

Euran Pallon Valmennuskäsikirja



”Pallo koukussa - Peli hallussa”

Dani Österlund, Euran Pallon Junioripäällikkö

1. Sisällysluettelo

1. Sisällysluettelo	(s.1)
2. Esipuhe	(s.2)
3. Lapsen kehitysvaiheet	(s.3-7)
4. Hyvä valmentaja	(s.8)
5. Lajitaidot + herkkyysskaudet	(s.9)
6. Pelikäsitys + herkkyysskaudet	(s.10)
7. Fyysinen harj. + herkkyysskaudet	(s.11)
8. Henkinen valm. + herkkyysskaudet	(s.12)
9. Hyvä harjoitus ja rakenne	(s.13-14)
10. Joukkueen vuosisuunnitelma	(s.15-16)
11. Lasten -ja nuorten harjoitusmäärät	(s.17)
12. Peliryhmitys malleja	(s.18-27)
13. Kehityksen kolminaisuus	(s.28-30)
14. Kehittymisen seuranta tekn. + fyys.	(s.31)
15. Futsal osana talviharjoittelua	(s.32)
16. Harjoituspankki	(s.33-49)
17. Lähteet	(s.50)

2. Esipuhe

Ajatus seuran yhteisestä valmennuskäsikirjasta oli kytenyt mielessäni jo siitä asti, kun aloitin seuran junioripäällikkönä vuoden 2013 syksynä. Siitä hetkestä tähän päivään asti olin pohtinut paljon asioita ja ajatuksia, että mitä kyseisen eepoksen tulisi sisältää.

Valmennuskäsikirjan valmistusprosessi lähti liikkeelle 3. lokakuuta vuonna 2014, jolloin eepoksen lopullinen sisältö oli tiedossa. Tasan 33 vuotta sitten samana päivänä syntyi naapurimaassamme eräs vaatimaton, mutta varsin lahjakas jalkapalloilija nimeltänsä Zlatan Ibrahimović. 4. lokakuuta, eli heti seuraavana päivänä esiteltiin myös valmennuskäsikirjan lopullinen sisältö seuran toimijoille ja johtokunnan jäsenille Euran Pallon toimijaristeilyllä. Työteliäs ja loppujen lopuksi varsin antoisa projekti oli näin ollen saatu potkaistua liikkeelle, niin kuin pallo aloituspotkusta konsanaan.

Valmennuskäsikirjan perimmäisenä tarkoituksena on tukea juniorivalmentajien työtä kentällä ja suunnittelua ennen varsinaista kenttätöitä. Se on työkalu, johon valmentaja voi turvallisesti nojautua ja etsiä vastauksia arjen tuomiin haasteisiin. Sen on oltava myös yksinkertainen ja helposti ymmärrettävä, jotta nekin vanhemmat, jotka ovat aloittaneet oman jalkapallouransa aikuisiällä seuratoiminnassa saavat siitä kaiken irti. Yhdessä valmennuskäsikirjan kanssa uuden ikäkausijoukkueen valmentajat aloittavat innostuneiden ja lajista kiinnostuneiden lasten kanssa matkan kohti kuningaslajia nimeltänsä jalkapallo.

Vaikka valmennuskäsikirja antaa hyvät raamit ja perustan valmennustoimintaan, niin pitää kuitenkin muistaa se, että lopullinen työ tehdään aina kentällä, joskus jopa hikeä, kyyneliä ja vertakin vuodattaen. Pitelet nyt hyppysissäsi Euran Pallon ”Pallo koukussa - Peli hallussa” valmennuskäsikirjaa, joka kulkee mukana matkalla kohti satoja pelejä ja turnauksia, sekä kohti tuhansia harjoituksia ja toistoja, sekä ennen kaikkea kohti yli satoja tuhansia onnistumisia, hienoja hetkiä, kokemuksia ja yhteisiä muistoja!

Dani Österlund

Euran Pallon Junioripäällikkö



3. Lapsen kehitysvaiheet

6-7-vuotias

Seitsemänvuotiaan lapsen elämänpiiri laajenee tuttujen kotiympäristöjen ulkopuolelle, uusiin ihmisiin ja mielenkiinnon kohteisiin. Koulun aloittaminen tuo uusia asioita koko perheen elämään. Lapsi nauttii lisääntyneestä itsenäisyydestään. Seitsemänvuotiaalle tapahtuu päivän aikana paljon sellaista, mitä vanhemmat eivät näe. Vanhempien tehtävänä on tukea, kannustaa ja rohkaista lasta pärjäämään itsenäisesti näissä tilanteissa. Päiväkodissa itsensä isoksi tunteva lapsi onkin kouluun siirtyessä joukon pienin.

Fyysinen kehitys:

6-8 vuoden iässä lapsen pituuskasvu nopeutuu tilapäisesti. Hän alkaa näyttää koululaiselta. Nopean kasvun vaihe voi tehdä lapsen kömpelöksi ja levottomaksi, pitkäksi venähtäneitä raajoja on ehkä vaikea hallita. Lapsi voi kompuroida ja törmäillä, valua vetelästi tuolilla istuessaan. Aamutoimiin tarvitaan usein enemmän aikaa, kuin aiemmin. Lapsi voi tarvita myös enemmän unta kuin yleensä.

Liikunnallinen kehitys:

6-vuotias nauttii usein liikuntaleikeistä ja liikkumisesta. Hän voi olla kuin elohopea, jatkuvasti menossa tai tulossa. Nopean kasvun vaihe aiheuttaa joillekin lapsille ohi menevää kömpelyyttä. 6-vuotias juoksee, hyppii, jumppaa, hyppää narua, tanssii, kiipeilee ja harjoittelee pyörimään ilman apupyöriä, hiihtämään ja luistelemaan. Sorminäppäryyden kehityttyä lapsi piirtää ja askartelee mielellään. Hän voi opetella solmimaan kengännauhoja, kuorimaan perunoita tai soittamaan jotain soitinta. Lasten taipumukset ja kiinnostuksen kohteet vaihtelevat: yksi nauttii enemmän liikkumisesta, toinen taas piirtämisestä. Liikkuminen, esim. pyöriäily, retkeily, uiminen tai kävely- ja hiihtolenkit, perheen kanssa on lapsista mukavaa.



3. *Lapsen kehitysvaiheet*

7-9-vuotias

Eka-tokaluokkalainen lapsi on usein seesteinen, sopeutuva, yhteistyökykyinen, innokas ja nopea oppimaan uutta. Hän voi kuitenkin olla ajoittain vanhempaan takertuva, uhmakas ja tarvita vanhemman erityistä huomiota ja tukea uusissa haasteissa. Välillä lapsi haluaa olla iso ja itsenäinen, välillä taas käpertyä vanhemman syliin.

Fyysinen kehitys:

Kouluiässä lapsi muuttuu ulkomuodoltaan. Hampaat vaihtuvat maitohampaista pysyviin hampaisiin, lapsenomainen pyöreys häviää ja vartalon mittasuhteet muuttuvat: lapsen pää on kokonaispituuteen verrattuna pienempi kuin pikkulapsena ja raajat kasvavat pitkiksi ja hoikiksi. Ekaluokkalainen lapsi onkin usein ulkomuodoltaan varsamainen. Koulun aloittamisen aikoihin, 6-8 vuoden iässä, useiden lasten pituuskasvu nopeutuu tilapäisesti. Muuten lapsen pituuskasvu on alakouluvuosina tasaista ja hitaampaa kuin aiemmin. Pituutta tulee vuodessa lisää n. 2-5 cm ja painoa n. 2-3 kg. Lasten väliset kokoerot voivat olla suuria. Luokan pisimmällä ja lyhimellä voi olla pituudessa eroa jopa 20 cm. Lapsi, joka on ollut leikki-iässä ikäänsä nähden pitkä, pysyy usein kouluiänkin pitkänä ja lyhyt lyhyenä. Pienen koululaisen hiessä voi jo tuntua pistävää hajua. Apua on kainaloiden päivittäisestä pesusta saippualla ja tarvittaessa miedosta deodorantista.

Liikunnallinen kehitys:

Ensimmäisinä kouluvuosinaan lapsi on yleensä liikunnallisesti taitava ja aktiivinen. Lihasvoima lisääntyy ja lapsi hallitsee kehoaan entistä paremmin. Uusia taitoja on aiempaa helpompaa oppia ja hioa vanhoja taitoja. Uudenlaisten taitojen oppiminen ja onnistumisen kokemukset vahvistavat lapsen itsetuntoa. Hän ajaa pyörällä, kiipeilee, juoksee, hyppii, hiihtää ja luistelee. Lapsi voi olla myös huimapäinen ja uhkarohkea liikkuja. Tämän ikäiselle voi olla vielä vieras ajatus, että hän voisi itse vahingoittua. Tytöt ja pojat eivät vielä suuresti eroa toisistaan voimassa tai nopeudessa. Liikuntataitojen kehittyminen luo pohjaa esim. palloilu-, voimistelu, tanssi- ja uimataidoille. Osa lapsista haluaakin hakeutua liikuntaharrastuksiin ja seuratoimintaan. Mikään välttämättömyys ei ohjattu harrastustoiminta kuitenkaan ole. Leikinomainen, omaehtoinen liikunta omassa arjessa riittää mainiosti. Liian kilpailumielinen valmennus tai tiukka harrastusaikataulu on liian rankkaa ja voi viedä liikunnasta ilon. Lapsi tekee tässä iässä paljon asioita miellyttääkseen vanhempiansa eikä välttämättä pysty arvioimaan omaa jaksamistaan ja kykyjään. Erilaisten harrastusten pitäisi aina pohjautua lapsen omaan haluun, innostukseen ja mielenkiintoon. Vanhemman tehtävä on arvioida muodostuuko lapsen viikko-ohjelma liian rankaksi. Lapsi tarvitsee vielä reilusti aikaa leikille, levolle ja vapaalle touhuilulle. Lapsen sorminäppäryys sekä silmän ja käden yhteistoiminta eli ns. hienomotoriset taidot kehittyvät. Ne luovat entistä parempaa pohjaa mm. piirtämiselle, kirjoittamiselle, askartelulle tai soittimen soittamiselle. Lasten taipumukset ja kiinnostuksen kohteet vaihtelevat: yksi nauttii enemmän liikkumisesta, toinen piirtämisestä. Perinnölliset taipumukset luovat raameja sille, mitä lapsi oppii helpoimmin ja mistä hän on kiinnostunut. Suuri merkitys on kuitenkin myös motivaatiolla ja ympäristön tarjoamilla esimerkeillä, virikkeillä ja tuella.

3. Lapsen kehitysvaiheet

9-12-vuotias

Tämän ikäinen lapsi on usein tasapainoinen, aktiivinen, sosiaalinen ja kiinnostunut monista asioista. Varhaislapsuuden ja kouluun sopeutumisen kuohut on ohitettu ja varsinaiset nuoruusiän tyrskyt ovat vasta edessä. Tämän ikäisen vanhempana on yleensä mukava ja helppo olla. Lapsen elämä on parhaimmillaan ihanaa, huoletonta ja touhukasta seikkailua ja täynnä mahdollisuuksia.

Fyysinen kehitys:

Lapsen pituuskasvu on usein tasaista ja melko hidasta. Pituutta tulee vuodessa lisää n. 2-5 cm ja painoa n. 2-3 kg. Lapsen fyysinen olemus kokonaisuutenaan vankistuu. Varhain kehittyvillä tytöillä ja pojilla murrosikään kuuluva pituuskasvun kiihtyminen voi osua jo tähän ikävaiheeseen. Tytöillä se alkaa varhaisimmillaan 9 vuoden ja pojilla 10,5 vuoden iässä. Murrosiän kasvu tapahtuu kolmessa vaiheessa. Alussa kasvu on hidasta, vain n. 5 cm tai jopa vain 2 cm vuodessa. Hitaan kasvun vaihetta seuraa n. 2-vuotinen nopea kasvu, ns. kasvupyrähdys. Tämän jälkeen kasvu taas hidastuu ja lopulta päättyy. Kasvupyrähdysten huippu osuu tytöillä keskimäärin 12 vuoden ja pojilla 14 vuoden ikään. Tyttö kasvaa tällöin keskimäärin 8,5 cm vuodessa ja poika keskimäärin 9,5 cm. Murrosiän alussa on odotettavissa, että pojan pituus lisääntyy kaikkiaan keskimäärin 31 cm ja tytön 28 cm. Kasvun kiihtyminen näkyy usein ensimmäiseksi jalkaterissä ja käsissä.

Liikunnallinen kehitys:

Kouluikäinen on usein liikunnallisesti aktiivinen ja touhukas. Luusto ja lihaksisto vahvistuvat, mikä luo edellytyksiä entistä monipuolisempiin urheiluasuorituksiin. Uudet liikunnalliset taidot vahvistavat itsetuntoa: on upeaa tehdä kärrynpyörä tai maali sählyssä. Harrastukset voivat muuttua aiempaa kilpailullisemmiksi. Lapset ovat kuitenkin yksilöitä. Joidenkin lasten mielenkiinto kohdistuu enemmän muihin harrastuksiin kuin liikuntaan. Tärkeää on tulla hyväksytyksi omana itsenään. Lapsi voi nyt haluta lopettaa harrastuksia, jotka ovat olleet hänelle aiemmin tärkeitä, esim. vaihtaa taiteellisen harrastuksen liikuntaharrastukseen. Lapsen harrastusten valinnassa pitää kunnioittaa hänen mielenkiintoaan ja innostustaan. Eka-tokaluokkalainen lapsi saattaa valita jonkin harrastuksen vanhempiensa mieliksi, mutta nyt lapsi haluaa tehdä enemmän omia ratkaisuja. Sekä kehon että mielen hyvinvoinnin kannalta on hienoa, jos lapsi löytää liikuntamuodon, josta hän pitää ja jossa hän voi saada onnistumisen iloa. Erityisen mukavaa voi olla myös jokin perheen yhdessä harrastama liikunta, esim. pyöräily, retkeily, uiminen tai kävelylenkit. Esimurrosikäisellä voi ilmetä ohimenevää kömpelyyttä ja keskittymiskyvyn puutetta. Lapsi voi olla liikehtimiseltään rauhaton: keikkua tuolilla, heilutella jalkoja, törmäillä, rummuttaa ja hypistellä sormillaan ja kuljeskella edestakaisin. Tavarat voivat putoilla ja kaatua. Tällainen kehitykseen liittyvä vaihe menee ajallaan ohitse. Tavatonta ei ole sekään, että lapsen takki jää lattialle lojumaan tai maitopurkki pöydälle, vaikka lapsi omasta mielestään on laittanut ne paikoilleen.

3. Lapsen kehitysvaiheet

12-15-vuotias

Missään muussa elämänvaiheessa ei tapahdu yhtä nopeaa ja laaja-alaista kehitystä kuin nuoruudessa. Oma keho muuttuu lapsen vartalosta aikuisen mittoihin, seksuaalisuus voimistuu ja tunne-elämässä kuohuu. Kehittyvät ajattelutaidot avaavat nuorelle uuden maailman ja suhde muihin, erityisesti omiin vanhempiin, muuttuu merkittävästi. Kaikki tämä aiheuttaa hämmennystä sekä nuorella että hänen vanhemmissaan. Nuoren mielessä pyörivät kysymykset: Mitä ihmettä minulle tapahtuu? Onko tämä normaalia? Vanhempi saattaa pohdiskella samoja asioita ja sitä, miten hän voisi tukea nuorta murrosiän muutoksissa.

Fyysinen kehitys:

Pituuskasvu kiihtyy, ja poika voi venyä vuodessa yli kymmenen senttiä. Kasvupyrähdys kestää yleensä pari vuotta, jonka jälkeen poika kasvaa pituutta vielä kolmesta viiteen vuotta. Parranalku ja kainaloiden karvoitus ilmaantuvat vähän myöhemmin. Tyttöillä murrosikä alkaa yleensä poikia aiemmin. Muutokset myös ilmaantuvat tasaisemmin ja pidemmällä aikavälillä kuin pojilla. Näin tytöillä on enemmän aikaa sopeutua kehonsa muutoksiin, eikä vartalon ja mielen kypsymisen välille muodostu niin suurta epätasapainoa kuin pojille.

Liikunnallinen kehitys:

Murrosiän kasvupyrähdys aiheuttaa joillekin lapsille ohimenevää kömpelyyttä: oma keho pitkin raajoineen ja muutoksineen tuntuu vieraalta ja vaikealta hallita. Liikkumisen taidot kehittyvät. Lapset haluavat olla toveripiirissään suosittuja ja liikunnalliset taidot ovat ikätovereidensä keskuudessa arvostettuja ominaisuuksia. Oman kehon hallinta tukee myös itsetuntoa. Joskus tähän ikävaiheeseen kuuluu innokas erilaisten lajien kokeilu: innostunut aloittaminen, syventyminen ja lopettaminen, sekä myös uuteen lajiin vaihtaminen.



3. Lapsen kehitysvaiheet

15-18-vuotias

Keskinuoruudessa pahimmat murrosikään kuuluvat myrskyt ovat yleensä jo laantuneet. Nyt nuori totuttelee muuttuneeseen olemukseensa ja etsii omaa identiteettiään. Irtiotto vanhemmista kuuluu tähän vaiheeseen, jossa nuori etsii uudenlaista suhdetta isäänsä ja äitiinsä. Nuori tarvitsee tilaa itsenäistymään, mutta edelleen vanhempiensa tukea ja aikaa. Jokainen nuori kehittyy omaan tahtiinsa. Osalla murrosikä käynnistyy hyvinkin aikaisin, osalla keskimääräistä myöhemmin.

Fyysinen kehitys:

Keskinuoruudessa nuori totuttelee muuttuneeseen kehoonsa ja opettelee elämään sen kanssa. Varsinkin monet 15-vuotiaat tytöt ovat kasvaneet fyysisesti lapsen vartalosta naisiksi. Pojilla murrosikä alkaa hieman myöhemmin kuin tytöillä ja siksi he kehittyvät vielä fyysisesti paljonkin: pituuskasvu jatkuu ja se päättyy keskimäärin 18-vuotiaana. Poika voi kasvaa vielä tämän jälkeen muutamien vuosien ajan. Kehitys etenee hyvin yksilöllisesti. Osa pojista muistuttaa peruskoulun viimeisellä luokalla ulkoisesti miestä, osa on vielä matkalla pojan vartalosta miehen mittoihin. Osalla murrosiän muutokset ovat alkaneet varhain, toiset odottavat niitä pitkään. Murrosiän keskeisistä muutoksista voi lukea lisää varhaisnuoren kehitystekstistä. Osalla tytöistä kuukautiset voivat alkaa vasta 16–17-vuoden iässä. Tytölle on henkisesti raskasta, jos kaikilla kavereilla kuukautiset ovat alkaneet ja muodot naisellistuneet. Tyttö vertailee itseään herkästi muihin ja voi kokea itsensä huonoksi ja erilaiseksi. Toisaalta jotkut tytöt vastustelevat kehon muutosta ja häpeävät pyöristyneitä rintojaan ja muotojaan.

Liikunnallinen kehitys:

Murrosikään liittyvän kiihtyvän hormonitoiminnan ansiosta nuori on otollisessa vaiheessa kovempaa fyysistä harjoittelua varten. Oikeanlainen harjoittelu saa aikaan voimakasta kehitystä, mikä motivoi nuorta urheilijaa jatkamaan eteenpäin. Tässä vaiheessa on syytä kiinnittää erityistä huomiota levon ja rasituksen suhteeseen. Varsinkin riittävä yöuni on olennaisen tärkeää. Kun kasvuvauhti iän myötä hiljenee, nuoren kehonhallinta paranee. Näin urheilutaidoissakin nuorella on mahdollisuus päästä kokonaan uudelle tasolle lisääntyneen voiman, sekä parantuneen koordinaation ansiosta.



4. Hyvä valmentaja

1. Ymmärtää lajia:

Jotta voit opettaa, täytyy tietää myös itse. Valmentajien pelaajatausta ei ratkaise sitä, että onko hyvä vai huono valmentaja. Tiedon lajista voit hankkia myös muulla tavalla esimerkiksi kouluttautumalla. Euran Pallo rohkaiseekin valmentajia kouluttautumaan ja seura järjestää myös itse valmentajakoulutuksia.



2. Haluaa oppia uutta:

Jatkuva oppiminen on edellytys prosessille, jota toteutetaan lasten ja nuorten valmentajana. Toivomme, että seuramme valmentajat osallistuvat aktiivisesti seuran omiin, sekä muihin koulutustilaisuuksiin. Arsène Wengerkään tuskin enää pärjäisi 80-luvun metodeilla ja ajatuksilla.

3. Osaa motivoida:

Innostus on tarttuva asia. Kaikkein parhaat valmentajat täyttävät pelaajansa innostuksella, sekä intohimolla ja saavat nämä rakastamaan omaa lajiaan. Tärkeintä on lietsoa innostusta todenteolla!

4. Tuntee pelaajansa:

Valmentajan tulee tuntee jokaisen pelaajansa vahvuudet ja heikkoudet, sekä pyrkiä rakentamaan pelaajien vahvuuksien varaan. Erityisominaisuuden omaavat pelaajat huomataan aina. Pelaajien kehittäminen ja käsittely on huomattavasti helpompaa, mikäli valmentaja tuntee omat pelaajansa.

5. On tehokas viestijä:

Hyvä valmentaja on puheissaan selkeä ja osaa asettua lasten tasolle. Kiitoksen antaminen hyvästä suorituksesta on olennainen osa hyvää viestintää. Kiitos ja sen antaminen ei ole perinteikkään suomalaisen kulttuurin vahvuuksia, mutta Euran Pallossa siihen tullaan pyrkimään.

6. Kuuntelee:

Valmentajien tulisi aistia ja kuunnella pelaajiensa mielipiteitä. Pelkkä kuuleminen ei kuitenkaan aina riitä. Pelaajien näkemyksiä tulee ottaa myös huomioon, sekä antaa heillekin vastuuta.

7. On kurinalainen:

Pelaajat pitävät siitä, että toiminta on valmentajilla ”kondiksessa” ja järjestyksessä. Pelaajien ja valmentajien tulee noudattaa yhdessä sovittuja sääntöjä, niin kentällä kuin kentän ulkopuolellakin.

8. Johtaa esimerkillä:

Valmentajan esimerkin vaikutus on äärettömän iso. Jos haluat kunnioitusta, osoita sitä itse. Valmentaja voi edellyttää vain sellaisten sääntöjen noudattamista, joihin hän itsekin sitoutuu ja myös noudattaa.

9. On sitoutunut:

Parhaat valmentajat valmentavat rakkaudesta lajiin. Lajirakkauden lisäksi hyvän valmentajan on aina ensisijaisesti ajateltava pelaajan etua.

5. Lajitaidot + herkkyykskaudet

PALLONHALLITSEMINEN	5v.	6v.	7v.	8v.	9v.	10v.	11v.	12v.	13v.	14v.	15v.	16v.
KULJETTAMINEN												
KÄÄNTYMINEN												
HARHAUTTAMINEN												
PONNAUTTELU												
SUOJAAMINEN												
SVÖTTÄMINEN	5v.	6v.	7v.	8v.	9v.	10v.	11v.	12v.	13v.	14v.	15v.	16v.
SISÄSYRJÄ												
ULKOSYRJÄ												
NILKKA												
HALTUUNOTTAMINEN	5v.	6v.	7v.	8v.	9v.	10v.	11v.	12v.	13v.	14v.	15v.	16v.
SISÄSYRJÄ (MAASSA)												
ULKOSYRJÄ (MAASSA)												
JALKAPOHJA												
NILKKA (ILMASSA)												
REISI												
RINTA												
LAUKAUKSET	5v.	6v.	7v.	8v.	9v.	10v.	11v.	12v.	13v.	14v.	15v.	16v.
OMASTA KULJETUKSESTA												
SUORAAN SVÖTÖSTÄ												
ILMASTA												
PUSKEMINEN	5v.	6v.	7v.	8v.	9v.	10v.	11v.	12v.	13v.	14v.	15v.	16v.
JALAT MAASSA												
ILMASTA												
TAKLAAMINEN	5v.	6v.	7v.	8v.	9v.	10v.	11v.	12v.	13v.	14v.	15v.	16v.
OLKAPÄÄ OLKAPÄÄTÄ VASTEN												
LIUKUTAKLAUS												



HERKKYYSKAUSI



AKTIIVINEN HARJOITTELU



6. Pelikäsiyys + herkkyyyskaudet

PUOLUSTUSPELAAMINEN	5v.	6v.	7v.	8v.	9v.	10v.	11v.	12v.	13v.	14v.	15v.	16v.	17v.	18v.
PRÄSSÄÄMINEN														
TUKEMINEN														
PEITTÄMINEN														
VARMISTAMINEN														
KONTROLLOIMINEN														
VARTIOIMINEN														
VETÄYTYMINEN														
LEVEYDEN KÄSITTÄMINEN														
SYVYYDEN KÄSITTÄMINEN														
1V51 PELAAMINEN														
1V52 PELAAMINEN														
2-3 PELAAJAN YHTEISTYÖ														
LINJANTOIMINTA (P/KK)														
LINJOJEN VÄLINEN YHTEISTYÖ														
REAGINTI MENETYSKIIN														
PELIPAIKKAKOHTAISET ROOLIT														

HYÖKKÄYSPELAAMINEN	5v.	6v.	7v.	8v.	9v.	10v.	11v.	12v.	13v.	14v.	15v.	16v.	17v.	18v.
1V51 PELAAMINEN														
PELATTAVAKSI LIIKKUMINEN														
2V51 PELAAMINEN														
SEINÄSVÖTTÖ														
3V52 PELAAMINEN														
SEINÄ KOLMANNELLE														
LUO JA TÄYTÄ TYHJÄÄ TILAA														
LEVEYDEN KÄSITTÄMINEN														
SYVYYDEN KÄSITTÄMINEN														
PELINAVAAMINEN														
PELINRAKENTELU														
MURTAUTUMINEN														
VIIMEISTELY														
VASTAHYÖKKÄYKSET														
REAGINTI RIISTOIHIIN														
PELIPAIKKAKOHTAISET ROOLIT														



HERKKYYSKAUSI



AKTIIVINEN HARJOITTELU



7. Fyysinen harj. + herkkyysskaudet

FYYSISET OMINAISUUDET	5v.	6v.	7v.	8v.	9v.	10v.	11v.	12v.	13v.	14v.	15v.	16v.	17v.	18v.	19v.	20v.
MOTORISET PERUSTAITOT																
NOPEUS							<== HERMOTUS ==>			VOIMA ==>						
AEROBINEN PERUSKESTÄVYYS																
VOIMA																
LIIKKUVUUS - NOTKEUS				<----- HERMOTUS / LIHASKUNTO ----->							MASSA ==>					
NOPEUSKESTÄVYYS																



HERKKYYSKAUSI



AKTIIVINEN HARJOITTELU



8. Henkinen valm. + herkkyyskaudet

HENKISET OMINAISUUDET	5v.	6v.	7v.	8v.	9v.	10v.	11v.	12v.	13v.	14v.	15v.	16v.	17v.	18v.	19v.	20v.
LUOVUUS JA ITSELUOTTAMUS																
VASTUUNTUNTO																
VHTEISTVÖKYKY																
KÄYTTÄYTYMINEN																
KESKITTÄMISKYKY																
PITKÄJÄNTEISYYS																
MOTIVAATIO																



TÄRKEÄ OMINAISUUS



UUSI HUOMIOON OTETTAVA OMINAISUUS



9. Hyvä harjoitus ja rakenne

FIILISTÄ JA INTOHIMOA!

