



JALKAPALLOTEKNIIKAT- KOULUTUS

*Jalkapallotekniikoiden laatutekijät, opetusvinkkejä
ja videolinkkejä valmentajana kehittymiseen*

SISÄLTÖ

Jalkapallotekniikat tilastojen valossa ja analyysiä pelin kehittymisestä.....	4
Huippujalkapalloilijan jalkapallotekniikat osana kokonaisvaltaisia pelaajaominaisuuksia.....	7
Suomalaisen jalkapallon teknis-taktinen lajiansalyysi.....	11
Rohkeasti suomalainen pelaaja ja jalkapallotekniikoiden opettaminen	15
Ponnauttelu	17
Kuljetus ja käännökset.....	19
Suojaaminen.....	25
Syötöt	26
Haltuunotot eli 1. kosketus.....	33
1v1 -puolustaminen ja taklaukset.....	36
1v1 -hyökkääminen.....	41
Laukaukset ja potkutekniikka.....	45
Keskitys	52
Pääpeli	57
Lopuksi	61
Lähteet	62
Liite 1 Videoanalyysiesimerkki.....	63
Liite 2 Pelaajapalautelomake jalkapallotekniikoista	65

Tekijä: Janne Lipponen

Työryhmä: Marko Viitanen ja Mika Sandberg

Kiitos myös hyödynnettyjen lähteiden tekijöille ja lukuisille kommentteja antaneille kouluttajille.

Tämä opas sisältää useita videolinkkejä. On aina mahdollista, että valitut linkit saattavat poistua tai vanhentua oppaan julkaisun jälkeen. Jos sinua kiinnostava linkki ei toimi, kannattaa yrittää löytää korvaavia videoita tekemällä hakuja aiheeseen liittyvillä sanoilla ja termeillä esim. Googlessa tai YouTubessa.

Tervehdys valmentajakollega,

Tästä materiaalista löydät tilastoja, analyysiä pelin kehittymisestä, jalkapallotekniikoiden laatutekijät, opetusvinkkejä ja videolinkkejä. Huipputasolla yhä pienemmät ja pienemmät yksityiskohdat ratkaisevat.

Käyttäessäsi tätä materiaalia valmennustyössäsi tilastot ja analyysit antavat faktoihin perustuvaa informaatiota, mitä huippupelaajalta vaaditaan jalkapallotekniikoiden osalta. Jalkapallotekniikoiden laatutekijät antavat sinulle kokonaiskuvan niistä keskeisistä avainasioista, joista kunkin tekniikan osaaaminen rakentuu. Usein lasten, nuorten ja jopa aikuisten oppimisen haasteet liittyvät näihin laatutekijöiden hallintaan.

Löydät materiaalista monen jalkapallotekniikan laatutekijöiden jälkeen muutamia opetusvinkkejä. Monia näistä opetusvinkeistä kouluttajat havainnollistivat koulutuksessa.

Jokaisen jalkapallotekniikan yhteydessä löydät videolinkkejä, jotka on valittu havainnollistamaan, miltä taitava suoritus näyttää ja miten kyseistä jalkapallotekniikkaa käytetään huipputasolla osana nerokasta teknistä osaamista. Videoklippeihin perusteellisesti perehtymällä ja analysoimalla niitä on erinomainen mahdollisuus lisätä omaa ymmärrystä pelistä, pelin yksityiskohdista ja sen vaatimista jalkapallotekniikoista.

Tämän materiaalin lopusta liitteistä löydät yhden analyysiesimerkin, miten videoklippejä voi käyttää oman osaamisen ja pelin ymmärryksen kehittämiseen. Materiaalin toinen liite antaa sinulle mahdollisuuden soveltaa jalkapallotekniikat koulutuksen oppeja ja arvioida näin pelaajiesi tämänhetkinen jalkapallotekniikoiden osaaminen. Yksilöllisellä pelaajapalautteella todenkat pelaajiesi kehittymisen.

Kiitos osallistumisestasi jalkapallotekniikat koulutukseen ja tsemppiä valmennustyöhösi!

2017–2018 UEFA Mestareiden Liiga

- Syöttöjen onnistumisprosentti suurimmalla osalla joukkueista oli suurempi kuin 85 %. (*Manchester City 90 %, Real Madrid 89 %, Bayern 89 %*)
- Menestyneimmillä joukkueilla oli pallonhallintaa hyökkäyskolmanneksella 20–25 % ja keskimmaisella kolmanneksella 50%–55 %.
- Finaaliin selvinneistä joukkueista Real Madrid loi keskimäärin 17 maalintekotilannetta ottelua kohti, joista 7 maalia kohti. Tämä tuotti 2,54 maalia ottelua kohti. Liverpool loi vastaavasti 15 maalintekotilannetta, joista 7 maalia kohti. Liverpoolin maalikeskiarvo ottelua kohti oli 3,15.
- Kokonaismaalimäärä 401 maalia (*3,21 maalia ottelua kohti*)
 - 19,5 % (78 maalia) Kombinaatiot; seinäsyöttö, seinä kolmannelle tai muu
 - 16 % (65 maalia) Keskitykset (kaukaa ja läheltä)
 - 9,2 % (37 maalia) Takaviistosyötöt
 - 3,5 % (14 maalia) Diagonaalisyöttö rangaistusalueen sisään
 - 5,7 % (23 maalia) Kuljettaminen, harhautus ja laukaus rangaistusalueen sisältä
 - 8,5 % (34 maalia) Kaukolaukaus tai rebound sen seurauksena
 - 10 % (40 maalia) Murtava syöttö puolustuslinjan selustaan maassa tai ilmassa
 - 19,5 % (78 maalia) Erikoistilanteet
 - 7 % (28 maalia) rangaistuspotku
 - 7 % (28 maalia, joista 24 päällä) Kulmat
 - 1,7 % (7 maalia) suorat vapaapotkut
 - 3,2 % (13 maalia) epäsuorat vapaapotkut
 - 0,5 % (2 maalia) sivurajaheitto
 - 3,7 % (15 maalia) Henkilökohtaiset virheet
 - 4,2 % (17 maalia) Oma maali
- Muuta
 - 16 % (65 maalia) kaikista maaleista päällä
 - 32 maalia keskityksistä pelitilanteessa
 - 9 maalia päällä kombinaatiosta, pitkistä diagonaalisyötöstä tai takaviistosyötöstä
 - 24 päämaalia erikoistilanteesta
 - 7 vapaapotku
 - 17 kulmapotku

Analyysiä MM-kilpailuista 2018 Venäjällä ja muista arvokilpailuista maajoukkue- ja seuratasolla 2016–2018

Tämä vuosikymmen on kehittänyt jalkapalloa suuntaan, jossa pelissä pelaajalla on yhä pienempi tila ja vähemmän aikaa tehdä tarkoituksenmukaisia ratkaisuja oman joukkueen hyväksi. Vastustajan puolustusmuodot ovat organisoituja, linjojen välissä on yhä vähemmän tilaa, keskikaistoja ja puolustuslinjan selustaa ja sen etupuolta ns. 10-aluetta puolustetaan tiiviisti ja joukkueet ovat pelin eri vaiheissa puolustuksellisesti yhä tasapainoisempia. **Tämä vaatii pelaajilta yhä älykkäämpää liikkumista, nopeampaa päätöksenprosessia ja monipuolista teknistä varastoa eli huipputaitoa luomaan maalintekotilanteita omalle joukkueelle. Tarvitsemme pelaajia, jotka pystyvät pelaamaan taitavasti kovalla intensiteetillä ja hyödyntämään kaikkia jalkapallotekniikoita yhä ahtaammassa tilassa yhteistyössä muiden pelaajien kanssa.**

Viimeistelytehokkuus on kasvanut dramaattisesti 2010–2018, joten laadukkaan peruspelaamisen lisäksi tarvitsemme pelaajia, jotka pystyvät viimeistelemään tehokkaasti. Venäjän 2018 MM-kisoissa yhden maalin tekemiseen tarvittiin keskimäärin 9,8 laukausta kohti maalia, mikä on kolme laukausta vähemmän kuin vuoden 2010 MM-kisoissa. 2018 Maailmanmestari Ranskan maalia kohti suuntauneiden viimeistely-yritysten onnistumisprosentti oli 47,6 % eli he tarvitsivat keskimäärin 2,1 yritystä maalia kohti vastaavan koko kilpailujen keskiarvon ollessa 33,3 %. Kaiken kaikkiaan Ranskan tarvitsi luoda 6 maalintekoyritystä tehdäkseen maalin eli heidän kokonaisuonnistumisprosenttinsa oli näin 16,7 %.

80–95 % kaikista maaleista tehdään rangaistusalueen sisältä. Viimeistelyvalintoja ja taitoja rangaistusalueen sisällä eri alueilta sekä murtautumisalleja tulee harjoitella erittäin paljon.

Tiivistynyt ja erittäin hyvin organisoitu joukkuepuolustaminen on myös saanut aikaan kuudentoistarajan ulkopuolelta lauottujen laukausten määrällisen vähenemisen 32 % vuoden 2010 ja 2018 MM-kilpailujen välisenä aikana. **Laukausten peittäminen**

Syöttöjen onnistumisprosentti on vähintään 85 %.

Venäjän MM-kisat 2018:

45 % maaleista tuli erikoistilanteesta.

Yhden maalin tekemiseen tarvittiin keskimäärin 9,8 laukausta kohti maalia.

Maalia kohti suuntauneiden viimeistely-yritysten onnistumisprosenttien keskiarvio oli 33,3 %, maailmanmestari Ranskan 47,6 %.

80–95 % kaikista maaleista tehdään rangaistusalueen sisältä.

eli blokkaminen 1v1 puolustajan taitona on erittäin tärkeää nyt ja tulevaisuudessa.

Erikoistilanteista syntyy paljon maaleja, joten potkutekniikan ja pääpelin valmentamiseen pitää kiinnittää erityistä huomiota ja niitä pitää harjoitella aikaisempaa enemmän niin teknisesti kuin teknistaktisesti ja pelipaikkakohtaisesti.

Todennäköisesti seuraavan 4 vuoden aikana erikoistilanteiden puolustamiseen tullaan kiinnittämään suurta huomiota, koska hyökkäyserikoistilanteiden osaaminen on kehittynyt valtavasti. Tästä on jo nähty esimerkkejä kauden 2018–2019 Mestareiden Liigassa, jossa Milanon Inter puolusti Barcelonan vapaapotkun aivan kuudentoista rajalta niin, että kaikki pelaajat muurissa hyppäsivät vapaapotkun lähdettyä, mutta muurin ulkoreunalla ollut ylimääräinen pelaaja heittäytyi selkää edellä laukaisijaan päin koko pituudeltaan juuri muurin taakse estäen muurin alta laukauksen.

Pelaajien keskitystaito on parantunut viimeisten arvokisavuosien aikana. Sisäänpäin kiertävistä keskityksistä on tullut merkittävä osa monen joukkueen hyökkäyspelistrategiaa tavallisempien ulospäin kiertävien puolustuksen ja maalivahdin väliin suuntautuvien keskitysten rinnalla. Sama koskee takaviistokeskityksiä tai toisin sanottuna syöttöjä takaviistoon. Nämä takaviistopallot (keskitysalue kuudentoistarajan sisällä päätyrajan läheisyydessä) suuntautuvat joko maalivahdin ja puolustuslinjan väliin tai viiden rajan ja rangaistuspiikkun väliselle alueelle ns. toiseen aaltoon, kun ensimmäinen hyökkääjä(-t) ovat pakottaneet liikkeilleään puolustavan joukkueen puolustuslinjan puolustamaan tilan maalivahdin ja heidän välissään.

Yksilötasolla Belgian Kevin de Bruyne keskitti keskimäärin 2016 EM-kisoissa 10 kertaa. Hänen keskityksensä tavoittivat oman pelaajan 37 % onnistumisprosentilla. Manchester Cityssä pelatessaan Mestareiden Liigassa 2017–2018 De Bruyne keskitti keskimäärin 4,5 kertaa onnistumisprosentilla 27,8 %.

HUIPPUJALKAPALLOILIJAN TEKNINEN OSAAMINEN OSANA KOKONAISVALTAISIA PELAAJAOMINAISUUKSIA

Huippupelaajan liikkuminen pallon kanssa

Pelaajat liikkuvat pallon kanssa n. 1,2–2,4 % prosenttia liikkumastaan kokonaismatkasta eli pelipaikasta riippuen 119 m–286 m. Mitä paremmasta joukkueesta on kyse, sitä enemmän liikutaan pallon kanssa.

Yksi pelaaja liikkuu pallon kanssa keskimäärin (pallonhallintakerrat) 35–45 kertaa pelin aikana. Lukijalle on hyvä korostaa, että nuo mainitut luvut edustavat keskiarvoja. Tuoreimpien Mestareiden liiga -tilastojen analyysi osoittaa, että Mestareiden liigan 2017–2018 voittanut Real Madrid pelasi Zidanen alaisuudessa erittäin tasapainoista jalkapalloa, jossa pallonhallintaa käytettiin tarkoituksenmukaisesti maalipaikkojen luontiin.

- Lukumäärällisesti eniten pallon kanssa liikkuvat laitapuolustajat ja keskikenttäpelaajat.
- Pallon kanssa liikutaan yhtä paljon molemmilla jaksoilla.
- Menestyvien joukkueiden pelaajat liikkuvat pallon kanssa enemmän.

Pallon kanssa liikutaan 1–3 s kerrallaan ja keskimäärin kerralla 4 m ± 1,9 m. Palloon otetaan keskimäärin 2 kosketusta yhdellä pallonhallintakerralla. Laitakeskikenttäpelaajat liikkuvat erittäin korkeilla nopeuksilla, yli 19 km/h=5,3 m/s, huomattavasti enemmän kuin muiden pelipaikkojen pelaajat.

Pisimpään yhdellä pallonhallintakerralla pallon kanssa ajallisesti liikkuvat laitakeskikenttäpelaajat (1,3 s) ja keskuspuolustajat (1,2 s). Tämä tarkoittaa käytännössä siis sitä, että pallonhallinnassa pelaajien 1. kosketuksen ja toisen syöttävän kosketuksen välinen aika eli pelinopeus on keskimäärin korkeimmillaan 1,3 .

Keskikenttäpelaajat liikkuvat pisimpiä matkoja pallon kanssa matalilla nopeuksilla alle 14 km/h=3,9 m/s

Kolmesta Real Madridin kauden 2017–18 pallollisesti aktiivisimmasta pelaajasta Kroos syötti keskimäärin 69,5 kertaa, Ramos 57,7 kertaa ja Marcelo 56,7 kertaa ottelua kohti.

Tutkimustuloksilla on saatu vahvoja viitteitä siitä, että pallon kanssa liikuttu matka ei ratkaisevasti eroa puoliaikojen välillä huipputasolla. Vastaavasti pelin luonne ja joukkueen pelitapa vaikuttavat pallon kanssa liikuttuun matkaan enemmän kuin väsymyksestä aiheutuneet muutokset.

Toisella jaksolla pallon kanssa tehdään vähemmän suorituksia, mutta suoritusten onnistumisessa ei ole eroa puoliaikojen välillä.

Ottelupaikalla, vastustajalla ja tuloksella on vaikutusta teknisten suoritusten määrään ja onnistumiseen

Tekonurmella pelaajat syöttävät enemmän luonnonnurmeen verrattuna.

Kyky liikkua pallon kanssa korkealla intensiteetillä on tärkeää ja sillä on yhteys menestykseen huipputason jalkapallossa. Korkealla intensiteetillä tarkoitetaan pelaajan kykyä liikkua pallon kanssa 14–19 km/h=3,9–5,3 m/s nopeudella ja yli 19 km/h=5,3 m/s nopeudella yli 60 % pallon kanssa liikkumastaan kokonaismatkasta.



Kyky liikkua pallon kanssa korkealla intensiteetillä on tärkeää ja sillä on yhteys menestykseen huipputason jalkapallossa.

Pelaajan tavoitenopeus

5 m 0,9 s
10 m 1,80 s
15 m 2,30 s
30 m 4,0 s

Huippujalkapalloilijan nopeus pallottomana pelaajana

Huippupelaajat erottautuvat erityisesti muista pelaajista tutkimusten ja analyysien mukaan 10 m:n matkalla tehdyissä spurteissa. Vierestä löydet huippupelaajien valmennukselliset fyysiset tavoitenopeudet eri nopeusmatkoille vuoden 2010 Suomalaisen lajiprosessin perusteella perustuen sen aikaisiin tutkimustuloksiin.

Mestarien Liigassa kaudella 2017–2018 mitatut nopeusarvot osoittavat, että peli on menossa entistä nopeampaan suuntaan. Mestareiden liigassa 2017–2018 nopeimmat pelin aikana mitatut nopeustulokset olivat Salah (Liverpool) 33,8 km/h eli 9,39 m/s, Rashford (ManU) 33,5 km/h eli 9,31 m/s ja Dembele (Bar-

celona) 33,3 km/h eli 9,2 m/s. Nämä pelaajat juoksisivat 5 m, 10 m, 15 m ja 30 m merkittävästi alle oheisten tavoiteaikojen. Huomionarvoista on, että Mestareiden liigassa mitattiin 15. paras huippunopeuskin Tottenhamin topparille, Sanchez 32,5 km/h eli 9,02 m/s, jonka perusteella nuo tavoiteajat alittuisivat häneltäkin varsin selvästi.

