

Esport Oilers valmennuslinja

OSA 4: PELAAMISEN PERUSPERIAATTEET

SISÄLLYSLUETTELO

OSA 1: IDEOLOGIA, IDENTITEETTI JA TOIMINTATAVAT

- Missio -mitä olemme ja mitä haluamme saavuttaa-
- Toimintakulttuuri
- Valmennusjärjestelmä
- Pelaajakehitys
- Valmentajakehitys

OSA 2: VALMENTAJIEN TOIMINTA

- Valmentamisen osa-alueet
- Opettamisen pedagogiikka
- Toiminnan suunnittelu

OSA 3: PELAAJAN PERUSVALMIUDET

- Tekniset valmiudet
- Fyysiset valmiudet
- Henkiset valmiudet

OSA 4: PELAAMISEN PERUSPERIAATTEET

- Hyökkäyspelaamisen periaatteet
- Puolustuspelaamisen periaatteet

OSA 5: PELITAVAN PERUSPERIAATTEET

- Hyökkäys -ja puolustuspelin tavoitteet
- Hyökkäys -ja puolustuspelin vaiheet

OSA 6: MAALIVAHTIVALMENNUS

- Tekniset perusperiaatteet
 - Ikäluokkakokohtaiset oppimistavoitteet

PELAAMISEN PERUSPERIAATTEET

HYÖKKÄYSPELI

TILANTEENVAIHTO +

PUOLUSTUSPELI

TILANTEENVAIHTO -

Hallitaan pelin rytmiä ja virtausta
Luodaan etutilanne - Estetään vastustajan etutilanne

PELAAMISEN PERUSPERIAATTEET

Tilan optimointi
Tukipelaaminen
Tilan tekeminen
Tilan käyttäminen
Maalinteon uhka

PELAAMISEN PERUSPERIAATTEET

Tilan pienentäminen
Tukeminen
Paineistaminen
Maalinteon estäminen

HYÖKKÄYSPELIN VAIHEET

Pallonhallinta
Järjestäytynyt
hyökkääminen
Hyökkäysalueen
hyökkääminen

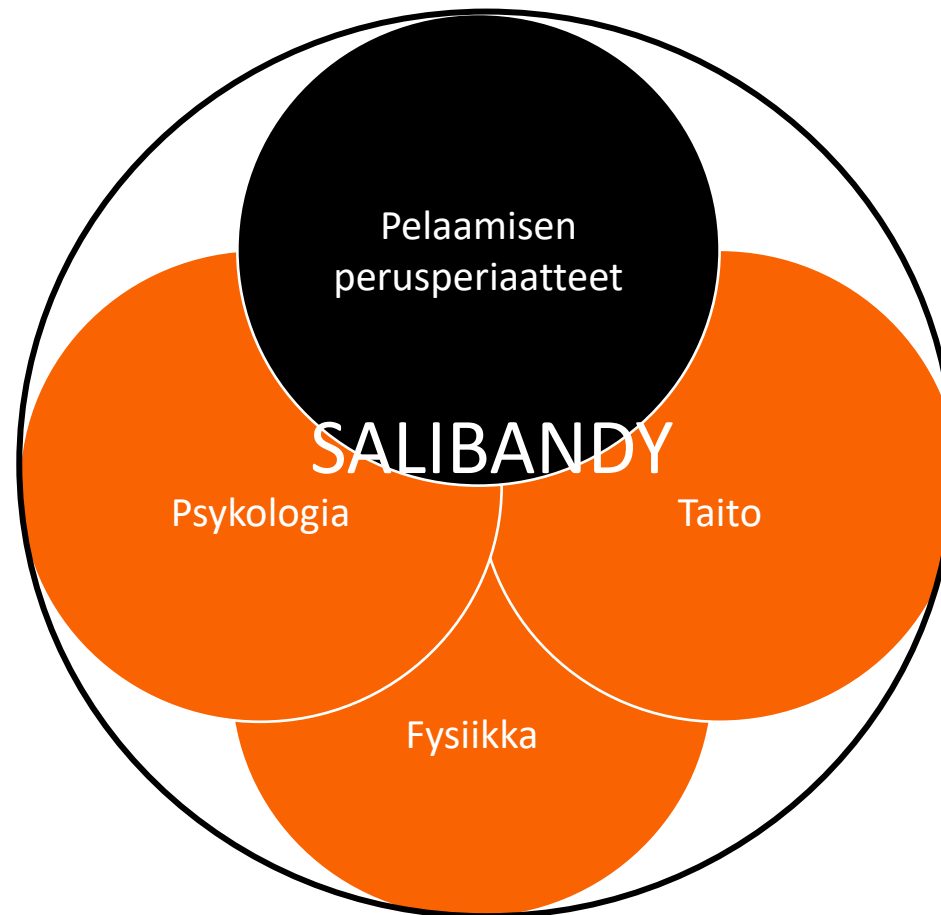
Nopea hyökkäys
Paineen purku

PUOLUSTUSPELIN VAIHEET

Ohjauspelaaminen
Paineistaminen
Puolustusalueen
puolustaminen

Välitön paineistaminen
Vaarallisen alueen
puolustaminen

PELI JA PELAAMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT



Hänninen, A. (5.7.2016) "Huippu-Urheilu Ei Vielä Ole Huippupeliä [blogikirjoitus]. Haettu osoitteesta <https://complexfloorball.blogs.com/my-blog/2018/07/huippu-urheilu-vs-huippupeli.html>

HYÖKKÄYSPELIN PERIAATTEET

HYÖKKÄYSPELIN PERIAATTEET

TILAN OPTIMOINTI

Hyökkäyspelaamisessa lähtökohtana on käyttää kentän tilaa kollektiivisesti hyödyksi yhteistyön ja pallonhallinnan varmistamiseksi. Tilan käytöllä tarkoitetaan syvyyden, leveyden ja keskustan hyödyntämistä samanaikaisesti. Tämä lisää mahdollisuuksia hyödyntää tiloja vastustajan muodon sisällä, väleissä ja selustassa syöttämällä tai kuljettamalla.

Mikäli pelaajien väliset etäisyydet ovat mahdollisimman suuret, heidän välinen yhteistyö, vuorovaikutus ja tilanteenvaihtojen puolustaminen hankaloituu. Pelaajien sijoituessa mahdollisimman lähelle toisiaan on yhteistyö helpompaa, mutta myös vastustajan puolustaminen helpottuu, jonka seurauksena pelitila vähenee. Näin ollen jokaisen viisikon jäsenen tulee pyrkiä optimoimaan pelitila suhteessa vastustajaan ja omaan viisikkoon, jotta yhteistyö ja vuorovaikutus säilyy mahdollisimman tehokkaana.

SYVYYS = Luo tilat vastustajan viisikon väliin tai selustaan

LEVEYS = Luo tilat vastustajan viisikon sisään ja uhan hyökkäämiselle

KESKUSTA = Luo uhan maalinteolle ja valmiuden puolustaa

TILAN OPTIMOINTI

Viisikon rakenteella hyödynnetään kentän alueet, jonka johdosta pyritään suurentamaan tiloja vastustajan muodon välissä, sisällä tai selustassa.



TOIMINTAMALLIT

- Vähintään yhden pelaajan tulee olla hyökkäysalueella
- Vähintään yhden pelaajan tulee tarjota (sijoittumalla/liikkumalla) syöttömahdollisuutta vastustajan muodon sisään keski- tai välikaistalle
- Vähintään yhden pelaajan tulee tarjota syöttömahdollisuutta leveyteen
- Liiku tai vaihda omaa pelitilaa, niin että voit saada edun puolustavaan pelaajaan kun tulet pallolliseksi
- Nopeassa tilanteenvaihdossa täytetään nopeasti isot tilat välittämättä tilan käytöstä (syvyys-leveys-keskusta)

OHJEISTUS

- Pelaajat säilyttävät tilanteeseen sopivat etäisyydet suhteessa omaan viisikkoon, palloon, kenttään ja vastustajaan.
- Pelaaja voi muuttaa omaa henkilökohtaista pelitilaansa liikkumalla, muuttamalla peliasentoa ja/tai liikenopeutta
- Pelitilaa muuttaessa tulee huolehtia viisikon rakenteen säilymisestä

[VIDEO](#)

TILAN OPTIMOINTI (SYVYYS)

Tavoitteena on kasvattaa oman sijoittumisen kautta vastustajan etäisyyksiä pystysuuntaa hyväksi käyttäen → luovat syöttövaihtoehdon vastustajan puolustusmuodon väliin ja selustaan



TOIMINTAMALLIT

- Tarjoa syöttövaihtoehtoa syvyyteen
- Sijoitu suhteessa vastustajaan niin, että syöttö voidaan pelata tyhjiin tilaan tai sijoittumisesi suhteessa puolustavaan pelaajaan on edullisempi
- Säilytä maalinteon uhka
- Ennakoi seuraava tilanne syötön saadessasi (syöttö, laukaus, kuljetus).

