KÄSIPALLON VALMENTAJAKOULUTUS

TASO 1

Julkaisija ja kustantaja:
Suomen Käsipalloliitto
Radiokatu 20
00093 Valo
www.finnhandball.net

Sisältö: Svenska Handbollförbundet (SHF)
Käännös: Leena Hyvärinen, Bo Lindqvist, Annamari Jääskeläinen, Thomas Lindström, Linnea Pohjolainen
Toimitus ja editointi: Suomen Käsipalloliitto
Kuvitus: Svenska Handbollförbundet, Suomen Käsipalloliitto

KÄSIPALLON VALMENTAJAKOULUTUS

TASO 1

Alkusanat

Tervetuloa Valmentajakoulutuksen tasolle 1!

Tämä materiaali perustuu ruotsalaiseen valmentajakoulutusmateriaaliin Tränarskolaan (Valmentajakoulu). Ruotsissa paljon mainetta niittänyt ja jo tuhansia valmentajia kouluttaneen Tränarskolan sisältö on nyt myös Suomen Käsipalloliiton käytössä.

Valmentajakoulutuksen tasolla 1 keskitytään käsipallovalmennuksen perusasioihin. Tason 1 painopisteitä ovat valmentajuuden käsite, käsipallon perustekniikat, pelinymmärrys sekä hyökkäys- ja puolustuspelin perusteet. Motoriset ja koordinatiiviset harjoitteet ovat yksi tason 1 tärkeimmistä aihealueista.

ONNEA MATKAAN!

Suomen Käsipalloliitto

Suomen Käsipalloliitto

Valmentajakoulutus, taso 1

SISÄLLYS

Alkusanat

1 Valmentajakoulutuksen tavoitteet

2 Valmentajuus

3 Valmennusoppi

4 Käsipallon terminologia

5 Valmentajakoulutuksen perustekniikat

6 Pelinymmärrys

7 Hyökkäyspeli

8 Puolustuspeli

9 Maalivahtipeli

10 Sääntötuntemus

Suomen Käsipalloliitto

VALMENTAJAKOULUTUKSEN TAVOITTEET

Johdanto

Tässä osiossa on esitelty Suomen Käsipalloliiton valmentajakoulutuksen tavoitteet. Tätä **tulisi** käyttää sekä suunnitellessa että toteuttaessa valmentajakoulutuksen eri osia.

Tavoitteet on jäsennelty seuraavin lähtökohdin:

***Osallistujien tulee osata tämä.**	Tässä esitämme jokaisen aihesisällön tavoitteen, eli mitkä valmentamisessa tärkeät taidot ja osaamiset tulisi vähintään hallita.
***Tämä tarkoittaa, että..**	Tässä yritämme konkretisoida, mitä taitoja ja osaamista tarvitaan tavoitteen saavuttamiseen.
***Näin voidaan saavuttaa oppiminen.**	Tässä kohdassa annamme vinkkejä kuinka luoda erilaisia oppimistilanteita. Kurssinvetäjä itse valitsee kuitenkin kurssiosallistujien tarpeeseen ja osaamistasoon sopivan pedagogiikan, didaktiikan ja metodiikan.
***Näin osallistuja todistaa saavuttaneensa tavoitteen.**	Tässä esitetään vaatimukset osallistujien suoritusten hyväksymiselle eri aihealueissa. Kyse ei ole mistään loppukokeesta, vaan osallistujien tulisi koko ajan olla aktiivisia ja näyttää ymmärtäneensä kurssien aihesisällöt.

Tavoitteen saavuttaminen on tärkeintä. Kurssinvetäjä itse valitsee yhdessä kurssiosallistujien kanssa kuinka ne saavutetaan. Tämä tarkoittaa, että vetäjän täytyy suunnitella yhdessä muiden kurssinvetäjien kanssa ja löytää erilaisia tapoja tavoitteiden saavuttamiseen. Tämä työskentelytapa on samalla tärkeä osa kurssinvetäjän pätevöitymistä. Mielestämme osallistujien tulisi oppia ongelmanratkaisua, mikä vaatii huolellista valmistautumista kurssinvetäjältä. Osallistujilta vaaditaan myös suurta sitoutumista ja aktiivisuutta sekä teorian ja käytännön aikana että erilaisissa työtehtävissä.

Osallistujien tulee osata tämä (tavoite)

VALMENTAJAKOULUTUS, TASO 1

Taso 1:n jälkeen osallistujilla on taito ohjata, stimuloida ja kouluttaa lapsia ja nuoria 6−7-vuotiaista

13−14-vuotiaisiin.

Voidakseen osallistua tason 1-koulutukseen, osallistujilta vaaditaan:

* suoritettu Starttikoulutus tai vähintään 10 vuotta pelaajataustaa.

* perustiedot (painotus 6−12-vuotiaat):

- lasten ja nuorten sosiaalisesta ja motorisesta kehityksestä.

- kuinka lapsia ja nuoria aktivoidaan ikä- ja kehitystasolle sopivalla tavalla sekä kentällä että kentän ulkopuolella.

- käsipallon perusideasta ja säännöistä.

- kuinka ohjataan lapsia ja nuoria.

* vähintään puolen vuoden jaettu vastuu tai apuvalmennus joukkueessa.

* 18 vuoden ikää sinä vuonna kun suorittaa taso 1:n.

Tämä tarkoittaa, että..

Osallistujat osaavat ohjata ja kehittää junioreita aloittelevista käsipallopelaajista C-junioreihin asti

sekä ymmärtävät kuinka jatketaan harjoittelua B-junioreiden kanssa.

Hyväksytysti suoritetun taso 1:n jälkeen osallistujilla on taidot valmentaa C- tai nuorempaa juniorijoukkuetta.

Näin voidaan saavuttaa oppiminen:

Oppiminen saavutetaan pääasiallisesti luennoilla, käytännön opetuksella ja ryhmätöissä, joissa osallistujat aktivoidaan antamalla heidän itse etsiä ratkaisuja ongelmiin ja tehtäviin.

Runsasta aihesisältöä ei voida yksinomaan työstää yhteisissä tapaamisissa, vaan osallistujien täytyy tapaamisten välillä työstää aiheita myös itsenäisesti.

Näin osallistuja todistaa saavuttaneensa tavoitteen.

Osallistujien tulee kirjallisesti ja suullisesti pystyä vastaamaan kysymyksiin ja ratkaisemaan tehtäviä koskien seuraavia aihealueita:

-valmentajuus

-valmennusoppi

-perustekniikka

-pelinymmärrys

-hyökkäyspeli

-puolustuspeli

-maalivahtipeli

-sääntötuntemus

Osallistujien tulee myös olla aktiivisia ja osallisia keskusteluissa ja luennoilla.

Läsnäolon tulee olla 100 %. Oman joukkueen ottelu ei ole poissaolon syy. Poissaolosta vaaditaan todistus, esim. lääkärintodistus.

Koulutuksen hyväksytysti suorittamiseksi kaikkien kotitehtävien tulee olla palautettuna määräaikaan mennessä.

Osallistujien tulee osata tämä (tavoite)

VALMENTAJAKOULUTUS, TASO 2

Taso 2:n jälkeen osallistujilla on kyky ohjata, stimuloida ja kehittää käsipallojunioreita harjoituksissa ja otteluissa.

Voidakseen osallistua tason 2 -koulutukseen osallistujilta vaaditaan:

- Hyväksytysti suoritettu taso 1 -koulutus.
- Vähintään kahden vuoden kokemus vastuullisena valmentajana tason 1 suorittamisen jälkeen.

Tämä tarkoittaa, että..

Osallistujilla on taitoja ja osaamista ohjata ja kehittää käsipallonpelaajia huipulle valmistavalla tasolla (16−18-vuotiaat). Hyväksytysti suoritetun taso 2:n jälkeen osallistujat ovat kykeneviä ohjaamaan A- ja B-juniorijoukkuetta sekä nuorisomaajoukkuetta.

Näin voidaan saavuttaa oppiminen:

Oppiminen saavutetaan luennoilla, teorian ja käytännön opetuksella sekä ryhmätöissä. Osallistujia tulee stimuloida etsimään vastauksia yleisten ja omien näkökulmien ulkopuolelta ja keskustelemaan näistä muiden osallistujien kanssa. Taso 2 sisältää sen verran runsaan aihesisällön, että osa aiheista tulee työstää itsenäisesti tapaamisten välillä.

Näin osallistuja todistaa saavuttaneensa tavoitteen.

Osallistujien tulee kirjallisesti ja suullisesti pystyä esittämään osaamista ja ymmärrystä valmentajakoulutuksen eri aihealueista sekä esittää toteutettu erikoistyö.

-valmentajuus

-valmennusoppi

-pelinymmärrys

-hyökkäyspeli

-puolustuspeli

-maalivahtipeli

-sääntötuntemus

Osallistujien tulee olla aktiivisia opetuksessa ja osallistua keskusteluihin luennoilla.

Katso taso 1 koskien läsnäoloa ja tehtävien palautusta.

VALMENTAJAKOULUTUS, TASO 1

Osallistujien tulee osata tämä (tavoite)

Valmentajuus

Osallistujien tulee tietää, mikä on valmentajaroolin tarkoitus.

Osallistujien tulee tietää, kuinka lapset toimivat ja kehittyvät 7−8-vuotiaista 13−14-vuotiaisiin.

Tämä tarkoittaa, että..

-osallistujien täytyy osata määrittää odotuksia ja vaatimuksia valmentajuudesta.

-osallistujien tulee tietää mitä merkitsee olla esikuvana ja mitä siihen sisältyy.

-osallistujien tulee tietää, mikä merkitys on luoda hyvät suhteet omiin pelaajiin, vanhempiin, vastustajiin ja tuomareihin.

-osallistujien tulee osata soveltaa avointa ja suljettua valmentajuutta ja tuntea sen sisältö.

-osallistujien tulee tietää lapsen ja nuoren fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta kehityksestä.

Näin voidaan saavuttaa oppiminen:

Ryhmäkeskusteluita lapsen fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta kehityksestä, etiikasta ja moraalista sekä oppimis- ja ohjaamistavoista. Käytetään erityismenetelmiä.

Keskusteluita ja ryhmätöitä.

Näin osallistuja todistaa saavuttaneensa tavoitteen.

Osoittamalla keskusteluissa ymmärtäneensä aihealueen sisällön.

Tähän voidaan käyttää myös roolipeliä.

Ryhmäkeskusteluiden avaus ydinryhmissä.

Osallistujien tulee osata tämä (tavoite)

Osallistujien tulee osata soveltaa ikäryhmille sopivia harjoitusmenetelmiä.

Osallistujien tulee olla tietoisia SKPL:n toimintalinjoista koskien lasten ja nuorten käsipallotoimintaa. Ks. Suomen Käsipalloliiton kotisivu:

www.finnhandball.net/nuorisotoiminta.

Tämä tarkoittaa, että..

Osallistujat tietävät kuinka käsitellä ja kehittää..

-ryhmää / ihmistä

-organisaatiota

-valmentamistapaa (avointa/suljettua)

...voidakseen soveltaa tasoon sopivaa harjoitusmenetelmää.

Osallistujat tietävät mihin järjestykseen eri harjoitusvaiheet sijoitetaan harjoituksissa.

Osallistujilla on käsitys SKPL:n juniorikäsipallon toimintalinjoista.

Osallistujat ymmärtävät, että lasten ja nuorten käsipalloharjoittelun ja valmennuksen ei tulisi olla tulospainotteista vaan suoritus- ja kehityskeskeistä.

Osallistujat tuntevat tason 1 päätermit:

-mahdollisimman hauskaa

-mahdollisimman paljon aktiviteettia ja liikettä

-mahdollisimman paljon pallokontaktia

Näin voidaan saavuttaa oppiminen:

Viemällä opetus pelikentälle yhdistäen tekniikka-taktiikka -opetukseen.

Ryhmäkeskusteluita käyttäen SKPL:n nuorisokäsipallon toimintalinjoja keskustelun pohjana.

Näin osallistuja todistaa saavuttaneensa tavoitteen.

Demoryhmän avulla näytetään käytännössä kuinka tiettyjä tekniikka-taktiikka-harjoitteita harjoitellaan/opetellaan sekä kuinka hyödynnetään eri menetelmiä ohjaustyössä.

Näyttämällä konkreettisesti omassa toiminnassaan.

Osallistujien tulee osata tämä (tavoite)

Valmennusoppi

Osallistujien tulee tietää:

-termeistä ja periaatteista

-harjoittelun perusperiaatteista

-monipuolisesta harjoittelusta

-vuosisuunnitelmasta

-leikkitasosta

-perusharjoittelutasosta

Tämä tarkoittaa, että..

Osallistujien tulee tietää seuraavista:

-harjoitustasot

-perusperiaatteet

-suorituskyvyn nostaminen

-jatkuva kuormitus

-lisääntyvä kuormitus

-vaihteleva kuormitus

-optimaalinen herkkyyskausi

-systematiikka

-yksilöinti

-erikoistuminen/monipuolinen harjoittelu

-harjoittelun tasapaino

Näin voidaan saavuttaa oppiminen:

Luennot ja ryhmäkeskustelut.

Näin osallistuja todistaa saavuttaneensa tavoitteen.

Selitä, mitä muutamat termit harjoitusten kokoamisesta tarkoittavat.

Osallistujien tulee osata tämä (tavoite)

Osallistujien tulee ymmärtää leikkitason sisältö.

Osallistujien tulee ymmärtää perusharjoittelutason sisältö.

Tämä tarkoittaa, että..

Osallistujilla on tietoa:

-käsipallon perustaidoista

-koordinaatiosta

-leikistä

Osallistujilla on tietoa:

-käsipallon perustekniikasta

-yleisestä fyysisestä harjoittelusta

(koordinaatio, liikkuvuus, kestävyys, voima, nopeus ja kimmoisuus)

Näin voidaan saavuttaa oppiminen:

Luennot ja käytännön opetusta hallissa.

Näin osallistuja todistaa saavuttaneensa tavoitteen.

Kirjallinen selvitys termeistä ja määritelmistä ja esimerkki näiden harjoittamisesta.

Osallistujien tulee osata tämä (tavoite)

Sääntötuntemus

Osallistujien tulee osata soveltaa sääntöjä tavoitteena pelaajien säännönmukainen tekniikan oppiminen.

Osallistujien tulee osata toimia junioriottelun ottelutoimitsijana.

Osallistujien tulee ymmärtää, kuinka toimia Suomen Käsipalloliiton reilun pelin periaatteiden mukaisesti.

Tämä tarkoittaa, että..

–osallistujat osaavat pelisäännöt, eli tietävät mitä pelaajat saavat ja eivät saa tehdä.

–osallistujat tietävät kuinka täytetään ottelupöytäkirja ja kuinka tulee toimia toimitsijana ottelun aikana.

–osallistujia innostetaan keskustelemaan pelaajiensa kanssa oikean ja urheilullisen käytöksen tärkeydestä vastustajia, tuomareita, ohjaajia, yleisöä ja kanssapelaajia kohtaan.

Näin voidaan saavuttaa oppiminen:

Annettujen ottelutilanteiden ja sääntökirjan avulla kurssinvetäjä selventää yhdessä osallistujien kanssa, mitä sääntöjen perusteella saa ja ei saa tehdä.

Toimitsija- ja tuomarikoulutuksen materiaalin avulla.

Keskusteluja koskien reilua peliä. Ryhmäkeskusteluja erilaisista tilanteista, joihin osallistujien täytyy ottaa kantaa.

Näin osallistuja todistaa saavuttaneensa tavoitteen.

Osallistujat vastaavat 20 kysymykseen, joista 75 % täytyy olla oikein.

Osallistujien tulee osata täyttää ottelupöytäkirja oikein.

Jokaisen osallistujan tulee nostaa esille kysymyksiä liittyen reiluun peliin oman seuran pelaajien kanssa vähintään kerran tason 1 aikana.

Osallistujien tulee osata tämä (tavoite)

Perustekniikka

Osallistujilla tulee olla perusteelliset tiedot käsipallon perustekniikan harjoittelusta.

Pelinymmärrys

Osallistujien tulee tietää, mitä tarkoittaa pelinymmärrys.

Tämä tarkoittaa, että..

- osallistujat pystyvät selittämään tekniikan ja metodiikan periaatteet opeteltaessa seuraavia:

  - tarttuminen – kiinniottaminen
  - kuljettaminen – pomputtaminen
  - syöttäminen – heittäminen
  - juokseminen
  - hyppääminen, pallon kanssa että ilman
  - kaatuminen

- osallistujat osaavat selittää käsipallon peli-idean ja hyvään pelinymmärrykseen vaikuttavat tekijät.

Näin voidaan saavuttaa oppiminen:

Käytännön opetusta demoryhmän kanssa ja osallistujien oma kokemus harjoitteista.

Valmentajakoulutus-materiaalin Pelinymmärrys-kappaleen pohjalta keskusteluja aiheesta, painottuen käsitteisiin ja siihen, mistä pelinymmärrys koostuu. Osallistujat saavat kehittää omia harjoituksiaan, joissa tulisi harjoittaa pelinymmärryksen eri osia.

Näin osallistuja todistaa saavuttaneensa tavoitteen.

Osallistujien tulee pystyä selittämään, kuinka tekniikkaa tulisi opettaa samalla kun hän on opettamassa taitoja omille pelaajilleen.

Osallistujien täytyy kirjallisesti ja suullisesti pystyä kertomaan harjoituksista ja selittämään miksi, mitä ja miten tulisi harjoitella. Osallistujien tulee myös itse pystyä suunnittelemaan ja toteuttamaan erilaisia harjoituksia, joissa painotetaan pelinymmärrystä.

Osallistujien tulee osata tämä (tavoite)

Hyökkäyspeli

Osallistujien tulee ymmärtää hyökkäyspelin tavoitteet.

Ymmärtää hyökkäyspelin neljä eri vaihetta:

Vaihe 1-2: Vastahyökkäys

Vaihe 3: Perusmuodostelmat ja hyökkäyksen perusteet

Vaihe 4: Henkilökohtainen tekniikka

Tämä tarkoittaa, että..

Osallistujilla on teoreettista tietoa syistä ja seurauksista hyökkäyspelin eri vaiheissa.

Vaihe 1-2:

-vastahyökkäyksen perustekniikka

-nopea vastahyökkäys

-puolinopea vastahyökkäys

yhteistyö vaiheissa 1 ja 2

Vaihe 3:

-3-3/2-4 asetelmat

-syöttö- ja juoksuradat

Vaihe 4:

Henkilökohtainen tekniikka erilaisten syöttöjen, heittojen ja läpiajojen muodossa sekä hyökkäyksen perusteet.

-osallistujat osaavat selittää menetelmät opeteltaessa 9m-pelaajan ja laita- ja viivapelaajan yhteistyötä.

Näin voidaan saavuttaa oppiminen:

Teoreettisen esitelmän ja ryhmätyön muodossa.

-Integroi teoria ja käytäntö halliin

-Näytä, miltä eri harjoitteet näyttävät ja kuinka ne opetetaan, joko osallistujien tai demoryhmän avulla.

Näin osallistuja todistaa saavuttaneensa tavoitteen.

Osallistujat luovat pareittain viisi kysymystä. Kysymykset kerätään yhdelle arkille, jonka jälkeen kaikki parit keskustelevat ja vastaavat kaikkiin kysymyksiin.

Osallistujat näyttävät kuinka toteutetaan ja ohjataan, miltä progressio näyttää sekä osaavat selittää miksi, mitä ja kuinka.

Osallistumalla aktiivisesti keskusteluihin.

Osallistujien tulee osata tämä (tavoite)

Puolustuspeli

Osallistujien tulee ymmärtää puolustuspelin tavoitteet.

Osallistujien tulee ymmärtää puolustuspelin neljä vaihetta.

Osallistujien tulee tietää eri puolustustavoista ja -asetelmista, jotka esiintyvät vaiheessa 8.

Osallistujilla tulee olla perusteelliset tiedot henkilökohtaisesta puolustustekniikasta.

Osallistujien tulee osata esittää tietonsa puolustuksen perusteista.

Osallistujilta tulee löytyä mielipide ja perustelu puolustuspelin kehittymissuunnalle.

Tämä tarkoittaa, että..

-osallistujilla tulee olla teoreettista tietoa syy-seuraus-suhteesta puolustuspelin eri vaiheissa.

-osallistujat osaavat selittää, mitä alue-, mies vs mies- ja yhdistelmäpuolustus ovat.

-osallistujat osaavat selvittää tekniikanoppimisen progressoinnin ja metodiikan koskien seuraavia:

*lähtöasento

*puolustusliikkuminen

*hyppääminen

*luovuttaa/vastaanottaa/katsoa tilanne (3 Ö:tä)

*nousta (hyökkääjää) vastaan

*varmistaminen

*peittäminen

*pallon riistäminen pompusta

-osallistujat osaavat selittää eri puolustusasetelmat: alue-, mies vs mies- ja yhdistelmäpuolustus.

-osallistujat osaavat selittää oppimisen progressoinnin: mies vs mies- ja 3-3-puolustus

-osallistujien tulee osata selittää ja argumentoida missä järjestyksessä eri puolustusasetelmat opetellaan (vapaa peli, 1-5, 2-4, 3-3, 4-2, 3-2-1, 5-1 ja 6-0 nuoremmissa ikäryhmissä).

Näin voidaan saavuttaa oppiminen:

Teoreettisella esitelmällä ja ryhmätyöllä.

-Integroi teoria ja käytäntö halliin.

-Näytä, miltä eri harjoitteet näyttävät ja kuinka ne opetetaan, joko osallistujien tai demoryhmän avulla.

Näin osallistuja todistaa saavuttaneensa tavoitteen.

Osallistujat luovat pareittain viisi kysymystä. Kysymykset kerätään yhdelle arkille, jonka jälkeen kaikki parit keskustelevat ja vastaavat kaikkiin kysymyksiin.

Osallistujat näyttävät kuinka toteutetaan ja ohjataan, miltä progressio näyttää sekä osaavat selittää miksi, mitä ja kuinka.

Osallistumalla aktiivisesti keskusteluihin.

Osallistujien tulee osata tämä (tavoite)

Maalivahtipeli

Osallistujien tulee omata perusteelliset tiedot maalivahtipelistä.

Tämä tarkoittaa, että..

-osallistujien tulee osata selittää tekniikan ja menetelmät opeteltaessa seuraavia:

*perusasento

*työskentelykaari

*torjuntatekniikan perusteet

Näin voidaan saavuttaa oppiminen:

Aihealue käydään läpi maalivahtikouluttajan kanssa.

Maalivahdin perustekniikan ryhmäkeskusteluiden perustana voidaan käyttää videonauhoitteita maalivahdeista.

Näin osallistuja todistaa saavuttaneensa tavoitteen.

Osallistumalla aktiivisesti ryhmäkeskusteluihin.

Jokainen osallistuja suunnittelee maalivahtiharjoitukset ja valmistautuu toteuttamaan sen ryhmälle.

Jokainen osallistuja osaa opastaa maalivahtiaan perusperiaatteiden mukaisesti perusasentoon, työskentelykaareen ja torjuntatekniikan perusteisiin.

Valmentajakoulutus taso 2

<u>Osallistujien tulee osata tämä (tavoite)</u>

Valmentajuus

Osallistujien tulee tietää, kuinka nuoret toimivat ja kehittyvät (13−14-vuotiaista 16−18-vuotiaisiin)

Osallistujien tulee pystyä soveltamaan ikätasolle sopivia harjoitusmenetelmiä.

Osallistujilla tulee olla tietoa ohjaamisen/valmentamisen eri tavoista.

<u>Tämä tarkoittaa, että..</u>

-osallistujat tietävät nuorten motorisesta ja sosiaalisesta kehityksestä.

-osallistujilla on syventävät tiedot harjoitusmenetelmien erilaisista osista (ryhmä, yksilö ja organisaatio) sekä taitoa luoda harjoitusohjelma, joka ottaa huomioon tarpeen yksilöidylle, kehittymiskeskeiselle harjoitukselle.

-osallistujilla on enemmän tietoa hyvien suhteiden luomisen tärkeydestä (sosiaalinen pätevyys)

-osallistujat tietävät paremmin, millaisia he itse ovat valmentajana/ohjaajana.

-osallistujilla on taitoa suorittaa sekä avointa että suljettua valmentajuutta.

-osallistujilla on tuntemusta tilannekohtaisesta ohjaamisesta.

Näin voidaan saavuttaa oppiminen:

Luennoilla ja ryhmäkeskusteluilla.

Näin osallistuja todistaa saavuttaneensa tavoitteen.

Aktiivinen osallistuminen keskusteluihin ja opetukseen.

Osallistujien tulee tehdä oma harjoitusohjelma, joka ottaa huomioon tarpeen yksilöidylle harjoitukselle.

Osallistujien tulee osata tämä (tavoite)

Osallistujien tulee osata laatia monivuotinen käsipallon harjoittelusuunnitelma.

Osallistujien tulee osata ohjata nuoria.

Osallistujien tulee tuntea harjoituspäiväkirjametodit ja testaaminen harjoitusten optimoimiseksi.

Osallistujilla tulee olla perusteelliset tiedot käsipallon psykologiasta ja henkisistä vaatimuksista, joita asetetaan nuorten tasolla aktiivisille käsipallonpelaajille.

Tämä tarkoittaa, että..

-osallistujien tulee osata luoda:

*viikkosuunnitelma

*suunnitelmat harjoitusleirille ja turnaukseen

*kausisuunnitelma

-osallistujien tulee tietää, mitä sisältyy joukkueen ja sen yksilöiden ohjaamiseen ottelua ennen, sen aikana ja sen jälkeen.

-osallistujat osaavat työskennellä harjoituspäiväkirjan kanssa.

-osallistujien tulee pystyä selittämään pelaajan ja valmentajan tärkeistä henkisistä taidoista.

Näin voidaan saavuttaa oppiminen:

Taso 1:n opin syventäminen ja kertaaminen. (Käytä taso 1:n kurssimateriaalia avuksi)

Käyttämällä kansion sisältöä ja syventämällä sitä hyödyntäen osallistujien kokemuksia valmentajana.

Soveltamalla taso 2:n urheilupsykologia-materiaalia yksittäisen pelaajan tai oman joukkueen kanssa tehtävään työhön.

Näin osallistuja todistaa saavuttaneensa tavoitteen.

Osallistujat esittävät eri aktiviteetteihin tekemänsä suunnitelman. Sopii kotitehtäväksi.

Havainnoimalla muita kurssilaisia valmentajaroolissaan joko ottelun yhteydessä tai joukkueen harjoituksissa (ennen, sen aikana ja harjoitusten jälkeen).

Selittämällä urheilupsykologiaan liittyvät työt joukkueessa, esimerkiksi joukkueen tai yksilön tavoitteet ja niiden eteen työskentely. Sopii kotitehtäväksi.

Osallistujien tulee osata tämä (tavoite)

Valmennusoppi

Osallistujien tulee tietää vaatimuksista liittyen huipulle valmistavan tason fyysiseen harjoitteluun.

Tämä tarkoittaa, että..

Osallistujien tulee tietää seuraavista aiheista:

*yksilöinti

*harjoittelun laajuus/vaihtelu

*analyysityö

*vuosisuunnitelma

*harjoittelun seuranta

*harjoittelupäiväkirja

*harjoittelun suunnittelu

*urheilusuoritustekijät

*kestävyyskuntoharjoittelu

*voimaharjoittelu

*hyppy/kimmoisuusharjoittelu

*nopeusharjoittelu

*koordinaatioharjoittelu

*liikkuvuusharjoittelu

*murrosikään sovellettu harjoittelu tytöt/pojat

*palautuminen

*testaaminen ja tulosten analysointi

Näin voidaan saavuttaa oppiminen:

Luennoilla ja käytännön opetuksella sekä omilla kokemuksilla eri harjoitteista.

Näin osallistuja todistaa saavuttaneensa tavoitteen.

Jokainen osallistuja tekee fyysisen vuosisuunnitelman huipulle valmistavalle tasolle (13−14-vuotiaista 16−18-vuotiaisiin).

Osallistujien tulee osata tämä (tavoite)

Sääntötuntemus

Osallistujien tulee osata säännöt niin hyvin, että he voivat tuomita kokokentän peliä/pelin.

Osallistujien tulee tietää SKPL:n juniorikäsipalloa koskevat kilpailusäännöt.

Osallistujilla tulee olla syventävät tiedot reilun pelin periaatteista, jotta he voivat keskustella näistä omassa seurassaan.

Tämä tarkoittaa, että..

-osallistujat osaavat analysoida eri pelitilanteita seuraavista näkökulmista:

**mitä tapahtui?*

**kuinka se tulisi käsitellä?*

**mitä minulla on tukena tuomiolleni ja mistä kohtaa sääntökirjaa löydän sen?*

-osallistujat tuntevat määräykset koskien junioreiden seuran vaihtoa, kuinka omaa seuraa saa edustaa kilpailutilanteessa sekä mitkä kilpailusäännöt koskevat eri juniorisarjoja.

-osallistujat saavat erilaisten keskusteluiden myötä ottaa kantaa muutamiin eettisiin periaatteisiin, jotka tulisi ottaa esille omassa seurassa.

Näin voidaan saavuttaa oppiminen:

Videoitujen sääntötilanteiden avulla osallistujat saavat annetuista näkökulmista analysoida pelitilanteita pareittain.

Luentoja sekä ryhmäkeskusteluja. Apuna: SKPL:n pelisäännöt.

Ryhmäkeskusteluja muutamista periaatteellisista ”tapauksista”. Jokaisen ryhmän tulee todeta yksi ”periaate” sekä ehdottaa,

kuinka se tuotaisiin esille seurassa.

Näin osallistuja todistaa saavuttaneensa tavoitteen.

Jokaisen osallistujan tulee tason 2 aikana tuomita vähintään yksi junioriottelu joko sarjassa, turnauksessa tai virallinen harjoitusottelu.

Vastaamalla joko kirjallisesti tai suullisesti tiettyyn määrään kilpailukysymyksiin.

Osallistujien tulee osoittaa, että he ovat tason 2 aikana perehdyttäneet seuransa päätettyyn periaatteeseen.

Osallistujien tulee osata tämä (tavoite)

Pelinymmärrys

Osallistujien tulee tietää laajemmin, mistä pelinymmärrys rakentuu.

Hyökkäyspeli

Osallistujilla tulee olla syventävät tiedot seuraavista:

*henkilökohtainen hyökkäystekniikka

*vastahyökkäyspeli

*hyökkäyksen perusteet

Tämä tarkoittaa, että..

-osallistujien tulee osata harjoittaa yhden/usean pelaajan pelinymmärrystä kehittäviä taitoja.

-osallistujat osaavat kehittää peliharjoituksia monivalintatehtävistä sekä puolustus- että hyökkäyspäähän.

-osallistujien tulee osata selittää tekniikan ja metodiikan progressio opeteltaessa eri variaatioita seuraavista:

*syötöt, heitot, läpiajot ja skriinit

*palautus, 3-3, vastahyökkäys 3-2-1:stä 6-0:aan

*9m-pelaajien ja laitapelaajien liikkuminen omalla sektorilla sekä yli sektorirajojen, sekä pallon kanssa että ilman

*K6:n liikkuminen omalla sektorilla sekä yli sektorirajojen.

Näin voidaan saavuttaa oppiminen:

Ryhmäkeskusteluja, joissa luodaan käsikirjan avustuksella erilaisia harjoituksia, joiden tarkoituksena on kehittää yhden tai useamman pelaajan pelinymmärrystä.

Käytännön demonstraatiot, joissa saa kokeilla ja selvittää, kuinka pelaajia tulee ohjata. Tämä sopii parhaiten demoryhmän kanssa, kunhan ryhmä osaa vaaditut taidot.

Näin osallistuja todistaa saavuttaneensa tavoitteen.

Osallistumalla aktiivisesti keskusteluun ja opetukseen.

Osallistujat osaavat näyttää käytännössä, kuinka luodaan pelinymmärrystä kehittäviä peliharjoituksia.

Osallistujat näyttävät käytännössä osaavansa ohjata oikealla ja menetelmällisellä tavalla.

Osallistujien tulee osata tämä (tavoite)

Osallistujilla tulee olla syventävät tiedot kollektiivisesta hyökkäyspelistä.

Tämä tarkoittaa, että..

-osallistujat osaavat selittää periaatteet ja menetelmät vastahyökkäyspelin variaatioiden opetteluun sekä:

*perusajopeliin

*ylimenopeliin

*ristiinajopeliin

Näin voidaan saavuttaa oppiminen:

Käytännön demonstraatiot demoryhmän kanssa.

Näin osallistuja todistaa saavuttaneensa tavoitteen.

Osallistujat osoittavat ymmärtäneensä esimerkiksi näyttämällä kuinka suoritetaan eri taitoja sekä ohjaamalla demoryhmää.

Osallistujien tulee osata tämä (tavoite)

Puolustuspeli

Osallistujilla tulee olla syventävät tiedot seuraavista:

*henkilökohtainen puolustustekniikka

*puolustuksen perusteet

*puolustusmuodot

Tämä tarkoittaa, että..

-osallistujat osaavat selittää tekniikan ja menetelmän progression opetellessa seuraavia:

*peittäminen

*läpiajon estäminen

*pallon riistäminen

-osallistujat osaavat selittää periaatteet ja metodiikan opetellessa puolustusasetelmia:

*3-2-1-perusteet

*6-0-perusteet

-osallistujat osaavat selittää periaatteet ja metodiikan opetellessa:

*3-2-1 puolustusmuotoa

*6-0 puolustusmuotoa

Näin voidaan saavuttaa oppiminen:

Käytännön demonstraatioita demoryhmän avulla.

-Integroi teoria ja käytäntö halliin

-Näytä, miltä eri harjoitteet näyttävät ja kuinka ne opetetaan, joko osallistujien tai demoryhmän avulla.

Näin osallistuja todistaa saavuttaneensa tavoitteen.

Osallistujat luovat pareittain viisi kysymystä. Kysymykset kerätään yhdelle arkille, jonka jälkeen kaikki parit keskustelevat ja vastaavat kaikkiin kysymyksiin.

Osallistujat näyttävät kuinka toteutetaan ja ohjataan, miltä progressio näyttää sekä osaavat selittää miksi, mitä ja kuinka.

Osallistumalla aktiivisesti keskusteluihin.

Osallistujien tulee osata tämä (tavoite)

Maalivahtipeli

Osallistujien tulee tietää syvemmin maalivahtipelistä.

Osallistujien tulee tietää, mistä maalivahdin peruspeli muodostuu.

Tämä tarkoittaa, että..

-osallistujat osaavat selittää, kuinka maalivahdille kehitetään peli-ideaa.

-osallistujat osaavat selittää periaatteen ja metodiikan maalivahtitekniikan variaatioiden opettelussa.

-osallistujien tulee osata selittää tekniikan ja metodiikan opetellessa seuraavia:

*maalivahtitekniikan perusteet

*vastahyökkäys

*yhteistyö maalivahdin ja puolustajan välillä

-osallistujat tietävät, kuinka rakennetaan maalivahdin peruspeli yhdessä maalivahdin kanssa.

Näin voidaan saavuttaa oppiminen:

Käytännön demonstraatiot demoryhmän ja maalivahdin avustuksella.

Eri maalivahtityyppien tutkiminen videon avustuksella voi myös olla sopivaa.

Keskustelemalla eri menetelmistä.

Näin osallistuja todistaa saavuttaneensa tavoitteen.

Osallistujien tulee näyttää ymmärtäneensä asiat vetämällä yhdet maalivahtiharjoitukset.

Osallistujien tulee selittää, kuinka he työskentelevät omien maalivahtiensa peruspelin kanssa.

Valmentajakoulu TUNTIJAKAUMA

Kokonaistuntimäärää ei saa alittaa, mutta jakaumaa eri aihealueiden välillä voidaan muuttaa riippuen siitä, mikä sopii parhaiten tietylle kurssiryhmälle. Tämän lisäksi tulee lisätyötunteja kotitehtävistä, joita tulee antaa jokaisen kurssitoteutuksen välille. Valmentajakoulutus rakentuu ajatukselle, että osallistujat hankkivat mahdollisimman paljon tietämystä aktiivisen osallistumisella ja omalla työllä. Myöhemmin käsikirjasta löytyvä suunnitelmaehdotus pohjautuu näihin tuntiehdotuksiin.

OSA:	**TASO 1**	**TASO 2**	**TASO 3**
Kurssin aloitus	3	3	3
Valmentajuus	10	13	10
Valmennusoppi	10	13	12
Perustekniikka	4	0	0
Pelinymmärrys	4	6	10
Hyökkäyspeli	14	12	10
Puolustuspeli	14	10	10
Maalivahtipeli	6	8	10
Sääntötuntemus	4	4	4
Arviointi	3	3	3
Yhteensä: (3x3 päivää+1 päivä = 10 päivää)	72	72	72

VALMENTAJUUS

VALMENTAJUUS

Sisällys

Kirjoittaja ja johdanto	2
Käsipallo – 3 eri ”lajia”	3
Valmentajakoulutuksen lähtöajatus	4
Teknis-taktinen kehitysmalli	8
Metodiikka	11
V – A – K	14
Valmentajalle	15
TOE-malli – suoritus ja tulos	18
Tavoitteen asettaminen	19
Valmentaminen ja ottelut	19
Toiminnan suunnittelu	20
Harjoitusten suunnittelu	21
Lapsen kehitys	21
Kehittyminen valmentajana	27

Valmennusfilosofia 28

Kirjoittajan loppusanat 29

Liitteet:

Liite 1 Lasten ja nuorten valmennuksen linjaus 30

Liite 2 Suomen Käsipalloliiton etiikan ja moraalin linjaus 33
Liite 3 Kuka tekee mitäkin? 34

Liite 4 Käsipallon vuodenajat – kalenteri 36

Liite 5 Mitä teet ennen ja jälkeen harjoituksen ja harjoituksen aikana? 37

Liite 6 Teknis-taktinen kehitysmalli 38

KIRJOITTAJA JA JOHDANTO

Valmentajuutta koskeva osa perustuu ruotsalaisen Joel Tulldahlin Ruotsin Käsipalloliiton (SHF) toimeksiannosta laatimaan ohjelmaan. Tulldahl on toiminut Ruotsissa pitkään valmentajana ja kouluttajana lajin parissa sekä seura- että liittotasolla.

Ohjelman perustana on johtajuutta laajempi käsite *valmentajuus*, jonka sisältönä on sekä valmentaminen että toimiminen johtajana.

Valmentamisella ja valmentajuudella on tärkeä merkitys pelaajan kehityksessä. Valmentajana toimiessasi sinulla on myös suuri vastuu pelaajan kehittämisestä ja kasvatuksesta. Tämän koulutuksen sisältö auttaa sinua eteenpäin valmentajuudessasi pyrkiessäsi pelaajakehityksen pitkäaikaisiin tavoitteisiin.

Ohjelman ydinsanoma valmentajalle on:

1. Ole oma itsesi
2. Löydä sisäinen motivaatiosi ja voimanlähteesi
3. Verkostoidu kokeneiden valmentajien kanssa
4. Uudistu etsimällä uutta inspiraatiota esim. kirjallisuudesta
5. Tee sekä pitkän että lyhyen tähtäyksen suunnitelmia

Suomen Käsipalloliiton suhtautuminen valmentajuuden käsitteeseen on yhteneväinen Ruotsin Käsipalloliiton ja kirjoittajan näkemysten kanssa.

ONNEA VALMENTAMISEN POLULLA!

KÄSIPALLO – KOLME ERI ”LAJIA”

Käsipallo voidaan jakaa lasten käsipalloon, nuorten käsipalloon ja aikuisten käsipalloon. Näin ajatellen käsipallosta tulee kolme eri lajia. Niistä jokainen edellyttää erilaisia asioita, jotka asettavat erilaisia vaatimuksia valmentajalle. Valmentajan täytyy sen vuoksi tuntea nämä eri ”lajit” sekä tietää, että ne vaativat erilaista harjoittelua, ohjausta ja valmentajuutta sen mukaan, minkä tason valmentajana toimii. Tämä materiaali keskittyy pääasiassa lasten käsipalloon, mutta joillakin alueilla se sivuaa myös nuorten käsipalloa.

KESKUSTELTAVAKSI:

1. Mitä eroja on lasten käsipallon ja nuorten käsipallon linjauksen välillä?
2. Miten valmentajuus eroaa lasten käsipallon ja nuorten käsipallon valmennuksessa (linjausdokumentin perusteella)?

VALMENTAJAKOULUN LÄHTÖAJATUKSET

Peruskurssitasolla on kolme johtoajatusta: pallokontaktin aste, hauskuuden aste ja aktiivisuuden aste (P-H-A). Näiden kolmen perusajatuksen on oltava mukana myös TS1-tasolla ja niiden on ulotuttava koko valmennustoimintaan. Suunnitellessasi harjoituksia sinulla on oltava seuraavat lähtöajatukset:

1. Miten huolehdin siitä, että kaikki pelaajat saavat **P**allokontaktia niin paljon kuin mahdollista (esim. siten että jokaisella pelaajalla on harjoituksissa oma pallo)
2. Mitä teen ja miten toimin, että harjoitukset ovat **H**auskoja (esim. siten että harjoitukset ovat haastavia tai palloa käytetään mahdollisimman paljon)
3. Miten saan kaikista pelaajista mahdollisimman **A**ktiivisia (esim. välttämällä harjoituksia, joissa syntyy pitkiä jonoja tai pudotustilanteita)

Valmentajakoulun tasolla 1 otetaan käyttöön useita uusia johtoajatuksia, jotka toimivat apuvälineinäsi analysoinnissa, suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Näiden on ulotuttava koko toimintaan ja oltava keskeinen osa valmentajuuttasi. Johtosanat esitetään seuraavassa. Joskus saattaa tuntua siltä, että niitä on liian monta. Mutta ne ovat todella tärkeitä, ja kun olet käyttänyt niitä jonkun aikaa, niistä tulee luonnollinen osa tärkeää lasten ja nuorten kehittämistyötäsi.

Tavoite: Jokaisella harjoituksella on oltava tavoite (mihin harjoituksen tulee johtaa). On myös tärkeää, että valmentajalla on selkeä näkemys siitä, mikä harjoituksen tavoite on. Harjoitusta esitellessä on hyvä selittää pelaajille, mikä valmentajan tavoite on. Näin pelaajien on helpompi ymmärtää ja osallistua harjoitukseen ja saada siitä irti mahdollisimman paljon.

Esimerkki: Tavoite – vastaan nouseminen ja kontaktin ottaminen hyökkääjään.

Tavoitteena on pysäyttää hyökkääjä harjoittelemalla vastaan nousemista. Valmentaja valitsee menetelmän/harjoitteen, jolla sitä harjoitellaan. Esim: hyökkääjä heittää pallon kohti maalia, ja puolustaja etenee ja nousee vastaan ottamalla kontaktin vastustajan heittokättä/palloa ja lantiota vasten. On tärkeää, että valmentaja antaa palautetta siitä, mikä oli harjoitteen tavoite, eli tässä tapauksessa vastaan nouseminen ja kontaktin ottaminen vastustajaan. Hyökkääjän tekeminen oli tässä harjoitteessa siis toissijaista.

Progressio (Edistyminen): Vaikeusasteen lisääminen. TS-valmentajakoulutuksen harjoitukset etenevät helposta vaikeaan, mutta lisättäessä omia harjoituksia on työskenneltävä samojen periaatteiden mukaisesti. Seuraavia asioita on hyvä pitää mielessä harjoituksia suunniteltaessa:

Etene

- yksinkertaisesta vaikeaan
- tutusta tuntemattomaan
- helposta vaikeaan
- paikallaan olosta vauhtiin
- ilman syöttöjä -> syöttöjä ja syöttöjä sivusta päin
- puolustamatta -> passiiviseen puolustukseen -> aktiiviseen puolustukseen

Esimerkki: Edistyminen – syöttöjä ja olkavarren liikkeitä

Pelaaja alkaa harjoitella yksin syöttöjä seinää vasten käsi korkealla. Valmentaja laajentaa harjoitetta siten, että pelaaja syöttää eri etäisyyksillä liikkuvalle joukkuetoverille. Vähitellen vaikeustasoa voidaan nostaa siten, että kaksi pelaajaa juoksee eteenpäin ja syöttää toisilleen ilman, että olkavarren tekninen suoritus kärsii. Vaikeuden lisäämiseksi entisestään lisätään puolustaja, joka yrittää murtaa syötöt tietyn alueen sisällä. Näillä harjoituksilla kehitetään hyökkäyksiä, joissa edetään yksinkertaisesta vaikeampaan lisäämällä vauhtia (intensiteettiä) ja ottamalla mukaan aktiivinen puolustaja.

Intensiteetti: Mahdollisimman korkean ”tempon” (intensiteetin) käyttäminen pienentämättä harjoitteen tavoitetta. Tekniikan opettelussa intensiteetin ei tarvitse alussa olla kovinkaan korkea, mutta sitä voidaan vähitellen lisätä. Muissa harjoitteissa, esim. peliharjoittelussa, intensiteetin tulee olla maksimaalinen. On tärkeää, että valmentajalla on selkeä käsitys tavoitteesta, jotta hän osaa käyttää oikeaa intensiteettiä maksimaalisen hyödyn aikaansaamiseksi harjoittelussa.

Esimerkki: Intensiteetti – syöttöjä eri tempoissa

Pelaajat liikkuvat hallissa vapaasti samalla kun he jatkavat syöttämistä toisilleen pareittain. Valmentajan merkistä pelaajat lisäävät juoksuvauhtia jatkaessaan syöttämistä. Tässä voit valmentajana valita erilaisia käskyjä (signaaleja) erilaisille intensiteeteille, esim. matala-, keskinkertainen tai korkeaintensiteettinen juoksu. Tässä harjoituksessa vaihdellaan juoksun intensiteettiä.

Metodiikka: Metodiikalla tarkoitetaan eri tieteenalojen menettelytapoja hankkia tietoa tai ratkaista ongelmia.
Metodiikan ydin on viestin välittäminen, siis miten ja mitä teemme tavoitteen saavuttamiseksi. Harjoituksen tavoitteen perusteella valitsemme sitten menetelmän, jonka katsotaan olevan pelaajien oppimisen kannalta paras mahdollinen. On olemassa monia metodeja, joita voit valmentajana tässä tilanteessa käyttää. Tässä muutamia lasten ja nuorten käsipallopelaajien valmentamiseen sopivia metodeja:

Kokonaisuus – osa – kokonaisuus: Valmentaja esittelee ensin kokonaisen pelijakson ja antaa pelaajien testata sitä, jotta he voivat seuraavaksi harjoitella pelijakson eri osia. Kun kaikkia osa-

alueita on harjoiteltu, siirrytään kokonaisuuteen ja käydään jälleen läpi koko pelijakso, jossa pelaajat valitsevat vapaasti eri pelijakson osia.

Osa – kokonaisuus – osa: Käytetään samaa periaatetta, mutta ei aloiteta kokonaisuudesta vaan eri osien harjoittelusta.

Muodollinen: Harjoittaa valmiutta riippumatta siitä, missä ja milloin sitä käytetään.

Toiminnallinen: Harjoittaa valmiutta siinä ympäristössä ja tilanteessa, jossa sitä käytetään.

Avoin/suljettu johtamistapa: Avoin johtamistapa tarkoittaa sitä, että annetaan pelaajille tehtävä ilman, että on olemassa ennalta määrätty vastaus tai ratkaisu. Suljetussa harjoituksessa valmentaja sanoo, miten toimitaan tai että siinä on olemassa oikea vastaus.

Myöhemmin tässä osassa käsitellään enemmän metodiikkaa ja erilaisia metodeja. Sieltä löytyy tarkempaa tietoa eri metodeista sekä erilaisia esimerkkejä siitä, miten voit valmentajana käyttää niitä.

Palaute: Liittyy suoritukseen tai tiettyyn käyttäytymiseen. Jotta pelaaja voi oppia parhaalla mahdollisella tavalla, hän tarvitsee palautetta suorituksestaan/käyttäytymisestään. Se on tärkeää, jotta pelaaja voi kehittyä nopeammin. Palaute tulisi antaa mahdollisimman pian suorituksen jälkeen. Palaute tulee antaa vain suhteessa siihen tavoitteeseen jonka valmentaja on asettanut. Jos meneillään on tekniikkaharjoite, palautetta on annettava tekniikasta, ei tuloksesta, eli onko pallo mennyt maaliin vai ei.

Esimerkki: Palaute

”Hyvä” ei ole palaute vaan arviointi. On parempi, että valmentaja kertoo mitä hän NÄKEE. Jos pelaajat harjoittelevat syöttöjä, on palautteen oltava tällainen: ”Nyt sinulla oli kyynärpää olkapääkorkeuden yläpuolella, jatka sen harjoittelua”. Työskentely palautetta antamalla tukee pelaajien kehittymistä. Kun pelaajat saavat palautetta, he tulevat tietoisiksi siitä, miten he toimivat ja mitä he voivat kehittää.

Ohjaus: Anna ohjeita kun kaikki ovat läsnä ja kuuntelevat. Vaadi 100 % huomiota. Anna ohjeita usealla tavalla niin että KAIKKI, riippumatta oppimistavasta, ymmärtävät ohjeet (käytä V-A-K-mallia). Anna selkeitä ohjeita ja puhu melko hitaasti, näytä mitä pitää tehdä, mutta älä jatka liian

pitkään, koska silloin kuulijoiden keskittyminen usein herpaantuu. Kontrollikysymyksiä käyttämällä voit varmistaa, että kaikki ovat ymmärtäneet.

Esimerkki – miten

Valmentajana ohjaat yhtä ryhmää pelaajia, kokoat heidät kentän keskelle ja pyydät heitä istuutumaan puoliympyrään katse kohti sinua. Varmista, että kaikki näkevät ja kuulevat. Sitten aloitat piirtämällä ja selittämällä suullisesti harjoituksen tavoitteen ja sen, miten se saavutetaan. Sen jälkeen näytät käytännössä miten harjoitus tehdään ja annat niiden pelaajien, jotka tahtovat, testata harjoitusta. Vasta sen jälkeen käynnistät itse harjoituksen.

Tässä esimerkissä valmentaja käyttää V-A-K-mallia. Visuaalisuutta siten, että pelaajat näkevät miten harjoitus tehdään, auditiivisuutta kertomalla miten harjoitus suoritetaan sekä kinesteettisyyttä niin, että halukkaat pelaajat saavat testata harjoitusta ennen kuin se alkaa.

Tasonmukainen harjoittelu: Jos tehtävä/harjoite toimii ja noudattaa tavoitettasi, se on tason mukaista harjoittelua hyvällä tavalla. Jos se ei vaikuta haasteelta, voit kokeilla vähän vaikeampaa harjoitusta. Joskus pelaajat on jaettava eri ryhmiin ja annettava heille erilaisia harjoituksia, jotta pystytään optimoimaan kaikkien palaajien oppiminen omalla tasolla. Tällaisessa tason mukaisessa harjoittelussa käytetään ”erilaisia rimoja”, mikä tarkoittaa sitä, että eri pelaajat pyrkivät samaan tavoitteeseen, mutta eri tavoilla.

Esimerkki: Tasonmukainen – tasapaino

Pelaajat voivat harjoitella esteradalla esim. tasapainoa. Siinä voi olla kolme erilaista vaihtoehtoa, joilla on eri vaikeusasteet. Yksi vaihtoehto voi olla kulkea tasapainossa lattian linjoja pitkin, toinen tasapainon harjoittelu penkillä ja kolmas vaihtoehto voi olla tasapainoilua puomilla. Näin kukin pelaaja voi valita omantasoisensa vaihtoehdon.

Sitoutuminen: Sinun pitää osoittaa, että laji on sinulle todella tärkeä ja että ”rakastat” harjoituksissa olemista. Sitoutuminen tarttuu, ja ilman todellista ja rehellistä sitoutumista on vaikeaa luoda mahdollisimman optimaalista oppimisympäristöä. Jos olet valmentajana sitoutunut esimerkillisellä tavalla, pelaajasi lähtevät siihen mukaan, ja he oppivat niin paljon kuin mihin kukin pystyy.

Esimerkki: Valmentajan sitoutuminen

Sitoutumisen osoittaminen vaihtelee henkilöittäin, mutta sen on oltava aitoa, muutoin se menettää uskottavuutensa. Voit osoittaa sitoutumistasi kehonkielellä, positiivisella ja yhteisyyttä luovalla asenteella sekä osoittamalla, että pelaajat ja heidän kehittymisensä ovat sinulle tärkeitä.

Asenne: Yksi tärkeimpiä tehtäviäsi valmentajana on luoda pelaajille terve asenne käsipalloon, otteluihin, tovereihin, kouluun ja peliin. Pelaajien pitää tehdä aina parhaansa kaikissa tilanteissa, riippumatta siitä, ovatko he pelikentällä vai sen ulkopuolella. Asenteen luominen vie aikaa ja sen vuoksi on aloitettava aikaisin.

Esimerkki: Pelaajan asenne

Pelaaja voi osoittaa asennettaan monella tavalla. Asennetta, jota Tulldahl tavoittelee, on pelaajan asennoituminen omaan käsipallon pelaamiseensa. Siihen sisältyy mm. koulutyön suunnitteleminen siten, ettei se vaikuta harjoitteluun tai että nukkuu ja syö riittävästi jaksaakseen harjoitella mahdollisimman hyvin. Mutta kyse on myös siitä, että yrittää ja tekee aina parhaansa riippumatta siitä, että se voi joskus tuntua vähän rasittavalta. Sinä valmentajana voit myös osoittaa hyvää asennetta näyttämällä hyvää esimerkkiä ja kertomalla mitä haluat. Voit osoittaa sitä esim. olemalla aina hyvin valmistautunut sekä vaatimalla pelaajilta täydellistä keskittymistä ja oikeaa ”asennetta” sekä harjoituksissa että peleissä.

TEHTÄVÄ:

1. Kuvaa yhdet treenit kotikentälläsi. Käytä niin monia lähtöajatuksia kuin mahdollista ja selitä tulevassa asian läpikäynnissä, MITEN olet käyttänyt niitä. (Ota kuvaamasi nauha mukaan seuraavaan tapaamiseen.)

2. Katsele jonkun toisen joukkueen harjoituksia ja anna palautetta lähtöajatuksen pohjalta.

TEKNIS-TAKTINEN KEHITYSMALLI

Teknis-taktisen mallin on luonut ruotsalainen Torbjörn Klingvall, joka on kirjoittanut valmentajakoulutuksen teknis-taktisen osan. Asiaa käsitellään myös monessa muussa kohdassa tason 1 koulutusta (esim. Perustekniikka). Tämä malli on perustana koko valmentajakoulutukselle.

Tämä mallin tarkoitus on selvittää, miten tekniikkaa ja taktiikkaa lisätään asteittain ja että kehitys noudattaa loogista mallia. Tarkoituksena on myös nostaa esille, miten tärkeää on, että pelaaja saa mahdollisimman hyvän perustan voidakseen kehittää taitojaan eteenpäin. Lasten perusvalmennus esim. koordinaation kehittämisen ja perustekniikan avulla on perustana sille, että kun pelaaja on saavuttanut tämän perustason, hän pystyy jatkamaan kehittymistään henkilökohtaisella tai teknis-taktisella ryhmävalmennuksella. Valmentaja ei saa Klingvallin mukaan hypätä joidenkin mallin osien yli, koska se johtaa ratkaisevasti huonompiin tuloksiin. Malli osoittaa myös, että on tärkeää joskus ”hypätä alas” mallin korkeammalta tasolta joidenkin aikaisempien valmiuksien ylläpitämiseksi ja uudelleen oppimiseksi.

Klingvall antaa esimerkkejä siitä, miten voit valmentajana työskennellä tämän teknis-taktisen mallin avulla. Hän esittää, miten voit harjoittaa esim. harhautuksia niiden perusteista aina varsinaiseen pelaamiseen saakka.

1. Ensimmäisellä teknis-taktisen kehitysmallin tasolla pelaaja kehittää koordinaatio-ominaisuuksiaan.
Pelaaja on riippuvainen vartalostaan siihen saakka, kunnes hän on lopulta riippumaton siitä. Pelaajaltahan edellytetään, että hän pystyy kontrolloimaan vartaloaan suorittaakseen erilaisia liikkeitä. Sen vuoksi on hyvin tärkeää harjoitella ja kehittää yleistä koordinaatiota jo varhaisessa iässä. Pelaajien on esim. kehitettävä kykyään yhdistää ruumiinjäsentensä liikkeitä (käsitys vartalon toiminnasta), liikkua tilassa (käsitys tilasta), reagoimaan erilaisiin signaaleihin, oppia muuttamaan liikkeitään ottaen huomioon tilanteen ja lisäämään nopeutta, voimaa ja tempoa tilanteen mukaan (käsitys ajasta). Valmentajana voit harjoittaa pelaajia tähän erilaisilla koordinaatioradoilla tai leikeillä. Antamalla pelaajan harjoitella yleistä koordinaatiotaan tahdomme valmentajina saada pelaajan riippumattomaksi vartalostaan. Tämä tarkoittaa siis sitä, että pelaaja pystyy valitsemaan sopivan liikkeen erityisessä tilanteessa hänen vartalonsa estämättä liikettä.

Esimerkki:

Pelaajaltahan edellytetään, että hän hallitsee vartalonsa ja liikkeensä voidakseen parhaalla mahdollisella tavalla suorittaa erilaisia harhautuksia mahdollisimman optimaalisesti. Valmentajana voit tällä tasolla harjoittaa yleistä koordinaatiota esim. erilaisilla radoilla, joilla pelaajat saavat pyöriä, hyppiä, tasapainoilla, pyörittää, juosta, ryömiä, heittää, ottaa kiinni jne. Voit myös käyttää leikkejä (esimerkiksi ”kuka pelkää mustekalaa”), joissa pelaajat voivat leikinomaisesti kokeilla ”harhautusta” ohi ”puolustajan” eli mustekalan.

2. Teknis-taktisen kehitysmallin toisella tasolla on keskipisteenä perustekniikka.
Se on ratkaisevan tärkeää sille, että pelaaja oppii alusta alkaen oikean tekniikan niin, että hän pystyy vähitellen suorittamaan vaikeampia teknisiä ja taktisia tehtäviä. Perustekniikalla on ratkaiseva merkitys myös siihen, miten pelaaja pystyy myöhemmässä kehityksessään suorittamaan erilaisia liikkeitä pelitilanteissa. Pystyäkseen esim. tekemään pelitilanteessa hienon harhautuksen täytyy pelaajan hallita perustekniset valmiudet, kuten tarttuminen ja kiinniottaminen. Samalla on myös osattava pomputtaa palloa ja hypätä.

Tällä tasolla on harjoitettava perusteknisiä valmiuksia yksi kerrallaan. Sen jälkeen voi harjoitella useita asioita samanaikaisesti, esim. juoksua ja pomputtamista, juoksua ja syöttämistä tai hyppäämistä ja syöttämistä.

Esimerkki:

Perustekniikkaa harjoitellaan ohjattuna tai suljettuna harjoituksena, jossa on olemassa optimaalinen suoritus. Valmentajana voit käyttää esim.

juoksu-, heitto- tai koordinaatioharjoitteita perusteknisten valmiuksien opettamisessa. Valmentajan on tärkeää painottaa sitä, että harjoitus viedään läpi teknisesti oikein suoritettuna. Pelaaja voi harjoitella esim. heittokoordinaatiota heittämällä palloa seinään istuen. Valmentaja painottaa samalla käsivarren sijaintia olkapään yläpuolella eteenpäin suuntautuvassa kierteessä. Hyviä harjoituksia perustekniikan kehittämiseksi ovat erilaiset juoksu- tai hyppy-yhdistelmät kuten esim. polvennosto- ja pakarajuoksu, hyppääminen tasajalkaa ja hyppääminen yhdellä jalalla, vuoroin oikealla ja vasemmalla. Tällainen harjoitus on pelaajalle hyvää valmistautumista siihen, että hän pystyy vähitellen suorittamaan monimutkaisia liikkeitä ja harhautuksia pelinomaisissa tilanteissa.

3. Teknis-taktisen kehitysmallin kolmannella tasolla siirrymme perustekniikasta hyökkäyksen ja puolustuksen henkilökohtaiseen tekniikkaan. Kun valmentajana huomaat, että perustekniset valmiudet ovat kehittyneet hyvin, on lisättävä vaikeusastetta. Silloin voi alkaa kehittää henkilökohtaisia teknisiä valmiuksia puolustuksessa ja hyökkäyksessä. Henkilökohtaisia valmiuksia voi harjoittaa lähtien heitto- ja syöttötekniikasta siihen, miten puolustavan pelaajan pitää nousta heittäjää vastaan.

Esimerkki:

Tässä vaiheessa voit valmentajana alkaa harjoittaa yksityiskohtaisempia ”temppuja”, esim. perus- tai kaksoisharhautuksia.

4. Tasolla neljä lähdemme siitä, että pelaaja selviytyy itse teknisten valmiuksien harjoittelemisesta. Sen vuoksi seuraava haaste pelaajille on pystyä käyttämään näitä valmiuksia pelitilanteissa yhdessä toisten kanssa. Pelaajat saavat harjoitella hyökkäyksen ja puolustuksen perusteita yhteistyössä yhden tai useamman pelitoverin kanssa. Pelaajat saavat myös opetella arvioimaan tilannettaan pystyäkseen sitten valitsemaan toimintatapansa eri pelitilanteissa, esim. heitänkö, teenkö läpiajon vai pelaanko palloa eteenpäin juuri tässä vaiheessa. Pelaajat jatkavat henkilökohtaisen tekniikkansa kehittämistä yhteistyössä muiden kanssa.

Esimerkki:

Jotta voit jatkaa harhautusten harjoittamista ja jotta pelaajat pystyvät itse valitsemaan mahdollisimman optimaalisen vaihtoehdon, voit käyttää avoimempia harjoitteita. Harjoituksessa, jossa kaksi hyökkääjää kohtaa kaksi puolustajaa tietyllä alueella, hyökkääjien tehtävänä on erilaisten harhautusten avulla ajaa puolustajien ohi parhaalla mahdollisimmalla tavalla. Harjoitus kehittää hyökkääjien läpiajotekniikkaa samalla kun heidän on tehtävä yhteistyötä pelaajatoveriensa kanssa.

5. Teknis-taktisen kehitysmallin viidennellä ja viimeisellä tasolla pelaajat ovat kypsiä harjoittelemaan hyökkäyskuvioita, mikä tarkoittaa, että pelaaja pystyy yhdessä useamman pelaajan kanssa käyttämään aiempia kokemuksiaan ja henkilökohtaista tekniikkaansa erilaisissa peruspeleissä tai ajoissa.

Esimerkki:

Pelaajien täytyy tehdä täydellistä yhteistyötä joukkueena, jonka jokaisen pelaajan panos on yhtä tärkeä. Joukkueella ja pelaajilla on suuri vapaus valita, miten he toimivat eri tilanteissa. He voivat ajopelissä esim. käyttää askelharhautuksia saadakseen tilaa itselleen tai joukkuetovereilleen.

TEHTÄVÄ:

1. Konkretisoi teknis-taktinen kehitysmalli. Kirjoita, miten valmennat esim. hyökkääjän läpiajoa mallin eri tasoilla. Selitä myös, milloin olisi ajankohtaista palata takaisin mallin edelliseen vaiheeseen.

METODIIKKA

Oikein valitut menetelmät ja tasonmukainen harjoittelu suhteessa pelaajan kypsyystasoon on ratkaisevaa sille, miten pelaajan kehitys jatkuu ja kuinka hän pystyy hyödyntämään tietoja joita valmentaja haluaa välittää. Mutta mitä on metodiikka ja metodinen oppiminen? Sitä, että sinä valmentajana valitset harjoitukselle asettamasi tavoitteen mukaisen menetelmän, jonka uskot johtavan päämäärän oppimiseen, siis itse tavoitteen saavuttamiseen. On olemassa joukko erilaisia menetelmiä, joilla voi harjoittaa heittoa. Niitä on esim. puolustajan blokilla tai ilman tai erityyppisiä heittoja paikan vaihdon/ristiinajon jälkeen tai pelitilanteessa. Voit käyttää monia tekijöitä, joilla voit tehdä muutoksia valitsemassasi menetelmässä toivomasi tuloksen saavuttamiseksi. Tärkeintä on, että ymmärrät miten eri menetelmät vaikuttavat pelaajan oppimiseen sekä mitkä muuttujat kannustavat pelaajien oppimista. Valmentajanahan haluat saada aikaan ajattelevia pelaajia, jotka pystyvät tekemään omia päätöksiä ja hallita peliään eri tilanteissa. Valmentajan ei pidä tehdä palapeliä valmiiksi pelaajille, vaan antaa heille työkalut, jotta he voivat tehdä sen itse. Edellytysten luomisessa pelaajien hyvälle kehitykselle metodisen vaatimustason nostaminen on tärkeää. Metodisen tason nostaminen perustuu seuraavalle viidelle askeleelle:

1. Harjoittelu, jossa pelaaja automatisoi liikkeitään
2. Harjoittelu, jossa pelaaja lisää teknisen suorittamisen nopeutta
3. Harjoittelu, jossa pelaaja asetetaan tilanteeseen, jossa hänen on nostettava katseensa nähdäkseen joukkuetoverin tai vastustajan
4. Harjoitus, jossa pelaajan on valittava eri mahdollisuuksien välillä pelata palloa eteenpäin tai ratkaista itse
5. Harjoitus, jossa pelaajan aika ja tila vähenee asteittain

Seuraavassa on tarkempi selvitys menetelmistä, joita Klingvall pitää sopivina lasten ja nuorten valmennuksessa:

Kokonaisuus-osa-kokonaisuus:

Valmentajana selvität ensin koko pelijakson (esim. heittäjää vastaan nouseminen) ja sen jälkeen sen osien harjoittamisen (esim. toinen 9 metrin pelaaja valitsee joko heittämisen tai viivapelaajalle syöttämisen). Sen jälkeen kun on harjoiteltu eri osia, palaat kokonaisuuteen ja käyt läpi koko pelijakson (siirtyminen), jossa pelaajat valitsevat vapaasti eri pelinosat.

Osa-kokonaisuus-osa:

Sama periaate kuin edellä, mutta ei lähde kokonaisuuden läpikäymisestä. Harjoitus alkaa vastaan nousun eri osien harjoittelulla, sen jälkeen harjoitellaan kokonaisuutta, jossa käydään läpi koko pelijakso, ja harjoitus lopetetaan jälleen käymällä läpi eri osat.

Muodollinen:

Opettaa valmiutta ilman suhdetta paikkaan ja aikaan, jossa sitä käytetään, esim. pelaaja seisoo ja syöttää seinää vasten.

Toiminnallinen:

Opettaa valmiutta siinä ympäristössä ja tilanteessa jossa sitä käytetään, esim. pelaajat harjoittelevat syöttämistä pelitilanteessa.

Avoin/suljettu ohjaustapa:

Avoimessa ohjaustavassa annetaan pelaajille tehtävä ilman ennalta määrättyä ratkaisua. Ohje: ”Pelaatte 4 vs 4, ja hyökkääjät tekevät maaleja vapaalla tavalla”. Tämä on avoin tehtävä sen vuoksi, että se voidaan ratkaista erilaisilla tavoilla, esim. heittämällä, syöttämällä viivapelaajalle tai läpiajolla. Suljetussa harjoituksessa on olemassa oikea ratkaisu. Ohje: ”Harjoittele tekemään yliolanharhautus puolustajan ohi”.

Kun kyseessä on avoimen ja suljetun johtamistavan välinen suhde, voit valita avoimen tai suljetun menetelmän ja sisällön riippuen siitä, mikä on harjoituksen tavoite. Alla esitetään malli sille, miten voit vaihdella näitä valmennustilanteissa.

1. Metodi = suljettu Sisältö: suljettu	2. Metodi = avoin Sisältö: suljettu
3. Metodi: suljettu Sisältö: avoin	4. Metodi = avoin Sisältö: avoin

1. Ruudussa yksi ovat sekä harjoitettava sisältö että käytettävä menetelmä suljettuja. Tässä metodissa pelaajat eivät voi esittää omia ratkaisujaan tai ideoitaan.

Esimerkki: Harjoittelemme kontaktin ottamista vastapelaajaan. Jaamme sen osamomentteihin ja harjoittelemme sitä kohti maalia aloittaen keskiviivalta.

---

2. Ruudussa kaksi meillä on suljettu sisältö. Sen sijaan pelaajat voivat olla mukana vaikuttamassa siihen, miten he harjoittelevat harjoituksen sisältöä, eli mitä menetelmää he käyttävät.

Esimerkki: Harjoittelemme kontaktin ottamista vastapelaajaan ja pelaajat sopivat yhdessä valmentajan kanssa, että sitä harjoitellaan niin pelinomaisesti kuin mahdollista, siis kokonaisuutena. Kontaktinottoa

harjoitellaan vaiheessa 2 tai 2½ vastustajaa vastaan.

---

3. Ruudussa kolme menetelmä on suljettu. Valmentajana päätät, mikä harjoitus tehdään ja miten se suoritetaan. Sisältö on sen sijaan avoin, eli pelaajat voivat olla mukana vaikuttamassa siihen, mikä on harjoituksen fokus.

Esimerkki: Valmentaja määrää yhden hyökkääjän yhtä puolustajaa vastaan. Harjoitus perustuu 1 vs. 1 -tilanteeseen. Pelaajat voivat vaikuttaa siihen, tekeekö hyökkääjä läpiajon vai heittääkö hän. He voivat myös vaikuttaa siihen nouseeko puolustaja vastaan vai peittääkö hän heittoa. Tässä tilanteessa pelaajat voivat vaikuttaa siihen, mikä on harjoituksen painopiste, esim. hyökkäys vai puolustus.

---

4. Ruudussa neljä ovat sekä sisältö että metodi avoimia. Pelaajat saavat paljon vapautta valita ja vaikuttaa siihen, miten he harjoittelevat.

Esimerkki: Harjoittelun viimeisen kymmenen minuutin ajan pelaajat saavat valita vapaasti mitä he tekevät, kunhan se kehittää heitä käsipallon pelaamisessaan. Joku pelaaja haluaa ehkä harjoitella ratkaisuja omalta pelipaikaltaan, esim. hyppyheittoja yhden askeleen vauhdista ja ilman puolustajan blokia. Joku toinen taas valitsee harjoitella askelharhautusta merkkikartioita vastaan harjoittaakseen henkilökohtaista tekniikkaansa viimeisessä vaiheessa ennen ratkaisua.

TEHTÄVÄ:

1. Kirjoita tai kerro miten voit harjoituttaa samaa valmiutta (esim. heitto) käyttämällä erilaisia malleja ja ohjaustapoja

V-A-K — VISUAALINEN, AUDITIIVINEN, KINESTEETTINEN

Koiraa ulkoiluttava mies kohtaa tuttavansa ja sanoo:

- Olen opettanut koiraani viheltämään.
- Oho! Fantastista! Saanko kuulla?

Mies pyysi koiraansa viheltämään, mutta koira ei päästänyt ääntäkään.

- En kuule mitään, sanoi tuttava

Sitten mies selitti:

- Minä sanoin, että olin opettanut sitä viheltämään. En sanonut, että koira olisi oppinut viheltämään.

Ihmiset oppivat eri tavoin, koska meillä on erilaisia oppimistapoja. Nämä ”kanavat” ovat **visuaalinen** – oppiminen näkemällä, **auditiivinen** – oppiminen kuulemalla ja **kinesteettinen** – oppiminen tekemällä. Me ihmiset opimme kaikilla näillä kolmella tavalla, koska kaikki aistimme vaikuttavat oppimiseen, kuitenkin niin, että jokin näistä aisteista vaikuttaa enemmän kuin toiset. Voidaksesi valmentajana saada viestisi perille parhaalla mahdollisella tavalla on sinun tärkeä tietää mitkä ovat valmennettaviesi parhaat oppimistavat. Jos et tiedä sitä, on tärkeää että antaessasi ohjeita käytät kaikkia tapoja, jotta pelaajat ymmärtävät mitä heidän pitää tehdä.

Kun käyt valmennettaviesi kanssa läpi uutta harjoitusta, on sinun ajateltava V-A-K-mallia. Pelaajien pitää nähdä mitä harjoituksessa tapahtuu, joko piirroksesta tai käytännössä, ja heidän kanssaan on käytävä harjoitus läpi myös suullisesti. Pelaajille, jotka haluavat testata harjoitetta ennen itse harjoittelutilannetta, on annettava myös se mahdollisuus. Näillä ohjeilla saat mukaan kaikki pelaajat eikä kenenkään tarvitse tuntea, etteivät he ymmärrä. Sitä paitsi pelaajat saavat enemmän irti harjoituksesta, kun kaikki ovat tietoisia siitä mitä heidän pitää tehdä.

TEHTÄVÄ:

1. Valitse harjoitus. Kirjoita ylös, miten ohjeistat harjoituksen ja mitä sanot/teet harjoituksen aikana V-A-K-mallin mukaisesti.
2. Esittele tämä käytännössä.

VALMENTAJALLE

Valmentajuuteen sisältyy erilaisia osia, joita pitää tarkastella. Yksi tärkeä asia on se, että ihmiset ovat erilaisia ja että jokaisella tulevalla valmentajalla on erilainen ”repullinen” kokemuksia. Klingvallin mielestä on tärkeää, että nämä erilaisuudet nostetaan esiin ja ne näkyvät juuri SINUN valmentajuudessasi. Mutta on myös olemassa joukko persoonallisuustekijöitä, jotka vaikuttavat siihen, että joku henkilö koetaan sopivammaksi johtajaksi kuin joku toinen. Lisäksi on olemassa johtamistapoja, joita pidetään menestyksellisempinä kuin toisia. Kun tähän kaikkeen lisätään vielä joukko erilaisia tapoja suunnitella kauden harjoitukset sekä erilaisia menetelmiä, ymmärrät pian, ettei ole helppoa olla valmentaja. Tässä luvussa Klingvall käsittelee valmentajan roolia eri näkökulmista.

Valmentajan rooli

Valmentajana sinulla on merkittävä rooli. Voit vaikuttaa lapsiin ja nuoriin monella eri tasolla, ei vähiten heidän tapaansa toimia ja siihen, millainen asenne heillä tulee olemaan urheilua kohtaan. On tärkeää, että ymmärrät olevasi suuri esikuva pelaajillesi, ja kaikki mitä sanot ja teet tulee vaikuttamaan heihin. Et kuitenkaan ole ainoastaan osa joukkuettasi, vaan myös seurasi edustaja, ja siitä seuraa sinulle tiettyjä vaatimuksia ja odotuksia. Valmentajana tulet varmasti törmäämään sekä seurasi, pelaajiesi vanhempien että varmasti myös pelaajiesi odotuksiin. Seurasi ehkä odottaa, että valmennat pelaajia tiettyjen suuntaviivojen mukaisesti sekä sitä, että pyrit pelaajiesi kanssa pitkän tähtäyksen menestykseen. Vanhemmat odottavat usein, että teet parhaasi juuri heidän lapsensa hyväksi, niin että he kehittyvät ja voivat hyvin. Pelaajat haluavat, että harjoituksiin on mukava tulla ja että he saavat liikkua ja olla aktiivisia.

Klingvallin mielestä valmentajana sinulla on oltava kahdenlaiset tavoitteet valmennustyössäsi. Ensimmäinen päämäärä on kehittää hyviä käsipallonpelaajia, jotka tekevät aina parhaansa ja yrittävät voittaa. Toinen tavoite – se joka on tärkein ja jonka edelle halu voittaa hinnalla millä hyvänsä ei saa koskaan mennä – on opettaa lapsille tärkeitä elämänarvoja ja kasvattaa heistä hyviä ”kansalaisia”.

On olemassa monia erilaisia ominaisuuksia, joita ”hyvällä” valmentajalla tulee olla. Ei ole kovinkaan helppoa olla valmentaja, mutta Klingvallin mielestä hyvään valmentajuuteen on olemassa muutama avainsana.

- Valmentajana luot hyvät **suhteet** pelaajiisi ja näiden vanhempiin sekä koko luot hyvän hengen joukkueen sisällä.Tämä on tärkeä peruskivi hyvälle valmentajuudelle.
- Tärkeää on molemminpuolinen **luottamus** osapuolten välillä.
- Muita hyvään valmentajuuteen kuuluvia ominaisuuksia on luoda **turvallisuutta** sekä **kehittävä oppimisympäristö** pelaajien kasvulle.

- Pelaajien mielestä on tärkeää, että olet **oikeudenmukainen**, sillä he haluavat myös tuntea **yhteenkuuluvuutta**, **osallistumista** ja sitä että harjoituksiin meneminen tuntuu **mielekkäältä**.

Menestykselliseen valmentajuuteen on monia erilaisia teitä. Klingvall uskoo kuitenkin, että onnistumiseesi vaikuttaa hyvin paljon se, että osoitat **sitoutumista, tunnet iloa** harjoituksissa olemisesta ja **tapaat** pelaajiasi.

KESKUSTELTAVAKSI

1. Millaisia odotuksia/vaatimuksia sinuun kohdistuu lasten ja nuorten valmentajana?
2. Mitä merkitsee olla valmentaja ja samalla esikuva?
3. Mitä ominaisuuksia mielestäsi hyvällä valmentajalla pitää olla?

Yhteys vanhempiin

Sinulla tulee lasten ja nuorten valmentajana olemaan paljon kontakteja pelaajien vanhempiin. Siksi on tärkeää luoda hyvät suhteet myös heihin. Klingvallin mielestä on myös tärkeää, että järjestät vanhenpainkokouksen mahdollisimman pian pelikauden alussa, jotta saat vanhemmat osallistumaan ja tukemaan lapsensa käsipallon pelaamista. Jos tarvitaan, voitte valita muutaman ”pelivanhemman”, jotka voivat auttaa erilaisissa käytännön asioissa kuten esim. kuljetuksissa ja ruokailujen järjestämisessä. Muita tärkeitä asioita, joita on hyvä ottaa esiin vanhempien kanssa, on millaisten tavoitteiden mukaisesti joukkue tulee työskentelemään ja miten se tapahtuu. Tässä saat tilaisuuden kertoa, miten tulette harjoittelemaan, miksi te esim. puolustatte tietyllä tavalla. Samalla voit käsitellä muita asioita, joita tulet valmentamaan ja mitkä pelisäännöt koskevat pelaajia/vanhempia. Jos selvität asiat vanhemmille selkeästi ja saat heidät mukaan, olet voittanut jo paljon ja siten voit välttää väärinkäsityksiä sinun ja vanhempien välillä.

Erilaisia valmennustapoja

On tärkeää, että valmentajana tiedät millaisia asioita edustat ja mitä arvoja pidät tärkeinä. Arvosi ja elämänasenteesi tulevat leimaamaan tapaasi toimia valmentajana. Klingvallin mielestä on tärkeää, että JOKAINEN valmentaja on tarkkaan miettinyt millainen asenne hänellä on käsipalloon ja valmentajuuteen. Millainen valmentajafilosofia/käsipallofilosofia sinulla on? Mitä mielestäsi edustat?

On olemassa paljon erilaisia valmennustyylejä, jotkut menestyksellisempiä kuin toiset. Totta on myös se, että jokin tyyli, joka toimii yhdessä ryhmässä, ei ehkä suju yhtä hyvin jossakin toisessa ryhmässä. Klingvall kuvaa seuraavassa joitakin erilaisia johtamistyylejä:

1. Autoritäärinen johtamistapa – Valmentaja päättää kaikesta, mitä tehdään, miten se tehdään jne.
2. Demokraattinen johtamistapa – Valmentaja ja pelaajat päättävät yhdessä.
3. Antaa mennä -johtamistapa – Valmentaja ei välitä siitä mitä harjoituksissa tapahtuu.
4. ”Mukava Matti” – Valmentaja pyrkii luomaan ryhmäänsä hyvän ilmapiirin, mutta ei mitään sellaista, mikä kehittäisi pelaajia eikä harjoitusten sisältöä.
5. Tilanteenmukainen johtajuus – Valmentaja käyttää erilaisia johtamistapoja tilanteen mukaan.

Klingvall on vakuuttunut siitä, että tilanteenmukaisella johtamistavalla valmentaja saavuttaa eniten lasten ja nuorten valmennuksessa. Tällainen johtajuus perustuu siihen, että sinun on tunnettava pelaajasi todella hyvin sekä siihen, että osaat tulkita erilaisia tilanteita, jotta voit toimia niissä eri tavoilla. Se ei ole helppoa, mutta Klingvall uskoo että sitä vaaditaan, jotta voimme kehittää pelaajiamme ja saada heidät mukaan. Pelaajilla on erilaisia edellytyksiä ja tarpeita. Sen vuoksi kaikkia pelaajia tai tilanteita ei voi käsitellä samalla tavalla.

Voi olla, että joukkueessasi on useampia valmentajia. Tämä on Klingvallin mielestä ilman muuta vahvuus, koska silloin pelaajat saavat henkilökohtaisempaa palautetta suorituksistaan jokaisessa harjoituksessa ja se tulee kannustamaan pelaajia heidän kehittymisessään. Sen lisäksi valmentajilla on useimmiten erilaisia kompetensseja ja johtamistapoja, minkä vuoksi useampi valmentaja täydentää toistaan erittäin hyvin, ja he muodostavat yhdessä hyvän valmentajatiimin. Samalla kun useamman valmentajan tilanne on vahvuus, Klingvall uskoo, että on myös tärkeää, että jokainen tietää mitä kukin tekee ja millaiset roolit teillä on joukkueen ympärillä olevassa organisaatiossa. Tätä tarvitaan, jotta päämäärä on yhteinen ja vältytään väärinymmärryksiltä.

TEHTÄVÄ:

Käy läpi liite 3 – *kuka tekee mitäkin harjoituksissa ja peleissä*

TOE-MALLI — SUORITUS JA TULOS

Kilpaileminen ja se, että tekee aina parhaansa voittaakseen, on tärkeää. Mutta voittamisen halua hintaan mihin hintaan hyvänsä, esim. sääntöjen rikkominen, ei urheilussa saisi esiintyä. Totta kai sinun tulee valmentaja opettaa pelaajasi taistelemaan voiton eteen, mutta tärkeämpää kuin voittaminen on aina opettaa pelaajille elämän positiiviset perusarvot. Urheilussa opitaan voittamaan, häviämään, käsittelemään riemun ja pettymyksen tunteita sekä sosiaalisia taitoja. Valmentajana vaikutat paljon omalla toiminnallasi ja asenteillasi siihen, millainen asenne pelaajille syntyy esim. peleihin tai koko elämään. Tavoitteena voisi olla se, että pelaajat vielä aikuisiällä olisivat jollakin tavalla lajin parissa tekemisissä ja löytäisivät lajin myötä aktiivisen elämäntavan.

Valmentajana voit olla tuloskeskeinen, jolloin ainoastaan voitot lasketaan ja jolloin vertailu toisiin on tärkeää. Tällöin on hyvä tehdä tämä periaate selväksi kaikille. Vastaavasti sinulla voi olla suoritukseen ja kehitykseen tähtäävä asenne, jossa **T**ekeminen, **O**ppiminen ja edistyminen, sekä se miten käsittelemme **E**rehdyksiä ovat pääosassa (TOE-malli).

Tulokseen tähtäävässä toiminnassa voittaja on se joukkue, joka on tehnyt eniten maaleja, riippumatta siitä onko suoritus ollut hyvä vai ei. Siinä eivät suoritus ja kehitys ole tärkeitä, vain taululla olevalla tuloksella on merkitystä. Tämä voi synnyttää pelaajille stressiä ja levottomuutta. He tuntevat, etteivät he saa epäonnistua, ja silloin he saattavat ottaa käyttöönsä sopimattomia menetelmiä voittaakseen. Kun suoritus ja kehittyminen ovat pääosassa, voi joukkue olla tyytyväinen myös häviön jälkeen, koska he ovat tehneet hyvän suorituksen, vaikka se ei valitettavasti riittänyt sillä kertaa voittoon. TOE-malli perustuu suorituksen ja kehittymisen painopisteeseen, jossa pelaajat ponnistelevat ja tekevät aina parhaansa. TOE-mallin mukaan jokaista harjoitusta on katsottava oppimisen perspektiivistä. Keskipisteenä ovat oppiminen ja kehitys (edistyminen). Edistyminen vahvistaa pelaajien itsetuntoa. Lapset ja nuoret kehittyvät hyvin eri tahdissa. Siksi on tärkeää, ettet valmentajana vertaa pelaajien kehitystä toisiinsa, vaan sen sijaan pidät huolta jokaisen yksilön taitojen paranemisesta. Ethän SINÄ voi tietää KENESTÄ pelaajasta tulee aikuisena ”paras”. Suorituksen ja kehittymisen ollessa painopisteenä erehtyminen ei ole pahasta, vaan se nähdään tärkeänä osana kehitysprosessia. Pelaajat eivät saa pelätä epäonnistumista, on lupa tehdä virheitä; näin pelaajat eivät tunne itseään levottomiksi eivätkä stressaantuneiksi. Virheiden tekeminen on opettavaista, kunhan valmentajana käytät menetelmää oikein kehittääksesi ja opettaaksesi pelaajia.

Ajatuksena ei ole se, että olisi jotenkin ”rumaa” voittaa, vaan enemmänkin se, että fokus suuntautuu yhä enemmän TOE-malliin. Jos pelaajat alkavat ajatella tulosta ilman valmentajan apua, sinun tehtäväsi on saada heidät keskittymään sen sijaan kehittymiseen ja suoritukseen. Pelaajien tulee aina tehdä parhaansa, jotta joukkue voittaisi, mutta valmentajana sinulla on oltava suoritukseen ja kehittymiseen suuntautunut fokus.

KESKUSTELTAVAKSI

1. Miten huomion keskittäminen tulokseen ja suoritukseen/kehittymiseen ilmenee a) harjoituksissa b) pelissä?

TAVOITTEEN ASETTAMINEN

”Jos ei tiedä mitä satamaa kohti seilaa, ei mikään tuuli ole oikea”

Kuten yllä oleva sitaatti kuvaa, on tärkeää, että olet asettanut selkeät tavoitteet sille, mitä haluat saavuttaa joukkueen/pelaajien kanssa tietyn ajan kuluessa, sillä ilman tavoitteita toiminta voi olla hajanaista ja jäsentymätöntä. Tavoitteiden asettamisessa voit työstää sekä pitkän- että lyhyen tähtäyksen päämääriä. Kummassakin tapauksessa tavoitteiden pitää perustua suoritukseen ja kehittymiseen. On myös tärkeää, että on olemassa tavoitteet sekä peliä että harjoituksia varten, niin jokaiselle yksilölle kuin joukkueellekin. Niiden tavoitteiden, jotka valmentajana asetat yhdessä pelaajiesi kanssa, on oltava voimassa pelin aikana. Tehtäväsi on ohjata joukkoa yhdessä laatimienne tavoitteiden mukaisesti. Tulostavoitteiden käyttäminen liittyy vahvasti vastustajiin ja heidän kapasiteettiinsa, kun taas suoritus- ja kehittymistavoitteet keskittyvät omiin suorituksiin.

VALMENTAMINEN JA OTTELUT

Hauska osa käsipalloa on otteluiden pelaaminen. Ottelu on viikon kohokohta, ja siinä pelaajat ja valmentaja näkevät, onko harjoittelu tuottanut tulosta. Lasten käsipallotasolla (6—7-vuotiaista 12—13-vuotiaisiin) on Klingvallin mielestä tärkeää, että kaikki pelaajat saavat pelata ja että pelaajat pelaavat kaikkia pelipaikkoja. Klingvallin mukaan asiasta on eriäviä näkemyksiä, mutta hän on itse sitä mieltä, että valmennuksen ja ohjauksen tulee olla suoritus- ja kehittymiskeskeistä tuloskeskeisyyden sijaan.

Valmentajana oleminen ja valmentaminen ovat paljon enemmän kuin se mitä teet otteluissa valmentajana. Olet koko ajan pelaajillesi sekä ”elämävalmentaja” että ”pelivalmentaja”. Kaikissa tilanteissa, joissa olet joukkueesi kanssa, olet heidän valmentajansa/ohjaajansa. Se voi näkyä

käyttäytymisessäsi, tavassasi kommunikoida pelaajien kanssa, tavassasi kouluttaa pelaajia käsipallon tekniikassa ja taktiikassa tai tavassasi ohjata pelin aikana. Valmentajan tehtävä on auttaa pelaajia kehittymään kohti heidän omia päämääriään. Tehtäväsi on pitää ryhmä koossa ja saada heidät tekemään töitä asetettujen kehysten ja tavoitteiden puitteissa. Sinä valmennat heitä heidän kehityksessään hyviksi käsipallonpelaajiksi ja yhteiskunnan jäseniksi.

Klingvallin mielestä sinun tulisi käyttää TOE-mallin ajatuksia valmentajan roolissasi. Sinun tulee antaa jokaiselle pelaajalle mahdollisuus oppia pelitilanteessa ja että on ok tehdä virheitä ja nähdä ne sen sijaan oppimistilanteina. Mutta se merkitsee myös vaatimusten asettamista pelaajille niin, että he tekisivät aina parhaansa. Kaikkien pelaajien pitää päästä pelaamaan ainakin joissakin peleissä, vaikka heidän tahtonsa voittaa olisikin liian suuri. Valmentajana sinun täytyy nähdä, että asia tuottaa tulosta pitkällä tähtäimellä, ja sen Klingvall uskoo toteutuvan, kun kaikki saavat pelata suunnilleen yhtä paljon ja kaikkia pelipaikkoja.

KESKUSTELTAVAKSI:

1. Miten näet tulostavoitteellisuuden suhteessa suoritus- ja kehittymistavoitteellisuuteen?
2. Missä tilanteissa nämä törmäävät?
3. Miten ratkaiset nämä tilanteet?

TOIMINNAN SUUNNITTELU

Pieni poika sai tädiltään kasvin täyttäessään viisi vuotta. Se oli hyvin erityinen kasvi, täti kertoi. Eräänlainen tammi, josta kasvaisi komea ja elämänmyönteinen puu, jos sitä hoidettaisiin hyvin ja se saisi paljon valoa ja rakkautta.

Poika iloitsi lahjastaan ja jaksoi tuskin malttaa odottaa, että saisi nähdä kauniin puun kasvavan. Hän valitsi puutarhasta aurinkoisen paikan ja istutti pienen kasvin huolellisesti. Kesän aikana hän kasteli tammeaan ja talveksi hän suojasi sen. Mutta vaikka hän puhui sille hellästi ja hoiti sitä tätinsä ohjeiden mukaan, se ei kasvanut niin nopeasti kuin poika oli odottanut.

Kului vuosia, ja poika jatkoi pienen tammen kastelemista, joskus tottumuksesta, joskus taas toiveikkaana. Ja yhtäkkiä eräänä kesänä, kun poika oli myöhäisessä teini-iässä, puu alkoi kasvaa valtavalla vauhdilla. Yhtenä ainoana kesänä se kasvoi puolesta metristä lähes kahden metrin mittaiseksi. Seuraavana vuonna se kasvoi edelleen ja kolmantena kesänä se koristi puutarhaa kaikessa komeudessaan.

Eräänä päivänä nuori mies seisoi katselemassa tammeaan ja ajatteli ääneen:

- En ymmärrä miksi puu alkoi aivan yhtäkkiä kasvaa sellaista vauhtia. Koko lapsuuteni aikana se ei vaikuttanut kasvavan juuri lainkaan, mutta viimeisinä kesinä se oli hujahtanut monta metriä. Ihmettelen, teenkö jotakin paremmin kuin aiemmin.

Hänen tätinsä katsoi häntä hellästi ja sanoi:

- Puun pitää ensin kasvattaa vahvat juuret ennen kuin se voi kasvaa korkeutta. (Lähde: Varför växer gräset, andra sådden)

Tällä kertomuksella Klingvall haluaa painottaa sitä, miten tärkeää on nähdä lapsen kehittyminen pitkällä aikavälillä. Lapselle on luotava edellytyksiä kehittyä hänen omista tarpeistaan lähtien ja omaa tahtia niin, että hän on aikuisena mahdollisimman hyvä. Valmentajana sinun tulee ajatella pitkällä tähtäimellä; eihän pelaajien tarvitse olla parhaimmillaan 13—14 vuoden iässä, vaan noin 22-vuotiaina ja sitä vanhempina. Haluamme antaa lapsillemme vahvat ”juuret”, joita he voivat vahvistaa, ja he voivat jatkaa kasvamista.

Pitkän tähtäyksen työ edellyttää, että sinulla on suunnitelma, joka ulottuu pitkälle ajalle. Silloin tiedät, miten sinun on työskenneltävä ryhmän ja yksilöiden kehittämisessä. Toimintasuunnitelman pitää päälinjoiltaan sisältää yhden kauden tai sen tiettyjen osien prioriteetit. Siinä on otettava huomioon fysiologiset taidot, joita pelaajat tarvitsevat ja joita he haluavat kehittää tietyissä elämänvaiheissa. Toimintasuunnitelmaan tulisi sisältyä seuraavia kohtia:

- Kauden alkamis- ja päättymisajat, kesälomat, joululomat jne.
- Kuinka monet harjoitukset viikossa
- Missä sarjoissa joukkue tulee pelaamaan, otteluiden määrä ja mihin turnauksiin joukkue osallistuu
- Sosiaalinen toiminta käsipallon ulkopuolella
- Kuinka monta vanhempien tapaamista, missä vaiheessa kautta ne pidetään ja mitä niissä käsitellään
- Miten kauden eri jaksot jakautuvat ja mikä on kunkin jakson päätavoite

HARJOITUSTEN SUUNNITTELU

Se, millaisia harjoitukset ovat, riippuu paljon siitä, millaisia tavoitteita valmentajalla on. Joidenkin asioiden tulisi kuitenkin sisältyä osatavoitteisiin, kuten:

- Kokoontuminen ja päivän teeman esittely/harjoituksen läpikäynti
- Leikki (lämmittely)
- Tekniikka ja motoriikka
- Pelinomainen harjoittelu
- Peli
- Kokoontuminen lopetukseen

TEHTÄVÄ:

1. Laadi toimintasuunnitelma joukkueellesi yhdeksi vuodeksi.
2. Laadi suunnitelma yhdelle harjoitussessiolle ja vie harjoitukset läpi pelaajiesi kanssa. Mieti, miten se sujui (ota myös huomioon lähtöajatukset)

Kun olet laatinut toimintasuunnitelman, voit ottaa avuksesi Liitteen 4 — *Käsipallon vuodenajat.* Harjoitusten suunnittelussa voit käyttää liitettä 5 — *Mitä teet ennen ja jälkeen harjoituksen sekä sen aikana*.

LAPSEN KEHITYS

Joku on kuulemma sanonut, että ”ainoa pysyvä asia lapsen kehityksessä on muutos”. Lapset ja nuoret kehittyvät kronologisesti, fyysisesti ja psyykkisesti, ja se on jatkuva prosessi. Valtavan monet asiat vaikuttavat fyysiseen ja psyykkiseen kehitykseen, eikä niitä ole helppo selittää. Mutta Klingvall yrittää esittää pääpiirteitä ja löytää joitakin, joita voit lasten ja nuorten valmentajana hyödyntää.

Tiedämme, että lapset ja nuoret kehittyvät eri tahdissa. Kaikki kehitys on yksilöllistä ja on tärkeää että, tiedostat sen. Samassa vuosikerrassa on aina suuria eroja, ja pelaajien kronologinen ja biologinen ikä voivat vaihdella suuresti. Pelaajien kehitykselle on merkittävää se, että

suunnitellessasi harjoituksia ja kohdatessasi pelaajia otat huomioon sekä pelaajien fyysiset että psyykkiset erot.

PSYYKKINEN KEHITYS

Psyykkinen kehitys jaetaan tavallisesti eri osiin:

- Älyllinen (intellektuaalinen) kehitys
- Tunne-elämän kehitys
- Sosiaalinen kehitys
- Itsetunnon kehitys

Älyllinen kehitys

5—6-vuotiaan on vaikea ymmärtää kokonaisuuksia ja asiayhteyksiä, eikä hän osaa nähdä asioita toisten näkökulmasta. Voit havaita jakautumisen lapsiin, jotka usein uneksivat ja niihin, jotka pystyvät istumaan täysin keskittyneenä 20 minuuttia. Viimeksi mainittu lapsi haluaa usein saattaa päätökseen sen, minkä hän on aloittanut.

Kuuntelutaito ja kyky abstraktiin ajatteluun alkavat kehittyä 6−9-vuotiaana. Lapsi oppii vertaamaan omia suorituksiaan toisiin. Tarkkavaisuuden aste kehittyy ja lapsi tulee yhä tietoisemmaksi ulkopuolisesta maailmasta. Lapsi alkaa oppia, mikä on oikein ja mikä väärin ja alkaa ottaa vastaan erilaisia perusteluja ja rakentavia argumentteja. Tässä iässä lapselle kehittyy myös kyky oppia erehdyksistään. Aika, jossa yksittäinen lapsi kehittyy edellä esitetyissä taidoissa voi vaihdella.

8−12-vuotias alkaa ymmärtää syitä ja seurauksia ja arvioida tapahtumia, joissa hän on ollut mukana. Kasvavan kehityksen myötä lapsi oppii suunnittelemaan ajankäyttöään. Tässä vaiheessa lapsen voi antaa ottaa tiettyyn määrään asti vastuuta itsestään ja tekemisistään. Esim. voit joskus antaa muutaman pelaajan vastata alkulämmittelystä. Lapsesta tulee yhä kypsyneempi keskustelemaan ja kuuntelemaan, mikä tarkoittaa sitä, että voit keskustella vähän valmennuksen sisällöstä ja siitä, miksi joukkue pelaa tietyllä tavalla.

11−15-vuotiaan ajattelukyky on periaatteessa täysin kehittynyt tämän ikäjakson loppuun mennessä. Nyt yksilö voi kerätä kokemuksia ja oppia niistä. Sekä sanavarasto että abstraktiokyky ovat kehittyneet huomattavasti. Tämä tarkoittaa sitä, että voit saada pelaajan ottamaan vastaan taktisia perusteluja. Mutta muista kuitenkin, että erot eri yksilöiden välillä voivat olla valtavan suuria ja siksi sinun tulee aina esittää kontrollikysymyksiä saadaksesi selville, että kaikki ovat ymmärtäneet sen mitä olet puhunut. Tämän ikäjakson aikana ryhmään kuuluvuus tulee yhä

tärkeämmäksi. Ryhmä vaikuttaa yksilön arvoihin ja asenteisiin, joten jos onnistut luomaan turvallisen ja kehittävän ilmapiirin ryhmässä, se tulee vaikuttamaan yksilöihin positiivisella tavalla ja edistämään heidän jatkuvaa kehitystään.

KESKUSTELTAVAKSI:

Mitä lapsen eri kehitysvaiheet tarkoittavat sinulle valmentajana?

Tunne-elämän kehitys (emotionaalinen kehitys)

Tämä osa pitää sisällään yksilön kyvyn kokea tunteita ja kyvyn käsitellä niitä. Jokaisella yksilöllä on sekä primäärejä (ensisijaisia) että sekundaarisia (toissijaisia) tunteita. Primääreillä on syvät biologiset juuret, ja niihin kuuluu pelko, viha, ilo ja yllättyminen. Sekundääriset tunteet riippuvat yksilön itsekunnioituksesta ja ajatuksista. Niitä ovat esim. ylpeys, ahdistuneisuus ja häpeä. On olemassa miellyttäviä ja epämiellyttäviä tunteita. Tunne-elämän kehittyminen jatkuu koko elämän ajan.

Pienet lapset eivät osaa ohjata tunteitaan, vaan reagoivat tapahtumiin saman tien. Pieni lapsi alkaa huutaa heti kun jokin menee pieleen, eikä hänellä ole mallia sille miten tunnetta voisi hillitä. 5−6-vuotias alkaa osata hallitsemaan tunteitaan ja voi ehkä jopa alkaa välittää vähän myös toisista. 6−12-vuotisperiodin aikana lapsen kyky tuntea empatiaa kehittyy vähitellen. Lapsi alkaa yhä enemmän ymmärtää, että toiset ihmiset voivat reagoida eri tavalla kuin hän.

Puberteetti-iässä sekä hormonit että ympäristö vaikuttavat yksilön tunne-elämän kehittymiseen. Mieliala vaihtelee, ja monien ajatellaan usein olevan ”huonolla tuulella”. Puberteetti on etsimisen aikaa kaikilla elämänaloilla, ja yksilön on usein vaikeaa hallita tunteitaan. Koska kavereiden tapa ilmaista tunteitaan merkitsee paljon yksilön kehitykselle, on tärkeää, että ryhmän ilmapiiri on hyvä ja toisten ymmärtäminen tärkeä arvo. Ilon tunteminen on erittäin tärkeää yksilön tunne-elämän kehittymiselle, ja urheilussa meillä on hyvä mahdollisuus auttaa siinä asiassa Yksilön tunne-elämän kehitykseen vaikuttaa positiivisesti se, että luodaan iloa ja annetaan mahdollisuus ilmaista positiivisia tunteita. Valmentajana voit auttaa yksilöitä terveisiin arvoihin siinä, mitä he tuntevat toisia ihmisiä kohtaan. Siten autat pelaajiasi heidän kehityksessään.

Sinun on syytä tietää, että tämä voi olla hyvin vaikeaa aikaa joillekin nuorille. Ota se huomioon ja pyri luomaan hyvät suhteet KAIKKIEN pelaajiesi kanssa. Useimmilla eivät tunteet kestä kovin kauan. Joskus kuulee hyvin voimakkaita ilmaisuja, jotka vaikuttavat siltä, että ”koko maailma romahaa”, mutta usein ne menevät nopeasti ohi. Vähitellen yksilö voi hallita tunteitaan suuntaan, jonka katsotaan olevan sosiaalisesti hyväksyttyä hänen ympäristössään. Vähitellen pelaaja voi olla esim. reagoimatta vihaisesti rumaan taklaukseen ja sen sijaan ajatella jo seuraavaa hyökkäystä.

Epämiellyttävät tunteet, kuten pelko ja levottomuus kuuluvat elämään, mutta parasta olisi, jos niitä ei tarvitsisi kohdata. On erittäin tärkeää, että sinä valmentajana et turhaan herätä sellaisia tunteita tavallasi ilmaista asioita. Selitys kuten: ”Tee näin, ettet vahingoita itseäsi” voi herättää joissakin pelaajissa levottomuutta tai pelkoa loukkaantumisesta, eikä se varmasti tee hyvää tälle yksilölle. Pelkoa voi myös syntyä, jos pelaaja pelkää häviötä tai huonoa suoritusta. Älä sen vuoksi keskity tulokseen niin paljon, että se luo pelkoa häviämisestä. Jos vanhemmat ja valmentaja suuttuvat kun joukkue häviää, se voi synnyttää pelkoa ja haluttomuutta ennen tärkeää peliä. Keskity suoritukseen, luo iloa ja turvallisuutta välttääksesi tällaisia tunteita.

KESKUSTELTAVAKSI:

Esitä esimerkkejä ilmaisuista ja ohjeista, jotka voivat synnyttää pelaajassa epämiellyttäviä tunteita.

Sosiaalinen kehitys

Sosiaalinen kehitys tarkoittaa yhteistyön ja suhteiden kehittymistä toisten ihmisten kanssa. Lapsilla ja nuorilla on tarve tulla pidetyiksi ja hyväksytyiksi persoonina, tuntea yhteenkuuluvuutta ja olla hyväksytty ryhmässä. Heillä on myös tarve osata työskennellä yhdessä.

Pienet lapset (2−4 vuotta) eivät leiki toistensa kanssa, mutta mielellään toistensa läheisyydessä. 5−6-vuotiaana lapsella on iso ego, mutta jotkut alkavat ikäjakson lopussa oppia leikkimään toisten lasten kanssa. Tässä iässä lapset matkivat toisia ihmisiä, alkavat haluta ”olla ensimmäisiä” ja kilpailevat mielellään toistensa kanssa. Valmentajan on tällöin käytettävä henkilökohtaisia harjoitteita, mutta vähitellen tämä toimii myös pienryhmissä. Monille lapsille on tässä iässä erittäin vaikeaa pelata yhdessä kentällä. Usein tapahtuu niin, että tämänikäinen lapsi ottaa pallon ja alkaa pomputella näkemättä muita kuin itsensä.

6−10 vuoden iässä lapsi alkaa haluta huomiota ja tunnustusta suorituksistaan yhä enemmän. Aktiviteetit oman perheen ulkopuolella alkavat muuttua tärkeämmiksi, ja lapselle on tärkeämpää olla samanlainen kuin kaverinsa. Tässä iässä jotkut alkavat kehittää kykyään ”puolustaa oikeuksiaan”.

9−15 vuoden iässä tapahtuu erittäin paljon. Ego pienenee ja yksilö alkaa vähitellen nähdä asioita toisten näkökulmasta. Ryhmätunne ja lojaalisuusajattelu kehittyvät jakson ensimmäisellä puoliskolla. Silloin kehittyy myös tunne oikeasta ja väärästä laajemmassa perspektiivissä. Myös kiinnostus muihin ihmisiin ja ympäröivään yhteiskuntaan lisääntyy. Ikäjakson lopulla on tärkeää ”kuulua jengiin”.

KESKUSTELTAVAKSI:

Mitä voit valmentajana tehdä edistääksesi yksilöiden sosiaalista kehitystä?

Itsetunnon kehittyminen

Kirjallisuudessa puhutaan:

- omakuvasta
- itsetunnosta
- itseluottamuksesta
- tilanteeseen liittyvästä itseluottamuksesta

Omakuva on yksilön yleinen käsitys itsestään. Kuka minä olen? Millainen persoona olen?

Itsetunto on se, mitä yksilö ajattelee itsestään persoonana. Mitä mieltä olen itsestäni? Kelpaanko? Mitä pidän omista kyvyistäni ja valmiuksistani?

Itseluottamus on ihmisen käsitys omista kyvyistään. Miten hyvin osaan mitäkin? ”Olen hyvä urheilussa, mutta en niin hyvä koulussa.”

Tilanteeseen liittyvä itseluottamus on suoraan sidoksissa tiettyyn tilanteeseen ja uskoon siitä, miten pystyy selviytymään juuri siitä. ”Olen hyvä heittämään 7metrin heittoja.”

Itsetunto jaetaan viiteen osaan, ja näiden sisällä yksilö arvioi itse itseään itsetunnon kehittyessä. Tapana on puhua älyllisistä taidoista, fyysisistä taidoista, fyysisten taitojen ilmenemisestä, kavereiden hyväksynnästä ja omasta käyttäytymisestä.

Itsetunto kehittyy yhteistyössä ja muiden ihmisten kohtaamisessa.

Seitsemänvuotias ei arvioi itseään suhteessa muihin, mutta haluaa palautetta ympärillään olevilta aikuisilta. Valmentajan tulee antaa asiallista, henkilökohtaista palautetta, jossa lasta ei verrata muihin.

8−12 vuoden iässä yksilön kyky erottaa älyllistä ja fyysistä kompetenssia toisistaan kasvaa, kun taas pienempi lapsi voi kuvitella olevansa ”tyhmä” vain siksi, ettei hän ole hyvä jalkapallossa.

Kavereiden mielipiteet vaikuttavat yksilön kuvaan itsestään. Valmentajana sinun on tärkeää kannustaa myös muita kuin puhtaasti urheilullisia taitoja. ”Hienoa, että pidit huolta Kallesta kun hän oli surullinen.”

11 vuoden iästä lähtien lisääntyy kyky nähdä itsensä suhteessa toisiin. Millainen olen ystävien, vanhempien ja muiden kanssa? Teini-iässä monen on vaikea ymmärtää itseään, mutta jakson loppupuolella useimmat ovat hyväksyneet osaamisensa. Koko teini-ikä on identiteetin ja rajojen etsimisen aikaa. Missä menee raja sille, mitä osaan tehdä? Aikuisena ja valmentajana sinun on tärkeä antaa nuorille selkeitä sääntöjä ja rajoja, joihin he voivat peilata itseään. Kaikkien sääntöjen, joista sinä tai te olette päättäneet, tulee päteä 100-prosenttisesti. Rajat voivat olla melko väljiäkin mutta JOS rajoja rikotaan, on sanktioita käytettävä. Kaikkien on tiedettävä mitä tapahtuu, jos joku rikkoo sääntöjänne ja sinun pitää silloin ”rangaista”. Jos näin tapahtuu, pelaajan on helpompi käsittää mikä on oikein tai väärin ja kuinka hänen pitää suhtautua erilaisiin asioihin. Tämä ei tapahdu aina kivutta, mutta näin me aikuiset voimme tukea nuorta hänen kehityksessään. Toivottavasti näin kasvaa luottavaisia yksilöitä, joilla on hyvä omakuva ja jotka pitävät itsestään.

KESKUSTELTAVAKSI

Miten voimme valmentajina hyötyä edellä esitetystä?

FYYSINEN KEHITYS

Fyysisestä kehityksestä on olemassa paljon kirjallisuutta, mutta Klingvall yrittää kuvailla joitakin asioita, joiden tuntemisesta voi olla hyötyä.

Ensiksikin, lapsilla 5−6 vuoden, 12−13 vuoden ja nuorilla 16−17 vuoden iässä on todella erilaiset edellytykset urheilla. Pienimmällä lapsella on pienen lapsen vartalo, jossa ei ole paljoakaan lihaksia ja jonka koordinaatiotaidot ovat rajalliset. Seuraavassa ikäryhmässä lapsille alkaa kasvaa lihaksia, joita voidaan käyttää hypyissä ja fyysisessä kontaktissa. Koordinaatiotaito ja kyky ”oppia uusia liikemuotoja” ovat tärkeimpiä. Nuori alkaa aikuistua ja hänellä on paljon suurempi lihaskapasiteetti. Hän suhtautuu myös paljon vastaanottavaisemmin fyysiseen harjoitteluun.

Ennen puberteettia erot tyttöjen ja poikien välillä ovat todella pieniä. Sen jälkeen poikien lihasmassa kasvaa aiemmin kuin tytöillä. Puberteetin jälkeen erot lihasmassassa ja hapenottokyvyssä säilyvät tyttöjen ja poikien välillä.

Motorinen kehitys on hermoston kehityksen ja lihasmassan kasvun välistä yhteispeliä. Koska lapset kasvavat niin eri tavalla eri vaiheissa, on todella vaikea tunnistaa lapsesta kuka on ”kyky” ja kenestä tulee ”jotakin? Riippuuko se harjoittelun tehosta vai fyysisen kehityksen asteesta?

5−7-vuotias alkaa kasvaa ulos lapsenvartalostaan. Jalkojen voima alkaa myös kasvaa. Vähitellen lapsi hallitsee vaikeampia käsivarsien ja jalkojen liikemalleja. Lapsella on voimakas toiminnan tarve, ja hän vaikuttaa usein siltä kuin hänellä ”olisi kiire” tai hän ”olisi levoton”.

6−8-vuotiaana tasapainokyky ja motorinen säätelykyky alkavat kehittyä. Hermojärjestelmä on kehittynyt 85 prosenttisesti. Tämä luo optimaaliset edellytykset oppia ja kehittää perusmotorisia valmiuksia, kuten esim. hyppimistä, juoksemista, pyörimistä ja tasapainoilua. Monipuolinen ja vaihteleva harjoittelu johtavat nopeaan kehitykseen.

9−10-vuotias hallitsee usein vaikeita liikeyhdistelmiä, jotka edellyttävät koordinaatiotaitoja. Lapsi alkaa nyt kypsyä tasollensa sopivaan joukkuepeliin. Nyt on hyvä harjoitella pituushyppyä, korkeushyppyä, viestejä, voimistelua ja reaktioleikkejä.

10−14-vuotiaalla on hyvin kehittynyt motoriikka ja lihasvoima. Tämä on ehkä paras ikä oppia erilaisia teknisiä valmiuksia. Puberteetin lähestyminen vaikuttaa vartaloon ja kykyyn tehdä koordinaatioharjoituksia. Yhtäkkiä voi olla vaikeampaa hallita liikkeitä, ja on myös muita asioita joissa on aiemmin pärjännyt hyvin, eikä se enää onnistukaan.

Jokainen taso perustuu aina edelliseen, mikä tarkoittaa sitä, että lapsen on saatava tehdä harjoituksia oikeassa järjestyksessä voidakseen kehittää fysiikkaansa optimaalisesti. Jaksoa koulun aloittamisesta puberteettiin kutsutaan usein ”MOTORISEKSI KULTAKAUDEKSI”. Tämän jakson aikana on tärkeää harjoitella motoriikkaa ja koordinaatiota, esim. motoriikka- tai koordinaatioradoilla. Jakson aikana pitäisi 10—15 minuuttia jokaisesta harjoituskerrasta koostua jonkinlaisesta koordinaatioradasta, jonka yhtenä tai kahtena osana ovat myös käsipallo ja maali.

4−6 vuoden iässä stimuloidaan perusmotoriikkaa (hyppyä, juoksua, riippumista, ryömimistä, pyörimistä, heittämistä jne.). 7−9 vuoden iässä stimuloidaan yhdistelmämotoriikkaa (kiinniottoa, heittoa, tasapainoilua, hyppyä hyppynarulla jne.) ja 10—12 vuoden iässä voit aloittaa lajivalmiuksiin kuuluvia harjoituksia (heitto, harhautukset jne.).

Voidaksesi edistää lapsen kehitystä on erittäin tärkeää, että pidät MONIPUOLISIA ja VAIHTELEVIA harjoituksia. Niiden pitää sopia sekä aikaisin kehittyneille että myös niille, joiden fyysinen ja psyykkinen kehitys on ollut hitaampaa. Harjoita joukkuettasi ja pelatkaa niin, että MAHDOLLISIMMAN MONI JATKAA LAJIA NIIN KAUAN KUIN MAHDOLLISTA. Yksi tapa

harjoittaa monipuolisesti on antaa lapsen harrastaa myös muita urheilulajeja. Se edistää lapsen kehitystä ja jos hän myöhemmin alkaa panostaa käsipalloon, hän on silloin paremmin varustautunut siihen. Luo hyvät suhteet KAIKKIIN pelaajiin (ja heidän vanhempiinsa), luo ryhmään turvallinen ja luottamusta herättävä ilmapiiri, jossa hyväksytään erilaisuuksia, ja tee kullekin yksilölle sopivia harjoituksia niin, että jokainen saa harjoitella asioita, joista on heille eniten hyötyä.

KESKUSTELTAVAKSI

Miten toteutat harjoituksia stimuloidaksesi lapsen fyysistä kehitystä parhaalla mahdollisella tavalla?

KEHITTYMINEN VALMENTAJANA

Yleensä haluat valmentajana kehittyä ja tulla ”paremmaksi” valmentajaksi ja ihmiseksi. Valmentajana tulet kohtaamaan monia sekä käsipalloa että valmentajuuttasi koskevia uusia ajatuksia ja ideoita. Sen vuoksi Klingvall uskoo, että sinun olisi aika ajoin pysähdyttävä pohtimaan valmentajuuttasi. Siinä voit käyttää avuksesi seuraavia kysymyksiä:

1. Näkeminen - kuuleminen – varmistaminen
- Kysymys: Miten toimin valmentajana, miten pelaajat haluavat tulla ymmärretyiksi?

2. Hauskanpito!
- Kysymys: Onko minulla ja pelaajilla hauskaa? Mikä on hauskaa?

3. Etiikka ja moraali
- Kysymys: Miten esiinnyn ja mitä edustan johtajuudessani? (tuomari, doping, vilppi, teeskentely, jotta vastustaja saisi rangaistuksen jne.)?

4. Uudistuminen
- Kysymys: Miten etsin uutta tietoa?

5. Palaute
- Miten kuuntelen palautetta ja miten otan sen vastaan? Miten annan palautetta?

6. Harkittu johtajuus

- Kysymys: Olenko harkinnut sitä mitä teen ja miksi teen niin? Onko minulla suunnitelma?

VALMENNUSFILOSOFIA

Miksi sinusta tuli valmentaja ja mikä saa sinut jaksamaan ja käyttämään niin paljon aikaa viikossa toisten valmentamiseen? Meillä on luonnollisesti erilaiset voimavarat, mutta Klingvallin mielestä on tärkeää, että SINÄ tiedät miksi SINÄ teet niin. Sinulla on selkeät tavoitteet ja tunnet, että kaikki aika, jonka siihen panostat on sen arvoista. Useimmat valmentajat sanovat, että he toimivat niin koska on hauskaa työskennellä lasten ja nuorten parissa. Tärkeää on myös se, että haluamme lapsille ja nuorillemme parasta. Mutta Klingvallin mielestä on tärkeää myös se, että toiminta antaa jotakin myös sinulle itsellesi, etkä tee sitä ainoastaan toisten takia. Sinun täytyy myös tuntea, että toimintasi on tarkoituksenmukaista, jotta voit tehdä mahdollisimman hyvää työtä.

On tärkeää, että mietit millainen valmentaja olet, millaisia arvoja edustat

tai miten haluat käsipalloa pelattavan. Sinun on tunnettava itsesi. On hyvä, että olet kirjoittanut oman valmennus/käsipallofilosofiasi, jota sitten edustat.

TEHTÄVÄ:

1. Kirjoita oma valmennusfilosofiasi.

Voit miettiä seuraavia asioita:

- Millainen olet valmentajana/johtajana ja mitä arvoja edustat?
- Mitä hyviä ja huonoja puolia valmentajuudessasi on?
- Mitä haluat valmentajuudeltasi?
- Mikä on valmentajuutesi ydin?
- Miten pelataan lasten vs. nuorten käsipalloa?

KIRJOITTAJAN LOPPUSSANAT

Klingvall toteaa, että valmentajana olet nyt saanut joukon neuvoja ja toivottavasti myös uusia näkökulmia valmentajuuteesi. Tärkeintä on nyt, että ymmärrät, että SINUN on tehtävä työtä kehittääksesi itseäsi ja pelaajiasi. Vain SINÄ itse huolehdit siitä, että kehittymisesi jatkuu sekä ihmisenä että valmentajana. Ota vastaan apua ympärilläsi olevilta muilta valmentajilta ja luo itsellesi valmentajaverkosto, jossa voit vaihtaa ajatuksia, mutta muunna ne sitten osaksi juuri SINUN VALMENTAJUUTTASI, sinun ikiomaa valmennustapaasi. Opi toisilta, mutta älä yritä olla jotakin muuta kuin olet.

- Ole oma itsesi!
- Ajattele mitä edustat ja miksi!
- Luo hyvät suhteet kaikkiin pelaajiisi ja heidän vanhempiinsa!
- Luo turvallisuutta JOKAISELLE pelaajallesi!
- Tee selväksi mitä sääntöjä ja rajoja noudatetaan! Pelisääntökeskustelut!
- Anna pelaajillesi palautetta ja tue heitä heidän kehityksessään!
- Työskentele ryhmän kanssa!
- Käytä johtoajatuksia!
- Pidä hauskaa ja osoita sitoutumista, sillä ne tarttuvat!

ONNEA MATKAAN!

LIITE 1 — LASTEN JA NUORTEN VALMENNUKSEN LINJAUS

Käsipallo jaetaan lasten, nuorten ja aikuisten käsipalloon. Lasten käsipalloa pelaavat lapset 12 ikävuoteen asti, nuorten käsipalloa 13—18-vuotiaat nuoret ja aikuiskäsipalloa 19-vuotiaat ja sitä vanhemmat aikuiset.

Suomen Käsipalloliiton nuorisotoiminnan linjauksen mukaan lasten ja nuorten käsipallossa tulee huomioida lasten ja nuorten urheilun eettiset perusteet, lasten ja nuorten fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kehitys sekä noudattaa reilun pelin sääntöjä.

Lasten käsipallo

Lasten käsipallon päämäärää kuvaa henkilökohtainen motorinen kehitys, jonka metodina on **leikki** ja välineenä **pallo**.

Lasten valmentamisen tunnusmerkkejä ovat:

- paljon toimintaa
- paljon pallokontaktia
- paljon hauskuutta

Ensimmäisten vuosien aikana lasten käsipalloa toteutetaan:

- minikäsipallokentillä (20x12 m), Minijuniorit
- pienemmillä maaleilla (2,0x1,7 m), F- ja E-juniorit
- pienemmällä määrällä pelaajia kentällä (minit 4 kenttäpelaajaa, F-juniorit 5 kenttäpelaajaa)
- sovelletuin minikäsipallosäännöin, Minijuniorit
- koulutetun käsipallotuomarin (pelinohjaaja) kanssa; hänen tehtävänään on johtaa ottelua ja samalla opettaa lapsille sääntöjä (Mini-, F- ja E-juniorit)
- kaikki pelaavat yhtä paljon ja kaikilla pelipaikoilla
- pelataan ikäluokkaan sopivilla palloilla (Mini−D-juniorit)
- siten, että lapset saavat mahdollisuuden kilpailla, voittaa ja hävitä ilman, että fokus on tuloksissa ja sarjataulukoissa.

Lasten käsipallossa tärkeintä on yksilöllisten valmiuksien, etenkin motoristen ja koordinatiivisten perustaitojen kehittäminen. Joukkue, jonka pelaajat ovat pienestä asti harjoitelleet motorisia, kehon hallintaa parantavia perusharjoitteita (kuten yleisurheilu- ja telinevoimistelutyyppisiä harjoitteita), on B-juniori-iässä varmasti parempi kuin joukkue, joka on koko ajan keskittynyt käsipalloharjoitteluun.

Lapsilla puolustuksen tulee olla ”vapaata peliä” tai 1 vs 1 -peliä. Isolla kentällä pelataan 3-3:sta tai muita puolustusmuotoja, joissa vapaaheittolinjan ulkopuolella on useampia pelaajia. Näin annetaan tilaa henkilökohtaisten puolustustaitojen kehittymiselle ja aktiivisen liikkeen oppimiselle. Tällöin myös hyökkäyspelissä lapset joutuvat jo varhain oppimaan aktiivisen pelaamisen ja ”vapaan paikan hakemisen”, jolloin liikettä, eli juoksemista, kuljetusta, harhautuksia, syöttö- ja heittotaitoja joudutaan käyttämään monipuolisemmin. Lisäksi tällainen pelityyli aktivoi pelikäsityksen kehittymistä ja pakottaa ainaiseen liikkeeseen. Hyökkäyspeli siis syntyy kuin itsestään. Minikäsipallokentällä pelataan täysin vapaata hyökkäyspeliä. Suurella kentällä pelataan vapaata hyökkäyspeliä, jota seuraa 4-2 pelijakso. Jos tila tuntuu liian ahtaalta neljällä 9m-pelaajalla, voidaan aloittaa 3-3 peli.

Lasten käsipallotoiminnan tulee olla turvallista. Turvallisuutta on roolinsa ymmärtäneiden aikuisten läsnäolo ja huomio. Aikuisena annat tukea lapselle, kannustat, kuuntelet ja olet läsnä, etkä aiheuta lapselle paineita tai mielipahaa. Turvallisuutta tuovat myös paikallinen toiminta, tuttu ympäristö ja kaverit. Myös joukkueen yhteiset pelisäännöt tuovat turvallisuuden tunnetta. Pelisääntökeskustelu on hyvä käydä läpi ennen jokaisen kauden alkua ja kirjata pelisäännöt ylös.

Lapsen tarpeita
Jotta lapset saadaan pysymään mukana toiminnassamme, on tärkeää nähdä lasten tarpeet ja toimia lasten ehdoilla. Lasten tarpeita ovat esimerkiksi:

- saa olla aktiivinen ja liikkua, mieluiten pallon kanssa
- tuntee olonsa turvalliseksi ryhmässä
- asiat ovat selkeässä järjestyksessä
- hänet huomataan harjoituksissa ja peleissä
- saa kokeilla uusia haasteita
- saa kamppailla, tuntea iloa ja voittaa pelejä, mutta myös oppia häviämään
- hauskanpito! Jos käsipallotoiminta ei ole kivaa, lapsi jää kotiin.

Nuorten käsipallo

Nuorten käsipalloa kuvaavat motoristen ja koordinaatiovalmiuksien edelleen kehittäminen. Leikin ja urheilemisen ilo yhdessä pallon kanssa jatkaa **henkilökohtaista** fyysistä ja teknistä kehitystä. Päätavoitteena on jokaisen pelaajan teknisten valmiuksien kehittyminen, jotta saavutetaan kunkin pelaajan maksimaalinen kehitys. On tärkeää, että 15−16-vuotiaita pelaajia aletaan valmistaa tulevan fyysisen harjoittelun kaikkiin osiin. Suositeltavaa on keskittyä kestävyysharjoitteluun, keskivartalon hallinnan harjoitteluun ja loukkaantumisia (polvi, olkapää) ennalta ehkäisevään harjoitteluun.

Harjoittele monipuolisesti! Pelaajan olisi hyvä harrastaa muita urheilulajeja 16-vuotiaaksi asti. Liian yksipuolinen harjoittelu ja liiallinen pelaaminen voivat aiheuttaa vammoja ja loukkaantumisia, koska ennaltaehkäisevä ja kroppaa rakentava harjoittelu jää tekemättä. Pelaajan kanssa tulisi keskustella, missä joukkueissa hän pelaa. Suositeltavaa on, että kukin pelaa korkeintaan kahdessa ikäluokassa (+mahdollisesti alue/maajoukkueessa).

Nuorten valmentamisen tunnusmerkkejä ovat:

- paljon hauskuutta
- paljon toimintaa
- paljon pallokontakteja
- henkilökohtaiset kehitystavoitteet
- oikeat asenteet (tehdä aina parhaansa).

Pelaajan pitää kehittyä:

- olemaan niin hyvä kuin mahdollista
- harjoittelemaan paljon ja haluamaan lisätä harjoittelunsa määrää vähitellen
- hallitsemaan harjoittelunsa – tietää miten ja mitä tulee harjoitella
- hallitsemaan pelin aikana syntyviä tilanteita

Pelaajan on täydennettävä seuraavia perusteknisiä valmiuksiaan:

- peittäminen, heitto, vastaannousu, kyky saada kokonaiskuva tilanteesta sekä ottaa pallo haltuun tai pelata eteenpäin
- heitto, harhautus ja syöttö/kiinnioittaminen
- maalivahtitekniikan perusteet

Niitä nuoria, jotka näyttävät epäröivän lajin jatkamista aktiivipelaajana on kannustettava jatkamaan käsipalloa ohjaajana, valmentajana tai tuomarina.

Nuorten käsipallon perusperiaatteet ovat:

- Jokaisen pelaajan on hallittava pelaaminen vähintään kahdella eri pelipaikalla sekä hyökkäyksessä että puolustuksessa

- Jokaisen pelaajan on tehtävä aina absoluuttisesti parhaansa kaikissa tilanteissa
- Puolustuspelin on oltava aktiivista siten, että 3-3, 3-2-1, 4-2 ja 5-1 esiintyvät useammin kuin 6-0 pelikauden alussa
- Taktista tietoisuutta ja kykyä pitää kehittää siten, että pelaajat osaavat vähitellen tehdä omia päätöksiä eivätkä toimi vain valmentajan ohjeiden mukaan harjoituksissa ja otteluissa

Kaikille nuorille on annettava mahdollisuus pelata käsipalloa riippumatta siitä, tähtäävätkö he huippu-urheilijoiksi vai eivät. Kaikille käsipalloa pelaaville nuorille on myös annettava mahdollisuus harrasta useita lajeja. Jos harjoittelun ja kilpailujen kokonaismäärä alkaa käydä liian suureksi tai aktiviteetit menevät päällekkäin, on pelaajan tehtävä päätös siitä, mitä lajia hän haluaa priorisoida. Huippu-urheilijaksi kehittymiseksi ja vammojen välttämiseksi on tärkeää osallistua koko käsipallokauteen mukaan luettuna pelikautta edeltävät peruskuntokaudet, niin että harjoittelu voidaan sovittaa yhteen pelaajan valmiuksien ja henkilökohtaisten tarpeiden mukaan. Osia peruskuntokauden harjoitteista voidaan kuitenkin korvata muiden lajien harjoituksilla.

LIITE 2 – SUOMEN KÄSIPALLOLIITON ETIIKAN JA MORAALIN LINJAUS

- Suomen Käsipalloliitto ry sanoutuu irti kaikenlaisesta vilpistä ja dopingista.

- Dopingia koskevat seuraavat periaatteet:

- jokaisella pelaajalla ja johtajalla on henkilökohtainen vastuu siitä, että hän on perehtynyt dopingsäännöksiin ja noudattaa niitä
- seuroilla on velvollisuus tiedottaa pelaajiaan ja johtajiaan dopingsäännöksistä
- anti-dopingia koskevista asioista keskustellaan kaikissa koulutuksissa joka tasolla.
- anti-dopingkysymyksiä käsitellään leiri- ja koulutustoiminnan yhteydessä

- Suomen Käsipalloliitto sanoutuu irti kaikenlaista väkivallasta, kiusaamisesta, väheksynnästä, rasismista ja seksuaalisesta häirinnästä.

- Suomen Käsipalloliitto sanoutuu irti huumeiden ja alkoholin käytöstä sekä tupakoinnista harjoitusten, pelien ja turnausten yhteydessä.

- Suomen Käsipalloliitossa me kunnioitamme aina joukkuetovereitamme, vastustajiamme ja tuomareita käyttäytymällä korrektisti ja urheilullisella tavalla. Pidättäydymme kaikenlaisista loukkaavista puheista ja toiminnoista.

- Kaikki ovat tervetulleita käsipallon pariin edellyttäen, ettei yksilö hyödynnä harrastustaan rikollisella tavalla uskonnollisesti, rasistisesti tai seksuaalisesti. Olemme kaikki samanarvoisia, ja kaikkien näkemyksiä ja mielipiteitä kunnioitetaan. Kaikenlaista vihaperusteista ajattelua vastaan taistellaan positiivisella käytöstavalla.

- On itsestään selvää, että Suomen Käsipalloliitossa kaikki työskentelevät sen eteen, että lapset, nuoret ja aikuiset voivat tuntea iloa ja turvallisuutta kaikessa käsipallotoiminnassa.

- Suomen Käsipalloliitossa tehdään aktiivisesti työtä sen eteen, että annamme nuorille valtaa vaikuttaa, mahdollisuuden osallistua ja ottaa vastuuta Suomen Käsipalloliiton toiminnassa. Teemme myös aktiivisesti työtä tasa-arvoisen käsipallon puolesta ja pyrimme myös saamaan kaikille toiminnan tasoille molempia sukupuolia päättäviin elimiin.

LIITE 3 – KUKA TEKEE MITÄKIN HARJOITUKSISSA JA PELEISSÄ

Harjoituksissa ja peleissä on paljon asioita, joiden täytyy toimia. Kuka huolehtii niiden toiminnasta sinun seurassasi/joukkueessasi?

Alla on joukko kysymyksiä siitä kuka tekee ja mitä. Täytä oikeanpuoleisiin sarakkeisiin ensiksi se, miten itse uskot asioita hoidettavan ja toiseen sarakkeeseen se, keiden tulisi sinun mielestäsi hoitaa niitä seurassasi.

	Näiden uskon hoitavan	Näiden pitäisi hoitaa
1. Suunnittelee valmennuksen		
2. Johtaa valmennusta		
3. Järjestää harjoitteluajat		
4. Pesee pelivaatteet		
5. Johtaa lämmittelyn ennen peliä		
6. Huolehtii mahd. loukkaantuneista		
7. Pumppaa pallot		
8. Tuo muut tarvikkeet harjoituksiin		

9. Soittaa pelaajille, jotka ovat jääneet

tulematta harjoituksiin

10. Järjestää kahvit ym. tapaamisiin

ja kokoontumisiin

11. Järjestää kuljetukset vieraspeleihin

12. Kirjoittaa ottelupöytäkirjat

13. Lähettää ottelupöytäkirjat Käsipalloliittoon

14. Tiedottaa vanhemmille

15. Kirjoittaa joukkueesta seuran lehteen

16. Hankkii rahaa joukkueelle

17. Hankkii huoltotarvikkeet, pallot jne.

18. Järjestää oheistoimintaa, juhlia jne.

19. Pitää yllä järjestystä pukuhuoneessa

20. Maksaa tuomareille kotiotteluissa

LIITE 4 — KÄSIPALLON VUODENAJAT - KALENTERI

Pelikautta edeltävä peruskuntokausi toukokuu - heinäkuu

Tavoite:

Sisältö:

Valmistautumisvaihe elokuu - syyskuu

Tavoite:

Sisältö:

Syksyn pelikausi lokakuu - joulukuu

Tavoite:

Sisältö:

Pelitauko joulu ja uusi vuosi

Tavoite:

Sisältö:

Kevään pelikausi tammikuu - huhtikuu

Tavoite:

Sisältö:

Pelikauden jälkeinen kausi huhtikuu - toukokuu:

Tavoite:

Sisältö:

LIITE 5 — MITÄ TEET ENNEN JA JÄLKEEN HARJOITUKSEN JA MITÄ HARJOTUKSEN AIKANA?

Se, miten onnistut johtajana riippuu paljon siitä, miten valmistaudut ja miten osaat organisoida ja viedä läpi harjoitukset.

ENNEN HARJOITUKSIA

Millaisia valmisteluja sinun pitää tehdä, jotta harjoitukset voidaan viedä läpi ilman ongelmia?

HARJOITUSTEN AIKANA

on tärkeää, että sanomasi mene läpi kaikille. Miten toimit?

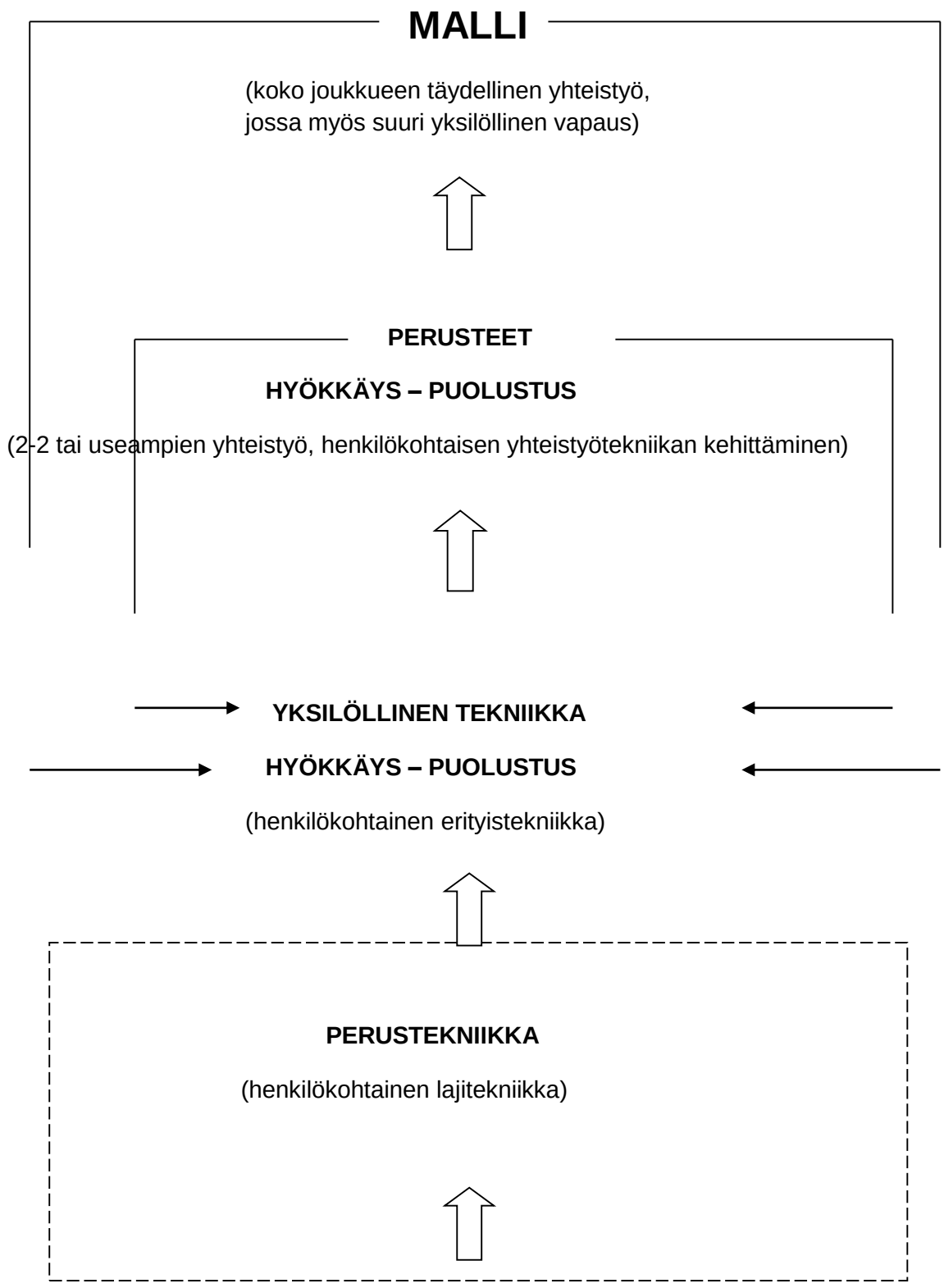
HARJOITUSTEN JÄLKEEN

johtajalla on joukko tehtäviä. Mitä asioita lajissasi on tärkeää tehdä pelin jälkeen?

_____
_____
_____
_____
_____

LIITE 6 — TEKNIS-TAKTINEN KEHITYSMALLI

TEKNIS-TAKTINEN KEHITYS



KOORDINATIIVISET OMINAISUUDET

(henkilökohtainen yleinen tekniikka)

HUOM! On tärkeää rakentaa koordinaatio-ominaisuuksien ja perustekniikan alkeisharjoittelun avulla perusta, jotta voidaan kehittää sekä yksilöllistä että kollektiivista tekniikkaa/taktiikkaa. Harjoiteltaessa pelimalleja on samalla aina harjoiteltava yksilöllistä tekniikkaa ja myös hyökkäyksen/puolustuksen perusteita.

VALMENNUSOPPI

Valmennusoppi

Alkusanat

Valmennusoppi käsittelee kaikkea harjoitteluun liittyvää, pääpisteenä ihmisen fysiologia ja anatomia sekä urheiluharjoittelu. Valmennusoppi selvittää, mitä urheilullisen tavoitteen saavuttamiseen edellytetään ottaen huomioon tavoitteet ja suoritustason.

Valmennusoppi pyrkii urheilun huippusuoritukseen. Se antaa ohjausta jokaisen urheilevan yksilön optimaaliseen kehitykseen tämän edellytyksien ja perintötekijöiden puitteissa.

Päätettäessä harjoittelun määrästä ja tehosta valmennusopin tulee ottaa huomioon harjoittelijan ikä sekä tietyt biologiset, psykologiset, motoriset ja sukupuoleen liittyvät aspektit.

Urheilulliset saavutukset perustuvat nykyisin ennalta päätettyyn, suunniteltuun harjoitteluun, joka suuntaa kohti toivottua tavoitetta.

Tämä osio sisältää sekä valmennusopin teoriaa että harjoitusohjelmia ja esimerkkejä.

VALMENNUSOPPI

*** Termit ja periaatteet**

*** Pitkäjänteinen kehitys**

-harjoittelutaso

*** Harjoittelun perusperiaatteet**

- perusperiaatteet

- suorituskyvyn nostaminen

- jatkuva kuormitus

- lisääntyvä kuormitus

- vaihteleva kuormitus

- optimaalinen herkkyyskausi

- systematiikka

- yksilöinti

- erikoistuminen

- harjoittelun tasapaino

* **Monipuolinen harjoittelu**

*** Vuosisuunnitelma**

*** Leikkitaso**

- käsipallon perustaidot

- koordinaatio, koordinaatioradat

- leikki

- yleinen persoonallisuuden kehitys

* **Perustaso**

- käsipallon perustekniikka

- yleinen fyysinen harjoittelu

koordinaatio

liikkuvuus

kestävyys

voima

nopeus

TERMEJÄ JA PERIAATTEITA

Vain optimoimalla harjoitteluprosessia voi urheileva ihminen mahdollistaa oman maksimaalisen kehityksensä omien potentiaalisten edellytystensä mukaan.

Määritelmiä

- Optimaalinen: paras mahdollinen
- Optimointi: parhaimman mahdollisen vaihtoehdon käyttäminen oikea-aikaisesti
- Prosessi: jatkuvasti käynnissä oleva, etenevä
- Maksimaalinen/maksimi: korkein mahdollinen
- Potentiaalinen: mahdollinen, muttei toteutettu, piilevä
- Potentiaali: mahdollinen kyky, resurssi

PERINTÖTEKIJÖIDEN VAIKUTUS

Jokaisella ihmisellä on ainutlaatuinen kokoonpano perintötekijöitä. Jokaisen yksilön fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet kehittyvät ympäristön vaikutuksesta geneettisesti ennaltapäätettyjen rajojen sisällä. Ihmisen elimistö siis sopeuttaa itsensä ulkopuolisiin vaatimuksiin, joita ympäristö siltä vaatii. Tämä sopeutuminen on perusta urheilullisen suorituskyvyn nostamiseen.

Harjoittelija

Sisäiset tekijät

Ulkoiset tekijät

Perusedellytykset

Määritelmiä:

- Perintötekijät: potentiaaliset resurssit, jotka voidaan ympäristön vaikutuksesta tuoda toteen

- Geenit: perintötekijöiden päättämät ehdot ihmisen ominaisuuksille

- Geneettinen katto: kun ihminen on toteuttanut ja hyödyntänyt potentiaaliset resurssinsa kokonaisuudessaan

- Lahjakkuus: kun geneettinen katto sijaitsee niin korkealla, että yksilön kyvyt ylittävät joissain määrin useiden muiden ihmisten vastaavat katot

Ajan mittaan ratkaisevaa on jokaisen yksilön halu tehdä joitakin perusedellytyksistä.

URHEILIJAN HARJOITETTAVUUS

Harjoittelun tarkoituksena on sopeuttaa ja kehittää urheilijan vallitsevaa harjoitettavuutta korkeammalle tasolle. Tämä prosessi on jatkuvasti käynnissä.

Harjoittelun sisällön tulee koko ajan seurata kehittyvän ihmisen luonnollista kasvua ja kypsymistä. Lapset ja nuoret eivät ole aikuisten kopioita. Harjoitteluprosessi kulkee siksi järjestelmällisesti.

Määritelmiä

Harjoitettavuus: ilmaisee tason, jolla pelaajan urheilulliset toiminnot sijaitsevat pitkäaikaisessa kehityskulussa.

Harjoitettavuus riippuu seuraavista:

*ikäkohtainen kehitys; kypsyminen

*perintötekijät

*koordinaatiokyky

*fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien taidot

*harjoittelutausta

Suorituskykyä kehitetään lisäämällä systemaattisesti kuormitusta optimaaliseen herkkyyskauteen ja harjoitettavuuden tasoon pohjautuen. Optimaalisella harjoitteluprosessilla on tiettyjä ehtoja tai periaatteita (niin kutsuttuja perusperiaatteita). On tärkeää, että kehityksen tavoitteet on muodostettu, eli mihin suuntaan optimaalinen harjoittelu tule ohjata. Täten urheilijan pyrkimysten toteutus optimaalisella harjoittelulla on PEDAGOGINEN PROSESSI.

Määritelmiä

Harjoittelu: harjoittelu on suunnitelmallinen ja järjestelmällinen tapa nostaa urheilusuoritusta kohti tavoitetta. Tätä prosessia säätelevät harjoittelun perusperiaatteet. Asetettu tavoite ohjaa harjoittelusisältöä sekä menetelmien ja välineiden valintoja.

Harjoittelu suunnitellaan siis seuraavista lähtökohdista:

* käsitys lopullisesta tavoitteesta

* taidot muodostaa kompleksia urheilusuoritusta (katso kappale 2)

* ihmisen fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet

* ulkoisen sosiaalisen ja materiaalisen ympäristön ehdot

Tehtävä: Keskustele määritelmistä ryhmissä.

PITKÄJÄNTEINEN KEHITYS

Harjoittelun pitkäaikainen rakentaminen tavoittelee luomaan kehityksen lapsesta valmiiseen huippu-urheilijaan. Kaikkein korkeimman suorituskyvyn saavuttaminen vaatii 8-12-vuoden yleis- ja lajispesifisen harjoittelutyön. Tämä työ voidaan jakaa pienempiin osiin.

Määritelmiä.

Tasot: vuosien sarja samanlaisella harjoitusprofiililla

Jaksot: yksi harjoitusvuosi voidaan karkeasti jakaa pienempiin osiin, joita kutsutaan jaksoiksi. Yksi jakso voi olla useita kuukausia pitkä. Yleisesti käytetään:

*Makrojakso: yksi jakso ja/tai kokonainen vuosi

*Mesojakso: 2-6 viikkoa

*Mikrojakso: yksi viikko tai viikon osa (voi olla maks. 10 päivää pitkä)

*Minijakso: päivä/vuorokausi

*Harjoitusjakso

Yksiköt: yksi harjoitusyksikkö vastaa yksiä harjoituksia

Harjoite: harjoitteella viitataan yksittäisen suorituskyvynosan harjoittamiseen. Useasta eri harjoitteesta koostuvaa harjoitusta kutsutaan kompleksiksi harjoituksesi.

Urheilullinen kehitys seuraa periaatteellisesti kahta kulkua:

*harjoitettavuuden pitkäaikainen kehitys

*huipputason suorituskyvyn kehittyminen

Pitkäaikainen kehitys

Pitkäaikaisella prosessilla tarkoitetaan tässä harjaantumattoman aloittelijan harjoitusta hänen suorituskattoonsa asti. Tehtävänä on siis nostaa urheilijan harjoitettavuutta vuodesta toiseen, kunnes saavutetaan geneettisen katon asettamat rajat suorituskyvylle.

PITKÄAIKAINEN OPPIMINEN

Valmennusopissa pitkäjänteinen kehittyminen on prosessi harjaantumattoman aloittelijan harjoittamisesta tämän suorituskattoon asti. Tehtävänä on siis nostaa harjoitettavuutta vuodesta toiseen, kunnes saavutetaan geneettisen katon asettamat rajat suorituskyvylle.

Annetut iät ovat arvioituja. Ne riippuvat monista tekijöistä – montako vuotta on harjoitellut, biologinen kypsyysikä jne.

Pitkäjänteisen kehityksen tasot:

Ikä	**Harjoitustaso**	**Harjoitussisältö**
	Huipputaso	Tällä tasolla harjoittelu tavoittelee täydellistä kehittymistä harjoittelutekijöissä, jotka antavat korkeimman mahdollisen suorituksen.
20–22		
	Huipulle valmistava taso	
		Tämän tason aikana tapahtuu lisää erikoistumista. Lajispesifinen harjoittelu on edistynyt pitkälle ja suoritus (kilpailutulos) on keskipisteenä. Tässä kohtaa tehostetaan tuloksia-antavien fyysisten, psyykkisten ja teknisten/taktisten ominaisuuksien harjoittelua.
16–18		
	Lajispesifinen taso	
		Riippuen pelaajan lahjakkuudesta ja kiinnostuksesta erikoistuminen käsipalloon alkaa tällä tasolla.
13–14	Perusharjoittelutaso	
		Monipuolinen harjoittelu on ajankohtaista tällä tasolla. Tässä monipuolinen perusta, jossa koordinatiivinen tekninen osaaminen yhdessä nopeuden ja liikkuvuuden kanssa ovat tärkeitä kehittää. Tämän tason aikana aloitetaan tiettyjen kestävyys- ja voimatekijöiden kehittäminen.

9−10

Leikkitaso	Harjoittelu, joka pääosin painottuu kehittämään koordinatiivista osaamista. Lasten tulee saada leikin muodossa kokeilla eri leikkejä, pallonkäsittelyharjoituksia ja muita urheilulajeja. Toimintaa voidaan kutsua käsipallo(leikki)kouluksi.

