

12.10.22. 1. harjoitukset hallissa. ~samalla ajatuksella kolme ekaa kertaa.



Suojaa ja ohita

• Osio 1 Aloitus 15 min

- Kokoontuminen harjoitusvalmiudessa kentän laidalle klo 17.59.
- Kuljetus toiselle sivurajalle ja siitä istumaan keskiympyrän kaarelle

• Kolme pointtia

1. En kiusaa
2. Kuuntelen ohjeita

• → jäähyenkäytännöt

• Joutuu:

- häiritsee toistuvasti harjoitusta ja/tai toisten harjoitusrauhaa
- Tönnä, nimittelee ...

• Paikka:

- Sovittu penkki, jossa joukkueen toimihenkilö läsnä, jos mahdollista.

• Kesto:

- Lyhyehkö aika ja toimihenkilön arvio. Toimihenkilö jututtaa penkillä.
- Toistuessaa aika pitenee

• Tavoite:

- Harjoitusrauha
- Toisten kunnioittaminen

3. Pelaan hyvällä itseluottamuksella

- Huolehdiin pallosta
- Luotan taitoihini
- Uskallan yrittää
- Jako kahteen ryhmään. Jakoperuste: taso.
- Pallot palloparkkiin (P1 ja P2) ja omalle alueelle. Toinen ryhmä pelialueelle ja toinen harjoitealueelle.
- Hippaa ilman palloa. 2-4 kiinniottajaa, kun jää kiinni niin pujottelu ja laukaus maaliin ja takaisin peliin
- A pujottele ja lauo. Jatkossa vois olla 1-3 vapaavalintaista pistettä.
- Hippojen vaihto 1-3 min välein.
- Ryhmä jatkaa valmentajien johdolla seuraavaan osioon.



Päivitetty 11.10.22

• Osio 2 Harjoitealue 15 min | 30 min.

Mikko ja Matti

- 1 Älä kolaroi autoasi. Painotus: punainen valo ja u-käännös. Pallosta huolehtimisen ja suojaamisen korostaminen

- 2 Kilpi 2 paria per neliö. Vain omalta parilta pois. Roolien vaihdot 20 s välein. Pallo kauas kaverista, vartalo väliin. Kyynärvarsi kaveria kohti.

- Jos ehtii. 3 käännä suojaamaan ja ohita. Kuljetus tötsälle. Käännä selkä/kylki kohti tötsää. Pallo kaukana tötsästä. Käännä, kuljeta, tee maali. Toinen suorituspisteperi kohti sivurajaa.

- Vaihtoikkuna klo 18.28-18.32.

• Osio 3 Pelialue 15 min | 45 min.

