



**FUTSALIN
VALMENNUSLINJA
Käpylän pallo**



FUTSALIN VALMENNUSLINJA

Tässä dokumentissa esitellään Käpylän Pallon futsalin valmennuslinjaa P10-P19 ikäluokille. Jokaiselle ikäluokalle nostetaan esille tavoitteet oppimiselle ja opittaville asioille. Tavoitteet ovat yleisiä minimi tavoitteita ja pelaajat voivat oppia ne jo kyseistä ikäluokkaa aikaisemmin. Tavoitteet on siis suunnattu valmentajille työkaluksi. Kaikkien ikäluokan pelaajien tulisi hallita ikäluokan tavoitteiksi asetetut asiat.

Dokumentti on suuntaa antava ja kokeneet valmentajat voivat hyvin soveltaa kaikkea siinä olevaa. Perustavoitteena on, että kaikki KäPan pelaajat pystyvät pelaamaan P17 ja P19 ikäisinä KäPan pelitavan mukaista futsalia.

Opettamista helpottamaan jokaiselle ikäluokalle on dokumentissa 3-8 malliharjoitusta.



P10-11

P1-11 ikäluokan tavoitteet

Saliympäristöön tutustuminen.



Keskiössä: minä ja pallo.



Tekniset taidot:

Pallonkäsittely:

Monipuolista leikkiä ja pelaamista pallon kanssa.



Maalivahti pelaaminen:

Ei erikoistuneita maalivahteja.
Maalivahteina vuorotellaan peleissä

H



Hyökkäyspelaamisen
oppimistavoitteet

Maalinteon ilo ja sitä kautta halu tehdä maaleja. Monipuolinen liikkuminen pallon kanssa ja koordinaation kehittäminen.

P



Puolustuspelaamisen
oppimistavoitteet

Juoksua ja uskallusta ottaa kontaktia, erilaisia pelillisiä leikkejä. Pallon puolustaminen ei ole vielä niin merkityksellistä.

T



Futsalin taktiset asiat

Ei vielä taktisia asioita harjoittelussa.



P12

P12 ikäluokan tavoitteet

Keskitytään pallolliseen 1vs1 pelaamiseen.



Rohkeus 1vs1 pelaamiseen
molempiin suuntiin



Tekniset taidot:

Pallonkäsittely:

Pidä pallo lähellä

1. Käännökset
2. Harhautukset
3. Eri yhdistelmät



Maalivahti pelaaminen:

Pelaaminen ilman hanskoja

Perus torjunta-asennot

Jalkatorjunnat

H



Hyökkäyspelaamisen oppimistavoitteet

1vs1 pelaaminen, milloin syötän ja milloin
haastan

P



Puolustuspelaamisen oppimistavoitteet

1vs1 pelaaminen, löydä kentältä itsellesi
pelaaja ketä puolustat

Puolustusvalmius

Valmius tilanteenvaihtoihin eri suuntiin

T



Futsalin taktiset asiat

Pidä huolta pallostä, opi ymmärtämään
milloin riski haastolla kannattaa ottaa ja
milloin ei.



P13

P13 ikäluokan tavoitteet

Tässä ikäluokassa keskittyminen jatkuu 1vs1 pelaamisessa, mutta mukaan tulee erilaiset kombinaatiot, pääpaino 2 pelaajan kombinaatioissa, mutta myös 3 pelaajan kombinaatiot mukana



Rohkeus 1vs1 pelaamiseen molempiin suuntiin jatkuu

Opetellaan hyödyntämään ylivoimia tehokkaasti (esim. 2v1 hyökkäykset)



Tekniset taidot:

Puolustusasento.

Pallonkäsittely:

Jalkapohjan käyttö pallon käsittelyssä

Pidä pallo lähellä ja osaa suojata.



Maalivahti pelaaminen:

Pelaaminen ilman hanskoja

Perus torjunta-asennot

Jalkatorjunnat

Puheella ohjaaminen

Uskallus ohjata puolustuspään erikoistilanteet

H



Hyökkäyspelaamisen oppimistavoitteet

1vs1 pelaaminen jatkuu.

Pallottoman pelaajan liike.

Kahden pelaajan kombinaatiot ja kolmen pelaajan kombinaatioiden alkeet

Liikkeet takatolpalle.

Syötön jälkeinen liike

P



Puolustuspelaamisen oppimistavoitteet

1vs1 pelaaminen, milloin peitän ja milloin painostan.

Pallottoman pelaajan puolustaminen (merkkaaminen).
Syöttösuuntien sulkeminen
Vaarallisen tilan ymmärtäminen.
Tukipelaamisen alkeet.

T



Futsalin taktiset asiat

Tilan käyttö apuna, pallollisena iso tila, puolustaessa tiivis.



P14

P14 ikäluokan tavoitteet

Tässä ikäluokassa aletaan jo perehtymään futsalin taktisiin asioihin, niin hyökkäys kuin puolustussuuntaan, kuitenkin niin, että myös 1vs1 painotus omasta vartioivasta pelaajasta irtoaminen.



Oppia 3-1 pelinavaamisen ja pivot pelaamisen perusteet.
Oppia Y prässin perusteet.



Tekniset taidot:

Keskeisimpänä vaatimuksena on syöttämisen tarkkuus ja voima. ”syötä kovaa”

Pallonkäsittely:

Jalkapohjalla suuntaaminen sekä pallon suojaaminen.

Kärkkäri.

Loop syöttö



Maalivahti pelaaminen:

Avaaminen pivotille.

Futsalin torjunta-asennot.

Pelaaminen osana pelinavaamista.

Maalivahti osana puolustusta.

H



Hyökkäyspelaamisen oppimistavoitteet

Ikäluokan keskeisenä tavoitteena on oppia perusrotaatit sekä pelinavaamisessa, että hyökkäyspäässä. Pelinavaamisessa opitaan käyttämään 3-1 muotoa, sekä ns. pohjakasi liikettä. Opitaan myös käyttämään pivot pelaajaa osana pelin avaamista ja murtautumisvaihetta.

2 pelaajan kombinaatiopelaaminen jatkuu ja 3 pelaajan kombinaatioita lisätään

P



Puolustuspelaamisen oppimistavoitteet

Y prässin perusteet. Y prässä käytetään pääasiassa ohjaamaan vastustaja avaamaan peli lyhyellä ja sitä kautta mahdollistetaan prässä. Keskeistä onkin alkuun keskittyä vain siihen, että estetään pitkä avaus. Tämän jälkeen voidaan lähteä kehittämään Y muodossa puolustamista ja siitä siirtymistä pelaajavartiointiin.

