

# HARJOITEPANKKI

U12

20.8.2012

Helsingin palloseura ry  
Joni Knuutinen



## Johdanto

Sinulla on futisvalmentajana yksi tehtävä ylitse muiden. Luonnollisesti se on saada juniorit oppimaan lajissamme tarvittavia monipuolisia taitoja. Tästä syystä törmäämmekin asioihin; miten opetamme ja ennen kaikkea miten nuori oppii? Lyhyesti virsi kaunis: ”Kuulet ja unohdat, näet ja muistat, teet ja ymmärrät.” Kun seuraavan kerran aloitat uuden harjoitteen treeneissä; muistat *pubua* lyhyesti, muistat *näyttää* paljon ja varsinkin muistat *harjoituttaa* valtavasti. Etenkin hyvien näyttöjen puute, hidastaa pelaajiemme oppimista, sillä jokaisella ei ole kirkkaana tiedossa miltä näyttää oikeanlainen suoritus.

### Oikeita asioita, oikeaan aikaan, oikein

Joku on todennut, että kaikki harjoitteet on jo keksitty. Aika lailla näin asia onkin, mutta meidän vastuullemme jää oikeiden asioiden harjoittaminen, nuoren oikeassa kehitysvaiheessa ja oikealla suoritustavalla. Oikeat asiat ja oikeat herkkyysajat näemme suoraan taulukoista. Enää jää jäljelle oikeiden suoritustapojen opettaminen nuorelle futaajalle. Nämä oikeat suoritustavat meidän tulee opettaa kärsivällisesti useissa peräkkäisissä harjoituksissa, jotta taidon automatisoituminen ehtisi tapahtua mahdollisimman hyvin. Meillä pienen kentän valmentajilla ei saa olla kiire opettaa asioita. Yhdeksän vuotiaalla pelaajalla on 10–15 vuotta aikaa saavuttaa oma huippu, harraste, kansallinen tai kansainvälinen. ”Edes” kansallista tasoa vastaavaksi taidot eivät tule kehittymään hosuvalla pelaajakehityksellä, jossa pompitaan treenin ja treeniviikon sisällä teemoista toisiin. Kiirehtimällä pelaajat oppivat vain miten harjoite pyörii, ei sitä taitoa, joka harjoitteessa tulisi oppia. Meidän on syytä ymmärtää tosiasia: Yhden treeniviikon aikana ei ehdi oppia juuri mitään, kahdessa viikossa ehtii jo oppimaan, kuukaudessa ehtii paljon.

### Harjoitepankki on konkretiaa

HPS:n oman harjoitepankin tavoitteena on valmennuslinjan ohella tuoda lisää laatua itse kenttätöimintään. Harjoitteet on valittu jalkapallon useista laatumateriaaleista, joten varioimalla niistä saa kaikissa kehitysvaiheissa oleville pelaajille toimivia. Jokainen harjoitekuvaus sisältää selityksen harjoitteen kulusta, huomioitavista asioista, kysymyksiä pelaajille sekä muunteluvaihtoehtoja harjoitteelle. Pyri siihen, että opetat yhden tai useamman huomioitavan asian pelaajillesi. Kysymyksien kysyminen aloittaa puolestaan pelaajien oman ajattelun ja syventää oppimista. Valitse sopivan tasoisia kysymyksiä. Muunteluvaihtoehtoja löytyy hyviä vaihtoehtoja, joilla saa harjoitteesta uusia ulottuvuuksia. Kokeile uusia harjoitteita useamman kerran, jotta näet oikeasti toimiiko se teillä. Muista, että paraskaan harjoite ei kehitä pelaajiasi ennen kuin tiedät mitä haluat harjoitteella saavuttaa. Muistathan pitää 1-3 huomioitavaa avainasiaa aina kirkkaana mielessä jokaisessa harjoitteessasi!

# 1. Taitorinki

Puolet pelaajista pallon kanssa ympyrän keskelle. Puolet on ilman palloa porteilla. Yksi pelaaja per portti. Pallolliset etsivät vapaan pallottoman joltakin portilta ja syöttävät porttipelaajalle portin läpi. Syöttäjä menee portin taakse ja syötön vastaanottaja kuljettaa keskelle ja syöttää seuraavalle vapaalle pelaajalle. Portin leveys noin kaksi metriä.

## Huomio:

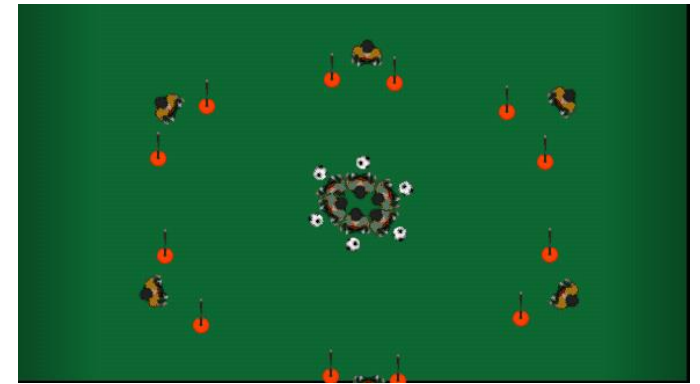
1. Pelaaja etsii syöttökohteen nopeasti katseellaan
2. Syötön tekniset avainasiat (ks. valmennuslinja)
3. Ensimmäinen kosketus liikkeeseen

## Kysy:

1. Millainen pallottoman liikkeen tulee portin takana olla, että hän pystyy liikkumaan pelattavaksi, irti vastustajasta? (portti on vastustaja)
2. Missä katseen tulee olla syöttöhetkellä?
3. Miksi on tärkeää osata kuljettaa katse ylhäällä?

## Muuntele:

1. Pelaajien määrä, ympyrän koko
2. Syötön jälkeen liike jollekin toiselle vapaalle portille (ei syötön perään)



## 2. Minifutis: 3v3 neljään maaliin

Pelataan 3v3 neljään maaliin. Molemmat joukkueet hyökkäävät kahteen maaliin. Maalin saa tehdä vain 6 metrin mittaiselta maalintekoalueelta (kuvassa oranssien kartioiden välistä.) Jos pallo menee sivurajan yli, suoritetaan sivurajapotku tai – kuljetus. Jos pallo menee päätyrajan yli tai syntyy maali, maalin päästänyt joukkue aloittaa pelin omalta kuuden metrin viivaltaan ilman vastustajan prässää. Jos joukkueessa on neljäs pelaaja, niin hänet vaihdetaan kentälle maalista tai tietyn ajan jälkeen. Pelialueen leveys 20-25m ja pituus 23-28m.

### Huomioi:

1. Pallon nopea liikuttaminen
2. Tilanteko itselle ja kaverille
3. 2v1 tilanteiden luominen ja ratkaisumallit

### Kysy:

1. Mikä vaikeuttaa puolustamista? (pallon nopea liikuttaminen)
2. Mikä synnyttää tilaa kentällä? (liike!)

### Muuntele:

1. Tee keskiviivalle molempiin reunoihin 5m leveä portti, jonka läpi on edettävä kuljettaen tai syöttäen (leveyden käytön harjoittelu).
2. Molemmille maalialueelle yksi hyökkääjä, jota tulee käyttää seinänä ennen maalintekoa. Hyökkääjä ei saa tehdä maalia (syvyyden käytön harjoittelu).



### 3. Nopea hyökkäys 3v0

Minifutis kentän koko (kts edellinen harjoite). Hyökätään 3v0 kahteen edessä olevaan maaliin. Laitapelaajat ovat maalien leveydellä ja keskipelaaja keskellä. Pallon lähtöpaikkaa voi vaihdella. Pelaajien tavoitteena on tehdä maali mahdollisimman nopeasti jompaankumpaan maaliin niin, että pallo on käynyt vähintään kerran kaikilla. Maalin saa tehdä vain 6m pituiselta maalialueelta (kuvassa oranssien kartioiden välistä.)