Aleksei, Oskari ja Toni

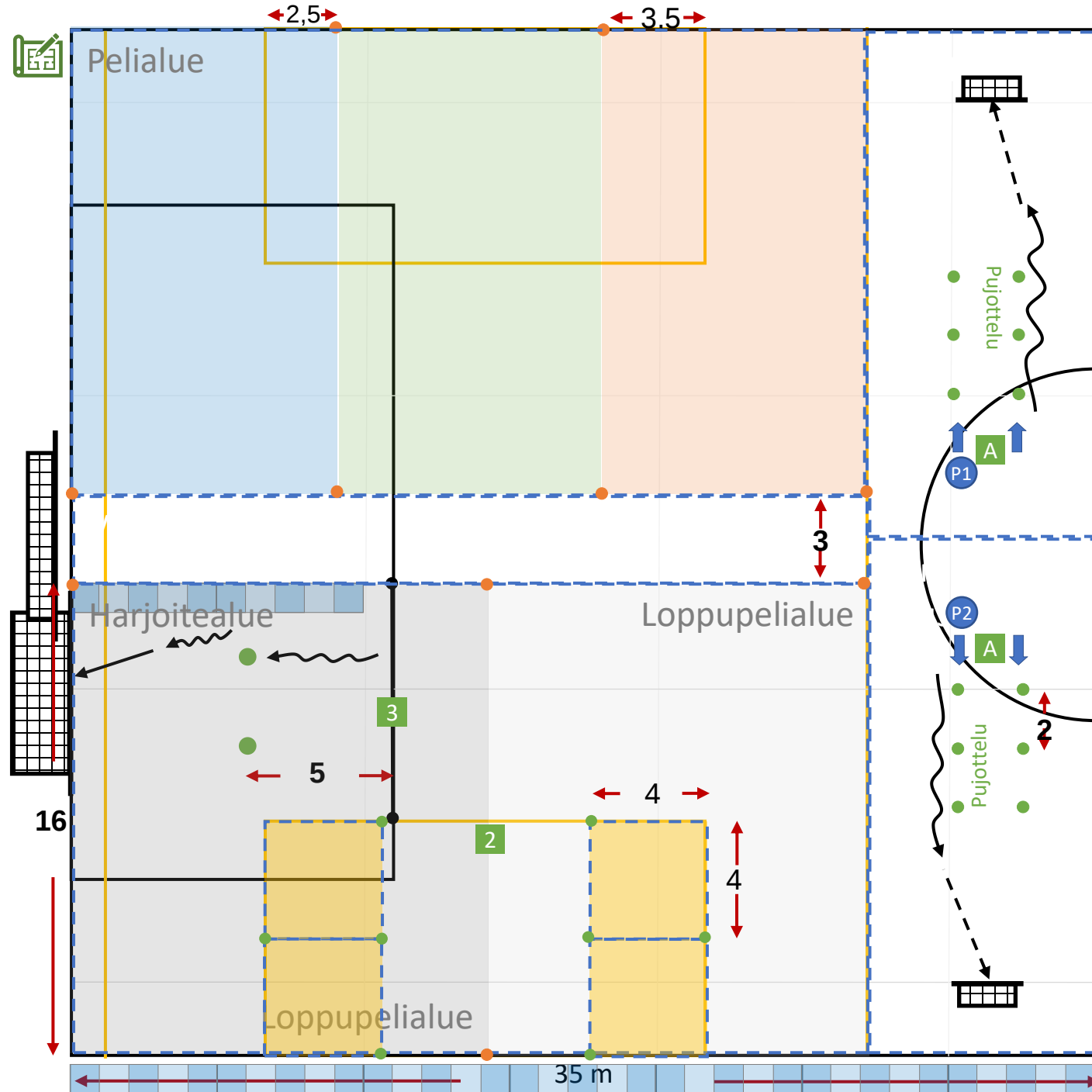
- 1 v 1 ja 2 v 2 kolmella kentällä

• Osio 4 Loppupeli 15 min | 60 min

- Neljä 3 v 3 peliä. Jos enemmän pelaajia niin 4 v 4.

- Loppupelialueet samanlaisina harjoite- ja pelialueella.

- Lopetus 18.57. Kokoontuminen rinkiin. Kolmen pointin kertaus. Miten toteutuivat?





Kilpi, pallon suojaaminen



U8



Pallon suojaaminen



6-10



15 m x 20 m



10 min

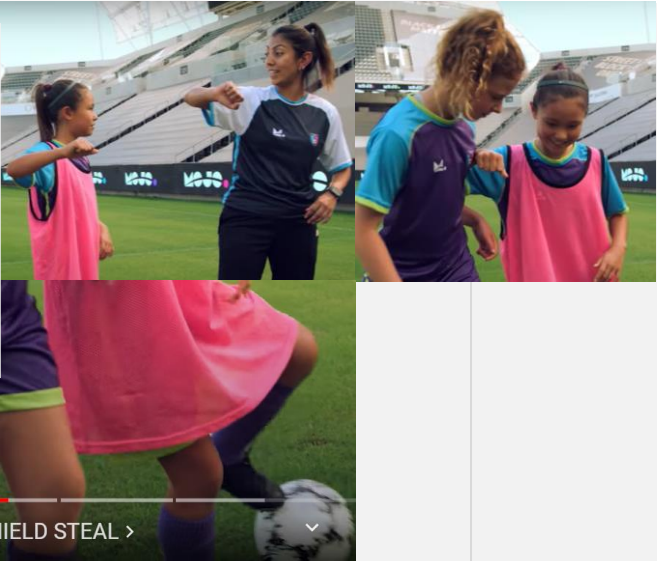


- Pari / neliö
- Toinen pitää palloa ja toinen yrittää ottaa pois
- Rastin aluksi käydään läpi suojaamisen perusteet. Kts. pointit.
- Vaihdot puolen minuutin välein.
- Parien vaihto puolessa välissä rastia.