Huippupelaajan kääntyminen pallon kanssa ja ilman palloa

Suurin osa pelaajien liikkeistä tapahtuu suoraan eteenpäin. Puolustajat liikkuvat muita enemmän takaperin ja sivuttain, keskikenttäpelaajat eteenpäin.

Pelaajat kääntyvät ottelun aikana noin 700 kertaa. Koska pelaajat liikkuvat pallon kanssa vain 1,2–2,4 % koko liikkumismatkaan, suurin osa kääntymisistä tapahtuu ilman palloa.

Puolustajilla on eniten käännöksiä ja keskikenttäpelaajilla vähiten. Suurin osa käänöksistä on alle 90 astetta ja yli 180 asteen käännöksiä esiintyy todella vähän.

Yleisimpiä ovat kiihdytykset ja jarrutukset matalilla nopeuksilla.

Huippupelaajan nopeus haltuunottohetkellä

Pelaajan nopeus haltuunottohetkellä on keskimäärin tutkimusten mukaan 9–11 km/h eli 2,5–3,06 m/s. Tämä vaihtelee pelipaikkakohtaisesti seuraavalla tavalla

- Keskuspuolustajat 10,3 km/h = 2,86 m/s
- Laitapuolustajat 8,9 km/h = 2,47 m/s
- Keskikenttäpelaajat 10,1 km/h = 2,81 m/s
- Laitakeskikenttäpelaajat 11,1 km/h = 3,08 m/s
- Hyökkääjät 11,1 km = 3,08 m/s

Huippupelaajan kestävyysominaisuudet jalkapallotekniikoiden tukena

Jalkapallo on nopeuskestävyyslaji, joka perustuu aerobiselle pohjalle.

Pelaajien pelin aikana liikkuma kokonaismatka on keskimäärin 10–11 km huippuarvojen ollessa 13–14 km. Liikuttu kokonais-

Mestarien Liiga

2016–2017

31 % maaleista viimeisteltiin

46 min–75 min aikana.

21 % maaleista viimeisteltiin

76 min–90 min aikana

4 % maaleista viimeisteltiin

lisäajalla.

Mestareiden liiga

2017–2018

34 % maaleista syntyi

46 min–75 min aikana

17 % maaleista syntyi

76 min–90 min aikana.

3 % maaleista viimeisteltiin

lisäajalla.

Mestarien liigan 2017–2018

15 eniten spurtteja tehnyttä

pelaajaa tekivät keskimäärin

maksimaalisen spurtin 49–58

kertaa ottelun aikana. Tilaston

kärkinimenä oli Callejon (Napoli)

58,04 kertaa ottelun aikana ja

15. Walker (ManCity) 49 kertaa

ottelun aikana.

matka vaihtelee pelipaikoittain.

Huippupelaaja suorittaa tekniset suoritukset pelissä korkealla sykealueella. Keskisyke on ottelun aikana noin 85 % maksimisykkeestä ja hapenkulutus 70 % maksimista. Kuten viereiset Mestareiden Liigan tilastot osoittavat, maaleista tehdään yli 50 % toisella puoliajalla, joten pelaajan kestävyysominaisuudet tulee myös olla korkealla tasolla, jotta teknisten suoritusten onnistumisprosentti säilyy hyvänä eikä heikkene merkittävästi ottelun loppua kohden väsymyksen seurauksena. Huippupelaajan keskimääräinen työteho on otteluiden aikana hieman anaerobisen kynnyksen alapuolella.

Glykogeenivarastot ovat jalkapallossa tärkein energianlähde.

Pelaajat kokevat väsymystä ottelun aikana kolmessa vaiheessa: kertyvänä ottelun loppua kohden, ottelun intensiivisten vaiheiden jälkeen ja toisen puoliajan alussa johtuen tauon aikana tapahtuvasta lihasten lämpötilan laskusta.

Ottelun aikana huippupelaajat suorittavat keskimäärin 150–250 lyhyttä ja intensiivistä suoritusta. Tämän takia aerobisen energiantuotannon lisäksi myös anaerobinen energiantuotanto kuormittuu ottelun aikana. Pelaajien laktaattipitoisuudet ottelun aikana vaihtelevat 2–10 millimoolia/litra välillä, huippuarvojen ollessa yli 12 mmol/l.

Pelaajien liikkumisen intensiteetti on riippuvainen heidän pelipaikastaan. Yhden maksimaalisen spurtin kesto on noin 2 sekuntia ja näitä suoritetaan ottelun aikana 30–40 kappaletta.

SUOMALAISEN JALKAPALLON TEKNIS-TAKTINEN LAJIANALYYSI 2012

Seuraava Henri Lehdon, Tomi Vanttisen ja Rudy Kaleman tekemä yhteenveto suomalaisen jalkapallon lajiansalysi 2012, osa 2 teknis-taktinen lajiansalysi miesten ja alle 17-vuotiaiden poikien pääsarja- ja maaotteluista, kuvaa jalkapallotekniikoiden valmennuksemme kehityskohteitamme. Vaikka 2012 tehdystä analysistä on kulunut kuusi vuotta, nämä allamainitut jalkapallotekniikoiden kehittämiskohteet ovat ajankohtaisia tälläkin hetkellä.

 https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/2012_van_suomalaise_sel74_89418.pdf

Pallonhallinta

Joukkueen pallonhallinnan kesto ja pallonhallintaan osallistuvien pelaajien lukumäärä oli sitä suurempi, mitä parempitasoisesta joukkueesta oli kyse.

- Pelinhallintaan tähtäävää pelitapaa, joka perustuu lyhytsyöttöpeleihin, on korostettava kaikkien ikäryhmien harjoittelussa.
- Pelaajien pallonkäsittelyn nopeus oli sitä suurempi, mitä parempitasoisesta joukkueesta oli kyse.
- Nousujohteisella taitoharjoittelulla ("enemmän, paremmin, nopeammin") luodaan perusvalmiudet toimia kansainvälisten otteluiden pelitempossa.
- Pelaajien pelikäsitystä tulee kehittää, jotta he osaavat tunnistaa tilanteet, joissa pallon kanssa on toimittava nopeasti ja toisaalta ne tilanteet, joissa rauhallisempi toiminta on järkevämpää.
- Pelitempon kehittäminen on yksi tärkeimmistä valmennuksellisista tavoitteista suomalaisessa jalkapallossa. Teknisten taitojen perusteita kehittämällä tuetaan myös tempotavoitteen nostoa.

Syötöt

Lyhytsyöttöpeli pienessä tilassa keski- ja hyökkäysalueella onnistui sitä paremmin mitä parempitasoisesta joukkueesta oli kyse.

- Pelaajien syöttötaidon, pelikäsityksen ja taktisen osaamisen kehittämiseen pienessä tilassa ja prässin alaisena tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota.
- Eri pelipaikoilla annettiin toisistaan poikkeava määrä eripituisia syöttöjä.
- Niin syöttöharjoittelussa kuin muussakin harjoittelussa on suositeltavaa pyrkiä pelipaikkakohtaiseen harjoitteluun (osana teemapelejä noin 10 ikävuodesta alkaen ja asteittain pelaajan peli-identiteetin kehittyessä kohti huippuvaihetta).

Haltuunotot

Nuorten otteluissa haltuunottojen lukumäärä ei ollut yhteydessä joukkueen tasoon, mutta aikuisten otteluissa haltuunottojen lukumäärä oli sitä suurempi mitä parempi tasoisesta joukkueesta oli kyse.

- Nuorten ja aikuisten otteluiden eroavaisuudet tulee huomioida yksilökeskeisessä pelaajakehitysuunnitelmassa etenkin siirtymävaiheessa nuorista aikuisiin.
- Peliä kannattaa pyrkiä hallitsemaan siksi, että palloa hallitseva joukkue väsyvä vähemmän kuin puolustamaan joutuva joukkue.

Parempitasoiset pelaajat ottivat pallon useammin haltuunsa pelin suuntaan ja heillä oli pelipaikkakohtaista erityisosaamista.

- Pallottomien pelaajien haltuunotoissa on teknisten tekijöiden lisäksi huomioitava pelikäsitykselliset tekijät: liikkeen ajoitus, liikeradan suunta sekä pelaajan peliasento.
- Erityisesti hyökkävään roolin pelaajien toiminnassa korostuvat kovassa vauhdissa tehtävät suoritukset. Laitapelaajien erityisosaamista ovat esimerkiksi haltuunotot kovassa vauhdissa.

Kuljetukset

Kuljetuksissa oli havaittavissa pelipaikkakohtaisia eroja kuljetusten pituudessa ja nopeudessa sekä siinä, mitä kuljetusten aikana tehdään ja miten kuljetus päättyy.

- Kuljetusharjoittelussa on syytä huomioida pelipaikkakohtaisuus: kuinka usein eri pelipaikkojen pelaajat kuljettavat, millä alueella, minkä pituisia kuljetuksia, montako harhautusta kuljetusten aikana tehdään, minkälainen syöttö kuljetuksen päätteeksi annetaan.

Parempitasoisten joukkueiden hyökkäysroolin pelaajat kuljettivat enemmän ja onnistuivat hyökkäysalueen kuljetuksissaan paremmin.

- Erityisesti hyökkääjäpelaajia ja keskikentän laitapelaajia tulee rohkaista hyökkäysalueella kuljettamaan ja haastamaan 1v1-tilanteissa. Lisäksi pelipaikkakohtaisen erityisharjoittelun tulee tukea näiden ominaisuuksien kehittymistä.

Syötönkatkot ja pallonriistot

Syötönkatkojen ja pallonriistojen kohdalla ei havaittu lukumäärissä tai onnistumisprosentteissa eroja tasojen välillä.

- Puolustaminen eri tasojen sisällä on yhtä helppoa/vaikeaa, koska suhde vastustajan hyökkäystaitoihin pysyy samana.
- Onnistunut puolustuspelaaminen vaatii koko joukkueelta taktista osaamista, mihin puolustusharjoittelun painopiste vanhemmissa ikäryhmissä on voimakkaasti suunnattavakin.

Eri pelipaikoilla tehtiin toisistaan suuresti poikkeavia määriä puolustussuorituksia.

- Puolustuslinjan lisäksi keskikentän keskimmäisten pelaajien tulee olla pelaajatyyppinä sellaisia, että he kykenevät tekemään suuren määrän syötönkatkoja ja pallonriistoja.

Maalitalanneanalyysi

Maalitalannehyökkäysten lukumäärässä ei ollut suuria eroja eritasoisten joukkueiden välillä, mutta maalintekoyritykseen tai maaliin johtaneiden hyökkäysten määrässä oli.

- Murtautumista maalintekoalueelle ja maalintekoa on harjoiteltava sekä yksilö- että joukkueetasolla runsaasti, jotta *mahdollisuus* muuttuu *tulokseksi*.
- Murtautuminen tapahtuu yleisimmin kahdella kosketuksella ja ajoitusta korostamalla.

Eritasoisten joukkueiden välillä oli havaittavissa eroja siinä, millaisia murtautumistapoja maalitilannehyökkäyksissä käytettiin. Paremmat joukkueet hallitsivat monipuolisen valikoiman eri murtautumistapoja. Näillä erityisesti 16-rajan ulkopuolelta annetut murtavat syötöt ja voitettut 1v1 -tilanteet ovat suuremmassa osassa kuin heikommilla joukkueilla. Suomen maajoukkueet murtautuivat korostuneesti keskitysten avulla.

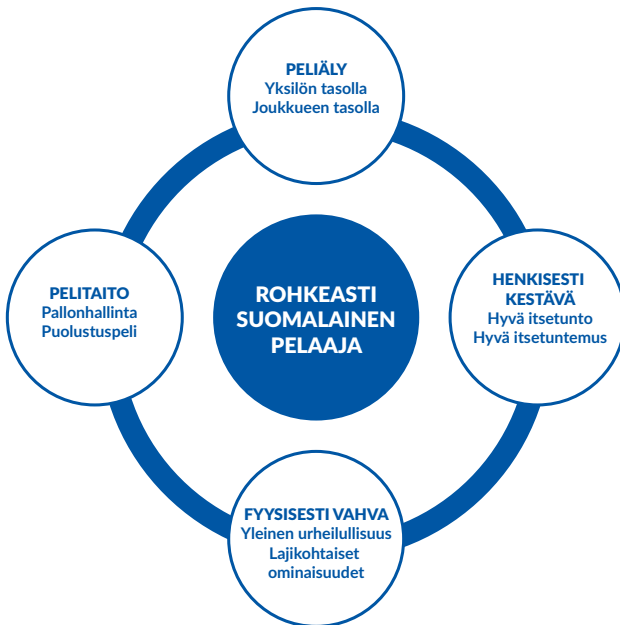
Maalitilannehyökkäysten rakentelussa ja viimeistelyssä oli havaittavissa eroja siinä, minkä pelipaikan pelaajat tilanteiden rakenteluun osallistuivat.

- Parempitasoisilla joukkueilla hyökkääjäpelaajien ja laitapelaajien aktiivisuus maalitilannehyökkäysten rakentajina ja päättäjinä korostuivat.
- Tehokkaassa hyökkäyspelissä joukkueen pelaajat tunnistavat hetken, jolloin maalintekotilanteeseen on parasta murtautua ja tietävät roolinsa käytettäessä eri murtautumistapoja.

ROHKEASTI SUOMALAINEN PELAAJA JA JALKAPALLOTEKNIIKOIDEN OPETTAMINEN

Analyysi EM- ja MM- kilpailuista sekä maailman johtavasta seurajoukkuekilpailusta, Mestarien Liigasta 2016–2018 sekä suomalainen lajianalyysi vahvistavat, että huippupelaajalta vaaditaan kokonaisvaltaiset huippuominaisuudet peruspelaamisessa ja lisäksi pelipaikkakohtaista erityisosaamista, jolla luoda omalle joukkueelle etua vastustajaan nähden.

Mika Aaltonen kuvaa yhdessä suomalaisen jalkapalloperheen kanssa koostamassaan raportissa, *Rohkeasti suomalainen – pohdinta suomalaisen jalkapallon olemuksesta*, suomalaisen tulevaisuuden pelaajan ominaisuuksia kuvan 1 tavoin.



Kuva 1. Rohkeasti suomalaisen pelaajan ominaisuuksia tulevaisuudessa

Kansainvälisesti menestyvällä pelaajalla on peliälyä ja pelitaitoa sekä hän on fyysisesti vahva ja henkisesti kestävä. Peliälyä voidaan kehittää yksilön ja joukkueen tasoilla. Silloin tarkoitamme pelaajan kykyä ratkoa tilanteita yksin ja osana joukkuetta. Pelitaito sisältää pallonhallinnan, pelinrakentelun ja hyökkäämisen yksilön tasolla ja osana joukkuetta sekä myös puolustuspelamisen yksilönä ja osana joukkuetta tilanteenvaihdot mukaan lukien. Fyysisen kyvykkyyden kehittäminen sisältää yleisen urheilullisuuden ja lajikohtaisten, yksilöllisten ominaisuuksien kehittämisen. Henkinen kestävyys rakentuu hyvän itsetuntemuksen ja hyvän itsetunnon varaan.



Kansainvälisesti menestyvällä pelaajalla on peliälyä ja pelitaitoa sekä hän on fyysisesti vahva ja henkisesti kestävä.

Jalkapallotekniikoiden valmennustyötäsi suunnitellesasi ja toteuttaessasi osana kokonaisvaltaista valmennustasi huomioi seuraavat asiat:

Taidon teoria, tavoite, taitavuuden osatekijät, toistovariaatiot ja toistot ilman toistamista, tasapainoinen yhdistelykyky ja tekniikoiden laatutekijät

Ennakoiva havainnointi

Konkreettinen siirtovaikutus peliin

Nopeustaitavuus, nopeat päätökset ja nopeusvoima

Ilo ja itseluottamus pallon kanssa

Intensiteetti

Kansainvälinen vaatimustaso

Kiitä, kehu ja kannustava palaute tavoitetta kohti

Ahkeruus, aistit ja arviointi

PONNAUTTELU

Ponnauittelun laatutekijät

- Jalkapalloilijan perusasento
 - Painopiste hieman päkiöillä (tunne ero kantapäätön ja päkiätön välillä)
 - Polvet hieman koukussa
 - Pohkeet ja selkä samassa linjassa
 - Kätet tasapainoisesti sivulla tasapainottavat ja rytmittävät pomputtelua (ristikkäisakselin rytmikäs toiminta, vasen jalka-oikea käsi ja oikea jalka-vasen käsi hallinta)
 - Pää rennosti pystyssä, oppimisen edetessä jaettu katse (pallo ja kenttä)
- Liiku päkiöillä kevyesti pomputellessasi
- Polven ojennuksen voimakkuus säätelee kosketuskorkeutta ja nilkan asento ohjaa pallon haluttuun suuntaan
- Osuma nilkalla pallon alle
 - Opettele tuntemaan jalkapöydän eri osumakohtaan ja nilkanivelen eri asentojen (ojennus-koukistus) vaikutus pallon käyttäytymiseen löytääksesi pehmeän kosketuksen palloon haluamaasi suuntaan
 - *Nilkka ojennettuna ja osuma jalkapöydän yläosalla → ei kierrettä palloon*
 - *Nilkka koukistettuna ja osuma enemmän jalkapöydän alaosalla → kierre itseä kohti*

Ponnauittelun opetusvinkit

Katso tarkemmat ohjeet ponnauittelutaidon kehittämistä erilisestä ponnauittelun kehittälytyökälistä.

