

“Impossible is Nothing”

Osallistujat Suomesta

Jukka Vakkila, Heikki Suhonen, Kari Hakkarainen ja Pekka Utriainen

Perusajatus

1 Joukkueen taktillinen kokonaisuus on opetettava harjoitusten kautta – ei paineen alaisena, vaan ilman vastustajaa koko kenttää hyväksi käyttäen. On opittava pitämään omat pelipaikat ja säilyttämään joukkueosien pelietäisyys sekä leveys = koko paketti koossa.

2 Myös henkisen puolen on oltava kunnossa. Kaikkien pelaajien tulisi ajatella samalla tavalla.

Edellytys onnistumiselle

Henkilökohtaiset perustaidot

1 Nopeat jalat nopeassa päässä = tilannenopeus = pelin lukeminen = pelikäsitys = ennakoiminen.

2 Ensimmäinen kosketus – pehmeä

3 Syöttötaito = perusedellytys hyvälle syöttöpelitaidolle; syötön suunnan valinta on oltava selvillä jo ennen pallon saantia. Hyvän syötön on oltava niin helppo, että pallo voidaan pelata yhdellä kosketuksella seuraavalle pelaajalle = pelataan kolmannele.

4 Liikkuvuus = viestintä pallon haltijalle.

5 Nopeat kuljetukset, suunnan muutokset.

6 Harhautukset

7 Laukaustaito

8 Keskitykset

9 Puskutekniikka

Pelikäsityksen harjoitteita

Pelinomaisia harjoitteita neliöissä

Hyökkäysharjoitteita maalia kohti eri koostumuksissa; kaksi vastaan yksi tai kolme vastaan kaksi jne

Kahden joukkueen peliä

Kolmen joukkueen peliä

Johtopäätös: Asenteen on oltava oikea!

Minkä nuorena oppii sen vanhana taitaa. Joukkue pelaa juuri niin kuin se harjoittelee!

Käytännön harjoitukset

FC OS Belenenses –stadionilla

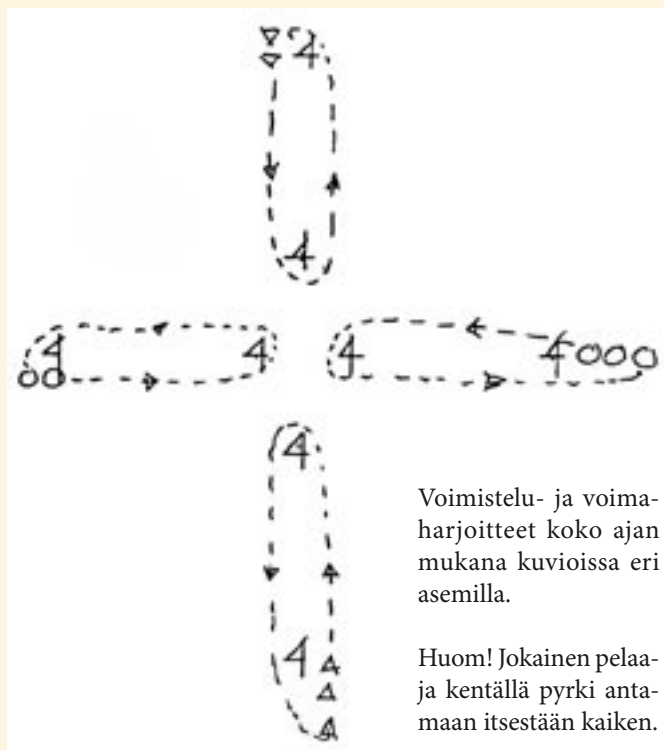
Harjoituksiin osallistui

- kolme ryhmää, jossa kussakin 10 pelaajaa
- kolme maalivahtia omana ryhmänä
- päävalmentaja
- kaksi apuvalmentajaa
- maalivahtivalmentaja

Kentälle oli asetettu valmiiksi erityyppisiä harjoitusasemia, joten malliharjoitukset saatiin heti käyntiin.

Maalivahdit toimivat ensimmäiset 20 minuuttia omana ryhmänä valmentajansa johdolla. Tämän jälkeen he siirtyivät joukkueen yhteisiin harjoituksiin.

Kaikki harjoitukset suoritettiin tempon vaihdolla, lyhyin jaksoin ja kovalla intensiteetillä.



