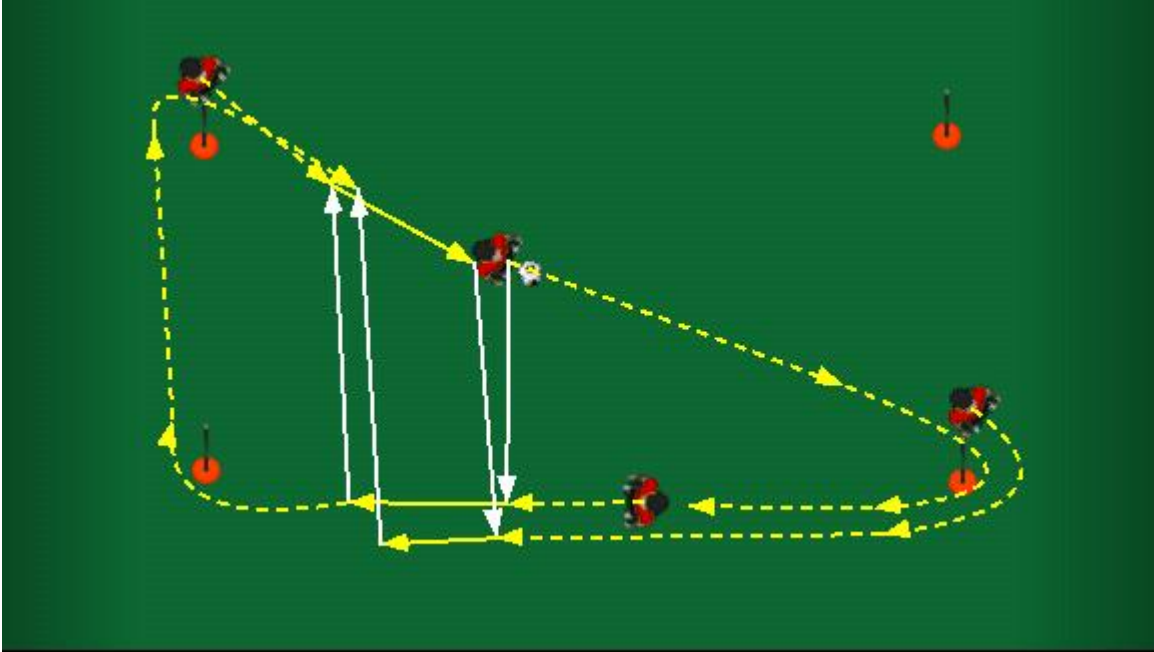
Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, syötöt aina neliön sisälle.

4) Syöttö kolmiossa, haltuunotto liikkeestä – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=63500>

Välineet:

Pallo jokaiselle pelaajalle, "tötsät" tai kartiot alueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

12x15 m kolmio, neljä pelaajaa. Pallollinen pelaaja syöttää kolmion vastakkaisella sivulla olevalle pelaajalle, joka ottaa pallon haltuun ja syöttää kolmion kärjestä sivulle liikkuneelle pelaajalle. Näin liikutaan ympäri kolmiota ja syötetään aina vastakkaiselle sivulle liikkeessä olevalle pelaajalle.

Huomioitavaa:

Tarkat, oikea-aikaiset syötöt liikkeessä olevalle pelaajalle. Hyvä haltuunotto liikkeestä ja syöttö vastakkaiselle sivustalle. Pelaajien tulee tarkkailla koko ajan muiden pelaajien liikkeitä, jotta etäisyydet pysyvät oikeina.

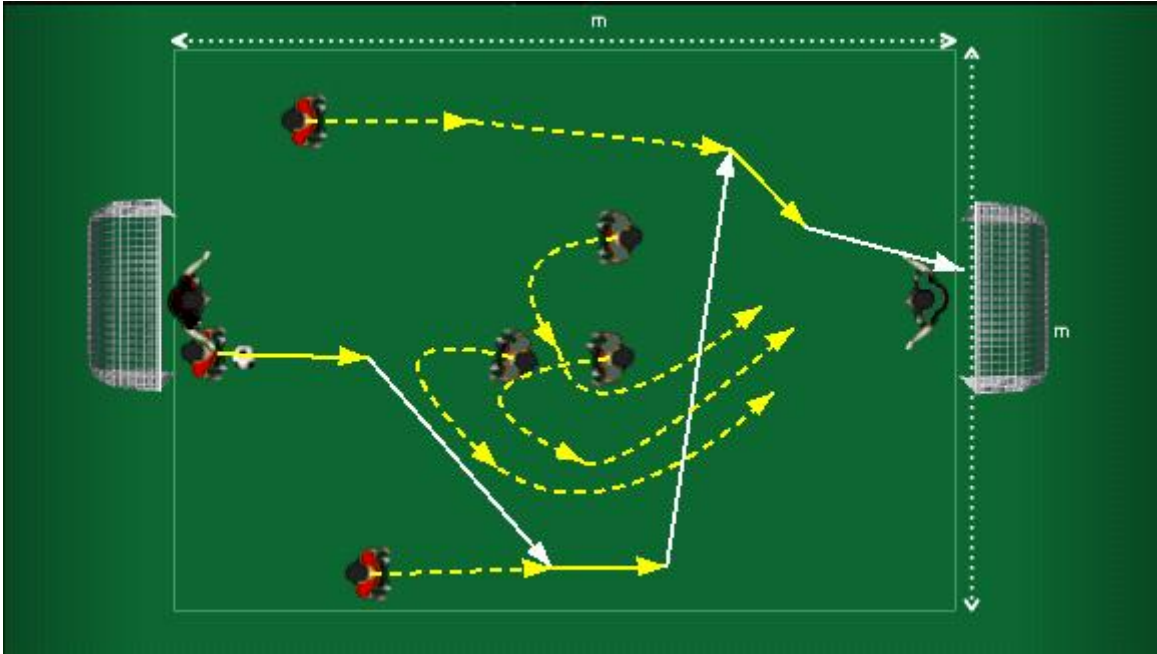
Vaikeuttaminen:

Syötetään 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.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 55-56

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

A) Askellusharjoite SPL – 5 min.

B) Coerver -liikkeitä – 5 min.

C) Linnake – ryhmäleikki – 5 min.

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

Välineet:

Pallo ja liivi "suojatun" pelaajan merkkamiseksi.

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:

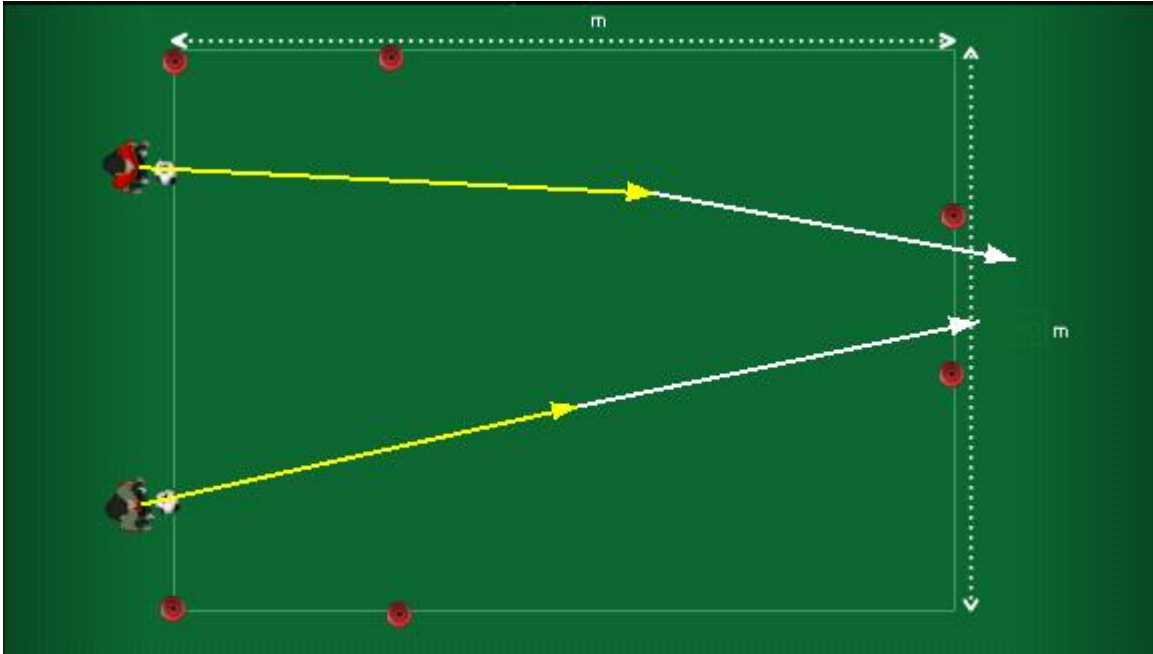
"Tuhoajan" tehtävää voi vaikeuttaa esimerkiksi sillä, että tämän täytyy hypätä koko ajan yhdellä jalalla.

2) 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:

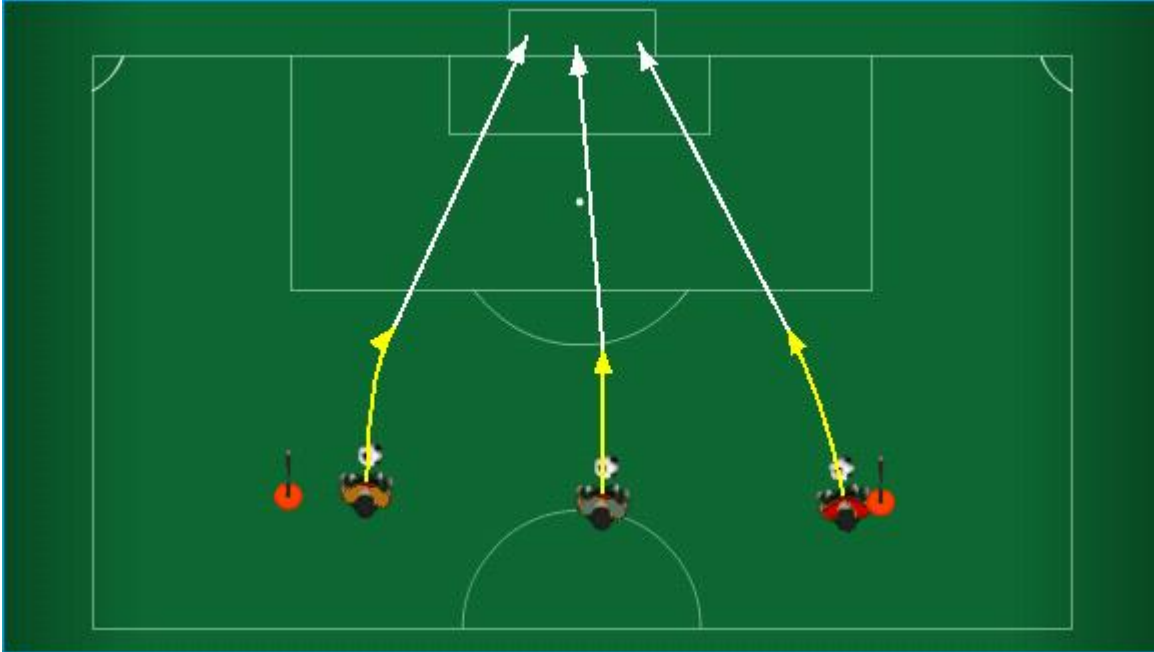
Pienennä maalialuetta, syöttäminen heikommalla jalalla

3) 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:

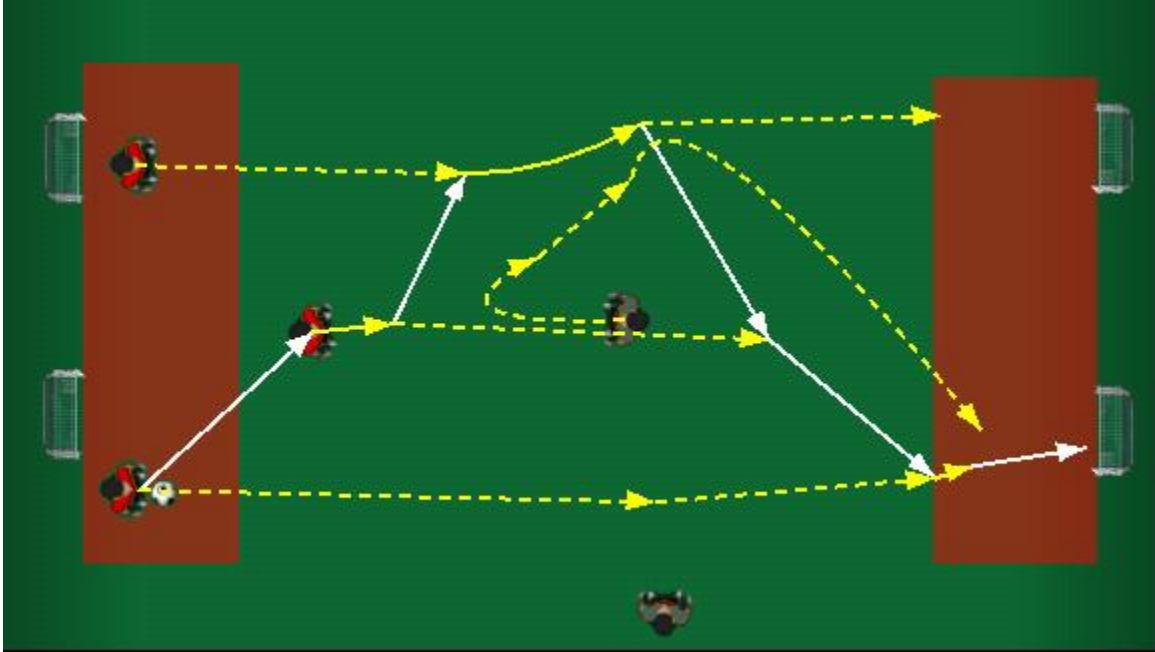
Pienennä maalialuetta, laukominen heikommalla jalalla.

4) 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.

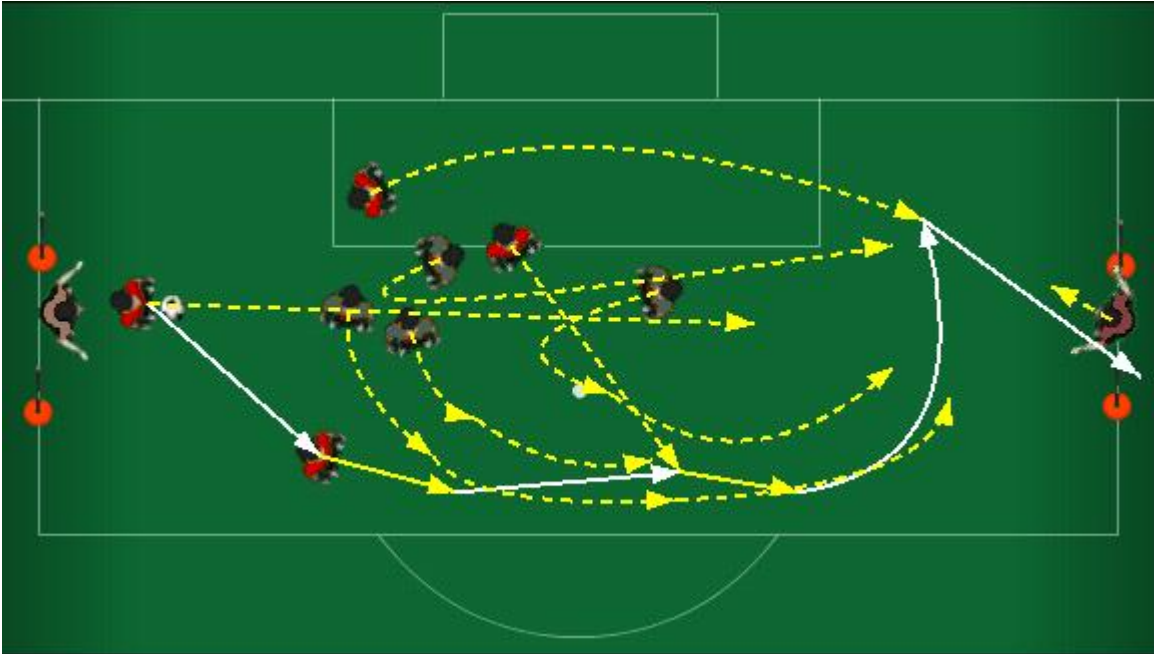
Vaikeuttaminen:

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

5) 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.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 57-58

29.9.2010

1

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
- A) Askellusharjoite Utriainen2 – 5 min.
- B) SPL:n taitokisojen ponnauttelu – 5 min.
- 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:

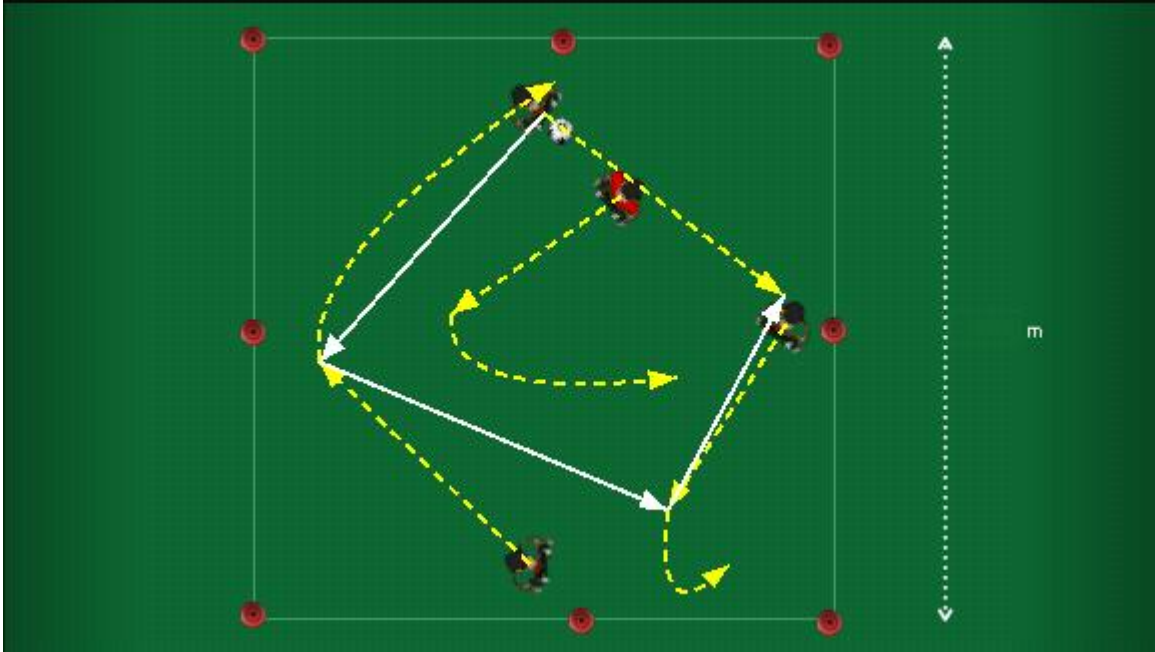
Suurena aluetta.

2) 3v1 "höynä" – 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:

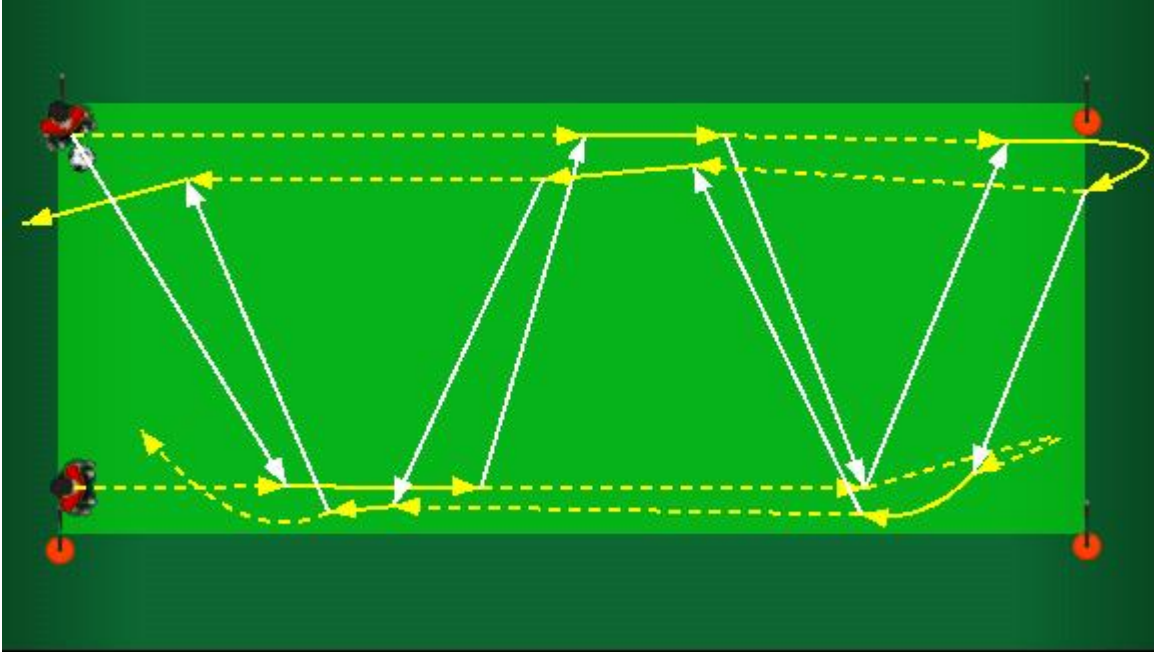
Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, haltuunotto tietyllä tavalla. Pienennetään aluetta.

3) 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.

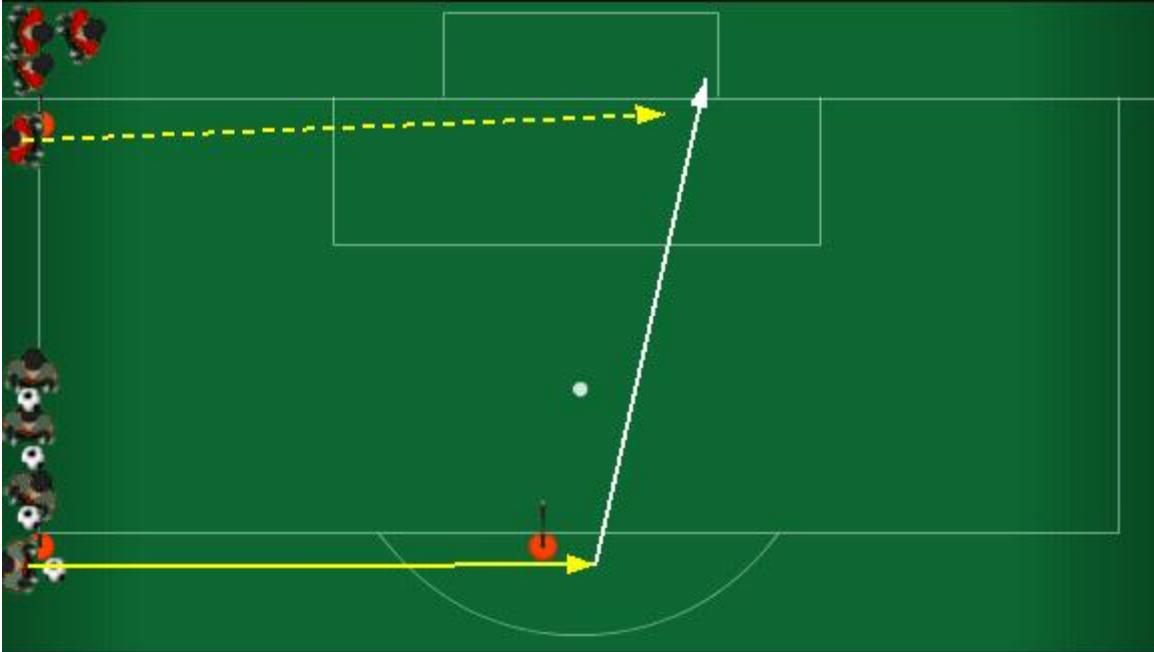
4) Laukaus sivuliikkeestä – 15 min.

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 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:

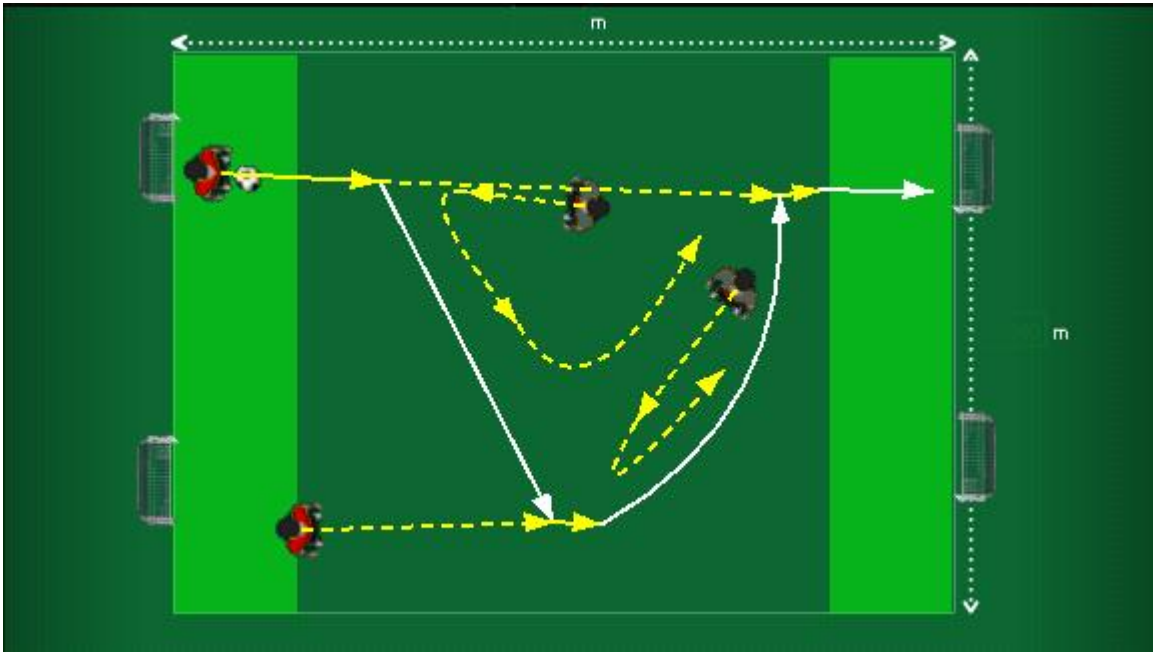
Laukojalla kosketusrajoitukset, laukominen heikommalla jalalla, laukaisuvälimatkan pidentäminen.

5) 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.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 59-60

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

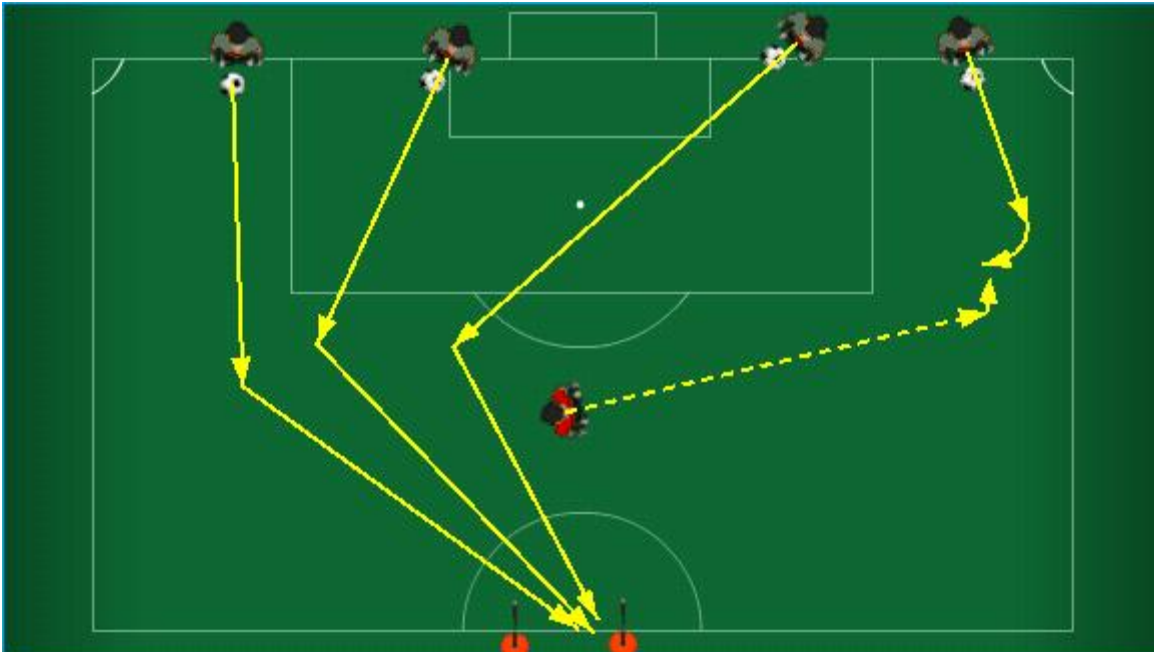
- * Normaalaa juoksua
- * Psykokinestiset lähdöt

- 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:

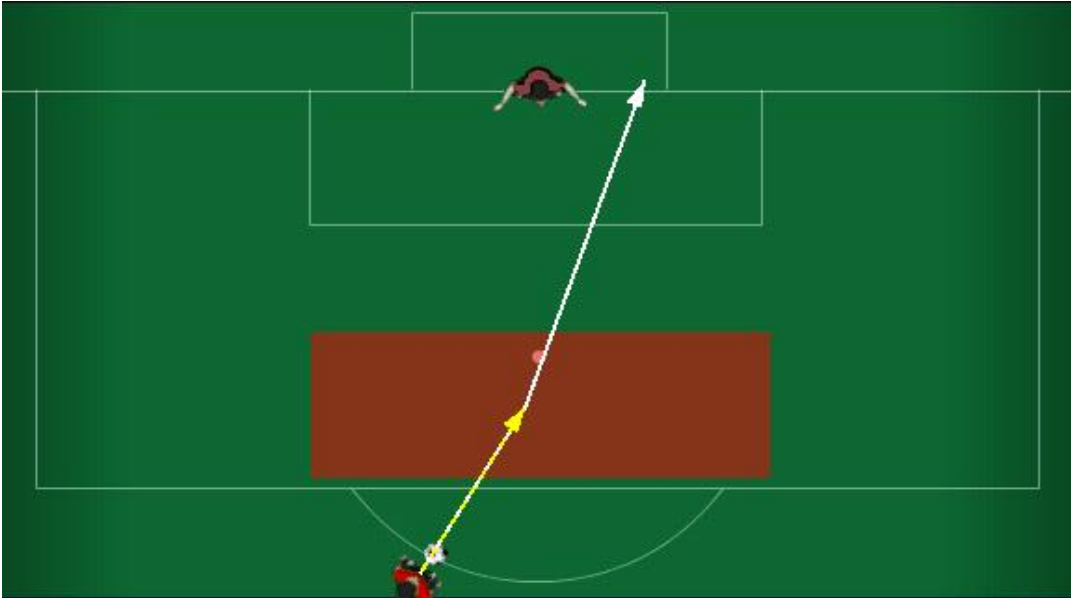
Lisätään puolustajia.

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

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

Välineet:

Pallo, pikkumaali, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

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

Huomioitavaa:

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

Helpottaminen:

Laukaisualueen suurentaminen, saa ottaa pallon haltuun ennen laukaisua.

Vaikeuttaminen:

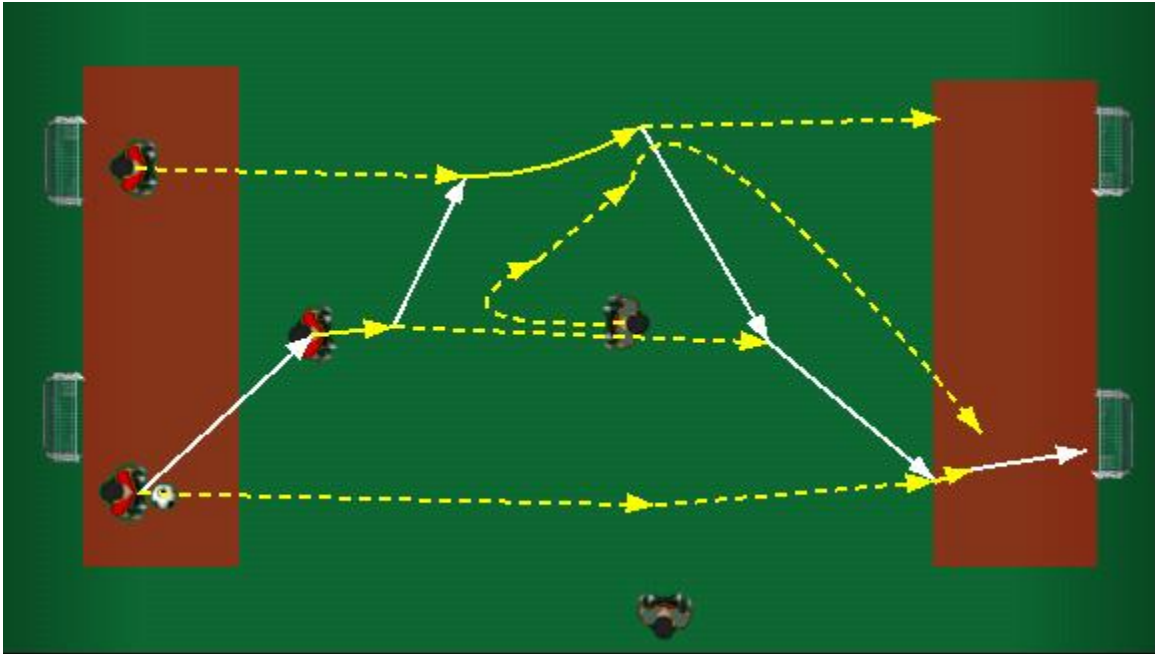
Laukaisualueen pienentäminen, syöttö/ja tai laukaus heikommalla jalalla.

3) 3v1 neljään maaliin – 15 min.

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

Välineet:

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

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

Huomioitavaa:

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

Helpottaminen:

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

Vaikeuttaminen:

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

4) 6v6+maalivahdit – 20 min.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

50x30 m kenttä, molemmilla puolilla pikkumaali. Kaksi seitsemän pelaajan joukkuetta, yksi pelaaja molemmista joukkueista maalissa. Pelataan 10-15 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) Rangaistuspotkukisa – 10 min.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 61-62

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
 A) Askellusharjoite Utriainen2 – 5 min.
 B) Viestikisa – 5 min.

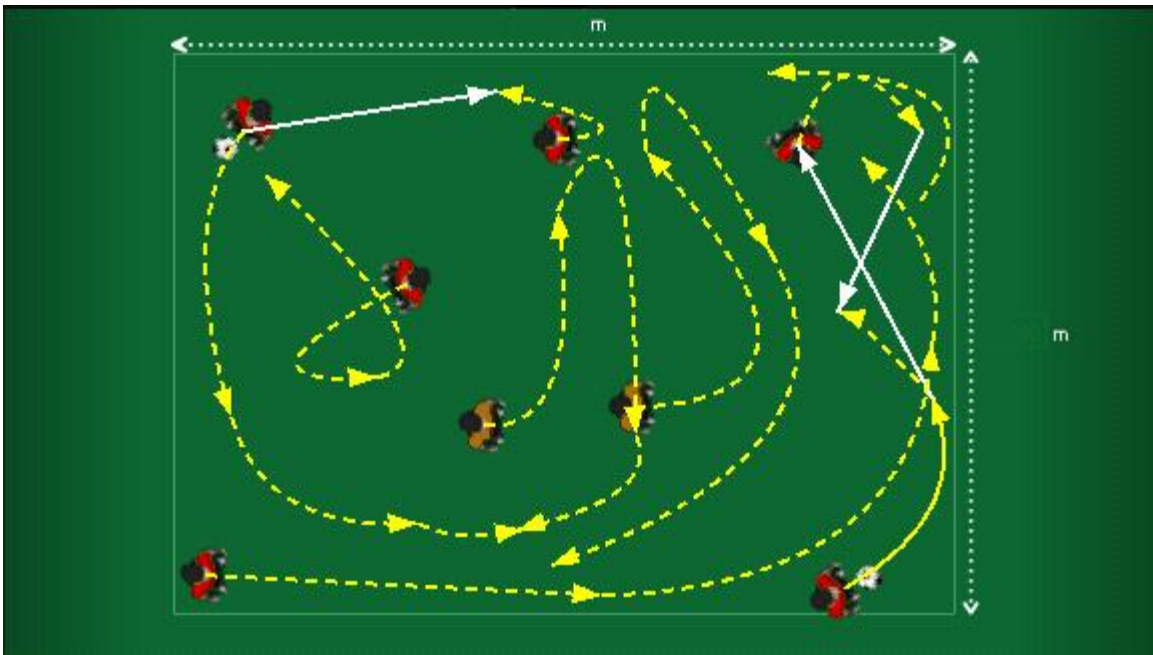
- * Normaalialia juoksua
- * Viivajuoksua
- * Etuperin/takaperin

- 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).

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

Helpottaminen:
Suurennetaan aluetta.

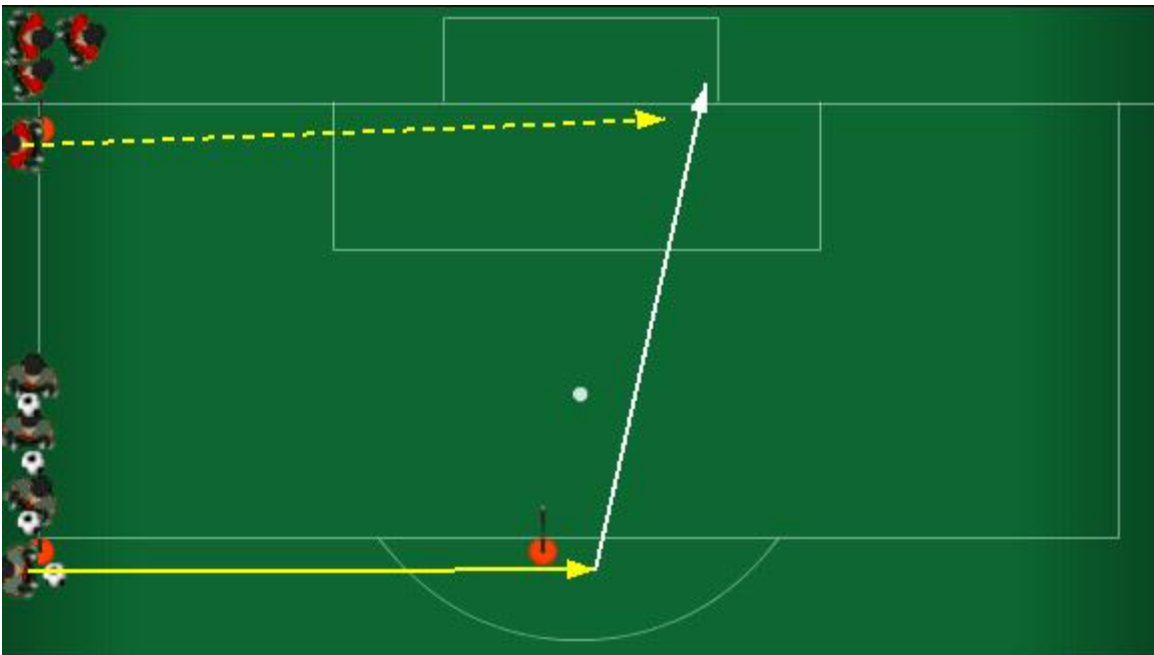
Vaikeuttaminen:
Pienennetään aluetta.

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 palloiton pelaaja saa lähteä juoksemaan välittömästi pallollisen lähdettyä liikkeelle. Palloiton yrittää ehtiä maalille ja torjua pallollisen laukauksen. Palloiton 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:

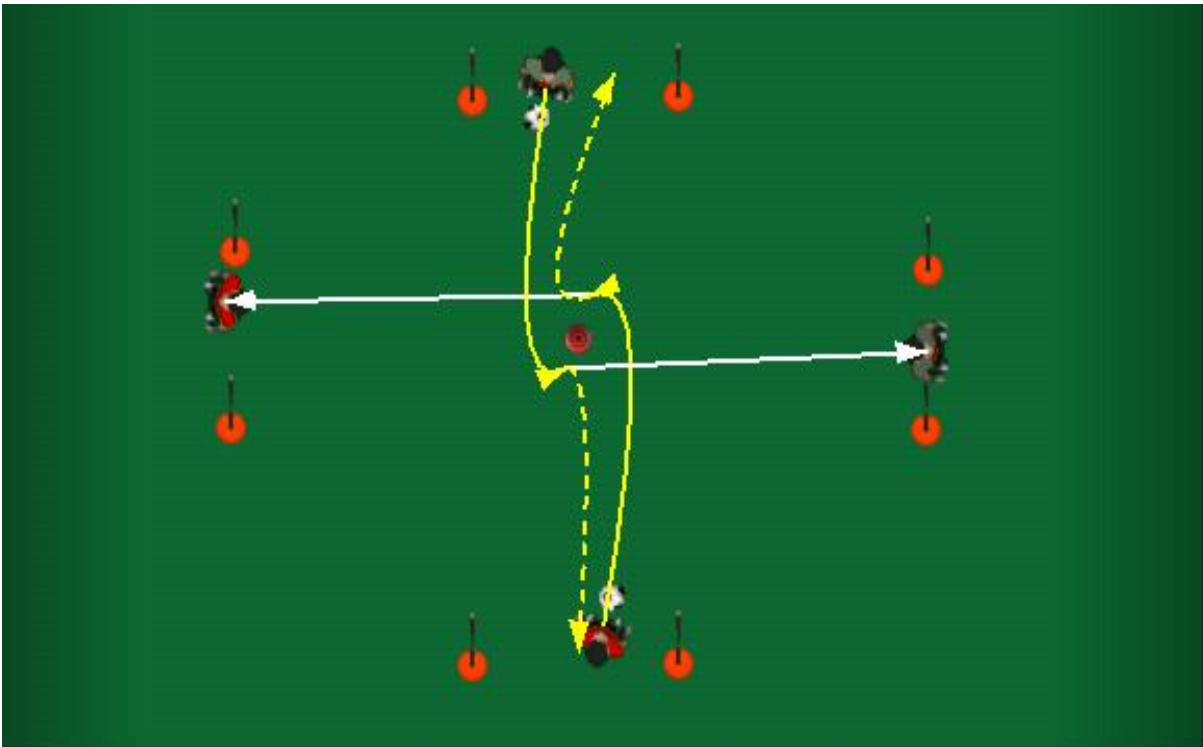
Laukojalla kosketusrajoitukset, laukominen heikommalla jalalla, laukaisuvälimatkan pidentäminen.

3) Syöttäminen liikkeestä sivusuunnassa – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=62021>

Välineet:

Pallo jokaiselle pelaajalle, "tötsät" tai kartiot maalialueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

10-15 m neliö, kaksi 2-3 pelaajan joukkuetta. Neliön keskellä on merkkikartio. Neliön sivujen keskellä on 2-3 m leveä porttimaali. Pallolliset pelaajat lähtevät vastakkaisilta sivuilta kohti keskustan merkkikartiota, ohittavat sen, kääntyvät sivulle ja yrittävät syöttää pallon porttimaalin läpi omalle pelaajalle. Tämän jälkeen pallon haltuun ottanut pelaaja yrittää tehdä saman vastakkaiseen suuntaan. Kisa, kumpi joukkue tekee ensiksi 10 maalia.

Huomioitavaa:

Nopea, terävä kuljetus. Nopea käänös ja huolellinen syöttö suoraan kuljetuksesta.

Helpottaminen:

Suurena maalialuetta.

Vaikeuttaminen:

Pienennä maalialuetta, syöttäminen heikommalla jalalla.

4) Ylärimakisa – 15 min.

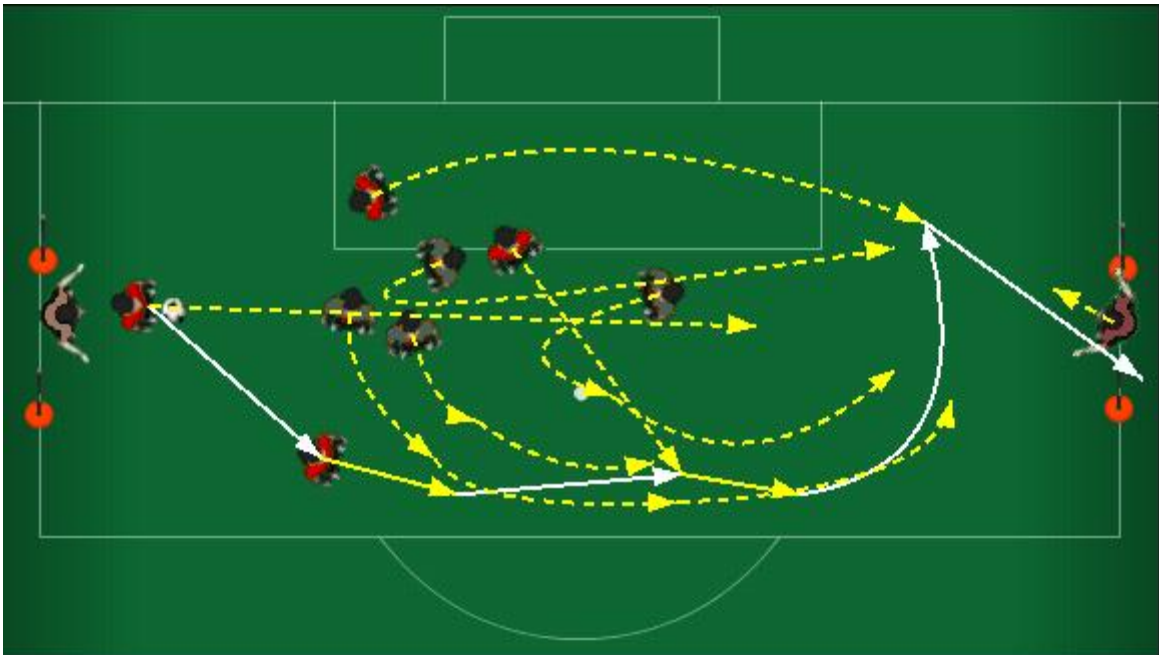
Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Lauotaan vuorotellen 15-20 m matkalta tyhjää maalia kohti. Kuka pelaajista osuu useimmin ylärimaan? Kisa voidaan käydä aikaa vastaa, tai kisana onnistuneista suorituksista/tietty suoritusmäärä.

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.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 63-64

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

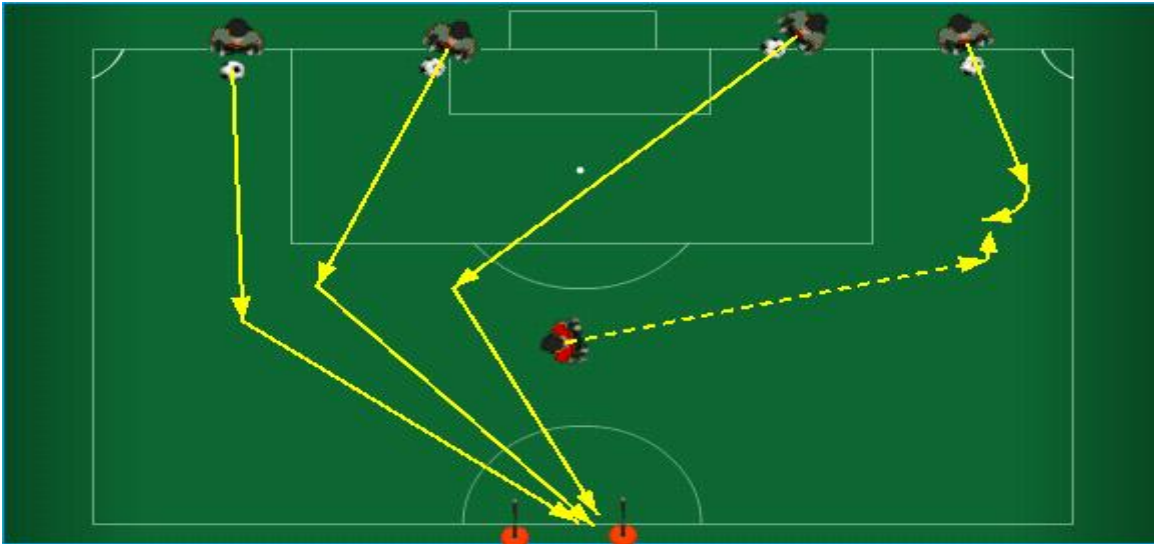
- * Normaalaa juoksua
- * Psykokinestiset lähdöt

- 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.

