

20.4.22 Taponkedon halli. Syöttäminen ja 1. kosketus



- [ABC sisäsyriäsyöttö](#)
- Pallotaituri taso 3
- Juomatauko kahden rastin jälkeen klo 18.30-32.
- Koko kenttä käytössä



O1. Yhteinen aloitus. Koko alue. 10 min | 10 min **Mikko**

- Kasaaminen alueen ulkopuolelle just ennen vuoron alkua. Ohjeistus kuljettaa keskiympyrän kautta rangaistusalueen rajalle. Siinä lisäohjeet.
- Pallohippaa kuten viime kerralla 2 valmentajaa hippoina
 - Kiinni jäädessä haara-asento ja pallo suorille käsille ylös.
- tasapainotehtäviä...
- Jako tasoryhmiin

O2 Sininen. [Siksak ja Pallotaituri taso 3](#). 10 min | 20 min **Toni ja Matti**

- ensisijaisesti käynnösten opettelua ja tekemistä esim. 4 metrin pätkällä.
- Siksak ilman palloa ja jopa pallon kanssa, jos siltä tuntuu.

O3 Vihreä. [Syöttäminen seinään ja tötsän kierto](#). 10 min | 30 min **Mikko**

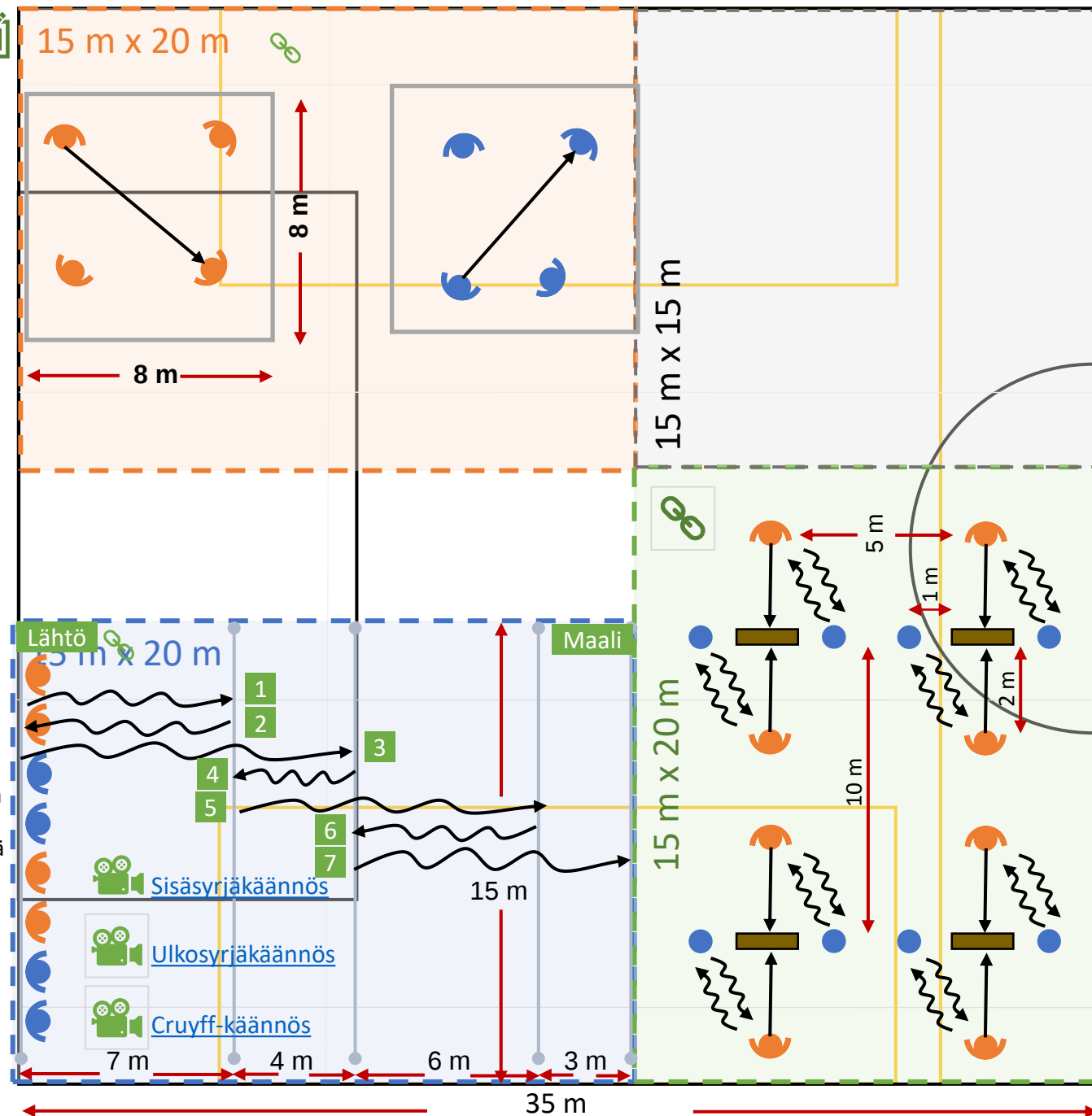
- Sisäteräsyötön perusteet
- 8 suorituspistettä. Tarvittaessa 2 suorituspisteellä.
- **Välineet**
 - Syöttöpenkit x 4
 - Tötsät x 8