7−8

Osatavoite tietylle tasolle

LEIKKITASO 7–8-VUOTIAISTA 9–10-VUOTIAISIIN

Perustaitojen harjoittelu

***Perustaidot**

- juokseminen
- hyppääminen
- palloon tarttuminen/ hallussa pito
- pompautus/kuljetus
- pallon kiinniotto
- kaatuminen

***Koordinaatio**

- ajoitus tai yhdistelykyky
- tilanhahmotuskyky
- tasapaino ja ketteryys
- reaktiokyky
- sopeutumis- ja variaatiokyky
- erottelukyky
- rytmittämiskyky

***Kerää liikkumiskokemuksia:**

- pallonkäsittelyharjoituksia
- leikkejä, juoksuja, heittoja, hyppyjä, musiikin tahtiin, maastossa, vedessä, rauhallisesti, laululeikit

- esteradat

*__Yleinen persoonallisuuden kehitys__:

- oppia tuntemaan toiset
- olla osa joukkuetta
- ottaa muut huomioon
- vastaanottaa ja antaa kehuja
- yhteistyö
- sääntöjen ymmärtäminen

PERUSHARJOITTELUTASO 9–10-VUOTIAISTA 13–14-VUOTIAISIIN

Useiden teknisten perustaitojen opettelu

***Perustekniikka** (kehitetään pidemmälle)

-tarttua, ottaa kiinni

-kuljettaa, ohjata, hallita palloa

-heittokoordinaatio, syötöt

-juoksukoordinaatio

-hyppykoordinaatio

-kaatumiskoordinaatio, -tekniikka

***Hyökkäyspeli**

-ajatuksia harjoittelusta

-Hyökkäyspeli

-tavoitteellinen hyökkäyspeli

-Hyökkäyksen neljä vaihetta

-Vastahyökkäysvaiheet 1 ja 2

-perustekniikka ja yksilöitä kehittäviä harjoituksia

-nopea vastahyökkäys

-puolinopea vastahyökkäys

-yhteistyö vaiheissa 1 ja 2

-Hyökkyspelin vaiheet 3 ja 4

-Joukkueasetelma vaiheessa 3

-3-3-asetelma, 4-2-asetelma

-pallo- ja juoksuradat 3-3:ssa ja 2-4:ssä

-liikkuminen pallon kanssa että ilman

-oikeinpäin kääntyminen maalia kohti

-hyvä tai huono pelietäisyys seuraaviin:

-pallo

-vastustaja

-kanssapelaaja

-maali

-rajat

-leveys – syvyys

-syöttövarjo

-Hyökkäyspelin vaihe 4

-Yksilötekniikka

-Heitto

-9m heitto maasta

-heitto juoksusta

-hyppyheitto

-käsivarsi korkealla

-9 metrin heiton metodinen harjoittelu

-laitapelaajan laitaheitto (V/O6)

-käsivarsi pitkänä ulospäin

-suora laitaheitto

-laitaheiton metodinen harjoittelu

-viivaheitto (K6)

-kaatumisheitto

-kaatumisheiton metodinen harjoittelu

-Syötöt

-syötöt maasta

-syötöt ilmasta

-työntö- ja rannesyötöt

-syötöt juoksusta

-jättösyötöt

-syöttöjen metodinen harjoittelu

-perustekniikka

-yksilötaitoja kehittäviä harjoituksia

-erikoissyötöt

-Läpiajo

-perusteiden oppiminen

-henkilökohtaiset harhautukset

-vartaloharhautukset

-harjoitukset

-yksinkertaiset harhautukset

-askelharhautus

-yliolanharhautus

-harjoituksia

-Hyökkäyksen perusteet

-syöttö laitaan

-pitkä sisäänjuoksu pallon kanssa tai ilman

-peruutus ja kääntyminen

-K6 ja 9m-pelaajien yhteistyö (syöttö viivalle)

-9m-pelaajien yhteistyö

-ristiinajot

-ristiinajot keskellä

-ristiinajo K9:n ja V9/O9:n välillä

-laidan sisäänjuoksu

***Puolustuspeli**

-Puolustuksen neljä eri vaihetta (5−8)

-Puolustusmuodot

-Mitä hyötyä on puolustustyön parantumisesta?

-Puolustuksen vaiheet 5, 6 ja 7

-Puolustuksen vaihe 8, joka seuraa tiettyä puolustusjärjestelmää

-Puolustusasetelmat aluepuolustuksessa

-6-0, 5-1, 4-2, 3-3, 3-2-1

-Puolustusasetelma mies vs mies- puolustuksessa

-Puolustusasetelma yhdistelmäpuolustuksessa

-Puolustusasetelma 6-5- ja 5-6-tilanteissa

-Puolustuspelin perusperiaatteet

-Mies vs mies -, alue- ja yhdistelmäpuolustuksen harjoituksia

-hyvä tai huono pelietäisyys seuraaviin:

-pallo

-vastustaja

-kanssapelaaja

-maali

-rajat

-Henkilökohtainen tekniikka

-Henkilökohtaisten puolustustehtävien jako

-Puolustusasennot / valmiusasento

-Liikkuminen puolustuksessa

-Puolustajan hyppy

-Suoran ja diagonaalisen puolustusasennon, puolustusliikkumisen ja puolustajan hypyn metodinen harjoittelu.

-Luovuta/vastaanota/katso tilanne

-Nouse vastaan

-Varmista

-Peitä

-Vie pallo pompusta

-Puolustuksen perusteet

-Mies vs mies -puolustus

-mies vs mies- puolustuksen metodinen harjoittelu

-3-3-aluepuolustus

***Yleinen fyysinen harjoittelu**

-koordinaatio

-liikkuvuus

-yleinen kestävyys

-peruskestävyys

-yleinen voima

-nopeusvoima

-perusvoima

-nopeus

-reaktionopeus

-perusnopeus

***Kerää liikkumiskokemuksia**

-koordinaatioradat

-pelaaminen

-leikki

-muut lajit

***Yleinen persoonankehitys**

-psyykkiset ominaisuudet, esim.

-motivaatio suoritukselle

-tarkkaavaisuus

-keskittyminen

-taidot, esim.

-harjoitustavat

-hygienia

-asenteet, esim.

-kaveruus

LAJISPESIFINEN TASO 13–14-VUOTIAISTA 16–18-VUOTIAISIIN

Tavoitteellinen ja laaja lajispesifinen taso käsipallon eri suoritustekijöissä ja käsipallon syvennetty tekninen koulutus.

***Hyökkäyspeli**

-Henkilökohtainen tekniikka

-syötöt

-perus- / kaksoisharhautuksen jälkeen

-metodinen harjoittelu

-heittoharhautuksen jälkeen

-metodinen harjoittelu

-syöttö askelharhautuksen tai yliolanharhautuksen jälkeen

-metodinen harjoittelu

-heitto

-9m heitto maasta

-vääntöheitto

-lonkkaheitto

-alakädenheitto

-piilotettu heitto

-tähtää alas – heitä korkealle

-maastaheiton metodinen harjoittelu

-9 metrin pelaajan hyppyheitto

-hyppyheittoharhautus, heitä lantion korkeudelta

-vääntöheitto hypystä

-hyppyheitto väärällä jalalla

-hyppyheitto yhdellä askeleella

-hyppyheitto tasajaloin

-hyppyheitto, jota edeltää heittoharhautus

-hyppyheiton metodinen harjoittelu

-laitapelaajan laitaheitto (K6)

-käsivarsi pitkänä, heitto etupuolelle

-käsivarsi korkealla pallon kanssa

-vanha skruuvi heitto

-erilaiset kierreheitot

-flippi

-heitto selän takaa

-laitaheittojen metodinen harjoittelu

-viivaheitto

-viivahyppyheitto

-vääntöheitto

-heitto ilmassa

-palautusten haku

-viivaheittojen metodinen harjoittelu

-läpiajo

-yksinkertaiset harhautukset

-käänteinen askelharhautus

-käänteinen askelharhautus pompulla

-harjoituksia

-kaksoisharhautukset

-kaksoisharhautus

-yliolanharhautus

-yliolanharhautus pompulla

-harjoituksia

-heittoharhautukset

-heittoharhautukset maasta

-heittoharhautusten metodinen harjoittelu

-hyppyheittoharhautus

-hyppyheittoharhautuksen metodinen harjoittelu

-skriinit

-selkäskriinit

-rintaskriinit

-olkapääskriinit

-Vastahyökkäyksen perusteet

-palautuksen vastaanotto

-vastahyökkäysalueet perinteisessä 3-3-vastahyökkäyksessä,

6-0-puolustuksesta

-vastahyökkäysalueet perinteisessä 3-3-vastahyökkäyksessä,

3-2-1-puolustuksesta

-Kollektiivisen hyökkäyksen perusteet

-9m-pelaajien liikkuminen omalla sektorilla sekä yli sektorirajojen, pallon kanssa tai ilman

-laitapelaajan liikkuminen omalla sektorilla, pallon kanssa tai ilman

-K6 pelaajan liikkuminen omalla sektorilla sekä yli sektorirajojen

***Puolustuspeli**

-Henkilökohtainen puolustustekniikka

-peittäminen (kehitys)

-läpiajon estäminen

-pallon vieminen pelissä

-Kollektiivisen puolustuksen perusteet

-3-2-1-perusteet

-yksinkertainen metodinen harjoittelu 3-2-1-puolustuksesta

- 6-0-puolustuksen perusteet

- 6-0-puolustuksen ajatusmaailma

- 1:en, 2:en ja 3:en puolustusalueet

-yksilön rooli ryhmässä

-metodinen perusharjoittelu

-Puolustusmuodot

-muotojen perustoiminto

-mitä on tyypillistä muodoille?

-tiettyjen alueiden parannus

-mitä muodon parannus voi tuoda puolustukselle?

-3-2-1-puolustusmuoto

-historia

-staattinen malli

-vastuualueet

-yksilön rooli ryhmässä

-käytännöllis-metodinen harjoittelu

- 6-0-puolustusmuoto

-kaavamainen luonnos 1:en, 2:en ja 3:en vastuualueista

-yksilön rooli ryhmässä

-teoreettinen työnjako

-käytännön ongelmanratkaisua 6-0:lle, jossa nousevat kolmoset

*__Parantunut liikekoordinaatio__

__*Porrastettu yleinen fyysinen harjoittelu:__

- katso perusharjoittelutaso, yleinen fyysinen harjoittelu

- liikkuvuusharjoitusta painottaen

*__Lajispesifisten fyysisten ominaisuuksien rakentamisen aloitus:__

-hyppyvoima

-heittovoima

-kestävyys

__*Sovella yleisiä liikkumiskokemuksia:__

-pelaaminen

-muut lajit

-koordinaatioradat

__*Syvennetty personallisuuden kehitys__

HUIPULLE VALMISTAVA TASO 16–18-VUOTIAISTA 20–22-VUOTIAISIIN

Tavoitteellinen, syvennetty erikoistuminen käsipallon suoritustekijöissä, jatkuva syvennetty tekninen koulutus, automatisointi ja tekniikan stabilisointi.

***Hyökkäyspeli**

-henkilökohtainen tekniikka

-läpiajo

kaksoisharhautukset

suunnanmuutokset

henkilökohtaiset harhautukset

-kollektiivinen vastahyökkäys

-vaiheet 2 – 2 ½

-hyökkäyksen perusteet

-K6:en liikkumisen kehittäminen omalla sektorilla sekä yli sektorirajojen

-Peruspelin mallit

perusajo

ylimenot

ristiinajot

pelin levittäminen

integroitu peli

***Puolustuspeli**

-henkilökohtainen tekniikka

paluu puolustukseen

estä syötöt K6:lle , selviä laitasyötöistä

murtaudu skriineistä

syötön katko

-puolustusmuodot

5-1

2-pelaajan prässi

3-pelaajan prässi

vaihtoehtoiset puolustustavat

*__Liikekoordinaatioiden tekniikoiden täydellinen hallinta__

__*Täydentävä yleinen harjoittelu__

__*Syventävät lajispesifiset fyysiset ominaisuudet, näiden jaksotus:__

-voima

maksimivoima

yleinen voima

räjähtävä voima (nopeusvoima)

kestovoima

-kestävyys

aerobinen

anaerobinen

-hyppyvoima

hyppyharjoitukset

viivaharjoitukset lisäpainoilla

viivahypyt lisäpainoilla

syväkyykkyhyppyjä

-nopeus

reaktionopeus

toimintanopeus

askelfrekvenssi(=tiheys)

***Sovella yleisiä liikekokemuksia:**

-muita käsipallon muotoja

-muita lajeja

***Psyykkisen erikoiskoulutuksen aloitus**

-itseohjatut toiminnot

HUIPPUTASO 20–22-VUOTIAISTA YLÖSPÄIN

Tavoitteellinen, lajispesifinen erikoistuminen suoritustekijöissä, teknisen koulutuksen loppuunsaattaminen, kehittyvän tekniikan ylläpito ja stimulointi.

***Hyökkäyspeli**

-uusien muotojen kehitys seuraavissa:

henkilökohtainen tekniikka

kollektiivinen vastahyökkäys

kollektiivinen hyökkäys

***Puolustuspeli**

-uusien muotojen kehitys seuraavissa:

henkilökohtainen tekniikka

kollektiivinen puolustus

***Täydennä yleistä harjoitusta.**

***Optimoi lajispesifisten fyysisten ominaisuuksien vaatimat valmistelut.**

***Maksimoi fyysinen harjoittelu.**

***Henkinen erikoiskoulutus**

-hermojen hallinta

-urheilijan elämäntapa

HARJOITTELUN PERUSPERIAATTEET

Nouseva suorituskyky

Jatkuva kuormitus

Lisääntyvä kuormitus

Vaihteleva kuormitus

Optimaalinen herkkyyskausi

Systematiikka

Yksilöinti

Erikoistuminen

Harjoittelun tasapaino

= Harjoittelun perusperiaatteet

PERUSPERIAATTEET

Perusperiaatteet kertovat minkä kaavan mukaan harjoittelua toteutetaan kaikilla kehitystasoilla. Perusperiaatteet ovat sekä pitkäaikaisia (koskevat koko kehityskulkua) että lyhytaikaisia (koskevat harjoittelun rakentamista erillisissä harjoituksissa ja korkeintaan parin viikon jaksoissa).

Puuttuvat perusperiaatteet

Perusperiaatteiden puuttuminen harjoitusjärjestelmästä on suurin syy urheilullisiin ongelmiin kuten kehityksen aikainen hiipuminen, vammat, fyysinen ja henkinen epätasapaino, kadonnut motivaatio, hidas kehittymistahti, väärin valittu urheilulaji jne.

SUORITUSKYVYN NOSTAMINEN

Harjoittelussa elimistön toimintakyky vähenee (väsymys). Seuraavan levon aikana elimistö palautuu ja sopeuttaa itsensä niin, että suorituskyky on korkeampi kuin aiemmin. Siksi lepo on elintärkeää. Jokainen suoritusparannus siis saavutetaan pääasiallisesti hyvällä tasapainolla harjoittelun kuormituksen ja palautuksen välillä.

Saavuttaakseen parannetun suorituskyvyn täytyy kuormitusta ja palautusta nähdä kokonaisuutena, eli seuraavaa harjoitusta ei tulisi aloittaa liian aikaisin tai liian myöhään.

Esimerkiksi:

Pitkän matkan juoksu, intervallijuoksu (aerobinen treeni) tarvitsee noin 24−36 tunnin levon saavuttaakseen täyden palautumisen (parannettu suorituskyky).

Vaihteleva etäisyys, intervallijuoksu (aerobinen) niin kutsutulla maitohappotreenillä (anaerobinen) tarvitsee noin 24−48 tunnin levon saavuttaakseen täyden palautumisen (parantunut suorituskyky).

Maitohappotreeni (anaerobinen) tarvitsee noin 48−72 tunnin levon saavuttaakseen täyden palautumisen (parannettu suorituskyky).

Voimaharjoittelu, esim. maksimivoima (anabolinen) tarvitsee noin 72−82 tunnin levon saavuttaakseen täyden palautuksen (parannettu suorituskyky).

Nopeus, voima, tekniikka, koordinaatio yhdessä samassa harjoituskerrassa (neuromuskulaarinen) tarvitsee noin 72 tunnin levon saavuttaakseen täyden palautumisen (parannettu suorituskyky).

JATKUVA KUORMITUS

Jatkuva kuormitus johtaa harjoitettavuuden jatkuvaan parantumiseen. Lasten ja nuorten tasolla tärkeintä on varmistaa jatkuva kuormitus. Aktiviteetin muoto on toissijaista. Spontaanit fyysiset aktiviteettimuodot, toiminta koulussa, vapaa-ajan toiminta ja ohjattu urheilutoiminta tukevat ja täydentävät toisiaan ja yhdessä luovat toivotun jatkuvan kuormituksen. Myös ohjatulla liikunnalla tulee olla harjoitustoimintaa ympäri vuoden.

Jos harjoituksen jatkuvuus katkeaa, alkaa suorituskyky laskea. Kuinka nopeasti suorituskyky laskee riippuu suorituksen noususta: nopea kehitys palaa nopeasti, hitaasti kerätty kehitys palaa hitaasti.

Ma ti ke to pe la su

LISÄÄNTYVÄ KUORMITUS

Varmistaakseen urheilusuorituksen pitkäaikaisen kehityksen (harjoitettavuus), tulisi harjoittelun kuormituksen olla jatkuvasti lisääntyvää (progressio). Harjoittelun kuormituksella tarkoitetaan kaikkia elimistöön vaikuttavia harjoittelutekijöitä.

Kuormitustekijöitä ovat:

-harjoitteluaika ja kuinka usein (treenikertojen määrä ja tuntimäärä per viikko, kuukausi jne.)

-laajuus

-teho

-harjoitteen laatu

-lajispesifiset harjoitteet

Kehitys saavutetaan pääasiallisesti uusien, korkeampien ja tavoitteellisempien kuormitusvaatimusten myötä.

VAIHTELEVA KUORMITUS

Vaihteleva harjoittelu (kuormitus) on edellytys jatkuvalle urheilulliselle kehitykselle. Variaatio tulee esille seuraavissa:

-kuormitustekijöiden käyttö (katso kuormituksen lisääminen)

-harjoitevalinnat

-koordinatiiviset toiminnot

-vaihtuva pääpiste harjoittelusisällössä

Kehitys hiipuu (stagnaatio) jossain vaiheessa, jos harjoittelun vaatimus on pitkällä aikavälillä yksipuolinen ja yksitoikkoinen. Esimerkkejä stagnaatioilmiöstä ovat tekninen yksipuolisuus, voimakaton ja nopeuskaton vastaantulo.

Vaihtelevuus harjoittelussa voidaan ilmaista syklisessä käyrässä. Seuraavat kuviot ovat esimerkkejä syklisestä käyrästä (katso kuvio 2).

Kuva 1 harjoituskerta

Kuva 2 harjoitusviikko

Kuva 3 kolmen kuukauden harjoitusjakso

Kuva 4 vuoden jakso kahdella kilpailujaksolla

Kuva 5 kokonaiskuva urheilijan kehityksestä

Vaihtelevuuden periaatteet

Junioriharjoittelussa on suhteellisen kevyt kuormitus. Se tarkoittaa lyhytkestoisia, kovempia kuormitusjaksoja ja pitkiä syklejä. Monipuolisella sisällöllä ja usealla eri harjoittelumuodolla saa harjoituksiin luonnollisen vaihtelevuuden. Huippu-urheilusuoritus vaatii suurta kuormitusta. Se tarkoittaa pidempikestoisia, kovia kuormitusjaksoja ja lyhyitä syklejä. Suuritehoiset kuormitukset täytyy rauhoittaa matalatehoisilla kuormituksilla.

*Harjoittelun vaihtelevuus luodaan hyvällä tasapainolla yleis- ja lajispesifisen harjoittelun välillä sekä jaksottamalla harjoittelua

*Pelkästään kuormitus ei varmista kehitystä, vaan tarvitaan myös palautumista.

*Vaikka harjoittelun kuormitus lisääntyykin systemaattisesti, tulisi jokaisessa osassa olla matalaa, keskitason ja suurta kuormitusta.

Jaksollinen variaatio

Harjoittelu ei voi koko vuoden ajalla olla urheilijan suurimmalla kuormitustasolla, eli hänen suorituskykynsä ei voi alituiseen olla hyvällä tasolla. Kuormituksen ja palautuksen välillä tulee tapahtua vaihtelevuutta, samoin kuin suuri laajuus/ pienempi teho ja pieni laajuus / suurempi teho jne. Täten on myös mahdollista saavuttaa huipputason suorituskyky päätetyssä tilanteessa (tärkeä ottelu). Siksi harjoitteluprosessi jaetaan vuoden aikana seuraavasti:

-rakennusjakso

-lomajakso

-valmistautumisjakso

-kilpailujakso

-lepojakso

Tällä jaolla urheilijan on mahdollista harjoitella hyvin ilman pelkoa harjoitella liikaa.

HUOM! Jaksottamisen aika ja pituus vaihtelee, myös muita nimityksiä voi ilmetä.

Harjoittelun jaksotus

Harjoittelun jaksotus on yksi periaate muodostaessa kuormitussykliä kahdesta kuuteen viikkoon. Jokaisella viikolla on kuormitustasonsa:

-Helppo viikko (H)

-Keskitason viikko (K)

-Raskas viikko (R)

-Erittäin helppo viikko (EH)

Nämä viikot yhdistetään erilaisiksi harjoittelun jaksotuskuvioiksi.

Vaihtuva kuormitus

Tällä periaatteella on erityinen tarkoitus monipuolisille urheilulajeille. Kun on useita harjoittelutekijöitä, moni samankaltainen kuormitusannos voi seurata toistaan niin, että palautuksesta ei tule täysinäistä.

Vaihtuvalla kuormituksella tarkoitetaan, että elimistön kuormitusta vaihdellaan.

Vaihtuvuus tarkoittaa:

-osittain eri harjoitustekijöiden (tekniikka/taktiikka, kestävyys, voima, liikkuvuus) välillä

-osittain jokaisen eri harjoitustekijän (esim. voimaharjoittelun maksimi, nopea-räjähtävä, kestävä ja yleinen tehokkuus) sisällä.

Oikea kuormitusjärjestys

Laadittaessa monimutkaisia harjoitusohjelmia tulee ottaa huomioon järjestys eri harjoitustekijöiden välillä.

*Alkuun harjoituksia, jotka vaativat täysin levätyn kunnon, jonka jälkeen kunnon palautustauko (esim. tekninen/taktinen, nopeus-, nopeusvoima- tai maksimi voimaharjoittelu).

*Seuraavaksi harjoituksia, jotka eivät vaadi täydellistä taukoa (esim. nopeuskestävyys- ja kestävyysvoimaharjoituksia)

*Lopuksi voidaan lisätä kestävyysharjoituksia.

OPTIMAALINEN HERKKYYSKAUSI

Ikä

Kestävyys

-aerobinen

-anaerobinen

Voima

-maksimi

-nopeus

-kestävyys (anaerobinen)

-kestävyys (perus)

Nopeus

-reaktio

-toiminta

-perus (frekvenssi)

-maksimi

-kiihtyvyys

Liikkuvuus

Koordinaatio

Suuri painotus

Keskitason painotus

Kevyt painotus

Niin kutsutun optimaalisuusteorian mukaan tiettyjä ominaisuuksia tulisi harjoittaa erityisen paljon tietyissä ajankohdissa. Erityisen tärkeäksi koetaan koordinatiivisten ominaisuuksien harjoittelun keskittämistä niiden ”kehitysruuhkaan” (9−13v), jolloin ne kehittyvät nopeimmin.

Yllä oleva taulukko perustuu optimaalisuusteoriaan. Taulukkoa voi hyödyntää järjestelmänä, josta näkee, milloin eri fyysisiä ominaisuuksia tulisi harjoittaa/kehittää.

Huomioi, että:

-tytöt kypsyvät yleisesti nopeammin kuin pojat

-suuria eroja kypsymistahdin välillä on molemmissa sukupuolissa.

-junioriharjoittelussa on suuria päällekkäisyyksiä eri urheilulajien välillä.

SYSTEMATIIKKA

Jokaisen eri suoritustekijän kehitys seuraa suhteellisen vakaata, säännönmukaista järjestystä, ja harjoittelun tulisi perustua tähän. Oikoteiden käyttö ei onnistu.

Valmentajan tulee ottaa huomioon ja soveltaa oikeaa järjestystä, joka johtaa varmaan kehitykseen. Vääränlainen järjestys tuo virheellisen kehityskulun ja liian aikaisen hiipumisen/stagnaation (hyviä junioripelaajia, muttei huipputasoisia).

Tämä säännönmukainen järjestys näkyy seuraavissa:

-harjoitteiden valinta

-harjoitteiden järjestys

-harjoitteiden pääpainojen järjestys

-harjoittelun muodostaminen (harjoite, harjoituskerta, menetelmät jne.)

-kuormitustekijöiden vaihteluvälit (esim. laajuus-teho, yleinen-lajispesifinen)

Esimerkki systemaattisuudesta harjoitevalinnassa

-Tehokkuus on suurimmillaan, kun harjoitusta käytetään ensimmäistä kertaa

-Tehokkuus vähenee sitten ajan kanssa

-Jos heti alkuun laitetaan hyvin tehokkaita (erittäin lajispesifisiä) harjoituksia, voi saada nopean ja aikaisen kehityksen, joka kuitenkin hiipuu myös nopeasti.

-Kun harjoitteet tehdään päätetyssä järjestyksessä, syntyy mahdollisuus kokonaisuuden kehittymiseen.

YKSILÖINTI

Monivuotisen harjoitteluprosessin aikana vaaditaan lisääntyvää huomiota yksilöllisiin eroihin.

Yksilöinti saavutetaan seuraavanlaisesti:

-huomiota jokaisen yksilön henkilökohtaisiin ominaisuuksiin ja kypsyystasoon.

-sekoitus ryhmäharjoittelua ja yksilöharjoittelua

-huomiota yksilöiden samanlaisuuksiin aloittaessa ja erilaisuuksiin myöhemmässä harjoittelussa.

-huomiota alussa yksilöiden heikkouksiin, myöhemmin jokaisen yksilön kaikkiin vahvuuksiin.

Jokaisella yksilöllä on oma luonnollinen kehitys- tai kypsymistahti, joka riippuu perintötekijöistä. Harjoittelussa ei tulisi kohdella yksilöitä kalenterivuoden mukaan, sillä yhteen ikäluokkaan mahtuu jopa kuuden vuoden kehitysero.

Huomioi, että jopa hitaan kehityksen omaavat nuoret voivat lopuksi saavuttaa saman tason kuin nopeasti kehittyvät nuoret.

ERIKOISTUMINEN

Erikoistuminen tarkoittaa, että harjoittelu on sovellettu tiettyyn lajiin tai pelipaikkaan. Harjoittelun erikoistuminen lisääntyy jatkuvasti urheilukehityksen eri tasoissa.

Harjoittelutausta ja kypsyys ovat ratkaisevia, kun erikoistumiskulku muuttaa muotoaan. Lahjakkuuden (ja myös kiinnostuksen ja resurssien) pohjalta päätetään mihin suuntaan urheilulajien välillä erikoistuminen tulisi tapahtua.

Juniorihar joittelulle ominaista on erikoistumisen pieni määrä:

-monipuolinen harjoittelu

-pieni määrä erikoistumista harjoitteissa ja menetelmissä

-harjoittelun kokonaiskuormitus tulisi olla sopiva, jotta myöhemmin löytyy mahdollisuudet kuormituksen lisäämiseen

-psyykkinen kuormitus tulisi rajoittaa sisäisiin tavoitteisiin – motivaatio, sopivat asenteet ja suhde harjoitteluun ja kilpailuun. Ulkoiset suoritusvaatimukset tulisi välttää samoin kuin liian paljon urheiluun rajoittunut elämäntapa.

Liian aikainen erikoistuminen

Liian aikainen erikoistuminen nuoruusiässä sisältää riskin kehityksen hiipumiselle ja menetetylle motivaatiolle myöhemmässä iässä. Juniorihar joittelussa vikana on usein:

-yksipuolinen lajivalinta harjoittelussa ja kilpailussa

-liian suuri ja yksipuolinen kuormitus

-ulkoiset vaatimukset ja odotukset suoritukselle ja menestykselle (vanhemmat)

HARJOITTELUN TASAPAINO

Kaikissa kehitysvaiheissa vaaditaan tavoitteenmukaista suhdetta yleisen ja lajispesifisen harjoittelun välillä. Harjoittelun tasapaino on tapa ilmaista yleisen ja lajispesifisen harjoittelun tasapainon tärkeys.

Lajispesifinen harjoittelu

Tekniikka/koordinaatio kaikissa urheilulajeissa

Yleinen harjoittelu

Lajispesifinen harjoittelu

Harjoittelu suoraan lajin vaatimusten mukaan, eli niiden suoritustekijöiden mukaan, jotka ovat ominaisia esimerkiksi käsipallolle.

Tyypilliset tunnusmerkit lajispesifiselle harjoittelulle:

*suuri kuormitus

*korkea laatu harjoitteiden toteutuksessa

*korkea harjoitustehokkuus jokaiselle suoritustekijälle

*kuormitustekijöiden tarkkaa päättämistä

Lajispesifinen harjoittelu on TAVOITTEELLISTA ja TULOKSIA TUOTTAVAA

Yleinen harjoittelu: kaikki muu harjoittelu, eli

*kaikkien kehitystasojen olennaisten harjoitustekijöiden laaja perus- ja rakennusharjoittelu (vertaile optimaalisia herkkyyskausia 16/18-vuotiaiden tasoon asti)

*rakennusharjoittelu matalalla ja keskitason kuormituksella myöhempää erikoistumista ajatellen (esim. valmistava maksimivoimaharjoittelu kuormituksella, joka 60 % maksimista)

*matalampia ja yleisiä kuormituksia rakennus- ja valmistautumisjaksolla, palautusmenetelmiä.

Yleinen ja lajispesifinen harjoittelu tukee ja täydentää toisiaan:

*lajispesifisen harjoittelun määrä lisääntyy kehityksen edetessä.

*jopa huipputasolla tarvitaan yleistä harjoittelua, vaikkakin päätetyssä määrin lajispesifisen harjoittelun ohella.

*Kaikissa kehitysvaiheissa tulisi huomioida yleisen harjoituksen merkitys positiivisessa mielessä lajispesifiselle harjoittelulle.

MONIPUOLINEN HARJOITTELU

Termi, joka on erityisen tärkeä nuoruusvuosien aikana.

Monipuolinen harjoittelu tarkoittaa:

-ikätasolle soveltuvien fyysisten, henkilökohtaisten ja psyykkisten ominaisuuksien kehitys

-kaikkien käsipalloharjoitteiden sekä niiden koordinaatiota valmistelevien harjoitusten opetus

-suorituskyvyn yleinen parannus hyödyntämällä muita lajeja ja niiden harjoitusmuotoja

MONIPUOLINEN HARJOITTELU ESTÄÄ LIIAN AIKAISEN ERIKOISTUMISEN SEKÄ VÄHENTÄÄ LOUKKAANTUMISRISKIÄ JA ESTÄÄ MOTIVAATION HIIPUMISTA!

Monet lapset pystyvät oppimaan suhteellisen aikaisessa vaiheessa yksinkertaisia kollektiivisia peliajoja ja kestämään kovaa fyysistä kuormitusta. Siitä syystä voi olla valmentajalle – ja välillä myös vanhemmille – houkuttelevaa antaa lasten erikoistua liian aikaisin ja liian nopeasti. Löytyy monia syitä, miksi se on epäsopivaa ja käsipallon sisällä olemme päättäneet nuoruusvuosina harjoitella monipuolisesti ja ikätasoon sovelletusti.

Monipuolisella harjoittelulla tarkoitamme:

*Käsipallon kaikkien harjoitteiden opettelu

*Muiden lajien, leikkien ja ulkoilun soveltaminen

*Kehitä nuoria fyysisesti ja psyykkisesti ja huomioi heidän koko persoonakehityksensä sopivassa muodossa heidän ikäänsä ja kypsyyteensä nähden.

Monipuolisen harjoittelun hyödyt aikaisten nuoruusvuosien aikana verrattuna aikaiseen erikoistumiseen ovat vaikuttavia.

*Liian aikainen erikoistuminen hankaloittaa kehityksen jatkumista aikuisiässä. Kehitys päättyy liian aikaisin, niin sanotusti hiipuu (stagnaatio). Liian yksipuoliset ja harvat harjoitusmuodot yhdessä kovan kuormituksen kanssa ovat esimerkki liian aikaisesta erikoistumisesta.

*Urheilullinen lahjakkuus on vaikea todistaa aikaisina nuoruusvuosina. Nuorten kilpailutulokset kertovat enemmän kypsyydestä, ruumiinrakenteesta ja lähtötasosta, kun taas lahjakkuus näkyy parhaiten säännöllisessä harjoittelussa. Harjoittelun kehitysvauhti on tärkeä arvio lahjakkuudesta. Voidakseen todeta mihin suuntaan lahjakkuutta tulisi kehittää, tulisi pelaajaa stimuloida monin eri harjoittein ja ärsykkein (monipuolisuus). Lahjakkuuden tunnistaminen rakentuu siis pelaajan tapaan reagoida moniin eri harjoitusärsykkeisiin sekä psyykkisesti että fyysisesti.

*Lajikohtaiset yksipuoliset harjoitusärsykkeet eivät kannat pitkälle. Monet eri ärsykekuviot vaikuttavat suuremmin osin ja useampiin puoliin ihmisissä, ja ovat siksi arvokkaampia.

*Monet ärsykkeet kevyemmällä kuormituksella parantavat ja vahvistavat koko tuki- ja liikuntaelimistöä (luuranko, lihakset) ja antavat täten kestävyyttä tulevaisuuden kovempia kuormituksia varten.

*Vaihtelemalla eri harjoitteita saadaan käsipallosta vaihtelevampaa ja kiinnostavaa. Tämä nostaa motivaatiota. Ikätasoon sovellettu metodiikka mahdollistaa, että kaikki voivat harrastaa käsipalloa. Yksipuolisuus kilpailulajeissa ja harjoituksissa johtaa yksitoikkoisuuteen, jolloin kiinnostus lopahtaa.

*Koko persoonan harmoninen kehitys lähtee liikkeelle laajasta psyykkisestä ja fyysisestä vaikutuksesta. Sosiaaliset suhteet ovat siten erittäin merkityksellisiä. Harjoittelemalla ryhmässä useat kilpailumuodot – unohtamatta pelaamista ja joukkuekilpailuja – asettavat ryhmän ja me-tunteen keskipisteeseen. Liian aikainen erikoistuminen siirtää keskipistettä kohti yksilöä. Pelaaja opetetaan korkeiden vaatimuksien ja odotusten myötä rooliin, jota hän ei mahdollisesti pysty kantamaan (itsekeskeinen, hemmoteltu, ei ole tottunut vastoinkäymisiin tai häviämisiin jne.).

VUOSISUUNNITELMA

Vuosisuunnitelma on tapa järjestää harjoitteluvuosi sekä lisätä ymmärrystä vuoden jaksotukseen. Se on yhteistyö sinun ja pelaajien välillä, jopa nuorempien tarvitsee tietää, mihin kaikki harjoittelu oikein tähtää.

Junioritasolla suunnittelemme koko ryhmän harjoittelun.

Pohjana voi olla käytännöllistä käyttää kouluvuotta.

Oppiminen todennäköisesti nopeutuu, jos samaa liikettä toistetaan useilla harjoituskerroilla peräkkäin.

Vuosisuunnitelma

Harjoittelun jaksotus tulisi nähdä seuran tärkeänä tavoitteena ja sen tulisi antaa suuntaviivat yksittäisille valmentajille heidän tehdessä ryhmiensä suunnitelmat.

Suunnitellessasi nuorten harjoituksia tulisi sinulla olla suunnitelma, kuinka harjoittelu kehittyy vuodesta toiseen. Ensimmäinen ja tärkein tapa lisätä harjoittelun kuormitusta on kasvattaa harjoituskertojen määrää. Vasta toiseksi tehdään harjoituskerroista pidempiä ja kolmannessa vaiheessa tehdään harjoituksista rankempia, eli tehokkaampia ja laajempia.

Vuosi

Ikä

Harjoituskertoja/viikko

Tunteja/viikko

Käsipallo

Koordinaatio/leikkejä/muita urheilulajeja

Fyysinen harjoittelu

On sopivaa suunnitella vuotta 4−12 viikon jaksoissa. Oppimisen näkökulmasta katsottuna voidaan myös muodostaa lyhyempiä 2−4 viikon harjoitusjaksoja.

LEIKKI- JA PERUSTASON KEHITYS

Leikkitason harjoitustekijät

Leikkitasolla käytämme neljää harjoitustekijää:

1. Käsipallon perustaidot
2. Koordinaatio
3. Leikki
4. Persoonankehitys

Perustason harjoitustekijät

Perustasolla käytämme neljää harjoitustekijää:

1. Käsipallon perustekniikka
2. Yleinen fyysinen harjoittelu
3. Leikki ja muut lajit
4. Persoonankehitys

MILLOIN ERI HARJOITUSTEKIJÄT LISÄTÄÄN MUKAAN? (katso molempien tasojen osatavoitteet)

Leikki, koordinaatio

Käsipallon perustaidot

Ikä: 7/8

Leikki, koordinaatio

Käsipallon perustaidot

Ikä: 9/10

Leikki, muut lajit

Yleinen fyysinen harjoittelu

Käsipallon perustekniikka

Ikä: 11/12, 13/14

Kuva osoittaa, kuinka valmentaja hyödyntää näitä harjoitustekijöitä. Voimme nähdä, että fyysistä harjoittelua ei esitellä kuin aikaisintaan 11−12-vuoden iässä. Käsipallon perustaitojen harjoitteluun sisältyy niin monta eri harjoitetta, että samalla tulee kehitettyä ilmaiseksi muita fyysisiä ominaisuuksia (nopeus, liikkuvuus, voima ja kestävyys).

LEIKKITASO

1. Käsipallon perusosaaminen

- katso SKPL:n Starttikoulutus ja erikseen työstetty materiaali

2. Koordinaatio

Koordinaatiolla tarkoitetaan tarkoituksenmukaista yhteistyötä hermo-lihas-järjestelmässä. Koordinaatio voidaan jopa määritellä ”kyvyksi oppia nopeasti uusia liikekuvioita sekä kyvyksi pystyä muuttamaan ja sopeuttamaan omia liikkeitään uusiin ohjeistuksiin ja tilanteisiin pohjautuen”.

Harjoittelun tarkoituksesta riippuen koordinaatio voidaan jakaa yleiseen koordinaatioon ja lajispesifiseen koordinaatioon.

Yleisen koordinaation harjoittamisella on suuri merkitys myöhemmälle käsipallotekniikan oppimisille, joka on ajankohtainen perusharjoittelutasolla. Yleisellä koordinaatiolla on myös merkitystä lajispesifisen koordinaation kehittymiselle, joka on hienoteknisen (tekniikkaharjoitteen harjoitus) harjoittelun yhteydessä käytettävä väline myöhemmällä iällä. Seuraavassa muutamia koordinatiivisia tekijöitä, joita meidän on tärkeä kehittää yleisen koordinaatioharjoittelun myötä:

*__Ajoitus tai yhdistelykyky__ merkitsee taitoa osata yhdistää keho-osien liikkeitä joustavaksi ja tavoitteenmukaiseksi kokonaisuudeksi.

*__Suuntautumiskyky__ viittaa siihen, että tietää eri liikkeissä missä ja kuinka keho sijaitsee tilassa (ylösalaisin, selkä vasten).

*__Tasapainokyky__ tarkoittaa kykyä pitää tasapaino eri tilanteissa ja saavuttaa tasapaino uusiksi sen horjuttua. Tasapaino esiintyy kaikissa liikemuodoissa, kuten juoksu-, hyppy- ja heittoharjoituksissa.

*__Reaktiokyky__ tarkoittaa, että reagoi nopeasti eri ärsykkeisiin, kuten näkö-, kuulo- ja tuntoärsykkeisiin.

*__Sopeutumiskyky__ tarkoittaa liikkeen nopeaa muuttamista ja vartalonhallintaa eri tilanteissa. Esimerkiksi pallon pompahtaminen vinosti sitä kiinniottaessa tai askeleen pituuden sopeuttaminen juuri ennen hyppyä.

*__Erottelukyky__ on liikkeen toteuttaminen siihen sopivalla vauhdilla, voimalla ja tarkkuudella. Esimerkiksi pallon syöttö sellaisella vauhdilla ja voimalla, että toinen pystyy vastaanottamaan sen. Mitä tapahtuu, jos esimerkiksi lapsi nostaa tyhjän maitotölkin, mutta luulee sen olevan täynnä?

*__Rytmittämiskyky__ on liikkuminen rytmisesti ilman nykivää liikettä. Kaikki liikkeet toteutetaan tietyllä rytmillä. Yksilö itse voi muodostaa tämän (esim. juostessa), mutta siihen voi vaikuttaa myös ulkoisesti (esim. musiikki).

Koordinaatioradat

Yleisen koordinaatiokyvyn harjoittaminen on helppoa koordinaatioratojen avulla. Radalla on helppo luoda monipuolinen, fyysinen harjoitus, ja juuri vaihtelevuus tekee harjoituksesta stimuloivan ja hauskan. Tämä on hyvä harjoitusmuoto koordinaatiokyvyn ohella myös voimalle ja liikkuvuudelle.

Koordinaatioradat ovat pääasiallisesti sisätiloissa käytettäviä harjoitusmuotoja, mutta ne ovat myös hyviä harjoitusmuotoja ulkona, metsässä, rannalla, urheilukentällä jne.

Leikit sisältävät yleisesti koordinaatioharjoituksia ja siksi ne ovat sopivia harjoitusmuotoja perusharjoittelussa.

On olennaista, että koordinaatioradat ovat vaihtelevia ja hauskoja, että ne puhuttelevat myös nuoria ja antavat mahdollisuuden suorituksiin. Suoritusvaatimuksissa tulisi myös tapahtua jatkuvaa kasvua. Jos koordinaatiorataa käytetään kilpailuun tai testiin, se edelyyttää, että nuoret tuntevat radan entuudestaan.

Turvallisuutta ei saa koskaan laiminlyödä, vaan ratojen tulee olla sovellettu nuorten suorituskykyyn ja kehonrakenteeseen (pääasiallisesti pituuteen) sopivaksi.

Sisätilojen koordinaatioradat on jaoteltu alkamaan helpoimmasta päästä ja viimeiseksi tulee kehittyneimmät radat, jotka on tarkoitettu hieman vanhemmille.

Esimerkki koordinaatioradasta

Sisätiloissa

1. 4 – 5m juoksua (1) – tasajalkanilkkahyppyjä penkillä (2) – kuperkeikka etuperin (3) – ”matalia” hyppyjä sivuttain penkin yli (4) – kuperkeikka takaperin (5) – juoksu takaisin (6).

2. 4 – 5m juoksua (1) – tasapainoilu ylösalaisin käännetyllä penkillä (2) – haarahyppy penkin yli (3) – itsensä vetäminen mahalleen penkin yli (4) – ryömintä penkin yli (5) – hyppy yhdellä jalalla takaisin (6).

3. Yli-ali-yli (kolme aitaa) (1) – kuperkeikka etuperin (2) – tasajaloin hyppy ylös ja alas penkille (3) –itsensä kannattelu, pukit molemmin puolin (4) – kuperkeikka etuperin (5) – kävely neljällä jalalla takaisin (6).

4. Hyppy alas, kuperkeikka (1) – kuperkeikka tangon yli (2) – heilahtaminen ylös penkille köyden avulla (3) – hyppy alas, kuperkeikka (4) – hyppy ylös pukille ja sivuttain hyppy alas (5).

5. 4 – 5m juoksua (1) – pitkä ”lento”kuperkeikka kuntopallon yli (2) – ryömiminen kahden peräkkäisen osan, esim. aidan läpi (3) – 5 – 6m juoksua ja haarahyppy pukin yli (4) – ylemmässä puomissa roikkuminen ja heilahtaminen alemman puomin yli (5) – vuoroloikka jumppamatolta ylös penkille ja hyppy alas paksulle matolle (6) – juoksu pujotellen takaisin (7).

6. Kuperkeikka pukilla (1) – sivuttain pyöriminen jumppamaton yli (2) – 4 – 5m juoksua ja heilahtaminen köyden avulla ylös pukille (3) – hyppy alas pukilta (4) – pujottelu juosten penkkien välistä (5) – pitkiä loikkia takaisin (6).

7. Apinakävely pitkin puomia (1) – useita kuperkeikkoja peräkkäin (2) – kävely penkillä nelinkontin (3) – tasajalkahypyt kolmen aidan yli (4) - takaperin juoksu pujotellen (5) – hyppyjä sivuttain takaisin (6).

8. Kuinka pientä liikuntasalia (20 x 10m) voidaan hyödyntää koordinaatioratana.

Aloitus
Heitto seinään
Kävely käsivarsilla puomeja pitkin, kannattelu
Tasajalkaa yli
Kärrynpyörä
Takaperin kuperkeikka käsilläseisontaan
Pitkä kuperkeikka

9. **Koordinaatiorata kiertoharjoittelussa sekä sisällä että ulkona.**

Toimii hyvin pienilläkin alueilla.

Hyppynarujuoksu
Kuperkeikka etuperin
Hyppynarujuoksu
Kuperkeikka takaperin

Hyppynarujuoksu
Päälläseisonta
Hyppynarujuoksu
Käsillä seisonta seinää vasten
Hyppynarujuoksu
Käsillä seisonnasta siltaan
Hyppynarujuoksu
Tauko kävellen takaisin aloituspisteeseen

10. **Koordinaatiorata kiertoharjoitteluna.**

Vaikeutettu vaihtuvien siirtymisharjoitteiden myötä. Toimii yhtä hyvin sisällä kuin ulkona.

Matalia loikkia
Hyppynarulla tasajaloin eteenpäin

Korkeita vuorohyppyjä
Heitä pallo ilmaan ja ota koppi
Polvennostojuoksu
Hyppynarulla tasajaloin taaksepäin
Kävely nelinkontin
Istuen heitä pallo ilmaan ja ota koppi
Takaperin juoksu
Hyppynarulla yhdellä jalalla eteen/taakse
Hyppyjä sivuttain
Heitä pallo ilmaan jalkojen välistä, käänny 180 astetta ja ota koppi
Pakarajuoksu
Hyppynarulla yhdellä jalalla jalkaa vaihdellen
Helppoja tasajalkahyppyjä
Pallo jalkojen välistä, heitto taaksepäin, käänny 180 astetta ja ota koppi
Aitojen ylitys
Helppoja takaperin hyppyjä yhdellä jalalla
Kävely takaisin lähtöpisteeseen.

11. **Ajanottoon soveltuva koordinaatiorata**

Heijaa köydellä itsesi paikasta A paikkaan B.
Kuperkeikka

Pujottelu

Heitä ja ota koppi kerran.

Penkille, alas, penkille alas tasajalkaa
Tasajalkahypyt 5 kertaa
Aitojen yli
Nopea kahdeksikkopujottelu

12. Ajanottoon soveltuva koordinaatiorata

Aloitus

Ota kuntopallo ja jätä se aloituspisteeseen.

Heijaa itsesi köydellä pukille
Kuperkeikka

Kiipeä puolapuihin

Noin 15−20m hyppynarujuoksua

sivuttain aitojen ali ja yli

penkille alas hyppyjä

Nosta, heitä, ota koppi

13. **Ajanottoon soveltuva koordinaatiorata**

Tasapainokävely

Tasajalkahypyt hyppynarulla

Pukkien päälle tasajalkahypyin

Kuperkeikka eteenpäin

Heitä ilmaan, ota koppi
Kiipeä puolapuihin

Pujottelu

Rannalla

14. Loikka-askelia noin 10m (1) – pitkä kuperkeikka (2) – kävely nelinkontin noin 10m (3) – polvennostojuoksu noin 10m (4) – hyppy ilmaan kääntyen puoli kierrosta (5) – kuperkeikka takaperin (6) – jne.

Metsässä /niityllä

15. Juoksu pujotellen puiden välistä (1) – puuhun kiipeäminen (2) – apinakävelyä matalalla roikkuvaa oksaa pitkin (3) – irrota ote = hyppy alas (4) – ryömiminen nelinkontin kyynärpäillä ja jaloilla (5) – tasajalkahyppyjä ylämäessä (6) – jne.

Urheilukentällä

16. Hyppyjä yhdellä jalalla noin 15m (1) - yli-ali-yli neljällä aidalla (2) – käsilläseisonnasta pyörähdys alas kuperkeikan kautta (3) – tasajalkahyppyjä leveän alueen yli, noin 1,5m (4) – nilkkahölkkä noin 15m (5) - 4 – 5m juoksu ja ”joutsenhyppy” puomin yli paksulle matolle (6).

17. Harjoituksia, joita voi tehdä tässä järjestyksessä tai ne voidaan sekoittaa ja täydentää muilla harjoituksilla

Hölkkä

Kuperkeikka etuperin, hyppy ilmaan

3−4 askeleen vauhti, hyppy ilmaan, 180 asteen käännös

Takaperin juoksu, vaihtuu rytmisesti eteenpäin juoksuun

Pukkihyppy kavereiden yli

Ryömi kavereiden jalkojen välistä

3. **Leikki**

- katso SKPL:n Starttikoulutus ja erikseen työstetty materiaali

4. Yleinen persoonallisuuden kehitys

-oppia tuntemaan toisensa

-olla osa joukkuetta

-ottaa muut huomioon

-antaa ja vastaanottaa kehuja

-yhteistyö

-sääntöjen ymmärtäminen

PERUSTASO

Käsipallon perustekniikka: katso tekniikka/taktiikka

Yleinen fyysisen harjoittelu

-koordinaatio (katso leikkitaso)

-liikkuvuus

-kestävyys

yleinen kestävyys

peruskestävyys

-voima

yleinen voima

lajispesifinen voima

perusvoima

nopeusvoima

-nopeus

reaktionopeus

toimintanopeus

perusnopeus

Liikkuvuus.

Liikkuvuusharjoittelun tavoitteena on ensisijaisesti säilyttää lapsen luonnollinen liikkuvuus. Ensiksi jäykistyy lantio ja olkapäät, kun taas selän liikkuvuuteen voi vaikuttaa pitkään. Siksi lantion ja olkapäiden liikkuvuusharjoittelua tulisi priorisoida perusharjoittelussa.

Liikkuvuusharjoittelun yksi muoto on voimisteluliikkeet, joissa liikkuvuuden lisäksi harjoitetaan koordinaatiota ja perusvoimaa.

Passiivinen liikkuvuus: -nivelen maksimaalinen liikerata, jonka voi saavuttaa oman kehonpainon, välineen tai kaverin avulla. Nivelen passiivinen liikkuvuus rajoittuu nivelen anatomiseen rakentumiseen, vastavaikuttajalihasten pituuteen ja liikerataan.

Aktiivinen liikkuvuus: -nivelen maksimaalinen liikerata, jonka voi saavuttaa pelkän lihasvoiman avulla. Aktiivinen liikkuvuus rajoittuu nivelen anatomiseen rakentumiseen, vastavaikuttajalihasten pituuteen ja liikelaajuuteen, sekä toimintoa suorittavien lihasten voimaan.

Kaikki voimaharjoittelu lyhentää lihaksia, mutta käsipallossa haluamme ”pitkiä”, ”nopeita”, ja ”vahvoja” lihaksia. Tämän vuoksi meidän täytyy harjoitella liikkuvuutta voimaharjoittelun ohella säilyttääksemme lihaksemme ”pitkinä”.

Liikkuvuusharjoittelussa voidaan erotella kolme eri menetelmää:

-Venytysliikkeet (voimisteluharjoitukset)

-Pitkät venytykset

-Supistaminen – rentouttaminen – venyttäminen

Venytys- ja voimisteluharjoitukset

Tässä ryhmässä erottelemme:

-venytysliikkeet

-voimisteluliikkeet

Yleisesti liittyen molempiin ryhmiin:

Liikkuvuusharjoittelu on aktiivinen harjoittelumuoto, jossa esimerkiksi pyörähdyksellä jakaa kehonosiin liike-energiaa. Tämän jälkeen liike-energiaa hyödynnetään viemällä liikettä ääriasentoon. Jos tämä harjoittelu suoritetaan väärin kovilla ja nykivillä liikkeillä, on koko harjoittelu epäonnistunut.

Venytysliikkeillä on suotuisa vaikutus liikkuvuuteen, jos ne suoritetaan pehmeillä, vetävillä liikkeillä, jotka tavoittelevat yhä pidemmälle pääsemistä jokaisessa harjoitteessa, ja kaikkien liikkeiden välissä on vähintään pieni palautuminen. Parhaimman tuloksen saa 4-8 venytyksellä.

Venytys- ja voimisteluliikkeiden ero on, että voimisteluharjoitteissa myös ojennus- ja heilumisliikkeet luo liikkuvuusharjoitusta. Asentoa myös pidetään lyhyemmän aikaa.

Tämänlaista harjoittelua tulisi suosia lämmittelyn ja yleisen liikkuvuusharjoittelun osalta, koska se vaikuttaa myös suhteellisen suuresti lihaksiin nostaen kehonlämpötilaa.

Pitkät venytykset (stretching)

Termi stretching tarkoittaa, että lihasta tai lihasryhmää venytetään pitkään. Yksi venytys voidaan jakaa kahteen tai useampaan osaan. Ensimmäisessä osassa lihasryhmää tulisi aktiivisesti venyttää 10−30 sekuntia (aikaa voi pidentää). Aika riippuu lihasmäärästä. Kevyen venytyksen aikana voi tuntea, kuinka lihaksen jännitys katoaa. Tämän tunteen perusteella tietää, että venytys on oikealla jännitetasolla. Jos katoamisen sijaan jännite kiristyy, on riskinä ylivenytys. Silloin harjoitus tulee keskeyttää.

Rentoutuessa ja venytyksen tunteen on vähentyessä tulisi venyttää hieman lisää ja pitää liike 10−30 sekuntia (tai kauemmin), jonka myötä saa suurimman harjoitusvaikutuksen.

Harjoitusvaikutus ja täten motivaatio jatkamaan harjoittelua on vahvasti riippuvainen eri harjoitteiden oikean asennon löytämisestä. Tämä tarkoittaa, että itsensä tulisi löytää rentoutuneessa tilassa venytyksen kehittämisvaiheessa.

Stretching on menetelmä hyvän liikkuvuuden parantamiseen ja ylläpitoon.

Supistaminen – rentouttaminen – venyttäminen

Menetelmä toimii seuraavanlaisesti:

Venyttäminen	Lihas venytetään passiivisen nivelliikkeen myötä kipurajan alapuolella olevaan tilaan, jossa se pidetään noin 8 sekuntia.
Supistaminen	Ylläkuvaillussa tilassa suoritetaan staattisen maksimi supistaminen venytettyyn lihakseen noin 5-8 sekunnin ajan.
Rentouttaminen	Supistamista seuraa lihaksen rentouttaminen. Odota, kunnes tämä tapahtuu (2-4 sekuntia).
Venyttäminen	Rentouttamisen jälkeen seuraa uusi passiivinen nivelliike, kunnes kipuraja on taas saavutettu. Pidettyä asentoa 8 sekunnin ajan, prosessi toistetaan.

Kohdat supistaminen – rentouttaminen - venyttäminen toistetaan niin kauan kuin liikkuvuuden laajuus kasvaa.

Supistaminen – rentouttaminen – venyttäminen (SRV-metodi, ruots. KAT-metodi) on mahdollisesti tehokkain menetelmä liikkuvuuteen.

Perussääntöjä tehokkaaseen liikkuvuusharjoitukseen

-Liikkuvuusharjoittelu on suoritusta nostavaa ja loukkaantumista ehkäisevää.

-Lihakset tulee olla lämmiteltyinä ennen tietyn liikkuvuusharjoituksen aloittamista.

-Lihasten alkuperä ja kiinnike tulee irrottaa maksimaalisesti toisistaan.

-Käytä aina pehmeitä liikkeitä.

-Työskentele ääriasennossa.

-Työskentele ensisijaisesti yhden niveleen kanssa kerralla (tietyissä tapauksissa lihas peittää kahdet nivelet, esim. takareidet ja kaksoiskantalihas).

-Käytä ulkoista tukea tai helpotettua lähtöasentoa.

-Käytä ensisijaisesti omaa kehonpainoa.

-Rentoutumisharjoituksia voi hyödyntää yhdessä erityisten liikkuvuusharjoitusten kanssa.

-Käytä mielellään musiikkia.

-Liikkuvuutta tulee harjoitella päivittäin. Vain todella useat toistot varmistavat kehityksen liikkuvuusharjoittelussa.

-Kun harjoittelun tavoitteena on parantaa liikkuvuutta, lihaksiston ei tulisi olla liian väsynyt.

Ota selvää liikkuvuusharjoittelun tarpeesta tekemällä testejä.

Liikkuvuusharjoittelu – harjoituspankki

Venytys- ja voimisteluharjoitteita

1.–4. Seisoen, pyöritä käsivarsia

5. Kylkivenytyksiä molemmin puolin

6. Eteen – keskelle – ojennus ylös

7. Heilautus, koukista polvia

8. Vasen käsi oikeaan kantapäähän

9. Eteenpäin roikkuminen – lapojen venytys

10. Eteen – jalkojen välistä, takareidet

11. Taivutus kumpaankin nilkkaan

12. Vaihdellen kuten edellä

13. Kylkitaivutus

14. Jalan ja käden heiluttelu

15. Jalanpyöritys kahdeksikon muodossa

16. Jalanheilautus eteen-taakse

17. Jalanheilautus sivulle

18. Jalanheilautus, haara-asento viedessä taakse

19. Nosta jalka seinää vasten ja työnnä lantiota eteenpäin

20. Sama kuin ed. mutta jalka suorana ja taivuta yläkroppaa eteenpäin

21. Sisäreiden venytys

22. Etureisi

23. Nivuset, taivuta taaksepäin

24. Askelkyykky – ojenna kroppa suoraksi

25. Heijaa haarassa sivulle – keskelle – sivulle

26. Seisoen askelkyykkyyn

27. Nelinkontin seisonnasta askelkyykkyyn

28. Olkapäätyöskentely narun kanssa

29. Olkapäät ja kyljet narun kanssa

30. Selän takaa narun kanssa

31. Heiluriliike kuntopallon kanssa

32. Sivutaivutus alas kuntopallon kanssa

33. Kylkitaivutus pallon kanssa

34. Puolapuut, seisoen – taakse – roiku

35. Puolapuut, roiku – suorista

36. Apinakävely nelinkontin hitaasti

37. Kantapää-varpaat kävely

38. Polvennostokävely, nouse päkijälle, kädet mukaan

39. Juoksu pyöritellen käsiä samalla sekä eteen että taakse

40. Loikkiminen pyöritellen käsiä samalla sekä eteen että taakse

41. Ristikkäisjuoksu

42. Aktiivinen jalannostokävely

43. Askelkyykkykävely

44. Askelkyykkykävely kiertäen sivuille

45. Hyppy sivuttain kyykystä

46. Vuorikiipeilijä

47. Taivutus haara-asennosta

48. Etureisi aitajuoksijan asennossa

49. Taita jalka eteen ja taivuta suoran jalan päälle, napa reiteen

50. Sama asento, käännä polvi taakse ylös

51. Haara-asento

52. ”Pyöräily” ilmassa

53. Selinmakuulla vie oikea jalka ristiin kohti vasenta kättä ja toisinpäin

54. Sama kuin ed. mutta vatsallaan.

55. Silta

56. Pareittain vaihdellen: istu-seiso

57. Lapaluut

58. Ylösnosto ja venytys

59. Lapaluut pareittain

60. Vaihdellen: venytä – vedä

61. Pareittain seisoen takareidet

62. Pareittain polvilla seisoen käsivarret

Liikkuvuusharjoituksia, venyttely ja SRV(KAT)-metodi

Lyhenteet: **STR** = Stretching (pitkät venytykset)

SRV(KAT) = Supistaminen – rentouttaminen – venyttäminen

63. Kädet alaspäin roikottaen. Selkä ja takareidet.

64. Taivuta reittä koukussa itseesi päin. Takareisi.

65. Reiden takaosa, suora jalka

66. Reiden takaosa istuen jalat suorana.

67.–69. Etureisivenytyksiä

70. Lantionkoukistajalihakset, reiden etupuoli ja reiden takaosa

71. Lantionkoukistajalihakset

72. Lantionkoukistajalihakset

73. Nilkat (ja reiden etupuoli)

74. Pohjelihakset (suora takajalka, teho korkealla pohkeessa)

75. Pohjelihakset (Taivutettu takajalka, teho kantapääjänteen lähellä)

76. Akillesjänteet ja pohjelihakset

77. Reiden sisäosa ja nivuset

78. Reiden sisäosa

79. Nivuset (ja reiden sisäosa)

80. Nivuset (ja reiden sisäosa)

81. Nivuset (ja reiden sisäosa)

82. Pakaralihakset ja reiden ulko-osa

83. Selänojentajalihakset

84. Kylkilihakset

85. Vinot keskivartalolihakset

86. Rintalihakset

87. Olkapäät ja lapaluut
88. Olkapäät ja lapaluut

89. Olkapäät ja olkavarren takaosa

Liikkuvuusharjoittelu

Lämmittely

Lämmittelyohjelma, joka on sopiva otettavaksi käyttöön 12−13-ikävuodesta lähtien esimerkiksi ennen aitajuoksutreeniä.

1. Lämmittely, pallopeli, hölkkä 6−10min
2. Syvästä eteenpäin taivutetusta asennosta askelkyykkyyn käsivarsin taaksepäin.

4-10 krt, harj. 27

3. Istuen, kantapää polvea kohti. 4-10 x per jalka harj. 48
4. Istuen. Reiden ulkosivun venytys kohti pakaraa. 4-10 x per jalka harj. 82.
5. Haara-asennossa jalkapohja toista reittä vasten. 4-10 x per jalka harj. 49
6. Kevyt hölkkä 2-4min
7. Takaosan venytys aitaa vasten 4-10 x per jalka harj. 19
8. Takaosan venytys aitaa vasten 4-10 x per jalka harj. 209.

Sisäosan venytys aitaa vasten 4-10 x per jalka harj. 21

10. Etupuolen venytys aitaa vasten 4-10 x per jalka harj. 22
11. Nivusten venytys aitaa vasten 4-10 x per jalka harj. 23
12. Kevyesti ravisteleva hölkkä 2-3 min
13. Pyörittelyjä, eteenpäin-taaksepäin 4-10 x per jalka harj. 16
14. Pyörittelyjä, sivuttain 4-10 x per jalka harj. 17
15. Pyörittelyjä, jalan nosto ylös pyörittäessä jalkaa taaksepäin4-10x per jalkaharj. 18
16. Varovaista spagaattivenyttämistä 2-6 krt harj. 72
17. Nivusten venyttäminen 4-10 x per jalka harj. 50
18. Haara-asento, venytyksiä 4-10 x per jalka harj. 51

PITKÄT PALAUTTAVAT VENYTYKSET 1,5 H HARJOITUKSEN JÄLKEEN

Tätä venyttelysarjaa voidaan käyttää palauttavana harjoitteena 1,5 h juoksutreenin jälkeen.

Älä tee pitkiä venytysliikkeitä ennen harjoitusta äläkä myöskään välittömästi sen jälkeen! Harjoitusta ennen aktivoi lihakset aktiivisilla liikkuvuusharjoitteilla, harjoituksen jälkeen venytä lihas lähtöpituuteen noin 7 sekunnin ajan.

1. Akillesjänteet ja pohjelihaksisto	30 sek	harj. 76
2. Koko kehon takaosa kumartumalla eteenpäin suorin jaloin	30 sek	harj. 63
3. Etureisi	30 sek	harj. 67
4. Koko kehon takaosa, ks. ed.	30 sek	harj. 63
5. Rinta- ja olkapäälihaksisto	30 sek	harj. 87
6. Pohjelihakset, suora jalka	20 sek per jalka	harj. 74
7. Pohjelihakset, taivutettu jalka	20 sek per jalka	harj. 75
8. Reiden etuosa	15 sek per jalka	harj. 68
9. Reiden takaosa	20 sek per jalka	harj. 64
11. Kylkilihakset	15 sek per kylki	harj. 84

KESTÄVYYS

Määritelmä: Kestävyys on taito vastustaa väsymystä pitkäaikaisessa kuormituksessa.

Aerobinen kestävyys

Aerobinen kestävyys rakentuu prosessille, jossa energiaa vapautetaan polttamalla glykogeenia ja rasvaa yhdessä hapen kanssa. Aerobisen kapasiteetin harjoittelussa tavoitellaan sekä keskus- että paikallisvaikutusta. Keskusvaikutuksella viitataan sydän- ja verenkiertoelimistön toimintojen paranemiseen ja sydänlihaksen kapillarisaatioon. Paikallisvaikutuksella (lihaksiin paikallistettu) tarkoitetaan korotettua myoglobiini- ja glykogeenipitoisuutta, hienokapillarisaatiota, parantunutta aineenvaihduntaa, suurentunutta mitokondrioiden tilavuutta sekä parantunutta entsyymitoimintaa lihaksessa.

Steady-state merkitsee, että hapenoton ja hapenkäytön välillä on tasapaino. Kun kuormitus lisääntyy, hapenotto ei riitä, ja syntyy happivelka.

Anaerobinen kestävyys

Kun teho kasvaa, happi ei riitä kattamaan energiantarvetta. Silloin lihakset eivät enää käytä energianlähteenä happea, vaan anaerobisen prosessin energiavarastot luodaan ATP- ja KP-fosfaattiyhdistelmällä sekä glykogeenillä. Kovan työn aloituksessa energia tulee ATP:stä ja KP:stä. Tämä on anaerobinen alaktinen prosessi ilman maitohappoa. Sitä seuraavan työn aikana energia tulee lähinnä glykoosin pilkkomisen (nk. glykogenolyysi) myötä. Tässä prosessissa muodostuu suuria määriä maitohappoa (laktaattia). Yli kahden minuutin kuormituksissa aerobinen energiaprosessi saa entistä suuremman merkityksen.

Kolme eri energiaprosessia:
*****aerobinen prosessi (matalatehoinen, täysin hapoton)

*****anaerobinen alaktinen prosessi (kovatehoinen)

*****anaerobinen laktinen prosessi (suuritehoinen, maitohappo)

Yleinen kestävyys

Yleisellä kestävyydellä tarkoitetaan kestävyysmuotojen ryhmää, joka ei ole suunnattu tiettyyn urheilulajiin. Nuoruusvuosina painottuu yleinen kestävyysharjoittelu, mutta myös myöhemmässä vaiheessa yleinen kestävyys täydentää lajispesifistä harjoittelua. Harjoitteet valitaan mieluiten eri lajeista, esimerkiksi pallopelit, uinti, hiihto jne. Kuormitus ilmaistaan yhden vuoden tunti- tai harjoitusmäärässä.

Peruskestävyys

Peruskestävyys on yhtä kuin aerobinen kestävyys, eli niin sanottu kyky hyödyntää energiaa hapen avulla. Tämä taito on perustana kaikelle urheilulle. Se on myös ratkaisevaa anaerobiselle kestävyydelle, sillä korkea aerobinen kapasiteetti toimii perustana korkealle anaerobiselle kyvylle. Peruskestävyyden harjoitusmuodot ovat selkeästi määritetyt (esim. pitkän matkan juoksu). Kuormitus ilmaistaan kilometreissä (laajuus) ja nopeudessa (teho).

KESTÄVYYSHARJOITTELU PERUSTASOLLA

Tavoite: **Peruskestävyys**

Harjoitusmuoto:

1. Kestävyys-/maastojuoksu

tasaisessa maastossa

kumpuilevassa maastossa

suhteellisen tasaisessa vauhdissa

lyhyillä vauhdinlisäyksillä

2. Ratajuoksu

Etäisyys/aika: - 15-30-40 min tai 1−8 km

Teho: - 40−60 % maksimaalisesta hapenottokyvystä (VO^2), keski/matala

Laajuus: - erittäin suuri, juoksukilometrit

-15min – 160min

Kesto: - erittäin pitkä

- 2 000 m

Tauko: - ei taukoa

3. Vauhtileikittely (yksilöllisesti päätetty vaihteleva nopeus kävelystä nopeaan juoksuun)

Etäisyys/aika: -kuten yllä, 30−200 m osissa

Teho: -laajuus, kesto, tauko, kuten yllä

4. Intervallijuoksu

Etäisyys/aika: - 100−400 m

Teho: - 60−80 % maksimi VO^2-kapasiteetistä, matala

Laajuus: - a) monta juoksua, esim. 6−10 kpl

- b) 8−30 min

Kesto: - a) riippuen juoksuetäisyyden pituudesta

- b) 2 000m

Tauko: - lyhyt, aktiivinen, pulssi palauduttava 120:een

VOIMA

Määritelmä: Voima on lihaksiston kyky voittaa vastus tai toimia vastusta vastaan.

Voimaa tarvitaan voidakseen parantaa urheilusuoritusta. Tarve ja vaatimus voimalle vaihtelee eri lajien ja käsipallossa jopa eri pelipaikkojen välillä.

On tärkeää, että voimaharjoittelu järjestetään yhdessä muun harjoittelun kanssa kuten tekniikkaharjoittelu ja muiden fyysisten ominaisuuksien harjoittelun kanssa (liikkuvuus, koordinaatio, nopeus ja kestävyys). Näin parannettu voima tulee käytettyä parhaimmalla mahdollisella tavalla.

Pääasiallisesti voima jaetaan kahteen pääluokkaan:

1. **Dynaaminen voima**, joka on liikevoimaa, eli lihaksen pituus vaihtelee.
   Dynaaminen voima jakaantuu kahteen alalajiin:
   - konsentrinen voima = lihas tekee työtä ylös ja eteenpäin, esim. kyykyn ylöstulo
   - eksentrinen voima = lihas tekee jarruttavaa lihastyötä, esim. kyykyn alasmeno

2. Staattinen voima, joka toimii voiman lähteenä samassa pisteessä, eli lihaksen pituus ei muutu.

TERMEJÄ

Yleinen voima(harjoittelu)

Voiman harmoninen jako eri lihasryhmien välillä ilman suuntautumista tiettyyn lajiin.

Yleinen voimaharjoittelu valmistaa lajispesifiseen voimaan. Tähän sisältyy maksimi-, nopeus- ja kestovoima. Harjoitteet voivat olla lajikohtaisia, mutta myös yleisesti soveltuvat ja muista lajeista lainattuja.

Erikoisharjoitteissa yleinen voima voi olla mukana täydentämässä lajispesifistä voimaa. Sen myötä voidaan mahdollisesti välttää niin kutsuttua voimakattoa, jolloin voiman kehitys pysähtyy. Voimakatto voi myös muutoin ilmestyä, jos erityisiä harjoitteita ja menetelmiä käytetään yksipuolisesti tai jos kuormitusta ei nosteta.

Lajispesifinen voima

Lajiin kohdennettu ja siinä tarvittava voima. Tavoite lajispesifisessä voimaharjoittelussa on antaa tiettyjä ja lajille tärkeitä parannuksia hermo-lihasjärjestelmän toiminnalle. Tarve lajispesifisille harjoittelumuodoille ja menetelmille kasvaa suoritustason noustessa.

Seuraavia harjoitteita käytetään lajispesifisessä voimaharjoittelussa:

*Monitasoiset harjoitteet =samanlaisia kokonaisvaltaisia liikkeitä ja kuormituksia

*Erikoisharjoitteet 1 = samanlaisia osaliikkeitä ja kuormituksia

*Erikoisharjoitteet 2 = erilaisia liikkeitä ja samanlainen kuormitus

Voima voidaan myös jakaa pienemmiksi osiksi, jotka pohjautuvat kuormitukseen, toistoihin, setteihin ja tehoon.

Kuormitus =harjoitusvastus

Toisto=montako toistoa sarjaan sisältyy

Sarja =Sisältää tietyn määrän toistoja

Voimatyypit:

1. Perusvoima

2. Nopeusvoima, joka sisältää kaksi termiä: räjähtävä voima ja reaktiovoima

3. Yleinen voima (ei tulisi sekoittaa yleiseen voimaharjoitteluun)

4. Kestovoima

5. Maksimivoima

Voimapyramidi

Voimapyramidi

Kuormitus	100 % maksimi	Voimatyyppi	Teho
93−100 %	1−4 toistoa	maksimi, räjähtävä	maksimi
75−90 %	5−8 toistoa	yleinen, maksimi	keskitaso, maksimi
50−75 %	3−6 toistoa	Räjähtävä, nopea	maksimi, maksimi
	/ 9−15 toistoa	volyymi	keskitaso
10−40 %	3−8 toistoa	räjähtävä	maksimi
	10−20 toistoa	nopea	maksimi
	15-> toistoa	kestävyys	keskitaso

Voimatyyppejä on useita ja on tärkeä harjoittaa oikeanlaista voimaa. Perustasossa ”perusvoima” esiintyy tärkeänä valmistavana vahvuusharjoitteluna tulevien jaksojen intensiivistä voimaharjoittelua varten. Kuormitusta sisältävää voimaharjoittelua tulee välttää ennen 12 vuoden ikää. Voimaharjoittelu oman kropan painolla tai vaikka kuntopallolla sopii hyvin lasten voimaharjoitteluksi.

Voimaharjoittelu perustasolla

Perusharjoittelu on yleistä voimaa (harmonisesti jaettuna kehon eri osiin), jonka avulla voidaan myöhemmässä perusharjoittelu- ja huipulle tähtäävässä vaiheessa tehostaa voimaharjoittelua. Tähän kuuluu perusvoiman parannus (kestävyysvoiman yksi muoto), nopeusvoiman kehitys ja nostotekniikan opettelu. Oikea nostotekniikka on ehdottomasti edellytys maksimivoiman harjoitteluun.

Tärkeä tavoite tässä harjoittelussa on antaa lihaksille, jänteille ja nivelsiteille tarpeeksi vahvuutta ja lujuutta.

Harjoittelu on monipuolista ja matalatehoista harjoittelua monine toistoineen. On tärkeää aktivoida kaikki kehon suuret lihasryhmät.

Voimatyypit

Perusvoima

Perusvoimaa harjoitetaan perusharjoittelutasolla. Pääasiallisesti kuormituksena käytetään vain omaa kehonpainoa, mutta jopa levytankoa pienellä painolla, kuntopalloja ja hiekkasäkkejä voidaan käyttää. Perusvoima tavoittelee lihaskestävyyttä. Sitä harjoitetaan monilla toistoilla ja matalalla teholla, eli ei maksimisuorituksia.

- Kuntopiiri, voimisteluohjelma musiikin tahtiin ja muita ohjattuja voimavoimistelumuotoja
- Juoksu-, hyppy- ja heittokoordinaatio
- Levytanko (nostotekniikkana), ei yli 60% omasta painosta
- Muut lajit: leikit ja pallopelit, hiihto, uinti, liikunta

Nopeusvoima

Kyky voittaa vastustaja liikkeen nopealla vauhdilla. Nopeusvoima vaihtelee maksimivoiman ja -nopeuden välillä riippuen vastustajan koosta.

- Räjähtävä voima: tuottaa voimaa mahdollisimman voimakkaasti mahdollisimman lyhyessä ajassa
- Reaktiovoima: tuottaa voimaa mahdollisimman lyhyessä ajassa

Harjoitusvälineitä ovat levytanko, hiekkasäkit, painoliivit, erityisen painavat heittovälineet (esim. pallot) sekä oma kehonpaino. Käsipallo lajina vaatii suurta nopeusvoimaa.

- Kuntopiiri, muu ohjattu voimaliikunta
- Hyppy- ja heittokoordinaatio
- Spurttien, hyppyjen ja heittojen tekniikkaharjoitus
- Aktiivisia liikkuvuusharjoitteita, esim. jalan heitot
- Muut lajit: leikit, pallopelit, telinevoimistelu

Murrosikä

Biologiseen kypsyyteen (murrosikä, puberteetti) asti tyttöjen ja poikien harjoittelussa ei ole eroja.

Koko perusharjoittelun aikana voimaharjoittelussa tulee huomioida seuraavaa: luut ovat vielä kasvuvaiheessa, ja lihakset, nivelet ja jänteet venyvät. Ei liian suurta kuormitusta (maksimissaan 60% lisäpainoa oman painon lisäksi). Vältä yksipuolisia kuormitusharjoitteita.

Monilla nuorilla koordinaatio heikkenee murrosiän aikana ja sen myötä tulisi huomioida harjoitteiden tekninen toteutus. On parempi kehittää jo olemassa olevaa tekniikkaa murrosiän aikana kuin opetella uusia harjoitteita.

Tyttöjen osalta voimaharjoittelua tulisi lisätä murrosiän jälkeen, mutta tehoja tulisi lisätä vasta noin 14 ikävuoden jälkeen. Painopiste nopeusvoiman harjoittelulle. Poikien murrosikä alkaa ja päättyy myöhemmin kuin tytöillä, minkä vuoksi pojilla on tyttöjä pidempi jakso yleistä voimaharjoittelua oman kropan ja kevyen kuormituksen kanssa.

Voimaharjoittelun tehokkuus päätetään pääasiallisesti harjoitteiden toteutuksen laadun perusteella. Tämä tarkoittaa, että kuormitus ei saa olla niin suuri että tekniikka kärsii.

Kaikki voimaharjoittelu tulee aloittaa lämmittelyllä. Jotta voimaharjoittelu tuo tulosta, tulee sen olla säännöllistä, pitkäjänteistä ja suunnitelmallista. On myös tärkeää, että liikkeet opetetaan heti alusta lähtien oikein, jotta taataan paras mahdollinen harjoitteluvaikutus. Kasvata tehoja hitaasti.

Esiintyviä harjoittelumuotoja löytyy useita, tässä ne yleisimmät:

Kuntopiiri Harjoitteet tehdään tietyssä järjestyksessä, vain yksi sarja per liike.

Kiertoharjoittelu Harjoitteet tehdään tietyssä järjestyksessä, jossa kaikki suunnitellut sarjat tehdään valmiiksi ennen kuin pelaaja jatkaa seuraavaan liikkeeseen.

Ohjattu harjoittelu Useimmiten musiikin tahtiin (ns. jumppa)

Kuntopiirin, kierto- ja ohjatun harjoittelun tavoitteena on yleinen voima (johon nopeus- ja perusvoima sisältyvät). Kyse ei ole lajispesifisestä voimakestävyydestä, vaan enemminkin jonkinlaisesta vahvuusharjoittelusta.

Näiden harjoittelumuotojen hyödyt ovat, että niitä voidaan toteuttaa pienilläkin alueilla eivätkä ne vaadi paljon välineitä. Kaikki harjoittelevat samanaikaisesti ja yksilöllinen harjoittelu mahdollistuu, kun jokainen harjoittelee oman kykynsä mukaan. Itsenäinen toteutus johtaa omaan vastuuseen harjoituksen tehosta.

Kuntopiirin ja kiertoharjoittelun järjestelyt

Harjoituksen tehokkuus riippuu harjoitteiden ja valmisteluiden laadusta.

1. Selkeät ohjeistukset jokaisella pisteellä, kuinka harjoite tehdään (mieluusti kylttien avulla).

2. Järjestele pisteet niin että ne löytyvät helposti. Numeroi ne, ettei kukaan vaihda väärin.

3. Kuntopiirissä ilmoita harjoitusten alut ja loput joko musiikilla tai vihellysmerkillä

Valmentaja (tai joku osallistujista) näyttää itse ennen harjoitusten alkua, kuinka jokainen harjoite tehdään. Kaikki tekevät alkuun koekierroksen, jotta valmentajat voivat korjata vääriä suorituksia.

Kuormitus vs lepo

Kuormituksen ja harjoitteiden/sarjojen välisen levon määrä riippuu harjoituskerran tavoitteista (nopeusvoima vai perusvoima) ja osallistujien harjoitettavuudesta. Harjoituksen tehokkuuteen vaikuttaa luonnollisesti myös toteutuksen laatu. Pisteiden määrä tulisi olla 6−10 kappaletta ja kierroksia 2−4 kappaletta.

Nopeusvoiman kehitys

- harjoittelu tapahtuu aina levänneenä
    - harjoitteita täytyy pystyä suorittamaan nopeasti
    - submaksimaalisesta maksimaaliseen voimapanokseen, oma kehonpaino tai kevyt lisäpaino (kuntopallo, kevyt hiekkasäkki). EI yli 6−10 toistoa (hypyissä 6 toistoa ja heitoissa 10 toistoa)
    - harjoitteiden välisen levon tulee olla riittävän pitkä, jotta kaikki harjoitteet voidaan suorittaa räjähtävästi (myös viimeinen)
    - Mieluusti verryttely- ja venyttelyharjoitteita pisteiden välillä

Aloittelijoille suositaan ohjattua nopeusvoimaharjoittelua. Vasta perusharjoittelun lopussa voidaan tehdä nopeusvoimapainotteista kuntopiiriä ja kiertoharjoittelua.

Perusvoiman kehitys

- Perusvoimaan painottuva kuntopiiri ja kiertoharjoittelu on aerobista, sillä sitä suoritetaan väsymykseen asti. Toisin sanoen sillä on positiivinen vaikutus yleiseen kestävyyteen.

- Voimapanostus on keskitasolta submaksimaaliseen ja vastuksena on oma kehonpaino. Toistot jokaisessa sarjassa 10−30 kpl.

- Sarjojen välinen palautus ei saa olla täysin palauttavaa

- Ei saman lihasryhmän pisteitä peräkkäin

Perusvoiman harjoittelu voidaan toteuttaa hermo-lihasjärjestelmää kuormittavan, vaativan harjoituksen jälkeen, esim. nopeusharjoittelun jälkeen.

Perus- ja nopeusvoiman harjoitteiden valinta

Seuraavat asiat tulee huomioida:

- harjoitteiden tulee olla suhteellisen helppoja toteuttaa ja opettaa

- harjoitteilla tulee olla oikea vaikeustaso riippuen osallistujien harjoitettavuudesta.

Harjoitteiden tulee rasittaa suuria lihasryhmiä, jotka jaetaan seuraavanlaisesti:

- jalkalihakset

- keskivartalolihakset

- käsi- ja olkalihakset, yläselän lihakset

Harjoitepankki, muita voimaharjoituksia

Jalkalihakset

1. Kyykkyhyppy ylös
2. Hyppy sivulle
3. Ylösnousu ja alastulo penkiltä
4. Kyykky
5. Yhden jalan kyykky tuella
6. Yhden jalan kyykky
7. Kyykkykävely
8. Hyppy punnerrusasennosta kyykkyyn (yleisliikkeen yksi osa)
9. Askelkyykkykävely
10. Lantionnosto, takareisi penkin päällä
11. Lantionnosto
12. Hyppy polviseisonnasta kyykkyyn ja takaisin
13. Pohjevenytys
14. Paksulla patjalla juoksu

Keskivartalolihakset

15. Vatsarutistus. Jalat 90 asteen kulmassa. Ylimmät nikamat nousevat lattialta
16. Ristikkäiset vatsat
17. Puolikas linkkuveitsi. Vasen käsi oikeaan jalkaan
18. Penkki kiinnitettynä kolmanteen puolaan puolapuissa. Vatsalihakset penkillä.
19. Selkälihakset nelinkontin, vain jalat nousevat.
20. Selkälihakset nelinkontin, ristikkäinen käsi ja jalka nousee.
21. Selkälihakset, ylävartalon nosto.
22. Selännosto pukkia vasten
23. Selän pyöritys

Käsivarsi- ja olkapäälihakset

24. Punnerrus seinää vasten
25. Naisten punnerrus, polvet maassa
26. Punnerrus, reidet pukin päällä
27. Punnerrus pukkia vasten
28. Punnerrus
29. Leuanveto
30. Apinakävely tangolla
32. Dippejä penkillä
33. Köydessä roikkuminen, kiipeily
34. Roikkuen, kiipeillen kahdessa köydessä
35. Roikkuen kahdessa köydessä, ojenna toinen käsivarsi

Muut harjoitteet

36. Burbie = yleisliike
37. Ryömiminen penkin alta – penkin yli kiipeäminen
38. Tasajalka kissahyppyjä sivuttain penkin yli
39. Tasajalkahyppyjä ylös pukille – tasajalkaa alas
40. Kiipeä edestakaisin pukin yli
41. Köyden avulla itsensä heilauttaminen pukin yl
42. Hyppy vauhdista puolapuihin
43. Hyppy ylös – kuperkeikka – hyppy alas
44. Hyppynarujuoksu lattialla tai penkillä
45. Hyppysarja
46. Hyppysarja
47. Hyppysarja
48. Hyppysarja
49. Kiipeilysarja

Pariharjoituksia

50. Parikyykky selät vastakkain
51. Kottikärryt
52. Pyöräily jalat vastakkain selinmakuulla
53. Jalkaprässi selinmakuulla, kaveri painona
54. Rinnat vastakkain puskeminen
55. Pallon kierto pareittain
56. Jätä pallo jalkojen välistä, ota vastaan pään yläpuolelta ja toisinpäin

Kuntopalloharjoittelu

Erinomainen räjähtävän ja perusvoiman harjoittelumuoto.

Harjoitus Viikko / määrä
Toistot 3 x 5, 3 x 6, 4 x 5 tai 4 x 6, korkeintaan 3 x 10

Askelkyykky, työnnä pallo ylös eteen

Pään yli eteen (sivurajaheitto), myös askelkyykkyasennosta maasta
Pään yli taakse
Alhaalta eteen
Sivuilta eteen
Sivuilta taaksepäin
Polvillaan taivutus eteen, pallo pitkällä edessä suorilla käsillä. Lantio koukistuu.
Ojentajaheitot lähellä seinää (0,5 m seinästä)
Sivulle istuen jalat suorina (vinot vatsat) 2 x 10 / puoli
Vatsa + työntö (vatsaliikkeessä pallo rinnan päällä, ylöstullessa heitä pallo työntämällä kaverille ylös) 3 x 10

Hamstring 3 x 10 (päinmakuulla, kaveri vierittää pallon polvitaipeistasi kohti nilkkoja. Kun pallo saavuttaa akillesjänteen, potkaise jaloilla voimakkaasti pallo takaisin heittäjälle). Liike = räjähtävä

Käytännön esimerkki kuntopiiristä

Tavoite: Perusvoima

Määrä: 2 – 4 kierrosta

Tauko kierrosten välissä: Kevyt venytysvoimistelu

Vuoroloikka vasen-oikea-vasen-oikea jne.

Vartalonkiertoja 20 kpl

Kyykkykävely

Vuoroloikka vasen-oikea-vasen-oikea jne.

Kevyitä tasajalkahyppyjä

Hyppy puolapuihin 10 kpl

Moniloikka vasen-vasen

Lantionnosto (takareisi) 20 kpl

Kyykkykävely

Burbie (yleisliike) 10 kpl

Moniloikka oikea-oikea

Punnerruksia 20 kpl

Vuoroloikka vasen-oikea-vasen-oikea

Kevyitä loikkia - ravistele

Käytännön esimerkki kiertoharjoittelusta

Tavoite: Nopeusvoima

Määrä: 2 – 4 kierrosta

Tauko: Niin pitkä että tuntee itsensä täysin palautuneeksi

Tauko: 1−3’ harjoitusten välissä. SP: 4-6’

1. Polven nosto seinää vasten. Nojaa seinään, polvennostojuoksu.

2. Ristikkäiset vatsat

3. Tasajalkahyppy ylös

4. Leuanveto

5. Kyykky

6. Ristikkäinen linkkuveitsi. Vasen käsi oikeaan jalkaan, 3 kpl nopeita, vaihda sitten käsi-jalka

7. Reaktio- ja juoksuharjoitus. Päästä tanko irti käskystä. Ota kiinni kaverin tanko ennen kuin se kaatuu lattialle, 6 kpl. Etäisyys 4−15m taidoista riippuen.

NOSTOTEKNIIKKA (LEVYTANKOHARJOITTELU)

Voimaharjoittelu levytangoilla on edelleen yleistä ja erittäin hyödyllistä käsipallonpelaajien keskuudessa, eikä sitä voi täysin korvata muilla laitteilla.

Kun pelaaja aloittaa voimaharjoittelun levytangolla, on tärkeää käydä läpi kolme eri tasoa kuormituksen lisäämisessä.

1. Oma kehonpaino
2. Liikkuvuusvastus (kuntopallot, hiekkasäkit, muut kevyet vastukset)
3. Levytanko – tekniikkaharjoitus – kuormitusharjoittelu

Nostotekniikan tekniikkaharjoittelun esim. kepillä voi hyvin aloittaa perustason viimeisen vuoden aikana. Levytankoharjoittelun aloitus tulisi säästää lajispesifisen tason harjoitteluvaiheeseen. Yleensä tämä tarkoittaa noin 16−17 vuoden iässä, kun kasvupyrähdys on ohi.

Metodiset ohjeistukset

Aloittelijat tarvitsevat aina valmentajan, joka tarkistaa harjoitteen teknisen suorituksen.

Oikea perustekniikka täytyy opetella ennen kuin suurempia painoja lisätään tangolle. Tekninen suoritus tulee aina olla keskipisteenä, ei painot.

Kuormitusta tulee lisätä hitaasti.

Seuraavat asiat ovat tärkeitä harjoittelussa:

- Ei liian suuria ryhmiä, korkeintaan 6−8 pelaajaa tehokkaamman oppimisen vuoksi. Mikäli mahdollista, jaa pelaajat 2−3 pelaajan ryhmiin suorituspisteittäin.

- Alusta, joka ei ole liukas. Mikäli liikkuvuus on hyvällä tasolla, kenkiä ei välttämättä tarvita.

- Teline, johon tanko asetetaan. Ei rinnallevedossa/maastavedossa/tempauksessa.

- 2−3 pelaajaa per tanko, sopivat palautusajat!

- Sama harjoitus sekä tytöille että pojille.

Oppimisen periaatteita ja harjoitteiden valinta

Ensiksi tulee opettaa tekniikan perusmuoto. Tämä tapahtuu välineiden, kuten keppien, sauvojen ja rimojen avulla ja myöhemmin kevyellä levytangolla (n. 10kg). Alkuun tehdään liike osissa, jonka jälkeen siirrytään liikekokonaisuuteen.

Seuraavassa vaiheessa on tärkeää, että kuormitus on sopiva, jotta voidaan varmistaa oikea liikerata ja oikea voimapanostus (”ajoitus”). Kuormituksen lisäämistä ei saa tapahtua ennen kuin perustekniikan hallinta on havaittavissa.

Opetteluvaiheeseen sopii 4−6 sarjaa, 4−6 toistoa per sarja, eli yhteensä noin 20−40 toistoa/harjoite. Lepää 2−3min jokaisen sarjan välissä. Nostotekniikka voidaan tehdä omana harjoituksena tai yhdistää toisen harjoituksen kanssa, mutta siinä tapauksessa harjoituksen lämmittelyosuutena.

Perusharjoittelutasolla tulisi kuormituksen olla enimmillään 40−60% oman kehon painosta. Ensisijassa tavoitellaan dynaamista, rytmistä ja nopeaa nostoliikkeiden suoritusta.

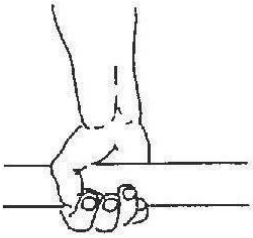
Harjoitteet, jotka ovat perustana kaikelle voimaharjoittelulle levytangon kanssa, ovat:

- klassiset (olympia)nostot:
  * tempaus
  * työntö = rinnalleveto+ylöstyöntö

- voimannostot:
  *jalkakyykky
  *penkkipunnerrus
  * maastaveto

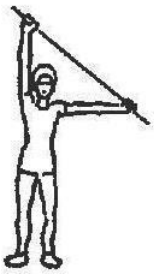
Vaihe 1: Otteet

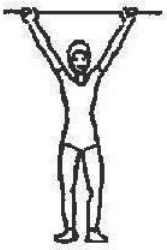
Ensiksi harjoitellaan otetta ja sen jälkeen otteen leveyttä kepin avulla. Kuvasta ilmenee niin kutsuttu lukko-ote.



TEMPAUSOTE

Tempausote on ns. leveä ote. Ota kepistä kiinni pitäen yhtä käsivartta suorana vaakasuorassa, toista käsivartta suorana pystysuorassa → 90 asteen kulma. Aseta sen jälkeen keppi tasaisesti pään ylle. Aluksi otteen leveyden voi merkitä värillisellä teipillä.

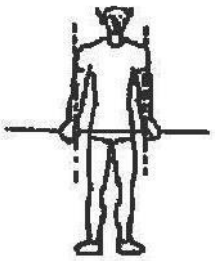




TYÖNTÖOTE

Työntöote on ns. kapea ote. Ota kepistä hartianlevyinen ote, kädet aavistuksen verran reisien ulkopuolella. Kyykyssä ja penkkipunnerruksessa otteen leveys voi vaihdella tempaus- ja työntöotteiden välillä. Se, mikä tuntuu parhaimmalta yksittäiselle harjoittelijalle, määrää otteen leveyden.

Fig.33

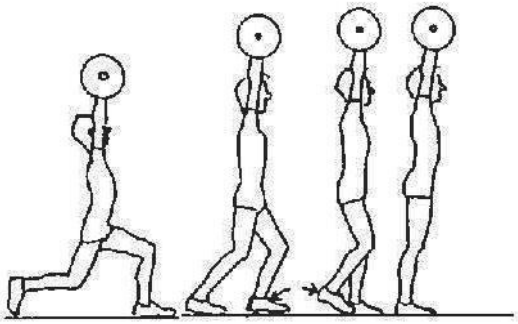


ASKELKYYKKYVERSIOT NOSTOISTA

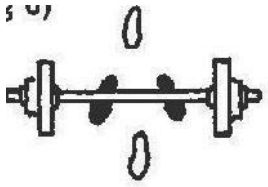
Huippunostajat saattavat liikkeet aina kyykkyyn asti ja sieltä vielä ylös, ks. kuva alla.

34

Käsipalloilijalle riittää nostoissa ns. askelkyykkyalastulo ja sieltä pystyynnousu.



Normaalin asennon sijasta toista jalkaa siirretään askeleen eteenpäin ja toista askeleen taaksepäin.



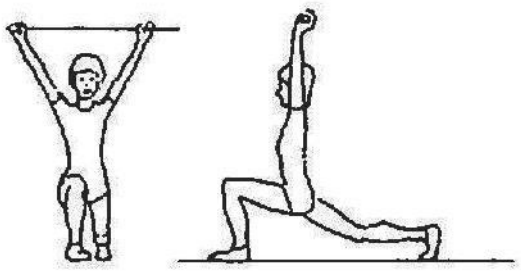
TEMPAUS JA SEN ERI VAIHEET

Alla on selitetty tempauksen eri vaiheet loppupäästä alkupäähän.

ASKELKYYKYYKKYYN LASKEUTUMINEN JA TANGON YLÖSVIENTI

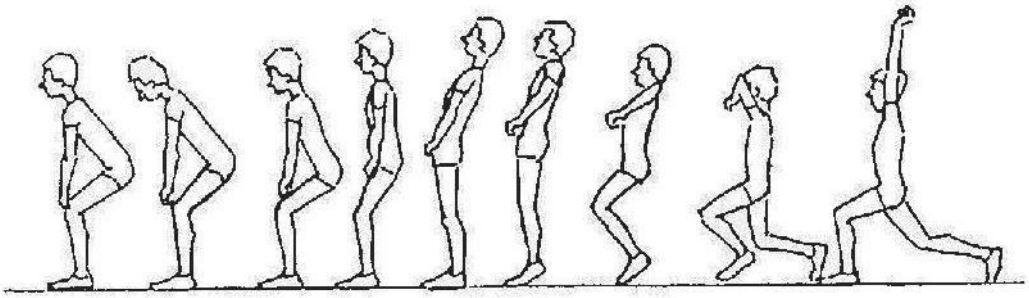
Ota tempausote. Jalkojen leveys on hieman leveämpi kuin hartianleveys, koko jalanpohja on kiinni lattiassa ja selkä on suorassa. Siirrä etummainen jalka noin askeleen verran eteenpäin ja toinen saman verran taaksepäin = askelkyykkyasento. Koukista molempia polvia ja työnnä tanko ylös suorille käsille.

Voit harjoitella liikettä seuraavasti: Pidä tankoa ylhäällä suorilla käsivarsilla. Harjoittele hitaasti kyykistymistä toinen jalka edessä ja toinen takana=askelkyykkyasento. Kyykisty alas. Etummaisemman jalan täytyy pitää jalkapohja koko ajan kiinni lattiassa, taaempi päkijällä. Yläkroppa on täysin suorassa ja tanko pidetään pään yläpuolella. Jännitä keskivartalo.



TEMPAUKSEN LOPPUVETO JA LASKEUTUMINEN ASKELKYYKKYYN

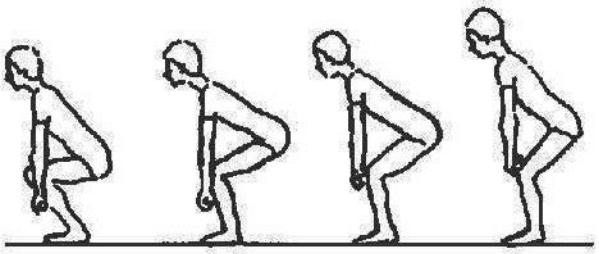
Ota tempausote, tanko reisien päällä suorilla käsivarsilla roikkuen. Nouse varpaillesi ja vedä olkapäät ylös ja työnnä lantio eteen. Käsivarret nousevat ylös ja koukistuvat samalla kun tanko tempaistaan (käännetään) kohti kattoa. Käsivarret eivät saa osallistua työhön, vaan ainoastaan ne lihakset, jotka suoristavat lantio-, polvi- ja jalkaniveliä. Putoaminen askelkyykkyyn tanko suorilla käsillä pään yläpuolella.



LÄHTÖ JA ENSIMMÄINEN VETO

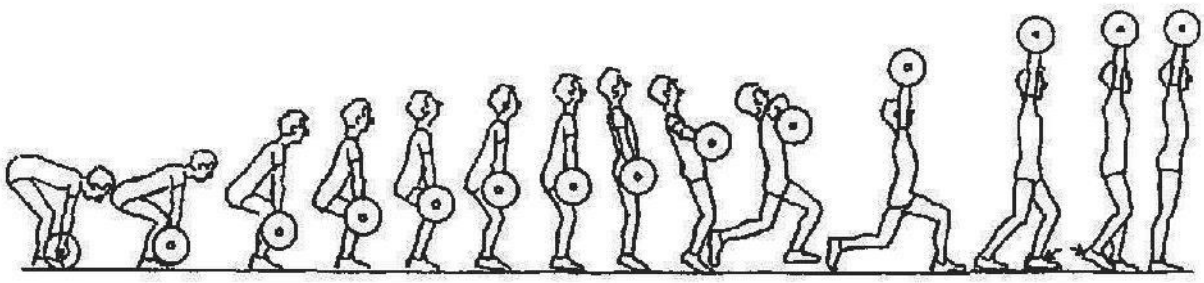
Ota tempausote tanko hieman polvien alapuolella. Hartioiden tulee olla suoraan tangon yläpuolella samalla kun sääri melkein koskettaa tankoa. Selkä on aavistuksen kaarella, vartalo kumartuneena hieman eteenpäin. Pidä pää suorassa ja katse suoraan eteenpäin.

Veto alkaa jalkojen suoristamisella, jonka jälkeen lantio tuodaan eteen.



KOKO TEMPAUSLIIKE

Lopuksi harjoitellaan koko tempausta. Jaksoittain kerrataan sitä osaa, mitä nostaja ei tunnu hallitsevan. Kuvasarja näyttää tempauksen askelkyykyllä.



RINNALLEVETO

Harjoittelu aloitetaan kepin kanssa. Sen jälkeen otetaan mukaan kevyt voimatanko (10 kg) ja/tai kevyt levytanko (ei yli 10kg aloittelijalle). Huomioi, että itse veto suoritetaan samalla lailla kuin tempaus, vain ote ja lopputulos ovat eri.

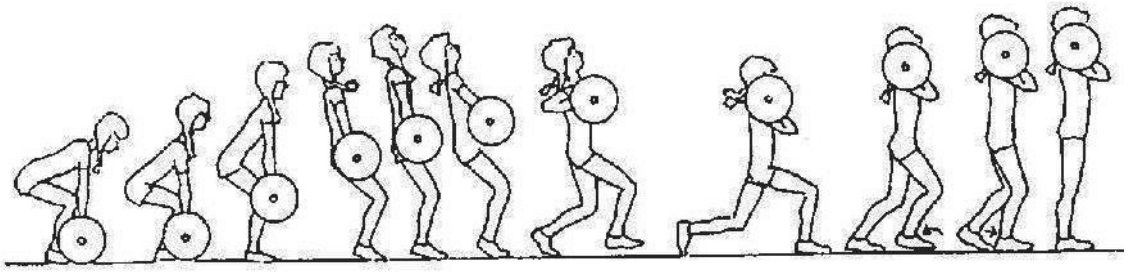
Huomioi seuraavia askelkyykkyalastulossa:

- jalkojen sijoitus eteenpäin-taaksepäin
- polvikulmat
- hartianlevyinen ote
- keskivartalon asento
- pään ja käsien asento

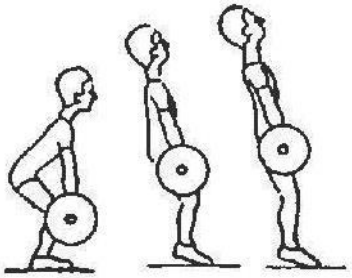
Rinnalleveto jakautuu kolmeen vaiheeseen: jalkojen ojennus (alkuveto), veto rinnalle sekä kääntäminen ja putoaminen tangon alle (askel)kyykkyyn. Jokaista vaihetta voidaan harjoitella erikseen.

RINNALLEVETO – KOKO LIIKE

Ota kapea ote tangosta. Sama lähtö kuin tempauksessa: selkä aavistuksen kaarella, hartiat suoraan tangon yläpuolella, sääri melkein koskettaa tankoa. Alkuvedon vauhdinotto reisiä ojentaen niin, että tanko lähes koskettaa reisiä koko matkan ylös. Kun tanko nousee lantion korkeudelle, ojenna lantio eteen, nouse varpaillesi ja nosta olkapäät korviin. Aloita vetäminen kohti rintakehää. Kun tanko saavuttaa rintakehän, käännä tanko rinnan päälle ja putoa pieneen kyykkyyn tai (vastaavasti askelkyykkyyn) tangon alle. Ojenna kyynärpäät eteen. Nouse ylös.

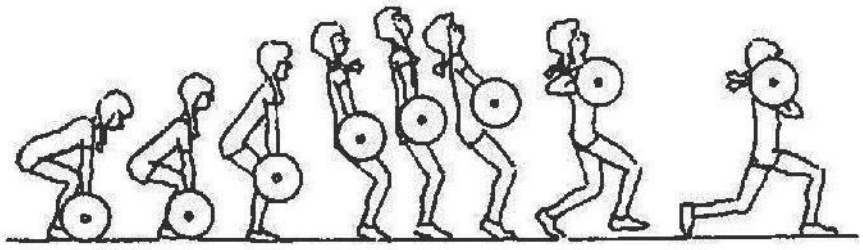


Alkuveto



Tärkeää rinnallevedon alkuvedossa on se, että nosto tehdään jalkojen voimalla ja lantion ojennuksella.

Alkuvedosta rinnalle vetoon ja kääntöön sekä alle tangon putoamiseen.



Ylöstyönto

Rinnallevetoa voidaan jatkaa työnnöksi työntämällä tanko ylös suorille käsille.

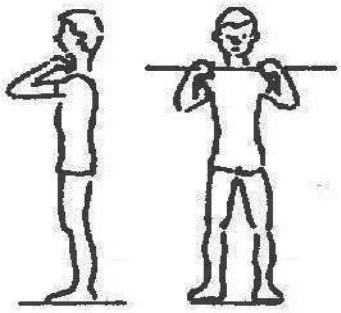
Ensiksi opetellaan alkuasento kepin tai pienen tangon kanssa.

Jalat hartianlevyiseen asentoon, varpaat osoittavat hieman ulospäin. Keskivartalo suorana.

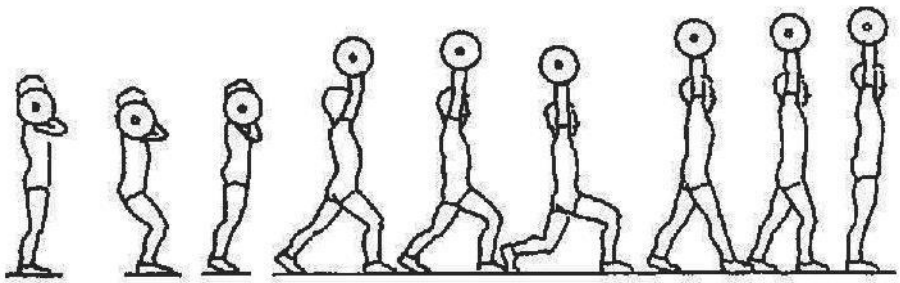
Tanko on rinnan ja olkapäälihasten päällä, kyynärpäät edessä. Käsillä kevyt ote tangosta, katse eteenpäin.

Jousta hieman polvista, kun lähdet ponnistamaan kohti työntöliikettä. Päätä liike askelkyykkyyn ja ylöstyöntöön suorille käsille kuten tempauksessakin. Nouse ylös tanko edelleen suorilla käsillä.

Lähtöasento



Ylöstyöntö



Kun rinnalleveto ja ylöstyöntö on opittu erikseen ja ne hallitaan, nämä sidotaan yhteen työnnön koko liikkeeksi. Työntö = rinnalleveto + ylöstyöntö

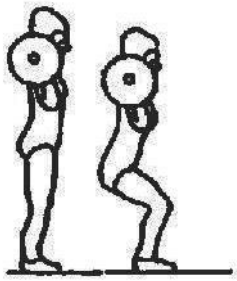
JALKAKYYKKY

Jalat samalla tavoin kuin työnnön lähtöasennossa. Hartianlevyinen asento ja varpaat osoittavat hieman ulospäin. Kun perustekniikka hallitaan, jalkoja voi siirtää hieman kauemmaksi toisistaan (kun kuormitusta on lisätty voimakkaasti).

Ylävartalon tulee olla suora ja katse suunnattuna eteenpäin. Ote tangosta tulee olla hieman leveämpi kuin hartianlevyinen. Tanko hieman olkapäiden alapuolella niskassa.

Kyykisty alas niin, että tanko menee alas suunnilleen suoraa linjaa pitkin. Kyykisty alas reidet 90 asteen kulmassa. Peppu alhaalla (vauvakyykky). Nouse räjähtävästi ylös. Pidä keskivartalo koko ajan tiukkana.

Kun nostetaan suurempia painoja, oikea hengitystekniikka auttaa nostamisessa. Ennen liikkeen aloittamista vedä keuhkot täyteen ilmaa ja pidätä hengitystä. Vasta kun olet lähes ylhäällä, päästä hengitys ulos.

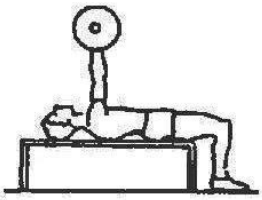


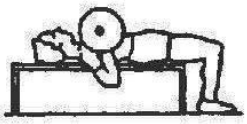
Kyykyssä tulee mennä vielä hieman alemmaksi kuin kuvassa, reidet 90 asteen kulmaan.

PENKKIPUNNERRUS

Makaa penkillä tanko on suorilla käsillä rintakehän yläpuolella. Tanko lasketaan hitaasti alas suoraan rintakehän päälle kunnes se räjähtävällä liikkeellä työnnetään suorin käsivarsin ylös.

On tärkeää pitää lapaluiden alue tiukkana, jottei liike hajoa. Perustekniikassa ote on hartianlevyinen, mutta sitä voi myöhemmin muuttaa yksilön mukaan leveämmäksi





NOPEUS

Määritelmä: Nopeus on kyky suorittaa liikkeitä ennaltapäätetyin ehdoin mahdollisimman lyhyessä ajassa. Nopeus on erityisen moniosainen taito ja se perustuu moniin eri ominaisuuksiin, ensisijaisesti:

-hermo-lihas-järjestelmän kyky tuottaa liikkeitä (koordinaatio)

-lihaksiston kyky voimankehittämiseen (voima)

Nopeus esiintyy monin eri tavoin, esimerkiksi:

- näköärsykkeiden ymmärtämisen nopeus (reaktio)

- heiton nopeus (toiminta)

- aloituksen nopeus (kiihtyvyys)

Juoksussa nopeus määritellään ajanjaksolla 0−6 sekuntia.

Yleinen nopeus

Yleinen nopeus viittaa eri nopeuteen vaikuttavien tekijöiden kehittämiseen ilman suuntausta tiettyyn lajiin. Yleinen nopeus valmistaa ja täydentää lajispesifistä ja tuloksia antavaa nopeutta. Nopeudentekijät voivat olla sekä reaktio-, kiihtyvyys- että maksiminopeuden luonteisia. Harjoitteet voivat olla lajikohtaisia, mutta yhtä hyvin yleisiä ja muista lajeista lainattuja.

Yleinen nopeusharjoittelu on erittäin tärkeä täydennyksenä lajispesifiseen nopeusharjoitteluun. Lajispesifisten harjoitteiden, metodien ja kuormitusten yksipuolinen käyttö voi nimittäin aiheuttaa niin kutsutun nopeuskaton muodostumisen, jolloin nopeuden kehittyminen pysähtyy.

Lajispesifinen nopeus

Nopeuden muoto, joka on ominainen jokaiselle kilpailulajille ja joka määritetään lajin vaatimusten mukaan.

Reaktionopeus

Kyky reagoida nopeasti ärsykkeeseen. Se voidaan ilmaista aikana ärsykkeen alusta ensimmäiseen motoriseen reaktioon.

Reaktioaika viittaa siihen aikaan, joka alkaa kun maalivahti huomaa heiton lähtevän ja päättyy kun torjunnan ensimmäinen huomattava lihastoiminto tapahtuu. Tämä niin kutsuttu reaktioaika käsittää aistifysiologisia prosesseja, jotka vievät vähintään 0,10 sekuntia.

Reaktioaika riippuu ärsykkeen tyypistä, esimerkiksi reaktio näköärsykkeeseen on hitaampi kuin kuuloärsykkeeseen.

Reaktioaikaa voi yksinkertaisissa reaktioissa (esim. pikajuoksun aloitus) parantaa 10−18 prosentilla ja valintareaktioissa (esim. pallopelin tilanteet) 15−20 prosentilla. Valitettavasti reaktioaikaa ei voi harjoittelulla parantaa kuin yksilön synnynnäiselle minimirajalle saakka.

Kiihtyvyysnopeus

Kyky osata nopeasti lisätä vauhtia nollasta maksiminopeuteen (esim. juoksun kiihdytys maksimivauhtiin). Kiihtyvyyskyvyn ja jalkavoiman väliltä löytyy yhteys, ja tämä tulee esille kiihtyvyysnopeuden ja sekä vaaka- että pystysuuntaisen hypyn korkeasta korrelaatiosta (korrelaatiokerroin 0,64 ja 0,50). Pelaajilla, joilla on merkittävästi parempi sprinttisuoritus, on siis myös parempi vaaka- ja pystysuuntainen hyppyvoima.

Käsipallossa vain lähtönopeudella on merkitystä.

Maksiminopeus

Kyky liikkua korkeimmassa mahdollisessa nopeudessa (esim. juoksu nopeimmassa vauhdissa). Maksiminopeutta voidaan myös kutsua nopeuskoordinaatioksi. Se riippuu varsinkin lihaksiston koordinaatio-, hermotus- ja supistumiskyvystä samoin kuin neuromuskulaarisen järjestelmän tasosta.

Perusnopeus

Perustasollaa tätä käytetään terminä maksiminopeudelle. Perusnopeus on ominaisuus juoksunopeudessa, joka tulee esille nuoruusvuosina (neuro-lihaksiset prosessit ja ominaisuudet).

Askeltiheys

Askeltiheys on ilmaisullinen termi perusnopeudelle. Perusnopeuden harjoittelussa tavoite on rentoutus ja koordinaatio. Mitä tiuhempi askeltiheys, sen nopeampi liike.

Optimaalinen nopeus

Korkein ajateltava nopeus huomioiden liikkeen (lajikohtaisen) tarkoituksenmukaisen tekniikan. Esimerkki tästä on hyppyheiton lähestymisnopeus, joka täytyy valita niin, että juoksu voi muodostua hyppyheitoksi.

Nopeusharjoittelu nuoruusvuosina

Juniorien harjoittelussa tulisi nopeusharjoittelun tärkein osa suorittaa optimaalisella nopeudella maksiminopeutta vältellen. Tämä merkitsee juoksua suurimmalla nopeudella, jolla hallitsee tekniikan, ja välttämällä maksimaalista juoksua, jolloin tekniikka (koordinaatio) kärsii negatiivisesti.

NOPEUSHARJOITTELU PERUSTASOLLA

TAVOITE:

Reaktio- ja toimintanopeus sekä perusnopeus (askeltiheys).

Harjoitteet:

1. Äkillinen rytminvaihdos liikkeessä

- Eteenpäin juoksu ja rytminvaihdos merkistä

- Eteenpäin juoksu palloa pomputellen, rytminvaihdos merkistä

- Sivuttain juoksu, rytminvaihdos merkistä

- Sivuttain juoksu palloa pomputellen, rytminvaihdos merkistä

- Takaperin juoksu, rytminvaihdos merkistä

- Takaperin juoksu palloa pomputellen, rytminvaihdos merkistä

2. Äkillinen rytminvaihdos suunnanmuutoksella

- Juoksu eteenpäin, rytminvaihdos, suunnanmuutos, juoksu takaisin merkistä

- Juoksu eteenpäin palloa pomputtaen, rytminvaihdos, suunnanmuutos takaisin merkistä

- Juoksu eteenpäin, rytminvaihdos, sivuttain juoksu vasemmalle/oikealle merkistä

- Juoksu eteenpäin palloa pomputtaen, rytminvaihdos vasemmalle tai oikealle

- Juoksu taaksepäin, rytminvaihdos, suunnanmuutos, juoksu taaksepäin, takaisin merkistä

- Juoksu taaksepäin palloa pomputtaen, rytminvaihdos, suunnanmuutos, juoksu taaksepäin, pomputtaen takaisin merkistä.

Matka: 8−12m

Teho: maks. 96−100% (yli 100%)

Laajuus: juoksujen määrä on yksilöllisesti päätettävissä

Kesto: Hölkkä 10 sek – rytminvaihdos – 8−12 m – hölkkä 10 sek – rytminvaihdos – 8−12 m – hölkkä 10 sek – rytminvaihdos 8−12 m

Tauko: 1−2 min. Pidemmissä sarjoissa 3−5 min lepoa

3. **Sukkulaviestijuoksu**

- Vähintään kaksi jonoa kasvot vastakkain 15−20 metrin etäisyydellä toisistaan. Vähintään kaksi henkilöä per jono ja vaihto tapahtuu viestikepillä tai käsiä läpsäyttämällä.

-Muodostetaan neliö, jossa kaikki seisovat tietyssä kulmassa 15−20 metrin etäisyydellä toisistaan. Jokaisessa kulmassa tulisi olla ainakin yksi henkilö, lähtökulmassa kaksi. Jokainen henkilö juoksee seuraavaan kulmaan, jossa vaihto tapahtuu viestikepillä tai käsiä läpsäyttämällä.

Juoksut voidaan suorittaa eteenpäin, taaksepäin, sivuttain ja sekä pallon kanssa että ilman. Tässä esimerkissä on vain kaksi variaatiota viestijuoksusta, mutta mielikuvitusta käyttämällä voi keksiä muita versioita.

Matka: 15−20 m

Teho: maks., 96−100 % (yli 100 %)

Laajuus: juoksujen määrä on yksilöllisesti päätettävissä

Kesto: yhteensä neljä lähtöä, lepää aina kun muut juoksevat

Tauko: 1−2 min. Pidemmissä sarjoissa 3−5 min lepoa

Nilkkatyöskentelyä, merkin avulla tahdinmuutokseen

-Vaihteleva nilkanojennus oikea-vasen jalka, käsivarret heiluen rytmisesti 90 astetta, 6−8 mahd. nopeat askeleet paikoillaan.

Teho: Maksimi, nopeat askeleet

Laajuus: Yksilöllisesti päätettävissä, montako kertaa nilkkatyöskentely tulisi toistaa

Kesto: Esimerkiksi nilkkatyöskentely 15 sek (rauhallinen tahti) – merkki 6−8 mahd. nopeita askeleita – nilkkatyöskentely 15 sek - merkki 6-8 mahd. nopeita askeleita – nilkkatyöskentely 15 sek - merkki 6−8 mahd. nopeita askeleita

Tauko: 1−2 min. Pidemmissä sarjoissa 3−5 min lepoa.

4. Nopeusharjoittelun periaatteita

- Lyhyiden matkojen juoksu submaksimaalisella-maksimaalisella nopeudella.

- Nopeusharjoittelu tulee AINA suorittaa levänneenä ja aina harjoituksen alussa. Ei raskaita harjoituksia edellisenä päivänä.

- Juoksujen välillä riittävät 1−8 min ajan rentoutumisharjoitteilla. Vain riittävän pitkät palautukset kehittävät nopeutta.

- Ennen nopeusharjoittelua tulisi suorittaa lihasten kunnon lämmittely ja verryttely.

- Nopeusharjoittelun jälkeen palauttavaa harjoittelua. Kovaa keskittymistä vaativat harjoitteet eivät ole sopivia.

- Suhteellisen kevyen nopeusharjoittelun jälkeen voimaharjoittelu suurella kuormituksella on mahdollista sekä keskivartalolle että käsivarsille.

KÄSIPALLON TERMINOLOGIA

Käsipallon Terminologia

Sisällys

		Sivu
1	Alkusanat	2
2	Miksi terminologiaa	3
3	Määritelmiä	4
4	Graafiset merkit ja symbolit	9
5	Tuomarimerkit	10
6	Pelikenttä	12
7	Käsipallo – joukkuepeli	13
8	Puolustuspeli	14
9	Puolustusmuodot	16
10	Henkilökohtainen puolustustekniikka	26
11	Hyökkäyspeli	30
12	Hyökkäyspelin mallit	37
13	Maalintekosektorit	45

Alkusanat

Käsipallon Terminologia on luotu tarkoituksena yhdenmukaistaa kaikissa koulutuksissa käytettävää sanastoa. Jokainen voi käyttää käsikirjaa niin sanottuna tietosanakirjana, mutta se tulisi myös sisällyttää osaksi kaikkia valmentajien ja pelaajien peruskursseja.

Toiminta-ajatus

Monipuolinen ja mielekäs lajimme käsipallo soveltuu KAIKILLE: miehille ja naisille, tytöille ja pojille sekä kilpa- että harrastetoiminnassa.

Arvopohja

Toimintaa tulisi kuvata sanoilla tekemisen ja onnistumisen halu, urheilullisuus, jännitys, ilo, yhteinen ja uskottavuus.

Miksi terminologiaa?

Käsipallo on nykyisin maailmanlaajuinen urheilulaji. Käsipalloa pelataan kaikissa viidessä maanosassa ja sitä pelaavat sekä naiset että miehet. Joka vuosi eri maiden valmentajat, pelaajat ja tuomarit kokoontuvat turnauksiin ja tapahtumiin pelatakseen ja keskustellakseen KÄSIPALLOSTA. Kun analysoimme ja kehitämme käsipalloa on tärkeää, että pystymme puhumaan samaa kieltä, niin sanottua käsipallokieltä.

Kansainvälisesti on kolme kieltä, jotka Kansainvälinen Käsipalloliitto (IHF) on nostanut niin kutsutuksi virallisiksi kieliksi: englanti, saksa ja ranska. Euroopan Käsipalloliitto (EHF) on päättänyt, että englanti on kongressi- ja konferenssikieli.

Helpottaakseen kommunikaatiota eri kieliryhmien välillä IHF on luonut kansainvälisen viittomakielen, ”Graafiset merkit ja symbolit”, jotka löytyvät myöhemmin vihosta.

Jopa kansainvälisellä tasolla on tärkeää, että valmentajien, tuomareiden ja pelaajien kesken toteutetaan elävää dialogia. Voimme kehittää käsipalloa lajina vain kokemuksia vaihtamalla. Siksi on tärkeää, että meiltä löytyy yhteinen kieli, ”käsipallokieli”.

”I en levande dialog är jag positiv, jag lyssnar på den andre och följer med i hans tankegångar, smakar på det han/hon har att säga innan jag värderar det. På samma sätt är jag själv beredd att utveckla och förklara mina inlägg så att den andre får chans att reflektera över vad jag vill säga.” (Freire)

Edellytykset elävälle, positiiviselle dialogille ovat mm.

* puhumme toisillemme emmekä toisistamme.

* puhumme samaa kieltä – ”käsipallokieltä”.

* kunnioitamme toistemme näkemyksiä ja mielipiteitä.

* pohdimme toisten sanoja ennen kuin vastaamme omilla ajatuksillamme.

Suomessa laji on vielä pieni, mutta senpä takia meidän täytyy kerätä yhteen kaikki resurssimme ja hyödyntää sitä suurta käsipallotaitoa, jota seuroistamme löytyy, puhaltaa YHTEEN HIILEEN!

Se voidaan saavuttaa ainoastaan toteuttamalla ”elävää dialogia”.

MÄÄRITELMIÄ

HYÖKKÄYSPELI

Se vaihe ottelussa, jolloin joukkueella on pallonhallinta tai voidaan varmuudella todeta, että joukkue tulee saamaan pallonhallinnan.

HYÖKKÄYSASETELMA

Hyökkäysasetelma on se joukkueasetelma, jolla aiotaan pelata hyökkäyspeliä. Yleisimmät hyökkäysasetelmat ovat 3 – 3, 2 – 4 ja 4 – 2.

VAIHTOPELAAJA

Joukkue koostuu enintään 16 pelaajasta, joista 7 saa olla samanaikaisesti pelikentällä. Muut pelaajat ovat vaihtopelaajia ja heidän tulee istua vaihtopenkillä, joka sijaitsee teknisellä alueella.

VAIHTOALUE

Vaihtoalue on alue, jossa joukkueen pelaajilla on oikeus astua sisään ja ulos pelikentältä. Katso teknisen alueen kuvio.

TEKNINEN ALUE

Tekninen alue on alue, joka sisältää sihteeripöydän ja vaihtopenkin. (Vaihtoalue on erikseen: vaihtoalue on se alue, jolta pelaajavaihtoja saa tehdä). Pelaajien ja joukkueenjohdon tulee sijaita teknisellä alueella ottelun aikana.

ALKUHEITTO

Alkuheitossa pallollinen pelaaja asettaa toisen jalan keskirajalle ja tuomarin vihellyksestä syöttää pallon kanssapelaajalle, joka ei saa ylittää keskirajaa ennen tuomarin vihellystä. Maalin jälkeisessä alkuheitossa vastustaja saa olla missä tahansa kentällä. Säännön tarkoituksena on nopeuttaa peliä. Nopeaa alkuheittoa on nykyisin alettu hyödyntämään tarkoituksena tehdä nopea vastahyökkäys ja saada maalinsaantitilaisuus.

TAHALLINEN VÄKIVALTA

Tahallinen väkivalta tarkoittaa tahallista, harvinaisen voimakasta ja sääntöjenvastaista tekoa toisen henkilön kehoa vastaan (pelaaja, tuomari, toimitsija, valmentaja tai katsoja). Sylkeminen toista henkilöä päin katsotaan tahalliseksi väkivallaksi.

OSALLISTUMISOIKEUS

Pelaajalla on osallistumisoikeus, kun:

- hän on kirjattuna ottelupöytäkirjaan ottelun alkaessa ja on pukeutunut säännönmukaisesti.

VAPAA PELI

Vapaa peli koostuu hyökkäyspelistä, jossa pelaajat yksin tai yhdessä yrittävät omien arvioiden ja edellytysten myötä menetellä tehdyn strategian mukaisesti ilman määrättyä lähtöasetelmaa.

PUOLUSTUSPELI

Se vaihe ottelussa, jolloin vastustajalla on pallonhallinta tai voidaan varmuudella todeta, että vastustaja tulee saamaan pallonhallinnan.

PUOLUSTUSMUOTO

Puolustusmuoto on se joukkueasetelma, jolla aiotaan pelata puolustuspeliä. Eri puolustusmuotoja ovat 6 – 0, 5 – 1, 3 – 3, 4 – 2, 3 – 2 – 1, mies vs mies-puolustus ja vapaa peli.

TÖRKEÄ EPÄURHEILIJAMAINEN KÄYTÖS

Pelaajan tai valmentajan törkeä epäurheilijamainen käytös tarkoittaa syyllistymistä vastustajan tai tuomarin loukkaamiseen tai on muilla tavoin sääntöjen rikkomista, josta oma joukkue on hyötynyt. Rikkomus rangaistaan ottelusta sulkemisella, ja tapahtumasta kirjoitetaan aina tuomariraportti. Esimerkiksi toisen pelaajan potkaiseminen tai lyöminen ovat esimerkkejä törkeästä epäurheilijamaisesta käytöksestä.

TÖRKEÄ SÄÄNTÖRIKKOMUS

Törkeä sääntörikkomus tarkoittaa, että pelaaja käyttää törkeitä menetelmiä pysäyttääkseen vastustajan aiheuttaen tälle loukkaantumisriskin. Rikkomuksesta rangaistaan ottelusta sulkemisella, ja tapahtumasta kirjoitetaan aina tuomariraportti.

URHEILU

Urheilu on fyysistä toimintaa, jota teemme voidaksemme haastaa itsemme, pitää hauskaa ja ylläpitääksemme fyysistä suorituskykyä.

Urheilu koostuu harjoittelusta, leikistä, kilpailusta ja näyttäytymisestä.

HENKILÖKOHTAINEN TEKNIIKKA-TAKTIIKKA

Henkilökohtainen tekniikka-taktiikka tarkoittaa pelaajan kykyä suorittaa käsipallotaitoja sekä hyökkäys- että puolustuspelissä.

SELVÄ MAALINSAANTITILAISUUS

Selvä maalinsaantitilaisuus viittaa tilanteeseen, jossa pelaajalla on pallo hallinnassaan eikä hänellä ole yhtään vastustajaa hänen ja vastustajan maalivahdin välillä.

KOLLEKTIIVINEN TEKNIIKKA-TAKTIIKKA

Kollektiivinen tekniikka-taktiikka viittaa strategiaan, jonka valmentaja on valinnut hyödyntääkseen koko joukkueen osaamista ja kykyä maalintekoon tai vastustajan maalinteon estämiseen.

HYÖKKÄYSAJO

Hyökkäysajolla tarkoitetaan harjoiteltua yhteispelaamista kahden tai useamman pelaajan välillä, joka suoritetaan ja päätetään sovitusti.

AJO/PERUSPELI

Ajo/peruspeli on koko joukkueen täydellistä yhteispeliä, jossa on kuitenkin suuri yksilöllinen vapaus.

EPÄURHEILIJAMAINEN KÄYTÖS

Tahallinen sääntöjä vastaan rikkova pelaaminen määritellään epäurheilijamaiseksi käytökseksi. Toiminnasta rangaistaan progressiivisesti, eli rikkomuksen toistuessa rangaistusta korotetaan. Yleensä menetellään seuraavasti: puhuttelu – varoitus – ulosajo.

Epäurheilijamainen käytös voi hyvin olla pelaajan tai valmentajan sanallista tai eleellistä ivaa ja pilkkaa, joka kohdistuu tuomariin, vastustajaan tai kanssapelaajaan.

PASSIIVINEN PELI

Passiivisella pelillä tarkoitetaan, että palloa pidetään hallussa ilman selkeää hyökkäystä tai minkäänlaista yritystä maalintekoon. Viivyttely vaihdon myötä lasketaan myös passiiviseksi peliksi. Passiivisesta peli rangaistaan vapaaheitolla. Ennen kuin tuomarit viheltävät vapaaheiton aikapelin merkiksi, tulee heidän antaa varoitusmerkki nostamalla käsi ylös. Tällöin hyökkäävällä joukkueella on 6−7 syöttöä aikaa pelata pallo maaliin, ja kaikkien syöttöjen tulee kohdistua eteenpäin maalia kohti ja lopulta johtaa maalintekotilanteeseen.

SYÖTTÖ

Syöttö tarkoittaa, että pallollinen pelaaja heittää pallon kanssapelaajalle, joka ottaa sen kiinni. Pelaaja voi tehdä tämän yhdellä tai kahdella kädellä. Nykyään syötöt erotellaan maaliin johtaviin syöttöihin sekä syöttöihin, jotka eivät suoraan johda maalintekotilanteeseen.

TUOMAREIDEN IÄN JA TASON MUKAINEN TUOMITSEMINEN

Termillä tarkoitetaan tuomareiden taitoa soveltaa sääntöjä pelaajien iän ja tason mukaan.

Tuomareille on tärkeää ymmärtää ottelun luonne ja tuomita sen mukaisesti.

PELIN VIIVÄSTYTTÄMINEN

Pelin viivästyttäminen tarkoittaa, että yksi tai useampi pelaaja viivyttelee tahallisesti

pallon peliinlaittoa tarkoituksena voittaa aikaa. Pelin viivästyttäminen

katsotaan epäurheilijamaiseksi käytökseksi, ja siitä rangaistaan progressiivisesti.

PELINYMMÄRRYS

Pelinymmärrys viittaa taitoon lukea peliä, olla askeleen edellä, osata arvioida, miten

tilanne kannattaa pelata sekä ennakoida seuraavia tilanteita.

PELIÄLY

Peliäly on pelaajan kyky valita järkevin toimintavaihtoehto kussakin pelitilanteessa.

PELIINLÄHTÖ

Erilaisia tapoja aloittaa hyökkäyspeli, esimerkiksi sisäänjuoksulla tai ristiinajolla.

PELIKÄSITYS

Pelikäsitys on kyky ymmärtää pelitilanne ja nähdä yksi tai useampi mahdollisuus tilanteen ratkaisuun, joko pallon kanssa tai ilman.

SPLIT VISION

Pelaajan kyky nähdä ja havainnoida useita asioita kentällä samanaikaisesti.

STRATEGIA

Strategialla tarkoitetaan, että valmentaja yhdessä pelaajiensa kanssa suunnittelee ottelua

varten pelitavan, jonka tarkoituksena on tehokkaasti hyödyntää oman joukkueen

resursseja pelatakseen vastustajan voimaa vastaan ja käyttääkseen hyväksi vastustajan

heikkouksia.

OHJATTU PELI

Ohjattu peli viittaa hyökkäyspeliin, jossa hyökkäysasetelmaan ja annetun hyökkäyspelin malliin pohjautuen pelaajat hyödyntävät etukäteen päätettyä ja harjoiteltua pelaamista saavuttaakseen tietyn maalintekotilanteen.

SYSTEEMI/JÄRJESTELMÄ

Systeemi/järjestelmä viittaa ennaltapäätettyihin syöttö- ja juoksuratoihin annetun

maalintekotilanteen kanssa, jossa osallisena on yleensä 4−6 pelaajaa.

TAKTIIKKA

Taktiikalla tarkoitetaan tapaa, jolla pelaajat ja heidän valmentajansa päättävät, joko

yhdessä tai erikseen ja sen hetken resursseihin pohjautuen, kuinka he ratkaisevat eri pelitilanteissa muodostuvat ongelmat.

TEKNIIKKA

Tekniikalla tarkoitetaan pelaajan kykyä suorittaa erilaisia taitoja kuten syöttäminen,

pallon kiinniotto, kuljettaminen, heittäminen, läpiajo jne. Voidakseen suorittaa

nämä taidot pelaajan tarvitsee harjoitella tiettyjä liikekuvioita, jotka ovat täysin

riippuvaisia hermoston ja lihasten yhteistyöstä (=koordinaatio).

OTTELUSTA SULKEMINEN

Ottelusta sulkeminen on rangaistus, joka voidaan tuomita ottelun aikana. Ottelusta

sulkeminen voidaan tuomita väkivallan teosta / törkeästä epäurheilijamaisesta

käytöksestä pelin aikana sekä pelikentällä että sen ulkopuolella. Tämä tarkoittaa, että joukkue saa ulosajon ja joutuu pelaamaan vajaalla kahden minuutin ajan. Sylkeminen toista henkilöä päin katsotaan tahalliseksi väkivallaksi. Suljetun pelaajan tulee jättää vaihtoalue jäljellä olevaksi peliajaksi ja tapahtumasta kirjoitetaan aina tuomariraportti.

ULOSAJO

Ulosajo on rangaistus, joka voidaan tuomita pelaajalle tai valmentajalle ottelun aikana.

Ulosajon myötä joukkue pelaa vajaalla kahden (2) minuutin ajan. Jos pelaaja on yhden ottelun aikana saanut kolme ulosajoa, tulee hänet sulkea ottelusta. Pelaajan tulee jättää vaihtoalue, mutta tapahtumasta ei kirjoiteta tuomariraporttia.

KÄSIPALLON ERI VAIHEET

Hyökkäys

1. Vaihe 1 Pitkä maalivahdin avausheitto

-nopea vastahyökkäys

-puolinopea vastahyökkäys

2. Vaihe 2 Nopea rakennusvaihe, jonka jälkeen toiseen aaltoon, jossa pelaajat tulevat voimalla ja päättävät hyökkäyksen.

3. Vaihe 2 ½ Peruspelin ajo puolustusta vastaan, joka on ehtinyt alas puolustamaan.

4. Nopea alkuheitto Hyökkäys vauhdilla ja voimalla heti alkuheitosta, ajo/peruspeli heti alkuheitosta.

Puolustus

***Vaihe 5 -** paluu puolustukseen

***Vaihe 6 -** väliaikainen puolustus

***Vaihe 7 -** organisointivaihe

***Vaihe 8 -** puolustus tietyn puolustusmuodon mukaan

Eri vaiheiden sisällöt ovat perusteellisemmin selitettyinä kappaleissa Puolustuspeli ja

Hyökkäyspeli.

GRAAFISET MERKIT JA SYMBOLIT

Hyökkääjä

(Anfallsspelare, Angriffspieler, Attacker)

Hyökkääjä pallon kanssa

(Anfallsspelare med boll, Angriffspieler mit Ball, Attacker with the ball)

Puolustaja

(Försvarsspelare, Abwehrspieler, Defender)

Maalivahti

(Målvakt, Torwart, Goalkeeper)

Valmentaja

(Tränare, Trainer, Trainer)

Tuomari P ja tuomari M

(Domare, Schiedsrichter, Referee)

Syöttörata

(Bollväg, Ballweg, Balldirection)

Juoksurata

(Löpväg, Laufweg, Running direction)

Kuljetus

(Dribbling, Prellen, Dribble)

Pallon kanssa liikkuminen

(Förflyttning med boll, Laufweg mit Ball, Moving with the ball)

Skriini

(Spärra, Sperren, Obstruct)

Läpiajoyritys

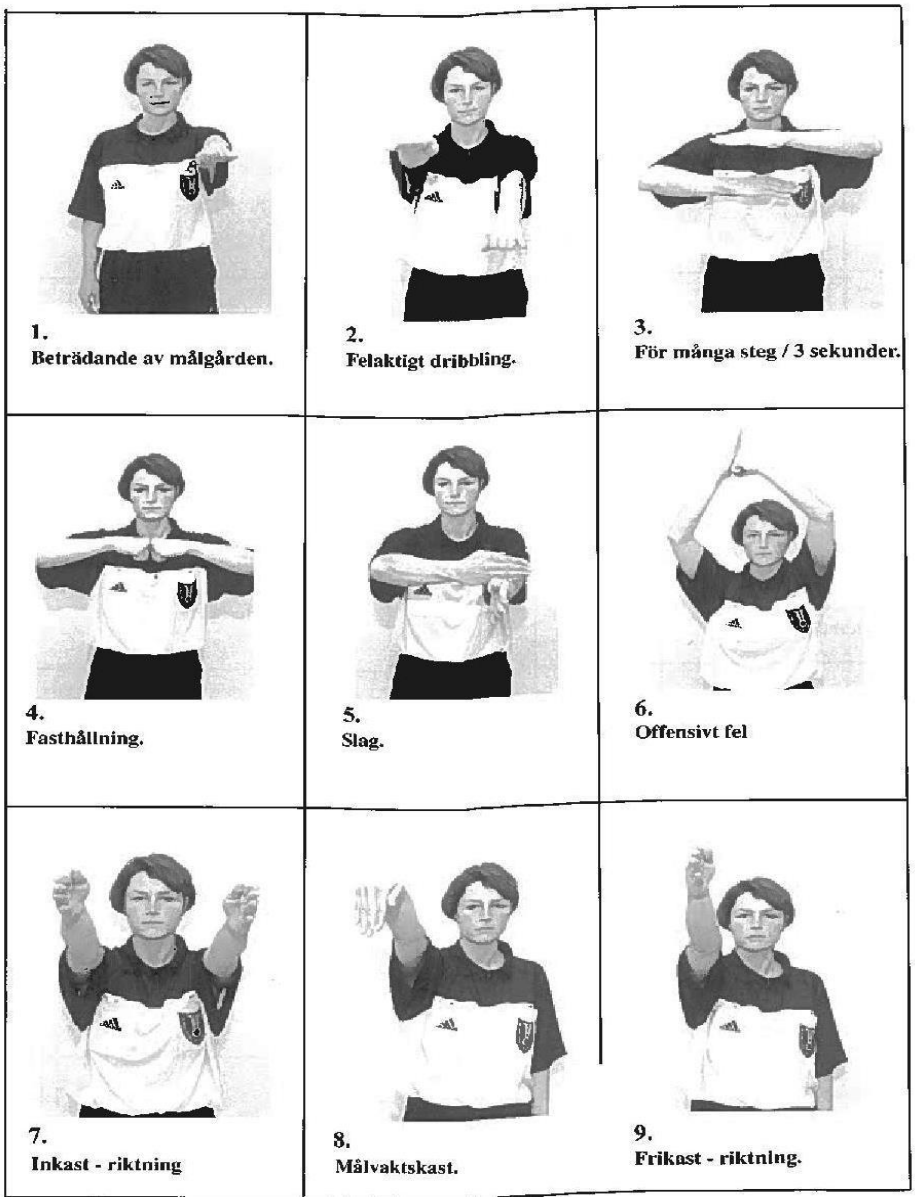
(Genombrottsförsök /skottfint, Einfaches Täuschen mit Ball, Breakthrough try)

Heitto (maalia kohti)

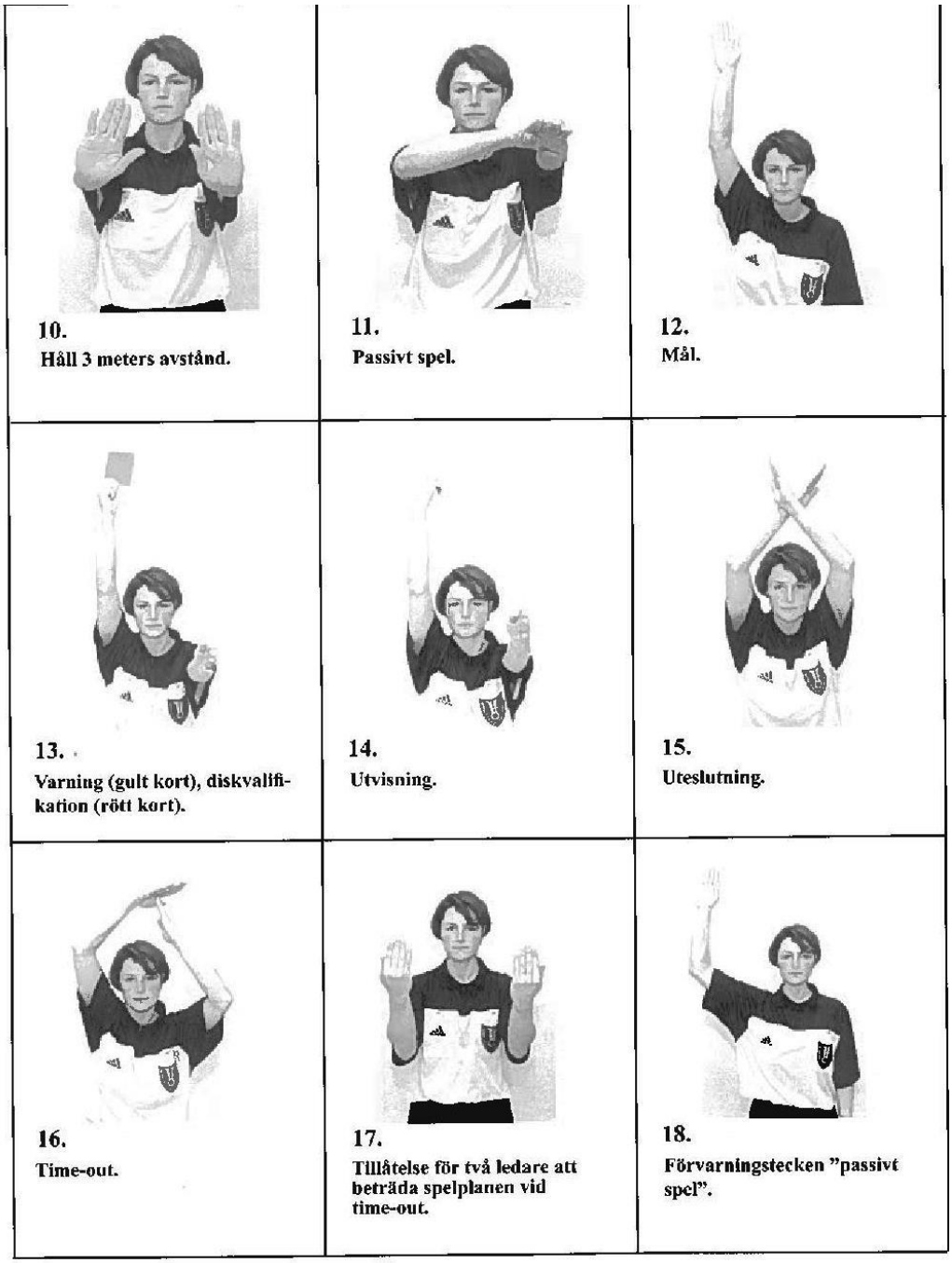
(Skott, Torwurf, Shot)

TUOMARIMERKIT

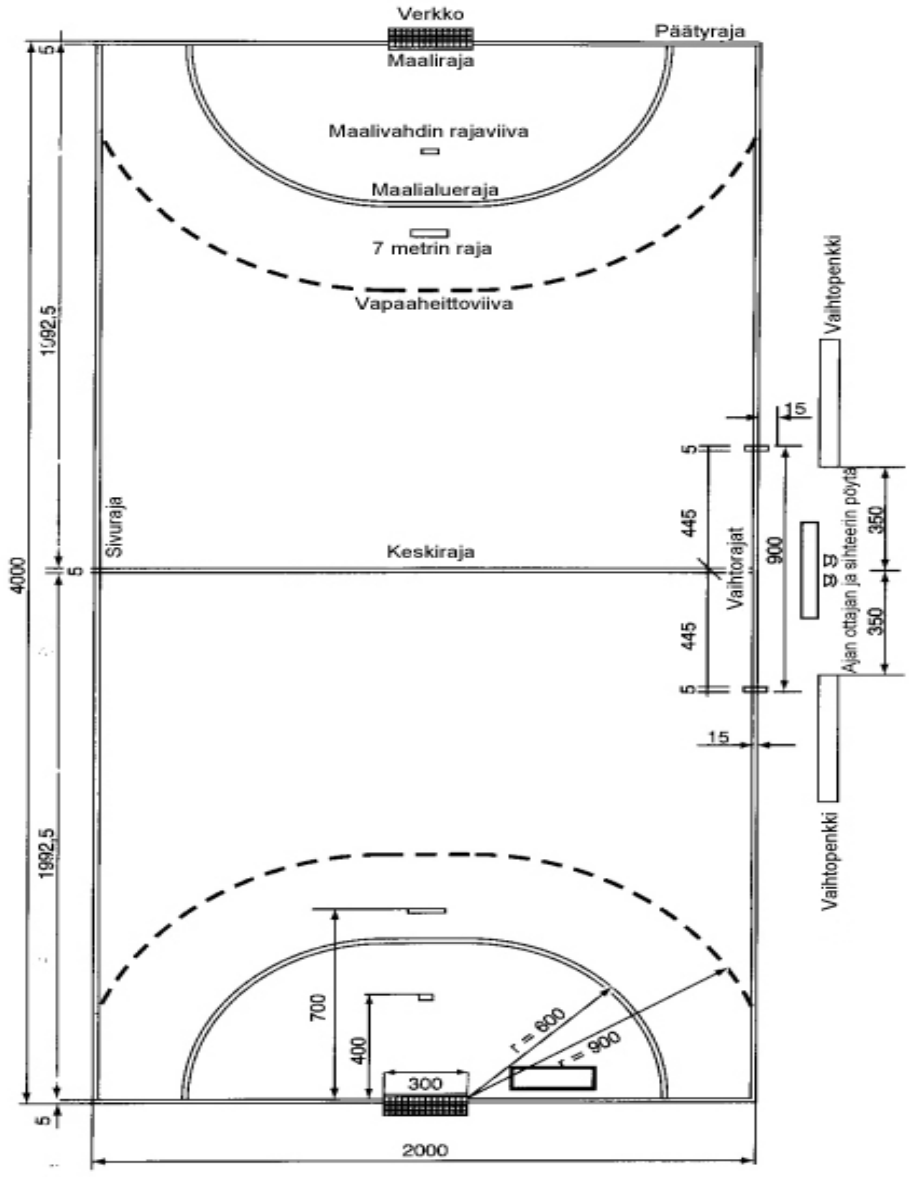
1. Maalialueelle astuminen
2. Kuljetusvirhe
3. Askel- tai 3 sekunnin virhe
4. Kiinnipitäminen
5. Lyöminen
6. Hyökkääjän virhe
7. Sisäänheitto – suunta
8. Ulosheitto
9. Vapaaheitto – suunta



10. V3 metrin etäisyyden oikaisu
11. Passiivinen peli
12. Maali
13. Varoitus (keltainen kortti), sulkeminen (punainen kortti)
14. Ulosajo (2 minuuttia)
15. Peliaikakatko
16. Lupa kahdelle ’osanotto-oikeutetulle’ astua pelikentälle peliaikakatkon aikana
17. Passiivisen pelin ennakkovaroitus (käsi!)



PELIKENTTÄ


Verkko
Päätyraja
Maaliraja
Maalivahdin rajaviiva
Maalialueraja
7 metrin raja
Vapaaheittoviiva
Vaihtopenkki
15
5
445
Vaihtorajat
900
Ajan ottajan ja sihteerin pöytä
350
350
Sivuraja
Keskiraja
4000
1992,5
1992,5
700
400
300
r = 600
r = 900
2000

KÄSIPALLO – JOUKKUELAJI

Käsipallo on palloilulaji ja kuuluu siihen joukkuepalloilulajiryhmään, joilla on yhteisenä nimittäjänä yhteispeli. Tämä asettaa vaatimuksia yksittäisen pelaajan henkilökohtaisille taidoille ja osaamiselle, mutta myös tämän kykyyn tehdä yhteistyötä ja sopeutua joukkuepelin periaatteisiin.

Aikuisten käsipallo-ottelu kestää 2 x 30min ja koostuu teoriassa 50 % hyökkäyspelistä ja 50 % puolustuspelistä, minkä myötä joukkueen tulee osata sekä hyökätä että puolustaa. Hyökkäyspäässä perustavoite on ”maalinteko” ja puolustuksessa perustavoite on ”vastustajan maalinsaannin estäminen”. Täydellisen käsipallopelaajan täytyy siis osata pelata sekä puolustuksessa että hyökkäyksessä. Pelaajan taitavuus voidaan siis sanoa olevan yhteenlaskettu summa yksilön kyvystä pelata sekä puolustus- että hyökkäyspäässä.

Voidakseen ratkaista ottelussa vastaan tulevia ongelmia / tilanteita, joukkueen kaikkien pelaajien välille tarvitaan metodista ja systemaattista yhteistyötä. Tämä vaatii, että pelaajat omaavat sekä yksilö- että yhteisluonteisia teknisiä ja taktisia taitoja, osaamista ja ymmärrystä.

PUOLUSTUSPELI

Joukkue pelaa puolustuspeliä, kun vastustajalla on pallo. Koska ottelu periaatteessa koostuu yhtä paljon puolustus- ja hyökkäyspelistä, on taitava puolustaja yhtä tärkeä kuin taitava hyökkääjä, samoin kuin joukkueen puolustus on yhtä tärkeä kuin sen hyökkäys. Millainen merkitys joukkueelle on maalivahdista, joka osaa sekä puolustus- että hyökkäyspelaamisen?

