

Pelaaminen



Pelaamisen periaatteet

FC Nokian pelatessa

- ❑ Peli on reilua, fyysistä, aktiivisesti prässäävää peliä. Pelataan rohkeasti, virheitä pelkäämättä omalla tasolla. Suurella sinisellä sydämellä.
- ❑ Pallollisena joukkueena luodaan ylivoimia ja hyödynnetään vastustajan epätasapaino. Pyritään kontrolloimaan peliä.
- ❑ Pelissä edetään syöttemällä rohkean pallonhallinnan kautta - maalivahdilla iso ja vahva rooli alimpana pelaajana.
- ❑ Peliä avataan mahdollisuuksien mukaan lyhyillä avauksilla –ylivoiman luominen alimpaan linjaan, samalla periaatteella edetään rakentelu ja murtautumisvaiheeseen.
- ❑ Pelataan joukkueena – yksilöiden vahvuudet huomioiden, ilon taidon, hauskuuden, innon, älyn, liikkeen, rohkeuden, energian kautta.
- ❑ Hyökätään aktiivisesti hyödyntäen koko kenttää. Pallottomilla pelaajilla on liikettä ja halu saada pallo. Pallo halutaan menetyksen jälkeen välittömästi takaisin.
- ❑ Puolustuspelaaminen perustuu prässiin ja kontrolloituun aluepuolustukseen.
- ❑ 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 1v1 tilanteista (5v5), pelaajilla vielä minä ja pallo vaihe, edetään lähimpiin pelikavereihin (8v8) ja sen myötä linjoihin ja muun joukkueen toimintaan (11v11).

Tilanteenvaihdot +/-

- ❑ Kun menetetään pallo, pitää se jokaisessa ikäluokassa haluta riistää välittömästi takaisin. Pallontakaisin saamiseksi tehdään pyyteettömästi töitä oman joukkueen eteen.
- ❑ Pallon menetyksessä vältetään alivoimaa ja pyritään luomaan tasapaino.
- ❑ Puolustamista jatketaan kunnes pallo on saatu takaisin.
- ❑ Kun pallo saadaan omalla joukkueelle, on tärkeää tilanteen mukainen toiminta pallonhallinnan palauttamiseksi – helppo syöttö omille tai nopea vastaisku – vastustajan epätasapainon hyödyntäminen ikäluokka huomioiden
- ❑ Vältetään nopeita peräkkäisiä tilanteenvaihtoja

Pelaamisen periaatteet ikäluokittain

T7

- 5v5
- Peliryhmitys timantti 1-1-2-1
- Peliryhmituksen ymmärtäminen
- Kaikki pelaajat osallistuvat aktiivisesti pelaamiseen
- Pelataan useammalla pelipaikalla, ei kuitenkaan saman pelin sisällä
- Pääpaino hyökkäyspelin opettelussa
- Aina täysillä

Pallollinen pelaaminen

- Pyritään pelaamaan eteenpäin
- Pallo oman joukkueen hallussa- jos eteneminen ei onnistu, pallon suojaaminen
- 1v1 korostuu – haastaminen ja ohittaminen
- 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

- 5v5
- Peliryhmitys timantti 1-2-1-1
- Pelaajilla aktiivinen rooli pelaamisessa
- Monipuolisesti eri pelipaikoilla
- Pääpaino edelleen hyökkäyspelin harjoittelussa
- Aina täysillä
- Pelimuodossa pysyminen

Pallollinen pelaaminen

- Syötäkö vai kuljetäkö? – 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, jatkuva liike (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. takaviisto syötöt
- Omien pelipaikkojen pitäminen ja joukkueena liikkuminen
- Nyrkki auki
- Pelin avaaminen 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
- Pallon sijainti määrittää timantin paikan kentällä
- Oikea aikaisen prässäin reagoimisen opetteleminen
- Oman maalin puolelta puolustaminen
- Opetellaan tunnistamaan omalla vastuualueella oleva pelaaja
- Vastustajan annetaan avata lyhyellä ja reagoidaan oikea aikaisella prässäin liikkumisella
- 1v1 pelaaminen edelleen keskiössä

