

Merkkien selitykset



syöttö, laukaus



juoksu ilman palloa



kuljetus



kaaripallo



puolustaja



hyökkääjä



pelaaja



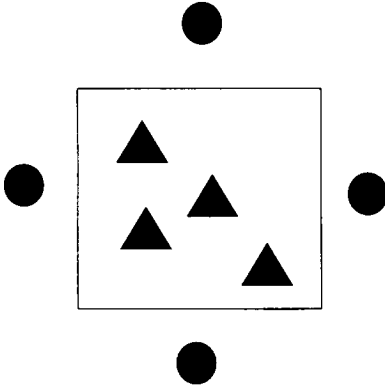
valmentaja



tötterö



harjoitteen vaikeusaste 1 - 5



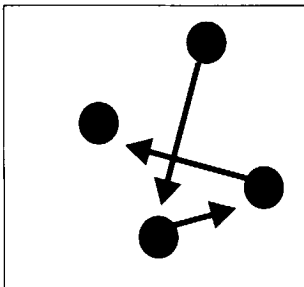
Alueen koko n. 6-10m x 6-10m

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 keskisteeseen. Palautuksia maata pitkin sisäsyryllä, ulkosyryllä, nilkalla tai ilmassa sisäsyryllä, ulkosyryllä, 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 15-20 minuuttia.



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 syöttellen palloa / palloja toisilleen. Pallot eivät saa karata neliön ulkopuolelle. Jos näin tapahtuu, aloitetaan taas yhdellä pallolla.

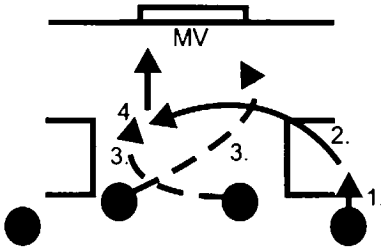
VINKIT: Korosta puhetta, liikkumista sekä ensimmäistä kosketusta. Harjoite kehittää edellä mainittujen lisäksi havainnointia.

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

KESTO: 10 - 15 minuuttia.



91. Jukka Ikäläisen keskitysharjoite



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

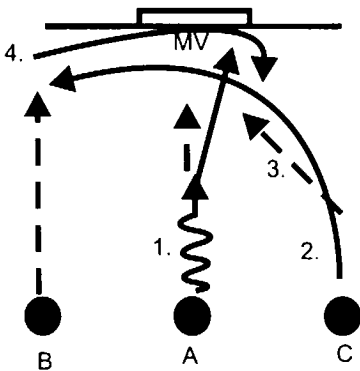
VINKIT: Pelipaikkakohtaisena taitoharjoitteena keskittäjät ovat linkejä: syöttö itselle eteen, spurtti, keskitys, tai laitapuolustajia: siirto itselle eteen, ristipallo (keskitys) maalin yli. Vaadi juoksujen oikea-aikaisuutta, hyvää viimeistelyä ja halua tehdä maali.

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 Unitedin maalintekoharjoite



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 tulee A, 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.

