Poikien maajoukkuetoiminta

U15–U19 maajoukkuetoiminta

Tässä esityksessä käydään läpi poikien maajoukkueiden urheilulliset periaatteet, pelitavan pääperiaatteet ja niiden vaikutukset maajoukkue- ja aluetoiminnan arkeen.

Pelaajakoulutuslinjauksen ja pelitavan perusperiaatteet ovat kehittyneet liiton ja seurojen pitkäjänteisessä prosessissa > nyt alue- ja maajoukkuevalmentajat, koulutustoiminta sekä tutkimus- ja kehitystoiminta ovat tehneet laajemman päivityksen. Perusperiaatteita ja arvoja voidaan opettaa jo jalkapalloharrastustaan aloittaville pelaajille. Arvoista ja toimintatavoista on keskusteltu Olympiakomitean kanssa.

Maajoukkueiden pelitapa ei ole koskaan valmis vaan se elää ja päivittyy koko ajan käsi kädessä lajin evoluution kanssa. Pelitapa kehittyy parhaiten jatkuvassa vuorovaikutuksessa seurojen kanssa. Seurojen kanssa keskustellaan harjoittelusta, pelitavasta ja osaamistavoitteista. Seuroilta toivotaan ja saadaan myös valintojen kyseenalaistamista ja kehitysehdotuksia. Tämä tukee tavoitettamme olla yksi Euroopan tehokkaimmista pelaajakehitysmaista.

Nuorten maajoukkueiden tärkein tehtävä on kehittää pelaajia A-maajoukkueeseen ja kansainvälisen pelin vaatimuksiin. Taitavalla maajoukkuepelaajalla on ymmärrys pelin perusperiaatteista ja kyky opetella sekä toteuttaa niitä vuorovaikutuksessa joukkueensa ja ympäristönsä kanssa.

Navigointi

Logoa klikkaamalla voit siirtyä aina aineiston alkuun sivukarttasivulle.

Käsi-ikoni ilmentää klikkattavia elementtejä aineistossa.
Näiden elementtien kautta pääset siirtymään asiaa koskevalle sivulle.

Suurennuslasi-ikonia klikkaamalla pääset puolestaan siirtymään aihetta syventävälle sivulle.

Navigointipalkki jokaisen sivun ylälaidassa on myös klikattava.
Sen kautta pääset siirtymään jokaisen aihepiirin pääsivulle.

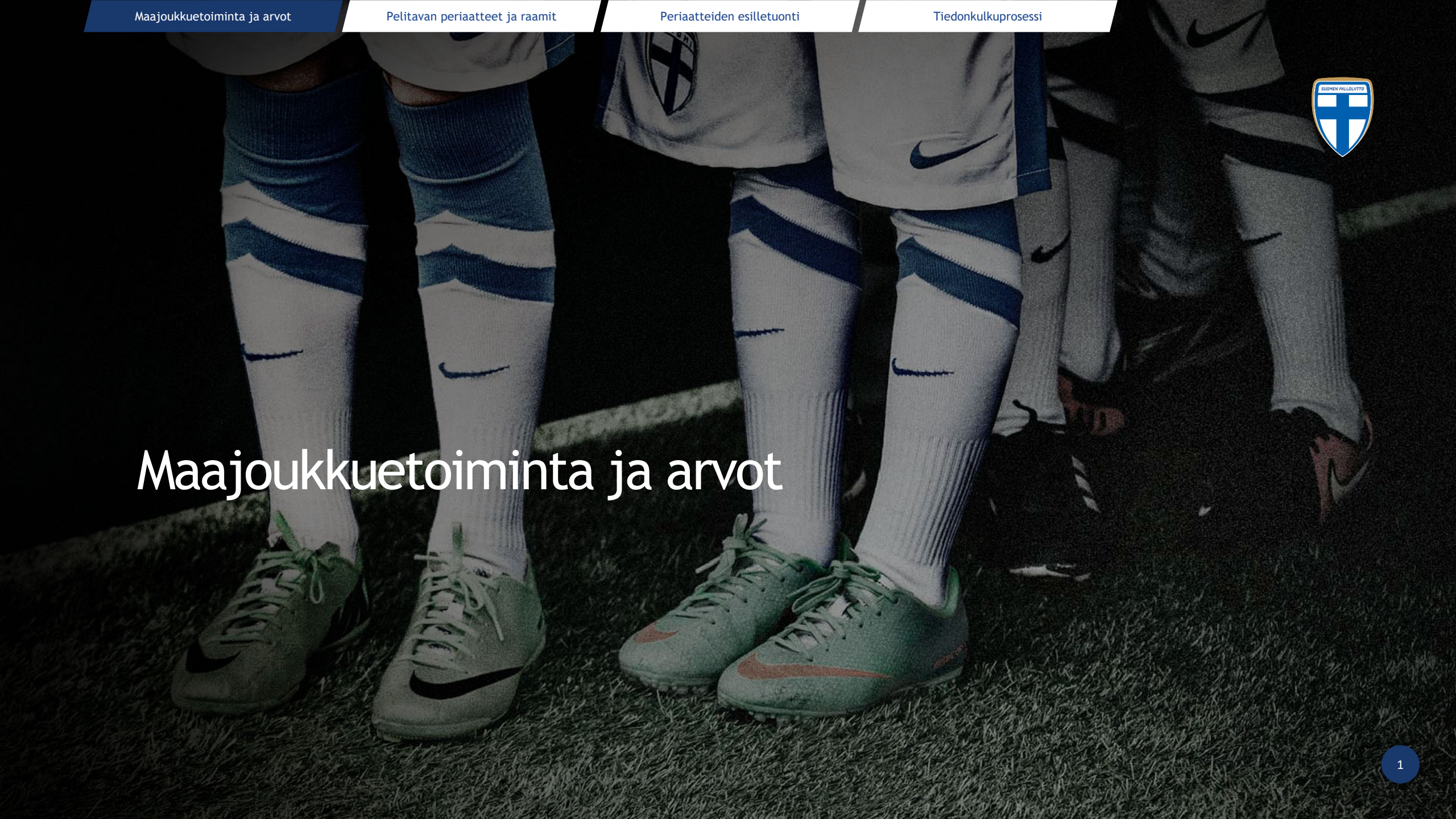
Sivukartta

Maajoukkuetoiminta ja arvot

Pelitavan periaatteet ja raamit

Miten ja missä periaatteet tuodaan esille

Tiedonkulkuprosessi



Maajoukkuetoiminta ja arvot

Jalkapallon, Kuningaspelin, hienoin oppi: paraskaan ei koskaan pärjää yksin

Arvot ja toimintatavat maajoukkueissa

Kaikkien on yhdessä pidettävä huolta, että arvot toteutuvat arjessa. Arvot ovat käyttäytymistä. Valmentaja on arvojen tärkein vaalija.

Joukkue

Me, yhdessä, joukkueena. Paraskaan ei koskaan pärjää yksin. Autamme toisia, kentällä ja sen ulkopuolella.

Ahkeruus

Menestykseen ei ole oikotietä: ahkera ja pitkäjänteinen työ palkitaan. Tee enemmän kuin sinulta pyydetään auttaaksesi muita. Pidä kunnia-asiana, että opit tekemään asiat hyvin.

Rehellisyys

Tarkoittaa totuudessa pysymisen lisäksi vilpittömyyttä, luotettavuutta, sääntöjen noudattamista ja kunniallisuutta. Ole rehellinen itsellesi, joukkueellesi ja pelille.

Yhdenvertaisuus

Uskontoon, ihonväriin, kieleen ja seksuaaliseen suuntautumiseen katsomatta, erilaisuus on rikkaus.

Rohkeus

Uskalla olla oma itsesi, hyökkää ja puolusta ilman pelkoa virheistä. Ole paras mahdollinen itsesi.

Periksiantamattomuus

Voita vastoinkäymiset. Siedä urheiluun sisältyvää tylsyyttä ja pettymyksiä. Kohtaa haasteet rohkeasti ja opi virheistäsi.

Uteliaisuus

Uteliaisuus parantaa oppimista. Uteliaisuus auttaa sietämään pelkoa, riskejä ja epävarmuutta.

Maajoukkuevalmentajan huoneentaulu

Valmentaminen ei ole vain opitun tiedon luettelomaista jakamista – ilman oppimista ei ole valmentamista/opettamista.

- **Hyvä valmentaja motivoi ja inspiroi ympärillään olevia ihmisiä.**

Huomioi, kuuntele, anna vastuuta ja kiitä.

