

Valmennuslinjaus FC Nokia - Futsal



Yleinen osa

FUTSAL – mitä se on?

Futsal on vauhdikas ja nopeatempoinen peli, jota pelataan sisätiloissa joko parketilla tai muovimatolla. Kentällä on kaksi viisi henkistä joukkuetta – neljä kenttäpelaajaa ja maalivahti. Lisäksi joukkueilla on yleensä vaihtopelaajia. Peliajat vaihtelevat pelaajien iän ja sarjatason mukaan, mutta virallisissa otteluissa pelataan 2x 20 min. tehokasta peliaikaa ja ottelua tuomitsee kaksi tuomaria. Pallo vastaa kooltaan 4 koon jalkapalloa ja on ominaisuuksiltaan kimmottomampi kuin jalkapallo. Pelaajien varustus on kuten jalkapallossakin, nappulakenkien tilalla on kuitenkin sisäpelikengät. Futsalkentillä maalivahdin näkee usein torjuntatehtävissä ilman hanskoja ja varustettuna mahdollisesti polvi- ja kyynärsuojilla. Isoimmat erot säännöissä jalkapalloon ovat maaliheitot ja sivurajapotkut. Pallonkäsittely tekniikoissa löytyy eroja jalkapalloon nähden, joista isoin on runsas

jalkapohjan käyttäminen kovan alustan takia, jolloin pallon hallinta on helpompaa ja pelaaja voi keskittyä paremmin mm. havainnointiin kentällä. Lisäksi futsalpelissä nähdään usein voimakkaasti peliin osallistuvat maalivahdit. Myös erikoistilanteet ja erikoistilannepelaaminen näyttely isoaa osaa, kun puhutaan ylemmistä sarjatasoista. Futsal on todella monipuolinen, mielenkiintoinen, taktinen ja katsojaystäväallinen laji, jossa pelaaja sekä valmentaja voivat aina oppia uutta.



FC NOKIA JA FUTSAL

FC Nokian lajivalikoimaan kuuluu jalkapallon lisäksi myös Futsal. Futsal on oiva tapa lisätä pallokosketuksia jalkapalloilijalle, kun hallivuoroja ei ole riittävästi tai Suomen sääolosuhteet tekevät tepposet, mutta se on myös loistava ja mielenkiintoinen laji itsessään ja tarjoaa pelaajalle hyvän vaihtoehdon jalkapallon rinnalle tai sen tilalle. Kukapa nyt ei haluaisi pelata nopeatempoista peliä, jossa jokainen pelaaja saa olla koko ajan vaikuttamassa ottelun kulkuun ja osallisena pallolliseen peliin. Väsymyksen iskiessä pelaajalla on mahdollisuus huilata hetki, ladata akut täyteen ja antaa itsestään taas kaikki käytettävissä oleva potentiaali joukkueelle. Futsal on laji, jossa jokaisella on oikeus hyökätä, mutta velvollisuus puolustaa. Nopeatempoisena pelinä futsal tarjoaa mahdollisuuden maalin yrittämiselle useita kertoja ottelun aikana ja sehän onkin pelaamisen suola.

Futsalia oheisharjoitteluna pitävä jalkapalloilija saa

pallokosketusten lisäksi mahdollisuuden kehittää myös muita jalkapallossakin tarvittavia taitoja ja tästä syystä futsal on luonnollinen osa jalkapalloilijoiden oheisharjoittelua FC Nokiassa, samoin kuten esim. voima- tai nopeusharjoittelukin on.

Futsalin toimiessa oheisharjoitteluna, keskitytään erityisesti pelaajan perustaitojen kehittämiseen, olosuhteet vain ovat erilaiset kuin jalkapallokentällä, jolloin ärsykevaihtelu on mukana harjoittelussa automaattisesti.

Maailmalla futsal on jo vuosia ollut osa maailmantähtien harjoittelua. Futsal on pelaajille ja valmentajille todellinen mahdollisuus kehittyä jalkapallossakin seuraavalle levelille. Se on todellinen mahdollisuus, ei uhka, ja tästä syystä meillä FC Nokiassa pelataan ja harjoitellaan myös futsalia.

