



FUTISKERHO



VOITTOJA JOKA PÄIVÄ



Tekijä: Petteri Jaatinen, liikuntakerhokoordinaattori
Valokuvat: Jussi Eskola ja Mika Hilska
Piirroksat: Maiju Pesonen
Liikesarjat: Tommi Jyry ja Iisa Jaatinen

Esipuhe

Jalkapallolla ja oppilaitoksilla on ollut tiivis suhde jo 1800-luvun puolivälistä asti. Englannissa opettajat huomasivat, että oiva tapa kanavoidsa nuorten miesten energiaa oli järjestää urheilua ja erityisesti jalkapallotunteja. Oppilaiden aiheuttamat levottomuudet ja lakot vähenivät järjestettyjen tuntien ansiosta.

Suomessa ensimmäiset maininnat koululiikunnan ja jalkapallon välisistä yhteyksistä löytyvät jo vuodelta 1874. Joissakin helsinkiläisissä kouluissa pelattiin jalkapalloa voimistelutunneilla 1870-luvulta lähtien. Jalkapallo juurtui oppikouluihin ja opettajankoulutusseminaareihin. Voimistelunopettajat ottivat uuden ja jännittävän, nuorisoa houkuttelevan pelin opetusohjelmaansa.

Tänä päivänä jalkapallon tunnettavuudesta ei ole epäilystä. Jalkapallo on Suomessa harrastetuin liikuntamuoto lisenssipelaajien määrällä mitattuna. Jalkapallo kuuluu peruskoulun liikunnan opetusohjelmaan. Koulujen liikuntasalit ja kentät ovat ahkerassa käytössä niin koulun kuin seurojenkin osalta kuningaspelin suhteen.

Jalkapallo on yhteinen, globaalinen kieli. Välitunnilla kentälle heitetty pallo saa aikaan välittömän reaktion lasten ja nuorten keskuudessa. Eri kulttuuritaustan omaavat lapset ymmärtävät heti mistä on kysymys, kun pallo ilmestyy näköpiiriin. Pallo on haastava ja mielenkiintoinen leikkiväline. Sen oikullisuus kiehtoo nuoria ja vanhoja, pieniä ja isoja, tyttöjä ja poikia.

Jalkapallo opettaa yhteistyötä, sosiaalisuutta, sääntöjen noudattamista, toisen huomioimista ja yhteenkuuluvuutta. Ne ovat asioita, joita tarvitsemme niin koulussa kuin elämässä myöhemminkin.

Jalkapallo kehittää taitoa, kestävyyttä, nopeutta, voimaa, kehonhallintaa ja reagointia. Se sopii hyvänä lisänä koulun omaan liikuntaopetukseen kerhotoimintana 1-2 kertaa viikossa kouluvuoden läpi.

Hyvät koulut, seurat, kunnat ja kaupungit, jalkapallokerho on yksi keino vaikuttaa lasten ja nuorten koulussa viihtymiseen, lasten liikuttamiseen ja heidän hyvinvointiinsa. Tänään tehdyt päätökset vaikuttavat myöhemminkin.

Koulun kerhotoiminta

Koulujen kerhotoiminnan kehittämisen tavoitteena on saada aikaan monipuolista, lapsen ja nuoren kasvua tukevaa vapaa-ajan toimintaa, joka vakiintuu osaksi lapsen ja nuoren iltapäivää. Kerhotoiminta on lapselle vapaaehtoista.

Koulujen kerhotoimintaa kehitetään siten, että toiminnan piiriin saadaan myös niitä lapsia ja nuoria, joilla ei ole esimerkiksi perheen tuen puuttuessa mahdollisuutta harrastaa säännöllisesti. Näin pyritään siihen, että jokaisella lapsella olisi mahdollisuus ainakin yhteen kerhoharrastukseen läpi perusopetuksen.

Kerhotoiminnan kehittämisessä on tavoitteena myös syventää kodin ja koulun yhteistyömuotoja. Koulut voivat hyödyntää kerhotoiminnan järjestämisessä kolmannen sektorin, koulun muiden sidosryhmien ja eri hallintokuntien osaamista.

Kerhotoiminnan tavoitteet ovat:

- kodin ja koulun kasvatustyön tukeminen
- lasten ja nuorten osallisuuden lisääminen
- mahdollisuuden antaminen sosiaalisten taitojen kehittämiseen ja yhteisöllisyyteen kasvamiseen
- mahdollisuuden antaminen onnistumisen ja osaamisen kokemukseen
- luovan toiminnan ja ajattelun kehittäminen
- lasten ja nuorten kannustaminen tuottamaan omaa kulttuuriaan
- mahdollisuus oppilaan tuntemisen lisäämiseen
- harrastuneisuuden tukeminen ja myönteisten harrastusten edistäminen.

Miksi jalkapallokerho?

Kouluun yhteydessä olevalla jalkapallokerholla on monia syitä menestykselliseen toimintaan ja toteutukseen. Hyvin toteutettu kerhotoiminta antaa lisäarvoa koulua tukevalle kasvatustyölle.

Koulun läheisyydessä toteutettava kerho on luonnollinen jatke koulupäivälle tutussa ja turvallisessa ympäristössä. Kerhotoiminta tarjoaa mielekästä ja aktiivista tekemistä motivoituneille lapsille ja nuorille. Jalkapallokerhon toiminta on hyvä lisäharjoitusmahdollisuus jo jalkapalloa harrastaville. Lajiin tutustumiseen se antaa myös oivallisen ympäristön ja puitteet harrastusmuotoiseen toimintaan. Hyvin toteutettu kerhotoiminta toimii uusille harrastajille väylänä mahdolliseen seuratoimintaan.

Jalkapallon kerhotoiminta on normaalisti hyvin paikallista. Avainasemassa ovat koulu ja seura, Yhteistyömahdollisuutta kannattaa selvittää kunnan ja kaupungin eri hallintokuntien kesken resurssien kohdentamiseksi, lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja liikunnan edistämiseksi. Eri yhdistykset ja jopa yritykset voivat tulla mukaan, kun voidaan osoittaa mihin toiminnan tuki kohdentuu.

Jos kerhotoiminta on maksullista, on maksut pyrittävä pitämään mahdollisimman matalina, jotta maksut eivät karsi jalkapallosta kiinnostuneita.

Toiminnan ”punainen lanka” on hyvä olla henkilökohtaisen taidon kehittäminen. Jalkapallon avainasioiden, yleistaitavuuden ja pienpelin sisältä löytyvät varmasti ne keskeisimmät elementit hyvin toteutettavalle jalkapallokerhotoiminnalle.



7-12 vuotias lapsi

Pääosin liikuntakerhotoiminta tapahtuu alakouluikäisillä. Seuraavat ohjeet ovat Mannerheimin lastensuojeluliiton aineistoa jotka kuvaavat sen ikäisten lasten ajattelua, käyttäytymistä ja toimintaa. On syytä muistaa, että jokainen lapsi kehittyy omaan, yksilölliseen tahtiinsa, joten alla mainitut iät ja kehitysvaiheet ovat suuntaa antavia.

Ikävuodet 7-8

- Eka-tokaluokkalainen lapsi on usein seesteinen, sopeutuva, yhteistyökykyinen, innokas ja nopea oppimaan uutta. Koulun alkaminen on uusi iso asia lapselle ja koko perheelle. Liikuntakerho on hyvä tapaa jatkaa koulupäivää tutussa ja turvallisessa ympäristössä.
- Koululainen on innostunut tekemään sopivan kokoisia tehtäviä ja askareita itsenäisesti ja viemään ne loppuun. Hänelle on tärkeää saada kiitosta ja onnistumisen kokemuksia. Onnistumisen kokemukset kasvattavat lapsen itsetuntoa ja luottamusta. Onnistumiset ”ruokkivat” oppimaan uutta ja kokeilemaan vaikeampia tehtäviä.
- Vapaa leikki ja omaehtoinen touhuilu ovat koulun rinnalla yhä tärkeitä. Lapsi leikkii ja harrastaa mielellään kavereiden ja tuttujen kanssa.
- Sääntöleikit ja säännöistä neuvottelu ja sopiminen ovat tärkeitä. Pelissä häviäminen voi vielä olla vaikeaa. Lapsi pohtii erilaisia sääntöjä ja hänellä on melko hyvä kuva oikean ja väärän erosta.
- Opettaja / ohjaaja on tärkeä auktoriteetti, jopa ihailun kohde. Lapsi voi alkaa arvostella vanhempiaan, vaikka vanhemmat ovat hänelle hyvin tärkeitä.
- Lapsi pystyy parhaiten ajattelemaan asioita, joita voi itse nähdä, tunkea tai käsitellä. Ajattelu on vielä konkreettista.
- Lapsi on liikunnallisesti taitava ja aktiivinen. Tässä iässä ollaan usein huimapäisiä ja uhkarohkeita. Lapsi kokeilee mielellään erilaisia tehtävähaasteita

Ikävuodet 9-12

- Lapsi on usein tasapainoinen, aktiivinen ja monista asioista kiinnostunut.
- Yksilöllisyys vahvistuu. Lapsi haluaa tuoda julki mielipiteensä ja oikeutensa. Hän voi arvostella opettajaa, koulua ja vanhempia toisin kuin ensimmäisinä kouluvuosina
- Kehityksessä voi olla esimurrosiän merkkejä: uhmakkuutta, kömpelyyttä, huolimattomuutta, rauhattomuutta ja herkkyyttä.
- Kaverit ovat entistä tärkeitä. Heidän mielipiteillään on yhä suurempi merkitys: On tärkeää olla hyväksytty

- Mm. roolileikit, älylliset ja liikunnalliset pelit sekä leikit ja seikkaileminen ovat mieluisaa tekemistä.
- Tytöt ja pojat leikkivät usein omissa porukoissaan. Tytöt arvostelevat poikia ja pojat tyttöjä.
- Lapsi pystyy yhä paremmin ymmärtämään ja ottamaan huomioon toisten tunteita, ajatuksia ja aikomuksia, odottamaan vuoroaan ja hallitsemaan tunteitaan
- Lapsi kykenee aiempaa paremmin suunnittelemaan toimintaansa ja ymmärtämään tekojen seurauksia.
- Uusia asioita opitaan parhaiten tekemällä.
- Harrastukset voivat saada aiempaa kilpailullisempia muotoja. Lapsi ehkä haluaa vaihtaa harrastuksiaan.

Opettamisen ja ohjaamisen perusteita

Koulun kerhotoiminta perustuu oppilaiden vapaaehtoisuuteen. Kerhoon hakeutuneiden motivaatio on paras merkki kiinnostuksesta ja halukkuudesta oppia uutta. Sisäinen motivaatio tulee hyödyntää lapsen kannalta opetus- ja ohjaustilanteissa mielekkäästi.

Opettaminen ja ohjaaminen kerhotilanteissa perustuvat vuorovaikutukselle, vuoropuhelulle ja vuorokuuntelulle. Kerhotoiminnan luonne voi olla hieman erilaista kuin ”normaalin kouluopetuksen”. Toki toiminnan tulee tukea koulun kasvatusystävyyttä ja olla linjassa sen kanssa. Kerhotoiminta mahdollistaa lasten ja nuorten osallistamisen. Osallistamisella oppilaat sitoutuvat ryhmään ja pääsevät vaikuttamaan itseään koskeviin asioihin. Kerhon ohjaajalla tulee tietysti olla vastuu tavoitteiden toteutumisesta ja toiminnan turvallisesta läpiviemisestä.