OHJEISTUS

- Pakotetaan vastustajan puolustaja suurempaan tilaan
- Ennakoi tiloja puolustusmuodon väliin / taakse
- Pyri liikkumaan puolustavan pelaajan näkökentän ulkopuolelle
- Pyri positiiviseen peliasentoon syöttöhetkellä
- Hyödynnä rytmin -ja suunnanmuutoskykyä
- Vaihda pelitilaa tarvittaessa

TILAN OPTIMOINTI (LEVEYS)

Tavoitteena on kasvattaa oman sijoittumisen kautta vastustajan etäisyyksiä sivuttaissuuntaa hyväksi käyttäen → luovat syöttövaihtoehdot vastustajan puolustusasetelman ulkopuolelle tai sisälle



TOIMINTAMALLIT

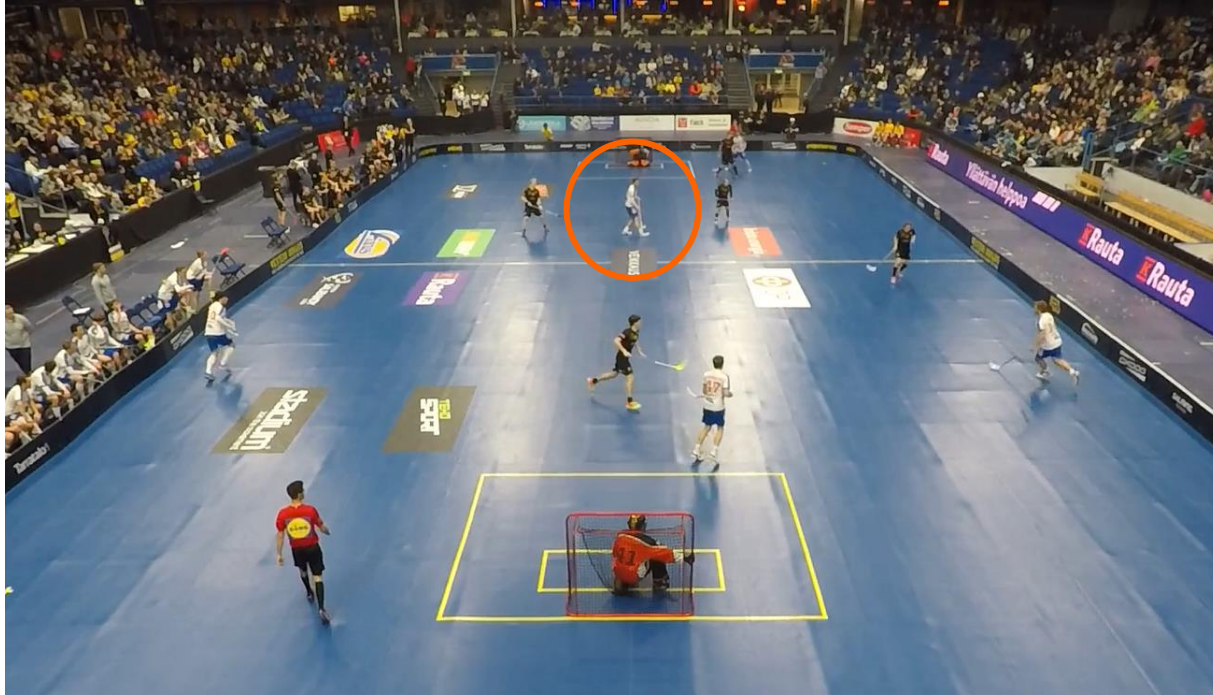
- Tarjoa syöttövaihtoehtoa leveyteen
- Sijoitu suhteessa vastustajaan niin, että syöttö voidaan pelata tyhjään tilaan tai sijoittumisesi suhteessa puolustavaan pelaajaan on edullisempi
- Ennakoi seuraava tilanne syötön saadessasi (syöttö, laukaus, kuljetus).

OHJEISTUS

- Pakotetaan vastustajan puolustaja suurempaan tilaan
- Ennakoi tiloja puolustusmuodon sisälle ja väliin
- Pyri liikkumaan puolustavan pelaajan näkökentän ulkopuolelle
- Pyri positiiviseen peliasentoon syöttöhetkellä
- Hyödynnä rytmin -ja suunnanmuutoskykyä
- Vaihda pelitilaa tarvittaessa

TILAN OPTIMOINTI (KESKUSTA)

Tavoitteena on hyödyntää vastustajan muodon sisällä olevia tiloja → luo uhkan suoralle hyökkäykselle ja maalinteolle → varmistaa puolustusvalmiuden tilanteenvaihdossa.



TOIMINTAMALLIT

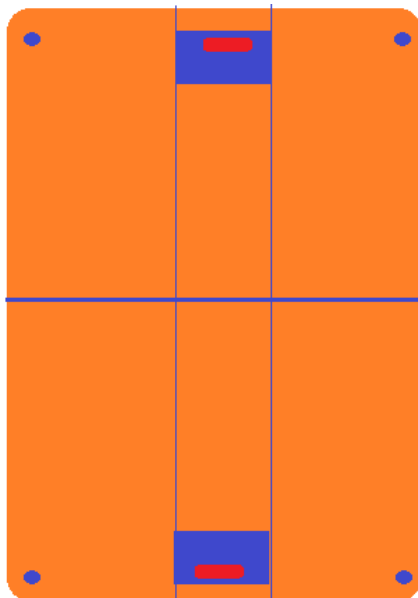
- Tarjoa syöttövaihtoehtoa keski- tai hyökkäysalueella
- Sijoitu suhteessa vastustajaan niin, että syöttö voidaan pelata tyhjiin tilaan tai sijoittumisesi suhteessa puolustavaan pelaajaan on edullisempi
- Sijoittuessasi hyökkäysalueelle → säilytä maalinteon uhka
- Ennakoi seuraava tilanne syötön saadessasi (syöttö, laukaus, kuljetus).

OHJEISTUS

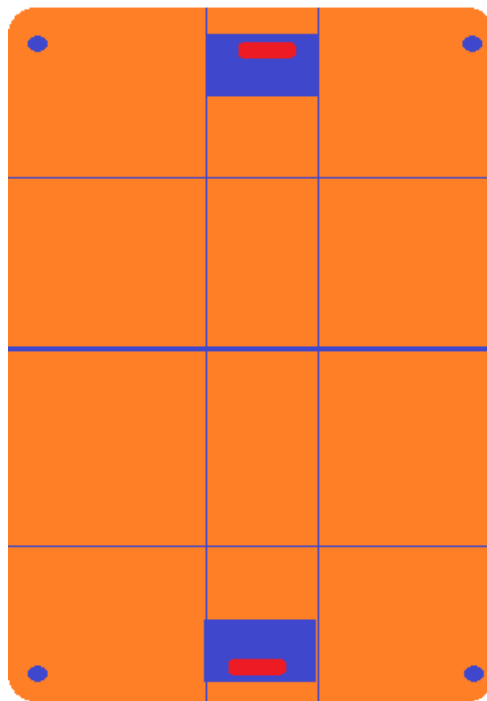
- Pakotetaan vastustaja valintatilanteeseen
- Ennakoi tiloja puolustusmuodon sisällä
- Pyri liikkumaan puolustavan pelaajan näkökentän ulkopuolelle
- Pyri positiiviseen peliasentoon syöttöhetkellä
- Hyödynnä rytmin -ja suunnanmuutoskykyä
- Vaihda pelitilaa tarvittaessa

