



## HARJOITUKSIA

Oheiset harjoitukset on jaettu harjoiteltavan teeman mukaan neljään osioon. Samasta teemasta on useampia harjoituksia helposta vähän haastavampaan. Ohjeissa mainitaan kartiot, maalit ja liivit. Näiden tilalla voi käyttää vaatteita tai vaikka kiviä, käpyjä, tennispalloja, hernepusseja jne. mitä tavaraa vain on harjoituksissa saatavilla. Samoin maalina voi käyttää esim. laukkuja. Liivien tilalta voi osallistujia jakaa valmiiksi päällä olevien paitojen värin mukaan esim. tummat ja vaaleat. Joissain harjoituksissa mainitaan ohjaaja, jonka voitte keskuudestanne valita tai päättää yksissä tuumin kuinka toimitte. Harjoitukset toimivat parhaiten 6 tai 8 pelaajalla, mutta voitte soveltaa niitä oman harjoitusporukkanne kokoon.

**HUOM!** Hyvä alkuverryttely, lihasten huolellinen lämmittely ja venyttely ovat todella tärkeitä asioita jokaisen jalkapalloharjoituksen alussa. Jalkapallo kuormittaa etenkin jalkojen isoja lihaksia ja niveliä, jotka huonosti lämmiteltyinä revähtävät/venähtävät helposti. Jos pelikentällä on kuoppia, on niitä syytä hiukan tasoittaa mahdollisuuksien mukaan. Erityisesti ensimmäiset harjoitukset on syytä ottaa hyvinkin rauhallisesti!

Jos hyvästä alkuverryttelystä ja varovaisuudesta huolimatta jotain sattuu, treeneihin voi varata kylmälaukun, jossa on jääpalapusseja tai kylmäkalle. Muovisen vesipullon voi myös pakastaa kätevästi ennen treenejä jääkalikaksi. Samalla kylmälaukkuun saa treenijuomat viileään. Nilkan tai polven nyrjähtämisen sekä lihasrevähtymän ensiapuna toimii **Kolmen K:n periaate** eli Kylmäkäsittely, Kompressio ja Kohoasento. Ensiapu tulee antaa välittömästi vammautumisen jälkeen!

**Kylmäkäsittely** Vammakohdan päälle asetetaan esimerkiksi jääpussi ainakin 15 - 20 minuutiksi; kylmäkäsittely nostaa kipukynnystä, laukaisee lihasjännitystä ja supistamalla verisuonia hillitsee kudosisaurion etenemistä. Älä laita umpijäätä suoraan paljaalle iholle, ettei iho palellu. Jätä ohut vaate jään ja ihon väliin.

**Kompressio** Vamma-alue tulee sitoa tiukasti, mutta kuitenkin niin, että veri kiertää. Tukisiteellä (T-paidalla tai huivilla) saadaan vamma-alueelle mahdollisimman nopea puristus.

**Kohoasento** Vammautunut raaja kohotetaan sydämen yläpuolelle 45 asteen kulmaan. Tämä asento vähentää turvotusta.

**MUKAVIA HARJOITUKSIA! MUISTAKAA, ETTÄ UNELMA CUPIN TREENEISSÄ KUTEN ITSE TURNAUKSESSAKIN TÄRKEINTÄ ON HYVÄ FIILIS JA PELI-ILON LÖYTÄMINEN!**



## **PALLO HALTUUN**

Aluksi tutustutaan palloon ja harjoitellaan sen kuljetusta sekä oman vartalon hallintaa.

### **1. treenit: Kuljettaminen ja pysäyttäminen (helppo)**

#### **Alkulämmittely: VÄRIMAA**

Välineet: Erivärisiä merkkikartioita ja palloja

Toteutus: Maahan levitetään kartiot niin, etteivät samanväriset ole aivan vierekkäin ja että kartioiden välissä mahtuu sujuvasti kuljettamaan palloa ja liikkumaan. Pelaajat kuljettavat värien rajaamalla alueella vapaasti palloa eri tavoin (esim. vain jalan ulko- tai sisäterällä, jalkapohjalla, vain toista jalkaa käyttäen, käsin kierittäen). Ohjaaja antaa merkin ja kertoo, mille värille tai esineelle kunkin pelaajan on mahdollisimman nopeasti edettävä. Lisäksi ohjaaja voi huutaa numeron, jolloin kyseiselle värille tai esineelle saa mennä numeron mukainen määrä pelaajia ("punainen kolme" = kolme pelaajaa punaisen kartion vieressä). Muista vaihdella kuljetus- tai liikkumistapaa useasti.

