

Halliharjoitukset 22.11.23



- 6 ryhmää.
- Aloitus 8 min Tekniikkasetti**

Jakautuminen rasteille.

Paikka 1 Syöttö ja laukaisu

Paikka 2 2v(1+1) pelit

•

Paikka 3 puolustusliike + 1 v 1



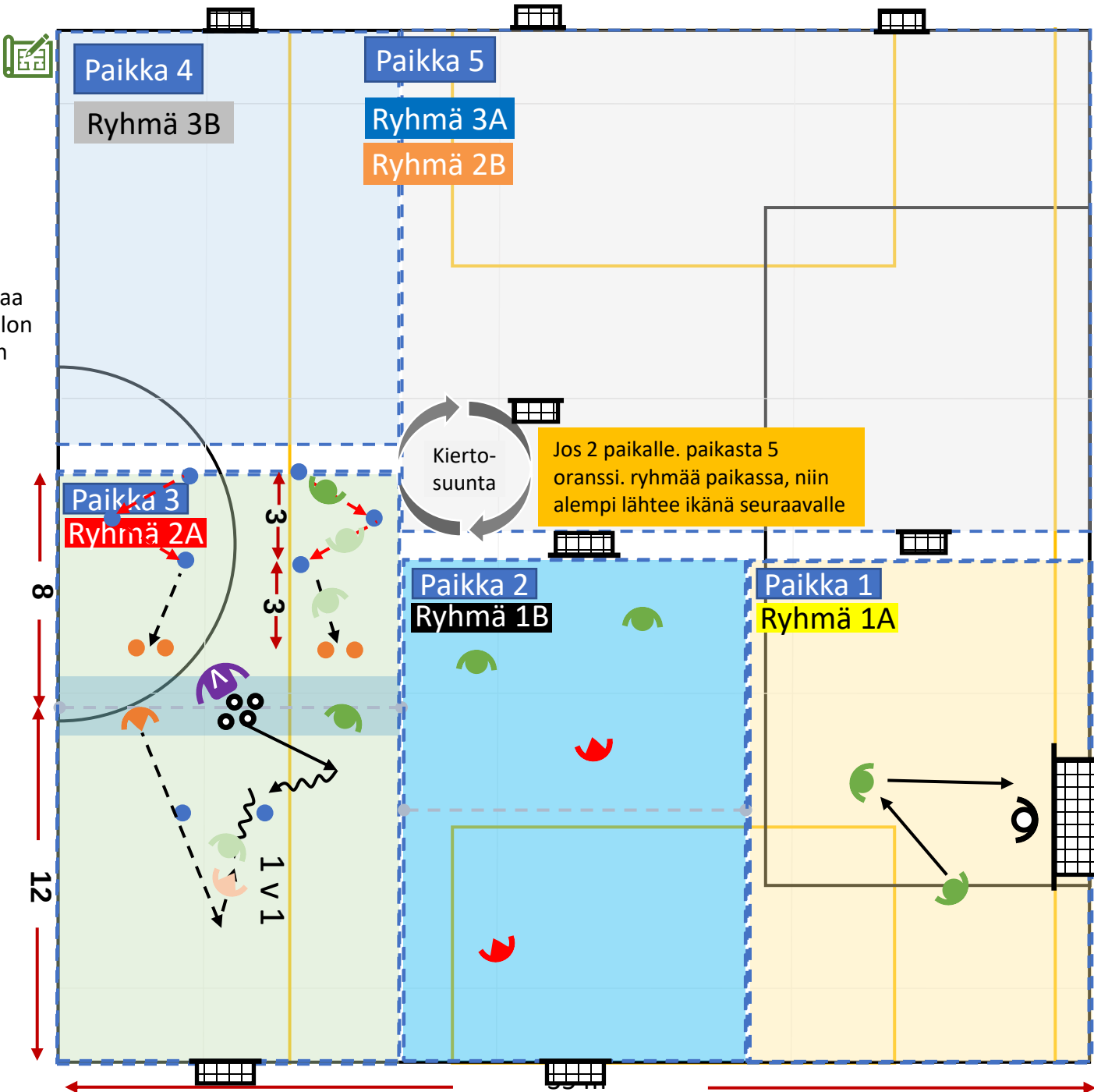
17.11.23

Paikka 4 Predatorhippa

- Valmentaja ekana predator
- Pelaajat kuljettavat palloa alueella. Predatorit ottavat palloa pois, kun saa pallon pois niin kuljetus maaliin. Pallon menettänyt saa koettaa ottaa pallon takaisin.
- Kun menettää pallon muuttuu predatoriksi

Paikka 5 Peli

- Kaksi 3v3 peliä tai yksi peli neljään maaliin tai jotain muuta 😊



Paikka 1	1A	2B	3A	3B	2A	1B
Paikka 2 Peli	1B	1A	2B	3A	3B	2A
Paikka 3	2A	1B	1A	2B	3A	3B
Paikka 4	3B	2A	1B	1A	2B	3A
Paikka 5 Peli	3A	3B	2A	1B	1A	2B
Paikka 5 Peli	2B	3A	3B	2A	1B	1A



