

JALKAPALLON PERUSLIIKKEET JA LAJITAITAVUUS

Jalkapallossa tarvitaan tiettyjä perusominaisuuksia sekä perusliikkeitä, jotta jalkapallon pelaaminen on helpompaa ja hauskaa. Perusliikkeet ovat hyödyllisiä ja tarpeellisia myös muissakin palloilulajeissa. Perusliikkeitä on hyvä opetella toisesta ikävuodesta seitsemään, koska silloin oppiminen on kaikkein tehokkainta ja nopeinta.

Jalkapallon perusliikkeet (mukailtu Luhtanen 1996, 69).

1. Liikkeelle lähtö
2. Maksimivauhdilla juoksu
3. Pysähtyminen nopeasti
4. Kääntyminen kovassa vauhdissa
5. Hyppääminen vauhdista
6. Harhauttaminen ilman palloa.

Jalkapallon lajitaitojen alkeita lapsi alkaa oppia pikkuhiljaa harjoittelun myötä. Jalkapallon lajitaitojen tehokas oppiminen alkaa noin seitsemänvuotiaana mikä jatkuu aina aikuisuuteen asti.

Jalkapallon lajitaidot (mukailtu Luhtanen 1996,69).

1. Haltuunotot
2. Syötöt,
3. Kuljetus
4. Harhautukset ja suojaus
5. Laukaukset
6. Pääpeli
7. Pallon riistot
8. Katkot

Mitä paremmin pelaajat hallitsevat jalkapallon perusliikkeet sitä paremmin he oppivat jalkapallon lajitaitoja. Lajitaitoja on lähdettävä rakentamaan vähitellen. Juuri mukaan tulleen lapsen ei voida olettaa osaavan tehdä, kun lajitaidon alkeita. On hyvä lähteä liikkeelle helposta kohti vaikeaa ja näin lähdettävä rakentamaan lajitaitoja vähitellen. Kun lapsi osaa juosta hyvin, voidaan aloittaa harjoittelemaan kuljettamista. Harhauttamista on vaikea harjoitella, jos lapsi ei hallitse kuljettamista. Mitä paremmin perustaidot ja lajitaidot ovat hallussa niin on helpompaa kehittää pelin taktista puolta. **Monipuolinen urheilutausta ja liikemallien varasto auttaa jalkapallon lajitaitojen nopeamman oppimisen. Kaiken perustana on, että jalkapallon pelaaminen on hauskaa ja pelaaja voi nauttia siitä.**

JALKAPALLON PERUSLIIKKEET JA LAJITAITAVUUS

LAJITAITOJEN HERKKYYSKAUDET: H = herkkyykskausi t = aktiivista treeniä													
PALLONHALLINTA	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Kuljetukset	t	t	H	H	H	H	t	t					
Kääntymiset		t	t	H	H	H	H	t	t				
Harhautukset		t	t	H	H	H	H	t	t				
Dribbling		t	t	H	H	H	H	t	t				
Ponnauttelu		t	t	H	H	H	H	t	t				
Suojaus				t	t	H	H	H	H	t	t		
SYÖTÖT	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Sisäsyryjä		t	t	H	H	H	H	t	t				
Ulkosyryjä			t	t	H	H	H	H	t	t			
Nilkka				t	t	H	H	H	H	t	t		
HALTUUNOTOT	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Maassa: sisäsyryjä		t	t	H	H	H	H	t	t				
Maassa: ulkosyryjä		t	t	H	H	H	H	t	t				
Ilmassa: jalkaterä			t	t	H	H	H	H	t	t			
Reisi			t	t	H	H	H	H	t	t			
Rinta				t	t	H	H	H	H	t	t		
LAUKAUKSET	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Omasta kuljetuksesta		t	t	H	H	H	H	t	t				
Suoraan syötöstä			t	t	H	H	H	H	t	t			
Ilmasta				t	t	H	H	H	H	t	t		
PUSKUT	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Jalat maassa			t	t	H	H	H	H	t	t			
Hypäten				t	t	H	H	H	H	t	t		
TAKLAUKSET	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Olkapäät vastakkain			t	t	H	H	H	H	t	t			
Liukuen				t	t	H	H	H	H	t	t		