



# FC Haka juniorit pelitapa 5V5

---

## **PELITAPA:**

Koska rakastamme palloa, haluamme pitää sen mieluiten omalla joukkueella. Hyökkääminen ja puolustaminen on sama asia. Hyökätessämme, puolustamme parhaalla mahdollisella tavalla. Välillä käy niin, että vastustaja saa pallon pois ja se luo meille mahtavan mahdollisuuden prässätä pallo heti takaisin.

Puolustaessamme olemme niin lähellä hyökkäämistä, että aistimme ja pystymme ennakoimaan jo, milloin ja missä pallon saamme. Jos menetämme pallon, käytetään seuraavat sekunnit tehokkaasti. Tärkeää on, että kaikki pelaajat toimivat samanaikaisesti ja määrätietoisesti.

Junioireissa opiskelemme pelin eri vaiheita harjoittelussa ja sitä kautta peleissä. Hyökkääminen on vaikeampaa kuin puolustaminen, joten meidän pitää harjoitella enemmän hyökkäämistä kuin puolustamista.

## **PELAAMINEN:**

Ihan ensiarvoisen tärkeää on opettaa lapsille heittäytyminen peliin heti pienestä pitäen. Kentällä ollessa on tärkeää olla aktiivinen ja läsnä jokaisella solullaan, sillä pelin intensiteetti ja pelaajien kehittyminen riippuvat heidän omasta asenteestaan. Tässä vaiheessa kaikki saavat kokeilla eri pelipaikkoja. Koska teemme kaikki yhdessä, meidän joukkueessamme kaikki hyökkäävät ja kaikki puolustavat.

Tämän vuoksi valmentajan täytyy huolehtia siitä, että pelaajia kannustetaan jatkuvasti ja heidän kehitystään seurataan pelin aikana. Valmentajan on myös tärkeää antaa rakentavaa palautetta ja luoda ympäristö, jossa jokainen pelaaja uskaltaa yrittää, tehdä virheitä ja oppia niistä.

Kannustava ilmapiiri syntyy esimerkiksi kehumalla hyvistä suorituksista, rohkaisemalla pelaajia haastamaan itseään ja varmistamalla, että jokainen kokee olevansa tärkeä osa joukkuetta. Jokainen pieni onnistuminen vie pelaajaa eteenpäin, ja valmentajan tehtävä on tehdä niistä näkyviä ja merkityksellisiä.



## **PALLOTON VAIHE**

Pallottomassa vaiheessa pallo on vastustajalla.

Päätavoitteemme on voittaa pallo mahdollisimman nopeasti takaisin.

Aktiivinen paine vastustajan pallolliseen pelaajaan!

- Pyritään riistämään pallo takaisin vastustajalta välittömästi menetyksen jälkeen. Vastustajan tila ja aika pois aktiivisella ja rohkealla prässillä.
- Jos meidän selustaan päästään pelaamaan, pitää maalivahdin ennakoida tilannetta olemalla riittävän ulkona voidakseen katkaista pystysyötön.
- Jos vastustaja pääsee etenemään rangaistusalueellemme, peitetään laukaukset ja estetään syötöt puolustamalla aktiivisesti niin kauan, kunnes olemme voittaneet pallon takaisin.
- Ymmärrys siitä, että puolustaminen ei lopu, ennen kuin pallo on omalla joukkueella.

## **PALLOTON VAIHE – TAKTISET PERIAATTEET**

### **Kentällä**

- Heti pallo pois! Riistä pallo heti omalle joukkueelle.
- Välitön prässä menetyksen jälkeen.

### **kentällä ulkopuolella**

- Opetellaan kiittämään.
- Ollaan kiitollisia siitä, että saadaan pelata jalkapalloa, päästään liikkumaan ja juoksemaan.
- Nautitaan joka hetkestä.
- Kerätään roskat pukukopista, kentiltä ja luonnosta.
- Pyydetään ja annetaan anteeksi.



## **PALLOLLINEN VAIHE**

Pallollisessa vaiheessa meillä on pallo.

Päätavoitteenamme on edetä mahdollisimman nopeasti ja tehokkaasti maalintekoon.

- Tue aina kaveriasi/pallollista pelaajaa ja ole valmis liikkumaan pelissä.
- Jos et ole pallollisena, liiku tiloihin, joissa voit saada syötön tai auttaa kaveriasi.
- Muista, että virheet ovat osa oppimista! Sinulla on lupa epäonnistua – tärkeintä on, että yrität rohkeasti ja nautit pelistä.
- Virheistä oppiminen on tärkeää: älä pelkää kokeilla uutta ja ole valmis kokeilemaan uusia taitoja pelissä.