Hymyile, ole avoin, rehellinen ja kiinnostunut.

80/20-malli (80 % palautteesta positiivista, jotta pystyt sanomaan tiukasti, kun sen paikka on).

Muista kunnioitus myös vaikeina hetkinä.

Luo ympäristö, jossa ihmiset uskaltavat olla väärässä ja saavat olla eri mieltä.

Poikien maajoukkueiden valmennustiimit 2020-21

U21
Juha Malinen

U18-U19
Peter Lundberg

U16-U17
Erkka V. Lehtola

U15
Kai Nyyssönen

Huippujalkapallopäällikkö
Juho Rantala

Etelä
Samu Koski

Länsi
Teemu Eskola

Pohjanmaa
Stephen Ward

Itä
J-P Niskanen

Pohjoinen
Mika Nurmela

Pelianalyysit
Henri Lehto

Maalivahtivalmennus
Eemeli Reponen

Fyysinen valmennus
Joni Ruuskanen

Rohkeasti suomalainen tarkoittaa rohkeutta olla oma itsensä, tunnustaa omat vahvuudet ja heikkoudet, hyökätä ja puolustaa sekä olla rehellinen
– aina ja kaikille.

Tie huipulle: samanlaiset tavat, erilaiset tarinat

Usein puhutaan, että huipulle voi päästä monella eri tavalla. Tämä on kuitenkin helppo ymmärtää väärin, sillä huipulle pääsyyn ei ole kymmeniä erilaisia tapoja.

Urheilijoiden tarinoissa on sen sijaan paljon eroja: on erilaisia kasvunopeuksia ja -käyriä, joku on kasvanut hyvissä, joku ankeammissa oloissa, joku on harrastanut useaa lajia, toinen vain yhtä.

Huiput tapaavat kuitenkin toimia huippu-urheilun periaatteiden mukaisesti, ja huipulle nousseita urheilijoita yhdistävät muun muassa seuraavat asiat:

- Halu ja kyky tehdä töitä pitkään ja määrätietoisesti.
- Monipuolinen harjoittelu (ei aina monilajinen) myös omalla ajalla.
- Valtava voitontahto ja halu tulla paremmaksi.
- Kilpailusta nauttiminen ja itsensä haastaminen päivittäin.
- Kurinalaisuus ja harjoitteluun liittyvien tylsien rutiinien kestäminen.

Kilpailullisuus

Kilpailullisuus ei ole pelkästään halua kilpailla voitosta.
Se on myös:

- Periksiantamattomuutta.
- Halua voittaa vastoinkäymiset.
- Halua tulla paremmaksi harjoittelemalla.

Valmentajien pitää välttää vääränlaista luksusta, mutta hyvät käytöstavat ja arvot muistaen:

- Sopivien vastoinkäymisten tuominen harjoitteluun rakentaa lasten ja nuorten sietokykyä tuleviin kovempiin koitoksiin.
- Ottelut ja harjoitukset ovat lapsille ja nuorille turvallinen ympäristö oppia käsittelemään pettymyksiä.

Urheilijan on annettava unelmoida, mutta nuoret eivät tiedä millaista huipulla on, eivätkä he välttämättä tiedä mitä sinne pääsemiseksi vaaditaan.

Nousu huipulle edellyttää pitkäkestoista periaatteiden mukaista harjoittelua päivästä, viikosta ja vuodesta toiseen. Kaikkea ei voi tehdä täydellisesti, mutta kaiken voi pyrkiä tekemään täydellisesti.

Huippu-urheilussa valmentaja asettaa joukkueensa normit ja valvoo että niistä pidetään kiinni. Jotta harjoittelu kehittäisi, alla olevien asioiden tulisi toteutua yhdessä ja samassa harjoitteessa.

1. Spesifi tehtävä / tavoite
2. Palaute (sisäinen tai ulkoinen)
3. Riittävä haaste tai vaatimustaso
4. Täysi keskittyminen tehtävään
5. Toistaminen

Koottu teoksesta Peak (Ericsson, 2016, koottu s. 99-100).

Kohti maaottelua

1 Valinnat

Aiempi pelaajatarkkailu.

Tuoreet näkemykset.

Yhteydenpito seura- ja aluevalmentajiin.

2 Kutsut

Lähetetään viimeistään kaksi viikkoa ennen kokoontumista.

Poikkeukset mahdollisia ja ne liittyvät useimmiten pelaajatarkkailuun.

3 Mukaan

1. Terveet ja iskukykyiset pelaajat. Ne joilla on mahdollisuus onnistua.
2. Ne jotka voivat voittaa.
3. Ne jotka voivat voittaa viiden vuoden kuluttua.

Maaottelu on aina mahdollisuus

Pelitavan periaatteet ja raamit

Pelitavan päivitysprosessi

Miksi tämä pelitapa on valittu?

Nuorten maajoukkueiden tärkein tehtävä on kehittää pelaajia A-maajoukkueeseen ja kansainvälisen pelin vaatimuksiin. Valittu pelitapa on mielestämme paras kehittämään nuoria pelaajia, jotka pystyvät tulevaisuudessa täyttämään kansainväliseen pelin vaatimukset (millä pelitavalla ja -järjestelmällä tahansa).

Haluamme, että nuorten maajoukkueilla on tunnistettava identiteetti. Haluamme kasvattaa urheilullisia, ahkeria ja kilpailullisia pelaajia, jotka ymmärtävät peliä ja ovat aloitteellisia: pro-aktiivisia useammin kuin reaktiivisia.

Jalkautusprosessit Huuhkajapäivillä, Elite Youth -akatemioissa, maajoukkue- ja aluetoiminnassa, urheiluoppilaitosten arjessa, seurakäynneillä.

Pelitapamme nostaa pelaajamme paremmin huippuseurojen näkyville. Pelitavan hallitseville pelaajille avautuu enemmän ja parempia paikkoja päästä huippuseuroihin. Tämä tukee tavoitettamme olla yksi Euroopan tehokkaimmista pelaajakehitysmaista.

Miten pelitapa on valittu ja tuodaan esille?

Valinta perustuu näkemyksiimme nykyjalkapallon vaatimuksista ja se vaatii jatkuvaa tarkastelua ja päivitystä. Pelaajakoulutuslinjauksen ja pelitavan perusperiaatteet ovat kehittyneet liiton ja seurojen pitkäjänteisessä prosessissa > nyt alue- ja maajoukkuevalmentajat, koulutustoiminta sekä tutkimus- ja kehitystoiminta ovat tehneet laajemman päivityksen. Perusperiaatteita ja arvoja voidaan opettaa jo jalkapalloharrastustaan aloittaville pelaajille.

Seurojen kanssa pyritään jatkuvaan vuorovaikutukseen eli keskusteluun harjoittelusta, pelitavoista ja osaamistavoitteista. Seuroilta toivotaan ja saadaan myös valintojen kyseenalaistamista ja kehitysehdotuksia.

Jalkautusprosessit Huuhkajapäivillä, Elite Youth –akatemioissa, maajoukkue- ja aluetoiminnassa, urheiluoppilaitosten arjessa, seurakäynneillä.

Maajoukkueiden pelitavan perusperiaatteet ovat vahvasti läsnä jokaisessa Huuhkajapäivä-, alue- ja maajoukkuetapahtumassa. Niiden kehitystä arvioidaan jatkuvasti.

Pelin eri vaiheet: periaatteet ja tavoitteet

Seuraavissa osioissa käymme läpi pelin eri vaiheiden perusperiaatteet ja ydintavoitteet. Kerromme tässä esityksessä **ensisijaisesti mitä teemme, mutta emme yksityiskohtaisesti miten.**

Periaatteet määräävät toimintaamme maajoukkueissa, ja niiden ympärille rakentuvat pelimme ja harjoittelumme teemat. **Nämä perusperiaatteet raamittavat valmentajiemme toimintaa.** Raamien sisällä toiminta on vapaata ja voi vaihdella tilanteen (omat pelaajat, vastustajat, olosuhteet, tarvittava tulos jne.) mukaan. Valmentaja valitsee näiden raamien sisällä, miten yksittäiset tilanteet pelissä halutaan ratkaista. Periaatteet ja ydintavoitteet on valittu pitkäjänteisen pelaajakehityksen näkökulmasta.