Sytyttää kipinät liekkeihin. Oppimisen hypervaihe.

VAUHDIKAS STARTTI!

Hipat. Leikit. Pelit. Turha energia pois. Ammutaan tunteet taivaalle!

RYHTIÄ!

Harjoituskulttuuri on opetettava ja oppia on vaalittava päivästä toiseen.

AIVOTYÖTÄ!

Erilaisia ärsykeitä. Valintoja. Auta pelaajia oivaltamaan itse oikeat ratkaisut.

PERUSTAITOJA!

Pallo / pelaaja. Toistojen määrää ei voi korvata edes laadulla. Monipuolista meininkiä. Mallit ja kotiläksyt mukana toiminnassa!

PELIÄ, PELIÄ JA PELIÄ!

Pienet pelaajamäärät. Pallokontrolli. Maalien määrä. Ylivoimat. Pelikäsityksen oppiminen. Pelitaidot.

TASORYHMÄT HARJOITUKSISSA

Kaikkien pelaajien parhaaksi.

OPETTAMISEN TEHOKEINOT!

Huuto & Kuiskaus. Oma esimerkki. Sukella lapsen maailmaan, osallistu. Anna jokaiselle jotain. Huumoria mukaan!

PIENET JOUKKUEKOOT!

1v1, 2v2, 3v3. Jokainen osallistuu ja on aktiivinen.

MAALEJA - JOKAISELLE!

Paljon maaleja, nollapelit ovat syntiä.

EI!

Ei jonoja. Ei tötsillä seisomista. Ei tuhatta juomataukoa. Ei esitelmää.



9. Hyvä harjoitus ja rakenne

HARJOITUKSEN SUUNNITTELU

Huomioitavat asiat:

Lapset

- Kuinka monta lasta ryhmässä on?
- Millaiset ovat lapsien valmiudet (tasoryhmät!?).
- Mitä lapset osaavat opetettavasta aiheesta?

Tilat, välineet ja organisointi

- Missä harjoitus pidetään? Mitä välineitä minulla on käytössäni?
- Miten maksimoin välineiden käytön, niin että kaikki saavat paljon harjoitusta?

Tavoitteet, sisällöt

- Mitä tavoitteita pyrin saavuttamaan?
- Saavutettavat neljä tavoitetta: Tekninen, Taktinen, Fyysinen ja Kognitiivinen (TTFK).
- Kenelle, mitä, miten, miksi?
- Miten asiat liittyvät peliin?

HARJOITUKSEN RAKENNE

SUOSITUKSET IKÄLUOKITTAIN SUOSITELTAVA HARJOITUSAIKA	U7 60'-75'	U8-U9 75'-90'	U10-U11 90'-120'
ENNEN HARJOITUSTA	TARKISTA ANTAMASI TEHTÄVÄT / KOTILÄKSYT JA KERRO TULEVAN HARJOITUKSEN SISÄLTÖ LYHYESTI JA SELKEÄSTI		
ALKUVERRYTTELY / OHEISHARJ.	10' PALLON KANSSA ENNEN KENTTÄÄ	10' PALLON KANSSA ENNEN KENTTÄÄ	20'-30' OHEISHARJ. ENNEN KENTTÄÄ
HARJOITUSOSIO 1	15' PIENPELIT / FUTISLEIKIT	15' PIENPELIT / FUTISLEIKIT	20' PIENPELIT / TEEMA
HARJOITUSOSIO 2	10' JALKAPALLOTAITO	15' JALKAPALLOTAITO	15' JALKAPALLOTAITO
HARJOITUSOSIO 3	15' PIENPELIT	30' PIENPELIT / TEEMA	30' PIENPELIT / TEEMA
HARJOITUSOSIO 4	10' JALKAPALLOTAITO	10' JALKAPALLOTAITO	15' JALKAPALLOTAITO
HARJOITUKSEN JÄLKEEN	VARMISTA, ETTÄ KAIKKI YMMÄRSIVÄT VIELÄ KERRAN MITÄ HARJOITELTIIN JA MIKSI, SEKÄ LOPUKSI ANNETAAN KOTITEHTÄVÄT		



10. Joukkueen vuosisuunnitelma

1. Vuosisuunnitelman tekemistä varten on tiedettävä seuraavat seikat ja asiat:

- Jalkapallon pelaamisen, sekä harjoittelun yleiset periaatteet.
- Pelaajan perusominaisuuksien harjoitteluperiaatteet.
- Eri harjoituskausien painopistealueet.
- Harjoittelun määrän, laadun ja levon rytmittäminen oikein.
- Harjoittelun seuranta ja sen ohjaamisen vuorovaikutus.
- Harjoitus- ja peliolosuhteet omalla paikkakunnalla.
- Joukkueen yhteiset tulevaisuuden tavoitteet.

Suunnitelman onnistunut toteutus edellyttää, että valmentaja tuntee pelaajien taustat riittävän hyvin, sekä aikaisemman harjoitustaustan, pelaajien vahvuudet ja kehitettävät ominaisuudet. Keskustelut pelaajien ja valmentajan kesken ovat välttämättömiä. Suunnitelmaa laadittaessa kaikki harjoitteluun ja pelaamiseen liittyvät asiat pyritään ottamaan huomioon suunnitteluprosessissa.

2. Vuosisuunnitelmaa tehtäessä täytyy ottaa huomioon:

- Joukkueen yhteisesti laatimat tavoitteet.
- Piirisarja, Leikkimaailma tai mikä tahansa sarjatoiminta .
- Harjoitusottelut, turnaukset ja mahdolliset leirit.
- Testipäivät.
- Harjoitteluun ja harjoituspaikkoihin vaikuttavat rajoittavat tekijät (mm. talviolosuhteet).

3. Kolmanneksi määritetään harjoittelun tavoitteet ja niiden painopistealueet.

- Kehitettävät ominaisuudet pelaajilla.
- Harjoituskaudet, niiden painopistealueet ja lopulliset tavoitteet.
- Joukkueen pelilliset valmiudet ja kapasiteetti.

4. Neljänneksi laaditaan arvio tulevan harjoittelun kokonaismäärästä.

- Perustana pidetään edellistä kautta.
- Pelaajien ominaisuuksien kehittämistarpeet.
- Harjoitustavat ja niiden periaatteet laadullisesti.
- Harjoitusmäärien jakaminen kausille, niiden osille ja viikoille.
- Harjoittelun tehon, määrän ja levon suhteuttaminen.

5. Viidenneksi laaditaan viikko- ja päiväkohtaiset ohjelmat.

- Kausisuunnitelman sisältö siirretään lopulta toteutettavaksi.
- Viikko- ja päivärytmytyksen löytäminen (pelitapahtumat - harjoitukset).
- Harjoittelun ajoittaminen pelitoimintaan nähden.



10. Joukkueen vuosisuunnitelma

KUUKAUSI VIIKKO	KESÄKUU 23	KESÄKUU 24	KESÄKUU 25	KESÄKUU 26	KESÄ/HEINÄKUU 27
TEKNINEN 1	KULJETTAMINEN	KULJETTAMINEN	KULJETTAMINEN	KULJETTAMINEN	KULJETTAMINEN
TEKNINEN 2	HARHAUTTAMINEN	HARHAUTTAMINEN	HARHAUTTAMINEN	HARHAUTTAMINEN	HARHAUTTAMINEN
TAKTINEN 1	1V51 HYÖKKÄÄMINEN	1V51 HYÖKKÄÄMINEN	1V51 HYÖKKÄÄMINEN	1V51 HYÖKKÄÄMINEN	1V51 HYÖKKÄÄMINEN
TAKTINEN 2	1V51 PUOLUSTAMINEN	1V51 PUOLUSTAMINEN	1V51 PUOLUSTAMINEN	1V51 PUOLUSTAMINEN	1V51 PUOLUSTAMINEN
FYYSINEN 1	MOTORISET PERUSTAIOT	MOTORISET PERUSTAIOT	MOTORISET PERUSTAIOT	MOTORISET PERUSTAIOT	MOTORISET PERUSTAIOT
FYYSINEN 2	NOTKEUS/LIIKKUVUUS	NOTKEUS/LIIKKUVUUS	NOTKEUS/LIIKKUVUUS	NOTKEUS/LIIKKUVUUS	NOTKEUS/LIIKKUVUUS
HENKINEN 1	KÄYTTÄYTYMINEN	KÄYTTÄYTYMINEN	KÄYTTÄYTYMINEN	KÄYTTÄYTYMINEN	KÄYTTÄYTYMINEN
PIIRISARJA					
TURNAUKSET					
LEIRIT/TAPAHTUMAT	HIPPO-LIIGA (7.6.)	HIPPO-LIIGA (14.6.)		HIPPO-LIIGA (28.6.) FUTISKOULU (22.-24.6.)	
1. HARJOITUSPÄIVÄ	TIISTAI 2.6.	TIISTAI 9.6.	TIISTAI 16.6.	TIISTAI 23.6.	TIISTAI 30.6.
1. HARJOITUSAIKA	KLO:17.30-18.30.	KLO:17.30-18.30.	KLO:17.30-18.30.	KLO:17.30-18.30.	KLO:17.30-18.30.
1. HARJOITUSPAIKKA	URHEILUKESKUS	URHEILUKESKUS	URHEILUKESKUS	URHEILUKESKUS	URHEILUKESKUS
1. LEIKKI HARJOITE (20')	1. Kuka pelkää puolustajaa • 7 min ilman palloa • 10 min pallon kanssa • Jalcojen liiketaitoa välissä	1. Liivinryöstö hippa/kisa • 8 min hippaleikkinä • 8 min joukkuekisana • Jalcojen liiketaitoa välissä	1. Kuljetushässäkö • Kuljetus jalan eri osilla • Vartaloharhautus • Askelharhautus	1. Kuka pelkää puolustajaa • 7 min ilman palloa • 10 min pallon kanssa • Jalcojen liiketaitoa välissä	1. Liivinryöstö hippa/kisa • 8 min hippaleikkinä • 8 min joukkuekisana • Jalcojen liiketaitoa välissä
2. TAITO HARJOITE (20')	2. Pallovarkaat • 4x 3 min erät • 1 ja 4 erät vapaa kuljetus • 2 oikealla ja 3 vasurilla	2. Pallovarkaan tyhjennys • 4vs2 tilanne puol. alueelle • Kuljetusrata ryöstön jälk. • Vaihetaan puol. erän jälk.	2. Taitorata • Juoksu, käännös ja askellus • 1vs0 => harhauta tötsä • Harhautus => maalinteko	2. Pallovarkaat • 4x 3 min erät • 1 ja 4 erät vapaa kuljetus • 2 oikealla ja 3 vasurilla	2. Pallovarkaan tyhjennys • 4vs2 tilanne puol. alueelle • Kuljetusrata ryöstön jälk. • Vaihetaan puol. erän jälk.
3. PELI HARJOITE (20')	3. 5vs4/4vs4 peliä x2 kenttää • 2x 8 min erät • Sääntöjen kertaamista • Aloitus ja maalipotku	3. 5vs4/4vs4 peliä x2 kenttää • 2x 8 min erät • Sääntöjen kertaamista • Heitto ja kulmapotku	3. 5vs4/4vs4 peliä x2 kenttää • 2x 8 min erät • Sääntöjen kertaamista • Vapaapotku ja muuri	3. 5vs4/4vs4 peliä x2 kenttää • 2x 8 min erät • Sääntöjen kertaamista • Aloitus ja maalipotku	3. 5vs4/4vs4 peliä x2 kenttää • 2x 8 min erät • Sääntöjen kertaamista • Heitto ja kulmapotku



11. Lasten ja nuorten harj. määrät

JOUKKUEHARJOITUSTEN TAVOITETAULUKKO

IKÄLUOKKA	HARJ. KESTO	HARJ. MÄÄRÄ / VK (MARRAS-MAALIS)	HARJ. MÄÄRÄ / VK (HUHTI-LOKA)	HARJ. MÄÄRÄ / KAUSI
G7	75 MIN	1-2 KERTAA	2 KERTAA	70 KERTAA
F8	75 MIN	2 KERTAA	2-3 KERTAA	70 KERTAA
F9	75 MIN	2 KERTAA	2-3 KERTAA	70 KERTAA
E10	90 MIN	3 KERTAA	3-4 KERTAA	90 KERTAA
E11	90 MIN	3 KERTAA	3-4 KERTAA	90 KERTAA
D12	90 MIN	3-4 KERTAA	4 KERTAA	120 KERTAA
D13	90 MIN	3-4 KERTAA	4 KERTAA	120 KERTAA
C14	90 MIN	4 KERTAA	4-5 KERTAA	140 KERTAA
C15	90 MIN	4 KERTAA	4-5 KERTAA	140 KERTAA
B16	105 MIN	4 KERTAA	4-5 KERTAA	140 KERTAA
B17	105 MIN	4 KERTAA	4-5 KERTAA	140 KERTAA
A18	105 MIN	4 KERTAA	4-5 KERTAA	140 KERTAA
A19	105 MIN	4 KERTAA	4-5 KERTAA	140 KERTAA

LASTEN JA NUORTEN HARJOITUSMÄÄRÄT

IKÄLUOKAT	U7	U8-U9	U10-U11	U12-U13	U14-U15
VALMENTAJAPÄTEVYYS	E-D-TASO	E-D-TASO	D-C-TASO	D-C-TASO	C-B-TASO
JOUKKUEHARJOITTELU / VKO	2 x 60'	3 x 75-90'	4 x 90-120'	4 x 90-120'	4-5 x 90-120'
OHJATTU, YKSILÖLLINEN JALKAPALLOHARJOITTELU • TAITOKOULUT • OPPILAITOSTEN AAMUHARJOITTELU	1 x 60'	1 x 75-90'	1-2 x 90'	2 x 90'	2-3 x 90'
HENKILÖKOHTAINEN HARJOITTELU • KOTITEHTÄVÄT • PIENPELIT	5 h	6 h	7 h	7 h	7 h
PELIT + TURNAUKSET KPL / VUOSI	30-40	40-50	50-60	60	60
JALKAPALLOHARJOITTELU JA PELAAMINEN YHTEENSÄ / VKO	8-11 h	11-15 h	16-20 h	20-22 h	22 h
KOKONAISLIIKUNTA YHTEENSÄ	18-20 h	20-22 h	22-26 h	24-26 h	24-26 h



12. Peliryhmittäys malleja

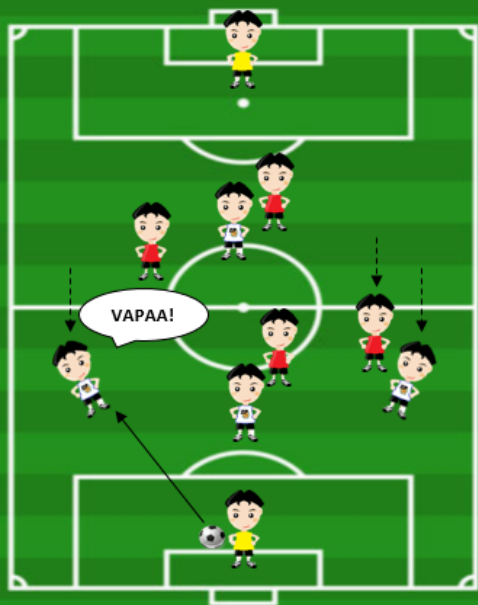


5v5 (1-2-1) G6, G7, F8, F9

5v5 (1-2-1) PELINAVAAMINEN MALLI 1

● Pelinavaaminen:

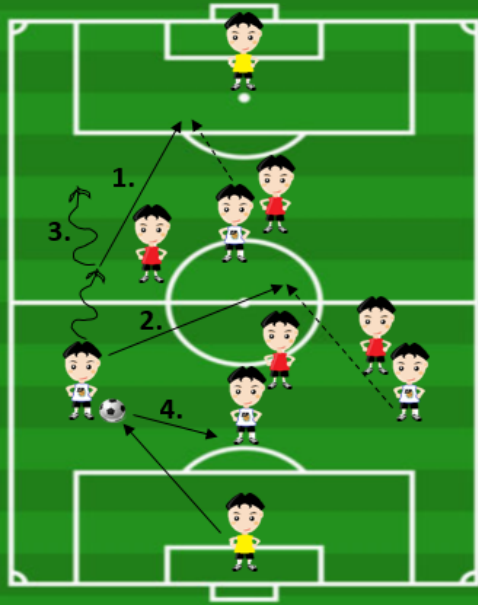
Maalivahti pyrkii ensisijaisesti avaamaan laitojen kautta jommallekummalle keskikenttäpelaajalle, jotka tekevät aloitteen ja näin ollen tulevat pelattavaksi positiivisessa peliasennossa vastaanottamaan maalivahdin lyhyttä syöttöä. Mikäli toinen keskikenttäpelaaja jää vapaaksi, niin maalivahti avaa tälle pelaajalle pallon.



5v5 (1-2-1) PELINRAKENTELU MALLI 1

● Pelinrakentelu:

Keskikenttäpelaaja pyrkii kuljettamaan palloa laitaa pitkin, mikäli laidassa on tyhjää tilaa. Kun tila loppuu, tai jos sitä ei ole tarpeeksi, niin keskikenttäpelaaja pyrkii syötöllä hakemaan, joko pystyjuoksun suorittaneen hyökkääjän ylhäältä syvyydestä tai toisen keskikenttäpelaajan, joka myös on tehnyt pystyjuoksun ja kaventanut kohti keskustaa. Mikäli kumpikaan syöttösuunta ei ole mahdollinen, niin silloin voidaan pelata pallo vapaana olevan puolustajan kautta alhaalta eteenpäin ja hakea uutta vaihtoehtoa. Puolustajan kautta kierrättämisen voi tehdä, jos pallollinen keskikenttäpelaaja ei ole hyökkäysalueella selkeässä 1vs1 tilanteessa, jolloin pitäisi lähes aina haastaa vastustajan pelaajaa ja pyrkiä tästä ohi.



12. Peliryhmitys malleja

5vs5 (1-2-1) MURTAUTUMINEN MALLI 1

● Murtautuminen:

Murtautumisvaiheessa on olemassa muutama vaihtoehto, joista pallollinen pelaaja itse valitsee omasta mielestään parhaan vaihtoehdon. Vaihtoehtoja on yleensä kolme kappaletta: kuljetus, syöttö tai laukaisu.

- 1.) Pystysyöttö syvyyteen juosseelle hyökkääjälle.
- 2.) Pystysyöttö poikittain vapaaksi juosseelle keskikentälle.
- 3.) Rohkea vastustajan 1vs1 haastaminen hyökkäysalueella.

PS. Pallottoman pelaajan liikkeet suurimmaksi osaksi pystyyn ja aina kohti maalia. Mikäli ollaan sellaisella etäisyydellä maalista, että voidaan laukaista kohti maalia, niin silloin pyritään myös maalintekoon.

5vs5 (1-2-1) PUOLUSTAMINEN MALLI 1

● Puolustaminen:

Vastustajan maalipotkussa joukkue vetäytyy sellaisen matkan päähän, että maalivahti pystyy avaamaan lyhyellä jollekin pelaajalle. Kun maalivahti on syöttänyt pallon toiselle keskikenttäpelaajalle laitaa, tapahtuvat seuraavat asiat terävästi ja yhtäaikaaisesti, joidenka tarkoituksena on saada pallonriisto omalle joukkueelle heti hyökkäysalueella.

- 1.) Maalivahti syöttää pallon keskikenttäpelaajalle laitaa.
- 2.) Keskikenttäpelaaja lähtee prässäämään kohti pelaajaa.
- 3.) Hyökkääjä tekee koukkaavan juoksun kohti pallon saanutta pelaajaa, niin että hyökkääjä peittää samalla syöttösuunnan puolustajalle, jottei tälle voi pelata palloa.
- 4.) Toisen laidan keskikenttäpelaaja kaventaa kohti keskustaa täyttämään syntynyttä tyhjää tilaa ja antaa varmistuksen prässille.

12. Peliryhmittys malleja

5vs5 (1-2-1) PELINAVAAMINEN MALLI 2

● Pelinavaaminen:

Maalivahti pyrkii ensisijaisesti avaamaan laitojen kautta joko leveyteen liikkuneelle puolustajalle, tai toiselle puolelle vastaan tulevalle keskikenttäpelaajalle, joka tekee aloitteen nähdessään puolustajan liikkeen leveyteen ja näin ollen tulee vastaan pelattavaksi positiivisessa peliasennossa vastaanottamaan maalivahdin lyhyttä syöttöä. Mikäli keskikenttäpelaaja jää vapaaksi ja puolustaja otetaan kiinni, niin maalivahti avaa tällöin keskikenttäpelaajalle.

5vs5 (1-2-1) PELINRAKENTELU MALLI 2

● Pelinrakentelu:

Puolustaja/keskikenttäpelaaja pyrkii kuljettamaan palloa kohti keskustaa ja mahdollista tyhjää tilaa. Kun tila loppuu, tai jos sitä ei ole tarpeeksi, niin puolustaja/keskikenttäpelaaja pyrkii syötöllä hakemaan, joko pystyjuoksun suorittaneen hyökkääjän ylhäältä syvyydestä tai keskikenttäpelaajan, joka on myös tehnyt pystyjuoksun ja kaventanut kohti keskustaa. Mikäli kumpikaan syöttösuunta ei ole mahdollinen, niin silloin puolustaja/keskikenttäpelaaja voi pyrkiä kuljettamaan palloa vielä enemmän eteenpäin, jolloin syntyy mahdollinen ylivoimatilanne, sekä uudet vaihtoehdot. Mikäli puolustaja/keskikenttäpelaaja on vastustajan kenttäpuoliskolla selkeässä 1vs1 tilanteessa, jolloin pitäisi lähes aina haastaa vastustajan pelaajaa ja pyrkiä tästä ohi, mikäli syöttösuuntia ei ole. Pallottoman puolen pelaaja tukee pallollista varmistamalla keskustan kuljetuksen aikana.

12. Peliryhmitys malleja

5vs5 (1-2-1) MURTAUTUMINEN MALLI 2

Murtautuminen:

Murtautumisvaiheessa on olemassa muutama vaihtoehto, joista pallollinen pelaaja itse valitsee omasta mielestään parhaan vaihtoehdon. Vaihtoehtoja on yleensä kolme kappaletta: kuljetus, syöttö tai laukaisu.

- 1.) Pystysyöttö keskelle kaventaneelle keskikenttäpelaajalle.
- 2.) Kuljetus kohti keskustassa olevaa tyhjää tilaa.
- 3.) Pystysyöttö syvyyteen juosseelle hyökkääjälle.
- 4.) Kuljetus kohti hyökkääjän tekemää tyhjää tilaa.

PS. Pallottoman pelaajan liikkeet suurimmaksi osaksi pystyyn ja aina kohti maalia. Mikäli ollaan sellaisella etäisyydellä maalista, että voidaan laukaista kohti maalia, niin silloin pyritään myös maalintekoon.

5vs5 (1-2-1) PUOLUSTAMINEN MALLI 2

● Puolustaminen:

Vastustajan maalipotkussa joukkue vetäytyy neliön malliseen muodostelmaan sellaisen matkan päähän, että maalivahti pystyy avaamaan lyhyellä jollekin pelaajalle. Kun maalivahti on syöttänyt pallon toiselle keskikenttäpelaajalle laitaa, tapahtuvat seuraavat asiat terävästi ja yhtäaikaaisesti, joidenka tarkoituksena on saada pallonriisto omalle joukkueelle heti hyökkäysalueella.

- 1.) Maalivahti syöttää pallon keskikenttäpelaajalle laitaa.
- 2.) Lähin pelaaja suorittaa välittömän prässin palloa kohti.
- 3.) Toinen neliön ylimmästä pelaajasta kaventaa kohti keskustaa antamaan tukensa prässille.
- 4.) Toinen neliön alimmasta pelaajasta, eli palloa lähempänä oleva nostaa kohti laitaa antamaan tukensa prässille.
- 5.) Pallosta kauimpana oleva pelaaja kaventaa varmistamaan.

12. Peliryhmitys malleja



8vs8 (2-4-1) E10, E11, D12

8vs8 (2-4-1) PELINAVAAMINEN

• Pelinavaaminen:

Maalivahti pyrkii ensisijaisesti avaamaan jommallekummalle puolustajalle, jotka ovat liikkuneet leveälle oman rangaistusalueen kulmille valmiiksi vastaanottamaan palloa. Kun puolustaja saa pallon, niin hänellä on seuraavat vaihtoehdot käytössään, miten edetä pelinavaamisvaiheessa:

- 1.) Kuljettaa pallo ohi vastustajan hyökkääjän.
- 2.) Syöttää pallo diagonaaliin keskelle keskikenttäpelaajalle.
- 3.) Syöttää pallo yläsektoriin keskikenttäpelaajalle.
- 4.) Syöttää pallo eteenpäin taskuun liikkuneelle laiturille.
- 5.) Syöttää pallo leveydessä olevalle laiturille.
- 6.) Syöttää hallittu ristipallo painottoman puolen laiturille juoksuun.
- 7.) Syöttää pallo kierrättämällä toisen puolen puolustajalle.
- 8.) Syöttää pallo takaisin maalivahdille.

8vs8 (2-4-1) PELINRAKENTELU MALLI 1

• Pelinrakentelu:

Pallollinen puolustaja on kuljettanut pallon ohi vastustajan hyökkääjän ja palloton kaventanut varmistamaan keskustaa, jolloin pelinrakentelutilanteessa on pelaajilla seuraavat vaihtoehdot käytössä:

- 1.) Puolustaja syöttää pallon diagonaaliin vapaaksi liikkuneelle ja tilan tyhjentäneelle keskikenttäpelaajalle, joka pyrkii vaihtamaan pelin painopisteen toiselle puolelle vapaaksi ja pystyy liikkuneelle laiturille. Puolustaja voi myös itse vaihtaa pelinpainopisteen painottoman puolen laiturille hallitulla ristipallolla.
- 2.) Puolustaja syöttää pallon laidasta taskuun leikanneelle ja vapaaksi liikkuneelle laiturille.
- 3.) Puolustaja syöttää pallon diagonaaliin vapaaksi liikkuneelle ja tilan tyhjentäneelle keskikenttäpelaajalle, joka pyrkii löytämään syötöllä keskustasta hyökkääjän syvyydestä.
- 4.) Puolustaja syöttää pallon yläsektoriin pelattavaksi liikkuneelle keskikenttäpelaajalle, joka pyrkii kääntymään tai tiputtamaan pallon laidasta taskuun leikanneelle ja vapaaksi liikkuneelle laiturille.

