



HauPa 08

taktiset- ja tekniset teemat + fysiikka kaudelle 2021

Taktiset teemat puolustukseen



Pallonmenetykseen reagointi (tv-) osana joukkuetta.

- välitön prässi (lähin pelaaja)
- vaarallisimman alueen tunnistaminen -> täyttäminen

Pallollisen puolustaminen

- prässin tulokulma, puolustus asento, riistotekniikat

Prässääminen joukkueena

- tilanteen tunnistaminen (milloin prässätä/kontrolloida ja ketä), tiiviys prässätessä -> kentän täyttäminen

Fyysisyys/ mentaliteetti puolustuspelaamisessa

Taktiset teemat pelinrakentelu

Syvyyden ja leveyden käyttäminen

-pelin jatkuvuus



- miten saadaan tehtyä tilaa edetä syvyyden ja leveyden kautta

Pelattavaksi liikkuminen

-tyhjän tilan tunnistaminen (erityisesti keskikaistalla!)

- pelattavaksi liikkumisen ajoitus nopeammaksi (pelinluku)

- peliasennon merkitys

- etäisyydet pallolliseen ja lähimpään vastustajaan paremmaksi

- kommunikointi kentällä

Taktiset teemat pelinrakentelu



Pallollisen pelitilanne valinnat

- tilanteen tunnistaminen jatkuvaksi prosessiksi

- oma tyhjä tila (1. kosk.)
- missä lähin vastustaja - voidaanko edetä vai tuki
- missä oma vapaa pelaaja - mikä on paras tapa edetä pelin jatkuvuuden kannalta (syvyyteen vai leveyteen)

Pelaamisessa AINA jokin tarkoitus

Taktiset teemat murtautuminen



Pelattavaksi liikkuminen

- tilan ja syöttökulman tekeminen itselle (ns. kaksi liikettä) läpisyötöissä
- juoksut tyhjään tilaan; ajoitukset
- ylivoiman muodostaminen - 2v1

Pallollisen ratkaisut

- 1 v 1 tilanteiden tunnistaminen
- 1v1 ratkaisut
- syöttövalinnat ja parhaan vaihtoehdon tunnistaminen

Tekniset teemat



Havannointi

- peliasento ja sen hyödyntäminen
- havannointi ennen 1. kosketusta

Ensimmäinen kosketus

- 1.kosk laadun parantaminen huomioiden myös suuntaus (jalan erin osin)
- 1. kosk ilmassa/ilmasta pelattavaksi

Tekniset teemat



Syötön laatutekijät kuntoon

- sisäsyötyöt kovuus ja tarkkuus parannettavaa
- ihan perusteista osalle
- paljon pelinomaisia toistoja
- myös kierteiset jalan eri osin

Potkutekniikka

- tarkkuus ja tekniikka erillisharjoitteina
- valinta tilanteen mukaan

Mentaaliset tavoitteet



Ryhmähenki

- keskinäinen ohjaus ja kannustaminen
- joukkueen pelitapaan sitoutuminen -> miten toimitaan yksittäisissä tilanteissa esim. pallonmenetyks
- halu tulla treeneihin, harjoittelukulttuuri

Pelirohkeus

- tulee onnistumisten ja tekemisen myötä
- hyvä ryhmähenki ohjaa tekemään parhaansa
- vaatimustaso vaihtelee pelaajien kesken mutta tässä rima on kaikille sama
- palautteen antaminen tärkeää pelaajille myös tästä aiheesta

Fysiikka teemat



Liikkuvuus ja vammojen ennaltaehkäisy

- alkurutiinit + näihin seuranta
- koko kehon taitavuus, talvikaudella lähinnä salissa

Nopeus ja ketteryys

- erilliset ohjelmat, testit
- lajiharjoitusten riittävä intensiteetti (tilanteen vaihdot - suunnanmuutokset)

Lihassoima ja koko kehontaitavuus

- monipuolinen liikevalikoima
- loppurutiinit

Fysiikka teemat



Kestävyys ja nopeuskestävyys

- erillisen juoksuohjelman mukaan
- intensiteetti treeneissä
- pelaajan aktiivisuus ja ot-harjoittelu

Ohjelmat liitteenä joita modataan koko valmennusryhmällä kauden kuluessa. Testausta aikaisempaa enemmän.

alku- ja loppurutiinit (OL), nopeus ja ketteruus (JK), kestävyys ja nopeuskestävyys (VH)

Omatoiminen harjoittelu



Innostaa pelaajia omatoimiseen harjoitteluun eri keinoin

-Joukkueen yhteisiä tavoitteita (esimerkiksi pomputtelu tulos koko joukkueella pelaajamäärä x 50, niin kaikki saa pienen palkinnon)

-Erilaisia kilpailuja joukkueen sisällä -> pelipäivä ja muut

- ot-ohjelmat liikkuvuus, lihaskunto, pallo

-Jalkapallon perustaidot kaiken tekemisen ytimessä

- riittävä informaatio pelaajille mitä ja varsinkin miksi sekä kuinka vaikuttaa pelaamiseen

Harjoituksen rakenne ja jaksotus

Harjoituksen rakenne:

Aktivointi alkurutiinit+ teeman mukainen fysiikka

Tekninen painopiste pelinomaisena harjoitteena. Välillä myös ihan suljettuja harjoituksia jossa ei muuta kuin tekninen painopiste.

Taktinen painopiste erilaisina peleinä -aalto, aluepeli, pienpeli tai peli. Vaativuustason variointi saman harjoitteen sisällä sääntöjen/tilan/vastustajien määrän suhteen.

Loppurutiinit fyysisen painopisteen mukaan. Keskitytään mahd. paljon käsittelyssä olevaan teemaan. TV-koutsaus mukana kuitenkin koko ajan.

perus setti voisi olla - rondo, aalto, teemapeli

Jaksot jaettu 3 osaan: pelinrakentelu ja avaaminen, murtautuminen ja maalinteko sekä puolustaminen. Kunkin jakson pituus noin n. 4 vkoa. Treenit suunnitellaan ja toteutetaan teemojen mukaan, suunnittelu vastuu vaihtelee kauden aikana.

Pelipäivä konsepti ja kehittymisen seuranta

Sopiviin väleihin laittettuja pelejä oman joukkueen kesken joissa pelataan vaihtelevalla kokoonpanolla eri pelejä. Sekä myös hlökohtaisia haastekisoja jotka keskittyvät tekniikkaan.

- aina eri joukkueet
- voittajat saavat pisteen, taulukko nimenhuutoon

Koutsaus pelien aikana vähäistä jotta päästään arvioimaan tekemistä . Täsmäohjeet ja palautteet tauon aikana. Valitun taktisen ja teknisen teeman mukaan arvio onko missä onnistuttu ja menty eteenpäin

- tarpeeksi selkeät kriteerit esim. jos aiheena esim. pelattavaksi liikkuminen - tuki alla -> niin tukkimiehen kirjan pito monesti oli ja kellä
- toki päivittäin käydään asioita läpi mutta arvioitten jlkn pidetään perusteellisempi palaveri kuluneesta jaksosta



Covid 19

Mennään seuran ohjeistuksen mukaan. Mikäli tulee ns. lock-down

- pidetään yhteiset ulkotreenit (ihan sama mikä sää on) kerran viikkoon
- seuranta ja yhteydenpito etänä viikottain