Tekniset, taktiset, henkiset ja fyysiset laatutekijät ovat seuraavilla sivuilla eritelty selkeyttääksemme jäsentelyä, mutta on tärkeää muistaa, että ne ovat aina läsnä yhdessä, eivät koskaan irrallisia asioina – eivät peleissä eivätkä harjoituksissa. **Näiden osa-alueiden välille ei kannata rakentaa vastakkainasettelua. Ne täydentävät toisiaan.**

- Ymmärrys pelitilanteen ratkaisusta ei ole mitään ilman toteutusta, ja laadukasta toteutusta on harvoin olemassa ilman pelitilanteen ymmärrystä.
- Hyvä pelinäkemys, tekninen osaaminen ja fysiikka parantavat usein myös henkistä kapasiteettia.
- Hyvän pelin ymmärryksen ansiosta pelaaja voi olla tilanteissa nopea, vaikka ei sitä fyysisesti olisikaan. Kuitenkin nopeus sellaisenaan usein helpottaa pelaamista.

Taitavalla maajoukkuepelaajalla on ymmärrys näistä pelin perusperiaatteista ja kyky opetella sekä toteuttaa (laatutekijät) niitä vuorovaikutuksessa joukkueensa ja ympäristönsä kanssa.

Pelitavan perusperiaatteet

1 2

Meidän tapamme pelata perustuu tavoitteeseen kontrolloida ottelua ja määritellä pelin tempoa ja rytmiä. Sillä jolla on pallo, on valta.

Haluamme hallita palloa kaikissa pelin vaiheissa, mutta etenkin ylhäällä vastustajan kenttäpuoliskolla, jotta pystymme myös prässäämään säännöllisesti korkealta. Näin pyrimme vaikuttamaan vahvasti siihen, millä alueilla peliä pelataan ja millä alueilla menetämme pallon.

Hyökkääminen ja puolustaminen vaikuttavat aina toiseen ja ovat aina läsnä yhdessä. Kuitenkin niin, että hyökkäämisen periaatteet määrittävät lähtökohtaisesti muun pelaamisemme.

Mitä vanhempi ikäluokka on kentällä, sitä enemmän pelisuunnitelmassa huomioidaan vastustajan (vahvuudet ja heikkoudet) pelitapa. Omat pelaamisen pääperiaatteet pätevät kuitenkin koko ajan.

Aluevalmennuksessa ja nuorimmissa maajoukkueissa suosimme ryhmityksiä 4-4-2 / 4-4-1-1 / 4-2-3-1. Maalivahti ja neljän puolustuslinja on puolustettaessa vakio. Pelin avaamista sovellamme ylivoiman luomisen periaatteiden mukaisesti.

Hyökkäämisen perusperiaatteet

Pallonhallinta on keino pitää oma peli organisoituna ja tasapainoisena. Se mahdollistaa kontrolloidun hyökkäämisen pelin jokaisessa vaiheessa ja luo epäjärjestystä vastustajalle.

Vastustajan liikuttaminen (houkutteleminen/hämääminen) on oleellisempaa kuin pallon liikuttaminen. Vastustajan muotoa on venytettävä, jotta luomme tilaa vastustajan linjojen väliin - tee tilaa ja täytä syntynyttä tilaa.

Jos haluat edetä laidalta, houkuttele vastustaja keskelle, jos haluat edetä keskeltä, houkuttele vastustaja laidalle.

Pyrimme luomaan ylivoimia: määrällisiä, alueellisia ja laadullisia.

Haluamme hallita/käyttää keskustaa: haluamme kehittää pelaajia, jotka pystyvät huolehtimaan pallosta myös vastustajan puolustusmuodon sisällä.

Haluamme kehittää pelaajia, joille 1v1-tilanne on laadullinen ylivoima ja haluamme pelata niin, että pelaajamme saavat hyödyntää vahvuuksiaan optimaalisesti.

Pallonhallinta mahdollistaa myös toimivan puolustamisen.

Ylivoiman luominen

1 2 3

Ylivoiman luominen on hyökkäyspelimme keskeinen periaate kaikissa pelin vaiheissa. Ylivoiman luominen on tärkeää myös puolustuspelaamisessa. Ylivoimia on erilaisia, ja ylivoiman dynamiikka määräytyy vahvasti vastustajien liikkeen suunnasta ja vauhdista.

1. **Määrällinen ylivoima:** Pallon lähellä on enemmän omia pelaajia kuin vastustajia. Määrällinen ylivoima mahdollistaa tilanteenmukaisen pallonhallinnan ja/tai etenemisen, sekä tilanneprässin pallon menetyksen hetkellä. Erittäin tärkeää pelinavaamis- ja pelinrakenteluvaiheessa.

2. **Alueellinen ylivoima:** Ylivoima suhteessa käytettävään tilaan luodaan pelaajien porrastetulla sijoittumisella. Vastustajan ryhmityksen sisällä olevat pallottomat (palloton) pelaajat luovat syöttövaihtoehtoja, vaikkei määrällistä ylivoimaa olisi. Kolmas pelaaja voi esim. venyttää vastustajan linjaa, jotta vapaan pelaajan etu säilyy.

3. **Laadullinen ylivoima:** Laadullinen tasoero suhteessa vastustajaan esim. 1v1-tilanteissa hyökätessä ja/tai puolustettaessa: useasti laita-alueilla, mutta myös keskustassa, ja esimerkiksi keskitystilanteissa ja pääpalloissa.
   - Erittäin tärkeää mm. murtautumisvaiheessa, maalitilanteiden luomisessa ja omaa boksia puolustettaessa.

Pelinavaaminen

Tavoitteet

1. Päästä pelinrakenteluvaiheeseen: ohittaa vastustajan ensimmäinen prässilinja (ja/tai linjat) kontrolloiduilla syötöillä tai kuljettamalla.
    - Avaa nopeasti seuraavaan vaiheeseen jos mahdollista – käytä etu.
2. Päästä, jos mahdollista, suoraan murtautumisvaiheeseen tai laadukkaaseen maalipaikkaan.
    - Useimmiten edetään kuitenkin pelinrakenteluvaiheeseen. Tämä perustuu pelitavallisiin valintoihimme ja erilaisten mahdollisuuksien todennäköisyyksiin.

Laatutekijät

Tekninen

- Monipuolinen syöttövalikoima – molempien jalkojen käyttö.
- Ensimmäisen kosketuksen suunta ja paino.
- Kuljettaminen.

Taktinen

- Täytä kenttä oikein: luo määrällinen ylivoima, luo etu ja käytä etu.
- Houkuttele/venytä vastustaja irti muodosta: pitkän syötön uhka helpottaa lyhyellä avaamista.
- Oman kenttätasapainon säilyttäminen.

Fyysinen

- Koordinatiiviset taidot pallon kanssa ja ilman.

Henkinen

- Rauhallisuus ja maltti pallon kanssa.
- Kyky/ymmärrys/uskallus olla pelattavana – (maalivahtien tukiliikkeet myös tärkeitä).
- Halu noudattaa sovittua taktiikkaa.

Pelin rakentelu

Tavoitteet

1. Edetä murtautumisvaiheeseen.
2. Edetä suoraan maalintekopaikkaan.
3. Säilyttää pallonhallinta: hyvä keino puolustaa, hallita ottelun tempoa, pitää huolta vallitsevasta tuloksesta.

Laatutekijät

Tekninen

- Monipuolinen syöttövalikoima - syöttö ylä- vai alajalalle, syötön salaaminen ja paino.
- Optimaalinen peliasento ja ensimmäisen kosketuksen laatu.
- Pallon suojaaminen.

Taktinen

- Liikuta (houkuttele) vastustajaa. Luo ja käytä etuja. Tarkkaile vastustajan liikkeen nopeutta ja suuntaa.
- Havainnoi kanssapelaajia, vastustajia ja tiloja. Luo ylivoimia ja etuja – tukipelaaminen (etäisyyden hallinta) tärkeää.
- Havainnointi – 360°.

Fyysinen

- Koordinatiiviset taidot pallon kanssa ja ilman.
- Nopea askeltiheys (kyky vaihdella askeltiheyttä) pallon kanssa ja ilman.

Henkinen

- Kyky/ymmärrys/uskallus olla pelattavana.
- Maltti – luottamus oman joukkueen tekemiseen.
- Hyökkääjien/laitureiden halu tehdä aloitteita linjan taakse, vaikkei pallo sinne aina tulekaan.