## **AVAAMINEN JA RAKENTELU**

Maalivahdin avaaminen:

- Pyritään avaamaan maata pitkin lyhyellä puolustajalle, vastaan tulleelle laitapelaajalle tai hyökkääjälle.
- Tarvittaessa keskelle liikkuvalla laitapelaajalle tai hyökkääjälle.
- Jos et ole varma, ei kiirehditä syöttöjä. Pysy rauhallisena ja pyri tekemään oikea päätös. Maalivahdin tärkein tehtävä on myös tukea joukkuekavereitaan ja rohkaista heitä.

Puolustajan avaaminen/rakentelu:

- Pyritään kierrättämään peliä laitapelaajalle tai syöttämään ylös nousevalle laitapelaajalle.
- Edetään kuljettamalla, mutta älä pelkää pelata turvallisesti takaisin, jos ei ole muuta vaihtoehtoa.
- Kun liikut pallottomana, pyri aina löytämään tilaa, jossa voit tukea joukkuettasi.

Laitapelaajan avaaminen/rakentelu:

- Pyritään pelaamaan syöttämällä eteenpäin hyökkääjälle tai kuljettamalla.
- Pallollisena, anna itsellesi aina mahdollisuus ohittaa vastustaja joko harhauttamalla tai kuljettamalla.
- Haasta rohkeasti vastustaja, mutta muista myös, että joskus joukkueen etu voi olla syöttää eteenpäin. Jos on hyvä paikka laukaukselle saat kokeilla.



## **PALLOLLINEN VAIHE – TAKTISET PERIAATTEET**

### **Kentällä:**

- Vapaat pelaaja: Pallottomilla halu saada pallo itselleen ja näin ollen he tekevät kaikkensa tehdäkseen itsensä pelattavaksi.
- Pallollista pelaajaa tuetaan: aktiivisuus ja pelirohkeus.
- Jos saat pallon, kuljeta nopeasti eteenpäin, haasta vastustaja, laukoo, mutta voit myös syöttää kaverille.
- Kenttätasapaino: Emme mieti sitä, koska valmentajamme ymmärtää ja hyväksyy, että pieni 'kaos' kuuluu lapsen jalkapallopeliin, ja yleensä se tarkoittaa innostusta ja halua olla pallon kanssa.

### **Kentän ulkopuolella**

- Halutaan ottaa vastuuta omasta tekemisestä, huolehditaan omista varusteista, pelikavereista, siskoista ja veljistä.
- Ennen kaikkea huolehditaan itsestä. Syödään hyvin ja juodaan riittävästi.
- Tuki pelikavereille, tsemptataan ja annetaan positiivista palautetta.
- Annetaan kaikille tilaa olla oma itsensä, käytetään tila rohkeasti.
- Jalkapallo on myös vapaa-aikaa. Vapaa-aika on elämää ja joillekin vapaa-aika on kaikki kaikessa.
- Vaihdetaan puhelinnumerot ja järjestetään yhteisiä pihapelejä ja leikkejä.
- Uskalletaan unelmoida!

## **YHTEISTYÖ JA TIIMITYÖ**

- Muista, että jalkapallo on joukkuepeli! Aina ei tarvitse yrittää tehdä kaikkea itse, vaan joukkueen voima on yhteistyössä.
- Rohkaise toisia ja auta kaveria, jos hän tarvitsee tukea.
- Pelaaminen yhdessä tarkoittaa, että tuemme toisiamme myös vaikeissa hetkissä – ei vain silloin, kun menee hyvin.

## **HAASTAMINEN JA HAASTOISTA OPPI**

- Haasta itsesi ja joukkuekaverisi pelaamaan paremmin joka kerta.
- Jos tilanne menee pieleen, mieti, miten voisit tehdä sen toisin seuraavalla kerralla – oppiminen on tärkeämpää kuin täydellisyys.
- Hauskuus on tärkeää! Jos nautit pelistä, kehittyminen tulee sen myötä.



## **RYHMITYKSET**

Ensimmäiseksi on tärkeä ymmärtää, että ryhmitys ei ole sama asia kuin joukkueen pelitapa. Ryhmitys ei myöskään määritä sitä, millä tavalla pyrimme pelaamaan. Parhaimmillaan sopiva ryhmitys tukee pelaajiemme kehitystä tarjoamalla riittävästi haastetta, monipuolisia tehtäviä ja pelin ymmärryksen lisäämistä.

### **5 vs 5: timanttimuodostelma (1-1-2-1)**



Valmentajat, jos on kysyttävää , ottakaa yhteyttä seuran valmennuspäällikköön.

Jeferson Pires  
FC Hakan Valmennuspäällikkö  
jeferson.pires@fchakajuniorit.fi  
+358 458747372