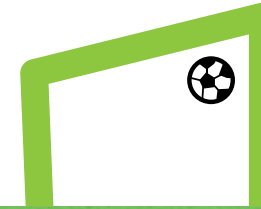


 Fortum
Tutor



**ONNISTU
MAALINTEOSSA**

Opas
maalintekoon



MAALINTEKOTILANTEITA KANNATTAA HARJOITELLA!

Uuden sukupolven valmennusta



Maalit ratkaisevat. Maalien tärkeys jalkapallossa on itsestäänselvyys jokaiselle valmentajalle ja pelaajalle, mutta mistä maalit tehdään ja miten?

Vilkaisu tilastoihin paljastaa, että huipputilastojen mukaan suurin osa maaleista tehdään suoraan syötöstä tai haltuunoton jälkeen toisella kosketuksella.

Aikuisten jalkapallossa puolet maaleista tehdään yhdellä kosketuksella ja noin 80 % yhdellä tai kahdella kosketuksella. Lasten peleissä maalit syntyvät usein kuljetusten jälkeen ja useammilla kosketuksilla. Siitä huolimatta maalintekoa vähillä kosketuksilla kannattaa harjoitella lapsesta saakka. Syötön suuntaa, nopeutta ja korkeutta tulee harjoittelussa muunnella jatkuvasti. On tärkeää harjoitella maalintekoa monipuolisesti erilaisista asennoista sekä molemmilla jaloilla.

Maalinteko vaatii ajoitusta ja yhteistyötä pelaajien välillä. On päätettävä kuka menee väleihin, kuka liikkuu topparin etupuolelle, kuka iskee irtopallot sisään ja kuka oivaltaa oikean hetken liikkeille ja viimeistelylle. Viimeistely on usein pelaajien välistä yhteistyötä,

jolloin kommunikointi ja tutut liikemallit on tärkeä hallita.

Tämän oppaan tavoitteena on lisätä laatua maalintekovalmennukseen. Opas tukee Palloliiton valmennuslinjaa, jossa korostuu pelipaikka- ja pelitilannekohtainen laadukas harjoittelu. Oppaassa on käytännön vinkkejä maalintekoon, joita voi hyödyntää erilaisissa maalintekoharjoituksissa. Fortum Tutorit ja liiton sekä piirien kouluttajat avaavat oppaan vinkkejä koulutustilaisuuksissa.

Maalinteko-oppaan lisäksi olemme laatineet nettiin harjoitteen vinkkejä ja kuvanneet valikoiduista harjoituksista esimerkkivideoita. Käytännön harjoitteita voi soveltaa monille eri ikä- ja tasoryhmille harrastamisen alusta alkaen.

Pelaajan rohkeutta, röyhkeyttä ja halua olla vaarallinen maalintekijä tuetaan hyvällä valmennuksella. Hienoa, että sinä haluat olla mukana!

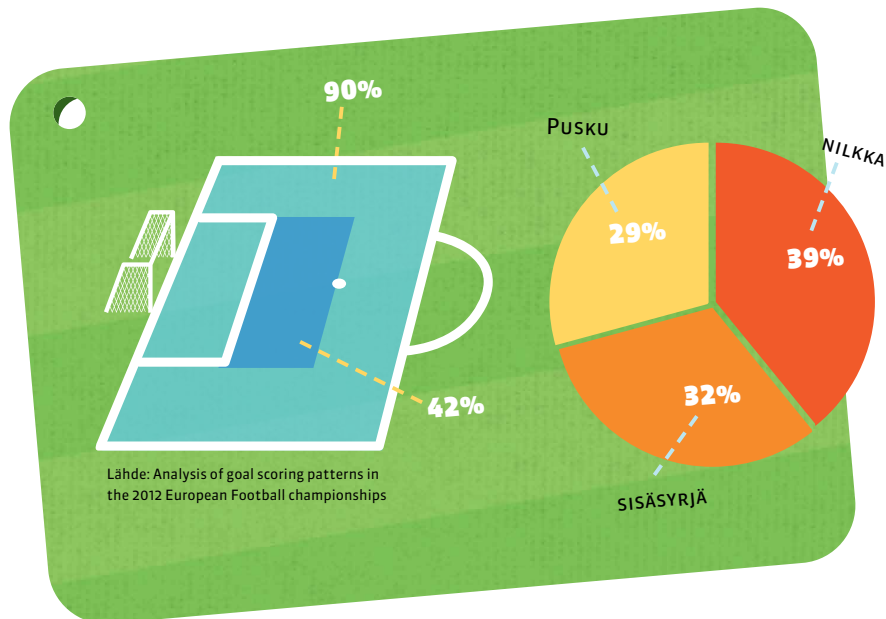
MISTÄ JA MITEN MAALEJA TEHDÄÄN?

Valmennuksessa on hyvä pitää mielessä mistä ja miten maaleja tehdään. Maalintekoa on analysoitu tilastollisin menetelmin kotimaisissa sarjoissa ja kansainvälisten ottelujen yhteydessä. Tällä pyritään tarjoamaan valmennukselle tärkeää taustatietoa pelin kehityksestä.

Mestareiden liigassa kausina 2011–2012 ja 2012–2013 joka viides maalintekotilanne syntyi keskitysten ja linjan läpi syötettyjen pystysyöttöjen jälkeen. Maalintekotilanteen syntyminen vaati tyypillisesti kolmen tai useamman pelaajan yhteistyötä ennen maalisyöttöä ja viimeistelyä. Maalintekotilanteita syntyi myös kaukolaukausten tai niitä seuraavien jatkotilanteiden jälkeen. Myös takaviisitosyötöt olivat yleisiä viimeistelytilanteita. Joka viides maali syntyi erikoistilanteista, joissa kulmapotkut,

rangaistuspotkut, suorat ja epäsuorat vapaapotkut korostuivat.