Murtautuminen

Tavoitteet

1. Luoda maalintekotilanne.
   - Aloittaa systemaattinen korkea prässi ja pakottaa vastustaja pallonmenetyksiin haluamillamme alueilla ja tilanteissa.
2. Tehdä maali (usein liian vaikeaa ja epätodennäköistä tässä pelin vaiheessa: esim. liian vaikeat kaukolaukaukset ottelun lopussa maalin johtoasemassa).
3. Tavoitteena hallita palloa syvällä ja murtautua mahdollisimman läheltä vastustajan puolustuslinjaa, tiloista, joissa uhka vastustajan haavoittamiseksi on suurin.

Laatutekijät

Tekninen
- Monipuolinen syöttötaito.
- Ensimmäinen kosketus.
- Kyky harhauttaa, kuljettaa.
- Kyky laukoa.
- Kyky irtaantua vartioinnista.

Taktinen
- Yhteistyö: pelaajien toisiaan täydentävät liikkeet luovat tiloja.
- Liikuta vastustajaa - vastustajan muotoa on venytettävä (kaukolaukausten/pystysyötön uhka).
- Ajoitus (muista pallonmenetyksen mahdollisuus).

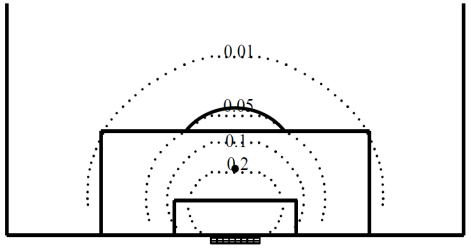
Fyysinen
- Kyky tehdä korkean intensiteetin liikkeitä: nopeus murtautua linjan taakse pallon kanssa ja ilman.
- Kyky muuttaa suuntaa/pysähtyä/kiihdyttää nopeasti.

Henkinen
- Kyky ja kärsivällisyys toteuttaa sovittua taktiikkaa ja liikkeitä.
- Aggressiivisuus.
- Kyky/halu hämätä vastustajaa.

Viimeistely

Tavoitteet

1. Tehdä maali.
   - Todennäköisyys kasvaa kun päästään alla olevassa kuvassa kuvatuille alueille.
   - Syötöt annetaan usein tilaan, missä viimeistelevä pelaaja ei vielä ole vaan mihin se liikkuu.
   - Tarkkaile maalivahdin liikkeitä, mutta keskity isoon tilaan maalissa, rauhoita mielesi vaikka on kiire.



Etäisyys

Kulma

Tila

Pollard ym. (2004) Estimating the probability of a shot resulting in a goal: the effects of distance, angle, and space, *International Journal of Soccer and Science*, 2:1.

Laatutekijät

Tekninen

- Suoritusvarmuus eri vartalon osilla.
- Kyky salata aikeensa ja viimeistellä yhdellä/kahdella kosketuksella, erilaisista asennoista ja nopeasti.
- Kyky liikkua puolustajan näkökentän ulkopuolella – kyky irtaantua vartioinnista.

Taktinen

- Päästä alueille, jossa maalinteon todennäköisyys/viimeisen syötön tehokkuus suurin.
- Anna vartioivalle puolustajalle hämäävää informaatiota.
- Ajoitus - toiminta juuri ennen viimeistelyä.

Fyysinen

- Kyky tehdä räjähtäviä liikkeitä: nopeus murtautua linjan taakse pallon kanssa ja ilman.
- Kyky muuttaa suuntaa/pysähtyä /kiihdyttää nopeasti.
- Ponnistustekniikka (paikaltaan ja liikkeestä).

Henkinen

- Kylmäpäisyys, aggressiivisuus, rentous – tarkoittaa usein näkökentän laajentumista.
- Rohkeus ja kyky mennä alueille, joista maalinteon todennäköisyys on suurin, mutta tila on myös pienin ja kivun uhka suurin.

Puolustamisen perusperiaatteet

Puolustamme korkealta ja aggressiivisesti kun mahdollista: iskemme menetyksen jälkeen kovaa kiinni, haluamme puolustaa mahdollisimman vähän aikaa – haluamme siis pallon pallon itsellemme.

Puolustamme tiiviisti ja tasapainoisesti joukkueena. Emme anna periksi.

Organisoitu puolustaminen on periaatteiden mukaisen hyökkäämisen lähtökohta: Hyökkääminen ja puolustaminen kulkevat aina käsi kädessä.

Tehokas korkea ja aggressiivinen prässi on useimmiten mahdollista vain, kun hallitsemme palloa systemaattisesti ylhäällä vastustajan kenttäpuoliskolla. Tämä myös ”pakottaa” meidät käyttämään palloa järkevästi ja pitämään huolta pelaajien etäisyyksistä.

Yksittäisten otteluiden suunnitelmat voivat joustaa perusperiaatteista: meidän on osattava puolustaa myös matalammilla prässitasoilla.

Puolustamisen perusperiaatteet

Haluamme pakottaa vastustajan pallonmenetykseen nopeasti ja haluamillamme alueilla – näin luomme työkaluja periaatteiden mukaiseen hyökkäämiseen.

Pakottamalla vastustajan aikaisiin pallonmenetyksiin rikomme sen pelin rytmiä ja kylvämme sille epätoivoa.

Haluamme kehittää pelaajia, jotka pystyvät joustavasti mukautumaan erilaisiin puolustustilanteisiin taidollisesti, taktisesti, fyysisesti ja henkisesti.

Haluamme kehittää puolustajia, jotka hallitsevat omaa rankkarialuetta, mutta myös pelaajia, jotka uskaltavat ja pystyvät puolustamaan, kun selustassa on paljon tilaa.

Vastaprässi

Tavoitteet

1. Riistää pallo välittömästi haluamillamme alueilla/halutuissa tilanteissa.
   - Näin myös suojelemme isoa tilaa selustassamme.
2. Pakottaa vastustaja kontrolloimattomaan ratkaisuun pallon kanssa.
3. Luoda epäjärjestystä ja -toivoa vastustajan pelaamiseen.

Laatutekijät

Tekninen

- Optimaalinen askeltiheys.
- Kyky laittaa itsensä nopeasti pallon ja vastustajan väliin.

Taktinen

- Ennakointi = hyvät pelaajien väliset etäisyydet hyökätessä.
- Reagointi.
  (Mitä paremmin pidämme palloa sitä vähemmän puolustamme).

