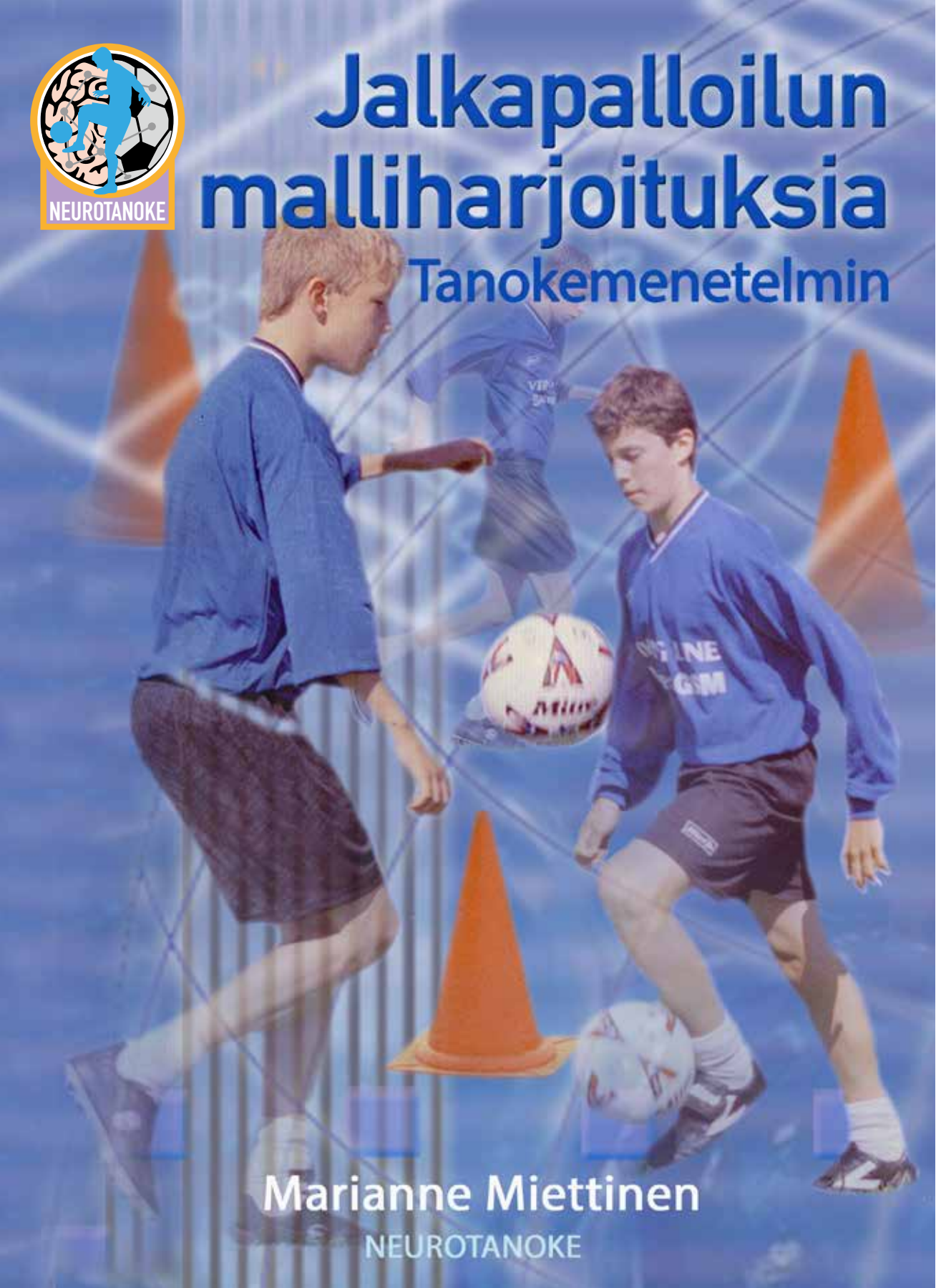
NEUROTANOKE

Jalkapalloilun malliharjoituksia

Tanokemenetelmin



Marianne Miettinen

NEUROTANOKE

Sisällys

Merkkien selitykset	4
Esipuhe	5
Perustaitojen opetuksen avainasiat	6
Reaktio, nopeus, ketteryys	28
Drillejä / maalintekoharjoitteita	43
Hyökkäyspeliharjoitteita	57
Puolustuspeliharjoitteita	68
Pelejä	75
Fyysisiä harjoitteita	95
Leikkejä	109
Kuntopiirejä	115
Erikoistilanteita	118
Lähteet	123

Merkkien selitykset

syöttö, laukaus

juoksu ilman palloa

kuljetus

kaaripallo

puolustaja

hyökkääjä

pelaaja

valmentaja

tötterö

harjoitteen vaikeusaste 1 - 5

Esipuhe

Idean kirjan tekoon sain Ruotsin valmennusvuoteni aikana. Vuosia useita kirjoja selanneena päätin koota itselleni yhden kattavan paketin, josta harjoituksia suunnitellessani löytäisin kaikilta osa-alueilta sopivan harjoitteen. Itselleni alun perin kokoamasta vihkosesta tulikin loppujen lopuksi Pertti Kemppisen kannustuksen ja uskon ansiosta kirja.

Valitsin harjoitteet useilta videokaseteilta, kirjoista ja muiden vetämistä harjoituksista, omista harjoituksistani ja internetistä. Kirjasta löydät alkuver-ryttelyjä, tekniikkaharjoitteita, ReNoKe - harjoitteitta, drillejä, maalintekoharjoitteita, hyökkäyspeliharjoitteita, puolustuspeliharjoitteita, pelejä, fyysisiä harjoitteita, leikkejä, kuntopiirejä / kiertoharjoitteita sekä erikoistilanteita, harjoitteita ympäri maailmaa, muun muassa Brasilian maajoukkueen, Hollannin maajoukkueen, Ruotsin 21-vuotiaiden naisten ja Manchester Unitedin harjoitteita. Kirjan harjoitteet soveltuvat niin aikuisille kuin nuorillekin.

Kirja on rakennettu Pertti Kemppisen TaNoKe- (taito, nopeus, ketteryys) järjestelmää tukevaksi ja noudattaa sen periaatteita. TaNoKe- järjestelmässä jokai-sen pelaajan on mahdollista löytää taitovalmennuksen oma henkilökohtainen, hänelle soveltuva tapa harjoitella ja kehittyä omien mieltymystensä mukaisesti.

Toivon, että kokoamani harjoituskirja antaa lukijoilleen uusia virikkeitä ja vinkkejä harjoituksiin, ja ennen kaikkea vie suomalaista jalkapalloilua omalta osaltaan eteenpäin.

Haluan vielä kiittää ystäviäni ja läheisiäni kannustuksesta ja saamastani luottamuksesta, Jukka Vareliusta tärkeästä teknisestä avusta, Pertti Kemppistä tuesta ja neuvoista, isääni Pauli Miettistä arvokkaista vinkeistä, kollegoitani harjoitteista ja kaikkia valmentamiani pelaajia koekaniineina toimimisesta. Ilman kaikkia teitä en olisi onnistunut!

Vantaalla 16.8.1999

Marianne Miettinen

Perustaitojen opetuksen avainasiat

Haltuunotot

- liiku pallon lentoradalle
- aikainen päätös - millä haltuun
- rentous
- jousto (rinta - reisi - jalka)
- ensimmäinen kosketus (laatu)
- haltuunoton suuntaus - suojaus
- pallo pelattavaksi

Syötöt

- katsekontakti syötettävään
- katse palloon
- tukijalan paikka
- painopiste (polvi) pallon päällä
- tasapainotus käsillä
- osumakohta palloon
- jalan saatto
- tarkkuus
- kovuus
- ajoitus
- syöttökulma
- salaaminen

Kuljetukset

- ensimmäinen kosketus (laatu)
- aikainen päätös mihin kuljetetaan
- katse ylhäällä
- vähän kosketuksia
- kuljeta jalkapöydällä
- pallokosketuksiin molemmin jaloin

Käännökset

- hidas tulo - nopea lähtö
- polvet koukussa
- tasapaino - tukijalka
- käytä käsiä - suojaus
- pysy matalana

Pääpeli

- otsalla
- silmät auki - suu kiinni
- polvet koukussa
- jännitä niska
- selkä kaarelle
- voimakas ylävartalonheilautus

Harhautukset 1 v 1

- kohti vastustajaa
- harhautus (painopisteen siirto)
- suunnan muutos
- siirrä pallo vastustajan ohi
- rytmin vaihto
- suojaus
- etene

Laukaukset

- katse palloon
- tarkkuus
- tukijalan paikka (pallon vieressä)
- missä maalivahti
- osumakohta palloon
- säilytä tasapaino
- tarkkuus
- saatto

Volley - potku

(sivusta)

- katse palloon
- kylki edellä palloon
- nilkka ojennettuna
- ensin polvi, sitten jalka
- vartalon kallistus
- osumakohta - pallon keskipiste
- potku jalkapöydällä
- vartalon kierto

Volley - potku

(kohti tulevaan palloon)

- katse palloon
- osumakohta - pallon keskipiste
- nilkka ojennettuna
- tukijalka aina pallon takana
- potkaise alaspäin tulevaan palloon

Kierrepotku

(sisä- / ulkoterä)

- katse palloon
- osumakohta keskipisteestä hieman sivulle
- tukijalka pallon takana
- saatto: sisäterä - vartalosta poispäin, ulkoterä - tukijalan puolelle ristiin

Chippi - potku

- katse palloon
- lähestyminen suoraan kohti palloa
- tukijalka pallon viereen
- osumakohta pallon alle
- vartalo pallon päällä

2 v 1 pallollinen

- kohti vastustajaa
- syöttö tai harhautus
- syöttö ulkosyrjällä
- syötön laatu
- juoksulinjalle
- syötön ajoitus
- rytmin vaihto

2 v 1 palloton

- tee syöttökulma
- juoksun ajoitus
- puhe
- vaihtoehtoja: kierto, jalasta haku, seinäsyöttö

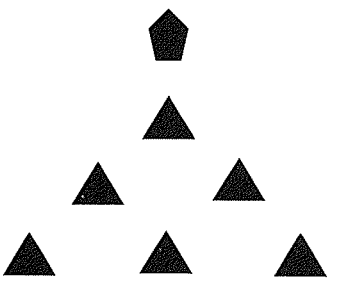
1 v 1

(puolustajana)

- nopea lähestyminen
- hiljennä vauhti vastustajan ensimmäisestä kosketuksesta
- oikea etäisyys
- kylkiasento
- katse palloon
- kärsivällisyys (hämäys, iskut)
- ajoitus - koska iskeä
- älä mene maihin - jos ei ole pakko

1. Pyramidi

HARJOITE: Pelaajat muodostavat pyramidin, niin että jokainen pelaaja näkee valmentajan. Pelaajat hölkkäävät paikallaan, kunnes valmentaja huutaa jonkin ohjeen, jonka kaikki suorittavat, esim. omenahyppy ylös ja omenan kurotus.



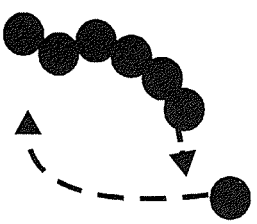
VINKIT: käytä käskyissä ns. kuivaharjoittelua ilman palloa, esim. sisäsyrjäpotku, puskuhyppy, tai mielikuvitusta, kivi, spurtti- ym.

KEHITTELY: Harjoitteen voi suorittaa myös pallon kanssa, jolloin ryhmän edessä oleva henkilö näyttää suorituksen - esim. pallo jalkojen välissä - jalkapohjalla sivulle veto.

KESTO: 10 - 15 minuuttia

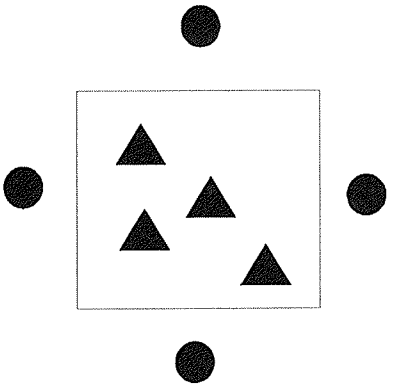
2. Käärme

HARJOITE: Pelaajat muodostavat jonon, että he ottavat edessä olevaa pelaajaa lanteilta tiukasti kiinni. Yksi pelaaja siirtyy jonon ulkopuolelle kiinniottajaksi siten, että hänen kasvonsa ovat kohti jonon ensimmäisenä olevaa. Jonon ulkopuolella olevan pelaajan tehtävä on koskettaa jonon viimeistä pelaajaa käärmeen kiemurrellessa. Jonon ensimmäinen saa estää kropallaan, mutta ei käsillään. Käärme ei saa katketa. Kun kiinniottaja on onnistunut tehtävässään, hän siirtyy käärmeen hännäksi ja käärmeen päänä ollut pelaaja taas kiinniottajaksi.



VINKIT: Innosta pelaajia köyttämään harhautuksia, esim. vartaloharhautusta, jotta he saisivat käärmeen hännän kiinni. Korosta myös päkiöillä liikkumista. Harjoitus on suhteellisen raskas, joten pidä pieniä taukoja suoritusten välillä.

KESTO: 10 minuuttia



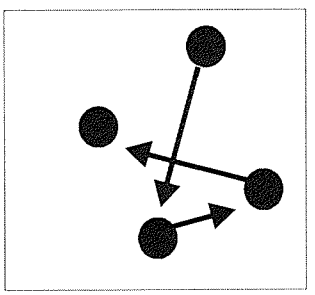
Alueen koko n. 6-10m x 6-10m

3. Tekunelkku

HARJOITE: Puolet pelaajista on neliön sisällä ja puolet ulkopuolella koko ajan liikkuen ja pallon kanssa leikkien. Sisällä oleva pelaaja: tilanteko itselle / harhautus - katsekontakti - terävä liike - palautus - muutama terävä askel ja hölkkä keski-pisteeseen. Palautuksia maata pitkin sisäsyrjällä, ulkosyrjällä, nilkalla tai ilmassa sisäsyrjällä, ulko-syrjällä, nilkalla, päällä. Harjoita palautuksia myös haltuunoton jälkeisinä suorituksina esim. reidellä haltuun - nilkalla palautus.

VINKIT: Kiinnitä huomiota temponvaihteluun, eli terävä haku - syöttö, ja liikenteeseen. Korosta myös puhtaita, oikeita suorituksia.

KESTO: 1-2 minuuttia, jonka jälkeen tehtävien vaihto ryhmien välillä. Käy läpi esimerkiksi neljä - kuusi eri palautustapaa harjoitteen aikana. Kokonaiskesto 15-20minuuttia.



Alueen koko 8-10 x 8-10 m

4. Monta palloa neliössä

HARJOITE: Valmentaja toimii syöttelijänä neliön ulkopuolella syöttäen aika ajoin lisää palloja neliön sisälle. Neliön sisällä olevat pelaajat liikkuvat koko ajan syötellen palloa / palloja toisilleen. Pallot eivät saa karata neliön ulkopuolelle. Jos näin tapahtuu, aloitetaan taas yhdellä pallolla.

VINKIT: Korosta puhetta, liikkumista sekä ensin-mäistä kosketusta. Harjoite kehittää edellä mainittujen lisäksi havainnointia.

KEHITTELY: rajaa kosketusmäärää esim. kahteen kosketukseen, jolloin saat liikettä enemmän, vähennät valinta-aikaa ja pakotat pelaajat ennakoimaan tilanteen.

KESTO: 10 - 15 minuuttia

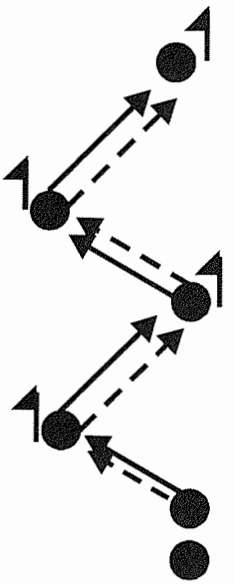
5. Zik Zak

HARJOITE: Jokaisella tötteröllä on päkiöillä liikkuva pelaaja. Syöttö ensimmäiselle tötterölle, jossa pelaaja ottaa pallon haltuun ja syöttää sen seuraavalle pelaajalle, minkä jälkeen spurttaa syöttönsä perään tötterölle n:o 2. Periaatteena on syöttö - ja liikenteeseen. Viimeiseltä tötteröltä kuljetus jonon päähän.

VINKIT: Kiinnitä huomiota syöttöjen ajoitukseen, kovuuteen sekä siihen, että syötöt tulisi antaa aina eteenpäin ns. juoksulinjalle. Haltuunotto aina pelattavaksi, eli siihen suuntaan, johon ollaan menossa. Korosta myös ensimmäisen kosketuksen merkitystä.

KEHITTELY: Voit vaikeuttaa harjoitetta suorittamalla syötöt yhdellä kosketuksella. Tämä lisää harjoitteen tempoa, ja samalla hyvien syöttöjen merkitys korostuu. Harjoit-teen voi päättää myös maalintekoon, ja suorittaa kiertävänä - tällöin on kaksi rataa ja molemmissa päissä maalit.

KESTO: 10 - 15 minuuttia



Tötteröiden väli n. 6 metriä

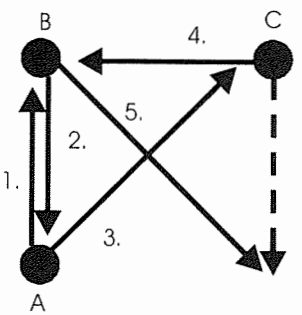
6. Ajax syöttöprässi

HARJOITE: A syöttää päkiöillä liikkuvalle B:lle, joka syöttää takaisin A:lle. Tämän jälkeen A syöt-tää C:lle, joka syöttää B:lle, joka antaa seinä-syötön spurttiin lähteneen C:n juoksulinjalle. Pelaajien paikat kiertävät aina yhden suorituksen jälkeen, eli C siirtyy A:n paikalle, A siirtyy B:n pai-kalle ja B siirtyy C:n paikalle.

VINKIT: Kiinnitä huomiota syöttöjen ajoitukseen ja kovuuteen. Korosta myös viimeisen syötön merkitystä, eli sen on tultava juoksulinjalle.

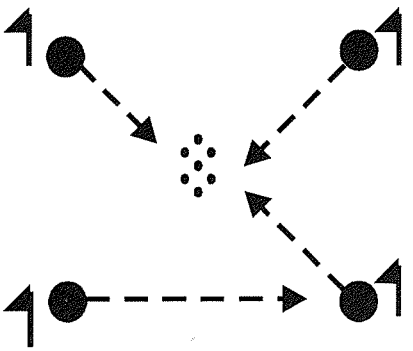
KEHITTELY: Voit vaikeuttaa harjoitetta rajaamalla kosketukset yhteen. Tämä lisää harjoitteen tempoa.

KESTO: 15 minuuttia



Alueen koko 10 x 10 metriä

7.Ajojahti



Alueen koko 10 x 10 metriä

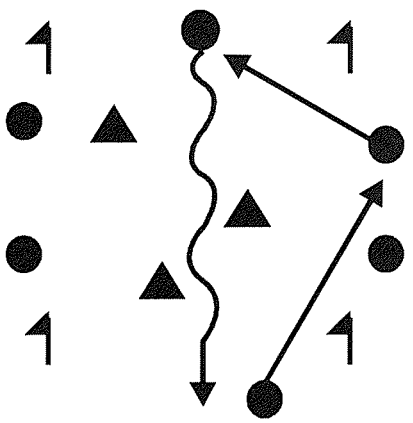
HARJOITE: 4 pelaajaa, jokainen omalla tötteröllään. 10-14 palloa neliön keskellä. Merkistä haetaan yksi pallo kerrallaan omalle tötterölle, mutta lisäksi saa hakea myös muilta tötteröiltä jo haettuja palloja. Se, jolla on ensimmäisenä 3 tai 4 palloa omalla tötteröllään, on voittaja.

VINKIT: Korosta nopeita ratkaisuja, suunnan muutoksia ja sitä, että pelaajat eivät pysähdy omille tötteröilleen "vaanimaan" vaan pyrkivät liikkumaan koko ajan.

KESTO: 10-15 minuuttia, pidä pieni tauko kilpailujen välissä.

★★

8. 6 v 3 höynä - kuljetukset / harhautukset



Alueen koko 15 x 15 metriä

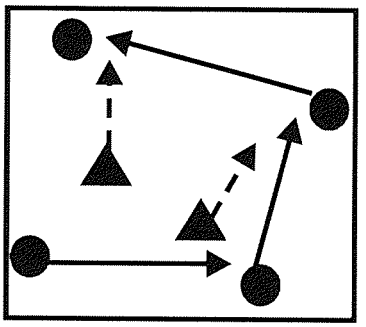
HARJOITE: Pelataan neliön sisällä normaalia 6 vastaan 3- peliä rajatuilla / vapailla kosketuksilla. Aika ajoin, sopivan tilanteen koittaessa, tulee ulkopuolella olevien joukkueen yrittää kuljettaa pallo ja harhautella sillä neliön keskustan läpi vastakkaiselle sivulle. Onnistuneesta suorituksesta saa yhden pisteen.

VINKIT: Vaadi " höynässä " liikkumista pois syöttövarjosta eli pelattavaksi hakeutumista, puhetta, haltuunoton ennakointia ja suuntausta sekä paikkojen vaihtamista " lennossa ", jotta pelistä ei tule liian seisovaa. Kuljetuksissa ja harhautuksissa korosta lähituntumaa palloon, suunnan muutosta, juoksurytmin muutosta, itseluottamusta ja päättäväisyyttä.

KESTO: 15 minuuttia vaihdellen keskimmäisiä pelaajia joko onnistuneesta katkosta tai noin 1-2 minuutin välein vaihtaen.

★★★

9. Erilaiset höynäpelit



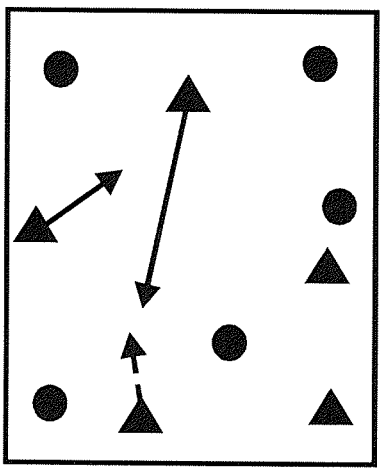
HARJOITE: Neliössä pelaten 3 v 1, 3 v 2, 4 v 2, 5 v 3 tai 6 v 2. Keskimmäinen tai keskimmäiset pelaajat pyrkivät katkoon.

VINKIT: Korosta pelattavaksi hakeutumista, haltuunoton suuntausta ja ennakointia, puhetta, ylivoiman luomista johonkin osaa neliötä sekä paikkojen vaihtoa "lennosta", jottei pelistä tule liian seisovaa. Vaadi puolustavilta pelaajilta yhteistyötä, periaatteena vartioi-varmista-tue.

KESTO: 10 - 15 minuuttia keskimmäisiä pelaajia joko onnistuneesta katkosta tai 1-2 minuutin välein vaihtaen.

★★

10. 10 syöttöä



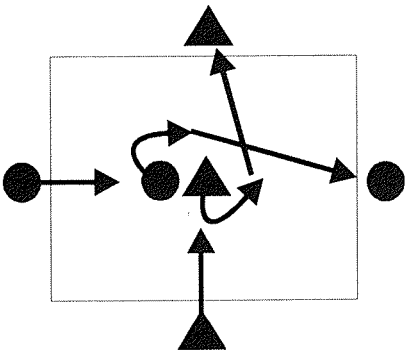
Alueen koko esim. 1/2 kenttää

HARJOITE:Alueena esimerkiksi 1/2 kenttää. 5 v 5 - 11 v 11. 10 peräkkäistä syöttöä omalle jouk-kueelle = maali.

VINKIT: Korosta pelattavaksi hakeutumista, haltuunoton suuntausta ja ennakointia, puhetta ja itseluottamusta. Voit vaikeuttaa peliä rajaamalla kosketuksia kahteen tai jopa yhteen, jolloin pelin tempo myös nousee. Vaadi myös pelin painopisteen muuttamista ja puolustavalta joukkueelta yhteistyötä periaatteena prässää - vartioi - varmista ja tue. Nuoremmilla ikäluokilla on hyvä aloittaa, niin että esim. 5 peräkkäistä syöttöä omalle joukkueelle = maali.

KESTO: 15 minuuttia. Pidä pieniä taukoja ohjeita antaessasi, jotta pelin tempo säilyy hyvänä.

★★★



Alueen koko n. 10 x 10 m

11

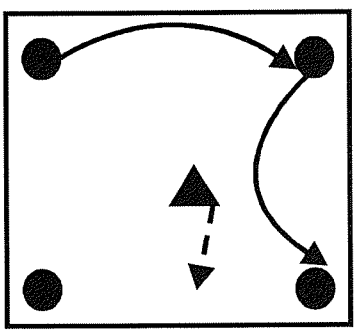
HARJOITE: Neliön keskustassa on kaksi pelaajaa, jotka tekevät suoraan syötöstä tai haltuunoton kautta käännöksen. Pitkillä sivuilla on syöttäjät.

VINKIT: Kiinnitä huomiota käännöksen tekevän pelaajan syötön vastaan tulemiseen, haltuunoton suuntaukseen sekä rytmin muutokseen.

KEHITTELY: Neliön keskellä voi olla myös kolme pelaajaa, jolloin myös kulmissa on syöttäjät. Vaatii pelaajilta kykyä toimia ahtaassa tilassa.

KESTO: Kokonaiskesto 10 - 15 min; vaihda keskellä olevia pelaajia 1 - 2 minuutin välein.

★★



Alueen koko n. 8-10 x 8-10 m

12

HARJOITE: Neliössä on 4 pelaajaa ja keskellä 1 eli tilanne 4 v 1. Neljä pelaajaa yrittävät pitää palloa ilmassa puskemalla keskimmäisen yrittäessä katkaista pallon etenemistä päällään.

VINKIT: Korosta pelattavaksi hakeutumista, puhetta ja puskettaessa voimakasta selkäliikettä, jotta pelaaja saa puskuun voimaa, polvien joustoa, jos pelaaja ottaa pallon päällään haltuun, sekä oikeata osumakohtaa (otsa) ja silmien auki pitämistä.

KEHITTELY: Vähennä ulkopelaajien määrää niin, että tilanne on 3 v 1. Rajoita kosketukset yhteen. Keskimmäinen pelaaja voi olla myös maalivahti, joka koettaa estää pallon etenemistä heittäytymällä tai nyrkkeilemällä.

KESTO: 10 - 15 minuuttia. Vaihda keskimmäistä pelaajaa 1- 2 minuutin väliajoin.

★★★★

13

HARJOITE A: Ykkönen puskee omasta heitos-taan kahdelle, kakkonen puskee suoraan takaisin ykköselle joka puskee suoraan kolmoselle. Sama toistuu alkaen n:o kolmesta..

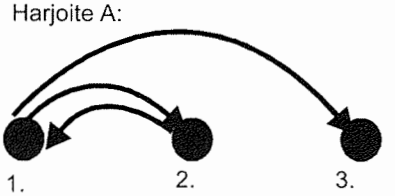
HARJOITE B: N:o 1 puskee omasta heitostaan kakkoselle, joka jatkaa taaksepäin kolmoselle. Sama toistuu alkaen n:o 3:sta.

VINKIT: Korosta polvien joustamista, oikeata osumiskohtaa (otsa, jatkossa päälaki taaksepäin) voimakasta selän taivutusta, sekä silmien aukipitämistä. Vaadi myös pelaajiltasi liikettä päkiöillä heidän odottaessaan syöttöä.

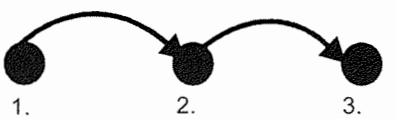
KEHITTELY: Vähennä kosketuksia yhteen, eli päätypelaajat eivät ota palloa suoritusten välissä käsiinsä, vaan "puskuralli" etenee koko ajan.

KESTO: 15 minuuttia keskimmäistä vaihtaen 2-3 minuutin välein.

Harjoite A:



Harjoite B:

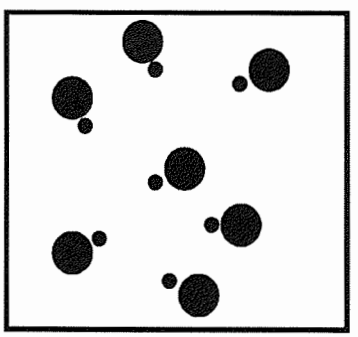


14

HARJOITE: Jokaisella pelaajalla oma pallo. Kuljetustapa joko vapaa tai ennalta määrätty esim. vain oikeata jalkaa käyttäen. Valmentajan huudosta ennalta määrätty tai vapaa käännös, esim. ulkosyrjäkäännös.

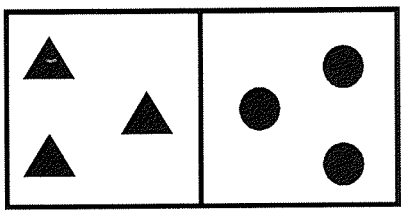
VINKIT: Korosta katseen nostamista pois jaloista, lähituntumaa palloon, nopeata käänöstä ja rytmin vaihdosta.

KESTO: 15 minuuttia



Alueen koko 5-10 x 5-10 m pelaajien määrän ja taitotason mukaisesti

15. Futistennis



Alueen koko 4-6 x 10 - 12 m
pelaajien määrän mukaisesti

HARJOITE: Kaksi - kolme pelaajaa per joukkue. Pelataan verkon, penkin tai kuvitellun verkon yli jaloilla ja päällä. Syöttö tapahtuu oman kentän takarajalta puolivolleystä. Joka syötöstä saa pisteen ja voitetusta syötöstä itselleen syöttövuoron. Muuten pelataan lentopallon säännöillä. Yksi pomppu maahan sallittu pallon tullessa omalle puolelle. Joukkueella kolme kosketusta eli kolmannella kosketuksella on pallon mentävä "verkon" yli.

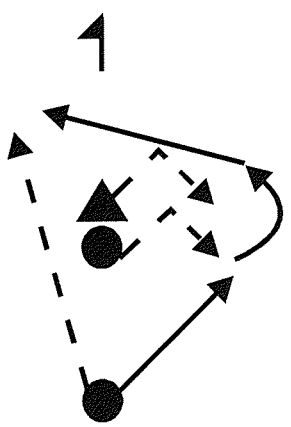
VINKIT: Korosta pehmeätä kosketusta haltuunotoissa, pelattavaksi hakeutumista ja puhetta.

KEHITTELY: Voit helpottaa peliä poistamalla yhden pelaajan rajatut kosketukset, mutta pitää joukkuekosketukset kolmessa. Vaadi pelaajia käyttämään palloa jokaisella joukkueen pelaajalla, ennen kuin pallo pelataan vastustajan puolelle.

KESTO: 10 - 20 minuuttia.

★★★

16. 2 v 1



HARJOITE: Kaksi hyökkääjää, joista toinen selin "maaliin" eli tötteröön päin. Yksi puolustaja, joka on "maalin" ja ylemmän hyökkääjän välissä. Hyökkääjät pelaavat 2 v 1-tilanteen niin, että ensin annetaan syöttö vartioidulle pelaajalle, joka joko syöttää takaisin tai kääntyy, jolloin muodostuu 2 v 1-tilanne. Osuma tötteröön = maali. Harjoituksessa viisi suoritusta, minkä jälkeen paikkojen vaihto.

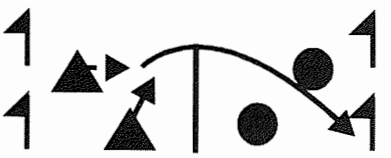
VINKIT: Korosta pelattavaksi hakeutumista, tilantekoa itselle, ensimmäisen kosketuksen merkitystä, seinäsyöttöjen, takaakiertojen, jalastahakujen ja harhautusten merkitystä.

KESTO: 10 - 15 minuuttia..

★★★

17. 2 v 2 puskupeli

HARJOITE: Molemmissa joukkueissa kaksi pelaajaa, sekä molemmilla joukkueilla n. 2 m leveä maali. Keskikohdalla kenttää on raja, jonka toiselle puolelle ei saa mennä. Puskut tapahtuvat joko omasta heitosta tai suoraan kaverin tai vastustajan puskusta. Vastustajan maalintekoyrityksen saa torjua vain päällä tai jaloilla ja palloon on aina pyrittävä koskemaan ensin päällä. Jos vastustajan maalintekoyritys on niin matala, ettei sitä voi torjua päällä, on pallon pompattava maahan kerran, ennen kuin sen saa nostaa käsiin. Jalalla saa pallon nostaa suoraan ilmaan päällä pelattavaksi.



Alueen koko 5 x 10 m tai pelaajien taitotason mukaisesti

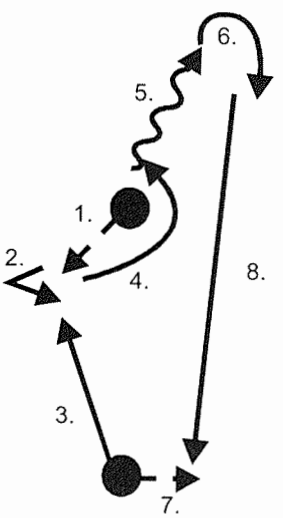
VINKIT: Vaadi liikkumista, voimakasta ylävartalon heilautusta puskussa, sekä syöttelyä parin kanssa, jotteivät pelaajat puske aina vain omasta tai kaverin heitosta. Mielenkiintoinen harjoitus myös koko joukkueen turnauksena.

KESTO: 10 - 15 minuuttia, minkä jälkeen lasketaan tehdytmaalit ja vaihdetaan vastustajaa.

★★

18. Harhautuksen kautta käännös

HARJOITE: Kaksi pelaajaa, jotka vuorotellen toimivat syöttäjänä ja kääntyjänä. 1. Tilanteko itselle, 2.Vartaloharhautus, 3.Syöttö, 4.Haltuunotto sivuun pelattavaksi, 5.Kuljetus, 6.Käännös 7.Liike pelattavaksi, 8. Syöttö. Pari tekee samat suoritukset.

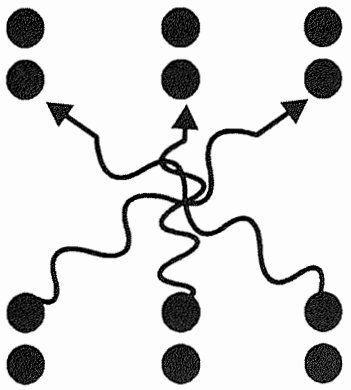


VINKIT: Korosta ensimmäisen kosketuksen merkitystä, liioittelua käännöksissä sekä temponvaihdosta. Voit vaihdella käännöksiä - esim. ulkosyrjäkäännös, sisäsyrjäkäännös, Cruyff-käännös jne.

KESTO: 10 - 15 minuuttia.

★★

19. Kuljetusviesti



Alueen koko 15 x 15 m

HARJOITE: Kuusi jonoa; keskimmäiset jonot toimivat yhdessä, kuten myös kulmajonot vastakkaisen kulmajononsa kanssa. Terävä kuljetus toiseen jonoon ja jättö vastakkaisen jonon ensimmäiselle pelaajalle, joka lähtee kuljettamaan välittömästi kohti vastakkaista jonoa.

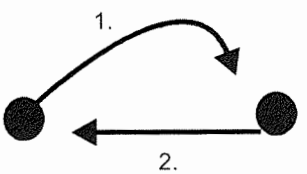
VINKIT: Korosta lähituntumaa palloon, havainnointia ja katseen nostamista ylös pallosta.

KEHITTELY: Voit lisätä jonojen määrää pelaajien taitotason mukaisesti sekä vaatia lisää vauhtia kuljetukseen.

KESTO: 10 minuuttia

★★

20. Tekupalautukset pareittain



HARJOITE: Pelaajat ovat pareittain vastakkain, välimatkaa noin 2 metriä. Toinen pelaajista heittää, toinen "tanssii" päkiöillään paikoillaan ja palauttaa pallon ennalta määrätyllä tavalla joko maata pitkin tai suoraan ilmassa parin syliin. Tee peräkkäin suoritus esim. 20 kertaa ja vaihda sitten heittäjää. Kaikki suoritukset vuorojaloin!

VINKIT: Korosta pallon koskettamista pehmeästi, palautuksissa nopeata suoritusta eli haltuunotto aina pelattavaksi, sekä puhtaita, teknisesti oikeita suorituksia. Tee palautuksia esim. maata pitkin sisä- ja ulkosyrjillä, ilmassa sisä- ja ulkosyrjillä, nilkalla, reidellä haltuun ja nilkalla palautus, rinnalla haltuun ja nilkalla palautus, hyppypuskuja, volleypalautuksia kylkiasennosta jne.

KESTO: 15 minuuttia, palautuminen tapahtuu parin suoritusten aikana.