Lasten käsipallossa (7–12-vuotiaat) puolustuksen tulisi olla minikäsipallokentällä ”vapaata peliä” tai mies vs mies -puolustusta. Isolla kentällä pelattaisiin 3-3- tai muita puolustusmuotoja, joissa useat pelaajat ovat vapaaheittorajan ulkopuolella.

Juniorikäsipallossa (13–19-vuotiaat) puolustuspelin tulisi olla aggressiivista niin, että aikaisten nuoruusvuosien aikana 3-3-, 3-2-1-, 4-2- ja 5-1-puolustusmuodot esiintyisivät useammin kuin 6-0.

Puolustuspeli jaetaan neljään järjestelyvaiheeseen seuraavasti:

Vaihe 5 – Paluu puolustukseen

Vaihe 5 alkaa puolustuspelissä heti, kun hyökkäyspeli on päättynyt eli pallonhallinta on menetetty. Järjestelmällisessä puolustukseen paluussa yritetään saada pallo takaisin tai häiritä vastustajan rakennusvaihetta mahdollisimman aikaisin. Tämä voidaan tehdä…

..palautuksesta/juostessa takaisin puolustukseen

..fore-checking (koko kentän prässi), eli häiritään vastustajan vastahyökkäystä tämän kenttäpuoliskolla

..back-checking (puolikentän prässi), eli häiritään vastustajan vastahyökkäystä korkealla omalla kenttäpuoliskolla

Vaihe 6 – Väliaikainen puolustus

Vaiheella 6 tarkoitetaan väliaikaista puolustamista, joka järjestetään häiritäkseen tai estääkseen vastustajan nopeaa vastahyökkäystä. Jokaisella pelaajalla on vastuu peittää tietty sektori, joka useimmiten ei vastaa pelaajan tavallista puolustuspaikkaa.

Vaihe 7 – Organisointivaihe

Vaihe 7 viittaa siihen tilapäisesti ylläpidettävään puolustuspeliin, jonka avulla pelaajat ehtivät ottaa oman pelipaikkansa ja tehtävänsä joukkueen valitsemassa puolustusmuodossa.

Omat pelipaikat voidaan myös ottaa ajan ollessa poikki tai jos vastustajat hyökkäävät hitaasti (pelaajavaihdon myötä).

Vaihe 8 – Puolustus tietyn puolustusmuodon mukaan

Vaiheessa 8 pelataan valitun puolustusmuodon mukaan, joka pohjautuu tiettyyn perusasetelmaan, esim. 6-0, 5-1, 4-2 tai 3-2-1. Eniten käytettävä puolustusmuoto on 6-0:n erilaiset variaatiot, joita voidaan pelata sekä aktiivisesti että passiivisesti.

PUOLUSTUSMUODOT

Puolustuspelin asetelmasta erotellaan kolme eri periaatetta, jotka nimeämme seuraavasti:

*Mies vs mies -puolustus

*Aluepuolustus

*Yhdistelmäpuolustus

***Mies vs mies -puolustus**

Mies vs mies -puolustuksessa jokainen pelaaja pelaa omaa vastustajaansa vastaan, eli puolustaja seuraa ”omaa” pelaajaansa koko sen ajan, jolloin vastustajajoukkueella on pallo hallussaan. Vaikka tässä käytetään nimeä mies vs mies -puolustus, sen ei ole tarkoitus väheksyä naisia millään tavoin.

Mies vs mies -puolustusmuoto vaatii pelaajilta kuntoa ja paljon pelitaitavuutta. Juniorijoukkueita suositellaan kokeilemaan ja harjoittelemaan mies vs mies -puolustusta yksilöllisen puolustustaidon harjoittamiseen.

***Aluepuolustus**

Aluepuolustuksessa jokainen puolustaja on vastuussa omalla puolustusalueella (vastuualueella) sijaitsevasta vastustajasta.

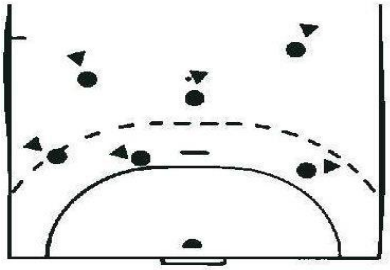
***Yhdistelmäpuolustus**

Tämä puolustusmuoto on yhdistelmä mies vs mies - ja aluepuolustusta. Esimerkiksi yksi puolustaja ottaa vastustajan erikoisvartiointiin samalla kun muut puolustajat vastaavat maalialueen edessä olevasta alueesta.

PUOLUSTUSASETELMAT MIES VS MIES -PUOLUSTUKSESSA

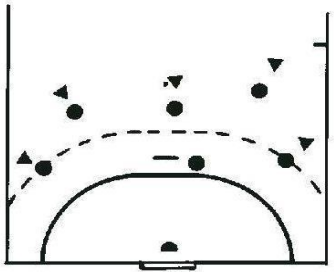
Mies vs mies -puolustus

Mies vs mies -puolustus tarkoittaa, että jokainen puolustaja vastuussa omasta vastustajastaan, joka tulee merkata, tai kaukaa, joko koko kentällä tai vain omalla kenttäpuoliskolla. Mies vs mies -puolustus on vaikea ja puolustusmuoto, jota käytetään taktisesti esimerkiksi erän kun halutaan saada pallo omalle joukkueelle.



on läheltä vaativa lopussa,

Mies vs mies -puolustusta voidaan myös hyödyntää, kun on yksi pelaaja ulosajettuna.



vastustajalla

---

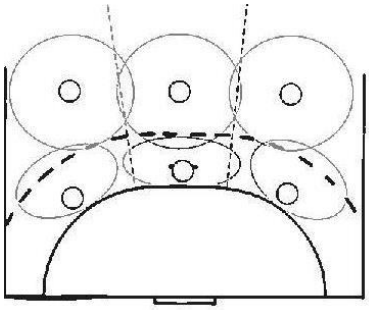
*Koko kentän prässi

*Puolikentän prässi

3 – 3-asetelma

Perusasetelmassa kolme pelaajaa on oman vapaaheittorajan sisäpuolella ja

kolme pelaajaa rajan ulkopuolella.

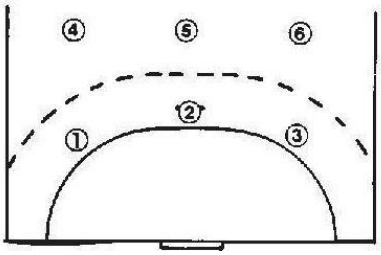


3 – 3-asetelmassa pelaajat on nimetty seuraavanlaisesti:

- vasen ja oikea laitapuolustaja (1 ja 3)

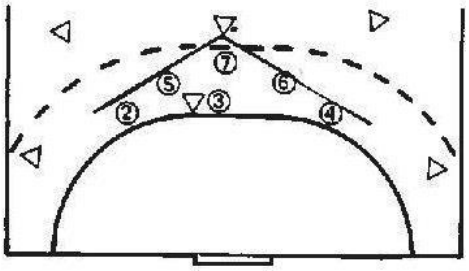
- vasen ja oikea kärki (4 ja 6)

- keskuspuolustaja/libero ja keskikärki (2 ja 5)



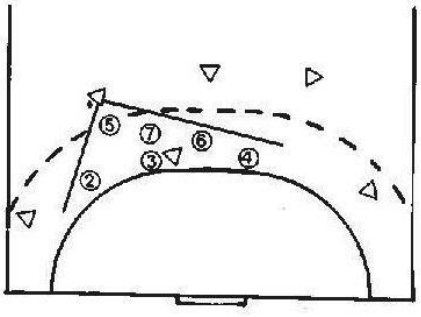
3 – 2 – 1-asetelma

3 – 2 – 1-asetelma on kolmionmuotoinen puolustusasetelma, jossa kolmion kärki tulisi aina kohdistua pallolliseen vastustajaan.



---

3 – 2 – 1 vaatii kuntoa, sillä kaikkien puolustajien koko ajan liikkeessä ja pysyä mukana ”kolmion” Erityisen vaativaa tämä on liberolle, jonka täytyy vastustajan viivapelaajasta pitkin maalialueenrajan.



täytyy olla muutoksissa. ”pitää huolta”

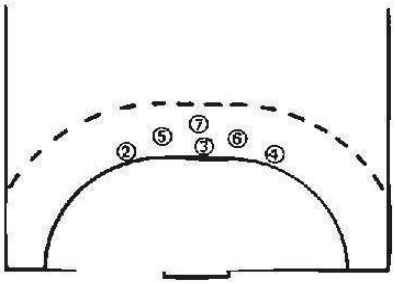
---

3 – 2 – 1-asetelmassa pelaajat nimetään seuraavanlaisesti:
ykkönen/laitapuolustaja (2 ja 4)

-Vasen ja oikea kakkonen (5 ja 6)

-Libero (3)

-Kärki (7)



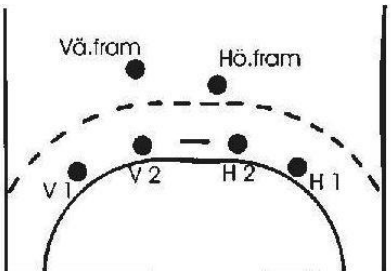
-Vasen ja oikea

---

4 – 2-asetelma

Perusasetelmassa neljä pelaajaa on maalialueenrajan tuntumassa ja kaksi pelaajaa nousee korkeammalle.

4 – 2:a käytetään periaatteessa hyvän 9m-heittäjän, mutta heikomman viivapelin omaavaa joukkuetta vastaan.

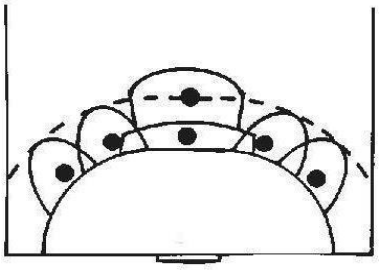


---

5 – 1-asetelma

---

5 – 1-asetelmassa viisi pelaajaa sijaitsee maalialueenrajan tuntumassa eivätkä he nouse korkealle on pääasiallisesti vapaaheittorajan ulkopuolella heittosektorilla 3. Jokainen pelaaja vastaa omasta puolustusalueestaan.

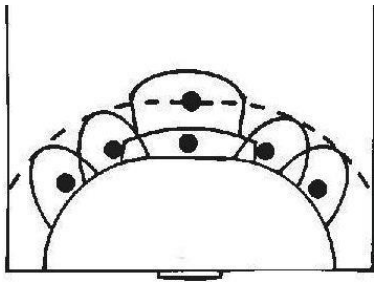


vastaan. Kärki

5 – 1:ä käytetään enimmäkseen joukkueita vastaan, jotka yrittävät luoda maalintekotilanteita keskelle tai joilla on erittäin taitava maalintekijä 9 metrissä.

---

5 – 1 asetelmassa pelaajat nimetään seuraavanlaisesti:



-vasen ja oikea ykkönen / laitapuolustaja (2 ja 6)

-vasen ja oikea kakkonen (3 ja 5)

-libero (4)

-kärki (7)

---

5 – 1 voidaan pelata puolustavasti laskemalla kärkeä.

---

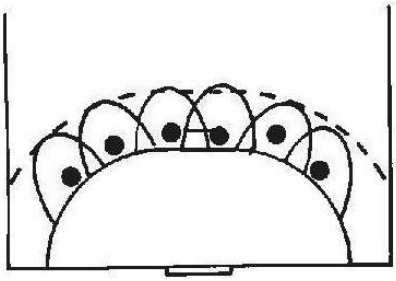
5 -1 voidaan pelata myös aktiivisesti niin kutsutulla ”intiaanilla”, jolla on tehtävänä häiritä peliä estämällä syöttöratoja ja pelialueita.

PUOLUSTUSASETELMIA ALUEPUOLUSTUKSESSA

6 – 0-asetelma

---

6 – 0-asetelmassa kaikki puolustajat ovat perusasemassa maalialueenrajan tuntumassa ja puolustavat omaa aluettaan.

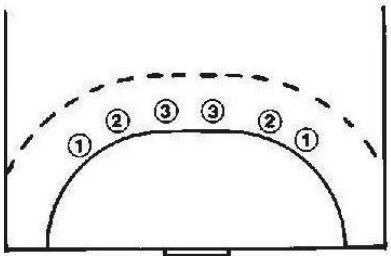


Pelaajia 6 – 0-asetelmassa kutsutaan:

-vasen ja oikea ”ykkönen”

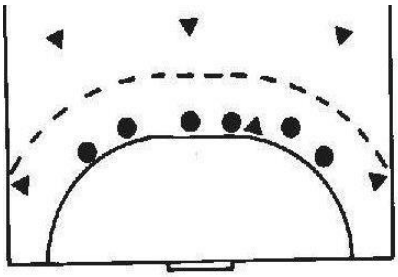
-vasen ja oikea ”kakkonen”

-vasen ja oikea ”kolmonen” = keskuspuolustus



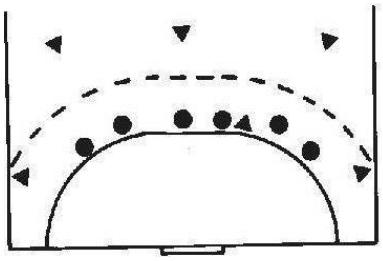
---

6 – 0:aa voidaan pelata aktiivisesti,
jolloin puolustajat nousevat vastustajaa vastaan
vapaaheittorajan ulkopuolelle.



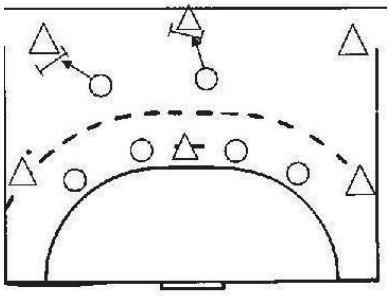
---

6 – 0:aa voidaan myös pelata passiivisesti,
jolloin puolustajat eivät nouse vastustajaa
vastaan vapaaheittorajan ulkopuolelle. Sen
sijaan pelaajat työskentelevät aktiivisesti
maalialueenrajan luona.



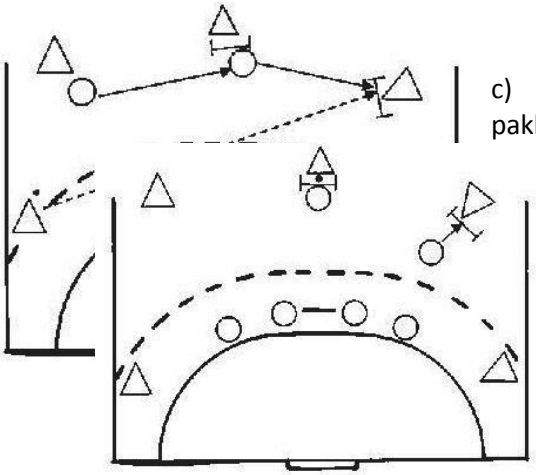
Prässipeli

Kahden pelaajan prässi voidaan myös pelata 4 – 2-asetelmassa, jolloin 4 pelaajaa sijaitsee maalialueenrajan tuntumassa. Kaksi puolustajaa prässää



a) kun laitapelaajalla pallo; lähimpiä pakkeja.

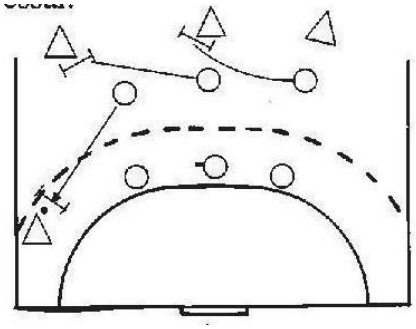
b) kun pakilla pallo; pallollista pelaajaa ja K9:ää.



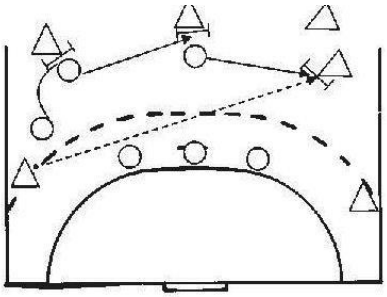
c) kun K9:llä pallo; pallollista pelaajaa ja yhtä pakkia.

Kolmen pelaajan prässissä kolme pelaajaa on maalialueenrajan luona. Muut kolme puolustajaa prässäävät

a) kun laitapelaajalla pallo;
laitapelaajaa ja kahta lähimpää 9m-pelaajaa.



b) Kun pakilla pallo; pallollista pelaajaa
ja kahta muuta 9m-pelaajaa.

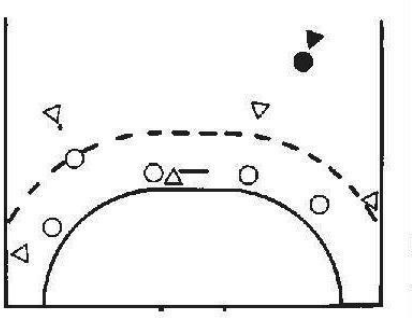


PUOLUSTUSASETELMAT YHDISTELMÄPUOLUSTUKSESSA

5 + 1 (viisi plus yksi)-asetelma

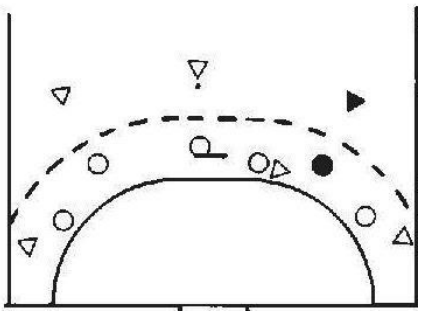
5 + 1-asetelmassa viisi pelaajaa vastaa omasta puolustusalueestaan samanaikaisesti kuin yksi pelaaja merkkaa vastustajajoukkueen tärkeimmän pelaajan. Merkattua pelaajaa voidaan joko erikoisvartioida tai vain vahtia.

Erikoisvartioinnissa yksi puolustaja keskittyy välittömältä lähietäisyydeltä täysin seuraamaan usein etäisyydellä muista pelaajista, mikä vaikeuttaa syötöt vartioitavalle hyökkääjälle.



hyökkääjää, tai estää

Vahtimisessa puolustaja seuraa vastustajaa pystyy täten hoitamaan samalla myös muita puolustustehtäviä.



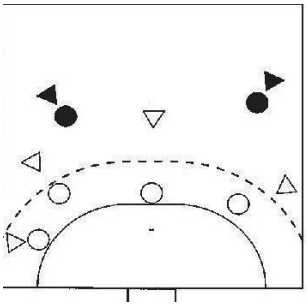
etäisyydeltä ja

---

4 + 2 (neljä plus kaksi)-asetelma

---

4 + 2-asetelma on periaatteessa sama kuin 5 + 1, mutta siinä erikoisvartioidaan tai vahditaan kahta hyökkääjää.



---

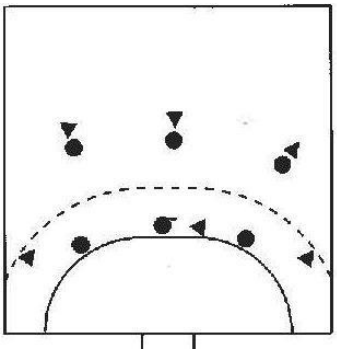
3 + 3 (kolme plus kolme)-asetelma

---

3 + 3-asetelma on periaatteessa sama kuin

5 + 1 ja 4 + 2, mutta siinä erikoisvartioidaan

tai vahditaan kolmea hyökkääjää.

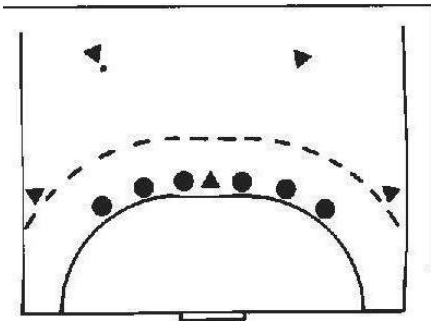


PUOLUSTUSASEMAT 6 – 5- JA 5 – 6-TILANTEISSA

6 – 5-pelitilanne

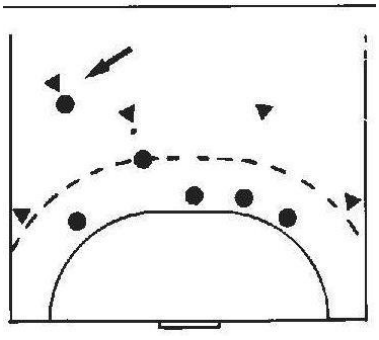
Tyypillisin puolustusmuoto 6 – 5-pelitilanteessa, eli kun vastustajalla on yksi pelaaja ulosajettuna,

on 6 – 0, jota voidaan pelata joko aktiivisesti tai passiivisesti.



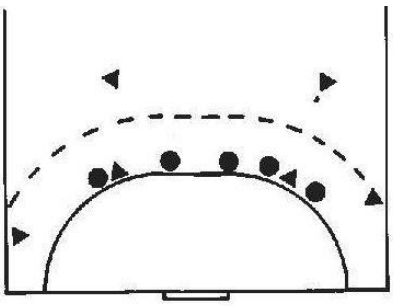
6 – 5-pelitilanne erikoisvartioinnilla

Toinen yleinen tapa pelata, kun vastustajalla on ulosajo päällä, on ottaa vastustajan tärkein pelaaja erikoisvartiointiin.



5 – 6-pelitilanne

5 – 6-pelitilanteessa omalla joukkueella on yksi pelaaja ulosajettuna. Silloin on sopivinta pelata 5 – 0-asetelmaa, jokaisella pelaajalla on suurempi puolustusalue kuin 6 – 0:ssa.

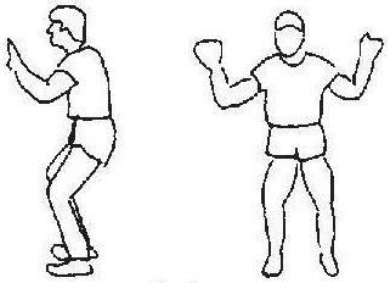


jolloin

HENKILÖKOHTAINEN PUOLUSTUSTEKNIIKKA

Puolustajan pääasiallinen tehtävä on:

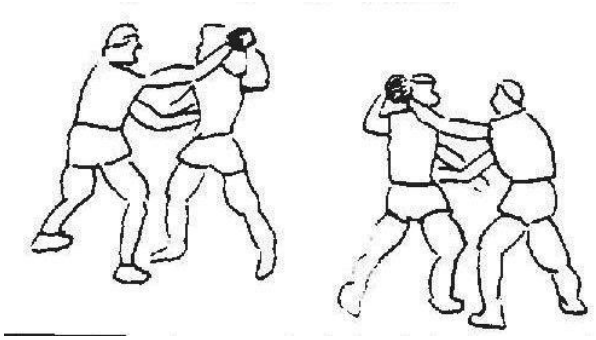
- saada pallo hallintaansa
- estää tai vaikeuttaa vastustajan maalintekoa



Puolustajan lähtöasento on

a) suora

b) diagonaalinen

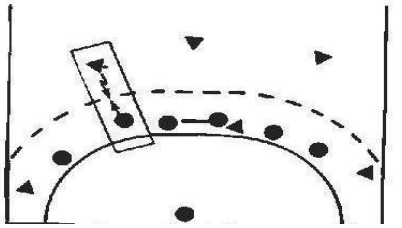


Suora lähtöasento

Diagonaalinen asento

Tämän voi tehdä seuraavanlaisesti:

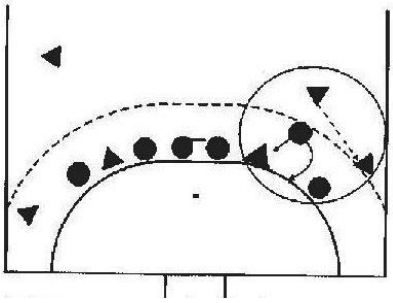
*__Nouse__ pallollista pelaajaa vastaan

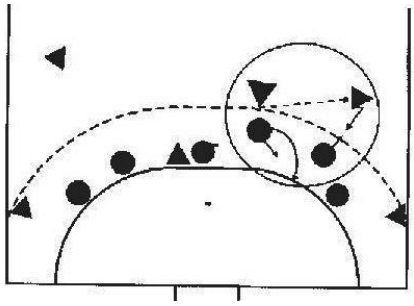


---

*”__Varmista__”

A Viivapuolustaja B Pallollinen puoli

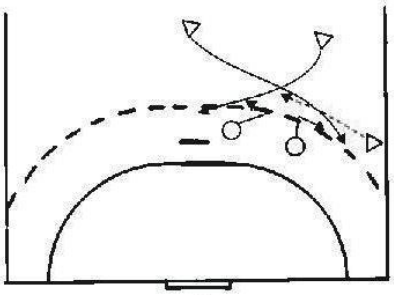




---

*__Luovuta/vastaanota/katso tilanne__

Puolustajat vaihtavat keskenään hyökkääjää (puolustaja lähimmän puolustajan kanssa) ja samanaikaisesti katsoo eteen, taakse että sivuille.

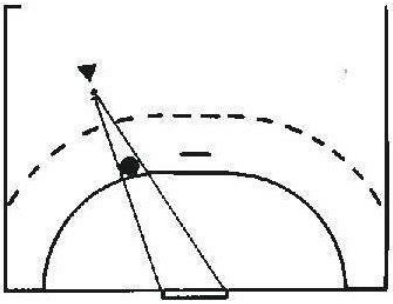


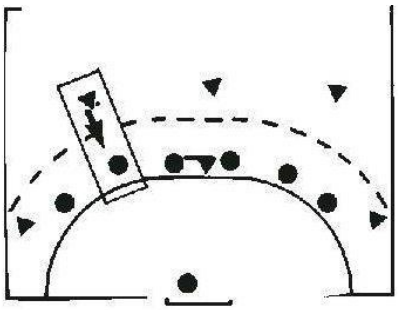
vaihtaa sekä

---

*__Peitä heitto__

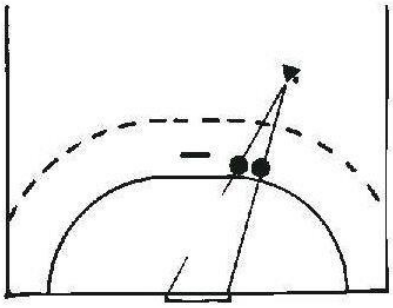
Maalia kohti menevän heiton estäminen käsivarsin tai keholla, kun on sijoittuneena pallon kulkuradalle.

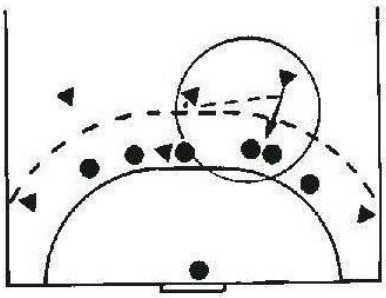




*__Peitä plokissa__.

Kaksi tai useampi pelaaja muodostavat yhdessä plokin tarkoituksena peittää heitto.



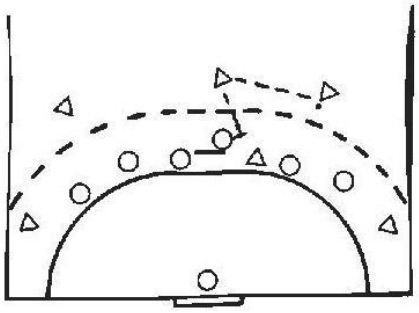


***Estä läpiajo**

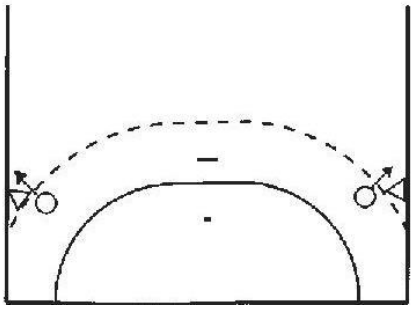
***Estä pallon pelaaminen viivalle:**

-nousemalla vastaan

-käyttämällä aktiivisesti kehoa ja käsivarsia

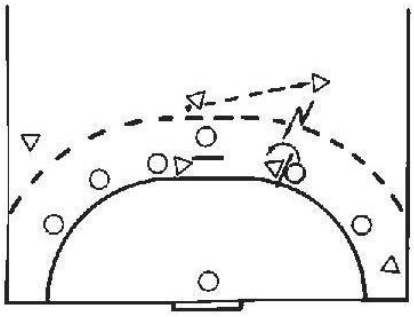


***Estä sisäänjuoksuja** olemalla ”ensiksi paikalla” ja täten estämällä vastustajaa ottamaan uuden paikan.



---

*__Murtaudu skriineistä__ liikkumalla skriinaavan pelaajan ympäri ja täten estämällä skriinin vaikutus



*__Riistä pallo pompusta__

Pallon riistäminen pompusta tarkoittaa, että puolustaja vie tai pelaa pallon pois ilmassa hyökkääjältä tämän pompauttaessa tai kuljettaessa palloa.

---

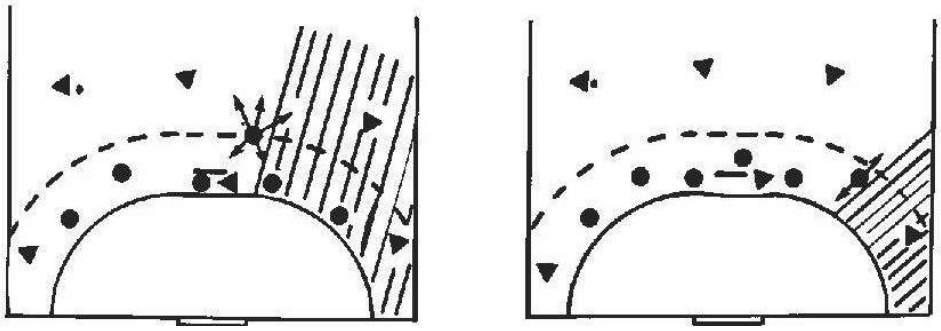
*__Katkaise/katko__

-Juoksuratoja, eli estä keholla.

-Syöttöratoja, eli estä syöttö.

---

*__Katko pelialuetta__



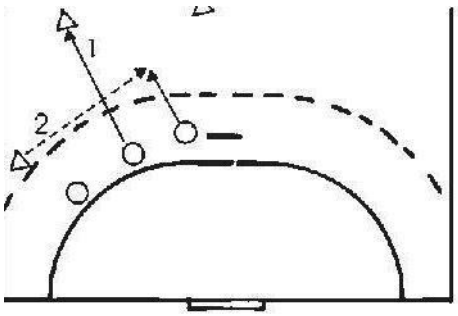
Pelaajien henkilökohtaiset taidot ja kyvyt ratkaista henkilökohtaisia tehtäviä ratkaisevat, mitä puolustusasetelmaa ja -järjestelmää joukkueen kannattaa käyttää.

---

*__Pallon vienti pelissä__

*__Merkkaaminen/mies vs mies__

Yhden pelaajan yksipuolista seuraamista.


1
2

HYÖKKÄYSPELI

Hyökkäyspeli jaetaan myös neljään vaiheeseen seuraavanlaisesti:

1. Vaihe 1	Pitkä maalivahdin avausheitto
	-nopea vastahyökkäys
	-puolinopea vastahyökkäys
2. Vaihe 2	Nopea rakennusvaihe, jonka jälkeen toiseen aaltoon, jossa pelaajat tulevat voimalla ja päättävät hyökkäyksen.
3. Vaihe 2 ½	Peruspelin ajo puolustusta vastaan, joka on ehtinyt alas puolustamaan.
4. Nopea alkuheitto	Hyökkäys vauhdilla ja voimalla heti alkuheitosta, ajo – peruspeli heti alkuheitosta

Vaihe 1 – pitkät maalivahdin avausheitot

Vaihe 1 koostuu periaatteessa joukkueen siirtymisestä omalta kenttäpuoliskoltaan

vastustajan puolelle, eli joukkueen valitsemasta tavasta aloittaa hyökkäyspeli. Tavallisesti

maalivahti laittaa pallon mahdollisimman nopeasti peliin ulosheitolla, maalivahdin avausheitolla tai vapaaheitolla.

Maalivahti syöttää yhdelle kanssapelaajalle, joka nopeasti juoksee hyökkäykseen. Tämän jälkeen kanssapelaajat yrittävät harjoiteltujen juoksu- ja syöttöratojen avulla luoda ylivoiman (kaksi vastaan yksi tai kolme vastaan kaksi jne.) ja täten saada aikaiseksi

maalintekomahdollisuuden.

Joukkueen valitsema tapa suorittaa rakennusvaihetta vaihtelee enimmäkseen seuraavien välillä:

*nopea rakennusvaihe – vastahyökkäyspeli

*hidas rakennusvaihe

Vastahyökkäyspeli voi tarkoittaa sekä

*nopeaa vastahyökkäystä että

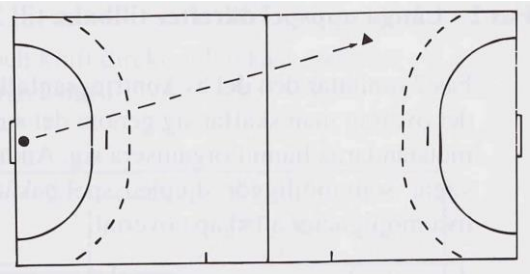
*puolinopeaa vastahyökkäystä

Hidasta rakennusvaihetta käytetään enimmäkseen, kun halutaan pelata varmuudella,

halutaan rauhoittaa peliä, vastustajajoukkue on jo ehtinyt järjestäytyä tai halutaan vaihtaa pelaajaa.

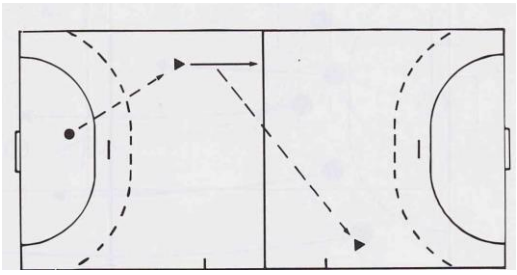
Nopea vastahyökkäys

Maalivahti pelaa pallon koko kentän poikki suoraan hyökkääjälle, joka maalitekotilanteessa.

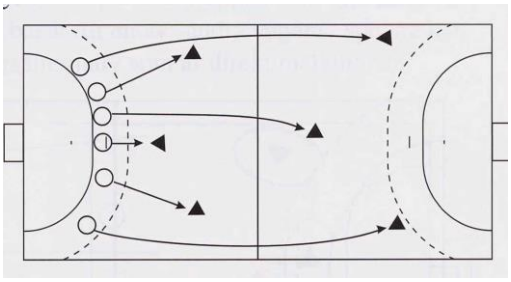


Puolinopea vastahyökkäys

Maalivahti pelaa pallon hyökkääjälle omalla kenttäpuoliskolla. Tämä syöttää pallon eteenpäin toiselle hyökkääjälle, joka on jo hyökkäysasemassa.

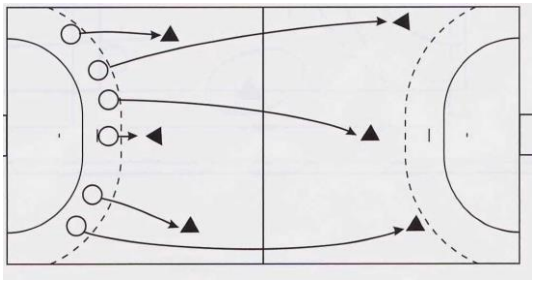


Vaihetta 1 toteuttavat pelaajat ovat yleensä ne nopeimmat pelaajat. ”Mustat” kolmiot ovat vastahyökkäyksen ensimmäinen aalto.



Ensimmäisen aallon pelaajat vaihtelevat

riippuen missä vastustajan hyökkäys päättyi.

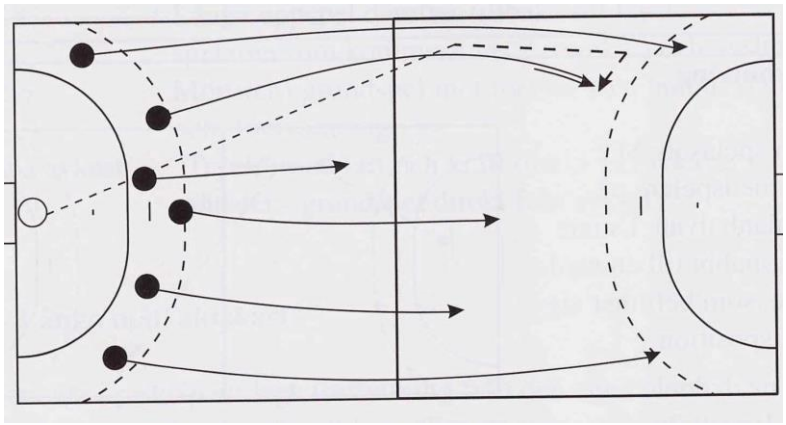


Vaihe 2 – Nopea rakennusvaihe, jonka jälkeen toiseen aaltoon

Vaihe 2 käsittää sen osan vastahyökkäyksestä, jonka tarkoituksena on hyödyntää nopean

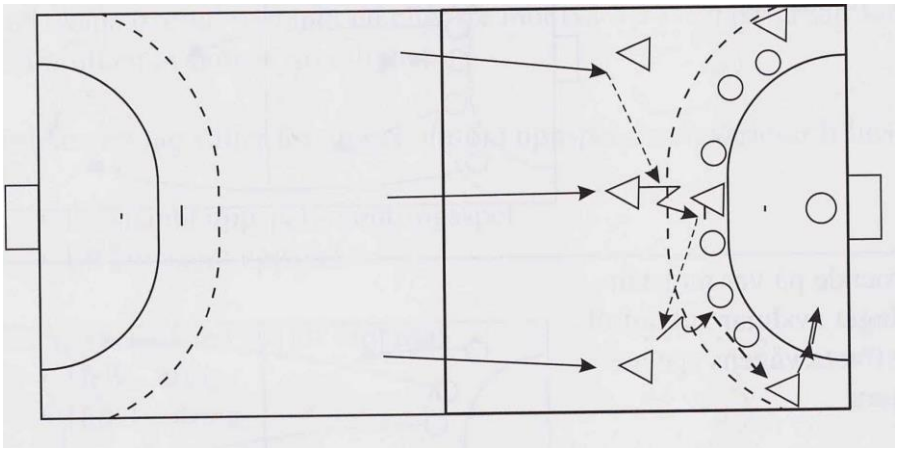
rakennusvaiheen saavuttamaa etumatkaa ennen kuin vastustaja on ehtinyt järjestäytyä.

Toisen aallon pelaajat etsivät juoksuratoja, jotka mahdollistavat syvyyspelaamisen taaksepäin esim. jäljempänä tulevalle pelinrakentajalle, minkä myötä voidaan luoda uusia mahdollisuuksia ylivoimaan.



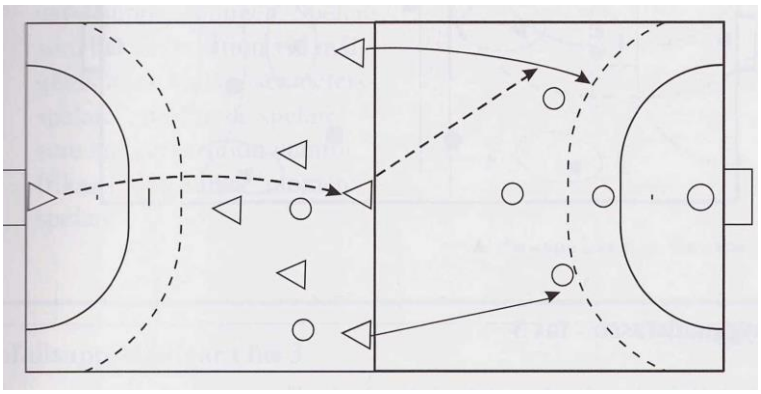
Vaihe 2 ½

Ajo ja peruspeli alas puolustamaan ehtinyttä puolustusta vastaan.



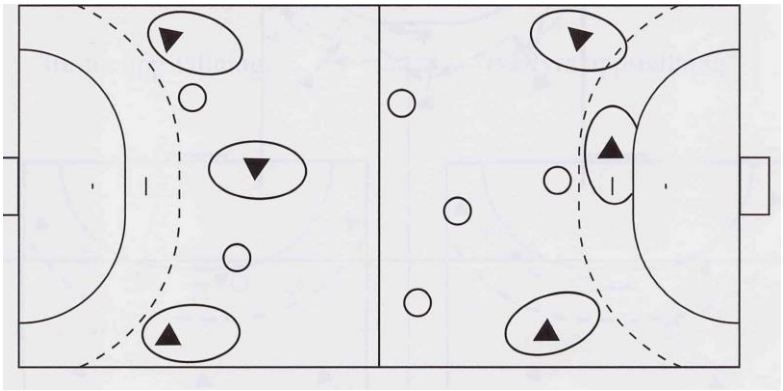
Nopeat alkuheitot

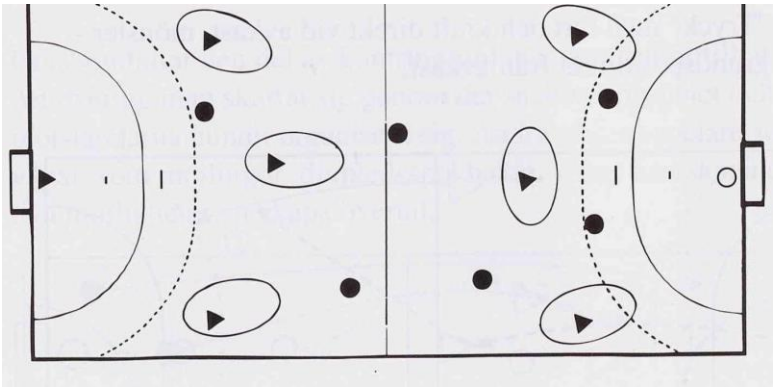
Hyökkäys vauhdilla ja voimalla heti alkuheitosta, ajo – peruspeli heti alkuheitosta.



Kollektiivisessa vastahyökkäyksessä yritetään saada hyökkäykseen sekä syvyyttä että leveyttä, jotta mahdollisen etumatkan myötä voidaan luoda maalintekomahdollisuus.

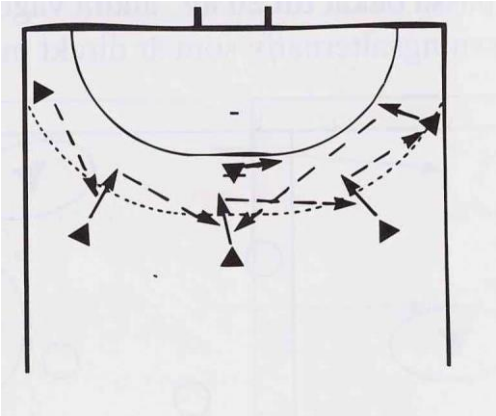
Syöttämällä taaksepäin toisen aallon pelaajalle voi löytyä mahdollisuus suoraan maaliin johtavaan syöttöön.



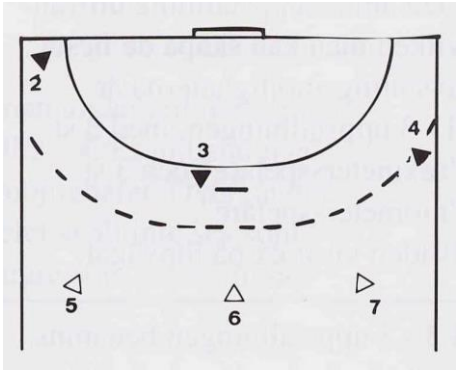


Rakennusvaihe – vaihe 3

Hyökkäyspelin kolmas vaihe alkaa, kun ei onnistuttu saamaan maalintekomahdollisuutta vaiheissa 1 ja 2 tai pelataan hidasta rakennusvaihetta. Tarkoituksena on, että pelaajien otettua annetut hyökkäysasemansa (hyökkäysasetelmat) joukkue yrittää järjestelmällisesti saavuttaa vaihtoehtoisia maalintekotilaisuuksia. Tämä tapahtuu sekä yksilötasolla että yhteistyössä muiden kanssapelaajien kanssa konstruktiivisen pelaamisen avulla.



Hyökkääjien nimeäminen



Hyökkäyspelissä pelaajat nimetään sen mukaan, mikä paikka pelaajalla on hyökkäysasetelmassa. Pelaajat, joilla on pelipaikka maalialueenrajalla eli laidassa tai viivalla, kutsutaan ”kuuden metrin pelaajiksi” = 6m-pelaaja, kun taas pelaajat, jotka pelaavat pääosin vapaaheittorajan ulkopuolella, kutsutaan ”yhdeksän metrin pelaajiksi”= 9m-pelaaja.

▲6m-pelaaja △ 9m-pelaaja

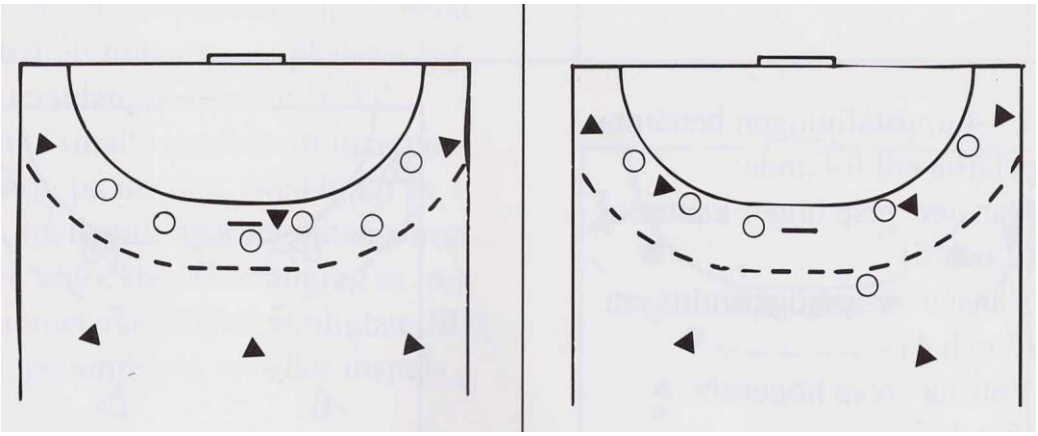
Hyökkäysasetelmia vaiheessa 3

Pelaajien omien henkilökohtaisten tekniikka/taktiikka taitojen sekä heidän fyysisten ja psyykkisten tasojensa pohjalta valitaan hyökkäysasetelma, jossa voidaan maksimaalisesti hyödyntää pelaajien ominaisuuksia.

Valitun hyökkäysasetelman pohjalta harjoitellaan järjestelmällisesti eri hyökkäyspelin malleja, joissa erilaisilla yhdistelmillä tai henkilökohtaisilla taidoilla tavoitellaan maalintekomahdollisuuden luomista.

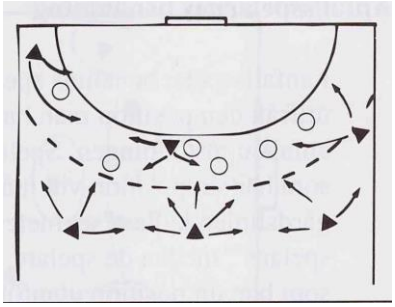
Pääasialliset hyökkäysasetelmat ovat ”kolme-kolme-asetelma” (3 – 3) ja ”kaksi-neljä-asetelma” (2 – 4).

”kolme-kolme-asetelma” ”kaksi-neljä-asetelma”



”3 - 3-asetelma”

Tästä asetelmasta voidaan luoda eniten maalintekomahdollisuuksia kolmella 6m-pelaajalla ja kolmella 9m-pelaajalla. Kuva näyttää esimerkin juoksuradoista.



---

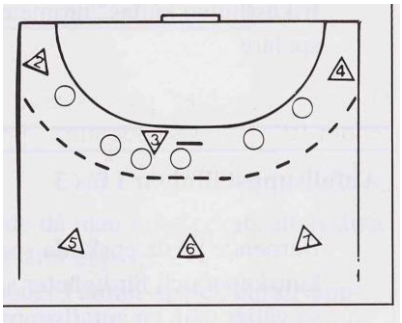
3 – 3-asetelmassa pelaajat nimetään seuraavanlaisesti:

-Vasen ja oikea laita /V6/O6 (2 ja 4)

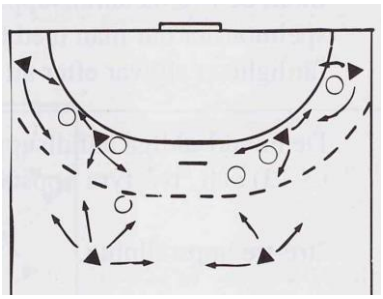
-Viivapelaaja /K6 (3)

-Vasen ja oikea pakki /V9/O9 (5 ja 7)

-Pelinrakentaja /K9 (6)



”2 – 4-asetelma”



2 – 4-asetelmassa pelataan neljällä 6m-pelaajalla ja kahdella 9m-pelaajalla. Kuvasta näkyy mahdolliset juoksuradat.

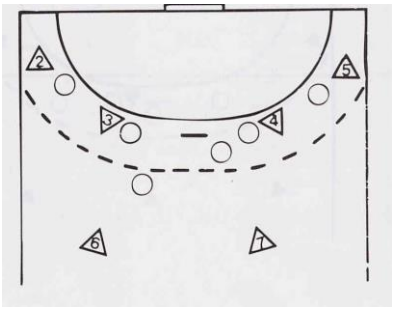
---

2 – 4-asetelmassa pelaajat nimetään seuraavanlaisesti:

-Vasen ja oikea laita (2 ja 5)

-Vasen ja oikea viivapelaaja (3 ja 4)

-Vasen ja oikea pakki (6 ja 7)



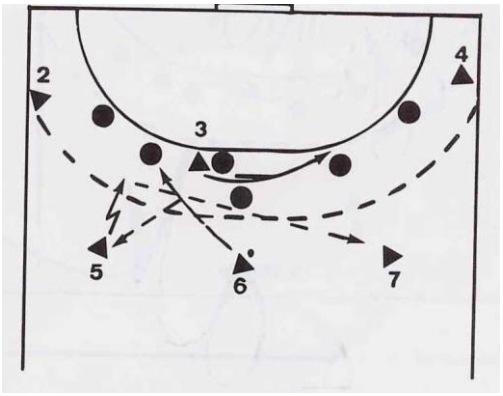
HYÖKKÄYSPELIN MALLIT

Ylimenopeli

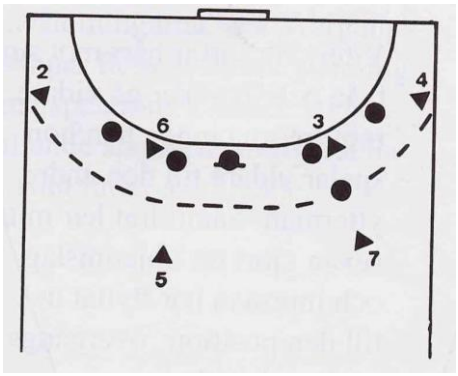
Yleisesti ylimenopeli tarkoittaa, että hyökkäyksen aikana siirrytään 3 – 3-hyökkäysasetelmasta 2 – 4-asetelmaan. Tämän siirtymän yhteydessä syntyy useita maalintekomahdollisuuksia. Siirtymä voi tapahtua eri tavoin: ylimenopeliä ei tulisi nähdä yhtenä maalintekomahdollisuutena, vaan ennemminkin mahdollisuutena muuttaa peruspeliä. Ylimenon voi periaatteessa suorittaa kuka tahansa pelaaja. Alla muutamia esimerkkejä.

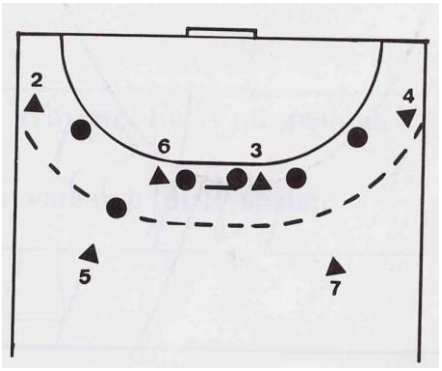
K9:n ylimeno/putoaminen

Pelinrakentaja / K9 (6) satsaa heittoon tai läpiajoon ja syöttää jommallekummalle pakille. Samanaikaisesti K6 (3) siirtyy vastakkaiselle puolelle. Pallon saanut pakki voi vielä syöttää yli toiselle pakille, jolle useimmiten tulee selkeä maalintekomahdollisuus joko heitolla tai maaliin johtavalla syötöllä laitaan tai K6:lle.



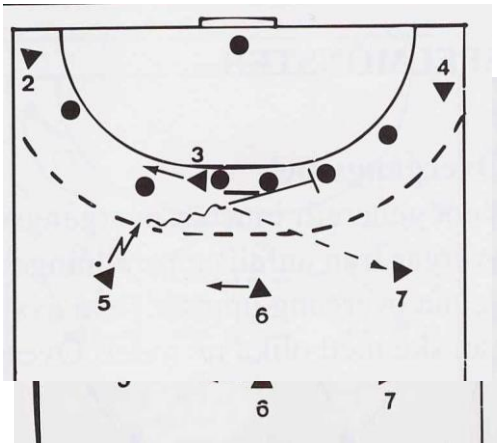
Joukkue voi yrittää saavuttaa joko ”leveää” tai ”kapeaa” maalintekotilannetta. ”Leveässä” K6:t sijoittuvat kakkosten ulkopuolelle kun taas ”kapeassa” he sijoittuvat kakkosten sisäpuolelle. Viivapelaajien eri pelitoimintojen avulla (skriini, estäminen) 9m-pelaajat saavat mahdollisuuden heittoon, läpiajoon tai pallon pelaamiseen laitaan (V6/O6) tai K6:lle.


2
4
6
3
5
7


2
4
6
3
5
7

V9/O9:n ylimeno

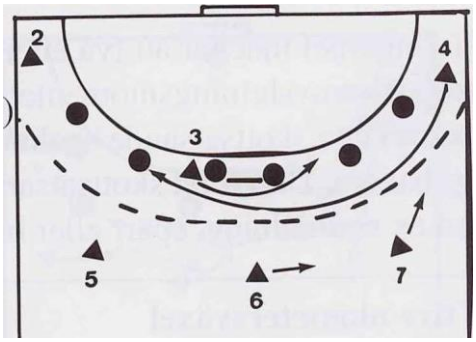
Pakki satsaa kakkosta kohti, jatkaa eteenpäin kolmosten luo ennen kuin hän syöttää yli toiselle pakille. Pelinrakentaja siirtyy ylimenevän pakin paikalle ja K6 liukuu joko kakkosen taakse tai siirtyy vastakkaiselle puolelle. Satsannut pakki joko juoksee toiseksi K6:ksi skriinaamaan (kuva 1) tai siirtyy vastakkaisen pakin paikalle (kuva 2).



Kuva 1 Kuva 2

Laidan sisäänjuoksu

Laitapelaaja tekee pitkän sisäänjuoksun joko syötöllä tai ilman. Laitapelaaja juoksee vastakkaiselle kakkoselle samanaikaisesti kun muut pelaajat siirtyvät seuraavanlaisesti: K6 (3) siirtyy vastakkaiselle puolelle, (7) tippuu laitaan ja K9 (6) siirtyy tippuneen pakin paikalle.



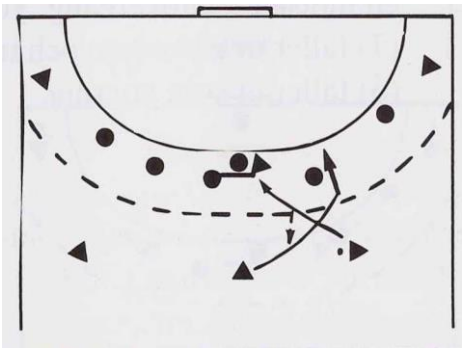
pakki

Vaikka annetuissa esimerkeissä on joissakin määrin tietyt maalintekotilanteet, tulisi ylimenopeli nähdä enimmäkseen peruspelinä, joka luo useita eri maalintekomahdollisuuksia.

Ristiinajopeli

Ristiinajopelissä kaksi tai useampi pelaaja tekevät ristiinajon jossakin peruspelin vaiheessa. X ajaa ristiin ja vie omaa pelaajaa haluttuun suuntaan ja syöttääY:lle, joka seuraa takaa ja jolle ristiin ajava pelaaja jättää pallon. Ristiinajon ajanut pelaaja jatkaa viivapelaajana esimerkiksi estämällä puolustajaa nousemasta, skriinillä tai viemällä puolustajaa pois tilanteesta.

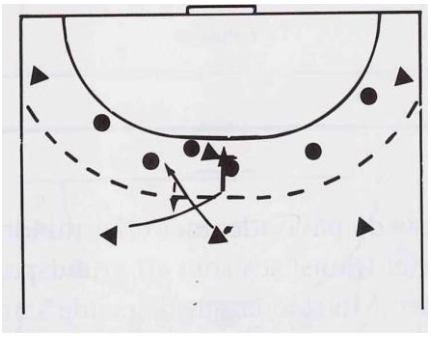
Tsekki



V9 tai O9 satsaa kohti kakkosen sisäpuolta.

Samanaikaisesti K9 kiertää takaa pakin, joka jättää pallon. Pelinrakentaja päättää heitolla, läpiajolla tai syötöllä laitaan, josta voidaan vielä jatkaa pelaamista takaisin päin, mikäli laitaan ei synny maalintekopaikkaa. Voidaan pelata eri tavoin. Kuvassa voidaan kakkosen noustessa pelata vielä viivalle pudonneelle pakille, mutta yleensä kakkospuolustajaa viedään keskelle niin paljon, että tila syntyy 1 ja 2 väliin. Tarkoituksena on luoda ylivoima.

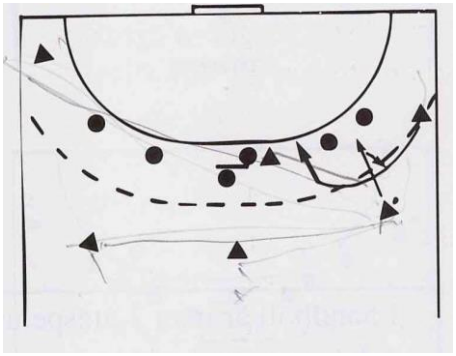
Ristiinajo K9:n ja V9/O9:n välillä



Pelinrakentaja satsaa kakkosta kohti samalla kun pakki siirtyy keskemmälle. Pakki saa heittopaikan saatuaan syötön pelinrakentajalta. Pelinrakentaja jää skriinaamaan puolustajaa, jotta tämä ei pääse nousemaan heittävää pakkia vastaan.

Laitaristiinajot

Laitapelaaja juoksee pakin takaa, joka on satsannut kakkosen ulkopuolelle. Laitapelaaja saa pallon pakilta ja yrittää päättää joko heitolla tai syötöllä viivalle, toiselle 9m-pelaajalle tai jopa vastakkaiseen laitaan.



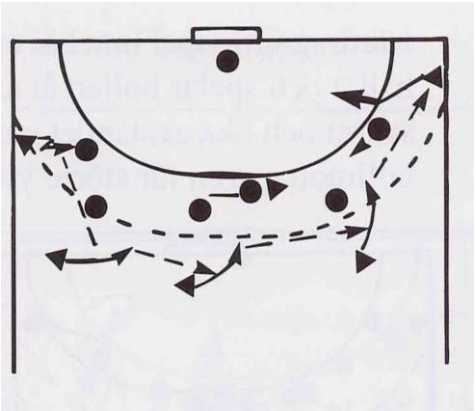
Yhdistelmäristiinajo

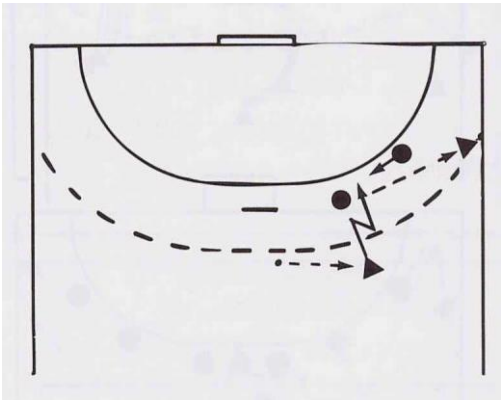
Yhdistelmäristiinajo tarkoittaa yhdistelmää yllämainituista ristiinajomahdollisuuksista. Vaihtelemalla ristiinajoa voidaan saavuttaa monta eri maalintekomahdollisuutta ja saada useita variaatioita peruspeliin.

Perusajo

Perusajossa hyökkääjien asemat ovat lähellä vapaaheittorajaa. Lyhyillä, nopeilla syötöillä saadaan puolustajat liikkeelle, ja näin hyökkäys yrittää luoda ylivoimaa saadakseen mahdollisuuden läpiajoon kakkosen ja kolmosen välistä tai maalintekopaikan laidassa.

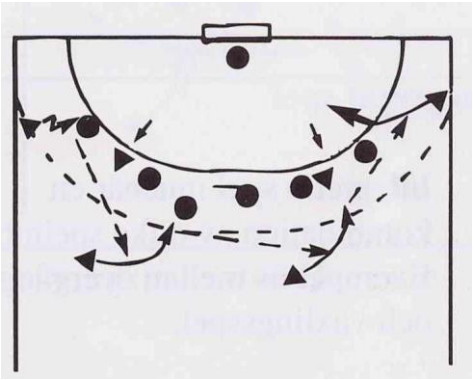
Perusajossa satsataan laidasta laitaan, jolloin jokainen hyökkääjä kiinnittää asteittain puolustusta. On tärkeää, että hyökkääjän läpiajoyritys kohdistuu aina kahden puolustajan väliin, jotta viimeistään laidalle luodaan mahdollisimman suuri heittokulma. Viivapelaajalla on myös tärkeä rooli puolustajien liikkeen estämisessä ja tilan luomisessa.

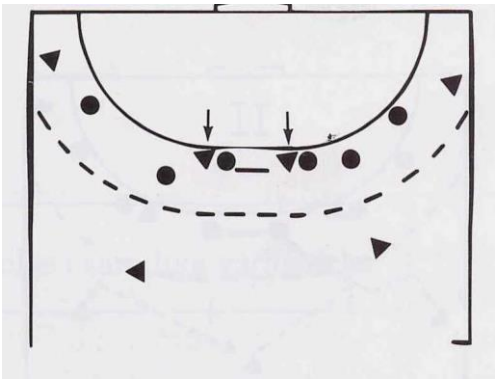




Perusajoa voidaan myös pelata 2 – 4-muodostelmaan pohjautuen. 2 – 4-muodostelmaa voidaan pelata ”kapeasti” tai ”leveästi” riippuen viivapelaajien sijainnista.

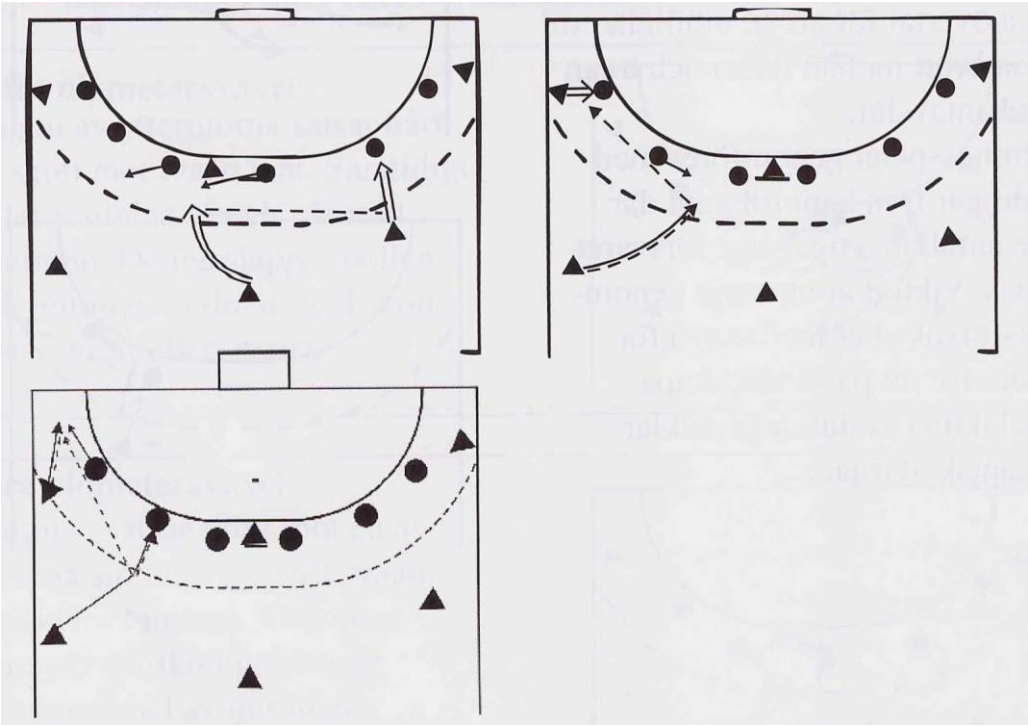
”Leveässä” pelissä K6:t ovat ykkösten ja kakkosten välissä helpottaakseen leveitä maalintekotilanteita, jotka tapahtuvat läpiajolla tai syötöillä laitaan tai viivalle. ”Kapeassa” pelissä K6:t ovat kolmosten ympärillä. He yrittävät auttaa 9m-pelaajia hyviin heittopaikkoihin skriinaamalla ja estämällä puolustajien nousun.





Pelin levittäminen

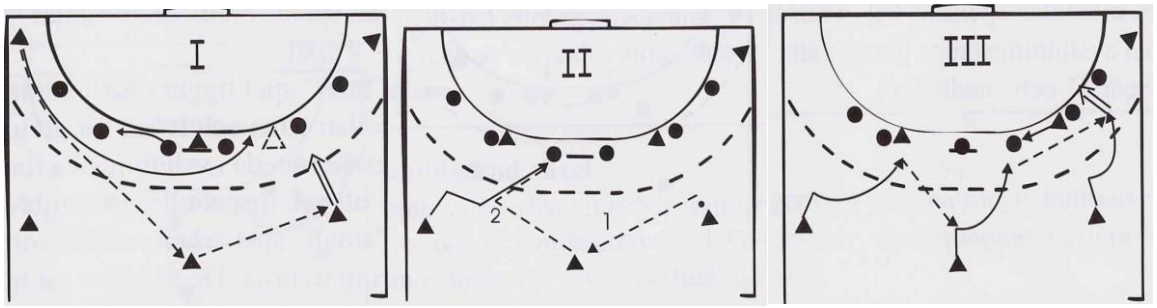
Pelin levittämisessä pallollinen pelaaja liikkuu yhteen suuntaan, mutta pelaa pallon toiseen suuntaan viedäkseen mukanaan puolustuksen ja suurentaakseen puolustajien etäisyyttä toisiinsa. Tämän myötä pallon vastaanottajalla on suurempi tila mies vs mies -tilanteessa.



Integroitu pelaaminen

Integroidussa pelaamisessa on erilaisten hyökkäysmallien yhdistelmiä, esimerkiksi ylimenopeliä ja ristiinajopeliä.

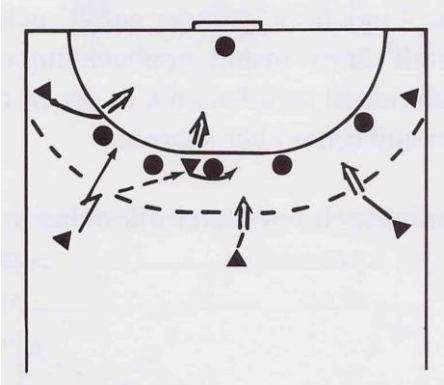
Laidan sisäänjuoksu pallon kanssa ja perusajo 2 – 4-asetelmassa.


I
II
2
1
III

Esimerkkejä hyökkäysasetelmista 6 – 5-pelitilanteessa

6 – 5-pelitilanne 3 – 3-asetelmassa

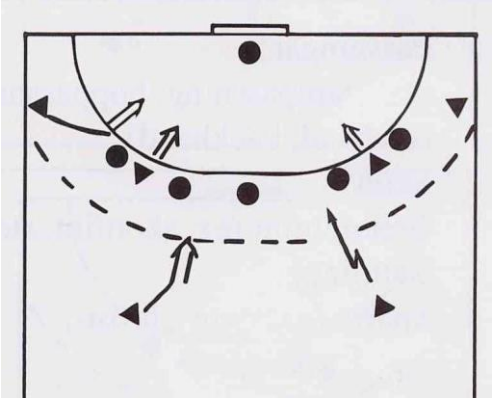
Jos 3 – 3-asetelma toimii joukkueessa, ei ole mitään syytä muuttaa sitä kun pelataan ylivoimalla.



---

6 – 5-pelitilanne 2 – 4-asetelmassa

Asemoidulla 2 – 4-asetelmalla voi myös hyötyä ylivoimapelissä.



Maalintekovaihe – Vaihe 4

Maalintekovaihe on neljäs vaihe järjestelmällisesti rakennetussa hyökkäyspelissä ja joka periaatteessa sisältää yhden tai usean pelitoiminnon, jotka päättyvät heittoyritykseen. Ratkaisevaa vaiheen 4 lopputuloksessa on pelaajien henkilökohtainen hyökkäystekniikka.

Vaihe 4 jaetaan hyökkäyksen perusteisiin ja henkilökohtaiseen hyökkäystekniikkaan. Hyökkäyksen perusteisiin sisältyy esimerkiksi ajo eteenpäin ja peruutus uuteen vauhtiin, sekä paikan vaihdot.

Henkilökohtaiseen hyökkäystekniikkaan sisältyy kaikki yksilön toiminnot, eli syötöt, heitot, läpiajot ja skriinit.

Henkilökohtainen hyökkäystekniikka jaetaan seuraaviin osiin:

-syötöt -läpiajot

-heitot -skriinit

Henkilökohtainen hyökkäystekniikka

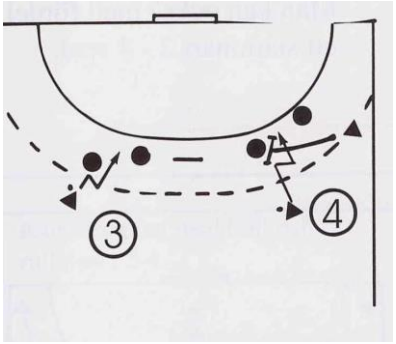
---

1 Syötöt (esim. maastasyöttö, hyppysyöttö, työntösyöttö, rannesyöttö)

2 Heitot

3 Läpiajot (esim. heittoharhautus, askelharhautus, yliolanharhautus)

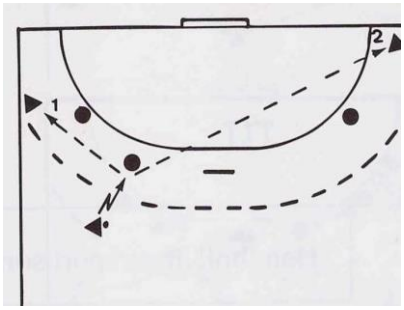
4 Skriinit (esim. selkä- rinta- ja olkapääskriini)



Hyökkäyksen perusteet

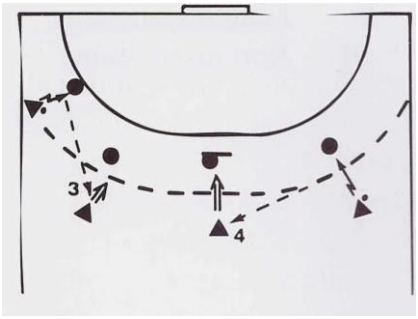
1 Syöttö laitaan

2 Syöttö vastakkaiseen laitaan

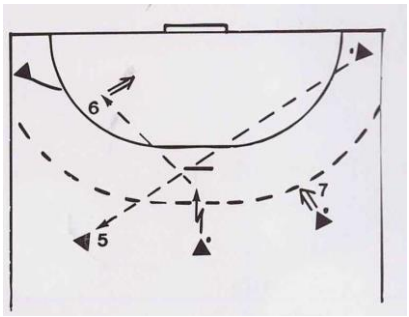


3 Peruutus – 6 metristä 9 metriin

4 Peruutus – 9 metristä 9 metriin



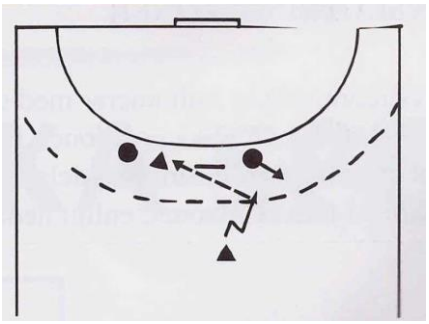
5 Diagonaalinen peruutus



6 Ilmasyöttö, nk. ”japski”.

---

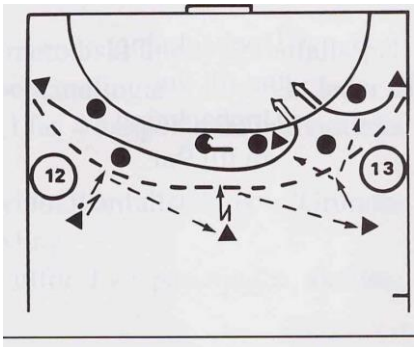
7 Syöttö viivalle



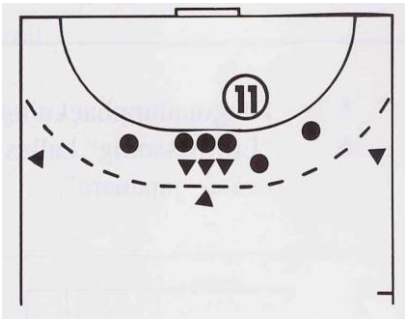
8 Puolustajan vienti pois tilanteesta, niin että omalle hyökkääjälle syntyy tilaa (ilman palloa)

9 Pitkä sisäänjuoksu

10 Lyhyt sisäänjuoksu



15 Muuri (vapaaheittotilanteessa)



MAALINTEKOSEKTORIT

Maalintekotilaisuudet huipentuvat itse heittoyritykseen, joka voidaan suorittaa eri paikoista eri tavoin. Pelaajan heittokulmalla on suuri merkitys maalivahtien työskentelytapaan. Siksi hyökkäysalue jaetaan viiteen heittosektoriin alemman kuvan mukaisesti:

VALMENTAJA-KOULUTUKSEN PERUSTEKNIIKAT

VALMENTAJAKOULUN PERUSTEKNIIKAT

Ruotsalainen käsipalloasiantuntija Torbjörn Klingvall on kehittänyt tässä osassa käsiteltävän valmentajakoulutuksen, jota hän kutsuu *Valmentajakouluksi*. Tämä koulu luo perustan käsipallovalmennuksen perustiedoille ja antaa valmentajille pohjan valmennusprosessin ymmärtämiseen ja sen suunnitteluun. Klingvall korostaa, että nykyinen urheilumenestys on asetettuihin tavoitteisiin tähtäävän, systemaattisesti suunnitellun valmennuksen tulosta. Tämä on *Valmentajakoulun* taso 1.

VALMENTAJAKOULUN PERUSTEKNIIKAT

SISÄLLYS

- **Pitkän tähtäimen oppiminen 14**
  - valmennustasot
  - tasojen osatavoitteet
  - pitkän tähtäimen oppiminen
  - teknis-taktinen progressiomalli
- **Mitä on tekniikka? 16**
  - mitkä asiat vaikuttavat tekniikkaan?
  - mitä edellytyksiä tarvitsemme tulevaisuudessa tekniikan kehittämiseksi?
  - mitä tiedämme tekniikasta?
  - miten tekniikkavalmennus toteutetaan oppimisprosessin eri tasoilla?
  - miten urheilijaa voidaan ohjata teknisen harjoittelun aikana?
- **Perustekniikka ja yksilöä kehittävät harjoitukset ja metodit 21**
- **Tarttuminen, kiinniottaminen 22**
- **Pallon kuljettaminen, ohjaus, kontrollointi 24**
- **Heittokoordinaatio, syötöt 25**
- **Juoksukoordinaatio 30**
- **Hyppykoordinaatio 34**

- **Kaatumistekniikka** **36**

PITKÄN TÄHTÄIMEN OPPIMINEN

Valmennusopissa kuvataan pitkän tähtäimen oppimista prosessina, jossa valmennetaan aloittelijaa aina hänen suorituskykynsä ylärajalle saakka. Tehtävänä on siis nostaa valmennuksen tasoa vuodesta toiseen sille suorituskyvyn ylärajalle jonka geneettinen katto asettaa.

Tässä annetut ikäluokat ovat suuntaa antavia. Ne riippuvat monista tekijöistä, kuten kuinka monta vuotta on harjoitellut, biologinen kypsyys jne.

Ikä	**Valmennustaso/aste/vaihe**	**Joukkue**
20−22	Aikuistaso, huippuvaihe	Miehet, Naiset
16−22	Huipulle valmistava taso	Miehet, Naiset A-juniorit B-juniorit
13−18	Kehittymistaso	B-juniorit C-juniorit
9−14	Perusharjoittelutaso	C-juniorit D-juniorit E-juniorit
7−10	Leikkitaso	E-juniorit F-juniorit Minijuniorit

Eri tasojen osatavoitteet

LEIKKITASO 7−8 IKÄVUODESTA 9−10 IKÄVUOTEEN

- **Perusvalmiudet**
  - juoksu
  - hyppääminen
  - tarttuminen/kiinnipitäminen pallosta
  - pallon kuljetus, pomputtaminen
  - kiinniottaminen
  - kaatuminen

- **Koordinaatio**
  - ajoitus tai assosiaatiokyky
  - taito käyttää tilaa
  - tasapainotaito
  - reaktiokyky
  - mukautumis- ja vaihtelukyky
  - erikoistumiskyky
  - rytminen taito

- **Liiketaidot**
  - pallonkäsittelytaidon harjoitteleminen
  - leikit, juoksu, heitto, hyppy, musiikki, maasto, vesi, rauhalliset laululeikit
  - esteradat

- **Yleinen persoonallisuuden kehitys**
  - oppiminen tuntemaan toisensa
  - joukkueessa mukana oleminen
  - huomioon ottaminen
  - kehujen antaminen ja vastaanottaminen
  - yhteistyö
  - sääntöjen ymmärtäminen

PERUSHARJOITTELUTASO 9−10 IKÄVUODESTA 13−14 IKÄVUOTEEN

Useiden teknisten perusvalmiuksien opettaminen

Perustekniikka (edelleen kehittäminen)

- tarttuminen, kiinnipitäminen
- pallon kuljetus, ohjaaminen, kontrollointi
- heittokoordinaatio
- juoksukoordinaatio
- hyppykoordinaatio
- kaatumistekniikka

Hyökkäyspeli

- ajatuksia valmennuksesta
- hyökkäyspeli
  + hyökkäyspelin tavoite

Hyökkäyspelin neljä vaihetta

- vastahyökkäys, 1. ja 2. vaihe
  + perustekniikka ja henkilökohtaisia harjoituksia

  + 1. vaihe

  + 2. vaihe

  + yhteistyö 1. ja 2. vaiheen välillä

- hyökkäyspeli 3. ja 4. vaihe
- perusasetelma vaiheessa 3
  + 3-3 asetelma, 2-4 asetelma

  + pallo ja juoksun liikeradat 3-3 ja 2-4

  + liikkuminen pallon kanssa ja ilman palloa

  + käännös kohti maalia

  + hyvä tai huono etäisyys:

    - palloon
    - vastustajaan
    - joukkuetoveriin
    - maaliin
    - kentän rajoihin

  + leveys, syvyys

  + erikoisvartiointi

- hyökkäyspeli, vaihe 4
- henkilökohtainen tekniikka
- heitto
  + 9 m heitto maasta
    - heitto molemmat jalat maassa (tasajalkaa)
  + heitto juoksusta
  + hyppyheitto
    - käsivarsi ylhäällä
  + 9 m heiton metodinen harjoittelu
  + laitaheitto (O6/V6)
    - merkki/signaalisysteemi
    - suora laitaheitto
    - heitto käsivarsi leveäksi ojennettuna (kulman hakeminen)
    - kierreheitot
    - käsivarsi leveäksi ojennettuna, heitto kentän puolelta
    - käsivarsi ylhäällä, lobbaus
  + laitaheiton metodinen harjoittelu
  + heitto viivalta (K6)
    - syötön vastaanotto viivalla
    - heittäytymisheitto
    - hyppyheitto (suoraan ylöspäin)
  + vastaanottamisen metodinen harjoittelu

- Syötöt
  + yliolansyötöt
  + hyppysyötöt
  + rannesyötöt
  + juoksusyötöt
  + ristiinajot
  + metodinen harjoittelu
    syötöt ja yksilöä kehittävät syöttöharjoitukset
  + erikoissyötöt

- Läpiajo
  + läpiajojen luokittelu
  + perusharjoittelu
  + henkilökohtaiset harhautukset
    - vartaloharhautukset

- vartaloharhautusten metodinen harjoittelu

+ heittoharhautukset

- heittoharhautus maassa

- hyppyheittoharhautus

- heittoharhautusten metodinen harjoittelu

+ perusharhautukset

- askelharhautus

- kaksoisaskelharhautus

- yliolanharhautus

- Hyökkäyksen perusteet

+ yhteistyö 6m ja 9m pelaajien välillä

+ 9m pelaajan suunnanmuutospeli

+ 9m pelaajien yhteistyö, ristiinajot

+ 9m pelaajien ja K6 yhteispeli

+ viivapelaajan, laitapelaajien ja takapelaajien yhteispelin harjoittelua

- ristiinajot
  - ristiinajot keskellä
  - ristiinajot laidassa
  - pitkät ristiinajot (V9/O9 kesken, K9 täyttää tyhjän tilan)

Puolustuspeli

* **Tavoitteet**

- Puolustuspelaamisen neljä eri vaihetta (5-8)
- Puolustustavat
- Mitä puolustuspelin parantaminen merkitsee?
- Puolustuspelaamisen vaiheet 5, 6 ja 7
- Puolustuspelaamisen vaihe 8 tietyn puolustussysteemin mukaisesti
- Puolustusasetelma mies miestä vastaan -puolustuksessa
- Puolustusasetelma ”paikkapuolustuksessa” 3-3, 3-2-1, 4-2, 5-1, 6-0
- Puolustusasetelma sekapuolustuksessa (1 erikoisvartioinnissa + 5-0)
- Puolustusasetelma 6-5 vs 5-6
- Puolustuspelin perusperiaatteet
- Harjoituksia: mies miestä vastaan, ”aluepuolustus”, ”sekapuolustus” hyvä vai huono etäisyys:
  - palloon
  - vastustajaan

  - joukkuetoveriin
  - maaliin
  - viivapelaajaan
- Henkilökohtainen puolustustekniikka
- Henkilökohtaiset puolustustehtävät
- Lähtöasetelma/valmiusasento
- Liikkuminen puolustuksessa
- Puolustuspelaajan hyppääminen
  - puolustuspelaajan hyppyjen metodinen harjoittelu
- Perääntyminen
  - paluu takaisin omaan puolustuspäähän

- Tilanteen uudelleenarvioinnin perusharjoittelu

- Vastaan nouseminen: vastaan nousemisen metodinen harjoittelu

- Varmistaminen: varmistamisen metodinen harjoittelu

- Peittäminen: peittämisen metodinen harjoittelu

- Pallon ryöstäminen vastustajan pomputuksesta, metodinen harjoittelu

- Puolustuksen perusteet

- Puolustus mies miestä vastaan

  - mies miestä vastaan puolustuksen metodinen harjoittelu

- Aluepuolustus 3-3

  - 3-3 metodinen harjoittelu

- Aluepuolustus 3-2-1

  - 3-2-1 -puolustuksen metodinen harjoittelu

*** Yleinen fyysinen harjoittelu**
- koordinaatio
- liikkuvuus
- kestävyys
- peruskestävyys
- voima: nopeusvoima, perusvoima
- nopeus: reaktionopeus, toimintanopeus, perusnopeus

***Liikkuminen**

- koordinaatioradat
    - pelit
    - leikit
    - muut lajit

***Yleinen persoonallisuuden kehitys**

- psyykkiset ominaisuudet, esim. suoritusmotivaatio, tarkkaavaisuus, keskittyminen
- tiedot, esim. harjoitusrutiinit, hygienia
- asenteet, esim. toveruus

KEHITTYMISTASO 13−14 IKÄVUODESTA 16−18 IKÄVUOTEEN

Päämäärätietoinen ja laaja käsipallon suoritustekijöiden kehittäminen, syventävä käsipallon tekniikka

- **Hyökkäyspeli**
  - Henkilökohtainen tekniikka
    - syötöt
    - perusharhautusten/kaksoisharhautusten jälkeiset syötöt
    - heittoharhautusten jälkeiset syötöt
    - ristiinajot askelharhautuksen ja yliolanharhautuksen jälkeen
    - heitto
  - 9m maasta heitto
  - vääntöheitto
  - lantiolta lähtevä heitto
  - aliolanheitto
  - piilotettu heitto
  - näytä heittoa alhaalta – heitä ylhäältä
  - maasta heitto yhdellä sivuaskeleella (vasen/oikea)
  - 9m pelaajan hyppyheitto
    - hyppyheitto lantion korkeudelta (näytä ylhäältä, heitä alhaalta)
    - hyppyheitto vääntöheitolla
    - hyppyheitto väärällä jalalla ponnistaen
    - hyppyheitto yhden askeleen vauhdilla
    - tasajalkahyppyheitto
    - hyppyheitto, jota edeltää heittoharhautus
  - laitaheitto (V6/06)
    - signaalit maalivahdille
    - kierre
    - flippi
    - lobbi
    - heitto selän takaa
  - heitto viivalta (K6)
    - vääntöheitto
    - palautukset
  - läpiajo
    - perusharhautukset
      - askelharhautus, oikea-vasen-oikea, vasen-oikea-vasen
      - kuten edellä, mutta pompulla
    - kaksoisharhautukset
      - kaksoisharhautus
      - yliolanharhautus
      - yliolanharhautus + pomppu
      - kaksoisaskelharhautus + pomppu
      - askelharhautus, suunnanvaihto takaisin + pomppu

- screenit
    - selkäscreenit
    - rintascreenit
    - olkapää/hartiascreenit
    - jalkojen asento

- Vastahyökkäyksen perusteet
    - palautukset
    - vastahyökkäysalueet perinteisessä 3-3 vastahyökkäyksessä, lähtö 6-0 puolustuksesta
    - vastahyökkäysalueet perinteisessä 3-3 vastahyökkäyksessä, lähtö 3-2-1 puolustuksesta
- Kollektiivisen hyökkäyksen perusteet
- kentän yli juoksevan pelaajan vaihtoehdot alueelta toiselle siirryttäessä, pallon kanssa tai ilman
- laitapelaajan vaihtoehdot vastahyökkäyksessä pallon kanssa tai ilman
- K6 pelaajan vaihtoehdot vastahyökkäyksessä

- **Puolustuspeli**

+ Henkilökohtainen puolustustekniikka

- perääntyminen
- peittäminen
- läpiajon estäminen
- pallon ryöstäminen pelissä
- syötön estäminen viivapelaajalle
- screenien murtaminen
- tietyn syötön peittäminen/estäminen

+ Ryhmäpuolustuksen perusteet

- perusteet: puolustus 6-0
- 1:sten, 2:sten ja 3:sten vastuualueet
- yksilön tehtävä ryhmässä
- metodinen harjoittelu/ 6-0 perusteiden oppiminen
- 5-0 puolustuksen perusteet

+ Puolustusmuodot

- muodon perusteet ja perustoiminta
- mitä muoto kuvaa?
- parannusta voi tapahtua seuraavilla alueilla
- miten muodon parantaminen vaikuttaa puolustukseen?
- 3-2-1 -puolustusmuoto
- historia
- staattinen malli
- vastuualueet
- yksilön tehtävä ja vastuu puolustusmuodossa
- 6-0 puolustus

- kolmospuolustajien roolin kehitys 6-0:ssa
- luonnos vastuualueista 1:sille, 2:sille sekä 3:sille
- teoreettinen työnjako
- metodinen harjoittelu/oppiminen 6-0 torjuvien 3:sten avulla (ongelmanratkaisu)

Parannettu liikekoordinaatio

Asteittain etenevä yleinen fyysinen valmennus:

- ks. perusharjoitustaso, yleinen fyysinen harjoittelu
- PAINOTA liikkuvuusharjoittelua

Johdanto lajinomaiseen fyysiseen harjoitteluun, esim.:

- Hyppyvoima
- heittovoima/käden piiskamainen liike
- kestävyys jne.

Perusliikuntataitojen kehittäminen

- pelit
- muut lajit
- koordinaatioradat

Syventävä persoonallisuuden kehittyminen

HUIPULLE VALMISTAVA TASO 16−18 IKÄVUODESTA 20−22 IKÄVUOTEEN

Tavoitteellinen erikoistuminen suoritustekijöihin, teknisen harjoittelun täydentäminen, tekniikan automatisointi ja stabilisointi

Hyökkäyspeli

- henkilökohtainen tekniikka
  - Läpiajo
    + henkilökohtaiset harhautukset

    + harhautukset pompulla

    + tasajalkaharhautus

  - Perusharhautukset
    + askelharhautus

    + yliolanharhautus välihypyllä

    + yliolanharhautus ja suunnanvaihto takaisin

  - Kaksoisharhautukset
    + kaksoisaskelharhautus + pomppu

    + kaksoisaskelharhautus ”väärälle puolelle” + pomppu

  - Suunnanmuutokset
    + suunnanmuutos K6 paikassa

    + suunnanmuutos O9/V9 paikassa

    + suunnanmuutos K9 paikassa

  - Pysäytetty harhautus + heitto

  - Korealainen harhautusten harjoittelu

- Kollektiivinen vastahyökkäys

- Vaihe 2 – 2½
- Painotus avausheitossa

- Valmisteluvaihe
  - -1 – 0
  - Tyhjät siirtymiset
  - ranskalainen aloitus oikeakätisellä 09-pelaajalla

- Peruspeli hyökkäyksessä
  - Ajopeli
  - Paikanvaihdot
  - Ylimenot
  - Ristiinajot
  - Integroitu peli
  - Hyökkäys mies miestä vastaan, puolikentän prässi, kolmen puolustajan prässi
  - Hyökkäys erikoisvartiointia vastaan
  - 6 vastaan 5
  - 5 vastaan 6

Puolustuspeli

- Puolustusmuodot
  - Ajatuksia aktiivisesta puolustuspelaamisesta
  - 5-1 (ranskalaisittain/espanjalaisittain)

Liikekoordinaation loppuun vieminen

Täydentävä yleisharjoittelu

Syventävät fyysiset erityisominaisuudet ja näiden jaksottaminen:

- voima
  maksimivoima

  yleinen voima

  räjähtävä voima (nopeusvoima)

  kestävyysvoima

- kestävyys
  aerobinen

  anaerobinen

- hyppyvoima

hyppyharjoituksia

syväkyykkyhyppyjä

- nopeus
  reaktionopeus

  toimintanopeus

  frekvenssinopeus (askeltiheys)

Perusliikuntataitojen soveltaminen

- viitepelejä
- muita lajeja

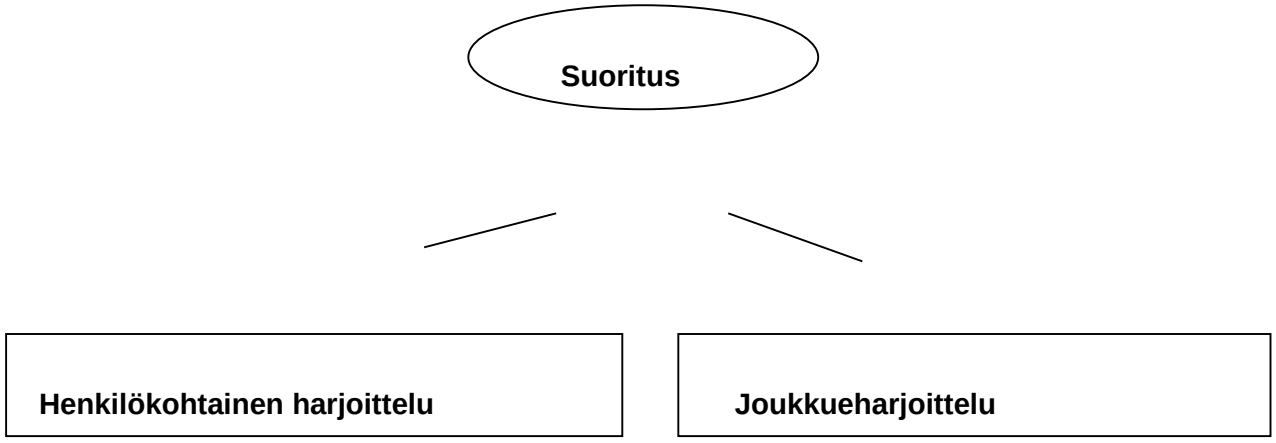
Johdanto psyykkiseen erityiskoulutukseen

- itseohjautuvat toiminnot

PITKÄN TÄHTÄIMEN OPPIMINEN

Pitkän tähtäimen oppiminen ei ole vain eri vaiheiden ymmärtämistä, vaan myös tietoa yksilön ja ryhmän käsipallotekniseste kehityksestä.

Käsipallon teknis-taktiset erityisvaatimukset edellyttävät sekä henkilökohtaista tekniikkaa että kollektiivista peliä hyvän suorituksen saavuttamiseksi.



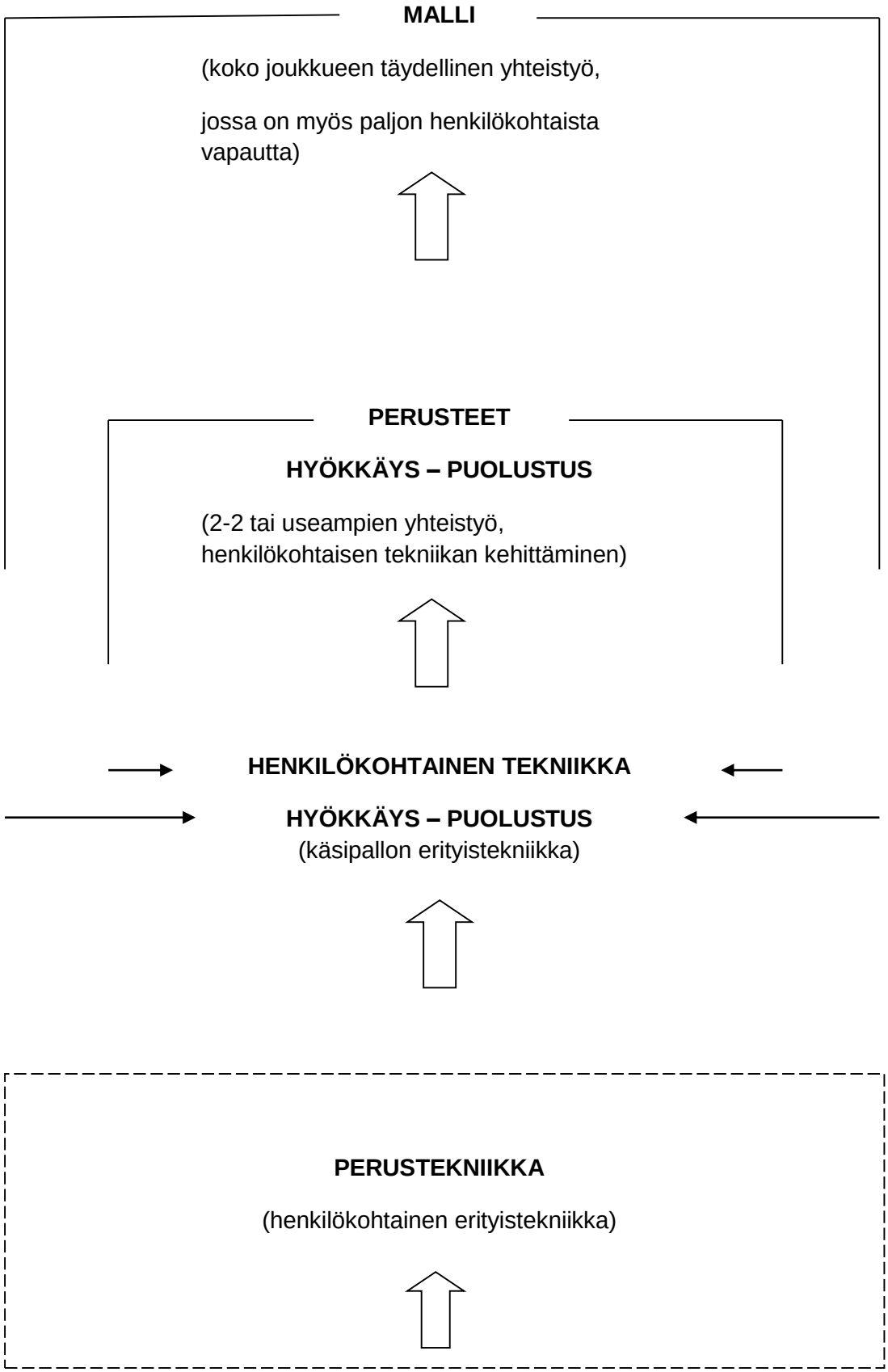
Liian varhainen joukkuepelin ja ”kuvioiden” harjoittelu voi tuottaa tulosta hyvin nuorilla, mutta se johtaa useimmiten henkilökohtaisen tekniikan puutteisiin, mikä vaikuttaa negatiivisesti pelaajaan hänen kasvaessaan. Liian varhainen menestys johtaa myös ”kylläisyyteen” ja voi vähentää motivaatiota jatkaa harjoittelua myöhemmällä iällä.

Teknis-taktiset valmiudet vaativat usean vuoden valmennusta tasonmukaisin menetelmin ja harjoituksin. Teini-iässä on tärkeää aloittaa koordinaatioharjoituksilla (yleinen tekninen harjoittelu, ks. valmennusoppi) ja perustekniikalla (henkilökohtainen käsipallon perustekniikka), jotta myöhemmin voidaan yhdistää henkilökohtainen tekniikka (erityinen käsipallotekninen harjoittelu) hyökkäyksen ja puolustuksen perusteisiin (yhteistyö 2 ja 2 tai useampia). Tämä luo pohjan sille, että myöhemmin pystytään harjoittelemaan pelimalleja (=hyökkäyskuvioita, edistynyt ryhmäpeli).

Teini-iässä on tasapaino on hyvin tärkeää koordinaatioharjoittelun, henkilökohtaisen perustekniikan, henkilökohtaisen käsipallotekniikan ja hyökkäys- ja puolustuspelin perusteiden välillä.

Jos valmennus on yksipuolisesti henkilökohtaista, joukkue kärsii, ja päinvastoin. Jos näitä harjoitusmuotoja sen sijaan vaihdellaan, joukkueen taso nousee. Jos jonkin yksittäisen alueen harjoittelua lisätään (esim. henkilökohtainen tekniikka), on myös kollektiivista harjoittelua lisättävä. Silloin tulokset paranevat merkittävästi.

TEKNIS-TAKTINEN KEHITYSMALLI



KOORDINAATIO-OMINAISUUDET

(henkilökohtainen yleistekniikka)

HUOM! On tärkeää rakentaa koordinaatio-ominaisuuksien ja perustekniikan alkeisharjoittelun avulla perusta, jotta voidaan kehittää sekä henkilökohtaista että ryhmän tekniikkaa/taktiikkaa. Harjoiteltaessa pelimalleja on harjoittelussa samalla aina harjoiteltava henkilökohtaista tekniikkaa ja myös hyökkäys/puolustuksen perusteita.

MITÄ ON TEKNIIKKA?

Tekniikalla tarkoitetaan sitä, miten yksilö ratkaisee liiketehtävän (IT 1979). Ts. motoriset valmiudet.

Se voi tarkoittaa myös:

- oppia tietyt liikkeet/tekniikat, jotka muistuttavat tai joilla on esikuva. esim. perusperiaate.
- uusien liikkeiden oppimista ja kokeilua tai varusteiden ja välineiden kokeilua ym.
- mallia, jonka mukaan ohjaaja/valmentaja opastaa ja stabilisoi liikkeitä

Se, mitä liikkeitä pelaaja valitsee, voi olla enemmän tai vähemmän onnistunutta eri yhteyksissä. Tekniikkaharjoittelussa yritetään parantaa liikkeitä oikeassa yhteydessä.

MIKÄ VAIKUTTAA TEKNIIKKAAN?

Valmennuksen tavoitteenasettelut voivat olla erilaisia, mutta tavoitteena on usein ”paras mahdollinen edistyminen mahdollisimman lyhyen ajan sisällä”.

Tiedämme, että erilaiset ominaisuudet voivat kehittyä eri tahdissa. Yleistäen voidaan sanoa:

Psykologisesti muutos/kehitys voi tapahtua 1 sekunnissa

Kunto ja voima voivat kehittyä kuukaudessa tai parissa

Tekniikan kehittyminen vaatii vuosia (10 vuotta)

Asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi voi käyttää erilaisia menetelmiä. Ei ole olemassa ”patenttiratkaisua” sille mikä on paras metodi.

On olemassa paljon menetelmiä, joita voidaan vaihdella yksilöstä toiseen. Työmenetelmän valitseminen riippuu siitä, mikä kehitystaso urheilijalla on (perehtyminen, peruskoordinointi, hienokoordinointi, automatisointi, stabilisointi).

HUOM! Älä ajattele liikaa fyysistä ikää, vaan lähde liikkeelle kypsyystasosta erityisesti pelaajan ollessa puberteetti-iässä. Kyky oppia motorisia valmiuksia on erilainen eri ikä- ja kehitysvaiheessa. Esipuberteettivaiheessa on helppo oppia motorisia valmiuksia.

Ikäkautta 8−12 pidetään koordinaatio-ominaisuuksien oppimisen ”kulta-aikana”. On TÄRKEÄÄ, että lasta innostetaan ja haastetaan monipuolisiin liiketehtäviin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, koska 90 % hermojärjestelmästä kehittyy viiteen ikävuoteen mennessä.

Liikkeemme voidaan jakaa ”ympäristöperäisiin” ja perittyihin. Perityt liikkeet kehittyvät pääosin ympäristöstä riippumatta. Käveleminen, ryömiminen ja kiipeäminen ovat esimerkkejä sellaisista liikkeistä. Jos halutaan kehittää erityisiä urheiluun kuuluvia liikkeitä (jotka ovat pääosin ympäristöstä riippuvia), niitä on alettava työstää niin varhain kuin mahdollista kaikkein suotuisimman kehitysperiodin aikana.

On tärkeää ymmärtää, ettei tekniikkaharjoittelu ole erillään muusta valmennuksesta, riippumatta siitä mistä lajista tai harjoittelusta on kyse.

Suhde muihin harjoittelumuotoihin voi olla:

- kestävyysharjoittelu – tekniikkaharjoittelu
- voimaharjoittelu – tekniikkaharjoittelu
- liikeharjoittelu – tekniikkaharjoittelu
- taktiikkaharjoittelu – tekniikkaharjoittelu

Monet tulevat reagoimaan kielteisesti tähän asetelmaan, mutta tärkeintä on korostaa sitä, ettei harjoittelusta tehdä liian yksipuolista.

Tekniikkaharjoittelu on harjoitusmuoto, jossa ohjaaja käyttää ja stabilisoi urheilullisia liikkeitä/toimintoja. Tämä tarkoittaa, että kun kehitetään kestävyyttä, voimaa, nopeutta jne. se vaikuttaa säännönmukaisesti myös tekniikkaan.

MITÄ EDELLYTYKSIÄ TARVITSEMME TULEVAISUUDESSA VOIDAKSEMME KEHITTÄÄ TEKNIIKKAA?

1. Meidän täytyy kehittää yksilöiden kykyä ohjata, muokata, muokata uudelleen, sopeuttaa, muunnella ja oppia liikkeitä. Toisin sanoen kehittää ”valmiutta”, joka on edellytys liiketehtävien oppimiselle ja hallitsemiselle. ”Valmius” tarkoittaa liikkeitä stabilisoivien koordinaatio-ominaisuuksien harjoittelemista (Ks. Koordinaatio, LEIKKITASO).
2. Psyykkisiä, fyysisiä ja koordinaatio-ominaisuuksia on kehitettävä samanaikaisesti. Voidaksemme kehittää ”valmiuksia” on ymmärrettävä, että keho on toimiva ja yhteistyötä tekevä yksikkö, jossa psyykkiset, fyysiset ja koordinaatio-ominaisuudet eivät ole siitä erillään. HUOM! Et voi ymmärtää tai oppia tuntemaan kokonaisuutta tutkimalla vain sen osia. Opi siis erottamaan metsä puilta.
3. Kannusta luovuuteen, opeta taitoa liikkua ja olla aktiivinen. Nuorella iällä on tärkeää panna painoa seuraaville motiiveille:
   - toiminta - kehittää iloa, liikkumista, luovuutta, koordinaatiota jne.
   - kontakti - luoda turvallisuutta, poistaa pelkoa jne.
   - yhteistyö – luoda luottamusta, turvallisuutta, joukkuehenkeä jne.

Harjoitusten valinta kaikkein nuorimmille on tärkeää. Kehitä harjoituksia, joiden suorittamisesta he selviävät. Se kasvattaa itseluottamusta ja vahvistaa positiivista minäkuvaa, jotka ovat tärkeimmät ominaisuudet kehittymiselle ja uskaltamiselle.

MITEN ITSELUOTTAMUSTA VOI KEHITTÄÄ HARJOITTELUSSA/LEIKEISSÄ?

- Itseluottamus on sidoksissa tilanteisiin ja liittyy menestymiseen ja tappioon. Pyri välttämään tappiota
- Omista paljon aikaa ”valmiuksille”, ts. koordinaatio-, fyysisille ja psyykkisille harjoituksille
- Älä tee siitä liian vaikeaa
- Ole sitoutunut toimintaan
- Anna kehuja ja kannustusta
- Lisää ”valmiusharjoittelua”, ts. koordinaatioharjoituksia
- Vähennä pelkoa harjoituksissa
- Hyvä minäkuva lisää itseluottamusta

MITÄ SITTEN ON HYVÄ MINÄKUVA?

Osa minäkuvasta on tietoisuutta omasta vartalosta, mikä tarkoittaa:

1. Tietoa kehon toiminnoista, mahdollisuuksista ja ominaisuuksista. Mitä liikkeitä hallitset? Mitä subjektiivisia kokemuksia sinulla on itsestäsi? Vahvuus, heikkoudet? jne.
2. Tunteet kehon rakenteesta, ulkonäöstä, taidoista ja ominaisuuksista Minkä mallinen olet? Miltä näytät? jne.
3. Mitä kaikkea teet kehollasi ja mihin käytät sitä?
   - Sinä olet keho! Arvosta kehoa ja mieltä yhtä paljon. Tunnista parhaat puolesi.
   - Tunnetko rajoituksesi ja mahdollisuutesi? Tiedätkö…
   - Millainen kapasiteetti sinulla on? Mitä sinä osaat? Mitä et osaa?

Kun nuori alkaa varttua ja saavuttaa korkeamman osaamistason, hän alkaa arvioida tällaisia asioita. Kannusta itsenäisyyteen, se johtaa kehitykseen ja vahvaan motivaatioon (suoritus).

HUOM! Ole varovainen, ettet hyödynnä pelkästään nuoren suoritusmotivaatiota. Painota kehitystä sekä jo aiemmin mainittua aktiviteettia, kontaktia ja motivaatiota yhteistyöhön.

MITÄ TIEDÄMME TEKNIIKASTA?

Tekniikka koostuu monista liikkeistä, joita yritetään tehdä yhä paremmin ja nopeammin oikeassa yhteydessä. Motoristen valmiuksien oppiminen antaa kokemuksia ja elämyksiä. Tärkeää on myös pystyä ohjaamaan liikkeitä, eli koordinoida ja tehdä niitä eri tavoilla.

Sen vuoksi on tärkeää aloittaa KOORDINAATIO-OMINAISUUKSIEN kehittäminen mahdollisimman nuorella iällä (ks. Valmennusoppi, osa 1).

Koordinaatio- ja teknisen valmennuksen toimintaperiaatteita:

1. **Kuormitusperiaate**
   - Ominaisuudelle ja toiminnalle, joita haluat parantaa on asetettava paljon kuormitusta. Monien ja erilaisten kuormitusten avulla elimistö sopeutuu korkeampaan suoritustasoon.

2. **Persoonallisuuden kokonaisstimuloinnin periaate**
   - Kokonaisvaltaisen elämänmallin kehittäminen urheilijalle on tärkeää. Kaikkia tekijöitä, joilla on merkitystä suoritukselle, tulee kehittää. Toisin sanoen fyysisiä, psyykkisiä, henkisiä, teknis-taktisia ja sosiaalisia tekijöitä/ympäristöä.

3. **Kannustusperiaate**
   - Valitse aktiviteetti joka jo itsessään vaikuttaa motivoivasti ja synnyttää lisää toimintaa. Esim. musiikin käyttäminen on stimuloivaa. Harjoituksen tulee tyydyttää jännityksen tarvetta.

4. **Asteittaisen edistymisen periaate**
   - Minkään motorisen kehittymisen vaiheen yli ei tule hypätä. Progression täytyy mukautua kypsyystasoon ja harjoitteluvaiheeseen.

5. **Monipuolisuusperiaate**
   - Monipuolinen harjoittelu antaa parhaan perustan myöhemmälle huippusuoritukselle. Tärkeää on myös se, että valmennus on laadukasta.

6. **Systemaattisen vaihtelun periaate**
   - Vaihtele harjoittelutapoja ja niiden suorituksia. Koordinaatio-ominaisuuksia kehitämme parhaiten vaihtelevilla harjoituksilla ja lisääntyvällä kuormituksella. Käytä monia erilaisia

harjoitusvaihtoehtoja ja stimuloi erilaisia toimintoja systemaattisella tavalla. Vaihtele myös ulkoisia olosuhteita.

7. **Luovuuden taito**
   - Anna tilaisuuksia pelaajan omalle luovuudelle, stimuloi, seuraa ja anna palautetta. Pyri laadulliseen luovuuteen.

8. **Vastuu**
   - Kannusta henkilökohtaiseen ja kollektiiviseen vastuunottoon erilaisissa tilanteissa, harjoituksissa, suunnittelussa jne.

MITEN TEKNIIKKAHARJOITTELUA TOTEUTETAAN OPPIMISPROSESSIN ERI VAIHEISSA?

Tekniikkaharjoittelun eri vaiheisiin käytetään usein seuraavaa jakoa:

1. **Perehtymisvaihe**
2. **Peruskoordinaatiovaihe**
3. **Koordinaation hienosäätövaihe**
4. **Automatisointivaihe**
5. **Sopeuttaminen vaihteleviin olosuhteisiin (stabilisointi)**

1. Perehtymisvaihe

- Leikki on pääasia tällä tasolla
- Pelaaja työskentelee (aktivoituu) siinä ympäristössä, jossa hän harjoittelee päämäärätietoisesti
- Pelaajan tulee tutustua välineisiin ja muihin ulkoisiin olosuhteisiin ja itseensä suhteessa välineisiin, tovereihin, ohjaajaan jne.
- Tämä vaihe on välttämätön erityisesti niille, joilla on heikot perusliikuntataidot tai jotka ovat erityisen passiivisia tai yliaktiivisia
- Tekniikan korjaaminen ei kuulu tähän vaiheeseen

HUOM! Seuraavissa vaiheissa on oppimisen kannalta tärkeää, että pelaaja osaa ottaa vastaan valmentajan ohjeita siihen mitä tekee ja miten sitä voi parantaa.

2. Peruskoordinaatiovaihe

- Pelaajat saavat päämäärätavoitteisen tehtävän
- Keskeisintä on tehtävä, ja suorituksen vaatimus on kohtuullinen.
- Tämän vaiheen alussa opitaan nopeasti peruskoordinaatiotaitoja
- Tämä vaihe voi olla psyykkisesti energiaa vaativa, jos tehtävä on liian monimutkainen
- Tehtävän luonteen ymmärtäminen edistää oppimisprosessia

- Kokonaisuuteen perustuva metodi on nopea oppimismenetelmä. Sen vaikutus on motivoivampi kuin osiin perustuva metodi.
- Tämän tasoinen tehtävä voi olla ohjaajan näkökulmasta osaan perustuva, kun taas pelaaja kokee harjoituksen kokonaisuutena
- Tässä vaiheessa aistihavainnoilla on erittäin suuri merkitys
- Kaiken kaikkiaan liikkeet tehostuvat. Oikean liikkeen kertaaminen parantaa koordinaatiota

3. Koordinaation hienosäätövaihe

- Tehtävät eriytyvät entistä enemmän ja suoritusvaatimus kasvaa
- On päästävä tehokkaaseen liikemalliin
- Oppimiskäyrään tulee tässä vaiheessa helposti notkahduksia. Ne voivat johtua muutoksista yksilön jännitteen tasossa, väsymyksestä tai motivaation puutteesta
- Notkahduksia voidaan selittää myös sillä, että yksilöllä on kokeiluvaihe (tapahtuu integrointijakso yksinkertaisista reaktiomalleista monimutkaisempiin).
- Kokonaisuus-osa-kokonaisuus -menetelmän esitteleminen voi olla käyttökelpoista yksittäisissä monimutkaisissa harjoituksissa

4. Automatisointivaihe

- Liikkeen automatisoimiseksi se pitää toistaa useita kertoja joko erillisinä osina tai keskitettynä harjoituksena. Jos harjoitus on hyvin motivoiva, voi keskitetty harjoitus olla tehokas.
- Pyrimme automatisoimaan oikeat ja käyttökelpoiset liikkeet Automatisoitunutta virheellistä liikettä on vaikea muuttaa myöhemmin
- Jos vääränlaiset liikkeet automatisoituvat, niiden käyttäjän on palattava peruskoordinaatiovaiheeseen

5. Sopeuttaminen vaihteleviin olosuhteisiin.

- Tämän vaiheen tehtävänä on kasvattaa yksilön sopeutumiskykyä vaihtelevissa tilanteissa
- Sekä ulkoiset että sisäiset olosuhteet voivat vaihdella. Suoritukseen negatiivisesti vaikuttavista olosuhteista voi mainita esim. yleisön, suhteen vastapelaajiin, sääolosuhteet ja tilat.
- On myös harjoiteltava tekemään oikeita liikkeitä fyysisesti ja psyykkisesti huonoissa olosuhteissa
- Sopeutumista vaihteleviin olosuhteisiin on tärkeää käsitellä kaikilla asteilla

MITEN URHEILIJAA VOI OHJATA TEKNISEN HARJOITTELUN AIKANA?

- Tunteet, keskustelut tuntemuksista, elämykset jne.
- Pedagogiset apuvälineet, klipit, videot, mittausmenetelmät jne.
- Henkisten kuvien (sisäiset) luominen
- Havainnointi tutkimalla pelaajaa, keskustelut muiden kanssa

PERUSTEKNIIKKA JA HENKILÖKOHTAISEN EDISTYMISEN HARJOITUKSIA

Valmennuskoulutuksen tasolla 1 ensimmäinen askel henkilökohtaiseen tekniseen kehitykseen on perustekniikka. Klingvall esittelee harjoituksia, jotka antavat perustan sille, miten voimme kehittää jonkin valmiuden teknisesti oikeaa suoritusta. Myöhemmin hän kuvaa lähemmin käsitettä pelikäsitys, mutta hän esittää jo tässä joukon harjoituksia, jotka stimuloivat yksilön riippumattomuutta kehosta, pallosta ja ympäristöstä.

Tietyt harjoitukset seuraavat tarkkaa progressiomallia (perustekniikka) kun taas toiset harjoitukset ovat vaihtelevia, joustavia ja monipuolisia (henkilökohtaisen kehityksen harjoituksia).

Harjoitukset ovat vain poiminto siitä, mitä on olemassa. Materiaalia voi käyttää harjoituskäsikirjana.

Yritä olla luova ja kehittää omia harjoituksiasi, jotka soveltuvat juuri siihen pelaajamateriaaliin josta olet vastuussa.

Klingvall käy läpi seuraavia harjoituksia:

1. Palloon tarttuminen, pallon kiinniottaminen

2. Pallon kuljettaminen, ohjaus, kontrollointi

3. Heittokoordinaatio, syötöt

4. Juoksukoordinaatio

5. Hyppykoordinaatio

6. Kaatumistekniikka

1. PALLOON TARTTUMINEN, PALLON KIINNIOTTAMINEN

PALLOON TARTTUMINEN

Käsitteen ”tarttuminen” kehittämiseksi voi olla hyvä saada mahdollisimman nuorena tunne palloon tarttumisesta. Käytä mielellään pieniä palloja, esim. tennis- tai pehmeitä kumipalloja. Voit myös päästää ulos ilmaa isommista palloista.

Oikean heittotekniikan kehittämiseksi on tärkeää osata tarttua palloon ja saada hyvä ote pallosta. Liian usein näkee nuoria, jotka heittävät palloa linkoamalla tai työntämällä siksi, etteivät he osaa tarttua palloon tai että pallo on liian suuri.

Monella lapsella on vaikeuksia kehittää rannesyöttöjä, esim. kämmen- ja rystysyöttöja huonon tarttumistaidon vuoksi. Tarttumisen harjoittelemiseksi on tärkeää käyttää oikean kokoisia palloja suhteessa pelaajan ikään.

HARJOITUKSIA

1 pallo/pelaaja, ”Perustekniikka”

1. Pompauta pallo maahan, tartu palloon ylhäältä, pompauta uudestaan, tartu palloon jne. Vaihtele vasemmalla ja oikealla kädellä
   - paikallaan seisten
   - kävellen eteenpäin ja taaksepäin
   - juosten eri suuntiin

2. Pompauta palloa useasti ennen palloon tarttumista, vaihtele vasemmalla ja oikealla kädellä
   - paikallaan seisten
   - kävellen, eteenpäin ja taaksepäin
   - juosten eri suuntiin

3. Tartu palloon, tee heittoliike ”pudottamatta” palloa
   - paikallaan seisten
     + normaali korkeus
     + käsivarsi korkealla
     + käsivarsi matalalla
   - kolmen tai useamman askeleen vauhdilla
     + normaali korkeus
     + käsivarsi korkealla
     + käsivarsi matalalla

4. Tartu palloon, tee syöttöliike ”pudottamatta” palloa
   - paikallaan seisten kämmen- tai rystysyöttö
   - kolmen tai useamman askeleen vauhdilla kämmen- tai rystysyöttö

5. Tartu palloon, päästä se irti, tartu siihen ylhäältä toisella kädellä ennen kuin se osuu lattiaan.
   - tartu palloon – päästä se irti – tartu yhä nopeammin, käsiä vuorotellen, yhdellä kädellä
   - HUOM! Vaihtele vasenta ja oikeaa kättä.

2 palloa / 2 pelaajaa

6. Tartu kumpaankin palloon, päästä ne irti, tartu ennen kuin ne osuvat lattiaan
   - päästä irti, tartu palloon kädet ristissä, päästä pallot irti ennen kuin ne osuvat lattiaan

7. Molemmat pelaajat tarttuvat omaan palloonsa hyvällä otteella ja seisovat vastakkain. Pelaajat yrittävät
   - riistää pallot toisiltaan
   - vetää ja vääntää palloja
   - samoin kuin edellä, mutta vaihtele käsivarren korkeutta

PALLON KIINNIOTTAMINEN

Osataksemme ottaa pallon kiinni olemme oppineet:

- kohtaamaan pallon kaukana vartalon edessä
- tarttumaan palloon
- pitämään palloa sormilla
- ottamaan pallon vastaan joustamalla käsivarsia
- liikkumaan eteenpäin ja ottamaan pallon kiinni ilman askelta taaksepäin tai sivulle
- viemään pallon syöttöasentoon
- kiertämään ylävartaloa samalla kun pallo otetaan kiinni

Käsipallovalmentajan starttikurssi esittelee monia hyviä harjoituksia kiinniottamistekniikan kehittämiseksi.

2. PALLON KULJETTAMINEN, OHJAUS JA KONTROLLOINTI

Käsipallovalmentajan starttikurssilla harjoitellaan pallon kuljettamista useilla eri tavoilla. Pallon kuljettamiseen, ohjaamiseen ja kontrollointiin liittyviä harjoituksia vaikeutetaan ja ne ovat ns. ”henkilökohtaisia kehitysharjoituksia”. Tässä vaiheessa käytetään useampia palloja/pelaaja. Voi olla hyvä käyttää erikokoisia palloja, esim. koripalloja jne.

HUOM! Jos palloja on käytettävissä vain vähän, voi harjoitella pareittain 15−30 sek. välein.

Harjoituksia

2 palloa/pelaaja ”yksilöä kehittäviä harjoituksia”

1. Pomputtele kumpaakin palloa yhtä aikaa, korkealta ja matalalta.
2. Pomputtele kumpaakin palloa ja liiku eteenpäin, taaksepäin sekä sivuttain eteen- ja taaksepäin.
3. Pomputtele kumpaakin palloa ja käy istumaan, selinmakuulle ja päinmakuulle.
4. Pomputtele palloja vuorotellen.
   - korkealta ja matalalta
   - liikkuen eteenpäin, taaksepäin sekä sivuttain eteen- ja taaksepäin
5. Pomputtele kumpaakin palloa samanaikaisesti voimakkaasti kohti lattiaa ja:

- taputa käsiä kerran tai monta kertaa
- pyörähdä ympäri kerran tai useammin
- käy istumaan
- käy päinmakuulle ja jatka pomputtelua ja toista uudelleen.

6. Pomputtelee kumpaakin palloa samanaikaisesti, yritä pomputtaa jalkojen välistä, selän ympäri, käytä mielikuvitusta.
7. Pomputtele vapaasti maalialueella, yritä saada pois kaverien palloja menettämättä kontrollia omista palloistasi.
8. Pomputtele, heitä molemmat pallot samanaikaisesti seinää vasten, etäisyys 1−3 m.
9. Heitä molempia palloja seinään vuorotellen oikealla ja vasemmalla kädellä.
10. Pomputelkaa palloja kaverin kanssa ristiin/heitelkää toisillenne

11. Pomputtele/heitä kaksi palloa samanaikaisesti seinää vasten yhdellä kädellä. Kokeille ensin lattian kautta, se voi olla helpompaa.

3 palloa/2 pelaajaa

12. Pelaaja A pomputtaa kumpaakin palloa samanaikaisesti, pelaaja B syöttää kolmannen pallon jaloillaan pelaajalle A, joka palauttaa sen.

13. Sama liikkeessä, ja pelaaja B prässää A-pelaajaa taaksepäin, vaihtele vuoroa.

14. Sama, mutta pyörähdä ympäri jokaisen jalkasyötön välillä

- käy istumaan

- käy päin- ja selinmakuulle

15. Yritä kehittää omia pallon kuljetus/pomputteluharjoituksia. Ole luova!

HEITTOKOORDINAATIO, SYÖTÖT

Hyväksi käsipallonpelaajaksi kehittyminen edellyttää hyvää heitto- ja syöttötekniikkaa. Kokemuksen mukaan väärin opittuja asioita ja alussa tehtyjä virheitä on vaikea korjata myöhemmin. Heittoja ja syöttöä harjoiteltaessa voi olla hyvä yhdistää pallon vastaanottaminen ja vieminen vähitellen heittoasentoon (ks. TARTU, OTA KIINNI).

HEITTO

Hyvä perusheitto sisältää seuraavaa:

- Kokonaisharmonia kaikkien kehonosien kuten käsivarsien, ylävartalon ja jalkojen välillä. HUOM! Lapset eivät ole valmiita hyvään heittotapaan ennen 6−8 vuoden ikää
- Vauhti ei riipu askelten määrästä
- Takimmainen jalka (oikeakätisillä oikea jalka, vasenkätisillä vasen jalka) on kontaktissa lattiaan ja etummainen jalka on noussut ylös, pelaaja aloittaa vartalon kääntämisen takimmaisen jalan puolelle.

Tämä liike alkaa lantiosta ja jatkuu läpi keskivartalon ja olkapään aina käsivarteen saakka.

HEITTOKOORDINAATIO, SYÖTÖT

Hyväksi käsipallonpelaajaksi kehittyminen edellyttää hyvää heitto- ja syöttötekniikkaa. Kokemuksen mukaan väärin opittuja asioita ja alussa tehtyjä virheitä on vaikea korjata. Heittoja ja syöttöä harjoiteltaessa voi olla hyvä yhdistää pallon vastaanottaminen ja vieminen vähitellen heittoasentoon (ks. TARTU, OTA KIINNI).

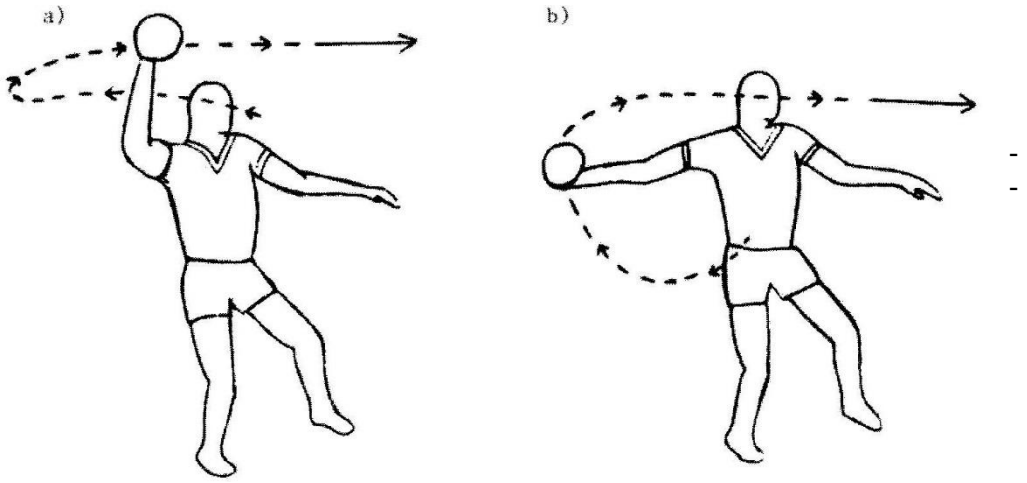
HEITTO

Hyvä perusheitto (oikeakätinen pelaaja) sisältää seuraavaa:

- Kokonaisharmonia kaikkien kehonosien kuten käsivarsien, ylävartalon ja jalkojen välillä. HUOM! Lapset eivät ole valmiita hyvään heittotapaan ennen kuin 6−8 vuoden iässä.
- Vauhti ei riipu askelten määrästä
- Oikea jalka (takajalka) on kontaktissa lattiaan ja vasen jalka on noussut ylös, pelaaja aloittaa pyörähdyksen taakse vartalon oikealta puolelta.

Tämä liike alkaa lantiosta ja jatkuu läpi keskivartalon ja olkapään aina käsivarteen saakka.

- Käsivarsi vedetään taakse kahdella eri vaihtoehdolla
  a) Käsivarsi vedetään taakse pallo hartian yläpuolella, käsi viedään taaksepäin kyynärpää selkeästi taivutettuna
  b) Käsi vedetään ympäri alakautta taakse jossa kättä voidaan venyttää pitkälle ennen kuin se vedetään räjähtävällä voimalla eteen.



- Käsivarsi ojennetaan taakse, vartalo on ikään kuin valmistautunut lähtevään heittoon. Oikean käsivarren taakse vetämisen sijaan vasen käsivarsi vedetään eteen.
- Juuri ennen kuin tukijalka lasketaan maahan tai jos pelaaja seisoo paikallaan, alkaa lantion ja selkärangan eteenpäin kierto.
- Samanaikaisesti kun tukijalka asetetaan maahan, kierto jatkuu ketjumaisesti keskivartalon, rintakehän hartian kautta käsivarteen.
- Käsivarsi vedetään eteen sellaisella nopeudella, etteivät pallo, käsi ja kyynärvarsi pysy perässä vaan tulevat käsivarren jälkeen.
- Viimeisenä heitossa tulee räjähtävä rannepiiska. Samanaikaisesti kun oikea käsivarsi vedetään eteen, vasen käsi vedetään lähemmäs vartaloa ja hieman alaspäin kompensoimaan oikean käden liikettä.
- Sen lisäksi, että pallo heitetään/syötetään oikealla nopeudella, oikealla korkeudella ja oikeaan paikkaan, on myös tärkeää osata syöttää se oikeaan aikaan.
- Suoritus tapahtuu liikkeessä.

Voit käyttää tennispalloja, pehmeitä käsipalloja, minikäsipalloja jne. (ks. TARTU; OTA KIINNI) kehittääksesi hyvää heitto/syöttötekniikkaa.

Tässä esiteltävillä harjoituksilla pyritään systemaattisesti kehittämään vartalon eri osia harjoittelemalla niitä erillään toisistaan oikean heittotekniikan oppimiseksi. Sen jälkeen esitellään miten koko heittoliike suoritetaan erilaisilla käsipalloon kuuluvilla erityisliikkeillä (kokonaisuus – osa – kokonaisuus -menetelmä).

HUOM! Heitot pitää suorittaa vahvemmalla kädellä, jotta heittotekniikka kehittyy optimaalisesti. Heikompaa kättä voidaan myös harjoittaa toistoharjoitteissa silloin tällöin. On tärkeää osata hallita palloa myös heikommalla kädellä.

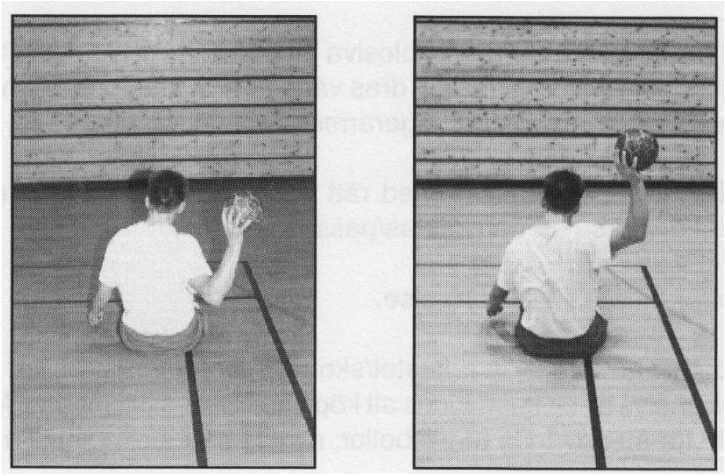
HARJOITUKSIA

Vaihtele vasenta ja oikeaa kättä. Toista heittoja noin 25 kertaa tai 1−2 min. Automatisointi on tärkeää pysyvän oikean tekniikan oppimiseksi. Näitä henkilökohtaisia harjoituksia voi tehdä pelaaja, joilla on ongelmia heiton kanssa, ennen tai jälkeen harjoitusten.

1 pallo/pelaaja ”Perustekniikka”

1. Vapaita heittoja seinään, seisten, etäisyys noin 3-5 m.

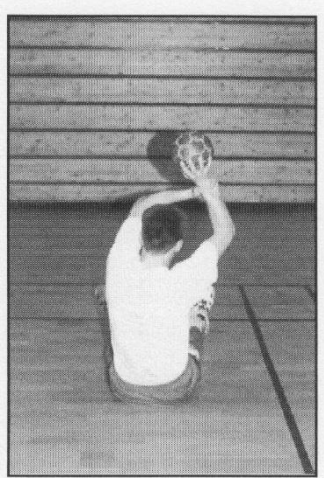
2. Heitto seinään, istuen. Painota käsivarren sijaintia hartian yläpuolella eteenpäin suuntautuvassa kierrossa.



Huono suoritus Hyvä suoritus

Jos pelaaja ei saa käsivarttaan olkapään yläpuolelle, käy seisomaan hyvin lähelle palaajan heittokäsivartta. Hänen on silloin pakko nostaa käsivarttaan. Jollei hän tee niin, käsivarsi törmää valmentajan jalkaan.

3. Samoin, mutta lukitse ranne toisella kädellä, yritä ”piiskata” pallo matkaan ilman että käsivarsi liikkuu. Etäisyys noin 3-5 m.



4. Heitä pallo korkealle itsellesi, seisten. Pidä huolta, että käsivarsi ojentuu jokaisessa heitossa.

Pareittain, 1 pallo

5. Heitä sivurajalta sivurajalle korkeiden koppien tapaan.

6. Samoin, mutta lyhyiden viestikapuloiden tai muiden kapuloiden kanssa

7. Suorita koko heittoliike sivurajalta sivurajalle, korosta käsivarren sijaintia hartian yläpuolella. Vaihtele vasenta ja oikeaa jalkaa eteen (yksi askel). Motorisesti on hyvä jos osaa heittää sekä oikea että vasen jalka edessä.

8. Samoin, mutta liike vastakkain kohti kaveria eli keskelle ja taaksepäin. Heitä tai ota pallo kiinni liikkeessä eteenpäin tai taaksepäin.

9. Hyppyheitto sivurajalta sivurajalle. Korosta käsivarren sijaintia olkapään yläpuolella.

- yhden askeleen vauhti
- kahden askeleen vauhti
- kolmen askeleen vauhti
- hyppy ylöspäin saman puoleisella jalalla kuin heittokäsi
- yhden askeleen vauhti
- kahden askeleen vauhti
- kolmen askeleen vauhti

4. JUOKSUKOORDINAATIO

Perustekniikan kehittämisessä on tärkeänä tekijänä juoksu tai se mitä kutsutaan juoksukoordinaatioksi. Käsipallo on juoksulaji, joka vaatii juoksua paitsi eteenpäin, myös suuntaa muuttaen eteenpäin, juoksua taaksepäin, suunnanmuutoksia taaksepäin, sivuttain, sivuttain eteenpäin ja taaksepäin.

Hyvää juoksukoordinaatiota tai liikekoordinaatiota on kehitettävä niin varhain kuin mahdollista. Siksi on kaikissa harjoitusmuodoissa pyrittävä aina oikeaan suoritukseen.

Perusharjoitusten muuntelun ja koostamisen tavoitteena on koordinaatiokyvyn lisääntyvä kuormitus ja ärsyke. Sen vuoksi ne on myös suoritettava erittäin huolellisesti.

Tässä esiteltävät harjoitukset ovat juoksukoordinaation perusharjoituksia ja käsipallon erityisiä liikeharjoituksia.

Juoksu- ja liikekoordinaation tavoitteet

1. Ennen kaikkea juoksu- ja liiketaidon kehittäminen, jonka päämääränä on tehokas juokseminen ja erityisesti käsipalloon liittyvä liikkuminen. Erityisiä parannuskohteita ovat:

- Ryhti, lantion asento ja työskentely
- Jalkojen työskentely lattiakontaktissa ja ilmassa
- Käsivarsien työskentely
- Käsivarsien ja jalkojen yhteispeli
- Rentoutuminen, vartalon ja lihaksiston täydellinen yhteispeli

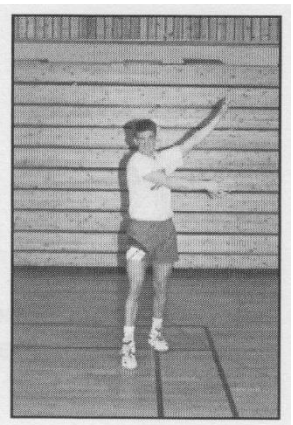
2. Voiman kehittäminen juoksussa ja liikkumisessa tarvittavissa lihaksissa

- perusvoima tai ns. kestävyys, toisin sanoen verenkierto lihaksistossa, nivelsiteissä ja itse lihasmassassa.
- nopeusvoima (nopeassa lihastyöskentelyssä)

3. Kestävyyden kehittäminen (pitkäkestoisessa lihastyöskentelyssä)

4. Liikkuvuuden sekä elastisten osatekijöiden hyväksikäytön kehittäminen.

HARJOITUKSIA



1. Juokse vapaasti ympäriinsä ja matki

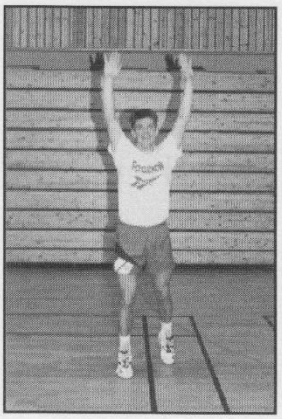
a) tuulimyllyä

b) laukkaavaa hevosta

c) ravaavaa hevosta

d) elefanttia

e) keksi itse



2. Kävele vapaasti ympäriinsä

a) kuin maailman pisin ihminen

b) kuin maailman pienin ihminen

c) kuin maailman painavin ihminen

d) kuin maailman kevyin ihminen

e) jättiläisaskelin

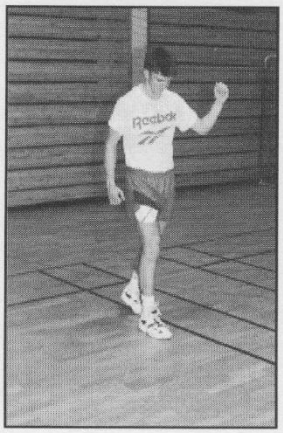
f) pienenpienin askelin

g) kuin apina

h) kuin karhu

i) kuin kilpakävelijä

j) keksi itse

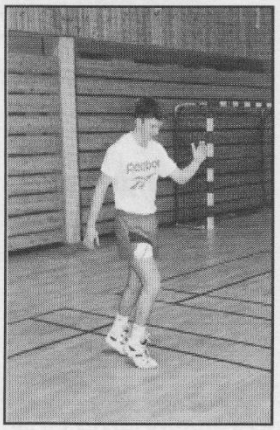


3. Askeltaminen (hölkkä)

a) koko jalalla

b) jalkapohjalla

Huomioi:



- ryhti, lantio
- ylävartalo, keskivartalo
- jalan kontakti lattiaan
- ponnistus
- jalan liike ilmassa
- polvennosto
- käsivarret
- rentous

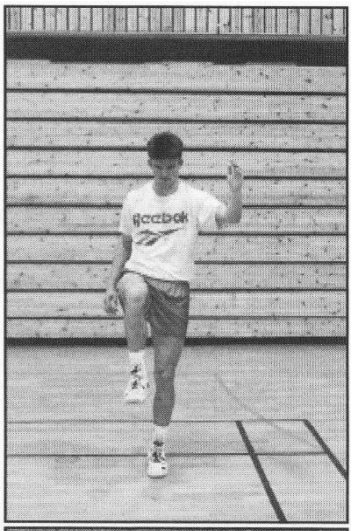
4. Pohjejuoksu (pientä askellusta nilkoilla, trippling)

a) matala hidas,
b) matala nopea: korkea hidas:
c) korkea nopea

Huomioi:

- ryhdikäs asento
- jalan kontakti lattiaan
- (kantapää ei osu koskaan maahan)
- aktiivinen nilkkatyö
- jalka suoraan ylös lattiasta kohti pakaraa

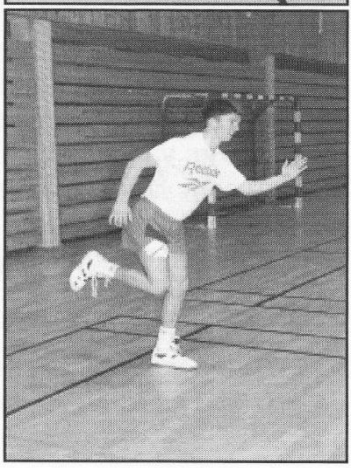
5. Polvennosto



a. Hidas
b. Nopea
c. Ylisuuri askel

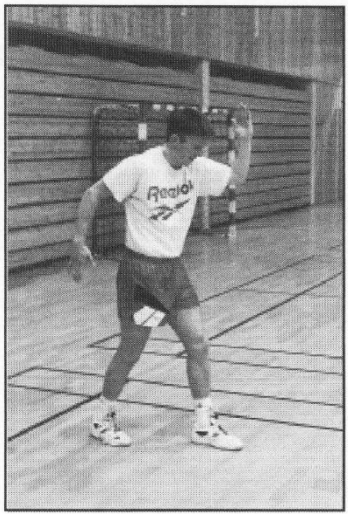
Huomioi:

- ryhdikäs asento
- vartalo pienessä kulmassa eteenpäin
- polvessa ja nilkassa 90° kulma
- alaraajan eteenpäin heilautus alaspäin-ylöspäin vedolla



6. Kantapään potku

- polvi suoraan lantion alla tai sen takana
- kantapää ylös kohti pakaraa



7. Käsivarren heilautus

d. tavallinen: kulma noin 90°
e. ylisuuri: aktiivisesti eteenpäin ja taaksepäin
f. nopea

8. Kiihdytysjuoksu

Aloitus harjoituksella 2a-2b-2c-2d-3a-3b-3c,

siirtyminen lähes maksimivauhtiin

85 maksimivauhdista.

9. Kiihdytysjuoksu

Paikallaan seisomisesta 85 %:iin maksimivauhdista. HUOM! Yritä säilyttää perustekniikka.

Ohjeita:

Käytä 20−40 m matkaa, lepää 30 s kertojen välissä. Tee harjoitukset esim. järjestyksessä 2-3-4-5, voit myös lisätä nopeutta

10. Juoksu käsivarret rennosti roikkuen

Käsivarret rentoina pohjejuoksussa, polvennostossa ja juoksussa kantapää kohti pakaraa

11. Useamman harjoituksen yhdistelmiä, esim.

- nilkkajuoksu-polvennosto
- kantapääjuoksu lisäämällä vauhtia
- hidas polvennosto-nopea polvennosto-ylisuuri polvennosto
- hiljainen juoksu-kantapääjuoksu-hiljainen juoksu-polvennosto

Ohjeita: kuten edellä

KÄSIPALLOLLE OMINAISIA LIIKEHARJOITUKSIA

HARJOITUKSIA

1. Juoksu eteenpäin 5 m, taaksepäin 5 m.

2. Juoksu eteenpäin 3-5 m, suunnan muutos, juoksu eteenpäin 3-5 m, suunnan muutos jne. Yhteensä noin 20 m.

3. Kuten edellä, juoksu taaksepäin 3-5 m, suunnan muutos jne.

4. Juoksu eteenpäin 3-5 m, yritä harhauttaa, juoksu eteenpäin 3-5 m, yritä harhauttaa jne. Yhteensä noin 20 m.

5 Juoksu eteenpäin 3-5 m, pyörähdys ympäri, juoksu eteenpäin 3-5 m. Yhteensä noin 20 m.

6. Kuten edellä, juoksu taaksepäin 3-5, pyörähdys ympäri jne. Yhteensä noin 20 m.

7. Sivuttain vasemmalle 3-4 m, oikealle 3-4 m

   - jalat yhdessä

   - ristikkäisjuoksua

5. HYPPYKOORDINAATIO

Hyppykoordinaatio on yksi käsipallon tärkeistä perustekniikoista. Se on yhtä tärkeä kuin juoksukoordinaatio. Käsipallossa on monia erilaisia hyppyjä sekä puolustuksessa että hyökkäyksessä. Hypyt voidaan tehdä pelissä joko ”oikealla jalalla”, väärällä jalalla” tai tasajaloin.

Hyvä hyppykoordinaatio on rakennettava niin varhain kuin mahdollista. Sen vuoksi on aina pyrittävä oikeaan suoritukseen kaikissa harjoitusmuodoissa.

Hyppykoordinaation päämäärät:

1. Ennen kaikkea kehittää hyppykoordinaatiota tavoitteena tehokas hyppy. Toimintoja parantavat erityisesti:

- hyppy ylös sekä vasemmalla että oikealla jalalla
- hyppy ylös tasajalkaa
- ryhti, eli vartalon asento ja työskentely
- käsien ja jalkojen yhteistyö

2. Voiman kehittäminen hyppyyn tarvittavissa lihaksissa. Eri voimatekijöitä ovat:

- perusvoima eli ns. kestävyys, toisin sanoen verenkierto lihaksistossa, lihaksissa, nivelsiteissä ja itse lihasmassassa
- nopeusvoima (pitkäkestoisessa lihastyöskentelyssä)

3. Kestävyyden kehittäminen (pitkäkestoinen lihastyöskentely)

4. Liikkuvuuden kehittäminen ja elastisten tekijöiden hyödyntäminen.

HYPPYKOORDINAATIO

HARJOITUKSIA

1. Pohjehyppelyä ryhmässä esim. maalialueen sisällä. Painota sitä että jalat ovat yhdessä.

2. Pohjehyppelyä tasajalkaa kuvitellun viivan yli, 6-10 hyppyä

3. Vauhdittomia pituushyppyjä tasajalkaa.

4. Samoin. 3−5 hyppyä peräkkäin

5. Vuoroloikkaa n. 20 m, eli niin pitkiä askeleita kuin mahdollista

6 .Yhden jalan pohjehyppyjä kuvitellun viivan yli, 5-10 hyppyä, ota kiinni toisesta jalasta. Vaihda jalkaa.

7. Yhden jalan hyppyjä (niin korkeita kuin mahdollista):

- yhden askeleen vauhdilla
- kahden askeleen vauhdilla
- kolmen askeleen vauhdilla

Vaihda jalkaa.

8. Hyppää ylös ”kirjaimen” tai ”hahmon” näköisenä:

- X
- Y
- T
- kävelijä
- apina

- keksi itse lisää.

Aloita tasajalkaa, kokeile sitten sekä vasenta että oikeaa jalkaa.

9. Sivuhyppyjä: n. 10 m, sen jälkeen 10 m takaisin, vedä jalat yhteen ilmassa.

6. KAATUMISTEKNIIKKA

Monet käsipallon heitot heitetään 6 m viivalta (maalialue), joko vapaassa tilanteessa tai häirittynä. Pelaaja hyppää maalialueelle suurentaakseen heittokulmaa, päästäkseen irti puolustajasta tai saadakseen lisää aikaa miettiä eri heittovaihtoehtoja. Vartalokontakti vastustajaan voi saada pelaajan epätasapainoon eikä aika riitä hyvän heiton tekemiseen.

Jotta pelaaja tuntisi olonsa turvalliseksi itse heittotilanteessa, on hyvä kaatumistekniikka tärkeää. Se ehkäisee rajuja alastuloja ja kaatumisia sekä vähentää pelkoa itsensä satuttamisesta. Hyvällä kaatumistekniikalla luodaan perusta sille, että pystyy heittämään monella eri tavalla ja tyylillä.

Hyvä aloitus kaatumistekniikan harjoitteluun on aloittaa koordinaatioradoilla (ks. Leikkivaihe, Koordinaatioradat).