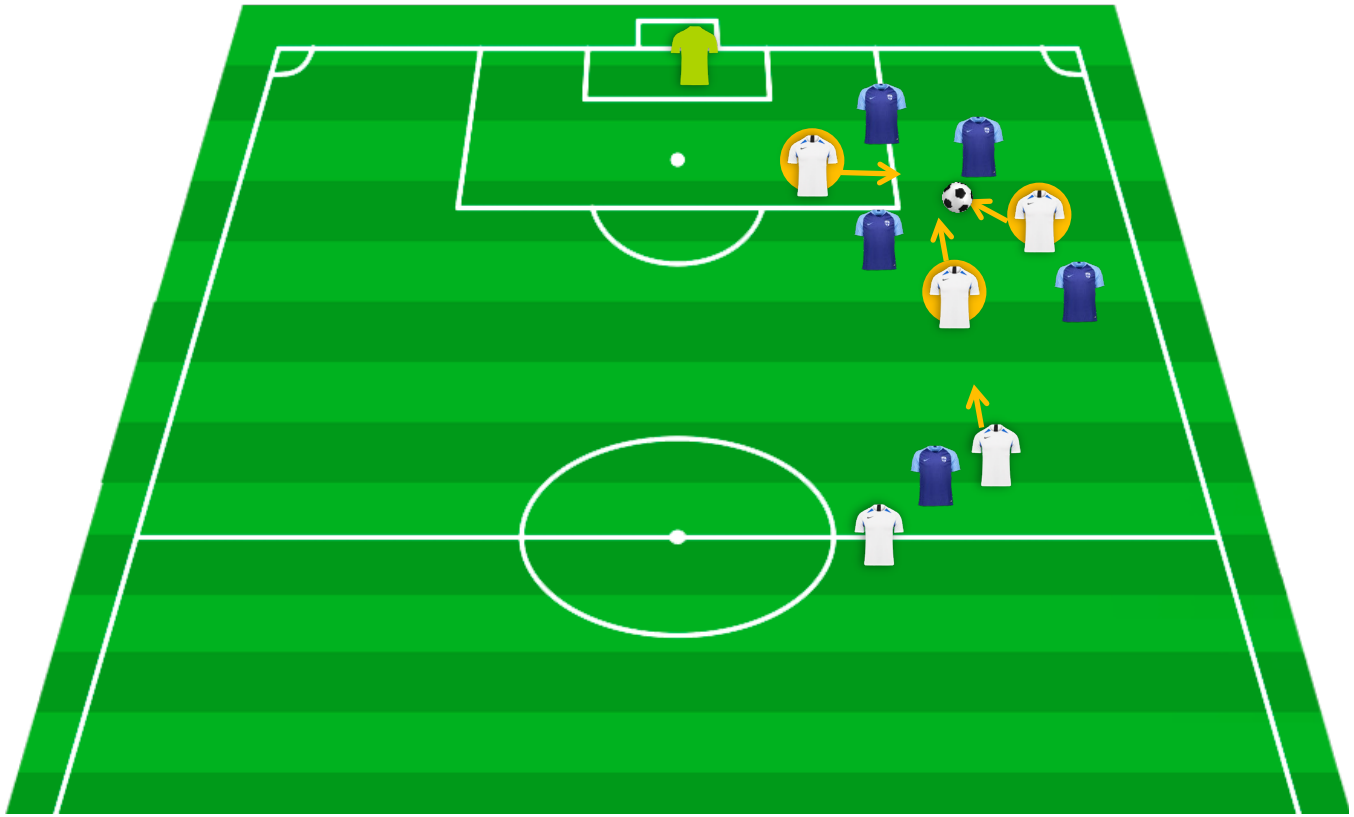
Fyysinen

- Koordinatiiviset taidot ilman palloa.
- Kyky varioida askeltiheyttä nopeasti, kyky muuttaa suuntaa eri nopeuksista.
- Vauhti – kyky tehdä räjähtäviä korkean intensiteetin suorituksia.

Henkinen

- Halu/ymmärrys puolustaa välittömästi menetyksen jälkeen.

Korkea prässi



Vastaprässi heti menetyksen jälkeen.

Pakota vastustaja ajattelemaan sinua niin, että hän ajattelee vain tilanteesta selviytymistä, ei seuraavaa syöttöä tai etenemistä.

Korkea prässi
(mm. maalipotkut/vastustajan pelinavaaminen)

Tavoitteet

1. Estää kontrolloitu eteneminen/ ohjaaminen tietyille alueille.
2. Riistää pallo tai katkaista syöttö.
3. Pakottaa vastustaja kontrolloimattomaan ratkaisuun pallon kanssa.

Tekninen
- Optimaalinen askeltiheys.
- Kyky laittaa itsensä nopeasti pallon ja vastustajan väliin.

Taktinen
- Yhdessä sovitut ja toteutettavat prässin laukaisijat.
- Täytä kenttä oikein - optimaaliset etäisyydet myös vastustaan – estä kahdelle pelaajalle syöttö jos mahdollista.
- Linjojen välinen yhteistyö.

Fyysinen
- Koordinatiiviset taidot ilman palloa.
- Kyky varioida askeltiheyttä nopeasti, kyky muuttaa suuntaa eri nopeuksista.
- Vauhti – kyky tehdä räjähtäviä korkean intensiteetin suorituksia.

Henkinen
- Halu/ymmärrys puolustaa muodossa ja aloittaa prässi yhdessä.
- Kyky keskittyä ja säilyttää fokus oleellisessa.

Laatutekijät

Keskikorkea ja matala blokki

1 2 3

Tavoitteet

1. Estää vastustajaa pääsemästä muodon sisään, omaan boksiin – estää maalintekotilanne.
2. Estää eteneminen/murtavat syötöt, kun vastustaja on linjojen välissä.
3. Luoda iso tila vastustajan puolustuslinjan ja maalivahdin väliin.

Laatutekijät

Tekninen

- Kyky terävään liikkeeseen eri asennoissa: eteen, taakse, sivulle ja viistoon.
- Kyky riistää pallo ilman rikettä käyttäen vartalon eri osia, myös käsiä.

Taktinen

- Havainnointi – ymmärtää oma sijoittuminen suhteessa palloon ja kanssapelaajiin (myös vastustajaan).
- Vaaratilanteen ennakointi ja ymmärrys milloin peittää/riistää.
- Linjojen yhteistyö.

Fyysinen

- Kyky pysähtyä ja muuttaa juoksusuuntaa nopeasti.

Henkinen

- Kommunikointi.
- Kärsivällisyys.
- Keskittymiskyky.

Boksin puolustaminen
(sisällä ja ulkopuolella)

Tavoitteet

1. Estää vastustajan murtautuminen rangaistusalueelle:
   - Syöttöjen, keskitysten ja laukausten peittäminen/estäminen.
   - Blokata vastustajien juoksut linjan taakse/boksiin/maalintekotilanteeseen.
2. Estää maalintekotilanne.
3. Estää maalinteko.

Tekninen
- Pallon purkaminen/laukausten peittäminen kaikilla sallituilla vartalon osilla.
- Optimaalisen askeltiheyden ylläpito ja vartalon asento laukauksia/keskityksiä peittäessä.
- Kropan hallinta kaksinkamppailuissa.

Taktinen
- Kyky tunnistaa vaaratilanteet, vaarallisimmat pelaajat ja tunnistaa/täyttää vaarallisimmat alueet.
- Valinnat – milloin ensimmäisenä palloon, milloin peittää ja milloin riistää.
- Linjan noston purun jälkeen.

Fyysinen
- Ponnistustekniikka (paikaltaan ja liikkeestä).
- Optimaalisen askeltiheyden ylläpito laukauksia/keskityksiä/harhautuksia estäessä/peittäessä.
- Kyky muuttaa suuntaa.

Henkinen
- Kommunikointi.
- Rohkeus olla ensimmäisenä pallossa ja rohkeus/taito pitää rintamasuunta pallossa esim. laukauksia peittäessä.
- Kyky nauttia maalin estämisestä.

Laatutekijät

Keskitysten puolustaminen

Pallollisen puolen 1.toppari: Alue (etutolppa – estä ensi sijaisesti syöttö itsesi ja MV:n välistä). 2. toppari: Vartiointi/kontrolli.

Laitapuolustaja (palloton puoli): Vartiointi/kontrolli.

1. KK: 11m Vartiointi/kontrolli (estä viimeistelyt takaviistosyötöistä).

2. KK: Blokkaa, seuraa, vartioi vastustajan juoksut.

Laituri (palloton puoli): kontrolloi rankkarirajaa/takatolppaa.

Maalivahdin pelinohjaaminen.

Tilanteenvaihto: TV- ja TV+

Tilanteenvaihto: TV-

1 2

Tavoitteet ja toimenpiteet (**Alueet 1 ja 2**):

1. Tilanteen tunnistaminen yhdessä ja ennakointi: valmius estää vastustajan pelaaminen mahdollisen menetyksen jälkeen
   - Tasapaino rakentelussa / murtautumisessa, kenttätasapaino.

2. Toiminta menetyshetkellä:
   - **1. puolustaja:** Pyri välittömään pallonriistoon. Vie prässi rohkeasti loppuun asti. Estä vastustajan kontrolloitu eteneminen ja pelaaminen vaarallisimmille alueille
   - **2.-3. puolustaja:** Tue prässiä (takaprässi, tuplaus ->riisto). Estä vastustajan eteneminen, tuki keskusta, jatka puolustamista, vaikka sinut olisi ohitettu. Ohjaa puheella muita pelaajia.
   - **Alimmat pelaajat:** Tue prässiä tai palaa välittömästi omalle pelipaikalle. Tiivistä keskusta, kanna vastuu selustasta. Ohjaa peli laitakaistoille, ohjaa puheella yläpuolella olevia pelaajia.

Tilanteenvaihto: TV-

1 2

Tavoitteet ja toimenpiteet (**Alueet 3 ja 4**):

1. Yhtenäinen tilanteen tunnistaminen: onko välittömän maalinteon uhkaa.

2. Toiminta menetyshetkellä:
   - Estä välitön maalinteko.
   - Tunnista uhat ja liiku välittömästi puolustamaan vaarallisimpia alueita ja pelaajia.
   - Pyri välittömään prässiin/hidastamiseen, estä vastustajan kontrolloitu eteneminen ja pelaaminen vaarallisimmille alueille.
   - Tiivistä keskusta, ohjaa laitakaistoille.
   - Muoto kuntoon.