Vinkki: Jos palloja ei riitä kaikille, voi osa liikkua ilman palloa. Tällöin palloja voidaan vaihdella vaikkapa pareittain aina uusien ohjeiden kohdalla.

#### **Taito-osuus: KULJETTAMINEN JA PYSÄYTYS**

Välineet: Palloja kaikille tai pareittain

Toteutus: Levittäydytään kentälle riviin. Kaikki lähtevät kuljettamaan samanaikaisesti palloaan eteenpäin. Ohjaajan suorittamasta vihellyksestä tai muusta merkistä kaikki pysäyttävät pallonsa ja istahtavat sen päälle. Uudesta merkistä lähdetään jälleen liikkeelle. Aluksi pysäyttäminen voi tapahtua käsin, sitten jaloin, mutta jokaisen omalla tavalla. Istumisen sijaan voidaan myös laittaa jalkapohja pallon päälle.

Vinkki: Pareittain tehtäessä pelaajat kuljettavat palloa vuoron perään aina merkistä merkkiin, jolloin kenenkään ei tarvitse odotella vuoroaan liian kauan. Pelaajat voivat myös kuljettaa palloa vapaasti ympäri kenttäaluetta.

#### **Maalintekotuokio: KULJETUS-OHITUS-LAUKAUS**

Välineet: Palloja, maalit, kartiot

Toteutus: Maalit voi rakentaa kartioista. Pelaajat asettuvat pallojen kanssa jonoon kasvot maalia kohti, noin 20–25 metrin päähän maalista. Jonon eteen noin 10 metrin päähän menee seisomaan yksi pelaaja "liikennepoliisiksi". Jonon ensimmäinen lähtee kuljettamaan jaloin palloa tätä pelaajaa kohti, jolloin "liikennepoliisi" nostaa kätensä joko oikealle tai vasemmalle puolelle merkiksi siitä, kummalta puolelta palloa kuljettava pelaaja hänet ohittaa. Hieman ohituksen jälkeen pelaaja suorittaa laukauksen kohti maalia, hakee pallon ja palaa jonoonsa takaisin. Yksi pelaaja voi toimia liikennepoliisina aina muutaman kokonaisen kierroksen ennen vaihtoa.



## **2. treenit: Kuljettaminen ja pysäyttäminen (hiukan haastavampi)**

**Alkulämmittely:** "Serpentiinikuljetus" (PALLON KULJETUSVIESTI)

Välineet: Pallot, kartiot

Toteutus: Tee neljän tai viiden kartion muodostamia jonoja sen verran, että yhtä jonoa kohti tulee noin 4–5 pelaajaa. Jonossa peräkkäin olevien kartioiden välillä on syytä olla useita metrejä, jotta niiden pujottelu onnistuisi kaikilta. Jonojen ensimmäiset lähtevät ohjaajan merkistä kuljettamaan sovituin tavoin, esimerkiksi

- pujotellen kartioita molempiin suuntiin tai vain toiseen suuntaan, jolloin palataan suoraan kuljettaen takaisin
- suoraan kartioiden oikealta puolelta ja palaten takaisin vasemmalta (siis pujottelematta)
- suoraan viimeiselle kartiolle pysäyttäen pallonsa sinne ja juosten ilman palloa takaisin jonoon - seuraavana vuorossa oleva sitten hakee taas pallon kuljettaen sen jonon ensimmäiselle
- suoraan kartiojonon oikealta puolelta, pysäyttäen pallonsa viimeisellä kartiolla, käyden nopeasti istahtamassa pallon päällä ja kuljettaen pallonsa takaisin jonon ensimmäiselle

Vinkki: Voidaan tehdä aluksi myös juosten ja pitäen palloa kädessä tai sylissä.

**Maalintekotuokio:** KULJETTAMINEN, PYSÄYTYS ja LAUKAUS

Välineet: Pallot, maalit, kartiot

Toteutus: Kaksi maalia vierekkäin. Pelaajat ovat pallojen kanssa esim. kahdessa jonossa noin 20–25 metrin päässä maalista. Jonoista noin 10 metrin päässä on kaksi kartiota noin kahden metrin päässä toisistaan pysäytyspaikan merkkinä (voi korvata myös hiekkään vedetyllä viivalla). Aluksi jonoissa ensimmäisinä olevat kuljettavat palloaan merkille, pysäyttävät siinä hetkeksi pallon jaloilla ja jatkavat kuljetusta kohti maalia yrittäen laukoa pallon maaliin. Laukauksen jälkeen jälleen palataan jonon päähän.