Futsal on myös mahdollisuus jatkaa pallolajin parissa, silloin kun motivaatio kuningaslajiin on koetuksella. Moni murrosiän kynnyksellä oleva tai sen ylittänyt pelaaja on löytänyt uuden polun futsalin parissa. Heille, jotka haluavat pelata tavoitteellisesti, tarjoaa futsal hyvän mahdollisuuden kehittyä ja edetä pelaajapolulla. FC Nokiasta pelaajat ovat ponnistaneet maajoukkueeseen ja Euroopan kentille.

FC Nokia haluaakin tarjota pelaajilleen mahdollisuuden kehittyä monipuolisiksi pelaajiksi ja uskomme lujasti, että täällä

Pohjolassa kannattaa ottaa oppia jalkapallon suurmaista kuten Brasiliasta, mitä tulee pelaajien kehittämiseen. Meillä pelaajan ei tarvitse tehdä valintaa kahden lajin välillä, vaan halutessaan hänellä on mahdollisuus olla mukana molemmissa lajeissa ja kehittyä pelaajana. Futsalin kannalta ajateltuna pelaaja minimissään oppii lajin perustaitoja ja saa käsityksen siitä mitä futsal on, jolloin lajiin syvemmin mukaan hyppääminen on helpompaa.



Futsal osana jalkapalloilijana kehittymistä



Futsalin hyödyt jalkapalloharjoittelussa

Jalkapallokenttää huomattavasti pienempi kenttä vaatii pelaajilta paljon taito ominaisuuksia, nopeita oivalluksia ja hyvää pelisilmää, kuten jalkapallossakin, mutta korostetummin.

Futsalissa:

- ✓ Pelaajilla on vähemmän aikaa reagoida, joten päätöksenteko kyky nopeutuu
- ✓ Taito ja peliäly kehittyvät
- ✓ tulee paljon pallokosketuksia
- ✓ pelaaja oppii hallitsemaan palloa ahtaassa tilassa – tila ja aika vaade
- ✓ tekniikan ja pallonhallinnan kehittäminen on monipuolista
- ✓ tulee erilainen harjoitusärsyke (alusta ja pallo) – lajitaitojen jalostumiselle tarpeen
- ✓ tilanteet vaihtuvat nopeasti, joten reagointi paranee ja pelisilmä kehittyy
- ✓ maalivahdeille tulee paljon lähitorjuntia ja jalalla pelaamista sekä pelin ohjaamista
- ✓ jalkapallokentältä tutut tilanteet toistuvat, mutta aikaa ja tilaa on vähemmän

- ✓ pelaaja on koko ajan pelin keskuksessa – paljon 2-3 pelaajan hyökkäys- ja puolustustaktisia toistomääriä
- ✓ Lukuisat jalkapallon osa-alueet kehittyvät huomaamatta – syötönlaatu, 1. kosketuksen tarkoituksenmukaisuus, pallon suojaaminen, peliasento, pallottoman pelaajan tukiliikkeet hyökätessä ja puolustaessa, prässääminen, reagointi, riistäminen, pallollisen puolustaminen, pallottoman puolustaminen, havainnointi, pallonhallinta, kärsivällisyys, käyttösyötöt, vastustajan muodon liikuttaminen ja rikkominen, palloa vastaanottavan pelaajan toiminta, tilan tekeminen itselle, tilan tekeminen toiselle, feikkiliikkeet, pumppaaminen, ylivoiman luominen, aluepuolustus, pelaajavartiointi, 1v1 pelaaminen molempiin suuntiin, suunnanmuutokset, tilanteenvaihdot, puhe, viimeistely boxin sisältä yhdellä kosketuksella, viimeistely laukoen, laukaukset jne...
- ✓ Taktiikka auttaa pelaajaa kehittymään älykkäämmäksi pelaajaksi
- ✓ Erilaiset harjoittelu – ja pelimuodot tarjoavat vaihtelua ja voivat näin auttaa motivaation säilyttämisessä
- ✓ Pelaajan työkalupakki kasvaa
- ✓ Peli ohjaa pelaajia olemaan aktiivisia pelissä, koska kentällä on vain 4 pelaajaa ja maalivahti
 - ✓

TUTKITTUA FAKTAA...

