

Pertti Kemppinen Sakari Sunila

Taitajan tie 2



Tanoke-valmennuksen käsikirja 2

Kannustusvalmennus P. & K. Oy

Taitajan tie

**Tanoke-valmennuksen
käsikirja, osa 2**

P.K.Neuro Football
Vantaa

Taitajan tie

– Tanoke-valmennuksen käsikirja, osa 2

Copyright Pertti Kemppinen, Sakari Sunila 2005

Julkaisija: P.K.Neuro Football
Kuvat ja kuvasuunnittelu: Sakari Sunila
Kansi: Kristian Lindbohm
Ulkoasu: Kristian Lindbohm ja Seppo Mahlman

ISBN 952-5167-26-7

Kustantaja: P.K.Neuro Football
Kielotie 5 A 4. krs., 01300 Vantaa
Puh. (09) 871 3797, fax (09) 857 1089

Internet:
www.tanoke.com

Tämän julkaisun yhtäkään osaa ei saa kopioida millään tavalla, ei elektronisesti, mekaanisesti eikä elektrostaattisesti valokopioimalla, eikä julkaisua saa säilyttää missään hakujärjestelmässä ilman julkaisijalta etukäteen pyydettyä lupaa. Kaikki oikeudet pidätetään.



*Jokainen lapsi kehittyy samojen vaiheiden
kautta – yksilöllisesti ajallaan*

Sisältö

Johdanto	13
1. Miten tätä kirjaa käytetään	15
Tanoke-periaatteita pähkinäkuoressa	16
1. Liikekuvamallien oppiminen oikein riittävä varhaisessa vaiheessa	16
2. Lyhyet tauot harjoittelussa	17
3. Riittävä lepo ja palautukset	17
4. Harjoitteluun keskittyminen.....	17
5. Asteittain vaikeutuvat liikekuvamallit	17
6. Havaintokyvyn ja sensomotoriikan kehittäminen	18
7. Oman kehon hahmottaminen	18
8. Taidollisten valmiuksien riippuvuus fyysisistä tekijöistä	19
9. Näkökentän harjoittaminen.....	19
10. Rytminen ilmaisu.....	19
11.Keskittyminen ja tarkkaavaisuus	19
12. Erilaiset kehityskaudet.....	20
13. Tilan käyttö – pienessä tilassa toimiminen nopeasti....	20
14. Body balance.....	20
15. Tanoke-liikkeiden ja tekniikan valvomisperiaatteet ...	21
16. Onnistumisen kokemukset.....	21
Taitojen opettamisen vaiheet.....	22
Liikekuvamallien oppiminen	22
Liikekuvamallien itsesäätelymekanismi	24
Liikemallien jakaminen osiin	25
Väärin opitun liikekuvamallin, ankkurin luhistaminen.....	25
Taitojen mallintamisesta	26
Tanokessa käytettyjä välineitä	26
2. Hermoston merkityksestä taitojen kehittämisessä.....	28
Hyvä hermostollinen toiminta.....	28
Aivojen motoriseen keskukseen muodostuneet liikekuvat	29
Kehoon ja hermostoon tutustuminen	29
Motorinen ohjailu	30
Korkeampitasoinen pallonkäsittely	31
Virittäytyminen vastaan ottavaan sensomotoriseen tilaan.....	32

3. Tanoke-valmennuksen kolme herkkyykskausivaihetta.....	33
Herkkyykskausien ajan tapahtuva kehitys	33
Ensimmäinen vaihe – ensimmäinen herkkyykskausi	40
Yksilöllinen huomioiminen	42
Lapset ovat erilaisia.....	43
Miten jalkapalloilu voisi antaa enemmän	43
Toinen vaihe – toinen herkkyyksvaihe	44
Kolmas vaihe – lisäaika taitojen kehittämisessä	47
Pelitaitojen kehittäminen nuoruusiässä.....	47
Puberteetin aiheuttamat erot tytöillä ja pojilla.....	48
Kestävyysharjoittelun merkityksestä nuoruusiässä	49
Identiteettikriisi ja jalkapallo	49
Jalkapalloilullisten tavoitteiden tarkastelu nuoruusiässä	50
 4. Koordinaatioharjoittelu Tanokessa	 51
Lasten harjoittelusta	51
Valmentajan suhtautuminen herkkyykskausiin.....	52
Herkkyykskausien aktivoitumisesta	52
Hyvä koordinaatiotaito.....	52
Koordinaatio ja hermojärjestelmä	60
Koordinaation merkitys jalkapallossa.....	61
Vaikeat koordinaatiiviset liikkeet.....	61
Aivot ja koordinaatiokyky	61
Sensomotorinen harjoittelu.....	61
Kognitiivinen oppiminen harjoittelussa	62
Miten koordinaatioharjoituksia toteutetaan	62
Rytmitajun kehittäminen	62
Nopeuden kehittäminen koordinaatioharjoituksilla	62
Ulkoiset olosuhteet	63
Lapsen motorisesta kehityksestä	63
Lapsen liikunnallisen aktiivisuuden virittäminen.....	64
Tikapuumalli	65
Jalkapalloilijan lahjakkuustekijät	65
Koordinaatiohäiriöt.....	65
Koordinaatiivisten liikkeiden testaaminen	65
Liikkeiden tekniikan valvominen	81
Virheiden korjaaminen	81
Koordinaatio liikekuvamallien opettamisen perusteista.....	81
Herkkyyden merkityksestä	82
Avaruudellisen suuntaamiskyvyn kehittäminen	82
Askelnopeudesta	82
Rentouden merkityksestä.....	82

5. Lihashuolto ja liikkuvuuden kehittäminen	83
Tasapainoinen keho	83
Lihasten viskositeetti	84
Venytelyn merkitys lapsuus- ja nuoruusvaiheessa	84
Liikkuvuuden harjoittelu eri ikäkausina	85
Murrosiän kasvupyrähdys.....	85
Mitä liikkuvuus on	94
Miten lihakset toimivat	94
Liikuntayksikön toiminnasta ja lihasten rakenteesta	95
Lihasten kimmoisuutta ja nivelten liikkuvuutta säätelevät tekijät– nivelet, rusto ja sidekudos	95
Alkuvenyttelyn merkityksestä	96
Venytelyn merkitys taitoharjoittelussa.....	96
Dynaamisia liikemalleja	109
Mitä on huomioitava liikkuvuuden kehittämisessä?	110
Liikkuvuuden testaaminen.....	114
Mistä liikkuvuus on riippuvainen?	114
Riittävä perusvoima	114
Tanoke-harjoittelun verrytelyohjeita	115
Venytelyharjoitusten tavoitteet Tanokessa	128
Erilaiset lihastyypit	129
 6. Nopeuden kehittäminen jalkapallossa.....	 130
1. Reaktionopeus	132
2. Räjähävä nopeus	132
3. Liikenopeus.....	133
Rytminvaihdon merkityksestä	133
4. Nopeustaitavuus	134
Ärsyksen vaihtelu nopeustaitoharjoittelussa	135
Hitaat ja nopeat motoriset yksiköt	135
Lasten nopeuden kehittäminen.....	135
Nopeuseste	136
Milloin nopeutta harjoitellaan?	136
Koordinaation kehittäminen osana nopeusharjoittelua ...	136
Valmennettavan kehon koordinointi	137
Nopeuden kehittämisen vaiheet herkkyyksikausien mukaan.....	142
Eteneminen harjoittelussa.....	143
Juokseminen	143
Juoksutekniikan kehittäminen	143

7. Pallon hallinta ja perustaitojen oppiminen	145
Potku- ja syöttötaidon kehittäminen	150
Sensomotoriikka	152
Liikkeen idea ja liikeradan tallentuminen aivoihin	153
Biomekaniikan tunteminen	154
Kehon painopisteen merkitys potkuissa	155
Koordinaatio ja kinesteettinen herkkyys.....	156
Tasapainokyky.....	158
Liikkuvuuden merkitys potkutekniikassa	158
Mentaalinen harjoittelu.....	160
Voiman ja nopeuden merkitys potkuissa.....	160
Nopeuden merkitys potkuissa	161
Voiman merkitys potkuissa	168
Potkuvoiman lisäämiseen käytettäviä välineitä.....	168
Energiataso ja aineenvaihdunta potku- ja syöttöharjoituksissa ...	169
Riittävän hyvä potkutekniikka	171
Virheellinen potkutekniikka.....	171
Virheiden korjaaminen potkutekniikoiden opettamisessa	171
Yksilöllisyyden havaitseminen syöttö- ja potkuharjoituksissa	172
Lasten ja nuorten harjoitteluun liittyviä erityispiirteitä	173
Vältä jännittämistä potkuharjoittelun aikana	174
Riittävän hyvät varusteet	174
Miten harjoittelussa edetään aloittelevan pelaajan kanssa	175
Motivointi ja kannustaminen	175
Jokainen lapsi kulkee omaa tietään	176
Miten paljon potkuja pitäisi harjoitella?	177
Alkeisharjoituksia aloittelevalle pelaajalle	177
Keskitason malliharjoituksia potku- ja syöttötekniikan kehittämiseksi	179
Miten maalivahti kohdataan laukaisutilanteessa	180
Malliharjoituksia	181
Ketteryys ja laukaisuharjoituksen yhdistäminen	181
Laukaisutaidon kehittäminen	182
Erilaisia potkutapoja	184
Suoraan edestä tulevan pallon potkaiseminen	184
Missä kierrepotkuja voidaan käyttää	185
Harjoitusmalleja	197
Syöttäminen.....	198
Huono syöttö	199
Hyvä syöttö	199
Syöttötekniikka.....	199
Avaussyöttö	200
Keskitykset.....	200

Aikainen keskitys	201
Keskitysharhautukset	202
Nosto maalivahdin ylitse	202
Eri syöttötavat	202
1. Sisäsyörjäsyöttö	202
2. Ulkosyörjäsyöttö	202
3. Nilkkasyöttö	202
4. Kärkisyöttö	202
5. Kantapääsyöttö	203
Pallon pelaaminen ilmassa	203
1. Kaarisyötöt	203
2. Nostot vastustajan yli	206
Syötöt ilmassa	206
Salattu syöttö	206
Kääntösyöttö	206
Ajaxin syöttöharjoitusperiaatteet	206
Syöttö ja liike	207
Syöttöharjoituksia	207
Ilmasta syöttöharjoitukset	208
 Päällä pelaaminen	 209
Ilmaan hyppääminen	209
Kääntöpusku	209
Pallon ohjaaminen päällä	209
Tiikeri- eli syöksypusku	216
Suunnanmuutokset	217
 Pujottelu	 217
Pujotteluharjoituksia	217
 Pallon kuljettaminen	 218
1. Rytminvaihto	218
2. Pallon suojaaminen	218
 Harhauttaminen	 225
Harhautustekniikka	226
1. Askelharhautus	226
2. Kaksoisaskelharhautus	226
3. Valepotku	226
4. Pallon siirto jalalta toiselle	226
5. Jalkapohjaharhautus	226
6. Syöttöharhautus	226
7. Karuselliharhautus	227
8. Vartalo- harhautus	227
9. Vartalo- harhautus sivulle	227
10. Matthews- harhautus	227

11. Forsell-harhautus.....	227
12. Ulkosyrjäharhautus.....	227
13. 180-asteen käännös	227
14. Yhdistelmäharhautus.....	238
15. Katseharhautus	238
16. Rytminvaihtoharhautus	238
17. Suunnanmuutokset.....	238
18. Puolustajan harhautus.....	238
19. Pelaajan oma harhautus	238
Käännökset.....	238
1. Sisäsyjäkäännös	239
2. Ulkosyrjäkäännös.....	239
3. Jalkapohjakäännös.....	239
4. Cruyff-käännös.....	239
5. Askelkäännös sisäsyryllä	239
6. Askelkäännös ulkosyryllä	239
7. Pysähtymiskäännös	239
8. Veto takaisin.....	245
9. Litti-käännös.....	245
Haltuunotot.....	246
Sisäsyryllä haltuunottaminen	246
Ulkosyryllä haltuunottaminen	246
Reidellä haltuunottaminen	247
Pallon haltuunottaminen jalkapohjalla	247
Rinnalla haltuunottaminen	247
Päällä haltuunottaminen	247
Nilkalla haltuunottaminen	247
Kahden tai kolmen pelaajan haltuunottoharjoitukset.....	247
Taklaaminen.....	253
1. Perustaklaus	254
2. Sivustataklaus, vaaniva taklaus ja pallollisen vastustajan peittäminen	254
3. Olka olkaa vasten -taklaus	254
4. Hyppytaklaus.....	258
5. Liukutaklaus	258
Pallon suojaaminen	258
Sivurajaheitto.....	262

8. Mielenhallintaharjoitukset.....	263
Huippukokemus.....	263
Levottomuus ja keskittymishäiriöt	264
Keskittymisen oppimisen nopeuttaminen -harjoitus.....	264
1. Keskittyminen	264
2. Rajoittavien uskomusten poistaminen mielestä	264
3. Oppimaan suggerointi.....	264
4. Mielikuvan avulla oppiminen	265
5. Onnistumisresepti	265
Keskittymisen opettelu -harjoitus	265
1. Hiljennä aluksi mielesi.....	264
2. Keskitä ajatuksesi	264
Keskittymiskyky kuntoon -harjoitus	265
Taustaa	265
1. Hengitä rauhallisesti	265
2. Anna tyyneyden levitä	265
Autogeenimem rentoutusharjoitus stressinpoistoon	265
Hengitysharjoitus 1.....	266
Hengitysharjoitus 2.....	266
Hengitysharjoitus 3.....	266
Hengitysharjoitus 4.....	267
Hengitä keskittyneesti -harjoitus.....	267
Lopuksi.....	272
Lähteet	276



Tanoke-valmennuksessa luodaan vahva ja leveä taitopohja.

Johdanto

Tässä kirjassa selvitetään lasten ja nuorten jalkapallon taitovalmennuksen perusteita ja päämääriä. Esittelemme taitovalmennuksen kokonaisuutena – koordinaatio-, liikkuvuus- ja nopeusharjoittelun sekä palloharjoittelun monikerroksisena Tanoke-ohjelmana, jonka tavoitteena on liikekuvamallien suuren määrän opettaminen nuorille pelaajille.

Jalkapallotaidon kasvattaminen on vuosia kestävä tapahtuma, joka perustuu pelaajan yksilöllisiin taipumuksiin ja valmiuksiin. Parhaat oppimistulokset saavutetaan silloin, kun kyetään kasvattamaan nuoren pelaajan kaikkia ominaisuuksia tavoitteellisesti ja kokonaisvaltaisesti.

Tanoke-valmennuksessa luodaan vahva ja leveä taitopohja, jolta nuoren pelaajan on mahdollista ponnistaa kohti huippujalkapalloa. Samalta pohjalta lapset ja nuoret saavuttavat lajeista riippumattoman mielekkään ja intensiivisen yleisliikunnallisen osaamisen. Tämä Tanoke-ohjelman erityispiirre on pantu merkille urheilun ja liikunnan monilla kentillä, ja herännyt kiinnostus on johtanut yhteisiin hankkeisiin muun muassa mailapelien piirissä.

Pelaavien lasten ja nuorten kehittyminen riippuu paljolti ohjaajien/valmentajien käyttämistä menetelmistä sekä teoreettisista ja käytännöllisistä taidoista. Kasvattajan taitoja ei voi koskaan ylikorostaa. Oppimisen ja opettamisen ymmärtäminen on ohjaajien/valmentajien tärkeimpiä ominaisuuksia. On ymmärrettävä, miten taitojen oppiminen tapahtuu, ja tiedettävä, millaisia toistomääriä erilaiset taidot edellyttävät. Usein osataan hyvin mitoittaa voiman, nopeuden ja kestävyyyden kehittämiseen vaadittava aika, mutta taitojen oppimisen aika-auluttaminen on vaikeampaa.

Tanoke on osoittanut, että virikkeellisiä taitovalmennuksen ympäristöjä on mahdollista luoda kaikkialle. Menetelmän keskeisimpänä lähteenä ovat runsas liikekuvamallisto ja liikekuvamallien osien tunnistaminen. Oppimisen nopeus riippuu liikekokemusten määrästä ja liikekuvavaraston laajuudesta. Esimerkiksi mitä enemmän käytetään erilaisia potku- tai syöttötapoja sekä harhautuksia tai käännöksiä, sitä monipuolisemmin ja nopeammin jalkapalloa voidaan pelata.

Kirjamme kuvauksista suuri osa on toteutettu nopeina sarjakuvauksina. Tämä on tehnyt mahdolliseksi liikkeen eri vaiheiden yhdistämisen samalle kuvapinnalle. Kuvien kokoamis- ja esitystapoja muunnellen olemme tavoitelleet liikekokonaisuuden ymmärtämiseen ratkaisevasti vaikuttavia hetkiä kuten kehon ja raajojen asentoja, tukipisteitä ja kosketuspintoja. Olemme siis kohdistaneet huomion niihin ydinkohtiin, jotka helpottavat liikekokonaisuuden ymmärtämistä. Kuva-aiheita valitessamme olemme pyrkineet mahdollisimman lähelle taitojalkapallon aitoja tekijöitä.

Tanoke-valmennuksessa jokaisen sallitaan edetä omaa tahtiaan, sillä tarkoituksena on varmistaa valmennukseen osallistuvan lapsen ja nuoren oppiminen konkreettisella tavalla. Käsityksemme on, että lapset ja nuoret eivät enää osaa tai viitsi pelata pihapelejä tai harjoitella yksin tai kaveripiirissä. Nuoret pelaajat ovat tottuneet jatkuvaan ohjelmatarjontaan – useimmiten aikuisten järjestämään. Tavoitteemme on kuitenkin lisätä taitoharjoittelua myös omalla ajalla. Tästä syystä painotamme, että nuorten pelaajien on annettava vaikuttaa harjoitustilanteisiin.

Tanokessa eri-ikäiset lapset ja nuoret harjoittelevat toinen toisiltaan uusia taitoja oppien. Tanokessa ei ole tiukkaa ikävuosisuunnitelmaa, joka toteutetaan pelaajien kyvyistä piittaamatta, vaan valmennus suhteutetaan pelaajan omaan kehitysvaiheeseen. Kaikki valmennettavat eivät voi kehittyä samalla tavalla samanaikaisesti. Jokainen valmennettava on yksilö.

Tämä kirja on jatko-osa vuonna 2003 ilmestyneelle Taitajan tie 1 -kirjalle, joka oli yleinen johdatus Tanoke-ajatteluun. Tässä kirjassa esittelemme yksityiskohtaisemmin Tanoke-valmennuksen rakennetta ja myös tuoreita oivalluksia, joita on tehty sekä valmentajien että valmennettavien luovin voimin ensimmäisen kirjan ilmestymisen jälkeen.

Kirjan tarkoituksena on edelleen rikastuttaa valmennustapahtumaa, kasvattaa liikekuvamallistoa, runsastaa yksinkertaisten välineiden käyttöä ja ennen kaikkea innostaa sekä ohjaajia ja valmentajia että valmennettavia.

Kirja on syntynyt laajana yhteistyöhankkeena, jossa lasten ja nuorten sekä heidän vanhempiansa panos on ollut ihailtavan suuri. Toivomme myös kaikkien lukijojittemme kokevan lasten ja nuorten taitovalmennuksen tapahtumasarjana, joka antaa arvokkaita oppeja sekä jalkapallon kilpakentille että harrasteliikunnan monille muodoille.

Vantaalla 2.9.2005

Pertti Kempainen

Sakari Sunila

1

Miten tätä kirjaa käytetään

Lasten taitoharjoittelussa on tärkeintä nähdä hyviä liikekuvamalleja mahdollisimman usein. Taitovalmennuksen toteuttaminen edellyttää korostettua systematisointia ja valmennuksen jakamista osatavoitteisiin ja erilaisiin vaiheisiin. Harjoittelun keskeisenä painopisteenä onkin tarkkailuun ja jäljittämiseen (mallintamiseen) perustuva harjoittelu. Tavoitteena on jalkapallotaidon hiominen harjoittelemalla ja toistamalla jatkuvasti aktiivisesti liikekuvamalleja, joita valmennuksessa käytetään selkeästi runsaammin kuin perinteisessä valmennusmallissa. Harjoitusmallissamme keskeisessä asemassa on ideamotorinen harjoittelu, joka perustuu hyvään keskittymiskykyyn ja liikekuvamallien analysointikykyyn. Liikekuvamallien tarkkailuun käytetään av-materiaalin lisäksi valokuvasarjoja, demonstraatioita, mallipelaajia ja mielikuvien avulla oppimista.

Ennen kuin aloitat kirjan lukemisen, kannattaa tutustua Taitajan tie 1 -kirjaan, joka antaa hyvän pohjan ymmärtää Tanoke-valmennusta. Tanoke-käsitteistö ja -liikekuvapankki ovat tällä hetkellä jo niin mittavat, että niiden käsittely vaatii tietoista opiskelua, aiheeseen orientoitumista ja ennen kaikkea käytännön harjoittelua.

Tämän Taitajan tie osa 2:n tarkoituksena on ollut kerätä yhteen taitovalmennuksessa tarvittavia liikekuvamalleja ja välittää tämänhetkistä tietoa ja kokemuksia taidon opettamisen mahdollisuuksista. Kirja keskittyy lasten, varhaisnuorten ja murrosikäisten taitovalmennukseen. Sen lukemisesta on kuitenkin hyötyä myös kokeneemmille pelaajille ja vanhempien nuorten joukkueita valmentaville.

Tanoke-valmennus pyrkii tavoitetietoisien valmennusstrategian luomiseen -taitovalmennukseen, jolloin pelaaja ja valmentaja tekevät selväksi itselleen ja läheisilleen, mitä asioita he haluavat oppia jalkapallosta, mitä asioita he valmennusprosessin avulla haluavat arvostaa jalkapallossa ja mitä asioita he haluavat saavuttaa. Toiveet ja unelmat on osattava nostaa mielikuviksi ja asettaa selkeiksi tavoitteiksi, jotka halutaan saavuttaa.

Tanoke-periaatteita pähkinäkuoressa

Seuraavassa on lueteltu muutamia keskeisiä Tanoke-valmennukseen liittyviä periaatteita:

1. Liikekuvamallien oppiminen oikein riittävän varhaisessa vaiheessa

Pelaajan kokonaisukehitykselle on ratkaisevan tärkeää, että liikekuvamallit opitaan alusta alkaen oikein. Väärin opittujen liikekuvamallien korjaaminen on vaikeaa; esimerkiksi tuhansien toistojen avulla opittu väärä nilkkapotkun liikekuvamalli on iskostunut syvälle aivoihin ja hermoratoihin – sen korjaaminen vaatii aikaa. Pelaaja, joka ei havaitse teknisiä virheitään tai jolle ei kerrota niistä, ei kykene parantamaan tekniikkaansa.

Virheiden korjaaminen taitovalmennuksessa voi tapahtua seuraavasti:

- korjaa esiintyvät virheet mahdollisimman pian
- puuttuu peruskuntotekijöiden aiheuttamiin heikkouksiin (esimerkiksi huono keskivartalon tai jalkojen lihaskunto estää räjähtävän potentiaalin käytön peli- ja harjoitustilanteissa)
- jos suoritusvirheitä esiintyy samanaikaisesti useita (aloitteleva pelaaja) niin on etsittävä ”päävirhe” ja aloitettava liikkeen oikeampi oppiminen.

Huom! Korjauksissa kiinnitetään huomio vain muutamaan seikkaan ja asiat esitetään myönteisessä hengessä.



2. Lyhyet tauot harjoittelussa

Liikekuvamallien opettelussa ei harjoitusyksiköiden välillä saa olla liian pitkiä taukoja, koska harjoittelun teho kärsii. Alussa liikekuvamallien opettamisessa keskitytään ”muokkaavaan harjoitteluun”, jolloin opettaminen pyritään suorittamaan mahdollisimman yksinkertaisin toiminnallisin harjoituksin. Tällöin annetaan vain lyhyt selitys tai demonstraatio – tai sitten molemmat. Haluamme erityisesti muistuttaa lukijaa siitä, että hyvin varhainen jatkuva kilpaileminen, kun taito ei ole vielä vakiintunut, vaikuttaa usein kielteisesti tekniikan kehittymiseen: pelaaja ei malta tehdä liikkeitä riittävän perusteellisesti, jolloin valmennettava saattaa oppia vääriä liikeratoja.

Harjoitusmenetelmämme avulla pyritään opettelemaan mahdollisimman paljon uusia jalkapallotaitoja, etualalla on monipuolisen harjoittelun menetelmä. Poikkeuksellisen laajan liikekuvamallistomme avulla on mahdollista omaksua taitopelaajalle tarvittava liikekuvamäärä, joka myöhemmin vaikuttaa myönteisesti valmennettavan pelikäsitykseen ja vaikeimpien taitojen oppimiseen.

3. Riittävä lepo ja palautukset

Taitoharjoitus tulisi tehdä levänneenä, sillä harjoitustoistojen määrä riippuu valmennettavan kunnosta ja keskittymiskyvystä. Jos keskushermosto on väsynyt, optimaalinen koordinaatio ei ole mahdollinen.

4. Harjoitteluun keskittyminen

Alkeisharjoittelun aikana lapset ja nuoret pyritään vapauttamaan liiasta jännityksestä ja kilpailupaineesta. Tavoitteena on luoda riittävän vaihtelevia harjoituksia sekä kehittää itsehillintää, itsekuria ja tahtotekijöitä. Liiallinen tulosvalmentaminen kasvattaa suorituspainetta, jotka eivät voi olla vaikuttamatta lapsen persoonaan tai hänen perheensä hyvinvointiin. Taitojen kehittymisen ja lapsen hyvinvoinnin kannalta liika kiiruhtaminen on usein lyhytnäköistä. Jalkapallotaitojen opettamisen ja kehittämisen tulisi lasten harjoittelussa kattaa noin 70 prosenttia valmennusajasta.

Valmennettavien myönteiset elämykset ja tunnekokemukset laajentavat heidän kokemusmaailmaansa ja parhaimmillaan jättävät aivoihin voimakkaan myönteisyyden tunteen; näin valmennettavat voivat motivoitua ja keskittyä entistä paremmin jalkapallotaitojen oppimiseen.

Parhaimmillaan aika menettää merkityksensä, ja valmennettavassa syntyy tunne ajattomuudesta (ei halua lopettaa harjoitusta). Keskittymiskyvyn harjoittelusta on hyötyä myös muussa elämässä.

Valmentajalla tulee olla malttia ja johdonmukaisuutta, sillä hyvän jalkapalloilijan muovautuminen on ainakin kymmenen vuotta kestävä prosessi.

5. Asteittain vaikeutuvat liikekuvamallit

Käytä asteittain vaikeutuvia liikekuvamalleja äläkä tee liian helppoja tai vaikeita harjoituksia. Taitoharjoittelussa tulee vaatia itseltään suurta tarkkuutta ja huolellisuutta, itseluottamusta sekä sitkeyttä ja hyvää hermojen hallintaa.



6. Havaintokyvyn ja sensomotoriikan kehittäminen

Koska liikeosien tunnistaminen on jalkapallotekniikan oppimisessa ja harjoittamisessa tärkeää, on valmennuksessa kiinnitettävä huomiota myös tekniikan tuntemukseen ja havaintokykyyn (kognitiivinen alue ja sensomotorinen havaintokyky). On tärkeää, että valmennettavat voivat eritellä omia tuntemuksiaan, reaktioitaan ja tekemiään liikesarjoja harjoitusten aikana – keskeinen kysymys onkin, miten valmennettavat saadaan analysoimaan omia suorituksiaan. Tässä yhteydessä kannattaa muistaa, että uuden liikekuvamallin oppiminen edellyttää yleensä sellaisten entuudestaan tuntemattomien liikkeiden oppimista, jotka ovat tavoiteltavan liikkeen tekniikan osatekijöinä.

7. Oman kehon hahmottaminen

Koordinatiivisessa harjoittelussa on erityisen tärkeää käsitys omasta kehosta, jolloin kyse on muun muassa liikkeen ja tilan hallinnasta sekä oikean ja vasemman erottamisesta. Tätä tietoisuutta lisätään parhaiten riittäväillä yleistaitavuus- ja koordinatiivisilla harjoituksilla. Yleistaitavuusharjoituksissa painopiste on monipuolisten liikevalmiuksien hankkimisessa, jolloin ei rajoituta pelkästään jalkapalloiluun.

Erityistä huomiota kannattaa kiinnittää valmennettavan kykyyn ylittää mahdollisimman usein vartalon keskiviiva neliraajamotoriikan avulla harjoituksen kestäessä. Tällainen taito liittyy läheisesti silmän liikkeisiin ja yleiseen koordinaatioon. Vasemman ja oikean jalan tehokas käyttö edellyttää hyvää kehotietoisuutta – koordinaatiokykyä ja pallonhallintaa. Vartalon hallitsevan puolen dominointi menettää merkitystä ”kaksijalkaisuuden” myötä. Se puolestaan vaikuttaa suunnan ja tilan sekä sijainnin käsittämiseen ja käyttöön entistä monipuolisemmalla tavalla.

8. Taidollisten valmiuksien riippuvuus fyysisistä tekijöistä

Taidollisten valmiuksien kehittyminen on aina riippuvainen fyysisten suoritustekijöiden kehitystasosta ja niiden vaihtelusta ja muutoksista. Taitovalmennuksen kehittymisen lisäksi on kiinnitettävä riittävää huomiota kestävyys-, nopeus-, liikkuvuuden ja voiman kasvattamiseen.

9. Näkökentän harjoittaminen

Näkökentän käyttäminen on jalkapallon pelaajalle erityisen tärkeää. Näkökentän laajuus vaikuttaa myös hänen tasapainoaistiinsa. Tämän vuoksi taitoharjoittelun ei tule perustua yksistään pallon ponnautteluun, kikkailuun tai muuten sellaiseen toimintaan, jossa harjoitusaluetta ei nähdä riittävän laajana. Erilaisissa taitoharjoituksissa on tärkeää nostaa katse ylös ja katsoa sekä eteen että molemmille sivuille. Katseen irrottaminen pallosta voi tapahtua päätä tai silmiä liikuttamalla sekä päätä kääntäen. Palloa kuljettaessaan aloitteleva valmennettava voi nostaa päätä ylös joka kolmannella kosketuksella. Myöhemmässä vaiheessa taitojen karttuessa voidaan katse suunnata entistä enemmän kentän tapahtumiin. Tärkeää on myös, että syöttö-, laukaisu- ja puskuharjoituksissa nostetaan katse tarkkailupisteeseen (kohteen maaliin) ennen suoritusta. Liikekuvamallistossamme on useita harjoituksia näkökentän laajentamiseksi.

10. Rytmien ilmaisu

Tanoke-valmennuksessa kaikki tapahtuu rytmisä ja valmennettavat suorittavat harjoitukset muuttuvien rytmien tahdissa. Valmennuksen aikana lapset ja nuoret pystyvät myös itse suunnittelemaan oman rytminsä.

11. Keskittyminen ja tarkkaavaisuus

Harjoitus on asia, johon pelaajan tulee keskittyä. Valmennettavalla on mahdollisuus keskittyä yhteen liikekuvamalliin tietty aika, ja sen jälkeen siirrytään toiseen liikekuvamalliin. Valmennettavan tarkoituksenmukaisten havaintojen tekemistä ohjaa tarkkaavaisuus. Nähdyn liikekuvan tai kuullun ohjeen vastaanottamisen edellytyksenä ovat näytetyn liikkeen ja sanotun viestin oikein hahmottaminen, erottaminen, tunnistaminen ja muistiin painaminen. Mieleen painaminen edellyttää karkeamotorista hahmottamista, jonka avulla liike voidaan ymmärtää ja painaa muistiin.

Keskittymiskyvyttömällä lapsella on vaikeuksia perättäisten liikekuvamallien tuottamisen hahmottamisessa; tällöin on kyse motorisen ohjelmoinnin häiriöstä, johon ei tarvitse liittyä kömpelyyttä. Kysymyksessä voi olla myös sensomotorisen häiriö, jolloin liike-, asento- ja kosketustunto eivät anna liikekuvamallien tekemisestä riittävää palautetta keskushermostolle.

Pelaaja, jolla on keskittymisvaikeuksia

Seuraavassa on esitetty joitakin valmennettavien keskittymisvaikeuksiin ja tarkkaavaisuuskyvyttömyyteen liittyviä piirteitä:

- a) Pelaaja kiinnittää vähän huomiota yksityiskohtiin ja tekee huolimattomuusvirheitä.
- b) Pelaajalla on tarkkaavaisuusvaikeuksia.
- c) Pelaajalla on vaikeuksia kuunnella ja ymmärtää kuultua.
- d) Pelaaja ei onnistu suorittamaan tehtäviä loppuun.
- e) Pelaajalla on vaikeuksia päästä alkuun.
- f) Pelaaja välttää pitkäjänteistä älyllistä ponnistelua tai tarkkaavaisuutta vaativia tehtäviä.
- g) Pelaaja kadottaa usein tavaroita.
- h) Pelaajan ajatukset kääntyvät helposti muualle.
- i) Pelaaja on huonomuistinen jokapäiväisissä toiminnoissa.

12. Erilaiset kehityskaudet

On tärkeää muistaa, että taitojen oppimisessa esiintyy erilaisia herkkyyss- ja kehityskausia sekä -vaiheita. Oppimisessa esiintyy kaikilla tasoilla myös pysähdysvaiheita. Taitoharjoittelun aikana saattaa ilmetä motorista taantumista, jolla tarkoitetaan tässä liikerakenteen äkillistä romahtamista esimerkiksi nopean pituuskasvun, väsymyksen tai loukkaantumisen myötä. Liian väsyneenä harjoittelemisesta on usein seurauksena ”motorinen väsymystaantuma”, joka aiheuttaa myös nopeusesteen.

13. Tilan käyttö - pienessä tilassa toimiminen nopeasti

Erilaisten liikekuvamalli- ja pienpeliharjoitusten avulla valmennettava kehittää liikehermostoaan entistä vaativampien ja nopeampien liikkeiden tekemiseen. Hän pystyy tällöin käyttämään vaivattomasti käytettävissä olevan tilan hyväkseen, liikkumaan tilassa helposti ja sujuvasti. Tämä on erittäin tärkeä taito nykyjalkapallossa, jossa tila ja aika pyritään ottamaan pois. Hyökkäyspelissä pelaajan on kyettävä toimimaan myös vastustajan kenttäpuoliskolla ja rangaistusalueen sisällä – pelaamaan eteenpäin ja haastamaan yksi vastaan yksi -tilanteissa.



14. Body balance

Body balance -harjoitukset ovat lihasvoima- ja tasapainopainotteisia harjoituksia, jotka tehdään yleensä hitaasti ja hallitusti. Vas-
tuksena on kehon oma paino. Tällaisissa toimintamalleissa, kuten muokausvoimistelussa ja

askeltamis-harjoituksissa tai suuren jumppapallon tai tasapainolaudan kanssa toimittaessa, on kiinnitettävä riittävästi huomiota lantion asentoon, joka on korjattava riittävän usein oikeaksi (lantio tulee nostaa riittävän ylös ja työntää eteen).

Lantion hallintaan vaikuttavia lihaksia on ryhdyttävä vahvistamaan heti, kun harjoitusprosessi aloitetaan. Vartalon painopiste on otettava huomioon kaikissa taitoliikkeissä – ilman palloa ja pallon kanssa tehtävissä harjoituksissa. Valmennuksen suunnittelussa tulee ottaa liikkeiden taloudellisuus ja tarkoituksenmukaisuus lähtökohdaksi. Monipuolisella liikunnalla päästään parhaaseen lopputulokseen. Tällöin lisätään kehotietoisuutta, parannetaan ryhtiä ja voimistetaan lihaksia sekä kehitetään liikkuvuutta.

Tämäntyyppisistä body balance -harjoituksista ovat hyvinä esimerkkeinä Hollannissa ja Ranskassa toteutetut lapsi- ja nuorisovalmennusmallit. Esimerkiksi Ajaxin jalkapallokoulussa Amsterdamissa kiinnitetään runsaasti huomiota lasten liikunnallisten ominaisuuksien kehittämiseen. Ranskassa toteutetuissa talenttiakatemoissa ollaan päästy myös hyvin tuloksiin koordinaatio- ja body balance -harjoitusten avulla.

15. Tanoke-liikkeiden tekniikan valvomisperiaatteet

Tila, aika ja voima ovat liikkeiden peruselementit ja dynaamisen liikeyrityksen rakennusaineet. Liikkeiden tekniikan valvominen tapahtuu valmentajan tai valmennettavan tai jonkun muun henkilön toimesta. Tekniikan valvomisessa on kiinnitettävä huomiota liikkeiden tarkkuuteen, monimutkaisuuteen, ajoitukseen, uuden liikkeen oppimisaikaan, liikkeiden taloudellisuuteen, reaktiokykyyn ja -nopeuteen, liikevaiheiden erittelyyn ja tasapainoon.

16. Onnistumisen kokemukset

Onnistumisen kokemukset auttavat pelaajaa toteuttamaan itseään jalkapalloilijana. Tärkeintä on, että pelaaja saa mahdollisimman paljon onnistumisen kokemuksia. Niitä voi saada tekemällä paljon maaleja, antamalla hyödyllisiä syöttöjä, oppimalla uusia harhautuksia, voittamalla yksi vastaan yksi -tilanteita, tekemällä näyttäviä pääpuskuja ja kannustamalla pelitovereita.

Mikäli pelaaja on harjoitusten alkaessa myönteisesti virittäytynyt, hänen mielialansa kohoaa onnistuneista suorituksista entisestään. Mikäli pelaaja ajattelee kielteisesti, on todennäköistä, että hänen mielialansa laskee, ellei sitä tietoisesti pyritä muuttamaan myönteisemmäksi.

Kielteisestä ajattelusta on seurauksena kielteisyyden noidankehä, joka vaikuttaa myös pelaajan jokapäiväiseen elämään. Mitä enemmän pelaaja kärsii negatiivisuuden seurauksista, sitä turhautuneempi ja hermostuneempi hän on. 90 prosenttia onnistumisestamme tulee alitajunnastamme, asenteestamme, uskomuksistamme, sisäisestä puheestamme, sisäisistä malleistamme ja taistelutahdostamme. Eli se, miten asennoidumme harjoittelemiseen tai pelaamiseen, vaikuttaa onnistumiseemme.

Yleensä taitovalmennuksessa esiintyvien virheiden syyt löytyvät puutteel-

lisestä perustaitavuudesta, huonosta suoritusbmotivaatiosta, tavoitteettomasta toiminnasta, peloista, ahdistuksesta, keskittymiskyvyttömyydestä, väsymyksestä tai huonoista peruskunto-ominaisuuksista.

Taitojen opettamisen vaiheet

1. Motivointi

Herätetään valmennettavan halu perustelemalla liikekuvamallin tarpeellisuus. Innostetaan yrittämään.

2. Mielikuvan antaminen

Annetaan oikea malli suorituksesta näytön ja muun ohjaamisen, kuten suullisen selittämisen, avulla.

3. Harjoittelu

Kokeillaan suoritusta, harjoitellaan vaiheittain, kokonaissuoritusta korostaen.

4. Muuntelu

Opitun perussuorituksen vaikeusastetta lisätään vähitellen.

Liikekuvamallien oppiminen

1. Ensimmäinen karkeamotorisen oppimisen vaihe

Kaikki ihmisen toiminnot saavat alkunsa mielestä. Aluksi mieli saa ärsykkeen, ja se lähettää viestin hermotoja pitkin lihaksiin, jotka reagoivat. On tärkeää, että lapsi näkee karkeamotorisessa oppimisvaiheessa opittavasta liikekuvamallista mahdollisimman hyvän mallisuorituksen. Väärin opittuja liikekuvatekniikoita on myöhemmässä vaiheessa vaikea oppia pois.



Karkeamotorinen oppiminen alkaa määrittelemällä liikekuvamallin toimintatavoite ja liikeluonnos. Liikeluonnos alkaa vähitellen kulkea afferentteja hermoratoja myöten tajuntaan. Karkeamotorisen vaiheen sisäistämistä auttavat olennaisesti valmennettavan aikaisemmat liikekokemukset, motorinen lähtötaso ja siihen kiinteästi liittyvät sensomotoriset taidot.

Pelaajan kannattaa suorittaa uudet liikekuvamallit ensimmäisillä kerroilla hidastetusti; näin hänellä on mahdollisuus erottaa eri kuvat toisistaan. Pelaajan kannattaa pyrkiä alusta alkaen mahdollisimman täydelliseen suoritukseen. Oikein suoritettut taitoharjoitteet ohjaavat valmennettavan tajuntaa ja alitajuntaa kohti liikekuvamallien mahdollisimman täydellistä jäljittämistä.

2. Toinen karkeamotorisen oppimisen vaihe

Toisessa karkeamotorisessa oppimisvaiheessa liikekuvasta muodostuu aivoihin aistikuva. Tähän oppimisvaiheeseen, kuten edeltäväänkin, liittyvät olennaisesti liiallinen yrittäminen ja voimankäyttö, pysähdykset suorituksen ajallisessa kulussa, liikeradan epätaloudellisuus, riittämätön liikelaajuus ja liikkeen epätasällisyys.

Tässä vaiheessa pelaaja kykenee kuitenkin jo jäljittelemään motorista suoritusta myös muistinsa avulla mielikuvia käyttäen. Harjoitukset voidaan tehdä tällöin myös mielikuvaharjoitusten avulla, jolloin suoritetuista liikkeistä luodaan kuvamalleja ilman motorista toteutumista. Liikekuvamallien runsas katseleminen ja niiden toteuttaminen ideomotorisella tasolla edistää oleellisesti oppimista. Mielikuvat aktivoivat samoja autonomisen hermoston hermoyhteyksiä kuin todellinen kokemus. Ihmisen keho ei pysty tekemään eroa todellisen kokemuksen ja selvän ja syvälle uurtuneen mielikuvan välillä.

3. Hienomotorinen oppimisvaihe

Tähän vaiheeseen liittyy paljon harjoituksia. Liikkeen koordinaatio on tässä kehityksen vaiheessa jo hienomotorisempaa, jolloin liikekuvamallin tekemisessä on mukana asianmukainen voimankäyttö, liikerytmiläajuus sekä liikkeen joustavuus.

4. Suorituksen vakiinnuttamisen vaihe

Tässä vaiheessa suoritus tallentuu pitkäkestoiseen muistiin. Liikekuvamallin suorittaminen tapahtuu aikaisemmin valmistettua ohjelmaa toteuttamalla (efferenssiprosessi). Kun liike on osaksi automatisoitunut, valmennettava kykenee suuntaamaan huomionsa liikekuvamallin kriittisiin kohtiin.

5. Suorituksen automatisointivaihe

Liikekuvamallin nopea suorittaminen aikaisemmin valmistettua ohjelmaa toteuttamalla (efferenssiprosessi). Liikekoordinaatio on vakiintunut ja tarkkaavaisuus voidaan suunnata muihin ympäristötekijöihin. Tällöin on tärkeää harjoittaa liikekuvamallia pelinomaisissa olosuhteissa, jolloin vaaditaan erilaista liikkeen aistimista ja toteuttamista – liikeherkkyttä, ajoittamista ja kovuutta.

Liikekuvamallin itsesäätelymekanismi

Mallisuorittamisen jäljittäminen

1. Valmentajan tai mallipelaajan mallista, videolta tai valokuvasarjasta. Tiedon vastaanottaminen aistien välityksellä.
2. Liikkeen luonnoksen sisäistäminen omassa psykofyysisessä olemuksessa.
3. Liikesuorituksen jatkuva havainnointi, kontrollointi ja välitön tiedotus eteenpäin.
4. Mahdollinen liikeluonnoksen muuttaminen ja korjaaminen reafferenttien tulostietojen avulla.
5. Liikeradan jatkuva parantaminen ja jälkiohjelmointi.

Aloittelevalla pelaajalla kaikki huomio kiinnittyy liikeradan jonkinasteiseen läpiviemiseen. Tällöin ei kyetä tekemään muutoksia liikeradan aikana, vaan suoritus toteutuu senhetkisen valmiustilan mukaan. Kun liikekuva hallitaan automaatiotasolla, sen toteuttaminen tapahtuu entuudestaan valmiiden ohjelmien avulla, jolloin pelaaja kykenee jo nopeasti arvioimaan tilannetekijöiden asettamia haasteita. Tämä selittää sen, miksi taitavat pelaajat voivat kiinnittää huomiota peliympäristöönsä muita pelaajia enemmän. He kykenevät seuraamaan pelikumppaniensa liikkumista, analysoimaan peliä sekä keskittymään pelin kannalta oleellisiin asioihin. Pelaajan pallonkäsittelytaidon ja kehonhallinnan varmuus takaa sen, että pelaaja kykenee muita pelaajia paremmin tarkkailemaan pelitilannetta.

Uutta liikekuvamallia suorittaessaan pelaaja joutuu kohtaamaan olennaisesti enemmän tuntematonta. Teknisten taitojen oppiminen perustuu pitkälti aivojen toimintaan, mikä liittyy eri aistien avulla tehtyihin havaintoihin. Liikkeestä talentuu vähitellen isojen aivojen motoriseen osaan liikemalli eli liikkeen aistikuva. Liikekuvamallin oppimisen kannalta on tärkeää, että valmennettava näkee ja kokee ympäristön kautta ”oikeita liikekuvamalleja” sekä elää ne omaksi todellisuudekseen harjoittelemalla ja pelaamalla. Liikekuvamallien omaksuminen edellyttää riittävän virikkeellistä harjoitusmallia ja taitosuorituksia.

Taitojen oppimisen kannalta turhan moni lapsivalmennettava elää deprivatiotilassa (puutetilassa). Lapsivalmennettavalle on erityisen tärkeää koordinaatiivinen harjoittelu ja runsas liikekuvamallien esittäminen. Lapsellekin tulee asettaa myönteisiä harjoitteluhaasteita!



Liikemallien jakaminen osiin

Uuden vaikean liikesarjan pikainen näkeminen voi tuntua vaikealta. Tämän vuoksi lasten valmennuksessa jaetaan liikekuvamallit aina osiin. Pelaajat pystyvät oppimaan tällöin melkein mitä tahansa taitoja. Harjoittelun alkuvaiheessa pelaaja voi laskea kolmeen, jolloin hän jakaa ja rytmittää tekemänsä liikkeitä – yksi, kaksi ja kolme. Jokaiselle luvulle tulee tällöin oma sisältö, liikemalli, joka ankkuroituu pelaajan aivoihin. Tällaisessa ankkuroinnissa liikekuvasarjan numerointi laukaisee pelaajassa halutun kaltaisen liikekuvamallin toteuttamisen. Ankkurit voivat syntyä luonnostaan, tai ne voidaan rakentaa tarkoituksellisesti.

Numeroiduissa ankkureissa, liikekuvamalleissa, liikekuvasarjan tärkeimmät osat jaetaan ankkuroituihin kuviin. Esimerkiksi kolmella kuvalla toteutettuna tämä toteutuu kuvina – aloitusvaihe, keskivaihe ja loppuvaihe. Viidellä liikekuvana toteutettuna ankkurointi tapahtuu – aloitusvaihe, ensimmäinen välivaihe, keskivaihe, toinen välivaihe ja loppuvaihe. Onkin oleellista miettiä, mitkä ovat liikesarjan keskeisimmät osat.

Yksittäisiä liikesarjoja harjoitellaan niin kauan, kunnes kaikki sujuu hyvin, minkä jälkeen harjoitellaan koko liikesarja. Aluksi liike tehdään hidastettuna ilman palloa. Vasta tämän jälkeen pallo otetaan mukaan ja nopeutta lisätään valmennettavan kehityksen mukaan. Mitä vaikeammasta liikekuvamallista on kysymys (esimerkiksi kääntöpusku ilmasta tehtynä), sitä useampaan osaan se kannattaa jakaa. Liikekuvien ankkurointi voi liittyä tekemiseen, toimimiseen, mielentiloihin ja fysiologiseen tilaan. Ankkuroinnin kautta kaikki liikekuvamallit ovat periaatteessa suhteessa toisiinsa. Niiden merkitys voidaan koodata mielikuvan sijainnin ja nopeuden suhteen. Liikekuvamalliankkuroinnissa on tavoitteena se, että ensimmäinen ankkuri laukaisee toisen ankkurin, toinen kolmannen ja niin edelleen. Mikäli harjoitus ei toimi halutulla tavalla, yksittäiset pysäytetyt liikekuvamallit eivät ole joko oikein valittuja tai niiden paikka ei ole oikea.

Väärin opitun liikekuvamallin, ankkurin luhistaminen

Väärin opittujen liikekuvamallien, ankkureiden, luhistamista käytetään silloin, kun halutaan päästä eroon jostakin virheellisestä liikkeestä. Luhistettava ankkuri laukaistaan aivoista ja hermoradoista pois vahvemalla myönteisellä liikekuvamallilla, jolloin kielteinen, väärin opittu liikekuvamalli häviää. Mikäli väärin opitun liikekuvamallin laukaiseminen ei onnistu, on lähdetty liikkeelle yleensä liian kiireisesti ja/tai liian pienin voimavaroin.

Saavuttaakseen paremman tuloksen liikekuvamallin suorittamisessa pelaajan on keskityttävä riittävästi sen harjoitteluun. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että on löydettävä aikaa virheellisen liikekuvan pois oppimiseen sekä uuden liikekuvamallin oppimiseen. Tätä toiminnallista harjoitusprosessia kannattaa toteuttaa myös mielikuvien tasolla – katselemalla liikekuvasarjasta tehtyä valokuvakokonaisuutta tai DVD-kuvasarjaa. Mielikuvaharjoitusta käytettäessä annetaan mieleen tulla oikea liikekuvamalli, joka eletään ja koetaan uudestaan mielikuvina. Erityistä huomiota kiinnitetään siihen, millaisen visuaalisen mie-



likuvan kokemus tuo mieleen. Kertaa mielessäsi mielikuvaa yhä uudestaan ja uudestaan.

Taitojen mallintamisesta

Taitojen mallintaminen kuuluu oleellisella tavalla valmennusmalliimme. Menetelmässämme käytetään hyväksi mallipelaajia, videoilla esitettyjä mallisuorituksia sekä valokuvia liikekuvamalleista. Mallihenkilöt (valmentajat tai pelaajat) hallitsevat itse näyttämänsä liikekuvamallit niin hyvin, että valmennettava haluaa hankkia hänen näyttämänsä taidot myös itselleen. Lapset jäljittelevät mielellään mallihenkilöiden tekemisiä.

Mielesi ja ajattelusi vastaa aina sinulle niin, kuin sitä mallinnat. Voit itse valita mallintamisen kohteeksi. Voit valita liike-

kuvavarastostamme minkä yksittäisen mallin tahansa ja hyödyntää sitä pelissä. Kun alat mallintaa mieltäsi ja harjoitella tiettyä liikekuvamallia haluamallasi tavalla, alat ajatella, liikkua ja toimia myös oikealla tavalla. Mikä tahansa, mitä vaadit ja tunnet mielessäsi ja kehossasi, voi toteutua.

Tanokessa käytettyjä välineitä

1-2. Kartiot ja lätyt

Harjoituskartiota ja -lätyjä käytetään merkkeinä harjoitusalueen rajaamisessa, pujottelu- ja harhautusratoina sekä erilaisissa nopeusharjoituksissa. Kartioita voidaan käyttää myös aitojen sijasta hyppyharjoituksissa. Kartioita on hyvä olla useaa eri kokoa erilaisten harjoitusten toteuttamiseksi.

3. Juoksutikkaat

Juoksutikkaat on kehitetty askeltamiseen sekä juoksutekniikan, jalkatyöharjoitusten ja koordinaatiivisten harjoitusten toteuttamiseen. Tanoke-liikekuvasarjoissa on noin sata erilaista juoksutikkailla tehtävää harjoitusta. Tanokessa käytetään useita erilaisia tikkaita – lyhyitä tikkaita (3 - 4 tikasväliä), tavallisia juoksutikkaita, askelväliltään vaihtelevia tikkaita.

4. Vanteet (renkaat)

Vanteita käytetään erilaisiin koordinaatiivisiin harjoituksiin, askeltamiseen ja juoksutekniikan kehittämiseen. Vanteet soveltuvat hyvin myös nopeus-, ketteryys- ja tasapainoharjoituksiin. Tanoke-harjoittelussa käytetään kolmea erikokoista vannetta – pientä, keskikokoista ja isoa.

5. Matalat aidat

Matalien aitojen avulla harjoitellaan neliraajamotoriikkaa erilaisten monipuolisten liikekuvamallien avulla. Aitojen tiheydellä ja valmennettavien liikenoikeuksien säätelyllä voidaan säädellä oppimisnopeutta ja harjoituksen vaikeusastetta.

6. Suuri jumppapallo

Suuren jumppapallon avulla kehitetään koordinaatiota, lihasvoimaa, tasapainoa, kestävyyttä ja ketteryyttä. Isolla pallolla suoritettu pallojumppa on erittäin kokonaisvaltaista harjoittelua. Pallon päällä tasapainoileva joutuu käyttämään koko kehoa päästä varpasiin. Keho ei saa pallosta samanlaista tukea kuin kiinteästä alustasta, minkä vuoksi isolla pallolla harjoittelu on erittäin kokonaisvaltaista liikkumista ja kehittää kehotietoisuutta. Kiihkeä, epävakaa pallo pakottaa lihakset yhteistyöhön, jolloin kehonhallinta ja tasapainotaito parantuvat.

7. Sensomotoriset havaintovälineet

Sensomotorisina havaintovälineinä käytetään erivärisiä merkkitauluja, erikokoisia ja -värisiä vanteita, erikokoisia palloja ja eri tavalla käyttäytyviä (pomppaavia) palloja, rytmisoittimia, sokkoliinaa (estää näkemisen) ja niin edelleen.

8. Reaktiovyö

Reaktiovyön avulla kaksi pelaajaa voi harjoittaa reagointia toisen liikkeelle lähdistä. Reaktiovyön käyttö takaa luonnollisen kilpailutilanteen, jossa pelaajat yrittävät parhaansa.

9. Tasapainolauta

Tasapainolautaa käytetään alusta alkaen tasapainokyvyn kehittämiseen, nilkkojen vahvistamiseen ja keskivartalon balanssin hankkimiseen.

10. Hyppynaru

Hyppynarujen avulla haetaan ketteryyttä, kimmoisuutta, räjähtävää voimaa ja koordinaatiota.

2

Hermoston merkityksestä taitojen kehittämisessä

Taitavuudessa on hyvin pitkälti kysymys siitä, miten tehokkaasti sensoriset hermosolut (neuronit) lähettävät viestejä keskushermostoon.

Mitä paremmin keskushermoston neuraaliset yhteydet toimivat, sitä paremmin valmennettava kykenee koordinoimaan liikkeitään, jäsentämään osaamistaan ja käyttämään sitä hyvin erilaisissa pelitilanteissa. Kun liikkeet opitaan alusta alkaen tekemään ihannesuoritusten mukaisesti ja niistä tulee automaattinen tapa reagoida, ne heijastuvat koordinoitusti tasapainoisuutena ja rytmikkyytenä. Jos koordinaatiokyky ei ole kehittynyt riittävästi, seuraa taitovalmennuksessa monenlaisia ongelmia. Jos harjoiteltavan liikekuvamallin vaatimukset ylittävät pelaajan senhetkisen koordinaatiokyvyn - liikkeen hermoston kehityksen tilan - liikkeen autonomia purkautuu, mikä tapahtuu sitä nopeammin, mitä huonommin liike on opittu.

Hyvä hermostollinen toiminta

Hyvä hermostollinen toiminta luo kyvyn selviytyä vaikeistakin pelitilanteista ja jäsentää peliä nopealla ja mielekkäällä tavalla, niin että taito-osaamista kyetään käyttämään hyödyksi sekä yksilö- että joukkueetasolla. Kun jalkapallotaitoja on harjoiteltu tarpeeksi, ne tulevat esiin automaattisesti, ja pelaajat ottavat vastaan aistimuksia reseptoreiden kautta, joita sijaitsee iholla, sisäkorvassa, lihaksissa ja nivelissä. Reseptorit ovat joka puolella kehoa sijaitsevia soluja, jotka vastaanottavat erilaisia aktiviteetteja ja lähettävät ne käsiteltäviksi keskushermostoon. Keskushermosto on hermoston osa, joka koostuu aivoista ja selkäytimestä, se koordinoi koko hermoston toimintaa. Se koostuu aivojen ja selkäytimen lukemattomista neuroneista, jotka ovat hermoston rakenteen ja toiminnan perusyksiköitä. Neuronit kertovat meille, mitä kehomme sisä- ja ulkopuolella tapahtuu. Aivoissamme on noin sata miljoonaa neuronia. Jokaisessa neuronissa on monta tuojahaaraketta (denträittiä), jotka yhdistyvät toisiin neuroneihin vastaan ottaakseen niiltä viestejä ja johtaakseen ne solukeskukseen. Solukeskuksesta tulevat viestit kulkevat hermosyitä pitkin muiden neuronien tuojahaarakkeisiin. Keskeisiä neuroneja liikekuvamallien oppimisen kannalta ovat

sensoriset ja motoriset neuronit, jotka yhdistävät aivoja ja selkäydintä kehon muihin osiin. Motorinen neuronit lähettää kehoon viestejä saadakseen oikean reaktion. Sensomotorinen neuronit vastaan ottaa viestejä silmien, korvien, ihon ja lihasten, nivelten sekä sisäelinten reseptoreilta.

Aivojen motoriseen keskukseen muodostuneet liikekuvat

Uusi liikesuoritus vaatii alussa ylempien hermokeskusten valvontaa, tarkkaavaisuutta. Orientoituminen taitovalmennukseen edellyttää mielikuvan luomista harjoiteltavasta liikekuvasta. Orientoituminen edellyttää kykyä erottaa liikekuvamallista keskeiset avainalueet, yksittäiset liikekuvat, erottaa olennainen informaatio epäolennaisesta. Tärkeää on erottaa merkitykselliset ärsykkeet merkityksettömistä ja suunnata koko huomio avainalueisiin. Usein taitojen opetteleminen tehdään tässä vaiheessa liian monimutkaisesti, sen sijaan, että keskityttäisiin riittävän yksinkertaisiin harjoituksiin - peruspallonkäsittelyyn ja yksinkertaisiin kehon liikkeisiin. Esimerkiksi syöttö- tai laukaisutaitoa ei pitäisi harjoitella liikkuvaan palloon, kierto- tai pelinomaisina harjoituksina, ennen kuin ne kyetään tekemään paikaltaan. Perussääntönä on, että kullekin yksittäiselle liikesarjalla tulisi saada ensi vaiheessa noin 300 toistoa. Tällöin aivojen motoriseen keskukseen muodostuu liikkeen toteuttamisesta riittävän yksityiskohtainen kuva, ja valmennettava kykenee hahmottamaan liikkeen tarkoituksen riittävän monipuolisesti. Yhden motorisen taidon oppiminen johtaa kokeilemaan toista, haastavampaa taitoa. Tanoke-järjestelmä onkin rakennettu niin, että lapsella ja nuorella on mahdollisuus käyttää alusta alkaen poikkeuksellisen laajaa liikekuvamallistoa; tavoitteena on saavuttaa mahdollisimman suuri liikekuvavarasto.

Kehoon ja hermostoon tutustuminen

Harjoituksen myötä taidon osaliike automatisoituu ja sen ohjaus siirtyy alemmille hermokeskuksille, mikä tekee tilaa uusille valmennustehtäville. Mitä paremmin lapsi oppii käyttämään kehoaan erilaisissa asennoissa ja tilanteissa, sitä paremmin hän pystyy myös pelaamaan jalkapalloa. Lapsilähtöinen jalkapallovalmennus edellyttää kehon tuntemusta, perustaitojen opettamista. On tärkeää, että lapsi koskettelee käsillä alkuvaiheessa mahdollisimman paljon eri kehonosia joilla jalkapalloa pelataan. Näin lapsi oppii erottamaan, mikä on sisäsyrjä, ulkoterä, nilkka, kärke, kantapää tai jalkapohja. Nämä kaikki jalan osat voidaan jakaa vielä pienempiin osiin – nilkan keskiosaan, nilkan sisäsyrjään, nilkan ulkosyrjään ja nilkan kärkeen. Puoli vuotta harjoituksissa olleen tulisi kyetä tunnistamaan ja nimeämään jalkapallossa keskeisesti käytetyt kehon osat. Liian usein törmää sellaiseen tilanteeseen, jossa valmennettavat eivät erota esimerkiksi lantiota ja lonkkaa toisistaan. Kehoon tutustuminen jatkuu koko Tanoke-valmennuksen ajan. Aivan samoin kuin ihminen voi liikuttaa kieltään, sormiaan, varpaitaan ja monia muita kehonosiaan, samoin voi valmennettava

järjestelmällisillä harjoituksilla saada hallintaansa jatkuvasti uusia kehonosia. Siis ennen kaikkea – jalkapalloilijan on saatava jalkansa jatkuvalla monipuolisella harjoittelulla entistä tietoisemmiksi ja herkemmiiksi.

Jalkapallon pelaaminen edellyttää mahdollisimman monen taidon automatisoitunutta tasoa. Vähimmäisvaatimuksena voidaan pitää riittävää koordinatiivista liikevalmiutta ja jalkapallossa tarvittavien perustaitojen hallitsemista. Pelillisissä tilanteissa näiden liikkeiden tulisi tapahtua symmetrisesti, eriytyneesti, rytmisesti ja motivoituneesti. Korkeampi tasoisessa pelaamisessa valmennettavan ei pitäisi ajatella perusliikkumista tai perustaitojen toteuttamista vaan niiden pitäisi olla automatisoituneita. Kun taito on edennyt tälle asteelle, voidaan keskittyä pelillisten asioiden kehittämiseen. Tällöin harjoitteluun voidaan liittää uusi ulottuvuus, pelinomainen ennakointi, jolloin valmennettavan on mahdollista kiinnittää riittävästi huomiota pelin asettamiin vaatimuksiin – muiden pelaajien liikkumiseen, etäisyyksien arviointiin ja leveyden, syvyyden ja pelietäisyyksien pitämiseen.