Hetken päästä harjoitusta voidaan muuttaa niin, että jonossa ensimmäisenä oleva on ilman palloa ja aina toisena olevalla on pallo. Hän vierittää pallon kohti edessä olevaa merkkiä. Jonon ensimmäinen yrittää juosta pallon nopeasti kiinni ja pysäyttää sen jaloin kuten edellä. Tämän jälkeen suoritetaan taas lyhyt kuljetus ja maalilaukaus.

Vinkki: Vaihdelkaa maalivahteja ja huomioikaa, etteivät pelaajat mene laukomaan aivan maalivahdin nenän edestä, jotteivät kovimmat potkut aiheuta ikäviä vahinkoja.

**Pelihetki:** PIENPELIT (esim. 3 vastaan 3 / 4 v 4)

Välineet: Pallot, liivit (jako eriväristen paitojen perusteella), kartiot/maalit

Toteutus: Jakakaa ryhmä kahteen osaan ja tehkää pelikenttä. Kartiomaalit ovat nopeimmat tehdä, kenttärajojen piirtäminen ei ole välttämätöntä.

Vinkki: Älkää tehkö liian suurta kenttää, sopiva kentän koko on noin 20 x 15 m.



### **3. treenit: Kuljettaminen ja pallonhallinta**

#### **Alkulämmittely: METSÄSTYS**

Välineet: Pallot, kartiot, liivit

Toteutus: Rajaa kartioilla ryhmälle riittävän suuri alue. Huomioikaa, että pelaajat kuljettavat samalla palloa liikkeessaan! Valitkaa 1-2 pelaajaa. He toimivat pelissä metsästäjinä. Muut ovat saaliita, joita metsästäjät koettavat saada kiinni. Jokaisella metsästäjällä on alueen kulmassa oma nurkkauksensa, jonne hän ohjaa itse kiinni ottamansa saaliit. Saaliit jäävät siis "vangeiksi" eli heitä ei pelasteta erän aikana mitenkään. Aluksi peliä voidaan pelata pallot sylissä juosten. Pelin tultua tutuksi voidaan palloa alkaa kuljettaa jaloin. Mikäli metsästäjät eivät saa kiinni saaliita, voi heille antaa luvan pitää palloa kädessäänkin. Peli päättyy, kun kaikki saaliit on saatu kiinni.

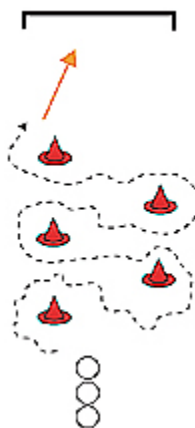
#### **Taito-osuus: PALLOTAITURIT (PALLONHALLINTA)**

Välineet: Pallot

Toteutus: Jokaisella oma tai pareittain yksi pallo. Keksikää erilaisia pallonhallintatemppuja. Tällaisia temppuja voisivat olla esim.

- pallon ponnauttelu yhdellä ja kahdella kädellä maata vasten.
- pallon heittäminen ja kiinniotto ilmaan yhdellä ja kahdella kädellä
- pallon ponnautus maahan, istumassa käynti ja pallon saanti kopiksi yhden tai useamman pompun jälkeen
- pallon vieritys maata pitkin (jalkojen välissä, kahdeksikkoo) jalkojen ollessa haara-asennossa
- pallon ponnautus ylöspäin käsistä pudottaen potkaisemalla jalkaterällä tai reidellä
- pallon pudotus käsistä maahan ja sen haltuunotto jalkapohjalla maata vasten
- pallon nosto/heitto istuma-asennossa nilkkojen välistä kopiksi
- pallon heitto istuma-asennossa ilmaan ja sen kopiksi ottaminen joko ilmasta tai pompun kautta.

#### **Maalintekotuokio: OMMELLAAN SIKSAKKIA (PUJOTTELU ja MAALILAUKAUS)**



#### **Välineet: Pallot, maalit, kartiot**

Toteutus: Ryhmä jaetaan kahteen osaan. Molemmat ryhmät tarvitsevat oman maalin. Tehkää molemmille ryhmille viiden kartion muodostama siksak-tyyppinen pujottelurata. Pelaajat sijoittuvat noin 25–30 metrin päähän maalista jonoihin pallojen kanssa. Aluksi pelaajat kuljettavat vuoronperään palloa pujotellen radan läpi ja yrittävät laukoa pallon maaliin viimeisen kartion jälkeen. Sopikaa, missä vaiheessa seuraava saa aina lähetä kuljettamaan, jottei liiallista odotusta tai ruuhkaa synny.

