

## 13.4.22 Taponkedon halli. Syöttäminen ja 1. kosketus



- [ABC sisäsyrjäsyöttö](#)



### O1. Yhteinen aloitus. Koko alue. 10 min | 10 min **Mikko**

- Kasaaminen alueen ulkopuolelle just ennen vuoron alkua. Ohjeistus kuljettaa keskiympyrän kautta rangaistusalueen rajalle. Siinä lisäohjeet.
- Pallohippaa kuten viime kerralla mutta 2 valmentajaa hippoina (**Mikko & Matti**)
  - Kiinni jäädessä haara-asento ja pallo suorille käsille ylös.
- tasapainotehtäviä...
- Jako tasoryhmiin

### O2 Sininen. Numerosyöttely ja tehtävät 10 min | 20 min **Juha ja Aleksei**

- Syöttely numerojärjestyksessä. Syötön jälkeen reipas vapaavalintaisen toimintapisteen suoritus ja paluu syöttelyneliöön. Kannustetaan sisäsyrjäsyötön käyttämiseen.

### O3 Vihreä. Syöttäminen seinään ja tötsän kierto. 10 min | 30 min **Mikko**

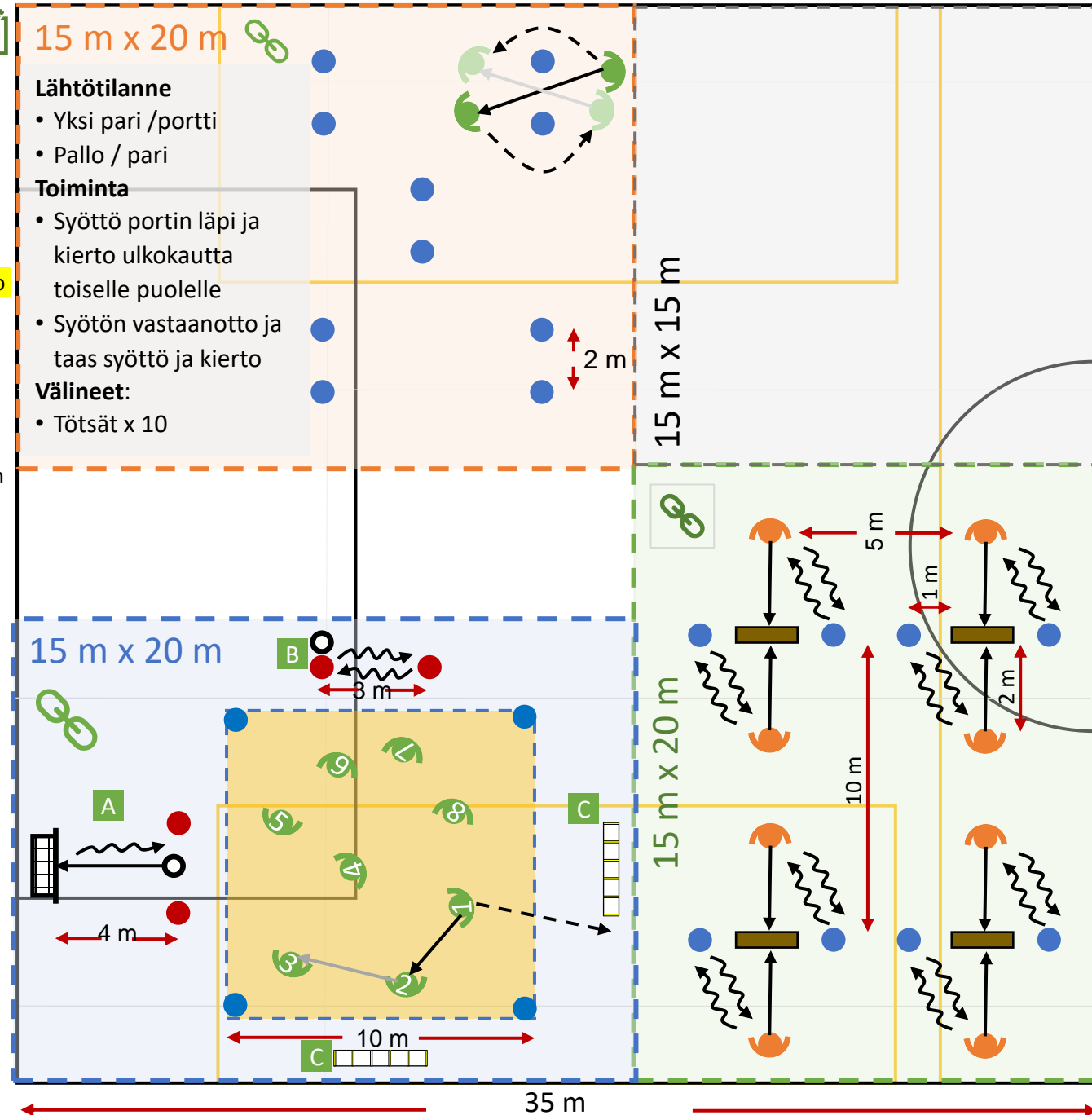
- Sisäteräsyötön perusteet
- 5 sisäteräsyöttöä syöttöseinään pallon pysäytyksellä
- Viidennen jälkeen ekalla kosketuksella pallo kohti tötsää ja kuljetus tötsän ympäri
- Toistetaan vuorotellen toiselle ja toiselle puolella
- 8 suorituspistettä. Tarvittaessa 2 suorituspisteellä.
- **Välineet**
  - Syöttöpenkit x 4
  - Tötsät x 8