Tilanteenvaihto: TV+

1 2 3

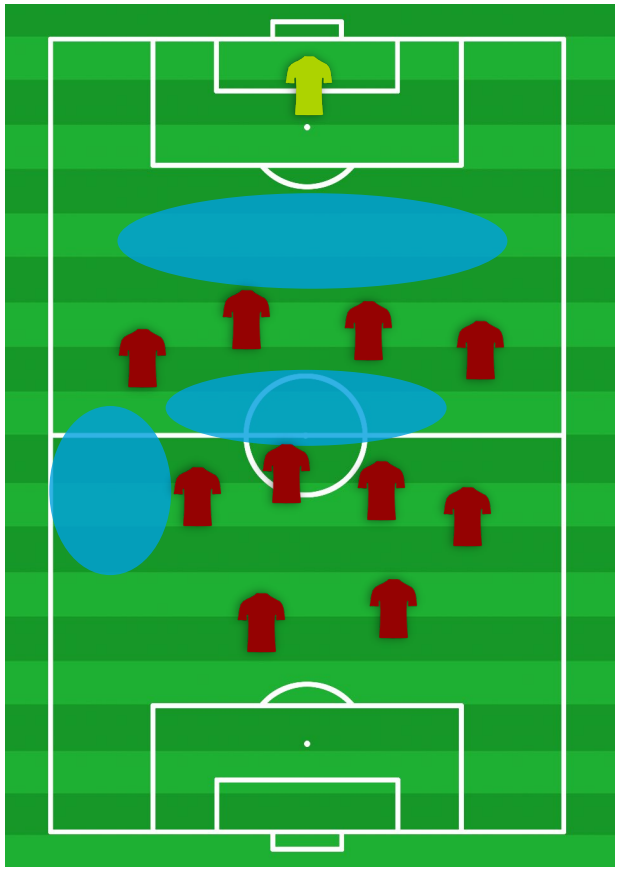
Tavoitteet ja toimenpiteet:

1. Tilanteen tunnistaminen yhdessä > huomioi alue, missä pallo voitetaan. Tunnista vastustajat, tilat ja omat vastahyökkäyspelaajat.

2. Ymmärtää riiston aikaiset ja riiston jälkeiset välittömät toimenpiteet.
   - Riistosta nopeasti eteenpäin! 1. syöttämällä, 2. kuljettamalla.
   - Kohdepelaajat (vastahyökkäyspelaajat); kenelle, miten ja mihin?
   - Vaihtoehdot: 1.selustaan, 2. linjan eteen, 3. leveyteen.
   - Täysvauhtiset juoksut syvyyteen, hyödynnä riistosta saatu etu.
   - Toisiaan täydentävät liikkeet.
   - Tasapaino.

3. Jos eteneminen ei ole mahdollista tai esimerkiksi tuloksen/pelikellon kannalta järkevää, säilytä pallonhallinta.

Muista: Tasapaino/kentän oikea täyttö puolustettaessa. Aggressiivisuus muodossa/prässissä.



Dynaamiset alueet

Alueiden koko ja sijainti muuttuvat jatkuvasti pelitilanteen mukaan.

Alue 1: Vastustajan maalivahdin ja puolustuslinjan välinen alue (paras viimeistelyalue). Alueen koko vaihtelee paljon.

Alue 2: Harvoin iso alue (tehokkain murtautumisalue). Vastustajan puolustus- ja keskikentän linjojen välinen alue.

Alue 3: Harvoin iso alue (pelinrakentelualue). Vastustajan keskikentän ja hyökkääjien välinen alue.

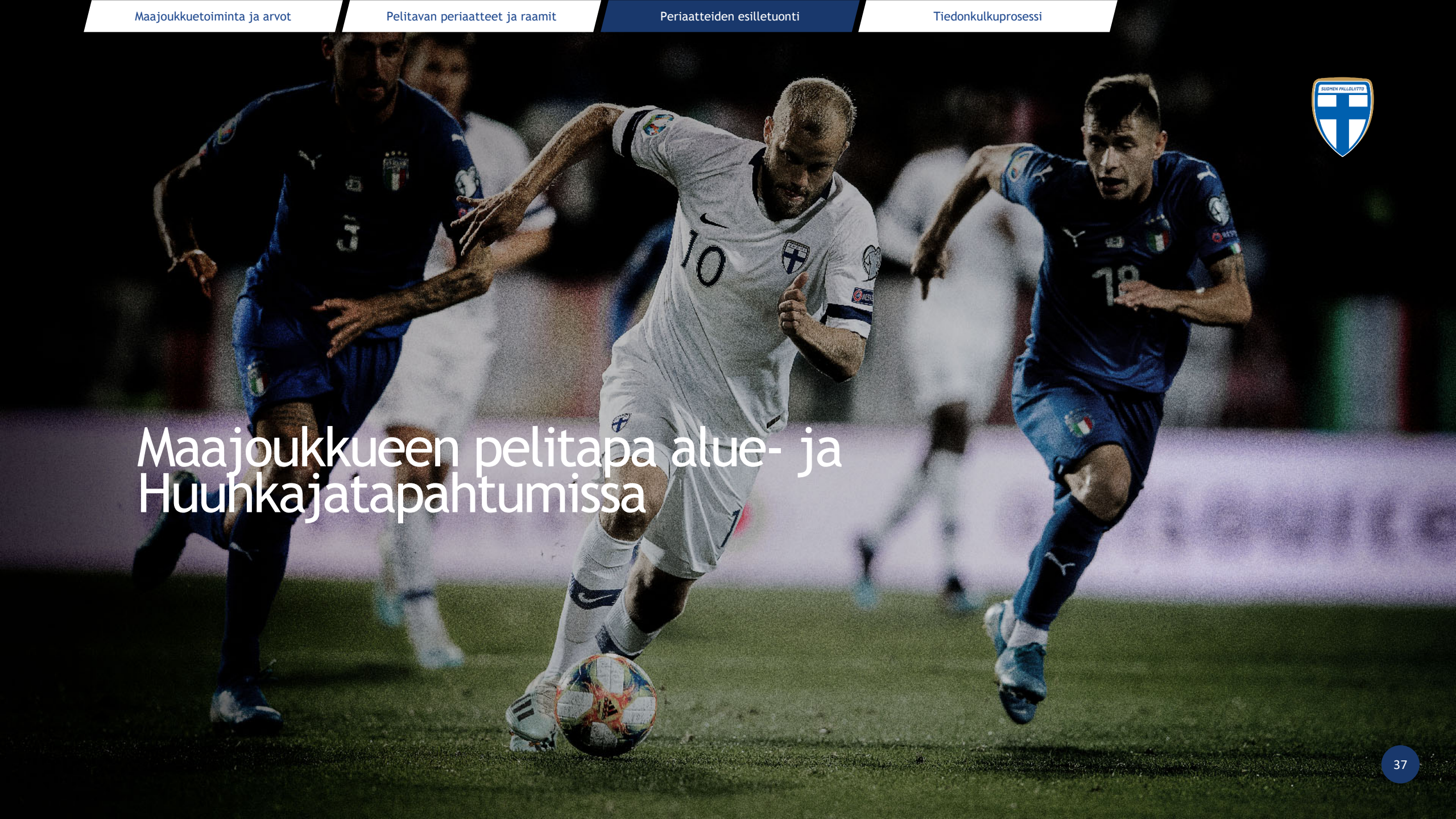
Alue 4: Koko vaihtelee (pelinavausalue). Vastustajan hyökkääjien ja meidän puolustuslinjan ja/tai maalivahdin välinen alue.

Kaistat

Pallonhallintavaiheessa joka kaistalta on löydyttävä pelaajia porrastetusti, eritoten keski- ja välikaistoilta. Pelaajat sijoittuvat eri syvyyksiin ja leveyksiin.

Laitakaistaa kannattaa harvoin ylitäyttää, mutta lähtökohtaisesti molemmilla laitakaistoilla on hyvä olla pelaaja, jotta voidaan maksimoida pelitila.

Löydyttävä ja tiedostettava tuki (vapaa pelaaja), kun syötetään vartioidulle pelaajalle.



Maajoukkueen pelitapa alue- ja Huuhkajatapahtumissa

Miten pelitapa on valittu ja tuodaan esille?