Muuttakaa jossain vaiheessa harjoitusta niin, että pelaajat liikkuvat pujotteluradan läpi eri tavoin pallo kädessään, esim. juosten etu- ja takaperin, kinkaten, tasaloikkien, kääpiökävelyä jne. Viimeisen kartion jälkeen he pudottavat pallon itselleen, pysäyttävät pomppivan pallon esim. jalkapohjalla ja koettavat laukaista sen maaliin.

Vinkki: Muistakaa vaihdella liikkumistapoja usein, samoin kuin maalivahtejakin!



## PALLO LIIKKEESSÄ

Kun pallo on tullut jo hieman tutuksi, harjoitellaan syöttämistä ja pallon hallintaa.

### 4. treenit: Syöttäminen sisäterällä

**Alkulämmittely:** AURINKO- ja JÄÄNAINEN

Välineet: kartiot, pallot,

Toteutus: Rajatkaa peliä varten ryhmälle turvallisen kokoinen alue. Aluksi peliä voidaan pelata pallot käsissä, mutta alun jälkeen palloja voidaan myös kuljettaa jaloin. Yksi pelaajista toimii aurinkona ja yksi jäänaisena. Jäänainen koettavat saada kiinni muita pelaajia, jolloin kiinnijääneiden tulee ”jäättyä” erilaisiin asentoihin. Jäästä vapautuu vasta, kun aurinko käy kosketuksellaan sulattamassa jään.

Vinkki: Vaihdelkaa rooleja. Korostakaa luovuutta jäätymisasennoissa. ☺

**Taito-osuus:** SISÄTERÄSYÖTTÖJÄ PAREITTAIN

Välineet: Kartiot, pallot (1 pallo paria kohti)

Toteutus: Asetetaan kartioita kahteen riviin niin, että pelaajat ryhmittyvät niiden väliin kasvot vastakkain. Sopiva etäisyys vastakkaisilla kartioilla on noin 10 m ja vierekkäisillä noin 2–3 m. Pelaajat syöttelevät palloa parinsa kanssa yrittäen saada sen kulkemaan tarkasti parinsa kartioiden väliin. Toinen pareista voi pysäyttää pallon esim. jalkapohjalla tai vaikka käsillään ja suorittaa tämän jälkeen vastaavanlaisen syötön jalkaterän sisäosalla.

Vinkki: Mielenkiintoa voi lisätä esim. laskemalla, kuinka monta syöttöä saatte parin kanssa osumaan kartioiden väliin!

**Maalintekotuokio:** SYÖTTÄMINEN JA LAUKAISEMINEN MAALIIN

Välineet: Maalit, kartiot, pallot

Toteutus: Kahteen maaliin yhtä aikaa, jottei pitkiä jonoja muodostu. Pelaajat asettuvat jonoon noin 20–25 metrin päähän maalista kasvot maalia kohti. Jonon ensimmäinen on ilman palloa, toisena olevalla sen sijaan tulee olla aina pallo. Ensimmäisenä oleva käy seisomaan leveään haara-asentoon kasvot kohti maalia. Toisena oleva syöttää pallon sisäterällä takaa ensimmäisen jalkojen välistä kohti maalia sellaisella kovuudella, että haara-asennosta lähtevä ennättää juosten saavuttaa pallon ja pyrkiä välittömästi potkaisemalla toimittamaan pallon maaliin. Sama toistuu seuraavaksi edellisen syötön antaneen kohdalla. Maalintekoa yrittänyt pelaaja palaa pallon kanssa jonoon.

Vinkki: Muistakaa vaihdella maalivahtia. Pitäkää huoli, että syötöt eivät mene liian lähelle maalia, jottei maalivahtina oleva loukkaa itseään kovasta potkusta.

**Pelihetki:** PIENPELIT (3 vastaan 3 / 4 v 4 )

Välineet: Maalit, kartiot, pallot, liivit

Toteutus: Voitte kokeilla esimerkiksi sääntöä, että jokaisen pelaajan tulee koskea palloon ennen kuin saa tehdä maalin.