Perusliikuntataitoja ja jalkapallon tekniikkaa voidaan opettaa kaikille riippumatta siitä, mitkä ovat lapsen peruslähtökohdat. Kaikkien lasten tulisi saada motoriseen oppimiseen tähtäävää opetusta. Tämä tapahtuu alkuvaiheessa sellaisten yksinkertaisten liiketaitojen oppimisena, jotka ovat välttämättömiä monimutkaisempien liiketaitojen kehittymiselle. Vaikeimpien liikkeiden oppiminen edellyttää mukautumista korkeampiasteiseen koordinatiiviseen liikkumiseen. Kyseinen mukautuminen tapahtuu neurologisen prosessin kautta, mikä vaatii tietyn liikesarjan kymmeniä tuhansia toistoja. Automaattisesta motorisesta toiminnasta ovat hyvinä esimerkkeinä autolla ajamisen oppiminen (kaasun, kytkimen, ja jarrun polkeminen) ja pyörällä liikkuminen. Jokainen muistaa, millaista vaappumista pyörällä ajaminen oli aluksi – pystyssä pysyminen on eri asia kuin hyvin ajaminen. Auton tai pyörän ajaminen hyvin on automaattista toimintaa. Tällaisessa automatisoituneessa toistamisessa toimii automaatio, jolloin tutut toistuvat aistimukset voivat jäädä taka-alalle eikä niihin enää reagoida samalla tavalla kuin ennen. Kun valmennettavalle on automatisoitunut runsaasti jalkapallossa tarvittavia liikekuvamalleja, hän voi kohdistaa huomionsa entistä mutkikkaampiin asioihin, koska hän kykenee suuntaamaan yliopitut, järjestetyt aspektit automaattisen tarkkaavaisuuden alueelle.

Motorinen ohjailu

Motoristen taitojen oppimisessa on erityisen tärkeää motorinen ohjailu; sillä tarkoitetaan tässä valmennettavan itsensä, valmentajan, opettajan tai jonkun muun henkilön kykyä käsittää, jäsentää, järjestää ja toteuttaa hallitusti uusia monimutkaisia liikesarjoja. Tällainen motorinen ohjaaminen on tärkeä osa taitovalmennuksen praksiä eli kykyä toimia onnistuneesti – kykyä tehdä se, minkä haluaa tehdä ja mitä pitää tehdä. Taitavuudessa on kysymys praksiasta, jolla viitataan tahdonalaisesti hallittuun toimintaan. Pallon ponnauttelun

eri vaikeusasteet on hyvä esimerkki pallonhallinnan praksiasta. Esimerkiksi ponnauttelun tärkeyden ymmärtäminen tärkeänä osana pallonhallintapraksiaa ohjaa oleellisella tavalla korkeampitasoista sensomotorisista integraatiota, joka on huippujalkapallon osaamisen kannalta entistä keskeisempää. Kysymys on liiketunnon (kinestesian) kehittymisestä riittävän pitkälle. Taitavilla pelaajilla on hyvä kinestesia – tietoisuus koko kehon nivelten asennoista ja kehon liikkeistä. Tässä yhteydessä kannattaa puhua myös kinesteettisestä muistista, mikä tarkoittaa sitä, että valmennettava muistaa -kehonsa liikkeiden ja toimintojen avulla – mitä hänelle on opetettu. Taitava pelaaja pystyy käsittelemään palloa poikkeuksellisen hyvin myös sokkoliina päässä tai silmät suljettuina. Ennen tällaisen taidon saavuttamista on tärkeää, että silmä-jalka-yhteistyö on kehittynyt riittävän pitkälle. Kun näin on, valmennettava voi kiinnittää entistä enemmän huomiota kinestesian kehittymiseen. Taktiilinen havaintokyky on herkempi, kun silmät ovat kiinni tai peitettyinä. Taktiilinen aistijärjestelmä toteutuu painevärahtelyn ja liikeaistimusten kautta, joiden toimintaa ohjaavat puolestaan ihossa olevat reseptorit. Reseptorit ovat joka puolella kehoa sijaitsevia soluja, jotka vastaanottavat erilaisia aistiviestejä ja lähettävät ne keskushermoston käsiteltäviksi. Taktiilinen tuntoaisti on niin sanottu sisäaisti, joka viestittää kehon sisäisiä tiloja. Se on lähiaisti, joka toimii tiedostamattomasti. Hyvän pallonkäsittelytaidon kannalta keskeistä onkin hyvin kehittynyt taktiilinen erottelukyky, tietoisuus siitä, millä voimalla palloa kosketaan. Kyky huomata pallonkosketuksessa eroja tuntoaistimusten välillä kehittyä harjoittelun myötä. Huipulle tähtäävän pelaajan tulisi harjoitella pelkästään pallon käsittelyä ainakin puoli tuntia päivässä.

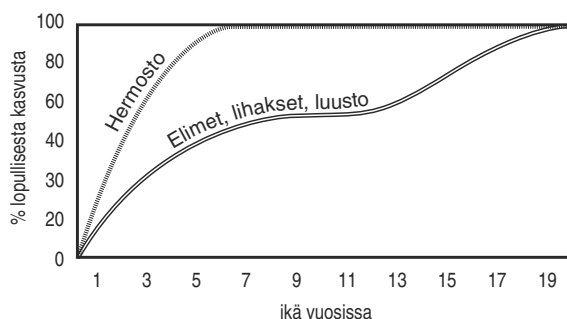
Korkeampitasoinen pallonkäsittely

Korkeampitasoinen pallonkäsittely edellyttää hyvää proprioseptiikkaa eli hyvin kehittyntä tiedostamatonta aistia, jonka aistimukset tulevat nivelistä, lihaksista, jänteistä ja nivelsiteistä. Pelaaja kykenee tällöin poikkeavan herkästi aistimaan kehon asentoja ja pallon kosketusherkyyden. Tällainen pelaaja on päässyt pallonkäsittelytaidossa hienomotoriselle alueelle, ja hän kykenee käyttämään jalkojen pienimpiäkin lihaksia hyödyksi esimerkiksi palloa käsitellessään. Korkeampitasoinen pallon käsittely perustuu herkkään pallon kosketukseen ja hyvään sensomotoriseen integraatioon. Pelaajan sensoriset hermosolut lähettävät viestejä tehokkaasti keskushermostoon, ja/tai motoriset hermosolut lähettävät tehokkaasti viestejä kehoon, jolloin saadaan aikaiseksi juuri halutunlaisia toimintareaktioita. Onnistuneiden taitosuoritusten kannalta on tärkeää, että keskushermoston neuraaliset yhteydet toimivat riittävän tehokkaasti. Jalkapallopelin vaativissa korkeampiasteisissa taitosuorituksissa taito-osaaminen on pystyttävä soveltamaan tiettyihin pelitilanteisiin ja tiettyihin pelipaikkoihin. Taitosuoritukset on kyettävä tekemään vastustajan häirinnän alaisenakin maksimaalisella tai lähes maksimaalisella vauhdilla. Taitava pelaaja kykenee säilyttämään suoritusvarmuu-

tensa – tasapainokykynsä, pallon hallinnan ja tilan hahmottamisen hyvinkin vaativissa ottelutilanteissa. Hänen kehonsa kykenee korjaamaan horjahdukset automaattisesti, mikä edellyttää sitä, että kehon asentoa pitävien keskivartalon lihasten on oltava riittävän hyvässä kunnossa.

Virittäytyminen vastaan ottavaan sensomotoriseen tilaan

Valmennettavan virittäytyminen mahdollisimman hyvään sensomotoriseen vireystilaan edellyttää itsensä rauhoittamista, mahdollisimman täydellistä tarkkaavaisuutta. Haluan tässä yhteydessä muistuttaa lukijaa siitä, että jokaisella pelaajalla on silloin tällöin ainakin jonkin asteisia keskittymisvaikeuksia, kukaan ei ole hyvässä vireessä kaiken aikaa. Tanoke-valmennuksen toteutuksessa on erityisen tärkeää miettiä, mitkä kaikki ärsykkeet voivat estää aivojen normaalin toiminnan hetkeksi tai pitempiaikaisesti. Onnistuneelle taitosuoritukselle on tärkeää tasapainoinen aivopaine; aivoja ei tulisi tällöin ylikuormittaa liian voimakkailla aistiärsykkeillä tai estää niitä saamasta riittävästi aistiärsykeitä. Varsinkin alkuvalmennuksen aikana on tarkoin mietittävä, mitkä ulkoapäin tulevat ärsykkeet voivat vaikeuttaa keskittymistä ja syventymistä harjoitteisiin. Häiriintyminen voi johtua visuaalisesta, auditiivisesta kinesteettisistä ärsykkeestä tai kaikista niistä.



Lapsen ja nuoren elimistön kehitys.

3

Tanoke-valmennuksen kolme herkkyyksikausivaihetta

Lapsen ja nuoren on joka iässä ratkaistava tiettyjä uusia tehtäviä, jotta he voivat edetä seuraavan kehitysvaiheeseen. Myös jalkapallovalmennuksessa on huomioitava herkkyyksikausivaiheet. Vanhemmat ja valmentajat voivat tukea monella tavalla lapsen kehitystä ja kasvua, jotta lapsi tai nuori voivat käyttää hyväkseen itsessään ja ympäristössään olevat mahdollisuudet.

Lapsen motorisen aivotoiminnan kehityksen kannalta on tärkeää, että ympäristö tukee riittävän voimakkaasti hänen sensomotorisen integraationsa kehittymistä. Lapsen motoristen aivokeskusten kehityksessä on olemassa niin sanottu kriittisiä hyppäyksellisiä vaiheita, jolloin pysyviä hermoyhteyksiä muodostuu. Etenkin näinä ajankohtina ympäristön runsailla virikkeillä on suuri merkitys lapsen kehittymiseen.

Valmennustoiminnan kehittyessä lapsen monipuoliseen motoriseen kehittymiseen – kehon hahmottamiseen, motoriseen ohjailuun, liikkeiden laajuuden ja voimankäytön säätelyyn, asentotunnon kehittämiseen – aletaan kiinnittää entistä enemmän huomiota jo alle 6-vuotiaiden lasten liikunnassa. Esimerkiksi musiikkikasvatuksessa on huomattu, että monet musiikillisen kehityksen herkkyyksikausivaiheet ovat havaittavissa jo ennen kuutta ikävuotta. Äänen korkeuksien erottelukyky kehittyy jo hyvin varhaisessa vaiheessa, millä on keskeinen merkitys lapsen sävelkorvan kehittymiselle. Myös rytmitajun kehittymiseen voidaan vaikuttaa oleellisesti pikkulapsivaiheessa tehdyillä rytmiharjoituksilla. Tämän vuoksi alle kuusivuotiaille lapsille on kehitetty hyvin monipuolista musiikkitoimintaa.

Herkkyyksikausien aikana tapahtuva kehitys

Nuorisovalmennuksen aikana pelaajassa tapahtuu jaksoittain sekä fyysistä että psyykkistä kehitystä. Tällöin edellisten toimintojen kehittyminen edesauttaa uusien toimintojen kehitystä. Aikaa, jolloin nuoren pelaajan oppimis- ja omaksumiskyky on tietyn tiedon, taidon tai kyvyn oppimisen kannalta suotuisin, kutsutaan herkkyyksikaudeksi.

Herkkyyksivaiheet ajoittuvat erityisesti lapsuuteen. Liikuntataitojen nopean kehityksen tärkein vaihe on pelaajan lapsuusvaiheessa 6-12 -vuotiaana, mikä



Oikukas pallo on erinomainen kiihdyke lapsen aistien ja koordinaation kehittämisessä. Lapsen palloharrastuksen kohdistuessa tiettyyn lajiin kuten jalkapalloon, tarvitaan palloharjoittelun lisäksi paljon perusliikuntaa, jotta pelitaidot kehittyvät ja syntyy harrastusta eteenpäin vieviä onnistumisen elämyksiä.







5-6 -vuotiaat lapset ovat valmiita harjoittelemaan helppoja koordinatiivisia taitoja ja tasapainokykyä kehittäviä harjoituksia. Saatuaan harjoitusta lapsi kykenee selviytymään entistä vaativimmista motorisista haasteista. Lapsi kykenee tällöin säätämään nopeutta, hallitsemaan suunnanmuutoksia ja tekemään useita toimintoja samanaikaisesti.





Kouluikäiset lapset oppivat uusia liikemalleja nopeammin kuin aiempina vuosina. Tuloksellisessa valmennuksessa hyödynnetään kuitenkin myös leikinomaisuutta ja mielikuvaharjoitteita. Niillä voidaan hankkia liikunnallisia erityistaitoja ja lujittaa arvokasta yhdessäolon osaamista.

tietysti riippuu myös puberteetin alkamisesta. Näinä ikävuosina valmennuksella on ratkaiseva merkitys lapsen liikunnalliselle kehitykselle.

Yleistaitavuuden kehittyminen on voimakkainta 1-6 -vuotiaana. Yleistaitoja ovat muun muassa kävely, juoksu, hyppy, heittäminen, kiinniottaminen, kaatuminen sekä työntäminen ja vetäminen. Tällöin luodaan monipuolinen pohja lajitaitojen kehittymiselle.

Seuraavassa tarkastelemme lapsen ja nuoren kehitystä herkkyyksikausien kautta:

Ensimmäinen vaihe – ensimmäinen herkkyyksikausi

Ensimmäisten koordinoitujen liikkeiden omaksumiskausi on jo kolmen kuukauden ja yhden vuoden välillä. Tätä ennen lapsen liikkuminen on tavoitteetonta massaliikehdintää. Yhden ja kolmen ikävuoden välillä lapsi oppii monenlaisia perusliikkeitä.

Lapsen ensimmäistä motorista herkkyyksikausivaihetta (0-6 ikävuotta) voidaan liikunnallisten taitojen opettamisessa käyttää monella tavalla hyödyksi. Niinpä liikuntapainotteinen päiväkotitoiminta, erilainen liikuntakerhotoiminta ja ennen kaikkea aktiivinen ja monipuolinen liikkuminen kotioloissa avaa monia mahdollisuuksia lapsen tulevaa liikuntaharrastusta ajatellen.

Pikkulapset reagoivat riittävän varhaisessa vaiheessa aloitettuun systemaattiseen motoriseen harjoitteluun hyvin, koska heidän keskushermostonsa on vielä joustava (plastinen). Joustavuudella tarkoitetaan sitä, että lasten aivot toiminta ei ole vielä vakiintunut. Aivojen koosta 90 prosenttia valmistuu noin neljän vuoden ikään mennessä. Noin seitsemän ikävuoden kieppeillä aivot toiminta mukautuu muuttumattomammaksi, ja lasten reagointi aistimuksiin vakiintuu. Aivojen kehittämisessä kasvuympäristön virikkeillä on merkittävä osuus. Vanhempien kyky kuunnella, kommunikoida selvästi ja ratkaista pulmatilanteita on mallina lapselle. Kotona opitaan ilme-, ele- ja tunnekieli. Suhde omiin vanhempiin on perustana kyvylle toimia päiväkodissa, harrastuksissa ja koulussa.

Ennen kuutta ikävuotta lapsen aivot ottavat helpoiten vastaan erilaisia muutoksia, koska ne ovat silloin vielä kehitysvaiheessa. Ennen kouluikää hermosto kehittyy nopeasti – keskushermosto aina 6-7 -vuotiaaksi asti. On tärkeää, että tämänikäiset lapset saavat runsaasti sensomotorisia ärsykeitä omasta kehostaan ja ympäröivästä maailmasta – näkö-, tunto- ja ääniaistimuksina. Parhaiten lapsen motoriseen kehitykseen voidaan vaikuttaa kolmen, neljän ja viiden vuoden ikäisenä. Tässä iässä kyetään vaikuttamaan myös moniin sensomotorisiin taitoihin.

Pikkulapsen liikunnallisten taitojen kehittyminen neljässä vaiheessa

Lapsen liikunnallisten taitojen kehittyminen tapahtuu neljässä vaiheessa. Lapsi oppii ensimmäisessä vaiheessa tajuamaan tilan suhteessa omaan kehoonsa. Toisessa vaiheessa hän oppii suhteuttamaan tilan toisiin ihmisiin ja esineisiin. Vasta kolmannessa vaiheessa hän oppii suhteuttamaan liikenopeuksia omaan taito-osaamiseensa. Neljännessä vaiheessa hän oppii suhteuttamaan taito-osaamisensa pelillisiin tilanteisiin. Aluksi paikallaan pysyvien kohteiden havaitseminen on helpompaa kuin liikkuvien. Tämän vuoksi perustaitoja ei opetella sellaisessa ympäristössä, jossa on paljon nopeata liikettä.

Lapsen hahmotuskyvystä

Motorisen harjoittelun tulisi tapahtua pikkulapsen ehdoilla – sen tulisi olla riittävän helppoa, spontaania, leikkisää ja hauskaa. Tämä koskee myös lasten peluuttamista. Peluuttamisen tulisi tapahtua enintään 4 vastaan 4 -joukkuein, jolloin jokaisella lapsella on mahdollisuus osallistua riittävän aktiivisesti pelaamiseen. Lapsen on vaikea hahmottaa useita hahmoja, kuvioita tai suuntautua avaruudellisesti nopeatempoiseen peliin. Mitä enemmän pelaajia pienellä alueella on, sitä vaikeampaa lapsen on hahmottaa peli- tai harjoitustilanne. Kyky liikkeen koordinoimiseen aikapaineessa vaatii lapselta merkittävästi hitaampaa suoritusta kuin nuorelta tai aikuiselta. Motorinen harjoittelu voidaan kytkeä hänen muuhun päivärytmiinsä pieninä palasina.

Näin saadaan ajan mittaan viritetyksi suurempi kokonaisuus, joka palvelee lapsen motorista kehittymistä monella eri tavalla.

Lapsen motoriset taitotekijät kehittyvät aistien, hermoston ja lihaksiston tarkoituksenmukaisina yhteistoimintoina. Perusliikkeitä lapsen kehityksessä ovat:

1. Liikkumisliikkeet:
Ryöminen, kieriminen, konttaaminen, kävely, juoksu, hyppääminen, hyppely, kiipeäminen.
2. Liikuntaliikkeet:
Istuminen, seisominen, taivutus ja kiertäminen, kääntäminen, nosto ja pudotus, pysähtyminen sekä kaatuminen.
3. Käsittelyliikkeet:
Heittäminen, kiinniottaminen, lyöminen, pomputtelu, vierittäminen, työntäminen, kuljetus sekä raskaiden esineiden käsittely.

Yleistaitojen oppiminen ikävaiheittain:

Heittäminen, 1-5 vuotta, potkaiseminen 1.5-7 vuotta, juokseminen 1.5-4 vuotta, monipuolinen hyppiminen 1.5 -10 vuotta, kiinniottaminen 2 - 6 vuotta, lyöminen mailalla 2 -7 vuotta, kinkkaaminen 2.5-7.5 vuotta, polvennostokäynti 5-7 vuotta.

(Branta, 1984)

Sensomotorisen integraation neljä tasoa

1. Taso

Ensisijaiset aistijärjestelmät kehittyvät 2 kuukauden ikään mennessä

- taktiillinen aisti (kosketus)
- vestibulaarinen (tasapaino ja liike)
- proprioseptiivinen (asentotuntoa).

2. Taso

Havaintomotoriset perusvalmiudet kehittyvät 1. ikävuoteen mennessä.

- kehonhahmotus (kehotietoisuus)
- bilataarinen koordinaatio (kehon oikean ja vasemman puolen yhteistoiminta)
- lateralisaatio (kätisyys)
- motorinen ohjailu (praksia)

3. Taso

Havaintomotoriset taidot 3. ikävuoteen mennessä

- auditiivinen hahmotus (kuulohahmotus)
- visuaalinen hahmotus (näköhahmotus)
- silmä-käsi-yhteistyö (kynäkäyttötaidot)
- visuomotorinen integraatio (esimerkiksi kuvioiden jäljentäminen)
- tarkoituksenmukainen tavoitteellinen toiminta.

4. Taso

Kouluvalmiudet 6. ikävuoteen mennessä.

- kouluoppiminen/akateemiset taidot
- vaativat motoriset taidot
- tarkkaavuuden säätely
- toiminnan ja käyttäytymisen jäsentyminen
- kehon toiminnan ja aivojen erikoistuminen
- visualisointikyky
- itsetunto, itseluottamus, tavoitteellinen toiminta.

(Carol Stockl Kranowitz, 1998.)

Yksilöllinen huomioiminen

Erityisen tärkeää lasten valmentamisessa on heidän yksilöllinen huomioimisensa. Jokaisella lapsella on toisistaan poikkeavat aivot, lihastyöskentely, solutyypit, selkärangan rakenne ja muut tukielimistön rakenteelliset tekijät, jotka vaikuttavat monella tavalla yksilölliseen suorituskyykyyn. Kinesteettinen aistiherkkyys on eri lapsilla ja nuorilla varsin erilainen. Näin ollen myös taidon kehittymisen edellytyksenä oleva motorinen oppimiskyky on erilainen. Niinpä kaikkia lapsia ei voi käsitellä samalla tavalla, sillä kaikki lapset eivät ole liikkeissään yhtä nopeita, notkeita, ketteriä, nopeasti ajattelevia, voimakasrakenteisia, isokoikoisia ja niin edelleen. Mukaan mahtuu aina myös tietty prosentti motorisesti kömpelöitä ja heikon hahmottamiskyvyn omaavia. Kannattaa myös muistaa, että kaikilla lapsilla ei ole ollut samanlaisia mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa

	6 - 8 v	8 - 10 v	10 - 12 v	12 - 14 v
Kyky liikkeen koordinoimiseen aikapaineessa	•	• • •	• •	• •
Avaruudellinen ja ajallinen kinesteettinen erottelykyky	•	• •	• • •	• •
Akustinen ja optinen reaktiokyky		•	• • •	• •
Rytmitunto	•	•	• • •	• •
Avaruudellinen suuntautuminen	•	•	•	• • •
Tasapaino			•	• • •

Herkkyyskaudet, jolloin elimistö on erityisen valmis oppimaan koordinaatiokyvyn eri osa-alueita.

eikä kerätä liikunnallisia kokemuksia vapaa-aikanaan tai päiväkodista. Niinpä samoissa harjoituksissa tai pelissä on monenlaista menijää. Jotta pelaajilta ei vaadittaisi liian paljon tai vähän, harjoittelu tulee rakentaa yksittäisten pelaajien ja pelaajaryhmien tason mukaisesti. Yleensä ongelmaksi muodostuu se, ettei valmentajalla ole kykyä eriyttää pelaajia oppimisen kannalta oikeantasoisiin ryhmiin, ilman että kenenkään itsetuntoa loukataan.

Lapset ovat erilaisia

Lapset ovat myös psyykkisesti erilaisia ja osallistuvat harjoituksiin hyvin monenlaisista perhetaustoista ja motivaatiotasosta käsin. Myös jalkapallon pariin tulee oppimisvaikeuksista ja käytöshäiriöistä kärsiviä lapsia. Toiset lapset ovat arkoja ja epävarmoja itsestään, toiset taas voivat puolestaan käyttäytyä hyvin itsekkäästi. Kannattaa myös muistaa, etteivät kaikki lapset opi myöskään sääntöjä ja rajoituksia samalla tavalla. Eräät lapset eivät kykene esimerkiksi yleistämään ohjeita ja sääntöjä, jolloin he saattavat ajatella, että asia, joka on opittu jossain muussa tilanteessa, ei soviakaan toiseen tilanteeseen. On tärkeää, että lapset oppivat alusta lähtien toimimaan sovittujen sääntöjen puitteissa, vastuuntuntoisesti toisistaan huolehtien.

Jalkapalloharjoitusympäristö on erilainen kuin koti, päiväkoti tai koulu. Lapsen käyttäytyminen vaihtelee, koska ympäristöt vaihtelevat. Tämän vuoksi lasten ja nuorten valmentajien tulisi oppia toimimaan erilaisten lasten kanssa erilaisissa tilanteissa.

Miten jalkapalloilu voisi antaa enemmän

Liikuntaharrastusten avulla voidaan vaikuttaa muun muassa pikkulasten kehon hahmotukseen, taktiiliseen ja visuaaliseen hahmotukseen sekä vestibulaarisen aistijärjestelmän kehittymiseen. Mitä monipuolisempi on lapsen urheilullinen perusta, sitä nopeammin oppii pelaamaan jalkapalloa. Monet lapset haluavat tässä iässä ”vain pelata”, minkä vuoksi valmentajan tehtävänä on kertoa lapsille taitovalmennuksen ja muun koordinatiivisen valmennuksen tärkeydestä riittävän seikkaperäisesti. Pelkällä pelaamisella ei opita jalkapallotaitoja.

Jalkapallon parissa toimivien on hyvä säilyttää kokonaisvaltainen näkemys liikuntaa kohtaan. Lapsia tulee tukea itsenäisinä yksilöinä, jotka suhtautuvat tulevaisuuteen positiivisesti – liikunta antaa monia mahdollisuuksia lapsen tasapainoiseen kehitykseen.

Mitä liikunnasta on hyötyä lapsen päivittäiselle elämälle:

1. Liikunnan ilon kokeminen.
2. Itsetunnon vahvistaminen.
3. Omatoimisuuden-, keskittymis- ja rentoutuskyvyn parantaminen.
4. Aktivaatitason ja paineen sietokyvyn nostaminen.
5. Sosiaalisten taitojen harjoittelu.
6. Yhteistyön harjoittelu.
7. Kasvatukselliset näkökulmat (oikeudenmukaisuus ja moraalit).
8. Liikunnan tärkeyden ymmärtäminen koko elämän kannalta.

Toinen vaihe – toinen herkkyyskausi

Seitsemänvuotias lapsi hallitsee jo kokonaisvaltaiset yksinkertaiset liikkeet. Hän ei kuitenkaan hallitse vielä sellaisia liikkeitä, joissa on useita eri vaiheita, eikä liikkeitä, joissa vaaditaan taidokasta kehon ääriosien käyttöä. Liikkeen koordinoiminen aikapaineessa sekä avaruudellinen ja ajallinen kinesteettinen erottelukyky kehittyvät kuuden ikävuoden jälkeen. Liikesuoritusten oikea ajoitus helpottaa oleellisella tavalla jalkapallossa tarvittavien perustaitojen ja erilaisten koordinatiivisten liikkeiden opettamista. Valmennuksen yhteydessä on tärkeää arvioida visuospatiaalista kokonaisuutta – esimerkiksi pallon nopeuden ja liikeradan arviointi. Visuospatiaalinen hahmotus on tärkeää etäisyyksien ja suuntien hahmottamisessa ja arvioinnissa. Etäisyyksien arvioinnissa tärkeä asia on leveyden porrastuksen ja pelietäisyyksien arviointikyky. Suuntien hahmottamisessa tärkeitä asioita ovat seuraavat seikat: oikea ja vasen, ylhäällä ja alhaalla, edessä ja takana (suuntaisuus).

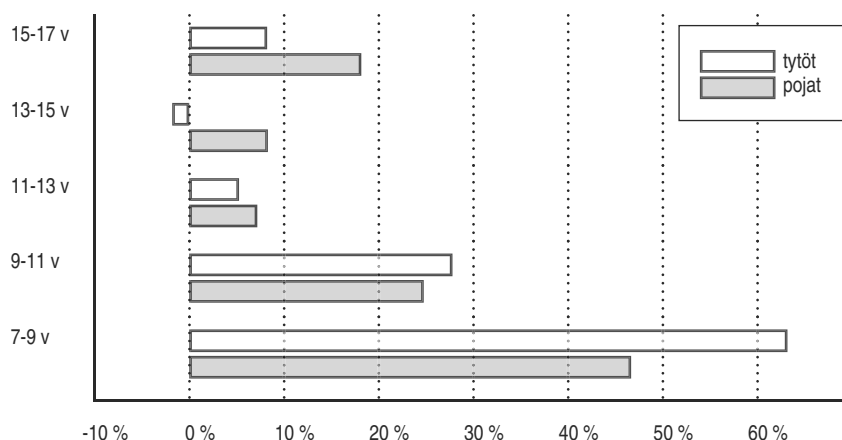
Tässä iässä on hyvin tärkeää harjoitella liikenopeutta. Jokaiseen harjoitukseen tulisi kuulua selkeä nopeusosuus, jonka aikana tehdään erilaisia nopeita jalkojen ja käsien hermottamiseen tähtäviä nopeusharjoitteita. Tällaisen yksittäisen harjoitteen pituus ei saisi ylittää kuutta sekuntia. On tärkeää että lapset urheilisivat tässä iässä monipuolisesti. Heidän olisi hyvä oppia uimaan, sukeltamaan, yleisurheilemaan, voimistelemään, tanssimaan, painimaan ja pelaamaan useita

	6 - 8 v	8 - 10 v	10 - 12 v	12 - 14 v
Koordinaatio	•	• • •	• • •	• •
Liikkuvuus	• • •	• • •	• •	•
Kimmoisuus	•	•	• •	• • •
Sopeutumiskyky	• • •	• • •	• •	• •
Ennakointikyky	• • •	• • •	• •	• •
Reaktiokyky	• • •	• • •	• •	• •
Tasapaino, ketteryys	• •	• •	•	•
Ajoitus aikapaineessa	• • •	• • •	• •	• •
Liikenopeus	•	• •	• • •	• •
Orientaatiokyky	• • •	• • •	• •	• •
Rytmiokyky	• •	• •	•	•
Erottelukyky	• • •	• • •	• •	• •
Voima	•	•	• •	• •
Aerobinen kestävyys	•	•	• •	• •
Anaerobinen kestävyys		•	•	• •
Maksimivoima			•	• •
Lihaskestävyys	•	• • •	• • •	• • •

Herkkyyskaudet, jolloin elimistö on erityisen valmis oppimaan uusia taitoja.

erilaisia pelejä. Mitä monipuolisemmin lapset ovat harjoitelleet erilaista liikuntaa, sitä helpompaa heidän on oppia myös pelaamaan jalkapalloa.

Noin kymmenen vuoden iässä aikaisemmin tunnetut liikemuodot kehittyvät huomattavasti – kyky vaihdella jännitystä ja rentoutta sekä liikesujuvuutta ja taloudellisuutta oikein kehittyvät oleellisella tavalla. Myös rytmintunto kehittyy koordinaatiota oleellisesti parantavaksi tekijäksi. Tämä ikävaihe on koordinaatiivisten tekijöiden todellinen herkkyyskausivaihe; aistien, hermoston ja lihaksiston tarkoituksenmukainen yhteistoiminta etenee harjoituksen myötä



Taidon prodentuaalinen lisäys 7-17 -vuotiailla kahden vuoden tarkastelujaksolla.
Lähde: Stemmler, 1976.

suurin harppauksin. Lapset oppivat tällöin uusia liikemalleja herkemmin ja nopeammin kuin koskaan aikaisemmin. Erityistä huomiota on kiinnitettävä jalkojen hermotukseen, mikä merkitsee runsaiden askeltamis-, rytmihyppy-, juoksu- ja muiden koordinaatiivisten ominaisuuksia harjoittelua. Erityistä huomiota on kiinnitettävä myös liikkuvuuden kehittämiseen, koska se heikkenee, ellei siihen kiinnitetä säännöllisesti huomiota. Liikekuvamallien oppiminen onnistuu sitä nopeammin, mitä monipuolisemmin lapset ovat harjoitelleet ennen yhdeksää ikävuotta. Oppimisen mahdollisuudet ”ensi yrittämällä” paranevat oleellisella tavalla riittävien koordinaatiivisten ominaisuuksien kehittymisen myötä. On tärkeää, että uusia liiketehtäviä opetellaan ja vakiinnutetaan myös ilman ohjausta.

Kolmas vaihe – lisääika taitojen kehittämisessä

Kaksitoistavuotiaaksi asti lapsi oppii uusia liikkeitä lähinnä asento- ja liikeaistien avulla – proprioseptiaalistien kykyjen avulla. Tämän jälkeen hallitsevaksi tekijäksi tulee näköaisti. Puberteetin aikana päästään vauhdikkaampiin ja pelinomaisempiin taitoharjoituksiin voiman ja anaerobisen kehittymisen myötä. Puberteettiä iässä ja etenkin sen jälkeen fyysiset ominaisuudet – kestävyys, voima ja nopeus kehittyvät, mikä mahdollistaa isolle kentällä 11 vastaan 11 -peliin siirtymisen. Taitavuus on pelin oleellinen perustekijä, minkä vuoksi sen harjoittamisen on oltava etusijalla taktiseen ja kuntoharjoitteluun nähden.

Pelitaitojen kehittäminen nuoruusiässä

Taitovalmennuksen kolmannessa vaiheessa vastustajan mukana olemista voidaan lisätä oleellisella tavalla. Tämä edellyttää kuitenkin riittävää taitotasoa. Pelaaja ei pysty esimerkiksi ohittamaan vastustajaa harhautuksilla tai käännöksillä, ellei hänellä ole riittävän hyvää taitotasoa. Myös pallon liikkumista, varsinkin eteenpäin pelaamista säätelee oleellisella tavalla pelaajan syöttötaito. Tämän vuoksi 12-15-vuotiaiden nuorten taitoharjoittelun suunnittelu muodostuu sen mukaan, mitä he ovat tehneet aikaisempina ikävuosina. Taitovalmennuksessa on aina lähdettävä siitä, missä valmennettavan senhetkinen kehitystaso on. Suoritus- ja kilpailuvalmiuden edistäminen ei tapahdu toivotulla tavalla, jos perustaidoissa on merkittäviä puutteellisuksia. Käytännössä tämän tulisi tarkoittaa sitä, että jos valmennettavalla on esimerkiksi poikkeavan huono potkutaito, hänen harjoittelunsa tulisi painottua potkutekniikan opettelemiseen, jolloin muusta harjoittelusta on otettava oleellisesti aikaa potkutekniikan kehittämiseen.

Pelaajan taitojen kehittyessä vaikeusastetta lisätään entistä pelinomaisemmaksi. Tällöin jokaisen harjoituksen tempotaso on suhteutettava valmennettavien taito-osaamiseen ja harjoituksen viikkorytmiin. On tärkeää, että pelillisissä harjoituksissa muodostetaan sopivia taistelupareja ja tasaväkisiä joukkueita.

12-vuotiaan pelaajan tulisi kyetä ratkaisemaan taidollisesti ja taktisesti kolme vastaan yksi ja kaksi vastaan yksi tilanteet mielekkäällä tavalla. 13-vuotiaan tulisi kyetä pelaamaan kolme vastaan kaksi ja neljä vastaan neljä tilanteissa sekä puolustus- että hyökkäyspelin kannalta mielekkäällä tavalla.

14-vuotiaiden peliin tulee voimaominaisuuksien kasvun myötä nopeutta oleellisella tavalla lisää. Kun pelinopeus kasvaa, taitoa vaaditaan entistä enemmän. Pitkien syöttöjen, pääpelitaidon, vauhdikkaiden haltuunottojen ja kovien taklausten merkitys korostuu. Lihasten kasvun myötä palautumisaikoihin on kiinnitettävä entistä enemmän huomiota. Käytännössä tämä merkitsee sitä, että valmentajan tai valmennettavan itsensä on varmistauduttava siitä, että myoglobiinin happivarastot palautuvat riittävästi, jolloin happea soluun tuovat hengitys- ja verenkierto ovat ehtineet aktivoitua riittävästi turvataksaan solun hapen tarpeen. 14-vuotiaiden kanssa ei voida vetää enää samanlaisia taitoharjoituksia kuin 12-vuotiaiden kanssa. Tällöin on tärkeää säädellä harjoitusten

		9-11 v	12-13 v	14-15 v	16-17 v	18-19 v
TAITO	jalkapallo					
VOIMA	nopeus			Intensiivivaihe		
	horisontaaliset hyppyt				Intensiivivaihe	
	vertikaaliset hyppyt					
	levytanko ja lisäpainot			Isometrinen voima	Levytanko-harjoittelu	Levytanko-harjoittelu
KESTÄVYYS	intervalli-harjoittelu					Siirtyy anaerobiselle puolelle
	aerobinen kestävyys					

Taidon, voiman ja kestävyyskehittäminen jalkapallossa.

rytmiä, ottaa huomioon palautuksen merkitys. Tämänikäisten valmennuksessa on osattava jo tarkkailla valmennettavien pulssia, minkä avulla kyetään ohjaamaan harjoituksen luonnetta. Nykyisin pulssimittarit antavat tarkat arvot, joiden perusteella harjoittelua voidaan suunnitella.

Puberteetin aiheuttamat erot tytöillä ja pojilla

Puberteettivaihe alkaa yleensä eri iässä tytöillä ja pojilla – tytöillä 12-15 vuoden iässä ja pojilla vastaavasti 13-16 ikävuoden aikana. Tässä kehityksen vaiheessa sukupuolen mukaiset asennoitumis- ja suorituserot tulevat selvästi esille.

Tytöt ovat noin yhdeksään ikävuoteen asti taidon prosentuaalisessa kasvussa selkeästi poikia edellä. Tyttöjen koordinatiivisten valmiuksien etumatka pysyy edellä aina yhteentoista ikävuoteen asti. Puberteetti-iässä ja etenkin sen jälkeen pojat ajavat tyttöjen ohii taito-ominaisuuksissa suuren nopeuden ja voiman kasvun myötä. Nuorten naisten fyysiset mahdollisuudet ja motoriset ominaisuudet ovat noin 2/3 nuorten miesten vastaavista. Lapsen tai nuoren kronologisesta iästä ei voi kuitenkaan päätellä hänen biologista ikäänsä. Valmennettavien biologisen iän suuri vaihtelu eri pelaajien kesken asettaa valmennukselle suuret haasteet. Toiset pelaajat voivat olla biologisessa kehityksessä selvästi alle 12-vuotiaan tasolla ja toiset taas selvästi edellä. Ääritapauksissa biologisen kasvun erot voivat olla jopa kuusi ikävuotta. Pienikokoisen, hyvinkin taitavan pelaajan on vaikea pärjätä pelillisissä tilanteissa selkeästi isomman ja painavan vastustajan kanssa. Hän ei pysty kilpailemaan voiman, nopeuden eikä ulottuvuuden

kanssa ennen omaa mahdollista kasvuaan. Myös pelaajan syntymäkuukausi säätelee oleellisesti pelaajien valintoja. Alkuvuodesta syntyneillä on selvästi etua syntymäajankohdasta, sillä kolmeneljäsosaa piiri- ja maajoukkueisiin valituista pelaajista on alkuvuodesta syntyneitä. Onneksi maajoukkueeseen on mahdollista päästä myös myöhemmässä vaiheessa.

Kestävyysharjoittelun merkityksestä nuoruusiässä

12 ikävuoden jälkeen on vähitellen lisäävä aerobisen harjoittelun määrää. Tämä voidaan toteuttaa esimerkiksi siten, että harjoituksen lopussa kierretään alhaisella sykkeellä kenttää. Ennen taito- tai nopeusharjoituksia ei pitäisi suorittaa kestäväysharjoituksia. Harjoitukset tulee suunnitella aina niin, että ensin tulevat nopeus-, sitten voima- ja vasta viimeksi kestävyysharjoitteet.

Anaerobinen harjoittelu voidaan aloittaa puberteetti-iässä varovasti, hyvin pieninä sarjoina. Kannattaa muistaa, että varsinainen anaerobinen herkkyyshausivaihe alkaa vasta 16 ikävuoden jälkeen. Liian usein meillä juoksutetaan murrosiässä olevat valmennettavat ”puhki” anaerobisella harjoittelulla, mikä on omiaan lisäämään jalkapallon lopettaneiden määrää.

Identiteettikriisi ja jalkapallo

Puberteetti-ikä koettelee valmennettavan käsitystä omasta itsestään ja hänen ympäristötietoisuudestaan; nuori taistelee sisäisesti siitä, onko hän lapsi vai aikuinen. Nuoruusiässä persoonallisuus ei ole vielä valmis, eivätkä ihmisen kasvamiseen liittyvät osa-alueet (psykkinen, fyysinen ja sosiaalinen) ole vielä integroituneet kokonaisuudeksi niin kuin aikuisella. Puberteettiin tultaessa minäkäsitys heikkenee väliaikaisesti, mutta nuoruusvuosien aikana se identifioituu ja saa entistä subjektiivisemmän muodon. Tällöin valmennettavien oma tahto tulee entistä keskeisemmäksi, ja heistä tulee entistä kriittisempiä. Tässä vaiheessa nuorelle on kehittynyt jo kyky käsitteelliseen, analyttiseen ja kriittiseen ajatteluun.

Kriittisen ajattelun myötä nuori pyrkii löytämään kehoonsa tietyn kaavan, henkisellem olemassaololleen sopivan maiseman ja sosiaalisille suhteilleen tietynlaisen vuorovaikutusmallin. Hän pyrkii rakentamaan itsensä muotoisen suhteen omaan itseensä, ympäristöön ja muihin ihmisiin. Psykkisen ja fyysisen myllerryksen keskellä jalkapalloharrastus joutuu kovalle koetukselle, ja juuri tässä iässä lopettamisia tapahtuu eniten. Suomessa lopettaneiden määrä tässä iässä on suurempi kuin muissa Pohjoismaissa. Kilpailupainotteinen järjestelmämme ei tue riittävästi sellaisia pelaajia, jotka kehittävät myöhemmin tai ovat muuten vain taitamattomampia ja kömpelömpiä.

Meillä ei tueta tarpeeksi murrosikäisen aikuistumista. Puberteetti-ikäns herkkyyshauskautta ei osata hyödyntää urheilussa samalla tavalla kuin sosiaali- tai nuorisotyössä, jossa toiminnan lähtökohtana on useimmiten se, miten puberteetti-ikäiset nuoret saadaan erilaisiin toimintoihin mukaan. Murrosiän herkkyyshauskautella

tarkoitin tässä psykologiasta tuttua termiä ”mahdollisuuksien aika”. Puberteetti-ikä on toinen mahdollisuus kehityksen vääristymien korjaamiseen, ensimmäinen mahdollisuus on lapsuudessa. Persoonallisten rakenteiden korjaamisella tarkoitetaan tässä psyykkisiä rakenteita. Lapsuuden aikana muodostuneet persoonallisuuden rakenteet joutuvat murrosiässä uudelleen psyykkisen työskentelyn kohteeksi. Ihminen voi murrosiän aikana elää uudestaan lapsuuden vaikeat asiat ja voittaa ne. Kun nuori ihminen joutuu suurten muutosten keskelle, hän joutuu aina jonkinlaiseen epätasapainoon. Jatkuva uuden kohtaaminen ajaa nuoren tilanteeseen, jossa hän ei voi ottaa kaikkea informaatiota vastaan tai ainakaan käsitellä sitä osana omaa minäänsä. Puberteetti-ikä myllerryksen keskellä on syytä muistaa ettei nuori kasva pelkästään pituutta ja leveyttä, vaan kasvamiseen kuuluu myös psyykkinen kasvu ja kehitys. Ihmisen ruumis ja mieli eli psyyke eivät kasva erillään toisistaan.

Jalkapalloilullisten tavoitteiden tarkastelu nuoruusiässä

Puberteetti-ikä loppupuolella, kasvupyrähdysvaiheen loppupuolella, hermoston kasvu saavuttaa lihasten kasvun, jolloin liikkeiden tiedostaminen ja hallinta palaa ja kehittyy entisestään voiman kasvun myötä. Tässä iässä pelaajan on kyettävä arvioimaan, kuinka paljon hän on valmis panostamaan itsensä kehittämiseen. Useimmiten nuoret pelaajat eivät tiedä, missä heidän rajansa ovat. Tiukan paikan tullen kannattaa kysyä, ovatko jalkapalloon liittyvät tavoitteet järkeviä tai täysin yli- tai alimitoitettuja. Ovatko tavoitteet ollenkaan valmennettavan omia? Kuinka 15-16-vuotias jalkapalloilija kykenee ohjaamaan omaa kehitystään suhteessa muuhun elämään? Liikunta- tai urheilulukio antaa mahdollisuuden harjoitella kouluaikana kaksi-kolme kertaa viikossa. Tämä on mahdollisuus, jota ei kannata jättää käyttämättä, jos haluaa panostaa jalkapalloon.

4

Koordinaatioharjoittelu Tanokessa

Tämän kappaleen ensisijaisena tavoitteena on koordinaatioharjoittelun riippuvuussuhteen kuvaaminen palloilulajeissa, jotta lukija saisi riittävän kokonaisvaltaisen kuvan Tanokessa käytetyistä koordinatiivisista harjoitteista ja biomekaniikan perusteista.

Tanoke on taitoa, nopeutta, koordinaatiota ja ketteryyttä korostava valmennusjärjestelmä, jonka avulla valmennettavan on mahdollista löytää taitovalmennukseen oma henkilökohtainen, hänelle soveltuva tapa harjoitella ja kehittyä omien persoonallisten tyylikeijöiden mukaisesti. Tanoke-valmennuksen tärkein tavoite on saada valmennettavat tekemään ne asiat, jotka pitääkin tehdä – ajallaan. Valmennuksen ohjelmointi määräytyy asetetun tavoitteen mukaan. Tavoitteiden asettelussa pyritään käyttämään lapsuuden ja nuoruuden herkkyyksia.

Valmennusohjelmissamme koordinaatioharjoittelun tärkeys on tiedostettu kaikenikäisille valmennettaville. Erityisen tärkeää se on lasten ja nuorten harjoittelussa. Ihmisaivojen rakenne, hermojärjestelmä ja lihasten toiminnallisuus antavat mahdollisuuden paljon suurempaan ja vaativampaan koordinatiiviseen harjoitteluun, mitä yleensä lasten ja nuorten harjoittelussa toteutetaan. Jalkapallossa valmentautuminen huippupelaajaksi tapahtuu hitaammin kuin monissa muissa lajeissa, mikä johtuu hyvin pitkälti siitä, että jalkoihin tulee hermoratoja selvästi vähemmän kuin käsiin. Tanokessa liikekuvamallien oppimista voidaan verrata vyörymään lähteneeseen lumipalloon. Mitä alemmaksi lumipallo vyöryy, sitä suuremmaksi se kasvaa. Koordinatiivisen osaamisen kasvaessa pelaaja kykenee yhdistämään eri liikekuvamalleja toisiinsa, ymmärtää niiden tarkoituksia ja osaa käyttää niitä hyväksi pelitilanteissa.

Lasten harjoittelusta

Lapset eivät ole pienikokoisia aikuisia eivätkä nuoria. Tämän vuoksi lasten motorisenkin harjoittelun on poikettava oleellisella tavalla nuorten ja aikuisten harjoittelusta. Heidän motorisen kasvunsa herkkyyks ja muu oppimisensa on hyvin erilaista, mikä puolestaan johtuu taitoalueiden (liikenopeuden, ket-

teryiden, notkeuden ja liikekuvien tarttumisnopeuden) toisistaan eroavista herkkyykskausista. Melkein kaikki taidon oppimisen herkkyykskausivaiheet ajoittuvat lapsuuteen. Lapsi voi hyödyntää parhaalla mahdollisella tavalla motorista oppimistaan vasta sitten, kun tietty herkkyykskausi on käsillä.

Valmentajan suhtautuminen herkkyykskausiin

Valmentajan tulee tietää keskeisten herkkyykskausien ajoittuminen, merkitys ja luonne. Käytännön valmennuksen kannalta tuottaa herkkyyksvaiheessa olevan ominaisuuden harjoittelu parhaan mahdollisen tuloksen. Tämä kehitykskaari on geneettisesti ennalta määrätty eli reestimoitu ihmisen kehityksessä lapsesta nuoreksi ja nuoresta aikuiseksi.

Herkkyykskausien aktivoitumisesta

Herkkyyksvaiheet ovat seurausta tietyn ominaisuuden neurologisesta aktivoitumisesta. Hermosolut rakentuvat tällöin erityisen herkäksi hermostolliseksi perustaksi, joka siirtyy valmennettavan hermojärjestelmään. Hermojärjestelmän hyödyntäminen muodostaa tehokkaan neurologisen representaation. Herkkyyksvaiheen aikana harjoittelu nopeutuu, koska kehitykseseen liittyvät toiminnalliset prosessit ovat vilkkaimmillaan. Mikäli valmennettavan herkkyykskauden kohteena olevaa ominaisuutta ei aktivoida riittävästi, hänen kehityksensä hidastuu tai estyy. Tästä seuraa, että aikaisemman kehitystehtävän toteuttaminen on edellytyksenä seuraavan kehitysvaiheen etenemiselle. Toisaalta tietyn herkkyyksvaiheen laiminlyönti tai virheellinen toteuttaminen aiheuttaa ongelmia seuraavien herkkyykskausien toteuttamisessa. Herkkyykskausien eri kehitystehtäviä ei pitäisi kuitenkaan ymmärtää liian yksioikoisesti. Valmentajan on myös havaittava, että useimpia kehitysvaiheita voidaan korjata jälkikäteen painottamalla juuri tiettyä taidon osa-aluetta.

Hyvä koordinaatiotaito

Tanoke-valmennuksessa koordinaatioharjoitukset tulevat mukaan alusta alkaen, ja ne ovat keskeinen osa valmennusta koko sen toteuttamisen ajan.

Tässä kirjassa esitetyt valmennuksen periaatteet ja mallikoordinaatioharjoitukset on tutkittu ja kokeiltu satojen lasten ja nuorten kanssa omassa Tanoke-jalkapallokoulussamme.

Hyvä taito- ja koordinaatiotasoa takaavat taidetta lähentelevän pelityylin, joka on baletin omaista, virtaviivaista, esteettistä ja spontaania. Kun kaksi tällaisen pelityylin omaavaa joukkuetta pelaa vastakkain, pelissä on harmoniaa: se on esteettistä ja taiteenomaista. Hyvän koordinaatiokyvyn omaavan pelaajan on helpompi hallita oma kehonsa ja samalla myös pallo. Mitä parempi koordinaatiokyky pelaajalla on, sitä nopeammin valmennuksessa voidaan edetä. Koordinaatiokyky vaikuttaa olennaisella tavalla myös liikenopeuteen.

KOORDINAATIOHARJOITTEITA

Koordinaation eli hermoston ja lihasten yhteistoiminnan kehittäminen on Tanokke-pelaajalle suuri haaste varhaisesta alusta alkaen. Kehonsa monipuolisesti hallitsevasta nuoresta kasvaa nopeammin pallotaituri kuin vertaisestaan, joka keskittyy yksinomaan palloharjoitteluun. Koordinaatiotaito vaikuttaa myös liikenopeuteen. Seuraavilla kuva-aukeamilla esittelemme joukon Tanokessa suosittuja harjoitteita ja välineitä.







◀ Yksinkertaisilla radoilla opitaan uusia liikemalleja ja niiden yhdistelmiä. Pujottelujuoksua muunnellaan vaihtaen askelpituuksia ja askellustapoja, etenemällä kylkiasennoissa ja taaksepäin, vaihtaen kiertosuuntia kartioilla, muunnellen käsien tasapainottavaa vaikutusta jne. Aitakävelyssä ja -askelluksessa vastaavat vaihtelut yhdistetään korkeaan askellukseen, polvennostoihin ja pakarahyppelyyn.

▲ Korkeaan askellukseen yhdistetään käsien työntöliike hartialinjan yläpuolella. Käsien asentoa voidaan vakauttaa lyhyellä kepillä ja samalla lisätä käsien liikesarjaan uusia osia. Vähitellen askellusta nopeutetaan.

▲ Ristiaskleet on monissa liikuntalajeissa käytetty koordinaatioharjoite. Askellus synnyttää myös rennon kiertoliikkeen, joka edistää alaselän liikkuvuutta.





- ▲ Epäsäännöllisesti välistetyillä tikapuilla hiotaan askelluksen täsmällisyyttä, rytminvaihdoksia, suunnanmuutoksia ja nopeutta. Kuvamme harjoitteessa kehitetään kykyä yhdistää etenevään siksakliikkeeseen 2-2-2 kehon pyörähdysliike. Liikesarja alkaa ylhäältä oikealta ja jatkuu alas oikealle.

- ▶ Suorakaiteen muotoisessa ruudukossa on mahdollista tehdä monipuolisia askellusharjoitteita leveys-, syvyys- ja diagonaalisuunnassa. Usein ruudukko houkuttelee nuoria pelaajia keksimään omaperäisiä harjoitteita.







▲ Pallo on tietenkin tärkeä väline
 ► koordinaatioharjoittelussa. Näissä harjoitteissa on yhdistetty leveää askellusta pallon kuljettamiseen, toisessa harjoitteessa käsin, toisessa jaloin. Molemmat harjoitteet kasvattavat keuhonhallinnan ja pallotaitavuuden vahvuuksia rinta rinnan.

◀ Tämä harjoite koostuu hypystä, nopeista sivuaskelista ja edelleen tiheästä päkiäjuoksusta. Nuori pelaaja on itse rakentanut oivallisen radan syöttöpenkistä, renkaista ja kepeistä. Tanokessa ei väheksyt valmennettavien omatoimisuutta.



Mitä asioita on huomioitava koordinaatioharjoittelussa:

1. Koordinaatioharjoitusten tulee sisältää runsaasti eri kehonosien, motoriikan ja hermojärjestelmän yhteistyötä kehittäviä harjoituksia.
2. Koordinaatioharjoittelun kehittämisprosessin tulee olla tarpeeksi pitkä, vähintään noin kymmenen vuotta. Koordinaatioharjoittelu tulee aloittaa riittävän varhain, jolloin sen prosentuaalinen osuus on huomattavan suuri.
3. Liian yksipuoliset koordinaatiiviset harjoitukset ja kaavamainen harjoittelu tukahduttavat helposti liikkumisen ja luomisen ilon. Valmennettavat odottavat saavansa koordinaatioharjoitteista myös iloa, mielihyvää ja jännitystä, ei pelkästään ruumiillista hyötyä.
4. Liian nopea siirtyminen erityisvalmiuksien kehittämiseen on aiheuttanut sen, ettei harjoittelussa ole jäänyt riittävästi aikaa koordinaatiivisten ominaisuuksien kehittämiseen, mikä on pysäyttänyt tekniikan kehittymisen lihashermojärjestelmän puutteellista valmiutta vastaavalle tasolle. Mitä nuorempi valmennettava on, sitä vähemmän hänellä on yleensä liikekokemusta eli taitoa suorittaa oikeita liikesuorituksia.
5. Pelaajan kokonaiskehityksen kannalta on tärkeää, että liikekuvamallit opitaan alusta alkaen oikein ja koordinaatiiviset harjoitteet aloitetaan riittävän varhain.
6. Kaikki pelaajat eivät kehity samalla tavalla ja vauhdilla, minkä vuoksi on tärkeää, että kukin pelaaja voi edetä omien resurssiensa mukaan sillä tasolla, jolla hän kulloinkin on.
7. Koordinaatioharjoittelussa on tärkeintä keskittymiskyky, sillä hyvä keskittymiskyky on erityisen tärkeää urheilumuodoissa, joissa vaaditaan hyvää taito-osaamista. Keskittymiskyvyn parantamisella päästään liikkeen harmonisuuteen, mikä ilmenee vaivattomuutena, pakottomuutena, miellyttävyytenä, rauhallisuutena, rentoutumisena, helppouden tunteena ja sisäisenä rauhallisuutena.
8. Hyvän koordinaatiokyvyn ylläpitäminen sekä rytmikäs ja rento pelityyli edellyttävät suurta liikekuvavarastoa ja jatkuvaa harjoittelua.

Koordinaatio ja hermojärjestelmä

Monipuolinen koordinaatioharjoittelu tulisi aloittaa hyvissä ajoin ennen keskushermoston lopullista kehittymistä. Tämän vuoksi lasten harjoittelussa motoriikan monipuolinen kehittäminen ajaa harjoituksen priorisoinnissa kaiken muun edelle. Hyvä koordinaatiokyky merkitsee lihasten ja hermoston välistä saumatonta yhteistyötä, jolloin valmennettavat kykenevät (ehtivät) eritellä omia reaktioitaan ja tekemiään liikesarjoja.

Koordinaation merkitys jalkapallossa

Moderni jalkapallo perustuu nopeaan pelaamiseen, jossa tempon vaihtelu tapahtuu erilaisissa rytmeissä. Menestyäkseen pelaajan on sopeuduttava pelin tempoon ja rytmiin sekä pallon kanssa että ilman palloa liikuttaessa. Hänen on osattava liikkua pelin vaatimalla tavalla niin puolustus- kuin hyökkäyspelissäkin, ajoitettava liikkumisensa oikein.

Koordinaatiokykyä vaaditaan kaikilla pelaamisen osa-alueilla. Hyvästään koordinaatiokyvystä ei ole riittävästi hyötyä, jos pelaaja ei pysty hallitsemaan palloa tarpeeksi hyvin. Hyvä pallon hallinta näkyy syötöissä, laukaisuissa, pääpelissä, pallon kuljettamisessa, pujottelussa, harhautuksissa, käännoissa, haltuunotoissa, taklauksissa ja juoksemisessa.

Vaikeat koordinatiiviset liikkeet

Huippujalkapalloilun luonteeseen kuuluu tehdä nopeita liikkeitä pienessä tilassa. Yksittäinen liikesarja on useimmiten vain muutaman sekunnin mittainen. Vaativimmat liikesarjat muistuttavat vaikeusasteeltaan sirkusliikkeitä, minkä vuoksi akrobatiataito on tärkeää. Vaikeiden liikesarjojen hallinta lisää merkittäväällä tavalla selviytymis- ja suorituskkyä itse pelissä. Huipputaitavat pelaajat hallitsevat aina tietyn standarditason.

Aivot ja koordinaatiokyky

Kaikki lapsuusajan kokemukset vaikuttavat aivosolujen kehitykseen, joten aivojen kehitys ei ole riippuvainen yksistään geeniperimästä. Ihmisen omalla ajattelutoiminnalla, tunteiden käsittelyllä ja erilaisilla ympäristötekijöillä on keskeinen asema aivotoimintojen kehityksessä. Ihmisaivoissa on noin sata miljardia hermosolua eli neuronia; joista jokainen on yhteydessä noin kymmeneentuhanteen muuhun hermosoluun. Kukin solu voi lähettää muille soluille jopa sata viestiä sekunnissa. Hermosolujen keskinäinen yhteyksien määrä on mittaamaton. Aivosolujen keskinäiset yhteydet muodostuvat erilaisista rakennelmista, jotka määräytyvät suurimmalta osin niiden kokemusten pohjalta, joita lapsi saa maailmasta.

Sensomotorinen harjoittelu

Tanokessa painotetaan sensomotorista harjoittelua, mikä käytännössä tarkoittaa sitä, että aisteja harjoitellaan erilaisten koordinatiivisten ja pallonkäsittelyharjoitusten yhteydessä erityisen paljon. Aistien harjoittelussa on tärkeässä asemassa näkökentän laajentamisharjoitukset, jolloin oleellisena harjoituksena on pään nostaminen ylös eli katseen irrottaminen pallosta. Kokemukseni mukaan sensomotorisia aistivalmiuksia ei kehitetä yleensä tarpeeksi. Esimerkiksi pään nostamiseen irti pelivälineestä puututaan liian usein pelkästään verbaalisesti, vaikka sitä on mahdollista harjoitella myös sensomotoristen harjoitusten avulla.

Kognitiivinen oppiminen harjoittelussa

On tärkeää, että valmentajat kykenevät sisäistämään alusta alkaen, miksi koordinaatiivisia harjoituksia tehdään. Parhaiten tämä tapahtuu konkreettisesti erilaisten koordinaatiivisten harjoitusten yhteydessä. Näin valmennettava oppii vähitellen tiedostamaan ja myös havaitsemaan, kuinka tärkeässä asemassa koordinaatioharjoitukset ovat koko harjoitusprosessissa. On tärkeää, että valmennettava analysoi ja tutkii omaa harjoitteluaan, suorittamiaan liikkeitä. Kunkin erillisen harjoituksen tarkoituksena on, että lapsi oppii paremmin erottelemaan liikkeet toisistaan, yhdistelemään niitä sekä luomaan uusia liikkeitä.

Miten koordinaatioharjoituksia toteutetaan

Jokainen yksittäinen liikekuva voidaan harjoitella erillisenä yksittäisenä suorituksena. Eri liikekuvamalleja voidaan myös yhdistellä, mikä tapahtuu, kun kaksi erilaista liikekuvamallia yhdistetään toisiinsa. Uuden liikekuvamallin syntyyn vaikuttaa se, millaiset liikekuvat yhdistetään toisiinsa. Oleellista on, kuinka haastavia ja vaikeita ne ovat tekijälle. Tanoke-koordinaatioharjoitukset on suunniteltu niin, että merkittävä osa liikekuvamalleista voidaan harjoitella myös yksin, ilman joukkuetta tai harjoituskaveria.

Valmennettavan liikemuistia, kykyä toistaa mallinnettuja koordinaatioliikkeitä, kehitetään systemaattisesti. Perustan tälle luo liikekuvapankki, johon on varastoitu runsaasti koordinaatiivisia liikkeitä. Mitä nuoremasta pelaajasta on kysymys, sitä enemmän on kiinnitettävä huomiota kehonhallintaan ja koordinaatiiviseen osaamiseen, jolloin erilaiset tasapainoa, ketteryyttä ja vartalonhallintaa kehittävät liikkeet ovat keskeisessä asemassa. Näitä harjoittelemalla valmennettava voi kehittää liikehermostoaan entistä vaativampien liikkeiden tekemiseen. Valmennettava pystyy tällöin käyttämään vaivattomasti käytettävissä olevan tilan hyväkseen, liikkumaan tilassa helposti ja sujuvasti. Hän oppii reagoimaan kehollaan monipuolisesti erilaisiin liikunnallisiin vaatimuksiin.

Hyvällä koordinaatiokyvyllä pyritään pelitaidon kohottamiseen. Taitavuudella tarkoitetaan tässä kykyä hallita monimutkaisia liikekokonaisuuksia ja kykyä oppia ja kehittää liikevalmiuksia muuttuvien tilanteiden mukaisiksi.