12. Peliryhmitys malleja



8vs8 (2-4-1) MURTAUTUMINEN MALLI 1

• Murtautuminen:

Murtautumisvaiheessa on olemassa muutama vaihtoehto, joista pallollinen pelaaja itse valitsee omasta mielestään parhaan vaihtoehdon, jolla murretaan vastustajan viimeinen linja. Pelaajilla on seuraavat vaihtoehdot käytössä:

- 1.) Leveydestä taskuun leikannut laituri kuljettaa palloa keskustaan, kohti vastustajan puolustuslinjaa ja vapauttaa oikea-aikaisella läpisyötöllä pystyjuoksun syvyyteen tehneen hyökkääjän.
- 2.) Leveydestä taskuun leikannut laituri pelaa pallon hyökkääjälle, joka vapauttaa toiselta puolelta pystyjuoksun tehneen keskikenttäpelaajan vapaaksi läpisyötöllä.
- 3.) Leveydestä taskuun leikannut laituri pelaa seinäsyötön hyökkääjän kanssa.
- 4.) Leveydestä taskuun leikannut laituri syöttää kontrolloidun läpisyötön pystyjuoksun syvyyteen tehneelle hyökkääjälle.



8vs8 (2-4-1) PUOLUSTAMINEN MALLI 1

• Puolustaminen:

Vastustajan maalipotkussa joukkue vetäytyy sellaisen matkan päähän, että maalivahti pystyy avaamaan lyhyellä syötöllä toiselle puolustajalle. Tämän jälkeen tapahtuvat seuraavat asiat terävästi ja yhtäaikaaisesti, joidenka tarkoituksena on saada pallonriisto omalle joukkueelle heti hyökkäysalueella.

- 1.) Hyökkääjä tekee koukkaavan juoksun kohti pallon saanutta pelaajaa. Hyökkääjä peittää samalla syöttösuunnan keskellä olevalle puolustajalle, jottei tälle voi pelata palloa.
- 2.) Laituri lähtee prässäämään kohti pallollista puolustajaa. Laituri peittää samalla syöttösuunnan vastustajan laiturille. Samalla keskikenttäpelaajat liikkuvat myös antamaan tukensa prässille, kuten myös vastakkaisen sivun laituri tyhjentää laidan ja kaventaa sisään keskustaan kontrolloimaan keskialuetta.
- 3.) Puolustajat nostavat linjaa ylöspäin, sekä liikkuvat myös sivuttais suunnassa kohti palloa. Kauempana pallosta oleva toppari varmistaa ja kontrolloi hyökkääjää. Palloa lähempänä oleva puolustaja pyrkii kontrolloimaan vastustajan laituria. Maalivahti nousee rangaistusalueen rajalle varmistamaan selustassa olevaa tyhjää tilaa.

12. Peliryhmitys malleja



8vs8 (3-3-1) E10, E11, D12

8vs8 (3-3-1) PELINAVAAMINEN MALLI 1

● Pelinavaaminen:

Maalivahti pyrkii ensisijaisesti avaamaan jommallekummalle laitapuolustajalle, jotka ovat liikkuneet leveälle oman rangaistusalueen kulmille valmiiksi vastaanottamaan palloa, tai keskelle vapaana olevalle topparille, mikäli tämä pystyy ohittamaan prässilinjan. Kun puolustaja saa pallon, niin hänellä on seuraavat vaihtoehdot käytössään, miten edetä pelinavaamisvaiheessa:

- 1.) Kuljettaa pallo ohi vastustajan hyökkääjän.
- 2.) Syöttää pallo diagonaaliin keskelle keskikenttäpelaajalle.
- 3.) Syöttää pallo eteenpäin taskuun liikkuneelle laiturille.
- 4.) Syöttää pallo leveydessä olevalle laiturille.
- 5.) Syöttää pallo yläsektoriin vastaan tulleele hyökkääjälle.
- 6.) Syöttää hallittu ristipallo painottoman puolen laiturille juoksuun.
- 7.) Syöttää pallo takaisin maalivahdille kierrätystä varten.



8vs8 (3-3-1) PELINARAKENTELU MALLI 1

● Pelinrakentelu:

Pallollinen puolustaja on kuljettanut pallon ohi vastustajan hyökkääjän ja palloton kaventanut varmistamaan keskustaa yhdessä topparin kanssa, jolloin pelinrakentelutilanteessa on pelaajilla seuraavat vaihtoehdot käytössä:

- 1.) Puolustaja syöttää pallon diagonaaliin vapaaksi liikkuneelle ja tilan tyhjentäneelle keskikenttäpelaajalle, joka pyrkii vaihtamaan pelin painopisteen toiselle puolelle vapaaksi ja pystyy liikkuneelle laiturille. Puolustaja voi myös itse vaihtaa pelinpainopisteen painottoman puolen laiturille hallitulla ristipallolla.
- 2.) Puolustaja syöttää pallon laidasta taskuun leikanneelle ja vapaaksi liikkuneelle laiturille.
- 3.) Puolustaja syöttää pallon diagonaaliin vapaaksi liikkuneelle ja tilan tyhjentäneelle keskikenttäpelaajalle, joka pyrkii löytämään syötöllä keskustasta hyökkääjän syvyydestä.
- 4.) Puolustaja syöttää pallon yläsektoriin vastaan tulleele ja pelattavaksi liikkuneelle hyökkääjälle, joka pyrkii kääntymään tai tiputtamaan pallon laidasta taskuun leikanneelle ja vapaaksi liikkuneelle laiturille.



12. Peliryhmitys malleja

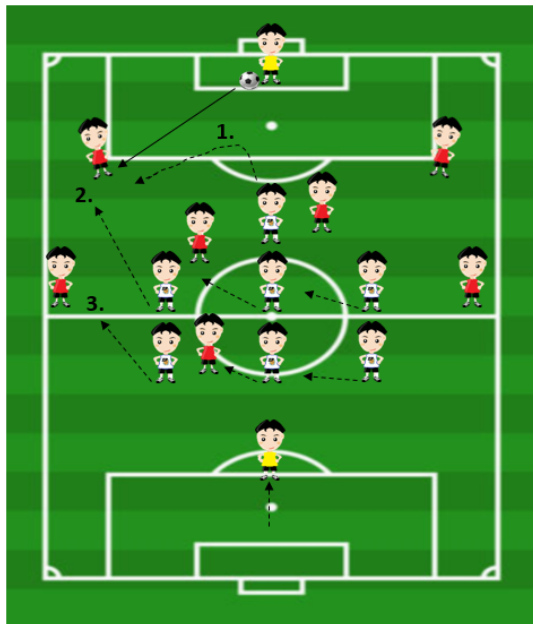


8vs8 (3-3-1) MURTAUTUMINEN MALLI 1

• Murtautuminen:

Murtautumisvaiheessa on olemassa muutama vaihtoehto, joista pallollinen pelaaja itse valitsee omasta mielestään parhaan vaihtoehdon, jolla murretaan vastustajan viimeinen linja. Pelaajilla on seuraavat vaihtoehdot käytössä:

- 1.) Leveydestä taskuun leikannut laituri kuljettaa palloa keskusta, kohti vastustajan puolustuslinjaa ja vapauttaa oikea-aikaisella läpisyötöllä pystyjuoksun syvyyteen tehneen hyökkääjän.
- 2.) Leveydestä taskuun leikannut laituri pelaa pallon hyökkääjälle, joka vapauttaa toiselta puolelta pystyjuoksun tehneen laitapelaajan vapaaksi läpisyötöllä.
- 3.) Leveydestä taskuun leikannut laituri pelaa seinäsyötön hyökkääjän kanssa.
- 4.) Leveydestä taskuun leikannut laituri syöttää kontrolloidun läpisyötön pystyjuoksun syvyyteen tehneelle hyökkääjälle.



8vs8 (3-3-1) PUOLUSTAMINEN MALLI 1

• Puolustaminen:

Vastustajan maalipotkussa joukkue vetäytyy sellaisen matkan päähän, että maalivahti pystyy avaamaan lyhyellä syötöllä toiselle puolustajalle. Tämän jälkeen tapahtuvat seuraavat asiat terävästi ja yhtäaikaaisesti, joidenka tarkoituksena on saada pallonriisto omalle joukkueelle heti hyökkäysalueella.

- 1.) Hyökkääjä tekee koukkaavan juoksun kohti pallon saanutta pelaajaa. Hyökkääjä peittää samalla syöttösuunnan keskellä olevalle puolustajalle, jottei tälle voi pelata palloa.
- 2.) Laituri lähtee prässäämään kohti pallollista puolustajaa. Laituri peittää samalla syöttösuunnan vastustajan laiturille. Samalla keskikenttäpelaaja liikkuu myös antamaan tukensa prässille, kuten myös vastakkaisen sivun laituri tyhjentää laidan ja kaventaa sisään keskusta kontrolloimaan keskialuetta.
- 3.) Puolustajat nostavat linjaa ylöspäin, sekä liikkuvat myös sivuttais suunnassa kohti palloa. Kauimpana pallosta oleva puolustaja kaventaa sisään ja toppari kontrolloi hyökkääjää. Palloa lähempänä oleva puolustaja pyrkii kontrolloimaan vastustajan laituria. Maalivahti nousee rangaistusalueen rajalle varmistamaan selustassa olevaa tyhjää tilaa.

12. Peliryhmittäys malleja



11v11 (4-4-2) C14, C15, B17, A19

11v11 (4-4-2) PELINAVAAMINEN MALLI 1

• Pelinavaaminen:

Maalivahti pyrkii ensisijaisesti avaamaan jommallekummalle puolustajalle, jotka ovat liikkuneet leveälle oman rangaistusalueen kulmille valmiiksi vastaanottamaan palloa. Kun puolustaja saa pallon, niin hänellä on seuraavat vaihtoehdot käytössään, miten edetä pelinavaamisvaiheessa:

- 1.) Kuljettaa pallo ohi vastustajan hyökkääjän.
- 2.) Syöttää pallo diagonaaliin keskelle keskikenttäpelaajalle.
- 3.) Syöttää pallo eteenpäin taskuun liikkuneelle laiturille.
- 4.) Syöttää pallo yläsektoriin syvyydestä vastaan tulevalle hyökkääjälle.
- 5.) Syöttää pallo leveydessä olevalle laitapuolustajalle.
- 6.) Syöttää hallittu ristipallo painottoman puolen laitapuolustajalle.
- 7.) Syöttää pallo kierrättämällä toisen puolen puolustajalle.
- 8.) Syöttää pallo takaisin maalivahdille.

11v11 (4-4-2) PELINRAKENTELU MALLI 1

• Pelinrakentelu:

Pallollinen puolustaja on kuljettanut pallon ohi vastustajan hyökkääjän ja palloton kaventanut varmistamaan keskustaa, jolloin pelinrakentelutilanteessa on pelaajilla seuraavat vaihtoehdot käytössä:

- 1.) Puolustaja syöttää pallon diagonaaliin vapaaksi liikkuneelle ja tilan tyhjentäneelle keskikenttäpelaajalle, joka pyrkii vaihtamaan pelin painopisteen toiselle puolelle vapaaksi ja pystyyn liikkuneelle laitapuolustajalle, jolle laituri on tyhjännyt tilan laitaan. Puolustaja voi myös itse vaihtaa pelinpainopisteen painottoman puolen laitapuolustajalle hallitulla ristipallolla.
- 2.) Puolustaja syöttää pallon laidasta taskuun leikanneelle ja vapaaksi liikkuneelle laiturille. Puolustaja voi myös syöttää pallon laiturin tekemään tyhjään tilaan nousseelle laitapuolustajalle.
- 3.) Puolustaja syöttää pallon diagonaaliin vapaaksi liikkuneelle ja tilan tyhjentäneelle keskikenttäpelaajalle, joka pyrkii löytämään syötöllä taskuun liikkuneen laiturin syvyydestä.
- 4.) Puolustaja syöttää pallon syvyydestä vastaan tulevalle hyökkääjälle, joka pyrkii tiputtamaan pallon laidasta taskuun leikanneelle ja vapaaksi liikkuneelle laiturille.



12. Peliryhmitys malleja



11v:11 (4-4-2) MURTAUTUMINEN MALLI 1

• Murtautuminen:

Murtautumisvaiheessa on muutama vaihtoehto, joista pallollinen pelaaja valitsee mielestään parhaan vaihtoehdon, jolla murretaan vastustajan viimeinen linja. Pelaajilla on seuraavat vaihtoehdot käytössä:

- 1.) Leveydestä taskuun leikannut laituri kuljettaa palloa keskusta, kohti vastustajan puolustuslinjaa ja vapauttaa oikea-aikaisella läpisyötöllä pystyjuoksun syvyyteen tehneen hyökkääjän.
- 2.) Leveydestä taskuun leikannut laituri pelaa pallon hyökkääjälle, joka vapauttaa toiselta puolelta pystyjuoksun tehneen toisen hyökkääjän vapaaksi läpisyötöllä.
- 3.) Leveydestä taskuun leikannut laituri pelaa seinäsyötön hyökkääjän kanssa.
- 4.) Leveydestä taskuun leikannut laituri syöttää kontrolloidun läpisyötön pystyjuoksun syvyyteen tehneelle hyökkääjälle.
- 5.) Leveydestä taskuun leikannut laituri syöttää samalta puolelta ylös nousseelle laitapuolustajalle tyhjän laitaan, josta tulee keskitys maalille.



11v:11 (4-4-2) PUOLUSTAMINEN MALLI 1

• Puolustaminen:

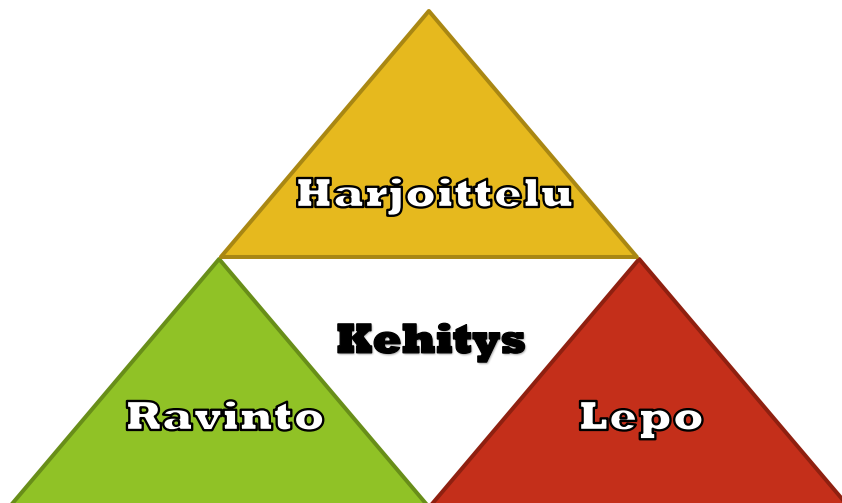
Vastustajan maalipotkussa joukkue vetäytyy sellaisen matkan päähän, että maalivahti pystyy avaamaan lyhyellä syötöllä toiselle puolustajalle. Tämän jälkeen tapahtuvat seuraavat asiat terävästi ja yhtäaikaaisesti, joidenka tarkoituksena on saada pallonriisto omalle joukkueelle heti hyökkäysalueella.

- 1.) Palloa lähempänä oleva hyökkääjä tekee koukkaavan juoksun kohti pallon saatua pelaajaa ja peittää samalla syöttösuunnan toiselle puolustajalle, jottei tälle voi pelata palloa. Kauempana pallosta oleva hyökkääjä liikkuu porrastetusti mukaan prssiin kohti keskustaa ja pyrkii peittää syöttösuuntia keskustasta.
- 2.) Laituri kontrolloi vastustajan laitapuolustajaa ja samalla keskikenttäpelaajat liikkuvat myös antamaan tukensa prssille, kuten myös vastakkaisen sivun laituri kaventaa sisään linjan mukana keskustaan kontrolloimaan vastustajan keskikenttäpelaajaa täyttämään keskustaa.
- 3.) Laitapuolustaja kontrolloi vastustajan laituria. Puolustajat nostavat linjaa ylös, sekä liikkuvat sivuttais suunnassa kohti palloa. Pallosta kauempana oleva puolustaja merkkää vastustajan hyökkääjän. Vastakkaisen sivun laitapuolustaja kaventaa sisään linjan mukana keskustaan kontrolloimaan vastustajan toista hyökkääjää. Maalivahti nousee rangaistusalueen rajalle varmistamaan selustassa olevaa tyhjää tilaa.

13. Kehityksen kolminaisuus

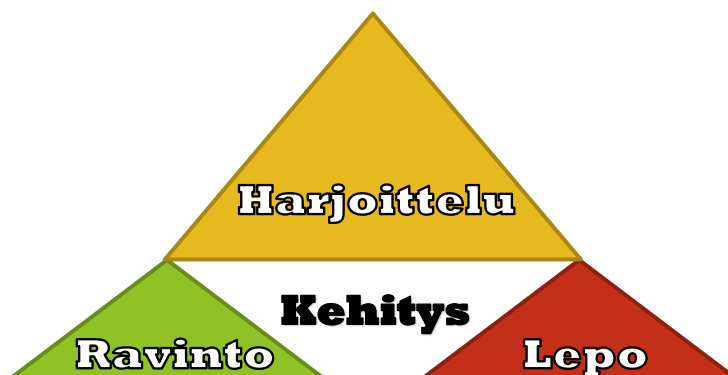
Kehittyminen hyväksi jalkapalloilijaksi tai minkä lajin urheilijaksi tahansa vaatii muutakin, kuin pelkkää systemaattista harjoittelua. Harjoittelun lisäksi huomiota pitää kiinnittää myös lapsen tai nuoren ravintoon ja lepoon. Harjoittelun pitää olla määrällisesti ja myös laadullisesti oikealla tasolla, samat asiat pätevät myös ravintoon ja lepoon. Nämä kolme asiaa muodostavat yhdessä kokonaisuuden, eli kehityksen ”pyhän” kolminaisuuden, joidenka yhteinen vaikutus saa aikaan lopullisen kokonaisuuden, eli kehityksen.

Oikea malli:



Kaikki kolme osa-aluetta harjoittelu, ravinto ja lepo ovat tasapainossa keskenään, jolloin keskellä oleva kehityksen kolmiokin on tasapainoinen ja suuri.

Väärä malli:



Kaikki kolme osa-aluetta harjoittelu, ravinto ja lepo eivät ole tasapainossa keskenään, jolloin keskellä oleva kehityksen kolmiokin on huomattavasti pienempi, kuin ylläolevassa oikeassa mallissa. Lisäksi kehittymisessä on tasapainon puutteen vuoksi aukkoja, jolloin kehittyminen ei ole välttämättä mitenkään taattua.

13. Kehityksen kolminaisuus

Valmennuskäsikirjassa on jo edellisissä luvuissa käsitelty jo harjoittelun merkitystä, niin määrällisesti kuin laadullisestikin, joten nyt paneudutaan kahteen muuhun osa-alueeseen, eli ravintoon ja lepoon, sekä niiden merkitykseen kehityksen takaamisessa harjoittelun ohella.

Ravinto:

Urheilija tarvitsee kehittyäkseen ravintoa, lepoa ja harjoittelua. Järkevä ruokailu tukee jaksamista, kehittymistä, kasvua ja palautumista. Tasapainoinen ruokailu pitää myös terveenä ja pienentää rasitusvammariskiä.

Syö monipuolisesti - urheilijan lautasmalli:



Urheilijan lautanen on jaettu kolmeen osaan: 1/3 perunaa, riisiä, pastaa, 1/3 lihaa, broileria, kalaa, 1/3 kasviksia.

- Juomana maitoa tai piimää ja vettä.
- Täysjyväleipää, levitteeksi kasviöljypohjainen margariini.
- Öljypohjainen salaattinkastike.
- Lisäksi hedelmä- tai marjajälkiruoka.

Syö säännöllisesti:

Urheilijan pitää huolehtia ateriarytmistä ja ajoittaa ruokailut oikein.

- Syö 5-7 kertaa päivässä, 3-4 tunnin välein.
- Ateriarunkona ovat aamupala, lounas ja päivällinen. Lisäksi välipaloja tarpeen mukaan.
- Harjoitukseen energiavarastot täynnä, vatsa tyhjänä.
- Harjoituksen jälkeen palauttava välipala.
- Jatkuva napostelu haittaa säännöllistä rytmiä.

Valitse viisas välipala:

Monipuolinen välipala täydentää päivän pääaterioita. Se valmistaa harjoitukseen ja laittaa palautumisen liikkeelle. Kisamatkoilla hyvät eväät siivittävät hyvin tuloksiin, koska usein lämmin ruoka syödään vasta päivän päätteeksi.

- Hyviä hiilihydraatteja esim. myslää, leipää, hiutalepuuroa.
- Laadukasta proteiinia: lihavalmisteita, kananmunaa, viiliä, jogurttia, rahkaa, raejuustoa, maitoa, piimää.
- Tuoretta ja värikästä: kasviksia, hedelmiä tai marjoja.
- Hyviä rasvoja esim. pähkinöitä, siemeniä, margariinia leivällä
- Juomaksi aina kaksi lasia vettä.

Juo riittävästi:

Riittävän syömisen lisäksi on tärkeää huolehtia säännöllisestä juomisesta.

- 1-1,5 litraa päivässä, lisäksi 0,5-1 litraa jokaista liikuttua tuntia kohden.
- Janojuomaksi vettä. Ruokajuomaksi rasvatonta maitoa tai piimää.
- Joka aterialla 1-2 lasia vettä muun juoman lisäksi.
- Urheilujuomat sopivat pitkiin harjoituksiin tai turnauksiin.

13. Kehityksen kolminaisuus

Lepo:

Lepo on tärkeä osa nuoren urheilijan valmentautumisen kokonaisuutta, sillä levossa elimistö uudistuu, kuona-aineet poistuvat ja energiaa varastoituu. Unen aikana erittyy myös kasvuhormonia. Nukkuminen on tärkeää myös aivojen palautumiselle. Uni on perusterveydenedellytys, joka vaikuttaa lapsen tai nuoren vireystilaan ja mielialaan.

Urheilijan elimistö kehittyy harjoitteiden välisen palautumisjakson aikana. Mitä paremmin urheilija palautuu, sitä paremman vastineen hän saa harjoitteille ja sitä parempi on myös seuraavan harjoituskerran teho. Tärkeää on seurata nuoren urheilijan elämän kokonaisrasitusta, harjoittelun ja muun kuormituksen määrää. Leposykkeen ja harjoituksen aikaisen sykkeen seuranta kertoo mahdollisesta liikarastituksesta pidemmällä aikavälillä.

Keskeiset lepojaksot:

- Harjoituksen jälkeinen rentoutuminen.
- Yöuni ja päiväunet.
- Lepopäivät.
- Siirtymäkaudet.
- Rentoutumisharjoitukset.



Palautuminen on yksi osa huipulle tähtäävää toimintaa. Palautumisen edistämiseksi on selvitettävä eri harjoitteiden aiheuttamat kuormitukset ja harjoituksen jälkeinen palautuminen., sekä jo etukäteen suunnitella palautumista edistävät toimenpiteet. Yöunen pitäisi olla vähintään 9-10 tuntia päivässä (mukaan lukien päiväunet). Nuorella urheilijalla tulisi olla säännölliset nukkumaanmeno -ja herätysajat. Urheilijoiden vaikeudet liittyvät yleensä, joko kovan harjoituksen sijoittumiseen liian lähelle nukkumaanmenoa, mieltä kiihdyttäviin ajatuksiin (stressi) tai ylikuormitukseen harjoittelun suhteen.

Vinkkejä rentouttavan ja hyvälaatuisen unen saavuttamiseksi:

- Pimeä, happirikas ja meluton tila.
- Ruokailun tulisi illalla olla kevyt ja hiilihydraattipitoinen, liiallista rasvan käyttöä tulisi välttää.
- Tarvittaessa urheilijan voi pyrkiä tekemään erilaisia rentoutumisharjoituksia ennen nukkumaanmenoa.
- Kevyt hieronta rentouttaa myös kehon ja aktivoi hetkittäistä väsymistä.
- Lämmin kylpy -> kehon lämmitys laukaisee myös hetkittäistä väsymistä.

Vinkki valmentajalle pelaajien vireystilan tarkistamista varten:

Pyydä jokaista pelaajaa ennen harjoitustapahtumaa kirjoittamaan yksittäiselle paperille asteikolta 1-5 numeron, että mikä on sen hetkinen pelaajan kehon vireystila (1=todella väsynyt, 2=väsynyt, 3=neutraali, 4=energinen ja 5=todella energinen). Valmentaja tekee tämän jälkeen pelaajista yhteenvedon ja näin ollen pystyy asettamaan oikean tasoisen ärsykkeen pelaajille yksittäiseen harjoitustapahtumaan.

14. Kehittymisen seuranta tekn.+ fyys.

Euran Pallon yhtenä toiminnan periaatteena on luoda lapsille ja nuorille kehittävää jalkapallotoimintaa positiivisessa kasvuympäristössä, jossa jokainen lapsi pystyy saavuttamaan oman huippunsa jalkapalloilijana. Kehitykseen, niin fyysiseen, tekniseen, taktiseen kuin henkiseenkin vaikuttavat monenmoiset tekijät aina geeniperimästä joka päiväisiin elämäntapoihin asti jne. Jalkapallo on urheilulaji, jossa on mukana objekti nimeltä pallo. Euran Pallon pyrkiikin seurana tarjoamaan, sekä teknisten lajitaitojen kuin fyysisten liikuntataitojenkin säännöllistä kehittymisen seurantaa.

Teknisiä lajitaitoja mitataan aina kaksi kertaa vuodessa seuran taitotapahtumissa, jotka sijoittuvat kevääseen ja syksyyn. Taitoja mitataan Suomen Palloliiton lanseeraamilla taitokilpailulajeilla, joita ovat mm. ponnauttelu, pujottelu, syöttöseinä, kuljetus-laukaus, pusku, pituuspotku ja kuljetus-keskitys. Jokaisesta suoritetusta lajista pelaaja saa aina tietyn ajan tai pisteytyksen, joka lopulta muunnetaan ajaksi. Lopuksi kaikkien suoritettujen lajien jälkeen saadaan lopullinen yhteisaika, joka kertoo millä tasolla pelaaja on taidollisesti omassa ikäluokassaan. Mikäli pelaaja on teknisesti taitava ja kehittynyt, niin hän voi saada, joko pronssisen, hopeisen tai kultaisen taitomerkin.