#### Huomio:

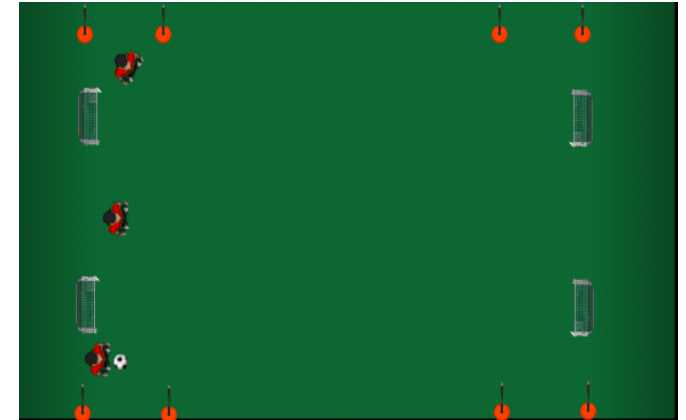
1. Pelaajat kuljettavat palloa nopeasti
2. Syötöt menevät etupuolelle
3. Kaikki pelaajat tulevat maalintekoalueelle

#### Kysy:

1. Minne syötöt annetaan?
2. Mikä on nopein tapa edetä?

#### Muuntele:

1. Lisää ensin yksi puolustaja, myöhemmin vielä toinen (3v1/3v2)
2. Annetaan hyökkäykselle aikaraja (esim. 5s)
3. Toisesta päästä lähtee yhtä aikaa kolmikko hyökkäämään vastakkaiseen suuntaan
4. Pelaajien tulee vaihtaa hyökkäyksen aikana paikkoja



## 4. 2v2 neljään maaliin

Neljä noin 2m leveää porttimaalia alueen kulmissa. Alueella pelataan 2v2. Maali tehdään kuljettamalla portin läpi tai syöttämällä portin läpi omalle pelaajalle. Peli jatkuu saman tien maalin jälkeen. Kun maali on syntynyt, maalintekijä saa kuljettaa tai syöttää pallon takaisin alueelle ilman vastustajien välitöntä prässää.

### Huomioi:

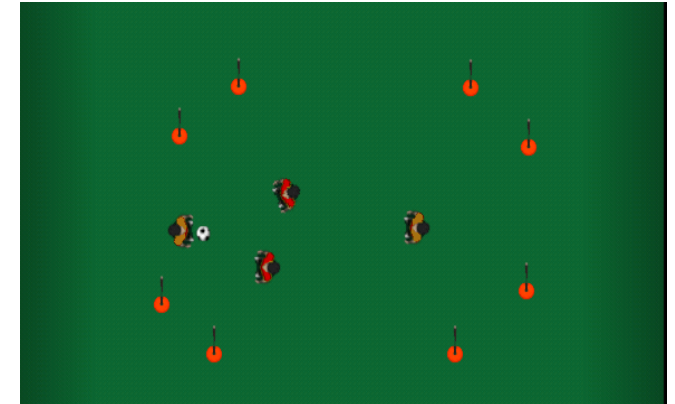
1. Pallottoman liike pois syöttövarjosta
2. Lähempi puolustaja prässää aina rohkeasti pallollista
3. Pelissä ilmenee ajoittain pitkiä vapauttavia syöttöjä, jotka antavat aikaa syötön vastaanottajalle

### Kysy:

1. Voiko sinulle syöttää? Mikä on syöttövarjo?
2. Kannattaako hakea vapaata paikkaa läheltä vai kaukaa?

### Muuntele:

1. Pienennä tai suurena alueen tai porttien kokoa
2. Lisää jokeripelaaja pallollisen joukkueen puolelle tai lisää pelaajat molemmille joukkueille (3v3)
3. Kosketusrajoitukset esim. jokerilla yksi kosketus tai kaikkien otettava vähintään kaksi kosketusta



## 5. Vapauta vankilasta

Pelataan 2v2 alueella, jonka kulmissa on neljä porttimaalia. Porttimaalin leveys 2m. Jokaisella portilla on yksi palloton pelaaja. Saman värin porttipelaajat ovat ristikkäisissä kulmissa. Maali syntyy, kun joku keskipelaajista pystyy syöttämään oman väriselle porttipelaajalle portin läpi ja tämä pystyy tulemaan onnistuneesti peliin mukaan portin läpi. Porttipelaaja tulee kentälle ja syöttäjä liikkuu portille. Muuntele alueen koko sopivaksi omalle joukkueellesi, maaleja tulee syntyä reilusti!

### Huomioi:

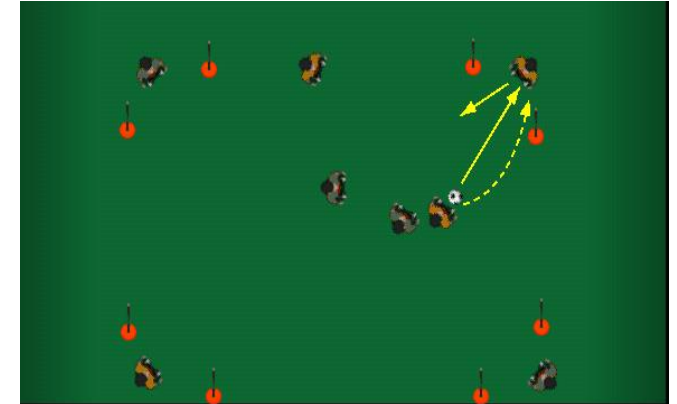
1. Palloton tekee itseään koko ajan pelattavaksi
2. Tapahtuuko pelissä suunnanvaihtoja?
3. Pallollinen pyrkii havainnoimaan kenttää. Katse ylhäällä!

### Kysy:

1. Stop! Oletko pelattavissa? Missä olisit pelattavissa?
2. Stop! Kumpi kaveri on tällä hetkellä helpommin vapautettavissa?
3. Mitä pitkät ja kovat syötöt saavat aikaan?

### Muuntele:

1. Lisää jokeri tai yhdet pelaajat molemmille joukkueille (3v3)
2. Sääntö: Peliin ei saa tulla mukaan portin läpi (harjoitellaan liikettä pois syöttövarjosta)



## 6. Kahden alueen höynä

Pelataan 4v1 10x10m neliössä. Kun hyökkääjät saavat syötettyä viisi syöttöä peräkkäin omille, niin he pyrkivät vaihtamaan nopeasti toiseen samankokoiseen neliöön. Aloitteen alueen vaihdosta tulee tehdä joku pallottomista pelaajista. Kahdesta peräkkäisestä alueen vaihdosta syntyy maali. Puolustaja saa pisteen katkaistessaan syötön ja toisen pisteen, jos hän pystyy hallitusti kuljettamaan pallon alueen rajojen ulkopuolelle. Jos hyökkääjät pystyvät riistämään pallon takaisin ennen kuin puolustaja ehtii alueen ulkopuolelle, niin sama puolustaja pysyy keskellä. Puolustajaa vaihdetaan muuten aina hyökkääjien virheestä.

### Huomioi:

1. Pallollisella on aina vähintään kaksi syöttösuuntaa
2. Pallo liikkuu vähillä kosketuksilla
3. Aluetta vaihdetaan nopeasti

### Kysy:

1. Mitä syöttövarjo tarkoittaa ja milloin pelaaja on oikeasti pois syöttövarjosta? (Käy läpi pysäytetyssä tilanteessa!)
2. Millaisessa peliasennossa kannattaa liikkua pelattavaksi?
3. Milloin kannattaa syöttää?

### Muuntele:

1. Alueen koon muuttaminen
2. Puolustajien ja hyökkääjien lukumäärän vaihtelut
3. Kosketusrajoitukset





## 7. 1v1 kahdella seinällä

Pelataan alueella 1v1. Pallollisella on käytettävissään seinäpelaaja molemmissa päädyissä, joita on tarkoitus käyttää aktiivisesti. Pelataan 1-2min kerrallaan ja vaihdetaan seinäpelaajat pelaamaan alueelle ja alueella pelanneet seiniksi. Ei kosketusrajoituksia. Maali syntyy, kun käyttää palloa seinäpelaajalla onnistuneesti.

