



FC Haka juniorit pelitapa 11V11

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, juuri sopivasti, kun vastustaja on joutunut avaamaan omaa muotoaan.

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. Lähimmät pelaajat liikkuvat kohti palloa niin nopeasti kuin pystyvät. Jos riisto heti takaisin ei onnistu, ohitetut pelaajat kääntyvät ja juoksevat tekemään tuplaprässin, palaamalla omalle puolustettavalle alueelleen tai seuraten syvyysjuoksun.

Hyökätessämme näemme mahdollisuuksia edetä eri reittejä vastustajan maalille mahdollisimman tehokkaasti. Joskus se tarkoittaa hitaampaa hyökkäystä, jonka avulla määritämme pelin rytmin ja tiedämme, mitä seuraavaksi tulee tapahtumaan. Vastustajan linjojen ohittaminen linja kerrallaan opettaa pelaajillemme eniten. Junioreissa opiskelemme pelin eri vaiheita harjoittelussa ja sitä kautta peleissä. Kun hyökätessä välimatkat ovat järkevän mittaisia, saamme nopeasti prässin aikaiseksi. 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. 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. Päätaivoitteemme 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 riisto ei heti onnistu, ohitetut pelaajat kääntyvät välittömästi tekemään tuplaprässin.
- Jos meidän selustaan päästään pelaamaan, pitää maalivahdin ennakoida tilannetta olemalla riittävän ulkona voidakseen katkaista pystysyötön.
- Hyökkääjä ohjaa vastustajan peliä laitaa ja estää kierrättämisen puolustajalle.
- Puolustettaessa joukkuemuoto tiiviinä ja puolustetaan aggressiivisesti eteenpäin.
- Pallon puolen laitapelaaja peittää syöttöä keskusta ja pyrkii riistämään pallon vastustajan laitapelaajalta (liiku syötön aikana nopeasti).
- Pallottoman puolen laitapelaaja kaventaa keskelle, pyrkii katkomaan keskusta tulevia syöttöjä ja kontrolloi vastustajan laitapelaajan.
- Puolustaja liikkuu pallon puolelle ja vartioi vastustajan hyökkääjän.
- 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

- Välitön prässä menetyksen jälkeen.
- Riistä pallo heti omalle joukkueelle.
- Pyri katkaisemaan vastustajan syöttö.
- Antaa tukea prässävälle pelaajalle.

Kentällä ulkopuolella

- Ollaan kiitollisia siitä, että saadaan pelata jalkapalloa, päästään liikkumaan ja juoksemaan.
- Nautitaan joka hetkestä.
- Kerätään roskat pukukopista, kentiltä ja luonnosta.
- Opetellaan tervehtimään ja katsomaan silmiin.
- Ollaan rohkeasti oma itsemme ja otetaan kaveritkin huomioon.



PALLOLLINEN VAIHE

Pallollisessa vaiheessa meillä on pallo.

Pää tavoitteenamme 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.
- Tue pallollista pelaajaa, jotta uhkaamme vastustajan seuraavaa linjaa.
- 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.
- Puolustajat leveyteen, keskikenttäpelaajat jatkuvasti pelattavaksi, ei samassa linjassa.
- Hyökkääjä syvyyteen ja laiturit leveyteen.
- Jos et ole varma, ei kiirehdiä syöttöjä. Pysy rauhallisena ja pyri tekemään oikea päätös. Maalivahdin tärkein tehtävä on myös tukea joukkuekavereitaan ja rohkaista heitä
- Tarvittaessa keskelle liikkuvalla laitapelaajalle tai hyökkääjälle.

Puolustajan avaaminen/rakentelu:

- Pyritään pelaamaan eteenpäin syöttämällä hyökkääjälle, laiturille, ylemmälle keskikenttäpelaajalle tai kuljettamalla
- Jos eteenpäin pelaaminen ei ole mahdollista, niin pelataan alaspäin puolustajalle tai maalivahdille
- 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 tilanne on tukossa. Jos on hyvä paikka laukaukselle saat kokeilla.

Keskikenttäpelaajan avaaminen/rakentelu

- Pyritään pelaamaan eteenpäin syöttämällä hyökkääjälle, laidurille, ylemmälle keskikenttäpelaajalle tai kuljettamalla
- Jos on hyvä paikka laukaukselle saat kokeilla

Hyökkäyspeli – murtautuminen

Murtautuminen laidalta

- Pyritään murtamaan vastustajan viimeinen linja syöttämällä tai kuljettamalla.
- Kuljetus kohti maalia maalintekoalueelle tai kuljetus laitaaan, josta syöttö maalille.
- Hyökkääjä pystyyyn tai linjojen väliin pelattavaksi.
- Tavoite on saada 3 pelaajaa maalintekoalueelle. Hyökkääjä etualueelle ja keskikenttäpelaaja porrastaa kakkospalloalueelle. Painottoman puolen laituri taka-alueelle
- Uskalla kuljettaa ja haastaa.