Rytmitajun kehittäminen

Koordinaatiivisessa harjoittelussa kaikki tapahtuu rytmissä; valmennettavat suorittavat liikekuvamallit muuttuvien rytmien tahdissa. Valmennuksen aikana lapset ja nuoret pystyvät itse suunnittelemaan oman rytminsä.

Nopeuden kehittäminen koordinaatioharjoituksilla

Koordinaatioharjoituksilla tähdätään ensisijaisesti ”intervaationopeuden” eli liikkumisnopeuden kehittämiseen. Mitä nopeammin ja puhtaammin pelaaja kykenee tekemään malliharjoituksen, sitä parempi. Jalkapalloilija, jolla on hyvä

koordinaatiokyky ja pallonhallintataito, pelaa useimmiten näyttävästi – vertaa kauniiseen käsialaan kaunokirjoituksessa tai puhtaaseen soittamiseen musiikissa.

Puberteetti-ien jälkeen on kiinnitettävä erityistä huomiota nopeusvoiman kehittämiseen, jolloin sekä koordinaatiokykyä että nopeusvoimaa voidaan kehittää rinnakkaisharjoitteluperiaatteella. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että tietyllä aikavälillä painotetaan jompaakumpaa ominaisuutta. Koordinaatiokykyä ja pikavoimaa harjoitellaan useimmiten kuitenkin rinnakkain, jolloin eri harjoituspäivinä painotetaan jompaakumpaa ominaisuutta.

Ulkoiset olosuhteet

Suosittellemme koordinaatioharjoitusten toteuttamiseen riittävän lämpöisiä olosuhteita. Tällaisissa olosuhteissa lihasrevähtymien vaara on pienempi ja hienomotorinen toiminnallisuus toteutuu tarkemmin. Harjoituspaikan tulisi olla myös rauhallinen.

Lapsen motorisesta kehityksestä

Otollisin ikä aloittaa jalkapallon pelaaminen on noin 6-7 vuotta. Kun koordinaatiivisten ominaisuuksien kehittäminen aloitetaan riittävän varhain, saadaan kehittymisen kannalta parhaimmat herkkyyksikaudet tehokkaimmin hyödynnettyä.

Lapsen motorinen kehittyminen on yhteydessä hermoston kehittymiseen. Lapsen oppiessa motorisia liikemalleja hänen motoriset hermopäätteensä ja myös aivojen motoriset toimintayksiköt aktivoituvat. Tällöin hankittujen motoristen taitojen nopeus ja tarkkuus kasvavat harjoittelun myötä. Keskushermoston kehityksen aikaisten motoristen virikkeiden laatu ja määrä vaikuttavat ratkaisevasti siihen, kuinka keskushermoston rakenteen suomia toimintamahdollisuuksia kyetään käyttämään hyväksi. Lasten harjoittelussa kaikki sellainen harjoittelu, joka tapahtuu koordinaatio- tai pallonkäsittelytaidon kustannuksella, on eräänlaista oikotien etsimistä. Taitojen kehittyminen ja kehittäminen antavat arvokkaan koordinaatiivisen pohjan monipuoliselle motoriselle kehittymiselle, vaikkei valmennettavasta tulisikaan jalkapalloilijaa.

Heti syntymästä lähtien ja jopa sitä ennenkin keskushermosto alkaa kerätä aistimuksia erilaisista liikkeistä, aluksi yksinkertaisista, myöhemmin monimutkaisista. Koordinaatiivisten harjoitusten aikana aivoihin tallentuu liikkeen aistikuvia, engrammeja, joita voidaan käyttää hyväksi opeteltaessa uusia koordinaatiivisia liikkeitä. Opetut taidot varastoituvat isojen aivojen kuorikerrokseen, josta liikemallit voidaan halutessa käynnistää. Käskyt ihmisen tahdonalaisiin lihaksiin kulkevat keskushermoston motorisia liikeratoja pitkin.

Ihmisellä on olemassa liikunta-aisti, joka välittää tiedot vartalon asennoista ja liikkeistä sekä työhön tarvittavasta voimasta. Motorinen liikemuisti säilöo erilaisia liikekuvamalleja aivoihin aistikanavien välityksellä. Lyhyesti voisi sanoa, että koordinaatiivinen oppiminen perustuu lihasmuistiin. Muisti ja uusien koor-

dinatiivisten liikkeiden oppiminen tapahtuu solurakenteessa. Mitä enemmän ja laadukkaammin harjoitellaan, sitä enemmän aktivoidaan hermoston toimintaa, mistä seuraa koordinatiivinen kehitys.

Valmennuksen kohteena oleva lapsi tarvitsee mallin niistä liikekuvista, joita hänelle on tarkoitus opettaa; vasta sitten hän on valmis omaksumaan ne.

Lapsen liikunnallisen aktiivisuuden virittäminen

Lapsen liikunnallista aktiivisuutta voidaan edistää muun muassa seuraavilla tavoilla:

- 1. Kehon kontrollia lisäämällä**
 - kehittää lapsen liikemuistia, kykyä toistaa omia ja toisten liikkeitä.
- 2. Rytmitajua lisäämällä**
 - lapsi pystyy liikkumaan muuttuvien rytmien tahdissa
 - lapsi pystyy suunnittelemaan oman rytminsä tehdäkseen tietyn vaikutelman.
- 3. Ilmaisukykyä kehittämällä**
 - lapsi pystyy ilmaisemaan mielialojaan liikkeen avulla erilaisin elein ja asennoin (ärsyke voi olla sanallinen, kuvallinen tai musiikillinen)
 - lapsi oppii käyttämään liikesarjoja vaihtelevasti.
- 4. Liikkumisideoita kehittämällä**
 - lapsi pystyy keksimään uusia ja mielenkiintoisia liikkumisideoita.
- 5. Musiikkiin reagointia kehittämällä**
 - lapsi pystyy reagoimaan eri tavoin erilaiseen musiikkiin
 - lapsi kykenee osoittamaan rytmi- ja ilmaisutajua
 - lapsi pystyy vaivattomasti aistimaan käytettävissä olevan tilan, eri tasoja, liikkumaan tilassa helposti ja sujuvasti
 - lapsi pystyy ennakoimaan toisen liikkumisen jaetussa tilassa
 - lapsi pystyy reagoimaan kehollaan kääntyen ja pyörien.

Jalkojen koordinaatiokyvyn harjoittelu

Koska jalkapalloilussa palloa käsitellään pääasiassa jaloilla ja koska jalkoihin tulee hermoratoja merkittävästi vähemmän kuin käsiin, tulee jalkojen koordinaatiokyvyn (hermottamisen) harjoittamiseen käyttää merkittävästi käsien harjoittamista enemmän aikaa. Tämän vuoksi myös pallon kanssa harjoittelu olisi aloitettava mahdollisimman varhain. Pallon kanssa harjoittelu tulisi aloittaa reilusti alle 10-vuotiaana.

Tikapuumalli

Koordinaatioharjoittelussakin käytetään tikapuujärjestelmää, jossa vaatimukset ja tavoitteet kasvavat sitä mukaa, kun valmennettavat siirtyvät liikekuvamallista toiseen. Tikapuujärjestelmän avulla pystytään luomaan valmennettavalle hänen kasvuaan, kehitystään ja motivaatiotaan myötäilevä järjestelmä.

Jalkapalloilijan lahjakkuustekijät

1. Taito-ominaisuudet

- absoluuttinen taito (kuinka taitava pelaaja on)
- taidon kehittämisnopeus.

2. Fyysiset ominaisuudet (voima, nopeus, kestävyys)

- absoluuttiset arvot
- ominaisuuksien kehittämisen nopeus.

3. Rakennetekijät

- pituus, paino (ennusteet).

4. Psyykkiset ominaisuudet

- tahdonvoima (kyky selviytyä hyvin hetkellisistä suorituksista,
- kuten esimerkiksi harjoitus- tai kilpailutilanteesta)
- tahtokestävyys/sitoutuminen (kyky selviytyä monta vuotta kestävästä valmentautumisesta kohti lopullista päämäärää).

Koordinaatiohäiriöt

Koordinaatiohäiriöllä tarkoitetaan sitä, että kerran opittu liikemalli vääristyy. Tavallisesti koordinaatiohäiriöiden syy on heikko keskittyminen, virheelliset lihaksiston aistimukset, sairaudet tai vammat, väsymys tai ylipaino, ylipaino tai epäsuhta lihasten välillä.

Koordinatiivisten liikkeiden testaaminen

Koordinatiivisten liikkeiden tekeminen Tanokessa edellyttää, että opittujen liikkeiden määrää kyetään mittaamaan. Mittaamiselle voidaan asettaa tiettyjä, ennalta sovittuja vaatimuksia.

Taitojen oppiminen sisältää muun muassa seuraavat asiat:

1. Yleistaitavuus

Tämä on kykyä oppia erilaisia taitosuorituksia ja hallita taitovaatimuksia.

2. Koordinatiiviset valmiudet

Niitä ovat reaktiokyky, suuntaamiskyky, tasapainokyky sekä liikkeiden aistiminen, yhdistäminen sekä muunteleminen.

3. Lajikohtainen taitavuus

Tämä tarkoittaa liikekuvamallien hallitsemista ja niiden soveltamista ja käyttämistä pelinomaisten vaatimusten mukaisesti.

4. Välineen hallinta

Tämä tarkoittaa pallon hallitsemista mahdollisimman monessa pelitilanteessa.

5. Henkilökohtainen tyyli

Jokaisella pelaajalla on henkilökohtainen tyyli suorittaa liikekuvamalleja ja pelata jalkapalloa. Valmennusprosessin aikana tulee suosia persoonallista tyylikäyttäytymistä.

Koordinaation lait:

1. Mahdollisimman pienin ponnistuksin mahdollisimman suuri hyöty.
2. Liikekuva muodostuu vähitellen vaistomaiseksi.
3. Harjoituksella pyritään mahdollisimman taloudelliseen koordinaation toteuttamiseen.
4. Turhat sivuliikkeet karsitaan pois.
5. Uusien malliliikkeiden oppimisen lähtökohtana on hidaskuvallinen tekeminen; vasta sitten, kun liikekuvat hallitaan riittävän hyvin, liikettä aletaan nopeuttaa.
6. Suoritukset on osattava molempiin suuntiin (oikea–vasen).

Suorituspuhtaus on tärkeämpää kuin suoritusnopeus. On tärkeää, että koordinaatiivisia liikkeitä ei tehdä aina maksiminopeudella, sillä hitaammin tehdyt koordinaatiiviset liikkeet ovat vastapaino nopeasti tehdyille liikkeille. Hitaasti liikuttaessa voidaan kiinnittää enemmän huomiota pieniin nyansseihin, esteettiseen puoleen – vertaa musiikissa hitaiden kappaleiden soittamiseen, esimerkiksi hidas jazzvalssi on vaikea saada svengaamaan.

Koordinaatiivisuutta säätelevät seuraavat asiat:

1. Sensomotorinen kyky

Pelaaja keskittyy kaikilla aisteilla pallon, käsien tai jalkojen seuraamiseen – erityisesti näkö-, kuulo- ja tuntoaisteilla.

2. Joustava hermojärjestelmä

Joustava hermojärjestelmä tarkoittaa sitä, kuinka nopeasti pelaaja pystyy muuttamaan liikkeitään uusissa pelitilanteissa, jolloin tärkeää on, että hermoradat ovat saaneet tarpeeksi harjoitusta.

3. Lihasten hallinta

Lihasten hallintaa joudutaan käyttämään esimerkiksi silloin, kun päätetään, kuinka paljon lihasvoimaa tarvitaan tiettyyn liikkeeseen. Voiman lisäksi lihasten hallitsemiseen liittyvät oleellisesti nopeusominaisuudet ja tahtotekijät.

HAATAJANA JUMPPAPALLO

Nykyaikaiseen lapsuuteen sisältyy yhä vähemmän aktiivisuutta, joka turvaisi kasvavan kehon sopusuhtaisen varttumisen. Olemme todenneet ison voimistelupallon oivaksi välineeksi paitsi tasapainotaitojen kartuttamiseen lonkan ja keskivartalon liikkuvuuden ja lihaskunnon kohentamiseen. Oikukas reaktiivinen pallo myös motivoi poikkeuksellisella tavalla, sillä se haastaa lasten ja nuorten luontaisen kokeilunhalun ja kekseliäisyyden.







- ◀ Jumbapallon liikeherkkyyteen
- ◀ ja elastiseen voimaan tutustutaan muun muassa kevyin hyppyliikkein, vatsarullauksin, taivutuksin ja kierroin asennoissa, joissa kädet tai jalat tukevat maahan. Alusta alkaen harjoittelussa kohdistuu hyödyllistä kuormitusta keskivartaloon. Tässä on kuitenkin huomattava, että selän liiallisia taivutuksia on aina yksilöllisesti valvottava.

- ▲ Nousu polviseisontaan isolle pallolle
- ◀ suoritetaan keskittyen ja rauhallisesti hengittäen. Erilaiset vaaka-asennot, koukkuistunta ja 'linkkari' kuuluvat seuraavaan vaiheeseen. Ilman tukea suoritettavat vaativat liikkeet ilmentävät uusia herkistyneitä tasapainotaitoja.





- ▼ Koko keho ohjaa kimmoisaa palloa kenguru-hypyssä.
- ◀ Kierrot pallon päällä tehdään molempiin suuntiin.
- ▲ Sensomotorista hienosäätöä: pusku vaaka-asennossa.
- ▶ Jumppapalloilla otetaan tuntumaa saksipotkuun.





- ▲ Tiiviissä ryhmässä pallonkuljettajan on otettava huomioon muiden liike.
- ▼ Kelaus jumppapallolla on nuorten pelaajien omia kehitelmiä.
- ▼ Tässä liikkuvuusharjoite on toteutettu palloviestinä.





Jumppapalloa käytetään kevyenä vastuksena jo varhaisessa valmennusiässä käsien, hartiasuudun ja keskivartalon lihasten herättelyyn.

Tämän aukeaman kuvissa esitetään kaksi vipunostoa (eteen ylös, taakse ylös) ja alaselkää kuormittava kierto. Vipunostossa taakse vatsalihakset pyöristävät selän, muissa liikkeissä selkä pidetään suorana. Leveässä haaraistunnassa suoritetaan myös kevyitä sivutaivutuksia, heiluriliikkeitä ja yläpyörytyksiä.







- ▲ Nilkan vuorottainen nosto
- ▶ polvelle mahdollistaa pehmeän heiluriliikkeen, joka vahvistaa selkärangan lihaksistoa ja lisää sen liikkuvuutta sivusuunnassa. Alakuvassa rytmikkäät jalannostot varpaille tuottavat vastaavan eteen-taakse keinuvan liikkeen. Huomaa: jumppapallolla suureen osaan harjoitteista sisältyy kehon tasapainotaitoa edistävä dynaaminen tekijä.
- ◀ Kymmenen vuoden vaiheilla kun on mahdollista aloittaa lihasten järjestelmällisempi vahvistaminen, lisätään harjoitteiden kuormittavuutta. Yläkuvassa vaikeutettu punnerrus, alakuvassa kurkistus.





- ▲ Kevyt mutta hyödyllinen rullaus vahvistaa suorien vatsalihasten alaosaa.
- Vatsalihasten ja lonkan koukistajien harjoittamista jumppapallolla. Alakuvan kahden pisteen tuenta tekee harjoitteesta vaativan tasapainoliikkeen, josta on paljon hyötyä saksipotkuharjoittelussa (vrt. saksipotkukuva edellä).





- ▲ Yläkuvassa harjoitetaan kyljen nostovoimaa. Harjoitteessa pallo toimii kevyenä kuormana ja jalkojen asentoa vakauttavana välineenä.
- ▲ Alakuvassa rintalihaksia ja olkapään lihaksia vahvistava dippi.

Oikealla nousu linkkuveitsiasentoon. Liike on aloitettu selinmakuulta pallon ollessa suorilla käsillä maassa. Pallo siirretään linkkariasennossa jaloille. Kehon jälleen suoristuessa pallo koskettaa jalkojen välissä maata. Melko raskas monivaikutteinen lihasharjoite.

4. Tasapainon hallinta

Eri lihasryhmien välinen tasapaino on tärkeä ominaisuus, joka liittyy oleellisesti eri kehonosien liikkuvuuteen.

5. Biomekaniikka

Kehon biomekaniikan avulla voidaan selvittää vartalon eri painopisteet. Jokaisen liikkeen tekeminen edellyttää tietynlaista kehon tasapainoa. Sensomotoriset signaalit kertovat kehomme tasapainotilasta ja lihasvoimastamme.

Liikkeiden tekniikan valvominen

Koordinatiivisten liikkeiden valvominen tapahtuu valmentajan ja valmennettavan toimesta. Valvomisessa on kiinnitettävä huomiota:

1. Liikkeiden tarkkuuteen.
2. Liikkeiden monimutkaisuuteen.
3. Liikkeiden ajoitukseen.
4. Uuden liikkeen oppimisaikaan.
5. Liikkeiden taloudellisuuteen.
6. Reaktiokykyyn.
7. Liikkeiden erittelyyn.
8. Tasapainoon.

Virheiden korjaaminen

Virheitä korjattaessa on tärkeää todeta, onko kysymyksessä varsinainen tekninen virhe vai onko syynä heikko harjoittelu tai puuttuva keskittymiskyky.

Koordinaatio liikekuvamallien opettamisen perusteista

1. Aloittelevat pelaajat

Aloittelevalla pelaajalla tarkoitetaan tässä vasta mukaan tullutta valmennettavaa, harjoittelematonta. Tällaisen valmennettavan opetuksessa on kiinnitettävä erityistä huomiota peruskoordinatiivisten liikkeiden hallintaan, jolloin perusharjoitteita, eri ominaisuuksia, kehitetään tasapuolisesti. Tällaisia liikkeitä ovat muun muassa eri suuntiin juoksemiset, hyppelyt, päkiöiden varassa liikkuminen, lantion eteen vieminen, nilkkojen ojennukset hyppimisessä ja käsien käyttö. Aloittelijoita varoitetaan erityisesti liiasta innostumisesta, jolloin vauhtia lisätään liikeratoihin niin paljon, että tekniikka kärsii ja oppiminen hidastuu.

2. Pitemmälle ehtinyt pelaaja

Pitemmälle ehtinyt pelaaja voi lisätä liikenopeutta ja sensomotorisia harjoituksia kehityksensä mukaisesti.

3. Korkean suoritustason omaavat pelaajat

Tässä vaiheessa pelaaja pääsee koordinatiivisessa harjoittelussa jo helpommalla, koska hän osaa jo niin suuren määrän liikekuvamalleja, että hän voi keskittyä entistä enemmän lajinomaiseen harjoitteluun ja suorituspuhtauden ja liikelaajuuksien hiomiseen.

Mitä pitemmälle valmennettava edistyy koordinaatiokyvyssään, sitä enemmän harjoittelua muutetaan pelinomaiseksi. Kun liikeradat ovat riittävän puhtaita ja nopeita, voidaan pallo ottaa mukaan useimpaan harjoitteluun. Käytännössä tämä tarkoittaa entistä nopeampaa liikehdintää ja sen suorittamista paineen alaisena. Korkeampitasoisissa koordinatiivisissa osaamisessa yhdistyvät hyvään taito-osaamiseen myös fyysiset tekijä – voima, liikkuvuus, ketteryys ja nopeus.

Herkkyiden merkityksestä

Koordinatiivisten harjoitusten avulla opitaan aistimaan ja tiedostamaan voimankäyttöön ja liikkeen hienosäätöön liittyvät erottelut. Tällainen liikunnallinen säätökyky rauhoittaa ja eheyttää. Sen avulla avataan uusia yhteyksiä omaan itseen, pieniinkin sisäisiin liikkeisiin, olkoon ne sitten näkyviä liikkeitä tai tunteen tai ajatuksen liukahduksia. Tanoke-valmennuksessa valmennettavan keho on kuin instrumentti, joka soi hyvän soittajan käsissä kauniisti ja herkkävireisesti.

Avaruudellisen suuntaamiskyvyn kehittäminen

Valmennettavan avaruudellista suuntaumiskykyä tulee harjoituttaa monipuolisesti liikkuen eteen–taakse–oikealle–vasemmalle, pyörien–hyppien, erilaisilla kaltevilla pinnoilla ja tasapainolaudalla.

Askelnopeudesta

Nopeuden harjoittaminen nopeiden jalkaliikkeiden (nopean jalkatyön) avulla on jalkapalloilussa erityisen tärkeää hermolihajärjestelmää ”nopeustyyppiseksi” muokattaessa. Nopeasti askeltavilla on yleensä enemmän nopeita lihassoluja (yli 50 prosenttia) jalkapallon keskeisistä lihaksista.

Tässä yhteydessä on syytä korostaa valmennettavien kronologisen ja biologisen iän aiheuttamia testosteroniarvojen suuria eroja. Puberteetti-ikä jälkeen kohonneet testosteroniarvot tuovat automaattisesti lisää räjähtävää voimaa, joka on helppo muuttaa nopeudeksi. Tässä kehitysvaiheessa varhaisnuoren tai nuoren maksimaalinen nopeus (30 metrin juoksu) voi kohota 5 - 10 prosenttia.

Rentouden merkityksestä

Jos koordinaatioharjoitusta jatketaan liian pitkään ja yksipuolisesti liikaa lihaksia rasittamalla, nopeusominaisuudet kärsivät ja lihaksiin jää eräänlainen kestojännitys. Valmennettava ei osaa tällöin yksittäisen harjoitteen loputtua katkaista suoritusta, vaan jatkaa sitä mielessään, jolloin stressaantunut olotila ja lihasjännitys jäävät kiusaamaan. Kestojännityksen syntymisen estämiseksi rentoutetaan tietty lihas, lihasryhmä tai kehonosa.

5

Liihashuolto ja liikkuvuuden kehittäminen

Kehomme on ajatustemme ja uskomustemme tulkki. Se puhuu meille jatkuvasti, kunhan vain osaamme kuunnella sen viestejä. Venytys- ja muiden lihashuoltoharjoitusten yhteydessä opitaan kehoon liittyvä uusi kieli – kieli, jota voidaan hyödyntää missä ja koska tahansa. Kehon kieli perustuu kehonkaavan ja kehonkuvan hahmottamiseen.

A. Kehonkaavaan sisältyvien liikkeiden tiedostaminen

1. Tietoisuus ympäristöstä.
2. Käsitys omasta suorituskyvystä.
3. Tunne-elämykset.

Mitä selvempi käsitys ihmisellä on omasta kehonkaavastaan, sitä paremmin hän tuntee myös hallitsevansa liikkeensä. Tätä tietoisuutta omasta kehosta voi parantaa keskittymällä ”kuuntelemaan” lihasaistia eli kinesteettistä aistia. Sen muodostavat lihassukkulat, nivelreseptorit, tuntohermo, selkäydin, aivoverkosto ja isot aivot. Kinesteettisen aistin herkkyyks on varsin erilainen eri ihmisillä. Näin ollen myös taidon kehittymisen edellytyksenä oleva motorinen oppimiskyky on erilainen. Kinesteettinen havaintokyky kertoo meille lihastemme jännitystilojen voimakkuudesta, rentoutumisesta ja liikkeistä. Se on tärkeitä esimerkiksi tasapainolle ja voiman käytölle. Sillä on myös merkitystä kehon koordinoinnille.

B. Kehonkuva

Kehonkuva on kehon psyykkinen malli. Se sisältää käsityksen tai tuntemuksen omasta kehosta. Jos ihmisellä on huono käsitys itsestään, on kehon asento yleensä myös huono. Liikkuminen lisää itsetuntemusta ja lihaskuntoa, jotka molemmat parantavat kehonkuvaa.

Tasapainoinen keho

Huippusuoritukset ovat monen eri tekijän yhteissumma, jolloin venyttelyn ja muun lihahuollon osuus on myös tärkeää. Tasapainoinen keho, yksittäisten

siirtyvät lähemmäksi toisiaan ja puristavat hermoja, jolloin lihakset alkavat työskennellä harjoittelijaa vastaan. Sen sijaan, että lihakset tukisivat taitosuoritusta, ne estävät pelaajaa liikkumasta vapaasti. Jos näiden lihasryhmien lihakset ovat lyhyet ja kipeät, sinun on vaikea tehdä hyviä taitosuorituksia. Tämän vuoksi venyttely kuuluu taitopelaajan jokaiseen harjoituskertaan.

Venyttelytekniikoita on erilaisia, ja niiden käyttö määräytyy tarkoituksen mukaan harjoittelun eri osioissa ja valmennettavan yksilölliset tarpeet huomioiden. Kannattaa muistaa, että tahdonalaiset lihaksemme ovat jatkuvassa lievässä supistustilassa. Tätä tilaa kutsutaan normaaliksi lihastonukseksi eli lihasjänteudeksi, joka ylläpitää esimerkiksi pystyasentoamme. Lihastonuksen perustana on venytysrefleksi, jonka saa aikaan lihaksessa oleva venytykselle herkkä lihaskäämi. Jännittyneen lihaksen lihastonus on lisääntynyt, mitä kutsutaan usein kestojännitykseksi tai ylijännitykseksi.

Lihasten viskositeetti

Lihasten viskositeetti on lihasten sisäistä vastetta, joka jarruttaa liikettä. Se on riippuvainen harjoittelun määrästä ja laadusta: Kova ja raskas harjoittelu nostaa lihasten viskositeettia. Lepo ja kevyt harjoittelu puolestaan vaikuttavat viskositeettiin alentavasti. Tämän vuoksi ennen ottelua tai nopeus- ja taitoharjoituksia ei pitäisi tehdä raskaita harjoituksia. Kokonaisvaltaisen ja hyvin suunnitellun valmennusprosessin kannalta erityisen tärkeää on venytysten sekä erilaisten voimisteluliikkeiden suorittaminen. Ne kohottavat ja säilyttävät lihasten sidekudosten ja verisuonten valmiutta ottaa vastaa jalkapallossa tarvittavaa suoritusvalmiutta.

Venyttelyn merkitys lapsuus- ja nuoruusvaiheessa

Lapset – varsinkin pikkulapset – ovat yleensä luonnostaan notkeita ja lapsen aktiivinen ja passiivinen liikuntakoneisto on yleensä hyvin joustava. Lapsen liittyttyä jalkapalloseuraan yleisen liikkuvuuden harjoittelun tulee olla riittävän runsasta, samoin koordinaatioharjoittelun, jota ei voida aloittaa koskaan liian varhain.

Lasten ja nuorten ei ole aina helppoa huomata, mitä kaikkea hyötyä venyttelystä on. Onneksi valmentajat ja muut aikuiset tai varttuneemmat pelaajat voivat auttaa heitä ymmärtämään venyttelyn hyödyllisyyden. Valmennuksen (ohjauksen) yhteydessä lapset kannattaakin totuttaa voimistelemaan ja venyttelemään, mikä voidaan aluksi tehdä leikinomaisesti. Valmentaja on vastuussa lapsivalmennettaviensa liikkuvuuden kehittämisestä, minkä vuoksi hänen on otettava huomioon liikkuvuuden kehittämiseen liittyvät erityispiirteet, sillä myöhemmin notkeusharjoittelun aloittaminen tuntuu usein vastenmieliseltä. Myös liikkuvuusharjoituksissa on tärkeää, että toiminta kiinnostaa lapsia. Tällöin valmennuksessa käyttökelpoisten harjoitusten ja harjoitusmuotojen valinnalla on suuri merkitys.

Liikkuvuuden harjoittelu eri ikäkausina

Liikkuvuuden kehittämisen paras herkkyyskausi jalkapallovalmennuksen kannalta on noin 8 - 13 vuoden iässä, jolloin liikkuvuuden kehittämiseksi tulisi tehdä runsaasti työtä. Näinä vuosina selkärangan, lonkan ja olkanivelten liikkuvuus kehittyy enää niissä suunnissa, joissa sitä kehitetään. Selkäranka on notkeimmillaan noin 8 - 9 vuoden iässä. Ellei notkeusharjoitteluun kiinnitetä huomiota, lonkka- ja olkanivelissä tapahtuu yleensä heikkenemistä. Myös polven koukistajalihaksissa saattaa tapahtua kiristymistä. Nivelliikkuvuuden suotuisin kehityskausi ajoittuu kolmannen ja kahdeksannen ikävuoden väliin, ja se on tehokkaimmillaan noin kahdeksan vuoden iässä. Liikkuvuus huononee merkittävästi harjoittelun loputtua. Erityisesti tulee hyödyntää liikkuvuuden herkkyyskautta, jotta lapsi tottuu ja mieltyy venyttelemään riittävästi, mistä on hyötyä myöhemminkin.

Liikkuvuutta tulee harjoitella niin, että maksimiraja saavutetaan mahdollisimman usein harjoituksen kestäessä. Liikkuvuuden kanssa samoihin aikoihin kehittyvät myös nivelsiteet, mikä vähentää vammojen syntymistä. Niinpä nivelsiteiden vahvuus saavutetaan parhaiten kasvuiässä tapahtuvalla monipuolisella liikunnalla. Liikkeiden ääriasennot saavutetaan parhaiten hitailla, pehmeillä venytyksillä; kovia nykäyksiä ja äkillisiä venytyksiä on vältettävä. Notkeusharjoittelulla on erityistä merkitystä lonkka- ja olkanivelten sekä selän toiminnalle.

Murrosiän kasvupyrähdys

Murrosiän kasvupyrähdyksen yhteydessä ja myös sen jälkeen notkeuden kehittämismahdollisuudet heikkenevät ratkaisevasti, joten valmentajien asiantuntemus joutuu todelliselle koetukselle. Kannattaa muistaa, että kasvu on yksilöllistä, minkä vuoksi eri valmennettavien välillä havaitaan kömpelyydessä suuria eroja. Pituuskasvun lisääntymisen ja passiivisen liikuntakoneiston mekaanisen kuormittavuuden pienenemisen vuoksi liikkuvuus heikkenee, joten liikkuvuuden parantamisella tulee olla keskeinen osa kokonaisharjoittelussa. Kasvupyrähdyksen aikana on lihasten kiinnityskohtien vammojen estämiseksi vältettävä äärirajoille meneviä venytyksiä (ei passiivisia venytyksiä). Erityisesti polvet ja jänteiden kiinnityskohdat ovat hyvin herkkiä ylikuormitukselle. Niinpä suosittelemmekin käytettäväksi valmennettavan oman lihastyön avulla toteutettavia venytyksiä. Erityisesti tulee varoa selkärangan ja lonkan virheellistä kuormittamista samoin kuin kierto- tai taivutuskuormituksia. Pituuden nopea muutos johtaa entistä helpommin rasitusvammoihin.

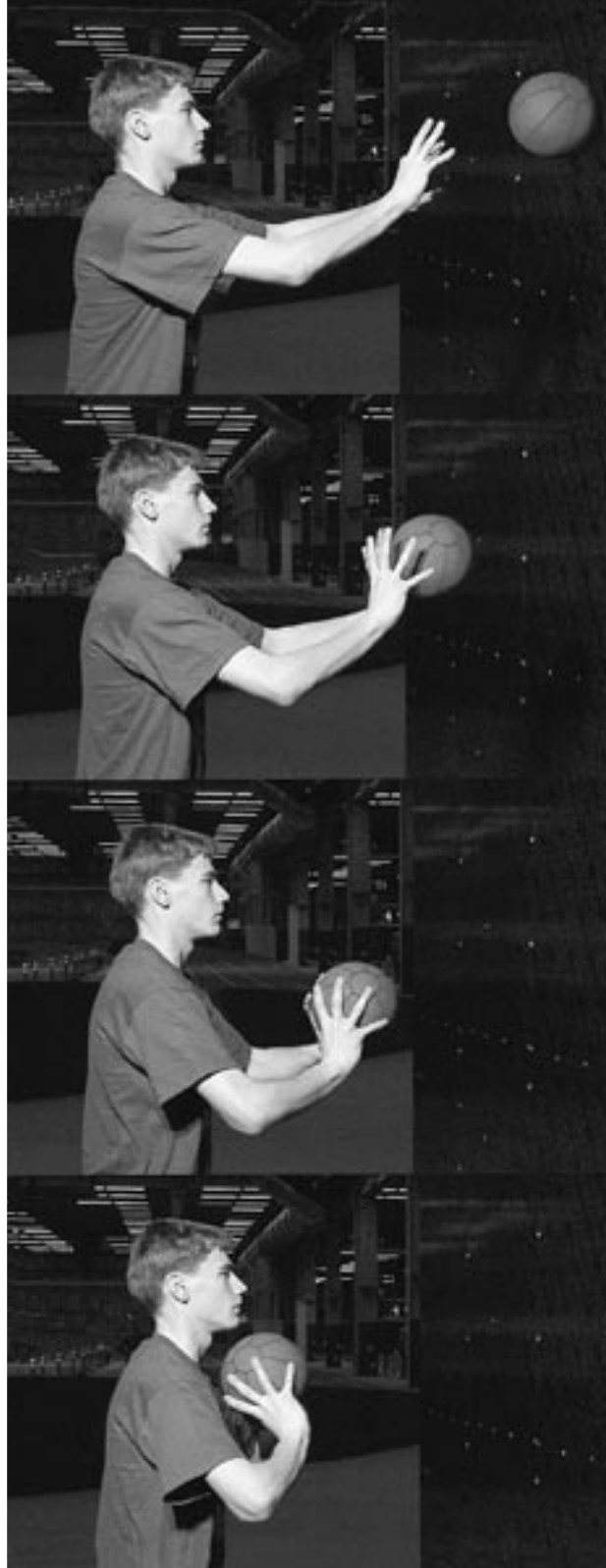
Kasvupyrähdyksen jälkeen uusia liikkeitä ja tekniikoita on hankalampi oppia. Nopea pituuskasvu rajoittaa etenkin uusien monimutkaisten liikkeiden oppimista, joiden määrää voidaan tietoisesti tässä ikävaiheessa tilapäisesti vähentää. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että kysymyksessä on tilapäinen suoritustason heikkeneminen. Hyvällä lihastasapainolla on suuri merkitys valmennettavan uralla, ja lapsena ja nuorena opitut oikeat liikkumistavat (kehon käyttö) säilyvät pitkään.

ENEMMÄN KUIN PALLOSEINÄ

Esittelemme seuraavilla sivuilla monipuolisesti valmentautuvan nuoren maalivahdin harjoitteita Helsingin Liikuntamyllyn kuntopalloseinällä. Kun käytettävissä on valikoima kevyitä, kimmoisuudeltaan vaihtelevia kuntopalloja, erityisesti nuori maalivahti voi kehittää sekä lihaskuntoa ja liikkuvuutta että pallotuntumaa ja reagointikykyä. Monien lajien nuorille harrastajille palloseinät tarjoaisivat mielekkään harjoitusympäristön, mutta ne puuttuvat useimmista varustelluistakin liikuntapaikoista.



Palloseinällä heitot ja paluupallojen haltuunotot kehittyvät liikesarjoiksi, jotka voidaan toistaa yhä uudelleen halutulla tavalla. Oikean pallo-otteen kehittäminen kuten myös vaimennusliikkeen syventäminen tapahtuvat luontevasti palloseinällä.





◀ Perusheittoihin lisätään kevyitä taivutuksia. Muuttamalla hitaasti kehon kaltevuuskulmaa heittosarjan aikana kuormitus jakaantuu tasaisemmin ala-selän aralle alueelle.

▲ Heitot koukkuistunnassa kehittävät olka-, rinta- ja selkälihasten lisäksi vatsalihaksia. Jos heittoihin lisätään kiertoliike (vrt. edellisen aukeaman kuva), kylkien lihakset kuormittuvat. Heitot voidaan myös suorittaa voimakkaasti heilahtavana kokovartaloliikkeenä, jolloin jalat osallistuvat sinkovoiman tuottamiseen.

► Selin tapahtuvissa laajoissa kiertoheitossa kuormitetaan kokonaisvaltaisesti selän, rinnan ja hartianseudun lihaksia. Tekniseen puhtauteen kiinnitetään huomiota, jotta heittoasento pysyy riittävän suorana.

▲ Kahden käden heittojen lomassa harjoitellaan yhdellä kädellä. Kuvassa oikean käden vipuheittoon on yhdistetty oikean jalan heilahdusliike. Harjoite jatkuu toisella kädellä suoritettun joustavan haltuunoton jälkeen vastaavalla heitolla toisen jalan alta.







◀ **Hallitussa Huge-heitossa ja paluupallon haltuunotossa yhdistyvät kehon hyvä liikkuvuus ja lihaskunto sekä tasapaino- ja pallonkäsittelytaito.**

▲ **Selin suoritettavat heitto- ja haltuunottoharjoitteet, jotka sisältävät kiertoliikkeitä, kehittävät sensomotorista nopeutta.**

▲ **Yhden käden kiertoheitto takaa ja pallon haltuunottaminen samalla kädellä jälleen kehon etupuolelta kehittää toistuvana liikesarjana hartianseudun ja alaselän liikkuvuutta sekä käden koordinaatiotaitoja.**



◀ Tässä harjoitteessa ranteiden ja sormien liikkuvuus ja voima ratkaisevat heiton onnistumisen. Sokkokoppi puolestaan edellyttää pallon liikeradan ennakkointitaitoa ja täsmällisesti ajoitettua käsien ja sormien yhteistoimintaa.

▶ Palloseinä voi opettaa keholle poikkeuksellista aistiherkkyyttä. Lepakkoharjoitteessa on tunnettava käden liikkeen suunta ja voima, tarkkailtava pallon törmäysään vaihtelua sekä kyettävä tekemään hienovaraisia korjausliikkeitä.



lihasten kunto sekä kehon asentojen ja liikkeiden hallinta auttavat hyödyntämään lihaksia erikseen sekä yhdessä. Lihasten venyvyys ja nivelten liikkuvuus parantavat ketteryyttä, juoksunopeutta, koordinaatio- ja akrobatiakykyä sekä ponnistus- ja potkuvoimaa.

Jalkapallokentillä näkee usein heikon lihastasapainon ja liikkuvuuden omaavia pelaajia, joiden voiman käyttö sekä lihasten ja nivelten liikkuvuus on epätaloudellista ja tehotonta. Taitavuuden esteenä voivat olla heikko lihas-kunto, ”ylipaino”, epätaloudellinen lihastoiminta, huono lihasten yhteistyö (koordinaatio), rakennevirheet, väärä ja puutteellinen hengitystekniikka tai ylijännittäminen. Edellisten suoritusta heikentävien seikkojen välttämiseksi harjoittelun tulee sisältää riittävästi liikkuvuusharjoituksia ja liikkuvuutta kontrolloivia testejä.

Liikkuvuus- ja lihashuoltoharjoitusten avulla pyritään ennen kaikkea hyvään lihastasapainoon. Tämä mahdollistaa oikeassa järjestyksessä tapahtuvan sekä mahdollisimman taloudellisen ja tarkoituksenmukaisen hyvin koordinoitujen liikkeiden sarjan. Tällöin luut, nivelet ja lihakset kuormittuvat optimaalisella tavalla. Lihasten toiminnan koordinatiiviseksi perustaksi liikekuvamalleja teh-täessä kehittyvät myös hermokeskusten väliset yhteydet, kuten vastavaikuttaja-lihasten käänteistoiminta. Tällöin ojentajien supistuessa vastavaikuttajalihakset – koukistajat – rentoutuvat ja päin vastoin.

Mitä liikkuvuus on?

Liikkuvuus on rakennetekijöihin laskettava fyysisen kunnon osa-alue, joka on riippuvainen niveltä ympäröivien nivelsiteiden, jänteiden ja lihasten venyvyydestä ja lihasvoimasta. Jalkapallossa tarvittava liikkuvuuden ihannetaso on tärkeä edellytys fyysisen kunnon muidenkin osa-alueiden kehittämiseksi.

Liikkuvuudella tarkoitetaan kykyä tehdä liikkeitä, joiden laajuus on hyvin suuri. Liikkuvuus jaetaan aktiiviseen ja passiiviseen liikkuvuuteen. Aktiivinen liikkuvuus tarkoittaa tällöin suurinta liikelajuutta, jonka pelaaja pystyy saavuttamaan itsenäisesti, ilman toisen henkilön tai apuvälineen apua. Aktiivinen liikkuvuus on määrällisesti heikompi kuin passiivinen. Aktiivista liikkuvuutta kehitetään niveltä liikuttavia lihaksia supistamalla – esimerkiksi jalan heilahduk-silla – ylös, eteen, taakse ja sivuille. Passiivinen liikkuvuus tarkoittaa nivelten maksimaalista liikkuvuutta, jonka pelaaja saa aikaan jonkin ulkopuolisen voiman tai laitteen avulla.

Miten lihakset toimivat?

Lihaskoostuu supistumiskykyisistä lihassoluista, joiden tilavuus kasvaa harjoittelun tuloksena. Voimakas ja hyvin toimiva lihaksisto vähentää niveliin kohdistuvaa räsytystä ulkoisen voiman vaikuttaessa, mikä vähentää nivelten vahingoittumista.

Lihasten supistuessa luut liikkuvat. Jos lihakset kiristyvät ja lyhenevät, luut

Liikuntayksikön toiminnasta ja lihasten rakenteesta

Jokainen liike saa alkunsa sensomotorisista yksiköistä. Aivoissa syntyy tällöin viestejä, jotka kulkevat hermostoa pitkin lihaksiin ja kertovat niille, miten pitää milloinkin liikkua tai venytellä. Keskittymällä tähän prosessiin ja tekemällä liikkeet oikein opitaan kehittämään tietoisuutta mielen ja kehon yhteistoimivuudesta.

Ihmisen liikuntayksikkö ottaa vastaan sähköisiä ärsykeitä, jotka lähtevät aivoista, liikkuvat selkärankaa alas aksonia eli hermoyhdistintä pitkin ja päättyvät lopulta tiettyyn lihaskimppuun, joka supistuu. Lihaksen toiminnan laukaisevat yksittäiset liikuntayksiköt yhteisesti.

Jokainen lihas muodostuu lukuisista lihassyistä ja liikehermoista, ja jokainen hermosolu (liikehermosolu) alkaa selkäytimestä. Selkäydin poikkeaa muista keskushermoston osista siten, että se toimii refleksinomaisesti ja reagoi ulkoisiin ärsykkeisiin nopeasti ilman ylimmillä aivotasoilla tapahtuvaa tiedostusta. Aksoni kulkee ytimistä lihassyiden muodostamaan kimppuun ja jakautuu siinä osiksi, jotka yhdistyvät kunkin lihassyyn päässä olevaan motoriseen päätelevyyn. Käs- kyt ihmisen tahdonalaisiin lihaksiin kulkeutuvat keskushermostosta motorisia liikehermoratoja pitkin. Yhden motorisen yksikön lihassolut ovat hajallaan lihaksessa, jossa on – sen toimintojen mukaisesti – muutamasta kymmenestä muutamaan sataan motorista yksikköä.

Lihaksia ympäröi peitinkalvo, jonka sisällä on kalvon ympäröimiä pieniä rakenneosia. Kun lihasten ympärillä olevaa kalvoa venytetään, lihaksen vastus vähenee ja lihas rentoutuu ja pystyy toimimaan entistä tehokkaammin. Lihaksen venyttäminen tapahtuu ”synnynnäisenä” motorisena perusrefleksinä – venytysrefleksinä, joka syntyy vastauksena lihaksissa ja jänteissä olevien hermopäätteiden ärsytykseen. Lihas pystyy usein vastaamaan jo muutaman millimetrin venytykseen voimakkaalla jännittymisellä. Niinpä pitkäaikaisella ja systemaattisella venyttelyharjoittelulla, johon liittyy keskeisesti oman kehon kuuntelu ja hahmottaminen, voidaan oppia säätelemään oman kehon lihaksia uskomattoman tehokkaalla tavalla (vertaa esimerkiksi huipputasen joogan taitajaan).

Lihasten kimmoisuutta ja nivelten liikkuvuutta säätelevät tekijät – nivelet, rusto ja sidekudos

Nivelet

Niveliin voidaan laskea kuuluviksi luut ja niitä ympäröivät ruston peittämät nivelpinnat, -kapselit, -siteet ja lihakset.

Rusto

Rusto muodostaa luun pään pinnalle tasaisen ja kimmoisan kerroksen. Toisiinsa nivelyvien rustojen välissä on nivelnestettä. Liian vähäinen harjoittelu aiheut-

taa ruston muuttumisen pehmeäksi, ohueksi ja araksi. Huom! Harjoituksissa kannattaa välttää tarpeettoman voimakkaita alastuloja ja jalanlyöntejä kovia pintoja vasten.

Sidekudos

Sidekudos muodostaa tärkeimmän osan nivelsiteistä, nivelkapseleista, jänteestä ja lihasten kalvoista. Nivelsiteet ovat vahvoja ja jokseenkin venymättömiä. Ne määräävät hyvin pitkälti nivelten vahvuuden ja ohjaavat niiden liikettä. Liikunnan puutteessa nivelsiteet heikkenevät ja saattavat jopa kutistua ja lyhentyä, jolloin seurauksena on nivelten virheellinen kuormittuminen ja vähentynyt liikkuvuus.

Alkuverryttelyn merkityksestä

Harjoitukset aloitetaan alkulämmittelyllä valmennettavan iästä riippumatta. Lämmittely kestää 10 - 15 minuuttia ja sen pitää aiheuttaa hikoilua ja hengästymistä, mutta se ei saa muodostua anaerobiseksi harjoitteluksi. Lämmittelyn tarkoituksena on kohottaa lihasten lämpötilaa verenkiertoa vilkastuttamalla. Venyttely aloitetaan yleisverryttelyllä, jossa intensiteetti on alhainen ja kohdistuu isoihin lihaksiin. Yleisverryttelyä seuraa lajikohtainen verryttely, jossa pääpaino on varsinaiseen harjoitukseen osallistuvien lihasten suoritusvalmiuden kohottamisessa niin, että pelaaja kykenee verryttelyn jälkeen tasapainoiseen, koordinoivaan ja suorituksen vaatimustasoa vastaavaan suoritukseen.

Kun lihas alkaa työskennellä, sen verivirtaus lisääntyy ja hiussuonet avautuvat. Kun kaikki suonet ovat avautuneet ja täyttyneet verellä, lihas saavuttaa maksimaalisen toimintatehonsa. Alkuverryttelyliikkeiden eli lämmittelyn aikana veri virtaa lihaksiin ruuansulatuselimistöstä ja aivojen verisuonistosta. Tavoitteena on nostaa lihasten lämpötila 37 lämpöasteesta 38,5 - 39 asteeseen, mikä on ihanteellinen lämpötila lihassolujen energiatuotannolle ja aineenvaihdunnalle. Tämä lämpötila on otollinen myös hermosolujen, aivojen ja lihasten yhteistyölle. Mitä nopeampia ja vaativampia lihasliikkeitä tehdään, sitä huolellisempaa lämmittelyn tulee olla. Verryttelyn merkitystä korostaa se, että lihasten lämpötila pysyy kohonneena kymmeniä minutteja kuormituksen loputtua.

Venyttelyn merkitys taitoharjoittelussa

1. Koordinaation tarkentaminen

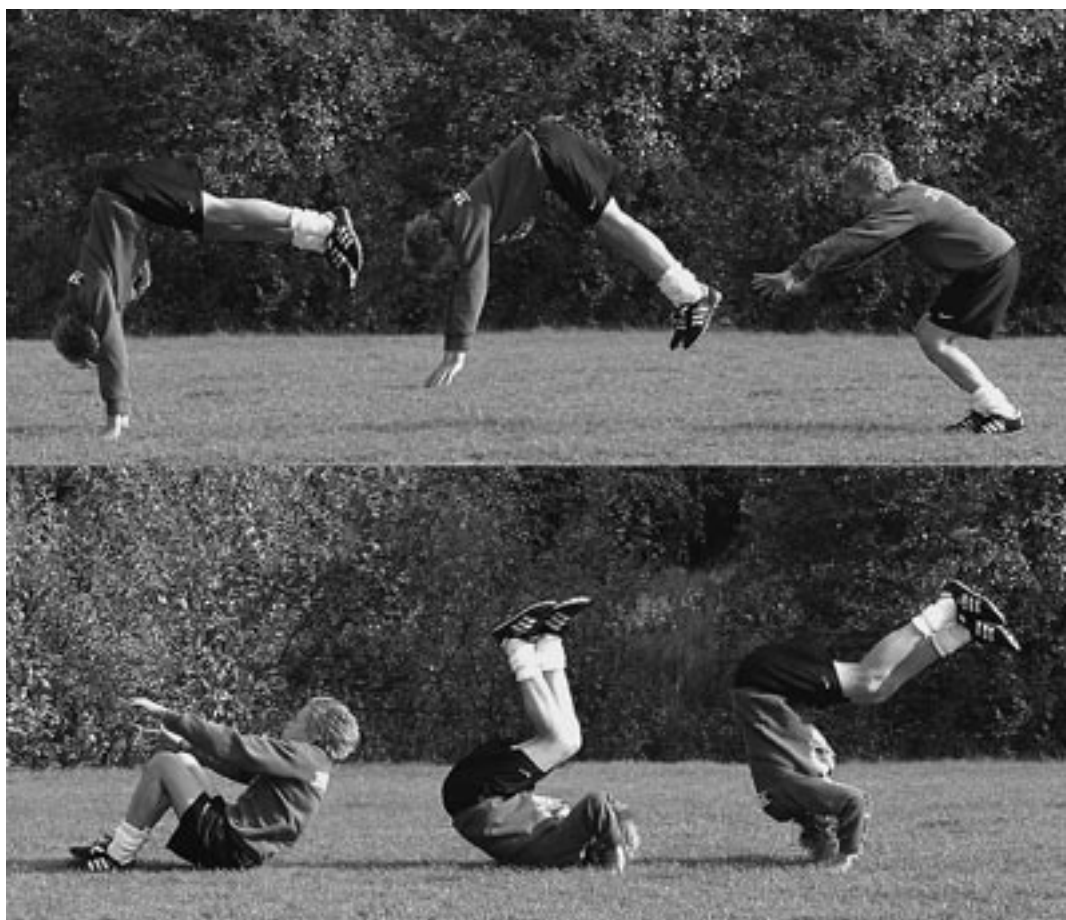
Verryttelyssä koordinaatiokyky tarkentuu. Pienikin motorinen häiriö voi vaikuttaa laaja-alaisesti havaintokykyyn ja sitä kautta taitojen oppimiseen. Kun liikkeet tehdään oikein ja koetaan syvällisesti, päästään tasapainoiseen tilaan. Jotta mieli ja keho saisivat venyttelystä ja voimistelusta kokonaisvaltaisen hyödyn, muista kehonhallinnan merkitys ja koordinaatio.

PERUSVOIMISTELUA, HYPPYJÄ

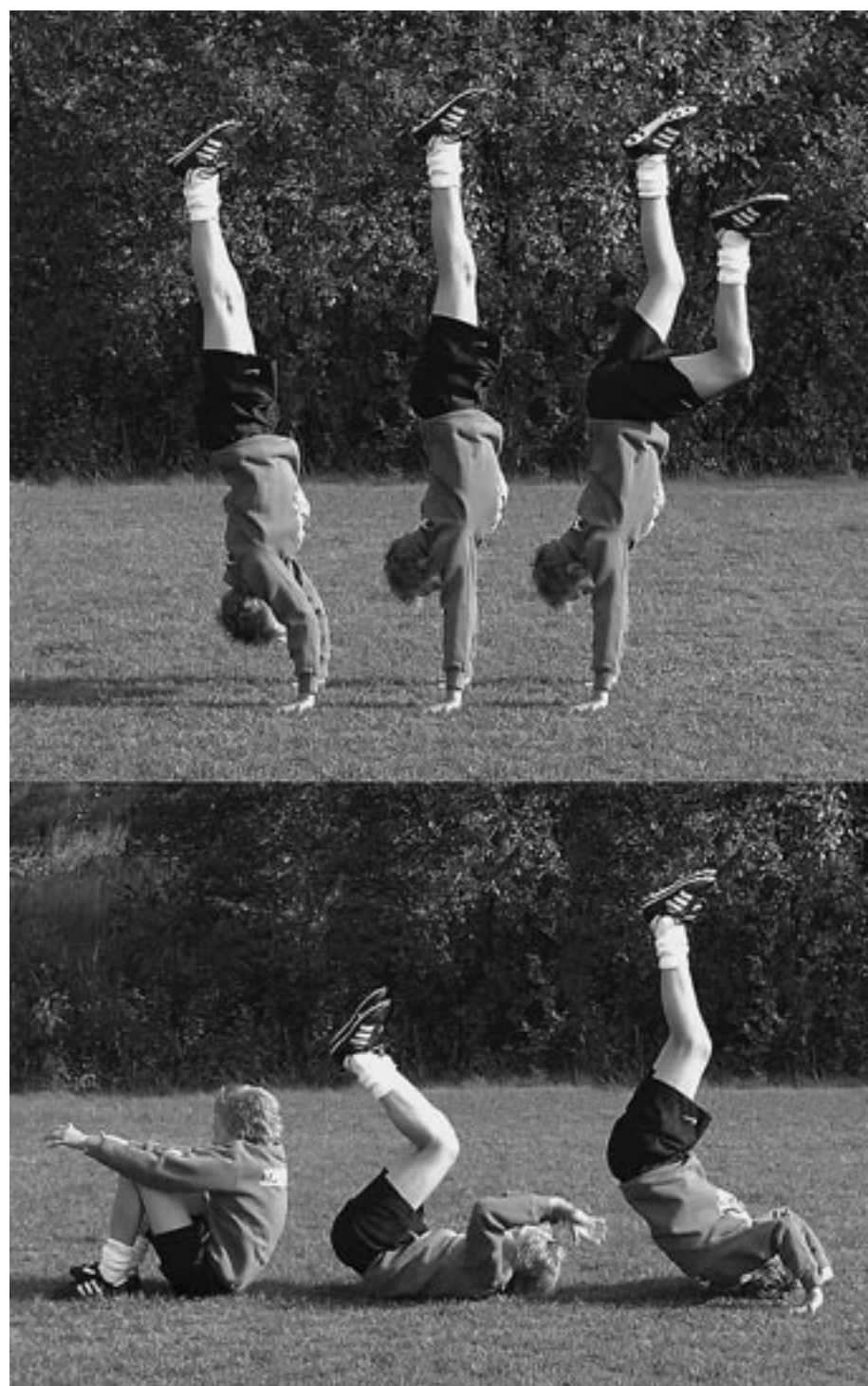
Perusvoimistelun liikkeiden ja liikesarjojen aikana kehon eri osat työskentelevät hyvin monipuolisesti. Seuraavilla aukeamilla tarkastelemme liikkeitä ja hyppyjä, joiden osaamista pidämme hyödyllisenä, sekä muutamia vaativampia suorituksia, jotka edellyttävät kehittynyttä koordinaatiotaitoa. Harjoittelu aloitetaan aina yksinkertaisista liikkeistä. Avustavan ohjaajan läsnäolo on vaativimmassa harjoittelussa välttämätöntä.







Kuperkeikka eteen ja taakse sekä lentokuperkeikka ovat liikesarjoja, jotka palloilulajien harrastajien tulee hallita. Niillä on muuan muassa kehoa suojaava joustovaikutus pelitilanteissa, jotka johtavat rajuun kaatumiseen.





Ennen pudotuskuperkeikkaa ja siltakaatoa eteen on hyvä opetella käsillä seisomisen taito. Oppiminen on sitä helpompaa, mitä paremmassa kunnossa on keskivartalon ja hartianseudun lihaksisto. Avustajan läsnäolo on harjoittelun alkuvaiheessa suotavaa.





- ▲ Kyynär- ja korkea vaaka sekä silta ovat yksittäisiä voimisteluliikkeitä, jotka jokaisen lapsen ja nuoren tulisi osata.

- ◀ Kärrenpyörä on liikesarja, joka sisältää yhden tukipisteen vaiheet. Se vaatii käsivoimia ja tasapainon säilyttämistä koko liikesarjan ajan. Kun kärrenpyörään lisätään vauhtia ja se päättyy molemmille jaloille, sitä kutsutaan arabialaishypyksi.







Voltti eteen ja taakse ovat permantovoimistelun vaativimpia yksittäisiä liikkeitä. Ennen volttiharjoituksia on opeteltava puolivoltti (jakson avauskuva) ja muut edellä esitetyt hyyt ja liikkeet. Ohjaajan tulee avustaa harjoituksissa.



Ilmavan 360 asteen piruetin vaiheet kertovat hyppy- ja voimistelutaitojen hyödyllisyydestä palloilulajeissa.

2. Monipuolinen harjoittelu

Taitojalkapallon pelaaminen perustuu oikeanlaisten liikkeiden tekemiseen oikeilla lihaksilla – rytmin ja harmonian vallitessa. Tanoke-toiminnassa on tärkeää harjoitella kaikenlaista liikehallintaa monipuolisen harjoittelun avulla. Tällöin hermotuksen hyötysuhde paranee ja lihassupistuksen nopeus kasvaa. Erityisen tärkeää on tehdä tasapainokykyä kehittäviä liikkeitä esimerkiksi tasapainolaudan, terapiapallon, vanteiden tai oman kehon avulla.

3. Kehon ja mielen vuorovaikutus

Kaikessa liikkumisessa liikkeet, painovoima ja tunteet vaikuttavat siihen, miten hermosto ja lihakset toimivat. Keskittymällä tekemään venytysliikkeet hyvin opit kehittämään tietoisuuttasi kehosi ja mielesi vuorovaikutuksesta. Kysymys on kehon merkityksestä tietoisien oppimisen kehittämisessä. Monien nykyihmisten onkin vaikeaa vaikuttaa niihin asioihin, jotka ovat heitä itseään lähinnä – esimerkkinä kehon tottumukset ja tapa työskennellä.

Kun teet liikkeet oikein, parannat koordinaatio- ja tasapainokykyäsi sekä lihaksiasi. Koordinaatiota kehittävät harjoitukset ovat hyödyllisiä lihaksille, jänteille ja nivelille, mutta myös aivoille. Kohonnut fysiologinen valmius johtaa yleensä myös kohonneeseen psyykkiseen valmiuteen.

4. Perusvoimistelun merkitys

Oman kehon painolla tapahtuva harjoittelu on lasten ja varhaisnuorten harjoittelussa kaiken perusta. Liihashallinnan hienosäätö edellyttää runsaasti kaikkien liikkeenosien harjoittamista. Aloitusvaiheessa liikkeet tulisi valita helpommasta päästä. Notkeus ja ketteryys lisäävät pelaajan tietoisuutta omista kyvyistä ja mahdollisuuksista sekä myös rajoituksista. Tämän vuoksi harjoittelussa kiinnitetään huomiota perusvoimisteluun, jonka tarkoituksena on tukea muuta harjoittelua ja purkaa jo syntyneitä, virheellisiä liikemalleja ja rakentaa ja ylläpitää uusia. Tanoke-pelaajalta edellytetään lisäksi permantovoimistelun teknisten perustaitojen hallitsemista. Suosittelemme myös telinevoimistelua, joka kasvattaa akrobaattista taitoa sekä rohkeutta ja uskallusta.

Perusvoimistelun hyöty:

- vahvistaa luustoa, niveliä ja lihaksia
- lisää nivelten liikkuvuutta
- parantaa lihastasapainoa
- kehittää kehonhallintaa ja tasapainoa
- parantaa – pitkät liikesarjat ja -radat – elastisuutta
- vaikuttaa tasaisesti koko tuki- ja liikuntaelimeistöön.

Perusvoimistelussa lihas- ja jänneaisti toimii erittäin monipuolisesti: kehon eri osat työskentelevät vaihtelevasti asentojen muuttuessa erilaisten liikkeiden aikana. Liikkeiden sujuva koordinaatio on kehoa ja erityisesti tuki- ja liikuntaelimeistöä suojaava tekijä. Liihashallinnan puutteellisuudet saattavat puolestaan

aiheuttaa virheellisiä suorituksia harjoituksissa ja otteluissa. Niinpä säännöllinen perusvoimistelu on olennainen osa vammojen ehkäisyä. Tuloksellinen perusvoimistelu pohjautuu säännöllisyyteen ja johdonmukaisuuteen. Opetusvaiheessa liikkeet suoritetaan hitaammin ja pienemmällä intensiteetillä kuin lopullisessa harjoittelussa. Myös perusvoimistelussa lihasten ja hermoston virheettömän yhteistoiminnan saavuttamiseen eli koordinaation oppimiseen kuluu runsaasti aikaa, mikä vaatii kärsivällisyyttä.

5. Liikkeen esteettisyys

Tanoke-valmennuksessa kiinnitetään runsaasti huomiota liikkeen esteettisyyteen, joka tarjoaa mahdollisuuden persoonalliseen ja kauniiseen liikkumiseen. Tällaisen esteettisen liikkumisen tavoitteena voidaan pitää muun muassa hallittuja liikemuotoja ja oikeaa voimankäyttöä. Esteettinen liikesuoritus edellyttää kehon ja mielen lähes täydellistä yhteyttä, johon päästään parhaiten tekemällä liikkeet keskittyneesti ja kiinnittämällä huomiota hengitykseen.