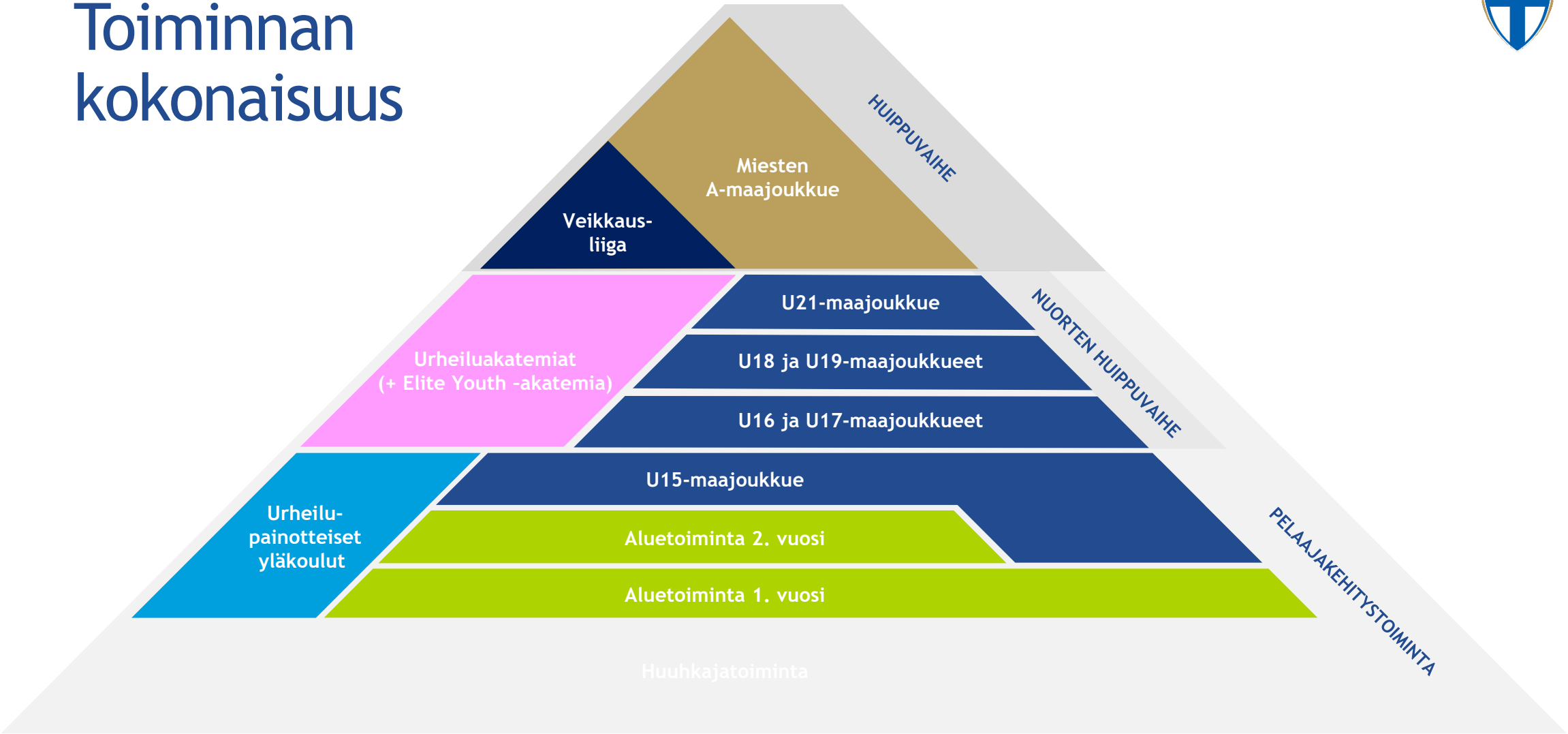
Valinta perustuu näkemyksiimme nykyjalkapallon vaatimuksista ja se vaatii jatkuvaa tarkastelua ja päivitystä. Pelaajakoulutuslinjauksen ja pelitavan perusperiaatteet ovat kehittyneet liiton ja seurojen pitkäjänteisessä prosessissa > nyt alue- ja maajoukkuevalmentajat, koulutustoiminta sekä tutkimus- ja kehitystoiminta ovat tehneet laajemman päivityksen. Perusperiaatteita ja arvoja voidaan opettaa jo jalkapalloharrastustaan aloittaville pelaajille.

Seurojen kanssa pyritään jatkuvaan vuorovaikutukseen eli kekusteluun harjoittelusta, pelitavoista ja osaamistavoitteista. Seuroilta toivotaan ja saadaan myös valintojen kyseenalaistamista ja kehitysehdotuksia.

Jalkautusprosessit Huuhkajapäivillä, Elite Youth –akatemioissa, maajoukkue- ja aluetoiminnassa, urheiluoppilaitosten arjessa, seurakäynneillä.

Maajoukkueiden pelitavan perusperiaatteet ovat vahvasti läsnä jokaisessa Huuhkajapäivä-, alue- ja maajoukkuetapahtumassa. Niiden kehitystä arvioidaan jatkuvasti.

Toiminnan kokonaisuus



Minkälaisia pelaajia haluamme kasvattaa?

Haluamme kasvattaa urheilullisia, ahkeria ja kilpailullisia pelaajia, jotka ymmärtävät peliä ja ovat aloitteellisia.

Pelaajan persoonallisuus ohjaa intohimoa ja positiivista vimmaa oikeaan suuntaan. Pelaaja innostuu aiheesta aikaisin, oppii nopeasti ja lähestyy aihetta rohkeasti ja keskittyneesti.

- Innostuu kilpailusta itseään ja toisia vastaan.
- Työskentelee kovempaa kuin ryhmä keskimäärin.
- Keskittyy huolellisesti.
- Sietää tylsyyttä, toistoja, virheitä ja vaikeuksia.
- Ylläpitää korkean toiminnan tason.
- Ottaa informaatiota vastaan nopeasti.
- Luottaa riittävästi itseensä kysyäkseen neuvoja valmentajilta ja muilta ympärillään.
- Hyväksyy korjaavaa palautetta valmentajilta, on läsnä ja ylläpitää positiivisen kehonkielen.

Huuhkajapäivät

- Huuhkajapäivät piirijoukkuetoiminnan tilalle syksyllä 2016.
- Pelaajatarkkailu ja valmentajien osaamisen kehittäminen pääosassa.
- Huuhkajapäivillä pelaavat alueiden parhaat joukkueet. Lisäksi varmistetaan, että muiden joukkueiden potentiaalisimmat pelaajat ja heidän valmentajansa pääsevät mukaan.
- Ikäluokassa U14 noin neljä tapahtumaa, ikäluokassa U13 kahdesta neljään.
- Lisätapahtumia voidaan järjestää lähinnä pelaajatarkkailun tueksi ennen Huuhkajaturnausta.
- Palloliiton maa- ja aluejoukkuevalmennus valitsee tapahtumien pelilliset teemat. Ne valitaan poikien maajoukkueiden pelillisistä raameista.
- Tarjoavat mahdollisuuden tiivistää oman seuran valmennuspäällikön ja joukkuevalmentajien sekä eri seurojen valmentajien välistä yhteistyötä.
- Kaikki ottelut kuvataan. Videot isossa roolissa pelaaja- ja valmentajakehityksessä.

Huuhkajaturnaus

- Ensimmäinen järjestettiin kesällä 2017. Edeltäjiä perinteiset Pohjola Cup ja Piiricup. Yksi suomifutiksen parhaista traditioista.
- Vajaa 250 pelaajaa ikäluokasta U14 harjoittelee, pelaa ja opiskelee peliä ja urheilijan elämää neljä päivää.
- **Keskiössä pelaajatarkkailu ja valmentajien osaamisen kehittäminen.**
- Joukkueiden valmentajiksi haetaan eri alueiden potentiaalisimpia nuorten valmentajia, jotka johtavat valmentajatiimiä ja joita kokeneemmat valmentajat turnauksen aikana tutoroivat.
- Suomalainen futisperhe yhteen: Palloliiton ja seurojen valmentajat, talenttivalmentajat, valmennuspäälliköt, valmentajakouluttajat, videoanalyytikot, erotuomarit...
- Korkea työmoraali, todellinen yhdessä tekemisen meininki!

Viisi aluevalmentajaa Suomessa

U14–U15 aluetoiminnan päätavoitteet

Pelaajien henkilökohtainen tasonmittaus oman ikäluokan kärkeen verrattuna.

- Vahvuudet ja kehityskohdat selville.
- Saadun informaation vaikutus pelaajan arkeen.

Yhtenäisen peliajatuksen kehittyminen. Harjoitellaan samalla tavalla ja samoilla teemoilla kuin ensimmäisissä maajoukkuetapahtumissa.