Ponnauittelun kehittelyn työkalun lisäksi minuuttiponnauittelu on kiva keino seurata, kuinka monta ponnautusta pelaaja saa minuutissa. Tehtävää varioimalla saa vaihtelua ja haasteita eri oppimisvaiheissa oleville pelaajille.

Ponnauittelua kannattaa harjoitella sekä ojennetulla nilkalla (ei kierrettä palloon osuman jälkeen) että koukistetulla nilkalla (pallossa osuman jälkeen kierre itseä kohti) pehmeän kosketuksen löytämiseksi nilkan eri asennoilla.

Ponnauttelun videolinkit

- ▶ Ilariipro vastaan Jari Litmanen "The King of Skills! -#5"
(videoklipin kohta 3:35–8:25)
<https://www.youtube.com/watch?v=H46xDy7GNxY>
- ▶ Lionel Messi ""Crazy freestyle skills & tricks, crazy training skills show"
<https://www.youtube.com/watch?v=Oq6wqJQwDBo>
- ▶ Cristiano Ronaldo "Amazing freestyle football skills"
<https://www.youtube.com/watch?v=Di7G4nbpDg>
- ▶ Marta "Magic skills and tricks"
<https://www.youtube.com/watch?v=8R1y2fgUcic>

Palloitton tuottamat ponnauttelukortit kannustavat harjoittelemaan pallotaitoja. Korteista on suunniteltu lapsille oma 6 tehtäväkortin sarja sekä valmentajille yhteenvetokortti.

PALLOTAITURI

3/5

PALLON KESYTTÄJÄ

2/5

PALLON TUTUSTUJA

1/5

Ponnauttelutaidon kehittyminen

Harjoitukset ponnauttelutaitoja kehittävissä onnassa ja joukkueissa palloilun avulla. Opetella kiertämään kasaan ponnauttelun avulla. Tee jokaisella lauseella huolellisesti 5 kertaa onnastuksesta ennen kuin eteneet seuraavaan tasolle. Voit lisätä haasteita ja monipuolista palloilukäsitteilyä käyttämällä erivärisiä palloja. Erilaiset pallot #1–#5, erilaisten pallojen värien avulla helposti eriteltävissä. Ponnauttele avoimella kentällä, missä jaksaa tarpeeksi kauan jättää mmi-puolustajat pelin ulkopuolelta.

Käynnistä huolellisesti ponnauttelutaitojen kehittäminen. Käynnistä ponnauttelun avulla. Käynnistä ponnauttelun avulla. Käynnistä ponnauttelun avulla. Käynnistä ponnauttelun avulla. Käynnistä ponnauttelun avulla.

Haasta itseäsi asettamalla itsellesi tavoitteita joka päivälle. Pidä valmentajasi tiedossa, mikä tavalla on kehityksesi.

Teemppiä ja haasteita oppimisen hetkiä pallon leikkailun parissa.

○○○○○ Ponnauttele oikealla jalalla yhden välipompin kanssa 10. Vaihda jalkaa. Toista molemmin jalkoin 10 kertaa.

○○○○○ Ponnauttele vuorojaloilla yhdellä välipompuulla 20.

○○○○○ Ponnauttele oikealla jalalla 2 välipompin kanssa, vasemmallalla jalalla 2 välipompin kanssa. Jälkeä ja toista tämä sarja 5 kertaa yhtäjaksoisesti.

○○○○○ Ponnauttele ristiä, oikea reisi, vasen reisi ja ota pallo kiinni käsiin. Vaihda aloitettava reisi 1 ja ota pallo kiinni käsiin. Toista tämä sarja 10 kertaa, 5 aloitusta molemmin reisin.

○○○○○ Ponnauttele vuorojaloilla 3 ja ota pallo kiinni käsiin. Vaihda aloitettava reisi. Toista sarja 10 kertaa, 5 aloitusta molemmin reisin.

○○○○○ Ponnauttele oikealla reidellä 2 ja ota pallo kiinni, vasemmallalla reidellä 2 ja ota pallo kiinni. Toista tämä sarja 10 kertaa molemmin jaloilla.

○○○○○ Ponnauttele oikealla reidellä 2, vasemmallalla reidellä 2 ja ota pallo kiinni. Toista sarja 10 kertaa.

○○○○○ Ponnauttele pallia 2 ja ota pallo kiinni. Aloita ponnauttelu onnastuksesta.

○○○○○ Ponnauttele vasemmallalla jalalla 1, oikealla jalalla 1 ja ota pallo kiinni käsiin.

○○○○○ Ponnauttele paremmalla jalalla 2 ja ota pallo kiinni käsiin, ponnauttele paremmalla jalalla 3 ja ota pallo kiinni käsiin sekä ponnauttele paremmalla jalalla 4 ja ota pallo kiinni käsiin.

Virtä rautu aina onnistuneen suorituksen jälkeen!

KULJETUS JA KÄÄNNÖKSET

Kuljettamisen laatutekijät

- Tarkoituksenmukainen 1. kosketus
- Havainnoi ja ennakoi päätös
 - Mihin kuljetan? Miten pitkä kuljetus? Miksi?
- Kuljeta jalkapöydällä/ulkoterällä varpaiden osoittaessa maata kohti pallokosketuksissa
 - Käytä jalkapohjaa ja sisäsyrjää tarkoituksenmukaisesti suunnan muuttamiseen.
- Pysy kuljettaessasi sopivasti päkiöillä (liitäminen, vankka tasapaino)
- Pidä pää luontaisesti pystyssä, silmät havainnoivat peliä ja sivusilmällä palloa.
- Käytä käsiä suojataksesi palloa, tasapainottamaan kuljettamistasi ja aistimaan vastustajan sijaintia ennakoidaksesi seuraavaa pelitilannepäätöstä.
- Vaihtelee askel- ja kosketuspituutta pelitilanteen mukaan.
 - Pienempi ahdas tila → enemmän kosketuksia, lyhyemmät kosketukset, lyhyemmät ja vaihtelevat askelpituudet (mahdollisuus reagoida nopeammin prässäiin ja syöttää sisäsyrjällä ja ulkoterällä myös pienillä jalan liikkeillä)
 - Isompi tyhjä tila → vähemmän kosketuksia, pidemmät kosketukset, pitempi askelpituus
- Käytä molempia jalkoja tilanteen mukaan pysyäksesi vastustajan ja pallon välissä suojataksesi palloa.

Käännösten laatutekijät

- Katse ylhäällä havainnoiden peliä kauas ja lähelle.
- Ennakoiva päätös, missä on tila käännökselle ja mikä käännöstekniikka
- Ajoitus, milloin on oikea aika kääntyä eli muuttaa suuntaa saadakseen edun vastustajaan nähden (vastustajan "huijaamisen" onnistuminen, vastustajan prässin ja liikkeiden havainnointi)

- Valmius terävään suunnanmuutokseen ilman ylimäärisiä korjaavia askeleita (suunnanmuutos yhdellä kosketuksella ja tehokas suunnanmuutosaskel haluttuun suuntaan).
- Polvet koukussa (keskivartalon ja nivelten hallinta)
- Tasapaino – tukijalka
- Tukijalan asento/suunta käännöstekniikasta riippuen
- Käytä käsiä – pysy vastustajan ja pallon välissä suojaten ja tasapaino säilyttäen
- Rytmin muutos ja kiihdytys irti vastustajasta havainnoiden peliä

Jokaisella käännöksellä on lisäksi omat tekniset laatutekijät.

Kuljettamisen ja käännösten opetusvinkit

LIITÄMINEN PALLON KANSSA

Kuljettamisen hyvä mielikuva on hitaissa ja keskinopeissa kuljetuksissa liitäminen rytmikkäästi eteenpäin pallon kanssa nurmen pintaa pitkin välttämällä liian voimakasta ylös-alas liikettä pallon kuljettamisen aikana juostessa, jotta energia saadaan tuotettua oikeaan suuntaan ja kuljettamisen yhteydessä on helpompaa säädellä askel- ja kosketuspituuksia ja siten kuljetuksen rytmittämistä, tehdä tarvittavia kuljetussuunnanmuutoksia tai muuttaa suuntaa käännösten ja harhautusten avulla.

PÄÄ PYSTYSSÄ

Pidä pää pystyssä, jolloin havainnoinnin lisäksi hallitset tasapainoasi paremmin. Kun pääsi on pystyssä, se auttaa pelaajaa myös parempaan jalkapalloilijan perusasentoon, jolloin painopiste ei ole liikaa päkiöillä eikä myöskään kantapäillä mahdollistaen sujuvamman kuljettamisen. Samanaikaisesti aktivoit ja hallitset myös keskivartaloasi, josta liike lähtee, paremmin eikä ylävartalo taitu tarpeettomasti vaaka-akselin yli mahdollistaen biomekaanisesti oikeat, optimaaliset voimantuottokulmat hyvässä jalkapalloilijan perusasennossa.

NILKKA TUNTOSARVENA

Kuljettamisen yhteydessä nilkan käytön hyvä mielikuva on

“Nilkka toimii tuntosarvena palloon” näköaistin havainnoissa peliä pään ollessa luontaisessa pystyasennossa.

KOSKETUSPALAUTE

Ota tarvittaessa pelaajasi nilkasta kiinni (kosketuspalaute) ja auta häntä löytämään nilkan eri liikesuunnat, ojennus-koukistus, sivuttaistaivutus ja sisäkierto sekä ulkokierto. Tehokkaalla nilkan käytöllä pystyy optimaalisesti säätelemään kosketuspituuksia, suunnanmuutoksia yhdistettynä erilaisiin askelpituuksiin. Käytä kosketuspalautetta myös polvi- ja lonkkanivelen liikesuuntien löytämiseksi tarvittaessa.

ÄÄRIASETOJEN AVULLA OPTIMAALINEN TEKNIikka

Muista myös ääriasettojen merkitys taidon oppimisessa. Anna pelaajan tuntee esim. nilkan ylijännitys ja vastakohtana liika rentous eli liian löysä nilkka. Näiden ääriasettojen jälkeen pelaaja alkaa hahmottaa kuljettamisessaan kontrolloitua nilkan käyttöä myös ääripäiden väliltä ja pystyy vähitellen paremmin säätelemään kosketuspituuksia kuljettaessa.

LONKKA-, POLVI- JA NILKKANIVELLEN YHTEISTOIMINTA

Ohjaa pelaajia myös löytämään lonkkanivelen eri liikesuunnat. Lonkka-polvi- ja nilkkanivelen sujuva yhteistyö on avain sujuviin teknisiin suorituksiin. Esimerkiksi ulkosyrjäkäännöksessä (cut) sisäkierrossa olevat nivelet viedään pallon yli käännöshetkellä ja näin saadaan ulkosyrjä vietyä pallon taakse tavoitteen mukaiseen kulmaan palloon nähden kääntävän kosketuksen ja sujuvan käännöksen mahdollistamiseksi.

TUKIJALAN SUUNTA

Huomioi erityisesti sisäsyräkäännöksen, ulkosyrjäkäännöksen, Cruyff-käännöksen ja Falcao -käännöksen yhteydessä, että tukijalan suunta on käännöshetkellä kääntymisen suuntaan kääntymisen helpottamiseksi.

KÄÄNNÖSKOSKETUS

Varmista käännöskosketus haluttuun suuntaan asettamalla käännöksen tekevä jalka täsmällisesti siihen suuntaan, johon haluat ottaa käännöskosketuksen (esim. Cruyff-käännöksessä

oikealla jalalla käännöskosketuksen ottavan oikean jalan sisä-syrjä osoittaa pallon takana tarkasti taaksepäin käännöshetkellä, jotta kääntävän kosketuksen jälkeen kääntäytyäsi voit suojata palloa. Viivaa pitkin harjoittelu tai sivurajan läheisyydessä tapahtuva harjoittelu auttaa ymmärtämään tämän teknisen yksityiskohdan ennen pelinomaista harjoittelua.

KÄÄNNÖSKOSKETUSTA SEURAAVA SUUNNANMUUTOSASKEL

Huippupelaaja (esim. Modric) ei halutessaan tarvitse korjauksia suunnanmuutosaskeleita käännöskosketuksen jälkeen, vaan pystyy muuttamaan suuntaa suunnanmuutosaskeleella haluttuun suuntaan jatkaen havainnointia ja ennakoidakseen mahdollisia seuraavia pelitilannepäätöksiä. Onko pelaajiesi keskivartalon hallinta ja koko kehon liiketjun voimaominaisuudet riittävällä tasolla, jotta he pystyvät muuttamaan suuntaa terävästi ja koordinoitusti?

TEMPOKULJETUKSEN HARJOITTELU

Muista sisällyttää harjoitteluusi systemaattisesti myös tempokuljetuksen harjoittelua. Viivaa pitkin kuljettaminen, zic zac kuljettaminen viivan molemmin puolin ja täysivauhtinen korkean intensiteetin kuljettaminen antavat erilaisia ärsykeitä kuljetustaidon kehittämiseksi.

ASKEL- JA KOSKETUSPITUUDEN VAIHTELUT ja KULJETUSRYTMI

Kaikki huipputaitavat kuljettajat pystyvät yhdistämään kuljettamisen tekniset ja taktiset elementit. Havainnoi kuljettaessasi puolustajan liikkeitä käyttäen kuljettamisen hidastamisia, kiihdytyksiä ja tarvittaessa pysähdyksiä sekä näiden yhdistelmiä (start & stops). Taitavat kuljettavat antavat kuljetuksensa aikana myös väärää tietoa vastustajalle eli huijaavat puolustajaa tekemään aloitteita kuljettamisen aikana esimerkiksi tarkoituksellisilla eripituisilla kosketuksilla. Havainnoituaan huijauksen onnistuneen he kykenevät salamannopeasti reagoimaan aloitteeseen ja tekemään peliä edistävän ratkaisun saadakseen itselleen ja joukkueelleen edun tilanteessa.

SIIRTOVAIKUTUS ”SAMAA SUKUA OLEVIENT LIIKKEIDEN KESKEN”

Ryhmittelemällä opeteltavia jalkapallon tekniikoita voit aktivoi-
da aiemmin opittuja taitoja ja liikemalleja uuden taidon oppi-
misessa. Esim. Cruyff-käännös ja Falcao-käännös ovat liikemal-
liltaan ja -rytmiltään samankaltaisia, ”samansukuisia” liikkeitä,
joten ne tukevat toinen toisensa oppimista.

LUOVUUS

Kun pelaajalla on kuljettamisen, kääntymisen ja harhautusten
perustaitoja, hän voi olla luova jo osaamansa suhteen. Mahdol-
lista pelaajan luovuus antamalla tämän yhdistellä kuljettamista,
käännöksiä ja harhautuksia sattumanvaraisessa järjestyksessä
aktivoiden vaihtelua taidon oppimisen menetelmänä.

Kuljettamisen ja kääntymisen teknistaktisia videolinkkejä

-  Most Humiliating Skills 2018 •
4K World Cup Russia 2018 Edition
<https://www.youtube.com/watch?v=JkCWkk2XDLk>
-  Messi (0-2:00)
<https://www.youtube.com/watch?v=ZjC903OGbt0>
-  Luka Modric (0-3:00)
<https://www.youtube.com/watch?v=jQfowFfaSDo>

Analysiä Messin teknistaktisesta osaamisesta

-  <https://www.youtube.com/watch?v=Jde5brNUvAU>
-  <https://www.youtube.com/watch?v=d4PA0M7XzXk>
-  Women's crazy football "Skills, tricks & goals"
<https://www.youtube.com/watch?v=C3mEzh4wOj4>
-  Tobin Heath, Highlights (goals & skills)
<https://www.youtube.com/watch?v=GUSDO4smdn0&feature=youtu.be>
-  Lieke Martens "Best of women football
-skills & goals 2017-2018"
<https://www.youtube.com/watch?v=cvvlyglUFhY>
-  Pernille Harder "The girl on fire 2017"
https://www.youtube.com/watch?v=uU_O6nqZW6Y

Kuljettamisen ja kääntymisen tekniset videolinkit

-  Mika Väyrysen vinkit kuljettamiseen
https://www.youtube.com/results?search_query=intersport+mika+v%C3%A4yrynen
-  Mika Väyrysen vinkit käännöksiin
<https://www.youtube.com/watch?v=d611seQvQ4o>

SUOJAAMINEN

Suojaamisen laatutekijät

- Pelitilanteen ratkaisuvaihtoehtojen ennakoiva havainnointi
- Pysy vastustajan ja pallon välissä.
- Tasapainoinen asento, jalat riittävästi erillään toisistaan ja katse ylhäällä
- Pidä pallo mahdollisimman kaukana vastustajasta (kylkiasento) vartalon pysyessä pallon ja vastustajan välissä.
- Levitä ja käytä käsiä tasapainottamaan suojaamista, pitämään vastustaja mahdollisimman kaukana pallosta, estääksesi riistoyritykset ja tunteaksesi puolustajan liikkeitä kyetäksesi ennakoimaan pelin jatkamista.
- Pidä katse ylhäällä suojauksen aikana ennakoidaksesi peliä.
- Pidä pallo liikkeessä pitääksesi pallon kaukana vastustajasta koko ajan ja estääksesi riistoyritykset.
- Päätörajan ja sivurajan lähellä voita maalipotku, kulmapotku tai sivurajaheitto omalle joukkueelle, jos et saa muilla tilanteen ratkaisuilla taktisesti parempaa etua joukkueellesi.