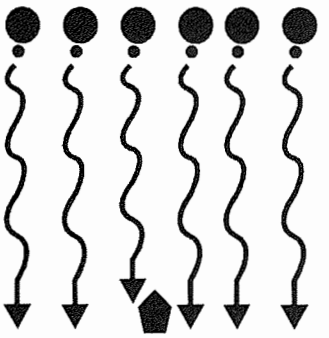
★★

21. Käsimerkit

HARJOITE: Pelaajat kuljettavat jokainen omaa palloansa rivissä, ja valmentaja seisoo kentän toisessa päässä näyttäen käsimerkeillä pelaajille, tekevätkö he ennalta sovitun harhautuksen oikealle vai vasemmalle.

VINKIT: Vaadi harhautuksissa liioittelua, tempon vaihdosta ja katseen nostamista ylös jaloista. Käytä erilaisia harhautuksia esim. vartaloharhautusta, askelharhautusta, laukaisuharhautusta jne.

KESTO: 10 - 15 minuuttia



Alueen koko 1/2 kenttää

★★

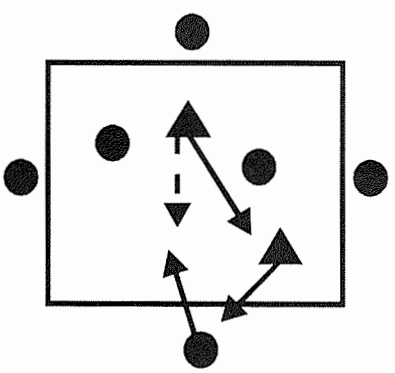
22. 2 v 2 ; neljällä seinällä

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

VINKIT: Vaadi puhetta, pelattavaksi hakeutumista, suojausta ja harhautuksia. Korosta syötön jälkeistä temponvaihdosta sekä itseluottamusta. Vaadi puolustavalta joukkueelta puolustuspelin perusasioita eli katkomista, liikkumista puolustusasemiin pallon menetyksen jälkeen, kääntymisen estämistä, pelin ohjausta haluttuun suuntaan ja peittämistä.

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

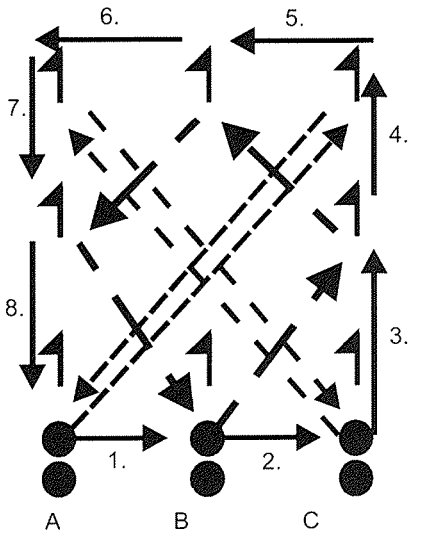
KESTO: koko harjoitus 10 - 15 minuuttia: yksi jakso 45 sek - 1 min. Näin siksi, että pelitempo säilyisi koko ajan tehokkaana.



Alueen koko 10 x 10 m

★★

23. Salmiakkisyöttöprässi



Alueen koko 20 x 20 m

HARJOITE: Kolme jonoa, joista jono A aloittaa aina syöttöprässin. Periaatteena on syöttö - liikkeelle. Jonosta A juostaan vastakkaiseen nurkkaan ja takaisin, jonosta B juostaan salmiakkikuviota kuvan mukaisesti ja jonosta C juostaan vastakkaiseen nurkkaan ja takaisin. Syötöt kiertävät neliötä. Jonojen vaihto aina oikealle päin.

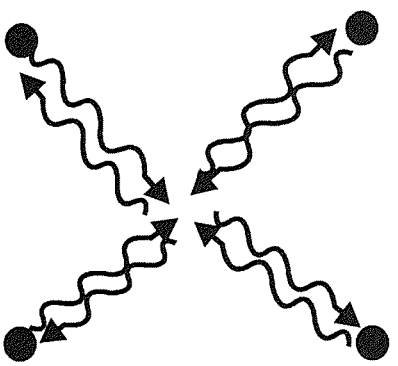
VINKIT: Kiinnitä huomiota syöttöjen ajoitukseen ja kovuuteen, terävään liikkeeseen oman syötön jälkeen. Edellä mainittujen lisäksi harjoite kehittää havainnointia. Nuoremmilla pelaajilla voit ottaa pelkän syötön jälkeisen liikkeen terävästi, mutta vanhemmilla pelaajilla voit ottaa kaikki juoksut täysvauhtisina. Tämä kehittää nopeuskestävyyttä. Palautuminen tapahtuu jonossa odottaessa.

KEHITTELY: Vähennä kosketukset yhteen, jolloin harjoituksen tempo nousee sekä syöttöjen oikeaaikaisuus ja kovuus korostuvat.

KESTO: 15 minuuttia

★★★

24. Kuljetusneliö



Alueen koko 15 - 20 x 15 - 20 m

HARJOITE: Kuljetus keskustaan, terävä käännös, temponvaihdos, löysää omalle paikalle. Käytä erilaisia käännöksiä, esim. jalkapohja, ulko- ja sisäsyrjä, Cruyff jne.

VINKIT: Korosta nopeaa käännöstä, käännöksen jälkeistä temponvaihdosta, sekä katseen nostamista ylös pallosta. Kuljetuksessa vaadi lähituntumaa palloon.

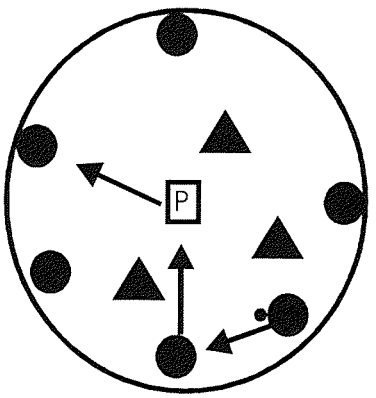
KEHITTELY: Keskustassa suoritetun käännöksen jälkeen kuljetus seuraavaan oikealla olevaan jonoon.

KESTO: 10 - 15 minuuttia.

★

25. 6 + 1 v 3 (pelintekijällä)

HARJOITE: Ympyrä, jonka sisällä kolme puolustajaa ja yksi pelintekijä, joka kuuluu hyökkäävään joukkueeseen. Ympyrän reunoilla kuusi hyökkääjää vapaasti sijoittuneina. Hyökkääjillä kaksi kosketusta, puolustajilla sekä pelintekijällä vapaat koskетukset. Hyökkääjät yrittävät pelata jokaisessa mahdollisessa tilanteessa pelintekijälle. Puolustajat yrittävät katkoa hyökkäystä ja toimittaa palloa katkon jälkeen ympyrän ulkopuolelle. Viiden katkon jälkeen tehtävien vaihto.



Ympyrän halkaisija 20 m

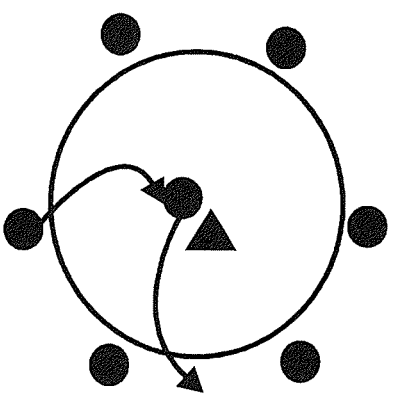
VINKIT: Vaadi pelintekijältä pelin painopisteen muuttamista, pelattavaksi hakeutumista, uskallusta pitää palloa, itseluottamusta sekä halua "ajatella" ei "juosta". Ulkopelaajilta vaadi pelattavaksi hakeutumista, puhetta, ratkaisuja siitä, koska pelata yhdellä ja koska kahdella koske-tuksella. Voit myös korostaa seinäsyöttöjä sekä seiniä kolmannelle pelaajalle. Puolustuspelaajilta vaadi yhteistyötä sekä korosta puolustuspelin perusteita.

KESTO: 15 - 20 minuuttia.

★★★

26. Tuomion temppeli

HARJOITE: Ympyrän sisällä kaksi pelaajaa, jotka taistelevat heille heitetyistä palloista puskemalla. Kaikilla ulkopuolella olevilla pallo käsissään. Ensimmäinen heittää, taistelu pääpallosta; seuraava heittää uuden pallon tilanteen päätyttyä jne. kunnes kaikki ovat heittäneet oman pallonsa. Tällöin kaksi uutta pelaajaa ympyrän sisälle. Laske pisteet eli voitettu pääpallo = yksi piste.



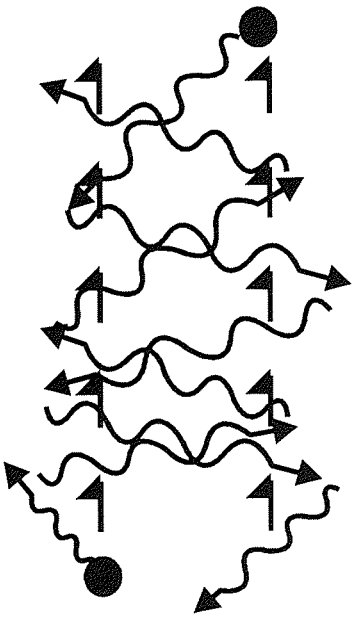
Ympyrän halkaisija 15 m

VINKIT: Korosta aggressiivisuutta, hypyn ajoitusta ja vartalon voiman käyttöä.

KEHITTELY: Taistelijoiden tulee osua puskullaan alueen ulkopuolella olevalle maalialueelle.

KESTO: 15 minuuttia.

★★★



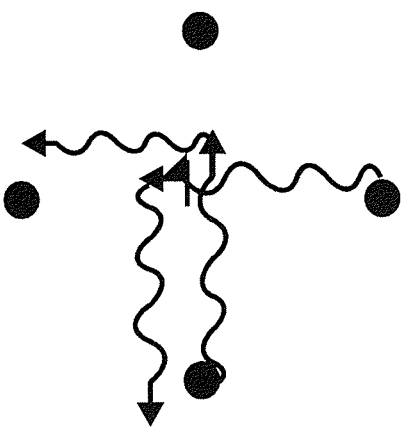
Tötteröiden väli 6- 10 metriä

27. Paripujottelu

HARJOITE: Kaksi ryhmää, joista kummastakin lähtee pelaaja pujottelemaan yhtä aikaa. Pujottelu tapahtuu ristiin.

VINKIT: Korosta lähituntumaa palloon, nopeata käännöstä, käännöksen jälkeistä rytminvaihdosta sekä katseen nostamista ylös (pois pallosta).

KESTO: 10 - 15 minuuttia.



Neliön koko 10 x 10 metriä

28. Kohtaamiskuljetus

HARJOITE: Neljä ryhmää, joista kustakin jonosta lähtee samanaikaisesti yksi pelaaja kuljettamaan palloa kohti keskitötteröä. Pelaajat kiertävät tötterön ja hakeutuvat sen jälkeen vasemman puoleiseen jonoon.

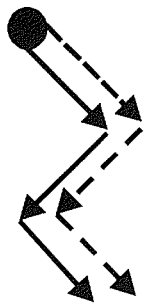
VINKIT: Korosta katseen nostamista ylös pallosta, lähituntumaa palloon, nopeaa käännöstä sekä rytminvaihdosta käännöksen jälkeen.

KEHITTELY: Voit lisätä jonoja myös kulmiin, jolloin liikkeellä on kerrallaan useita pelaajia. Tämä kehittää havainnointia ja pakottaa pelaajan nostamaan katseen ylös.

KESTO: 10 - 15 minuuttia.

29.Ompelukone

HARJOITE: Syöttö itselle vasemmalle, pyrähdys perään, syöttö oikealle ja pyrähdys perään.



VINKIT: Käytä syötöissä molempia jalkoja. Vaadi pelaajiltasi syötön jälkeistä rytminvaihdosta, eri pituisia syöttöjä, syöttöjä ulkosyrjällä ja sisäsyrjällä.

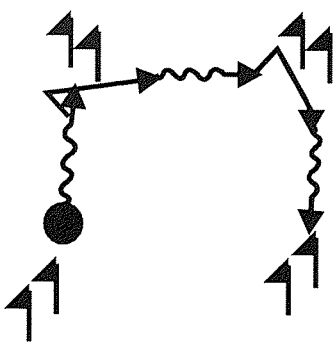
KEHITTELY: Voit suorittaa harjoitteen seuraavasti esim. syöttö vasemman jalan ulkosyrjällä - syöttö vasemman jalan sisäsyrjällä tai vuorojaloin. Voit helpottaa harjoitetta lisäämällä kosketuksia esim. kahteen, jolloin pelaaja ottaa pallon pelattavaksi ennen kuin syöttää itselleen uuden syötön.

KESTO: 10 minuuttia.

★

30. Harhautusneliö

HARJOITE: Kahdesta tötteröstä muodostettu "vastustaja" harhautetaan, minkä jälkeen rytminvaihdos ja siirtyminen kohti seuraavaa "vastustajaa", jolloin taas uusi harhautus jne.



VINKIT: Korosta harhautuksen jälkeistä rytminvaihdosta sekä molempijalkaisuutta, eli vaadi pelaajaa tekemään harhautuksia molemmille puolille. Harhautuksia- esim. vartaloharhautus, askelharhautus, laukaisuharhautus jne. Harjoite vaikeutuu myös mitä lähempänä "vastustajat" ovat toisiaan. Tällöin pelaaja joutuu suorittamaan harhautukset nopeammassa tempossa eli uusi suoritus tulee melkein heti.

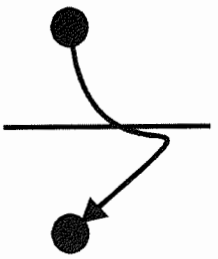
"Vastustajien" etäisyys 10-15 metriä taitotason mukaisesti.

KEHITTELY: Voit vaikeuttaa harjoitusta muuttamalla tötterövastustajat pelaajiksi, jotka ovat joko puoliaktiivisia tai kokonaan aktiivisia. Tällöin yksi pelaaja kiertää yhden kerran neliön ja tämän jälkeen harhauttelija vaihtuu.

KESTO: 10 - 15 minuuttia.

★★

31. Viivatennis



HARJOITE: Kaksi pelaajaa, joiden välissä raja, esim. rangaistusalueen raja. Pelaajat pelaavat rajan yli tennistä, niin että pallo saa pompata maassa aina vain kerran ennen palautusta vastustajalle. Pelialuetta ei rajata!

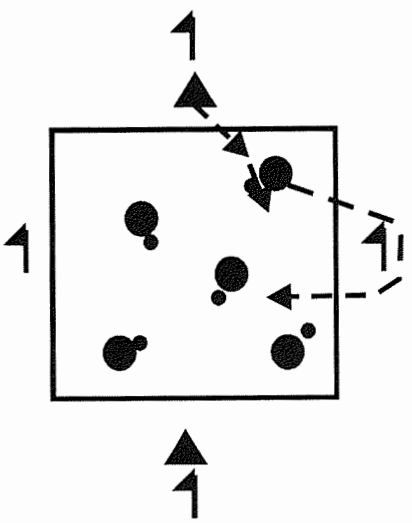
VINKIT: Korosta erilaisia potkuja, esim. volley, puolivolley, ulkoterä, sisäsyrjä jne. Vaadi pelaajia liikkumaan päkiöillä koko ajan. Painota myös pelaajillesi eripituisia potkuja, jolloin saat pelaajat liikkumaan eteen- ja taaksepäin sekä sivusuuntaan. Kosketukset vapaat, eli pelaajat saavat ottaa pallon haltuun ennen palautusta.

KEHITTELY: Voit vaikeutta harjoitetta rajaamalla kosketukset yhteen. Tämä lisää harjoitteen tempoa; samalla liikkumisen merkitys korostuu, sekä suoritukset vaikeutuvat.

KESTO: 5-10 minuuttia, pareja vaihdellen.

★★

32. Voita pallo



HARJOITE: Neliö, jonka sisällä on pallollisia pelaajia. Ulkopuolella kaksi pallotonta pelaajaa (taklaajat).Pallolliset pelaajat alkavat kuljettaa palloa vapaasti ja merkistä ulkopelaajat saavat tulla alueen sisälle ja taklaten pallollisia pelaajia ja yrittää voittaa palloa itselleen. Voitettuaan pallon itselleen ulkopelaajasta tulee sisäpelaaja, ja hänen tulee alkaa kuljettaa palloa neliön sisällä samalla suojaten palloansa. Kun joku sisäpelaajista menettää pallonsa tai pallo karkaa neliön ulkopuolelle, hänen tulee juosta spurtti jonkin merkkitötterön ympäri, minkä jälkeen hän saa palata neliöön yrittääkseen voittaa pallon joltain toiselta. Pelaaja, joka on voittanut eniten taklauksia tai pitänyt palloa pisimpään, on voittaja.

VINKIT: Vaadi katseen nostamista ylös pallosta, lähituntumaa palloon, nopeita suunnanmuutoksia sekä rytminvaihdoksia. Korosta myös suojausta.

KEHITTELY: Voit vaikeuttaa harjoitetta pienentämällä neliötä, jolloin tilaa ja aikaa on vähemmän; tai lisätä ulkopelaajien määrää, jolloin taklaajia on enemmän.

KESTO: 10 - 15 minuuttia.

★★

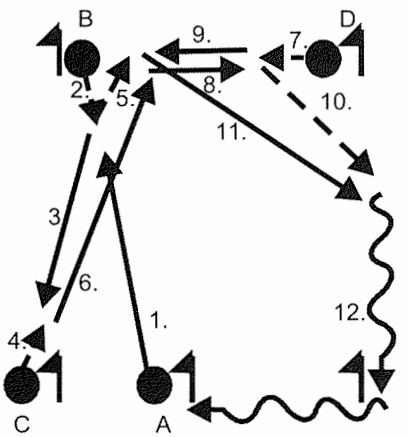
33. Nottingham Forestin syöttödrilli

HARJOITE: Pelaajat muodostavat neliön. A syöttää vastaan tulevalle B:lle. B syöttää vastaan tulleelle C:lle, minkä jälkeen C kääntyy välittömästi ja lähtee juoksemaan kohti D:tä. Tämän jälkeen C syöttää B:n juoksulinjalle, josta B syöttää taas vastaantulevalle D:lle. Pelaaja D syöttää seinäsyötön takaisin B:lle, kääntyy ja lähtee juoksemaan kohti kulmatötteröä. B syöttää D:n juoksulinjalle. D ottaa pallon haltuun ja kuljettaa sen pelaaja A:lle. A:sta tulee C, C:stä tulee B, B:stä tulee D ja D:stä tuleeA.

VINKIT: Kiinnitä huomiota syöttöjen kovuuteen, ajoitukseen ja siihen, että ne menevät juoksulinjalle. Vaadi myös terävää liikkeellelähtöä oman syötön jälkeen.

KEHITTELY: Voit vaikeuttaa harjoitetta suorittamalla syötöt yhdellä kosketuksella.

KESTO: 15minuuttia.



Tötteröiden väli 15 - 20 metriä

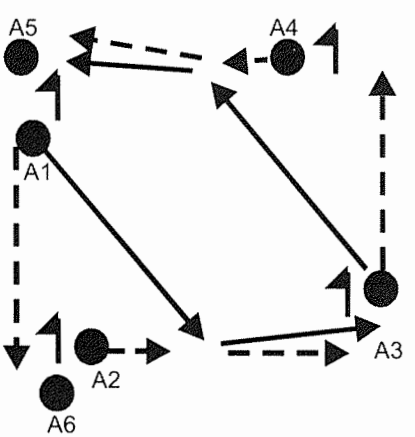
34. Pia Sundhagen- syöttökone

HARJOITE: A1 syöttää A2:n juoksulinjalle. A2 ottaa spurtin ja saatuaan pallon syöttää sen A3:lle ja juoksee A3:n paikalle. A3 valmistautuu antamaan syötön A4:n juoksulinjalle, minkä jälkeen juoksee A4:n paikalle. Drilli jatkuuA4:n syötölläA5:lle.

VINKIT: Korosta syöttöjen oikea-aikaisuutta, kovuutta, tarkkuutta, sekä syötön jälkeistä terävää liikettä. Voit vaihdella syöttötapoja- esim. sisäsyrjä, ulkosyrjä, nilkka jne.

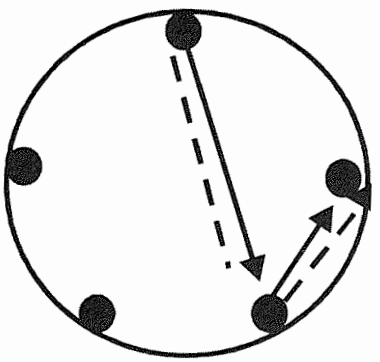
KEHITTELY: Voit vaikeuttaa harjoitetta rajaamalla kosketukset yhteen. Tämä nostaamyös harjoitteen tempoa, samalla hyvien syöttöjen merkitys korostuu.

KESTO: 15 minuuttia.



Tötteröiden väli 15 - 20 metriä

35. Tahuichin syöttörinki



Ympyrän halkaisija noin 30 metriä

HARJOITE: Pelaajat muodostavat ympyrän, jonka halkaisija on noin 30 metriä. Aloita yhdellä pallolla. Syöttävä pelaaja seuraa aina syöttöänsä ja ottaa sen pelaajan paikan, jolle on syöttänyt. Pallon saava pelaaja huutaa sen pelaajan nimen, jolle aikoo syöttää seuraavaksi, ennen kuin saa pallon itselleen. Kun pelaajat ovat saaneet hyvän rytmin harjoitteeseen, lisää yksi pallo. Jatka pallojen lisäämistä; huomioi kuitenkin pelaajien määrä ja harjoitteen sujuvuus. Tämä harjoite kehittää syöttöjen laatua, haltuunottoa pelattavaksi sekä rohkaisee pelaajia ajattelemaan eteenpäin.

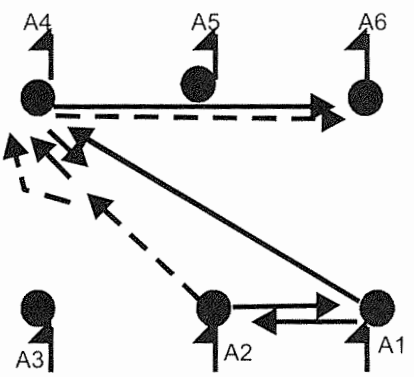
VINKIT: Rohkaise yhteen kosketukseen aina kun se on mahdollista. Vaadi myös haltuunoton suuntausta ja ennakointia.

KEHITTELY: Vaikeuta harjoitetta rajaamalla kosketukset yhteen. Harjoitteen saat helpommaksi muuttamalla syötöt kuljetuksiksi.

KESTO: 15 minuuttia.

★★★

36. Kansas CityWizardsien syöttöharjoite



Tötteröiden väli 10 - 12 metriä

HARJOITE: Kaksi vierekkäistä jonoa, joissa kummassakin viisi pelaajaa. A1 syöttää A2:lle, joka syöttää heti takaisin, kääntyy ja juoksee kohti A4:ää. A1 syöttää A4:lle, joka taas syöttää kohti tulevalle A2:lle (seinä kolmannelle). A2 syöttää välittömästi takaisin A4:lle, joka tämän jälkeen syöttää pallon ensimmäiselle pelaajalle A6:n jonossa. A1 ottaa A2:n paikan, A2 ottaa A4:n paikan, ja A4 siirtyy A6:n jonon päähän jne. Kaikki syötöt tapahtuvat yhdellä kosketuksella, aina kun se on mahdollista.

VINKIT: Vaadi syöttöjen tarkkuutta, oikeata voimakkuutta, sekä terävää liikkumista oman syötön jälkeen.

KESTO: 4 minuuttia - 1 minuutin lepo. Toista kolme kertaa.

★★★

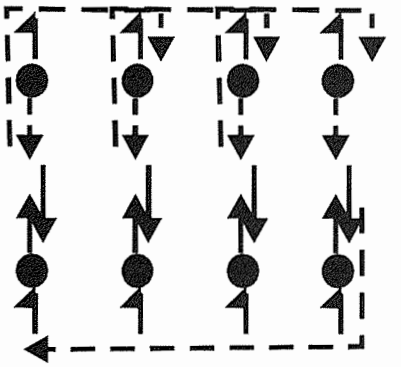
37. Syöttöprässi

HARJOITE: Pareittain, toinen työskentelee, toinen toimii syöttäjänä. Palautuksen jälkeen oman tötterön kierto terävästi ja siirtyminen seuraavalle tötterölle. Viimeiseltä tötteröltä siirtyminen ensimmäiselle tötterölle. Kun pelaajat ovat menneet kierroksen läpi, on osien vaihto. Syöttäjänä toimiva pelaaja leikkii pallolla (pomputtelu, pallo jalkojen välissä jne.) vaihtojen aikana.

VINKIT: Korosta hyvää syöttötekniikka sekä terävää liikkumista oman syötön jälkeen. Vaihtele syöttötapoja- esim. sisäsyrjä, ulkosyrjä, nilkka jne. Voit myös harjoituttaa palautuksia ilmassa, sekä puskuja.

KEHITTELY: Voit vaikeuttaa harjoitetta sekä lisätä sen tempoa rajoittamalla kosketukset yhteen.

KESTO: Kierroksen jälkeen osien vaihto. Kokonaiskesto 10 minuuttia.



Tötteröiden väli pituussuunnassa 15 metriä ja leveyssuunnassa 6 metriä

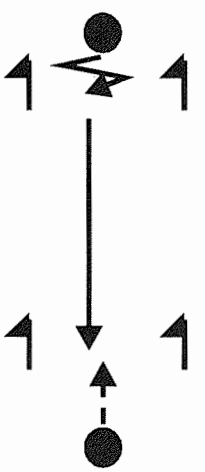
★★

38.Ajaxin kosketustreeni

HARJOITE: Pareittain, vastakkain, yksi pallo per pari. Erilaisia kosketuksia palloon, minkä jälkeen syöttö vastaan tulevalle parille.
1. Pallo jalkojen välissä - jalalta toiselle kolme kertaa ja neljännellä kosketuksella syöttö.
2. Pallo jalkojen välissä - jalalta toiselle kolme kertaa, jalkapohjalla veto sivuun toiselle jalalle ja syöttö.
3. Pallo jalkojen välissä - jalalta toiselle kolme kertaa, jalkapohjalla siirto sivuun samalle jalalle, sisäsyrjällä takaisin ja toisella jalalla syöttö.
4. Pallo jalkojen välissä - jalalta toiselle kolme kertaa, viimeisellä kosketuksella päästä pallo 20 cm eteen, vedä jalkapohjalla itseäsi kohti ja syötä nilkalla.

VINKIT: Korosta syöttöä odottavan pelaajan liikettä päkiöillä; korosta myös syötön vastaantuloa. Vaadi myös nopeaa jalkatyötä pallon kanssa. Kiinnitä huomiota myös syöttöjen laatuun. Vaihtele syöttötapoja sekä -matkoja.

KESTO: 10 minuuttia.



Pelaajien väli 2 - 12 metriä

★

Reaktio, Nopeus, Ketteryys

39. Vetojuhta

HARJOITE: Seisotaan pareittain peräkkäin. Taaimmainen pelaaja pitää edessä olevaa pelaajaa vyötäröltä kiinni ja jarruttaa hieman, kun juoksija etenee. Toisen tötterön kohdalla jarruttaja päästää irti, ja juoksija "rullaa" spurttiin ja etenee viimeiselle tötterölle.

VINKIT: Korosta pientä etunoja-asentoa, työntekoa etureisillä ja käsien käyttöä.

KEHITTELY: Jos käytössäsi on vanhoja autonrenkaita, sido rengas naruun ja narun toinen pää pelaajan ympärille. HUOM! Muista kunnollinen lepo suorituksen jälkeen.

KESTO: 10 minuuttia.

5 metriä 10 metriä

40. Harhautus - spurtti

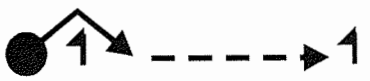
HARJOITE: Pelaajat hölkkäävät hiljaista vauhtia eteenpäin. Pelaaja A tekee harhautuksia sivulle pelaaja B:n takana (kummalta sivulta lähtee spurttiin). Pelaaja B katsoo koko ajan eteenpäin. Pelaaja A:n on otettava spurtti ennen n:o 2 tötteröä jolloin B yrittää saada häntä kiinni ennen n:o 3 tötteröä. Roolien vaihto suorituksen jälkeen.

VINKIT: Harjoite kehittää näköreaktion jälkeistä spurttia. Voit tehdä harjoitteen myös pallon kanssa, jolloin molemmat pelaajat kuljettavat palloa.

KESTO: 10 minuuttia.

Tötteröiden väli 10 metriä

41. Hyppy + juoksu



HARJOITE: 1. Tasajalkaponnistus tötterön yli - 15 metrin maksimispurtti. Toista sama viisi kertaa. Muista palautuminen suoritusten välillä.
2. Tasajalkaponnistus tötterön yli edestakaisin - 15 metrinmaksimispurtti . Toista sama viisi kertaa.
3.Tasajalkaponnistukset kolmen tötterön yli sivuittain - 15 metrin maksimispurtti. Toista sama neljä kertaa.
4. Samat kuin edellä vuorotellen yhdellä jalalla suorittaen.

VINKIT: Tee muutama erilainen hyppy + juoksu-harjoite per harjoitus. Muista palautuminen suoritusten välillä. Vaihtele ärsykkeitä, matkoja, askeltiheyttä, juoksumatkoja ja tehoja, jottei syntyisi nopeusestettä.

KESTO: 10 - 15 minuuttia (koko nopeusharjoitus).

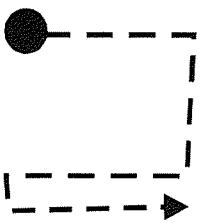
42.Askellukset

HARJOITE:
1. Yksi askel keppien/matalien tötteröiden väliin x6.
2. Kaksi askelta keppien väliin x 6.
3. Kaksi askelta keppien väliin oikea / vasen kylki edellä x 3 / kylki.
4. Askellukset kolmen kepin yli, yksi taaksepäin ja uudestaan eteenpäin... x 4.

VINKIT: Korosta päkiöillä liikkumista, polvennostoa ylös juostessa sekä käsien käyttöä. Valitse muutama edellisistä vaihtoehdoista tehdessäsi ReNoKe-harjoitusta. Muista palautumiset suoritusten välillä.

43. Yhdistelmäjuoksut

HARJOITE:
1. 10 metriä etuperin - 10 metriä sivuittain - 10 metriä takaperin - 10 metriä etuperin.
2. 10 metriä etuperin - 10 metriä takaperin - 10 metriä sivulaukalla - 10 metriä etuperin.
3. 10 metriä pakarajuoksua - 10 metriä polvennostojuoksua x 2.

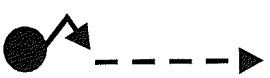


VINKIT: Tee muutama yhdistelmäjuoksu per harjoitus, juoksut täysvauhtisina. Vaihtele matkoja, ärsykkeitä sekä tehoja, jottei synny nopeusestettä. Muista palautuminen suorituksen jälkeen!

KESTO: 10 - 15 minuuttia (koko nopeusharjoitus).

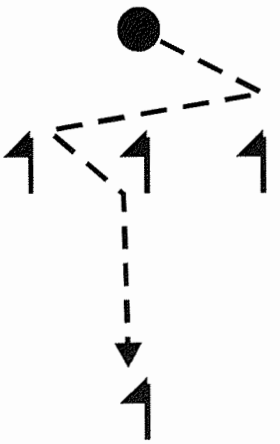
44. Reaktiolähdöt

HARJOITE:
1. Lähtö mahaltaan - 20 metrin maksimispurtti x 4. Lähtö ylös heitetystä pallosta.
2. Lähtö istualtaan - 20 metrin maksimispurtti x 4. Lähtö putoavasta pallosta.
3. Lähtö kyykystä - 20 metrin maksimispurtti x 4. Lähtö putoavasta liivistä.
4. Lähtö kuperkeikan jälkeen - 20 metrin maksimispurtti x 4. Lähtö kädenheilautuksesta.



VINKIT: Tee muutama erilainen reaktiolähtöharjoite per harjoitus. Nopea ketteryyssuoritus, jonka jälkeen terävä spurtti. Näköärsykkeissä aina kaksi vaihtoehtoa, esim. pallo ja liivi. Muista palautuminen suorituksen jälkeen.

KESTO: 10 - 15 minuuttia (koko nopeusharjoitus).

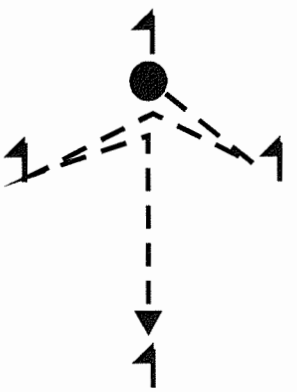


45. Pelinomainen askellusharjoite 1

HARJOITE: Pelaaja työskentelee ilman palloa. Liike puolustusasennossa (päkiöillä, polvet hieman koukussa, tasapaino alhaalla) ensimmäiselle tötterölle, josta liikkuminen välittömästi samalla tavalla toiselle tötterölle. Paluu keskitötterölle, josta 10 metrinmaksimispurtti.

VINKIT: Vaadi nopeaa jalkatyötä, nopeita suunnanmuutoksia sekä terävää lähtöä spurttiin askellusten jälkeen. Vaihtele spurtin matkoja, ärsykkeitä ja askeltiheyttä, jottei synny nopeusestettä. Muista palautuminen.

KESTO: koko nopeusharjoitus 10 - 15 minuuttia.



46. Pelinomainen askellusharjoite 2

HARJOITE: Pelaaja toimii ilman palloa. Nopea askellus päkiöillä ensimmäiselle tötterölle, jossa ulkoteräpotku, askellus takaperin keskitötterölle, josta askellus toiselle tötterölle päkiöillä, ulkoteräpotku, askellus keskitötterölle, josta 10 metrin maksimispurtti.

VINKIT: korosta nopeaa jalkatyötä, potkun jälkeistä terävää liikettä uuteen suuntaan sekä nopeita suunnanmuutoksia. Vaihtele matkoja, askeltiheyttä sekä tehoja, jottei nopeusestettä pääse syntymään. Valitse yhteen nopeusharjoitukseen muutama eri vaihtoehto askellusharjoitteista. Muista kunnollinen palautuminen.

KEHITTELY: Voit lisätä harjoitteeseen maksimispurtin tilalle esim. keppien yli askellukset tai ottaa teknisen esimerkiksi puskun tai laukaisun spurtin päätteeksi.

KESTO: Koko nopeusharjoitus 10 - 15minuuttia.

47.Aitahyppelyt

HARJOITE: Pelaajat toimivat ilman palloa. Erilaisia sarjoja.
1. Hypyt tasajalkaa kaikkien aitojen yli - 10 metrin maksimispurtti.
2. Hyppy yli - aidan ali - hyppy yli - aidan ali - 10 metrin maksimispurtti.

VINKIT: Korosta hypyissä käsien käyttöä, päkiöillä liikkumista, sekä ketteryyssuorituksen jälkeistä spurttia. Vaihtelen aitojen korkeutta tason mukaan. Yhdessä sarjassa maksimissaan viisi aitaa. Muista palautuminen.

KESTO: 4 x sarja x 3. Sarjojen välissä palautuminen. Kokonaiskesto 10 - 15 minuuttia

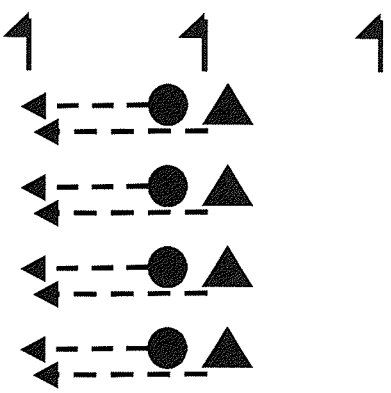
★★

48. Yö ja päivä

HARJOITE: Kaksi ryhmää vastakkain. Toinen ennalta määrätty ryhmä on yö ja toinen päivä. Alueen molemmissa päädyissä turva-alue, jonne pelaajien tulee juosta jäämättä kiinni. Toimitaan pareittain. Valmentajan huutaessa "yö" "päivä" lähtee ottamaan kiinni ja "yö" juoksee karkuun. Lähdöt eri asennoista, esim. vatsaltaan kasvot vastakkain, istualtaan, selältään, seisten jne. Vaihtele juoksumatkoja ja ärsykkeitä. Suorituksen jälkeen palautuminen.

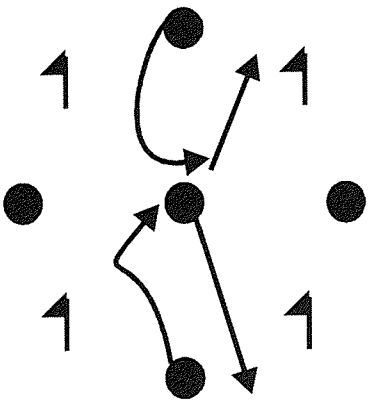
VINKIT: Korosta nopeata koordinaatiosuoritusta sekä terävää spurttia.