Tukipelaamisen ja käsien käytön perusteet.

T



Futsalin taktiset asiat

Harjoituksissa aloitetaan pitämään tiukasti kiinni pelin säännöistä, kuten palautus maalivahdille ja 4 sekuntia.

Tyhjän tilan luominen ja käyttäminen.



P15

P15 ikäluokan tavoitteet

Syventyminen futsalin taktisiin asioihin, niin hyökkäys kuin puolustussuuntaan. Lähestyminen kuitenkin vielä oman pelitavan kautta.



3-1 pelinavaamisen ja pivot pelaamisen syventäminen.
Prässin pelaamisen syventäminen.



Tekniset taidot:

Monipuolinen syöttötekniikka.

Pallonkäsittely:

Vauhdikkaat jalkapohjakuljetukset, sekä suunnanvaihdot kuljetuksesta.

Pallon suojaaminen eritavoin.



Maalivahti pelaaminen:

YV luominen

Maalivahti viimeisenä puolustuslinjana

Avaaminen pivotille.

Futsalin torjunta-asennot.

Pelaaminen osana pelinavaamista.

H



Hyökkäyspelaamisen oppimistavoitteet

Hyökkäyspään rotaatioliikkeiden ymmärtäminen, tasapainon säilyttäminen. Syvennetään P14 oppeja pelinavaamisessa ja murtautumisvaiheessa. 3 pelaajan yhteistyö

Takatolppa liikkeiden syventäminen.

Liikkeiden ajoitusten kehittäminen.

P



Puolustuspelaamisen oppimistavoitteet

Y prässin syventäminen. Siirtymä Y:stä pelaajavartiointiin. Pelaajavartiointin perusteiden syventäminen.

Oman alueen puolustamisen muodon liike.

AV-pelaaminen

Puolustusasennon kehittäminen.

T



Futsalin taktiset asiat

Pelin eri vaiheiden ja tilanteiden ymmärtäminen.

Perusasioiden käyminen läpi taktiikkataululla itse osallistuen.



P17

P17 ikäluokan tavoitteet

Pelin analysoinnin oppiminen myös vastustajan pelitavan kautta.



4-0 pelinavaamisen perusteet ja 3-1 pelinavaamisen syventäminen
Erialaisten puolustamistapojen perusteet.
Taktisen ymmärryksen parantaminen.
Erikoistilanne pelaamisen perusteet.



Tekniset taidot:

Syöttötekniikka parantaminen (syötön piilottaminen, nilkkasyöttö)

Vauhdikkaat jalkapohjakuljetukset, sekä suunnanvaihdot kuljetuksesta.

Pallon suojaaminen eritavoin.



Maalivahti pelaaminen:

YV pelaamisen taidon syventäminen

Viimeisenä puolustuslinjana toimimisen syventäminen

H



Hyökkäyspelaamisen oppimistavoitteet

4-0 pelinavaamisen perusteet.

3-1 Rotaatiovaihtoehtojen monipuolistaminen

P



Puolustuspelaamisen oppimistavoitteet

Kommunikointi osana joukkuepuolustamista.

Y prässin syventäminen. Siirtymä Y:stä pelaajavartiointiin. Pelaajavartiointin perusteiden syventäminen. Matalassa blokissa puolustamisen perusteet.
Puolustettavan pelaajan vaihtaminen

AV-pelaaminen

T



Futsalin taktiset asiat

Kyky analysoida vastustajan pelitapaa ja erikoistilannemalleja.

Osaa ohjata kanssapelaajaa kentällä toimimaan tilanteen vaatimalla tavalla



P19

P19 ikäluokan tavoitteet

Yksittäisen pelaajan omien vahvuuksien tiedostaminen ja kehittäminen. Omien heikkouksien ymmärtäminen ja kehittäminen.



Oma pelaajaintentiteetin löytäminen ja kehittäminen.
Kohti aikuisuutta



Tekniset taidot:

Omien vahvuuksien kehittäminen ja kehityskohtien parantaminen

Joukkueen pelitapojen syvempi ymmärtäminen.



Maalivahti pelaaminen:

Maalivahdin peliin osallistumiseen rohkaiseminen.

Omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen.

H



Hyökkäyspelaamisen oppimistavoitteet

Omat vahvuudet osana joukkueen hyökkäyspeliä.

P



Puolustuspelaamisen oppimistavoitteet

Kyky soveltaa puolustuspelaamisen vaihtoehtoja vastustajasta riippuen

T



Futsalin taktiset asiat

Kyky käydä asioita myös itse taktiikkataululta läpi, sekä sanallistaa asioita.

Pystyy tarvittaessa esim. auttamaan valmentajia pienempien pelitapahtumien peluutuksissa





KäPa futsal P10-11



pelaajaa



90min



Alkupuhe 5min

Alkurutiinit 10min

1v1-kisailut 25min

1v1-maalinteko 15min

Pienpelit 20min

Loppurutiinit 10min



Alkurutiinit:

Pallonkäsittely:

1. Käännökset
2. Harhautukset
3. Eri yhdistelmät

Yhteensä 10min

Jokaisella pelaajalla pallo



Loppurutiinit:

Eläinliikkeet:

1. Karhu
2. Sammakko
3. Leijona
4. Mittarimato
5. Rapu
6. Jne.

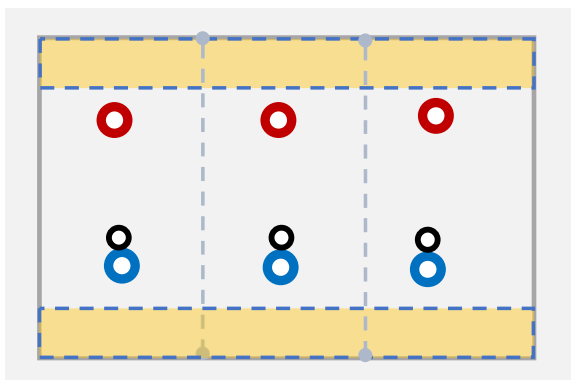
10min pareittain

Parit antavat toisilleen palautetta suorituksista

1.