Mikäli pelaaja menestyy hyvin seuran omissa Taitotapahtumissa, niin hänellä on mahdollisuus osallistua Satakunnan piirin taitokilpailuihin ja mikäli pelaaja menestyy näissäkin kilpailuissa, niin tällöin on mahdollista osallistua koko Suomen valtakunnallisiin taitokilpailuihin, jonne kokoontuvat koko Suomen taitavimmat jalkapallojuniorit.

Jalkapallon lajitaitojen teknisen kehittymisen seurannan lisäksi, myös fyysistä seurantaa tulee painottaa säännöllisesti. Jalkapalloilijoiden fyysinen testaus keskittyy useimmiten nopeuteen, kestävyYTEEN, ketteryYTEEN, liikkuvuuteen tai voimaan. Euran Pallo ei ole vielä aloittanut koko seuran yhteistä fyysisen kehityksen seurantaa, jota mm. Sami Hyypiä Akatemiassa ja muissakin seuroissa jo toteutetaan, mutta tulevaisuudessa säännöllinen fyysinen kehittymisen seurantakin on varmasti mahdollista myös täälläkin.

Fyysistä testausta tulisi myös suorittaa ennen varsinaista kilpailukautta (kevät) ja myös ennen tulevan uuden harjoituskauden alkua (syksy). Myös kesken kilpailukaudenkin testaaminen on suotavaa, koska tämä antaa lisää faktaa valmentajille pelaajien sen hetkisestä fyysisestä kuntotasosta kesän kovien pelien kynnyksellä.

Testaamista ja yleistä kehittymisen seurantaa ei tehdä vain pelkästään testaamisen takia, vaan perimmäisenä ajatuksena on saada sen hetkisiä faktoja pelaajasta, jotta valmentaja pystyy antamaan suoraa palautetta tälle suorituksista, sekä ennen kaikkea myös ohjeistamaan pelaajaa tekemään myös omalla ajallaan suorituksia ja harjoitteita, jotka kehittävät jotain pelaajan puutteellista ominaisuutta tai vahvistavat jotain pelaajan vahvuutta.

Linkki Taidon testaukseen:

<http://www.euranpallo.fi/valmentajat/valmennuskasikirja/kehityksen-seuranta/tekniikka/>

Linkki Fyysiseen testaukseen:

<http://www.euranpallo.fi/valmentajat/valmennuskasikirja/kehityksen-seuranta/fysiikka/>



15. Futsal osana talviharjoittelua

Futsalia pelataan lähes melkein jalkapallonomaisin säännöin käsipallokentällä käsipallomaaleihin, mutta tietysti pelkästään jaloilla (pois lukien maalivahti). Futsalissa käytettävä pallo on hieman pienempi, painavampi, vähemmän pomppiva kuin normaali jalkapallo. Futsalia pelaa yhtä aikaa 5vs5 pelaajaa kentällä (sis. maalivahdin). Yhdelle kokonaiselle ja täysmittaiselle jalkapallokentälle mahtuu yhteensä yhdeksän futsal-kenttää, ja jotta jalkapallo-ottelussa olisi kentällä yhtä ahdasta kuin futsalissa, niin vertaisuudessaan pitäisi jalkapalloa siis pelata totutun 11vs11 sijasta ainakin 45vs45 pelaajalla. Tällöin vapaata ja tyhjää tilaa olisi todella vähän kentällä.

Maalaisjärjelläkin ajateltuna on varmasti sanomattakin selvää, että yksittäisen pelaajan henkilökohtainen taitotaso, tekniikka, pallon suojaaminen, lyhytsyöttöpelin, ensimmäisen kosketuksen suunta ja kovuus, sekä näiden asioiden jatkuva toistaminen korostuu ja kehittyy futsalia pelaamalla. Futsalissa henkilö -ja pelaajakohtainen taito on peliälyyn ohella pelin yksi tärkeimmistä elementeistä. Futsal on pallollisen joukkueen peli, jossa puolustaminen tulee muistaa myös hyökkäämisessä ja tilanteenvaihdot tapahtuvat huomattavasti nopeammalla aikavälillä kuin jalkapallossa.

Brasiliassahan paikalliset pikkupojat hankkivat omat henkilökohtaiset pelitaitonsa nimenomaan pelaamalla futsalia 10-12-vuotiaiksi saakka, jonka jälkeen nämä vasta siirtyvät pelaamaan aktiivisesti jalkapalloa seurajoukkueisiin tai paikallisiin akatemiaoihin. Ei ole ollenkaan ihme, että maailman taitavimmat jalkapalloilijat tulevat juuri Brasiliasta. Sama pätee Espanjalaiseen ja Katalonialaiseen jalkapallokulttuuriin, mistä kumpuaa FC Barcelonan kuuluisa lyhytsyöttö -ja aktiivinen paikanvaihtopelaaminen, jolla on voitettu monia mestaruuksia ja lyöty vanhat ennätyksetkin uusiksi.

Euran Pallon talviolosuhteet huomioiden on vain todettava se fakta, että me emme pääse säännöllisesti harjoittelemaan optimaalisissa ja jalkapalloilullisissa olosuhteissa joulumaaliskuussa, jolloin meidän pitää käyttää niitä olosuhteita, jotka meillä on käytössä, kuten urheilutalon palloiluhalli ja lukuisat koulujen salit. Nämä tilat sopivat oivasti futsalin pelaamiseen ja harjoitteluun, joissa kannattaakin painottaa mm. sellaista teemaa kuin pelaaja ja pallo. Keväällä, kesällä ja syksyllä kyllä ehtii keskittymään koko joukkueen puolustamiseen, pelinavaamiseen, murtautumiseen ja tilanteenvaihtoihin, mutta talvella kannattaa ilman muuta luoda teknistä pohjaa, jotta nämä edellä mainitut suoritukset tulevat onnistumaan tulevaisuudessa. Siihen Futsal on oiva apuväline ja työkalu niin harjoituksellisesti, kuin pelillisestikin. Jalkapallon piirisarjojen tapaan pelataan talvella myös futsalin piirisarjaa, jonne jokaisen juniorijoukkueen olisi suotavaa osallistua, jotta talvellakin olisi aktiivista pelitoimintaa.

Linkki Futsal sääntöihin:

<http://www.euranpallo.fi/valmentajat/valmennuskasikirja/futsal-osana-talviharjoittelua/>



16. Harjoituspankki

Valmennuskäsikirjan harjoituspankin osuus kattaa erilaisia esimerkkiharjoitteita, jotka käsittelevät mm. syöttämistä ja maalintekoa, kuljettamista ja pallonhallintaa, pelikäsityksellisiä viitepelejä teemoilla, sekä myös kentällä tehtäviä fyysisiä oheisharjoitteita pallon kanssa.

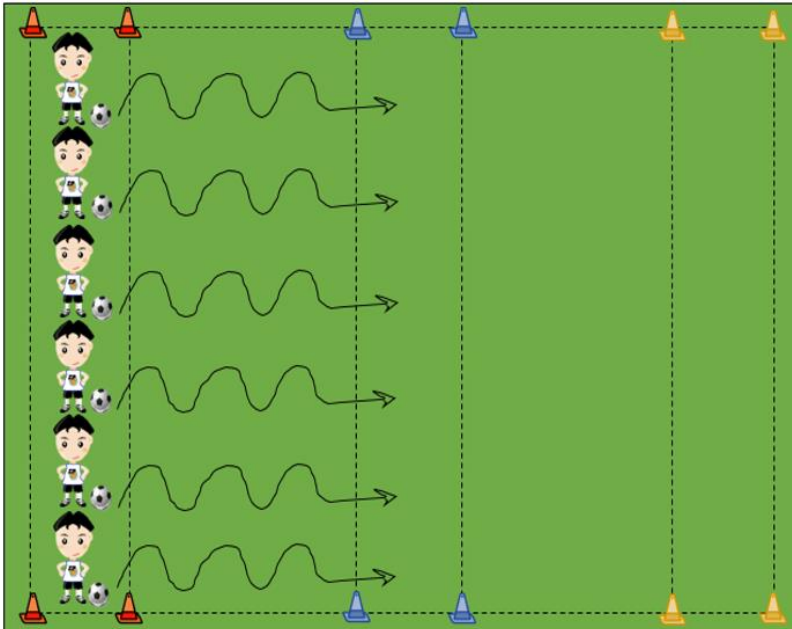
Harjoitteita voi vapaasti muunnella ja soveltaa mielin määrin, niin että ne ovat juuri sinun joukkueellesi toimivia eri kehittymisen herkkyyksikaudet huomioiden. Vain taivas on rajana, kun käytät mielikuvitustasi jonkin harjoitteen tai harjoituksen luomista varten.

Harjoituspankin symbolit:

						"Harjoituksen nimi"	
Kenttäpelaaja	Maalivahti	Tötsä	Pallo	Maali		- Tähän kirjoitetaan harjoituksen selostus, sekä ohjeet. - Lukemalla tätä palstaa ymmärtää harjoituksen sisällön paremmin, sekä samalla seuraamalla vasemmalla palstalla olevaa harjoituksen piirrosta.	
							
Syöttö	Liike	Kuljetus	Syöttö ilmassa				
							
Liivi	Harjoitusalue						



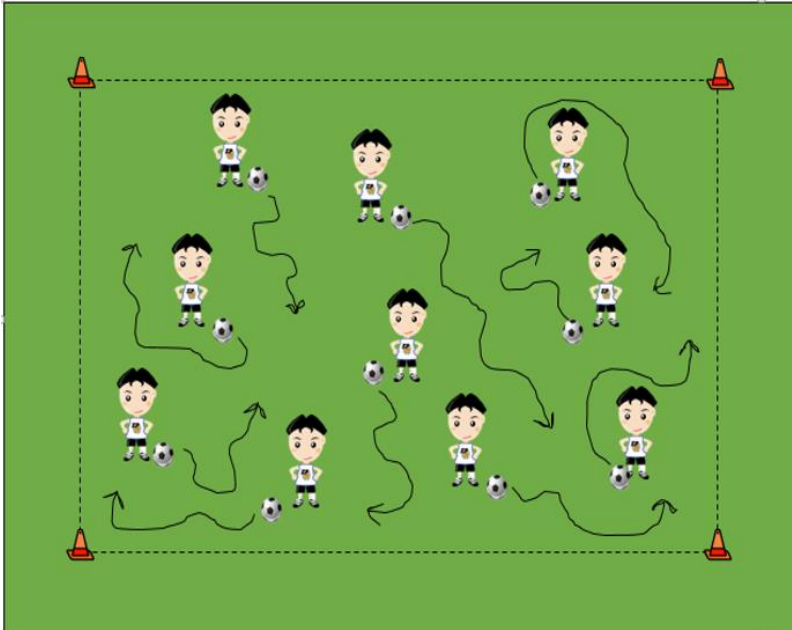
16. Harjoituspankki



"MAA, MERI, LAIVA"



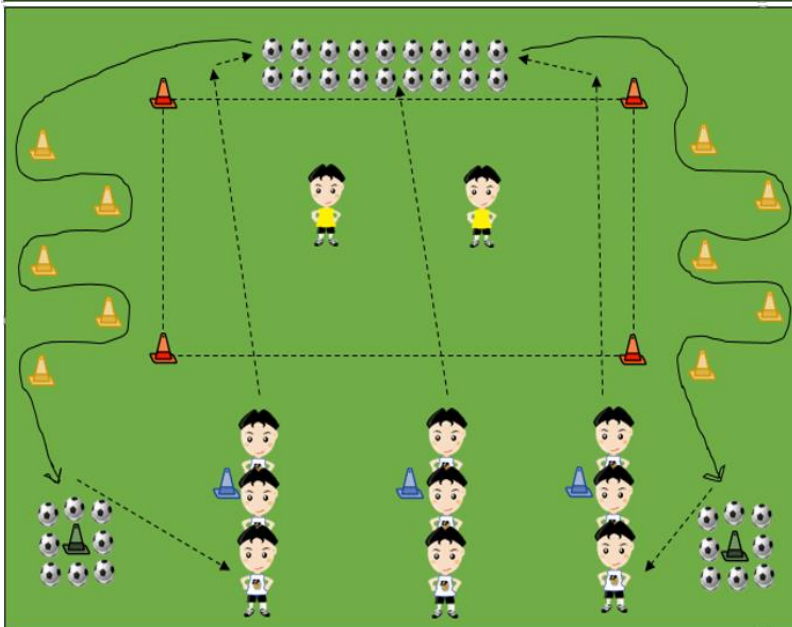
- Pelaajat asettuvat ensin yhdelle näistä alueista pallot jaloissaan.
- Alueet menevät seuraavasti: Oranssi-Maa, Sininen-Meri ja Keltainen-Laiva.
- Leikki lähtee liikkeelle valmentajan sanoessa aina seuraavan alueen, jonne pelaajat liikkuvat pallojen kanssa.
- Valmentaja voi sanoa myös kaksi aluetta, jolloin pelaajat käyvät koukkaamassa ensiksi sanotun alueen kautta toiselle alueelle.
- Valmentaja voi sanomisen sijasta käyttää myös värillisiä tötisiä, joiden avulla pelaajat reagoivat alueelle, jonne pitää siirtyä. Alueiden värit ovat tötissä samat, kuin aluekin.
- Harjoitusta voi muokata myös niin, että laittaa pelaajat kuljettamaan palloa aina eri tavalla.
 - * Oikella tai vasemmalla jalalla.
 - * Ulkosyrjällä.
 - * Jalkapohjilla.
 - * Takaperin tai sivuttain kuljetus.



"OMA PALLO HALLUSSA MUUT PALLOT POIS ALUEELTA"



- Pelaajat asettuvat tötistä tehdyn alueen sisälle pallo jalassaan.
- Harjoitus lähtee liikkeelle valmentajan merkistä, jonka seurauksena pelaajat pyrkivät suojaamaan omaa palloaan ja samalla yrittävät potkaista kaverin pallon pois alueelta.
- Mikäli pelaajan pallo menee pois alueelta, niin putoaa hän pelistä pois ja menee alueen reunalle odottamaan erän loppua.
- Voittajaksi selviytyy se pelaaja, joka on jäänyt yksin pallonsa kanssa alueelle.
- Eriä voidaan ottaa vaikka 10 kappaletta ja koko kisan voittaa se pelaaja, joka on ottanut eniten ns. "erävoittoja".

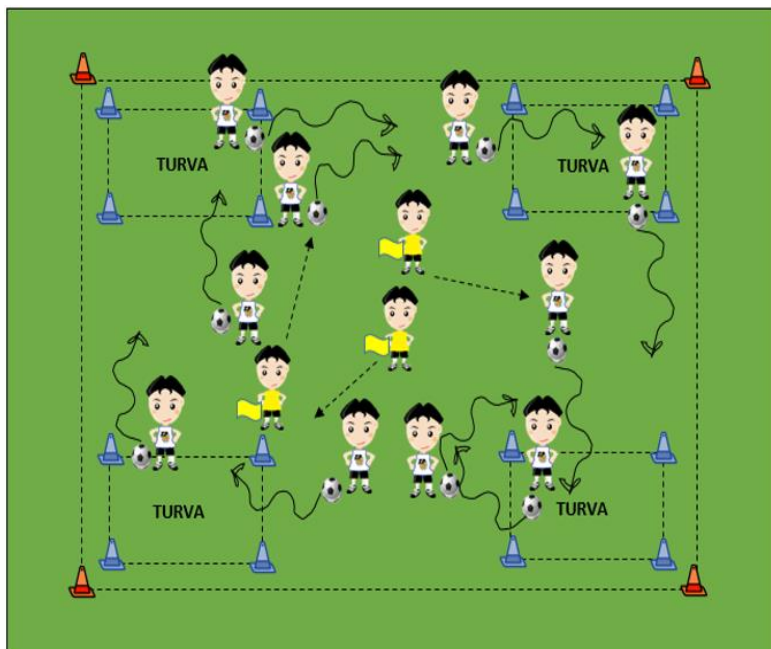


"PUOLUSTAJAN OHITUS JA PALLOVAJAN TYHJENNYS"



- Valitaan kaksi puolustajaa, jotka sijoitetaan keskelle tötistä merkattua aluetta liivit päällään.
- Loput pelaajat jaetaan tasaisesti kolmeen jonoon sinisille tötisille.
- Harjoitus lähtee liikkeelle valmentajan merkistä, jolloin joka jonon ensimmäinen pelaaja lähtee kohti puolustajien vartioimaa aluetta pyrkimyksenään ohittaa puolustaja ja päästä alueen vastakkaiselta reunalta ulos turvaa, jossa on palloja.
- Mikäli hyökkääjä pääsee puolustajasta ohi ja alueen läpi pallojen luo, niin ottaa tämä pallon ja kuljettaa sen alueen reunaa pitkin, sekä pujottelee tötistä tehdyn rajan läpi ja vie lopulta pallon vihreälle tötiselle, sekä palaa oman jononsa perään.
- Mikäli puolustaja saa koskettua hyökkääjää alueella, joutuu tämä palaamaan oman jononsa perään uutta vuoroa.
- Jonon kolme ensimmäistä lähtevät aina liikkeelle yhtäaikaaisesti valmentajan antamasta merkistä.
- Puolustajien pallovajan tyhjennettyä vaihdetaan uudet puolustajat tilalle.

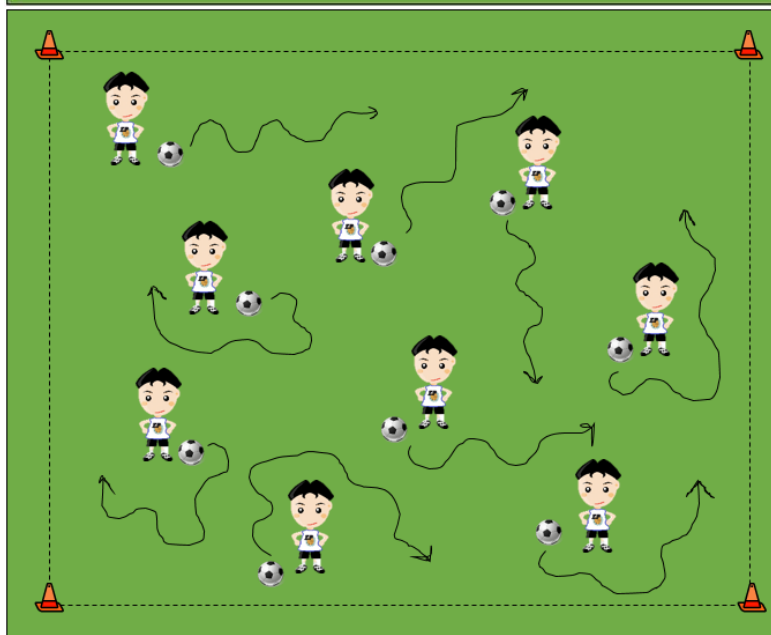
16. Harjoituspankki



"KROKOTILIHIPPA JA TURVASAARET"



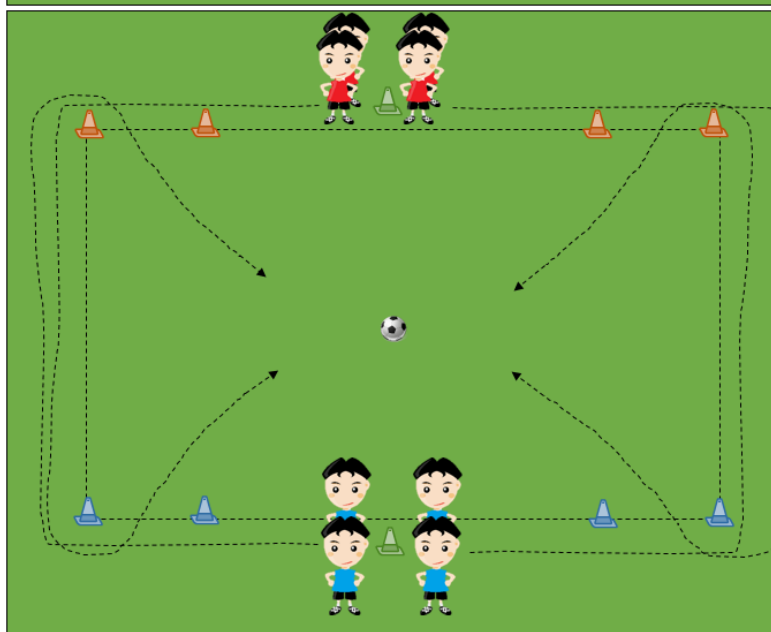
- Valitaan muutama vapaaehtoinen krokotiili, jotka ottavat liivin käteen ja menevät seisomaan alueelle, jossa leikki tapahtuu.
- Kiinniotettavat asettuvat aluksi vapaalle alueelle (krokotiilijärvelle).
- Leikki lähtee käyntiin, kun valmentaja antaa merkin. Tämän jälkeen krokotiilit yrittävät saada kosketettua jotain kiinniotettavaa.
- Mikäli krokotiili saa kosketettua kiinniotettavaa, tulee kiinniotettavasta tällöin krokotiili, eli osat vaihtuvat ja liivi vaihtaa myös omistajaa.
- Mikäli kiinniotettava ehtii juosta turva-alueelle (turvasaari), niin silloin krokotiili ei saa ottaa tätä kiinni.
- Mikäli turvasaareen saapuu toinen kiinniotettava, tällöin sieltä täytyy kauemman aikaa olleen kiinniotettavan lähteä pois, jolloin krokotiilit saavat yrittää ottaa häntä jälleen kiinni.
- Leikkiä voi tehdä myös pallojen kanssa, jolloin krokotiilien pitää saada kiinniotettavalta pallo pois, ennen kuin tämä ehtii saapua turvasaarelle.
- Nyrkisääntönä on se, että mikäli krokotiili saa kiinniotettavan kiinni, niin uusi krokotiili ei saa ottaa heti samaa kiinni, vaan tämän täytyy etsiä jokin toinen uhri.



"KAPTEENI KÄSKEE"



- Pelaajat menevät alueen sisälle jokaisella oma pallo jaloissaan.
- Harjoitus lähtee käyntiin valmentajan merkistä, jonka jälkeen pelaajat lähtevät kuljettelemaan palloa vapaasti alueen sisällä.
- Samalla, kun pelaajat kuljettavat palloa alueella, niin valmentaja antaa jonkin käskyn esim. "Kuljeta palloa pelkäästä oikealla jalalla!".
- Käskyn kuultuaan pelaajat kuljettavat palloa pelkäästään oikealla jalalla, niin kauan kunnes valmentaja antaa luvan taas kuljettaa palloa vapaasti, tai jos valmentaja antaa jonkin uuden käskyn.
- "Kapteeni Käskee" käskyjen esimerkkejä:
 - * Kuljeta palloa oikealla jalalla.
 - * Kuljeta palloa vasemmalla jalalla.
 - * Kuljeta palloa jalkapohjilla.
 - * Kierrä yksi alueen reunalla olevista tötteröistä.
 - * Vaihda pallo lennosta, jonkun toisen kanssa.
 - * Tee kuperkeikka pallo jalkojen välissä.
 - * Tee joku harhautus pallon kanssa.
 - * Viimeisenä käskynä vedä pallo alueen vieressä olevaan maaliin.

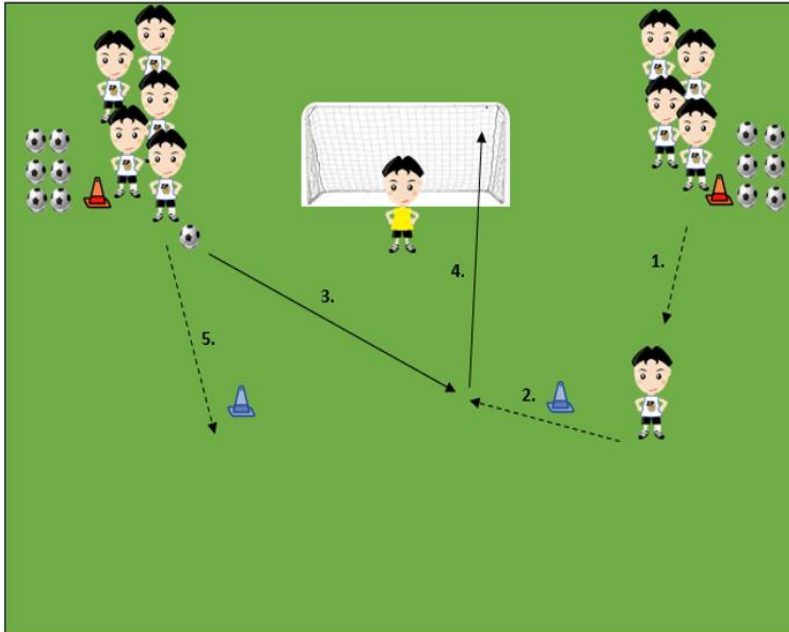


"2VS2 4 MAALIN RULLAAVA KISA"



- Jaetaan porukka puoliksi molemmille päätytötsille.
- Harjoite lähtee liikkeelle aina valmentajan antamasta merkistä.
- Merkin jälkeen lähdetään molemmilta päätytötsiltä pareittain kiertämään aluetta ympäri ja saavutaan vastapuolen joukkueen ensimmäisestä portista alueen sisälle, jonka jälkeen pelataan 2vs2 tilanne alueella, pyrkimyksenä tehdä maali kuljettamalla, jommastakummasta porttimaalista, jotka ovat oman päätytötsän osoittamassa päädyssä (punainen pyrkii tekemään maalin punaisista porteista ja sininen sinisistä porteista).
- 2vs2 tilanteen jälkeen katsotaan tuliko maali, jos tuli maali, niin maalin tehnyt joukkue saa yhden pisteen. Tilanteen päättymisen jälkeen valmentaja laittaa uuden pallon keskelle aluetta ja antaa seuraaville suorittajille luvan lähteä liikkeelle.
- Harjoitusta voi varioida mm. erilaisilla lähtöasennoilla.

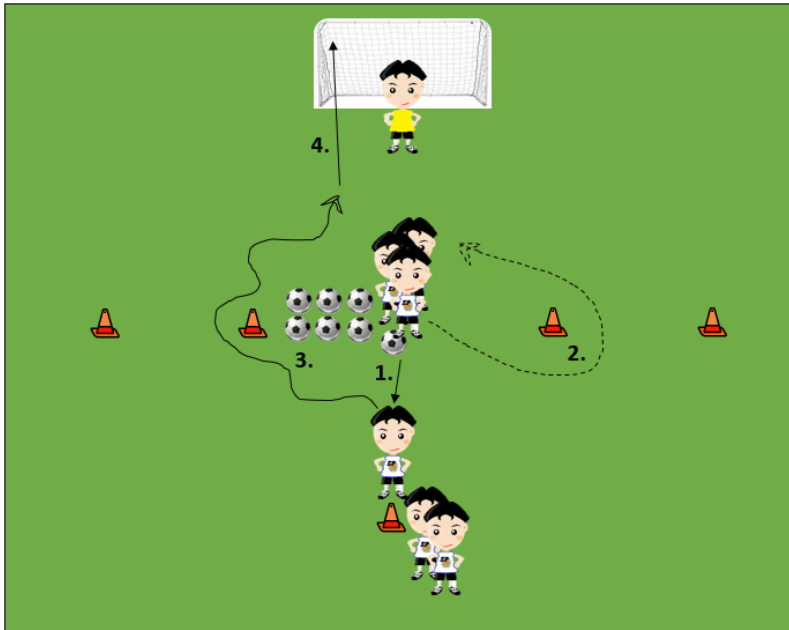
16. Harjoituspankki



"GIVE 'N' GO!"