Silta



Vinkkejä opettamiseen, valmentamiseen ja ohjaamiseen:

- Opeta oikeat liikuntakerhotottumukset: ajoissa paikalle, oikeat varusteet, peseytyminen.
- Ehkäise häiriötekijät.
- Jämäkkä ja täsmällinen alku ja päätös.
- Ryhmä kokoon kuulo- ja näköetäisyydelle.
- Selvitä tavoitteet ja kerro mitä tänään tehdään, kuuntele oppilaiden kysymykset ja kommentit.
- Innosta ja motivoi.
- Ole itse esimerkkinä: vaatetus, kieli, elekieli, säännöt.

- Hyödynnä välineet ja monipuolista harjoitteita niillä; syöttöpenkit, futistennis.
- Suunnittele harjoitus aina etukäteen. Luo kerhotoiminnalle vuosisuunnitelma.
- Älä selosta liian tarkasti, anna vain välttämätön tieto ja tekemään.
- On parempi näyttää liikkeitä itse kuin kuvailla niitä, anna myös lasten näyttää.
- Määritä painopistealueet; korjaa aluksi vain suurimmat virheet.
- Ole valmis muuttamaan harjoituksen / leikin / kilpailun aikana etäisyyksiä, alueiden kokoa ja sääntöjä.
- Suoritustasoltaan erilaisille lapsille on annettava tehtäviä, jotka edellyttävät osaamista ja riskinottoa samassa suhteessa kuin heidän suoritustasonsa on.
- Lasten on saatava kokeilla ja tarkkailla paljon itse, kerätä omia kokemuksiaan ja mielipiteitään. Tehtävien on herätettävä lapset ajattelemaan; niiden on oltava sopivia, vaativia ja ratkaistavissa olevia.



Liikunnan opettelu ei tähtää pelkästään taitojen ja tekniikan omaksumiseen. Tietojen ja kokemuksiin laajentaminen sekä asetettujen tehtävien tietoinen ja aktiivinen ratkaisu on myös tavoitteenä. Onnistuneen tunnin näkee lasten kasvoista.

Opettämisen periaate

Valmentaminen on opettamista, ohjaamista ja kasvattamista. Tärkeintä ei ole se, mitä ohjaaja osaa ja tietää, vaan se, mitä oppilaat ja pelaajat oppivat. Opettamiseen kuuluvat ohjaaminen, palautteenanto, kannustus, virheiden korjaaminen, valvominen, vaatiminen ja palkitseminen.

Kuperkeikka eteenpäin



Miten lapsi ja nuori oppii?

Taidon oppiminen tarkoittaa "harjoittelun aikaansaamaa kehon sisäistä tapahtumasarjaa, joka johtaa pysyviin muutoksiin potentiaalissa tuottaa liikkeitä" (Jaakkola, 2009). Oppimisen aikana kehossa tapahtuu monimutkaisia ilmiöitä, ja sitä on vaikea havaita. Ilmiöt perustuvat neurologiaan (hermosto), ajatteluun ja tunteisiin. Monimutkaisuutta lisää se, että oppiminen ja harjoittelu tapahtuvat samaan aikaan. Oppiminen tapahtuu harjoittelun seurauksena eikä esimerkiksi kypsytymisen tai voiman kehittymisen myötä. Oppiminen on monimutkainen keskushermoston prosessi, joka on voinut alkaa jo ennen kuin varsinainen taito voidaan ensi kerran toteuttaa. Oppiminen on melko pysyvää. Pallon ponnauttaminen on helppo palauttaa mieleen, kun sen kerran on oppinut. Keskushermostoomme on kehittynyt yhteyksiä, joiden avulla taito voidaan muistaa ja toteuttaa jopa pitkän harjoittelemattomuuden jakson jälkeen.

Taitojen oppimisen malli

Nykyinen taidon oppimisen malli on perinteiseen malliin verrattuna kokonaisvaltainen ja laaja. Sen mukaan oppiminen kehittyy kolmen tekijän – oppijan, ympäristön ja opetettavan tehtävän – yhteisvaikutuksessa.

Oppijan ominaisuudet vaikuttavat oppimisprosessin etenemiseen. Näistä olennaisimmat ovat motivaatio, aikaisemmat kokemukset, kehon ominaisuudet, mittasuhteet, synnynnäiset kyvyt sekä kunto-ominaisuudet. Motorisen kehityksen vaihe on oppimisen taustatekijä erityisesti lasten ja nuorten urheilussa. Myönteisiä vaikutuksia oppimiseen on myös tunteilla, kavereilla ja perheellä. Urheiluharrastuksen alkuvuosina vanhempien rooli tukijana on merkittävä.

Ympäristön merkitys taitojen oppimisessa on tärkeä. Toiset ihmiset voivat auttaa tai estää oppimista. He muodostavat ilmapiirin eli niin sanotun motivaatioilmaston, jolla tutkimusten mukaan on merkittävä vaikutus ihmisen tunteisiin, ajatteluun ja käyttäytymiseen. Ilmapiiriin tulee olla turvallinen, jotta lapsi ja nuori tuntee itsensä hyväksytyksi niillä taidoilla, jotka hänellä sillä hetkellä on. Myös fyysinen ympäristö tukee oppimista. Välineet, valaistus, kentän kunto, vuodenaika, selvästi rajatut alueet ja vaatetus ovat asioita, joilla oppimista voidaan tehostaa.

Tehtävän luonteenpiirteet ovat kolmas tekijä taidon oppimisen mallissa. Motoriset taidot sisältävät hyvin erilaisia vaatimuksia, jotka liittyvät esimerkiksi havaintomotoriikkaan, tehtävän toteuttamiseen, suunnitteluun ja päätöksentekoprosessiin.

Lopulliseen vaiheeseen pääseminen edellyttää useiden vuosien ja tuhansien tuntien työtä. On arvioitu, että tullakseen huipputaitavaksi vaaditaan vähintään 10 000 tuntia laadukasta harjoittelua. Parhaiten menestyneet urheilijat harjoittelevat enemmän ja laadukkaammin kuin ne, jotka eivät koskaan yllä huipulle. Joukkueen harjoitukset ovat vain pieni osa huippufutaajan uraa tavoittelevan lapsen ja nuoren arjesta. Ilman tuntikausien omaa harjoittelua pallon kanssa huippu jää taatusti valloittamatta.

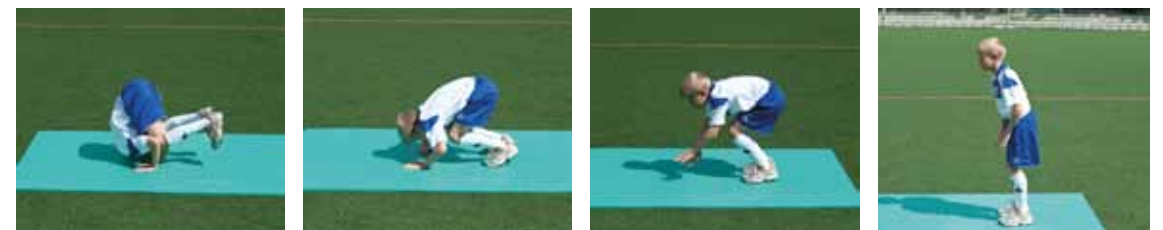
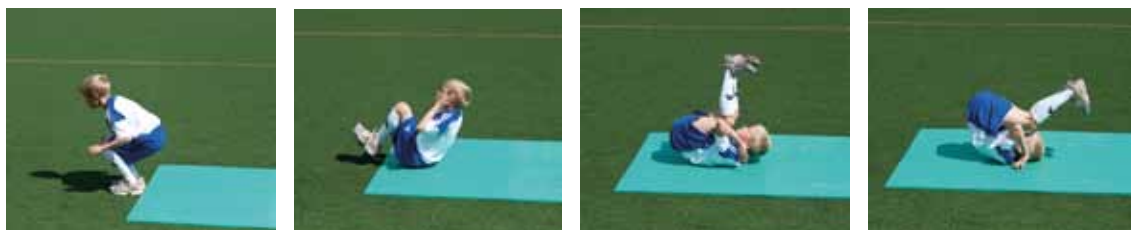
Kerhotoiminnassa on hyvä mahdollisuus erilaisten leikkien ja kisailujen myötä opetella ja oppia uusia asioita. Etenkin nuorempien lasten maailmassa leikillä on monipuolisia vaikutuksia lapsen kehitykseen. Lapsen oma mielikuvitus, ajattelu, liikunnallisuus, välineen käsittelytaidot, jännitys ja hauskuus kehittävät turvallisella tavalla oikein valituilla leikeillä.

Taidon oppimisen eri vaiheet

Alkuvaihe eli kognitiivinen vaihe

- Urheilija yrittää ymmärtää ja hahmottaa tehtävää. Vaatii paljon ajattelua.
- Urheilija luo mielikuvan tehtävästä.
- Kaikki havaintotoiminnot on sidottu harjoitteluun.
- Suorituksissa on paljon vaihtelua.
- Suoritus on keskimäärin tehoton.
- Toistot ovat hitaita ja kömpelöitä.
- Urheilija ei luota suuresti kykyihinsä.
- Tekeminen on yrittämistä ja erehtymistä.

Kuperkeikka taaksepäin



Harjoitteluvaihe eli assosiativinen vaihe

- Suoritukset ovat yhdenmukaisia.
- Vaihtelua tapahtuu edelleen.
- Urheilija on jo muodostanut mielikuvan taidosta.
- Urheilija ymmärtää taidon kokonaisuutena.
- Urheilija on motivoitunut harjoittelemaan.
- Toistoja (oikeita) on runsaasti.
- Urheilija pystyy korjaamaan tehottomia suorituksia.

Automaatiovaihe eli lopullinen vaihe

Taidosta on tullut kokonaisuus.

- Suoritukset pystytään toteuttamaan tiedostamattomasti ilman merkittävää ajattelua tai yrittämistä.
- Taito tuotetaan selkäytimestä.
- Tekeminen on helppoa.
- Virheitä syntyy vähän ja suoritukset ovat yhdenmukaisia.
- Urheilija pystyy keskittymään useampaan tehtävään samanaikaisesti.
- Urheilija pystyy keskittymään ympäristön tarkkailuun: nostaa päätään ja miettii, minne syötän seuraavaksi tai mitä teen pallon kanssa.

Jalkapallon perustaitojen avainasiat

Syötöt:

- katsekontakti syötettävään
- katse pallon potkuhetkellä
- tukijalan paikka
- painopiste pallon päällä
- tasapainotus käsillä
- osumakohta pallon
- jalka hieman irti maasta
- jalan saatto ” potkaise läpi pallon ”

tarkkuus, kovuus, ajoitus, syöttökulma, salaaminen



Haltuunotot:

- liiku pallon liikeradalle
- aikainen päätös - millä haltuun - katse kentälle
- rentous - jousto (rinta-reisi-jalka)
- ensimmäinen kosketus mahd hyvä
- haltuunoton suuntaus ja suojaus
- pallo pelattavaksi



Kuperkeikka taaksepäin jalat auki



Kuljetus:

- ensimmäinen kosketus - usein ratkaiseva
- päätös mihin kuljetan - mieluummin tyhjään tilaan
- katse ylhäällä - mitä ympärillä tapahtuu
- vähän kosketuksia - pääset nopeammin eteenpäin
- kuljeta jalkapöydällä - kun on tilaa
- sisäsyryjä, ulkoterä - kun on ahdasta
- pallokosketuksia molemmin jaloin



Käännökset:

- hidas tulo - hämää vastustajaa
- nopea lähtö - tilaa itselle
- rytmin vaihto - täysi vauhti
- polvet koukussa - matala asento
- tasapaino - käytä käsiä ja vartaloa - suojaus tilalle ja pallolle
- vartalo valmiiksi menosuuntaan



Pääpeli:

- otsalla
- silmät auki - suu kiinni
- leuka rintaan
- jännitä niska
- selkä kaarelle
- voimakas ylävartalon heilahdus
- päättäväisyys - lyö palloa, ettei pallo lyö sinua
- polvet koukussa