### Huomioi:

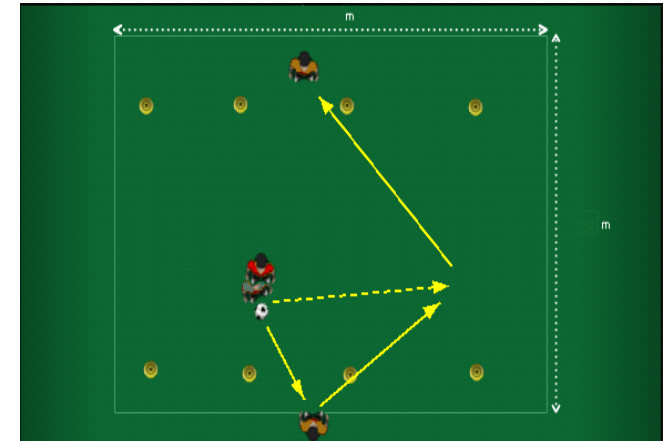
1. Liike pelattavaksi nopeilla suunnanvaihdoksilla
2. Pallon vahva suojaaminen (käsi kiinni vastustajaan, jousto polvista)
3. 1v1 rohkea haastaminen

### Kysy:

1. Millaisella liikkeellä pääsee pallottomana irti vastustajasta?
2. Miten pääset ohi pallollisena?

### Muuntele:

1. Lisää pelaajia kentälle (2v1, 1v1+jokeri, 2v2, 2v2+jokeri)
2. Seinäpelaajille kosketusrajoitukset
3. Alueen koko



## 8. Kolmen alueen peli

Pelataan 7v7 kolmella alueella maaleihin. Puolustusalueella on kaksi pelaajaa, keskikentällä kolme ja hyökkäysalueella yksi pelaaja. Maalivahdit maaleissa. Kun pallo pelataan puolustusalueelta keskialueelle, yksi puolustaja saa nousta tukemaan hyökkäystä keskialueelle. Kun pallo pelataan keskialueelta hyökkäysalueelle, yksi pelaaja keskialueelta saa nousta tukemaan hyökkäystä hyökkäysalueelle. Alemmalle alueelle ei saa liikkua, esim. hyökkääjä keskialueelle.

### Huomioi:

1. Peli pysyy hyökätessä leveänä, puolustaessa kavennetaan keskelle
2. Pyritään liikkumaan niin, että päästään pelaamaan nopeasti eteenpäin (peliasento)
3. Pelin avaaminen tapahtuu maata pitkin leveällä oleville puolustajille

### Kysy:

1. Missä olet, kun omalla maalivahdilla on pallo?
2. Miten liikut, että saat pallon haltuun avoimessa peliasennossa?
3. Miten teet tilaa itselle ja kaverille?

### Muuntele:

1. Vähennä pelaajia ja/tai alueita



## 9. 3v1 x 2

Hyökkäys lähtee noin 30m etäisyydeltä maalista. Alue on jaettu kahteen yhtä suureen puoliskoon, esim. 15m+15m. Kummallakin alueella on yksi puolustaja, joka saa liikkua vain omalla alueellaan. Kolme hyökkääjää joutuu täten ratkaisemaan kahdesti peräkkäin 3v1- tilanteen. Jos puolustajat saavat pallon pois he hyökkäävät vastakkaiseen suuntaan esim. pikku- tai porttimaaleihin. Aseta hyökkääjille syöttö- tai aikarajoitus, jotta hyökkäys on pelinomaisen nopea.

### Huomioi:

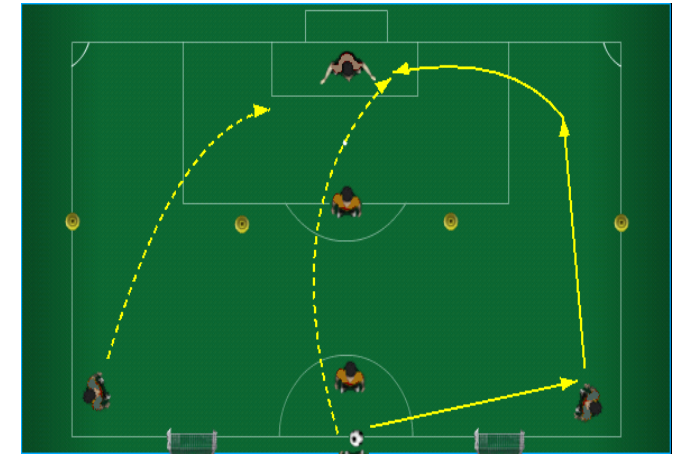
1. Peli leveänä
2. Syötöt eteenpäin, syötön ajoitus (vasta kun on pakko)
3. 2v1 luominen ja ratkaisumallit laidalla (seinä, takaakierto)

### Kysy:

1. Milloin kannattaa syöttää?
2. Minne syötöt annetaan?
3. Miten voi ratkaista 2v1 tilanteen?

### Muuntele:

1. 1-2 puolustajaa lähtee hyökkääjien perään noin 5m takaa-ajomatkalta
2. Pallon tulee käydä kaikilla hyökkääjillä ennen maalintekoa
3. Aika- tai syöttörajoituksen tiukentaminen, alueen koon muuttaminen



## 10. 3v2 kahdella pallolla

Kolmella hyökkääjällä on hallittavanaan kaksi palloa 12 x12m alueella. Vapaan pelaajan tehtävä on luoda 2v1 – tilanteita pallolisten kanssa. Pelin tarkoituksena on pitää pallo mahdollisimman kauan hyökkääjien hallussa. Kun vapaalle pelaajalle pelataan pallo, hän saa päättää pelaako seinän syöttäjän kanssa vai pitääkö palloa itse hallussaan. Puolustajat vaihtuvat valmentajan määräämän ajan jälkeen, esim. 1-2min jälkeen.

### Huomioi:

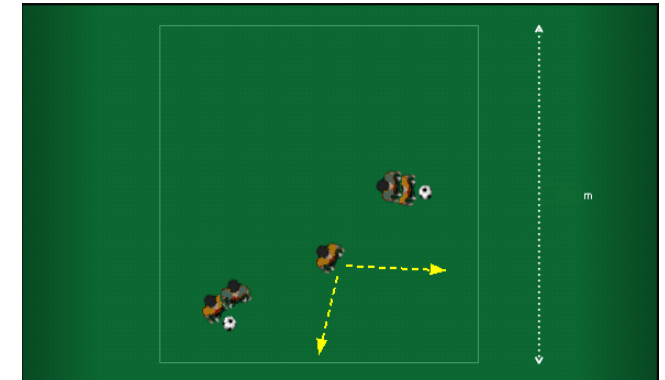
1. Pallon vahva suojaaminen (käsi kiinni puolustajaan, koukista jalat hyvän tasapainon saavuttamiseksi)
2. Vapaa pelaaja tekee itsensä koko ajan pelattavaksi ja pyytää palloa
3. Pallollinen havainnoi kenttää (katse ylhäällä)

### Kysy:

1. Miten palloa suojataan?
2. Miten saat pallon itsellesi? (liike pois syöttövarjosta, käsimerkki, puhe)
3. Miksi huippupelaajilla on katse ylhäällä?

### Muuntele:

1. Alueen koko
2. Maali syntyy aina kun saa pidettyä palloa omilla 10s putkeen.



## 11. Taitokehä

Jokaisella pallo. Alueen koko esim. 12x12m. 4-10 pelaajaa on sopiva määrä. Palloa kuljetetaan eri tavoin: sisä-, ulkosyrjillä molemmin jaloin sekä jalkapohjilla. Voidaan tehdä teräviä kuljetuksia, harhautuksia, yleistaitavuusliikkeitä, ponnauttelua jne. 20 sekunnin freestylekilpailut ovat innostavia, jossa pelaajat saavat esittää mitä tahansa pallon kanssa, kunhan tempo on korkea. Valmentaja voi valita kierroksen omaleimaisimman tyylin!