Koordinaation kehittäminen on jaettu kahteen osaan:

Osa 1: Yleinen voimisteluosa

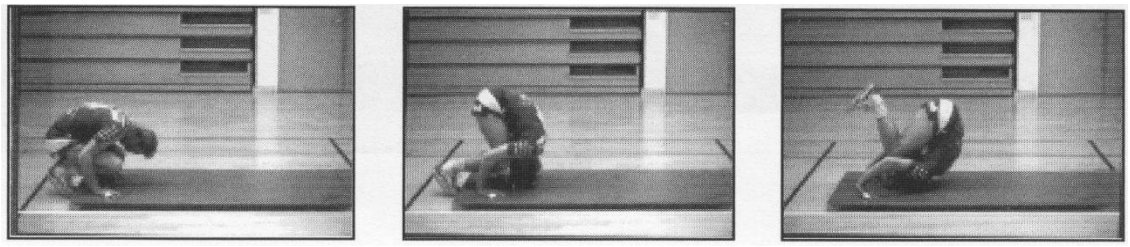
Osa 2: Käsipalloon liittyviä kaatumisharjoituksia

<u>HUOM! Käytä jumppamattoja kaatumistekniikan harjoittelussa!</u>

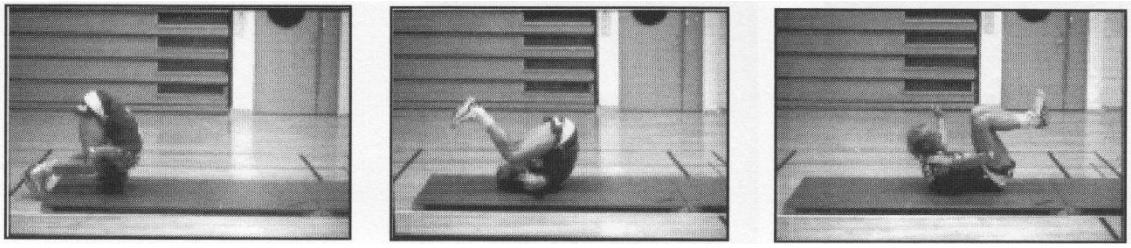
OSA 1: YLEINEN VOIMISTELUOSA

HARJOITUKSIA

1. Kuperkeikka

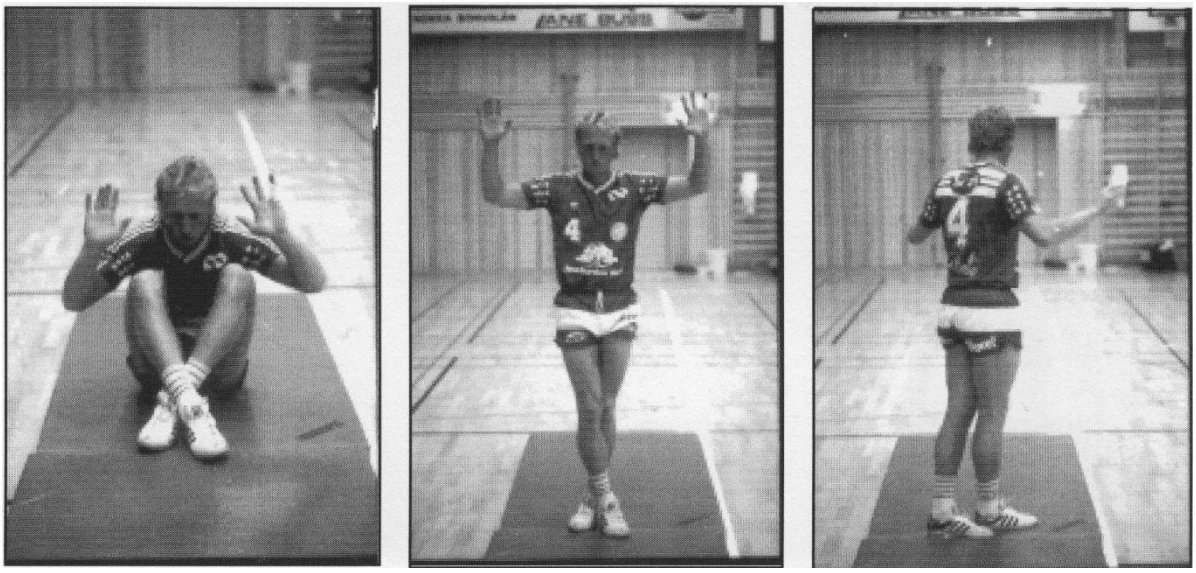


2. Kuperkeikka käsivarret kylkiä vasten

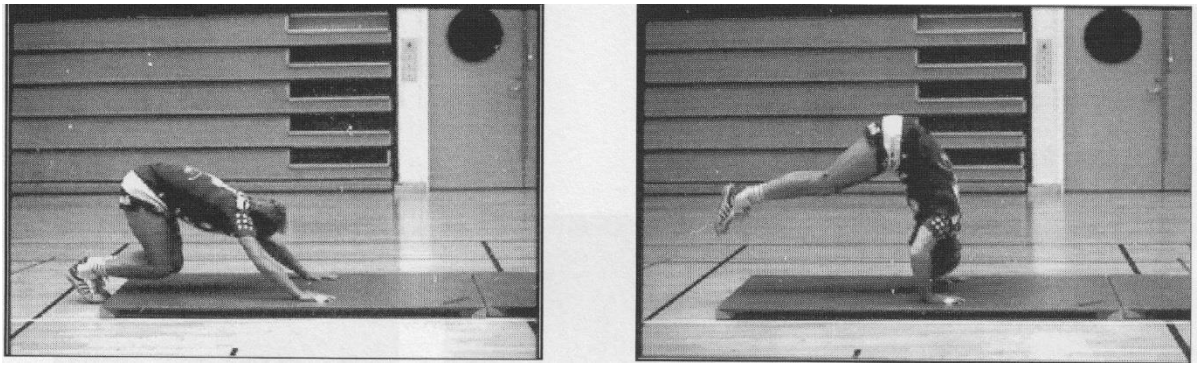


3. Kuperkeikka, mutta ylös noustessa jalat ristissä

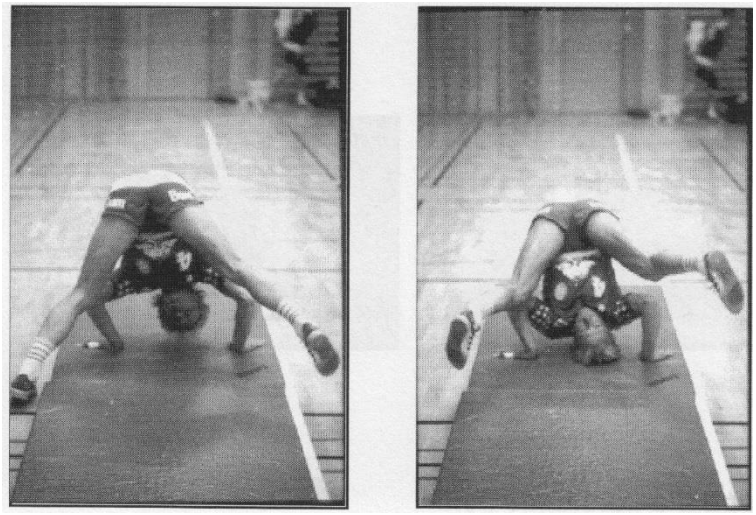
- ojenna jalat pyörähtämällä oikeaan suuntaan.
- hyppää ylös, pyörähdä puoli kierrosta kääntyäksesi eteenpäin



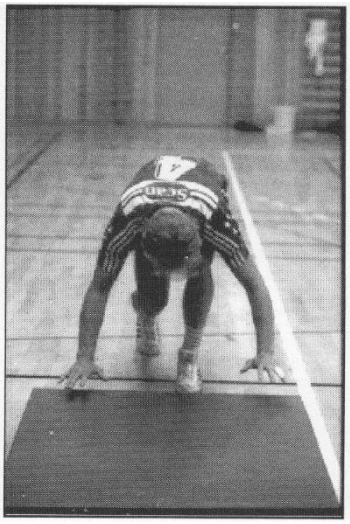
4. Pitkä kuperkeikka ojennetuin jaloin.



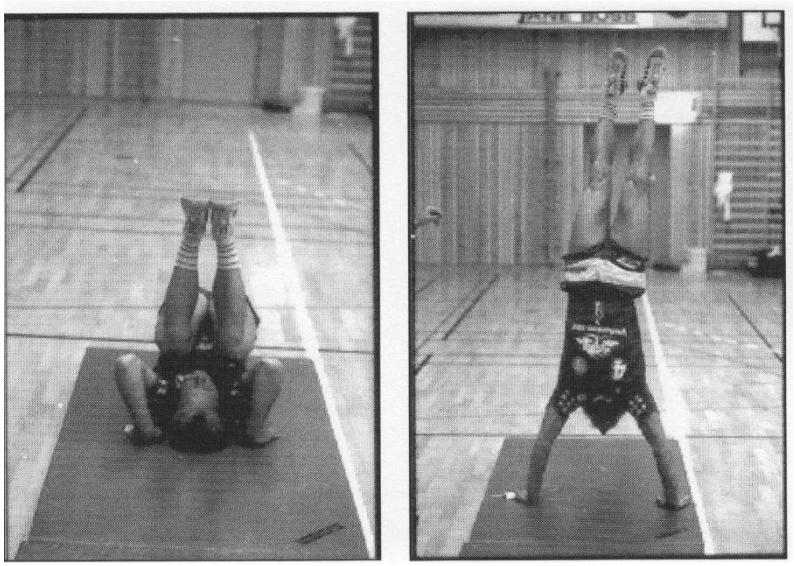
5. Haarakuperkeikka taaksepäin, vedä jalat yhteen ilmassa



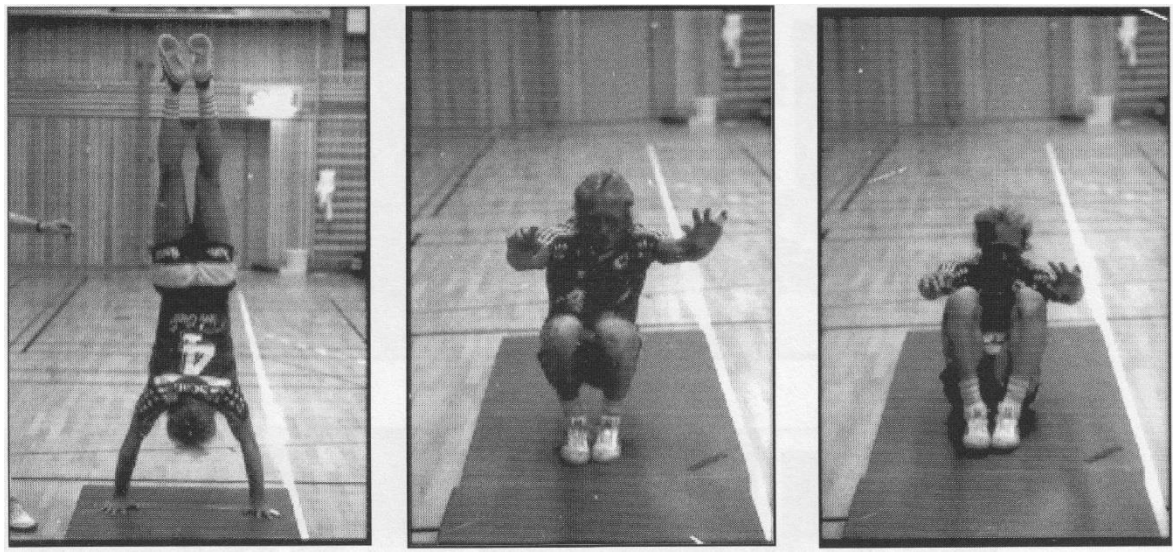
6. Kuperkeikka yhden askeleen vauhdilla



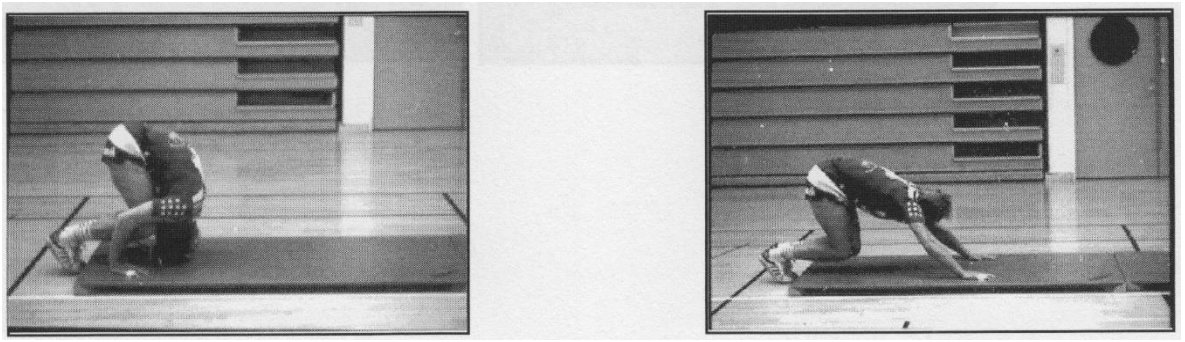
7. Kuperkeikka taaksepäin käsilläseisontaan (valmentaja voi tukea jalkoja ylösnousussa auttaakseen harjoittelijaa)



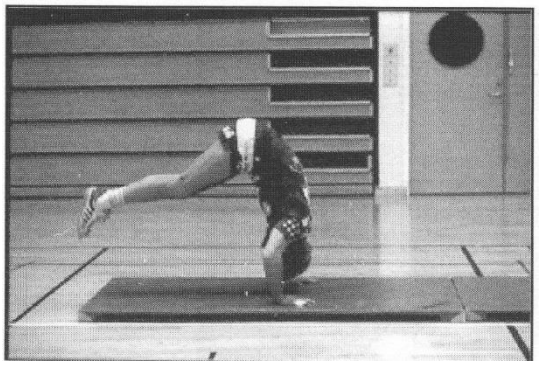
8. Käsilläseisonnasta alas rullaaminen



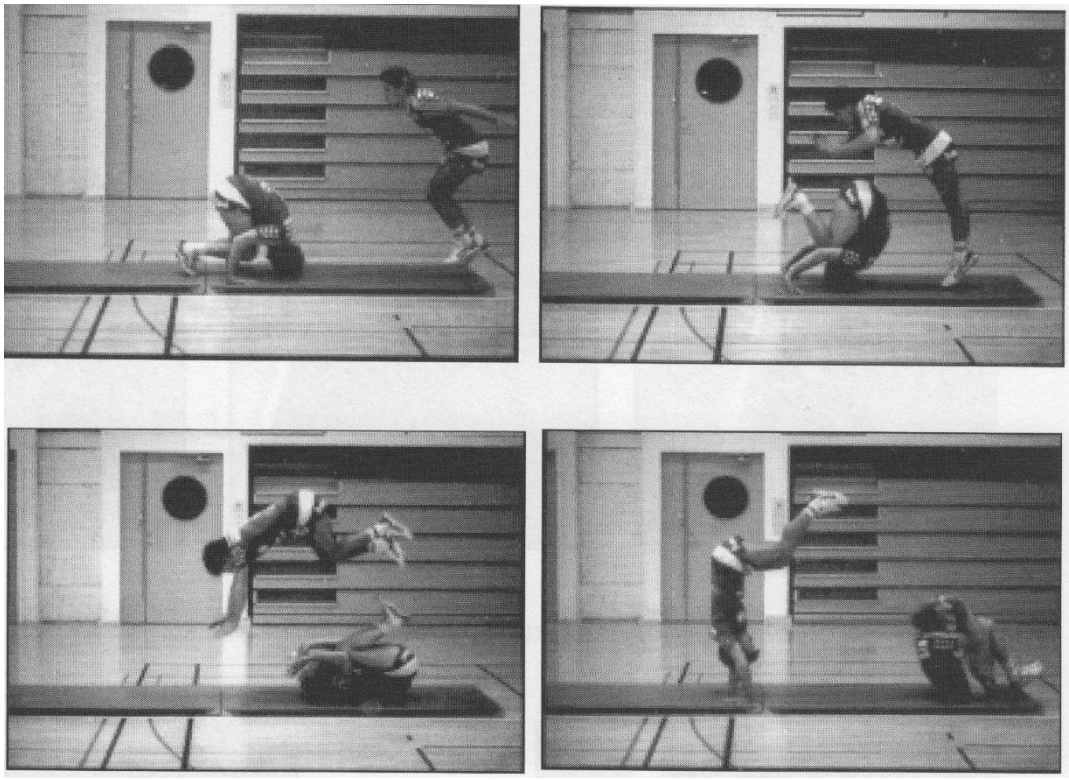
9. Vuorotellen kuperkeikka ja pitkä kuperkeikka



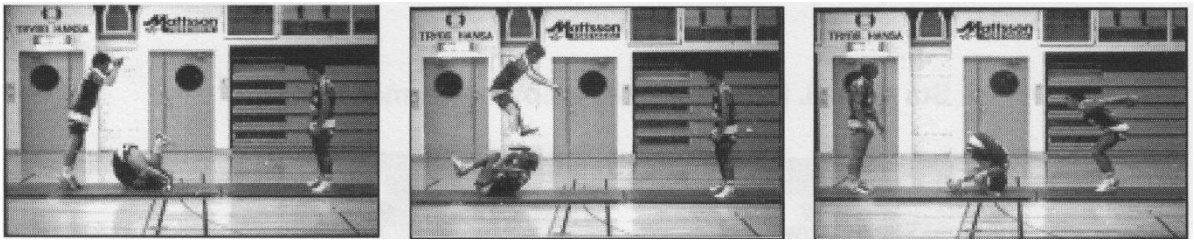
10. Pitkä kuperkeikka hypyllä



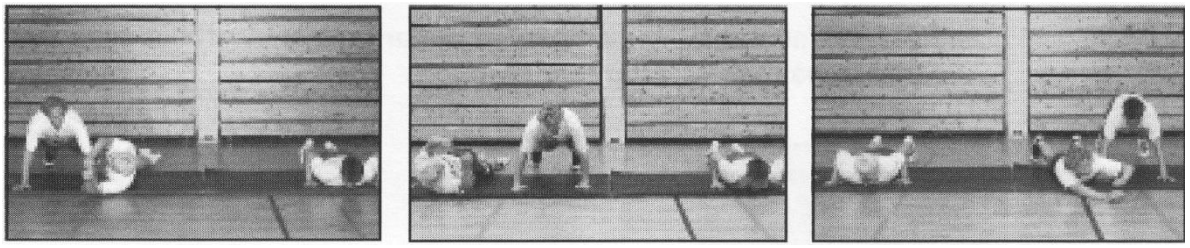
11. Kaksi pelaajaa, kasvot toisiaan päin, samanaikaisesti kuperkeikka ja pitkä kuperkeikka hypyllä kohti toisiaan



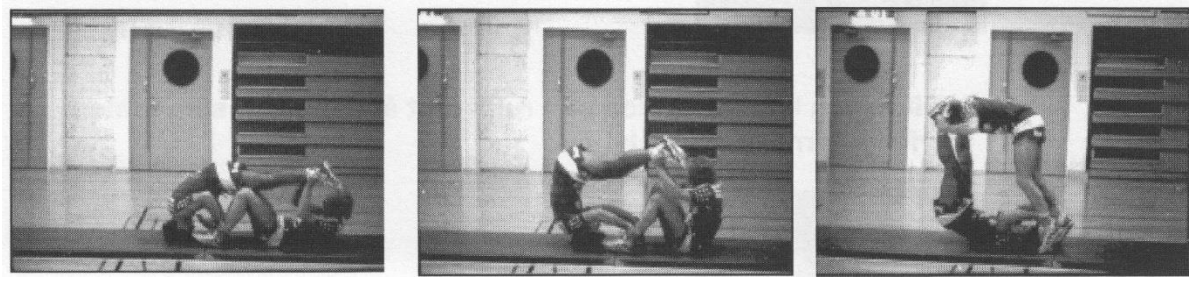
12. Kolme pelaajaa. Uloimpien pelaajien kasvot toisiaan päin ja yksi harjoittelija keskellä. Samanaikaisesti kuperkeikka ulospäin, hyppy ulospäin jalat harallaan sisäänpäin tehtävän kuperkeikan yli, sen jälkeen kuperkeikka ulospäin.



13. Kolme pelaajaa vatsalla maaten, päät samaan suuntaan 0,5 m etäisyydellä. Keskellä oleva kierii sivuttain, ulkoreunalla oleva ”hyppää” kierivän yli keskelle ja kierii edelleen toiselle puolelle. Toinen ulkoreunalla oleva hyppää keskelle jne.



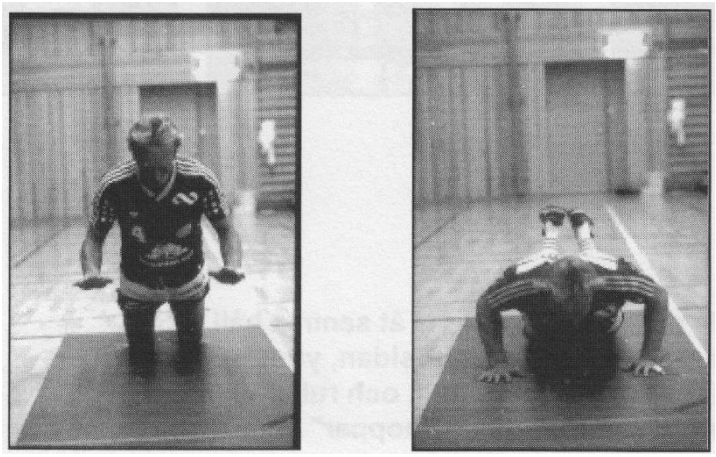
14. Kaksi pelaajaa ottaa kiinni toistensa nilkoista ja rullaa ”telaketjujen” tapaan.



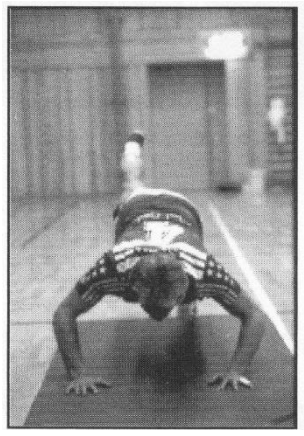
OSA 2: KÄSIPALLON LAJINOMAISIA KAATUMISHARJOITUKSIA

HARJOITUKSIA

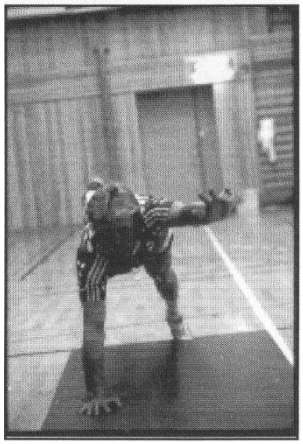
1. Polvillaan seisten, kaadu eteenpäin, ota vastaan käsivarsilla.



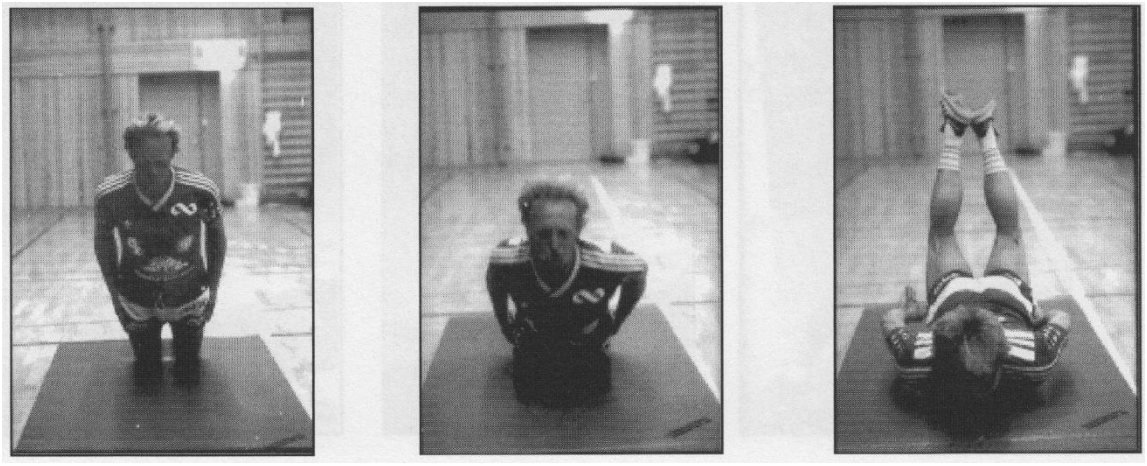
2. Seisten, kaadu eteenpäin, ota vastaan käsivarsilla. Nosta samalla toista jalkaa ylös/taaksepäin. Vaihtele jalkaa.



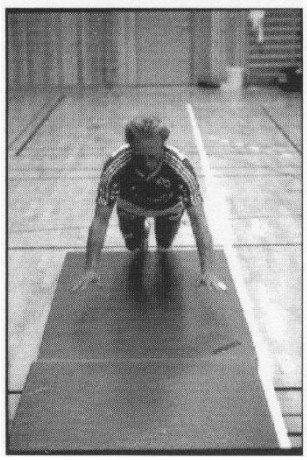
3. Samoin kuin edellä, mutta nosta käsi ilmaan ja tee ”ukemi” olkapään yli. Vaihtele käsiä ja jalkoja.



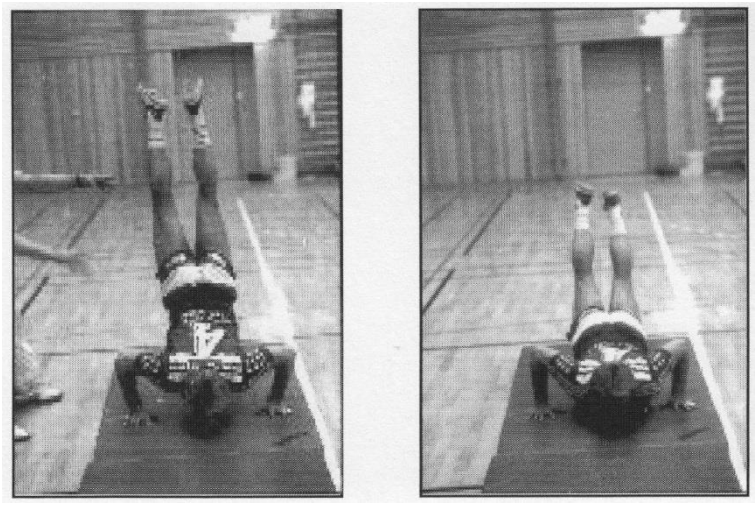
4. Polvillaan seisten. Kallistu rinta edellä eteenpäin käsivarret kylkiä vasten. Kaadu eteenpäin.



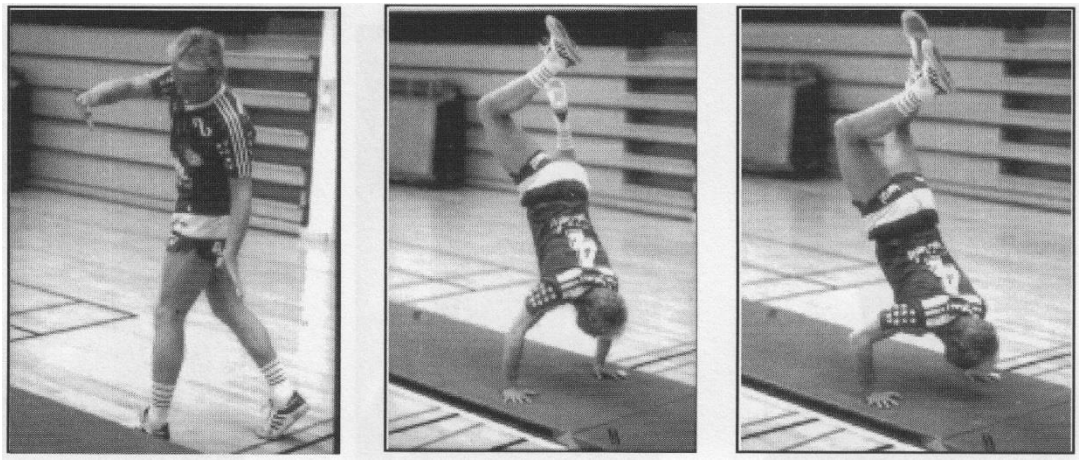
5. Seisten, kallistu rinta edellä eteenpäin, rullaa eteenpäin ja ota käsillä vastaan, kädet vartalon sivuilla.



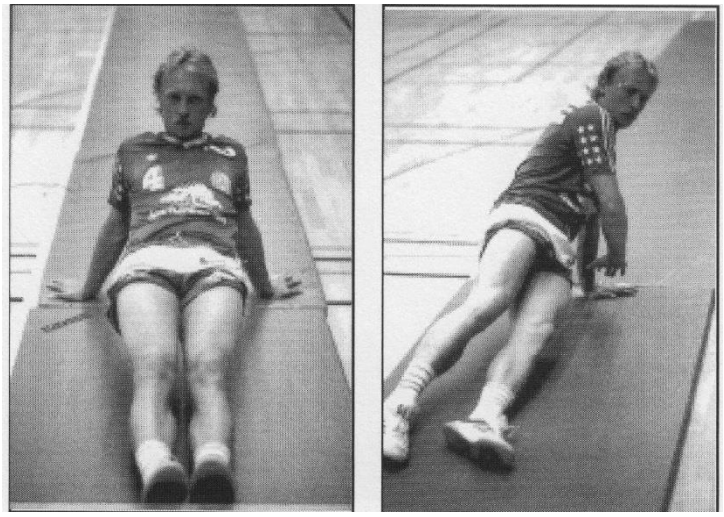
6. Ylös käsilläseisontaan. Taivuta käsivarsia ja rullaa ”pehmeästi” alas rintaa, vatsaa, lantiota ja jalkoja vasten.



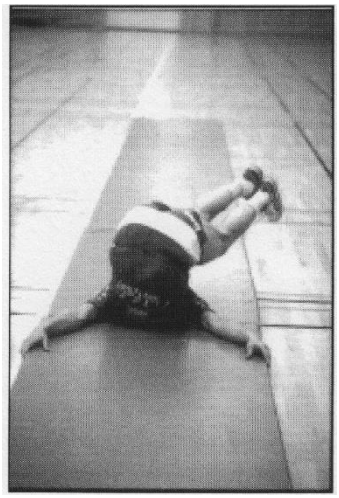
7. Samoin kuin edellä, mutta arabialaisella kärrynpyörällä. Vaihtele vasenta ja oikeaa puolta.



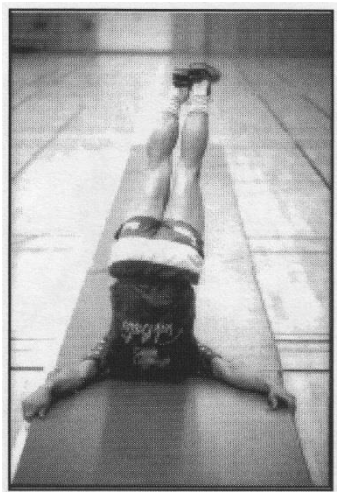
8. Istuen jalat ojennettuina, nojaa käsivarsilla taaksepäin. Nouse ylös toisen käsivarren varaan kaksi kertaa, sen jälkeen pidä toinen käsivarsi käsivarren/vartalon alla/ympärillä jotta voit kääntyä oman akselisi ympäri.



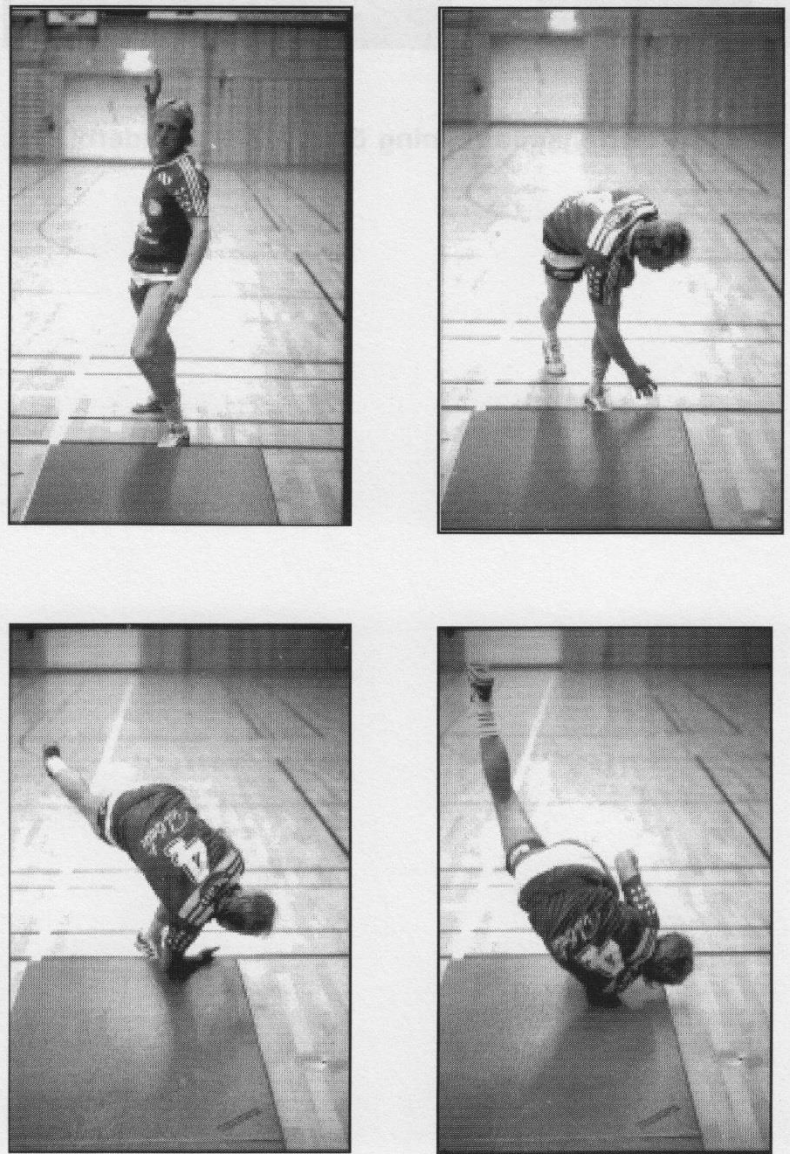
9. Kuperkeikka taaksepäin/kierto olkapään ja lapaluun ympäri. Vaihtele puolia.



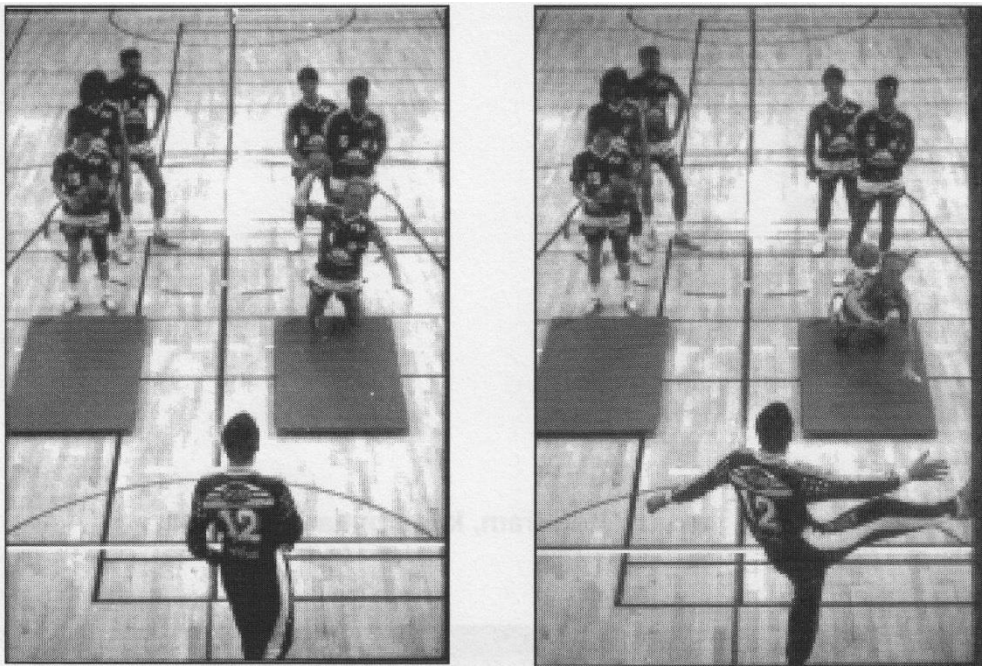
10. Samoin kuin edellä, mutta vartalon ja jalkojen nosto ylös. Paina alas lapaluita ja hartioita.



11. Heittoliike yhdellä askeleella eteenpäin, kuperkeikka yli hartian.



12. Maalivahti maaliin, pelaajat kahdessa jonossa 9. metrissä keskellä (jonot ovat melko lähekkäin). Käytä voimistelumattoja. Yksi pallo/pelaaja. Kenttäpelaaja kaatuu vatsalleen ja heittää pallon.



13. Sama, mutta nyt hartian yli menevällä kuperkeikalla.

PELINYMMÄRRYS

PELINYMMÄRRYS

Sisällys

Johdanto	**3**
Riippumattomuus kehosta	4
Riippumattomuus pallosta	5
Kirjallisuustutkimuksen tuloksia	**6**
Aika	7
Tila	7
Voima ja Vartalo	8
Syy ja Seuraus	8
Rooli ja Itseluottamus	9
Suhde ja Kokemus	10-11
Käsitteiden yksinkertaistaminen	**12-13**
Pelikäsitys	12
Pelinymmärrys	12
Peliäly	13
Samanaikainen kapasiteetti (Split vision)	13
Esimerkkejä pelikäsityksen harjoituksista	**14**

Selityksiä harjoituksille **15**

Oikeaan aikaan oikeassa paikassa yhden tai useamman pallon kanssa **16**

(Harjoitenumero 1:1 – 1:11)

Harjoituksia usean pallon kanssa **19**

(Harjoitenumero 2:1 – 2:8)

Reaktionopeuden harjoittelu **21**

(Harjoitenumero 3:1 – 3:3)

Tasapaino pallon kanssa tai ilman **22**

(Harjoitenumero 4:1 – 4:9)

Koordinaatiohyppyjä **24**

(Harjoitenumero 5:1 – 5:10)

Motoristen perustaitojen harjoituksia **26**

(Harjoitenumero 6:1 – 6:5)

Paljon tilaa ja sen hyödyntäminen **27**

(Harjoitenumero 7:1 – 7:4)

Hyökkääjäpelaajalle kapeampi tila ja lyhyempi aika **28**

(Harjoitenumero 8:1 – 8:4)

Ongelmanratkaisua **29**

Harjoituksia: Valintatilanne – Pelinymmärrys – Ongelman ratkaiseminen **30**

Pelinymmärrys **32**

Rooli – Vaihda roolia **33**

Suhde **34**

Liite 1 **Lue tilanne ja pelaa** **35**

Liite 2 **Luovan yksilön luonteenpiirteitä** **38**

JOHDANTO

Tämän osan ovat kirjoittaneet ruotsalaiset Per-Olov Ström, Nils H. Ekholm ja Magnus Frisk. Se perustuu heidän lopputyöhönsä Ruotsin Urheilukorkeakoulussa (SIH).

PELIKÄSITYKSEN TUTKIMUS

Urheilumaailmassa puhutaan ja kirjoitetaan paljon sellaisista ominaisuuksista kuten pelikäsitys, pelitaito, pallotaituruus, samanaikainen kapasiteetti jne. Tämän tyyppisiä käsitteitä käytetään useimmiten toistensa synonyymeinä. Mutta mitä oikeastaan tarkoitetaan, kun näitä sanoja käytetään kuvattaessa pelaajaa tai pelikentällä syntynyttä tilannetta?

Kirjoittajien näkemys on, että näiden sanojen käyttöön liittyy usein huolimattomuutta, väärinkäsityksiä ja sekaannuksia. He yrittävät antaa sanoille sisällön, joita kaikki voivat käyttää puheessaan ja myös hyväksyä ne.

Usein kysytään onko pelin ymmärtämistä mahdollista harjoitella ja kehittää. Kirjoittajien mielestä voi. Nykyisin ollaan yleisesti sitä mieltä, pelikäsitys on pääasiassa myötäsyntyistä, eikä sitä sen vuoksi pysty juurikaan kehittämään. Kirjoittajien mielestä geneettisiä valmiuksia ei voi kuitenkaan kokonaan sivuuttaa.

RIIPPUMATTOMUUS KEHOSTA

Pelikäsityksen keskeinen käsite on havainto. Havaintokykymme ratkaisee sen, miten otamme vastaan ja käsittelemme ympäristöstä tulevaa informaatiota. Toinen keskeinen käsite on motoriset taidot, eli tapa jolla liike suoritetaan. Havaintokykymme ja motoristen taitojemme välinen yhteispeli on ratkaisevaa hyvän pelikäsityksen, pelinymmärryksen, peliälyn ja samanaikaisen kapasiteetin (split vision) asteelle.

Pallopeleissä ihminen asetetaan jatkuvasti alttiiksi lukuisille ärsykkeille: joukkuetoverin ja vastustajan liikkeet ja pelipaikat, pallon nopeus ja suunta, samanaikaisesti kun on osattava ottaa pallo vastaan ja toimittaa se eteenpäin. Tässä vain esimerkkejä niistä ärsykkeistä, joita pelaajan pitää ottaa vastaan ja käsitellä pelissä. Yksilö, jolla on samanaikaisesti sekä hyvä havaintokyky että hyvät motoriset taidot, pystyy nopeasti tulkitsemaan monimutkaisen tilanteen ja siten tekemään nopeita ja oikeita päätöksiä. Yksilöllä, jolla on heikompi havaintokyky ja motoriset taidot, tilanteen tulkitseminen kestää kauemmin ja hänen mahdollisuutensa nopeisiin ja oikeisiin päätöksiin vähenee.

Motorisessa toiminnassa ei useimpia liikkeitä ohjaa tahto, vaan suurin osa tapahtuu automaattisesti. Toimintaa ohjaa joukko refleksejä jotka taantuvat tai aktivoituvat. Sen sijaan pystymme ohjaamaan toiminnan tulosta. Jos epäonnistumme, voimme yrittää uudelleen ja siten oppia vähitellen miten meidän tulisi toimia.

Jos nuorella on jo varhaisessa vaiheessa laaja motorinen perusta, hänen on helpompi kehittää motoriikkaansa ja tekniikkaansa myöhemmin elämässä.

Motoriikan oppimisen ja harjoittelun tulisi seurata järjestystä:

Valmisteluvaihe

- aika, jolloin kehitetään liikkeitä monipuolisesti

Ohjausvaihe

- yksilö saa lyhyen ohjauksen jälkeen harjoitella esittämään omia liikkeitään. Tämä voi tapahtua myös esittämällä tai matkimalla jotakuta toista.

Automatisointivaihe

- oppimisprosessin herkin vaihe. Tällöin opitaan liikkeet niin valmiiksi, että pelaaja osaa lopuksi tehdä ne tarvitsematta keskittyä niihin.

Yleistämisvaihe

- pelaaja osaa suorittaa automatisoituja liikkeitä vaihtelevissa ulkoisissa olosuhteissa.

Jotta voi saavuttaa **riippumattomuuden kehosta ja pallosta** on tärkeää saavuttaa yleistämistaito.

Riippumattomuuden kehosta ja pallosta voi saavuttaa kehittämällä koordinaatio-ominaisuuksia, jotka koostuvat seuraavista tekijöistä:

Liiketarkkuus

- liikkeiden ohjaus suhteessa tilaan.

Liikkeen sujuvuus

- liikkeet suhteessa aikaan.

Sopeuttava voimasuoritus

- voiman sopeuttaminen kulloiseenkin liikkeeseen.

Lihaksiston kuormituksen säätely

- säätely agonistilihaksen (ensisijaisesti vaikuttava lihas) ja antagonistilihaksen (vastavaikuttajalihas) välillä.

Yhdistelmämotorinen taito

- taito tehdä samanaikaisesti erilaisia liikkeitä eri vartalonosilla, esim. rintauinti.

Tasapainotaito

- tasapainotilan säilyttäminen. Tasapainotaitoa voidaan pitää yhtenä yhdistelmämotoriikan aspektina.

Sopeuttamismotoriikka

- silmä – käsi, silmä – jalka, silmä – vartalo -koordinaatio.

Taito tehdä suunnanmuutoksia

- erityinen sopeuttamismotoriikan aspekti, liittyy läheisesti tasapainotaitoon.

Reaktiokyky

- aika asian havainnosta motoriseen reaktioon. Tässä on lihaksiston rasituksen säätely tärkeää.

RIIPPUMATTOMUUS PALLOSTA

”Hänestä, joka vain näkee pallon, voi tulla hyvä jonglööri – mutta ei koskaan hyvää palloilijaa”

Taito olla riippumaton pallosta on tärkeää. Tiedetään, että ihminen voi keskittyä samanaikaisesti vain yhteen asiaan kerrallaan, jos hän ei ole automatisoinut muita. Pystyäkseen lukemaan peliä, ymmärtämään tilanteita ja tulkitsemaan kanssa- ja vastapelaajilta tulevia signaaleja on pelaajalla oltava laaja huomiokenttä. Tämä taas puolestaan edellyttää sitä, että on hyvin riippumaton pallosta.

Mitä enemmän pelaaja keskittyy palloon vastaan ottaessaan sitä, sitä vähemmän hän on tietoinen muusta pelistä. Tämän seurauksena on erittäin vaikeaa tehdä nopeita ja oikeita päätöksiä.

Tässä yhteydessä esitellään termi samanaikainen kapasiteetti, joka sisältää mm. sen, että pelaaja näkee samanaikaisesti useita asioita tai ymmärtää tilanteita näkökenttänsä ulkopuolella. Voi olla myös niin, että pelaaja pystyy työskentelemään samanaikaisesti usean ärsykkeen kanssa ja siten hän ei ole riippuvainen pallosta.

Käsite ”an eye for the ball” tarkoittaa pelaajaa, joka ymmärtää paremmin pallon sijainnin, nopeuden ja sen kiihtyvyyden. Kyseessä oleva pelaaja pystyy nopeasti hankkimaan tarvittavaa informaatiota osatakseen tehdä nopean ja oikean päätöksen.

Palloilijan monimutkainen tehtävä on sekunnin murto-osassa päättää esim. sen, vastaanottaako hän pallon ja miten, mihin pallo pitää toimittaa ja miten hänen tulee koordinoida liikkeensä.

Joukkuepallopeli tarjoaa yleensä paljon valintatilanteita, mikä tarkoittaa sitä, että pelaaja joutuu ns.”ärsykekonfliktiin”, jolloin hän ei tiedä miten reagoida. Ärsykekonfliktista tulee este nopealle reaktiolle valintatilanteessa. Toinen este nopealle reaktiolle on psykologinen palautumisaika, joka tarkoittaa sitä, että kun ärsyke on syntynyt, sitä on mahdotonta pysäyttää. Kuten esim. käsipallossa silloin, kun pelaaja saa vartaloharhautuksella vastustajan hetkeksi pois tasapainosta.

KIRJALLISUUSTUTKIMUSTEN TULOKSIA

Taustaksi edellä kuvatulle kirjoittajat selittävät tarkemmin muuttujia, jotka heidän mukaansa sisältyvät käsitteeseen ”pelikäsitys”. Käsitteet pelikäsitys, pelin ymmärrys, peliäly ja samanaikainen kapasiteetti on jaettu seuraaviin muuttujiin:

Aika

Tila

Voima

Vartalo

Syy ja seuraus

Itseluottamus

Rooli

Suhde/suhtautuminen

Kokemus

AIKA

Voidaan sanoa, että kaikkien liikkeiden suorittaminen vie tietyn ajan, samoin myös ajan, joka arvioidaan menevän liikkeen suunnitteluun.

Ajan muuttuja tarkoittaa:

- syötön ajoittaminen; ei liian myöhään eikä liian aikaisin
- pallon liikkeen ajoittamista syötön mukaan
- liikkumista oikealla vauhdilla
- ajan arviointia erilaisissa tilanteissa
- sen ajan arviointia joka menee itseltä, vastustajalta ja pallolta siirtymiseen ja kuljettamiseen
- taitoa arvioida vauhdin lisäämistä vs. vähentämistä.

Liikkeen havaitsemisella on ratkaiseva merkitys sekä suhteessa aikaan että tilaan. Liike sisältää sen, että koko, muoto, asento ja suunta muuttuvat suhteessa aikaan. Sen vuoksi on osattava päätellä miten kohteen sijainti muuttuu, jotta pystyy arvioimaan ja muuttamaan omaa toimintaansa pystyäkseen valitsemaan oikein valintatilanteessa.

Huomioita ajallisista ominaisuuksista

Ärsykkeiden kesto ja muoto voivat vaihdella. Ärsyke voi myös päättyä nopeasti tai asteittain. Joskus erotetaan toisistaan se miten terävästi pystyy rekisteröimään ja erottelemaan (lyhyin aika joka tarvitaan siihen että ärsyke havaitaan ja pienin väli sille, että pystyy erottelemaan ärsykkeitä toisistaan).

Kestävyyskynnys riippuu ärsykkeen kestosta ja tasosta. Ajallinen terävyys ja ajallinen ratkaisukyky ovat taito tehdä ero kahden tiiviisti toisiaan seuraavan ärsykkeen välillä, toisin sanoen ymmärtää ne perättäisiksi suhteessa aikaan.

Kuulo- ja tuntoaisti ovat sopeutuneet paremmin ajalliseen ratkaisuun kuin näköaisti.

TILA

Ihmisen kyky arvioida missä kohdassa tilaa hän on suhteessa muihin ärsykkeisiin.

Näkö ja kuulo ovat tärkeitä aisteja tilan ymmärtämiselle. Lihas-nivel-aistijärjestelmä (kehon kyky aistia muutoksia) välittää tietoa muutoksista vartalon sijainnissa ja liikkeissä. Se toimii takaisinkytkijänä ja tekee mahdolliseksi kontrolloida liikkeitä suorituksen aikana:

- Arvioida omaa sijaintia suhteessa muihin
- Arvioida peliä ilmasta käsin ja suhteessa muihin ilmassa oleviin asioihin.
- Arvioida paikallaan pysyviä ärsykkeitä suhteessa liikkuviin ärsykkeisiin ja useiden eri liikkuvien ärsykkeiden suhdetta toisiinsa.
- Käsittää mikä on mahdollista suorittaa.
- Käsittää ja ymmärtää missä on oltava tiettyyn aikaan esim. voidakseen ottaa vastaan syötön.

On tärkeää tähdentää, että nämä kaksi muuttujaa, aika ja tila, vaikuttavat jatkuvasti toisiinsa.

Taito hallita tilaa; rekisteröintinopeus tarkoittaa taitoa erottaa pienet asiat, esim. kentän rajat ja kentän ulkopuolinen tila toisistaan. Erotteluterävyys tarkoittaa kykyä erotella lähellä toisiaan olevia kohteita. Erottamisterävyys tarkoittaa kykyä erottaa epäsäännöllisyyksiä.

VOIMA

Voiman sopeuttaminen liikkeeseen.

Voiman säätelyn ymmärtäminen, esim. millaista voimaa tarvitaan esim. erilaisiin ja eripituisiin syöttöihin.

Lihaksistoon kohdistuvat impulssit voiman suhteen on sopeutettava juuri sillä hetkellä tehtävään liikkeeseen ja myös sitä seuraavaan liikkeeseen. Myös kokemus on tärkeää. Kokemuksen kautta oppii valitsemaan millaista voimaa on käytettävä kussakin tilanteessa. Uudessa tilanteessa voi sitten käyttää aiempia kokemuksia oikean voiman valitsemiseen.

VARTALO

Tavoitteena on että yksilö on mahdollisimman riippumaton vartalostaan.

Jotta pelaaja osaa suorittaa syötön, pallon vastaanottamisen, vastustajan ohittamisen ja monia muita omaan kehoon liittyviä liikkeitä, hänen on pystyttävä ohjaamaan ja kontrolloimaan vartaloaan voidakseen tehdä sen minkä on suunnitellut tai mitä tilanteessa vaaditaan. Liikkeitä ja tekniikkaa voi suorittaa eri tempoilla, eri voimalla, erilaisissa ympäristöissä, pienessä ja suuressa tilassa jne.

Tavoitteena on että yksilö on mahdollisimman riippumaton kehostaan. Näin keskittymisen voi suunnata sen sijaan kanssapelaajiin ja vastustajiin sekä muihin pelikentän tapahtumineen. Pelaaja saa enemmän aikaa muuhun kuin oman vartalonsa ajattelemiseen, eli kentän tapahtumiin ja muiden pelaajien toimintaan. Voidaan todeta, ettei ihminen pysty keskittymään useihin asioihin samanaikaisesti, jos emme **automatisoi** ja **yleistä** tekniikoita ja liikkeitä.

SYY JA SEURAUS

Mikä on syy siihen, että ihminen toimii tietyllä tavalla ja mitä seurauksia siitä on?

Mikä ohjaa sitä, että pelaaja reagoi tietyllä tavalla tietyssä tilanteessa, esim. että taitava pelaaja syöttää oikein? Yhtenä syynä voidaan esittää, että pelaaja syöttää intuitiivisesti, koska hän on ollut aiemmin samassa tilanteessa. Syy voi olla myös se, että hän syöttää oikein, koska hän näkee miten joukkuetoverit ja vastustajat toimivat. Tämän ymmärtämiseksi käytetään käsitettä ”luovuus”. Yhdysvaltalaisen luovuuden tutkijan Eugene Raudseppin (1924−1995) mukaan luova ja vapaa ihminen on itseohjautuva yksikkö, joka hyväksyy omat itsenäiset arvonsa, kiinnostuksensa ja tarpeensa. Hänen on helppo käyttää valtavia sisäisiä resurssejaan kohdatessaan isoja ongelmia tai tilanteita. Hänellä on kyky hyväksyä konflikteja ja jännitteitä ja käsitellä niitä tehokkaasti.

Luovuus ei ole ominaista vain harvoille lahjakkaille, jotka harjoittavat taiteita, tutkimusta tai tiettyjä luovia ammatteja. Luovuus on Raudseppin mukaan rakennettu ihmisen sisälle, ja voimme olla luovia melkein kaikessa toiminnassamme.

Käsitteen ’syy ja seuraus’ lähtökohtana on, että hyökkäyspelaaja hankkii itselleen niin *paljon* **aikaa ja tilaa** kuin mahdollista ja vastaavasti puolustuspelaaja hankkii vastustajalle niin *vähän* **aikaa ja tilaa** kuin mahdollista**.** Pelaajan on pelikäsityksessään ymmärrettävä syy ja seuraus voidakseen hankkia paljon tai vähän aikaa ja tilaa.

ROOLI

Rooli, joka pelaajalla on ollut joukkueessa vaikuttaa paljon pelikäsitykseen.

Rooliin kuuluu, että

- saa tehdä päätöksiä
- saa ja uskaltaa tehdä virheitä
- saa suunnitella, ohjata
- saa rikkoa toimintamalleja jne.

Roolia ohjaa pitkälti se, mikä paikka pelaajalla on ja on ollut joukkueessa. Joukkuepelissä on tavallista, että tiettyjen pelipaikkojen pelaaja ohjaa enemmän ja tekee enemmän päätöksiä kuin jonkin toisen pelipaikan pelaaja. Ratkaisevaa sille minkä roolin ja aseman pelaaja saa, voi olla hänen persoonallisuutensa, ruumiinrakenteensa tai statuksensa.

Pelipaikka, joka edellyttää mm. enemmän pallonhallintaa ja päätöksentekoa, tuo mukanaan enemmän pelikäsityksen harjoittelua. Eri roolit ja pelipaikat asettavat erilaisia vaatimuksia luovuudelle ja muille ominaisuuksille. Usein tuntuu siltä, että pelaaja, jolla on parempi pelikäsitys, pelinymmärrys, peliäly ja samanaikainen kapasiteetti, päätyy paikkoihin ja rooleihin, jotka asettavat korkeimmat vaatimukset tietyille ominaisuuksille.

Harvoin näkee pelinrakentajan, joka on kaksimetrinen ja harvoin takaheittäjän, joka on 1,30 m pitkä. Sellaisessa tapauksessa syynä on jokin muu tekijä.

ITSELUOTTAMUS

Itseluottamus tarkoittaa norjalaisen urheilupsykologi Willi Railon (1941−2010) mukaan sitä, että ihminen tuntee olonsa turvalliseksi siinä mitä hän tekee samoin kuin omassa ympäristössään. Se tarkoittaa myös sitä, että hänellä on kyky kontrolloida tilannettaan ja toimintaansa.

Voiman tunne on myös tärkeä osa itseluottamusta. Willi Railon mukaan nämä kolme tekijää ovat itseluottamuksen kulmakivet. Jännityksen aste kasvaa, jos ei ole turvallinen olo, ei pysty kontrolloimaan tekemistään tai ei tunne itseään vahvaksi. Jos jännite kasvaa liian suureksi, ihminen joutuu kamppailuun itsensä kanssa tai pakon sanelemaan käyttäytymiseen, mikä osaltaan johtaa siihen, että hän kadottaa laajan huomiokenttänsä ja saa sen sijaan ”tunnelinäön”.

”Tunnelinäkö” johtaa vuorostaan pelikäsityskyvyn heikkenemiseen. Käsipallo, samoin kuin muut joukkuepallopelit, edellyttää laajaa huomiokenttää, mikä tarkoittaa kykyä ymmärtää tilanteita ja kykyä tulkita ja järjestää kokemiaan ärsykkeitä. Tärkeää on myös osata päättää mitä pitää tehdä, mitä liikkeitä käyttää ja pystyä tekemään liikkeet täsmällisesti. Itseluottamus ja jännitteen aste ovat pelikäsityksen tärkeitä muuttujia, joita voidaan myös harjoitella.

SUHDE

Suhde kanssapelaajiin ja vastustajiin

Suhde joukkuetoveriin vaikuttaa sosiaaliseen pelikäsitykseen, joka voi olla yhtä ratkaiseva kuin taktinen. Tällä tarkoitetaan tietoa siitä, miten toinen pelaaja syöttää tai miten itse liikun saadakseni parhaan syötön juuri häneltä.

Voin myös päättää pelata sen pelaajan kanssa, johon minulla on läheinen suhde eikä sen joukkuetoverin, jonka kanssa suhde ei ole yhtä läheinen. Hyvä suhde voi myös johtaa tilanteeseen, jossa pelaan sen pelaajan kanssa, joka on todennäköisin maalintekijä tai sen, joka käsittelee palloa taitavasti.

Suhde vastustajaan on myös ratkaisevan tärkeä siinä mielessä, että pelaaja voi myös oppia vastustajan toiminnasta tai käyttäytymisestä eri tilanteissa. Hän voi sen lisäksi käyttää hyväkseen vastustajan käyttäytymistä voidakseen tehdä nopeita ja oikeita päätöksiä omassa toiminnassani.

KOKEMUS

Kokemus vaikuttaa kaikkeen pelikäsityksessä, pelinymmärryksessä ja peliälyssä.

Ihminen oppii edistymällä, onnistumalla, tekemällä virheitä, tunnistamalla jne. Pelissä tämän voi nähdä nuorempien ja vanhempien välisissä eroissa. Kokemattomammat eivät ole ehkä olleet vastaavissa tilanteissa aiemmin eivätkä he osaa tulkita tiettyjä signaaleja pelissä. Eräiltä osin pelikäsitys koostuu aikaisempien elämysten ja kokemusten summasta. Silloin pystyy näkemään tietyllä tavalla toimimisen seuraukset.

Kokemus parantaa myös kykyä ennustaa mitä pelissä tulee tapahtumaan ja toimimaan sen mukaisesti. Pelaaja oppii näkemään miten vastustaja liikkuu ja toimii kulloisessakin tilanteessa ja sen jälkeen arvioimaan miten vastustaja jatkaa toimintaansa. Voidaan sanoa, että pelaaja lukee peliä.

PELINYMMÄRRYS

- **PELAAJA YMMÄRTÄÄ TILANTEEN JA HÄNELLÄ ON YKSI TAI USEAMPIA RATKAISUJA!**
- **VALINTA TAPAHTUU NOPEASTI**
- **SAMANAIKAINEN KAPASITEETTI**
- **PELAAJA, JOLLA ON HYVÄ PELINYMMÄRRYS OSAA SIIRTYÄ ILMAN PALLOA ESIM. SCREENAAMAAN**

PELIKÄSITYS

- **PELAAJA YMMÄRTÄÄ PELIN IDEAN**
- **PELAAJA OSAA KÄYTTÄÄ PELIN IDEAA HYVÄKSEEN**
- **PELAAJA OSAA SUUNNITELLA PELIÄ PITKÄLLÄ TÄHTÄIMELLÄ**
- **PELAAJA OSAA NÄHDÄ ERI RATKAISUVAIHTOEHDOT**
- **PELAAJA OMAA METODIIKAN RATKAISUJEN AIKAANSAAMISEKSI**

PELIÄLY

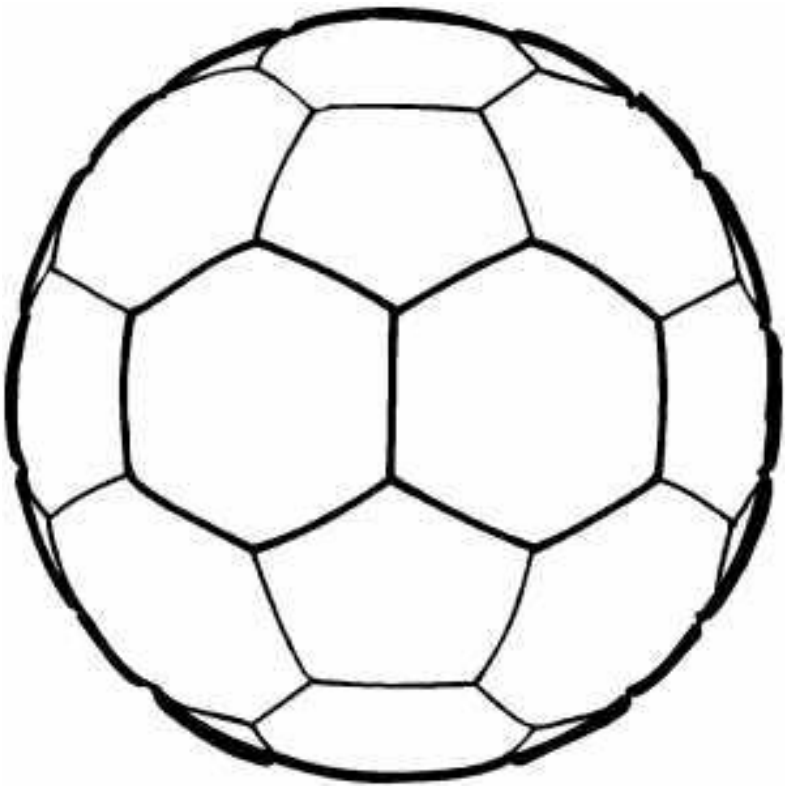
- **PELAAJA TOIMII ”OIKEIN” VALINTATILANTEESSA**
- **PELAAJA OSAA KÄYTTÄÄ HYVÄKSEEN VASTUSTAJAN HEIKKOUKSIA/EPÄONNISTUMISIA KUSSAKIN TILANTEESSA**
- **PELAAJA OSAA HYÖDYNTÄÄ VASTUSTAJAN ODOTETTAVISSA OLEVAA REAKTIOTA**
- **PELAAJA OSAA SYÖTTÄÄ TAI HEITTÄÄ ”OIKEAAN” OSOITTEESEEN**
- **PELAAJA TIETÄÄ MILLOIN PALLOA PITÄÄ PELATA JA MILLOIN EI.**

SAMANAIKAINEN KAPASITEETTI

- **PELAAJA NÄKEE USEITA ASIOITA SAMANAIKAISESTI**
- **EDELLYTYS ON, ETTÄ PELAAJA EI OLE RIIPPUVAINEN PALLOSTA**
- **PELAAJA PYSTYY TYÖSKENTELEMÄÄN USEAN ÄRSYKKEEN KANSSA SAMANAIKAISESTI**
- **PELAAJA PYSTYY JÄSENTÄMÄÄN NÄKEMÄÄNSÄ**
- **SPLIT VISION = SAMANAIKAINEN KAPASITEETTI: NÄHDÄ USEITA, KENTÄLLÄ TAPAHTUVIA ASIOITA SAMANAIKAISESTI**

ESIMERKKEJÄ

PELINYMMÄRTÄMISEN HARJOITUKSISTA



”SELITYKSIÄ HARJOITUKSILLE”

Useimmilla harjoituksilla ei tähdätä itse pelikäsitykseen harjoittamiseen vaan pelikäsityksen ”**edellytysten**” harjoitteluun.

Kokemus osoittaa, että pelikäsitys on välttämättömyys suoriutumiselle huipputasolla, erityisesti joukkuepallolajeissa.

Useimmat ”uskovat”, että pelikäsitys on myötäsyntyistä ja siksi vain vähän harjoiteltavissa. Tämän osan kirjoittajien (Ström – Ekholm – Frisk) tekemien tutkimusten mukaan on osoittautunut, että pelikäsitys koostuu joukosta toisistaan riippuvia muuttujia. Tutkimusten mukaan jokaista muuttujaa voidaan myös harjoitella

Yhteiskunnan kehittyminen viime vuosikymmeninä on tuonut urheilumaailmaan aivan liian aikaista erikoistumista, liian aikaista syrjäytymistä, lisääntynyttä television ja videon katsomista, lisääntynyttä tietokoneiden käyttöä sekä yksilölle vahingollista spontaanin toiminnan vähenemistä. Kirjoittajat ovatkin sitä mieltä, etteivät lapset ja nuoret saa asianmukaisia edellytyksiä lahjakkuutensa kehittämiseen optimaalisella tavalla. Palloilulajien maailmassa käydään jatkuvaa keskustelua siitä, miten pelikäsitystä on kehitettävä.

Kirjoittajat tarkoittavat, että **”edellytykset”** on luotava, jotta yksilö pystyy ymmärtämään ja tiedostamaan peliä ”paremmalla” tavalla. **Yksi ”edellytys”** on olla ***vähemmän riippuvainen vartalosta***, toinen on olla ***vähemmän riippuvainen pallosta***. Tärkeä aspekti on myös se, että pyritään luomaan rennompi suhtautuminen suoritukseen.

Yksi esimerkki siitä, mitä hyötyä riippumattomuudesta on: edellytykseen ajaa hyvin autoa tarvitaan kaasu, kytkin, jarru, vaihde ja automatisoitu ohjaus. Autokoulun ajoharjoitusten alussa katsotaan pääasiassa konepellin alle tai suoraan eteenpäin. Kun ajamista on harjoiteltu jonkin aikaa, ajaja alkaa uskaltaa kokeilla myös muita ajamisen osatekijöitä. Hän osaa nostaa katseensa, jolloin hänen havaintokenttänsä laajenee ja ajaminen muuttuu varmemmaksi. Samanaikaisen kapasiteetin edellytys on se, että toinen muuttujista on automatisoitunut.

Kirjoittajat ovat em. perusteella sekä kehittäneet omia että käyttäneet vanhoja koettuja harjoituksia, jotka antavat yksilölle **”edellytyksiä”** pystyä ymmärtämään peliä.

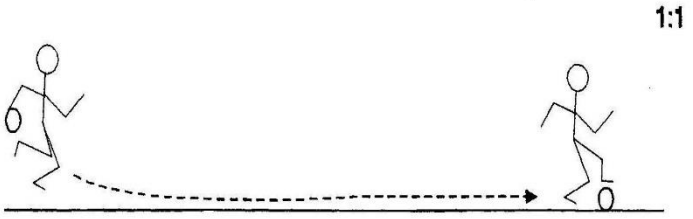
Harjoitusten valikoima ei ole missään tapauksessa täydellinen, vaan se on esimerkki siitä miten valmentaja voi automatisoida pelikäsitykseen sisältyviä muuttujia. Jokaisen valmentajan tehtävä on

kehittää lisää juuri hänen ryhmälleen sopivia muunnelmia. Vain mielikuvitus on rajana harjoitusten laatimiselle.

OLE LUOVA!

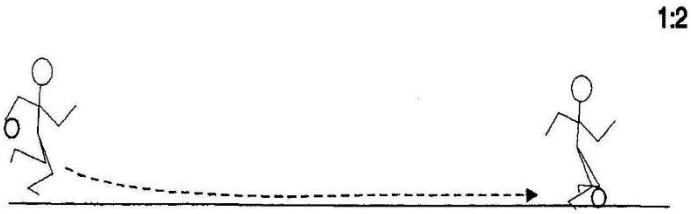
”Oikeaan aikaan oikeassa paikassa yhden tai useamman pallon kanssa”

1:1 AIKA, PAIKKA JA PALLO

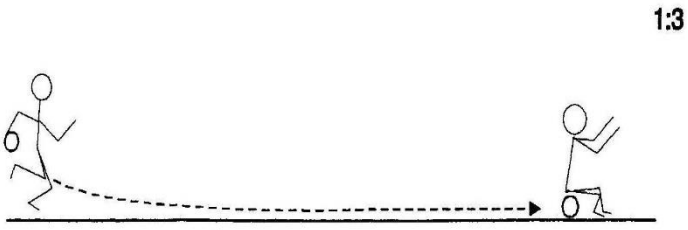


Yksi pallo

- Vieritä pallo – juokse se kiinni – laita toinen jalka pallon päälle

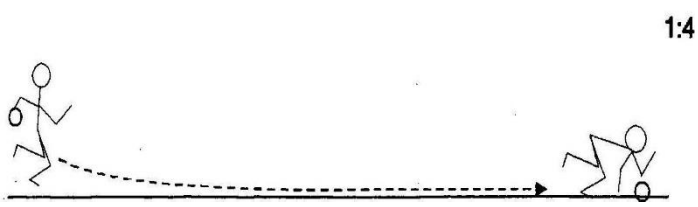


1:2 AIKA, PAIKKA JA PALLO



Yksi pallo

- Vieritä pallo – juokse se kiinni – laita toinen polvi pallon päälle



1:3 AIKA, PAIKKA JA PALLO

Yksi pallo

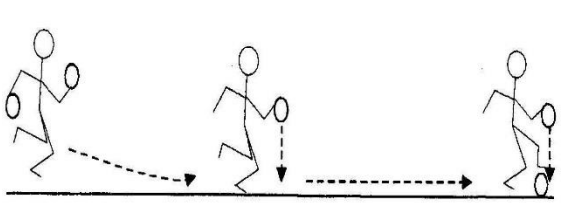
- Vieritä pallo – juokse se kiinni –
  istu pallon päälle

1:4 AIKA, PAIKKA JA PALLO

Yksi pallo

- Vieritä pallo – juokse se kiinni –
  laita toinen kyynärpää pallon päälle

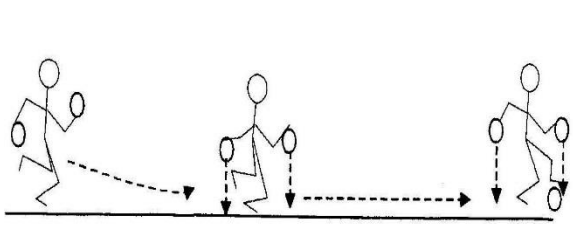
1:5 AIKA, PAIKKA JA PALLO



Kaksi palloa

- Pomputtele yhtä palloa samalla kun pysäytät

  toisen pallon jalalla

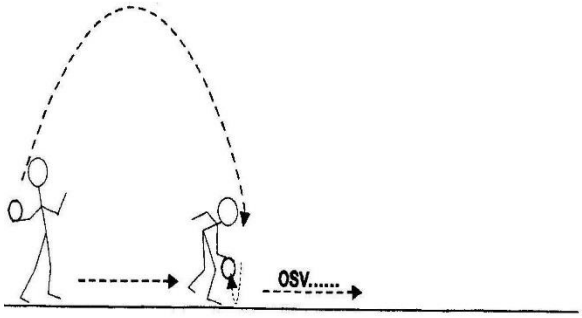


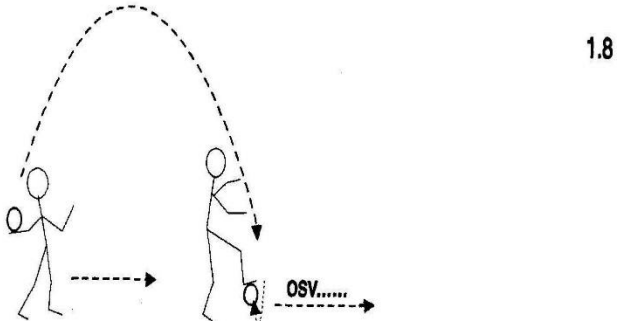
1:6 AIKA, PAIKKA JA PALLO

Kolme palloa

- Pomputa kahta palloa samalla kun pysäytät

  kolmannen pallon jalalla





1:7 AIKA, PAIKKA JA PALLO

Yksi pallo

- Heitä pallon ilmaan (niin korkealle kuin pystyt),

  ota vastaan yhdellä kädellä niin

  alhaalta kuin mahdollista pompun jälkeen

1:8 AIKA, PAIKKA JA PALLO

Yksi pallo

- Heitä pallo ilmaan
  (niin korkealle kuin pystyt),

  ota vastaan yhdellä jalalla niin

  matalalta kuin pystyt pompun jälkeen

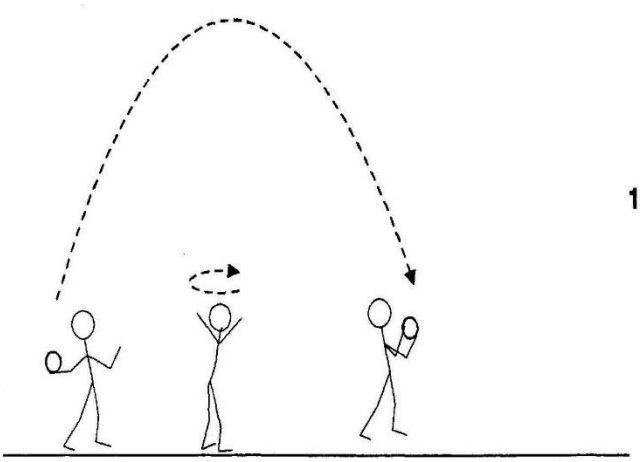
1:9 AIKA, PAIKKA JA PALLO

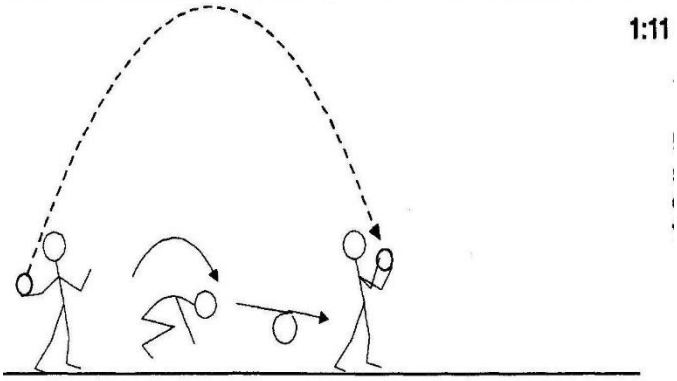
Yksi pallo

- Heitä pallo ilmaan,
  pyörähdä yksi kierros ympäri,

  ota pallo vastaan

  ennen kuin se putoaa lattialle



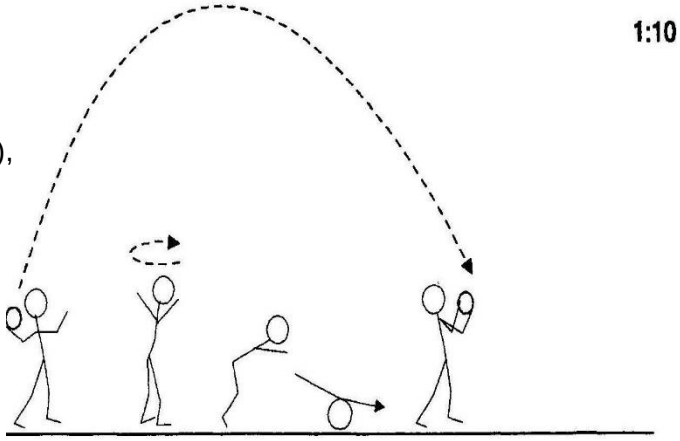


1:10 AIKA, PAIKKA JA PALLO

Yksi pallo

- Heitä pallo ilmaan (niin korkealle kuin pystyt),
  tee kuperkeikka ja ota pallo vastaan

  ennen kuin se putoaa lattialle



1: 11 AIKA, PAIKKA JA PALLO

Yksi pallo

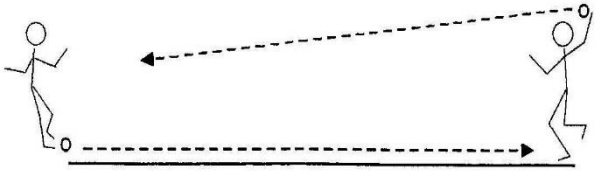
- Heitä pallo ilmaan,
  pyörähdä yksi kierros ympäri,

  tee kuperkeikka ja ota pallo vastaan

  ennen kuin se putoaa lattialle

”Harjoituksia usean pallon kanssa”

2:1

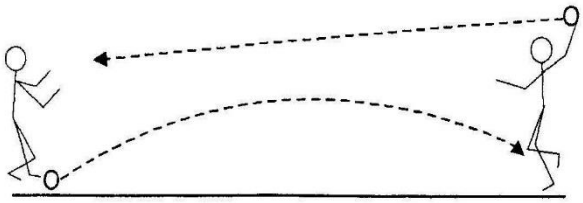


2:1 ”KÄSI JA JALKA”

Pareittain, kaksi palloa

- Toinen pallo ilmassa,
  toinen (jalan kanssa) lattialla.

2:2

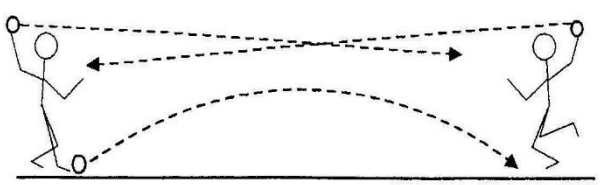


2:2 ”KÄSI JA JALKA”

Pareittain, kaksi palloa

- Toinen pallo ilmassa ja
  toinen (jalan kanssa) ilmassa.

2:3

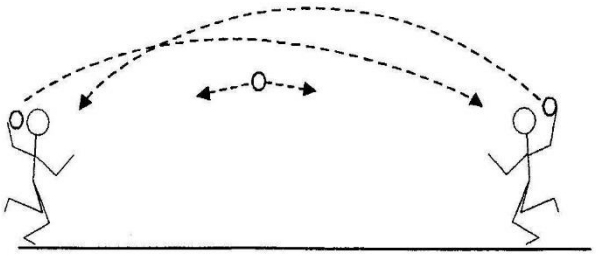


2:3 ”KÄSI JA JALKA”

Pareittain, kolme palloa

- Kaksi palloa käsillä ja yksi
  jaloilla (ylöspäin ja pitkin lattiaa).

2:4



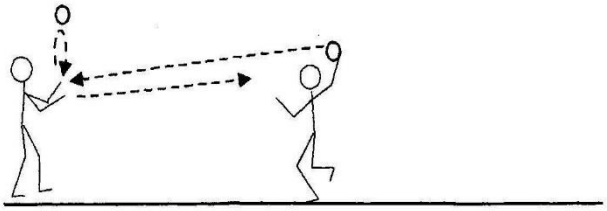
2:4 ”KÄSI JA JALKA”

Pareittain kolme palloa

- käsillä syötellen.

2:5 KÄSI JA JALKA

2:5



Pareittain, kolme palloa

- Kummallakin oma pallo,
  toinen heittää pallonsa ylös.

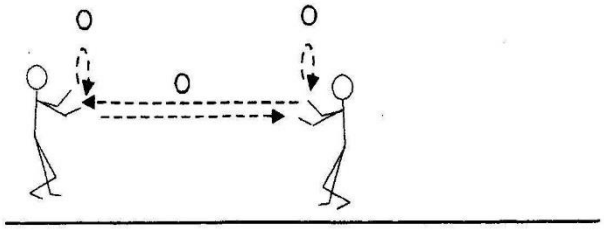
  Pallon ollessa ilmassa hän vastaan-

  ottaa toisen pelaajan pallon ja

  syöttää takaisin ennen kuin

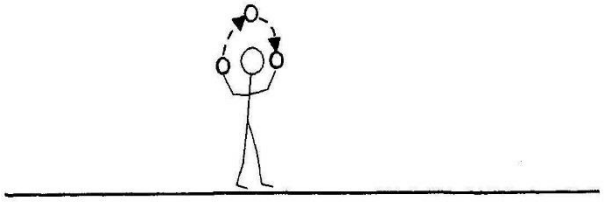
  ensimmäinen pallo putoaa lattialle.

2:6



2:7

2:6 KÄSI JA JALKA



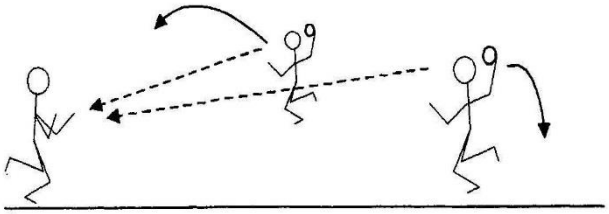
Pareittain kolme palloa

- Samoin kuin
  kohdassa 2:5, mutta kummallakin

  on oma pallo. Toista palloa syötetään

  edestakaisin ja toista heitetään ylös ja alas.

2:8



2:7 KÄSI JA JALKA

Kaksi tai kolme palloa

- Jongleeraa (heittele)
  kahdella tai useammalla pallolla.

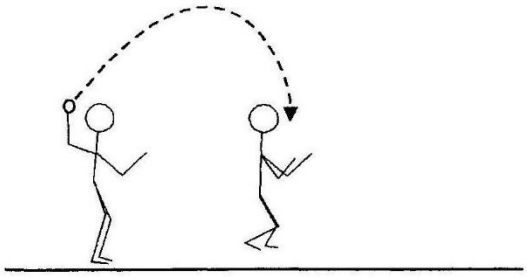
2:8 KÄSI JA JALKA

Kolmen ryhmät, kaksi palloa

- Kaksi pelaajaa prässää
  kolmatta (leveältä ja kapeammalta).

”Reaktionopeuden harjoittelua”

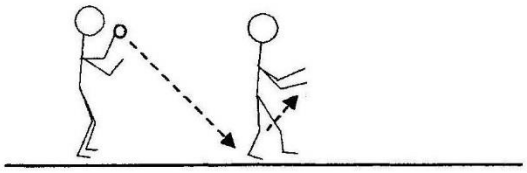
3:1 REAKTIONOPEUS



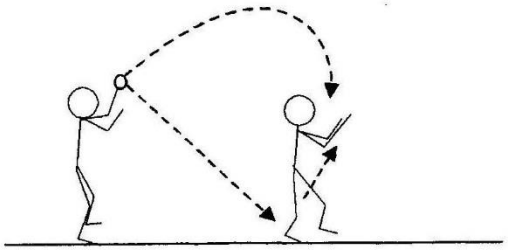
Pareittain yksi pallo

- Pelaaja 1 seisoo selin valmiina ottamaan vastaan syötön joka

  tulee kaaressa pelaajan 2 pään yli.



3:2 REAKTIONOPEUS



Pareittain yksi pallo

- Kuten kohdassa 3:1 mutta pelaaja 2 pelaa pallon jalkojen välistä.

3:3 REAKTIONOPEUS

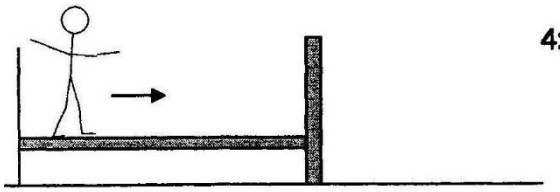
Pareittain yksi pallo

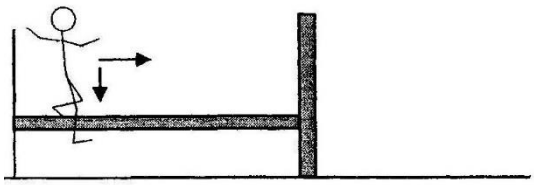
- Kolmas vaihtoehto on vaihdella jalkojen välistä ja pään yli.

”Tasapaino pallon kanssa tai ilman”

4:1 TASAPAINO

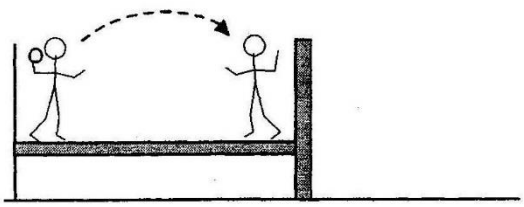
- Tasapainoilua puomilla, penkillä tai ylösalaisin käännetyllä penkillä.





4:2 TASAPAINO

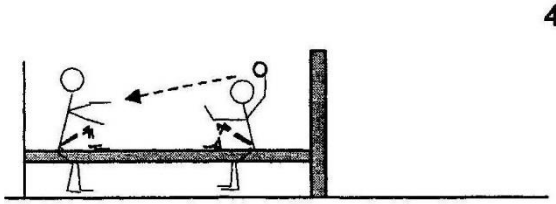
- Tasapainoilua polvia koukistaen

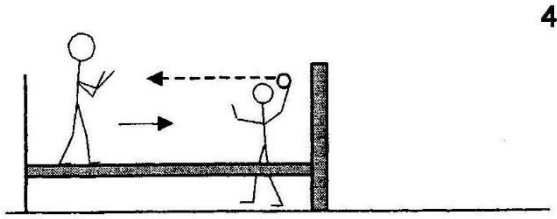


4:3 TASAPAINO

Pareittain yksi pallo

- Syöttöjä puomilla tai penkillä seisten (molemmilla tai yhdellä jalalla).

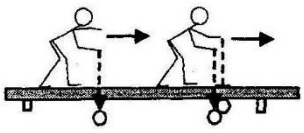




4:4 TASAPAINO

Pareittain yksi pallo

- Syöttöjä istuen, jalat roikkuen alas tai jalat puomilla.



4:5 TASAPAINO

Pareittain yksi pallo

- Toinen pelaaja seisoo puomin vieressä ja syöttää toiselle, joka seisoo puomilla

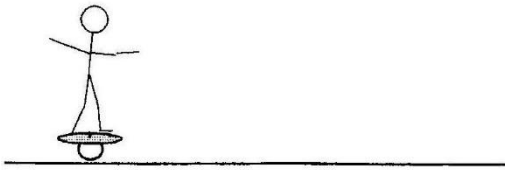
  kahdella jalalla, kävelee, seisoo yhdellä

  jalalla tai koukistaa polvia.

4:6 TASAPAINO

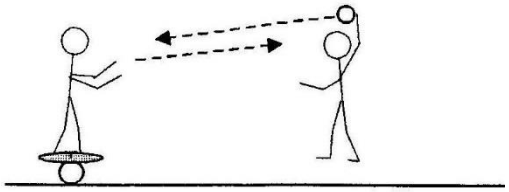
- Kävelyä penkillä tai puomilla pomputellen samanaikaisesti yhtä tai useampaa palloa.

4:7 TASAPAINO



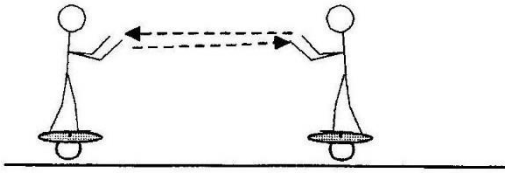
- Tasapainoharjoittelua tasapainolaudalla.

4:8 TASAPAINO



Pareittain yksi pallo

- Syöttöjä pallolla samanaikaisesti kun tasapainoilee tasapainolaudalla.



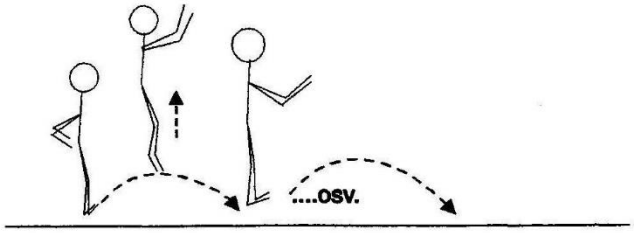
4:9 TASAPAINO

Pareittain kaksi palloa

- Molemmat tasapainoilevat laudalla ja syöttävät samanaikaisesti.

”Koordinaatiohyppyjä”

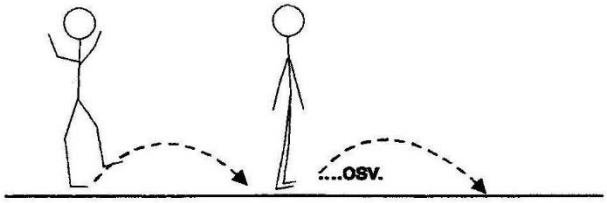
5:1



5:1 KOORDINAATIO

- Pohjehyppyjä eteenpäin ja taaksepäin. Lyhyitä ja pitkiä hyppyjä.

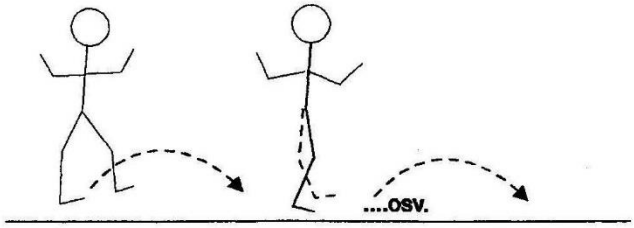
5:2



5:2 KOORDINAATIO

- Jalat ”erillään ja yhdessä”. Hyppyjä eteenpäin ja taaksepäin.

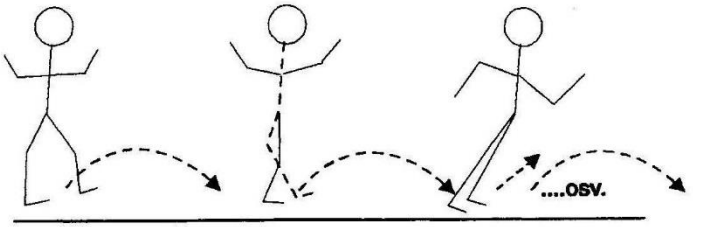
5:3



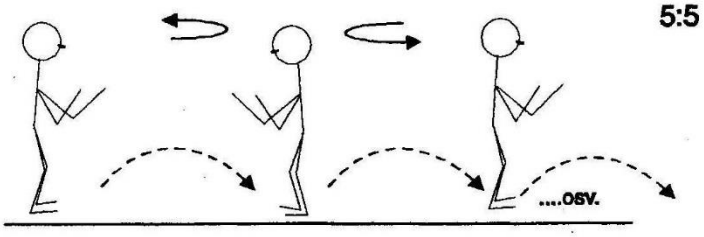
5:3 KOORDINAATIO

- ”Jalanvaihtohyppyjä” eteenpäin ja taaksepäin.

5:4



5:5



5:4 KOORDINAATIO

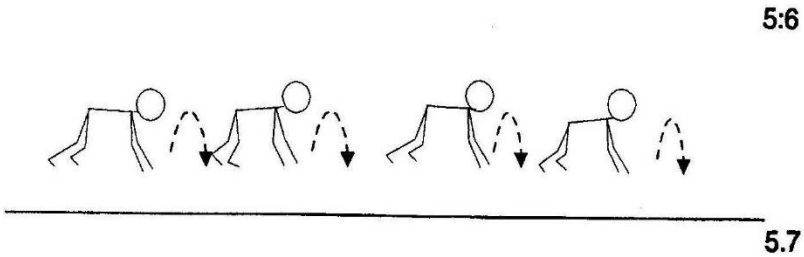
- Hyppyjä sivuttain jalat ”erillään ja yhdessä”, eteenpäin ja taaksepäin.

5:5 KOORDINAATIO

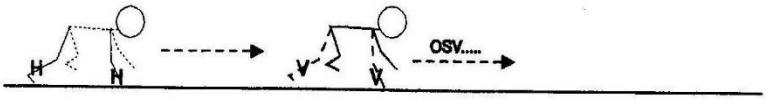
- ”Puolen kierroksen hyppyjä” eteenpäin ja taaksepäin.

5:6 KOORDINAATIO

- Hyppy samanaikaisesti jaloilla ja käsillä.

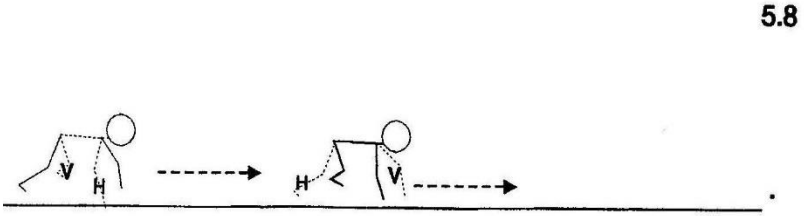


5:7 KOORDINAATIO

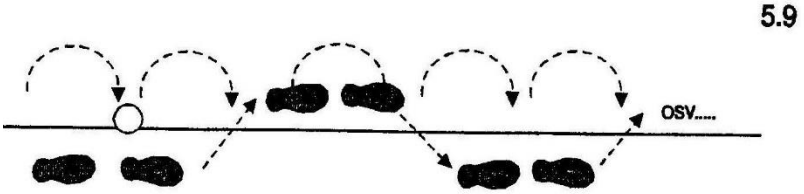


- Hyppy vasemmalta jalalta ja kädeltä oikealle jalalle

  ja kädelle jne.



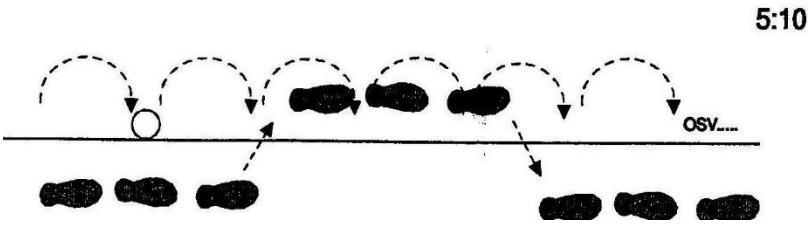
5:8 KOORDINAATIO



- Liskohyppely: hyppää ristikkäin vasemmalta jalalta ja oikealta kädeltä oikealle jalalle

  ja vasemmalle kädelle

  (diagonaalisesti) jne.



5:9 KOORDINAATIO

- Kaksi askelta viivan kummallakin puolella pomputtaen samalla yhtä

  tai kahta palloa.

5:10 KOORDINAATIO

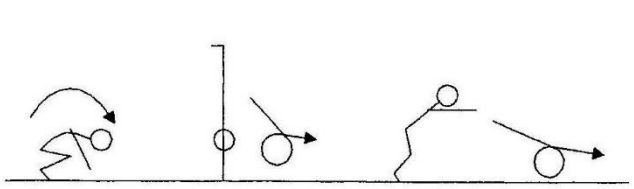
- Kolme askelta viivan kummallakin puolella pomputtaen samalla yhtä

  tai kahta palloa.

”Motoristen perustaitojen harjoituksia”

6:1 PERUSMOTORIIKKA

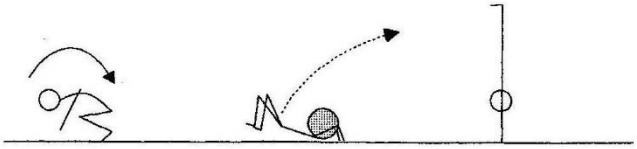
- Rullaus alas käsilläseisontaan
  + pitkä kuperkeikka

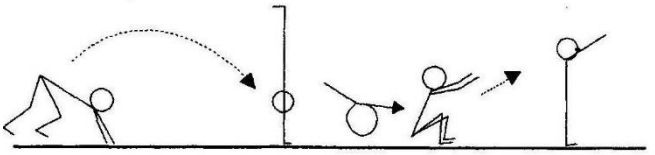


6:2 PERUSMOTORIIKKA

- Kuperkeikka taaksepäin ja kuperkeikka taaksepäin

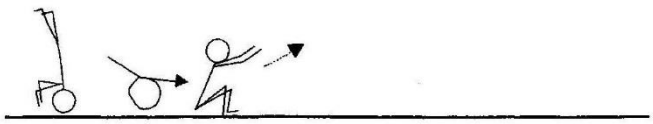
  + ylös käsilläseisontaan





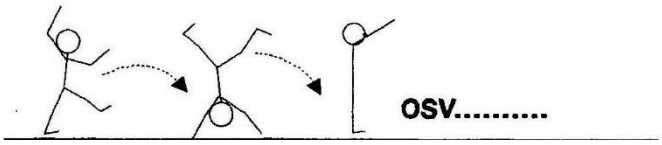
6:3 PERUSMOTORIIKKA

- Käsilläseisonnasta rullaus alas ja nousu seisomaan



6:4 PERUSMOTORIIKKA

- Päälläseisonnasta rullaus alas ja nousu seisomaan



6:5 PERUSMOTORIIKKA

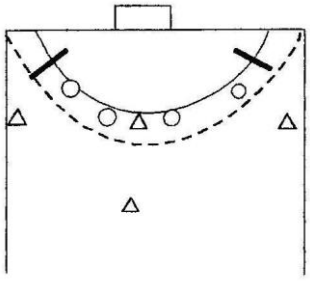
- Kärrynpyörä.

”Paljon tilaa leveyssuunnassa aja sen hyödyntäminen

7:1 PALJON TILAA LEVEYSSUUNNASSA – PITKÄ AIKA

- 4 vs 4
- Kun puolustus pelaa matalalla,
  on hyökkäävällä pelaajalla

  sekä pitkä aika että suuri tila.



7:2 PALJON TILAA LEVEYSSUUNNASSA – “VÄHEMMÄN AIKAA”

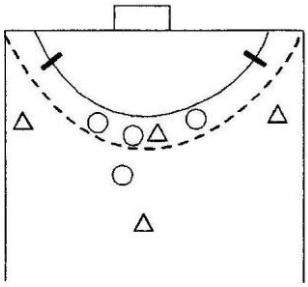
- 4 vs 4
- Kun puolustus siirtää eteen
  yhden puolustajan,

  yksi hyökkäyspelaajista saa

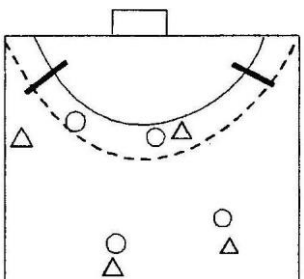
  vähemmän aikaa tehdä päätöksiä.

  Muilla pelaajilla on silloin suurempi alue

  jolla hyökätä.



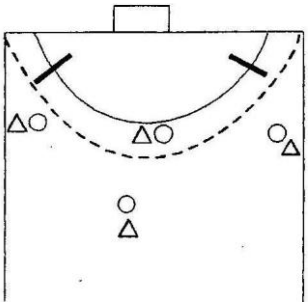
7:3 PALJON TILAA LEVEYSSUUNNASSA – ”VIELÄ VÄHEMMÄN AIKAA”



- 4 vs 4
- Kun puolustus siirtää eteen kaksi puolustajaa, vartioitujen pelaajien aika tehdä päätöksiä lyhenee.

  Muiden hyökkäyspelaajien tila kasvaa.

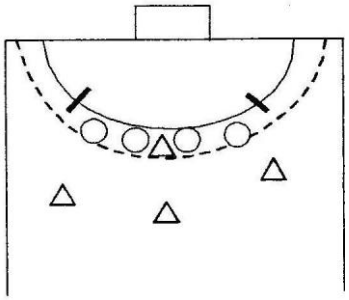
7:4 PALJON TILAA LEVEYSSUUNNASSA – ”VÄHITEN AIKAA”



- 4 vs 4
- Puolustajat ovat vähentäneet kaikkien hyökkäyspelaajien aikaa vaikka tila onkin suuri.

”Hyökkäyspelaajalle kapeampi tila ja lyhyempi aika”

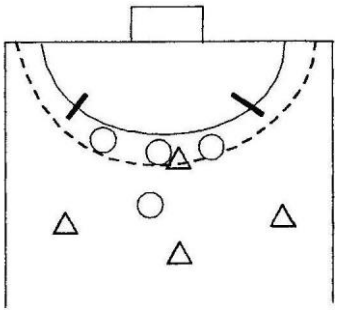
8:1 KAPEA TILA - ”PITKÄ AIKA”



- 4 vs 4
- Sen ansiosta että puolustus pelaa matalaa puolustusta on hyökkäävällä pelaajalla

  melko pitkä aika tehdä ratkaisu.

8:2 KAPEA TILA – ”LYHYEMPI AIKA”

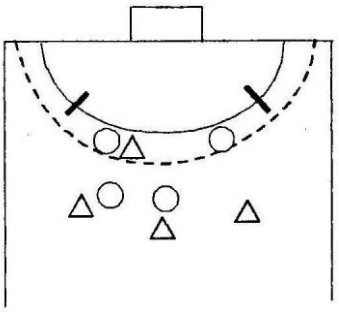


- 4 vs 4
- Kun puolustus siirtää yhden pelaajan eteen, on yhdellä hyökkäyspelaajalla aina

  vähemmän aikaa toimia. Sen sijaan hänellä

  on enemmän tilaa eteen siirretyn pelaajan takana.

8:3 KAPEA TILA – ”VIELÄ LYHYEMPI AIKA”

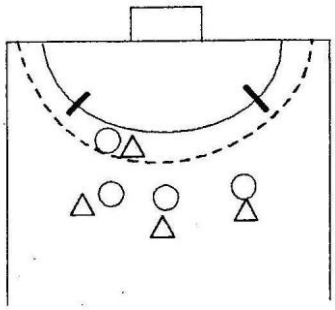


- 4 vs 4
- Kun puolustaja siirtää eteen kaksi pelaajaa,

hyökkäävän pelaajan päätöksentekoaika

lyhenee entisestään.

8:4 KAPEA TILA – ”LYHYIN AIKA”



- 4 vs 4
- Nyt puolustus on supistanut minimiin hyökkääjien ajan tehdä päätöksiä.

Samalla tällainen puolustuspeli luo taitavalle

hyökkäyspelaajalle tyhjää tilaa puolustajan taakse.

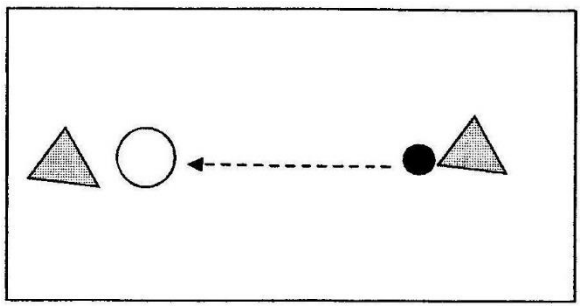
”Ongelmanratkaisuja”

YMMÄRRYS

2 vs 1 -tilanteessa

saa pallon itselleen helpoimmin

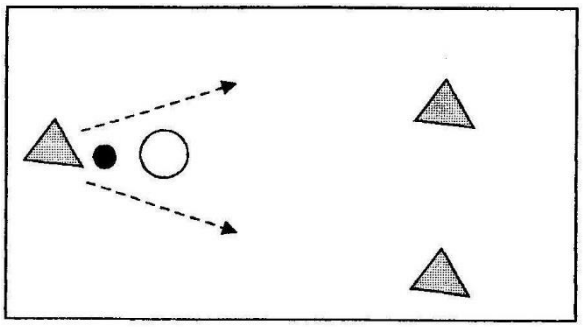
vartioimalla pelaajaa jolla ei ole palloa.



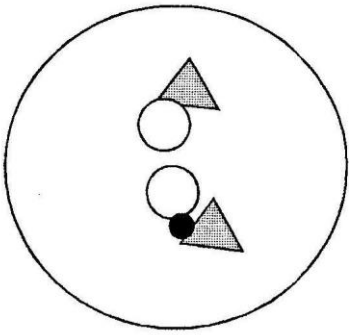
3 vs 1-tilanteessa

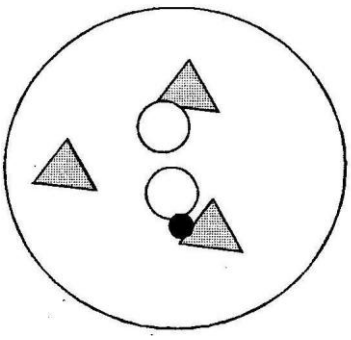
tällainen puolustustapa ei toimi.

Silloin on pakko ”prässätä” sitä jolla on pallo.



Erilaisille tilanteille on olemassa loputon määrä variaatioita. Siksi sekä hyökkäys että puolustus joutuvat ratkaisemaan erityyppisiä ongelmia.





Jotta voidaan oppia ratkaisemaan syntyneen ongelman on tärkeää, ettei pysyttele ”vain” käsipallokentän

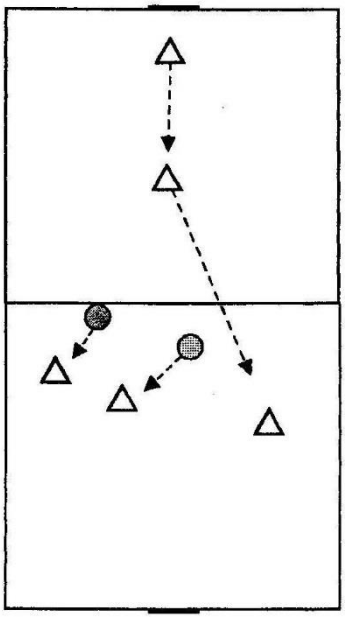
viivojen sisällä, vaan uskaltaa myös poiketa niistä.

Esim.

- Pieni pyöreä alue, 2 vastaan 2
- Pieni pyöreä alue, 3 vastaan 2
- Suuri neliö, 4 vastaan 3 jne.

Harjoituksia: Valintatilanne – Pelinymmärrys – Ongelman ratkaiseminen

PELINYMMÄRRYS 1 (valintatilanne)



Neljä hyökkääjää

(3 hyökkääjää 3. vaiheessa ja 1 2.vaiheessa).

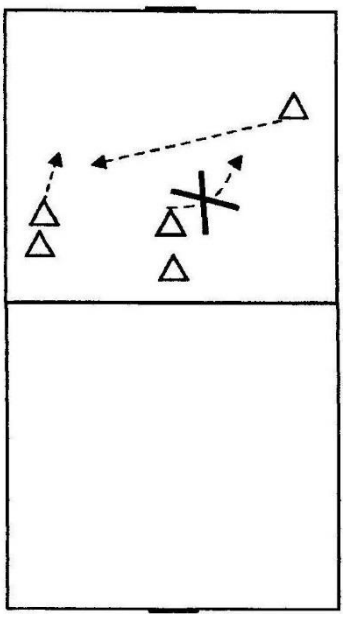
Kaksi puolustajaa jotka valitsevat 2 3. vaiheen

hyökkääjää jotka he ottavat kokonaan pois.

2. vaiheen hyökkääjä syöttää vapaalle olevalle

3. vaiheen hyökkääjälle.

PELINYMMÄRRYS 2 (valintatilanne)



Tehtävä on pelata pallo sille hyökkääjälle

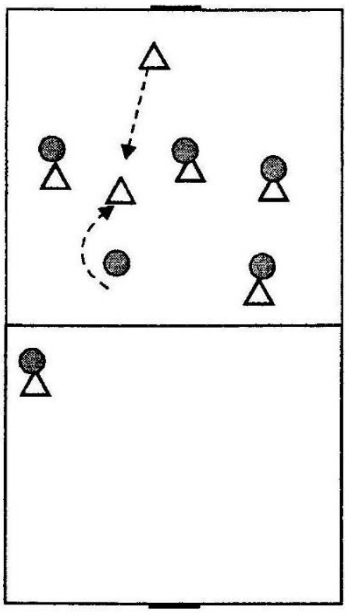
joka juoksee suoraan maalia kohti.

Pelaajat ilman palloa valitsevat kaksi eri vaihtoehtoa.

Tämä harjoite on sovellettavissa kaikille pelipaikoille.

PELINYMMÄRRYS

Ongelmaratkaisu



6 vs 6 kahteen maaliin.

Hyökkääjät pysyvät oman puolustajansa takana.

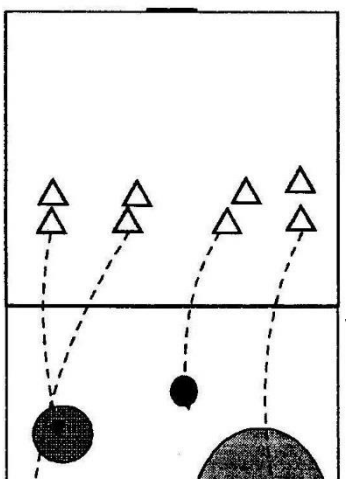
Valmentaja kutsuu hiljaa yhtä hyökkääjää esille.

Silloin maalivahdin, tai toisen hyökkääjän,

tulee havaita vapaana oleva hyökkääjä ja syöttää tälle.

Tämän jälkeen jatketaan mies vs mies -pelillä toiseen suuntaan.

VOIMA JA TILA

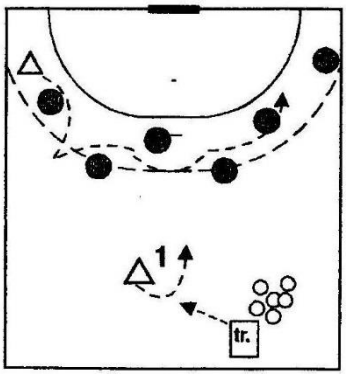


Heitetään palloa erikokoisiin ja eri etäisyyksillä

oleviin renkaisiin.

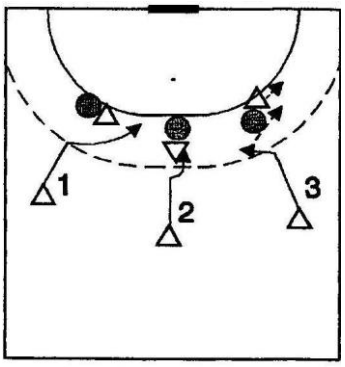
”Pelinymmärrys”

PELINYMMÄRRYS (valintatilanne)



Pelaaja 1 seisoo selin, saa syötön, kääntyy ympäri ja yrittää löytää K6 pelaajan mahdollisimman nopeasti. Joskus K6 juoksee tiettyä reittiä ja joskus taas täysin vapaasti.

PELINYMMÄRRYS (valintatilanne)

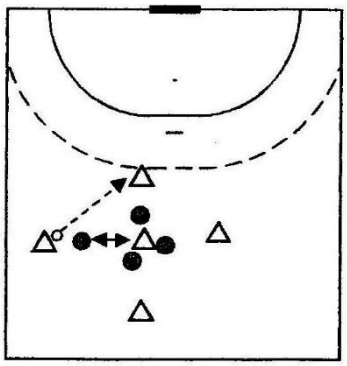


On olemassa tiettyjä perussääntöjä sille, mitä on hyvä tehdä tietyssä pelitilanteessa. Ymmärrystä voi harjoitella esim. näin:

- Aja puolustajan ohi K6:n screenin puolelta.
- Jos K6 pitää puolustajan alhaalla pystyscreenillä: heitä.
- Jos K6 liikkuu oikealle, menee vasemmalle ja pelaa vapaalle K6:lle.

- Jos puolustaja seuraa K6-pelaajaa, mene itse ohi.

YMMÄRTÄÄ, NOUSTA VASTAAN, VARMISTAA



Puolustusharjoitus: 4 vs 5.

Puolustuspelaajan on noustava vastaan kun pallo on suoraan edessä ja varmistettava kun lähin hyökkääjä irrottaa pallon. Tarkoituksena on yrittää pelata keskellä olevalle pelaajalle.

”ROOLI”

Pelaajalla on erilaisia rooleja joukkueessaan. Jokaisella pelaajalla on myös yhteinen rooli, olla osa joukkuetta, mutta sen jälkeen roolit eriytyvät. Joillakin on heittäjän rooli, toisella pelinrakentajan, kolmannella hengenluojan rooli jne. Jokaisella pelaajalla on luonnollisesti monia erilaisia rooleja sekä kentällä että sen ulkopuolella.

Joukkuepalloilija ”juuttuu” usein tiettyihin ”lokeroihin” monien erilaisten tekijöiden perusteella. Sellaisia voivat olla esim. persoonallisuus, taidot, johtajan mielipide, joukkuekavereiden mielipide, itseluottamus, omakuva, kasvatus, aiemmat suoritukset, sosiaalinen status, taidot muilla alueilla, vartalon rakenne, odotukset, suhteet jne.

Yksilö kasvatetaan ja sosiaalistetaan tiettyihin rooleihin, jotka hän oppii hyväksymään ja hyväksikäyttämään.

Useimmiten tällainen roolijako tapahtuu melko nuorena, kirjoittajien mielestä aivan liian aikaisin.

VAIHDA ROOLIA!

Jos pelaajalla on aina sama rooli ja hän pelaa aina samaa pelipaikkaa, se voi johtaa pelaajan rajoittuneisuuteen. Voi myös olla, että hänestä tulee samalla parempi omalla pelipaikallaan. Mutta voidaksemme kehittää jokaisen yksilön pelikäsitystä ja edellytyksiä, kaikkien pelaajien olisi saatava kokeilla muitakin paikkoja ja rooleja. Silloin pelaajan pelikäsitys paranee.

Kyseessä ei ole vain pelipaikan vaihtaminen. On välttämätöntä, että pelaajalle annetaan mahdollisuus kokeilla myös muita paikkoja, riippumatta siitä onnistuuko hän vai ei.

Pelaajalle, joka on normaalisti K6 pelaaja, voidaan antaa rooli pelinrakentajana joka tekee isompia päätöksiä. Normaalisti ensimmäisessä aallossa juokseva voi saada toisen aallon pelaajan roolin ja mahdollisuuden tehdä enemmän päätöksiä siinä roolissa.

Jotta roolin vaihto kehittää yksilöä, on yksilön saatava tehdä useita virheitä. Jokaisen ryhmän jäsenen on ymmärrettävä mitä ja miksi. Nuorena voi olla luonnollista vaihtaa rooleja aivan samalla tavoin kuin on luonnollista tehdä pelaajavaihtoja.

Tällä ajattelutavalla syntyy parempi kokonaispelikäsitys, pelinymmärrys ja peliäly, jotka johtavat parempiin henkilökohtaisiin ja kollektiivisiin suorituksiin. Roolin vaihto parantaa jokaisen pelaajan edellytyksiä kehittää pelikäsitystään.

”SUHDE”

Joukkueen sisäiset suhteet (sosiaaliset ja muut) ohjaavat yhteistyötä. Jotkut pelaavat ehkä mieluummin tiettyjen pelaajien kanssa. He ymmärtävät paremmin näitä pelaajia, koska heillä on parempi suhde heihin kuin muihin.

Jos yksilö haluaa tehdä yhteistyötä vain joidenkin pelaajien kanssa, joukkueen resurssit tulevat käyttöön vain rajallisesti.

Jos saamme jokaisen tekemään yhteistyötä yhtä paljon kaikkien kanssa, peliin saadaan lisää mahdollisuuksia.

Suhteita voidaan harjoitella laittamalla tiettyjä yksilöitä ratkaisemaan ongelmia yhteistyössä. On tärkeää, ettei tiettyjen yksilöiden anneta työskennellä aina

keskenään, ennen kaikkea niin, että kaikkein taitavimmat ovat yhdessä ryhmässä ja vähän heikommat toisessa.

Sosiaaliset suhteet ovat ratkaisevia yhteistyön onnistumiselle.

- Vaikeudet voitetaan yhdessä.
- Ongelmia ratkaistaan yhdessä.
- Ilot jaetaan yhdessä.
- Toisiinsa tutustuminen lisää molemminpuolista kunnioitusta ja ymmärrystä.
- Vaihdetaan miljöötä ”käsipallokentältä” ”muuhun maailmaan”.
- Puuhataan asioita, jotka ovat täysin erilaisia kuin ne, joita on totuttu tekemään yhdessä. Se saattaa lisätä aivan toisten pelaajien taitoa ja itseluottamusta, mikä lisää molemminpuolista kunnioitusta.

Liite 1

LUE PELIÄ JA PELAA

Tämä teksti on ruotsalaisen Christer Bjurwillin käännös artikkelista ”Read and react: The football formula” julkaisussa ”Perceptual and motor skills” Nn 76, 1993.

Artikkelissa käsitellään pelitaitoa jalkapallossa. Tulevaisuudessa tulemme näkemään yhä enemmän jalkapalloa yhdellä kosketuksella. Pelaajan valmentaminen sellaiseen peliin edellyttää, että ohjaaja ja valmentaja ymmärtävät **teknisen nopeuden** ja **taktisen luovuuden** tärkeyden.

Jo nyt voi nähdä tämän tyyppistä jalkapalloa kansainvälisissä otteluissa. Onnistuakseen siinä on pelaajalla oltava hyvä motoriikka, joka mahdollistaa nopean ja oikean pallonkäsittelyn. Samanaikaisesti hänellä on oltava oikeanlainen pelikäsitys. Ymmärtääkseen ja erottaakseen mitä ympärillä tapahtuu hänen on pystyttävä ennakoimaan, mitä pelissä tapahtuu seuraavaksi. Vain siten hän pystyy pelaamaan yhdellä kosketuksella. Sanotaan, että tällainen pelaaja lukee hyvin peliä. Vain huippupelaaja pystyy lukemaan peliä ja pelaamaan pallo samanaikaisesti. Esimerkiksi Tanskan jalkapallojoukkueessa, joka voitti Euroopan mestaruuden 1992, lähes jokainen pelaaja oli erinomaisen hyvä sekä lukemaan peliä että pelaaman palloa samanaikaisesti. Sekä motoriset että henkiset valmiudet ovat siis tärkeitä pelaajalle.

Bjurwill tarkastelee ensin älyllistä taitoa. Mitä tarkalleen tarkoittaa oikea pelin lukeminen? Kirjoittaja yrittää antaa lyhyen vastauksen. Yksinkertaistaen sitä voisi kuvata tilanteella jossa urheilupsykologi laittaisi meidät **”takistoskoptestiin”**. Siinä hän näyttäisi kuvan, jossa on kirjaimia sekaisin, esim.

L – J – L – A – L – P – K – O – A - A

Tehtävänä on erottaa kirjaimet ja laittaa ne luettavaan järjestykseen. Ensi näkemältä se ei ole helppoa. Kirjaimet täytyy usein näyttää monta kertaa ennen kuin oikea sana löytyy. Kokematon ihminen näkee ainoastaan 10 kirjainta epäjärjestyksessä. Vastaavasti kokematon pelaaja ei osaa lukea peliä, vaan hän näkee joukon pelaajia epämääräisessä järjestyksessä. Kokeneen pelaajan olisi taas helpompi ymmärtää kirjaimet, koska niistä syntyy helpommin tuttu sana J – A – L – K – A – P – A – L – L – O. Samanlainen psykologinen mekanismi toimii kummassakin tapauksessa.

Kokeneelle pelaajalle on kehittynyt älyllinen taito kohdata kaoottisia tilanteita eri yhteyksissä.

Ammattipelaajalle on kehittynyt intuitiivinen ymmärrys ja tietty motorinen taito, jotka yhdessä tekevät hänestä hyvän pelaajan.

Hyvin taitavalla pelaajalla on suuri operatiivisen luovuuden potentiaali. Ranskalaisessa jalkapallossa pidettiin Michel Platinita yhtenä luovimmista pelaajista hänen ollessaan uransa huipulla. Hänellä oli uskomaton peliäly, jonka vuoksi hän pystyi ennakoimaan peliä. Häneen henkilöityi ”one-touch football” eli kaksoisreaktio. Hän reagoi palloon ja peliin lähes samanaikaisesti. Hän oli jatkuvasti valmiina ja saatuaan pallon haltuunsa hän pystyi aina pelaamaan sitä samalla hetkellä, usein yhdellä kosketuksella. Lahjakkuutensa ja harjoittelun avulla hän oli kehittänyt henkisen tai intellektuellin taidon samoin kuin motorisen (teknisen) taidon, mikä teki hänestä uskomattoman taitavan kaksoisreaktiossa (**”double reactionissa”)**.

Seuraavaksi Bjurwill käsittelee motorista taitoa. Entisen Itä-Saksan tutkijat (mm. Konzag ja Döbler; heidän tutkimuksistaan esim. teoksessa Ina Göllnitz: Die Entwicklung spieltechnisch-taktischer Grundfertigkeiten im Sportspiel Handball, ISBN 978-3-640-40564-0) ovat tutkineet paljon tätä erityiskysymystä. Heidän motorista osaamista ja pallopelin tekniikkaa käsitelleistä tutkimuksistaan on vedetty johtopäätöksiä, että tekniikkaa on aina harjoiteltava ennen taktista harjoittelua, ja he suosittelevat harjoittelua automatisointiin saakka. Silloin pelaajan ei tarvitse tarkkailla palloa samassa määrin ja sen vuoksi hänellä on enemmän aikaa taktiseen ajatteluun. Tutkijat suosittelevat harjoittelua yhden pallon sijaan kahdella pallolla ja yhden kosketuksen sijaan kahta tai useampaa kosketusta.

Kaikkien pallopelien suuri ongelma on, että pallo pakottaa pelaajan suuntaamaan tarkkavaisuutensa siihen, paitsi jos kyseessä on hyvin taitava pelaaja. Konzag osoitti selvän tendenssin: mitä lähempänä palloa pelaaja on, sitä vähemmän hän näkee peliä. **Pallo tekee hänestä sokean.** Kun tarkkaavaisuus on rajoittunut, on vaikeampi nähdä joukkuetovereiden ja vastustajien ympärillä tapahtuvia tärkeitä asioita. Konzag löysi merkittävän eron tarkkaavaisuudessa taitavien ja vähemmän taitavien pelaajien välillä. Paremmalla pelaajalla tarkkaavaisuus jakaantuu laajemmalle alueelle.

Döbler on tutkinut motorista taitoa myös toisesta näkökulmasta eli kyvystä ennustaa mitä pelissä tulee seuraavaksi tapahtumaan. Sanotaan, että pelaajan tavasta liikkua pallon kanssa näkee heti onko hänellä sitä kykyä vai ei. Saksalaiset kutsuvat sitä nimellä ”ein operatives Denken” eli ”Ajatus mukana toiminnassa”, joka on tyypillistä huippupelaajalle. Hän ennakoi mitä tulee tapahtumaan eikä hänen tarvitse pysäyttää palloa tai katsoa ympärilleen pelatessaan palloa. Huippupelaaja voi toimia heti, koska hän on ennen tekemistään suunnitellut pelin seuraavan askeleen.

Döblerin mukaan pelaajan teknistä kapasiteettia on ylikuormitettava varakapasiteetin aikaansaamiseksi. Pelaajan taktista kapasiteettia on myös kyseenalaistettava ja hänen luovaa potentiaaliaan testattava. Ensimmäisessä tapauksessa käytetään **ylikuormitusperiaatetta** ja toisessa **ongelmanratkaisuperiaatetta**. Ensiksi mainittu tarkoittaa teknisen nopeuden kehittämistä, toinen taktista ymmärrystä.

Kysymys kuuluu: mikä on pedagoginen sisältö ja mitä didaktisia päättelyjä voidaan tehdä. Useista jalkapallon havaintotutkimuksista (harjoittelu ja ottelu) ja monista pelaajille ja valmentajille tehdyistä haastatteluista voi nähdä, että tulossa on uusi malli. Nykyisin harjoituksissa käytetään usein korkeampaa tempoa kuin ottelussa ja näin pelaajalle annetaan enemmän aikaa pelitilanteessa.

Ylikuormituksen harjoitteluun kuuluu teknistä harjoittelua korkealla nopeudella, ensin ilman puolustusta ja sitten sen kanssa. Nopeamman pallonkäsittelyn ja pienemmän pelitilan vaatimus kasvaa koko ajan. **Lopullisena tavoitteena on korkea tempo pienillä pelialueilla**. Pääasiallinen vaatimus ja vaikeus on löytää ylikuormituksen oikea taso, jotta se ei ylitä pelaajan kapasiteettia.

Taktisten taitojen harjoittelussa pelaaja asetetaan pelitilanteeseen, jossa hän joutuu törmäämään taktisiin ongelmanratkaisuihin. Valmiita ratkaisuja ei anneta, vaan sallitaan vapaa peli isolla alueella ja hyväksytään virheitä. – **”Tekemällä oppiminen”**.

Päätavoitteena on saavuttaa taktista ymmärrystä hyökkäyksestä ja puolustuksesta. Taktisen pelin kehittämisessä on paino hyökkäyksellä, koska pelaajan motivaatio siihen on suurin.

Pelaajien täytyy oppia tuntemaan toistensa toimintaa erilaisissa tilanteissa ja oppia tekemään yhteistyötä sekä sosiaalisesti että taktisesti. Tärkeintä on ymmärtää, miten palloton pelaaja toimii, liikkuu ja sijoittuu eri pelitilanteissa riippuen siitä missä kohdassa kenttää hän on. Ongelmanratkaisun harjoittelu tarkoittaa tässä sitä, että pelataan pienissä ryhmissä ilman palloa. Paino asetetaan pelaajan kyvylle löytää hyviä syöttöjä ja juoksureittejä ja toimia näin sekä yksin että yhteistyössä.

On syytä painottaa, että tällainen harjoittelu tulee toteuttaa mahdollisimman pelinomaisissa tilanteissa. Sekä teknistä että taktista taitoa on harjoiteltava todellisessa pelitilanteessa täydellä vauhdilla ja vastustajaa vastaan. **Teknistä taitoa on aina harjoiteltava ennen taktista**. On luonnollista, ettei voi toimia luovasti, jos ei ole ennen sitä oppinut käsittelemään palloa.

Yhteenveto: - Pelin lukeminen ja pelaaminen ovat taitavalle pelaajalle A ja O. Voittaminen pelissä vaatii yhden kosketuksen peliä. **”Yhden kosketuksen peli”** edellyttää luovaa pelaajaa, joka lukee

peliä nopeasti ja käsittelee palloa nopeasti. Erittäin tärkeää on oppia ”peliä jossa on ajatus mukana”.

Liite 2

”LUOVAN YKSILÖN LUONTEENPIIRTEITÄ”

- liikkuvuus
- joustavuus
- ongelmien tunnistamiskyky
- ainutlaatuisuus
- uteliaisuus
- avoimuus tunteille ja tiedostamattomalle
- motivaatio
- pitkäjänteisyys ja keskittyminen
- kyky nähdä eri ratkaisuvaihtoehtoja
- kyky leikitellä ideoilla
- kyky analysoida ja tehdä yhteenvetoja
- kaksiselitteisyyden toleranssi
- erottelukyky ja valikoivuus
- kyky kestää yksinäisyyttä
- luova muisti
- perustiedot ja -taidot
- produktiivisten vaiheiden ennakointi
- kyky ajatella kielikuvilla
- esteettinen suuntautuminen
- muita luonteenpiirteitä

HYÖKKÄYSPELI

ESIPUHE

Tämä osio perustuu ruotsalaisen Torbjörn Klingvallin ajatuksiin ruotsalaisen Valmentajakoulun kehittämisestä.

Nyt onkin aika kehittää valmentajakoulutusta sekä luoda pohjaa pitkäkantoiselle ja yhtenäiselle valmennustyölle hyvien tulosten saavuttamiseksi. Kokemusten ja tieteellisten tutkimusten pohjalta Ruotsissa on kehitetty uutta valmentajakoulutusmallia, jota tässä kutsutaan *valmentajakouluksi.* Nyt tämä sama malli on käytössä myös Suomessa.

Valmentajakoulun tarkoituksena on toimia käsipalloharjoitusten perustietojen lähteenä sekä luoda valmentajille edellytykset ymmärtää itse valmennusprosessia ja auttaa sen suunnittelussa.

Urheilullinen menestys on tänä päivänä yhä enemmän ennalta suunnitellun harjoittelun tulosta.

Käsipallon *Uuden Valmentajakoulutuksen* kehittäminen on siis perusteltua.

Tämä osio sisältää runsaasti harjoitteita.

Onnea matkaan!

HYÖKKÄYSPELI

SISÄLLYS

- Ajatuksia valmentamisesta

- Hyökkäyspeli
  - Tavoitteet hyökkäyspelissä

- Hyökkäyspelin neljä eri osa-aluetta

- Vastahyökkäys; Vaiheet 1 ja 2
  - perustekniikka ja yksilöä kehittävät harjoitteet
  - vastahyökkäys, läpiajo, koko kentän
  - vastahyökkäys, läpiajo, puolen kentän
  - yhteistyö, Vaihe 1 ja Vaihe 2

- Hyökkäyspeli; Vaiheet 3 ja 4

- Perusasetelma, Vaihe 3
  - 3-3 asetelma, 2-4 asetelma
  - pallo ja juoksuradat 3-3 ja 2-4
  - liikkuminen pallolla ja ilman
  - maaliin päin oikein kääntyneenä
  - hyvä tai huono pelietäisyys:
    - palloon
    - vastustajaan
    - joukkuetoveriin
    - maaliin

- kentän rajoihin

- leveys – syvyys

- varjostaminen

- Hyökkäyspeli, Vaihe 4

- Heitot kohti maalia
  - 9 m heitot
    - molemmat jalat maassa (maasta heitto)
  - heitot juoksusta
  - hyppyheitot
    - heittokäsi korkealla
  - metodinen harjoittelu 9 m heitoille
  - laitaheitot laitapelaajille
    - merkkijärjestelmä
    - suora laitaheitto
    - heittokäsi pitkälle ojennettuna
    - heitto ”vanhalla skruuvilla” (peukalokierre)
    - heittokäsi pitkälle ojennettuna, heitto etukulmaan
    - lobbaus
  - laitaheittojen metodinen harjoittelu
  - heitot viivalta (K6)
    - viivalle pelatun syötön vastaanotto
  - metodinen syötön vastaanoton harjoittelu
    - heitto heittäytymällä
    - hyppyheitto, tasajalkaponnistus
      - metodinen harjoittelu; heittäytymällä ja tasajalkaponnistuksella heittäen

- Syötöt
  - maasta syötöt ns. normaalit syötöt
  - hyppysyötöt
  - syötöt kämmen- tai rystypuolelta (ranne- ja työntösyötöt sivulle päin)
  - juoksusyötöt
  - ristiinajot
  - metodinen syöttöharjoittelu
    - yksilöä kehittävät syöttöharjoitteet
  - epätavalliset syötöt, kikat

- Läpiajot
  - läpiajojen jaottelu
  - perusteiden opettelu
  - henkilökohtaiset harhautukset
    - vartaloharhautukset
  - vartaloharhautusten metodinen harjoittelu
  - heittoharhautukset
    - heittoharhautus maasta
    - hyppyheittoharhautus
  - heittoharhautusten metodinen harjoittelu
  - yksinkertaiset harhautukset
    - askellus
    - askellus yhdellä peruutusaskeleella
    - yliolanharhautus pompulla
    - yliolanharhautus yhdellä peruutusaskeleella
    - opettelu perusmenetelmällä
    - opettelu seuramenetelmällä
    - heitto kohti maalia erikoispaikoista
    - pelimomentti ja erikoistilanteet

- Hyökkäyspelin perusteet
  - yhteistyö K6 ja 9 m-pelaajat
    - 9 m -pelaajien liikkuminen; eteen- ja taaksepäin, käännösliikkeet
  - 9 m -pelaajien käännösliikkeet
  - 9 m -pelaajien yhteistyö - ristiinajot
  - K6 ja 9 m -pelaajien välinen yhteistyöharjoitus
  - K6:n, 9m -pelaajien ja laitapelaajien yhteistyö

Ajatuksia valmentamisesta

Oikeat menetelmät aikaisessa vaiheessa luovat parhaat edellytykset pelaajan positiiviselle kehitykselle. Menetelmät ja niiden asteittainen eteenpäin kehittäminen ovatkin ratkaisevia pelin ymmärtämisen (pelin lukemisen) kannalta. Onkin tärkeää ymmärtää vaihtoehtojen merkitys pelin lukemisen kannalta - mitä paremmin osaat käyttää eri vaihtoehtoja, sitä paremmin stimuloit pelaajia pelin ymmärtämisessä. Oikeat menetelmät ja harjoitteet sekä oikeat vaihtoehdot ja variaatiot luovat siis pohjan pelin ymmärtämiselle.

Pelin ymmärtämisaste on pitkälti iästä riippuvainen, ja onkin tärkeää antaa pelaajien kantaa vastuuta tekemisistään. Esimerkkinä mainittakoon pienissä joukkueissa pelaaminen, missä oma tekeminen näkyy selvemmin.

Anna pelaajien toimia ja ajatella itsenäisesti, mutta ohjaa itse oppimisprosessia.

- pelin ohjaaminen, säännöt, kenttä, menetelmät, jne.

Menetelmät

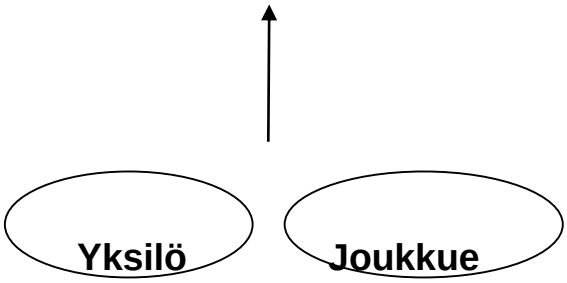
Useimmille valmentajille hyvien menetelmien löytäminen on kannustin kehitystä haettaessa. ”Menetelmänälkä”, eli uusien menetelmien ja ideoiden löytäminen, on valmentajan suurimpia kannustimia. Menetelmiä voi olla monta, mutta valmentajan on ymmärrettävä menetelmävalinnan vaikutuksia. Valmentaja ei tee pelaajille palapeliä valmiiksi, vaan antaa pelaajien rakentaa sen itse. Valmentaja ohjaa, katkoo, jäädyttää ja on jatkuvassa vuoropuhelussa pelaajien kanssa. Valmentajakoulussa esitellään menetelmiä ja malleja sekä yksilön että joukkueen kehittämiselle.

Menetelmien tason nostaminen

Käsipallossa on ymmärrettävä yksilön ja joukkueen välisen suhteen tärkeys. Tämä suhde saavutetaan oppimisen ja yhteispelin kautta. Valmennusmenetelmien tason nostaminen onkin äärettömän tärkeää pelin ymmärtämisen kannalta.

- Liikkeiden automatisointi
- Teknisen nopeuden harjoittelu
- Luoda tilanteita, joissa pelaaja huomaa oman joukkueen ja vastustajan pelaajat
- Luoda tilanteita, joissa pelaajan on itse päätettävä miten pelata palloa tai sijoittua
- Luoda tilanteita, joissa aika ja pelitila supistuvat, jne.

PÄÄMÄÄRÄ



Yhteispeli Oppiminen

- Koko- osa- kokomenetelmä
- Pieni suureksi
- Helppo vaikeaksi
- Tuntematon tunnetuksi
- Oppia käsittelemään vastustajaa henkisellä tasolla
- Vastustaja alilukuinen, kaksi tai useampi vaihtoehto
- Toista – automatisoi, tempo, oikein heikompia vastaan, koska parempia vastaan?

Pelin juoni

”Tehokkaalla ja säännönmukaisella tavalla estää vastustajaa tekemästä maaleja. Pallollisena tehokkaalla ja säännönmukaisella tavalla tehdä maaleja”.

Säännöt määräävät tekniikan

Sääntöjen ja *Fair Playn* tuntemus ovat käsipallossa elintärkeitä kun puhutaan pelin ymmärtämisestä (lukemisesta). On tärkeää aikaisessa vaiheessa noudattaa tasokohtaisia sääntöjä, jotka voidaan liittää käsipalloon tai muuhun touhuamiseen. Väärinkäsitysten välttämiseksi on syytä huomauttaa, että emme halua rajoittaa yksilön luovaa kehittymistä. Kaikilla joukkuepeleillä on pelisäännöt ja -periaatteet, niin myös käsipallolla. Periaatteet ovat riippuvaisia säännöistä, ajasta ja pinta- alasta (kentästä).

Eli: Pelissä ilmenevien vastakohtien ymmärtäminen, Miten? Miksi? Milloin? Missä? Nopea peli, hidas peli, suuri kenttä, pieni kenttä, suuri ja pieni voima, vartalo, suhteet, miten koet joukkuetoverin ja vastustajan.

Kaksi perusperiaatetta:

1. Hyökkäysperiaate: kun joukkueella on pallonhallinta

2. Puolustusperiaate: kun joukkueella ei ole pallonhallintaa

Palaamme näihin periaatteisiin kohdissa *hyökkäys* ja *puolustus.* Nämä periaatteet ovat olennainen osa pelin ymmärtämisen kehittämistä. Kun nämä periaatteet ovat selvät:

Ei ole mahdollista pelata hyvää käsipalloa, ellei harjoittele tai ymmärrä näitä periaatteita.

Käsipallo on joukkuepalloilulaji!

”Käsipallo on joukkuepalloilulaji, joka yhteistyössä yhden tai useamman joukkuetoverin kanssa – huomioiden vastustajaa ja tämän tekemisiä – alituiseen on valmis uusiin ongelmaratkaisuihin”

Kaikkien joukkuepelien kokoava voima johtaa yhä kasvavaan turvallisuuden tunteeseen, tehokkaampi hyökkäyspeli – puolustus y.m. Tärkeä osa pelin ymmärtämisen kannalta perustuu

yhteispeliin ja joukkuetyöskentelyyn, ja siksi meidän on luotava hyvä ja positiivinen sosiaalinen ilmapiiri sekä ”Me-henki” osallistujien kesken. Huonon joukkuetyön syyt ja seuraukset on syytä kartoittaa ajoissa – niitä on ymmärrettävä ja työstettävä.

Pelivisiot

Pelin ymmärtäminen ei ole ainoastaan yksilön toimintaa ja ymmärtämistä erityisissä tilanteissa, vaan myös – kuten aiemmin mainittiin – pelaajien yhteistyötä. Uusien visioiden ennustaminen, suunnittelu ja toteutus mahdollistavat uuden, korkeamman tempon pelitavan. Näiden visioiden

ennakoiminen ja ennustaminen edellyttävät tuntemusta käsipallon analysoimisesta. Analyysi on yhtä kuin: mitkä toimet johtavat päämäärään. Tämä on peruslogiikkaa, kun puhutaan ja kehitellään pelin ymmärtämistä.

HYÖKKÄYSPELI

”Tilanne, jossa joukkueella on pallon hallinta tai jossa joukkueella tulee olemaan pallonhallinta”

Tavoite: Luoda hyökkäyspelille ominaisia pelitilanteita ja oikeissa tilanteissa ja tiloissa tehdä oikeita ratkaisuja saavuttaakseen tilanteen, josta pallo voidaan pelata vastustajan maaliin.

Tavoitteiden toteuttamiseksi hyökkäyspelin on luotava:

- enemmän aikaa (jokaiselle pallolliselle / pallottomalle pelaajalle)
- suurempi tila (jokaiselle pallolliselle / pallottomalle pelaajalle)

Hyökkäyspelin 4 vaihetta

Vaihe 1 Hyökkäykseen lähteminen

Vaihe 2 Nopean vastahyökkäyksen hyödyntäminen

Vaihe 3 Systemaattinen hyökkäyskuvion rakentaminen

Vaihe 4 Ratkaisut

Vaihe 1 Hyökkäykseen lähteminen

Alkaa, kun pallonhallinta on siirtynyt puolustavalle joukkueelle. Tarkoittaa oman joukkueen siirtymistä omalta kenttäpuoliskolta vastustajan

puoliskolle, eli tapa jolla oma joukkue päättää aloittaa hyökkäysprosessin.

Tavallisesti kaikki alkaa maalivahdin mahdollisimman nopealla avauksella, eli

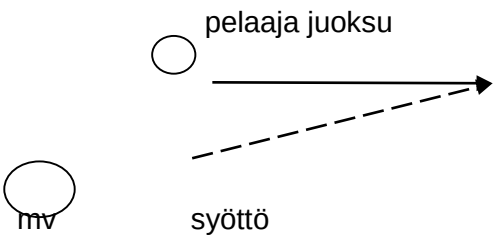
maalivahdin ulosheitolla, vapaa- tai sisäänheitolla.

Vastahyökkäys voidaan jakaa:

- nopeaan vastahyökkäykseen
- hitaaseen vastahyökkäykseen

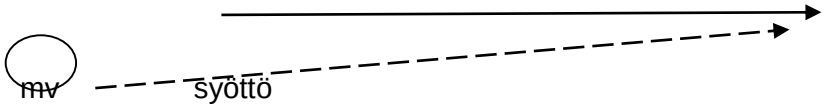
Vastahyökkäys voi olla joko

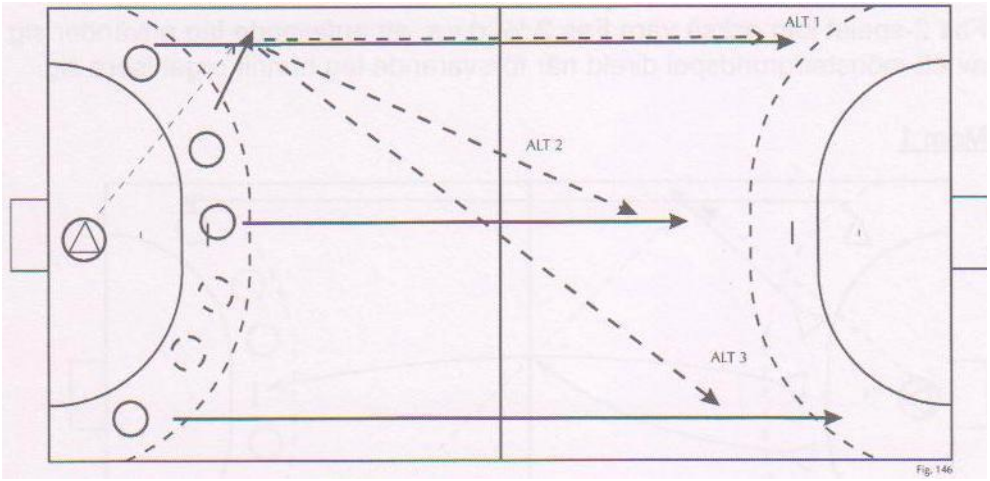
- puolikentän vastahyökkäys



Tai

- Koko kentän vastahyökkäys



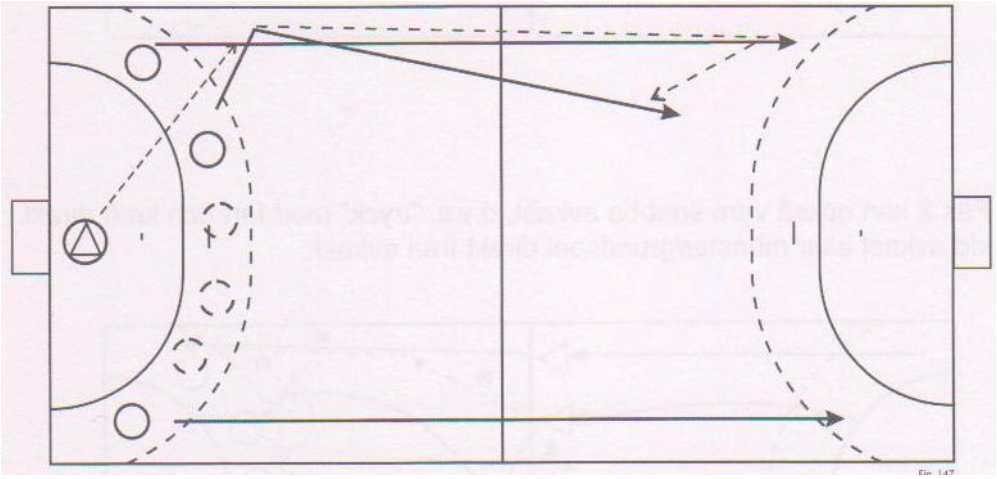


1- vaiheen vastahyökkäys voi myös olla yhteistyötä palloa vastaanottavan ja

1- vaiheen pelaajan välillä.

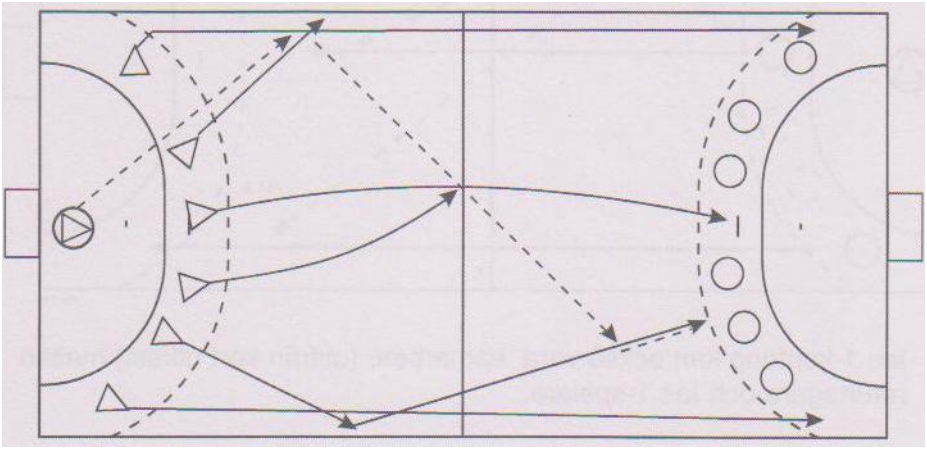
Vaihe 2 Nopean vastahyökkäyksen hyödyntäminen

Vaiheessa 2 pyritään nopean vastahyökkäyksen avulla luomaan yliote ennen kuin vastustaja ehtii ryhmittyä puolustusasemiin. Tämä tapahtuu toisen aallon pelaajien liikkumisen ja sijoittumisen avulla. Täten hyökkäyspeliin saadaan ”syvyyttä” liikuttamalla palloa taakse- ja eteenpäin. Syntyy ratkaisupaikkoja, jopa ”ylivoimaa” ja hyviä heittopaikkoja.

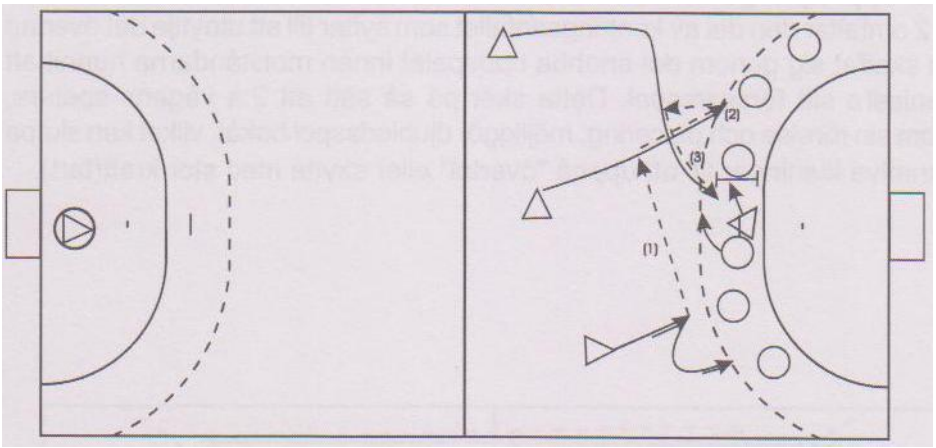


2- vaiheen peli voi myös olla Vaihe 2½, eli hyökkäävä joukkue hyödyntää kuvioita/peruspeliä heti kun puolustava joukkue on ehtinyt ryhmittyä puolustusasemiin.

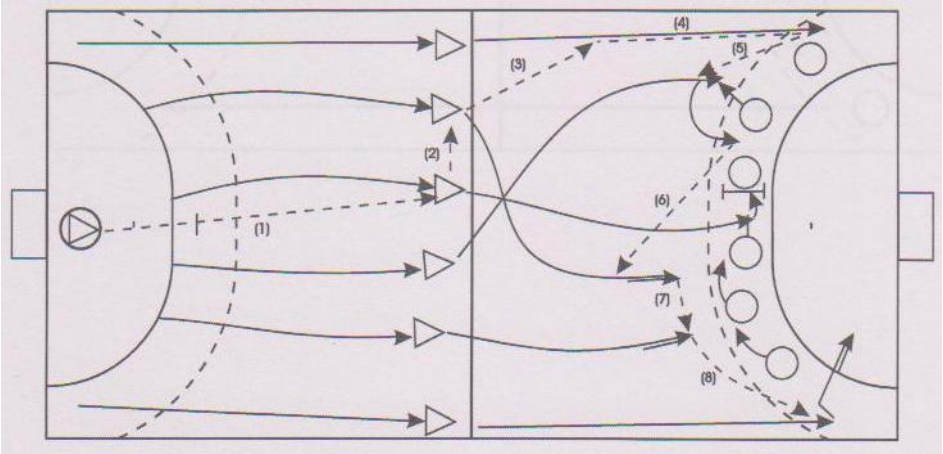
Vaihe. 1



Vaihe 2

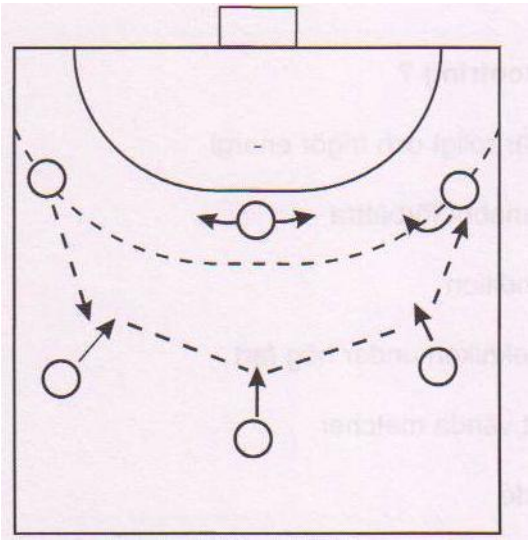


Vaihe 2 voi myös olla nopean avausheiton jälkeinen välitön paineen (vauhdin ja voiman) luominen. Se voi myös olla heti avausheiton jälkeinen kuvio- tai peruspeli.