Vuoden 2012 EM-kisoissa Puolassa ja Ukrainassa 31 pelissä syntyi 76 maalia. Maaleista 90 % syntyi rangaistusalueen sisältä. Noin 42 % maaleista syntyi varsin pieneltä alueelta rangaistuspiikun ja maalivahdin alueen välistä. Kaikista maaleista 39 % viimeisteltiin nilkkapotkulla, 32 % sisäsyrjällä/sisäterällä ja 29 % päällä. Yhdellä kosketuksella viimeisteltiin 64 % turnauksen maaleista.



ONGELMANRATKAISUTAIDOT MAALINTEON YTIMESSÄ

Jalkapallo ja maalinteko vaativat hyvää ongelmanratkaisukykyä. Maalintekotilanteessa joutuu päätöksen tekemään nopeasti. Silmänräpäyksessä pitää kyetä päättämään, mitkä ovat parhaat vaihtoehdot erilaisissa tilanteissa. Tästä syystä maalinteko vaatii jatkuvaa havainnointia ja val-

miita toimintamalleja eri tilanteisiin. Maalintekoa eri kulmista ja etäisyyksiltä on tärkeää harjoitella tietoisesti. Pelaajaa voi haastaa miettimään, mikä tekniikka, voimakkuus ja ajoitus kannattaa erilaisissa tilanteissa valita. Pidäkö laukauksen matalana vai nostanko yli? Tarvitaanko kierrettä?

TILANTEEN TUNNISTAMINEN

Useimmiten maalintekotilanteessa aikaa on niukasti. Sen vuoksi tilanteita on harjoiteltava tunnistamaan ja ratkaisemaan määrällisesti paljon.

Toistoja tarvitaan tunnistamisen ja oikeanlaisen suoritustunteen löytämiseksi. Liikkeiden on kehityttävä automaattisiksi, sillä aikaa pohdiskeluun ei maalintekotilanteessa ole.

Hyvä maalintekijä hahmottaa oman sijaintinsa kentällä ja aistii, missä on

maali, missä vastustaja ja missä tarvittava tila. Pelaajan kykyä ennakoida tilanteita tulee kehittää. Tuleva pallo tai vastustaja ei saa yllättää hyökkääjää. Pelaajan tulee osata irtautua ahtaasta tilasta, tehdä tilaa itselleen ja tarvittaessa suojata palloa.

TUNNE SIITÄ, MITEN SUORITUS LÄHTEE OIKEIN

Parhaat maalintekijät harjoittelevat paljon viimeistelyä. He hakevat toistoja vahvistaakseen oikeanlaista tunnekokemusta, joka tulee onnistuneesta suorituksesta. Esimerkiksi **Jari "Litti" Litmanen** jäi usein joukkueharjoitusten jälkeen hakemaan tunnetta, miten nilkkapotku, pusu tai sisäte-

räsijoitus lähtee kohteeseen. **Laura Österberg Kalmarin** lapsuudessa tärkeä harjoituskumppani oli laukaisu-seinä. Tuntumatoistojen lisäksi on tärkeää pelata erilaisia maalintekopelejä ja muita harjoitteita, joissa vastustaja on mukana. Näin pelaaja saa tuntuman liikkeisiin ja ajoitukseen.

VINKKEJÄ VIIMEISTELYYN

- ▶ OPETTELE VIIMEISTELEMÄÄN VÄHILLÄ KOSKETUKSILLA JA MOLEMMILLA JALOILLA.
- ▶ LAUKAUS ON VAIKEA TORJUA, JOS SE MENEЕ NOIN METRIN MAALIVAHDIN JALAN VIERESTÄ. MAALIVAHTI EI YLETY PALLOON JALALLA EIKÄ EHDI KAATUA.
- ▶ JOS MAALIVAHTI TULEE VASTAAN, PÄÄTÄ SIOITATKO PALLON, NOSTATKO YLI VAI KIERRÄTKÖ MAALIVAHDIN.
- ▶ JOS MAALIVAHTI MENEЕ MAIHIN, PÄÄTÄ NOSTATKO YLI VAI VOITKO OHJATA PALLON MAALIVAHDIN OHI.
- ▶ MUISTA, ETTÄ HYVÄ MAALINTEKIJÄ SALAA OMAN RATKAISUNSA MAHDOLLISIMMAN PITKÄÄN.
- ▶ YLLÄTÄ MAALIVAHTI KOVALLA SYÖTÖLLÄ MAALIN ETUALUEELLE TAI LAUKOMALLA ETUKULMAAN.
- ▶ VOIT LAITTAА MAALIVAHDIN LIIKKEELLE ESIMERKIKSI KULJETTAMALLA VIISTOSTI YLI KESKILINJAN, JOLLOIN VOIT LAUKAISTA VASTAKULMAAN. TAKAKULMALAUKAUKSISTA TULEE HERKÄSTI MYÖS REBOUND-TILANTEITA.
- ▶ KIERTEET MAALIVAHDISTA POISPÄIN ”ROBBEN”-TYYLISESTI VAATIVAT PALJON POTKUTEKNISTÄ HARJOITTELUА.
- ▶ YKSIN LÄPI -TILANTEISSA VOIT PYRKIÄ SUOJAAMAAN PALLOA KIILAAMALLA TAKAA-AJAJAN ETEEN.
- ▶ LIIKKEIDEN AJOITUS VAATII YHTEISTYÖTÄ KESKITTÄJIEN KANSSA. USEIN LIIKKEET TEHDÄÄN ENSIN POIS TILASTA (VASTUSTAJA LIIKKEESEEN) JA SITTEN KOHTI TILAA.