### Huomioi:

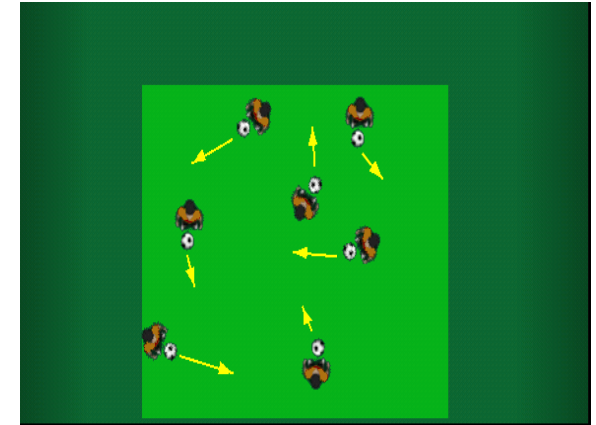
1. Onko kuljettelu löysää vai tehdäänkö esim. käännökset pelinomaisella tempolla?
2. Perustaitojen avainasiat (ks. valmennuslinja) ja molempien jalkojen käyttö.
3. Katse ylhäällä!

### Kysy:

1. Millä jalan osalla on nopeinta kuljettaa? (=jalkapöytä)
2. Milloin kuljetetaan lyhyellä/pitkällä kosketuksella? (=riippuu paljonko on tilaa)
3. Miksi kuljetetaan katse ylhäällä?

### Muuntele:

1. Pelaajan tulee etsiä tyhjä tila jonne kuljettaa. Aina kun sopiva tyhjä väylä löytyy, niin sinne tulee spurtata pallon kanssa täydellä vauhdilla.
2. Potki toisen pallo pois alueelta. Kuka jää viimeiseksi alueelle?



## 12. Läpisyöttöpeli

Alue on jaettu kolmeen osaan tötsillä. Päätyalueet ovat samansuuruiset ja keskialue on selvästi kapeampi. Päätyalueiden pelaajat pyrkivät pitämään palloa hallussaan niin ettei keskipelaajat pääse katkaisemaan. Kaikki pelaajat saavat liikkua vain omalla alueellaan. Jokaisesta keskialueen ylittävstä läpisyötöstä saa pisteen. Valmentajan merkistä vaihdetaan keskipelaajat esim. 2min jälkeen.

### Huomioi:

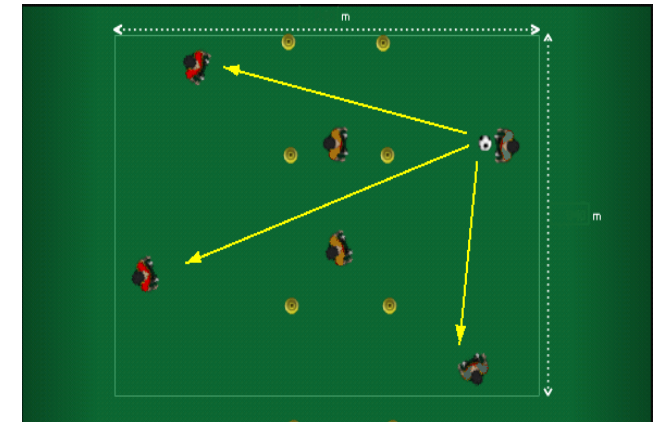
1. Liikkuvatko pallottomat pois keskipelaajien selän takaa?
2. Onko syöttöjen teknisissä avainasioissa puutteita?
3. Liikutetaanko palloa nopeasti vähillä kosketuksilla?

### Kysy:

1. Stop! Mihin tässä tilanteessa olisi kannattanut liikkua?
2. Mitä pallon nopea liikuttelu saa aikaan?

### Muuntele:

1. Toinen keskipelaajista saa lähteä päätyalueelle prässämään
2. Lisää pelaajien määrää alueilla ja suurena alueita



### 13. 1v1- cup

Pelataan 1v1 – pelejä. Alueen mitat esim. 5x10m. Päätyihin voi rakentaa lisäksi kaksi metriä syvän maalialueen, jonne hyökkääjän tulee päästä hallitusti pysäyttämään pallo. Maali tehdään täten kuljettamalla. Pelataan 1-2min mittaisia pelejä ja lasketaan maalit. Voittajat siirtyvät esim. yhden kentän verran oikealle. Viimeisen kentän voittaja palaa ensimmäiselle kentälle. Pelaajat pitävät itse kirjaa voitoistaan ja tappioistaan. Lopuksi valmentaja kertoo kenestä tuli 1v1 – mestari.

#### Huomioi:

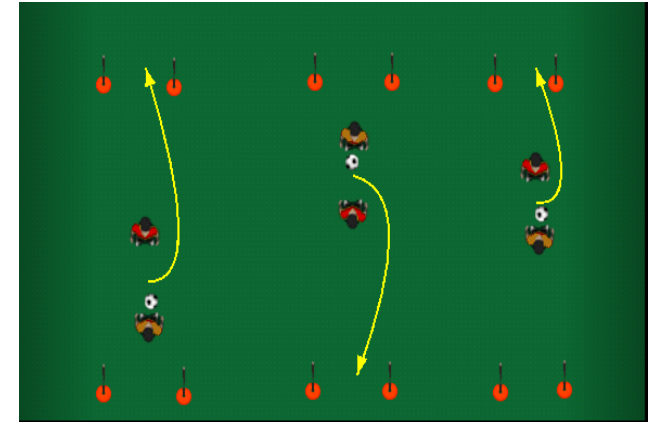
1. Hyökkääjä käyttää vauhtia hyväkseen pyrkiessä puolustajan ohi
2. Harhautus on yksinkertainen ja nopea
3. Onko puolustajalla kylkiasento, polvet koukussa ja onko hän päkiöillä?

#### Kysy:

1. Miksi hyökkääjän kannattaa käyttää vauhtia hyväkseen?
2. Miksi monimutkaiset harhautukset ovat usein tehottomia?
3. Miksi puolustaja on kylkiasennossa? Miksi päkiöillä ja polvet koukussa?

#### Muuntele:

1. Alueen kokoa
2. Saa käyttää vain esim. askelharhautuksia tämän pelin aikana
3. Pallon riistostakin saa maalin tililleen



## 14. 1v1 suunnanmuutosajattelu

Maalit ovat kuvan osoittamalla tavalla ja pelaajajonot ovat noin 15m päässä pikkumaalien kohdalla. Ei maalivahteja. Jonosta hyökätään aina siihen pikkumaaliin, joka on suoraan edessä. Harjoite käynnistyy siten, että ennalta määrätystä jonosta lähtee ensimmäinen pelaaja kuljettamaan kohti edessä olevaa maalia ja tekee maalin.

Maalin tehtyään pelaajan tulee lähteä välittömästi puolustamaan toisesta jonosta lähtevää hyökkääjää.

Valmentajan kannattaa antaa aluksi hyökkääjälle merkki (vihellys), kun hän saa lähteä liikkeelle. Näin pystyt kontrolloimaan, että puolustajalla on mahdollisuus ehtiä puolustamaan. Puolustaminen unohtuu aluksi helposti, joten anna pelaajille tarpeeksi aikaa opetella puolustukseen siirtymistä.