- ✓ futsalissa kehittynyt syöttötaito ja -nopeus siirtyvät jalkapallon pienpeleihin (Oppici)
- ✓ Futsal ja jalkapallo kehittävät pelaajien havainnointitaitoja toisiaan täydentäen (Oppici, Panchuk, Serpiello & Farrow)
- ✓ Yhdistetty jalkapallo- ja futsal ympäristöissä harjoittelu ohjaa pelaajaa oppimiensa taitojen mukauttamiseen vaihteleviin olosuhteisiin, mikä on eduksi pelaajan lajitaitojen jalostumiselle

**Futsalin puhutuimmat erot jalkapalloon
verrattuna**

Futsalpallo ja alusta

- pallo on painavampi ja vähemmän kimmoisampi kuin jalkapallo
- virallinen futsalpallo vastaa kokoa 4
- futsalpallolla pallonkäsittely kovalla alustalla helpottuu ja pelaajalla jää aikaa havainnointiin
- pelin teknis-taktinen laatu paranee
- painavampi pallo ohjaa kovempiin ja teknisesti puhtaampiin syöttöihin ja laukauksiin
- alusta on nopeampi kuin teko- ja luonnonnurmi, joten pallo vierii nopeammin, mikä ohjaa pitämään pallon lähikontrollissa sekä syöttäessä syöttämään tarkemmin kohteeseen ja tilaan syöttäessä vaihtelevaan syöttötekniikkaa esim. nostosyötöt
- Nuorimmilla junioreilla juniorikoon futsalpallo on mittasuhteiltaan sopivampi pallonkäsittelyyn kuin aikuisten futsalpallo
- Nuorimmilla pelaajilla pienempi pallo lisää pallon kuljettamista ja onnistumisen todennäköisyyttä 1v1 ohitustilanteissa sekä ohjaa tarkkaavaisuuteen pallonkäsittelyssä ja teknisesti puhtaampiin syöttöihin ja laukauksiin

Jalkapohjan käyttäminen

Futsalissa on lajille ominaisia tekniikoita, joita toiset jopa hieman karsastavat. Jalkapohjan käyttäminen on niistä yksi. Jalkapohjan käyttäminen futsalissa auttaa pallonhallinnassa kovalla alustalla ja antaa näin mahdollisuuden havainnointiin, jotta pelaaja osaa tehdä pelitilanteisiin sopivia ratkaisuja. Myös jalkapalloilijat käyttävät jalkapohjaa mm. useissa harhautuksissa. Fiksu pelaaja osaa käyttää erilaisia tekniikoita monipuolisesti ja valita tilanteeseen sopivan. Mitä monipuolisemmin jalan eri osaa pelatessa käyttää, sitä parempi pelaaja.

Kovalla alustalla pelattaessa jalkapohjan käyttöä puoltavat mm. seuraavat asiat:

- ❑ **Lähikontrolli** – pallollisella on ratkaisujen tekemiseen vähemmän tilaa ja aikaa, jolloin pallon pitää olla lähellä kontrollissa. Ahtaissa tiloissa kuljetettaessa jalkapohjan käyttö mahdollistaa nopeammat ja tarkemmat suunnanmuutokset
- ❑ **kovan alustan vaatimus** – pallon kontrolloiminen ja lyhytsyöttöpelaaminen on teknisesti vaativampaa kuin nurmella, koska alusta on kimmoisampi. Pallo ei hidasta vauhtiaan yhtä nopeasti kuin nurmialustalla ja syötön pitää olla puhtaampi, jotta pallo ei lähde pomppimaan. Jalkapohjakosketuksella voidaan kontrolloida pallon nopeutta ja elämistä pelialustalla.
- ❑ **Havainnointi** – pallon käsittely jalkapohjalla mahdollistaa pelikentän havainnoinnin pallotuntumaa ja liikkeelle lähtövalmiutta menettämättä.
- ❑ **Pelin rytmittäminen** – Huipputasolla futsalia pelataan usein kahden kosketuksen rytmillä, jossa ensimmäinen on kontrolloiva kosketus jalkapohjalla. Tämä rytmittäminen helpottaa pallottomien pelaajien liikkumista pelattavaksi.
- ❑ **Pelin laadun parantaminen** - Jalkapohjan käytön aktivointi on keskeisin toimenpide pallollisen pelin laadun parantamiseksi kovilla alustoilla kaiken ikäisillä ja tasoisilla pelaajilla
- ❑ **pallokontrolli** - mahdollistaa pallon paremman kontrolloinnin ja tarkemman suuntaamisen kuin sisä- tai ulkosyrjän käyttäminen