VALMENNUKSEN VAATIMUSTASO JA IDEOLOGIA

Liian usein harjoituksissa käy niin, että vaatimustasoa ei pidetä yllä riittävästi ja heikkoja suorituksia katsotaan läpi sormien. Usein pelaaja kuulee kehuja, vaikka laukaus menee reippaasti yli tai ohi. Valmentajan on

rehellisesti viestittävä, mitä vaaditaan sen sijaan, että palaute on aina: ”Hyvä yritys!” Jos yritys oli hyvä, tulee nimetä mikä siinä oli hyvää. Palaute on tärkeä antaa yksityiskohtaisesti.

Jos pelaaja jaksaa pienestä alkaen keskittyä hyvin suoritukseen, tulee onnistumisia vuosien aikana todella paljon. Esimerkiksi Joel Pohjanpalo on tunnettu hyvästä onnistumisprosentista maalinteossa ja laadukkaasta otteesta harjoitteluun.

Joskus valmennuksessa aliarvioidaan maalin tekemistä. Yritä innostaa lapsia tavoittelemaan suurta onnistumispro-

senttia ja maalimäärää. Kuka tekee 3 paikasta 3 maalia? Valmentajan kannattaa ruokkia pelaajien maalinäköä!

Haasteita maalinteossa etenkin lapsilla ja nuorilla ovat

Haasteita maalinteossa	Opeta pelaajille
päin maalivahtia	havainnointi ennakkoon (aikaa itselle) ja hämäys (pidä ratkaisu salassa) ja sijoitus ohi maalivahdin
päin vastustajaa	harhautuksia (jalka vapaaksi) ja pelikaverin havainnointia
tilanteko itselle	irrottautuminen vastustajasta sivulle tai diagonaalisti taakse, oikea ajoitus, positiivinen peliasento
tekniikat	eri tekniikat, paljon laatutoistoja
kehonhallinta	motoriikkaa ja erityisesti ilmassa ja maassa liikkuvien pallojen liikeradan hahmottamista
häätäily	maltillinen asenne, luo harjoituksen avulla itseluottamus/hyvä osumatuntuma

KUUSI ASKELTA MAALINTEON HARJOITTELUUN

Harjoittelun vuosi- ja jaksosuunnittelussa on tärkeää huomioida, että maalintekoa harjoitellaan runsaasti ja pelipaikkakohtaisesti. Erilaiset taito- ja kykyharjoitukset seuroissa, yksilövalmennuksessa ja kouluvalmennuksessa ovat oivallisia mahdollisuuksia keskittyä maalintekoharjoitteluun. Huomattavan suuri harjoitusvaikutus saadaan lisäämällä maalintekoharjoituksia myös pelaajien kotitehtäviin. Seuraavat kuusi askelta kertovat, miten voit auttaa lapsia ja nuoria kehittämään maalintekotaitojaan.

1 Keskittyminen ja tunnetila

Hyvä suoritus vaatii tasapainon rentouden ja jännityksen välillä. Liika jännitys vie tarkkuuden, ajoituksen ja voiman. Toisaalta liika rentous tekee saman. Harjoituksiin kannattaa sisällyttää paljon kisatilanteita, jolloin pelaaja voi harjoitella tunnetilojen ja keskittymisen hallintaa.

Harjoittelussa kannattaa erottaa keskittyminen teknisiin yksityiskoh-

tiin ja varsinaiseen päämäärään eli maalintekoon. Keskittyminen maalintekoon tarkoittaa, että otetaan laukaukselle kohde ja keskitytään siihen. Tämä ajatus ohjaa koko suorituksen ketjua. Harjoituksissa on hyvä keskittyä erikseen teknisiin yksityiskohtiin, mutta itse pelitilanteessa kannattaa keskittyä vain kohteeseen ja onnistuneeseen kokonaissuoritukseen.

2 Maalivahti mukana harjoittelussa

Kun maalivahdit ovat mukana harjoittelussa, pelaaja joutuu pelinomaisesti huomioimaan maalivahdin sijoittumisen ja liikkeen. Pelaaja voi harjoitella pallon sijoittamista sen mukaan, miten maalivahti liikkuu. Pelaaja voi myös harjoitella keinoja saada maalivahti sivuliikkeeseen. Hyökkääjiä tulee muistuttaa, että maa-

livahdit antavat usein omalla pienellä virheellään maalintekomahdollisuuden. Maalivahti voi olla myöhässä, jättää tilaa kulmaan, kaatua maihin, olla liian pystyasennossa ja niin edelleen. Nämä tilanteet on tärkeää oppia tunnistamaan ja hyödyntämään. Maalivahti voidaan myös "pakottaa" tekemään virheitä.

3 Pelinomainen harjoittelu

Perustele aina, miten harjoite liittyy peliin. Se motivoi. Pyri järjestämään harjoitukset aidoilla etäisyyksillä ja

alueilla. Hahmottamisen kannalta on hyvä hyödyntää rangaistusalueen viivoja. Monissa harjoitteissa pelaajien

ryhmittäminen pelipaikoittain liittyy harjoitteen tehokkaasti peliin. Pelinomaisessa harjoittelussa korostuu prässistä tai kontrollista irtautuminen, ajoitukset ja havainnointi ennen viimeistelyä!

Opetuksessa tarvitaan erilaisia menetelmiä. Harjoittele vastustajan kanssa, ilman vastustajaa ja passiivisen vastustajan kanssa.