Suojaamisen videolinkkejä

Suojaamisen perusteet



https://www.uefa.com/video/skills/video/videoid=1492718.html?autoplay=true#basic_skills



https://www.uefa.com/video/skills/video/videoid=1492735.html?autoplay=true#basic_skills

SYÖTÖT JA HALTUUNOTOT

Seuraavalla videoklipillä yksi viime vuosikymmenen parhaista keskikenttäpelaajista, Espanjan ja Barcelonan kapellimestari Xavi Hernandez, selittää ja havainnollistaa espanjalaisten salaisuuden, miten syöttää ja ottaa pehmeä, pelitilanteen kannalta tarkoituksenmukainen 1. kosketus.

Kuten Xavin videoklipistä ilmenee, esimerkiksi huippujoukkueiden keskikentät rakennetaan siten, että pelaajien ominaisuudet mahdollistavat laadukkaan peruspelaamisen lisäksi roolitukset, joissa pelaajien ns. erityisvahvuudet tukevat joukkueen onnistumista kokonaisuutena. Alta löydät suomenkielisen kiteytyksen Xavin videoklipistä. Xavin esitystä on monipuolistettu lisäyksityiskohdilla.

 https://www.youtube.com/watch?v=_LvxbobMGks

Vuonna 2008 Euroopan mestaruuden ja vuonna 2010 maailmanmestaruuden voittaneen Espanjan keskikentällä pelanneet maailman huiput Marcos Senna, David Silva, Andres Iniesta, Cesc Fabrecas, Xavi Hernandez ja Xabi Alonso ovat kaikki erilaisten syöttöjen ja 1. kosketusten huippuosaajia.

Haltuunotolla eli 1. kosketuksella on pelissä kaksi perustavoitetta

1. Otat haltuunoton eli 1. kosketuksen tyhjään tilaan, pois päin vastustajasta tai muuten tarkoituksenmukaiseen suuntaan voittaaksesi aikaa vastustajaan nähden tehdä seuraava peliä edistävä pallollinen ratkaisu oli sitten kyseessä syöttö kanssapelaajalle, keskitys tai maalilaukaus.
2. Otat pallon haltuun kääntyäksesi pallon kanssa, kuljettaaksesi palloa ja mahdollistaen näin syötön omalle kanssapelaajalle tai laukauksen maaliin.

Ekakosketuksen voi tehdä karkeasti jaotellen kahdella eri tavalla:

1. Haltuunoton eli ekakosketuksen suuntaus siten, että se on välittömästi pelattavana.
2. Pallon pysäyttäminen täysin haltuunoton eli ekakosketuksen avulla.

Näitä kahta haltuunottotapaa pelaaja varioi pelissä ottamalla pallon haltuun ääripäinä joko 1. kosketus täydessä vauhdissa (liikkeessä) tai 1. kosketus paikallaan. Huippupelaajalle ehdoton vaatimus on kyetä pallollisena huippuosaamiseen korkealla intensiteetillä.

Pallon haltuunottaminen liikkeestä on yksi jalkapalloilijan vaikeimmista yksittäisistä jalkapallotekniikoista. Kytäksesi taitavaan haltuunottoon liikkeestä nosta pää havainnoidaksesi omien kanssapelaajien sijainti ja analysoidaksesi nämä havaitut ratkaisuvaihtoehdot ennen kuin otat pallon haltuun. Näin tiedät pallon saatuasi, millaisen peliä edistävän ratkaisun tulet teke-

mään. Vähintäänkin yhtä tärkeää ratkaisuvaihtoehtojen havainnoinnin kanssa on samanaikaisesti havainnoida ja kerätä informaatiota, mistä suunnasta vastustaja lähestyy ja prässäää sekä missä on näin ollen tyhjä tila ekakosketukselle. Kun vastustajan prässin suunta ja tyhjä tila on selvillä, voi päättää, ottaako haltuunoton eli ensimmäisen kosketuksen sisä- vai ulkokautta ja mikä haltuunottotekniikka palvelee tätä pelitilannepäätöstä.

Edellä esitelty Xavin videolinkki osoittaa, että huippupelaajalla on huipputasoinen pelin ymmärrys, havainnointia tukevat ennakoivat peliasennot suhteutettuna oman joukkueen ja vastustajan pelitapaan sekä havainnointitaidot avoimen ja suljetun puolen havainnoimiseksi. Kirsikkana kakun päällä ovat tekniset 1. kosketukset. Näitä Xavinkin demonstroimia haltuunottotekniikoita opit tässä jalkapallotekniikat koulutuksessa.

Haltuunotot ilmasta

Teknisesti laadukas ensimmäisen kosketus ilmasta vaatii silmän ja kehon saumatonta yhteistyötä. Pelaajan tulee kyetä yhdistämään liikkuminen eri suuntiin, pallon lentoradan arviointi ja kehonhallinta siten, että haltuunottava kehonosa ohjaa taroituksenmukaisesti ekakosketuksen oikeaan suuntaan osana pelitilannepäätöksentekoprosessin muita yksityiskohtia. Huippupelaajan suoritusasovaatimus on onnistua näissäkin teknis-taktisissa suorituksissa yli 85% onnistumisprosentilla. Ilmasta tulevia palloja onkin tärkeää harjoitella paljon eri syöttökulmista ja etäisyyksiltä tulevista palloista teknisesti ilman vastustajaa ja teknistaktisesti vastustajan kanssa ja pelipaikkakohtaisesti.

Syötön tarkoitus

Jalkapallopelissä syöttövaihtoehdot voidaan luokitella niiden tarkoituksen mukaan. Näitä eri syöttötekniikoilla toteutettavia syötön tarkoituksia eli tavoitteita ovat:

- 1.** Pallonhallinnan säilyttävä syöttö (esim. syvyysyöttö alaspäin tai poikittaissyöttö eli lateraalisyöttö)
- 2.** Käyttösyöttö (In and Out -syöttö) vastustajan tai vastustajan puolustusmuodon liikuttamiseksi ja tilan luomiseksi etenemiselle

3. Linjan tai linjoja murtava syöttö eteenpäin (diagonaali- tai pystysyöttö) ja etenemisen mahdollistaminen syöttäen
4. Tilanteenvaihtosyöttö on ensimmäinen syöttö, joka annetaan pallonriiston jälkeen ja jolla tavoitellaan joko mahdollisuutta vastahyökkäykseen tai pallonhallinnan säilyttämistä omalla joukkueella.
5. Murtava syöttö vastustaja selustaan maalintekopaikan luomiseksi
6. Murtava syöttö (viimeinen syöttö) selustaan maalintekopaikkaan
7. Houkuttelusyöttö, jonka tavoitteena on syöttää väärää informaatiota vastustajan pelaajalle tai pelaajille edun saamiseksi omalle joukkueelle. Houkuttelusyöttö voi olla esimerkiksi tarkoituksellinen normaalia hitaampi syöttö omalle kanssapelaajalle, mikä hämää vastustajan puolustavaa pelaajaa prässäämään ja tekemään aloitteen eteenpäin altistaen hänet lukemaan tilanteen väärin ja pelaamaan itsensä ulos tilanteesta tai vähintään antamaan edun hyökkävälle pelaajalle.
8. Painopisteen siirtävä syöttö (esim. pitkä ristipallo eli puolenvaihtosyöttö) tavoittelee 1v1 tilanteen tai jopa hetkellisen 2 v 1 tilanteen luomista vastakkaiselle puolelle kenttää (leveysuunnassa) tai ylipäätään tilan ja ajan voittamista suhteessa vastustajaan.
9. Seinäsyöttö vastustajan ohittamiseksi
10. Pelaaminen kolmannelle -syötöllä voi olla useita tavoitteita kuten esimerkiksi eteneminen linja murtaen tai murtautuminen maalintekotilanteeseen

Mitä teknistaktisesti taitavammasta pelaajasta on kyse, sitä pienempiä tiloja ja syöttövälejä kyseinen pelaaja pystyy havainnoimaan. Kaikkein taivavimmat pelaajat pystyvät myös teknisesti toteuttamaan pelipaikkakohtaisesti edellä mainittuja syöttöjä pelitilanteen edellyttämällä tavalla. Nämä syötön tarkoitukset pelissä asettavat tavoitteet syötön taktisille yksityiskohdille kuten syötön voimakkuudelle, tarkkuudelle, salaamiselle ja kierteelle.

Xavi tuo esiin myös, että on tärkeää oppia myös tuntemaan omien kanssapelaajien vahvuudet. Xavin Espanjan maajoukku-

eessa pelatessa tämä tarkoitti, että pelitilannepäästösten ohella Iniesta halusi syötön useimmiten jalkaan David Silvan tavoin. Vastaavasti Fernando Torresin erityisvahvuus oli nopeus, joten hänelle pyrittiin pelaamaan enemmän murtavia syöttöjä syvyyteen vastustajan selustaan tehtyihin juoksuihin.

Sisäsyörjäsytön laatutekijät

- Syöttövaihtoehtojen havainnointi pelin edistämiseksi (pallon hallinnan säilyttäminen, tilan luonti vai eteneminen syöttämällä).
- Katsekontakti palloa vastaanottavan pelaajan kanssa ja tämän pelattavaksi liikkumisen havainnoiminen.
 - Mihin, miten ja milloin (ajoitus) syötän ennakoidakseni ja edistääkseni pallon vastaanottavan pelaajan pelin jatkamista.
 - Mahdollisuus syöttää yläjalalle?
- Tukijalan paikka
 - Pallo on näkökentässä ja erittäin hyvä tasapaino tukijalan varassa
 - Tukijalka hallitusti ja tasapainoisesti pallon takana (pelinopeus). Edistyneimmät pelaajat vaihtelevat tukijalan paikkaa luontevasti tarpeen mukaan.
- Syöttöasento
 - Pää pystyssä (tasapaino ja havainnointi osumahetkeen asti mahdollistaen päätöksen muuttamisen)
 - Vartalo suorana, ei kyykkimistä eikä takakenoa ja keskivartalo ryhdikkäänä (liikeketjun aktivointi syöttöliikkeelle ja syötön pitäminen maata pitkin)
- Osumakohta pallon keskelle jalan sisäsyörjällä (kehräsluun alla), joka osoittaa syötön suuntaan
- Kätet tasapainottavat ja rytmittävät syöttöliikkeen
- Jalan saatto syötön suuntaan
- Syötön kovuus ja salaaminen

Sisäsyörjäsytön opetusvinkit

OSUMAKOHTA

Sisäsyörjäsytön osumakohta palloon on kehräsluun alapuolel-

la sisäsyryjään, jolloin tukipinta on vahvempi kuin lähempänä sisäterää (varpaita). Osumakohta syötössä pallon keskelle on ehdottoman tärkeää, jotta pelaaja pystyy sujuvaan yhden ja kahden kosketuksen peliin. Toistuvasti pomppivat, tarkoituksettomat ilmasyötöt ja muut huonolaatuiset syötöt katkaisevat hyökkäyspelin syöttöketjut.

OLKAPÄÄT

Olkapäät on hyvä pitää tasapainoisesti edessä sisäsyryjäsyötössä, jolloin saa painon pallon päälle paremmin, välttää takapainoisen asennon ja osuu varmemmin pallon keskelle taaten laadukkaan maasyötön.

NAPPULAT IRTI MAASTA

Syötössä auttaa konkreettinen ohje pelaajalle: ”Nosta syöttävän jalan nappulat irti maasta” osuaksesi helpommin ja tarkemmin keskelle palloa pitääksesi syötön maata pitkin.

TUKIJALKA

Perussisäsyryjäsyötössä maata pitkin tukijalka osoittaa syötön kohteeseen ellei syöttösuuntaa salata hyödyntäen vartalon ja tukijalan asentoa. Tukijalan osoittaessa syötön suuntaan lantio ja täten kehon liikeketju pääsee toimimaan avoimesti mahdollistaen myös pitemmät ja voimakkaat linjoja murtavat maasyötöt. Mikäli pelaajan tukijalan asento on syöttöhetkellä kääntyneenä liikaa palloon päin, tämä sulkee lantion toiminnan ja rajoittaa pelaajan syöttötaitoa.

SYÖTÖN KOVUUS

Opeta pelaajasi alusta alkaen lähtökohtaisesti syöttämään voimakkuudelta pelitilanteen vaatimia syöttöjä. Ajoittain on tarpeen painottaa voimakkaita syöttöjä, jolloin oppimisen edetessä on helpompi alkaa säätämään erivoimakkuuksisia syöttöjä ja hiljentää syötön kovuutta pelitilanteen ja syötön tarkoituksen mukaan.








Pitkän nilkkasyötön ilmassa laatutekijät

- Vauhdinotto
 - Rennon kiihtyvät askeleet
 - Vauhdinotto viistosti kohti palloa
- Osumakohta
 - Osumakohta jalkapöytä
 - Osumakohta pallon keskipisteen alapuolelle
- Tukijalka
 - Tukijalka hieman sivussa, varpaat n. pallon tasalla, tukijalan varpaat osoittavat potkusuuntaan
 - Tukijalan polvikulma, jalkapalloilijan perusasento
 - Vankka tasapaino, syötön tuki
- Potkuasento
 - Kädet rytmittävät ja tasapainottavat, vastakkaisen käden heilahdus
 - Potkaisevan jalan polvi pallon sivulla
 - Potkuhetkellä vartalo on kallellaan tukijalan puolelle, potkaiseva jalka – vastakkainen käsi -viistoakseli säilyttää ryhdin.
 - Lantio eteen, ylävartalo ei taitu eikä kyykkää
- Saatto
 - Potkaisevan jalan saatto on voimakas pallon läpi
 - *joissakin suorituksissa lyhyt saatto on tarpeellinen (pelinopeus, voimakkuuden ja lentoradan säätö)*
- Tukijalan etäisyys palloon ja osumakohta pallo keskipisteen alapuolelle säätelevät syötön kaarta eli pallon lentokorkeutta.


Kierresyöttö sisä- tai ulkoterä laatutekijät

- Vastakkaisen käden heilautus (rytmitys ja tasapaino) ja potkaisevan jalan polven taivutus
- Vankka tasapaino tukijalalla
- Tukijalka pallon takana
- Osumakohta keskipisteestä hieman sivulle
- Saatto – sisäterä, vartalosta pois päin
- Saatto – ulkoterä, tukijalan puolelle ristiin

Syöttämisen teknistaktiset videolinkit

-  Andres Iniesta (1.25-3.10min)
<https://www.youtube.com/watch?v=CyfUc4-DZCY>
-  Xabi Alonson haastattelussa ilmenevät syöttämisen taktiset elementit ja mitä nämä tarkoittavat eri vahvuuksia omaavien pelaajien kanssa pelatessa
<https://www.youtube.com/watch?v=XhkLRYhgYBU>
-  Xavin vinkkejä syöttämiseen ja haltuunottoihin
https://www.youtube.com/watch?v=_LvxbobMGks
-  Xavi, "Xavi, The Pass Master"
https://www.youtube.com/watch?v=_VM7LOjintA
-  Analyysiä Messin pelaamisesta milloin, miten ja miksi syötän tai kuljetan.
<https://www.youtube.com/watch?v=ghfjkqclrfc>
-  Busquet, Genius
<https://www.youtube.com/watch?v=GhgZXBoesX8>
-  Pernille Harder "The girl on fire 2017"
https://www.youtube.com/watch?v=uU_O6nqZW6Y

Syöttämisen tekniset videolinkit

-  Mika Väyrysen vinkit erilaisiin syöttöihin (lyhyet ja pitkät syötöt)
<https://www.youtube.com/watch?v=vhvD8o2vDdA>

1. KOSKETUS / HALTUUNOTTO

1. kosketuksen laatutekijät

- Liiku pelattavaksi tai pallon lentoradalle tarkoituksenmukaiseen peliasentoon tai positiiviseen peliasentoon jos mahdollista.
- Havainnoi ennen kanssapelaajan syöttöä ja vielä syötön aikana (avoin ja suljettu puoli) tyhjä tila, vastustajan prässä, syöttövälit ja kanssapelaajien sijoittuminen.
- 1. kosketus negatiivisessa peliasennossa vai yhden kosketuksen pelaaminen.
- Ennakoiva päätös, mihin suuntaan, millä tekniikalla ja miten pitkä 1. kosketus vai pelaanko yhdellä kosketuksella
- Rentous ja tasapaino – kehonhallinta eri tekniikoissa
- Jousto (jalka – reisi – rinta – pää)
- Pallo pelattavaksi / suuntaaminen
- Suojaus

1. kosketuksen opetusvinkit

ERILAISET 1. KOSKETUKSET 0-4 EKAKOSKETUSMUISTISÄÄNNÖN AVULLA

Ekakosketuksen teknisiä suorituksia valmentaessasi auta pelaajiasi kiinnittämään huomiota motoriseen suoritukseen ja haltuunoton askelrytmiin.