(1)
(2)
(3)
(4)
(5)
(6)
(7)
(8)

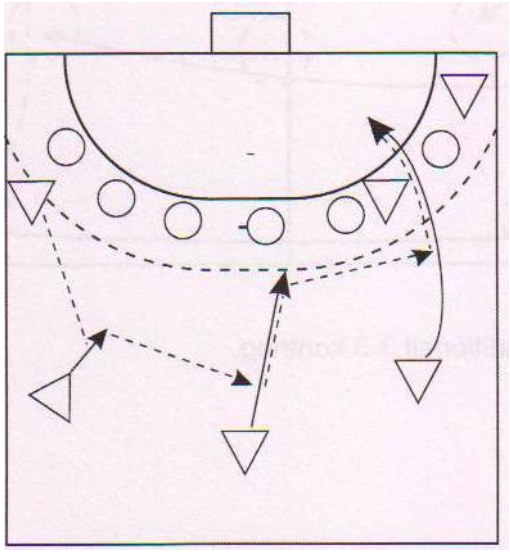
Vaihe 3 Systemaattinen hyökkäyspelin rakentaminen

Hyökkäyspelin kolmas vaihe tulee kuvioihin kun vaiheet 1 ja 2 eivät tuo toivottua tulosta, tai kun on päätetty rakentaa hyökkäyspeliä hitaasti. Käyttämällä ennalta sovittuja hyökkäysmalleja ja -kuvioita pystytään yhteistyössä luomaan vaihtoehtoisia ratkaisupaikkoja.



Vaihe 4 Ratkaisut

Ratkaisuvaihe on viimeinen osa metodisesti rakennettua hyökkäyspeliä. Se on vaihe, joka periaatteessa kuvaa sitä tapaa jolla ratkaisut on päätetty tehdä. Vaihe 4 on se tapahtumaketju joka johtaa maalipaikkaan. Ratkaisupaikat syntyvät riippuen siitä, miten hyvin pelaajat tulkitsevat ja ”lukevat” peliä sekä mitä pelikuvioita milloinkin käytetään.



VASTAHYÖKKÄYS

Vaihe 1 Hyökkäykseen lähteminen

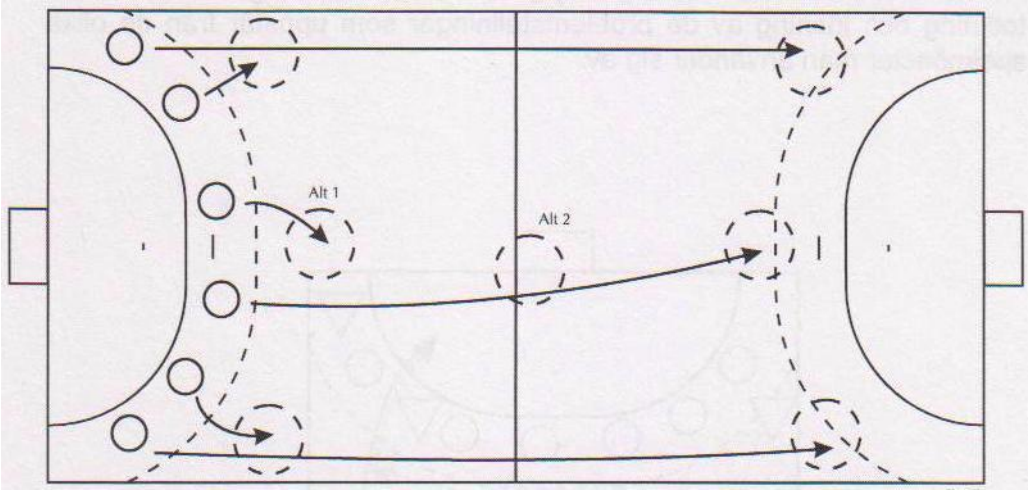
Vaihe 2 Nopean vastahyökkäyksen hyödyntäminen

Miksi harjoittelemme vastahyökkäyksiä (”nopeita”)?

- koska se on hauskaa ja vapauttaa energiaa
- helppoa ja nopeasti parannettavissa
- luo hyvän kuntopohjan
- parantaa tekniikkaa nopeassa tempossa
- voi hetkessä kääntää ottelutilanteen
- yleisöä viihdyttävää
- ne ovat ns. helppoja maaleja, jotka syövät vastustajaa eniten

Perusasetelmat 3-3 vastahyökkäyksessä. Pelin leveys ja syvyys ovat onnistuneen vastahyökkäyksen tunnusmerkkejä. Leveyden ja syvyyden avulla puolustavan joukkueen pelaajille tulee yhä suurempia alueita puolustettaviksi. Ensimmäisen vaiheen (aallon) pelaajien tulee edetä mahdollisimman korkealle hyökkäysalueelle mahdollisimman nopeasti. Toisen vaiheen (aallon) pelaajat kääntyvät ja valmistautuvat palautussyöttöön, jonka

jälkeen levittävät peliä hyviä pelipaikkoja hakien. On tärkeää, että pelaajat syöttävät palloa syvyyssuuntaan eli eteenpäin, ei rinnakkaisesti juoksusuuntaan.



Vastahyökkäysalueet perinteisessä 3-3 vastahyökkäyksessä.

Valmennus:

Selvennä pelaajille perusasetelmat esim. fläppitaululla. Merkkaa selvästi eri

asetelmat ja pelipaikat niin että pelaajat NÄKEVÄT 3-3 vastahyökkäyksen ideat. Anna pelaajien keskustella ja itse päättää millä paikalla kukin pelaa ja anna heidän ottaa paikkansa kentällä.

Kokeile yhtä asetelmaa kerrallaan ja aloita esim. 6−0 -puolustuksella. Merkistä (valmentajan pilli) pelaajat lähtevät liikkeelle eri paikkoja hakien.

Harjoituksen aikana sinun on valmentajana puhallettava peli poikki (jäädyttää)

niin, että pelaajat näkevät mitä tapahtuu ja voivat kommentoida edellä mainittuja seikkoja. Anna pelaajille aikaa joukkueena keskustella ja miettiä mikä oli hyvää ja huonoa sekä mitä asioita voisi parantaa. Tällä haetaan syvempää ymmärtämystä vastahyökkäyksen saloihin.

Perustekniikka ja yksilöä kehittävät harjoitukset

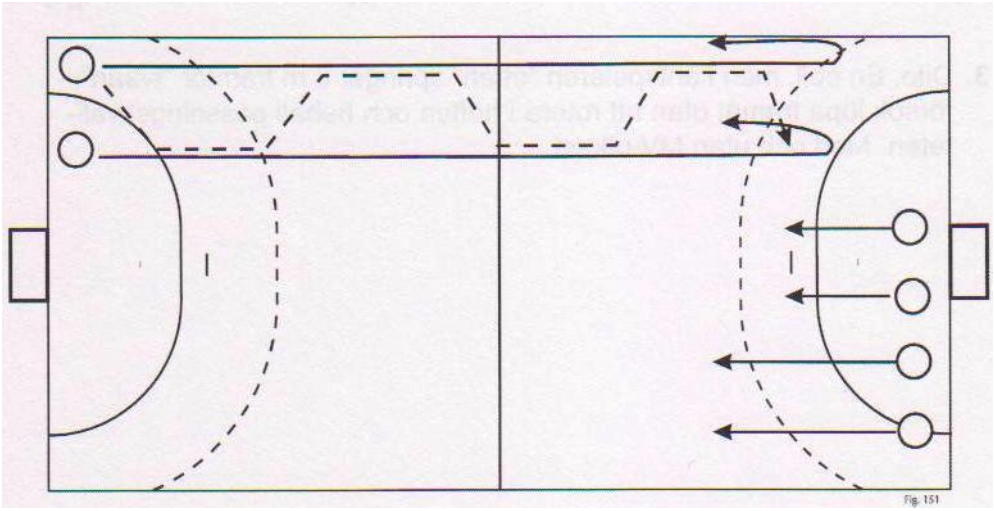
Tärkeää vastahyökkäyksessä on – pallon saaneesta pelaajasta huolimatta – nähdä vapaat ja vauhdissa olevat pelaajat.

Syötöt vastahyökkäyksessä voivat olla hyppy-, juoksu- tai paikalta lähteviä syöttöjä. Vastahyökkäyksen aikana pelaajan on juostessa pystyttävä kääntämään päätä taaksepäin ja viestittää olevansa valmis syötön vastaan ottamiseen. Vastahyökkäyksessä pelaajan on myös vauhdissa pystyttävä pelaamaan palloa sivulle ja eteenpäin vauhtia menettämättä.

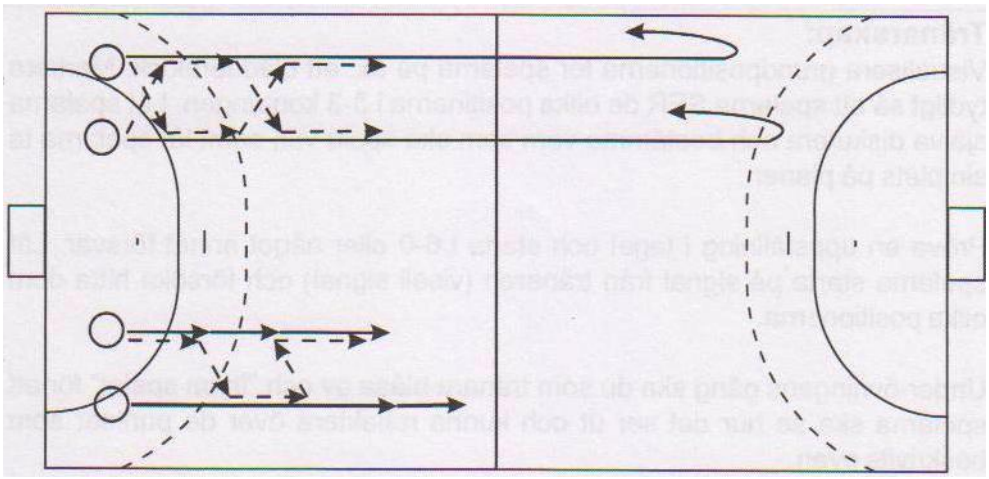
HARJOITUKSIA

2 pelaajaa/ pallo
Perustekniikka

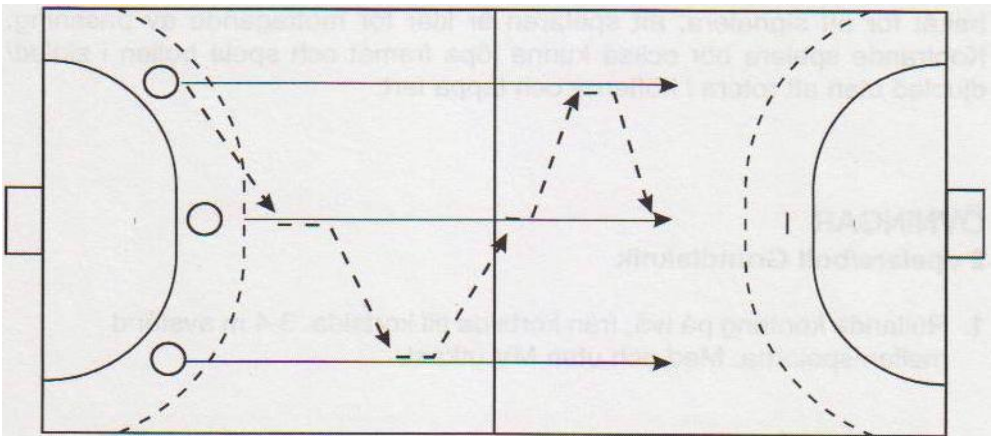
1. Vastahyökkäys vauhdissa, kaksi pelaajaa, päädystä päätyyn. 3- 4 m. pelaajien välillä. Maalivahdin syötöstä tai ilman syöttöä.



2. Sama kuin edellä, mutta kahdella pallolla, mutta ilman maalivahdin syöttöä.

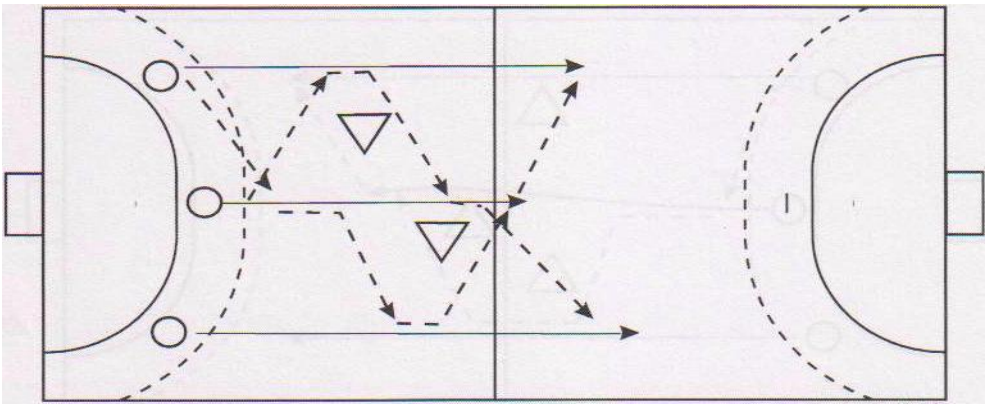


3. Kolmen pelaajan vauhdikas vastahyökkäys päädystä päätyyn, 3- 4 metriä pelaajien välillä. Vaihda pelipaikat keskellä vähän ajan sisällä. Maalivahdin syötöstä tai ilman.

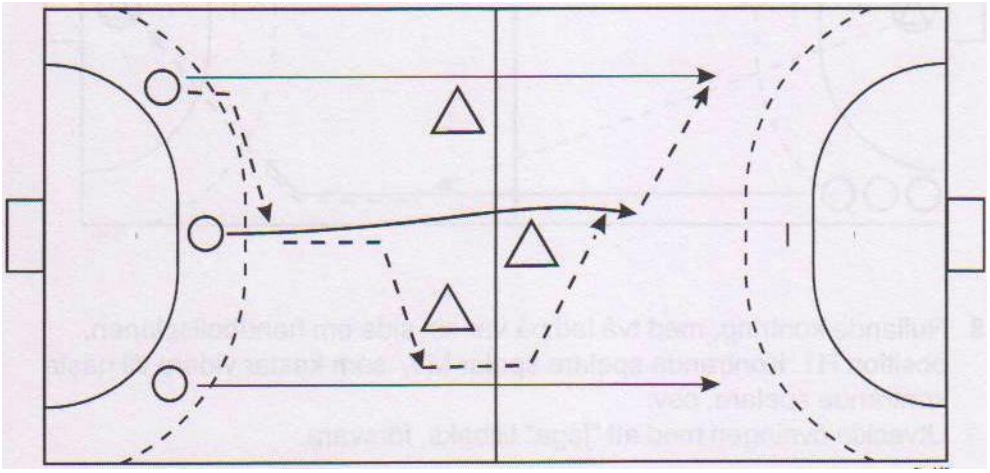


4. Yksi pallo, mutta laitapelaaja juoksee 3 metriä ”kakkosen” edessä, juoksuliike jalat suoraan eteenpäin, ei kiertoliikkeitä. Maalivahdin syötöstä ja ilman.
5. Sama kuin edellä, mutta samanaikaisesti kahdella pallolla, ilman maalivahdin syöttöä.

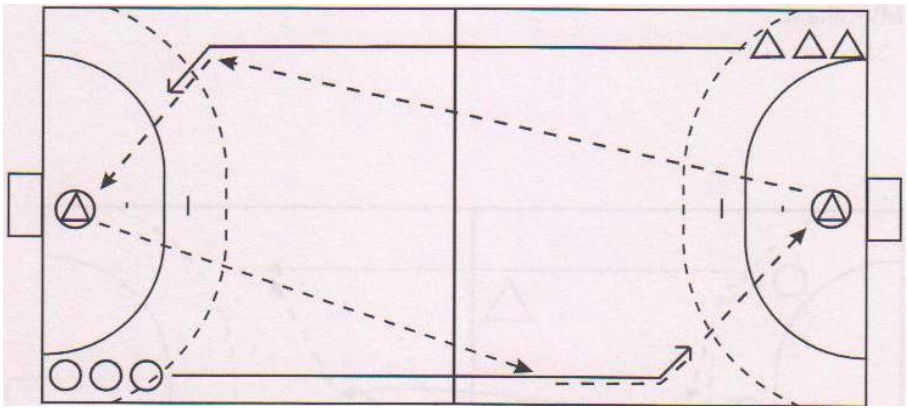
6. Yhdellä pallolla nopea vastahyökkäys kolmella pelaajalla, mutta vastassa kaksi puolustavaa pelaajaa keskellä kenttää. Maalivahdin avaussyötöstä tai ilman.



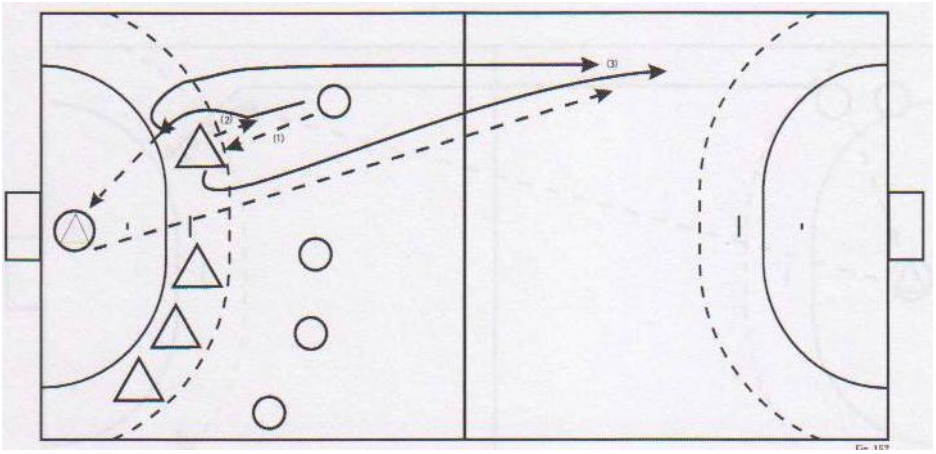
7. Samoin kuin edellä, mutta kolme puolustavaa pelaajaa keskellä kenttää.



8. Nopea vastahyökkäys, kaksi jonoa kummassakin kenttäpäädyssä, vastakkaisissa kulmissa, paikkana oikean tai vasemman laitapuolustajan paikka. Vastahyökkäyksessä oleva heittää kohti maalivahtia, joka heittää seuraavalle (toiselta puolelta) vastahyökkäykseen lähtevälle, jne. Ketju etenee. Kehittele harjoitusta ”jahtaamalla”, eli se kuka heittää, lähtee heittonsa jälkeen takaisin jahtaamaan uutta hyökkääjää.



9. 1 hyökkäävä pelaaja 12 metrissä, 1 puolustava 7−8 metrissä. Hyökkäävä pelaaja syöttää puolustajalle joka tekee läpiajon. Puolustaja nopeaan vastahyökkäykseen, hyökkääjä puolustaa.



Valmennus:

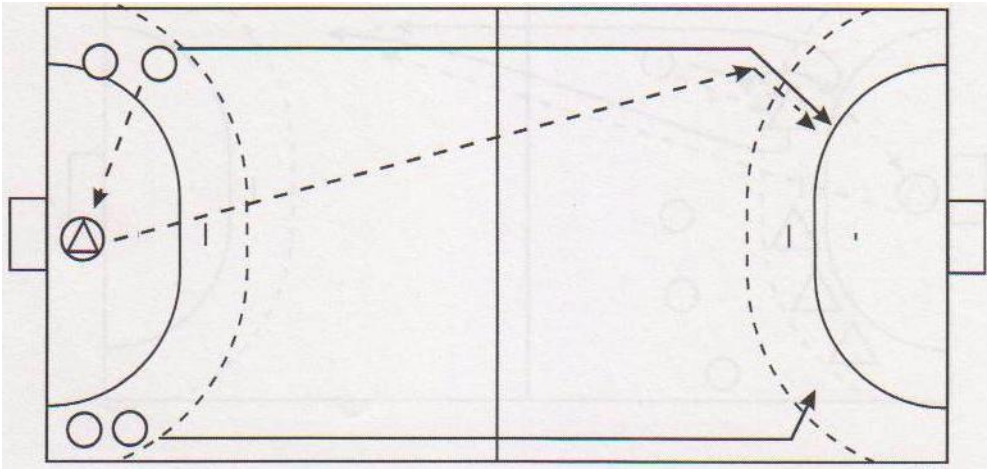
Vastahyökkäyksen perustekniikkaa harjoitellessa valmentajan on syytä kiinnittää erityistä huomiota seuraaviin seikkoihin:

- Syöttötekniikka pelaajien välillä hyökkäykseen lähdettäessä, syötöt rinnan korkeudelle ja joukkuetoverin oikealle puolelle.
- Tarkista, että pelaajat juoksevat lantiot eteenpäin, niin ettei vauhti katoa.
- Progressio ja metodiikka oppimisvaiheessa.
- Metodisen yhteistyön oikea kuvaus ja opastus.
- Anna palautetta pelaajien välisestä yhteistyöstä sekä peli- että harjoitustilanteissa.
- Ole innostunut ja kannusta pelaajia keskinäiseen kommunikointiin ja yhteistyöhön.

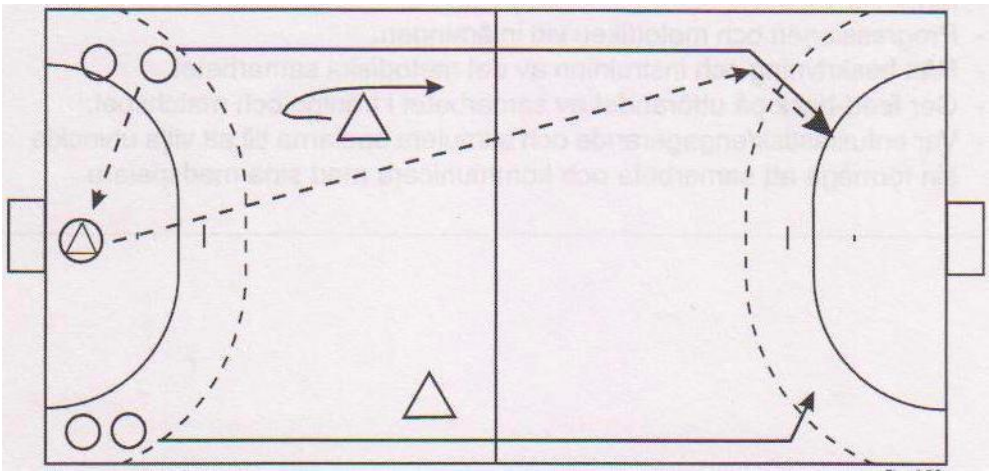
KOKO KENTÄN VASTAHYÖKKÄYS (1. AALTO)

1 pelaaja/pallo

1. Kaksi jonoa laidoilla. Vasen laita heittää maalivahdille, juoksee vastahyökkäykseen ensimmäiseen aaltoon (koko kentän vastahyökkäys), leikkaa aavistuksen keskelle, seuraa maalivahdin syöttämän pallon liikettä ja heittää 9 m heiton kohti vastustajan maalia.

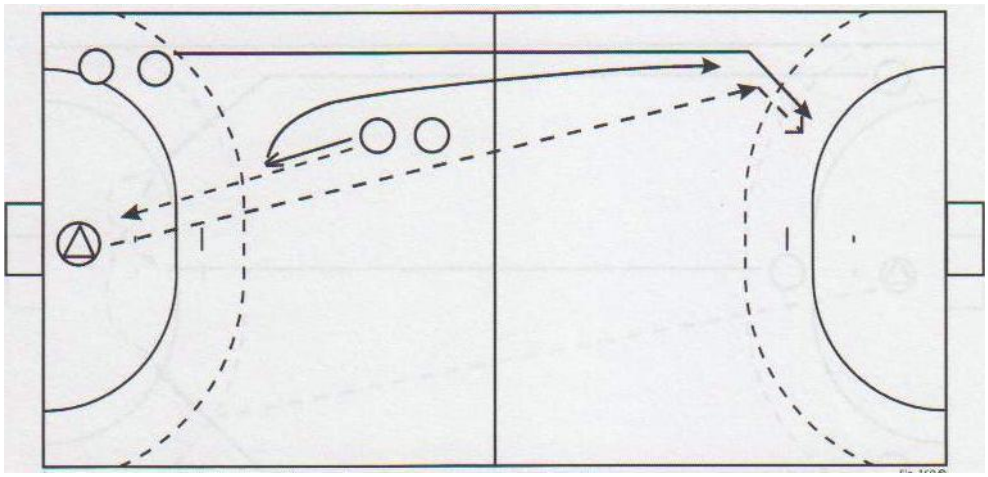


2. Kuten edellä, mutta mukana vastustaja joka ”prässää” kevyesti keskellä kenttää.

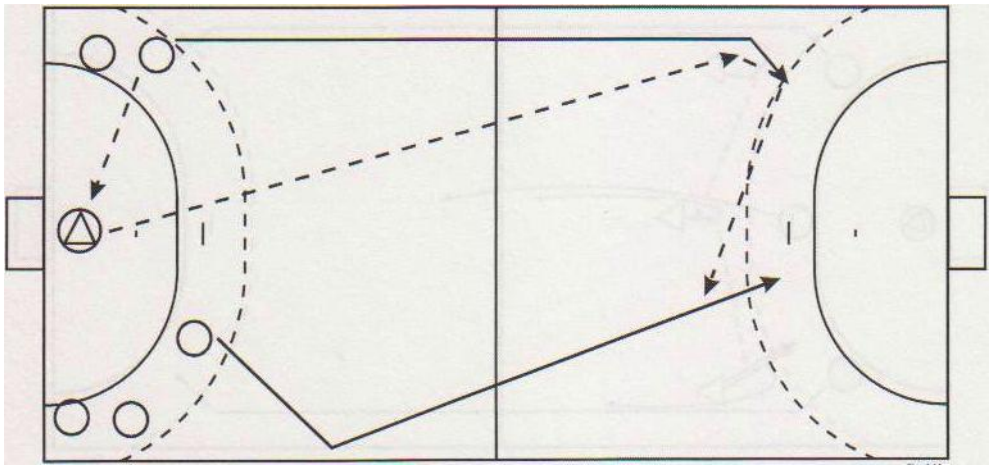


2 pelaajaa/pallo

3. Kuten edellä, mutta jonossa O9-pelaajia, jotka ensin heittävät kohti maalia ja sen jälkeen juoksevat ”prässäämään” hyökkäävää laitapelaajaa.

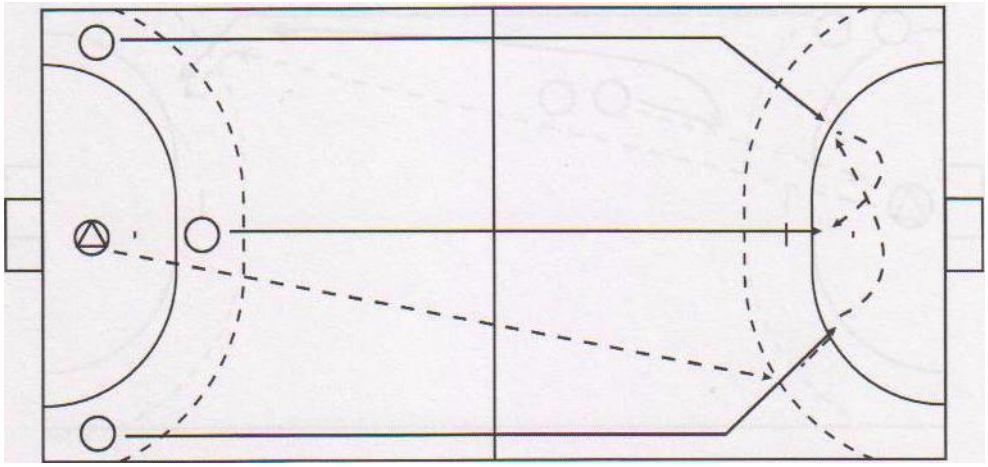


4. Kaksi jonoa samalla kenttäpuoliskolla, paikat: vasen laita ja O2-puolustaja. Syöttö maalivahdille, laidan lähtö vastahyökkäykseen (ensimmäinen aalto), pallon vastaanotto ja syöttö toisen aallon pelaajalle (pakki). Päätetään heitolla kohti maalia.

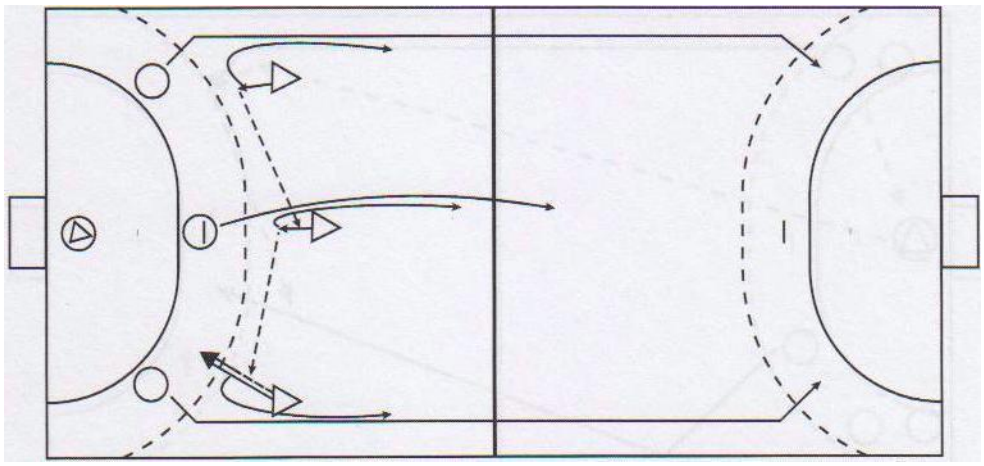


3 Pelaajaa/ pallo

5. Kolme jonoa samalla kenttäpuoliskolla, pelipaikat vasen laita, K3 ja oikea laitapuolustaja. Kuten edellä, mutta ratkaisu ”japski”- syötöllä (maalialueen yli) keskelle. Ratkaisu 6 metristä.
   Katso kuva alla.



6. Peliä kahteen maaliin, 3 vastaan 3. Kolme puolustavaa pelaajaa juoksee mies miestä vastaan -periaatteella, 1 hyökkäys/ 1 puolustus per joukkue. Tämän jälkeen vaihto, eli kolmas joukkue tulee mukaan kun yksi em. joukkueista on hyökännyt ja puolustanut kerran. Voi käyttää useampia joukkueita.

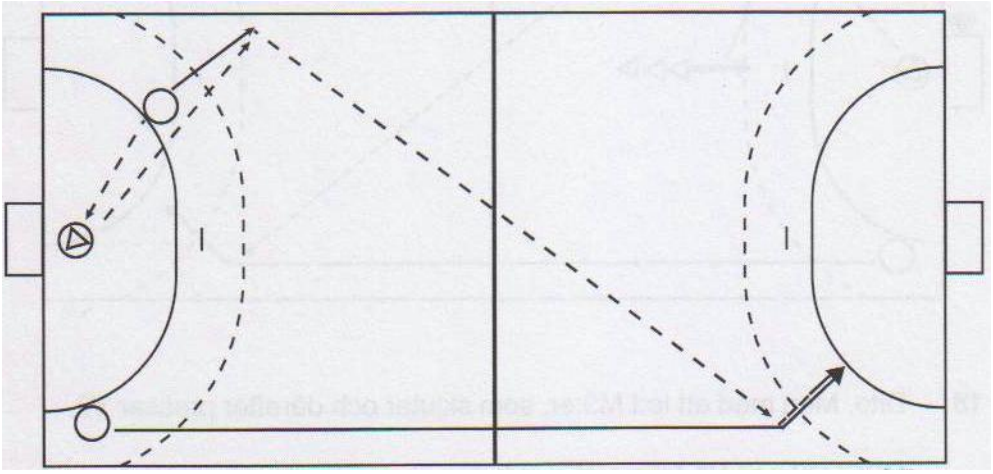


YHTEISTYÖ (lyhyt avausheitto): PALAUTUKSEN SAAJA ja 1. AALLON PELAAJA.

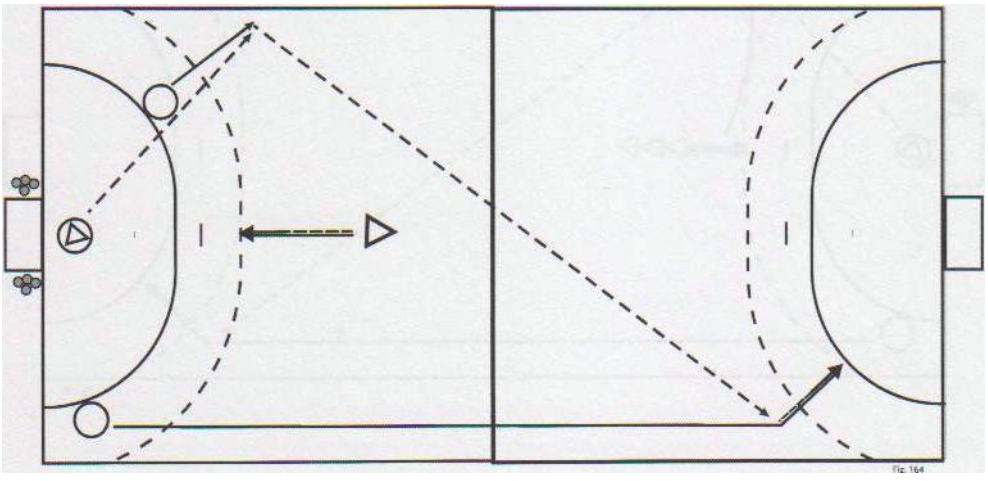
1. aallon pelaaja ratkaisee.

2 pelaajaa/ pallo

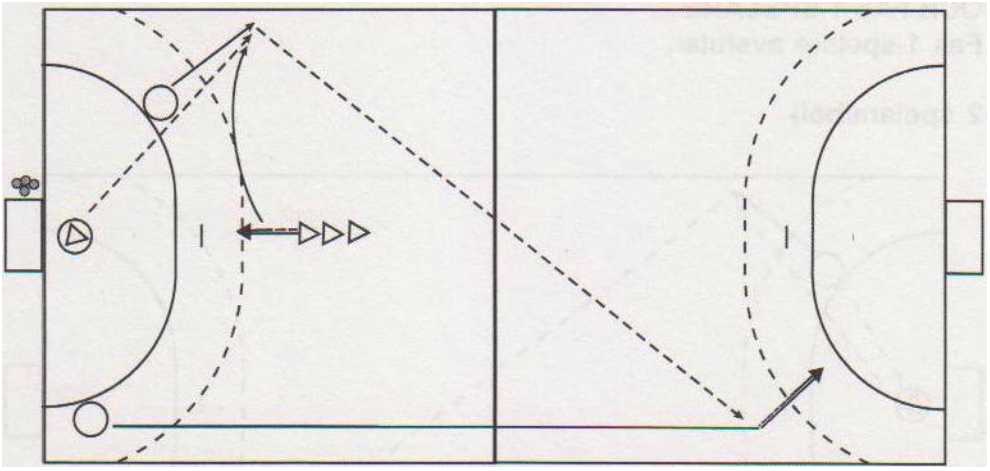
7. V2-puolustaja ja oikea laitapuolustaja samalla kenttäpuoliskolla. V2 syöttää maalivahdille, maalivahti syöttää vastahyökkäykseen lähtevälle V2: lle, joka levittää ensin pelin. Samanaikaisesti oikea laita on vastakkaisella laidalla juossut koko kentän vastahyökkäykseen (ensimmäinen aalto). V2 syöttää laidalle joka ratkaisee. Saman toisto, mutta lähtö toisesta laidasta (vasen laita ja O2) kun koko joukkue on tehnyt vastahyökkäyksen lähtien V2: sta.



8. Samoin kuin edellä, mutta valmentaja tai yksi pelaaja heittää ensin pallon kohti maalia 9 metristä.



9. Kuin edellä, mutta nyt keskelle jono K9- pelaajia, jotka ensin heittävät kohti maalia ja juoksevat sen jälkeen ”prässäämään” vastahyökkäykseen lähtevää V2-puolustajaa.



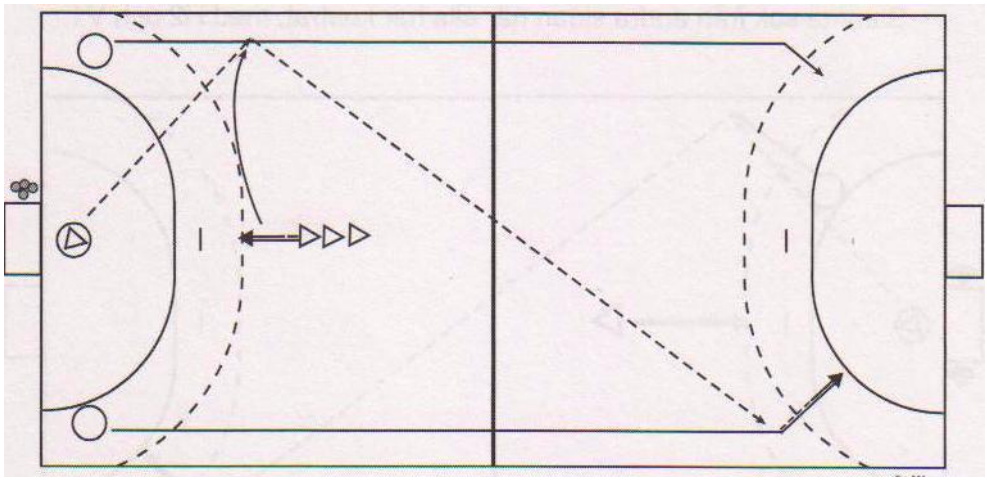
Sama toisin päin.

3 pelaajaa/ pallo

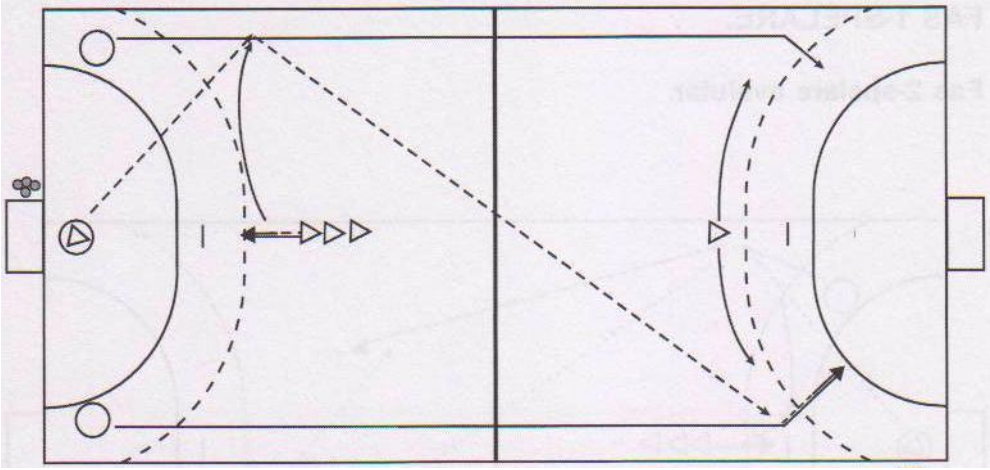
10. Vasen ja oikea laita sekä yksi K9- jono. K9 heittää kohti maalivahtia, jolla on

varapalloja tolpan juuressa (jos pallo karkaa). K9: n heitto on merkki laidoille lähtöön koko kentän vastahyökkäykseen. K9 lähtee mukaan hyökkäykseen, saa maalivahdilta vastahyökkäykseen syötön (joko O2- tai V2-paikalle) ja

syöttää ensimmäiseen aaltoon jommallekummalle laidalle. Nämä voivat myös pelata palloa keskenään.



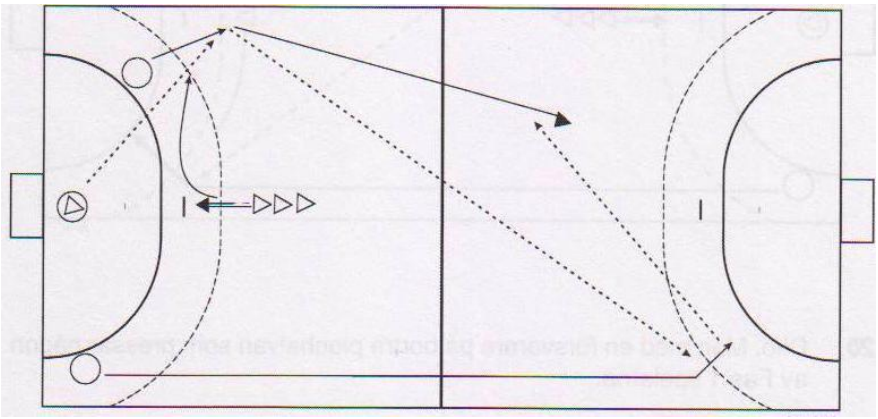
11. Kuten edellä, mutta nyt puolustava pelaaja toisella kenttäpuoliskolla, joka ”prässää” ensimmäisen aallon pelaajia.



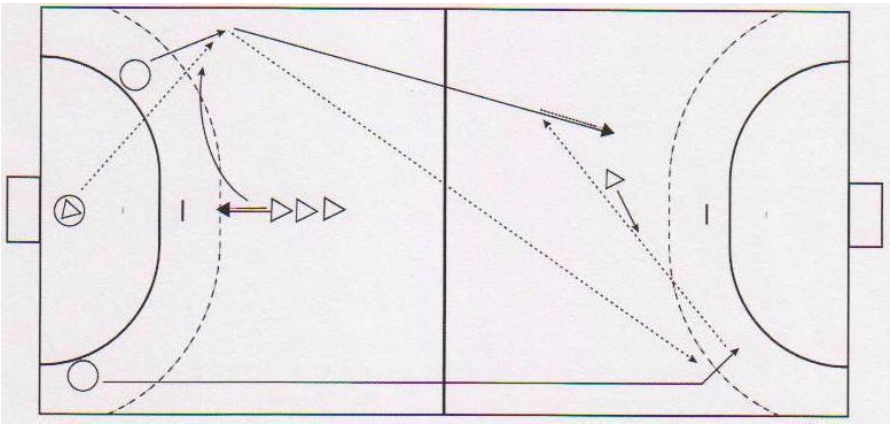
YHTEISTYÖ (lyhyt avausheitto) PALAUTUKSEN SAAJA JA 1. AALLON PELAAJA

1. Pelaaja paikalta V2 tai O2

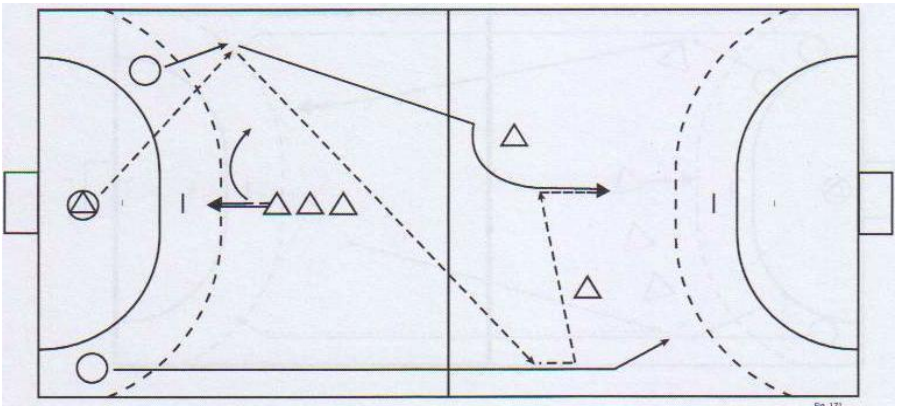
tulee nyt (perässä) toisessa aallossa. Pallo on laidalla, joka syöttää toisessa aallossa tulevalle pakkipelaajalle ja tämä ratkaisee.



2. Kuten edellä, mutta puolustava pelaaja vastassa toisella kenttäpuoliskolla.

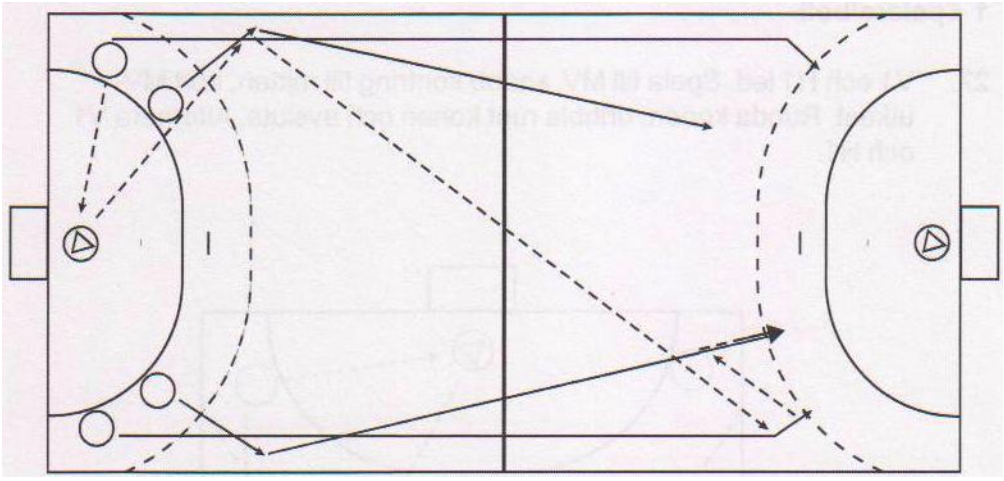


3. Kuten edellä, mutta kaksi puolustavaa pelaajaa vastassa toisella kenttäpuoliskolla.

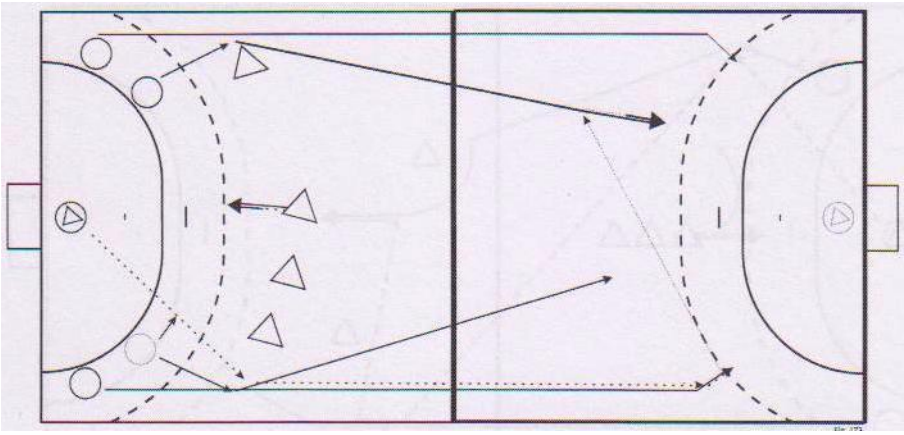


4 pelaajaa/pallo

4. Laidat ja kakkoset. Toinen laitapelaajista pelaa pallon maalivahdille. Tämä on merkki vastahyökkäykseen lähtöön. Pelaajat hakevat paikkansa, maalivahti syöttää toiselle kakkoselle, joka vuorostaan jatkaa ensimmäisen aallon pelaajille. Nämä syöttävät takaisin toisen aallon pelaajille (kakkosille), jotka ratkaisevat.



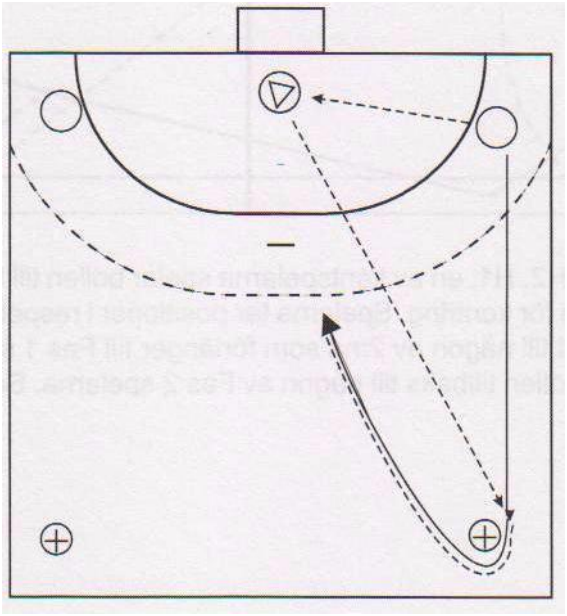
5. Peliä kahteen maaliin, 4 vastaan 4. Neljä puolustavaa pelaajaa tekevät vastahyökkäyksen (ensimmäinen ja toinen aalto), neljä hyökkääjää puolustaa mies miestä vastaan.



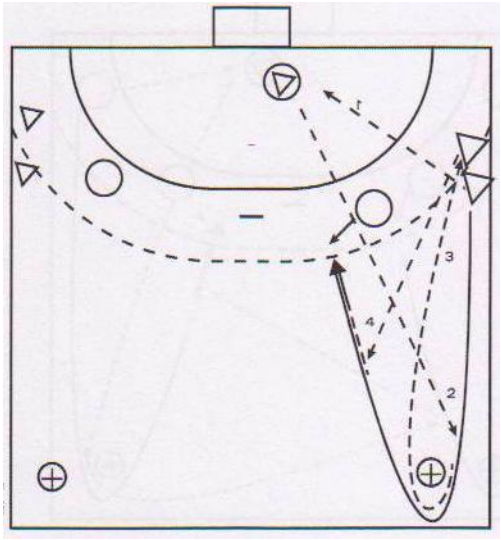
Lyhyet vastahyökkäykset yhdellä kenttäpuoliskolla ja ratkaisu omaan maaliin.

1 pelaaja/ pallo.

1. Laidat jonossa, pelaa palloa maalivahdille, nopea vastahyökkäys kentän puoliväliin, kierrä törppö ja ratkaise. Vuorotellen molemmilta puolilta.

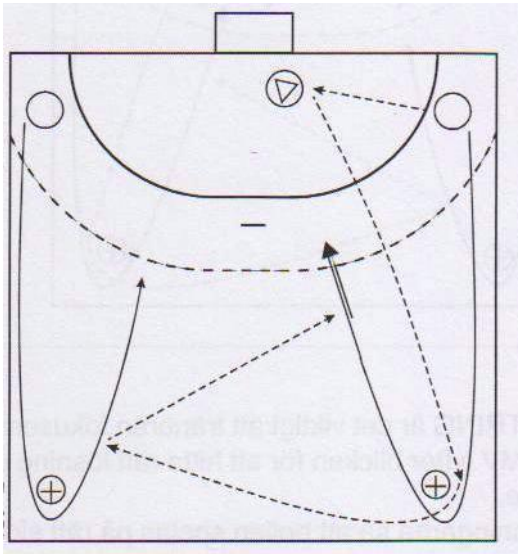


2. Kuten edellä. Nyt mukana V2 ja O2 puolustajina. Kierryttyään törpön pelaaja syöttää samassa jonossa seuraavana olevalle. Tämä syöttää takaisin vastahyökkäyksen tehneelle, joka ratkaisee puolustavan pelaajan edestä.

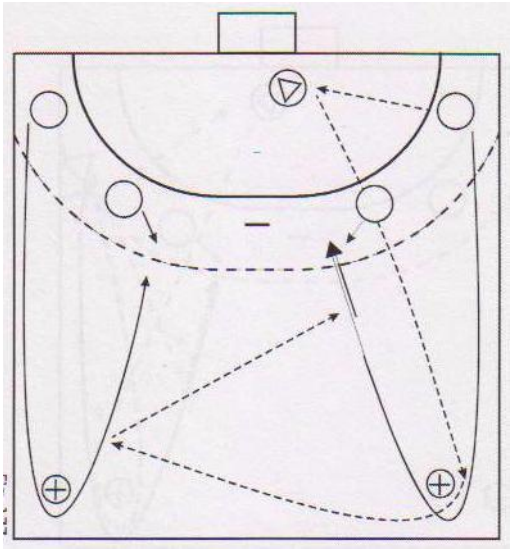


3. Kuten edellä, mutta ilman puolustajia.

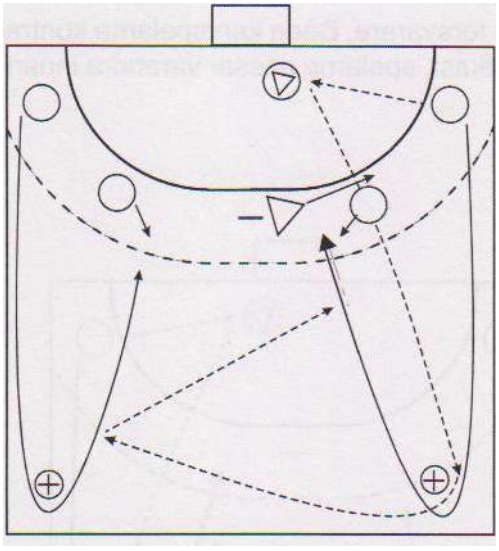
Molemmat laitapelaajat lähtevät vastahyökkäykseen, kiertävät törpöt. Maalivahti syöttää, pelaajat syöttelevät, toinen tekee ratkaisun.



4. Kuten edellä, mutta nyt mukana V2 ja O2 puolustajina. Ratkaisun jälkeen hyökkäävästä pelaajasta tulee puolustava.



5. Kuten edellä, mutta nyt mukana viivapelaaja (K6) puolustajien välissä.



Valmennus:

Vastahyökkäyksiä harjoiteltaessa valmentajan tulee kiinnittää erityistä huomiota seuraavaan:

- Kenttäpelaajien ja maalivahdin on pidettävä silmät auki vapaan pelaajan löytämiseksi.
- Syöttötarkkuus- pallo on pelattava syötön vastaanottajan oikealle puolelle.

- Pelaajien juostava oikealla tavalla: jalat eteenpäin vauhdin maksimoimiseksi.
- Progressio ja metodiikka oppimisvaiheessa.
- Metodisen yhteistyön oikea kuvaus ja opastus.
- Palautteen antaminen sekä peli- että harjoitustilanteissa.
- Kannusta pelaajia yhteistyöhön. Näin he ymmärtävät koko joukkueen panoksen merkityksen.

VAIHE 3 (3. aalto)

(hyökkäyspelin rakentaminen)

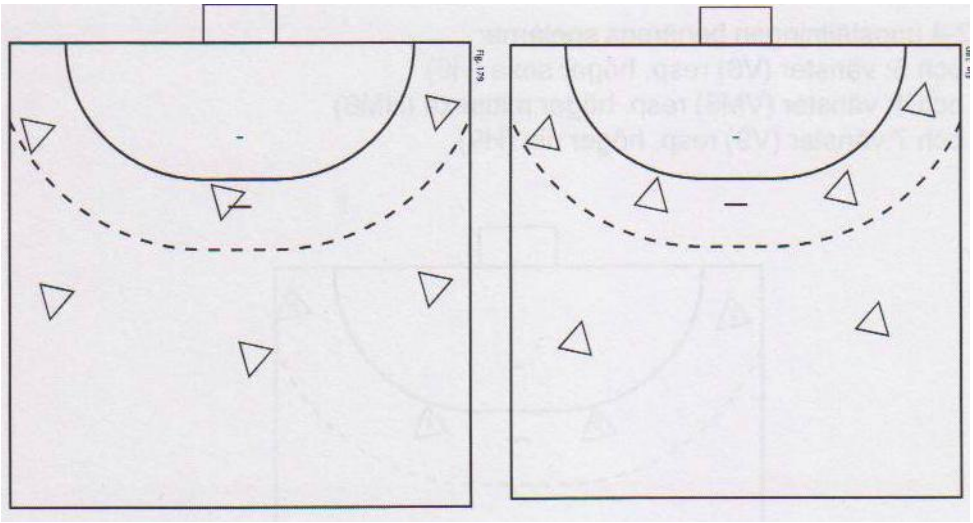
Hyökkäyspelin kolmas vaihe (aalto) on kyseessä, kun ensimmäisen ja toisen aallon ratkaisut ovat epäonnistuneet tai tyrehtyneet. Kyseessä voi myös olla hyökkäyksen hitaampi rakentaminen. Valitsemalla hyökkäysmetodiikka, joka pohjautuu annettuihin pelipaikkoihin ja rakentaviin ratkaisuihin, mahdollistetaan joukkueen kykeneminen vaihtoehtoisiin ratkaisutilanteisiin. Tämä edellyttää joukkueen vahvaa sisäistä yhteistyökykyä.

Hyökkäyspelaajien nimikkeet (pelipaikat)
Hyökkäyspelissä pelaajat nimetään peruspelipaikan mukaan. Pelaaja, jonka pelipaikka on maalialueen viivan (6m) äärellä on 6 metrin pelaaja. Pelaajat, joiden pelipaikka on vapaaheittoviivan (9m) ulkopuolella, ovat 9 metrin pelaajia. Pelaajapaikat nimetään tarkasti eri perusasetelmissa.

Perusasetelmat vaiheessa 3 (kolmannessa aallossa)

Perusasetelmat laaditaan pelaajien henkilökohtaisten teknisten ja fyysisten ominaisuuksien mukaan. Tämän mukaan harjoitellaan niin, että yksilölliset valmiudet mahdollistaisivat mahdollisimman monia eri ratkaisumallia.

Tänä päivänä joukkueet käyttävät kahta perusasetelmaa:



– 3- 3-asetelma - 2-4-asetelma

3-3 asetelma

Tavallisin perusasetelma 3-3: ssa on: 3 x 6m- pelaajaa ja 3 x 9m- pelaajaa.

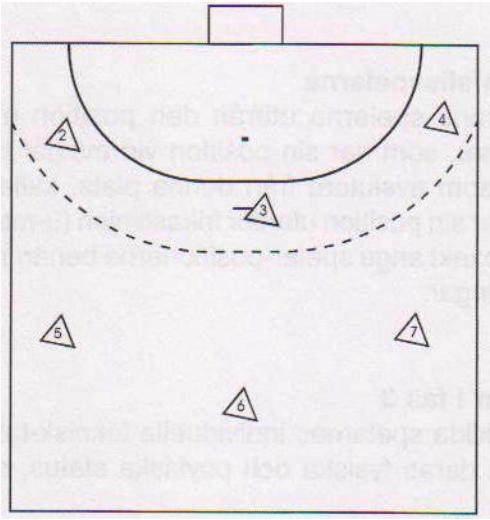
3-3 asetelmassa pelaajien nimikkeet:

2 ja 4 : vasen (V6) ja oikea laita (O6)

3 : viivapelaaja (K6)

5 ja 7 : vasen (V9) ja oikea takarakentaja (O9)

6 : pelinrakentaja (K9)



2-4 asetelma

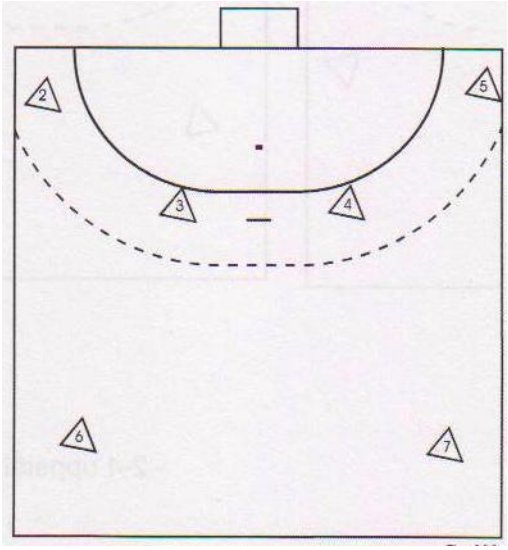
2-4 asetelmassa pelataan kahdella 9m pelaajalla ja neljällä 6m pelaajalla.

2-4 asetelmassa pelaajien nimikkeet:

2 ja 5 : vasen (V6) ja oikea laita (O6)

3 ja 4 : vasen (VK6) ja oikea viivapelaaja (OK6)

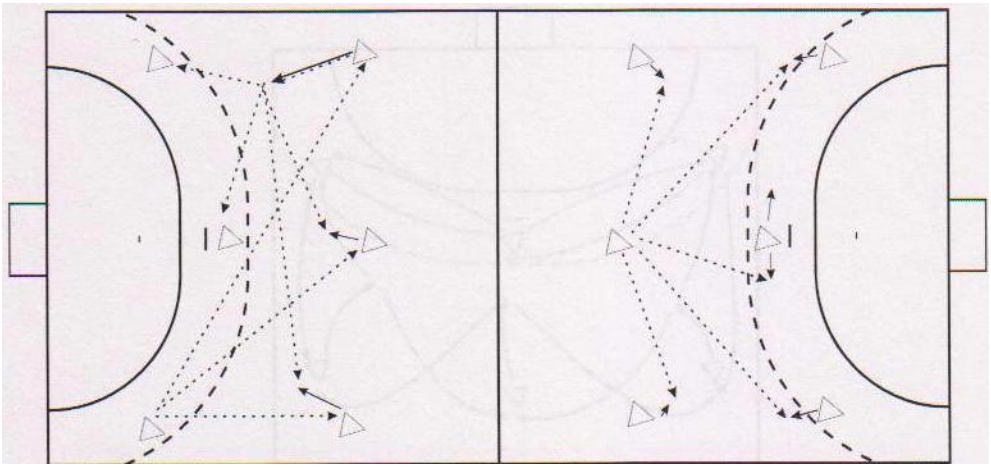
6 ja 7 : vasen (V9) ja oikea takarakentaja (O9)



Puolustuspelin perusperiaatteita on pelin ”kutistaminen” mahdollisimman pieneksi ja hyökkäävän joukkueen pelitempon hidastaminen. Hyökkäävän joukkueen on vastaavasti luotava aikaa, pelipintaa ja ”säpinää”.

ONKIN KYSYTTÄVÄ:

- miten saada enemmän aikaa pallolliselle/pallottomalle pelaajalle?
- miten luoda suurempaa pelipintaa pallolliselle/pallottomalle pelaajalle?



Harjoituksia:

Laitapelaajille (6m) ja takapelaajille (9m)

1. Palloradat 3-3 peliasetelmassa ilman puolustajia (kolme 6m pelaajaa ja kolme 9m pelaajaa). Koeta syöttää palloa nuolien mukaan eri pelipaikkojen välistä.
   HUOM! Vältä syöttöjä O6: lta ja V6: lta K6: lle.

Kiinnitä huomiota seuraavaan:

- syötön vastaanotto eteenpäin - kohti maalia mentäessä
- 9m pelaajien katse ja vartalo kohti maalia

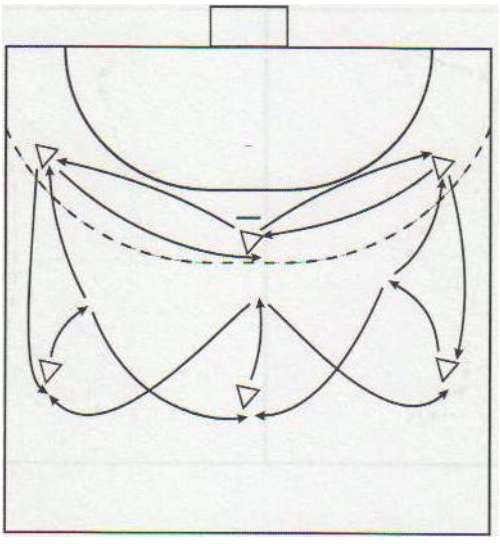
laitapelaajat nousevat ”syvältä” palloa vastaa

Palloradat 3-3 peliasetelmassa ilman puolustajia (kolme 6m pelaajaa ja kolme 9m pelaajaa). Yritä pelata palloa kuten harjoitteessa 1, samalla uusia pelipaikkoja hakien.

Huom! O6, V6 ja K6 vaihtavat paikkaa keskenään, samaten 9m pelaajat.

Painotettava seuraavaa:

- pelaajan on pelipaikan vaihdon yhteydessä ”hyökättävä” kohti maalia, edellyttäen että hän on pallollinen.
- koeta saada pelaajat liikkeelle ilman palloa.



Painotettava seuraavaa:

- selitä hyvän ja huonon ero kun kyseessä on pelietäisyys:

- palloon. Pallon vauhtia on vaikea arvioida kun syötöt tulevat läheltä tai kaukaa.

- vastustajaan. Syötä ennen kuin olet liian lähellä vastustajaa. Muuten voit tulla taklatuksi tai menettää pallon.

- joukkuetoveriin. Pelaa palloa niin, että joukkuetoverisi voivat ratkaista koko 6m viivan matkalta. Pelin leveys ja syvyys ovat tärkeitä.

- maaliin. Katso eteenpäin kohti maalia ja katso, voitko itse heittää tai syöttää vapaana olevalle joukkuetoverille.

- viivoihin. Älä pelaa 6m viivan sisäpuolella tai pelikentän ulkopuolella.

- Pysähdy ajoittain, korjaa mahdolliset virheet vuoropuhelua.

Valmennus:

Visualisoi pelaajille 3-3 asetelmaa esim. ”fläppitaululla”. Merkkaa pelipaikat selvästi niin, että pelaajat tietävät minne liikkua. Anna pelaajien itse keskustella ja päättää kuka pelaa missäkin ja anna pelaajien hakeutua omille paikoilleen.

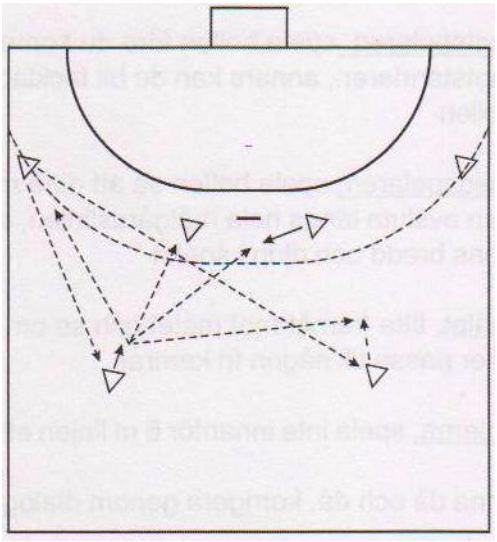
Kokeile yhtä asetelmaa kerrallaan ja anna selvä merkki kun vaihdatte hyökkäysasetelmaa.

Harjoitusten aikana sinun on valmentajana puhallettava peli poikki kun haluat pelaajien näkevän miltä pelin tulisi näyttää. Anna pelaajille aikaa joukkueina kokoontua ja keskustella sekä miettiä mikä oli hyvää, mikä huonoa ja miten parantaa peliä. Valmentaja toimii näin luodakseen pelaajilleen syvempää ymmärtämystä hyökkäyspelin saloihin.

3. Palloradat 2-4 asetelmassa ilman puolustajia (neljä 6m pelaajaa sekä kaksi 9m pelaajaa). Koeta syöttää palloa nuolien mukaan eri pelipaikkojen välistä. Huom! Vältä syöttöjä O ja V6: lta keskellä oleville 6: sille.

Painotettava seuraavaa:

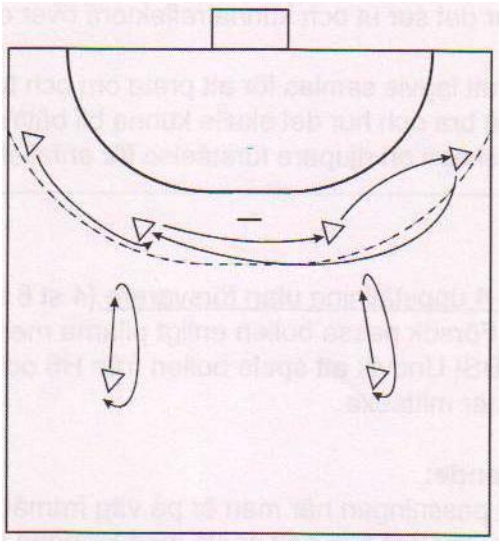
- syötön vastaanotto maalia kohti edetessä
- 9m pelaajan on katsottava ja pelattava ”vartalo kohti maalia”
- laitapelaajien on noustava palloa vastaan



4. Palloradat 2-4 asetelmassa ilman puolustajia (4 kpl. 6m- pelaajaa ja 2 kpl. 9m pelaajaa). Syötä palloa kuten harjoitteessa 3, samalla vaihdetaan pelipaikkoja. Keskellä olevat 6m pelaajat vaihtavat paikkoja keskenään ja laidalla olevien 6m pelaajien kanssa. 9m pelaajat pelaavat syvyyttä.

Painotettava seuraavaa:

- pelaajan on pelipaikan vaihdon yhteydessä ”hyökättävä” kohti maalia, edellyttäen että on pallollinen.
- koeta saada pelaaja liikkeelle ilman palloa.



Painotettava seuraavaa:

Selitä hyvän ja huonon ero kun kyseessä on pelietäisyys:

- palloon. Pallon vauhtia on vaikeaa arvioida kun syötöt tulevat läheltä tai kaukaa.
- vastustajaan. Syötä ennen kuin olet liian lähellä vastustajaa. Muuten voit tulla taklatuksi tai menettää pallon.
- joukkuetoveriin. Pelaa palloa niin, että joukkuetoverisi voivat ratkaista koko 6m viivan matkalta. Pelin leveys ja syvyys tärkeitä.
- maaliin. Katso eteenpäin kohti maalia ja katso voitko itse heittää tai syöttää vapaana olevalle joukkuetoverille.

- kentän viivoihin. Älä pelaa 6m viivan sisäpuolella tai pelikentän ulkopuolella.

Pysähdy ajoittain. Korjaa mahdolliset virheet – vuoropuhelua.

Valmennus:

Visualisoi pelaajille 2−4 asetelmaa esim. fläppitaululla. Merkitse selvästi

pelaajien paikat peliasetelmassa. Anna pelaajien itse kommentoida ja päättä millä paikalla kukin pelaa ja päästä heidät kentälle omille paikoilleen.

Kokeile yhtä asetelmaa kerrallaan ja anna selvä merkki kun vaihdatte hyökkäysasetelmaa.

Harjoitusten aikana sinun on valmentajana puhallettava peli poikki kun haluat pelaajiennäkevän miltä pelin tulisi näyttää.

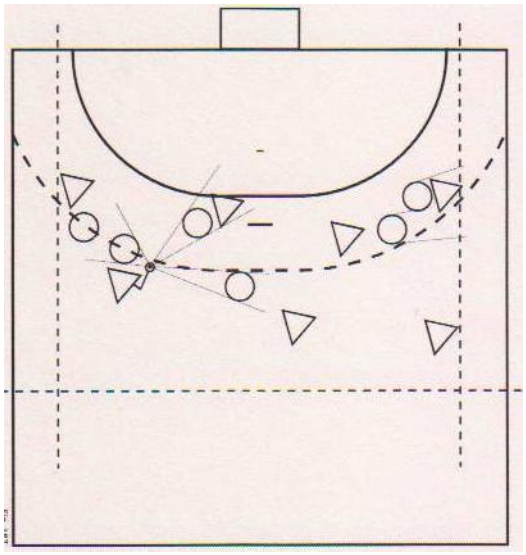
Anna pelaajille aikaa joukkueina kokoontua ja keskustella ja miettiä mikä oli hyvää, mikä huonoa ja miten parantaa peliä. Valmentaja toimii näin luodakseen pelaajilleen syvempää ymmärtämystä hyökkäyspelin saloihin.

LEVEYS, SYVYYS JA SYÖTTÖVARJO

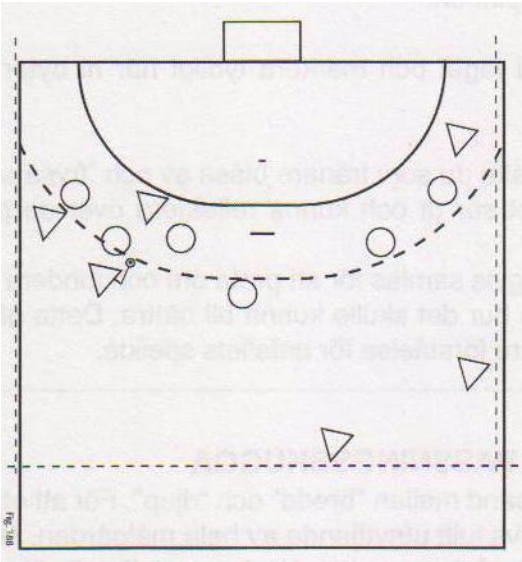
”Leveyden” ja ”syvyyden” välillä on olemassa vahva yhteys. Hyvän ja vaikeasti pysäytettävän joukkueen tunnusmerkki on koko maalialueen täydellinen hyödyntäminen. Kun joukkue pystyy hyödyntämään koko kentän leveyttä eli laitoja optimaalisesti vastustajan puolustettavat pelipinnat laajenevat. Näin muut hyökkäävät pelaajat saavat enemmän tilaa ja aikaa. Siksi hyvän hyökkäävän laitapelaajan rooli kasvaa. On myös tärkeää, että 9m takapelaajat pelaavat ”leveyttä”. Pelipaikkojen vaihdon yhteydessä on tärkeää pitää ”leveyttä”, sekä varmistaa laitapelaajan ja 9m takapelaajan läsnäolon.

Pelin ”leveys” vaatii ”syvyyttä”, eli syvällä pelattavia pelaajia. Pallon liikuttaminen edellyttää, että pelaajat eivät ole nk. ”syöttövarjossa” tai paikassa, jossa puolustava pelaaja voi katkaista palloradan. Palloa pitää voida pelata syvyyssuuntaan näiden vaarojen ehkäisemiseksi, eli palloa pitää voida pelata laidasta laitaan.

Esim. 1. Huono leveys, syvyys ja syöttövarjo



Esim. 2. Hyvä leveys, syvyys, ei syöttövarjoja



Harjoituksia

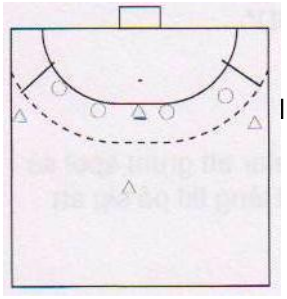
1. Peliä yhteen maaliin, 4 vastaan 4 ”Suuri leveys ja sen hyödyntäminen”

- a) 7:1

- b) 7:2

- c) 7:3

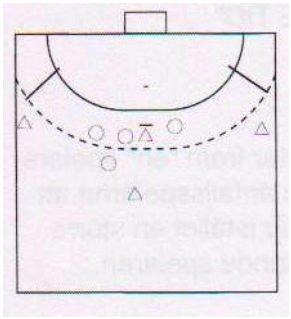
- d) 7:4



7:1 SUURI LEVEYS – VÄHEMMÄN AIKAA

4 ja 4

Puolustus matalalla. Hyökkäävällä pelaajalla aikaa. Paljon syvyyttä ja leveyttä.



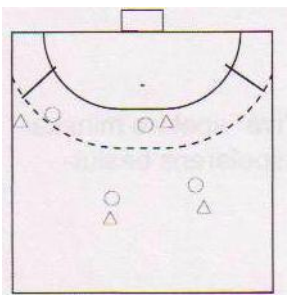
7:2 SUURI LEVEYS – VÄHEMMÄN AIKAA

4 ja 4

Kun puolustava joukkue nostaa ”yhden” pelaajan, yhdelle hyökkäävän

joukkueen pelaajalle jää vähemmän aikaa tehdä jotain ”kehittävää”.

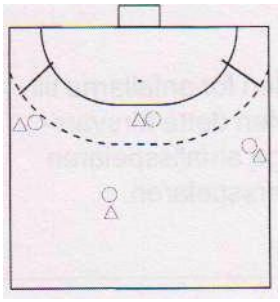
Silloin muille hyökkääville pelaajille avautuu suurempia pelipintoja.



7:3 SUURI LEVEYS - ”VIELÄ VÄHEMMÄN AIKAA”

4 ja 4

Kun puolustava joukkue nostaa ”kaksi pelaajaa”, aika ratkaisuille kahdelle hyökkäävälle kutistuu. Sen sijaan muille avautuu enemmän hyökkäystilaa.



7:4 SUURI LEVEYS - ”MINIMI-AIKA”

4 ja 4

Aivan kuten 6:4:ssä puolustajat ovat minimoineet hyökkääjien pelin pyörittämistä, vaikka pelipinta olisi suuri.

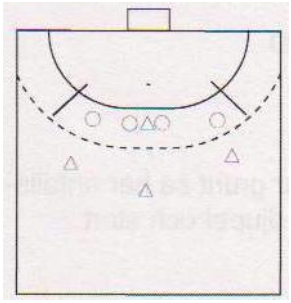
2. Peliä yhteen maaliin 4 vastaan 4. Leveys kapea ja hyökkääjälle yhä lyhyempi ratkaisuaika.

a) 8 : 1

b) 8 : 2

c) 8 : 3

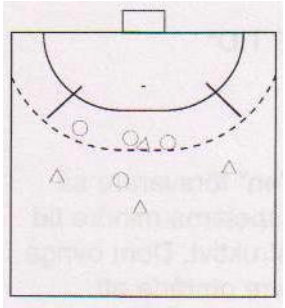
d) 8 : 4



8:1 VÄHEMMÄN LEVEYTTÄ - ”PITKÄ AIKA”

4 ja 4

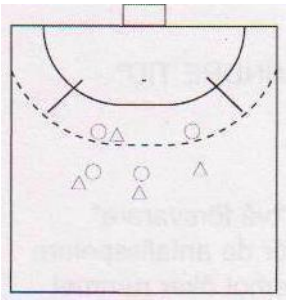
Koska puolustus on ”matalalla”, hyökkääjällä on suhteellisen pitkä aika ratkaisuun.



8:2 VÄHEMMÄN LEVEYTTÄ - ”VÄHEMMÄN AIKAA”

4 ja 4

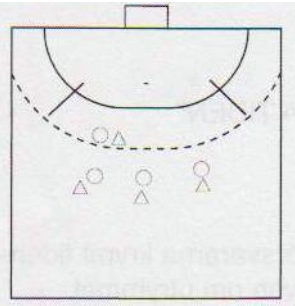
Kun puolustava joukkue ”nostaa” yhden pelaajan, niin jollekin hyökkäävälle pelaajalle jää vähemmän aikaa toimia. Sen sijaan nousevan puolustajan taakse jää enemmän pelitilaa-leveyttä.



8:3 VÄHEMMÄN LEVEYTTÄ – VIELÄ VÄHEMMÄN AIKAA

4 ja 4

Puolustavan joukkueen nostaessa kaksi pelaajaa, jää hyökkäävälle joukkueelle yhä vähemmän aikaa ratkaisuihin.



8:4VÄHEMMÄN LEVEYTTÄ – PIENIN MAHDOLLINEN AIKA

4 ja 4

Nyt puolustus on supistanut hyökkäävien pelaajien ratkaisuajan mahdollisimman pieneksi. Tämä mahdollistaa kuitenkin hyökkääjän mielikuvituksen esille tulon; nousevan puolustuksen takana on pelitilaa.

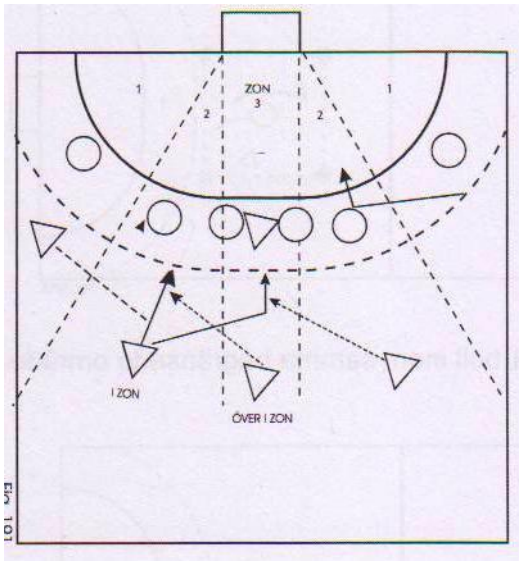
Valmennus:

Leveyttä ja syvyyttä harjoiteltaessa valmentajan on painotettava:

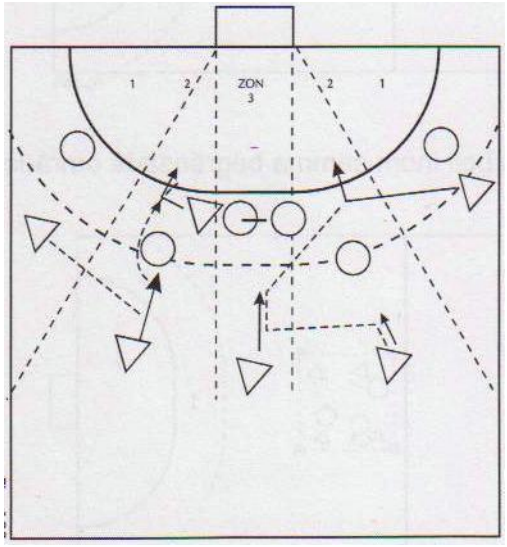
- harjoitteiden tarkoitusta
- progressiota ja metodiikkaa kun puhutaan ”pienestä” ja ”suuremmasta” leveydestä
- tekniikan ja eri momenttien oikeaa kuvaamista
- momenttien palautteen antamista
- pelaajien havainnointia suuren ja pienen leveyden välillä, ”kaikkien tajuttava”
- valmentajan kannustusta pelaajilleen ”duunin tekoon”

SYÖTTÖVARJO

Puolustus yrittää estää hyökkäävää pelaajaa pääsemästä vaarallisiin paikkoihin, tämän takia hyökkäävän pelaajan on yritettävä liikkua mahdollisimman hyvin. Paikallaan seisova hyökkääjä on harvoin uhka. Tästä opiksi:



- palloa vastaan, vyöhykkeessä vyöhykkeen yli

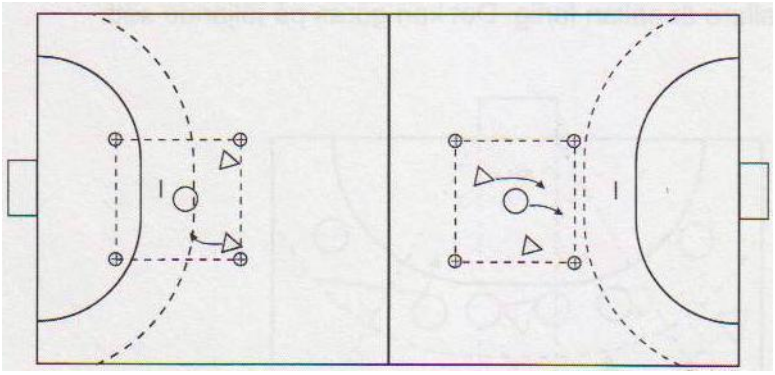


- liikkuminen vapaille alueille/ aukkoihin, vyöhykkeessä vyöhykkeen yli

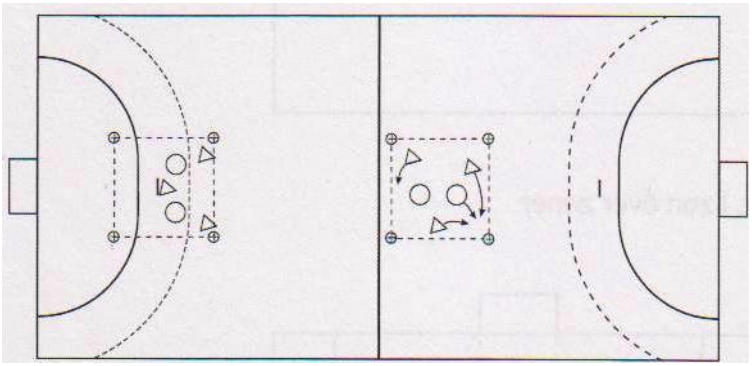
Huom! On erityisen tärkeää painottaa syöttövarjon haittaa ja ”pelattavissa” olemista.

Harjoituksia

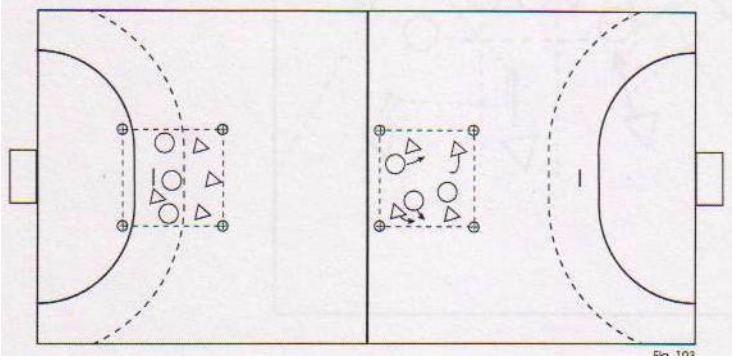
1. Peli 2 vastaan 1/ 1 pallo rajatun alueen sisällä



2. Peli 3 vastaan 2/ 1 pallo saman rajatun alueen sisällä



3. Peli 4 vastaan 3/ 1 pallo saman rajatun alueen sisällä



Valmennus:

Syöttövarjoon tulemisen estämisessä on painotettava:

- harjoitteiden tarkoitus
- progressio ja metodiikka
- tekniikan ja momenttien oikea merkitys
- palaute!!!
- pelaajien havainnointikyky kun puhutaan pelaajatiheydestä/ alue
- KANNUSTA, KANNUSTA, KANNUSTA!!!

VAIHE 4

RATKAISUVAIHE (4. AALTO)

Tässä vaiheessa peliä vaaditaan hyvää henkilökohtaista tekniikkaa ja toimintaa, joka suoraan johtaa maalintekotilanteeseen. Tulemme keskittymään kahteen eri osa- alueeseen: henkilökohtainen tekniikka ja perushyökkäys.

Henkilökohtainen hyökkäystekniikka. Kun hyökkäävä joukkue tulee vastustajan kenttäpuoliskolle, jokaisen hyökkääjän on saatava koskea palloon. Puhutaan ”pienistä” syötöistä, eli tunnustellaan

palloa. Tämän jälkeen tempo kiihtyy ja ajo kohti maalia alkaa. Tässä vaiheessa on tärkeää että hyökkäävät pelaajat saavat visuaalisen yliotteen pelistä, eli näkevät vapaita pelialueita puolustavan joukkueen pelissä. Tällöin on tärkeää, että hyökkäävä pelaaja hakeutuu pallottomana tai pallollisena ”aukkoihin”. Kun hyökkäävä pelaaja saa pallon aukkoon, hän voi heittää kohti maalia! Mikäli puolustava pelaaja estäisi läpiajon tai heiton kohti maalia, on hyökkääjän pystyttävä pelaamaan palloa joukkuetoverilleen. Tätä kutsutaan ”tehokkaaksi syötöksi”.

Liian montaa pelaajaa opetetaan pelaamaan kohti puolustavaa pelaajaa, ei kohti ”vapaita alueita”. Kahden puolustajan työllistäminen läpimurtoyrityksen jälkeen ja tämän jälkeinen syötön laatu on tärkeä osa valmennusta.

Hyökkäyspeli voidaan karkeasti jakaa seuraaviin osa- alueisiin:

1. ”vähemmän tehokkat syötöt” (vihreät syötöt)
2. ”pelin lukeminen”
3. ”hae aukko”
4. ”heitto”
5. ”läpimurto”
6. ”tehokkaat syötöt” (punaiset syötöt)

Henkilökohtaisessa hyökkäyspelissä puhutaan neljästä osa- alueesta:

A. HEITOT

B. SYÖTÖT

C. LÄPIMURROT

D. SCREENIT

Valmennus:

Henkilökohtaista hyökkäystekniikkaa harjoiteltaessa valmentajan tulee kiinnittää

erityistä huomiota:

- Progressio ja metodiikka
- Tekniikan/ momenttien oikea kuvaaminen ja opastus
- Palaute
- Ole kannustava ja innokas pelaajien henkilökohtaisen tekniikan kehittämisessä

HEITOT

Heitto kohti maalia on periaatteessa syöttö, mutta huomattavasti kovempi. Käsipallossa kova heitto on pelaajan tavaramerkki. Heitot voidaan jaotella seuraavasti:

- Maasta heitto (perusheitto)
- Hyppyheitto (9m:n pelaajille)
- Laitaheitto (laitapelaajille)
- Viivaheitto (viivapelaajille)

MAASTA HEITTO

Heittorata on sama kuin perusheitossa (kts. heittokordinaatio, syötöt). Maasta heiton tunnusmerkit ovat: toinen jalka maassa, kehon rotaatio eteenpäin heittosuuntaan mahdollisimman suuren heittonopeuden saavuttamiseksi. Maasta heitto (perusheitto) voidaan suorittaa joko oikea tai vasen jalka edessä. Useamman eri perusheiton osaaminen avaa monia mahdollisuuksia – vastustajan kiusaksi.

MAASTA HEITTO - LÄHTÖ TASAJALKAA

Molemmilla jaloilla eteenpäin hyppääminen antaa pelaajalle enemmän vauhtia laukaukseen, eli eteenpäin suuntautuva rotaatio tehostuu. Tätä heittoa käytetään etenkin kun kyseessä on harhautus, joka alkaa molemmat jalat maassa. Tämä heitto on usein yllättävä, koska hyökkääjällä on samanaikaisesti mahdollisuus heittoon ja läpiajoon. Usein puolustaja nimittäin luulee, että hyökkääjä aikoo suorittaa läpiajon.

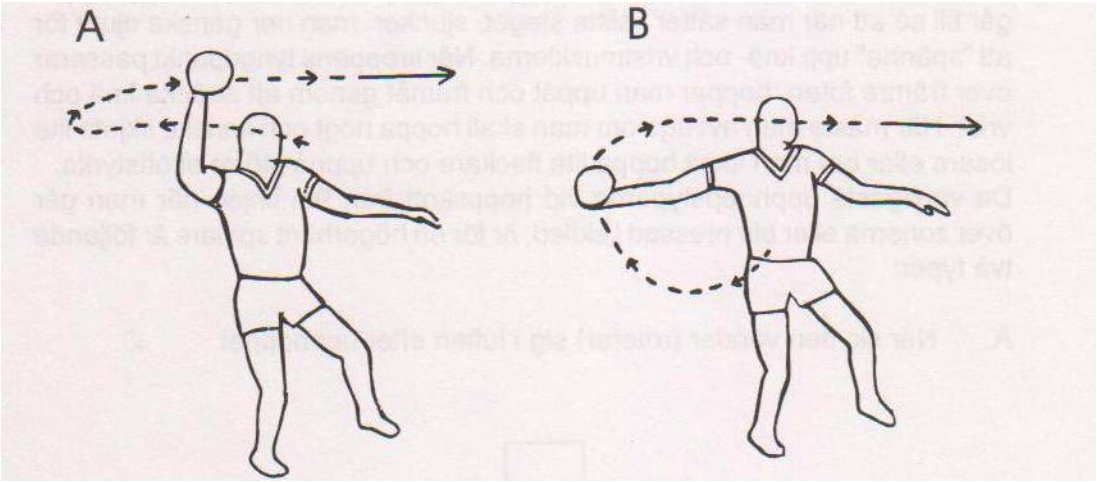
JUOKSUHEITTO

Joskus aukkoja avautuu puolustuksessa nopeasti kun pelataan syvyyttä. Juoksusta heittäminen on sekä tehokasta että yllättävää. Maasta heitosta poiketen juoksuheitto tehdään vauhdista. Se voidaan tehdä joko oikea tai vasen jalka maassa. Kun heitto tehdään vauhdissa sen voima heikentyy. Juoksuheitto saman puolen kädellä ja jalalla on heikompi kuin päin vastoin.

Juoksuheitto tehdään kahdella tavalla:

A. Käsi kokonaan taakse. Kyynärpää ohjaa heittoa. Kyynärvarsi ja ranne taaksepäin.Tällä tavalla rannelihakset kiristettyinä vaikuttavat laukauksen ”kipinään”.

B. Käsi kokonaan taakse. Käden liike muistuttaa ”katapulttia”, eli olkapää ohjaa kyynärpäätä enemmän heittoa.



Lattiasta (jalat maassa) vedettävät laukaukset ovat seuraavat:

- Kääntöheitto
- Lanneheitto
- Aliolanheitto
- Piiloheitto
- Hämää korkealta – heitä matalalta
- Hämää matalalta – heitä korkealta
- Maasta heitto sivuaskeleella (oikea/vasen)

Tarkemmin näistä heittotyypeistä tason 2 koulutuksessa.

HYPPYHEITOT 9 METRIN PELAAJILLE

Kun heittoliike periaatteessa on sama sekä maasta- että hyppyheitossa, tulemme seuraavassa keskittymään niihin seikkoihin, jotka hypyt toisistaan erottavat. Hyppyheitot lähtevät puolustajien yläpuolelta, eli hyökkäävän pelaajan ponnistusvoima on ratkaisevassa asemassa. Maasta heitossa voima tulee viimeisellä askeleella, eli maasta massan voimalla. Tätä ei hyppyheitossa saavuteta, vaan vastaavaa voimaa haetaan hypyssä kehoa pyörittämällä ”taivuttamaan” kaaressa taaksepäin vastaavaan

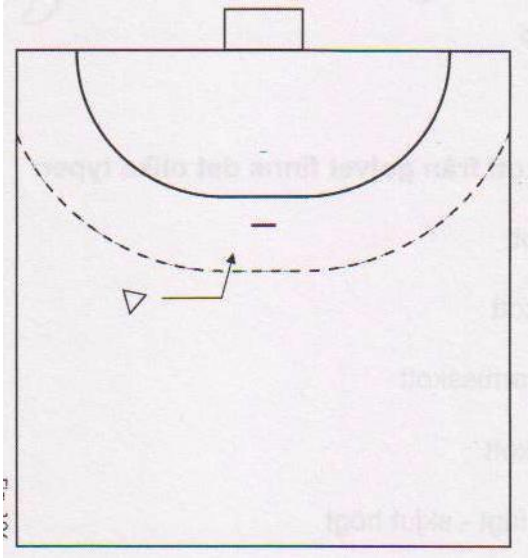
voimanpurkaukseen. Kun ylävartaloa viedään eteenpäin, heittokättä tuodaan

eteenpäin heittovoimaa hakien. Hyppyheitto on voimakkuudeltaan heikompi

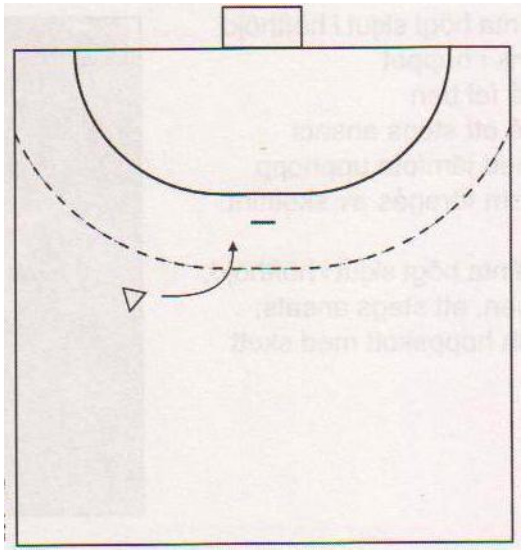
kuin maasta heitto. Toinen seikka, joka tekee hyppyheitosta maasta heittoa heikomman on pienempi voima ”eteenpäin”. Hyppy itsessään syö voimaa. Maasta heitettäessä tukijalka painautuu lattiaan, hyppyheitossa tällaista keskittymispistettä ei ole. Sen sijaan lihaksisto vartalon painopisteen ja heittokäden välillä ovat kovilla.

Hyppyheittoa suorittaessa kovaa vauhtia eteenpäin ei tarvita eikä tasapainoon tarvitse kiinnittää huomiota itse hypyssä. Siksi viimeinen askel on tavallisesti normaalipituinen, eli samanpituinen kuin vauhtia ottaessa. Ponnistuksen ja viimeisen askeleen aikana kurotutaan ”alas” polvi- ja nilkkalihasten virittämiseksi. Kun vartalon painopiste on etummaisen jalan edessä, ponnistetaan eteen- ja ylöspäin polvea ja nilkkaa ojentamalla. Tällöin on päätettävä jos hypätään korkealle ja ammutaan hiukan löysemmin, tai hypätään matalalta ja saadaan täten enemmän voimaa laukaukseen. Tavallisimmat ponnistukset hyppyheitoissa 9m:n linjalta – kun ollaan prässättyjä eteen tai sivuttain – noudattavat kahta esimerkkiä:

A. Kun heittäjä kääntyy ilmassa hypyn jälkeen:



B. Kun heittäjä ”heittää ulos” oikean jalkansa ennen hyppyä saadakseen vartaloa enemmän maalia päin, ja ponnistus tapahtuu vasemmalla jalalla:



Esimerkissä A heittäjä saa suuremman vauhdin ponnistussuuntaan, mutta kun heittosuunta ei ole sama kuin ponnistus, heitto ei ole niin kova kuin

esimerkissä B. Onnistunut koordinaatio rotaatiossa voi kuitenkin lisätä

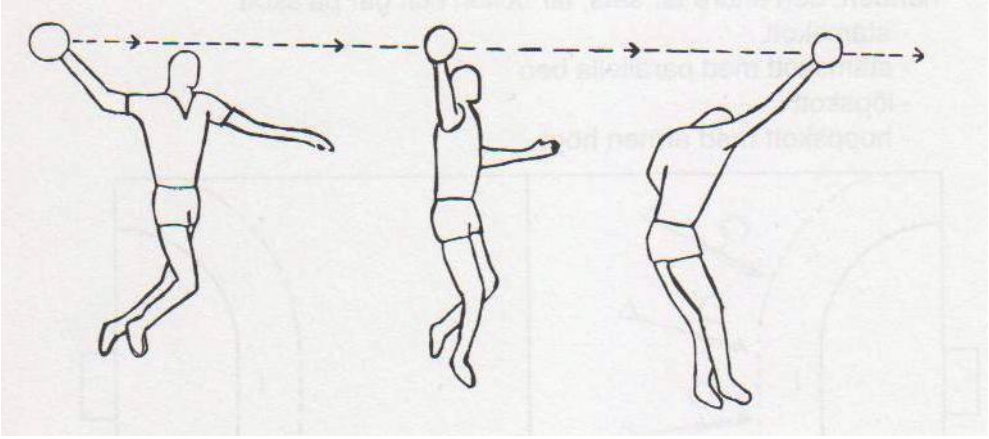
heittovoimaa. Jos heittäjä kuitenkin tekee käännöksen oikealle, liike osuu

oikeaan heittoliikkeen kanssa ja mahdollistaa täten kovemman heiton.

Miinuksena tässä on kuitenkin heittäjän pidemmän liikkumaradan löytäminen.

Hyppyheitto, käsi korkealla

Hyppyheitossa heittoliikkeen on ajoituttava niin, että pallo on korkeimmalla kun ollaan ”laskeutumassa”. Heittoliikkeen loppuvaiheessa käden yläosa pidetään korkealla suoran palloradan mahdollistamiseksi. Miinuksena tässä taas on se, että pallo ei ”lähde” korkeimmalta kohdalta. Mikäli tätä haetaan, on heittoliikkeen tapahduttava aiemmin ja ”pallonpäästön” on tapahduttava kuvasarjan mukaisesti:



9m:n pelaajien hyppyheitot, lisäksi:

- Hyppyheitto harhauta korkealta, heitä lantion korkeudelta
- Hyppyheitto vääntämällä
- Hyppyheitto ponnistaen väärällä jalalla
- Hyppyheitto yhden askeleen ponnistuksella
- Hyppyheitto tasajalkaa ponnistaen
- Hyppyheitto heittoharhautuksella

Enemmän edellä mainituista tason 2 koulutuksessa.

Valmennus:

Henkilökohtaista hyökkäystekniikkaa harjoiteltaessa valmentajan on syytä

kiinnittää erityistä huomiota seuraavaan:

- Progressio ja metodiikka tekniikan oppimisessa
- Tekniikan/ momenttien oikea kuvaus ja opastus
- Palautteen antaminen
- Innokas ja kannustava

Maasta heiton (perusheiton) metodinen harjoittelu. Oikealla/ vasemmalla jalalla, perusheitto molemmat jalat maassa, juoksuheitto (oikea/ vasen jalka) sekä hyppyheitto (käsi korkealla).

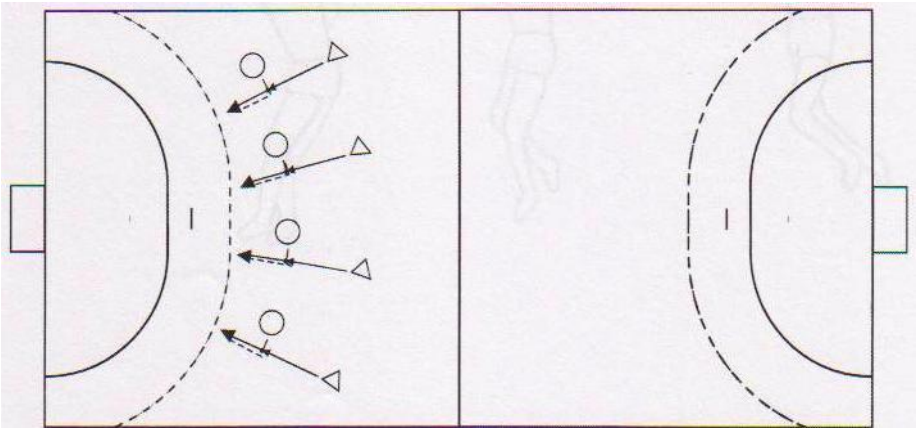
Harjoituksia

1 pallo/ 2 pelaajaa

1. Pelaajat ”viuhka- asetelmassa”, heitot 9 metristä. Toinen pelaaja pitää

palloa korkealla kädessään, toinen tulee vauhdissa, ottaa pallon ja heittää

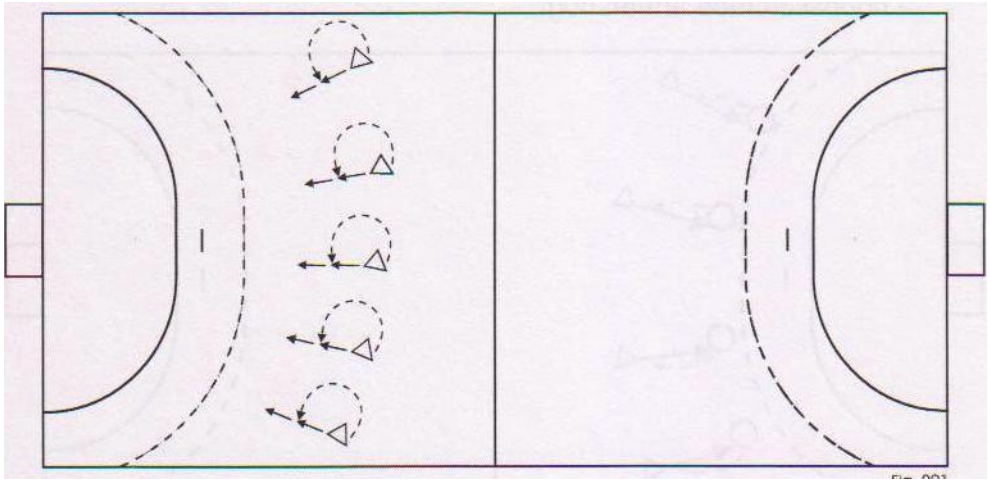
- maasta heiton
- maasta heiton tasajalka lähdöllä
- juoksuheiton
- hyppyheiton (käsi korkealla)



1 pallo/ pelaaja

2. Pelaajat viuhka- asetelmassa, laukaukset 9 metristä. Heitä pallo ylös ilmaan, ota pallo kiinni, ota kolme askelta ja heitä pallo maaliin.

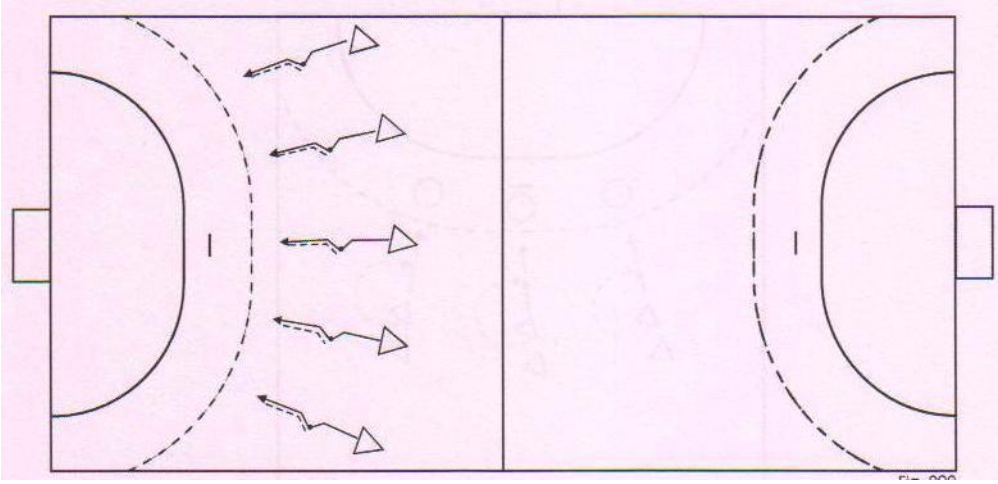
- maasta heitto
- juoksuheitto
- hyppyheitto (käsi korkealla)



3. Kuten edellä. Sama asetelma, pelaaja tulee vauhdissa, poimii pallon, joka

on maassa noin 12 metrissä, heittää

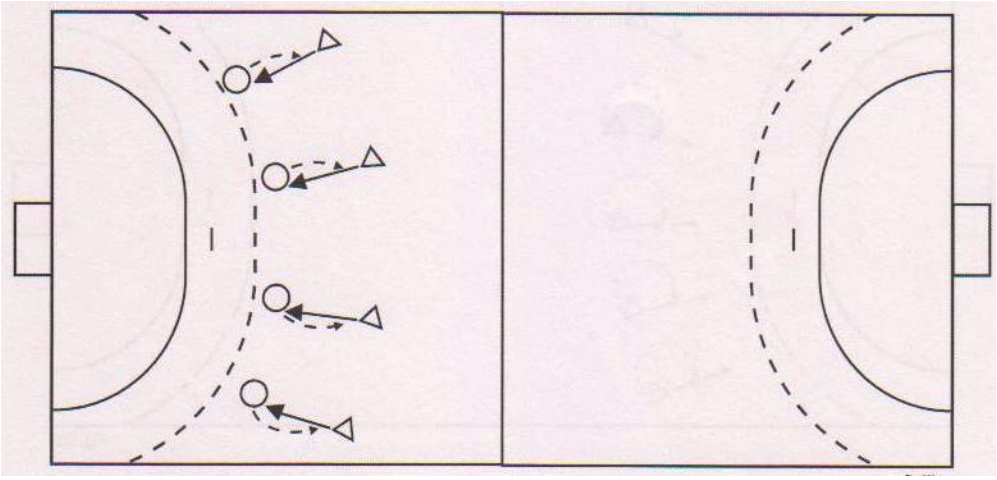
- maasta heiton
- maasta heiton tasajalkaa lähdöllä
- juoksuheiton
- hyppyheiton (käsi korkealla)



1 pallo/ 2 pelaajaa

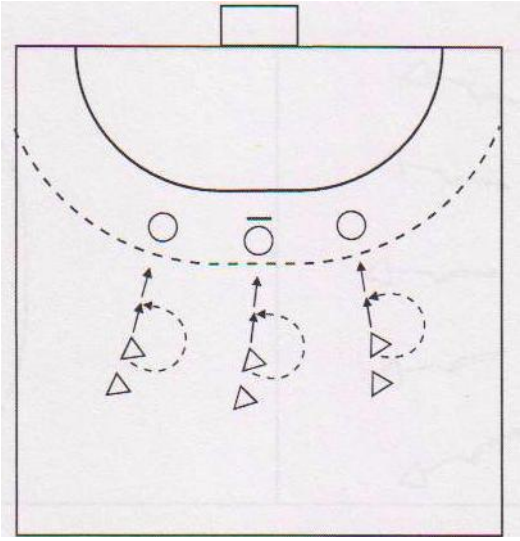
4. Viuhka- asetelma, heitot 9 metristä. Toinen pelaaja syöttää, toinen heittää

- maasta heiton
- maasta heiton tasajalkaa lähdöllä
- juoksuheiton
- hyppyheiton (käsi korkealla)



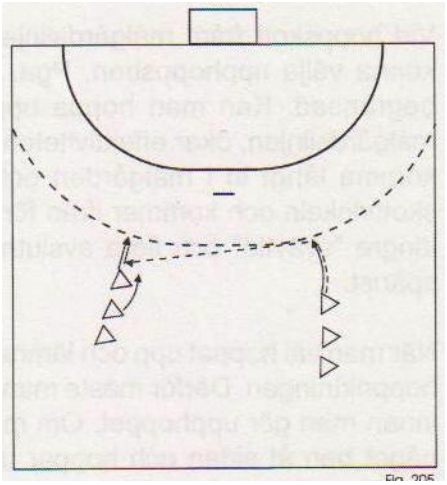
5. Jonot V9, K9 ja O9 paikoilla, kolme passiivista puolustajaa, heitot 9 metristä. Heitä pallo ilmaan, ota kiinni, ota kolme askelta ja heitä puolustajien ohi

- maasta heitto
- maasta heitto tasajalkaa lähdöllä
- juoksuheitto
- hyppyheitto (muista käsi korkealla)



6. Jonot V9 ja O9 paikoilla, yksi ajoperuutus, heitto 9 metristä. Leveys ja syvyys, liike pallolla ja ilman.

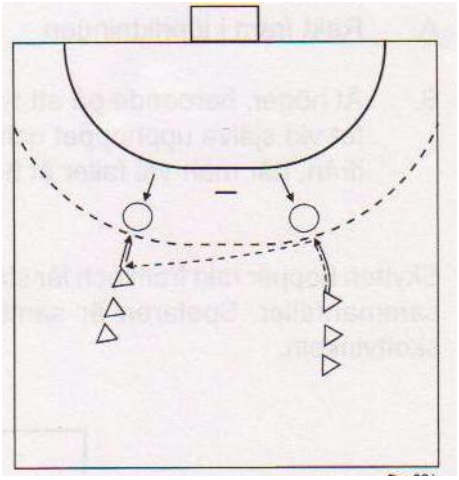
- maasta heitto
- maasta heitto tasajalkaa lähdöllä
- juoksuheitto
- hyppyheitto (käsi korkealla)



7. Kuten edellä. Nyt mukana kaksi passiivista puolustajaa. Heiton

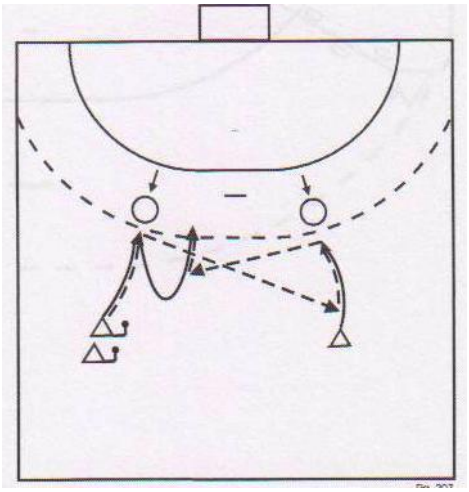
jälkeen hyökkääjä ottaa puolustajan paikan.

- maasta heitto
- maasta heitto tasajalkaa lähdöllä
- juoksuheitto
- hyppyheitto (käsi korkealla)



8. Kuten edellä. Mutta 9m pelaajan käännöksellä.

- maasta heitto
- maasta heitto tasajalkaa lähdöllä
- juoksuheitto
- hyppyheitto (käsi korkealla)



LAITAHYPPYHEITTO LAITAPELAAJILLE

Kuuden metrin viivalta hypättäessä heittoon on tärkeää osata valita oikea ponnistus- tai hyppyjalka. Tilaa ja aikaa on vähän, ja täten ponnistusprosessi on rajoitettu ja usein hyvin vaikea. Mikäli voidaan ponnistaa sillä jalalla, joka on lähinnä ”viivaa”, maksimoidaan suoritusteho. Laidalta hypättäessä halutaan päästä mahdollisimman pitkälle ja korkealle 6 metrin alueelle. Täten optimoidaan heittokulma samalla kun päästään puolustajasta eroon. Korkea hyppy mahdollistaa ”leijailun” ja useamman ratkaisumahdollisuuden. Tämä edellyttää kiitettävää ponnistusvoimaa. Hypyn jälkeen hyppysuuntaa ei voi muuttaa. Sen takia hyppysuunta on valittava jo ennen ponnistusta. Mikäli juostaan suoraan eteenpäin ”heittämättä” ulospäin jotain jalkaa ja ponnistetaan vasemmalla jalalla, saadaan ”suunnat”, joita seuraavassa

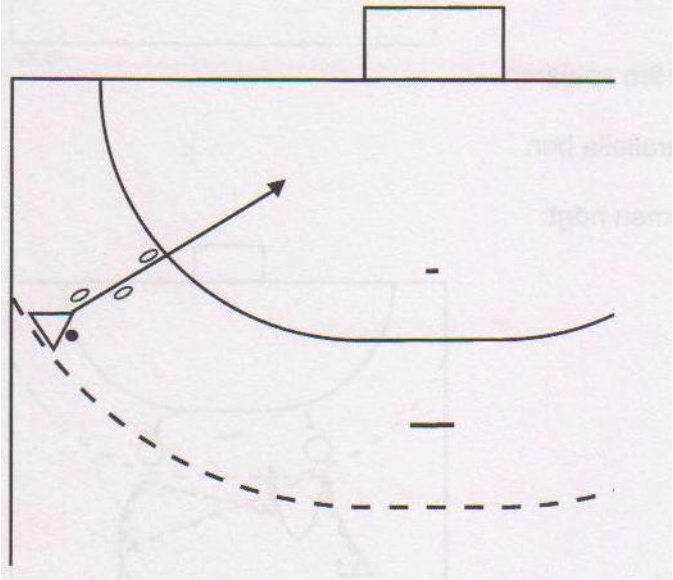
kuvataan:

Laitaheitto V6, 9m viivalta

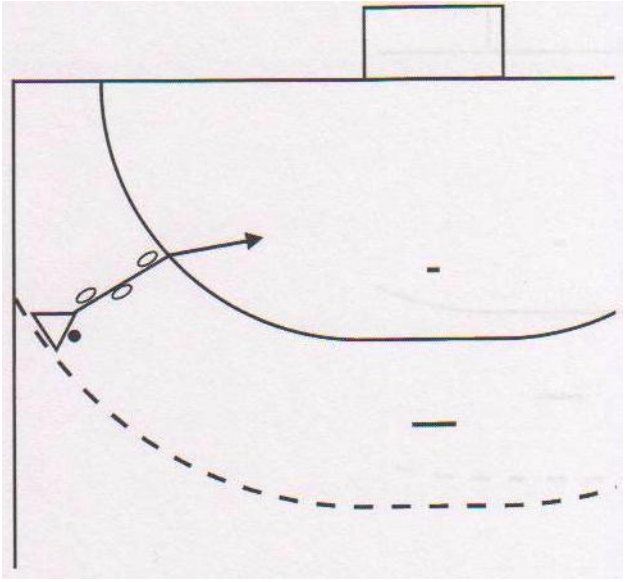
A. Suoraan juoksuradan mukaan

B. Oikealle. Riippuu siitä, onko painopiste oikealla vasempaan jalkaan nähden itse ponnistuksessa ja että täten voidaan heittää oikealle kaaduttaessa.

Heittäjä hyppää suoraan eteenpäin ja saavuttaa suuremman voiman heittoon kun ponnistus- ja heittorata ovat samat. Pelaaja on samalla oikeassa suunnassa maalia kohti. Heittokulmaa on vaikea kasvattaa.



Mikäli pelaaja heittää ponnistuksessa oikealle, hän saa suuremman heittokulman mutta vähemmän heittovoimaa. Tämä johtuu siitä, että hypyn suunta ei ole sama kuin heiton suunta.



SEN SIJAAN:

Jos heittäjä ”heilauttaa” oikeaa jalkaa, eli ennen kuin hän käyttää ponnistusjalkaa (vasenta jalkaa), hän onnistuu vaihtamaan suuntaa ennen ponnistusta. Kun hän sitten käyttää vasenta jalkaa, on vartalo menossa viistoon vasemmalle, mikä mahdollistaa ponnistuksen oikean suunnan mutta huonomman heittokulman. Tämä tarkoittaa myös pidempää siirtymää, ja samalla pidempää ratkaisuaikaa.

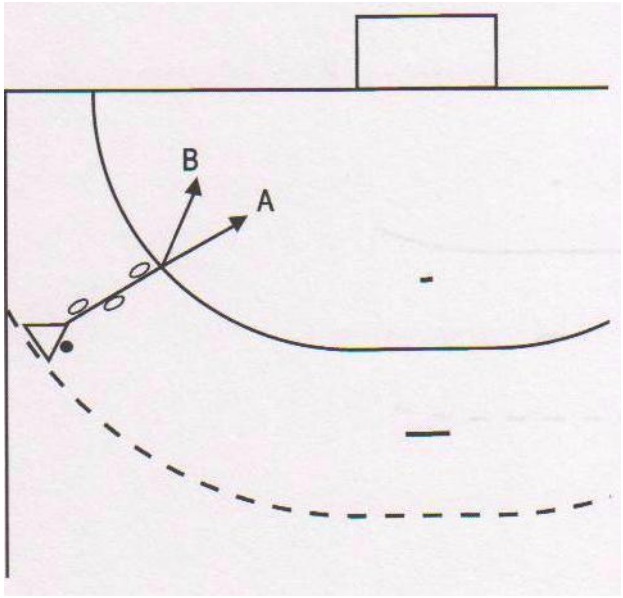
Sama tapahtuu, jos heittäjä juoksee suoraan eteenpäin ja ponnistaa oikealla

jalalla. Hyppy suuntautuu:

A. Suoraan eteenpäin tai

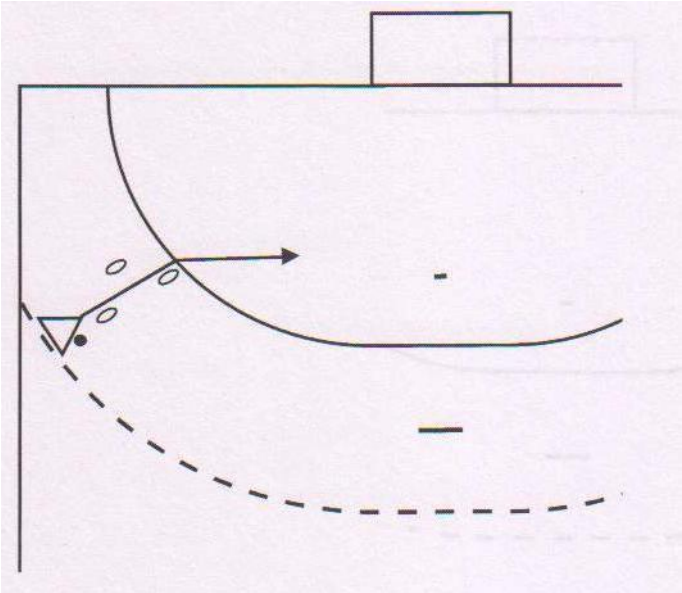
B. Vasemmalle

Eli: Heittokulmaa ei saada suuremmaksi.


B
A

Jos sen sijaan heilautetaan vasenta jalkaa, hyppy suuntautuu oikealle, mikä

osaltaan lisää ponnistusvaiheessa heittokulmaa.

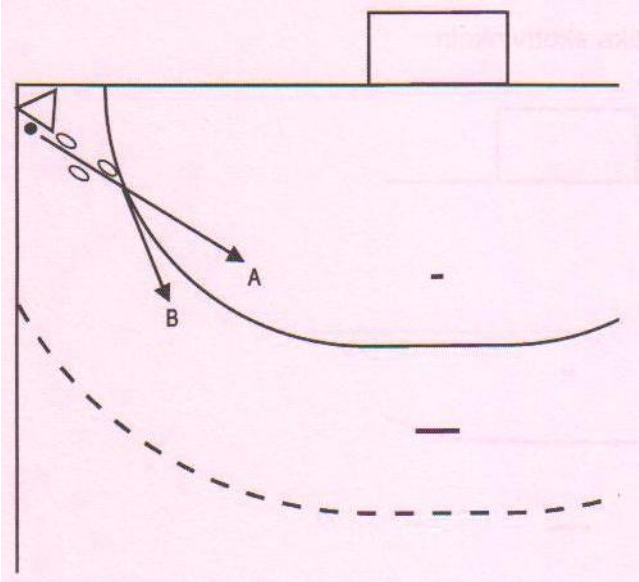


Laitaheittojen ABC: Mieluummin suuri heittokulma kuin suuri heittovoima. Tämä siksi, että etäisyys maaliin ei ole kovin pitkä. Siksi heiton voima ei ole ratkaiseva. Hyvän heittokulman saavuttaa lähtemällä kentän kulmasta. Pelin maksimaalinen leveys mahdollistaa poikittaisista syötöistä tehtyjä ratkaisuja, nk. ilmasyöttöjä. Laitaheitto V6 ”kulmasta:

Ponnistaessa vasemmalla jalalla hyppysuunta on:

A. Suoraan eteen

B. Oikealle

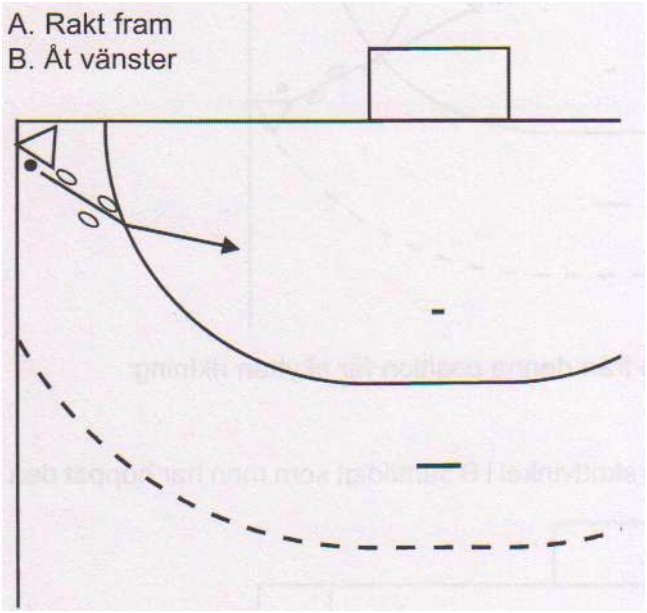

A
B

Ponnistaessa suoraan eteenpäin on juoksusuunnan oltava kohti 7 metrin viivaa. Optimaalisen kulman saavuttamiseksi varpaiden on oltava kohti 7 metrin viivaa. Jos oikeaa jalkaa ”heilautetaan” ja samalla ponnistetaan vasemmalla jalalla, saadaan suunnan vaihto vasemmalle. Tämän takia ei saada yhtä suurta kulmaa kuin suorassa heitossa. Sen sijaan vartaloa saadaan enemmän kohti maalia, mikä mahdollistaa suuremman heittovoiman.

Oikealla jalalla ponnistaessa suunta saadaan:

A. Suoraan eteen

B. Vasemmalle



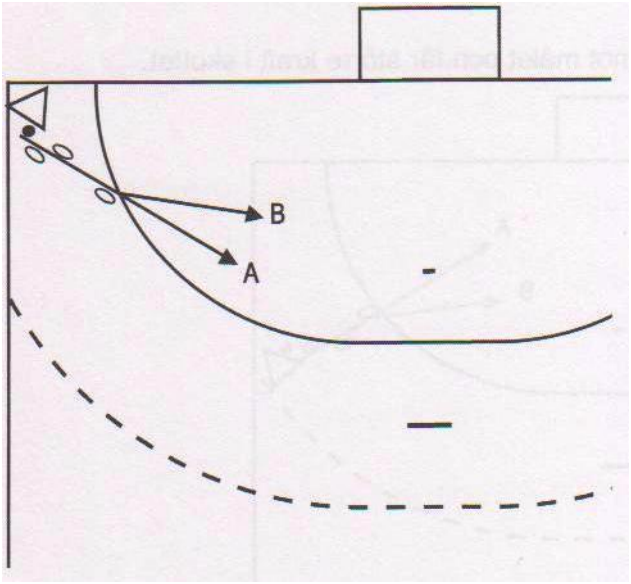
Tilanne B. Vartalo enemmän ”oikein” käännettynä maalia päin, hyppy mahdollisimman lyhyt. Näin vältetään puolustajien kontakti, mutta samalla ratkaisukulma pienenee tilanteeseen A nähden.

Laitaheitto O6 9metrin viivalta.

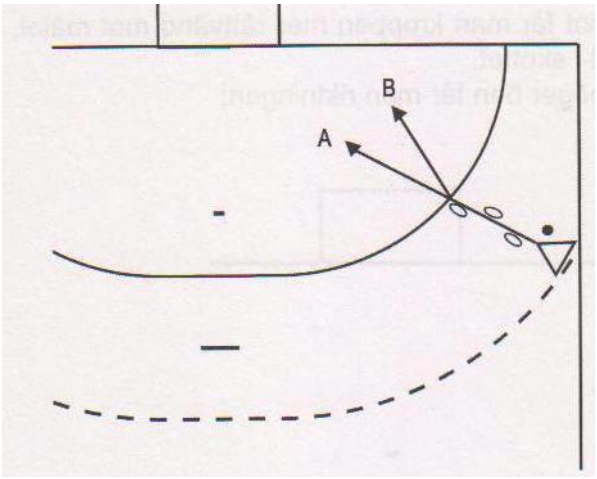
Heittäjä juoksee suoraan kohti 6m: n viivaa, kohti maalia ja ponnistaa vasemmalla jalalla.

A. Heittäjä hyppää suoraan eteenpäin saavuttaen enemmän heittovoimaa kun hyppy- ja heittosuunta osuvat yhteen. Samalla hän on kääntynyt oikein kohti maalia, muttei voi kasvattaa heittokulmaa.

B. Jos heittäjä hyppää oikealle, hän saa huomattavasti huonomman kulman ja käännön kohti maalia. Tässä kuitenkin mahdollisuus heittää etukulmaan.



Jos sen sijaan ”heilautetaan” ulos oikeaa jalkaa, hyppy suuntautuu vasemmalle.Tämän käännöksen ansiosta heittäjän on mahdollista heittäytyä 6 metrin sisäpuolelle, ”taittaa” vartaloa ja heittää ohi maalivahdin. Laukaisukulma kasvaa, samalla kun heittovoima heikkenee.

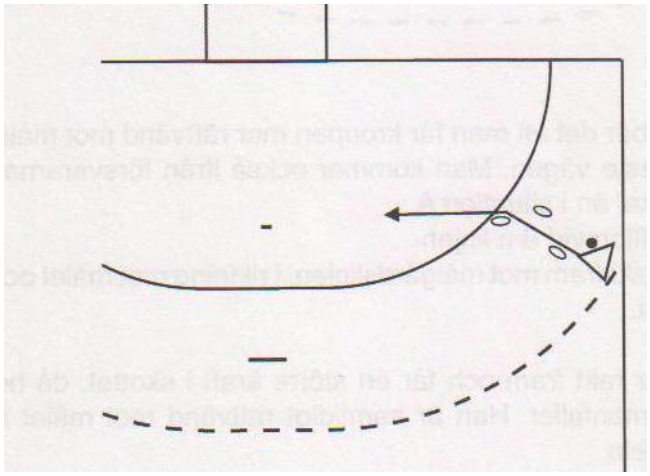


Tästä paikasta oikealla jalalla hypättäessä heittäjä saa seuraavat suunnat:

A. Suoraan eteenpäin tai

B. Vasemmalle

Tämä mahdollistaa suuremman heittokulman kohteessa B, samalla kun on ponnistettu (hypätty) lyhyin mahdollinen matka.



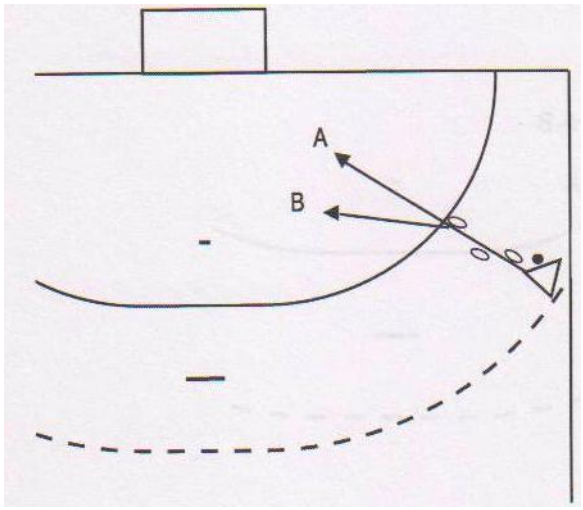
Laitaheitto O6 ”ristiin”.

Vasemmalla jalalla ponnistaessa suunnaksi:

A. Suoraan eteenpäin tai

B. Oikealle

B: n kohdalla tullaan oikeinpäin kohti maalia, samalla suurempi heittovoima.



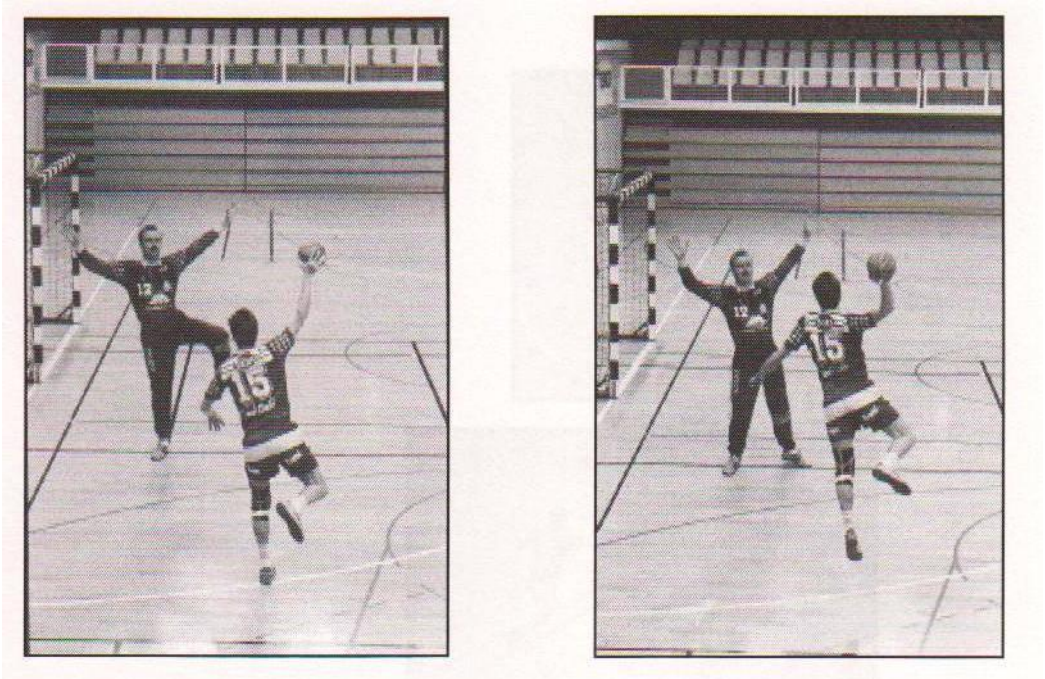
Merkkisysteemi

Laidalta hypättäessä heittokäden on hyvä olla korkealla. Käden laskeminen on helpompaa kuin sen nostaminen heittotilanteessa. Viime vuosina laitapelaajien ”ilmafintit” ovat yleistyneet. On kehitetty merkkisysteemi, jota kutsumme ensimmäiseksi, toiseksi ja kolmanneksi merkiksi. Eli: 6 metrin laitapelaaja viestittää/näyttää vastustajan maalivahdille eri ratkaisuvaihtoehtoja ja luo täten epävarmuutta maalivahdille.

Esimerkki:
2 ”merkkiä”: V6 hyppää sisään ja näyttää heittoa, jossa käsi on kurotettuna pitkälle ”ulos” (ensimmäinen merkki) ja houkuttelee tällä tavalla maalivahdin ulos maaliltaan. Tämän jälkeen 6 metrin laitapelaaja heittää joko pomppuheiton tai heiton etukulmaan (maalivahdin ja tolpan väliin). Heittäjä voi ”lukea” maalivahdin liikkeitä tämän lonkan liikkeistä.

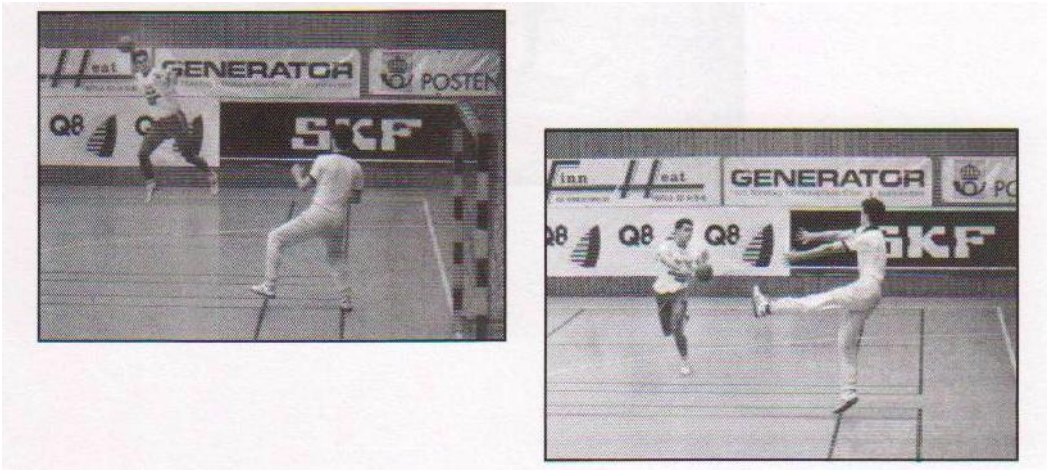
Suora laitahyppyheitto

- tehdään joko vapaaheittoviivalta tai kulmasta. Ponnistus edellisten ohjeiden mukaisesti. Heitto lähtee suoraan, mieluiten maalivahdin pään yli. Maalivahti on tällöin X- asennossa, eli käsillään torjuntahommissa (kuin tuulimylly).



Laitahyppyheitto käsi pitkälle kurotettuna.

Tässä heitossa heittokättä kurotetaan mahdollisimman ulos, suuntana 7m: n viiva. Tämä tehdään maalivahdin ohittamiseksi. Tämä edellyttää käsivarren voimaa.



”Perinteinen” kierreheitto (peukaloruuviheitto)

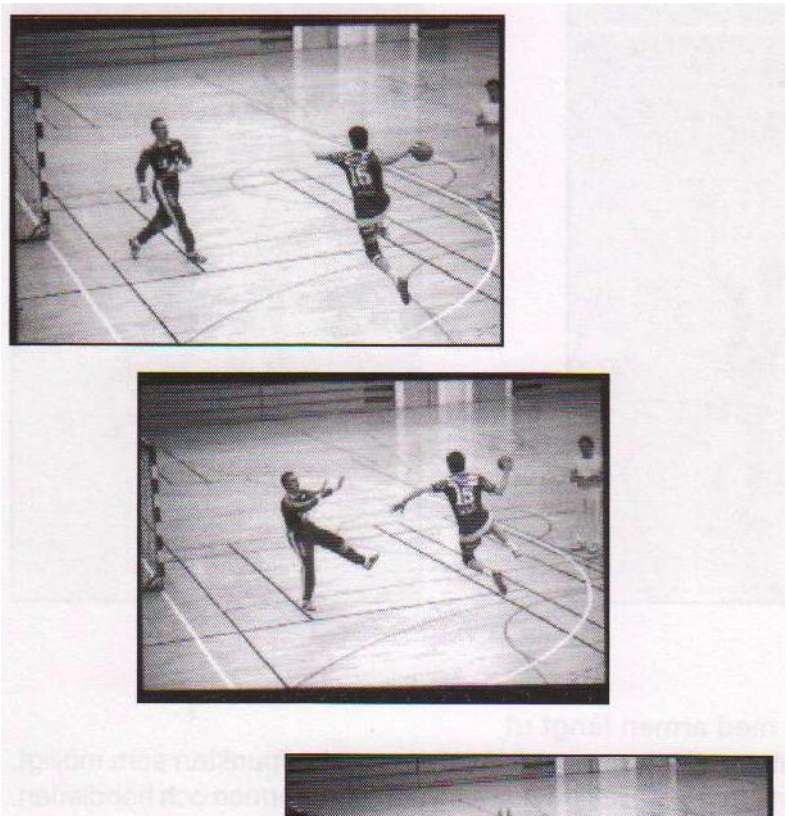
Oikeakätinen O6 (oikea laitapelaaja) voi kierreheitolla heittää pallon maalivahdin ohi ruuvausliikettä muistuttavalla liikkeellä. Eli: Vetää heiton loppuvaiheessa peukaloa ja rannetta sisäänpäin ja heittäessä kääntää ne ulospäin. Kierreheittoa, (ruuvia, skruuvia) voidaan käyttää myös muissa

ratkaisuissa, kuten viivaheitoissa ja läpiajoissa.

Käsi ulos kurotettuna – heitto etukulmaan

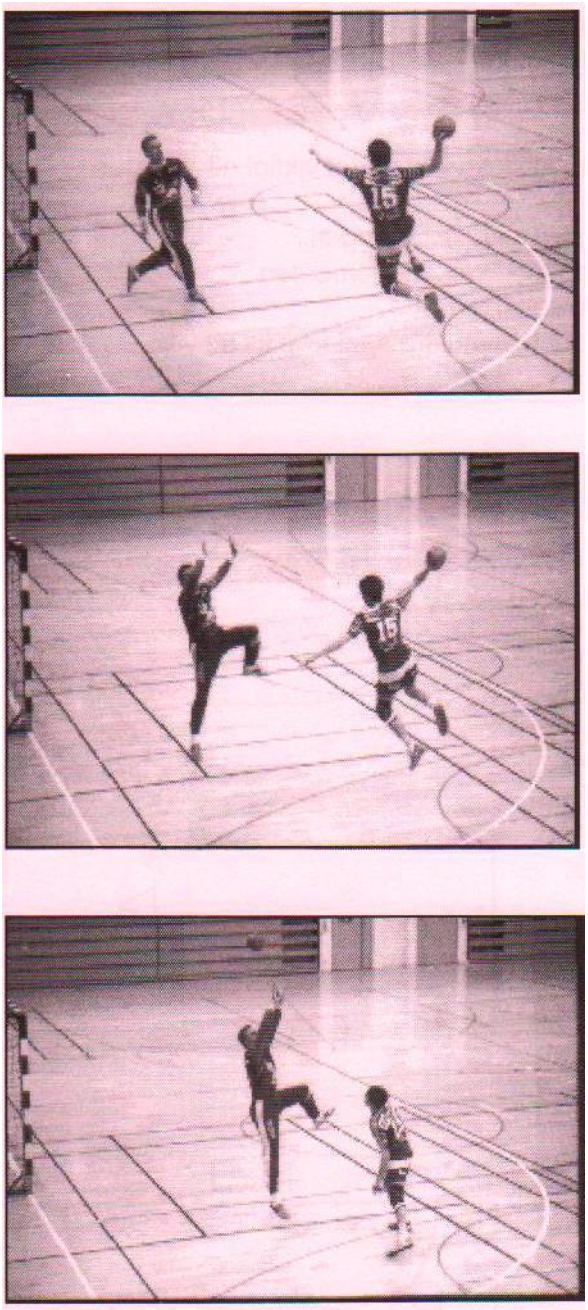
Hyppy laidasta kurotetulla kädellä pakottaa maalivahdin tolpasta poispäin, eli

maalivahti seuraa pallollisen heittäjän liikettä. Jos tässä tilanteessa voit ”kierreheitolla”saada pallon maaliin, eli tolpan ja maalivahdin sisäpuolen välille, olet kasvattanut heittorepertuaariasi. Tämä ” ruuvi ” tehdään ojentajalla ja käsivarrella.



Käsi korkealla, lobbaus

Jos heittokäsi on korkealla – eli maalivahdin kannalta heitto tulee laajalta säteeltä - ”lobbaus” on hyvä vaihtoehto ratkaisuksi. Maalivahti ryntää ulos katkaistakseen heittokulman, silloin ratkaisu. Kevyt pallon irrotus maalivahdin yli, kevyellä ranteella, eli lobbaus.



Laitapelaajan heittorepertuaariin kuuluvat lisäksi:

- Knorri
- Flippi
- Heitto selän takaa

Enemmän näistä *valmentajakoulun* tasolla 2.

Metodinen harjoittelu: Laitaheitot kahdessa asennossa. Käsi kurotettuna, ”perinteisellä” kierteellä, suora laitaheitto, käsi kurotettuna ja heitto sisäpuolelle, lobbaus.

Kaikkien laitaheittojen kohdalla on etu jos pystytään ponnistamaan sekä vasemmalla että oikealla jalalla. Vastustaja on nopeasti puolustusasemissa estääkseen hyppyä. Tämä vaikeuttaa laitapelaajaan hyppyjalan valintaa, ja niinpä ratkaisu, tai heittoyritys, tehdään sitä jalkaa käyttämällä joka mahdollistaa nopean sisäänhypyn. Sen takia harjoituksissa

on harjoiteltava hyppyjä molemmilla jaloilla.

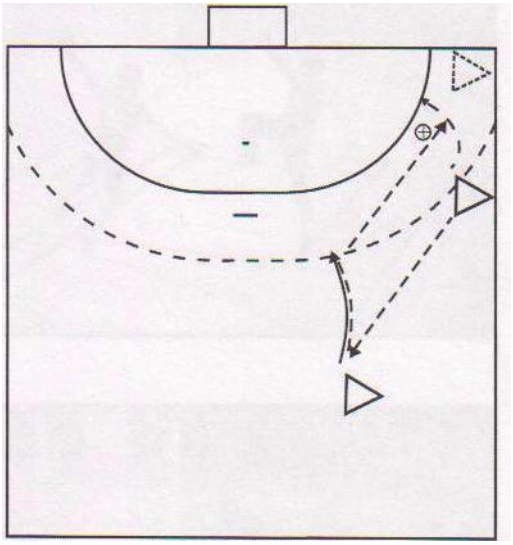
Valmennus:

Henkilökohtaista hyökkäystekniikkaa harjoiteltaessa on kiinnitettävä erityistä huomiota

seuraavaan:

- Progressio ja metodiikka tekniikkaopetuksessa
- Tekniikan/ momenttien oikea kuvaus ja opastus
- Palautteen antaminen
- Kannusta ja omistaudu pelaajien kehitykselle

Harjoituksia:



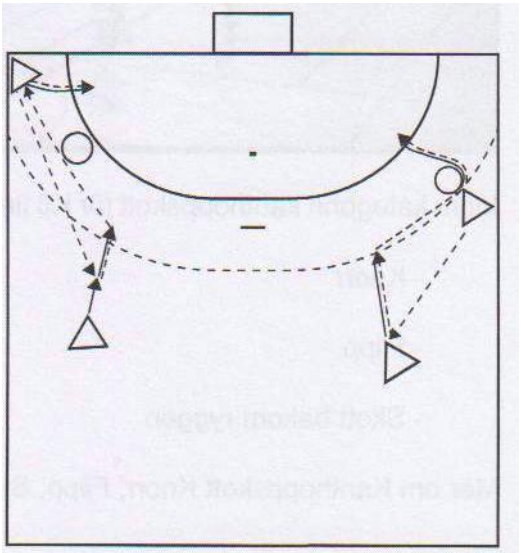
1. Jonot V9 ja O9 paikoille + V6 ja O6, yksi merkkikartio. Laitapelaaja syöttää 9m pelaajalle, joka ponnistaa

heittoon, mutta syöttää takaisin laitapelaajalle.

Laitapelaaja lähtee ratkaisuun joko

– kulmasta

– tai sivurajan ja 9 m viivan leikkauspisteestä



2. Kuten edellä, mutta nyt mukana passiivinen puolustaja, joka seisoo 6m viivalla kun

laitapelaaja lähtee kartiolta. Puolustaja nousee

leikkaamaan laitapelaajan liikettä. Laitapelaajan

on noustava palloa vastaan 9m ja sivurajan

leikkauspisteeseen.

Suora heitto

3. Kuten edellä. Ilman puolustavaa pelaajaa, eli yksi merkkikartio (kts. Harjoite 1)

- Suora heitto

4. Kuten edellä. Nyt mukana passiivinen puolustaja (kts harjoite 2)

- Suora heitto

Heittokäsi kurotettuna kauas ulos

5. Harjoite käsi kaukana ”ulkona”. Istu 6m ja päätyviivan leikkauspisteen päällä. Yritä heittää palloa maaliin. Kurota heittokättä mahdollisimman pitkälle ulospäin, kierrä olkapäätä ja rannetta. Aloita heittämällä:
   - alas
   - keskikorkeudelle
   - ylös

6. Aseta jalka 6m viivan ja päätyviivan leikkauspisteeseen. Yritä heittää pallo maaliin. Tee itsestäsi ”pitkä”, kurota kättä korkealle ja heitä käsivartta ja rannetta käyttäen. Aloita heittämällä:
   - alas
   - keskikorkeudelle
   - ylös

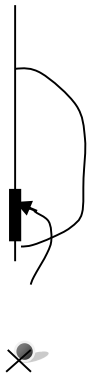
7. Hyppy ponnistaen. Ponnistus kuten kohdassa 6.

8. Kuten kohdassa 7. Käännä maalin etutolppaa aavistuksen verran ulospäin maaliviivasta. Ponnistus kauempaa päätyviivan takaa.

9. Nyt maali oikeassa kohdassa, ilman puolustajaa (merkkikartiota). Heitä pallo ilmaan, ota haltuun, hyppää sisään ja ratkaise.

Heitto ”perinteisellä” kierteellä (peukaloruuvilla)

10. Aseta jalka 6m ja päätyviivan leikkauspisteeseen.
Kokeile ”vanhaa peukalokierrettä”, eli heitä pallo ilmaan ja anna sille sisäkierre, eli pallon tulee pyöriä peukaloon päin.



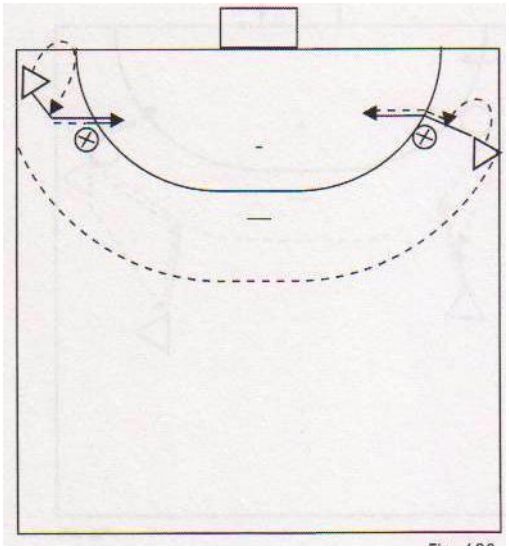
11. Sama kuin kohdassa 9, mutta hyppäämällä, eli ponnistaen ”sisäänpäin”.

Heitto etukulmaan, käsi kauas kurotettuna, korkea lobbaus

12. Kaksi jonoa laidoissa, merkkikartio. Heitä pallo ilmaan, ota pallo kiinni, hyppää ja ratkaise. Vaihtele ponnistusjalkaa.

    - käsi kauas kurotettuna, heitto etukulmaan

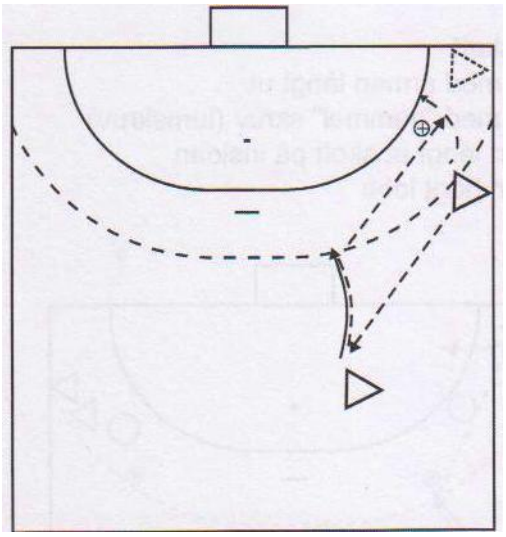
    - käsi korkealla, lobbaus



13. Jonot V9 ja O9 paikoille + V6 ja O6, yksi merkkikartio. Laitapelaaja syöttää 9m pelaajalle, joka tekee hyppyharhautuksen ja syöttää takaisin laidalle.