Maalintekopelit, joissa tulee paljon mahdollisuuksia tehdä maaleja,

ovat erinomaisia keinoja luoda pelitilannetta vastaavia maalintekotilanteita. Peleissä voi painottaa yhdellä kosketuksella maalintekoa, maalintekoa ahtaasta tilasta rangaistusalueen sisällä tai vaikkapa kaukolaukauksia – jos ne ovat teemana. Maalintekopelit ovat usein ylivoimapelejä, jotta tilanteita tulisi paljon. "Kuka tekee eniten maaleja" tai "kumpi tekee ensin 10 maalia" -kisailut ovat innostavia ja pienillekin lapsille sopivia harjoituksia.

4 Huomio laukaisutekniikan yksityiskohtiin

Laukaisutekniikan valmentamiseen kuuluu yksityiskohtien opettaminen. Valmentajan tulee kehittää silmää suorituksen yksityiskohtien analysointiin ja hankkia tietoa uusista opetusmenetelmistä. Golf- tai tennisopetuksen kaltainen yksityiskohtainen opetus-tapa sopii hyvin maalintekoharjoitteluun. Suoritus kannattaa purkaa pieniin osiin, analysoida ja hioa. Myös

suoritusten kuvaamista vaikkapa kännykkäkameralla kannattaa hyödyntää. Kokeilemalla voi etsiä juurisyitä tekniikkavirheisiin ja korjata suoritusta kohta kerrallaan. Kokonaisuuden kannalta on tärkeää löytää liikkeiden oikea ketjutus. Teknisessä harjoittelussa kannattaa edetä maltilla ja lisätä vauhtia asteittain.

5 Kahden tai useamman pelaajan yhteistyö

Maalintekotilanteen luominen vaatii pelaajien yhteistyötä. Pelillisissä maaleissa korostuu toisen pelaajan liike vastaan ja toisen liike luotuaan tilaan. Usein hyökkääjä liikkuu ensin pois päin ja sen jälkeen kohti maalintekosektoria. Perustilanteeseen kuuluu

myös liike puolustajan taakse tai editse ja liikkuminen hieman irti puolustajasta, jotta syöttömahdollisuus syntyy. Myös pelaaminen kolmannelle korostuu vastustajien puolustuksen kehittyessä.

6 Erikoistilanteet

Erikoistilanteista tehdään paljon maaleja. Myös niiden harjoitteluun on kiinnitettävä huomiota. Vapaapotku, rangaistuspotku ja kulmat kaipaavat erityistä harjoittelua ja erikoistumista. Lasten ja nuorten harjoitte-

lussa huomio on pääasiassa vapaapotkuissa. Tiesitkö, että 25–40 % maaleista tehdään erikoistilanteista, pääasiassa kulma- ja vapaapotkujen seurauksena?

VINKKEJÄ HARJOITUSTEN ORGANISOINTIIN

Rutiinit ja toistaminen tukevat oikeiden mallien omaksumista, jolloin kiireen tuntu maalintekotilanteessa vähenee. Tässä vinkkejä, millä tavalla voit organisoida joukkueesi maalintekoharjoituksia. Varo maalintekoharjoittelussa pitkiä jonoja!

► Kasaa pieni ryhmä tekemään laadukkaita suorituksia. Ota mukaan paljon palloja ja anna lasten tehdä paljon toistoja niin, että he pääsevät nopeasti yrittämään parannusta, jolloin suoritus hioutuu. Seuran kannattaa hankkia ylimääräinen pallokori maalintekoharjoitteluun.

► Harjoituksissa kannattaa usein ottaa yksi pelaaja erikseen sivuun hiomaan maalintekotekniikkaa ”maalintekoklinikalle”.

► Edistyneimmät pelaajat voi pyytää näyttämään mallia ja opettamaan suorituksia toisille. Opettaminen toiselle tukee myös omaa oppimista erityisen hyvin!

► Maalintekoharjoittelussa on suositeltavaa kahden vastakkaisen maalin käyttö. Näin on helppo organisoida ns. kiertävät maalintekoharjoitteet ja saada riittävästi toistoja. Pallojen haku ja siirtyminen seuraavaan suoritukseen helpottuu tällä tavalla.

► Maalien koko vaikuttaa harjoitteluun. Matalat maalit ohjaavat laukausta alas. Isot ja keskikokoiset maalit voi halutessaan kaataa ja ohjata laukaukset matalammiksi. Leveät maalit tarjoavat eri kohdevaihtoehtoja laukauksiin. Isot maalit mahdollistavat nostot ja yläkulmaviimeistelyt. Hyvä

tarkkuutta kehittävä keino on laittaa pieni maali ison maalin sisään ja tähdätä ison ja pienen maalin väliin jääviin tiloihin.

► Kenttien varustelua kannattaa kehittää. Erikokoiset ja -tyyppiset maalit (rebound-maalit/kaksipuoliset maalit) sekä perinteiset laukaisuseinät tulisi olla harjoituspaikkojen vakiovarusteina. Myös viistot laukaisuseinät monipuolistavat laukausten harjoittelua. Laukaisuseiniin kannattaa kiinnittää erilaisia kohdemerkintöjä.

► ”Mannekiinien” eli muuriukkojen käyttö maalintekoharjoittelussa on hyvä keino simuloida pelitilanteita. Muuriukkoja voi siis käyttää muuhunkin kuin muuritaroituksen.

