

Pelaaminen



FC Nokian pelatessa futsalia on pelissä tunnistettavissa samoja elementtejä kuin jalkapallossakin. Pelaamisesta välittyy ennen kaikkea pelaamisen ilo ja yrittäminen. Peli on rohkeaa pallonhallintaan ja joukkueena pelaamiseen perustuvaa. Pelaajat ovat pallollisesti taitavia ja tekeminen kentällä perustuu havaittuihin asioihin.

FC Nokia prässää kovaa eikä kaihda kaksinkamppailuja. Pelaajille opetetaan lajin taktisia elementtejä ikä huomioiden. Pelaaminen on monipuolista ja ennen kaikkea siinä on paljon liikettä.

Seuraavassa FC Nokian pelaamisen periaatteita yleisesti sekä ikäluokittain jaoteltuna.

Periaatteet FC Nokian pelatessa

- Peli ja pelaaminen on ennen kaikkea reilua
- Pelaaminen on monipuolista ja ratkaisut perustuvat pelaajien oivalluksiin havaintojen pohjalta
- Pelataan rohkeasti, virheitä pelkäämättä suurella sinisellä sydämellä
- Peli on liikkuvaa, fyysistä, prässäävää, pallonhallintaan perustuvaa peliä, jossa myös nopealla tilanteenvaihtopelaamisella on oma paikkansa.
- Pallollisena joukkueena pyritään löytämään hyvä rytmi peliin
- Hitaat ja nopeat hyökkäykset ovat osa pelin rytmiä
- Pallollisena joukkueena pyritään luomaan ylivoimia ja horjuttamaan vastustajan kenttätasapainoa.
- Halutaan pitää peli kontrollissa
- Maalivahdilla iso ja vahva rooli alimpana pelaajana, joka osallistuu pelaamiseen vahvasti myös jalalla ja puheella
- Peliä avataan tilanteen mukaan sekä lyhyillä että pitkillä avauksilla, nuorimmilla suositaan lyhyitä avauksia

- Pelataan vahvasti joukkueena – yksilöiden vahvuudet huomioiden, ilon taidon, hauskuuden, innon, älyn, liikkeen, rohkeuden, energian kautta.
- Hyökätään aktiivisesti ja rohkeasti hyödyntäen koko kenttää.
- Pallottomat pelaajat ovat liikkeessä ja haluavat aktiivisesti palloa.
- Kun pallo menetetään, halutaan se menetyksen jälkeen välittömästi takaisin – reagointi prässiin on välitön
- Puolustuspelaaminen perustuu hyvään prässipelaamiseen ja nopeaan reagointiin
- Harjoituksissa harjoitellut asiat tuodaan mukaan peleihin: pelaajat oivaltavat asioita itse – vältetään pallollisen ohjaamista.
- Positional Play ajatus pohjalla – pyrkien luomaan etu kentälle – määrällinen, positionaalinen tai laadullinen – kenttätapahtumien ja pallon hallitsemiseksi.
- Olennaista on pelaajien tekemät tarkoituksenmukaiset ratkaisut. Pelin oivaltamista opetellaan peruspelaamisen periaatteiden kautta.
- Pelitapaa lähdetään rakentamaan vahvasta 1v1 pelaamisesta ja prässäämisestä ikä huomioiden
- Joukkue pelaamisen opettelu aloitetaan timanttimuodostelmasta hyökätessä ja puolustaessa eli 1-2-1

- ❑ Ensiksi opeteltava hyökkäyspelijärjestelmä on 3-1 (pivot) ja puolustaessa 1-2-1 (timantti) aluepuolustus. Puolustuspelaamista lähdetään rakentamaan puolustuskolmion kautta. Pelaajien kasvaessa aluepuolustus muuttuu paikkojen vaihtamiseen perustuvaan aluepuolustukseen sekä osittaiseen pelaajavartiointiin ja korkeaan prssiin tulee mukaan myös Y-muoto. Myös pelaajavartiointi tulee tutuksi.
- ❑ Pivot pelaamisessa harjoitellaan ensin vakio pivotilla pelaamista (fixed pivot) ja sitten tuodaan mukaan liikkuva pivot (false pivot). Tavoitteena edetä maltillisesti kohti pelitapaa, jossa pelaajat hallitsevat erilaisia pivot pelaamisen muotoja ja pystyvät hyödyntämään näitä pelin sisällä varioiden vastustajasta riippuen. Huippuvaiheessa mukaan myös 4-0 rotaatio tuomaan lisää variaatioita peliin. Järjestelmästä riippumatta halutaan liikkuvaa peliä.
- ❑ Erilaisten taktiikoiden käyttäminen edellyttää, että perusasiat kuten syöttäminen, haltuunotto, feikit, tilanteko, peliasento jne. ovat kiitettävällä tasolla. Näitä perusasioita tarvitaan, jotta pystytään ratkaisemaan taktisia ongelmia.