Voimistelu- ja voimaharjoitteet koko ajan mukana kuvioissa eri asemilla.

Huom! Jokainen pelaaja kentällä pyrki antamaan itsestään kaiken.

Jatkuu ->

Alkulämmittely- ja koordinaatioharjoita

10 pelaajaa/rata, tötsien etäisyys 8-10 m, keskiväli 3 m

Rata 1, ilman palloa

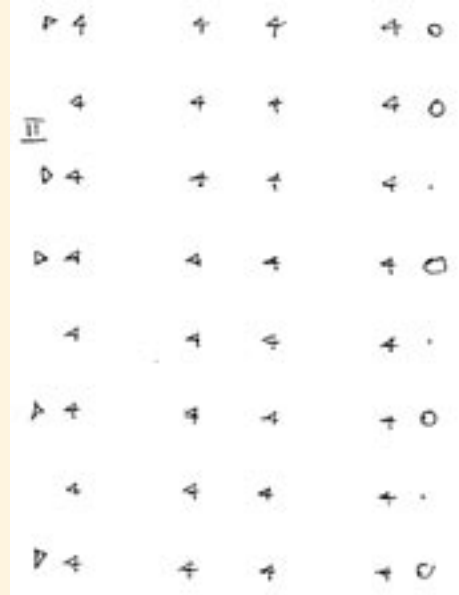
katso kuvio edellisellä sivulla

Alkulämmittely: Erityyppiset juoksut valmentajan komennukselta. Aluksi rauhallinen tempo, 2 min. venyttelyt. Tempon lisäys, 2 min. venyttelyt.

Rytmin vaihto

- puolikorkeat polvennostot
- kantapäät takamuksiin
- ristiaskleet
- sivuttain juoksu
- takaperin juoksu
- eri käännöksiä

Kokonaisaika 10 minuuttia.

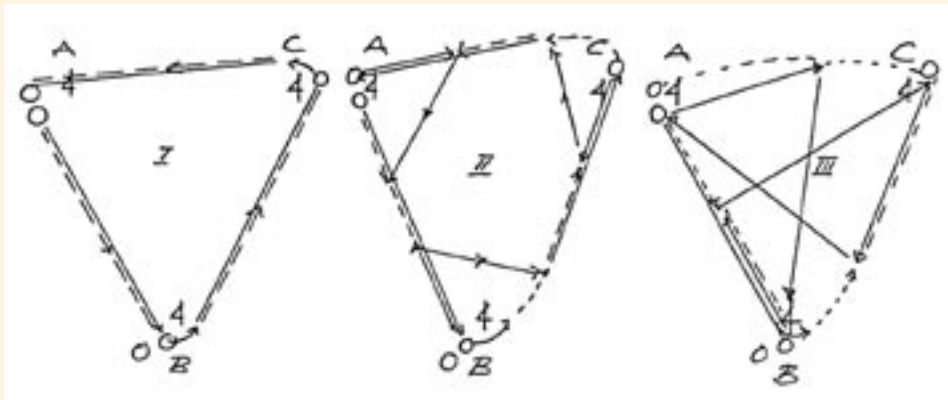


Rata 2, sekä ilman että pallon kanssa

Aloitussyöksut kuten rata 1:ssä, 5 min. venyttelyt. Erilaiset kuljetukset pallon kanssa, tempon vaihtelut, erilaiset käännökset, 2 min. suoritusta, 1 min. venyttelyä. Toisto 2 min.

Myös täällä radalla toimittiin valmentajan komennuksella. Kokonaisaika 10 minuuttia.

Pienille alueille mahtuu monta suorittajaa samanaikaisesti. Helppo seurata ja ohjata.



Syöttö- ja haltuunottoharjoite

Kolme eri vaihetta, kaksi samanlaista asemaa (viisi pelaaja/asema)

- A syöttää B:lle, joka ottaa pallon haltuun takimmaisella jalalla, ts. syöttösuuntaan C. A juoksee B:n paikalle, B juoksee C:n paikalle jne. Seuranta syötön perään. Aluksi rauhallinen tempo, 2 min. venyttelyt. Tempon lisäys 2 min.
- A syöttää B:lle, joka palauttaa pallon A:lle, suorittaa käännösjuoksun ja antaa merkin halutessaan syötön. B syöttää C:lle ja sama toistuu jne. Huom! Syötön ajoitus, rytmin vaihto, tilanteen hallinta.
- A syöttää B:lle, joka palauttaa pallon A:lle. A syöttää diagonaalin C:lle, joka palauttaa pallon B:lle. B syöttää A:lle diagonaalin. Lyhyt syöttö – pitkä syöttö kolmannelle. Huom! pehmeä kosketus ajoitus!