### Huomio:

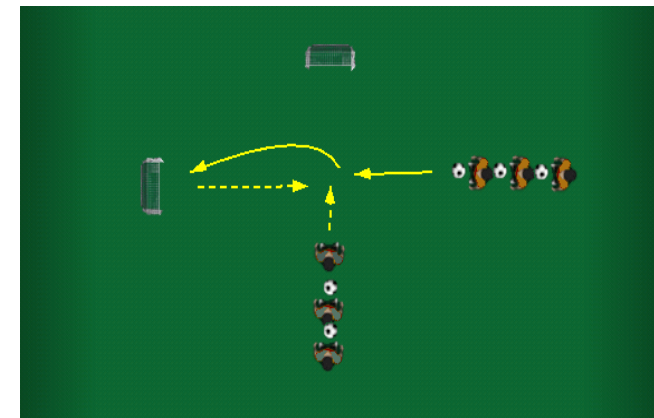
1. Hyökkääjä etenee vauhdilla
2. Hyökkääjä kuljettaa palloa ulommaisella jalalla puolustajasta katsottuna (suoja)
3. Kenellä kestää vähiten aikaa siirtyä ”uuteen tehtävään” puolustajaksi?

### Kysy:

1. Miksi on tärkeää osata siirtyä nopeasti puolustajaksi?
2. Miksi vauhti on tärkeää hyökkääjälle?

### Muuntele:

1. Lisää maalivahdit maaleihin, vaihtelee etäisyyttä maaliin





## 15. 1v1 kahteen sivumaaliin

Jonot ovat vastakkain noin 15m päässä toisistaan. Maalit ovat puolella välissä noin 15m sivuilla. Jonojen ensimmäiset lähtevät yhtä aikaa liikkeelle kohti toisiaan. Pallollinen on hyökkääjä, palloton puolustaja. Kun pelaajat kohtaavat keskellä kenttää, hyökkääjä tekee ratkaisunsa ja yrittää viimeistellä toiseen maaleista. Osat vaihtuvat tilanteen jälkeen.

### Huomioi:

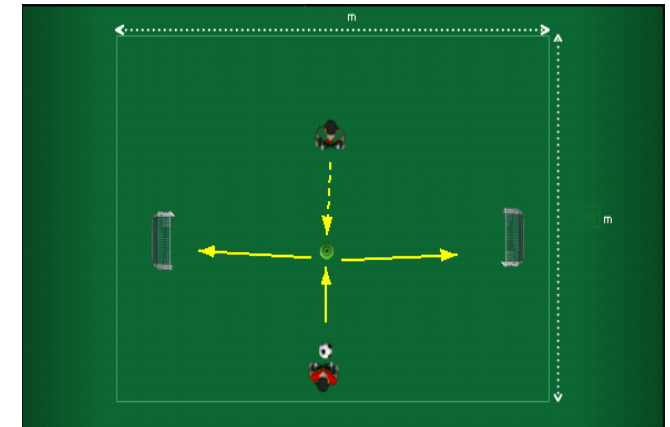
1. Hyökkääjällä nopea rytminvaihto
2. Selkeä ja yksinkertainen harhautus

### Kysy:

1. Mitä hyvä harhautus saa aikaan? (=vastustajan pois tasapainosta)
2. Mikä on paras harhautuksesi?

### Muuntele:

1. Maalien paikat ovat puolustajan lähtöpaikan vasemmalla ja oikealla puolella
2. Jonojen välinen etäisyys
3. Aikarajoitus hyökkääjälle (esim. 5-8s)



## 16. 1v1 x 4

Viisi pelaajaa per ryhmä. Puolustaja on 10x10m neliön keskellä ilman palloa, hyökkääjät ovat kukin omalla sivullaan pallon kanssa. Hyökkääjät hyökkäävät puolustajaa vastaan vuoron perään yrittäen päästä murtautumaan neliön vastakkaiselle puolelle. Kun kaikki neljä ovat hyökänneet, seuraava menee puolustamaan yhden kierroksen ajaksi. Hyökkääjät voivat lähteä liikkeelle vasta, kun edellinen tilanne on selkeästi ohi. Hyökkääjät saavat hyökätä joko vapaassa tai ennalta määrätystä järjestyksessä.

### Huomioi:

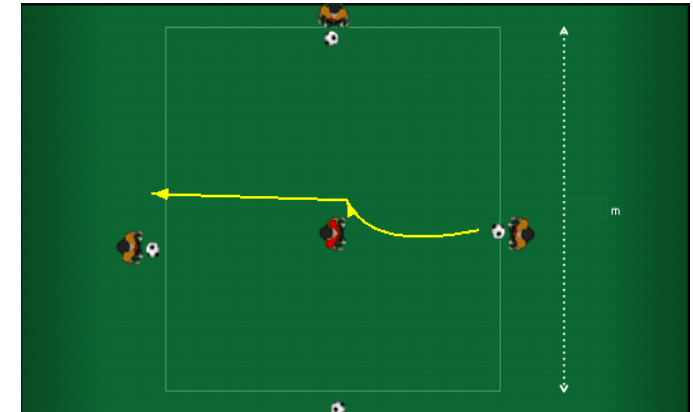
1. Hyökkääjä haastaa kovalla vauhdilla, ei pysähdy
2. Yksinkertainen harhautus
3. Puolustaja kylkiasennossa, polvet koukussa

### Kysy:

1. Miksi yksinkertainen harhautus on usein paras tapa harhauttaa? (vauhti ei hiljene liikaa)
2. Miksi on tärkeää osata harhauttaa puolustaja?
3. Miksi puolustaja on kylkiasennossa, polvet koukussa ja päkiöillä? (pääsee nopeammin liikkeelle)

### Muuntele:

1. Sovitaan jokaiselle hyökkääjälle oma liikkeellelähtömerkki. Esim. kun valmentaja nostaa käden ylös, Matti saa lähteä liikkeelle.
2. Saa käyttää vain jotain tiettyä harhautusta, jota on harjoiteltu
3. Jokainen hyökkää kaksi kertaa ennen kuin puolustajaa vaihdetaan. KISA: Ohituksesta 3p hyökkääjälle, riistosta (pallo jää puolustajalle) 2p puolustajalle, katkosta (pallo ei jää kummallekaan) 1p puolustajalle.



## 17. 1v1 + maalinteko

Maalin molemmilla tolilla on jono pelaajia. Jonojen ensimmäiset lähtevät liikkeelle yhtä aikaa valmentajan merkistä, joka laittaa pallon kohti maalia. Pelaajat kiertävät omat kartionsa. Ensiksi pallolle ehtineestä tulee hyökkääjä, toisesta puolustaja.

### Huomio:

1. Harjoitutat pelaajien näköaistia (esim. liivin nostosta liikkeelle)
2. Pelaajat menevät kovaa ja oikein tilanteisiin
3. Hyökkääjä kuljettaa palloa ulommaisella jalalla puolustajasta katsottuna (suojaa palloa)

### Kysy:

1. Miten pelataan kovaa, mutta oikein? (olkapää olkapäätä vasten, pelataan palloa)
2. Miksi hyökkääjän kannattaa kuljettaa palloa ulommalla jalalla?

### Muuntele:

1. Pelaajat lähtevät liikkeelle eri asennoista
2. Pelaajat kiertävät oman kartionsa eri liikkumistyyeillä (takaperin juoksu, kärrynpyörä, kuperkeikka, sivulaukka..)
3. Juoksumatkan pituuden vaihtelut



## 18. 1v1- battle

Kartioiden välimatka 4m. Kartioiden välillä on kuvitteellinen seinä, jota puolustaja ei saa ylittää ennen kuin hyökkääjä ylittää sen. Hyökkääjä ja puolustaja ovat noin 1m päässä toisistaan. Tarkoituksena on harjoitella ketteryyttä, kehonhallintaa ja 1v1 – tilanteen voittamista paikallaan olevassa tilanteessa. Jos hyökkääjä pääsee läpi, hän saa pisteen. Puolustaja saa riistäessään pisteen. Kun tilanne on ohi, osat vaihtuvat.