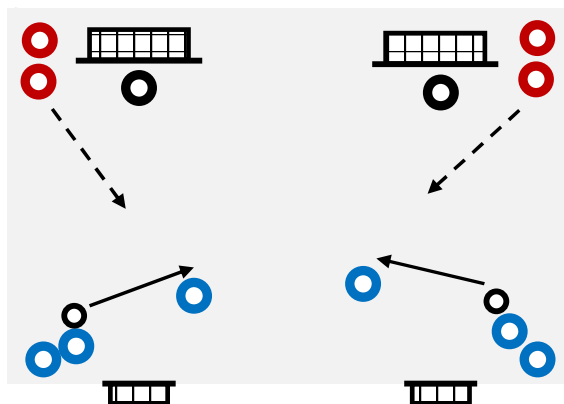
Erilaisia 1v1-kisoja, jossa tavoitteena edetä maalialueelle



2.



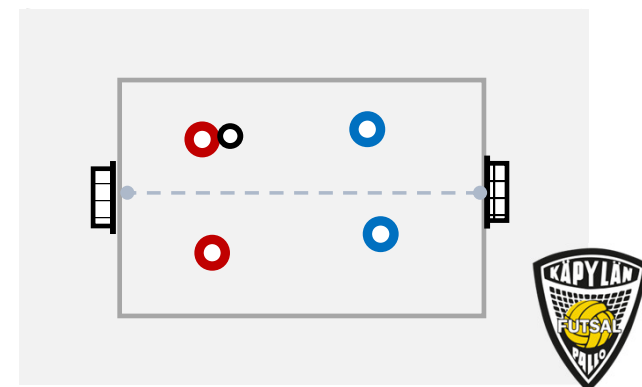
1v1-tilanteita syötöstä maalintekoon.
Riistosta syöttö minimaaliin.



3.



2x1v1-pienpelit sähkömaaleihin.
Alueen molemmilla puolilla siis oma 1vs1.



TIEDOT



Käpa futsal P10-11



90min



16



T & J

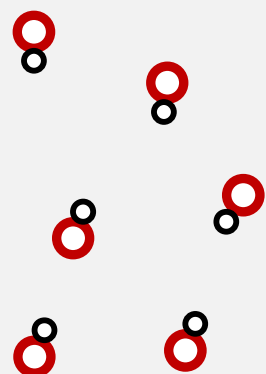
**Teema: 1v1 pelaaminen**

-Kuinka haastan

-Kuinka estän etenemisen

PIIROKSET

ALKURUTIINIT



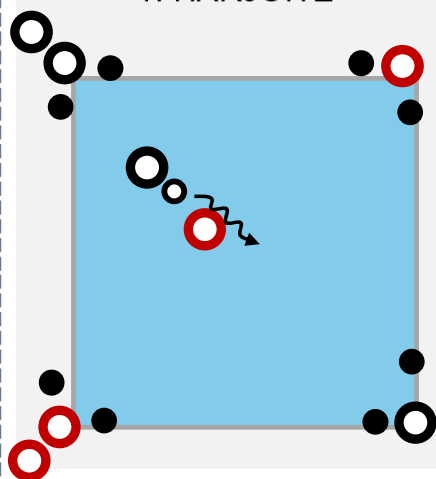
5min

Lämmöt

10min

Erilaisia pallonkäsittelyjuttuja kahdessa ryhmässä, jalkapohjan käyttö, syötä ja liiku

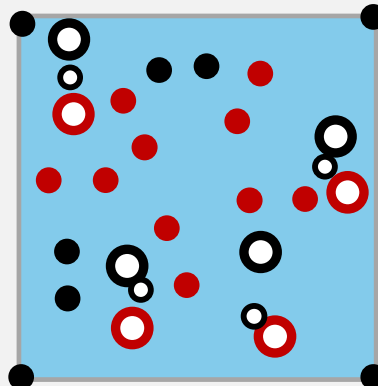
1. HARJOITE



15min

Kulmapeli 1v1 alueella, etene kulmasta kulmaan, voi haastaa tai syöttää

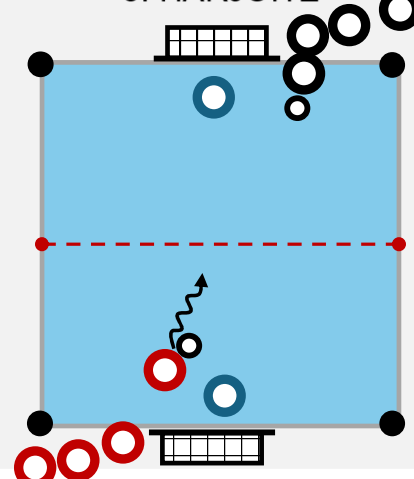
2. HARJOITE



15 min (alue n.10x10 m)

1v1 porttipeli alueella, 1 minuutin peli, pyri pääsemään pallon kanssa portin läpi, jokaisesta läpimenosta piste. Jokaisen pelin jälkeen vaihda paria

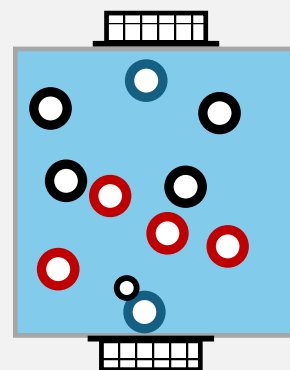
3. HARJOITE



25min (15x15)

1v1 peli, ensimmäinen suoritus 1v0, ylitä keskiviiva ja pyri maalin tekoon. Heti laukauksen jälkeen muutut puolustajaksi ja tilanne jatkuu 1v1 pelinä. Pelataan kierros loppuun ja lasketaan maalit... Aloitetaan uusi kierros siten että toinen joukkue aloittaa hyökkäämällä 1v0