0 = Tällä 1. kosketuksella pysäytät pallon täysin tai lähes täysin ja pystyt jatkamaan peliä ottamatta yhtään askelta eteenpäin ennen kuin syötät uudelleen. Käyttäessäsi tätä haltuunottoa pelissä tarvitset usein lisäkosketuksia ja näin enemmän aikaa pystyäksesi syöttämään uudelleen. Voit käyttää tätä tekniikkaa myös ahtaassa tilassa, jolloin otat pallon haltuun ja jatkat peliä toisella kosketuksella sisäsyöjällä tai ulkoterällä säilyttäen tasapainon tukijalan varassa suorituksen ajan.

1 = Tällä 1. kosketuksella suuntaat pallon pelitilannepäätöksi suuntaan siten, että pystyt syöttämään uudelleen yhden askeleen vauhdilla. Tämä haltuunototekniikka mahdollistaa näin tehokkaan pelinopeuden. Tätä tekniikkaa käytät pelissä usein.

2 = Tällä 1. kosketuksella suuntaat pallon pelitilannepäätöksi suuntaan siten, että pystyt syöttämään oman joukkueen pelaajalle uudelleen kahden askeleen vauhdilla. Voit käyttää tätä ekakosketusta myös houkutellaksesi vastustajaa prässäämään liian voimakkaasti eteenpäin ja terävällä kahden askeleen rytmillä otatkin ohittava kosketuksen syöttämisen sijaan.

3 ja 4 = Tällä 1. kosketuksella suuntaat pallon kauemmaksi itsestäsi tyhjiin tilaan ja olet valmis jatkamaan peliä syöttämällä kolmen tai neljän askeleen jälkeen. Tämä on pelissä toimiva tekniikka, kun sinulla on enemmän aikaa ja tilaa. Esimerkiksi vastaanottaessasi ns. tilanteenvaihtosyöttöä vastahyökkäyksessä voit ensin vartalolla harhautettuasi suunnata tällä ekakosketuksella pallon tyhjiin tilaan ja 3-4 askeleen turvin irtoat vastustajasta ja olet valmis syöttämään uudelleen edistääksesi joukkueen pelaamista.

KEVENNYSASKEL

Ekakosketusten oppimista auttaa kevennysaskeleen harjoittelu. Kevennysaskeleen avulla voit varioida erirytmiset (eri askelmääräiset) ekakosketukset ja kevennysaskeleen käytön avulla saat säilytettyä kehon liikekuvamallin 1. kosketuksen aikana ja pysytyt nopeaan pelinopeuteen pallonhallinnan aikana .

Neljän askeleen kevennysaskelhaltuunotto

Kun otat pallon haltuun oikealla jalalla, pallon lähestyessäsi juuri sinua otat vasemmalla jalalla kevennysaskeleen eli joustat polvesta, minkä aikana käännät vasenta jalkaa päättämäsi haltuunoton suuntaan astuen sillä uudelleen. Oikealla jalalla tehdyn ekakosketuksen jälkeen astut tällä jalalla maahan, minkä jälkeen astut vasemmalla jalalla jälleen maahan asettaen sen tukijalaksi ja syötät oikealla jalalla kanssapelaajalle. Neljän askeleen kevennysaskelhaltuunoton kokonaisrytmi on siis vasen, vasen, oikea, vasen tukijalaksi ja oikea syöttää. Tällä kevennysaskelhaltuunottorytmillä voit syöttää nopeasti pienessä tilassa jopa miltei paikallaan halutessasi. Tämä haltuunottorytmi on erittäin yleinen pallonhallinnan aikana, kun palloa halutaan syöttää yläjalalle ja syöttää aina uudelleen tällä haltuunottavalla jalalla.

Kahden askeleen kevennysaskelhaltuunotto

Kevennysaskelhaltuunoton avulla voit syöttää myös askelrytmillä vasen, vasen ja oikean jalan haltuunoton jälkeen et laskeudukaan oikealla jalalla maahan vaan syötät seuraavalla kosketuksella säilyttäen hyvän tasapainon vasemman jalan varassa. Tällä kahden askeleen kevennysaskelhaltuunotolla houkutat vastustajaa präsäämään mutta syötätkin jo kahden askeleen jälkeen ja liikut pallotomona saaden edun vastustajaan nähden.

POMPPIVA SYÖTTÖ TAI EKAKOSKETUS

Jos pelaajasi syöttö tai 1. kosketus nousee ilmaan tai pomppii, ohjaa pelaajasi nostamaan nappulat riittävästi irti maasta osuen sisäsyryllä pallon keskelle sen ekvaattorilinjaan. Ohjaa pelaajaa myös nostamaan pää pystyasentoon, sillä tämä ohjaa havainnoinnin lisäksi tasapainoisemman peliasennon löytämistä tukijalan varassa ja mahdollistaa paremman syötön ja 1. kosketuksen pallon keskipisteeseen. Tässäkin auttaa ääriasentojen havainnollistaminen, miltä tuntuu, kun painopiste on liikaa päkiöillä tai liikaa kantapäillä. Pelaajat tarvitsevat runsaasti harjoittelua, miten yhdistää havainnointi, liikkuminen pelattavaksi ja tekninen suoritus maata pitkin mahdollistaen pitkät pallonhallinnan syöttöketjut.

1. kosketuksen videolinkit



FC Barcelona 2009-2015

<https://www.youtube.com/watch?v=yMkJht0GxOs>



Pehmeät ensimmäiset kosketukset ja niiden suuntaukset, "Most epic ball controls in football"

<https://www.youtube.com/watch?v=rIJS70QzLBw>

1V1 -PUOLUSTAMINEN

1v1 -puolustamisen laatutekijät

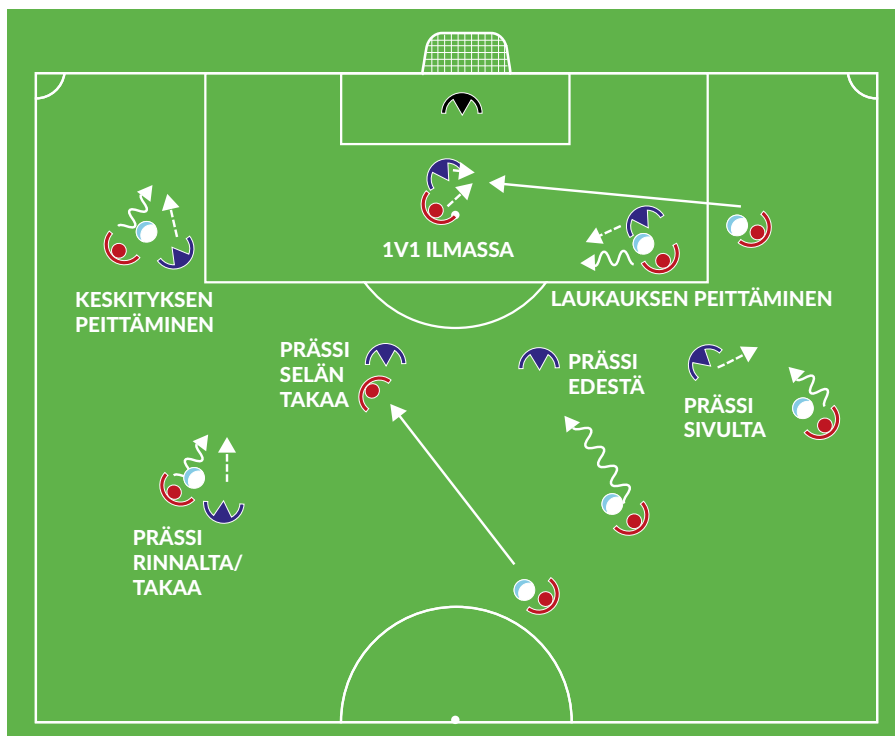
- Havainnoi pelitilanne (kentän osa-alue, tuki, vastustajien sijoittuminen) pelaa matta itseäsi ulos tilanteesta (puolustajan kolmio)
- Nopea lähestyminen, minimoit vastustajan pelitila ja vaihtoehdot
 - mihin ohjaan? mistä kulmasta prässään?
Liikekuvamallin säilyttäminen!
- Kylliasento
- Oikea etäisyys (tilanteen, vastustajan, kanssapelaajien sijoittumisen, taktiikan ja omien vahvuuksien mukaan)
- Ole päkiöillä valmiina nopeaan jalkatyöhön ja suunnanmuutoksiin
- Katse palloon
- Kärsivällisyys (pakota hyökkääjä tekemään aloite)
- Käsien ja vartalon käyttö (=blokkaminen eli valmius estää ohitus sulkemalla juoksulinja kädellä)
- Ajoitus – milloin on oikea aika iskeä ja riistää?
- Riistotekniikan valinta
- Pysy puolustajan asennossa ja käytä liikutaklausta vain, jos se on ainut oikea päätös pelitilanteessa.

Millaisia 1v1 -puolustuspelin tilanteita pelaajat ratkaisevat pelissä?

Pelaajat kohtaavat pelissä pääsääntöisesti seuraavanlaisia 1v1 -puolustustilanteita kentän eri osa-alueilla ja kaistoilla

1. Prässi edestä (esim. puolustuslinjaa vastaan kuljettava hyökkääjä)
2. Prässi sivulta (esim. 1v1 -puolustaminen laidassa eri lähestymiskulmilla)

3. Prässi rinnalta tai takaa kohti omaa maalia (esim. pallo pelattu puolustajan omaan selustaan hyökkääjälle, jonka kasvot ovat hyökkäyssuuntaan)
4. Keskityksen/syötön peittäminen
5. Laukauksen peittäminen/blokkaaminen
6. Prässi/vartiointi hyökkääjän selän takaa
7. 1v1 tilanteet ilmassa (syötön katkot ilmasta, pääpelikaksinkamppailut ja kakkospallokamppailut ja keskitysten puolustaminen)



Oheisella videolla yksi jalkapallohistorian kaikkien aikojen parhaista puolustajista, AC Milanin Paulo Maldini, antaa vinkit erilaisiin 1v1 puolustamistilanteisiin puolustettaessa hyökkääjää, jonka selkä on maaliin päin. Kiinnitä huomio videota katsoessasi, miten Maldini käyttää käsiä ja eri riistäväää jalkaa 1v1 -pelitilanteesta riippuen. Lisäksi huomaa, miten keskittynyt puolustaja on ennakoimaan ja lukemaan peliä ja etsimään riistomahdollisuuksia. Alta löydät suomenkieliset käännökset Maldinin englannin kielisestä videosta.

 <https://www.youtube.com/watch?v=C8XqJzX617Q>

Erilaiset puolustajan 1v1 -tilanteet hyökkääjän selän takaa

1. SYÖTÖN KATKO

Ennakoi oma sijoittuminen siten, että näet hyökkääjän ja pallon (puolustajan kolmio) Ennakoi hyökkääjän päästäminen pimeälle puolelle, "blind side", sillä hyvin koulutettu hyökkääjä pyrkii sijoittumisellaan löytämään tiloja, joissa puolustaja ei näkisi yhtäaikaan palloa ja häntä. Vartioi sellaiselta etäisyydeltä, että voit ennakoida syötön katkoa etupuolelta erityisesti syötöissä, jotka pelataan hyökkääjälle hieman kauempaa. Kun vartioit ja pyrit etupuolelle, käytä voimakkaasti kättä ja riistä pallo. Katso vie-reinen video. Millaisessa asennossa Maldini riistää pallon? Kum-malla jalalla hän riistää pallon? Miksi?

2. HYÖKKÄÄJÄN KÄÄNTYMISEN ESTÄMINEN

Hyökkääjät pyrkivät nojaamaan puolustajaan ja tuntemaan näin puolustajan sijainnin ennakoidessaan hyökkäysaikomuksiaan. Pelatessa voimakasta hyökkääjää vastaan, joka pyrkii nojaamaan, vältä liian aikaista liian suurta fyysistä kontaktia antaen hyökkääjälle hieman tilaa haltuunotolle. Välittömästi hyökkääjän saatua pallon haltuun, minimoi pelitila, estä kääntyminen ja nopea pelaaminen eteenpäin kuljettaen tai syöttäen. Käytä käsiä horjuttamaan hyökkääjän tasapainoa. Ajoita riisto hetkeen, kun hyökkääjä yrittää kääntyä pallon kanssa.

3. PUOLUSTAMINEN KÄÄNTYNYTTÄ HYÖKKÄÄJÄÄ VASTAAN

Minimoi hyökkääjän pelitila kuljettamiselle tai syötölle eteenpäin. Koska tässä tilanteessa riisto ei ole helppoa, tällöin puolustajan tärkein tehtävä hyökkääjän suojatessa palloa ohjata ja pakottaa hänet pois päin maalista mahdollisimman vaarattomalle alueelle. Näe pallo, pysy puolustajan asennossa polvet hieman koukussa mahdollistaen nopeat suunnanmuutokset tarvittaessa. Jos puolustat vahvaa hyökkääjää vastaan, joka pyrkii nojaamaan ja tunnustelemaan puolustajan sijaintia ennakoidakseen aikomuksiaan, ei silloin kannata vartioida liian iholta aluksi vaan ennakoida kääntymishetki ja sulkea sitten pelitila välittömästi.

4. PUOLUSTAMINEN HYÖKKÄÄJÄN TILAAN SUUNTAUTUVAA 1. KOSKETUSTA VASTAAN

Jos hyökkääjä onnistuu pelaamaan 1. kosketuksen tyhään tilaan, hyvin valmennetussa joukkueessa pelaajalla on scouttaustietoa vastustajan eri yksilöiden useimmin käyttämistä kääntymistekniikoista joko kuljettaen tai käännösten avulla. Näin puolustaja voi ennakoida hyökkääjän mahdollisia seuraavia liikkeitä. Ellei vastustajaa olla scoutattu, pelaajan tulee luottaa omaan 1v1 -kokemuspankkiin ja havainnointiin puolustaessaan ja ennakoidessaan hyökkääjän aikeita.

5. 1v1 -PUOLUSTAMINEN VIIMEISENÄ PUOLUSTAJANA

Pysy hyökkääjän ja oman maalin välissä. Pidä etäisyys hyökkääjän sellaisena, että pystyt puolustamaan tilan takanasi etkä pe-laa itseäsi ulos tilanteesta liiallisella innokkuudella.

1v1 ja TAKLAUKSET

Riistotaklauksen "Block tackle" laatutekijät

- Ajoita taklaus hetkeen, jolloin pallo on irti vastustajan jalasta eikä tämä voi muuttaa suuntaa
- Nosta taklaava jalka irti maasta (turvallisuus)
- Osumakohta sisäsyryllä (iso pinta) pallon keskelle suoraan pallon takaa vartalo auki kohti palloa siten, että taklaava jalka voi lennähtää taaksepäin (turvallisuus)
- Varmista, että taklaava jalka on jännitetty taklatessa (turvallisuus)
- Tukijalka pallon vieressä sellaisella etäisyydellä, että taklaus on tasapainoinen ja vastustaja ei taklaa tukijalkaa (turvallisuus)

Olkapäätaklauksen laatutekijät

- Havainnoi vastustajan liike ja ennakoi pelin jatkaminen taklauksen jälkeen.
- Polvet hieman koukussa
- Ajoita taklaus osuaksesi olkavarsi vastustajan olkavartta vasten.

Seuraava videoklippini havainnollistaa riistotaklauksen laatutekijät:



https://www.uefa.com/video/skills/video/videoId=1927040.html?autoplay=true#basic_skills

- Taklaushetkellä paino voimakkaasti taklaavan olkapään puoleisella jalalla (jalat selvästi erillään toisistaan tasapainoisen taklausasennon varmistamiseksi)
- Taklaa voimakkaasti olkavarsi olkavartta vasten.
- Valmistaudu vastaanottamaan vastustajan taklaus eli säilyttämään tasapaino taklausolkapään vastakkaisella jalalla.