KESTO: koko nopeusharjoitus 10 - 15 minuuttia.



★

49. Reagointiharjoite



HARJOITE: Neliö, jonka ulkopuolella pelaajia pallojen kanssa ja sisällä yksi palloton pelaaja. Ulkopelaajat heittävät kukin vuorollaan kaariheiton neliöön, jonka sisällä oleva pelaaja pyrkii poistamaan jokaisen pallon alueelta ennen kuin ne osuvatmaahan. Neliön sisällä oleva pelaaja saa käyttää päätä ja jalkoja poistaessaan palloja alueelta. Uusi heitto heti keskipelaajan koskettua edellistä palloa.

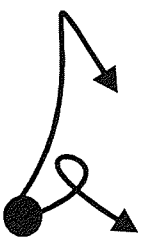
VINKIT: Korosta nopeita ratkaisuja, liikkumista päkiöillä, sekä nopeita suunnanmuutoksia.

KEHITTELY: Voit vaikeuttaa harjoitetta lisäämällä neliön sisään toisen pelaajan, jolloin muodostuu yksi vastaan yksi tilanne ja pelaajat joutuvat kamppailemaan palloista.

KESTO: Heittokierroksen mentyä läpi keskipelaajan vaihto. Kokonaiskesto 10 - 15 minuuttia.

★★

50. Omasta heitosta ketteryyssuoritus



HARJOITE: Omasta heitosta ketteryyssuoritus, jonka jälkeen pallon kiinniotto.
1. Korkea heitto - kuperkeikka - kiinniotto
2. Korkea heitto - vatsalleen - kiinniotto
3. Korkea heitto - selälleen - kiinniotto
4. Korkea heitto - istumaan - kiinniotto

VINKIT: Korosta nopeaa ketteryyssuoritusta, sekä terävää nousua ylös esim. vatsaltaan.

KEHITTELY: Voit vaikeuttaa harjoitetta muuttamalla koordinaatiosuorituksen jälkeisen kiinnioton haltuunotoksi esimerkiksi haltuunotto reidellä, nilkalla, päällä jne.

KESTO: 10 minuuttia.

★★

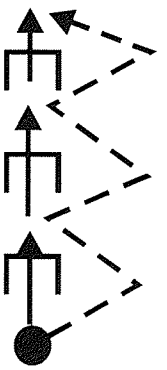
51. Esteratakilpailut pallon kanssa

HARJOITE: Erilaisia suorituksia aitoja hyväksi käyttäen. Hypyt yli tasajalkaa.
1. Pelaaja aitojen yli - pallo aitojen ali, syöttö itselle joka aidan välissä.
2. Pelaaja aitojen sivusta - pallo aitojen ali, syöttö itselle joka aidan välissä.
3. Pelaaja aitojen ali - pallo aitojen yli, vippi jokaisen aidan yli.

VINKIT: Vaadi nopeita ketteryyssuorituksia, kimmoisaa hyppyä sekä käsien hyväksikäyttöä hypyssä.

KEHITTELY: Voit lisätä harjoitteen loppuun esimerkiksi jonkin teknisen suorituksen, esim. syötön, laukaisun tai harhautuksen.

KESTO: 10 minuuttia.



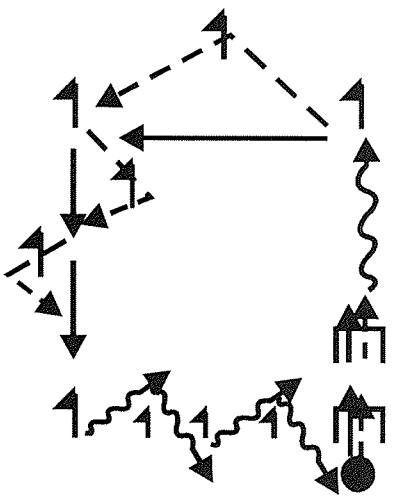
★★

52. Pujottelu esteradat

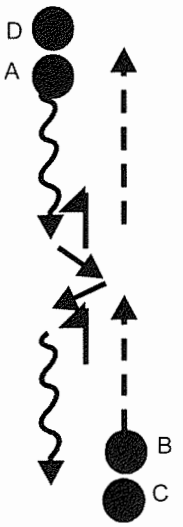
HARJOITE: Erilaisia reaktio-, nopeus- ja ketteryyssuorituksia radan muodossa.
1. Pallo molempien aitojen ali - hypyt aitojen yli - pallon kiinniotto ja kuljetus.
2. Syöttö tötterölle - n:o 3; tötterön kierto, - pallon haltuunotto ja kuljetus.
4. Syöttö suoraan - pyrähdys tötterön sivusta - syöttö suoraan - pyrähdys - pallon haltuunotto ja kuljetus.
5. Pujottelu Anna pelaajien palautua ennen uutta suoritusta.

VINKIT: Korosta tarkkaa pallokosketusta, nopeaa liikkeellelähtöä ja sähäkkää suoritusta.

KESTO: Koko nopeusharjoitus 10 - 15minuuttia



★★



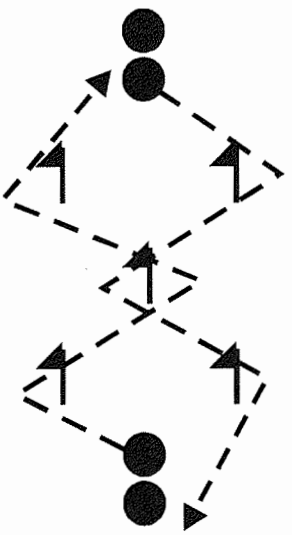
53. Seinämylly

HARJOITE: Kaksi jonoa, yksi pallo. Toisesta jonosta lähtee pelaaja A kuljettamaan palloa täyttä vauhtia ja samanaikaisesti vastakkaisesta jonosta pelaaja B ottaa spurtin. Pelataan seinäsyöttö, minkä jälkeen A kuljettaa pallon pelaaja C:lle ja B spurttaa jonon päähän. Sama toistuu pelaajien C.n ja D:n välillä.

VINKIT: Vaadi rytminvaihdoksia, sähäkkää spurttia ja oikein ajoitettuja syöttöjä. Kiinnitä huomiota myös syöttöjen tarkkuuteen ja voimaan. Palautuminen tapahtuu jonossa odottaessa.

KESTO: 10 - 15 minuuttia.

★★



54. Kuviojuoksu

HARJOITE: Kaksi jonoa, joista kummastakin pelaajat lähtevät juoksemaan samaan aikaan. Tötteröiden pujottelu kuvan osoittamalla tavalla. Juoksut maksimispurtteina.

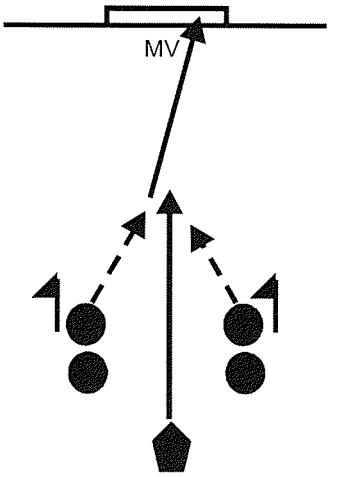
VINKIT: Korosta sähäkkää lähtöä ja rytminvaihdoksia. Edellä mainittujen lisäksi harjoite kehittää havainnointia.

KEHITTELY: Voit vaikeuttaa harjoitetta lisäämällä molemmille pelaajille pallon, jolloin he kuljettavat maksimivauhtia radan läpi.

KESTO: 10 - 15 minuuttia.

★★

55. Nopeus - ketteryys - maalinteko 1



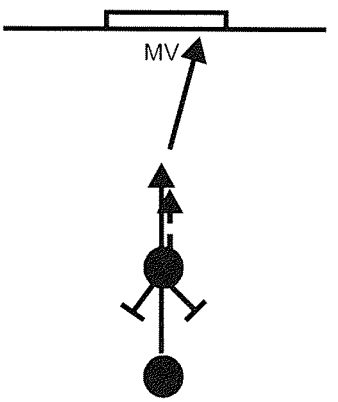
HARJOITE: Kaksi jonoa kasvot kohti maalia. Lähdöt ennalta määrätystä asennosta. Valmentaja syöttää tai heittää pallon, ja kun pelaajat näkevät pallon, he ottavat spurtin ja pyrkivät nopeaan maalintekoyritykseen. Harjoite on nopeusharjoite, joten ei pitkää kamppailua pallosta. Palautuminen tapahtuu jonossa odottaessa.

VINKIT: Korosta nopeaa ketteryyssuoritusta, sähäkkää spurttia, sekä nopeita ratkaisuja maalinteossa. Lähdöt esim. vatsaltaan, selältään, istuen, seisten jne. Vaihtele syöttötapoja, eli välillä korkeita ilmassa tulevia palloja, kovia matalia syöttöjä jne.

KESTO: Koko nopeusharjoitus 10 - 15minuuttia.

★★

56. Nopeus - ketteryys - maalinteko 2



HARJOITE: Toimitaan pareittain, yksi pallo per pari. 1. Pelaaja A on kasvot maaliin päin, jalat leveässä haara-asennossa. Pelaaja B syöttää pallon A:n jalkojen välistä, ja pallon nähtyään A spurttaa sen perään ja pyrkii nopeaan maalintekoyritykseen. 2. Pelaaja C on selkä maaliin päin jalat leveässä haara-asennossa. Pelaaja D syöttää pallon C:n jalkojen välistä, ja C saa kääntyä ja spurtata, kun pallon on mennyt jalkojen välistä.

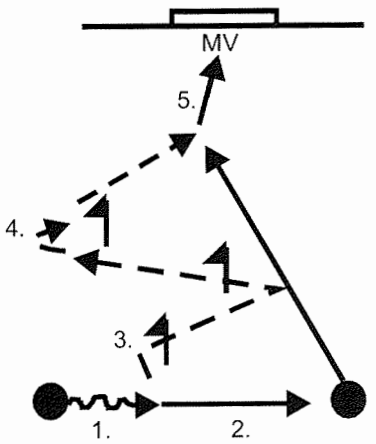
VINKIT: Korosta sähäkkää spurttia ja nopeita ratkaisuja maalinteossa.Muista palautuminen.

KEHITTELY: Voit vaikeuttaa harjoitetta antamalla syöttäville pelaajille luvan lähteä syöttönsä perään, eli nopeusharjoitteesta tulee 1 v 1. Muista kuitenkin, ettei 1 v 1 saa muodostua pitkäksi kamppailuksi pallosta, koska kyseessä on nopeusharjoite.

KESTO: 10minuuttia.

★★

57. Nopeus - ketteryys - maalinteko 3



HARJOITE: 1. terävä kuljetus, 2. syöttö, 3. sähäkkä pujottelu, 4. pyörähdys ympäri ja spurtti, 5. maalinteko. Suorituksen jälkeen hölkäten jonon päähän. Syöttäjää vaihdetaan valmentajan merkistä. Palautuminen tapahtuu jonossa odottaessa.

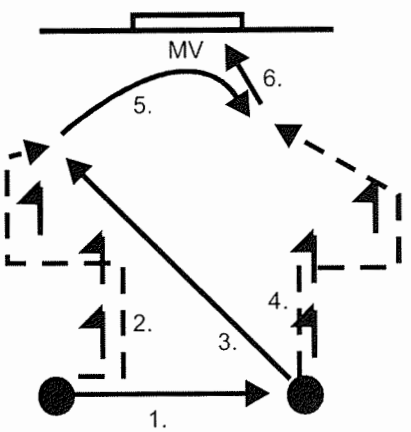
VINKIT: Korosta nopeaa liikkeellelähtöä syötön jälkeen ja rentoa, nopeaa suoritusta. Ympäripyörähdyksen tarkoitus on kadottaa hetkeksi näköyhteys palloon. Vaadi myös syöttäjältä oikeaaikaista syöttöä juoksijan juoksulinjalle. Korosta myös syötön tarkkuutta ja kovuutta.

KEHITTELY: voit vaikeuttaa harjoitetta määräämällä syöttäjänä toimivan pelaajan lähtemään syötön perään, jolloinmuodostuu 1 v 1- tilanne.

KESTO: 10 - 15 minuuttia.

★★

58. Pujottelu - keskityksestämaalinteko



HARJOITE: 1. syöttö, 2. spurtti, 3. pitkä syöttö juoksulinjalle, 4. spurtti / pujottelu, 5. keskitys, 6. maalinteko.

VINKIT: Vaadi sähäkkää spurttia, nopeita suunnanmuutoksia sekä nopeaa maalintekoa. Korosta myös syöttöjen tarkkuutta, kovuutta, sekä oikeaaikaisuutta. Rento, nopea suoritus.

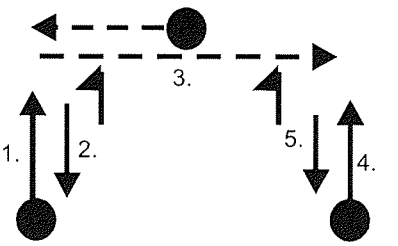
KEHITTELY: Lähdöt valmentajan merkistä, eri asennoista. Vaihtele ärsykkeitä ja matkoja, jottei synny nopeusestettä.

KESTO: 10-15 minuuttia. Muista palautuminen suorituksen jälkeen.

★★

59. Syöttö - suunnanvaihto - syöttö 1

HARJOITE: Kolmen pelaajan ryhmä; yksi pelaaja toimii suorittajana ja kaksi muuta syöttäjinä. Lähtö keskeltä. 1. syöttö, 2. palautus. 3. suunnanvaihto, 4. syöttö, 5. palautus. Sama toistuu. Lyhyet välimatkat, yksi sarja on 4-8 takaisin syöttöä.



VINKIT: Muista, että kyseessä on nopeusharjoitus, ei siis pitkiä yhtäjaksoisia suorituksia, vaan muutama terävä suoritus. Korosta nopeaa suunnanmuutosta sekä hyviä syöttöjä.

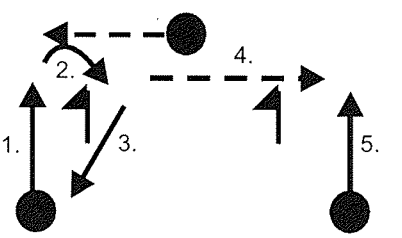
KEHITTELY: Palautukset ilmassa, esim. sisäsyrjä, nilkka, reisi-nilkka, rinta, pää jne.

KESTO: 2-4 sarjaa / pelaaja / yksi harjoitus. Kahden minuutin palautuminen sarjan välillä.

★★

60. Syöttö - suunnanvaihto - syöttö 2

HARJOITE: Kolmen pelaajan ryhmä; yksi pelaaja toimii suorittajana ja kaksi muuta syöttäjinä. Lähtö keskeltä. 1. syöttö, 2. haltuunotto pelattavaksi tötterön toiselle puolelle, 3. syöttö, 4. suunnanvaihdos, 5. syöttö. Lyhyet välimatkat, yksi sarja on 4-8 takaisi syöttöä.



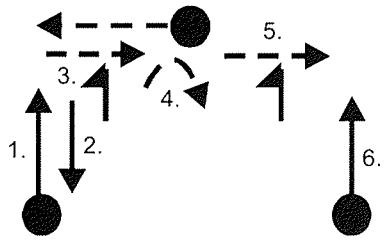
VINKIT: Muista, että kyseessä on nopeusharjoitus, ei siis pitkiä yhtäjaksoisia suorituksia, vaan muutama terävä suoritus. Korosta nopeaa suunnanmuutosta sekä laadukkaita syöttöjä.

KEHITTELEY: Heitto, haltuunotto pelattavaksi esim. reidellä, syöttö jne. Haltuunotot esim. nilkalla, reidellä, rinnalla, päällä jne.

KESTO: 2-4 sarjaa / pelaaja / 1 harjoitus. Kahden minuutin palautuminen sarjan välillä.

★★

61. Syöttö - suunnanvaihto - syöttö 3



HARJOITE: Kolmen pelaajan ryhmissä, joista yksi toimii suorittajana ja kaksi muuta syöttäjinä. Lähtö keskeltä. 1. syöttö, 2. palautus, 3. suunnanmuutos, 4. pyörähdys ympäri, 5. spurtti, 6. syöttö. Lyhyet välit, yksi sarja on 4-8 takaisinsyöttöä.

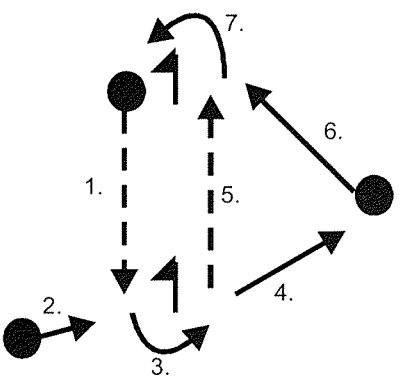
VINKIT: Muista, että kyseessä on nopeusharjoitus, ei siis pitkiä yhtäjaksoisia suorituksia, vaan muutama terävä suoritus. Korosta nopeaa suunnanmuutosta, sekä laadukkaita syöttöjä.

KEHITTELY: Palautukset ilmassa, esim. sisäsyrjä, nilkka, reisi-nilkka, rinta, pää jne. Voit vaikeuttaa harjoitetta rajaamalla kosketukset yhteen, eli kaikki syötöt tapahtuvat yhdellä kosketuksella.

KESTO: 2-4 sarjaa / pelaaja / yksi harjoitus. Kahden minuutin palautuminen sarjan välillä.

★★

62. Syöttö - kääntyminen - jatkosyöttö



HARJOITE: Kolmen ryhmissä, joista yksi toimii suorittajana ja kaksi muuta syöttäjinä. 1. spurtti, 2. syöttö, 3. kääntyminen, 4. syöttö, 5. spurtti. Lyhyet välimatkat, kääntymiset liikkuen esim. sisäterä, ulkoterä, syötön jälkeen liikkeelle. Yksi sarja on 4-8 takaisinsyöttöä.

VINKIT: Korosta teräviä spurtteja, nopeaa käännöstä, syötön jälkeistä sähäkkää liikkeellelähtöä, sekä hyviä syöttöjä. Muista, että kyseessä on nopeusharjoitus, eli ei pitkiä yhtäjaksoisia suorituksia, vaan muutama terävä suoritus.

KEHITTELY: Heitot ja syötöt ilmassa. Haltuunotot pelattavaksi. Voit myös vaikeuttaa harjoitetta toimimalla koko ajan yhdellä kosketuksella.

KESTO: 2-4 sarjaa / pelaaja / yksi harjoitus. Kahden minuutin palautuminen sarjan välillä.

★★

63. Hypyt

HARJOITE: Erilaisia hyppyjä, jotka kehittävät mm. kimmoisuutta, ketteryyttä ja nopeutta.
1. Vauhditon kolmiloikka; käytä voimakkaasti käsiä, ponnistus eteen- ja ylöspäin.
2. Koordinaatiohyppely: (intiaanihypyt) vastakkainen käsi ja jalka toimivat samaan aikaan. Ponnistus päkiällä kimmoisasti ylöspäin.
3. Sammakkohypyt: polvet koukussa 90 asteen kulmassa, josta voimakas ponnistus käsiä hyväksi käyttäen eteen- ja ylöspäin. Uusi ponnistus välittömästi.
4. Pudotushypyt; hyppy esim. penkiltä alas, josta välittömästi ponnistus/hyppy esimerkiksi aidan yli.

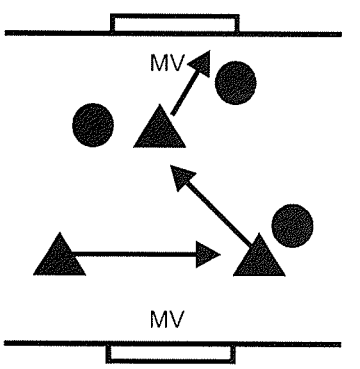
VINKIT: Muutama hyppy (esim. 4) yhteen sarjaan. Muista palautuminen sarjojen välillä.

KESTO: 2-4 sarjaa / pelaaja / yksi harjoitus. Kahden minuutin palautuminen sarjan välillä.

★★

64. Pelinomaiset harjoitteet

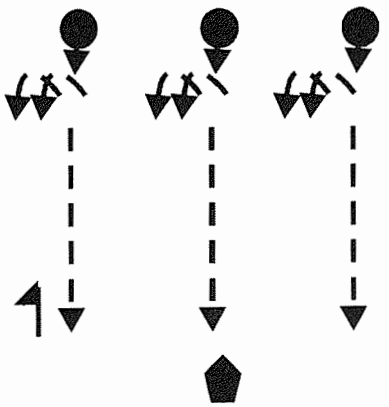
HARJOITE: Pelinomaisia harjoitteita, joissa kehittyvät ketteryys, nopeus ja reaktiot.
1. Pienpelit: lyhyet jaksot, palautuminen jaksojen välillä, 3 v 3, 4 v 4.
2. Neliöpelit: 3 v 1, 4 v 2, 3 v 2, hyvä tempo, lyhyet jaksot, varapalloja alueen reunoilla.
3. 2 v 2 maalinteko: 1 v 1 ja 1 v 0 maalinteko, nopeat suoritukset!



VINKIT: Muista palautuminen suoritusten välillä. Myös kosketusten rajoittaminen taitotasonmukaan tekee harjoitteista / peleistä nopeatempoisemman, jolloin pelaajilta vaaditaan mm. reaktionopeutta ja tilanne nopeutta.

KESTO: 2-4 sarjaa / pelijaksoa / harjoitus. Kahden minuutin palautuminen sarjan välillä.

★★



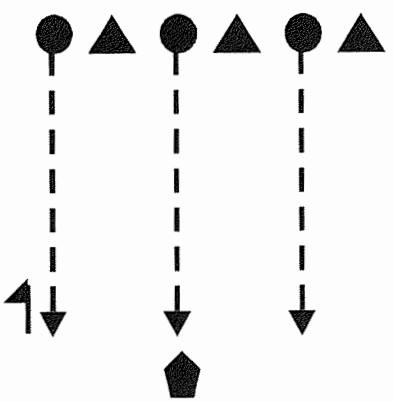
65. Hip, hop, rap

HARJOITE: Pelaajat seisovat rivissä ilman palloja. Valmentajan huutaessa HIP pelaajat menevät punnerrusasentoon, jossa ovat niin kauan kunnes valmentaja huutaa HOP. Tällöin pelaajat kierivät maassa kaksi kertaa valmentajan näyttämään suuntaan, nousevat nopeasti ylös ja ottavat sähäkän spurtin merkille asti.

VINKIT: Korosta nopeita ketteryysliikkeitä sekä sähäkkää spurttia. Vaihtele ärsykkeitä ja matkoja, jottei synny nopeusestettä. Muista palautuminen suoritusten välillä.

KEHITTELY: Toimitaan pareittain. Parit seisovat rivissä niin, että ovat peräkkäin. Valmentajan huutaessa HIP takimmainen pari hyppää edessä olevan reppuselkään ja pysyy siellä, niin kauan kunnes valmentaja huutaa HOP. Tällöin takimmainen pelaaja hyppää pois reppuselästä ja menee nopeasti edessä olevan haarojen läpi, minkä jälkeen spurttaa merkille asti. Suorituksen jälkeen tehtävien vaihto.

KESTO: 2-4 toistoa sarjassa. 2-4 sarjaa / pelaaja / yksi harjoitus. Kahden minuutin palautuminen sarjan välille.



66. Numerospurtit

HARJOITE: Pelaajat seisovat rivissä. Heidät on jaettu kahteen ryhmään: parillisiin ja parittomiin. Valmentaja huutaa kerto, vähennys tai yhteenlaskun, ja jos sen tulo, erotus tai summa on parillinen, parilliset pelaajat spurttaavat merkille asti. Jos tulo, erotus tai summa on pariton, parittomat pelaajat spurttaavatmerkille asti.

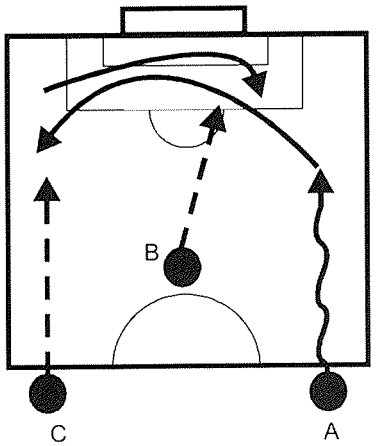
VINKIT: Vaihtele matkoja ja tehoja, jottei synny nopeusestettä. Muista palautuminen suoritusten välillä.

KEHITTELY: Voit tehdä saman harjoitteen myös pallojen kanssa, jolloin pelaajat kuljettavat pallon täysvauhtisestimerkille asti.

KESTO: 2-4 toistoa sarjassa. 2-4 sarjaa / pelaaja / yksi harjoitus. Kahden minuutin palautuminen sarjan välille.

Drillejä / Maalintekoharjoitteita

67. Keskityksestä maalinteko



HARJOITE: A aloittaa kuljettamalla palloa. C ottaa spurtin kentän laidalla. Lähtö puolesta kentästä. A syöttää kaaripallon C:lle toiseen laitaan, josta C keskittää B:lle, joka on juossut maalille. Paikat joko kiertävät niin, että A:sta tulee B, B:stä C ja C:stä A, tai paikkojen vaihto tapahtuu vasta valmentajan merkistä.

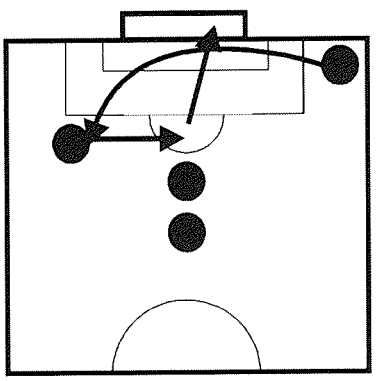
VINKIT: Korosta syöttöjen tarkkuutta, kovuutta ja oikea-aikaisuutta. Maalinteossa korosta halua tehdä maali eli tilanteen pelaamista loppuun asti, juoksun ajoitusta, sekä viimeistelyn tarkkuutta.

KEHITTELY: Toinen maalivahti osallistuu keskityspalloon pyrkimyksenään katkaista keskitys. A ja B osallistuvat molemmat maalintekoon kummankin maalivahdin yrittäessä katkaista keskitystä.

KESTO: 15 - 20 minuuttia. Palautuminen tapahtuu kävellessä takaisin omaan jonoon.

★★★

68. Keskitys - tiputus - maalinteko



HARJOITE: Kulmapelaaja keskittää kaaripallon A:lle. A tiputtaa joko suoraan tai haltuunoton kautta pallon B:lle joka laukoo ensimmäisellä kosketuksella kohti maalia. Harjoite voidaan suorittaa myös samanaikaisesti kahdesta suunnasta (kulmapelaaja, C tiputtaa ja D laukoo). Kulmapelaajan vaihto valmentajan merkistä.A:sta tulee B ja B:stäA.

VINKIT: Vaadi maalinteossa tarkkuutta enemmän kuin voimaa; korosta volleypotkussa katsetta pallon; osumakohta - pallon keskipiste, nilkka ojennettuna, tukijalka aina pallon takana, potkaise alaspäin tulevaan palloon.

KEHITTELY: A ja C pelaajat tiputtavat pallon päällä laukaisijoille. Voit helpottaa harjoitetta suorittamalla syötöt ensin maata pitkin.

KESTO: 15 - 20 minuuttia.

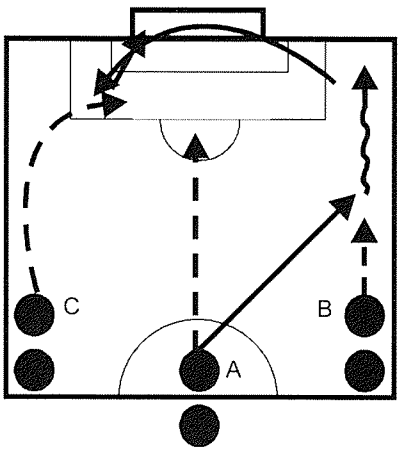
★★★

69. Hollannin maajoukkueen maalintekoharjoite

HARJOITE: Aloita kolmella jonolla. A syöttää B:n juoksulinjalle, minkä jälkeen spurttaa 16 alueen rajalle. B ottaa pallon haltuun pelattavaksi, kuljettaa päätyrajaa kohti ja keskittää A:lle ja C:lle. Sillä välin kun B kuljettaa päätyrajaa kohti, C spurttaa takatolppaa kohti. Sama toistuu toiselta puolelta.

VINKIT: A:n ja C:n tulee viimeistellä yhdellä koskettuksella. B:n tulee vaihdella erilaisia keskitystapoja: ulkoterä, matalana ja kovana etutolpalle jne. Korosta myös keskityksen oikea-aikaisuutta sekä juoksujen ajoitusta.

KESTO: 15 - 20 minuuttia.



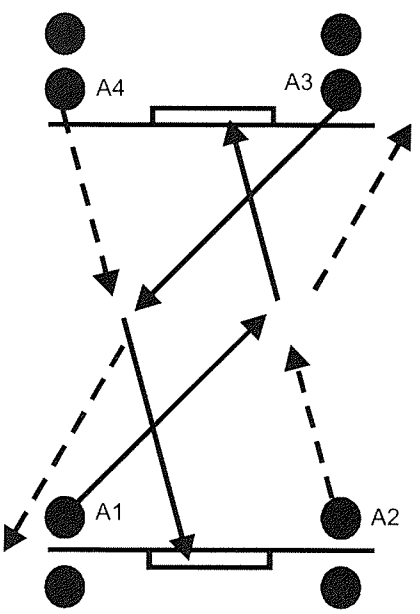
70. Pia Sundhagen syöttö- ja laukaisumylly

HARJOITE: Molemmilta puolilta lähtevät syötöt samanaikaisesti. A1 syöttää A2:n juoksulinjalle ja A2 laukaisee kohti maalia suoraan syötöstä. Laukaisun jälkeen A2 spurttaa vastakkaisen jonon päähän. A1 siirtyy syötettyään A2:n jonon päähän. Sama toimii kentän toisella laidalla:A3syöttääA4:n juoksulinjalle, A4 viimeistelee yhdellä koskettuksella ja spurttaa vastakkaisen jonon päähän.

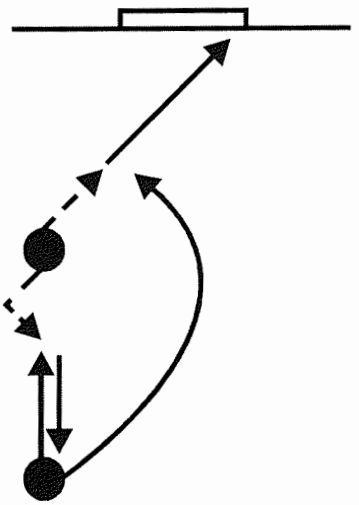
VINKIT: Vaihtele syöttötapoja- välillä ilmassa kaarisyöttöjä, välillä taas kovia maata pitkin tulevia syöttöjä. Korosta syötön laatua, kovuutta, tarkkuutta ja ajoitusta. Viimeistelyssä vaadi tarkkuutta ennen voimaa sekä korosta volleypotkun avainasioita.

KEHITTELY: Voit muunnella harjoitusta vaatimalla pelaajia ottamaan pallon haltuun itselleen pelattavaksi ennen laukausta.

KESTO: 15 - 20 minuuttia.



71. Pystyyn - tiputus - maalinteko



HARJOITE: B tekee tilaa itselleen ja tulee pelattavaksi A:lle. A syöttää B:lle, joka palauttaa seinäsyötöllä A:lle ja kääntyy välittömästi ympäri sekä spurttaa maalia kohti. Saatuaan seinäsyötön A pelaa B:lle pystyyn hänen juoksulinjalleen. B viimeistelee yhdellä kosketuksella.

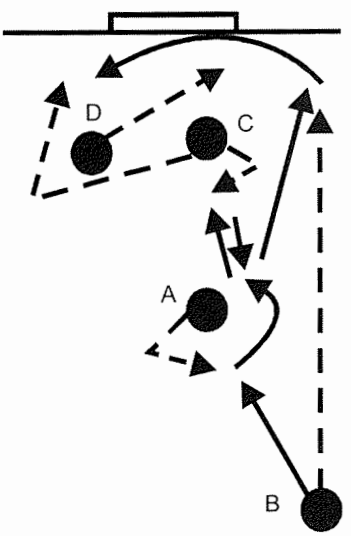
VINKIT: Korosta syöttöjen laatua, kovuutta, ajoitusta ja tarkkuutta.

KEHITTELY: Voit vaikeuttaa harjoitetta ottamalla mukaan passiivisen vastustajan, joka vartioi B:tä. Kiinnitä tällöin huomiota tilantekoon itselle, pallon suojaukseen ja nopeaan, mutta tarkkaan viimeistelyyn. Voit ajatella tilanteen myös taktisena harjoitteena, jolloin pelaaja A on keskikenttäpelaaja ja pelaaja B hyökkääjä.

KESTO: 15 - 20 minuuttia.

★★

72. Pelipaikkakohtainen keskitysdrilli



HARJOITE: Harjoite toimii kentän molemmilta reunoilta samaan aikaan täysin identtisesti. Valitse kul-lekin suorituspaikalle sen pelipaikan pelaajia, jol-loin kehität pelipaikkakohtaista taitoa. A on keski-kentän keskimmäinen, B on laitakeskikenttä ja C ja D ovat hyökkääjiä. A tekee itsensä pelattavaksi, B syöttää A:lle, joka kääntyy nopeasti pallon kanssa ja pelaa seinäsyötön vastaan tulleen C:n kanssa. Saatuaan seinäsyötön A jatkaa pallon kulmalippua kohti sinne spurtanneelle B:lle, joka keskittää välit-tömästi C:lle ja D:lle. Keskittäjä siirtyy kentän toi-selle laidalle, mutta A, C ja D vaihtuvat vasta valmentajan merkistä.

VINKIT: Vaadi hyökkääjiltä nopeaa viimeistelyä, tilantekoa itselle ja toisen menoa etutolpalle ja toisen takatolpalle. Korosta keskikenttäpelaajalle nopeaa kääntymistä pallon kanssa, tilantekoa itselle ja hyviä syöttöjä. Vaadi laitalinkiltä erilaisia, nopeita ja laadukkaita keskityksiä sekä sähäkkää spurttia.

KESTO: 20 minuuttia.

★★★★

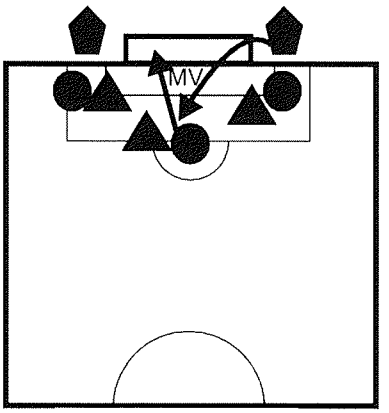
73. Viimeistely 16 alueen sisällä

HARJOITE: Rangaistusalueen sisällä esim. 5 v 5. Toinen maalivahti ja valmentaja heittelevät erilaisia palloja alueen sisälle, jossa joukkueet pyrkivät nopeaan viimeistelyyn. Lasketaan tehdytmaalit.

VINKIT: Vaadi nopeita ratkaisuja, taistelua viimeiseen asti ja halua tehdä maali!

KEHITTELY: Voit muunnella harjoitetta kokoamalla toisen joukkueen puolustuspelaajista, jolloin heidän tehtävänsä on purkaa pallo korkealle ja leveälle, pois alueelta. Onnistuneesta purusta yksi piste.

KESTO: 15 - 20 minuuttia. 4-10 palloa, minkä jälkeen yhden minuutin palautuminen.



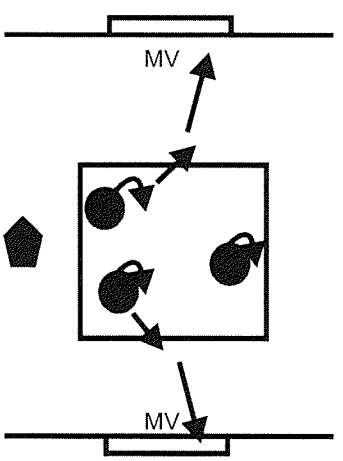
★★

74. Pomputtelu - maalinteko

HARJOITE: Neliö keskellä rajattua aluetta. Pelaajat pomputtelevat vapaasti neliön sisällä käyttäen jalkojen eri osia sekä päätä. Valmentajan huudosta- esim. ANU - KATEN MAALI siirto itselle alueen ulkopuolelle ja nopea, tarkka viimeistely.

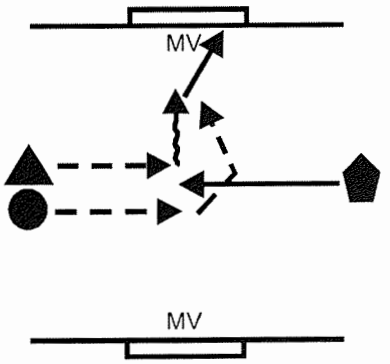
VINKIT: Korosta nopeita ratkaisuja, tarkkaa viimeistelyä, sisäsyrjän, ulkosyrjän, nilkan, reisien, pään ja olkapään käyttöä pomputtelussa.