Vaikeuttaminen:

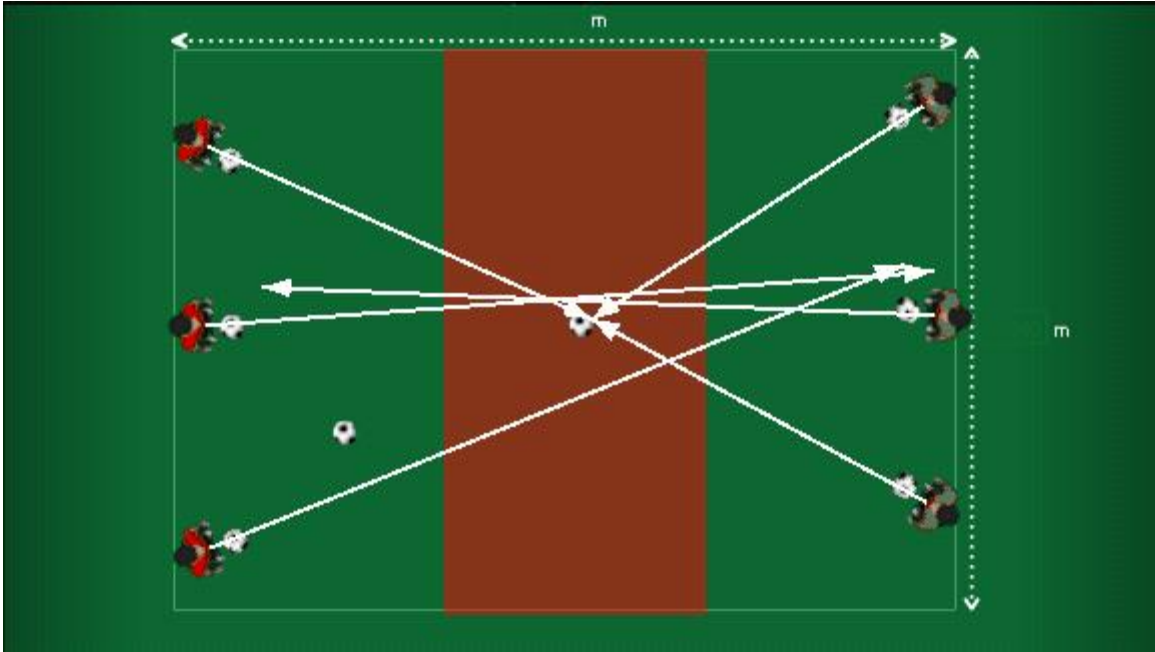
Lisätään puolustajia.

2) Tarkkuuspallo – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17994>

Välineet:

4-8 matalaa merkkikartiota, tarkkuuspallo (esim. futsalpallo) ja pelaajien pallot .



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Rajataan kartioilla alue esim. 15x15 m. Jaetaan pelaajat kahteen joukkueeseen. Pelaajat asettuvat omille syöttöviivoilleen. Tarkkuuspallo laitetaan keskelle aluetta. Leikin tavoitteena on pelaajien palloja sisäsyörytyttää hyväksi käyttäen saada Tarkkuuspallo siirtymään vastapuolen maalialueelle (Tarkkuuspalloa ei saa koskea kuin toisella pallolla). Alueelle keskelle jääneet syöttöpallot saa käydä hakemassa ja kuljettaa oman joukkueen syöttöviivan taakse, josta syötöt tulee antaa.

Joukkue, joka saa Tarkkuuspallon siirtymään vastapuolen maalialueelle, voittaa.

Huomioitavaa:

Valmentajan/ohjaajan tulee keskittyä pelaajien syöttämiseen.

Helpottaminen:

Leikki voidaan tehdä myös vierittämällä palloa käsin.

Vaikeuttaminen:

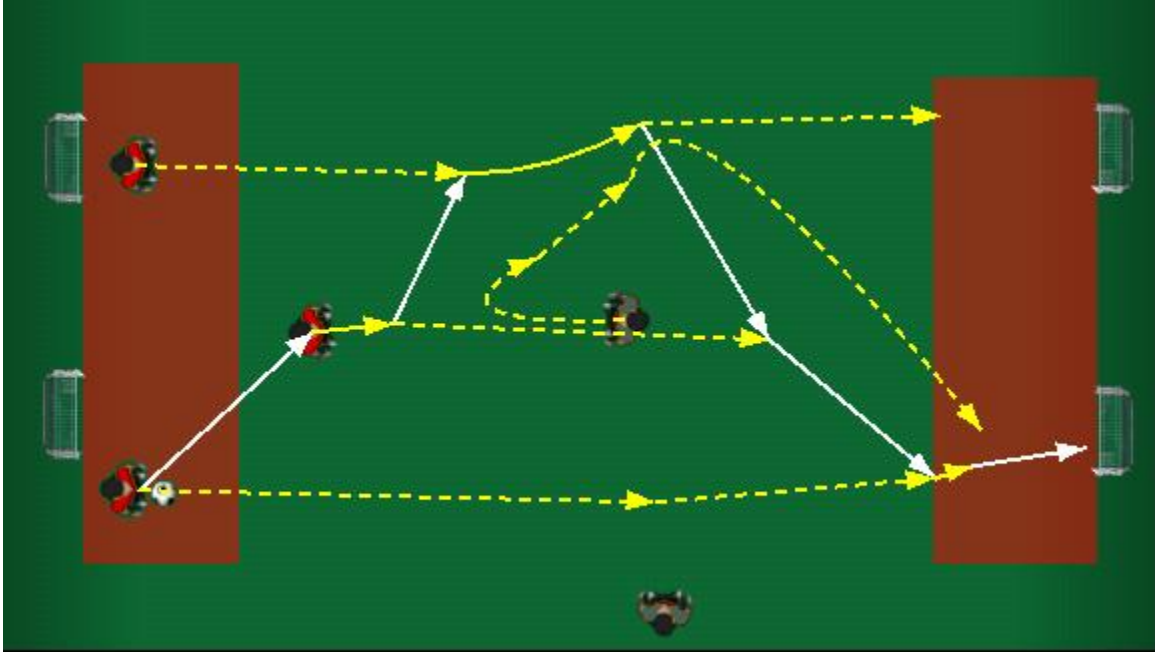
Syöttäminen voidaan tehdä ainoastaan heikommalla jalalla tai suoraan syötöstä.

3) 3v1 neljään maaliin – 15 min.

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

Välineet:

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

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

Huomioitavaa:

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

Helpottaminen:

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

Vaikeuttaminen:

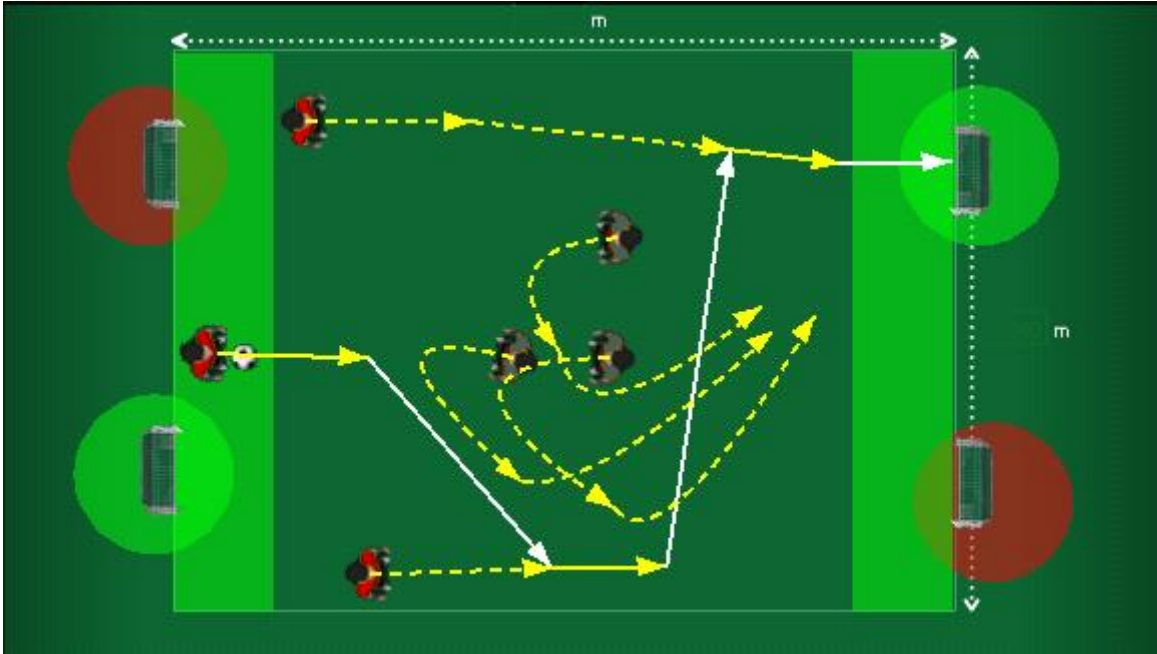
Kosketusrajoitukset, maalialueet pienemmiksi. Palloa saa syötellä vapaasti, mutta pallon on käytävä vähintään kerran jokaisella pelaajalla. Aikarajat murtautumiseen ja maalintekoon. Pallo ennen pelaajia maalintekoalueelle.

4) 3v3 neljään eriväriseseen maaliin – 15 min.

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

Välineet:

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

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

Huomioitavaa:

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

Helpottaminen:

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

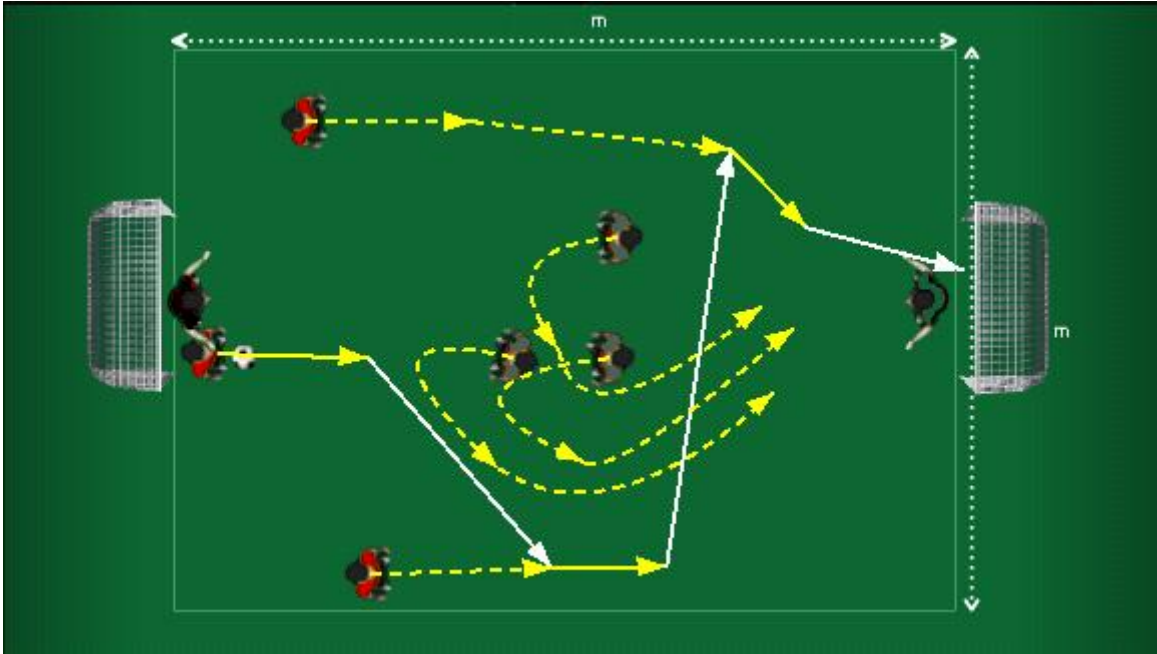
Vaikeuttaminen:

Kosketusrajoitukset, maalialueet pienemmiksi.

5) 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 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.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 65-66

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

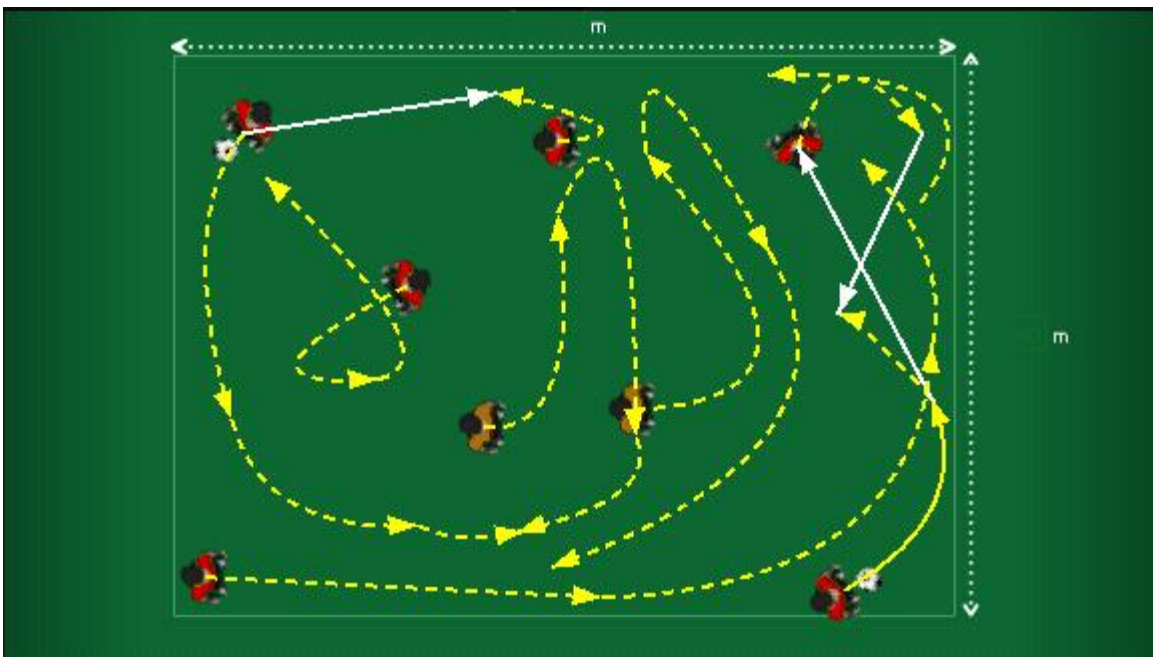
A) Askellusharjoite Utriainen2 – 5 min.

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". Leiketään 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).

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

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen:

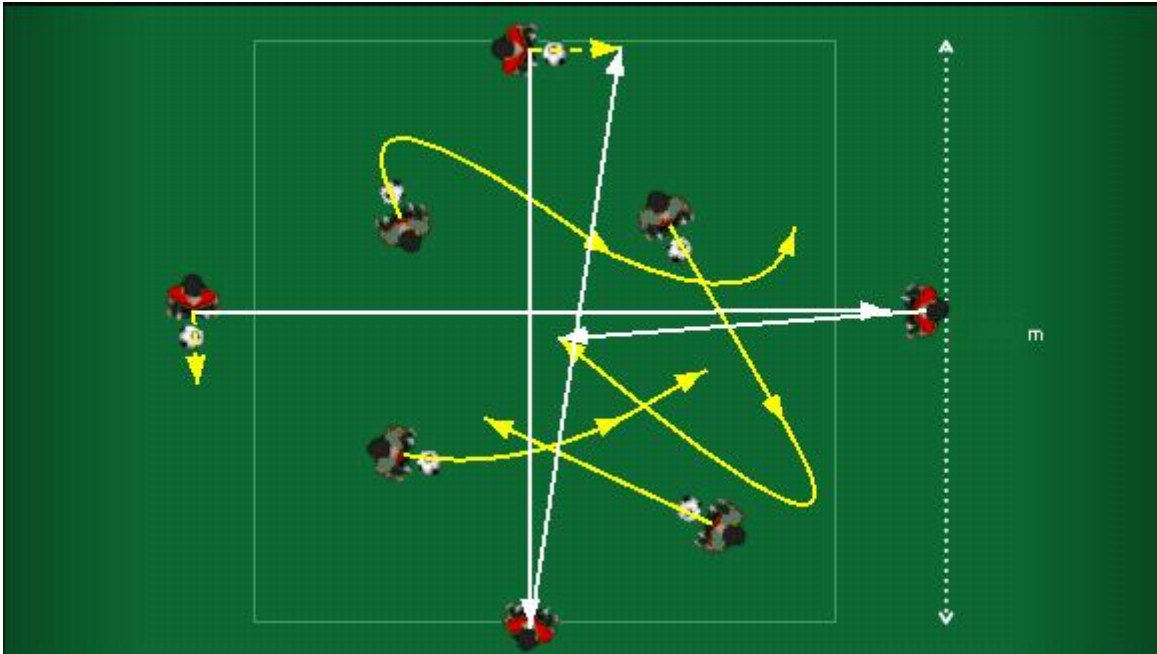
Pienennetään aluetta.

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 sisäsyrjäytöt (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.

Vaikeuttaminen:

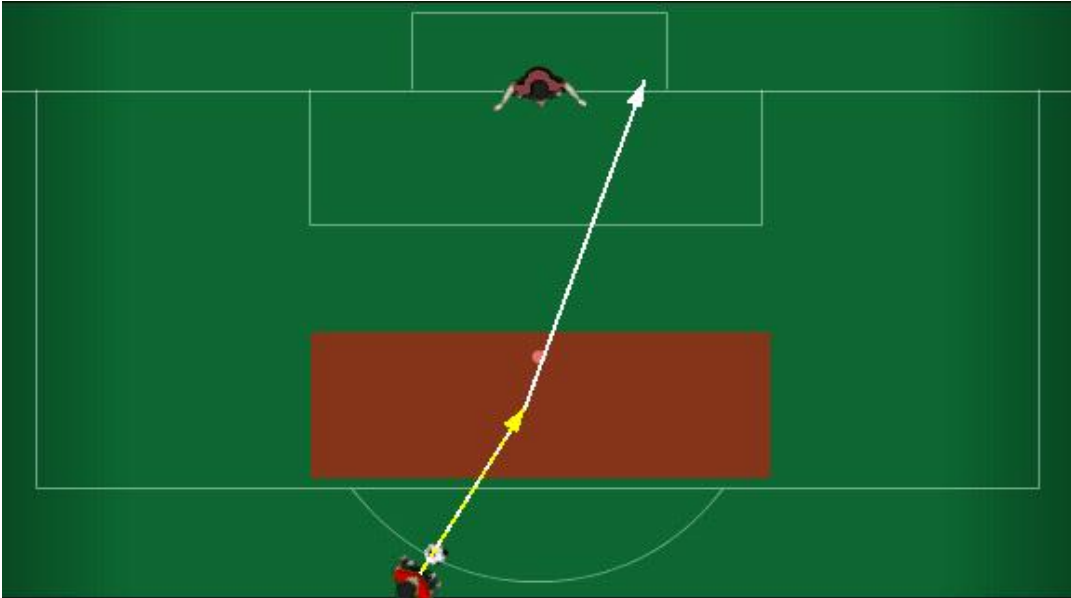
Syöttäminen tehdään ainoastaan heikommalla jalalla tai rintapotkulla. Keskellä olevat pelaajat joutuvat kuljettamaan palloa eri tavoin. Syöttöjen tulee tapahtua yhdellä kosketuksella.

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

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

Välineet:

Pallo, pikkumaali, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

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

Huomioitavaa:

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

Helpottaminen:

Laukaisualueen suurentaminen, saa ottaa pallon haltuun ennen laukaisua.

Vaikeuttaminen:

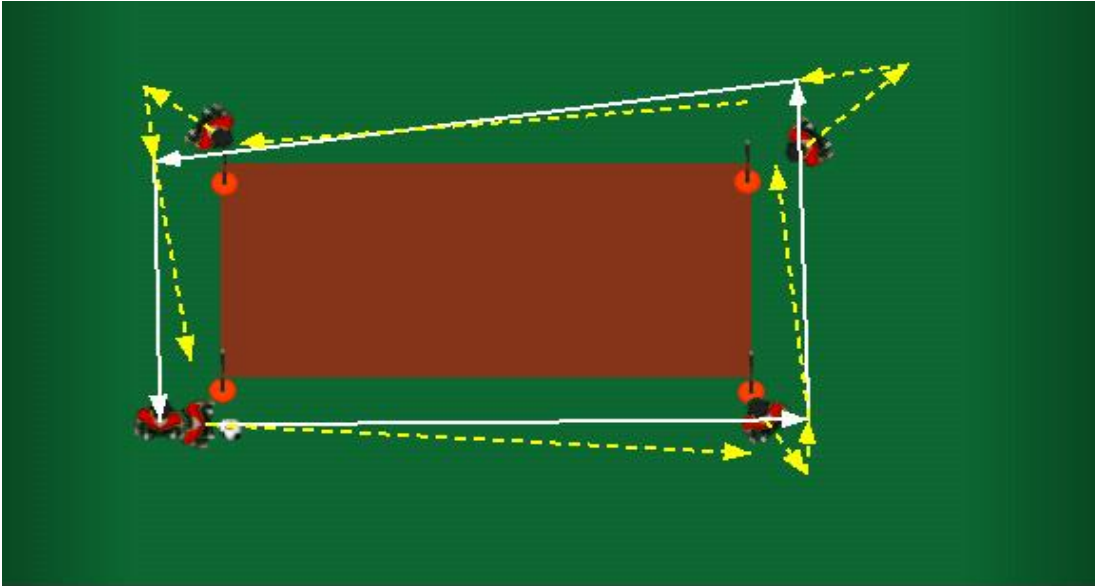
Laukaisualueen pienentäminen, syöttö/ja tai laukaus heikommalla jalalla.

3) 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:

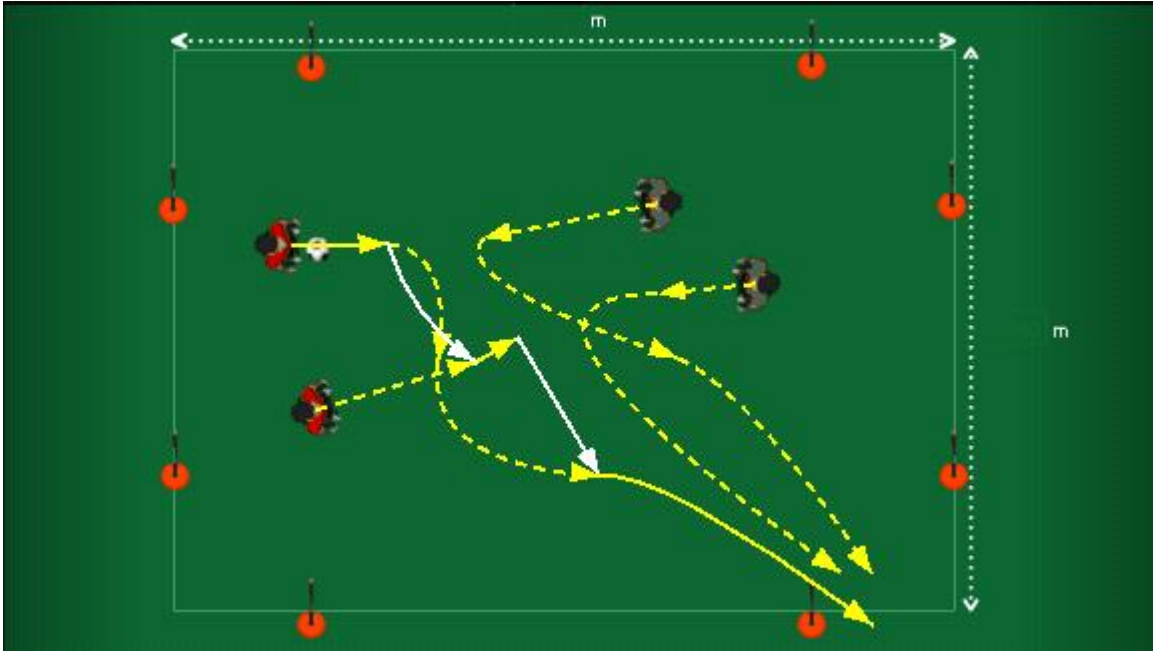
Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, syötöt aina neliön sisälle.

4) 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) 7v7 -peli – 5 min.

Välineet:



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

50x30 m kenttä, molemmilla puolilla pikkumaali. Kaksi seitsemän pelaajan joukkuetta, yksi pelaaja molemmista joukkueista maalissa. Pelataan 10-15 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 (käsien ja lantion pyörittely, etu- ja takareidet, pohkeet), jotta lapset tottuvat siihen, että harjoitus päättyy aina lyhyeen venytshetkeen.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 67-68

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

A) Viestikisa – 5 min.

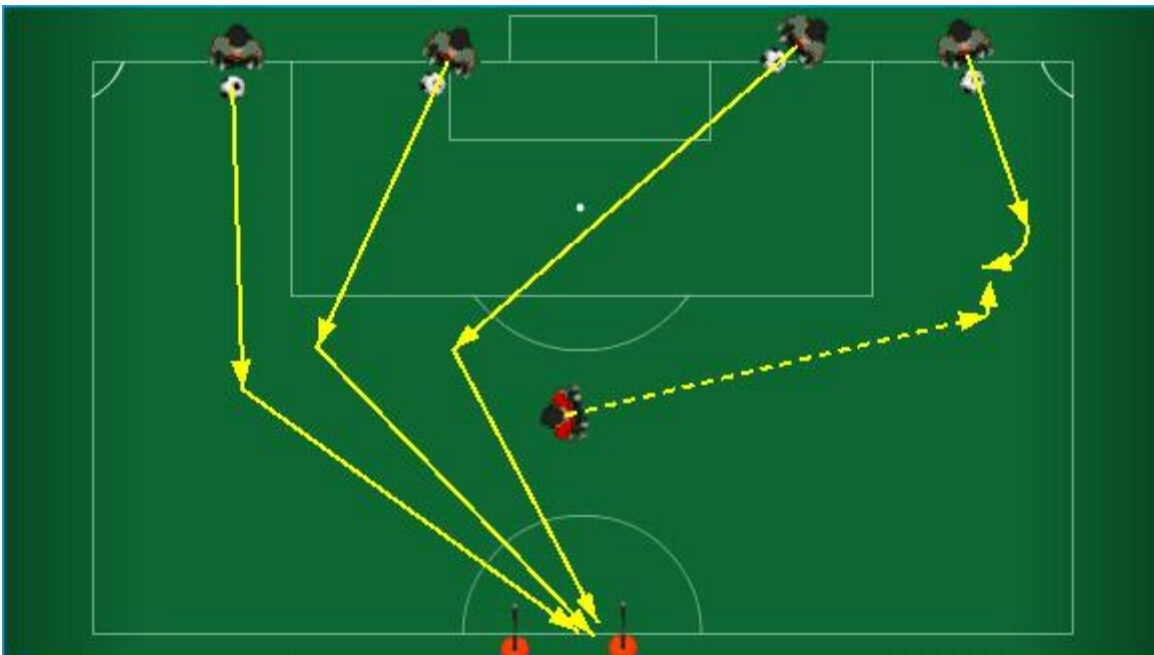
- * Normaalaa juoksua
- * Psykkinestiset lähdöt

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.

Vaikeuttaminen:

Lisätään puolustajia.

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:

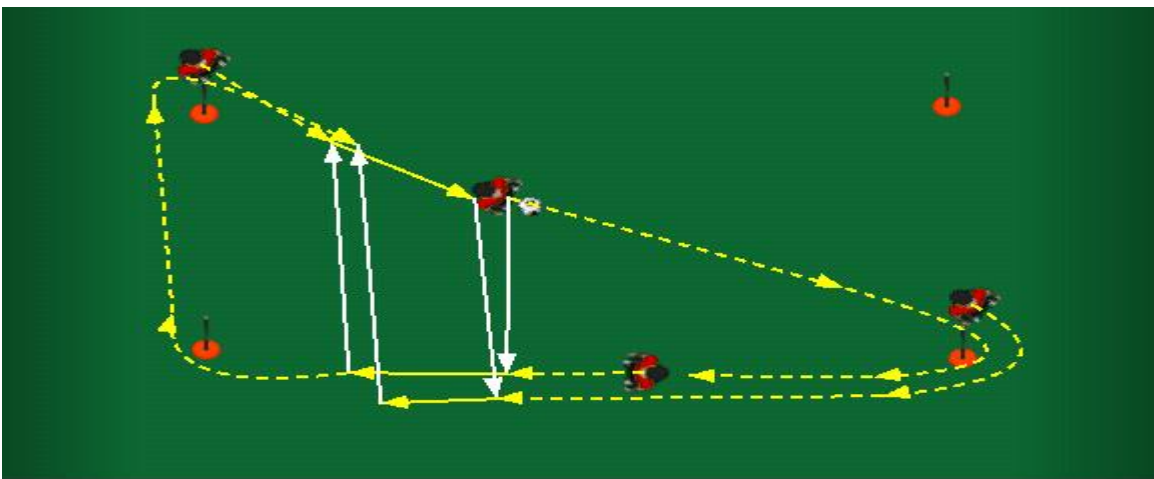
"Tuhoajan" tehtävää voi vaikeuttaa esimerkiksi sillä, että tämän täytyy hypätä koko ajan yhdellä jalalla.

2) Syöttö kolmiossa, haltuunotto liikkeestä – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=63500>

Välineet:

Pallo jokaiselle pelaajalle, "tötsät" tai kartiot alueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

12x15 m kolmio, neljä pelaajaa. Pallollinen pelaaja syöttää kolmion vastakkaisella sivulla olevalle pelaajalle, joka ottaa pallon haltuun ja syöttää kolmion kärjestä sivulle liikkuneelle pelaajalle. Näin liikutaan ympäri kolmiota ja syötetään aina vastakkaiselle sivulle liikkeessä olevalle pelaajalle.

Huomioitavaa:

Tarkat, oikea-aikaiset syötöt liikkeessä olevalle pelaajalle. Hyvä haltuunotto liikkeestä ja syöttö vastakkaiselle sivustalle. Pelaajien tulee tarkkailla koko ajan muiden pelaajien liikkeitä, jotta etäisyydet pysyvät oikeina.

Vaikeuttaminen:

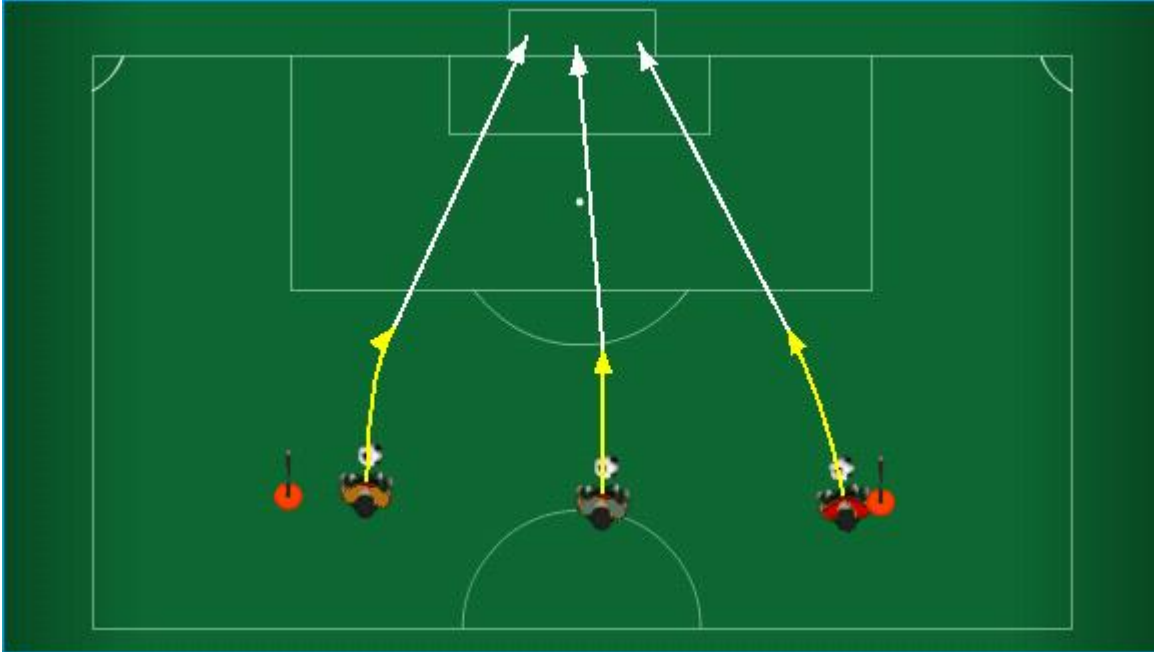
Syötetään heikommalla jalalla.

3) Laukaus omasta kuljetuksesta – 15 min.

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

Välineet:

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

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

Huomioitavaa:

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

Helpottaminen:

Suurena maalialuetta.

Vaikeuttaminen:

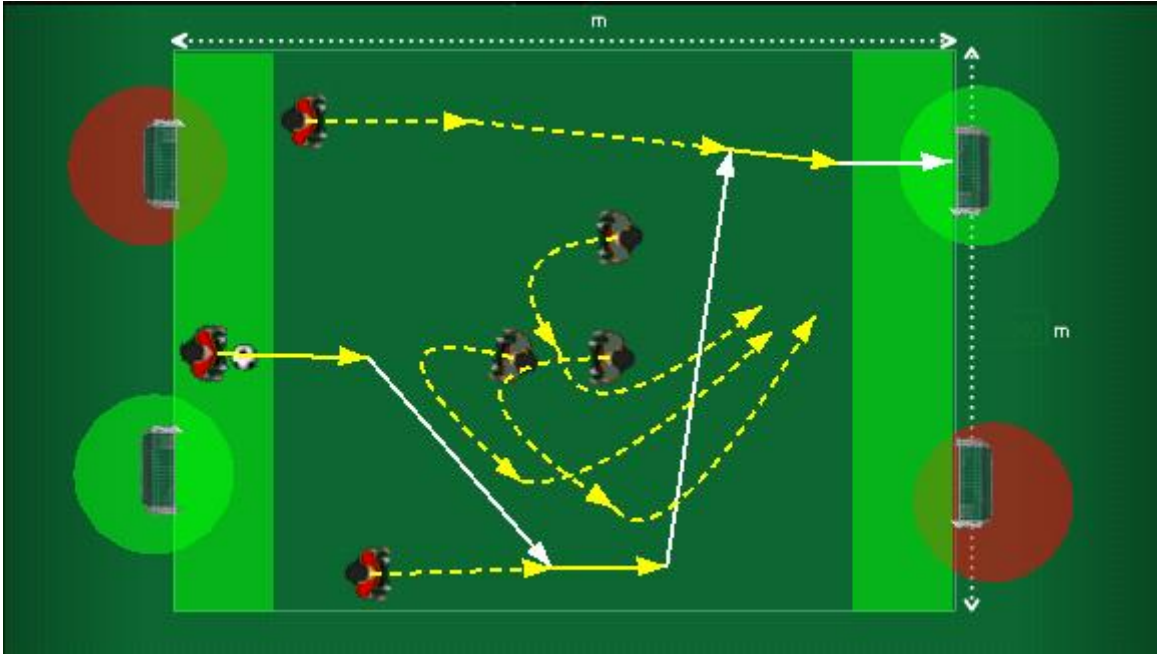
Pienennä maalialuetta, laukominen heikommalla jalalla.

4) 3v3 neljään erivärisen maaliin – 20 min.

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

Välineet:

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

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

Huomioitavaa:

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

Helpottaminen:

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

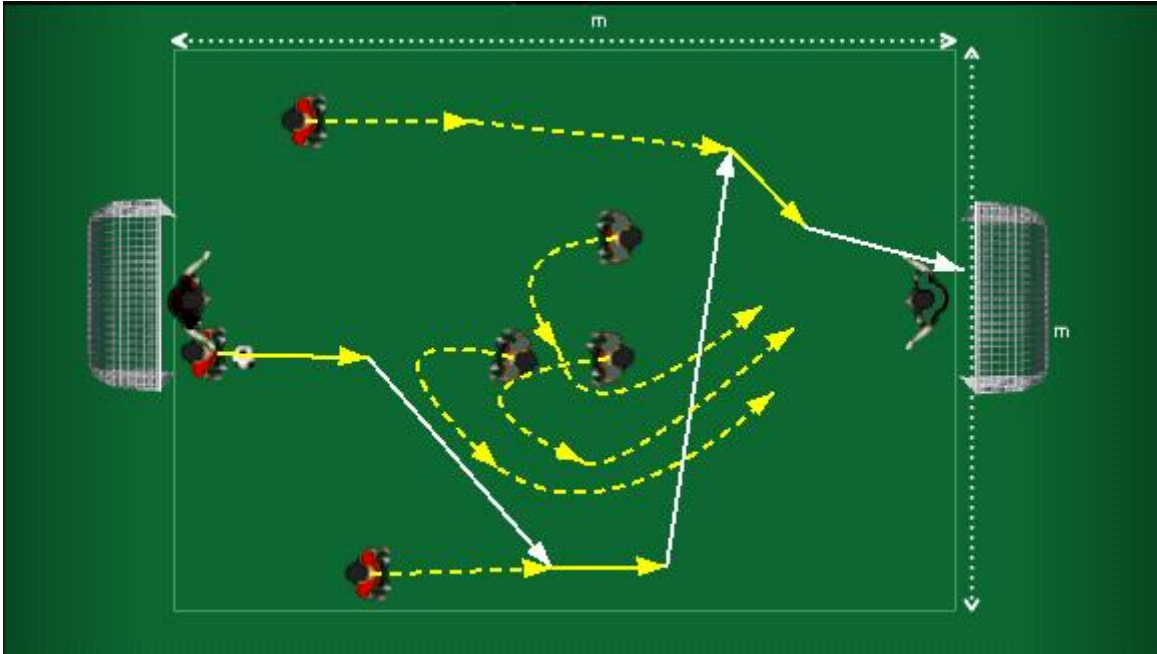
Vaikeuttaminen:

Kosketusrajoitukset, maalialueet pienemmiksi.

5) 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.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 69-70

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

A) Viestikisa – 5 min.

- * Normaalialia juoksua
- * Psykkinestiset lähdöt

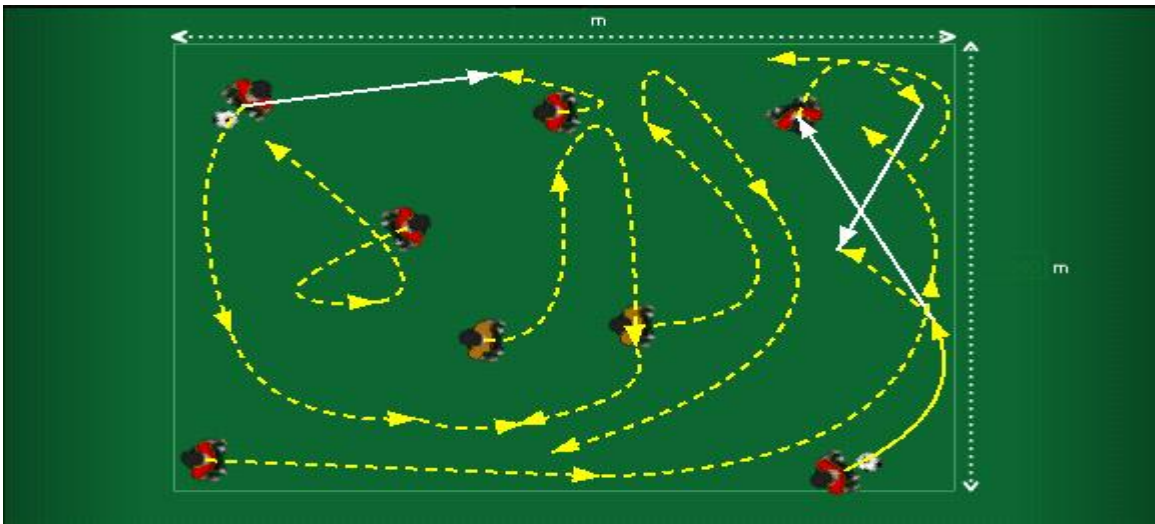
B) Coerver-liikkeitä – 5 min.

C) Hippaa syöttämällä – 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:

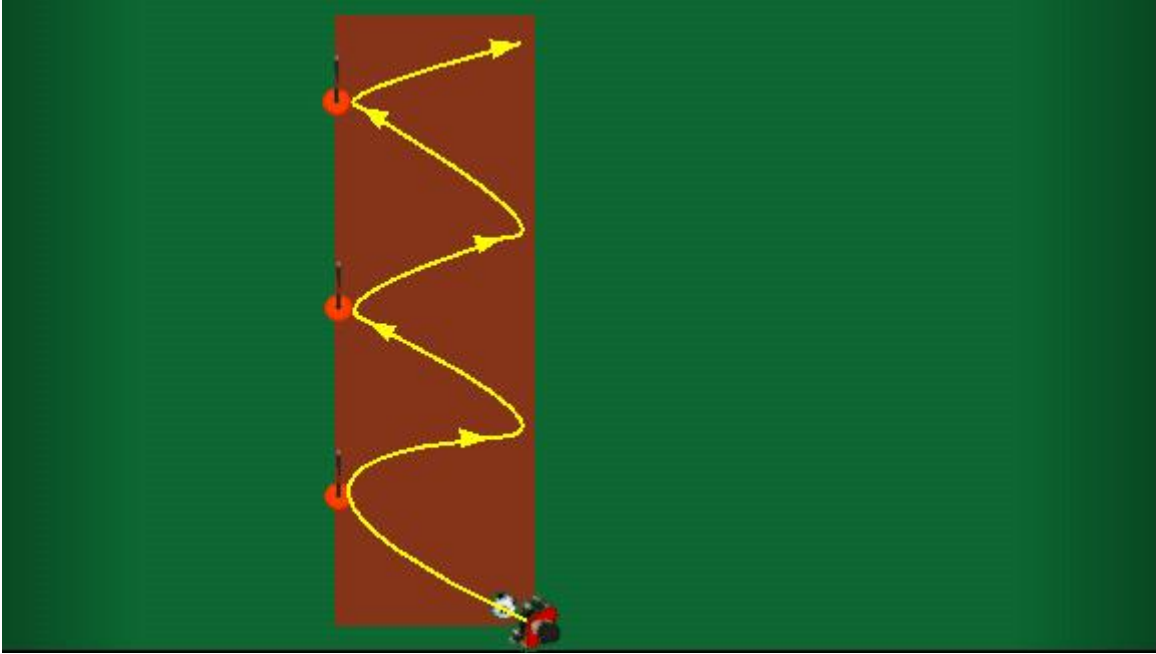
Pienennetään aluetta, vähennetään "hippojen" määrää.

2) Syöttöharhautuksen harjoittelu – 15 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:

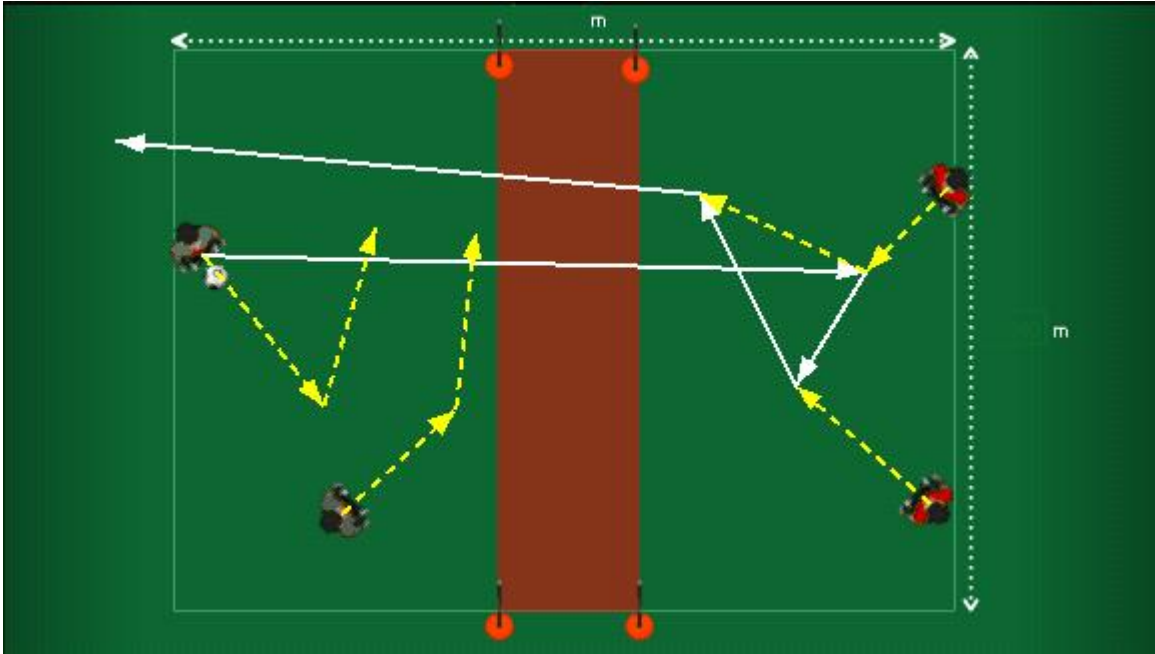
Käännöksen on oltava äkillinen ja suunnanmuutoksen jyrkkä, käännöksessä pelaajan painopiste riittävän alas. Käännöksen jälkeen selkeä tempomuutos.

3) Futistennis maassa – 20 min.

<http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13661>

Välineet:

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

4 (kaksi kahden pelaajan joukkuetta) pelaajaa vastakkain 20-25 m päässä toisistaan. Alueen leveys on 10-12 m. Molemmat yrittävät tehdä maalin syöttämällä 10 metriä leveän päätyalueen läpi. Välissä on 5 m syvä neutraali alue, jolle ei saa mennä. Pelataan yhdellä kosketuksella, joukkueella yhteensä 3 kosketusta. Pisteen saa, kun pystyy syöttämään pallon maata pitkin vastustajan päätyrajan yli. Palloa saa syöttää vain sisäsyrytyöillä. Vain syöttävä joukkue voi saada pisteen (vanhat lentopallösäännöt).

Huomioitavaa:

Syöttöjen kovuus ja suunta. Syöttö omalle pelaajalle niin, että tämä pääsee yrittämään läpisyöttöä mahdollisimman hyvästä asemasta. Pelaajien jatkuva liike siten, että sekä puolustavassa että hyökkäävässä tilanteessa pelaajat ovat mahdollisimman hyvin sijoittuneita. Oikea sisäsyrypotkun tekniikka (tukijalka nyrkin etäisyydellä pallon viereen, varpaat potkusuuntaan, potkaiseva jalkaterä jännitettynä – "varpaat kohti taivasta", potkaiseva jalka heilahtaa "pallon läpi" tukijalan suuntaisesti).

Helpottaminen:

Alueen pienentäminen, kosketusmäärän lisääminen.

Vaikeuttaminen:

Alueen suurentaminen, syöttäminen vain heikommalla jalalla.

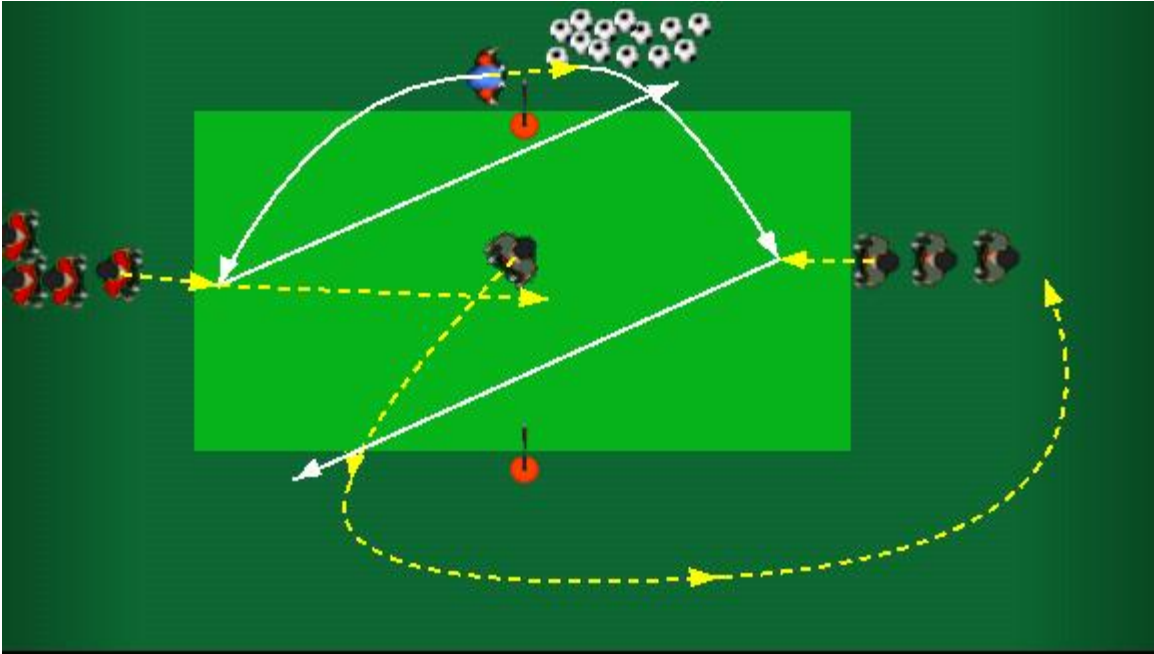
4) Pääpeli, maalinteon joukkuekisa – 10 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=264>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=53438>

Välineet:

Pallo ja "tötsät" ja kartiot maalin merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

5x20 m suorakaide, puolessavälissä 5 m kartiomaali. Kaksi 4-5 pelaajan joukkuetta. Valmentaja on maalin vieressä pallojen kanssa. Joukkueista on aina yksi pelaaja vuorollaan maalissa ja puskemassa. Valmentaja heittää sopivan korkuisia palloja. Kumpi joukkue tekee enemmän maaleja?

Huomioitavaa:

Nopea siirtyminen puskemisesta maaliin. Valmentajan on ajoitettava heittonsa juurin oikein.