Liikutaklaus

Huipputason 1v1 puolustaja kykenee keskittymään koko pelin ajan ja tekemään oikeita pelitilannepäätöksiä. Maihin meneminen ja liikutaklaus tulee olla puolustajan viimeinen keino voittaa 1v1 tilanteet. Joskus se on kuitenkin ainoa ja oikea ase 1v1 puolustamiseen. Odota oikeaa hetkeä taklaukselle ja riistolle. Tämä oikea hetki taklaukselle on silloin, kun pallo on riittävä kaukana hyökkääjän jalasta eikä hän pysty muuttamaan kuljetussuuntaa taklauksesi aikana. Näin riistät pallon liikutaklauksella ja ketterällä ylösnousulla jatkat peliä.

Liikutaklauksen voit tehdä kolmella eri tekniikalla vastustajan sivulta.

1. Liikutaklaus liikutaklausasennossa jalkapöydällä.
2. Liikutaklaus liikutaklausasennossa kantapäällä
3. Liikutaklaus liikutaklausasennossa ulkosyrjällä

1v1 puolustamisen teknistaktiset videolinkit

-  Paolo Maldini and Nesta – The art of defending – Best duo ever

<https://www.youtube.com/watch?v=5X0JVTdQwmY>

UEFA:n julkaisemalla videolla Bruno Alves antaa omat vinkit 1v1 puolustamiseen ja erilaisiin liikutaklausisiin



<https://www.uefa.com/video/skills/video/videoid=741043.html?autoplay=true>

1V1 -HYÖKKÄÄMINEN

1v1 -ohittamisen laatutekijät

- Havainnoi ja haasta vastustaja
 - Tyhjä tila, josta ohittaa vastustaja → Mihin luon tilaa?
 - Kuljetusnopeus ja -suunta omien vahvuuksien, vastustajien heikkouksien ja pelitilanteen mukaan
 - Vastustajan sijoittuminen, lantion ja jalkojen asento
 - Mahdollinen vastustajan 2. puolustaja
- Kuljeta jalkapöydällä/ulkoterällä, ”jalka tuntosarvena palloon”
- Kuljeta hieman päkiäpainoisesti
 - Tarkoituksenmukainen pallokosketus- ja askeltiheys
- Painopiste matalana (polvet hieman koukussa)
- Ajoitus
- Harhautus = painopisteen siirto eli vastustajan huijaus epätasapainoon
 - Nopea vai hidas harhautusliike? Iso vai pieni harhautusliike? Miksi?
- Havainnoi hetki ohittavalle kosketukselle, kun vastustaja on epätasapainossa
- Rytminvaihto (terävä suunnanmuutosaskel ja kiihdytys)
- Suojaa!
- Jatka peliä havainnoiden!

Jokaiselle harhautuksella on lisäksi omat tekniset laatutekijät

Millaisia 1v1 -hyökkäystilanteita pelaajat ratkaisevat pelissä?

Hyökkäyksellisesti pelaaja kohtaa pelissä säännöllisesti seuraavanlaisia 1v1 -tilanteita. Jokaisen pelaajan pelipaikasta riippumatta tulee hallita 1v1 -hyökkäyspelaamisen perusteet pelin eri vaiheissa ja kentän eri osa-alueilla ja kaistoilla.

1. 1v1 -ohittaminen, prässä joko suoraan edestä tai viistosti edestä
2. 1v1 -ohittaminen, prässä sivulta (eri prässikulmat)
3. 1v1 -puolustajan kanssa rinnakkain tai puolustaja hieman takana
4. 1v1 -jalan pelaaminen vapaaksi syötölle, keskitykselle tai laukaukselle
5. 1v1 -pelaaminen selkä vastustajan maalin päin vartioituna negatiivisessa peliasennossa (suojaaminen, kääntyminen, seinäsyöttö, seinä kolmannelle, pallon hallinnan säilyttäminen)
6. 1v1 -pääpeli

1v1 -OHITTAMINEN SISÄKAUTTA (videoklipin kohta 0–1 m 20 s)

1. Messin esimerkin mukaisesti havainnoi ennen haltuunottoa puolustajan sijainti ennakoidaksesi, voitko kääntyä pallon kanssa.
2. Ota 1. kosketus uloimmalla jalalla ja käänny pallon kanssa, jos se on tarkoituksenmukaista.
3. Havainnoi tila, josta haluat ohittaa. Havainnoi myös puolustajan kehon asento (lantio) ja jalkojen asento (polvet, nilkat ja tasapainon jakautuminen) mitä vaihtoehtoja puolustajan kehon asento ja sijoittuminen mahdollistavat ohitukselle.
4. Yritä saada puolustaja tekemään aloite itseäsi kohti tai saada harhautuksen painonsiirrolla puolustaja epätasapainoon laidan puoleiselle jalalle. Havainnoi puolustajan kehonasentoa ja tasapainon siirtymistä ja kun tämä on epätasapainossa muuttamaan suuntaa pelaa ohittava kosketus sisäpuolelle poispäin puolustajasta, tee terävä rytminmuutos, suojaa ja etene.

1v1 -OHITTAMINEN ULKOKAUTTA (Videoklipin kohta 1 min 20 s–2 min)

1. Havainnoi ennen haltuunottoa puolustajan sijainti ennakoidaksesi, voitko kääntyä pallon kanssa.
2. Ota 1. kosketus uloimmalla jalalla ja käänny pallon kanssa, jos se on tarkoituksenmukaista havainnoinnin perusteella

Oheisella videolla Lionel Messi antaa vinkit ohittamiseen 1v1 tilanteessa ahtaassa tilassa, kun pääset haastamaan puolustajan.

 <https://www.youtube.com/watch?v=c-gv11PLSjc>

3. Havainnoi tila, josta haluat ohittaa. Havainnoi myös puolustajan kehon asento (lantio, polvet ja tasapainon jakautuminen) ja mitä vaihtoehtoja puolustajan kehon asento ja sijoittuminen mahdollistavat ohitukselle.
4. Haasta kuljettamalla puolustajan sisimmäistä jalkaa. (Kiinnitä huomio Messin videossa, miten hän kosketuksellaan ja upealla nivelten hallinnalla houkuttaa ja pakottaa puolustajan puolustamaan myös sisäpuolta. Väliättömästi puolustajan epätasapainon havainnoituaan, jolloin puolustajan tasapaino on hetkellisesti kantapäällä ja tämä on kykenemätön suunnanmuutokseen, Messi ottaa ohittavan kosketuksen ja irtoaa vastustajasta rytmimuutoksella.

1v1 -OHITTAMINEN PUOLUSTAJAN JALKOJEN VÄLISTÄ (Videoklipin kohta 2 min-loppu)

1. Kun puolustaja lähestyy prässäten sivulta (esim. 1v1 -tilanne laitakaistoilla), haasta puolustaja (kuljetussuunta!), havainnoi ja ennakoi puolustajan jalkatyö
2. Tee harhauttava painonsiirtoaskel laidan puoleiselle jalalle antaen puolustajalle ärsykkeen ja vääristää tietoa ikäänkuin ohittaisit sisäkautta.
3. Sisäkautta ohittamisen sijaan ajoita ohittava kosketus ulkoterällä puolustajan jalkojen välistä juuri, kun puolustaja levittää jalkansa.
4. Leikkaa sisään voimakkaalla rytmimuutoksella, suojaa ja etene.

1v1 -KULJETTAMINEN PUOLUSTAJAN JUOKSULINJALLE

Kun olet ohittanut puolustajan ja saanut edun, pyri kuljettamaan puolustajan juoksulinjalle, jos pelitilanne antaa siihen mahdollisuuden tai se on tarkoituksenmukainen ratkaisu havainnoinnin ja päätöksenteon pohjalta. Näin vaikeutat puolustajan puolustamista ja teet takaprässin lähes mahdottomaksi ilman rikettä.

Jari Litmanen näyttää viereisen linkin videoklipillä huippuesimerkin ensimmäisen kosketuksen ottamisesta rinnalla puolustajan juoksulinjalle vastustajan selustaan tehdyn pystyjuoksun jälkeen. Videoklippi osoittaa Litmanen peliälykkyyden kyseisessä tilanteessa, sillä puolustajan juoksulinjalle suunnatun ensimmäisen kosketuksen seurauksena vastustajan maali-

Jari Litmanen huippuesimerkki
(videoklipin kohta 0:15–0:33)

 <https://www.youtube.com/watch?v=RFLdz2kDcM0>

vahti joutuu sivuttaisliikkeeseen, josta tämän on erittäin haastava heittäytyä ja torjua Litmasen takanurkkaan viimeistelemään tarkka ja voimakas volleypotkumaali.

Toisessa videoklipissä (kohta 5:35-6:10), Messi tekee vastustajan pallonriiston mahdottomaksi

 <https://www.youtube.com/watch?v=Jde5brNUvAU>


Toisessa videoklipissä Messi tekee vastustajan pallonriiston mahdottomaksi kuljettamalla vastustajan juoksulinjalle 1v1 -ohittamisen jälkeen.

1v1 JALAN VAPAAXI SAAMINEN

Aina ei tarvitse ohittaa vastustajaa vaan riittää, että saat jalan vapaaksi syötölle, laukaukselle tai keskitykselle. Jotta saat jalan vapaaksi ja puolustajan epätasapainoon, liikuta vastustajaa, käytä rytminmuutoksia, suunnanmuutoksia tai pysähdyksiä (start & stops). Havainnoidessasi juuri kun vastustaja pysäyttää oman liikkeensä tai olet saanut tämän epätasapainoon, tee uusi liike (esim. sisäsyryjä tai ulkoterä) saadaksesi syöttö-, keskitys- tai laukaisulinjan auki.

Katso viereisen videoklipin alusta esimerkki Sergio Agueron jalan vapaaksi saamisesta viimeistelylle 1v1 -tilanteessa (18.8.2018) Valioliigan ottelussa Huddersfieldia vastaan.

1v1 teknistaktiset videolinkit

-  Most Humiliating Skills 2018 • 4K World Cup Russia 2018 Edition
<https://www.youtube.com/watch?v=JkCWKk2XDLk>
-  Women's crazy football "Skills, tricks & goals"
<https://www.youtube.com/watch?v=C3mEzh4wOj4>
-  Tobin Heath (USA), Highlights (goals & skills)
<https://www.youtube.com/watch?v=GUSDO4smdn0>
-  Lieke Martens "Best of women football -skills & goals 2017-2018"
<https://www.youtube.com/watch?v=cvlYglUEhY>
-  Pernille Harder "The girl on fire 2017"
https://www.youtube.com/watch?v=uU_O6nqZW6Y

Harhautusten tekniset videolinkit

-  Mika Väyrysen vinkit harhauttamiseen
<https://www.youtube.com/watch?v=tUlPz0unZc>

LAUKAUS

Peruslaukauksen (nilkkapotku) laatutekijät

- Havainnointi
 - Tyhjä tila, maalivahdin liike, laukauksen kohde
- Tukijalan paikka pallon takana (useimmiten)
 - Tasapaino, maksimaalinen voima ja pelinopeus
 - Jaettu katse palloon ja peliin
- Osumakohta palloon
 - Keskelle palloa, jalkapöydän yläosa (luu), varpaat näkyvät pallon reunalta osuman ollessa luun yläosassa
 - Nilkan asennolla säädetään pallon lentorata
- Vartalon liike aina eteenpäin
 - Ei takakenoa, etukenoa tai laskeutumista taaksepäin, liike eteenpäin ja potkaisevan jalan varpaat alaspäin estävät laukomasta yli
- Potkuasento
 - Vartalo suorana, ei kyykkimisiä ja koukkuasentoja, keskivartalo ryhdikkäänä (syvien lihasten aktivointi), jotta voima keskittyy oikein
 - Polvi eteenpäin
- Tukijalka lennähtää irti maasta palloon osuman jälkeen
 - Potkaiseva jalka lyhyellä saatolla läpi pallosta
 - Tukijalan irrotus eli vapautus lisää tarkkuutta, laukauksen voimaa ja pelinopeutta

Sisäteräkierrepotkun laatutekijät

- Havainnointi
 - Tyhjä tila, maalivahdin liike, laukauksen kohde
- Lähestyminen palloon viistosti
- Tukijalan paikka pallon takana
 - Tasapaino, tukijalan suunta n. vauhdinottolinjan suuntaisesti kierrepotkuliikkeen aikaansaamiseksi
- Osumakohta palloon sisäterällä pallon keskipisteestä sivulle
- Voimakas saatto

- Volleypotku edestä tulevaan palloon (etuvolley) laatutekijät
 - Katse palloon pallon lentoradan arvioimiseksi
 - Kädet rytmittävät ja tasapainottavat potkuliikkeen (vastakkaisen käden heilautus)
 - Tukijalka pallon takana
 - Osuman ajoitus palloon laskeutuvaan palloon laukaisukorkeudella (mahdollisuus osua pallon keskipisteeseen)
 - Nilkka ojennettuna
 - Osumakohta pallon keskipisteeseen
 - Potku jalkapöydällä
 - Voimakas saatto ja laskeutuminen maahan potkaisevalla jalalla
- Volleypotku sivusta (sivuvolley) laatutekijät
 - Havainnointi ja katse palloon pallon lentoradan arvioimiseksi
 - Tukijalan puoleinen kylki kohti maalia / maata (kehon kallistus)
 - Kädet rytmittävät ja tasapainottavat potkuliikkeen (vastakkaisen käden heilautus ja levitys)
 - Tukijalka kohti maalia
 - Vartalon kallistus tasapainoisen tukijalan varassa
 - *Potkaisevan jalan vastakkainen olkapää alas ja potkaisevan jalan nosto lantiosta asti tarvittavalle potkukorkeudelle*
 - Nilkka ojennettuna, polvi koukistettuna
 - Polvi johtaa potkuliikkeen polvenojennuksella
 - Osumakohta pallon keskipisteeseen
 - Potku jalkapöydällä ja vie potku kokonaan läpi
 - Vartalon kierto ja potkaisevalla jalalla maahan laskeutuminen
- Chippipotkun laatutekijät
 - Havainnointi
 - Lähestyminen suoraan kohti palloa
 - Tukijalka pallon viereen
 - Osumakohta pallon alle
 - Terävä "pisto" pallon alle ilman saattoa tai jalan vienti pallon alta nilkka sivuttain
 - Polvi ja vartalo pallon päällä
- Saksipotkun laatutekijät
 - Katse palloon arvioiden pallon lentorata
 - Ponnistuksen ajoitus

- Saksava liike ilmassa
- Potku tapahtuu ponnistavan jalan jalkapöydällä
- Käytä käsiä – tasapaino ja potkun rytmitys

Aloita harjoittelu patjan avulla – opi oikea laskeutumistekniikka saksipotkun jälkeen ja voita näin pelko!

- Kärkipotkun laatutekijät
 - Nilkka ja varpaat jännitettynä
 - Potkuhetkellä jalkapohja vaakatasossa tai varpaat hieman ylöspäin
 - Osumakohta pallossa – keskelle palloa
 - Osumakohta jalassa – keskimmäiset varpaat
 - Tukijalka hieman pallon takana

KNUCKLEBALL-laukaisutekniikka

Knuckle Ball on mm. Cristiano Ronaldon kuuluisaksi tekemä potkutekniikka, jossa pallo laukaistaan maaliin ilman kierrettä tai vähäisellä kierteellä. Tällä tekniikalla lauotussa potkussa pallo liikkuu potkun jälkeen kohti maalia ennustamattomasti liikuen ylös, alas ja sivuille. Tätä potkutekniikkaa maalivahdin on erittäin vaikea ennakoida, koska pallon käyttäytyminen on niin epänormaali.

Knuckleball laatutekijät

1. Vauhdinotto päkiäaskelluksella
 - Lähesty palloa viistosti.
2. Tukijalan paikka
 - Tukijalka asetetaan pallon viereen siten, että tukijalan varpaat ovat pelaajasta katsottuna pallon takareunan eli maalinpuoleisen reunan tasalla potkuhetkellä.
3. Osumakohta jalassa
 - Potkaise sisäterällä varpaiden osoittaessa viistosti alaspäin
4. Osumakohta palloon
 - Potkaisevan jalan osumakohta palloon on hieman pallon keskipisteen alapuolelle.
5. Saatto
 - Knuckleball laukauksen saatto on lyhyt ja terävä, jolloin potkaiseva jalka lennähtää lyhyellä, terävällä saatolla

Oheisella Cristiano Ronaldosta tehdystä dokumentista Tested to the limit urheilutieteen ekspertit selvittävät tieteellisen analyysin avulla, mitä kyseisessä potkutekniikassa tapahtuu. Dokumentin kohdasta 26 min 40 s ja siitä eteenpäin löydät kaksi erilaista potkutekniikkaa, joita Ronaldo käyttää mm. vapaapotkuissaan. Knuckleball analyysi alkaa kohdasta 31 min 35 s.