KESTO: 15 minuuttia.



★★

75. 1 v 1 - maalinteko



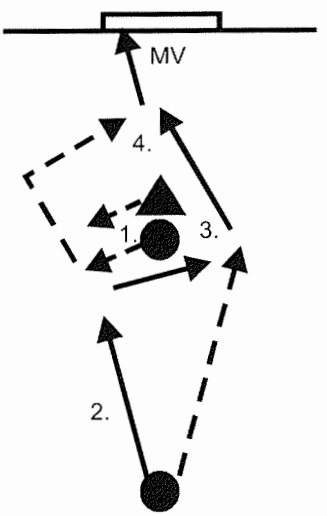
HARJOITE: Kaksi jonoa, joista pelaajat spurttaavat valmentajan syöttäessä heille pallon. Kaksinkamppailutilanne, josta pallon ensimmäiseksi saava päättää, kumpaan maaliin hän viimeistelee. Kaksinkamppailutilanteen hävinnyt siirtyy puolustajaksi. Pelataan tilanne loppuun asti!

VINKIT: Vaadi nopeita ratkaisuja, harhautuksia, sekä tarkkaa viimeistelyä. Korosta 1 v 1-tilanteen avainasioita puolustajan sekä hyökkääjän näkökulmasta.

KESTO: 15 - 20 minuuttia. Palautuminen tapahtuu jonossa odottaessa.

★★

76. 2 v 1 - selin maaliin päin



HARJOITE: 1. Tilanteko itselle, 2. syöttö, 3. seinäsyöttö tyhjään tilaan, 4. 2 v 1. Pelaajien paikat vaihtuvat suorituksen jälkeen niin, että A:sta tulee B, B:stä C ja C:stäA.

VINKIT: Käytä alussa puoliaktiivista puolustajaa, jotta saat onnistuneita suorituksia ja pelaajat ymmärtävät harjoitteen idean. Anna pelaajillesi ratkaisumalleja, esim. jalastahaku, seinäsyöttö, kierto, syöttöharhautus. Korosta 2 v 1- tilanteen avainasioita pallollisen, pallottoman ja puolustajan kannalta.

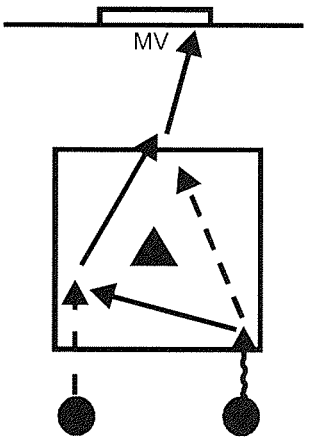
KEHITTELY: Taitotason kehittyessä vaadi lisää tempoa ja rajaa esimerkiksi kosketukset yhteen sekämuutapuoliaktiivinen puolustaja aktiiviseksi.

KESTO: 15 - 20 minuuttia.

★★★

77. 2 v 1 neliössä - maalinteko

HARJOITE: Neliön sisällä puolustaja, joka pyrkii estämään 2 v 1 tilanteen. Puolustaja ei kuitenkaan saa lähteä seuraamaan tilannetta maalille asti, vaan kun pallo on pelattu yli neliön päädystä on puolustajan tehtävä lopussa. Toinen hyökkääjistä lähtee kuljettamaan palloa, ja toinen tekee itsensä pelattavaksi. 2 v 1- tilanne pelataan vasta neliön sisällä. Anna pelaajillesi 2 v 1- tilanteen ratkaisumalleja: seinäsyöttö, kierto, jalastahaku, syöttöharhautus jne.



VINKIT: Korosta nopeita ratkaisuja, itseluottamusta ja eteenpäin pyrkimistä. Vaadi myös 2 v 1-tilanteen avainasioita jotka koskevat sekä pallollista ja pallotonta että puolustajaa. Puolustajan vaihto valmentajan merkistä.

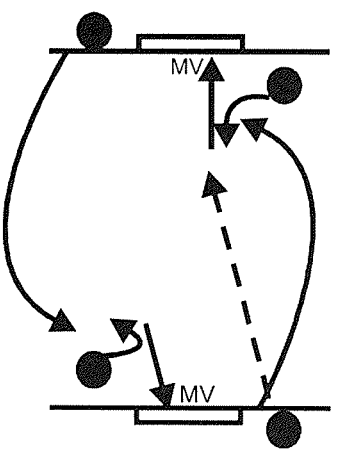
KEHITTELY: Neliöitä voi myös lisätä, jolloin 2 v 1-tilanteita tulee useita peräkkäin ennen maalintekoa. Harjoitteen voi tehdä myös kiertävänä kahteen maaliin.

KESTO: 15 - 20 minuuttia.

★★

78. Kaaripallo - tiputus - maalinteko

HARJOITE: Maalin molemmilla sivuilla toimitaan samanaikaisesti. Kaaripallo targettina toimivalle pelaajalle, joka tiputtaa syötön, josta suora veto maaliin. Targetpelaajan vaihto valmentajan merkistä.



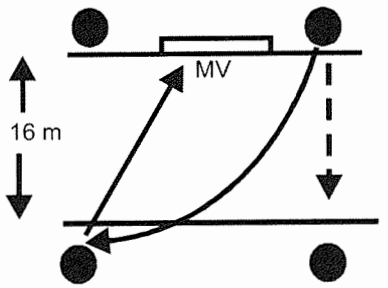
VINKIT: Korosta pitkien syöttöjen avainasioita, sähäkkää spurttia syötön jälkeen sekä hyvää viimeistelyä. Vaadi target pelaajalta päkiöillä liikkumista, pehmeätä kosketusta palloon sekä kuviteltua suojausta.

KEHITTELY: Taitotason kehittyessä voit vaatia pelaajia toimimaan koko ajan yhdellä kosketuksella. Tämä lisää harjoitteen tempoa ja vaikeuttaa suorituksia.

KESTO: 15 minuuttia.

★★

79. Laukaisumylly



HARJOITE: Neljä jonoa, joista viistosti vastakkain olevat jonot toimivat yhdessä. Syöttö ilmassa (kaaripallo), haltuunotto pelattavaksi, laukaus. Syöttäjä juoksee pystyyn, vetäjä ristiin. 20 laukausta per pelaaja.

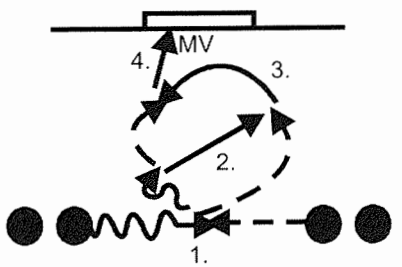
VINKIT: Vaadi hyvää haltuunottoa, tarkkaa viimeistelyä sekä molempien jalkojen käyttöä niin laukaisuissa kuin kaaripalloissakin.

KEHITTELY: Taitotason kehittyessä voit vaikeuttaa harjoitetta rajoittamalla kosketukset yhteen. Tällöin pelaajan tulee laukaista suoraan ilmasta. Voit myös helpottaa harjoitetta ottamalla syötöt ensin maata pitkin.

KESTO: 15 minuuttia.

★★

80. Jalastahaku - maalinteko



HARJOITE: 1. jalastahaku, 2. syöttö nurkkaan, 3. keskitys ilmassa, 4. maali päällä / jalalla, 5. ryhmän vaihto.

VINKIT: Korosta jalastahaussa kuljettavalle pelaajalle pallon suojausta sekä jalastahaun jälkeistä rytminvaihdosta.

KESTO: 15 minuuttia.

★★

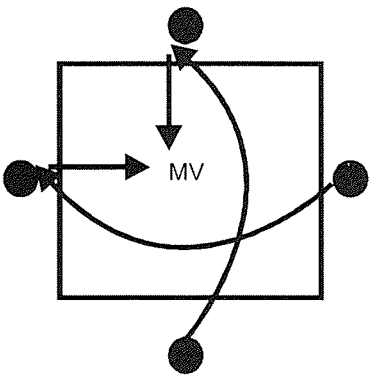
81. Neliömaalinteko

HARJOITE: Neliön joka sivulla pelaaja. Toimitaan pareittain vastakkaisen pelaajan kanssa. Neliön keskellä maalivahti. Kaaripallo maalivahdin yli - suora laukaus ilmasta. Sama toistuu neliön toiselta sivulta.

VINKIT: Korosta volleypotkun ja kaarisyötön avainasioita.

KEHITTELY: Voit helpottaa harjoitetta antamalla pelaajiesi ottaa kaarisyötön jälkeen pallo haltuun ennen laukausta.

KESTO: 15 minuuttia.



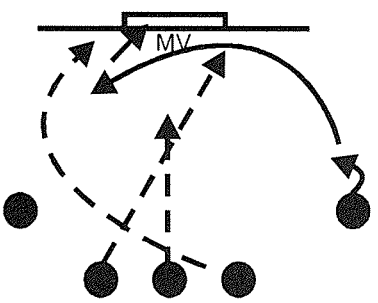
★★★★

82. Keskitys - maalinteko

HARJOITE: Kentän molemmilla laidoilla on keskittäjät, jotka antavat vuorotellen keskityksiä. Kolme jonoa, joista pelaajat menevät keskitystilanteeseen niin, että rangaistusalueen sisälle muodostuu kolmio - keskityksen puoleisesta jonosta takatolpalle, keskimmäisestä jonosta kolmion kärjeksi eli laukaisupaikalle ja kauimmaisesta jonosta etutolpalle. Jonojen ja keskittäjien vaihto valmentajanmerkistä.

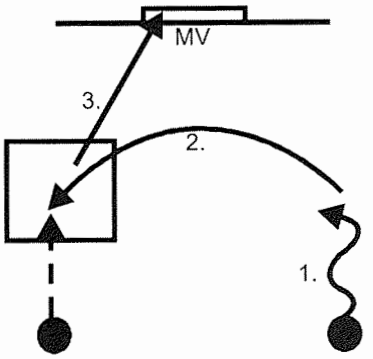
VINKIT: Harjoite voi toimia pelipaikkakohtaisen taidon kehittämisenä niin, että keskittäjät ovat linkkejä: syöttö itselle eteen, spurtti -keskitys, tai laitapuolustajia; siirto itselle eteen -ristipallo / keskitys. Laitajonoissa olevat pelaajat ovat joko hyökkääjiä tai linkkejä ja keskimmäisessä jonossa keskikentän keskimmäisiä. Korosta juoksujen oikeaaikaisuutta, nopeaa viimeistelyä ja halua tehdä maali.

KESTO: 15 - 20 minuuttia.



★★★

83. Keskitys neliöön - maalinteko



HARJOITE: 1. kuljetus, 2. kaaripallo neliöön juosseelle pelaajalle, 3. maalinteko.

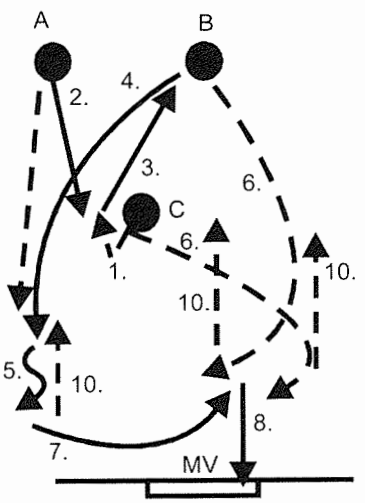
VINKIT: Korosta pitkän syötön avainasioita, juoksun ja keskityksen oikea-aikaisuutta sekä nopeaa, tarkkaa viimeistelyä.

KEHITTELY: Voit vaikeuttaa harjoitetta ottamalla maalintekoon mukaan toisen pelaajan, jolloin molemmat juoksevat neliöön, taistelevat pallosta ja 1 v 1- tilanteen voittaja pyrkiimaalintekoon.

KESTO: 15 - 20 minuuttia.

★★★

84. Reima Kokon maalintekoharjoite



HARJOITE: 1. C tekee itsensä pelattavaksi. 2. A syöttää C:lle. 3. Seinä kolmannelle yhdellä koskетuksella. 4.Pitkä syöttö laitaan sinne juosseelle A:lle. 5. Kuljetus. 6. B juoksee etutolpalle ja C takatolpalle. 7. Keskitys. 8. Maalinteko. 9. 10 metrin spurtti taaksepäin.A:sta tulee B, B:stä C ja C:stäA.

VINKIT: Korosta pitkän syötön avainasioita, nopeita ratkaisuja, hyvää viimeistelyä ja halua tehdä maali. Spurtti kuvastaa maalintekotilanteen jälkeistä nopeata paluuta puolustustehtäviin. Harjoite voi toimia myös nopeuskestävyysharjoitteena, mutta kunnon palautumisilla vähennät fyysistä kuormitusta.

KESTO: 15 - 20 minuuttia. Palautuminen jonossa odottaessa.

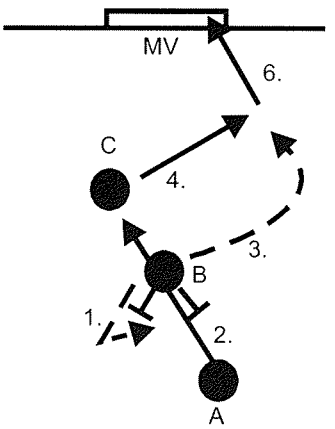
★★★

85. Harhautus - maalinteko

HARJOITE: 1. B tekee itsensä pelattavaksi. 2. A syöttää B:lle, joka päästää pallon jalkojensa välistä C:lle. 3. B spurttaa laitaan. 4. C syöttää yhdellä kosketuksella B:lle laitaan. 5. Maalinteko. A:sta tulee B, B:stä C ja C:stä A.

VINKIT: Korosta laadukkaita syöttöjä, nopeita ratkaisuja ja hyvää viimeistelyä. Vaadi myös sähäkkää spurttia laitaan. Pelipaikkakohtaisena taitoharjoitteena A on keskikentän keskimmäinen tai linkki, B on keskikentän keskimmäinen tai hyökkääjä ja C on hyökkääjä.

KESTO: 15 minuuttia.

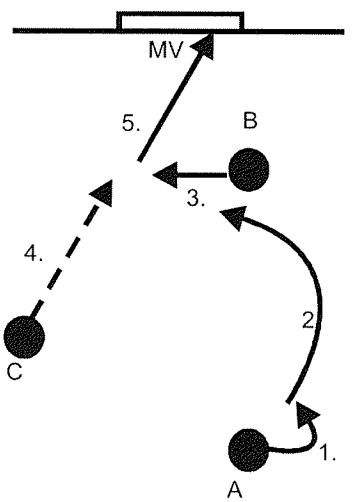


86. Jättö - maalinteko

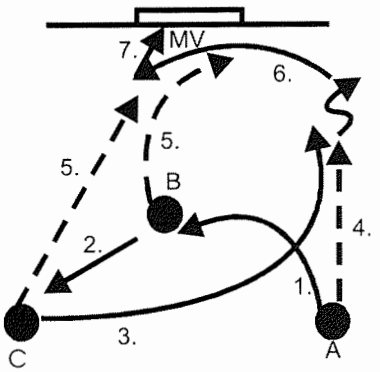
HARJOITE: 1. A siirtää itselleen sivulle. 2. kaaripallo B:lle liikkuvasta pallosta. 3. B jättää yhdellä kosketuksella C:lle. 4. Oikein ajoitettu juoksu. 5. Maalinteko. A:sta tulee B, B:stä C ja C:stä A.

VINKIT: Korosta syötön ja jätön laatua, juoksun oikea-aikaisuutta ja hyvää viimeistelyä. Voit kehittää pelipaikkakohtaista taitoa niin, että pelaaja A on keskikenttäpelaaja, B hyökkääjä ja C hyökkääjä tai taustalta noussut keskikenttäpelaaja.

KESTO: 15 minuuttia.



87. Naistenmaajoukkueen seinä kolmannelle



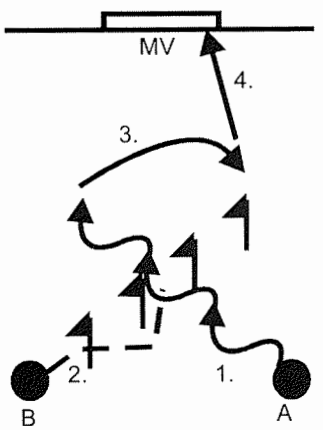
HARJOITE: 1. A syöttää kaaripallon liikkuvasta pallosta B:lle. 2. B jättää yhdellä kosketuksella C:lle. 3. C syöttää seinän kolmannelle kaaripallona tai maata pitkin laitaan A:lle. 4. Oikea-aikainen spurtti. 5. B ja C maalille. 6. Keskitys. 7. Maalinteko. A:sta tulee B, B:stä C ja C:stä A.

VINKIT: Korosta syöttöjen avainasioita, laatua, kovuutta ja tarkkuutta. Vaadi sähäköitä spurtteja, hyvää viimeistelyä ja halua tehdä maali. Pelipaikkakohtaisena taitoharjoitteena A on laitalinkki, B hyökkääjä ja C hyökkääjä tai taustalta noussut keskikenttäpelaaja.

KESTO: 15 - 20 minuuttia.

★★★

88. Kuljetus / pujottelu - maalinteko



HARJOITE: 1. A kuljettaa pujotteluradan läpi omalle tötterölleen. 2. B pujottelee radan läpi täysvauhtisesti ilman palloa. 3. Syöttö B:n juoksulinjalle. 4. Maalinteko. A:sta tulee B ja B:stä A.

VINKIT: Korosta täysvauhtisia juoksuja pallon kanssa ja ilman palloa, oikea-aikaista syöttöä juoksulinjalle sekä hyvää viimeistelyä. Edellä mainittujen lisäksi harjoite kehittää havainnointia.

KEHITTELY: Voit vaikeuttaa harjoitetta antamalle A:lle luvan seurata syöttöänsä ja pyrkiä mukaan maalintekoon. Jos A ehtii, muodostuu 1 v 1- tilanne. A:n ottaminen mukaan maalintekoon vaati B:ltä nopeampaa suoritusta.

KESTO: 15 minuuttia.

★★

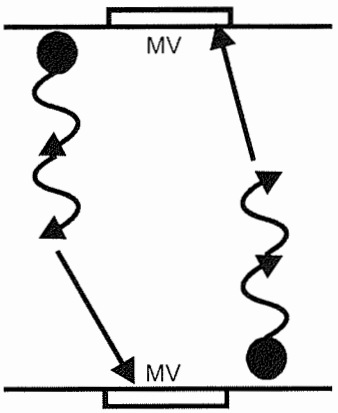
89. Laukaisumylly

HARJOITE: Kahteen maaliin samanaikaisesti suoritettava harjoite. Pelaajat lähtevät molemmilta maaleilta samanaikaisesti. Täysvauhtinen kuljetus kohtimaalia ja laukaus. Siirtyminen toiseen jonoon.

VINKIT: Korosta kuljetuksen avainasioita, nopeaa, mutta tarkkaa viimeistelyä. Vaadi myös täysvauhtista kuljetusta.

KEHITTELY: Voit muunnella harjoitetta esim. liittämällä kuljetukseen harhautuksen, seinäsyötön jne.

KESTO: 15 minuuttia.



★

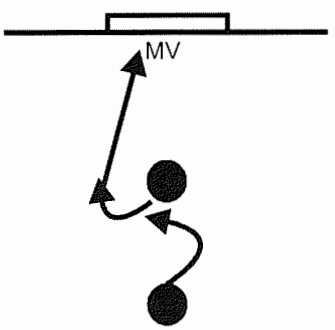
90. Kääntölaukaus

HARJOITE: A heittää B:lle, joka ottaa haltuun pelattavaksi (ilmassa) ja laukaisee toisella koskетuksella volleypotkulla. Haltuunotot esim. nilkalla, reidellä, rinnalla, päällä.

VINKIT: Korosta haltuunottoa sivulle, pelattavaksi. Haltuunotto enemmän sivulle kuin ylöspäin. Vaadi myös nopeaa maalintekoa haltuunoton jälkeen sekä kuviteltua suojausta (kädet mukaan!). Muistuta myös volleypotkun avainasioista.

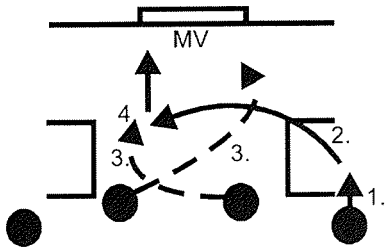
KEHITTELY: Lisää puoliaktiivinen puolustaja B:n selkään, jolloin suojauksen merkitys korostuu.

KESTO: 15 minuuttia.



★★★

91. Jukka Ikäläisen keskitysharjoite



HARJOITE: Molemmissa laidoissa pikkumaali ja keskittäjät. Maalilla kaksi jonoa, joista keskityksen puoleisen jonon pelaajat juoksevat takatolpalle ja taaimmaisen jonon pelaajat etutolpalle. 1. Syöttö / siirto itselle eteen 2.Keskitys maalin yli liikkuvasta pallosta 3. Oikea-aikaiset juoksut 4.Maalinteko.

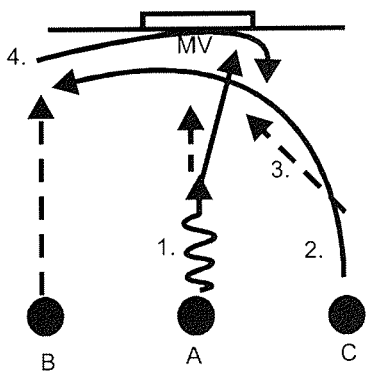
VINKIT: Pelipaikkakohtaisena taitoharjoitteena keskittäjät ovat linkkejä: syöttö itselle eteen, spurtti, keskitys, tai laitapuolustajia: siirto itselle eteen, ristipallo (keskitys) maalin yli. Vaadi juoksujen oikea-aikaisuutta, hyvää viimeistelyä ja halua tehdä maali.

KEHITTELY: Voit vaikeuttaa harjoitetta lisäämällä maalille yhden tai kaksi puolustajaa, jolloin puolustajien tehtävä on purkaa pallo nopeasti pois rangaistusalueelta leveällä ja korkealle

KESTO: 15 - 20 minuuttia.

★★★★

92. Manchester Unitedinmaalintekoharjoite



HARJOITE: Pelaajat ovat kolmessa jonossa noin 40 metrin päässä maalista. A:n ja C:n jonoilla palloja. 1. A kuljettaa täysvauhtisesti kohti maalia ja laukaisee. 2. C tekee pelin painopisteen muutoksen syöttämällä kaaripallon laitaan spurtanneelle B:lle. 3. C spurttaa välittömästi syöttönsä jälkeen maalille. 4. B keskittää maalille juosseille A:lle ja C:lle. B:stä tuleeA,A:sta C ja C:stä B.

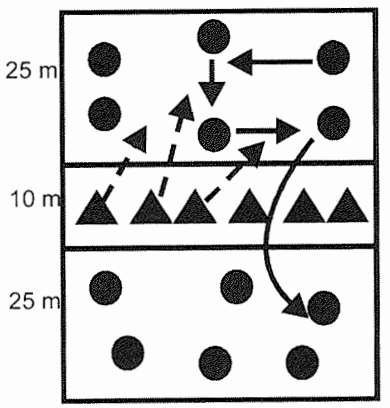
VINKIT: Korosta oikea-aikaisia syöttöjä ja juoksuja, laadukkaita syöttöjä ja nopeaa, mutta tarkkaa viimeistelyä.

KESTO: 15 - 20 minuuttia.

★★★

Hyökkäyspeliharjoitteita

93. Pystypallot



HARJOITE: 6 v 3 v 6. Alue 60 x 30 metriä. Pelataan kahdella tai yhdellä kosketuksella. Pyritään pelaamaan paikka pystypallolle. Pystypallo toiselle alueelle joko maata pitkin tai ilmassa. Prässäävästä joukkueesta pelaajat siirtyvät puolustamaan vasta sitten kun pallo on tullut alueen sisälle. Katkoja saa tehdä myös keskialueella. Kun prässäävä joukkue on saanut viisi katkoa seuraa tehtävien vaihto.

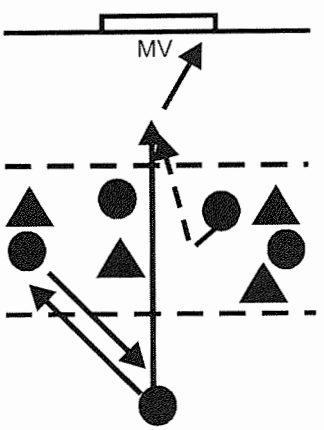
VINKIT: Vaadi pelattavaksi hakeutumista, laadukkaita syöttöjä, 2 v 1- tilanteen avainasioita pallottoman ja pallollisen näkökulmasta ja puhetta.

KEHITTELY: Voit helpottaa harjoitetta pelaamalla vapailla kosketuksilla.

KESTO: 15 - 20 minuuttia. Jos yksi joukkue joutuu olemaan liian kauan keskellä, vaihda tehtäviämuutamanminuutin välein.

★★★

94. Pystypallot - peliä 4 v 4 + 1



HARJOITE: 4 v 4, tukijalla yksi kosketus. Pelattava esim. kolme kertaa tukijan kautta ennen kuin saa yrittää pystypalloa. Kun on sopiva tilanne, tukija antaa pysty- tai ristipallon tyhjään tilaan juosseelle - maalintekotilanne joko 1 v 1 (jos puolustaja ehtii mukaan) tai 1 v maalivahti.Pallon tulee ensin mennä "linjan taakse" eli tyhjään tilaan, ennen kuin pelaaja tulee sinne. Pelaajat eivät saa siis juosta valmiiksi maalintekoalueelle.

VINKIT: Tärkeää on opettaa pelaajia oivaltamaan, milloin on sopiva hetki yrittää pystypalloja - niitä ei saa yrittää väkisin! Korosta myös pelattavaksi hakeutumista, puhetta ja laadukkaita syöttöjä. Maalinteossa vaadi nopeita ratkaisuja, tarkkaa viimeistelyä ja halua tehdä maali.

KESTO: 15 - 20 minuuttia. 1 - 2 minuutin pelijakso, jonka jälkeen 1 minuutin palautuminen.

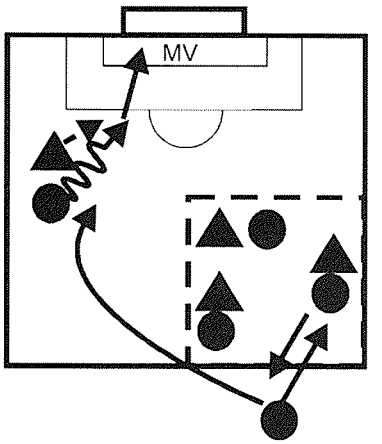
★★★

95. Ristipallot - 3 v 3 + 1

HARJOITE: Normaalia peliä rajatulla alueella 3 v 3 + tukija, jolla on vain yksi kosketus. Kentän toisella laidalla 1 v 1- tilanne. Pyritään hakemaan sopivaa tilannetta ristipallolle, joka pelataan toiseen laitaan. Laidassa 1 v 1, josta nopea maalinteko.

VINKIT: Korosta pelattavaksi hakeutumista, laadukkaita syöttöjä ja puhetta. 1 v 1- tilanteessa kannusta pelaajiasi nopeisiin ratkaisuihin, tarkkaan viimeistelyyn ja haluun tehdä maali.

KESTO: 1 - 2 minuutin pelijaksoja, joiden välillä 1 minuutin palautuminen. Kokonaiskesto 15 - 20 minuuttia.



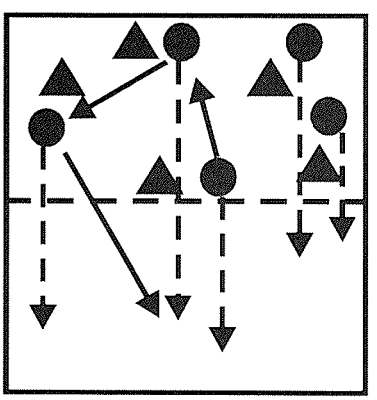
★★★

96. 5 v 5 - pystyjuoksut ilman palloa

HARJOITE: 5 v 5 puolella kenttää, joka on jaettu kahteen alueeseen. Ei maaleja. Joukkue A pyrkii pitämään palloa normaalisti hallussaan, joukkue B pyrkii pallon riistoon. Riiston jälkeen nopea siirtyminen toiselle alueelle pystysyötön avulla. Tämän jälkeen tehtävät vaihtuvat.

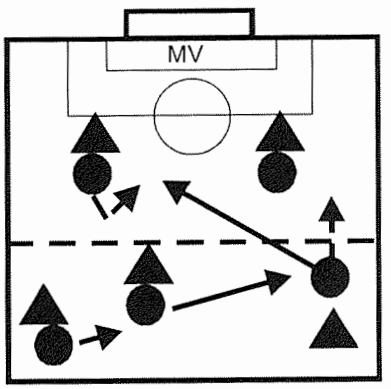
VINKIT: Korosta pelattavaksi hakeutumista, laadukkaita syöttöjä ja puhetta. Vaadi malttia - pystypalloja ei pidä pelata väkisin. Puolustuspelillisesti vaadi pallollisesta pelaajasta katsoen lähimmältä pelaajalta voimakasta prässiä ja toiseksi lähimmältä tukemista.

KESTO: Kahden minuutin pelijaksoja, joiden jälkeen 1- 2 minuutin palautuminen. Kokonaiskesto 15 - 20 minuuttia.



★★★

97. Pystysyötöt jalkaan



HARJOITE: Pelataan 4 v 4, hyökkäyspäässä 2 v 2, jossa puolustajien on pelattava pelaajavartiointia. Vapaata peliä rajatulla alueella, mutta sopivalla hetkellä pystysyöttö hyökkääjän jalkaan, jolloin yksi avaavan syötön antaneen joukkueen pelaaja saa nousta mukaan hyökkäykseen. Tällöin muodostuu 3 v 2- tilanne.

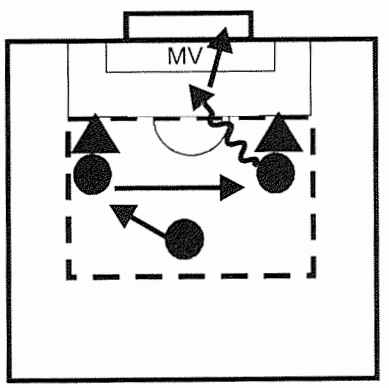
VINKIT: Korosta pelattavaksi hakeutumista, myös hyökkääjien liikkumista pelattavaksi, kun pallo pelialueella. Vaadi laadukkaita syöttöjä ja syöttöjen ja juoksujen oikea-aikaisuutta. Opeta pelaajillesi, milloin on oikea aika pelata pystysyöttö; niitä ei saa yrittää väkisin.

KEHITTELY: Pelitempon kohottamiseksi rajaa kosketukset kahteen. Voit myös antaa puolustavan joukkueen pelaajista yhden pelaajan lähteä mukaan hyökkäykseen, jolloin muodostuu 3 v 3-tilanne.

KESTO: 15 - 20 minuuttia.

★★★★

98. Pystyjuoksut pallon kanssa



HARJOITE: Rajattu alue rangaistusalueen ulkopuolella. Alueen sisällä pelataan vapaata peliä 3 v 2. Hyökkääjä saa poistua alueelta ainoastaan pystykuljetuksella, kun tyhjä tila syntyy. Pystykuljetuksen päätteeksi maalinteko.

VINKIT: Korosta pelattavaksi hakeutumista, laadukkaita syöttöjä ja syöttöjen sekä juoksujen oikea-aikaisuutta. Pystykuljetustakaan ei saa hakea väkisin. Kannusta rohkeuteen kuljetuksissa ja painota kuljetuksen avainasioita.

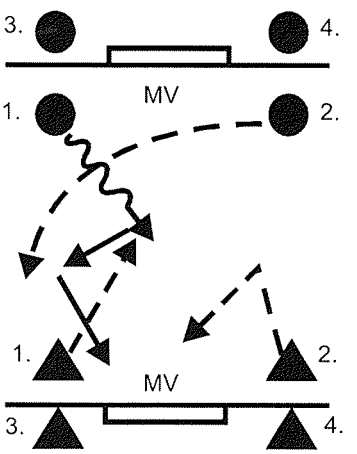
KEHITTELY: Puolustavasta joukkueesta saa yksi puolustaja lähteä pystykuljetusta tekevän hyökkääjän perään.

KESTO: 15 - 20 minuuttia.

★★★

99. Vastahyökkäyspeli - 2 v 2 / 1 v 1

HARJOITE: Hyökkääjät 1 ja 2 ryhtyvät hyökkäykseen, jolloin puolustajat 1 ja 2 ryhtyvät puolustamaan. Tilanne päättyy laukaukseen tai puolustajien tekemään pallonriistoon. Hyökkäyksen päätyttyä hyökkääjät 1 ja 2 siirtyvät puolustamaan omaa maaliaan, jolloin pelaajat 3 ja 4 aloittavat nopean vastahyökkäyksen 2 v 2.



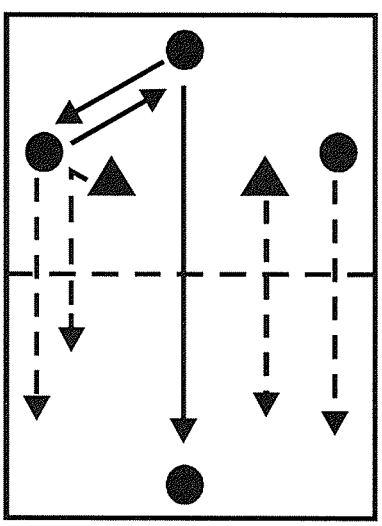
VINKIT: Korosta pelattavaksi hakeutumista, puhetta ja laadukkaita syöttöjä. Kannusta pelaajia luomaan 2 v 2- tilanteesta 2 v 1- tai 1 v 1- tilanne ja opeta heille niiden avainasiat pallollisen ja pallottoman näkökulmasta. Vaadi laukauksia.

KESTO: 15 - 20 minuuttia. Palautuminen tapahtuu jonossa odottaessa.

★★★

100. Puolustuslinjan pelinrakentelu

HARJOITE: Suorakaiteen muotoinen alue, jonka sisällä pelataan 4 v 2. Alueen molemmissa päädyissä pelaaja, jonka tehtävä vaihtelee etutopparista liberoon, sen mukaisesti kummassa päädyssä palloa pelataan. Prässäävät hyökkääjät sijoittuvat suhteessa vaaraalueeseen, jolloin pelataan joko suoraan pystyyn tai laitapuolustajan kautta. Onnistunut pelinrakentelu on yhtä kuin onnistunut syöttö toisessa päädyssä olevalle pelaajalle. Onnistuneen suorituksen jälkeen laitapuolustajat ja prässäävät hyökkääjät siirtyvät välittömästi sille alueelle, jossa pallo on.



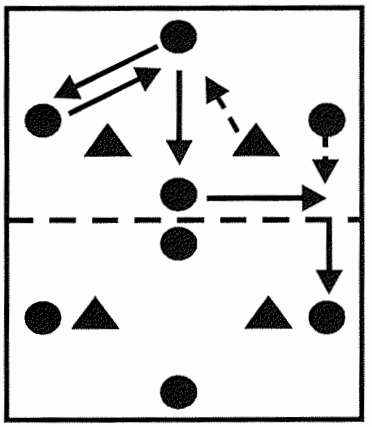
VINKIT: Korosta pelattavaksi hakeutumista, puhetta ja laadukkaita syöttöjä. Pelin nopeuttamiseksi vaadi haltuunoton ennakointia ja haltuunottoa pelattavaksi.

KEHITTELY: Alueiden päätypelaajilla vain yksi kosketus.

KESTO: Lyhyet pelijaksot, joiden välillä muutaman minuutin palautuminen. Kokonaiskesto 15 - 20 minuuttia.

★★★

101. Puolustuslinjan pelinrakentelu 4 v 2 x 2



HARJOITE: Kaksi aluetta, joiden kummankin sisällä 4 v 2. Syöttö vastakkaisen alueen neljän pelaajan joukkueelle on merkki onnistuneesta pelinrakentelusta.

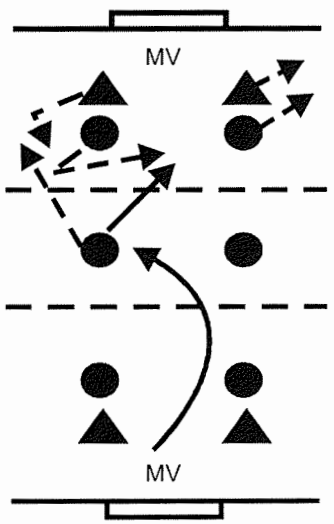
VINKIT: Korosta pelattavaksi hakeutumista, haltuunoton ennakointia ja suuntausta, pelin leveyttä ja syvyyttä.

KEHITTELY: Voit vaikeuttaa harjoitetta rajaamalla kosketukset kahteen tai jopa yhteen.