Tilanteenvaihtopelaaminen +/-

- Kun pallo menetetään, halutaan se riistää välittömästi takaisin! Tapa pelata.
- Pallon menetyksessä vältetään alivoimaa ja pyritään luomaan nopeasti tasapaino.
- Puolustamista jatketaan kunnes pallo on saatu takaisin omalle joukkueelle
- Puolustamiseen osallistuu kaikki pelaajat
- Kun pallo saadaan takaisin omalle joukkueelle, on tärkeää tilanteen mukainen toiminta – pallonhallinnan palauttaminen omalle joukkueelle helpolla syötöllä vai vastustajan epätasapainon hyödyntäminen ja nopea hyökkäys
- Vältetään pelin muuttumista toistuviksi tilanteenvaihdoiksi
- Organisoituneen ja epäorganisoituneen puolustuksen havainnoiminen ja hyödyntäminen

Pelaajaprofiili – Futsal

FC Nokian junioripolulta kasvaa...

- Urheilullisia terveet elämäntavat omaavia
- urheilun ja muun elämän tasapainossa pitäviä
- Hyvät peruspelaamisen taidot omaavia
- Sitoutuneita ja motivoituneita
- Monipuolisia, ajattelevia ja kehittymisestään kiinnostuneita
- ahkerasti harjoittelevia
- tiedonjanoisia, kiinnostuneita, aloitteellisia ja osallistuvia
- muut huomioivia
- peliä lukevia
- aktiivisia ja peliin osallistuvia

...pelaajia

Pelaamisen periaatteet ikäluokittain

T6-7

- Peliryhmitys timantti 1-2-1
- Peliryhmityksen muodon ymmärtäminen
- pelaamisen opetteleminen
- Perustaitojen kehittäminen keskiössä
- jalkapohjan käyttäminen
- Kaikki pelaajat osallistuvat aktiivisesti pelaamiseen
- Pelataan useammalla pelipaikalla, ei kuitenkaan saman pelin sisällä
- Pääpaino hyökkäyspelin opettelussa – vahva 1v1 pelaaminen – haastaminen ja ohittaminen
- Aina täysillä

Pallollinen pelaaminen

- Pyritään pelaamaan eteenpäin
- ei luovuta pallosta helpolla, halutaan pysyä pallossa
- Viimeistely syöttämällä ohi maalivahdista
- Maalivahdilla aktiivinen rooli

Palloton pelaaminen

- Välitön prässä ja loppuun asti puolustaminen
- Kaikki osallistuvat puolustamiseen
- Pallon haluaminen itselle, kamppailu ja halu taistella
- 1v1 pelaaminen

T8-9

- Peliryhmitys timantti 1-2-1
- jalkapohjan käyttäminen
- Perustaitojen kehittäminen keskiössä
- kaikilla aktiivinen rooli pelaamisessa
- Monipuolisesti eri pelipaikoilla
- Pääpaino edelleen hyökkäyspelin harjoittelussa
- Aina täysillä
- Pelimuodossa pysyminen

Pallollinen pelaaminen

- Syötäkö vai kuljetanko?
- Peliä edistävä ratkaisu ja edun käsite – jos kuljettaminen on estetty tai palloton paremmassa paikassa edetään syöttämällä, jos eteneminen estetty säilytetään pallonhallinta suojaamalla
- Pallottomien tuki pallolliselle syöttölinjoja avaamalla syöttövarjosta pois liikkuen – tukiliikkeet ja peliasento, tilanteko itselle jatkuvan liikkeen kautta (jos vastustaja peittää syöttölinjan liikutaan uudelleen pelattavaksi)
- Maalivahdeilla aktiivinen rooli pelin painopisteen vaihtamisessa
- Oikea peliasento pelitilanteisiin nähden
- Edelleen vahva 1v1 pelaaminen, haastaminen kun vastassa 1 pelaaja
- Viimeistely myös muusta kuin omasta kuljetuksesta esim. takatolpalta poikittaissyötöstä tai takaviistoista syötöistä maalin edestä
- Joukkueena liikkuminen
- Pelin levittäminen leveys- ja pituussuunnassa (nyrkki auki)
- Pelin avaaminen pääsääntöisesti lyhyellä