LOPPURUTIINIT



20 min

Loppupeli isolla kentällä

Kuvaus



Käpa futsal P12-13



90min



16

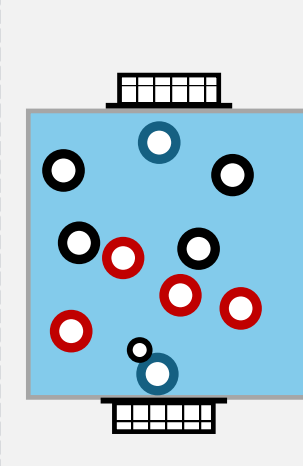
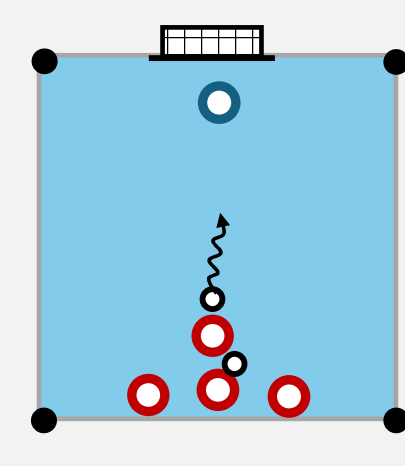
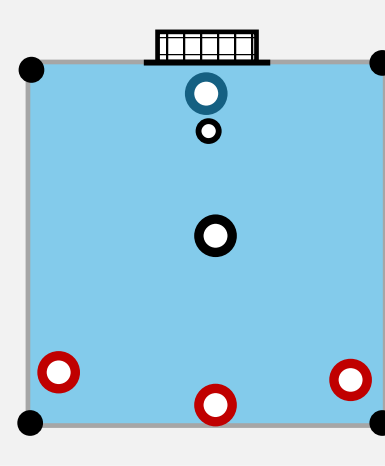
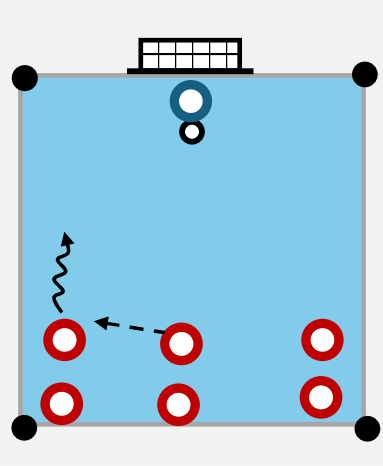
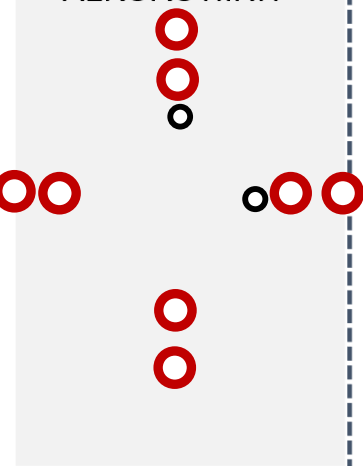


T & J

**Teema: 1v1, 2v1 ja 3v1 pelaaminen**

-Kuinka etenen, syötänpö vai haastanko?

-Mikä on vaarallisin syöttösuunta?

ALKURUTIINIT**1. HARJOITE****2. HARJOITE****3. HARJOITE****LOPPURUTIINIT****10min**

Lämmittelyjuoksut ja kisat (hipat variaatioin)

10min

Syötöt ristiin, kuljetukset, jalkapohjan käyttö, haastokuljetus+syöttö

15min

2v1 peli (aaltona)

Mv avaa keskimmäiseen jonoon siitä syöttö laitaa ja keskipelaaja puolustaa, palloton laitapelaaja lähtee mukaan hyökkäämään

15 min (alue n.15x15 m)

3v1 peli (aaltona)

Mv avaa mihin tahansa jonoon ja kaikki kolme lähtevät hyökkäämään, hyökkäyksessä viimeisenä palloon koskenut pelaaja puolustamaan

20min (15x15)

Kasvava peli 1v0 ->1v1 -> 2v1 -> 3v2, Aina edellisen suorituksen tehneet jäävät puolustamaan, hyökkääjät saa lähteä liikkeelle heti kun hyökkäävä joukkue/pelaaja on laukonut

20 min

Loppupeli isolla kentällä

TIEDOT



Käpa futsal P13-14



90min



18



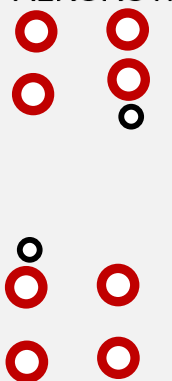
T & J

**Teema: Avauspelaaminen 3 pelaajan yhteistyö**

-Kuinka etenen, syötänpö vai haastanko? Millainen liike pitää tehdä, että olen pelattavissa?

-Mikä on vaarallisin syöttösuunta?

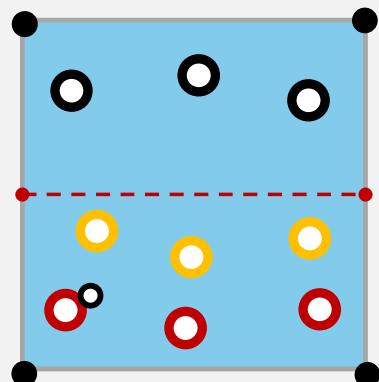
PIIROKSET

ALKURUTIINIT**10min**

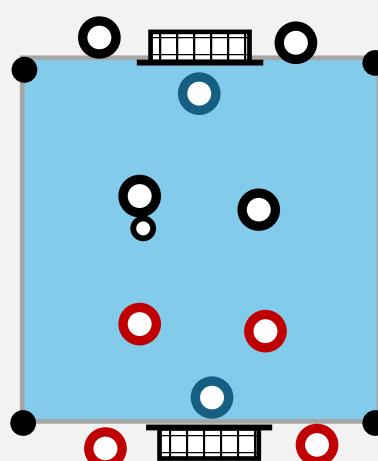
Lämmittelyjuoksut ja kisat (erilaiset reagoivia vaativat esim. hipat)

10min

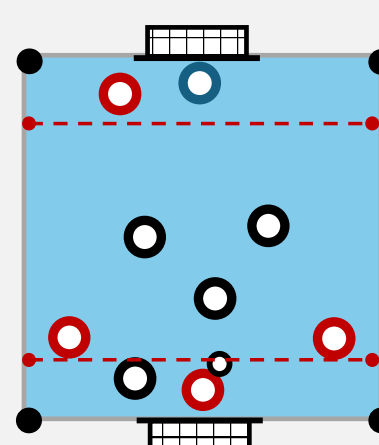
Syötöt variaatioin, step-over, kuljetukset, jalkapohjan käyttö, haastokuljetus+syöttö