KESTO: Lyhyitä pelijaksoja, esim. 1 - 2 minuuttia, minkä jälkeen prässäävän joukkueen vaihto. Kokonaiskesto 15 - 20 minuuttia.

★★★

102. Keskikentän ja hyökkääjien yhteistyö



HARJOITE: Kenttä, joka on jaettu kolmeen alueeseen. Maalialueilla 2 v 2, keskialueella 2 v 1.Pelinä. Maalivahti avaa pitkän keskikenttäpelaajille, jotka pelaavat 2 v 1- tilanteen. Toinen keskikenttäpelaajista saa lähteä mukaan hyökkäykseen, jolloin maalialueelle syntyy 3 v 2- tilanne. Sama toistuu toiseen maaliin.

VINKIT: Korosta 2 v 1- ja 1 v 1- tilanteiden avainasioita, pelattavaksi hakeutumista, puhetta ja nopeita ratkaisuja. Vaadi hyökkääjiltä pallon suojausta ja tarkkaa viimeistelyä.

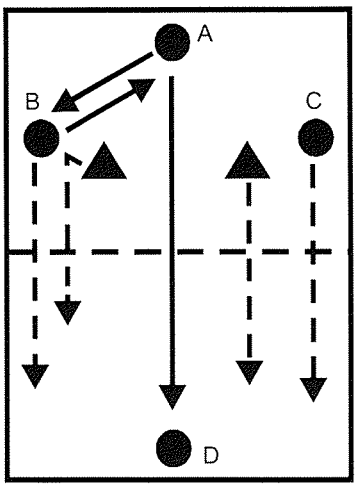
KEHITTELY: Voit vaikeuttaa harjoitetta lisäämällä molemmille maalialueille yhden puolustajan, jolloin hyökkäystilanteesta muodostuukin 3 v 3.

KESTO: 15 - 20 minuuttia.

★★★★

103. Syvyyden ja leveyden käyttö 1

HARJOITE: Pelipaikkakohtainen harjoite, jossa alueen toisessa päädyssä oleva pelaaja (A) on laitapuolustaja ja (D) toisessa päädyssä oleva pelaaja hyökkääjä. Pelaaja B on laitakeskikenttä ja C on keskimmäinen keskikenttäpelaaja. Kaksi puolustajaa alueen keskellä ovat keskikenttäpelaajia. Pelataan 4 v 2 ja pyrkimyksenä on pelata pallo alueen toiseen päätyyn hyökkääjälle. Puolustajat sijoittuvat suhteessa vaara-alueeseen, jolloin laitapuolustaja pelaa joko suoraan pystyyn tai laitakeskikentän tai keskimmäisen keskikenttäpelaajan kautta. Sama toistuu toisesta päädystä.



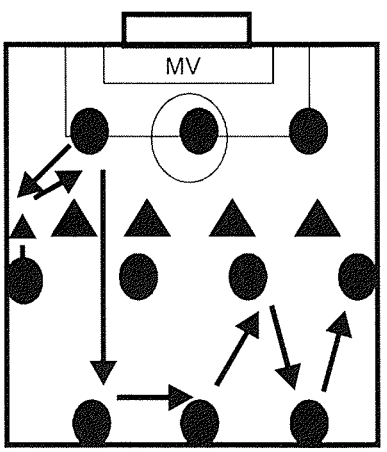
VINKIT: Korosta leveyden ja syvyyden käyttöä, haltuunoton suuntausta ja ennakointia, pelattavaksi hakeutumista ja puhetta.

KESTO: 15 - 20 minuuttia. Lyhyitä pelijaksoja 1 - 2 minuuttia, minkä jälkeen prässääjien vaihto. Palautumisaika 1 minuutti.

★★★

104. Syvyyden ja leveyden käyttö 2

HARJOITE: Kehittely edelliseen harjoitteeseen. Pelataan puolella kentällä. Molemmissa päädyissä on libero ja kaksi laitapuolustajaa tai hyökkääjää. Keskikentällä laitakeskikentät, kaksi keskimmäistä keskikenttäpelaajaa sekä vastustajan kaksi laitakeskikenttää ja kaksi keskimmäistä keskikenttäpelaajaa. Syöttö vastakkaiseen päätyyn hyökkääjälle / puolustajalle on merkki onnistuneesta suorituksesta. Libero kierrättää pallon toiseen laitaan, josta sama toistuu uudelleen.

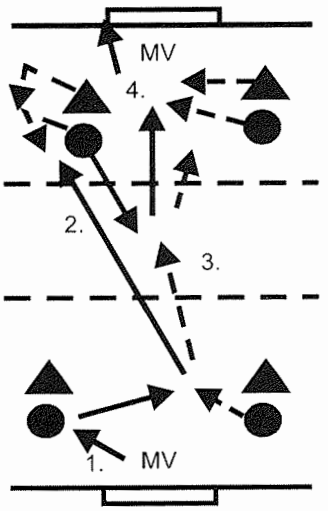


VINKIT: Korosta kääntymistä ahdistettuna, 1 v 1-ja 2 v 1- tilanteiden avainasioita, puhetta ja haltuunoton suuntausta ja ennakointia.

KESTO: 20 - 25 minuuttia. Vaihda prässääjät 1 - 2 minuutin välein.

★★★★

105. Syvyyden ja leveyden käyttö 3



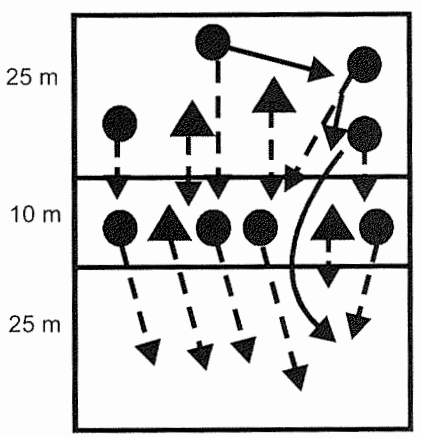
HARJOITE: Suora johdannaisharjoite edellisestä - miten mennään eteenpäin. Puoli kenttää ja sen sisällä kaksi maalialuetta ja " tax free "- alue, jonka sisälle puolustajat tai hyökkääjät eivät saa tulla. Toisessa päädyssä kaksi keskikentän keskimmäistä pelaajaa A ja B ja kaksi hyökkääjää, jotka prässäävät. Toisessa päädyssä kaksi hyökkääjää ja kaksi puolustajaa. 1. Maalivahdin avaus (3 v 2- tilanne MV:a hyväksikäyttäen). 2. Pystyyn ja tiputus, toinen kärki vastaan ja toinen edellisen luomaan tyhjään tilaan. 3. Tukeminen, 4. 3 v 2- tilanne. Sama toistuu toisesta päädystä (laitapuolustaja pääsee avaamaan pystyyn kärjelle).

VINKIT: Korosta pelattavaksi hakeutumista, laadukkaita syöttöjä, syvyyden ja leveyden käyttöä ja haltuunoton suuntausta ja ennakointia. Vaadi kärjiltä suojausta ja puhetta. Kannusta pelaajia 1 v 1- ja 2 v 1- tilanteisiin ja opeta niiden avainasiat. Nopeat ratkaisut ja tarkka viimeistely.

KESTO: 15 - 20 minuuttia. 1 - 2 minuutin pelijaksot, minkä jälkeen 1 - 2 minuutin palautuminen.

★★★★

106. Heliskosken kolmen alueen peli



HARJOITE: Suorakaiteen muotoinen alue, jonka toisessa päädyssä pelataan 4 v 2. Keskellä neljä hyökkääjää ja kaksi puolustajaa, jotka siirtyvät tyhjään päätyyn, kun pallo tulee sinne. 4 v 2- peliä, jonka jälkeen syöttö alueen kautta tai pitkä syöttö alueen yli. Jos syötetään alueen yli, pallo otetaan haltuun, ennen kuin se koskee maahan.

VINKIT: Korosta pelattavaksi hakeutumista, vaihtelevia syöttöjä, syöttöjen ja juoksujen oikeaaikaisuutta, nopeita ratkaisuja ja puhetta. Voit päättää hyökkäykset myös maalintekoon.

KESTO: 15 - 20 minuuttia. Yhden minuutin pelijaksot, minkä jälkeen yhden minuutin palautuminen ja tehtävien vaihto.

★★★★

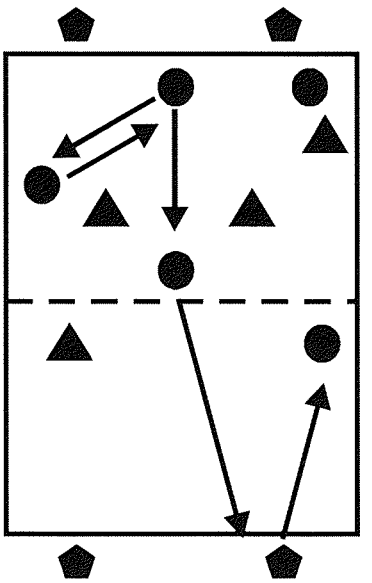
107. Tukeminen

HARJOITE: Suorakaiteen muotoinen alue, jonka molemmissa päädyissä seinäpelaajat, yksi seinäpelaaja per joukkue. Seinäpelaajan kautta pelattu seinä kolmannelle on merkki onnistuneesta tukemisesta. Seinä kolmannelle on pakollinen. Hyökkäyssuunta vaihtuu heti onnistuneen suorituksen jälkeen.

VINKIT: Korosta pelattavaksi hakeutumista, puhetta, haltuunoton suuntausta ja ennakointia sekä nopeaa tukemista eli kolmannen pelaajan liikettä.

KEHITTELY: Koko joukkueen on ylitettävä keskiviivan, ennen kuin voidaan pelata seinä kolmannelle. Voit myös rajoittaa seinäpelaajien kosketukset yhteen. Tämä lisää harjoitteen tempoa ja vaatii vielä nopeamman tukemisen.

KESTO: 1 - 2 minuutin pelijaksot, minkä jälkeen 1 - 2 minuutin palautuminen ja tehtävien vaihto. 15 - 20 minuuttia.



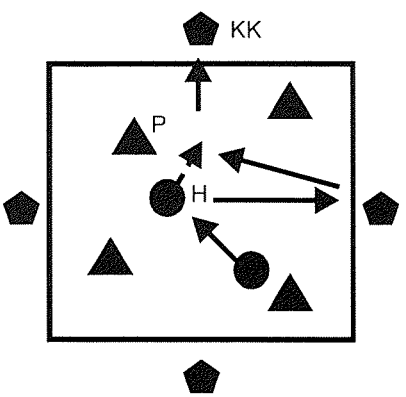
★★★★

108. Joukkue / pelipaikkakohtainen harjoite

HARJOITE: Neliö alueena, jonka jokaisella sivulla seinäpelaajat (keskikenttäpelaajia); heillä on kaksi kosketusta. Neliön sisällä neljä puolustajaa, joilla on vapaat kosketukset. Heidän tavoitteenaan on harjoitella puolustuslinjan pelinrakentelua. Sisällä on myös kaksi hyökkääjää, jotka prässäävät puolustajien kierrättäessä ja onnistuessaan pallonriistossa pyrkivät pelaamaan seiniä keskikenttäpelaajien kanssa. Hyökkääjillä kaksi kosketusta.

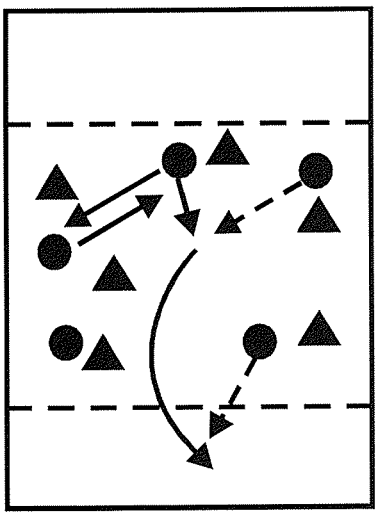
VINKIT: Korosta pelattavaksi hakeutumista, haltuunoton suuntausta ja ennakointia, laadukkaita syöttöjä, puhetta ja hyökkäjillä lisäksi pallon suojausta.

KESTO: 1 - 2 minuutin pelijaksoja, minkä jälkeen 1 - 2 minuutin palautuminen. 15 - 20minuuttia.



★★★

109. Puolustuslinjan taakse pelaaminen



HARJOITE: Suorakaiteen muotoinen alue, jonka molemmissa päädyissä noin neljä metriä syvä maalialue. Pelataan 5 v 5 (- 11 v 11) tarkoituksena pelata pallo maalialueelle eli puolustuslinjan selustaan. Pallo ensin alueelle, sitten vasta pelaaja.

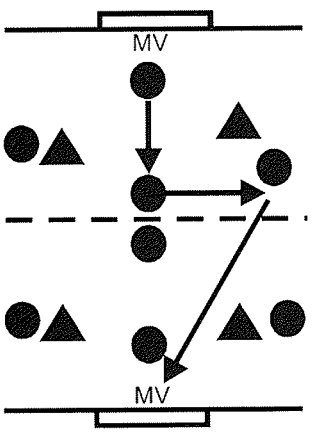
VINKIT: Korosta pelattavaksi hakeutumista, vaihtelevia syöttöjä (maata pitkin, ilmassa), haltuunoton suuntausta ja ennakointia ja puhetta. Opeta myös pelaajillesi, milloin on viisasta pelata pystypalloja, jotteivät he yritä niitä väkisin.

KEHITTELY: Voit lisätä harjoitteen tempoa rajaamalla kosketukset kahteen tai jopa yhteen kosketukseen.

KESTO: 1 - 2 minuutin pelijaksoja, minkä jälkeen 1 - 2 minuutin palautuminen. 15 - 20minuuttia.

★★★★

110. Puolustuslinjan pelinrakentelu



HARJOITE: Pelataan 4 v 2 kahdella alueella, joiden molemmissa päädyissä on maali. Laukaus vastustajan maalia kohti on merkki onnistuneesta pelinrakentelusta. Kärjet riiston jälkeen nopea viimeistely.

VINKIT: Korosta pelattavaksi hakeutumista, haltuunoton suuntausta ja ennakointia, nopeita ratkaisuja ja puhetta. Vaadi laukauksia.

KEHITTELY: Vastakkaisella puolella olevia kärkipelaajia saa käyttää seininä.

KESTO: Kahden minuutin pelijaksoja, minkä jälkeen kahden minuutin palautuminen ja kärkien vaihto. 15 - 20minuuttia.

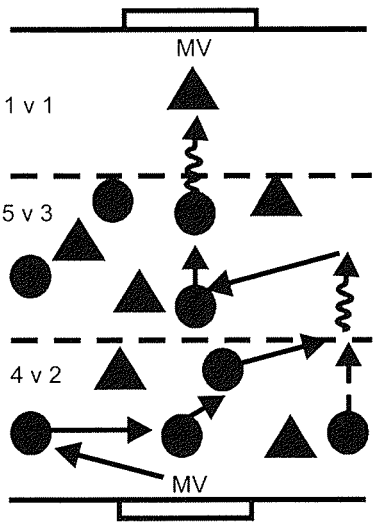
★★★

111. Taustanousu kentän eri osilla

HARJOITE: Jaetaan kenttä kolmeen osaan. Ensimmäisellä osalla 4 v 2- puolustuslinjan pelinrakentelu. Keskimmäisellä alueella 4 v 3 + taustalta noussut pelaaja, ja maalialueella 1 v 1+ taustalta noussut pelaaja. Taustanousut kuljetuksina tai syöttöinä. Vähintään viisi syöttöä omille ennen seuraavalle alueelle siirtymistä. Viimeisellä alueella pyritään maalintekoon.

VINKIT: Korosta pelattavaksi hakeutumista, haltuunoton suuntausta ja ennakointia, puhetta ja kuljetuksen avainasioita.

KESTO: 15 - 20 minuuttia, palautuminen tapahtuu pelin ollessamuilla alueilla.



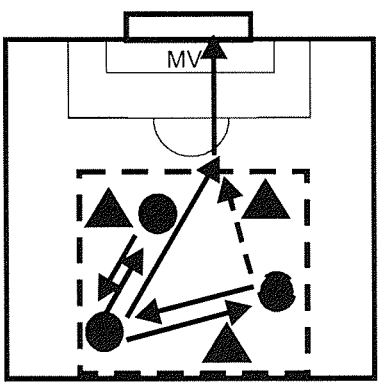
112. Pystypallot 3 v 3

HARJOITE: Rajattu alue rangaistusalueen ulkopuolella. Vapaata peliä 3 v 3. Viisi syöttöä omalle joukkueelle, ennen kuin saa yrittää pystypalloa. Pallo alueelle ennen pelaajaa. Yksi puolustaja saa lähteä seuraamaan hyökkäystä, jolloin muodostuu 1 v 1-tilanne.

VINKIT: Korosta laadukkaita syöttöjä, puhetta, pelattavaksi hakeutumista sekä maalinteossa nopeata, mutta tarkkaa viimeistelyä.

KEHITTELY: Voit lisätä harjoitteen tempoa rajaamalla kosketukset kahteen tai jopa yhteen.

KESTO: 1 minuutin pelijaksot, minkä jälkeen 1 minuutin palautuminen. 15 - 20 minuuttia.



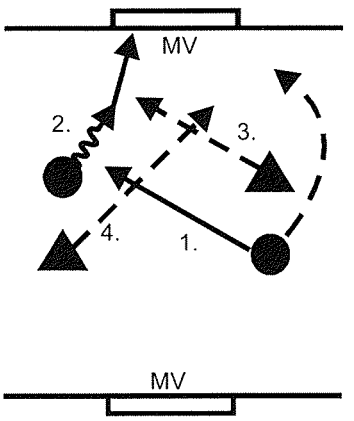
Puolustuspeliharjoitteita

113. Vetäytyminen 1

HARJOITE: Kaksi kahden pelaajan joukkuetta. Alueen molemmissa päädyissä maalit. 1. Syöttö parille. 2. Pari valitsee, kumpaan maaliin lähdetään hyökkäämään. 3. Lähin puolustaja pallolliseen. 4. Kauempana oleva puolustaja vetäytyy.

VINKIT: Korosta peittävälle pelaajalle nopeaa lähestymistä, oikeata etäisyyttä ja rohkeutta. Kannusta vetäytyvää pelaajaa pitämään vastustajat ja pallo näkyvissään. Vaadi oikeata sijoittumista suhteessa vaara-alueeseen, sik-sak-vetäytymistä ja terävää liikkumista puolustusasemiin.

KESTO: 15 - 20 minuuttia. Palautuminen tapahtuu jonossa odottaessa.



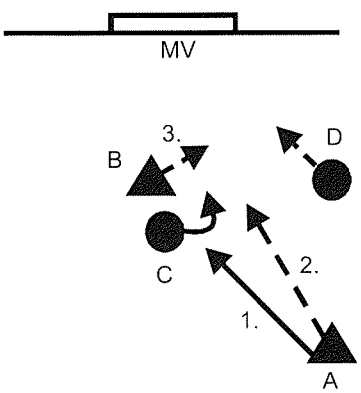
★★★

114. Vetäytyminen 2.

HARJOITE: Kaksi puolustajaa ja kaksi hyökkääjää. 1. Puolustaja A syöttää hyökkääjälle C. 2. Puolustaja A siirtyy terävästi puolustusasemiin, 3. Puolustaja B hidastaa ja peittää pallollista pelaajaa. 1 v 1, 1 v 2 tai 2 v 1, 2 v 2.

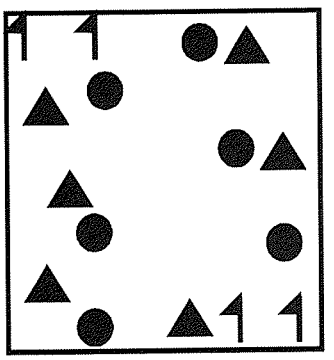
VINKIT: Vaadi hyökkääjiltä nopeaa hyökkäystä, korosta puolustajille vetäytymisen ja peittämisen avainasioita.

KESTO: 15 - 20 minuuttia. Palautuminen tapahtuu jonossa odottaessa.



★★★

115. Pelin ohjaaminen laitaan



HARJOITE: Tötteröistä tehdyt maalit kuvan osoittamissa paikoissa (vaara-alue). Pelataan 6 v 6 + maalivahdit. Joukkueet pyrkivät ohjaamaan vastustajan peliä poispäin omasta maalistaan toiseen laitaan.Alueen koko noin 35 m leveä ja 50 m pitkä.

VINKIT: Korosta oikeata lähestymistä, kylkiasentoa, katsetta palloon ja pelin ohjaamista pois vaara-alueelta.

KESTO: 15 - 20 minuuttia.

★★★

116. Kääntymisen estäminen

HARJOITE: Kolme hyökkääjää A, B ja D ja yksi puolustaja C. A syöttää B:lle, jonka tavoite on pelata pallo D:lle. C:n tavoite on riistää pallo tai pakottaa B:tä pelaamaan takaisinA:lle.

VINKIT: Korosta puolustajalle oikeata etäisyyttä (n. 1 metri), katsetta palloon, oikea-aikaista pallonriistoa ja kärsivällisyyttä.

KESTO: 2 minuuttia, minkä jälkeen 1 - 2 minuutin palautuminen ja tehtävien vaihto. 15 minuuttia.

★★

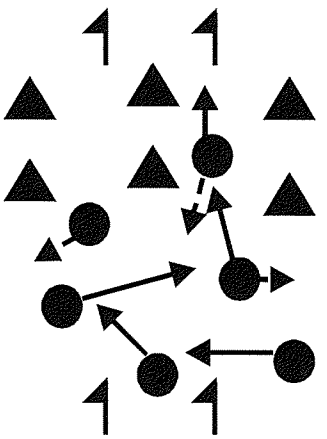
117. Pallon alle koko joukkue

HARJOITE: Pelataan rajatulla alueella esimerkiksi 6 v 6. Muuten vapaata peliä, mutta pallon menetyksen jälkeen koko joukkue nopeasti pallon ja oman maalin väliin.

VINKIT: Korosta keskittymistä siirtymään ja nopeaa siirtymää pallon alle.

KEHITTELY: Pallollista lähinnä oleva puolustava pelaaja estää pallollista pelaajaa pelaamasta eteenpäin (hidastaa); tällöin muilla puolustavan joukkueen pelaajilla on enemmän aikaa siirtyä pallon alle.

KESTO: 15 - 20 minuuttia.



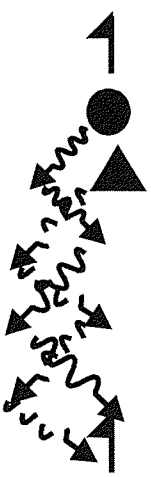
118. Liikkuminen puolustusasemiin 1

HARJOITE: Hyökkäävä pelaaja kuljettaa palloa eteenpäin pyrkien puolustavan pelaajan ohi jommaltakummalta sivulta. Puolustaja pyrkii omalla liikkumisellaan pitämään pelin edessään. Vaihda pelaajien roolia esimerkiksi kolmen suorituksen jälkeen.

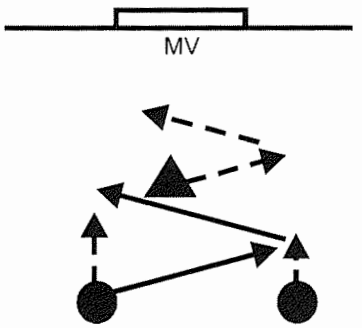
VINKIT: Korosta puolustajan työskentelyssä seuraavia ydinkohtia: katsetta palloon, kylkiasentoa, pelin pitämistä edessä, näköyhteyttä vastustajaan, sijoittumista suhteessa vaara-alueeseen sekä keskittymistä.

KEHITTELY: Voit päättää harjoitteen myös maalintekoon.

KESTO: 10 - 15 minuuttia.



119. Liikkuminen puolustusasemiin 2



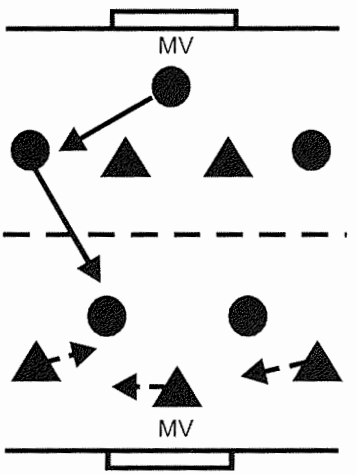
HARJOITE: Rajattu alue, jonka päädyssä maali. Hyökkääjät etenevät syöttelemällä poikittain tai kuljettamalla eteenpäin ja pyrkivät maalintekoon. Puolustaja vetäytyy siksakilla.

VINKIT: Korosta katsetta palloon, pelin pitämistä edessä, sijoittumista suhteessa vaara-alueeseen ja keskittymistä.

KESTO: 15 minuuttia. Palautuminen tapahtuu jonossa odottaessa.

★★

120. Peittää - varmistaa - vartioi, 2 x 3 v 2



HARJOITE: Rajattu alue, jonka molemmissa päädyissä maalit. Alue jaettu kahteen osaan, joissa molemmissa pelataan 3 v 2. Ylivoimajoukkue pelaa vapaata peliä ja avaa toiselle alueelle omille pelaajille. Tällöin alueen nais-ylivoima peittää, varmistaa ja vartioi. Hyökkääjät pyrkivät nopeaan maalintekoon. Sama toistuu toisella alueella. Alueen pituus 50 m ja leveys 30 m.

VINKIT: Vaadi peittämisessä oikeaa etäisyyttä, oikeata lähestymistä ja rohkeutta. Varmistamisessa korosta oikeata kulmaa, etäisyyttä ja ohjausta. Vartioinnissa korosta sijoittumista vastustajan ja oman maalin väliin sekä näköyhteyttä vartioitavaan ja palloon.

KESTO: 15 - 20 minuuttia. Palautuminen tapahtuu

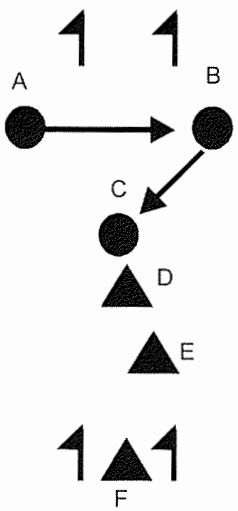
★★★

121. Prässäys - tukeminen

HARJOITE: pelataan 3 v 2 + maalivahti. Hyökkäävällä joukkueella kaksi rakentavaa pelaajaa A ja B, jotka eivät saa ohittaa C:tä eivätkä päättää hyökkäystä laukaukseen. Puolustavalla joukkueella D, joka prässää, E, joka tukee ja F (MV). Hyökkäyksen päättyessä alkaa toinen joukkue hyökätä ja osat vaihtuvat. Kaikki hyökkäykset aloitetaan omalta maalilta. Kun A:lla tai B:llä on pallo, D vartioi C:tä ja E varmistaa aluetta. Kun pallollinen C on kääntynyt, D prässää ja E tukee.

VINKIT: Korosta kääntymisen estämisen, peittämisen, vartioimisen sekä varmistamisen avainasioita.

KESTO: Lyhyitä pelijaksoja, minkä jälkeen palau-



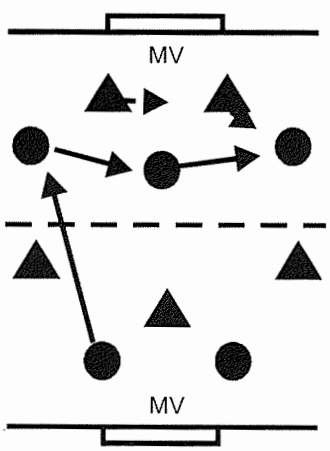
★★★

122. Roy Hodgsonin 3 v 2

HARJOITE: Alueen koko 40 x 50 metriä. Alue jaettu kahteen osaan, joiden molemmissa päädyissä maalit. Pelataan 3 v 2; valmentaja korostaa pallollisen pelaajan prässäystä. 3 v 2- tilanteessa korostuvat päätöksenteot, koska vastustajalla on koko ajan ylimääräinen hyökkääjä ja puolustajilla käytössä ainamaalivahti ja hänen ohjeensa.

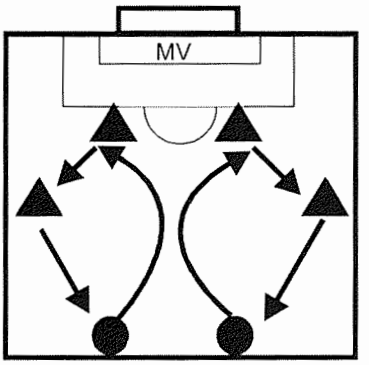
VINKIT: Vaadi maalivahtia ohjaamaan peliä, korosta puolustajille peittämisen, ohjaamisen, ja varmistamisen avainasioita.

KESTO: 1 - 2 minuutin pelijaksoja, minkä jälkeen 1- 2 minuutin palautuminen. Kokonaiskesto 15 - 20



★★★

123. Jukka Ikäläisen topparihарjoite



HARJOITE: Rangaistusalueen edessä kaksi topparipelaajaa, laidoilla kaksi laitapuolustajaa ja puolessa kentässä kaksi keskikenttäpelaajaa. Keskikenttäpelaajat antavat vuorotellen toppareille kaaripalloja, jotka heidän tulee purkaa yhdellä kosketuksella laitapuolustajille (lähimmälle, omaan laitaan). Pallon saatuaan laitapuolustaja antaa välittömästi avaavan syötön keskikenttäpelaajalle, joka pallon haltuun otettuaan syöttää uuden kaaripallon topparille.

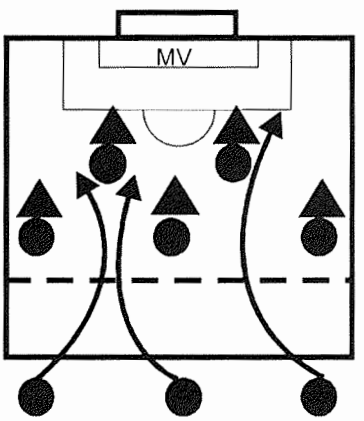
VINKIT: Korosta pitkän syötön avainasioita, toppareille erityisesti päkiöillä liikkumista, korkealle ja leveälle -periaatetta. Harjoite on samalla pelipaikkakohtainen taitoharjoite.

KEHITTELY: Voit helpottaa harjoitetta antamalla toppareiden ottaa pallo pelattavaksi haltuun, ennen kuin he "purkavat" korkealle ja leveälle.

KESTO: 15 - 20 minuuttia. Pidä pieni palautuminen

★★★★

124. Jyrki Heliskosken vartiointi ja varmistus



HARJOITE: Alueena puoli kenttää. 5 v 5 + 3 syöttelijää ja maalivahti. Hyökkääjien joukkue pyrkii vaihteleviin syöttöihin keskirajan takaa 15 metriä leveän alueen yli. Tarkoituksena on pitkillä syötöillä avata hyökkäyksiä 5 v 5. Puolustajat pyrkivät purkamaan pallon korkealle ja leveälle ja katkomaan kaaripalloja.

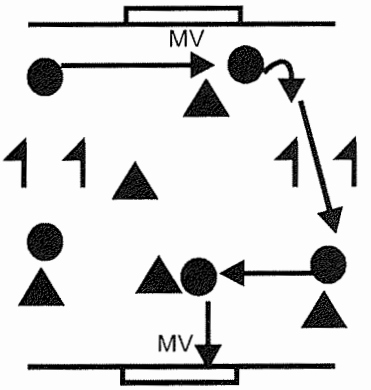
VINKIT: Katkomisessa korosta katsetta palloon ja liikkumista palloa kohti, tilanteen arviointia ja oikeaa sijoittumista. Vaadi puolustajien ja maalivahdin yhteistyötä, eli maalivahdin tulee ohjata voimakkaasti puolustajiaan. Opeta pelaajillesi myös, kuka heistä menee palloon, kuka pelaajaan.

KESTO: 15 - 20 minuuttia. Lyhyitä pelijaksoja,

★★★★

Pelejä

125. Pelin leveys

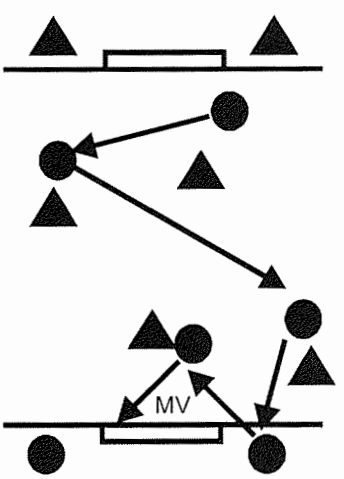


HARJOITE: Alueena puoli kenttää, jonka molemmissa päädyissä maalit. Pelataan 5 v 5 (-11 v 11). Kentän molemmilla laidoilla on tötteröistä tehdyt portit. Hyökkäyspeliä ohjataan niin, että maalin saa tehdä vasta sen jälkeen kun pallo on pelattu laitaportista läpi.

VINKIT: Korosta pelin leveyttä ja syvyyttä, pelattavaksi hakeutumista ja puhetta. Vaadi pelin painopisteen muutosta erilaisin syötöin. Kannusta pelaajiasi seinäsyöttöihin sekä seinäsyöttöihin kolmansille pelaajille.

★★

126. Seinäpeli



HARJOITE: Alueen koko 30 x 30. Pelataan 4 v 4 neljällä seinäpelaajalla. Muuten peli on vapaa, mutta joukkueen pitää käyttää hyökkäyspäädyssä olevaa seinäpelaajaa ennen maalintekoa.

VINKIT: Korosta nopeita ratkaisuja, laukauksia, seinäsyöttöjä ja seinäsyöttöjä kolmansille pelaajille. Vaadi pelattavaksi hakeutumista ja puhetta.

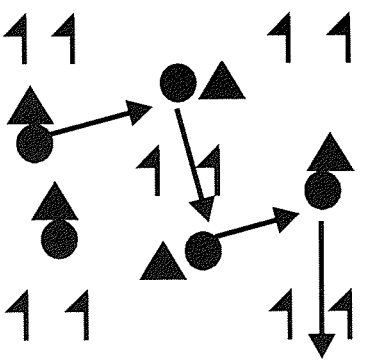
KESTO: Työskentelyjaksot 2 - 3 minuuttia, minkä jälkeen palautuminen ja seinäpelaajien vaihto.

★★★★

127. Pelin kääntäminen - takaisin pelaaminen

HARJOITE: Pelataan rajatulla alueella 5 v 5 (- 11 v 11). Molemmat joukkueet puolustavat kahta omaa maaliaan ja hyökkäävät vastustajan kahteen maaliin. Keskellä puolueeton maali, jonka molemmilta puolilta saa tehdä maalin.

VINKIT: Korosta pelin painopisteen muutosta, pelattavaksi hakeutumista, puhetta ja haltuunoton suuntausta ja ennakointia. Kannusta pelaajiasi nopeisiin ratkaisuihin.



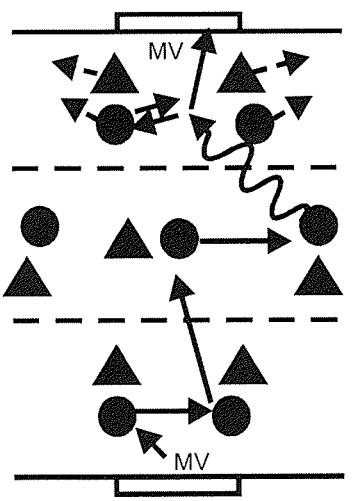
★★★

128. Kolmen alueen peli 8 v 8

HARJOITE: Kenttä on jaettu kolmeen alueeseen. MV + 2 v 2, 3 v 3, 2 v 2 + MV. Puolustus (60 x 20 metriä) pelaa 3 v 2. Pallo syötettävä keskialueelle. Keskialueella (60 x 25 metriä) 3 v 3 peli. Pelaaja irti vartioinnista, kuljettaa pallon maalialueelle. Hyökkäys (60 x 20 metriä) tilanteko kuljetuksen muodossa nousseelle keskikenttäpelaajalle, 3 v 2 ylivoiman hyödyntäminen ja ratkaisu, vain yksi syöttö taaksepäin. Sama toistuu alkaen toiselta maalilta.

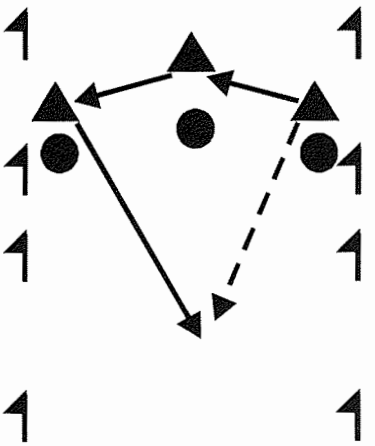
VINKIT: Korosta pelattavaksi hakeutumista, puhetta, 2 v 1- ja 1 v 1- tilanteiden avainasioita pallollisen ja pallottoman pelaajan näkökulmasta, nopeita ratkaisuja ja tarkkaa viimeistelyä.