<https://www.youtube.com/watch?v=4achmhZLNoY>

vartalon editse hieman sivulle laskeutuen maahan ja irrottaen myös tukijalan maasta (Kiinnitä erityishuomio saaton suuntaan)

Laukausten opetusvinkit

POTKUTEKNIKKAKILPAILUT

Eri laukaisutekniikoita on mielenkiintoista harjoitella erilaisten kisojen avulla. Yksi hauska ja opettavainen kisa on potkaista pallo verkkoon erilaisilta etäisyyksiltä, 5. metrin raja, pilkku, rankkariraja, rangaistualueen kaari, 25 m, 30 m, 35 m ja keskiympyrän kaari. Kisan voittaa pelaaja, joka pystyy laukaamaan pallon verkkoon kaikilta etäisyyksiltä.

Sivuverkkokisa, ylärimakisa ja futisgolfkiset eri etäisyyksillä ja sovelluksilla ovat myös oivia tapoja kehittää potkutekniikkaa hauskoilla tavoilla.

LIGHT #5 PALLO LAUKAUKSEN KEHITTÄMISESSÄ

Normaali palloa kevyempi Light #5 pallo on erittäin hyvä pallo laukausten opetteluun. Normaalia kevyempi ja kookkaampi pallo auttaa pelaajia saamaa onnistumisen kokemuksia laukaisu-harjoittelussa jo oppimisen alkuvaiheessa ja keveytensä vuoksi ohjaa tekniikan puhtauteen ja rentouteen liiallisen voiman käytön sijaan.

VASTAPALLOON LAUKAISU

Laukaisutekniikoita harjoitellessa vastapalloon laukaisu on hyvä tapa kehittää puhdasta teknistä suoritusta.

TUKIJALAN PAIKAN ENNAKOINTI

Kiinnitä laukauksissa erityisesti huomioita siihen, että ennakoit tukijalan paikan pallon taataksesi tasapainoisen tuen laukaukselle. Aloittelijan tukijalka jää turhan usein liian kauas pallosta osumahetkellä, jolloin laadukas laukaus ei ole mahdollista.

LAUKAUKSESSA LIIKE ETEENPÄIN





Useimmissa laukaisutekniikoissa jatka liikettä eteenpäin laukauksen jälkeen astumalla potkaisevalla jalalla ensin maahan. Tällä tavalla pidät laukauksen matalana etkä lauo yli maalin.









VIIMEISTELYALUEET

Rangaistusalueen sisältä tehdään n. 90 % kaikista maaleista. Harjoittele laukauksia ja viimeistelyä kaikilta viimeistelyalueilta monipuolisesti. Oheisessa kuvassa on havainnollistettu viimeistelyalueet 1–4. Vinoraidoilla korostettu suorakulmio, joka ulottuu 3,5 metristä aina rangaistuspuikun 11 metriin asti koko maalivahdin alueen leveydeltä, on alue, josta viimeistellään kaikista keskitysmaaleista 80 %.





Laukauksen ja viimeistelyn teknistaktiset videolinkit



-  Top 10 goals - FIFA U20's Women's World Cup 2018
<https://www.youtube.com/watch?v=c5fpkq6Ndeg>
-  Analyysia Edinson Cavanin hyökkääjän liikkeistä maalin-tekotilanteeseen pääsystä
<https://www.youtube.com/watch?v=dD1GBBVT724>
-  Most epic volley goals in football. Kooste volleypotku-tekniikoilla tehdyistä maaleista (Rooney, Casemiro, Paul Scholes, Van Persie, Ibrahimovic jne.)
<https://www.youtube.com/watch?v=rqelW8Q7Sz4>
-  Arjen Robben, laukaus sisäterällä "Five minutes of Robben cutting inside and scoring" (Robben-tekniikka)
https://www.youtube.com/watch?v=uoZ4jhE_FVw&t=65s

-  Toni Kroos 2018 First- Class Skills (viimeistelytekniikat 1 min–2 min 10 s)
<https://www.youtube.com/watch?v=V5icwFA7jhE>
-  Teemu Pukki, All goals for Brondby
<https://www.youtube.com/watch?v=lp36oiL3XXE>
-  Women's crazy football "Skills, tricks & goals"
<https://www.youtube.com/watch?v=C3mEzh4wOj4>
-  Tobin Heath (USA), Highlights (goals & skills)
<https://www.youtube.com/watch?v=GUSDO4smdn0&feature=youtu.be>
-  Lieke Martens "Best of women football -skills & goals 2017–2018"
<https://www.youtube.com/watch?v=cvvLYglUEhY>
-  Pernille Harder "The girl on fire 2017"
https://www.youtube.com/watch?v=uU_O6nqZW6Y
-  Cristiano Ronaldo - Watch all of his 100 European goals
<https://www.youtube.com/watch?v=z31n56M5HXU>
-  IlariPro "How to do a bicycle kick like Ibrahimovic"
https://www.youtube.com/watch?v=_1JfIQFISmk

Laukauksen tekniset videolinkit




-  Mika Väyrysen tekniset vinkit laukauksiin (nilkkapotku, kierrepotkut ja rabona)
<https://www.youtube.com/watch?v=asxLJ9tpQeM>
-  IlariPro:n potkututorial,voimakkaat laukaukset
<https://www.youtube.com/watch?v=jhORSf73sDs>

Knuckleball

-  Top 10 Knuckleball goals (Joonas Toivio #5)
<https://www.youtube.com/watch?v=00fcef8z0z0>
-  Miten laukaista Knuckleball laukaus?
<https://www.youtube.com/watch?v=JQYBM0p-j6I>

-  Ilariipro:n vinkit Knuckleball -tekniikkaan
<https://www.youtube.com/watch?v=OX83z7t4hvs>

Vapaapotkut

-  Cristiano Ronaldo "Tested to the limit" (videoklipin kohta 26:40–38:15)
<https://www.youtube.com/watch?v=4achmhZLN0Y>
-  Vapaapotkut, Kevin De Bruyne
<https://www.youtube.com/watch?v=7V4lmoWoX7c>
-  20 famous Free Kicks
<https://www.youtube.com/watch?v=3glq6zGbNt0>

Keskityksen laatutekijät (keskittäjä)

- Valmistava viimeinen kosketus tasapainoiseen keskitysasentoon palloa suojaten ja valmius askeltiheyden muunteluun
 - Keskitys syötöstä yhdellä kosketuksella, ekakosketuksen jälkeen tai omasta kuljetuksesta
- Lähestyminen palloon tarkoituksenmukaisessa kulmassa pelitilanteen mukaan
 - Kiinnitä huomio ettei ylimääräisiä kaarrelliikkeitä ennen keskitystä.
- Katseen nosto, havainnointi hyökkääjien liikkeistä ja tyhjistä tilasta sekä puolustajien sijoittumisesta.
 - Tietoisuus harjoitelluista malleista tilojen täyttämiseksi maalin edessä ja millaisia mahdollisia liikkeitä meidän joukkueemme pelaajat tekevät.
- Keskityksen ajoitus hyökkääjän terävään liikkeeseen etupuolelle
- Keskitystekniikan valinta pelitilanteen, keskitysalueen ja keskitykseen tarvittavan voimakkuuden ja halutun pallon lentoradan mukaan.
 - Sisäterä, sisäsyryjä, ulkoterä
 - *yllättävä, vaativa ja hauska kikka on myös Rabona tukijalan takaa*
 - Sisäänpäin vai ulospäin kiertävä keskitys
- Voimakkuus, kierre ja tarkkuus viimeistelykorkeudelle pelitilanteen mukaan
 - Voimakas keskitys mahdollistaa pallon ohjaamisen maaliin, jolloin hyökkääjän ei tarvitse tehdä isoa jalan potkuliikettä tai puskun liikettä
- Tukijalan paikka ja sen ennakointi liikkeessä
- Tukijalan asento
 - Tukijalan suunta kuljetussuunnan tai pelaajan pallon lähestymisen suuntaan ennaltaehkäisee keskityksen jäämisen hyökkääjän taakse.
- Saatto valitun tekniikan mukaan

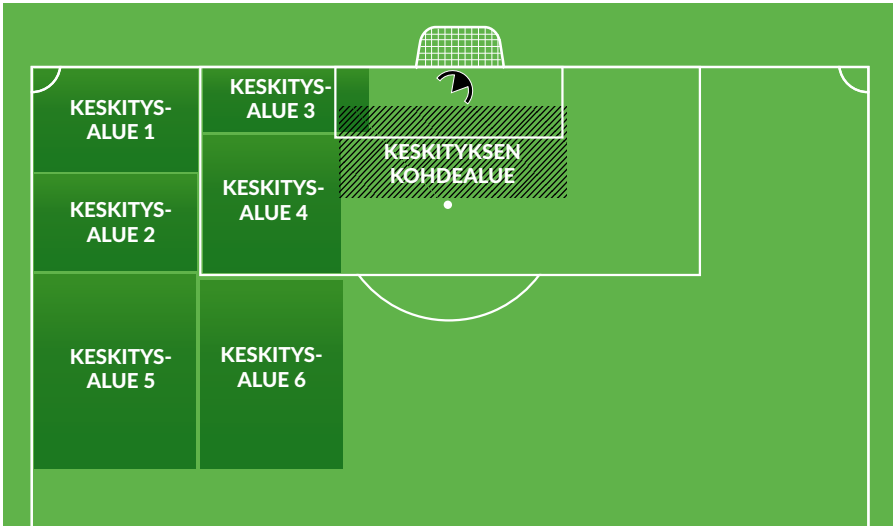
Keskityksen laatutekijät (hyökkääjä)

- Havainnointi
 - Missä on tila liikkeelle ja miltä keskitysalueelta keskitys tulee
 - Etualue, maalin keskilinja vai taka-alue
 - Havainnoi toisten hyökkääjien liikkeet eli liikkeiden porrastus
- Tilanteko itselle ja puolustajan huijaaminen
 - Kadota itsesi puolustajan näkökentästä, ettei tämä näe yhtäaikaan palloa ja sinua ja tee tilaa
 1. *V-liike tilasta pois ja sitten tilaan viimeistelyn mahdollistavaan peliasentoon*
 2. *Liikkuminen keskittäjän mukana, valeliike eteenpäin ja jättäytyminen puolustuslinjan taakse rangaistuspiikun puolelle hyvään viimeistelyasentoon kohdealueelle*
 3. *Tuplatilantekoliike edelliset liikkeet yhdistäen*
- Liikkeen ajoitus
 - Huomioi keskittäjän katseen nosto, vauhdinoton pituus ja keskitysalueen määrittämä keskityksen pituus ja puolustajien sijoittuminen, jotta pystyt viimeistelemään liikkeestä.
- Maalivahdin sijoittumisen ja tyhjän tilan havainnointi maalissa
 - katso tyhjä tila maalissa (viimeistele siihen kulmaan, mistä keskitys tulee jos mahdollista, koska maalivahti joutuu vastaliikkeeseen)
 - sisää
- Katse palloon saadaksesi laadukkaan osuman palloon
 - Käytä pääsääntöisesti viimeistelyyn sisäjalkaa eli oikealta tulevaan keskitykseen oikeaa jalkaa ja vasemmalta vasenta jalkaa (riippuu myös omasta sijoittumisesta suhteessa maaliin, vastustajiin ja keskityksen suuntaan)
- Jatka liikettä eteenpäin pitääksesi viimeistelysi riittävän matalan ja osuaksesi maaliin sekä mahdollistaaksesi jatkopalloon pääsyn.

Keskityksen opetusvinkit

KESKITYSALUEET

Opettele keskittämään eri keskitysalueilta keskitysten kohdealueelle eri tekniikoilla. Kohdealueella tarkoitetaan aluetta, joka ulottuu 3,5 metristä aina rangaistuspiikun 11 metriin asti koko viidenrajan leveydellä. 80 % keskityksmaaleista tehdään tältä alueelta.



Huom! Läheltä "keskitys" on enemmän syöttö.

Keskitysalue 1

1. Ulospäin tai sisäänpäin kiertävä keskitys maalivahdin ja puolustuslinjan väliin
2. Voimakas matala keskitys poikittain, jos maalivahdin ja puolustuslinjan välissä enemmän tilaa.
3. Päätyrajan läheltä taka-alueelle
4. Keskitys toppareiden väliin sisäänpäin tai ulospäin kierteellä

Keskitysalue 2

1. Ulospäin tai sisäänpäin kiertävä keskitys maalivahdin ja puolustuslinjan väliin
2. Voimakas matala keskitys poikittain, jos maalivahdin ja puolustuslinjan välissä enemmän tilaa.
3. Keskitys toppareiden väliin sisäänpäin tai ulospäin kierteellä

Keskitysalue 3

1. Takaviistokeskitys
2. Kova matala keskitys etualueelle
3. Nosto taka-alueelle maalivahdin ulottumattomiin

Keskitysalue 4

1. Voimakas matala keskitys poikittain, jos maalivahdin ja puolustuslinjan välissä on tilaa.
2. Voimakas matala keskitys poikittain tai hieman takaviistoon puolustuslinjan ja keskikentän väliin puolustuslinjan liikuttua puolustamaan tilaa maalivahdin ja heidän välissään.
3. Keskitys taka-alueelle

Keskitysalue 5

1. Aikainen keskitys maassa tai ilmassa maalivahdin ja puolustuslinjan väliin
2. Keskitys toppareiden väliin sisäänpäin tai ulospäin kierteellä

Keskitysalue 6

1. Voimakas ulospäin tai sisäänpäin kiertävä voimakas keskitys välitilasta puolustuksen selustaan tai taka-alueelle

- Harjoittelu ilman vastustajaa ja vastustajan kanssa
 - Harjoittele keskityksiä ilman vastustajaa oppiaksesi keskittämään hyökkääjän tai hyökkääjien liikkeisiin ja hyökkääjät saavat paljon viimeistelytoistoja keskityksistä.
 - Kun pystyt säätämään keskityksen tarkkuutta, lentorataa ja voimakkuutta eli tekninen osaamisesi on vahvaa, harjoittele keskityksiä eri keskitysalueilta vastustajan kanssa, esim. 1v1, 2v2 tai 3v2.
- Monipuolinen harjoittelu
 - Harjoittele keskityksiä kuljetuksesta, 1. kosketuksen jälkeen ja yhdellä kosketuksella sekä 1v1 ohittamisen jälkeen kuin myös takaakierron ja sisäkierron päätteeksi.

Keskityksen teknistaktiset videolinkit

- ▶ David Beckham, keskitykset, "The King of crossing"

<https://www.youtube.com/watch?v=o2yY3z9wNsc>

- ▶ How to cross a soccer ball like Kevin De Bruyne

<https://www.youtube.com/watch?v=pFMxooywPTc>

Pääpeliä käytetään pelissä syöttämään kanssapelaajalle, maalintekoyritykseen, ilmassa tulevan pallon purkamiseen oman maalin edustalta tai pallon haltuunottamiseen päällä sekä yleisesti syötönkatkoihin. Puskea voi jalat maassa ja yhdellä tai kahdella jalalla ponnistaen.

Olli-Pekka Piisilän vuonna 2018 julkaistussa opinnäytetyössä ”Päällä pelaaminen jalkapallossa-videoanalyysi” hän analysoi määrällisenä tutkimuksena kahdeksan vuonna 1999 syntyneiden maaottelua, kahdeksan Veikkausliiga-ottelua ja kahdeksan miesten maaottelua. Kaikki tutkimuksen kohteena olleet ottelut pelattiin vuonna 2017.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää päällä pelaamisen suorituspäämäärät eri pelipaikoilla, tarkoituksilla ja tavoilla sekä puskujen seuraukset. Tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa päällä pelaamisen avainasioista ja laatutekijöistä, joiden pohjalta voidaan tehdä harjoitussuunnitelmia ja kehittää päällä pelaamisen osaamista Suomessa. Tutkimuksesta selviää, että eniten päällä pelaamisen suorituksia tulee keskuspuolustajille. Tutkimustulokset osoittavat, että päällä pelaamisen tarkoitus on yleensä syöttäminen ja puskujen seuraus on riippuvainen suoritustavasta. Tutkimus osoittaa myös suomalaisten päällä pelaamisen osaamisen olevan vastustajia heikompaan kansainvälisissä otteluissa.

Pääpelin laatutekijät

- Havainnointi puskun kohteesta
- Jalcojen asennot vaihtelevat paljon eri puskuissa (korosta monipuolisuutta)
- Osumakohta otsa
- Silmät auki – suu kiinni (turvallisuus)
- Polvet koukussa

Allaolevasta linkistä pääset perehtymään yksityiskohtaisemmin Olli-Pekka Piisilän opinnäytetyöhön.



<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018052810567>

- Jännitä niska (voiman kohdistuminen palloon osumahetkellä)
- Selkä kaarelle
 - paino enemmän takajalalla, ”katapultin viritys”
- Käsien käyttö (voimaa puskuun + suojaus)
- Voimakas ylävartalon heilahdus ja kiihtyvä liike palloon
 - liikeketjun toiminta, painonsiirto takajalalta etujalalle ja voima keskivartalosta, ”katapultin laukaisu”
- Hyppypuskussa ponnistus yhdellä jalalla tai tasajalkaponnistuksella (asennot vaihtelevat)

Syöksypuskun laatutekijät

- Heittäydy eteenpäin kädet edellä
- Puske otsalla
- Puske alaspäin, osumakohta pallon keskipisteeseen tai jopa hieman sen yläpuolelle
- Jouta alastuloa käsien avulla, alastulo vatsalle/rinnalle

Pääpelin opetusvinkit

Huomioi harjoittelussa heti alkeisvaiheen jälkeen, että pelaajat liikkuvat (eri suunnat) ja ponnistavat monipuolisilla tavoilla. Liikkeen ja ponnistamisen yhdistäminen on tärkeää. Pääpelin harjoittelun edetessä korstuvat kamppailuvalmiudet maassa ja ilmassa, hyvän tasapainon ylläpito ja kyky horjuttaa vastustajaa ennen puskua vartalolla ja käsillä on tärkeää.