- Voitetaan lisää aikaa maajoukkueelle. Pelaajat ovat valmiimpia maaotteluihin, kun pelitapaa ja toimintatapoja on käyty läpi jo alueleireillä.
- Myöhemmin leirien teemoja valitaan myös ikäluokan maaotteluiden kokemusten perusteella.

Pelaajien löytäminen aluejoukkueisiin > poikien maajoukkueisiin > **A-maajoukkueeseen.**

U14–U15 aluetoiminnan organisointi

- Aluetoiminnasta vastaa aina kyseisen alueen aluevalmentaja. Hän valitsee pelaajat ja tekee leirijärjestelyt.
- Pelaajat valitaan kuhunkin aluetapahtumaan aina erikseen – kiinteitä ryhmiä ei ole.
- Valinnat tehdään Palloliiton aiemmissa tapahtumissa sekä seuran omissa peleissä ja harjoituksissa annettujen näyttöjen mukaan. Aluevalmentaja tarkkailee itse pelaajia sekä keskustelee valinnoista seurojen omien valmentajien kanssa.
- Aluetoiminta on väliporras U15-maajoukkueeseen ja sitä järjestetään maajoukkuetoiminnan rinnalla koko ensimmäisen maajoukkuekauden ajan.
- Aluetoiminta alkaa noin kaksi kuukautta Huuhkaja-turnauksen jälkeen (elo-syyskuussa), jatkuu reilun vuoden ajan ja päättyy toisen toimintavuoden joulukuussa järjestettävään valtakunnalliseen alueturnaukseen.
- Alueleirejä, osa-alueleirejä ja pelileirejä järjestetään koko maassa yhteensä noin 50-60 vuodessa.
- Yhden päivän alueleirit sisältävät kaksi harjoitusta, ruokailun ja palaverin.
- Kutsut alueleireille lähetään sähköpostitse kaksi viikkoa ennen tapahtumaa.
- Aluetoiminta on joustavaa: aluevalmentajat voivat järjestää yhteisalueleirejä tai oman alueensa rajatummalle ryhmälle tarkoitettuja osa-alueleirejä.
- Tapahtumissa aluevalmentajan apuna toimivat alueen seuroissa työskentelevät talenttivalmentajat.
- Myös muiden seuravalmentajien osallistumista aktiivisina toimijoina tai tarkkaavaisina katsojina suositellaan.
- Alueleirin jälkeen pelaajien esityksistä pyritään antamaan palautetta heidän valmentajilleen. Myös leireillä videoituja peliosioita voidaan jakaa valmentajille ja pelaajille.

Tiedonkulkuprosessi: seurat <> maajoukkuetoiminto

Osapuolten (urheilulliset) intressit

Maksimoida pelaajan hyöty joukkueen menestykselle (suorituskyky)?

Maksimoida pelaajan käytettävyys joukkueelle (terveys)?

Pelaajan tila

Avainkysymykset

- Mitä tietoa seura tarvitsee pelaajasta *paluun yhteydessä*?
- Mitä tietoa maajoukkue tarvitsee pelaajasta *siirtymän yhteydessä*?

Tietoelementit

Palautumis-interventiot

- Uni
- Ravinto
- Hoidot

Ulkoiset kuormitustekijät

- Liike
- Kilpailuympäristö
- Elämäntilanne
- Matkustaminen

Välittömät stressireaktiot

- Tapahtumasyke
- Leposyke/HRV
- Kuormituskokemus
- Oireet (kipu/infektio)

Pitkäkestoiset stressireaktiot

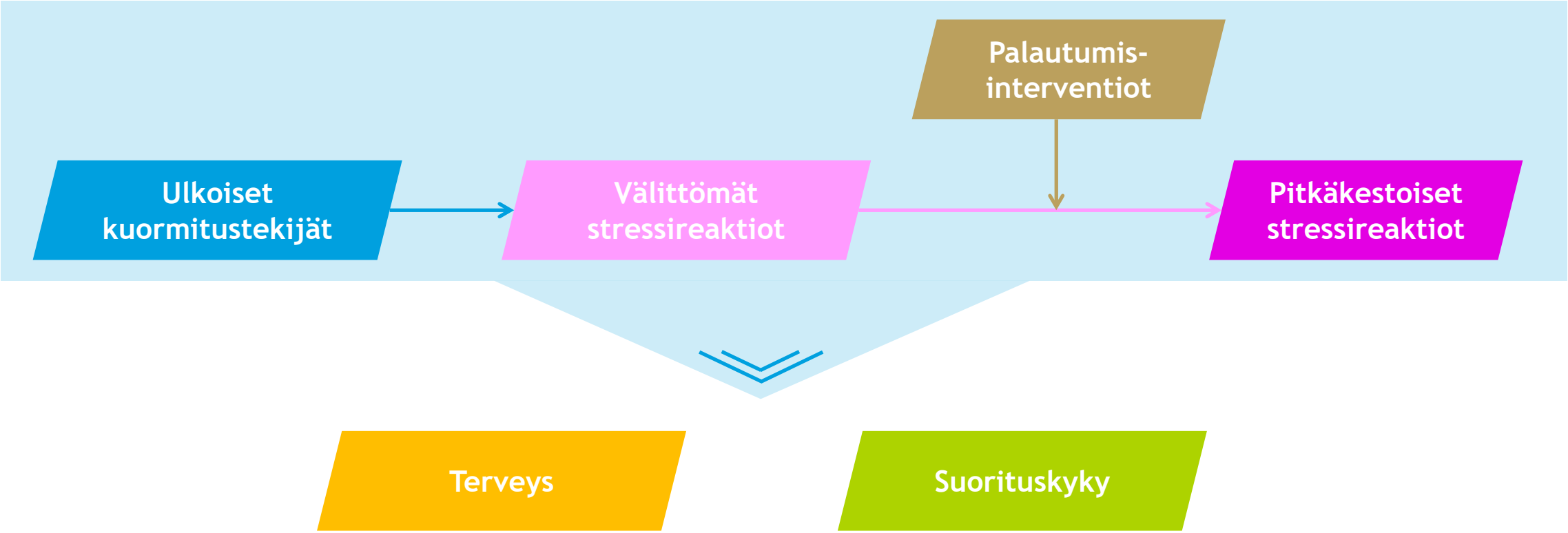
Terveys

- Käytettävyys
  - Rajoiteperusteet

Suorituskyky

- Suoriutuminen otteluissa/harjoituksissa

Tietomalli


Palautumis-
interventiot
Ulkoiset
kuormitustekijät
Välittömät
stressireaktiot
Pitkäkestoiset
stressireaktiot
Terveys
Suorituskyky

Tietotarpeet pelaaja/seura > maajoukkue

Ennen pelaajan ensimmäistä maajoukkuetapahtumaa → Maksimisyke → Maajoukkuemanageri/ fysioterapeutti muokkaa

Ennen jokaista maajoukkuetapahtumaa

- → Terveyskysely → Lääkärillä ja fysioterapeutilla tieto
- → Edeltävän kahden viikon kuorma? Pelit → Maajoukkuevalmentajalla tieto ja mahdollinen kuormituksen säätely tarpeen vaatiessa
- → Maajoukkuetapahtuman jälkeinen kuorma → Seuravalmentajan ja Maajoukkuevalmentajan keskustelu ja yhteisellä päätöksellä kuorman säätäminen

Tietotarpeet maajoukkue > pelaaja/seura

Tavoitteet

Raporttien selkeyttäminen ja datan visualisoiminen.

- Datan siirtämisen automatisoimisen mahdollisuus.
  > Yhtenäistäminen, visualisoiminen.
  > Tiedot automaattisesti seuroille.

Datan tulkintaohje.

- Luodaan datan tulkintaohje.

Vuorovaikutus.

- Palloliiton ja seurojen fyysisten valmentajien vuorovaikutus.
  > Fyysisten valmentajien verkosto.

Miten data vaikuttaa pelaajan arkeen seurassa

Paluu seuraympäristöön

- Kuinka kauan pelaajan tulee palautua kuormituksesta.

Joukkueharjoittelu

- Miten oman joukkueen harjoittelu ja pelit vastaavat sen hetken KV tasoa.
- Harjoittelun suunnittelussa käytetyt viitearvot KV pelien intensiteetistä vs. viitearvot omista sarjapeleistä.

Joukkue

- Pelaajan kyky vastata KV pelien fyysisin vaatimuksiin.
  - HSR distance/max speed
  - Sprint distance/max speed
- Mahdolliset rajoitteet vs. muu Suomen joukkue.
- Mahdolliset vahvuudet vs. muu Suomen joukkue.