- Pari / neliö. Toinen pitää palloa ja toinen yrittää ottaa pois
- Aluksi käydään läpi suojaamisen perusteet.
- Vaihdot puolen minuutin välein. Parien vaihto puolessa välissä rastia

Pointit: Puolustajan ja pallon väliin, Pallo uloimmalle jalalle, Kyynärvarsi puolustajaa vasten

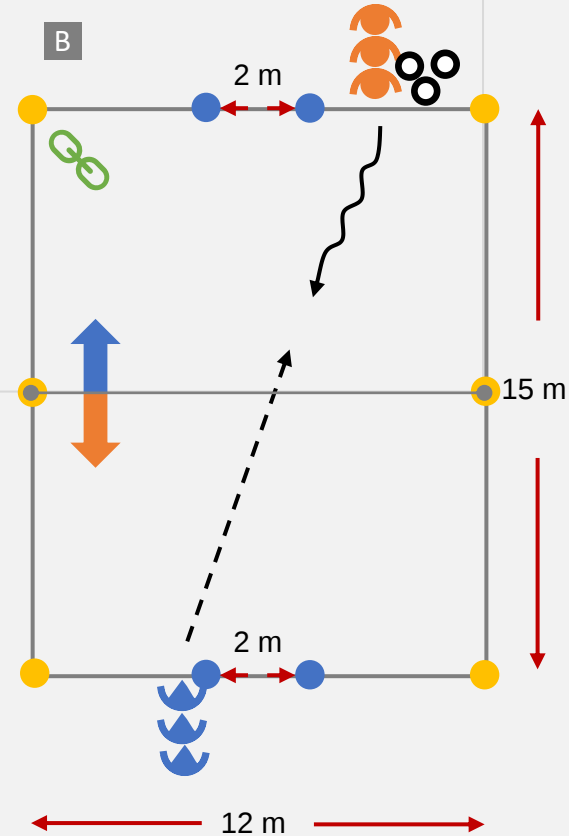
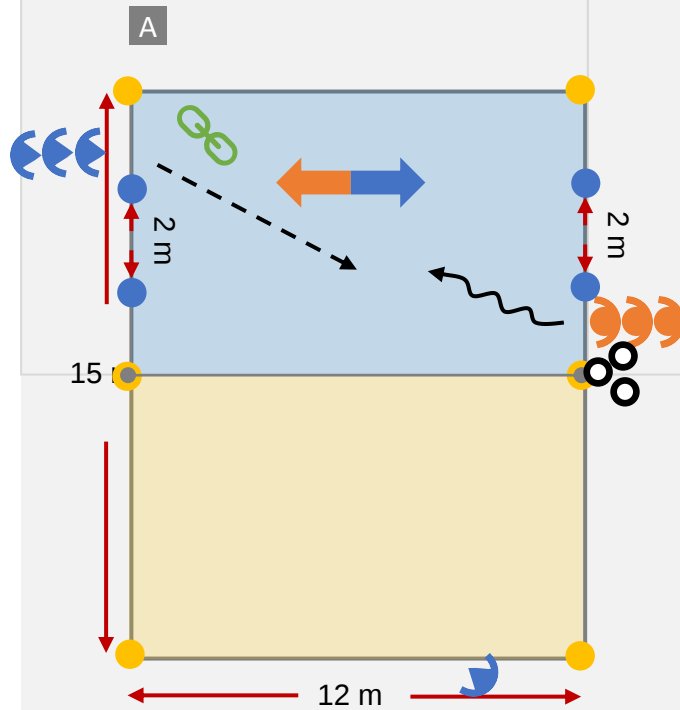


- Suojaaminen
- Pointit:
 - Puolustajan ja pallon väliin
 - Pallo uloimmalle jalalle
 - Kyynärvarsi puolustajaa vasten
- Variaatiot:



 8-12

- Hyökkääjä aloittaa päätyrajalta
- Hyökkääjä ja puolustaja yrittävät maalia. Pelaajat vaihtuvat, kun maali tai pallo yli.
- Hyökkääjä- ja puolustajaroolien vaihto parin minuutin välein.
- 4-6 /kenttä
- Variaatiot
 - Maali kuljetusmaalilla.