6. Liian kireät ja heikot lihakset

Kireät ja/tai heikot lihasryhmät heikentävät koordinaatiivisia tekijöitä. Tämän vuoksi valmennuksen tehtävänä on etsiä lihasvoimassa, lihasvenyvyydessä, nivelliikkuvuudessa, ryhdissä sekä lihasten aktivoitumisjärjestyksessä ilmenevät epäpuhtaudet. Usein valmennettava ei pysty suorittamaan laajoja liikkeitä, koska hänen lihasvoimansa on heikko tai epäbalanssissa. Niinpä monipuolinen lihaskuntoharjoittelu on tärkeä osa valmennusprosessia. Usein näkee, kuinka nivelten liikkuvuutta kehitetään virheellisin menetelmin, siten että lihasten kyky palautua lähtöasentoon heikkenee. Tällöin venytyksen yhteydessä keskitytään venyttämään liikaa nivelkapselia, mikä johtuu useimmiten väärästä venytysasennosta tai liian repivästä venyttelystä (tuloksia haetaan liian nopeasti). Venytellessä on tärkeää keskittyä venytettävään lihakseen. Nivelen ympärillä olevilla lihaksilla on ratkaiseva vaikutus nivelten stabiliteettiin – noin 80 prosenttia nivelten stabiliteetista riippuu näistä lihaksista. Jos yritetään väkisin liikuttaa niveltä yli sen luonnollisen liikeradan, nivel ja sen ympärillä oleva kudος saattavat ärsyntyä. Nuorilla valmennettavilla ylijennukset aiheuttavat harvemmin kipuja. Haittana onkin pitkään jatkuneista ylijennuksista aiheutuvat virhekuormitukset, jotka altistavat nivelkulumille myöhemmällä iällä. Erityistä varovaisuutta tulee noudattaa alle kuusivuotiaiden suorittamissa liikkuvuusharjoituksissa, sillä tämänikäisten rustot eivät ole vielä kovettuneet. Älä teetä ylivenytyksiä äläkä väännä väkisin.

Erilaisten venytysharjoitusten pituus

1. Lyhytkestoinen venytys, 5 - 10 sekuntia:
 - tarkistaa liikeradat, valmistaa suorituksiin
 - sopii verryttelyksi ennen harjoituksia.

-
2. Keskipitkä venytys, 10 - 30 sekuntia
 - avaa liikeradat, lisää jonkin verran lihaksen pituutta
 - rentouttaa ja rauhoittaa
 - suoritetaan harjoituksen jälkeen.
 3. Pitkäkestoinen venytys, 30 - 120 sekuntia
 - lisää lihaksen pituutta
 - venytys pidetään rauhassa ja pitkään, jopa 4 - 5 minuuttia
 - sopii erilliseksi liikkuvuusharjoitteeksi.

Dynaamisia liikemalleja

Seuraavassa ohjeita nuorille valmennettaville

Aloita tämäntyyppiset harjoitukset hitailla ympyrän muotoisilla liikkeillä ja koeta saada nivelet liikkeelle. Pyöritä jokaista ruumiinosaa ensin yhteen suuntaan ja siten päinvastoin: nilkkoja, polvia, lannetta, kyynärpäitä ja olkapäitä.

- Kävele eteenpäin pitkän askelin päkiöittäsi varassa. Heiluta käsiäsi ja nosta polvesi korkealle joka askeleella. Nopeuta askeliasi vähitellen, mutta älä juokse.

- Harjoittele ristiaskelita viemällä vasen jalkasi oikean jalkasi edestä, astu oikealle oikealla jalallasi ja vie sitten vasen jalka sen takaa. Liiku tällaisin ristiaskelin ja vaihda välillä suuntaa.

Tee myös dynaamisia, useimmiten kiertäviä liikkeitä, joita kannattaa sijoittaa staattisen joustovenytysohjelman joukkoon. Tällaisiksi harjoituksiksi sopivat muun muassa:

- juoksua polvia korkealle nostaen
- juoksua potkien kantapäillä pakaroitte kohti
- keveitä potkuja lyöden samalla kätet reisien alla yhteen
- käsien rauhallista pyöritystä olkapäistä joutaen samalla polvista
- helikopterikävely, jossa käsiä pyöritetään vastakkaisiin suuntiin
- käsivarsien eteen – taakse -heiluriliikettä polvista samalla joutaen
- laajaa pyöritysliikettä olkapäissä käsivarret koukussa kyynärpäistä
- käsivarsien liikettä, kuten vapaauintissa vartalo eteen taivutettuna
- juoksijoiden jalan heilutusta sekä pysty- että sivuttaissuunnassa
- pyöritysliikettä lonkasta (polvi koukussa) toisella jalalla seisoen
- selin makuulla jalkojen vientiä sivulta toiselle lattiaan asti tai laajaa ympyräliikettä tehden.

MUISTA: Usein kireät lihakset ovat urheiluvammojen aiheuttajia ja liikelaajuuksien estäjiä. Syitä jalkapalloilijoiden liikkuvuusongelmiin voidaan hakea usein vyötärön ja reiden ojentajista sekä lonkan- ja polvenkoukistajista. Jokapäiväisellä ”notkeus-liikkuvuusharjoittelulla” voidaan merkittäväällä tavalla edistää ja ylläpitää liikkuvuuden kehittämistä.

On tärkeää, että tunnet olosi venytysharjoitusten aikana miellyttäväksi. Käytä tarpeeksi aikaa liikekuvamallien oppimiseen, sillä samat venyttelyn pe-

rusasiat seuraavat mukana kaikissa harjoituksissa. Tärkeää on myös muistaa, että jokaisella ihmisellä on persoonallinen ruumiinrakenne. Älä vertaa muiden hyvyyttä tai huonoutta. Käytä tämäkin aika itsesi kehittämiseen. Tärkeää on oppia etsivä tila – sitoutua kehon kehittämiseen ja kuuntelemiseen. Kun opit tuntemaan kehosi, huomaat selkeämmin, millaisen venyttelyohjelman juuri sinä tarvitset.

Kehittymisesi myötä voit suunnitella itsellesi sellaisen ohjelman, joka sopii juuri sinulle. Aluksi on hyvä valita helpompia venytyksiä. Myöhemmin voi vähitellen siirtyä vaativampiin harjoitusmalleihin. Samoillemme lihasryhmille löytyy useita vaihtoehtoisia venyttelyliikkeitä, joita voi valita omien tuntemusten ja vaatimusten mukaan. Tärkeää on muistaa, että liikkuvuus ei säily, vaikka se onkin saatu tietyllä tasolle, vaan sitä on harjoiteltava systemaattisesti koko pelaajauran ajan ja mielellään vielä sen jälkeenkin. Mikäli vain voit, venyttele päivittäin. Muutaman kerran viikossa joukkueharjoittelun ulkopuolella oleva, omaehtoinen, venytysharjoitus on parempi kuin et harjoittelisi omalla ajalla ollenkaan. Samoin lyhyt venyttelyharjoitus on parempi kuin harjoittelun jättäminen kokonaan väliin.

Mitä on huomioitava liikkuvuuden kehittämisessä?

Lonkkanivelten pyörahdystääjyys

Lonkkanivelten pyörahdystääjyuden eli reiden ja lantion taivutus- ja ojennuskulman suurentamiseen tähtäävät harjoitukset kuuluvat jalkapalloilijan jokaiseen harjoitukseen.

Lonkan koukistajat

Kyseiset lihakset kulkevat pystysuunnassa lonkan etuosassa, jossa reiden yläosa ja lantio kohtaavat. Nämä lihakset määrittelevät paljolti jalkojen liikkuvuutta. Tämän vuoksi lonkan koukistajien liikkuvuusarvojen tulisi olla jalkapalloilijalla erinomaiset.

Lantion liikkuvuuden tarkkaileminen

Valmentajille tulee opettaa ainakin viisi erilaista lantion liikkuvuuteen tähtäävää harjoitusta – venytyksiä, jalan nostoja, kurkotuksia, hyppysarjoja ja erilaisten välineiden käyttöä – kuntopallo, terapiapallo, tasapainolauta, hyppynaru, matat aidat ja muun muassa kartiojuoksut.

Reisilihakset

Reisilihaksiin kuuluvat reiden sisäsiivuilla olevat alaraajaa lähentävät ja loiton-tavat lihakset sekä lonkkanivelten koukistajat ja ojentajat. Hyvin kehittynyt ja harjoiteltu reiden lihaksisto on erittäin tärkeä jalkapallon kaltaisessa asyklisessä lajissa. Reisilihasten hyväkuntoisuus vaikuttaa muun muassa polven toimintaan ja sen aktiiviseen stabiilisuuteen. Suosittelemme reisilihasten ja polven stabiilisuuden harjoittelua tasapainolaudan tai terapiapallon avulla.

Reiden takaosan lihakset

Useilla jalkapalloilijoilla reiden takaosan lihakset ovat liian kireät, ja ne vetävät pakaroita alaspäin, jolloin lantio joutuu väärään asentoon, mikä vaikuttaa askeltamiseen (muun muassa askelpituuden lyhenemiseen). Valmennettaville tulee opettaa ainakin viisi erilaista reiden takaosan venytystapaa.

Nilkan ja säären lihaksisto

Nilkan vammat ovat jalkapallossa tavallisia. Tämän vuoksi nilkkoihin kohdistuvia venytys-, liikkuvuus- ja voimaharjoituksia tulee olla jatkuvasti harjoitusohjelmassa. Hyvin kehittynyt lihaksisto suojaa tehokkaasti nilkkaa kuormitus-tilanteissa. Suosittelemme varpaiden ja kantapäiden nostoa lasten kanssa ilman kuormitusta ja nuorten kanssa ilman kuormitusta tai kuormituksen kanssa.

Kävele varpailla ja sitten kantapäillä ja toista näitä liikkeitä erilaisilla variaatioilla. Pyörittele ja ojentele nilkkaa, liikuttele varpaitasi ylös ja alas tai levitä varpaat mahdollisimman pitkälle toisistaan. Tasapainoile tasapainolaudalla. Tämä harjoittelu on erityisen tärkeä nilkan nivelsidevammojen jälkeen, jotta nivelten ja lihasten yhteistoiminta palautuisi mahdollisimman hyväksi.

Keskivartalon korsetti

Poikittaiset vatsalihakset, isot selkälihakset ja kylkilihakset muodostavat niin sanottu korsetin, joka pitää ryhdin ja selän oikeassa asennossa. Heikot vatsa- ja selkälihakset ilmenevät vyötärölinjan katoamisena ja heikkona vatsalihaskorsettina. Vatsalihasten heikkous on yleisin nuorten jalkapalloilijoiden yksittäinen tasapaino-ongelma. Moni lapsi ja nuori istuu runsaasti tietokoneen ja television ääressä, jolloin lihasten keskipituuden lyhenemisen syy on liikkumaton asento, mikä ei kehitä voimaa eikä pidä yllä lihasten elinvoimaa.

Näillä pelaajilla lannekorin etureuna on kallistunut usein liikaa alaspäin. Heikot vatsalihakset eivät anna selkärangalle tarvittavaa tukea taitosuorituksissa ja erilaisissa pelitilanteissa. Vartalon voiman lisääntyminen mahdollistaa esimerkiksi lantion pitämisen ylhäällä ja edessä juoksun aikana. Jalkapalloilijan tulisi harjoitella vatsalihaksia monipuolisesti, jotta niiden valmiudet suorittaa myös asentoa korjaavia, nopeita liikkeitä kehittyisivät. Nykyään ei suositakaan enää perinteisiä istuma-nousuharjoituksia, vaan tilalle ovat tulleet monipuoliset ja tehokkaat vatsalisharjoitukset. Jokaiselle jalkapalloa pelaavalle lapselle tulisi opettaa 5 - 10 erilaista tapaa tehdä vatsalisharjoituksia. Yhdessä harjoitusyksikössä vatsalisharjoituksia tehdään valmennettavan iän huomioon ottaen 40 - 500 kappaletta.

Hyvä ryhti

Useilla valmennettavilla on kehon liikemekaniikkaa vääristäviä ryhtivirheitä, joiden asentoa aistivien mekanoreseptoreiden uudelleen kouluttaminen vie aikaa, joskus jopa useita kuukausia.

Hyväryhtisellä kehon kannattaminen vaatii vähän energiaa, ja keho pysyy esteettämiin ja tehokkaisiin liikkeisiin. Ryhdin asentoon tulee kiinnittää



- ▶ **Lonkkanivelten ja lähentäjien liikkuvuuden mittaaminen selinmakuulta.** Levitetään jalkoja sivulle selinmakuulta ja pidetään haarakulma kolmen sekunnin ajan mahdollisimman suurena.



- ▶ **Lonkkanivelten ja lähentäjien liikkuvuuden mittaaminen seisoen.** Mitataan häpyliitoksen etäisyys lattiasta (cm).

- ▶ **Lantion liikkuvuus – alaselkä ja rintalihakset.** Selinmakuulta, molemmat olkapäät lattiassa kiinni. Jalka nostetaan noin 90 astetta sivulle toisen jalan yli.

- ▶ **Akillesjänne ja alaselkä.**
- ▶ **Kyykkyistunta, jalkapohjat** tukevasti maassa kiinni, rintaa liikutetaan eteenpäin ja pakaralihakset pyritään saamaan lattiaan kiinni (pakaralihasten etäisyys lattiasta).



- ▶ **Suora reisilihas.**
- ▶ **Avustaja painaa kantapäähän** pakaraan kiinni selinmakuulta.
- ▶ **Lonkan koukistajat.** Reittä painetaan alavatsaan kiinni.

- ▶ **Lähentäjät (lonkan avaaminen).** Jalka nostetaan sivulle avustajan kanssa tai ilman avustajaa.





huomiota seisoma-asennossa, juoksun tai kävelyn aikana, makuuasennossa tai esimerkiksi polviseisonnassa.

Liikkuvuuden testaaminen

Tärkeimmät nivelten liikkumista edistävät liikkeet tulee opettaa jokaiselle valmennettavalle. Notkeutta voidaan testata seuraavien liikkeiden avulla:

1. Eteentaivutus

Istumaa-asennossa ojennetaan yhdessä olevat jalat telinettä vasten. Kädet ojennetaan eteen ja pidetään viisi sekuntia ääriasennossa. Sormenpäistä telineen reunaan mitataan etäisyys positiivisena, jos taivutus menee yli, vajaan jättäjä merkitään negatiivisena.

2. Lonkanivelten liikkuvuus

Haaraistunnasta levitetään jalat sivuille ja pidetään haarakulma viiden sekunnin ajan mahdollisimman suurena. Maksimikulma mitataan asteissa. Normaali alue täysikasvuisella on 100 - 120 asteen välillä.

3. Selän taaksetaivutus

Päinmakuulta kädet niskan takana avustajan painaessa jaloista selkä taivutetaan ylös. Leuka pidetään viiden sekunnin ajan ylhäällä. Leuan korkeus lattiasta mitataan. Vaihtoehtoisena selän notkeustestinä voidaan käyttää siltaa, jossa mitataan käsien ja jalkojen välinen alue.

Mistä liikkuvuus on riippuvainen?

Liikkuvuus on riippuvainen niveltä ympäröivien nivelsiteiden, jänteiden ja lihasten venyvyydestä ja lihasvoimasta. Nivelsiteet asettavat liikkuvuuden kehitykselle rajat. Niiden tehtävänä on suojella niveltä, jolloin tietty kireys on nivelryhdin säilyttämiseksi välttämätön. Varsinaiseen notkeuteen vaikuttaa se, kuinka suureen liikkeeseen nivelsiteet taipuvat, ja se, kuinka paljon lihaksesi pystyy venymään, kun liikut.

Riittävä perusvoima

Jo lasten harjoittelussa on kiinnitettävä huomiota lihaskunnan ja -voiman kehittämiseen. Lasten voimaharjoittelussa sopivia ovat liikkeet ja suoritukset, joissa käytetään hyväksi heidän oman kehonsa painoa. 10 - 14-vuotiaiden luutumisen on vielä kesken, joten raskaita kuormituksia sisältäviä voimaharjoituksia ei tule käyttää. Suosittelemme ”keppijumpan” aloittamista jo lapsuusiässä, osana kokonaisvaltaista valmennusprosessia. Tällöin myös oikeiden nostotekniikoiden harjoittelu levytangolla on tulevaisuudessa huomattavasti helpompaa. Myös keppijumppaharjoittelussa tulisi noudattaa normaalia siirtymistä helposta vaikeampaan. Lasten ja varhaisnuorten voimaharjoittelussa voidaan käyttää

kevyitä kuntopalloja, painoliivejä ja hiekkapusseja. Erityisesti suosittelemme hyp-
py- ja loikkasarjoja kevennetyllä alastulolla, runsasta voimistelua ja akrobatiaa.
Suosittelemme myös säännöllistä polvennostolihas- ja reiden takaosanlihasten,
jalkaterän, pohkeiden elastisuuden, voiman ja nopeusvoiman kehittämistä.

Tanoke-harjoittelijan venyttelyohjeita

1. Lämmittely

Lämmitä lihaksesi ennen venyttelyohjelmaa; älä venytä jäykkiä ja kylmiä li-
haksia.

2. Keskittyminen venyttelyyn

Kuten minkä tahansa taidon oppiminen, myös venytysharjoitusten oppiminen,
vie aikaa. Ole kärsivällinen, älä vaadi itseltäsi liikaa. Ole rauhassa itsesi ja
ympäristösi kanssa. Opi kokoamaan mielesi ja keskittymään täydellisesti suo-
ritettavaan venytysliikkeeseen. Keskity yhteen lihasryhmään kerrallaan, mutta
pidä kuitenkin samanaikaisesti tuntumaa koko kehoosi. Venyttelyssä onkin
tärkeintä oppia tunnistamaan ja hahmottamaan venytyksen vaikutus oikeissa
lihasryhmissä. Jo pienillä asennon muutoksilla voidaan löytää kiristävä kohta,
jossa venytys tuntuu rentouttavana.

3. Miten venyttelyssä edetään

Venytä lihaksiasi aluksi kymmenen sekuntia siitä kohtaa, mistä tunnet lihasjän-
nitystä. Venytä lihasta hiukan pitemmäksi ja säilytä jälkivenytys 10-20 sekuntia.
Venyttelyn aikana lihaksiasi suojelee ns. venytys- tai ojennusrefleksi. Aina kun
venytät lihaskudosta liikaa, joko joustamalla tai viemällä venytysasennon liian
pitkälle, laukaiset mekanismin, joka antaa lihakselle käskyn supistua. Refleksin
tarkoitus on suojella lihaksia, jotta et yrittäisi venyttää niitä liikaa. Jokaisessa
kehon lihaksessa on tällainen vetoheijaste, joka suojaa lihasta vammautumiselta.
Se aktivoituu aina, kun lihassupistus tapahtuu liian nopeasti tai äkkinäisesti.

4. Rauhallisuus ja hiljaisuus venyttelyssä

Tee venytykset hitaasti ja rauhallisesti repiviä liikkeitä välttäen. Hyödynnä ve-
nytellessäsi hiljaisuuden parantavia voimia. Ole rauhassa itsesi kanssa. Rentouta
itsesi ennen jokaista venyttely- tai lihaskuntoliikkeen tekemistä. Suorittamisen
välissä tarvitsemme mahdollisuuden lepoon ja hiljaisuuteen.

5. Hengitystekniikka

Hengitä syvään ja rauhallisesti. Oikean hengitystekniikan myötä venytyksistä
tulee miellyttävämpiä ja tehokkaampia. Kun vedät keuhkosi täyteen ilmaa,
elimistöön virtaa runsaasti happea, joka on tärkeää ruumiin joka solulle ja
samalla myös lihaksistollesi. Kun hengitämme sisään, ilma täyttää keuhkom-
me ja happi imeytyy verenkiertoon. Samalla ylimääräinen hiilidioksidi siirtyy

verestä keuhkojen kautta uloshengitysilmaan. Hapekas veri kulkee sydämeen, joka pumppaa sen kaikkiin ruumiinosiin aineenvaihdunnassa käytettäväksi. On tärkeää, että venyttelyn yhteydessä suoritetaan myös hengitysharjoituksia, jotta kerätään voimia uutta suoritusta varten. Hyvä venyttely edellyttää nenähengitystekniikan hallitsemista. Aloita nenähengitystekniikan harjoittelu ottamalla ilmaa nenän kautta. Laske hitaasti sisäänhengitysvaiheessa kuuteen. Päästä tämän jälkeen ilma pois hitaasti suun kautta, laskemalla taas kuuteen. Harjoittele tämän jälkeen palleanhengitystä, jolloin sisäänhengityksen aikana pallean kohoa ja uloshengityksen aikana litistyy. Myöhemmässä vaiheessa voit suorittaa sekä sisään- että uloshengityksen nenän kautta.

6. Vaatteet

Jotta pystyisit liikkumaan vapaasti, pukeudu väljiin ja mukaviin vaatteisiin. Puuvillakangas sallii ihon hengittää paremmin kuin tekokuidut.

7. Itseohjaus

Venyttelyn toteutus perustuu itseohjaukseen. On tärkeää, että aistimme ja mieleemme tarkkailee kehon toimintaa ja määrittelee yhä uudestaan, minkälaisia muutoksia kehossa on tehtävä, jotta venyttely sujuisi parhaalla mahdollisella tavalla. Itseohjauksella pyritään ennen kaikkea parempaan mielen ja kehon välisen koordinaation hallintaan. Kehomme on instrumentti, jolla toteutamme taitopelaamista. Itseohjauksella pyritään virittämään parempi mielentila. Mielentilassa on kyse ajatustemme, tuntemustemme ja tunteittemme yhteisvaikutuksesta sekä fyysisestä ja psyykkisestä energiatasostamme.

Ilman sisäistä kosketusta venyttely jää vain ulkokohtaiseksi. Ilman syvempää ymmärrystä ei päästä syvävenytyksen tasolle, jolloin opitaan voittamaan lihaksen luonnollinen vastus ja lihasta pystytään venyttämään niin, että vaikutukset ovat pitkäaikaisia. Venytykseen valmennettavan on osallistuttava täysin keskittyneesti.

8. Rentoutus

Jatkuva venyttely tuo kivun tunteen. Kipu lisää jännitystä, joka puolestaan estää rentoutumisen. Tämän vuoksi harjoittelun lomassa ja myös sen jälkeen lihaksia on rentoutettava. Venyttely on turvallista, kun lihakset pidetään mahdollisimman rentoina. Rentouden tunne opitaan parhaiten erityisharjoituksilla, jotka voidaan liittää muun harjoittelun yhteyteen toiminnallisesti mielekkäällä tavalla. Valmennuksessa rentouden tunnetta herkistetään ja syvennetään valmennettavan kehityksen myötä niin, että valmennettavat oppivat aistimaan ylimääräisen jännityksen.

Jos lihasten joustavuus, venyvyys tai rentoutuskyky eivät ole kehittyneet riittävästi, liikelaajuus pienenee ja hermoston ja lihasten vuorovaikutus heikenee.

VENYTTELY, LIIKKUVUUS

Palloilulajien harrastajat joutuvat jatkuvasti tilanteisiin, joissa tapahtuu voimakkaita heilahdus- ja kiertoliikkeitä sekä syviä koukistuksia ja ojennuksia. Jo nuorella iällä kehon liikkuvuus on varmistettava lämmittelyllä ja riittävällä venyttelyllä. Seuraavilla kuva-aukeamilla esittelemme myös joitakin poikkeuksellista liikkuvuutta edellyttäviä asentoja. Venyttely on kuitenkin aina toteutettava ottaen huomioon lasten ja nuorten erilaiset lähtökohdat ja valmiudet.





Suosittellemme venyttelyn aloittamista reiden takaosan lihaksistosta. Tällä aukeamalla esittelemme kolme takareisien venytysasentoa, joilla on myös hyödyllisiä vaikutuksia alaselän ja pakaroiden sekä pohkeiden alueella. Tässä yhteydessä on syytä huomauttaa, että pelikenkien riisuminen on aiheellista silloin, kun suoritetaan jalkaterän ja varpaiden erillinen venytys.







◀ Seuraavaksi suosittelemme reiden etupuolen venytystä. Ylemmän kuvan asennon venytysvaikutus saavutetaan myös vastaavassa pystyasennossa. Alemman kuvan asennossa venytysvaikutus ulottuu etureiden lisäksi säären etupuolelle ja jalkaterään. Tätä asentoa emme suosittele niille lapsille ja nuorille, joiden polvissa ilmenee kipuja tai luontaista jäykkyyttä. Huomaa jalkaterien asento.

▲ Pakaravenytys voidaan tehdä tässä asennossa. Venytyksen tehoa lisätään lähentämällä koholla olevaa polvea vastakkaiseen olkapäähän.





- ▲ Nivusten ja lonkan avaaminen on jalkapallon harrastajille tärkeimpiä venytyksiä. Hyvin varhain saattaa syntyä piilovammoja, joiden haitat ilmenevät vasta aikuisiässä. 'Salmiakki' on paljon käytetty nivustaipeden ja reiden sisäpuolen venytysasento.
- ◀ Lonkan suurta liikkuvuutta tavoittelevien nuorten on noudatettava varovaisuutta. Tyttöjen on poikia helpompi saavuttaa spagaatti lantionsa rakenteen johdosta.



- ▲ **Lonkan koukistajia venytetään tässä asennossa. Askeleen eteen tulisi olla sen pituinen, että polvi ja nilkka ovat pystysuoraan suunnilleen samassa kulmassa. Venytysvaikutus tehostuu painamalla lantiota alaspäin.**
- ▶ **Tämä venytys kohdistuu kantalihakseen ja akillesjänteen seudulle. Kun jalka suoristetaan ja kantapäää painetaan alaspäin, venytys kohdistuu ylemmäs pohkeeseen.**





- ▲ **Kyljen lihaksistoa venytetään haara-asennossa. Myös tässä on varottava alaselän liiallista taivuttamista.**
- ▼ **Sillassa venytys kohdistuu vatsan ja rinnan lihaksistoon. Jännittämällä keho kaarelle tuetussa pystyasennossa venytysliike helpottuu.**
- **Selän ojentajien ja niskan venytys suoritetaan selinmakuulla ojentamalla jalat taakse. Jos kaulanrangan seudulla ilmenee liikkuvuusongelmia, venytys voidaan keventää tuetuksi kurkistukseksi koukkuistunnassa.**



9. Venyttele päivittäin

Venyttelä päivittäin. Venyttellä voit missä vain, eikä siihen kulu kerrallaan aikaa kuin 15 - 40 minuuttia. Usein valmennettavat venyttelevät enemmän niitä kohtia, joita on helpointa venyttää – valmiiksi hyvässä kunnossa olevia lihasryhmiä, jolloin vältetään kivuliaampia ja jumissa olevia lihasryhmiä. Venyttelyohjelmien tulisi tasapuolisesti ottaa huomioon kaikki lihasryhmät. Liikkuvuusharjoittelun optimi-ikä on 10 - 14 vuotta, joten sen kehittäminen on keskitettävä tähän vaiheeseen.

10. Palautus/lepo

Rankan väsymykseen johtaneen harjoituksen jälkeen lihaksen energiavarastot ovat tyhjentyneet ja koordinaatio uupumuksen vuoksi alentunut. Tällöin on vältettävä suorituksen jälkeisiä venytyksiä, koska lihaksen neuromuskulaarinen toiminta on alentunut ja lihas ei välttämättä reagoi venytykseen. Seurauksena saattaa olla tällöin lihaskramppi ja/tai -revähdys. Kannattaa muistaa, että vartalon vääntäminen ääriasentoihin ei ole sama kuin lihasten joustavuus. Liian usein venytyksissä käytetään liikaa voimaa liian äkkiäisesti, jolloin on vaikea kontrolloida venytyksen suuntaa. Jos venytettäessä yritetään väkisin liikuttaa niveltä sen luonnollisen liikeradan yli, nivel ja sen ympärillä oleva kudoks saattaa ärsyntyä. Ääriasentoihin johtavien nivelvenytysten on ehdottomasti oltava kontrolloituja. Jalkapalloilijalle ei ole sitä paitsi etua yliiikkuvista nivelistä, koska ne aiheuttavat helpommin niveltulehduksia, lihasrevähdyksiä ja -venähdyksiä. Jalkapallon kaltaisessa asyklisessä urheilulajissa lihas saattaa joskus venyä liikaa ja vaurioitua. Tällöin lihas helposti venähtää tai revähtää, mitä ei tapahdu yleensä silloin, kun lihasta venytetään kontrolloidusti. Jos venyttelyn aikana tunnet hermokipua, yritä rentouttaa venytettävää lihasta; jos kipu ei poistu, voit vähentää venytystä.

Suosittelimme harjoitusten jälkeen huolellisesti suoritettua loppuverryttelyä, jonka tarkoituksena on palauttaa elimistö harjoituksesta niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Jälkiverryttelyn vaikutuksesta maitohapon poistuminen lihaksista nopeutuu, lihakset saavuttavat lepopituutensa ja hermolihaskäytännön aktiivataso alenee joustavaksi – paluu harjoituksen ulkopuoliseen maailmaan helpottuu.

Venyttelyharjoitusten tavoitteet Tanokessa

Lihakset jaetaan tehtäviensä mukaan asentoa ylläpitäviin eli toonisiin ja liikettä aikaansaaviin eli faasisiin lihaksiin. Aluksi lihashuoltoharjoitusten keskeisin päämäärä on vahvistaa vartalon keskiosaa, joka ulottuu lantiosta rintalastaan. Vartalon keskuslihaksia ovat selkäranganlihakset, reiden sisäsvun lihakset ja lonkan koukistajalihakset (kolmesta lihaksesta muodostuva iso lannelihas). Nämä lihakset toimivat yhdessä ja luovat ryhdin.

Erilaiset lihastyypit

Tooniset lihakset

1. Työskentelevät isometrisesti, staattisesti.
2. Omaavat hitaan voimantuottoajan.
3. Aktivoituvat usein.
4. Käyttävät enemmän aerobista energiaa.
5. Ovat kestäviä.

Tällaisia lihaksia ovat muun muassa rintalihakset, valtaosa selän lihaksista, lonkan koukistaja, lonkan lähentäjä, suora reisilihas, polven koukistajat ja nilkan ojentajat.

Faasiset lihakset

1. Työskentelevät dynaamisesti.
2. Aktivoituvat harvemmin.
3. Tuottavat voimaa nopeasti ja paljon.
4. Käyttävät anaerobista energiaa.
5. Väsyvät helposti.

Tällaisia lihaksia ovat muun muassa vatsalihakset, pakaralihakset, polven ojentajat ja nilkan koukistajat.

Venyttävät lihakset ja venytysjärjestys

1. Takareiden venytys.
2. Etureiden venytys.
3. Pakaroiden venytys.
4. Nivusten venytys.
5. Pohkeiden venytys.
6. Nilkkojen venytys.
7. Lantion liikkuvuuden kehittäminen.
8. Lonkan avaaminen.
9. Vatsan, selän ja kylkien venytykset.
10. Ylävartalon venytykset.

Venyttelyn tavoite

1. Lyhentyneiden lihasten pidentäminen.
2. Kehon liikkuvuuden lisääminen.
3. Hengityksen vahvistaminen.

Muista: venyttelyohjelman noudattaminen vaatii kovaa työtä ja sitoutumista; se on välttämättä edellytys kehityksellesi taitopelaajana. Ole realistinen käytettävissä olevan ajan suhteen. Älä varasta aikaa lihashuollosta. Kun aika kuluu ja lihaksesi venyy, voit lisätä harjoitusta. Aloittelijoita ja pitemmän tauon pitäneitä varoitetaan harjoittelemasta aluksi liikaa yhdellä harjoituskerralla. Ajan

myötä opit enemmän kehosi kuuntelusta, keskittymisestä liikkeiden tekemiseen ja hengitystekniikoista. Tällöin pystyt keskittymään harjoitteluun tarkasti ja viemään sitä astetta syvemmälle. Erityisen tärkeää on ottaa huomioon kunkin valmennettavan yksilöllinen liikkuvuustaso ja erilaiset ongelmakohdat, jolloin jokaiselle on mahdollista laatia yksilöllisiä venyttelyohjelmia.

Venytysohjelmilla voidaan ennalta tehokkaasti ehkäistä lihasrevähtymiä, joita voivat aiheuttaa muun muassa puutteellinen liikkuvuus ja rentoutus, huono lihaskunto, huono lihasten hallinta ja riittämätön keskittymiskyky, laiminlyöty verryttely, huono tekninen taso, liika yrittäminen tai aineenvaihdunnalliset syyt.

6

Nopeuden kehittäminen jalkapallossa

Nopeus on suurella teholla ja nopealla lihassupistuksella tehtävää työtä. Tällaisessa lihastyössä happea ei ole käytettävissä riittävästi, jolloin energia syntyy anaerobisesti. Maksiminopeustasoa voidaan pitää yllä vain hyvin lyhyt aika.

Puhtaassa nopeusharjoittelussa toistojen tulee olla riittävän lyhyitä, jolloin uuteen suoritukseen lähdetään hyvin levänneenä. Tällöin suorituksen teho on hyvin korkea, usein jopa maksimaalinen. Mikäli palautumisjaksot ovat liian lyhyitä, lihasten ja veren maitohappopitoisuudet kohoavat, samoin käy lihasten happamoitumisen. Tämän seurauksena motoristen yksiköiden, etenkin nopeiden yksiköiden, toimintakyky laskee, mikä puolestaan vähentää nopeusharjoitusten tehoa ja suuntaa harjoitusvaikutuksen hitaisiin lihassoluihin.

Juniorivalmennuksessa nopeuden ja nopeuskestävyyden käsitteet usein hämärtyvät, jolloin halutusta nopeusharjoituksesta tulee helposti nopeuskestävyysharjoitus ja kova anaerobinen harjoittelu heikentää nopeutta. Niinpä monissa joukkueissa nopeusharjoitusten lopputulos on toivottua huonompi.

Nopeuskestävyysharjoitus on anaerobinen harjoitus, jossa lihaksiin kertyy maitohappoa. Puhtaassa nopeusharjoituksissa tämä reaktio ei ole niin voimakas. Muutamaan sekuntiin rajoittuvaa suoritusta sanotaan maitohapottomaksi, koska lyhyessä suorituksessa ei ehdi tapahtua maitohapon muodostusta. Tällaisessa harjoittelussa valmennettavalta vaaditaan keskittymistä ja voimakasta tahdonponnistusta nopeusvoiman tuottamiseen, jotta mahdollisimman monen motorisen yksikön tehokas yhdistäminen onnistuisi. Nopeusharjoittelussa on keskeisintä saavuttaa lyhyessä ajassa suuria voimatasoja. Koska jalkapallon kaltaisessa pelissä ei ehditä tai jakseta saavuttaa jatkuvasti maksimaalisia nopeussuorituksia, ovat useimmat suoritukset submaksimaalisia (alle maksimin). Niinpä jalkapallopelissä tuotetaan energiaa sekä aerobisesti (syke 120 - 150) että anaerobisesti (syke 160 - 190). Pelin ja harjoitusten aikana on vaikea mitata hapen avulla ja ilman happea tuotetun energian osuutta, minkä vuoksi valmennuksen seuraamiselle asetetaan suuret vaatimukset. Oikein suunnitellun harjoittelun tulee kehittää sellaisia ominaisuuksia, joita jalkapalloilussa tarvitaan.

Jalkapallossa varsinainen nopeusharjoittelu jakautuu neljään osaan:

1. Reaktionopeuden harjoittaminen.
2. Räjähävän nopeuden harjoittaminen.
3. Liikenopeuden harjoittelu.
4. Nopeustaitavuuden harjoittelu.

1. Reaktionopeus

Jalkapallossa on osattava päättää lyhyessä ajassa oikea toimintatapa ja edettävä sen mukaisesti. Lasten harjoittelussa reaktioharjoittelun tulisi olla mukana alusta alkaen. Relatiivisella nopeudella tarkoitetaan kullekin sykliselle suoritukselle lopputuloksen kannalta optimaalista nopeutta. Absoluuttinen nopeus on puolestaan suurin mahdollinen nopeus maksimitehoisessa, syklisessä suorituksessa.

Paras reaktionopeuden herkkyykskausi on 6 - 10 ikävuosien aikana. Reaktioharjoitusten rungon muodostavat sellaiset harjoitteet, jotka jäljittelevät mahdollisimman paljon pelitilanteita.

Näköreaktio: käytetään erivärisiä merkkitauluja, erilaisia käsimerkkejä; lähdetään liikkeelle pallon pompusta tai ilmaan heitosta.

Kuuloreaktio: lähdetään liikkeelle pillin vihellyksestä, huudoista tai taputuksista.

Kosketusreaktio: lähdetään liikkeelle kosketuksesta.

2. Räjähävä nopeus

Jotta pelaaja pystyisi pallon kanssa liikkumaan nopeasti, on ensiksi kehitettävä nopeutta ilman palloa, koska vain siten voidaan päästä kullekin mahdolliseen maksiminopeuteen. Räjähävä voimasuoritus on yhtäjaksoinen ja lyhytaikainen suoritus; siinä lihasten elastisuusvaatimukset ovat suuret, kiihtyvyys maksimaalinen ja vastus maksimikuormitusta vähäisempi. Jalkapalloilijat tarvitsevat optimaalisia kuormituksia nopeuden kehittämiseksi, minkä vuoksi harjoituksissa on juostava maksiminopeudella. Voimanopeuden tehokas harjoittaminen edellyttää riittävän hyvää voimatasoa. Tärkeitä nopeuden edellytyksiä jalkapallossa ovat lihasten venyvyys, joustavuus, rentoutuskyky ja kyky keskittää tahto suoritukseen maksimaalisesti.

Jalkapallossa pelaajalta vaaditaan räjähtävää nopeutta. Sen avulla ehditään palloon ensin ja irtaudutaan vastustajasta. Räjähävän voiman harjoitettavuus ja siitä saatu hyöty on parhaimmillaan murrosiässä ja sen jälkeen aina 25 - 30 ikävuoteen. Murrosiässä ja sen jälkeen hormonaalisten muutosten vuoksi lihasmassa lisääntyy, mikä antaa mahdollisuuden voiman lisäykseen ja myös voimaharjoitteluun. Voiman harjoiteltavuus kytkeytyy olennaisesti hormonitoimintojen aktiivisuuteen. Toinen tärkeä herkkyykskauden hyödyntämisvaihe on murrosiästä alkaen nopeaan voimantuottoon liittyvä hermo-lihasjärjestelmän kyky hyödyntää tehokkaasti suorituksen eksentrisen venytysvaihe. Räjähävä voima tuotetaan lähes poikkeuksetta lihassupistuksessa, jossa eksentrisen, venyttävän työvaihe edeltää konsentrista. Tällaiseksi harjoitteluksi sopivat hyvin hyppy- ja loikkaharjoitukset. Näitä harjoituksia tehtäessä tulisi muistaa, että

fosgeenivarastojen uudelleen täyttyminen ja maitohapon poistuminen lihaksesta kestää 1-2 minuuttia. Voiman merkitys räjähtävissä liikesuorituksissa on keskeinen, koska sitä tarvitaan esimerkiksi potkuissa, pukkauksissa, hyppyissä ja nopeissa lähdöissä. Räjähtävällä nopeudella tarkoitetaan lyhytaikaista, asyklistä mahdollisimman nopeaa liikesuoritusta, liikkeen maksiminopeutta. Nopeus on hyvin olennaisesti voimaa, jota taito hallitsee. Voima puolestaan on kiinni tahdosta. Mitä suurempi liikenopeus, sitä vähemmän aikaa harjoitusta voidaan tehdä.

Tätä kimmoisuutta kuvaavaa ominaisuutta voidaan arvioida mittaamalla valmennettavan kevennyshypyn ja staattisen hypyn korkeuseroja.

3. Liikenopeus

Lasten harjoittelussa nopeuden tulee olla keskeisellä sijalla. Erityisesti huomiota on kiinnitettävä liikenopeuden kehittämiseen – juoksuaskelia sekunnissa, pallon kosketus nopeuteen, liikkeiden määrää tietyssä ajassa. Lasten nopeusharjoittelussa saavutetaan hyviä tuloksia riippumatta siitä, missä kehityksen vaiheessa he ovat. Se, että lapsi näkee toisen ihmisen tekevän tiettyjä nopeita motorisia suorituksia, auttaa häntä hyvin paljon motorisessa nopeuden kehittämisessä – lapsi matkii mielellään näkemäänsä suorituksia.

Liikenopeutta voidaan kehittää: kiihdytyskykyä, maksimaalista nopeutta ja nopeuskestävyyttä. Suosittelemme askeltiheyden ja juoksunopeuden kehittämiseen erilaisia tikas- ja vannejuoksuharjoituksia, leikkejä, pelejä, viestejä ja nopeita pallonkäsittelyharjoituksia. Lasten suorittamat nopeat juoksupyrähdykset ovat 10 - 30 metrin pituisia; niihin sisältyy lyhytaikaisia, muutaman sekunnin mittaisia nopeita suoritusjaksoja. Askeltamis- ja juoksuharjoituksissa tähdätään mahdollisimman suureen liikenopeuteen. Askeltiheys on sitä suurempi, mitä lyhytkestoisempi on ponnistuskontakti kenttään – eli mitä suurempi on askeltiheys, sitä suurempi on liikkumisnopeus (juoksunopeus).

Liikenopeuteen vaikuttavat lihassolujen koostumus, nopeusvoima, elastisuus, koordinaatiokyky, liikkuvuus ja askeltiheys. Liikenopeudella tarkoitetaan syklistä suoritusta, ja se voidaan jakaa absoluuttiseen ja suhteelliseen (relatiiviseen) nopeuteen.

Suuri liiketiheys voidaan saavuttaa vain sillä edellytyksellä, että hermolihajärjestelmän äräytys- ja estotilat vaihtelevat erittäin nopeasti ja säätelytoiminnot ovat kehittyneet riittävän hyvin (Harre 1976). Vasta kun liikekoordinaatio on optimaalinen, voidaan samanaikaisesti aktivoituneiden motoristen yksikköjen määrää lisätä.

Rytminvaihdon merkityksestä

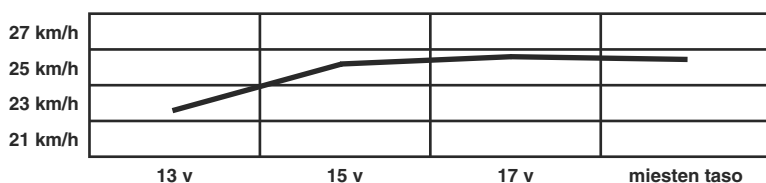
Askeltamisharjoituksissa nopeuden kehittämisessä on keskeisellä sijalla rytminvaihto, joka voidaan käsittää koskemaan sekä pallon kanssa että ilman palloa tehtäviä harjoituksia. Rytminvaihtoharjoitukset on ulotettava harhautus-, pujottelu-, haltuunotto-, syöttö-, laukaisu-, kääntymis-, kuljetus- ja taklausharjoituksiin. Rytminvaihdon merkitystä tulee korostaa myös pelillisissä

suorituksissa. Juoksutikkaita ja erilaisia vanteita käytettäessä rytminvaihtoon tulee kiinnittää symmetrisillä askelmerkeillä erityistä huomiota. Suosittelemme erilaisten tikasvälien ja erikokoisten vanteiden käyttöä. Lapsille on mahdollista opettaa rytminvaihdon merkitys alusta alkaen. Rytminvaihtoharjoituksia ei tulisi laiminlyödä.

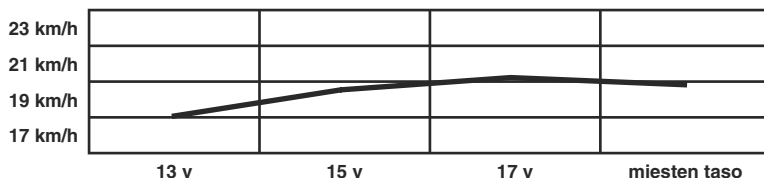
4. Nopeustaitavuus

Nopeustaitavuus on hermojärjestelmän kyky hyödyntää liikenopeutta paljon taitoa vaativissa suorituksissa tarkoituksenmukaisella ja tehokkaalla tavalla. Harjoitusten suunnittelussa ja toteutuksessa tulee muistaa, että lapsi toimii melkein aina enimmäisteholla, nopeutta suosien, elleivät säännöt tai olosuhteet rajoita toimintaa.

Jalkapallossa nopeustaitavuus kehittyy hitaasti, koska jalkojen hermotus aivojen motorisessa osassa edustaa suhteessa hyvin pientä aluetta. Tämän vuoksi pallon tulisi olla alusta alkaen mukana harjoituksissa, ja sitä tulisi kosketella mahdollisimman paljon – jalkapohjilla, sisäsyryllä, ulkosyryllä ja nilkalla. Palloa tulisi pyöritellä ja vispata molemmilla jaloilla mahdollisimman nopeasti. Myös ponnauitteluharjoittelu tulisi aloittaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa – ensin käsillä pudotetun pallon jalkaan saattamisena ja edelleen ylöspäin ”potkaisuna”, takaisin käsiin. Suosittelemme myös käsillä ponnauittelua alkeisharjoitteluna. Opittuun taitoon on pyrittävä ottamaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa nopeus mukaan, jotta hermoverkosto ärsyyntyisi riittävästi jalkapallopelin kaltaisiin nopeussuorituksiin. Kun taitotaso ei ole vielä riittävän hyvä, on palautumiselle varattava enemmän aikaa kuin myöhemmässä vaiheessa; muuten väsymys pääsee heikentämään liikaa epävarmaa taitotasoa.



Nuoren pelaajan nopeuden kehittyminen 30 metrin matkalla.



Nuoren pelaajan nopeuden kehittyminen 10 metrin matkalla.

Ärsykkeen vaihtelu nopeustaitoharjoittelussa

Tanoke-harjoittelussa korostetaan ärsykkeen vaihtelua nopeusharjoituksia tehtäessä. Monipuolisuuteen pyritään vaihtamalla harjoitusmallia (harjoituksen numeroa) tai vaihtelemalla kartioiden väliä, vastustajien määrää tai esimerkiksi harjoituspaikkaa. Tällä tavoin saadaan hermolihaskäytön harjoitusvaikutus säilymään ja nopeusominaisuudet kehittymään.

Hitaat ja nopeat motoriset yksiköt

Nopeustaitavuusharjoituksia suunniteltaessa ja toteutettaessa tulee koko ajan muistaa, painotetaanko harjoituksissa hitaiden tai nopeiden motoristen yksiköiden käyttöä. Lihassoluja on kolmea eri tyyppiä. Ne poikkeavat kokonsa ja energia-aineenvaihduntansa puolesta toisistaan paljonkin. Hitaat, punaiset lihassolut ovat kooltaan pieniä ja niiden suoritusnopeus on verkkainen. Ne syttyvät hitaasti toimintaan, mutta jaksavat työskennellä pitkään väsymättä. Niiden energia-aineenvaihdunta tapahtuu hapen avulla eli lihastyö on aerobista. Nopeat valkoiset lihassolut supistuvat nopeasti, mutta vastaavasti väsyvät pian. Niiden energia-aineenvaihdunta tapahtuu hapettomasti eli anaerobisesti. Nopeat lihassolut voidaan jakaa vielä kahteen tyyppiluokkaan: Ila:han ja IIb:hen. Näistä Ila-tyypiluokan lihassolut omaavat IIb-soluja paremman aerobisen kapasiteetin, eli ne supistuvat nopeasti, mutta jaksavat ylläpitää lihastyötä IIb-soluja pidempään. Harjoittelulla voidaan kuormittaa ensisijaisesti joko nopeita tai hitaita lihassoluja. Harjoittelulla voidaan myös muokata II-lihassolujen ominaisuuksia joko kestävyys- tai nopeusvoittoisiksi.

- A. Hitaiden motoristen yksiköiden painottaminen
 - hermoston viesti kulkee hitaasti
 - hitaat lihassolut saavat käskyn
 - liikkeitä ei suoriteta räjähtävästi; kyseessä voi olla esimerkiksi hidaskäyttöinen liikkuminen harhautus- tai pujotteluradoilla.
- B. Nopeiden motoristen yksiköiden painottaminen
 - hermoston viesti kulkee nopeasti
 - nopeat lihassolut saavat käskyn
 - liikkeet suoritetaan räjähtävästi; kyseessä voi olla esimerkiksi nopea liikkuminen harhautus- tai pujotteluradoilla.

Lasten nopeuden kehittäminen

Lasten nopeuden kehittäminen vaatii aikaa, koska heille tyypillinen piirre on hitaus.

Lapset reagoivat hitaasti ja voiman puuttuessa eteneminen on hidasta. Tämän vuoksi lasten kanssa tehtävät nopeusharjoitukset on osattava suhteuttaa koordinatiiviseen osaamiseen ja pallon hallintaan. Aluksi nopeusharjoituksissa kannattaa suosia yksinkertaisia liikemalleja, jolloin ei kannata käyttää useiden samanaikaisten toimintojen koordinoitua.

Nopeusominaisuutta on tietoisesti harjoiteltava jo ennen kouluikää ja varsinkin varhaisessa kouluiässä. Nopeutta kehittää mikä tahansa liikkumistapa, jossa liikutaan nopeasti. Tanoke-videoilla on runsaasti malleja liikenopeusharjoituksiksi soveltuvista harjoituksista – pallon kanssa sekä ilman palloa.

Tässä yhteydessä kannattaa erityisesti muistaa, että nopeussuorituksiin liittyy usein keskeisesti taito ja liikemallien hallinta. Näiden harjoitettavuus on parhaimmillaan ennen murrosikää, mikä johtuu muun muassa hermoston kehityksestä ja vipuvarsisuhteiden keskinäisistä suhteista. Liikenopeusharjoittelua auttaa hyvä koordinaatiivinen osaaminen ja pallonhallintakyky. Myös riittävällä perusvoimatasolla on merkitystä liikenopeusharjoittelulle (voimantuottonopeutena). Liikenopeuden kehittämisen paras herkkyyskausivaihe on ennen murrosikää.

Lapsen hermosto ja ne taito-ominaisuudet, joiden tehtävänä on saada hermoston käskyt tarkoituksenmukaisiksi, kehittyvät kymmenen ensimmäisen ikävuoden aikana. Kun hermosto on saavuttanut täyden kypsyyden, uutta solukkoa ei enää muodostu, ja aikuisiällä hermojärjestelmää on vaikea enää kehittää. Siksi lapsuusiän monipuoliset koordinaatiiviset harjoitukset ja liikenopeuden kehittämisharjoitukset ovat ensisijaisia lasten harjoittelussa.

Nopeuseste

Nopeuden kehittyminen pysähtyy (nopeuseste/kynnys), mikäli harjoittelu on liian yksipuolista tai harjoitellaan aina samalla totutulla tavalla tai nopeudella. Valmentautumisessa nopeusesteellä tarkoitetaan nopeuden pysähtymistä vakiotasolle tai myös heikkenemistä pitkäköksi aikaa samalle tasolle.

Jalkapallossa nopeuden kehittäminen vaatii paljon muutakin kuin nopeusharjoittelua.

Nopeuseste (kynnys) pyritään välttämään monipuolisella harjoittelulla, jolloin varsinkin lasten ja varhaisnuorten harjoittelussa on oltava runsaasti yleisliikunnallisia valmiuksia kehittäviä harjoituksia.

Milloin nopeutta harjoitellaan?

Nopeusharjoitus sijoittuu harjoituksessa verryttelyn, aktiivisen venyttelyn ja koordinaatiivisten harjoitusten jälkeen. Nopeusharjoittelu sopii samassa harjoituksessa parhaiten yhteen koordinaatiota ja nopeusvoimaa kehittävien harjoitusten kanssa. Nopeuden kehitys voi pysähtyä, ellei elimistölle nopeuden suhteen aseteta jatkuvasti uusia vaatimuksia. Jos liikkeet tai suoritus tehdään maksiminopeutta hitaammin tai aina samalla tempolla, syntyy isojen aivojen kuorikerrokseen nopeuseste

Koordinaation kehittäminen osana nopeusharjoittelua

Tanoke-harjoitukset tähtäävät koordinaatio- ja keskittymiskyvyn kehittämiseen. Harjoittelijan kehittyessä kiinnitetään entistä enemmän huomiota hienomotoriikan edistämiseen. Tällainen harjoittelu vaatii elimistöltä aikaa valmistautua tulevaan koitokseen keskittymällä ja ”lämmittelemällä”. Kaikissa koordinaati-

visissa harjoituksissa kiinnitetään huomio neljän raajan toimintaan: silmän liikkeisiin, silmä-, jalka- ja käsikoordinaatioon, tasapainoon ja kinesteettiseen havaintokykyyn. Tällaiseen harjoitteluun tulee käyttää päivittäin aikaa 15 - 20 minuuttia – harjoittelu voidaan jakaa useaan lyhyempään osaan.

Koordinatiiviset liikkeet tulisi pyrkiä tekemään aina mahdollisimman täsmällisesti, oman osaamistason mukaisesti. Kunkin harjoittelijan osaamistaso on aina henkilökohtainen, eikä sitä tule verrata toisten harjoittelijoiden tasoon.

Valmennettavan kehon koordinointi

Valmennettavan liikunnallisten ominaisuuksien kehittäminen aloitetaan yleensä totuttelemalla seisomaan oikeassa asennossa – paino tasaisesti jakautuneena molemmille jaloille ja koko jalkaterälle. Tämän jälkeen harjoitellaan polvien koukistamista ja kehon painopisteen pitämistä tasapainossa esimerkiksi polvia koukistettaessa.

Varsinainen askeltamisharjoitus aloitetaan renkaiden ja juoksutikkaiden avulla sekä juoksemalla erilaisilla tavoilla. Opetuksen alussa pyritään luonnolliseen askeltamistyyliin, jolloin kiinnitetään runsaasti huomiota rennon (jännittämättömän) askeltamisen taitoon. Opetus perustuu tällöin yksinkertaisiin konkreettisiin mallisuorituksiin. Askeltamisessa tärkein osatekijä on päkiöillä liikkumisen taito, millä tässä tarkoitetaan jalkaterän asettamista maahan. Edellytykset tämääntyyppiseen liikkumiseen luodaan vähitellen monipuolisten yksinkertaisten koordinatiivisten päkiäliikekuvamallien avulla. Alusta alkaen pyritään tanssinomaiseen liikkumiseen.

Lasten motoristen kykyjen ja myös ajattelukyvyyn ja tietoisemman innostuksen lisääntyessä voi harjoitusten vaikeusastetta vähitellen lisätä ja käyttää enemmän selityksiä. Aluksi huomio kiinnitetään vain yhteen tai kahteen tekniikan osatekijään. Yleisenä ohjeena voidaan pitää, että pienten lasten nopeusharjoittelussa keskitytään lähinnä päkiöillä liikkumiseen ja askeltiheyden kehittämiseen. Askelpituuteen liittyvä juoksunopeus kehittyy erityisesti 11 - 15 vuoden iässä. Toisessa vaiheessa opetetaan käsien ja jalkojen yhteistyö. Käsien ja jalkojen liikkeet ovat askeltamisessa ja juoksemaan opettelemisessa kehityksperäisesti sidoksissa toisiinsa ja vaikuttavat vastakkaisesti. Toisen jalan polvennoston kanssa samanaikaisesti tapahtuu koukistetun vastakkaisen käden heilahdus eteen ylös.

Askeltamisharjoitusten aikana kiinnitetään huomiota:

1. Askeltamisen juoksusuuntaisuuteen (virtaviivaisuus).
2. Päkiöillä liikkumiseen ja nilkkojen ojentamiseen.
3. Polvien ojentamiseen.
4. Käsien käyttöön (kädet liikkuvat kohti korvia).
5. Lantion ylöspäin nostamiseen.
6. Niskan, hartioiden ja vartalon lihasten rentouteen.

Oikean juoksutekniikan opettaminen on jalkapallovalmennuksessa ensiarvoisen tärkeää. Tällöin jalan on osuttava maahan lähellä kehon painopistettä,





- ▲ Nopeassa askeltamisessa tärkeä osatekijä on päkiöillä liikkumisen taito. Yksinkertaisin harjoite voidaan saavuttaa rennompi ja luonnollisempi askeltamisen tapa. Samalla on kiinnitettävä huomiota käsien liikkeen ja kehon asennon merkitykseen askelluksen kokonaisuudessa. Kuvan sipsutusliikettä nimitetään myös triplingiksi.

- ◀ Pakara-, polvennosto- ja saksijuoksu sekä ristiaskeleet sisältyvät kaikkien juoksuharjoitusten lämmittelyosaan. Ne edistävät tehokkaasti juoksun hallintaa ja kehon liikkuvuutta.



**Jalan heilahdusta eteen ja sitä
seuraavaa ponnistusvaihetta
harjoitellaan kuopaisujuoksulla.**



jolloin paino samalla siirtyy jalkapohjan ulkoreunalta koko jalalle. Lasten ja nuorten jalkapallovalmennus edellyttää jatkuvaa juoksutekniikan kehittämistä. Juoksutekniikkaharjoittelu on syytä sijoittaa harjoituskerran alkuun, koska keskittymiskyky on silloin parhaimmillaan. Eri ominaisuuksien kehittäminen on osattava yhdistää herkkyyskausiin, jotka ovat juoksutekniikan ja nopeuden kehittämisen kannalta seuraavat:

Nopeuden kehittämisen vaiheet herkkyyskausien mukaan

1. Nopeuden kehittäminen

Nopeuden kehittämisen ensimmäinen herkkyyskausivaihe käytetään hyväksi ja lapselle annetaan mahdollisuus vauhdikkaaseen liikkumiseen 1 - 7 vuoden iässä. Nopeutta tulisikin harjoittaa riittävän varhain, jotta geneettisesti määräytynyt nopeuden kehitysaluetta voitaisiin laajentaa, ennen kuin keskushermoston kehitys päättyy.

2. Liikenopeuden kehittäminen

Liikenopeuden kehittämiskausi 8 - 12 vuoden iässä.

3. Reaktionopeuden kehittäminen

Reaktionopeuden kehittämiskausi 9 - 13 vuoden iässä; maksimi reaktionopeuden saavuttaminen tapahtuu tästä noin 9 vuoden kuluttua.

4. Räjähävän nopeuden kehittäminen

Räjähävän voiman herkkyyskausi alkaa murrosiässä, jolloin liikenopeuden herkkyyskausi päättyy ja muuttuu räjähävän voiman herkkyyskaudeksi.

5. Anaerobisen perustan luominen

Riittävä aerobinen ja anaerobinen perusta luodaan 17-22 -vuoden iässä. 15-16-vuotiaiden jalkapalloilijoiden valmennuksellisen kehityksen pitäisi perustua vielä heidän luonnolliseen kasvuunsa, yleiseen ja lajikohtaiseen monipuoliseen harjoitteluun sekä taidon kehittämiseen. Liian aikaisin aloitettu kuluttava anaerobinen harjoittelu tai liian suuri pelien määrä aiheuttavat jossakin vaiheessa nopeusesteen, jota on vaikea poistaa. Valmentajat syyllistyvät varsin usein liian aikaisin aloitettuun, liian intensiiviseen anaerobiseen harjoitteluun, ”ryöstöviljelyyn”, joka kuluttaa kasvavan nuoren hermoenergiaa, jota nimenomaan tarvittaisiin taito- ja nopeusominaisuuksien kehittämisessä. Tällaisen harjoittelun avulla saadaan aluksi merkittävästi nopeampia tuloskehityksiä varsinkin nopeuskestävyyden suhteen. Yleiskehittävä ja monipuolinen lajinomaisen nopeusvoiman kehittäminen jää tällöin kuitenkin liian yksipuoliseksi. Liian paljon on sellaisia tapauksia, joissa valmennettavan nopeusominaisuudet ovat vakiintuneet tietylle tasolle, mikä on merkki nopeusesteestä.

Eteneminen harjoittelussa

Itsensä kanssa harjoitteleminen

Kaikki harjoittelu tapahtuu aluksi ilman vastustajaa, jolloin on ensin voitettava itsensä – oma keho ja mieli ennen kuin voi voittaa muuta.

Vastustajan kanssa harjoitteleminen

Vastustajan mukaan ottaminen harjoitteluun tai pelitilanteisiin merkitsee sitä, että eri liikkeet ja taktiset kuviot on osattava tehdä vastustajan kanssa tähän reagoiden.

Juokseminen

Juoksutekniikan kehittäminen vaatii jalkapalloilijalta pitkäjännitteistä työtä. Tämän vuoksi Tanoke-koulussa aloitetaan juoksuharjoitukset heti ensimmäisestä modulista lähtien. Jos pelaajalla on heikko juoksutekniikka, hän pääsee hitaammin eteenpäin ja joutuu käyttämään voimiaan huomattavasti enemmän kuin taitavat juoksijat. Jalkapalloilijan juoksuharjoitukset on suunniteltava palvelemaan ensisijaisesti askeltiheyttä. Tanoke-valmennuksessa lähdetään siitä, että jalkapalloilijan on osattava vaihtaa askelpituutta ja juosta sekä lyhyellä että pitkällä askeleella. Pelissä pelaajan on käytettävä sellaista askelpituutta, joka sopii parhaiten tilanteeseen. Kun edetään erittäin nopeasti ilman palloa, juostaan pitemmällä askeleella. Kun tilaa on vähän, tikitetään pienellä juoksuaskeleella. Tämän vuoksi harjoittelussa käytetään hyväksi eri askelpituuksilla olevia juoksutikkaita. Valmennettava juoksee harjoituksissa aina keskittyen ja ajatellen suoritusta.

Juoksutekniikan kehittäminen

Koordinaatioharjoitteina käytetään muun muassa pikajuoksijoiden tekemiä harjoituksia ja nopean jalkatyön erilaisia malleja. Periaatteena on, että harjoitukset tulee tehdä aina keskittyneesti ja onnistunutta suoritusta ajatellen. Juoksutekniikka muodostuu askeltiheydestä ja askelpituudesta. Juoksuaskeleen osat ovat tukivaihe ja lentovaihe. Tukivaiheella tarkoitetaan sitä juoksemisen osaa, jossa jalka on tuettu kentän pintaan. Tukivaihe jaetaan jarrutusvaiheeseen ja työntövaiheeseen kehon painopisteen pystyheilahtelun perusteella. Jarrutusvaiheessa kehon painopiste pyrkii laskemaan, jolloin juoksunopeus laskee, kun taas työntövaiheessa painopiste nousee ylöspäin ja juoksunopeus kasvaa. Jarrutusvaiheessa on heilahtava jalka ainoa kehonosa, joka tuottaa kiihdyttäviä voimia eteenpäin. Jalaa sääri suunnataan tällöin työnnon loputtua kohti pakaralihaksia ja voimakkaasti koukistunut jalka muodostaa heilurin lantion tukipisteeseen nähden.