### O4 Oranssi. Pareittain portin läpi syöttely. 10 min | 40 min **Matti**

- sisäteräsyötön perusteet, jos ei vielä käynyt vihreällä rastilla

### O5. 3 peliä. 15 min | 55 min

- Tasoryhmäjaolla
- Pelin päätteeksi kaikki riviin pienen kentän rangaistusalueen rajalle ja kova juoksu toisen puolen rajalle. Kevyttä hyppelyä ja hölkkäilyä päälle. **Mikko**
- Loppuhuuto





ABC

- 1 Varpaat ylös
- 2 Keskiosalla
- 3 Hartiat pallon päälle

## Tekniikan ydinasiat

- vaikka sisäsyryjäsyöttöjä annetaan pelitilanteen mukaan eri tavalla (paikaltaan, suoraan juoksusta, suoraan syötöstä), perussuoritus on suoraan tukijalan suuntaan annettava syöttö.

### • Tukijalka

- asetetaan noin "nyrkin" mitan verran pallon viereen
- varpaat osoittavat suoraan potkusuuntaan
- tukijalka joustaa polvesta ja ylläpitää kehon tasapainoa

### • Potkaiseva jalka

- jalkaterä jännitettynä, varpaat osoittavat hieman "taivasta" kohti
- 1 • 90 asteen kulmassa tukijalkaan nähtynä, "Aku Ankka" -asennossa
- valmiiksi ilmaan riittävän ajoissa
- 2 • liikkuu potkussa "rennosti" heilahtaen pallon keskikohdan "läpi"
- liikkuu saatossa "maan suuntaisesti", ei heilahda liian ylös
- ei heilahda tukijalan puolelle (yleisin virhe) tai jalkaterä ole vinossa tukijalan suuntaan

### • Muuta

- osumakohta pallon keskipisteeseen
- katse valitsee ensin syöttökohteen, kohdistuu sitten potkuhetkellä palloon
- keskivartalon hyvä hallinta ja käsien käyttö edesauttavat kehon tasapainoa
- 3 • kehon painopiste pysyy "pallon päällä", ei jää liian takakenoon
- **Tyypillisimmät virheet:**
  - potkaiseva jalka heilahtaa "yli" tukijalan puolelle (yleisin virhe) ja jalkaterä on vinossa tukijalan suuntaan
  - potkaiseva jalan "syöttöpinta" ei osoita potkusuuntaan
  - tukijalan varpaat eivät osoita potkusuuntaan
  - tasapaino on huono

## • Lähde:

- <https://www.tikkurilanpalloseura.fi/wp-content/uploads/2017/05/Fortum-Tutor-F8-F9-valmennussuunnitelma.pdf>