## **5. treenit: Syöttäminen liikkeessä**

**Alkulämmittely:** X-HIPPA

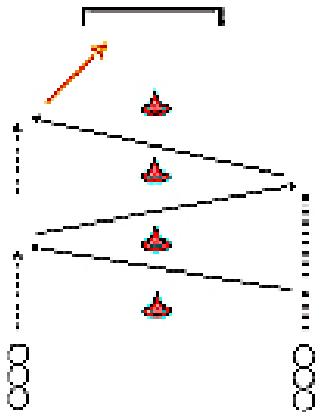
Välineet: Kartiot, pallot, liivit

Toteutus: Kartioilla rajatulla alueella 1–2 hippaa yrittää saada koskettamalla kiinni pelaajia. Heidän siinä onnistuttuaan, pelaaja jää seisomaan paikoilleen X-asentoon. Muut pelaajat yrittävät pelastaa X:n joko vierittämällä pallon tai syöttämällä pallon tämän jalkojen välistä. Tämän jälkeen X saa taas jatkaa peliä.

Vinkki: Palloa voidaan aluksi pitää käsissä ja pelastaminen suoritetaan vierittämällä. Muistakaa vaihdella hippoja!

**Maalintekotuokio:** PALLOA PAREITTAIN SYÖTELLEN + maalilaukaus

Välineet: Maalit, kartiot, pallot



Toteutus: Tehdään ryhmän koosta riippuen yhteen tai kahteen maaliin. Tee n.6–8:sta kartiosta maalia kohti etenevä jono asettamalla ne noin 2–3 metrin välein. Kauimmaisen kartion etäisyys maalista on noin 25–30 metriä. Pelaajat asettuvat kahteen jonoon kartioiden molemmin puolin. Vain toisessa jonossa olevilla on pallo. Sitä sisäterällä kartioiden välistä syöttelemällä pyritään etenemään läpi kartioradan niin, että lopuksi toinen parista pääsee laukomaan palloa maaliin. Seuraavalla kierroksella on sitten toisen vuoro.

Vinkki: Aluksi kannattaa ottaa pallo haltuun ja syöttää vasta sen jälkeen se takaisinpäin. Myös kävelyvauhti saa harjoitteen aluksi toimimaan paremmin.

**Pelihetki:** PIENPELIT (2 vastaan 2)

Välineet: Maalit, kartiot, pallot, liivit

Toteutus: Tee pieniä kenttiä, kooltaan noin 10 m x 10 m. Joukkueesta kaksi pelaa kerrallaan ja toiset kaksi toimivat maalivahteina. Vaihdelkaa osio.



## **6. treenit: Syöttäminen ja pallon haltuunotto jalkaterällä/jalkapohjalla**

### **Alkulämmittely: POLTTOPALLO**

Välineet: Kartiot, pallot

Toteutus: Pelaajat yhdessä tai kahdessa isossa ympyrässä. Kaksi pelaajaa jää aluksi ympyrän ulkopuolelle "polttamaan" muita pelaajia. Voidaan aloittaa palloa käsin vierittämällä ja jatkaa toisessa "erässä" sisäterällä syöttämällä. Osumasta jalkoihin palaa ja joutuu polttajaksi. Samoin käy, mikäli tahallisesti koskee palloon käsillään.

Vinkki: Pallon pysäyttäminen (pakollinen) ympyrän ulkopuolella tapahtuu vain jaloilla, esimerkiksi jalan sisäterällä tai jalkapohjalla! Palloa ei ole tarkoitus potkaista kovalla voimalla vaan maata pitkin ja tarkasti.

### **Taito-osuus: SYÖTTÖMYLLYT**

Välineet: Kartiot, pallot

Toteutus: Muodostetaan pelaajista kaksi ryhmää. Ryhmät asettuvat jonoon vastakkain noin 10 metrin etäisyydelle toisistaan. Harjoitus tehdään yhdellä pallolla per ryhmä. Jonon ensimmäinen syöttää pallon vastakkaisen jonon ensimmäiselle ja liikkuu syötön jälkeen pallon perässä vastakkaisen jonon hännille. Palloa vastaanottava pelaaja pysäyttää pallon esim. jalkapohjalla tai jalan sisäterällä ja syöttää sen takaisin vastakkaiselle puolelle jonon ensimmäiselle ja vaihtaa myös jonoa syöttönsä jälkeen. Näin jatketaan kunnes jokainen on saanut syöttää riittävän monta kertaa.