Juoksemisen aikana olisi pyrittävä mahdollisimman pieneen kehon painopisteen pystyheilahteluun. Huomiota kiinnitetään myös kehon painopisteeseen (lantio riittävän ylöspäin), lonkan kulmaan (vartalo riittävän eteenpäin), polvikulmaan ja säärikulmaan (polvi nousee riittävän korkealle, sopivassa suhteessa

reiden ja säären liikkeeseen nähden), nilkan kulmaan (riittävä nilkan ojennus kuopaisuvaiheessa) ja kyynärpääkulmaan (kyynärnivelkulma ei saa olla liian suuri).

Erityistä huomiota on kiinnitettävä käsien käyttöön. Käsien liikkeen tulee tapahtua juoksusuunnassa ja enemmän vartalon etupuolella. Kyynärnivelten kulma ei saisi olla liian suuri, koska käsien edestakainen liikuttelu hidastuu suurilla kulmilla.

Juoksutekniikassa on kiinnitettävä erityistä huomiota:

1. Lantion nostamiseen riittävän ylös.
2. Lantion viemiseen riittävän eteen.
3. Polven nostoon riittävän korkealle.
4. Säären nostoon ja jalkaterän piiskanomaiseen liikkeeseen (kuopaisuvaihe) – iske jalkaterä ja kuopaise.
5. Käsien oikeaan käyttöön.

Juoksemisessa on aina syytä kiinnittää huomiota rentouteen, jota on jatkuvasti pyrittävä kehittämään askeltekniikan opetteluun ja koordinatiivisten harjoitusten yhteydessä.

HUOM! Lasten ja varhaisnuorten harjoittelussa on kiinnitettävä erityistä huomiota lantion ylös ja eteenpäin viemiseen, polvennostoon sekä käsien käyttöön.

7

Pallon hallinta ja perustaitojen oppiminen

Jalkapallon pelaaminen on parhaimmillaan taitolaji, jossa huippuosaaminen siirtyy pelitaitoon: pelaaja osaa tarvittavat pelitaidot niin hyvin, ettei hän edes huomaa tai tunnista osaavansa niitä. Huipputaito on poikkeavan luonteista, hyvin automaattista, ei-tietoista ja liian tuttua. Tämän kirjan tavoitteena on opettaa lapset ja nuoret pelaamaan entistä taitavampaa ja monipuolisempaa jalkapalloa – pallon hyvää liikuttamista, lyhytsyöttöpelejä, yleisöystävällistä ja esteettistä – jalkapalloa. Lasten ja varhaisnuorten harjoittelussa taidolla tulisi olla samanlainen merkitys yhteys kuin muissa taitolajeissa – taitoluistelussa, telinevoimistelussa tai balettianssissa. Taitoharjoittelulle on varattava riittävästi aikaa. Niinpä ihanteellista olisi, jos lapset ja varhaisnuoret voisivat leikitellä ja harjoitella taitojaan päivittäin.

Jalkapalloa pidetään vaikeimpana pallopelinä, koska sen pelaaminen tapahtuu pääasiassa jaloilla, jotka sijaitsevat motorisista aivokeskuksista selvästi kauempana kuin kädet. Jalkojen liikehermoratojen muodostaminen vaatii käsiin nähden moninkertaisen työn. Tämän vuoksi jalkapallon harjoittelu kannattaa aloittaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, mielellään noin kuuden vuoden iässä. Taitojen kehittämiseen on varattava vähintään kymmenen vuotta aikaa.

Pelaajien tulisi oppia pallonhallinta mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Tämän vuoksi Tanoke-jalkapallokouluissa vaaditaan noin vuoden aikana 50 kertaa jaloilla ponnauttelua. Suosittelemme pallon käsittelyä kaikilla mahdollisilla palloilla – tennis-, kumi-, muovi- ja nahkapallolla.

Hyvän pallonkäsittelytaidon omaava pelaaja kykenee käsittelemään palloa monipuolisesti. Hän hallitsee seuraavat taidot:

1. Kykenee ponnauttelemaan palloa kaikilla kehon osilla rytmissä, harmonisesti tempoa vaihdellen.
2. Kykenee ponnauttelemaan erikokoisilla palloilla, myös tennispallolla.
3. Kykenee ponnauttelemaan istuma-asennossa.

Mekaniikan peruslait:

Newtonin I laki (massan hitauden laki)

Kappale pysyy lepotilassa tai jatkaa suoraviivaista liikettä, ellei mikään voima pakota kappaletta muuttamaan liiketilaansa.

Newtonin laki II

Jos kappaleeseen vaikuttaa jokin voima, kappale joutuu kiihtyvään liikkeeseen, jossa kiihtyvyys on voiman suuntainen.

Newtonin III laki

Jos kappale A vaikuttaa kappaleeseen B jollakin voimalla F , niin kappale B vaikuttaa kappaleeseen A voimalla $-F$ eli vaikutus synnyttää itsearvoltaan yhtä suuren, mutta vastakkaissuuntaisen voimavaikutuksen.

Pallon lentoradan kannalta on tärkeää ymmärtää myös painovoiman laki: painovoima pyrkii aina vetämään kappaletta kohti maata.

Pallon tapaisia objekteja on potkaistu ilmaan ainakin tuhat vuotta. Näin ihmiset ovat päässeet seuraamaan pallon lentoratoja. Kun palloa potkaistaan sen eri puolille, se lentää vaihtelevasti, sen mukaan, mihin kohtaan jalka pallossa osuu. Palloa potkaistaan yleensä johonkin kohteeseen. Niinpä potkuharjoittelussa on hyvä olla aina tietty tähtäyspiste, joka luo verkkokalvolle kuvan aiotusta potkusuunnasta. Tämän ideomotorisen kuvan muodostuminen on tärkeä osa sensomotoriikkaa, jolla opitaan arvioimaan potkuun käytetty voima ja pallon lentoradan muoto. Potkuharjoittelun edistymisen kannalta on tärkeää, että kohde on sopivan kokoinen ja painoinen.

On tärkeää, että potkuharjoittelun aikana pelaajat tutustuvat pallon lentoratoihin, joihin vaikuttavat monet ulkoiset tekijät. Potkun nopeuteen vaikuttaa voiman suuruus sekä pallon lähtökulma vaakatasoon verrattuna. Vaikuttava voima jakaantuu kohti- ja vaakasuoraan vaikuttaviin komponentteihin. Mitä suurempi on lähtökulma, sitä suurempi on pystysuora komponentti ja sitä jyrkempi myös lentorata.

Kun pallo lentää ilmassa, se tekee tietyn lentoradan; pallo putoaa aina tietyssä kaaressa maahan. Potku suoraan pallon keskipisteeseen vie pallon maata pitkin eteenpäin. Tällöin voima vaikuttaa maanpinnan suuntaisesti lepäävään palloon - syntyy vierivä liike. Potkun osuessa pallon keskipisteen alapuolelle syntyy niin sanottu ballistinen lentorata, jolloin pallon tulo- ja lähtökulmat ovat yhtä suuret.

Potkun kaaren vaikuttavat:

1. Nilkan asento palloon nähden - mihin kohtaan palloa potkaistaan ja missä kulmassa nilkka on sääreen nähden.
2. Jalan heilahdusliikkeen saattokorkeus.
3. Vartalon asento suhteessa palloon.
4. Tukijalan sijainti suhteessa palloon.



Ponnauttelutaito on yksi taidon mittareista.





**Taitoharjoituksissa
painotetaan uusien,
monipuolisten
liikevalmiuksien ja niiden
osien hallitsemista.**



Pallonhallintaharjoituksia

1. Jalkojen välissä leipomista sisäsyryllä.
2. Jalkojen välissä leipomista sisäsyryllä takaperin.
3. Kiepautus sisäänpäin.
4. Kiepautus ulospäin.
5. Sisäsyryltä ulkosyrylle.
6. Jalan takaa tuonti.
7. Forssell-harhautus.
8. Jalkapohjalla taakse ja jalan takaa.
9. Jalkapohjalla taakse ja ulkosyryllä etuviistoon.
10. Jalkapohjalla taakse ja ulkosyryllä etuviistoon (paikallaan).
11. Kaksi kosketusta ulkosyryllä, kerran jalkapohjalla ja jalan takaa.
12. Pallon liikuttelua otsalla 1.
13. Pallon liikuttelua otsalla 2.
14. Pallon heitto niskalta otsalle.
15. Pallon heitto otsalle, selälleenmeno ja nousu ylös.
16. Otsalta olkapäälle.
17. Kantapäällä pään yli -heitto.
18. Sisäsyryllä pään yli -heitto.

Ponnauttelu

1. Ponnauttelu kävelen.
2. Ponnauttelu kävelen – jaloilla, reisillä ja päällä.
3. Ponnauttelu juosten.
4. Ponnauttelu korkealle.
5. Ponnauttelu korkealle ja polven nosto.
6. Ponnauttelu istumaan menen.
7. Ponnauttelu istuen kikkaillen.
8. Ponnauttelu kaksi kertaa molemmilla nilkoilla vuorotellen.
9. Vuorotellen hyppien ponnauttelu.
10. Jaloilta polville -ponnauttelu.
11. Jaloilta polville ja edelleen päälle.

Potku- ja syöttötaidon kehittäminen

Tavoitteenamme on kehittää lasten ja nuorten potkutekniikkaa monipuolisten harjoitusten ja liikekuvasarjojen katselemisen avulla. Kirjamme muiden perustaito-osuiden kuvaukset eivät ole yhtä kattavia, koska niiden laajuus piti rajata tietyn mittaiseksi. Määrältään suurempaa liikekuvamallikuvausta löytyy DVD-levyiltämme, joissa on yli sata harjoitusmallia jokaisesta taidon osa-alueesta.

Tavoitteena on oppia mahdollisimman optimaaliset potkuasennot ja toimintamallit erilaisissa laukaisuutilanteissa. Monipuolisessa potkuharjoittelussa kehonasentoja ja -liikkeitä pyritään muuttamaan mahdollisimman suotuisiksi, tietyllä potkutavalle ominaisiksi. Potkutaitojen oppiminen on vaativa urhei-

lullinen suoritus, ja muodostuu monesta pienestä asiasta, jotka ovat sidoksissa toisiinsa. Yhden osa-alueen harjoittelu ja kuntoon saattaminen heijastuu aina muihin osa-alueisiin ja päinvastoin. Niiden yhdistäminen optimaalisella tavalla takaa parhaan mahdollisen lopputuloksen. Tässä merkityksessä potkutaidon opettaminen on pitkäaikainen systemaattinen prosessi, jonka kehittämistä ei voida pitää irrallisena muusta valmennuksesta.

Valmennusprosessin suunnittelussa on tärkeää valita sellaisia strategioita, jotka ottavat huomioon lapsuusvaiheessa aloitetun systemaattisen potkutaidon kehittämisen tarpeet. Perinteiset toimintamallit eivät ole riittäviä - harjoittelun määrää ja laatua on lisättävä – pelaajien viikoittainen potkujen määrä on liian pieni ja harjoittelun kehittyminen toimii liikaa mutu-tuntuman varassa. Muutos on oppimisprosessi myös valmentajille. Tällaisen toimintamallin kehittäminen edellyttää valmennuskulttuurin muutosta, jossa arvioinnin kohteena ovat myös valmentajien uskomukset, arvot ja tottumukset.

Peli saadaan näyttämään hyvältä, jos valmennettaville kyetään opettamaan riittävän aikaisessa vaiheessa puhtaat potkutavat ja pelin kannalta tarkoituksenmukainen syöttötaito. Tästä hyvinä esimerkkeinä ovat esimerkiksi Ajaxin, Smenan, Porton tai Interin juniorijoukkueet. Pelikäsitystä on huomattavasti helpompaa opettaa, jos pelaajilla on hyvä syöttötaito; pelikäsityksen opettaminen on aina suhteessa pelaajien taitotasoon. Tavoitteena tulisi pitää sitä, että joukkueessa on vain taitavia pelaajia. Jokainen jalkapallojoukkue on kuitenkin sosiaalisena järjestelmänä monimutkainen ja sopeutuva, ja sen muuttaminen on yhtä vaikeaa kuin yleensäkin ihmisten ajattelutapojen ja tottumusten muuttaminen. Lasten ja varhaisnuorten valmentajat ovat tässä suhteessa erityisasemassa. Se, millaisen kuvan he luovat potku- ja syöttötaidon tärkeydestä, vaikuttaa ratkaisevalla tavalla valmennettavien tulevaisuuteen.

Paras ikä oppia potkaisemaan palloa mahdollisimman ”puhtaasti” ajoittuu 7-12 ikävuoden väliin. Tällöin potkutaidon opettamisessa on kiinnitettävä huomiota useaan tärkeään asiaan, jotka olen systematisoinut Tanoke-valmennusta tukeväksi kokonaisuudeksi.

Pallon muodon ymmärtämiseen liittyvä teoreettinen tieto

Hyvä pelaaja tuntee jalkapallon muodon. Teoreettinen tieto auttaa jalkoja tottelemaan pallon oikkuja. Pallon muotoon liittyvät geometriset tekijät tulevat esille pallogeometriasta. Puhutaan geometrisista tekijöistä, kuten pallon pyöreästä muodosta, pallon hetkellisestä sijainnista maassa tai ilmassa, jalan osumakohdasta palloon ja pallon lentoradoista

Pallon lentoradasta

Pallon lentoradan tunteminen on tärkeä osa potkuvalmennusta. Se perustuu mekaniikan peruslakeihin, pallon geometrisen muodon tuntemiseen, ilman paineen ja maan vetovoiman merkityksen tiedostamiseen.

Tuulen nopeus vaikuttaa pallon liikenopeuteen. Erityisesti tuuli vaikuttaa pitkiin syöttöihin ja potkuihin. Tuuli rajoittaa pelaamista monella tavalla. Tuulisella säällä pallon lentorata ei ole normaali ja vastatuuleen potkaistaessa pallo putoaa aikaisemmin alas; eli mitä kovempi on vastatuuli, sitä lyhyempi on pallon kaari.

Sensomotoriikka

Potkutaitojen opettamisessa tulee kiinnittää erityistä huomiota valmennettavan havaintomotoriseen oppimiseen, mikä edellyttää aistitoiminnan herkistämistä ja oleellisen potkutaitoa kehittävän tiedon poimimista. On tärkeää, että lapsi näkee paljon erilaisia potkuja. Näkemänsä avulla valmennettava suhteuttaa esitetyt potkut omaan taito-osaamiseensa tekemällä muun muassa havaintoja oman vartalonsa toiminnasta. Havaintomotorisella taidolla tarkoitetaan tässä valmennettavan käsitystä omasta kehostaan ja sen eri puolista - miten liikutan kehoani tietyssä tilassa ja ajassa. Lisäksi sensomotoriseen havainnointiin liittyy pelitapahtumien oikean aikainen ja riittävän kattava tulkitseminen, pelin seuraaminen. Tällaisina hyvinä pelin tulkitsijoina jalkapallon historia muistaa muun muassa Pelen, Beckenbauerin ja Cruyffin. Tanoke-valmennuksen monet sensomotoriset koordinaatiiviset harjoitukset tähtäävät myös potku- ja syöttötaidon kehittämiseen. Näissä perusharjoituksissa keskitytään syöttö- ja potkutapojen perusliikkeisiin ja niiden ”satoihin ja tuhansiin” toistoihin.

Tanoke-valmennuksessa vastuu liikekuvan havainnollistamisesta ja oppimisesta pyritään siirtämään mahdollisimman aikaisessa vaiheessa valmennettavalle itselleen. Hänen tehtävänä on seurata opetusta mahdollisimman tarkkaavaisesti ja oppia opetettava potkutapa mahdollisimman hyvin. On tärkeää, että havaintomotoriikassa psyykinen ja fyysinen toiminta yhdistyvät mahdollisimman hyvin. Tämä tapahtuu parhaiten silloin, kun valmennettavien tarkkaavaisuus pyritään optimoimaan. Alussa on tärkeää, että pelaajat ovat harjoituksissa hiljaa ja keskittyvät hyvin intensiivisesti suoritusten tekemiseen. Näin pelaajien keskittymiskyky kehittyy, mikä perustuu erilaisten sensomotoristen havaintojen riittävän suureen vaatimustasoon. Valmennettavat ovat oman kehitystasonsa mukaisesti vastuussa omista suorituksistaan. On tärkeää, että valmennettavat pyrkivät harjoittelemaan näkemäänsä uutta tekniikkaa myös vapaa-aikanaan, harjoitusten ulkopuolella. Tanoke-filosofian mukaan valmennettavan tehtävä on omaksua asia ja harjoitella sitä niin usein ja tehokkaasti, että hän lopulta voi sanoa hallitsevansa sen. Mitä vähemmällä näyttökerroilla valmennettava pystyy omaksumaan opetettavan liikekuvamallin, sitä pitemmällä hän on Tanoke-tiellä. Tanoke-valmennusta ei tule ymmärtää niin, että valmentaja kaataa ”valmiina pakettina” oppia valmennettavan sisään. Valmennettavan omilla kokemuksilla, tekemisillä, keksimisellä ja vastuulla on suurempi merkitys kuin perinteisessä valmennusmallissa. Tämä on otettava huomioon myös potku- ja syöttötapojen opettelussa.

Liikkeen idea ja liikeradan tallentuminen aivoihin

Intentio, liikkeen ”idea” tai ajatus syntyy aivojen kuorialueella. Tämä intentio ohjautuu SMA-moduleihin (motorisen kuorialueen moduleihin), jotka alkavat toimia. Toiminta jatkuu koko liikesuorituksen ajan. Moduulit toimivat yhtä vilkkaasti, vaikka liikesuoritusta vain ajateltaisiin. Tämän vuoksi potkutekniikan harjoittelussa kannattaa katsoa keskittyneesti myös erilaisia tekniikoita esittäviä kuvasarjoja.

Liikkeiden toteuttamisalueita on aivoissa anatomisesti useissa eri rakenteissa, kuten aivokuoressa supplementaarisella, premotorisella ja primaarisella motorisella kuorialueella, pikkuaivokuoressa, aivorungossa ja selkäytimessä. Näin tietty tuttu liikekuvamalli on informoitunut aivoihin, mistä se haetaan esiin silloin, kun tätä liikekuvamallia tarvitaan. Eri motoriset solut reagoivat eri puolilta aivoista tuleviin ärsykkeisiin. Jos liikesuoritus muuttuu automaattiseksi, SMA-moduulit lakkaavat sitä ohjaamasta, jolloin liikkeen toteuttamistehtävä siirtyy pikkuaivojen kuorialueelle. Moduleista tieto ohjautuu suoritusalueille, motoriseen aivokuoreen, aivorunkoon ja selkäytimeen. SMA-moduulit mahdollistavat liikekuvamalleista mentaalisen harjoittelun.

Kun aivoihin on tallennettu opetettavasta potkusta oikea aistikuva, liikekuvamalli, pyritään useiden suoritusten, toistojen, avulla aistikuvasäätelyä hyväksi käyttäen automaattiohjelmaan, millä tarkoitetaan tässä riittävän valmista teknistä suoritusta. Tässä vaiheessa potkuharjoitusten on tapahduttava todellisella suoritusnopeudella. Tällöin on tärkeää, että potkuliike suoritetaan riittävän nopeasti, jolloin harjoittelussa on työllistettävä nopeita motorisia yksiköitä.

Mitä hienopiirteisemmäksi tekniikka on kehitetty, sitä täsmällisemmin ja monipuolisemmin kyetään potkaisemaan. Tällaisella pelaajalla on selvästi suurempi potkutekniikkaliikekuvamallisto – hän kykenee esimerkiksi nilkalla potkaistessaan käyttämään tarkoituksenmukaisesti nilkan eri osia. Tällainen pelaaja kykenee myös sopeutumaan paremmin pelinolosuhteiden muuttuviin toimintaoloihin. Jalkapallopelin kaltaisessa lajissa, jossa tilanteet vaihtelevat jatkuvasti, on taitosuorituksia vaikea hallita pelkästään automaatiokäsittelyn avulla. Niinpä osa taitosuorituksista tapahtuu aina engrammi-säätelyn avulla. Pitemmälle kehittyneen pelaajan kanssa voidaan käyttää enemmän pelinomaisia menetelmiä, kaksinkamppailuja, yhdistää potkutekniikka ja taktiikkaharjoituksia, käyttää intervallimuotoista kuormitusta sekä suorittaa vaativia sensomotorisia harjoituksia.

Potkutaidon oppimisessa on tärkeää ideomotorisen rakenteen ymmärtäminen. Palloa on potkaistava oikeaan kohtaan (pisteeseen), oikeaan aikaan, ja jalan asennon on oltava palloon nähden oikeassa kulmassa. Hyvässä potkussa ideomotorinen rakenne yhdistyy kehon hallintaan, mikä edellyttää kehon tuntoaistien herkistämistä potkutekniikoille, riittävää tasapainokykyä ja monipuolista kehonhallintaa.

Biomekaniikan tunteminen

Potkutekniikan perustietojen ymmärtäminen edellyttää biomekaniikan tunteamista, on tiedettävä, miten vartalon eri osat liikkuvat ja millaisiin asentoihin ne asetetaan erilaisissa potkuissa.

Hyvä potkutekniikka edellyttää harmonista suoritusta, joka vaatii eri lihasryhmien hyvää yhteistyötä ja taiturimaista tasapainoilua. Lihakset ja nivelet työskentelevät aina niille ominaisilla tavoilla fysiologisissa rajoissaan. Tämän vuoksi myös potkutekniikoiden opettamisessa on edettävä maltillisesti. Ennen kuin potkutekniikoita aletaan harjoitella syvällisemmin, kannattaa kiinnittää huomiota riittävän hyvään kehonhallintaan.

Potkutekniikan hallintaa edesauttavat erilaiset vaaka-asennot, siltaanmeno-variaatiot, käsilläseisontaharjoitukset, erilaiset jalkojen nostoharjoitukset sekä akrobaattiset liikkeet.

Potkutekniikoita teknisesti kehitettäessä ja voimaominaisuuksia kasvattaessa on tärkeää tietää, mitkä lihakset erilaisissa potkuissa säätelevät lihastoimintaa.

Tärkeää on tietää:

1. Lihassupistumistavat erilaisissa potkuissa
– missä potkun vaiheessa potkuun vaikuttavat lihakset ovat supistuneet milläkin tavalla – isometrisesti, konsentrisesti ja eksentrisesti.
2. Potkuun osallistuvien nivelien vipujen lukumäärä ja rakenne.
3. Maan vetovoiman suunta suhteessa kehoon.
4. Pallon aiheuttaman ulkoisen kuormituksen ominaisuudet ja jalan ja pallon liikkeen liikesuunnat.

Potkun aikana tapahtuvaa lihassupistuksen käyttäytymistä voidaan tarkastella lihaspituuden muutoksena, liikenoikeutena ja kuormituksen määränä. Itse potkusuuoritus on dynaaminen (isotoninen) lihassupistus. Tämän dynaamisen lihassupistuksen vaiheet jakautuvat konsentriseen ja eksentriseen sen perusteella, lyheneekö vai venyykö lihas potkun aikana. Reiden ja säären eteenpäinvienti nilkkapotkun aikana on konsentrinen lihassupistus, kun sääri ja reisi viedään takaisin lähtöasemaan, tapahtuu jarruttava vaikutus ja kyseessä on eksentrinen lihassupistus. Itse potkutapahtuma on hyvin lyhyt ja runsaasti voimaa tuottava koukistus- ja ojennusliike. Esimerkiksi nilkkapotkun aikana aktivoituu yli 40 potkuun vaikuttavaa lihasta.

Potkun valmiusasennossa on kyse staattisesta lihassupistuksesta ja lihaksen verenkierro vaikeutuu. Verenkierron hidastuminen aiheuttaa sen, että lihas-soluille ei voida kuljettaa happea ja ravintoa. Tästä on puolestaan seurauksena anaerobinen aineenvaihdunta ja maitohapon kasaantuminen lihakseen. Niinpä potku- tai muita taito-osioiden harjoituksia tehtäessä ei pitäisi seistä liian kauan valmiusasunnoissa paikallaan. Palautumisen ja harjoitukseen keskittymisen aikana on syytä ravistella jalkoja ja vaihdella jalkojen asentoa riittävän usein.

Nilkkapotkun kannalta keskeisiä lihasryhmiä ovat reiden taakse jalkaa viettäessä alaselän lihakset, iso pakaralihas, lonkan- ja polvenkoukistajalihasryhmät sekä poikittaiset vatsa- ja selkälihakset. Eteen viettäessä keskeisiä lihaksia ovat polven ojentajat, pohjelihakset, ulommat ja sisimmät vatsalihakset sekä poikittainen vatsalihas ja nilkan ojentajat. Puhtaassa nilkkapotkussa tulisi välttää ristiselän kierto liikettä, minkä vuoksi potkun vauhdinotot pitäisi tehdä suoraan pallon takaa. Nilkkapotkuun tarvittavien lihasten vahvistamisessa kannattaa erityisesti muistaa ison pakaralihasen merkitys. Mitä laajempaa potkuliikettä haetaan reiden taaksetyöntövaiheessa, sitä enemmän iso pakaralihas aktivoituu lonkan ojentajalihasena ja lantion tasapainon ylläpitäjänä.

Kehon painopisteen merkitys potkuissa

Ensimmäisenä kannattaa kiinnittää huomiota kehon painopisteeseen, mikä sijaitsee anatomisessa perusasennossa/seisonnassa lantiossa, lannenikamien edessä, suunnilleen navan korkeudella. Kehon painopisteen sijainti muuttuu ylöspäin, jos ihminen nostaa kättä tai jalkaa, seisoo varpailleen tai kurottua ylöspäin. Erityisen tärkeitä painopisteen muutokset ovat volley-potkuissa, erilaisissa saksipotkuissa ja sen muunnelmassa. Esimerkiksi korkealta etuviistosta oikealta tulevan pallon potkaiseminen volley-potkulla ei onnistu riittävän hyvin, ellei samanaikaisesti taivuteta ylävartaloa kyljestä vasemmalle, jolloin vasenta olkapäätä pudotetaan alas, tällöin potkaiseva jalka voi heilahtaa vapaasti. Jokainen saksipotkua yrittänyt pelaaja tietää, ettei saksipotku onnistu, jollei jalkoja osata irrottaa oikean aikaisesti maasta ja ylävartaloa viedä ylöspäin, tällöin jalat nousevat korkeimmalle ja keskivartalo jää alimmaiseksi. Keskivartalon massa prosentteina ilmaistuna on noin 43 prosenttia koko kehon massasta, molempien käsien ja jalkojen massa noin 49 prosenttia, ja pään noin 7 prosenttia. Balanssissa olevassa saksipotkussa kehon painopiste ohjautuu jalkojen, käsien ja keskivartalon liikkeen mukaisesti. On tärkeää tiedostaa, että jokaisella raajalla on oma painopisteensä, joka voidaan ilmaista prosentteina kyseisen osan pituudesta. Jos ihminen nostaa esimerkiksi oikean jalkansa pään korkeudelle suoraan eteen ja nousee samanaikaisesti vasemmalla jalalla varpailleen on hänen jännitettävä keskivartaloaan (korsettiseutuaan) ja säädettävä käsillä tasapainoa (painopisteen hakemista). Kehon painopiste nousee tällöin navasta katsottuna noin viisi senttiä korkeammalle.

Kaikki potkut perustuvat kehon painopisteen säätelyyn. Painopisteen tiedostaminen toimii liikemekaanisen ajattelun hallintavälineenä, ja sen avulla keho voi säilyttää tasapainonsa erilaisissa potkuissa. Valmentajan tai valmennettavan on kyettävä ratkaisemaan erilaisia potkuja suoritettaessa kokemusten perusteella tai vaistonvaraisesti, missä pelaajan painopiste on tietyssä potkussa. Kehon painopisteen ympärillä sijaitsevat vartalomme voimakkaat lihakset, joilla on keskeinen vaikutus potkutekniikoiden hallinnassa. Potkutekniikassa on kysymys luonnonmukaisesta, taloudellisesta liikkeestä, joka tapahtuu dynaamisessa liikevirtauksessa, ei siis paikallaan pysyvän liikekokonaisuuden kautta. Hyvässä potkussa on riittävästi rentoutta ja dynaamista liikevirtausta.

Erilaiset mekaaniset kulmat nilkkapotkussa rakentuvat lonkan ja reiden, reiden ja säären sekä säären ja nilkan ojennuksesta johtuvista kulmista. Näiden kaikkien kolmen mekaanisen kulman liikkuvuusrakenne on syytä selvittää potkutekniikkaa opeteltaessa.

Tärkeitä liikemekaanisia perusasioita potkutekniikassa ovat kehonpainopisteen siirtäminen potkun kannalta edullisimpaan asentoon. Tapahtumaa säätelevät vartalonkulma suhteessa lonkan kulmaan, polvenkulma suhteessa säären kulmaan sekä säärenkulma suhteessa nilkan kulmaan. Näiden keskeisten lähtöasentokulmien ja eri liikeratojen matkamuuttujien kautta voidaan laskea pallon saama voima, kun tiedetään lihasvoiman määrä. Nilkkapotkussa reiden ja säären kulma polven takaosasta katsottuna on noin 60 astetta potkun lähtövaiheessa. Usein aloittelevilla pelaajilla ja huonoilla potkaisijoilla on potkun saattoliike liian pieni.

Harjoittelun aikana jokaiseen potkuun tarvittava liiketuntemus harjoitellaan mahdollisimman varmaksi (riittävä sensomotorinen vaikutus). Teknisesti ”oikeaoppisen” suorituksen toistaminen riittävän useita kertoja muokkaa potkutekniikasta vähitellen pysyvän kuvan aivoihin ja siirtää liikesuoritusta yhä enemmän automaattiotasolle. Mitä useampia potkutekniikoita pystytään lapsuus ja varhaisnuoruudessa harjoittelemaan, sitä monipuolisemmin kyetään pelaamaan nuoruus- ja aikuisvaiheessa.

Koordinaatio ja kinesteettinen herkkyyks

Yleensä jalkapalloilijoiden perusliikuntavalmiuksia ei ole lapsuusvaiheessa riittävästi kehitetty. Niinpä palloa potkivien lasten liikuntasuorituksissa heijastuu usein voimakas sisäinen kitka, mikä ilmenee ylisuurena lihaskireytenä ja -jännityksenä, mikä estää tarvittavan liikelaajuuden (liikeratojen loppuun viemisen) sekä tarvittavan liikenopeuden synnyn. Tämä osoittaa kiistatta sen, että seurojen tavanomaiseen liikuntavalmennukseen kiinnitetään liian vähän huomiota.

Monipuolisella harjoittelulla saavutetaan hyvä lihastasapaino, joka mahdollistaa kehon monipuolisen käytön ja pallon hallinnan kehittymisen eri kehon asennoissa.

Potku- ja syöttötaidon, kuten muidenkin taitojen kehittyminen, riippuu ratkaisevasti valmennettavan kinesteettisen aistin herkkyydestä eli kyvystä aistia liikkeeseen käytetty voimamäärä ja nivelten asennot liikkeen aikana.

Kinesteettisinä aistikanavina toimivat:

1. lihassukkulat
2. nivelereseptorit
3. tuntohermot
4. selkäydin
5. aivoverkosto
6. isot aivot.

Erityisesti on kiinnitettävä huomiota eri potkutekniikoiden liikehallintaan. Liikehallinnalla tarkoitetaan tässä eri potkutavoissa ilmeneviä tekniikoita, yk-

silöllisiä tekijöitä, joissa on keskeistä hermoston, aistien ja lihasten yhteistyö. Hyvän kokonaiskoordinaation oleellisia osatekijöitä potkutekniikoissa on hyvä tasapaino- ja asentoaisti, riittävä liikkuvuus (lantioseudun, lonkan, polvien ja nilkkojen) ja jalkojen reseptoreihin liittyvä nopeuden arviointikyky.

Koordinoidussa potkusuurituksessa, kuten muissakin taitoliikkeissä, liike-suoritus toteutuu pelaajan kolmiulotteisesti toimivassa vipu-lihas-hermossysteemissä, jossa kaikki liikkeet on liikkeen muodon, voiman ja nopeuden suhteen tarkoin määriteltä. Tämän vuoksi harjoittelussa on keskityttävä suorituksen aiheuttamiin tuntoaistimuksiin eli elimistön sisäisiin aistimuksiin ja liikeaistimuksiin, joiden avulla valmennettava oppii kontrolloimaan omaa harjoitteluaan ja kehittymistään. Suosittelen potkuharjoitusten yhteyteen mentaalista harjoittelua, jonka avulla on mahdollista oppia potkutekniikoissa tarvittavia sensomotorisia valmiuksia.

Suorituksen aikana nivelkapseleiden tuntohermot välittävät tietoa nivelten asennosta, liikkeestä ja liikkeen muutoksesta. Tämä tieto saavuttaa aina myös isojen aivojen kuorikerroksen, jolloin se tulee tiedostetuksi. Ihminen oppii käyttämään nivelaistia hyvinkin tarkasti (vertaa esimerkiksi sokean käyttäytymistä). Myös hyvä potkaisija käyttää jalan nivelaisteja poikkeavan hyvin, jolloin nivelkapseleiden tuntohermot välittävät tietoa nivelten asennosta, liikkeestä ja liikkeen muutoksista. Potkun kannalta ihonkosketusaisti on erityisen keskeinen – se välittää tietoa paineen ja kosketuksen vaihteluista. Näin voidaan oppia säätelemään erilaisten potkujen voimakkuutta. Tämän vuoksi on erityisen tärkeää harjoitella riittävästi jalkojen eri osien tuntoherkkyyttä. Esimerkiksi nilkkapotkun oppimisen kannalta on tärkeää, että nilkalle saadaan riittävästi kosketuksia. Tämä vaatii jatkuvaa jauhamista ja hiomista, jolloin palloa potkaistaan juuri tietyllä nilkan kohdalla. Näin päästään parempaan sensomotoriseen tehoon, jolloin hermoradat saadaan kohdistetuksi juuri siihen potkutapaan, jota kulloinkin haetaan.

Alkuvaiheessa yksittäiset liikekuvamallit ratautetaan toistojen avulla, ilman suurempia liike- tai tunne-elämyksiä aivokortistoon - vertaa autokoulun ensimmäistä oppituntia. Tällainen harjoittelu vaatii huolellista keskittymistä, ennen kuin päästään automaatiovaiheeseen. Vasta tällaisen automaatiovaiheen jälkeen voidaan alkaa kiinnittää riittävästi huomiota nopeuden kehittämiseen, jolloin potku voidaan suorittaa nopeammin ja nopeammin. Suosittelen lasten alkeisopetuksessa molempien jalkojen tasapuolista käyttöä, sillä liian useat pelaajat ovat ”yksijalkaisia”, mikä on merkki liian yksipuolisesta ja vähäisestä harjoittelusta.

Potkaisemista ja syöttötaitoa tukevia koordinaatiivisia harjoituksia

1. Sisäsyryjäsyöttöjä, ilman palloa, koko ajan rytmissä eteenpäin liikkuva, vuorotellen molemmilla jaloilla.
2. Ulkosyryjäsyöttöjä ilman palloa, koko ajan rytmissä eteenpäin liikkuva, vuorotellen molemmilla jaloilla.

-
3. Nilkkapotkuja ilman palloa, koko ajan rytmissä eteenpäin liikkuen.
 4. Volley-potkuja ilman palloa, koko ajan rytmissä eteenpäin liikkuen.
 5. Chippi-syöttöjä ilman palloa, koko ajan rytmissä eteenpäin liikkuen.
 6. Sisäsyrjäkierteitä ilman palloa, koko ajan rytmissä eteenpäin liikkuen.
 7. Ulkosyrjäkierteitä ilman palloa, koko ajan rytmissä eteenpäin liikkuen.

Edellä kuvattuja harjoituksia voidaan kehittää seuraavalla tavalla:

1. Syötön jälkeen käsien vienti eteen tai ylös ja varpaillenousu tai hyppy ilmaan.
2. Koordinatiivisten syöttöharjoitusten tekeminen vanteiden tai juoksutikkaiden kanssa.
3. Koordinatiivisten syöttöharjoitusten tekeminen matalien aitojen kanssa.
4. Koordinatiivisten syöttöharjoitusten tekeminen ison pallon (jumbappallon) kanssa.

Tasapainokyky

Tasapainokyvyn säätelyllä tarkoitetaan tässä eri kehonosien painon jakautumista potkun aikana koko kehossa kehon tukipisteen tai tukipisteiden suhteen siten, että asema ulkoisten voimien suhteen pysyy muuttumattomana. Ihmisen tasapainoasti säätelee tasapainoa, ja kyseisen aistin välityksellä ihminen saa käsitöksensä päänsä ja vartalonsa asennosta sekä asennon muutoksista. Potkutaidon kehittymisen kannalta on tärkeää, että lapsi oppii käyttämään omaa kehoaan kokonaisvaltaisesti, mikä mahdollistaa parhaiten erilaisiin potkutekniikoihin erikoistumisen.

Potkaisemista ja syöttötaitoa tukevia tasapainoharjoituksia

1. Erilaiset vaaka-asennot.
2. Potkuliikkeiden tekeminen silmät kiinni ja nousu varpaille.
3. Kaikki dynaamiset liikkuvuusharjoitukset, joiden avulla voidaan kehittää potkutekniikoita.
4. Polvennostokävely ja -juoksu
5. Polvennostokävely ja -juoksu matalilla aidoilla.
6. Seisokaa kaverisi kanssa yhdellä jalalla ja heittääkää palloa edestakaisin menettämättä tasapainoa. Joka kerta, kun pallo osuu maahan, vaihtakaa jalkaa.
7. Levitä kätesi, laita silmät kiinni ja tasapainoile yhden jalan varassa 20 sekunnin ajan.

Liikkuvuuden merkitys potkutekniikassa

Hyvällä liikkuvuudella on myönteinen vaikutus potkun voimantuottoon, rentouteen ja nopeuteen. Lapsuusvaiheessa on varmistettava, että maksimaalinen liikkuvuustaso saavutetaan noin 11-13 vuoden iässä, jota pidetään liikkuvuus-harjoittelun optimi-ikänä. On tärkeää havaita, että potku- ja syöttötaito ovat

monen osa-alueen kokonaisuus. Niinpä esimerkiksi dynaamisina liikkuvuusharjoituksina suosittelen tekemään erilaisia potkuharjoituksia. Erilaiset lantion ja lonkan liikkuvuuteen tähtäävät harjoitukset ovat keskeinen osa potkutekniikan harjoittelussa. Jos lihasten joustavuus, venyvyys ja rentoutuskyky ei ole kehittynyt riittävän hyvin, pelaajien potkuissa tarvittava liikelaaajuus on liian pieni. Tämä näkyy kiistattoman usein erilaisia pallopelejä pelaavien lasten ja nuorten pelaamisessa – heidän lantioseutunsa ja lonkkansa liikkuvuuteen on kiinnitetty liian vähän huomiota. Varsinkin erilaisissa volley- ja kääntöpotkuissa tarvitaan lantion ja lonkan liikkuvuutta. Näissä potkutavoissa lonkan kulman muutos ja heilahtava reiden maksimivaakanopeusliike edellyttävä hyvää liikkuvuutta.

Nilkan riittävä liikkuvuus on tärkeää hyvässä nilkkapotkussa; niinpä nilkkoja on venytettävä ja vahvistettava jatkuvasti valmennusprosessin aikana. Vahvista ja venyttele nilkkoja päivittäin. Suosittelemme tasapainolaudan käyttöä nilkkojen vahvistamiseen mahdollisimman usein.

On tärkeää ymmärtää, että potku lähtee lonkasta käsin, jolloin lantion liikkuvuudella ja keskivartalon lihaskunnolla on hyvän potkutekniikan kannalta suuri merkitys. Potkuun vaikuttavat myös oleellisesti pään asento ja käsien käyttö tasapainon säätelyssä. Hyvä nilkkapotku on tasapainoa vaativa akrobaattinen suoritus, mikä edellyttää hyvää kehonhallintaa.

Jalkojen liikkuvuudesta hyvinä esimerkkeinä ovat itämaiset kamppailulajit, jotka ovat keskittyneet jalkojen käyttöön, potkutekniikoiden opettamiseen. Potkuliikkeet perustuvat suureen liikkuvuuteen, sekä tasapainoisten potkujen rentoon ja virtaavaan suoritukseen. Erilaisia potkusarjoja tekemällä oppii tuntemaan itsensä ja jalkojen mahdollisuudet. Itämaisisissa kamppailulajeissa on hyvin monipuolinen potkutekniikkavalikoima, jonka hyödyntäminen antaa monia mahdollisuuksia kehittää lantion, lonkan ja jalkojen liikkuvuutta. Potkuja voidaan harjoitella matalina tai korkeina. Tärkeää on, että valmennettava saa kehonsa ja mielensä toimimaan yhteistyössä. Potkuja suoritetaan eri asennoista ja tyypillistä ovat nopeat vartalon käännökset. Potkut voivat olla matalia, korkeita tai laajempia. Vaativia potkuihin perustuvia kamppailulajeja ovat muun muassa korealainen taekwondo, kiinalainen Wushu-teatteri akrobatioineen, thainyrkkeily, kung fu, jeet kune do ja karate. Karatessa tyypillisiä potkuja ovat etupotku, sivupotku, kiertopotkut ja takapotkut. Näihin kaikkiin potkuihin liittyy monia erilaisia sovelluksia.

Karateharjoitteluun liittyy oleellisena osana niin sanottujen katojen suorittaminen. Katat ovat kamppailulajeissa ennalta määrättyjä liikesarjoja, joita suoritetaan useimmiten kuviteltua vastustajaa vastaan.

Potkaisemista ja syöttötaitoa tukevia liikkuvuusharjoituksia.

1. Tanoke-valmennuksen dynaamisen liikkuvuuden potkusarja.
2. Venyttelyt potku- ja syöttöharjoitusten palauttavilla osilla.
3. Kellonheiluriliikkeet.
4. Ison pallo kanssa tehtävät liikkuvuusharjoitukset.
5. Kuntopallon kanssa tehtävät liikkuvuusharjoitukset.

-
6. Vanteiden kanssa tehtävät liikkuvuusharjoitukset.
 7. Askelkyykyt. (Askelkyykytyypisissä liikkeissä taemman jalan suorareisilihas ja lanne-solisluihihas venyvät hyvin.; mitä enemmän jalat ovat erillään, sitä enemmän iso pakaralihas tekee työtä, ja mitä lähempänä jalat ovat, sitä enemmän rasitat nelipäistä reisilihasta).

Mentaalinen harjoittelu

Paras tulos saavutetaan silloin, kun mentaalisia harjoituksia käytetään fyysisen harjoittelun tukena. Mentaalisen harjoittelun suhteellinen teho on sitä suurempi mitä vaikeampaa potkua harjoitellaan. Mentaalisen harjoittelun hyöty on myös siinä, että valmennettava voi harjoitella myös kotona, jolloin harjoituskertojen välinen aika muodostuu aktiiviseksi työskentelyksi oman potkutaidon kehittämisessä.

Potkutekniikoiden harjoittelussa on tärkeää riittävä optimaalinen rentoutus. Useimmiten riittämätön rentoutus ja irtonaisuus johtuvat siitä, ettei pelaaja hallitse oikein potkutekniikkaa ja/tai hän yrittää liikaa, mikä johtaa useimmiten väärin lihasten jännittämiseen.

Voiman ja nopeuden merkitys potkuissa

Tieteellinen näkökulma näkee voiman watteina, sähköön liittyvinä käsitteinä; puhutaan myös hevosvoimasta. Yksi hevosvoima on 750 wattia. Ihmisellä voiman siirtovälineenä toimivat lihakset, jotka käyttävät polttoaineena glukoosia. Se on varastoitunut lihaksiin. Rasituksen teho voidaan ilmaista watteina, jotka voidaan suhteuttaa hapenkulutukseen (litraa/minuutti). Jos esimerkiksi juoksemiseen käytetään 150 wattia niin hapen kulutus on 2.1 litraa minuutissa. Maksimaalisessa liikkumisessa rasituksen teho on 400 wattia, jolloin hapen kulutus on 6.0 litraa minuutissa. Nopeilla ja räjähtävillä pelaajilla on määrällisesti enemmän valkoisia lihassoluja, jotka tuottavat paljon voimaa nopeasti. Ne myös väsyvät nopeasti. Yleensä tämäntyyppiset pelaajat ovat kärkipelaajia ja/tai vapaa- ja rangaistuspotkujen antajia.

Itse potkussa vaikuttaa kaksi keskeistä voimaa – keskipakovoima ja kiihdytysvoima; nämä molemmat voimat vaikuttavat pallon liikkumisnopeuteen. Potkaiseminen on aina voimantuottoa, mikä vaatii hyvän tekniikan ja korkean nopeusvoimatasen. Palloon kohdistuva voima on suurimmillaan silloin, kun jalka osuu palloon; siihen kohdistuu silloin yhtä suuri normaalivoima kuin potkaisevaan jalkaan. Voimakkaan potkun ansiosta pallo puristautuu kasaan, minkä jälkeen siihen kohdistuva voima laskee nolnaan. Esimerkiksi nilkkapotkuun tarvitaan heilahdusvaiheessa lonkan ja polven koukistajien voimantuottoa ja polven ojentajien liikkuvuutta. Potkun alkuvaiheessa kantapää on vieraava mahdollisimman aikaisessa vaiheessa kohti pakaraa, mikä vaatii konsentrista työtä reiden takaosan lihaksilta, jotka säätelevät polven ojentamista.

Murrosiän jälkeen potkuharjoitteluun haetaan räjähtävää voimaa, jolloin huomiota kiinnitetään erityisesti potkuvoimaan. Suurten kasvupyrähdysten aikana ei pidä kuitenkaan tehdä liikaa voimakkaita potkuja, sillä jänteet ja

nivelet eivät ole niin vahvoja kuin ennen nopeaa pituuskasvua tai tietyn ajan kuluttua sen jälkeen. Puberteettiin liittyvät kehon muutokset näkyvät myös potkutekniikoiden toteuttamisessa, jolloin opitut taidot voivat hetkeksi kadota. Uudenlaisen kehon kanssa sinuksi tuleminen vie aikaa. Puberteetin jälkeen on erityisen tärkeää harjoitella potkuja vastustajan muodostamassa paineessa, ottelunomaisissa olosuhteissa.

Suuri liikeetiheys – nopea hermojen ja lihasten yhteistoiminta - voidaan saavuttaa vain sillä edellytyksellä, että hermojärjestelmän ärsytys- ja estotilat vaihtelevat erittäin nopeasti ja säätelytoiminnot ovat kehittyneet riittävän hyvin ja voimankäyttö on optimaalista. Potkuharjoittelu tapahtuu aina vaikuttaja- ja vastavaikuttajalihasen vuorovaikutuksen optimoimisena. Tällöin tulisi käyttää sellaisia potkutekniikoita, jotka kehittävät hienokoordinaatiota. Potkuihin tarvittavan liikekoordinaation on oltava tässä vaiheessa optimaalinen – pelaajan on hallittava suoritettava potkutekniikka vähintään submaksimaalisella tai keskisuurella liikenopeudella. Tässä vaiheessa voidaan entistä enemmän keskittyä potkuissa tarvittavien lihasten voiman hankkimiseen. Erityisen tärkeää on kiinnittää huomiota liikkeen nopeaan suorittamiseen. Hyvät potkijat ja maalintekijät ovat yleensä nopeita pelaajia ja heidän lihassolukoostumuksensa (FT-solujen määrä) on suuri. Pitemmälle ehtineiden pelaajien potkuharjoitukset ovat hyvin pelinomaisia. Nopeusvoima ja nopeus maksimoidaan suorituksissa, koordinaatio vakiinnutetaan sekä potkuja pyritään harjoittelemaan ensisijaisesti pelitaitoharjoitusten avulla. Pelitaitoharjoittelussa korostetaan eri pelipaikkojen roolikäyttäytymismalleja, jolloin pyritään oppimaan eri tilanteisiin tarvittavia pelinomaisia ratkaisuja pari tai pienryhmätyöskentelyn avulla. Tällainen harjoittelu perustuu runsaasiin toistomääriin ja siinä korostuvat rytmi ja tilannenopeus. Kärkipelaajien on esimerkiksi opittava irrottautumaan vastustajan vartioinnista ja keskikenttäpelaajien antamaan oikeanaikainen syöttö oikeaan suuntaan. Puolustajapelaajien on taas osattava antaa sellaisia avavia pystysyöttöjä, että keskikenttäpelaajille ja hyökkääjille avautuu maalintekopaikkoja.

Nopeuden merkitys potkuissa

Nopeimmat potkut potkaistaan maaliin. Esimerkiksi rangaistuspotkuissa on saavutettu jopa 120 km:n tuntinopeus. Maalipotkussa ei kyetä saavuttamaan tällaista nopeutta, koska potkaisija joutuu kiinnittämään paljon huomiota pelin seuraamiseen. Kun pallo tulee pelaajaa kohden 60 km:n tuntivauhtia ja se potkaistaan vastapallona takaisin, potku voi saavuttaa jopa 150 km:n tuntinopeuden. Kovimmin potkaisevat 15-vuotiaat pojat antavat pallolle noin 100 kilometrin tuntivauhdin, vastaavasti 11-vuotiaat pojat maksimissaan noin 80 km:n tuntivauhdin. Suosittelen potkuvoiman mittaamiseen nopeustutkan käyttöä. Sen systemaattinen käyttö motivoi kehittämään potkunopeutta ja konkretisoi valmennettaville pallon liikkumisnopeuden merkityksen. Nopeustutkan avulla valmennettavat voivat seurata konkreettisesti omaa kehitystään.



Potkaiseminen edellyttää hyvää lonkan liikkuvuutta ja keskivartalon lihaskuntoa. Tasapainoisen laajan liikeradan harjoittelua voidaan tukevoittaa yksinkertaisilla välineillä. Sivun alimmassa kuvassa tapaillaan matalan nilkkapotkun iskuhetkeä.



Erilaiset potkua edeltävät askellukset, rytmin ja nopeuden vaihtelut sekä potkusarjat lisäävät harjoittelun tehokkuutta ja kiinnostavuutta (seuraava sivu).









Yllä vaikeutettuja tarkkuusharjoitteita. Edellisellä sivulla dynaamisia liikkuvuusharjoitteita.





**Kuminauhalla ja
nilkkapainoilla
tapahtuvia
voimaharjoitteita
potkutekniikan
kehittämiseksi.**

Voiman merkitys potkuissa

Peruspotkutekniikat tulisi oppia ennen puberteetti-ikää ja isometrisen voimaharjoittelun aloittamista. Potkunopeuden kehittämisen kannalta voimaharjoittelussa on tärkeää kiinnittää riittävästi huomiota räjähtävän lihasvoiman kehittämiseen. Voimantuottonopeudella on suora vaikutus potkun nopeuteen (voimaan).

Potkuissa käytetyn voiman pitäisi olla räjähtävää, jotta pallo saadaan lentämään ”kovaa”, nopeasti. Pelaajan kasvun ja harjoittelun myötä tulisi lisääntynyt voima kyetä suuntaamaan suorituskyykyyn. Samalla kun lihasvoima lisääntyy, on jatkuvasti kerrattava potkutekniikoita ja suoritettava potkutekniikkaa ylläpitäviä koordinaatiivisia harjoituksia.

Ennen potkuharjoitusta on lihakset lämmitettävä riittävän hyvin. Älä tee liian pitkiä potkusarjoja, keskity laatuun ja nopeuteen. Keskeytä harjoitus, kun potkut hidastuvat ja/tai tulevat epätarkoiksi, ja jatka vasta sitten, kun tunnet kykeneväsi täysitehoisiin suorituksiin.

Kovaa potkaistaessa pyritään antamaan pallolle maksimaalinen nopeus. Liikenopeus on suuresti perintötekijöistä riippuvainen ominaisuus. Liikenopeuden lisäksi potkujen nopeuteen sisältyy kuitenkin muitakin tekijöitä, ja niihin kyetään harjoittelun avulla vaikuttamaan oleellisesti. Jalkapalloilijan potkunopeus koostuu:

1. Reaktionopeudesta.
2. Nopeudesta valita tilanteeseen sopiva potkutapa.
3. Liikkeen (potkun) lähtönopeudesta.
4. Tekniikan varsinaisesta suoritusest.

Eniten harjoittelun avulla voidaan vaikuttaa varsinaiseen suoritusest, joka riippuu liikkeen oikeasta suoritustavasta, oikeasta rentoutuksesta, lihaksen voimasta ja tahdonvoimasta.

Potkuvoiman lisäämiseen käytettäviä välineitä ja harjoituksia

1. Nilkkapainot tai jalkoihin kiinnitettävät muut painot

Kun painot kiinnitetään nilkkoihin, vaikutus kohdistuu polvenseudun lihaksiin. Kun painot kiinnitetään polven yläpuolelle, vaikutus kohdistuu enemmän pakaralihaksiin.

2. Kuminauha

Kuminauhaharjoittelussa parhaat tulokset saavutetaan pitkällä sarjoilla. Lonkan ojennus voidaan suorittaa konttausasennossa, jolloin kuminauha asetetaan ylemmän jalan polvitaiteesta alemman jalan nilkan ympäri. Ylempää jalkaa nostetaan mahdollisimman ylös ilman ristiselän kiertoa. Tämän jälkeen jalkaa lasketaan hitaasti, niin että kuminauhan jännitys säilyy. Kuminauha voidaan kiinnittää sopivaan tapppiin, painavan tuolin tai kaverin jalkaan. Tällöin kuminauhan avulla voidaan harjoitella reiden loitonnutta ja lonkan ojennusta.

3. Talja

Useimmilla kuntosaleilla on sellaisia taljoja joiden avulla voidaan tehdä potkuharjoituksia. Talja toimii hyvin pitkälti samalla periaatteella kuin kuminauha, ja sitä voidaan käyttää dynaamiseen tai staattiseen voimaharjoitteluun.

4. Kaveria apuna käyttäen

Kaverin työntövoiman avulla suoritettava voimaharjoitus on helppo tapa tehdä lajinomainen, potkuvoimaa lisäävä lihaskuntoharjoitus. Suosittelen tällaista voimaharjoittelua erityisesti harjoittelun loppuosaan. Kyseinen harjoittelu voidaan tehdä esimerkiksi jalkaprässiharjoituksena, jolla saadaan hyvä harjoitusvaikutus sisimpään, keskimmäiseen, ulompaan ja suoraan reisilihakseen sekä isoon pakaralihakseen. Suorittaja työntää painona olevaa kaveria ylös. Liike lähtee reisien kosketuksesta rintakehään, minkä jälkeen jalkoja työnnetään ylös siten, että polvet liikkuvat keskivarpaan suuntaisesti koko liikkeen ajan. Tässä harjoituksessa pakarat pidetään kiinni maassa koko harjoituksen ajan. Kaverin avulla voidaan korvata myös reisipenkki, jolloin voidaan harjoitella sekä polven ojennus- että koukistusliikkeitä.

Hyviä voimaharjoitteita ovat:.

5. Lonkan ojennus seisten.

6. Potkuvariaatiot kepillä (keppiä käytetään tasapainon tukemiseen).

7. Lonkan ojennus seisten. Seiso yhdellä jalalla lantio hieman kallistuneena eteenpäin. Pidä kädet edessä. Ojenna lonkka (vie jalkaa taaksepäin).

8. Lonkan ojennukset konttausasennosta.

Energiataso ja aineenvaihdunta potku- ja syöttöharjoituksissa

Nopeassa räjähtävässä potkussa energiaa kehittyy kymmenesosa sekunnissa ja voima muuttuu tässä ajassa kineettiseksi energiaksi. Näin tällaisessa potkussa kehittyy kymmenen hevosvoimaa, joka on 7500 wattia, mikä merkitsee erittäin maksimaalista hapenkulutusta. Ihminen ei kykene suorittamaan kah- ta tällaista potkua peräkkäin, ilman minkäänlaista lepoa. On arvioitu, että ihmisen ATP-varasto on noin 100 millimoolia eli energiamäärä, joka vastaa neljää kilojoulia tai yhtä kilokaloria. Tämä riittää kaksi sekuntia kestävään maksimaaliseen lihassuoritukseen. Kovissa potkuissa saavutetaan maksimaalinen tai submaksimaalinen rasitusaste, minkä vuoksi tällaisia potkuja ei voi tehdä peräkkäin liikaa, ilman nopeuden hidastumista ja tarkkuuden heikkenemistä. ATP:n sisältämä kemiallinen energia muuttuu lihassolujen aktiini- ja myosiinifilamenttien liitoksissa mekaaniseksi energiaksi, lihasvoimaksi. Lihastyön rasittavuutta eli kuormittavuutta arvioidaan hapenkulutuksen ja energianku- lutuksen avulla. Jos laukaistaan esimerkiksi 15 sekunnissa kymmenen palloa

maalialueen noin 11 metristä, käytetään ainoastaan ATP- ja KP-varastoja. Tällaisen potkusarjan jälkeen tarvitaan noin kolmen minuutin palautuminen. Hyvä esimerkki kovien potkujen raskuudesta on maalivahtien vastustajan kenttäpuoliskolle antamat pitkät potkut. Jos ottelun aikana joudutaan antamaan liki noin 20 ulospotkua, potkujen tarkkuus kärsii oleellisella tavalla. Liian usein prässimuotoisia potkuharjoituksia seurattaessa joutuu toteamaan harjoitusten palautustaukojen puutteen. Jos liikeratojen hienokoordinaatio häiriintyy liian paljon väsymyksen seurauksena, ei valmennettavalle pääse vakiintumaan riittävän puhdasta potkutapaa, liikestereotypiaa, jolloin potkuharjoittelu ei vastaa enää tarkoitustaan. Fyysisesti raskaaseen syöttöharjoitteluun päästään esimerkiksi siten, että keskikenttäpelaajalle annetaan kolmesta eri suunnasta pitkiä syöttöjä kuuden sekunnin välein. Keskikenttäpelaaja syöttää pallon takaisin syöttäjälle mahdollisimman pian. Harjoitus voidaan tehdä myös siten, että syöttäjät vaihtavat syötön jälkeen keskenään paikkaa. Tällöin keskikenttäpelaaja joutuu seuraamaan syöttäjien liikkumista.

Rasituksen ylittäessä potkuharjoittelussa niin sanottu anaerobisen kynnnyksen verenkierron välittävät ravintoaineet ja happi eivät riitä tuottamaan kovassa rasituksessa tarvittavaa ATP-määrää. Tällöin lihas alkaa tuottaa ATP:tä ilman happea pilkkomalla verensokeria eli glykogeenia. Samalla syntyy maitohappoa. Tämä merkitsee myös sitä, ettei intensiivistä potku- tai syöttöharjoitusta kannata tehdä ennen peliä tai sitä edeltävänä päivänä.

Intensiivinen anaerobinen potkuharjoitus on erittäin raskas, eikä sitä pidä suorittaa lasten tai varhaisnuorten kanssa, tai niiden nuorten kanssa, joilla ei ole riittävästi aerobista kestävyyttä eikä maitohapon sietokykyä sekä riittävästi potkutekniikkaa. Jalkapallon kaltaisessa pelissä tarvitaan kuitenkin anaerobista kestävyyttä, minkä vuoksi noin 14-vuotiaiden valmennettavien kanssa voidaan aloittaa vähitellen intensiivisemmät laukaisuprässiharjoitukset. Tällaisessa harjoittelussa tehdään peräkkäin lukuisia täysitehoisia potkusarjoja, laukaistaan palloja maaliin eri kulmista. Kymmenen pallon potkaiseminen noin 15 sekunnissa on maksimiharjoitusrasite tällaisessa harjoituksessa. Sarjojen välillä pidetään vähintään 15 sekunnin lepo. Tällaisia harjoituksia voi olla viikossa enintään yksi. Potkuharjoituksia suorittaessa valmentajan tai valmennettavan on aina tiedostettava, mitä harjoituksella haetaan. Lasten ja varhaisnuorten potkuharjoittelussa pyritään hyvään potkutekniikkaan, ja tarkkuus on tällöin tärkeämpää kuin voima.

Potkuharjoittelusta saadaan täyshyöty vain silloin, kun valmennettava on hyvin levännyt. Lisäksi väsyneenä harjoittelussa on lihasrevähtymien vaara. Potkusarjojen välisten taukojen suunnitteluun on kiinnitettävä erityistä huomiota. Palautumisajat vaihtelevat harjoituksen intensiivisyyden mukaan, ja varsinkin perustaito- ja nopeuspotkuharjoituksissa on varmistauduttava siitä, että valmennettava palautuu riittävästi. Nyrkkisääntönä voidaan pitää, että kolmen sekunnin potkusuuoritus (sisältää vauhdinoton ja varsinaisen potkuvaiheen) vaatii 20-kertaisen ajan lähes täydelliseen palautumiseen. Tällä matematiikalla yksi potku vaatisi noin minuutin palautuksen. Tuskin missään jalkapalloharjoituksissa

palautumiset ovat kuitenkin näin pitkiä. Useimmiten meillä mennään toiseen äärimmäisyyteen. Potkusarjat ovat hyvin puuduttavia, jolloin ne eivät palvele nopeustekijöiden kehittymistä. Niinpä suosittelen yhdeksi ”täysitehoiseksi potkusarjaksi” enintään kuutta potkua; ihanne olisi 3-4 laukaisua. Potkusarjojen välillä tulisi olla vähintään puolen minuutin palautus.

Riittävän hyvä potkutekniikka

Riittävän hyvällä potkutekniikalla ymmärretään pelaajalle ominaista, lihastoinnallisesti oikeaa, voimankäytöltään taloudellista ja kulloiseenkin potkuun nähden tarkoituksenmukaista toimintaa, joka ottaa huomioon motoriset yksilölliset erot ja hyväksyy ne.

Riittävän hyvällä potkutekniikalla tarkoitetaan tässä sellaista toimintamallia, jossa pelaaja saa testissä tai pelissä kymmenestä suorituksesta vähintään kahdeksan onnistumaan. Jos pallo esimerkiksi on laukaistava suoran kuljetuksen jälkeen oikeaan sivuverkkoon kymmenen kertaa, merkitsee tämä sitä, että pallo olisi saatava kahdeksan kertaan osumaan sivuverkkoon. Riittävän hyvässä potkutekniikassa on tietty tekninen puhtaus, pallo pystytään pitämään laukauksissa riittävän matalana. Tarpeen vaatiessa pallo osataan nostaa keskikentän yli tai käyttää tilanteeseen sopivia kierresyöttöjä tai potkuja. Oikean ja vasemman jalan suoritustekniikassa ei saisi olla suuria eroja.