TILAN OPTIMOINTI

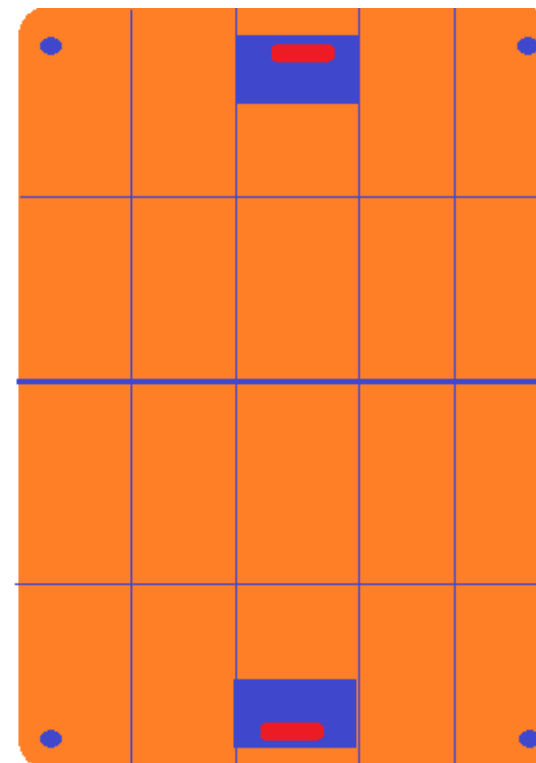
3 v 3



4 v 4



5 v 5



OPPIMISTAVOITTEET

Taso / ikäluokka	Viisikko
Taso 1 / U7-U8	
Taso 2 / U9-U10	- Sijoitutaan syvyyteen ja leveyteen - Kaikilla pelaajilla hyvä pelivalmius
Taso 3 / U11-U12	- Sijoitutaan syvyyteen, leveyteen ja keskustaan - Positiivinen pelivalmius kaikilla pelaajilla - Vaihdetaan pelitilaa liikkumalla
Taso 4 / U13-U14	- Optimoidaan oma sijoittuminen suhteessa vastustajaan, palloon ja lähimpään kahteen omaan pelaajaan - Käytetään tyhjät tilat muodon sisällä ja välissä
Taso 5 / U15-U16	- Oman pelitilan optimointi ja vaihtaminen suhteessa viisikkoon, palloon ja vastustajaan → rakenteesta huolehtiminen - Hyökkäysalueella riittävä määrä vastaanottavia pelaajia edun luomiseen

TUKIPELAAMINEN

Tukipelaajilla tarkoitetaan kaikkia muita pelaajia, paitsi pallollista pelaajaa. Pallollisen pelaajan tukemisen tavoitteena on säilyttää pallonhallinta ja auttaa etenemistä hyökkäysalueelle, joka lisää todennäköisyyttä maalinteolle.

Kaikkien kentällä olevien pelaajien tehtävä ja velvollisuus on huolehtia pallollisen pelaajan tukemisesta joukkueen pelitavan ja -suunnitelman mukaisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että pelaajien perusymmärrys tilanteiden etu- ja riskisuhteista on oltava korkea. Etu -ja riskisuhde määräytyy pallollisen pelaajan toiminnasta, pelin tilanteesta, oman joukkueen tavoitteesta, kenttätasapainosta, sekä vastustajan toiminnasta ja kenttätasapainosta. Tämän johdosta tukipelaaminen on jaettu kahteen rooliin seuraavasti:

LÄHIN / LÄHIMMÄT PELAAJAT

Lähimmällä / lähimmillä pelaajilla tarkoitetaan pelaajia, jotka ovat pallollista lähimpänä, jonka/joiden tehtävänä on tarjota tukea pallonhallinnan säilyttämiseen, etenemiseen kohti hyökkäysaluetta tai murtautumisessa maalipaikalle.

KAUIMMAT PELAAJAT

Kauimmilla pelaajilla tarkoitetaan pallollista kauimpana olevia pelaajia, joiden tavoitteena on luoda pelitilaa ja tarjota syöttösuuntaa hyökkäysalueen pelaamiselle tai maalinteolle.

Tukipelaajilla tulee olla kyky muuttaa tuen muotoa nopeasti oman ja vastustajan joukkueen toiminnan mukaan. Tukea tehdessä pelaajan tulee huomioida pelin vaihe, sijoittuminen suhteessa viisikkoon → kenttätasapaino (viisikon rakenne), sekä hyökkäämisen hyöty-riski suhde.

TUKIPELAAMINEN (lähin / lähimmät pelaajat)

Lähimmällä / lähimmillä pelaajilla tarkoitetaan pelaajia, jotka ovat pallollista lähimpänä, jonka/joiden tehtävänä on tarjota tukea pallonhallinnan säilyttämiseen, etenemiseen kohti hyökkäysaluetta tai murtautumisessa maalipaikkaan.



[VIDEO](#)

Ilman painetta

[VIDEO](#)

Paineen alla

TOIMINTAMALLIT

- Sijoitu suhteessa vastustajaan niin, että syöttö voidaan pelata tyhjiin tilaan tai sijoittumisesi suhteessa puolustavaan pelaajaan on edullisempi → mahdollisuus edistää peliä seuraavalla toiminnolla (syöttämällä/kuljettamalla/haastamalla)
- Luo tarvittaessa pallolliselle tilaa omalla sijoittumisella paineen alla

OHJEISTUS

- Luo etu suhteessa vastustajaan tai tarjoa alueellinen ylivoimatilanne
- Optimoij jatkuvasti omaa pelitilaa suhteessa pallolliseen ja vastustajaan
- Havainnoi seuraavat vaihtoehdot (syöttösuunnat ja tilat).
- Huomio hyöty-riski suhde puolustusvalmiudessa

TUKIPELAAMINEN kauin / kauimmat pelaajat

Kauimmilla pelaajilla tarkoitetaan pallollista kauimpana olevia pelaajia, joiden tavoitteena on luoda pelitilaa ja tarjota syöttösuuntaa maalinteolle / hyökkäysalueen pelaamiselle.



VIDEO

Ilma painetta

VIDEO

Paineen alla

TOIMINTAMALLIT

- Varmista syvyys – leveys
- Huolehdi maalinteon uhasta
- Sijoitu suhteessa vastustajaan niin, että syöttö voidaan pelata tyhjiin tilaan tai sijoittumisesi suhteessa puolustavaan pelaajaan on edullisempi → mahdollisuus edistää peliä seuraavalla toiminnolla
- Liiku muodon väliin, sisälle tai selustaan silloin kuin pallollinen on syöttövalmiudessa

OHJEISTUS

- Varmista laadullinen etu suhteessa vastustajaan
- Säilytä tilanteeseen sopivat etäisyydet suhteessa omaan viisikkoon, palloon, kenttään ja vastustajaan.
- Havainnoi seuraavat vaihtoehdot (syöttösuunnat ja tilat).
- Huomio hyöty-riski suhde puolustusvalmiudessa

OPPIMISTAVOITTEET

Taso / ikäluokka	Palloton hyökkääjä (PTR2)	
	Lähin / lähimmät pelaajat	Kauin / kauimmat pelaajat
Taso 1 / U7-U8	• Liiku vapaaseen tilaan	
Taso 2 / U9-U10	• Hae syöttölinjoja vapaaseen tilaan • Pidä hyvä peliasento	
Taso 3 / U11-U12	• Hae syöttölinjoja vapaaseen tilaan ja säilytä tilanteeseen vaatima etäisyys pallolliseen • Pidä hyvä pelivalmius	• Huolehdi syvyydestä – leveydestä • Pidä hyvä pelivalmius
Taso 4 / U13-U14	• Ajoita liike niin, että syöttö voidaan pelata tyhjään tilaan tai etupuolelle • Varmista laadullinen etu suhteessa vastustajaan • Havainnoi seuraavat vaihtoehdot (syöttösuunnat ja tilat).	• Liiku muodon väliin, sisälle tai selustaan silloin kuin pallollinen on syöttövalmiudessa • Varmista laadullinen etu suhteessa vastustajaan • Havainnoi seuraavat vaihtoehdot (syöttösuunnat ja tilat).
Taso 5 / U15-U16	• Anna tilanteenmukainen tuki ja muuta tuen muotoa tilanteen hyöty-riski suhteen mukaisesti. • Luo tarvittaessa pallolliselle tilaa omalla sijoittumisella paineen alla	• Anna tilanteenmukainen tuki ja muuttaa tuen muotoa tilanteen hyöty-riski suhteen mukaisesti. • Huolehdi maalinteon uhasta

TILAN TEKEMINEN

Hyvin organisoitua puolustusta ja etenkin matalaa prässii vastaan hyökkäyspelissä täytyy tehdä tilaa vastustajan muodon sisään, väliin tai selustaan. Tilan tekeminen vaatii liikettä pallolliselta ja/tai pallottomilta pelaajilta, sekä pallottomien pelaajien nopea reagointia tuen muuttamiseen.

Tilan tekeminen pallollisena (PTR1)

Pääsääntöisesti tilan tekemiseen vaaditaan pallollisen pelaajan liike. Tilaa tehdessä, pelaajalla tulee olla ymmärrys millainen liike luo tilaa haluttuun paikkaan (liike eteen, sivulle tai taakse), sekä tukipelaajan ymmärrystä tuen muuttamisesta (pallonhallinnan tuki $\leftrightarrow$ hyökkäämisen tuki) ja tilan käyttämisestä oikea-aikaisesti.