1

2

3

- Lähde:

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

Tekniikan ydinasiat

- **Tukijalka**
 - nyrkin verran pallon sivuun
 - Tukijalka joustaa polvesta ja ylläpitää kehon tasapainoa
- **Potkaiseva jalka**
 - Jännitetty nilkka
 - Varpaat osoittavat potkuhetkellä kohti maata
 - Raju mutta rento potkuliike pallon läpi
- **Muuta**
 - Liikkeen jatkuminen potkun jälkeen
 - Katse ensin laukaisukohteeseen ja potkuhetkellä palloon

- **Tyypillisimmät virheet:**

Taustaa ja jatkoaskelia

-

1

2

3



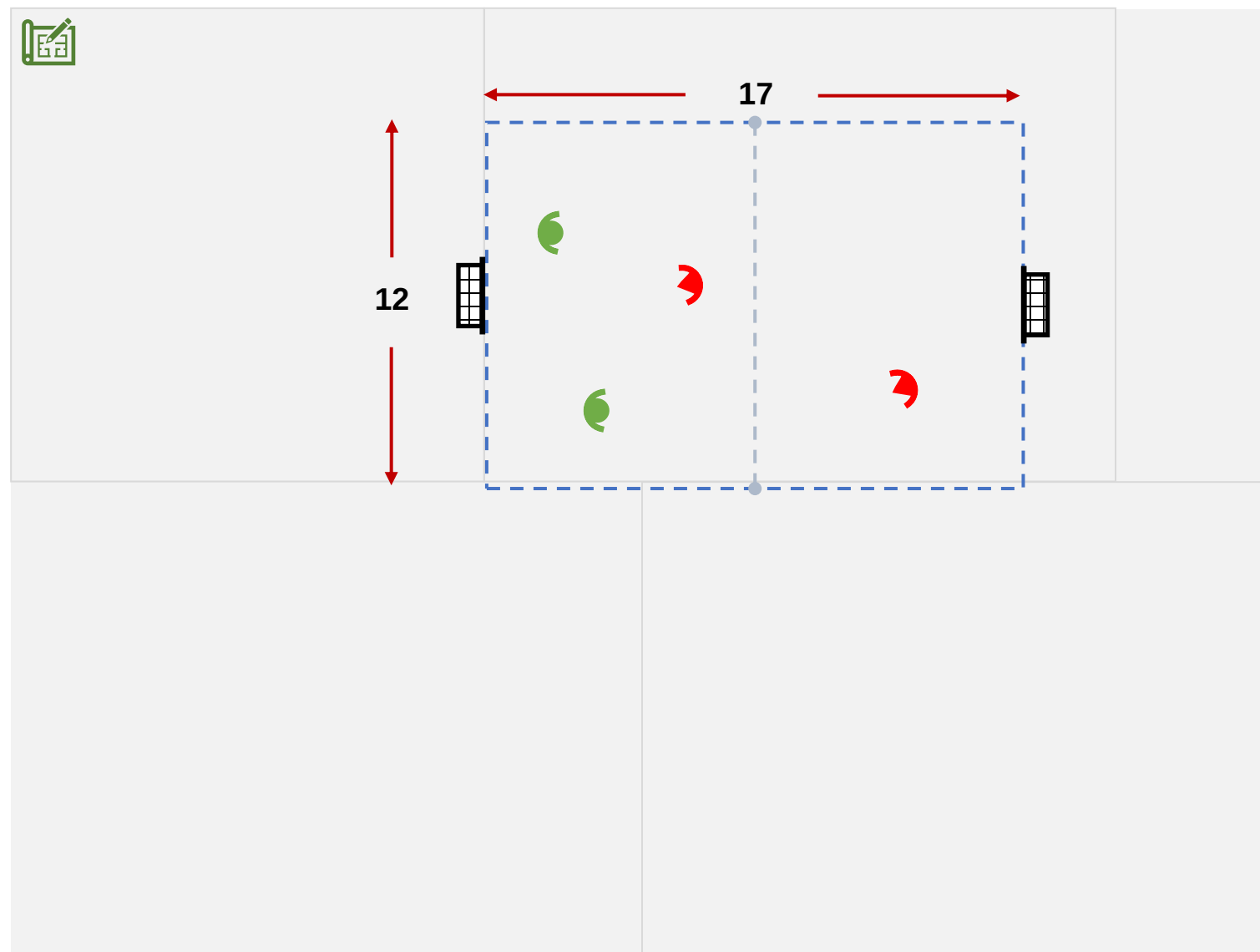
$2v(1+1)$



16.11.23



- 2 v 1 ekalla kenttäpuoliskolla, jos puolustaja saa pois niin koettaa tehdä maalin.
- Ohjeistuksena puolustajalle pyrkimys puolustaa tilanna 1 v 1:ksi
- Hyökkääjien päästessä toiselle kenttäpuoliskolle 2 v 1 toista puolustajaa vastaan. Jos puolustaja saa pois niin syöttö ekan puoliskon puolustajalle, joka tekee maalin.