O4 Oranssi. [Neljän pelaajan kesken syöttely](#). 10 min | 40 min **Juha ja Aleksei**

- sisäteräsyötön perusteet, jos ei vielä käynyt vihreällä rastilla
- Kaksi neliöaluetta ~10x10 m, ~4 hlöä/neliö. Molemmille neliöille oma valmentaja.
- Valmentaja kertoo nimen kelle syötetään. Vastaanottaja tekee itsensä pelattavaksi.

O5. 3 peliä. 15 min | 55 min

- Tasoryhmäjaoilla
- Pelin päätteeksi kaikki riviin pienen kentän rangaistusalueen rajalle ja kova juoksu toisen puolen rajalle. Kevyttä hyppelyä ja hölkkäilyä päälle.
- Loppuhuuto



■ ABC | Sisäsyryjäsyöttö



ABC

- 1 Varpaat ylös
- 2 Keskiosalla
- 3 Hartiat pallon päälle

Tekniikan ydinasiat

- vaikka sisäsyryjäsyöttöjä annetaan pelitilanteen mukaan eri tavalla (paikaltaan, suoraan juoksusta, suoraan syötöstä), perussuoritus on suoraan tukijalan suuntaan annettava syöttö.

• Tukijalka

- asetetaan noin "nyrkin" mitan verran pallon viereen
- varpaat osoittavat suoraan potkusuuntaan
- tukijalka joustaa polvesta ja ylläpitää kehon tasapainoa

• Potkaiseva jalka

- jalkaterä jännitettynä, varpaat osoittavat hieman "taivasta" kohti

1 • 90 asteen kulmassa tukijalkaan nähtynä, "Aku Ankka" -asennossa

- valmiiksi ilmaan riittävän ajoissa

2 • liikkuu potkussa "rennosti" heilahtaen pallon keskikohdan "läpi"

- liikkuu saatossa "maan suuntaisesti", ei heilahda liian ylös
- ei heilahda tukijalan puolelle (yleisin virhe) tai jalkaterä ole vinossa tukijalan suuntaan

• Muuta

- osumakohta pallon keskipisteeseen
- katse valitsee ensin syöttökohteen, kohdistuu sitten potkuhetkellä palloon
- keskivartalon hyvä hallinta ja käsien käyttö edesauttavat kehon tasapainoa

3 • kehon painopiste pysyy "pallon päällä", ei jää liian takakenoon

• Tyypillisimmät virheet:

- potkaiseva jalka heilahtaa "yli" tukijalan puolelle (yleisin virhe) ja jalkaterä on vinossa tukijalan suuntaan
- potkaiseva jalan "syöttöpinta" ei osoita potkusuuntaan
- tukijalan varpaat eivät osoita potkusuuntaan
- tasapaino on huono

• Lähde:

- <https://www.tikkurilanpalloseura.fi/wp-content/uploads/2017/05/Fortum-Tutor-F8-F9-valmennussuunnitelma.pdf>

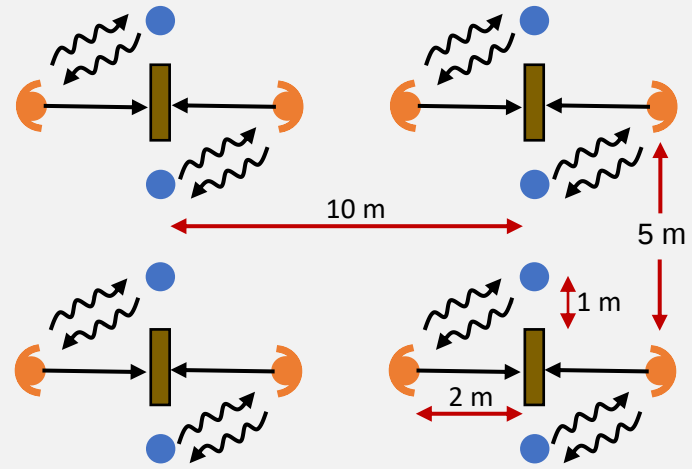
Taustaa ja jatkoaskelia

- Kärsivällisyyttä, koska sisäsyryjäsyötön vaatima liikerata ei ole lapsille kovin luonteva.
- Tasapaino. Oikeaoppista sisäsyryjäsyöttöä ei voi antaa, jos pelaaja ei pysty seisomaan tukijalkansa varassa hyvässä tasapainossa.
- Tekninen harjoittelu ja pelikäsityksen harjoittelu yhdessä.
- Pallollisen ja pallottoman pelaajan **yhteistyön perusasiat**:
 - keskinäinen kommunikaatio
 - katse
 - puhe
- pallottoman pelaajan oikea-aikainen liike
- syötön suunta ja paino
- pelataanko jalkaan vai juoksulinjalle
- Missä pelitilanteessa syöttö annetaan
 - Kierrättäminen
 - Syöttö alas omalle maalivahdille
 - Läpisyöttö
 - Syöttö laukaisuvalmiudessa olevalle pelaajalle
 - Liike uudelleen pelattavaksi syötön jälkeen.
- Suurimmat edut varmuus ja tarkkuus.
 - Teknisesti laadukkaassa suorituksessa potkaisevan jalan liikerata "lukittuu" paikoilleen, mistä seuraa potkun tarkkuus.
- **Onnistunut syöttö lähtee hyvästä perusasennosta. Se edellyttää, että pelaajat ovat jatkuvasti päkiöillä.**

Syöttö syöttöseinään ja tötsän kierto

Sisäteräsyöttö

- 5 sisäteräsyöttöä syöttöseinään pallon pysäytyksellä
- Viidennen jälkeen ekalla kosketuksella pallo kohti tötsää ja kuljetus tötsän ympäri
- Toistetaan vuorotellen toiselle ja toiselle puolella
- 8 suorituspistettä. Tarvittaessa 2 suorituspisteellä.
- **Välineet**
 - Syöttöpenkit x 4
 - Tötsät x 8
- **Variaatiot**
 - Syöttö palloa pysäyttämättä
 - Ekalla kosketuksella pallo toiselle jalalla ja syöttö
 - 3 v + 3 o
 - ...



- [Sisäteräsyötön ABC](#)
 - Varpaat ylös
 - Keskiosalla
 - Hartiat pallon päälle
- **Pointit**
- **Variaatiot**
- **Kommentit toteutuneilta kerroilta**
 - 6.4.22.
 - eka toteutus. Vain yksi valmentaja rastilla. Olis hyvä olla kaksi.
 - Ensi pelkkää syöttelyä.
 - 2 syöttöä ja kierto. Vuorotellen molemmilta puolilta
 - Ok toteutus.
 - Huomioita suorituksista. Napakkaa rentoutta lisää. Syöttöjen välissä liikettä päkiöillä. Auttoi muutamilla saamaan syöttämisen rytmistä kiinni.

Nimille syöttely neliössä



Wein, H., Developing Youth Football Players. s. 63.