► ”Maalikohteiden”, kuten esimerkiksi liivien, käyttö antaa mahdollisuuksia havainnoinnin ja päätöksenteon harjoitteluun. Eriväristen liivien solmiminen maaliverkkon ala- tai yläkulmiin ja laukausten tähtääminen niihin tuo suorituksiin kohdeajattelua. Liivejä voi käyttää myös nopean havainnoinnin ja päätöksenteon harjoitteluun. Valmentaja näyttää liivin värin, pelaaja havainnoi kesken kuljetuksen tai ennen kuin saa syötön ja laukoo tai puskee pallon määrättyyn kohteeseen.

ASKEL KERRALLAAN...

Maalintekoharjoittelussa eri tekniikoiden harjoittelu etenee alkeista aina vaativampiin suosituksiin. Hyvät motoriset taidot tukevat maalintekotaitojen oppimista.



Maalintekotilanteissa osa pelaajista kaatuu, menettää tasapainonsa tai ei osaa rytmittää liikettä. Puutteellinen motorikka tai toisaalta hyvä motorikka ja tasapaino näkyvät erityisesti maalintekotilanteissa. Monipuolinen ketteryyden ja kehonhallinnan har-

joittelu tukee motoriikan kehitystä. Hyvän potkutekniikan taustalla ovat aina monipuoliset motoriset perustaidot (liikkumistaidot, tasapainotaidot ja pallon käsittelytaidot). Kaikenlaisen pallonkäsittely ilmaassa ja maassa tukee silmän ja jalan koordinaatiota.

VINKKEJÄ LAUKAUSTEN HARJOITTELUUN

► **Laukaisuhetkellä katseen tulee olla pallossa.** Harjoittelussa kannattaa keskittyä pallo-osumaan ja sitä tukevaan harjoitteluun.

► Harjoittele paljon molemmilla jaloilla. Monipuolinen viimeistelytaito ja molempien jalkojen hallinta auttavat maalintekotilanteissa.

► Laukauksia kannattaa harjoitella liikkeestä. Alkeisvaiheessa pelaaja laukoo omasta kuljetuksesta tai paikaltaan. Kuljetukseen on hyvä liittää siirto sivulle. Lapsille ja nuorille erityäin hyvä haaste on laukoa hallitusti kovasta vauhdista.

► Nopeaa haltuunottoa kannattaa harjoitella. Ensimmäisen kosketuksen suuntaaminen on usein tärkeä osa

maalintekoharjoitusta ja valmennuksen avainasia.

► Mahdollisimman pian kannattaa ryhtyä harjoittelemaan laukauksia suoraan syötöistä. Laukausta on tärkeää harjoitella eri suunnista (sivulta, takaa, edestä) ja eri voimakkuuksilla tuleviin palloihin.

Muistuttakaa lapsia, että pelaajat kehittävät itselleen ominaisimmat tavat viimeistellä. Täysin samanlaisia kansainvälisiä huippuviimeistelijöitä ei löydy edes seuraavasta listasta: **Pelé, Maradona, Romário, Shearer, Litmanen, Forssell, Marta, Messi, Ronaldo, Zlatan, Pukki, Kalmari.** Kannattaa katsoa videoita miten hyvät maalintekijät toimivat!



LAUKAUSTEN ALKEISVAIHEEN OPETUSVINKKEJÄ

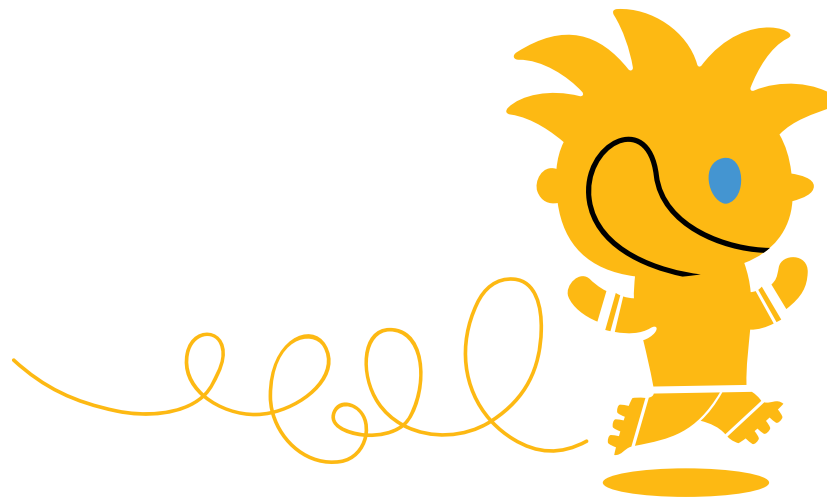
► Valmentajan kannattaa ottaa kenkä käteen ja havainnollistaa jalan eri osien nimet. Myös osumakohta palloon kannattaa havainnollistaa tarkkaan.

► Hyvä tapa löytää oikea tunne ja nilkan asento nilkkapotkussa on, että valmentaja pitää palloa paikalla (pallon takaa). Lapsi asettaa nilkan palloon kiinni ja tukijalan nyrkin mitan päähän pallosta. Sen jälkeen lapsi voi potkia paikallaan pidettävää palloa, tunnustella laukausliikettä, osuman tarkkuutta ja tunnetta. Luuosuma (nilkan keskellä oleva luu) on yksi keino osoittaa hyvä osumakohta jalassa. Myös kehon hieman viistoa asentoa tulee harjoitella, aluksi vaikka tukea vasten.

► Tärkeä osatekijä on nilkan käytön harjoittelu. Lapsille tulee teettää paljon pallonkäsittelyharjoitteita nilkalla, esimerkiksi pallon ponnauttelua nilkalla.