Harhautukset

- kohti vastustajaa
- etäisyys 1,5 - 2 metriä
- painopisteensiirto
- suunnanmuutos
- pallo vastustajan ohi
- suojaus
- päättäväisyys
- rytminvaihto - etene nopeasti

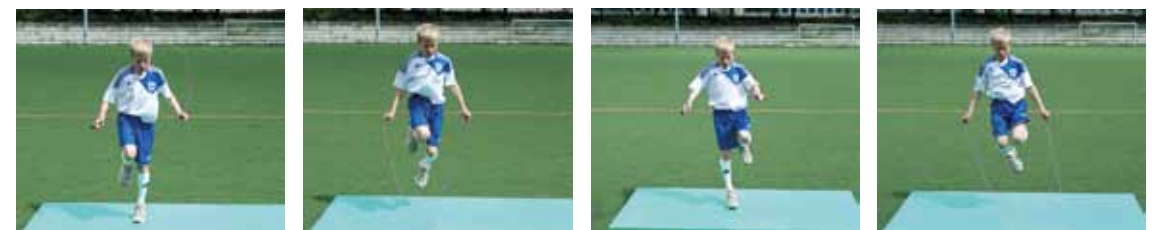


Laukaukset:

- katse palloon
- tukijalka pallon viereen
- missä maalivahti
- osumakohta palloon
- tasapainota käsillä
- tarkkuus
- painopiste pallon päällä
- jalan saatto



Naruhyppely





Yleistaitavuus

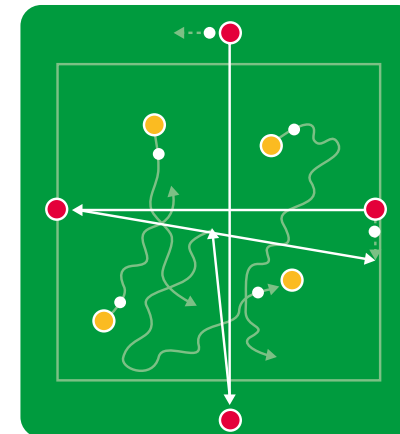
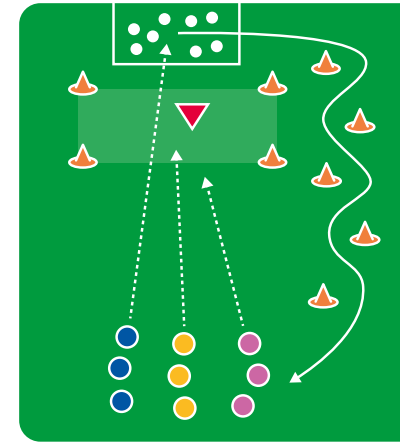
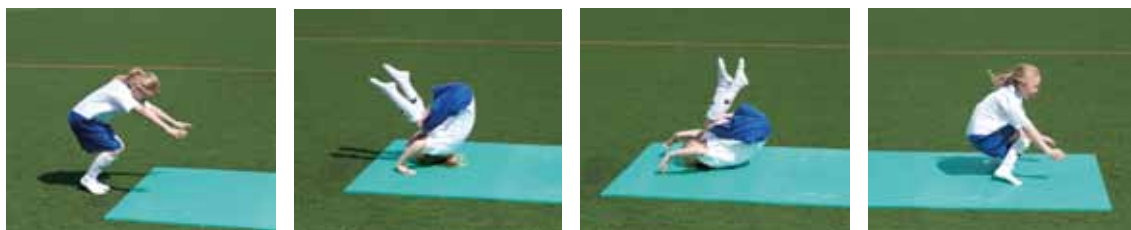
Lisääntynyt ruutu-aika ja arkisen liikumisen väheneminen ovat heikentäneet lasten ja nuorten yleisliikunnallisia taitoja viimeisten vuosien aikana. Ennen erilaiset leikit ja pelit pihalla, puistoissa ja metsissä huolehtivat omalla tavallaan yleistaitavuuden kehittymisestä ”itsestään”. Tänä päivänä monelle urheiluseurassa harrastavalle lapselle tuottaa vaikeuksia tehdä kuperkeikka tai kärrynpyörä.

Jalkapallon lajitaitojen omaksuminen ja oppiminen helpottuu ja nopeutuu, jos lapsella tai nuorella on hyvät yleisliikuntataidot. Hermoston ja lihaksiston yhteistoiminta auttaa uuden oppimisessa. Monipuoliset liikemallit ja kokemukset erilaisista kehon asennoista helpottavat myös jalkapallon harjoittelua ja pelaamista. Futiskerhotoiminnassa tulee olla monipuolista perusliikuntaa, juoksemista, hypymistä, heittämistä, pelejä käsin ja jaloin, keuhonhallintaa ja koordinaatioharjoitteita ja luonnollisesti itse lajiharjoittelua.

Monipuoliset alku- ja loppuverryttelyt tukevat lapsen ja nuoren yleistaitavuuden kehittymistä. Futiskerhotoiminnassa eri osa-alueiden läpikäynti, järjestelmällisyys ja suunnitelmallisuus kantavat hedelmää lukukauden aikana. Yleistaitavuuden seuraamiseen on helppo keksiä mittareita. Oppilaille on hyvä antaa myös aiheista ”kotiläksyjä”, jotka voidaan tarkistaa muutaman kerran kuukaudessa. Naruhyppeily, 5-loikka, kuperkeikka, ketteryysrata, leuanveto ovat helppoja harjoitella ja selkeästi mitattavissa.

Sivujen alareunojen kuvasarjoissa näytetään mallit erilaisten yleistaitavuutta kehittävien harjoitteiden tekemisestä. Ota haaste vastaan ja ala harjoittelemaan.

Kuperkeikka, X-hyppy ja vaaka



Harjoitteet – Leikki

Pallovajan tyhjennys

Harjoitteen kulku:

- pelaajat tyhjentävät pallovajaa, joka sijaitsee vartioidun alueen takana
- pelaajan on päästävä alueen läpi ilman, että vartija koskettaa häntä, noudettava pallo ja pujoteltava se oman ryhmän pallokasaan
- jos vartija koskettaa pelaajaa, on tämän palattava oman ryhmänsä perään

Harjoitteen tavoite:

Kehittää kehon- (harhautus ilman palloa) ja pallonhallintaa.

Avainasiat:

Reipas kropan käyttö vartijaa ohitettaessa, terävät suunnanmuutokset. Pallokontrolli pujottelussa, katse ylhäällä. Jalkojen eri osien käyttö.

Sovella:

Alueiden koot. Vartijoiden määrä. Pallojen määrä. Eri tavat pujotella.

Jatkuva polttopallo 2

Välineet: 4-8 merkkikartiota ja pelaajien pallot.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Rajataan kartioilla alue 15x15 m. Valitaan 2-4 pelaajaa polttajiksi. 4-6 pelaajaa asettuu oman pallon kanssa rajatun alueen sisälle. Leikin tavoitteena on sisäryjäsyöttöä hyväksi käyttäen saada osuttua keskellä oleviin pelaajiin. Keskellä olevat pelaajat yrittävät väistää polttajien potkaisemia palloja samalla kuin kuljettavat omia pallojaan alueen sisällä.

Polttaja, joka osuu keskellä olevaan pelaajaan saa 1 pisteen. Osuman jälkeen keskellä oleva pelaaja jatkaa normaalisti keskellä. Tietyin ajan jälkeen (esim. 2 min) vaihdetaan polttajien ja keskellä olevien tehtäviä. Voittaja on se pelaaja, joka on saanut eniten pisteitä leikin loputtua.

Huomioitavaa:

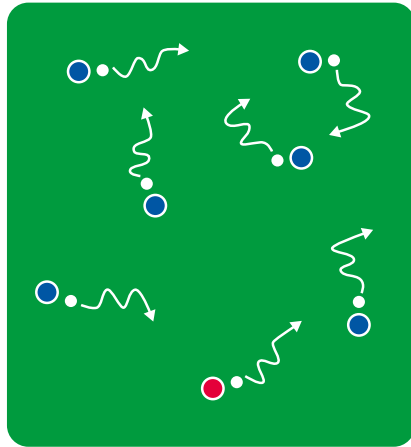
Valmentajan/ohjaajan tulee keskittyä pelaajien syöttämiseen. Puhtaat hyvät sisäryjäsyötöt (tukijalka pallon vieressä, varpaat kohti syöttösuuntaa. Potkaiseva jalkaterä jännitettynä, varpaat kohti taivasta. Potkaiseva jalka 90 asteen kulmassa tukijalkaan nähden. Potkuliike ”pallon läpi työntävyä”.)

Helpottaminen:

Leikki voidaan tehdä myös vierittämällä palloa käsin.

Vaikeuttaminen:

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



Kuljetushippa

Harjoitteen kulku:

- rajattu alue, jokaisella pelaajalla on pallo
- yksi pelaajista (hippa) kuljettaa palloa ja yrittää ajaa muita takaa, muut menevät karkuun palloa samalla kuljettaen
- hippa vaihtuu, kun takaa-ajaja koskettaa kädellään takaa-ajettua
- sekä hipalla että karkulaisilla pitää pysyä pallo koko ajan kontrollissa, eli ei saa juosta ilman palloa

Harjoitteen tavoite:

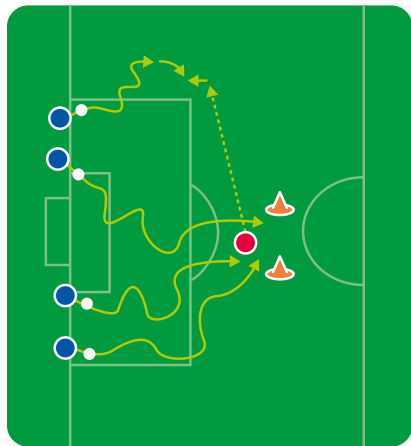
Kehittää taitoa kuljettaa, harhauttaa ja vaihtaa suuntaa.

Avainasiat:

Katse ylhäällä. Pallo kontrollissa. Harhauta hippa ja pakene.

Sovella:

Yksi hippa jahtaa muita tietyn ajan, lasketaan kiinniöt. Lisätään hippojen määrää. Kisataan joukkueina.



Kuka pelkää puolustajaa?

Välineet:

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

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

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

Huomioitavaa:

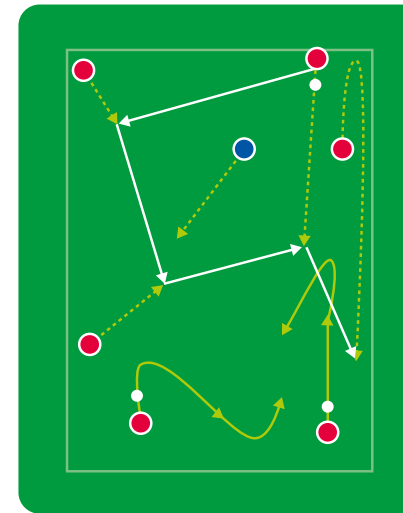
Rohkaise pallollisia pelaajia tekemään nopeita ratkaisuja.

Helpottaminen:

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

Vaikeuttaminen:

Lisätään puolustajia.



Pallohippa

Välineet:

Palloja, kartiot alueen merkitsemistä varten.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pelissä palloja 3-4. Hippana toimiva pelaaja on ilman palloa. Ainoastaan pallottoman pelaajan saa jättää. Tarkoituksena pitää pallo liikkeessä ja huomioida koko kentän tapahtumat. Alueena voi toimia puoli kenttää. Hippoja 1-3 pelaajamäärän mukaisesti.

Huomioitavaa:

Korosta pelattavaksi liikkumista, puhetta ja laadukkaita syöttöjä. Kannusta pelaajiasi pelin painopisteen nopeisiin muutoksiin.