Tilan tekeminen pallottomana (PTR2)

Pallottoman pelaajan liikkeellä voidaan synnyttää tilaa viemällä vastustajaa pois halutusta paikasta. Pallottoman pelaajan liike tulee olla pääsääntöisesti diagonaalinen tai poikittainen, jotta vastustajan pelaaja(t) saadaan reagoimaan liikkeeseen tai luomaan vastustajalle valintatilanne pelaajan puolustamiseen (jatkanko puolustamista – vaihdanko puolustettavaa pelaajaa). Pallollisella tai muilla tukipelaajilla tulee olla ymmärrys luodun tilan käyttämisestä oikea-aikaisesti.

Mitä lähempänä hyökkäys on vastustajan maalia, sitä enemmän tilan tekeminen vaatii viisikolta ennalta sovittuja toimintatapoja, jotta tilannekohtainen yhteistyö on nopeampaa ja luodun tilan käyttäminen on mahdollista.

TILAN TEKEMINEN

Tilaa tehdään vastustajan muodon sisään, väliin tai selustaan. Tilan tekeminen vaatii liikettä pallolliselta ja/tai pallottomilta pelaajilta



[VIDEO](#)

pallollisen liike

[VIDEO](#)

pallottoman liike

TOIMINTAMALLIT

Pallollisena (PTR1)

- Liikuta vastustaja halutusta tilasta poispäin olevalla liikkeellä
- Pidä yllä hyvä pelivalmius ja rintamasuunta hyökkäyssuuntaan
- Ajoita syöttö pallottomalle liikkeeseen hyökkäyssuuntaan
- Havainnoi myös muut vaihtoehdot (syöttö, kuljetus)

Pallottomana (PTR2)

- Liiku poikittaisesti tai diagonaalisesti
- Pidä yllä pelivalmius ja uhka hyökkäyssuuntaan
- Huolehdi rakenteesta vaihtaessa pelitilaa

OHJEISTUS

- Pallollisen liikkeen tavoitteena on saada vastustajan muoto liikkumaan pitkittäis- tai sivuttaissuuntaisesti
- Pallottoman liikkeellä tavoitellaan puolustava pelaajan irtaantumista muodosta
- Luotu tila tulee hyödyntää oikea-aikaisella pallollisen tai pallottoman liikkeellä
- Pallottomien pelaajien pelitilan muuttuessa tulee huolehtia rakenteesta

OPPIMISTAVOITTEET

Taso / ikäluokka	Pallollinen hyökkääjä (PTR1)	Pallotonta hyökkääjä (PTR2)
Taso 1 / U7-U8		
Taso 2 / U9-U10		
Taso 3 / U11-U12	Pallollisen liikkeellä synnytetään tilaa haluttuun paikkaan	Pidä yllä pelivalmius ja uhka hyökkäyssuuntaan
Taso 4 / U13-U14	Pallollinen tiedostaa oman liikkeen merkityksen tilan synnyttämisessä	Pidä etäisyys pallolliseen pelaajaan sopivan pitkänä.
Taso 5 / U15-U16	Pallollinen havainnoi vastustajan muodon ja osaa liikuttaa muotoa pitkittäis- tai sivuttaissuunnassa.	Muuttaa pelitilaa poikittain tai diagonaalisesti tehdäkseen tilaa

TILAN KÄYTTÄMINEN

Etenemisessä hyökkäyssuuntaan luotua tilaa tulee hyödyntää mahdollisimman tehokkaasti → ohitetaan puolustava pelaaja tai puolustavan joukkueen tasoja. Tehokas tilan käyttäminen vaatii viisikolta yhteistä ymmärrystä pelin vaiheesta, tilan tekemisestä, ja tukipelaamisesta, sekä yksilöltä nopeaa pelitilanneroolin muuttamista tukipelaaja → pallollinen pelaaja.

Tilan käyttäminen pallollisena (PTR1)

Pallollisena luodun tilan käyttäminen vaatii pääsääntöisesti vastustajan pelaajan haastamista tai ohittamista. Pelaajalla tulee olla kyky tunnistaa tila ja tilanne milloin tila on käytettävissä. Tilan käyttämiseen pelaajalle tulee olla kyky muuttaa rytmiä ja suuntaa nopeasti.

Tilan käyttäminen pallottomana (PTR2)

Pääsääntöisesti luotu tila hyödynnetään pallottoman pelaajan liikkeellä. Tilan käyttäminen vaatii pelaajalta ymmärrystä tunnistaa tila ja tilanne milloin tila on käytettävissä. Tilan käyttämisessä pelaajalle tulee olla kyky ajoittaa liike oikea-aikaisesti, muuttaa rytmiä ja suuntaa nopeasti, sekä kyky havainnoida seuraavat toiminnot.

Mitä lähempänä hyökkäys on vastustajan maalia, sitä enemmän tilan käyttäminen vaatii viisikolta ennalta sovittuja toimintatapoja tilan tekemiseen, jotta tilannekohtainen yhteistyö on nopeampaa ja luodun tilan käyttäminen on mahdollista.

TILAN KÄYTTÄMINEN

Etenemisessä hyökkäyssuuntaan luotua tilaa tulee hyödyntää mahdollisimman tehokkaasti → ohitetaan puolustava pelaaja tai puolustavan joukkueen taso.



TOIMINTAMALLIT

Pallollisena (PTR1)

- Käytä tyhjä tila rytminmuutoksella
- Pidä uhka hyökkäyssuuntaan ja maalintekoon

Pallottomana (PTR2)

- Liiku tyhjään tilaan oikea-aikaisesti (kun pelaajalla syöttövalmius ja -linja vapaana.
- Liiku niin, että syöttö voidaan pelata hyökkäyssuuntaan
- Havainnoi seuraavat vaihtoehdot
- Priorisoi valinnat

OHJEISTUS

- Ajoita liike tyhjään tilaan → tason voittaminen
- Pidä uhka ja pelivalmius hyökkäyssuuntaan
- Havainnoi ja salaa seuraava toiminto (syöttö, laukaus, kuljetus)
- Priorisoi valinnat

[VIDEO](#)

pallottomana

[VIDEO](#)

pallollisena

OPPIMISTAVOITTEET

Taso / ikäluokka	Pallollinen hyökkääjä (PTR1)	Pallotonta hyökkääjä (PTR2)
Taso 1 / U7-U8	Tunnista ja hyödynnä tyhjä tila kuljettamalla	
Taso 2 / U9-U10	- Tunnista ja hyödynnä tyhjä tila ja vaihda rytmiä kuljettaessa tai haastaessa - Tunnista ja hyödynnä tyhjä tila syöttämällä	
Taso 3 / U11-U12	- Priorisoi valinnat (kuljettaminen/ haastamien/ syöttäminen) - Säilytä ratkaisuvalmius (syöttö-laukaus) → kämmenen käyttö	- Tunnista ja hyödynnä tyhjä tila - Säilytä pelivalmius
Taso 4 / U13-U14	- Ennakoi ensimmäinen kosketus seuraavaan toimintoon. - Priorisoi syöttökohde - Käytä tila muodon sisällä ja välissä.	Hyödynnä tilat muodon sisältä ja välistä oikea-aikaisesti ja havainnoi seuraavat vaihtoehdot
Taso 5 / U15-U16	- Säilytä oma pelitila ja pelivalmius paineessa. - Pyri löytämään edullisempi tila.	

MAALINTEON UHKA

Hyökkäyspelaamisen tehokkuuden edellytyksenä on, että hyökkäyskolmanneksella pallottomia pelaajia on sijoittunut tai liikkumassa vaarallisille maalintekoalueille (keski- ja välikaistat) ja heidän pelivalmius on sellainen, että välitön maalinteko on mahdollista, sekä pallollisen pelaajan tavoite ja valmius on murtautua maalipaikkaan tai syöttää maalintekoalueelle.