### **Pelihetki: PIENPELIT (3 vastaan 3 / 4 v 4 )**

Välineet: Maalit, kartiot, pallot, liivit



## PALLO MAALIIN

Kun perustaidot ovat hallussa, voidaan opetella jo hiukan vaativampia pelitaitoja ja maalintekoa.

### 7. treenit: Kuljettaminen ja laukaiseminen

**Alkulämmittely:** PEILI – palloa kuljettaen

Välineet: Pallot

Toteutus: Vanhan ajan peili –leikkiä pallojen kanssa. Yksi pelaajista ryhtyy ”peiliksi”, jota muut pelaajat pyrkivät koskettamaan. Heidän tulee kuitenkin koskettaakseen peiliä kyetä liikkumaan pallon kanssa koko 30–40 metrin matka ilman, että peilinä toimiva pelaaja näkee heidän liikkuvan. Peili seisoo siis selin muihin nähden ja kääntyy sopivin väliajoin katsomaan, mitä hänen selkensä takana tapahtuu. Nähdessään varmasti jonkun pelaajista liikkuvan hänen tulee sanoa kyseisen henkilön nimi, jolloin tämä joko palaa lähtöpaikalle taikka sitten ennalta sovitun matkan taaksepäin. Tämän jälkeen pelaaja pääsee taas takaisin peliin mukaan. Se, joka ehtii ensimmäisenä koskettaa peiliä, pääsee peiliksi peilin paikalle.

Vinkki: Myös pallon on oltava pysähdyksissä peilin kääntyessä. Vaihtoehtoisesti voidaan sopia, että ainoastaan pallon liikkumisen nähdessään peili huutaa pelaajan nimen.

**Maalintekotuokio:** KULJETTAMINEN JA LAUKAISEMINEN

Välineet: Kartiot, maalit, pallot

Toteutus: Kaksiosainen harjoitus, jossa ensin treenataan ja sitten kisaillaan. Tehdään kahteen tai useampaan maaliin. Pelaajat asettuvat noin 40 metrin päähän maalista jonoon. Tuon jonon ja maalin väliin sijoitetaan yksi kartio. Jonon ensimmäinen lähtee kuljettamaan kartiota kohti, kiertää tämän kertaalleen ympäri (=täyskierto) ja jatkaa kuljettamista kohti maalia. Noin 15 metrin päähän maalista on merkattu laukaisuala (esim. viiva tai rajattu alue), josta pelaaja potkaisee pallon kohti maalia. Seuraava lähtee liikkeelle silloin, kun edellinen on kiertänyt kokonaan keskivaiheilla olevan kartion. Jos osallistujia on tarpeeksi, tehdään sama jonojen välisenä kilpailuna, jolloin merkistä jonojen ensimmäiset lähtevät liikkeelle yhtä aikaa. Keskivaiheilla taas pyörähdys ja sitten maalintekoon. Se joukkue, joka tekee ensimmäisenä maalin kustakin ”erästä”, saa itselleen yhden pisteen.

**Pelihetki:** PIENPELIT (3 vastaan 3, 4v4)

Välineet: Kartiot, maalit, pallot, liivit

Toteutus: Pelatkaa aluksi niin, että syöttäminen on kielletty. Jokaisen on siis yritettävä kuljettaa palloa maalia kohti yksin sen saatuaan. Vaihtakaa sitten pelimuoto normaaliksi ja ottakaa myös pallon syöttämismahdollisuus käyttöön.



## **8. treenit: Harhauttaminen ja maalinteko**

**Alkulämmittely:** KUKA PELKÄÄ PUOLUSTAJAA... pallojen kanssa

Välineet: Kartiot, pallot

Toteutus: Pelataan rajatulla alueella kuten perinteistä "Kuka pelkää" -leikkiä, kuitenkin palloa jaloilla kuljettaen. Kiinnijääneet pitävät palloa kädessään tavoitteenaan heittää osuma omalla pallollaan alueen läpi pyrkivien pelaajien palloihin. Osumasta jää kiinni ja joutuu vuorostaan polttajaksi. Palloa saa siis suojata kaikin muin keinoin paitsi käsin. Tarkoituksellisesta käsikosketuksesta jää kiinniottajaksi.