Helpottaminen:

Hippoja vähemmän, alue suurempi. Palloa voi pelata heittämällä.

Vaikeuttaminen:

Hippoja enemmän, alue pienempi. Kosketusrajoitukset.

Harjoitteet – Syötöt

Syötöt parin kanssa

Harjoitteen kulku:

- pari ja pallo, kaksi kartiota, pelaajat syöttävät palloa keskenään
- palloton pelaaja tulee kartion takaa pelattavaksi, saa syötön, ottaa ensimmäisen kosketuksen kartion toiselle puolelle ja syöttää pallon takaisin sille puolelle kartiota, jonne pari on vastaavasti liikkunut

Harjoitteen tavoite:

Kehittää perustaitoja, etenkin ensimmäistä kosketusta ja lyhyitä syöttöjä. Parantaa suoritusvarmuutta.

Avainasiat:

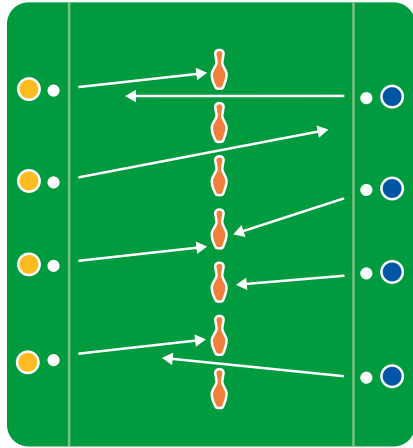
Eläytyminen, päkiäliike, rytmi. Katse ylhäällä, syöttökohteen havaitseminen. Liikkeen ja syötön ajoitukset. Ensimmäinen kosketus. Oikeat syöttötekniikat.

Sovella:

Vaihtelevat syöttötavat. Kosketusten määrä. Määrätyt tavat ensimmäiseen kosketukseen. Syötöt ilmassa, jalalla tai heittämällä, haltuunotot ilmasta.

Kärrynpyörä





Keilauks

Harjoitteen kulku:

- keilat asetetaan alueen keskelle pystyyn
- joukkueet asettuvat vastakkain rajojen taakse, jokaisella pelaajalla on pallo
- pelaajat yrittävät kaataa keiloja
- pelaajat saavat hakea palloja omalta kenttäpuoliskolta ja juosta syöttämään uudelleen rajansa takaa
- enemmän keiloja kaatanut joukkue voittaa

Harjoitteen tavoite:

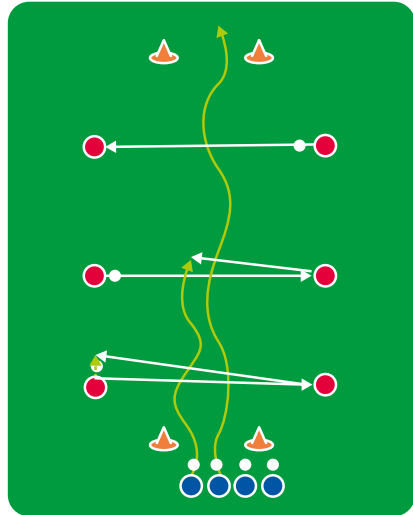
Kehittää syöttötekniikkaa.

Avainasiat:

Tukijalka syötön suuntaan. Ylävartalon paino kevyesti pallon päälle. Napakka potkuliike. Huolellisuus.

Sovella:

Etäisyydet keiloista. Syötöt vain heikommalla jalalla. Syötöt vain ulkosyrjällä. Kaadot heittämällä.



Syöttö- ja kuljetuskisa, uskallatko kujalle?

Välineet:

Pallot, merkkikartiot alueen merkitsemistä varten.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Tehdään merkkikartioista 30 x 15 m alue. Jaetaan pelaajat kahteen joukkueeseen Syöttäjiin ja Kuljettajiin. Syöttäjät asettuvat alueen pitkittäisviivoille ja Kuljettajat asettuvat alueen (kujan) toiseen päähän jonoon. Leikin tavoitteena on sisäsyöttöä hyväksi käyttäen saada osuttua kujan läpi palloa kuljettaviin pelaajiin. Syöttäjien saamasta osumasta joukkue saa 1 pisteen. Kuljettajien ilman osumaa kujan läpi tapahtuneesta kuljetuksesta joukkue saa 1 pisteen. Kuljettajat kuljettavat 2-4 kertaa kujan läpi, jonka jälkeen tehtävien vaihto.

Huomioitavaa:

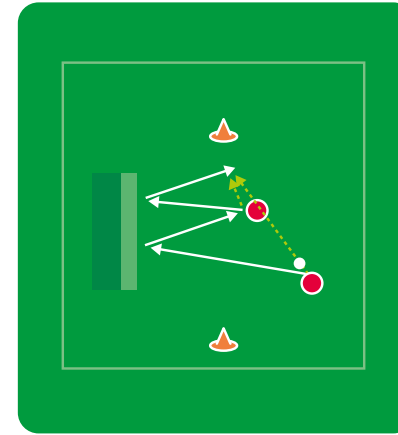
Valmentajan tulee keskittyä pelaajien syöttämiseen ja kuljettamisessa vaadittavaan pallonhallintaan. Huolellisten suoritusten korostaminen.

Helpottaminen:

Kuljettajat liikkuvat kujan läpi ilman palloa.

Vaikeuttaminen:

Kuljettajat joutuvat kuljettamaan eri tavoin. Syöttäjien osumaksi lasketaan ainoastaan osumat Kuljettajan palloon.



Syöttöpenkki pareittain

Välineet:

Syöttöpenkki ja pallo.

Organisaatio ja harjoitteen kuvaus:

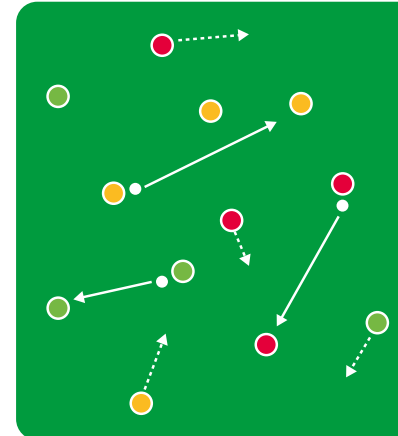
Syöttöpenkki, kaksi pelaajaa. Penkin edessä 5 m syvä neutraali alue. Kilpailu siitä, kuinka monta onnistunutta syöttöä pari pystyy syöttämään 30 sekunnin aikana. Harjoite vaatii yhteistyötä, jotta pelaajat eivät törmää toisiinsa. Palloa ei saa tulla vastaan "neutraalille" alueelle. Tämä pakottaa pelaajat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

Helpottaminen:

Pallon saa ottaa välillä haltuun.

Vaikeuttaminen:

Saa syöttää vain heikommalla jalalla.



"Liikennevalot"

Pelin kulku:

punainen syöttää keltaiselle, keltainen vihreälle, vihreä punaiselle ja niin edelleen

Hyökkääjät!

Katse ylhäällä. Jatkuva liike pallon kanssa. Syöttäjän ja vastaanottajan katsekontakti! Äänenkäyttö, eläydy. Syötä heti nähdessäsi vapaan pelaajan. Pallotomien liike pelattavaksi. Pallo liikkeelle NOPEASTI! Laatusyötöt kovassakin vauhdissa. Jokaiselle syötölle kohde.

Sovella:

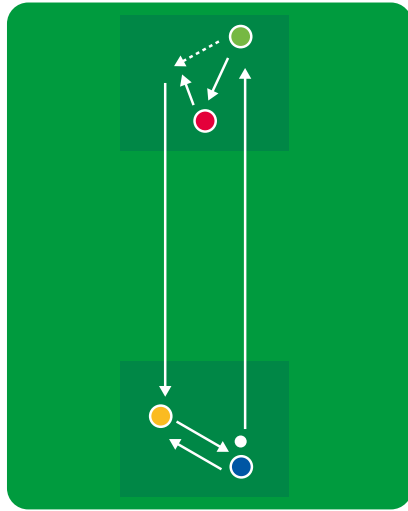
Voi pelata käsin ja/tai jaloin. Yksi pallo maassa, toinen ilmassa. Jokainen väri syöttelee keskenään aluksi. Syöttöjärjestys vaihtuu merkistä. Yhdellä värillä vain yksi kosketus. Vaihtelee pallojen määrää. Erilaiset hippapelit joukkueina!

Pukkihyppy + altameno



Pääseisonta





Pitkät syötöt

Harjoitteen kulku:

- kaksi paria vastakkaisilla alueilla
- annetaan pitkiä syöttöjä alueelta toiselle
- alueella pelattava aina seinä ennen pitkää syöttöä
- pitkät syötöt annettava suoraan kaverin syötöstä

Harjoitteen tavoite:

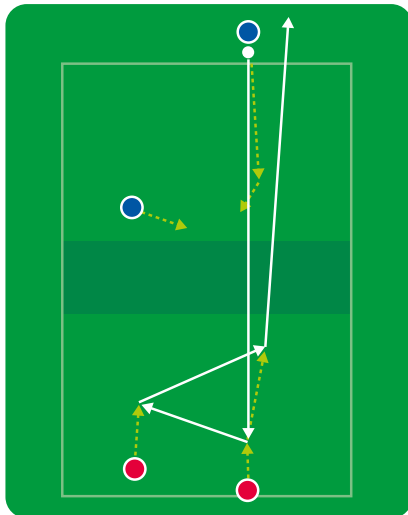
Kehittää potkutekniikkaa ja ensimmäistä kosketusta. Parantaa suoritusvarmuutta.

Avainasiat:

Rohkea potkuliike, puhdas osuma palloon, tukijalan sijainti, hyvä tasapaino. Pallon liikeradan nopea arviointi ja vastaanottajan oikea sijoittuminen. Kommunikointi.

Sovella:

Vaihtelevat syöttötavat: maata pitkin tai ilmassa, jalan eri osilla. Kosketusten määrä alueella. Määrätyt tavat ensimmäiseen kosketukseen. Kaksi ekaa kosketusta otettava ilmassa. Syötöt määrättylle pelaajalle (värit ja valinnat).



Futistennis

Välineet:

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

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

4 (kaksi 2 pelaajan joukkuetta) pelaajaa vastakkain 20-25 m päässä toisistaan. Alueen leveys 10-12 m. Molemmat yrittävät tehdä maalin syöttämällä 10 metriä leveään päätyalueen läpi. Välissä on 5 m syvä neutraali alue, jolle ei saa mennä. Pelataan yhdellä kosketuksella, joukkueella yhteensä 3 kosketusta. Pisteensä saa, kun pystyy syöttämään pallon maata pitkin vastustajan päätyrajan yli. Palloa saa syöttää vain sisäsyötöillä. Vain syöttävä joukkue voi saada pisteen (vanhat lentopallösäännöt).

Huomioitavaa:

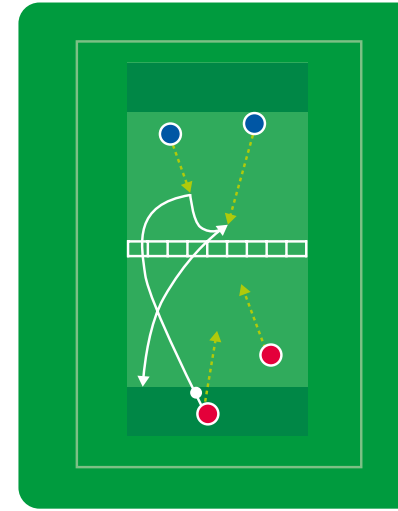
Syöttöjen kovuus ja suunta. Syöttö omalle pelaajalle niin, että tämä pääsee yrittämään läpisyöttöä mahdollisimman hyvästä asemasta. Pelaajien jatkuva liike siten, että sekä puolustavassa että hyökkäävässä tilanteessa pelaajat ovat mahdollisimman hyvin sijoittuneita.