Maalinteon uhka pallollisena (PTR1)

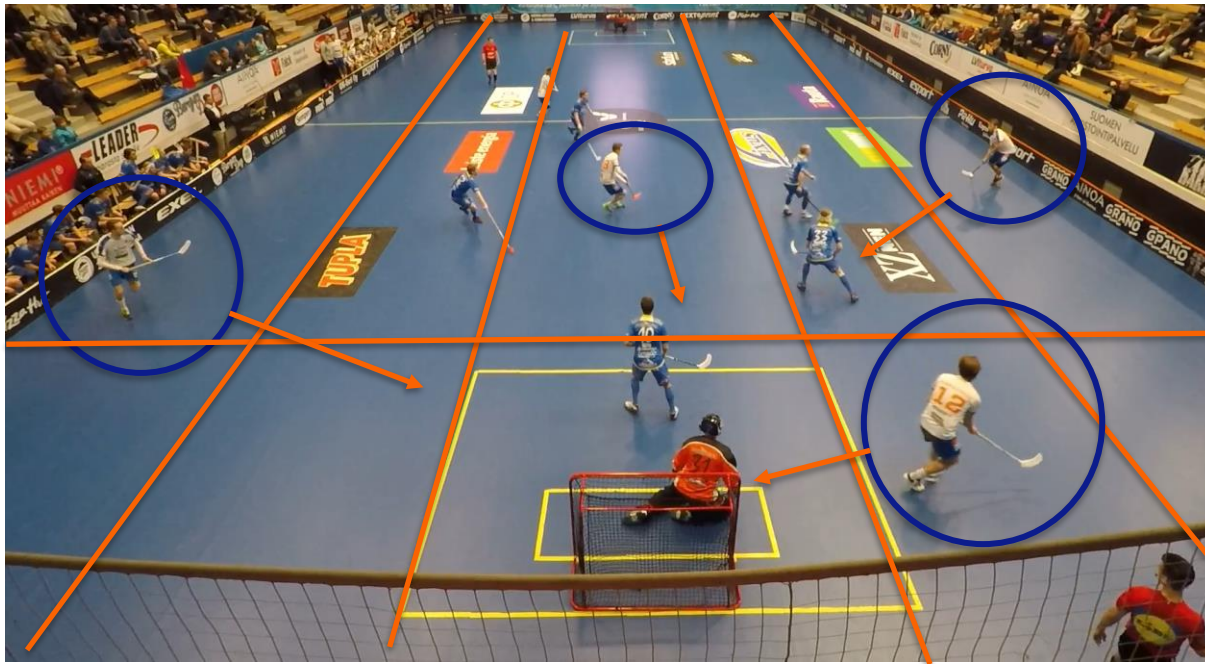
Pelaajalla tulee olla jatkuvasti pelivalmius ja kehonkieli sellainen, että hänellä on mahdollisuus tehdä maali, syöttää tai murtautua maalipaikkaan. Tämä vaatii pelaajalta erityisen hyvää kykyä hallita palloa kämmeneltä ja rintamasuuntaa maalia kohden.

Maalinteon uhka pallottomana (PTR2)

Maalinteon uhkan ylläpitäminen omassa pelitilassa (syvyys, leveys tai keskusta) vaatii liikkumista hyökkäyskolmannekselle väli- tai keskikaistalle tyhjään tilaan tai syöttöväleihin. Pelitilassa tai liikkuesssa tyhjään tilaan pelaajan pelivalmius tulee olla sellainen, että välitön maalinteko on mahdollista.

MAALINTEON UHKA

Hyökkäyskolmanneksella pallottomia pelaajia on sijoittunut tai liikkumassa vaarallisille maalintekoalueille (keski- ja välikaistat) ja heidän pelivalmius on sellainen, että välitön maalinteko on mahdollista



[VIDEO](#)

TOIMINTAMALLIT

Pallollinen (PTR1)

- Pidä yllä kämmenuhka ja pelivalmius
- Ensisijaisena tavoitteena haastaa, murtautua tai syöttää maalintekoalueelle
- Priorisoi valinnat (maalinteko – pallonhallinta)
- Ennakoi ensimmäinen kosketus seuraavaan toimintoon

Palloton (PTR2)

- Sijoitu leveydessä diagonaalisesti ja keskellä vastustajan selustaan tai etupuolelle
- Liiku muodon sisään tai väleihin
- Säilytä pelivalmius ja uhka (rintamasuunta, kämmenauki)
- Ennakoi yhden toiminnon yli

OHJEISTUS

- Pelaajia on sijoittunut tai liikkumassa maalintekoalueelle syvyys-leveys-keskustan alueella (pallollisena ja pallottomana)
- Pallottomien pelaajien tulee etsiä toistuvasti vapaata pelitilaa ja/tai syöttöväylää
- Pallollisen pelivalmiuden ja kehonkielen tulee jatkuvasti olla aloitteellinen maalinteolle.

OPPIMISTAVOITTEET

Taso / ikäluokka	Pallollinen hyökkääjä (PTR1)	Pallotonta hyökkääjä (PTR2)
Taso 1 / U7-U8	Lauo liikkeestä	
Taso 2 / U9-U10	Haasta tai syötä maalintekoalueelle	Liiku tyhjään tilaan
Taso 3 / U11-U12	- Kehonkieli ja pelivalmius - Ylläpidä valinnat. (laukaus- syöttö)	- Tunnista ja käytä tilat maalintekoalueella. - Kehonkieli ja pelivalmius
Taso 4 / U13-U14	- Salaa/peitä ratkaisu. - Ratkaisuhalukkuus → maalinteon asenne. - Priorisoi valinnat. (lauonko/syötäkö parempaan paikkaan)	- Sijoittuminen maalintekoalueelle - Maalintekotilanteen ennakointi (yhden tilanteen yli ennakointi) - Oikea-aikainen liikkuminen vastustajan selustaan tai etupuolelle
Taso 5 / U15-U16	- Salaa / hämää ratkaisu (syöttö-laukaus) - Ajoita ratkaisu - Tunnista laadukas maalintekopaikka (maalinteko – HH pelaaminen)	- Oikea-aikainen liikkuminen maalintekoalueelle - Jatkuva uhka hyökkäysalueella (sijoittuminen, maskipelaaminen ja kehonkieli) - Pelivalmius ratkaista tilanne nopeasti

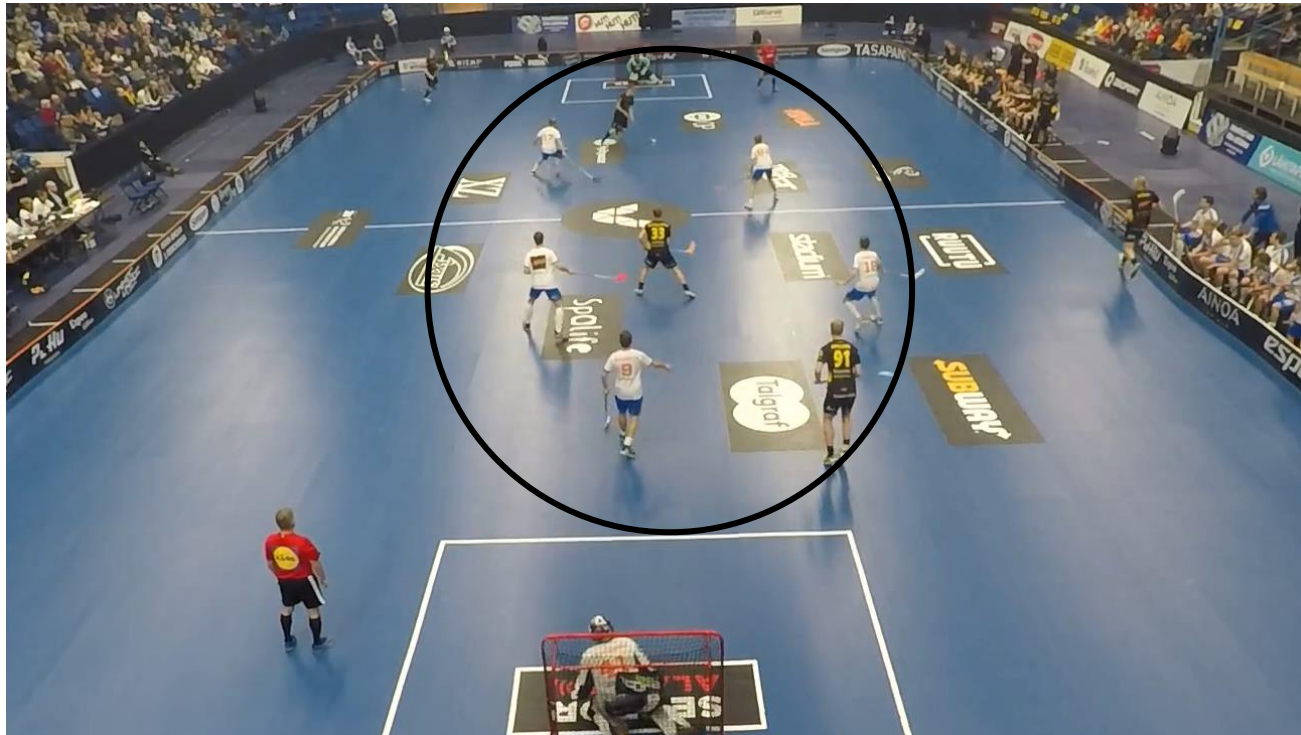
PUOLUSTUSPELIN PERIAATTEET

TILAN PIENENTÄMINEN

- Puolustuspelaamisessa joukkueen lähtökohtana on pienentää vastustajan tilaa hyökätä. Kaikkien viisikon jäsenten tulee huolehtia tilan pienentämisestä joukkueen pelitavan ja –suunnitelman mukaisesti. **Pelaajien tulee huolehtia sivuttais- ja pystysuuntaisesti viisikon välisistä etäisyyksistä ja minimoida muodon väliin, keskelle ja taakse syntyvät vaaralliset tilat.**
- Viisikon yhtenäinen toiminta ja sopivat etäisyydet rajoittavat vastustajan laadullisen tai numeraalisen edun luontia ja lisää sitä kautta todennäköisyyttä riistää, katkoa, peittää syöttösuunta ja/tai aiheuttaa vastustajalle huonoja valintoja.