► Merkkikartion pitäminen vastakaisen puolen kädessä ja sen heilauttaminen auttaa käden käytön huomiomisessa. Käden käyttö taas auttaa rytmittämään koko laukauksen liikesarjaa, tukee oikeaa laukaisuasentoa ja lantion kiertoa (tuo voimaa laukukseen).

► Muutaman sähköjän askelluksen jälkeen viimeinen askel on kuljetuksesta kovaa lauottaessa hieman pidempi ja se luo tukevan perustan laukaukselle.



*”On parempi nähdä kerran,
kuin kuulla sata kertaa!”*

– Venäläinen sananlasku

NILKAN KÄYTÖN HARJOITTELUA

1 Nilkan käyttö pomputellen istualtaan ja seisten

Pelaajille opetetaan nilkan asennon ja jäykkyyden merkitys potkussa sekä osumakohta jalassa.

Avainasiat nilkan käytössä ovat:

- osumakohta jalkapöydän luussa
- nilkka ojennettuna + jäykkänä
- varpaat osoittavat eteenpäin

Harjoittelu:

- istu hyvään asentoon polvet hieman koukussa
- pidä pallo potkaisevan jalan nilkan yläpuolella ja tiputa pallo nilkalle
- potkaise pallo suoraan ylös ensin yhden kerran, sitten kaksi, kolme jne.
- potku on hyvä, kun pallossa ei ole kierrettä

2 Flamingopotku seinään tai kaverille

Seiso yhdellä jalalla (flamingoasento) ja pidä pallo matalalla käsien välissä.

Avainasiat suorituksessa:

- potkaiseva jalka nousee lähelle pakaraa nilkka ojennettuna ja jäykkänä + nilkkanivel ojennettu = jännitetty
- jalka taittuu polvesta
- tukijalka hieman koukussa
- taivuta selkä ja tuo pallo lähelle maata
- potkaise pallo käsistä ilman kierrettä tai yläkierteellä
- pidä varpaat maata kohti ja nilkka jäykkänä
- potkun jälkeen laskeudu potkaisevalle jalalle ” laskeutumisteline”

NILKKAPOTKUN TEKNISET AVAINASIAT VAIHE VAIHEELTA

► Vauhdinotto palloon viistosti n. 45 asteen kulmassa tai pallon siirto hie- man kehon sivulle etuviistoon. Huo- mioi yksilölliset erot liikkuvuudessa ja kehonhallinnassa.

► Kiihtyvä vauhti tiheällä jalkapalloi- lijän askeltiheydellä, jotta kehonasen- toa ja tukijalan paikkaa voi säädellä suhteessa palloon vielä viime hetkel- läkin.

► Viimeinen askel ennen kovaa lau- kausta on hieman pidempi.

► Tukijalka pallon viereen noin nyr- kin mitan verran sivulle pallosta, var- paat pallon tasalla, hyvä tasapaino tukijalan varassa.

► Potkaisevan jalan vastakkainen käsi heilahtaa eteen (potkun rytmi ja tasapainotus).

► Potkaisevan jalan polvi koukis- tuu, kantapää lähenee pakaraa ja pot-

kussa tuodaan polvi pallon päälle.

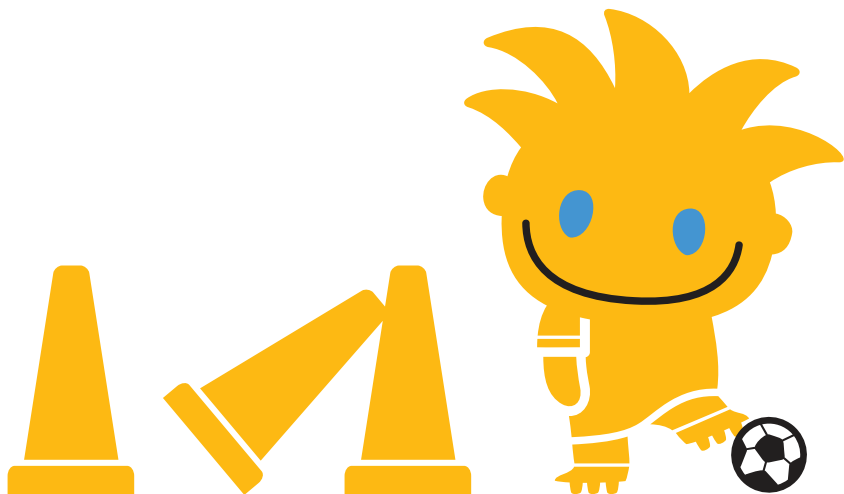
► Kehon viistoakseli säilyttää voi- mantuoton työntämällä lantiota eteen ja siirtämällä painon tukijalle. Potku- hetkellä lantiokulma säilyy palloon nähden n. 45 asteen kulmassa.

► Osumakohta jännitetyllä, ojenne- tulla nilkalla (jalkapöydällä) pallon keskipisteeseen (varpaat osoittavat alaviistoon). Huomioi lonkan, polven ja nilkan asento.

► Potkaisevan jalan saatto ja lan- tion kierto siten, että potkaiseva jalka astuu ensin maahan.

► Potkaisevan jalan saaton jälkeen lop- puasennossa rintamasuunta osoittaa kohti maalia - eli "napa kohti maalia". Huomaa ero: napa kohti maalia vasta saa- ton jälkeen - ei palloon osumahetkellä.

► Muista rentous ja katse palloon osu- mahetkellä.



