

P97 seututaitokoulu 5.1 2008 (1h,45min)

-Liivien jako/teemat
/lohkojen teko, n.10 min

-Nopeus ketteryys
harjoituksen alussa, n.20
min

-Rastiharjoittelu
lohkoissa 1-5
15min/lohko (yht75min)

4+4pel.ryhmät/ohjaaja

1 -Pitkäsyöttö -Haltuunotto	2 Puolustuspele- harjoitus: varmistaminen -1v2 tilanne	3 4v4 peli -varmistaminen pelitilanteessa
Nopeus ketteryys lämmittelynä harjoituksen alussa	5 4v4 peli -pelin avaaminen leveyteen -pitkä syöttö	4 4v4 peli -aluepelaaminen

Taitoteemat: Pitkäsyöttö, haltuunotto

Pelitaitoteemat: varmistaminen, aluepuolustaminen, pelin avaaminen

Harjoitus: Nopeus / ketteruus

C=coach(valmentaja)

Ryhmä 1:

- Askeltikkaat, yhden jalan päkiähyppy: oikealla 2 eteenpäin-vasemmalla 2 eteenpäin-oikealla 2 eteenpäin-vasemmalla 2 eteenpäin jne. ... Spurtti + sisäsyrjäyttö takas valmentajalle

Ryhmä 2:

Sivulaukat keppien välistä vuoroin oikealle, vasemmalle, oikealle, vasemmalle....spurtti + ulkosyrjällä haltuunotto ja samalla jalalla sisäsyrjäyttö takas valmentajalle

Ryhmä 3:

- yhden jalan päkiähyppy: oikealla jalalla kepin yli oikealle-vasemmalle-oikealle, slalom hyppy vasemmalla puolella olevan kepin yli vasemmalle jalalle, vasemman jalan hyppy kepin yli oikealle ja vasemmalle, slalom hyppy oikealla puolella olevan kepin yli jne...spurtti reidellä haltuunotto ja syöttö ilmasta tai yhdestä pompusta takas valmentajalle.

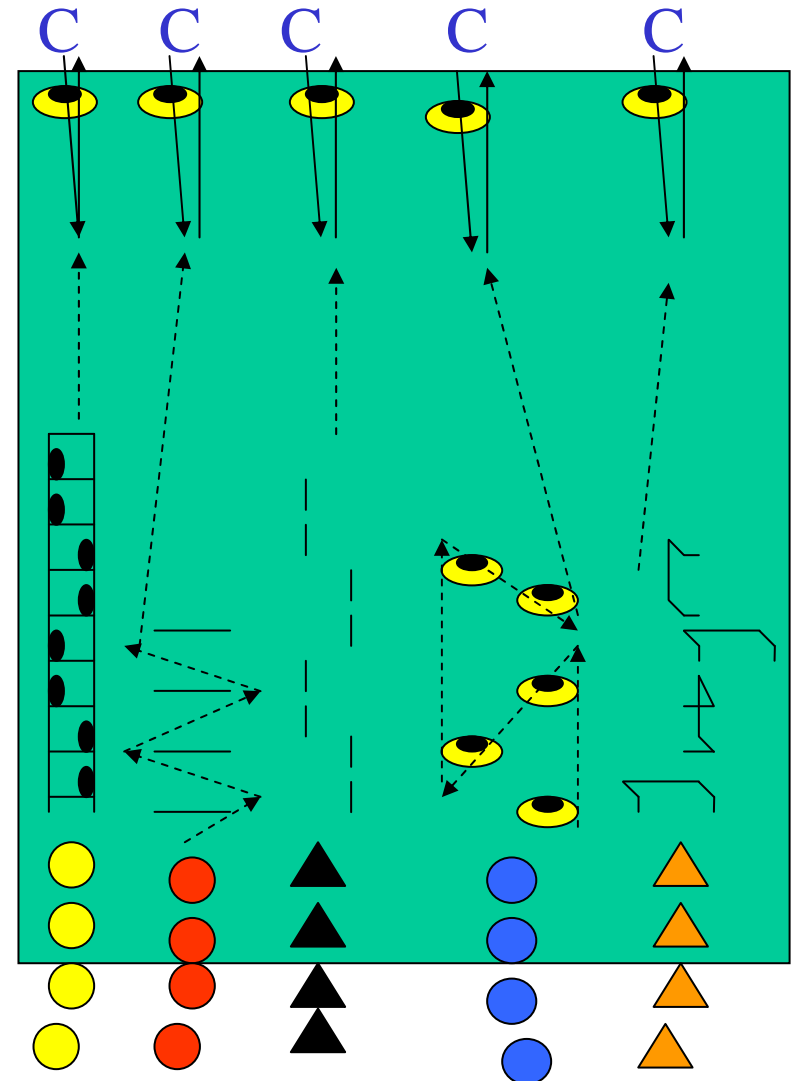
Ryhmä 4:

- 1 tötsäväli eteenpäin juoksu, takaviistoon juoksu takaperin, 1 tötsä väli eteenpäin juoksu....spurtti ja pääpusku

Ryhmä 5:

-Aitojen yli tasajalkapäkiähyppy eteenpäin-oikealle-eteenpäin-vasemmalle...spurtti ja sisäsyrjä haltuunotto ja toisella jalalla sisäsyrjäyttö takas valmentajalle

(suorituspaikanvaihdot pillistä n.2,5min / paikka)



Tärkeää:

- liike päkiöillä, suorituksen jälkeen kävely tai hissuttelu takas
- spurtissa ekat askeleet terävästi, kädet mukana
- haltuunotot pehmeästi eteenpäin - syötöt napakasti ja tarkasti

-Esa Saajanto-

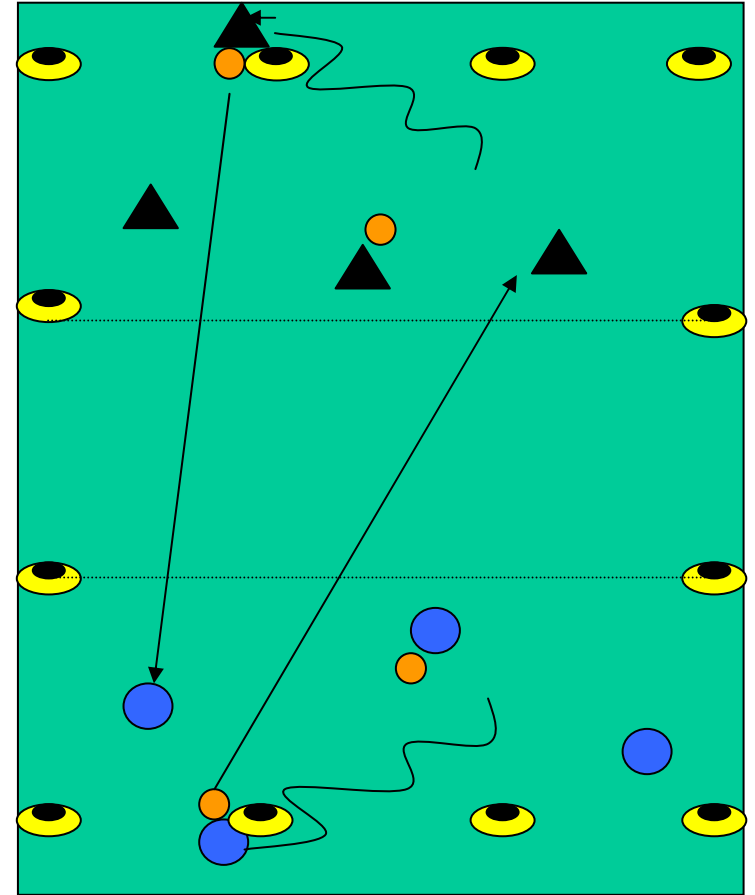
Lohko 1 harjoitus:

Pitkäsyöttö ->

haltuunotto/kääntyminen/kuljetus

Sisältö:

- Pelaajat jaetaan tasan kahdelle toisistaan etäällä oleville pelialueille(4+4). Puolella pelaajista on pallo(4 kpl).
- Pallollinen pelaaja kuljettaa pallon jonkun päädyssä olevan tötsän ympäri ja pyrkii antamaan mahdollisimman nopeasti pitkän syötön rintapotkuna ja matalana toisella alueella vapaana olevalle pelaajalle. Pelaaja ottaa pallon hyvällä 1.kosketuksella haltuun ja kääntyy ja kuljettaa pallon jonkun päädyssä olevan tötsän ympäri ja antaa nopeasti pitkän syötön takaisin yoisella pelialueella olevalle vapaalle pelaajalle...