    - käsi kauas ulos kurotettuna, heitto etukulmaan

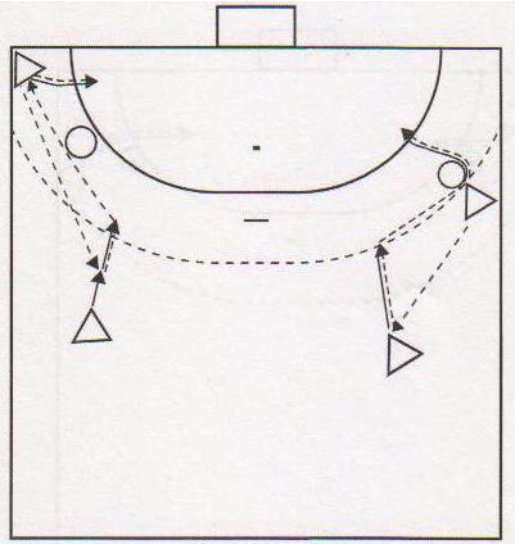
    - käsi korkealla, lobbaus



14. Kuten edellä, mutta mukana passiivinen puolustaja, joka seisoo 6m viivalla kun laitapelaaja lähtee kartiolta tai pakottaa laitapelaajaa lähtemään liikkeelle 9m viivan ja sivurajan risteyksestä.

    - käsi kauas ulos kurotettuna, heitto etukulmaan

    - käsi korkealla, lobbaus



15. Jonot V9 ja O9 paikoille sekä molempiin laitoihin. Kaksi passiivista puolustajaa, kaksi merkkikartiota. Toinen 9 m-pelaaja tekee heittoharhautuksen, syöttää toiselle 9m-pelaajalle. Tämä joko tekee läpiajon TAI syöttää V6: lle. V6 kokeilee:

<u>Lähde liikkeelle molemmista paikoista, ”merkkikartiolta” ja 9m ja sivurajan risteyksestä.</u>

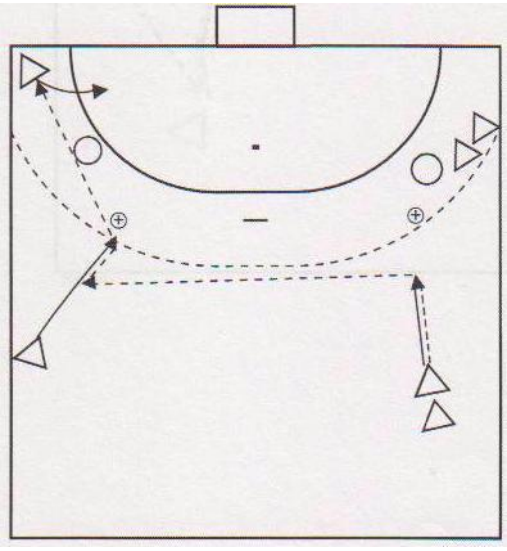
    - suora heitto

    - käsi ulos kurkotettuna

    - perinteinen kierre

    - käsi kurkotettuna, heitto etukulmaan

    - käsi korkealla, lobbaus



HEITOT VIIVALTA (K6)

Osa henkilökohtaista tekniikkaa on myös ratkaisumahdollisuudet kuudesta metristä. Seuraavassa tulemme käsittelemään heittoja, ei niinkään liikettä sivuun ja syvyyteen. K6-pelaajan suurinta heittovoimaa haetaan aluksi harjoittelemalla heittäytymistä ja tämän koordinointia ja heittäytymistekniikkaa (kts. Perustekniikka ja Henkilökohtaiset harjoitteet).

SYÖTÖN VASTAANOTTAMINEN

Syötön vastaanotto on tärkeä osa viivapeliä, sillä näemme, että tulevaisuudessa taktinen”sijoittumineen” pelitilanteessa ”syötettäväksi” on yhä tärkeämpää. Yhtä tärkeää on syötön vastaanottaminen yhdellä tai heikommalla kädellä. Pallon vastaanotto voi olla:

- vastaanotto kahdella kädellä
- vastaanotto oikealla kädellä
- vastaanotto heikommalla kädellä

Pallon vastaanotto voi myös olla:

- vastaanotto edestä ilmassa pompulla
- vastaanotto sivusta ilmassa pompulla

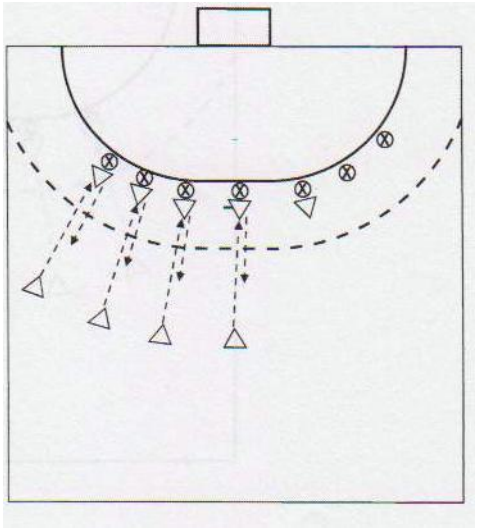
Valmennus:

Henkilökohtaista hyökkäystekniikkaa harjoiteltaessa on tärkeää painottaa:

- Progressio ja metodiikka
- Tekniikan/ momenttien oikea kuvaaminen ja opastus
- Palaute
- Kannusta pelaajia oikean henkilökohtaisen tekniikan oppimisessa

SYÖTÖN VASTAANOTON METODINEN HARJOITTELU

Harjoitteet



1 pallo/ 2 pelaajaa

1. Viivapelaajat viuhka- asetelmaan 6m viivalle. Jokaisen takana merkkikartio. Lisäksi hyökkääjä

   12−13 metrissä.

   Hyökkääjä syöttää viivapelaajalle, joka ottaa pallon

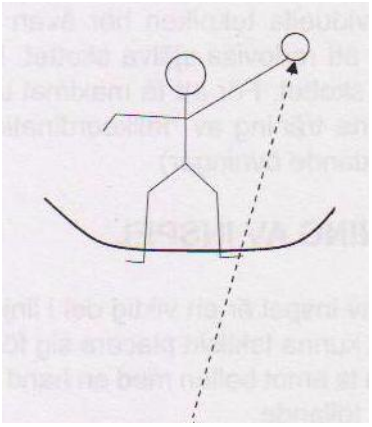
   haltuunsa kahdella kädellä.

   Viivapelaaja syöttää pallon takaisin, jne.

   Suorat syötöt ilmassa, edestä

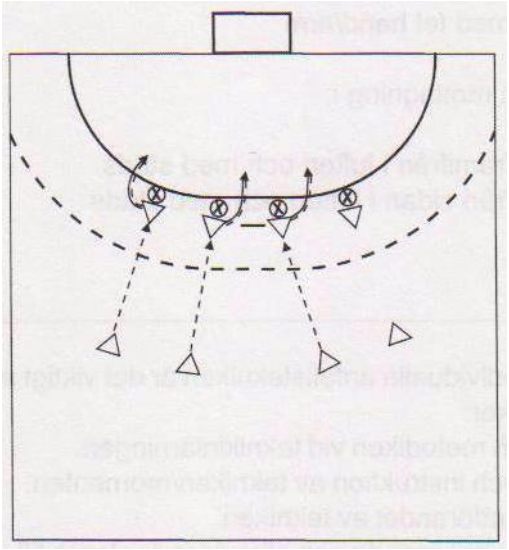
   Pomppusyötöt, edestä

2. Kuten edellä harjoitteessa 1, mutta nyt K6 osoittaa vasemmalla tai oikealla kädellä kummalle puolelle hän haluaa syötön tulevan. K6 ottaa pallon haltuun yhdellä kädellä. K6 syöttää takaisin, jne.

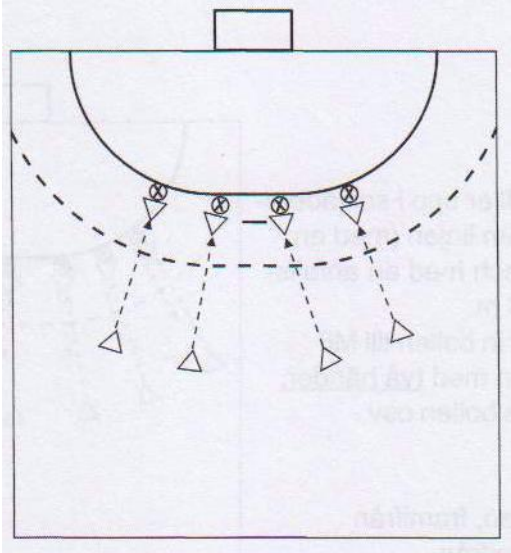


- suorat syötöt ilmassa
- pomppusyötöt edestä

3. Kuten edellä, mutta ratkaisu maaliin.



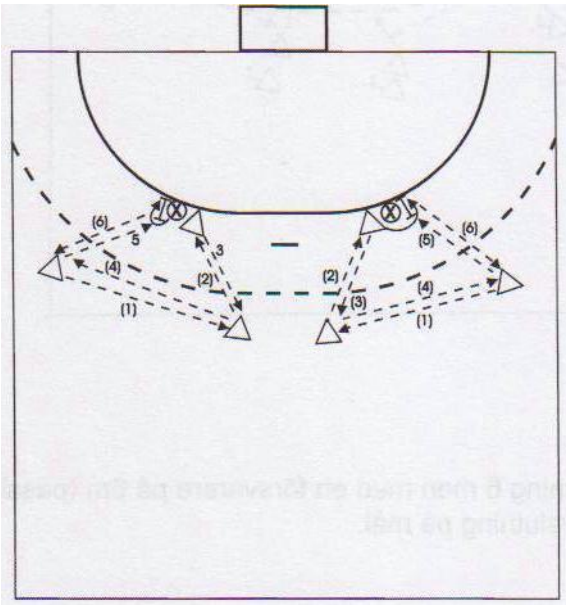
4. Kuten edellä kohdassa 2, mutta nyt ratkaisu maaliin.



1 pallo/3 pelaajaa

5. Yksi merkkikartio 6m viivalla, K6 viivalla. V9 ja O9 ovat 12−13 metrissä. K6 seisoo törpön vieressä O9:n kohdalla jalat kohti 6m viivaa ja liikkuu mahdollisimman laajasti. V9 syöttää O9:lle, joka syöttää pallon K6: lle, joka ottaa pallon vastaan kahdella kädellä. K6 pelaaja syöttää takaisin pallon O9:lle. Tämän jälkeen K6 vaihtaa puolta (eli siirtyy kartion toiselle puolelle V9:n eteen). Sama toiselta puolelta.

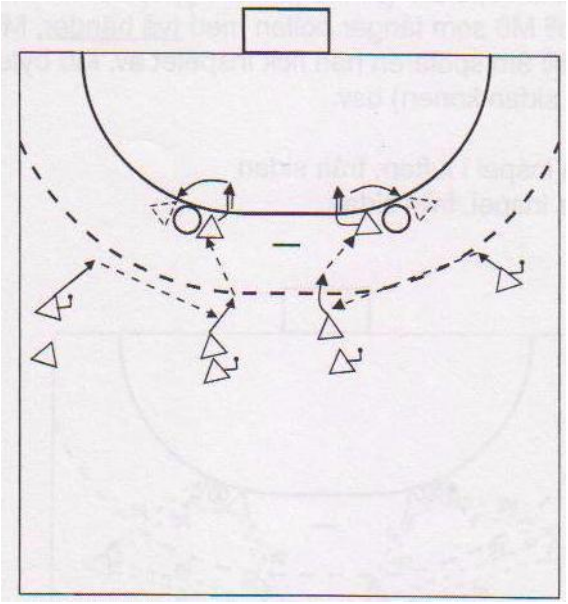
- Suorat syötöt ilmassa, sivusta
- Pomppusyötöt sivusta



6. Kuten edellä harjoitteessa 5, mutta K6 kurottaa sitä kättä, joka on mahdollisimman kaukana törpöstä (maalialueelta) ja ottaa pallon haltuun yhdellä kädellä (voi olla kumpi tahansa käsi). K6 syöttää pallon takaisin V9/O9:lle, eli pelaajalle, jolta sai pallon. Tämän jälkeen K6 vaihtaa kartion puolta. Sama toiselta puolelta.

- Suorat syötöt ilmassa, sivusta
- Pomppusyötöt, sivusta.

7. Kuten edellä. Kuten harjoitteessa 5, mutta nyt mukana puolustaja 6 metrissä. Aluksi passiivinen puolustus.

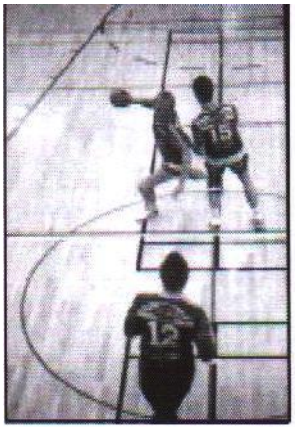
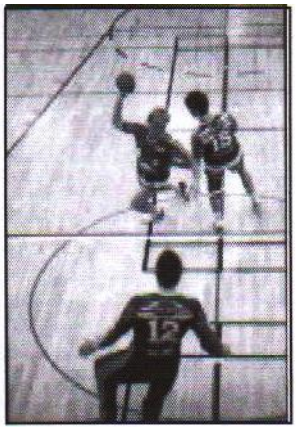
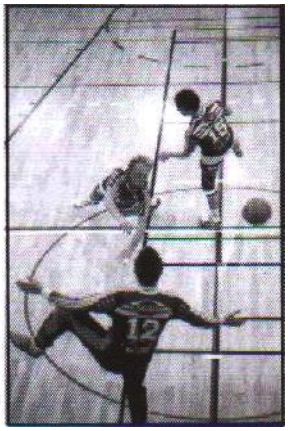


8. Kuten edellä. Kuten harjoitteessa 6, mutta nyt puolustaja 6 metrissä. Aluksi passiivinen puolustus.

HEITTÄYTYMISHEITTO

Syötön vastaanoton ja kääntymisen jälkeen 6m viivalla hyökkääjä kaatuu kevyesti oikealle tai vasemmalle, riippuen kumpaan suuntaan hän kääntyy. Mikäli pelaaja kääntyy oikealle (pelaajasta katsottuna), painopiste painottuu vasemmalle jalalle, josta tulee ponnistusjalka. Heittokättä on pidettävä ”piilossa”, mahdollisimman lähellä vartaloa niin, etteivät puolustajat pääse käsiksi palloon. Paras tapa on nostaa käsi ylös etukautta. Mekaanisesti on vaikea saada heittoon lisää voimaa. On kuitenkin muistettava, että matkaa maaliin on vain kuusi metriä.

Jos pelaaja kääntyy vasemmalle, painopiste tulee heittokäden puolelle. Tämä tekee heitosta vielä heikomman.

TASAJALKAHYPPY

Vastakkaiseen suuntaan tapahtuvan suunnan vaihdon, syötön vastaanoton

ja kääntymisen jälkeen on pystyttävä hyppäämään suoraan ylöspäin ja heittämään pallo maaliin. Tällä tavalla saadaan enemmän heittovaihtoehtoja. Hyppy syntyy vasemmalle käännyttäessä (oikeakätinen pelaaja). Ponnistus suoraan eteenpäin, ”oikealla” jalalla tai tasajaloin. Käännyttäessä oikealle tasajalkahyppy on helpompi kuin ”väärällä” jalalla ponnistaessa. Ponnistus ”väärällä” jalalla on sama kuin heittokäsi, mikä tarkoittaa, että ponnistus vaikeutuu mekaanisesti rotaation jälkeen.

Rentoutumalla ja laskemalla painopistettä ennen käännöstä (jolloin myös puolustaja hellittää otettaan) ja sen jälkeen taas ”skarppaamalla” itse käännöksessä puolustaja saattaa olla jo ”kahvilla”.

K6- heittoja ovat myös:

- Kääntöheitot
- Ilmaheitot
- Palautusheitot

Enemmän viivaheitoista *valmentajakoulun* tasolla 2.

Valmennus:

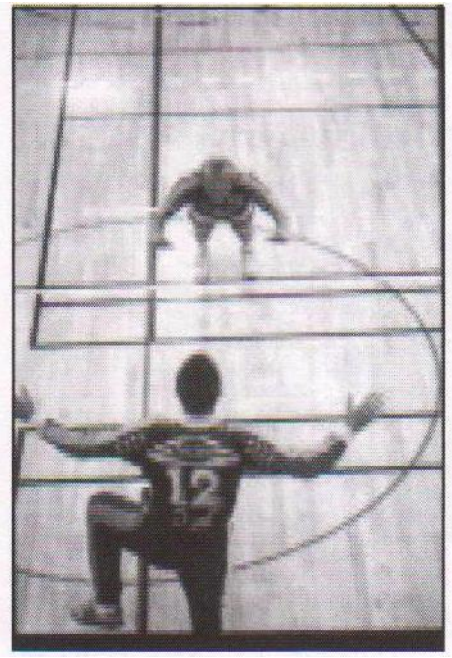
Yksilökohtaista hyökkäystekniikkaa harjoiteltaessa valmentajan on syytä painottaa:

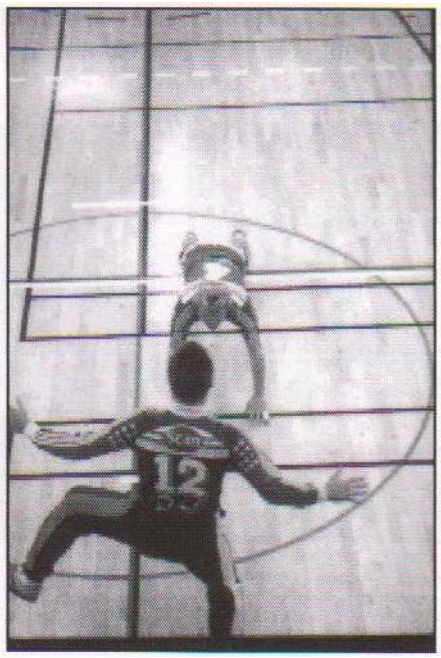
- Progressiota ja metodiikkaa
- Tekniikan/ momenttien oikea kuvaus ja opastus
- Palaute
- Ole innokas/ omistautuva pelaajien henkilökohtaisen tekniikan parantamisessa

HEITTÄYTYMISEN JA TASAJALKAHYPYN METODINEN HARJOITTELU

Harjoitteita:

1. Viuhkamuoto 6m viivalla. Kaadu ilman palloa eteenpäin vatsalle, kädet ottavat ensin lattiakontaktin. Jos kaatuminen seisovasta asennosta tuntuu vaikealta, aloittakaa kaatuminen polviasennosta.

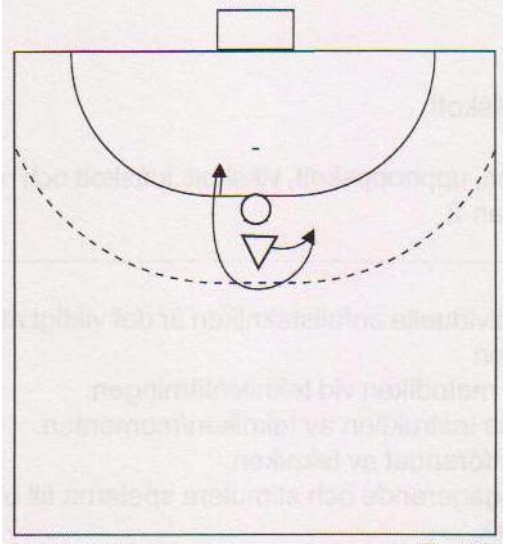




1 pallo/pelaaja

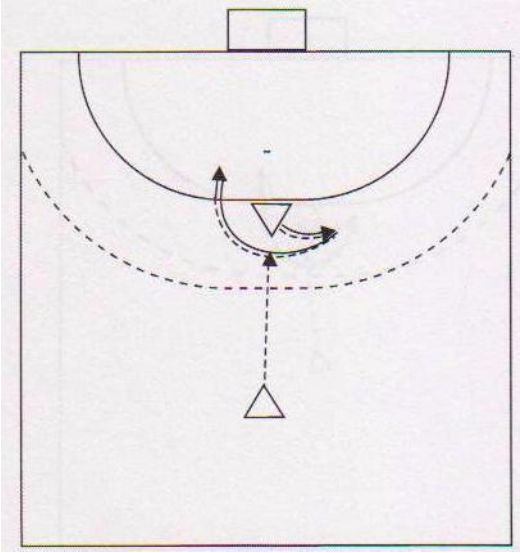
2. Yksi puolustaja 6 metrissä, yksi K6 pelaaja asettuu puolustajan etupuolelle. K6 ”rentoutuu” ja laskee painopistettä, kääntyy toiseen suuntaan ja simuloi heittäytymishyppyä ja tasajalkahyppyä ilman palloa.

- Heittäytymishyppy vasen – oikea
- Heittäytymishyppy, kohti maalia ja pyöri vasemmalle ja oikealle
- Heittäytymishyppy, kohti maalia ja pyöri olkapään yli vasemmalle tai oikealle
- Tasajalkahyppy oikealle tai vasemmalle



3. K6 kuudessa metrissä ja yksi hyökkääjä 12−13 metrissä. Hyökkääjä syöttää K6:lle, joka kääntyy ja heittää.
   Muista rentous ja painopisteen madaltaminen.

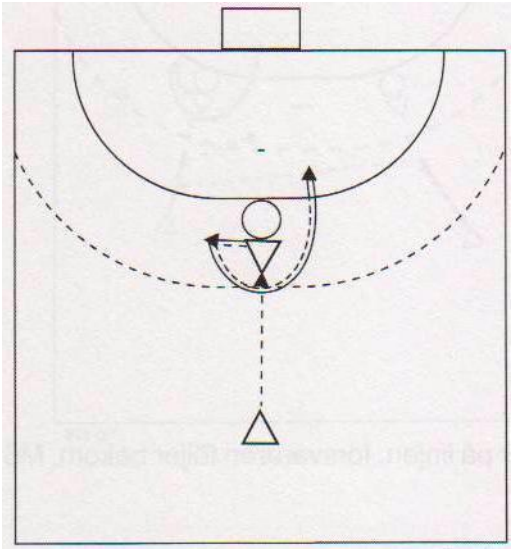
   - Heittäytymisheitto vasen - oikea
   - tasajalkahyppy vasen - oikea



1 pallo/ 3 pelaajaa

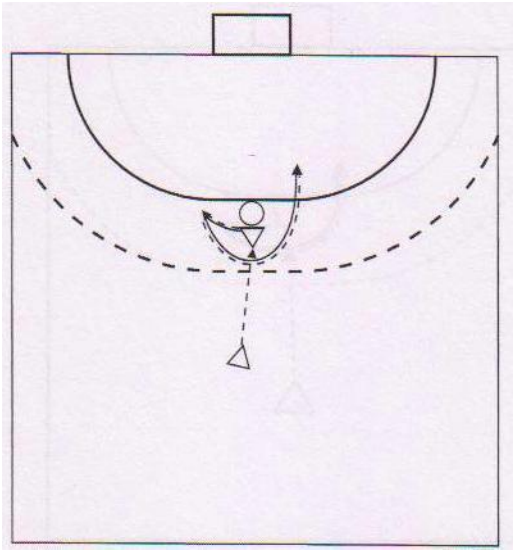
4. Kuten edellä, eli sama muodostelma, mutta nyt yksi puolustaja K6-pelaajan takana.

   - heittäytymisheitto vasen - oikea
   - tasajalkahyppy vasen – oikea

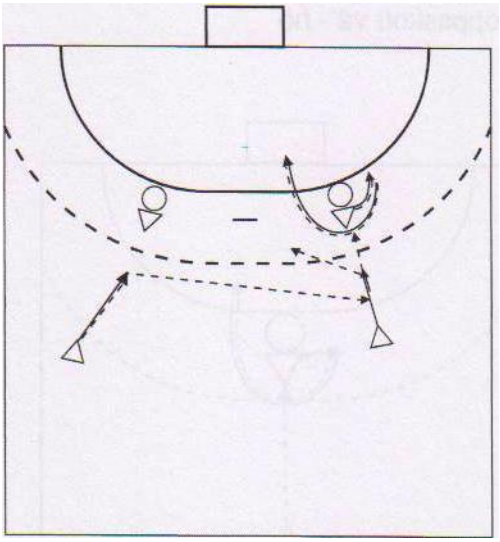


5. Kuten edellä. Sama muodostelma, mutta kääntyminen tapahtuu ”esikäännöksen” (toiseen suuntaan) jälkeen.

   - esikäännös, heittäytymisheitto
   - esikäännös, tasajalkahyppy



6. Jonot V9:n ja O9:n paikoille, 2 puolustajaa, 2 kpl K6 pelaajaa. V9 syöttää ajossa O9: lle, joka syöttää toiselle K6:lle.
   - esikäännös, heittäytymisheitto
   - esikäännös, tasajalkahyppy



7. Kuten edellä, mutta nyt K6 juoksee pitkin viivaa, puolustaja seuraa. K6- pelaajat käyttävät kukin puoli kenttää
   - esikäännös, heittäytymisheitto
   - esikäännös, tasajalkahyppy

SYÖTÖT

Syötön laatu on edellytys sille, miten joukkuetoveri onnistuu heitossaan ja läpiajossaan. Hyvä syöttötekniikka mahdollistaa 0,1 sekunnin tai 1 metrin

etumatkan vastustajaan. Opetusprosessin on oltava sovellutettu tason mukaan, kuitenkin mahdollisimman ”pelirealistinen”. On myös hyvä käyttää henkilökohtaista tekniikkaa kehittäviä harjoitteita. Harjoitteissa on myös hyvä käyttää enemmän tai vähemmän aktiivisia puolustajia oikean pelitilanteen luomiseksi.

Tärkeintä koko syöttöprosessissa on syötön ”kiinniotettavuus”, eli syötön on tultava vastaanottajan oikealle puolelle ja oikeassa vauhdissa. Syöttäjän on siis arvioitava, millä voimalla syöttö lähtee niin, että vastaanottaja saa sen vaivatta haltuunsa. Mahdollisimman suora pallon liikerata takaa syöttötarkkuuden.

On suotavaa, että palloa pelataan vastaanottajan oikealle puolelle, eli sille puolelle, josta vastaanottaja heittää/syöttää. Tämä tarkoittaa, että pelaaja voi nopeasti syöttää tai heittää. Rintakehän ja leuan välinen alue on tavallinen syöttökorkeus.

SYÖTTÖ MAASTA (Perussyöttö)

Maasta syötöt muistuttavat liikkeeltään maasta heittoja. Nämä perussyötöt ovat tyypillisiä ”pitkiä” syöttöjä kun pallotellaan hyökkäyksessä tai kun lähdetään vastahyökkäykseen tai esim. syötetään maalialueen yli. Näitä syöttöjä käytetään myös varmistuksissa ja pitkissä palloradoissa sekä heittoharhautusten jälkeen. Syöttäjä pyörähtää sivusuuntaan syöttääkseen. Maasta syötölle ominaista on pelaajan maahan asettama jalka. Syöttö lähtee joko vasen tai oikea jalka maassa.

HYPPYSYÖTTÖ

Hyppysyötössä liikeradat ovat pitkälti samat kuin perussyötössä, mutta perussyötössä maasta saatu voima (jalka maassa) puuttuu hyppysyötössä. Sen sijaan hyppysyötössä on pyrittävä vastaavaan tehoon vetämällä hypyn aikana vartaloa taaksepäin ja ”virittää” ne lihakset, joita käytetään eteenpäin kurotettaessa. Ponnistuksissa on eroja. Jos oikeakätinen pelaaja hyppää

syöttääkseen vasemmalle, hänen on ilmassa tehtävä rotaatioliike, kun taas oikealle syötettäessä vartaloa on vähän ”väännettävä” tarkkuuden ja ajoituksen optimoimiseksi.

KÄMMEN- JA RYSTYPUOLEN SYÖTTÖ

Kämmensyöttöä (voi olla myös työntösyöttö) käytetään, kun syöttömatka on lyhyt ja

nopea, eli kun syöttöön ei vaadita voimaa, tasapainoa ja vartalon kiertoa.

Tässä syötössä käytetään ainoastaan käsivartta, jonkin verran myös olkalihasta. Syöttökäden on oltava rinnan korkeudella, mikä tekee kämmensyötöstä erittäin nopean. Syöttö voi lähteä tasajaloin. Oikeakätisellä kämmensyöttö suuntautuu yleensä vasemmalla puolella olevalle kanssapelaajalle, kun rintamasuunta on molemmilla eteenpäin.

Rystypuolen syöttö, Suomessa nk. rannesyöttö, on periaatteessa sama kuin edellä, mutta nyt syötetään toiseen suuntaan, rystypuoli eteenpäin. Oikeakätisellä rystypuolen rannesyöttö rintamasuunnasta oikealle päin syötettäessä.

Kämmen- ja rystypuolen syöttöjä käytetään syöttöaukkojen avautuessa nopeasti ja yllättäen, esim. kun puolustava pelaaja varmistaa ”liikaa” tai liian aikaisin toverinsa takana, ilman että hyökkääjä on harhauttanut tai ohittanut puolustajan. Silloin hyökkääjän on keskeytettävä hyökkäys- tai läpimurtovaihe ja syötettävä nopea kämmen- tai rystysyöttö toverilleen, joka hyödyntää muodostuneen aukon.

JOUKSUSYÖTTÖ

Toisin kuin perussyöttö, juoksusyöttö annetaan vauhdissa. Juoksusyötössä

joko vasen tai oikea jalka voivat olla edessä. Vastahyökkäyksessä palloa on pelattava nopeasti eteenpäin, jolloin ”syöttöjalalla” ei ole väliä. Vaikeutena on saman jalan ja käden ollessa ”edessä”, mikä tekee syötöstä hankalan.

Ylävartalo käyttäytyy samalla tavalla kuin maasta syötettäessä. Suurin ero on

vartalon kiertoliikkeen rajoittuminen, koska painopiste on samalla puolella: maassa oleva jalka – heittokäsi. Täten olkapään rotaatio jää usein puolikkaaksi.

RISTIINAJOT

Ristiinajot voidaan tehdä periaatteessa kolmella tavalla:

a) Palloa kuljettava pelaaja syöttää ristiin eri heittoharhautusten jälkeen

b) Palloa kuljettava pelaaja syöttää ristiin ja pitää puolustajaa matalalla

c) Palloa kuljettava pelaaja syöttää ristiin ja tekee heittoharhautuksen, nk. ristiinajo hypyllä: anna syöttö ristiin, hyppää ilmaan ja näytä heittoa.

HUOM! Pyri pitämään palloa aina siinä kädessä, joka on kauempana puolustajasta. Näin suojaat palloa eikä puolustaja pääse siihen käsiksi.

Ensimmäisessä ja toisessa vaiheessa ristiinajo tapahtuu juostessa. Olkavartta viedään taakse, käsivartta hieman nostetaan niin, että käsivarsi on 90 asteen kulmassa hieman taaksepäin vietynä ja kämmen osoittaa ylöspäin. Sitten päästetään pallo niin, että sen liikerata on joko ylöspäin tai ylöspäin ja hieman eteenpäin. Näin syötön vastaanotto on helpompaa.

Kolmannessa vaiheessa prosessi tapahtuu ilmassa. Hyppyheittovaiheessa pallo päästetään ilmassa takakautta käden ollessa lähdössä heittoliikkeeseen, hämätään heittoliikkeellä ikään kuin pallo olisi vielä hallussa niin, että aloitettu heittoliike jatkuu, vaikka pallo on annettu pois jo liikkeen alkuvaiheessa. Täten puolustajat ja etenkin maalivahti luulevat, että heitto tulee nyt ja hyppäävät ja peittävät väärään aikaan väärässä paikassa.

Osiossa ”syötöt” palaamme valmentajakoulun 2. tasolla vaikeampiin syöttöihin jotka ovat yhteydessä pelimomentin kehitykseen.

Valmennus:

Henkilökohtaista hyökkäystekniikkaa harjoiteltaessa valmentajan on syytä

kiinnittää erityistä huomiota:

- Progressio ja metodiikka
- Oikea tekniikan näyttäminen/ eri momentit
- Palaute
- Kannusta ja omistaudu

METODINEN HARJOITTELU: Maasta syötöt, hyppysyötöt, kämmen- ja rystypuolensyötöt, juoksusyötöt ja ristiinajot.

Tietyissä harjoitteissa noudatetaan tarkasti tiettyä progressiomallia (perus-tekniikkaa), kun taas muissa harjoitteissa variaatio, joustavuus ja iso kirjo (henkilökohtaisia kykyjä kehittäviä kykyjä) ovat kannustavia kun puhutaan yksilön riippumattomuudesta vartaloon, palloon ja ympäröivään maailmaan.

HARJOITTEITA

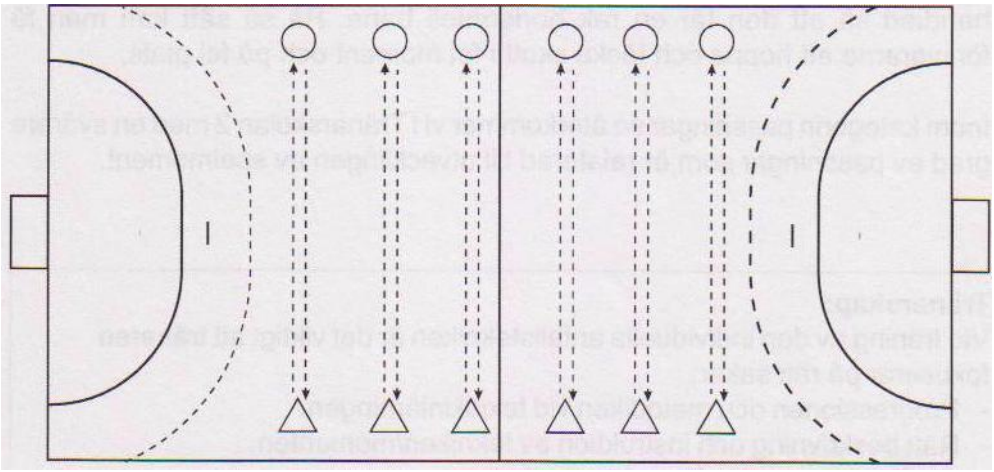
1 Pallo/2 pelaajaa

1. Syötöt kentän poikki (sivurajat), painota syötön kovuutta ja tarkkuutta.

- paikalta seisten
- yhden askeleen ponnistuksella, sekä oikea että vasen jalka edessä
- kahden askeleen -´´- -´´- -´´-
- kolmen askeleen -´´- -´´- -´´-

a) perussyötöt, vasen ja oikea jalka

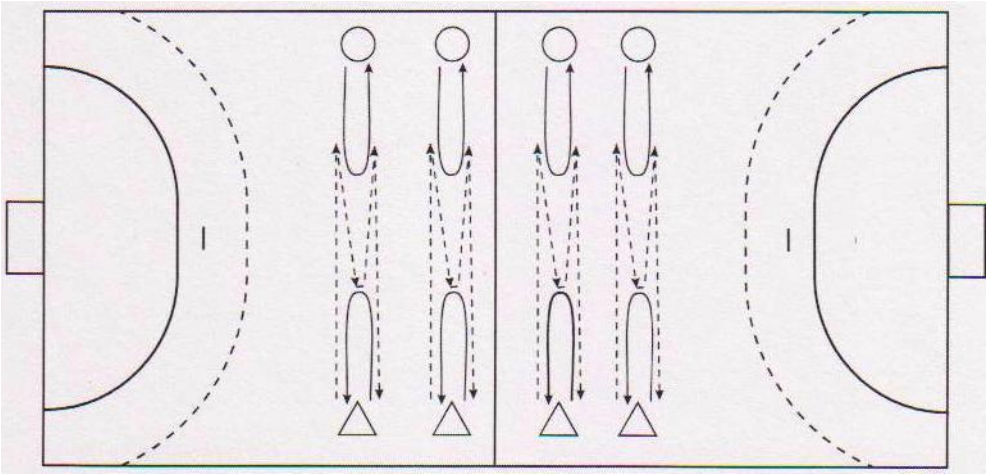
b) hyppysyötöt



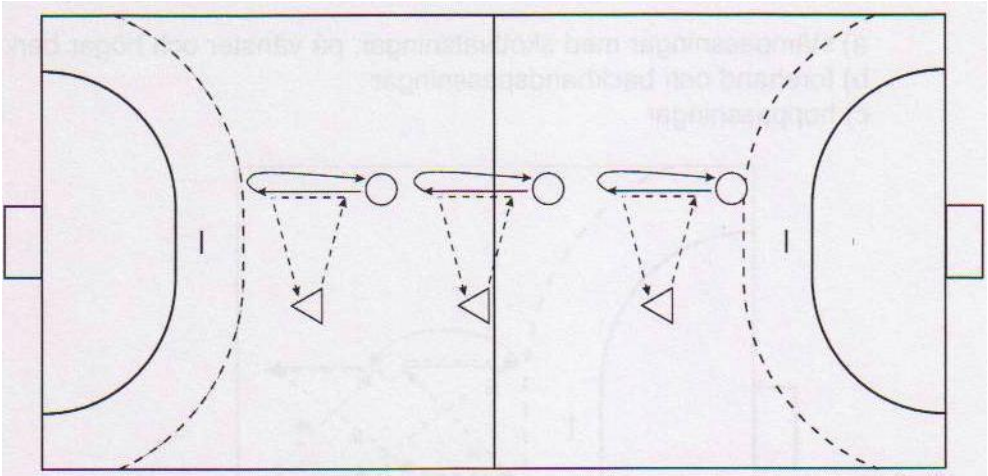
2. Kuten edellä, mutta nyt liikkeellä kohti muita. Syötä pallo juosten eteenpäin, ja taaksepäin. ”Duunia” sivurajalta sisäänpäin, noin 3m kaveriin ja sitten peruutus takaisinpäin.

a) juoksusyötöt, vasen ja oikea jalka

b) hyppysyötöt



3. Sivusuuntaan, 4−6 m etäisyys. Kasvot ja liikkeet (jalkatyö) kohti maalia.



- Toinen pelaaja on paikallaan (liikkumatta) ja syöttää pallon, toinen liikkuu eteenpäin ja saa pallon. Maalia päin hyökkäävä syöttää takaisin. Nopea askelliike ja takaisin perusasetelmaan. HUOM! Pidä huolta, ettei syöttäjä

seiso hyökkäävän pelaajan takana.

a) perussyöttöjä ja heittoharhautuksia, vasemmalla ja oikealla jalalla (syöttäjän on seistävä heittäjän molemmin puolin)

b) kämmen- ja rystysyötöt (kuten edellä) hyppysyötöt (kuten edellä)

c) hyppysyötöt (kuten edellä)

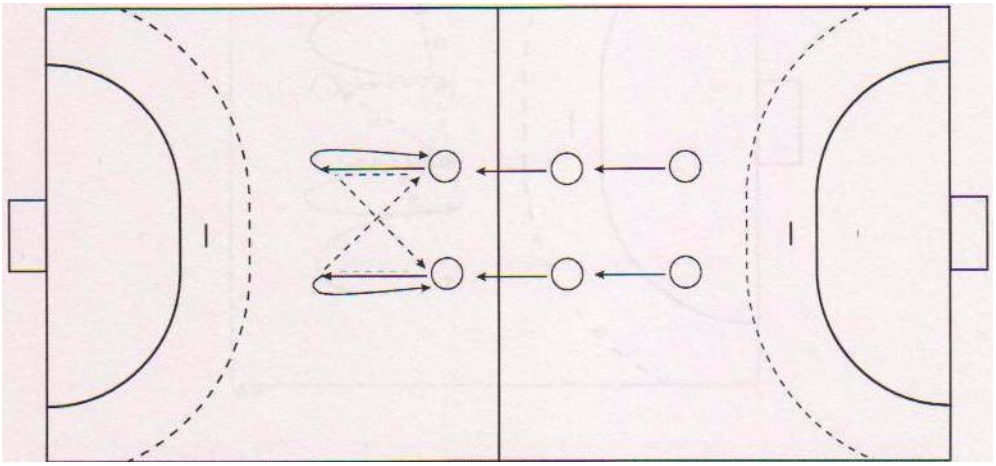
4. Kuten edellä, mutta nyt molemmat pelaajat tekevät töitä vaiheittain,

eteen ja taakse.

a) perussyöttöjä, heittoharhautuksia, vasemmalla ja oikealla jalalla

b) kämmen- ja rystypuolen syöttöjä

c) hyppysyötöt

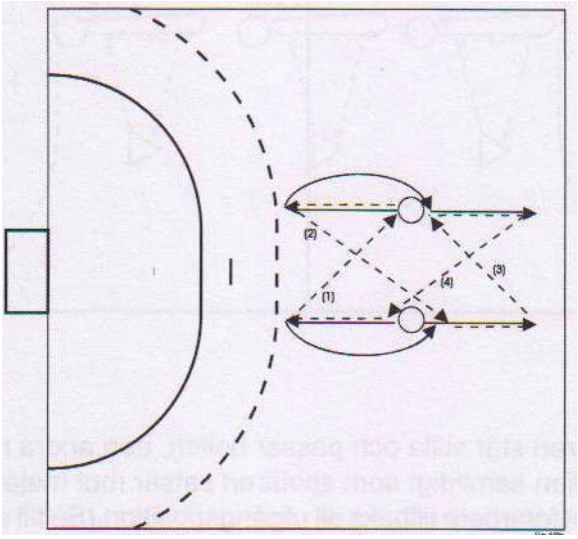


5. Kuten harjoitteessa 4, mutta syötön jälkeen pelaaja kääntyy toiseen suuntaan (180 astetta) ja jatkaa ponnistusta (hyppyharhautusta) toiseen suuntaan.

a) perussyöttöjä ja hyppyharhautuksia, vasemmalla ja oikealla jalalla

b) kämmen- ja rystypuolen syöttöjä

c) hyppysyöttöjä

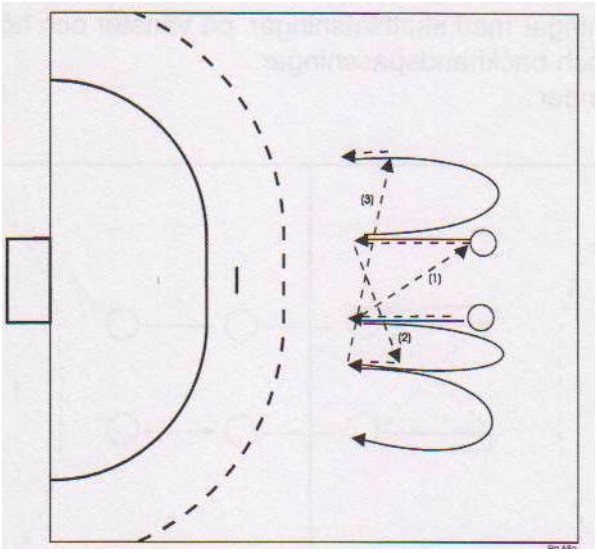


6. Kuten harjoitteessa 4, mutta nyt pelaajat liikkuvat yhä leveämmin ajopelissään ja hyppyharhautuksissaan. Harjoitteen aikana pelaajat lähestyvät taas toisiaan (pienin etäisyys n. 3 m.).

a) perussyöttöjä ja hyppyharhautuksia, vasemmalla ja oikealla jalalla

b) kämmen- ja rystypuolen syöttöjä

c) hyppysyöttöjä

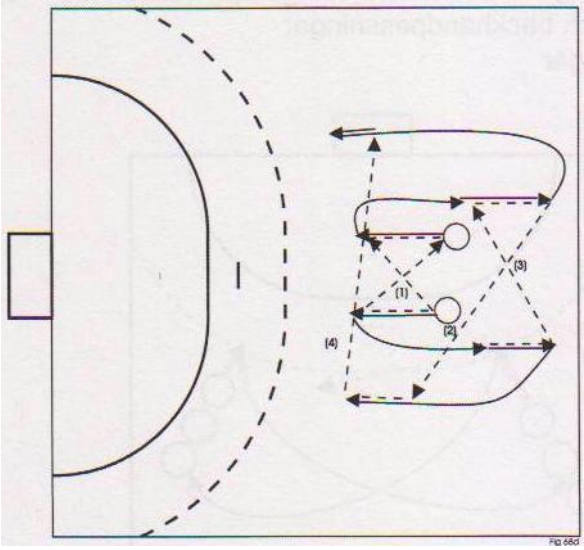


7. Kuten harjoitteessa 6, mutta syötön jälkeen pelaaja kääntyy toiseen suuntaan 180 astetta ja jatkaa liikkuen toiseen suuntaan.

a) perussyöttöjä ja hyppyharhautuksia, vasemmalla ja oikealla jalalla

b) kämmen- ja rystypuolen syöttöjä

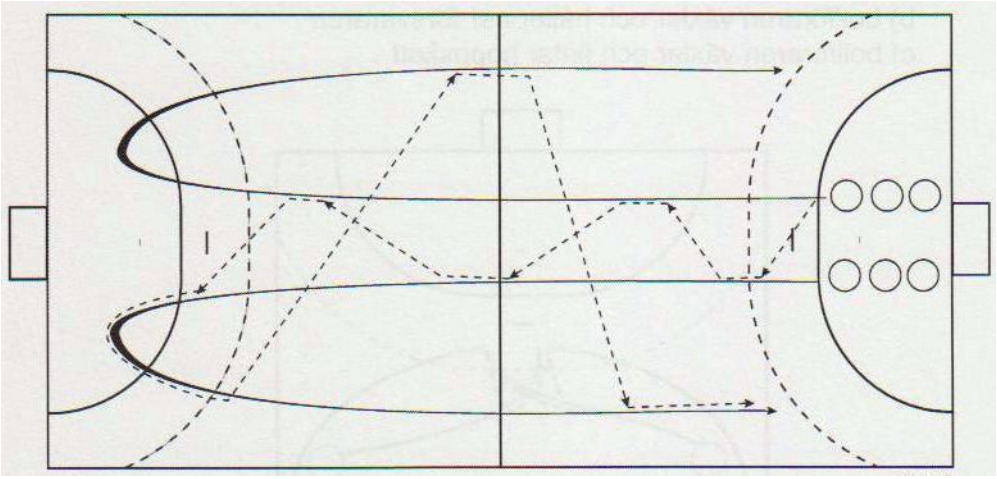
c) hyppysyöttöjä



8. Kaksi pelaajaa juoksee lähekkäin (3−4 m. etäisyys) keskellä kenttää, päädystä päätyyn. He juoksevat takaisin leveämmin (sivurajan lähellä) niiden ulkopuolella, jotka juoksevat keskellä.

a) keskellä juostessa kämmen- ja rystysyöttöjä

b) leveämmin juostessa hyppy- ja juoksusyöttöjä.



1 Pallo/6−8 pelaajaa (tai enemmän)

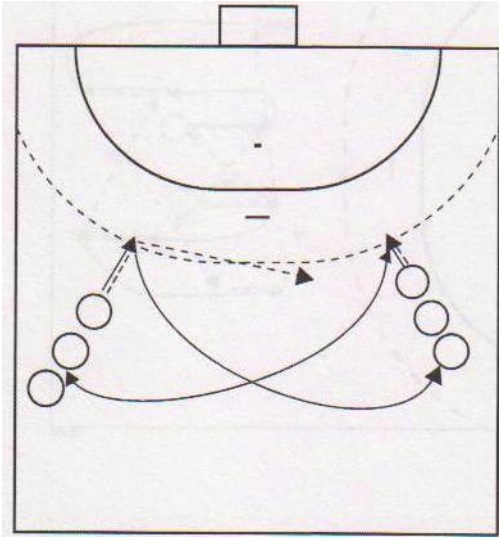
9. Jonot V9 ja O9 paikoille. Ajon jälkeen 9m-pelaajat peruuttavat

viistoon taaksepäin toiseen jonoon kääntymättä ja koko ajan peliä seuraten.

a) perussyöttöjä ja heittoharhautuksia, vasemmalla ja oikealla jalalla.

b) kämmen- ja rystysyötöt

c) hyppysyötöt

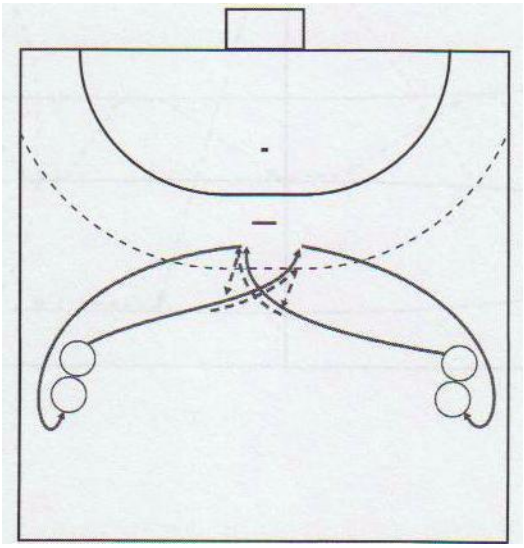


10. Kuten edellä, sama asetelma, mutta ristiin ajoilla kolmannessa vyöhykkeessä (eli 9−10m.) Ristiinajon jälkeen pelaaja juoksee kiertäen ja asettuu toisen jonon viimeiseksi. Painota ristiin syöttöä sillä kädellä, joka on kentälle (ulos) päin. Eli oikeakätinen oikealla kädellä oikealle ”jätettäessä” ja vasemmalla kädellä vasemmalle jätettäessä. Tärkeää on pallon suojaaminen puolustavalta pelaajalta. ”Vartalo pallon ja puolustajan välissä”.

a) palloa kuljettava ajaa ristiin eri heittoharhautusten päätteeksi

b) palloa kuljettava ajaa ristiin ja pitää puolustajaa aisoissa

c) palloa kuljettava ajaa ristiin ja tekee hyppyheittoharhautuksen



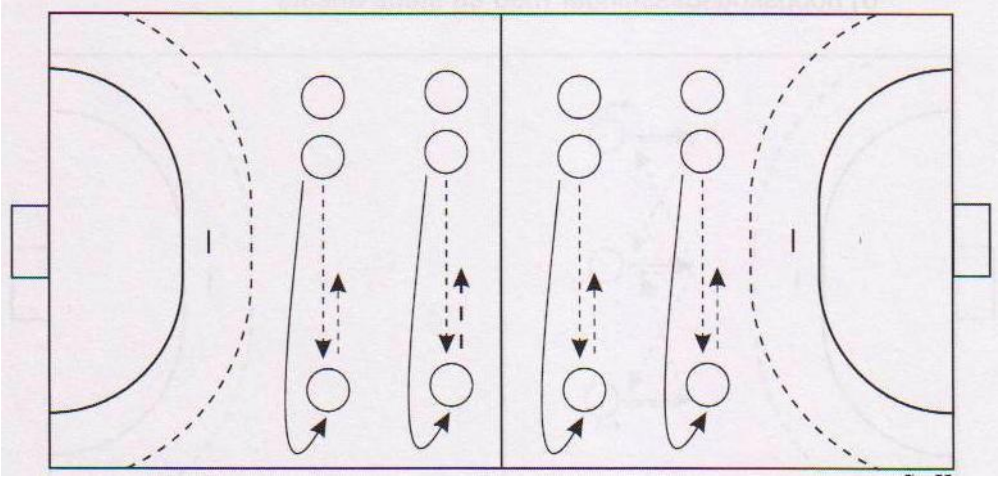
1 Pallo/3 pelaajaa

11. Kaksi pelaajaa yhdellä puolella, yksi pelaaja toisella, etäisyys 6-8m. Kahden pelaajan jonon ensimmäinen heittää pallon yksinäiselle pelaajalle, ja juoksee tämän jälkeen toiselle puolelle. Saman tekee pallon saanut pelaaja, jne.

a) juoksusyötöt

b) perussyötöt

c) hyppysyötöt



12. Paikat V9, K9 ja O9

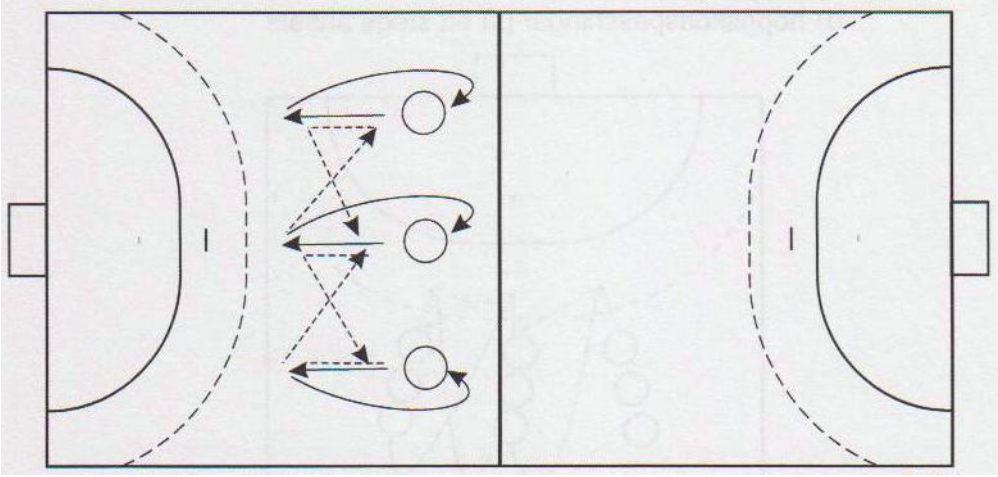
Hyökkäävä, aggressiivinen ajopeli. Ajon jälkeen 9m-pelaajat peruuttavat 3−4m. Pallon kulku: V9-K9-O9-K9-V9-K9 jne. Painota jalkatyön merkitystä eteen- ja taaksepäin liikuttaessa. Pelaajat voivat olla missä tahansa kentällä.

a) syötöt kämmen- ja rystypuolelta

b) perussyötöt harhautuksineen, oikealla ja vasemmalla jalalla

c) hyppyheittosyötöt

d) hyppyheittosyötöt yhden askeleen ponnistuksella



2 Palloa/ 3 pelaajaa

13. Kuten edellä, mutta nyt 9m- pelaajilla (V9 ja O9) on oma pallo. V9 ja O9

pelaavat palloa vuorotellen keskellä olevalle K9:lle, joka syöttää takaisin

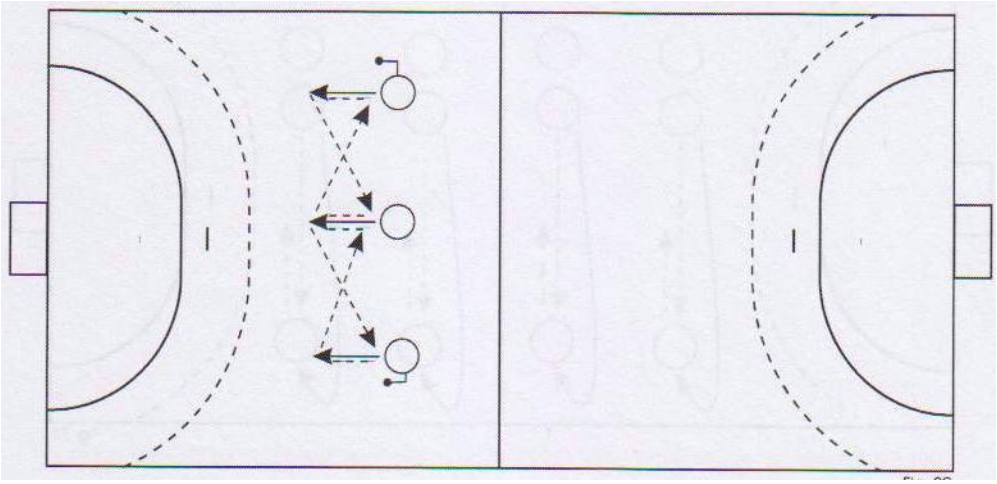
näille. Painota K9: n ”tehokasta” jalkatyötä eteen- ja taaksepäin. Sama koskee O9 ja V9- pelaajia. K9: n roolissa 30 sek. kerrallaan, sitten vaihto.

a) kämmen- ja rystysyötöt

b) perussyötöt ja heittoharhautukset, oikealla ja vasemmalla jalalla

c) hyppyheittosyötöt

d) hyppyheittosyötöt yhden askeleen ponnistuksella



1 Pallo/ 6- 8 pelaajaa (tai enemmän)

14. 3 jonoa, V9 – K9 - O9

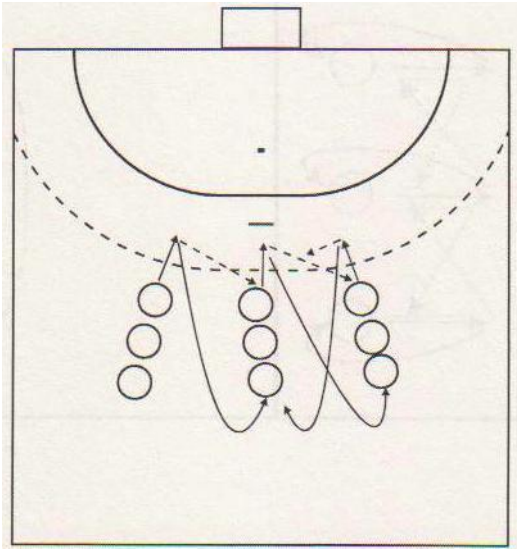
Ajopeliä peruutuksineen, ajon jälkeen 9m- pelaajat liikkuvat sivuttain sen jonon päähän minne he ovat pallon syöttäneet. Ei kiertoliikkeitä eikä pelitapahtumia sivuuttamatta. Painotettava jalkatyötä eteen/taakse. Palloa pelataan: V9 - K9 - O9 - K9 - V9 jne.

a) kämmen- ja rystysyötöt

b) perussyötöt ja heittoharhautukset, oikealla ja vasemmalla jalalla

c) hyppyheittosyötöt

d) hyppyheittosyötöt yhden askeleen ponnistuksella

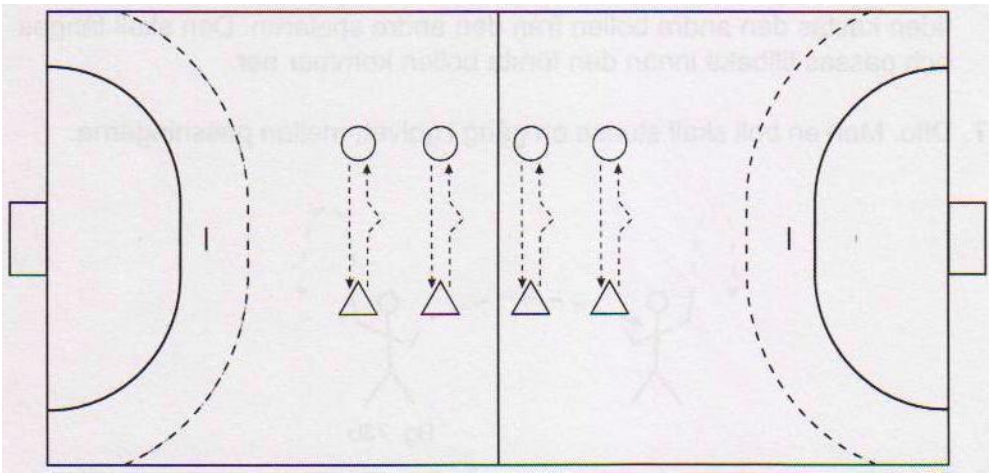


HENKILÖKOHTAISIA SYÖTTÖHARJOITTEITA

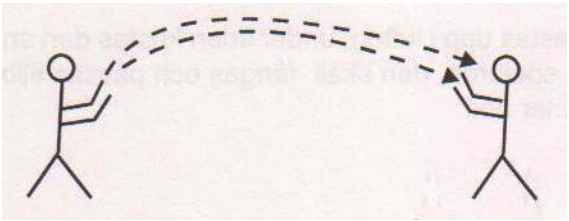
2 Palloa/2 pelaajaa

1. Kasvotusten, 4−6 m. etäisyys. Toinen pelaaja syöttää suoraan, toinen syöttää pompulla samaan aikaan toisilleen.

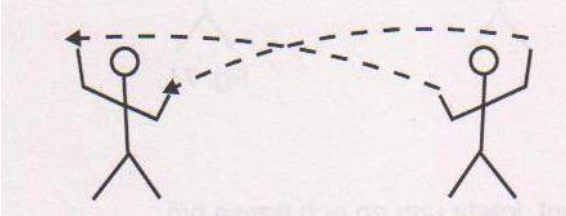
- syötön vaihto merkistä (pilli)



2. Kuten edellä. Molempia palloja syötetään samanaikaisesti pelaajalta toiselle, eli molempia käsiä käytetään samanaikaisesti.

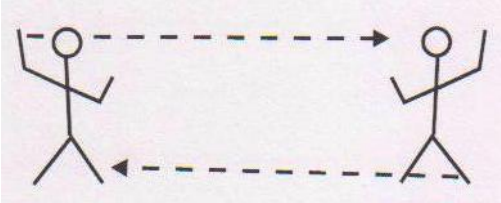


3. Kuten edellä. Syötä pallo kerrallaan, mutta toinen pallo vasemmalla kädellä, toinen oikealla.



4. Kuten edellä. Mutta nyt toinen pelaaja syöttää jalkapallosyötön, toinen

pelaaja suorat käsipallosyötöt. Liike: alas- ylös. Vihellyksestä vaihto.



5. Kuten edellä (harjoite 4), mutta kahdella pallolla

a) perussyöttöjä ja heittoharhautuksia

b) kämmen- ja rystypuolen syöttöjä

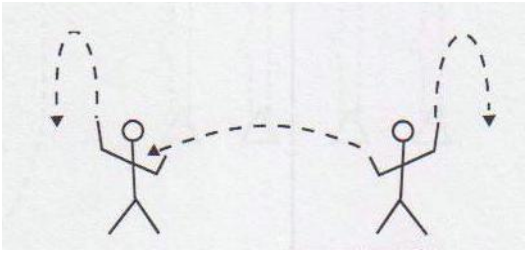
c) hyppysyöttöjä (vaativia)

3 palloa/2 pelaajaa

6. Kasvotusten, 4−6m etäisyys. Yksi pallo heitetään ilmaan. Sitten toinen pelaaja syöttää toisen pallon ”ilmaan heittäjälle”. Pallo otetaan kiinni ja syötetään takaisin ennen kuin ensimmäinen pallo tulee alas.

7. Kuten edellä, mutta yhden pallon on käytävä maassa (pomppu) syöttöjen

välissä.

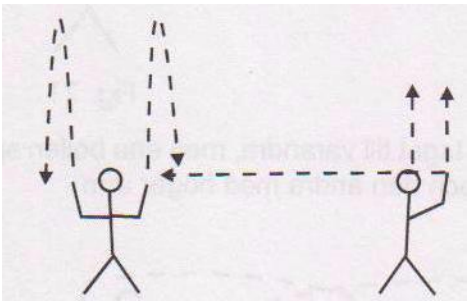


8. Kuten edellä. Yhdistele pallon ilmaan heittoa ja pomppuja syöttöjen välissä.

3 Palloa/2 pelaajaa

9. Kuten edellä. 2 palloa heitetään ilmaan. Pallojen ollessa ilmassa toinen

pelaaja syöttää sille, joka heitti pallot ilmaan, joka ottaa syötön kiinni ja syöttää takaisin ennen kuin kaksi palloa tulee alas.

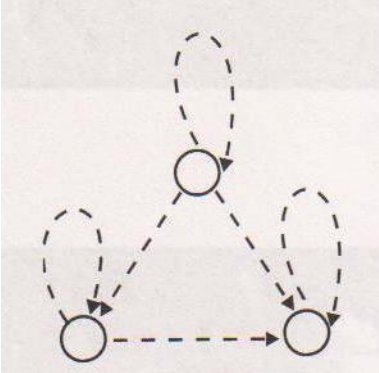


10. Kuten edellä, mutta heitä yksi pallo ylös ilmaan ja syötä kaksi.

4 Palloa/3 pelaajaa

11. Kuten edellä, eli kolmio. Jokaisella pelaajalla on oma pallo. Yksi pallo, eli neljäs pallo pelataan (syötetään) pelaajalta toiselle.

- Jokainen heittää ilmaan pallonsa, pelaa samalla neljättä palloa
- Kuten edellä, mutta vaihda suuntaa merkistä
- Kuten edellä, mutta merkistä suunta vapaa



EPÄTAVALLISET SYÖTÖT

Nämä syötöt ovat omiaan lämmittelyvaiheessa, mutta kannusta pelaajia kehittämään ja käyttämään näitä syöttöjä pelitilanteissa. Vaikeusaste tarkkuuden ja ajoituksen suhteen on erittäin korkea. Nämä syötöt ovat nk. yksilöä kehittäviä harjoitteita. Mikäli pelaaja saa hyvän käsityksen pelistä ja kehittyy teknisesti, nämä syötöt voi olla yleisön mieleen.

Epätavallisia syöttöjä ovat:

- 1 Selän takaa
- 2 Jalkojen välistä
- 3 Niskan takaa
- 4 Kiertosyöttö selän takaa
- 5 Työntösyöttö
- 6 Ilmasyöttö (ottaa pallon kiinni ja myös syöttää sen ilmassa)
- 7 Pomppusyöttö (vastustajan sivusta tai jalkojen välistä)
- 8 Flippi (vastustajan pään tai olkapään yli)
- 9 Pistosyöttö (syöttö puolustajan ”peittävän” käden ali)
- 10 Kyynärpää

2 Palloa/3 pelaajaa

1. Kolme pelaajaa muodostaa kolmion, kolmion keskiöön 4−5 m.

Intensiivistä jalkatyötä eteen- ja taaksepäin. Kokeile eri syöttöjä 20−40 sek., toiset vasemmalle, toiset oikealle, katse aina kolmion keskustaan. Esim. syötöt 1,2,3,4,5,6 ja 10.

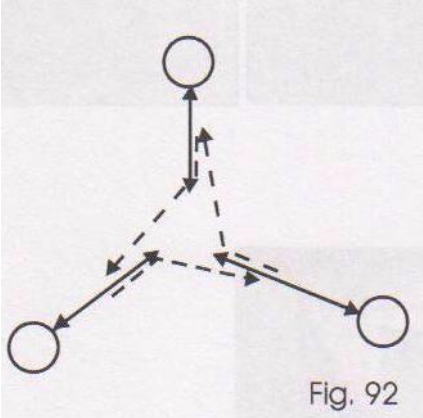
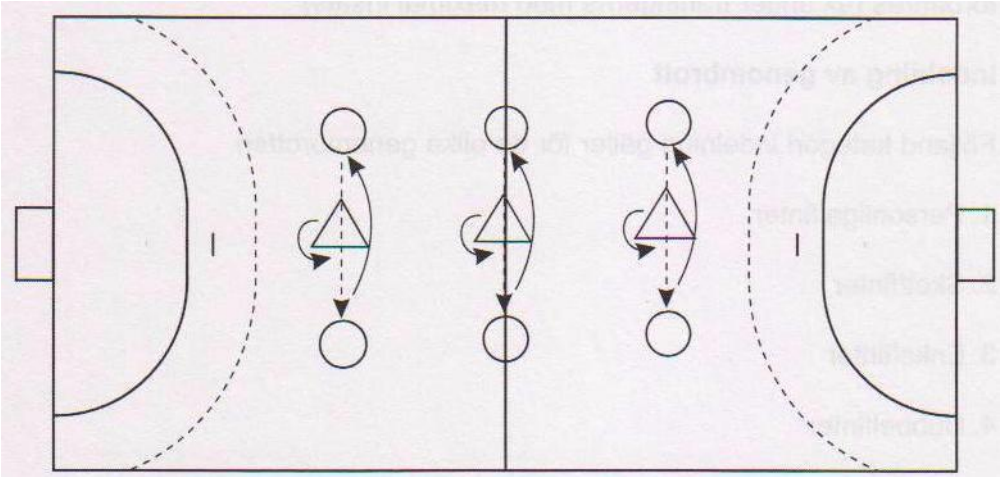


Fig. 92

2. Syöttö 7,8 ja 9 harjoitellaan niin, että yksi puolustava pelaaja seisoo kahden hyökkääjän välissä. Toinen hyökkääjistä ajaa eteenpäin parin askeleen verran, puolustaja peittää, hyökkääjä kokeilee pistosyöttöä, flippiä tai pomppusyöttöä toiselle hyökkääjälle. Hyökkääjä, joka sai pallon kokeilee samaa. Puolustaja liikkuu tilanteen mukaan. Vaihda pelaajia ja pelipaikkoja.



LÄPIAJOT JA LÄPIMURROT

Pelaajien tekniset valmiudet ovat kunnon joukkuepelin ehdoton edellytys, samoin hyökkäys- ja puolustuspelin tekniset ”niksit” niin ikään. Mitä enemmän erityyppisiä heittoja, syöttöjä, läpiajoja ja screenejä, sitä vaihtelevampi hyökkäyspeli. Hyökkäyspelin ja läpimurtotekniikan kehittäminen vahvistaa pelaajan puolustuskykyä, etenkin harjoituksissa maksimiteholla.

LÄPIAJOT

Läpiajot voidaan jakaa seuraavasti:

1. Henkilökohtaiset harhautukset

2. Heittoharhautukset

3. Yhden liikkeen harhautukset

4. Kahden ”tupla” liikkeen harhautukset

5. Käännökset

6. Suunnan vaihdot

7. Nopea heitto (harhautuksen keskeyttäminen)

Jokaisessa kohdassa variaatiota

1. Henkilökohtaiset harhautukset

- Aja voimakkaasti toiselle puolelle, tee nopea suunnanvaihdos ja mene ohi toiselta (kts. Framtidens Handbollspelare)
- Vartaloharhautukset
- Harhautukset tasajalkalähdöllä
- Pomppusyötöt (yksi ja tupla)

2. Heittoharhautukset

- Puolustajasta sisäänpäin
- Puolustajasta ulospäin
- Hyppyheittoharhautukset 9m pelaajille

3. Yksinkertaiset harhautukset

- Askelharhautus
- Askelharhautus peruutusaskeleella
- Yliolan harhautus (suunta) pompulla
- Yliolan harhautus (suunta) välihypyllä
- Yliolan harhautus (suunta) peruutusaskeleella
- Käännetty askelharhautus
- Käännetty askelharhautus pompulla

4. Tuplaliikkeen harhautukset:

- Tuplaharhautus (klassinen)
- Yliolan harhautus
- Askelharhautus taaksepäin pompulla
- Askelharhautus taaksepäin (toiseen suuntaan) pompulla

5. Käännökset

- Käännös K6-paikalta
- Käännös 9m, perusheittoharhautus
- Käännös 9m, tasajaloin
- Käännös 9m, hyppyheittoharhautus

6. Suunnan vaihdot

- Suunnan vaihdos K6-paikalta
- Suunnan vaihdos kaikilta 9m-paikoilta
- Yhteistyö K6 – 9m -pelaajat

7. Keskeytetty harhautus, heitto

PERUSASIOIDEN OPPIMINEN

Perusasioiden suhteen esitellään kaksi mallia pedagogisina työvälineinä

alusta asti eri läpiajojen opettamisessa. Mallin valinta riippuu siitä, onko kyseessä nuorten vai aikuisten valmennus. Malleja voi yhdistellä pelaajien teknisten valmiuksien mukaan.

Perusasioiden oppimismalleja:

* Kouluprosessi

- **aloittelijoille**

* Seuraprosessi

- **aikuisille pelaajille**, joilla on käsipallotaustaa. Tässä mallissa painotetaan notkeutta.

Koulu- tai seuraprosessin jälkeen harjoitteiden on mahdollisimman nopeasti keskityttävä erikoistilanteisiin ja pelimomentteihin, jotka mahdollistavat läpiajoja ottelutilanteissa:

* **Erikoispelipaikat**

- 9m ja K6 pelipaikat, suuntana maali

* **Pelimomentti tai pelitilanteet**

- 2 vastaan 2, 3 vastaan 3 j.n.e.

Viisi pääteemaa useimmille läpiajoille:

1. Etäisyys vastustajaan, 1−1,5m (ei liian lähellä eikä liian kaukana). Mikäli puolustaja peruuttaa, liikkuu sivuttaen, hyökkääjän on keskeytettävä ajopeli ja **heitettävä.**

2. Askelten pituus (mitä pidempi askel, sitä enemmän vaadittavaa ponnistusvoimaa)

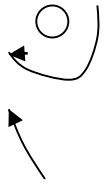
3. Jalan suunta. Ensimmäisen askeleen suunta oltava oikeaan suuntaan. (ei klo. 10 tai 14, mieluiten klo. 12)

4. Jalan painopiste oikea/tilanne

5. Vertikaaliasento/tasapainon maksimoiminen

HUOM! TÄRKEINTÄ ON RYTMINEN ”JUOKSU”-LIIKE!

Leikkiasteella aloitamme opettamalla **”aukon”** etsimisen. Ensimmäinen läpiajo on siis ”näytä meneväsi vasemmalta ja menekin ohi oikealta, tai päinvastoin” (Henkilökohtaiset harhautukset). Älä siis pyri menemään suoraan pelaajaa kohti, vaan lähde ajamaan aukkoihin joko puolustajan vasemmalta tai oikealta puolelta ja anna puolustajan tehdä aloite (siirtyminen). Jos puolustaja ei siirry, mene ohi. Jos puolustaja siirtyy, tee suunnanvaihdos (askelharhautus).



Pelaajalla on vapaus tehdä läpimurto monella eri tavalla. Perusvalmennuksessa (9−14 vuoden ikäisille, *valmentajakoulun* taso 1) käsittelemme vartaloharhautuksia, heittoharhautuksia ja yhden liikkeen harhautuksia.

Valmennus:

Henkilökohtaista hyökkäystekniikkaa harjoiteltaessa on syytä kiinnittää huomiota seuraaviin seikkoihin:

- Progressio ja metodiikka tekniikkaharjoitteissa
- Tekniikan/ tilanteiden oikea kuvaaminen
- Palautteen antaminen
- Ole innokas/omistautuva pelaajien maksimaalisen tekniikkatason saavuttamiseksi.

YKSILÖHARHAUTUKSET

Huom! Kaikissa esimerkeissä oletetaan, että pelaaja on oikeakätinen. Vasenkätisen kanssa toimitaan päinvastoin.

Vartaloharhautukset

Vartaloharhautus on harhautuksista vanhin. Hyvää vartaloharhautusta käyttäen ohitetaan puolustaja. Mikäli vartaloharhautuksen lisäksi käytetään vielä muita harhautuksia, läpiajosta voi tulla todella näyttävä.

Vartaloharhautuksessa ylävartalon on liikuttava sekä oikealle että vasemmalle, ylävartalon ja käden välinen ajoitus on oltava hyvä. Alavatsan ja selkälihasten tasapaino on oltava korkein mahdollinen. Pieni painonsiirto oikean ja vasemman jalan välillä tapahtuu ylävartalon liikkeen seurauksena.

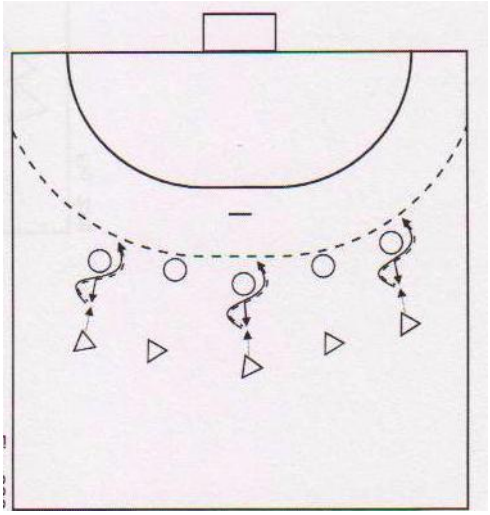
Pelaajan tavallisin virheluulo on se, että harhautus tehdään vain palloa tai päätä liikuttamalla. Todellisuudessa koko kehon painon on siirryttävä ”huijaussuuntaan” ja ponnistettava sieltä vielä takaisin mennäkseen vastakkaiseen suuntaan, ja se vaatii keholta valtavia voimia. Siksi keskivartalo on pidettävä kunnossa.

Vartaloharhautuksia harjoiteltaessa ei tarvita koulu- tai seuraprosessia, vaan

harjoitteet suuntautuvat suoraan kohti maalia.

Vartaloharhautuksen metodinen harjoittelu

Harjoitteita

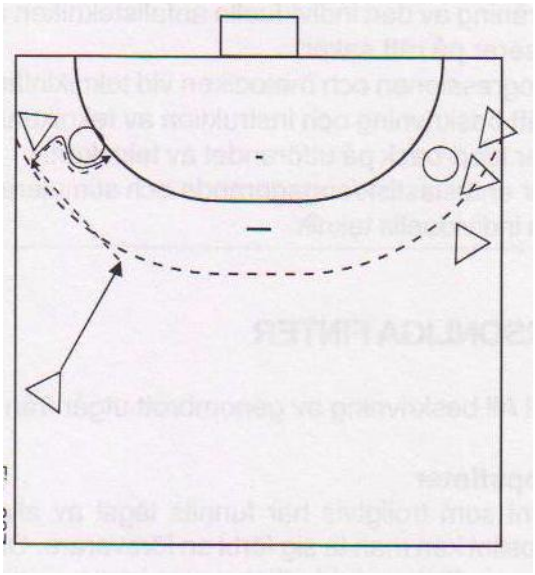


1 pallo/2 pelaajaa

1. Sateenkaarimuodostelma 12 metrissä, puolustaja 10m, joka pelaa pallon hyökkääjälle joka juoksee hitaasti tai kävelee ja tekee vartaloharhautuksen ja heittää 9 metristä.

- Vartaloharhautus

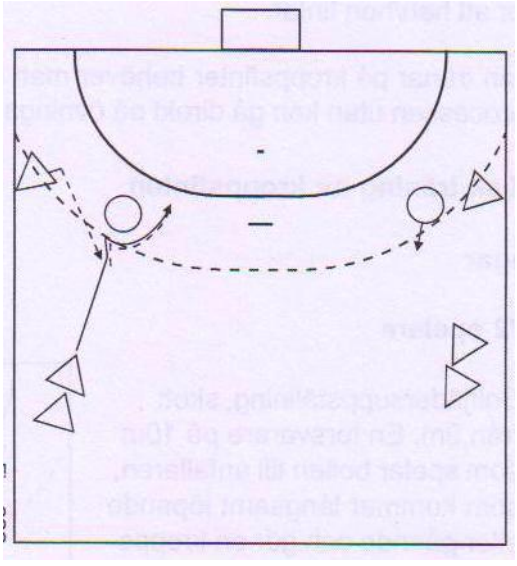
Pelipaikat



1 pallo/3 pelaajaa

2. Yksi laitapelaaja, yksi 9m pelaaja, ja yksi ykkönen puolustuksessa. 9 m-pelaaja syöttää laitapelaajalle, joka ajaa ohi passiivisen puolustajan.

- Vartaloharhautus

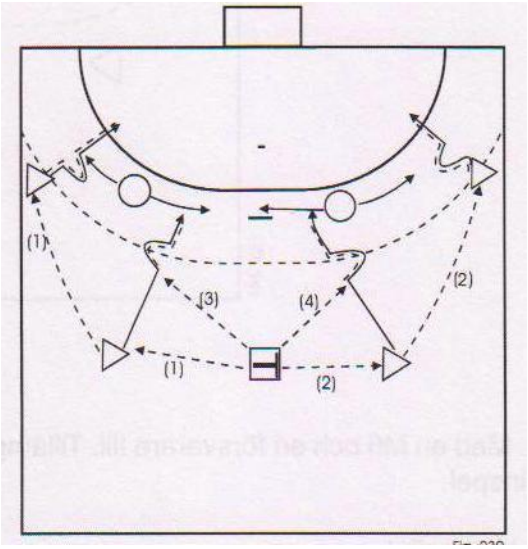


3. Kuten edellä, mutta nyt päinvastoin: Laitapelaaja syöttää 9 m-pelaajalle, joka ajaa ohi passiivisen puolustajan (joka on nyt kakkonen puolustuksessa).

- Vartaloharhautus

Pelimomentit ja -tilanteet

4. 2 kpl. 9m -pelaajaa, 2 kpl. Laitapelaajaa (V6,V9,O9,O6) ja kaksi puolustajaa, jotka liikkuvat sivusuuntaan ja vähän ”syvyyteen” molemmin puolin 6m viivan omilla puoliskoilla. Puolustajat yrittävät estää läpiajot. Valmentaja tai joku muista pelaajista syöttää pallon keskeltä (K9) seuraavasti:



-a) Valmentaja - V9 - V6, joka yrittää läpiajoa

-b) Valmentaja - O9 - O6, joka yrittää läpiajoa

-c) Valmentaja - V9, joka yrittää läpiajoa

-d) Valmentaja - O9, joka yrittää läpiajoa

-a) uudestaan jne.

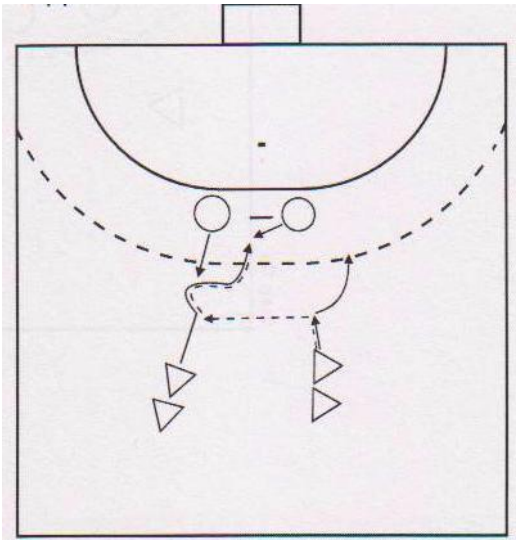
- Vartaloharhautus

Hyökkääjät heittävät perus- tai hyppyheittoja, etenkin jos puolustaja ei nouse

vastaan 6 metristä. Näin saadaan aikaan oikeaa pelitilannetta vastaava hyökkäys.

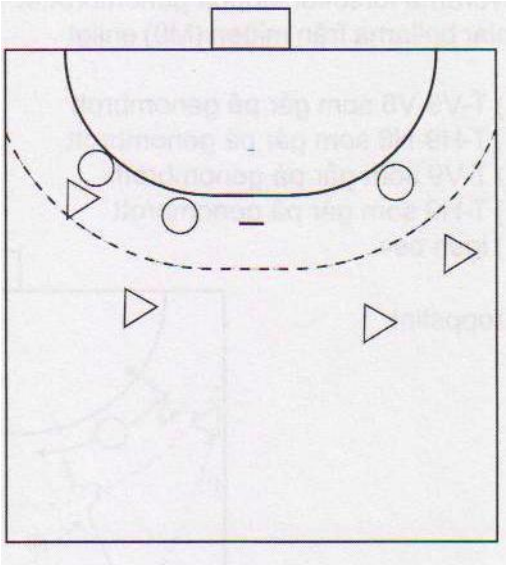
5. Jonot V9 ja O9 paikoille ja 2 puolustajaa. 9m -pelaajat ajavat ja syöttävät toisilleen yrittäen läpiajoa ja laukauksia. Hyökkäyksen jälkeen pelaajat vaihtavat paikkaa.

- Vartaloharhautus
- Perusheitto ja hyppyheitto



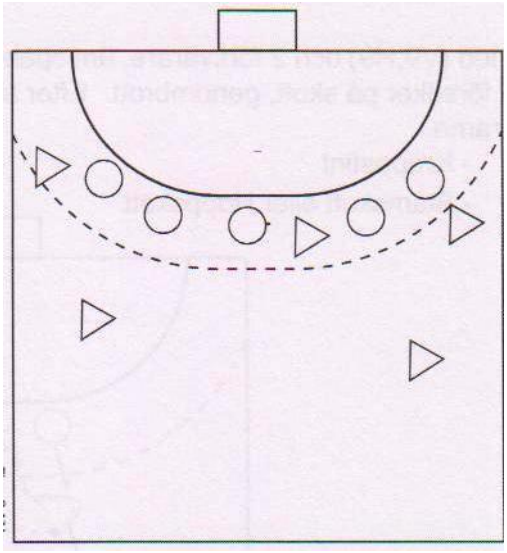
6. Peliä 4 vastaan 4, pelissä laukauksia ja läpiajoja.

- Vartaloharhautukset
- Perusheitto ja hyppyheitto



7. Kuten edellä. Nyt mukana K6 ja yksi puolustaja lisää. Harjoitelkaa heittoja, läpiajoja ja syöttöjä viivalle.

- Vartaloharhautukset
- Perusheitot ja hyppyheitot
- Syötöt ”sisään” (viivalle)



Valmennus:

Henkilökohtaisen hyökkäystekniikan valmennuksessa valmentajan on syytä

painotettava seuraavaa:

- Progressio ja metodiikka
- Oikea opastus/ momentti
- Palaute
- Kannusta!!!

HEITTOHARHAUTUKSET

Heittoharhautus on ”valeheitto”, eli hyökkääjä on heittävinään, mutta pallo ei lähdekään hyökkääjän kädestä. Hyökkääjän ponnistaessa heittoon puolustaja yrittää peittää heittorataa molemmilla käsillä, ehkä silmät kiinni. Mikäli puolustaja ei peitä, on ponnistuksen päätyttävä heittoon. Ponnistus tehdään puolustajan toiselta puolelta niin, että painopiste viedään puolustajan ”väärälle” jalalle. Tämän jälkeen hyökkääjä tekee läpimurron toiselta puolelta.

Esim. Oikeakätinen heittäjä lähtee heittotilanteeseen niin, että vasen jalka on

puolustajan oikean jalan (hyökkääjästä katsottuna) ulkopuolella. Hyökkääjä

yrittää saada puolustajaa peittämään heittoa käsillään. Heittoyrityksen (tai

harhautuksen) jälkeen hyökkääjä ottaa ristiaskeleen oikealle (suuntaa vaihtaen), ottaa pompun, ponnistaa vasemmalla jalalla ja heittää pallon maaliin.

Heittoharhautukset:

1) Heittoharhautus maasta

2) Hyppyheittoharhautus

Heittoharhautukset maasta voidaan myös kategorisoida:

a) Heittoponnistus sisäänpäin - ratkaise ja aja ulkopuolelta

b) Heittoponnistus ulospäin - ratkaise ja aja sisäpuolelta

HEITTOHARHAUTUS MAASTA

Heittoharhautusten metodinen harjoittelu

a) Heittosatsaus sisäänpäin, käännös – aja ulkopuolelta ohi

Tärkeitä pointteja:

- Satsaa heittoon niin, että puolustajan on pakko peittää käsillään
- Oikeakätisen heittäjän (hyökkääjän) vasen jalka on oltava suunnattu kohti puolustajan oikeaa jalkaa

- Heittoponnistus, ristiaskel, pomppu ja hyppyheitto

Harjoituksia

1. 4 puolustajaa, 5 hyökkääjää, yksi K9 jakaa syöttöjä

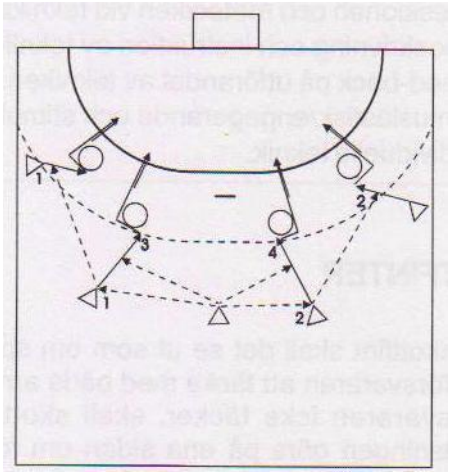
Ajopelikuviot

K9- V9- V6

K9- O9

K9- V9

K9- O9- O6



Tässä kuvassa 1:set ovat oikeakätisiä ja 2: set vasenkätisiä.

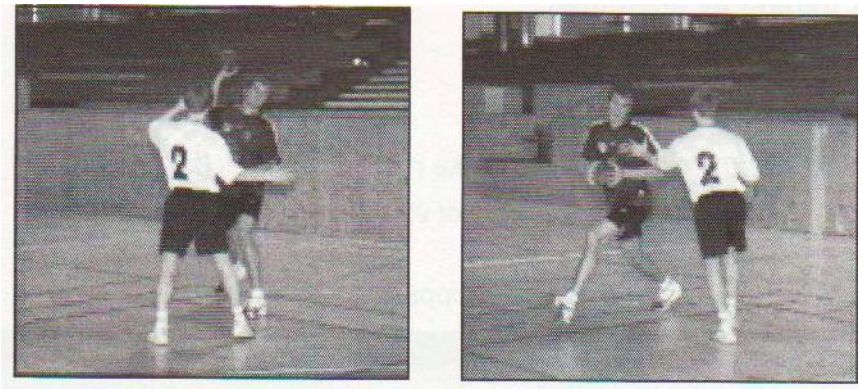
K6-pelaajat tulevat asemiin 9m:n ja sivurajan leikkauspisteeseen voidakseen heittää esim. ykkösten sisäpuolelta.

b) Heittosatsaus ulospäin – aja sisäänpäin

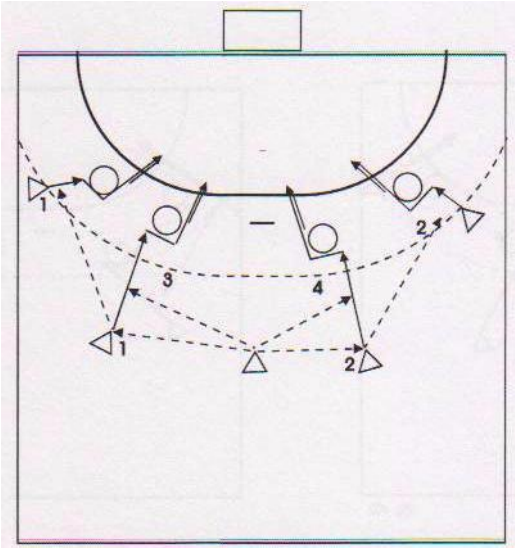
Tärkeitä momentteja

- Haasta (näytä heittoa) niin, että puolustaja joutuu peittämään käsillään
- Oikeakätisen heittäjän vasen jalka on suunnattu kohti puolustajan vasenta jalkaa.

- Heittosatsaus, pomppu ja hyppyheitto



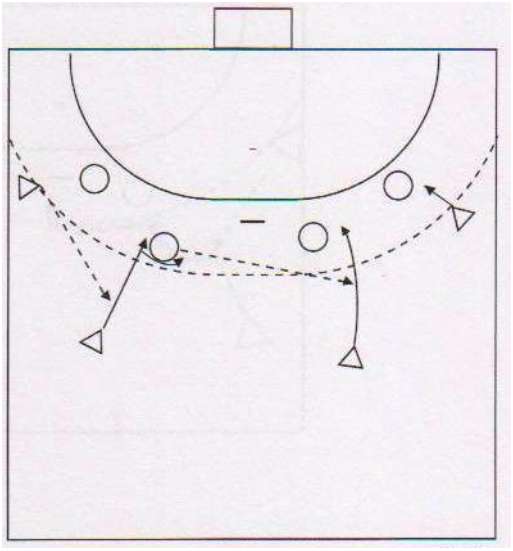
2. Kuten harjoitteessa nro. 1



Tässä heittosatsaus ulospäin kohti ykköstä voi vaikuttaa laitapelaajille hiukan turhauttavalta, mutta toimii samalla askellusharjoitteena.

Heittosatsaus; ulospäin ja sisäänpäin V9: ltä ja O9: ltä.

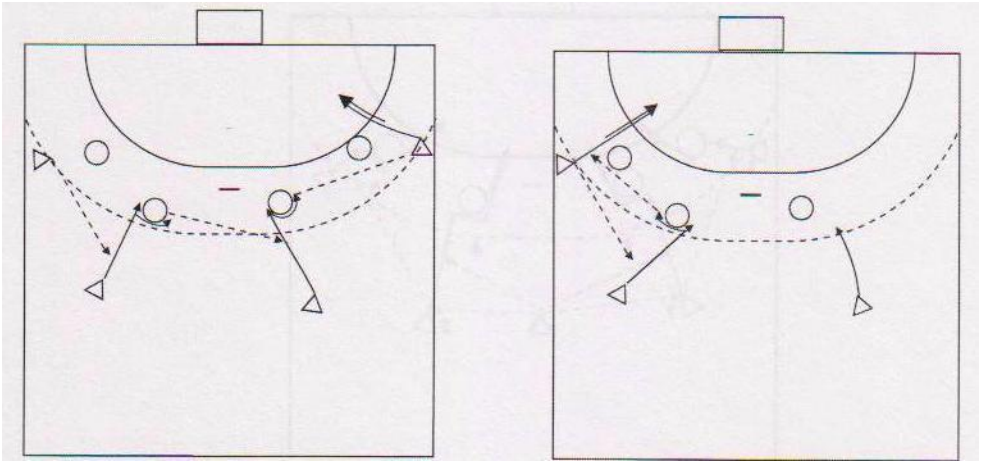
3. 4 puolustajaa, 4 hyökkääjää, vuorotellen, lähtien V6 ja O6.



a) V6 syöttää V9: lle, V9 satsaa (ajaa) kohti kakkosta ulospäin, kääntää ajon kuitenkin sisäänpäin (oikealle), syöttää O9:lle, joka ajaa syvälle. Tästä O9 heittää tai syöttää laitaan (O6:lle).

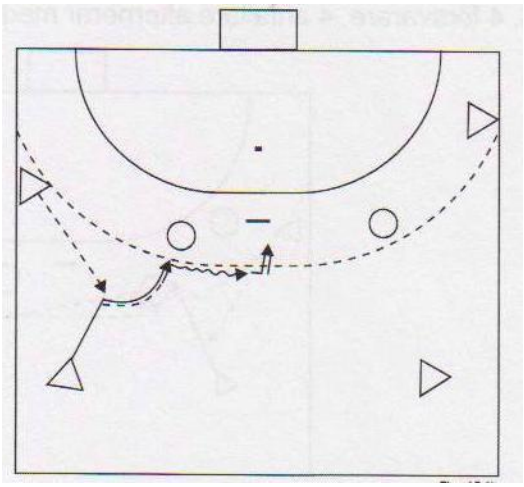
b) On sallittua ajaa ensin sisäänpäin. Mikäli O9 tai V9 haastavat kakkosta sisäänpäin ja mikäli 2 liikkuu ulospäin, voi kokeilla pelin leventämistä – heittoa tai läpiajoa.

Esim. a Esim. b



HYPPYHEITTOHARHAUTUS

9m-pelaajat. Liikkeessä alueelta II alueelle III



Tärkeitä pointteja:

- voimakas satsaus hyppyheittoon
- heittoharhautus ilmassa
- pidä palloa kädessä – pomppu
- uusi ponnistus ja heitto

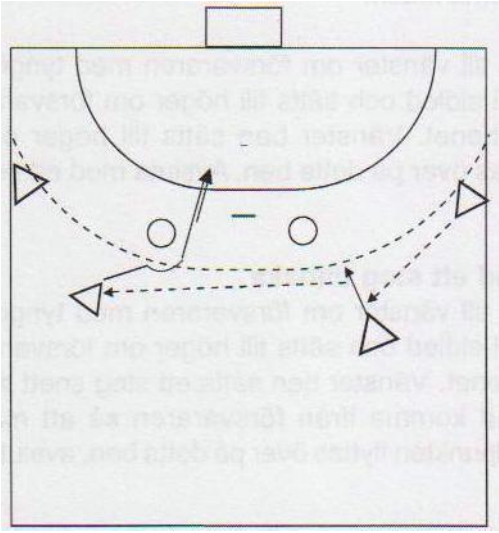
Hyppyheittoharhautus, satsauksen metodinen harjoittelu

4. 4 hyökkääjää, 2 puolustajaa, pallo liikkeelle V6:lta, sen jälkeen O6: lta

Varmistukset, asetelmat:

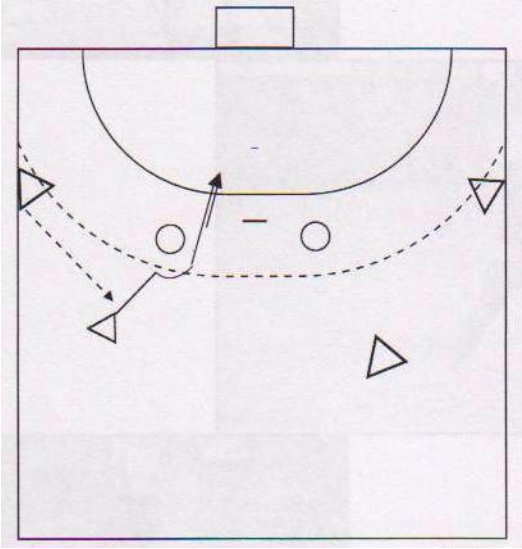
V6- V9 - hyppyheittosatsaus- heittoharhautus- pomppu- uusi hyppyheitto

O6- O9- hyppyheittosatsaus- heittoharhautus- pomppu- uusi hyppyheitto



5. Kuten edellä, mutta lähtö O6:lta. V9 liikkuu kohti palloa ja saa

syötön O9: ltä.



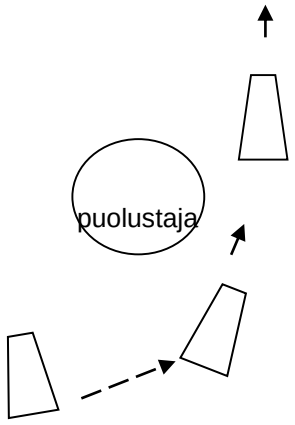
PERUSHARHAUTUKSET (yksinkertaiset harhautukset)

Perusharhautuksilla tarkoitetaan sitä, että haetaan aukkoa eli harhautetaan puolustajaa menemään toiselle puolelle (esim. vasen), mutta ratkaisu tehdäänkin toiselta (oikealta) puolelta.

Askeltaminen

Askeltaminen – askelharhautus – on klassinen harhautus, joka johti ”läpiajoaikakauden” syntyyn. Viisi tärkeää momenttia, jotka sisältyvät läpiajoon (kts. aikaisempi teksti) ovat kaikki edustettuina tässä harhautuksessa.

Vasen jalka on puolustajan vasemmalla puolella, painopiste vahvasti vasemmalla jalalla. Oikeaa jalkaa siirretään sivusuuntaan puolustajan oikealle puolelle, painopiste siirretään tälle jalalle. Tällä jalalla pitää pyrkiä ponnistamaan eteenpäin. Sen jälkeen vasen jalka siirretään ristiin puolustajan oikealle puolelle, jolloin painopiste siirretään tälle jalalle. Tärkeää on, että viimeinen eli 3. askel on suuntautunut eteenpäin. Ratkaisu hyppyheitosta vasemmalla jalalla.

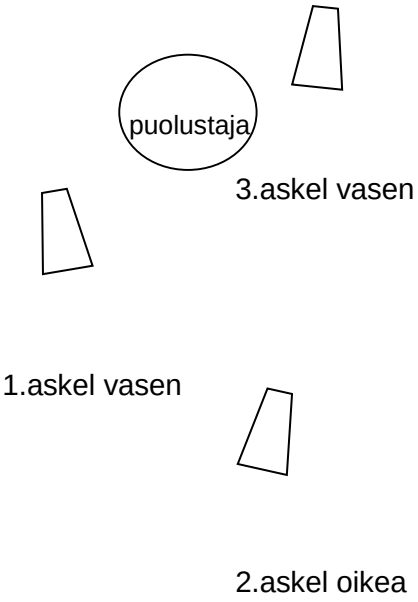


3. vasen, jolla ponnistetaan

1.vasen 2. oikea

Askeltaminen yhdellä peruutusaskeleella

Vasen jalka puolustajan vasemmalle puolelle, painopiste samalle jalalle. Oikeaa jalkaa viedään viistoon taaksepäin oikealle puolustajasta niin, ettei puolustaja pystyisi ”lukitsemaan” hyökkäävää pelaajaa. Siirrä vielä vasen jalka puolustajan oikean puolelta ohi, viimeistele hyppyheitolla vasemmalla jalalla ponnistaen.



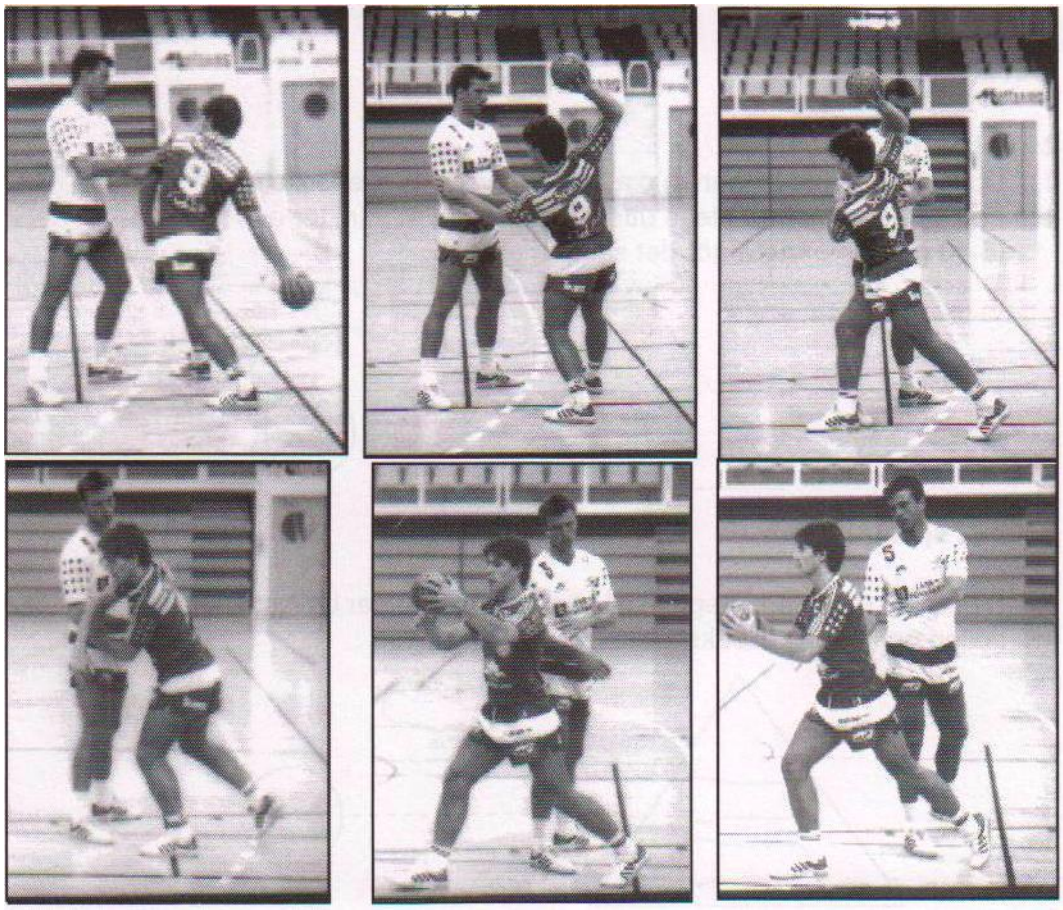
Yliolanharhautus pompulla

Kättä vedetään taakse ja pyöräytetään puolustajan yli ja ympäri niin, ettei puolustaja pysty lukitsemaan liikettä.

Oikean jalan tulee olla puolustajan oikealla puolella, painopiste tällä jalalla. Vasenta jalkaa siirretään sivusuunnassa puolustajan vasemmalle puolelle, painopiste nyt tälle jalalle samalla kun suoritetaan käden pyöräytysliike. Pyöräytysliikkeen jälkeen pomppu ja kaksi uutta askelta: oikea-vasen. Päätä hyppyheitolla vasemmalla jalalla ponnistaen.

Yliolanharhautus yhdellä peruutusaskeleella

Oikean jalan tulee ensin olla puolustajan oikealla puolella, painopiste tällä jalalla. Vasenta jalkaa siirretään viistoon yhden askeleen verran viistoon taaksepäin puolustajan vasemmalle puolelle. Vasemmalle jalalle siirretty painopiste mahdollistaa vapaamman liikkumisen ja puolustajan ”pihtien” välttämisen. Pyöräytysliikkeen jälkeen pomppu ja kaksi uutta askelta, oikea ja vasen. Päätä hyppyheitolla vasemmalla jalalla ponnistaen.



Yksinkertaisia ja tuplaharhautuksia, heittoharhautuksia, käännöksiä,

yksilöharhautuksia ja suunnanvaihtoja käsitellään laajemmin läpimurtojen

yhteydessä *valmentajakoulun* 2 sekä 3 tasolla.

Askeltaminen opetellaan kouluprosessin metodein. Yliolanharhautus opetellaan seuraprosessia hyödyntäen. Kumpaakin prosessia voidaan käyttää molemmassa läpimurrossa.

Valmennus:

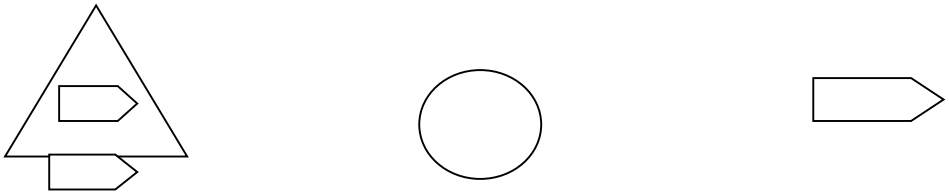
Henkilökohtaisen hyökkäystekniikan valmennuksessa valmentajan on painotettava:

- Progressio ja tekniikka
- Tekniikan/pelimomenttien oikea kuvaaminen
- Palaute
- Kannusta pelaajia henkilökohtaisen tekniikan kehittämisessä

ASKELTAMINEN, ASKELTAMINEN PERUUTUSASKELEELLA -

KOULUPROSESSI

Hyökkääjä Puolustaja Askelmerkkaus



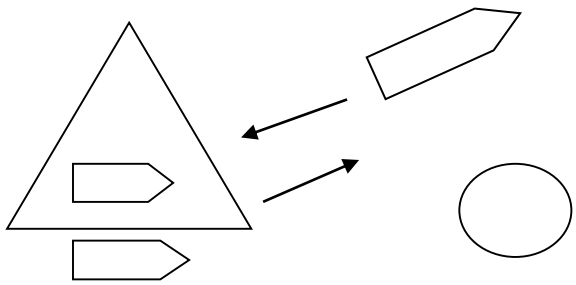
HARJOITUKSIA

2 pelaajaa (ilman palloa)

1. Asetutaan kentän keskelle, n. 2m etäisyys, kasvotusten.

Toinen pelaaja ponnistaa (1 askel) etuviistoon vasemmalle ja takaisin,

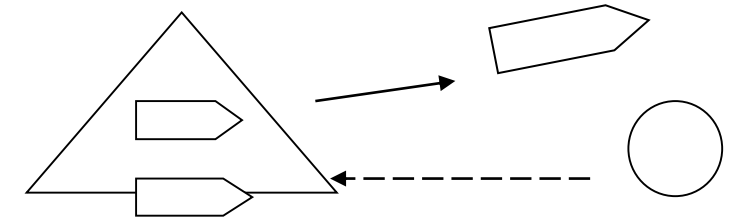
(5−10 kertaa), toinen tekee saman perässä.

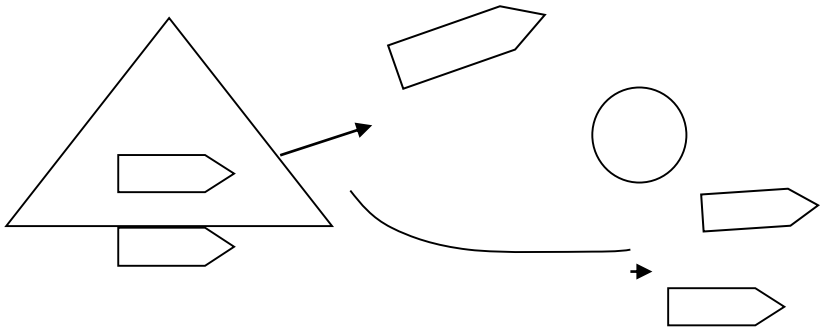


1 pallo/2 pelaajaa

2. Kuten harjoitteessa 1. Yhden askeleen ponnistus kun

pelaaja saa pallon, pallo syötetään takaisin, ja hyppy takaisin (5- 10 kertaa).





2 pelaajaa (ilman palloa)

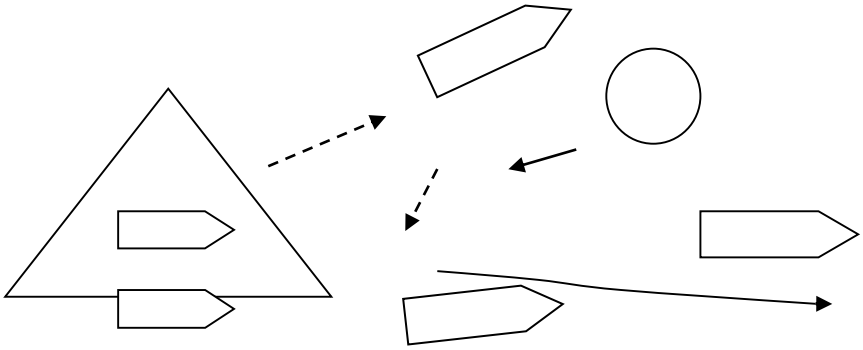
3. Kuten edellä. Hyppy (ponnistus) vasen- oikea- vasen (5- 10 kertaa).

1 pallo/2 pelaajaa

4. Kuten edellä. Kuten harjoitteessa 3, mutta pallon kanssa, heitto seinään.

5. Kuten edellä, harjoite 4, mutta kun pelaaja ottaa toisen askeleen (oikealle)

hänen on tämän jälkeen otettava 1 askel taaksepäin (eli ei viistoon eteenpäin, vaan taaksepäin) puolustajasta. Puolustaja voi vuorostaan ottaa askeleen kohti hyökkääjää ja prässätä. Heitto seinään.



Tästä eteenpäin opetuksessa siirrytään heittämään kohti maalia, opastus

tapahtuu osiossa Seuraprosessi, jossa käsitellään myös yliolanharhautuksia.

Valmennus:

Muista progressio, metodiikka, oikea tekniikan ja momenttien opastus, palaute, kannusta.

YLIOLAN HARHAUTUS POMPULLA JA YLIOLANHARHAUTUS YHDELLÄ PERUUTUSASKELEELLA -

OPETUS SEURAMENETELMÄLLÄ

Hyökkääjä Puolustaja

O= OIKEA JALKA

V= VASEN JALKA

HARJOITTEITA

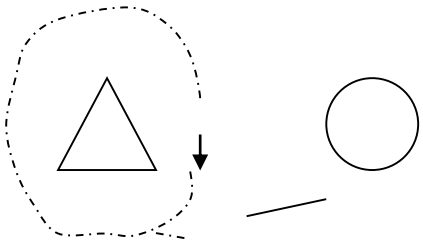
1. Ponnistus (hyppyjä) sivurajalta toiselle. 3 hyppyä vasemmalla, 3 oikealla jalalla, 3 vasemmalla, jne.

VVV – OOO – VVV – OOO

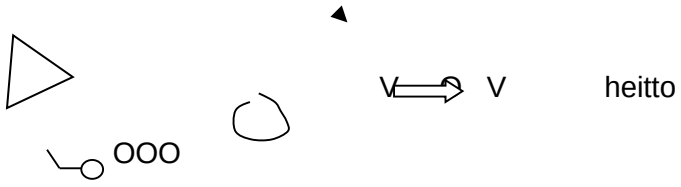
2. Kuten edellä. Kolmannen ponnistuksen päätteeksi hyppy sivulle ja kolme

uutta hyppyä, taas kolmannen jälkeen jalan vaihto, jne.

3. Tällä harjoitteella ei ole mitään tekemistä seuraprosessin kanssa, vaan siinä pyritään oppimaan yliolan harhautuksen käsiliikettä. Pidä palloa kädessä ja pyöritä kättä taaksepäin (5−10 kierrosta), toinen pelaaja voi myös seistä pallollisen edessä ja kurottaa vasenta kättä eteenpäin.

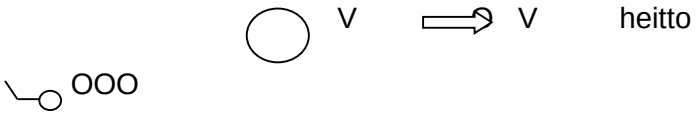


4. 3 hyppyä oikealla jalalla, 1 hyppy vasemmalle vasemmalla jalalla ja samaan aikaan käden pyöräytysliike. Sitten oikean jalan kautta vasemmalle jalalle ja simuloitu hyppyheitto ilman palloa.



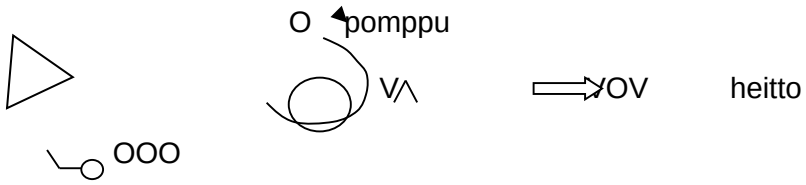
2 pelaajaa (ilman palloa)

3. Kuten edellä. Kuin harjoitteessa 4 ja yksi puolustaja.



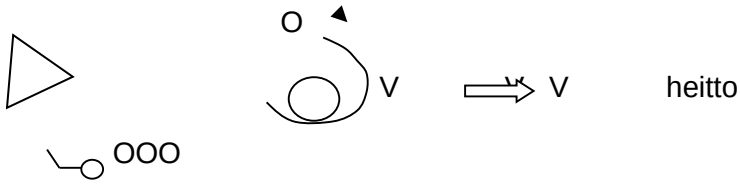
2 pelaajaa/1 pallo

6. Kuten edellä. Kuten harjoitteessa 5, mutta pomppu pyöräytysliikken jälkeen, samalla painopiste vasemmalla jalalla, hyppyheitto seinään. Pallo on hyökkääjän kädessä koko ajan.

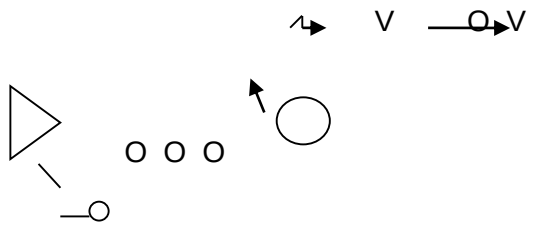


7. Kuten harjoitteessa 6. Hyökkääjä syöttää puolustajalle kolmannella oikealla tekemällään alkuaskeleellaan, ratkaisu hyppyheitto seinään.

8. Kuten edellä, mutta tuplahypyllä vasemmalla jalalla. Tämä tapahtuu lähellä 6m viivaa. Pallo on hyökkääjän kädessä koko ajan.



9. Kuten edellä, kuten harjoitteessa 7. Mutta kun pelaaja ottaa toisen askeleen vasemmalle, hänen on samalla peruutettava askeleen verran taaksepäin puolustajasta. Puolustaja voi nousta askeleen verran kohti hyökkääjää ja prässätä. Ratkaise hyppyheitolla seinään.



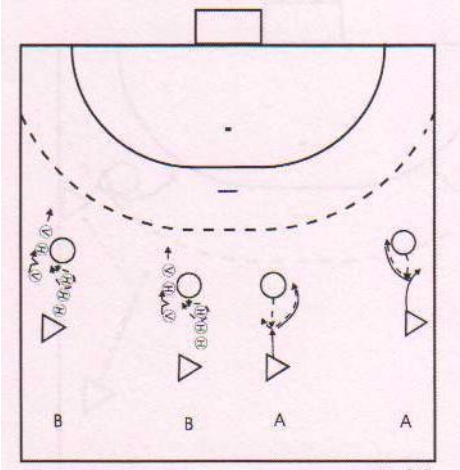
HEITOT KOHTI MAALIA – OPPIMISMALLEJA KOULU- TAI SEURAPROSESSISTA

2 pelaajaa/1 pallo

1. Sateenkaariasetelma, puolustaja 11−12 metrissä.

Kouluprosessin jälkeen on sopivaa jatkaa tekemällä läpimurto.

Seuraprosessin jälkeen voidaan jatkaa hyppäämällä eteenpäin ja tehdä läpimurto.

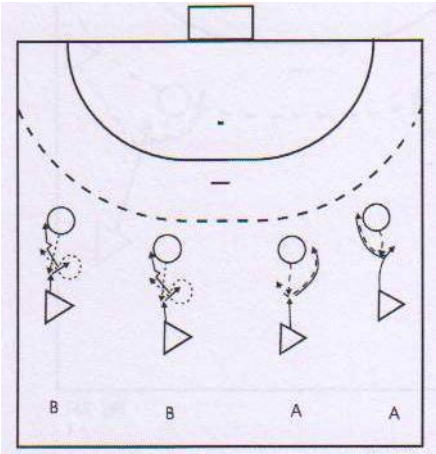


a. Askeltaminen, hyökkääjä etenee hitaasti, saa syötön puolustajalta, ja askeltamisen kolmella askeleella tai askeltamisen kolmella askeleella taaksepäin. Ratkaisee hyppyheitolla.

b. Yliolanharhautus. Hyökkääjä hyppää eteenpäin ja saa syötön puolustajalta kolmannella askeleella ja tekee yliolanharhautuksen kolmella askeleella tai kolmen askeleen yliolanharhautuksen yhdellä peruutusaskeleella. Ratkaisu hyppyheitolla.

2. Kuten edellä harjoitteessa 1, mutta hyökkääjä etenee juosten, saa syötön puolustajalta ja ratkaisee.

- Askeltaminen, askeltaminen yhdellä peruutusaskeleella tai yliolan harhautus, yliolanharhautus yhdellä peruutusaskeleella.



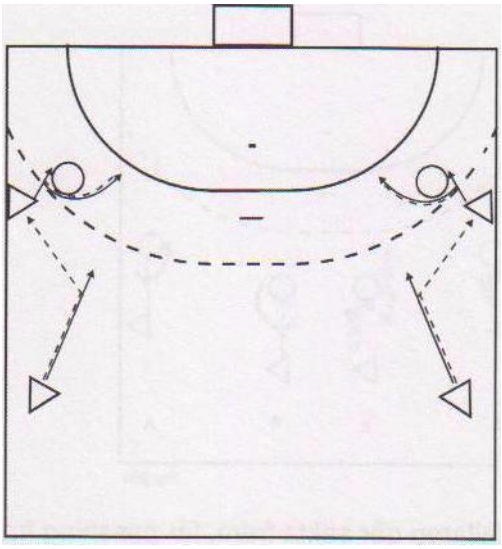
HEITOT KOHTI MAALIA ERIKOISPAIKOISTA

1 pallo/3 pelaajaa

3. Yksi laitapelaaja, 9m-pelaaja ja yksi 1 pelaaja puolustuksessa. 9m-pelaaja syöttää laitapelaajalle, joka tekee läpiajon ohi passiivisen puolustajan.

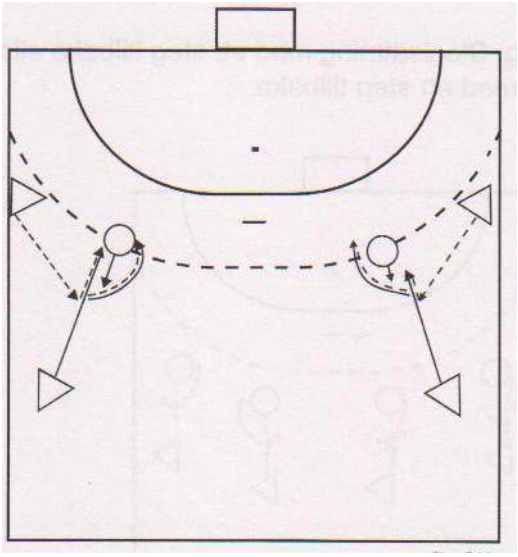
- Askeltaminen, askellus yhdellä peruutusaskeleella tai yliolanharhautus,

  tai yliolanharhautus peruutusaskeleella.



4. Kuten edellä. Mutta nyt käännetty järjestys. Laitapelaaja syöttää 9m-pelaajalle, joka ajaa passiivisen puolustajan (kakkonen) ohi.

- Askeltaminen, askellus yhdellä peruutusaskeleella tai yliolanharhautus, tai yliolanharhautus peruutusaskeleella.



PELIMOMENTTEJA JA PELITILANTEITA

5. 4 hyökkääjää (V6, V9, O9, O6) ja 2 puolustajaa, jotka liikkuvat

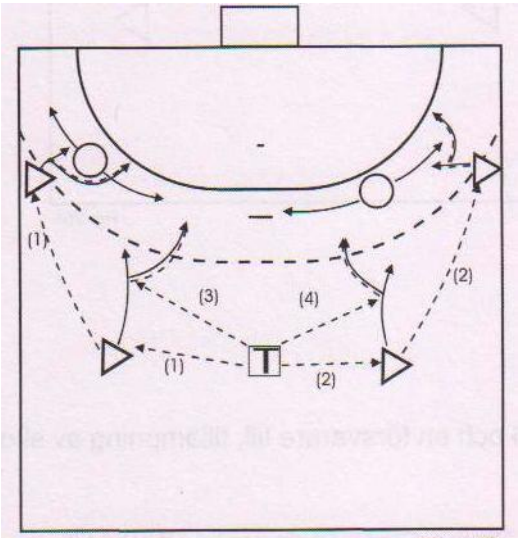
sivuun ja hiukan syvyyteen 6 metrin viivaa jakaen (puolet viivan pituutta).

Puolustajat yrittävät estää läpiajoja. Valmentaja tai yksi pelaaja jakaa palloja

keskeltä (K9) seuraavasti:

- a) V- V9- V6 joka tekee läpiajon
- b) V- O9- O6 joka tekee läpiajon
- c) V- V9 joka tekee läpiajon
- d) V- O9 joka tekee läpiajon
- a) uudestaan

- Askeltaminen, yhdellä peruutusaskeleella tai yliolanharhautus, Yliolanharhautus yhdellä peruutusaskeleella.

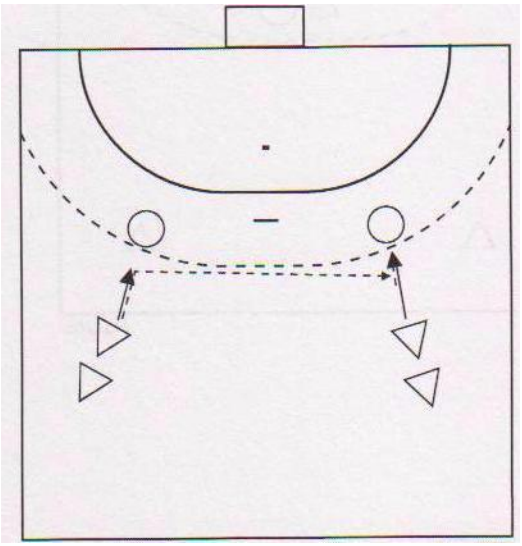


Harjoituksen peliuskottavuuden saavuttaminen edellyttää maasta

tai hyppyheittoja mikäli puolustaja seisoo 6 metrissä.

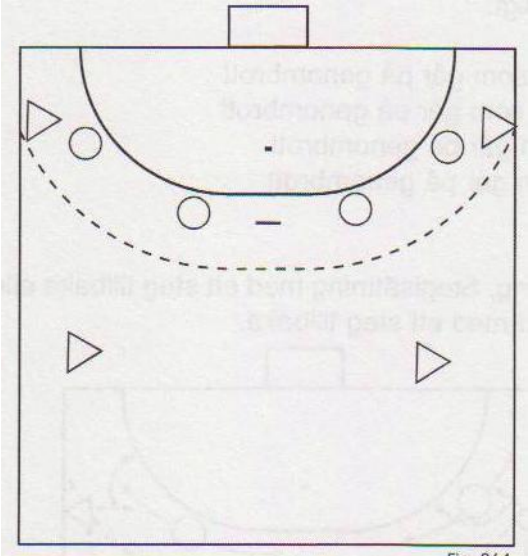
6. 2 x 9m jonoa (V9, O9) ja kaksi puolustajaa. V9 ja O9 syöttelevät ja yrittävät ratkaista, läpiajoja. Hyökkäysyrityksen jälkeen heti pelipaikkojen vaihto.

- askeltamiset, peruutusaskeleilla
- yliolanharhautukset
- maasta heitto tai hyppyheitto



7. Peliä 4 vastaan 4, heitto ja läpiajo.

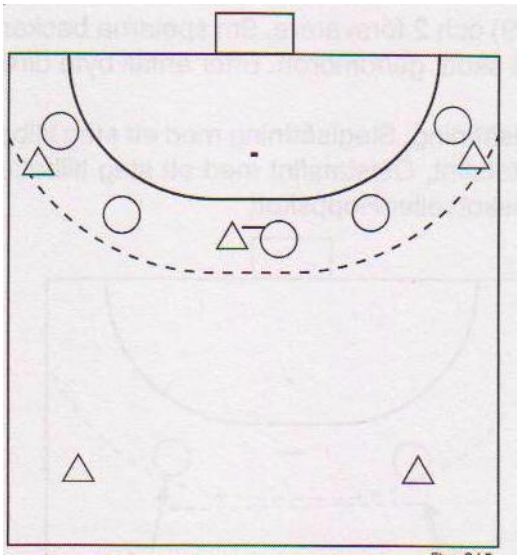
- Askeltaminen, peruutusaskeleella tai yliolanharhautus, peruutusaskeleella.
- Maasta heitto tai hyppyheitto.



8. Kuten edellä. Nyt mukana K6 ja yksi puolustaja lisää. Heittoon lähtö,

läpiajo ja syöttö viivalle (K6:lle).

- Askeltaminen, peruutusaskeleella tai yliolan harhautus, peruutusaskeleella.
- Maasta heitto tai hyppyheitto
- Syöttö viivalle



HYÖKKÄYSPELIN PERUSTEET

Vaiheessa 4 vaaditaan pelaajilta hyvää henkilökohtaista tekniikkaa tai toimintaa joka heti johtaa ratkaisuun. Mitä tarkoittaa ”heti ratkaisuun”? Onko kyseessä 2 ja 2, tai useamman pelaajan välinen yhteistyö? Loogista on kuitenkin kehittää kaikkien pelaajien yhteistyötä yksilötaitojen hyödyntämiseksi. Yhteistyötaito kehittyy 2-2:sta iän ja varttumisen myötä. Perusajatus: Yhteistyö = 1 metrin ja 1 sekunnin etäisyys vastustajaan.

Valmennus:

Hyökkäyspelin perusteita harjoiteltaessa valmentajan on painotettava:

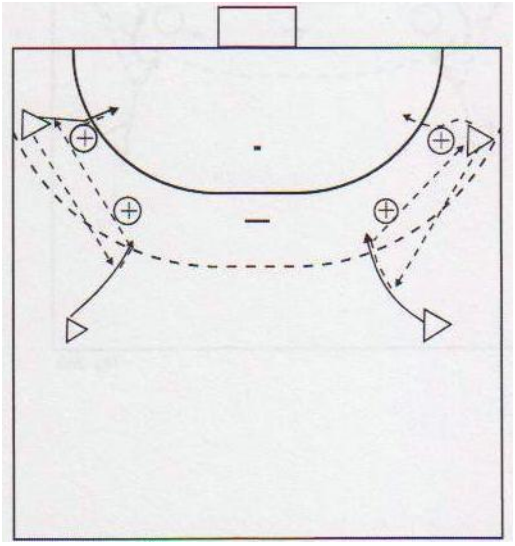
- Pelaajien välinen yhteistyö eri hyökkäysvaiheissa.
- Progressio ja metodiikka.
- Metodisen yhteistyön oikea kuvaus ja opastus.
- Palaute peli- ja harjoitustilanteissa.
- Ole innokas ja kannustava.
- Pelaajien välinen kommunikointi.

YHTEISTYÖ LAITAPELAAJA JA 9 M PELAAJAT

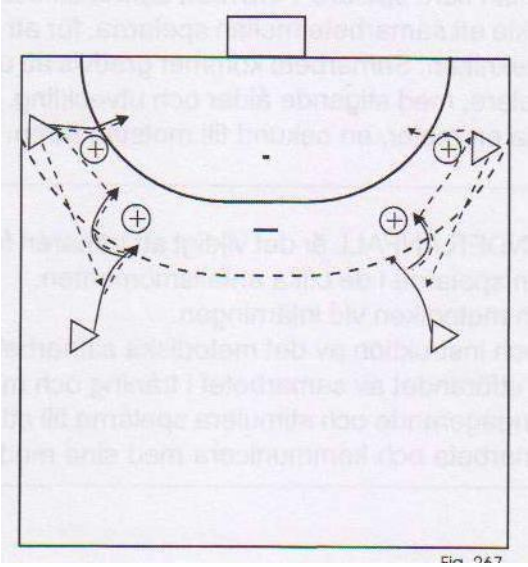
Harjoitteita

1 pallo/2 pelaajaa (2 törppöä)

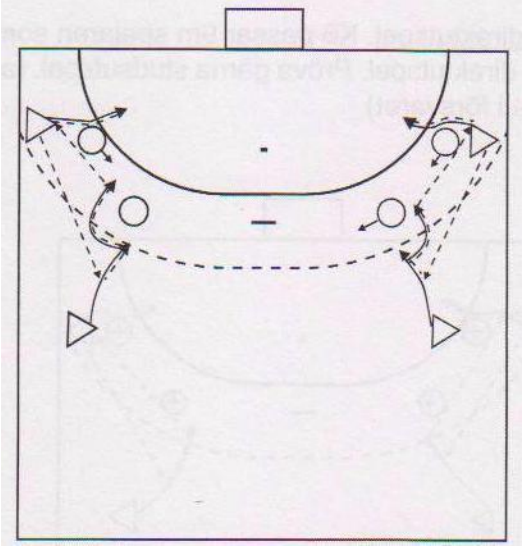
1. Laitaheitto suorasta syötöstä. Laitapelaaja syöttää 9m-pelaajalle, joka ajaa ja haastaa ”kakkosen” sisäpuolelta, sen jälkeen suora syöttö takaisin laitaan. Kokeile pomppusyöttöjä. Käytä kahta merkkikartiota puolustuksen ykkösenä ja kakkosena.



2. Laitaheitto 9m-pelaajan läpimurron jälkeen. Laitapelaaja syöttää 9 m-pelaajalle, joka tekee heitto-, vartalo- tai yliolanharhautuksen tai askelluksen (merkkikartiot 1 ja 2 puolustuksessa).



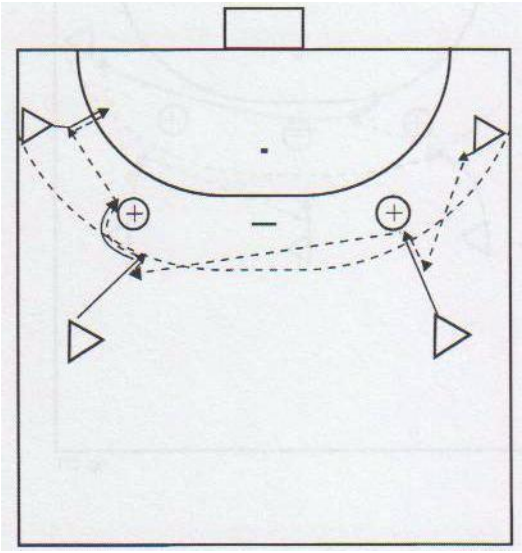
3. Kuten edellä. Mutta nyt oikeat puolustajat kartioiden sijaan.



1 pallo/4 pelaajaa

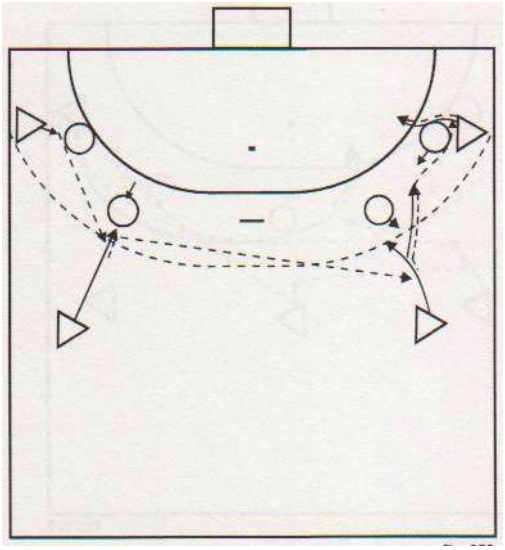
4. Laitaheitto 9m ajon jälkeen. Vastakkaisesti laitapelaaja syöttää 9m-pelaajalle, joka ajaa ja syöttää toiselle 9m-pelaajalle, joka tekee:

- ajon ”kakkosen” sisäpuolelle ja syöttää heti laitaan
- läpiajon harj. 2: n mukaan, syöttö laitaan



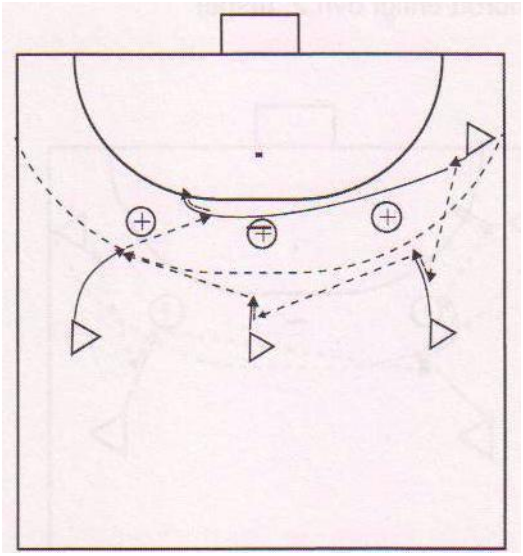
Laitapelaaja ratkaisee laitaheitolla (2 merkkikartiota puolustukseksi).

5. Kuten edellä, mutta neljällä puolustajalla.



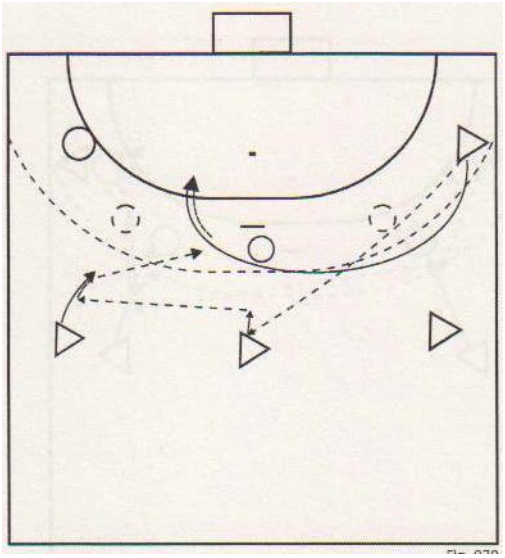
1 pallo/5 hyökkääjää

6. Pitkä sisäänjuoksu pallon suuntaisesti. O6 syöttää joko O9: lle tai K9:lle, joka tekee heittoharhautuksen ja syöttää V9:lle. Samaan aikaan O6 lähtee ajon myötä juoksemaan sisään. V9 tekee ajon ja heittoharhautuksen O2:sen kohdalta ja syöttää sisään juosseelle O6:lle. Käytä merkkikartioita kakkos- ja kolmospuolustajana.

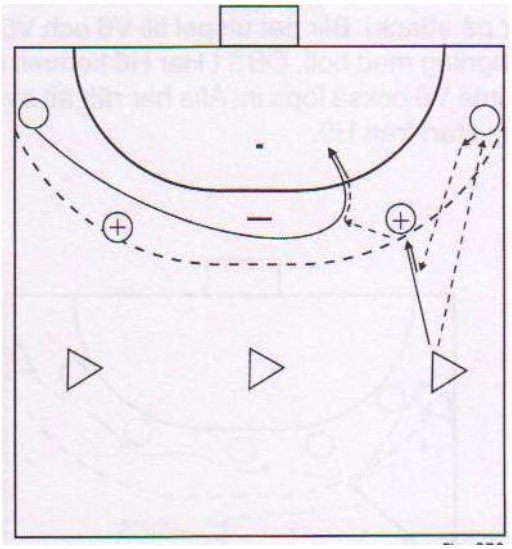


7. Kuten edellä, nyt mukana:

- yksi puolustaja (kolmonen)
- kolme puolustajaa (kakkonen – kolmonen - kakkonen)

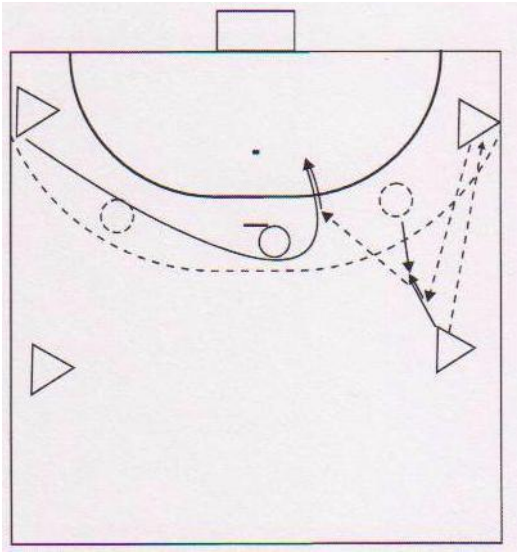


8. Pitkä sisäänjuoksu ilman palloa. V6 aloittaa sisäänjuoksun (kuvan mukaan) kun O9 syöttää pallon O6:lle. O6 ajaa (hyökkää) ja syöttää pallon takaisin O9:lle. O9 tekee hyökkäysliikkeen ja syöttää sisään juosseelle V6:lle. (Käytä kahta merkkikartiota kakkosina).



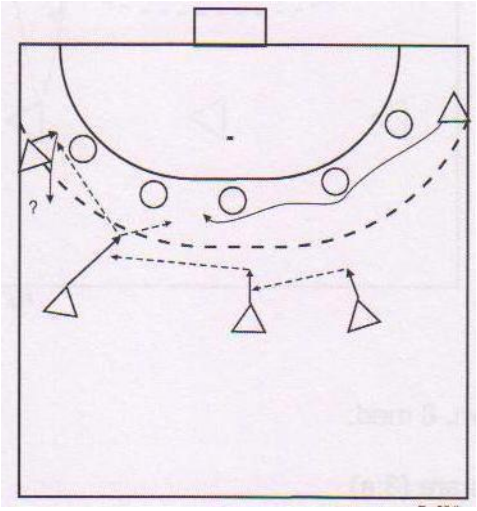
9. Kuten edellä. Kuten harjoitteessa 8, ja mukana:

- yksi puolustaja (kolmonen)
- kaksi puolustajaa (kakkonen- kolmonen- kakkonen)



1 pallo/5 hyökkääjää, 5 puolustajaa

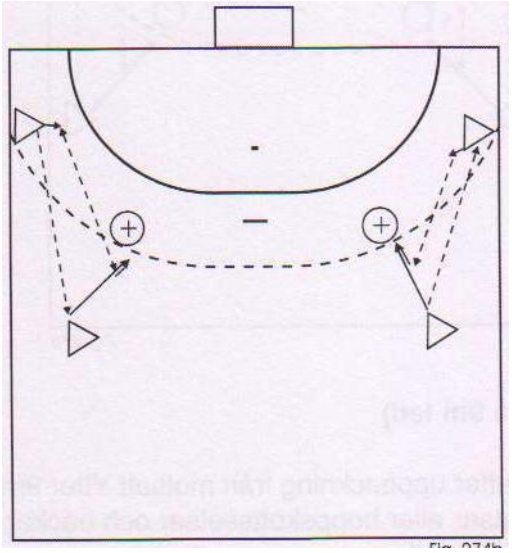
10. Käytännön harjoitus. 5 pelaajaa hyökkää (V6, O6, V9, K9 ja O9) sekä 5 puolustajaa. Pallo lähtee liikkeelle esim. O9:ltä, joka syöttää K9:lle, pallo edelleen V9:lle, joka vuorostaan syöttää laitaan tai tekee läpiajon. Samalla O6 voi ajaa sisään (pallottomana) ja auttaa hyökkäävää V9:ä. Mikäli pallo pelataan V6:lle ja tämä ei ratkaise, V6 ajaa pallollisena sisään keskelle päin. Kaikilla on oikeus ratkaista. Seuraava aloitus toiselta puolelta.



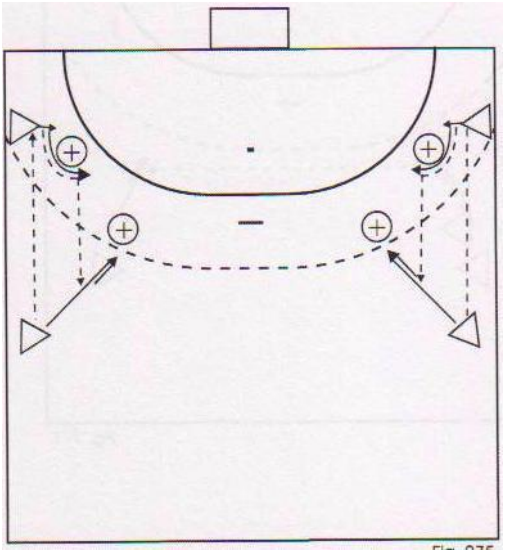
VARMISTUSHARJOITTEITA JA 9M-PELAAJIEN SUUNNANVAIHDOT

1 pallo/2 pelaajaa

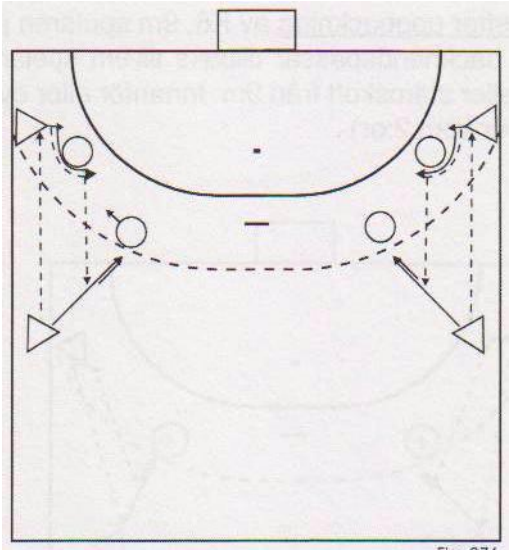
1. Laitimmaisen 9m-pelaajan ratkaisu laitapelaajan varmistuksen jälkeen. 9m-pelaaja syöttää laitapelaajalle joka lähtee heittämään tai syöttää rannesyötön takaisin 9m-pelaajalle, joka ratkaisee hyppy- tai perusheitolla 9 metristä. Kakkosen sisä- tai yläpuolelta (käytä merkkikartioita kakkosina).



2. V9 tai O9:n ratkaisu laitapelaajan läpiajon ja varmistuksen jälkeen, laitapelaaja tekee vartaloharhautuksen tai askelluksen ja peruuttaa (ajopeli) 9m-pelaajalle, joka ratkaisee joko hyppy- tai perusheitolla 9 metristä. Kakkosen sisä- tai yläpuolelta (käytä kartioita puolustajina).



3. Kuten harjoitteessa 6 tai 7 mutta nyt 4 puolustajalla.



1 pallo/2 pelaajaa, jonot O9 ja V9

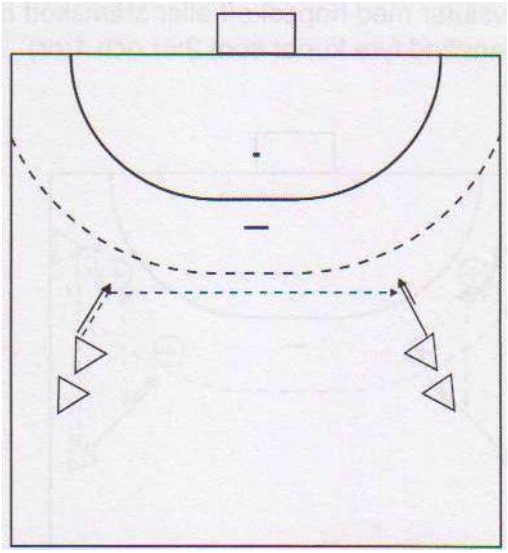
4. Ajopeliharjoite, jossa toinen 9m-pelaaja (pallollinen) ajaa eteenpäin,

tekee heitto- tai hyppyheittoharhautuksen, syöttää toiselle vauhdissa

olevalle 9m-pelaajalle, joka ratkaisee:

- hyppyheitolla 9 metristä
- perusheitolla 9 metristä
- heitto- tai vartaloharhautus, askellus tai yliolanharhautus

Painota eteenpäin liikkumista ilman palloa.



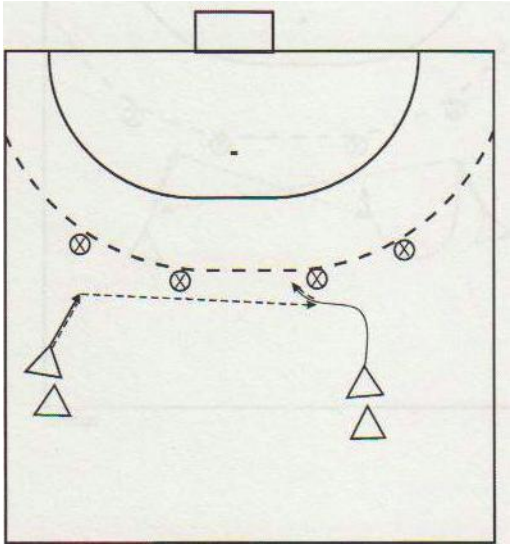
5. Kuten edellä, mutta nyt 2 merkkikartiota/O9 ja V9 (kts. kuva). 9m-pelaajat

eivät saa mennä kartioiden välistä, vaan on löydettävä aukko joko niiden

vasemmalta tai oikealta puolelta.

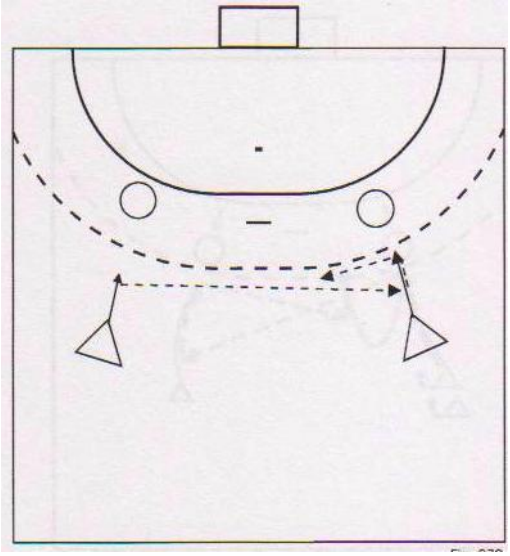
- hyppyheitto 9 metristä
- perusheitto 9 metristä
- heitto- tai vartaloharhautus, askellus tai yliolanharhautus

Painota eteenpäin liikkumista ja syvyyttä.