MUUT POTKUT

Maalinteko sisäsyryllä (syöttö ohi maalivahdin)

- KATSE PALLOON OSUMAHETKELLÄ
- OSUMAKOHTA JALASSA, JALAN SISÄSYRJÄ
- TUKIJALKA PALLON VIERESSÄ, OSOITTA A SINNE MINNE PALLO SYÖTETÄÄN
- OSUMAKOHTA KESKELLÄ PALLOA
- POTKU / JALAN HEILAUTUS PALLON "LÄPI"
- NILKKA JÄYKKÄNÄ
- VARTALO (POLVI) PALLON PÄÄLLÄ
- JALAN HEILAUTUS TAAKSE + SAATTO
- VARPAAT OSOITTA VAT YLÖSPÄIN,
- NILKKA JÄYKISTYY

Volleypotku (sivusta)

- KATSE PALLOON
- KYLKI EDELLÄ PALLOON
- NILKKA OJENNETTUNA
- ENSIN POLVI, SITTEN JALKA
- VARTALON KALLISTUS
- OSUMAKOHTA – PALLON KESKIPISTE
- POTKU JALKAPÖYDÄLLÄ (NILKALLA)
- VARTALON KIERTO

Volleypotku (kohti tulevaan palloon)

- KATSE PALLOON
- OSUMAKOHTA – PALLON KESKIPISTE
- NILKKA OJENNETTUNA
- TUKIJALKA AINA PALLON TAKANA
- POTKAISE TULEVAAN PALLOON ALASPÄIN
- POTKU JALKAPÖYDÄLLÄ

Kierrepotku (sisä-/ulkoterä)

- KATSE PALLOON
- OSUMAKOHTA KESKIPISTEESTÄ HIEMAN SIVULLE
- TUKIJALKA PALLON TAKANA
- SAATTO – SISÄTERÄ, VARTALOSTA POISPÄIN
- ULKOTERÄ – TUKIJALAN PUOLELLE RISTIIN

Saksipotku

- POTKU TAPAHTUU PONNISTAVALLA JALALLA
- POTKUN JÄLKEEN POTKAISEVAN JALAN ISOVARVAS OSOITTA A MAATA KOHDEN
- ALOITA HARJOITTELU PATJAN AVULLA – VOITA PELKO!
- KÄYTÄ KÄSIÄ – TASAPAINO

Kärkipotku

- NILKKA JA VARPAAT JÄNNITETTYINÄ
- POTKUHETKELLÄ JALKAPOHJA VAAKATASOSSA
- OSUMAKOHTA PALLOSSA – KESKELLE PALLOA
- OSUMAKOHTA JALASSA – KESKIMMÄISET VARPAAT
- TUKIJALKA HIEMAN PALLON TAKANA

Chippipotku

- KATSE PALLOON
- LÄHESTYMINEN SUORAAN KOHTI PALLOA JA PALLO HIEMAN KEHON SIVULLA
- TUKIJALKA PALLON VIEREEN
- OSUMAKOHTA PALLON ALLE
- VARTALO PALLON PÄÄLLÄ
- SAATTO ON LYHYT JA VARPAAT NOUSEVAT HIEMAN

PÄÄPELI

Pääpeli on haastava, mutta tärkeä osa-alue pelaajille. Pääpelitaidon oppiminen kannattaa käynnistää jo lapsena, vaikka sen osuus alussa onkin pieni.



Alkuvaiheessa on tärkeää sisäistää oikeanlainen tekniikkaketju ja helpojen teknisten harjoitteiden käyttö. Esimerkiksi pusku omien käsien välistä paikalla olevaan palloon sekä kivat puskukisailut omasta ja kaverin heitosta. Liikuntasalin seiniä ja

laukaisuseiniä kannattaa myös hyödyntää puskun harjoitteluun. Pääpeli-harjoitteet tulee tehdä lapsille ja osin myös nuorille heittämällä, jotta saadaan riittävästi toistoja. Käytä pehmeämpiä palloja pääpelin harjoitteluun.

Pääpeli

- ▶ OTSALLA
- ▶ SILMÄT AUKI
- ▶ JÄNNITÄ NISKA
- ▶ VOIMAKAS YLÄVARTALON KÄYTTÖ
- ▶ KÄSIEN KÄYTTÖ (VOIMAA PUSKUUN + SUOJAUS)
- ▶ PONNISTUS YHDELLÄ
- ▶ JALALLA/TASAJALKAPONNISTUS
- ▶ OSUMAKOHTA PALLOSSA/SUUNTAUS

Syöksypusku

- ▶ HEITTÄYDY ETEENPÄIN
- ▶ KÄDET EDELLÄ
- ▶ PUSKE OTSALLA
- ▶ PUSKE ALASPÄIN
- ▶ JOUSTA ALASTULO KÄSIEN AVULLA, ALASTULO VATSALLE

Muista myös, että syöksypusku pehmeällä patjalla on pelaajille innostava kokemus. Patjojen tai nykyaikaisten voimistelutilojen käyttö vaativimmissa maa-

lintekosuorituksissa rohkaisee pelaajia kokeilemaan esimerkiksi saksipotkua tai syöksypuskua. Harjoittelu on hauskaa ja samalla kehon hallinta kehittyy.