KESTO: 15 - 20 minuuttia. Palautuminen tapahtuu



★★★★

129. Syvyys



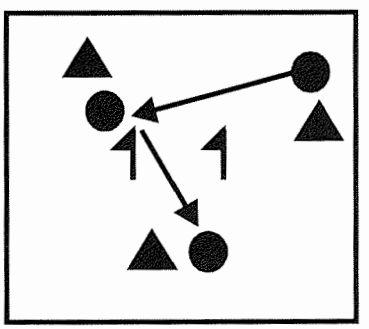
HARJOITE: Rajattu alue, joka jaettu kolmeen osaan. 3 v 3, vapaata peliä tarkoituksena pelata syvyyteen, tyhjään tilaan. Syöttö lähtee, kun pelaaja on keskialueen kohdalla (alueelle ensin pallo, sitten vasta pelaaja). Koko joukkue siirtyy tyhjälle päätyalueelle koettaa muuttaa pelin painopistettä uudelleen.

VINKIT: Korosta pelattavaksi hakeutumista, pitkien syöttöjen avainasioita ja puhetta. Opeta pelaajillesi, milloin on oikea hetki pelata syvyyteen, jotta he eivät yritä sitä väkisin.

KESTO: 2 - 3 minuutin työjaksot, minkä jälkeen

★★★

130. Yhden maalin peli .



HARJOITE: Alueena rajattu neliö, jonka sisällä yksi tötterömaali. 3 v 3 - 4 v 4 yhteenmaaliin. Molemmat joukkueet pyrkivät viimeistelemään samaan maaliin niin, että syöttö maalin läpi oman joukkueen pelaajalle on maali.

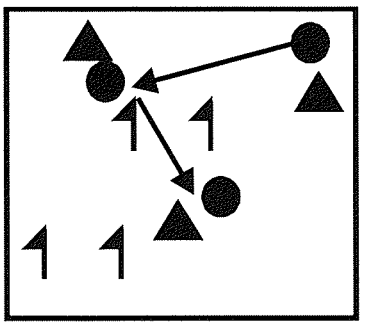
VINKIT: Korosta pelattavaksi hakeutumista, puhetta, pelin leveyden ja syvyyden käyttöä sekä pelin painopisteen muutosta.

KESTO: 2 - 3 minuutin työjaksot, minkä jälkeen

★★

131. Kahden maalin peli

HARJOITE: Alueena rajattu neliö, jonka sisällä kaksi tötterömaalia. Pelataan 3 v 3 - 4 v 4 vapaata peliä. Molemmat joukkueet pyrkivät tekemään maaleja samoihin maaleihin, niin että syöttö maalin läpi oman joukkueen pelaajalle on maali.



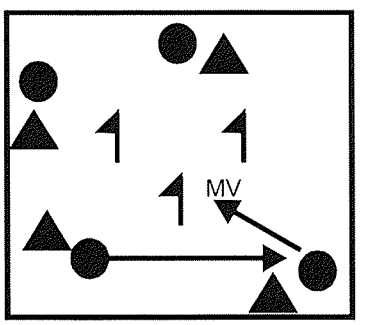
VINKIT: Korosta pelattavaksi hakeutumista, puhetta, pelin leveyden ja syvyyden käyttöä sekä pelin painopisteen muutosta. Vaadi laadukkaita syöttöjä.

KESTO: 2 - 3 minuutin työjakso, minkä jälkeen

★★

132. Kolmiomaalipeli

HARJOITE: Rajattu alue, jonka sisällä kolmion muotoinen maali. Vapaata peliä 4 v 4 (- 11 v 11). Maalin saa tehdä miltä kolmion sivulta tahansa.



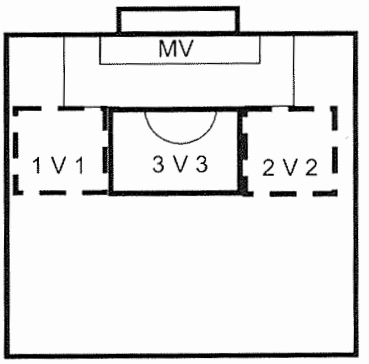
VINKIT: Vaadi laukauksia, pelattavaksi hakeutumista, seinäsyöttöjä ja seiniä kolmansille pelaajille. Korosta pelin leveyttä ja syvyyttä sekä pelin painopisteen muutosta.

KEHITTELY: Voit lisätä harjoitteen tempoa rajaamalla kosketukset kahteen tai jopa yhteen kosketukseen.

KESTO: 3 - 5 minuutin työjaksot. Muista palautu-

★★★

133. Pienpeli - laukaisuharjoite



HARJOITE: Rangaistusalueen ulkopuolella kolme omaa pienpeliä. 2 v 2, 3 v 3, 1 v 1. Vapaata peliä, mutta maalilaukaukset on ammuttava rangaistusalueen ulkopuolelta.

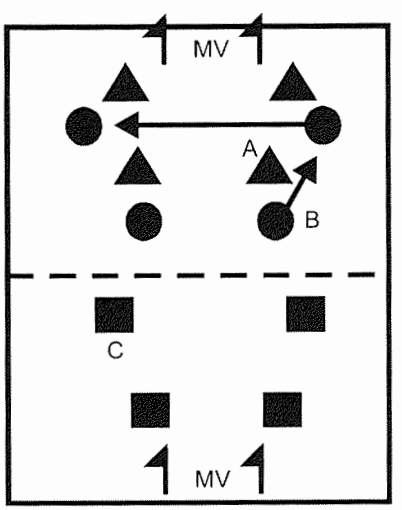
VINKIT: Korosta 1 v 1- ja 2 v 1- tilanteiden avainasioita, pelattavaksi hakeutumista ja nopeita ratkaisuja. Vaadi laukauksia.

KEHITTELY: Voit lisätä harjoitteen tempoa rajaamalla 2 v 2- ja 3 v 3- peleissä kosketukset yhteen tai kahteen kosketukseen.

KESTO: 1 - 2 minuutin työjakso, minkä jälkeen

★★★

134. Nopean riiston peli



HARJOITE: Rajattu alue, joka jaettu kahteen osaan. Molemmissa päädyissä maalit. Kolme joukkuetta. Jos hyökkäävä joukkue B menettää pallon, täytyy sen pyrkiä nopeaan riistoon, ennen kuin joukkue A saa pallon yli keskiviivan. Jos joukkue B onnistuu, jatkuu hyökkäysA:ta vastaan, mutta jos B ei onnistu, hyökkää A C:tä vastaan. Sama toistuu toisella puolella.

VINKIT: Korosta nopeaa siirtymää hyökkäyksestä puolustusasemiin, peittämistä, hidastamista ja pelin ohjaamista pois vaara-alueelta. Hyökkäyspelissä vaadi pelattavaksi hakeutumista, puhetta ja nopeita ratkaisuja.

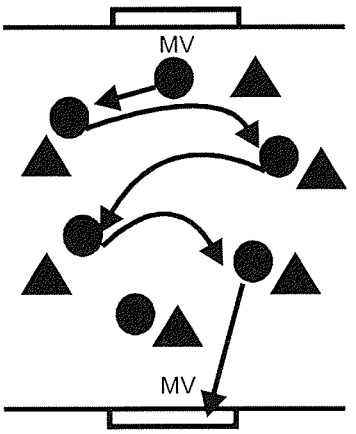
KESTO: 2 - 3 minuutin työjaksot, välissä palautumi-

★★★

135. Käsi - jalkapallo

HARJOITE: Pelataan puolella kentällä 7 v 7 maalivahtien vartioimiin maaleihin. Syötöt käsin ja pallon haltuunotto jaloin tai ennalta määrätyllä tavalla. Pallo kädessä ei saa juosta. Maali tehdään suoraan heitoista jaloin tai päällä.

VINKIT: Korosta pelattavaksi hakeutumista, puhetta, pelin leveyden ja syvyyden käyttöä ja pelin painopisteen muutosta. Vaadi hyviä haltuunottoja pelattavaksi, eli korosta haltuunotoissa niiden ennakointia ja suuntausta. Käytä erilaisia haltuunottoja, esim. nilkalla, sisä- tai ulkosyrjällä, reidellä, rinnalla, päällä jne. Edellä mainittujen lisäksi harjoite kehittää pelinäkemystä.



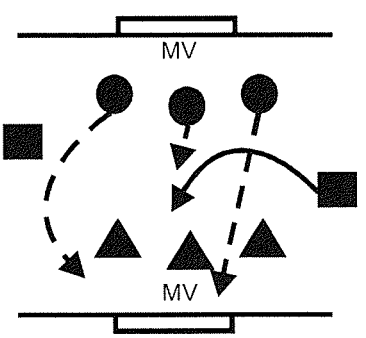
★★★

136. Keskityspeli 1

HARJOITE: Pieni kenttä (30 x 30 m), jonka molemmissa päädyissä maalivahtien vartioimat maalit. Pelataan 3 v 3 tai 4 v 4 + keskittäjät. Keskittäjät antavat vuorotellen keskityksiä molemmista laidoista, joista joukkueiden on tehtävä enintään kolmella kosketuksella maali. Sama toistuu kohti toistamaalia.

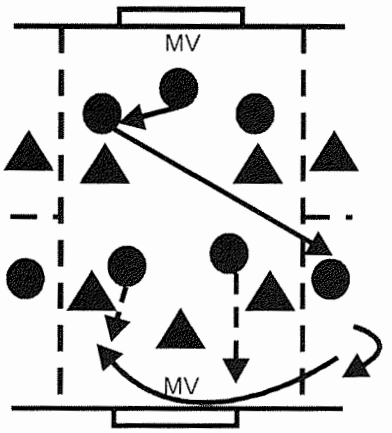
VINKIT: Korosta juoksujen ja keskityksien oikeaaikaisuutta, halua tehdä maali, nopeaa viimeistelyä ja rohkeutta. Pelipaikkakohtaisena taitoharjoitteena aseta keskittäjiksi laitakeskikenttäpelaajia, jolloin syöttö itselle eteen - keskitys, tai laitapuolustajia, jolloin siirto itselle eteen - keskitys / ristipallo.

KESTO: 2 - 3 minuutin työjakso, jonka jälkeen



★★★

137. Keskityspeli 2



HARJOITE: Pelataan puolella kentällä. Kentän molemmissa päädyissä on maalivahdin vartioimat maalit. Kentän laidoilla neljä keskittäjää, kaksi molemmista joukkueista. Keskialueella pelataan vapaata peliä esim. 5 v 5, muttamaalin saa tehdä vain laitapelaajan keskityksestä. Puolustava joukkue ei saa mennä keskittäjän alueelle.

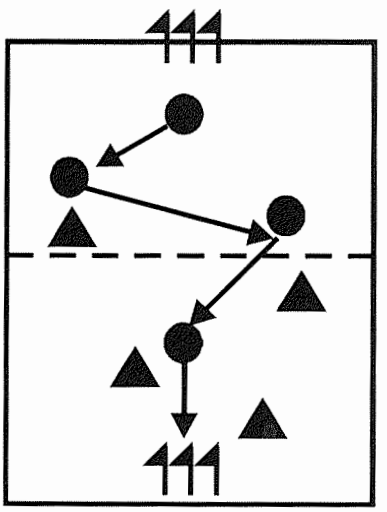
VINKIT: Korosta oikea-aikaisia syöttöjä ja keskityksiä sekä oikea-aikaisia juoksuja maalille. Vaadi tarkkaa viimeistelyä ja halua tehdä maali.

KEHITTELY: Voit vaikeuttaa harjoitetta rajaamalla keskittäjien kosketukset yhteen, jolloin heidän on keskitettävä pallo maalille suoraan syötöstä. Tällöin myös hyvien syöttöjenmerkitys korostuu.

KESTO: 3 - 5 minuutin pelijakso, jonka jälkeen palautuminen ja keskittäjien vaihto. Kokonaiskesto

★★★

138. Tötterönryöstöpeli



HARJOITE: 4 v 4 (- 11 v 11) rajatulla suorakaiteen muotoisella alueella. Molemmilla joukkueilla omassa päädyssään kolmesta tötteröstä tehty maali. Tötterön / tötteröiden kaataminen on yhtä kuin maali. Tötterön kaaduttua tötterö viedään omalle maalille. Ensiksi toisen tötteröt ryöstänyt joukkue on voittaja.

VINKIT: Korosta pelattavaksi hakeutumista, pelin painopisteen muutoksia, laadukkaita syöttöjä ja puhetta. Kannusta pelaajiasi pelaamaan seinäsyöttöjä ja seiniä kolmansille pelaajille.

KEHITTELY: Maalin saa tehdä, vasta kun koko oma joukkue on ylittänyt keskiviivan.

KESTO: 3 - 5 minuutin pelijakso, jonka jälkeen pa-

★★★

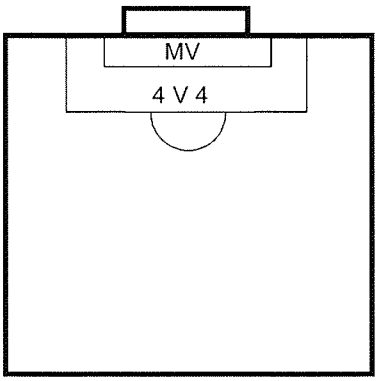
139. Rangaistusalueen peli

HARJOITE: Pelataan rangaistusalueen sisällä esim. 4 v 4 maalivahdin vartioimaan maaliin. Kumpikin joukkue hyökkää ja puolustaa samaa maalia.

VINKIT: Korosta pallon suojausta, käännöksiä, harhautuksia, nopeita ratkaisuja ja rohkeutta. Vaadi laukauksia ja nopeaa pelattavaksi hakeutumista.

KEHITTELY: Maalia ei saa / saa tehdä vain 5 m alueen sisältä.

KESTO: Kahden minuutin pelijakso, jonka jälkeen



★★★

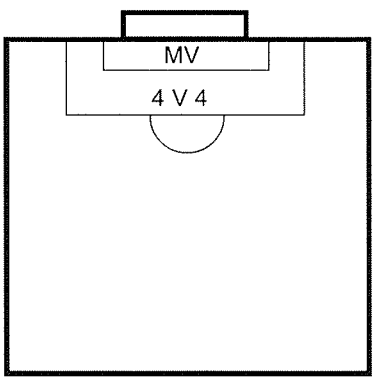
140. Maalintekopeli yhteen maaliin

HARJOITE: Pelataan rangaistusalueen sisällä esim. 4 v 4 maalivahdin vartioimaan maaliin. Kumpikin joukkue puolustaa ja hyökkää samaan maaliin. Maalin saa tehdä vain laukauksella rangaistusalueen ulkopuolelta. Pelata saa myös alueen sisäpuolella.

VINKIT: Korosta pelin painopisteen nopeaa muutosta, laukauksia, pallon suojausta, käännöksiä ja harhautuksia. Kannusta pelaajiasi myös puhumaan.

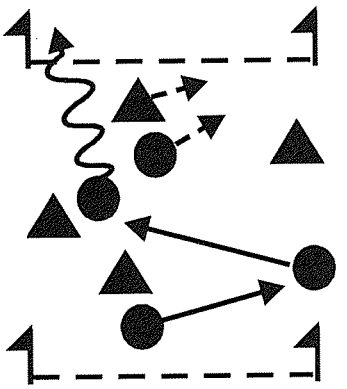
KEHITTELY: Voit lisätä harjoitteen tempoa rajaamalla kosketukset kahteen tai jopa yhteen kosketukseen.

KESTO: Kahden minuutin pelijakso, jonka jälkeen



★★★

141. Viivapeli - murtautuminen



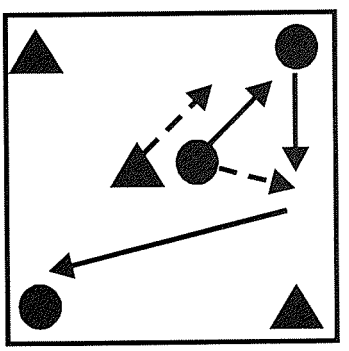
HARJOITE: Rajattu alue, jonka päädyissä molemmilla joukkueilla maaliviivat. Pelataan vapaata peliä 4 v 4 (- 11 v 11), mutta maali tehdään kuljettamalla pallo vastustajan puolustaman päätyviivan yli.

VINKIT: Korosta kuljettamisen avainasioita, pelattavaksi hakeutumista, nopeita ratkaisuja ja puhetta.

KESTO: 1 - 2 minuutin pelijakso, jonka jälkeen

★★

142. Kaksinkamppailu



HARJOITE: Rajattu neliö pelialueena. Jokaisella neliön sivulla on yksi syöttäjä, kaksi pelaajaa kummastakin joukkueesta. Neliön keskellä kaksi pelaajaa kamppailee pallosta tarkoituksenaan pelata seinäsyöttöjä oman joukkueen seinäpelaajien kanssa. Onnistuneesta seinästä saa yhden pisteen.

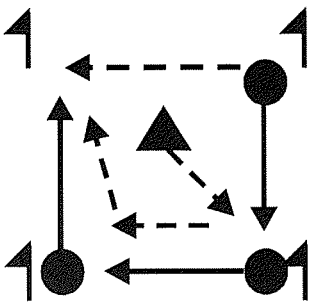
VINKIT: Korosta laadukkaita syöttöjä, 1 v 1- tilanteen avainasioita, harhautuksia, käännöksiä, seinäsyöttöjä ja syötön jälkeistä rytminvaihdosta. Edellä mainittujen lisäksi harjoite kehittää pelitehoa.

KESTO: Yhden minuutin pelijakso, jonka jälkeen palautuminen ja keskipelaajien vaihto. Kokonais-

★★★

143. 3 v 1 peli

HARJOITE: Alueena rajattu neliö, jonka sisällä pelataan 3 v 1. Kun keskimmäinen pelaaja onnistuu pallon riistossa, hänen tehtävänään on kuljettaa pallo mahdollisimman nopeasti alueen ulkopuolelle muiden estäessä. Onnistuneesta riistosta keskipelaajan vaihto.



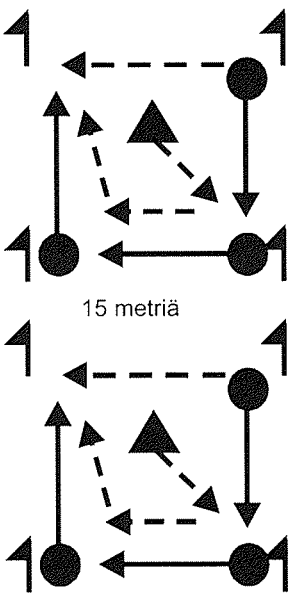
VINKIT: Korosta pelattavaksi hakeutumista, haltuunoton suuntausta ja ennakointia, laadukkaita syöttöjä, kuljetuksen avainasioita ja 2 v 1- tilanteen avainasioita.

KEHITTELY: Voit vaikeuttaa harjoitetta rajaamalla kolmen pelaajan joukkueen kosketukset kahteen tai jopa yhteen kosketukseen.

KESTO: Jos sama pelaaja joutuu olemaan liian kauan neliön keskellä, vaihda keskimmäistä pelaajaa yhden minuutin välein. Kokonaiskesto 15 mi-

★★★

144. 3 v 1 kahdella alueella



HARJOITE: Pelataan kahdessa rajatussa neliössä 3 v 1 omina peleinä. Valmentajan merkistä joukkueet vaihtavat samanaikaisesti kenttiä. Pallot jäävät kentille. Viimeinen toisella alueella - puolustaja.

VINKIT: Korosta pelattavaksi hakeutumista, laadukkaita syöttöjä, haltuunoton suuntausta ja ennakointia sekä 2 v 1- tilanteen avainasioita. Edellä mainittujen lisäksi harjoite kehittää reaktioita sekä havainnointia.

KESTO: 1 - 2 minuutin pelijaksoja, joiden välissä 1 - 2 minuutin palautuminen. Kokonaiskesto 15

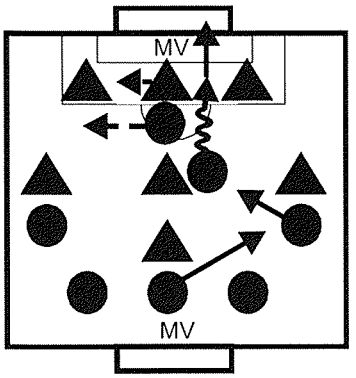
★★

147. Pallon haltuunottaminen ja kääntyminen

HARJOITE: Peliä koko kentällä / puolella kentällä 7 v 7 (- 11 v 11). Vapaata peliä muuten, mutta kuitenkin sääntöinä: saa pelata vain eteenpäin syöttämällä tai kuljettamalla. Tämä pakottaa pelaajat syöttösuuntien ollessa tukossa ottamaan pallon haltuun ja kääntymään.

VINKIT: Korosta haltuunoton suuntausta ja ennakointia, kääntymisen avainasioita, pelattavaksi hakeutumista ja puhetta.

KEHITTELY: Jos haluat lisätä peliin tempoa, rajaa kosketukset kahteen tai jopa yhteen kosketukseen.

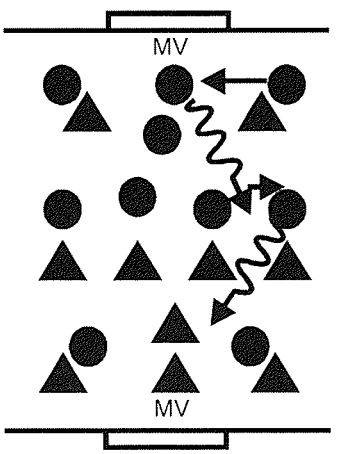


★★★

148. Pystyjuoksut pallon kanssa

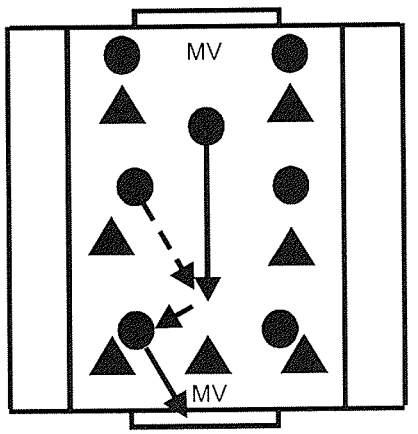
HARJOITE: Koko kentän peli 11 v 11. Pelataan maalivahtien vartioimiin maaleihin. Muuten vapaata peliä, mutta sääntönä on, että saa syöttää vain taaksepäin ja poikittain. Eteenpäin voi liikkua vain pystykuljetuksella. Maalivahti saa avata eteenpäin. Tämä pakottaa pelaajat kuljettamaan pystyyn ja 1 v 1 - tilanteisiin.

VINKIT: Korosta kuljettamisen avainasioita, nopeita ratkaisuja ja päättäväisyyttä. Vaadi puhetta ja pelattavaksi hakeutumista.



★★★

149. Pystysyöttöpeli

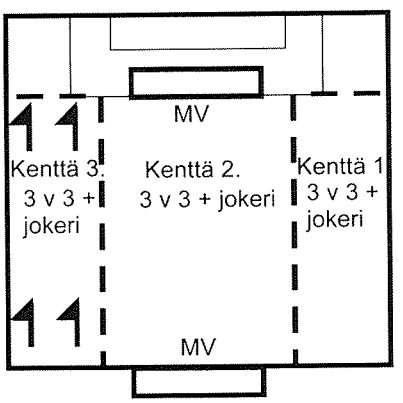


HARJOITE: Pelataan koko kentällä 5 v 5 (- 11 v 11), joka on kapeampi kuin normaalisti. Tämä pakottaa pelaajat pelaamaan enemmän pystyyn. Tärkeää, että pystyjuoksut lähtevät taustalta ja syötöt annetaan juoksulinjalle. Puolustuslinjasta vastaan tuleville pelaajille syötöt jalkaan.

VINKIT: Korosta kärkien liikettä (tilanteko itselle ja toiselle, vastaan tulemista jne.), haltuunoton suuntausta ja ennakointia, pelattavaksi hakeutumista ja puhetta. Vaadi nopeita ratkaisuja ja tarkkaa viimeistelyä.

★★★★

150. NY / NYJ MetroStarsin pienpelit



HARJOITE: Kenttä jaettu kolmeen osaan, joista kussakin oma pienpelinsä. Kentällä YKSI 3 v 3 + jokeri. Vapaata peliä tarkoituksena saada 15 peräkkäistä syöttöä omalle joukkueelle. 15 peräkkäistä syöttöä omalle joukkueelle on yhtä kuin maali. Kentällä KAKSI pelataan maalivahtien vartioimiin maaleihin 3 v 3 + jokeri. Vapaata peliä. Kentällä KOLME pelataan 3 v 3 + jokeri tötterömaaleihin. Vapaata peliä. Jokeripelaaja on aina hyökkäävän joukkueen puolella. Harjoite kestää siihen asti kunnes kaikki joukkueet ovat saaseet pelata kaikilla pelialueilla.

VINKIT: Korosta pelattavaksi hakeutumista, haltuunoton suuntausta ja ennakointia, laadukkaita syöttöjä ja puhetta.

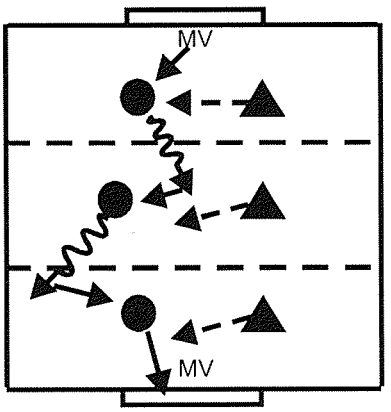
KEHITTELY: Jos haluat nostaa harjoitteen tempoa ja vaikeuttaa sitä, rajaa kosketukset kahteen.

KESTO: Yksi pelijakso 8 - 10 minuuttia, minkä jälkeen viiden minuutin palautuminen. Kokonais-

★★★

151. 3 v 3- taktinen peli

HARJOITE: 3 v 3, kentän koko 60 x 20 metriä. Kenttä jaettu kolmeen alueeseen. Kullakin kentän osalla yksi pelaaja kummastakin joukkueesta. Pelaajat saavat siirtyä toiselle alueelle ainoastaan palloa kuljettaen. Tällöin muodostuu 2 v 1- tilanne. Maalivahti avaa aina omalle puolustajalleen. Paljon taukoja, koska harjoitus on raskas!



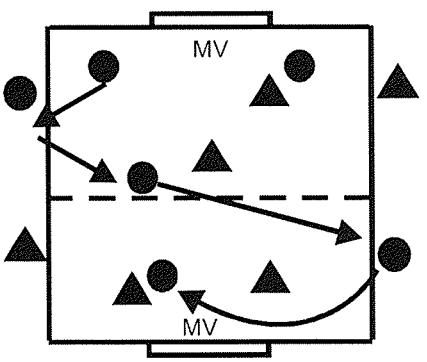
VINKIT: Korosta tilan tekemistä itselle, kuljettamisen ja harhauttamisen avainasioita, pallollisen pelaajan tukemista, nopeaa viimeistelyä hyökkäyskolmanneksella ja päättäväisyyttä.

KESTO: Lyhyitä pelijaksoja, joiden jälkeen

★★★

152. Manchester Unitedin 4 v 4- peli

HARJOITE: Kentän koko 40 x 25 metriä. Pelataan 4 v 4 maalivahtien vartioimiin maaleihin, niin että kentän laidoilla on neljä pelaajaa. Laitapelaajilla on kaksi kosketusta ja he ovat aina hyökkäävän joukkueen puolella. 4 v 4- pelin pelaajat eivät saa syöttää toisilleen, ainoastaan laitapelaajille. Maalivahti saa avata laitapelaajille tai omalle joukkueelleen.



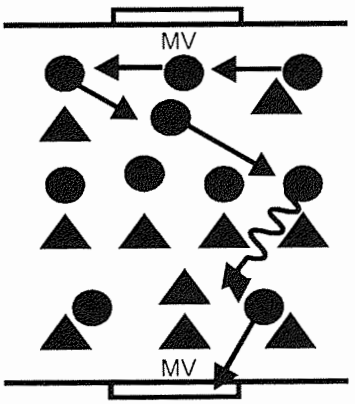
VINKIT: Korosta pelattavaksi hakeutumista, puhetta, maalintekotilanteiden nopeaa luomista, nopeaa viimeistelyä ja halua tehdä maali. Vaadi myös pallottoman joukkueen pelaajilta voimakasta pallollisen pelaajan prässäystä.

KEHITTELY: Levennä kenttää 30- metriseksi.Maalin saa tehdä ainoastaan suoraan syötöstä. Laitapelaajilla vain kaksi kosketusta. Voit myös lisätä laitapelaajien määrää kuuteen.

KESTO: 15 - 20 minuuttia. Kahden minuutin pelijaksoja, joiden jälkeen palautuminen ja

★★★★

153. Beenhacker



HARJOITE: Pelataan 30 x 30 metrin kokoisella kentällä 7 v 7 (- 11 v 11). Pelin tarkoituksena on kehittää pelaajia toimimaan ahdistettuina nopeasti ja hyödyntää heidän taitojansa pienessä tilassa.

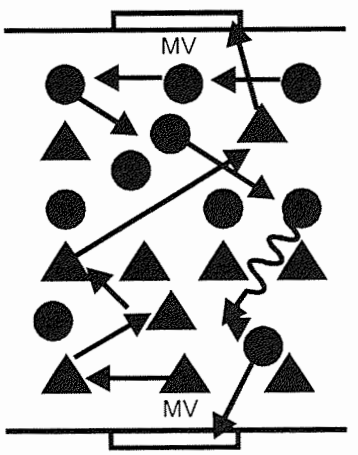
VINKIT: Vaadi nopeaa pelattavaksi hakeutumista, haltuunoton suuntausta ja ennakointia, seinäsyöttöjä kolmansille pelaajille, laukauksia, nopeaa viimeistelyä ja halua tehdä maali. Korosta puolustavalle joukkueelle aggressiivista pallollisen pelaajaan prässäystä ja nopeaa siirtymistä puolustuksesta hyökkäykseen.

KEHITTELY: Pelin tempon lisäämiseksi ja harjoitteen vaikeuttamiseksi rajaa kosketukset kahteen tai jopa yhteen kosketukseen.

KESTO: 15 - 20 minuuttia. Lyhyet, tehokkaat pelijaksot, joiden jälkeen palautuminen.

★★★★

154. Kaksi palloa



HARJOITE: Jos peli puuroutuu tai on muuten passiivista, sitä voi piristää pelaamalla kahdella pallolla 7 v 7 (- 11 v 11).

VINKIT: Korosta pelin painopisteen nopeaa muutosta, pelattavaksi hakeutumista, haltuunoton suuntausta ja ennakointia ja puhetta. Vaadi nopeaa, mutta tarkkaa viimeistelyä. Edellä mainittujen lisäksi harjoite kehittää havainnointia.

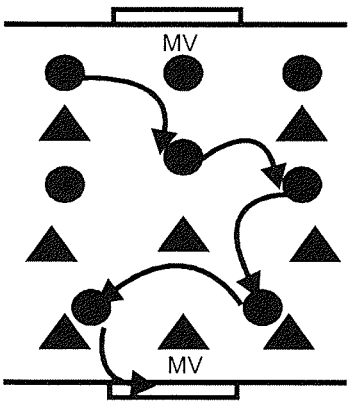
KEHITTELY: Rajaa kosketukset yhteen tai kahteen kosketukseen. Tämä lisää harjoitteen tempoa ja vaikeuttaa sitä.

★★

155. Puskupeli

HARJOITE: Pelataan esim. puolella kentällä 7 v 7 (- 11 v 11) maalivahtien vartioimiin maaleihin. Edetään niin, että palloa heitetään ja aina heiton jälkeen oman joukkueen pelaajan on puskettava palloa. Vastustaja saa katkoa ainoastaan päällä, mutta kun pallo on osunut jo kerran maahan, saa sen kumpi tahansa joukkueista ottaa käteen. Maali tehdään puskien.

VINKIT: Korosta pääpelin avainasioita, pelattavaksi hakeutumista, puhetta ja rohkeutta. Kannusta pelaajiasi nopeisiin ratkaisuihin ja kaksinkamppailutilanteisiin.

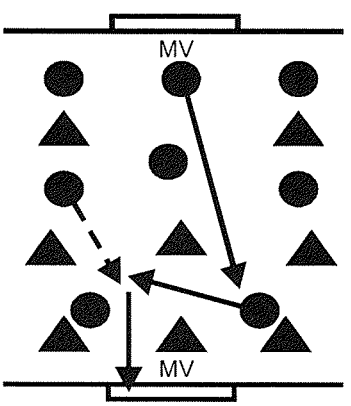


★★★★

156. Teemapelit

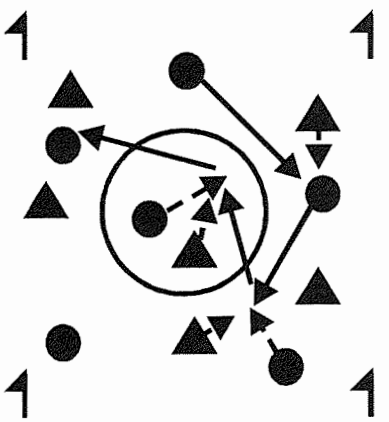
HARJOITE: Pelataan koko kentällä tai puolella kentällä 7 v 7 (-11 v 11). Vapaata peliä muuten, mutta ennen peliä sovitaan jokin teema, jota pitää noudattaa, ennen kuin saa tehdä maalin. Esim. seinäsyöttö kolmannelle, harhautuspakko, maalit suoraan syötöstä, päämaalista kaksimaalia jne.

VINKIT: Korosta kunkin teeman avainasioita, pelattavaksi hakeutumista, haltuunoton suuntausta ja ennakointia sekä puhetta.



★★

157. Ympyräpeli



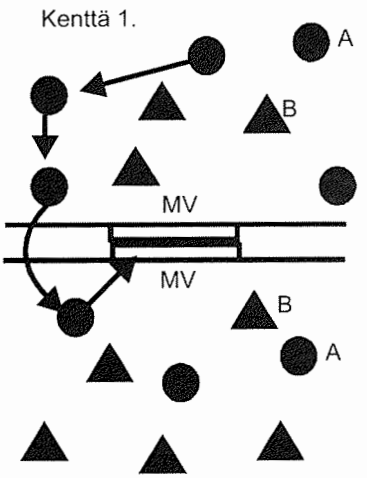
HARJOITE: Rajattu alue, jonka sisällä ympyrä. Pelataan 5 v 5 ympyrän ulkopuolella ja 1 v 1 ympyrän sisällä. Vapaa peli ulkopuolella tarkoituksena saada onnistunut syöttö oman joukkueen pelaajalle ympyrän sisälle. Onnistunut palautus takaisin ympyrän ulkopuolella olevalle joukkuetoverille on yhtä kuin maali. Ympyrän ulkopuolella miesvartiointi.

VINKIT: Korosta tilantekoa itselle, pelattavaksi hakeutumista, seinäsyöttöjä kolmansille pelaajille, pelin painopisteen nopeaa muutosta ja puhetta.

KEHITTELY: Voit vaikeuttaa harjoitetta rajaamalla kosketukset kahteen tai jopa yhteen kosketukseen.

KESTO: 1 - 2 minuutin pelijakso, jonka jälkeen palautuminen ja keskipelaajien vaihto. Kokonais-

★★★★



158. Selätysten

HARJOITE: Kaksi maalivahdin vartioimaa maalia kuvan osoittamalla tavalla, selätysten. Kentällä 1 A joukkueen pelaajia viisi ja B joukkueen pelaajia kolme eli 5 v 3. Kentällä 2 B joukkueen pelaajia viisi ja A joukkueen pelaajia kolme eli 5 V 3. Pelataan vapaata peliä ja vaihdetaan pelin painopistettä kentältä toiselle pyrkien samalla nopeaan viimeistelyyn.

VINKIT: Korosta laadukkaita syöttöjä, pelin painopisteen nopeaa muutosta, pelattavaksi hakeutumista ja nopeaa, mutta tarkkaa viimeistelyä. Kannusta pelaajiasi laukomaan.

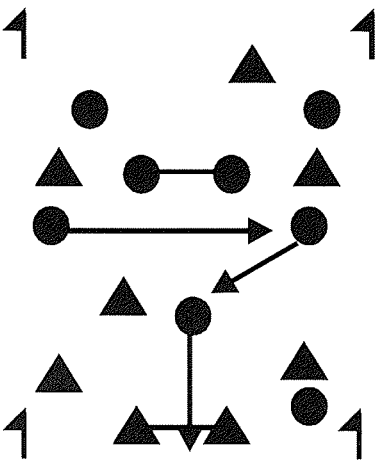
★★★

159. Liikkuvat maalit

HARJOITE: Pelataan rajatulla alueella esim. 6 v 6. Lisäksi kaksi pelaajaa molemmista joukkueista pitää yhtä liiviä / narua kädessään muodostaen liikkuvan maalin. Kaksi palloa pelissä. Vastustajan pelaajat koettavat tehdä maalin liikkuvan maalin juostessa karkuun. Maalin saa tehdä maalin kummalta puolelta tahansa.