Puolustusliike ja 1 v 1

16.11.23



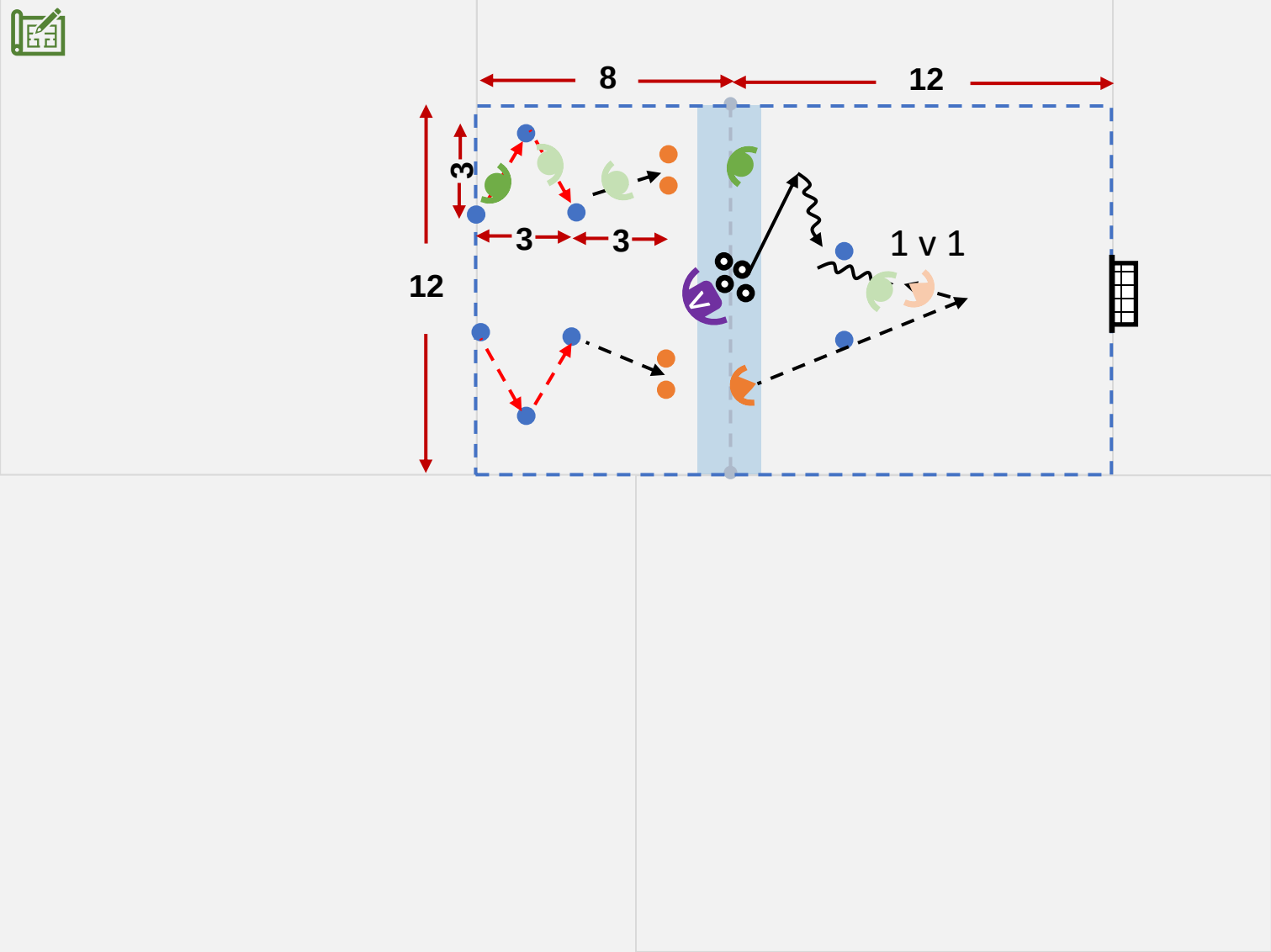
4-6

20x12

8 min



- Kylki edellä takaviistoon siksakkia viimeiseltä siniseltä räjähdys normaaliin juoksuun portin läpi.
- Valmentajan syötöllä käynnistämä 1 v 1.



Syöttö ja veto

16.11.23



4-6



8 min



- Hyvä vastapallo laukaisijalle
- Laukaisu suoraan syötöstä tai toisesta kosketuksesta.
- Ilman maalivahtia, valmentaja maalivahtina tai pelaaja maalivahtina
- 1-3 vetoa/pelaaja