Tilanteenvaihto -

- Tärkeintä reagointi
- Välitön prässä 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

- 8v8
- Peliryhmitys esim. 1-2-3-2, 1-2-4-1, 1-2-3-1-1 – alin linja topparipari
- Pelaajat osallistuvat aktiivisesti pelaamiseen
- 1v1 edelleen vahvasti läsnä, ajatus joukkueena toimimisesta ja pelaamisesta jo kuitenkin läsnä
- Maalivahdin rooli pallollisessa pelaamisessa suuri
- Opetellaan edun käsitteen ymmärtämistä (Positional play) – pyritään määrälliseen, laadulliseen tai positionaaliseen ylivoimaan
- Edellisten ikävaiheiden taitojen syventäminen
- Tilan hahmottaminen

Pallollinen pelaaminen

- Nyrkki auki – leveys ja syvyys suunnan ymmärtäminen, omien pelipaikkojen pitäminen
- Pallottomien liikkeet, syöttölinjojen avaaminen ja pallollisen tukeminen – pelaajien sijoittuminen vastustajan linjojen väliin linjojen ja pelaajien ohittamiseksi
- Syöttö vai kuljetus – kumpi on joukkueen etu?
- Syöttötilojen avaaminen kuljettamalla
- Maalivahdin rooli pelin painopisteen kierrättäjänä
- Peliä avataan mahdollisimman paljon lyhyellä – topparit laskevat riittävän alas tarjoamaan syöttösuuntaa, huomioiden vastustajan prässä korkeuden, maalivahdin tuki alapuolelta avauksen jälkeen
- Monipuolinen viimeistely, myös paineen alla

- Keskitykset pyritään pelaamaan matalina ja kovina maalin eteen, keskittäjä huomioi oman sijoittumisensa kentällä ja suhteessa puolustajiin ja maalivahtiin (poikittainen, etuviistoon vai takaviistoon keskittäminen)
- Ajoissa keskittämisen merkitys
- Linjan/pelaajan ohittaminen ensimmäisellä kosketuksella – peliasento

Palloton pelaaminen

- Nyrkki kiinni – muodon säilyttäminen tiiviinä siitä huolimatta, että vastustajan pelaajia roikkuu aluepaitsion rajamailla
- Pelaajien sijoittumisen kentällä määrittää ensisijaisesti pallo ja omat pelaajat
- Puolustuskolmio – näe vartioitava pelaaja ja pallo
- Välitön ja aktiivinen prässä ja prässin jatkaminen loppuun asti
- 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)

Tilanteenvaihto –

- Reagointi
- Välitön prässä ja eteenpäin pelaamisen estäminen
- Puolustamisen jatkaminen loppuun asti
- Prässävän pelaajan tukeminen
- Nyrkki kiinni

Tilanteenvaihto +

- Pallonhallinnan palauttaminen omalle joukkueelle – nopea hyökkäys vai rauhallisesti rakentaen
- Helppo syöttö omille, alapuolelta annetun tuen hyödyntäminen
- Nyrkki auki – leveys, syvyys

T12-13

- 8v8
- Peliryhmitys esim. 1-2-3-2, 1-2-4-1, 1-2-3-1-1 – alin linja topparipari
- Käsitys joukkueena pelaamisesta ja oman pelipaikan ja pitämisestä syvenee
- Ymmärretään asioiden syy-seuraussuhde
- Syvennetään edun käsitettä
- Lisää vauhtia pelaamiseen