Helpottaminen:

Maalin suurentaminen, puskut lähempää.

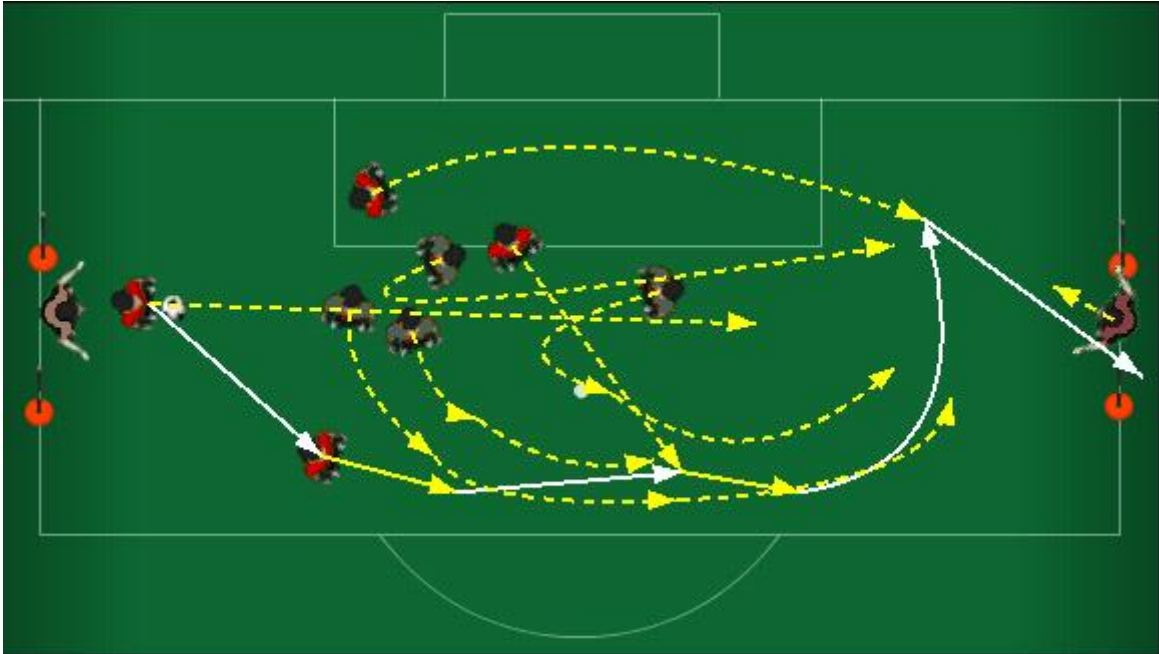
Vaikeuttaminen:

Maalin pienentäminen, puskut kauempaa. Maalin saa tehdä vain hyppypuskulla/heittäytymällä.

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.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 71-72

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
A) Askellusharjoitteita Utrainen2 – 5 min.
B) Viestikisa – 5 min.

- * Normaalialajuksua
- * Psykokinestiset lähdöt

- 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:

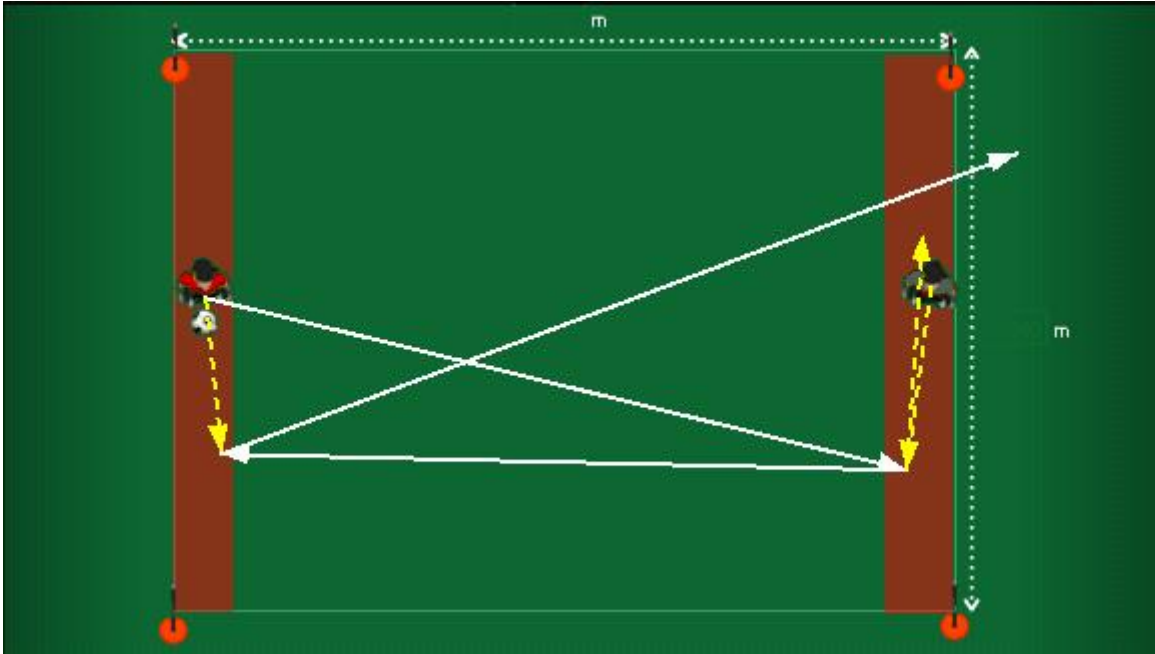
"Tuhoajan" tehtävää voi vaikeuttaa esimerkiksi sillä, että tämän täytyy hypätä koko ajan yhdellä jalalla.

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:

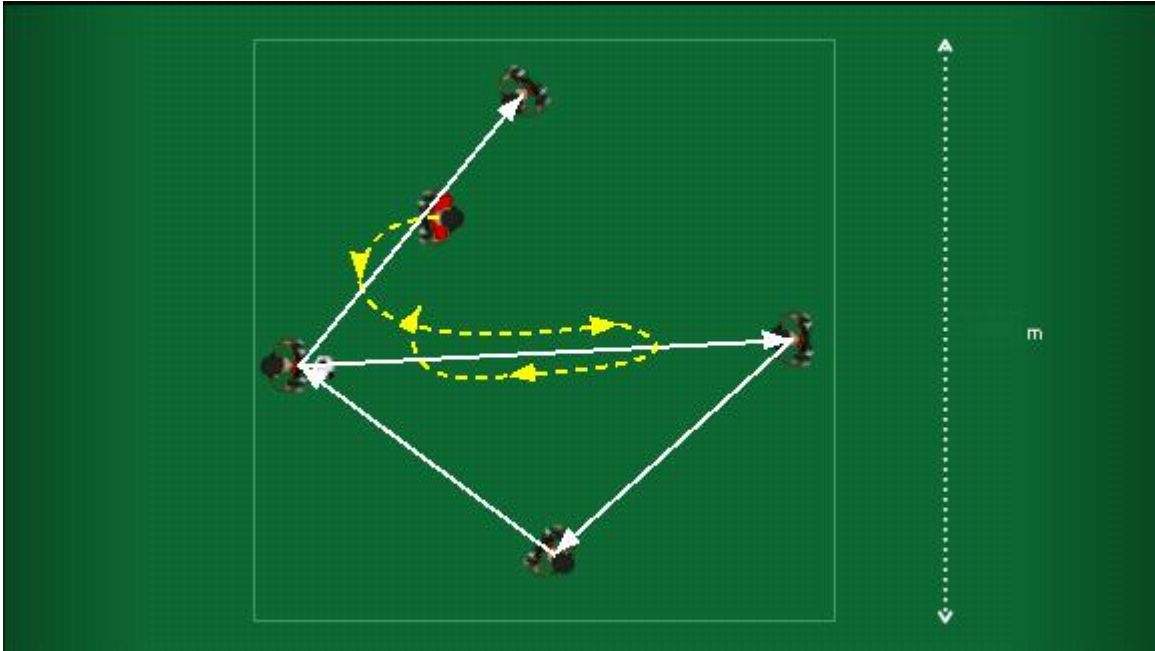
Kavennetaan maalialuetta, pidennetään potkumatkaa. "Maalivahti" saa torjua pallon myös käsillään.

3) 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:

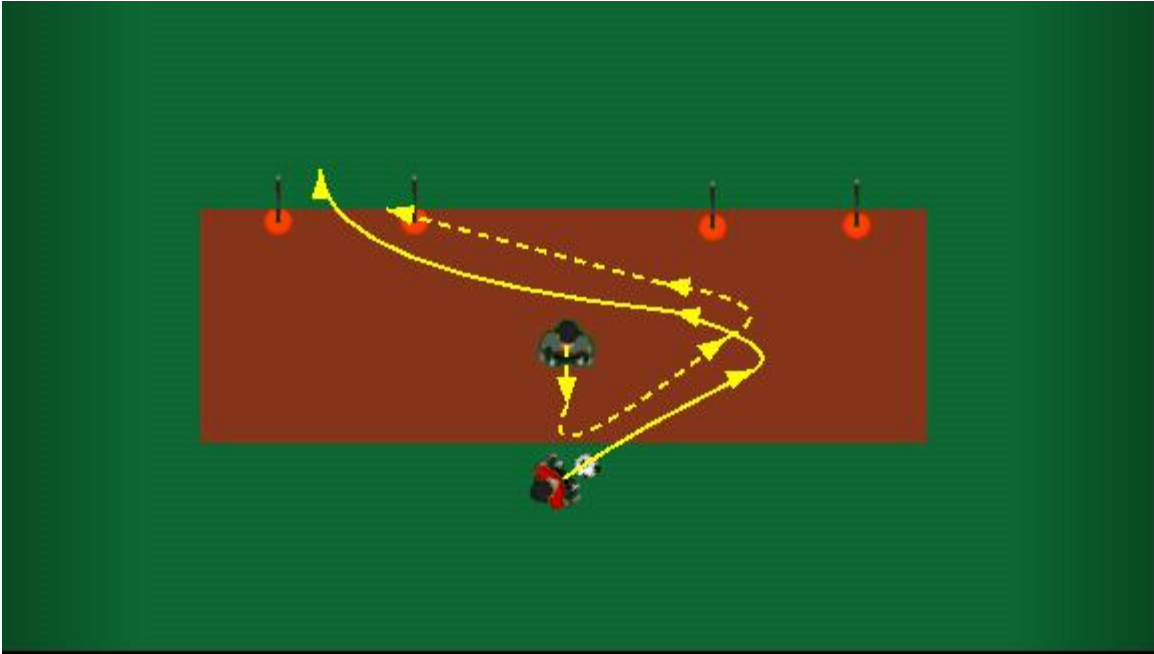
Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, haltuunotto tietyllä tavalla. Pienennetään aluetta.

4) 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.

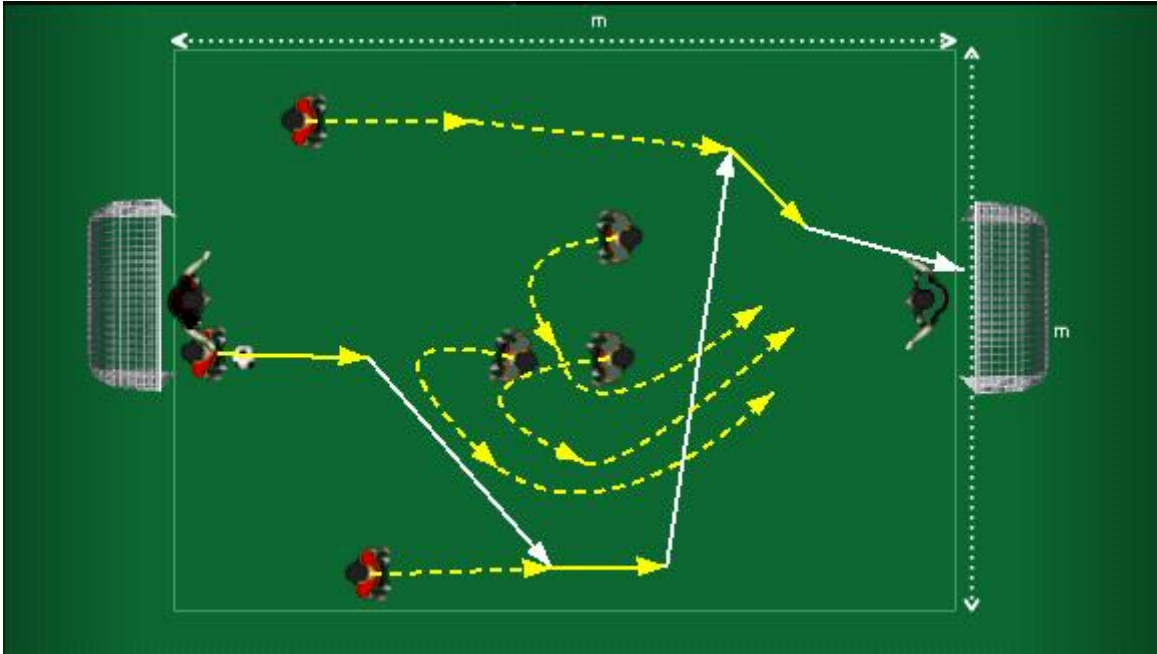
Vaikeuttaminen:

Maalialueiden ja pelialueen pienentäminen.

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.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 73-74

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
- A) Askellusharjoitteita SPL – 5 min.
- B) Coerver-liikkeitä – 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.

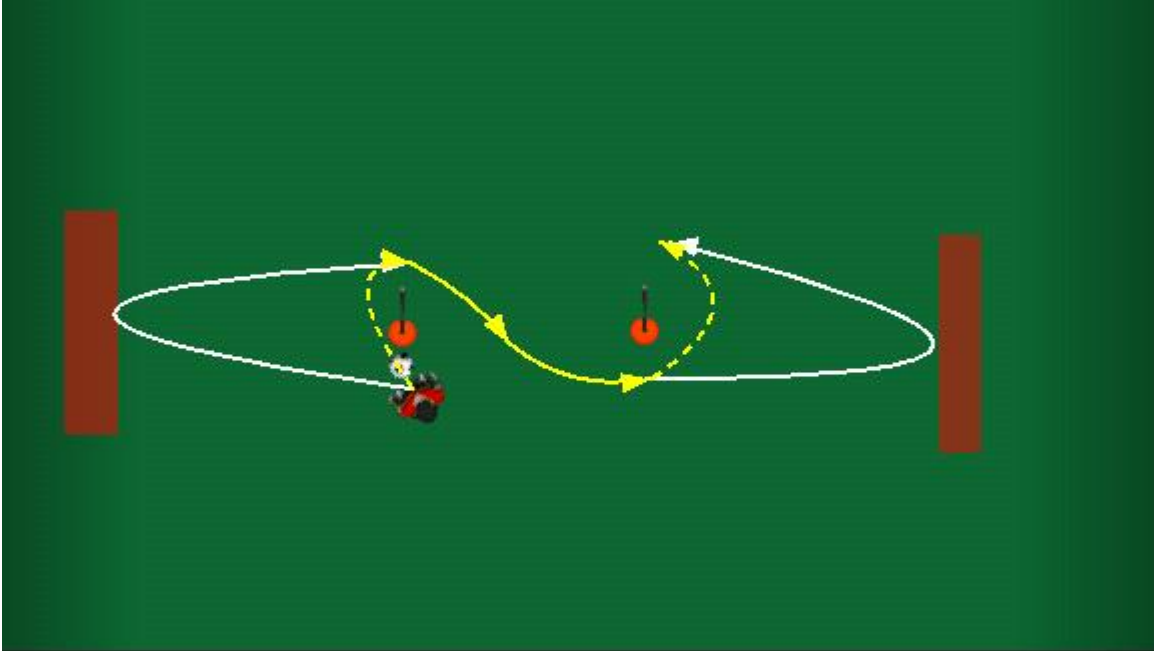
2) Taitokisojen syöttöpenkki – 10 min.

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. Esimerkkaaika: 35.5. sek.

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

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

Huomioitavaa:

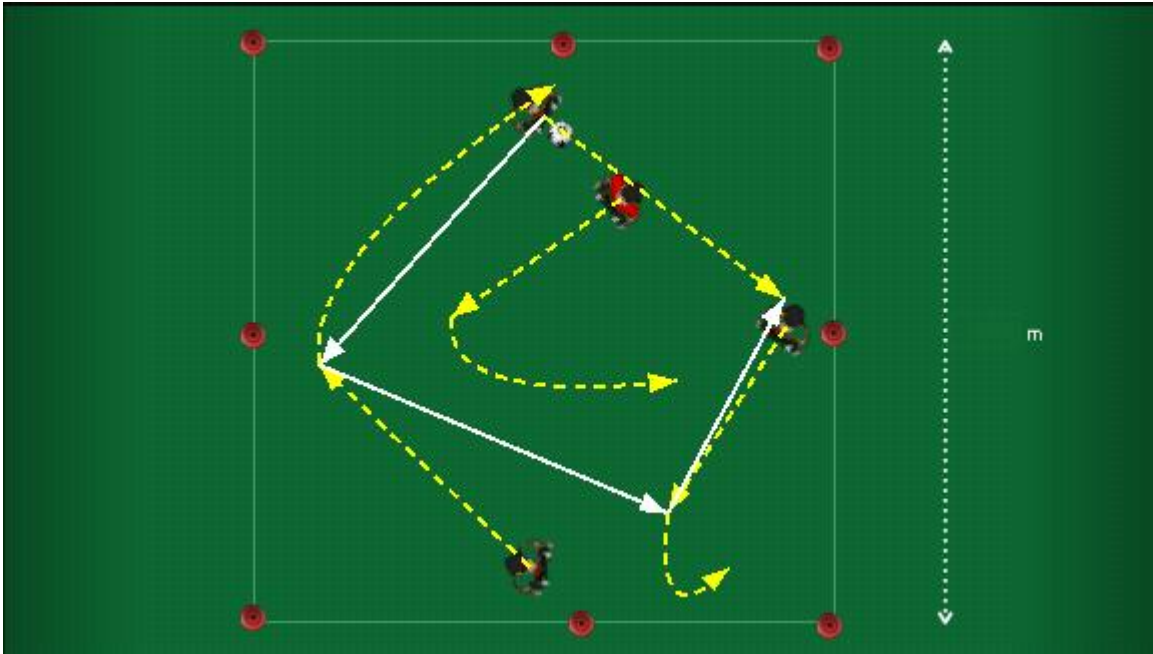
Opeta pelaajia kiinnittämään huomio sisäsyrjäosumaan pallon keskelle ja lantion osoittamiseen syöttösuuntaan (tukijalka pallon sivulle ja varpaat kohti syöttösuuntaa), syötön kovuuden säätelyyn ja kimpoavan pallon haltuunottoon suoraan liikkeeseen (sopiva vastaanottokulma).

3) 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:

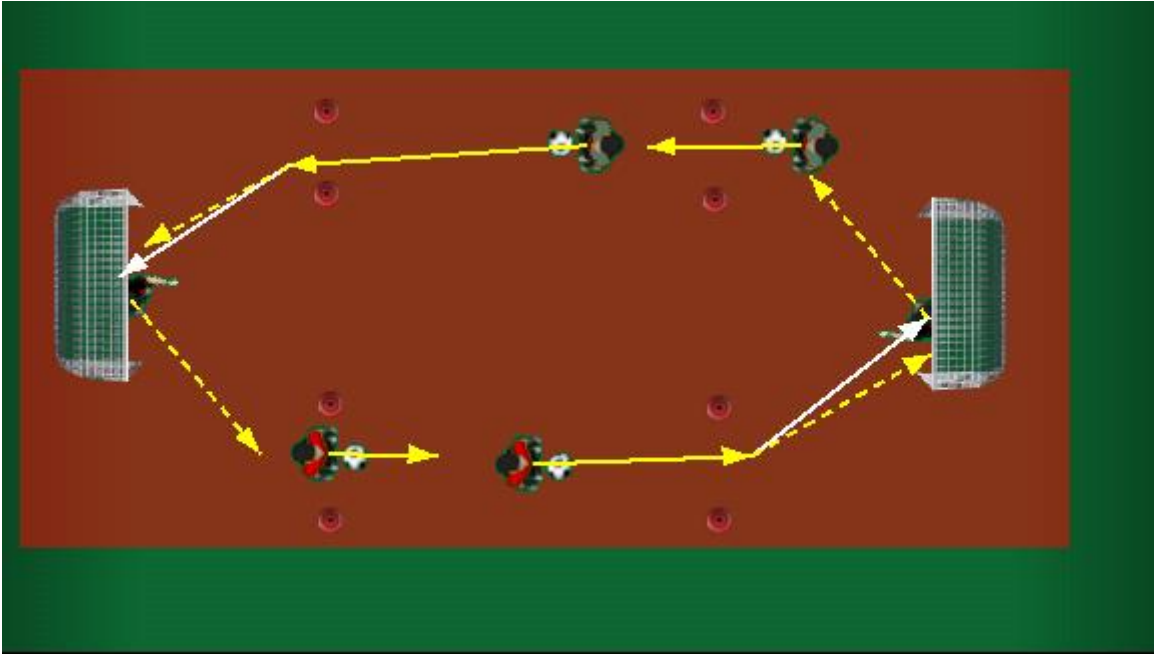
Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, haltuunotto tietyllä tavalla. Pienennetään aluetta.

4) "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.

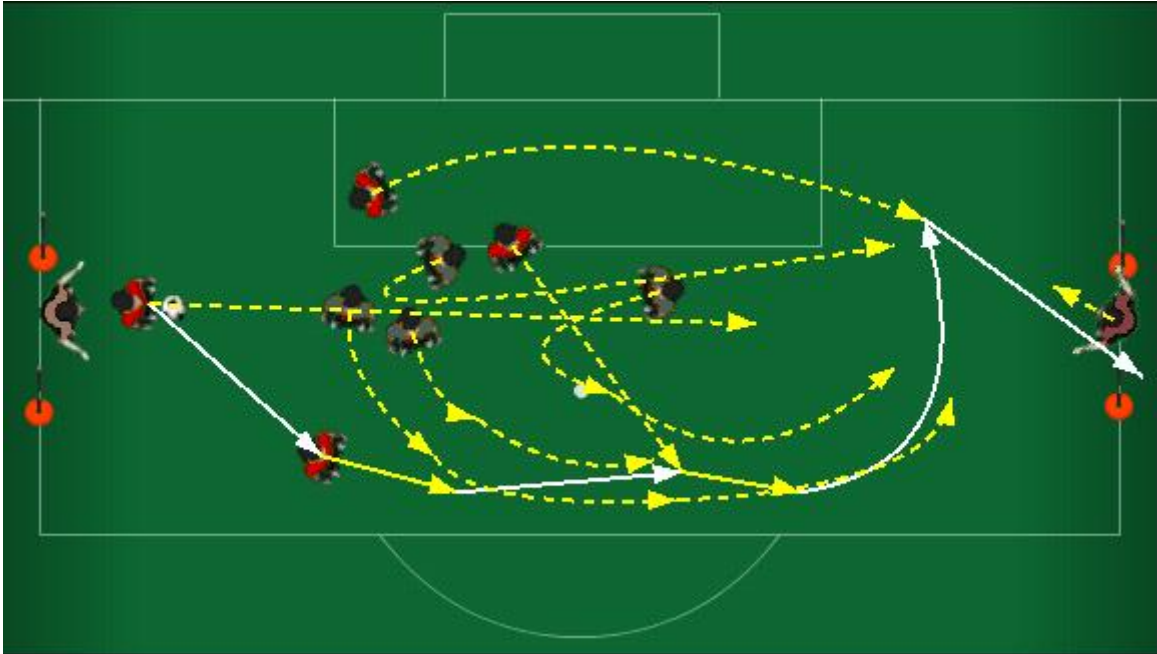
Vaikeuttaminen:

Pienemmät maalit, laukaus kauempaa. Laukaukset vain huonommalla jalalla.

5) 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.

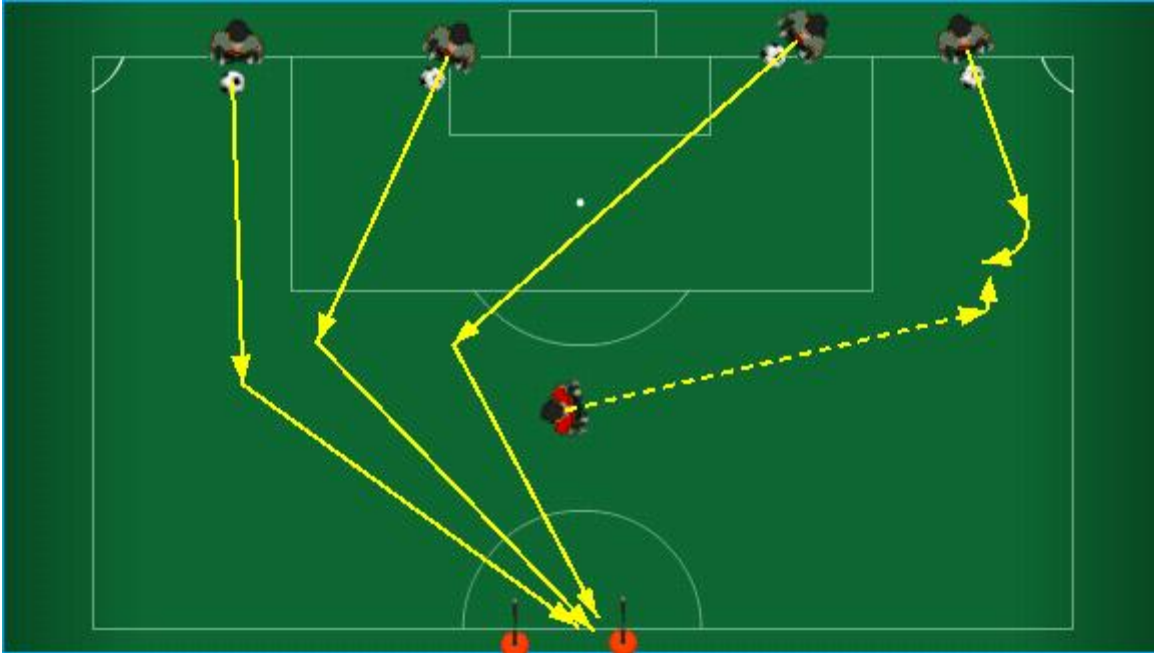
F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 75-76

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
- A) Askellusharjoitteita Tanoke – 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:

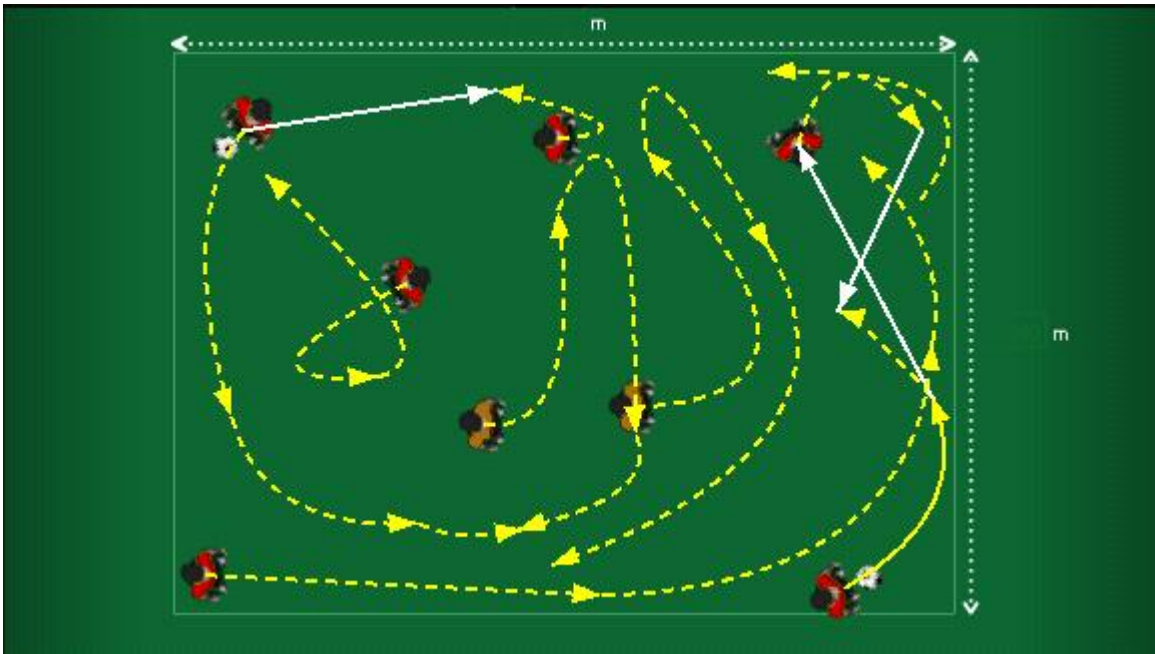
Lisätään puolustajia.

C) 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 heittoaetäisyydelle), hyvät heitot (koripallon heittotekniikka).

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

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen:

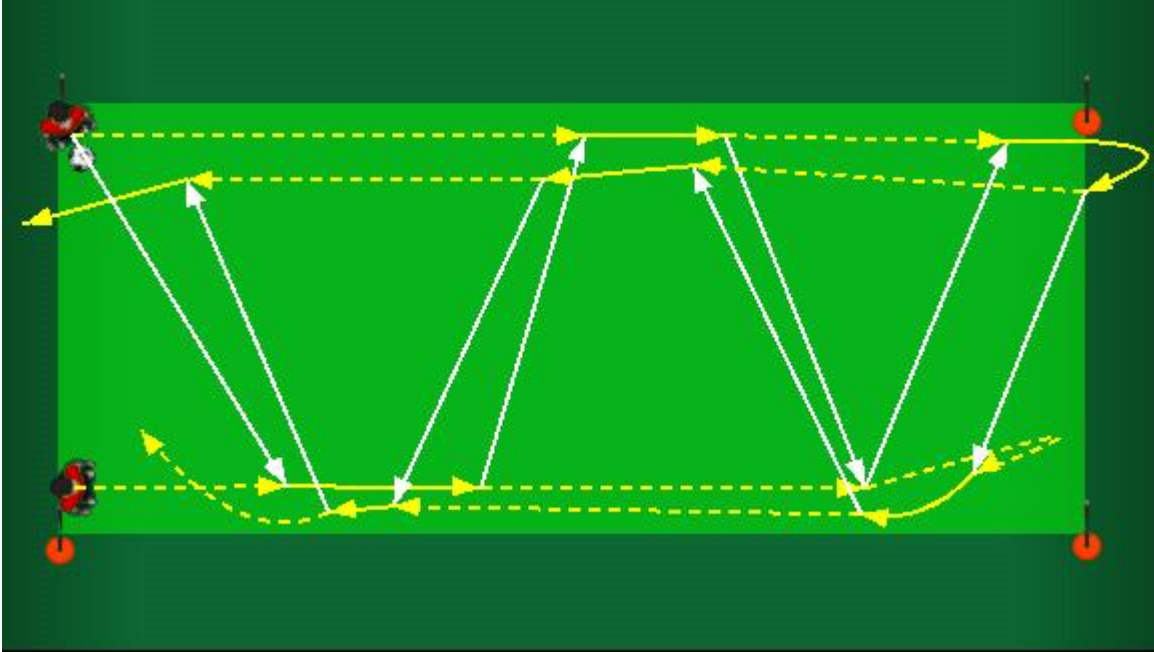
Pienennetään aluetta.

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 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:

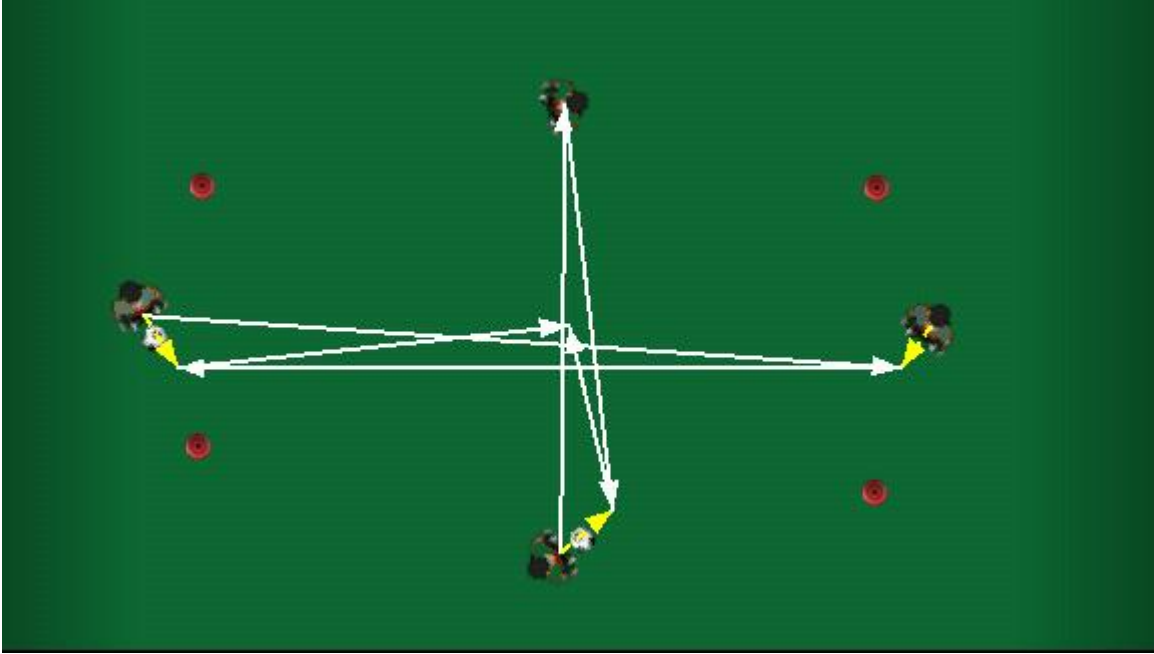
Syöttöjen laatu (pallottoman juoksulinjalle, syötön paino ja suunta), ensimmäinen kosketus selkeästi menosuuntaan, käännöksen nopeus ja laatu.

3) 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.

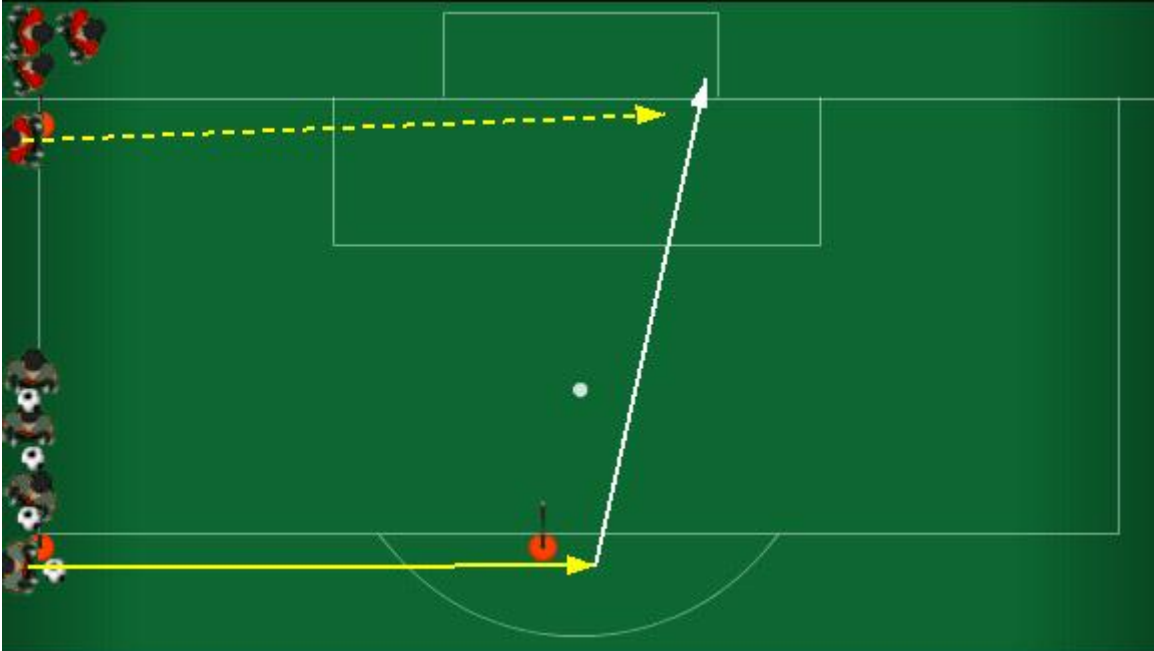
4) Laukaus sivuliikkeestä – 15 min.

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 "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) 6v6 + maalivahdit -peli – 20 min.

Välineet:



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

50x30 m kenttä, molemmilla puolilla pikkumaali. Kaksi seitsemän pelaajan joukkuetta, yksi pelaaja molemmista joukkueista maalissa. Pelataan 10-15 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.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 77-78

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
- A) Coerver-liikkeitä – 5 min.
- B) Hännänryöstö – 5 min.

Välineet:

Liivi jokaiselle pelaajalle ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.

Organisointi ja harjoitteen kuvas:

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) 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:

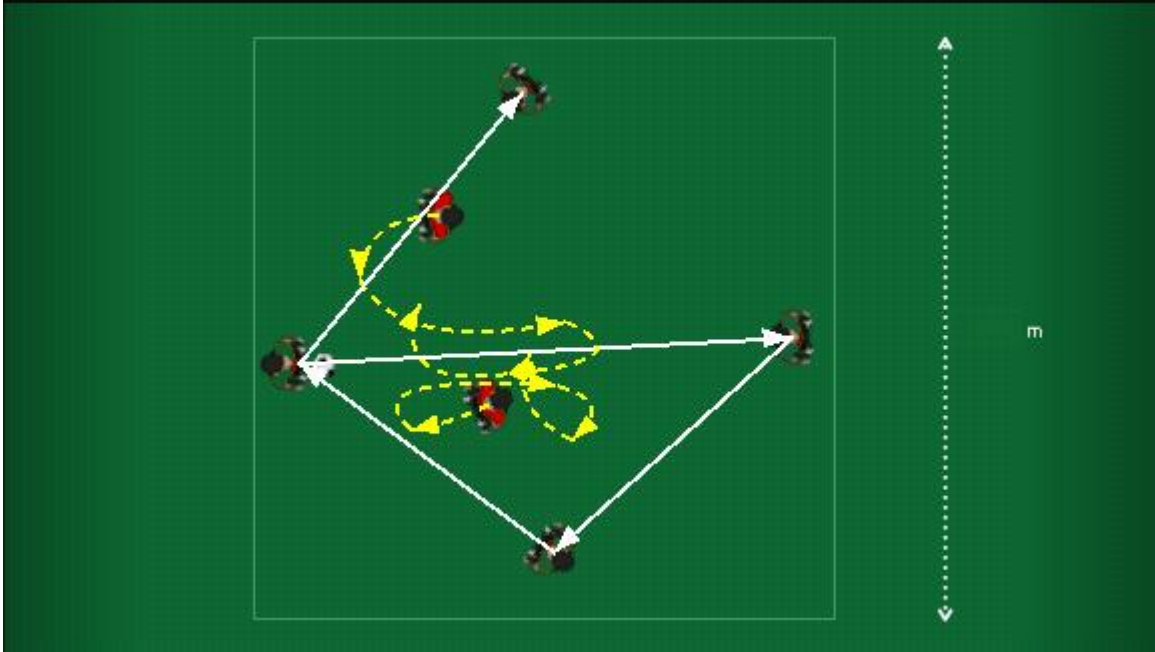
"Tuhoajan" tehtävää voi vaikeuttaa esimerkiksi sillä, että tämän täytyy hypätä koko ajan yhdellä jalalla.

2) 4v2 "höynä" – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=4269>

Välineet:

Pallo, kartiot alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

12-15 m neliö, pelataan 4v2 -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:

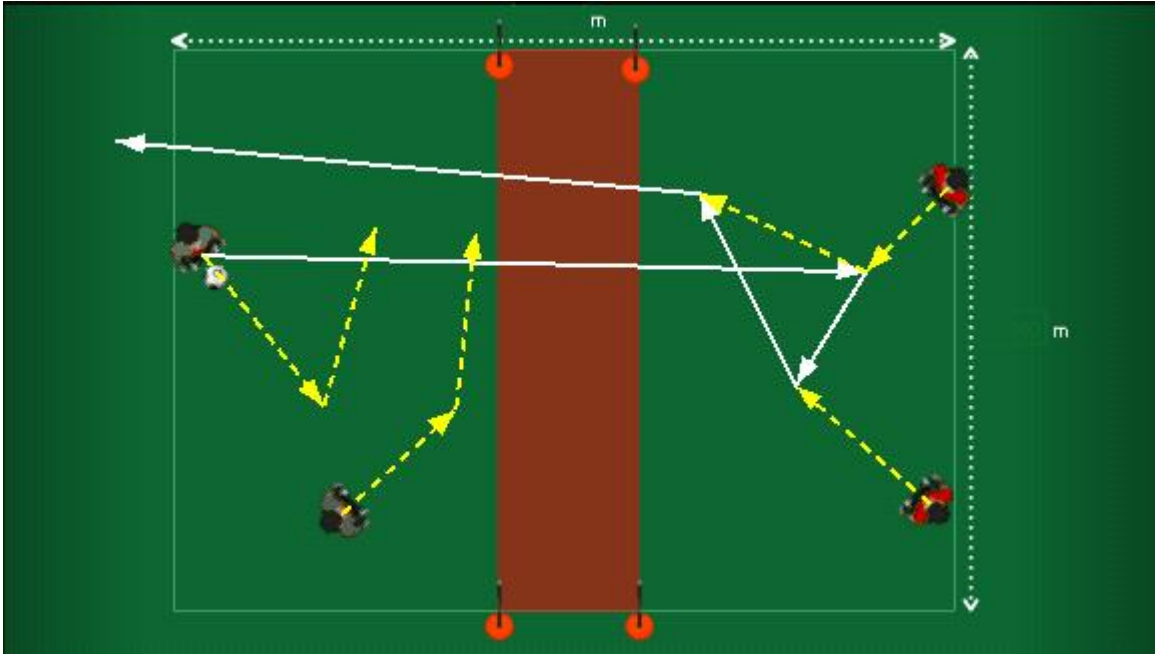
Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, haltuunotto tietyllä tavalla. Pienennetään aluetta.

3) Futistennis maassa – 15 min.

<http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13661>

Välineet:

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

4 (kaksi kahden pelaajan joukkuetta) pelaajaa vastakkain 20-25 m päässä toisistaan. Alueen leveys on 10-12 m. Molemmat yrittävät tehdä maalin syöttämällä 10 metriä leveän päätyalueen läpi. Välissä on 5 m syvä neutraali alue, jolle ei saa mennä. Pelataan yhdellä kosketuksella, joukkueella yhteensä 3 kosketusta. Pisteen saa, kun pystyy syöttämään pallon maata pitkin vastustajan päätyrajan yli. Palloa saa syöttää vain sisäsyrytyöillä. Vain syöttävä joukkue voi saada pisteen (vanhat lentopallösäännöt).

Huomioitavaa:

Syöttöjen kovuus ja suunta. Syöttö omalle pelaajalle niin, että tämä pääsee yrittämään läpisyöttöä mahdollisimman hyvästä asemasta. Pelaajien jatkuva liike siten, että sekä puolustavassa että hyökkäävässä tilanteessa pelaajat ovat mahdollisimman hyvin sijoittuneita. Oikea sisäsyrypotkun tekniikka (tukijalka nyrkin etäisyydellä pallon viereen, varpaat potkusuuntaan, potkaiseva jalkaterä jännitettynä – "varpaat kohti taivasta", potkaiseva jalka heilahtaa "pallon läpi" tukijalan suuntaisesti).

Helpottaminen:

Alueen pienentäminen, kosketusmäärän lisääminen.

Vaikeuttaminen:

Alueen suurentaminen, syöttäminen vain heikommalla jalalla.

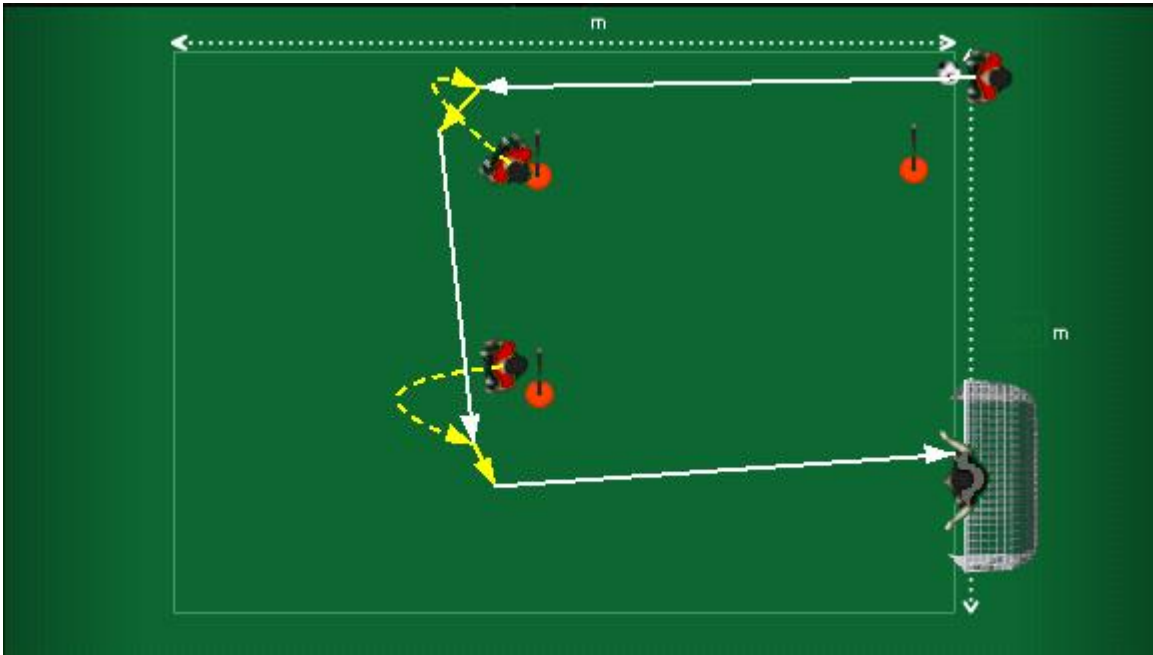
4) Laukominen syöttökolmion jälkeen – 15 min.

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.

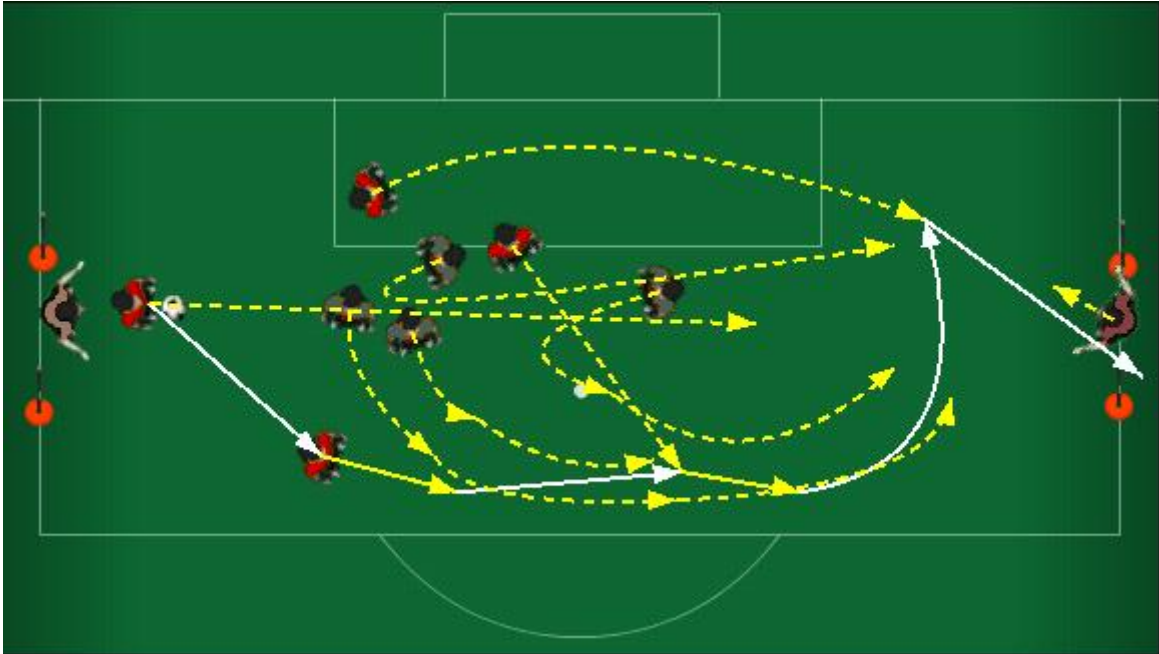
Vaikeuttaminen:

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.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 79-80

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

A) Viestikisa – 10 min.