Palloton pelaaminen

- Välitön ja aktiivinen prässä ja loppuun asti puolustaminen
- Täysivauhtisen prässin opettelu, mutta myös muiden puolustustehtävien tunnistus ja opettelu – hidastaminen, peittäminen, ohjaaminen, tukeminen, riistäminen, varmistaminen
- Aluepuolustuksen alkeet – nyrkki kiinni, painottoman puolen laita kaventaa keskelle, näe pallo ja merkattu pelaaja(puolustuskolmio)
- Oikea aikaisen prässäin reagoimisen opetteleminen
- Oman maalin puolelta puolustaminen – peitetään keskusta
- Opetellaan tunnistamaan omalla vastuualueella oleva pelaaja
- Vastustajan annetaan avata lyhyellä ja reagoidaan oikea aikaisella prässäin liikkumisella
- 1v1 pelaaminen edelleen keskiössä

Tilanteenvaihto -

- Tärkeintä reagointi
- Välitön prässi ja eteenpäin pelaamisen estäminen
- Nyrkki kiinni

Tilanteenvaihto+

- Pyritään pelaamaan eteenpäin
- Ellei mahdollista pelata eteenpäin, niin säilytetään pallonhallinta joukkueella
- Pallottomien pelaajien liike leveyteen ja syvyyteen – nyrkki auki

T10-11

- peliryhmitys timantti 1-2-1
- vahva jalkapohjan käyttäminen
- Perustaitojen kehittäminen keskiössä
- Kaikki pelaajat osallistuvat aktiivisesti pelaamiseen
- syötön jälkeen liike
- 1v1 edelleen vahvasti läsnä, ajatus joukkueena toimimisesta ja pelaamisesta jo kuitenkin vahvasti mukana
- Maalivahdin rooli pallollisessa pelaamisessa suuri
- Opetellaan edun käsitteen ymmärtämistä (Positional play) – pyritään määrälliseen, laadulliseen tai positionaaliseen ylivoimaan
- peliasennon merkitys

Pallollinen pelaaminen

- Leveys ja syvyys suunnan ymmärtäminen – nyrkki auki
- Pallottomien tukiliikkeet (ajoitus, nopeus) ja peliasennon avaaminen oikein päin (näe kenttä ja ole vaarallinen ylöspäin)
- 1.kosketuksen merkitys – 1. kosketus liikkeeseen – pelin nopeuttaminen ja rytmittäminen
- Syöttö vai kuljetus – kumpi on joukkueen etu?
- Syöttötilojen avaaminen kuljettamalla
- Maalivahdin rooli pelin painopisteen kierrättäjänä
- Peliä avataan mahdollisimman paljon lyhyellä – pelaajien tilan teko itselle, jos vastustajan prässä ylhäällä (feikit, pumpput, peliasento)
- Monipuolinen viimeistely, myös paineen alla
- Takatolppapelaamisen merkityksen ymmärtäminen
- vahva 1v1 haastaminen
- pyritään myös pallonhallintajaksoihin

Palloton pelaaminen

- ❑ Nyrkki kiinni – muodon säilyttäminen tiiviinä siitä huolimatta, että vastustaja levittää koko leveyteen (puolustuskolmio, painottoman puolen kaventaminen keskelle, näe pallo ja pelaaja)
- ❑ Välitön ja aktiivinen prässä ja prässin jatkaminen loppuun asti – hyvä paine aina pallolliselle!
- ❑ Puolustetaan omaa maalia ja peitetään keskustaa
- ❑ Oman kontrolloitavan pelaajan tunnistaminen ja oikea aikainen liikkuminen prässäin
- ❑ Oikea tapa ja hetki riistää pallo eri tilanteissa (nenät vastakkain, rinnakkain, selin oleva pelaaja)
- ❑ Oikea aikainen ja täysivauhtinen prässä ja kontaktiin pyrkiminen – halutaan pelaajan ja pallon väliin (kädellä vastustaja kontrolliin, vartalo mukaan ja lopuksi jalka)
- ❑ Opetellaan tunnistamaan hetki, jolloin pallo on vastustajan hallussa ja riistämisen sijaan pitää ensin hidastaa ja siirtyä peittämään ja ohjaamaan (riisto, kun pallollinen lähtee ohitse), muista kuitenkin paineen antaminen!
- ❑ Lähellä omaa maalia ei riistetä vaan peitetään ja pysytään edessä ja blokataan laukaukset
- ❑ vastustajan pelaajan vartioiminen oman maalin lähellä (huom. takatolpalle liikkuvat pelaajat)