VINKIT: Korosta katseen nostamista ylös, puhetta, koko kentän käyttämistä, pelin painopisteen muutosta ja lähinnä maalia olevan pelaajan löytämistä. Edellä mainittujen lisäksi harjoite kehittää pelattavaksi hakeutumista ja havainnointia.

KESTO: Lyhyet pelijaksot, joiden välillä palautuminen ja maalina olevien pelaajien vaihto. 10 - 15



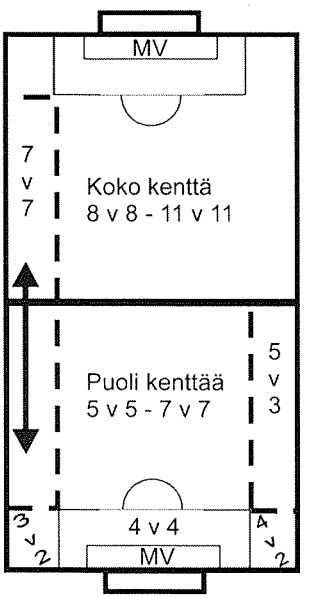
★★

160. Kentän jakaminen osiin pienpeleissä

HARJOITE: Jos sinulla on harjoituksissasi käytössä esim. koko kenttä tai puolikas kenttää, tästä näet malleja miten, tilan voi käyttää tehokkaasti hyväkseen.

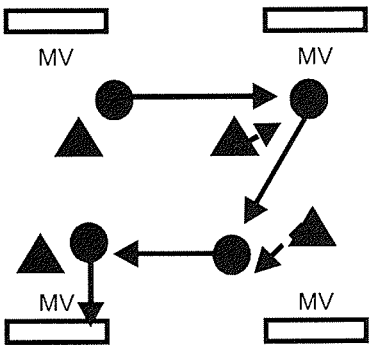
VINKIT: Pelaa erilaisia pienpelejä paljon. Ne kehittävät pelaajiesi taitotasoa ja opettavat heitä toimimaan erilaisissa ylivoima- tai alivoimatilanteissa.

KESTO: Lyhyet pelijaksot, joiden välillä palautuminen. Kokonaiskesto esimerkiksi 15 - 20 minuuttia.



★★★

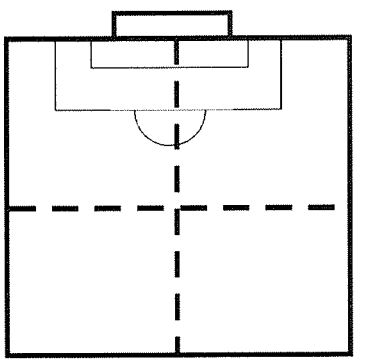
161. Prässipeli



HARJOITE: Kentän koko 40 x 30 metriä. Kentällä neljä maalivahtien vartioimaa maalia, kummallakin joukkueella kaksi maalia. Pelataan vapaata peliä 4 v 4. Säännöt ovat seuraavat: Kun hyökkäävä joukkue saa pallon, tulee sen pyrkiä pikaisesti maalilaukaukseen. Puolustavan joukkueen tulee heti prässätä, vartioida ja varmistaa.

VINKIT: Vaadi lähintä puolustavaa pelaajaa aloittamaan prässi, korosta lähestymistä pallon liikkuessa (viive) ja kiinnitä huomioita puolustajien yhteistyöhön sekä puheeseen / ohjaamiseen.

162. Brasilian maajoukkueen peliharjoite



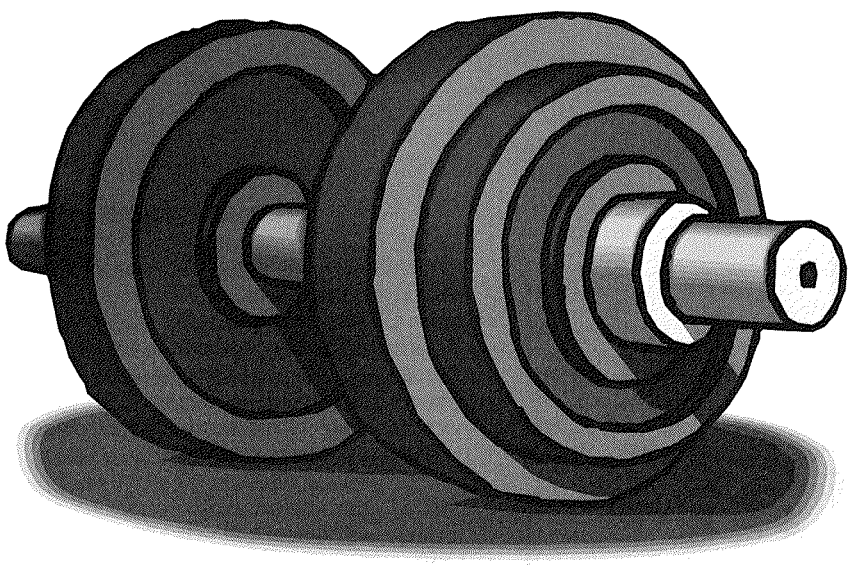
HARJOITE: Alueena puolikenttää, joka jaettu neljään osaan. Peliaikana 30 minuuttia. Ensimmäinen 10 minuuttia pelataan 9 v 9 käyttäen ainoastaan yhtä aluetta. Tarkoituksena on pitää pallo omalla joukkueella (ei maaleja). Seuraava 10 minuutin jakso pelataan käyttäen kahta aluetta ja viimeinen 10 minuuttia pelataan koko alueella eli puolella kentällä 9 v 9.

VINKIT: Korosta pelattavaksi hakeutumista, tilantekoa itselle ja toisille, haltuunoton suuntausta ja ennakointia, sekä laadukkaita, erilaisia syöttöjä. Kannusta pelaajiasi puhumaan.

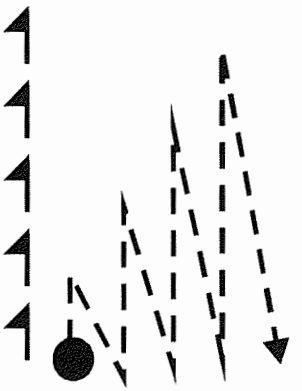
KEHITTELY: Rajaa kosketukset kahteen tai yhteen kosketukseen pelitempon lisäämiseksi.

KESTO: 30 minuuttia. Voit pitää tauon aina 10

Fyysisiä harjoitteita



163. Viivat



HARJOITE: 4 - 6 tötteröä, joiden välimatkat viisi metriä. Täysvauhtinen juoksu ensimmäiselle tötterölle, jossa terävä käännös ja paluu lähtötötterölle. Tämän jälkeen juoksu toiselle tötterölle ja paluu ensimmäiselle tötterölle jne. Juoksuaika 60 sekuntia, niin pitkälle kuin pääsee.

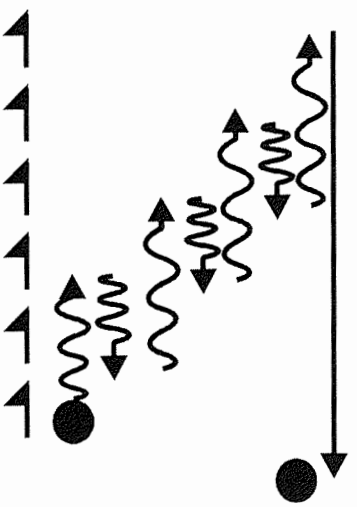
VINKIT: Korosta nopeita käännöksiä, käännöksen jälkeistä terävää liikkeellelähtöä ja täystehoa juoksuissa.

KEHITTELY: Voit suorittaa harjoitteen myös pallon kanssa, mutta tällöin harjoite ei ole yhtä rankka fyysisesti, koska juoksut eivät ole täysvauhtisia.

KESTO: 60 sekuntia, 1 - 2 minuutin palautuminen.

★★

164. Kaksi eteen yksi taakse



HARJOITE: Kuusi tötteröä joiden välimatka 5 metriä. Toimitaan pareittain. Täysvauhtinen kuljetus kaksi tötterön väliä eteenpäin, nopea käännös, yksi tötterön väli taaksepäin ja taas kaksi eteenpäin jne. Kun pelaaja A on päässyt toiseen päähän, syöttää hän pelaaja B:lle, joka toistaa saman: kaksi eteen, yksi taakse. Palautuminen tapahtuu toisen pelaajan suoritteen aikana.

VINKIT: Korosta nopeita käännöksiä pallon kanssa, terävää liikkeelle lähtöä käännöksen jälkeen ja täysvauhtisia juoksuja.

KESTO: Molemmat pelaajat tekevät neljä kertaa päädystä päätyyn, minkä jälkeen pidempi palautu-

★★

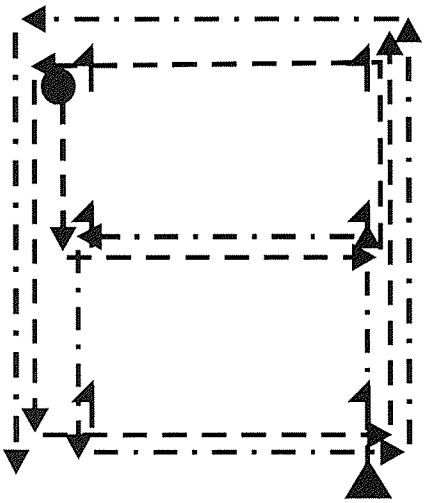
165. Kahden neliön juoksu

HARJOITE: Kaksi neliötä ja kaksi ryhmää. Ryhmät A ja B juoksevat täysvauhtisesti ensin ympäri omat neliönsä, minkä jälkeen välittömästi ympäri koko alueen. Kun ensimmäinen pelaaja on suorittanut oman osuutensa, lähtee seuraava pelaaja välittömästi matkaan.

VINKIT: Korosta nopeita käännöksiä, täysvauhtista juoksua ja käännöksen jälkeistä terävää liikkeellelähtöä.

KEHITTELY: Pallo mukana, jokaisen tötterön kohdalla käännös / tötterön kierto.

KESTO: Palautuminen muiden tehdessä. Sarjassa neljä suoritusta, minkä jälkeen pidempi palautu-



★★

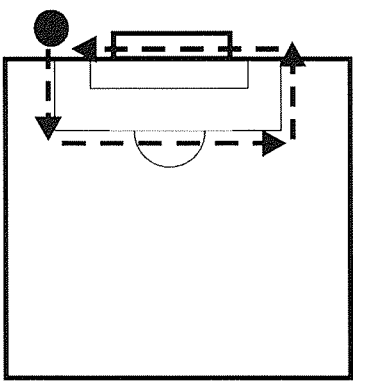
166. 16 alueen juoksut

HARJOITE: Alueena rangaistusalue, jonka viivaa pitkin juostaan.
- 1 sivu täysvauhtisesti, 3 löysää
- 2 sivua täysvauhtisesti, 2 löysää
- 3 sivua täysvauhtisesti, 1 löysää
- 4 sivua täysvauhtisesti

VINKIT: Vaadi pelaajiasi täysvauhtisiin juoksuihin, sekä "löysillä sivuilla" palauttavaan hölkkään.

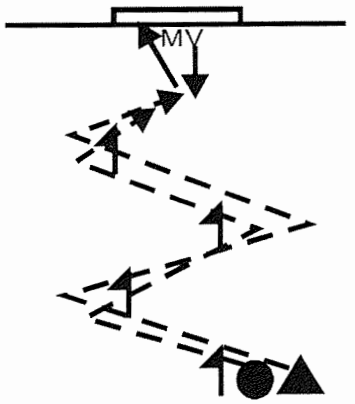
KEHITTELY: Voit aloittaa juoksut myös toisesta päästä (4 täysvauhtisesti, 1 löysää, 3 täysvauhtisesti jne.), jolloin harjoite on hieman kevyempi, koska kuormitus ei kasva loppua kohti, vaan kevenee.

KESTO: Yhden sarjan jälkeen kunnon palautu-



★★★★

167. Käärmedrilli



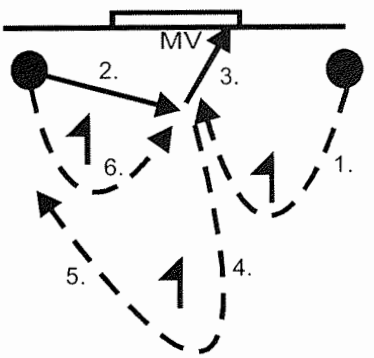
HARJOITE: Neljä tötteröä, joiden välimatka kymmenen metriä. Pareittain lähdetään merkistä (putoava pallo tms.). Kierretään tötteröt ulkoapäin. Viimeisellä tötteröllä maalivahti heittää pallon ensimmäiselle tulijalle, minkä jälkeen molemmat pelaajat pelaavat tilanteen loppuun.

VINKIT: Korosta käsien käyttöä, väsyneenä tappelemista ja väsyneenä viimeistelyä.

KESTO: Palautuminen tapahtuu jonossa odot-

★★★

168. Maalinteko - nopeuskestävyys



HARJOITE: 1. A lähtee juoksemaan täysvauhtisesti kohti maalia kiertäen tötterön. 2. B syöttää pallon maalille A:n juoksulinjalle. 3. Viimeistely. 4. Spurtti tötterölle. 5. Hölkkää jonon päähän. 6. Sama toistuu toiselta puolelta.

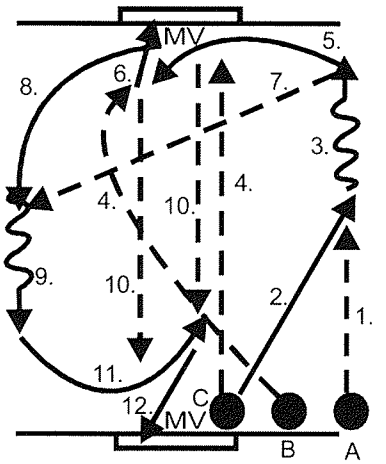
VINKIT: Vaadi täysvauhtisia juoksuja, hyvää viimeistelyä, sekä viimeistelyn jälkeistä nopeaa siirtymistä puolustustehtäviin (kohta 4.)

KESTO: Palautuminen tapahtuu jonossa odot-

★★★

169. Nopeuskestävyys - maalinteko

HARJOITE: 1. Pelaaja A spurtti laitaan, 2. C syöttää A:n juoksulinjalle. 3. A kuljettaa täysvauhtisesti päätyviivaa kohti. 4. B ja C spurttaavat maalille. 5. Keskitys. 6. Viimeistely. 7. A jatkaa täysvauhtista juoksua toiseen laitaan. 8. Maalivahti avaa A:lle laitaan. 9. kuljetus päätyviivaa kohti. 10. B ja C spurttaavat maalille 11. Keskitys. 12 Viimeistely. Suorituksen jälkeen paikkojen vaihto.



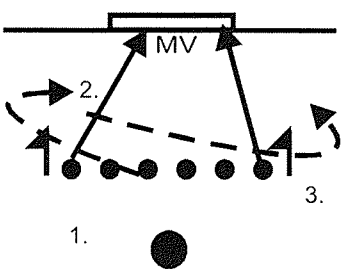
VINKIT: Vaadi koko suorituksen tapahtumista täysvauhtisena juoksuina. Korosta myös hyvää viimeistelyä väsyneenä.

KESTO: Palautuminen tapahtuu jonossa odottaessa. Kokonaiskesto 15 - 20 minuuttia. Pidä

★★★★

170. Maalintekoprässi

HARJOITE: Kuusi palloa rangaistusalueen rajalla. Kaksi tötteröä, toinen oikealla ja toinen vasemmalla sivulla noin kymmenen metrin päässä palloista. 1. Spurtti tötterön ympäri. 2. Veto, 3. Spurtti tötterön ympäri jne. Kolme juoksua vasemman tötterön ympäri ja kolme oikean tötterön ympäri. Puolet vedoista oikealla jalalla ja puolet vasemmalla jalalla.



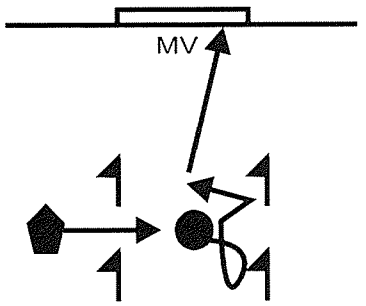
VINKIT: Korosta täysvauhtisia juoksuja, nopeita käännöksiä, sekä nopeaa viimeistelyä.

KEHITTELY: Voit muunnella maalitekotapoja, esim. veto vastapalloon, veto ilmassa tulevaan pallon, pusku jne.

KESTO: Sarjan jälkeen 1 - 2 minuutin palautu-

★★★

171. Käännös- ja harhautusprässi

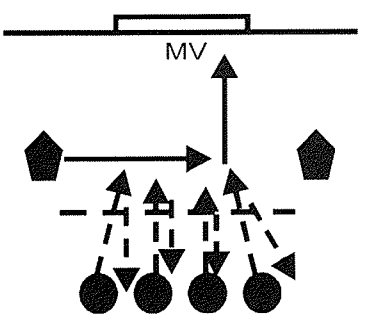


HARJOITE: Valmentajalla neljä palloa. Tötteröillä rajattu alue, jonka sisällä prässin suorittaja. Valmentaja syöttää pallon pelaajalle, joka tekee rajatun alueen sisällä käännöksiä, harhautuksia ja kikkoja, niin kauan kunnes valmentaja huutaa HEP. Tällöin pelaaja suorittaa nopean maalilaukauksen, jonka jälkeen valmentaja syöttää välittömästi uuden pallon prässin suorittajalle. Sama toistuu uudelleen, kunnes kaikki neljä palloa on laukaistu kohtimaalia.

VINKIT: Korosta harhautusten ja käännösten avainasioita, vaadi nopeaa, mutta tarkkaa viimeistelyä sekä keskittymistä väsyneenä.

KESTO: Yhden suorituksen (pallon) kesto 10 sekuntia, kokonaiskesto noin yksi minuutti. Muista

172. Maalintekoprässi neljälle pelaajalle



HARJOITE: Neljä pelaajaa rivissä rangaistusalueen rajalla. Molemmilla laidoilla syöttäjät. HEP - huudosta syöttö pelaajien juoksulinjalle, jonne he spurttaavat täysvauhtisesti. Ensimmäiseksi palloon ehtivä viimeistelee nopeasti, minkä jälkeen kaikki spurttaavat takaisin lähtöviivalle. Lähtöviivalla lyhyt palautuminen, minkä jälkeen uusi suoritus. Yhdessä sarjassa kuusi palloa.

VINKIT: Vaadi pelaajiltasi räjähtävää spurttia, nopeaa ja tarkkaa viimeistelyä sekä kovuutta kaksinkamppailussa.

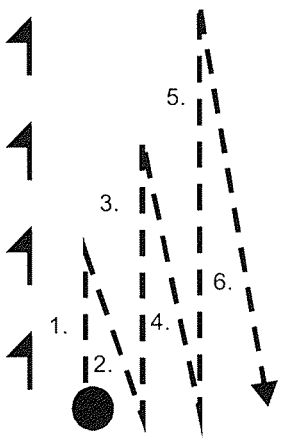
KESTO: Yksi kuuden pallon sarja, minkä jälkeen palautuminen. Ryhmä A:n palautuessa ryhmä B suorittaa oman sarjansa. Yksi ryhmä suorittaa

173. Juoksuyhdistelmiä

HARJOITE: Ensimmäinen tötteröiden väli 10 metriä, väli toiselle tötteröllen ensimmäiseltä tötteröltä 20 metriä ja väli ensimmäiseltä tötteröltä viimeiselle tötterölle 40 metriä. 1. Täysvauhtinen spurtti, 2. paluu takaperin, 3. täysvauhtinen spurtti, 4. paluu sivulaukalla, 5. täysvauhtinen spurtti, 6. paluu hölkäten.

VINKIT: Vaadi maksimisuoritusta spurteissa. Palautuminen tapahtuu ensimmäiselle tötterölle palattaessa

KESTO: Kokonaiskesto viisi minuuttia, minkä jälkeen pidempi palautuminen. Sarjoja esimerkiksi

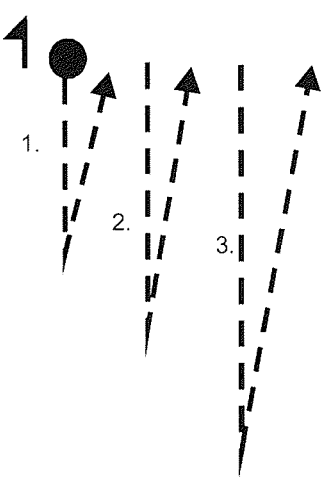


174. Juoksuyhdistelmiä

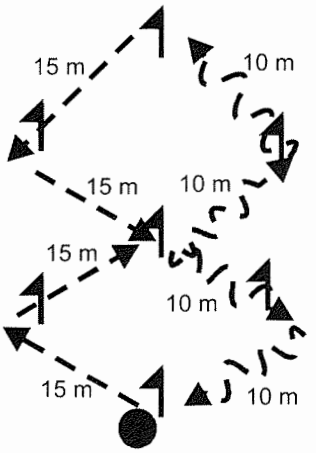
HARJOITE: Eripituisia matkoja, jotka juostaan maksimivauhtia. 1. 10 metriä täysvauhtisesti - 10 metriä hölkäten, 2. 20 metriä täysvauhtisesti - 20 metriä löysää, 3. 50 metriä täysvauhtisesti - 50 metriä löysää. Samatoistuu alusta.

VINKIT: Vaadi pelaajiltasi maksimisuoritusta spurteissa. Korosta palautumisjuoksujen merkitystä.

KESTO: 2 x 12 minuuttia, välissä pidempi palau-



175. Kahdeksikkojuoksut



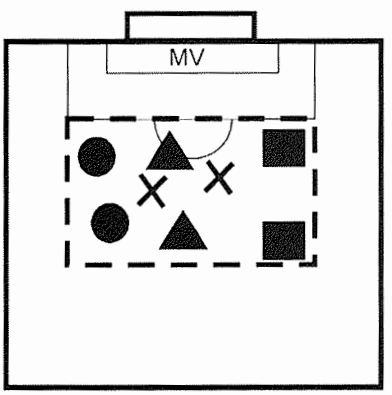
HARJOITE: Tee kuvan mukainen alue (kaksi neliötä), jossa tötteröiden välimatkat ovat joko 10 tai 15 metriä kuvan osoittamalla tavalla. Suoran viivan välit juostaan maksimivauhtia ja aaltoviivan välit löysää hölkkää. Periaatteena kaksi sivua maksimivauhtia ja kaksi hölkäten. Yhdessä sarjassa kolme vetoa, eli kolme kertaa kahdeksikko läpi.

VINKIT: Korosta tempon vaihtelua maksimivauhdista hölkkään, vaadi maksimisuoritusta spurteissa. Kannusta pelaajiasi myös nopeisiin käännöksiin ja suunnanmuutoksiin.

KESTO: Yhdessä sarjassa kolme vetoa, neljä sarjaa. Kokonaismatka 600 metriä. Muista palau-

★★★

176.Anaerobiskestävyys peli



HARJOITE: Pelataan rangaistusalueen levyisellä alueella juuri rangaistusalueen ulkopuolella 2 v 2: 2 v 2. Joukkueet pelaavat samaan maaliin. Alueen ulkopuolella syöttäjä, joka toimittaa koko ajan uusia palloja alueen sisään.

VINKIT: Vaadi kovaa tempoa, joka tulee pelattavaksi hakeutumisesta, nopeista ratkaisuista, haltuunoton suuntauksesta ja ennakoinnista, sekä syöttöjen laadukkuudesta. Korosta 1 v 1- ja 2 v 2-tilanteiden avainasioita.

KESTO: Yhden minuutin jakso, minkä jälkeen 45 sekunnin - 1 minuutin palautuminen. Kokonais-

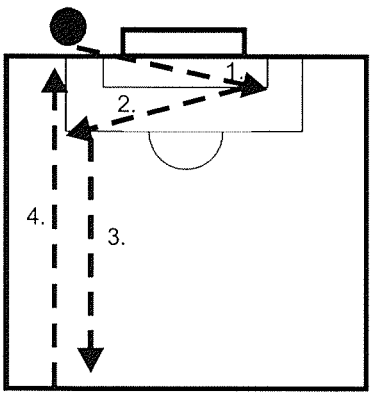
★★★★

177. Rangaistusalueen viivat

HARJOITE: Pelaaja juoksee koko ajan täysvauhtisesti aloittaen päätyrajalta. 1. viistosti viitosen alueen kulmaan, 2. 16 alueen kulmaan viistosti, 3. puoleen kenttään, 4. takaisin päätyrajalle. Aikaa yksi minuutti, kuinka pitkälle pelaaja ehtii.

VINKIT: Vaadi maksimivauhtista spurttia ja teräviä käännöksiä sekä suunnan muutoksia.

KESTO: Yksi minuutti, minkä jälkeen hyvä



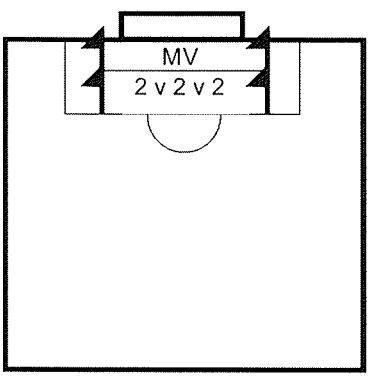
★★★

178. 2 v 2 v 2

HARJOITE: Alueena rangaistusalue (alue voi olla myös pienempi rajattu alue rangaistusalueen sisällä). Pelataan rangaistusalueen sisällä 2 v 2 v 2. Maalinteko maalivahdin alueen ulkopuolelta. Paljon palloja käytössä / syöttäjä. Muu joukkue lepää tai tekee esimerkiksi lihaskuntoharjoituksia.

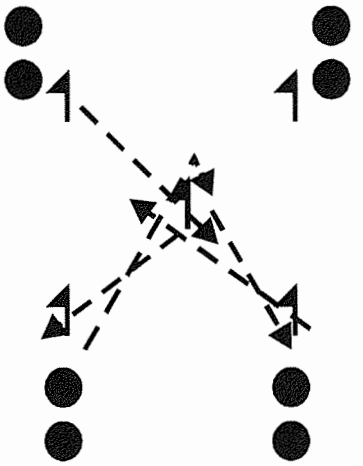
VINKIT: Korosta pelattavaksi hakeutumista, pallollisen pelaajan prässäämistä, nopeita ratkaisuja ja halua tehdä maali. Pidä harjoitteen tempo korkeana "piiskaamalla" pelaajiasi tai rajaamalla kosketukset kahteen.

KESTO: Yksi minuutti, minkä jälkeen pelaajien



★★★★

179. Tähtijuoksu



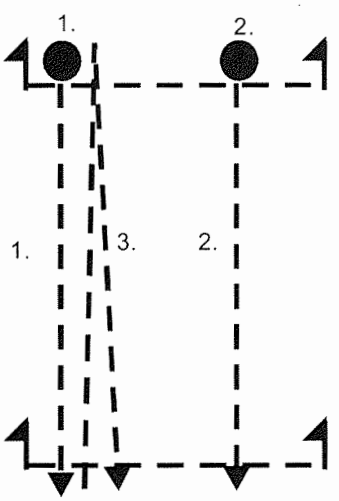
HARJOITE: Jokaisella tötteröllä kaksi pelaajaa. Toinen pelaajista suorittaa ja toinen lepää. Tötteröt kuvan osoittamalla tavalla. Kulmatötteröiden ja keskitötterön välimatka 10 metriä. Kaikki suorittavat pelaajat lähtevät omilta tötteröiltään samaan aikaan juosten maksimivauhtia keski-tötterölle ja sieltä seuraavalle tötterölle kiertäen aina tötteröt. Harjoite voi toimia myös takaa-ajokisana.

VINKIT: Korosta nopeita käännöksiä ja suunnanmuutoksen jälkeistä terävää liikkeellelähtöä. Vaadi pelaajiltasimaksimisuoritusta!

KESTO: Yhdessä sarjassa kolme tähtijuoksua, palautuminen toisen pelaajan suorittaessa. Sarjan jälkeen pidempi palautuminen. Sarjoja esimerkiksi 3-4.

★★★

180. Notre Damen viivat pareittain



HARJOITE: Toimitaan pareittain, kaksi viivaa, joiden välimatka 15 metriä. Ensin A spurttaa viivalle, minkä jälkeen B spurttaa samalle viivalle, kun A on päässyt perille. Sen jälkeen A spurttaa kaksi viivojen väliä ja B taas perässä. Sitten A spurttaa kolme viivojen väliä jne. kunnes päästään seitsemän kertaa edestakaisin. Tämän jälkeen kolme minuuttia lepoa ja sama uudestaan, mutta aloitetaan seitsemästä ja tullaan alaspäin. Palautuminen tapahtuu parin suorittaessa.

VINKIT: Vaadi nopeita käännöksiä ja käännöksen jälkeistä terävää liikkeellelähtöä sekä maksimivauhtisia spurtteja. Kannusta ja "piiskaa"!

KESTO: 1 x 7 edestakaisin, minkä jälkeen kolmen minuutin palautuminen. Sama toistuu seitsemästä alaspäin. Sarjoja (2 x 7), maksimissaan kaksi yhtä

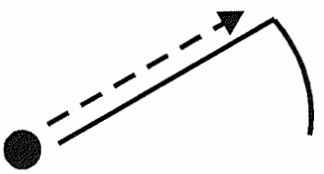
★★★★

181. Ylämäkijuoksut

HARJOITE: Juostaan ylämäessä esimerkiksi pareittain. 30 sekunnin työjaksot ja 90 sekunnin palautuminen, lähdöt joka toinen minuutti. Vahvistaa jalkavoimia, anaerobista kestävyyttä ja aerobista kestävyyttä jos harjoitus yhdistetään esimerkiksi 45 minuutin aerobiseen kestävyysharjoitukseen. Jos tehoa halutaan lisätä, lähdöt otetaan joka kolmas minuutti. Ylämäessä nopeus alhainen.

VINKIT: Vaadi pelaajiltasi maksimisuoritusta. Kannusta voimakkaaseen käsien käyttöön ja vartalon hieman etukenoon asentoon.

KESTO: 30 sekunnin työjakso, 90 sekunnin palautus. Juoksuja sarjassa esim. neljä. Sarjoja esimerkiksi neljä yhdessä harjoituksessa. Sarjojen välissä



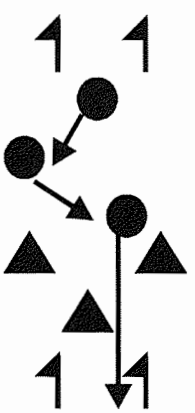
★★★★

182. Pelinomaiset harjoitteet

HARJOITE: Pelaten tai erilaisina drilleinä tai maalintekoharjoitteina. Säilyttävä: 5-10 minuutin työjakso, 2-3 minuutin palautuminen, syke 80 % maksimista. Kehittävä: 6-7 minuutin työjaksot, 3-4 minuutin palautuminen, syketaso 90 % maksimista. Säilyttävä: taitopiiri, syöttömylly jne. työjakso 70 sekuntia, 20 sekunnin palautuminen, yhteensä 20minuuttia.

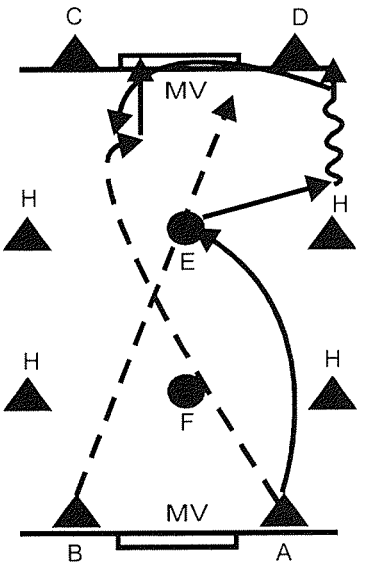
VINKIT: Peleissä harjoitteen tempoa voit nostaa rajaamalla kosketukset yhteen tai kahteen kosketukseen. Pidä varapalloja pelialueen ympärillä, jolloin ei synny turhia taukoja.

KESTO: Mainittu edellä. Sarjoja esimerkiksi 4-6



★★★

183. Maalinteko - nopeuskestävyys

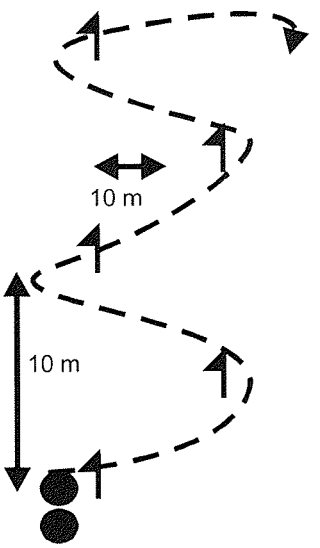


HARJOITE: 1. A antaa kaarisyötön vastakkaista maalia kohti E:lle, joka syöttää laidalla olevalle hyökkääjälle. Hyökkääjä kuljettaa päätyrajaa kohti ja keskittää koko kentän pituuden juosseelle A:lle ja B:lle. Sama toistuu toiselta puolelta (C, D ja F). Juostava matka noin 90 metriä. Joukkue on jaettu kahteen ryhmään, jotka vuorotellen ovat kenttämiehinä tai juoksijoina.

VINKIT: Vaadi maksimitehoista spurttia. Korosta teknisten suoritusten (syötöt, tiputukset, maalinteko, keskitykset) laatua. Kannusta pelaajiasi myös nopeisiin ratkaisuihin. Voit kehittää pelaajiesi pelipaikkakohtaista taitoa asettelemalla laidoille laitakeskikenttäpelaajia, kaarisyötön antajan paikalle keskikentän keskimmäisiä (taustanousu) ja syöttäjän paikalle hyökkääjiä tai etutoppareita.

KESTO: 2 x 5 x 90 metriä tai loppuvaiheessa nopeuskestävyyskautta 2 x 7 x 90 metriä. Palau-

★★★★



184. Nopeuskestävyys

HARJOITE: Alueena puoli kenttää. Tötteröiden välimatkat kuvan osoittamalla tavalla. Pelaajat 3 - 4 pelaajan ryhmissä / 4 joukkuetta. Joukkueiden oltava tasaväkisiä, jotta syntyy kunnon kilpailu. Juoksuja 3 - 4 / kierros. Palautuminen kierrosten välissä noin kaksi minuuttia.

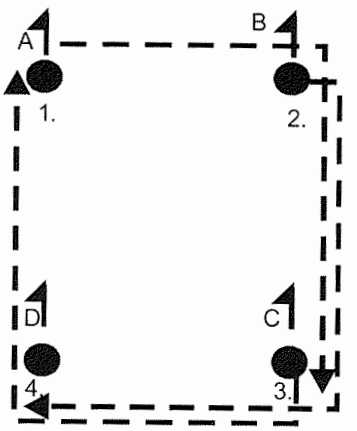
VINKIT: Vaadi pelaajiltasi maksimivauhtisia spurtteja. Korosta nopeita käännöksiä ja suunnanmuutoksia sekä suunnanmuutoksen jälkeistä terävää liikkeellelähtöä. Harjoite sopii hyvin harjoituskauden keskivaiheille tai ottelukauden alkuun. Voit muunnella harjoitetta määräämällä joka toisen juoksun pallon kanssa.

KESTO: Mainittu edellä. Sarjoja 2 - 4 yhdessä

★★★

185. Ota kiinni

HARJOITE: pelaaja n:o ykkönen lähtee juoksemaan kellon ympäri pisteestä A pisteeseen C. Heti kun hän ohittaa pisteen B lähtee pelaaja n:o kakkonen ajamaan häntä takaa. Ykkösen tullessa pisteeseen C ja mennessä jonon perään pelaaja n:o kakkonen ohittaa pelaaja n:o kolmosen, joka lähtee ajamaan n:o kakkosta takaa. Pelaaja n:o kakkonen juoksee pisteelle D. Harjoitetta jatketaan niin kauan, kunnes pelaajat ovat omilla paikoillaan. Neliön koko 20 x 20 metriä.



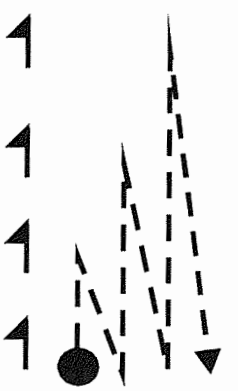
VINKIT: Korosta nopeita käännöksiä ja maksimivauhtisia juoksuja.

KESTO: Palautuminen tapahtuu jonossa odottaessa. 2- 4 sarjaa. Kokonaiskesto 10 - 15

★★★

186. Liigatesti

HARJOITE: Pelaajat jaetaan kahteen ryhmään. Tötteröiden välimatkat kuvan osoittamalla tavalla. Pelaajat juoksevat maksimivauhtia ensin ensimmäiselle tötterölle, palaavat lähtöviivalle ja juoksevat toiselle tötterölle, palaavat lähtöviivalle ja juoksevat kolmannelle tötterölle jne. kunnes ovat juosseet kaikki tötteröiden välit (tötteröitä 4 - 5 kappaletta). Tämän jälkeen tehdään ennalta sovittu määrä lihaskuntoliikkeitä, esimerkiksi 15 vatsalihasliikettä, jotka tehtyään pelaajat juoksevat kaikki tötteröiden välit uudestaan. Lihaskuntoliikkeitä yhdessä sarjassa maksimissaan neljä, esimerkiksi vatsalihasliikkeet, selkälihasliikkeet, punnerrukset ja pakaraliikkeet. Palautuminen tapahtuu toisen ryhmän juostessa.