1. HARJOITE**20 min****3v3v3 peli**

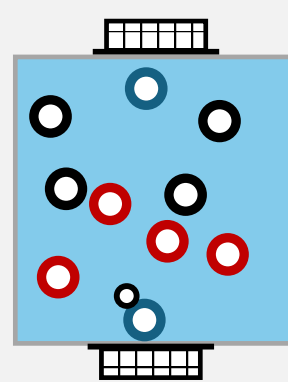
Punainen joukkue pyrkii pelaamaan pallon keltaisen joukkueen prässäessä mustalle joukkueelle, jos onnistuu, niin keltainen jatkaa prässäämistä, mikäli keltainen riistää ja saa pelattua pallon mustille, puniasesta tulee prässäävä joukkue

2. HARJOITE**25 min (alue 15x15 m)****2+2v2+2 + mv:t**

2v2 peli kentällä, tukipelaajat oman puolustusalueen maalin sivustoilla, jos kentältä pelataan tukipelaajalle, niin tukipelaaja ottaa pallon suunnatulla kosketuksella kentälle ja syöttänyt pelaaja siirtyy tukipelaajan paikalle

3. HARJOITE**25 min (20x20)****3+1 v 3+1+ mv:t**

3 pelaajaa avaa peliä, molemmilla joukkueilla on käytössään pivotpelaaja rajoitetulla alueella, pivot ei saa tulla pois rajatulta alueelta

LOPPURUTIINIT**20 min**

Loppupeli isolla kentällä

Kuvaus

TIEDOT



Käpa futsal P15



18



90min



18



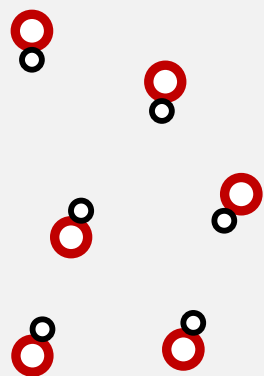
T & J

**Teema: Avauspelaaminen**

-Tunnista voiko edetä vai syötätkö

- Liike syötön jälkeen välittömästi

PIIROKSET

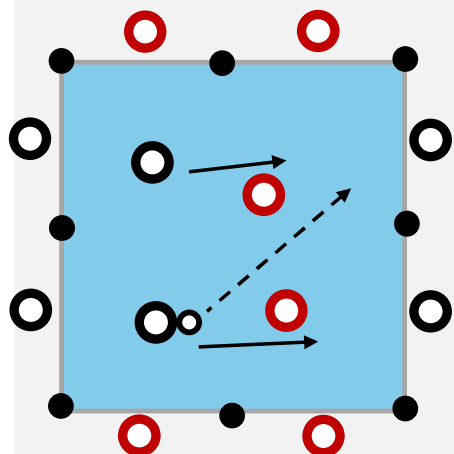
ALKURUTIINIT**5min**

Lämmöt

10min

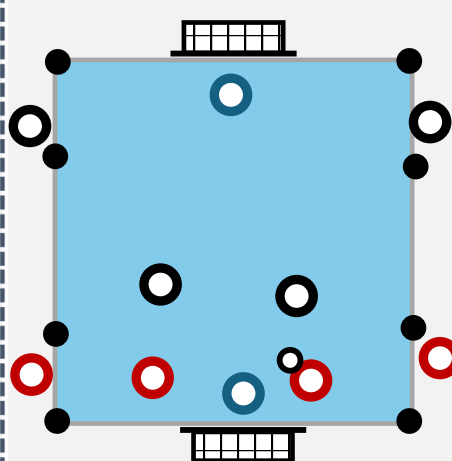
Erilaisia pallonkäsittelyjuttuja kahdessa ryhmässä, syötä liiku...

MV:t omat lämmöt

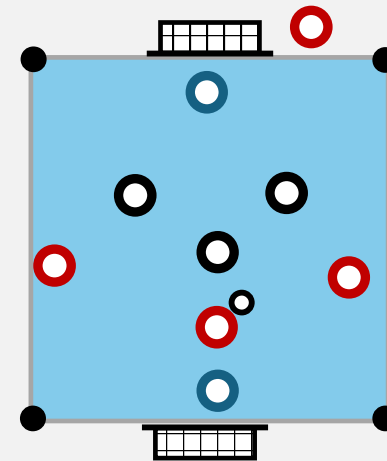
1. HARJOITE**15min**

2v2 alueella, joukkueen muut pelaajat ulkopuolella aluetta, edetään puolelta toiselle, kun syötät omalle pelaajalle vastapuolelle lähtee porteista uudet pelaajat etenemään. Riiston jälkeen pelaa pallo omalle joukkueelle ja siirry sille puolelle kenttää jonne pallon pelasit

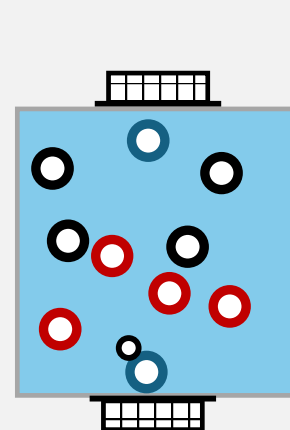
MV:t omat lämmöt

2. HARJOITE**20min (puolikas kenttä)**

2v2+2+2j+mv:t, (2 ryhmää) pyri etenemään maalitekkoon, kun syötät jokerille, jokeri ottaa pallon kontrolloidulla kosketuksella pelille ja syöttänyt siirtyy jokeriksi laitaan

3. HARJOITE**20min (puolikas kenttä)**

3v3+2mv peli (2ryhmää)
3v3 peli pyri murtamaan puolustuskolmio rotaatioiden kautta, etene maalintekoon