Murtautuminen keskeltä

- Pyritään murtamaan vastustajan viimeinen linja syöttämällä tai kuljettamalla
- Hyökkääjä pystyyyn tai linjojen väliin pelattavaksi
- Painottoman puolen laituri kaventaa
- Uskalla kuljettaa ja haastaa



PALLOLLINEN VAIHE – TAKTISET PERIAATTEET

Kentällä:

- Vapaat pelaaja: Pallottomilla halu saada pallo itselleen ja näin ollen he tekevät kaikkensa tehdäksensä pelattavaksi.
- Pallollista pelaajaa tuetaan: aktiivisuus ja pelirohkeus.
- Jos saat pallon, kuljeta nopeasti eteenpäin, haasta vastustaja, laukoo, mutta voit myös syöttää kaverille.
- Eteneminen: ensimmäinen syöttö eteenpäin, toinen syöttö eteenpäin, tempokuljetus, pois sieltä, missä vastustajalla ylivoima.
- Muodosta ylivoima pallon ympärille, jotta pallonhallinta säilyy ja pääsemme etenemään.
- Kenttätasapaino: nyt on tärkeää, että jokainen ymmärtää oman tehtävänsä kentällä pelin aikana. Se ei kuitenkaan voi sulkea pelaajan mahdollisuutta kokeilla eri pelipaikkoja.

Kentän ulkopuolella

- Halutaan ottaa vastuuta omasta tekemisestä, huolehditaan omista varusteista, pelikavereista, siskoista ja veljistä.
- Ennen kaikkea huolehditaan itsestä. Syödään hyvin ja juodaan riittävästi. Oikea rytmi ruokailujen ja levon ja nukkumisen välillä.
- Tuki pelikavereille, tsemptataan ja annetaan positiivista palautetta. Välillä myös vaaditaan tekemään paremmin, kun tiedetään, että kaveri pystyy parempiin suorituksiin.
- Annetaan kaikille tilaa olla oma itsensä, käytetään tila rohkeasti.
- Lasta ja nuorta ei tarvitse suojella harjoittelemiselta, jos hän itse siitä pitää. Päinvastoin, pelaajaa pitää kannustaa ja huomioida, miten hyvin hän kehittyy.
- 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.
- Joka päivä opitaan jotain. Kaikki asiat eivät aina mene suunnitelmien mukaan, tilanne voidaan kuitenkin AINA kääntää positiiviseksi.



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

On tärkeää ymmärtää, että ryhmitys ei ole sama asia kuin joukkueen pelitapa. Ryhmitys ei myöskään määritä suoraan sitä, millä tavalla pyrimme pelaamaan, vaan se on osa kokonaisuutta, joka tukee pelin hallintaa ja pelaajien rooleja kentällä. Parhaimmillaan sopiva ryhmitys auttaa pelaajiamme kehittymään, sillä se tarjoaa riittävästi haastetta, monipuolisia tehtäviä ja mahdollisuuden syventää pelin ymmärrystä. Ryhmituksen valinnalla on suuri merkitys, sillä sen avulla voidaan luoda dynaaminen peli-ilmapiiiri, jossa pelaajat oppivat reagoimaan eri tilanteisiin ja kehittämään taktisia taitojaan.

Yhtenäiset ryhmitykset ja selkeä pelitapa auttavat myös siirtymään sujuvasti eri ikäluokkien välillä, sillä pelaajat voivat ymmärtää paremmin, miten pelissä liikutaan ja toimitaan eri rooleissa. Tällä tavoin joukkueen yhteinen pelitapa on helposti siirrettävissä yksilöiden ja ryhmien kehittyessä. Ryhmituksen valinnoissa on otettu huomioon pelaajakehityksen lisäksi myös käytännön pelilliset näkökulmat. Esimerkiksi voitot ja onnistumiset vahvistavat pelaajien itseluottamusta ja motivaatiota, mikä on tärkeää nuorten pelaajien kehittymiselle.

Eräs huippupelaajan keskeinen piirre on kyky tunnistaa, milloin ja miten luoda tilaa ja aikaa itselle tai pelikavereille. Tähän liittyy myös kyky pelata monella pelipaikalla. Useamman pelipaikan hallitseminen saman pelin aikana on yhä tärkeämpi tekijä, sillä se parantaa pelaajan sopeutumiskykyä ja auttaa joukkueen pelissä muuntuvien tilanteiden hallinnassa. Esimerkiksi pelaajan kyky siirtyä roolista toiseen keskikentältä hyökkäykseen tai puolustukseen voi olla ratkaiseva tekijä pelin voittamisessa.



11 vs 11: 1-4-3-3

1-4-3-3 on hyökkäysvoittoinen ryhmitys, jossa joukkue pyrkii hallitsemaan palloa ja hyökkäämään laitojen kautta. Kolme hyökkääjää antaa hyvät mahdollisuudet prässätä vastustajaa korkealta ja luoda ylivoimiam hyökkäyspäässä. Keskikentän kolmikolla on tärkeä rooli pelin rakentamisessa sekä hyökkäyksen ja puolustuksen tasapainottamisessa





1-4-4-2

1-4-4-2 on tasapainoinen ja selkeä ryhmitys, joka tarjoaa hyvän rakenteen sekä puolustus- että hyökkäyspelaamiseen. Neljän pelaajan keskikenttä auttaa suojaamaan puolustuslinjaa ja tukemaan hyökkäyksiä. Kaksi hyökkääjää mahdollistaa yhteistyön hyökkäyspäässä sekä jatkuvan paineen vastustajan puolustukselle.



Valmentajat, jos on kysyttävää , ottakaa yhteyttä seuran valmennuspäällikköön.

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