Pallollinen pelaaminen

- Jatketaan edelleen mahdollisimman paljon lyhyellä avaamista, ylivoiman ,muodostaminen avausvaiheessa – pelaajat sijoittuvat vastustajiin nähden
- Syöttösuuntien luominen pallolliselle
- Ylivoiman luominen – kuljetus vai syöttö, vastustajan houkuttelemine pois puolustusmuodosta
- Pallon kierrättäminen alapuolella olevan pelaajan kautta painottomalle puolelle (maalivahti, toppari, keskikenttä)
- Opetellaan rakentamaan peliä ja ohittamaan vastustajan pelaajia ja linjoja syötöillä
- Harjoitellaan murtavia syöttöjä ja viimeistelyä
- Koko kentän monipuolinen käyttäminen ja ylivoimien luominen
- Leveys ja syvyys – nyrkki auki
- Pallollisen pelaajan tukeminen tarkoituksenmukainen tukeminen – onko pallollisella painetta vai ei? Jos ei painetta tukiliikkeet kauempana mahdollisia sekä liikkeet linjan taakse pystyyn, jos paine niin tuki annettava lähempänä ja tarvittaessa alapuolelta tai samasta linjasta (tuen oltava nopeampi kuin prässä)

Palloton pelaaminen

- Kahden pelaajan yhteistyö – prässille tuki
- Omalla alueella olevan pelaajan tunnistaminen ja oikea aikainen prässiin liikkuminen
- Puolustuskolmio (näe pallo ja pelaaja)
- Etäisyyttä vartioitavaan pelaajaan osataan säädellä tilanteen mukaan (lähellä vai kaukana)
- Pelaajat ymmärtävät erilaiset puolustustehtävät – riistäminen, hidastaminen, peittäminen, ohjaaminen
- Pelaajat ymmärtävät eri pelipaikkojen erilaiset puolustusroolit - hyökkääjä hidastaa ja ohjaa peliä haluttuun suuntaan, keskikenttäpelaajalla on isoin rooli puolustuspelaamisessa syöttösuuntia peittäen, vastustajan pelinrakentelua ohjaten ja palloa vastustajalta riistäen
- Nyrkki kiinni
- Ymmärrys puolustuslinjoista
- Puolustamisen jatkaminen, kun vastustaja ohittaa kuljettamalla tai syöttämällä

Tilanteenvaihto –

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

Tilanteenvaihto +

- Pallonhallinnan palauttaminen – nyrkki auki
- Nopea vai hidas hyökkäys
- Helppo syöttö omille

T14-15

- 11v11
- Peliryhmitys esim. 1-4-4-2, 1-4-5-1 tai jokin muu joukkueen pelaajien vahvuuksiin soveltuva ryhmitys, joka tukee pelaajien kehitystä
- Isomman kentän ja sen mittasuhteiden hahmottaminen – nyrkki auki – nyrkki kiinni
- Koko joukkueena pelaaminen hyökkäys- ja puolustussuuntaan
- Aktiivinen rohkea pallonhallintaan perustuva pelaaminen
- Edun käsite
- Yhdistetään avaamis- rakentelu- murtautumisvaiheita kokonaisuudeksi
- Aluepuolustus – selkeät linjat ja niiden toiminta

Pallollinen pelaaminen

- Pelin avaaminen tarkoituksenmukaisesti – pyrkimys lyhyen avauksen ja rakentelun kautta edetä murtautumiseen ja sitä kautta viimeistelyvaiheeseen
- Pelaajien sijoittuminen siten, että voidaan muodostaa pelin eri vaiheisiin ylivoima – alkaen avaamisvaiheesta (sijoittuminen suhteessa vastustajiin)
- Pelaajat tekevät tarkoituksenmukaiset tukiliikkeet oikeilla etäisyyksillä pelitilanteisiin nähden
- Peliä opetellaan hallitsemaan myös vastustajan kenttäpuoliskolla
- Murtautuminen tapahtuu joko laidalta tai keskeltä – tilanteen mukaan. Murtautumiseen käytetään monipuolisia ratkaisuvaihtoehtoja
- Opetellaan pitämään kenttätasapaino
- Hyökätessä pelaajilla valmius tilanteenvaihtoon – ennakointi ja reagointi
- Suositetaan matalia ja kovia keskityksiä
- Opetellaan luomaan ylivoimia kentän eri osa-alueilla
- Opetellaan myös muutamia erikoistilanne malleja
- Pelaajien pelipaikat alkavat muotoutumaan – edelleen kuitenkin hyvä pelata jollakin toisellakin pelipaikalla
- Maalivahdilla aktiivinen rooli