Tilanteenvaihto –

- Reagointi
- Välitön prässä ja eteenpäin pelaamisen estäminen
- Puolustamisen jatkaminen loppuun asti
- Prässäävän pelaajan tukeminen
- Nopea vetäytyminen pallon alle
- Nyrkki kiinni

Tilanteenvaihto +

- Pallonhallinta vai nopea vastahyökkäys
- Pallonhallinnan palauttaminen helpolla syötöllä omille
- Nyrkki auki – leveys, syvyys
- Nopea reagointi ylöspäin

T12-13

- Peliryhmitys 1-2-1 eli timantti
- vahva jalkapohjan hyödyntäminen
- Perustaitojen kehittäminen keskiössä
- 3-1 hyökkäysjärjestelmä
- aluepuolustus
- korkea prässä
- aktiivinen prässäminen ja prässin jatkaminen
- Käsitys joukkueena pelaamisesta syvenee
- Ymmärretään asioiden syy-seuraussuhde
- Syvennetään edun käsitettä
- Lisää vauhtia pelaamiseen
- erillinen maalivahtiharjoittelu

Pallollinen pelaaminen

- Jatketaan edelleen mahdollisimman paljon lyhyellä avaamista
- tukiliikkeiden oikea-aikaisuus – tuen tultava nopeammin kuin prässä
- Ylivoiman luominen – 2v1 tilanteet ja erilaiset kahden pelaajan kombinaatiot
- Etäisyys vastustajaan – ime vastustaja lähelle itseäsi
- Yksinkertaisten rotaatioiden hyödyntäminen (pohjakasi)
- Leveyden ja syvyyden hyödyntäminen – nyrkki auki
- Pallollisen pelaajan tukeminen – blokit, kierrot, pallollisen paine huomioiden
- pelaajien aktiivinen liikkuminen
- hyökkäysten päättäminen hyökkäys Y muodostelmaan (pelaajat vaarallisilla alueilla maalin edessä ja tolzilla – maalintekoalueella)
- vahva 1v1 haastaminen – jätä tila haastolle
- takatolpalta viimeistely – syöttö vai laukaus?
- pallottoman pelaajan tilanteko itselle – pumpput ja feikkiliikkeet oikea-aikaisesti
- peliasennon merkitys

Palloton pelaaminen

- Aluepuolustus – timantti
- Kahden pelaajan yhteistyö – prässille tuki
- Prässääminen eri korkeuksilla
- Omalla alueella olevan pelaajan tunnistaminen – merkkääminen ja oikea aikainen prässiin liikkuminen
- Puolustuskolmio (näe pallo ja pelaaja) – painoton puoli kavennus keskelle
- Peitä vaarallisinta aluetta – keskustaa, ”puolita” kenttä
- Etäisyyttä vartioitavaan pelaajaan osataan säädellä tilanteen mukaan, riippuen pallollisen paineesta
- Pelaajat ymmärtävät erilaiset puolustustehtävät – riistäminen, hidastaminen, peittäminen, ohjaaminen
- Timantin kääntyminen puolustettaessa
- Oman maalin läheisyydessä peittäminen ja blokkaminen, ei riistäminen
- Nyrkki kiinni
- puolustaessa monta linjaa, ei puolusteta rinnakkain tai rivissä
- tilanteenvaihdossa pallo halutaan nopeasti takaisin omalle joukkueelle – reagointi menetykseen kaikilla
- maalivahti ohjaa peliä

Tilanteenvaihto –

- Välitön ja aktiivinen prässä
- Estä eteenpäin pelaaminen
- Nyrkki kiinni
- Muiden kuin palloa lähinnä olevien pelaajien reagointi pallon menetykseen

Tilanteenvaihto +

- Nopea hyökkäys vai pallonhallinnan palauttaminen
- Nyrkki auki
- Reagointi
- Pidä huolta pallosta – älä menetä heti maltti ja tarvittaessa helppo syöttö omilla