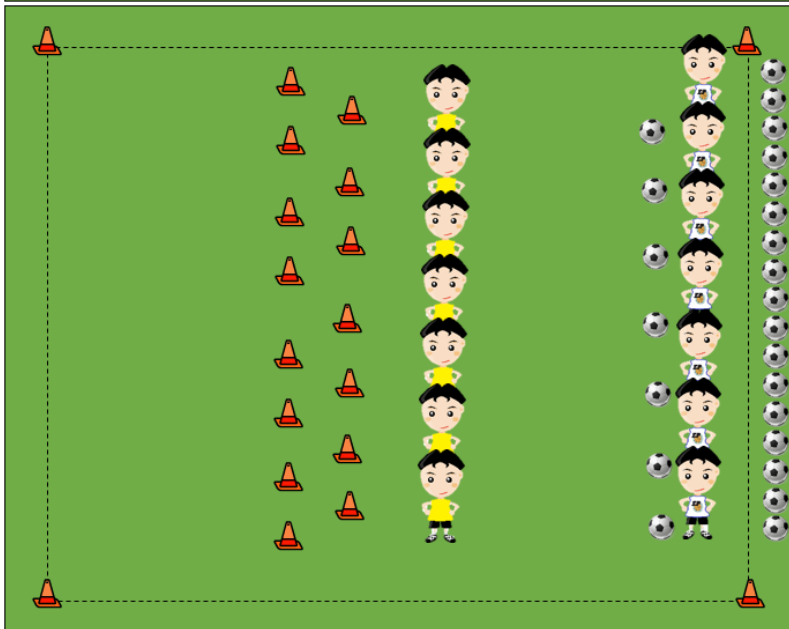
- Pelaajat jakautuvat tasaisesti tötsille, jotka on sijoitettu molemmille puolille maalia. Kaikki pallot sijoitetaan myös tasaisesti molemmille tötsille.
- Harjoitus lähtee liikkeelle seuraavasti: Toiselta tötsältä lähtee pelaaja liikkeelle ilman palloa, tavoitteenaan kiertää edessä oleva sininen tötä. Kun palloton pelaaja on kiertämässä sinistä tötä, niin lähtee toiselta tötsältä syöttö pallottomalle pelaajalle. Sinisen tötän kiertänyt pelaaja ottaa pallon haltuun ja suorittaa laukauksen. Pallon syöttänyt pelaaja lähtee itse heti syötön jälkeen liikkeelle kohti omaa sinistä tötä, jolloin toisesta jonosta tulee syöttö tälle pelaajalle, joka ottaa pallon haltuun ja suorittaa laukauksen. Harjoitus pyörii niin, että laukauksen jälkeen vaihdetaan jonoa toiselle puolelle maalia.
- Harjoitusta voi muokata seuraavasti:
 - * Veto ensimmäisestä kosketuksesta.
 - * Syöttö pelaajalle ennen sinistä tötä, joka kuljettaa, kiertää ja laukoo.



"1VS1 HAVAINTOPORTIT+MAALINTEKO"



- Jaetaan pelaajat puoliksi aloituspisteille, puolustajat porttien väliin ja hyökkääjät pienen matkan päähän tötä.
- Harjoitus lähtee käyntiin puolustajan syöttäessä pallon hyökkääjälle.
- Tämän jälkeen puolustaja lähtee juoksemaan jompaakumpaa porttia kohti. Hyökkääjän vastaanottaessa pallon, pitää hän katseensa ylhäällä ja havainnoi kummasta portista puolustaja on juoksemassa läpi. Hyökkääjä ottaa ensimmäisen kosketuksen kohti vapaata porttia, minne puolustaja ei ole juoksemassa.
- Hyökkääjä kuljettaa pallon portista läpi ja pyrkii tekemään maalin.
- Puolustajan juostua portista läpi, pyrkii hän välittömään pallon riistoon, ennen kuin hyökkääjä pääsee yrittämään laukaisua maaliin.
- Mikäli puolustaja saa pallon riistettyä hyökkääjältä pyrkii tämä kuljettamaan pallon jommastakummasta portista läpi, jolloin puolustaja saa maalin.
- Harjoituksen voi toteuttaa myös kilpailuna, niin että puolustajat pysyvät puolustajina esim. 7 min ajan ja hyökkääjät hyökkäävät saman ajan. 7 min jälkeen vaihdetaan rooleja ja lopuksi katsotaan, että kumpi joukkue onkaan saanut enemmän maaleja aikaiseksi.

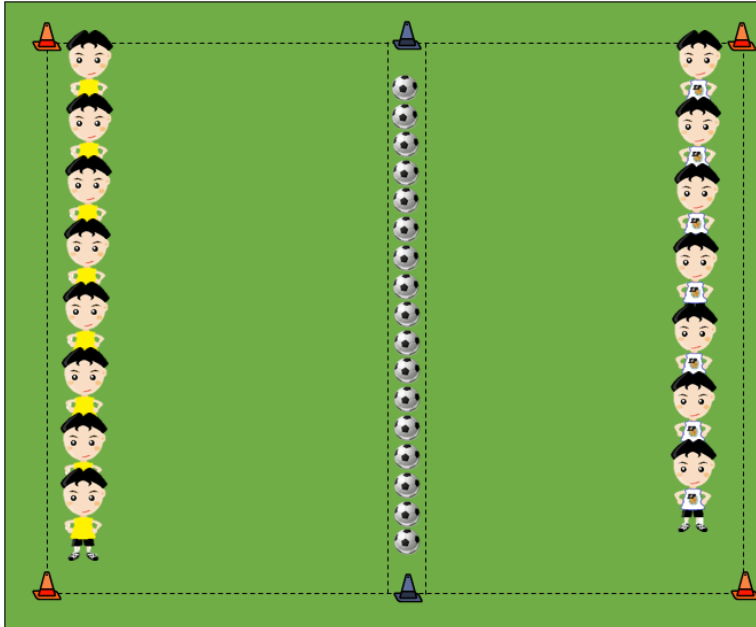


"TÖTSÄT KUMOON"



- Jaetaan pelaajat kahteen joukkueeseen, joista toinen joukkue menee seisomaan tötien etu puolelle ilman palloja ja toinen joukkue asettuu pallojen kanssa alueen reunalle pallot jaloissaan ja loput pallot heidän takanaan.
- Pelin tarkoitus on se, että pallollinen joukkue pyrkii potkaisemalla saada kaadettua mahdollisimman monta tötä kumoon niillä palloilla, jotka joukkueella on.
- Vastaisuudessaan tötien etupuolella oleva joukkue pyrkii suojelemaan tötä, etteivät pallot osuisi niihin.
- Kun kaikki pallot ovat pallolliselta joukkueelta loppuneet, niin sen jälkeen lasketaan yhteen kaatuneiden tötien määrä ja vaihdetaan rooleja ja nostetaan kaatuneet tötä pystyyn.
- Leikkiä voi ensi toteuttaa niin, että pallollinen joukkue voi aluksi käyttää sekä käsiä, että jalkoja tötien kaatoon ja vastaisuudessaan palloton joukkue voi torjua myös käsin ja jaloin.
- Mikäli homma pyörii hienosti, niin sitten siirrytään pelkäämään jaloilla pelaamiseen ja torjumiseen.

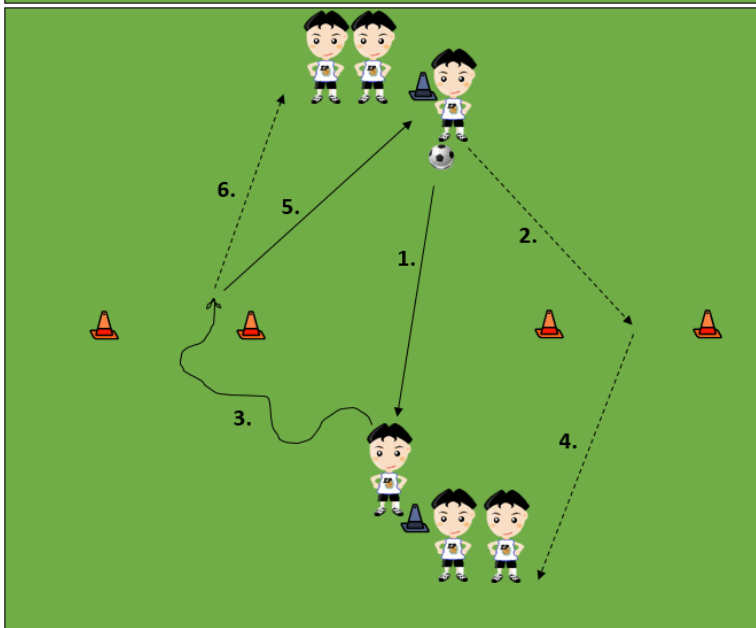
16. Harjoituspankki



"OMA PÄÄ PUHTAAKSI"



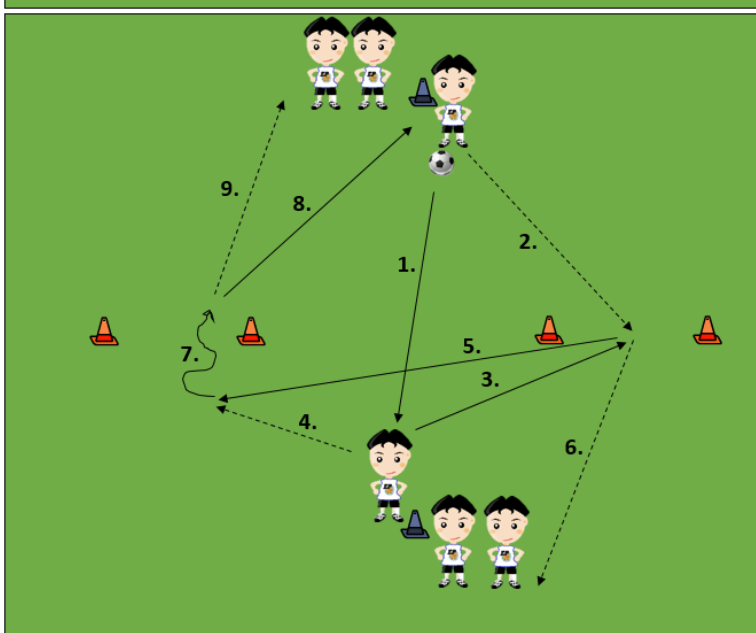
- Jaetaan pelaajat kahteen joukkueeseen, joista toinen joukkue menee toiselle puolelle alueen pätyyn ja toinen toiselle puolelle.
- Pallot sijoitetaan keskelle siistiin riviin keskitötsien osoittamalle paikalle.
- Peli lähtee käyntiin valmentajan merkistä, jolloin molemmat joukkueet saavat lähteä liikkeelle oman alueensa päädyistä kohti palloja.
- Pelaajien tarkoitus on toimittaa keskellä olevat pallot vastustajan kenttäpuoliskolle.
- Pallojen loputtua keskeltä pelaajat pyrkivät tyhjentämään oman alueensa tyhjäksi palloista toimittamalla ne edelleen vastustajan alueelle.
- Peli päättyy valmentajan merkistä, jonka jälkeen katsotaan, että kummalla joukkueella on vähemmän palloja omalla alueella, jolloin se joukkue, jolla on vähemmän palloja, niin voittaa erän.
- Palloja voi toimittaa leikin aikana vastustajan alueelle aluksi sekä käsin, että jaloin. Kun homma alkaa sujumaan, niin voidaan käyttää vain pelkästään jalkoja pallojen toimittamiseen ja pysäyttämiseen.



"HAVAINTOPORTTI SYÖTTÖTRILLI KULJETUS"



- Jaetaan pelaajat puoliksi päätytötsille ja annetaan pallo toisen jonon ensimmäiselle pelaajalle.
- Harjoitus lähtee käyntiin ja toteutuu seuraavasti vaihe vaiheelta:
 1. Syöttö vastakkaiseen jonoon.
 2. Syötön jälkeinen liike kohti jompaakumpaa porttia.
 3. Pallon saanut pelaaja havainnoi kumpi portti jää vapaaksi ja ottaa ensimmäisen kosketuksen kohti vapaata porttia ja lähtee kuljettamaan sitä kohti.
 4. Pallon syöttänyt pelaaja jatkaa liikettään portin läpi aina toisen jonon päähän.
 5. Pallon saanut pelaaja kuljettaa pallon portista läpi ja syöttää jonossa seuraavana olevalle vapaalle pelaajalle.
 6. Syötön jälkeen juoksu jonon päähän.
- Harjoituksessa tärkeää on syöttöjen laatu, syötön jälkeinen liike, havainnointi ennen ensimmäistä kosketusta, ensimmäisen kosketuksen laatu, nopea tempoinen kuljetus.
- Kaikki liikkeet/juoksut pallottomana tehdään todella terävästi.

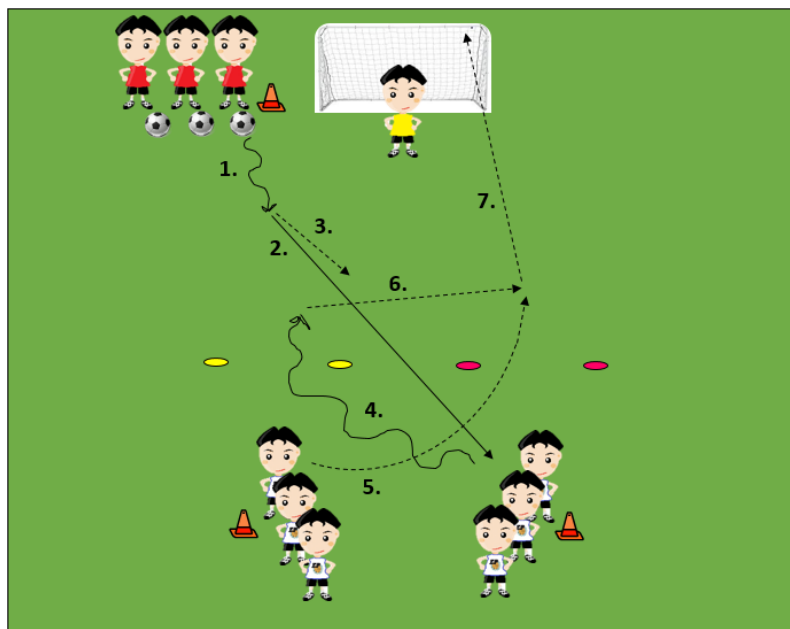


"HAVAINTOPORTTI SYÖTTÖTRILLI SEINÄ"



- Jaetaan pelaajat puoliksi päätytötsille ja annetaan pallo toisen jonon ensimmäiselle pelaajalle.
- Harjoitus lähtee käyntiin ja toteutuu seuraavasti vaihe vaiheelta:
 1. Syöttö vastakkaiseen jonoon.
 2. Syötön jälkeinen liike kohti jompaakumpaa porttia.
 3. Pallon saanut pelaaja havainnoi kummasta portista pelaaja tulee ja laittaa syötön yhdellä/kahdella kosketuksella pelaajalle.
 4. Pallon portille syöttänyt pelaaja lähtee itse liikkumaan kohti toista porttia valmiina vastaanottamaan seinäsyöttöä.
 5. Portille liikkunut ja pallon vastaanottanut pelaaja antaa heti seinäsyötön kohti toista pelaajaa yhdellä/kahdella kosketuksella.
 6. Seinäsyötön suorittanut pelaaja liikkuu toisen jonon päähän.
 7. Seinäsyötön vastaanottanut pelaaja kuljettaa pallon portista läpi.
 8. ja 9. Pelaaja syöttää toiseen jonoon ja liikkuu itse jonon perään.
- Harjoituksessa tärkeää on syöttöjen laatu, syötön jälkeinen liike, havainnointi ennen ensimmäistä kosketusta, ensimmäisen kosketuksen laatu, nopea tempoinen kuljetus.
- Kaikki liikkeet/juoksut pallottomana tehdään todella terävästi.

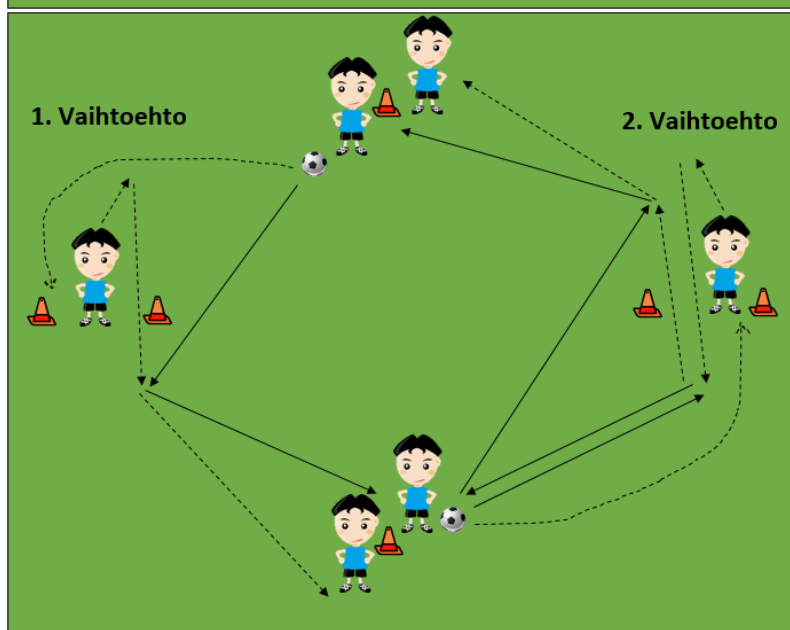
16. Harjoituspankki



"2VS1+VALINTAPORTIT+MAALINTEKO"



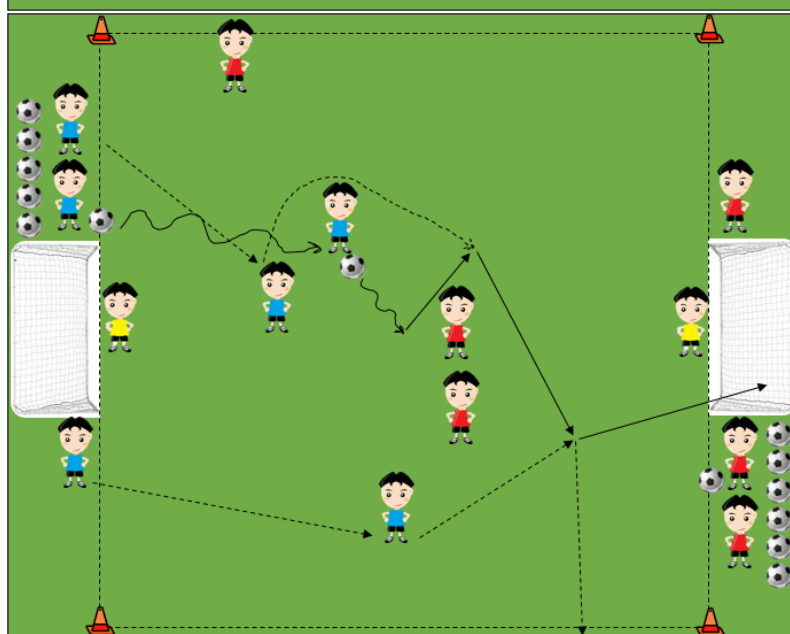
- Jaetaan porukka suurinpiirtein kolmeen osaan, niin että maalin viereen tulevat puolustajat pallojen kanssa ja kaksi muuta porukkaa menevät keskikentälle kahden tötän taakse hyökkääjiksi.
- Harjoitus etenee seuraavasti:
 - 1/2. Puolustaja ottaa pienen tempokuljetuksen, jonka jälkeen tämä syöttää pallon jommallekummalle hyökkääjälle.
 - 3/4. Syötön jälkeen puolustaja lähtee antamaan painetta ylöspäin kohti pallollista pelaajaa, joka on valinnut joko pun./kelt. portin.
 - 5/6. Toinen hyökkääjästä valitsee toisen portin, kuin pallollinen pelaaja, näin saadaan ns. "kahdelle kaistalle" pelaajat hyökätessä. Pallollinen pelaaja, joko syöttää oikea-aikaisesti pallon pallotomalle pelaajalle etuviistoon tai haastaa puolustajan 1vs1.
 7. Jompikumpi ratkaisu pitää johtaa maalipaikkaan ja laukaisuun.
- Jokainen menee suorituksen jälkeen aina takaisin omaan jonoonsa, jotta jokainen saa samalta paikalta paljon peräkkäisiä suorituksia.
- Pienen ajan päästä pelaajia liikutetaan niin, että jonot siirtyvät aina myötäpäivässä seuraavalle pisteelle.



"MURTAUTUMISSALMIAKKI"



- Syöttöharjoituksessa on kaksi vaihtoehtoa, miten pelata ja sen määrittää pallottoman pelaajan aloitteen tekävä liike.
- 1. Vaihtoehto: Pelaaja liikkuu portista palloa vastaan ja tekee pumpaavan liikkeen ylöspäin läpi portista, jolloin pallollinen pelaaja syöttää pallon suoraan pystyyn.
- 2. Vaihtoehto: Pelaaja liikkuu pois päin pallollisesta läpi portin ja tekee toiseen suuntaan pumppaavan liikkeen ja tulee vastaan pallollista läpi portin, jolloin pallollinen pelaaja pelaa pallon jalkaan ja portista läpi aloitteen tehnyt pelaaja antaa palautuksen takaisin ja lähtee heti syötön jälkeen liikkeelle läpi portista, jolloin syöttäjä antaa niin kuin ensimmäisessäkin vaihtoehdossa pystysyötön syvyyteen juoksevalle pelaajalle.
- Jommankumman kombinaation jälkeen pystysyötön vastaanottanut pelaaja pelaa pallon uudelle syöttäjälle ja menee itse saman paikkaan odottamaan omaa syöttövuoroaan.
- Vastaisuudessaan pystysyötön antanut pelaaja liikkuu heti syötön jälkeen portille, josta palloton pelaaja teki aloitteen.

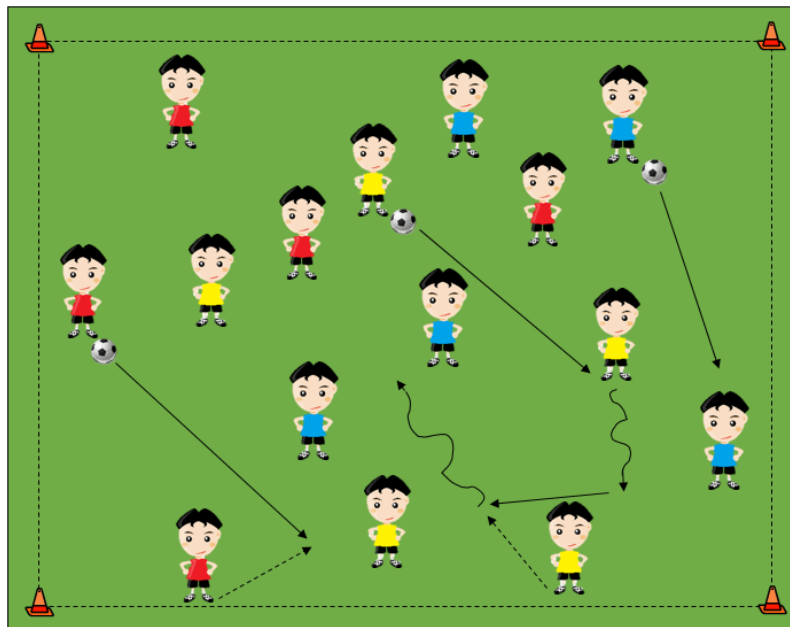


"RULLAAVA 3vs2 MAALINTEKO"



- Pallollinen joukkue lähtee ensin 3:lla pelaajalla hyökkäämään, jolloin pallottomalta joukkueelta tulee ensin 2 puolustajaa kentälle.
- Pallollinen joukkue pyrkii ratkaisemaan 3vs2 tilanteen ja murtautumaan maalintekosektorille.
- Tilanteen päättyessä maaliin tai ei, pallollisena joukkueena olleita (sininen) jää kaksi pelaajaa puolustamaan, kun päättyneen tilanteen jälkeen punaisten uudet 3 pelaajaa lähtevät hyökkäämään, jolloin toiselle joukkueelle syntyy 3vs2 tilanne. Tämän tilanteen jälkeen toimitaan taas samoin, eli hyökänneeltä joukkueelta jää yksi pelaaja sivuun, kun kaksi jää puolustamaan uutta 3vs2 hyökkäystä.
- Harjoitteesta voi luoda vaikka kilpailun, että kumpi joukkue saa tehtyä enemmän maaleja erän aikana.