PEHMEÄ PALLO PÄÄPELIN PERUSTEIDEN HARJOITTELUN ALKUVAIHEESSA

Pääpelin perusteiden harjoittelun alkuvaiheessa pienten lasten kanssa pehmeän pallon käyttö on suositeltavaa. Pehmeänä pallona toimii miellyttäväpintainen pehmopallo, lentopallo tai rantalentopallo. Normaalia kevyempi #5 light jalkapallo on myös hyvä tavallista jalkapalloa edeltävä vaihtoehto. Valmentajan on hyvä muistaa, että toistuvat kipua tuottavat pallonosumat ne-

nän ja kasvojen alueelle otsaan osumisen sijaan pääpelin opet-
telun alkuvaiheessa eivät tue optimaalisella tavalla pääpeli-
taidon kehittymistä ja rohkeutta pääpeliin.

YLÄVARTALON LIIKE JA KÄSIEN KÄYTTÖ

Puskun ylävartalon liikettä ja voimantuottoa keskivartalosta
yhteistyössä käsien kanssa voidaan harjoitella osasuorituksena
polviseisonnassa pelikaverin heittäessä palloa.

HYPPYPUKUN AJOITUS

Hyppypuskussa osumakohta palloon tulisi olla hypyn lakipis-
teessä eli korkeimmalla kohdalla hypyn aikana.

HYPPYPUKUN PONNISTUS JA LASKEUTUMISTEKNIIKAT

Valmentaessasi hyppypuskua kannattaa varmistaa ja kiinnittää
huomiota pelaajien oikeaan tekniikkaan ponnistaa ilmaan yh-
dellä tai kahdella jalalla. Tarvitaan siis hyppäämisen motorisen
perustaidon perusteellista hallintaa. Huolehdi valmenta-
jana myös siitä, että pelaajasi oppivat hyppypuskun ja erilaiset
laskeutumiset eri suuntiin suuntautuvien liikkeiden päätteeksi.
Huipputasolla pelaajilla tulee olla kyky hyppypuskuihin juoksus-
ta eteenpäin, taaksepäin ja sivulle.

PURKUPUSKU

Puolustuksen purkupuskussa tavoite on puskea pallo mah-
dollisimman korkealle ja kauas omasta maalista, jotta omalla
joukkueella on mahdollisimman kauan aikaa organisoida puo-
lustusmuoto uudelleen mikäli purkupuskua ei ole mahdollista
suunnata omalle kanssapelaajalle. Purkupusku tulee suunnata
mahdollisimman vaarattomalle alueelle pois parhaalta maalinte-
kosektorilta kohti sivurajoja, josta on mahdollisesti vastustajan
voittaessa 2. pallon haastavinta viimeistellä maali tai luoda uusi
maalintekotilanne.

KÄÄNTÖPUSKU




Kääntöpuskussa pelaajan peliasento on kylki kohti maalia.
Kääntöpuskun osumakohta on otsan kulmassa. Kääntöpus-
kussa hypäten ponnistus tapahtuu maalinpuoleisella sisäjalal-
la (esim. keskityksen tullessa vasemmalta pelaajan oikea kylki

osoittaa kohti maalia ja ponnistuu tapahtuu oikealla jalalla) Voimakkaalla keskivartalon kierrolla saadaan voima puskuun ja suunnattua pusku valittuun tähtäyspisteeseen.


JATKOPUSKU

Jatkopuskussa pelaaja jatkaa puskulla palloa samaan suuntaan kuin mihin pallo oli menossa. Tällöin pelaaja osuu puskullaan hieman pallon alaosaan, jolloin pallon lentorata nousee hieman jatkopuskun seurauksena mutta suunta pysyy samana.

Pääpelin teknistaktiset videolinkit

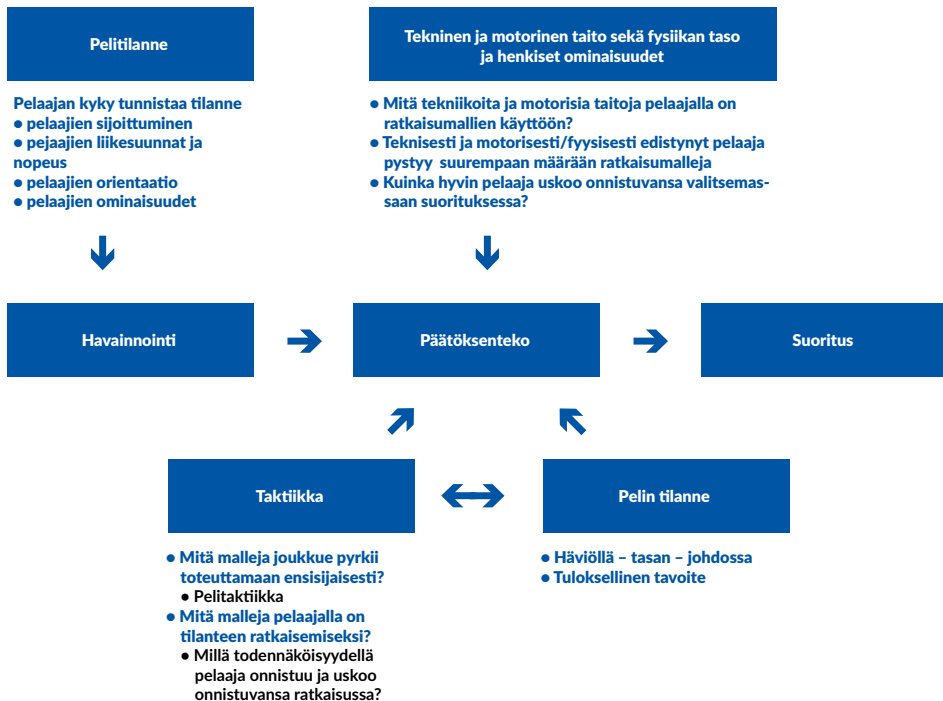
-  Toppareiden puolustuspelaamisesta, Best defender mix 2018 (Bailly, Piguet, Umtiti, 0-3min)
<https://www.youtube.com/watch?v=6xAWEl4X8A0>
-  FIFA U17 World Cup India 2017, Technical Study Group (TSG)
Pääpeli pelin eri vaiheissa ja pelitilanteissa
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLp84PcvkbYS-IBWakM3Eq3do7M-305U4P>
-  All Header Goals - World Cup 2018
<https://www.youtube.com/watch?v=nLQ7LXQCQtI>

Pääpelin tekniset videolinkit

-  Pääpelin perustekniikan laatutekijät jalat maassa
https://www.uefa.com/video/skills/video/videoid=1741724.html?autoplay=true#basic_skills

LOPUKSI

Oheinen kuva kiteyttää jalkapallon pelin toistuvaa päätöksentekoprosessia yksittäisen pelaajan ja joukkueen osalta. Peli sisältää jatkuvaa havainnointia, päätöksentekoa ja suorituksia pallollisena tai pallottomana pelaajana.



Kiitos osallistumisestasi jalkapallotekniikat koulutukseen ja työstäsi suomalaisen jalkapallon kehittämiseksi. Onnea valmennustyöhösi ja itsesi kehittämiseen!

Viimeisessä videoklipissä Sergio Busquet yhdistää pelissä nerokkaasti kaikki jalkapallotekniikat Barcelonan pelitavassa toteut-taen esimerkiksi edellämäi-nittua päätöksenprosessia.

 <https://www.youtube.com/watch?v=GhZXBoesX8>

Analysis of Goal Scoring Patterns in the 2012 European Football Championship

<http://thesportjournal.org/article/analysis-of-goal-scoring-patterns-in-the-2012-european-football-championship/>

FIFA World Cup 2018 Technical report

<https://www.fifa.com/about-fifa/official-documents/development/technical-study-group-reports/index.html>

Pelaajakehitys 2010-luvulla. Raportti lajiprosessista 2010. Suomen Palloliitto.

Pelaajakehitys 2010 -luvulla. Raportti lajiprosessista. Liite 1. Fysiologia ja tekniikka.

Tomi Vänttinen, Henri Lehto ja Rudy Kalema 2012). KIHU, Suomen Palloliitto ja SHA. Suomalaisen jalkapallon lajianalyysi 2012, OSA 2 : Teknis-taktinen lajianalyysi miesten ja alle 17 -vuotiaiden poikien pääsarja- ja maaotteluista

https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/2012_van_suomalaise_sel74_89418.pdf

UEFA Champions league 2017-2018 Technical report

https://www.uefa.com/MultimediaFiles/Download/Publications/uefaorg/General/02/56/86/48/2568648_DOWNLOAD.pdf

UEFA Champions league 2016-2017 Technical report

https://www.uefa.com/MultimediaFiles/Download/uefaorg/General/02/49/98/04/2499804_DOWNLOAD.pdf

UEFA EURO 2016 Technical report

https://www.uefa.com/MultimediaFiles/Download/TechnicalReport/competitions/EURO/02/40/26/69/2402669_DOWNLOAD.pdf

UEFA EURO 2012 Technical report

https://www.uefa.com/MultimediaFiles/Download/TechnicalReport/competitions/EURO/01/86/72/05/1867205_DOWNLOAD.pdf

ESIMERKKI, MITEN VIDEOKLIPPIÄ VOI KÄYTTÄÄ VALMENTAJANA KEHITTÄMISEEN?

OPPIMISTAVOITE VALMENTAJALLE

1. Sisäsyryjäkäännöksen ja Matthews'n harhautus -tekniikoilla etenemisen ja murtautumisen mahdollistaminen yhdistettynä maailmanluokan havainnointiin ja päätöksentekoon
2. Ymmärrys variaatioiden (yhden harhautuksen variointi) ja yhdistelykyvyn merkityksestä tekniikkavalmennuksessa, jotta pelaaja oppii ohittamaan vastustajan molemmilta puolilta.

KATSO USEAAN KERTAAN SEURAAVA VIDEOKLIPPI

Eden Hazard - Sublime Dribbling Skills & Goals 2017/2018 (klipin kohta 2:06–2:10)

<https://www.youtube.com/watch?v=XJYNSuRyjs>

ANALYSIESIMERKKI

Tässä lyhyessä viiden sekunnin videoklipissä Chelsea'n Eden Hazard haastaa vastustajan keskikenttälinjaa hyökkäyskolmanneksella ja houkuttaa vastustajaa hidastavalla kuljetuksella tekemään 1v1 -tilanteesta aloitteen ja lopulta liikutaklauksen. Näin Hazard saa itselleen ja joukkueelleen edun tilanteesta mahdollistaen murtavan syötön.

Analysoidaan tilannetta hiukan tarkemmin. Kun Hazard kuljettaa ja haastaa linjaa hänen ensimmäinen kuljettava kosketuksensa antaa puolustajalle väärää tietoa eli Hazard huijaa jatkavansa kuljetusta samalla, tasaisella rytmillä. Puolustajan reagoitua tähän signaaliin ja ennakoiden askeleilla eteenpäin (vasen-oikea) tämä olettaa, että Hazardin seuraavasta kosketuksesta riisto on mahdollinen. Hazard havainnoi **pää pystys-
sä** ja reagoi puolustajan liikkeeseen tunnistamalla huijauksen onnistuneen ja puolustajan aloitteen ja tämän olevan epätasapainossa oikealle puolelle. Hän ajoittaa sekä pelaa

kuitenkin toisen kosketuksen ns. valekosketuksena tihentäen askeltiheyttä ja käyttäen tämän jälkeen harhauttamiseen ns. Matthews'n harhautustekniikkaa siirtäen ohittavan kosketuksen liikutaklauksen tehneen puolustajan ulottumattomiin. Käyttäessään tätä Matthews-tekniikkaa merkillepantavaa on Hazardin ohittavan kosketuksen suunta diagonaalisti pois päin vastustajasta saaden mahdollisuuden seuraavasta kosketuksesta syöttää murtava syöttö. Tällaisen ohittavan kosketuksen suunta jalan vapaaksi saamiselle on erittäin ominainen taito huippukuljettajille kuten Iniesta, Hazard ja Messi. Myös erinomaiset viimeistelijät Salah, Robben ja Messi käyttävät tätä tekniikkaa tai sen sukulaistekniikkaa vartalo-ohittamista tai yksinomaan suunnan- ja rytminmuutosta yhdellä kosketuksella kuljetuksesta saadakseen jalan vapaaksi laukaukselle rangaistusalueen sisältä.

KATSO SAMASTA VIDEOKLIPISTÄ TOINEN KOHTA USEAAN KERTAAN

Eden Hazard - Sublime Dribbling Skills & Goals 2017/2018 (klipin kohta 3.12–3.22)

<https://www.youtube.com/watch?v=XJYNSuRyJls>

ANALYYSIESIMERKKI

Tässä toisessa kymmenen sekunnin videoklipissä Hazard on pelinrakenteluvaiheessa keskialueella 2v2 -tilanteessa kuljettaen lateraalisti ja havainnoiden kuljetuksen aikana syöttövaihtoehtoja etenemiselle. Havainnoituuan, että syöttämällä eteneminen ei ole mahdollista, sillä vastustaja Coutinhon peliasento ja sijoittuminen kertoo Hazardille, että pelaaminen Coutinhon taakse ei ole mahdollista. Myöskään kuljetuksen aikana tehdyt havainnot eivät mahdollista pitempää syöttöä. Tarvitaan siis Hazardin 1v1 -taitoa ja tekniikoita Hendersonia vastaan etenemisen mahdollistamiseksi.

Silmänräpäyksessä Hazard havainnoi 1v1 -pelitilanteen ja pysäyttää pallon sisäsyryjäkäänöksellä. Hän arvioi täydellisesti Hendersonia tukevien lähipelaajien Coutinhon ja Milnerin etäisyyden ja päättää ohittaa Hendersonin, mutta miten? Sisäsyryjäkäänöksen jälkeen Hazard tekee yhden omista suosikkiharhautuksistaan, Matthewsinkin tasapainoharhautuksen. Hän vie tasapainon vasemmalle jalalleen ja huijaa Hendersonia käyttävänsä suosikkiliikettään, jonka Liverpool Kloppin

johdolla on scoutannut. Vietyään oikean jalan harhautuksen tekniikan mukaisesti oikean jalan sisäsyryjältä ulkoterälle, normaalin ohittavan kosketuksen sijaan Hazard ei otakaan ohittavaa kosketusta sivulle vaan havainnoi huijaamisen onnistuneen ja Hendersonin ennakoineen tämän ohittavan kosketuksen. Niinpä hän salamannopeasti reagoi, astuu oikealla jalalla maahan ja ottaa ohittavan kosketuksen tällä oikealla jalalla ja ohittaa Hendersonin vasemmalta ja etenee. Koska Hendersonia tukevat pelaajat Milner ja Coutinho eivät ole riittävän lähellä tukitaisyydellä, Hazard pääsee etenemällä haastamaan Liverpoolin linjan ja saa tällä linjaa haastavalla kuljetuksella Liverpoolin vasemman topparin virolaisen Klavanin irtoamaan linjasta. Topparin taakse syntyneen tilan Hazard hyödyntää välittömästi tehokkaasti pystysyötöllä, jonne Hazardin kanssa keskialueen 2v2 -tilanteessa mukana ollut joukkuekaveri tekee murtavan syvyysjuoksun ja pääsee näin maalipaikkaan.

PELAAJAPALAUTE JALKAPALLOTEKNIIKOISTA

Pelaajan nimi _____

Päivämäärä _____

Valmentajat _____

Kuljettaminen

Vahvuudet

Kehityskohde ja treenivinkki

Käännökset

Vahvuudet

Kehityskohde ja treenivinkki

Laukaus

Vahvuudet

Kehityskohde ja treenivinkki

Syöttö

Vahvuudet

Kehityskohde ja treenivinkki

1. kosketus

Vahvuudet

Kehityskohde ja treenivinkki

Pitkä syöttö

Vahvuudet

Kehityskohde ja treenivinkki

Harhautukset (1 v 1 ohittaminen, jalan vapaaksi saaminen)

Vahvuudet

Kehityskohde ja treenivinkki

1 v 1 Puolustaminen

Vahvuudet

Kehityskohde ja treenivinkki

Pääpeli

Vahvuudet

Kehityskohde ja treenivinkki

Suojaaminen

Vahvuudet

Kehityskohde ja treenivinkki

Keskitys

Vahvuudet

Kehityskohde ja treenivinkki