Tärkeää:

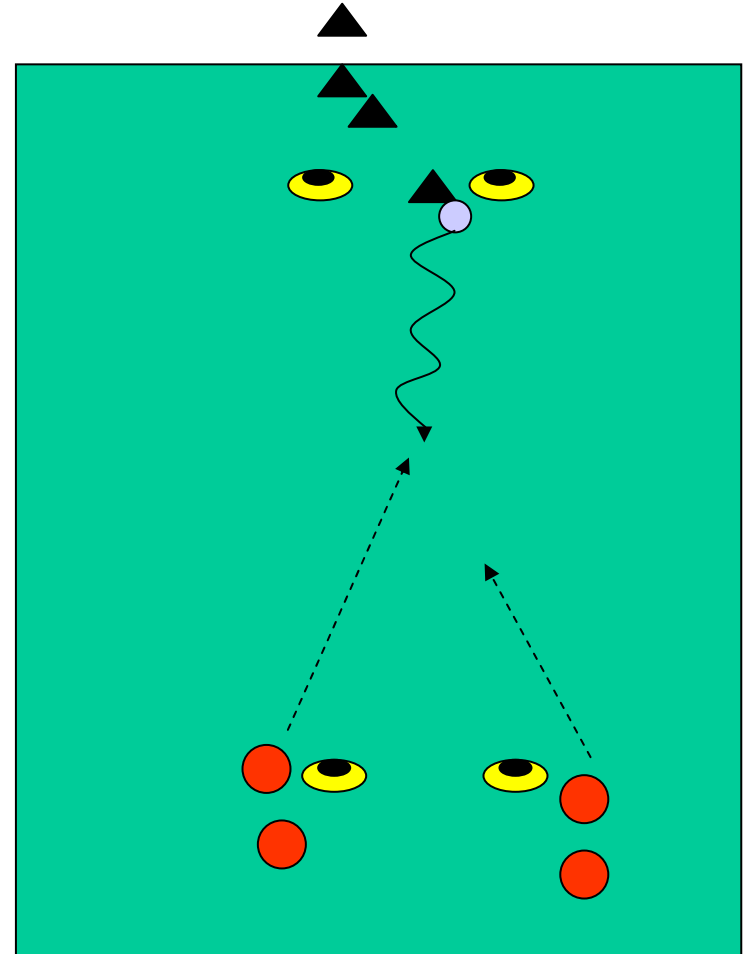
- Nopea tilanteen lukeminen, kontakti (katse, ääni tai käsimerkki) pelaajien välillä. Luja tarkka matala rintapotku(tukijalan paikka pallon vieressä, hyvä osuma palloon, jalan saatto syötössä). Hyvä 1.kosketuksen haltuunotto ja nopea kääntyminen

-Esa Saajanto-

Lohko 2 harjoitus: Varmistaminen

Sisältö:

- Hyökkäävä pelaaja pyrkii harhauttamaan vastaantulevan puolustajan, toinen puolustaja varmistaa ja pyrkii estämään hyökkääjän etenemisen.
- Hyökkääjä pyrkii kuljettamaan pallon maaliin(tötsien välistä).
- Puolustajan saatua pallonriisto, potkaisee hän jalkapöydällä pallon pitkänä matalana syöttönä seuraavalle hyökkääjälle tötsämaalin väliin.
- Hyökkääjä saa onnistuneista harhautuksista kustakin 1 pisteen ja maalikuljetuksesta 1 pisteen. Puolustajat saavat onnistuneesta pallon riistosta 1 pisteen ja onnistuneesta pitkästä syötöstä 1 pisteen.
- Eniten pisteitä kerännyt joukkue voittaa harjoituksen



Tärkeää:

- Varmistavan pelaajan sijainti ja etäisyys tilanteeseen
- Oikea-aikainen pallon riistäminen

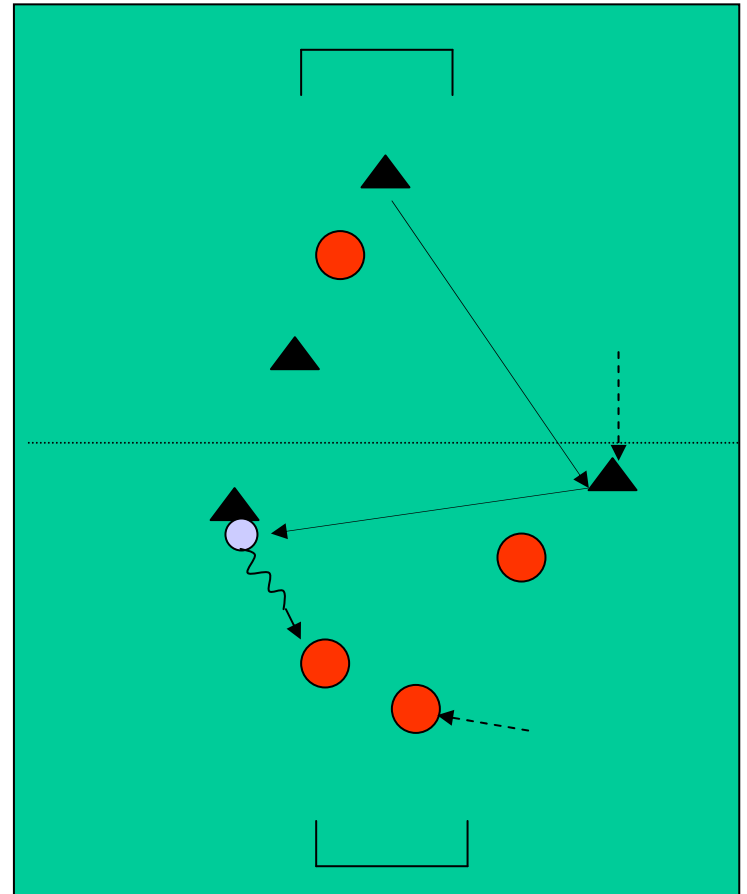
Lohko 3 harjoitus:

4v4 peli, Varmistaminen 2v3 tai 1v2 pelitilanteessa

Sisältö:

-3 puolustavaa pelaajaa puolustusalueella ja yksi hyökkääjä hyökkäysalueella. Yksi puolustajista nousee hyökkäysalueelle hyökkääjän tueksi. Pelataan 2v3 tilanne, jossa hyökkääjä lähtee harhauttamaan puolustajaa. Lähin puolustaja liikkuu varmistamaan. Puolustajien saatua pallonriisto, puolustaja syöttää heti pitkän syötön hyökkäysalueelle hyökkääjälle.

-Maalista ja hyökkääjän onnistuneesta harhautuksesta 1 piste, varmistavan puolustajan pallonriistosta 1 piste.



Tärkeää: Lähin puolustaja varmistaa. Etäisyys ja sijainti tilanteeseen. Oikea-aikainen pallonriisto. Kerran harhautetun pelaajan nopea liikkuminen varmistamaan.

Lohko 4 harjoitus: 4v4 peli, Aluepuolustaminen (varmistaminen ja pitkäsyoitto)

Sisältö:

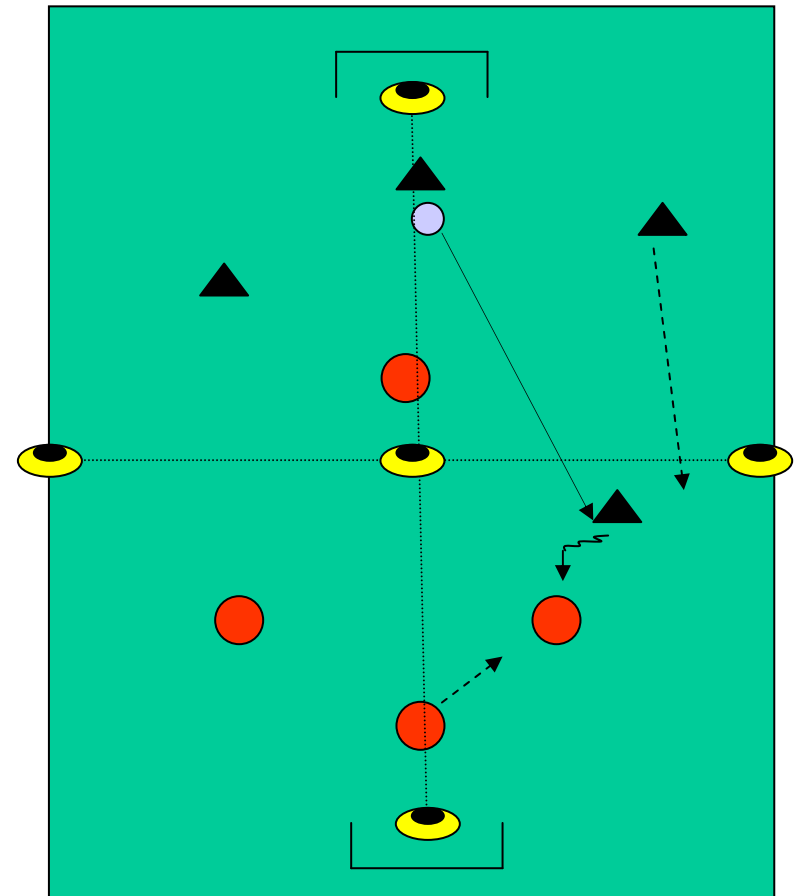
-Nimetyt puolustajat pelaavat omalla alueella(kenttäpuoliskolla) puolustustilanteessa. Topparit ja hyökkääjät pelaavat vapaasti koko alueella. Yksi puolustaja nousee tukemaan hyökkääjää

-Aluepuolustuksessa joku puolustajista toimii tilanteen mukaan varmistavana pelaajana.