**Taito-osio: HARHAUTTAMINEN**

Välineet: Kartiot, pallot

Toteutus: Tehdään neljän pelaajan ryhmiä. Kaksi ryhmästä on toisella kartiolla ja kaksi toisella, joka sijaitsee noin 20 metrin päässä. Puoleenväliin laitetaan kartio merkiksi paikasta, jossa harhautus olisi tarkoitus tehdä. Kartion tilalla voi myös seistä kukin pelaaja vuorollaan. Pelaajat kuljettavat vuoronperään palloa jonosta toiseen, kuitenkin niin, että matkan aikana heidän tulee tehdä yksi ns. harhautusliike. Se voi olla vaikkapa vartalon heilautus sivulle, jalan nosto pallon yli sivulle, jalan vienti taakse potkaisua varten (= valepotku) tai jokin aivan oma "tuore" keksintö. Harhautuksessa tulisi kuitenkin muistaa, että ennen "vastustajaa" eli kartiota palloa on siirrettävä aina sivulle, jotta ohipääseminen olisi mahdollista. Myös juoksuvauhdin on pääosin aina kiihdyttävä vastustajaa ohitettaessa.

**Maalintekotuokio: HARHAUTUS JA MAALINTEKO**

Välineet: Kartiot, maalit, pallot

Toteutus: Tehdään pari jonoa noin 30 metrin päähän maalista ja matkalla on kartio tai pelaaja (passiivisena), joka tulee harhauttaa ja ohittaa. Kuljetus siis kohti "vastustajaa", harhautusliike noin 5 metriä ennen, pallon siirto etuviistoon sivulle ohi vastustajan ja nopea juoksurytmin kiihdytys. Tämän jälkeen pallon potkaiseminen maaliin.

**Pelihetki: PIENPELIT (3v3, 4v4)**

Välineet: Kartiot, maalit, pallot, liivit

Toteutus: Jalkapalloa ns. puolen kentän säännöllä: maalin voi tehdä vasta, kun jokainen hyökkäävän joukkueen pelaaja on noussut kentän keskelle piirretyn puolirajan yli vastustajan kenttäpuoliskolle. Mikäli näin ei ole, maalia ei hyväksytä.

Vinkki: Ei maalivahteja!



## PALLO PELIIN

Jos pelissä alkaa olla jo vauhtia ja edellä olleet harjoitteet alkavat olla hallussa, voitte siirtyä seuraaviin jo melko vaativiin harjoituksiin.

### **9. treenit: 1 vastaan 1 -tilanteet**

**Alkuverryttely:** PALLONRYÖSTÖÄ

Välineet: Kartiot, pallot

Toteutus: Yksi suuri alue, jossa noin kolmasosa pelaajista on ilman palloa ja muut pallojen kanssa. Merkistä erä alkaa ja päättyy. Pyrkimyksenä on pallottomana ollessaan saada pallo pois eli ryöstää se joltakulta itselleen ja pitää sitä aina erän päättymiseen asti. Erän päätyttyä voi pallolliset ”palkita” pisteellä.

Vinkki: Pitäkää huoli, ettei pallon poisottamiseen käytetä liian rajuja otteita!

**Taito-osio:** 1 vastaan 1 –TILANTEITA

Välineet: Kartiot, pallot

Toteutus: Muodostakaa noin 3–4:n pelaajan ryhmiä ja tehkää kartioista/viivoista alue, joka on kooltaan noin 10 m x 5 m. Puolet ryhmän pelaajista ottaa pallon ja sijoittuu alueen toiseen päähän. He toimivat harjoituksessa puolustajina. Vastaavasti puolet ryhmästä on ilman palloa vastakkaisessa päädyssä alueen ulkopuolella, ja heidän tehtävänä on hyökätä. Molemmista ryhmistä yksi suorittaa harjoituksen kerrallaan.

Pallollisen päädyn ensimmäinen pelaaja syöttää pallonsa alueen vastakkaiselle puolelle ja juoksee alueen puoliväliin asti vastaan. Pallottomana odotellut pelaaja ottaa pallon haltuunsa (esim. jalkapohjalla) ja lähtee kuljettamaan kohti pallon syöttänyttä yrittäen ohittaa tämän vapaasti keksimällään harhautuksella. Tavoitteena olisi päästä palloa kuljettaen vastakkaisesta päädyssä läpi ilman, että puolustajana toiminut saisi riistettyä pallon pois. Mikäli pallonriisto tapahtuu, on kyseisten pelaajien suoritus ohi. Jokaisen suorituksen jälkeen voidaan tehdä päätyjen vaihto tai sitten roolit voidaan vaihtaa esim. viiden minuutin jälkeen.