TILAN PIENENTÄMINEN

Pelaajien tulee huolehtia sivuttais- ja pystysuuntaisesti viisikon välisistä etäisyyksistä ja minimoida muodon väliin, keskelle ja taakse syntyvät vaaralliset tilat.



[VIDEO](#)

TOIMINTAMALLIT

- Muodon sisällä olevien pelaajien tila ja aika minimiin
- Kontrolloidaan puolustettavan pelaajan tilaa ja aikaa
- Valmius muuttaa omaa peliroolia (paineistaminen-tukeminen)

OHJEISTUS

- Vähennetään pallollisten ja pallottomien vastustajien tilaa ja aikaa
- Lähimmät pelaajat huolehtivat pallollista puolustavan tukemisesta ja luo mahdollisuuksien mukaan ylivoimatilanteen.
- Kauimmaisat pelaajat huolehtivat riittävästä tiiviyydestä tulemalla kollektiivisesti puolustusmuotoon
- Etutilanteeseen päästessä ensisijaisena tavoitteena paineistaa

OPPIMISTAVOITTEET

Taso / ikäluokka	Viisikko
Taso 1 / U7-U8	
Taso 2 / U9-U10	• Sijoitutaan vastustajan ja oman maalin väliin • Minimoidaan pallollisen pelaajan aika
Taso 3 / U11-U12	• Sijoittuminen suhteessa palloon ja viisikkoon (Huolehditaan viisikon välisistä etäisyyksistä pitkittäis- ja leveyssuuntaisesti) • Ennakoidaan ja paineistetaan välittömästi pallolliseksi tuleva pelaaja • Lähimpien tukipelaajien yhteistyö pallollista puolustavan kanssa. • Tilanteenvaihtoon reagointi
Taso 4 / U13-U14	• Pelitilan kaventaminen sijoittumisella • Paineistamisen priorisointi (etutilanne) • Tilanteenvaihdon ennakointi
Taso 5 / U15-U16	• Sijoittuminen suhteessa palloon, viisikkoon ja vastustajaan. • Vaarallisimpien pelaajien tilan ja ajan minimointi • Etutilanteen ennakointi ja paineistavan, sekä lähimpien tukipelaajien yhteistyö pallonriiston saavuttamiseksi

PAINEISTAMINEN

Paineistavalla pelaajalla tarkoitetaan pelaajaa, joka on pallon menettämisen hetkellä lähin tai se puolustava pelaaja, joka vastustajan pallonhallintavaiheessa on lähimpänä vastustajan pallollista pelaajaa.

Paineistavan pelaajan ensisijainen tarkoitus on estää vastustajan eteneminen kohti meidän maalia. Tämä tarkoittaa sitä, että pelaajan **perusymmärrys tilanteiden etu- ja riskisuhteista** on oltava korkea. Etu –ja riskisuhde määräytyy pelin tilanteesta, oman joukkueen tavoitteesta, kenttätasapainosta, sekä vastustajan toiminnasta ja kenttätasapainosta. Tämän johdosta paineistamisen mallit on jaettu kahteen osaan seuraavasti:

PAINEISTAMINEN ORGANISOIDUSSA PUOLUSTUSPELISSÄ

= organisoidussa puolustuspeleissä tavoitteena luoda pallolliselle ja lähimmillä vastustajille painetta, jotta **saavutetaan laadullinen –ja/tai numeraalinen etu pallonriistoon**, vaikeaan ratkaisuun tai liikkumaan omaa maalia kohden.

PAINEISTAMINEN TILANTEENVAIHDOSSA

= hetki, jolloin organisoituneen hyökkäyspelin aikana menetetään pallo, mutta jatkotilanteessa säilytetään laadullinen –ja/tai numeraalinen etu puolustaessa.

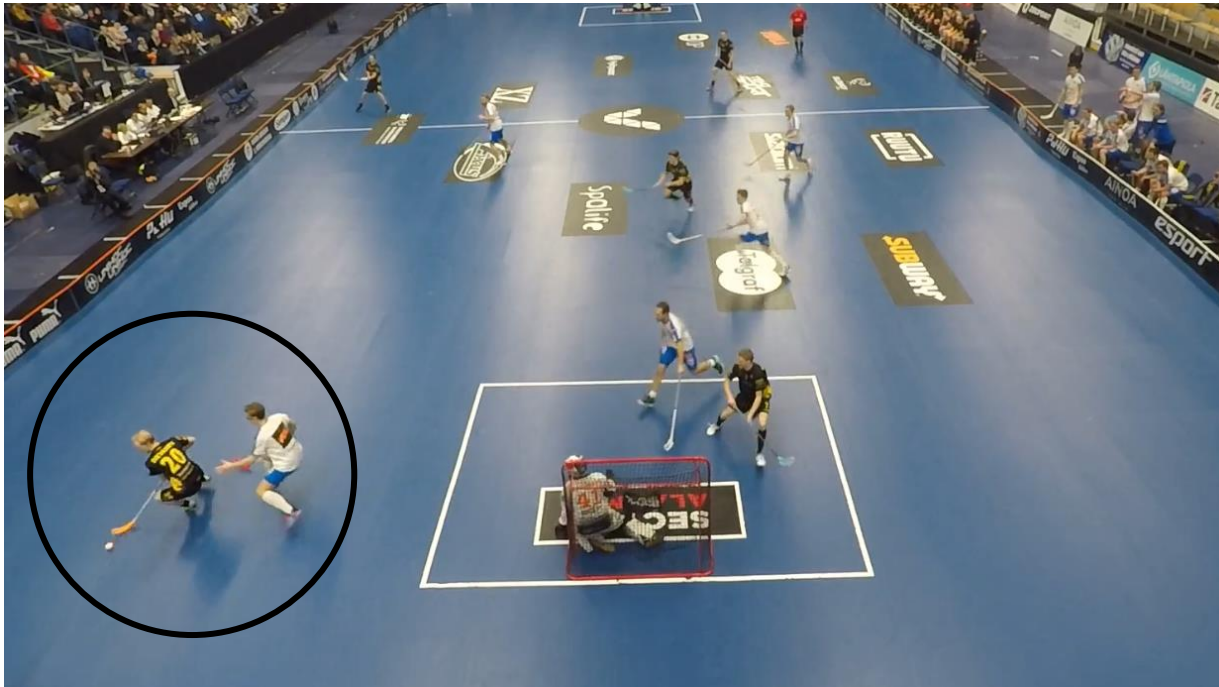
1. Puolustajan / lähimmän pelaajan toiminta

- Katko, riistä tai hidasta
- Rajoita syöttö –ja/tai etenemismvaihtoehtoja
- Pakota pienemmän edun / vaikeaan ratkaisuun

Kaikkien kentällä olevien pelaajien tehtävä ja velvollisuus on huolehtia paineistamisesta joukkueen pelitavan ja –suunnitelman mukaisesti. Paineistamisen tarkoituksena on joko katkoa, riistää, hidastaa, rajoittaa syöttövaihtoehtoja, estää liikkuminen maalintekoalueelle tai laukominen.

PAINEISTAMINEN organisoidussa puolustuspelissä

Organisoidussa puolustuspelissä tavoitteena luoda pallolliselle ja lähimmillä vastustajille painetta, jotta saavutetaan laadullinen – ja/tai numeraalinen etu pallonriistoon, vaikeaan ratkaisuun tai liikkumaan omaa maalia kohden.



[VIDEO](#)

TOIMINTAMALLIT

- Sijoitu pallon ja maalin väliin keskisektorilla ja lähellä omaa maalia
- Keskellä peitä laukaus tai estä eteneminen maalia kohden
- Laidassa peitä syöttö keskusta tai murtautuminen ⇒ lue / ennakoi vaihtoehdot ja muista pelisuunnitelman mukaiset toimintamallit
- Saavuttaessasi edun → anna mailapaine palloon

OHJEISTUS

- Ole kärsivällinen ja anna hyökkääjän tehdä aloitteen
- Pysäytä / hidasta vastustajan etenemistä
- Rajoita
 - Laukaus –ja/tai syöttösuuntia vastustajan etutilanteessa
 - Ohjaa tai työnnä syöttö/kuljetus prässialueelle tai pois hyökkäyssuunnasta
- Paineista pelaajaa, kun hänelle syötetään negatiiviseen tilanteeseen
 - Katko, riistä, estä eteneminen, estä kääntyminen
 - Pakota pienemmän edun / vaikeaan ratkaisuun

PAINEISTAMINEN tilanteenvaihdossa

Hetki, jolloin organisoituneen hyökkäyspelin aikana menetetään pallo, mutta jatkoilanteessa säilytetään laadullinen –ja/tai numeraalinen etu puolustaessa.