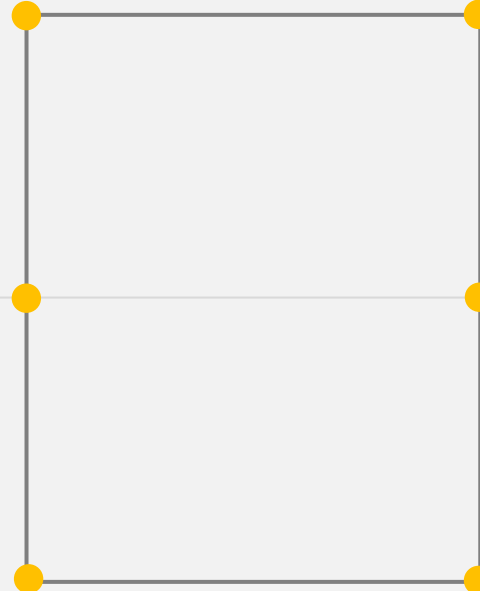
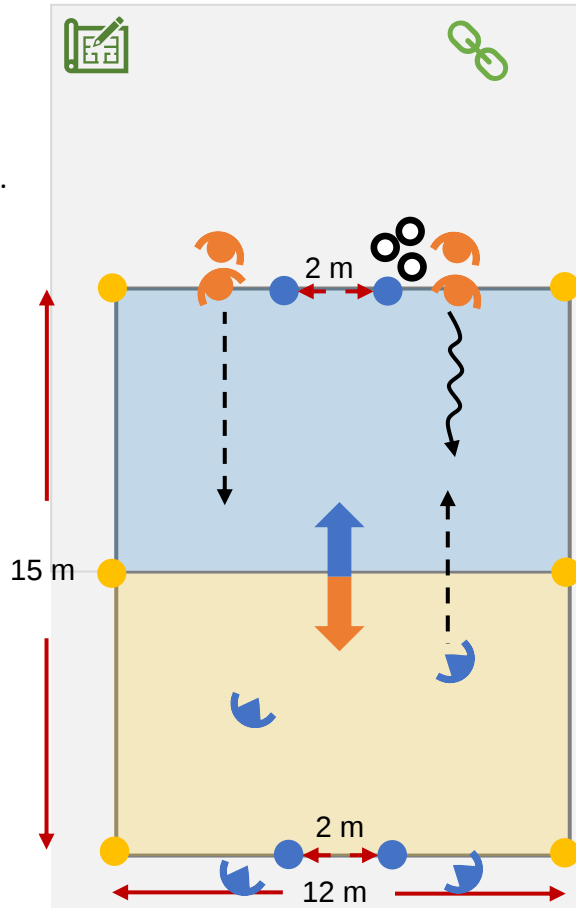
3 4

- Hyökkääjä:
 - Vauhdilla ohi
- Puolustaja:
 - Nopeasti vastustajaa kohti, älä ryntää kuitenkaan liian kovin liian lähelle
 - Kylkiasento päkiöillä
 - Odota tilaisuutta/luo tilaisuuksia ottaa pallo pois. Nopeasti maalintekoon.



3 4

- Hyökkääjät aloittavat päätyrajalta
- Hyökkääjät ja puolustajat yrittävät maalia. Pelaajat vaihtuvat, kun maali tai pallo yli.
- Hyökkääjä- ja puolustajaroolien vaihto parin minuutin välein.
- Jatko: harjoitteen jälkeen pelin jakaminen kahdelle kentälle.
- Jos hyökkääjiä ei parillista voi hyökätä myös 3 v 2.
- Variaatiot
 - Maali kuljetusmaalilla.



- Hyökkäämisen periaatteita
 - Levitä
 - Löydä tilaa
 - Syötä/ohita itse
- Puolustamisen periaatteita

<https://youtu.be/Do9kwca0QXM>





Älä kolaroi autoasi, pallon käsittely ja kuljettaminen



- Kuljetetaan palloa alueella ja valmentajan ohjeiden mukaan liikkeitä.
- **Punainen valo:** pysäytä pallo jalan alle
- **Vihreä valo:** jatka kuljettamista
- **Turbo:** kuljeta niin nopeasti kuin pystyt
- **Töötti:** istu pallon päälle nopeasti ja nouse ylös
- **U-käännös:** nopea käännös uuteen suuntaan
- **Pyyhkijät:** siirtele palloa ulkosyrjältä sisäsyrijälle
- **Huoltoasema:** kuljetus ulkopuolelle ja päkiäkosketuksia
- **Autopesu:** palloa sisäsyrijältä toiselle
- **Poliisijahti:** valmentaja riistämään palloa. U-käännöksellä pääsee karkuun.
- **Välineet:** pallo/lapsi, tötsiä alueen merkitsemiseen



- Pallonkäsittelyn ja kuljettamisen harjoittelu
- Harjoituksen teemaa tukevat tehtävät.
- Kehitä lisää tehtäviä, jotka tukevat harjoituksen teemaa
- Jatkokehittely:
- Lähde: Opinnäytetyö [Harjoituspankki lasten jalkapallovalmentajille](#) s. 35.