LOPPURUTIINIT**20 min**

Loppupeli isolla kentällä

Kuvaus

TIEDOT



Käpa futsal P15



90min



18



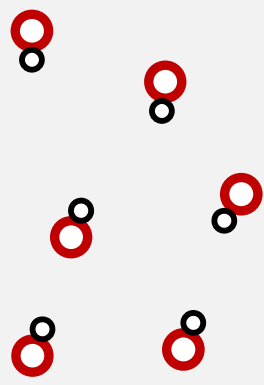
T & J

**Teema: Hyökkäyspelaaminen**

-Tunnista vapaa pelaaja ja tee itsesi vapaaksi

- Viimeistelyn terävyys

PIIROKSET

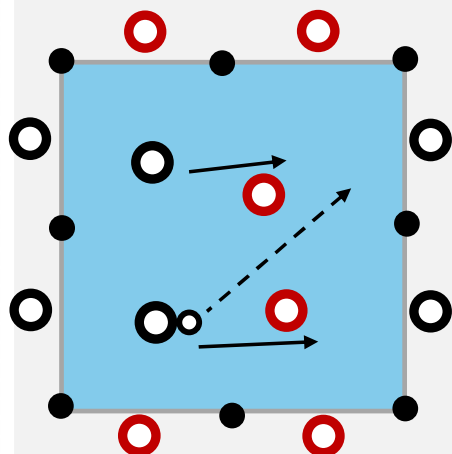
ALKURUTIINIT**5min**

Lämmöt

10min

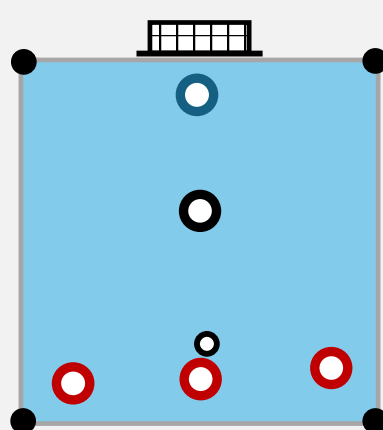
Erilaisia pallonkäsittelyjuttuja kahdessa ryhmässä, syötä liiku...

MV:t omat lämmöt

1. HARJOITE**15min**

2v2 alueella, joukkueen muut pelaajat ulkopuolella aluetta, edetään puolelta toiselle, kun syötät omalle pelaajalle vastapuolelle lähtee porteista uudet pelaajat etenemään. Riiston jälkeen pelaa pallo omalle joukkueelle ja siirry sille puolelle kenttää jonne pallon pelasit

Mv:t omat lämmöt

2. HARJOITE**20min**

3v+1+1mv aalto (2 ryhmää)

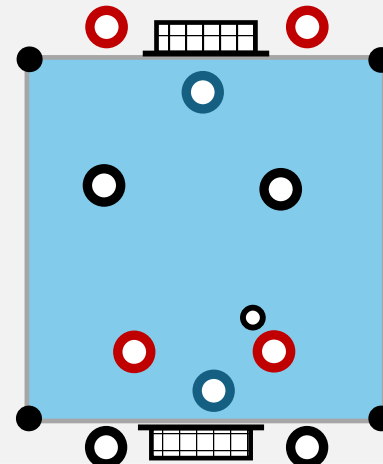
Pallollinen joukkue

Avaus tulee mv:ltä joko laitaan tai keskelle

- Syötä laitaan, tee takakierto/ verho+parallel
- Laita syötä keskustan liikkeeseen tai haasta

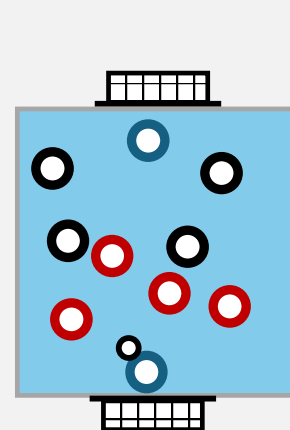
Puolustava

MV ohjaa, tunnista vaarallisin vaihtoehto

3. HARJOITE**20min**

2v2+2+2 j+2mv peli (2ryhmää)

Pivot/jokeripelaajat hyökkäyspäädyssä maalin sivustoilla. Jokerin kautta on pakko pelata. Jokerilla 2 kosketusta, kun jokeri pelaa kentälle maali on tehtävä 1. kosketuksella tai seinällä kolmannelle 1. kosketuksella silloinkin maalin teko.

LOPPURUTIINIT**20 min**

Loppupeli isolla kentällä

Kuvaus

TIEDOT

PIIROKSET

Kuvaus



Käpa futsal P15



14-20



T & J



90min

**Teema: Puolustaminen**

Joukkuepuolustaminen (2-3 pelaajan yhteistyö), peitä vaarallisin syöttösuunta, näe oma pelaaja ja pallo

ALKURUTIINIT**5min**

Pallottomat lämmöt

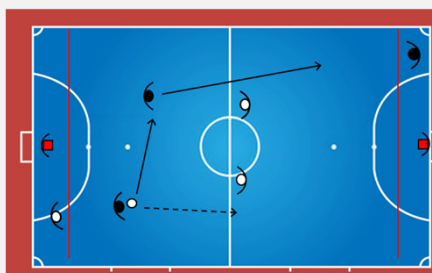
10min

Syöttömyllyt, jalkapohjakosketus, stepover, ohjattu jalkapohja, loopit jne.

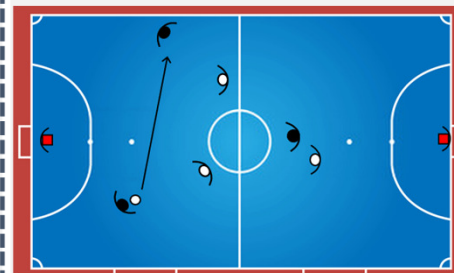
MV:t omat lämmöt

1. HARJOITE**20 min**

- Laitaporteista läpi haastamalla
- Keskiportista syöttö pivotille
- Muut hyökkääjät kuin pivot, tötsälinjan yli, vasta kun pallon pelattu sinne
- Maalintekoyritys vasta, kun pallo tötsälinjan ja maalin välissä

2. HARJOITE**25 min (kentän koko 25x20)**

Pivot pelaa pelialueen päätyviivan ja punaisen rajan välisellä alueella, muuten vapaa peli

3. HARJOITE**20 min**

Ison kentän peli 3v3 + mv:t

LOPPURUTIINIT**10 min**

Cool down, venyttelyt ja siinä samalla treenin läpikäynti

TIEDOT



Käpa futsal P17/P19



90min



14-20



T & J

**Teema: 2vs1 vastahyökkäykset**

- Tempo pallollisissa ratkaisuissa, pallottoman pelaajan liikkeet, niiden suuntaus ja ajoitus

- Syöttämisen laatu ja viimeistelyn terävyys

- Takatolppa

PIIROKSET

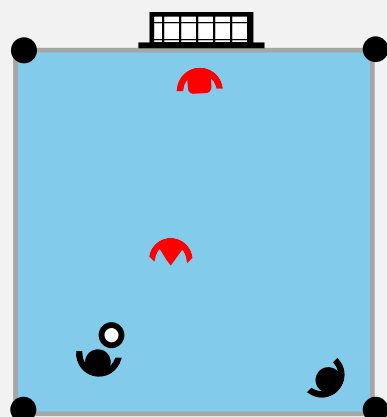
ALKURUTIINIT**5min**

Pallottomat lämmöt

10min

Syöttömyllyt, jalkapohjakosketus, stepover, ohjattu jalkapohja, loopit jne.