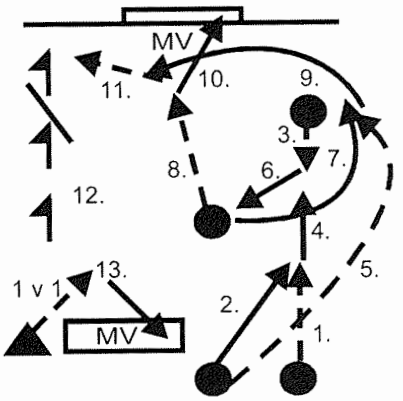


VINKIT: Korosta maksimivauhtisia spurtteja sekä teräviä käännöksiä.

KESTO: Sarjassa neljä juoksua (tötteröiden välit), yhdessä harjoituksessa maksimissaan kaksi

★★★★★

187. Taito - kestävyysdrilli

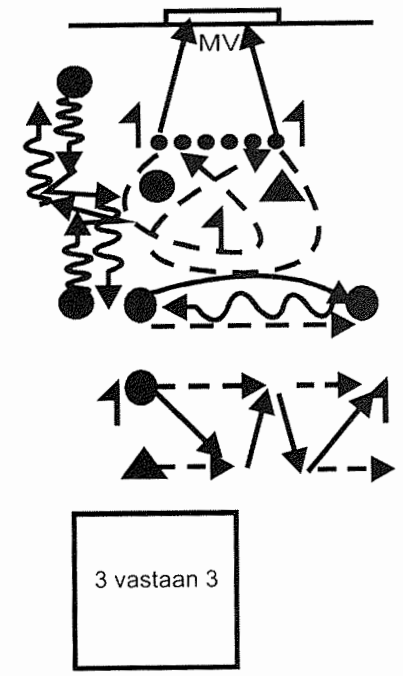


HARJOITE: 1. Spurtti. 2. Syöttö juoksulinjalle. 3. vastaan. 4. Syöttö vastaan tulleelle pelaajalle. 5. Spurtti laitaan 6. seinä kolmannelle. 7. Kaaripallo laitaan. 8. Spurtti maalille. 9. Keskitys. 10. Maalinteko. 11. Spurtti laitaan, jossa palloja valmiina. 12. Täysvauhtinen pujottelu. 13. 1 v 1 .Pelaajien paikat kiertävätmyötäpäivään.

VINKIT: Korosta laadukkaita syöttöjä, keskittymistä teknisiin suorituksiin (maalinteko, syötöt, pujottelu, 1 v 1 jne.) ja täysvauhtisia juoksuja.

KESTO: Drillin kokonaiskesto 20 - 25 minuuttia.

★★★★



188. Pisteharjoittelu

HARJOITE: Piste 1 A: vetoprässi - palloja rangaistusalueen rajalla, tötterön kierto, minkä jälkeen maalilaukaus. Juoksut täysvauhtisina. Piste 1 B: toimitaan pareittain; täysvauhtinen kuljetus tötteröä kohti ja tötterön kohdalla harhautus. Piste 2 A: kaaripallo liikkuvaan palloon, minä jälkeen paikkojen vaihdot spurtaten. Piste 2 B: seinäsyötöt täysvauhtisilla juoksuilla. Piste 3: 3 v 3, alueen ulkopuolella paljon varapalloja.

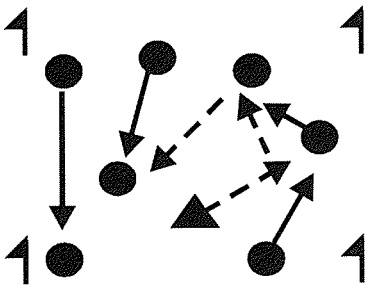
VINKIT: Korosta laadukkaita teknisiä suorituksia ja täysvauhtisia juoksuja. Kannusta pelaajiasi lisäämään tempoa teknisiin suorituksiin, jolloin esimerkiksi harhautuksissa kuljetusvauhti on kovempi ja harhautus tehdään entistä nopeammin. Tämä vaikeuttaa harjoitetta. Voit myös vaihdella teknisiä suorituksia, esimerkiksi puskut, 3 v 3 pieniin maaleihin, tekniikkapalautukset jne.

KESTO: 70 sekunnin työosa, 20 sekunnin lepo.

★★★

Leikkejä

189. Pallohippa

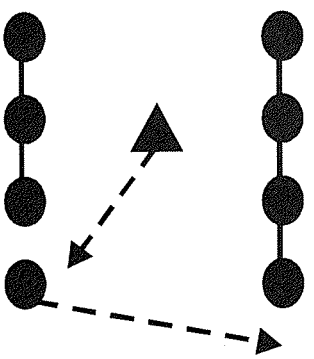


HARJOITE: Pelissä palloja 3 - 4. Hippana toimiva pelaaja on ilman palloa. Ainoastaan pallottoman pelaajan saa jättää. Tarkoituksena pitää pallo liikkeessä ja huomioida koko kentän tapahtumat. Alueena voi toimia puoli kenttää. Hippoja 1 - 3 pelaajamäärän mukaisesti.

VINKIT: Korosta pelattavaksi hakeutumista, puhetta ja laadukkaita syöttöjä. Kannusta pelaajiasi pelin painopisteen nopeisiin muutoksiin.

★★★

190. Kahden ketjun hippa



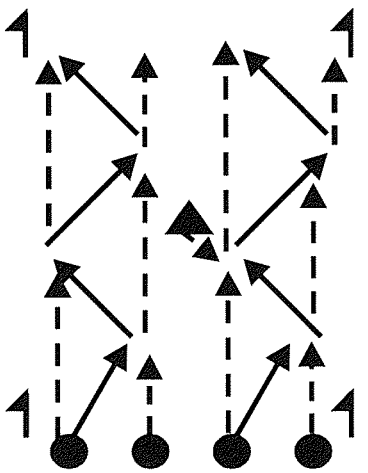
HARJOITE: Pelaajat ovat kahdessa ketjussa pitäen toisistaan kädestä. Kun jommasta kummasta ketjusta toiseksi lähimpänä laitaa oleva pelaaja päästää laitapelaajan kädestä irti, on laitapelaajan vaihdettava ketjua, jolloin hippa yrittää ottaa häntä kiinni. Myös silloin on toisen laitapelaajan vaihdettava ketjua, kun toiseen reunaan tulee uusi pelaaja. Turvassa on taas, kun saa ketjun laitapelaajan kädestä kiinni.

VINKIT: Leikki kehittää nopeita reaktioita. Kannusta keskimmäisiä pelaajia "kiusaamaan" laitapelaajia irrottamalla kädestä, juuri kun hippa on "väijymässä" eli heitä lähellä. Leikin oppimiseen menee hieman aikaa, mutta kun pelaajasi käsittävät leikin idean ja oppivat jipot on leikki todella hauska. Voit lisätä myös ketjujen määrää, mutta samalla hippoja on oltava enemmän.

★★★

191. Kuka pelkää pelimiestä (pareittain)

HARJOITE: Alueena esimerkiksi puoli kenttää. Yksi pelaaja on alueen keskellä. Hän pyrkii katkomaan pareittain, syötellen etenevien pelaajien syötöt. Kun hän onnistuu katkomaan syötön, siirtyy pari, jolta pallo on saatu pois, myös katkojiksi. Kun pelaajat ovat päässeet alueen päätyyn, he ovat turvassa. Toimitaan niin kauan kunnes kaikki parit on saatu kiinni.

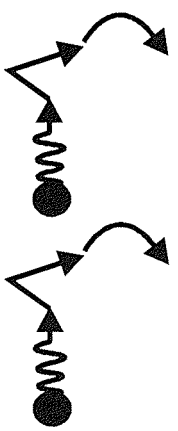


VINKIT: Korosta laadukkaita syöttöjä, syötön jälkeistä terävää liikkeellelähtöä ja syöttöjen, sekä 2 v 1- tilanteen avainasioita. Kannusta pelaajiasi käyttämään seinäsyöttöjä, takaakiertoa, syöttöharhautusta, jalastahakua yms.

★★

192. Seuraa johtajaa (pallon kanssa)

HARJOITE: Toimitaan pareittain, niin että molemmilla pelaajilla on pallo. Edessä kuljettava pelaaja pyrkii tekemään erilaisia teknisiä suorituksia, joita perässä kuljettava mahdollisimman nopeasti toistaa. Anna pelaajillesi esimerkkejä: zik zak- kuljetus, ulkosyrjäkuljetus, sisäsyrjäkuljetus, pomputtelu, harhautukset, käännökset jne. Johtajan vaihto valmentajanmerkistä.

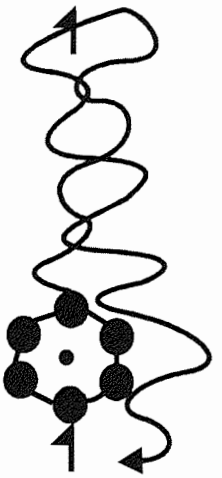


VINKIT: Korosta teknisten suoritusten laadukkuutta ja avainasioita. Kannusta pelaajiasi käyttämään mielikuvitusta liikkeissä ja seuraavaa pelaajaa pyrkimään nopeaanmatkimiseen.

KESTO: Vaihda johtajaa muutaman minuutin vä-

★★

193. Viestit

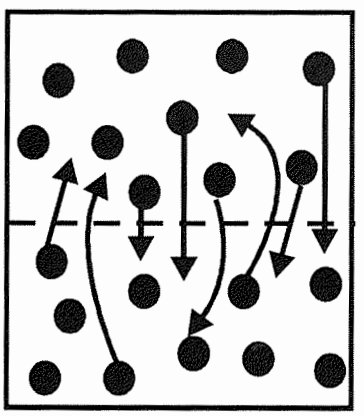


HARJOITE: Viestikilpailuina niin, että pallo on mah-dollisimman paljon mukana. 1. Ryhmäviesti: Ryh-mässä kuusi pelaajaa, yksi pallo. Ryhmän pelaajat muodostavat suljetun ringin ja ottavat toisiaan lanteilta kiinni. Pallo pannaan ryhmän keskelle, ja ryhmän tehtävänä on kuljettaa pallo merkkitötterön ympäri ja takaisin lähtöviivalle. Pallo ei saa karata ringin ulkopuolelle. Jos pallo kuitenkin karkaa, on ryhmän palattava lähtöviivalle ja aloitettava sieltä uudelleen.

VINKIT: Ota viesteissä mukaan erilaisia teknisiä suorituksia, kuten esimerkiksi kuljetus, syöttö, pujottelu, pomputtelu, laukaus jne. Korosta teknisten suoritusten avainasioita ja taitojen kehittyessä vaadi entistä nopeampia ja laadukkaampia suorituksia. Ryhmäviesteissä tarkoituksena on enemmänkin hauskanpito, mutta viestit kehittävät myös ryhmän toimintaa ja ongelmanratkaisukykyä.

★★

194. Ei yhtään palloa omalla kenttäpuoliskolla



HARJOITE: Kaksi joukkuetta, joissa 10 - 15 pelaajaa. Kenttä jaettuna kahteen yhtä suureen osaan. Tavoitteena 2 - 3 minuutin aikana saada vastustajan kenttäpuoliskolle mahdollisimman monta palloa. Voittaja on se, jolla on pelijakson jälkeen vähiten palloja omalla puolellaan.

VINKIT: Voit muunnella leikkiä rajaamalla potkutavan, käytät esim. vain nilkkapotkua, ulkosyrjää, sisäsyrjää, pompun kautta puolivolleytä jne. Korosta teknisten suoritusten avainasioita.

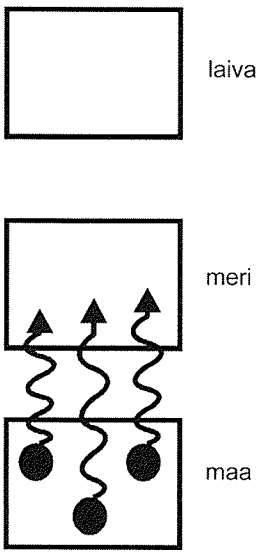
KESTO: Yksi jakso 2 - 3 minuuttia. Kokonaiskesto

★★

195. Maa - meri - laiva

HARJOITE: Alueena puoli kenttää, jonka sisällä kolme rajattua aluetta noin 10 - 15 metrin välein toisistaan. Alueet nimetään maaksi, mereksi ja laivaksi. Pelaajat kuljettelevat vapaasti yhden alueen sisällä, ja kun valmentaja huutaa toisen alueen nimen esimerkiksiMERI, pelaajat kuljettavat pallon mahdollisimman nopeasti kyseiselle alueelle. Viimeiseksi alueelle tullut putoaa aina pelistä pois. Viimeinen jäljellä oleva on voittaja.

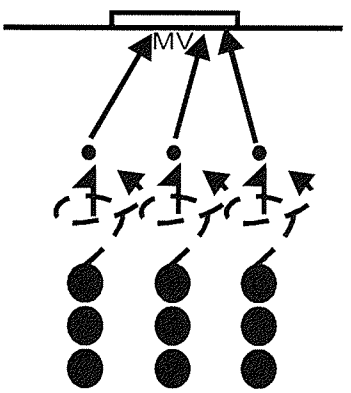
VINKIT: Korosta kuljettamisen avainasioita ja täysvauhtisia kuljetuksia. Voit myös ennalta määrätä kuljetustavan, esimerkiksi ulkosyrjällä.



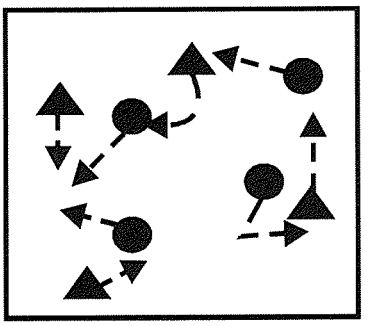
196. Tukkihumala

HARJOITE: Toimitaan kahdessa tai useammassa ryhmässä, järjestetään viestikilpailu. Rangaistusalueen rajalla on pystyssä omat kepit jokaiselle ryhmälle. Pelaaja pyörii kepin ympärillä nopeasti, pää alaspäin 6 - 10 kertaa, minkä jälkeen pyrkii välittömästi maalilaukaukseen. Maalilaukauksen jälkeen kosketus seuraavaan pelaajaan, joka suorittaa oman osuutensa.

VINKIT: Varaa leikille tarpeeksi tilaa, jottei satu loukkaantumisia. Käytä leikkiä esimerkiksi harjoitusten lopussa ja niin, että jokainen pääsee kokeilemaan tukkihumalaa kerran.



197. Hännän ryöstö

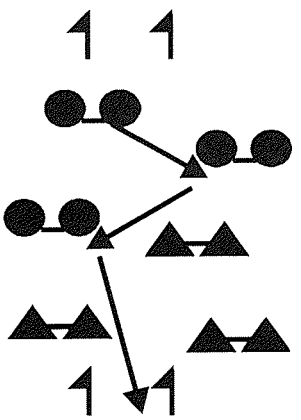


HARJOITE: Rajattu alue, jonka sisällä kaksi joukkuetta. Molemmilla joukkueilla häntinä eriväriset kevyesti housuissa kiinni olevat liivit. Joukkueiden pyrkimyksenä on ryöstää kaikki vastustajan joukkueen liivit itselleen. Kun pelaajalta ryöstetään liivi, joutuu hän pois pelistä eikä saa enää ryöstää muilta pelaajilta liivejä. Se joukkue, jolta jää viimeinen pelaaja alueen sisään, on voittaja.

VINKIT: Korosta ryhmänä toimintaa, harhautuksia ja nopeita suunnanmuutoksia.

★

198. Paripeli

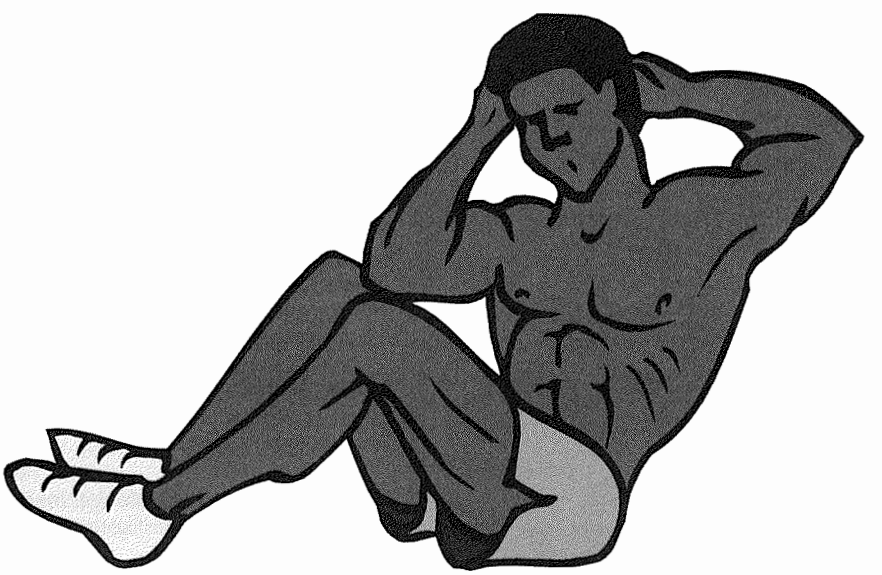


HARJOITE: Pelaajat jaetaan kahteen yhtä suureen joukkueeseen. He muodostavat oman joukkueensa sisällä parit. Parien jalat sidotaan yhteen esimerkiksi- pelaaja A:n vasen-ja pelaaja B:n oikea jalka nilkkojen kohdalta. Voit käyttää sitomiseen hyppynarua tai muuta kestävää narua tai köyttä. Tämän jälkeen pelataan normaaleilla säännöillä esimerkiksi 6 vastaan 6 ilmanmaalivahteja.

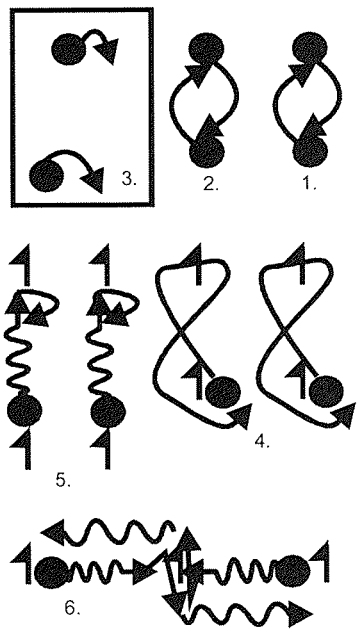
VINKIT: Anna pelaajiesi kokeilla, mikä on paras tapa liikkua jalat yhteen sidottuina. Heidän tulisi kuitenkin löytää yhteinen rytmi, niin että sidotut jalat osuvat samaan aikaan maahan. Liikkumista helpottaa, jos toisesta pidetään kiinni esim. vyötäisiltä.

★★

Kuntopiirejä



199. Tekuasemaharjoittelu



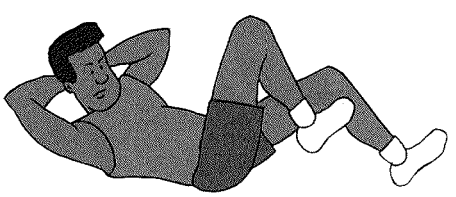
HARJOITE: Toimitaan pareittain. Niissä pisteissä joissa toinen vain suorittaa ja toinen esimerkiksi toimii heittäjänä, vaihto puolessa välissä valmentajan merkistä.
1. Palautukset (ilmassa sisäsyrjä, nilkka jne.)
2. Hyppypuskut
3. Sarjojen pomputtelu (4 + 4 + 4)
4. Ulkosyrjällä kahdeksikko kuljetus
5. Kuljetus ja käännös (Cruyff, sisäsyrjä jne.)
6. Kuljetus ja tötterön harhautus

VINKIT: Korosta teknisten suoritusten laadukkuutta ja taitojen kehittyessä myös teknisten suoritusten nopeutta. Voit kehitellä asema-harjoittelua joukkuettasi parhaiten palvelevaksi muuntelemalla pisteitä. Voit ottaa esim. mukaan syöttöjä, pujottelua, zik zak -kuljetusta yms.

KESTO: 1. kierros- työaika 2 minuuttia, 2. Kierros - työaika 1 minuutti 30 sekuntia, 3. kierros - työaika 1 minuutti. Kierroksen aikana pisteiden välinen siirtymä nopeasti eli ei varsinaista palautumisaikaa. Kierrosten välissä pidempi palautumisaika, esimerkiksi 2 - 3 minuuttia.

★★★

200. Lihaskuntoasemaharjoittelu



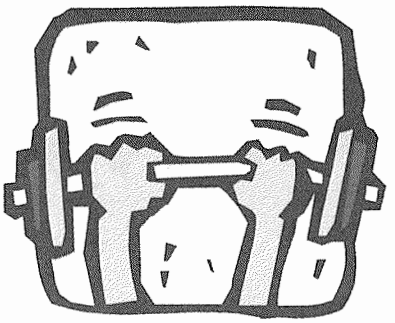
HARJOITE: Suoritetaan talviharjoittelun aikana esimerkiksi jumppasalissa. Toimitaan pareittain. 1. Vatsat (1. kierros suorat, 2. kierros vinot) 2. Punnerrukset 3. Selät (1. kierros suorat, 2. kierros vinot) 4. Nyrkkeily patjaan, liikkuminen päkiöillä! 5. Penkille astuminen (polvi ylös, molempien jalkojen käytävä penkillä). 6. Luisteluhypyt (tasapaino alhaalla, polvi hieman koukussa, takapuolta alaspäin)

VINKIT: Vahdi, että pelaajat tekevät suoritukset oikein, jottei tule vääriä liikeratoja ja toistoja.

KESTO: 1. kierros - työosa 50 sekuntia, 2.kierrostyöosa 40 sekuntia, 3.kierros - työosa 30 sekunti. Palautuminen tapahtuu kierrosten välillä (2 - 3 minuuttia).

★★★

201. Englantilainen kuntopiiri



HARJOITE: Toimitaan pareittain. Harjoite soveltuu talviharjoitteluun - esimerkiksi jumppasaliin.
1.Askelluksia penkille (katso harjoite n:o 200)
2. Perusasento (seisten), kyykkyasento, hyppäys etunojaan, hyppäys kyykkyasentoon, nousu perusasentoon.
3. Rekillä hyppyliike niin, että riipunnassa jalat osuvat suojamattoon. Hyppelyssä ponnistus jaloilla ja veto käsillä.
4. Vatsalihakset; lihakset koko ajan jännitettyinä (jalat 5 cm maasta ylhäällä, selin makuulla jalkojen nosto 20 cmylöspäin).
5. Haaraperushyppelyä penkille, käsissä 4 - 5 kilon painot.
6. Tangon veto käsille, koukistus vastaotteella.
7. Kyykkyyn - ylös, 5 - 7 kilon painot käsissä. Matto päkiöiden alla.
8. Punnerrukset etunojassa.

VINKIT: Korosta oikeita liikeratoja ja suorituksia.

KESTO: 1. Kierros - työosa yksi minuutti, 2. kierros - työosa 45 sekuntia ja 3. kierros - työosa 30 sekuntia. 2- 3 minuutin palautuminen kierrosten

★★★

202. Kuntopallokuntopiiri

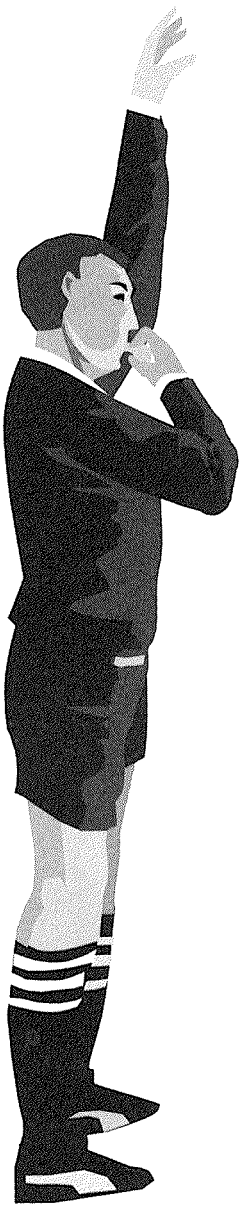
HARJOITE: Toimitaan pareittain. Pallon paino nuorilla 2 kg ja aikuisilla 3 - 4 kg.
1. Pallon heittoa työntäen ylös ja hyppy vastaanottoon.
2. Pallon heittoa ylös, välillä pyörähdyksiä paikalla (pallon ilmalennon aikana).
3. Pallon työntöä ylös. Vastaanotto yhdellä kädellä joustaen.
4. Pallon heittelyä jalkojen välistä. Vastaanotto vartaloa kiertäen.
5. Pallon heittoa pään yli taaksepäin kaverille.
6. Selinmakuulla pallon potkimista kaverille. Kaveri heittää seisaaltaan.

VINKIT: Korosta oikeata suoritustekniikkaa!

KESTO: 1. kierroksen työosa yksi min, 2. kierroksen työosa 45 sekuntia., 3. kierroksen työosa 30

★★★

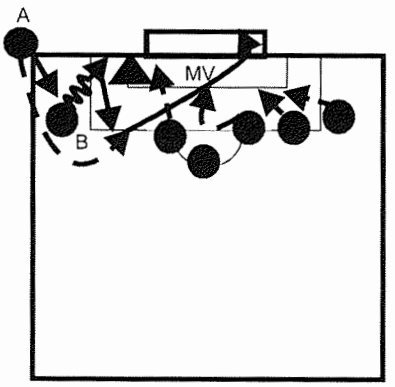
Erikoistilanteita



203. Lyhyt kulma

HARJOITE: Syöttö pelaaja B:lle, joka lähtee kuljettamaan vastustajaa kohti. Pelaaja A kiertää pelaaja B:n takaa, ja pelaaja B tekee syöttöharhautuksen ja menee vastustajan ohi, minkä jälkeen keskittää tai laukaisee, tai pelaaja B tekee vartaloharhautuksen ja syöttää pelaaja A:lle, joka laukaisee.

VINKIT: Korosta laadukkaita syöttöjä ja nopeita ratkaisuja. Keskitys kovana etutolpalle tai kaaripallona takatolpalle. Käytä kulmassa kovapotkuisia pelaajia, jotka molemmat osaavat harhauttaa. Jos pelaajat keskittävät, määrää ennalta, mihin kohti maalilla olevat pelaajat juoksevat. Korosta myös laukauksen avain-asioita (missä maalivahti ?).

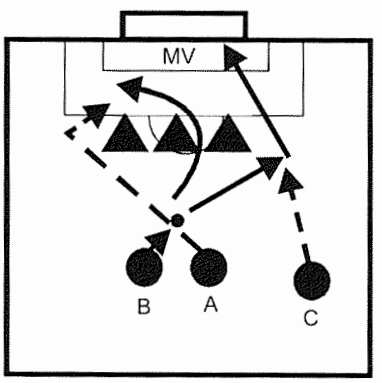


★★★

204. Vapaapotku 1

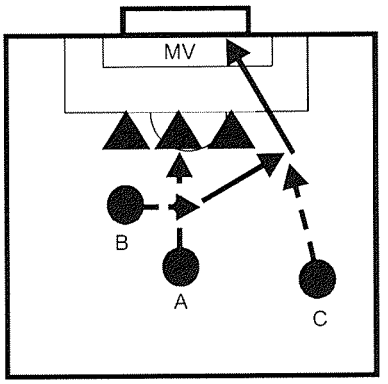
HARJOITE: Vetäjien paikalla pelaajat A ja B. Heidän oikealla sivustallaan pelaaja C. Pelaaja A juoksee pallon yli muurin ohi vasemmalta puolelta. Samanaikaisesti pelaaja C juoksee muurin ohi oikealta puolelta. Pelaaja B syöttää pelaaja C:lle tyhjään tilaan tai pelaaja A:lle muurin ohi tai yli. Nopea ratkaisu.

VINKIT: Korosta laadukkaita syöttöjä ja maalinteossa nopeita ratkaisuja. Pelaaja B voi myös laukaista itse suoraan maaliin. Voit myös panna vastustajan muurin reunoille omat pelaajasi, jolloin vastustajan reunimmaiset pelaajat eivät pääse niin helposti pelaajien A:n ja C:n juoksulinjoille. Korosta myös laukauksen avain-asioita (missä maalivahti ?).



★★★

205. Vapaapotku 2

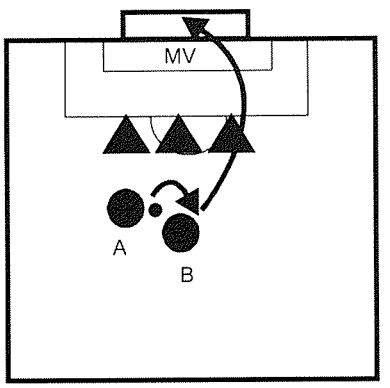


HARJOITE: Pelaaja A ja pelaaja B lähtevät juoksemaan samanaikaisesti. Pelaaja A juoksee pallon yli ja tekee laukaisuharhautuksen. Pelaaja B syöttää pelaaja C:lle, joka laukaisee suoraan syötöstä.

VINKIT: Korosta oikea-aikaisia juoksuja, laadukasta syöttöä ja tarkkaa laukausta. Kannusta myös pelaaja C:tä tarkkailemaan laukaistessa, mihin vastustajan maalivahti on sijoittunut. Voit käyttää vastustajan muurissa myös omaa pelaajaa, jolloin hän on sijoittunut pelaaja C:n puolelle muurin reunimmaiseksi.

★★★

206. Vapaapotku 3



HARJOITE: Pelaaja A tekee " chipin " eli nostaa pallon lantion korkeudelle ilmaan. Pelaaja B laukaisee suoraan ilmasta laskeutuvaan palloon muurin yli.

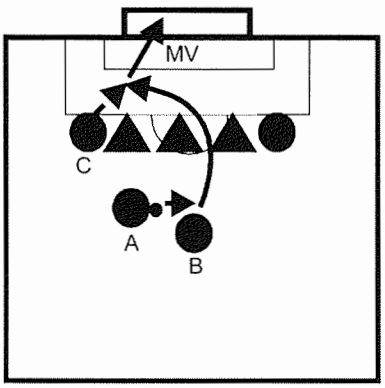
VINKIT: Korosta laadukasta nostoa, tarkkaa laukausta ja volleyn avainasioita. Kannusta pelaaja B:tä tarkkailemaan laukaistessaan, mihin vastustajan maalivahti on sijoittunut. Voit helpottaa vapaapotkun harjoittelua niin, että pelaaja B laukaisee noston jälkeisestä pompusta eikä suoraan ilmasta.

★★★

207. Vapaapotku 4

HARJOITE: Pelaaja A siirtää pallon mitan verran palloa pelaaja B:lle. Tämän jälkeen pelaaja B tekee " chipin " eli nostaa pallon vastustajan muurin yli ja sen taakse sinne liikkuvalle pelaaja C:lle. Pelaaja C pyrkii nopeaan maalilaukaukseen.

VINKIT: Korosta laadukkaita teknisiä suorituksia sekä pelaaja C:n oikea-aikaista liikkumista. Käytä myös toista pelaaja vastustajan muurin reunassa, jolloin myös hänelle voi syöttää.

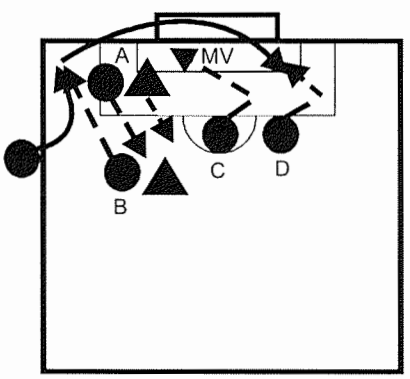


★★★★

208. Sivurajaheitto 1

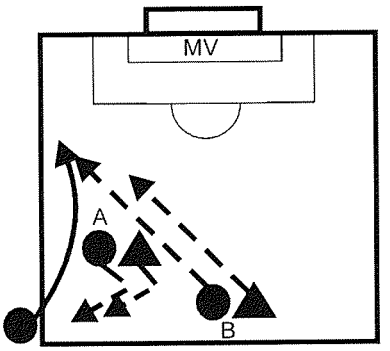
HARJOITE: Pallo heitetään syvällä vastustajan puolustusalueella. Heittäjänä on laitakeskikenttäpelaaja. Hyökkääjä A " bloggaa " vastustajan puolustajan pois tilanteesta, ja keskimmäinen keskikenttäpelaaja B liikkuu hyökkääjän luomaan tyhjään tilaan, johon sivurajaheitto heitetään. Maalilla hyökkääjä C juoksee etutolpalle ja keskimmäinen keskikenttäpelaaja D takatolpalle, jonne pelaaja B keskittää.

VINKIT: Korosta pelaajien oikea-aikaisia liikkumisia, sivurajaheittoa jalkaan ja tilantekoa itselle. Vaadi laadukasta keskitystä ja halua tehdämaali.



★★★

209. Sivurajaheitto 2

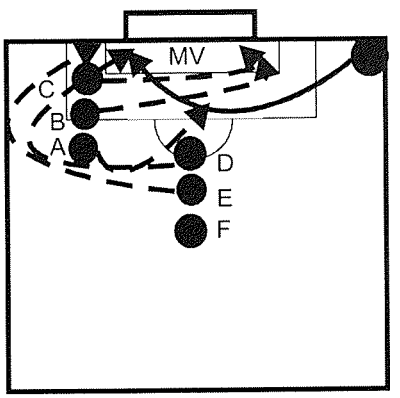


HARJOITE: Heitto suoritetaan noin puolessa välissä pelikenttää. Laitapuolustaja toimii heittäjänä. Laitakeskikenttäpelaaja A tekee itselleen tyhjää tilaa ja juoksee vastaan. Keskimmäinen keskikenttäpelaaja B liikkuu terävästi pelaaja A:n luomaan tyhjään tilaan, johon sivurajaheitto heitetään. Heitto aina eteenpäin tyhjään tilaan.

VINKIT: Korosta liikkeiden oikea-aikaisuutta, sivurajaheittoa jalkaan ja tilantekoa itselle.

★★★

210. Kulmapotku 1



HARJOITE: Pelaajien liikkeiden tarkoituksena on kattaa mahdollisimman suuri alue maalin edustalta, jolloin kulman vetäjällä on kolme pienempää aluetta, joihin hän yrittää kulmapotkun saada. Pelaaja A tilanteko itselle ja liikkuminen rangaistusalueen rajan tuntumaan, pelaaja B ja pelaaja C terävä liike etutolpalle, pelaajat D ja E juoksu takatolpalle. Pelaaja F puolestaan ottaa niin sanotun laukaisijan paikan. Hänen tehtävänään on hoitaa vastustajan puolustuksen purkupallot maaliin.

VINKIT: Korosta oikea-aikaisia juoksuja, nopeita ratkaisuja maalinteossa, kovuutta kaksinkampailuissa ja ennen kaikkea halua tehdä maali.

★★★

Lähteet:

Bangsbo, Jens: För formens skull 1995

Del Freo, Alessandro: 1000 Moves for Tactical Perfection in the Game of Soccer 1998

Dunbar, Nick: Major League Soccer Camps, Coaches Edition 1997

Jaatinen, Petteri: Jalkapalloilijan fyysinen harjoittelu, JVK 1998

Kemppinen, Pertti: Taitava jalkapalloilija - taitovalmennuksen käsikirja 1998

Luhtanen, Pekka: Jalkapallovalmennus 1996

Miettinen, Marianne & Moilanen, Juha: TiPS peliajatus 1997

Moilanen, Juha: Puolustaminen henkilökohtainen / pienryhmätaktiikka, NuVK 1993

Notre Dame University: Strength & conditioning, women's soccer 1998

Rautiainen, Jutta: Hyökkääjän toimintamallit hyökkäyskolmanneksella ja niiden kehittäminen kohti kansainvälistä huippua, JVK 1992

Suomen Palloliitto: B-tason Jalkapallovalmentaja kurssin monisteet 1996

Suomen Palloliitto: Fyysisen valmennuksen kurssin monisteet 1998

Suomen Palloliitto: Harjoite-esimerkkejä 1982

Suomen Palloliitto: Nuorten Valmentajakoulun monisteet 1999

Toivanen, Raimo: Edustusjoukkueen kestävyysharjoittelu halliolosuhteissa talvikaudella, JVK 1, 1981

Whitehead, Nick & Cook, Malcolm: Games, Drills and Fitness Practices for SOCCER COACHING 1984

World Class Coaching magazine: 1998 - 1999

Videot:

Svenska Fotbollförbundet: Satsa framåt

Svenska Fotbollförbundet: Vän med bollen i kvadrat