Palloton pelaaminen

- Koko joukkueen yhteistyö
- Aluepuolustus – linjat ja niiden etäisyydet ja toiminta
- Välitön ja aktiivinen prässipelaaminen jatkuu. 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 ja puolustuslinjan ja maalivahdin toimintaan – linjan vetäytyminen / linjan pumppaaminen ylöspäin, maalivahdin etäisyys maalista
- Kenttätasapainon säilyttäminen
- Harjoitellaan myös oman boksin puolustamisen periaatteita – Halu suojella omaa maalia ja estää vastustajan maalinteko on vahva

T16-20

- 11v11
- Peliryhmitys, joka sopii joukkueen pelaajien vahvuuksiin ja tukee yksilöiden kehitystä
- Syvennetään aiempien vuosien opittuja asioita
- Kokonaiskuva pelistä yhä selkeämpi
- Koko joukkueen toiminnan sisäistäminen
- Edun käsite
- Aikaisemmin harjoitellut asiat kootaan ehjäksi kokonaisuudeksi ja asiat, joissa huomataan pelaajilla olevan puutteita nousevat etusijalle
- Tilanteenvaihtopelaaminen isossa roolissa päivittäisessä tekemisessä
- Erikoistilanteet

Pallollinen pelaaminen

- Peliin luodaan aiempien ikävuosien tapaan ylivoimatilanteita pelin avaus-, rakentelu-, murtautumisvaiheessa
- Peliä halutaan kontrolloida pallonhallinnalla aktiivisesti myös vastustajana kenttäpuoliskolla
- Pelaajat uskaltavat haastaa rohkeasti 1v1 tilanteissa ja heillä on halu hallita kenttätapahtumia
- Pelipaikkakohtaista harjoittelua voidaan selkeästi lisätä, jos pelaajien peruspelaamisen taidot ovat riittävällä tasolla
- Kaikessa pelaamisessa näkyy rohkeat ja ennakkoluulottomat ratkaisut
- 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

Palloton pelaaminen

- Koko joukkueen yhteistyö – joukkueen tiiviys
- Ylimpien ja alimpien pelaajien etäisyys 25-30 m
- Pallonhallinta halutaan palauttaa omalle joukkueelle mahdollisimman nopeasti
- Puolustaminen on aktiivista ja eteenpäin suuntautuvaa
- Aluepuolustus
- Kenttätasapainon säilyttäminen
- Alivoimalla puolustaminen
- Boksin puolustaminen
- Erikoistilanteiden puolustaminen
- Vahva 1v1 puolustaminen
- Prässipelaamisessa pyritään ensisijaisesti riistoon. Ellei tämä onnistu niin estetään eteenpäin pelaaminen ja ohjaa peli halutulle alueelle
- Pelaajat tunnistavat tilanteen, koska pallo on mahdollista voittaa takaisin
- Puolustuslinjan toiminta

Pelaajaprofiili

FC Nokian junioripolulta kasvaa

- Liikkuvia, innokkaita, oppimishaluisia, rohkeita, sinnikkäitä, energisiä, aktiivisia ja pelillisesti aggressiivisia, yhteistyökykyisiä, kehittymishaluisia, kunnianhimoisia.
- Hyvän fysiikan, perusliikuntataidot ja terveet elämäntavat omaavia.
- Sitoutuneita ja omalle tasolleen motivoituneita, myös omatoimisesti harjoittelevia.
- Kannustavia, positiivisia, iloisia, muut huomioivia, henkisesti vahvoja ja pettymyksensietokykyisiä pelaajia, jotka ymmärtävät harrastavansa joukkuelajia.
- Omasta seurasta ylpeitä.
- Peliä ymmärtäviä ja kentällä tarkoituksenmukaisia ratkaisuja tekeviä pelureita
- Terveelliset ja urheilulliset elämänarvot omaavia.