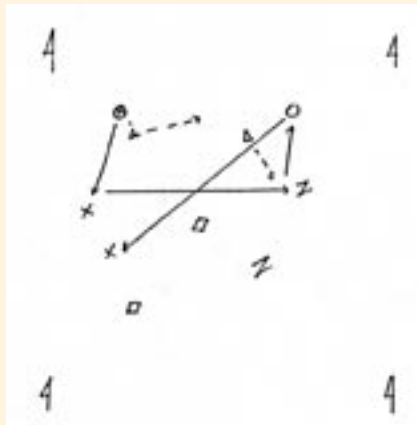
Jatkuu ->

Laukausharjoitteita koordinaatoratoja hyväksi käyttäen



Viisi pelaajaa + valmentaja/asema

A heittää ilmapallon, johon C rientää puskemaan takaisin A:lle. Jatkaa sen jälkeen nopeasti juosten läpi radan – lopussa takaperin, nopea käänös ja B:n syötöstä laukaus kohti maalia. C ottaa B:n paikan ja B ottaa C:n paikan. Korkea tempo.



Peliä 8 vastaan 2, yksi kosketus

| | |
|----------------------|-----|
| 2 vihreää pelaajaa | ○ ○ |
| 2 punaista pelaajaa | △ △ |
| 2 keltaista pelaajaa | □ □ |
| 2 sinistä pelaajaa | X X |
| 2 mustaa pelaajaa | Z Z |

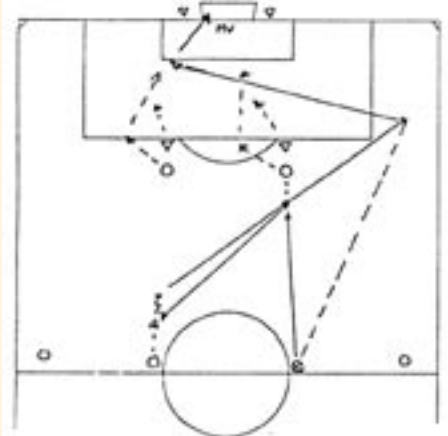
Peliä kovalla syöttötempolla, pallon menetyksestä vaihto pareittain 5 min. Kuntojumppaa päälle 5 min. Kokonaisaika 10 minuuttia.



Peli- ja maalintekoharjoite

- 1 Kaksi vastaan yksi. Ympärijuoksu kovalla vauhdilla. Huom! ajoitus, ei paitsioon.
- 2 Kolme vastaan kaksi. Pyritään aina pelaamaan loppuun joka maali tai purku. Luovuutta on lupa käyttää.

Jatkuu ->



Peliharjoite 10 min.

Neljä vastaan kaksi.

Puolesta kentästä avaus kuvan mukaan. Jos hyökkäys epäonnistuu, niin otetaan heti uusi avaus reunoilta ja hyökätään kuusi vastaan neljä. Päädyttä puolustajat mukaan. Tärkeintä säilyttää pelileveys, syvyys, ts. pelipaikat.



Peliharjoite kavennetulla kentällä

Kolme ryhmää pelaa keskenään kuusi vastaan kuusi.

Kaksi pelaa vastakkain, yksi huilaa. Kuusi syöttöä peräkkäin antaa yhden pisteen ja maali kolme pistettä. Jos puolustava joukkue kontraa ja pääsee linjan yli, saa se siitä pisteen. Peli aika kaksi minuuttia, kova tempo.

| | |
|-----------|---|
| Joukkue A | O |
| Joukkue B | Δ |
| Joukkue C | X |

| | |
|-----------|---------------------------------------|
| Joukkue A | hyökkää |
| Joukkue B | puolustaa ja pyrkii vastahyökkäyksiin |
| Joukkue C | hyökkää ja C puolustaa, A huilaa jne. |

Peli aika 10 minuuttia.

Tarkkana kirjuriina toimi Pekka Utriainen