Olemme kuvanneet Tanoke-koulussamme satojen lasten potkusuorituksia ja verranneet näitä suorituksia mallisuorituksiin. Monet lapset ja nuoret ovat päässeet hyvin lähelle mallisuoritusta, joten tämä on mielestämme hyvä tapa oppia potkaisemaan riittävän hyvin. Jos pelaaja ei kykene lähestymään mallisuoritusta, esteenä ovat usein monet seikat, kuten liian heikko lihaskunto tai liikkuvuus, heikkoudet kehon rakenteissa, puutteet oppimiskyvyssä sekä ulkoiset muuttuvat tekijät.

Virheellinen potkutekniikka

Tyypillisiä aloittelevan pelaajan teknisiä virheitä ovat olleet:

Sisäsyryjäsyöttö tai -potkuvirheitä

1. Potkaiseva jalka ei osoita riittävästi sivusuuntaan, jolloin syöttö ei mene haluttuun suuntaan ja pallossa on ei-toivottu kierre.
2. Katsekontakti eli orientaatio tarkkuuspisteeseen ei ole riittävä, jolloin syötöstä tai potkusta tulee epätarkka.
3. Tukijalan varpaat eivät ole aiottuun potkusuuntaan, jolloin syöttö menee vinoon ja on kierteinen.
4. Osumakohta palloon on väärä. Usein palloa potkaistaan sen alaosaan, jolloin jalan sisäsyryjä osuu pallon alareunaan ja potku tai syöttö nousee ei-toivotulla tavalla. Pallon osumakohdan määrittely on aina tärkeää – nosta jalkaa riittävästi maanpinnasta.

-
5. Polvi- ja nilkkanivel eivät ole potkuhetkellä jännitettynä, jolloin syöttö lähtee epätarkkana ja voimattomana.
 6. Jalan saatto ei ole riittävä, jolloin potkusta tulee voimaton.
 7. Vartalon asento on väärä palloon nähden tai tukijalkaa ei malteta asettaa paikalleen, jolloin seurauksena on epätarkka ja voimaton syöttö tai potku.
 8. Tasapainotus käsillä puuttuu, jolloin vartalon liikettä ei kyetä säätelemään tarpeeksi ja syötöstä tulee epätarkka ja usein myös liian voimaton.

Nilkkapotkun virheitä

1. Vauhti, potkuliike tai tukijalka eivät osoita tarkalleen samaan suuntaan, jolloin seurauksena on pallon poikkeaminen halutusta suunnasta.
2. Nilkassa ei ole riittävää ojennusta, jolloin potkuhetkellä nilkkaan tulee vaistomainen koukistus.
3. Potkaiseva jalka tekee laajan heilahdusliikkeen ja osuu maahan. Potkusta puuttuu tällöin terävyys.
4. Vartalo kallistuu potkuhetkellä taaksepäin, jolloin juoksuliike pysähtyy juuri ennen potkua. Seurauksena on korkea ja hidas pallon liike.
5. Potkaisevan jalan polvea ei ole viety riittävästi pallon päälle, jolloin pallo lentää liian korkealle.
6. Vartalon tai pään asento on väärä palloon nähden, jolloin päätä liikutetaan ja vatsalihaksia ei jännitetä riittävästi. Pään, navanseudun ja nilkan tulee olla samassa linjassa potkun aikana.
7. Väärien lihasten jännittäminen, jolloin pelaaja ei kykene keskittämään potkussa tarvittavaa lihasvoimaa jalkoihin eikä keskivartalon korsettiin.
8. Osumakohta palloon on väärä (matalassa nilkkapotkussa potkaisevan jalan nilkan on osuttava keskelle palloa).

Virheiden korjaaminen potkutekniikoiden opettamisessa

On tärkeää välttää virheellisten potkutekniikoiden oppimista. Jos näin on päässyt tapahtumaan, on huolehdittava siitä, ettei virheellinen suoritus toistu liian usein. Ellei pelaaja itse kykene arvioimaan omaa suoritustaan, hänen on mahdotonta korjata virhettään. Virheitä korjattaessa on huomioitava pelaajan ruumiinrakenteeseen ja persoonallisuuteen kuuluvat piirteet; kaikki pelaajat eivät opi potkaisemaan koskaan samalla tavalla. Potkutekniikoissa on kuitenkin tietyt perusasiat, joiden hallitseminen on välttämätöntä potkutekniikoiden kehittämisessä.

Yksilöllisyyden havaitseminen syöttö- ja potkuharjoituksissa

Perinteinen valmennusmalli ei tähdännyt riittävästi yksilöllisen potkutaidon opettamiseen, valmennettavan rakenteellisten ja persoonallisten piirteiden huomioimiseen. Huomiota ei kiinnitetty riittävästi potkun nopeusominaisuuksien

kehittämiseen; laukaisuharjoitukset olivat liian usein puuduttavia. Valmennusympäristö pyrki tekemään kaikista valmennettavista samanlaisia potkaisijoita, tietyn idealisoidun oikean potkutavan omaavia, jolloin valmennus ei tähdännyt yksilöllisyyden vaan samanlaisuuden kasvattamiseen. Tämän kirjan kuvasarjoissa on erotettavissa selvästi eri valmennettavien persoonalliset liikkumistavat, jotka eroavat niin sanotusta piirretyistä optimaalisista kuvasarjoista. Liian usein lasten urheiluvalmennuksessa valmennettavat opetetaan toimimaan samalla tavalla, sisäistämään samat valmentamisen mallit, jolloin kaikki äärimmäinen yksilöllisyys pyritään minimoimaan. Tämän vuoksi meidän pelikentillä ei näe riittävästi persoonallisia potku- ja syöttötapoja, kierrespesialisteja, poikkeuksellisen hyviä maalintekijöitä, yllättäviä ratkaisuja. Valmennuksen arkea ohjaa liian suorituspainotteinen kilpaileminen, jolloin unohtuu, ettemme voi lukea valmennettaviemme ajatuksia, ja heidän ulkoisen käytöksensä perusteella voidaan tehdä hyvin rajallisia johtopäätöksiä siitä, mitä he ajattelevat käyttäytyessään ja harjoitellessaan tietyllä tavalla. Syvässä taitovalmennuksessa meidän on pyrittävä pääsemään entistä enemmän valmennettavan kokemusmaailman ja tunteiden sisään. Pallon potkaiseminen on aina myös kokemista ja tunteamista.

Potkutaidon opettamisen tulisi olla riittävän yksilöllistä. Jos yhdellä valmentajalla on laukaisuharjoituksessa niin paljon valmennettavia, ettei hän edes erota, ketkä ovat tulleet harjoituspaikalle, niin miten hän voi keskittyä tai ymmärtää yhden valmennettavan kehitystarpeet. Suurin ongelma laukaisuharjoituksissa on yleensä jonottaminen – merkittävä osa harjoitteluajasta menee jonoissa seisomiseen. Harjoituksia suunniteltaessa ja toteutettaessa kannattaa kysyä valmennettavilta riittävän usein, mistä harjoituksista hän pitää, mistä ei. Eri-ikäisistä valmennettavista ovat eri harjoitukset ”kivoja”, ja hauskuus riippuu tavasta, jolla harjoitus toteutetaan. Yleensä lapset pitävät maaliin laukomisesta, mikä voidaan toteuttaa pedagogisesti miellyttävällä tavalla siten, että valmennettavien tahtotila on riittävän korkealla. Maaleja voidaan esimerkiksi asettaa useita vierekkäin tai tehdä kartioista niin monta maalia, että jokainen lapsi kokee maalin tekemisen ilon. On tärkeää, että lapsi onnistuu suorituksissaan. Jos palloja ei mene riittävästi maaliin, on laukaisuetaisyyttä lyhennettävä tai maalia suurennettava. Jalkapallokentille on saatava riittävästi helposti siirrettäviä maaleja.

Lasten ja nuorten harjoitteluun liittyviä erityispiirteitä

Jokaisella potkulla on olemassa oma ihannenopeutensa, ja jokaisella valmennettavalla taas omansa. Potkua ei saa nopeuttaa, ennen kuin pelaajan liikeradat ovat riittävän harjaantuneita potkutekniikalle. Liikkeiden harjoitus- eli tutustumistempo on selvästi ihannetempoa hitaampi. Jos suoritusnopeus ylittää taidon, liike hajoaa. Valmennettava ei kykene tällöin mielessään erottelemaan liikkeen eri osia. Liikkeen perusrytmi ja harjoitustempo saadaan halutuksi jakamalla eri yksittäiset liikekuvamallit osiin. Jokainen lapsi oppii potkaisemaan palloa

yksilölliseen tahtiinsa. Potkutaidoissa tapahtuvat muutokset ovat osa lapsen fyysismotorista kehitystä, johon liittyy vartalon ja sen osien koon ja suhteiden muuttuminen ja niiden toiminnallinen kehittyminen. Kehon mittasuhteiden muuttuessa lapsi joutuu tavallaan uudelleen opettelemaan jo oppimansa potkun.

Lasten ja nuorten kanssa potkuja harjoiteltaessa on erityisen tärkeää tiedostaa, että potkuliikkeissä tarvittava voima on suhteutettava aina valmennettavan biologiseen kasvuun, kuten esimerkiksi lihasten kokoon ja vipuvarsin pituuksiin. Potkuliike on aina verrannollinen lihasten kokoon. Potkuliikkeet etenevät vartalon painopisteestä lantion suurten lihasten jännittymisen kautta jalan liikekokonaisuuteen. Lihasten aktivoitumisjärjestys on tällöin seuraava: lantion seutu ja vatsa, lonkka- ja polvilihakset.

Vältä jännittämistä potkuharjoittelun aikana

On tärkeää, ettei valmennustilanteesta tehdä liian stressaavaa. Jos näin tehdään valmennettavan energia menee tilanteesta selviytymiseen eikä potkutaidon opettelemiseen. Kannattaa miettiä, mikä on pienen valmennettavan senhetkisen oppimisen kannalta keskeisintä. Jos lapsi oppii pelkäämään valmentajaa, palloa tai suoritettavaa harjoitusmallia, hän oppii toimimaan pelkäämismallin mukaisesti, eikä uskalla toteuttaa itseään riittävästi. Valmennettava ei opi nauttimaan riittävästi harjoittelusta, jolloin harjoittelu on liian monotonista ja sisältää vähän odottamattomia asioita. Minusta on tärkeää harjoituksen lopussa kysyä valmennettavilta palautetta: mikä oli hyvää ja mikä huonoa. Edellisen harjoituskerran palautteen merkitys on huomioitava suunniteltaessa tulevia harjoituksia. Kun esimerkiksi valmennettava kertoo, ettei hänellä ole ollut aikaa harjoitella riittävästi jalkojen liikkuvuuteen liittyviä harjoituksia - hänellä on ollut paljon koulutehtäviä ja joukkueharjoituksia. Tällaisen palautteen perusteella voidaan tehdä strategia: miten harjoitellaan silloin, kun aikaa on käytettävissä vähemmän.

Riittävän hyvät varusteet

Potkutaidon oppimisen kannalta on tärkeää, että valmennettavalla on oikean kokoinen pallo, joka on suhteutettava jalan kokoon - reiden, säären ja nilkan pituuteen. Pallossa tulee olla riittävästi ilmaa ja sen kimmoisuusominaisuudet tallella.

Jalkapallokenkien tulisi olla sopivan kokoiset; ne eivät saa puristaa eivätkä olla liian isot. On tärkeää, että kengät sopivat jalkaan miellyttävällä tavalla, sillä sopimattomilla kengillä pelaaminen voi olla kivuliasta. En suosittele käytettäväksi liian halpoja kenkiä, joiden muoto ja materiaalin kovuusaste eivät ole symmetriassa potkuharjoittelun vaativan kinesteettisen tuntoherkkyyden kanssa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että lapsille pitäisi ostaa kaikkein kalleimmat kengät; usein myös melko edulliset kengät voivat tuntua jalassa miellyttäviltä. Kenkäkauppaan mennessä pitää olla aikaa sovittaa erilaisia kenkiä. Näitä on olemassa neljä eri tyyppiä:

-
1. Tavalliset kiintonappulakengät (varsinkin tietyt merkkityypit ovat edelleen arvostetuimmat).
 2. Vaihtonappulat (suositellaan erityisesti märille nurmikentille).
 3. Näppylopohjaiset niin sanotut astropohjaiset (sopivat hyvin hiekkakentälle).
 4. Pitkät kiinteät nappulat (yhdestä kappaleesta tehty pohja, jossa on sarja erimuotoisia nappuloita). Tämä kenkätyyppi on vallannut markkinoita viime vuosien aikana. Yhä useammalla lapsella ja varhaisnuorella näkee tällaisia kenkiä.

Suosittelen potku- ja syöttöharjoituksia tehtäväksi myös paljain jaloin. Tällöin nivelten ja lihasten tuntoreseptoreihin saadaan syvällisempi tuntoaistimus. Paljain jaloin harjoiteltaessa voidaan käyttää pehmeämpiä palloja.

Miten harjoittelussa edetään aloittelevan pelaajan kanssa

Aloittelevan pelaajan näköaisti toimii keskeisesti suorituksen kontrolloijana, jolloin liikkeen säätely tapahtuu huomattavasti hitaammin kuin silloin, kun muut aistit huolehtivat kontrolloinnista. Tämän vuoksi liian monimutkaiset tai pelinomaiset syöttö- tai potkuharjoitukset tuottavat ylivoimaisia vaikeuksia. Liian monimutkaisilla tai nopeatempoisilla harjoituksilla onkin aloittelevaan pelaajaan vaatimaton sensomotorinen vaikutus. Jos harjoittelun avainalueita ei pystytä rajaamaan riittävästi, teknisten yksityiskohtien oppiminen vie liian pitkän ajan. Aloittelevien tulisi oppia ensin perusasiat. Tekniset sovellukset, taktiset huomiot, fyysisten kuntotekijöiden parantaminen tai pelilliset sovellukset eivät kuulu alkeisharjoitteluun.

Kun pelaajalla on takanaan vähän potku- tai syöttöharjoitusta on hänen potku- tai syöttötapansa kulmikas ja epätaloudellinen. Esimerkiksi nilkkapotkussa tämä merkitsee useimmiten sitä, että reiden ja säären liikettä ei kyetä erottamaan omiksi liikkeiksi riittävästi, jolloin potkusta tulee kuopaisun kaltainen.

Avainalueiden korostaminen tapahtuu lyhyesti ja selkeästi:

”Katse palloon”.

”Tukijalan paikka on pallon vieressä”.

”Osumakohta palloon on nyt pallon keskelle”.

”Ojenna nilkkaa riittävästi”.

Motivointi ja kannustaminen

Alkeisopetuksessa on kiinnitettävä erityistä huomiota valmennettavan motivoimiseen ja kannustamiseen. Tietyn jalankohdan osuminen palloon saattaa tuntua ylivoimaiselta suoritukselta – sen oppiminen vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä. On luonnollista, että lapset tuntevat turhautumista ja epävarmuutta, jopa pelkoa.

Alkeisopetuksessa:

- valmennettavan iän huomioon ottaminen (motorinen ja älyllinen kehitys)
- keskittyminen vain muutamaankin perusasiaan

-
- potkut enintään kahden metrin vauhdilla
 - potkulla selvä tavoite – mihin pallo potkaistaan (maaliin, kaverin jalkaan, merkkikeilojen väliin ja niin edelleen)
 - suoritustempo ei liian nopea
 - valmennettavan jaksamisen tarkkailu harjoituksen aikana
 - jonotuksen välttäminen – käytä riittävän usein myös laukaisuseinää tai aitaa potkuharjoituksissa, jolloin yksittäisen pelaajan suoritus ei ole riippuvainen kaverin taitotasosta
 - Tanoke-tunnin rakentaminen siten, että valmennettavat saavat tehdä ja kokeilla riittävän paljon
 - sellaisia harjoitusten välttäminen, joissa on suuri epäonnistumisen tai jatkuvan häviämisen vaara.

Tanoke-valmentajan taitoihin kuuluu toteuttaa valmennus monipuolisesti sekä mielenkiintoisella tavalla. Erityisen tärkeää on huomata, milloin valmennettavan kehitys edellyttää siirtymistä vaativampien potkuharjoitusten pariin.

Jokainen lapsi kulkee omaa tietään

Jokainen lapsi kehittyy omassa tahdissaan samojen vaiheiden kautta, mutta yksilöllisesti aikajanalla. Tämän vuoksi kaikkien samanikäisten lasten ei tarvitse harjoitella samanaikaisesti samaa harjoitusta. On tärkeää, että esimerkiksi laukaisuharjoituksessa on useita maaleja, jolloin harjoituksia ja harjoitusryhmiä voidaan jakaa valmennettavien osaamisen mukaan. Tärkeää on luoda myös sellainen ilmapiiri, jossa valmennettavan oman kehityksen seuraaminen on oleellisempaa kuin muihin vertaaminen. Jokainen meistä on kohdannut jalkapallokentillä sellaisia valmennettavia, jotka ovat aina paikalla ”harjoittelemassa”, mutta ei kuitenkaan kehity sillä tavoin kuin hänen aktiivisuutensa perusteella voisi odottaa. Näiltä pelaajilta puuttuvat useimmiten syvällisempi motivaatio, asenne harjoitteluun ja tarkkaavaisuustaidot. Liian usein törmään sellaiseen tilanteeseen, jossa viisi vuotta jalkapalloa harrastanut pelaaja ei osaa vielä nilkkapotkua. Samassa joukkueissa pelaavien pelaajien välillä on olemassa potkutaitojen osaamisen suhteen liian suuria eroja. Tanoke-valmennuksen keskeisiin periaatteisiin kuuluu, että kaikille valmennukseen osallistuville annetaan samanlaiset mahdollisuudet opetella lapsuus ja varhaisnuoruvaiheessa erilaisia taito-ominaisuuksia. Tämä merkitsee sitä, että kaikkien lasten ja varhaisnuorten tulee saada laukoa maaliin riittävästi, pelata eri pelipaikoilla ja saada valmentajan aikaa tarvittaessa. On tärkeää, että kaikki valmennettavat oppivat riittävät perusteellisesti tietyt perustaidot. Joukkueiden pelaajissa on useimmiten liian suuret taitoerot. Usein taitavimmille pelaajille järjestetään entistä laadullisempaa valmennusta, jolloin ero taitavimpien ja taitamattomampien kesken kasvaa entisestään. Kuitenkin pelissä jokaisella pelaajalla tulisi olla tietyt perusvalmiudet. Minimivaatimuksena tulisi edellyttää riittävää syöttö- ja potkutaitoa.

Käyträmällä erilaisia harjoitusmalleja vältetään yksipuolista valmentautumista, jolloin kyetään ennalta ehkäisemään mahdolliset kyllästymisen vaarat.

Potkuharjoitustapoja on vaihdeltava riittävän usein. On varmistauduttava siitä, että valmennettavalla riittää into suorittaa riittävän huolellisesti suoritettava harjoitus. Myös syöttöharjoitusten on oltava niin vaihtelevia kuin mahdollista – pystyyn, ristiin, eteen, taakse, pitkiä ja lyhyitä, maata pitkin ja ilmassa olevia syöttöjä. Jalkapallon taitojen oppimisen kannalta on edesvastuutonta opettaa lapsille tai varhaisnuorille vain tietynlaista syöttö- tai potkutapaa.

Miten paljon potkuja pitäisi harjoitella?

Joukkueharjoituksissa potkujen määrät ovat useimmiten liian pieniä, palloja ja maaleja on liian vähän. Kokonaispotkumäärän tulisi viikossa olla vähintään 200:n kieppeillä, joka tulisi jakautua 4-5 harjoituskertaan, mihin on laskettu myös henkilökohtainen harjoittelu. On tärkeää suunnitella lapsivalmennettavan harjoitteluohjelma yksilöllisesti ja tilannekohtaisesti, niin että lapselle ei kehittyisi stressitilaa. Alkuvaiheessa on suorituspuhtauteen kiinnitettävä riittävästi huomiota. Jollei valmennettavalla ole tilaisuutta harjoitella potkuja kentällä pallon kanssa, voidaan potkuliikkeitä harjoitella myös ilman palloa. Tällaisen harjoittelun tulisi olla enintään neljäsosa kaikesta potkuharjoittelusta. 2 - 3 vuoden kuluttua potkuharjoitusten alkamisesta pelaajan tulisi hallita peruspotkut riittävän hyvin. Jalkapalloilijan suotuisan kehityksen kannalta on ehdottoman tärkeää, että peruspotkut opitaan hyvin.

Hyvä pallonhallinta on kaikkien potkutekniikoiden äiti. Niinpä esimerkiksi nilkoilla ponnauttelemaan oppiminen edesauttaa nilkkapotkun oppimista. Nilkalla ponnauttelu ja nilkkapotkun oppiminen vaatii aikaa, koska verrattain pieni osa jalasta koskettaa palloa.

Alkeisharjoituksia aloitteleville pelaajille

1. Kädestä pudotetun pallon potkaiseminen kaverille tai seinää vasten. Pyritään terävään noin 20 cm:n korkuiseen potkuun, jonka suunta on hallittu. Polvi pyritään panemaan pallon päälle potkun aikana.
2. Paikallaan olevan pallon potkaiseminen kaverille tai jatkuva pallottelu seinää vasten.
3. Kaksi vastakkain olevaa pelaajaa syöttelee toisilleen kaiken aikaa liikkeessä ollen ja keskinäistä etäisyyttä vaihtaen. Syötöt voidaan tehdä sisäsyryllä, ulkoterällä ja nilkalla.
4. Syötellään palloa haitarimuodossa. Syöttäjät ovat aluksi muutaman metrin päässä toisistaan. Joka syötön jälkeen he liikkuvat jonkin matkaa taaksepäin, jolloin etäisyydet pitenevät. Kun on päästy riittävän pitkälle toisista, aletaan lähestyä toisia.
5. Heitetään pallo korkealle ilmaan ja annetaan kerran kimmota maahan ennen potkua. Pallo heitetään vuoroin oikealla, vuoroin vasemmalle puolelle ja potku suoritetaan käännösliekkeen yhteydessä. Harjoituksen vaikeutta voidaan lisätä siirtymällä suoraan ilmasta tuleviin potkuihin.

	Joukkueharjoitus	Henkilökohtainen harjoitus
Määrä	- perusopetus kaikille vähintään kaksi kertaa viikossa - perehdytään pallon käyttäytymisen teoriaan - riittävästi palloja ja maaleja - enintään kuusi pelaajaa maalia kohti - varataan aikaa potkuharjoituksiin - riittävät palautustauot potkusarjojen välillä	- luodaan edellytykset henkilökohtaiselle harjoittelulle (aika, paikka ja pallot) - merkitään potkujen määrät päiväkirjaan - henkilökohtaista harjoittelua voidaan tehdä myös ideomotorisena harjoitteluna tai ilman palloa tapahtuvana harjoitteluna - katsellaan Tanoke-videoita ja -stillkuvia
Laatu	- riittävän hyvä koordinaatio ja pallonhallinta - riittävä liikkuvuus ja voima - harjoitellaan molempia jalkoja alusta alkaen - ei harjoitella väsyneenä - huomioidaan herkkyykskaudet - monipuolinen harjoittelu, huomioidaan erilaiset potkutavat	- monipuolinen harjoittelu, huomioidaan erilaiset potkutavat - pidetään laadullista päiväkirjaa potkuista - ei harjoitella väsyneenä - harjoitellaan molempia jalkoja alusta alkaen - persoonallisten potkutapojen kehittäminen

Potkutaidon kehittäminen.

- Pelaaja A juoksee selkä edellä ja heittää pallon häntä seuraavalle B:lle, joka suoraan ilmasta tai pompun kautta palauttaa pallon nilkkapotkulla tai sisäsyry- tai ulkoteräsyötöllä.
- Pelaajat syöttelevät toisilleen metrin välimatkan päästä vuorotellen vasemmalle ja oikealle jalalle. Myöhemmässä vaiheessa välimatka lisätään kahteen metriin, jolloin joka syötön jälkeen tulee lyhyt perääntyminen ja vastaantulo.
- Pelaaja A pitää kyykkyasennossa käsillä pallosta kiinni (kädet ovat suojassa pallon takana). B potkaisee palloa lyhyellä vauhdilla tai paikaltaan. Aluksi potkua on loppuvaiheessa hidastettava. Kun liikeradat kehittyvät riittävästi, voidaan potkaista kovempaa. Valmentajan tulee valvoa tässä harjoituksessa, että kaikilla pallosta kiinni pitävillä pelaajilla on sormet pallon takana.
- Kuusi palloa asetetaan noin 10 metrin päähän maalista riviin. Valmennettava ampuu jokaisen pallon maaliin suoralla muutaman metrin vauhdilla. Potkusarjaa ennen voidaan tehdä koordinaatiivisia potkuharjoituksia ilman palloa. Tässä harjoituksessa on tärkeää potkaista mahdollisimman puhtaasti. Valmennettavat eivät saa hosua suorituksissaan.

Keskitason malliharjoituksia potku- ja syöttötekniikan kehittämiseksi

Potkutekniikan testausharjoitus

Kahden pelaajan välille tehdään puolitoista metriä leveä käytävä, jonka pituus määritellään potkutavan ja pelaajien potkuvoiman mukaan. Pelaajan tehtävänä on saada pallo vierimään tai lentämään käytävää pitkin ilman vauhtia tai hyvin pienellä suoralla vauhdilla. Potkun valmiusasento on suoraan eteenpäin. Ensiksi testataan nilkkapotkun puhtaus. Valmentajan tehtävänä on tarkkailla erityisesti polvenkoukistajan ja pakaralihaksen toimintaa. Jos lonkankoukistajat ovat liian kireät, alaselkä menee kuperaksi eikä potkusta tule riittävän puhdasta. Tässä harjoituksessa on mielenkiintoista testata, millaisia eri potkutapoja valmennettava pystyy suorittamaan samasta valmiusasennosta. Pystyykö hän esimerkiksi antamaan syötöt molempiin horisontaalisiin suuntiin samasta perusasennosta.

Käytävät voidaan tehdä myös maalin eteen, jolloin palloa voidaan kuljettaa käytävää pitkin ja laukoa joko maanuoliainen tai korkea pallo (voit yrittää osua esimerkiksi ylärimaan). Tämä harjoitus tehdään myös kaikilla potkutavoilla.

Pitkäsyöttöharjoitus

Pelaajat syöttelivät pareittain 20 x 5 metriä olevalle alueelle. Harjoituksessa voidaan käyttää kolmea, kahta tai yhtä kosketusta. Pelaajille voidaan antaa myös tietty aika, jonka jälkeen heidän on syötettävä. Aluetta voidaan leventää tai pidentää pelaajien kehityksen mukaan. Tässä harjoituksessa voidaan käyttää erilaisia potkuharjoituksia.

Seinäsyöttöharjoitus

Harjoitusalueena on 20 x 10 metrin suuruinen alue. Rajatun alueen keskelle pannaan tötterö. Pelaaja A antaa alueen toisesta päästä viistoon syötön tötterön kohdalla seisovalle pelaajalle B, joka tulee palloa vastaan ja syöttää sen seinänä takaisin A:lle joka on juossut eteenpäin tötterön toiselle puolelle, jonne B on syöttänyt pallon. Harjoitus suoritetaan molemmilta puolilta vuorotellen.

Seinäsyöttö vastustajan kanssa

A syöttää B:lle, jota C ahdistaa. B antaa yhdellä kosketuksella pallon takaisin A:lle tämän juoksusuuntaan. A syöttää D:lle, jota B ahdistaa, D toimii kuten A aikaisemmin ja niin edelleen.

Temponvaihtoharjoitukset

Ennen potkaisemista suoritetaan nopea harhautus, käännös, haltuunotto tai lyhyt pujottelu, joiden tekemisen pitäisi perustua nopeaan tempon vaihteluun. Esimerkiksi askelkäännös ja välittömästi laukaisu. Ennen laukaisua on tärkeää katsoa maalivahdin sijainti. Erilaiset temponvaihtoharjoitukset ennen laukaisua kehittävät erinomaisesti koordinaatiota ja nopeaa pelinlukemista.

Kolmen pelaajan pitkäsyöttöharjoitus

Kolme pelaajaa ovat noin 15 metrin etäisyydellä toisistaan. Ensimmäinen pelaaja syöttää pallon keskellä olevalle, joka syöttää pallon välittömästi takasin yhdellä kosketuksella ensimmäiselle pelaajalle. Ensimmäinen pelaaja syöttää tämän jälkeen pallon yhdellä kosketuksella keskimmäisen pelaajan yli kolmannelle pelaajalle. Sama syöttömalli toistetaan toiselta puolelta.

Heitto ja saksipotku

Kolme pelaajaa on pallon kanssa 4 metrin etäisyydellä toisistaan. Ensimmäinen pelaaja heittää pallon keskellä olevalle pelaajalle hieman pään yläpuolelle. Tämä kaatuu taaksepäin, ottaa käsillään vastaan maahantulon ja potkaisee pallon nilkkapotkulla pään yli kolmannelle pelaajalle. Tämän jälkeen keskimäinen pelaaja kääntyy ja odottaa heittoa toiselta puolelta.

Laukaisupeli – 4 vastaan 4

Kaksi neljän kenttäpelaajan joukkuetta pelaa vastakkain noin 30 metrin pituisella kentällä. Molemmissa maaleissa on maalivahti. Tavoitteena on laukoa mahdollisimman paljon maaleja. Tässä harjoituksessa maaleihin kannattaa panna useita varapalloja, jotka saadaan tarvittaessa nopeasti peliin.

Miten maalivahti kohdataan laukaisutilanteissa

1. Laukaisun on oltava kova ja tarkka. Lyhyellä etäisyydellä ratkaisee tarkkuus. Kauempaa laukaistaessa potkun on oltava riittävän voimakas.
2. Ammu mieluummin aina suoraan syötöstä. Aina kun otat pallon haltuusi todennäköisyys maalintekoon pienenee. Pallon haltuun ottaminen auttaa maalivahtia keskittymään. Vältä pitkää vauhtia ja hidastelua.
3. Maanuoliaiset ovat maalivahdin kannalta vaikeimpia palloja. Suuntaa potkut aina alas, varsinkin jos kentän pinta on kostea ja liukas.
4. Suoraan edestä ammuttaessa on mahdollisuuksien mukaan sijoitettava laukaus maalivahdin heikommalle puolelle.
5. Jos maalivahti on liikkeessä, hänet on paras ohittaa, kun hän seisoo väärällä jalalla.
6. Kun maalivahti on tullut liian kauaksi maalista, potkaise kaaripallo hänen ylitseen.
7. Jos joudut ottamaan pallon haltuusi, peitä laukaisusuunta ja potkun ajan-kohta. Käytä arvelematta kaikkia mahdollisia potkutapoja. Kaikki maalit lasketaan, myös koukkaisut ja kärkipotkuilla tehdyt.
8. Käytä kaukolaukauksia riittävän usein – elleivät pelaajat uskalla laukoa maalia kohti, ei maalejakaan synny.
9. Opi harhauttamaan maalivahti omalla luontaisella tavalla.

Lapset ja nuoret haluavat yleensä tehdä laukaisuharjoituksia. Jokainen laukaisuharjoitus pitää olla hyvin järjestetty. Jokaisella harjoituksella tulee olla tavoite. Tämä tavoite on yleensä maaliin laukaiseminen. Pelaajia tulee rohkaista laukaisemaan.

Malliharjoituksia

1. Pelaaja kuljettaa palloa viisi metriä eteenpäin ja potkaisee pallon maaliin
Kuljetus voidaan suorittaa:
 - viistosti kohti maalia
 - sivuittain maalin suuntaisesti
 - ensin taaksepäin ja sitten eteen.
2. Pelaaja kuljettaa palloa eteenpäin viisi metriä ja liikkuu välittömästi viistoon oikealle sekä potkaisee kääntöpotkulla pallon vasempaan alanurkkaan.
3. Valmentajan etupuolella on kaksi pelaajaa kasvot kohti maalia. Valmentaja syöttää pallon heidän eteensä. Heti kun pelaajat näkevät pallon, he pyrkivät pallon perään ja pelivälineen saanut pelaaja laukaisee sen maaliin.
4. Rangaistusalueen sisällä on kaksi pelaajaa. Valmentaja syöttää palloja rangaistusalueen kaarelle, josta toinen pelaajista tulee vastaan palloa ja syöttää sen välittömästi toiselle liikkeessä olevalle pelaajalle, joka laukoo pallon maaliin.
5. Puolustava ja hyökkäävä pelaaja ovat selin maaliin. Valmentaja syöttää pallon hyökkäävälle pelaajalle, joka pyrkii kääntymään mahdollisimman nopeasti ja laukomaan pallon maaliin.
6. Puolustava ja hyökkäävä pelaaja ovat selin maaliin. Valmentaja heittää ilmassa pallon hyökkääjälle, joka ottaa pallon haltuun liikkeessä kääntyen ja potkaisee pallon maaliin.
7. Kaksi pelaajaa ovat rajatulla alueella rangaistusalueella tai sen välittömässä tuntumassa. Kaksi muuta pelaajaa syöttelevät heille palloja alueen ulkopuolelta. Toinen alueen sisällä olevista pelaajista tulee palloa vastaan ja antaa välittömästi seinäsyötön kaverilleen. Saatuaan seinän takaisin hän laukaisee pallon maaliin.
8. A ja B kuljettavat palloa ristiin rastiin 10 x 10 metrin suuruisella alueella. Valmentajan merkistä molemmat syöttävät pallon toisilleen mahdollisimman nopeasti ja laukovat pallot maaliin.

Ketteryyss ja laukaisuharjoituksen yhdistäminen

1. Haaraistunnassa pallon heitto ilmaan, nousu ylös, pallon haltuunotto ja laukaisu.
2. Selinmakuulta pallon heitto ilmaan, nousu ylös, pallon haltuunotto jalalla ja laukaisu.

-
3. Pallon ponnauttelua jaloilla liikkeessä kohti maalia ja nopea laukaisu. Jos halutaan harjoitella volley-potkua, viimeinen ponnauttelu ennen laukaisua tehdään korkealle, minkä jälkeen pallo laukaistaan suoraan ilmasta maaliin.
 4. Pallon heitto voimakkaasti maata vasten, kuperkeikka eteen ja pallon laukaiseminen välittömästi maaliin. Kuperkeikka voidaan tehdä myös taaksepäin.
 5. Pallon ponnauttelua jaloilla, nopea käynti istumassa, nousu ylös ja maaliin laukaiseminen.
 6. Kolmen matalan aidan yli hyppiminen yhdellä jalalla ja laukaisu maaliin. Hyppy voidaan tehdä myös tasajalkaa.
 7. Katse vastakkaiseen suuntaa maalista. Pallon vierittäminen haarojen välistä maalin suuntaan ja laukaisu.
 8. A potkaisee pallon B:n yli, suorittaa pukkihypyn ja laukaisee pallon nopeasti maaliin.
 9. A potkaisee pallon B:n yli, ryömii B:n jalkojen välistä ja laukoo pallon mahdollisimman nopeasti maaliin.
 10. Lyhyiden juokсутikkaiden askeltamisen jälkeen laukaisu maaliin.

Laukaisutaidon kehittäminen

David Beckham on hyvä esimerkki pelaajasta, joka on kehittänyt syöttö- ja laukaisutaitonsa huippuosaamisen tasolle. Hänen keskityksiään, syöttöjään ja laukaisujaan seuratessa voi todeta, kuinka pitkälle laukaisutaitoa voidaan todella kehittää. Beckhamin laukaisut lähtevät poikkeavan puhtaasti. Tällöin laukaiseminen näyttää helpolta, ja ennen kaikkea hänen potkunsä ovat tarkkoja. Hyvä laukaisutaito vaatii asiaan paneutumista; siihen ei riitä pelkkä joukkueen kanssa harjoittelemine.

Jokainen joukkue tarvitsee maalintekijöitä. Edson Arantes do Nascimento – Pelé – teki urallaan yli 1000 maalia. Hän oli 17-vuotias, kun Brasilia voitti maailmanmestaruuden Ruotsissa. Pelé onkin ehdottomasti jalkapallohistorian mielenkiintoisimpia pelaajia. – Useimmat jalkapallohistoriaan nimensä jättäneet pelaajat ovat olleet hyviä maalintekijöitä. Yksi tällainen suuruus oli argentiinalainen Alfredo di Stefano, joka pelasi 510 ottelua Real Madridissa ja teki 428 maalia.

Taitavinkin joukkue tarvitsee maalitykin, viimeistelijän, joka osaa panna pallon maaliin. Maalinteossa merkitseviä tekijöitä ovat pallon lähtönopeus, tarkkuus ja ajoitus. Carlosin potkutekniikan puhtaus ja voima tulevat puolestaan esille vapaapotkuissa, jolloin potkaistaan paikallaan olevaa palloa. Carlosilla pallon lähtönopeus on poikkeuksellisen suuri, yli 120 kilometriä tunnissa.

Englannin valioliigan Opta-indeksi osoittaa, että ne pelaajat, jotka ovat parhaita maalintekijöitä, ovat myös laukaisu kohti maalia -tilaston kärjessä. Indeksien saldot osoittavat kiistattomasti, että ellei pelaaja laukaise riittävän

usein, ei maalejakaan synny. Laukaisutaidossa ratkaisee ennen kaikkea suori-
tusvarmuus.

Kaksi pikkupoikaa, jotka laukovat toisilleen joukkueharjoittelun ulkopuolel-
la, saavat uskomattoman määrän toistoja hyvin yksinkertaisella tavalla. Toinen
pikkupojista laukoo ja toinen on maalissa. Kun tämäntyyppinen harjoittelu
toistetaan useaan kertaan viikossa, päästään hyvinkin suuriin toistomääriin.
Jos pikkupoikien harjoittelussa käytetään vielä mielikuvitusta, pihapelimalli
on parhaimmillaan. Maalintekotaitojen salaisuus piilee runsaissa maalinteko-
harjoituksissa.

Tanoke-laukaisuharjoituksissa ei pitäisi koskaan olla yli kuutta pelaajaa yhtä
maalia kohti.

Vinkit laukaisutaidon kehittämiseksi:

1. Opettele puhdas potkutekniikka molemmilla jaloilla, aluksi paikallaan
olevaan palloon potkaisten.
2. Pidä huoli, että sinulla on useita palloja, kun harjoittelet laukaisuja.
3. Laske laukaisuharjoituksissa aina toistojen määrä. Pyri vähintään 50 tois-
toon, kun suoritat laukaisuharjoituksen.
4. Harjoittele laukaisemaan liikkuvaan palloon kaikista mahdollisista kul-
mista.

Näin pelaaja kehittyy hyväksi laukaisijaksi:

1. Ota vähintään viisi palloa pallokassiin ja mene kentälle omalla ajallasi
harjoittelemaan laukaisuja esimerkiksi valmentajasi tai kaverisi kanssa.
2. Opettele kaikki potkutekniikat mahdollisimman hyvin molemmilla jaloilla
sekä paikallaan olevaan että liikkuvaan palloon.
3. Perustekniikat hallittuasi suorita laukaukset mahdollisimman pelinomai-
sesti liikkuvaan palloon, vastustajan häiritessä sinua kaikista mahdollisista
kulmista.
4. Harjoittele kaikki pallon potkaisutavat ilmassa, volley-potkut.
5. Harjoittele laukaisuja käännösten, haltuunottojen, pujottelujen ja kulje-
tusten jälkeen.
6. Merkitse maalin eri kohdat naruilla, kartioilla tai renkailla ja yritä osua
näihin valitsemiisi kohteisiin mahdollisimman tarkasti. Voit myös yrittää
osua ylärimaan, tolppiin, maalin takanurkkiin tai sivuverkkoihin.
7. Harjoittele laukaisuja kaikista mahdollisista kehonasennoista; tee mahdot-
tomasta mahdollista – pane verkot rullalle, ylitä tavanomaisuus ja kohisuta
katsomoja häikäisevällä laukaisutaidollasi.
8. Seuraa taitavien maalintekijöiden pelaamista: Mikä tekee heistä hyvän maa-
lintekijän? Miten he liikkuvat kentällä? Mitä potkutapoja he käyttävät?

Erilaisia potkutapoja

Nilkkapotku

1. Tukijalka asetetaan pallon viereen.
2. Voimakas jalan taakse heilahdus. Pelaajan tulee kiinnittää huomiota sekä säären että reiden liikkeeseen, vartalo viedään kaarelle.
3. Nilkka ojennetaan voimakkaasti alaspäin.
4. Osumahetkellä polvi on pallon päällä.
5. Pelaajan tulee muistaa reiden ja säären riittävän laaja saatto.

Ulkosyrjäpotku

1. Pelaajan tulee kääntää jalkaterää voimakkaasti sisäänpäin, jolloin hän kykenee suorittamaan suoran potkuliikkeen.
2. Pelaajan tulee taivuttaa ylävartalo kevyesti tukijalan puolelle.
3. Ulkosyrjäpotkussa pallon osumakohta pikkugarpaan ja nilkan välinen osa.
4. Saattoliikkeessä potkaisevan jalan lonkka työntyy voimakkaasti potkusuuntaan.
5. Pelaajan tulee muistaa säären terävä heilahdus.

Sisäsyörjäpotku

1. Pelaajan tulee asettaa pallo tukijalan viereen potkusuuntaan.
2. Pelaajan tulee asettaa vartalonsa lievään etukumaraan ja pyrkiä säilyttämään tasapaino.
3. Katse palloon ja potkaisu keskelle palloa.
4. Riittävän laaja potkuliike, pallon potkaiseminen.

Volley-potkut

Ilmasta tulevat pallot voidaan potkaista volley-potkulla; se on oikea laukaisumalli puolikorkeisiin ja sivulta tuleviin palloihin. Sen ehdottomana etuna on, että se voidaan tehokkaasti pelata aikaisessa vaiheessa pelin vaatimalla tavalla. Volley-potkuissa pitää osata potkaista pallo kaikista mahdollisista ilmansuunnista, mikä edellyttää hyvää vartalonhallintaa. Vaikka palloa ei saa pelata käsillä, käsien käyttöä on osattava hyödyntää tasapainottamiseen.

Suoraan edestä tulevan pallon potkaiseminen

Ilmasta suoraan edestä tulevan pallon potkaisemisessa on tukijalan paikka pallon takana. Mitä aikaisemmassa lennon vaiheessa palloa potkaistaan, sitä kauempana tukijalka on. Kosketus palloon tapahtuu jalkapöydällä pallon keskelle. Vartalo pidetään tasapainossa ja pää vakaana.

Kääntö-volley

Lantion korkeudelta tulevat pallot voidaan potkaista kääntö-volley-potkulla. Perustekniikka on samanlainen kuin muissakin kääntöpotkuissa.

Saksipotku

Lantion korkeudelta ja sitä ylempää tulevien pallojen potkaisemiseen voidaan käyttää saksi- eli polkupyöräpotkua; erityisen hyvin se soveltuu maalin tekemiseen. Saksipotkun ehdoton etu on, että se voidaan suorittaa kasvoista katsottuna vastakkaiseen suuntaan, mikä tekee siitä erittäin yllättävän potkutavan. Saksipotkussa – kuten tiikeripuskussakin – alas tuleminen tapahtuu käsien varassa, joustavasti. Ponnistus suoritetaan yhdellä jalalla, samalla jalalla kuin potkaiseminen.

Kierresyötöt ja kierrepotkut

Kierrepotkut ja -syötöt ovat todellista mestarillista taitojalkapalloa, herkkupalloja, joiden avulla pallo uppoaa vastustamattomasti verkon perukoille. Niiden avulla huudatetaan katsomoita ja yllätetään vastustajat; ne ovat jalkapallon näyttävimpiä suorituksia.

Jalkapallopelin historia muistaa hyvinä kierresyöttöjen antajina Didin, Eusebion, Pelén, Rivelinon, Beckenbauerin ja Maradonan. Esimerkiksi keskityksissä tehokkain tapa antaa vaarallisia palloja maalin edustalle on kierrepotku jalan sisäsyryllä, jolloin pallo kiertyy vetäytyvän puolustuksen taakse ja maalivahdin ulottumattomiin. Kierresyötöissä voidaan käyttää jalan sisäsyryä, ulkosyryä ja kärkeä. Ulkosyryä käytettäessä jalka liikkuu pallon poikki – oikealta vasemmalle oikean jalan syötössä. Kosketus tapahtuu jalan sisäsyryllä pallon sisäpuolen keskustaan. Tukijalka asettuu takaviistoon ja on riittävästi pallon sivulla. Sisäsyrykierteessä potkaiseva jalka liikkuu pallon poikki kiertäen sisältä ulospäin. Kosketus tapahtuu useimmiten kohdassa, jossa varvas liittyy jalkaterään. Palloa potkaistaan jalan sisäterällä aivan keskustan ulkopuolelle. Tukijalka asetetaan noin 20 cm:n etäisyydelle sivuun, hieman pallon taakse, jolloin potkaiseva jalka voi liikkua vapaasti pallon taakse. Potkaiseva jalka saattaa pallon liikkeelle vartaloista ulospäin.

Missä kierrepotkuja voi käyttää

Kierrepotkuja ja -syöttöjä voidaan käyttää jalkapallossa vapaapotkuissa, keskityksissä, kärkipelaajien vapauttamisessa, ristipalloissa, vastustajan kiertämisessä tai pallon nostamisessa vastustajan yli. Esimerkiksi puolustajapelaaja voi antaa pitkän kierresyötön vastakkaiselle puolelle tai maalin edustalle, jolloin puolustavien pelaajien ja maalivahdin on vaikea arvioida pallon lentorataa. Tämä johtuu siitä, että heidän liikkumissuuntansa on vastakkainen, mistä seuraa arviointi- ja torjuntavaikeuksia.

Kierresyötöillä voidaan myös pelata pelitoveri vapaaksi vastustajan taakse, mikä on erittäin tärkeä taito nykyjalkapallossa. Kierresyötöt ja potkut ovat tehokkaita aseita tiivistäviä puolustusmuureja vastaan. Ne ovat yllätyksellisiä ja mielikuvituksellisia. Kierrespesialistit ovat melkein aina myös pallotaitureita; he ovat tutustuneet pallon liikkeisiin perusteellisesti.



**Seuraavassa kuvajaksossa esitellään
peruspotkuja ja –potkutapoja.**

**Yllä sisäteräpotku. Seuraavalla
sivulla korkealle suuntautuva
nilkkapotku. Huomaa tukijalan
sijainti.**

**Sivulla 186 matala nilkkapotku.
Potkuissa saattoliikkeen tulee olla
riittävän laaja.**

**Sivulla 187 ylhäällä ulkoteräpotku ja
alhaalla sisäsyrjäpotku.**

**Sivuilla 188-189 puoliwolley- ja
wolleypotkut.**

**Sivulla 190 hallittu kantapää potku.
Huomaa jalan laaja liike.**

**Sivulla 191 kärkipotku, usein
arvaamaton ja yllätyksellinen.**





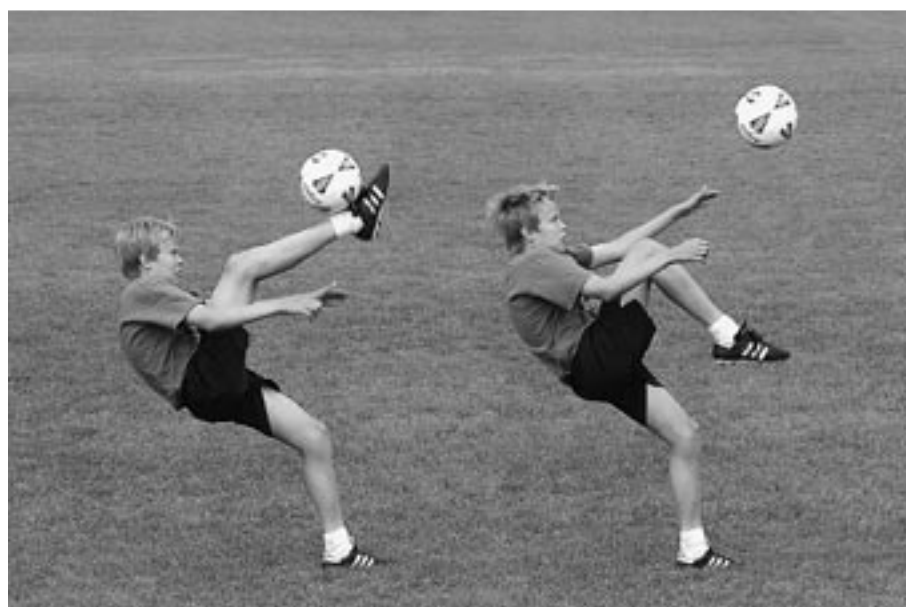














**Saksipotkujen harjoittelu
vaatii akrobaattista rohkeutta.
Edellisellä aukeamalla saksipotkua
harjoitellaan maassa, jolloin käsiin
kohdistuva kuormitus säilyy
kevyenä. Yllä saksipotku ilmassa.
Alakuvassa harjoitellaan wolley-
potkua polvietäisyyttä.**

Kierresyöttöjä ja -potkuja harjoiteltaessa on muistettava:

1. Ennen kuin kierresyöttöjä ja potkutapoja aletaan harjoitella, kannattaa opetella peruspotkut- ja syöttötavat mahdollisimman hyvin. Perustana on tällöin pidettävä sitä, että pallo lentää tyynessä ilmassa pyörimättä, jos potku on osunut pallon keskelle ja pelaajan liikeradat ovat liikemekanikan kannalta oikeita. Jalan saatto potkun jälkeen on erityisen tärkeä siksi, että pallon kulkusuunta saattaa muuttua sekunnin murto-osassa. Peruspotkuissa ja syötöissä palloa potkaistaan sekä sivu- että pystysuunnassa keskelle; tukijalka on tällöin yleensä suunnattu sinne, mihin potku halutaan osoittaa. Katse kulkee tähtäyspisteen ja pallon välillä. Katso ensin sinne, mihin haluat potkaista tai syöttää, sen jälkeen palloa. Juuri ennen potkua tai syöttöä katse suunnataan kohteeseen – se jää kohteeseen aina osumaan saakka.
2. Kierresyöttöjä tai -potkuja ei kannata yleensä käyttää, jos potkut voidaan suorittaa peruspotkuina. Jalkapallo-ottelussa on kuitenkin lukuisia sellaisia tilanteita, joissa kierresyötöt- ja potkut antavat mahdollisuuden pelata palloa kierrättäen, ”mutkan kautta”. Tämä on sellainen mahdollisuus, jota ei kannata jättää käyttämättä.
3. Harjoiteltaessa on muistettava potkun perustekijät: hyvä potkuasento, riittävä rentous, oikea potkukovuus ja jalan saatto; lisäksi on tärkeää pitää ylävartalo rentona ja kädet hieman levällään tasapainon parantamiseksi.
4. Kierrepotkussa pallon pyörimisliikettä muutetaan puhtaasti kierteiseksi. Sivukierteessä pallon rata muuttuu suoraviivaisesta kaarevaksi, sivulle kiertäväksi. Ylä- ja alakierteissä liikerata pysyy suorana.
5. Kierrevaikutuksen suuruus riippuu potkun voimakkuudesta ja siitä, kuinka paljon potku on suunnattu keskipisteen sivuun. Eri voimakkuuksia kannattaa kokeilla ja tarkkailla pallon käyttäytymistä.
6. Jos osumakohta menee liian sivuun pallon keskipisteestä, lipsahtaa potku helposti tarkoitettulta radaltaan eli epäonnistuu.
7. Kauemmin kosketetussa pallossa pallo saa kierrettä tehokkaammin kuin äkillisessä hipaisussa. Tämän vuoksi kierrespesialistit ovat hyviä ponnauttelijoita; heidän jalkojensa hermojärjestelmä on kehittynyt pallon käsittelemiseen poikkeavan hyväksi.
8. Varmuus kierrepalloihin kehittyy vain runsaalla harjoittelulla, jolloin myös itseluottamus kasvaa. Kierrespesialistit ovat harjoitelleet poikkeavan paljon yksin – eri potkutapoja voidaan harjoitella niin kauan, että ne onnistuvat. Harjoitellessasi muista käyttää vähintään yhtä paljon aivoja kuin jalkoja. Pallon lentoratoihin tutustuminen ja niiden seuraaminen vaatii oman aikansa. Kun jatkat harjoittelua sitkeästi, huomaat, että uskallat ja osaat käyttää kierresyöttöjä ja -potkuja itse otteluissa.
9. Kierresyöttöjen hyöty tulee ottelutilanteissa esille vasta sitten, kun joukkueoverit oppivat pelillisistä harjoituksista saamastaan kokemuksesta tiedostamaan, mihin pallon lentorata päättyy.

Sivukierteet

Sivukierteiden yhteydessä pallolle annetaan eteenpäin suuntautuvan liikkeen lisäksi sivuittaista pyörimisliikettä. Vasen kierre saadaan aikaan potkaisemalla palloa keskipisteestä vasemmalle puolelle. Kierrevaikutuksen voimakkuus riippuu potkun voimakkuudesta ja siitä, kuinka paljon potku on suunnattu keskipisteen sivuun. Oikea kierre saadaan aikaan potkaisemalla palloa keskipisteen oikealle puolelle, pystysuunnassa keskelle.

Alakierre

Alakierteisessä pallossa osumakohta on pallon alareunassa. Potkussa jalan liike poikkeaa suorasta potkusta – alakierteessä jalkapöytä muodostaa tasaisen pinnan pallon alapinnalle. Potku suoritetaan napakasti, ei kuitenkaan liian kovaa. Potkun voimakkuus vaikuttaa siihen, miten pitkälle pallo lentää ja kuinka voimakkaasti se putoaa alas. Hyvässä alakierteissä pallossa pallo nousee ensin suoraviivaisesti vastustajan yli ja sen jälkeen putoaa melkein kohtisuoraan omalle pelaajalle.

Yläkierre

Yläkierrepalloissa ajoitus on kaikki kaikessa. Se on käyttökelpoinen ase silloin, kun pallo tulee pelaajaa kohden ilmateitse, jolloin pallo voidaan potkaista välittömästi maaliin tai syöttää toiselle pelaajalle. Yläkierre potkaistaan pallon keskipisteen yläosaan, jolloin pallo saa ylimääräistä pyörimisliikettä eteenpäin – liikerata pysyy suorana. Yläkierteen suhteellinen osuus riippuu potkun voimakkuudesta.

Yhdistelmäkierteet

Huippuluokan kierrespecialistit käyttävät myös yhdistelmäkierteitä, joissa yhdistetään ylä- ja alakierteet sivukierteisiin. Tällöin pallo saadaan vastustajien kannalta käyttäytymään arvaamattomasti. Yhdistelmäkierteiden hallinta ja käyttö vaativat pitkällistä harjoittelua sekä erittäin hyvää tuntumaa palloon. Niiden käyttämiseen vaaditaan mielikuvituksen lisäksi harjoituksen antamaa silmää. Yhdistelmäkierteitä on olemassa neljää tyyppiä: oikea ala- ja yläkierre sekä vasen ala- ja yläkierre. Yhdistelmäkierteissä voidaan sivukierteiden ja ylä-/alakierteiden suhteellisia osumia säädellä pallon pinnalla olevaa osumakohtaa siirtelemällä. Esimerkiksi potkaisemalla oikea kierre vain vähän keskipisteen tason alapuolelle saadaan aikaan oikea alakierre, jonka alakierreominaisuudet jäävät pieneksi.

Harjoitusmalleja

Käytä mielikuvitustasi kierrepotkujen harjoittelussa, jottei harjoittelu käy pitkä-veteiseksi. Aseta maalin ylä- ja alanurkkiin narut kolmion muotoon. Harjoittele kierrepotkuja eri laukaisukulmista ja etäisyyksistä – tähtää kolmioiden sisään. Aluksi kolmioiden tulee olla niin suuret, että saat onnistumisia. Harjoitus saattaa

tuntua aluksi vaikealta. Älä kuitenkaan lannistu, anna itsellesi aikaa tämän taidon oppimiseen. Keskity, tutki pallon liikkumistapoja ja kokeile liu'uttaa jalkaa pallon keskipisteestä sivuille eri pituuksilla. Tämä taidon oppii vain kokeilemalla ja harjoittelemalla. Oikealla tavalla kierrepotkuja potkaistaessa pallo saadaan lentämään tarkalleen määrättyyn suuntaan. Kehittymisesi myötä muuta kolmioiden kokoa pienemmäksi ja pienemmäksi. Voit myös asettaa narut roikkumaan ylärimasta, asettaa vanteita maalin eri alueille ja yrittää laukoa pallot sisään asettamiisi tähtäyspisteisiin. Harjoittele myös vapaapotkujen antamista kierrepotkujen avulla. Harjoittele ensin sivukierteellä muurin ohittamista ja tähtää kohti etukulmaa. Kun tämä onnistuu riittävän hyvin, opettele alakierteen avulla ylittämään muuri, jolloin pallo laskeutuu yläriman alle ja takaa juoksevan pelitoverisi jalkoihin. Tämän jälkeen voit harjoitella kovan kierteisen pallon laukomista takakulmaan. Harjoittele myös kulmapotkujen ohjaamista maaliin yhdellä kosketuksella. Tämä tapahtuu parhaiten sivukierteellä sisäsyrjän avulla. Anna aluksi niin lyhyitä kulmia, että onnistut tekemään maaleja. Pidennä matkaa taitojesi kasvaessa.

Syöttäminen

Syöttötaito on oikean syöttötavan valitsemista oikeaan aikaan.

On mahdollonta voittaa jalkapallo-ottelua, mikäli palloa ei kyetä pitämään oman joukkueen hallinnassa. Tärkein ominaisuus tällöin on syöttötaito, joka korreloi voimakkaasti joukkueen taitotasoa. Syöttötaito on tärkein jalkapallossa tarvittava yksittäinen taito. Jokainen joukkue tarvitsee hyvän syöttötaidon omaavia pelaajia, jotka kykenevät organisoimaan oman joukkueensa peliä. Jalkapallon historia muistaa hyvinä syöttelijöinä, muun muassa Pelen, Beckenbauerin, Cruyffin, Platinin sekä nykyisistä pelaajista Rivaldon, Figon, Zidanen, Litmasen, Ayalan ja Balakovin. Nämä kaikki pelaajat kykenevät seuraamaan samanaikaisesti pallon, omien pelaajien ja vastustajien liikkumista. Ennen kaikkea he ovat kenneet salaamaan omat aikomuksensa. He osaavat tehdä harhauttavia liikkeitä, antaa hämähäysyöttöjä, pitää palloa hallussa silloin, kun vastustaja odottaa syöttöä. He osaavat ohjata myös omien pelaajien liikkeitä ja luoda heille jatkuvasti lisätilaa ja uusia syöttökulmia.

Hyvään syöttötaitoon kuuluu monipuolisuus. Pelaajan on osattava syöttää pallo sekä maassa että ilmassa, eli palloa voidaan pelata joko maata pitkin puolustajien välistä tai heidän ylitsensä ilmassa. Potkutekniikan kehittäminen vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä. Taitava pelaaja kykene säätelemään syötön kovuuden ja tarkkuuden pitkissäkin syötöissä.

Syöttö on paras antaa yksinkertaisesti, tarkasti ja nopeasti. Hyvä syöttöpeli on tarkkaa ja syötöt ovat voimakkaita. Ne on ajoitettu sopivasti ja syöttökulma on valittu oikein. Syöttötaidon korkeinta tasoa edustaa yhden kosketuksen peli. Varsinkin vastustajan maalin edessä on usein niin vähän tilaa ja aikaa, että yhden kosketuksen peli on ainoa mahdollisuus pelata maalintekopaikka.

Syöttöpelin kehittämisen tavoitteet:

1. Pelaaja osaa pelata itsensä pelattavaksi, pois syöttövarjosta.
2. Pelaajalla on riittävä tilanteen mukainen syöttötaito.
3. Pelaaja osaa tehdä ennen syöttöä nopean tilannearvion.
4. Pelaaja osaa valita tarkoituksenmukaisen syöttötavan.
5. Pelaaja osaa liikkua syötön jälkeen.

Jalkapallossa syöttö voidaan antaa:

1. Jalkaan parhaimmassa asemassa olevalle hyökkääjäpelaajalle.
2. Tyhjään tilaan puolustuksen taakse.
3. Puolustajan yli ilmasyöttönä.
4. Poikittaissyöttönä, jolloin muutetaan yleensä hyökkäyksen painopistettä.
5. Taaksepäin hyökkäystä tukevalle pelaajalle.

Huono syöttö

Kun katselee pikkupoikien tai -tyttöjen pelejä, tuntuu siltä, että kaikkein nopein tapa saada pallo takaisin omalle joukkueelle on syöttää se suoraan vastustajalle. Kun syöttötekniikka ei ole kehittynyt eikä pelaajalla ole vielä pelinlukemistaitoa eikä syöttämiseen tarvittavaa voimaa, ei peli voi olla taktisesti kovinkaan kypsää. Ei olekaan ihme, että tämänikäiset pelaajat ajautuvat aina pallollisen pelaajan viereen; kaikki haluavat kilvan pelata palloa. Pelaajat ovat tällöin kuin lehmät laitumella, yhdessä kasassa. Joka tapauksessa huonot syötöt murtavat joukkueen yhteistyökäytön.

Hyvä syöttö

Jalkapallossa parhaat syötöt osoitetaan vastustajan taakse tai väliin. Hyvä syöttö on oikein ajoitettu ja lähetetty oikeassa kulmassa. Hyvä syöttö vapauttaa parhaiten oman joukkueen pelaajan pelaamaan palloa edelleen eteenpäin tai tekemään maalin. Onnistunut syöttö täyttää aina seuraavat neljä laatukriteerivaatimusta.