## Taustaa ja jatkoaskelia

- Kärsivällisyyttä, koska sisäsyryjäsyötön vaatima liikerata ei ole lapsille kovin luonteva.
- Tasapaino. Oikeaoppista sisäsyryjäsyöttöä ei voi antaa, jos pelaaja ei pysty seisomaan tukijalkansa varassa hyvässä tasapainossa.
- Tekninen harjoittelu ja pelikäsityksen harjoittelu yhdessä.
- Pallollisen ja pallottoman pelaajan **yhteistyön perusasiat:**
  - keskinäinen kommunikaatio
  - katse
  - puhe
  - pallottoman pelaajan oikea-aikainen liike
  - syötön suunta ja paino
  - pelataanko jalkaan vai juoksulinjalle
- Missä pelitilanteessa syöttö annetaan
  - Kierrättäminen
  - Syöttö alas omalle maalivahdille
  - Läpisyöttö
  - Syöttö laukaisuvalmiudessa olevalle pelaajalle
  - Liike uudelleen pelattavaksi syötön jälkeen.
- Suurimmat edut varmuus ja tarkkuus.
  - Teknisesti laadukkaassa suorituksessa potkaisevan jalan liikerata "lukittuu" paikoilleen, mistä seuraa potkun tarkkuus.
- **Onnistunut syöttö lähtee hyvästä perusasennosta. Se edellyttää, että pelaajat ovat jatkuvasti päkiöillä.**

# Portin läpi syöttäminen



Syöttäminen



6-10



15 x 20 m

## Lähtötilanne

- Yksi pari /portti
- Pallo / pari

## Toiminta

- Syöttö portin läpi ja kierto ulkokautta toiselle puolelle vastaanottaja kiertää pallolla vastakkaiselle puolelle

## Välineet:

- Tötsät x 10



## Lähtötilanne

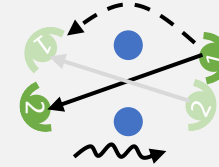
- Yksi pari /portti
- Pallo / pari

## Toiminta

- Syöttö portin läpi ja kierto ulkokautta toiselle puolelle vastaanottaja kiertää pallolla vastakkaiselle puolelle

## Välineet:

- Tötsät x 10



## [Sisäteräsyötön ABC](#)

- Varpaat ylös
- Keskiosalla
- Hartiat pallon päälle

## • Pointit

## • Variaatiot

## • Kommentit toteutuneilta kerroilta

- 6.4.22.
  - eka toteutus. Vain yksi valmentaja rastilla. Olis hyvä olla kaksi.

# Numerosyöttely ja tehtävät

## Syöttäminen ja tehtävät

6-10

15x20 m

10 min



### Lähtötilanne

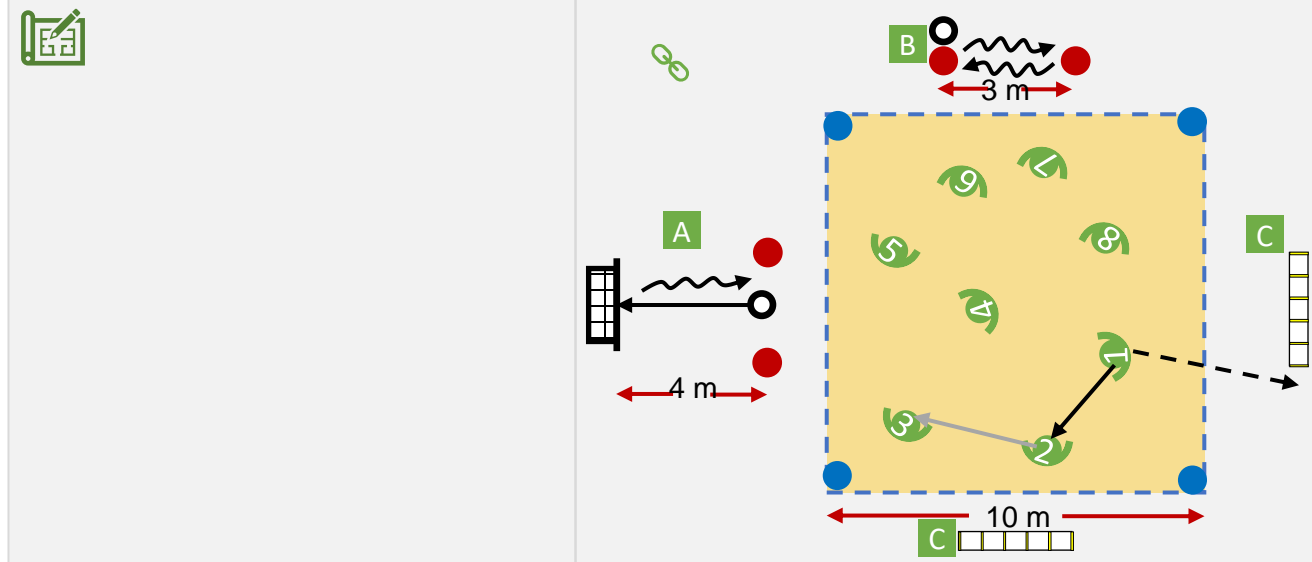
- Yksi pallo syöttö neliössä. Valmentajalla 1-2 palloa kainalossa. Käytetään, jos pallo karkaa kauas.
- Toimintapisteet valmisteltuina
- 1-3 palloa per toimintapiste valmiina. Ei tikapuurasteilla.
- **Välineet:** tikapuut x 2, maali, tösät x 8