TUTKITTUA TIETOA MAALINTEOSTA

Analyysi maalintekotilanteista EURO 2012

- ▶ 72 % maaleista syntyi pelitilanteista ja 28 % erikoistilanteista (pääasiassa kulma- ja vapaapotkujen seurauksena).
- ▶ 57 % maaleista tuli tilanteista, jotka käynnistyivät hyökkäyspuoliskolta ja 43 % omalta alueelta.
- ▶ 44 % maaleista tehtiin keskityksen jälkeen ja 35 % lyhyen syötön jälkeen.
- ▶ 90 % maaleista tehtiin rangaistusalueen sisältä.
- ▶ 42 % maaleista tehtiin rangaistuspiikun ja maalivahdinalueen välistä.
- ▶ 50 % maaleista tehtiin ilman painetta vastustajalta.
- ▶ 80 % maaleista syntyi korkeintaan kolmen syötön seurauksena.
- ▶ 10 % laukauksista päätyi maaliin.
- ▶ 64 % maaleista syntyi ensimmäisellä kosketuksella, 20 % haltuunoton jälkeen, 17 % haltuunoton ja kuljetuksen jälkeen.
- ▶ 39 % maaleista tehtiin nilkkapotkulla, 32 % sisäsyörjällä ja 29 % päällä.
- ▶ 41 % maaleista oli hyökkääjien tekemiä, 29 % laitureiden, 20 % keskikenttäpelaajien ja 9 % puolustajien.
- ▶ 60 % maaleista tehdään pallonhallintapelillä, 20 % vastahyökkäyksillä, 20 % nopealla hyökkäyksellä.
- ▶ Erikoistilanteissa eniten maaleja tuli kulmapotkuista (48 %) ja vapaapotkuista (33 %).

Lähde: Analysis of goal scoring patterns in the 2012 European Football championships

Suomalaisen jalkapallon lajianalyysi, KIHU 2012. Nostoja lajianalyysistä:

Veikkausliiga

- ▶ Kansainväliseen huipputasoon verrattuna Veikkausliigassa on enemmän aikaa ja tilaa tehdä maali, sillä yleisin yhdistelmä on haltuunotto ja laukaus.
- ▶ 75 % maalitilannehyökkäyksistä syntyi alle viiden syötön hyökkäyksillä.
- ▶ Hyökkäys käynnistyi suurimmilta osin keskialueelta, yleisimmin omasta avauksesta, voitetusta 2-pallosta tai onnistuneesta puolustussuorituksesta.

Nuoret (17-vuotiaat pojat)

- ▶ Nuorten maajoukkuepeleissä maalitilanteet tulivat pääosin keskitysten kautta ja voittamalla 1v1-tilanne.
- ▶ Eniten maaleja tehtiin suoraan syötöstä yhdellä kosketuksella ja haltuunotto-laukaus-yhdistelmällä.
- ▶ 68 % maaleista syntyi maan tasosta ja 32 % ilmasta.
- ▶ Suomen nuorten maajoukkueen pelissä korostui keskikentän keskipeleiden rooli, kun taas vastustajilla laitapelaajat ja hyökkääjät olivat suhteellisesti aktiivisempia maalitilannehyökkäyksissä.

Valmennuksellinen yhteenveto tutkimuksesta

- ▶ Tarvitaan vähemmän tilaa ja aikaa, toisin sanoen tiukempaa puolustamista ja sitä kautta nopeampaa toimintaa pallon kanssa hyökkäävältä pelaajalta.
- ▶ Keskisektorilta annettujen murtavien syöttöjen osuus ja voitettujen 1v1-tilanteiden osuus tulisi saada kasvamaan keskitysten kustannuksella.
- ▶ Kotimaisissa sarjoissa pelitavan suoraviivaisuus ei ole optimaalista pelaajakehityksen kannalta.
- ▶ Pelaajien tulisi oppia tunnistamaan ne tilanteet, joissa nopea hyökkäys on paras vaihtoehto ja kehittyä erityisesti hyökkäysten tuloksellisessa päättämisessä. Paremmat joukkueet hallitsevat monipuolisen valikoiman eri murtautumistapoja.

KÄYTÄNNÖN HARJOITEVALIKKO NETISSÄ

Maalinteko-oppaan lisäksi olemme laatineet nettiin harjoitevinkkejä ja kuvanneet valikoiduista harjoituksista esimerkkivideoita. Käytännön harjoitteita voi soveltaa monille eri ikä- ja tasoryhmille harrastamisen alusta, noin 6-vuotiaista alkaen. Harjoitteet ja esimerkkivideot löytyvät sivulta **www.fortumtutor.fi/jalkapallo**.

Kertaa tekniset ja taktiset pääasiat ennen harjoituksia. Kannattaa myös motivoida pelaajat maalintekoharjoittelun tilastotiedoilla ja tarinoilla huippupelaajien harjoittelusta.

KOHTI ONNISTUMISIA MAALINTEOSSA!

Työryhmä: Mixu Paatelainen, Markku Kanerva, Mika Lehtosuo, Ismo Lius, Pauliina Miettinen, Lasse Karlsson, Pekka Clewer, Kai Nyssönen, Jaakko Pulkkinen, Anssi Pellikka, Erkki V. Lehtola, Kimmo Lipponen, Marko Saloranta, Janne Lipponen ja Hannu Tihinen.

Koonnut: Marko Viitanen, Palloliitto, nuorisopäällikkö





FORTUM ja **SUOMEN PALLOLIITTO** aloittivat vuonna 2009 valtakunnallisen Fortum Tutor -ohjelman, jonka tavoitteena on kehittää lasten jalkapallovalmennusta. Ohjelma on saanut erinomaista palautetta seuroilta ja lasten valmentajilta. Euroopan jalkapalloliitto UEFA valitsi Fortum Tutor -ohjelman Euroopan parhaaksi Grassroots -projektiksi vuonna 2012.

Tämä opas on laadittu tukemaan lasten ja nuorten maalintekoharjoittelua. Maalinteko-oppaan lisäksi olemme laatineet nettiin harjoitevinkkejä ja kuvanneet valikoiduista harjoituksista esimerkkivideoita.

www.fortumtutor.fi/jalkapallo
facebook.com/FortumTutor