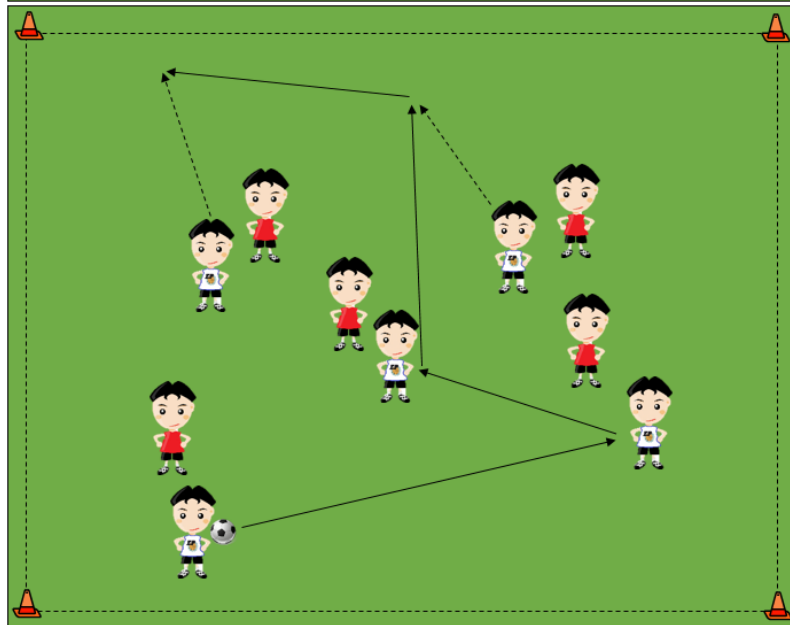
16. Harjoituspankki



"OMALLE VÄRILLE SYÖTTELY HÄSSÄKKÄ"



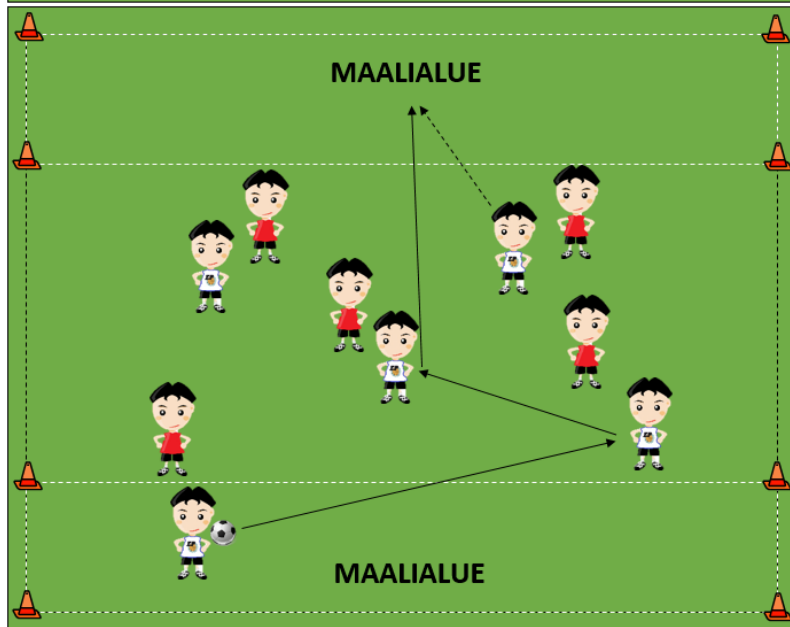
- Jaetaan porukka neljään-viiteen joukkueeseen ja joka joukkueelle annetaan kaksi palloa.
- Valmentajan merkistä joukkueet lähtevät syöttelemään alueella omina yksikköinä, niin että pelaajat ja kaksi palloa liikkuvat.
- Harjoitteen tarkoituksena on saada palloa liikutettua pelaajalta pelaajalle, niin ettei palloa pelata takaisin sille pelaajalle, jolta se on viimeksi saatu, eli peliä pitää viedä aina eteenpäin ympäri aluetta.
- Pallo syötetään aina liikkeeseen sellaiselle pelaajalle, joka sitä aina jollakin tavalla pyytää.
- Syötön vastaanottettuaan pelaaja ottaa ensimmäisen kosketuksen johonkin suuntaan katse ylhäällä ja etsii seuraavaa mahdollista aktiivista palloa pyytävää pelaajaa, jolle pallon voi syöttää taas.



"KÄSIPALLO ALUEELLA"



- Jaetaan pelaajat puoliksi kahteen joukkueeseen, mikäli on pariton määrä pelaajia, niin yksi pelaaja voi toimia ns. "jokerina", eli olla aina pallollisen pelaajan puolella.
- Käsipallon sääntöjä:
 1. Pallollinen pelaaja ei saa liikkua, mutta pallottomat saavat.
 2. Pallolliselta pelaajalta ei saa ottaa palloa pois, ainoa tapa millä pallon voi riistää on katkomalla vastustajan syöttöjä.
 3. Syötöt tulee antaa ilmassa, mikäli syöttö katkaistaan tai se osuu maahan, niin vastustaja saa välittömästi pallon.
 4. Syötön vastaanottaneen pelaajan täytyy koskettaa pallon kanssa maata, ennen kuin voi syöttää pallon uudestaan jollekin toiselle.
 5. Maali tulee, kun joukku saa syötettyä keskenään onnistuneesti 10 syöttöä putkeen. Maalin jälkeen joukkue pyrkii uuteen maaliin.
 8. Tärkeintä on pallottomien liike, aloitteiden teko ja puhuminen.

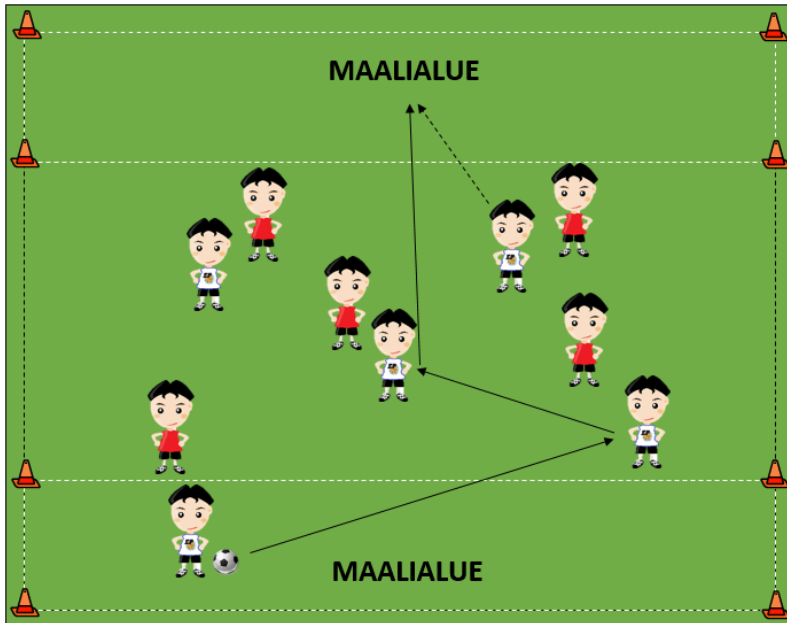


"KÄSIPALLO MAALIALUEILLA"



- Jaetaan pelaajat puoliksi kahteen joukkueeseen, mikäli on pariton määrä pelaajia, niin yksi pelaaja voi toimia ns. "jokerina", eli olla aina pallollisen pelaajan puolella.
- Käsipallon sääntöjä:
 1. Pallollinen pelaaja ei saa liikkua, mutta pallottomat saavat.
 2. Pallolliselta pelaajalta ei saa ottaa palloa pois, ainoa tapa millä pallon voi riistää on katkomalla vastustajan syöttöjä.
 3. Syötöt tulee antaa ilmassa, mikäli syöttö katkaistaan tai se osuu maahan, niin vastustaja saa välittömästi pallon.
 4. Syötön vastaanottaneen pelaajan täytyy koskettaa pallon kanssa lattiaa, ennen kuin voi syöttää pallon uudestaan jollekin toiselle.
 5. Maali tulee, kun maalialueelle liikkunut pelaaja saa syötön haltuunsa alueen sisällä. Maalin jälkeen vastustaja saa jatkaa peliä.
 6. Maalialueella pelaaja saa olla vain 3 sekunnin ajan, jolloin tämän pitää liikkua pois alueelta, mikäli ratkaisusyöttöä ei tule.
 7. Alueelle saa tehdä aloitteita saman aikaisesti vaikka kaikkien joukkueen pelaajat, mutta aika sääntöä tulee kuitenkin noudattaa.
 8. Tärkeintä on pallottomien liike, aloitteiden teko ja puhuminen.

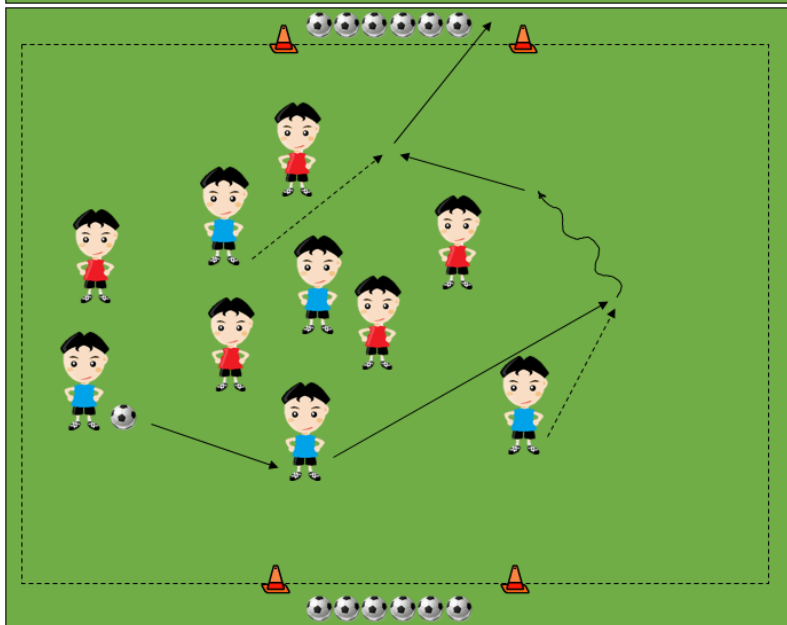
16. Harjoituspankki



"PELI MAALIALUEILLA"



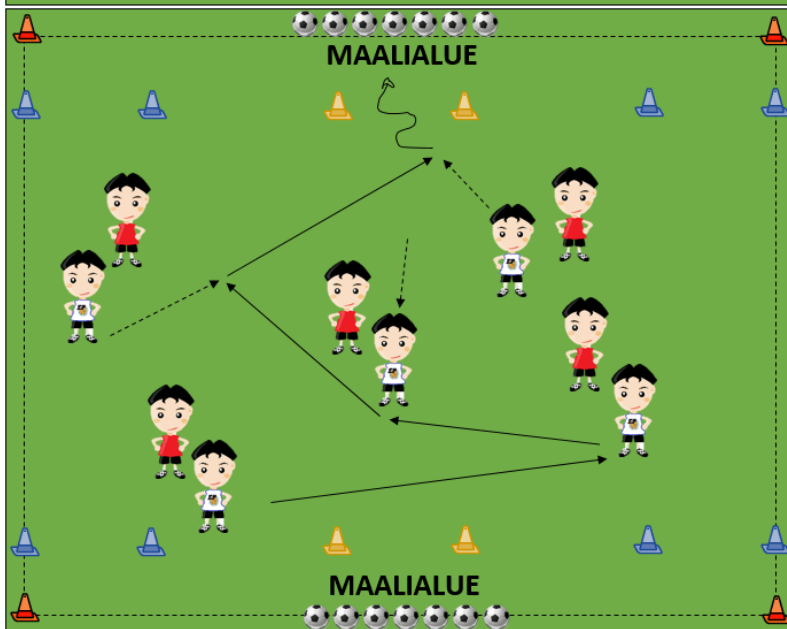
- Jaetaan pelaajat puoliksi kahteen joukkueeseen, mikäli on pariton määrä pelaajia, niin yksi pelaaja voi toimia ns. "jokerina", eli olla aina pallollisen pelaajan puolella.
- Maalialuepelin sääntöjä:
 1. Maali syntyy, kun maalialueelle liikkuneelle pelaajalle pelataan pallo ja tämä saa pallon hallitusti haltuunsa alueella.
 2. Alueelle tehdään aina aloitteita ja sinne ei saa jäädä seisomaan.
 3. Maalialueella pelaaja saa olla aloitteen jälkeen 3 sekuntia, jonka aikana ratkaisusytön pitää tulla. Mikäli syöttöä ei tule, joutuu pelaaja poistumaan alueelta.
 4. Maalin jälkeen vastustaja saa lähteä rakentamaan peliä omalta maalialueeltaan.
- Harjoituksessa tärkeitä asioita ovat: Pallottomien pelaajien jatkuva liike ja vapaan paikan hakeminen, syötöt liikkeeseen ja suuntaan.



"PORTTIMAALI PELI"



- Tehdään alue, jossa on kaksi porttimaalia molemmilla joukkueilla.
- Pelataan 5vs5/6vs6 vapaata peliä, jossa ei ole maalivahteja.
- Maalin saa tehdä syöttämällä porttimaalista max. Polven korkuinen veto, tai kuljettamalla porttimaalista läpi.
- Pallon mennessä yli kentältä, tilanteessa peliä jatkava joukkue hakee uuden pallon oman maalin takaa ja pyrkii uudelleen maalintekoon.
- Maalin tehnyt joukkue saa myös hakea uuden pallon ja jatkaa peliä.

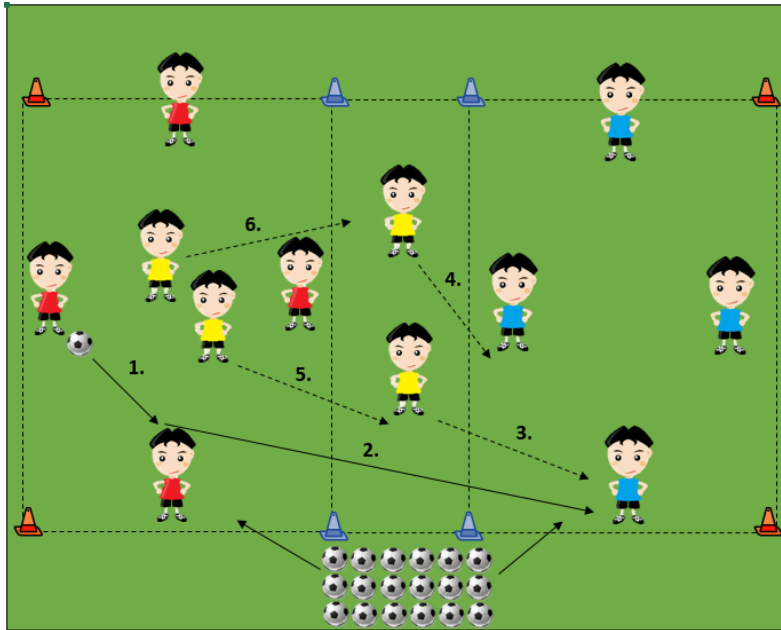


"PELI MURTAUTUMISPORTEILLA"



- Jaetaan pelaajat puoliksi kahteen joukkueeseen, mikäli on pariton määrä pelaajia, niin yksi pelaaja voi toimia ns. "jokerina", eli olla aina pallollisen pelaajan puolella.
- Maalialuepelin sääntöjä:
 1. Maali syntyy, kun pelaaja kuljettaa pallon kontrolloidusti portista lävitse maalialueelle.
 2. Keskiportista saa 3 pistettä ja laidolla olevista porteista 1 pisteen.
 3. Maalin tehnyt joukkue saa hakea uuden pallon omalta maalialueeltaan ja lähteä uudestaan hakemaan uutta mahdollisuutta murtautua porteista.
 4. Se joukkue kumpi on ensimmäisenä saanut kasaan 12 pistettä on pelin voittanut joukkue.
- Harjoituksessa tärkeitä asioita ovat: Pallottomien pelaajien jatkuva liike ja vapaan paikan hakeminen, syötöt liikkeeseen ja suuntaan, sekä rohkea 1vs1 haastaminen porttien läheisyydessä.

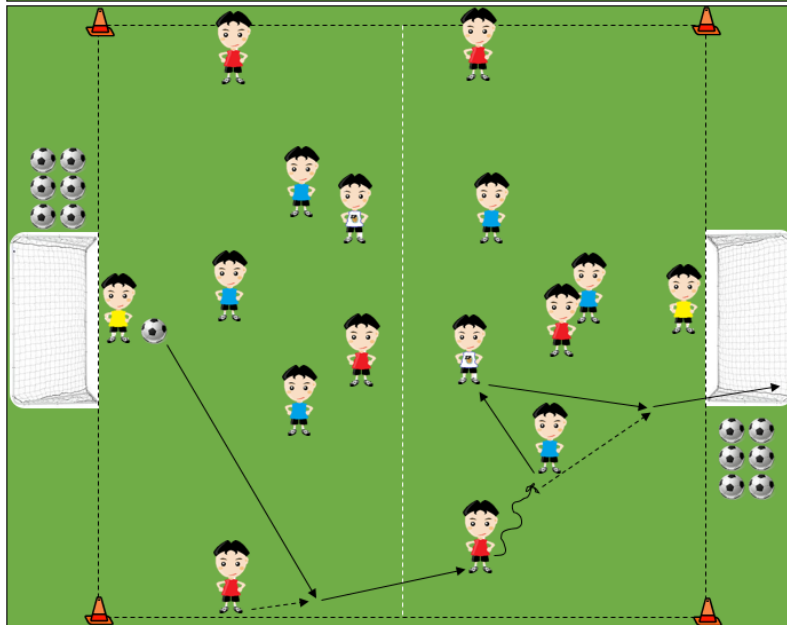
16. Harjoituspankki



"3 ALUEEN JA 3 JOUKKUEEN PELI"



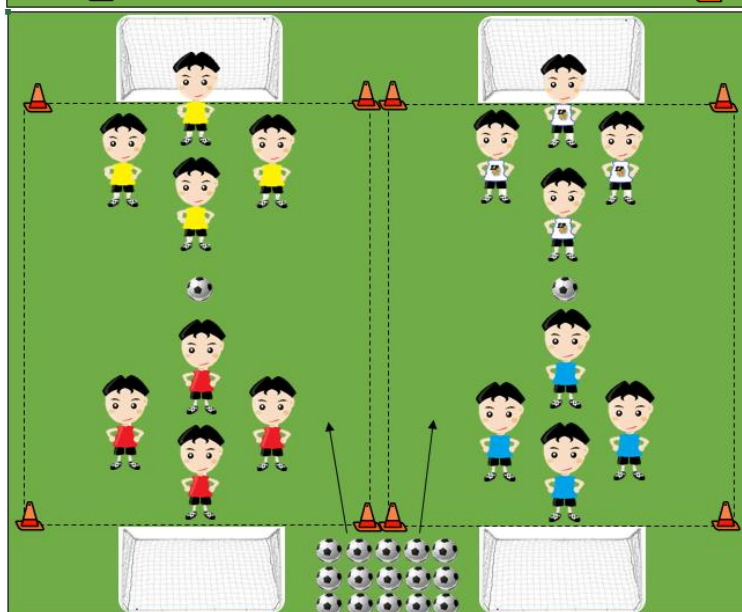
- Jaetaan pelaajat kolmeen joukkueeseen, siten että päätyalueille menee kaksi pallollista joukkuetta ja keskialueelle menee palloton joukkue.
- Pallottomasta joukkueesta saa lähtyä 2 pelaajaa prässäämään palloa pois pallolliselta joukkueelta (punainen).
- Pallollinen joukkue pyrkii ohittamaan prässin ja pelaamaan pallon toisella puolella olevalle joukkueelle (sininen) toisen prässilinjan läpi.
- Mikäli joukkue saa pelattua pallon toiselle puolelle, niin keskellä olevat pallottomat pelaajat lähtevät välittömästi prässäämään, sinne alueelle, minne pallo juuri tuli. Tällöin ensimmäistä pallollista joukkuetta prässänneet (punaista) palaavat keskelle peittämään syöttösuuntaa ja tukemaan kahta prässäävää pelaajaa.
- Palloton joukkue (keltainen) pääsee pallolliseksi joukkueeksi, kun jompikumpi pallollisista (punainen tai sininen) joukkueista menettää pallon kaksi kertaa, eli kaksi virhettä per joukkue => prässäävä joukkue vaihtuu. Valmentaja laittaa aina uutta palloa reunalta peliin.
- Harjoitusta voi muokata sijoittamalla maalit pallollisten joukkueiden päätyihin, mihin yritetään tehdä maali heti riiston jälkeen.



"KAHDEN ALUEEN MURTAUTUMISPELI"



- 6vs6 + 2x MV(Kelt.) + 2x Jokeri(Valk.).
- Kaksi aluetta, joissa aina 3vs3 + MV + Jokeri.
- Jokerit ovat aina pallollisen joukkueen puolella.
- Pallollinen joukkue pyrkii onnistuneella pelinavaamisella pääsemään rakentamaan murtautumistilanne vastustajan alueelle.
- Pallo pitää syöttämällä saada pelattua alueelta toiselle, josta päästään murtautumistilanteeseen 4vs3 hyökkäyksellä.
- Mikäli käy niin, että esimerkiksi punainen joukkue peliä avatessa menettää pallon siniselle joukkueelle omalla puolustusalueellaan, niin sininen pyrkii välittömästi murtautumaan maalintekoon Jokerin avustuksella, kun pallollinen joukkue vaihtui.
- Pallon mennessä kentältä yli, tilanteesta pallon ansainnut joukkue saa jatkaa peliä avaamalla sen omasta päästä maalivahdilta. Sama sääntö pätee, mikäli joukkue saa maalin tehtyä.

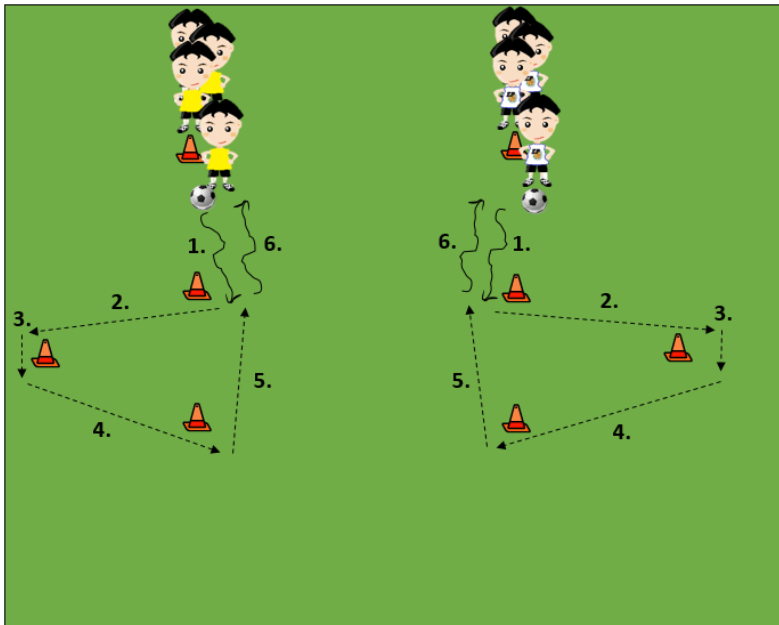


"LOPPUPELIT"



- Kaksi pelikenttää, joissa pelataan 4vs4 tai 5vs5 peliä.
- 7 min pelit, jonka jälkeen joukkueet vaihtavat vastustajaa.
- Pallon mennessä yli kentältä, valmentaja heittää uuden päädystä peliin, näin peli jatkuu ja tempo säilyy.

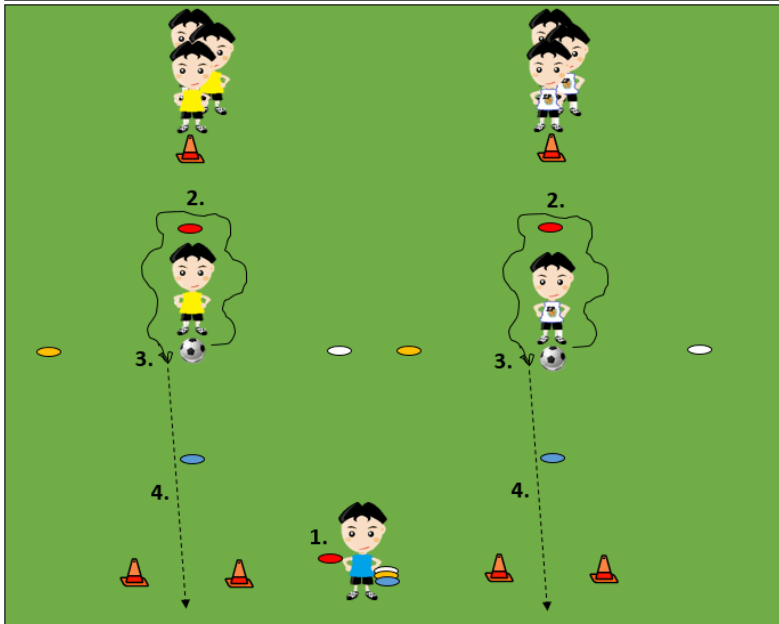
16. Harjoituspankki



"KULJETUS-KIIHDYTYS-JARRUTUS KOLMIO"



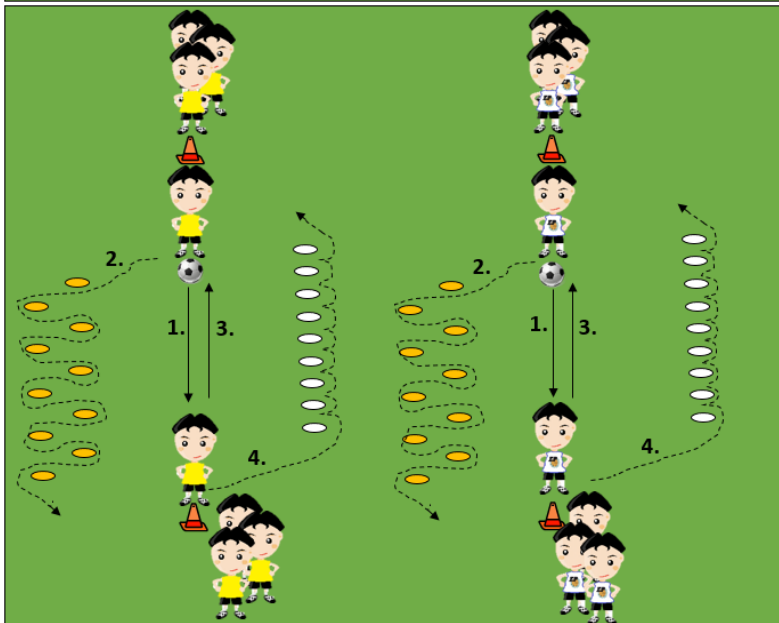
- 1. Kuljetus tötsälle ja pallon pysäytys.
- 2. Kiihdytys kohti seuraavaa tötsää + jarrutus.
- 3. Terävä käännös.
- 4. Kiihdytys kohti seuraavaa tötsää + jarrutus.
- 5. Kiihdytys kohti tötsää ja palloa.
- 6. Pallo mukaan ja terävä kuljetus kohti lähtöpistettä + pallon jättö seuraavalle suorittajalle, joka lähtee matkaan.
- Se joukkue, joka on ensimmäisenä mennyt täyden kierroksen saa yhden erävoiton.
- Se joukkue voittaa kilpailun, joka saa ensimmäiseksi kasaan esim. yhteensä 5 erävoittoa.



"KULJETUS-KIIHDYTYS SALMIAKKI"



- 1. Valmentaja nostaa sen värisen tötsän ylös, joka kierretään.
- 2. Pallon kanssa nopea tempokuljetus sen värisen tötsän ympäri.
- 3. Kuljetetaan pallo keskelle "salmiakkia" ja jätetään se siihen.
- 4. Kiihdytys täyteen vauhtiin ja juoksu läpi portista.
- Se on voittajajoukkue, joka saa ensimmäisenä kasaan esim. 10 erävoittoa.