T14-15

- peliryhmitys 1-2-1 timantti
- Vahva jalkapohjan käyttäminen
- Perustaitojen kehittäminen keskiössä
- hyökkäysjärjestelmä 3-1
- Puolustaessa aluepuolustus timantissa
- prässillä eri korkeustasoja
- Aktiivinen prässääminen ja prässin jatkaminen
- nyrkki auki – nyrkki kiinni
- Joukkueena pelaaminen hyökkäys- ja puolustussuuntaan
- Aktiivinen rohkea pallonhallintaan perustuva pelaaminen
- Edun käsite
- Kokonaisvaltaisempi käsitys itse lajista
- Erikoistilanteiden merkitys – sivurajat, kulmapotkut, vapaapotkut
- Futsalinomainen pelaaminen vahvistuu
- yhdistetään pelin eri vaiheita kokonaisuudeksi

Pallollinen pelaaminen

- Pelin avaaminen tarkoituksenmukaisesti – pitkän ja lyhyen vaihtelevuus, tilanteen tunnistaminen, erilaiset variaatiot avauspelaamiseen
- Tilaa tekevät liikkeet
- Täysillä tehdyt tukiliikkeet ja oikea peliasento ja näiden ajoittaminen
- vahva jalkapohjan käyttäminen
- pelissä on mukana vahvasti pelin sisällä aktiiviset pelaajat, jotka tekevät itsensä pelattavaksi hyödyntäen erilaisia liikkeitä
- Uskalletaan pelata vahvaa pallonhallintapeliä
- pelin rytmittäminen
- Hyökätessä laitahaaston kautta pallo maalin edustalle kovaa matalana
- Hyökätessä pivot keskellä/laidassa – maalipaikan rakentaminen pivot pelaajaa hyödyntäen
- Rotaatioiden hyödyntäminen – pohjakasin tueksi muita rotaatioita – vastustajan kenttätasapainon horjuttamiseksi
- laadukas viimeistely eri tekniikoin
- takatolppa pelaajan hyödyntäminen – laukaus vai syöttö

- kenttätasapaino
- Hyökätessä pelaajat vaarallisilla paikoilla maalin lähistöllä (hyökkäys y)
- Yksinkertainen erikoistilanne pelaaminen
- Valmius tilanteenvaihtoon – ennakointi ja reagointi
- epäorganisoituneen ja organisoituneen puolustuksen hyödyntämisen ymmärtäminen – mitä tarkoittaa omassa pallollisessa pelaamisessa
- prässin purkaminen – yksinkertainen malli paineen purkamiseksi omasta päästä (tiputuksen/syötön kautta isolla) tai erilaisilla avaamismalleilla
- tilanteenvaihtopelaamisen vahvistaminen
- Ylivoimien luominen
- leveyden pitäminen rakentelussa
- Maalivahdilla aktiivinen rooli

Palloton pelaaminen

- Koko joukkueen yhteistyö
- Aluepuolustus – monta linjaa
- puolustuskolmio – näe pallo ja pelaaja, painoton puoli kavennus keskelle
- Puolustaminen perusasiat: hyvä paine pallolliselle, merkkää oma pelaaja, peitä keskustaa ja valmius puolustaa eteenpäin.
- Välitön ja aktiivinen prässipelaaminen jatkuu.
- Prässipelaaminen eri korkeuksilla, aluepuolustus pelaajavaihdolla
- Pelaajat tunnistavat jo tilanteen vaatimukset – riistäminen, hidastaminen, peittäminen
- Puolustuspelaamiseen osallistuu koko joukkue ja reagointi tapahtuu välittömästi, kun pallo menetetään tai on vaara menettää pallo (pelin luku, ennakointi, havainnoi kenttätapahtumia), puolustaminen jatkuu kunnes pallonhallinta on palautettu

- Aikaisempien ikävaiheiden pallottoman pelaamisen asioita syvennetään
- Joukkue pelaa tiiviinä pakettina nyrkki kiinni – painoton puoli kaventaa keskelle
- Pelaajat ovat edelleen vahvoja 1v1 tilanteissa ja heillä on halu laittaa itsensä likoon
- Tunnistetaan pallollisen prässäämisen merkitys ja vaikutus oman joukkueen puolustuspelaamiseen
- Kenttätasapainon säilyttäminen
- Oman maalin lähistöllä peittäminen ja blokkaminen – ei riistäminen, halu suojella omaa maalia on vahva
- Oman maalin edustalla pelaajien vartiointi
- erikoistilanteiden puolustaminen
- Tilanteenvaihtopelaamisen vahvistaminen
- maalivahtien torjuntatekniikat