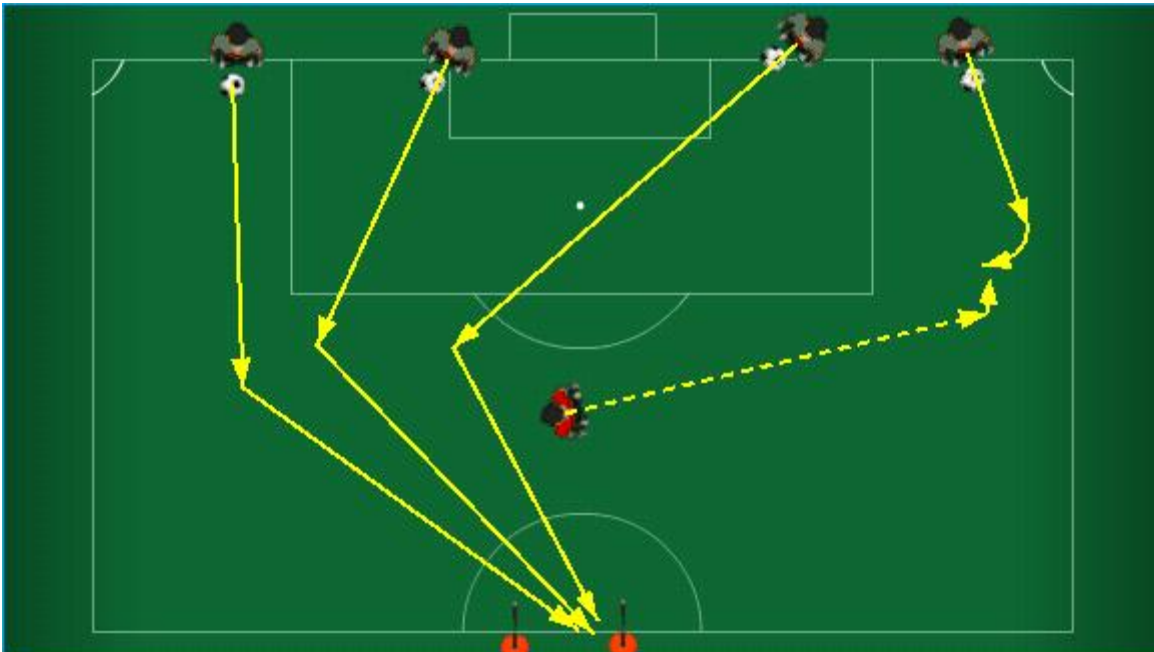
- * Normaalialajuksua
- * Viivajuoksu
- * Psykkinestisiä lähtöjä

B) Kuka pelkää puolustajaa? – 5 min.

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

Välineet:

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

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

Huomioitavaa:

Rohkaise pallollisia pelaajia tekemään nopeita ratkaisuja.

Helpottaminen:

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

Vaikeuttaminen:

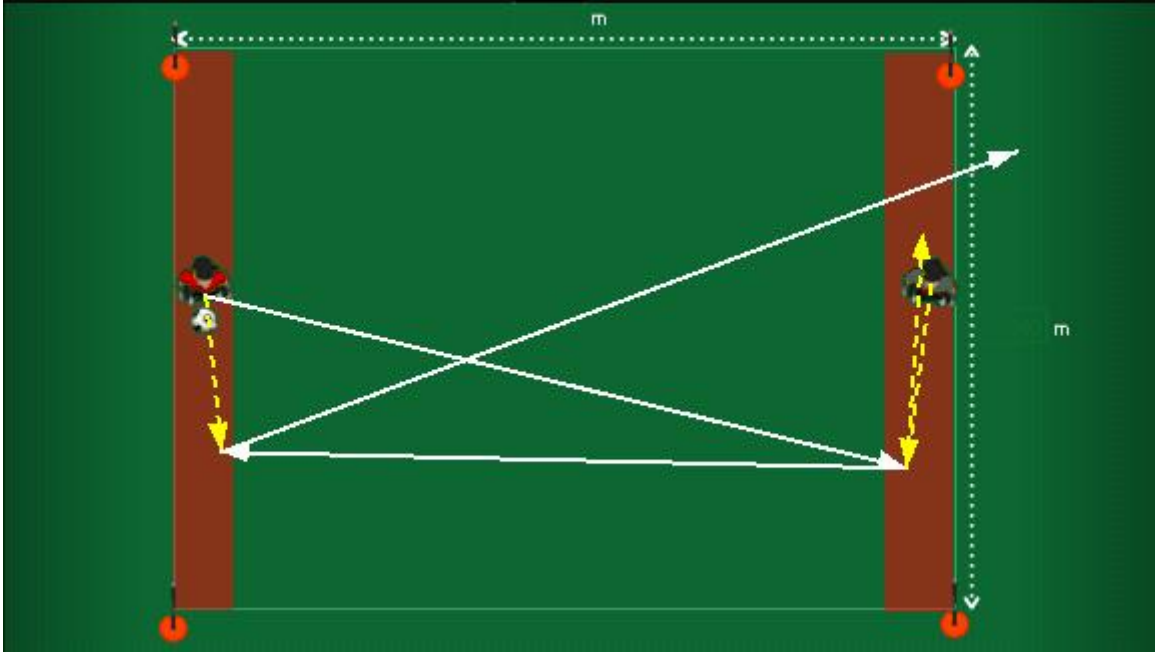
Lisätään puolustajia.

2) 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:

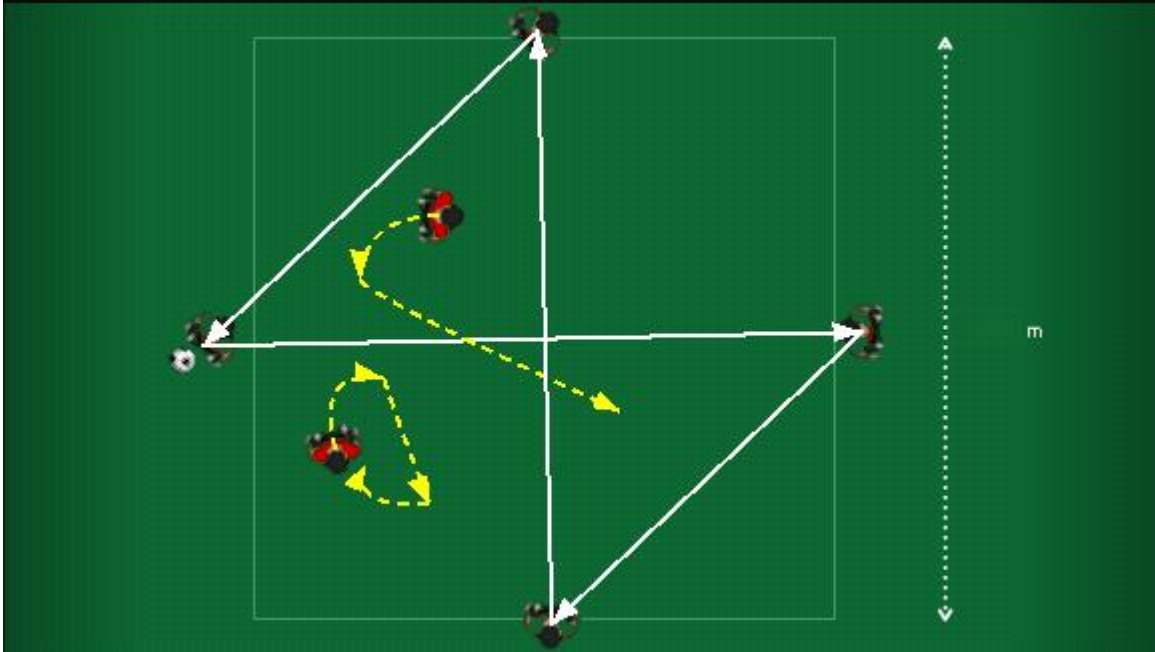
Kavennetaan maalialuetta, pidennetään potkumatkaa. "Maalivahti" saa torjua pallon myös käsillään.

3) 4v2 "höynä" alueen ulkopuolella – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=12613>

Välineet:

Pallo, "tötsät" maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

8-10 m neliö. Pelataan 4v2 -pallonhallintapeli siten, että pallollisen ryhmän pelaajat eivät saa mennä neliön sisälle. Syötettäessä pallon pitää aina ylittää kaksi neliön sivua. Keskellä kaksi puolustajaa yrittää peittää syöttösuuntia. He eivät saa tulla neliön ulkopuolelle. Kuinka monta peräkkäistä syöttöä pallolliset onnistuvat syöttämään? Valmentaja voi laittaa neliön sisälle yhden pallollisen joukkueen pelaajan "linkkipelaajaksi".

Huomioitavaa:

Pallollinen ryhmä: syöttöjen paino, tarkkuus ja ennen kaikkea OIKEA AJOITUS (ei liian aikaisin, ei liian myöhään). Hyvä ja tarkoituksenmukainen haltuunotto (seuraavalla kosketuksella pääsee syöttämään).

Oikea-aikainen liikkuminen pois syöttövarjosta.

Pallottomat pelaajat: yritä lukea peliä ja ennakoida pallollisen virheitä. Sitten salamannopea reagointi ja syötön katkaiseminen. Syöttösuuntien peittäminen, yhteistyö.

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen:

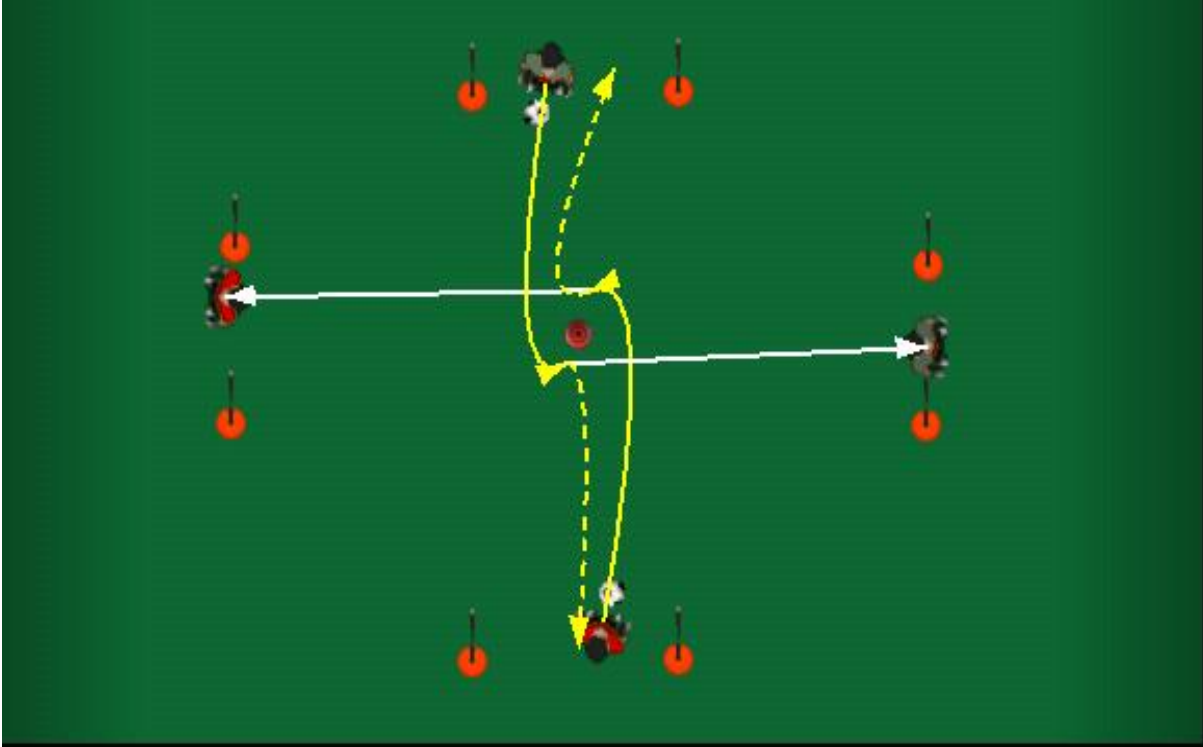
Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, haltuunotto tietyllä tavalla. Pienennetään aluetta.

4) Syöttäminen liikkeestä sivusuunnassa – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=62021>

Välineet:

Pallo jokaiselle pelaajalle, "tötsät" tai kartiot maalialueiden merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

10-15 m neliö, kaksi 2-3 pelaajan joukkuetta. Neliön keskellä on merkkikartio. Neliön sivujen keskellä on 2-3 m leveä porttimaali. Pallolliset pelaajat lähtevät vastakkaisilta sivuilta kohti keskustan merkkikartiota, ohittavat sen, kääntyvät sivulle ja yrittävät syöttää pallon porttimaalin läpi omalle pelaajalle. Tämän jälkeen pallon haltuun ottanut pelaaja yrittää tehdä saman vastakkaiseen suuntaan. Kisa, kumpi joukkue tekee ensiksi 10 maalia.

Huomioitavaa:

Nopea, terävä kuljetus. Nopea käänös ja huolellinen syöttö suoraan kuljetuksesta.

Helpottaminen:

Suurena maalialuetta.

Vaikeuttaminen:

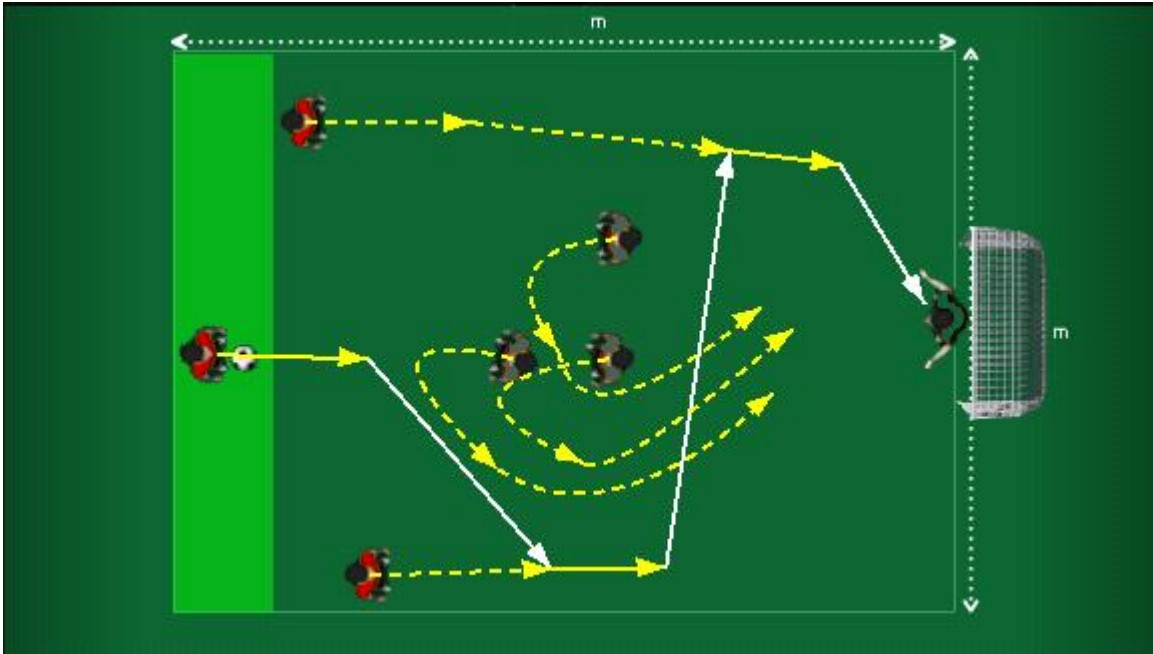
Pienennä maalialuetta, syöttäminen heikommalla jalalla.

5) 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 (syvyyden/leveyden). 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.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 81-82

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
A) Taitokisojen ponnauttelu – 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:

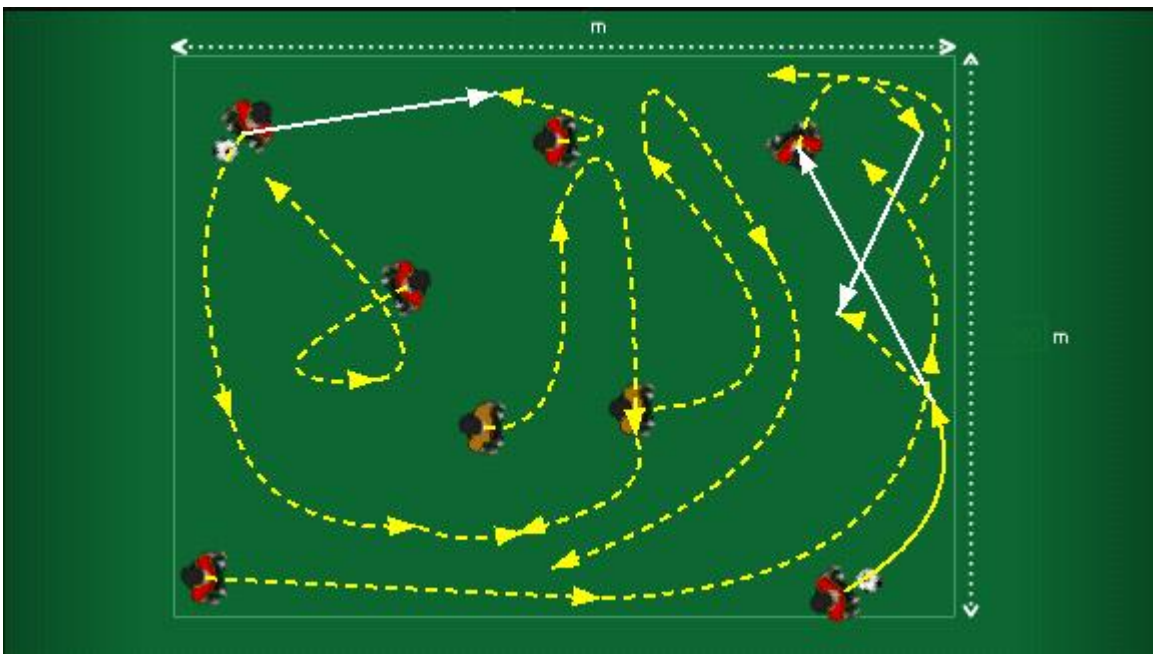
"Tuhoajan" tehtävää voi vaikeuttaa esimerkiksi sillä, että tämän täytyy hypätä koko ajan yhdellä jalalla.

- C) Hippaa 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).

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

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen:

Pienennetään aluetta.

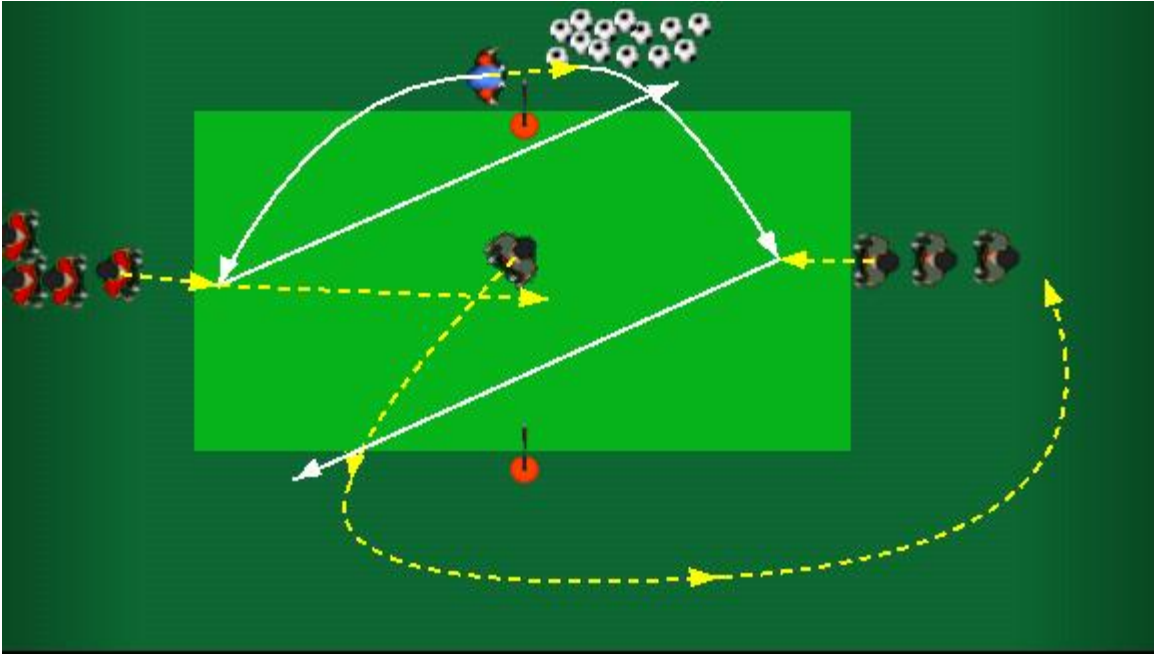
2) Pääpeli, maalinteon joukkuekisa – 15 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=264>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=53438>

Välineet:

Pallo ja "tötsät" ja kartiot maalin merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

5x20 m suorakaide, puolessavälissä 5 m kartiomaali. Kaksi 4-5 pelaajan joukkuetta. Valmentaja on maalin vieressä pallojen kanssa. Joukkueista on aina yksi pelaaja vuorollaan maalissa ja puske massaa. Valmentaja heittää sopivan korkuisia palloja. Kumpi joukkue tekee enemmän maaleja?

Huomioitavaa:

Nopea siirtyminen puske misesta maaliin. Valmentajan on ajoitettava heittonsa juurin oikein.

Helpottaminen:

Maalin suurentaminen, puskut lähempää.

Vaikeuttaminen:

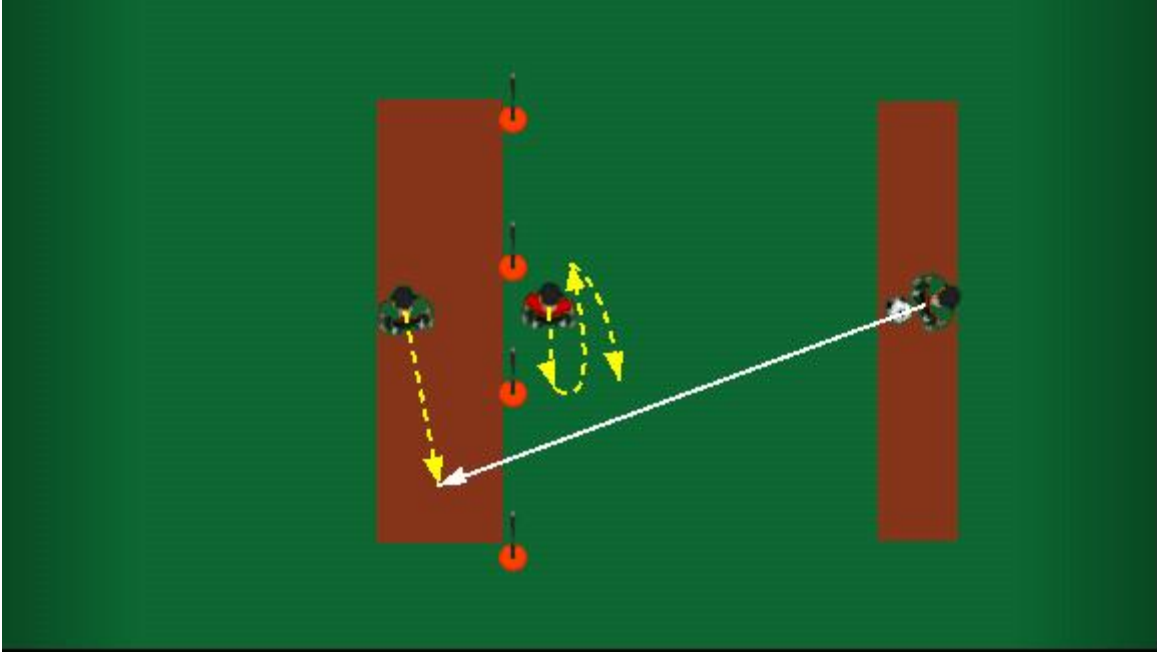
Maalin pienentäminen, puskut kauempaa. Maalin saa tehdä vain hyppypuskulla/heittäytymällä.

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.

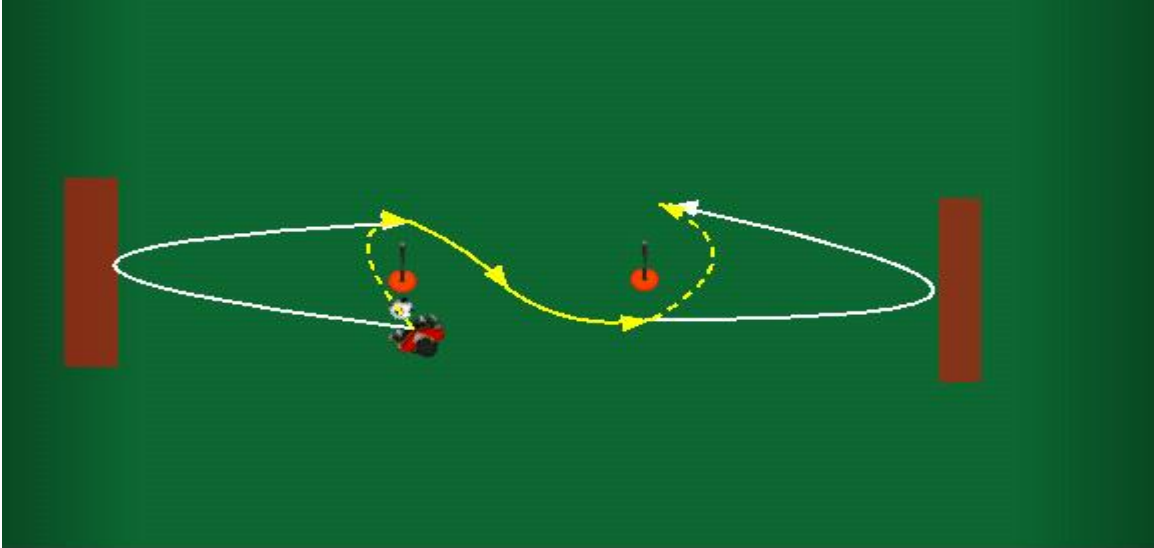
4) Taitokisojen syöttöpenkki – 15 min.

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. Esimerkki-aika: 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) 6v6 + maalivahdit -peli – 20 min.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

50x30 m kenttä, molemmilla puolilla pikkumaali. Kaksi seitsemän pelaajan joukkuetta, yksi pelaaja molemmista joukkueista maalissa. Pelataan 10-15 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.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 83-84

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
- A) Askellusharjoite Utriainen – 5 min.
- B) Askellusharjoite Tanoke – 5 min.
- C) Hännänryöstö – 5 min.

Välineet:

Liivi jokaiselle pelaajalle ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.

Organisointi ja harjoitteen kuvas:

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.

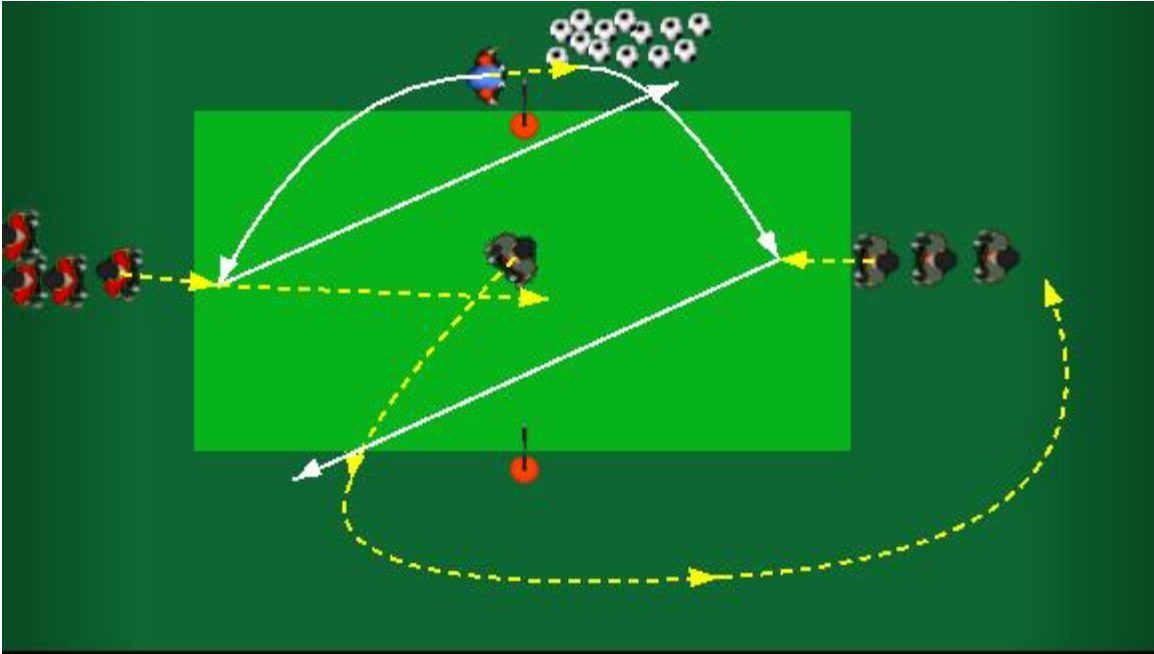
2) Pääpeli, maalinteon joukkuekisa – 15 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=264>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=53438>

Välineet:

Pallo ja "tötsät" ja kartiot maalin merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

5x20 m suorakaide, puolessavälissä 5 m kartiomaali. Kaksi 4-5 pelaajan joukkuetta. Valmentaja on maalin vieressä pallojen kanssa. Joukkueista on aina yksi pelaaja vuorollaan maalissa ja puske massaa. Valmentaja heittää sopivan korkuisia palloja. Kumpi joukkue tekee enemmän maaleja?

Huomioitavaa:

Nopea siirtyminen puske misesta maaliin. Valmentajan on ajoitettava heittonsa juurin oikein.

Helpottaminen:

Maalin suurentaminen, puskut lähempää.

Vaikeuttaminen:

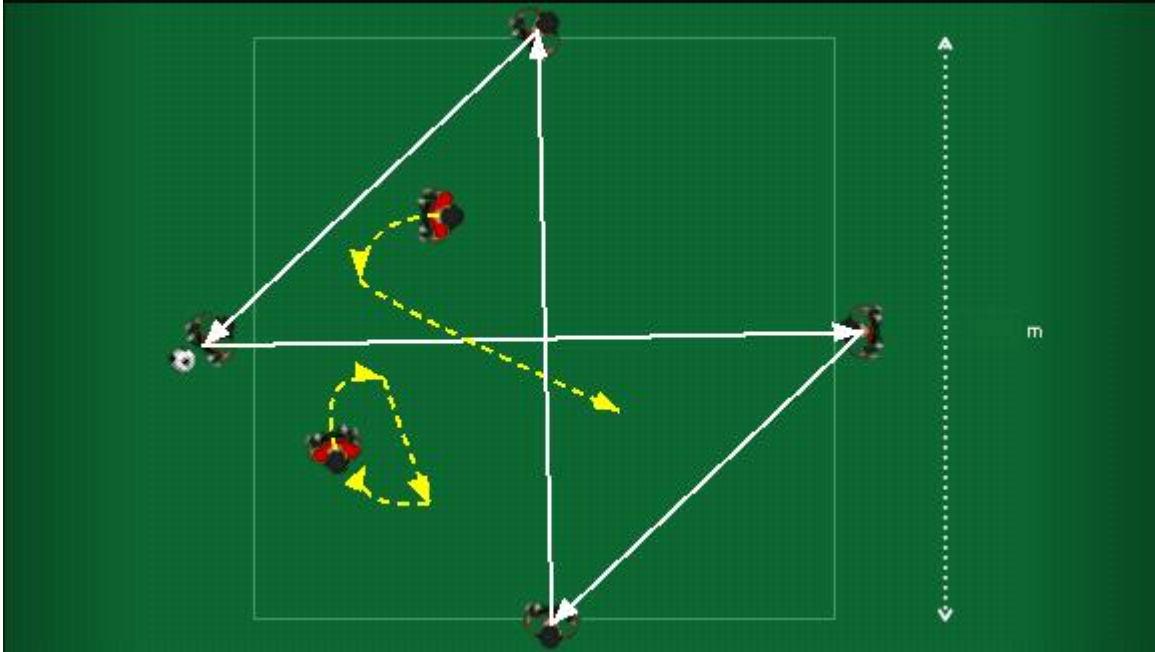
Maalin pienentäminen, puskut kauempaa. Maalin saa tehdä vain hyppypuskulla/heittäytymällä.

3) 4v2 "höynä" alueen ulkopuolella – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=12613>

Välineet:

Pallo, "tötsät" maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

8-10 m neliö. Pelataan 4v2 -pallonhallintapeli siten, että pallollisen ryhmän pelaajat eivät saa mennä neliön sisälle. Syötettäessä pallon pitää aina ylittää kaksi neliön sivua. Keskellä kaksi puolustajaa yrittää peittää syöttösuuntia. He eivät saa tulla neliön ulkopuolelle. Kuinka monta peräkkäistä syöttöä pallolliset onnistuvat syöttämään? Valmentaja voi laittaa neliön sisälle yhden pallollisen joukkueen pelaajan "linkkipelaajaksi".

Huomioitavaa:

Pallollinen ryhmä: syöttöjen paino, tarkkuus ja ennen kaikkea OIKEA AJOITUS (ei liian aikaisin, ei liian myöhään). Hyvä ja tarkoituksenmukainen haltuunotto (seuraavalla kosketuksella pääsee syöttämään).

Oikea-aikainen liikkuminen pois syöttövarjosta.

Pallottomat pelaajat: yritä lukea peliä ja ennakoida pallollisen virheitä. Sitten salamannopea reagointi ja syötön katkaiseminen. Syöttösuuntien peittäminen, yhteistyö.

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen:

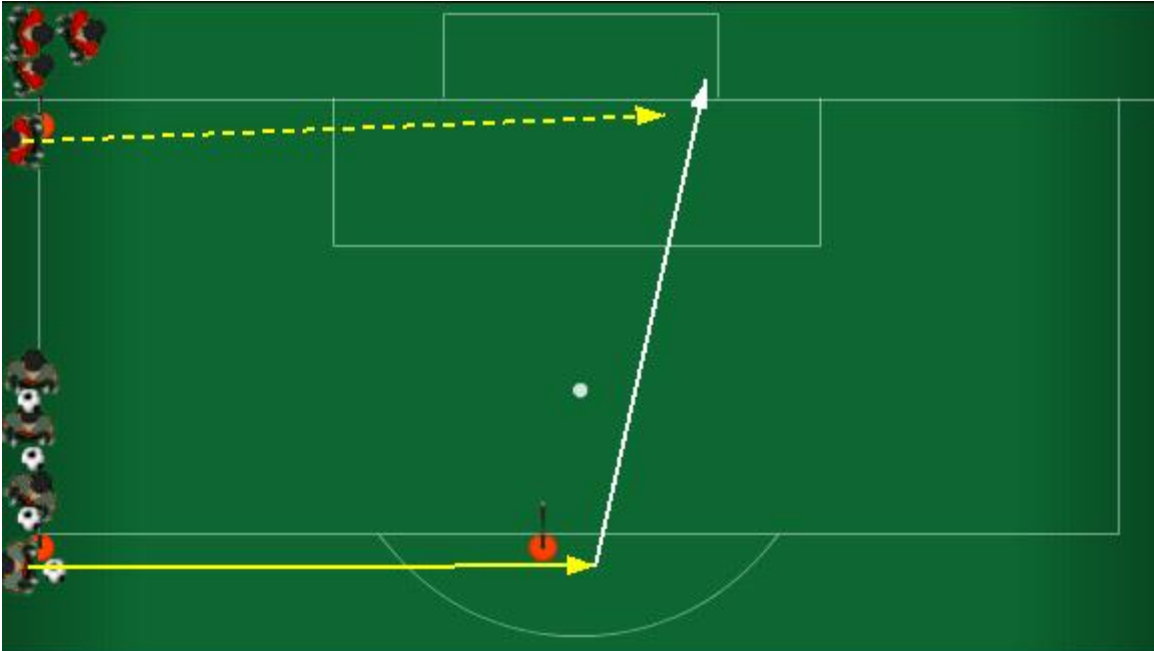
Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, haltuunotto tietyllä tavalla. Pienennetään aluetta.

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 "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

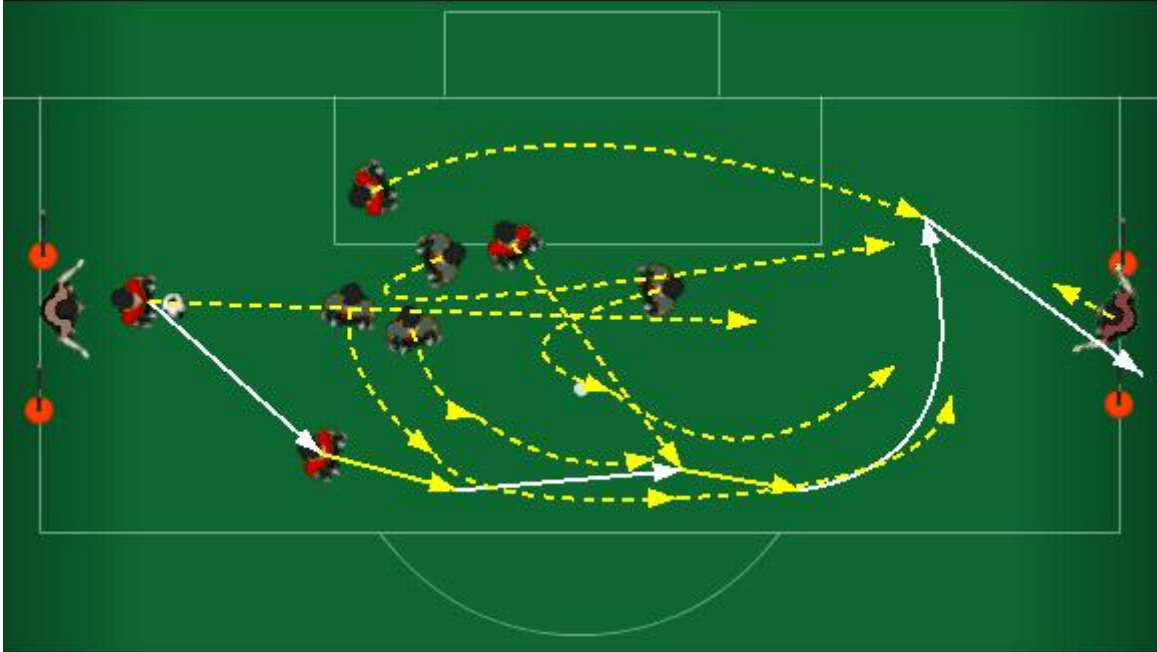
Vaikeuttaminen:

Laukojalla kosketusrajoitukset, laukominen heikommalla jalalla, laukaisuvälimatkan pidentäminen.

5) 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.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 85-86

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
- A) Askellusharjoite Utriainen2 – 5 min.
- B) SPL:n taitokisojen ponnauttelu – 5 min.
- C) Hännänryöstö – 5 min.

Välineet:

Liivi jokaiselle pelaajalle ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.

Organisointi ja harjoitteen kuvas:

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:

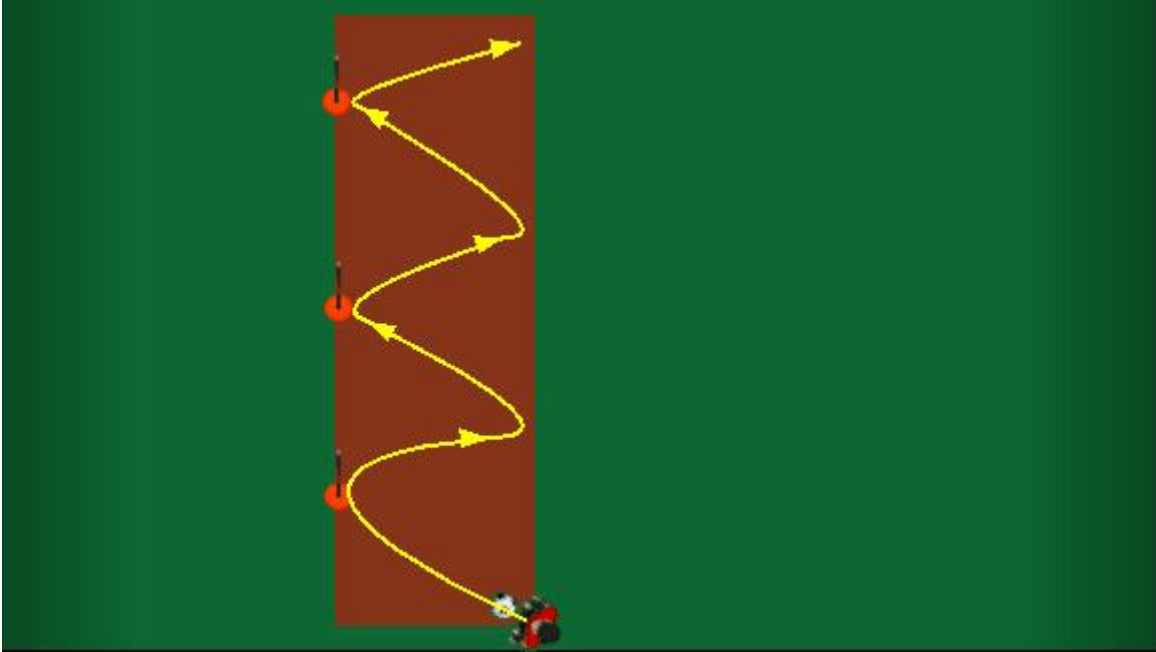
Suurena aluetta.

2) Syöttöharhautuksen harjoittelu – 15 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:

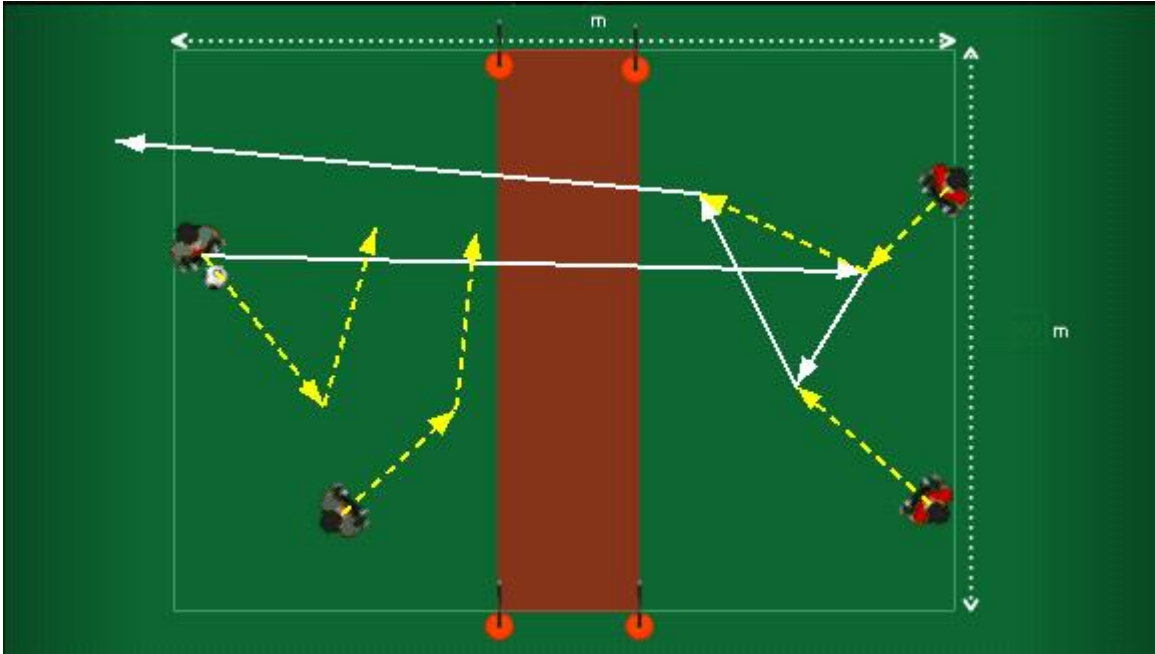
Käännöksen on oltava äkillinen ja suunnanmuutoksen jyrkkä, käännöksessä pelaajan painopiste riittävän alas. Käännöksen jälkeen selkeä tempomuutos.

3) Futistennis maassa – 20 min.

<http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13661>

Välineet:

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

4 (kaksi kahden pelaajan joukkuetta) pelaajaa vastakkain 20-25 m päässä toisistaan. Alueen leveys on 10-12 m. Molemmat yrittävät tehdä maalin syöttämällä 10 metriä leveän päätyalueen läpi. Välissä on 5 m syvä neutraali alue, jolle ei saa mennä. Pelataan yhdellä kosketuksella, joukkueella yhteensä 3 kosketusta. Pisteensä saa, kun pystyy syöttämään pallon maata pitkin vastustajan päätyrajan yli. Palloa saa syöttää vain sisäsyrytyöillä. Vain syöttävä joukkue voi saada pisteen (vanhat lentopallösäännöt).

Huomioitavaa:

Syöttöjen kovuus ja suunta. Syöttö omalle pelaajalle niin, että tämä pääsee yrittämään läpisyöttöä mahdollisimman hyvästä asemasta. Pelaajien jatkuva liike siten, että sekä puolustavassa että hyökkäävässä tilanteessa pelaajat ovat mahdollisimman hyvin sijoittuneita. Oikea sisäsyrypotkun tekniikka (tukijalka nyrkin etäisyydellä pallon viereen, varpaat potkusuuntaan, potkaiseva jalkaterä jännitettynä – "varpaat kohti taivasta", potkaiseva jalka heilahtaa "pallon läpi" tukijalan suuntaisesti).

Helpottaminen:

Alueen pienentäminen, kosketusmäärän lisääminen.

Vaikeuttaminen:

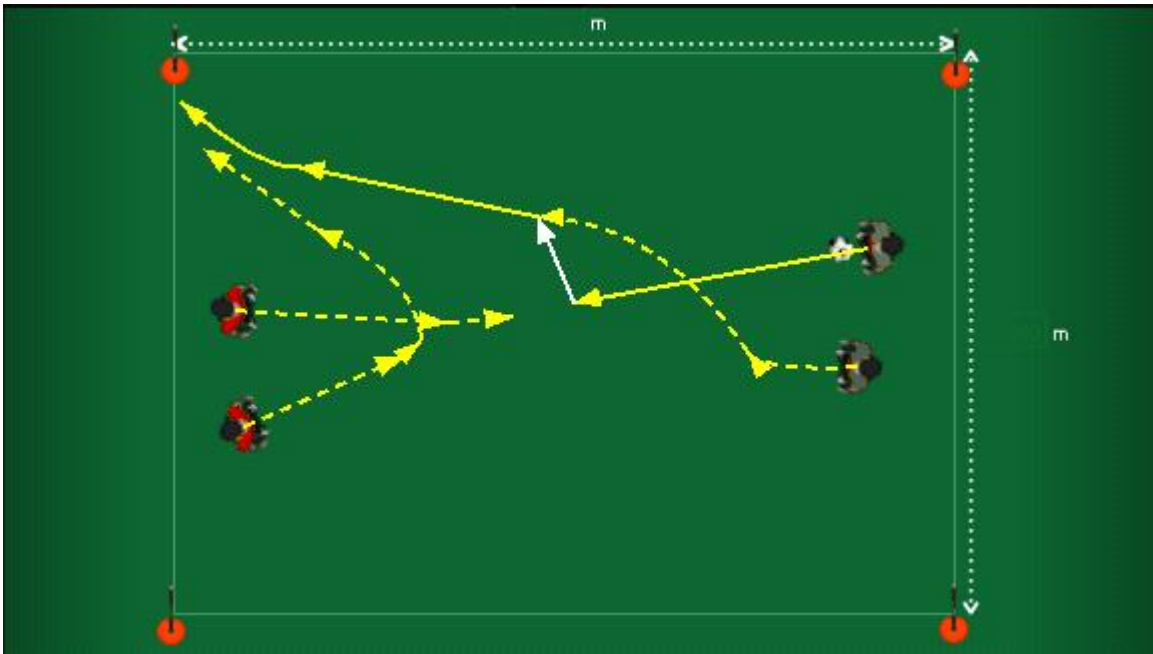
Alueen suurentaminen, syöttäminen vain heikommalla jalalla.

4) 2v2 -viivapelinä – 10 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:

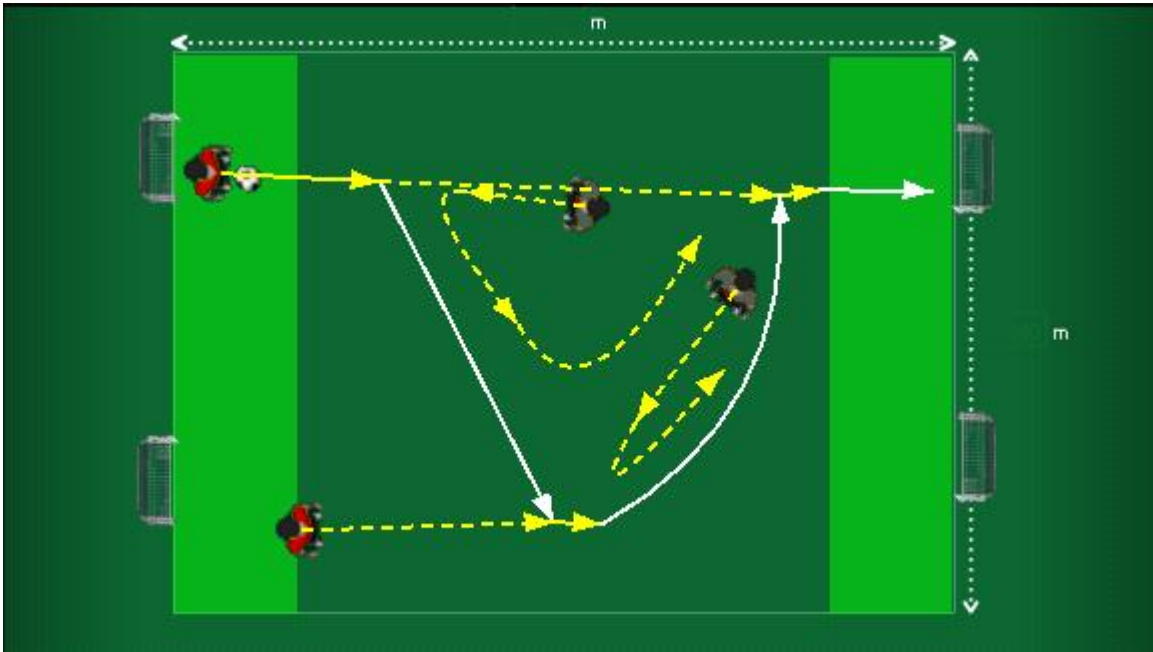
Alueen pienentäminen, kosketusrajoitukset.