Valintaan, eli millä tavalla syötetään, vaikuttavat (sisä- tai ulkosyrjällä, nilkalla, kantapäällä).

1. Ajoitus
2. Kovuus
3. Tarkkuus
4. Salaaminen.

Hyvä syöttö antaa tilaa pelata pallo oman joukkueen hyökkääjille.

Syöttötekniikka

1. Katsekontakti syötön kohteeseen.
2. Potkaisevan jalan liikkeen on noudatettava valitun syöttötavan tekniikkaa.
3. Tukijalan paikan valinta.

-
4. Painopiste; biomekaniikan huomioiminen – esimerkiksi nilkkapotkussa polvi ja rinta pallon päälle.
 5. Seurataan pään asentoa ja vakautta – nilkkapotkussa pään tulisi olla samalla tasolla pallon kanssa.
 6. Tasapainotus käsillä.
 7. Oikean osumakohdan valinta palloon – riittävä tarkkuus.
 8. Potkuliike pyritään viemään aina loppuun asti teknisesti ”oikein” suoritettuna.
 9. Syöttökovuuden valinta – kuinka kovaa syöttö annetaan.
 10. Syötön ajoituksen valinta – milloin syöttö annetaan.
 11. Syöttökulman valinta – mihin kulmaan pallo syötetään.
 12. Syötön salaaminen – miten syöttöä voidaan salata vastustajalta mahdollisimman pitkään.

Hyvälle jalkapallojoukkueelle on ominaista:

1. Hyvät jalkapallojoukkueet ovat hyviä myös lyhytsyöttöpelissä. Se vaatii erinomaista taito-osaamista, hyvää pelaajien keskeistä kommunikointia ja hyvää liikkumista pallottomana.
2. Syöttelystä ei saa tulla itseisarvo, vaan tarkoituksena on luoda tilaa kentälle.
3. Tehokkain tapa pitää pallo joukkueen hallussa on syöttää pallo suoraan vastaanottajan jalkaan. Syötön tulisi olla sellainen, ettei se aiheuta vaikeuksia vastaanottajalle. Hyvät joukkueet liikuttelevat palloa pelaajalta toiselle nopeasti ja tarkasti.
4. Jos pallo halutaan pelata nopeasti vastustajan puolustusalueelle, on usein paras syöttää se tyhjään tilaan, johon hyökkääjät voivat juosta.
5. Nopeat yhden kosketuksen syötöt ovat tehokkain tapa pelata. Erityisesti suosittelemme seinäsyöttöjen käyttöä.
6. Puolustajien kannalta hankalin syöttö on läpisyöttö. Se vapauttaa hyökkääjän etenemään läpiajoon. Paras läpisyöttö pelataan joko maata pitkin tai ilmassa puolustuksen selustaan.

Avaussyöttö

Avaussyöttö on osattava ajoittaa oikeaan aikaan vahdissa olevan pelaajan juoksulinjalle. Syötön on oltava myös sopivan kova. Liian hiljainen syöttö jää taakse, ja vastustaja kykenee katkaisemaan sen. Liian kova syöttö on taas vaikea ottaa haltuun. Niin ikään pomppiva tai ilmassa tuleva syöttö on vaikea pelata edelleen eteenpäin.

Keskitykset

Puolustuksen keskustaa ei voida aina läpäistä keskeltä, minkä vuoksi pallo on osattava pelata laitoihin. Keskitykset puolustuksen keskustaan ovat hyökkäys-

ten onnistumisten kannalta erittäin tärkeitä. Perinteisessä mallissa keskitykset suoritettiin melkein aina päätyrajalta. Nykyisin keskitykset pyritään antamaan kaikista sellaisista paikoista, joista potkuvoima riittää saattamaan pallon vastustajan maalin edustalle. Keskitykset eivät saa olla liian korkeita, pitkiä tai lyhyitä. Tärkein asia keskityksessä onkin se, että keskittäjä tietää, mihin kohtaan vastustajan maalinedustaa hän pallon syöttää. Keskityksen vastaanottajan on osattava juosta oikea-aikaisesti pallon alle eli asetettava jalka, reisi tai rinta pallon lentoradalle. Keskitystä jatkavan pelaajan on samanaikaisesti seurattava keskittäjän liikkeitä, vastustajien sijaintia ja omia syöttömahdollisuuksia. Monet keskittämistilanteet hukataan sen vuoksi, ettei palloa vastaan ottavat pelaajat liiku riittävästi tai heidän liikkumisensa ajoitus ei ole oikea-aikainen. Keskityspalloissa tilanne on pelattava aina loppuun asti.

Tanoke-valmennuksessa harjoitellaan keskityksiä kolmella eri tavalla – pitkällä ja lyhyellä keskityksellä ja keskitysharhautusten avulla. Etutolpalle keskitetään yleensä silloin, kun hyökkääjä on päässyt puolustajilta karkuun ja etenee maalia kohti ilman vastustajan vartiointia. Takatolpalle ilmestyminen on useimmiten yllätyksellistä, koska puolustajapelaajat eivät keskitystilanteessa katso sinnepäin. Takatolpalle tuleva keskitys on osattava nostaa maalivahdin ja puolustuksen yli. Useimmiten syötön kohde on tällöin kaksi – kolme metriä takatolpalta ulospäin. Puolustuksen selustaan annetut keskitykset ovat useimmiten kaikkein tehokkaimpia ja puolustus pelaajille vaikeimmin hallittavia. Keskityksiä vastaan ottaessaan puolustajapelaajat joutuvat juoksemaan taaksepäin, mikä antaa hyökkääjälle huomattavan edun. Keskittämistaito, jos mikä, vaatii hiomista ja kertaamista. Taitopelaaja osaa keskittää molemmilla jaloilla, ilman kierrettä ja kierteen kanssa. Parhaita keskityksiä ovat useimmiten ne, joihin puolustajien on vaikea päästä väliin, ja ne, jotka antavat heille mahdollisimman vähän aikaa ja tilaa toimia. Yhä useammin keskitykset annetaan kovina ja sopivan matalina.

Keskitys voidaan antaa kolmeen eri paikkaan – takatolpalle, etutolpalle tai keskelle. Suurin osa keskityksistä jatketuista maaleista tehdään maalivahdin suoja-alueen rajan tuntumassa. Neljä viidestä maalista tehdään tältä alueelta. Hyökkääjäpelaajan on helpointa pelata palloa edelleen takaviistoon annetun keskityksen jälkeen.

Aikainen keskitys

Aikainen keskitys annetaan rangaistusalueen etukulmaan tai etutolpalle, johon hyökkäävän pelaajan tai pelaajien on osattava tulla yllättävästi, röyhkeästi ja oikein ajoittaen. Aikaisia keskityksiä kannattaa harjoitella sekä ilman kierrettä että kierteen kanssa. Voimakkaalla sisäsyrjäkierteellä vaikeutetaan vastustajan peliä oleellisella tavalla. Tässä harjoittelussa vaikeinta on ajoittaminen.

Keskitysharhautukset

Jos puolustajapelaaja on valppaana eikä hyökkääjä pääse keskittämään, hän voi suorittaa harhautuksen esimerkiksi valepotkun tai vartaloharhautuksen avulla. Erityisen suositeltava tapa harhauttaa ennen keskitystä on Cruyff-käännös, joka voidaan tarpeen vaatiessa tehdä myös kaksi kertaa peräkkäin. Keskitysharhautusten tekeminen riippuu siitä, mihin kohtaan palloa lähinnä oleva puolustajapelaaja on sijoittunut hyökkäävään pelaajaan nähden.

Nosto maalivahdin ylitse

Taitopelaaja osaa nostaa pallon maalivahdin ylitse silloin, kun se pomppii tai maalivahti on sijoittunut kauaksi maaliltaan. Nosto voidaan suorittaa joko jalan nilkalla tai ulkosyrjällä. Pomppiva pallo voidaan nostaa maalivahdin yli myös sisäsyörjällä. Näissä kaikissa nostotavoissa potkaiseminen tapahtuu pallon alle, jolloin pallo saadaan nousemaan riittävän jyrkästi ylöspäin. Tätäkin osasuoritusta on harjoiteltava riittävästi pelinomaisissa tilanteissa maalivahdin kanssa.

Eri syöttötavat

1. Sisäsyörjäsyöttö

Sisäsyörjäsyöttö on jalkapallopelin perussyöttö, joka on helpoin tapa syöttää. Syöttöhetkellä katseen on oltava pallossa; tukijalka asetetaan pallon viereen, paino pallon päälle ja jalkaterä syöttösuuntaan.

2. Ulkosyrjäsyöttö

Ulkosyrjäsyöttö on arvaamaton tapa syöttää. Se on nopea ja näyttävä tapa panna pallo edelleen liikkeelle. Perusulkosyrjäsyötössä jalka taivutetaan 90 astetta suoraan eteen, pallon taakse, suureksi kosketuspinta-alaksi. Ulkosyrjäsyötöllä syöttämiseen liittyvät oleellisesti erilaiset vippaukset ja kikanomaiset syöttömallit, joita esimerkiksi brasilialaiset ja espanjalaiset paljon käyttävät. Jalan taivutus ja pallon osumakohta ulkosyrjään vaihtelevat suoritettavan syöttötavan mukaan. Ulkosyrjäsyötössä on tärkeää terävä säären liike. Reiden käyttö ei ole niin laajaa kuin sisäsyörjäsyötössä.

3. Nilkkasyöttö

Nilkkasyöttö annetaan ojennetulla nilkalla siten, että jalkapöytä on taivutettu suoraan alaspäin. Pallo osuu tällöin nilkan yläosaan.

4. Kärkisyöttö

Ahtaissa paikoissa joudutaan usein syöttämään jalan kärkiosalla, varsinkin silloin kun muihin syöttötapoihin ei ole aikaa eikä tilaa. Kärkisyöttöä on harjoiteltava sekä paikalla olevaan että liikkuvaan palloon.

5. Kantapääsyöttö

Kantapääsyöttö on tärkeä silloin, kun palloa ei voi pelata eteen eikä taaksepäin tai palloa hallussaan pitävä pelaaja ei voi enää kääntyä pallon kanssa. Taitavasti toteutettuna kantapääsyöttö on yllätyksellinen ja näyttävät syöttötapa.

Pallon pelaaminen ilmassa

Kun palloa ei kannata tai voi pelata maassa, sitä on osattava pelata ilmassa. Taitovalmennuksen eksperttiyden nimessä haluamme muistuttaa pelaajia ja valmentajia erityisesti siitä, että pallon potkaiseminen ilmassa omalle pelaajalle edelleen pelattavaksi on osattava erottaa ”räiskimisestä”, epäpuhtaista huonoista syötoistä.

Palloa voidaan pelata ilmassa kolmella tavalla:

1. Kaarisyöttö
2. Nostot vastustajan yli
3. Syötöt ilmassa

13-vuotiaan pelaajan tulisi kyetä jo potkaisemaan palloa 15 - 30 metriä ilmassa, siten että pallo on ilmassa 0,9 - 1,3 sekuntia. Kyky syöttää pallo tarkasti pitkälle ilmassa molemmilla jaloilla eteenpäin tai ristiin vaatii paljon harjoittelua ja on tärkeä taito jalkapallossa. Pelaamista helpottavat ja monipuolistavat pitkät puolenvaihdot, jotka tehdään yleensä silloin, kun tilaa ei ole edessä vapaana. Ilman riittävän hyvää pitkien syöttöjen taito-osaamista hyökkäyksen painopistettä on vaikea siirtää riittävän nopeasti puolelta toiselle.

1. Kaarisyötöt

Kaarisyöttö on ilmassa annettu pitkä syöttö, joka annetaan yleensä vastustajan keskikentän tai puolustuksen ylitse. Tämä syöttötapa mahdollistaa vastustajan puolustuksen takana olevan tilan hyödyntämisen tehokkaasti. Kaarisyöttö voidaan antaa nilkkapotkulla suoraan edestä tai potkuna kaukaa sivulta. Pelitilanne ratkaisee, millaista kaaripotkutapaa kannattaa missäkin tilanteessa käyttää. Jos kaaripotku annetaan nilkalla, potkun on osuttava keskelle palloa tai sen alaosaan. Tukijalka on hieman kauempana pallosta kuin tavallisessa nilkkapotkussa. Mitkä korkeammalle pallo halutaan, sitä enemmän potkaistaan pallon alle, ja vartaloa kallistetaan hieman taakse. Potku kaukaa sivulta tehdään siten, että potkaiseva jalka osoittaa selvästi ulospäin, nilkka on vakaana ja ojennettuna. Tukijalka on 30 - 45 cm pallon sivulla ja hieman takana; kosketus tapahtuu pallon alle. Potkaiseva jalka ojennetaan viistosta riittävän pitkällä lentoradalla. Kaarisyöttö voidaan antaa myös ulkosyrjäsyötöllä, jolloin jalka liikkuu pallon poikki ulkoa sisään. Näin syötettäessä palloon on helppo saada maukkaita kiertteitä. Maradona, Figo, Zidane ja Platini ovat muun muassa olleet tämän syöttötavan spesialisteja. Tässäkin syöttötavassa kosketus tapahtuu pallon alle, hieman sisäpuolelle – vasemmalle puolelle oikean puolen syötössä. Tukijalan paikka on pallon sivulla, hieman takana. Kaarisyöttö voidaan tarpeen vaatiessa



Perussyötön eli sisäsyörjäsyötön osaaminen on joukkuepelin edellytys.



◀ **Kahdessa yläkuvassa harjoitellaan sisäsyörjäsyötön ja jatkuvan edestakaisen askelluksen yhteensovittamista.**

▶ **Alakuvassa sisäsyörjäsyötön alkeisharjoitus. Nilkan tulee olla vakaa, jotta syöttö pysyy maassa. Kengän on osuttava keskelle palloa.**

▼ **Seuraavalla sivulla yläkuvassa syöttöharjoitus rajatulla alueella.**

▶ **Alakuvassa harjoitellaan viistoon syöttämistä. Vasemmalla pallo liikkuu 'kahdeksikossa' kartioiden ympäri, oikealla pallo syötetään kartiojonon väleistä nopeassa liikkeessä eteenpäin.**





antaa myös jalan sisäsyryllä, jolloin potkaiseva jalka liikkuu pallon poikki sisältä ulospäin; samalla se kiertyy ulospäin. Tukijalan paikka on pallon sivussa, hieman takaviistossa.

2. Nostot vastustajan yli

Erilaiset nostot vastustajan yli ovat osoituksia hyvästä syöttötaidosta. Taitava pelaaja voi käyttää nostoja kentän kaikilla alueilla. Esimerkiksi Brasilian peleissä nostoja tehdään jopa puolustusalueella, mikä ei ole niinkään osoitus riskipelaamisesta kuin pelaajien poikkeavan hyvistä taito-osaamisesta. Perusnosto-syöttö on ns. tsippisyöttö, jossa palloa potkaistaan sen alaosaan, lyhyellä saatolla, pistoliikkeellä terävästi, ilman saattoa. Tukijalka on noin 8 - 10 cm pallon sivulla. Näin potkaistaessa pallo saa alakierteen, minkä vuoksi juoksevilla pelaajalla voi olla vaikeuksia ottaa se haltuun. Suosittelen tätä syöttötapaa käytettäväksi erityisesti ahtaissa tilanteissa hyökkääjäpelaajan vapauttamiseen. Huomattavasti vaikeampi pallonnostotapa on ulkosyryjänosto, joka on eteläamerikkalaisten tavaramerkki. Tässä syöttötavassa säären liike on nopea ja terävä. Palloa potkaistaan aivan sen alareunaan nopealla vippauksen omaisella liikkeellä.

3. Syötöt ilmassa

Ilmassa voidaan syöttää kaikilla mahdollisilla syöttötavoilla – sisäsyryllä, ulkosyryllä, nilkalla, kantapäällä, kärjellä ja jalkapohjalla. Tanoke-videoilla on lukuisia syöttömalleja näistä kaikista syöttötavoista. Tämäntyyppistä syöttötaitoa vaaditaan ahtaissa paikoissa, kun palloa ei voida tai ei kannata ottaa haltuun.

Salattu syöttö

Taitava ja älykäs pelaaja osaa salata syöttöaikeensa mahdollisimman pitkään. Hän osaa antaa pallon pelikavereilleen sekä pitkällä että lyhyillä etäisyyksillä.

Kääntösyöttö

Palloa kuljetetaan vastakkaiseen suuntaan, kuin se syötetään. Kääntösyöttö tulee osata tehdä täydessä vauhdissa.

Ajaxin syöttöharjoitus periaatteet

Motto:

”Palloa hallitsemalla oppii parhaiten pelaamaan.”

Seuraavat asiat käydään läpi jokaisessa harjoituksessa ja kerrataan ennen pelejä:

1. Syöttöharjoitus on jokaisessa harjoituksessa. Syöttöpelissä painotetaan seuraavia asioita – pallon nopea käsittely, katse ylös ja helppoja ratkaisuja.
2. Pelilliset harjoitukset tapahtuvat yleensä pienellä alueella. Pelissä pyritään pelaamaan vastustajan kenttäpuoliskolla, jolloin tilaa ja aikaa ei ole niin paljon kuin omalla kenttäpuoliskolla pelattaessa.
3. Jokaisen pelaajan tekninen taso pitää olla niin hyvä, että hän pystyy syöttämään ja harhauttamaan nopeassa pelitempossa.

-
4. Jokaisen pelaajan pitää osata käyttää hyväksi koko kenttää – leveyden, porrastuksen ja vapaatilan tekemistä pallolle korostetaan. Keskeistä on laitalinkkien tehokas käyttö ja jatkuva mahdollisuus pelata kolmiopeliä.
 5. Yksi pelaaja puolustuksesta nostetaan aina mukaan keskikentälle.

Lisäksi oleellisia asioita ovat:

- syöttö annetaan liikkeessä olevalle pelaajalle
- katseen nostaminen ylös
- syöttötilanne rakennetaan aina pelin edelleen pelaamista varten
- suunnattu haltuunotto itselle (ei vastustajan jalkoihin)
- vastaanottaja tekee tilanteen – kysy palloa nopeasti, ei hitaasti; pyydä palloa
- liikkeen, puheen ja syötön oikea ajoitus
- katse ylös heti kun haltuunotto on tehty
- syöttö liikkuvalla pelaajalle
- jatkuva valmius ja tarkkaavaisuus osallistua syöttöpeliin
- kolmiopeli ja ylivoiman tekeminen (2 vastaan 1 ja 3 vastaan 1)
- tilan käyttäminen monipuolisesti hyväksi.

Syöttö ja liike

Monilla lapsilla on vaikeampi syöttää pelikaverille kuin ottaa pallo vastustajalta. Pelaajille on osattava perustella, miten paljon nopeammin pallo liikkuu syöttäen kuin kuljettaen. Eteenpäin pelaamisen perusidea on helpointa opettaa seinäsyötön kautta – syötä ja mene -periaatteella.

Syöttöharjoituksia

1. Sisäsyryllä paikallaan olevaan palloon.
2. Sisäsyryllä liikkuvaan palloon.
3. Sisäsyryllä haltuun ja syöttö.
4. Ulkosyryllä haltuun ja syöttö.
5. Siirto jalalta toiselle kolme kertaa, kiepautus ja syöttö.
6. Siirto jalalta toiselle kolme kertaa, kiepautus ja syöttö.
7. Siirto jalalta toiselle kolme kertaa, siirto sivulle ja syöttö.
8. Siirto jalalta toiselle kolme kertaa, jalkapohjalla taakse ja nilkalla eteen syöttö.
9. Jalan takaa ja syöttö.
10. Ulkosyryllä haltuun, jalan takaa ja syöttö.
11. Sisäsyryllä haltuun, pyörähdys ja syöttö.
12. Jalkapohjilla edestakaisin ja syöttö.
13. Sisäsyryllä kahdella pallolla syöttelyä.
14. Sisäsyryllä siirto jalalta toiselle kahdella pallolla syöttelyä.
15. Sisäsyryllä alueelta toiselle siirto ja syöttö.
16. Ulkosyryllä haltuun ja sisäsyryllä alueelta toiselle siirto ja syöttö.
17. Sisäsyryllä liikkeessä syöttelyä kartioiden välistä.
18. Ulkosyryllä liikkeessä syöttelyä kartioiden välistä.
19. Sisäsyryllä liikkeessä syöttelyä porttien läpi.

-
20. Ulkosyrjällä liikkeessä syöttelyä porttien läpi.
 21. Pareittain syöttelyä sisäsyrjällä, pienellä etäisyydellä, nopealla tempolla, molemmilla jaloilla vuorotellen.
 22. Pareittain syöttelyä ulkosyrjällä, pienillä etäisyyksillä nopealla tempolla, molemmilla jaloilla vuorotellen.
 23. Sisäsyrjällä haltuun ja viistoon syöttö.
 24. Ulkosyrjällä haltuun ja sisäsyrjällä viistoon syöttö.
 25. Ulkosyrjällä haltuun, pyrähdys ja viistoon syöttö.
 26. Jalan takaa ja viistoon syöttö.
 27. Vippaus takaa ja syöttö.
 28. Nilkalla syöttäminen.
 29. Nilkalla syöttäminen ilmassa.
 30. Sisäsyrjällä syöttäminen ilmassa.
 31. Sisäsyrjäsyöttö neliössä.
 32. Sisäsyrjäsyöttö haltuunotolla neliössä.
 33. Sisäsyrjäsyöttö neliössä kahdella pallolla.
 34. Kolme vastaan yksi -syöttöharjoitus.
 35. Kolme vastaan yksi yhdellä kosketuksella -syöttöharjoitus.
 36. Kolme vastaan yksi jalan takaa -syöttöharjoitus.
 37. Seinäsyöttöharjoitus.
 38. Syöttömylly viistoon.
 39. Syöttäminen vauhdissa.
 40. Syöttömylly viidellä pelaajalla.
 41. Syöttömylly viidellä pelaajalla ja paikanvaihto.
 42. Syöttömylly kaarisyötöllä.
 43. Kaarisyöttö nilkalla.
 44. Pitkä syöttöharjoitus.
 45. Sisäsyrjällä kolmiossa kahdella pallolla.
 46. Ulkosyrjällä kolmiossa kahdella pallolla.
 47. Nilkalla kolmiossa kahdella pallolla.

Ilmasta syöttöharjoitukset

1. Pareittain sisäsyrjällä, kaveri heittää käsistä.
2. Pareittain sisäsyrjällä pompusta, kaveri heittää käsistä.
3. Pareittain nilkalla, kaveri heittää käsistä.
4. Pareittain ulkosyrjällä, kaveri heittää käsistä.
5. Siirto jalalta toiselle, kaveri heittää käsistä.
6. Kantapäällä syöttö, kaveri heittää käsistä.
7. Nopea jalkatyö nilkalla, kaveri heittää käsistä.
8. Nopea jalkatyö ja pusku, kaveri heittää käsistä.
9. Brassimylly sisäsyrjällä.
10. Brassimylly ulkosyrjällä.
11. Brassimylly puskusta.
12. Brassimylly tiikeripuskusta.

Päällä pelaaminen

Pääpelitaitoa tarvitaan sekä maalinteossa että puolustuspelissä. Tanoke-valmennuksessa pääpelitaitoa opetetaan monipuolisesti – pallon kontrollointikykyä päällä, maalin tekemistä päällä, lisäksi myös puolustajapelaajan pääpelitaitoa.

Seuraavassa on esitelty keskeiset pääpelitekniikan osa-alueet:

1. Pukkaus tapahtuu yleensä otsalla. Pallon pitää osua keskelle otsaa (osuma-kohta on pallon keskipiste).
2. Katse tulee suunnata palloon.
3. Vartalo taivutetaan taaksepäin, minkä jälkeen tehdään voimakas heilahdus eteenpäin (pukkauksessa tulee käyttää niskan ja kaulan lihaksia).
4. Niska- ja kaulalihakset ovat jännittyneitä osumahetkellä.
5. Jalat maassa tapahtuvassa pukkauksessa on yleensä toinen jalka edessä.
6. Ilmapukkauksessa on hypyn ajoitus tärkeää.
7. Pääpuskutilanteissa on osattava liikkua eteen, taakse ja sivuille sekä aloittaa hyppy oikein. Pallon luokse pääseminen on puolet pääpelitaidosta.

Pääpukkausta tulee harjoitella omasta ja kaverin heitosta, keskitysten jälkeen ja erilaisissa peliharjoituksissa.

Ilmaan hyppääminen

Pukkaaminen suoritetaan useimmiten yhdellä jalalla ponnistaen ja ilmaan hypäten. Pelitilanteissa hyppäämisen ajoitus on tärkeää: se mahdollistaa ylävartalon oikean käytön. Pelaajan tulee hyökätä aina palloon ja olla ensimmäisenä kiinni pallossa. Tällöin pelaajan tulee osata ”roikkua” ilmassa. Ilmaan hypätessä ponnistus tapahtuu varpaille nousun kautta, jolloin toisen jalan polvi nostetaan voimakkaasti ylöspäin; kädet tuodaan samanaikaisesti selän takaa eteen. Hyppy tapahtuu suoraan ylöspäin. Hyppyvaiheessa molemmat jalat viedään taaksepäin ylävartalon kanssa niin sanottuun jousipyssyasentoon. Vartalon kaaren avulla on tarkoitus saada riittävästi voimaa pukkaukseen. Oikea-aikainen osuminen palloon vaatii paljon harjoitusta; harjoittelemalla oppii hyppäämään ja ajoittamaan pukkaukset oikein.

Kääntöpusku

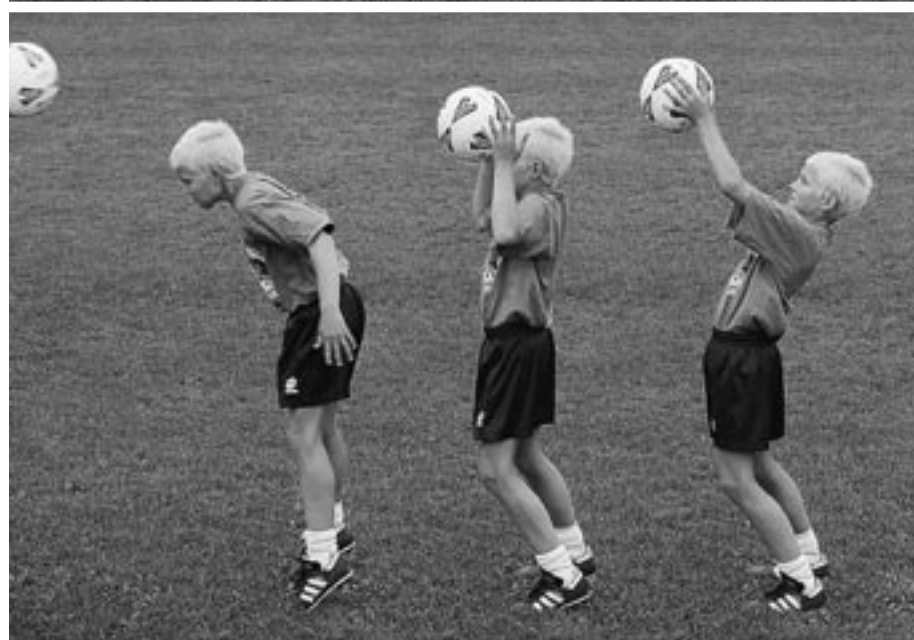
Kääntöpuskussa ponnistetaan yhdellä jalalla, minkä jälkeen käännetään vartalo kohti palloa. Pallo liikkuu siihen suuntaa, mihin vartaloa käännetään. Myös kääntöpuskussa on käsien käyttö vipuvarsina onnistumisen kannalta erittäin tärkeää.

Pallon ohjaaminen päällä

Voit jatkaa pallon pelaamista päälläsi suoraan sen kulkusuuntaan tai suunnata sitä viistoon jommallekummalle sivulle. Kun palloa jatketaan päällä, tarkoituksena on nostaa se kaaressa puolustajien yli taempaan olevalle hyökkääjälle. Pidä katseesi tiukasti pallossa, kun se tulee sinua kohti. Valmistaudu ohjaamaan palloa juuri oikealla hetkellä. Anna pallon koskettaa otsaasi siten, että se oh-



Perusharjoitteiden avulla pienestä pelaajasta kasvaa suuri puskija. Ensimmäisissä harjoituksissa opetellaan pitämään silmät auki pallon koskettaessa otsaa. Seuraavassa vaiheessa harjoitellaan puskua eri tavoin omista käsistä. Heittämällä pallon korkealle ilmaan (yläkuva) pelaaja oppii seuraamaan pallon lentorataa ja ajoittamaan puskunsa oikein. Huomaa puskuja edeltävä voimakas taivutus taakse.





**Perusharjoitukset jatkuvat
kaverinkanssa.**

**Yläkuvassa puskuharjoite
seisaaltaan, alakuvassa
polviasennossa.**

**Seuraavalla sivulla vaativa
puskuharjoite selinmakuulta.**





Korkeissa ja heittäytymiseen perustuissa puskuissa nuorilta pelaajilta vaaditaan pallon lentoradan ennakointitaitoa sekä hyvää kehonhallintaa ja kykyä nopeaan reagointiin. Lisäksi varsinkin ylöspäin suuntautuvat puskut edellyttävät riittävää hyppyvoimaa.



Tämän sivun kuvasarjassa syöksy- eli tiikeripusku.

Seuraavalla sivulla yläkuvassa korkea kääntöpusku ja alakuvassa voimakas vastapusku ilmassa.





jautuu kaarena samaan suuntaan. Ottelutilanteissa joudut muuttamaan pallon suuntaa päällä. Muuttaessasi pallon suuntaa päälläsi joudut kääntämään koko ylävartaloasi, jotta voit ohjata pallon haluamaasi kohteeseen. Voit harjoitella pallon suunnanmuutosta kolmiossa kolmella pelaajalla. Oikealla oleva pelaaja heittää pallon keskellä olevalle pelaajalle, joka pukkaa pallon vasemmalla puolella olevalle pelaajalle. Tämän jälkeen vasemmalla puolella oleva pelaaja heittää pallon vuorostaan keskellä olevalle pelaajalle, joka ohjaa pallon oikealle olevalle pelaajalle. Sama suoritus toistetaan 15 kertaa, minkä jälkeen vaihdetaan osia.

Tiikeri- eli syöksypusku

Tiikeripuskun harjoitteleminen on hauskaa ja mielenkiintoista; se kehittää samalla monipuolisesti kehonhallintaa:

Toimi näin:

Tiikeripuskun harjoitteleminen aloitetaan yksin ilman palloa maahanputoamisharjoituksina. Katso pääpelivideoltamme tiikeripuskutekniikan maahan heittäytymisen periaatteet.

Tämän jälkeen harjoitus suoritetaan polviseisonnassa. Puskija puskee kaverin heittämän pallon ja ponnistaa polviltaan eteenpäin voimakkaasti. Puskijan vartalo liikkuu torpedomaisesti eteenpäin, jalat nostetaan ylös ja käsillä joustetaan maahantuloa.

Kun tiikeripusku hallitaan polviseisonnasta, voidaan se tehdä kyykystä. Viimeisessä vaiheessa tiikeripusku tehdään seisoma-asennosta kaverin heitosta tai jalallasyötöstä.

Pääpeliharjoituksia

1. Ponnauttelu päällä.
2. Korkea ja matala vuorotellen.
3. Pääpusku selinmakuulta.
4. Pääpusku polviseisonnasta.
5. Pääpusku istuen.
6. Pääpusku pareittain.
7. Pääpusku pareittain kahdella kosketuksella.
8. Pääpusku pareittain polviseisonnasta.
9. Peruspusku (mallisuoritus).
10. Peruspusku heitosta.
11. Peruspusku paikallaan olevaan palloon.
12. Pääpusku jalkatyöllä (ensimmäinen malliharjoitus).
13. Pääpusku jalkatyöllä (toinen malliharjoitus).
14. Pääpusku jalkatyöllä (kolmas mallisuoritus).
15. Pääpusku neljällä pelaajalla.
16. Pääpusku kolmella pelaajalla.
17. Pääpusku kolmella pelaajalla (toinen mallisuoritus).
18. Kääntöpusku.
19. Puskut sivuille.

-
20. Pareittain maaliin pusku.
 21. Maalintekoharjoitus (ensimmäinen malliharjoitus).
 22. Maalintekoharjoitus (toinen malliharjoitus).
 23. Maalintekoharjoitus (kolmas malliharjoitus).
 24. Tiikeripuskuun valmistava harjoitus.
 25. Tiikeripusku polviseisonnasta.
 26. Tiikeripusku kyykystä.
 27. Tiikeripusku seisaaltaan.
 28. Aitojen yli hyppely ja pusku.
 29. Pusku vastustajan häiritsemänä.
 30. Pusku ilmaan hypäten.
 31. Tasapainoilua tennispallolla.
 32. Ponnauttelu tennispallolla.
 33. Kaksi vastaan kaksi -peli – heitot sivuilta.
 34. Kolme vastaan kolme -peli – avaukset (heitot) maalivahtien heitoista.

Pallon kuljettaminen

Tasokas jalkapallon pelaaminen edellyttää kykyä tietää, milloin on paras syöttää pallo edelleen pelattavaksi ja milloin on parasta lähteä kuljettamaan palloa. Jos hyökkääjäpelaaja osaa ajoittaa kuljetuksensa oikea-aikaisesti, hän on vaarallinen vastustajalle hyvin monella eri tavalla. Taitavat pelaajat ovat korvaamattomia joukkueillensa, sillä he pysyvät kuljetuksillaan, harhautuksillaan ja pujottelutaidoillaan luomaan tilaa ja sekasortoa. Taitavien pelaajien otteissa heijastuu ripeys ja nopeus, jotka on yhdistetty päättäväisyyteen ja rohkeuteen.

Jalkapallopelissä on osattava kuljettaa palloa, ellei sitä voida syöttää. Kaiken taktisen pelaamisen äiti, klassinen sääntö numero yksi, on: syöttö on aina nopeampi kuin yksikään pelaaja. Palloa on osattava kuljettaa sisäsyryllä, ulkosyryllä, nilkalla, jalkapohjalla ja jalan kärjellä.

Pallon kuljettamisessa on tärkeää muistaa:

1. Rytminvaihto

Useimmiten pallon kuljettamiseen liittyy rytminvaihto, kiihdyttäminen. Jos palloa kuljettava pelaaja osaa vaihtaa rytmiä nopeasti ja yllättävästi, puolustajille jää vähemmän aikaa reagoida pelitilanteeseen. Rytminvaihtoon liittyy aina salaaminen ja yllätyksellisyys. Jos puolustajapelaaja on etäällä palloa kuljettavasta pelaajasta, on palloa liikutettava etäällä kuljettajasta; näin voidaan juosta pitemmällä juoksuaskeleella ja edetä nopeammin kohti vastustajan maalia.

2. Pallon suojaaminen

Pallollisen pelaajan tulee kuljettaa palloa jalalla, joka on kauempana puolustajasta. Palloa tulee suojata sijoittumalla vastustajan ja pallon väliin. Jos palloa kuljetetaan oikeaoppisesti, puolustajien on vaikea havainnoida pallon liikettä.

3. Suunnanmuutokset

Pallon kuljettamiseen liittyvät usein nopeat suunnan muutokset, joiden avulla saadaan vastustajan tasapaino häiriintymään.

Pallon kuljettamisharjoituksia

1. Sisäsyryllä pallon kuljettaminen.
2. Ulkosyryllä pallon kuljettaminen.
3. Jalkapohjalla pallon kuljettaminen.
4. Uloimmalla jalalla ulkosyryllä pallon kuljettaminen.
5. Sisäsyryllä kuljettaminen ja käännös.
6. Ulkosyryllä kuljettaminen ja käännös.
7. Jalkapohjalla kuljettaminen ja käännös.
8. Jaloilla ponnautellen kuljettaminen.
9. Jaloilla ponnauttelu hypellen.
10. Reisillä ponnauttelu hypellen.
11. Ulkosyryllä ponnauttelu.
12. Päällä ponnauttelu.

Pujottelu

Harjoittele sinäkin pelaamaan molemmilla jaloilla niin hyvin, ettei ulkopuolinen kykene tietämään kumpijalkainen olet. Pujotteluliikekuvamallistossamme esitetään 200 erilaista tapaa harjoitella pujottelua.

Nopeassa pujottelussa vartalon ja pallon liikkeiden tulee sopia yhteen tanssinomaisesti. Kehittymisen myötä pujottelukartioiden väliä pienennetään. Pujotellessa pelaajan tulee osata käyttää lihaksiaan monipuolisesti hyödyksi – sisäsyryjä, ulkosyryjä, nilkka, jalkapohja ja kantapää. Tärkeää on osata vaihtaa jatkuvasti nopeutta. Erityistä huomiota tulee kiinnittää lantion liikkuvuuteen ja käsien riittävään käyttöön.

Valmennettava voi harjoitella pujottelua myös taitoradalla, jolle sijoitetut tehtävät voidaan käydä läpi ennalta annettujen ohjeiden mukaan. Taitoradalla pujottelemine voi perustua myös vapaaseen improvisointiin. Radalla voidaan suorittaa kartioiden ympäri pujottelua, aitojen ylitystä tai alitusta, käyttää seinäsyöttöjä, tehdä kuperkeikkoja, koordinaatiivisia liikkeitä, ponnauttelua, harhautuksia ja käännöksiä.

Pujotteluharjoituksia

Suurin osa pujottelumalleistamme tapahtuu erilaisilla pujotteluradoilla. Katso videolta tarkemmin. Näissä pujotteluharjoituksissa tulee hyvin esille Tanoke-harjoittelun seikkaperäisyys; pujotteluharjoituksia tehdään kaikilla jalan osilla, joilla palloa voidaan käsitellä. Harjoituksia tehtäessä on muistettava, että tämän-tyyppiset pujotteluharjoitukset kuormittavat voimakkaasti hermo-lihas-järjes-



Pallon kuljettamistaitoihin kuuluvat läheisesti pallon suojaamistaidot. Nuorille pelaajille on opetettava, mitä suojaaminen on ja mihin sitä käytetään. Pelinomaisissa harjoitteissa, joissa palloa suojataan nopeassa liikkeessä käyttäen vartaloa vahvasti hyväksi, voidaan harjoitella myös taklaamista. Palaamme sekä suojaamiseen että taklaamiseen tuonnempana.





Kuljetus- ja pujottelutaitoja opitaan taitoratojen kapeikoissa. Kepin avulla voidaan taas helpottaa katseen irrottamista pallosta.

Edellisellä sivulla erilaisia pujottelumalleja: sisäsyrjällä, kantapäällä, pyöryttäen jalkapohjalla sivulle ja eteen, askelharhautuksin ja kärjellä.





Kuljetusharjoituksissa käytetään myös poikkeuksellisen keinoja. Edellisen sivun kuvassa pelaajan silmille on kiinnitetty sokkoliina, joka herkistää kehoa kosketus- ja liikeaistimuksille. Yllä sensomotorinen harjoite. Valmentaja näyttää erivärisillä merkkilaatoilla, millä jalanosilla palloa kuljetaan.

telmää varsinkin silloin, jos ne tehdään maksimaalisella tai submaksimaalisella tavalla. Tämän vuoksi palautustauoille on varattava riittävästi aikaa. Tanokessa palautuminen liikesarjojen välissä tehdään aktiivisesti – retkuttelemalla, olkapäitä ylös nostaen, kävellen ja käsiä pyörittäen.

Harjoituksia ovat:

1. Sisäsyryllä pujottelevinen.
2. Ulkosyryllä pujottelevinen.
3. Jalkapohjalla pujottelevinen.
4. Jalkapohjalla kääntyen pujottelevinen.
5. Jalkapohjalla ulospäin pujottelevinen.
6. Jalkapohjalla eteenpäin pujottelevinen.
7. Jalan takaa kahdella kosketuksella -pujottelu.
8. Jalan takaa yhdellä kosketuksella -pujottelu.
9. Siksak-pujottelevinen sisäsyryllä.
10. Siksak-pujottelevinen ulkosyryllä.
11. Siksak-pujottelevinen sisäsyryllä ja ulkosyryllä vuorotellen.
12. Pallon käsittelyminen vain toisella jalalla.
13. Jalkapohjalla pysäytys ja sisäsyryllä eteenpäin pujottelu.
14. Jalkapohjalla ja ulkosyryllä pujottelu.
15. Siirto jalalta toiselle tuplana -pujottelu.
16. Siirto jalalta toiselle. Jalkapohjalla eteen ja jalan takaa -pujottelu.
17. Siirto jalalta toiselle ja kiepautus -pujottelu.
18. Siirto jalalta toiselle, jalkapohjalla eteen ja jalan takaa -pujottelu.
19. Jalkapohjalla eteen ja jalan takaa.
20. Ponnauttelu jaloilla -pujottelu.
21. Ponnauttelu reisillä -pujottelu.
22. Ponnauttelu jaloilla ja reisillä -pujottelu.
23. Taaksepäin jalan takaa -pujottelu.
24. Taaksepäin jalkapohjalla -pujottelu.
25. Nilkalla pujottelu.
26. Kärjellä pujottelu.
27. Improvisointi (vapaa pujottelumalli).
28. Kahdeksikko sisäsyryllä.
29. Kahdeksikko ulkosyryllä.
30. Kolmiopujottelu.
31. Neliö sisäsyryllä.
32. Neliö ulkosyryllä.
33. Neliö ulkosyryllä suuntaa vaihtaen.
34. Porttipujottelu.

Harhauttaminen

Ei ole mikään sattuma, että yleisön katseita keräävät pelaajat ovat taitavia harhauttajia. Heillä on kissamaisen sulavat liikkeet, ja he kykenevät luomaan joukkueelleen yhä uudelleen ja uudelleen ylivoimatilanteita.

Harhauttamiseen sisältyy usein riski menettää pallo. Tämän vuoksi on tarkein harkittava, millä kentän alueella harhautuksia tehdään. Suosittelemme, että jokainen Tanoke-pelaaja opettelee sadan harhautuksen valikoimasta vähintään kymmenen erilaista harhautusta. Tässä kirjassa esitämme 17 erilaista harhautusta, loput löydät materiaalistamme.

Harhautusharjoitukset tulee aina suorittaa sekä vasemmalta että oikealta puolelta; tärkeää on oikea ajoitus. Niinpä taitavat ja kokeneet pelaajat tietävät, mihin pallo on menossa, minkä vuoksi he ovat oikeassa paikassa oikeaan aikaan. Erityisen tärkeitä harhautuksissa ovat rytminvaihdokset, joiden suorittamisnopeudesta riippuu hyökkääjäpelaajan saama etuaika puolustuspelaajaan nähden.

Muista harhauttaessasi seuraavat asiat:

1. Harhautus on helpointa tehdä silloin, kun puolustajan takana on runsaasti tilaa.
2. Pienessä tilassa tehdyt harhautukset vaativat lähes poikkeuksetta vastustajan tasapainon horjuttamista.
3. Harhauttaminen sisältää aina lähituntuman palloon, vastustajan tasapainon horjuttamisen, suunnanmuutoksen ja rytminvaihdon.
4. Kiinnitä huomiota harhautuksissa riittävän laajoihin liikeratoihin, lantion liikkuvuuteen, käsien käyttöön ja kokonaisvaltaiseen eläytymiseen.
5. Harhauttaminen on useimmiten riski omalla puolustusalueella; siksi harkitse tarkkaan, milloin ja missä harhautat. Hyökkäyksen ylimmällä kolmanneksella riskinotto kannattaa, sillä harhautuksilla avataan usein maalintekopaikkoja.
6. Pyri suorittamaan harhautus niin, ettei puolustava pelaaja pääse taklausetäisyydelle.
7. Kun puolustaja on harhautettu, hänelle ei saa antaa mahdollisuutta päästä uudelleen tilanteeseen.
8. Hyvää pujottelijaa ja harhauttajaa joudutaan usein rikkomaan rangaistusalueella tai sen välittömässä tuntumassa, mistä seuraa rangaistuspotku tai vaarallisia vapaapotkua.

Harhautustekniikka

1. Pelaajan tulee mennä suoraan kohti vastustajaa – mahdollisimman lähelle häntä. Vastustaja ei saa estää menosuuntaasi.
2. Pelaajan tulee olla valmis muutamaa suuntaa hämätäkseen vastustajaa.
3. Pelaajan tulee käyttää nopeita suunnan muutoksia.
4. Pelaajan tulee pitää päänsä ylhäällä, että hän näkee mahdolliset syöttösuunnat.
5. Pelaajan tulee liikkua nopeasti harhautuksen jälkeen, tai harhautus menee hukkaan.
6. Pelaajan on syytä pitää pää pystyssä, että hän näkee kentän.

Seuraavassa on esitelty erilaisia harhautustapoja.

1. Askelharhautus

Askelharhautuksessa jalka voidaan viedä joko pallon viereen tai sen yli. Yleensä pallollinen pelaaja vie juuri ennen vastustajan kohtaamista toisen jalan sivusuunnassa pallon yli. Liikkeen vuoksi vastustaja siirtää painonsa toiselle jalalle, jolloin hänet voidaan kiertää toiselta puolelta. Jos askelharhautus tehdään oikealle puolelle, pelaaja siirtää pallon eteensä ulospäin oikealle puolelleen. Hän teeskentelee pelaavansa palloa oikean jalan ulkosyrjällä, mutta astuu pallon yli. Tämä saa vastustajan liikkumaan väärään suuntaan. Palloa pelataan tällöin eteenpäin.

2. Kaksoisaskelharhautus

Harhautus suoritetaan kaksoisaskelharhautuksena, jolloin se tehdään vuorotellen molempiin suuntiin. Harhautuksen jälkeen kiihdytetään vauhtia ja karistetaan vastustaja kannoilta.

3. Valepotku

Vastustajan lähelle tullessaan pelaaja on laukaisevinaan pallon, mutta pysäyttääkin heilahtavan jalan ennen palloon osumista ja ohittaa vastustajan tämän menetettyä tasapainonsa.

4. Pallon siirto jalalta toiselle

Pelaaja siirtää nopeassa tempossa pallon jalalta toiselle, jolloin vastustaja menettää yleensä tasapainonsa ja hänet voidaan ohittaa.

5. Jalkapohjaharhautus

Hyökkäävä pelaaja pysäyttää pallon jalkapohjalla ja kääntyy tilanteen vaatimalla tavalla ja jatkaa pelaamista.

6. Syöttöharhautus

Palloa ollaan syöttävinään vastustajan toisella puolella olevalle kanssapelaajalle kääntymällä rintamasuuntaan häntä kohti. Pallo siirretään oikealta vasemmalle oikean jalan sisäsyryllä. Tämän jälkeen pallo siirretään vasemmalle puolelle. Vastustajan tasapainon horjuessa hänet ohitetaan nopealla rytminvaihdoilla.

7. Karuselliharhautus

Pelaaja kääntyy vauhdissa pallon kanssa 360 astetta jalkapohjiaan hyväksi käyttäen. Tällä harhautuksella pyritään hämäämään vastustajaa nopealla suunnan muutoksella; pelaaja palaa kuitenkin takaisin alkuperäiseen liikesuuntaan.

8. Vartaloharhautus

Pallollinen pelaaja hidastaa vauhtia juuri ennen vastustajan kohtaamista ja suorittaa vartalollaan harhauttavan liikkeen. Liikkeen vuoksi vastustaja menettää tasapainonsa, jolloin hänet voidaan ohittaa juoksumpaa nopeammaksi muuttaen.

9. Vartaloharhautus sivulle

Palloa kuljetetaan etuviistoon ja samalla vartaloa taitetaan lantiosta voimakkaasti kulkusuunnan vastakkaiselle puolelle. Ulommalla jalalla tehdään askelharhautus – astutaan pallon yli ja pidetään jalka matalalla ja lähellä palloa. Samanaikaisesti pallo otetaan ulomman jalan ulkosyrjällä mukaan ja käännetään vastakkaiseen suuntaan. Vauhtia kiihdytetään ja karistetaan vastustaja kannoilta.

10. Matthews-harhautus

Palloa siirretään oikean jalan sisäsyryllä vasemmalle; painopiste on tällöin voimakkaasti vasemmalla. Vasen olkapää pudotetaan alas ja ollaan liikkuvinaan vasemmalle. Tämän jälkeen oikea jalka siirretään nopeasti pallon taakse siten, että oikean jalan ulkosyrjä jää pallon taakse, minkä jälkeen pallo pelataan eteenpäin ja vastustajan ohi oikean jalan ulkosyrjällä.

11. Forsell-harhautus

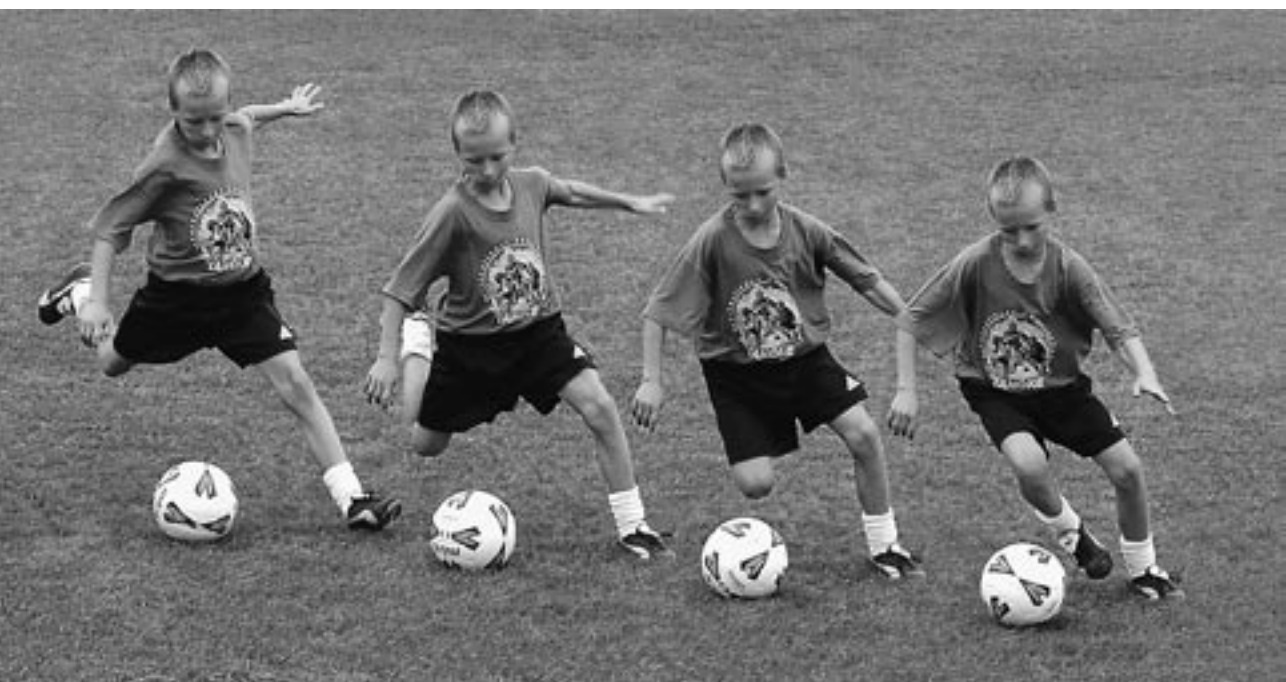
Pallo siirretään nopeasti ja hämäävästi jalalta toiselle sisäsyryjäkosketuksin, minkä jälkeen se siirretään jalan takaa edelleen pelattavaksi ja kiihdytetään vauhtia.

12. Ulkosyrjäharhautus

Tee harhautus siten, että hämää syöttäväsi, mutta siirrätkin palloa ulkosyrjälläsi taaksepäin ja spurттаat takaisin tulosuuntaan. Pidä kehosi matalalla, jotta saat hyvän tasapainon. Olkapään ja lantion liikkeet ovat tärkeitä. Harjoittele ensin ulkosyrjäharhautusta paikallaan olevan pallon kanssa. Astu toisella jalallasi pallon sivulle ja jätä väliin riittävästi tilaa, jotta toinenkin jalkasi mahtuu samalle puolelle. Pudota olkapääsi alemmas, mihin suuntaan olet lähdössä ja siirrä pallo ulkosyrjää käyttäen taaksesi, jotta voit tehdä 180 asteen käännöksen.

13. 180-asteen käännös

Sisäsyryjäkäännöstä voidaan hyödyntää sisäsyryjäharhautuksena tekemällä puoliympyrä. Tämä harhautus on varsin yksinkertainen: tee 180 asteen käännös, suojaa palloa vartalollasi ja peräänny yrittämään uusia kulkusuuntia tai syöttövaihtoehtoja.



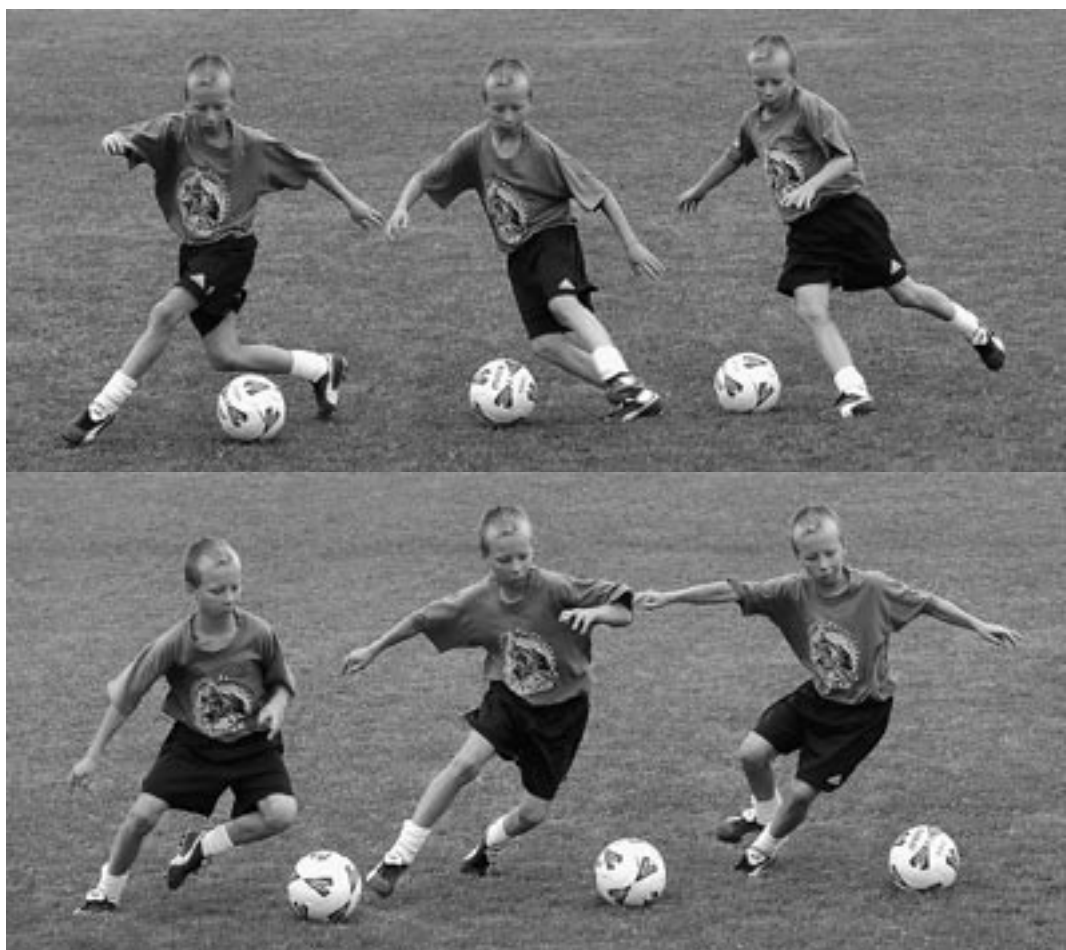
Näyttäviä harhautuksia opitaan hyvinkin nuorena. Ne tekevät pelistä nautittavan ja niillä on suuri merkitys lasten ja nuorten kehonhallinnan kasvattamisessa. Harhautustekniikkaan kuuluu kolme vaihetta: lähestyminen, harhautus ja vastustajan ohittaminen.

Yllä valepotku ja sitä seuraava pallon siirto sivulle.

Seuraavan sivun harhautuksessa pelaaja teeskentelee syöttävänsä pallon sisäsyryllä, mutta siirtääkin pallon toiselle jalalle pelattavaksi. On suositeltavaa, että harhautustekniikoita harjoitellaan sekä oikealle että vasemmalle.







Askelharhautus. Tämä harhautus on perusharhautus, joka tulee opetella molemmilla jaloilla.

Yllä pelaaja tekee laajan askelharhautuksen ja edellisellä sivulla kaksoisaskelharhautuksen.



Maradona-harhautuksessa palloa liu'utetaan sisäsyryllä sivulle ja sitten yhtäkkisellä jalan ulkosyryjän kosketuksella se siirretään vastakkaiseen suuntaan.

Seuraavalla sivulla kehittynyt vartaloharhautus, jossa koko keho tekee harhautusliikkeitä.



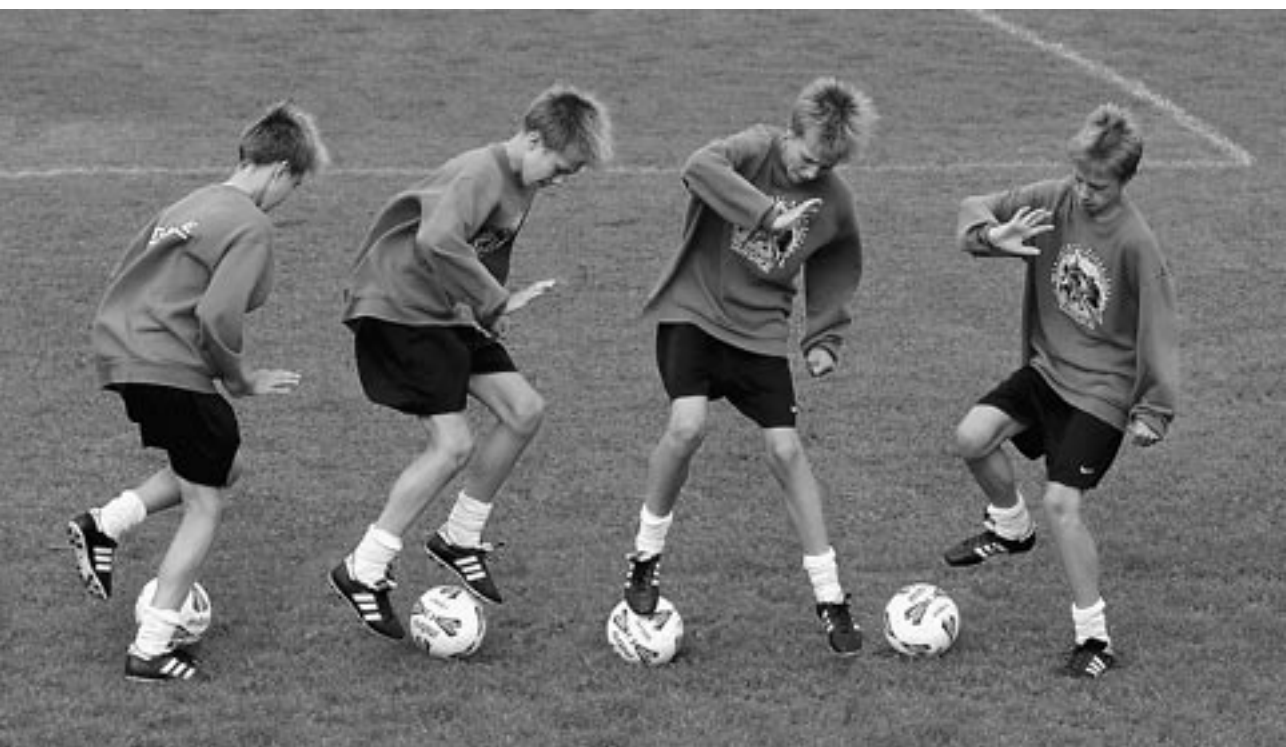




Yllä vauhdikkaaseen Cruyff-harhautukseen/käännökseen on lisätty omaperäinen pallon pysäytys.

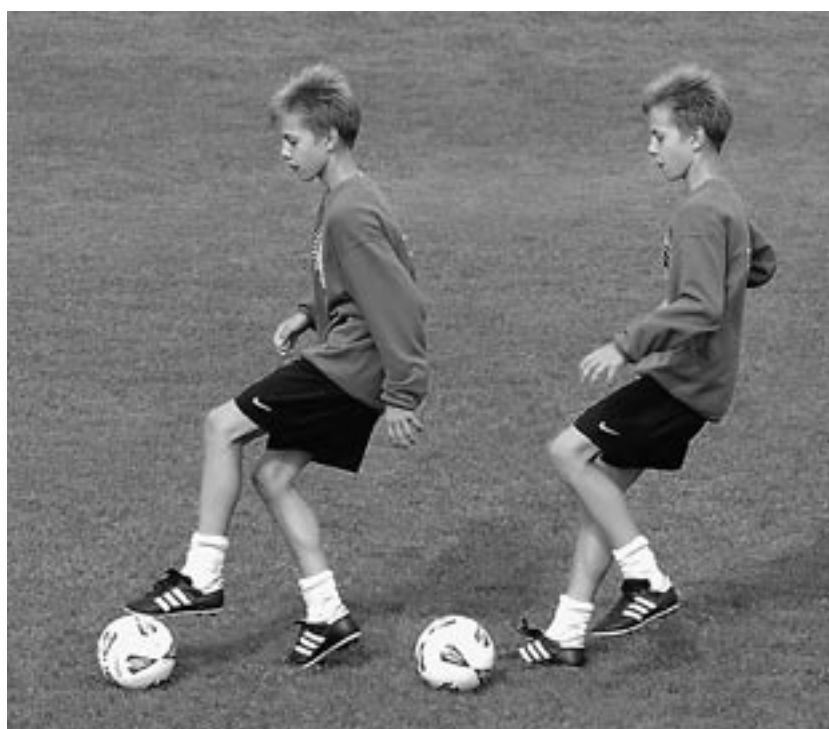
Edellisellä sivulla ylhäällä Forssell-harhautus.