Helpottaminen:

Alueen pienentäminen, kosketusmäärän lisääminen.

Vaikeuttaminen:

Alueen suurentaminen, kosketusmäärän vähentäminen.



Jalkapallotennis

Välineet:

Pallo ja "tötsät" ja kartiot alueen merkitsemistä varten, sulkapalloverkko.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

7,5x20 m suorakaide, välissä 1,30-1,50 m korkea verkko. Kaksi 3-4 pelaajan joukkuetta. Peli käynnistyy volleypotkulla syöttöalueelta (2 m syvä alue päädyssä). Pallo saa pomputa maahan kerran verkon yli mentyään. Vain syöttäjajoukkue voi saada pisteen. Jos vastaanottava joukkue voittaa pallon, syöttövuoro vaihtuu. Erävoittoon vaaditaan 15 pistettä. Erä pitää voittaa 2 pisteen erolla. Otteluvoittoon vaaditaan kaksi erävoittoa. Toinen tapa on pelata tietty aika.

Huomioitavaa:

Laadukkaat kosketukset palloon, yhteispeli (pääseekö "tappamaan" pallon mahdollisimman läheltä verkkoa?).

Helpottaminen:

Alueen suurentaminen, verkon alentaminen, pallo saa pomputa maahan useampia kertoja, enemmän kosketuksia/pelaajaa.

Vaikeuttaminen:

Alueen pienentäminen, pallo ei saa pomputa maahan lainkaan, kaikki syötöt on annettava puolivolleystä, palloa saa pelata vain jaloilla.

Käsinseisonta avustuksella

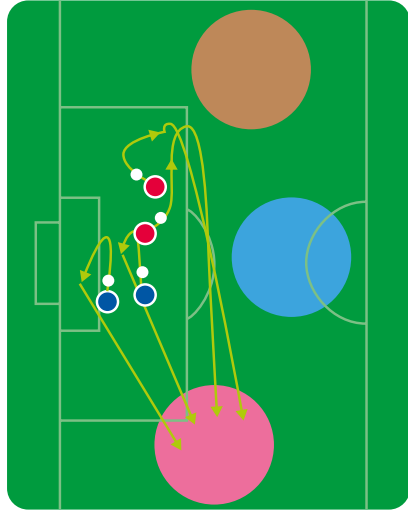


Käsinseisonta



Harjoitteet – Kuljettaminen

Maa - Meri – Laiva



Välineet: Merkkikartioita, jokaisella leikkijällä oma pallo.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Ohjaaja huutaa jonkun kolmesta vaihtoehdosta: maa, meri tai laiva. Pelaajat lähtevät kuljettamaan palloa kyseiselle alueelle pysäyttämällä pallon alueen sisällä jaloin. Kehotetaan pitämään palloa lähellä jalkoja, jotta pysäyttäminen on helpompaa. Pallon kuljettamis- ja pysäytystapaa voidaan vaihdella. Voidaan viedä palloa eteenpäin jalkapohjilla, leipoen palloa jalkojen välissä, mennä kylki edellä, pudottaen pallo kädestä yrittäen palauttaa se jalalla takaisin käsiin (pomputtelu) jne. Voidaan pysäyttää jalkapohjalla, sisäsyryllä, ulkosyryllä, pepulla, selällä, vatsalla, päällä jne. Ohjaajan luovuus on rajana.

Huomioitavaa:

Opetellaan säätelemään kuljetusvauhti oman taitotason mukaan, pidetään pallo lähellä jalkoja. Pyritään pallokosketuksiin molemmin jaloin.

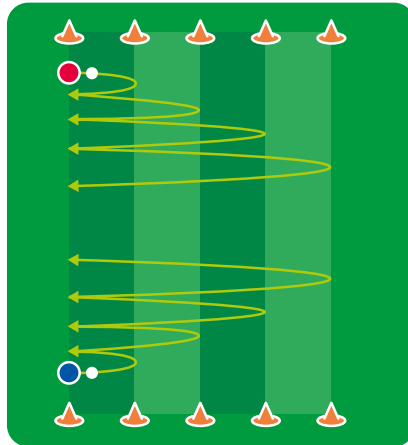
Helpottaminen:

Kuljetetaan palloa jaloin, mutta viivalle päästyä nostetaan pallo suorille käsille päin yläpuolelle.

Vaikeuttaminen:

Vaikeutetaan kuljetustapaa taidon karttuessa: rytmitetään esimerkiksi kuljetusta sisäsyry-ulkosyry tai jalkapohja-sisäsyryä.

Viivajuoksukuljetus 2



Välineet: Jokaisella pelaajalla pallo ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

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

Huomioitavaa:

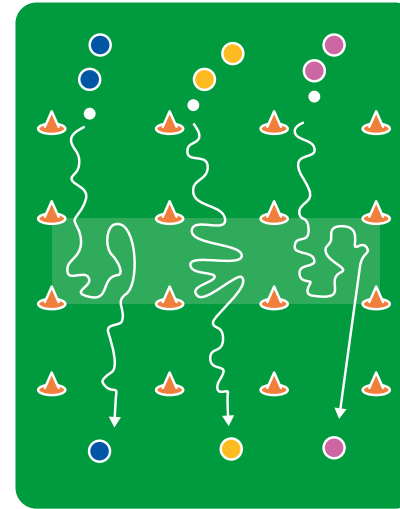
Pallon koskettaminen jalan eri osilla, erilaiset kääntymistavat. Mikä tapa on nopein? Käännöksissä mahdollisimman alhainen painopiste

Helpottaminen:

Viivojen välin lyhentäminen.

Vaikeuttaminen:

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



Taitoviestit

Harjoitteen kulku:

- kolmen pelaajan ryhmät, kaksi pelaajista alueen toisessa päässä, yksi toisessa
- viestikisat starttaavat kahden pelaajan jonoista, jonojen ensimmäisillä pallot
- valmentajan merkistä liikkeelle
- täysivauhtinen kuljetus kolmannelle kartiolle, terävä käänös ja paluu toiselle, taas terävä käänös ja kuljetus päätyyn, vaihdot kartioiden linjan takaa
- tehdään sovittu määrä kierroksia, nopein voittaa

Harjoitteen tavoite:

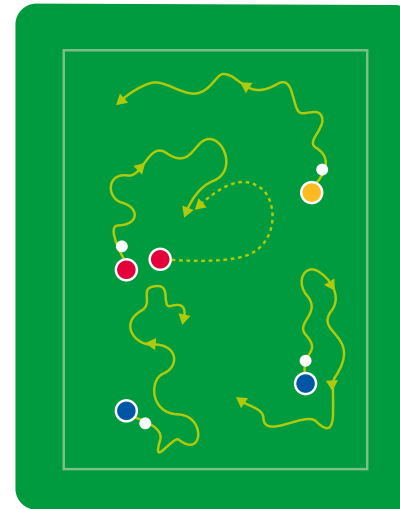
Kehittää monipuolisesti taitoa kuljettaa ja kääntyä. Parantaa liikunnallisuutta.

Avainasiat:

Maksimitempo. Oikeat kuljetus- ja kääntymistekniikat.

Sovella:

Uudet reitit. Erilaiset tavat kuljettaa palloa. Osa matkasta ilman palloa (2). Syötöt mukaan (3). Pelaajien ja suoritusten määrä (rasitus).



Potki kaverin pallo pois alueelta

Välineet:

Palloja, liivit, tötsiä alueen rajaamiseksi.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

15x10 m alue. 4-5 pelaaja pallon kanssa, yksi pelaaja pallo sylissä hippana. Pelaajat kuljettavat vapaasti palloa alueella, valmentajan merkistä hippa yrittää saada pallollisten pelaajien pallon potkaistua alueen ulkopuolelle. Kisa jatkuu, kunnes viimeinenkin pallo on potkaistua ulos. Tämän jälkeen hippa vaihtuu. Kisa siitä, kuka hipoista saa potkaistua pallon nopeimmin alueen ulkopuolelle.

Variaatio (Wein): kaikilla pelaajilla on pallo ja he yrittävät potkia muiden pallon pois, samalla kun he pitävät oman pallon hallussa. Jokaisesta pois potkitusta pallosta saa pisteen, tai pois potkittu pelaaja jää ulos. Kisaa jatketaan siihen asti, kunnes alueella on enää yksi pelaaja.

Huomioitavaa:

Pallollisilla katse ylhäällä, nopeita suunnanmuutoksia pallo hallussa.

Helpottaminen:

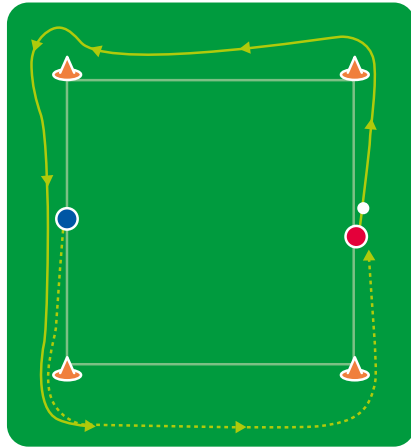
Alueen pienentäminen.

Vaikeuttaminen:

Alueen suurentaminen, hipalla on pallo molemmissa kainaloissa.

Kieriminen





Ota kuljettaja kiinni

Välineet:

Palloja jokaiselle pelaajalle ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

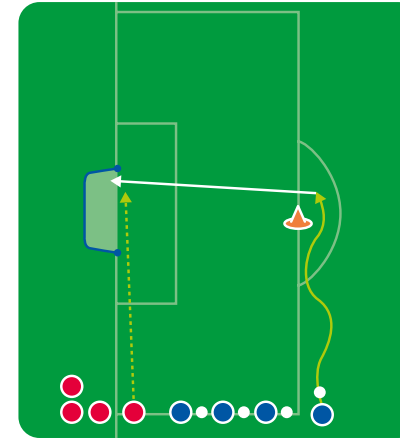
5 m neliö, pallollinen ja palloton pelaaja vastakkaisilla sivuilla. Pallollinen lähtee kuljettamaan neliön ympäri, palloton yrittää ottaa kiinni. Kisa, kuinka monta sivua pallollinen onnistuu kuljettamaan, ennen kuin palloton ottaa kiinni. Jos pallo karkaa neliön sisälle tai osuu "tötsään", suoritus lasketaan pallottoman voitoksi.

Helpottaminen:

Alueen pienentäminen, kiinniottajan täytyy kantaa palloa sylissä.

Vaikeuttaminen:

Palloa saa kuljettaa vain jalan tietyllä osalla.



Laukaus sivuliikkeestä

Välineet: Maali ja "törppöjä" laukaisualan merkitsemistä varten.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Kaksi 4-6 pelaajan ryhmää. Pallollinen pelaaja lähtee kuljettamaan 10 m päästä päätyrajasta poikittain. Tullessaan "törppön" kohdalle pallollinen pelaaja yrittää laukoa pallon tarkasti maaliin. Maaliviivalla vastakkain pallollista pelaajaa oleva palloton pelaaja saa lähteä juoksemaan välittömästi pallollisen lähdettyä liikkeelle. Palloton yrittää ehtiä maalille ja torjua pallollisen laukauksen. Palloton saa/ei saa käyttää käsiään torjunnassaan. Puolessa välissä vaihdetaan puolia ja katsotaan, kumpi joukkue on tehnyt enemmän maaleja.

Huomioitavaa:

Kuljetettaessa täytyy pyrkiä mahdollisimman harvoin kosketuksiin (valmentaja voi määrätä kosketusten maksimimäärän). Valmistautumisessa kääntymiseen viimeisen kosketuksen täytyy olla "painoltaan" juuri sopiva, jotta laukaus tapahtuu liikkeestä ja hyvällä vauhdilla. Erityistä huomiota kannattaa kiinnittää tukijalan oikeaan asentamiseen liikkuvan pallon viereen. Puhdas potku (katse pallossa, hyvä osumakohta pallon keskelle, ojennettu nilkka – hyvä osuma jalkaan). Kannusta pelaajia tarkkoihin laukauksiin voiman kustannuksella. Huom!: tasapaino on erittäin tärkeä asia. Pelaajat eivät saisi kaatua potkun jälkeen.