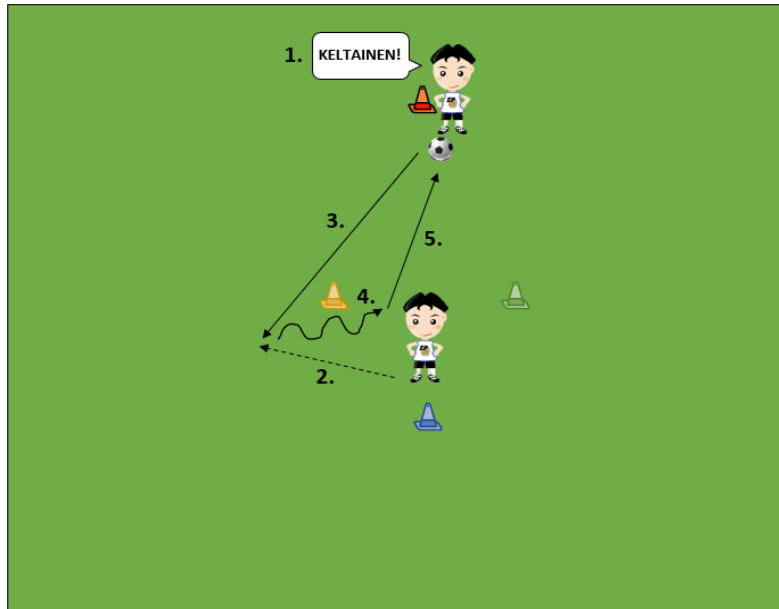


"KOORDINAATIOSYÖTTÖTRILLI"



- 1. Pelaaja syöttää pallon vastakkaiseen jonon ensimmäiselle.
- 2. Syötön suorittanut pelaaja pujottelee oranssit tötsät.
- 3. Pallon vastaanottanut pelaaja syöttää takaisin toiseen jonoon.
- 4. Syötön suorittanut pelaaja askeltaa valkoiset tötsät.
- Askellusten tai pujottelun jälkeen siirrytään aina toiseen jonoon.

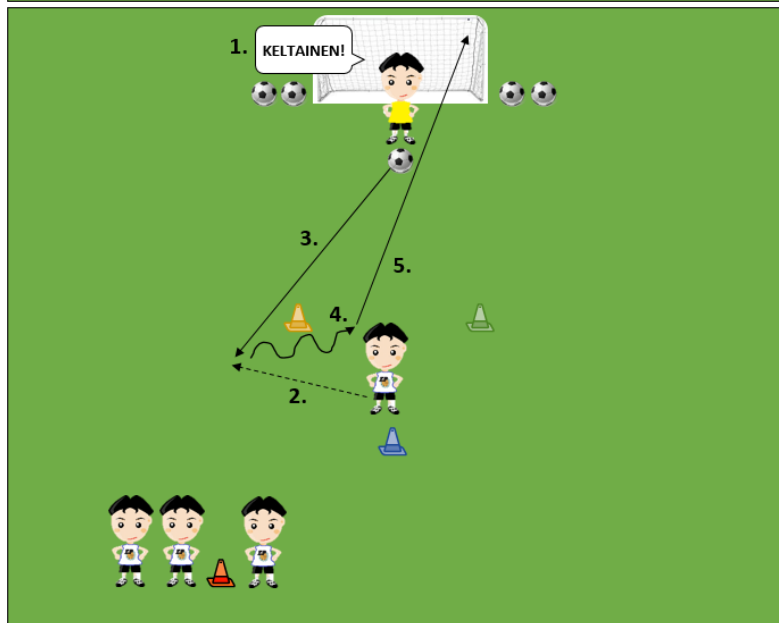
16. Harjoituspankki



"VÄRIKOLMIO SYÖTTELY"



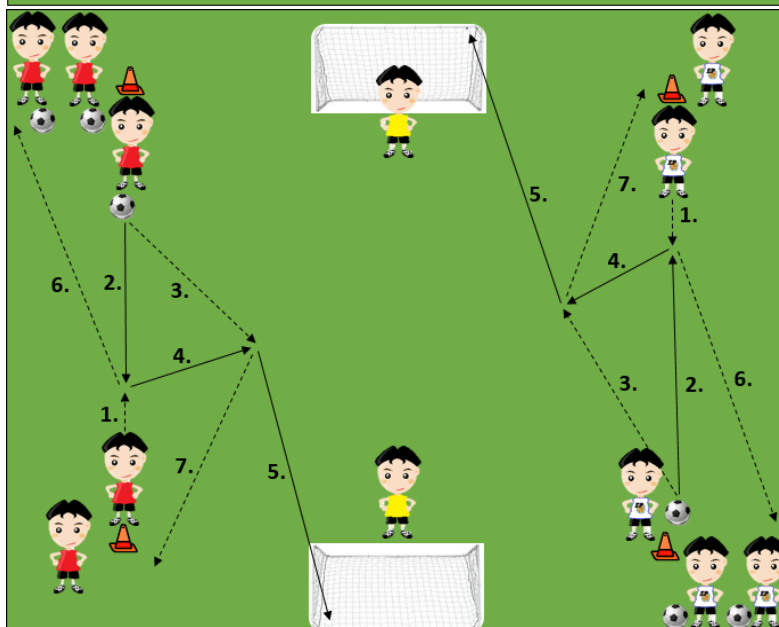
- Jakaudutaan pareihin, joista toinen menee pallolliseksi päätytötsälle ja toinen sijoittuu värikolmion keskelle pallottomana.
- Harjoitus lähtee käyntiin ja toteutuu seuraavasti vaihe vaiheelta:
 1. Pallollinen pelaaja antaa merkin sanomalla jonkun kolmion värin.
 2. Merkin jälkeen palloton pelaaja liikkuu juuri sen värisen tötsän ohitse pois kolmion keskeltä.
 3. Pallollinen pelaaja syöttää pallon liikkeen tehneelle pelaajalle.
 4. Tötsän ohi liikkunut pelaaja pyrkii ottamaan pallon haltuun ja kohti kolmion keskustaa ensimmäisellä kosketuksella (yläjätkä).
 5. Ensimmäisen kolmion keskustaan kohdistetun kosketuksen jälkeen pelaaja syöttää pallon takaisin päätytötsän pelaajalle ja ja palaa takaisin kolmion keskelle valmiiksi vastaanottamaan seuraavaa merkkiä, jonka päätytötsän pelaaja antaa jälleen.
- Harjoituksen voi toteuttaa myös niin, että päätytötsän pelaaja antaa signaalin saman värisillä tötsillä, kuin kolmiossa on, jolloin toimitaan kuulohavainnon sijaan näköhavainnolla.
- Harjoituksessa tärkeää on miettiä, millaisessa peliasennossa (positiivinen) liikutaan ja mikä on ensimmäisen kosketuksen suunta.



"VÄRIKOLMIO MAALINTEKO"



- Jakaudutaan niin, että maalivahti menee maaliin ja yksi pelaaja sijoittuu värikolmion keskelle pallottomana ja loput pelaajat taakse.
- Harjoitus lähtee käyntiin ja toteutuu seuraavasti vaihe vaiheelta:
 1. Maalivahti antaa merkin sanomalla jonkun kolmion värin.
 2. Merkin jälkeen palloton pelaaja liikkuu juuri sen värisen tötsän ohitse pois kolmion keskeltä.
 3. Maalivahti syöttää pallon liikkeen tehneelle pelaajalle.
 4. Tötsän ohi liikkunut pelaaja pyrkii ottamaan pallon haltuun ja kohti kolmion keskustaa ensimmäisellä kosketuksella (yläjätkä).
 5. Ensimmäisen kolmion keskustaan kohdistetun kosketuksen jälkeen pelaaja pyrkii maalintekoon toisella kosketuksella, jonka jälkeen palaa takaisin kolmion keskelle valmiiksi vastaanottamaan seuraavaa merkkiä, jonka maalivahti antaa jälleen.
- Harjoituksen voi toteuttaa myös niin, että maalivahti antaa signaalin saman värisillä tötsillä, kuin kolmiossa on, jolloin toimitaan kuulohavainnon sijaan näköhavainnolla.
- Harjoituksessa tärkeää on miettiä, millaisessa peliasennossa (positiivinen) liikutaan ja mikä on ensimmäisen kosketuksen suunta.

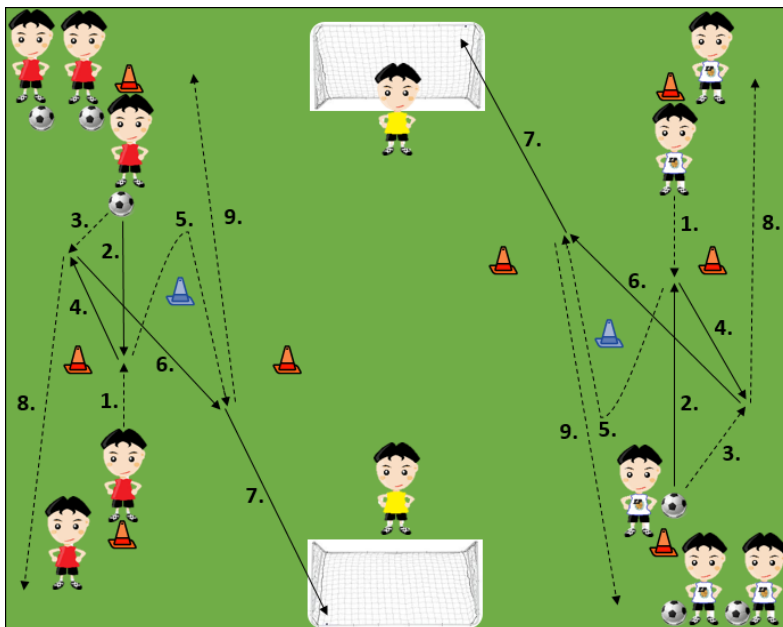


"2 PUOLEN SEINÄSYÖTTÖMAALINTEKO"



1. Palloton pelaaja liikkuu vastaan.
2. Pallollinen pelaaja antaa syötön vastaan liikkuneelle pelaajalle.
3. Syötön antanut pelaaja tekee liikkeen kohti keskustaa.
4. Syötön vastaanottanut pelaaja antaa seinäsyötön keskustaan.
5. Seinäsyötön vastaanottanut pelaaja suorittaa laukauksen.
6. Seinäsyötön antanut pelaaja liikkuu vastakkaiseen jonoon.
7. Laukauksen suorittanut pelaaja liikkuu vastakkaiseen jonoon.

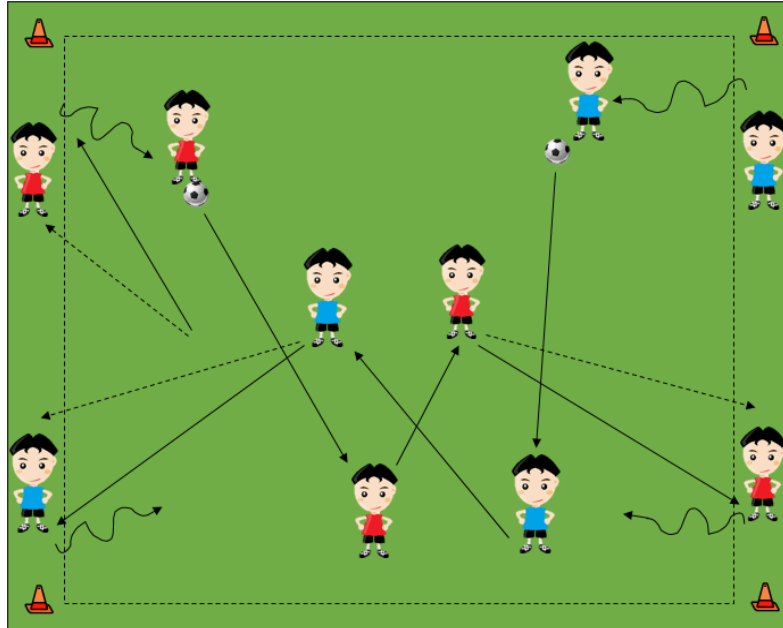
16. Harjoituspankki



"2 PUOLEN LÄPISYÖTTÖMAALINTEKO"



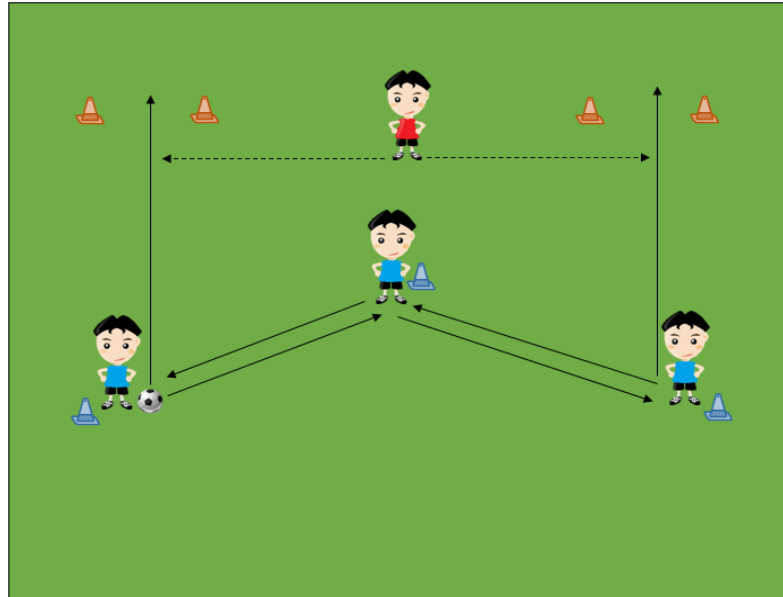
1. Palloton pelaaja liikkuu vastaan.
2. Pallollinen pelaaja antaa syötön vastaan liikkuneelle pelaajalle.
3. Syötön antanut pelaaja tekee liikkeen diagonaalisti vastaan.
4. Syötön vastaanottanut pelaaja antaa seinäsyötön takaisin.
5. Seinäsyötön antanut pelaaja tekee kaarijuoksun.
6. Seinäsyötön vastaanottanut pelaaja antaa läpisyötön.
7. Kaarijuoksun tehnyt pelaaja suorittaa laukauksen läpisyötöstä.
8. Läpisyötön suorittanut pelaaja liikkuu toisen jonon perään.
9. Laukauksen suorittanut pelaaja liikkuu toisen jonon perään.



"KAHDEN VÄRIN PÄÄTYSYÖTTELY"



- Jaetaan porukka kahteen joukkueeseen ja laitetaan molemmista joukkueista yhdet pelaajat kumpaankin päättyyn ristikkäin.
- Valmentajan merkistä joukkueet lähtevät syötteleään päädyistä päättyyn omina yksikköinä, niin että molemmat kontrolloivat omaa palloaan.
- Päätyyn pelattaessa, sinne syöttänyt pelaaja liikkuu päättyyn sen pelaajan tilalle, joka on vastaanottanut syötön ja lähtenyt kuljetta- maan takaisin alueelle.
- Alueelle kuljettanut pelaaja pyrkii löytämään kauempana olevan pelaajan syötöllä, jonka aikana alueella ollut toinen pelaaja pyrkii liikkumaan kohti palloa vastaanottanutta pelaajaa ja antaa tälle tuki pallollisena.
- Pallo pelataan siis molempien alueella olevien pelaajien kautta edellä mainitulla tavalla. Kun pallolliselle tuen antanut pelaaja saa tiputuksen, niin tämä pelaa pallon välittömästi toiseen päättyyn ja liikkuu myös itse sinne.
- Päätyyn pelaamisen aikana alueella olevat pelaaja pyrkivät havain- noimaan etukäteen syntyvän tilan ja porrastuksen pallolliselle pelille.

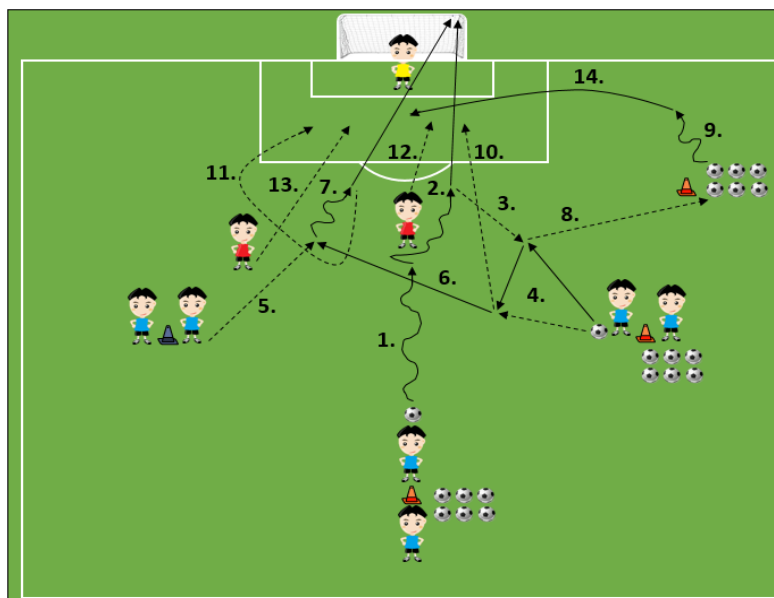


3vs1 PUOLUSTAJAN OHI PORTISTA SYÖTÖ



- Tehdään neljän hengen ryhmät, joissa jokainen pelaaja joutuu vuorollaan olemaan puolustaja, jonka tehtävänä on pyrkiä ehdimään peittämään porttimaaleja, johon pallollinen joukkue pyrkii tekemään maalin.
- Pallollinen joukkue ryhmittyy kolmion muotoiseen muotoon tötsille.
- Keskellä oleva pelaaja pyörittää peliä ja ei saa tehdä maalia.
- Laidoilla olevat pelaajat saavat yrittää suoraan syötöstä maalia siihen porttimaaliin, joka on heidän laitansa puolella.
- Syötöt kulkevat aina keskustan kautta, eli laita-laita syöttöä ei voi suorittaa, vaan pitää aina pelata keskustan kautta.
- Jokainen on omalla vuorollaan puolustajana tietyn ajan, jonka aikana pallollinen joukkue laskee, kuinka monta maalia puolustaja päästi omalla vuorollaan.
- Lopuksi verrataan kaikkien kesken, että kuka päästi vähiten maaleja.

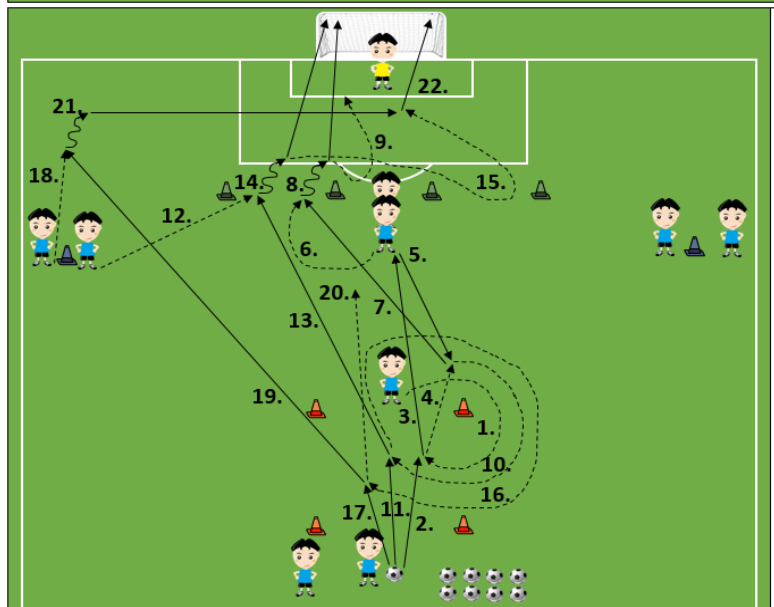
16. Harjoituspankki



KOLMEN PAIKAN MAALINTEKO



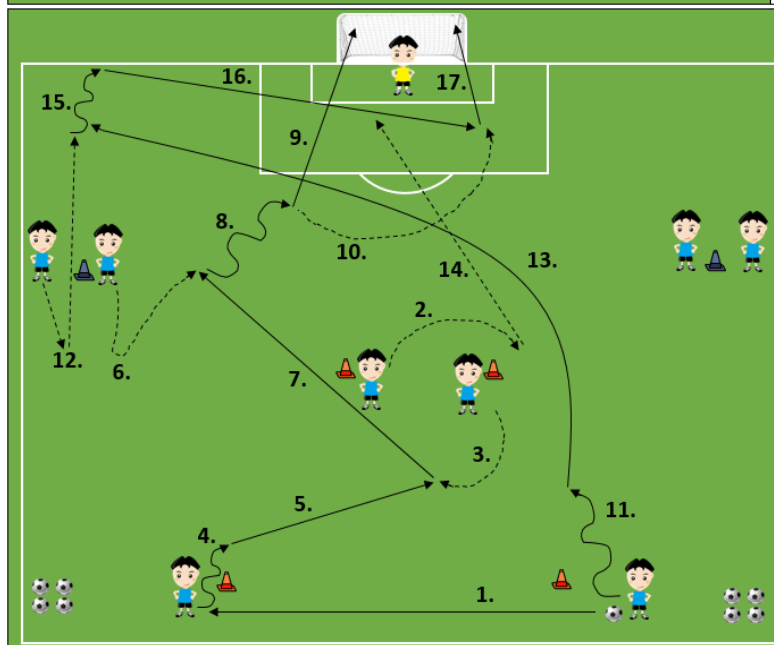
1. Pelaaja kuljettaa pallon kanssa kohti passiivista puolustajaa.
2. Pelaaja harhauttaa puolustajan ja laukoo kohti maalia.
3. Pelaaja tekee aloitteen pallottomana kohti toista palloa.
4. Aloitteen tehnyt pelaaja pelaa seinän pallollisen pelaajan kanssa.
5. Vastakkaisen puolen palloton pelaaja tekee aloitteen pystyyn.
6. Seinän jälkeen pallollinen pelaaja antaa murtavan syötön pystyyn.
7. Aloitteen tehnyt pelaaja ottaa pallon haltuun ja laukoo kohti maalia.
8. Seinäksi aloitteen tehnyt pelaaja liikkuu kohti laitaa ja ottaa pallon.
9. Pelaaja kuljettaa palloa katse ylhäällä tulevaa keskitystä varten.
10. Seinässä mukana ollut pelaaja tekee aloitteen etukulmaa kohden.
11. Laidasta leikannut pelaaja tekee uuden aloitteen kohti takakulmaa.
12. Harhautetusta puolustajasta tulee aktiivinen => liikkuu etukulmalle.
13. Toisesta puolustajasta tulee myös aktiivinen => liikkuu takakulmalle.
14. Laidassa oleva pallollinen pelaaja laittaa keskityksen maalille.



MURTAUTUMISPORTTI MAALINTEKO



- 1./2. Keskikenttä tekee aloitteen ja saa syötön neliöön.
- 3./4. Keskikenttäsyöttää hyökkääjälle ja liikkuu toiselle tötistä.
- 5./6. Hyökkääjä tiputtaa pallon tötisälle ja lähtee kohti ristikkäistä porttia.
- 7./8. Keskikenttä syöttää hyökkääjän läpi ja tämän pyrkii maalintekoon.
- 9./10. Hyökkääjä tekee uuden aloitteen ja keskikenttä hakee uuden pallon.
- 11./12. Keskikenttä saa syötön neliöön ja laituri leikkaa kohti porttia.
- 13./14. Keskikenttä syöttää laiturin läpi ja tämän pyrkii maalintekoon.
- 15./16. Laituri tekee uuden aloitteen ja keskikenttä hakee uuden pallon.
- 17./18. Keskikenttä saa syötön neliöön ja laituri liikkuu pystyyn.
- 19./20. Keskikenttä syöttää laiturille ja lähtee tukemaan keskustaa.
- 21./22. Laituri keskittää maalille, josta löytyvät uudet aloitteen tehneet hyökkääjä ja laituri, jotka pyrkivät maalintekoon.

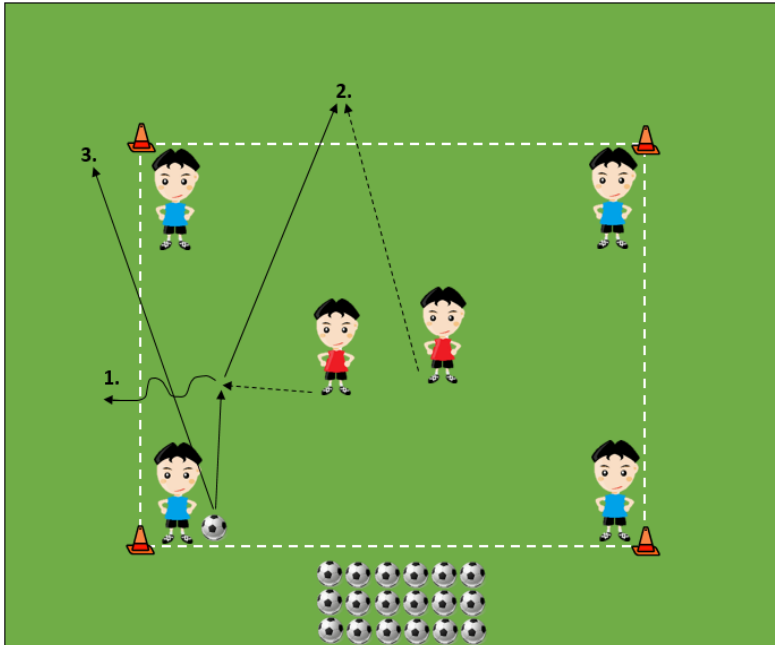


PELIPAIKKAKOHTAINEN MAALINTEKO 1



1. Toppari syöttää pallon toiselle topparille.
2. Toinen keskikenttä tekee tilan toiselle diagonaaliin.
3. Diagonaaliin liikkunut pelaaja saapuu palloa vastaan.
4. Pallon saanut toppari ottaa tyhjän tilan pois kuljettamalla.
5. Toppari syöttää pallon diagonaaliin keskikentälle.
6. Laituri tekee V-juoksun vastaan ja pystyy.
7. Pallon saanut keskikenttä antaa murtavan syötön laiturille.
8. Laituri ottaa pallon haltuun ja kuljettaa palloa kohti maalia.
9. Laituri laukoo kohti maalia.
10. Laituri tekee uuden aloitteen ja lähtee kiertämään taka-alueelle.
11. Pallon liikkeelle laittanut toppari kuljettaa uuden pallon kanssa.
12. Saman laidan toinen laituri liikkuu vastaan ja pystyy syvyyteen.
13. Toppari laittaa puolen vaihdon laitaan syntyneeseen tyhjiin tilaan.
14. Toinen keskikenttä pelaaja ajoittaa liikkeensä kohti etukulmaa.
15. Laituri ottaa pallon haltuun ja kuljettaa.
16. Laituri nostaa katseen ylös ja keksittää maalille.
17. Laituri ja keskikenttä pyrkivät maalintekoon keskityksestä.