TOIMINTAMALLIT

- Merkkää pelaaja välittömästi negatiivisessa tilanteenvaihdossa
- Estä eteneminen ja kääntyminen
- Rajoita etenemisvaihtoehtoja
- Pakota pienemmän edun / vaikeaan ratkaisuun
- Kova ja loppuun saakka viety paine riistohetkissä

OHJEISTUS

- Rajoita syöttösuuntia lähestyessäsi vastustajaa
- Pysäytä / hidasta vastustajan eteneminen
- Pakota pienemmän edun / vaikeaan ratkaisuun
- Ohjaa syöttö/kuljetus prässialueelle tai pois vaara-alueelta
- Paineista mailalla palloon pelaajan ollessa negatiivisessa tilanteessa → riistä / katko

[VIDEO](#)

OPPIMISTAVOITTEET

Taso / ikäluokka	Pallollista puolustava (PTR3)
Taso 1 / U7-U8	
Taso 2 / U9-U10	• Sijoitutaan vastustajan ja oman maalin väliin • Etäisyys paineistaessa
Taso 3 / U11-U12	• Mailapaineen antaminen (maila pitkänä) • Kehonkieli – ISONA. (vrt. ”ujosti”) • Reagointi tilanteenvaihtoihin • ”Takakarvauksen” asenne. • Liu-uttaminen.
Taso 4 / U13-U14	• Pakota/ohjaa lähtökohtaisesti vastustaja pois vaarallisilta sektoreilta. • Ohjaa ja rajaa ratkaisuvaihtoehtoja • Tunnista oikea hetki paineistamiselle tilanteenvaihdossa
Taso 5 / U15-U16	• Tiedosta ohjaatko vastustajan kämmenelle vai rystylle – laitaa vai keskelle. • Ohjaa syöttö/kuljetus prässialueelle tai pois vaara-alueelta. • Tunnista oikea hetki riistolla

TUKEMINEN

Tukipelaajilla tarkoitetaan kaikkia muita pelaajia, paitsi pelaajaa, joka on pallon menettämisen hetkellä tai vastustajan pallonhallintavaiheessa lähimpänä pallollista pelaajaa.

Tukemisen tarkoituksena on **auttaa/lisätä todennäköisyyttä katkoa, riistää, hidastaa, rajoittaa syöttövaihtoehtoja, estää liikkuminen maalintekoalueelle tai laukominen**. Kaikkien kentällä olevien pelaajien tehtävä ja velvollisuus on huolehtia tukemisesta joukkueen pelitavan ja –suunnitelman mukaisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että pelaajien perusymmärrys tilanteiden etu- ja riskisuhteista on oltava korkea. Etu –ja riskisuhde määräytyy paineistavan pelaajan toiminnasta, pelin tilanteesta, oman joukkueen tavoitteesta, kentätasapainosta, sekä vastustajan toiminnasta ja kentätasapainosta. Tämän johdosta tukipelaaminen on jaettu kahteen rooliin seuraavasti:

LÄHIN / LÄHIMMÄT PELAAJAT

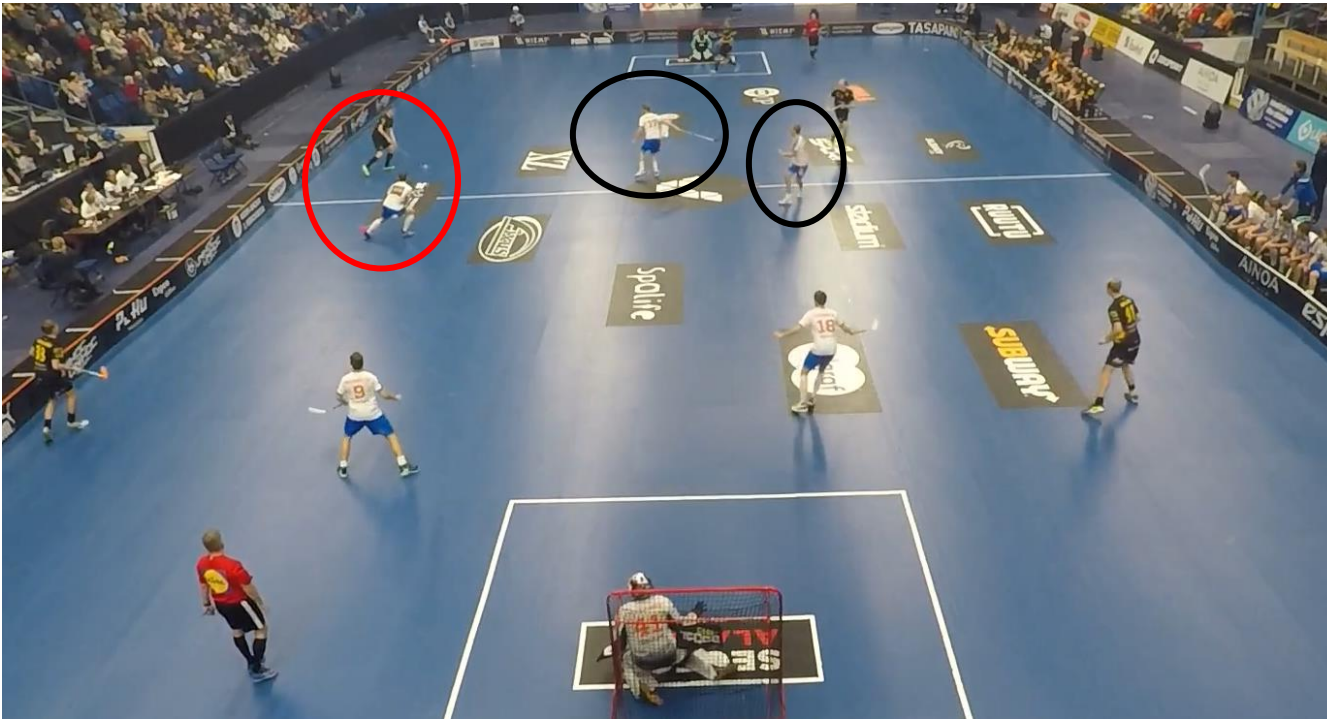
Lähimmällä / lähimmillä pelaajilla tarkoitetaan pelaajia, jotka ovat pallollista puolustavaa lähimpänä, jonka/joiden tehtävänä on tarjota tukea paineistamiseen ja paineen säilyttämiseksi → **kaventaa / rajoittaa vaihtoehtoja, sekä pyrkii luomaan laadullinen –ja/tai alueellinen ylivoimatilanne riistämiseen**.

KAUIMMAT PELAAJAT

Kauimmilla pelaajilla tarkoitetaan pallollista puolustavasta kauimpana olevia pelaajia, joiden tavoitteena on **kontrolloida pelitilaa, estää ja rajoittaa vaihtoehtoja**.

TUKEMINEN lähin / lähimmät pelaajat

Lähimmällä / lähimmillä pelaajilla tarkoitetaan pelaajia, jotka ovat pallollista puolustavaa lähimpänä, jonka/joiden tehtävänä on tarjota tukea paineistamiseen ja paineen säilyttämiseksi → kaventaa / rajoittaa vaihtoehtoja, sekä pyrkii luomaan alueellinen ylivoimatilanne riistämiseen.