5) 2v2 neljään maaliin – 10 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.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 87-88

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

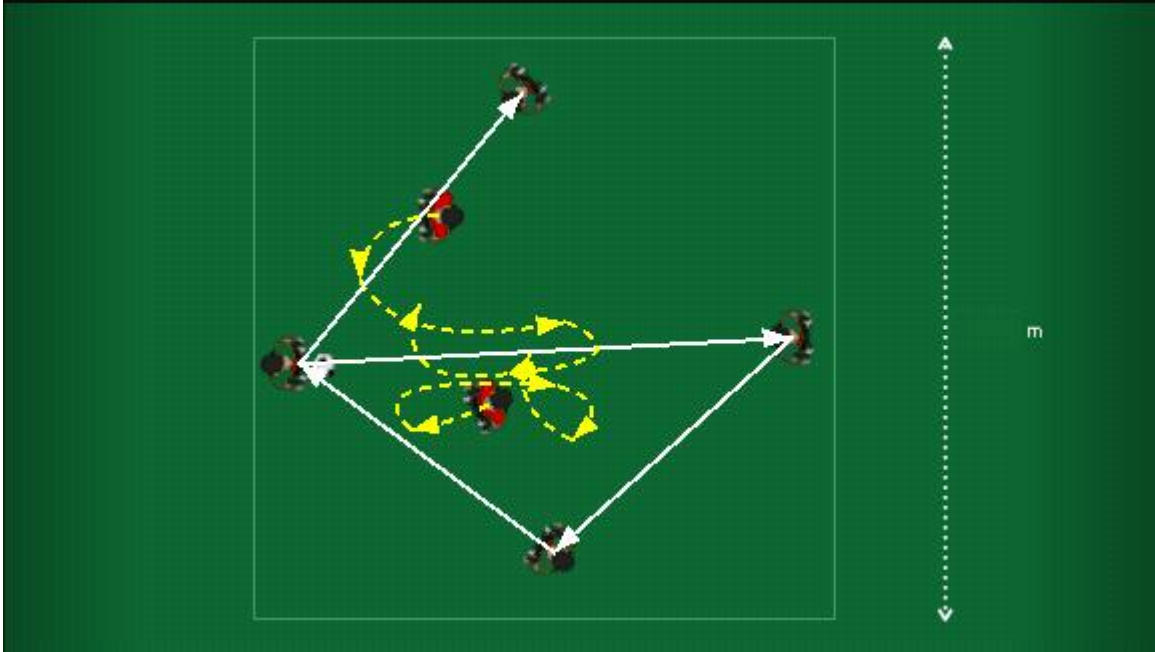
"Tuhoajan" tehtävää voi vaikeuttaa esimerkiksi sillä, että tämän täytyy hypätä koko ajan yhdellä jalalla.

2) 4v2 "höynä" – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=4269>

Välineet:

Pallo, kartiot alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

12-15 m neliö, pelataan 4v2 -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.

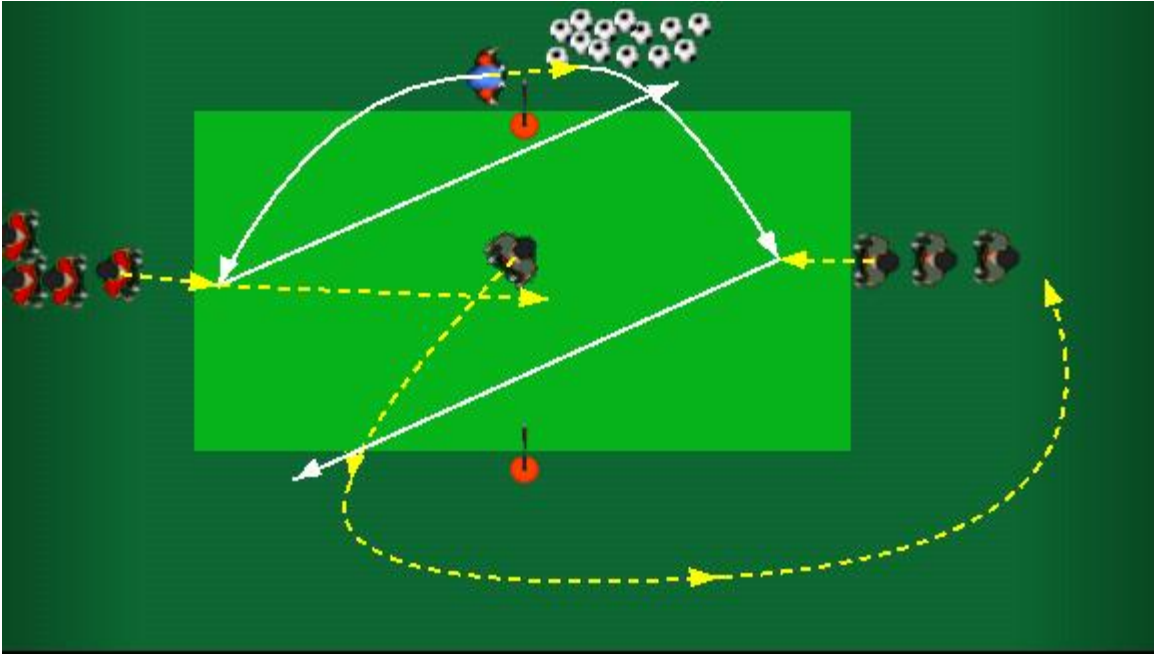
3) Pääpeli, maalinteon joukkuekisa – 10 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=264>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=53438>

Välineet:

Pallo ja "tötsät" ja kartiot maalin merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

5x20 m suorakaide, puolessavälissä 5 m kartiomaali. Kaksi 4-5 pelaajan joukkuetta. Valmentaja on maalin vieressä pallojen kanssa. Joukkueista on aina yksi pelaaja vuorollaan maalissa ja puskemassa. Valmentaja heittää sopivan korkuisia palloja. Kumpi joukkue tekee enemmän maaleja?

Huomioitavaa:

Nopea siirtyminen puskemisesta maaliin. Valmentajan on ajoitettava heittonsa juurin oikein.

Helpottaminen:

Maalin suurentaminen, puskut lähempää.

Vaikeuttaminen:

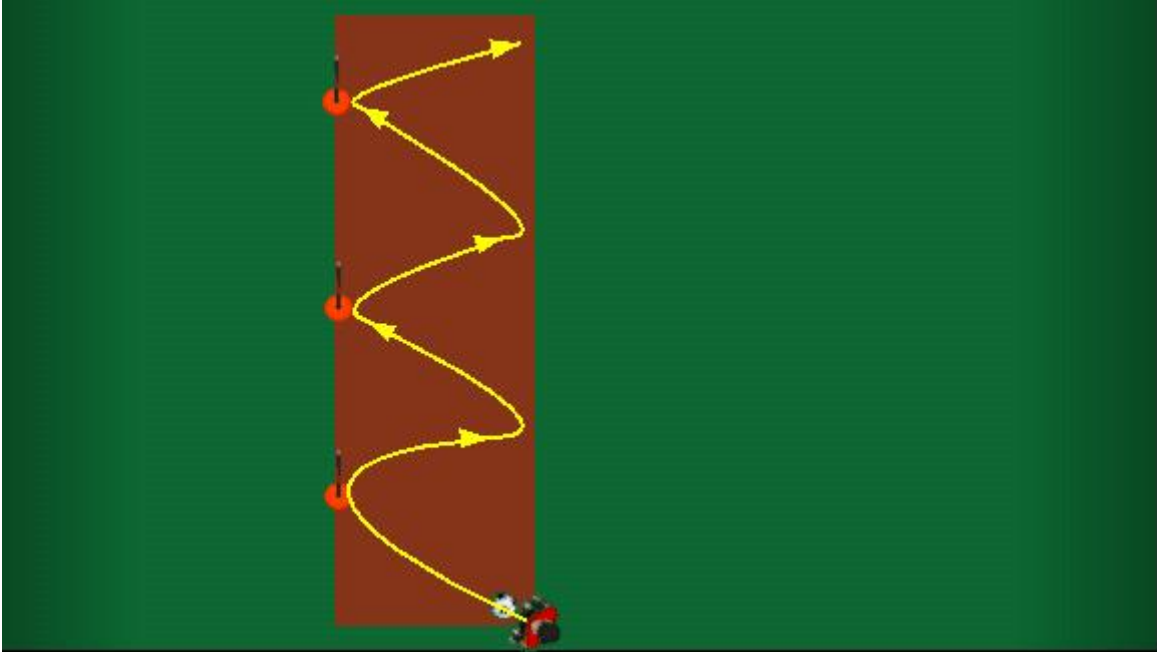
Maalin pienentäminen, puskut kauempaa. Maalin saa tehdä vain hyppypuskulla/heittäytymällä.

4) Syöttöharhautuksen harjoittelu – 15 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.

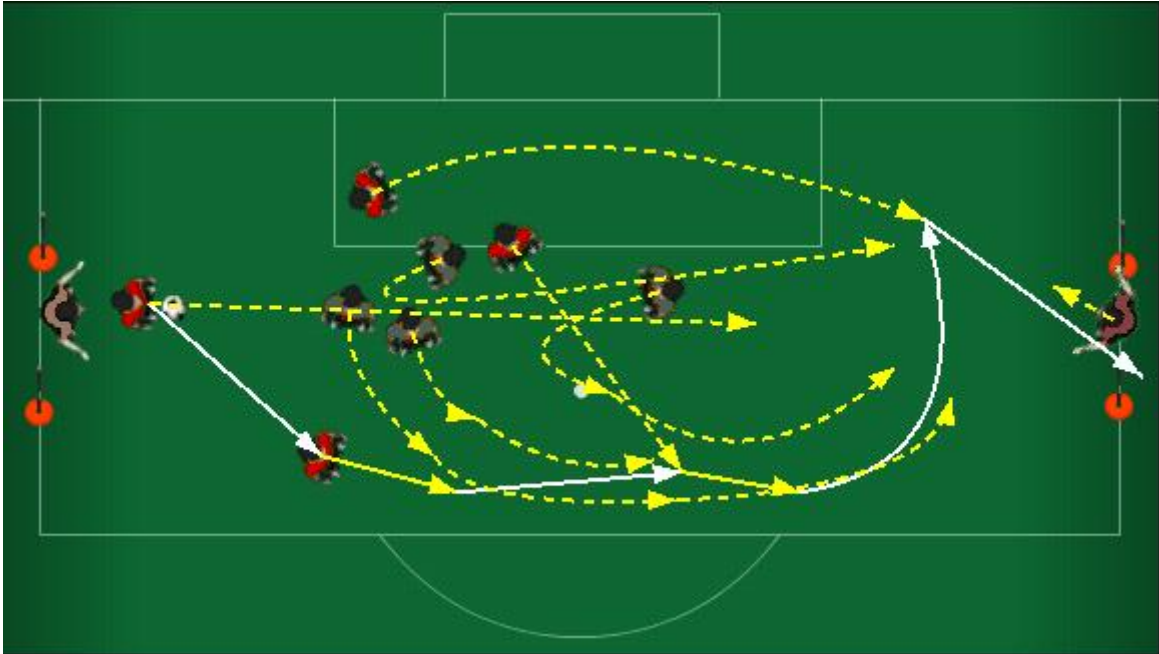
Huomioitavaa:

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

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.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 89-90

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
- A) Taitokisojen ponnauttelu – 5 min.
- B) Hännänryöstö – 5 min.

Välineet:

Liivi jokaiselle pelaajalle ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.

Organisointi ja harjoitteen kuvas:

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:

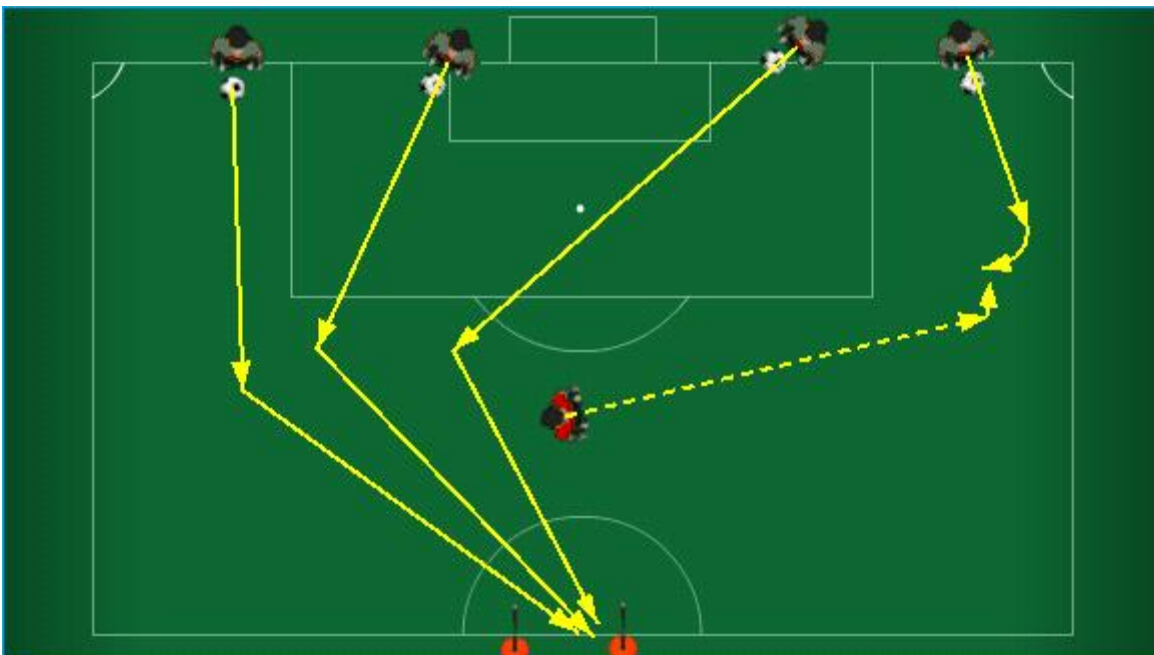
Suurena aluetta.

- C) 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:

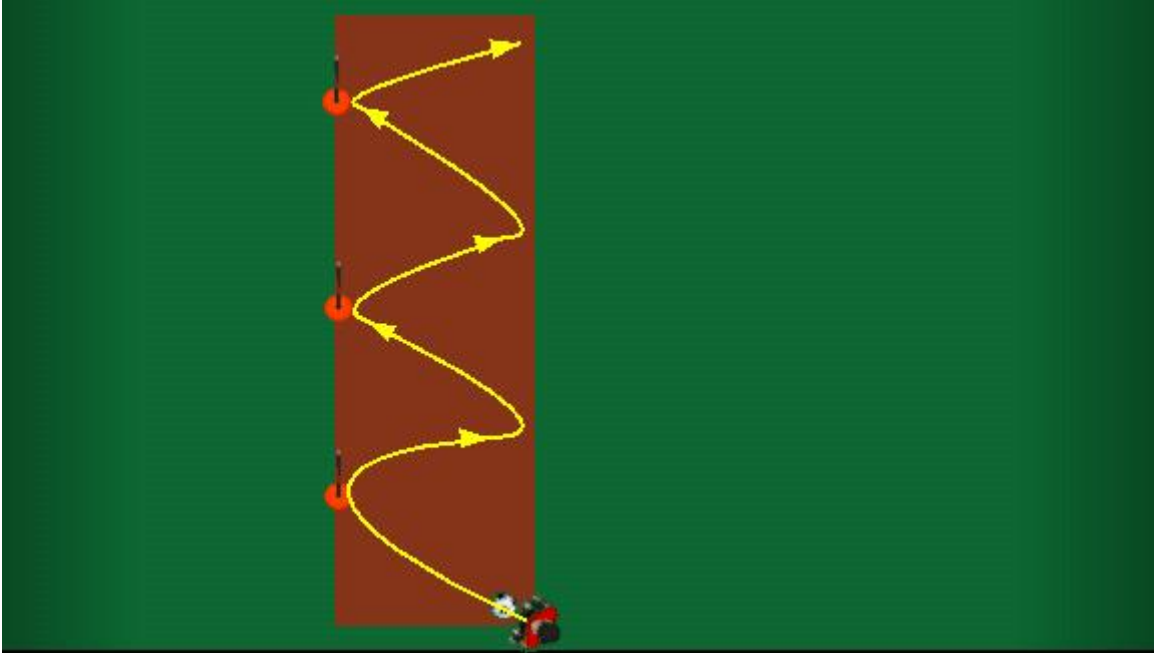
Lisätään puolustajia.

2) Syöttöharhautuksen harjoittelu – 15 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:

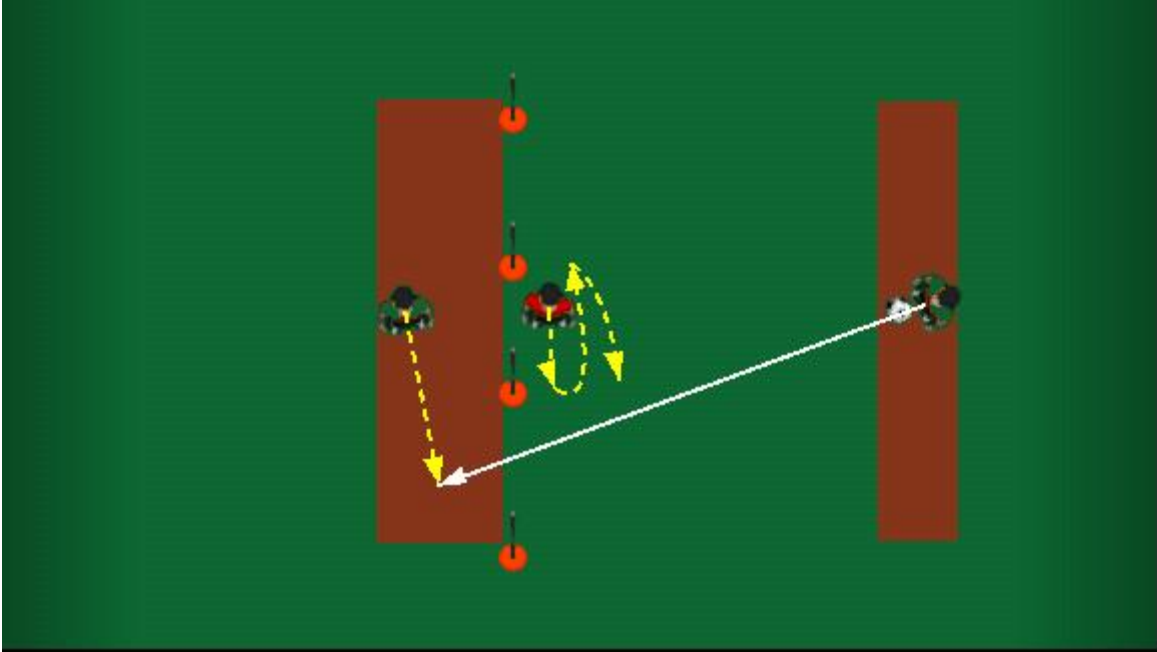
Käännöksen on oltava äkillinen ja suunnanmuutoksen jyrkkä, käännöksessä pelaajan painopiste riittävän alas. Käännöksen jälkeen selkeä tempomuutos.

3) 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.

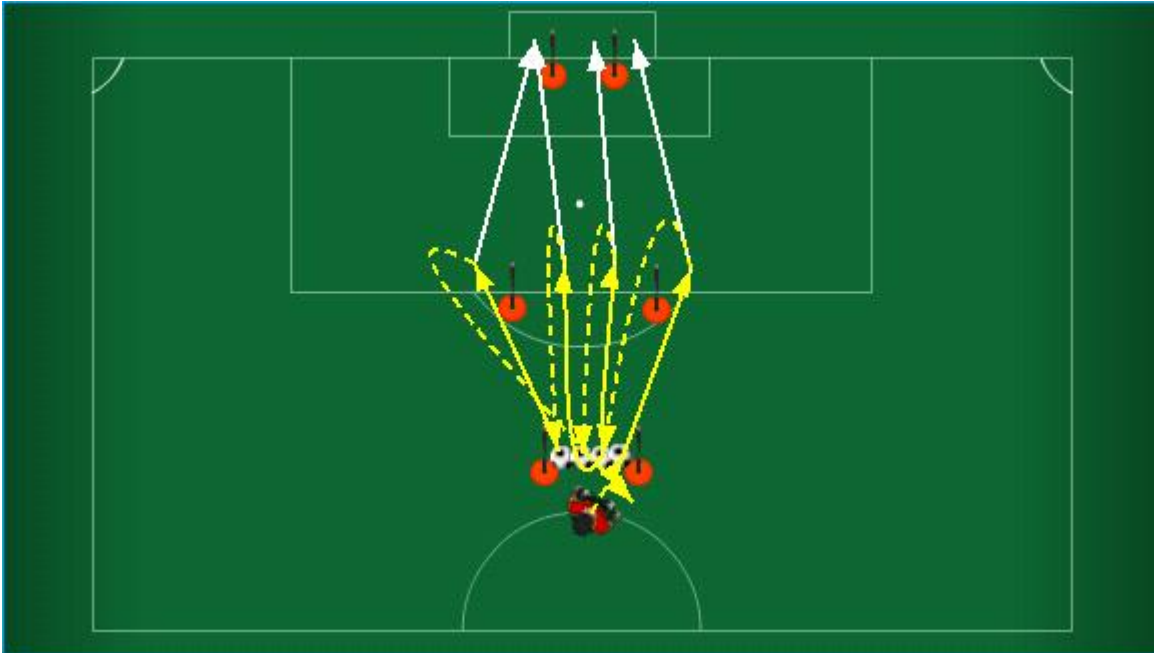
4) Taitokisojen kuljetus-laukaus – 15 min.

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. Suoritusaika 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) 6v6 + maalivahdit -peli – 15 min.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

50x30 m kenttä, molemmilla puolilla pikkumaali. Kaksi seitsemän pelaajan joukkuetta, yksi pelaaja molemmista joukkueista maalissa. Pelataan 10-15 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.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 91-92

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
A) Askellusharjoite Utriainen2 – 5 min.
B) Viestikisa – 5 min.

- * Viivajuoksua
- * Salmiakkikuvion kierto

- 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:

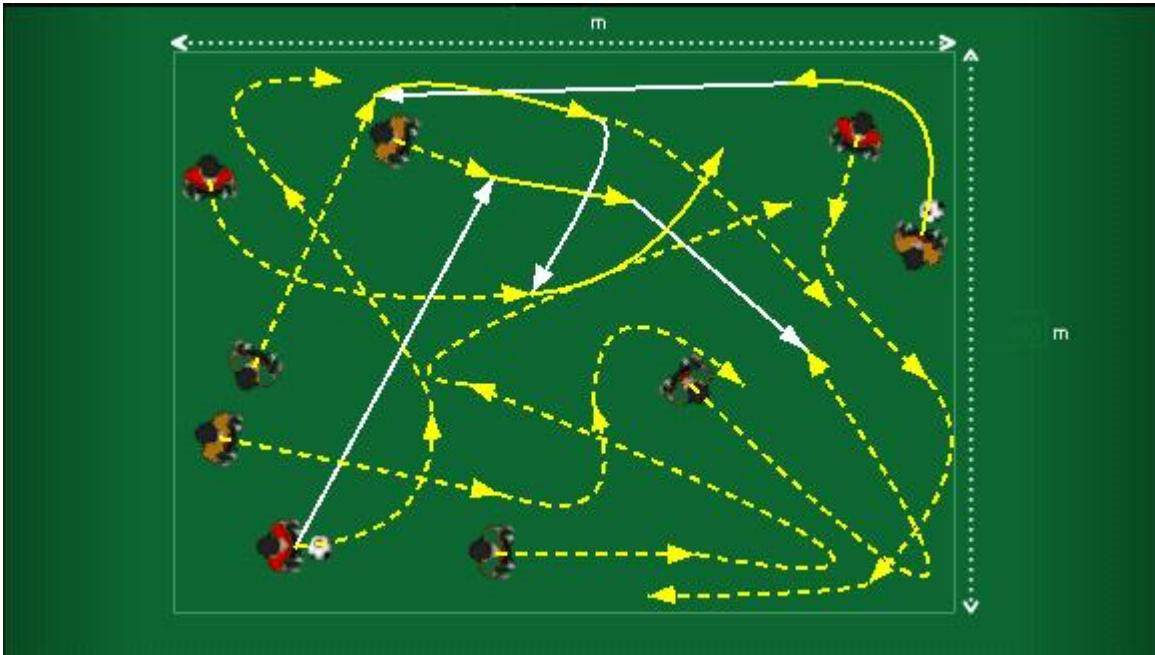
"Tuhoajan" tehtävää voi vaikeuttaa esimerkiksi sillä, että tämän täytyy hypätä koko ajan yhdellä jalalla.

2) Syöttäminen eri väreille, liikennevalot – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17622>

Välineet:

Pallo, liivejä, kartiot alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

20-25x10-15 m alue, 9-12 pelaajaa. Jaetaan pelaajat kolmeen joukkueeseen, joilla on keltaiset, punaiset ja vihreät liivit. Yksi pallo/joukkue. Aluksi pelaajat kuljettavat ja syöttävät palloa ainoastaan oman joukkueen kesken. Valmentajan merkistä joukkueet ryhtyvät kuitenkin syöttämään palloa liikennevalojen järjestyksessä: punainen, keltainen, vihreä. Aluksi vapaat kosketukset, taidon karttuessa kosketuksia voi vähentää.

Huomioitavaa:

Pallollisella ja pallottomalla on oltava jotain kommunikaatiota keskenään ennen syöttöä. Korosta pallottomien aktiivisuutta (puhe ja liike). Kaikilla on oltava katse ylhäällä, jotta vältetään "kolareilta".

Vaikeuttaminen:

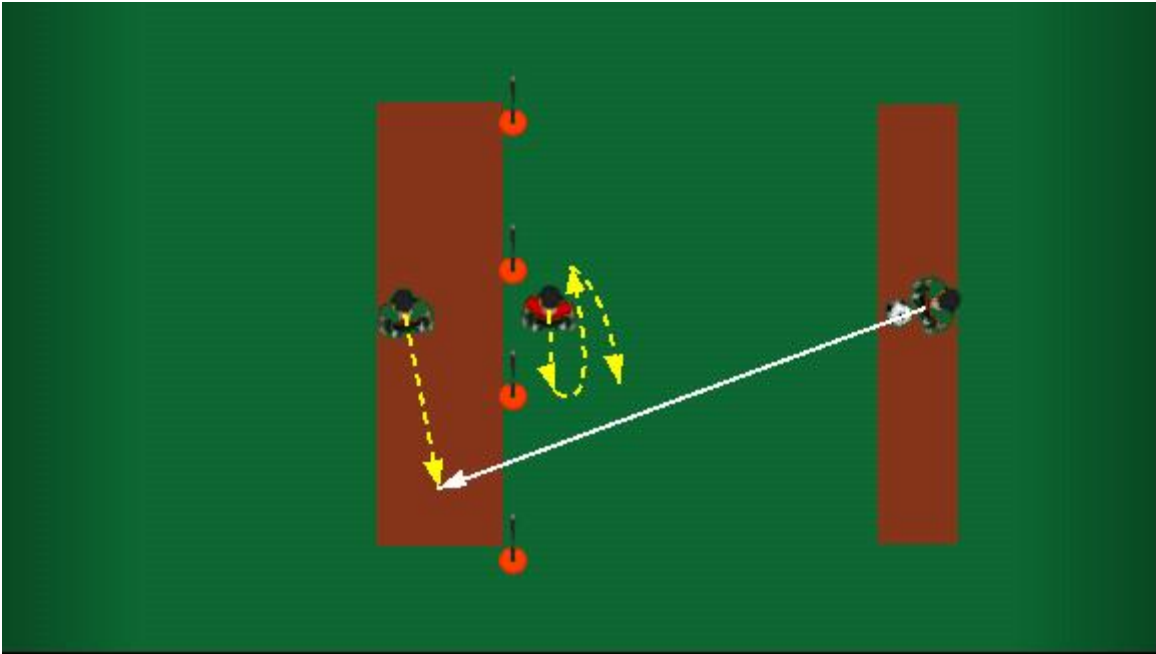
Kosketusrajoitukset, palloa saa pelata vain heikommalla jalalla. Mukaan voi ottaa vielä yhden ryhmän, joka sijoittuu alueen ulkopuolelle. Esimerkiksi joka 5. syöttö on pelattava alueen ulkopuolelle.

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.

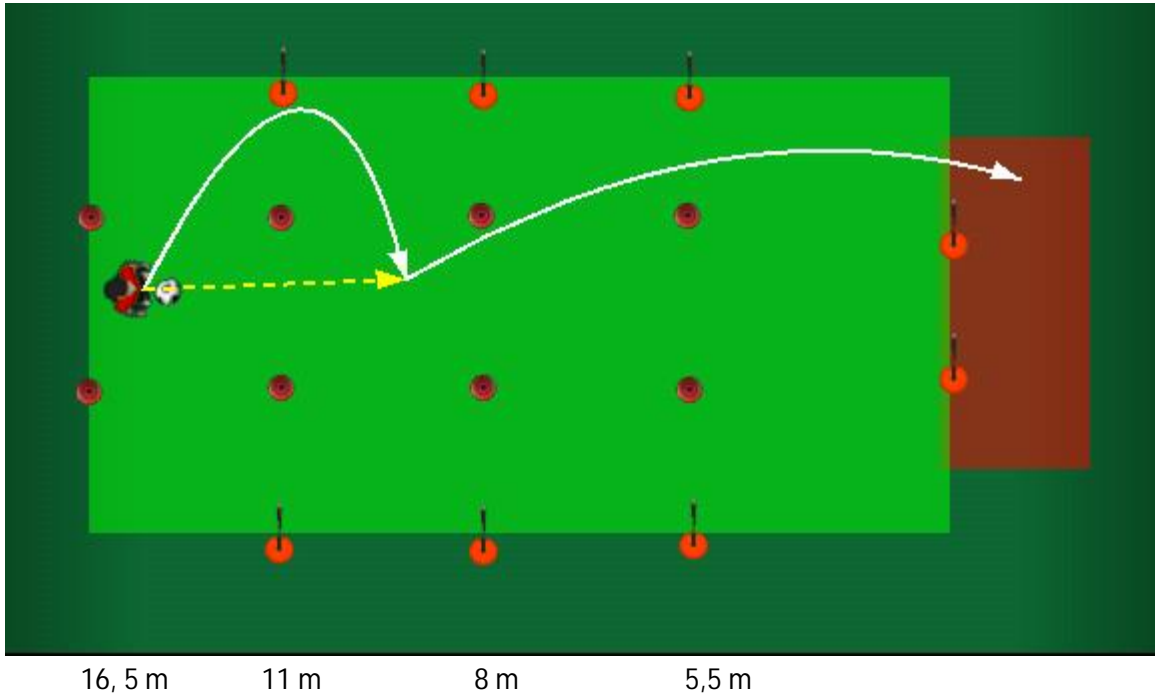
Vaikeuttaminen:

Syöttömatkan pidentäminen, maalialueiden kaventaminen.

4) Taitokisojen pusku – 15 min.

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.

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

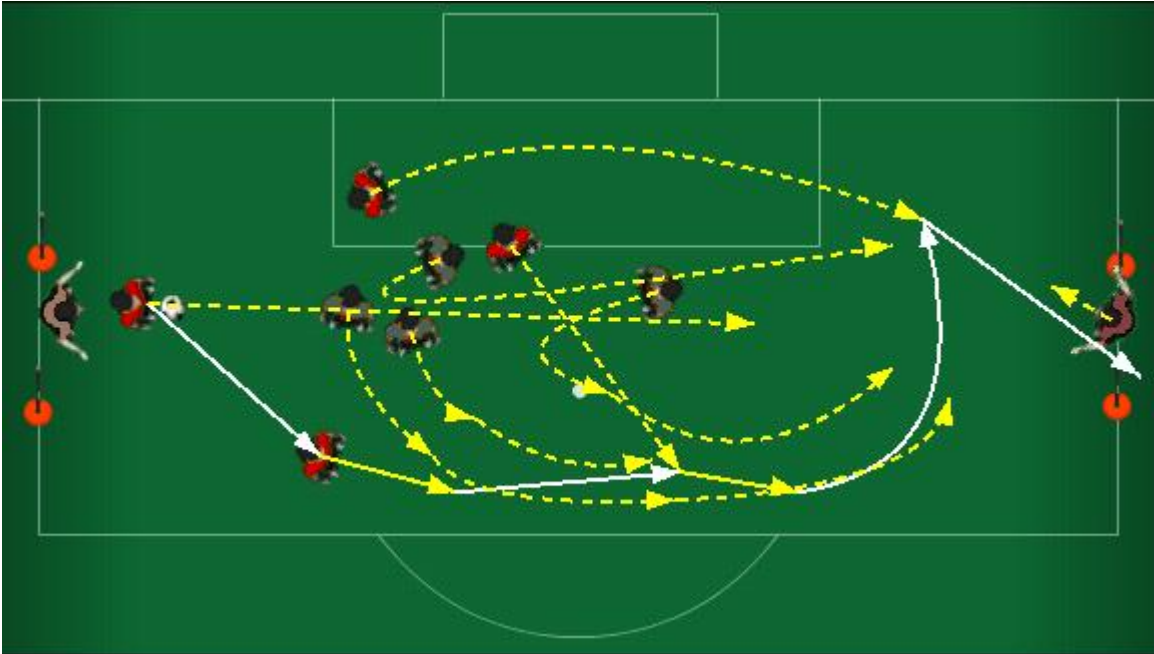
Huomioitavaa:

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

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.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 93-94

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

A) Askellusharjoite SPL – 5 min.

B) Coerver-liikkeitä – 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:

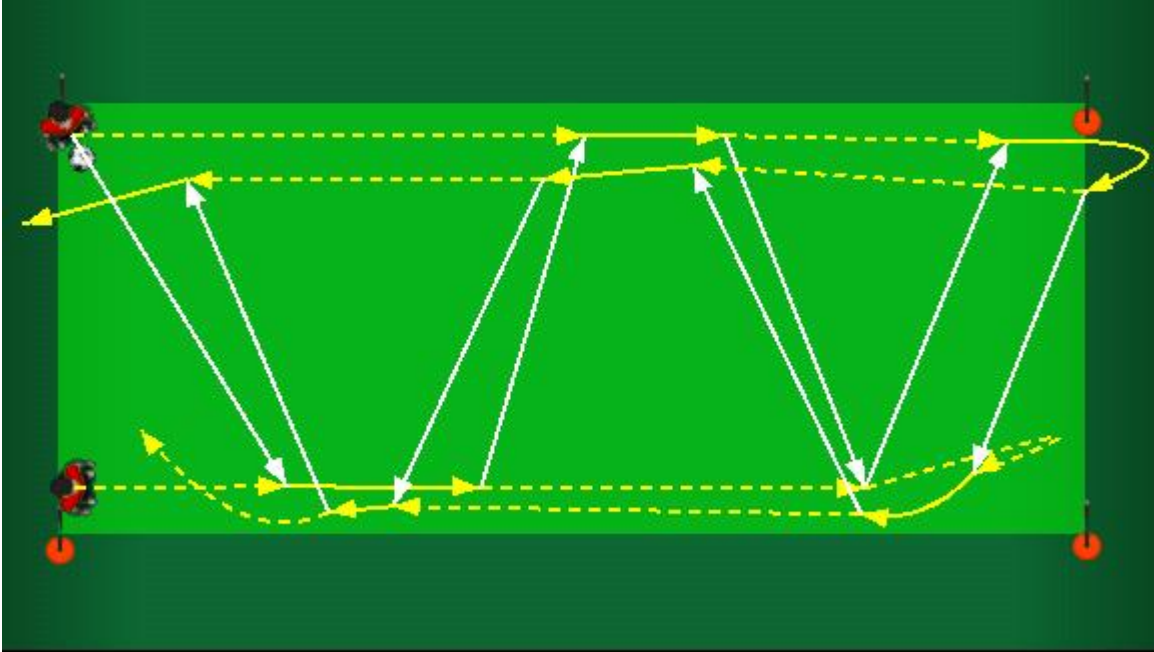
"Tuhoajan" tehtävää voi vaikeuttaa esimerkiksi sillä, että tämän täytyy hypätä koko ajan yhdellä jalalla.

2) Syöttö ja haltuunotto liikkeestä – 10 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:

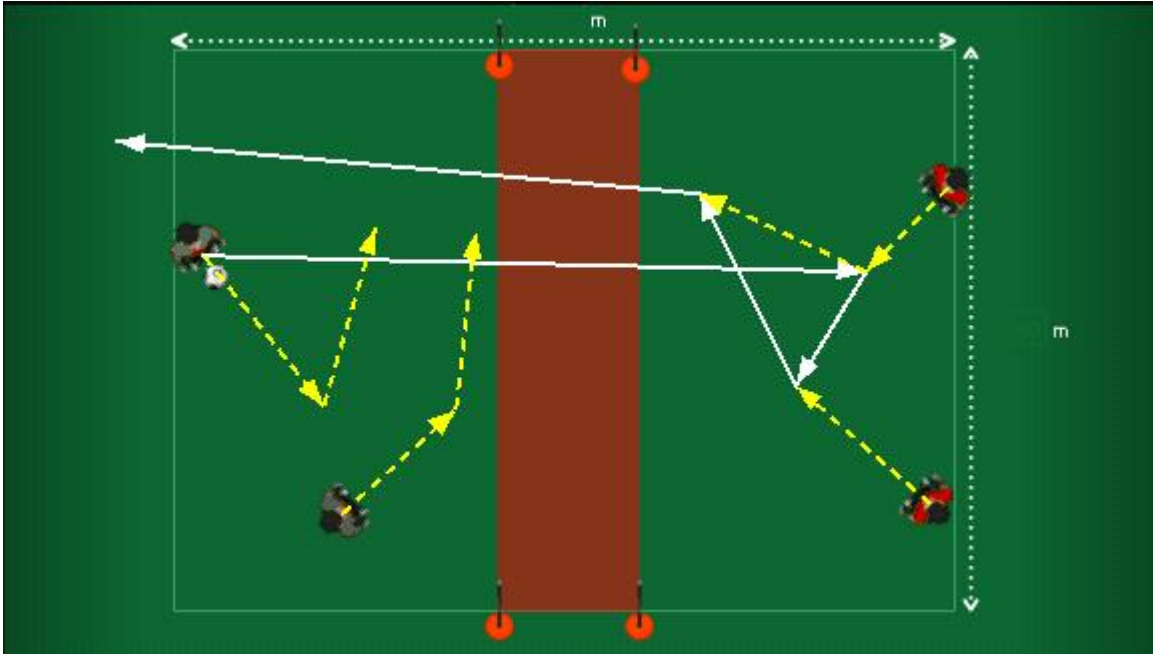
Syöttöjen laatu (pallottoman juoksulinjalle, syötön paino ja suunta), ensimmäinen kosketus selkeästi menosuuntaan, käännöksen nopeus ja laatu.

3) Futistennis maassa – 20 min.

<http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13661>

Välineet:

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

4 (kaksi kahden pelaajan joukkuetta) pelaajaa vastakkain 20-25 m päässä toisistaan. Alueen leveys on 10-12 m. Molemmat yrittävät tehdä maalin syöttämällä 10 metriä leveän päätyalueen läpi. Välissä on 5 m syvä neutraali alue, jolle ei saa mennä. Pelataan yhdellä kosketuksella, joukkueella yhteensä 3 kosketusta. Pisteen saa, kun pystyy syöttämään pallon maata pitkin vastustajan päätyrajan yli. Palloa saa syöttää vain sisäsyrytyöillä. Vain syöttävä joukkue voi saada pisteen (vanhat lentopallösäännöt).

Huomioitavaa:

Syöttöjen kovuus ja suunta. Syöttö omalle pelaajalle niin, että tämä pääsee yrittämään läpisyöttöä mahdollisimman hyvästä asemasta. Pelaajien jatkuva liike siten, että sekä puolustavassa että hyökkäävässä tilanteessa pelaajat ovat mahdollisimman hyvin sijoittuneita. Oikea sisäsyrypotkun tekniikka (tukijalka nyrkin etäisyydellä pallon viereen, varpaat potkusuuntaan, potkaiseva jalkaterä jännitettynä – "varpaat kohti taivasta", potkaiseva jalka heilahtaa "pallon läpi" tukijalan suuntaisesti).

Helpottaminen:

Alueen pienentäminen, kosketusmäärän lisääminen.

Vaikeuttaminen:

Alueen suurentaminen, syöttäminen vain heikommalla jalalla.

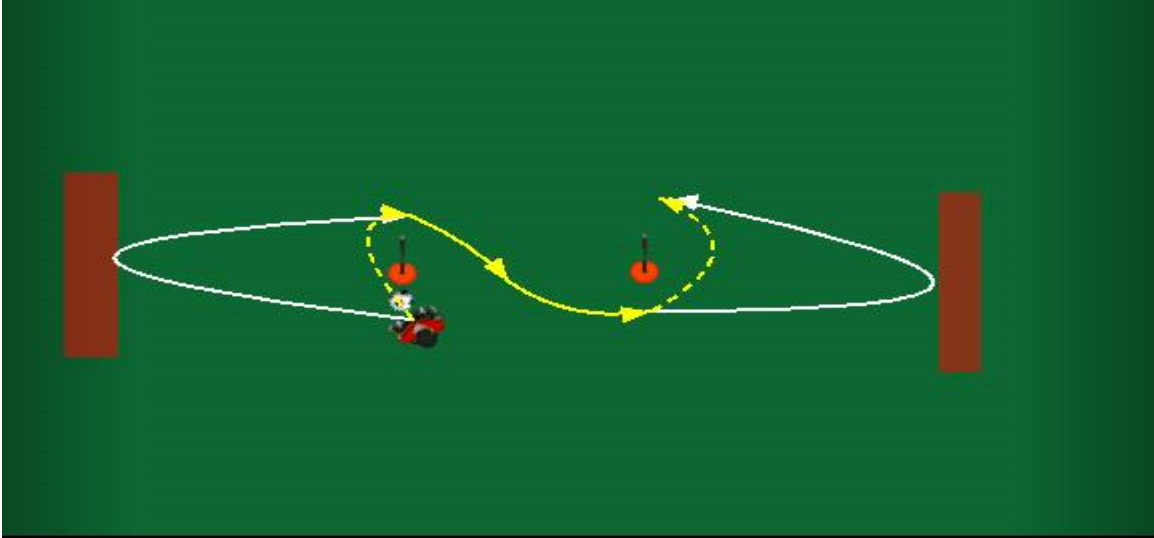
4) Taitokisojen syöttöpenkki – 15 min.

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).

Suoritusaika 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:

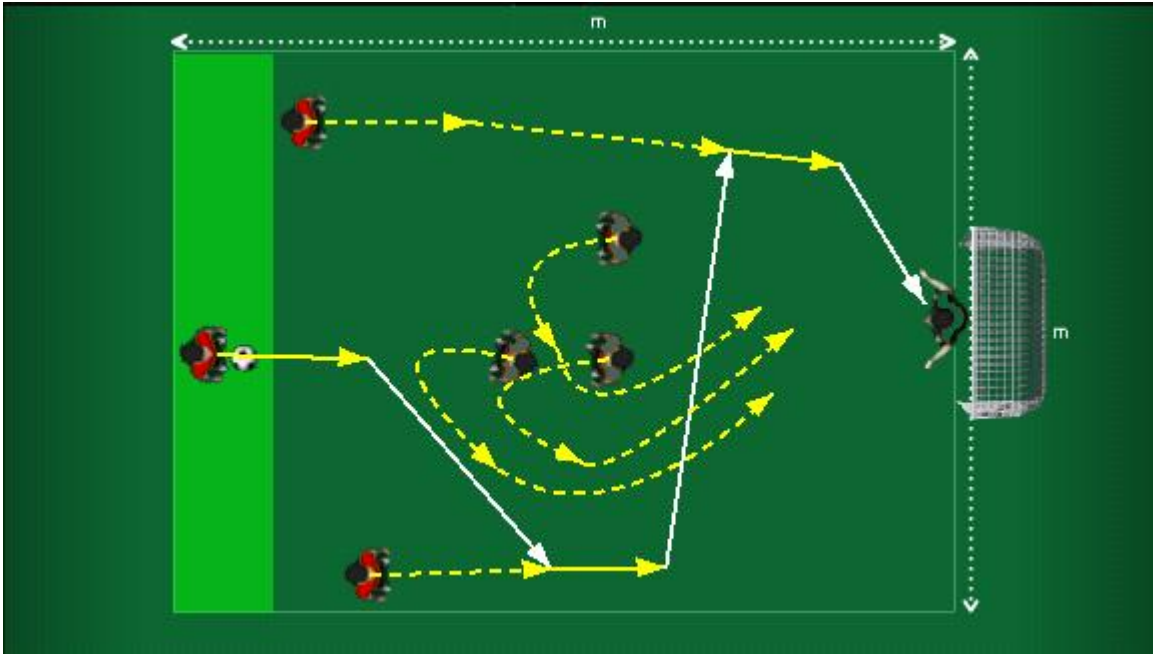
Opeta pelaajia kiinnittämään huomio sisäsyrjäosumaan pallon keskelle ja lantion osoittamiseen syöttösuuntaan (tukijalka pallon sivulle ja varpaat kohti syöttösuuntaa), syötön kovuuden säätelyyn ja kimpoavan pallon haltuunottoon suoraan liikkeeseen (sopiva vastaanottokulma).

5) 3v3 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 (syvyyden/leveyden). 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.

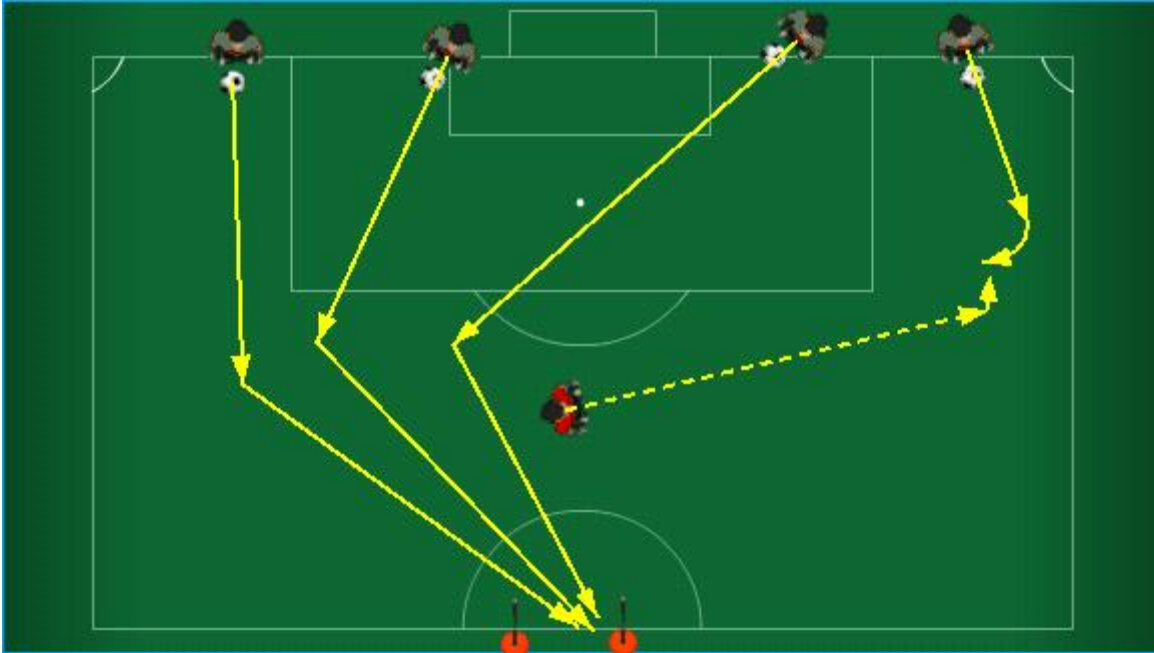
F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 95-96

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
 A) Askellusharjoite Tanoke – 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:

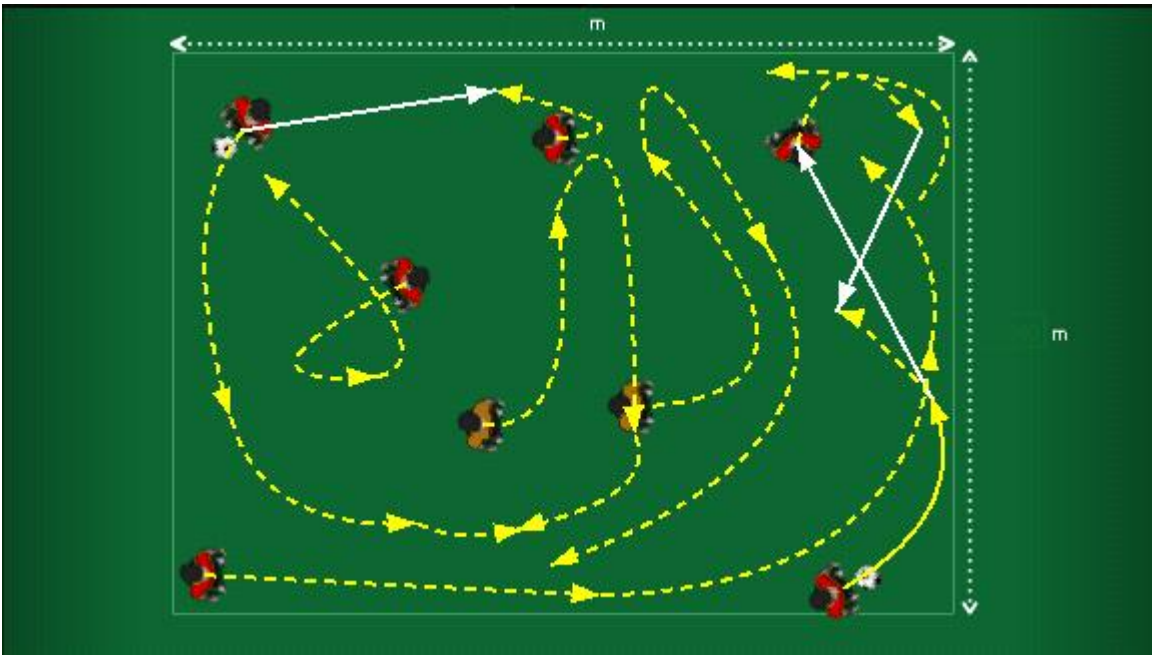
Lisätään puolustajia.