MV:t omat lämmöt

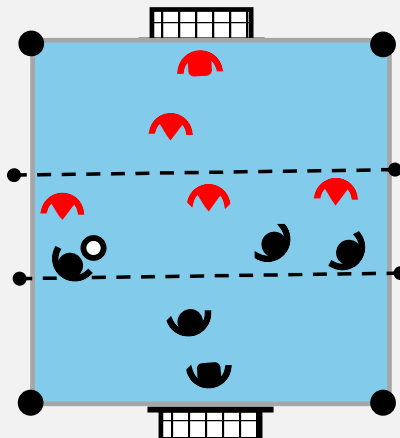
1. HARJOITE**15min**

2vs+1

Pallollinen joukkue

Maalivahti avaa keskelle, josta syöttö laitaa. Keskellä ollut pelaaja puolustaa, laidat hyökkää nopean 2vs1 hyökkäyksen.

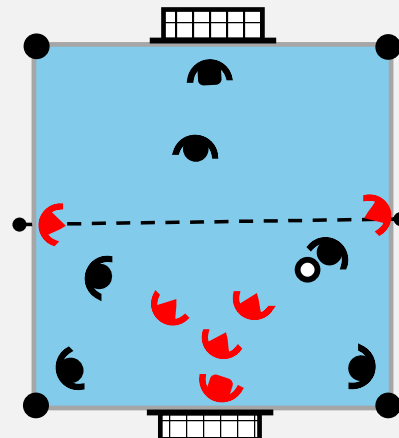
MV ohjaa puolustusta pakottamaan laukaukset pienistä kulmista.

2. HARJOITE**20min**

3vs3+1+1

Keskialueella 3vs3 peli, jossa pallollinen voi luoda ylivoiman puolustusalueella olevan pohjan kanssa. Kolmen syötön jälkeen saa murtautua hyökkäysalueelle joko syöttämällä tai kuljettamalla. Kaksi viimeisenä palloon koskenutta hyökkää 2+1 hyökkäyksen ja pyrkii nopeaan maalintekoon.

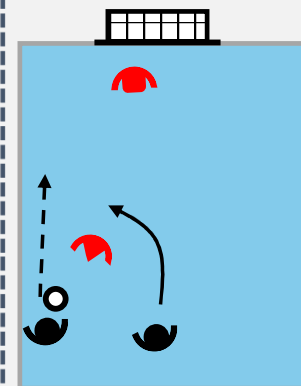
MV ohjaa puolustusta pakottamaan laukaukset pienistä kulmista. Vastaantulot tarvittaessa.

3. HARJOITE**30min**

5v5+2mv peli

Pallollinen hyökkää 4vs3, pallollisen pohja on omalla alueella. Kun puolustava joukkue saa riiston, se pelaa pallon nopeasti hyökkäysalueen laidoiissa oleville pivoteille, jotka pyrkivät käyttämään ylivoiman hyödyksi. Pallon menettänyt joukkue siirtyy nopeasti puolustusasemiin ja kaksi pelaajaa siirtyy laitapivoteiksi. Yksi hyökkäävän joukkueen pelaaja jää pohjaksi puolustusalueelle.

MV ohjaa puolustusta ja pyrkii myös nopeisiin avauksiin pivoteille.

LOPPURUTIINIT**10 min**

Cool down 2vs1 hyökkäykset erilaisin teemoin, esim. parallel-syöttö ja seinäpeli. Takatolppa viimeistelyt mukaan jos mahdollista. Kevyt ja tekninen, ei liian kova tempo. Passiivinen/peittävä puolustaja.

Kuvaus



Käpa futsal P17/P19



90min



18

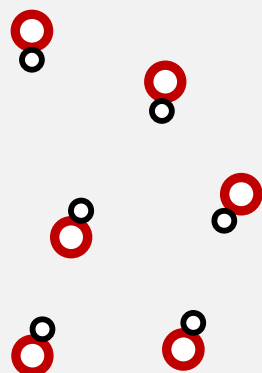


T & J

**Teema: 3 pelaajan kombinaatiot**

-Tunnista vapaa pelaaja ja tee itsesi vapaaksi

- Viimeistelyn terävyys

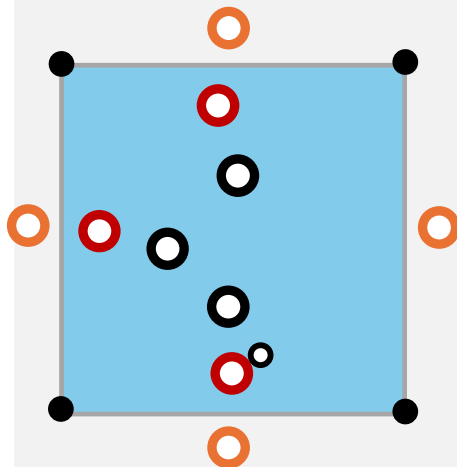
ALKURUTIINIT**5min**

Lämmöt

10min

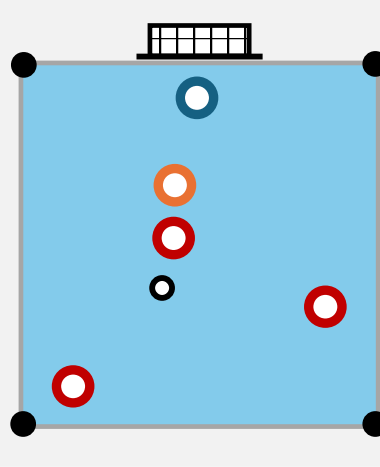
Erilaisia pallonkäsittelyjuttuja kahdessa ryhmässä, syötä liiku...

MV:t omat lämmöt

1. HARJOITE**15min**

3v3+4 laitapelaajaa pallonhallinta (1 ryhmä, MV:t omia juttuja)

Laitapelaajilla yksi kosketus, alueen sisällä yksi syöttö ennen kuin voi syöttää takaisin laiturille.