Vinkki: Korosta puolustajalle, että pitää katseen pallossa ja pyrkii aina osumaan riistoa yrittäessään palloon! Hyökkääjän tulisi rohkeasti yrittämään harhautusta ja nopeaa juoksurytmin vaihtoa, jotta ohitus onnistuisi!

**Maalintekotuokio:** 1 vastaan 1 –TILANTEITA

Välineet: Kartiot, maalit, pallot

Toteutus: Idea sama kuin edellä. Puolustajat lähtevät nyt läheltä maalia, sen vierestä. Syöttö hyökkääjälle ja juoksu perään. Hyökkääjä koettaa ohittaa puolustajan ja laukoa pallon maaliin. Sopiva hyökkääjien etäisyys maalista lienee noin 30 metriä. Roolien vaihto kuten taito-osiossakin.

**Pelihetki:** PIENPELIT

Välineet: Kartiot, pallot, liivit

Toteutus: Tehdään useita pelikenttä, joissa pelataan enintään 4v4 (tai 3v3). Maalinteko tapahtuu kuljettamalla pallo maalin läpi, joten tehkää maaleista riittävän suuria (n.4–5 m). Kuljetukseksi lasketaan suoritus, jossa pelaaja koskee palloon vähintään kaksi kertaa ennen kuin kuljettaa sen läpi maalin.



## **10. treenit: Syöttäminen**

### **Alkulämmittely: HÖYNÄÄ**

Välineet: Kartiot, pallot, liivit

Toteutus: Muodostetaan kartioista suuria neliöitä (n.10x10m), joiden sisällä pelataan ns. pallonpitopeliä 3 vs 2, 4 vs 2 tai 5 vs 2. Kaksi pelaajaa on liivi kädessään alueen keskellä pyrkien ottamaan palloa pois alueen reunoilla (sisäpuolella) olevilta. Palloa pitävät pelaajat voivat käyttää aluksi rajattomasti kosketuksia, mutta pelin edetessä voidaan heille asettaa maksimimäärä kosketuksia kerrallaan, esim.2–3. Mikäli kosketuksia palloon tulee tällöin enemmän kuin kolme, joutuu kyseinen pelaaja alueen keskelle pallonriistäjäksi. Samoin tapahtuu, mikäli pallo karkaa jonkun toimesta alueen rajojen ulkopuolelle tai jompikumpi keskellä olleista onnistuu riistämään pallon itselleen tai alueen ulkopuolelle. Pallon menettänyt pelaaja joutuu aina keskelle ja kauemmin siellä ollut pääsee hänen tilalleen alueen reunalle.

Vinkki: Kahden pelaajan ”kiistatilanteessa” joutuvat molemmat pelaajat keskelle!

### **Maalintekotuokio: SYÖTTÄMINEN JA MAALINTEKO**

Välineet: Kartiot, maalit, pallot

Toteutus: Pelaajat jakaantuvat viiteen syöttöpisteeseen. Syöttö seuraavaan paikkaan ja juoksu syötön perään sekä paikanvaihto. Pallon haltuunotto ja käännös kohti seuraavaa syötönkohdetta sekä syöttö. Näin edetään, kunnes on tultu viidennelle paikalle, jossa syötön sijaan lauotaan pallo maalin perukoille.

Vinkki: Vaihdetaan myös syöttöjen suuntaa eli lähdetään toiselta puolelta maalia.

### **Loppupelit: VIIDEN MAALIN PELI**

Välineet: Kartiot, pallot, liivit

Toteutus: Tehdään kentälle viisi kartiomaalia ”sinne tänne” –periaatteella. Muutama maali on hyvä olla keskellä kenttää, loput pelialueen reunamilla. Maalit saisivat mielellään sijaita eri suuntaisesti toisiinsa nähden (myös viistoon). Pelin ideana on tehdä maaleja syöttämällä pallo maalin läpi oman joukkueen pelaajalle niin, että tämä ennättää koskettaa siihen ennen vastustajaa. Peliä ei katkaista maalin syntymisen jälkeen, vaan maalin tehnyt joukkue voi jatkaa yhtämittaisesti maalien tekemistä muihin maaleihin.

Vinkki: Samaan maaliin saa tehdä vain yhden maalin peräkkäin! Pallonriiston jälkeen toinen joukkue pyrkii vuorostaan maalintekoon. Peliä ei siis katkaista missään vaiheessa vaan peli jatkuu opettajan merkkiin asti. Ei maalivahteja. Maalin saa tehdä kummalta puolelta tahansa kartiomaalia.