C) Hippaa syöttämällä 1 – 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.

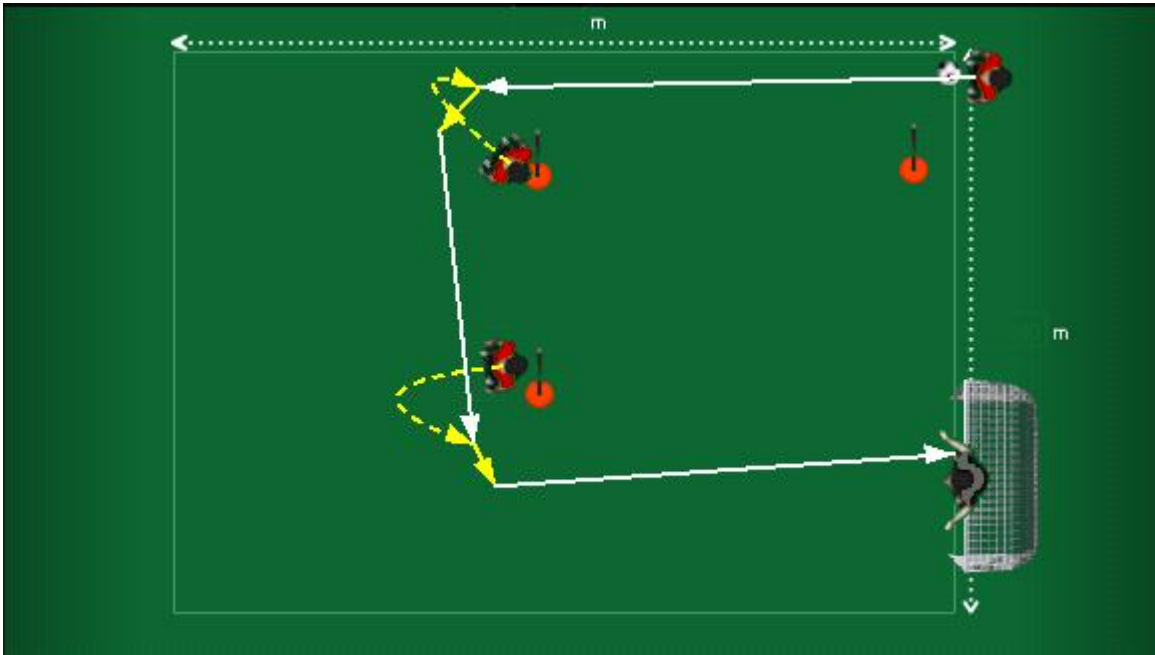
2) Laukominen syöttökolmion jälkeen – 15 min.

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.

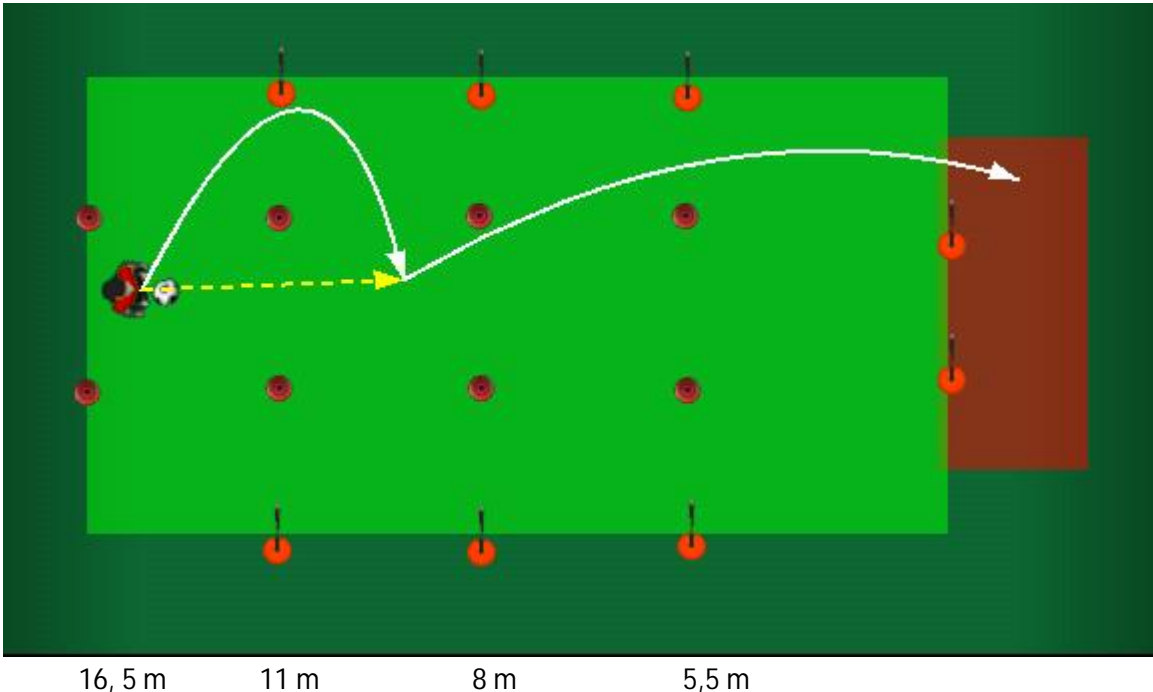
Vaikeuttaminen:

Jatkosyötöt/maalilaukaus suoraan syötöstä.

3) Taitokisojen pusku – 10 min.

Välineet:

Pallo, jalkapallomaali, rajausradat 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 puskusuoritusta 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) puskua. 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 puskussa 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.

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 - 5
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:

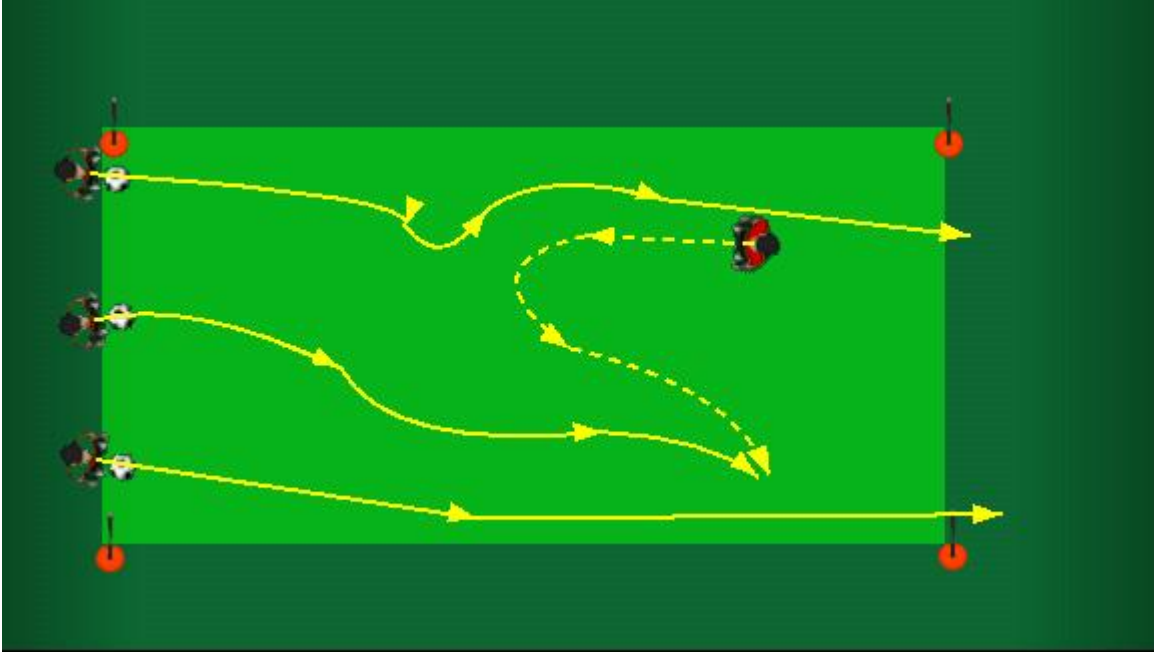
Opeta pelaajia kiinnittämään huomiota pallon puskemiseen otsalla (silmät auki), koko kehon käyttöön pusku liikkeessä (niska, ylävartalo, jalat) ja seuraamaan pusku loppuun saakka (voimakas heilahdus).

4) 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:

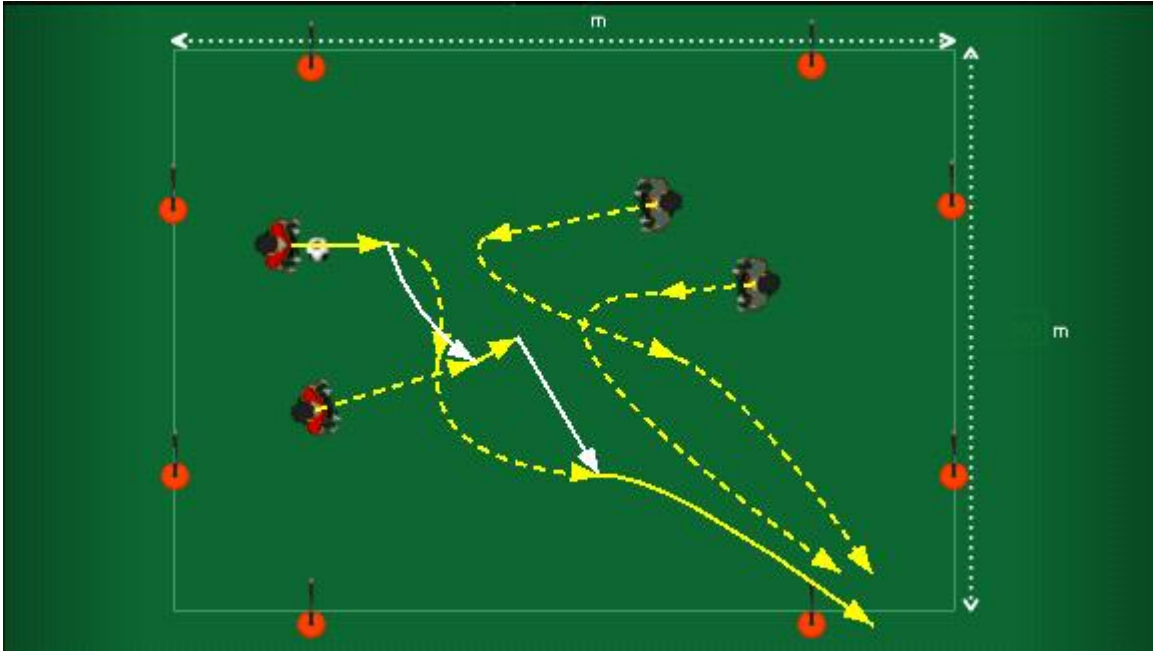
Alueen pienentäminen.

5) 2v2 neljään vierekkäiseen maaliin – 20 min.

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

Välineet:

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

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

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

Huomioitavaa:

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

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

Helpottaminen:

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

Vaikeuttaminen:

Maalialuetta pienennetään.

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 97-98

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

A) Coerver-liikkeitä – 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) Linnake – ryhmäleikki – 5 min.

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

Välineet:

Pallo ja liivi "suojatun" pelaajan merkkaukseksi.

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:

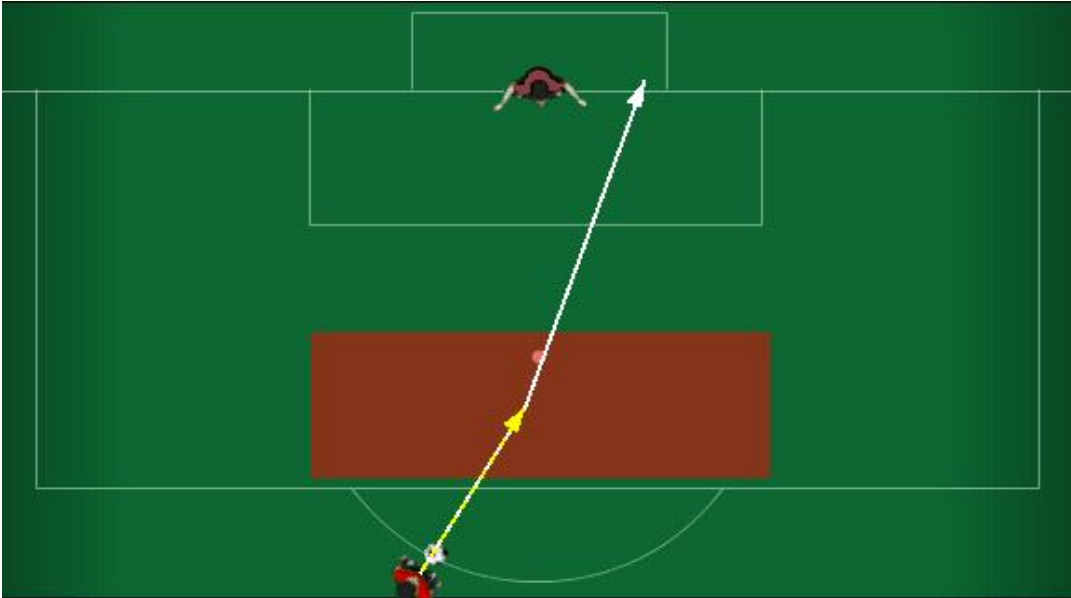
"Tuhoajan" tehtävää voi vaikeuttaa esimerkiksi sillä, että tämän täytyy hypätä koko ajan yhdellä jalalla.

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

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

Välineet:

Pallo, pikkumaali, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

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

Huomioitavaa:

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

Helpottaminen:

Laukaisualueen suurentaminen, saa ottaa pallon haltuun ennen laukaisua.

Vaikeuttaminen:

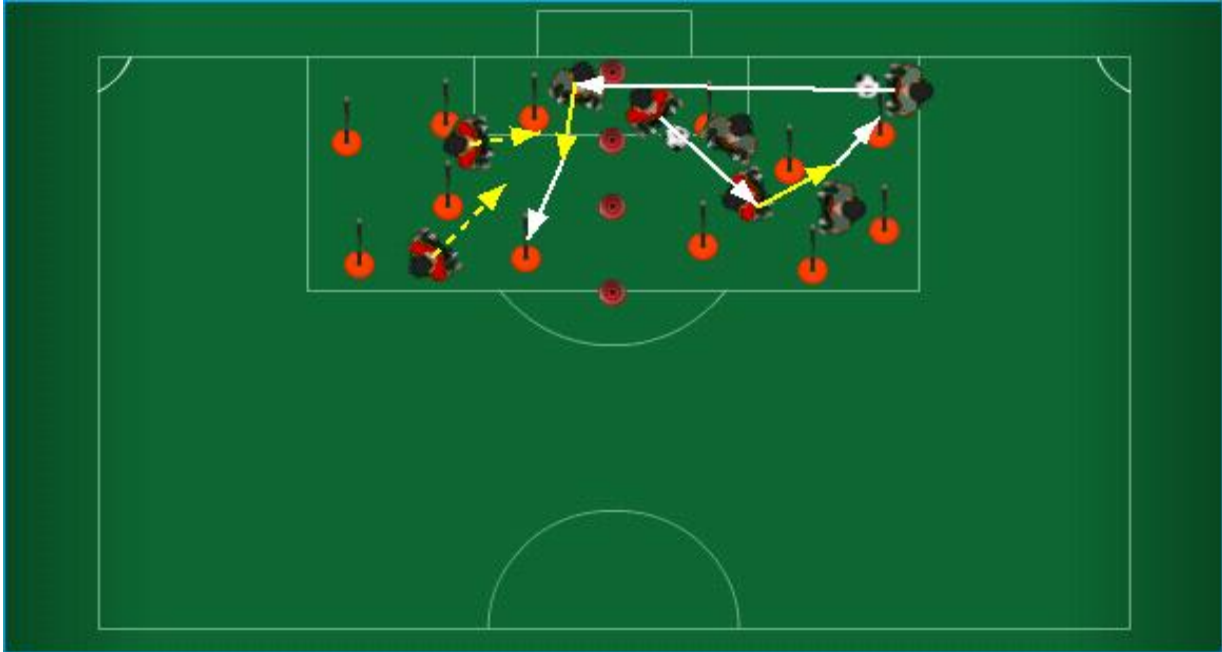
Laukaisualueen pienentäminen, syöttö/ja tai laukaus heikommalla jalalla.

3) 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:

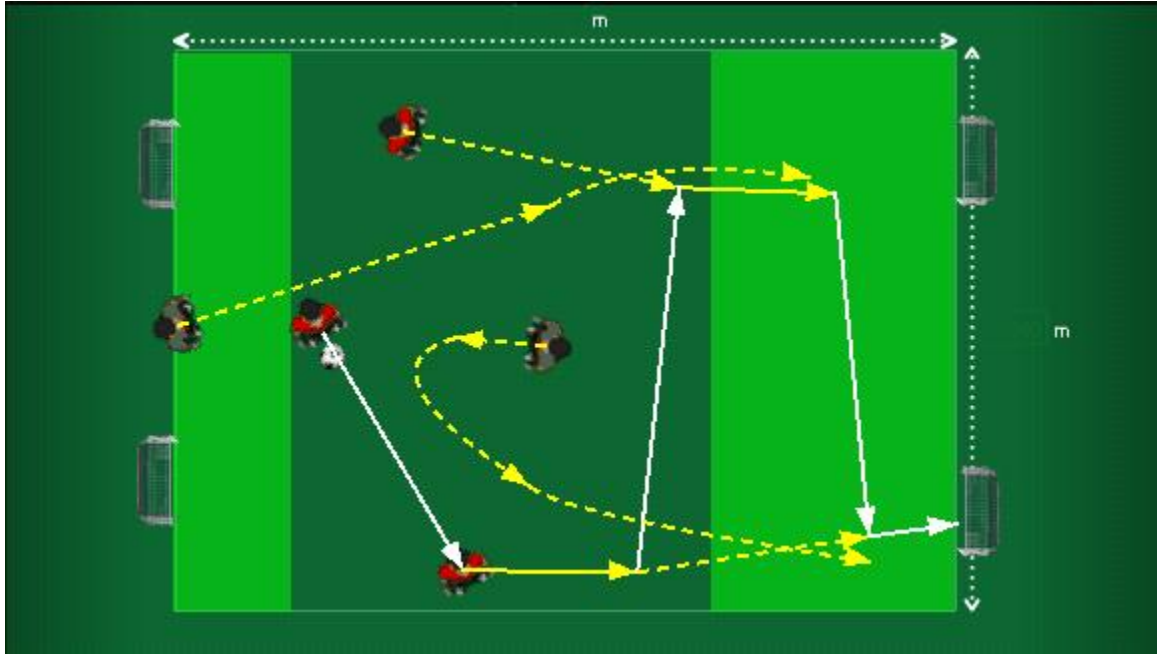
Rajoitetaan kosketuksia, rajataan pelaaminen vain toiselle jalalle.

4) 3v1+1 neljään maaliin – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=67434>

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. Tässä versiossa hyökkäävän joukkueen takana (5-6 m) on toinen puolustaja, joka lähtee ajamaan takaa pallollista joukkuetta.

Huomioitavaa:

Kysymyksiä: *mikä on paras tapa tehdä maali tässä pelissä?* Kuljettaa ja syöttää palloa oikeaan aikaan, ennen kuin takaa tuleva puolustaja ehtii toisen puolustajan avuksi. *Kenellä hyökkääjistä pitäisi olla pallo, kun puolustaja tulee peittämään?* Keskushyökkääjällä, koska hänellä on mahdollisuus syöttää molempiin suuntiin. *Miten keskushyökkääjä käynnistää hyökkäyksen – syöttämällä laitaan vai kuljettamalla itse?* Keskushyökkääjän kannattaa kuljettaa kohti puolustajaa ja syöttää vasta, kun puolustaja on selkeästi peittämässä häntä. *Mitkä tekijät vaikuttavat syötön ajoitukseen?* Vastassa olevan puolustajan liikkeet, takaa tulevan puolustajan juoksun suunta, muiden hyökkääjien asema sekä puolustajan asema suhteessa maaleihin.

Helpottaminen:

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

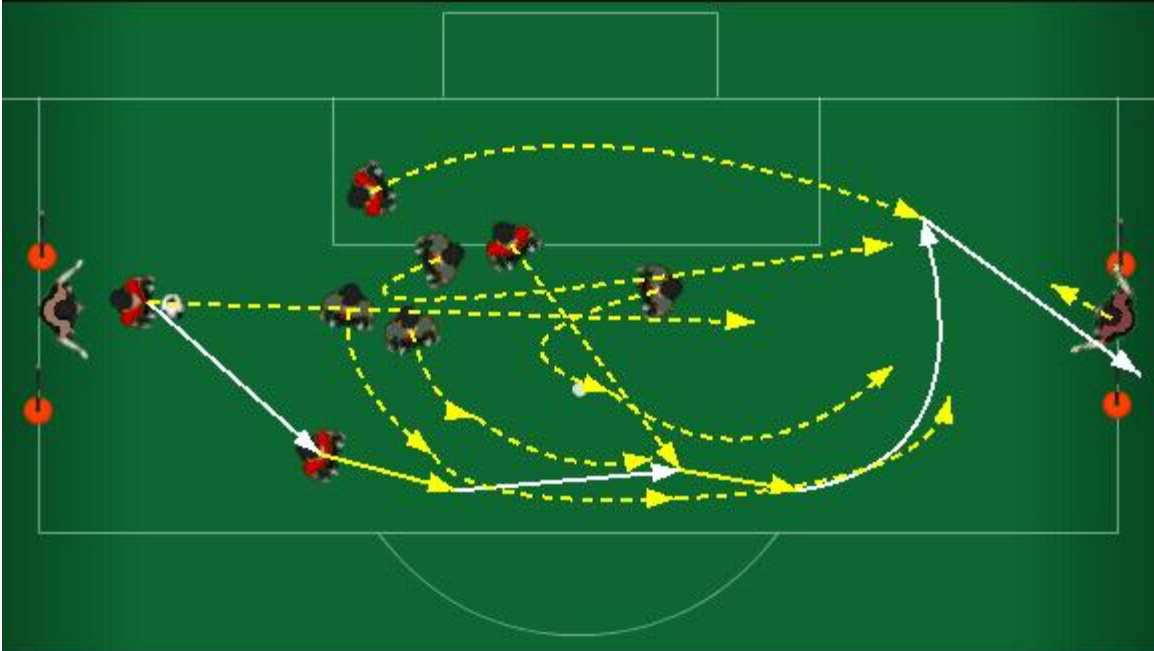
Vaikeuttaminen:

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

5) 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.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 99-100

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

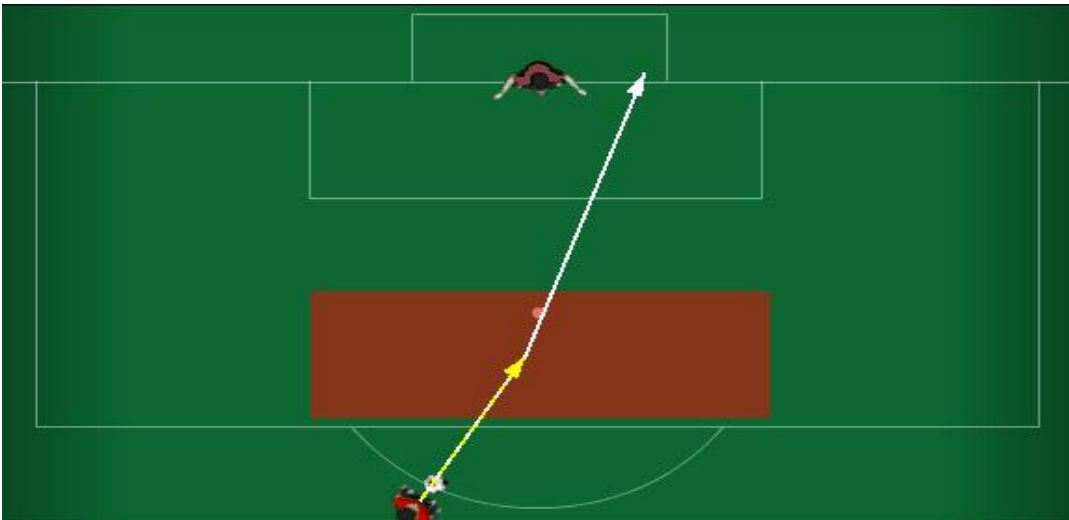
- * Normaalialajuksua
- * Psykokinestiset lähdöt

- 2) Laukaus omasta syötöstä "maalintekoaalueelle" – 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:

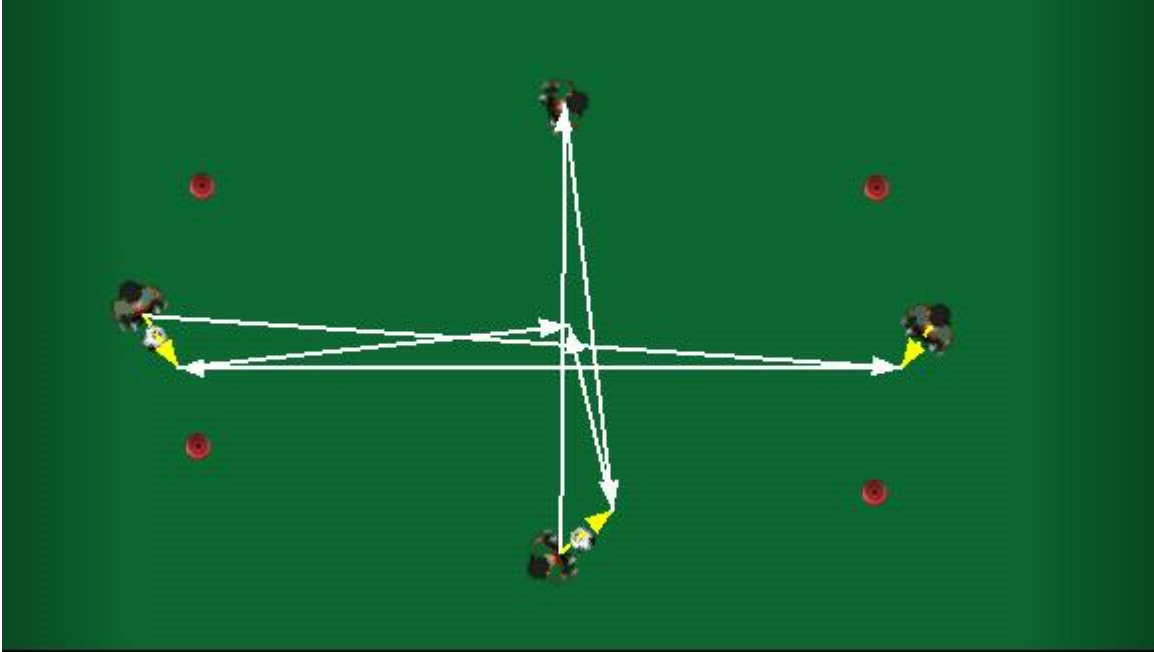
Laukaisualueen pienentäminen, syöttö/ja tai laukaus heikommalla jalalla.

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:

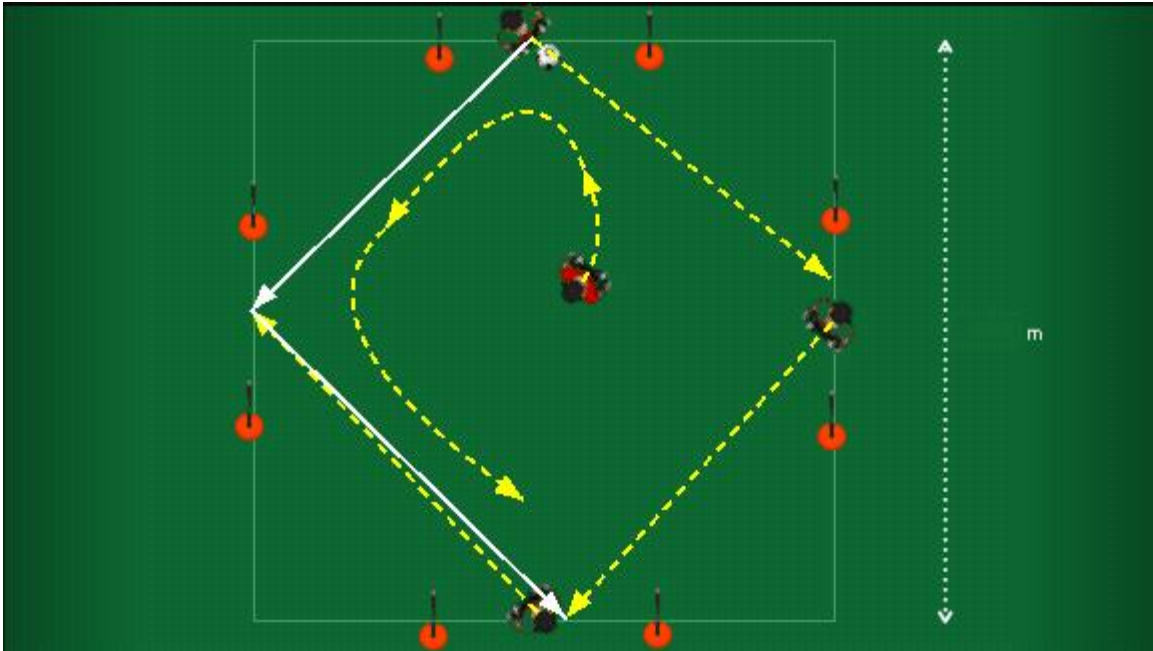
Lisätään torpedoparien määrä, pidennetään pituussuunnan syötön etäisyyttä, lyhennetään poikittaissyötön etäisyyttä. Saa pelata vain yhdellä kosketuksella, saa käyttää vain heikompaa jalkaa.

4) 3v1 "höynä" maaleilla – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=53436>

Välineet:

Pallo, kartiot maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

10 m neliö, jokaisen sivun keskellä 3 m leveä kartiomaali. Pelataan 3v1 -pallonhallintapeli siten, että pallollisen ryhmän pelaajien pitää aina olla maalilla. Kuinka monta peräkkäistä syöttöä pallolliset onnistuvat syöttämään?

Huomioitavaa:

Pallollinen ryhmä: yhdellä pelaajalla on pallo, yhden pelaajan on liikuttava tyhjölle maalille pois syöttövarjosta, yhden pelaajan täytyy ehkä ottaa yksi askel, jotta paremmassa asemassa. 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 salamannopea reagointi ja syötön katkaiseminen tai taklaaminen.

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen:

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

5) 6v6 + maalivahdit -peli – 15 min.

Välineet:

Maali, liivit, ”tötsät kentän merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

50x30 m kenttä, molemmilla puolilla pikkumaali. Kaksi seitsemän pelaajan joukkuetta, yksi pelaaja molemmista joukkueista maalissa. Pelataan 10-15 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.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 101-102

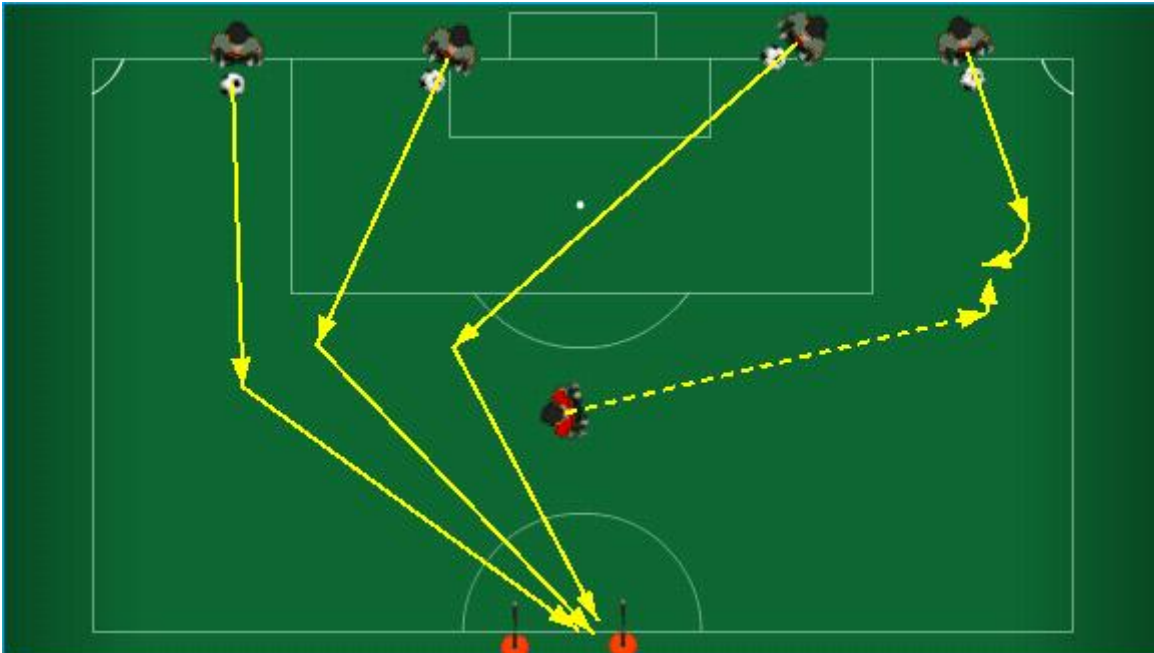
1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

A) Kuka pelkää puolustajaa? – 5 min.

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

Välineet:

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

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

Huomioitavaa:

Rohkaise pallollisia pelaajia tekemään nopeita ratkaisuja.

Helpottaminen:

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

Vaikeuttaminen:

Lisätään puolustajia.

B) Coerver-liikkeitä – 5 min.

C) Viestikisa – 5 min.

* Normaalaa juoksua

* Psykkinestiset lähdöt

2) Laukaus vastapalloon – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=81215>

Välineet:

Pallo, maali.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pikkumaali, jossa maalivahti. Valmentajalla riittävä määrä palloja päätyrajan tuntumassa. 3-4 pelaajan ryhmä rangaistusalueen takana. Yksi pelaaja vuorollaan tekee liikkeellä pienen aloitteen (v-juoksu, pääsee irti vastustajasta) ja lähtee liikkumaan kohti maalia. Valmentaja syöttää pallon pelaajan juoksulinjalle, josta oikea-aikainen laukaus kohti maalia. Valmentaja voi valita myös yhden pelaajan vuorollaan syöttäjäksi. Kuka tekee eniten maaleja?

Huomioitavaa:

Syöttäjä: huomio syötön painoon ja ennen kaikkea OIKEAAN AJOITUKSEEN (ei liian aikaisin, ei liian myöhään). Laukaisija osoittaa omalla liikkeellään, mihin hän haluaa pallon. Pallo on pelattava siihen paikkaan siten, että laukaus on mahdollisimman helppo suorittaa.

Laukoja: pieni liike irti kuvitteellisesta vastustajasta (v-juoksu), sitten määrätietoisesti kohti maalia. Nopea katse kohti maalia, jotta näkee maalivahdin sijoittumisen. Lyhyillä, terävillä askelilla kohti palloa ja hyvä laukaus maaliin. Katse pallossa, nilkka täysin ojennettuna. Osumakohta pallon keskelle (ei missään tapauksessa keskipisteen alle). Lyhyt ja terävä potkuliike (potkaisevan jalan saaton ei tarvitse olla yhtä pitkä kuin potkussa omasta kuljetuksesta). Laukojan juoksuliikkeen tulisi jatkua potkun perään: näin pelaajan vartalo pysyy pallon päällä ja varmistaa, että laukaus pysyy matalana. Lisäksi laukoja pääsee nopeammin kiinni mahdollisiin paluupalloihin.

Vaikeuttaminen:

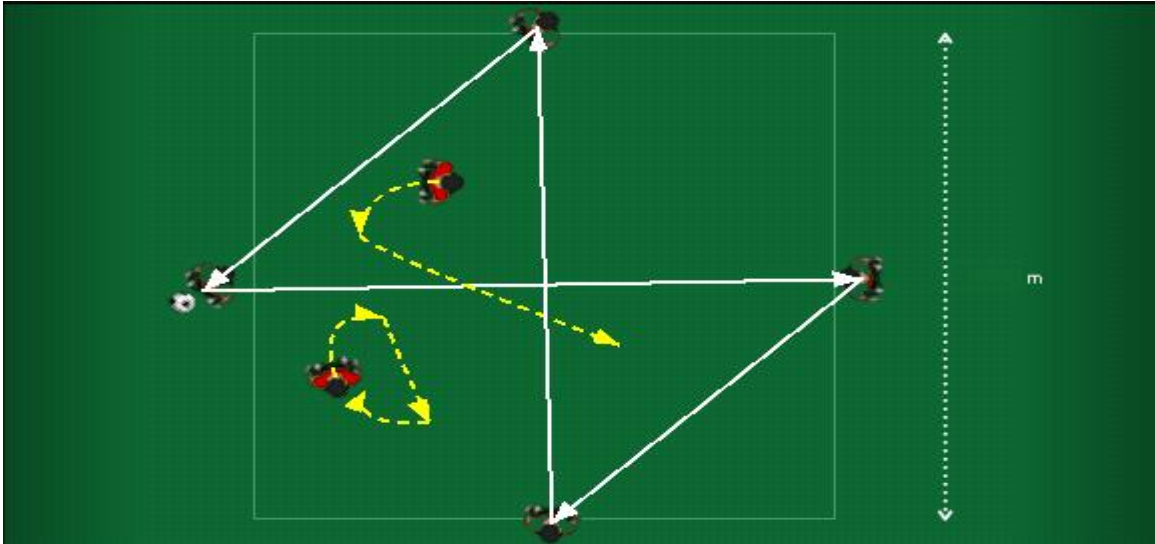
Laukaisumatkan pidentäminen, laukominen heikommalla jalalla. Laukominen volleystä tai puolivolleystä.

3) 4v2 "höynä" alueen ulkopuolella – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=12613>

Välineet:

Pallo, "tötsät" maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

10-12 m neliö. Pelataan 4v2 -pallonhallintapeli siten, että pallollisen ryhmän pelaajat eivät saa mennä neliön sisälle. Syötettäessä pallon pitää aina ylittää kaksi neliön sivua. Keskellä kaksi puolustajaa yrittää peittää syöttösuuntia. He eivät saa tulla neliön ulkopuolelle. Kuinka monta peräkkäistä syöttöä pallolliset onnistuvat syöttämään? Valmentaja voi laittaa neliön sisälle yhden pallollisen joukkueen pelaajan "linkkipelaajaksi".

Huomioitavaa:

Pallollinen ryhmä: syöttöjen paino, tarkkuus ja ennen kaikkea OIKEA AJOITUS (ei liian aikaisin, ei liian myöhään). Hyvä ja tarkoituksenmukainen haltuunotto (seuraavalla kosketuksella pääsee syöttämään). Oikea-aikainen liikkuminen pois syöttövarjosta.

Pallottomat pelaajat: yritä lukea peliä ja ennakoida pallollisen virheitä. Sitten salamannopea reagointi ja syötön katkaiseminen. Syöttösuuntien peittäminen, yhteistyö.

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen:

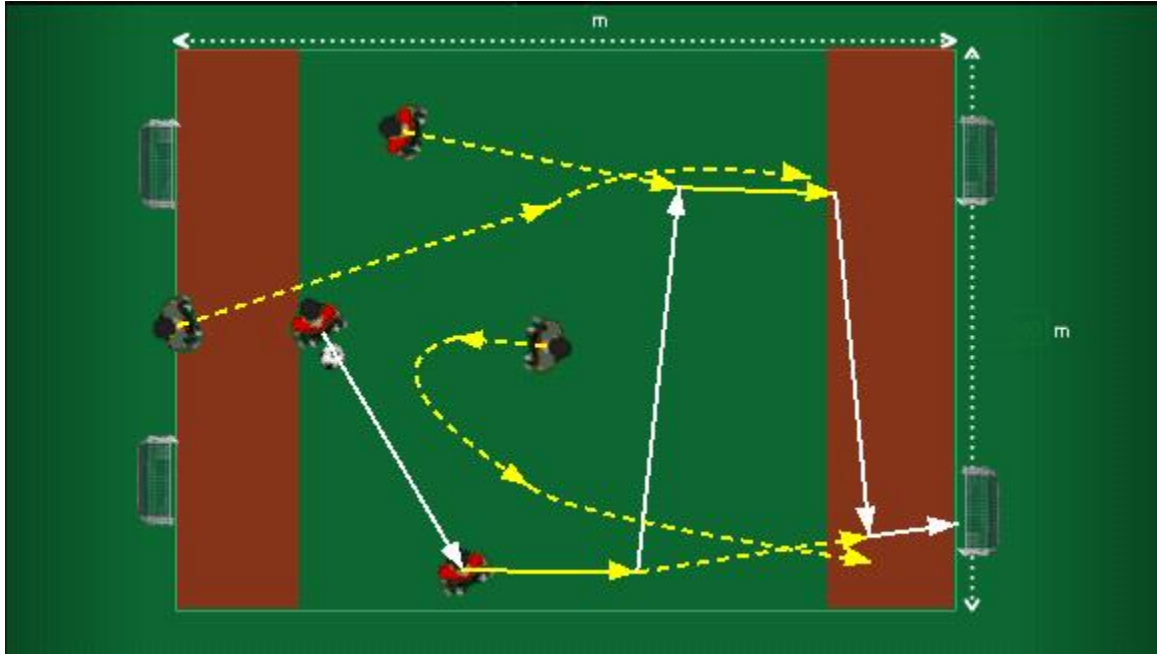
Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, haltuunotto tietyllä tavalla. Pienennetään aluetta.

4) 3v1+1 neljään maaliin – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=67434>

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. Tässä versiossa hyökkäävän joukkueen takana (5-6 m) on toinen puolustaja, joka lähtee ajamaan takaa pallollista joukkuetta.

Huomioitavaa:

Kysymyksiä: *mikä on paras tapa tehdä maali tässä pelissä?* Kuljettaa ja syöttää palloa oikeaan aikaan, ennen kuin takaa tuleva puolustaja ehtii toisen puolustajan avuksi. *Kenellä hyökkääjistä pitäisi olla pallo, kun puolustaja tulee peittämään?* Keskushyökkääjällä, koska hänellä on mahdollisuus syöttää molempiin suuntiin. *Miten keskushyökkääjä käynnistää hyökkäyksen – syöttämällä laitaan vai kuljettamalla itse?* Keskushyökkääjän kannattaa kuljettaa kohti puolustajaa ja syöttää vasta, kun puolustaja on selkeästi peittämässä häntä. *Mitkä tekijät vaikuttavat syötön ajoitukseen?* Vastassa olevan puolustajan liikkeet, takaa tulevan puolustajan juoksun suunta, muiden hyökkääjien asema sekä puolustajan asema suhteessa maaleihin.

Helpottaminen:

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

Vaikeuttaminen:

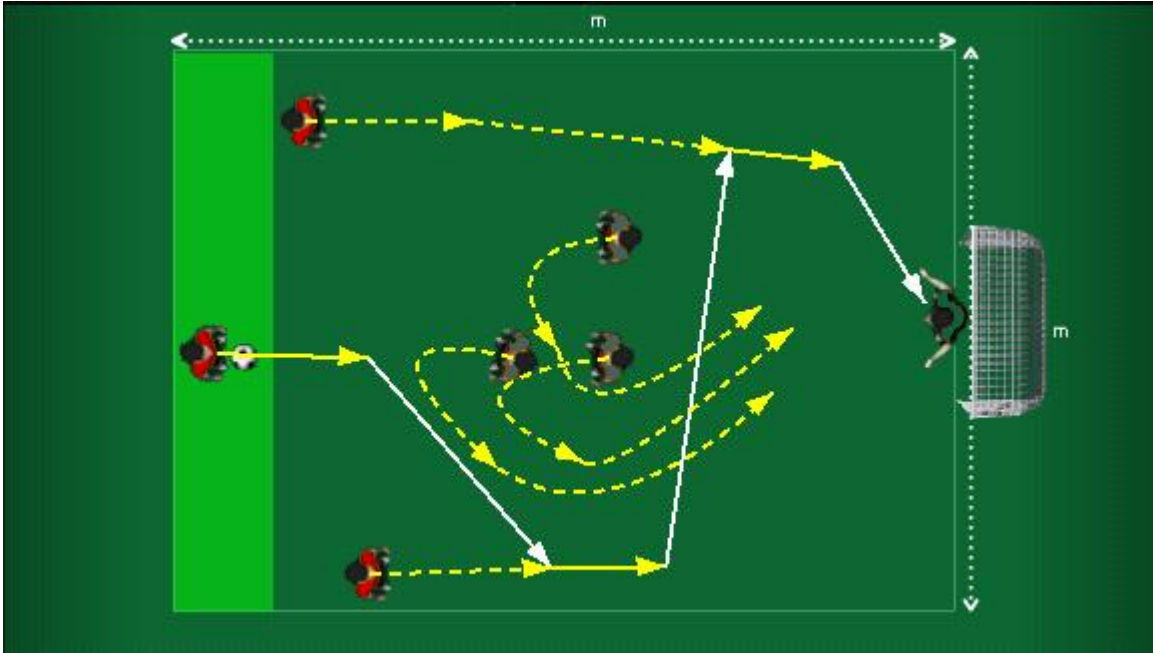
Kosketusrajoitukset, maalialueet pienemmiksi. Palloa saa syötellä vapaasti, mutta pallon on käytävä vähintään kerran jokaisella pelaajalla. Aikarajat murtautumiseen ja maalintekoon. Pallo ennen pelaajia maalintekoalueelle.

5) 3v3 maali-/viivapeli – 20 min.

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

Välineet:

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



Organisaatio ja harjoitteen kuvaus:

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

Huomioitavaa:

Hyökkääjät: pallollisen joukkueen pallottomat pois syöttövarjosta ja irti

vastustajasta (syvyyteen/leveyteen). Haastaminen 1v1 -tilanteessa aina kun mahdollista. Kolmiomuodon pitäminen, mikä takaa leveyden ja syvyyden. Aikeiden salaaminen (syöttöjen peittäminen, yllätyksellisyys).

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

Helpottaminen:

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

Vaikeuttaminen:

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

6) Loppuvenyttely – 5 min.

Pientä hölkkää ja muutama yksinkertainen venytysliike.