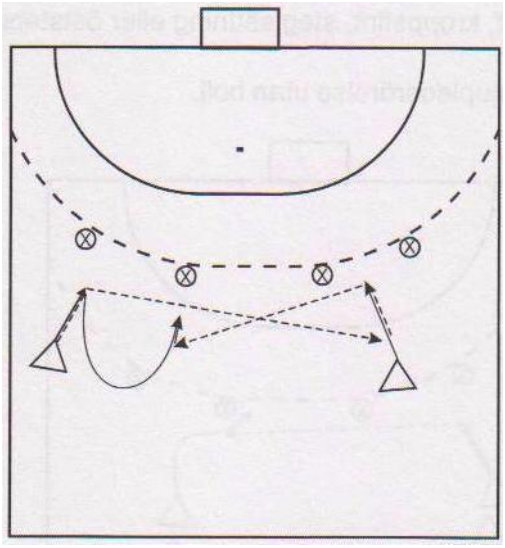


6. Kuten harjoitteessa 4 (ilman merkkikartioita) mutta nyt kääntösyöttö takaisin

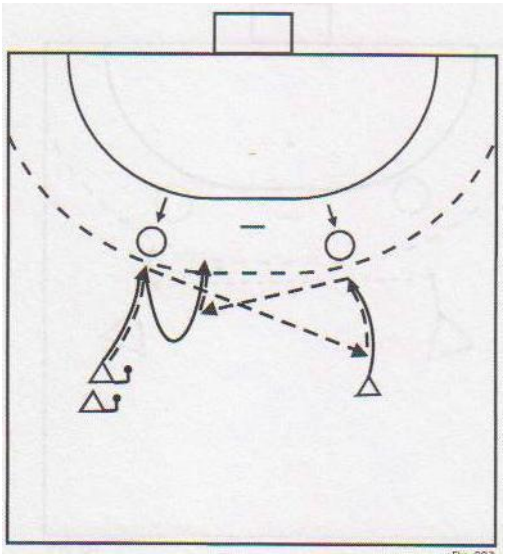
sille 9m-pelaajalle joka ”satsasi” ensin. Painotettava jalkatyötä peruutettaessa uuteen vauhtiin ensimmäisen satsauksen jälkeen.



7. Kuten harjoitteessa 5 (merkkikartioilla) mutta nyt kääntösyöttö takaisin sille pelaajalle joka satsasi ensin. Painota jalkatyön merkitystä.



8. Kuten harjoite 7 tai 2 puolustajaa. HUOM! Hyökkääjän on löydettävä aukko. Vaihda hyökkääjien ja puolustajien paikat hyökkäyksen jälkeen.

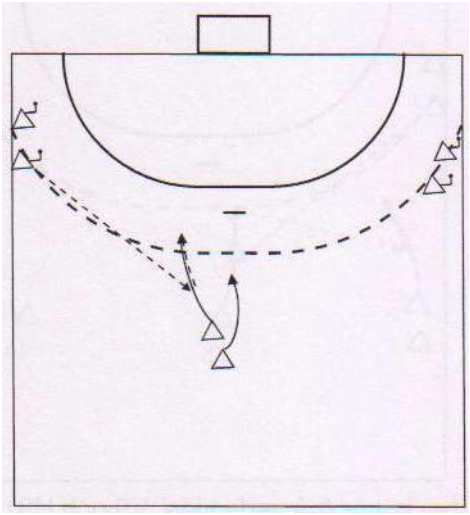


1 pallo/2 pelaajaa (Jonot: O6 ja V6 sekä K9)

9. K9 saa syötön laitapelaajalta ja K9 ratkaisee:

- hyppyheitolla
- perusheitolla
- heitto- tai vartaloharhautuksella, askellus tai yliolan harhautus.

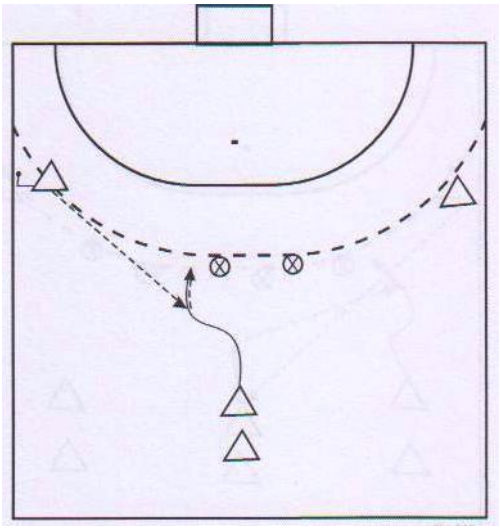
Painota liikettä sekä pallolla että ilman.



10. Kuten edellä, mutta nyt kaksi merkkikartiota, joiden välistä 9m-pelaajat eivät saa mennä, vaan ratkaisua on haettava kartioiden vasemmalta tai oikealta puolelta.

- hyppyheitto 9 metristä
- perusheitto 9 metristä
- heitto- tai vartaloharhautus, askellus tai yliolanharhautus

Painota liikettä ilman palloa!



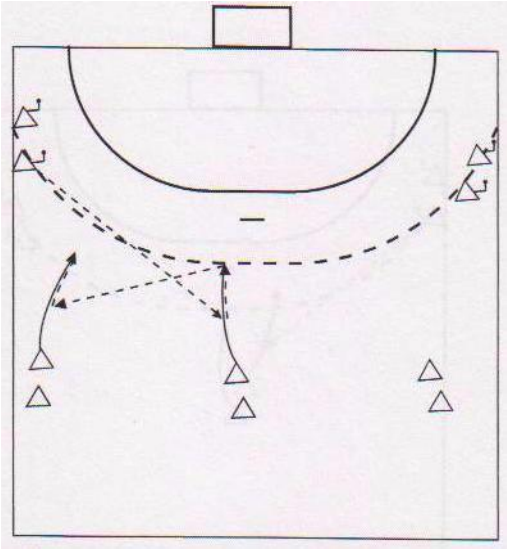
1 pallo/3pelaajaa (O6 ja V6, O9, K9, V9)

11. Laitapelaaja syöttää K9:lle, tämä syöttää vuorostaan O9:lle tai V9:lle,

joka ratkaisee. - Tarkoituksena suunnan vaihto. Esim.: V6 syöttää K9:lle,

joka syöttää ”takaisin” vasemmalle V9:lle.

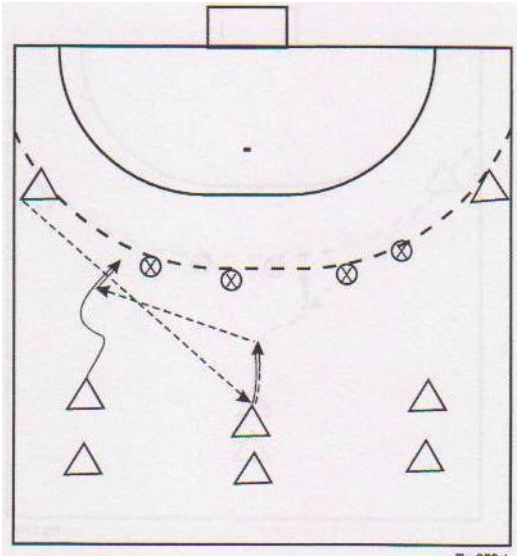
- hyppyheitto
- perusheitto
- heitto- tai vartaloharhautus, askellus tai yliolanharhautus



12. Kuten edellä, mutta nyt kaksi merkkikartiota (V9 ja O9 ajoradan molemmin puolin), eli ratkaiseva 9m-hyökkääjä ei saa ajaa kartioiden välistä, vaan haettava ajotilaa niiden ulkopuolelta.

- hyppyheitto
- perusheitto
- heitto- tai vartaloharhautus, askellus tai yliolanharhautus

Painota liikettä pallolla ja ilman palloa!



1 pallo/4 pelaajaa (jonot: O6 ja V6, O9 ja V9)

13. V6 syöttää V9:lle, joka syöttää

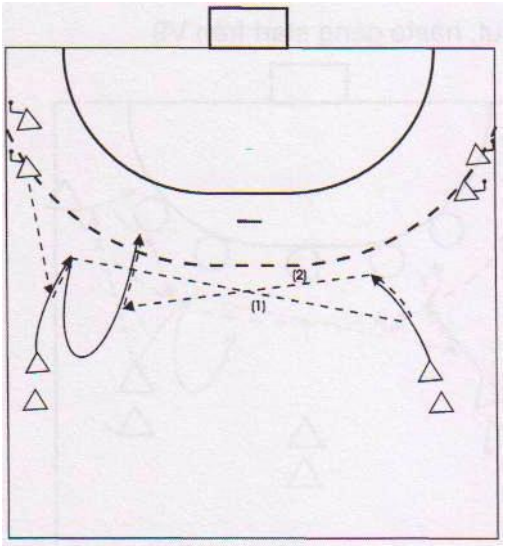
O9:lle. Tämä tekee kääntösyötön (suunnan vaihdos)

ja syöttää takaisin V9:lle. Nyt pallollinen V9

ratkaisee:

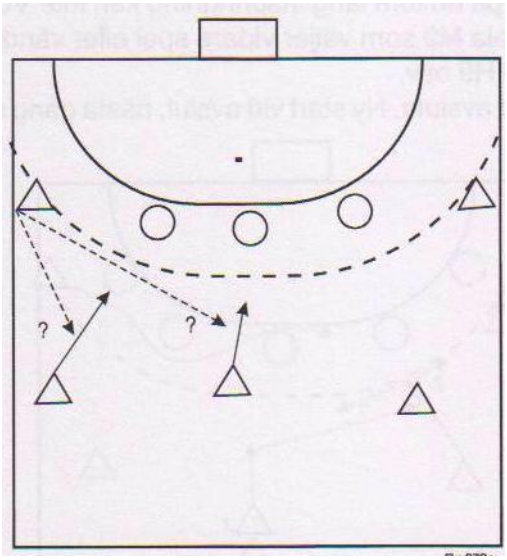
- hyppyheitto
- perusheitto
- heitto- tai vartaloharhautus, askellus tai yliolanharhautus

Sama toiselta puolelta.



1 pallo/4 pelaajaa (jonot: O6, V6,V9, K9, O9)

14. Kuten harjoitteissa 11 ja 13, vaihtele laitapelaajien ajoista 9m-pelaajien ajoihin, kolme puolustuspelaajaa. Kartiot pois.



1 pallo/5 hyökkääjää, 5 puolustajaa

15. Käytännön harjoite. 5 hyökkää (O6 ja V6 sekä O9, K9, V9), 5 puolustajaa.

Pallo lähtee liikkeelle esim. O9:stä joka pelaa O6:lle. Tämä ajaa kohti maalia tai pelaa O9: lle tai K9: lle.

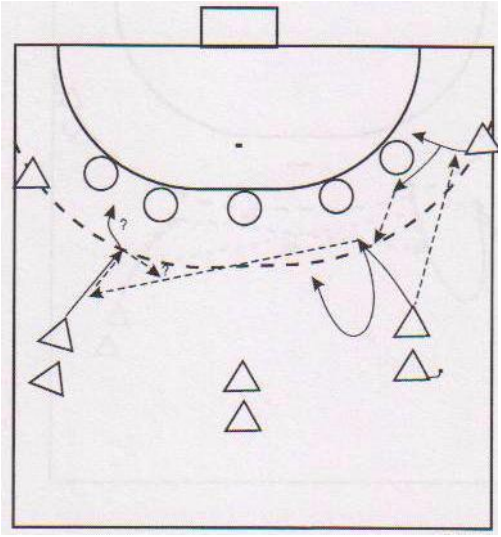
Vaihtoehto 1. O9 haastaa ja syöttää V9:lle, joka heittää, tehdä läpiajon, syöttää laitaan tai tekee suunnanvaihdoksen, eli syöttää takaisin O9:lle, joka heittää, tekee läpiajon tai syöttää laitaan.

Vaihtoehto 2. K9 syöttää kääntäen O9:lle tai pelaa palloa V9:lle. V9 ja O9 lähtevät heittoon, läpiajoon, pelaavat pallon laitaan tai tekevät

kääntösyötön (suunnan vaihdos) vastakkaiselle 9m-pelaajalle joka heittää,

tekee läpiajon tai pelaa laitaan.

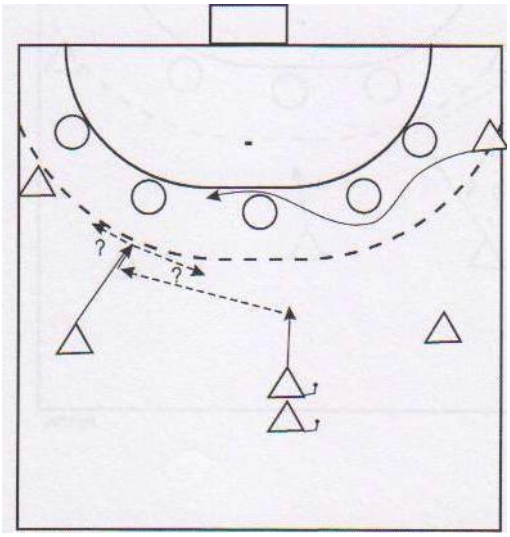
Ratkaisun jälkeen uusi lähtö, seuraava lähtö V9:ltä.



16. Tehostettu yhteistyö: 6m ja 9m-pelaajien välillä, sekä 9m-pelaajien

ajopeli. 5 hyökkääjää, 5 puolustajaa.

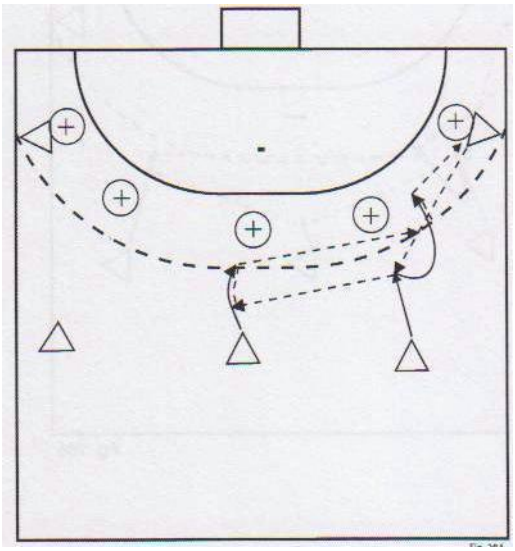
Pallo lähtee K9:ltä joka syöttää esim. V9:lle, joka valitsee syöttää laitaan, läpiajon tai kääntösyötön O9:lle. Mutta samaan aikaan O6 voi pallottomana juosta sisään ja auttaa V9:iä joka lähtee ratkaisuun. Mikäli palloa pelataan V6:lle ja tämä ei lähde ratkaisemaan, voi tämä pelaaja tehdä pallollisena pitkän sisäänajon (sivusuuntaan). HUOM! Mikäli O6 on ajanut pallottomana sisään, V6 ei voi juosta sisään. V6 voi myös pelata palloa K9:lle joka päättää jatkosta tai kääntää pelin kääntämällä syöttöpelin O9:lle, jne. Kaikilla on oikeus ratkaista. Uusi aloitus heti ratkaisun jälkeen, seuraava aloitus O9:ltä.



9M PELAAJIEN SUUNNANVAIHDOT

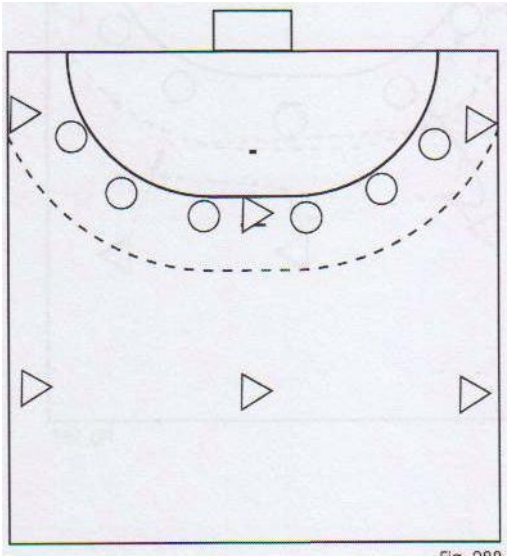
1 pallo/5 hyökkääjää (5 merkkikartiota)

17. 9m ratkaisu tai K6 ratkaisu K9:n kääntösyötön päätteeksi. O6 syöttää O9:lle joka ajaa kevyesti ja pelaa K9:lle. K9 kääntää takaisin O9:lle, joka heittää tai syöttää laitaan O6:lle. Vaihtele: vasen – oikea.

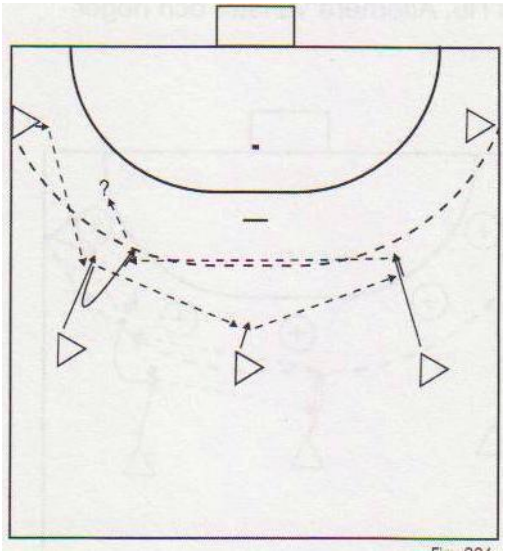


18. Kuten edellä, mutta nyt mukana 5 puolustajaa (1. - 2. - 3. - 2. - 1.).

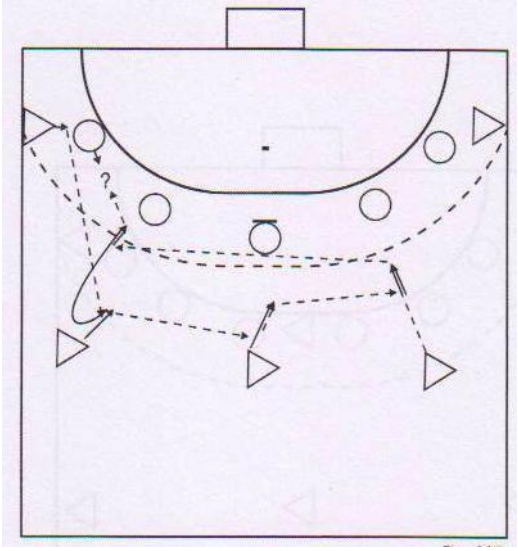
Huom! Kuvassa 6 hyökkääjää ja 6 puolustajaa. Poista yksi kummastakin.



19. 9m tai K6 ratkaisu, vastakkaisen 9:n syötöstä. V6 syöttää V9:lle, joka ajaa ja tekee heittoharhautuksen sekä syöttää K9:lle. K9 ajaa ”kevyesti” ja syöttää O9:lle, joka antaa kääntösyötön takaisin V9:lle. V9 heittää tai syöttää ”ulos” V6:lle. Vaihtele: vasen ja oikea.

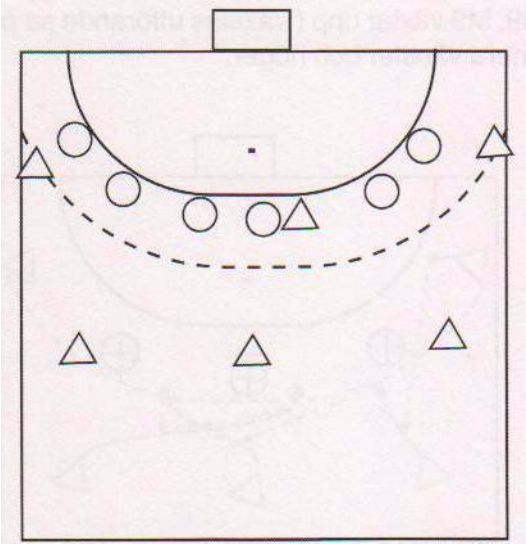


20. Kuten edellä, mutta nyt mukana 5 puolustajaa (1.- 2.- 3.- 2. -1.)



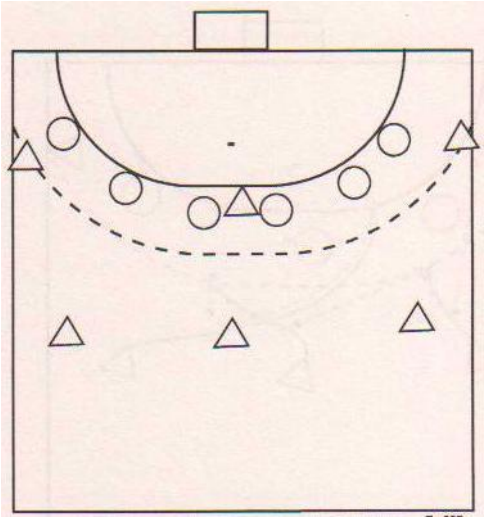
21. Käytännön harjoitus. 6 vastaan 6 yhteen maaliin. Painota yhteistyötä:

laitahyökkääjät ja 9m-pelaajat! Peli laitaan ja liike syöttöä varten takaisin 9m -pelaajille. Yhteistyö ja ajopeliliike 9m-pelaajien välillä sekä suunnan vaihdot.



22. Kuten edellä. 6 vastaan 6, ja laitapelaajat keskiössä. 9m-pelaajien

ajot, pitkät sisäänjuoksut ”myötäpalloon”, sisäänjuoksut ”vastapalloon”, ym.

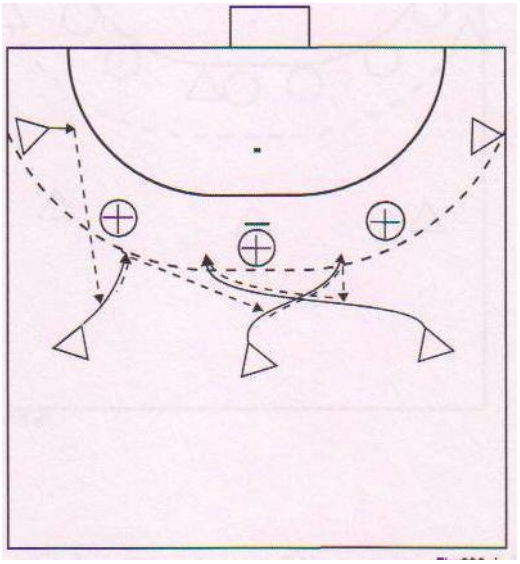


9M PELAAJIEN YHTEISTYÖ – RISTIINAJOT

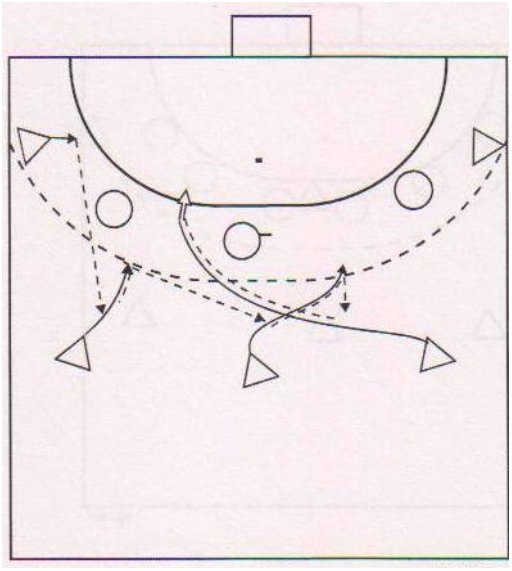
Harjoituksia

1 pallo/5 hyökkääjää

1. Ristiinajo keskeltä. Jonot V9, K9, O9 ja kaksi laitaa (3 merkkikartiota). V6 syöttää V9:lle, joka haastaa ja syöttää K9:lle. K9 ajaa ristiin O9:n kanssa, ja tämä heittää (huomioi tässä vaiheessa heittokäsi). Vaihtele: Lähtö oikealta tai vasemmalta.

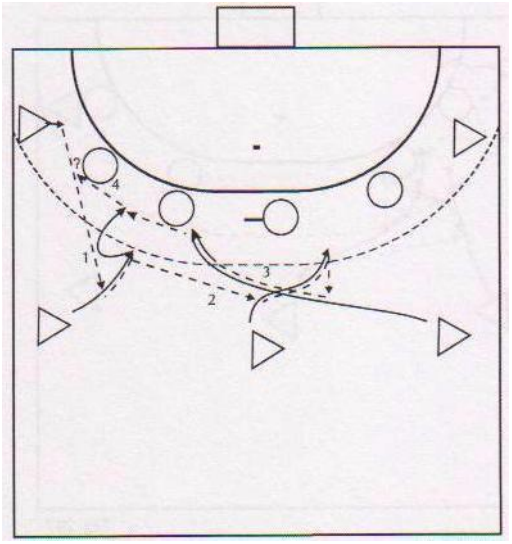


2. Kuten edellä. Nyt mukana 3 puolustajaa. (2. - 3. - 2.)



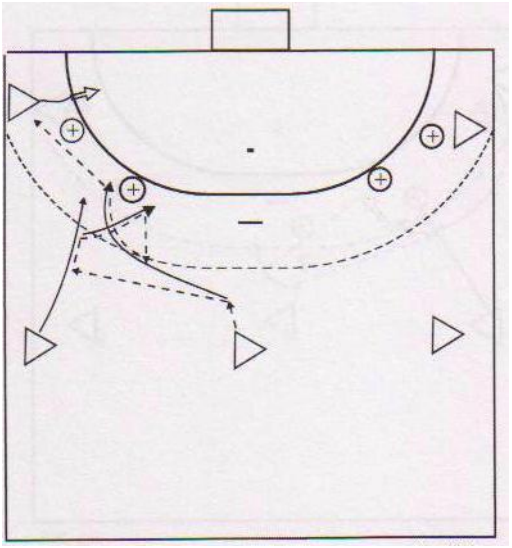
3. Kuten edellä, mutta nyt peliä eteenpäin V9:lle, joka joko heittää itse

tai syöttää laitaan V6:lle. 4 puolustajaa (2. 3. 3. 2.).

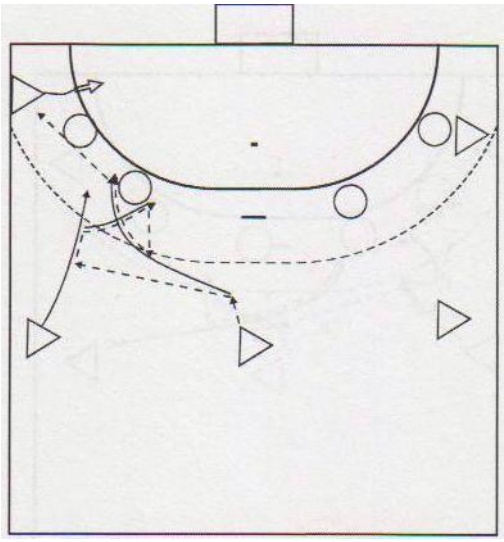


4. Tsekki. V9/O9:n ja K9:n välinen ristiinajo kakkospuolustajan kohdalla.
Jonot V6, V9, K9, 09 ja 06.

4 merkkikartiota laita- ja kakkospuolustajina. K9 syöttää V9:lle joka lähtee haastamaan kohti kakkosta eli tekee askelluksen sisäänpäin ja yrittää saada puolustajan liikkumaan mukanaan sisäänpäin. Tämän jälkeen K9 kiertää takaa ristiin, ajaa voimakkaasti 1 ja 2 väliin, heittää tai syöttää laitaan V6:lle. Tärkeintä V9:n ja K9:n välinen ajoitus. K9:n pitää antaa V9:lle aikaa viedä kakkospuolustajaa sisäänpäin, jotta K9:lle syntyy tilaa ulkopuolelle. V/O9: Pidä pallo aina ulommassa kädessä, jotta puolustaja ei pääse rikkomaan.



5. Kuten edellä. Nyt mukana 4 puolustajaa (1. 2. 2. 1.).

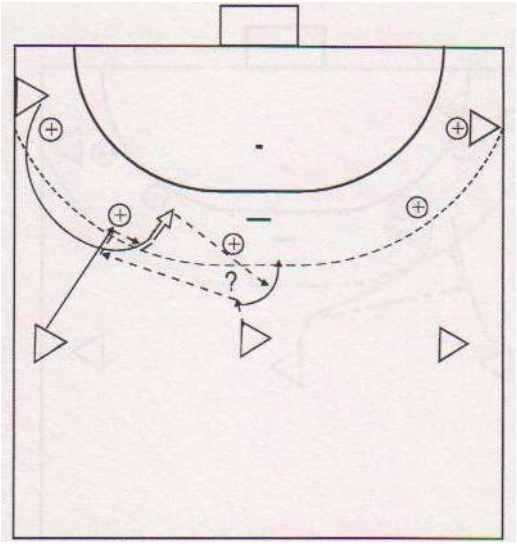


6. Ristiinajo laidasta: Jonot V6, V9, K9, 09 ja O6.

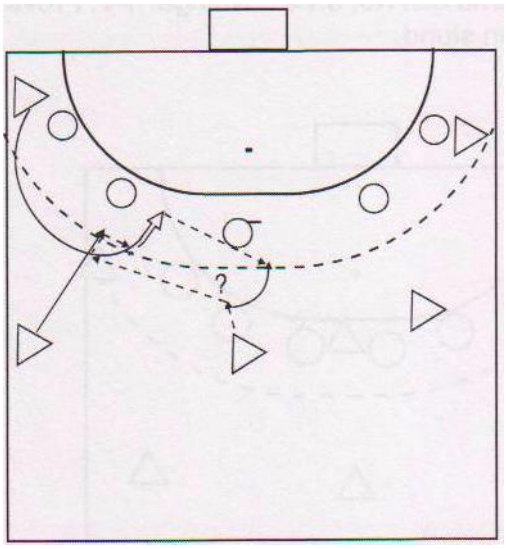
5 merkkikartiota. K9 syöttää V9:lle, joka haastaa (kakkosta) ja tekee ristiinajon

V6:n kanssa. V6 kiertää, tulee ristiinajoon, heittää tai syöttää K9:lle tai

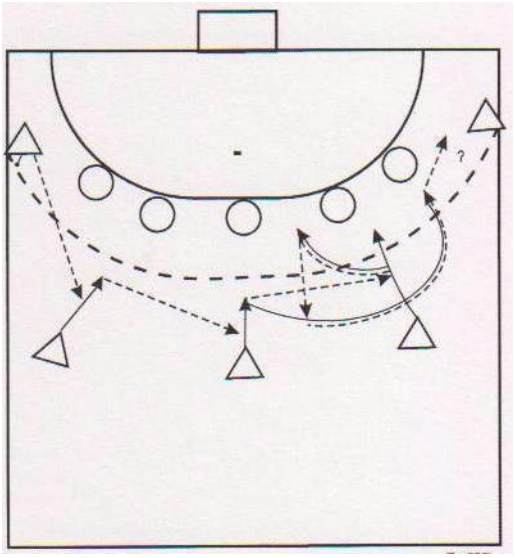
O9:lle, joka ratkaisee.



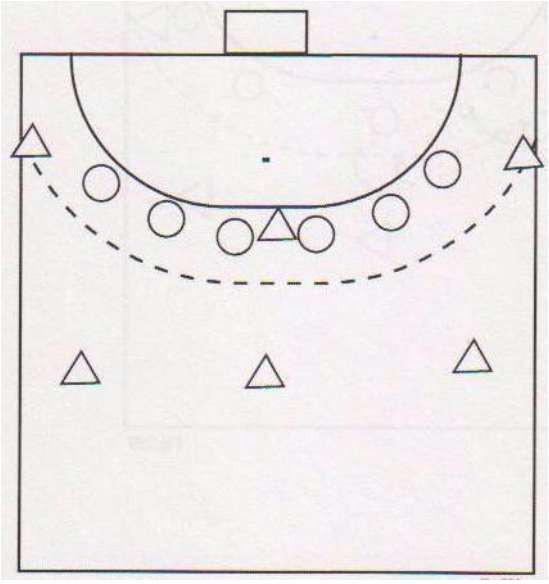
7. Kuten edellä, mukana 5 puolustajaa (1-2-3-2-1).



8. Käytännön harjoitus. 5 hyökkääjää (V6, V9, K9, O9, O6). Pallo lähtee liikkeelle esim. V6:lta joka syöttää joko V9:lle tai K9:lle. K9 ohjaa ja valitsee keskiristiinajon, tsekin tai laitaristiinajon oikealle puolelle. Tästä peli jatkuu hyvillä ratkaisumahdollisuuksilla. Ratkaisun jälkeen uusi aloitus, nyt lähtö O6:lta. Integroi laitapeli, mikäli pelaajat ovat siihen riittävän kypsiä. Eli mikäli laitaan ei tule heittopaikkaa, laitapelaaja tulee takaa ristiin ja jatkaa peliä eteenpäin keskelle.



9. Soveltava harjoite. Peliä yhteen tai kahteen maaliin (6 vastaan 6). Painota 9m-pelaajien välisiä ristiinajoja sekä laitapelaajien liikkeitä, eli harjoitteet 1−7. Kokeile laitapelin integrointia.

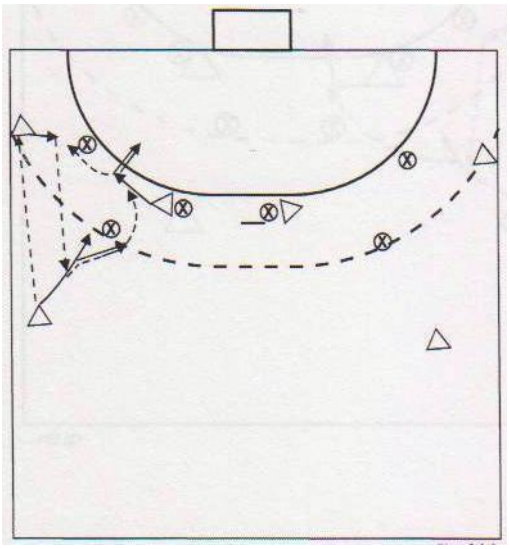


YHTEISTYÖ: Viivapelaaja ja 9m-pelaajat.

HARJOITUKSIA

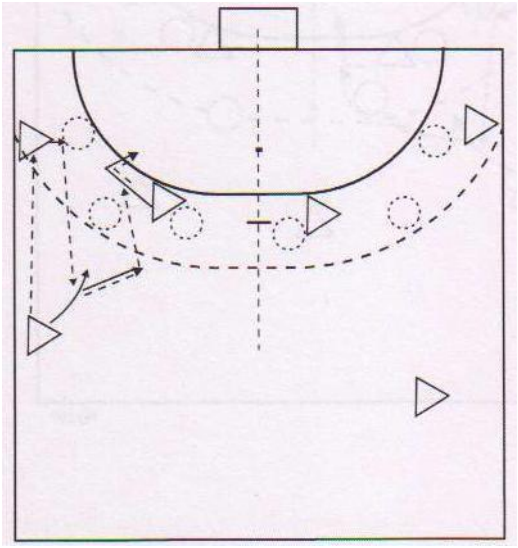
1 pallo/3 pelaajaa

1. V9 syöttää laitaan V6:lle, joka hyökkää kevyesti ja syöttää takaisin V9:lle, joka haastaa ja tekee askelluksen kakkospuolustajaa (merkkikartio) vastaan. Samaan aikaan K6 liikkuu keskuspuolustajalta (kartio) ulospäin kakkosen taakse. V9 syöttää pallon viivalle tai heittää itse. K6:n on voitava syöttää palloa eteenpäin laitaan mikäli laitapuolustaja ryntää sisään auttamaan. Sama toiselta puolelta.

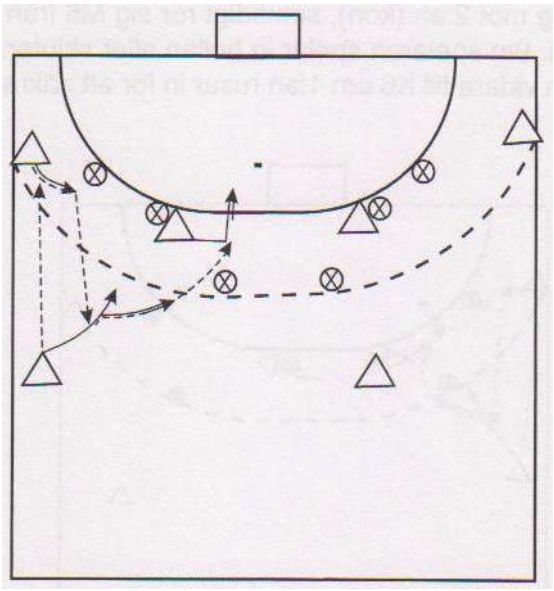


2. Kuten edellä, mutta mukana:

- yksi puolustaja (kakkonen)
- kaksi puolustajaa (kakkonen - kolmonen)
- kolme puolustajaa (kakkonen - kolmonen - laitapuolustaja)



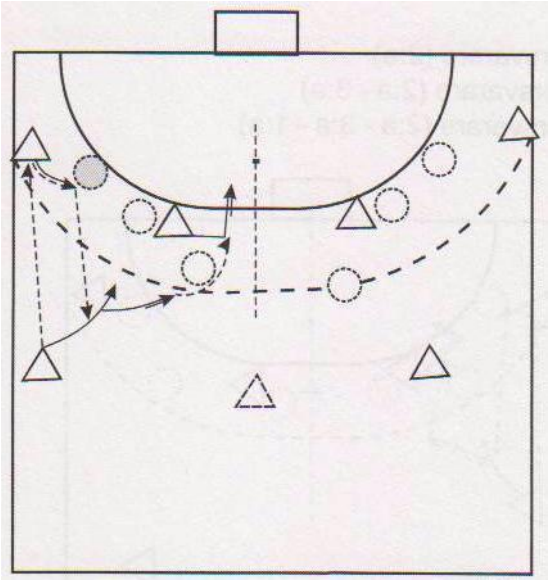
3. V9 syöttää V6:lle, joka ajaa kevyesti ja syöttää takaisin V9:lle. Tämä haastaa tai tekee askelluksen kolmosta (kartio) vastaan, samalla K6 liikkuu kakkoselta kolmoselle (myötäliike) sen taakse. V9 syöttää pallon viivapelaajalle tai heittää itse. Sama toiselta puolelta.



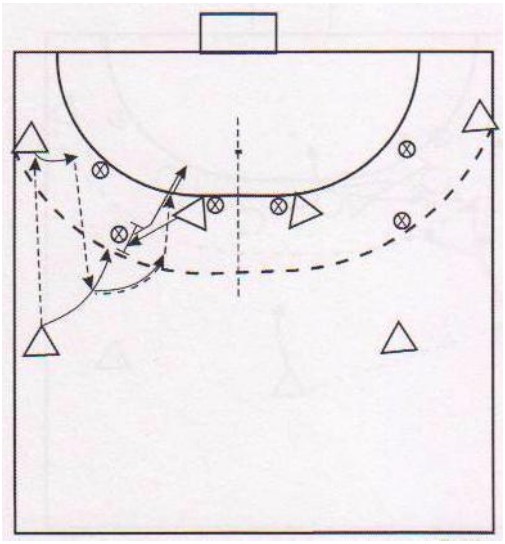
4. Kuten edellä, nyt mukana:

- yksi puolustaja (2)
- kaksi puolustajaa (2 ja 3)

– kolme puolustajaa (2, 3 ja 1)

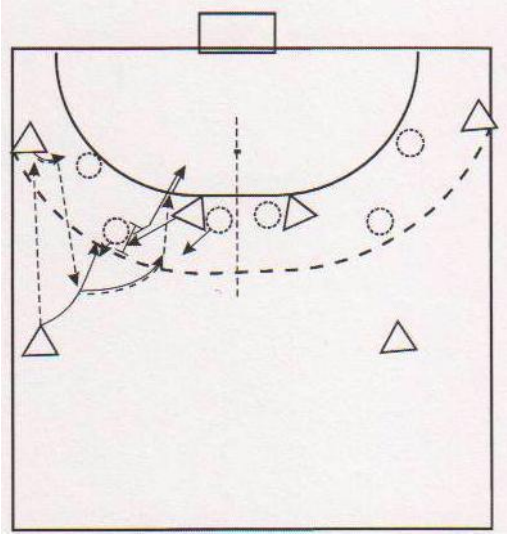


5. Venäläinen screeni (= screen cut away) kohti kakkosta sisäänpäin. V9 syöttää V6:lle, joka hyökkää kevyesti ja syöttää takaisin V9:lle. Tämä haastaa tai tekee askelluksen kohti kakkospuolustajaa. Samalla K6 liikkuu ylös kakkosen sisäpuolelle ja tekee selkäscreenin. V9 käyttää screenin ja syöttää (pompulla) K6:lle, joka on tippunut screenistä alas tai heittää itse.



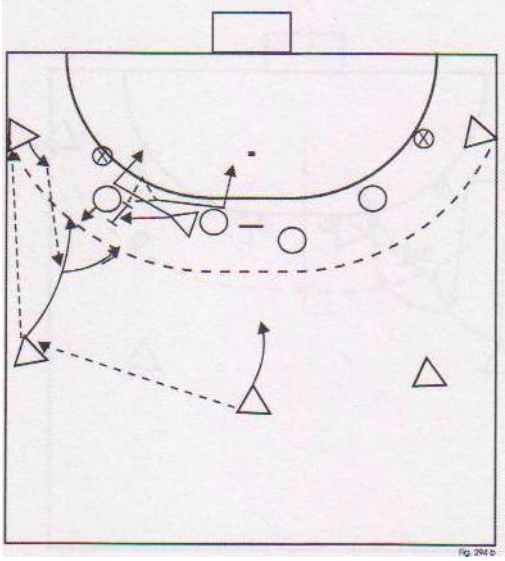
6. Kuten edellä, nyt mukana:

- yksi puolustaja (2)
- kaksi puolustajaa (2 ja 3)
- kolme puolustajaa (2, 3 ja 1)



7. Käytännön harjoite. 6 pelaajaa hyökkää, kaikki pelipaikat. 4 x puolustajaa ja 2 x merkkikartio. Pallo lähtee liikkeelle K9:ltä, syöttö V9:lle ja eteenpäin V6:lle. V6 ajaa ja syöttää V9:lle, joka haastaa omaa puolustajaa vastaan. K6 tekee joko venäläisen screenin (= screen cut awayn) kakkospuolustajalle, liikkuu vastaliikkeellä kolmoselta kakkoselle tai lähtee screenin jälkeen myötäliikkeeseen. Uusi aloitus ratkaisun jälkeen,

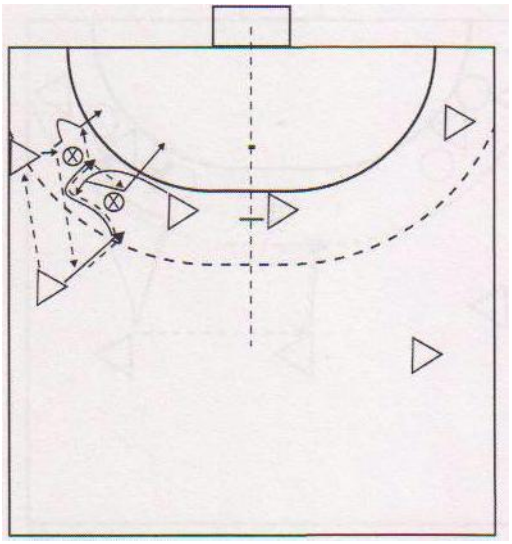
seuraavaksi lähtösuunta oikealle.



YHTEISTYÖ: 9 m pelaajat, viivapelaaja ja laitapelaajat

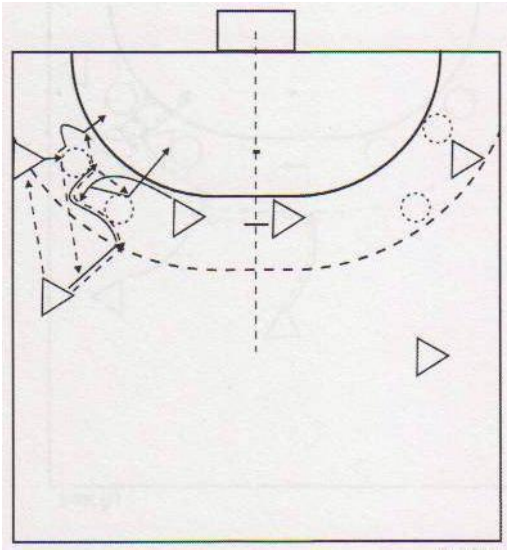
1. Venäläinen screeni (=screen cut away) kohti kakkosta ulospäin. V9 syöttää laitaan V6:lle, joka hyökkää kevyesti ja syöttää takaisin V9:lle.

Tämä lähtee heittoon tai tekee yliolanharhautuksen kohti puolustajaa (kartio). Samalla kun K6 nousee kakkospuolustajan ulkopuolelle ja asettuu ”selkäscreeniksi (kartion eteen), V9 heittää tai syöttää V6:lle, joka palaa kulmaan tai syöttää pompulla viivalle (K6).



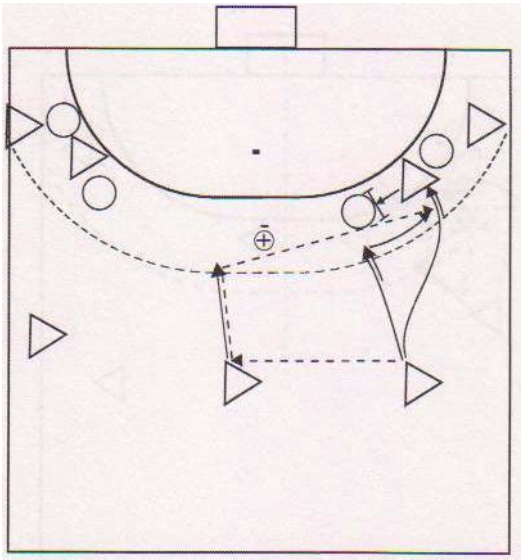
2. Kuten edellä, mutta nyt mukana:

- yksi kakkospuolustaja
- kaksi puolustajaa (kakkonen ja laita)



3. Sivuscreeni kakkosen ulkopuolella. 4 puolustajaa (V1, V2, O2, O1).

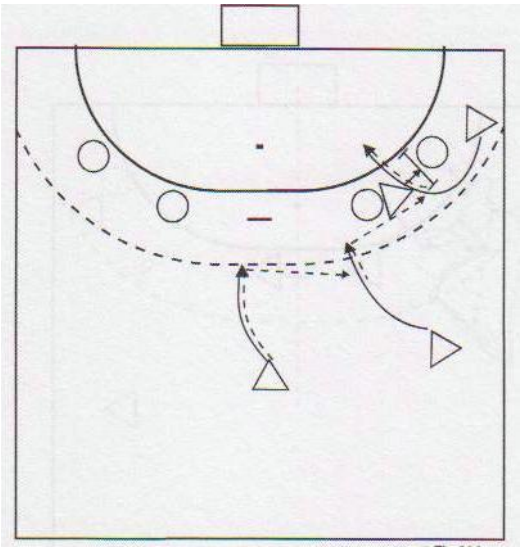
K9 lähtee heittoon tai ajaa sivuun ja syöttää O9:lle, joka ajaa heittääkseen kakkosen sisäpuolelta tai liikkuu leveyteen. K6 seisoo viivalla oikealla puolella. Samalla kun O9 lähtee heittämään tai liikkuu leveyttä, K6 yllättäen nopeasti screenaa selällään tai rinnallaan V2:n. O9 ajaa screenin ja V1:n väliin, heittää tai syöttää O6:lle. Vaihtele: oikea – vasen.



4. Sivuscreeni laitapuolustajan sisäpuolelle. 4 puolustajaa (V1, V2, O2, O1).

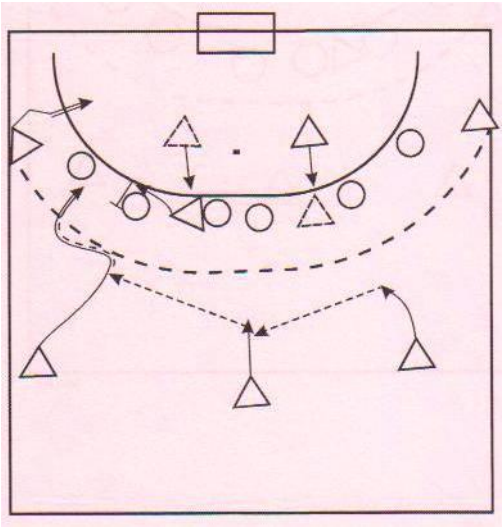
K9 lähtee heittoon tai ajaa leveyteen ja syöttää O9:lle, joka lähtee ajamaan sisään päin. K6 seisoo 1 ja 2 välissä. Samalla K6 liikkuu yllättäen ja nopeasti V1:lle sivuscreeniin. O6 ajaa sisään screenin ja V2:n välistä, O9 syöttää O6:lle, joka heittää.

Vaihtele: oikea – vasen.



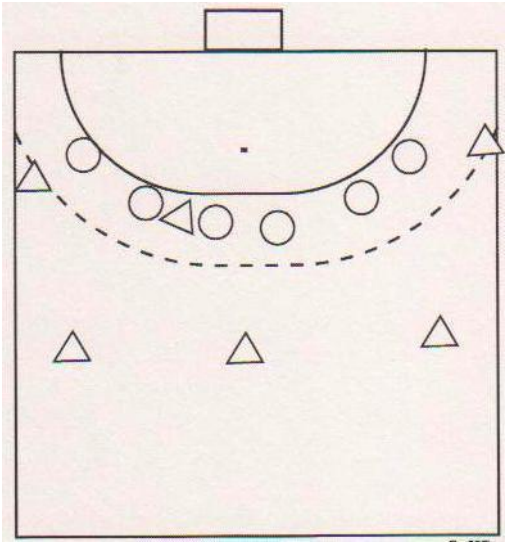
5. Käytännön harjoite. 7 pelaajaa hyökkää (2 x laitaa, 3 x 9m-pelaajaa, 2 x K6), 6 x puolustaja. Pallo lähtee esim. O9:ltä, joka syöttää K9:lle, joka syöttää V9:lle. V9 tekee yhteistyössä K6:n kanssa ”venäläisen screenin” (= screen cut awayn) kakkosen ulkopuolelle, sivuscreenin kakkosen ulkopuolelle tai sivuscreenin laitapelaajan sisäpuolelle. Toinen K6 odottaa maalialueella vuoroaan ja uutta lähtöä toiselta puolelta.

Uusi lähtö V9:ltä.



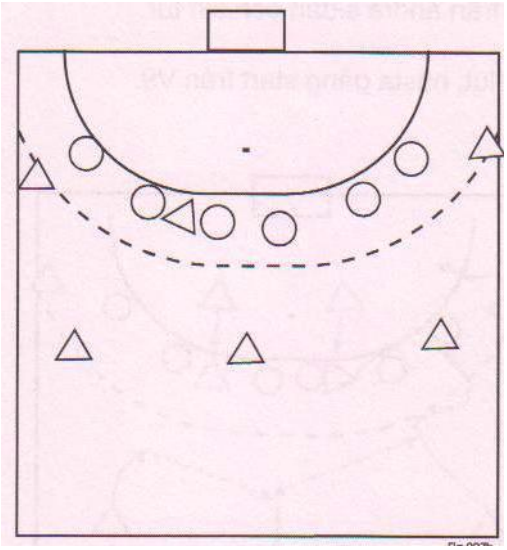
6. Käytännön harjoite. 6 vs. 6. Peliä yhteen maaliin.

Painota: Yhteistyö 9m-pelaajat – K6 – laidat ajossa hyökkäävää 2: sta tai 3:sta tai screen cut away kakkosen sisäpuolelle/ulkopuolelle, sivuscreeni laitapuolustajan sisäpuolella.



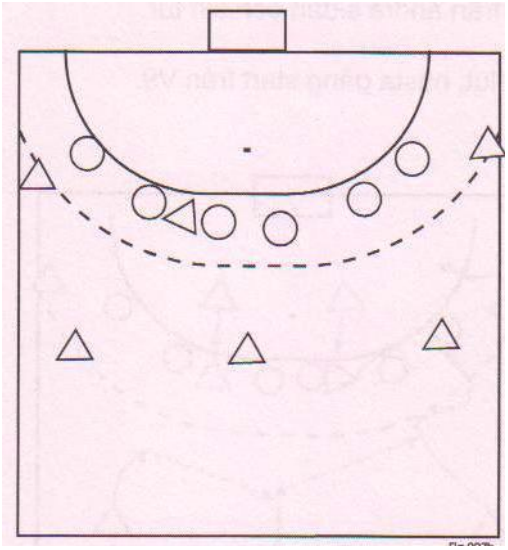
7. Käytännön harjoite. Peliä yhteen maaliin (6 vastaan 6). Tarkka yhteistyö: 9m-pelaajat – K6 – laidat. Viivapeli, ajopeli, varmistukset, käännökset,

ristiin ajot (9m), läpimurrot, sisäänjuoksut, laitaheitot.



8. Käytännön harjoite. Peliä kahteen maaliin (6 vs. 6). Painota yhteistyötä:

K6 - laidat - 9 m -pelaajat.



PUOLUSTUSPELI

PUOLUSTUSPELI

SISÄLLYS

Puolustuspelaamisen neljä eri vaihetta (5−8) **4**

Puolustustavat **5**

Mitä paremmalla puolustuspelaamisella voidaan saada aikaan? **6**

Puolustuspelaamisen vaiheet 5, 6 ja 7 **7**

Puolustuspelaamisen vaihe 8 tietyn puolustussysteemin mukaisesti **7**
Esimerkkejä sijoittumisesta mies miestä vastaan -puolustuksessa 7
Esimerkkejä sijoittumisesta aluepuolustuksessa 8

Esimerkkejä sijoittumisesta yhdistelmäpuolustuksessa 15

Puolustusasetelma 6-5 (ylivoima) vs 5-6 (alivoima) **18**

Puolustuspelin perusperiaatteet **20**

Harjoituksia: mies miestä vastaan -puolustus, aluepuolustus, yhdistelmäpuolustus **20**

hyvä vai huono etäisyys:

- palloon
- vastustajaan
- joukkuetoveriin
- maaliin
- viivapelaajaan

Henkilökohtainen puolustustekniikka **24**

Yksilölliset puolustustehtävät **24**

Puolustusasento **25**

Liikkuminen puolustuksessa **27**

Puolustuspelaajan hyppääminen **28**

- puolustuspelaajan hyppyjen metodinen harjoittelu 29

Paluu puolustukseen **31**

- paluu omaan puolustuspäähän

Palautuspallojen poimimisen ja puolustukseen paluun metodinen harj. **33**

Ota vastaan, luovuta seuraavalle ja katso tilanne **36**

(3 ö:ta: överta, överlämna, överblick)

Vastaan nouseminen **40**

- vastaan nousemisen metodinen harjoittelu 40

Varmistaminen **43**

- varmistamisen metodinen harjoittelu 44

Peittäminen **47**

- peittämisen metodinen harjoittelu 47

Pallon riistäminen vastustajan pomputuksesta **50**

Puolustuksen perusteet **53**

Puolustus mies miestä vastaan **53**

- mies miestä vastaan -puolustuksen metodinen harjoittelu 57

Aluepuolustus 3-3 **64**

- 3-3-puolustuksen metodinen harjoittelu 66

3-2-1 aluepuolustuksen perusteet **70**

- 3-2-1-puolustuksen metodinen harjoittelu 70

PUOLUSTUSPELI

Määritelmä:
Puolustuspeli tapahtuu silloin, kun vastustajajoukkueella on pallonhallinta tai kun voidaan varmuudella todeta, että vastustajajoukkue tulee saamaan pallonhallinnan.

Tavoite:
Luoda mahdollisuuksia oikeanlaisiin ratkaisuihin eri pelitilanteissa ja sitä kautta saada aikaan positiivinen vaikutus omalle puolustukselle.

Päästäksemme tavoitteeseen puolustuspelin täytyy luoda:

- vähemmän *aikaa* vastustajalle pallon kanssa ja ilman
- vähemmän *tilaa* vastustajalle pallon kanssa ja ilman

Nuorimmille junioreille Suomen Käsipalloliitto suosittaa vapaata, aktiivista puolustustapaa. Puolustusmuotojen 3-3, 3-2-1, 4-2 ja 5-1 sekä mies miestä vastaan -puolustuksen katsotaan kehittävän henkilökohtaisia puolustustaitoja paremmin kuin passiivinen puolustustapa.

HUOM! Tässä materiaalissa on 1 vs 1 -puolustustavasta käytetty termiä *mies vastaan mies -puolustus*. Nimestään huolimatta sillä voidaan tarkoittaa ketä tahansa, mies- tai naispuolista pelaajaa, eikä termillä ei ole tarkoitus väheksyä naispuolisia pelaajia.

PUOLUSTUSPELI JAETAAN NELJÄÄN ERI VAIHEESEEN:

(Vaiheet 1−4 ovat hyökkäyksen vaiheita)

Vaihe 5 Perääntyminen, palaaminen takaisin omaan puolustuspäähän

- palautusten hakeminen
- fore-checking (selitys myöh.)
- back-checking (selitys myöh.)

Vaihe 6 Tilapäinen puolustusasetelma

Vaihe 7 Organisoitumisvaihe

Vaihe 8 Puolustaminen tietyn puolustusmuodon mukaisesti

Vaihe 5 Palaaminen takaisin omaan puolustuspäähän

Vaihe alkaa välittömästi sen jälkeen, kun pallonhallinta on menetetty tai voidaan varmuudella todeta, että pallonhallinta tullaan menettämään, eli välittömästi vaiheen 4 (hyökkäyksen ratkaisuvaihe) päätyttyä. Ensin on tärkeää katsoa, tuleeko maalivahdilta, puolustukselta tai tolpista/rimasta palautuspalloja. Perääntyminen takaisin omaan puolustuspäähän voi tapahtua organisoidusti tai vapaasti. Organisoitu perääntyminen tarkoittaa, että tiedämme, kuka jää ottamaan palautuspalloja ja miten häiritsemme vastustajan hyökkäykseen lähtöä ja vastahyökkäyksen rakentamista. Viimeksi mainitut tapahtuvat esimerkiksi seuraavasti:

- fore checking = vastustajan vastahyökkäyksen käynnistämisen häirintä vastustajan kenttäpuoliskolla
- back-checking = vastustajan hyökkäyksen häirintä korkealla omalla kenttäpuoliskolla

Vaihe 5 vaatii runsaasti henkilökohtaista tekniikkaa ja hyvää pelinymmärrystä sekä yhteispeliä.

Vaihe 6 Tilapäinen puolustusasetelma

Vaihe 6 käsittää tilapäisen puolustusasetelman muodostumisen vastustajan vastahyökkäyksen estämiseksi. Vaiheessa 6 jokainen puolustaja yrittää peittää omaa, sillä hetkellä hallitsemaansa aluetta, jonka ei tarvitse olla pelaajan ns. oma puolustuspaikka.

Vaihe 7 Organisoitumisvaihe

Vaihe 7 käsittää sen ajan, kun pelaajat hakeutuvat ja asettuvat annetuille puolustuspaikoille tiettyyn puolustusmuotoon. Tämä vaihe voi tapahtua vastustajan hallitessa palloa ja pelatessa aktiivisesti sekä myös pelin ollessa poikki tai vastustajan pelatessa passiivisesti (vaihe 1 tai 2).

Vaihe 8 Puolustaminen tietyn puolustusmuodon mukaisesti

Vaihe 8 käsittää valitun puolustusmuodon mukaisen puolustuspelaamisen, esim. 6-0, 3-2-1, 5-1 tai 4-2. Tämä vaihe vaatii runsaasti henkilökohtaista puolustustekniikkaa ja pelinymmärrystä sekä yhteispeliä.

PUOLUSTUSTAVAT

Karkeasti voidaan erottaa kolme puolustustapaa:

- Mies miestä vastaan -puolustus
- Aluepuolustus
- Yhdistelmäpuolustus

Mies miestä vastaan -puolustus

Mies miestä vastaan -puolustuksessa jokainen puolustaja huolehtii omasta hyökkääjästään seuraamalla hyökkääjää koko sen ajan kun tämän joukkueella on pallonhallinta. Tätä tapaa käytetään useimmiten pelin tai puoliajan lopussa, kun joukkue on muutaman maalin tappioasemassa.

Mies miestä vastaan -puolustusta voidaan harjoittaa:

- koko kentän alueella
- omalla kenttäpuoliskolla
- vastustajan lähestyessä maalia

Mies miestä vastaan -puolustus vaatii erittäin hyvää fyysistä kuntoa ja jokaiselta pelaajalta hyvää pelikäsitystä.

Aluepuolustus

Aluepuolustuksessa jokainen puolustaja on vastuussa omasta alueestaan ja siitä hyökkääjäpelaajasta, joka on kulloinkin hänen puolustusalueellaan. Vyöhykepuolustuksen on katsottu olevan tehokkain tapa puolustaa omaa maalia.

Yhdistelmäpuolustus

Yhdistelmäpuolustus on yhdistelmä mies vastaan mies -puolustusta ja aluepuolustusta. Esimerkki: yksi pelaaja pitää yhtä hyökkääjää erikoisvartioinnissa, ja loput puolustavat omalla alueellaan maalialueen tuntumassa.

Teoriassa näillä kahdella puolustusmuodolla, mies miestä vastaan -puolustuksella ja aluepuolustuksella, on selkeä ero. Käytännössä ne saattavat ottelussa vaihdella ja sekoittua. Joukkue esimerkiksi aloittaa ottelun selkeällä puolustussysteemillä, mutta puolustus saa ottelun edetessä uusia suorittamismuotoja ja asetelmia. Mitä kauemmin ottelu on kestänyt, sitä enemmän tulee ja on tullut kaksinkamppailuja. Puolustaja asetetaan koko ajan testiin, kun hyökkääjä haastaa. Kaksinkamppailut kehittävät henkilökohtaista puolustus- ja hyökkäystekniikkaa ja -taitoa. Kaksinkamppailun voittaminen vaatii puolustajalta henkilökohtaisten taitojen lisäksi pelinlukua ja kykyä tehdä yhteistyötä muiden puolustajien kanssa. Tämä voi tapahtua ketjun yleissilmäys – tilanteen haltuunotto – tilanteen päättäminen kautta tai systemaattisen, metodisen harjoittelun avulla.

MITÄ PAREMMALLA PUOLUSTUSPELAAMISELLA VOIDAAN SAADA AIKAAN?

- Vähemmän maaleja omaan päähän
- Suurempi mahdollisuus vastahyökkäyksiin
- Vähemmän seitsemän metrin heittoja vastustajalle
- Vähemmän ulosajoja omalle joukkueelle
- Parempi itseluottamus
- Suurempi paine hyökkääjillä
- Varmempi maalivahtipeli

PUOLUSTUSPELIN VAIHEET 5, 6 JA 7

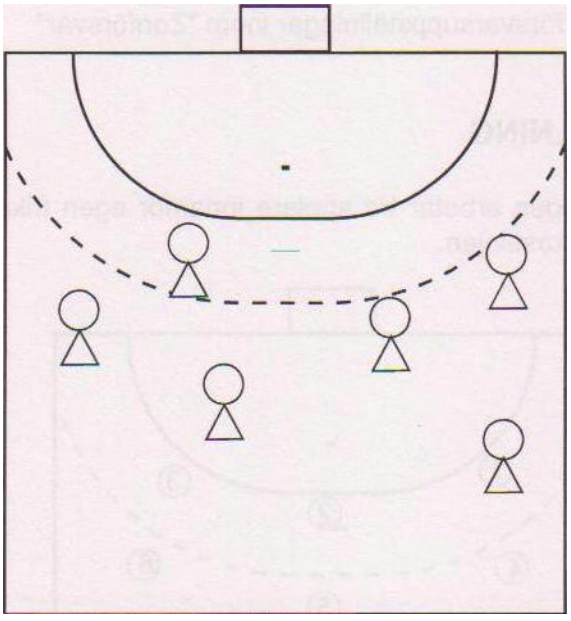
Vaihe 5 käydään tarkemmin läpi *Valmentajakoulun* tasolla 3, ja vaiheet 6 ja 7 selostetaan tasolla 1 vain teoreettisesti.

PUOLUSTUSPELI , VAIHE 8 TIETYN PUOLUSTUSASETELMAN JÄLKEEN

Vaihetta 8 toteutetaan silloin, kun on asettauduttu tiettyyn, valittuun puolustusmuotoon, esim. mies miestä vastaan, 3-2-1, 6-0 jne. Se vaatii henkilökohtaista puolustustekniikkaa. Kolme asiaa vaiheessa 8 vaativat kuitenkin erityistarkastelua: puolustusmuoto, henkilökohtainen puolustustekniikka ja puolustuspelin perusteet.

Esimerkkejä sijoittumisesta mies miestä vastaan -puolustuksessa:

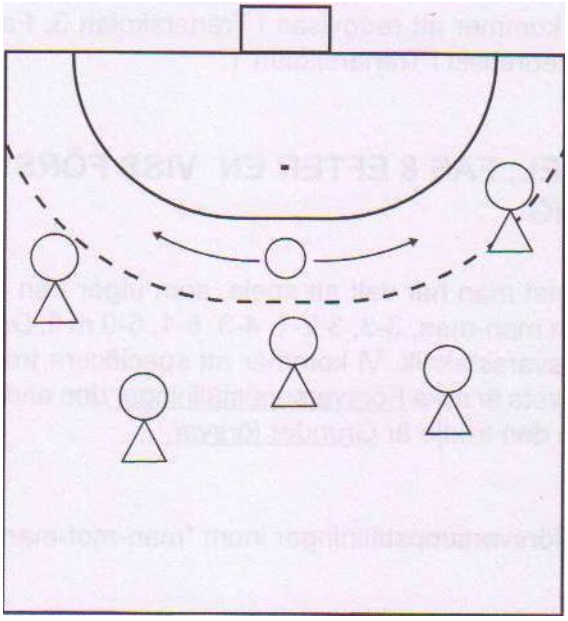
Mies miestä vastaan 6 vs. 6



Mies miestä vastaan -puolustuksessa jokainen puolustaja vastaa omasta hyökkääjästään. Tehtävänä on seurata ja estää pelaajaa saamasta palloa:

- koko kentän alueella
- omalla kenttäpuoliskolla
- rajatulla alueella

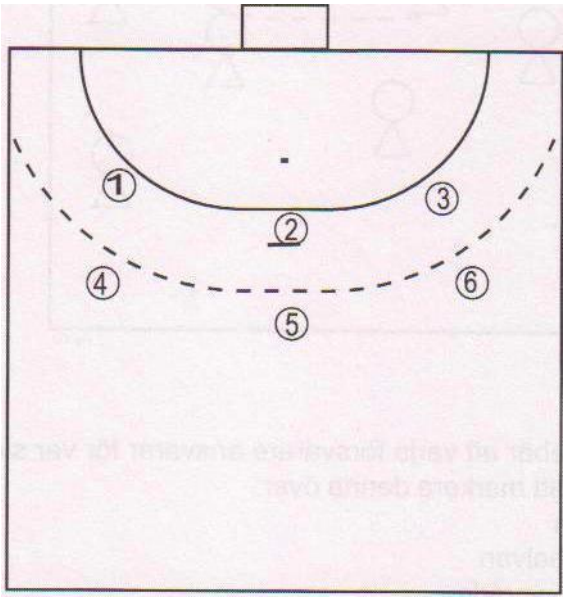
Mies miestä vastaan 6 vs. 5 (ylivoimalla)



Esimerkkejä sijoittumisesta aluepuolustuksessa:

3-3-puolustus

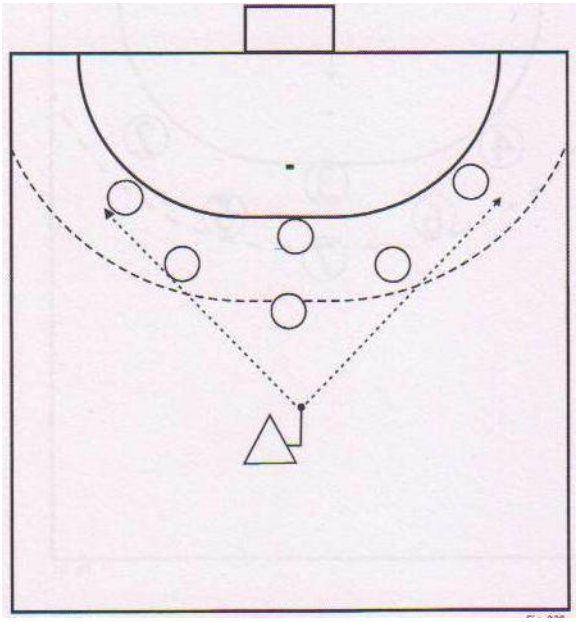
Perusasetelmassa kolme pelaajaa työskentelee vapaaheittoviivan sisäpuolella ja kolme pelaajaa viivan ulkopuolella.



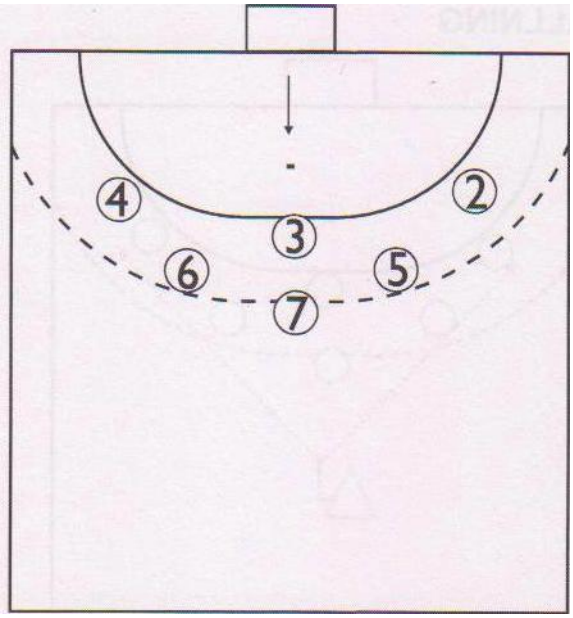
Pelaajat voidaan nimetä esimerkiksi seuraavasti:

1. alhaalla oikealla
2. alhaalla keskellä
3. alhaalla vasemmalla
4. ylhäällä oikealla
5. ylhäällä keskellä
6. ylhäällä vasemmalla

3-2-1-puolustus



3-2-1 asetelma on kaikissa tilanteissa kolmion muoto, jossa ylin pelaaja on aina palloa vastassa.

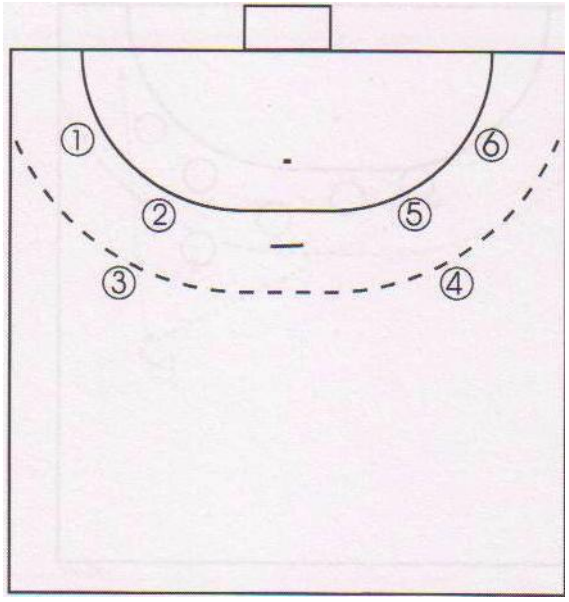


Pelaajat 3-2-1 -puolustuksessa voidaan nimetä esimerkiksi seuraavasti:
2 ja 4: V1/O1/laitapuolustajat
5 ja 6: V2/O2

3: Kolmonen/libero
7 Ykkönen/kärki

4-2-puolustus

Perusasetelmassa neljä pelaajaa työskentelee oman maalialueen viivan tuntumassa ja loput kaksi ovat korkealla vapaaheittoviivan ulkopuolella tai sen tuntumassa.



Pelaajat 4-2-asetelmassa voidaan nimetä esimerkiksi seuraavasti:

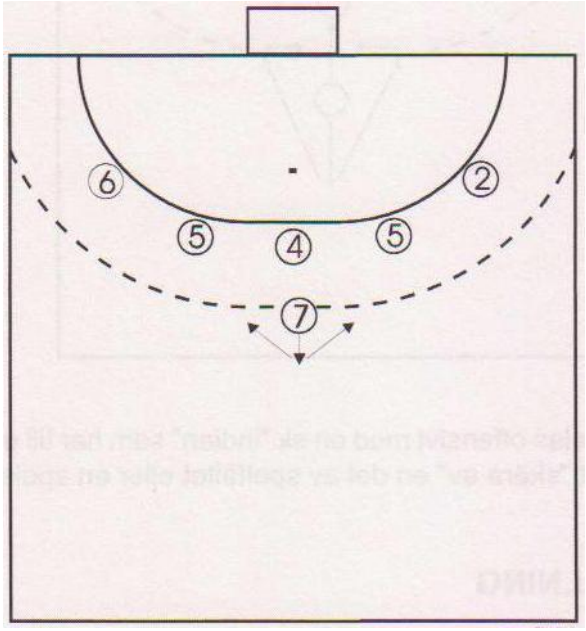
1 ja 6: O1/V1/laitapuolustajat

2 ja 5: O2/V2

3 oikea kärki
4 vasen kärki

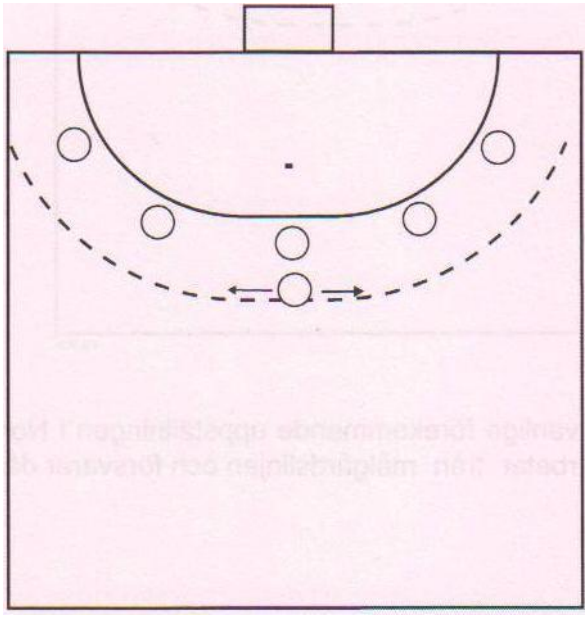
5-1-puolustus

5-1 puolustusta käytetään yleensä sellaisia joukkueita vastaan, jotka pyrkivät ratkaisuihin pääasiassa keskisektorilta. Perusasetelmassa neljä pelaajaa työskentelee maalialueen rajan ja vapaaheittoviivan välimaastossa ja yksi keskellä ylhäällä selkeästi muiden yläpuolella. Jokaisella pelaajalla on oma alue/vyöhyke puolustettavanaan.

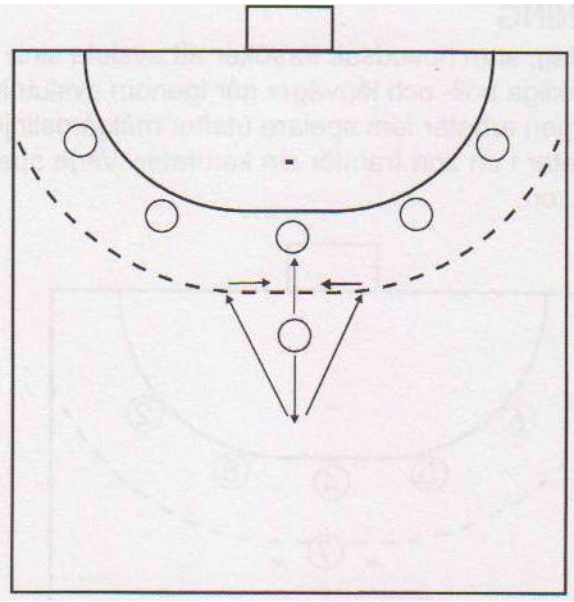


Pelaajat 5-1 asetelmassa voidaan nimetä esimerkiksi seuraavasti:
2 ja 6: O1/V1/laita
5: O2/V2
4: kolmonen/libero

7: ykkönen/kärki

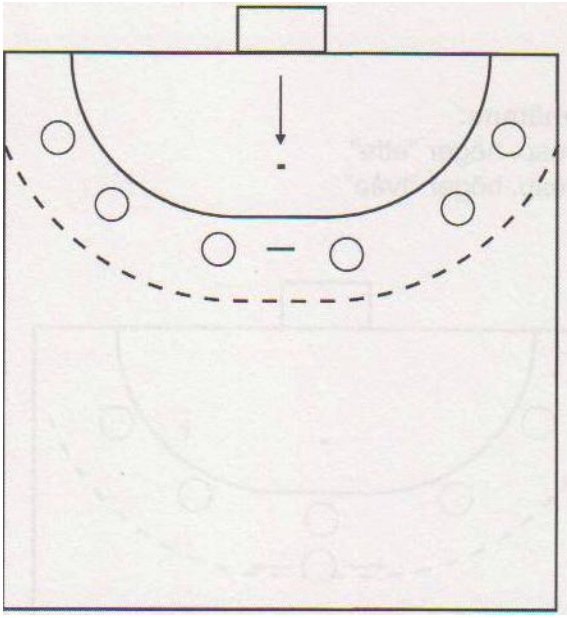


5-1-puolustusta voidaan pelata myös ns. matalalla ”ykkösellä”, jolloin ykkösen liike rajoittuu pienemmälle alueelle ja enimmäkseen sivusuunnassa. Silloin sitä voidaan nimittää myös 5½ :ksi.

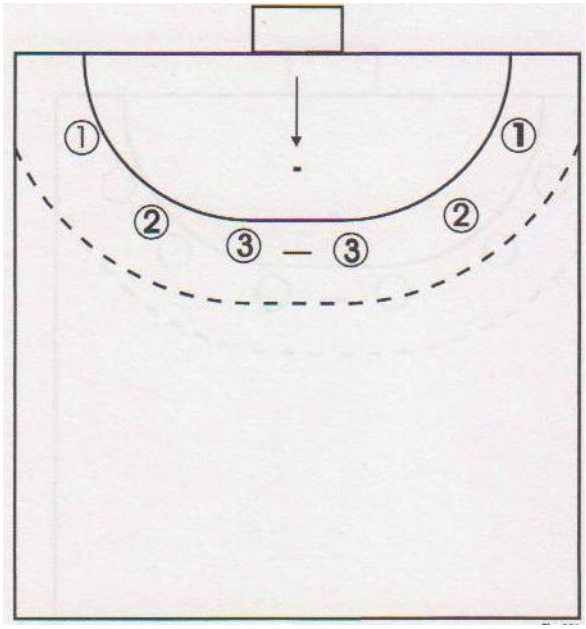


5-1:stä voidaan pelata myös erittäin aktiivisella ja korkealla, vapaasti liikkuvalla ykkösellä, nk. intiaanilla. Intiaanin tehtävä on häiritä peliä kaikin tavoin ja sotkea hyökkäyslinjoja ja -juoksuja.

6-0-puolustus

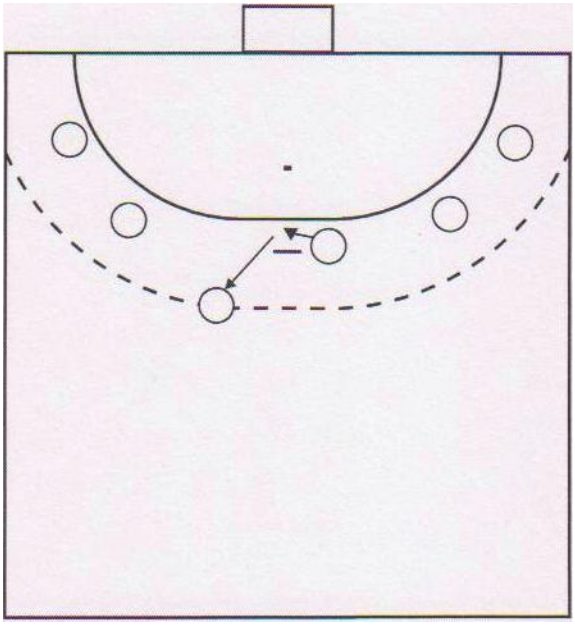


6-0 on eniten käytetty puolustusmuoto Pohjoismaissa. Puolustajat puolustavat omaa aluettaan maalialueen viivan ja vapaaheittoviivan välissä.

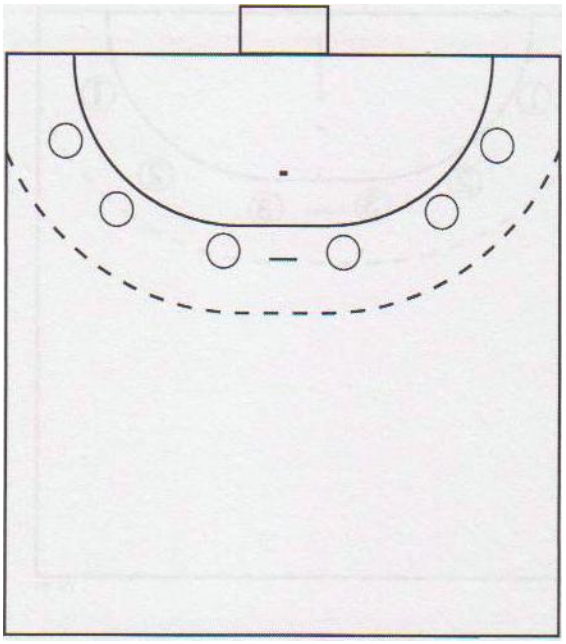


Pelaajat voidaan nimetä esimerkiksi näin:

1: oikea/vasen 1
2: oikea/vasen 2
3: oikea/vasen 3



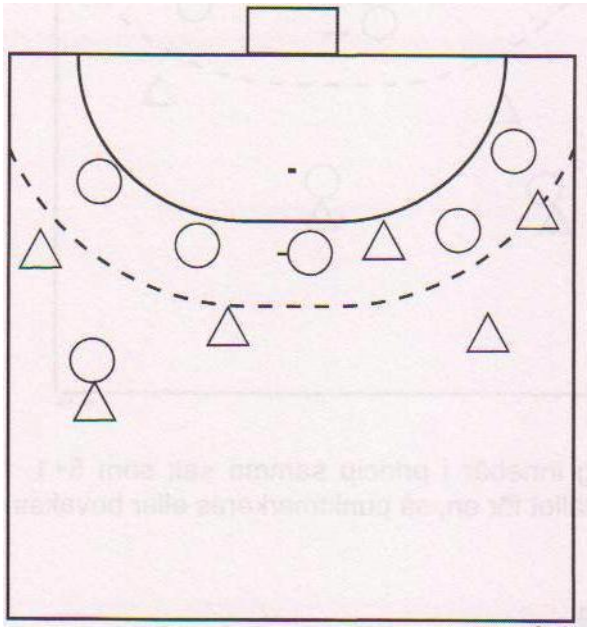
6-0-puolustusta voidaan pelata myös aktiivisilla, nousevilla kolmosilla, joiden tehtävänä on pysäyttää ratkaisuyrityksen keskisektorilta.



6-0-puolustusta voidaan myös pelata passiivisesti, jolloin puolustajat työskentelevät pääosin maalialueen viivan tuntumassa eivätkä pyri häiritsemään hyökkääjien toimintaa.

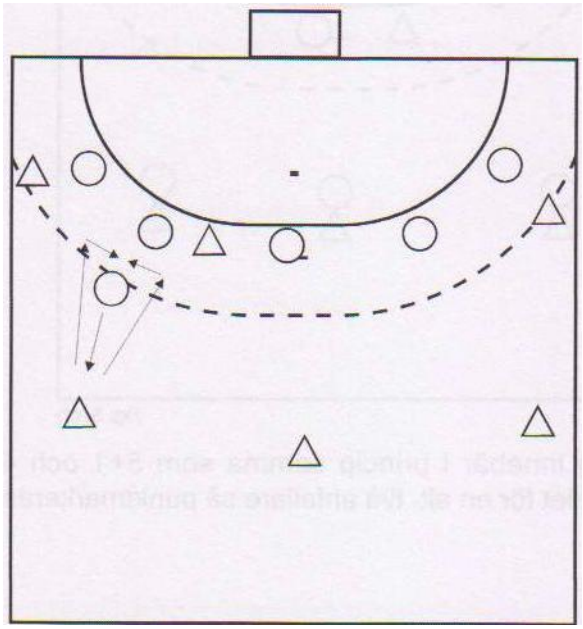
Esimerkkejä sijoittumisesta yhdistelmäpuolustuksessa:

5+1-puolustus
5+1-puolustuksessa viisi pelaajaa työskentelee maalialueen rajan tuntumassa omilla puolustusalueillaan, ja yksi pelaaja vartioi vastustajajoukkueen tärkeintä pelaajaa (mies miestä vastaan).



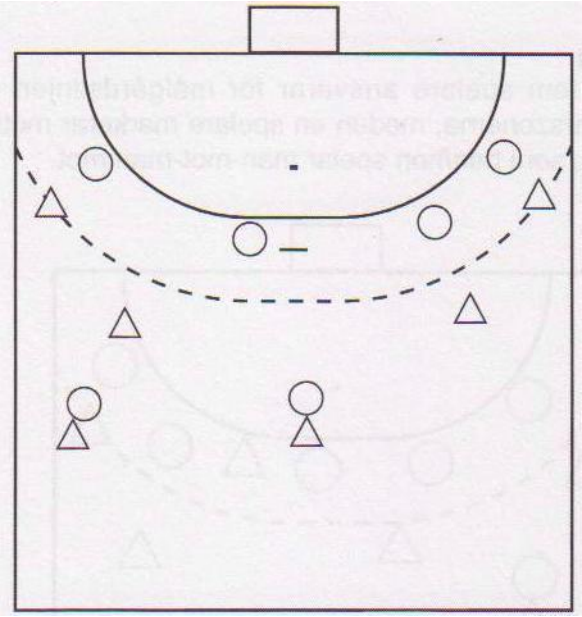
Pelaajaa, jota vartioidaan (mies vastaan mies), voidaan joko pitää tarkassa erikoisvartioinnissa tai ainoastaan vahtia/pitää silmällä.

Erikoisvartioinnilla tarkoitetaan, että puolustaja ottaa hyökkääjän vartiointiinsa jo hyökkäävän joukkueen kenttäpuoliskolla (koko kentän alueella) ja tämä pidetään täysin erossa pallosta ja pelistä. Puolustajan etäisyys hyökkääjään on lyhyt.



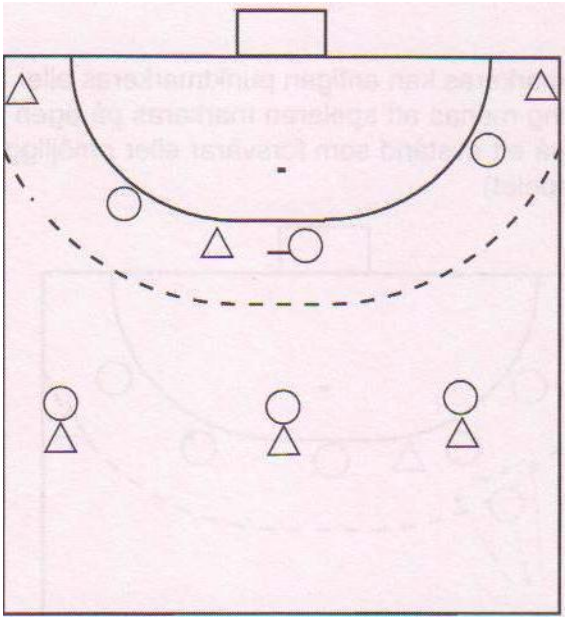
Vahtimisella tarkoitetaan, että puolustaja vahtii hyökkääjää pitemmältä etäisyydeltä kuin erikoisvartioinnissa. Puolustaja voi täten samalla osallistua myös muuhun puolustustyöskentelyyn kuin oman pelaajansa vahtimiseen.

4-2-puolustus



4-2-puolustus toimii samoin kuin 5+1-puolustus, mutta yhden vartioitavan pelaajan sijasta nyt vartioidaan tai vahditaan kahta pelaajaa.

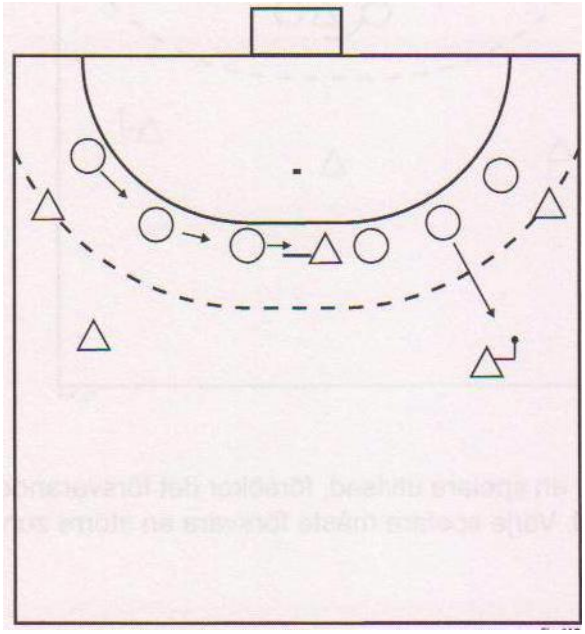
3-3-puolustus



3-3-puolustus toimii samalla periaatteella kuin 5+1 ja 4-2, mutta nyt vartioitavana/vahdittavana on kolme hyökkääjäpelaajaa.

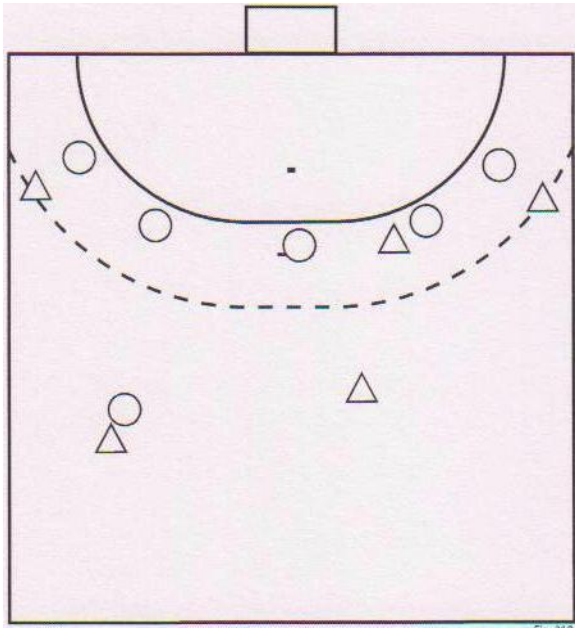
Esimerkkejä puolustusasetelmista yli- ja alivoimalla:

Ylivoimapuolustus (6 vs 5)



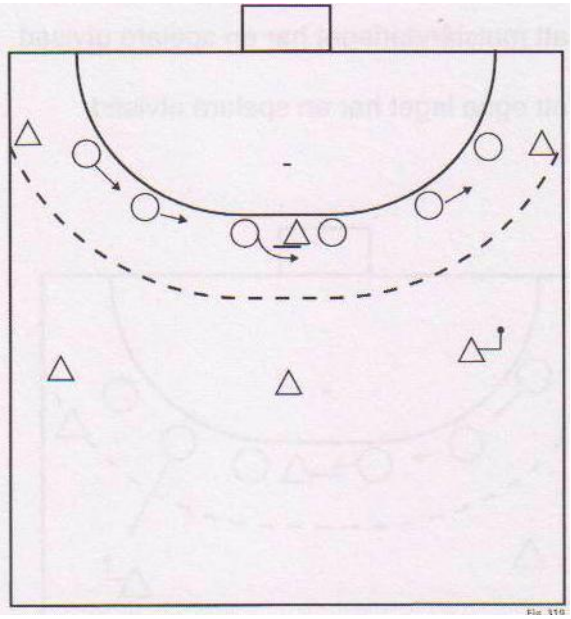
Tavallisin puolustusasetelma ylivoimapelissä on 6-0-puolustus, joka voi olla aggressiivinen tai passiivinen. Tarkoituksena on saada vastustajan hyökkäys vihellettyä passiiviseksi peliksi.

Ylivoimapuolustus erikoisvartioinnilla (5+1 vs 5)



Toinen tavallinen puolustusasetelma ylivoimalla on yhden pelaajan (hyvä heittäjä tai pelinrakentaja) erikoisvartiointi. Muut pelaajat puolustavat alhaalla vapaaheittoviivan sisällä.

Alivoimapuolustus (5 vs 6)



Alivoimapuolustuksen ainoa järkevä vaihtoehto on liikkua pallon mukaan mahdollisimman tiiviisti ja nopeasti sekä murtaa screenit. Jokaisella on nyt suurempi alue puolustettavanaan, mikä tuo haastetta.

PUOLUSTUSPELIN PERUSPERIAATTEET OVAT:

- luoda vähemmän *aikaa* jokaiselle hyökkääjälle pallon kanssa ja ilman.
- luoda vähemmän *tilaa* jokaiselle hyökkääjälle pallon kanssa ja ilman.

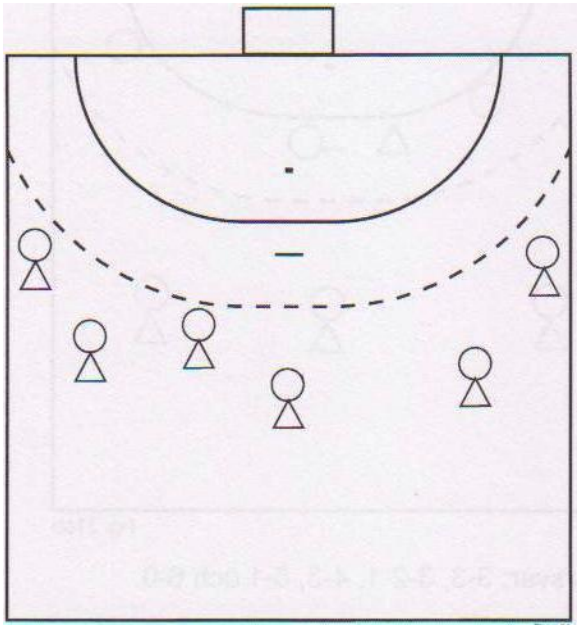
Kaksi muuta periaatetta ovat:

- hidastaa ja estää hyökkääjän liikettä
- hidastaa ja estää pallon liikettä

HARJOITUKSIA ERI PUOLUSTUSMUODOILLE:

MIES MIESTÄ VASTAAN, ALUEPUOLUSTUS JA YHDISTELMÄPUOLUSTUS

1. Pelatkaa mies miestä vastaan koko kentällä 6 vs 6.



Huomioikaa seuraavaa:

- selitä, mitä tarkoittaa hyvä tai huono etäisyys:
    - palloon: älä seuraa palloa, vaan omaa pelaajaasi, jos olet vartioimassa häntä
    - vastustajaan: vartioi pelaajaasi sellaiselta etäisyydeltä, että tämä ei saa palloa
    - joukkuetovereihin: katso samalla missä muut pelaajat liikkuvat menettämättä kuitenkaan katsettasi vartioitavaan pelaajaan
    - maaliin: vartioidessa pyri sijoittumaan aina oman maalin ja vastapelaajan väliin ja mieluiten heittokäden puolelle, jos mahdollista.
    - kentän rajoihin: älä ajaudu maalialueen sisälle tai muutoin kentän rajojen ulkopuolelle.

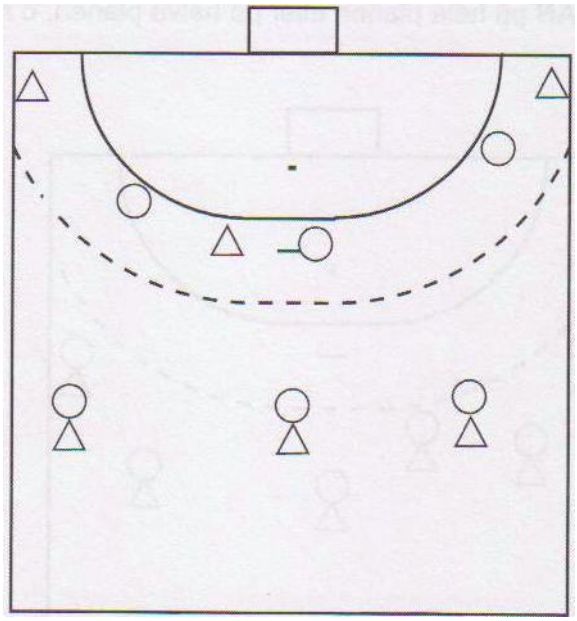
Valmentaminen:

Anna pelaajien keskustella keskenään kuka ottaa kenet. Ohjaa pelaajia valitsemaan vastustajansa niin, että nopein puolustaja ottaa vastustajan nopeimman hyökkääjän, vahvin puolustaja vastustajan vahvimman hyökkääjän jne.

Harjoituksen kuluessa voit viheltää pelin poikki ja katkaista harjoituksen, jotta voit näyttää pelaajille, missä asetelmassa he nyt ovat ja mitä tulisi korjata/muuttaa.

Anna pelaajille mahdollisuus keskustella keskenään mikä oli hyvää, mikä ei, mikä vaatii kehittämistä ja millä tavalla asia ratkaistaan. Tämän ansiosta valmentajalla on syvempi ymmärrys mies miestä vastaan -pelin ideasta.

2. Pelatkaa aluepuolustusta 6 vs 6 koko kentällä tai puolikkaalla kentällä.



Pelatkaa erilaisia puolustusmuotoja:

3-3

3-2-1

4-3

5-1

6-0

Huomioikaa seuraavaa:

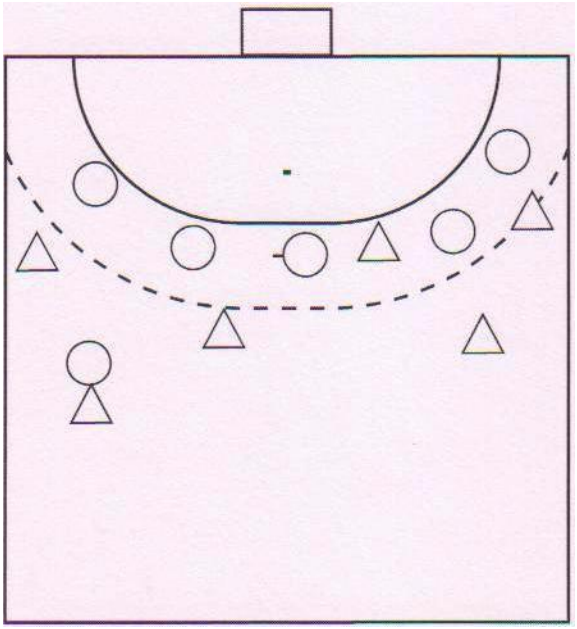
- Aluepuolustus on riippuvainen pallon liikkeestä. Omalla alueella tulee olla niin lähellä palloa kuin mahdollista.
- Puolustajien välinen etäisyys tulee olla mahdollisimman pieni.
- Kun pallo on omalla puolustusalueella, sijoitu aina pallon ja maalin väliin.
- Pyri lukemaan vastustajan aikeita ja toimi niiden mukaan. On tärkeää myös laskea ja laskelmoida, mitä tapahtuu seuraavaksi, kuka hyökkääjä tulee mihinkin seuraavaksi ja mihin pallo menee seuraavaksi. Tarkoituksena on puolustaa omaa aluetta, vaikka pelaajat vaihtuvat. Tärkeintä on koko ajan tietää ja laskea, ketä puolustaa. 5-1-, 3-2- ja 4-2-puolustuksissa tulee selittää keskuspuolustajan ja ykkösen roolia.

Valmentaminen:

Konkretisoi näyttämällä pelaajille puolustusasetelmat esimerkiksi fläppitaululla. Merkitse tarkasti eri alueet/vyöhykkeet eri puolustusmuodoissa, näytä ne ja selosta tehtävät niissä. Voit myös antaa pelaajien itse miettiä ja päättää kuka puolustaa milläkin paikalla ja ketä vastaan.

Anna pelaajille mahdollisuus keskustella keskenään mikä oli hyvää, mikä ei, mikä vaatii kehittämistä ja millä tavalla asia ratkaistaan. Tämän ansiosta valmentajalla on syvempi ymmärrys vyöhykepuolustamisen ideasta.

3. Pelatkaa yhdistelmäpuolustusta 6 vs 6 koko kentällä tai puolikkaalla.



Pelatkaa yhdistelmäpuolustusta:

- 5+1 (yksi pelaaja erikoisvartioinnissa)
- 4+2 (kaksi pelaajaa erikoisvartioinnissa)

Huomioikaa seuraavaa:

- anna alhaalla puolustaville samat ohjeet kuin aluepuolustusharjoitteessa ja erikoisvartiointiin ottaville pelaajille samat ohjeet kuin mies miestä vastaan -puolustuksessa.
- voit antaa erikoisvartioiville pelaajille myös vapauden häiritä vastustajan hyökkäyspeliä ilman, että he kuitenkaan kadottavat katsettaan vartioitavasta pelaajasta.

Valmentaminen:

Konkretisoi näyttämällä pelaajille puolustusasetelmat esimerkiksi fläppitaululla. Merkitse tarkasti eri alueet/vyöhykkeet eri puolustusmuodoissa, näytä ne ja selosta tehtävät niissä. Voit myös antaa pelaajien itse miettiä ja päättää kuka puolustaa milläkin paikalla ja ketä vastaan.

Harjoituksen kuluessa voit viheltää pelin poikki ja katkaista harjoituksen, jotta voit näyttää pelaajille, missä asetelmassa he nyt ovat ja mitä tulisi korjata/muuttaa.

Anna pelaajille mahdollisuus keskustella keskenään mikä oli hyvää, mikä ei, mikä vaatii kehittämistä ja millä tavalla asia ratkaistaan. Tämän ansiosta valmentajalla on syvempi ymmärrys yhdistelmäpuolustuksen ideasta.

HENKILÖKOHTAINEN PUOLUSTUSTEKNIIKKA

Tämä on selvää: Mitä taitavampia yksilöitä meillä on käytettävissä puolustuspelaamisessa, sen paremmat mahdollisuudet puolustuksella on pysäyttää vastustajan hyökkäys.

Tämäkin on selvää: Jotta pystytään vastaamaan hyökkääjien suorituksiin, meidän täytyy kehittää puolustuspelaamista ja puolustamistekniikkaa. Kun kehitetään yksilöllistä puolustustekniikkaa, kehittyy myös kollektiivinen puolustuspeli.

Jos puolustajat pystyvät nostamaan tasoaan ja kehittämään henkilökohtaista puolustustekniikkaansa, myös hyökkääjien tulee keksiä uusia ratkaisuja ja tapoja ohittaa puolustaja. Tämä taas nostaa pelaajien yleistä tasoa.

Yksilölliset puolustustehtävät:

1. Puolustuksen valmiusasento (*Valmentajakoulun* taso 1)
2. Liikkuminen puolustuksessa (taso 1)
3. Puolustuspelaajan hyppääminen (taso 1)
4. Vastahyökkäykset ja palaaminen takaisin omaan puolustuspäähän
    a. palautuspallojen haku, vastahyökkäyksien estäminen ja juokseminen takaisin omaan puolustuspäähän (taso 1)
    b. fore-checking (taso 2)
    c. back-checking (taso 2)

5. Puolustuspelaamisen kolme ”Ö:tä”: Ota vastaan, luovuta seuraavalle, katso tilanne
6. Vastaan nouseminen (taso 1)
7. Varmistaminen (taso 1)
8. Peittäminen (tasot 1 ja 2)
9. Läpiajojen estäminen (taso 2)
10. Pallon ryöstäminen hyökkääjän pomputuksesta (taso 1)
11. Pallon haltuun ottaminen (taso 2)
12. Viivalle pelaamisen estäminen (taso 2)
13. Screenien murtaminen (taso 2)
14. Estää/pienentää (taso 2)
    a. tila
    b. pelaajan liike
    c. pallon liike

15. Vartiointi mies miestä vastaan (taso 1)

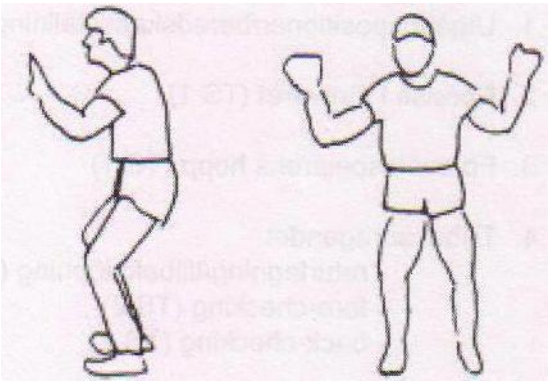
Valmentaminen:
Harjoiteltaessa henkilökohtaista puolustustekniikkaa valmentajan on syytä huomioida seuraavaa:

- progressio ja metodiikka tekniikkaharjoittelussa
- oikea ohjeistus ja selostaminen tekniikkaharjoitteissa
- anna palautetta suorituksista
- innostuneella ja sitoutuneella asenteella saat pelaajat haluamaan harjoitella ja kehittää henkilökohtaista tekniikkaa.

PUOLUSTUSASENTO

a) paralleeli asento (jalat samassa linjassa)

Paralleelissa puolustusasennossa jalat ovat samassa linjassa, polvet hieman koukistettuina, vartalo suuntautuneena hieman eteenpäin. Pää on ylhäällä, jotta pystytään seuraamaan peliä. Käsivarret ovat hieman koukussa ja ojentuneina eteenpäin ja sormet hiukan harallaan. Tästä asennosta puolustajan on helppo liikkua sivuttain tai hypätä peittämään hyökkääjän heittoa.



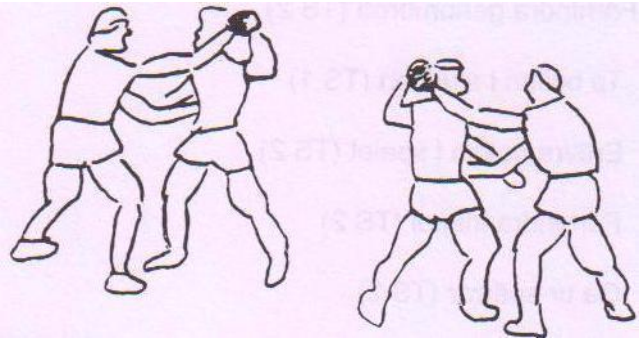
b) diagonaali asento (jalat eri linjassa)

Diagonaalisessa puolustusasennossa voi seistä joko oikea tai vasen jalka edellä riippuen siitä, mihin suuntaan vastustajaa halutaan ohjata. Yleensä edessä oleva jalka on vastustajan heittokäden puoleinen jalka.

Seiso jalat samassa linjassa (paralleeli asento) ja ota vasemmalla jalalla yksi askel eteenpäin (oletetaan, että vastustaja on oikeakätinen). Asennossa paino on tasaisesti molemmilla jaloilla. Polvet ovat hieman koukistettuina, vartalo suuntautuneena hieman eteenpäin. Pää on ylhäällä, jotta pystytään seuraamaan peliä. Vasen käsivarsi on edempänä kuin oikea, hieman koukistettuna ja ojennettuna suoraan eteenpäin. Kämmen osoittaa eteenpäin ja sormet ovat hiukan harallaan. Etummainen käsivarsi tavoittelee suoraan kohti vastustajan heittokättä ja palloa. Oikea eli takimmainen käsivarsi pidetään sivulla ja ohjataan kohti vastustajan lantiota estämään läpiajoa.

Karkeana sääntönä diagonaalisesta asennosta voidaan pitää seuraavaa:

- oikeakätistä pelaajaa vastaan puolustetaan aina vasen jalka edellä
- vasenkätistä pelaajaa vastaan puolustetaan oikea jalka edellä



LIIKKUMINEN PUOLUSTUKSESSA

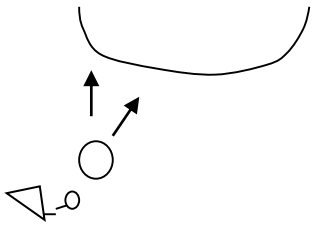
a) Luonnollinen liikkuminen (juokseminen)

b) Käsipallolle tyypillinen liikkuminen puolustuksessa

a) Luonnollista liikettä (juoksemista) käytetään, kun on menetetty pallo ja palataan takaisin omaan puolustuspäähän ja estetään vastustajan vastahyökkäys, eli useimmiten niissä puolustamisen tilanteissa, joissa ei tarvita erityistä, käsipallolle tyypillistä liikettä.

b) Käsipallolle tyypillisiä puolustusliikkeitä ovat kaikki ne liikkeet, jotka ovat jollain tavalla sidoksissa käsipallolle tyypillisiin tilanteisiin. Molemmista puolustusasennoista, paralleelista ja diagonaalisesta, tehdään liikkeitä erilaisella rytmityksellä ja ajoituksella. Tärkeintä on säilyttää lattiakontakti koko ajan. Tämä mahdollistaa maksimaalisen nopeuden liikkeissä.

Liikuttaessa syvyyssuunnassa (eteen- ja taaksepäin) liike koostuu vaihdellen vasenta ja oikeaa diagonaaliasentoa. Oletetaan, että vastassa on oikeakätinen pelaaja. Eteenpäin liikkuessa puolustaja ottaa diagonaaliasennon vasen jalka edellä, jolloin kädet ja paino ovat vasemman jalan päällä. Kun lähdetään peruuttamaan vasemmalle päin, vasen jalka siirtyy paralleeliasennon kautta taakse, jolloin oikea jalka toimii tukijalkana ja sillä tehdään pieni rotaatioliike. Nyt liikkuminen voi alkaa taaksepäin. Oikealle päin peruutettaessa oikea jalka aloittaa peruuttamisen vasemman toimiessa tukijalkana.



Muita tyypillisiä puolustusliikkeitä on takaperin juokseminen, joka tapahtuu usein vastaannousun jälkeen sekä sivuttaisliike, joka on tyypillinen liikuttaessa 6-0-puolustuksessa. Sivuttaisliikettä voi tehdä joko laukka-askeleella tai ristiaskeleella. Sivuttaisliikettä tapahtuu usein myös vastaan nousemisen jälkeen palattaessa alas varmistamaan. Esimerkiksi 3-2-1-puolustuksessa kakkosten pitää hyvin nopeasti vastaan nousemisen jälkeen palata alas varmistamaan ja estämään syöttöä viivalle.

Tällöin sivuttaisliike on nopein tapa, sillä etummainen jalka, jolla paino normaalissa diagonaalisessa asennossa on, voi helposti jarruttaa vauhdin ja vaihtaa suuntaa. Nopein tapa liikkua vastaan ja palata takaisin alas lienee kuitenkin ristiaskelten ja juoksun yhdistelmä, ei niinkään sivuttaislaukka.

Puolustusliikkumisen perusteet ovat jalkatyössä ja siinä, miten jalkatyö sopeutetaan muun vartalon liikkeisiin. Henkilökohtaisessa puolustustekniikan harjoittelussa tulisi ehdottomasti keskittyä jalkatyön ja muun vartalon välisen koordinaation harjoittamiseen. Liian moni tekee pelkästään jalkatyötä tai pelkästään töitä käsillään. Puolustajan on joka tapauksessa pakko liikkua pysäyttääkseen hyökkääjän aikeet. Usein liike täytyy olla ylöspäin, jotta hyökkääjän vauhti saadaan pysäytettyä.

Puolustajan täytyy itse arvioida, kuinka pitkälle 6 metrin viivasta hänen täytyy mennä estääkseen hyökkääjän aikeet. Vaihtoehtoina voivat olla peittäminen, peittäminen ja osittainen vastaannousu, voimakas vastaannousu ja kontaktin ottaminen hyökkääjään tai vastaannousu, yllättävä perääntyminen ja peittäminen jne. Mahdollisuuksia on monia, mutta ne perustuvat aina liikkeeseen. Se, mitä puolustaja kulloinkin tekee, riippuu esimerkiksi hyökkääjän tavasta pelata, puolustajan kyvystä lukea hyökkääjän aikeita, puolustussysteemistä, maalivahtipelaamisesta ja puolustuksen kollektiivisesta voimasta (pystytäänkö mahdollinen virhe esimerkiksi paikkaamaan jonkun muun toimesta).

PUOLUSTUSPELAAJAN HYPPÄÄMINEN

Puolustuspelissä voidaan määrittää seuraavanlaisia hyppyjä:

a) Hyppyheiton estäminen/peittäminen = ns. blokihyppy

b) ilmasyöttöjen estäminen

c) pallon pelaaminen pois sisään hyppäävältä pelaajalta (harvinainen, ei suositella käytettävän)

Kun on kyse hyppäämisestä puolustuksessa, täytyy pystyä hyppäämään sekä paralleeli- että diagonaaliasennosta. Hyppääminen ja sen ajoitus riippuvat etäisyydestä ja käytettävästä ajasta suhteessa hyökkääjään. Diagonaaliasennosta voi hypätä suoraan tai yhden askelen vauhdista joko toisella tai molemmilla jaloilla, paralleeliasennosta hypätään molemmilla jaloilla yhtä aikaa.

Hyppy suuntautuu joka tapauksessa ylöspäin, joten tekniikan perusta on molemmista asennoista sama. Liike lähtee painon siirrosta ponnistavan jalan kantapäähän, josta se liike ja paino rullautuvat kohti varpaita. Ponnistus tapahtuu ylöspäin varpaan kärkien saattaessa liikettä, jota kädet avustavat. Kädet ojennetaan ylöspäin siitä kohdasta, jossa ne hypyn alkaessa ovat, niitä ei siis viedä ensin alaspäin (vauhdinotto). Sormet levitetään auki.

Paralleeliasennosta hyppääminen tapahtuu yleensä silloin, kun puolustajalla on aikaa ja tilaa reagoida hyökkääjän aikeisiin, esimerkiksi vapaaheittotilanteissa, kun vastustaja tekee muurin puolustuksen eteen heittäjää varten.

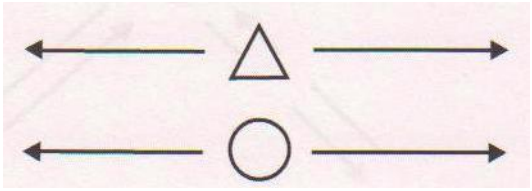
Diagonaaliasennosta yhdellä jalalla hypättäessä voi mukana olla vartalokontaktia. Tällöin etummainen käsi tavoittelee hyökkääjän heittokättä ja takimmainen käsi pyrkii tarrautumaan hyökkääjän lantioon, jotta pystytään estämään mahdollinen läpiajo hypyn jälkeen.

Katkottaessa ilmasyöttöjä hyppy voi tapahtua tasajalkaa tai yhdellä jalalla. Ajoituksen on oltava juuri oikea.

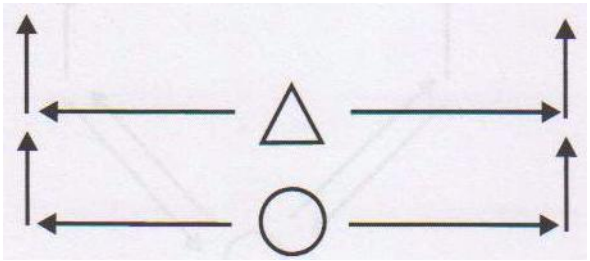
PUOLUSTUSASENTOJEN, PUOLUSTUSLIIKKUMISEN JA PUOLUSTUKSEN HYPPYJEN METODINEN HARJOITTELU

Harjoituksia ilman palloa

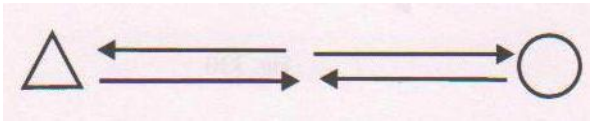
1. Paralleeliasennossa sivuttaislaukka-askelin vasemmalle ja oikealle 3−4 m samanaikaisesti kasvot vastakkain



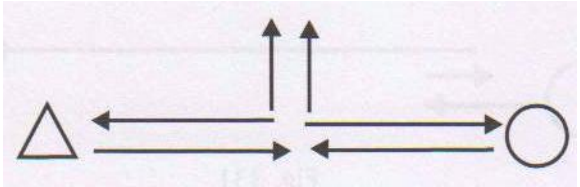
2. Sama liikkuminen ulospäin, mutta takaisin keskelle tullessa blokihyppy toista vastaan.



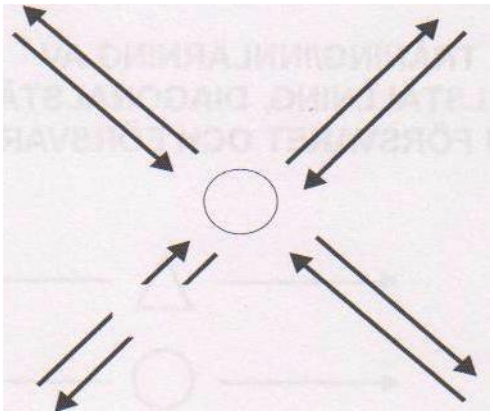
3. Tee jalkatyötä eteen- ja taaksepäin diagonaaliasennossa 3−4 metriä kumpaankin suuntaan. Tee suuntaa vaihtaessa diagonaaliasennon vaihdos: vasemmasta oikeaan ja toisinpäin (etummainen jalka siirtyy taakse).



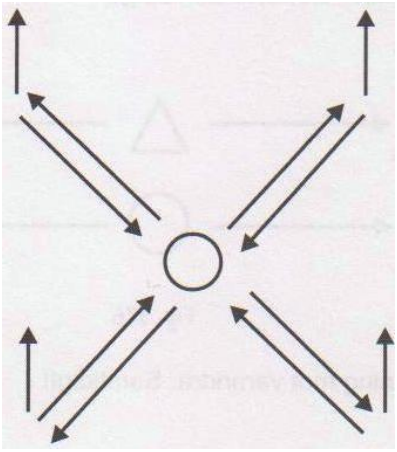
4. Tee jalkatyötä 3−4 metriä eteen- ja taaksepäin diagonaaliasennossa. Taaksepäin tullessa tehkää blokihyppy toisianne vastaan. HUOM! Jalat diagonaaliasennossa!



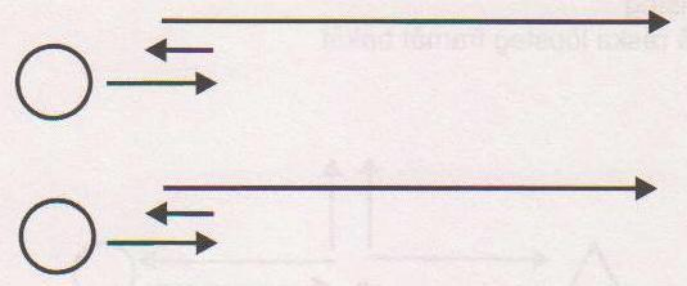
5. Tee jalkatyötä eteen- ja taaksepäin 3−4 metriä: sivuttain eteenpäin ja sivuttain taaksepäin päätyen aina diagonaaliasentoon. Alhaalla aina varmistaminen (syötön peitto). Tehkää samanaikaisesti.



6. Sama kuin harjoituksessa 5, mutta nyt ylhäällä aina blokihyppy. Alhaalla edelleen syötön peitto.



7. Tee jalkatyötä eteenpäin diagonaaliasennossa 3−4 metriä, pysäytä vauhti ja ota pari askelta taaksepäin ja juokse 5−6 metriä vastahyökkäykseen. Tehkää ryhmässä tai pareittain.



PALUU PUOLUSTUKSEEN

- **palautuspallojen hakeminen/palaaminen takaisin omaan päähän**
- **fore-checking (vastustajan vastahyökkäyksen käynnistämisen häirintä vastustajan kenttäpuoliskolla)**
- **back-checking (vastustajan vastahyökkäyksen häiritseminen korkealla omalla kenttäpuoliskolla)**

Tärkeintä on se, että oman joukkueen menetettyä pallon pelaaja ymmärtää välittömästi kääntyä takaisin ja alkaa perääntyä kohti omaa puolustusaluetta. Organisoidulla perääntymisellä sekä fore-checkingillä ja back-checkingillä voidaan aiheuttaa paljon painetta vastustajan hyökkäykselle ja täten pakottaa hyökkääjät hätäisiin ja huonoihin ratkaisuihin. Tätä voidaan käyttää erityisesti silloin, kun halutaan saada nopeasti pallo itselle. Tämäntyyppinen pelaaminen on melko haastavaa ja vaatii keskittymistä ja henkilökohtaista taitoa ja pelinlukua. Sen sijaan pitemmällä tähtäimellä jonkun pelaajan erikoisvartiointi voisi toimia paremmin. Tasolla 1 keskitymme palautuspallojen hakemiseen ja puolustukseen palaamiseen.

Palautuspallojen haku ja palaaminen puolustukseen

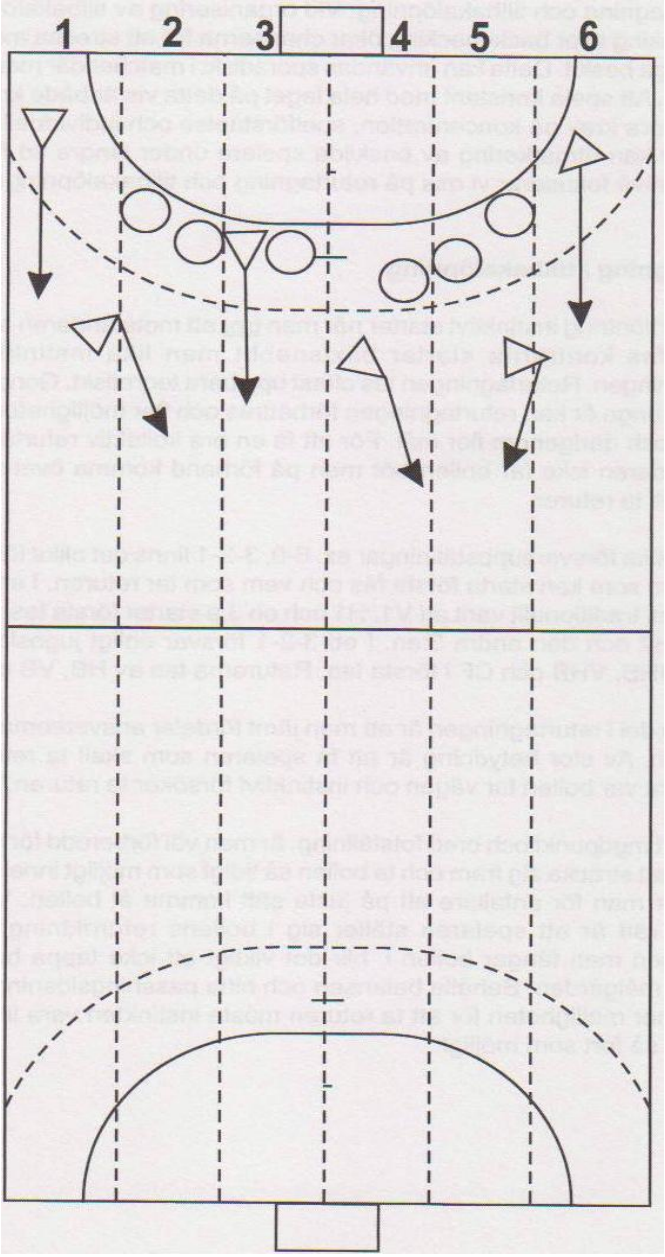
Hyökkäyspään palautuspallojen poimiminen ei yleensä toimi vaistomaisesti. Palautusten hakua voidaan kuitenkin jo aikaisessa vaiheessa parantaa harjoittelemalla ja sopimalla ketkä jäävät niitä ottamaan.

Kollektiivisesti palautuspallojen hakeminen tapahtuu niin, että sovitaan etukäteen, kuka tai ketkä jäävät kyttäämään palautuspalloja. Tärkeintä on tietää, mikä alue ja rooli kullakin on palautusten ottamisessa ja puolustukseen palaamisessa. Yleensä hyökkäyspään palautuspallojen ottaminen jää viivapelaajan ja ratkaisun tehneen pelaajan tehtäväksi muiden juostessa jo takaisin omaan päähän. Poikkeuksia on monenlaisia, riippuen joukkueen taktiikasta.

Palautuspallojen nappaamiseen paras asento on seistä painopiste alhaalla ja kurottautumalla mahdollisimman pitkälle maalialueen päälle vastustajan eteen, kuitenkin tasapaino säilyttäen. Mikäli palautuspallon haltuun saaminen epäonnistuu, täytyy paluu puolustukseen aloittaa välittömästi.

Pelialue voidaan jakaa kuuteen pitkittäiseen, yhtä leveään kaistaleeseen. Tämä auttaa hahmottamaan esimerkiksi sitä, että jokaisella takaisin omaan päähän juoksevalla pelaajalla on yhtä suuri alue, oma kaistaleensa puolustettavana. Jokaisen puolustajan tulisi pysyä omalla kaistaleellaan ja pysäyttää hyökkäys tai pelaaja oman sektorinsa osalta.

Hyvin usein viivapelaaja jää ottamaan pois vastustajan vastahyökkäyksen käynnistäjän, usein pelinrakentajan.

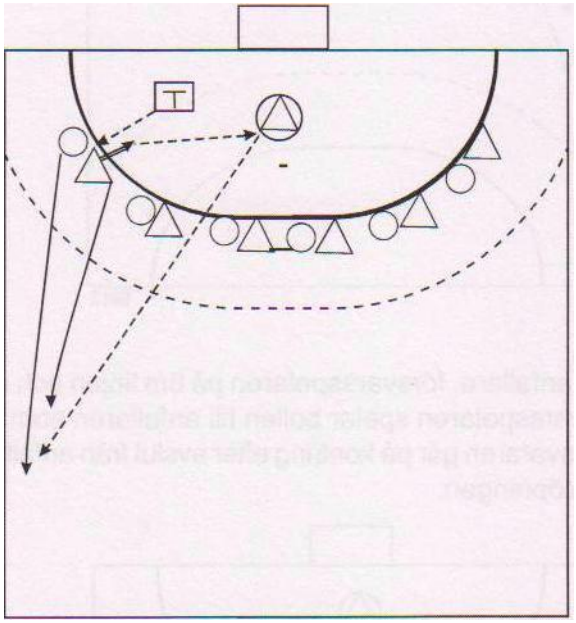


PALAUTUSPALLOJEN POIMIMISEN JA PUOLUSTUKSEEN PALAAMISEN METODINEN HARJOITTELU

Harjoituksia:

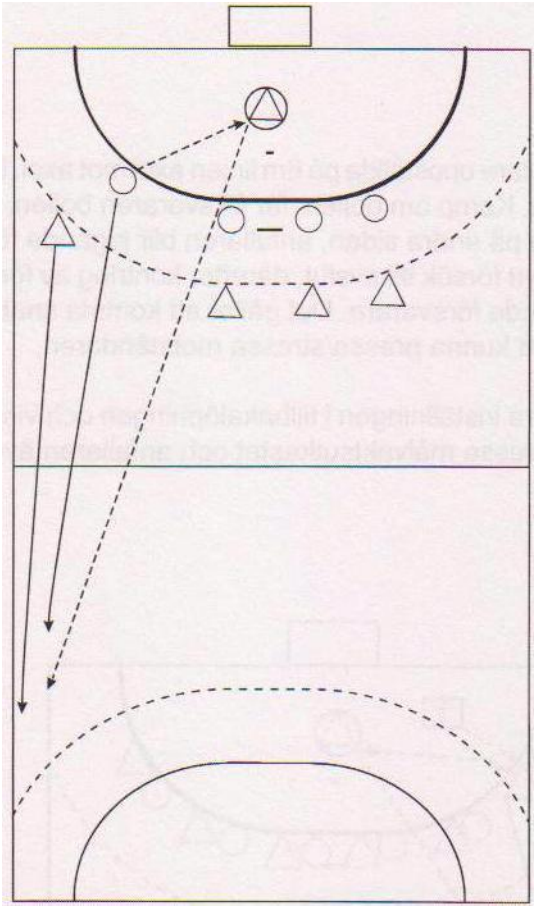
1 pallo / 2 pelaajaa

1. Yksi puolustaja ja yksi hyökkääjä olkapää olkapäätä vasten 6 metrin viivan tuntumassa kasvot kohti maalia. Valmentaja heittää maalialueelle kevyitä, pomppivia palloja. Hyökkääjä ja puolustaja yrittävät kumpikin saada pallon itselleen. Jos *puolustaja* nappaa pallon, hän lähtee välittömästi pomputtaen vastahyökkäykseen kohti vastustaja maalia ja hyökkääjä yrittää saada kiinni. Jos *hyökkääjä* nappaa pallon, hän hakee ratkaisua, ja samalla puolustaja lähtee vastahyökkäykseen. Avauspallon syöttää maalivahti, jolla on palloja varastossa. Ratkaissut hyökkääjä lähtee perään juoksemaan.

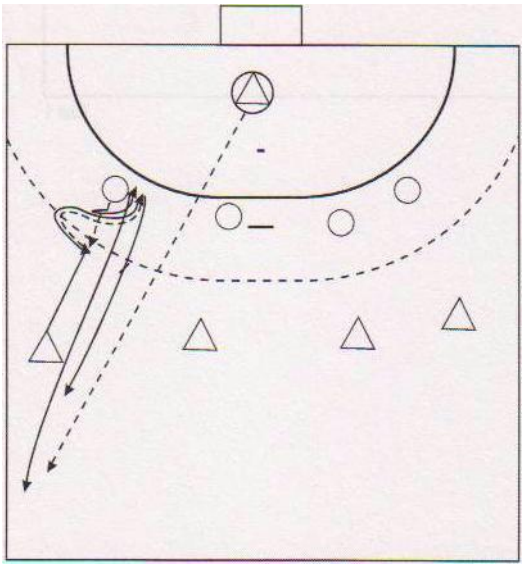


On tärkeää huomata, kuinka paljon perässä juokseva puolustaja voi häiritä kontraavaa hyökkääjää ja avaussyöttöä tälle, vaikka puolustaja juoksisi kolme metriä jäljessä.

2. Yksi puolustaja, yksi hyökkääjä. Puolustaja seisoo kuudessa metrissä, hyökkääjä yhdeksässä metrissä. Puolustaja syöttää kevyen pompun maalivahdille, joka avaa vastahyökkäykseen lähtevälle hyökkääjälle. Hyökkääjä saa lähteä syöttöhetkellä. Puolustaja juoksee perään ja yrittää estää syötön hyökkääjälle



3. Yksi puolustaja, yksi hyökkääjä. Puolustaja kuudessa metrissä, hyökkääjä 12 metrissä kasvot vastakkain. Puolustaja syöttää pallon hyökkääjälle, joka haastaa läpiajoon. Ratkaisun tapahduttua puolustaja lähtee välittömästi vastahyökkäykseen ja hyökkääjä lähtee perään ja yrittää estää. Avaussyöttö maalivahdilta.



OTA VASTAAN, LUOVUTA SEURAAVALLE, KATSO TILANNE
(ruots. Överta – Överlämna – Överblick)

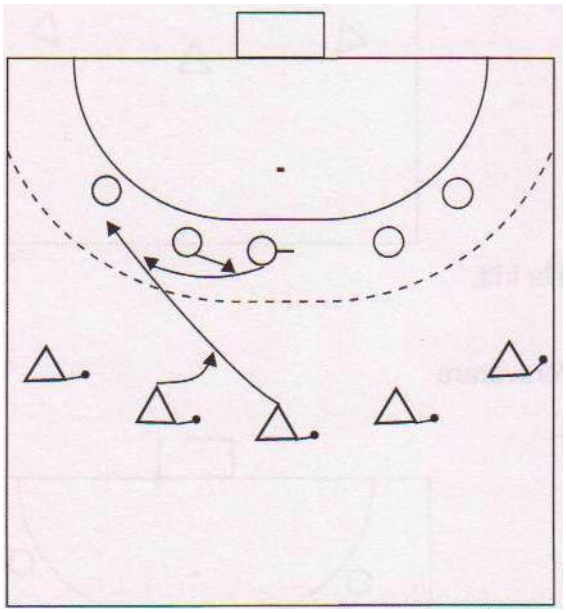
Nämä **kolme ö-termiä (ks. ruots.)** on yksi puolustustyöskentelyn peruselementeistä. Käsipallossa puolustaminen on harvoin vain kamppailu kerrallaan ja sitten seuraava. Puolustuksessa tapahtuu koko ajan vaihtoa sekä jatkuvaa metodista, sovitun kaavan mukaista yhteistyötä 2 vs 2 ja 3 vs 3. Kolme ”Ö:tä” kuvaavat, milloin omalla puolustusalueella on oikea-aikaista ottaa vastaan ja milloin luovuttaa pelaaja ja antaa seuraavalle. Tilanteen katsomista tarvitaan eteenpäin ja taaksepäin, jotta voidaan arvioida, mihin hyökkääjät pyrkivät. (Esimerkki: samalla kun laitapuolustaja seuraa peliä toisella laidalla, näkee hän myös koko ajan oman hyökkääjänsä). Kolmen ”Ö:n” metodinen työskentely vaatii jatkuvaa kommunikaatiota ja sen harjoittelu on aloitettava mahdollisimman varhaisessa iässä.

KOLMEN Ö:N METODINEN HARJOITTELU

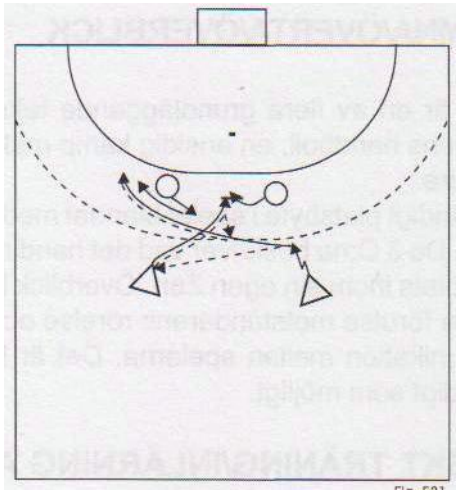
Harjoituksia:

1. Viisi hyökkääjää, viisi puolustajaa.

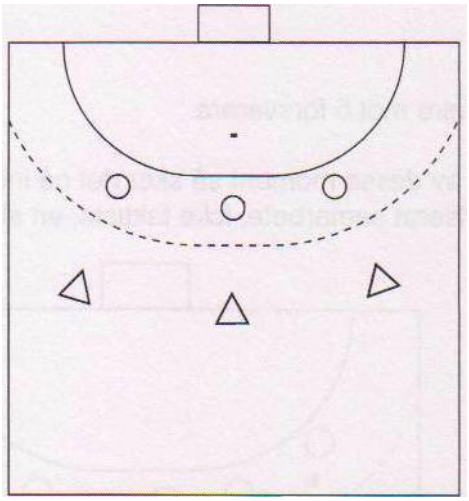
Seuraavassa harjoituksessa on tarkoitus toimia vapaasti tilannesidonnaisten ratkaisujen ja spontaanin yhteistyön ehdoilla, ei minkään taktisen kuvion mukaisesti.
Hyökkääjillä on kullakin pallo. Hyökkääjät etsivät jatkuvasti uusia heitto/läpiajopaikkoja. Puolustaja seuraa hyökkääjää koko ajan. Ei varsinaisia heittoja tai ratkaisuja, vaan tilanteen mennessä ohi uusi yritys uudesta paikasta. Puolustajat saavat tehdä spontaania yhteistyötä, eli pelaajan vaihdot ovat sallittuja.



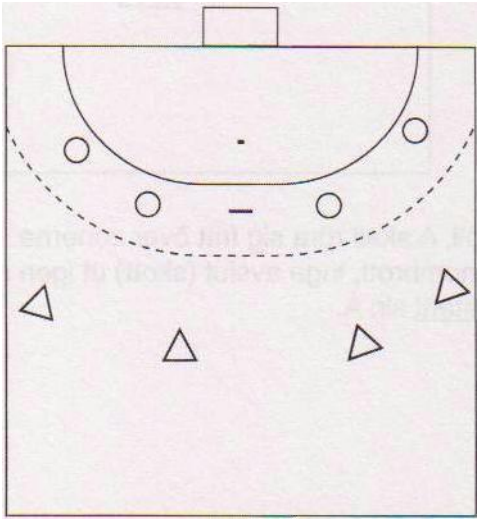
2. Kaksi hyökkääjää, kaksi puolustajaa. Yksi pallo, pelataan vapaasti 2 vs 2. Puolustaja ottaa hyökkääjän vastaan ja luovuttaa seuraavalle. Vaihdot suositeltavia.



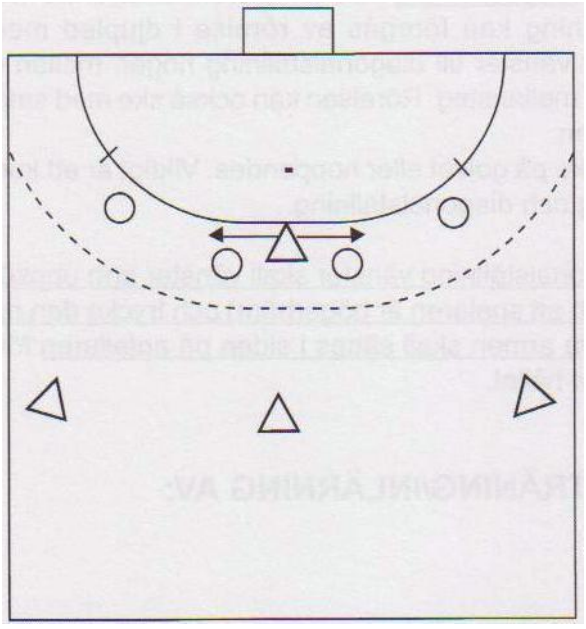
3. Kolme hyökkääjää ja kolme puolustajaa. Vapaata peliä 3 vs 3.
Ei ristiin juoksemista, vaan vaihda pelaajaa.



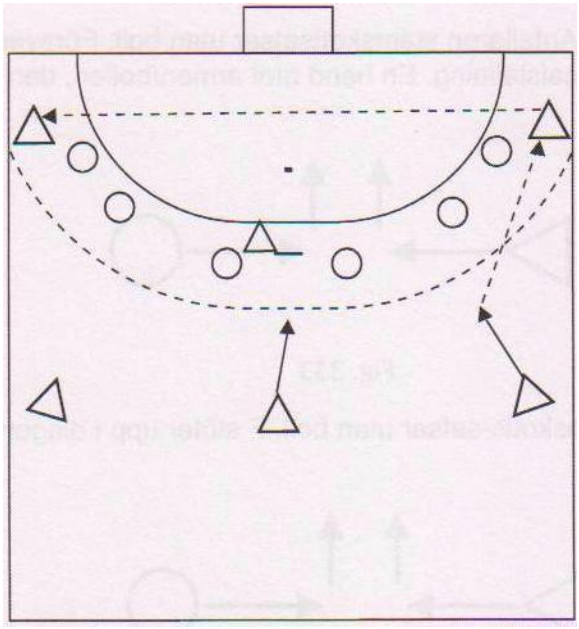
4. Neljä hyökkääjää, neljä puolustajaa. Vapaata peliä, paikkojen vaihtoa, jotta tulee liikettä. Puolustus toimii ”kolmen Ö:n” mukaan: ota vastaan, luovuta, katso tilanne.



5. Kolme takapelaajaa (V9, K9 ja O9), yksi K6, neljä puolustajaa rajatulla alueella. Vapaata peliä. K6 saa liikkua vapaasti rajatulla alueella.



6. Kaksi joukkuetta, 6 vs 6.



a) Yhdeksän metrin pelaajat (V9, K9 ja O9) eivät saa vaihtaa paikkoja, mutta K6 saa liikkua vapaasti
b) sama kuin edellä, mutta lisää laitapelaajan (V6 tai O6) ja K6:n paikanvaihto
c) Kuuden metrin pelaajat (V6, O6 ja K6) pysyvät omilla paikoillaan (viivapelaaja siis asettuu yhdelle tietylle paikalle, jolloin se ei saa liikkua vapaasti), mutta V9, K9 ja O9 saavat liikkua vapaasti.
d) Kuuden ja yhdeksän metrin pelaajien samanaikainen paikkojenvaihto

Puolustus työskentelee ”kolmen Ö:n” mukaisesti.

VASTAAN NOUSEMINEN

Vastaan nousemisen tavoitteena on vastustajan vauhdin pysäyttäminen hakemalla vartalokontaktia hyökkääjäpelaajaan (toisin kuin esim. peittämisessä) ja näin tämän heiton tai läpiajon estäminen. Vastaannousu tapahtuu useimmiten diagonaaliasennossa. Usein vastaannousu toteutetaan juoksemalla pari nopeaa askelta ylös kohti hyökkääjää ja asettumalla sitten diagonaaliasentoon. Törmääminen voi tapahtua joko maassa tai ilmassa. On tärkeää osata törmätä myös paralleeliasennossa. Huomioi, että ilmassa olevaa pelaajaa ei saa tönäistä niin että tämä menettää tasapainonsa, vaan hänet tulee ottaa vastaan ja pysäyttää vauhti.

Törmäys oikeakätistä hyökkääjää vastaan:
Vasen diagonaaliasento. Vasen käsi tavoittelee etummaisena vastustajan heittokättä ja yrittää painaa sitä alaspäin (ei lyödä). Oikea käsi tavoittelee vastustajan lantiota (vastustaja vasen kylki) mahdollisen läpiajoyrityksen estämiseksi.

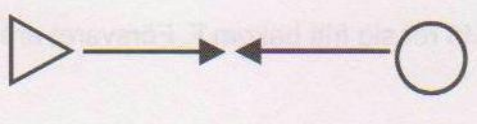
Törmäys vasenkätistä hyökkääjää vastaan:
Oikea diagonaaliasento. Oikea käsi tavoittelee etummaisena vastustajan heittokättä ja yrittää painaa sitä alaspäin (ei lyödä). Vasen käsi tavoittelee vastustajan lantiota (vastustajan oikea kylki) mahdollisen läpiajoyrityksen estämiseksi.

VASTAAN NOUSEMISEN METODINEN HARJOITTELU

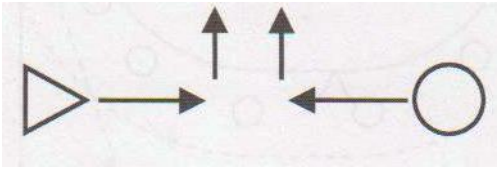
Harjoituksia:

2 pelaajaa ilman palloa

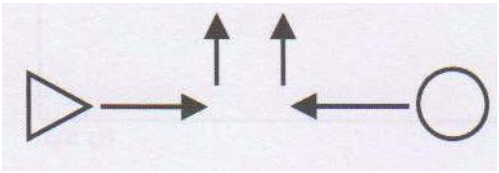
1. Hyökkääjä satsaa heittoon (maasta) ja puolustaja ottaa vastaan diagonaaliasennosta. Tarkista käsien asento. Hyökkääjän tulee tulla rohkeasti kohti puolustajaa.



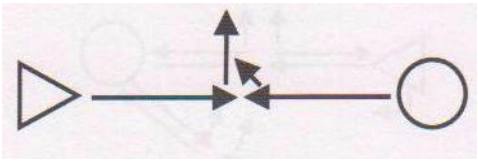
2. Sama kuin edellä, mutta nyt hyppyheitolla.



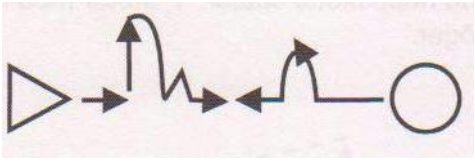
3. Hyökkääjä satsaa alakädenheittoon ja tämän jälkeen heti hyppyheittoon. Puolustaja peittää ensin alaheittoa ja ottaa sitten vastaan hyppyheittoyrityksen.



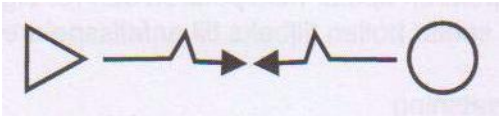
4. Hyökkääjä satsaa hyppyheittoon, puolustaja tarraa molemmilla käsillä hyökkääjän lantioon horjuttaen tämän tasapainoa. Älä tönäise, vaan horjuta ja ota vastaan.



5. Hyökkääjä satsaa hyppyheittoon, laskeutuu alas ja yrittää läpiajoa. Puolustaja ottaa vastaan hyppyheiton ja pitää kontaktin hyökkääjään estääkseen tämän läpiajon.

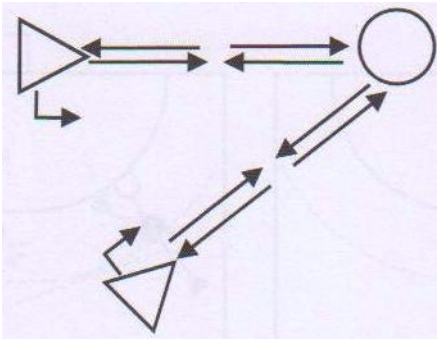


6. Hyökkääjä satsaa vain läpiajoon. Puolustaja yrittää estää pitämällä kiinni ja ohjaamalla (diagonaaliasento).

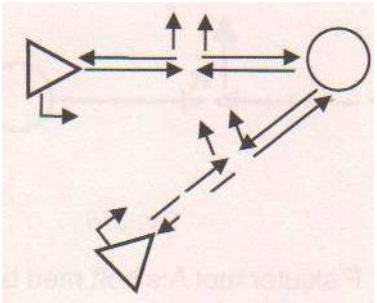


3 pelaajaa ilman palloa

1. Kaksi hyökkääjää vs yksi puolustaja. Yksi oikea- ja yksi vasenkätinen hyökkääjä. Hyökkääjät satsaavat vuorotellen heittoon puolustajaa päin. Sen jälkeen peruutus. Puolustaja nousee törmäämään hyökkääjiä kohden diagonaaliasennossa. Vasenkätistä vastaan oikea jalka ja käsi edellä, ja oikeakätistä vastaan vasen jalka ja käsi edellä.



2. Sama kuin edellä, mutta hyökkääjät satsaavat nyt hyppyheittoon.



Kolme pelaajaa, yksi pallo.

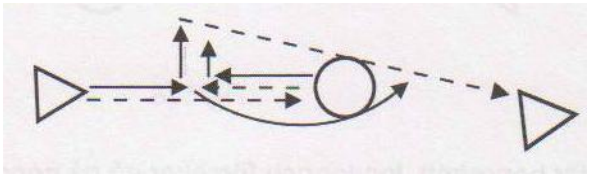
3. Kaksi hyökkääjää ja yksi (vaihtuva) puolustaja.

Hyökkääjä pelaa pallon puolustajalle, joka pelaa sen takaisin hyökkääjälle. Hyökkääjä tekee

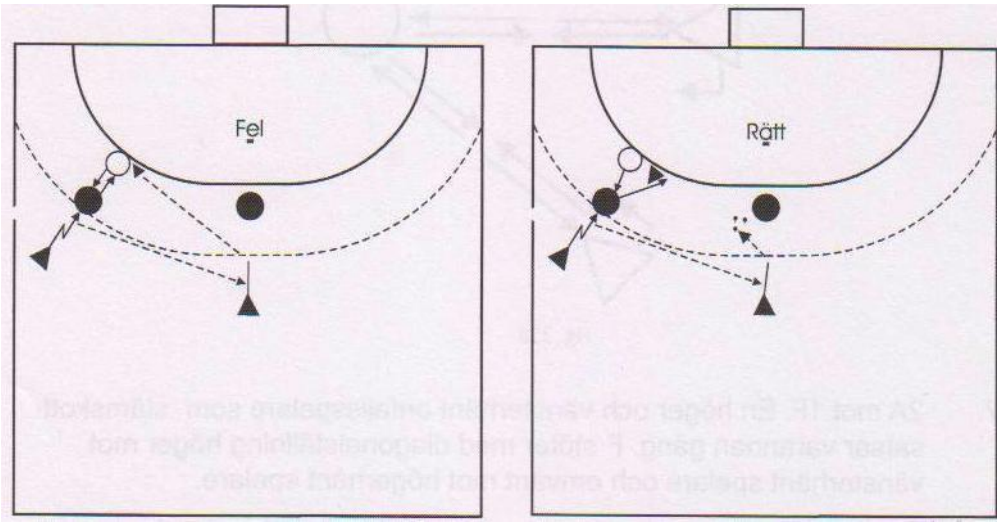
a) heittosatsauksen maasta
b) hyppyheittosatsauksen
c) läpiajon

ja puolustaja ottaa vastaan ja pysäyttää hyökkääjän. Yksi suoritus kerrallaan. Sen jälkeen hyökkääjä pelaa pallon vastakkaiselle hyökkääjälle ja astuu itse puolustajan

rooliin keskelle. Puolustajana ollut täyttää tyhjän tilan siellä, mistä hyökkääjä on lähtenyt



VARMISTAMINEN



Väärin Oikein

Jotta pystytään nousemaan ylös pysäyttämään hyökkääjää, täytyy olla varma, että joukkuetoverit alhaalla ja vieressä varmistavat. Tämä on vuorollaan jokaisen puolustajan tehtävä. Takaisin/alas pelaaminen täytyy olla yhtä nopeaa kuin ylös nouseminen. Takaisin alas putoaminen täytyy myös ehdottomasti tapahtua pallon etenemissuuntaan estääksemme pallon pelaamisen viivapelaajalle (ks. kuva).