10 min



Syöttäminen



6-10



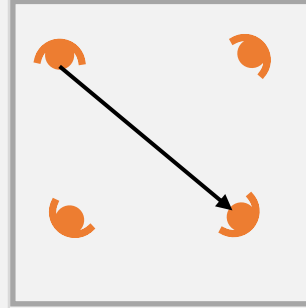
• Lähtötilanne

- Kaksi tötsillä merkattua neliötä
- Molemmissa 3-5 hlöä
- 1 pallo / neliö

• Toiminta

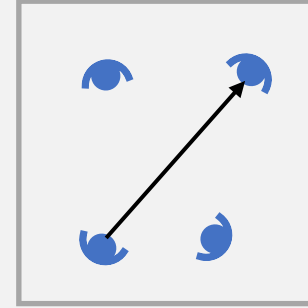
- Pelaajat liikkuvat alueen sisällä kevyellä juoksulla päkiäkontaktilla
- Yksi kuljettaa palloa valmentaja sanoo nimen, jolle syötetään
- Syötön vastaanottaja tekee itsensä pelattavaksi. Tavoitteena syöttää liikkeeseen.
- Sisäteräsyötöt
- **Huom!** Tarkoituksenmukaista aloittaa ensin paikallaan syöttelyllä ja siitä kuljettamiseen ja liikkeessä syöttelyyn.

- **Välineet:** tötsät x 8



8 m

8 m



Siksak ja Pallotaituri taso 3 esittely



Wein, H., Developing Youth Football Players. s. 63.



10 min



Käännökset



6-10



• Lähtötilanne

• Siksak

• Toiminta

• Vaihe 1

- Harjoitellaan/tutustutaan pallotaituri taso 3 tehtäviä
- Ulkosyrjäkäännös, sisäsyräkäännös, Cruyff-käännös
- 4 metrin välillä

• Vaihe 2 Siksak

- Siksak juoksu ilman palloa
- Pallolla. Vapaat käännökset, määrätyt käännökset



Lähtö



1

2

3

4

5

6

7

Sisäsyräkäännös

Ulkosyrjäkäännös

Cruyff-käännös

15 m

7 m

4 m

6 m

3 m

Maali

- Sisäsyräkäännös
- Ulkosyrjäkäännös
- Cruyff-käännös



Sisäsyriäkäännös

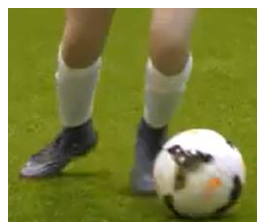
- Vaihda pallon suuntaa potkaisemalla palloa jalan sisäsyriällä
- Potkaise palloa napakasti ensikosketuksella ja spurttaa perään



1	2	3
---	---	---

- Kuljeta muutama metri ja toista käännös.

- Tee useita kertoja peräkkäin

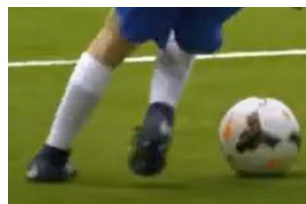


Sujuu toisella jalalla	
Sujuu molemmilla jaloilla	



Ulkosyriäkäännös

- Vaihda pallon suuntaa potkaisemalla palloa jalan ulkosyriällä
- Potkaise palloa napakasti ensikosketuksella ja ponnista toisella jalalla reippaasti perään



1	2	3
---	---	---

- Kuljeta muutama metri ja toista käännös.

- Tee useita kertoja peräkkäin



Sujuu toisella jalalla	
Sujuu molemmilla jaloilla	



Cruyff-käännös

- Astu tukijalka hiukan pallon etupuolelle
- Hämää syöttämistä ja laukaisemista mutta niiden sijasta heilauta jalka pallon yli ja vedä sisäsyriällä pallo tukijalan taitse



1	2	3
---	---	---

- Käänny tulosuuntaan ja spurttaa pallon

- Kuljeta ja toista käännös.

- Tee useita kertoja peräkkäin



Sujuu toisella jalalla	
Sujuu molemmilla jaloilla	

**Hämää
Harhauta
Puijaa**