### Huomioi:

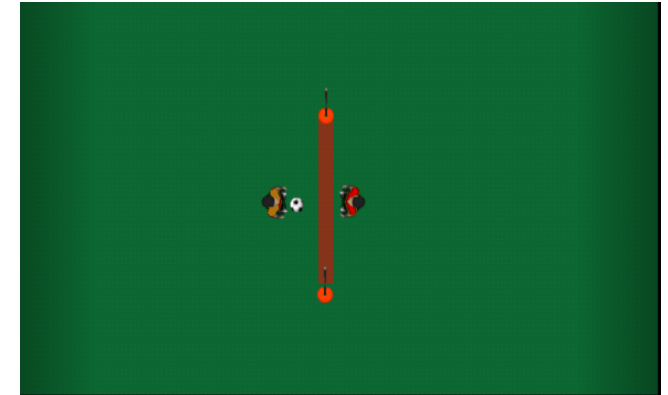
1. Hyökkääjä pyrkii liikuttamaan puolustajaa aktiivisesti sivusuunnassa
2. Kova tempo, nopeat jalat
3. Puolustajalla katse pallossa

### Kysy:

1. Miksi puolustaja tulee saada sivuttaisliikkeeseen? (pitää saada pois tasapainosta)
2. Missä puolustajalla katse?

### Muuntele:

1. Kartioiden välinen etäisyys
2. Vain tiettyä harhautusta saa käyttää
3. Aikarajoitus pelille (1min), lasketaan pisteet, vaihdetaan pareja



## 19. Formula 1

Pelaajat ovat ympyrän kaarella kartion kohdalla parinsa kanssa perätysten. Ensimmäinen on F1 auto ja taaimmainen on F1 talli. Valmentajan merkistä autot kääntyvät kohti talliaan ja menevät pallon kanssa tallista ulos (tallin jalkojen välistä). Tämän jälkeen autot kiertävät radan (ympyrän vastapäivään) ympäri kuljettaen palloa ja saapuessaan oman tallin kohdalle pujahtavat sisään talliin (jalkojen välistä) ja yrittävät ehtiä ensimmäisenä nappaamaan ympyrän keskipisteessä olevan palkinnon (esim. kartio tai liivi).

### Huomioi:

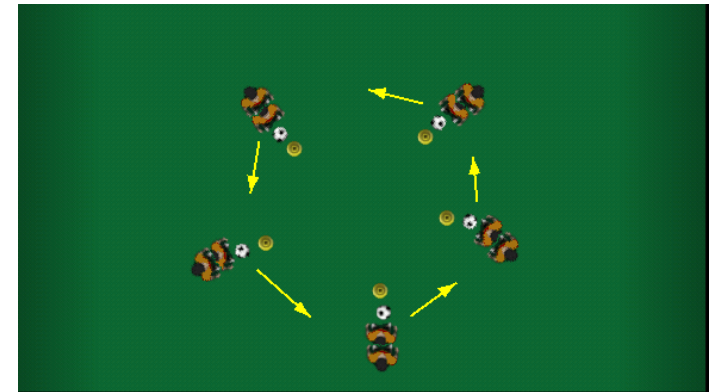
1. Nopein tapa kuljettaa on jalkapöytä/ulkosyrjä
2. Katse ylhäällä (ei törmäyksiä)

### Kysy:

1. Mikä on nopein tapa kuljettaa?
2. Miksi on tärkeää osata kuljettaa katse ylhäällä?

### Muuntele:

1. Vaihda kuljetussuuntaa ja – tapaa
2. Ilman palloa eri liikkumistavat (takaperin, sivulaukka, rapukävely...)



## 20. Maalinteko 1

Keskikenttäpelaaja syöttää hyökkääjälle jalkaan, joka tulee syöttöä vastaan. Hyökkääjä tiputtaa yhdellä kosketuksella takaisin kk-pelaajalle. Välittömästi tiputuksensa jälkeen hyökkääjä liikkuu toisen portin eteen. Kk- pelaaja suuntaa 1. kosketuksensa kohti vapaaksi jäänyttä porttia, kuljettaa siitä läpi ja laukoo maalin. Hyökkääjä pysyy yhden kierroksen ajan hyökkääjänä, jonka jälkeen hyökkääjää vaihdetaan. Jonossa 3-4 pelaajaa.

### Huomioi:

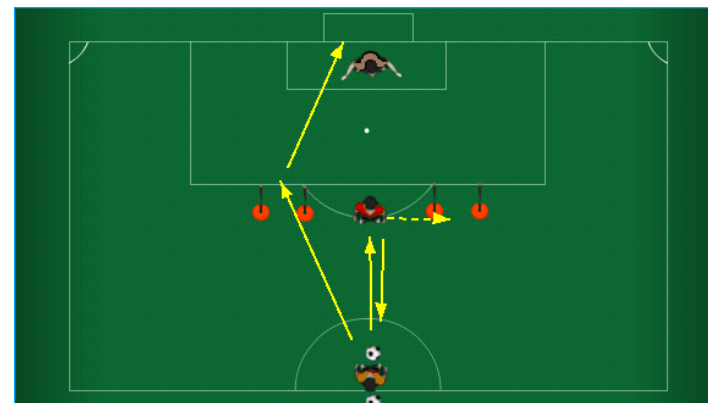
1. Suuntaavatko kk-pelaajat 1. kosketuksensa kohti vapaata porttia?
2. Hyökkääjän yllättävä ja terävä liike syöttöä vastaan! (pääsee irti puolustajasta)
3. Terävä kuljetus ja laukaus
4. Laukauksella on selkeä kohde (ei vain potkaista maalia kohti)

### Kysy:

1. Millaisella liikkeellä hyökkääjä pääsee irti puolustajasta?
2. Minne yritit potkaista?

### Muuntele:

1. Poista portit ja lisää puolustaja vartioimaan hyökkääjää. Hyökkääjän tiputuksen jälkeen pelataan 2v1 – tilanne.



## 21. Maalinteko takaa-ajettuna

Hyökkääjä on noin 20m päässä maalista. Puolustaja on hänen takanaan noin 2m päässä. Hyökkääjän tehdessä aloitteen, puolustaja saa lähteä liikkeelle ottamaan hyökkääjää kiinni. Tilanteen jälkeen osia vaihdetaan.

### Huomioi:

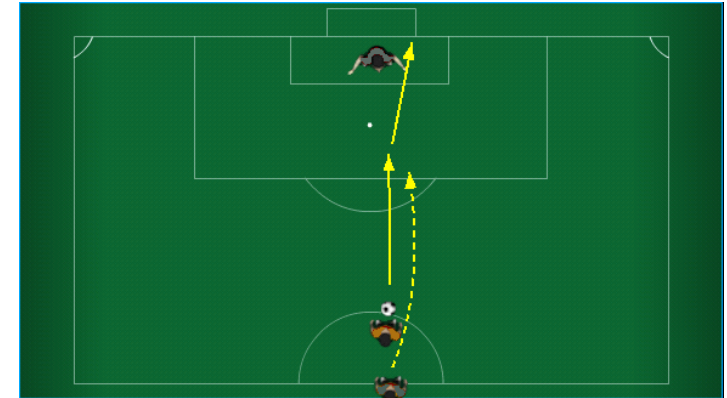
1. Puolustaja ei luovuta missään tilanteessa
2. Hyökkääjä suojaa palloa kuljettaen ulommalla jalalla puolustajasta nähdessä
3. Viimeistely sijoittamalla sisäsyryllä alakulmaan

### Kysy:

1. Miksi puolustajan ei kannata hiljentää vauhtia, kun hyökkääjä laukaisee? (reboundin mahdollisuus)
2. Miten palloa voi suojata kuljettaessa?

### Muuntele:

1. Etäisyys maaliin ja puolustajaan
2. Toinen puolustaja on valmiiksi puolustamassa, toinen juoksee takaa (1v2)



## 22. Kuljetus-käännös liiga

Neljä jonoa (2-3 pelaajaa/jono) kuvan osoittamalla tavalla. Jonojen ensimmäiset lähtevät liikkeelle yhtä aikaa ja tekevät valmentajan määräämän käännöksen. Käännöksen jälkeen pallo kuljetetaan ja pysäytetään seuraavalle oman jonon pelaajalle. Kaikki tekevät suorituksen ja katsotaan, mikä jono on nopein.