VARMISTAMISEN METODINEN HARJOITTELU

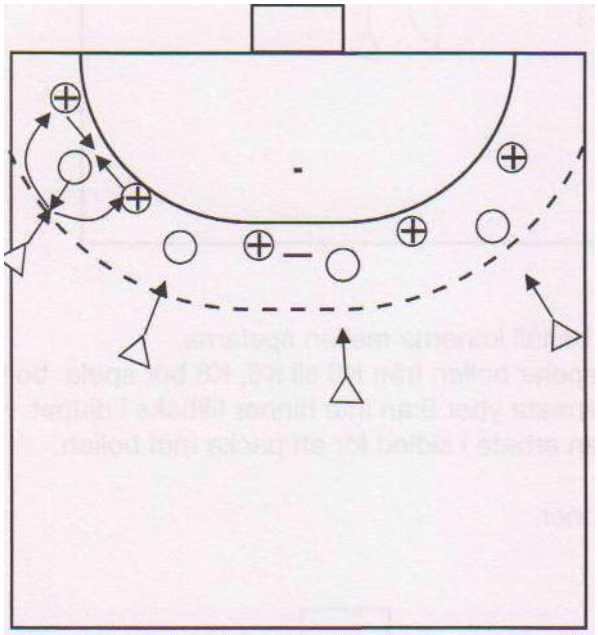
Harjoituksia:

1 pallo / 2 pelaajaa

1. Tilanteet 1 vs 1, kaksi merkkikartiota, 3−4 metrin väli.
Hyökkääjä satsaa

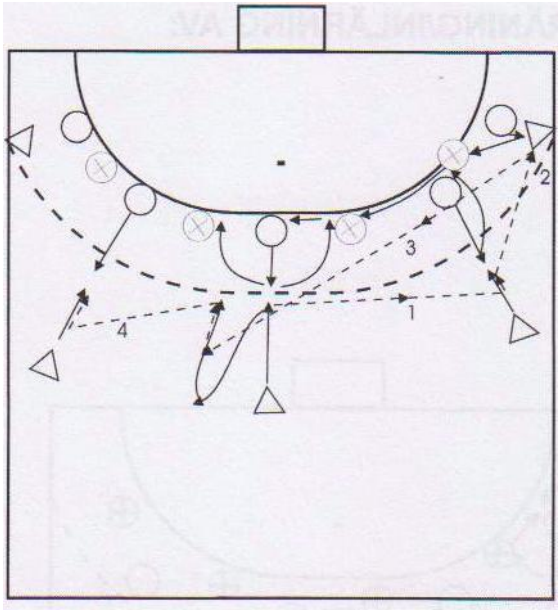
- maasta heittoon
- hyppyheittoon
- läpiajoon yliolanharhautuksella

Puolustaja törmää hyökkääjään diagonaaliasennossa oikea tai vasen jalka edellä riippuen hyökkääjän heittokädestä. Törmäyksen jälkeen puolustaja putoaa nopeasti alas varmistamaan törpölle jommallekummalle puolelle. Hyökkääjä peruuttaa, ja puolustaja palaa takaisin keskelle lähtöasentoon.



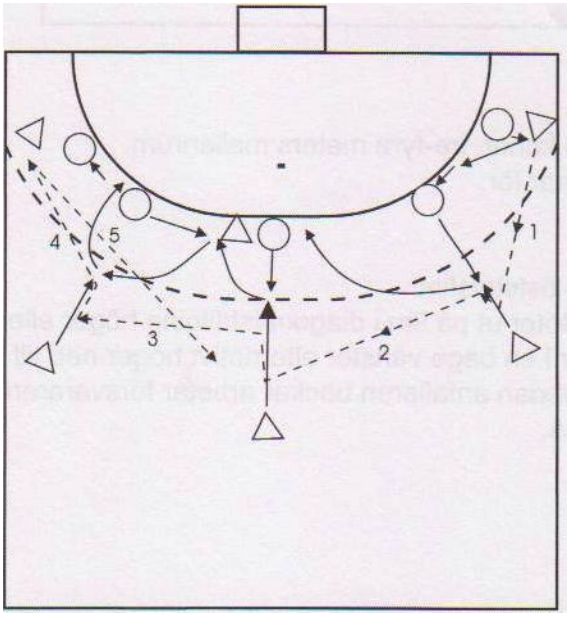
2. Pelataan 5 vs 5, kartiot pelaajien välissä.

Hyökkääjät pelaavat palloa ajopelin tavoin vasemmalta oikealle tai oikealta vasemmalle. Laitaan tullessa laitapelaaja syöttää yli toiselle laidalle, josta peli alkaa uudestaan. Puolustajat liikkuvat aina omaa pelaajaa vastaan ja palaavat takaisin alas varmistamaan AINA pallon kulkusuuntaan päin.

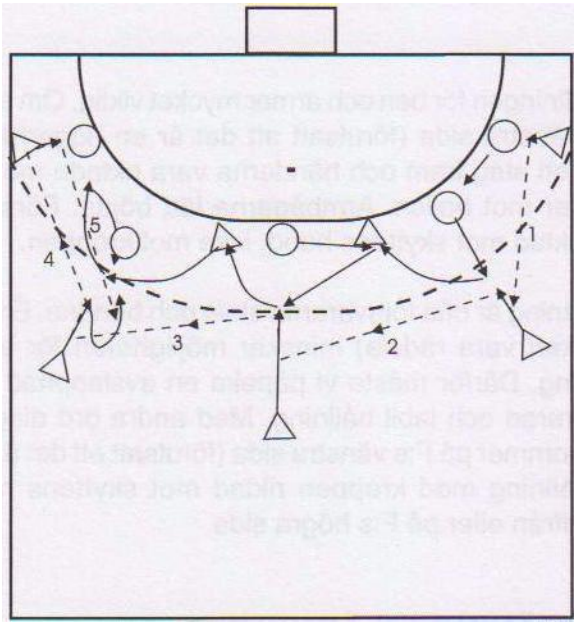


4. Sama kuin edellä, mutta ilman kartioita.

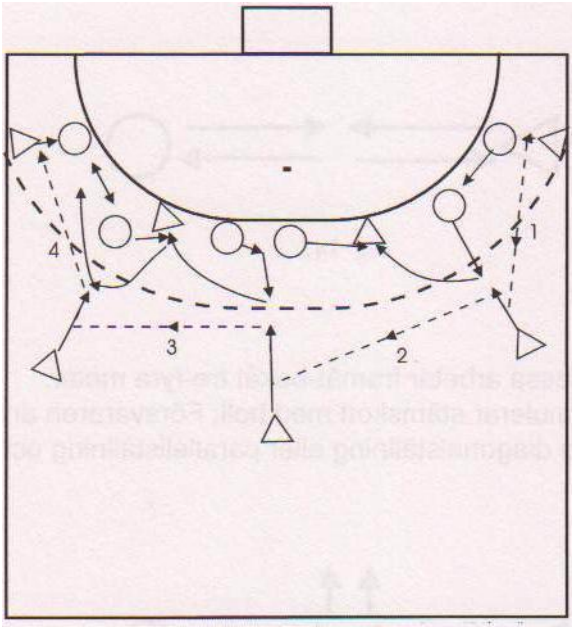
5. Sama kuin edellä, mutta lisää K6.



1. Sama kuin edellä, mutta kahdella K6-pelaajalla (7 hyökkääjää).



2. Sama kuin edellä, mutta lisää kuudes puolustaja.


4
1
3
2

PEITTÄMINEN

Peittämisessä käsien ja jalkojen asento on erittäin tärkeä. Pääsääntönä voidaan pitää sitä, että puolustaja pyrkii seisomaan aina heittokäden puolella niin, että puolustajan vartalo on hyökkääjän heittokäden puolella, eikä suoraan heittäjän vartaloa vastaan. Eli jos heitto lähtee puolustajan vasemmalta puolelta (olettaen, että heittäjä on oikeakätinen), vasemman jalan tulee olla edessä ja kädet tulee suunnata palloa kohti niin, että kämmenet ovat pallon kohdalla. Käsivarret ovat hieman koukussa. Diagonaaliasento on paras silloin, kun heitto tulee puolustajan vasemmalta puolelta (olettaen, että hyökkääjä on oikeakätinen). Paralleeliasennosta peitetään silloin, kun heitto tulee suoraan edestäpäin tai puolustajan oikealta puolelta (oikeakätinen hyökkääjä).

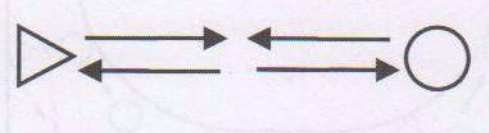
Usein lapset ja nuoret ovat kovin arkoja peittämään heittoja, eivätkä uskalla seistä kunnolla heiton edessä. Tällöin ei voida saada teknisesti hyvää peittosuoritusta. Peittämistä tulisikin harjoitella jo hyvin nuorena, jotta pelko saadaan pois. Peittämisasennon tulee olla rento, mutta keskittynyt.

PEITTÄMISEN METODINEN HARJOITTELU

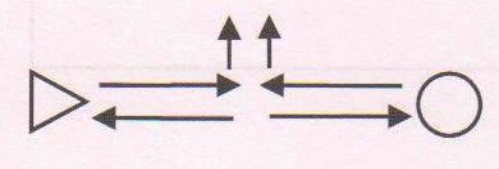
Harjoituksia:

1 pallo / 2 pelaajaa

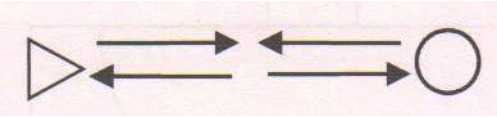
1. 1 vs 1 liikutaan vastakkain eteen- ja taaksepäin. Hyökkääjä näyttää maastaheittoa eri kohdista (vasemmalta, oikealta, suoraan edestä), ja puolustaja peittää diagonaali- tai paralleeliasennossa.



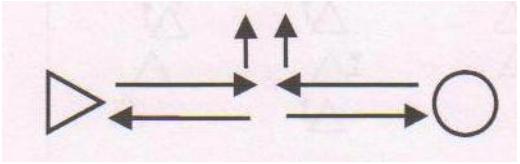
2. Sama kuin edellä. Nyt hyökkääjä näyttää hyppyheittoa, ja puolustaja yrittää peittää eri puolilta tulevia heittoja hyppäämällä.



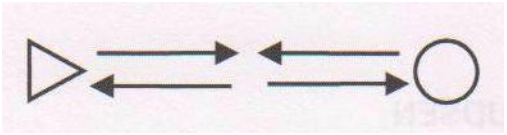
3. Sama kuin edellä. Nyt hyökkääjä näyttää alakäden heittoa, ja puolustaja peittää molemmin käsin.



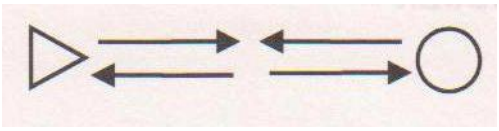
4. Sama kuin edellä. Nyt hyökkääjä näyttää ensin alakädenheittoa ja näyttää sen jälkeen heti maasta heittoa tai hyppyheittoa. Puolustaja peittää ensin alakädenheiton ja sen jälkeen nousee peittämään maasta tai hyppyheittoa.



5. Sama kuin edellä. Nyt hyökkääjä näyttää ensin yliolanheittoa ja sen jälkeen lanneheittoa. Puolustaja peittää ensin yliolanheittoa molemmilla käsillä ja sen jälkeen lanneheittoa yhdellä kädellä.

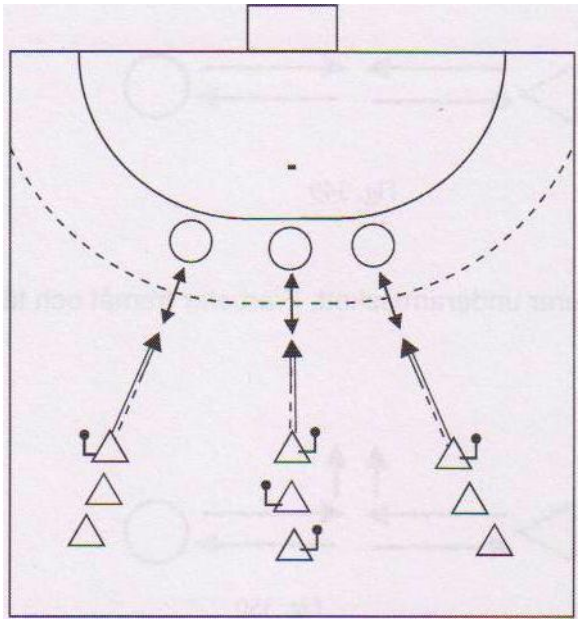


6. Sama kuin edellä. Nyt hyökkääjä heittää ja koittaa osua suoraan puolustaja käsivarsiin. Hyökkääjä pelaa ensin pallon puolustajalle, joka pelaa sen takaisin hyökkääjälle. Tämä heittää kohti puolustajan peittämään nousseita käsivarsia. Hyökkääjä vaihtelee: maasto heitto, hyppyheitto. Heitto noin metrin päästä puolustajasta, ei ainakaan kauempaa.



Teetä harjoitukset sarjoissa, jotta toistoja tulee paljon ja jotta pystytään lisäämään itseluottamusta ja rohkeutta.

7. Jonot V9, K9, O9. Jokaiselle pallo. Kolme puolustajaa. Hyökkääjä satsaa heittoon (maasta heitto, hyppyheitto, alakäden heitto, vääntöheitto) ja puolustaja yrittää peittää. Jonon vaihto.



PALLON RIISTÄMINEN POMPUTUKSESTA

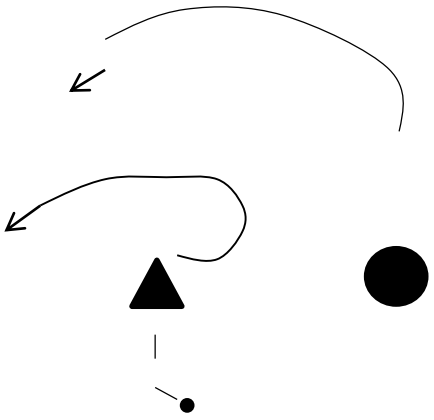
Kehitä ja rohkaise pelaajia ottamaan vastustajalta pallo pois pomputuksesta, kun vastustaja pompauttaa palloa suoraan puolustajan edessä. On myös tärkeää osata katkaista viivalle tuleva pomppusyöttö.

PALLON RIISTÄMINEN POMPUTUKSESTA - METODINEN HARJOITTELU

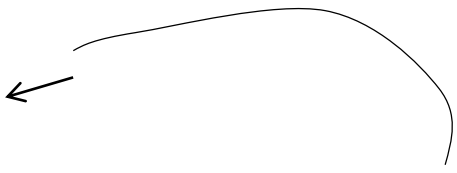
Harjoituksia:

1 pallo / 2 pelaajaa

1. Puolustaja on valmiusasennossa. Hyökkääjä pomputtaa vapaasti ja suojaa sitä vartalollaan. Puolustaja yrittää ryöstää pallon.

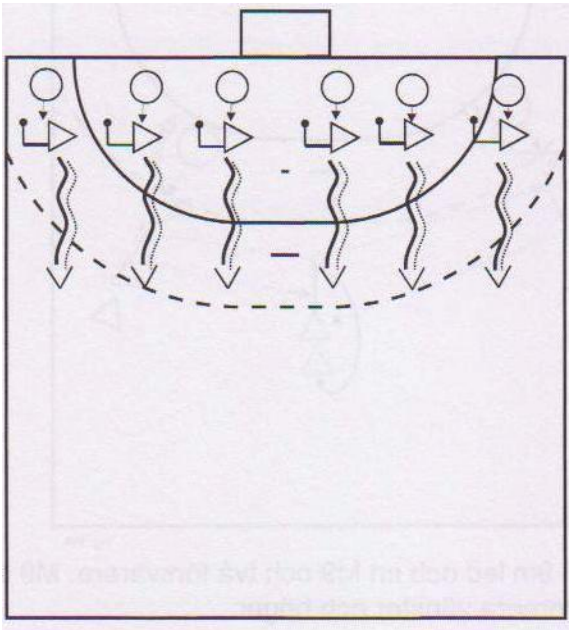


2. Pitäkää toisianne kädestä. Toinen pomputtaa palloa ja toinen yrittää lyödä sen pois.

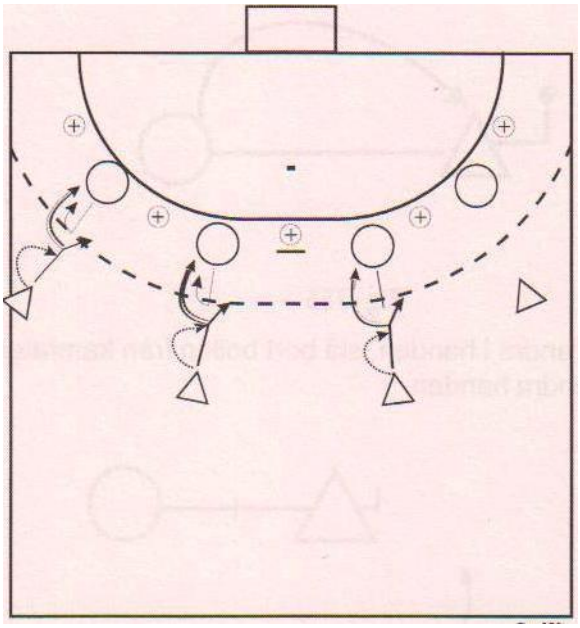


3. Sama kuin edellä, mutta nyt pareittain. Liikkukaa käsi kädessä pareittain, jolloin toinen parista pomputtaa palloa. Yrittäkää lyödä pallo pois toiselta parilta.

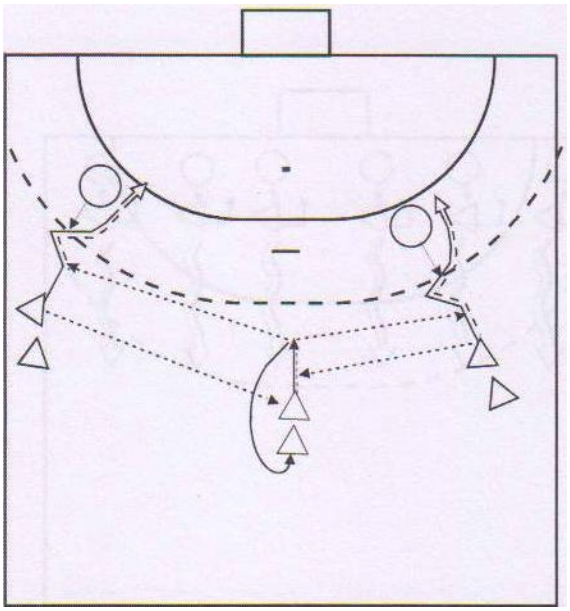
4. Liikkuen kentän päästä päähän hyökkääjä pomputtaa palloa takaperin liikkuen, ja puolustaja yrittää lyödä palloa pois.



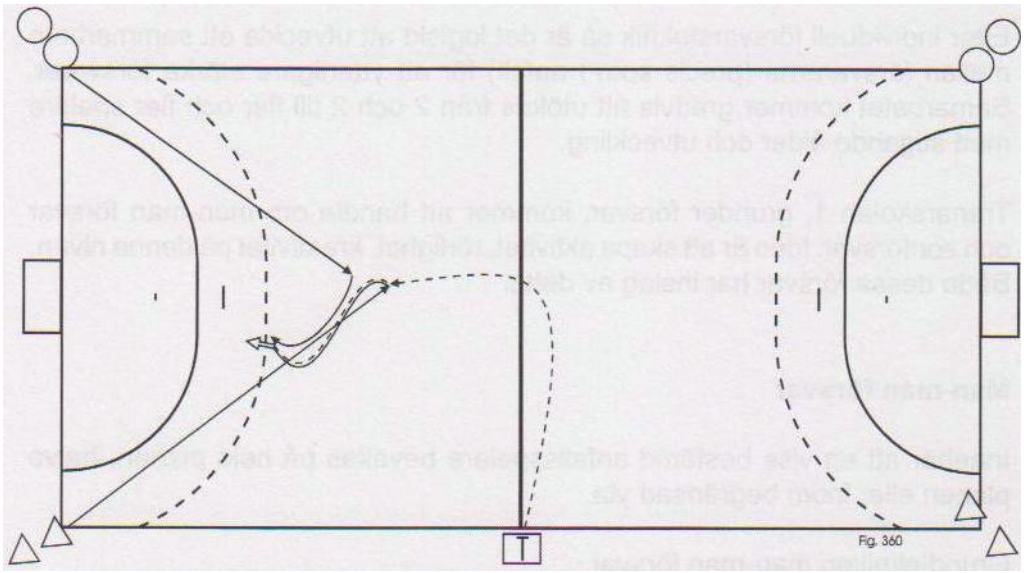
5. Kahden kartion rajaama alue. Hyökkääjä yrittää läpiajoa syöttämällä pallon ensin itselleen (vauhdinotto). Harhautus ohi puolustajasta pomppua käyttäen. Puolustaja nousee vastaan, valmistautuu vastaanottamaan läpiajoa ja peruuttaa yrittäen samalla lyödä palloa pois hyökkääjän pompusta.



6. Sama kuin edellä, mutta kahdesta pakkijonosta (V9 ja O9) sekä syöttöseinänä K9.



7. Yhtä monta pelaajaa kaikkiin kentän kulmiin. Kaikki pallot ja valmentaja sivurajalle. Valmentaja heittää pallon jommallekummalle kenttäpuoliskolle, jonka molemmissa kulmissa olevat pelaajat juoksevat pallon perään ja yrittävät saada sen itselleen. Se kumpi saa pallon on hyökkääjä ja toinen puolustaja. Maalinteko sen pään maaliin, josta lähti liikkeelle.



PUOLUSTUKSEN PERUSPERIAATTEET

Sen jälkeen kun olemme harjoitelleet henkilökohtaista puolustustekniikkaa, on loogista harjoitella puolustajien yhteistyötä, niin ikään puolustusta edelleen vahvistaen. Yhteispelaamisen malli tulee kasvamaan asteittain 2 vs 2:sta aina 6 vs 6:een pelaajien kehitystason noustessa.

Puolustuksen perusperiaatteet *Valmentajakoulun* tasolla 1 tulevat käsittelemään mies miestä vastaan -puolustusta ja aluepuolustusta. Tarkoituksena on luoda aktiivista liikettä, jossa on luovuutta.

Mies miestä vastaan -puolustus

Mies miestä vastaan -puolustus edellyttää, että hyökkääjäpelaajaa joko vartioidaan erikoisvartioinnissa, pidetään tarkkailussa omalla kenttäpuoliskolla tai rajatulla alueella.

Mies vastaan mies -puolustuksen perustekniikka:

Ensinnäkin täytyy erottaa kaksi erillistä tilannetta: Pelaajaa vartioidaan joko pallollisena tai myös pallottomana. Pelaajan vartiointi sekä pallollisena että pallottomana on tavallisin vaihtoehto, mutta ehkä vaikein!

Miesvartiointi pallollista pelaajaa vastaan

- sijoittuminen maalin ja vastustajan väliin
- polvet hieman koukistettuina, painopiste matalalla
- diagonaalinen puolustusasento, painopiste etummaisen jalan puolella
- toinen käsi kohti palloa, toinen kohti lantiota estämään harhautus
- ylävartalo aggressiivisesti eteenpäin suunnattuna, tosin lähellä maalialueen rajaa yläkropan voi nostaa enemmän ylöspäin.
- katse ylhäällä (ei lattiaan)

Diagonaaliasentoa tulee hieman liioitella. Tämä siksi, että haluamme antaa pallolliselle pelaajalle vain ja ainoastaan yhden suunnan mennä.

Esimerkiksi:

1. Pakottaa hyökkääjä pompauttamaan palloa tiettyyn suuntaan
2. Pakottaa hyökkääjä heittämään pallo tietyssä asennossa tiettyyn suuntaan. Tästä on puolustajalle etua, koska maalivahdin on helppo poimia pallo sovitusta suunnasta.

Jos hyökkääjä tulee hyppyheittoon, älä hyppää ilmaan ennen kuin hyökkääjän varpaat ovat irronneet lattiasta. Usein pallon saa torjuttua, kun hyppää ilmaan hieman myöhemmin kuin hyökkääjä.

Pelaa niin lähellä hyökkääjää kuin mahdollista, varsinkin silloin, kun hän on jo ottanut pompun. Pelaa kovaa loppuun asti, mutta varo virheitä. Jos esimerkiksi hyökkääjä pääsee sinusta ohi, älä revi takaapäin vaan puskekaa koko puolustusta pallollista kohti. Tämä on tärkeä tehtävä ja vaatii keskittymistä, joten TSEMPPAA!!!

Pallollisen pelaajan miesvartioinnin tarkoitus

1. Luoda fyysistä ja psyykkistä painetta hyökkääjälle. Tämä toteutuu, jos pelataan tiukasti ja aggressiivisesti. Kädet ja jalat työskentelevät aktiivisesti palloa vastaan.

   Fyysinen ja psyykkinen paine aiheuttaa:
   - huonoja ratkaisuja
   - teknisiä virheitä

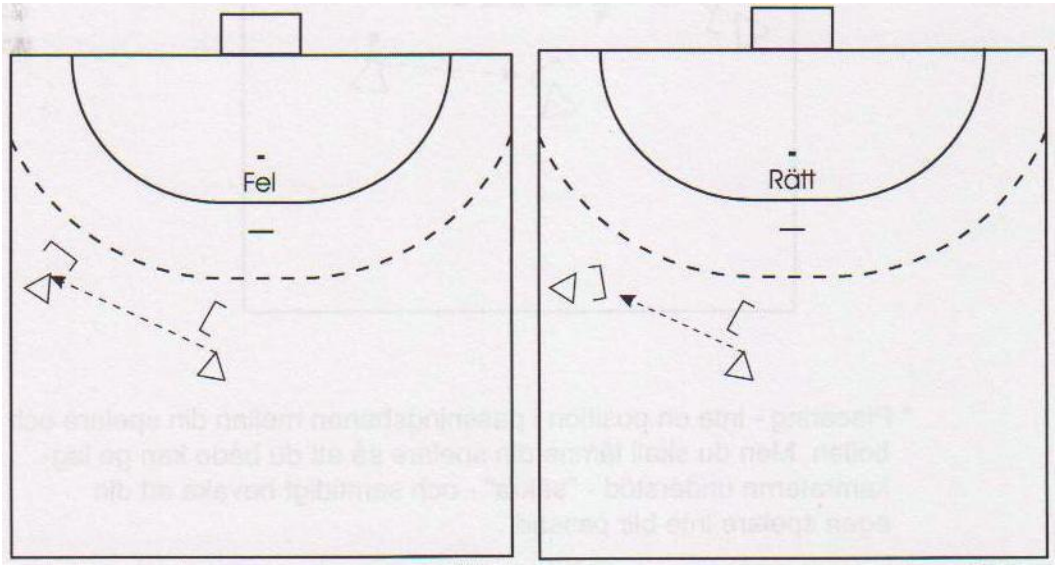
   joista voi päästä vastahyökkäyksiin

2. Pakottaa pomputtamaan palloa. Jos hyökkääjä joutuu pompauttamaan palloa, on puolustaja jo saanut edun. Nyt täytyy vain painostaa lisää ja tiukemmin ja pakottaa hyökkääjä lopettamaan pomputtaminen, jotta hänellä olisi enää kolme askelta käytössä. On tärkeää yrittää ohjata pomputtamista sivusuuntaan, ei syvyyteen maalia kohti.

Miesvartiointi pallotonta pelaajaa vastaan

a) Sijoittuminen välittömästi pallon saavan (1 syötön päässä) pelaajan eteen

- Sijoittuminen pallon ja pelaajan väliin niin, että syöttösuunta peittyy, ei pelaajan ja maalin väliin niin kuin yleensä.



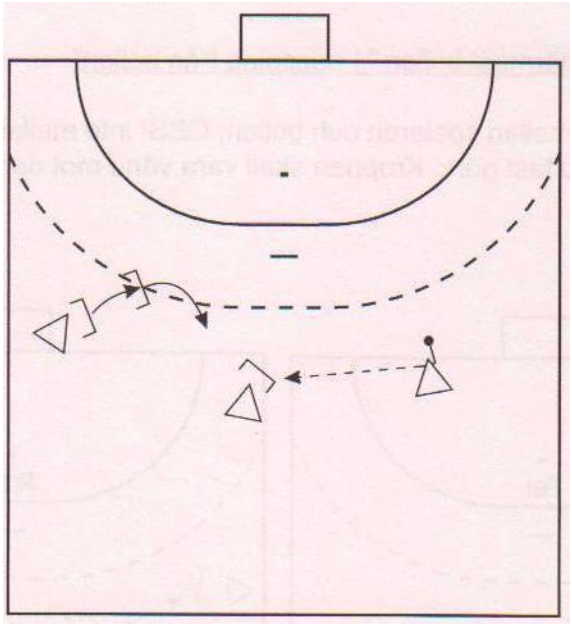
Väärin Oikein

- Kädet: puolustajan on tehtävä itsestään niin leveä kuin mahdollista. Pallon puoleinen käsi asettuu pallon syöttöradan eteen. Toinen käsi puolestaan osoittaa palloa vastaanottavaa pelaajaa.

- Katse: seuraa katseellasi sekä palloa että vahdittavaa pelaajaa. Kohdista katse hyökkääjän kropan liikkeeseen, ei hänen silmiinsä. Jos on mahdotonta pitää katsekontakti sekä pallossa että pelaajassa, keskity ensisijaisesti pelaajan vartiointiin.

- Etäisyys: puolustajan etäisyys hyökkääjästä riippuu pallon etäisyydestä hyökkääjään.
  - pallo on lähellä = puolustajan oltava erittäin lähellä hyökkääjää
  - pallo on kauempana = puolustaja voi olla hiukan kauempana hyökkääjästä
  Käsipallossa on tärkeää ymmärtää tämä etäisyyksien yksityiskohta, koska pelialue on niin suuri.

b) Sijoittuminen pian pallon saavan (kahden tai useampi syötön päässä) pelaajan eteen



- sijoittuminen hyökkääjän ja pallon väliin. Ole kuitenkin valmiina auttamaan tarvittaessa joukkuetovereitasi (peittäminen, varmistaminen) samalla kun vahdit omaa pelaajaasi, ettei hän saa palloa.

- Kädet: osoittavat sekä palloa että vastustajaa. Näin teet itsestäsi leveän. Tuulimyllyasento!

- Katse: jaa huomiosi sekä pelaajaan että palloon.

Mies miestä vastaan -pelissä varmistaminen ja edellisten pointtien mukainen sijoittuminen aiheuttaa painetta sekä pallolliselle pelaajalle että pian pallon saavalle pelaajalle. Olet koko ajan tietoinen siitä, että joku on takanasi varmistamassa, jos sinulle tulee ongelmia pelaajasi pitämisessä.

Tärkeitä pointteja miesvartiointitekniikassa ja 1 vs 1 -tilanteissa

- puolusta jo ennen kuin vastustaja saa pallon, ei vasta silloin kun hän on jo saanut pallon.
- jokainen uusi syöttö vastustajan hyökkäyksessä aiheuttaa muutoksia kaikkien puolustuspelaajien sijoittumisessa. Muutokset sijoittumisessa on tehtävä aina puolustuksen yhteispeliä silmällä pitäen, ei oman pään mukaan.

- yritä aina olla askeleen edellä hyökkääjää – tee itse aloite ja anna hyökkääjän reagoida siihen, ei päinvastoin! Näin sinä kontrolloit tilannetta, ei hyökkääjä.
- miesvartiointi ja 1 vs 1 -tilanteet ovat tärkeä osa jokaista puolustusmuotoa ja puolustamistapaa ja sitä tulee harjoitella paljon.

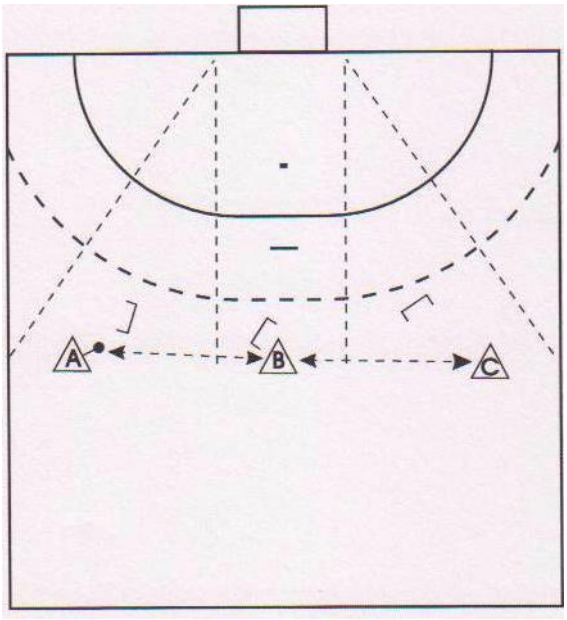
MIESVARTIOINNIN METODINEN HARJOITTELU

Valmentaminen:
Puolustuksen perusteita harjoiteltaessa valmentajan tulee kiinnittää huomiota seuraaviin seikkoihin:

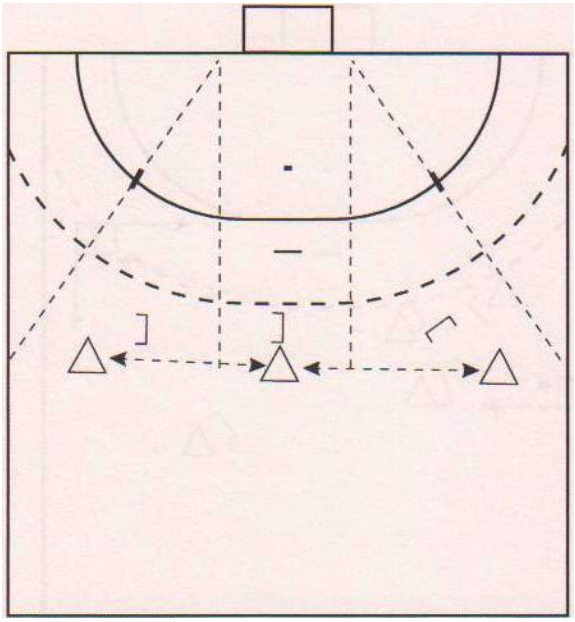
- pelaajien välinen yhteistyö eri puolustusmuodoissa.
- progressio (eteneminen asteittain) ja metodiikka.
- oikeanlaiset selitykset ja näytöt harjoituksen ja yhteistyön sisäistämisessä.
- anna palautetta yhteispelin harjoittelemisen edistymisestä harjoituksissa ja otteluissa.
- ole innostunut ja sitoutunut sekä motivoi ja rohkaise pelaajia puolustuksen yhteispelin kehittämiseen sekä kommunikoimaan keskenään

Harjoituksia:

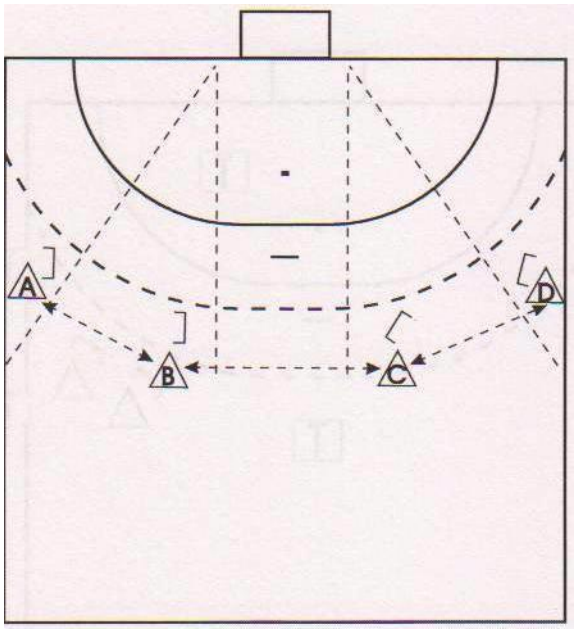
1. Perustekniikka: miesvartiointi pallollista ja pallotonta pelaajaa vastaan.
   3 hyökkääjää ja 3 puolustajaa. Syötä palloa järjestyksessä: A-B-C-B-A jne.
   Puolustajat työskentelevät aikaisemmin selostetun tekniikan mukaisesti. Tässä harjoituksessa harjoitellaan puolustajien sijoittumista, ei syötön katkaisua.



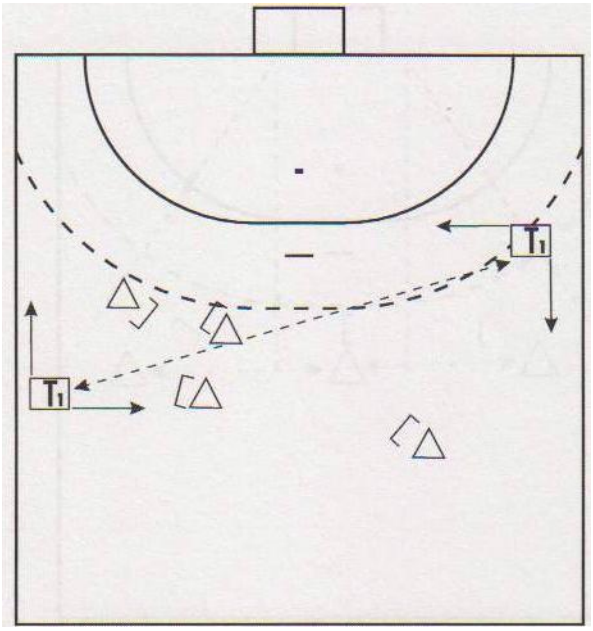
2. Pelaa rajatulla alueella 3 vs 3 miesvartioinnin perusteiden mukaisesti.
    a. ei ratkaisuja maaliin
    b. ratkaisut maaliin



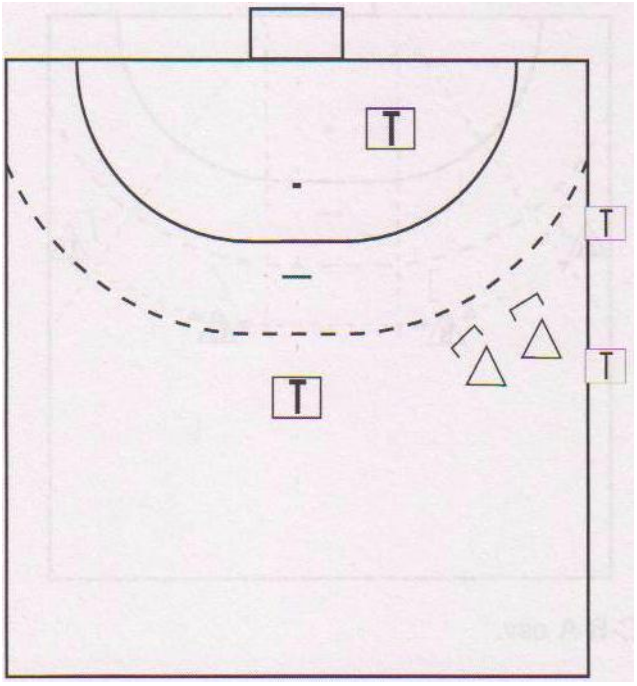
3. Samoin kuin harjoituksessa 1. 4 hyökkääjää, 4 puolustajaa, 4 aluetta. Palloa pelataan järjestyksessä A-B-C-D-C-B-A jne.


A
B
C
D

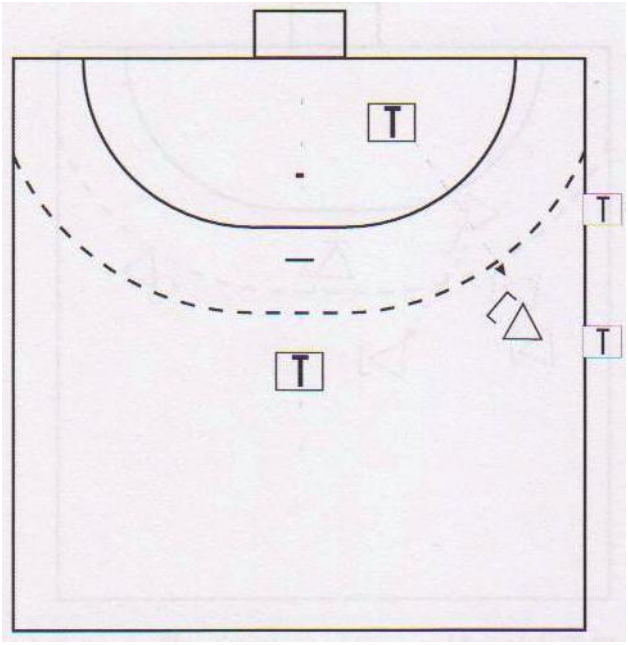
4. 3−6 hyökkääjää, 3−6 puolustajaa. T1 ja T2 syöttelevät keskenään ja alkavat vähitellen liikkua kentällä paikasta toiseen. Loput pelaavat omaa pelaajaa vastaan miesvartiointia. Puolustajat tekevät perusperiaatteiden mukaiset ratkaisut.
   a) hyökkääjät seisovat paikoillaan ja syöttelevät
   b) hyökkääjät liikkuvat kevyesti
   c) T1 ja T2 saavat syöttää hyökkääjille mikäli puolustajan vartiointi pettää.



5. Yksi hyökkääjä ja yksi puolustaja. Valmentaja yrittää syöttää hyökkääjälle. Puolustaja kohdistaa diagonaaliasennossa toisen kätensä syöttöradalle ja toisen kohti hyökkääjää. Hyökkääjä liikkuu määrätyllä alueella. Valmentajan sijainti joko sivurajalla, 9 metrin ulkopuolella tai maalialueen sisällä.
   a. vain sivuttain ⟷
   b. sekä sivuttain että syvyyteen →↓

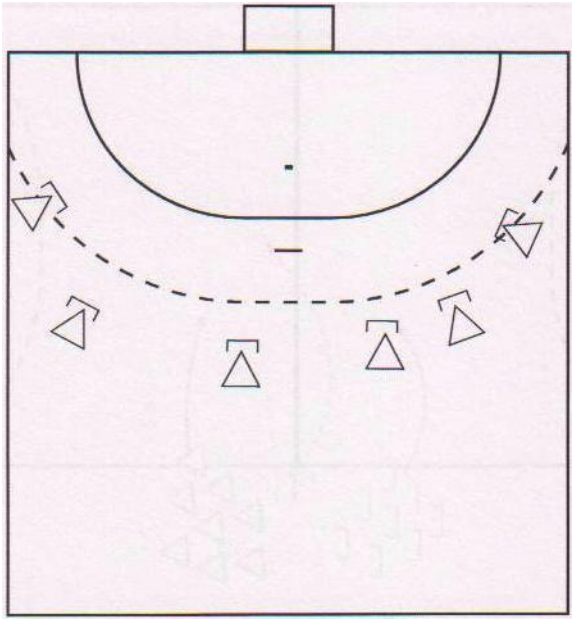


6. Sama kuin edellä, mutta 2 hyökkääjää ja 2 puolustajaa rajatulla alueella.

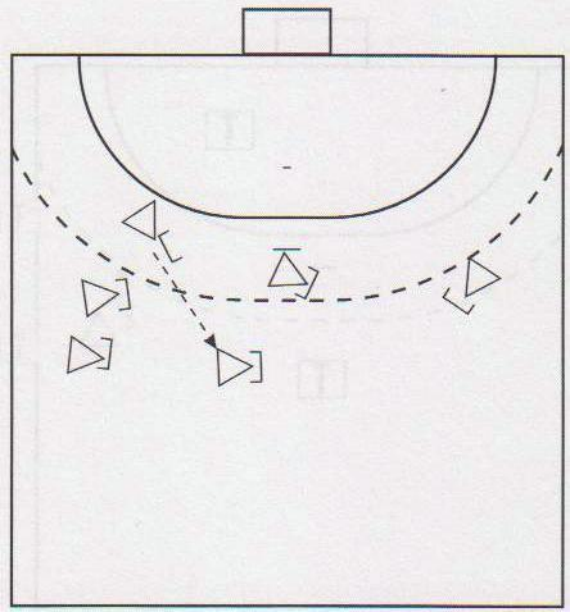


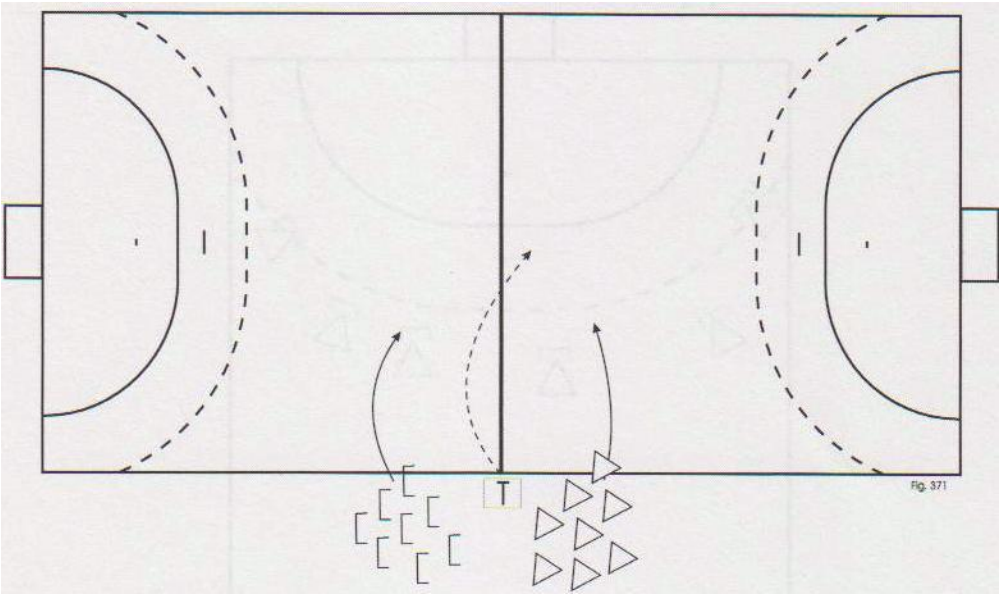
7. 6 vs 6 yhteen maaliin.

    a. askeleet ja kuljetus ei sallittuja
    b. 3 askelta sallittu
    c. vapaata peliä



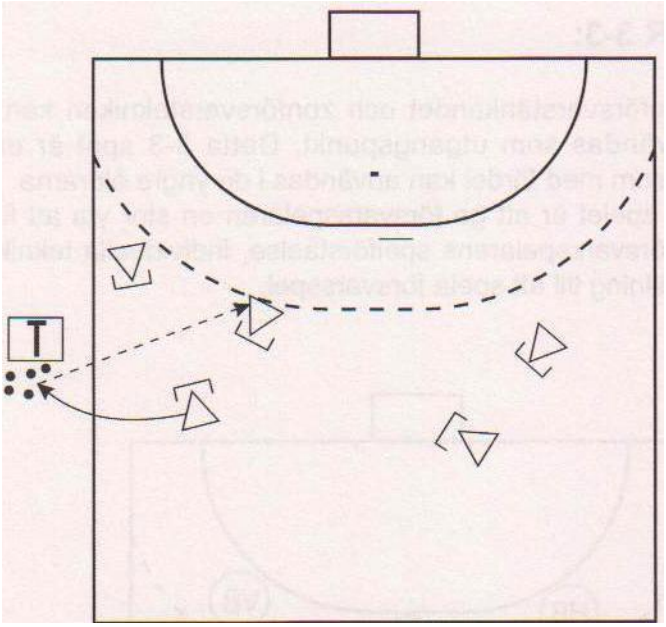
8. Kaksi joukkuetta, jotka yrittävät saada keskenään niin monta syöttöä peräkkäin kuin mahdollista. Puolustajat harjoittelevat miesvartiointitekniikkaa. Jos puolustus katkaisee syötön, hyökkäävä joukkue aloittaa laskemisen alusta.
    a. askeleet tai kuljetus ei sallittuja
    b. 3 askelta sallittu
    c. pallo syötettävä eteenpäin 1 sek. kuluessa
    d. vapaata peliä





Harjoituksia nopeaan asemoitumiseen hyökkäyksestä puolustukseen

9. Valmentaja ja kaksi joukkuetta seisovat valmiina sivurajalla. Valmentaja heittää yhden pallon kentälle ja huutaa jonkin luvun, esim. kolme. Molemmista joukkueista ryntää tämän luvun mukainen määrä pelaajia kentälle taistelemaan pallosta. Se joukkue joka saa pallon on hyökkäävä joukkue ja toinen puolustava. Puolustava joukkue pelaa miesvartiointia. Ratkaisun jälkeen aloitetaan taas alusta sivurajalta.

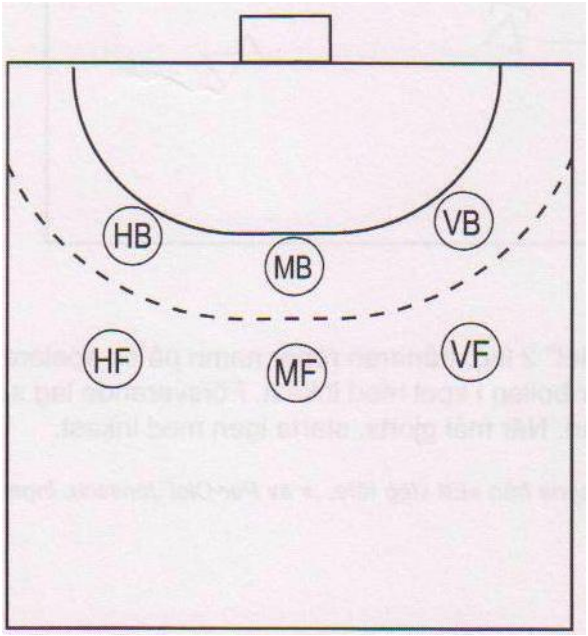


10. Sama idea kuin edellä, mutta nyt valmentaja huutaa jonkin pelaajan nimen. Tämä pelaaja tulee heittämään sivurajaheiton ja tämän pelaajan joukkue on hyökkäävä joukkue. Samalla hänen kanssapelaajiensa on rynnättävä kentälle hakemaan paikkaa ja toisen joukkueen pelaajien vartioimaan hyökkääjäpelaajia. Ratkaisun jälkeen sama uudelleen.

Teksti ja harjoitteet ovat peräisin teoksesta ”Ett steg före”, jonka ovat kirjoittaneet Per-Olof Jonsson, Ingemar Linell ja Krister Nääs.

ALUEPUOLUSTUS 3-3

Kun opetellaan aluepuolustusta ja aluepuolustamisen tekniikkaa, on järkevää asettaa lähtökohdaksi 3-3-puolustus. Tämä puolustus on erityisen hyvä nuorten pelaajien puolustustekniikan kehittymiselle, ja sitä voidaankin hyvin käyttää puolustusmuotona nuorimmissa ikäluokissa. Ajatus 3-3-puolustuksessa on antaa puolustajalle mahdollisimman suuri alue puolustettavakseen. Tämä kehittää pelaajan pelinymmärrystä, henkilökohtaista tekniikkaa ja fysiikkaa sekä positiivista suhtautumista puolustuspelaamiseen.



Puolustuspaikkojen termit:
HB = O1/oikea laita
MB = kolmonen/libero
VB = V1/vasen laita
HF = oikea kärki
MF = kärkiykkönen/keskikärki
VF = vasen kärki

Yksilön liikkuminen, tehtävät ja yhteistyö 3-3-puolustuksessa

Perusperiaate 3-3-puolustuksessa on se, että jokainen huolehtii omasta alueestaan, oli siinä kuka pelaaja hyvänsä. Tärkeää henkilökohtaisessa puolustustekniikassa on osata ”Kolme Ö:tä”: jätä – ota vastaan seuraava – katso tilanne (ruots. överlämna – överta – överblick). Eli jos hyökkääjät vaihtavat paikkaa, ei seurata omaa hyökkääjää vaan vaihdetaan pelaajia. ”Katso tilanne” tarkoittaa, että katsot nopeasti mihin sinun tulee tiivistää kenet seuraavaksi otat.

”Alakerrassa” puolustavat HB, MB ja VB (OL, KP ja VL) huolehtivat kukin 1/3 alueesta 6 metrin ja 9 metrin välissä.
”Yläkerrassa” HF, MF ja VF (O2, 1 ja V2) puolestaan huolehtivat kukin 1/3 alueesta 9 metrin ulkopuolella (omalla kenttäpuoliskolla).

HB ja VB (laitapuolustajat,V1/O1)

- liikkuvat pallon mukaan 6 metrin viivaa pitkin. Jos pallo on toisella puolella, nämä tiivistävät keskelle päin.
- estävät heittoja, läpiajoja, pitkiä syöttöjä, ”japanilaisia” ja syöttöjä K6:lle.

MB (kolmonen/libero)

- sijoittuu pallon mukaan. Varmistaa laitapuolustajia keskeltä päin.
- estää syötöt K6:lle, peittää heittoja ja estää läpiajoja.

HF, MF ja VF (vasen/oikea kärki ja kärkiykkönen/keskikärki)

- liikkuvat pallon mukaan omalla alueellaan. Jos pallo on jommallakummalla puolella, pallottoman puolen kakkonen tiivistää sisäänpäin ja ykkönen liikkuu lähemmäs palloa varmistamaan.
- tehtävinä pysäyttää sekä pallo että pelaaja sekä estää syöttöjä ja peittää heittoja.

Jos vastustajan 9 m pelaaja putoaa alas viivalle, on olemassa erilaisia ratkaisuja ”yläkerran pelaajille”:

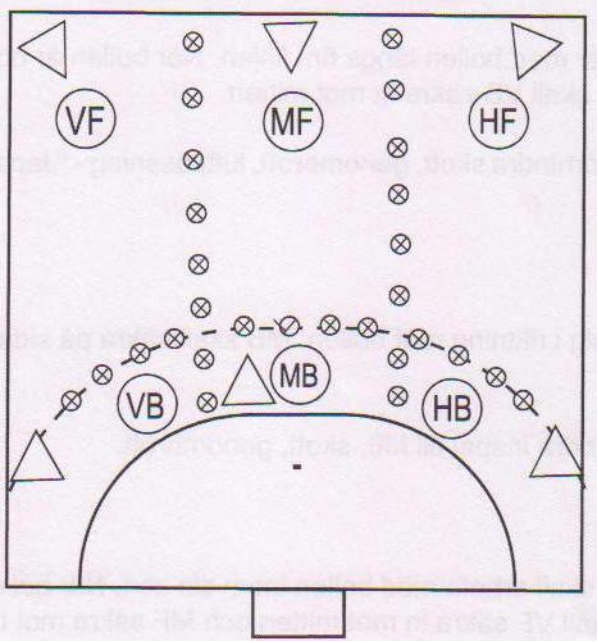
a) seurata omaa pelaajaa koko ajan
b) seurata omaa pelaajaa alas kuuteen metriin ja pelata siellä aluepuolustusta muiden kuuden metrin pelaajien kanssa. Näin alhaalla on 4 pelaajaa ja ylhäällä 2.
c) Jos pelaaja tulee takaisin 9 metriin, puolustaja palaa takaisin paikoilleen.

3-3-ALUEPUOLUSTUKSEN METODINEN HARJOITTELU

Harjoitus 1 a) ja 1 b): 6 hyökkääjää ja 6 puolustajaa

1a) 6 vs 6. Tässä harjoituksessa käytetään kokonaisuus – osa – kokonaisuus -metodia ja siksi pelaajia helpottamaan on asetettu kartiot kuvaamaan alueita. Selitä puolustuspelaajille heidän tehtävänsä: Pelaa palloa ja pelaajaa omalla alueellasi. Pelatkaa 6 vs 6 niin, että hyökkääjät siirtelevät palloa pelaajalta toiselle jokainen omalla alueellaan.

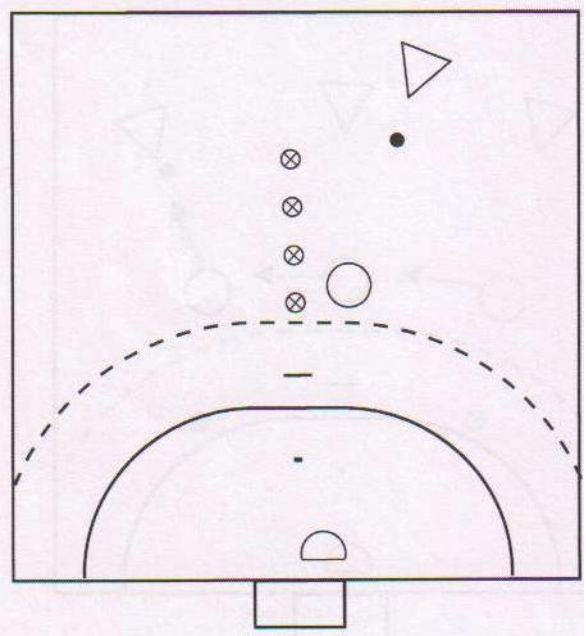
a) ei ratkaisua (pallo kulkee edestakaisin)
b) ratkaisut maaliin



1b) Seuraavassa vaiheessa pelaajien on puolustettava omalla alueellaan niin, että he ovat mahdollisimman lähellä palloa. Eli palloton puoli tiivistää aina pallon suuntaan.

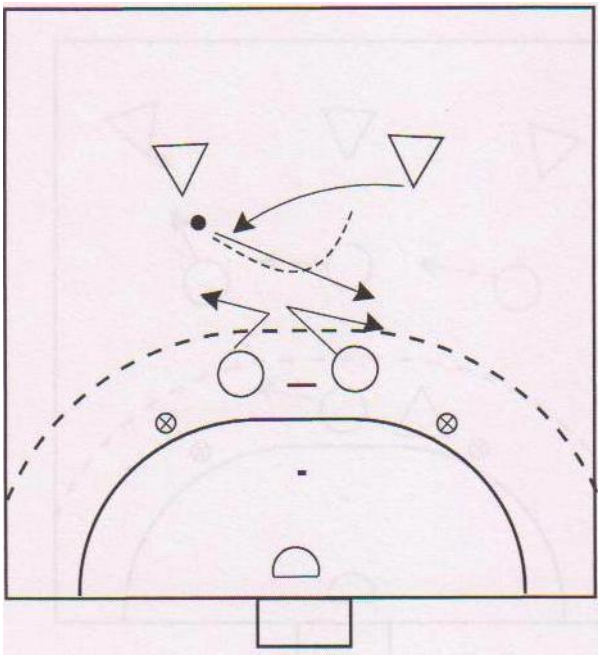
Harjoitus 2

a) hyökkääjä hakee heittopaikkaa tai läpiajoa alueen sisällä
b) sama kuin edellä, mutta nyt 3 hyökkääjää ja 3 puolustajaa omilla alueillaan



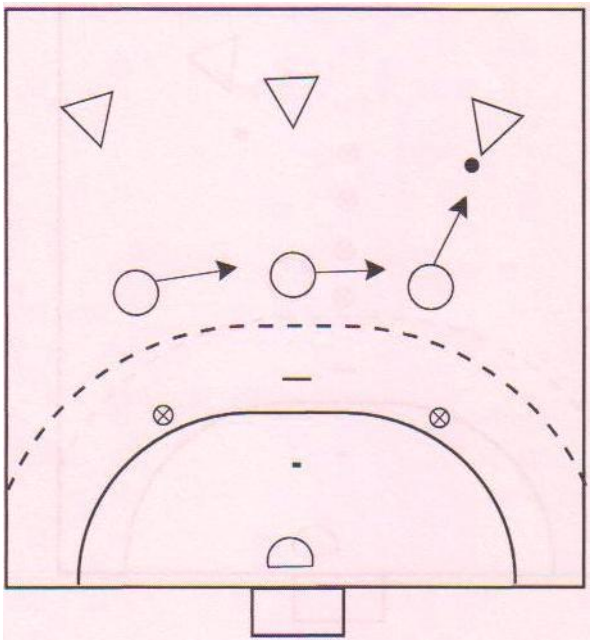
Harjoitus 3

2 vs 2. rajatulla alueella. Jos hyökkääjät vaihtavat paikkaa, puolustajat eivät mene ristiin (seuraa omaa hyökkääjää), vaan vaihtavat hyökkääjää (överlämna – överta = jätä ja ota vastaan seuraava)



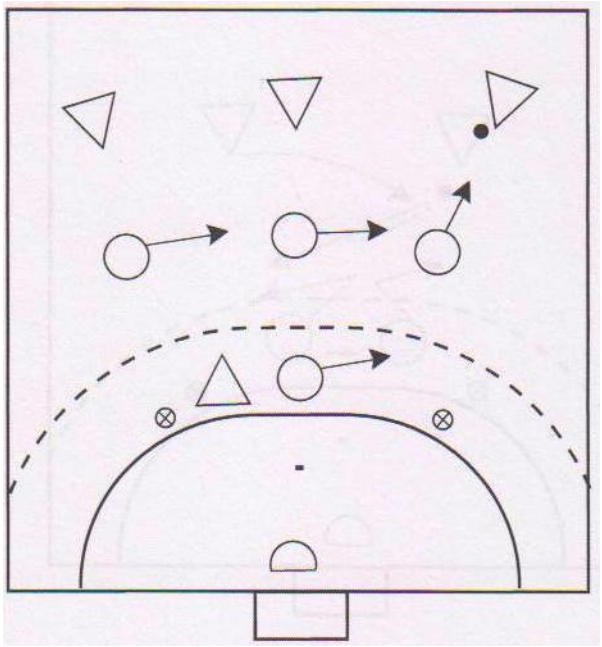
Harjoitus 4

3 vs 3 rajatulla alueella. Puolustuksen yhteispelin harjoittelua. Puolustajat pelaavat aluepuolustusta. Palloton puoli tiivistää kohti palloa.



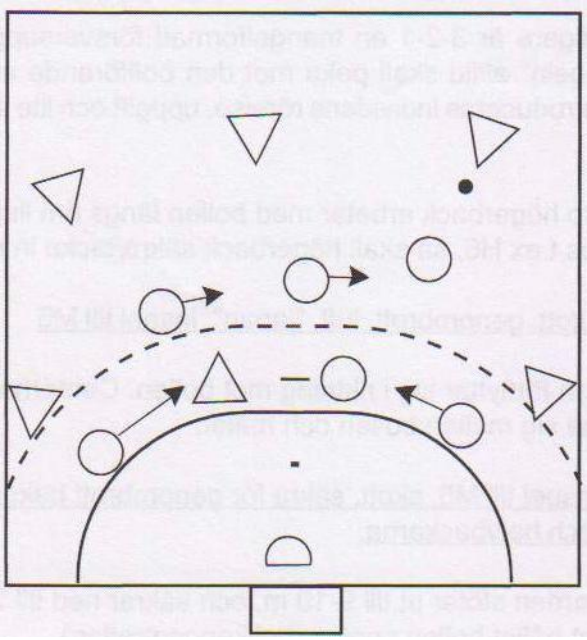
Harjoitus 5

4 vs 4. Sama kuin edellä, mutta nyt K6 ja yksi puolustaja alalinjaan lisää. Pelaajien vaihdot samalla tavalla kuin aikaisemmin.



Harjoitus 6

6 vs 6. Nyt olemme taas takaisin alkuperäisessä perusasetelmassa. Pyri keskustelun ja yhteistyön lisäämiseen.



a) ei ratkaisuja
b) ratkaisut maaliin

Huomioi seuraavat seikat:

- omalla alueella tulee olla mahdollisimman lähellä palloa. Aluepuolustus on pallokeskeinen, eli missä pallo, siellä tiukin ja tiivein puolustus.
- pelaajien etäisyys tulee olla koko ajan mahdollisimman lyhyt. Puolustus on kuin helminauha, joka liikkuu tangossa pallon mukaan puolelta toiselle, ei kuminauha, joka venyy ja venyy.
- kun pallo on alueellasi, sijoitu pallon ja maalin väliin

Valmentaminen:

Havainnollista pelaajille 3-3-asetelma vaikka fläppitaululla. Merkitse eri alueet selvästi, jotta pelaajat NÄKEVÄT ja ymmärtävät eri alueet eri tilanteissa. Anna pelaajien keskustella keskenään sekä päättää kuka haluaa pelata milläkin paikalla.

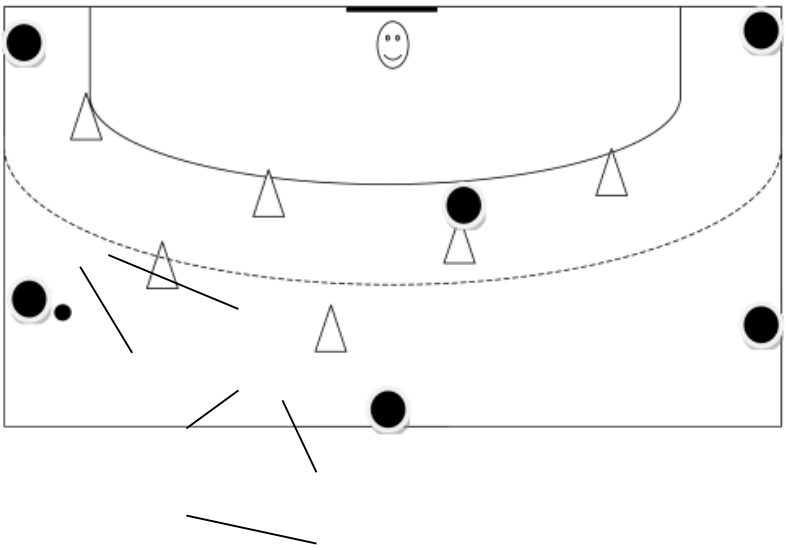
Harjoituksen ollessa käynnissä sinun tulee valmentajana puhaltaa välillä peli poikki ja antaa pelaajien ymmärtää, mitä tarkoitit edellä kerrotulla aluesysteemillä.

Anna pelaajille aikaa keskustella keskenään mikä oli hyvää, mikä huonoa ja mitä voitaisiin vielä kehittää. Tämä antaa valmentajalle paremmat mahdollisuudet luoda pelaajille syvempi ymmärrys aluepuolustuksesta.

3-2-1-PUOLUSTUKSEN PERUSTEET

Metodinen harjoittelu / oppiminen

3-2-1 on kolmion muotoinen puolustus kolmion kärjen osoittaessa aina sinne missä pallo on. Kolmion kärki on aina ylempänä kuin muut pelaajat. Tasolla 1 keskitytään yksilön liikkumiseen, tehtäviin ja hieman myös puolustuksen yhteispeliin.



A. Oikea tai vasen laitapuolustaja (V1/O1) työskentelee omalla alueellaan pitkin 6 metrin viivaa. Pallottoman puolen laitapuolustajan tulee aina tiivistää keskelle päin.

   Estää heittoja, läpiajoja, ilmasyöttöjä, ”japskeja” ja syöttöjä K6:lle.

B. Kolmonen/libero on AINA pallon puolella. Vaikka viivapelaaja olisi toisella puolella, libero on aina pallon puolella! Sijoittuminen AINA pallon ja maalin väliin. Varmistaa aina ykkös- ja kakkospelaajien takana.

   Estää syötöt K6:lle, peittää heitot, estää läpiajot ja varmistaa kakkospuolustajien välissä.

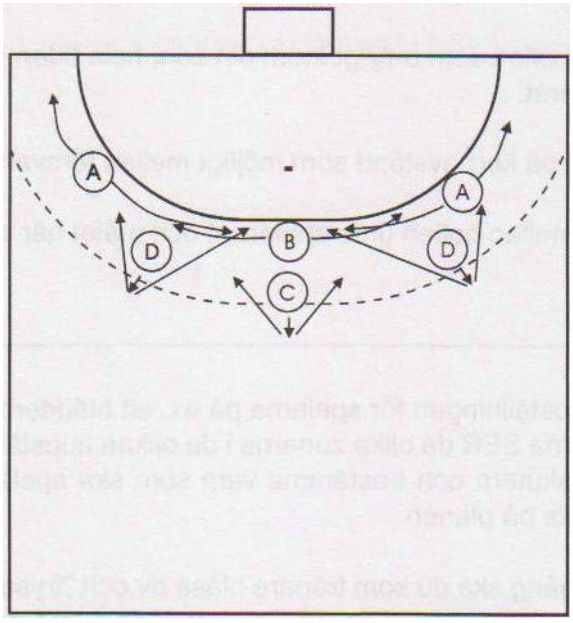
C. Ykkönen nousee K9:ä vastaan 9−10 metriin ja varmistaa kakkosten vieressä n. 7−8 metrissä diagonaalisesti pallon puolella.

   Estää heittoja, läpiajoja ja syöttöjä K6:lle.

D. Oikea ja vasen kakkospuolustaja (V2/O2) nousee AINA omaa pallollista pelaajaansa vastaan 9−10 metriin. Kun pallo on toisella puolella, kakkonen tiivistää ja varmistaa alas keskelle päin (7 metrin viivalle) pitämään mahdollista K6-pelaajaa.

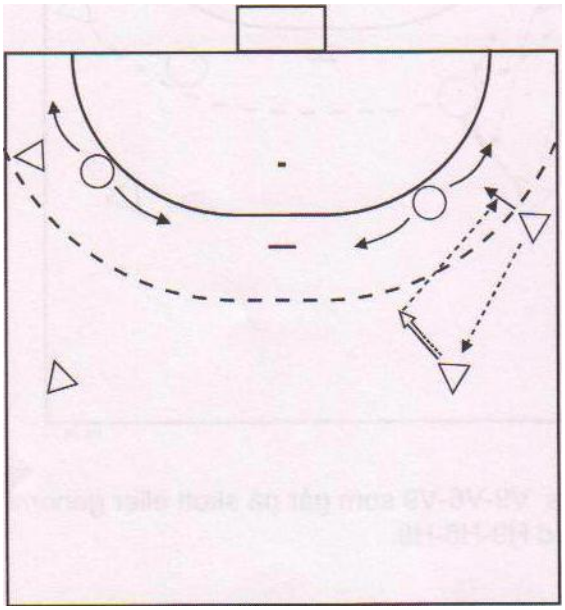
   Peittää heitot, estää läpiajot ja syötöt K6:lle.

3-2-1-puolustuksen pelaajien liikeradat:

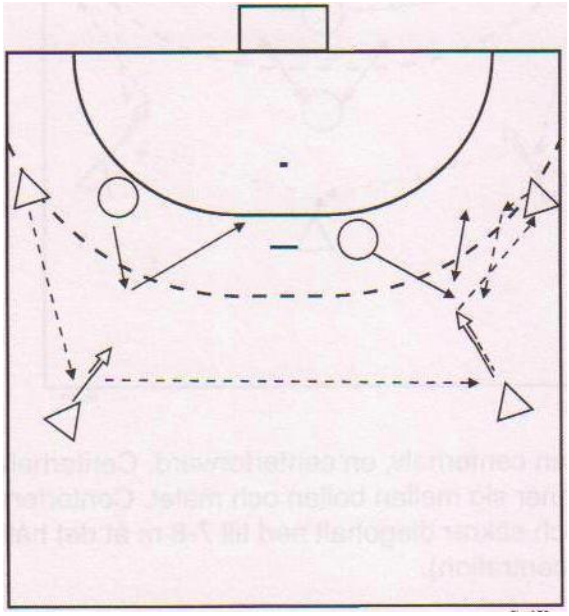


Harjoituksia

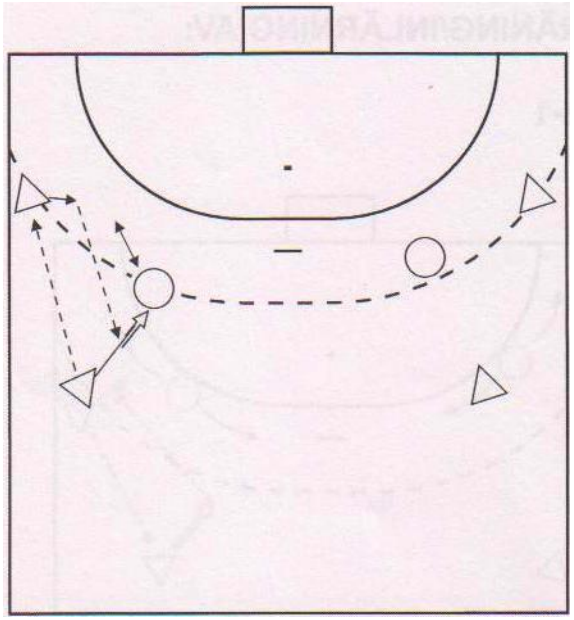
1. 2 vs 1 (V6 ja V9 tai O6 ja O9 ja yksi puolustaja) Voidaan tehdä molemmilta puolilta samaan aikaan. Pakki ja laita syöttelevät keskenään, ja puolustaja liikkuu pallon mukaan.
   a) ei ratkaisuja
   b) ratkaisut laitapelaajalle (läpiajo)



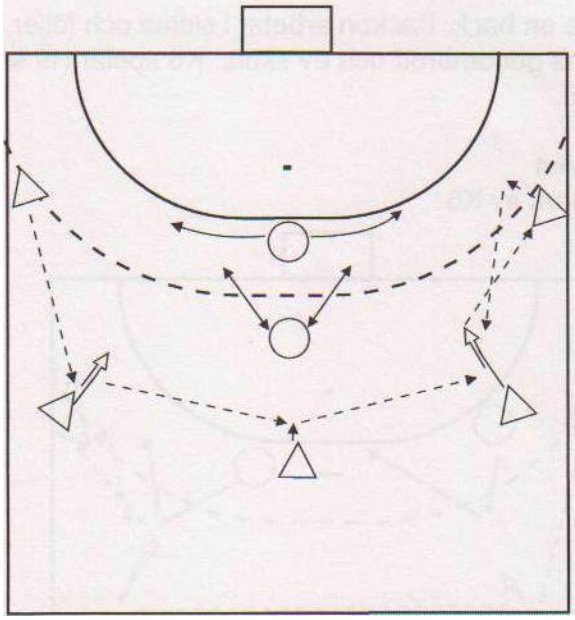
2. Neljä hyökkääjää (V6, V9, O9 ja O6), kaksi puolustajaa (kakkoset). Puolustajat tekevät 3-2-1:n liikerataa: nousevat omaa pallollista pelaajaansa vastaan ja varmistavat sekä laidan puolelle että sisäänpäin 7 metrin viivaan asti.
   a) Pallo kulkee edestakaisin rataa V6-V9-O9-O6-O9-V9-V6 jne. Puolustajat työskentelevät kuten edellä selostettu. Ei ratkaisuja. Voit käyttää apuna lattiaan liimattuja teipin paloja liikeratojen hahmottamiseksi. Merkkikartioita ei kannata käyttää, sillä ne ovat tiellä.



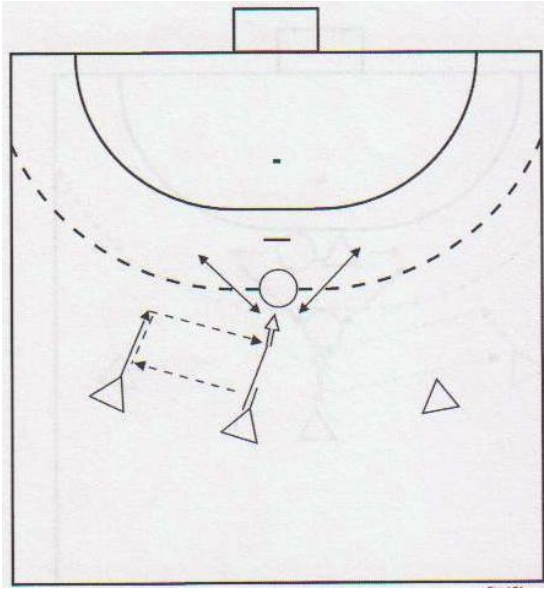
   b) Palloa pelataan V9-V6-V9, joka hakee joko heittoa tai läpiajoa. Niin ikään toiselta puolelta O9-O6-O9 ja ratkaisu.



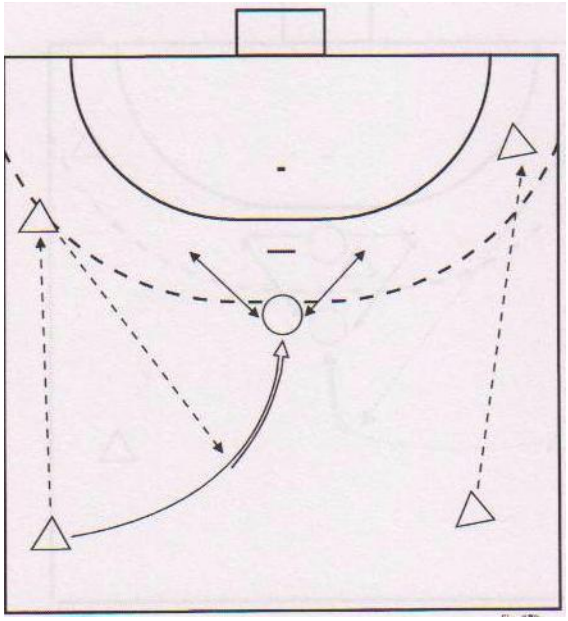
3. Viisi hyökkääjää (V6, V9, K9, O9 ja O6) ja kaksi puolustajaa (libero ja ykkönen). Libero liikkuu pallon mukaan ja sijoittuu pallon ja maalin väliin (ei pidemmälle kuin kakkosten taakse). Ykkönen nousee K9:ä vastaan 11−12 metriin ja varmistaa diagonaalisesti 7−8 metrissä pallon suuntaan kun pallo on V9:llä tai O9:llä. Liikkeen muoto on kolmio. Hyökkääjät syöttelevät palloa toisilleen edestakaisin vasemmalta oikealle ja päinvastoin. Ei ratkaisuja.



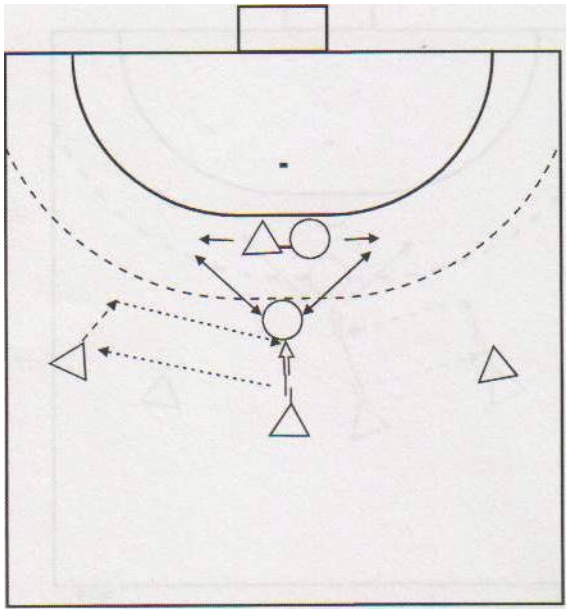
4. Kolme hyökkääjää ja yksi puolustaja (ykkönen), joka nousee K9:ä vastaan 11−12 metriin ja varmistaa diagonaalisesti 7−8 metrissä kun pallo on V9:llä tai O9:llä. Estää heitot ja läpiajot. Pallo pelataan K9-V9-K9, joka menee ratkaisuun (heitto tai läpiajo). Sama toiselta puolelta.



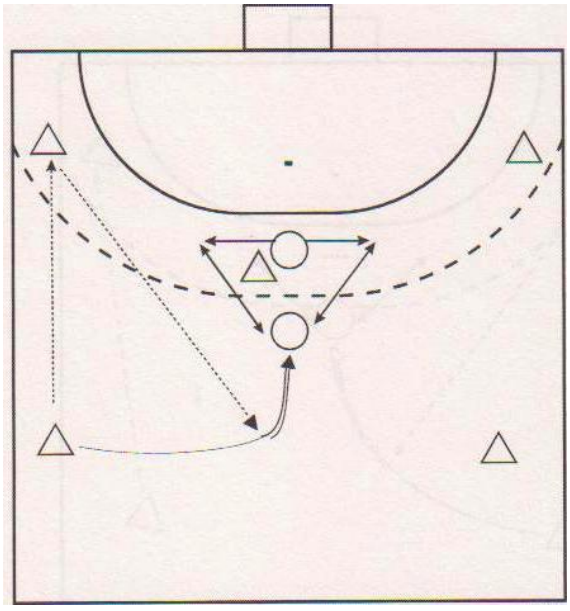
5. Neljä hyökkääjää (V6, V9, O9,O6) ja yksi puolustaja (ykkönen). Pallo kulkee rataa V9, V6, V9. joka juoksee tyhjään keskelle, saa syötön ja hakee keskisektorilta heittoa tai läpiajoa. Ykkönen nousee vastaan 11−12 metriin ja varmistaa diagonaalisesti 7−8 metrissä kun pallo on V9:llä tai O9:llä. Estää heitot ja läpiajot omalta keskisektoriltaan. Sama molemmilta puolilta.



6. Neljä hyökkääjää (V9, K9, O9 ja K6) ja kaksi puolustajaa (libero ja ykkönen). Keskuspuolustaja liikkuu pallon mukaan ja yrittää estää syötöt K6:lle. Palloa pelataan K9-V9-K9, joka hakee keskeltä heittoa tai läpiajoa. Ykkönen liikkuu kuten edellä kuvattu ja estää heitot, läpiajot ja syötöt K6:lle.

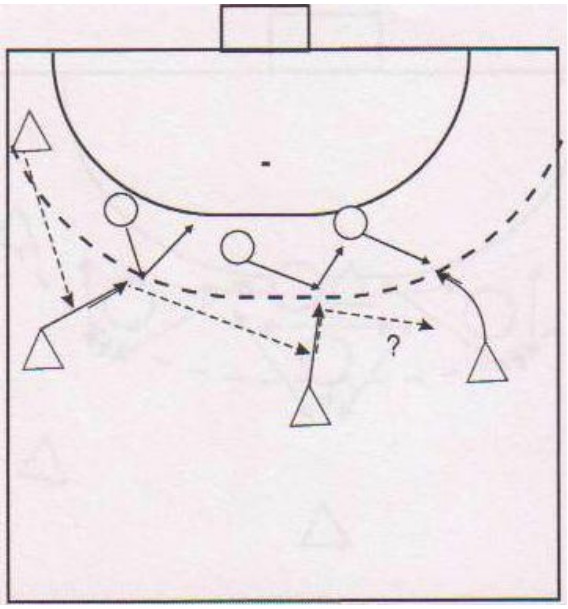


7. Sama kuin edellä, mutta viisi hyökkääjää (V6, V9, O9, O6 ja K6). Pallo kulkee rataa V9-V6-V9, joka juoksee tyhjään keskelle, saa syötön ja hakee keskisektorilta läpiajoa tai syöttöä K6:lle.

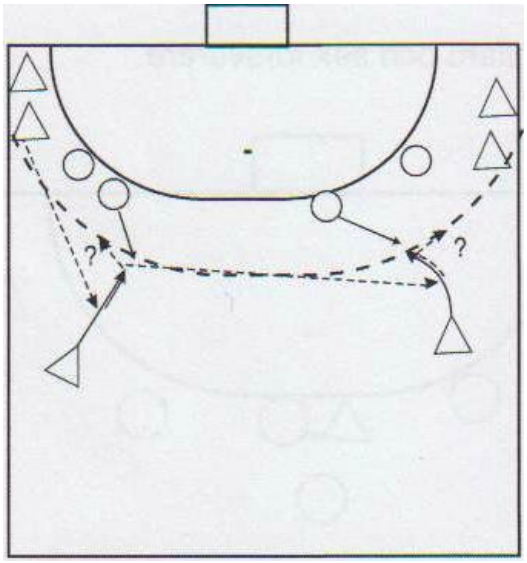


8. Neljä hyökkääjää (V6, V9, K9 ja O9) ja kolme puolustajaa (kakkoset ja libero). Pallo lähtee V6:lta, joka syöttää V9:lle, joka hakee heittoa, läpiajoa tai pelaa eteenpäin

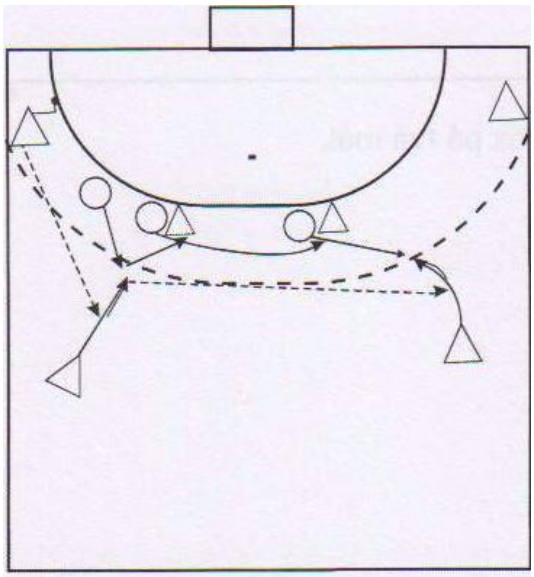
K9:lle, joka tekee saman tai pelaa eteenpäin O9:lle, joka tekee saman ja pelaa takaisin K9:lle jne… Kakkoset ja libero liikkuvat pallon mukaan 3-2-1:n perusteiden mukaisesti.



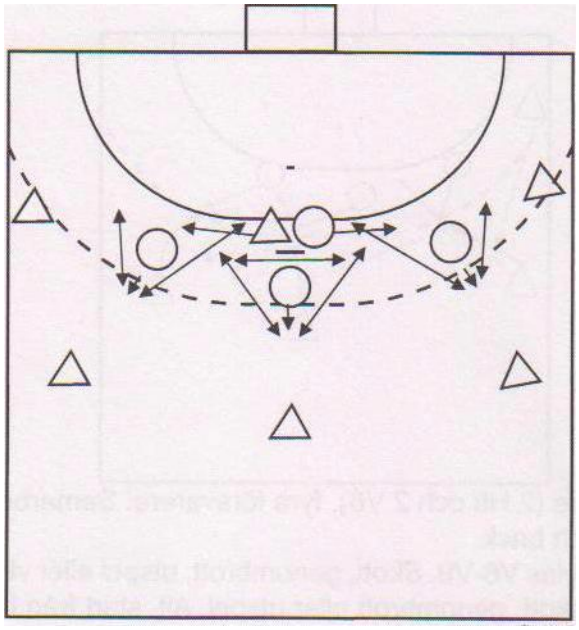
9. Kuusi hyökkääjää (2 x V6 + V9 ja 2 x O6 + O9) ja neljä puolustajaa (laitapuolustajat ja kakkoset). Pallo lähtee V6:lta, joka syöttää V9:lle, joka heittää, tekee läpiajon, syöttää takaisin laitaan tai pelaa eteenpäin O9.lle joka tekee saman jne. Sama toiselta puolelta.



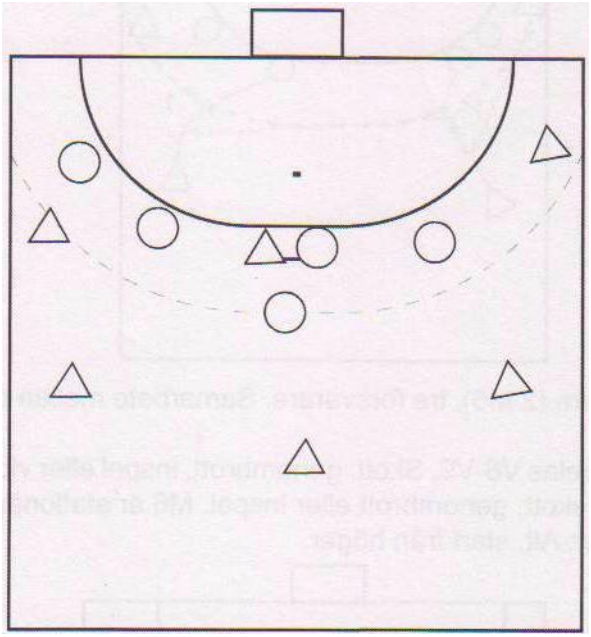
10. Kuusi hyökkääjää (2 x K6, V6, V9, O9 ja O6) ja kolme puolustajaa (kakkoset ja libero). Pallo lähtee V6:lta, joka syöttää V9:lle, joka hakee heittoa, läpiajoa, syöttää K6:lle tai pelaa eteenpäin O9:lle, jolla on samat vaihtoehdot. Sama lähtö oikealta. K6:set sijaitsevat omilla paikoillaan.



11. Kuusi hyökkääjää ja neljä puolustajaa (kakkoset, libero ja ykkönen). Laidat rajataan pois ja ratkaisut ainoastaan keskisektorilta. Puolustajat liikkuvat 3-2-1:n periaatteiden mukaisesti.



12. Sama kuin edellä, mutta lisätään yksi K6, eli 7 vs 6.



13. Peliä 6 vs 6. Puolustus liikkuu 3-2-1:n perusteiden mukaisesti.

Valmentajakoulutus
Taso 1

Maalivahtipeli

Suomen Käsipalloliitto/Finlands Handbollförbund, Radiokatu 20, 00093 VALO • info@finnhandball.net • www.finnhandball.net

Tavoite taso 1 Maalivahtipeli

"Osallistujilla on paremmat tiedot maalivahtipelaamisesta"

"Osallistujilla on käsitys siitä, miten maalivahtipeli rakentuu"

Suomen Käsipalloliitto/Finlands Handbollförbund, Radiokatu 20, 00093 VALO • info@finnhandball.net • www.finnhandball.net

Mitä vaaditaan hyvältä maalivahdilta?

Käsipallomaalivahdilla tulee olla…

- **Oikea asenne**
  - Pallojen torjuminen on hauskinta maailmassa! Ei pelkää palloa.
- **Fyysiset edellytykset**
  - Pituus, räjähtävyys, etc.
- **Kestävyyttä**
  - Keskittyminen pidettävä 100 % läpi ottelun
- **Voimaa**
  - Jalat, keskivartalo, kädet
- **Nopeutta**
  - Reaktionopeus ja räjähtävyys
- **Ponnistusvoimaa**
  - Hypyt, heitot
- **Ketteryyttä**
  - Notkea, hyvä liikkuvuus ja ulottuvuus vammojen välttämiseksi
- **Hyvä koordinaatio**
  - Tehokkaat ja nopeat liikkeet

Pelitapa – tapa, jolla mv pelaa

- Pelitavalla tarkoitetaan tietoisuutta ja taitoa valita oikea tekniikka ja taktiikka.
- Pelitapa sopeutetaan jokaisen mv:n henkilökohtaisiin ominaisuuksiin (fysiikka & henkinen kapasiteetti) – jokaisella maalivahdilla erilainen
- Pelitapa muuttuu vuosien varrella ja sitä kehitetään. Prosessi, jota pitää tukea ja työstää koko ajan.

Maalivahdin pelitapa rakentuu seuraaviin komponentteihin:

- **Perustekniikka**
  - Perusasento
  - Sijoittuminen
  - Mietitty torjuntatekniikka (joka heittotavalle oma torjuntatekniikka)
  - Automatisointi
- **Taktiikka**
  - Lähipeli (laita- ja viivaheitot)
  - Yhteistyö puolustuksen kanssa
  - Avaukset vastahyökkäyksiin

Miksi maalivahdilla tulee olla oma pelitapa?

Innostunut maalivahti, valmentaja ja puolustus – parempi lopputulos

Valmentajan tulee työstää pelitapaa yhdessä mv:n kanssa. Mv:t voivat myös auttaa toisiaan. Puolustus tulee kytkeä maalivahtipelaamiseen. Tämä vaatii paljon ajatuksia, suunnittelua ja keskustelua. Jatkuva prosessi!

Nopeampi oppiminen

Pelitapa auttaa mv:tä hahmottamaan, mitä pitää kehittää ja millä tavalla, miten saadaan aikaiseksi tehokkaampaa harjoittelua ja nopeampaa oppimista.

Turvallisuus ja varmuus peruspeliin

MV tietää, miten reagoida missäkin tilanteessa, mikä luo varmuutta ja turvallisuuden tunnetta.

Mahdollistaa maalivahtipelin analysoinnin

MV itse ja yhteistyössä valmentajan kanssa: Torjuin pallon, mutta teinkö sen oikein? " tai "Päästin pallon maaliin, mutta teinkö väärin?" Tietoiset valinnat oikeasta tekniikasta ja taktiikasta eri heittoihin → tilanteet toistuvat →mahdollisuus analysointiin ja pelin kehittämiseen

Kehittyminen: heikoimman osa-alueen tasonnosto

Perusasento

Perusasento on kaiken maalivahtityöskentelyn lähtökohta, joka pitää sopeuttaa maalivahdin fysiikan ja kehityksen mukaan.

Perusasento:

Jalat
Lattiakontakti, haara-asento ja kantapäät hieman irti lattiasta.

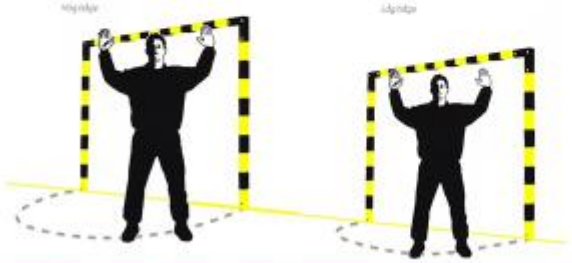
Tasapaino ja siirtyminen
Jalat hartioiden leveydellä, painopiste keskellä. Liikkuminen lyhyin sivuttaisaskelin ilman että jalat menee ristiin

Polvet
Aavistuksen verran koukussa.

Kädet
90 asteen kulmassa, ranteet otsan korkeudella.

Sijoittuminen ja ”työskentelykaari”

- Maalivahdin sijoittumista voidaan kuvata työskentelykaaren käsitteellä.
- Se helpottaa maalivahtia sijoittumaan maalissa oikein, sekä leveys- että syvyyssuunnassa.
- Valitse kaaren syvyys niin että kaikki torjunnat voidaan tehdä ”putoamalla” lattiatorjuntoina.
- Sama lähtöpiste joka kerta saman kaukoheiton kohdalla.
- Vaihtoehtoina joko isompi tai pienempi kaari



Torjuntatekniikka

Torjuntatekniikka = liike, jonka mv tekee torjuakseen heiton. Opeta jokaiselle heitolle oma torjuntaliikkeensä.

Kaukoheitot
Sivuaskelkyykynomainen liike peruasennosta oikeasta sijainnista.
Sivuttaisliike – kroppa pallon taakse!
Käsivarsien ojennus/suoristus – lyhin reitti käsille torjua pallo!
Heitot ylös ja keskikorkeudelle – yksi tai kaksi kättä, kulmiin mieluiten yksi käsi
Heitot alas – kurotusaskelkyykky sivulle käsi mukana (ylhäältä jalan eteen) tai liukutorjunta.
Pallokontakti – seuraa palloa koko ajan katseellasi!
Pyri torjumaan pallo itsellesi – vältä palautuksia ulos kentälle!

Lähiheitot
Työskentelykaarelta ulos, nyt työskennellään syvyyssuunnassa!
Yritä löytää tekniikka, joka tarjoaa mahdollisimman vähän vaihtoehtoja heittäjälle, esim. "jätä aukko ja peitä", "peitä heittokättä jolloin heittäjä on pakotettu kääntämään heitto".
Odota! Älä pelaa itseäsi ulos – anna hyökkääjän tehdä aloite.
Tee itsesi isoksi ja peitä mahdollisimman suuri alue – kroppa torjunnan takana.

Torjuntatekniikka

Laitaheitot
Heiton ohjaus – pidä tolppa ja jätä aukko joko taka- tai etukulmaan.
Jos heittäjä ottaa suurempaa kulmaa, seuraa heittäjää lyhyin sivuttaisaskelin ja pidä tasapaino ja lattiakontakti.
Syvyystyöskentely? Erilaisia tapoja riippuen kulmasta ja mv:n ominaisuuksista.
Odota! Älä pelaa itseäsi ulos – anna hyökkääjän tehdä aloite.

Miten harjoitellaan torjuntatekniikkaa?

Tärkeää muistaa tekniikkaharjoittelun yhteydessä:
- Ole kärsivällinen – oikean tekniikan oppiminen kestää kauan.
- On tärkeää opetella oikeat liikkeet ja liikeradat heti alussa!
- Sopeuta harjoitteet maalivahdin iän ja kykyjen mukaan.
- Kun oikea tekniikka on saavutettu, harjoita ominaisuuksia tuhansin toistoin!

Vaikeuta harjoitusta asteittain:
1. Torjuntaliikkeet ilman palloa
2. Heitot sovittuihin paikkoihin
3. Heitot vapaasti suuntautuen
4. Liikkuminen – heitot sovittuihin kulmiin
5. Liikkuminen - vapaat heitot
6. Heittoja passiivisen puolustajan takaa
7. Heittoja aktiivisella puolustajalla
8. Ottelutilanne

Vinkkejä, joita kannattaa hyödyntää!

Harjoittele torjuntoja suurimmalla mahdollisella liikelaajuudella!
"Oikea ympäristö". Maalivahdin tulee oppia oikea sijoittuminen ja hänellä tulee olla hyvä tilanhahmotuskyky.

Varmista, että MV...
...on aina perusasennossa ennen jokaista heittoa ja että hän on sijoittunut oikein työkaarella.
...ei "varasta" lähdettäessä torjumaan heittoja valmiiksi sovittuihin kulmiin
...ei väsy eikä menetä keskittymistään. Lyhyemmät sarjat parempia kuin pitkät.

Käytä heittäjiä vain silloin kuin se oikeasti on tarpeen:
Usein maalivahdille on parempi, jos harjoitteessa ei käytetä heittäjiä ollenkaan...

Varmista, että heittäjät...
...heittävät rauhallisesti ja kontrolloidusti ja sinne mihin on sovittu.
... pitävät tarpeeksi väliä heittojen välissä niin että MV kerkiää aina perusasentoon.

Anna (lepäävän) MV:n pitää heittotilastoa otteluissa ja anna MV:n nähdä video omasta pelaamisestaan tai treenamisestaan. Se auttaa MV:tä ymmärtämään valmentajan ohjeet.

Torjuntatekniikoiden kuivaharjoittelu

Maalivahti tekee torjuntaliikkeitä kuviteltuihin heittoihin. MV seisoo maalissa oikeassa valmiusasennossa ja oikein sijoittuneena työkaarella. Tehdään useita toistoja, ensin hitaasti koko liikerata, ja vähitellen nopeammin tekniikan kehittyessä. Tee peilin edessä tai kuvaa videokameralla.

1.Torjunta ilman palloa – tekniikat läpi rauhassa

a) Yläkulmat yhdellä kädellä
b) Yläkulmat kahdella kädellä
c) Torjunnat keskikorkeudelta
d) Alakulmat seisten
e) Alakulmat liukumalla

2. Säännönmukaiset torjuntayhdistelmät – rauhallinen työskentely – älä hosu

a) joka toinen oikea ylākulma kahdella kädellä ja joka toinen vasen ylākulma yhdellä kädellä
b) joka toinen oikea alakulma seisten ja joka toinen vasen ylākulma yhdellä kädellä
c) joka toinen liukumalla oikealle ja joka toinen seisten vasemmalle alas.

Torjuntatekniikoiden kuivaharjoittelu

3. Vapaat torjuntayhdistelmät ilman palloa

Valmentaja osoittaa, minne heitto tulee, ja MV tekee oikean torjuntaliikkeen. Tarkista, että MV ehtii aina palata takaisin lähtöasentoon.

4. Mittaa oikea sijoittuminen työkaarella heittoihin, jotka tulevat sektoreilta 2 ja 3.

Käytä apuna tolppaan kiinnitettyä kulmanarua ja teippiä, joiden avulla MV hahmottaa pallon kulun ja oikean sijoittumisen. Harjoita sitten sopivia torjuntoja seuraavilta paikoilta

a) Sektori 2 oikea (V9)
b) Sektori 2 vasen (O9)
c) Sektori 3 (K9)

Suomen Käsipalloliitto/Finlands Handbollförbund, Radiokatu 20, 00093 VALO • info@finnhandball.net • www.finnhandball.net

Torjuntatekniikka ohjatuille heitoille

Valmentaja/heittäjä seisoo 7 metrissä pallokärryn kanssa:

1. Heitto sovittuun kulmaan, torjunta sovitusti sen mukaan. Esim.
   a) Oikea yläkulma
   b) Vasen alakulma
   c) Liukuminen oikealle alas

2. Heitto sovittuun kulmaan, torjunta vuorotellen
   a) Vasen yläkulma – liukuminen oikealle alas
   b) Vasen alakulma seisten (ja kyykistymällä) – oikea yläkulma

3. Neljän heiton sarja sovittuihin kulmiin maalin eri osiin.

4. Neljän heiton sarja vapaasti maalia kohti suuntautuen.

Torjuntatekniikka ohjatuille heitoille

5. Sijainnin vaihtaminen ennen torjuntaa. Heitto sovittuun kulmaan, josta sovittu torjunta.
   Aloita maalin keskeltä, liiku toiselle tolpalle ja kosketa sitä, liiku keskelle ja torju heitto, joka tulee vastakkaiseen kulmaan.

6. Sijainnin vaihtaminen, heitot tiettyyn kulmaan ja sovittu torjunta molemmille puolille peräkkäin.
   Aloita maalin keskeltä, liiku toiselle tolpalle ja kosketa sitä, liiku keskelle ja torju heitto, joka tulee vastakkaiseen kulmaan ja heti sen jälkeen heitto, joka tulee toiseen (aloitus)kulmaan.

Suomen Käsipalloliitto/Finlands Handbollförbund, Radiokatu 20, 00093 VALO • info@finnhandball.net • www.finnhandball.net

Heittolämmittely

Noin 10 heittäjää. Jokainen heittää kerran = 1 sarja.

Heittoja MV:lle

1. Ylälkulmiin vuorotellen – yhden tai kahden käden torjunta
2. Alakulmiin vuorotellen– torjunta seisoaltaan kättä apuna käyttäen (sivuaskelkyykky)
3. Alakulmiin vuorotellen - liukutorjunta
4. Neljän heiton sarja vuorotellen kaikkiin kulmiin
5. Heittosarja järjestyksessa V9, O9, K9 jne.

HUOM!
MV:n on ehdittävä aina takaisin perusasentoon ja pystyttävä tekemään koko siirtymisliike.
Heittäjät eivät saa tulla liian lähelle.

Torjuntatekniikka, eri vaihtoehtoja

3-10 heittäjää

1. **Ohjattuja heittoja 9 metristä eri yhdistelmillä** – 4 heittoa per sarja

2. **Maalivahdin liikkuminen ennen torjuntaa**
   a) V9 satsaa heittoon ja pelaa edelleen K9:lle joka ratkaisee
      i. Heitot ennalta määrättyyn paikkaan
      ii. Vapaita heittoja minne tahansa
   b) O9 satsaa heittoon ja pelaa edelleen K9:lle joka ratkaisee
      i. Heittoja ennalta määrättyyn paikkaan
      ii. Vapaita heittoja minne tahansa

Suomen Käsipalloliitto/Finlands Handbollförbund, Radiokatu 20, 00093 VALO • info@finnhandball.net • www.finnhandball.net

Torjuntatekniikka, eri vaihtoehtoja

3. Ratkaisut sektorilta 2 – mittaa kulmat ja teippaa liikeradat mv:n avuksi

a) O9 heittoja ennalta määrättyihin kulmiin
   i. Heitto maasta
   ii. Hyppyheitto

b) O9 vapaat ratkaisut
   i. Heitto maasta
   ii. Hyppyheitto

c) V9 heittoja ennalta määrättyihin kulmiin
   i.Heitto maasta
   ii. Hyppyheitto

d) V9 vapaat ratkaisut
   i. Heitto maasta
   ii. Hyppyheitto

Torjuntatekniikka, eri ratkaisuvaihtoehtoja

3-10 heittäjää

Vaihtelevia ratkaisuja pakkien paikoilta– Mittaa kulmat ja teippaa liikeradat mv:lle

a) O9 satsaa heittoon ja pelaa edelleen V9:lle joka ratkaisee
   i. Heitto maasta
   ii. Hyppyheitto

b) Sama toiselta puolelta

Torjuntatekniikka, eri ratkaisuvaihtoehtoja

5. Ratkaisuja 9 metristä- maalivahdin liikkuminen ennen torjuntaa – 4 heittoa / sarja

a) V9 aloittaa ja syöttää eteenpäin K9:lle joka satsaa heittoon ja kääntää takaisin V9:lle joka ratkaisee

i. Heitto maasta

ii. Hyppyheitto

b) sama toiselta puolelta

6. Heittosarja V9-K9-O9 ja maalivahdin liikkuminen ennen torjuntaa

a) määrätty heittojärjestys,

i. Heittoja määrättyihin kulmiin

ii. Vapaita heittoja minne tahansa

b) Vapaa heittojärjestys, esim. valmentaja sanoo kuka heittää

i. Heittoja määrättyihin kulmiin

ii. Vapaita heittoja minne tahansa

Perusasiat laitatorjunnoista

Maalivahti laitaheitoissa:

Sijoitu tolpan juureen työskentelykaarelle.

1. Liikkuminen syvyyssuunnassa, vartalokulman korjaaminen, jalat osoittavat heittäjää kohti.
2. Torjuntaliike ulospäin.

On tavallista, että MV jättää aukon takakulmaan, mutta myös toisinpäin voi tehdä.

Laitatorjuntaharjoituksia

Aseta pieni heittokulma ja merkkaa teipillä hyppypaikka ja laskeutumispaikka. Aloita perustorjuntatekniikalla niin että MV pitää tolpan ja jättää takakulman vapaaksi.

1. Torjuntaliike ulospäin ilman heittoa
Valmentaja leikkii laitapelaajaa ja ottaa kulmaa. MV seuraa mukana ja tekee torjuntaliikkeen valmentajan heittoliikkeen mukaisesti. Ei heittoa.

2. Ohjattuja heittoja pienestä kulmasta
a) Takaylä- tai taka-alakulma
b) Takakulmaan tai etukulmaan
c) Takakulmaan, etukulmaan ja lobbi

3. Sama toiselta laidalta
4. Tee edelliset harjoitteet suurentamalla kulmaa
a) V6
b) O6
5. Lisää vaikeusastetta vaihtelemalla laitaratkaisuja ja niiden laatua: pienestä/isosta kulmasta, vapaita/ennalta määrättyjä heittoja eri laidoilta ja taka- ja etukulmaan.

Laitatorjuntaharjoituksia

Mittaa pieni heittokulma ja merkkaa hyppy- ja laskeutusmispaikka teipillä. Aloita perustekniikalla, eli MV pitää tolpan ja etukulman ja jättää takakulman vapaaksi.

6. Kun perustekniikka on hallussa, harjoittele samoin periaattein täysiä torjuntaliikkeitä
a) Jätä etukulma vapaaksi
b) Mene vastaan ja anna heittäjälle lobbimahdollisuus, sitten peruuta ja yritä ottaa lobbi
c) Mene vastaan ja jätä heittäjälle skruuvimahdollisuus, sitten peruuta
d) Mene voimakkaasti heittokättä vastaan ja ota lobbi läheltä heittokättä

7. Harjoittele sen jälkeen useammilla heitoilla pelinomaisesti
a) V9 → palautus →V6, sama toiselta puolelta
b) Laitaan päättyvä ajo, laita ratkaisee
c) Tsekki laitaratkaisulla
d) Heittosarja K9, V6, K6
e) Jne...

Vinkkejä laitatorjuntoihin

Lattiakontakti
Hieman koukistetut polvet
Kädet ylhäällä
Älä sulje silmiä!
Pidä katse aina heittäjän kädessä ja pallossa. Sijoitu heittokäden ja sen asennon/sijainnin mukaan, ei heittäjän kropan mukaan.
Heittäjän ottaessa kulmaa liiku rauhallisesti pienin askelin heittokäden mukana. Jos haluat jättää takakulman auki, sijoittuminen heittäjän kropan linjassa. Jos jätät etukulman auki, kroppa on heittokäden kanssa samassa linjassa.
Torjunta tapahtuu viistosti ulospäin.
Kun tekniikka paranee, vaihtele sijoittumista, liikkumista ja peittämistä mahdollisuuksien mukaan ja huijaa heittäjää esim. seuraavasti:

- Nosta kädet yläasentoon ja houkuttele heittämään alas.
- Mene vastaan ja houkuttele heittäjää lobbaamaan.
- Jätä aukko jalkojen väliin ja sulje.
- Huijaa – vaihda tukijalkaa ja tee potkuliike.

Lähitorjunnat

Esimerkkejä tekniikasta:

"Ota pallo –metodi"
- Liiku syvyyssuunnassa, tee torjuntaliike sivulle heittokäden suunnassa ja peitä suuri pinta-ala.
- Liiku heittokäden puolelle syvyyssuunnassa, houkuttele heittäjää kääntämään heitto ja peitä aukko.

X-hyppy
- Mahdollisimman isona peitä mahdollisimman suuri ala.

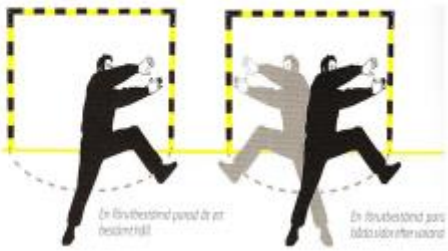
Putoaminen
- Putoa maahan ja peitä lattia-ala jaloilla ja käsillä.

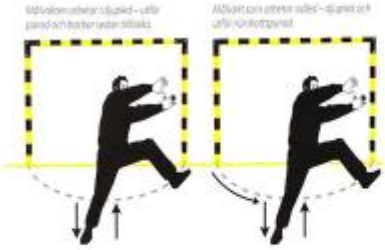
Yritä luoda liikkumalla kulma, jotta heittäjällä olisi mahdollisimman vähän vaihtoehtoja:
- Liiku viistosti ylöspäin syvyyssuunnassa
- Käännä vartaloa
- Jätä aukko ja peitä

Lähitorjunnat

Lähitorjunta osissa:

1. Lähtöpiste
2. Liikkuminen syvyys- ja leveyssuunnassa
3. Jarruttaminen syvyysliikkumisessa
4. Torjuntakohta
5. Torjuntaliike





Harjoituksia:

1. Torjuntoja ilman palloa
2. Torjuntoja pallon kanssa

Vinkkejä viivaheittojen torjuntaan

Kun näet, että heitto viivalta on tulossa, nouse ulos työskentelykaarelta heittäjää vastaan.

Tsekkaa, onko heittäjä oikea- vai vasenkätinen.

Mikäli puolustaja häiritsee heittäjää, voit mennä reilusti vastaan ja peittää heittokättä.

Jos viivapelaaja kääntyy tai hyppää ylöspäin, ts. hänellä on aikaa katsoa mihin hän heittää, pysähdy ja ota asento torjuntaliikettä varten. Yritä saada heittäjä heittämään sinne mihin Sinä haluat.

Peitätkö heittokättä vai kropan puolta riippuu siitä, missä asennossa heittäjä (viivapelaaja) on, mihin pallo pelataan viivapelaajalle jne.

Tärkeää ohjata heittäjää heittämään pallo haluttuun kulmaan.

Anna heittäjälle mieluiten VAIN 1 heittomahdollisuus.

Ota sellainen asento siitä kohdasta maalin edustaa, josta voit ohjata heittäjää heittämään tiettyyn kulmaan ja tehdä torjunnan.

V9/O9-alueiden ratkaisuissa heittäjää on pyrittävä ohjaamaan mahdollisimman pieneen kulmaan.

Vinkkejä viivaheittojen torjuntaan

Keskisektorilta tulevien lähiheittojen torjunnassa MV voi pienentää/suurentaa kulmaa liikkumalla ulos viistoon.

Jos mahdollista, yritä pakottaa heittäjä vääntöliikkeeseen.

Vaihtelemalla kropan asentoa torjunnoissa, nostamalla tai laskemalla käsiä, näyttämällä välillä isolta ja välillä pieneltä voi ohjata heittäjää suuntaamaan heittonsa joko alas tai ylös.

Kaikissa lähitorjunnoissa pätee:

- Pidä lattiakontakti
- Aavistuksen verran koukistetut polvet
- Kädet yläasennossa
- Älä sulje silmiä – katse pallossa!

• Mitä parempi tekniikka, sen suuremmat mahdollisuudet MV:lla on vaihdella kropan asentoa syvyys- ja sivuttaissuunnassa ja "huijata" heittäjää suuntaamaan heittonsa MV:n haluamaan suuntaan esimerkiksi seuraavasti:

- Pidä kädet yläasennossa ja huijaa heittäjää heittämään alas.
- Mene vastaan ja houkuttele heittäjää lobbaamaan.
- Jätä aukko jalkojen väliin ja sulje se heiton tullessa.
- Karatetekniikka: vaihda tukijalkaa lennossa

Se kumpi on fiksumpi ja kekseliäämpi -heittäjä vai MV – voittaa!

Taktiikka

Taktinen ajattelu ja toiminen vaativat pelinymmärrystä ja tiettyä kypsyyttä. Pelin syvempää ymmärrystä maalivahdin näkökulmasta voi alkaa harjoittaa C-junioreista ylöspäin.

- Kaukoheitot
  - Liikeanalyysi – mihin pallo tulee?
- MV:n ja kenttäpelaajien yhteistyö
  - Yhteistyö puolustajien kanssa
  - Vastahyökkäykset ja pelinavaukset
  - Paluu puolustukseen ja liberopelaaminen
- Lähiheitot
  - Miten ohjata heittäjää? Älä pelkästään reagoi, vaan ota ohjat käsiisi ohjaamalla heittäjä heittämään tiettyyn paikkaan! Sinä hallitset tilannetta!
- 7 metrin heitot
  - Ota komento! Ohjaa heittäjää ja dominoi tilannetta!

Suomen Käsipalloliitto/Finlands Handbollförbund, Radiokatu 20, 00093 VALO • info@finnhandball.net • www.finnhandball.net

Ajatuksia MV:n ja puolustuksen yhteistyöstä

- Aloita C-junioreissa kehittämään MV:n taktista ajattelua ja yhteistyömalleja puolustuksen kanssa: mitä mahdollisuuksia MV:lla/puolustuksella on ohjata heittäjää eri tilanteissa? Pohtikaa seuraavia:
  - Onko heittäjä oikea- vai vasenkätinen?
  - Kummalla puolella puolustajaa heittäjä pitää heittokättään?
  - Kuinka kaukana puolustajasta heittäjä sijaitsee, voiko heiton kääntää?
  - Pystyykö heittäjä heittämään puolustajan yli?
  - Mihin suuntaan hyökkääjä on liikkeessä?
  - Missä asennossa hyökkääjällä on käsi? Jos käsi on alhaalla, kykeneekö heittäjä kääntämään heiton ylös?
  - Miten ja mistä heittäjä mieluiten heittää? Lempikulmat?
- Kannusta MV:tä itsenäiseen työskentelyyn ja ajatteluun sekä heittäjien ohjaamiseen, jotta pelinymmärrys kehittyy mahdollisimman nopeasti.
- Ei ole tarkoitus aloittaa lukkoon lyödyllä yhteistyötaktiikalla (MV-puolustus) junioreissa, vaan taktiikka kehittyy pelaajien kehittyessä
- Sitä vastoin voi keskustella ennen otteluja joukkueen tai yksittäisten pelaajien kanssa MV:n ja puolustuksen välisestä yhteistyöstä.

Ajatuksia MV:n ja puolustuksen yhteistyöstä

- Maalivahdin on tärkeä ymmärtää, että hän on vastuussa koko maalista riippumatta siitä, mitä puolustuksen kanssa on sovittu. Maalivahdin tulee olla tasainen, varma ja luotettava ja noudattaa joukkueen taktiikkaa kuten muutkin.
- Aloita MV:n ja puolustuksen yhteistyön harjoittelu niin, että heittotilanteessa puolustaja peittää aina heittokättä.
- Tämä antaa mahdollisuuden MV:lle kehittää taitoa analysoida heittäjän mahdollisia heittosuuntia.
- Sen jälkeen voi alkaa rakentaa osaamista heittojen suuntautumisen arviointiin eri pelipaikoilta ja erilaisista kulmista.

Suomen Käsipalloliitto/Finlands Handbollförbund, Radiokatu 20, 00093 VALO • info@finnhandball.net • www.finnhandball.net

Harjoituksia MV:n ja puolustuksen yhteistyölle

Nosta vaikeusastetta MV:n kehityksen ja kypsyyden mukaan. Aloita pasiivisella puolustajalla ja suorilla heitoilla.

1. K9:n piilotettuja heittoja patjan takaa

Reaktioharjoituksia MV:lle. Heittäjiä jonossa patjan takana. Aloita heitoilla tiettyyn kulmaan. Sen jälkeen vapaita heittoja. Heitä suoria heittoja tai käännä heitto. Voi heittää maasta tai hyppyheiton, ja parasta olisikin näiden vaihtelu.

2. K9 heittoja passiivisen puolustajan yli/ohi

a. Piilota heitto puolustajan takana niin kauan kuin mahdollista. Tavallisia heittoja, alakädenheittoja tai vääntöheittoja. Heitä suoria heittoja tai käännä heitto.

3. V/O9 heittoja passiivisen puolustajan ohi/yli

a. Pallot V9/O9:lla, joista heittoja vuorotellen. Suoria tai valinnaisia heittoja.

4. **Heittosarja V9-K9-O9 kolmella puolustajalla**

a. Jokaisella pallo. Aloita oikealta tai vasemmalta. Aktiiviset tai passiiviset puolustajat. Heittoja tiettyihin kulmiin tai vapaita heittoja. Maastaheitto tai hyppyheitto tai valinnainen heitto. Jos aktiiviset puolustajat, heidän pitää peittää niin, ettei heittäjä voi kääntää heittoaan.

Harjoituksia MV:n ja puolustuksen yhteistyölle

Nosta vaikeusastetta MV:n kehityksen ja kypsyyden mukaan. Aloita passiivisella puolustajalla ja suorilla heitoilla.

5.Ajo lähtee laidasta ja ratkaisu vapaavalintaisesti jommankumman pakin paikalta tai keskeltä.

Pallo V9/O9, joka syöttää laitaan, joka levittää ja syöttää takaisin pakille, joka ratkaisee tai pelaa eteenpäin K9:lle, joka ratkaisee tai syöttää eteenpäin O9:lle, joka viimeistään ratkaisee. Kakkos- ja kolmospuolustaja. Yksi puoli kerrallaan.

6. V9, K9 ja O9 ja kaksi puolustajaa

a. Rajaa alue kartioilla kakkosten kohdalle, eli keskisektori. Kaksi aktiivista puolustajaa yrittää peittää kaikkia heittoja ja heittäjät heittävät vapaita heittoja vaihtelevassa järjestyksessä. MV tekee töitä heittäjien mukaan.

7. K9-heittoja kahta aktiivista kolmosta vastaan.

Sijoita merkkikartiot kakkosten kohdalle. Kolmoset seisovat olkapää olkapäätä vastaan 7 metrin viivan takana. Pallot K9:llä, syöttöseinät V9:n ja O9:n paikoilla. K9 syöttää syöttöseinälle, ja samalla kolmoset liikkuvat kartioille. K9 saa pallon takaisin ja satsaa samalla kun kolmoset ovat liikkuneet takaisin keskelle peittämään heittoa. K9 vapaa heitto.

Suomen Käsipalloliitto/Finlands Handbollförbund, Radiokatu 20, 00093 VALO • info@finnhandball.net • www.finnhandball.net

Maalivahdin toiminta vastahyökkäyksissä

- Juokse ja hae pallo mahdollisimman nopeasti.
- Heitä ulosheitto siitä paikasta jossa saat pallon
- Ei askeleita, vaan välitön avaussyöttö hyökkääjälle.
- Katso aina ensin pitkän avauksen mahdollisuus
  - Suurin mahdollisuus tälle avautuu sillä puolella josta ratkaisu on tehty.
  - Roikku tai laakapallo.
- Jos pitkä avaus ei ole mahdollinen, etsi toisen aallon pelaaja ja syötä tälle.
- Etsi katsekontakti pelaajan kanssa jolle syötät – älä koskaan syötä pelaajalle joka on selkä sinua vasten!
- Älä himmaile tai epäröi, vaan syötä varmasti ja päättäväisesti.
- MV voi seurata ja tulla mukaan vastahyökkäykseen 7. kenttäpelaajana.
  - Ole pelattavissa ja auta kenttäpelaajia
  - Painosta kenttäpelaajia vauhdilla eteenpäin
  - Nopea reagointi kun vihelletään ulos-, sisään- ja vapaaheitto, jonka MV antaa lähellä omaa aluettaan

Vastahyökkäysharjoituksia

Lyhyet avaukset omalla kenttäpuoliskolla ilman vastustajaa

MV maalissa, pelaajat kahdessa jonossa laidoissa pallon kanssa. Pelaaja rullaa pallon maalialueelle. MV hakee pallon ja avaa vastakkaisen puolen pelaajalle 2. aaltoon seuraavasti;

a) Lyhyt avaus sivurajan tuntumaan 10-12 metriin
b) Pitempi avaus sivurajan tuntumaan lähes puolikentässä
c) Hyökkääjän diagonaalinen leikkaus sisäänpäin kohti keskustaa, jonne syöttö

Pitkät avaukset ilman puolustajaa

MV kummassakin päässä. Pelaajat jonossa molemmissa laidoissa kummassakin päässä. Pallot tolppien luona.

Vapaan heiton jälkeen MV hakee pallon tolpalta ja avaa vastahyökkäyksessä olevalle pelaajalle. Vaihdelkaa kontraavien pelaajien juoksuratoja joko juoksemalla suoraan laitaa pitkin tai leikkaamalla keskelle joko puolikentässä tai myöhemmin.

a) Pelaajat juoksevat samanaikaisesti sivurajan tuntumassa ja ratkaisevat sektori 2:lta (V9, O9)
b) Pelaajat leikkaavat sisään kaaressa kohti keskiympyrää ja ratkaisu keskeltä (sektorilta 3).

Vastahyökkäysharjoituksia

Lyhyitä avauksia ilman puolustajaa

MV maalissa, 3 puolustajaa ja 2 hyökkääjää.
Hyökkääjät syöttelevät, puolustajat peittävät ja jompikumpi hyökkääjä ratkaisee. MV hakee pallon ja avaa puolustajille, jotka lähteneet 2. aallon vastahyökkäykseen. Syöttö noin puoleen kenttään. Ratkaisu toiseen päähän.

Pitkiä avauksia puolustajilla

Jonot kentän kulmissa. MV molemmissa maaleissa. Kaksi passiivista puolustajaa keskikentällä. MV syöttää roikkupallon passiivisten puolustajien yli. Seuraava lähtö toisesta päästä.

MV:t molemmissa maaleissa, 3 puolustajaa ja 2 hyökkääjää pallon kanssa. Hyökkääjät ratkaisevat, MV hakee pallon ja avaa puolustajina toimineille, nyt 1. aallon hyökkääjille. Hyökkääjinä toimineet yrittävät estää syöttöä.

Vinkkejä pitkään avaukseen

- Katso ylös!
- Hyvä tasapaino, molemmat jalat maassa ja heittäessä paino etummaisella jalalla.
- Heitä yliolanheitto käsi korkealla.
- Ei-heittokäden olkapää osoitettuna heittosuuntaan, ei rintakehää heittosuuntaan!
- Heitä takakierteellä (pallo pyörii lennossa kevyesti taaksepäin) ja vältä sivukierrettä. Kämmenselkä suoraan pallon takana heittosuuntaan. Ranne putoaa eteenpäin heittosuuntaan.
- Ota pieni 2 askeleen vauhti
- Tähtää pallo pelaajan juoksuradan etupuolelle niin että pelaajan ei tarvitse hidastaa vauhtiaan.
- Ohjaa syöttö rinnan korkeudelle.

Suomen Käsipalloliitto/Finlands Handbollförbund, Radiokatu 20, 00093 VALO • info@finnhandball.net • www.finnhandball.net

Vinkkejä liberopeliin

- Oman joukkueen hyökätessä MV:n paikka on 9 metrissä, kuin alin kenttäpelaaja (viimeinen lukko=libero)
- Älä peruuta heti maalialueelle kun oma joukkueesi on menettänyt pallon vaan odota, miten vastustajan MV avaa ja ole valmiudessa katkomaan pitkä avaus.
- Jos vastajoukkueella on hyvä 1. aallon pelaaja, MV:n tulee seistä sillä puolella 9 metrissä, jolla tämä pelaaja hyökkää. Jos vastajoukkue satsaa mieluummin 2. aaltoon, peruuta maalialueelle.
- MV:llä on paras näkymä koko vastahyökkäykseen! – Auta kenttäpelaajia ohjautumaan oikein puolustukseen paluussa.
- Mikäli vastapuolen MV heittää pitkän avauksen, älä epäröi, vaan päätä, menetkö katkaisemaan syöttöä vai peruutatko maalialueelle valmistautumaan torjuntaan.
- Harjoittelu antaa varmuutta. Uskalla kokeilla!
- Mikäli aikoo hyväksi maalivahdiksi, joka osaa katkoa vastahyökkäyksiä, se vaatii:
  - Pelinymmärrystä ja pallosilmää
  - Rohkeutta
  - Nopeutta
  - Kimmoisuutta
  - Reagointikykyä

Huomioi loukkaantumisriski molemmilla pelaajilla sekä tiukat säännöt tilanteessa.

Liberopelin harjoitus

Koko kenttä, MV:t molemmissa maaleissa.

Pallot vastajoukkueen MV:lla. Sijoita omalle kenttäpuoliskolle kaksi passiivista, vastapuolen MV:n avauksen vastaanottajaa. MV sijoittuminen noin 9 metriin.

Vastustajan MV avaa vuorotellen vasemmalle ja oikealle.

MV käy vuorotellen kummankin pelaajan luona katkomassa avauksen ja palaa heittojen välissä takaisin 9 metriin keskelle.

- Harjoitusta voidaan sen jälkeen vaikeuttaa muuttamalla puolustajat aktiiviksiksi ja avaukset ja vastahyökkäys pelinomaiseksi

Hyvä osata viimeistään C-junioreissa

- Valmentajalla tulee olla…
  - ajatuksia MV:n pelitavasta
  - kyky tehdä liike- ja otteluanalyysejä
  - kyky asettaa kohtuullisia tavoitteita MV:lle
  - yleistietämystä maalivahdin tekniikkaharjoittelun metodiikasta

- Maalivahtiharjoittelu 13–14-vuotiaille
  (hienomotoriikkavaihe)
  - Enemmän erityisharjoittelua MV:lle
    - Tekniikka
    - Taktiikka
    - Liikkuvuus, joustavuus
    - Koordinaatio
    - Voima
  - Korkeammat vaatimukset liikesuorituksille
  - Tehokkaiden liikemallien löytäminen
  - Perustekniikan harjoittelu
  - Myös monitasoisia heittoharjoituksia
  - Vastahyökkäyspeli ja avaukset
  - Liberopeli
  - Yleinen käsipalloharjoittelu kenttäpelaajana sekä pelaaminen

Hyvä osata viimeistään B-junioreissa

- Valmentajan tulee
  - osata MV:n erityistekniikan perusteet
  - osata tehdä liikeanalyyseja
  - osata rakentaa monitasoisia, pelinomaisia heittoharjoituksia
  - osata tehdä kausiharjoitussuunnitelma MV:lle
  - osata fysiikkaharjoittelun perusteet
  - osata opettaa MV:n ja puolustuksen yhteistyötä
  - osata analysoida MV:n toimintaa videoanalyysilla
  - osata psyykkisen harjoittelun perusteet
- Maalivahtiharjoittelu, n. 15-16 v. (automatisointivaihe)
- Maalivahtiharjoittelu, n. 17-18 v. (stabilisointivaihe)
  - Perustekniikan automatisointi
    - Lukuisat toistot
    - Priorisoi oikeaa tekniikkaa
  - Kehittynyt erikoisharjoittelu
    - Voima, liikkuvuus, koordinaatio
  - Enemmän monitasoisia, pelinomaisia heittoharjoituksia
  - MV:n ja puolustujsen yhteistyö
  - Enemmän monitasoisia vastahyökkäysharjoitteita erilaisilla avauksilla
  - Liberopeli
  - Vastahyökkäyspeli
  - Erikoistekniikka/torjuntaharjoittelu
  - Peli

Kirjallisuusvinkkejä MV:n innostamiseen! (ruotsi)

Handbollens målvaktsträning
Bok av Mats Bengtsson, SISU och SHF

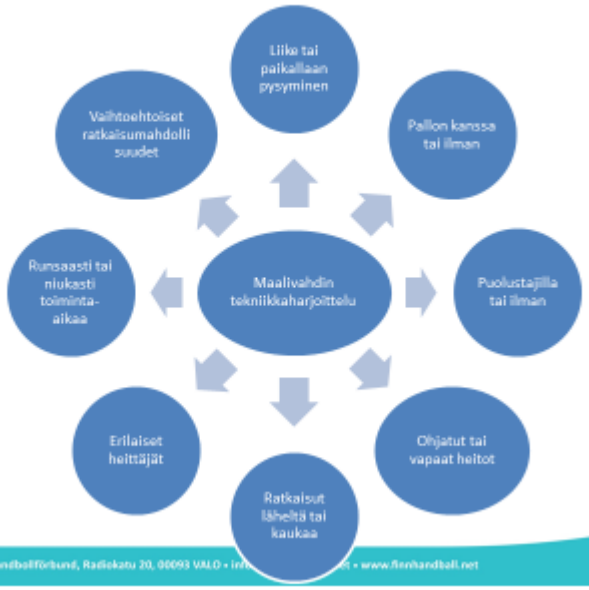
Svenska Handbollsförbundets målvaktsskola – Metodisk inlärning av en spelidé
Kompendium av Claes Hellgren, SHF

En hjälpande hand
CD/ROM, www.all-roundsportshop.dk

Nätkänning
Kompendium, Lasse Karlsson

Stolpe ut
Kompendium, Claes Hellgren

Maalivahtiharjoittelun kulmakivet



Te-ta progressiomalli maalivahtipelissä

Ryhmätyöskentely, teoria

Jokaisella ryhmällä 60 min aikaa suunnitella käytännön harjoittelusessio.

- Ryhmä 1 valmistelee koordinaatio/fysiikkaradan MV:lle
- Ryhmä 2 valmistelee heittoharjoituksen (joko kaukoheitto-, lähiheitto- tai laitaheittoharjoitus)
  - Ryhmä 3 valmistelee harjoituksen MV:n ja puolustuksen yhteistyöstä
  - Ryhmä 4 valmistelee vastahyökkäys- ja liberoharjoituksen

Jokaisella ryhmällä on 10 minuuttia aikaa esitellä harjoituksensa muille ryhmille.

Ryhmätyöskentely, käytäntö

- **Ryhmä 1** – Koordinaatio- ja fysiikkarata, 30 min
- **Ryhmä 2** – Heittoharjoitus, jossa painotus sijoittumiseen, perusasentoon ja torjuntatekniikkaan, 30 min.
- **Ryhmä 3** – MV:n ja puolutuksen välisen yhteistyön harjoitus, 30 min
- **Ryhmä 4** – Harjoitus koskien puolustukseen paluuta ja liberopeliä (MV alimpana kenttäpelaajana)

SÄÄNTÖTUNTEMUS

Sääntötuntemus

Sääntötuntemuksen aihealuetta käsitellessä keskitymme seuraaviin kysymyksiin: *Mitä saa tehdä?* ja *Mitä ei saa tehdä?* Tällä tasolla on toissijaista tietää kuinka eri rikkomuksia rangaistaan. Tietenkin voidaan tarpeen mukaan pohtia myös rangaistuksia, mutta meille täytyy olla tässä vaiheessa selkeätä, että ohjaajia ei kouluteta tuomareiksi vaan heidän tulee oppia eri taitojen säännönmukaiset suoritukset.

Tavoitteet:

Osallistujien tulee osata säännöt tavoitteena säännönmukainen tekniikan opettaminen.

Osallistujien tulee osata toimia ottelutoimitsijana junioriottelussa.

Osallistujien tulee ymmärtää reilun pelin periaatteiden mukaisen käytöksen merkitys.

Aihealuetta ohjaa luku ”Valmentajakoulutuksen tavoitteet”. Ohjaajana voit luoda opetuksen kuinka itse haluat, kunhan osallistujat saavuttavat oppimiseen asetetut tavoitteet. Esittelemme tässä ehdotuksen kokoonpanoon, joka voi toimia perustana suunnitellessasi kurssia.

Materiaalit:

Jokaisella osallistujalla tulee olla käytössä SKPL:n pelisäännöt sekä ottelupöytäkirja.

Voit jopa kopioida annetut kysymykset.

Menetelmät:

Jaa osallistujat pareittain tai kolmen ryhmiin. Anna heidän itse löytää oikea vastaus pelisääntöjen avulla. Heidän täytyy myös ilmoittaa mikä sääntökappale on kyseessä. Sinä tietenkin tarkistat ja annat mallivastauksen!

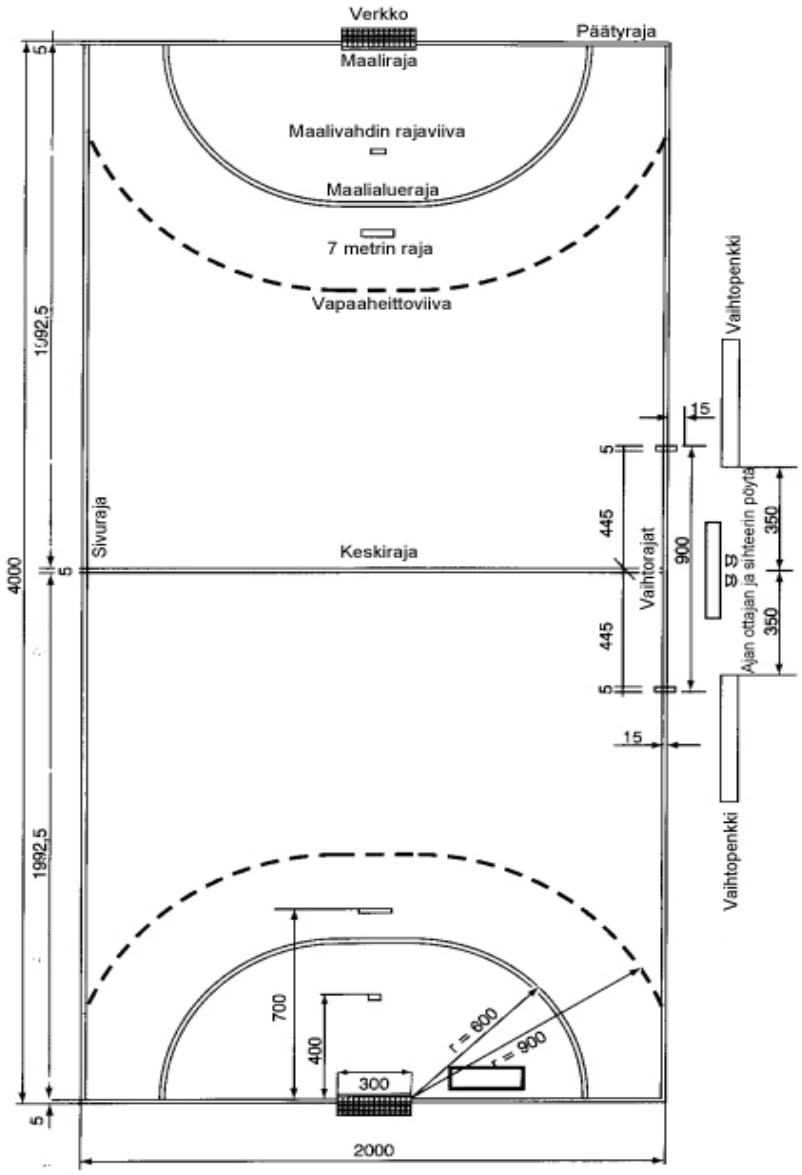
Osallistujat selvittävät itse myös ottelupöytäkirjan osalta mitä täytyy tehdä, ja sinä tarkistat taas heidän työnsä.

Ryhmäkeskustelut reilun pelin periaatteista voivat pohjautua Suomen Käsipalloliiton Juniorikäsipallon linjauksiin ja eri ”tapauksiin”, jotka löytyvät kuvailtuna myöhemmin tekstissä. Voit lisätä niihin omat ”tapauksesi”.

Sääntö 1: Pelikenttä

*Mitkä ovat eri rajojen nimet ja mitä alueita ne rajaavat?

*Mitkä ovat etäisyydet?



Sääntö 4: **Joukkue**

*Mitä huomioitavaa liittyy pelaajamäärään? *Ketkä saavat olla vaihtoalueella?

- - - - - - - - -- Tekninen alue - - - - - - -

- -1,5 M - - Vaihtopenkki Sihteeristö

Sivuraja Vaihtoraja

Vaihtoalue

*Kuinka pelaajat saavat poistua ja astua sisään pelikentälle?

*Mitä tapahtuu, jos pelaaja poistuu tai astuu pelikentälle väärin?

*Mitä vaaditaan, jotta pelaaja saa astua pelikentälle? (osallistumisoikeus)

*Mitä huomioitavaa liittyy pelaajien vaatteisiin ja varusteisiin?

Sääntö 5: Maalivahti

*Mitä maalivahti saa tehdä:

-kun hän torjuu pallon?

-kun hän liikkuu maalialueella?

-kun hän laittaa pallon peliin?

*Mitä maalivahti ei saa tehdä:

-kun hän on maalialueella?

-kun hän on maalialueen ulkopuolella?

Sääntö 6: Maalialue

*Mitä saa tehdä?

*Mitä ei saa tehdä:

-Hyökkäjä, joka astuu maalialueelle?

-Puolustaja, joka astuu maalialueelle?

-Puolustaja, joka pelaa tahalleen pallon omalle maalialueelle?

Sääntö 7: Kuinka palloa saa pelata, passiivinen peli.

*Mitä saa tehdä?

-Millä tavoin palloa saa pelata?

-Millä tavoin saa liikkua pallon kanssa ja kauanko palloa saa pitää?

*Mitä ei saa tehdä pallon kanssa?

Sääntö 8: Rikkomukset vastustajaa vastaan ja epäurheilijamainen peli.

*Mitä saa tehdä?

-saadakseen pallon itselleen?

-estäkseen vastustajaa?

*Mitä ei saa tehdä?

-saadakseen pallon itselleen?

-estäkseen vastustajaa?

Sääntö 9: Maali

*Milloin tulee maali?

Sääntö 10: Alkuheitto

*Milloin alkuheitto suoritetaan?

*Millä tavoin alkuheitto suoritetaan?

Sääntö 11: Sisäänheitto

*Milloin sisäänheitto suoritetaan?

*Millä tavoin sisäänheitto suoritetaan?

Sääntö 12: Maalivahdin avausheitto

*Milloin maalinvahdin avausheitto suoritetaan?

*Millä tavoin maalivahdin avausheitto suoritetaan?

Sääntö 13: Vapaaheitto

*Anna esimerkki muutamista tilanteista, joista tulee antaa vapaaheitto.

*Kuinka vapaaheitto tulee suorittaa ottaen huomioon pelitilanne ja pelaajien sijoittautumiset?

Sääntö 14: 7 metrin heitto

*Anna esimerkki muutamista tilanteista, joista tulee antaa 7 metrin heitto.

*Kuinka 7 metrin heitto suoritetaan ja missä pelaajat saavat olla?

Sääntö 15: Yleiset ohjeistukset liittyen heittojen suorituksiin (alkuheitto, sisäänheitto, maalivahdin avausheitto, vapaaheitto ja 7 metrin heitto)

*Mitä pelaajana tulee huomioida, kun heittoa suoritetaan?

*Mitkä ovat yleisimmät virheet heittoja suorittaessa?

Sääntö 16: Rikkomukset

*Mitä rangaistuksia on annettavissa ottelun aikana?

*Milloin tulee antaa varoitus? Anna muutamia käytännön esimerkkejä!

*Milloin tulee tuomita ulosajo? Anna muutamia käytännön esimerkkejä!

*Milloin tulee tuomita ottelusta sulkeminen? Anna muutamia käytännön esimerkkejä!

Keskustele:

*Mitä tarkoitetaan:

-epäurheilijamaisella käytöksellä?

-törkeällä epäurheilijamaisella käytöksellä?

-sääntörikkomuksella?

-törkeällä sääntörikkomuksella?

-tahallisella väkivallalla?

*Anna käytännön esimerkkejä!

*Kuinka te ohjaajana käsittelette tilanteita, jossa teidän nuoret syyllistyvät yllä oleviin rikkomuksiin?

Keskustelun aiheita:

Tapaus 1:

Maalivahti pelaa itsensä ulos. Puolustaja B2 juoksee maalialueelle ja torjuu maalin. Tuomio? Mistä säännöstä on kyse?

Tapaus 2:

Pelaaja A5 istuu vaihtopenkillä ahtaassa hallissa. B-joukkueen nopeassa vastahyökkäyksessä A5 ojentaa tahallaan jalkansa ja kaataa B4:en, jolla oli selkeä maalintekopaikka. Tuomio? Mistä säännöstä on kyse?

Tapaus 3:

Maalivahti A1 torjuu heiton. Palautus menee oikealle ja kohti B5:tä, jolla olisi pallon saadessaan selkeä maalinsaantitilaisuus. A1 heittäytyy pallon perään ja potkaisee sen yli päätyrajan. Tämän tehdessään hän on edelleen maalialueella. Tuomio? Mistä säännöstä on kyse?

Ottelupöytäkirja

Voidaksesi täyttää ottelupöytäkirjan oikein, on tärkeää että ohjaajana tiedät:

-että etu- ja sukunimi kirjoitetaan kokonaisuudessaan. Lyhenteitä tai lempinimiä ei saa kirjoittaa.

Oikea tapa: Pekka Pelaaja

-että junioriotteluissa myös syntymävuosi laitetaan.

Oikea tapa: Pekka Pelaaja 03

-että jokaisella pelaajalla tulee olla pöytäkirjassa se pelinumero, joka hänellä on paidassaan. Pelaajalla tulee myös olla sama pelinumero koko kauden ajan.

Oikea tapa: 6 Pekka Pelaaja 03

-että vain pöytäkirjassa olevilla pelaajilla on oikeus osallistua otteluun.

-että otteluun osallistuneiden pelaajien kohdalle laitetaan pystysuora viiva heidän astuessa pelikentälle.

-että koko joukkueenjohdon tulee olla kirjattuna pöytäkirjaan.

-että valmentaja kuittaa pöytäkirjan ja täten takaa kaikkien tietojen olevan oikein. Jos tätä päätöstä vastaan rikotaan, voidaan sekä pelaajaa että valmentajaa rangaista.

Keskustelun aiheita: Miten toimit valmentajana seuraavissa ”tapauksissa”?

Tapaus 1

On tärkeä ottelu joukkueiden A ja B välillä. Joukkueesi maalitykki, keskimäärin 8 maalia per ottelu, pyytää saada puhua kanssasi ennen ottelun alkua. Saat kuulla, että tämä pelaaja on edellisenä yönä ottanut pari tablettia paraflex compia, joka löytyy dopinglistalta. Teillä ei ole ikinä ollut dopingtarkastusta ja todennäköisyys, että se sattuisi tälle ottelulle, on pieni. Mutta koskaan ei tiedä. Pelaaja kysyy sinulta: ”Mitä minä teen?”

Tapaus 2

Viikon aikana media on huomioinut maajoukkuepelaajien tekemät käytännön pilat toisillensa. Leikattuja sukkia ja kalsareita, vettä laukussa, piilotettuja kenkiä jne. A-joukkueen harjoitusten jälkeen yksi pelaaja tulee luoksesi itku kurkussa ja sanoo ”Joku on leikellyt minun uusia sukkiani ja äiti tulee suuttumaan, kun tulen kotiin!”

Tapaus 3

Olet A-joukkueen valmentaja. Olette juuri osallistuneet turnaukseen, jonka olette yllättäen voittaneet. Kotimatkalla bussissa noin viiden aikaan yksi pelaaja ottaa esille kassillisen olutta ja huutaa riemuiten ”Hei, nyt juhlitaan!”

Tapaus 4

Vastustaja B2 taklaa rumasti takaapäin yhden pelaajasi. Kiihtyneitä tunteita löytyy molemmilta vaihtopenkeiltä. B2 saa ulosajon. Kun B2 palaa kentälle, osoittaa hän

sormella yhtä pelaajaasi ilman, että tuomari huomaa. Silloin pelaajasi sanoo: ”Päästä minut kentälle niin näytän tuolle pirulle!”

Tapaus 5

Olet B-joukkueen valmentaja. Pelaatte sarjafinaalia aika hyvää joukkuetta vastaan. Olette ennakkosuosikkeja ja teidän pitäisi voittaa ottelu suhteellisen helposti. Annat yhden maahanmuuttajanuoren pelata, vaikkei hän ole erittäin kokenut. Missattuaan pari kertaa ja aiheutettuaan vastustajille pari vastahyökkäysmaalia, tulee yksi vanhempi luoksesi ja sanoo: ”Vaihda pois tuo pirun mustanaama, hänhän on täysi katastrofi!”

Testaa sääntötuntemustasi:

1. Mitkä ovat pelikentän mitat?

a 42 m x 20 m

b 38 m x 18 m

c 40 m x 20 m

2. Kuinka suuri maali on?

a 2,10 m x 3,10 m

b 2,00 m x 3,00 m

c 2,05 m x 3,05 m

3. Pelaajalla A2:lla on selkeä maalinsaantitilaisuus, mutta häntä työnnetään juuri ennen heittoa. Minkä tuomion tuomarit antavat?

a Vapaaheitto

b 7 metrin heitto

c Vapaaheitto ja ulosajo

4. Joukkue A on hyökkäämässä ja heillä on vaihto käynnissä. A2 astuu kentälle juuri ennen kuin kanssapelaaja A3 on astunut vaihtoalueelle. Ajanottaja katkaisee pelin. Tuomio?

a A2 saa suullisen varoituksen

b A2 saa varoituksen

c A2 saa ulosajon

5. Pallo on pelikentällä juuri maalialueen ulkopuolella. Maalivahti A1, joka seisoo maalialueella, nostaa pallon. Tuomarit viheltävät ja tuomio on?

a Vapaaheitto vastustajille

b 7 metrin heitto vastustajille

c Maalivahdin avausheitto

6. Puolustaja B4 pelaa tahallisesti pallon omalle maalialueelle. Pallo menee päätyrajan yli ilman, että maalivahti koskee palloon. Mitä tuomarit tekevät?

a Vapaaheitto A-joukkueelle

b 7 metrin heitto A-joukkueelle

c Maalivahdin avausheitto B-joukkueelle

7. Pelaaja A7 heittäytyy pyörivän pallon perään. Mitä tuomarit tekevät?

a Eivät mitään

b Vapaaheitto B-joukkueelle

c Tuomariheitto

8. Pelaaja tekee törkeän pelirikkomuksen kentällä. Tuomio?

a Pelistä sulkeminen, ei raporttia

b Pelistä sulkeminen, raportti

c Ulosajo

9. A7 heittää 7 metrin heiton. Se osuu rimaan ja pompahtaa takaisin A7:lle. A7 ottaa pallon ja heittää maalin. Mitä tuomarit viheltävät?

a Maali

b Vapaaheitto B-joukkueelle

c Maalivahdin avausheitto

10. Pelaaja A5 saa ulosajon. A-valmentaja hermostuu ja haukkuu tuomaria, jonka myötä hänet suljetaan ottelusta. Montako pelaajaa saa A-joukkue pitää kentällä?

a 6

b 5

c 4

11.Sisäänheitto. Pelaaja B4 seisoo yksi jalka sivurajalla ja toinen pelikentällä. Hän heittää pallon suoraan maaliin. Tuomio?

a Maali

b Uusi sisäänheitto

c Vapaaheitto A-joukkueelle

12. A3 suorittaa alkuheiton. Milloin hänen joukkuepelaajansa saavat ylittää keskilinjan?

a Tuomari P:n merkistä

b Kun pallo on irronnut A3:en kädestä

c Milloin tahansa