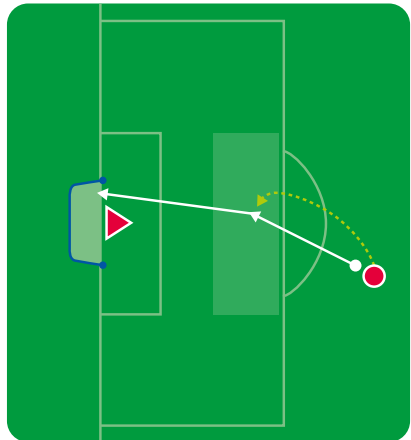
Helpottaminen:

Puolustajalla pallon ottaminen kiinni käsillä, laukojalla laukaisuvälitän lyhentäminen

Vaikeuttaminen:

Laukojalla kosketusrajoitukset, laukominen heikommalla jalalla, laukaisuvälitän pidentäminen.

Harjoitteet – Maalinteko



Laukaus omasta syötöstä "maalintekoalueelle"

Välineet:

Pallo, pikkumaali, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

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

Huomioitavaa:

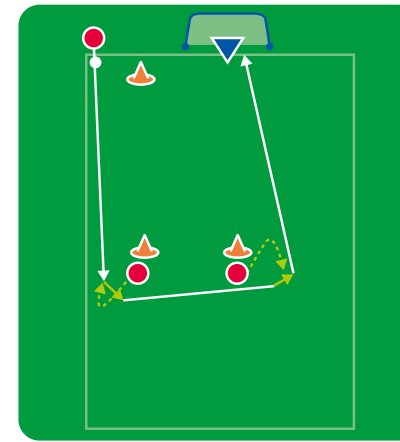
Teknisesti hyvä sisäsyrysyöttö, syötön oikea kovuus laukaisualueelle. Syötön jälkeen välitön terävä spurtti pallon perään. Huolellinen, hyvä nilkkapotku suorasta juoksusta. Laukauksen seuraaminen mahdollisten "kakkospallojen" varalta.

Helpottaminen:

Laukaisualan suurentaminen, saa ottaa pallon haltuun ennen laukaisua.

Vaikeuttaminen:

Laukaisualan pienentäminen, syöttö/ja tai laukaus heikommalla jalalla.



Laukominen syöttökolmion jälkeen

Välineet: Palloja sekä ja kartiot alueen merkitsemistä varten, pikkumaali.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

15x20 m suorakaide. Maalin edessä kaksi kartiota, joiden vieressä kaksi pelaajaa odottamassa syöttöä. Pelataan pallo päädyistä ensimmäiselle kartiolle, josta haltuunoton jälkeen syöttö seuraavalle kartiolle. Tämän jälkeen huolellinen haltuunotto ja maalilaukaus. Kuka tekee eniten maaleja?

Huomioitavaa:

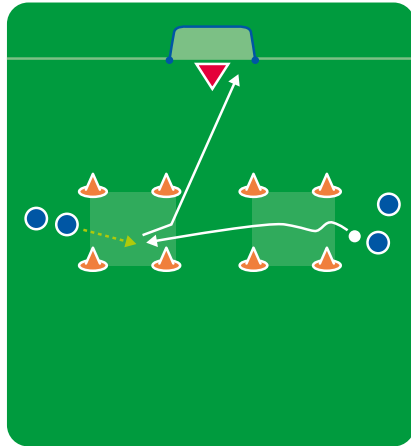
Palloton tekee aina aloitteen ja luo omalla liikkumisellaan tilaa itselleen syötön vastaanottamista varten. Kovat huolelliset syötöt, laadukas ensimmäinen kosketus. Nopea määrätietoinen maalilaukaus.

Vaikeuttaminen:

Jatkosyötöt/maalilaukaus suoraan syötöstä.

Mittarimato





Maalinteko

Harjoitteen kulku:

- palloton pelaaja liikkuu pelattavaksi, saa syötön alueelle, ottaa ensimmäisen kosketuksen keskimmäisen neliön sisään ja laukaisee toisella kosketuksella kohti maalia
- pyrkimys laukoa toiselta puolelta oikealla, toiselta vasemmalla jalalla
- ampuja vaihtaa puolta, syöttäjästä tulee laukojia

Harjoitteen tavoite:

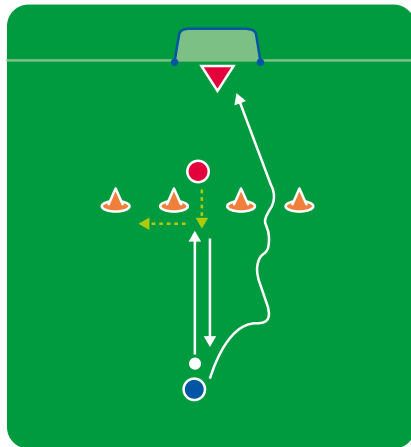
Kehittää ensimmäistä kosketusta – maassa tai ilmassa – ja laukaisutaitoa. Tarkentaa viimeistelyä.

Avainasiat:

Ensimmäisen kosketuksen paino ja suuntaus: laukaus on lähdeittä nopeasti toisella kosketuksella. Potkuvalinta laukaukseen.

Sovella:

Syötöt ilmassa, jaloin tai käsin. Laukaukset suoraan syötöstä. Ensimmäinen kosketus ja laukaus laitimmaisesta neliöstä. Seinäsyöttö ja ensimmäisen syöttäjän laukaus.



Maalinteko

Harjoitteen kulku:

- palloton pelaaja tulee esiin, saa syötön jalkaan, pelaa pallon yhdellä kosketuksella takaisin syöttäjälle ja liikkuu poikittain peittämään jommankumman portin
- pallon saava pelaaja kuljettaa nopeasti vapaasta portista läpi ja ampuu kohti maalia

Harjoitteen tavoite:

Kehittää syöttö- ja laukaisutaitoa. Parantaa ensimmäistä kosketusta ja havaintokykyä. Oppia viimeistelemään.

Avainasiat:

Syöttötekniikka: napakat syötöt. Valinta ja ensimmäisen kosketuksen suuntaus. Vähillä kosketuksilla portista läpi ja harkittu maalintekoyritys.

Sovella:

Syötönpalautus heittämällä, ensimmäinen kosketus ilmassa. 1v1 palauttaja vastaan, jommastakummasta portista läpi. Läpisyöttö portista palauttajalle, joka yrittää tehdä maalin.



1v1 + maalinteko

Välineet:

Paljon palloja, pikkumaali, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Pikkumaali, jossa maalivahti. 6-8 pelaaja jaettuna kahtia puolustajiin ja hyökkääjiin. Maalinteko-/harhautusalue 10-12 m leveä. Pelataan 1v1 -tilanne. Puolustaja seisoo päätyrajalla, josta antaa syötön 15-20 m päässä olevalle hyökkääjälle. Tämä lähtee kuljettamaan kohti maalia ja eteen liikkuvaa puolustajaa.

Huomioitavaa:

Hyökkääjä: liikkuminen palloa vastaan, hyvä haltuunotto. Rohkeat harhautusliikkeet, rytmivaihto. Maalintekotilanteissa, koska laukominen, koska läpiajo.

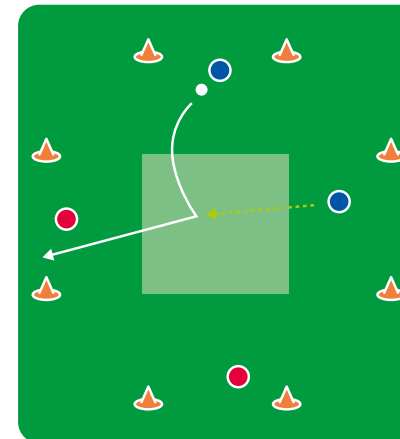
Puolustaja: hyvä, kova syöttö. Tiukka liike syötön perään, "jarruttaminen" hyvissä ajoin, puolustusasento. Koska peitän, koska taklaan?

Helpottaminen:

Harhautusalueen leventäminen.

Vaikeuttaminen:

Harhautusalueen kaventaminen, hyökkäyksen kestolle aikaraja.



Puskumaalikisa

Harjoitteen kulku:

- kaksi kahden pelaajan joukkuetta, neljä kartioista tehtyä maalia, keskellä rajattu puskualue
- toinen parista heittää pallon alueelle, johon toinen parista juoksee ja yrittää puskea pallon vastustajan vartioimaan kartioomaaliin
- parit yrittävät maalintekoa vuorotellen

Harjoitteen tavoite:

Kehittää pelaajien puskutekniikkaa.

Avainasiat:

Oikea puskutekniikka: Katse pallossa, pusku otsalla. Ylävartalo kaarelle taakse, sieltä terävä heiluriliike eteen. Kädet mukana (tasapaino ja voima). Niska jämmäkkänä, leuka lähellä rintaa.

Sovella:

Etäisyydet pelaajien taitojen mukaan. Maalintekoyritystä edeltää seinäsyöttö päällä. Syötöt keskityksinä. Lisätään oikeat maalit ja maalivahdit. Hyppypuskut.

Pyörähdys käden varassa



Rapukävely



Harjoitteet – Pienpeli

1v1-liiga

Harjoitteen kulku:

- useita 1v1-kenttiä vierekkäin
- pelataan jokaisella kentällä sovittu ajan mittainen 1v1-peli
- maali syöttämällä tai kuljettamalla porttien läpi
- paljon varapalloja maalien lähellä
- pelin voitosta 3 pinnaa, tasapelistä 1, tappiosta 0
- yksinkertaisen sarjan jälkeen eniten pisteitä kerännyt pelaaja voittaa liigan

Harjoitteen tavoite:

Kehittää sekä hyökkääjän että puolustajan 1v1-pelaamista. Parantaa liikunnallisuutta ja kaksinkamppailukykyä.

Avainasiat:

Halu voittaa! Pallollinen haastaa jatkuvasti puolustajaa. Harhauta! Nopeat suunnanmuutokset.

Sovella:

Maali = osuma kartioon. Pelaajan pituus (rasittavuus). Maalin saa tehdä myös viereisen kentän portteihin. 2v2-liiga.

1v1 neljään vierekkäiseen maaliin

Välineet:

Pallo paria kohti sekä kartiot ja "tötsät" kentän ja maalialueiden merkitsemistä varten.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

12x16 m suorakaide. Neljä neljän metrin "tötsämaalia" kuvan osoittamalla tavalla. 1v1 siten, että molemmat pelaajat saavat tehdä maalin vastakkaiseen sekä vasemmalla olevaan maaliin. Maalit tehdään kontrolloidulla kuljetuksella maalin läpi. Maalin tullessa/pallon mennessä yli rajojen hyökkäysvuoro vaihtuu. Kumpi tekee ensiksi 10 maalia? Peliä voi aluksi harjoitella hippana ilman palloa.

Huomioitavaa:

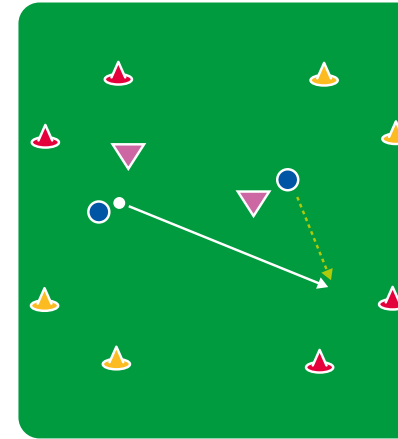
Hyökkääjä: kannusta hyökkääjiä käyttämään toista maalia hyväksi hämäyksissä. Kannusta rohkeisiin suunnanmuutoksiin ja nopeisiin pallon siirtoihin. Puolustaja: opeta oikea puolustusasento (kylkiasento, päkiällä, matala painopiste). Rohkaise puolustajia tekemään harhautusliikkeitä. Opeta oikeita päätöksiä: koska hidastan, koska taklaan.