### Huomioi:

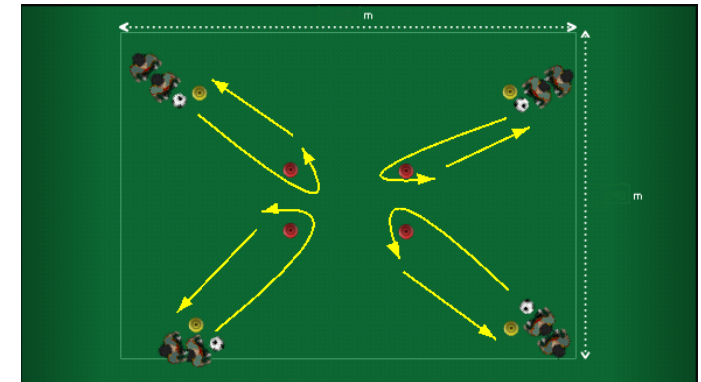
1. Kuljetetaan jalkapöydällä
2. Käännös tapahtuu yhdellä kosketuksella

### Kysy:

1. Mikä on nopein tapa kuljettaa?
2. Mikä on nopein tapa kääntyä?

### Muuntele:

1. Kuljetusmatkan pituus
2. Käännöstavat (sisä- ja ulkoterä, jalkapohja, cryuiff)
3. Mikä joukkue tekee eniten käännöksiä esim. minuutin aikana?
4. Syöttö heti käännöksen jälkeen





## 23. 2v1 + 2v1

Pelataan rajatulla alueella (vaaleanvihreä alue) 2v1. Nämä kaksi kk-pelaajaa pyrkivät syöttämään pallon rangaistusalueella olevalle hyökkääjälleen, jota vartioi puolustaja. Kun pallo saadaan pelattua hyökkääjälle, niin toisen kk-pelaajan tulee nousta tukemaan hyökkääjää. Muut rajatun alueen pelaajat eivät saa vaihtaa aluetta.

### Huomioi:

1. Hyökkääjä liikkuu pelattavaksi terävällä liikkeellä
2. Laadukkaat syötöt ja viimeistely

### Kysy:

1. Miten hyökkääjä pääsee irti puolustajasta? (liike pystyyn ja vastaan)
2. Kumman kk-pelaajan kannattaa nousta tukemaan? (vapaan puolen kk-pelaaja)

### Muuntele:

1. Alueen koko
2. Pelaajamäärät
3. Kaikki saavat vaihtaa aluetta



## 24. Puskumaalikisa

Pelaajat ovat omilla porteillaan kuvan osoittamalla tavalla. Keskelle on rajattu kartioilla puskualue. Parit kilpailevat toisiaan vastaan. Toinen parista heittää pallon ilmassa alueelle, jonne toinen juoksee ja pyrkii puskemaan pallon edessä olevaan vastustajan porttimaaliin. Puskun jälkeen palataan omalle portille ja vastustajajoukkue saa yrittää maalintekoa samaan tapaan. Pelaajat toimivat samalla maalivahteina.

### Huomioi:

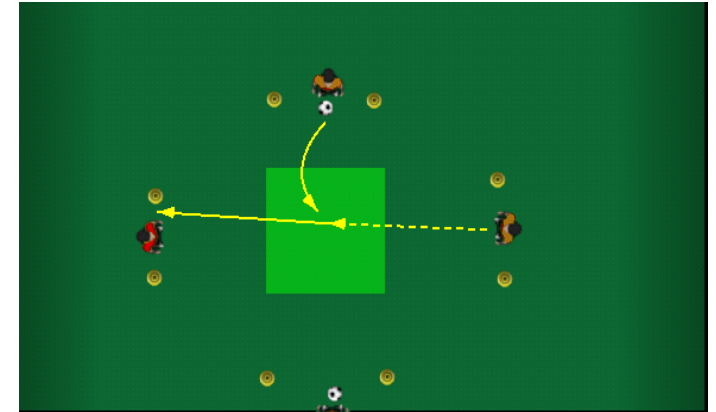
1. Puskut otsalla, silmät auki
2. Pusku alaspäin
3. Hyvät heitot (tarpeeksi lyhyt matka)
4. Koko vartalon heilahdusta käytetään voimantuottoon

### Kysy:

1. Millä kohtaa pusketaan?
2. Miten saa kovuutta puskuun?

### Muuntele:

1. Heiton etäisyys sekä etäisyys maaliin puskettaessa
2. Vain kaksi porttia vastakkain. Toinen heittää pallon puoleen väliin ja toinen juoksee puskemaan pallon takaisin.



## 25. Syöttöporttikisa

Kentälle on sijoitettu vapaasti portteja (porttiväli 2m). Pareittain liikutaan syötellen alueella. Pisteitä saa kun onnistuu syöttämään parilleen portin läpi. Samasta portista ei saa syöttää kahta kertaa peräkkäin. Mikä pari tekee eniten onnistuneita syöttöjä minuutissa? Kahta metriä lähemmäs porttia ei saa mennä syöttämään eikä vastaanottamaan syöttöä.

### Huomioi:

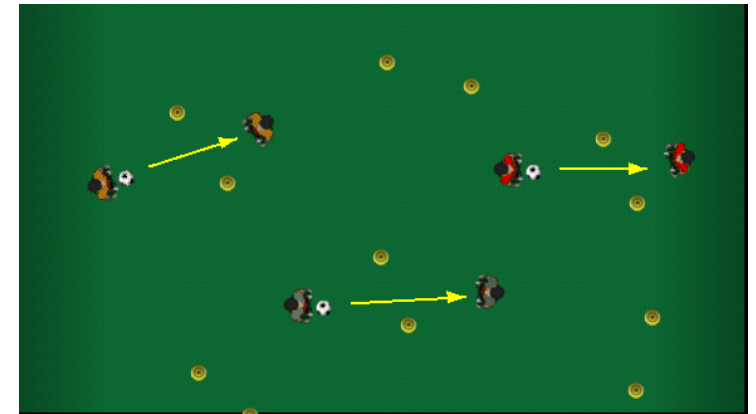
1. Syötön tekniset avainasiat
2. Syöttö on luja
3. Syöttäjä liikkuu heti syötön jälkeen uudelle vapaalle portille

### Kysy:

1. Mihin tukijalka osoittaa syöttöhetkellä? (kohteeseen)
2. Mikä syöttö on tarkin?
3. Kumpi päättää mihin seuraavaksi liikutaan? (palloton)

### Muuntele:

1. Porttien määrä
2. Alueen koko
3. Tee 2 värisiä portteja, samasta väristä ei saa edetä kahta kertaa peräkkäin (kentän havainnoinnin harjoittelu)
4. Aikarajoitus



## 26. Syöttöympyrä

Pallottomat ovat ympyrän keskellä ja pallolliset ovat jakaantuneet tasaisesti kartioille ympyrän kehälle. Molemmassa ryhmässä 5-8 pelaajaa. Pallottomien tehtävänä on hakea syöttöä ja pelata se takaisin syöttäjälle. Käydään läpi eri tapoja: palautus yhdellä kosketuksella, haltuun ja palautus, haltuun ilmasta jalalla, reidellä tai rinnalla ja palautus jalalla maata pitkin sekä palautus puskemalla. Osia vaihdetaan tietyn ajan (esim.45s) jälkeen valmentajan merkistä.

