



JUNIORI STPS

Valmennuksen 10 Tärkeää käsitettä

1. PALLONHALLINNAN AVULLA ETEENPÄIN PELAAMINEN

Korostamme pallonhallinnan avulla eteenpäin pelaamista. Jokainen hyökkäys pyritään päättämään maalinteko tilanteeseen. Mikäli ei ole mahdollista pelata ylöspäin, pyrimme hallitsemaan palloa. Pallonhallintapeli vaatii hyvät lajitaidot sekä uskallusta ja luottoa omiin kykyihin. Pallonhallinnan avulla eteenpäin pelaaminen vaatii pelaajalta havainnointia, reagointia ja rohkeutta pelata ylöspäin. Kansapelaajilta vaaditaan aktiivista tukipelaamista. Kaikkien pelaajien yhteinen ajatus pitäisi olla: Aina kun on mahdollista, luodaan maalintekotilanne.

2. AKTIIVINEN PUOLUSTAMINEN

Aktiivinen puolustaminen vaatii kaikilta pelaajilta jatkuvaa läsnäoloa ja nopeaa reagointia puolustus suuntaan. Pyritään siihen, että pallonmenetyksen jälkeen lähin puolustava pelaaja prässäää välittömästi ja muu joukkue reagoi eteenpäin, niin että pallollista vastustajaa paineistetaan koko ajan. Aktiivisella puolustamisella pyritään ottamaan vastustajalta tilaa-, ja aikaa pois ja riistämään pallo nopeasti omalle joukkueelle. Aktiivinen puolustaminen vaatii pelaajien välistä yhteistyötä ja etäisyyksien hallintaa sekä tahtoa puolustaa. Lisäksi aktiivinen pelitapa vaatii riittävää fyysistä kuntoa, eli jaksamista.

3. HAVAINNOINTI

Pelitalanteessa havainnointi on kaikkien pallopelinen hallinnan kannalta olennaisin ominaisuus ja pelaaja kehityksen kannalta tärkein yksittäinen, ei taidollisia ominaisuuksia korostava kehitysalue. Opetamme pienestä pitäen lapsia havainnoimaan kenttää. Havainnoimalla kerätään informaatiota, vastustajan sijainti, oma(t) pelaaja, tyhjätila, nämä ovat asioita, joita voidaan opettaa pienestä pitäen ja totutetaan lapset siihen, että havainnointi on tärkeä osa pelaamista.

4. REAGOINTI

Havainnoinnin jälkeen pyritään reagoimaan tilanteisiin mahdollisimman nopeasti ja pelitalanteeseen nähden oikein. Peli-, ja harjoitustilanteessa nopeasti reagoiminen vaatii, että lapsella on harjoituksissa ns. vapaa mieli ja aivotoimintaan ei vaikuta liiallinen suorituspaine tai ahdistunut olotila, vaan lapsi uskalltaa reagoida oikein, tämä huomioidaan kaikessa harjoittelussa. Nopea reagointi pelitalanteissa auttaa nopeuttamaan peliä sekä maksimoimaan aikaa ja tilaa pelin eri vaiheissa.

5. TUKIPELAAMINEN

Tukipelaamisella tarkoitetaan aktiivista pallottomana pelaajana pelaamista. Tarjotaan jatkuvasti pallolliselle syöttöpaikkoja, juostaan tyhjään tilaan, tehdään tilaa, juostaan selustaan, paineistetaan vastustajaa, tullaan vastaan. Aktiivinen tukipelaaminen edellyttää jatkuvaa läsnäoloa ja pelin ennakoimista ja lukemista.

6. PRÄSSÄÄMINEN

Prässääminen on pelin vaihe, jossa puolustavan joukkueen pelaaja liikkuu kohti (prässää) pallollista vastustajaa pakottaen hänet kuljettamaan tai syöttämään palloa taaksepäin. Tavoite on estää eteenpäin pelaaminen. Tarkoitus on myös hidastaa vastustajan hyökkäystä, yrittää ohjata vastustajan peli haluamaansa suuntaan ja, jos mahdollista, riistää pallo.

7. TILANTEENVAIHDOT

Tilanteenvaihto + : on vaihe, jossa saadaan pallo riistettyä omalle joukkueelle. Nopea tilanteen vaihto hyökkäyssuuntaan on otollisin vaihe ”järkyttää” vastustajan puolustamista. Nopeasta tilanteenvaihdosta johtuen, vastustajan puolustus ei ole ehtinyt ryhmittymään, eikä ole ns. tasapainossa. Tähän pyrimme pallollisena joukkueena iskemään.

Tilanteenvaihto - : On vaihe, jossa menetetään pallo vastustajan joukkueelle ja siirrytään puolustamaan. Tämä vaihe on puolustuspeli kannalta merkittävä ja tärkeä. Nopea reagoiminen prässäin ja tiiviit pelaajien väliset etäisyydet estävät vastustajan nopeat hyökkäykset sekä vaikeuttavat vastustajan pelin rakentelua.

8. PAINOPISTEEN SIIRTO

pelin painopisteen siirto tarkoittaa tilannetta, jossa yhdellä tai useammalla syötöllä vaihdetaan pelin painopistettä kentän leveys- tai syvyys suunnassa. Tavoitteena on saada enemmän pelitilaa ja löytää vastustajan puolustamisesta aukkoja, joista päästään etenemään. Painopisteen muutoksilla pyritään myös purkamaan vastustajan prässä.

9. SYVYYS- JA LEVEYS SUUNNAN KÄSITE

Syvyys ja leveys suunnan käsitteellä tarkoitetaan yksinkertaistettuna pystysuunnan ja leveys suunnan pelaamista. Pallollisena joukkueena pyritään hyödyntämään koko käytettävissä oleva pelialue leveys suuntaan ja venyttämään vastustajan puolustusta syvyys suuntaan, näin saamme tilaa ja aikaa omalle pallolliselle pelaamiselle

10. TILAN TEKEMINEN JA TÄYTTÄMINEN

Tilan tekemisellä ja täyttämällä tarkoitetaan vaihetta, jossa pelaaja tekee omalla liikkeellään tilaa oman joukkueen pallolliselle tai pallottomalle pelaajalle. Esimerkkinä laituri tekee liikkeen laidasta keskelle, jolloin laita pakki voi tulla täyttämään ja hyödyntämään tyhjän tilan. Näillä liikkeillä saamme eri kentän osa-alueille lisää pelaajia, eli muodostettua ylivoimia. Tilan tekeminen ja täyttäminen vaatii pelaajien välistä yhteistyötä, kommunikointia, oivaltamista ja nopeaa reagoimista.