



Pallonkäsittely

Lähes kaikissa lasten harjoitus- ja pelitapahtumissa tulisi olla pelaaja ja pallo osio, jossa harjoitellaan pallon käsittelyä eri tavoin. Pallonkäsittelytaidot tukevat jalkapallotaitojen kuten kuljetuksen, harhautuksen, syötön, 1. kosketuksen, laukauksen ja pääpelin oppimista.

Pallonkäsittelytehtävät ovat erinomaisia kotitreenejä. Yksi hyvä tapa kannustaa pelaajia on luoda erilaisia joukkueen sisäisiä ”kerhoja”, joiden jäseneksi pääsee suoritettuaan valmentajan nähden liikkeen. Pelaajia voi palkita kerhojäsenyyksistä erilaisilla tunnustuksilla.

Seuraavassa on listattuna vinkkejä pallonkäsittelytaitojen harjoitteluun. Pyrimme myös tulevaisuudessa kuvaamaan videot näistä tehtävistä. Pallonkäsittelyvideoita löytyy jo nettimaailmasta. Esimerkiksi www.kuukaudenkikat.fi tai haulla Coerver method.

Jalan sisäsyrrjän ja sisäterän käyttö

- Pallon vispaus jalkojen välissä paikallaan (jalkapalloilijan perusasento = polvet hieman koukussa, kantapäät irti maasta, kädet tasapainottavat rytmikkäästi sivulle)
- Pallon vispaus ja rintamasuunnan käänkö 90 astetta valmentajan merkistä (näköärsyke, esimerkiksi liivin nosto)
- Pallon vispaus jalkojen välissä ja liikkuminen eteenpäin ja taaksepäin

Jalkapohjan ja päkiöiden käyttö

- Jalkapohjaveto + samalla nilkalla eteenpäin ja jalanvaihto (nilkka ojentuu ja koukistuu, polvi myötäilee liikettä, tukijalan polvi joustaa ja tasapainottaa)
- ”Päkiätäpit” paikallaan vuorojaloin ensin askeltaen sitten hypäten jalkaa vaihtaen
- ”Päkiätäpit” eteenpäin kävellen vuorojaloin
- ”Päkiätäpit” eteenpäin vuorojaloin vaihtaen jalkaa hypäten (kantapää ei koske maahan)
- ”Päkiätäpit” taaksepäin kävellen vuorojaloin
- ”Päkiätäpit” taaksepäin vuorojaloin vaihtaen jalkaa hypäten
- ”Päkiätäpit” eteen-taakse jatkuvana liikkeenä (muutama metri eteen ja sama matka taakse)
- Pallon rullaus saman jalan sisäsyrrjältä ulkosyrrjälle vartalon edessä sivuttain (kontakti palloon säilyy koko liikkeen ajan tasapaino säilyttäen)



- Vispaus + jalkapohjaveto sivulle molemmin puolin sisään yli (sivusuunnassa)
- Jalkapohjaveto kylki edellä molemmin jaloin

Jalan eri osien käyttö ja yhdistelmät

- V-liike+sisäsyryjä
- V-liike+ulkosyrjä
- Rytmikäs sisäsyryjä, ulkoterä, sisäsyryjä, ulkoterä kuljetus molemmilla jaloilla
- 2xsivulle ulkosyrjällä, painopisteen vaihdos, liike toiseen suuntaan
- Usean suorituksen (kuljettaminen, käännös, harhautus1, käännös2, harhautus2) sarja

Kuljetus ja käännökset

- Sisäsyryjäkäännös vauhdista (oikea ja vasen jalka)
- Jalkapohjäkäännös vauhdista (oikea ja vasen jalka)
- Vartaloharhautus ja ulkosyrjällä toiseen suuntaan (oikea ja vasen jalka)
- Ulkoterällä/-ulkosyrjällä terävät ympyräkuljetukset (oikea ja vasen jalka)
- Pallon kuljettaminen molempien jalkojen eri osilla (sisäsyryjä, jalkaterä)
- Ulkosyrjäkäännös molemmilla jaloilla
- Pelaaja pystyy nostamaan välillä katseensa pallosta ja pystyy tekemään rytminvaihtoja ja pitämään pallon kontrollissa
- Askelharhautus/tupla-askelharhautus
- Cruyff-käännös
- Laukaisuharhautus
- Syöttöharhautus
- Muut harjoitellut harhautukset

Kikkailu

- erilaiset ponnauttelut helposta vaikeaan ja kehon eri osilla
- pallo kantapäältä oman niskan yli
- pallon ottaminen haltuun ilmasta nilkan "koukkuun"
- Free-style pallonkäsittely