OHJEISTUS

- Huolehdi rakenteesta
- Säilytä tietoisuus omasta puolustettavasta pelaajasta (tilanteenvaihdossa huolehdi ensisijaisesti rakenteesta)
- Luo ylivoimatilanne etutilanteessa

TOIMINTAMALLIT

- Sijoitu oman puolustettavan pelaajan alapuolelle
- Rajoita ja estä pallolliselta pelaajalta syöttösuuntia
- Ennakoi mahdollinen syöttö → katkaise syöttö / paineista
- Luo ylivoimatilanne pallollista vastaan etutilanteessa → paineista, riistä tai katko
- Tilanteenvaihdossa huolehdi ensimmäisenä rakenteesta ja tämän jälkeen tarvittaessa omasta puolustettavasta pelaajasta

VIDEO

Organisoitu puolustuspeli

VIDEO

Tilanteenvaihto

TUKEMINEN kauimmat pelaajat

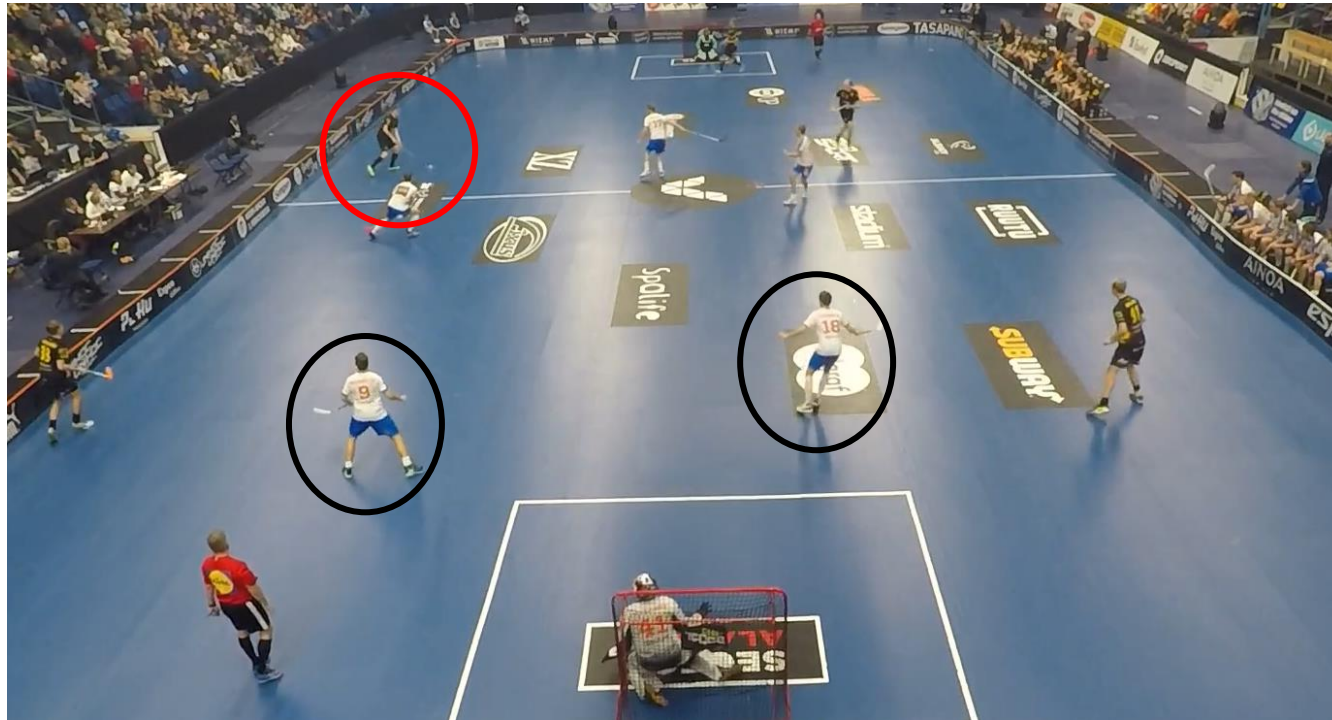
Kauimmilla pelaajilla tarkoitetaan pallollista puolustavasta kauimpana olevia pelaajia, joiden tavoitteena on kontrolloida pelitilaa, estää ja rajoittaa vaihtoehtoja.

[VIDEO](#)

Organisoitu puolustuspeli

[VIDEO](#)

Tilanteenvaihto



OHJEISTUS

- Huolehdi rakenteesta
- Kavenna vastustajan pelitilaa
- Säilytä tietoisuus omasta puolustettavasta pelaajasta
- Ohjeista ja ennakoi tilanteita

TOIMINTAMALLIT

- Estä syöttösuunnat muodon sisään ja väliin
- Ohjeista lähimpiä tukipelaajia
- Ennakoi mahdollinen syöttö → katkaise syöttö / paineista
- Sijoitu tarvittaessa puolustettavan pelaajan etupuolelle rajoittaaksesi pelitilaa.
- Tilanteenvaihdossa huolehdi ensimmäisenä rakenteesta ja tämän jälkeen tarvittaessa omasta puolustettavasta pelaajasta

OPPIMISTAVOITTEET

Taso / ikäluokka	Pallotonta puolustava (PTR4)	
	Lähin / lähimmät pelaajat	Kauimmat pelaajat
Taso 1 / U7-U8		
Taso 2 / U9-U10		
Taso 3 / U11-U12	• Tunnistetaan oma rooli • Huolehditaan rakenteesta	
Taso 4 / U13-U14	• Tiedostetaan ja sijoitetaan puolustettavan pelaajan alapuolelle • Rajoitetaan ja estetään pallollisen pelaajan vaihtoehtoja	• Tunnistetaan oma rooli • Huolehditaan rakenteesta
Taso 5 / U15-U16	• Ennakoi mahdollinen syöttö → katkaise syöttö / paineista • Luo ylivoimatilanne pallollista vastaan etutilanteessa → paineista, riistä tai katko • Reagoi ja tunnista rooli tilanteenvaihdossa	• Estä syöttösuunnat muodon sisään ja väliin • Sijoitu tarvittaessa puolustettavan pelaajan etupuolelle rajoittaaksesi pelitilaa. • Ohjeista lähimpiä tukipelaajia • Reagoi ja tunnista rooli tilanteenvaihdossa

MAALINTEON ESTÄMINEN

Maalinteon estämisellä tarkoitetaan tilannetta, jossa vastustajan pallollinen pelaaja tai palloton pelaaja on vaarallisella maalintekoalueella (hyökkäyskolmanneksen keski- ja välikaistat).

Laadukkaan ja tehokkaan puolustuspelin edellytys on, että pelaajat ovat sijoittunut alueella tilanteeseen nähden riittävän lähelle toisiaan, vastustajaa ja omaa maalia, sekä kauimmat pelaajat antavat riittävän tuen maalintekoalueelle.

Pallolliset puolustava (PTR3)

Pallollista puolustavan ensisijaisen tehtävä on estää / peittää laukaus. Puolustavan pelaajan tulee puolustaa palloa vastaan ja hänen tulee hyödyntää tilanteessa mailaa ja vartaloa.

Pallotonta puolustava (PTR4)

Pallotonta puolustavan ensisijaisena tehtävän on estää syöttö / rajoittaa syöttövaihtoehtoja. Puolustavan pelaajan tulee puolustaa vastustajan lapaa vastaan ja tulee suhteuttaa sijoittumisensa tilannekohtaisesti lähimpään vastustajaan, pallolliseen ja omaan maaliin.

MAALINTEON ESTÄMINEN

Tilannetta, jossa vastustajan pallollinen pelaaja tai palloton pelaaja on vaarallisella maalintekoalueella (hyökkäyskolmanneksen keski- ja välikaistat).



VIDEO

Pallollista vastaan

VIDEO

Pallotonta vastaan

OHJEISTUS

- Maalintekoalueella vastustajan pelaajat tulee merkata läheltä
- Pelaajien tulee sijoittua vastustajan ja oman maalin väliin
- Ensisijaisesti puolustetaan vastustajan mailaa vastaan mailalla → mikäli etäisyys liian kaukana peitetään laukaus

TOIMINTAMALLIT

Pallollista puolustava (PTR3)

- Sijoitus vastustajan ja oman maalin väliin
- Puolusta mailalla vastustajan maila/pallo
- Pyri horjuttamaan tasapainoa
- Pidä pelivalmius → valmius liikkua tai muuttaa suuntaa

Pallotonta puolustava (PTR4)

- Sijoitu vastustajan ja oman maalin väliin
- Ole mailan etäisyyden sisällä → valmius katko, riistää tai paineistaa
- Edistä maalivahdin näkökenttää
- Pidä pelivalmius → valmius kamppailla tai liikkua/muuttaa suuntaa

OPPIMISTAVOITTEET

Taso / ikäluokka	Pallollista puolustava (PTR3)	Pallotonta puolustava (PTR4)
Taso 1 / U7-U8		
Taso 2 / U9-U10		
Taso 3 / U11-U12	• Sijoitu pallon ja maalin väliin. • Mailan käyttäminen paineistamisessa.	
Taso 4 / U13-U14	• Laukauksen estäminen / peittäminen • Kämmen peittäminen	• Sijoittuminen vastustajan ja maalin väliin
Taso 5 / U15-U16	• Vastustajan toiminnan ennakointi • Vartalon käyttö kamppailutilanteissa	• Tilanteeseen nähden oikealta etäisyydeltä puolustaminen • Vastustajan mailaa vasten puolustaminen (mailan käyttö) • Tilanteen ennakointi (syötön katkominen / riistäminen) • Vartalon käyttö kamppailutilanteissa