### Huomioi:

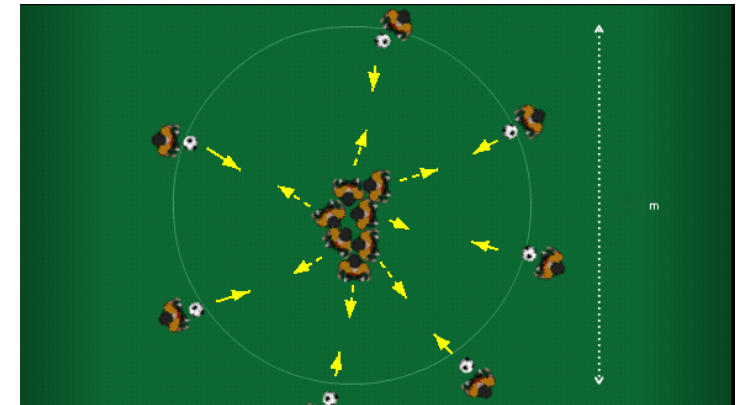
1. Syöttöä tullaan vastaan aina terävästi, kun pallo on pelattu takaisin vauhti tippuu
2. Molemmat jalat sekä jalkojen eri osat käytössä
3. Keskitytään suorituksiin
4. Palloa pyydetään ääntä käyttäen

### Kysy:

1. Milloin pallon voi joutua pelaamaan takaisin syöttäjälle pelissä? (vastustaja on selässä)
2. Mitä tässä harjoitteessa harjoitellaan? (syöttö, 1.kosketus, haltuunotot...)

### Muuntele:

1. Ympyrän koko, työjakson pituus



## 27. Syöttöhässäkkä

Rajatulla alueella on kolme eriväristä joukkuetta. Joka joukkueella on oma pallo. Jokaisessa joukkueessa on yhtä paljon pelaajia (n.4-6). Pelaajat syöttävät palloa oman värin kesken. Etäisyys oman väriseen pelaajaan tulee olla väh. 5m. Pelaajat saavat muuten liikkua alueella vapaasti.

### Huomioi:

1. Pelaajat pyytävät palloa
2. Etäisyydet säilyvät
3. Palloa liikutellaan nopeasti vähin kosketuksin

### Kysy:

1. Miten saat pallon itsellesi?
2. Miten pystyt syöttämään seuraavalle mahdollisimman nopeasti? (katsot valmiiksi mihin peliä voi jatkaa ennen kuin saat syötön)
3. Miksi palloa ei kannata mennä pyytämään liian lähelle? (lyhyet syötöt eivät vie peliä eteenpäin, puolustaminen helpottuu)

### Muuntele:

1. Syöttö aina eri värille (keltainen → sininen → punainen →keltainen...)
2. Alueen koon ja pelaajamäärän vaihtelut
3. Lisää palloja peliin



## 28. Ajax syöttömylly

Pallolliset ja pallottomat vastakkain kuvan osoittamalla tavalla (etäisyys 5m). Harjoite lähtee käyntiin pallollisten syöttäen samanaikaisesti edessä olevalleen pelaajalle. Pelaajat palauttavat pallon takaisin syöttäjälle yhdellä kosketuksella ja siirtyvät yhden pykälän oikealle seuraavan parin kohdalle. Syöttö palautetaan taas takaisin ja siirrytään eteenpäin. Kun kaikki pallot on palautettu, juostaan alkuun ja aloitetaan kierros alusta. Tehdään myös toiseen suuntaan, jotta saadaan palautuksia toisellekin jalalle.

### Huomioi:

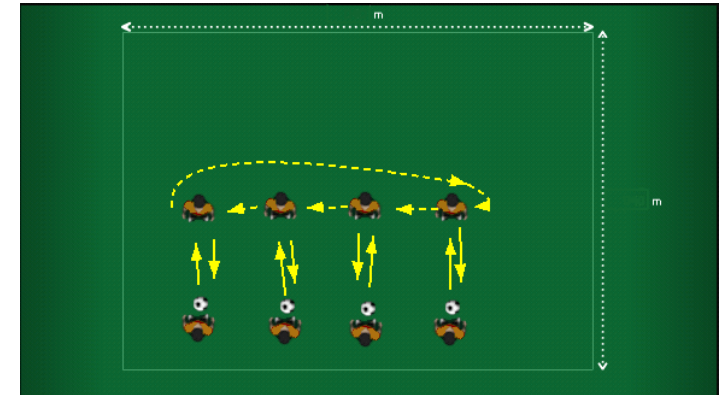
1. Syötön tekniset avainasiat
2. Tekeminen on huolellista ja keskittynyttä

### Kysy:

1. Miksi katsekontakti on tärkeä syöttäjän ja vastaanottajan välillä?
2. Missä katse on syöttöhetkellä?

### Muuntele:

1. Ennen palautusta pelaajan on katsottava olkansa yli (pelin havainnointi)
2. Palautetaan heitto sisäsyryllä tai nilkalla (lyhyempi välimatka)



## 29. Syötöt kolmistaan

Kolmen pelaajan ryhmät kuvan osoittamalla tavalla. Pelaajien välimatkat noin 10m. Molemmalla päätypelaajalla on pallo. Keskimmäinen pelaaja liikkuu vuoron perään syöttöjä vastaan palauttaen ne takaisin syöttäjälle eri tavoin. Käydään läpi esim. sisä- ja ulkoteräpalautukset, ulkoterällä haltuun sisäterällä palautus, reidellä haltuun ja maassa palautus, rinnalla haltuun ja maassa palautus sekä puskut. Tehdään ajan kanssa, esim. 30s kerrallaan.

### Huomioi:

1. Terävä liike syöttöä vastaan
2. Keskittyminen suoritukseen
3. 1. kosketus ei jää jalkoihin

### Kysy:

1. Miksi terävä liike syöttöä vastaan? (puolustaja ei ehdi etupuolelle)
2. Millainen on hyvä 1. kosketus? (pallo on heti pelattavissa, ylimääräisiä kosketuksia tai askeleita ei tarvita)

### Muuntele:

1. Pallo on vain toisella päätypelaajalla. Keskipelaaja hakee syötön, kääntyy ja pelaa pallon vastakkaiselle päätypelaajalle jne.)
2. Kilpaillaan ajan kanssa kuka tekee eniten onnistuneita toistoja



## 30. 3v3 + 3 jokeria

Toinen joukkueista hyökkää normaaliin jalkapallomaaliin ja toinen kahteen porttimaaliin, jotka ovat sijoitettu kentän toiseen päätyyn reunojen lähelle. Kenttä on lyhyt ja leveä, esim. 30m x 30m. Maali tehdään porttimaaleihin kuljettamalla, isoon maaliin normaalisti. Kolme jokeripelaaja (tai 1-2 jokeripelaajaa) ovat pallollisen joukkueen puolella, mikä saa aikaan runsaasti maalitilanteita.

### Huomioi:

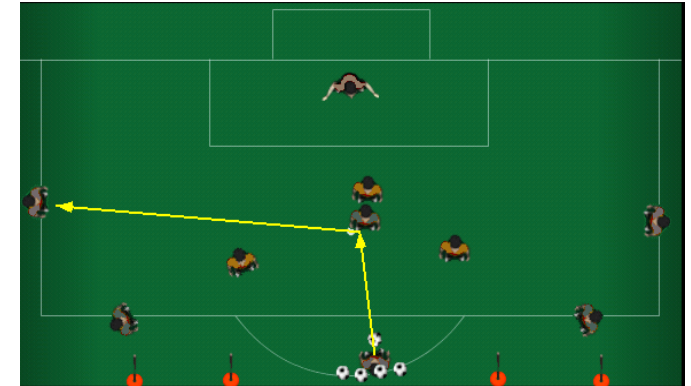
1. Kentän leveyttä käytetään hyödyksi
2. Palloa liikutetaan nopeasti vähillä kosketuksilla
3. Kun tulee 1v1- tilanne hyökkäyspäässä, haasta!

### Kysy:

1. Oletko pelattavissa?
2. Mitä teet syötön jälkeen?
3. Millaisessa peliasennossa pyrit olemaan, kun saat pallon? (avoin asento, jossa näet sekä hyökkäys- että puolustus-suuntaan)

### Muuntele:

1. Vähennä jokeripelaajien määrä 1-2 (vaikeutuu)
2. Kosketusrajoitukset (2-3)
3. Alueen koon muutokset





HELSINGIN PALLOSEURA RY  
VALMENNUSTOIMINTA  
U12

HARJOITEPANKKI