Helpottaminen:

Maalialueen suurentaminen.

Vaikeuttaminen:

Maalialueen pienentäminen.



2 v 2 neljään maaliin

Pelin kulku:

- 2v2 peliä, toinen joukkue hyökkää punaisiin portteihin ja toinen keltaisiin
- maalinteko kuljettamalla portin läpi
- maalin päästänyt joukkue jatkaa peliä
- yhden pelin kesto noin puolitoista minuuttia

Hyökkääjät!

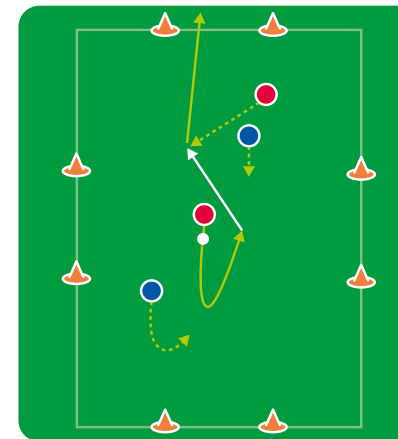
Harhauta ja tee suunnanmuutoksia, luo ja hyödynnä 2v1-ylivoiatilanteet. Pallottoman liike pelattavaksi, lähelle maalialuetta.

Puolustajat!

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

Sovella:

Voi pelata myös käsin.



2v2 ristikkäisiin maaleihin

Välineet:

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

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

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

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

Huomioitavaa:

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

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

Helpottaminen:

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

Vaikeuttaminen:

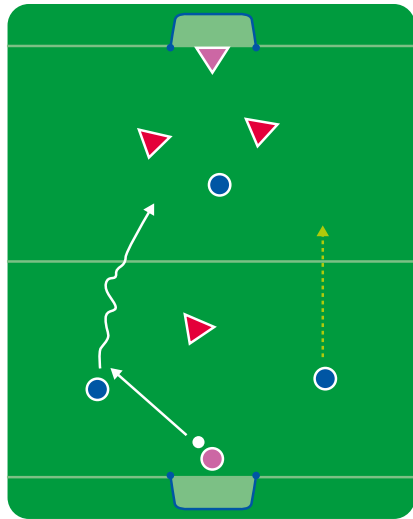
Maalialuetta pienennetään.

Etunojapunnerrus



Tasapaino + liikkuvuus





3 v 3 kahdella alueella

Pelin kulku:

- pelinavaaminen 2v1 + mv
- hyökkäysalueelle murtauduttava kuljettamalla tai syöttämällä
- kaikki pallollisen joukkueen pelaajat nousevat hyökkäysalueelle -> 3v2 + viimeistely, vastustajan ensimmäinen puolustaja jää ylös
- menetyksen jälkeen kolmikosta yksi prässää/peittää/hidastaa, kaksi vetäytyy puolustusalueelle

Hyökkääjät!

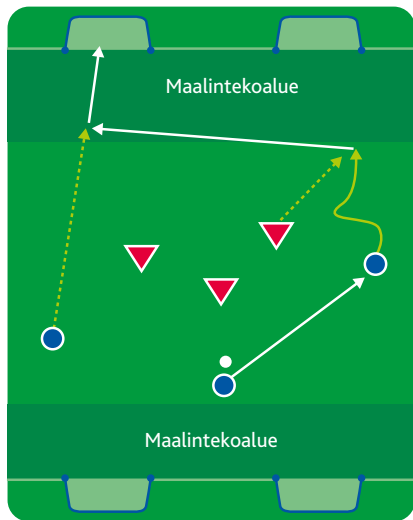
Ylivoiman hyödyntäminen avaamisessa ja maalintekotilanteen luomisessa: syöttöjen laatu, etäisyydet, pallottomien liike. Positiiviset peliasennot. Väliön reagointi menetykseen, estettävä syöttö selustassa olevalle kohdehyökkääjälle.

Puolustajat!

Ensimmäisen puolustajan rooli: sijoittuminen ja prässin suunta. Alivoimalla puolustavan kaksikon yhteistyö ja valinnat. Riistosta nopea vastahyökkäys, jos mahdollista, tai varma syöttö lähelle.

Sovella:

Hyökkäysalueelle vain syöttämällä, peli neljään minimaaliin ilman maali-vahteja, pelaajien määrät (esim. 3v2 -> 4v3).



4 maalin peli (3v3)

Pelin kulku:

- pelataan 3v3 alueella
- maalit kuljettamalla tai syöttämällä portin läpi
- maalinteko vain maalintekoalueelta

Hyökkääjät!

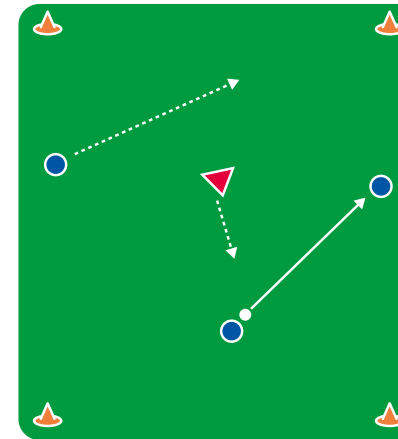
Haasta 1v1 aina kun mahdollista. Kuljeta jos on tilaa. Pallottomien liike pois syöttövarjosta ja irti vastustajasta. Huomio leveys: 2 porttia, joihin voi tehdä maalin.

Puolustajat!

Aktiivinen pyrkimys pallonriistoon. Pienet etäisyydet, tuki lähellä ensimmäistä puolustajaa. Huomioita ja vartioitava vastustajan pallottomat pelaajat. Huomioitava kummatkin puolustettavat maalit.

Sovella:

Lisää jokeripelaaja: hyökkävällä joukkueella 4v3-ylivoima. Syöttö maalin läpi 1 piste, kuljetus maalin läpi 2 pistettä. Aikarajat murtautumiseen ja maalintekoon. Pallo ennen pelaajia maalintekoalueelle. Nimeä maalin värit esim. pun-kelt. Saa tehdä vain tietyn värisin maaleihin.



Harjoitteet – Pallo hallussa

3v1 -höynä

Pelin kulku:

- kolme pelaajaa pitää palloa hallussaan rajatulla alueella
- puolustajan tehtävänä riistää pallo tai katkaista syöttö
- puolustaja puolustaa määrätyn ajan tai virheen tehnyt hyökkääjä joutuu puolustajaksi

Hyökkääjät:

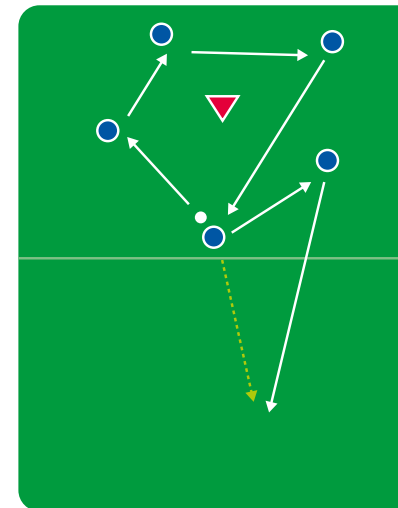
Pallottomien pelaajien liikkuminen: pois syöttövarjosta! Pitkät etäisyydet! Ensimmäisen kosketuksen suuntaus. Vartalon asento, näe molemmat kanssapelaajat. Laadukkaat syötöt, pelin jatkamisen kannalta vastaanottajan oikealle puolelle. Piilota syöttösuuntia. Syötön ajoitus: syötä vasta kun puolustaja liikkuu kohti pallollista.

Puolustaja:

Katkaise syöttö jos mahdollista. Yritä riistoa, jos pallo karkaa. Älä tuhlaa energiaa turhaan juoksemiseen.

Sovella:

Voi pelata käsin. Kosketusrajoitukset, kuten enintään 2 kosketusta, pakolliset 2 kosketusta, vähintään 3 kosketusta. Alueen koko.



5v1 kahdella alueella

Pelin kulku:

- pidetään pallo hallussa rajatulla alueella
- 1 kosketus
- 5 tai useamman onnistuneen syötön jälkeen pyritään vaihtamaan aluetta -> pallottoman pelaajan aloite, syöttö ja nopea tuki
- maali = kaksi onnistunutta alueen vaihtoa peräkkäin
- virheen tehnyt pelaaja puolustajaksi

Hyökkääjät!

Laadukkaat syötöt. Piilota syöttösuuntia. Syöttökohteen valinta. Pallottoman etäisyys pallolliseen. Pelattavaksi. Valinta ennen ekaa kosketusta. Positiivinen peliasento. Oikea hetki vaihtaa aluetta. Rytmityä, pelaa kaverille aikaa.

Puolustaja!

Estä syöttö toiselle alueelle. Löydä oikea hetki iskeä pallolliseen hyökkääjään. Terävät jalat. Harhauta pallollista vastustajaa.

Sovella:

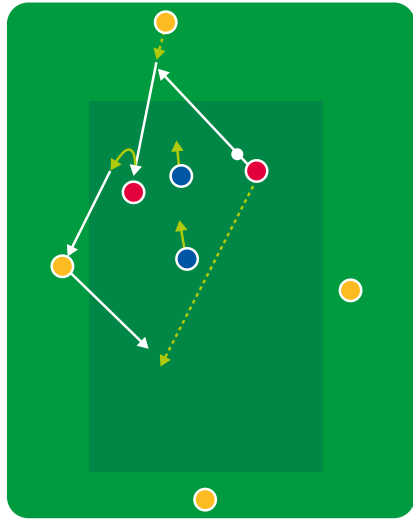
Pelaajien määrä (4v1, 5v2), lisää kosketuksia, alueen koko.

Askelkyyky kädet sivuilla



Askelkyyky kädet ojennettuina





2v2 neljällä seinällä

Välineet:

Palloja, liivit, kartiot alueen merkitsemistä varten.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus:

Neliön sisällä pelataan 2v2 -peliä vapailla kosketuksilla. Neliön sivuilla on neljä seinäpelaajaa, jotka liikkuvat kukin omalla sivullaan niin syvyys- kuin leveysuunnassa. Maali = onnistunut seinäsyöttö jollekin seinäpelaajalle. Seinäpelaajat voivat pelata myös seinän kolmannelle eli toiselle pelaajalle samasta joukkueesta. Seinäpelaajat eivät saa kuitenkaan syötellä toisilleen.

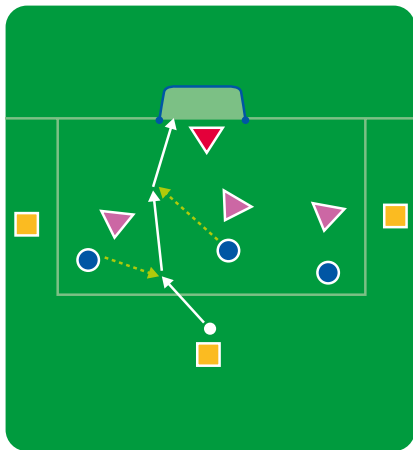
Huomioitavaa:

Hyökkääjät: Vaadi puhetta, pelattavaksi liikkumista, suojausta ja harhautuksia. Korosta syötön jälkeistä temponvaihdosta ja itseluottamusta.