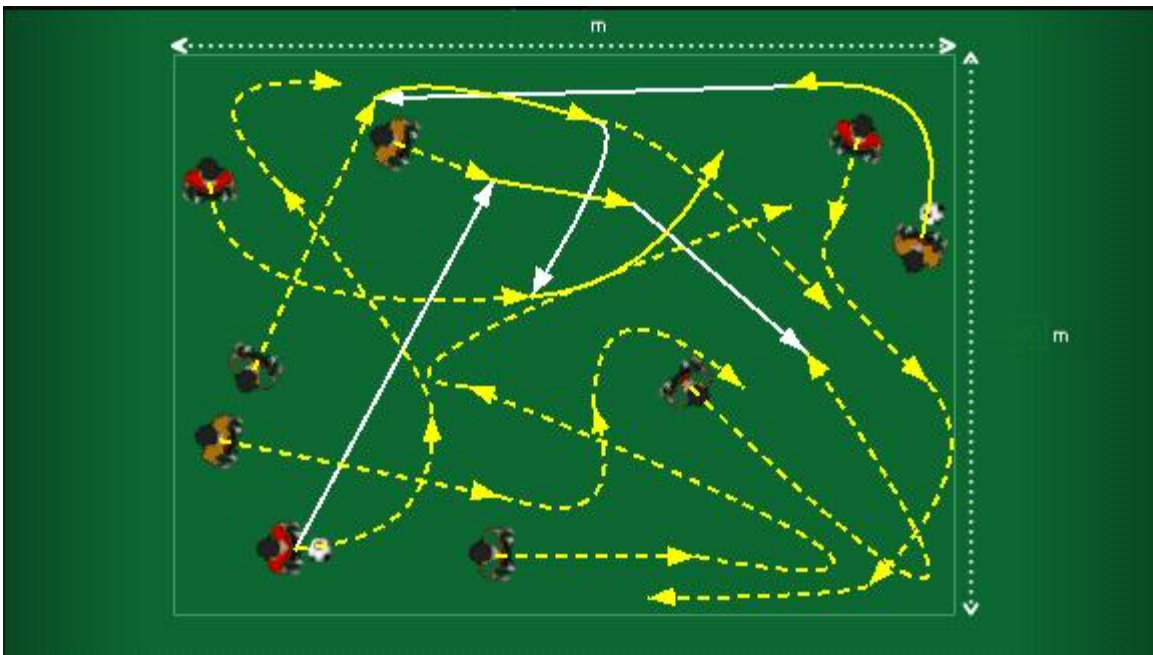
F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 103-104

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 20 min.
- A) Askellusharjoite Utriainen – 5 min.
- B) Coerver-liikkeitä – 5 min.
- C) Syöttäminen eri väreille, liikennevalot – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17622>

Välineet:

Pallo, liivejä, kartiot alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

20-25x10-15 m alue, 9-12 pelaajaa. Jaetaan pelaajat kolmeen joukkueeseen, joilla on keltaiset, punaiset ja vihreät liivit. Yksi pallo/joukkue. Aluksi pelaajat kuljettavat ja syöttävät palloa ainoastaan oman joukkueen kesken. Valmentajan merkistä joukkueet ryhtyvät kuitenkin syöttämään palloa liikennevalojen järjestyksessä: punainen, keltainen, vihreä. Aluksi vapaat kosketukset, taidon karttuessa kosketuksia voi vähentää.

Huomioitavaa:

Pallollisella ja pallottomalla on oltava jotain kommunikaatiota keskenään ennen syöttöä. Korosta pallottomien aktiivisuutta (puhe ja liike). Kaikilla on oltava katse ylhäällä, jotta vältetään "kolareilta".

Vaikeuttaminen:

Kosketusrajoitukset, palloa saa pelata vain heikommalla jalalla. Mukaan voi ottaa vielä yhden ryhmän, joka sijoittuu alueen ulkopuolelle. Esimerkiksi joka 5. syöttö on pelattava alueen ulkopuolelle.

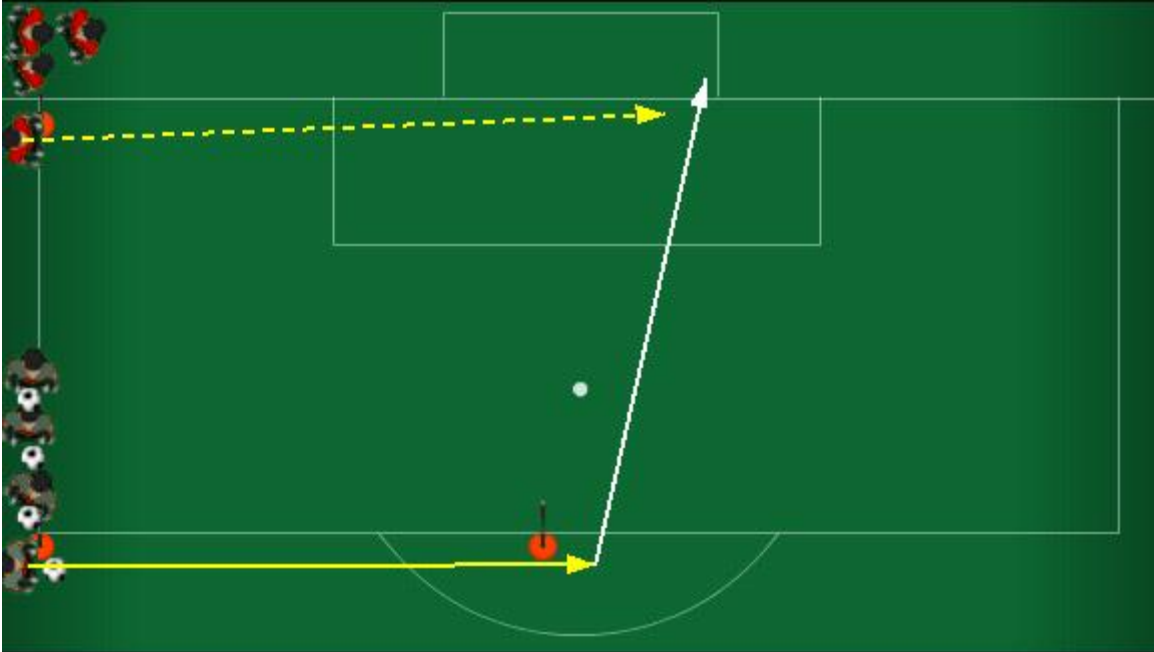
2) Laukaus sivuliikkeestä – 15 min.

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 "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 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:

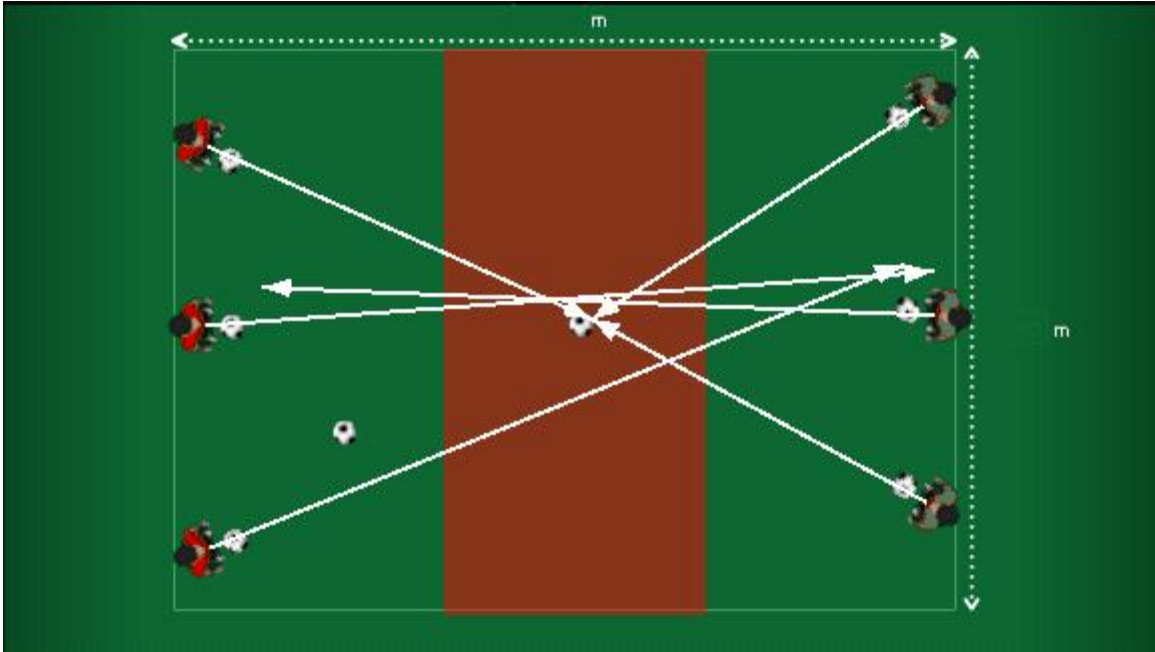
Laukojalla kosketusrajoitukset, laukominen heikommalla jalalla, laukaisuvälimatkan pidentäminen.

3) Tarkkuuspallo – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17994>

Välineet:

4-8 matalaa merkkikartiota, tarkkuuspallo (esim. futsalpallo) ja pelaajien pallot .



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Rajataan kartioilla alue esim. 15x15 m. Jaetaan pelaajat kahteen joukkueeseen. Pelaajat asettuvat omille syöttöviivoilleen. Tarkkuuspallo laitetaan keskelle aluetta. Leikin tavoitteena on pelaajien palloja sisäsyryttöä hyväksi käyttäen saada Tarkkuuspallo siirtymään vastapuolen maalialueelle (Tarkkuuspalloa ei saa koskea kuin toisella pallolla). Alueelle keskelle jääneet syöttöpallot saa käydä hakemassa ja kuljettaa oman joukkueen syöttöviivan taakse, josta syötöt tulee antaa.

Joukkue, joka saa Tarkkuuspallon siirtymään vastapuolen maalialueelle, voittaa.

Huomioitavaa:

Valmentajan/ohjaajan tulee keskittyä pelaajien syöttämiseen.

Helpottaminen:

Leikki voidaan tehdä myös vierittämällä palloa käsin.

Vaikeuttaminen:

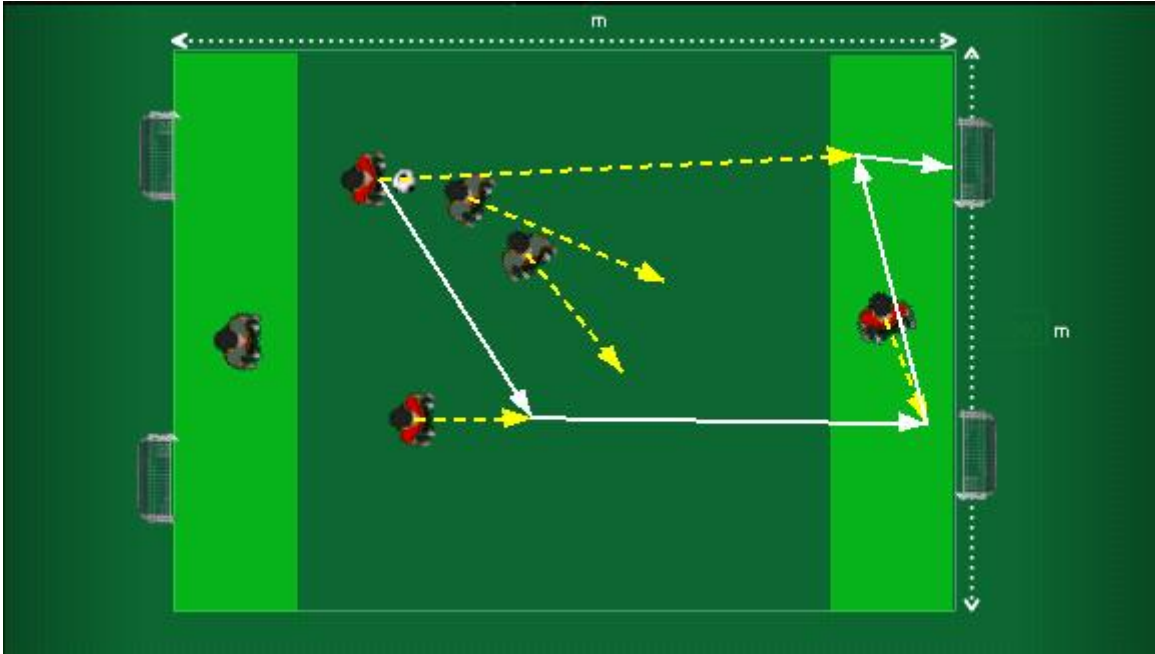
Syöttäminen voidaan tehdä ainoastaan heikommalla jalalla tai suoraan syötöstä.

4) 2+1v2+1 neljään maaliin (pelin syvyys) – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17947>

Välineet:

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

30x20 m kenttä, kaksi 2+1 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. Tarkoituksena on opettaa pelaajille syvyyden käsitettä. Hyökkäysalueella on target-pelaaja, jolle pallo on pelattava ennen maalintekoa. Target-pelaajat eivät itse saa tehdä maaleja, maalintekijöiden on liikuttava keskialueelta maalintekoalueelle.

Huomioitavaa:

Hyökkääjät: target-pelaajan oikea-aikainen liike, kovat syötöt pystyyn. Kolmiomuodon säilyttäminen, mikä takaa leveyden ja syvyyden. Aikeiden salaaminen ("syöttöjen peittäminen", yllätyksellisyys).

Puolustajat: syöttölinjojen sulkeminen. Puolustavien pelaajien yhteistyö. Riiston jälkeen nopea vastahyökkäys.

Helpottaminen:

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

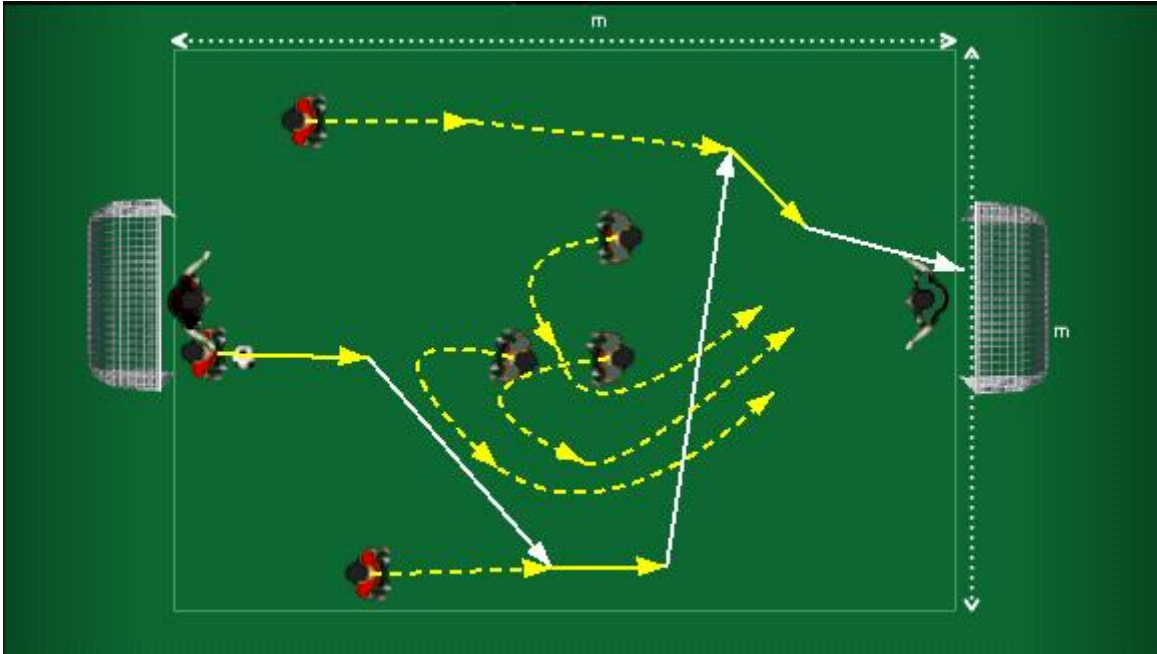
Vaikeuttaminen:

Kosketusrajoitukset, maalialueet pienemmiksi.

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.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 105-106

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
- A) Askellusharjoite Utriainen2 – 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:

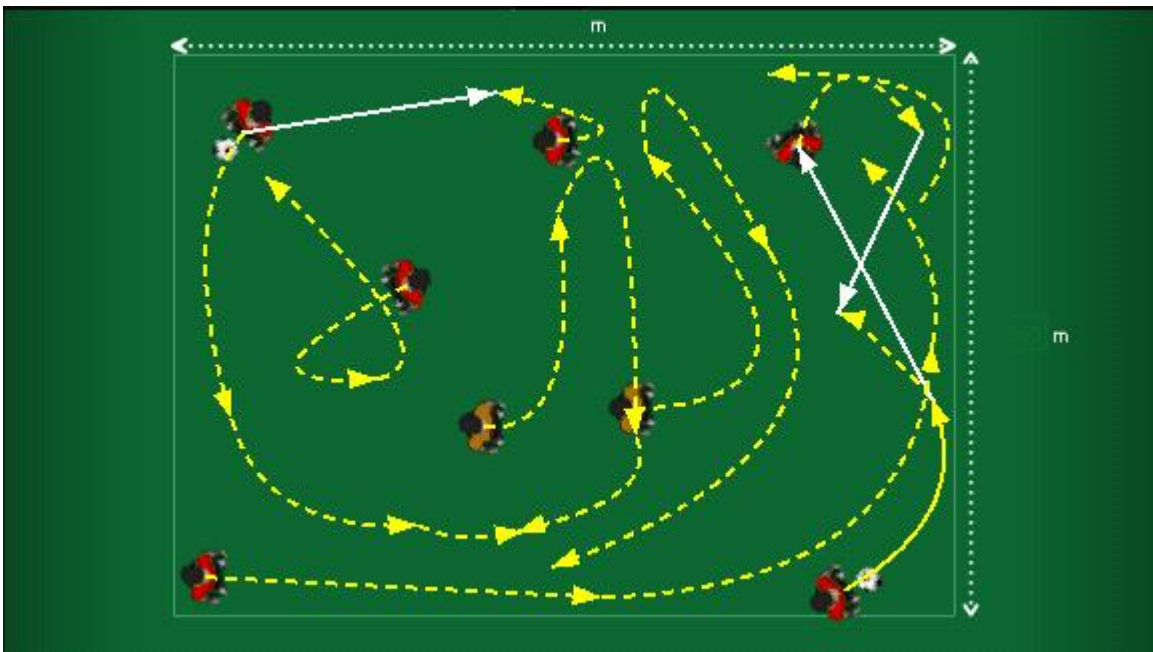
Suurennä aluetta.

- 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).

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

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen:

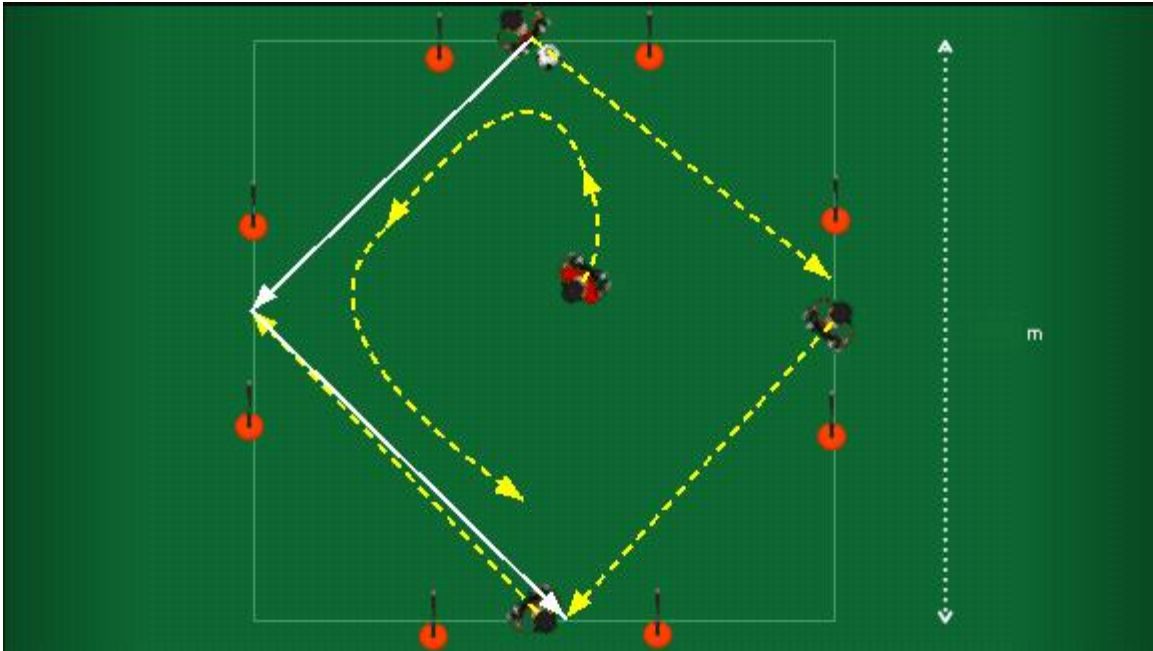
Pienennetään aluetta.

2) Syöttäminen, 3v1 "höynä" maaleilla – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=53436>

Välineet:

Pallo, kartiot maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

10 m neliö, jokaisen sivun keskellä 3 m leveä kartiomaali. Pelataan 3v1 -pallonhallintapeli siten, että pallollisen ryhmän pelaajien pitää aina olla maalilla. Kuinka monta peräkkäistä syöttöä pallolliset onnistuvat syöttämään?

Huomioitavaa:

Pallollinen ryhmä: yhdellä pelaajalla on pallo, yhden pelaajan on liikuttava tyhjölle maalille pois syöttövarjosta, yhden pelaajan täytyy ehkä ottaa yksi askel, jotta paremmassa asemassa. 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 salamannopea reagointi ja syötön katkaiseminen tai taklaaminen.

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen:

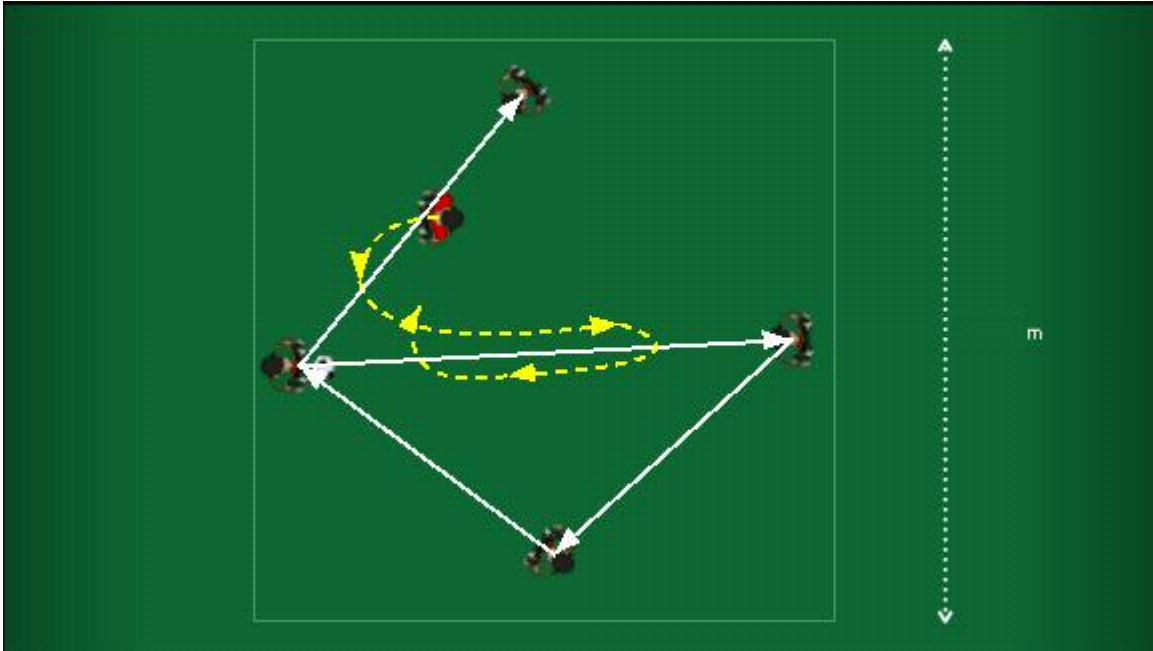
Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, haltuunotto tietyllä tavalla. Pienennetään aluetta.

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:

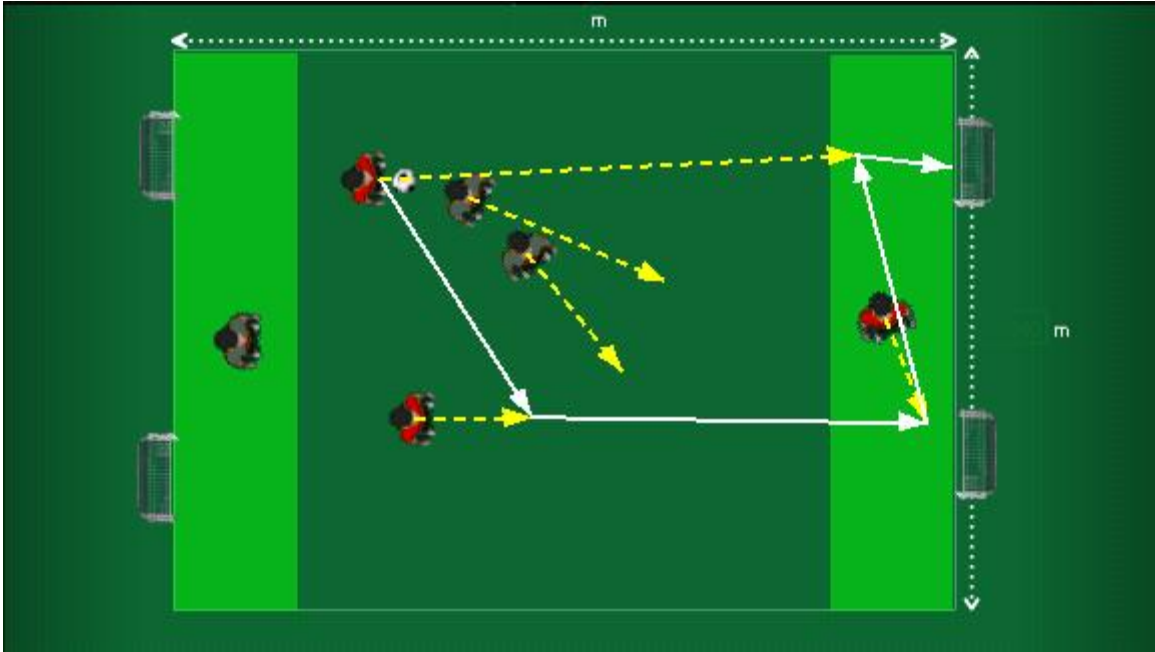
Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, haltuunotto tietyllä tavalla. Pienennetään aluetta.

4) 2+1v2+1 neljään maaliin (pelin syvyys) – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17947>

Välineet:

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

30x20 m kenttä, kaksi 2+1 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. Tarkoituksena on opettaa pelaajille syvyyden käsitettä. Hyökkäysalueella on target-pelaaja, jolle pallo on pelattava ennen maalintekoa. Target-pelaajat eivät itse saa tehdä maaleja, maalintekijöiden on liikuttava keskialueelta maalintekoalueelle.

Huomioitavaa:

Hyökkääjät: target-pelaajan oikea-aikainen liike, kovat syötöt pystyyn. Kolmiomuodon säilyttäminen, mikä takaa leveyden ja syvyyden. Aikeiden salaaminen ("syöttöjen peittäminen", yllätyksellisyys).

Puolustajat: syöttölinjojen sulkeminen. Puolustavien pelaajien yhteistyö. Riiston jälkeen nopea vastahyökkäys.

Helpottaminen:

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

Vaikeuttaminen:

Kosketusrajoitukset, maalialueet pienemmiksi.

5) 6v6 + maalivahdit -peli – 15 min.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

50x30 m kenttä, molemmilla puolilla pikkumaali. Kaksi seitsemän pelaajan joukkuetta, yksi pelaaja molemmista joukkueista maalissa. Pelataan 10-15 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.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 107-108

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
- A) Coerver-liikkeitä – 5 min.
- B) Hännänryöstö – 5 min.

Välineet:

Liivi jokaiselle pelaajalle ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.

Organisointi ja harjoitteen kuvas:

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) Linnake – ryhmäleikki – 5 min.

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

Välineet:

Pallo ja liivi "suojatun" pelaajan merkkaukseksi.

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) Laukaus vastapalloon – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=81215>

Välineet:

Pallo, maali.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pikkumaali, jossa maalivahti. Valmentajalla riittävä määrä palloja päätyrajan tuntumassa. 3-4 pelaajan ryhmä rangaistusalueen takana. Yksi pelaaja vuorollaan tekee liikkeellä pienen aloitteen (v-juoksu, pääsee irti vastustajasta) ja lähtee liikkumaan kohti maalia. Valmentaja syöttää pallon pelaajan juoksulinjalle, josta oikea-aikainen laukaus kohti maalia. Valmentaja voi valita myös yhden pelaajan vuorollaan syöttäjäksi. Kuka tekee eniten maaleja?

Huomioitavaa:

Syöttäjä: huomio syötön painoon ja ennen kaikkea OIKEAAN AJOITUKSEEN (ei liian aikaisin, ei liian myöhään). Laukaisija osoittaa omalla liikkeellään, mihin hän haluaa pallon. Pallo on pelattava siihen paikkaan siten, että laukaus on mahdollisimman helppo suorittaa.

Laukoja: pieni liike irti kuvitteellisesta vastustajasta (v-juoksu), sitten määrätietoisesti kohti maalia. Nopea katse kohti maalia, jotta näkee maalivahtin sijoittumisen. Lyhyillä, terävillä askelilla kohti palloa ja hyvä laukaus maaliin. Katse pallossa, nilkka täysin ojennettuna. Osumakohta pallon keskelle (ei missään tapauksessa keskipisteen alle). Lyhyt ja terävä potkuliike (potkaisevan jalan saaton ei tarvitse olla yhtä pitkä kuin potkussa omasta kuljetuksesta). Laukojan juoksuliikkeen tulisi jatkua potkun perään: näin pelaajan vartalo pysyy pallon päällä ja varmistaa, että laukaus pysyy matalana. Lisäksi laukoja pääsee nopeammin kiinni mahdollisiin paluupalloihin.

Vaikeuttaminen:

Laukaisumatkan pidentäminen, laukominen heikommalla jalalla. Laukominen volleystä tai puolivolleystä.

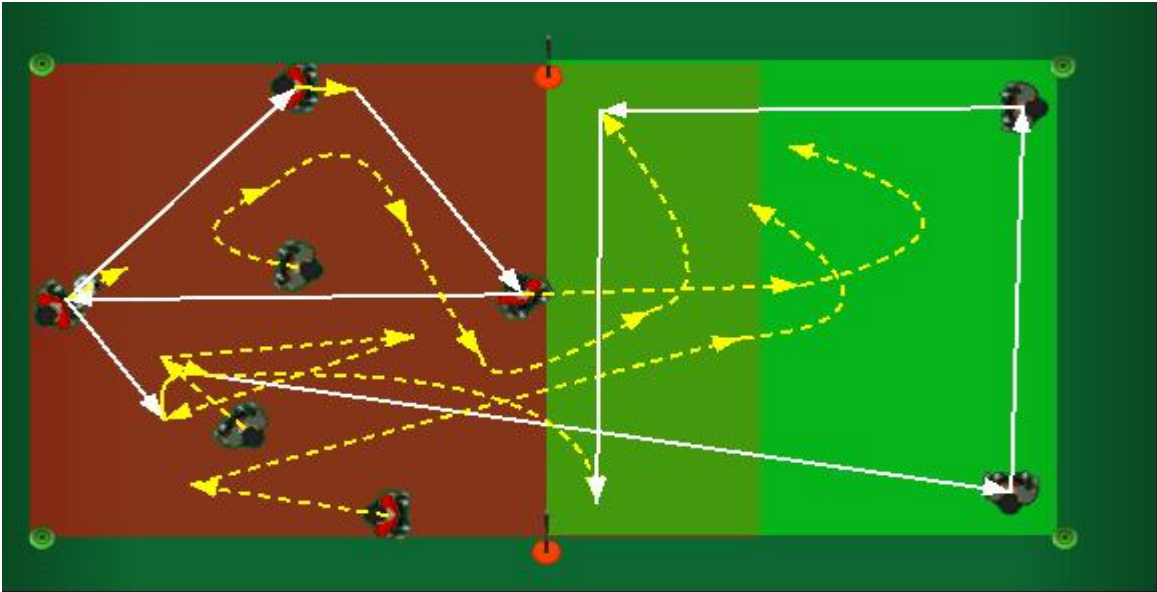
3) 4v2 kahdella alueella – 15 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=573&pro=1>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=16829>

Välineet:

Pallo, liivit ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Kaksi 10-12 m neliötä vierekkäin. Kaksi neljän pelaajan joukkuetta. Ne on jaettu niin, että toisessa neliössä pelataan 4v2 -pallonhallintapeliä. Toisessa neliössä kaksi pallottoman joukkueen pelaajaa odottaa mahdollista riistoa. Pallolliset yrittävät syöttää mahdollisimman monta peräkkäistä syöttöä omille. Jos pallottomat saavat katkaistua syötön, he yrittävät välittömästi pelata sen toiseen neliöön, jossa syöttöä odottaa kaksi pelikaveria. Nyt pelataan puolestaan uusi 4v2 -tilanne toisessa neliössä, jossa joukkueiden pallollisen ja pallottoman roolit ovat vaihtuneet

Huomioitavaa:

Pallollinen ryhmä: syöttöjen paino, tarkkuus ja ennen kaikkea OIKEA AJOITUS (ei liian aikaisin, ei liian myöhään). Hyvä ja tarkoituksenmukainen haltuunotto (seuraavalla kosketuksella pääsee syöttämään). Oikea-aikainen liikkuminen pois syöttövarjosta. Syöttöjen rytmitys; välillä syötöt reunoilla, välillä poikki alueen puolustajien välistä.

Pallottomat pelaajat: yritä lukea peliä ja ennakoida pallollisen virheitä. Sitten salamannopea reagointi ja syötön katkaiseminen. Tämän jälkeen nopea syöttö toiseen neliöön ja liikkuminen itse perään.

Syöttösuuntien peittäminen, yhteistyö.

Helpottaminen:

Alueiden suurentaminen, kosketusmäärän lisääminen.

Vaikeuttaminen:

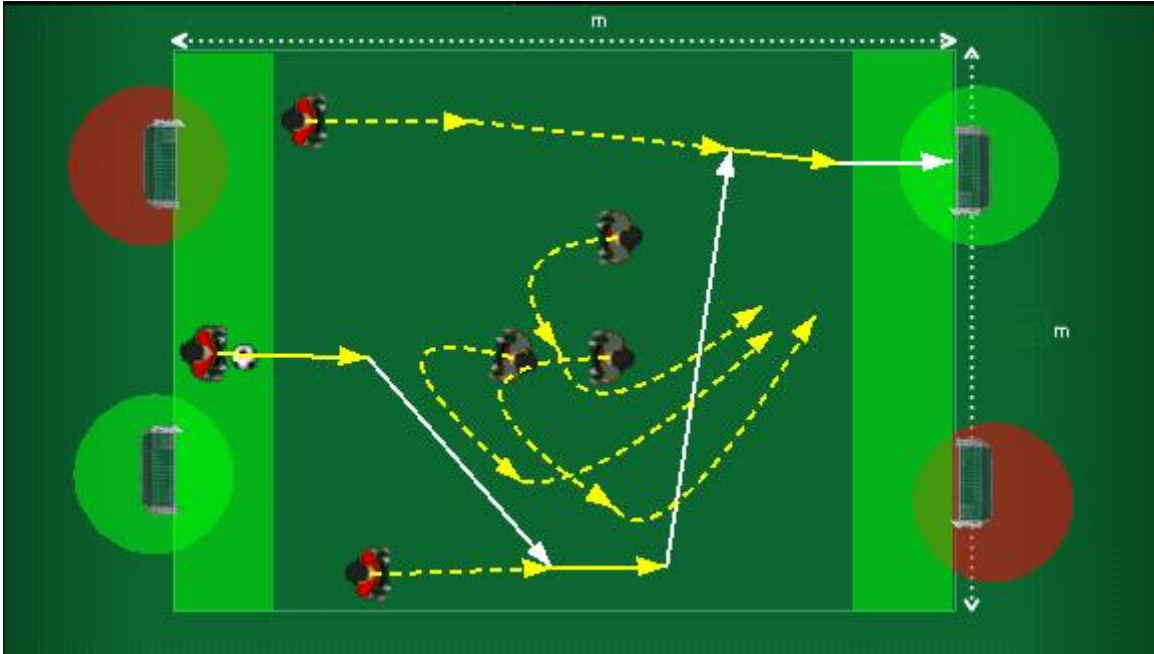
Alueen pienentäminen, syöttäminen vain heikommalla jalalla, kosketusrajoitukset.

4) 3v3 neljään erivärisen maaliin – 10 min.

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

Välineet:

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

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

Huomioitavaa:

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

Helpottaminen:

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

Vaikeuttaminen:

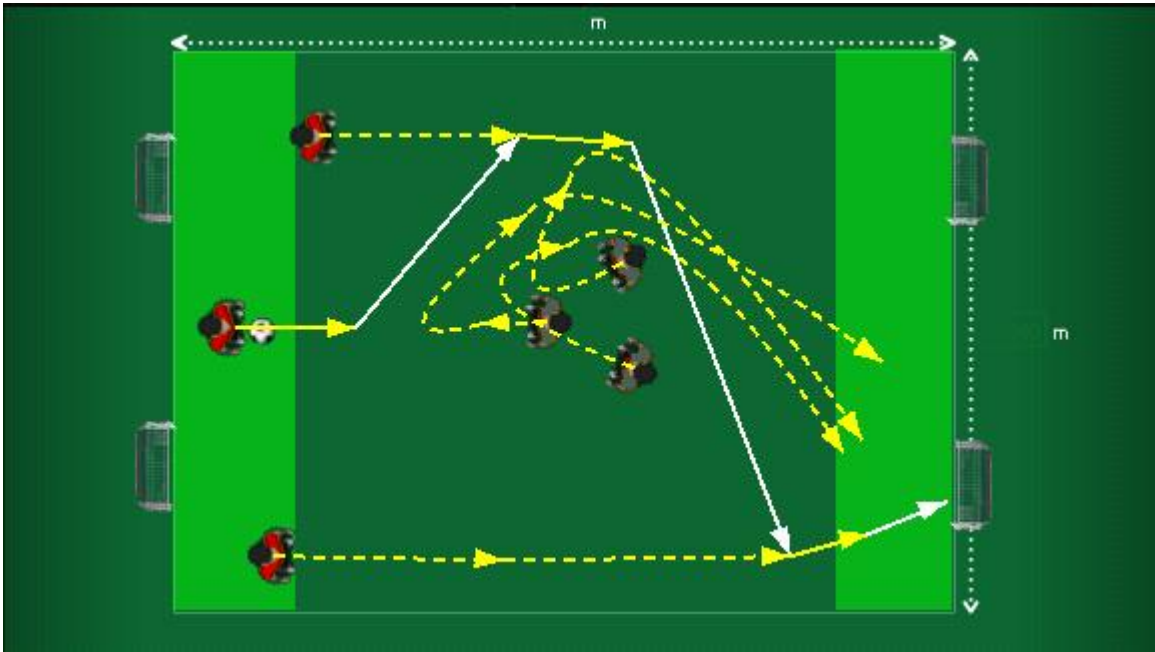
Kosketusrajoitukset, maalialueet pienemmiksi.

5) 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.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 109-110

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

A) Askellusharjoite SPL – 5 min.

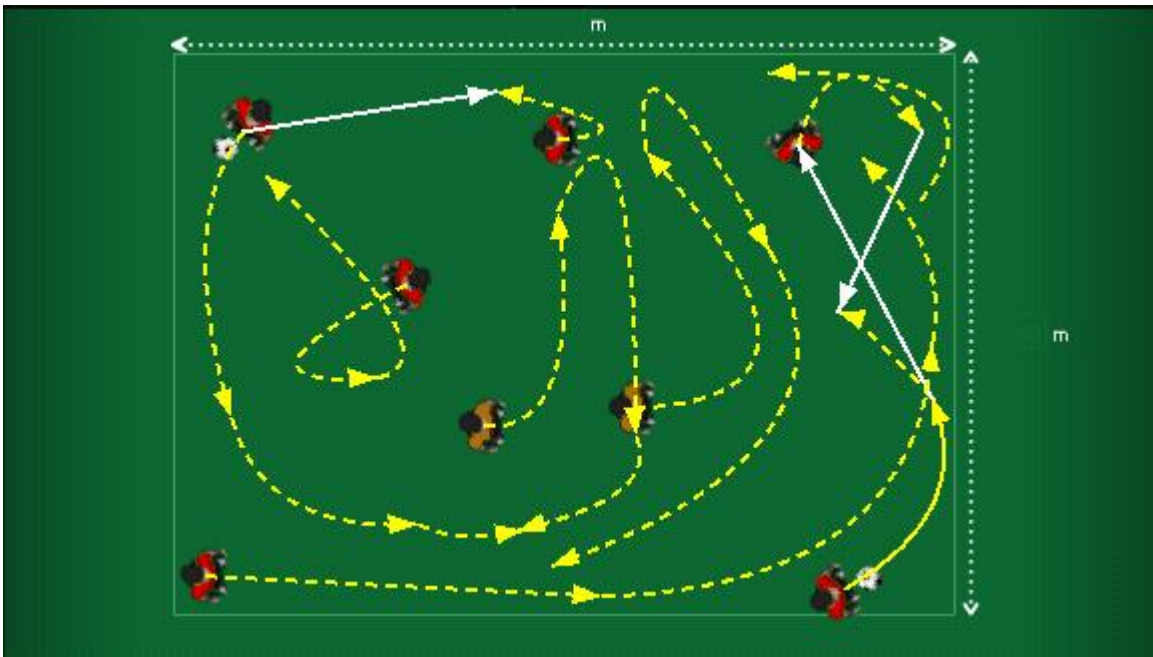
B) Coerver-liikkeitä – 5 min.

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:

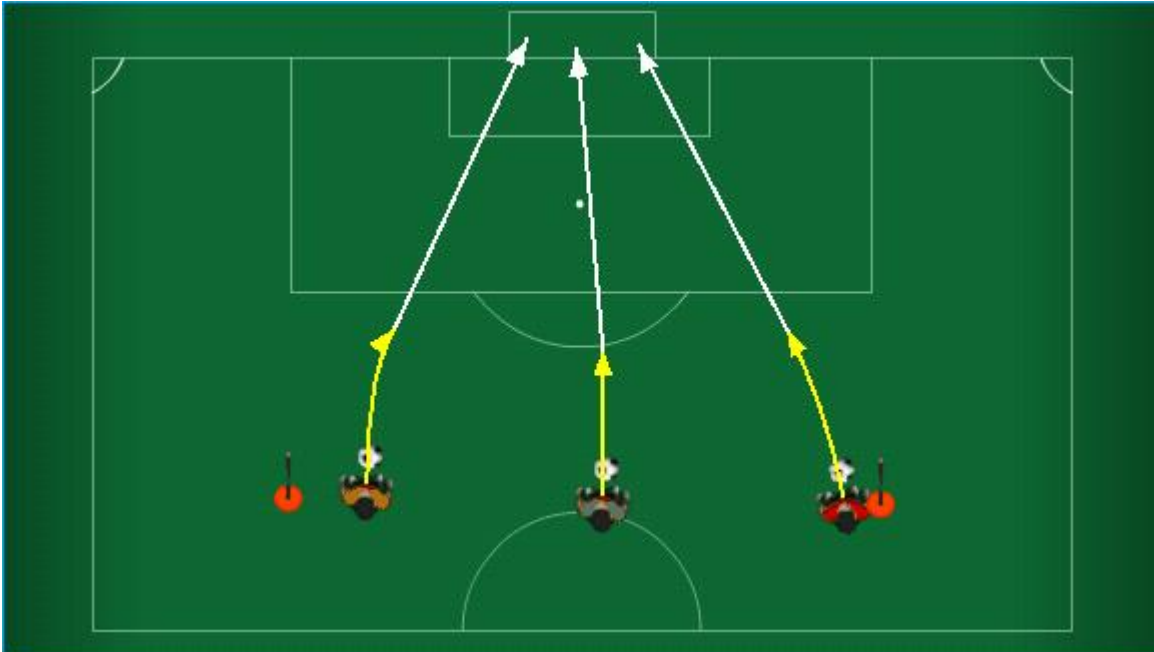
Pienennetään aluetta, vähennetään "hippojen" määrää.

2) 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:

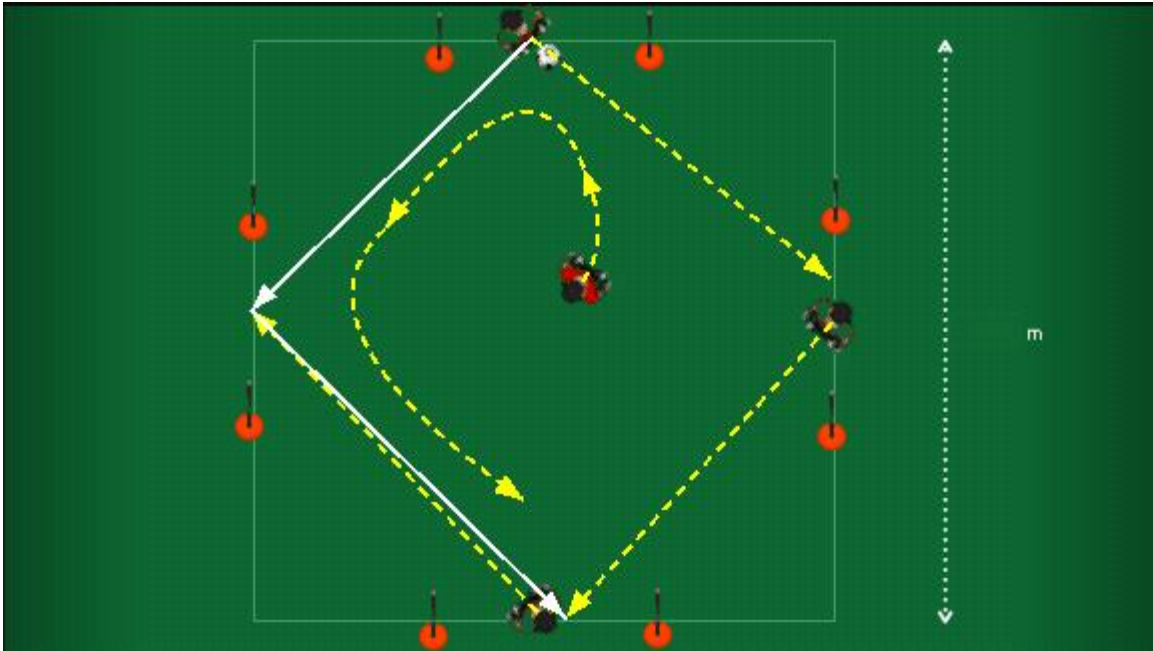
Pienennä maalialuetta, laukominen heikommalla jalalla.

3) Syöttäminen, 3v1 "höynä" maaleilla – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=53436>

Välineet:

Pallo, kartiot maalien merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

10 m neliö, jokaisen sivun keskellä 3 m leveä kartiomaali. Pelataan 3v1 -pallonhallintapeli siten, että pallollisen ryhmän pelaajien pitää aina olla maalilla. Kuinka monta peräkkäistä syöttöä pallolliset onnistuvat syöttämään?

Huomioitavaa:

Pallollinen ryhmä: yhdellä pelaajalla on pallo, yhden pelaajan on liikuttava tyhjölle maalille pois syöttövarjosta, yhden pelaajan täytyy ehkä ottaa yksi askel, jotta paremmassa asemassa. 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 salamannopea reagointi ja syötön katkaiseminen tai taklaaminen.

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen:

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

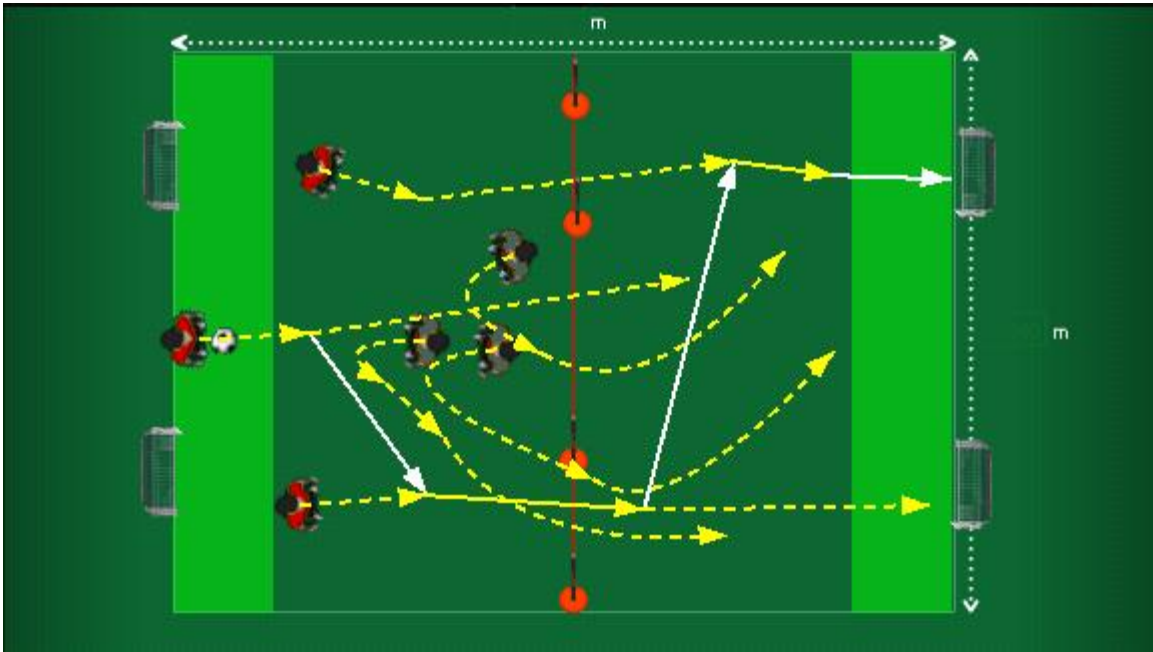
Vaikeuttaminen:

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

4) 3v3 neljään maaliin, pelin leveys – 15 min.