-Normaali pelitilannemaali = 1 piste.

-Onnistunut varmistavan pelaajan pallonriisto = 1 piste

-Pallon riistosta annettu pitkä syöttö hyökkääjälle hyökkäysalueelle ja tilanne päättyy maaliin = 2 pistettä



Tärkeää: Laitapuolustajat puolustavat omalla puoliskollaan. Tarvittaessa laitapuolustaja kaventaa keskelle(ei kauemmas). Puolustaja ei seuraa hyökkääjää toisen laitapuolustajan tontille. Lähin puolustaja varmistaa aina. Etäisyys ja sijainti tilanteeseen. Oikea-aikainen pallonriisto.

-Esa Saajanto-

Lohko 5 harjoitus:

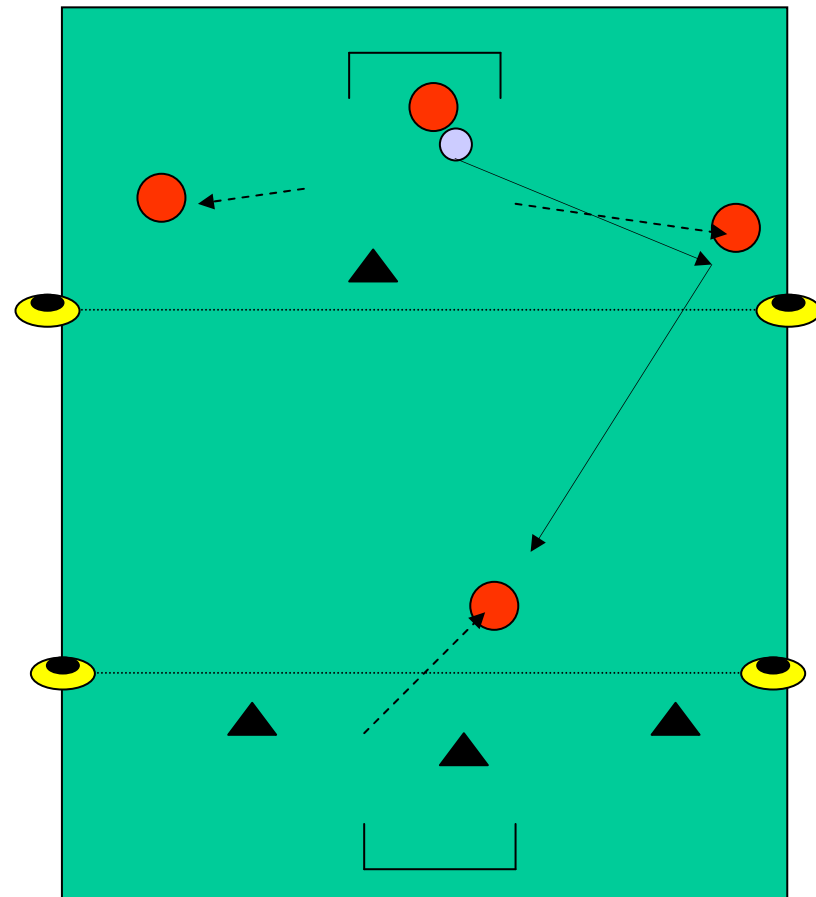
4v4 peli, Pelin avaaminen, pitkäsyöttö

Sisältö:

-Pelataan 4v4 peli. Maalipotkussa tai maalivahdin napatessa pallo haltuun, puolustajat vetäytyvät puolustusalueelle. Maalivahdin avaamisesta tai maalipotkusta pelataan pallo jommallekummalle laitapuolustajalle leveyteen. Puolustaja ottaa pallon 1.kosketuksella eteenpäin ja avaa pelin pitkällä syötöllä vastaan tulevalle hyökkääjälle. Puolustavan joukkueen puolustaja ei saa mennä keskialueelle ennen hyökkääjää.

- Hyökkääjän saadessa pallon haltuun pelataan normaalisti siihen saakka kunnes tulee maalipotku tai maalivahdin torjunta(pallo hallussa).

-Normaali pelitilannemaali = 1 piste.



Tärkeää:

- Laitapuolustajat tekevät liikkeen leveyteen.
- Hyvät ensimmäisen kosketuksen haltuunotot
- Tarkka luja pitkäsyöttö matalana jalkapöydällä.