Puolustajat: Vaadi puolustuspelin perusasioita eli katkomista, liikkumista puolustusasemiin pallon menetyksen jälkeen, kääntymisen estämistä, pelin ohjausta haluttuun suuntaan ja peittämistä.

Vaikeuttaminen:

Rajoita kosketusmäärää neliön sisällä pelaavilla kahteen kosketukseen ja seinäpelaajilla kahteen tai jopa yhteen. Tämä nostaa pelin tempo, vähentää ratkaisuihin käytettävää aikaa ja nopeuttaa pelattavaksi hakeutumista.



3v3+3 seinäpelaajaa

Pelin kulku:

- pelataan yhteen maaliin
- alueella 3v3, laidoilla 3 seinää hyökkäävän joukkueen puolella
- puolustava joukkue pääsee hyökkäämään maaliin, kun se on onnistunut riiston jälkeen pelaamaan pallon seinälle

Hyökkääjät!

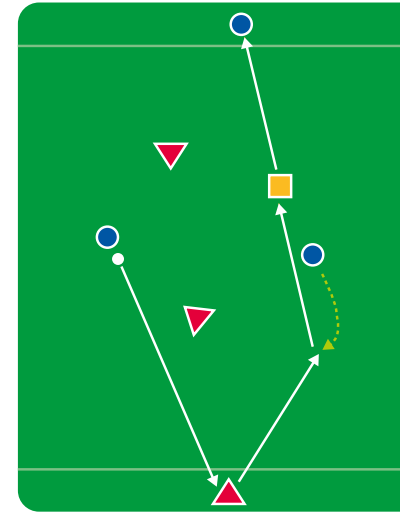
Seinien käyttö, ylivoiman hyödyntäminen. Tilan tekeminen ja täyttäminen. Päätäväinen viimeistely!

Puolustajat!

Prässi, tuki, peittäminen. Yhteistyö, kommunikointi. Pallonriiston jälkeen nopea syöttö seinäpelaajille ja pelin kääntö.

Sovella:

Seinäpelaaja voi tulla pallon kanssa alueelle ja luoda 4v3-ylivoiman. Seinäpelaajien kosketusrajoitukset.



3v2 alueella + 2 kohdepelaajaa

Pelin kulku:

- 2v2 alueella + jokeri (jokeri aina pallollisen puolella -> 3v2)
- hyökkäävä joukkue pyrkii pitämään pallon hallussaan ja syöttämään sen vuorotellen päätyjen kohdepelaajille
- kummatkin kohdepelaajat ovat pallollisen joukkueen puolella
- maali = syötöt palloa menettämättä kumpaankin päätyyn
- alueella vapaat kosketukset, kohdepelaajilla 1 kosketus

Hyökkääjät!

Laadukkaat syötöt. Piilota syöttösuuntia. Ylivoiman hyödyntäminen: pallottomat pelattavaksi, syöttökohteen valinta ja riittävät etäisyydet. Ajatus ennen ekaa kosketusta. Positiivinen peliasento. Maltti. Välitön reagointi menetyksiin, estä syöttö päätyjen kohdepelaajille.

Puolustajat!

Kaksikon yhteistyö: kumpi prässää ja koska, mihin ohjataan. Estettävä syöttö kohdepelaajille. Oikea hetki pallonriistoon. Aggressiivisuus, terävät jalat. Riiston jälkeen valinta: nopea syöttö kohdepelaajalle vai varma syöttö lähelle.

Sovella:

Pelaajien määrä (esim. 5v3 alueella), kosketusten määrä (alue ja kohdepelaajat), peräkkäiset syötöt samalle kohdepelaajalle kielletty.



Yhden jalan kyykky



Takakyykky



Harrastus ja koulunkäynti

Jalkapallo tai jokin muu harrastus saattaa tuntua tällä hetkellä elämän tärkeimmältä asialta. Kannattaa kuitenkin pitää mielessä, että yli 40-vuotiaita huippujalkapalloilijoita on melko vähän!

Koulunkäynti on yksi elämän tärkeimmistä asioista ja sen perusteella rakennetaan pohjaa tulevaisuudelle. Koulunkäyntiä voi verrata taitoharjoitteluun elämän kannalta.

Koulu ja harrastaminen eivät ole toisiaan poissulkevia asioita, päinvastoin ne tukevat toinen toisiaan.

Miten harrastus tukee koulunkäyntiä?

Aktiivisen harrastamisen kautta saat purettua energiaasi harrastukseen ja keräät lisävoimia koulutyötä varten, kenties jaksat keskittyäkin oppitunneilla paremmin. Jos olet koulussa aina väsynyt, sinun kannattaa miettiä tarkkaan unen ja levon määrääsi, nukkumaanmenoajoja sekä ravintopuolta. Harrastuksen parissa opit myös sosiaalisia taitoja, joita pystyt hyödyntämään koulussa.

Miten koulu tukee harrastusta?

Koulussa saat yleishyödyllistä oppia kaikkia elämänoja varten. Jalkapallon kautta törmäät tilanteisiin, joissa huomaat koulunkäynnistä olevan apua itsellesi. Voit pohtia asiaa vaikka seuraavien esimerkkien kautta.

Maantieto: Olette joukkueen kanssa lähdössä pelimatkalle Maltalle, tiedätkö missä Malta sijaitsee? Mitä kieltä Maltalla puhutaan ja mitä valuuttaa pankissa tulisi vaihtaa?

Biologia: Onko kohdemaassa joitakin myrkyllisiä eläimiä tai tauteja, joita sinun tulisi välttää tai joita varten sinun tulisi ottaa rokote turvaksesi ennen matkalle lähtöä?

Matematiikka: Tarkistettuasi joukkueenne matkakohteen tiedot, olet menossa vaihtamaan valuuttaa. Oletko varma, että sait oikean määrän rahaa vaihtaessasi? Kuinka paljon rahaa sinun kannatta vaihtaa huonommalla kurssilla, jos välityspalkkiota ei mene, sen sijaan käytät parempaa valuuttakurssia, mutta välityspalkkio peritään joka vaihdon yhteydessä?

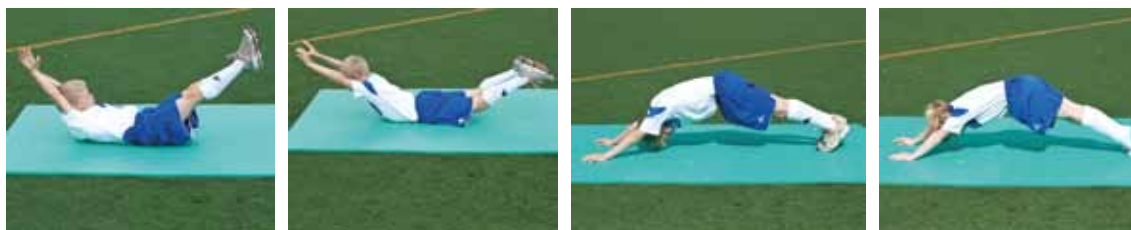
Historia ja Uskonto/ET: Tietyissä kulttuureissa on paljon erityispiirteitä, joita tulee kunnioittaa. Tiedätkö sinä riittävästi kohdemaasta johon olet matkustamassa?

Kielet: Maailmalla puhutaan useita eri kieliä, joista muutamista on tullut maailman laajuisesti yleisempiä. Kun lähdet matkalle, on hyvin todennäköistä, että joudut jossakin vaiheessa puhumaan myös jotain muuta kieltä kuin suomea. Mitä kieltä silloin käytät ja osaako henkilö, jonka kanssa kommunikoit myös tuon toisen kielen, jota yrität käyttää?

Taito- ja taideaineet: Taito- ja taideaineet (mm. kuvaamataito, musiikki ja liikunta) ovat yleishyödyllisiä oppiaineita koulussa. Niitä voit hyödyntää tutustuessasi uuteen kulttuuriin tai uusiin henkilöihin, mutta myös vaikeammassakin tilanteissa. Jos et esimerkiksi löydä yhteistä kieltä, mutta tarvitset apua henkilöltä vieraassa maassa, piirtäminen voi olla oiva tapa ratkaista tilanne. Musiikin tai liikunnan kautta on taas helppoa luoda uusia ystävyyssuhteita esimerkiksi pelimatkoilla.

Huomaa, että edellä mainitut esimerkit tukevat sinun tarpeitasi niin jalkapallossa kuin muissakin olosuhteissa. Lisäksi sinun tulee muistaa, että ainoastaan aniharvasta jalkapalloilijasta tulee maailmanluokan tähti, joka pystyy elättämään itsensä ainoastaan jalkapalloa pelaamalla. Esteitä matkan varrelle saattaa syntyä vaikka loukkaantumisten kautta. Sinun kannattaa ottaa huomioon, että vaikka harrastaisit jalkapalloa lopun ikääsi, tulee sinun suurimmalla todennäköisyydellä tehdä myös jotain muuta työksesi.

Keskivartalon pito



Karhunkäynti



Vinkejä koulunkäyntiin

Harjoitukset ja ottelut saattavat mennä usein päällekkäin kokeisiin lukemisen kanssa. Tilanteeseen voi valmistua jo etukäteen

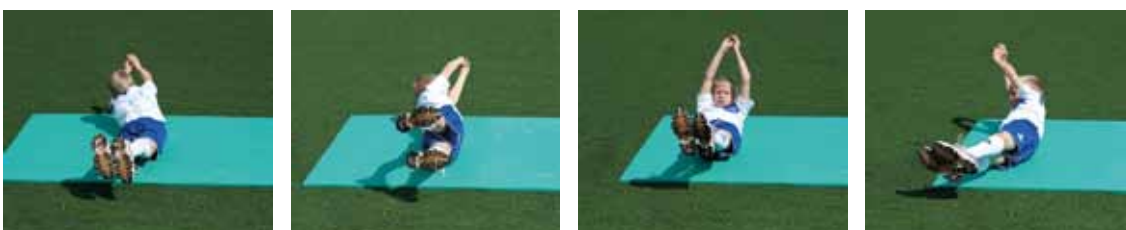
1. Keskity oppitunneilla opiskeluun ja kuuntelemiseen, oppiminen on tehokkaampaa.
2. Keskittymällä opiskeluun läksyjen tekeminen ja kokeisiin lukeminen sujuu huomattavasti helpommin. Jos et ole keskittynyt oppitunneilla opetettavaan asiaan, joudut tekemään valtavan työn kotona ilman opettajan apua oppiaksesi käsitellyt asiat.
3. Ole tietoinen siitä, mitä lähiviikkoina tulee tapahtumaan. Milloin sinulla on kokeita, milloin harjoitukset ja milloin pelejä?
4. Olemalla tietoinen tulevista tapahtumista, voit suunnitella koulunkäyntisi ja harrastuksesi yhteensovittamista. Kokeisiin ei aina tarvitse lukea edellisenä iltana, voit aloittaa lukemisen jo useampia päiviä aikaisemmin. Näin varmistat paremman tuloksen oppiaineesi kokeessa sekä mahdollistat osallistumisen harrastukseen.
5. Läksyt ja kokeisiin lukeminen kannattaa huolehtia ennen harjoituksia tai pelejä. Tapahtumien jälkeen saatat helposti unohtaa ne tai olet niin väsynyt, ettet enää jaksa keskittyä kunnolla.



Lähteet

- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, www.edu.fi
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto, www.mll.fi
- Lasten ja nuorten valmennuksen perusteet: Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, 2009
- Suomen Palloliitto, D-taso
- Suomen Palloliitto, U-12 työryhmä, 2011
- Eka kosketus, HJK, 2010
- Rakas Jalkapallo, Lautela, Wallen, 2006
- Jalkapallon pikkujättiläinen, Kanerva, Arponen, 2003

Vartalon ympäri





SUOMEN PALLOLIITTO RY
PL 191, 00251 Helsinki
Puhelin: vaihde (09) 742 151
Faksi: (09) 454 3352