Alhaalla yhdistelmäharhautus, jossa pallo pyöräytetään jalkapohjalla sivuttaisliikkeeseen ja sen jälkeen tehdään askelharhautus.



Yllä esitetty Zidane – eli karuselliharhautus on jokaisen nuoren pelaajan unelmaharhautus.

Seuraavalla sivulla jalkapohjaharhautus, jossa pallo vedetään jalkapohjalla taakse ja siirretään saman jalan ulkoterällä sivulle. Nopeassa ahtaassa pelissä yksinkertaiset harhautukset saattavat osoittautua tehokkaimmiksi.



14. Yhdistelmäharhautus

Yhdistelmäharhautuksissa yhdistetään nopeasti kaksi erillistä harhautusta yhdeksi esimerkiksi siten, että ensin tehdään askelharhautus ja sen jälkeen välittömästi siirto jalalta toiselle -harhautus.

15. Katseharhautus

Katseharhautus liittyy yleensä syöttöjen tai haltuunottojen hämäämiseen ja salaamiseen. Syötöissä ja haltuunotoissa pyritään salaamaan mahdollisimman pitkälle omat aikomukset. Tämä tapahtuu esimerkiksi siten, että syöttäjä tai haltuunottaja katsoo jonnekin muualle, kuin mihin suuntaan aikoo syöttää. Suosittelemme, että ennen syöttöjä ja haltuunottoja turvaudutaan erilaisiin harhautuksiin.

16. Rytminvaihtoharhautus

Joskus puolustaja voidaan ohittaa pelkällä rytminvaihdolla. Kyky vaihtaa rytmiä on hyökkääjäpelaajan tärkeä taito pallollisena pelaajana. Tätä taitoa ei voi korvata pelkillä harhautuksilla. Rytminvaihtokyky on oleellinen osa modernia jalkapalloa.

17. Suunnanmuutokset

Nopeat suunnanmuutokset toimivat parhaimmillaan näyttävinä ja tehokkaina harhautuksina. Suunnanmuutoksiin voidaan liittää lantiolla, olkapäillä ja käsillä tehtyjä harhauttavia eleitä. Suunnanmuutosten avulla puolustaja saadaan liikahtamaan väärään suuntaan, jolloin pallollinen pelaaja saa tilaa ja aikaa pelata palloa edelleen eteenpäin.

18. Puolustajan harhautus

Myös puolustajapelaaja voi harhauttaa tekemällä niin sanotun valetaklauksen tarkoituksenaan saada vastustajan tasapaino horjumaan.

19. Pelaajan oma harhautus

Jokaisella Tanoke-pelaajalla on vähintään yksi itse kehitetty harhautus. Harhautuksia kehitettäessä luovuuden annetaan kukoistaa. Millainen on sinun harhautuksesi?

Käännökset

Jos hyökkäävä pelaaja on selin hyökkäyssuuntaan ja epäilee kykyään kääntyä pallon kanssa eikä oman joukkueen pelaaja käytä merkkikieltä ”käännä”, on parasta, että hän syöttää pallon tukemaan tulleele pelaajalle.

Hyville käännöksille on ominaista:

1. Rohkeus pitää palloa hallussa.
2. Hyvä pallonsuojaamistaito.
3. Salaaminen ja yllätyksellisyys.
4. Suunnanmuutos ja nopea rytminvaihdos.

Erilaisia tapoja kääntyä pallon kanssa:

1. Sisäsyörjäkäännös

Palloa kuljetetaan vasemman jalan sisäsyörjällä vasemmalle ja tehdään nopea suunnanmuutos oikealle siten, että pallon suunta muutetaan oikean jalan sisäsyörjällä nopeasti. Käännökset harjoitellaan aina molemmille puolille eli tehdään kummallakin jalalla.

2. Ulkosyörjäkäännös

Palloa kuljetetaan vasemman jalan sisäsyörjällä ja tehdään nopea suunnanmuutos oikealle siten, että vasemman jalan ulkosyörjällä muutetaan kuljetussuunta päinvastaiseksi. Ulkosyörjäkäännöksessä ovat tärkeitä nopea säärenheilahdus, terävä liike ja polvien koukistus.

3. Jalkapohjakäännös

Palloa kuljetetaan sisäsyörjällä tai ulkosyörjällä vasemmalle ja tehdään nopea suunnanmuutos jalkapohjan avulla vastakkaiseen suuntaan. Tässä käännöstavassa jalkapohjan nopea liike on erittäin tärkeä.

4. Cruyff-käännös

Palloa kuljetetaan, harhautetaan tai ollaan potkaisevinaan oikealle, mutta kääntäänkin yllättävästi vasemmalle siten, että pallo viedään vasemman jalan takaa oikealla jalalla vasemmalle puolelle. Tämän jälkeen vauhdin kiihdyttäminen on tärkeää.

Harjoittele myös Cruyff-käännöstä paikallaan olevan pallon kanssa. Kiinnitä aluksi huomiota siihen, että opit tekemään kaikki liikkeet oikein ja keskity vasta sitten suorituksen nopeuteen. Lisää vähitellen nopeutta. Harjoittele myös hämäystä ja vedä potkujalkasi taakse mahdollisimman nopeasti. Kun olet omaksunut Cruyffin käännöksen hyvin, yritä sitä vastustajan kanssa.

5. Askelkäännös sisäsyörjällä

Vasemmalla jalalla suoritettun askelharhautuksen jälkeen pallo käännetään oikealle vastakkaiseen suuntaan. Käännöksen jälkeen kiihdytetään vauhtia ja karistetaan vastustaja kannoilta.

6. Askelkäännös ulkosyörjällä

Vasemmalla jalalla suoritetaan askelharhautus ja pallo otetaan mukaan saman jalan ulkosyörjällä. Askelkäännös ulkosyörjällä voidaan tehdä myös molempia jalkoja hyväksi käyttäen, jolloin palloa kuljetetaan vasemman jalan sisäsyörjällä oikealle ja tehdään yllättävästi askelharhautus oikealla jalalla, minkä jälkeen kääntyminen vastakkaiseen suuntaan tapahtuu vasemman jalan ulkosyörjällä.



Pelaaja joka osaa muuttaa suuntaa, kääntyä pallon kanssa, on joukkuepelissä suureksi avuksi. Pelaajien tulisi hallita 5-6 kääntymisen perustekniikkaa.

Yllä pelaaja kääntyy tukijalkansa varassa pienellä alueella 360 astetta (Litti-käännös).

Seuraavalla sivulla ylhäällä kuljetus eteenpäin ja sisäsyrjäkäännös vastakkaiseen suuntaan.

Alakuvassa ulkosyrjäkäännös.





Pelaaja vie tukijalan eteen ja pysäyttää pallon liikkeen kevyellä kantapääpotkulla. Nopean käännöksen jälkeen pallo on jälleen pelattavissa



Seuraavan sivun käännökset on nimetty 1970-luvulla Hollannin maajoukkueessa pelanneen Johann Cruyffin mukaan. Tekniikka on tämä: pelaaja teeskentelee potkaisevansa palloa, mutta tukijalka on viety reilusti pallon eteen ja pallo siirretäänkin tukijalan alta vastakkaiselle sivulle. Kääntymisen loppuvaiheessa kiihdytetään vauhtia.

Sivun alakuvassa Cruyiff-käännös tehdään laajalla liikkeellä.



Yläkuvassa käännöstä edeltää pallon pyöräytys jalkapohjalla.





Tässä käännökssä pelaaja astuu pallon yli pitäen jalkaa matalalla ja lähellä palloa. Tämän jälkeen hän suorittaa ulkosyrjäkäännöksen vastakkaiseen suuntaan. Lopuksi pelaaja kiihdyttää irtiottoon.

7. Pysähtymiskäännös

Täydessä juoksuvauhdissa pysäytetään pallo jalan alle jalkapohjalla. Tämän jälkeen käännetään 180 astetta ja otetaan pallo mukaan jommankumman jalan ulkosyrjällä. Käännöksen jälkeen suoritetaan rytminvaihto ja pelataan vastustaja pois tilanteesta.

8. Veto takaisin

Palloa ollaan potkaisevinaan, mutta nostetaan jalka pallon päältä ja pyöräytetään sitä jalkapohjalla. Tämän jälkeen käännetään nopeasti ja juostaan puolustajalta karkuun.

9. Litti-käännös

Pelaaja kääntyy tukijalkansa varassa pienellä alueella 360 astetta. Käännöksen aikana palloa suojataan tehokkaasti koko ajan. Polvet ovat tässä käännöksessä hieman koukistettuina ja käsillä tunnistellaan vastustajan liikkeitä.

Käännösharjoituksia

1. Käännös sisäsyryjällä.
2. Käännös ulkosyryjällä.
3. Käännös jalkapohjalla.
4. Jalkapohjalla kuljetus ja käännös ulkosyryjällä.
5. Askelkäännös ulkosyryjällä.
6. Askelkäännös sisäsyryjällä.
7. Pallon suojaus sisäsyryjällä.
8. Pallon suojaus ulkosyryjällä.
9. Pallon suojaus jalkapohjalla.
10. Jalkapohjalla jalan takaa.
11. Cruyff-käännös.
12. Kaksi kertaa jalkapohjalla ja jalan takaa.
13. Jalkapohjalla ja sisäsyryjällä mukaan.
14. Jalkapohjalla ja ulkosyryjällä mukaan.
15. Jalkapohjalla vastakkaiseen suuntaan.
16. Jalkapohjalla ja askelkäännös.
17. Brulin.
18. Kaksi kertaa jalkapohjalla.
19. Ulkosyryjä, jalkapohja ja jalan takaa.
20. Vastaa ja jalan takaa.
21. Ulkosyryjällä takaviistoon.
22. Jalkojen välissä käännös.
23. Sisäsyryjällä takaviistoon.
24. Pallon heitto pään yli.
25. Litti.

Haltuunotot

Pelissä pallo tulee usein yllättävän kovaa pelaajaa kohti. Ellei pelaaja ole harjoitellut haltuunottoja, hänen on vaikea kesyttää pallo.

Pelaajan on mahdollista ottaa pallo haltuun kaikilla muilla vartalon osilla paitsi käsillä. Maasyöttöjen vastaanottaminen vaatii erilaista suoritustekniikkaa kuin kaaripallojen. Ennen haltuunottotilannetta on ajateltava, miten palloa on paras pelata edelleen eteenpäin. Haltuun otettaessa pallo on usein järkevää pelata etuviistoon sivulle. Tärkeää on lähteä heti haltuunoton jälkeen liikkeelle ja tehdä tilanteen vaatima jatkotoimenpide – syöttö, harhautus tai kuljetus.

Pallon haltuunotoissa on tärkeää korostaa rentouden merkitystä. Pelitilanteet etenevät yleensä nopeasti, minkä vuoksi myös haltuunottoja tulee harjoitella nopeissa ja vaihtuvissa pelinomaisissa tilanteissa. Haltuun ottamisen on tapahduttava luonnollisella tavalla, ilman että sen suorittamiseen joudutaan kiinnittämään liikaa huomiota. Myöhemmässä vaiheessa haltuunottamisharjoitukset tapahtuvat vastustajan häiritessä – aluksi passiivisen vastustajan kanssa, myöhemmin pelinomaisissa olosuhteissa.

Haltuunottoharjoituksia varten Tanoke-liikekuvamallit tarjoavat sata erilaista mallia. Haltuunotot harjoitellaan kaikilla mahdollisilla kehonosilla kaikista kulumista. Erityisen tärkeätä on korostaa rentouden merkitystä; siihen päästään parhaiten hyvällä kehon- ja pallonhallinnalla.

Haltuunottotekniikka:

1. Oikea-aikainen liikkuminen pallon lentoradalle.
2. Vartalon suuntaus suoraan palloa kohti.
3. Riittävän rentouden varmistaminen.
4. Katseen suuntaaminen suoraan palloon.
5. Tehdään valinta, miten pallo otetaan haltuun – nilkka, reisi, rinta tai pää.
6. Haltuunoton suorittavan kehonosan riittävä joustaminen.
7. Haltuun ottamiseen tulee osata liittää pallon suojaus.
8. Edelleen pelaamisen varmistaminen.

Sisäsyryllä haltuunottaminen

Sisäsyryllä pallon haltuun ottaminen on käytetyin haltuunottotapa. Pelaajan tulee joustaa jalkaansa rentona ja ohjata pallo kulkusuuntansa mukaan. Pallo voidaan ottaa haltuun sisäsyryjän avulla maasta tai maasta ponnahtavien pallojen kesyttämiseksi.

Ulkosyryllä haltuunottaminen

Ulkosyryllä haltuunottaminen hämää useimmiten vastustajan, koska hän ei voi olla varma, mihin suuntaan pelaaja lähtee liikkeelle. Ulkosyryllä haltuun otettaessa pallo on helppo suunnata tiettyyn suuntaan, minkä vuoksi se on nopean pelin tehokas ase.

Reidellä haltuunottaminen

Vyötärön korkeudelta tulevien pallojen haltuunottaminen tapahtuu kätevästi reiden avulla. Reiden suuri kosketuspinta mahdollistaa pallon suuntaamisen juri halutulla tavalla. Harjoittele haltuunottoja myös reiden sisä- ja ulkosivuilla sen mukaan, mihin haluat suunnata pallon kulun.

Pallon haltuunottaminen jalkapohjalla

Edestä maata pitkin tulevien pallojen haltuunotossa pelaaja voi käyttää myös jalkapohjaa. Vierivä tai pomppiva pallo painetaan juosten maata vasten ja jatketaan pelaamista.

Rinnalla haltuunottaminen

Ennen kuin aloitat haltuunottoharjoitukset rinnalla, taivuta ylävartaloasi taaksepäin. Aseta pallo rintalihaksiesi väliin ja pidä sitä käsien välissä, käsivarsien sisäsvijujen varassa. Pidä rintalihaksesi tässä harjoituksessa mahdollisimman rentoina. Kun pallo lähestyy pelaajan rintaa, hänen kannattaa kuvitella, että rinta on kuin kalaverkko. Pidä hartiat rentoina ja koukista polviasia sekä seuraa katseellasi palloa. Näin tehdessäsi rentous tarttuu koko vartalon yläosaan. Haltuunoton jälkeen pallon tulee pudota pehmeästi rinnalta jaloille pelattavaksi. Voit myös opetella jatkamaan suoraan rinnalla pallon edelleen pelattavaksi, ilman että otat sen jaloillesi.

Harjoittele haltuunottoja myös ilmaan hypäten. Heitä pallo ilmaan ja mene sen alle; ponnauta pallo rintalihaksesi yläosalla ylöspäin ja ponnauttele palloa rintalihaksesi avulla tai ota se nilkalla haltuun. Voit myös syötellä palloa kaverisi rinnalla, ilman että pallo pomppaa välillä kentän pintaan.

Päällä haltuunottaminen

Päällä haltuunottamisen periaatteet ovat vastakkaiset rinnalla haltuunottamiselle. Tärkeintä on pelaajan niskan jännittäminen, jolloin hän ikään kuin ”lukitsee päänsä”. HUOM! Tärkeää! Pelaajan niska voi vahingoittua, mikäli niskalihasten lukitseminen unohtuu.

Nilkalla haltuunottaminen

Nilkalla haltuunottaminen vaatii pehmeää kosketusta palloon. Se on näyttävä suoritus, joka vaatii hyvää pallosilmää – silmien ja jalkojen yhteistyötä. Palloa voidaan opetella ottamaan nilkalla haltuun eri korkeuksilta ja eri polven ja reiden kulmista. Edistymisen myötä pallo voidaan ottaa haltuun myös jalan varvasosalla pehmeästi ja joustavasti.

Kahden tai kolmen pelaajan haltuunottoharjoitukset

1. Sisäsyryllä pallo maassa.
2. Sisäsyryllä pallo ilmassa.
3. Pääpuskut.
4. Rinnalta jaloille.

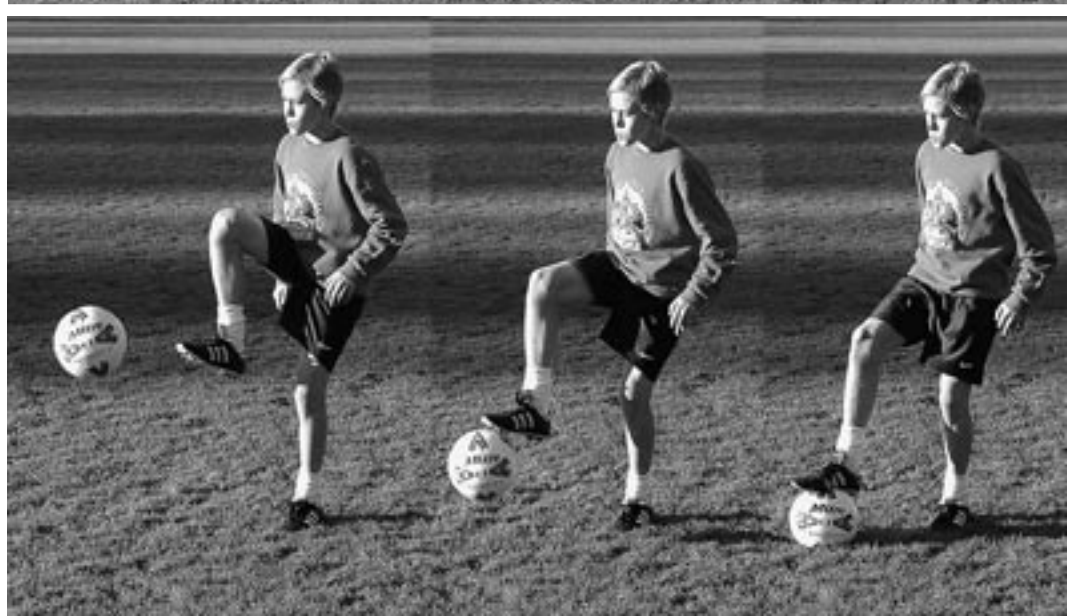


Nuorten aktiivinen peli vaatii, että pallo otetaan haltuun entistä useammin liikkeessä, jolloin ensimmäisen kosketuksen merkitys kasvaa.



Pehmeää haltuunottoa nilkalla on pidettävä tärkeimpänä taitona, mutta pallo on kyettävä taltuttamaan myös jalkapohjalla, reidellä, rinnalla ja päälläkin. Suunnanmuutoksien yhdistäminen haltuunottoon vaatii erityistä harjoittelua. Jälleen on muistettava sekä oikea että vasen suunta.







**Haltuunotto ja käännös sisäsyryllä.
Seuraavalla sivulla sama tilanne
ulkosyryllä.**





Haltuunotto korkealta rinnalla.

-
5. Reideltä jaloille.
 6. Reideltä reidelle ja sisäsyörjä.
 7. Päällä haltuun ja pusku.
 8. Päältä olkapäälle ja pusku.
 9. Sisäsyörjäprässi.
 10. Pääpeliprässi.
 11. Ulkosyörjäprässi.
 12. Kantapääprässi.
 13. Sisäsyörjä hypyllä.
 14. Pääpeliprässi sivuun liikkuen.
 15. Volley-potkuprässi.
 16. Jalalta vippaus.
 17. Jalan takaa eteen ja sisäsyörjällä.
 18. Pomppu maahan ja kaksi kertaa sisäsyörjällä.
 19. Säällä haltuun ja sisäsyörjällä.

Kehonhallinta ja haltuunotot

1. Kuperkeikka ja nilkalla haltuun.
2. Kuperkeikka ja reidellä haltuun.
3. Kuperkeikka ja rinnalla haltuun.
4. Kuperkeikka ja päällä haltuun.
5. Puolivoltti ja nilkalla haltuun.

Edellä olevat liikkeet voidaan tehdä joko omasta heitosta tai jaloilla ponnauttelusta.

Taklaaminen

Taklaaminen kuuluu jalkapallopeleihin, sen avulla vastustajalta pyritään saamaan pallo oman joukkueen haltuun. Taklauksessa voimaa tärkeämpi on oikea ajoitus. Frans Beckenbauer ei ollut niinkään voima- kuin taitopelaaja, mutta kuitenkin hän on ollut jalkapallohistorian parhaita puolustajapelaajia. Beckenbauer osasi ajoittaa taklauksensa oikein riistäessään pallon vastapuolelta. Pelaajan on opittava havaitsemaan ja tiedostamaan oikeat taklaushetket ja toimittava nopeasti. Pallon etäisyys vastustajasta ja vastustajan tukijalan asento määräävät yleensä taklaushetken. Puolustajapelaaja ei saa menettää malttiaan; taklaaminen vaatii kärsivällisyyttä odottaa vastustajan virhettä. Puolustajan on tärkeää osata seurata palloa eikä niinkään vastustajansa jalan liikkeitä.

Sami Hyypiä on hyvä esimerkki taitavasta taklaajasta, jolle varoitukset ovat hyvin harvinaisia. Hän taklaa oikea-aikaisesti ja tehokkaasti. Tätä osoittaa myös Englannin valioliigan Opta index, jossa Hyypiällä on eniten katkopalloja – 321 tätä kirjoitettaessa. Toisena tilastossa oli Dean Richards 314:llä ja kolmantena Geremi 306 katkopallolla. Eniten taklauksia oli tehnyt Sylvain Distin – 94. Tällainen tilastointimalli osoittaa pelaajan tehokkuuden ja aktiivisuuden

puolustuspelissä. Liian usein taitopelaajilta ei vaadita riittävää puolustamista lapsuus- ja nuoruusvaiheessa, mikä estää heitä etenemästä jalkapalloilussa niin pitkälle, kuin he ovat haaveilleet. Rohkeutta, kovuutta ja taklaamisen taitoja on vaikea opettaa myöhemmässä vaiheessa. Tässä yhteydessä kannattaa kuitenkin muistaa, että nykyaikaiset puolustajapelaajat ovat ennen kaikkea myös taitopelaajia. Modernissa jalkapallossa perinteiset kovaa taklaavat taidottomat pakkityypit ovat auttamattomasti historiaa.

Taklaustekniikka ja tärkeitä taklaamisessa huomioon otettavia asioita:

1. Katse tulee pitää koko ajan pallossa.
2. Taklaus suoritetaan yleensä aina oman maalin ja vastustajan välissä.
3. Taklaaminen on hyvin paljon riippuvainen tahtotekijöistä; pelaaja, joka käy voimallisesti taisteluun pallostä, kohdistaa kaikki tahtotekijänsä kak-sinkamppailutilanteen voittamiseen.

1. Perustaklaus

Perustaklauksessa tukijalka asetetaan tukevasti pallon viereen eteenpäin, siten vartalon paino tulee pallon päälle ja katse suunnataan eteenpäin. Taklaavan jalan sisäsyryjä osuu pallon keskipisteen alapuolelle.

2. Sivustataklaus, vaaniva taklaus ja pallollisen vastustajan peittäminen

Puolustajapelaaja on vinosti hyökkäävän pelaajan etupuolella noin 60 asteen kulmassa, odottavassa asennossa, odottaen oikeaa taklaushetkeä. Paras taklaushetki on silloin, kun pallo karkaa hyökkääjän jaloista. Toiseksi paras taklaushetki on silloin, kun pallollinen pelaaja on siirtynyt taklaavasta pelaajasta katsottuna ulomman jalkansa varaan.

Taklattaessa puolustajan on maltettava mielensä ja odotettava oikeaa taklaushetkeä, sitä hetkeä, jolloin pallon kuljettavalla hyökkääjällä ei ole pallo täydessä hallinnassa. Puolustaja toimii samalla tavalla kuin kissaeläin saalista vaaniessaan. Hän pyrkii iskemään yllättävästi esimerkiksi silloin, kun pallollinen pelaaja pyrkii harhauttamaan, syöttämään, keskittämään tai laukaisemaan. Samassa silmänräpäyksessä puolustaja iskee ja työntää jalkansa voimakkaasti pallon esteeksi.

3. Olka olkaa vasten -taklaus

Pelaajien on opittava taklaamaan vastustajia olka olkaa vasten. Tämä onnistuu parhaiten silloin, kun vastustaja siirtää juoksun aikana painopisteensä kauimmaisensa jalkansa varaan eli astuu taklaajasta pois päin olevalle jalalle. Kun hyökkääjäpelaaja menettää tasapainonsa, pallo katoaa myös helposti hänen hallinnastaan. Tätä tilaisuutta puolustaja käyttää hyväkseen ja ottaa pallon.



Kaksinkamppailut ja taklaukset kuuluvat jalkapalloon. Oikeiden taklausten opettamiseen on kiinnitettävä huomiota.

Yllä harjoitellaan perustaklausta.



**Olka olkaa vasten –taklaus johtaa
tässä pallonriistoon.**

**Seuraavalla sivulla pelaajat
harjoittelevat liikutaklausta.
Alustana on nurmi.**







Kyky taklata ja suojata kuuluvat läheisesti yhteen. Edellisen sivun kuvissa pelaajat harjoittelevat taklausasentoja sekä suojaamista sisäsyryllä, ulkoterällä ja jalkapohjalla.

Tällä sivulla pelinomainen suojaamisharjoite, jossa kehitetään myös harhautus- ja kääntymistaitoa.



Rajaheitto heitetään nopeasti eteenpäin. Vauhdinoton jälkeen heiton aikana jalat ovat maassa ja pallon tulee lähteä pään takaa.

4. Hyppytaklaus

Kun hyökkäävät pelaajat juoksevat vastaan ottamaan heille tarkoitettua syöttöä, he kääntyvät yleensä kohti syötöntantajaa ja hakevat katsekontaktia, jotta heille voitaisiin syöttää pallo. Tämä hetki on puolustajalle merkinä siitä, että nyt on oikea aika suorittaa hyppytaklaus, jolloin puolustajapelaaja katkaisee syötön lyhyellä syöksyllä tai hypyllä.

Tässä taklauksessa on ratkaisevaa oikea sijoittuminen ja salamannopea syöksy eteenpäin. Taklaustavan hallitseva puolustajapelaaja ennakoi pelitilanteita ja osaa olla pallossa kiinni ennen vastustajaa.

5. Liukutaklaus

Pelaajan on harkittava tarkoin, milloin hän käyttää liukutaklausta, sillä pelissä on tarkoitus pysyä pystyssä, toimintavalmiudessa, valmiina vastaanottamaan vastustajan hyökkäyksiä. Liukutaklaus on luontevinta tehdä lähellä sivurajaa, jolloin pallo useimmiten voidaan taklata turvallisesti kentän ulkopuolelle. Liukutaklausta suoritettaessa tukijalka notkistuu polvesta, jotta vartalon painopiste saadaan mahdollisimman matalalle. Taklaava jalka liikkuu kohti palloa, joka työnnetään pois hyökkääjän ulottuvilta. Samanaikaisesti vartalo taittuu lantiosta maata kohti ja kädet ovat valmiina pehmentämässä kaatumista.

Pallon suojaaminen

Palloa on pyrittävä pitämään oman joukkueen hallussa kaikilla sääntöjen mukaisilla keinoilla. Tämän vuoksi on tärkeää, että pallollinen pelaaja pystyy suojaamaan palloa oman vartalon ja tukijalan avulla. Nykyaikaisessa jalkapallossa pallon suojaamistaito on entistä tärkeämpää. Hyökkäävän pelaajan on osattava ottaa pallo haltuun puolustaja takanaan. Tämä on se perusasetelma, jossa joudutaan työskentelemään ottelun aikana useita kertoja.

Palloa suojatessa liikutaan päkiöillä, jolloin kyyristytään hieman polvia koukistaen. Levitä kädet ja varmista hyvä tasapaino. Hyökkäävä pelaaja saa pallon suojauksen avulla aikaa päättää, mitä tehdä. Syöttäjän on syötettävä pallo vartioinnista irtautuvan hyökkääjän jalkaan, puolustajasta nähden kauemmalle jalalle. Palloa haluava pelaaja voi näyttää kädellään, kummalle jalalle hän haluaa pallon. Syötön saatuaan hänen on otettava pallo ennakkoluulottomasti haltuunsa. Pallon saatuaan hyökkäävällä pelaajalla on kolme vaihtoehtoa:

1. Syöttää pallo edelleen pelattavaksi.
2. Kääntyä ja edetä puolustajan ohi.
3. Suojata palloa.

Harjoittele pallon suojausta ensin yksin kaikilla mahdollisilla tavoilla – sisäsyryn, ulkoterän, jalkapohjan ja kärjen avulla. Koeta suojata palloa mahdollisimman tehokkaasti ensin paikalta ja sitten liikkeessä. Käytä kartioita vastustajina, aseta niitä erilaisiin asetelmiin ja pidä pallo aina kauemmalla jalalla kartiosta.

Mitä pidemmälle pystyt kurottamaan pallollista jalkaa kartiosta, sen parempi. Opettele suojaamaan palloa kaikissa pujottelu-, harhautus-, kääntymis-, laukaisu- ja syöttöharjoituksissa. Kun olet oppinut perussuojaamistavat, ota vastustaja mukaan ja harjoittele ensin yhdellä vastustajalla ja sitten kahdella. Käytä kaikkia oppimiasi pallon suojaamistapoja pystyäksesi suojaamaan palloa. Älä anna periksi, taistele loppuun asti pallosta.

Sivurajaheitto

Pidä molemmat jalat maassa sivurajan takana heiton aikana. Heitä pallo eteenpäin, ei alaspäin eikä liian korkealle. Heitto liike lähtee pään takaa; molempien jalkojen on oltava tällöin maassa. Käytä ylävartaloasi vipuvartena; vahvasta ja notkeasta ylävartalosta on hyötyä rajaheitoissa.

Ennen varsinaista heittoa voit tehdä hämäysheittoja, joiden avulla vastustajat saadaan liikkumaan epäedullisiin asemiin. Pallottomien pelaajien tulee viestittää heittäjälle, kummalle puolelle ja mille kehon osalle he haluavat pallon. Omille pelaajille on pyrittävä tekemään liikkeellä tilaa, johon suoritetaan oikea-aikainen heitto. Yksi hyökkäävistä pelaajista voi lähteä harhauttamismielessä juoksemaan heittäjää kohti, mutta pyörähtääkin viime hetkellä vastakkaiseen suuntaan, jolloin kaksi tai kolme muuta pelaajaa vaihtavat paikkaa. Paras vaihtoehto on yleensä heittää juoksulinjalle – eteenpäin liikkuvalle, pystyyn juoksevalle pelaajalle. Omassa puolustuspäässä kannattaa heittää yksinkertainen turvallinen rajaheitto.

Voit harjoitella rajaheittoa rajatulla alueella (20 x 20 metriä) esimerkiksi 4 v 1 -asetelmasta. Yksi neljästä hyökkäävästä pelaajasta avaa pelin sivurajaheitolla. Peliä jatketaan kuuden onnistuneen syötön ajan. Pallottomien pelaajien tulee viestittää heittäjälle aiottu liikesuunnat käsien, katseen tai liikkeen avulla. Heiton jälkeen pyrähdetään pois päin heittäjästä tai syötetään pallo yhdellä kosketuksella heittäjälle tai muulle vapaana olevalle pelaajalle. Heittäjän tulee helpottaa vastaanottajien pelaamista heittämällä pallo heidän haluamaansa kohtaan. Kun harjoitus onnistuu riittävän hyvin, vaikeutetaan sen toteuttamista 3v1-, 4v2- tai 4v3 -asetelmalla.

8

Mielenhallintaharjoitukset

”Ihminen on sitä, mitä hän tekee seuraavaksi. Ihminen on historian-sa summa, Kumpikin määritelmä on totta. Kummanko toden valitset, ankkurin vai siivet?”

Huippukokemus

Taitovalmennuksessa on mahdollista saada lukuisia huippukokemuksia ja syviä elämyksiä. Intensiivinen keskittyminen ja innostus vievät voimakkaiden elämysten virtaan. Tällaisessa tilanteessa koetaan jotakin suurta, sellaista, missä aika ja ympäristö katoavat. Tällaisten kokemusten syntyminen edellyttää, että opitaan havaitsemaan taitovalmennuksen lukuisat sellaiset nyanssit, mitä arkisessa valmentautumisessa ei yleensä havaita. Taitovalmennukseen tulee suhtautua avoimesta, uteliaasti ja luottaen.

Huippukokemus (flow) häviää välittömästi, jos pelaaja ahdistuu, alkaa epäillä ja yrittää liikaa hallita tilanteita. Kun pelaaja kohtaa lukuisia esteitä ja turhautumista, niin synkronisiteetti loppuu.

Keskittymisharjoitukset ovat oleellinen osa Tanoke-valmennusta. Niitä on opeteltava ja harjoiteltava, kuten kaikkia muitakin taitoja.

Keskittyminen harjoitteluun merkitsee:

1. Fyysistä keskittymistä.
2. Psyykkistä mielen keskittymistä.
3. Luovaa visualisaatiota eli kykyä luoda mielikuvia.

Ennen liikesarjan tekemistä suoritetaan keskittyminen. Keskittymisessä suojataan silmät ja keskitytään hengittämiseen. Mitä parempi valmennettavan keskittyminen on, sitä paremmin hän kykenee esimerkiksi erottelemaan mielessään ja kehossaan opeteltavana olevat liikekuvamallit.

Kun ihminen oppii mielen ja kehon keskittymisen, mieliala rauhoittuu viipymättä. Jo muutaman kuukauden jatkuvan harjoittelun jälkeen ihmisen mieli ja keho alkavat vaatia jokapäiväistä keskittymistä ja hiljentymistä.

Hyvä keskittyjä kykenee erottelamaan liikekuvamalleista pienimmätkin yksityiskohdat. Hän ei tarvitse enää tässä vaiheessa paljoa ärsykeitä, vaan kykenee keskittymään oleelliseen.

Keskittymisvaikeuksista puhuttaessa liikutaan lapsen tai nuoren persoonallisten ominaisuuksien alueella. Lapsi voi olla luonnostaan vilkas ja utelias. Rajan vetäminen siihen kohtaan, missä vilkkaus muuttuu hallitsemattomaksi levottomuudeksi, on vaikeaa. Useimmiten tasapainottomuus näkyy keskittymiskyvyn puuttumisena ja levottomuutena, mutta myös välinpitämättömyytenä ja passiivisuutena.

Mainittakoon, että valmennettavan tilapäiseen levottomuuteen voivat olla geneettisten, rakenteellisten ja kasvatuksellisten tekijöiden lisäksi synä unen puute, väärät ruokailutottumukset ja muut urheiluharrastusta haittaavat elämäntavat. Yleensä jännittyneisyys, ärtyneisyys ja nukahtamisvaikeudet ovat yleistyneet myös lasten ja nuorten keskuudessa.

Levottomuus ja keskittymishäiriöt

Jos pelaajat ovat levottomia ja keskittymiskyvyttömiä, suoritetaan kahden – viiden minuutin keskittymisharjoitus. Keskittymisharjoituksina voidaan käyttää silmälihasliikkeitä, esimerkiksi makaavaa kahdeksikkoa kenttää tai salin lattiaa vasten. Hengitysharjoitukset ovat myös mainio tapa lisätä keskittymiskykyä. Kolmas hyvä keskittymisharjoitus on hitaasti ja huolellisesti tehdyt voimisteluliikkeet.

Keskittymisen oppimisen nopeuttaminen -harjoitus

Tanoke-järjestelmän avulla kyetään nopeuttamaan jalkapalloilussa tarvittavien motoristen taitojen oppimista. Ennen kuin pelaaja voi ajatella oppimista tai keskittymistä, hänen on valmistettava kehonsa ja mielensä näitä tilanteita varten.

1. Keskittyminen

Lasten ja nuorten kanssa tehdyt keskittymisharjoitteet aloitetaan aina fyysisillä rentoutusmenetelmillä.

2. Rajoittavien uskomusten poistaminen mielestä

Kielteisten harjoittelua häiritsevien asioiden suggerointi pois mielestä (myös rajoittavat uskomukset suggeroidaan pois).

3. Oppimaan suggerointi

Suggeroinnin avulla pelaaja pystyy oppimaan nopeasti, helposti ja miellyttävällä tavalla.

4. Mielikuvien avulla oppiminen

Luodaan tulevaisuudesta kuva, joka halutaan saavuttaa.

5. Onnistumisresepti

Tunne tavoitteesi, ryhdy toimimaan, seuraa saavuttamiasi tuloksia ja joustaa voidaksesi muuttua.

Keskittymisen opettelu -harjoitus

1. Hiljennä aluksi mielesi

Ennen harjoittelun aloittamista mieli hiljennetään ja ohjataan unohtamaan kaikki muut mielessä olevat asiat; näin voit suunnata kehosi ja mielesi alkavaan oppimistapahtumaan. Pyri tuntemaan olosi mukavaksi ennen harjoittelua, anna itsellesi aikaa valmistautua harjoitteluun ja ”kytke päälle” oppimisen ilovaihde. Pyri pitämään mielesi hiljaisena jo ennen harjoittelun aloittamista.

2. Keskitä ajatuksesi

Keskittymisen ideana on suunnata mielessä liikkuvat hajaniset ajatukset suoritettavaan liikekuvamalliin.

Keskittymiskyky kuntoon -harjoitus

Taustaa

Keskittymiskyky kasvaa kokemuksen myötä. Mitä enemmän Tanoke-harjoituksia tehdään, sitä paremmaksi keskittymiskyky kasvaa. Ihminen, joka kuvittelee olevansa huono keskittyjä, päästää häiriötekijöitä toimintakenttäänsä sisälle. Ja kukapa sitä tosiasiaa haluaisi. Tuskin kukaan haluaa tietoisesti epäonnistua.

1. Hengitä rauhallisesti

Ajattelun tasolla keskittymisharjoitus tapahtuu siten, että visualisoija itse tietää voivansa vaikuttaa keskittymiseensä. Jos visualisoinnin aikana keskittyminen herpaantuu, voit korjata tilanteen hengittämällä hitaasti ja syvään. Hitaasti ja syvään.

2. Anna tyyneyden levitä

Näin tehdessäsi huomaat, kuinka tyyneyden tunne leviää tehokkaasti koko olemukseesi ja tunnet vähitellen itsesi irralliseksi kaikesta ympäröivästä, jolloin voit taas suunnata ajatuksesi haluamaasi kohteeseen.

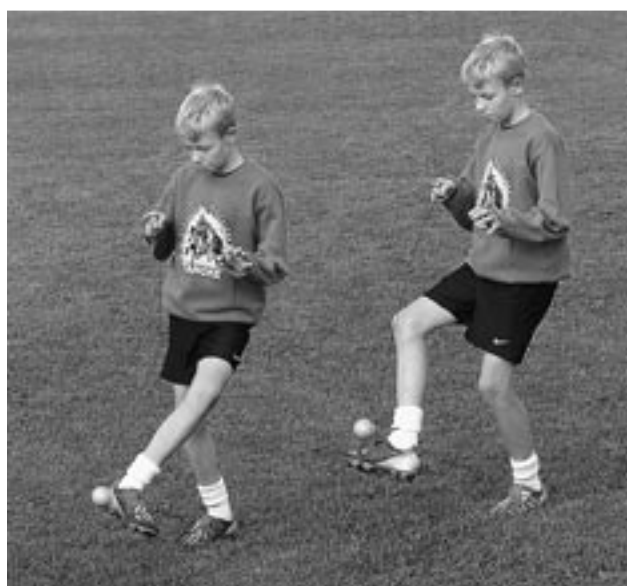
Autogeeninen rentoutusharjoitus stressinpoistoon

Autogeenisen rentoutuksen ja hengityksen harjoittelemisessa on visuaalisuus keskeisellä sijalla. Tässä harjoituksessa tarvitaan mielikuvien voimaa. Autogeeninen rentoutus on rentoutumista lämmön tunteen avulla. Käy läpi koko



Hyvään valmennukseen sisältyy keskittymisharjoitteita. Niissä välineet saattavat olla yllättäviä.

Kiinanpallo antaa mahdollisuuden pallon liikeradan keskittyneeseen seuraamiseen. Jopa mallipelaajat saattavat keskittyä pallon ratoihin poikkeuksellisella tavalla.







Keskittymisharjoitteisiin sisältyy rentouttava tekijä.

Yläkuvassa hengitysharjoitus ja alakuvassa ylävartalon rentoutus olkapäitä kohottamalla.

Edellisellä sivulla keskittymisharjoitus hitaan voimisteluliikkeen avulla.

kehosi varpaista päälakeen. Muista lämmöntunne. Tämä harjoitus auttaa erityisesti stressinpoistoon. Autogeenisessä hengityksessä on keskeistä ajatella, että hengityksen mukana lämmöntunne leviää koko kehoon. Samalla lankeavat jännitykset koko kehosta. Toimi näin:

1. Ota hyvä asento, lievä haara-asento ja levitä kädet vartalon sivuille.
2. Hengitä syvään – pidätä hengitystäsi – ja hengitä ulos.
3. Hengitä jälleen syvään ja jännitä koko kehoasi varpaista päähän asti – ja rentoudu.

Hengitysharjoitus 1

Taustaa

Hengitysharjoitukset kuuluvat kiinteänä osana visualisoimiseen, minkä vuoksi hengitystekniikan oppiminen on tärkeää.

1. Aloita hengitysharjoitukset panemalla merkille, missä tahdissa hengität.
2. Ala nyt asteittain hidastaa ja syventää hengitystäsi. Ala laskea hengityskertojasi. Kun keskityt hengitykseen, huomaat, että lihaksesi rentoutuvat ja ajatuksesi selkiintyvät. Hengitä hitaasti sisään neljään laskien.
3. Pidätä hengitystäsi: laske 1, 2.
4. Hengitä sitten hitaasti ja kevyesti ulos. Laske 1, 2, 3, 4, 5, 6,.
5. Havainnoi tämän jälkeen, miten syvään hengität. Vedä ilmaa keuhkojen alaosaan, jossa happivaihto on kaikkein tehokkainta. Hengitä neljän kautta ja pyri laajentamaan vatsalihaksiasi sisään hengityksen aikana. Kun keskityt mielesi tyyneyteen, huomaat, kuinka sydämesi lyöntitiheys laskee, sisäinen ahdistukseksi pienenee ja verenpaineesi laskee. Hengitä nenän kautta, pidä suu suljettuna siten, että sisään hengittäessä vatsa työntyy ulospäin ja ulos hengittäessä vetäytyy sisäänpäin. Pyri keskittyneesti virtaavaan hengittämiseen.

Hengitysharjoitus 2

1. Sulje oikean käden peukalolla oikeanpuoleinen sierain, hengitä sisään vasemmalla sieraimella. Sulje sitten vasen sierain etusormella ja pidättele hengitystä niin ikään kahdeksaan laskien.
2. Ota peukalosi pois oikealta sieraimelta ja hengitä ulos laskien kahdeksaan etusormi vasemmalla sieraimella. Hengitä sitten sisään oikealla sieraimella ja jatka molempia kierroksia vähintään neljä kertaa.

Hengitysharjoitus 3

1. Makaa pehmeällä alustalla tai seiso kapeassa haara-asennossa suorassa jännittämättä lihaksiasi kasvot suoraan ylös- tai eteenpäin. Muista, että huono asento voi estää ilman virtaamisen vapaasti sisään ja keuhkoista ulos. Varmista, että vartalosi on täysin rentona ja keuhkoilla ja pallealla on tilaa liikkua.

-
2. Aseta kädet vatsallesi siten, että sormenpäät juuri ja juuri koskettavat toisiaan.
 3. Hengitä syvään pallean hyväksi käyttäen. Kun vatsasi laajenee, sormenpäät erkanevat toisistaan.
 4. Pidättele hengitystäsi kolmeen laskien. Puhalla ilma sitten ulos. Sormenpäittesi pitäisi taas koskettaa toisiaan.

Hengitysharjoitus 4

1. Harjoittele hengittämistä myös numeroiden avulla. Sisäänhengityksen aikana sanotaan yk- ja jälkitavu -si uloshengityksen aikana. Numeroin ajattelemisen rytmittyy silloin näin: yk-sii...kak-sii...kol-mee...nel-jää...vii-sii...kuusi..seitsemän...kahdeksan...yhdeksän...kymmenen...
2. Hengitysharjoituksia tehtäessä voidaan käyttää erilaisia laskutapoja sen mukaan, mihin halutaan kiinnittää huomiota. Tavallisesti numero lausutaan tai sana sanotaan uloshengityksen aikana, joten sisäänhengityksen aikana pidetään pieni ajatuksen paussi. Siinä vaiheessa, kun laskeminen sujuu vaivatta, mieli on tarpeeksi tyyni ja tunnet numeroiden toistamisen tarpeettomaksi, lopeta laskeminen ja siirry hengityksen seuraamiseen.

Hengitä keskittyneesti -harjoitus

1. Ota mukava asento, makaa selälläsi, levitä kätesi ja jalkasi, hengitä syvää – pidätä hengitystäsi ja hengitä ulos.
2. Hengitä jälleen syvään ja jännitä koko kehoasi varpaista aina päähän asti ja rentoudu. Hengitä uudestaan syvään – hengitä ulos ja etsi sopiva hengitysrytmi.

Lopuksi

Tanoke-valmennus on luonteeltaan tavoitteellista ja pitkäjänteistä toimintaa. Jokainen pelaaja luo eri taitovalmennuksen yksityiskohdista ikään kuin oman puutarhansa. Tanoke-valmennuksessa on suuri määrä erilaisia ”kasveja”, joita pelaaja voi viljellä ja hoitaa puutarhassaan. Jokainen puutarha on persoonallinen, sieltä löytyy myös sellaisia kasveja, joita muualta ei löydy. Esteettisyyden kasvaminen on suoraan yhteydessä henkiseen läsnäoloon, jota voidaan mitata samoilla mittareilla, kuin taidemaalari mittaa värien maailmaan uppoutumista tai näyttelijä eläytymistä yleisön edessä. Tärkeää on havaita kehossa, pallon liikkeissä ja mielen hallinnassa lukuisia erilaisia värisävyjä, harmoniaa ja pyrkimystä korkeammalle tasolle.

Monet aikaisemmin koetut hyvät muistot toimivat voimavaroina seuraavan tekemisen tasolla.

Pelaajassa olevat taidot ja voimavarat tulisi pyrkiä näkemään ja saamaan käyttöön sekä suuntaamaan toiminta kohti houkuttelevia tavoitteita.

Jokainen valmennettava on syytä tehdä tietoiseksi omista oppimismahdollisuuksistaan. Tuttuahan on, että ihminen käyttää vain murto-osan omista lahjoistaan ja resursseistaan. Pelaajien lahjakkuutta ja intoa voidaan hyödyntää valmennuksessa monella eri tavalla. Onnistunein valmennustilanne on se, jossa pelaajat oppivat uusia liikekuvamalleja ja osaavat soveltaa niitä pelitilanteisiin.

Tärkeintä on jatkuva taitojen kehittäminen.

Toivomme, että kirjamme herätti sinussa innostusta, uskoa ja luottamusta suomalaisen jalkapallon taitotason nostamiseen. Entistä taitavampien pelaajien osaaminen tuo jalkapallokatsomoihin enemmän katselemisen iloa ja intohimoa.



Itämeren iloisin risteilylaivasto!

Viking tarjoaa elämyksellisen ympäristön koko perheen lomalle. Laivan laadukkaiden peruspalvelujen lisäksi Tukholman-reitin laivoissa on tilavat leikkihuoneet, joissa odottavat mm. pallomeri, kiipeilytelineet, lelut, LEGO-palikat ja tietokonepelit. Lapset nauttivat kaikilla lähdeillä myös leikkituokioista, kilpailuista ja muista tapahtumista leikkinohjaajan johdolla. Kysy tarjouslähtöjä ja autopaketteja!

VIKING LINE

Varaukset www.vikingline.fi tai puhelimitse
Helsinki (09) 123 577 - Turku (02) 333 1331 - Tampere (03) 249 0111



WE LEAD.
WE LEARN.



On ihmisiä, jotka haluavat kehittyä ja tehdä asioita aina paremmin. Niin mekin. Se palkitsee ja pitää vireänä.

www.upm-kymmene.com



Elämä on liikettä.

Myös ammattilaisen kuntouttajana



Aleksanterinkatu 21 A 4. kerros
00100 Helsinki
Puhelin (09) 444 760
Faksi (09) 670 004

TUF
FYSIOKESKUS

Fysio- ja hierontapiste
Messeniuksenkatu 7
00250 Helsinki
Puhelin/faksi (09) 4541 4200

Lähteet

- Aalto, T. 1981. Valmennuksen ohjelmointi. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Ahonen, J. & al. 1995. Kehon rakenne, toiminta ja lihashuolto. VK-Kustannus Oy.
- Amicale, ESP. 1986. La actividad fisica. Espanja, Barcelona: Paidotribo.
- Asikainen, R. & Von Harpe, P. 1997. NLP-mielikirja osa 2. Monessa mielessä. Ai ai Kustannus Oy & Suomen NLP Yhdistys ry. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Asmus, S. 1997. Koordinative Fähigkeiten - Die Basis für den Fussball. Teil 1, Teil 2. Saksa.
- AS - jalkapallolehdet. Vuosikerta 2002. Espanja.
- Autio, T. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima oy.
- Balsom, P. 2003. Träninglära. Ruotsi. Svenska Fotbollförlaget.
- Bauer, G. 1997. Ball- und Körperbeherrschung in allen Spielsituationen. Fussballtraining 15. Saksa.
- BCSS. 2003. Jalkapalloilijan käsikirja. Karisto Oy.
- Beckenbauer, F. 1977. Franz Beckenbauer Fußballskol. Technik. Taktik. Training. Berghs. Germany: Reinhard Mohn OHG, Gutersloh.
- Branta. 1984.
- Buschmann, S. & al. 2000. Gezielt Trainieren - Erfolgreich Spielen. Kissing 2000. Saksa.
- Carrillo, M. J. P. 1982, Valoración física del futbolista moderno. Espanja, Barcelona: Editorial Hispano Europea S.A.
- Charlton, B. & al. 2003. Jalkapalloilijan käsikirja. Singapore. Karisto Oy.
- Corbeau, J. 1990. Futbol. Espanja, Editorial Deportiva Agonos, Lerida.
- Delavier, F. 2003. Lihaskuntoharjoittelun anatomia. VK-Kustannus Oy.
- Don Balon -jalkapallolehdet. Vuosikerta 2002-2004. Espanja.
- Elämänilo. Vuosikerrat 2001-2002, 1/2003.
- Friedmann, H. & al. Fußball Welt Meisterschaft 1978. 1978. Saksa. Berlin: Sportwelag Berlin.
- Futari. Vuosikerrat 2000-2005.
- Goleman, D. 1996. (1998). Tunneäly - lahjakkuuden koko kuva. Keuruu: Otava.
- Goleman, D. 1999. Tunneäly työelämässä. Keuruu: Otava.
- Haaskivi, O. (toim.). 1982. Harjoite-esimerkkejä. SPL: Vaasa Oy.
- Harre, 1976.
- Hasler, H-R. 1989. Zielgerichtete Vervollkommnung der koordinativen Fähigkeiten im Vereinssport der 7 bis 13 jährlingen. Maddingen 46. Saksa.
- Helin, P. 31.7.2005. Urheilumenestys ei saa olla sattumasta kiinni. Mielipide. Helsingin Sanomat, A 5.
- Helkama, K. & al. 1998. Johdatus sosiaalipsykologiaan. Helsinki: Edita.
- Heikkonen, J. 1993. Menestyjän etiikka. Kuopio: Suomen Graafiset palvelut Oy.

-
- Herrigel, E. 1992. Zen ja jousella ampumisen taito. Esoterica Publishing. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Hietala, H. (toim.). 1995. Viestit, vaikuta ja vakuuta. Helsinki: Oy Valitut Palat Oy. Italia: Milanostampa Spa, Farigliano.
- Hintikka, A-M. & Stranden, K. 1998. Opetushallitus. Hero ry. Helsinki: Edita
- Jarasto, P. & Sinervo, N. 1999. Murrosikäisen nuoren maailma. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Juvonen, A. 1986. Peruskoulun poikien liikunnanopetus. Helsinki: Painatuskeskus.
- Kalliopuska, M. 1990. Itsetunto. Mänttä: Mäntän Kirjapaino Oy.
- Kantanen, M. 2001. Keppijumppa. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Kari, K. 1955. Voimistelunjohtajan peruskirja. WSOY.
- Keltinkangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.
- Kemppinen, P. 1997. Epäonnistumisesta onnistumiseen. Omakustanne. Helsinki: Punamusta.
- Kemppinen, P. & al. 1997. Ihmeellinen jalkapallo - pelien kuningas. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy. Vantaa: Printway Oy.
- Kemppinen, P. 2003. Koordinaatiokyvyn kehittäminen palloilulajeissa - käsikirjoitusteksti. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.
- Kemppinen, P. 2000. Lasten ja nuorten tunne-elämän häiriöt. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy. Eesti: Uhiselu As.
- Kemppinen, P. (1997). 1998. Nuoruuden taikaa - kurkistuksia nuorisokulttuureihin. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy. Vantaa: Printway Oy.
- Kemppinen, P. 2003. Taitajan tie - Tanoken käsikirja osa 1. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy. Helsinki: Hakapaino Oy
- Kemppinen, P. 1998. Taitava jalkapalloilija - Taitovalmennuksen käsikirja. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy. Vantaa: Printway Oy.
- Kemppinen, P. & Rouvinen-Kemppinen, K. 1998. Tee jotakin toisin - Toiminnallinen elämänhallinta. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Kemppinen, P. & Rouvinen-Kemppinen, K. 1999. Vitaalisuutta etsimässä - Elämänilon kirja. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Kinnunen, S. 1999. Murrosikäinen perheessä. Tasapainoilua tilan ja rajojen välissä. Karas Sana. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Kinnunen, S. 1999. Turvallisesti matkaan. Hyvän lapsuuden eväät. Karas Sana. Jyväskylä: Gummerus
- Koch, W. (toim.). 1985. Fussball. Handbuch für Übungsleiter. Saksa, Berlin: Sportwrlag Berlin.
- Kronowitz, Carol Stockl. 1998.
- Kunto Plus. Vuosikerrat 2000-2005.
- Lincoln, P. 1995. Soccer Goalkeeping. Masters Press.
- Luhtanen, P. 1975. Jalkapallon alkeet ja valmennuksen perusteet. Espoo, Tapiola: Weilin Göös Oy.
- Luhtanen, P. 1987, 8. Jalkapallovalmentaja -lehti.

-
- Luxbacher, J. A. & al. 2002. The Soccer Goalkeeper. Human Kinetics.
- Markham, U. 1999. Mielikuvista voimaa. Visualisoiminen muutoksen avaimena. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Mero, A. & al. 1990. Lasten ja nuorten harjoittelu. Mero Oy. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Mero, A. & al. 2004. Urheiluvalmennus. VK-Kustannus Oy.
- Miettinen, M. 1999. 2003. Jalkapalloilijan malliharjoituksia ympäri maailma. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.
- Miettinen, M. 2001. Moderni pelikäsitys. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.
- Miettinen, M. 2003. Tanoken fyysinen valmennus. Käsikirjoitusteksti. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.
- Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Mundo Deportivo -lehti. Vuosikerta 2002. Espanja.
- Musashi, M. 1993. Maa, vesi, tuli ja tyhjiys. (Samurain sodankäynnin taito.) Keuruu: Otava.
- Pabst, K. 1996. Koordination - das neue Training - Interessante ubungsformen fur ein Koordinationstraining innerhalb verchiedener Altersklassen. Fussballtraining 14. Saksa.
- Pakarinen, T. & Roti, R. 1989. Keskiasteen psykologia 1 ja 2. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Pakeman, S. 2000. Terveellisen ravinnon aakkoset. Uusinta tietoa suomalaiselta ravintoterapeutilta. Jyväskylä: Gummerus.
- Pehkonen, S. & al. 1999. Urheilijan venyttelyopas. Terasmus Oy.
- Peterson, L. & Renström, P. 1980. Urheilijan lääkirikirja. Keuruu: Otava.
- O'Connor, J. & McDermott, I. 1998. NLP:n aakkoset. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Ramirez, J. A. O. 2001. Futbol desde 1 vs 1, Hasta 11 vs 11. Espanja: Editorial Universidad del Cauca.
- Rimpelä, M. & al. 1996. Kouluviihtyvyys, terveys ja terveystottumukset. Kouluterveystutkimus 1996. Helsinki: Stakes.
- Rius, J. S. 1989. 1009 ejercicios y juegos de futbol. Espanja, Barcelona: Editorila Paidotribo S. A.
- Saariluoma, P. 1995. Taitavan ajattelun psykologia. Keuruu: Otava.
- Salminen, S. (toim.) 29.1.2003. Tanokessa kilpaillaan itseä vastaan. Alueuutiset, 8. (Vantaa, Helsinki, Espoo).
- Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa. Opetus 2000. PS-Kustannus. Keuruu: Otava.
- Salo, O. 1994. Psykologian perustieto 1 ja 2. Salutonova. Seinäjoki: Seinäjoen Painohalli Oy.
- Sinkkonen, K. 2000. Juoksukirja. Ajatus.
- Sport-jalkapallolehdet. Vuosikerta 2002. Espanja.
- Sport-Magazin, Kicker-lehdet. Vuosikerta 2002. Saksa.
- Stemmler, 1976.
- Spring, H. & al. 1995. Venytys- ja voimaharjoittelu. Helsinki: Painatuskeskus.

-
- Sun Tzu. 1992. Sodankäynnin taito. Tietosanoma. Juva: WSOY.
- Svenska Fotbollförbundet. 2001. Instruktionsbok i fotboll. Ruotsi. Svenska Fotbollförbundet.
- Taelman, R. 1986, 1988. El entrenamiento del portero. Espanja, Lerida: Editions Amphora.
- Tammelin, L. 1999. NLP Practitioner -kurssin materiaali. Suomen NLP Yhdistys ry. Eolico Oy.
- Tamminen, J. 2001. Kaikki pelissä. Miten etenet urallasi ja autat joukkuettasi menestymään. Ajatus-kirjat. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Toivonen, V-M. & Asikainen, R. 2001. Usko tai älä. NLP - ajattelukirja osa 1. Ai ai Kustannus Oy. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Toivonen, V-M. & Asikainen, R. NLP- ajattelukirja osa 2. Ajatusleikki. Helsinki: Ai ai Kustannus Oy.
- Toivonen, V-M. & Kauppi, T: 1996. Kielen taikaa. NLP-kielikirja. Helsinki: Cosmoprint Oy.
- Toivonen, V-M, & Von Harpe, P. 1994. NLP-mielikirja osa 1. Helsinki: Ai ai Kustannus Oy.
- Toivonen, V-M. 2001. NLP Master-kurssin materiaali. Suomen NLP Yhdistys ry. VMT Koulutus ja konsultointi Oy.
- Torim, H. 1991. Pika- ja aita-juoksut. Sportoffset.
- Urheilulehti. Urheilun viikkolehti. Vuosikerta 2002-2005.
- Uusikylä, K. & Piirto, J. 2002. Luovuus. Taito löytää - rohkeus toteuttaa. Opettajain tietopalvelu. Jyväskylä: PS Kustannus Oy.
- Valitut Palat. Vuosikerrat 2000-2005.
- Weineck, J. 1998. Das Training der Koordinativen Fähigkeit im Fussball. Saksa. BDFL Journal 9.
- Vianjando Futboll. Todo lo que quires seber para viajar con tu equipo. 2001-2002. Espanja.

Muu materiaali

- Tanoke-videot ja dvd-levyt. 1999-2005. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.
- Rentoutuskasetit ja dvd-levyt. 1997-2005. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.
- Tanoke-koulutus- ja konsultointi-materiaali. 1997-2005. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.

Tanoke-valmennus on levinnyt viime vuosien aikana satoihin suomalaisiin seuroihin "uuden aallon" tehokkaana taitovalmennusjärjestelmänä. Yhä useammat lapset ja nuoret ovat innostuneet taitojen kehittämisestä Tanoke-menetelmällä. Tanoke on osoittanut, että virikkeellisiä taitovalmennusympäristöjä on mahdollista luoda kaikkialle. Menetelmän keskeisimpinä lähteinä ovat runsas liikekuvamallisto ja liikekuvamallien tunnistaminen.

Kirjassa osoitetaan, että jalkapallotaidon kasvattaminen on vuosia kestävä tapahtuma, joka perustuu pelaajan yksilöllisiin taipumuksiin ja valmiuksiin. Taitajan tie 2 -kirja on poikkeuksellisen laaja ja monipuolinen lasten ja nuorten jalkapallovalmennusta esittelevä teos. Kirja on itsenäinen jatko-osa vuonna 2003 ilmestyneelle Taitajan tie -kirjalle, joka on yleinen johdatus Tanoke-ajatteluun.

Kirjassa on käsitelty lasten ja nuorten taitoharjoittelun perusteita - herkkyykskausia, koordinaatiota, nopeutta, liikkuvuutta ja perustaitojen eri osa-alueita. Kirja on hyvin visuaalinen. Sen valokuvista suurin osa on toteutettu nopeina sarjakuvauksina, mikä on tehnyt mahdolliseksi liikkeen eri vaiheiden yhdistämisen samalle kuvapinnalle. Kirjassa onkin runsaasti yksityiskohtaisia kuvia lasten ja nuorten taitoharjoittelusta. Ne opastavat ymmärtämään entistä monipuolisemmin valmennuksen erilaisia haasteita. Kirja sisältää myös suuren määrän käytännön harjoituksia.

Taitajan tie 2 soveltuu käytännön oppaaksi, valmentajille, pelaajille, opettajille, liikunnanohjaajille ja vanhemmille sekä oppikirjaksi liikunta-alan opiskelijoille.

Pertti Kemppinen on kirjailija-valmentaja ja Tanoke-valmennusmenetelmän perustaja.

Sakari Sunila on kirjoittaja ja kuvaaja, joka on vuosia tehnyt yhteistyötä Kemppisen kanssa.



Kannustusvalmennus P.&K. Oy

www.kannustusvalmennus.fi

www.tanoke.com

kansi Kristian Lindbohm Sakari Sunila