Välineet:

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



Harjoitteen organisointi ja kuvaus:

20x30 m kenttä, neljä pientä "tötsämaalia". Maalien edessä 5 m syvä maalintekoalue. Keskiviivalla molemmissa reunoissa kaksi "porttimaalia". Pelataan 3v3 -peliä (tarvittaessa pallollisella jokeri). Pallo pitää kuljettaa tai syöttää leveydessä olevien porttien läpi ennen maalintekoa. Maalit maalintekoalueelta.

Huomioitavaa:

Tarkoituksena on opettaa pelaajille leveyden käsitettä. Mitä on leveys? Milloin ollaan leveällä ja miksi? Kiinnitä huomio siihen, että pelaajat säilyttävät kolmiomuodon. Kannusta pelaajia käyttämään toista maalia hämähäkykseen ja tekemään nopeita käännoiksi hyökkäykseen toista maalia kohti. Kannusta pallottomia pelaajia tekemään aloitteita syötön saamiseksi.

Helpottaminen:

Maalien suurentaminen, pallolliselle joukkueelle jokeripelaaja.

Vaikeuttaminen:

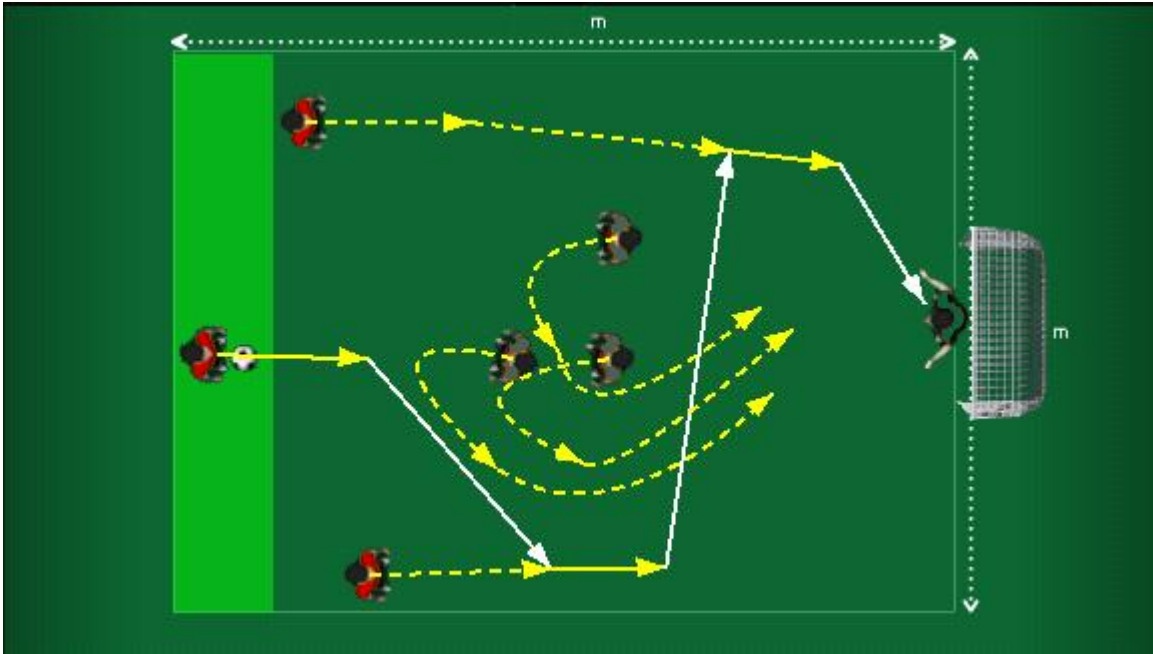
Kosketusrajoitukset, maalien pienentäminen.

5) 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 (syvyyden/leveyden). 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.

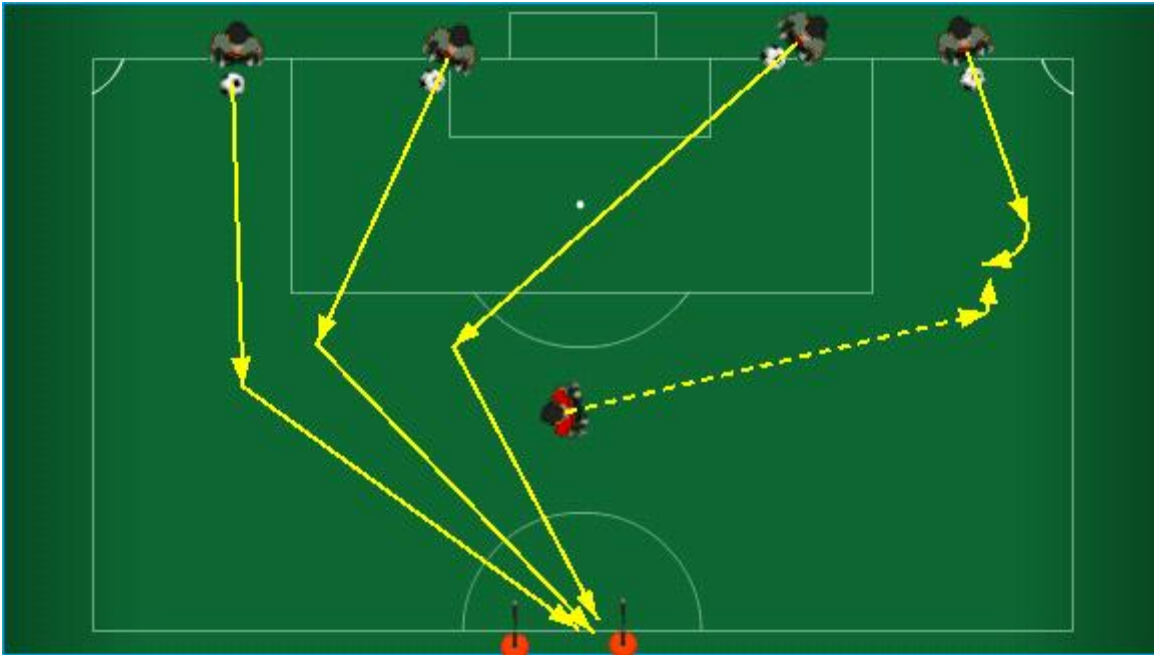
F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 111-112

- 1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.
- A) Askellusharjoite Tanoke – 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:

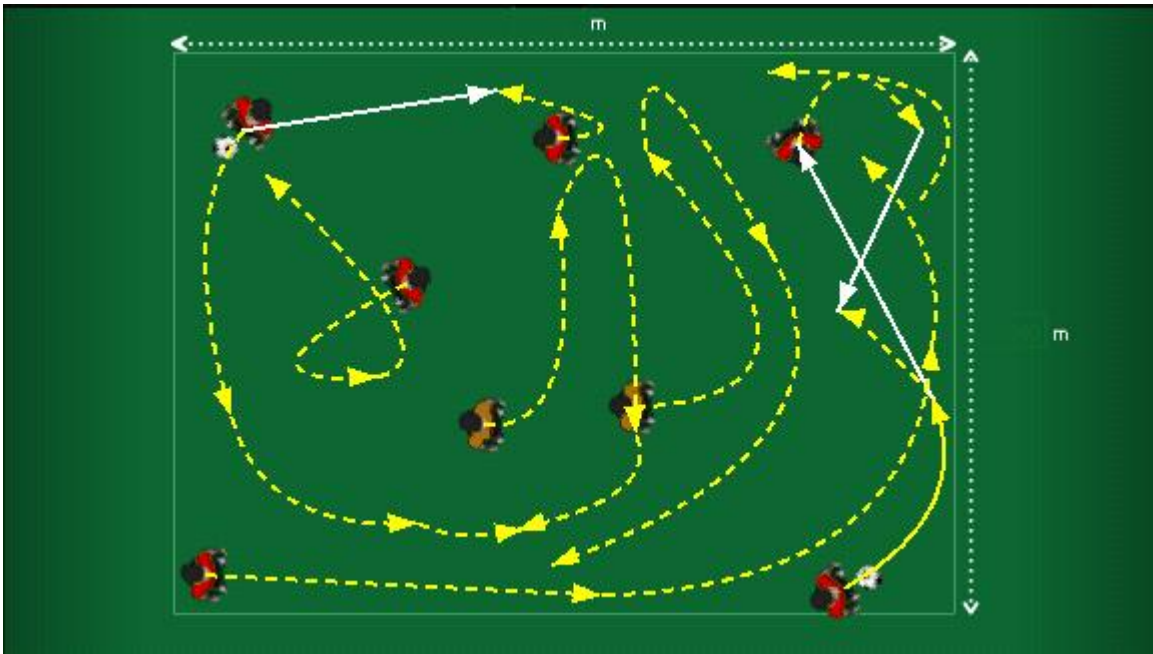
Lisätään puolustajia.

C) 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).

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

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen:

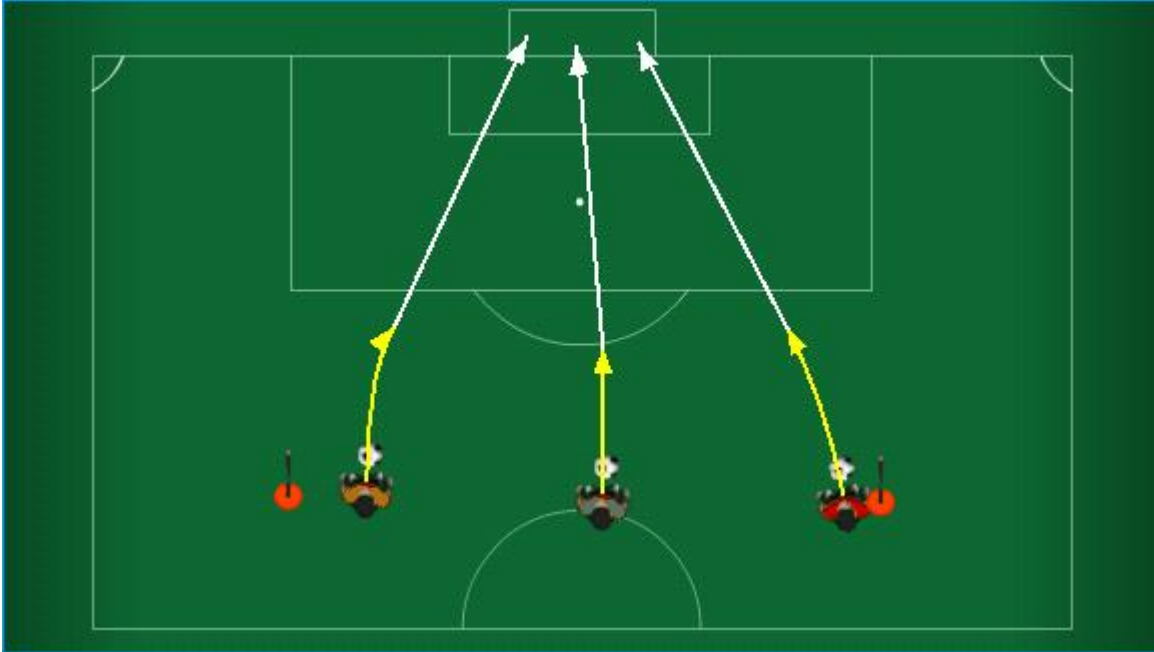
Pienennetään aluetta.

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:

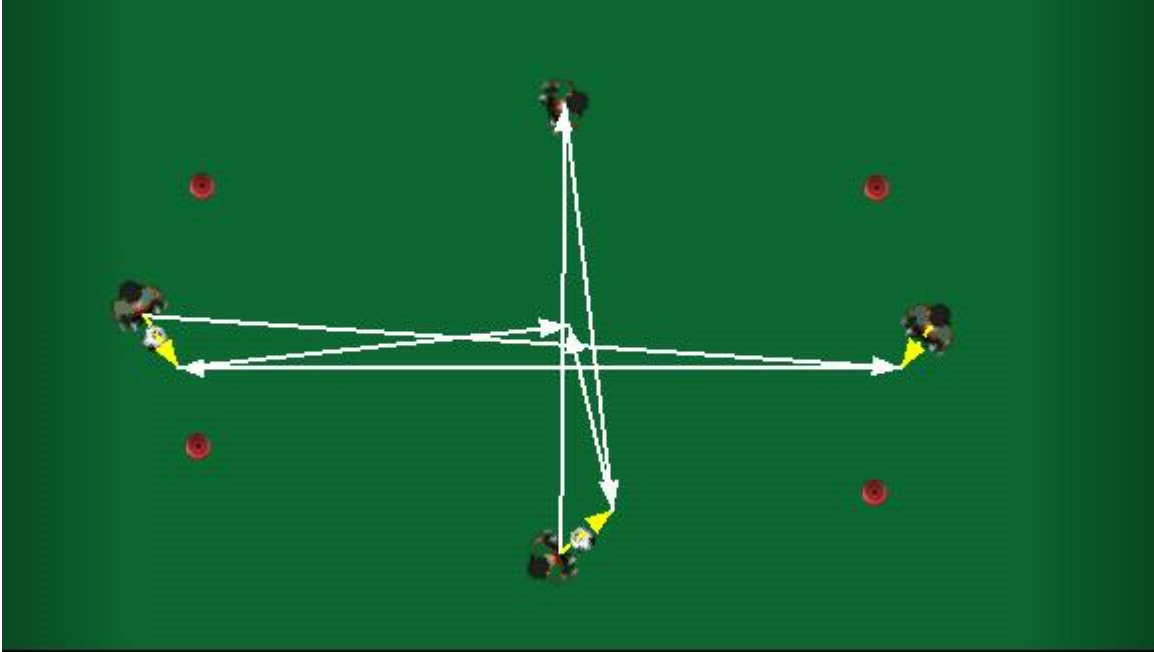
Pienennä maalialuetta, laukominen heikommalla jalalla.

3) 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 sisäsyötyntekniikka: 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:

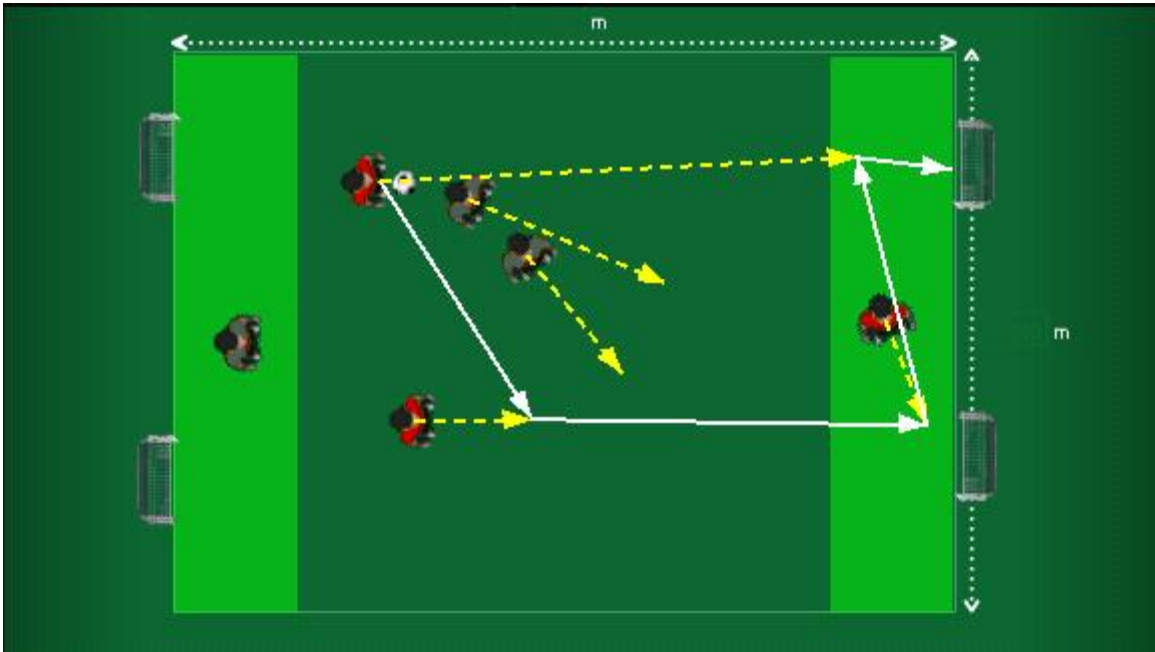
Lisätään torpedoparien määrä, pidennetään pituussuunnan syötön etäisyyttä, lyhennetään poikittaissyötön etäisyyttä. Saa pelata vain yhdellä kosketuksella, saa käyttää vain heikompaa jalkaa.

4) 2+1v2+1 neljään maaliin (pelin syvyys)

– 15 min.

Välineet:

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

30x20 m kenttä, kaksi 2+1 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. Tarkoituksena on opettaa pelaajille syvyyden käsitettä. Hyökkäysalueella on target-pelaaja, jolle pallo on pelattava ennen maalintekoa. Target-pelaajat eivät itse saa tehdä maaleja, maalintekijöiden on liikuttava keskialueelta maalintekoalueelle.

Huomioitavaa:

Hyökkääjät: target-pelaajan oikea-aikainen liike, kovat syötöt pystyyn. Kolmiomuodon säilyttäminen, mikä takaa leveyden ja syvyyden. Aikeiden salaaminen ("syöttöjen peittäminen", yllätyksellisyys).

Puolustajat: syöttölinjojen sulkeminen. Puolustavien pelaajien yhteistyö. Riiston jälkeen nopea vastahyökkäys.

Helpottaminen:

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

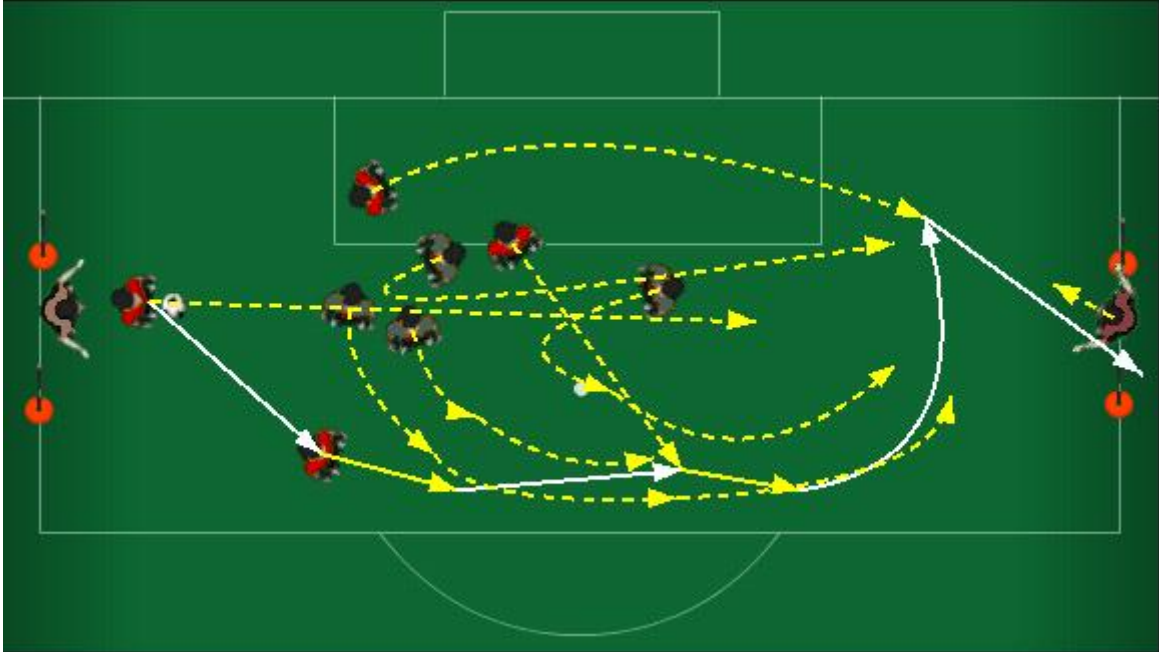
Vaikeuttaminen:

Kosketusrajoitukset, maalialueet pienemmiksi.

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.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 113-114

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

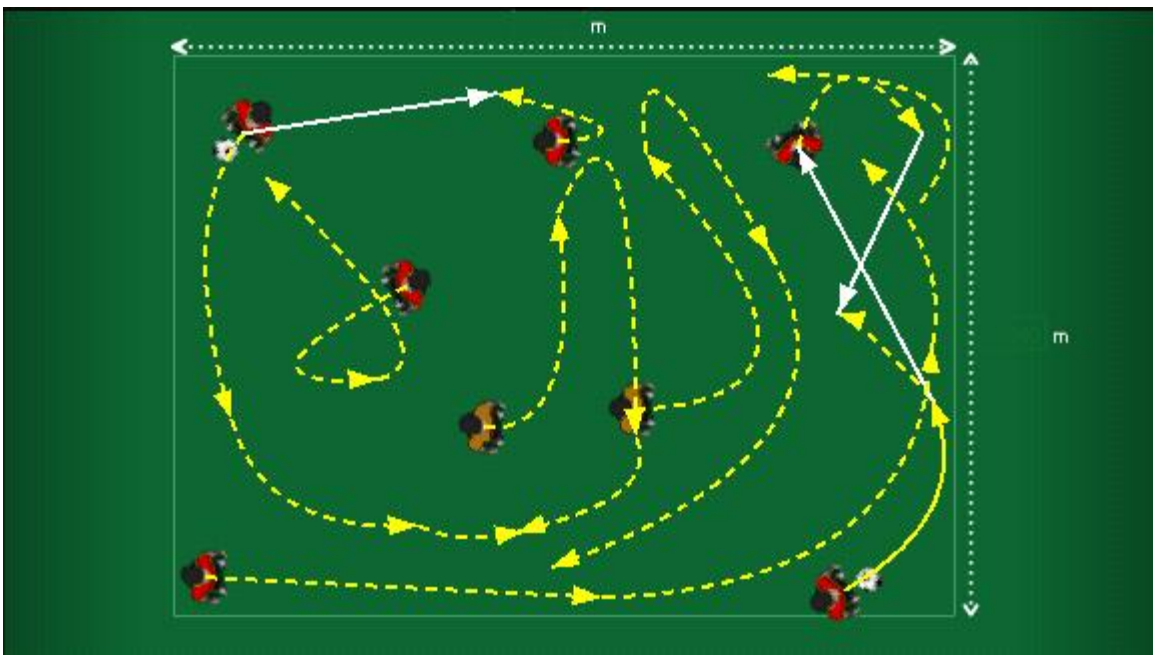
A) Askellusharjoite Utriainen2 – 5 min.

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).

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

Helpottaminen:

Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen:

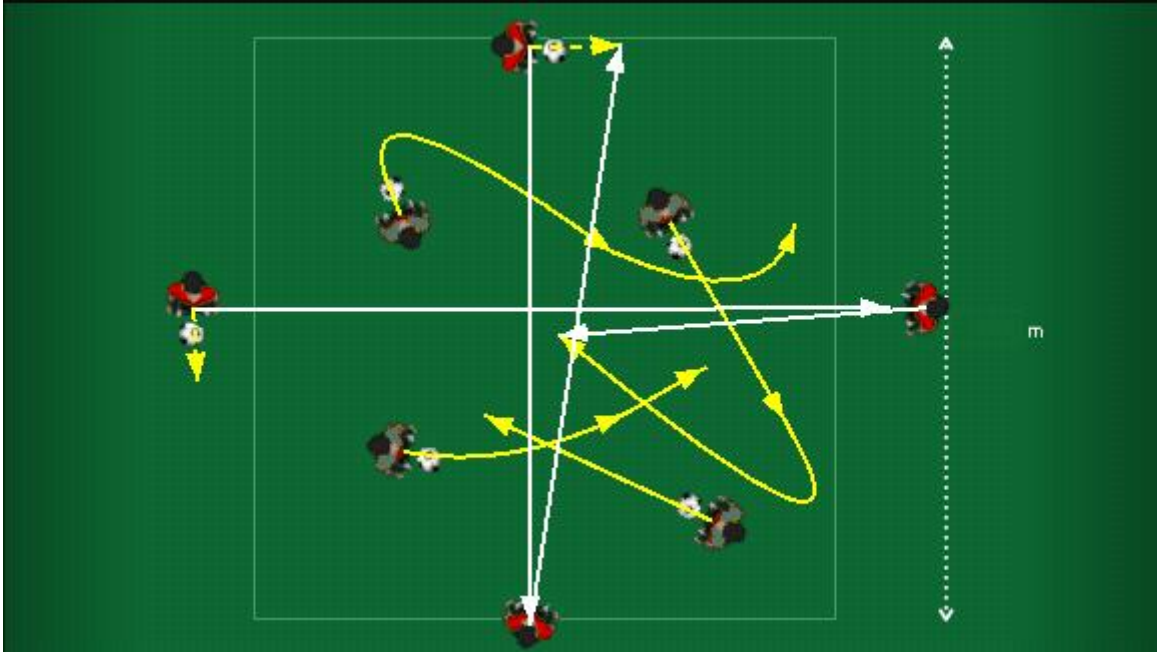
Pienennetään aluetta.

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.

Vaikeuttaminen:

Syöttäminen tehdään ainoastaan heikommalla jalalla tai rintapotkulla. Keskellä olevat pelaajat joutuvat kuljettamaan palloa eri tavoin. Syöttöjen tulee tapahtua yhdellä kosketuksella. 2) Laukaus vastapalloon –

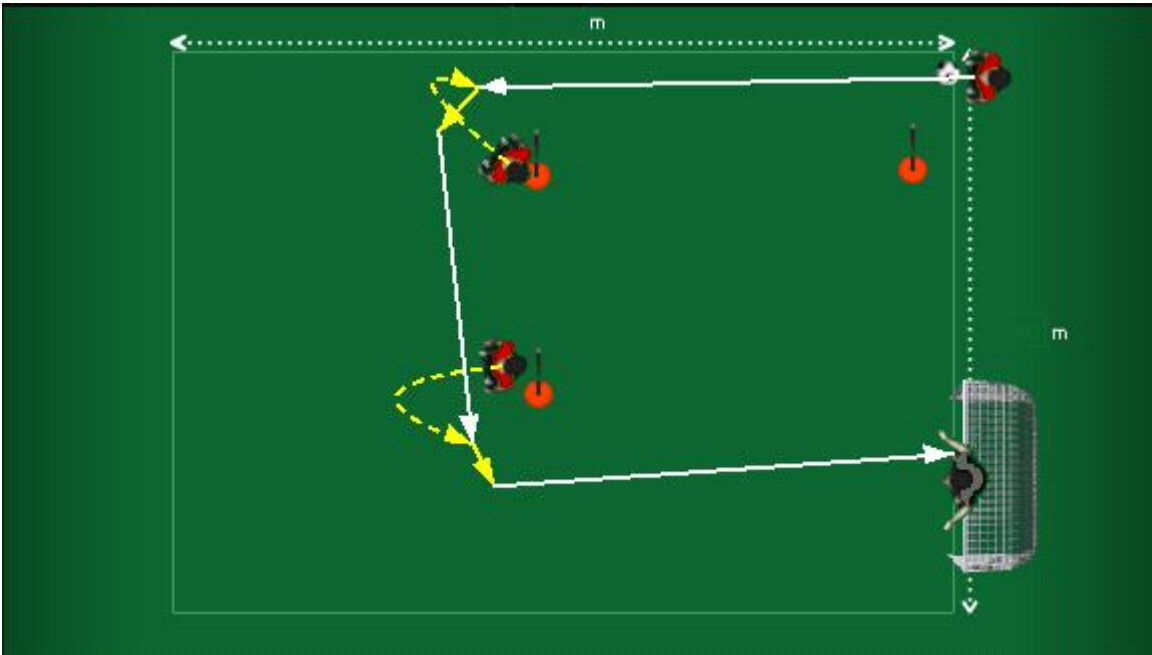
2) Laukominen syöttökolmion jälkeen – 15 min.

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 päädyistä 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:

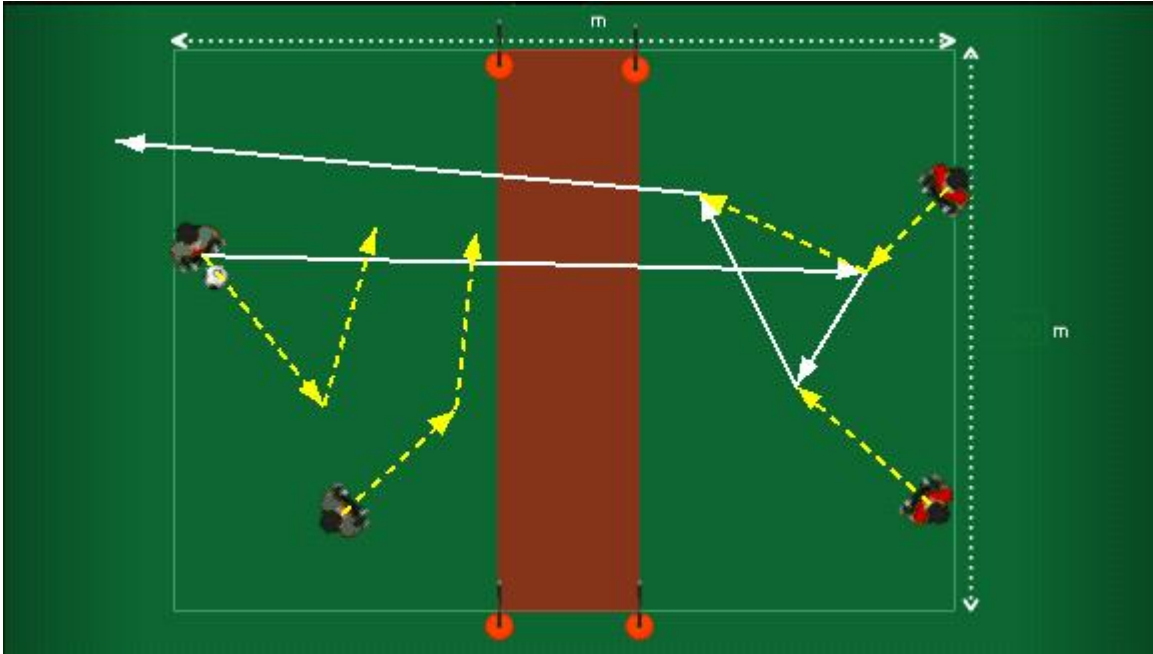
Jatkosyötöt/maalilaukaus suoraan syötöstä.

3) Futistennis maassa – 15 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=13661>

Välineet:

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

4 (kaksi kahden pelaajan joukkuetta) pelaajaa vastakkain 20-25 m päässä toisistaan. Alueen leveys on 10-12 m. Molemmat yrittävät tehdä maalin syöttämällä 10 metriä leveän päätyalueen läpi. Välissä on 5 m syvä neutraali alue, jolle ei saa mennä. Pelataan yhdellä kosketuksella, joukkueella yhteensä 3 kosketusta. Pisteen saa, kun pystyy syöttämään pallon maata pitkin vastustajan päätyrajan yli. Palloa saa syöttää vain sisäsyrytyöillä. Vain syöttävä joukkue voi saada pisteen (vanhat lentopallösäännöt).

Huomioitavaa:

Syöttöjen kovuus ja suunta. Syöttö omalle pelaajalle niin, että tämä pääsee yrittämään läpisyöttöä mahdollisimman hyvästä asemasta. Pelaajien jatkuva liike siten, että sekä puolustavassa että hyökkäävässä tilanteessa pelaajat ovat mahdollisimman hyvin sijoittuneita. Oikea sisäsyrypotkun tekniikka (tukijalka nyrkin etäisyydellä pallon viereen, varpaat potkusuuntaan, potkaiseva jalkaterä jännitettynä – "varpaat kohti taivasta", potkaiseva jalka heilahtaa "pallon läpi" tukijalan suuntaisesti).

Helpottaminen:

Alueen pienentäminen, kosketusmäärän lisääminen.

Vaikeuttaminen:

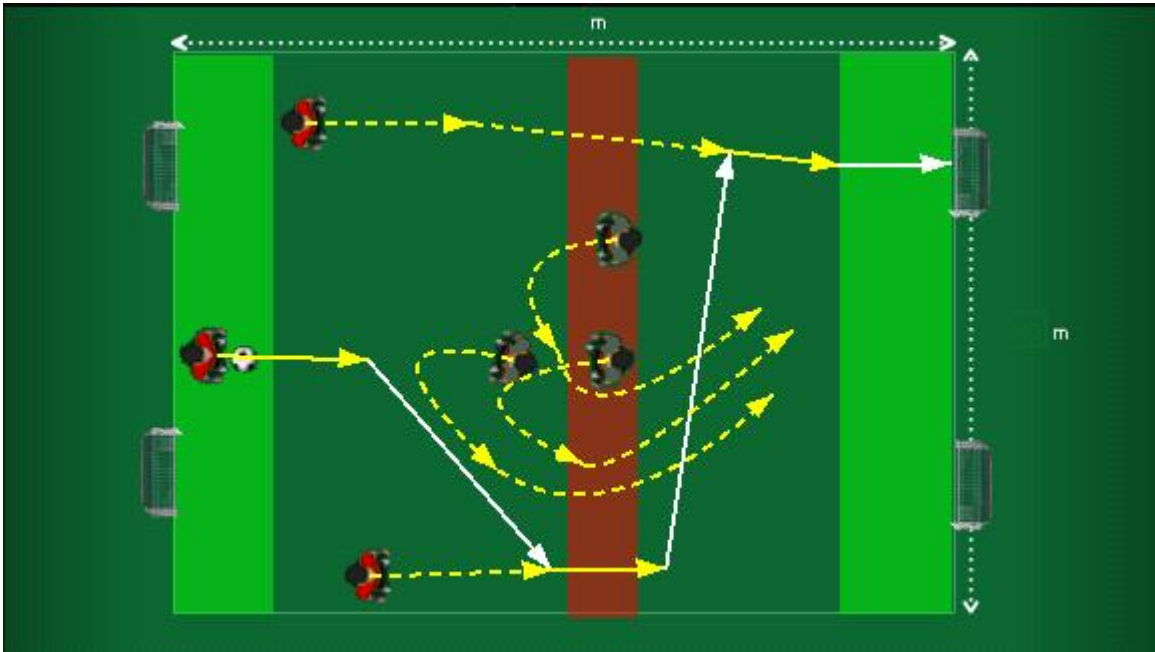
Alueen suurentaminen, syöttäminen vain heikommalla jalalla.

4) 3v3, neljään maaliin – 15 min.

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

Välineet:

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

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

Huomioitavaa:

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

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

Helpottaminen:

Suurena aluetta, maalialueita.

Vaikeuttaminen:

Pienennä aluetta, maalialueita, kosketusrajoitukset.

5) 6v6 + maalivahdit -peli – 15 min.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

50x30 m kenttä, molemmilla puolilla pikkumaali. Kaksi seitsemän pelaajan joukkuetta, yksi pelaaja molemmista joukkueista maalissa. Pelataan 10-15 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.

F9-HARJOITTELU/HARJOITUKSET 115-116

1) Alkulämpö ja verryttely – 15 min.

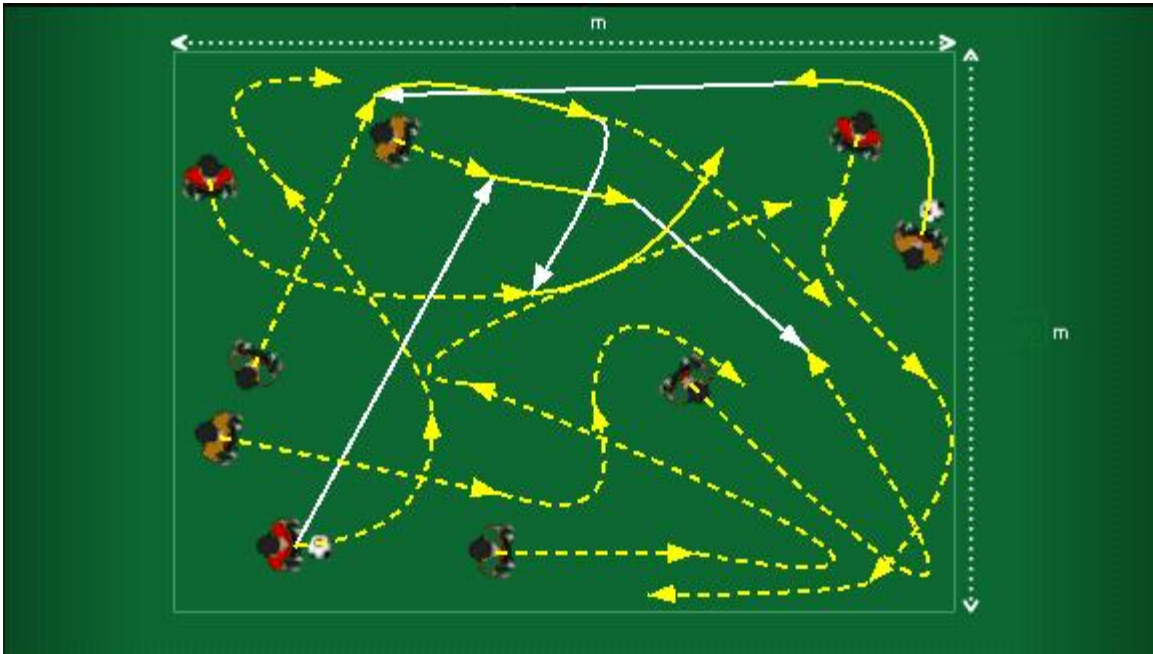
A) Askellusharjoite Utrainen – 5 min.

B) Syöttäminen eri väreille, liikennevalot – 10 min.

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=17622>

Välineet:

Pallo, liivejä, kartiot alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

20-25x10-15 m alue, 9-12 pelaajaa. Jaetaan pelaajat kolmeen joukkueeseen, joilla on keltaiset, punaiset ja vihreät liivit. Yksi pallo/joukkue. Aluksi pelaajat kuljettavat ja syöttävät palloa ainoastaan oman joukkueen kesken. Valmentajan merkistä joukkueet ryhtyvät kuitenkin syöttämään palloa liikennevalojen järjestyksessä: punainen, keltainen, vihreä. Aluksi vapaat kosketukset, taidon karttuessa kosketuksia voi vähentää.

Huomioitavaa:

Pallollisella ja pallottomalla on oltava jotain kommunikaatiota keskenään ennen syöttöä. Korosta pallottomien aktiivisuutta (puhe ja liike). Kaikilla on oltava katse ylhäällä, jotta vältetään "kolareilta".

Vaikeuttaminen:

Kosketusrajoitukset, palloa saa pelata vain heikommalla jalalla. Mukaan voi ottaa vielä yhden ryhmän, joka sijoittuu alueen ulkopuolelle. Esimerkiksi joka 5. syöttö on pelattava alueen ulkopuolelle.

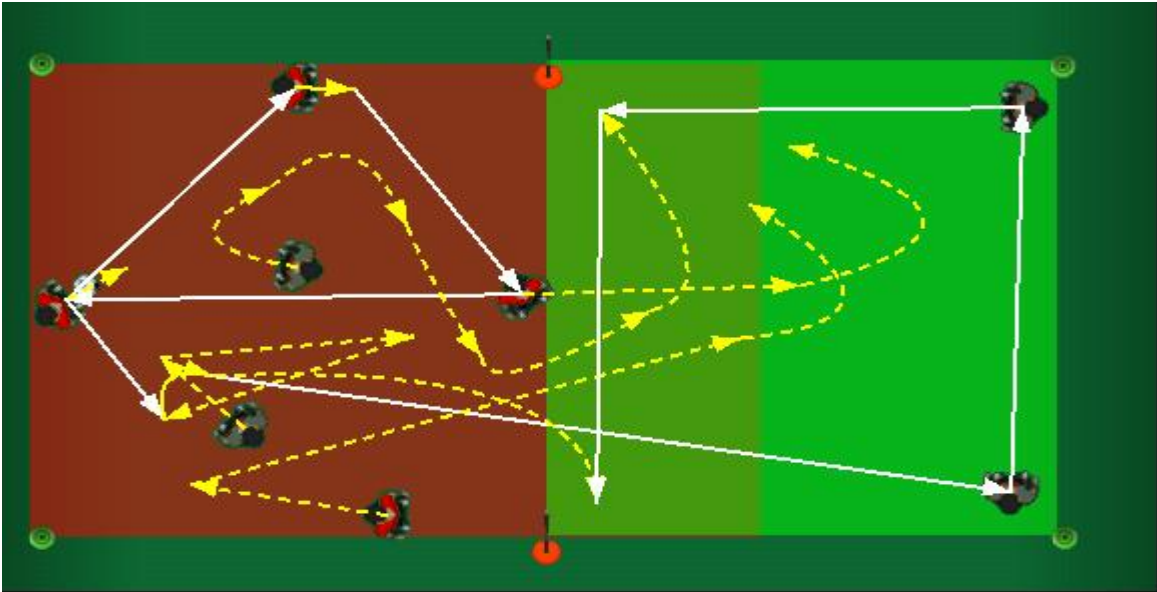
2) 4v2 kahdella alueella – 15 min.

Video: <http://www.insidesoccer.com/is-web/movie?id=573&pro=1>

Animaatio: <http://www.insidesoccer.com/is-web/asb?SessionId=16829>

Välineet:

Pallo, liivit ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Kaksi 10-12 m neliötä vierekkäin. Kaksi neljän pelaajan joukkuetta. Ne on jaettu niin, että toisessa neliössä pelataan 4v2 -pallonhallintapeliä. Toisessa neliössä kaksi pallottoman joukkueen pelaajaa odottaa mahdollista riistoa. Pallolliset yrittävät syöttää mahdollisimman monta peräkkäistä syöttöä omille. Jos pallottomat saavat katkaistua syötön, he yrittävät välittömästi pelata sen toiseen neliöön, jossa syöttöä odottaa kaksi pelikaveria. Nyt pelataan puolestaan uusi 4v2 -tilanne toisessa neliössä, jossa joukkueiden pallollisen ja pallottoman roolit ovat vaihtuneet

Huomioitavaa:

Pallollinen ryhmä: syöttöjen paino, tarkkuus ja ennen kaikkea OIKEA AJOITUS (ei liian aikaisin, ei liian myöhään). Hyvä ja tarkoituksenmukainen haltuunotto (seuraavalla kosketuksella pääsee syöttämään). Oikea-aikainen liikkuminen pois syöttövarjosta. Syöttöjen rytmitys; välillä syötöt reunoilla, välillä poikki alueen puolustajien välistä.

Pallottomat pelaajat: yritä lukea peliä ja ennakoida pallollisen virheitä. Sitten salamannopea reagointi ja syötön katkaiseminen. Tämän jälkeen nopea syöttö toiseen neliöön ja liikkuminen itse perään.

Syöttösuuntien peittäminen, yhteistyö.

Helpottaminen:

Alueiden suurentaminen, kosketusmäärän lisääminen.

Vaikeuttaminen:

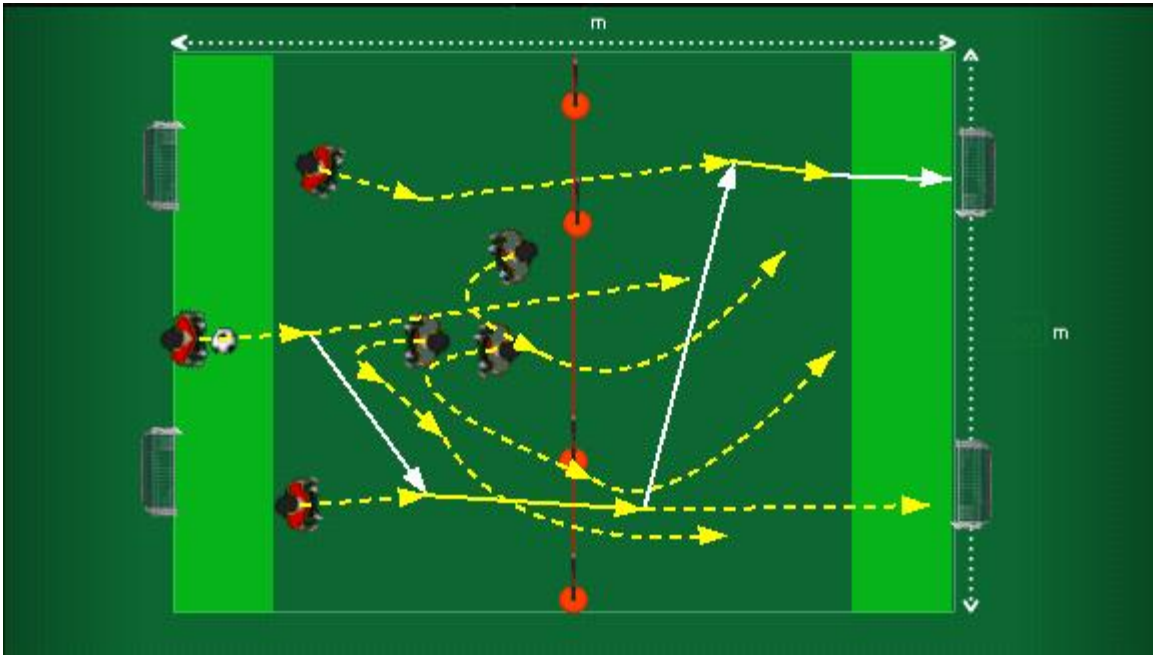
Alueen pienentäminen, syöttäminen vain heikommalla jalalla, kosketusrajoitukset.

3) Ylärimakisa – 15 min.

4) 3v3 neljään maaliin, pelin leveys – 15 min.

Välineet:

Pallo, neljä minimaalia (tai "totsämaalit"), liivit, totsät alueen merkitsemistä varten.



Harjoitteen organisointi ja kuvaus:

20x30 m kenttä, neljä pientä "totsämaalia". Maalien edessä 5 m syvä maalintekoalue. Keskiviivalla molemmissa reunoissa kaksi "porttimaalia". Pelataan 3v3 -peliä (tarvittaessa pallollisella jokeri). Pallo pitää kuljettaa tai syöttää leveydessä olevien porttien läpi ennen maalintekoa. Maalit maalintekoalueelta.

Huomioitavaa:

Tarkoituksena on opettaa pelaajille leveyden käsitettä. Mitä on leveys? Milloin ollaan leveällä ja miksi? Kiinnitä huomio siihen, että pelaajat säilyttävät kolmiomuodon. Kannusta pelaajia käyttämään toista maalia hämähäkyä ja tekemään nopeita käännoiksi hyökkäykseen toista maalia kohti. Kannusta pallottomia pelaajia tekemään aloitteita syötön saamiseksi.

Helpottaminen:

Maalien suurentaminen, pallolliselle joukkueelle jokeripelaaja.

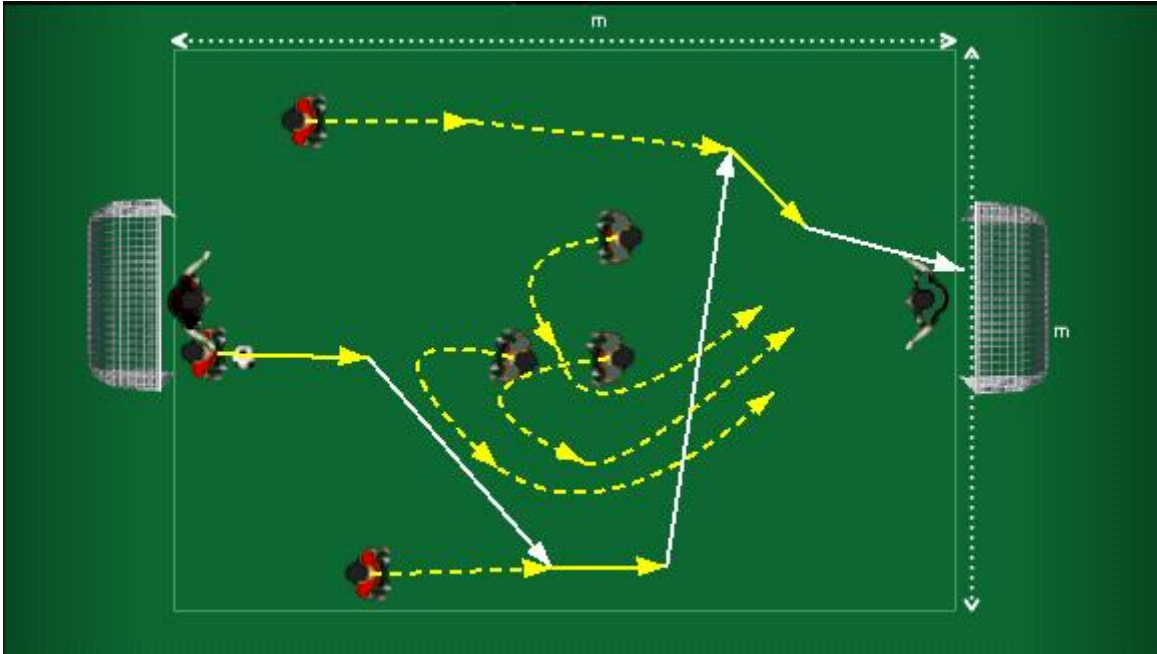
Vaikeuttaminen:

Kosketusrajoitukset, maalien 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.