2. HARJOITE**20min**

3v+1+1mv aalto (2 ryhmää)

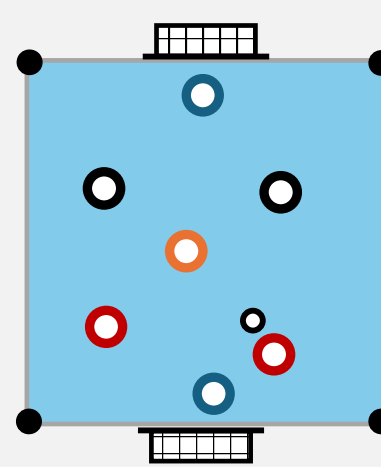
Pallollinen joukkue

Syöttö pivotille,

- tiputus laitureille joilla 1 kosketus
- käännä ja viimeistele itse

Puolustava

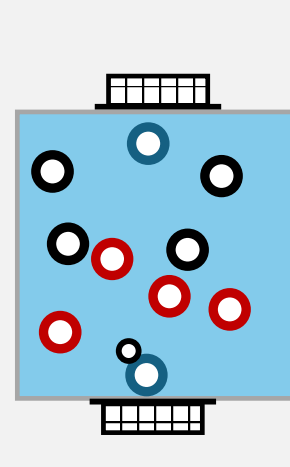
MV ohjaa, tunnista vaarallisin vaihtoehto

3. HARJOITE**20min**

2v2+1j+2mv peli (2ryhmää)

Peli kolmeen ja vaihto.

Ensin vapaa maalinteko, sen jälkeen suoraan syötöstä tai riistosta.

LOPPURUTIINIT**20 min**

Loppupeli, n 3 min vaihdot. P19 kentät ja P17 kentät vastakkain.



Käpa futsal P17/P19



90min



14-20



T & J



Teema: Y prässä

Periaatteet prässässä:

- pallo laidassa ohjaa pallo ja pelaaja aina keskelle yläalueella
- Pallo keskellä toinen prässäjä lähesty siten että pakotat pelaamaan toiseen laitaan, katko syöttösuunta vastalaidalle, kun pallo pakotettu pelaamaan laitaan, toinen prässäjä sulje laita ja ohjataan pallollinen keskustaan
- Tukipelaaja katko syöttölinjat ja ole valmiina puolustamaan eteenpäin
- Varmistava puolustaja katko syöttölinjat selustaan

ALKURUTIINIT



5min

Pallottomat lämmöt

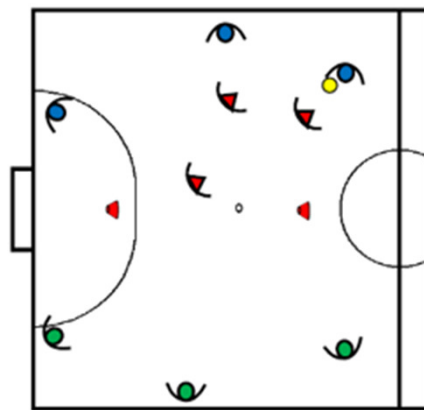
10min

Syöttömyllyt, jalkapohjakosketus, stepover, ohjattu jalkapohja, loopit jne.

Parin kanssa syöttely ja sen jälkeen toinen suojaa palloa 10 sek, syöttely jatkuu, toistot 4-5 krt

MV:t omat lämmöt

1. HARJOITE



15min

Pallollisen joukkueen (sininen) tavoitteena on luoda syöttölinja ja syöttää pallo avoimesta tilasta (keskilinjaa rajoitetaan sähkömaaleilla, kuvassa olevien tötsien paikalla maalit) toisella puolella olevalle joukkueelle (vihreä), puolustavan joukkueen tavoitteena on saada pallonhallinta itselleen, jos prässävä joukkue onnistuu riistossa ja saa toimitettua pallon vihreälle joukkueelle sinisestä tulee prässävä joukkue. Samalla punainen joukkue siirtyy vaihtoon ja vaihdosta tulee uusi joukkue (musta) joukkueeksi vastapuolelle

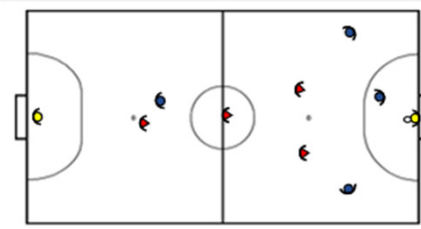
2. HARJOITE



20min

Alueella 3v3 peli, maalivahdit maalissa. Pallollinen joukkue pyrkii etenemään maalintekoon. Molemmilla joukkueilla on maalinedustalla koko kentän leveydellä 2 m syvä alue, jossa pivot tukipelaajana. Pivot ei saa tehdä maalia. Pivotilla 2 kosketusta. Mv toimii joukkueen pivottia puolustavana pelaajana. Mv ohjaa puolustuskolmion syvyyssuunnan peittämistä ja pyrkii katkomaan pivotille pelattavat syötöt. Jos prässävä joukkue onnistuu riistossa, sillä on 4 sekuntia aikaa yrittää maalintekoa. Maalin tehnyt joukkue siirtyy vaihtoon ja uusi joukkue tulee vaihdosta pallolliseksi joukkueeksi.

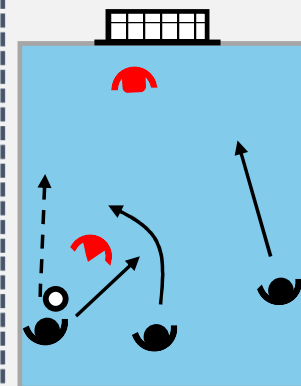
3. HARJOITE



30min

Ison kentän peli, ensimmäinen 15 minuuttia peli alkaa aina maalivahdilta, pallollinen avaa 3-1 muodolla ja prässävä joukkue Y-prässä, maalin tehnyt joukkue vaihtaa (jos ei tule maaleja, vaihto 4 minuutin pelin jälkeen)

LOPPURUTIINIT



10 min

Cool down 2vs1 hyökkäykset erilaisin teemoin, esim. parallel-syöttö ja seinäpeli. Takatolppa viimeistelyt mukaan jos mahdollista. Kevyt ja tekninen, ei liian kova tempo. Passiivinen/peittävä puolustaja.