T16-19 ja aikuiset

- Hyökkäysjärjestelmät 3-1 ja 4-0 – osataan vaihdella vastustajan mukaan ja pelin sisällä, voi olla riippuvainen myös pelaajatyypeistä
- Joukkueena pelaaminen
- Liikkuva ja aktiivinen pelitapa
- Pivot pelaamisessa erilaiset vaihtoehdot, vakio pivot tai vaihtuva pivot (mukaan kierrolle)
- Erilaisten rotaatioiden hyödyntäminen monipuolisesti
- Avaamisvaiheessa useita vaihtoehtoja pelin avaamiselle
- Puolustuspelaamisessa aluepuolustuksen ja pelaajavartioinnin yhdisteleminen
- Korkeaan prässäiin erilaisia vaihtoehtoja, timantin rinnalle Y-prässä
- Syvennetään aiempien vuosien opittuja asioita
- Aktiivinen prässääminen ja prässin jatkaminen
- Yksilöiden perustaidot edelleen vahvassa roolissa

- Vahva jalkapohjan käyttäminen ja monipuolinen pallon käsittely näkyy pelatessa – tarkoituksenmukainen tekniikka
- Kokonaiskuva pelistä yhä selkeämpi
- Erikoistilanteiden hyödyntäminen ja ymmärtäminen
- Koko joukkueen toiminnan sisäistäminen
- Edun käsite
- Aikaisemmin harjoitellut asiat kootaan ehjäksi kokonaisuudeksi ja asiat, joissa huomataan pelaajilla olevan puutteita nousevat etusijalle
- Tilanteenvaihtopelaaminen isossa roolissa

Pallollinen pelaaminen

- Peliin luodaan aiempien ikävuosien tapaan ylivoimatilanteita
- Aktiivinen pallonhallintapelaaminen
- Pelaajat uskaltavat haastaa rohkeasti 1v1 tilanteissa – haastotilanteen tunnistaminen
- Pelipaikkakohtaista harjoittelua voidaan selkeästi lisätä, jos pelaajien peruspelaamisen taidot ovat riittävällä tasolla
- Pelissä on paljon aktiivista liikettä
- Asiat joita edellisissä ikävaiheissa on harjoiteltu alkavat olemaan pelaajien mukana arjessa ja nyt niitä syvennetään
- Pyritään antamaan pelaajille lisää eväitä ratkaista pelissä eteen tulevia ongelmia
- Pelitempo nousee
- Pelaajat saavat lisää varmuutta monipuoliseen tekemiseen
- Kyetään vaihtamaan ja säätelemään pelitempoa
- Hyökkäyspelaaminen on monipuolista – rotaatioiden ja eri hyökkäysjärjestelmien käyttäminen
- Pivot pelaamisen monipuolinen hyödyntäminen

- Erikoistilanteet ovat isossa roolissa
- Pelin rytmittäminen
- Hitaat ja nopeat hyökkäykset
- Vastustajan epätasapainon hyödyntäminen
- Laadukas viimeistely
- Monipuoliset 2v1 kombinaatiot
- Leveyden ja syvyyden hyödyntäminen
- Paineen purkamisessa erilaisia ratkaisumalleja
- Avauspelaamisessa erilaisia ratkaisumalleja
- ylivoimapelaaminen 5v4
- Maalivahti vahvasti mukana pelissä

Palloton pelaaminen

- Koko joukkueen yhteistyö – joukkueen tiiviys
- Joukkueena reagointi
- Paine pallollisella
- Sovitussa puolustusjärjestelmässä pysyminen – aluepuolustus, pelaajavartiointi, prässitaso
- tilanteen tunnistaminen – pallollisen paine, vastustajan hyökkäysjärjestelmä
- Tilanteen mukainen maltti pallon palauttamiseksi omalle joukkueelle
- Pelaajien merkkaaminen
- Keskustan peittäminen
- Aggressiivinen prässääminen- tila ja aika pois
- Puolustaminen on aktiivista ja eteenpäin suuntautuvaa
- Tasapainon säilyttäminen
- tukeminen
- alivoimalla puolustaminen 4v5 3v4
- Oman maalin puolustaminen
- Erikoistilanteiden puolustaminen
- vahva 1v1 pelaaminen.
- tilanteenvaihtopelaaminen
- Maalivahdin torjuntatekniikat
- Maalivahdin ohjaaminen