### Toiminta

- Syöttely neliön sisällä numerjärjestyksessä. Oman numeron jälkeen vapaavalintaisen toimintapisteen suoritus ja paluu syöttelyneliöön.
- Sisäsyörjäsyötöt. Pallo haltuun ja rauhassa katsotaan mihin syötetään. Seuraava numero tuo itsensä esille ja pelattavaksi
- Kannustus reippaaseen mutta hallittuun toimintaan. Asia kerrallaan.

### Toimintapisteet

- **A.** pallo valmiina pisteellä. Laukaisu kohti maalia ja pallon haku. Kuljetus lähtöpisteeseen ja hallittu pallon jättö.
- **B.** Kuljetus tösälle ja takaisin. Hallittu pallon jättö.
- **C.** tikapuut joka väliin astuen mahdollisimman nopeasti mutta rennosti.



### Pointit

- Kun harjoite hallussa niin huomiota
- Syötön toteutukseen ja vastaanottajan toimintaan
- Mille jalalle syötän.
- Vastaanottajan toiminta ennen syöttöä
- Mitä teen, kun saan pallon
- Terävä, mutta hallittu toimintapisteelle siirtyminen, toteutus ja paluu.

### Variaatiot

- Erilaiset toimintapisteet
- Syöttötapa
  - Vapaa
  - Ulkosyrjä
  - Vain toisella jalalla

### Kommentit toteutuneilta kerroilta

# Syöttö syöttöseinään ja tötsän kierto



## Sisäteräsyöttö

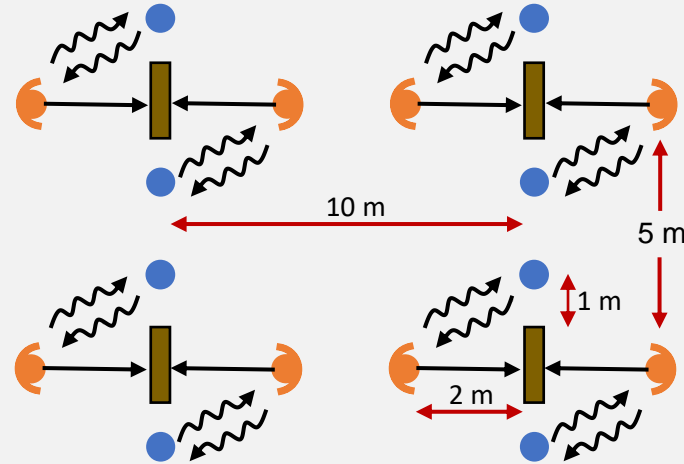
- 5 sisäteräsyöttöä syöttöseinään pallon pysäytyksellä
- Viidennen jälkeen ekalla kosketuksella pallo kohti tötsää ja kuljetus tötsän ympäri
- Toistetaan vuorotellen toiselle ja toiselle puolella
- 8 suorituspistettä. Tarvittaessa 2 suorituspisteellä.

### Välineet

- Syöttöpenkit x 4
- Tötsät x 8

### Variaatiot

- Syöttö palloa pysäyttämättä
- Ekalla kosketuksella pallo toiselle jalalla ja syöttö
- 3 v + 3 o
- ...



## Sisäteräsyötön ABC

- Varpaat ylös
- Keskiosalla
- Hartiat pallon päälle

### Pointit

### Variaatiot

### Kommentit toteutuneilta kerroilta

- 6.4.22.
  - eka toteutus. Vain yksi valmentaja rastilla. Olis hyvä olla kaksi.
  - Ensi pelkkää syöttelyä.
  - 2 syöttöä ja kierto. Vuorotellen molemmilta puolilta
  - Ok toteutus.
  - Huomioita suorituksista. Napakkaa rentoutta lisää. Syöttöjen välissä liikettä päkiöillä. Auttoi muutamilla saamaan syöttämisen rytmistä kiinni.