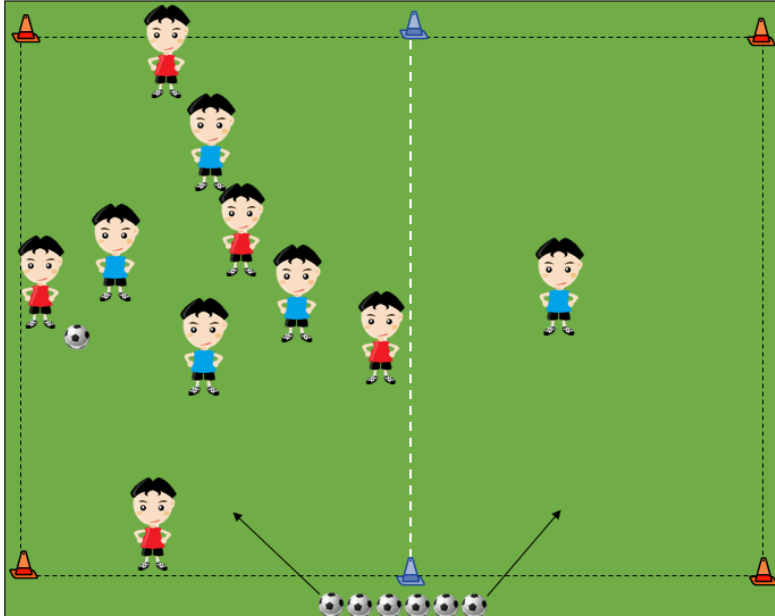
16. Harjoituspankki



TILANTEENVAIHTOHÖYNÄ



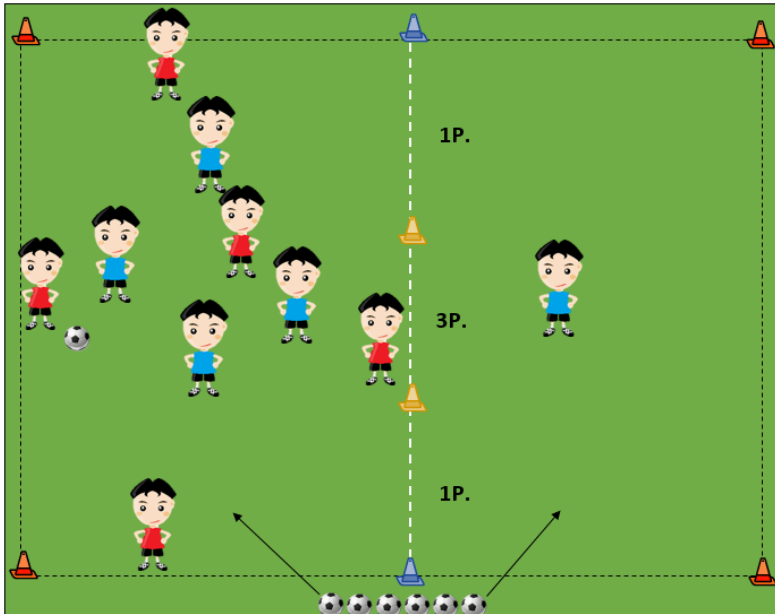
- Pelataan höynää alueella, joko 3vs2, 4vs2, 5vs2 tai 5vs3 muodossa.
- Höynä vaihtuu vasta, kun joku seuraavista vaihtoehtoista toteutuu:
 - 1.) Pallollinen pelaaja antaa harhasyötön, jonka jälkeen puolustava pelaaja kuljettaa pallon kontrolloidusti pois alueelta.
 - 2.) Pallollinen pelaaja antaa harhasyötön, jonka jälkeen puolustava pelaaja syöttää pallon alueelta pois liikkuneelle toiselle puolustavalle pelaajalle kontrolloidusti.
 - 3.) Pallollinen pelaaja antaa harhasyötön, joka suuntautuu ulos alueelta.



"2 ALUEEN SUUNNANMUUTOSPELI"



- 7vs7(+J), 6vs6(+J), 5vs5(+J), 4vs4(+J).
- Molemmilla joukkueilla omat pallonhallinta alueet, joissa tarkoituksena on pitää palloa omalla joukkueellaan.
- Palloton joukkue pyrkii riistämään pallon vastustajan pallonhallinta-alueelta, sekä yrittää pelata pallon kontrolloidusti omalle pallonhallinta alueelle, jonne jää aina yksi joukkueen pelaajista.
- Mikäli pallollinen joukkue menettää pallon omalla alueellaan, niin ensimmäinen ajatus on saada välitön riisto ja jatkaa pallonhallintaa omalla alueellaan. Mikäli vastustaja saa pallon pelattua omalle pallonhallinta alueelleen, niin tällöin osat vaihtuvat ja toinen joukkue lähtee riistämään palloa takaisin.

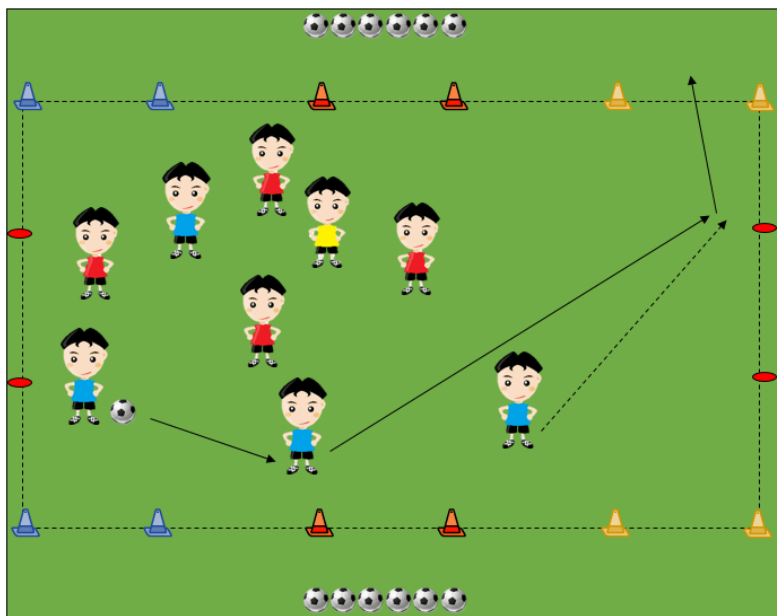


"2 ALUEEN SUUNNANMUUTOSPELI PORTEILLA"



- 7vs7(+J), 6vs6(+J), 5vs5(+J), 4vs4(+J).
- Molemmilla joukkueilla omat pallonhallinta alueet, joissa tarkoituksena on pitää palloa omalla joukkueellaan.
- Palloton joukkue pyrkii riistämään pallon vastustajan pallonhallinta-alueelta, sekä yrittää pelata pallon kontrolloidusti omalle pallonhallinta alueelle, jonne jää aina yksi joukkueen pelaajista.
- Mikäli pallollinen joukkue menettää pallon omalla alueellaan, niin ensimmäinen ajatus on saada välitön riisto ja jatkaa pallonhallintaa omalla alueellaan. Mikäli vastustaja saa pallon pelattua omalle pallonhallinta alueelleen, niin tällöin osat vaihtuvat ja toinen joukkue lähtee riistämään palloa takaisin.
- Keskeltä pelattaessa omalle puolelle 3 pistettä, laidoilta 1 piste.

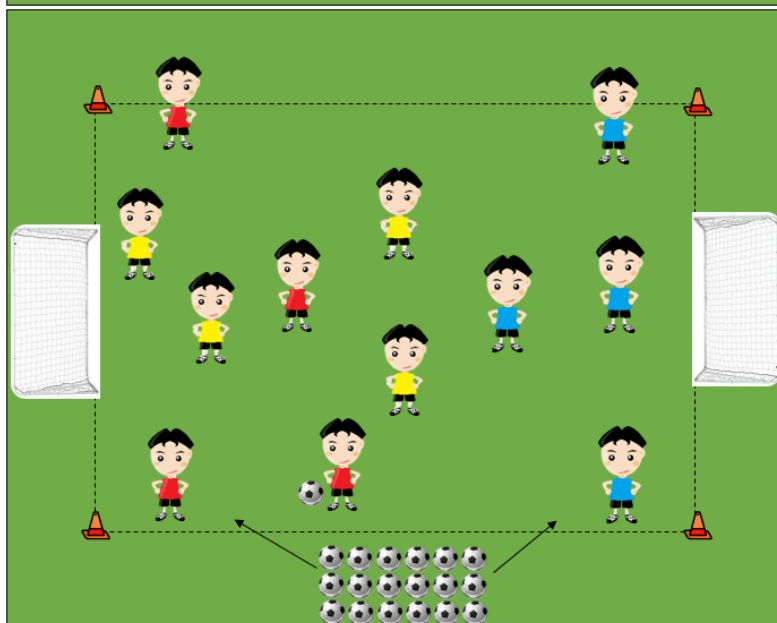
16. Harjoituspankki



"6 MAALIN PELI MAALINTEKOSEKTOREILLA"



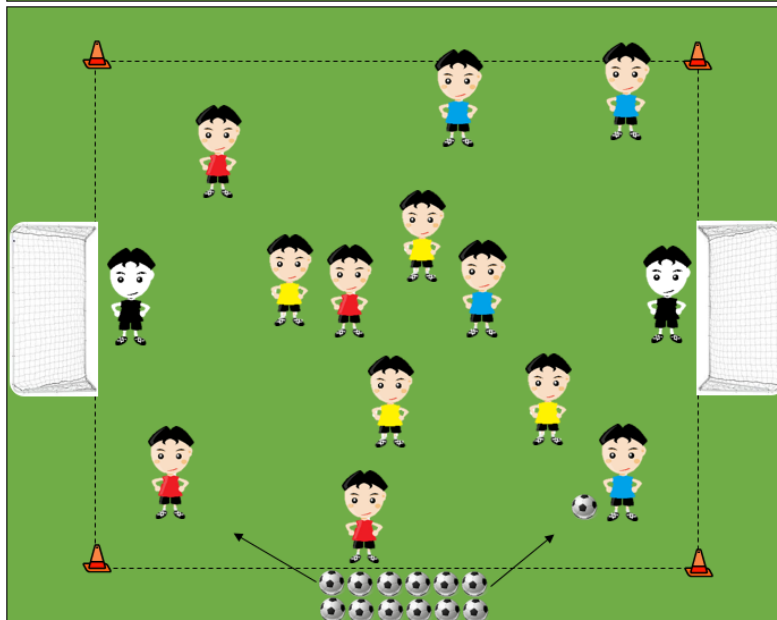
- 7vs7(+J), 6vs6(+J), 5vs5(+J), 4vs4(+J).
- 4x 4 min erät.
- Pallon mennessä yli kentältä, tilanteessa peliä jatkava joukkue hakee uuden pallon oman maalin takaa ja pyrkii uudelleen maalintekoon.
- Maalin tehnyt joukkue saa myös hakea uuden pallon ja jatkaa peliä.
- Maalin saa tehdä vain hyökkäysalueelta, jotka on merkattu punaisilla tötillä.
- Maalinteko tapahtuu syöttämällä suoraan syötöstä portin läpi.
- Keskimmäisestä maalista saa kolme pistettä, laidoilla olevista yhden.



"3 JOUKKUEEN ALUEPELI PIKKUMAALeihin"



- Jaetaan pelaajat kolmeen joukkueeseen, siten että päätyalueille menee kaksi pallollista joukkuetta ja keskialueelle menee palloton joukkue.
- Keskellä oleva joukkue pyrkii riistämään pallon ja tekemään maalin jompaankumpaan pikkumaaliin.
- Pallon menettäneet joukkueet pyrkivät välittömään riistoon ja pallon hallintaan uudestaan.
- Mikäli keskellä oleva joukkue saa tehtyä kaksi maalia ennen täyttä aikaa, niin tällöin joukkue pääsee pois puolustamasta.

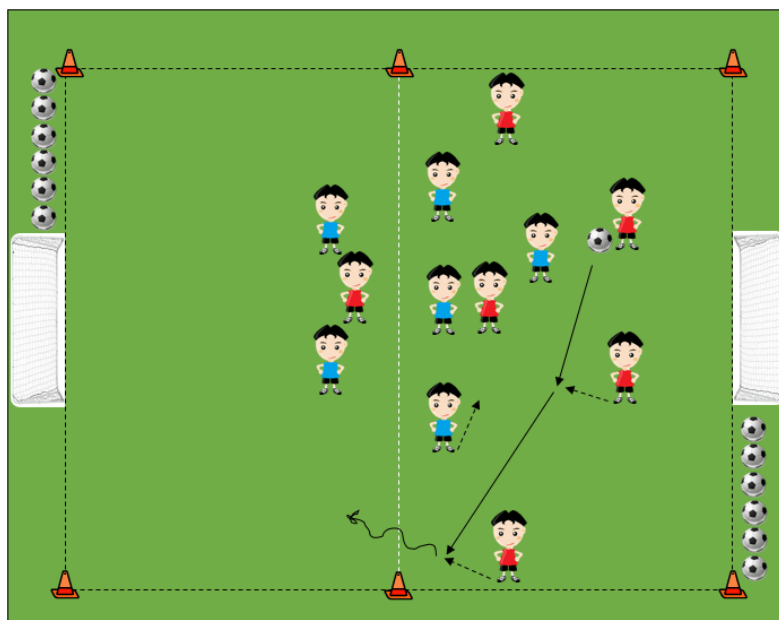


"3 JOUKKUEEN ALUEPELI ISOT MAALIT"



- Jaetaan pelaajat kolmeen joukkueeseen, siten että kaksi joukkueista ovat pallollisia ja yksi joukkue palloton.
- Keskellä oleva joukkue pyrkii riistämään pallon ja tekemään maalin jompaankumpaan pikkumaaliin.
- Pallon menettäneet joukkueet pyrkivät välittömään riistoon ja pallon hallintaan uudestaan.
- Mikäli keskellä oleva joukkue saa tehtyä kaksi maalia ennen täyttä aikaa, niin tällöin joukkue pääsee pois puolustamasta.
- Maalivahdit ovat aina pallollisten joukkueiden käytettävissä.

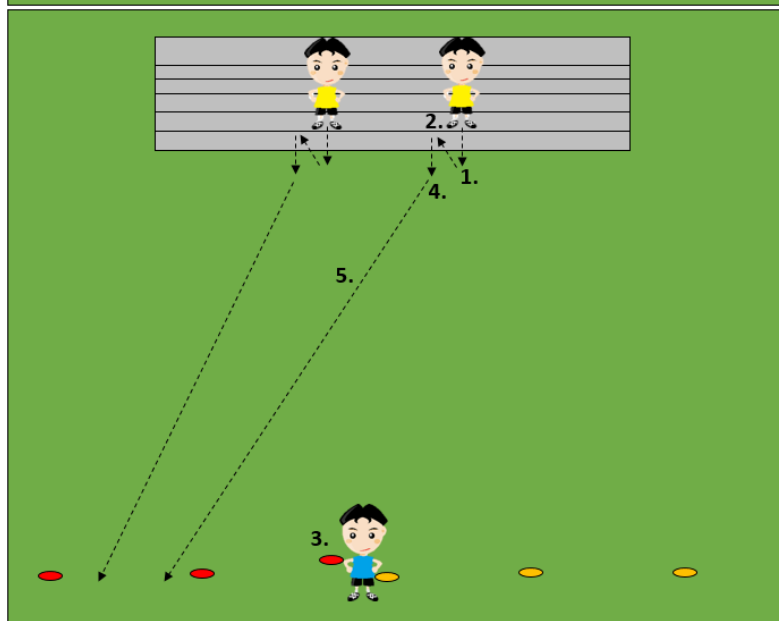
16. Harjoituspankki



"KAHDEN ALUEEN PRÄSSILINJA PELI"



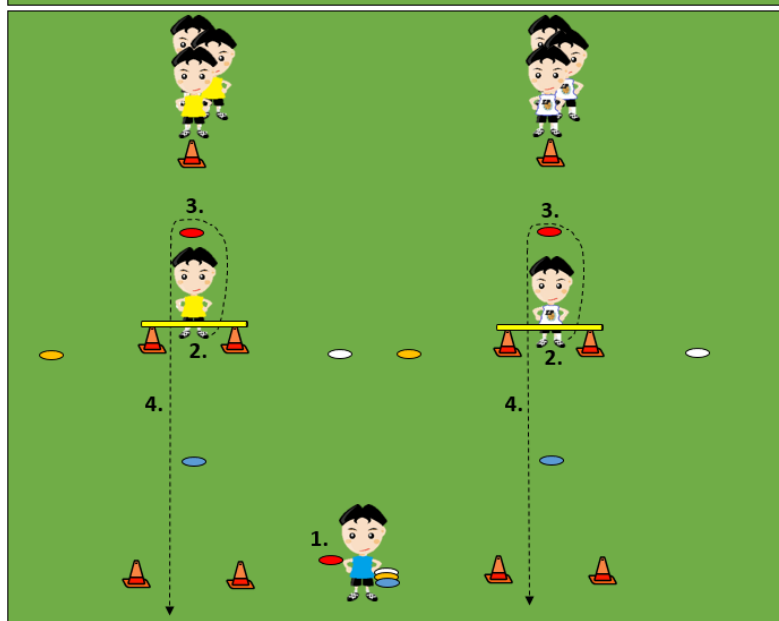
- 6vs6/7vs7 (2-3-1/2-1-3-1 muoto).
- Pallollinen joukkue pyrkii pääsemään, joko syöttämällä tai kuljettamalla puolenkentän yli vastustajan alueelle.
- Mikäli pallollinen joukkue pääsee vastustajan puolelle, niin joukkue pyrkii tekemään maalin pikkumaaliin.
- Hyökkäykseen osallistuvat alueella jo valmiiksi oleva hyökkääjä, keskikenttäpelaajat ja toinen toppari.
- Puolustamaan tulevat pallolliselta joukkueelta hyökkäysalueella olevat keskikenttäpelaajat.
- Mikäli puolustava joukkue saa riiston, niin hyökkäävä joukkue pyrkii reagoimaan välittömästi pallonmenetykseen vastaprässillä.
- Mikäli prässä epäonnistuu ja vastustaja saa pallonhallinnan päälle, niin palataan takaisin lähtömuotoon, jolloin toinen toppari tippuu alas omalle paikalleen.
- Mikäli tulee maali, niin maalin tehnyt joukku avaa uudestaan pelin.
- Mikäli pallo menee yli alueen, niin toinen joukkue avaa alhaalta uudella pallolla.



"LÄHTÖNOPEUS POMPUSTA NÄKÖÄRSYKE"



1. Pelaaja pudottautuu portailta alas lattialle.
2. Pelaaja pomppaa päkiöillä välittömästi ylöspäin laskeuduttuaan.
3. Valmentaja nostaa jommankumman värisen tötän ylös.
4. Pelaaja havainnoi värin ja alastulon jälkeen ottaa ensimmäisen askeleen välittömästi sen väristä porttia kohden.
5. Pelaaja kiihdyttää kohti porttia ja rullaa/jarruttaa vasta sen jälkeen, kunnes on ohittanut portin.

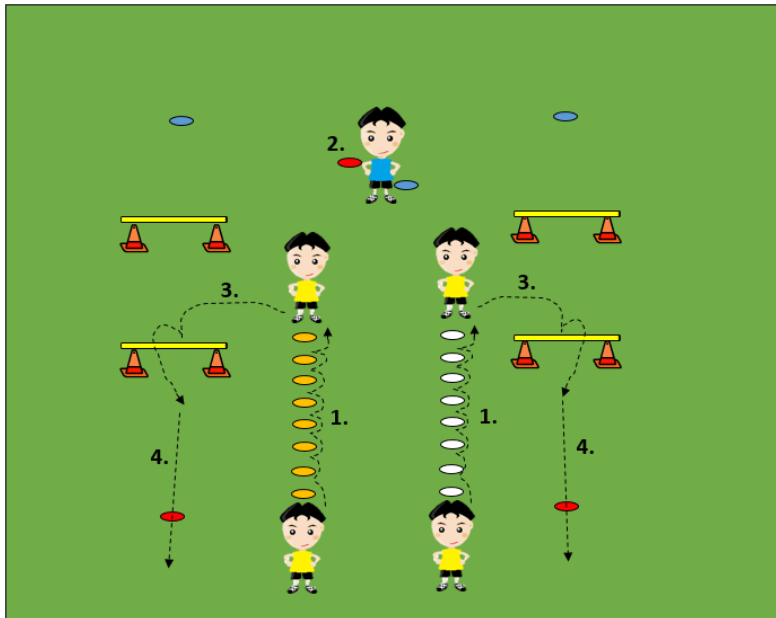


"REAGOINTISALMIAKKI"



- 1. Valmentaja nostaa sen värisen tötän ylös, joka kierretään.
- 2. Pelaaja reagoi mahdollisimman nopeasti näköhavainnolla.
- 3. Reagoinnin jälkeen pelaaja kiertää oikean värisen tötän kiihdytys-jarrutus-kiihdytys menetelmällä.
- 4. Pelaaja kiihdyttää läpi portista ja hidastaa vasta portin jälkeen.

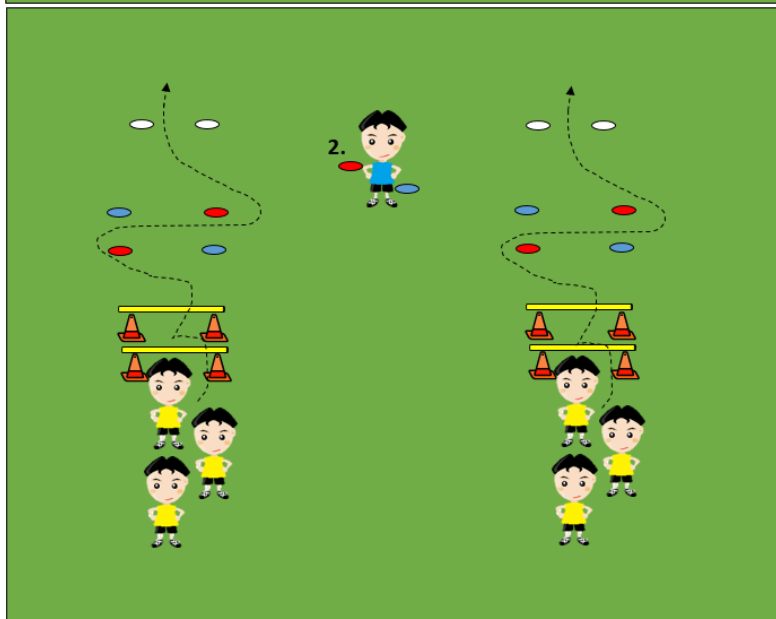
16. Harjoituspankki



"KOORDINAATORATA"



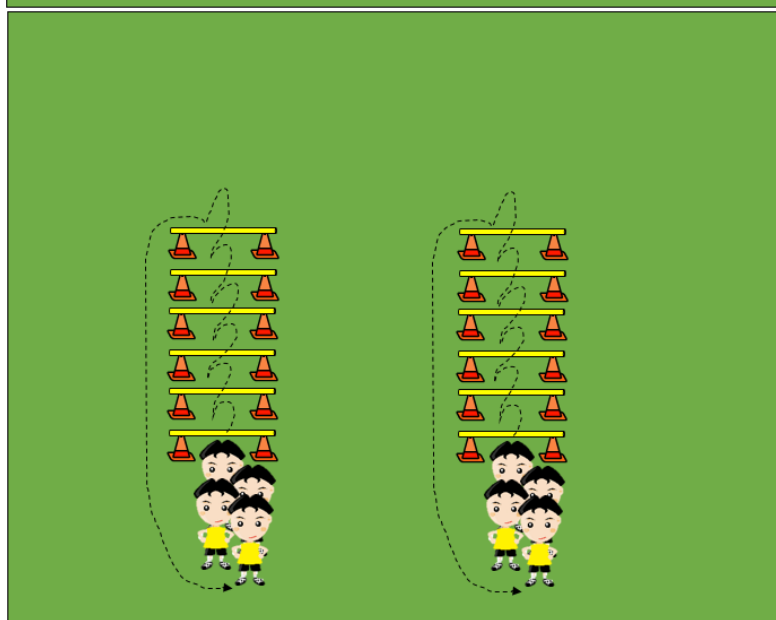
- 1. Pelaaja askeltaa tötien välit.
- 2. Valmentaja nostaa sen värisen tötien, mihin pitää mennä.
- 3. Pelaaja reagoi mahdollisimman nopeasti näköhavainnolla.
- 4. Pelaaja hyppää aidan yli ripeästi ja kiihdyttää tötälle.



"KOORDINAATORATA"



- 1. Pelaaja hyppää aidat.
- 2. Valmentaja nostaa sen värisen tötien, mihin pitää mennä.
- 3. Pelaaja reagoi mahdollisimman nopeasti näköhavainnolla.
- 4. Pelaaja kiertää sen värisen radan.



"AITAKÄVELYT"



1. Etuperin kävely => jalan nosto sivulta hitaasti x2.
2. Takaperin kävely => jalan nosto sivulta hitaasti x2.
3. Etuperin kävely => nopea rytmi x2.
4. Ympäri pyörien kävely nopeasti x2.
5. Sivuttain saksaus vasen kylki => jalka/käsi ristikkäin x2.
6. Sivuttain saksaus oikea kylki => jalka/käsi ristikkäin x2.

PS. Harjoituksessa erittäin tärkeää on pitää lantio ylhäällä.

17. Lähdeluettelo

Mannerheimin Lastensuojeluliitto:

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/

Turun Nappulaliiga:

<http://www.turunnappulaliiga.fi/valmentajille/>

Etelä-Espoon Pallo:

<http://www.etelaespoonpallo.fi/espa-linja/harjoittelun-suunnittelu/vuosisuunnitelma/>

Martat:

<http://www.martat.fi/ruoka/ravitsemus/nuoren-urheilijan-ravitsemus/>

Lapin Urheiluakatemia:

<http://www.lapinurheiluakatemia.fi/files/8114/0852/9692/Palautuminen-Luento-Vanhemmat.pdf>

Urheilijan Lautasmalli:

<https://www.google.fi/search?q=urheilijan+lautasmalli/>

KaDy Futsal:

<http://www.kadyfutsal.net/blogi/2009/12/03/12/?page2>

Suomen Palloliitto:

<http://www.palloliitto.fi/>

HJK:n ”Eka Kosketus” Valmennuskäsikirja:

Erkka V. Lehtola, Petteri Jaatinen, Petteri Kärkkäinen, Markku Lehtola, Timo Muurinen,

Jari Rantanen, Iira Riihilahti, Tuomo Saarnio, Juha Valla

Musan Salaman Valmennusopas Juniorijalkapalloon:

Pertti Lundell, Petri Toivonen

Pallo koukussa - Peli hallussa:

Euran Pallon valmennuksen käsikirja

Tekijä: Dani Österlund (Junioripäällikkö/UEFA B-taso)

Arviointiryhmä: Jari Rantala (T02/B-taso), Markus Nurmi (T02/B-taso), Antti Uotila (T06/E-taso),

Joonas Sinkkonen (P02/D-taso), Vesa Nuija (P04/E-taso), Lauri Parviainen (P05/-).
