

PLAYBOOK



 Fortum

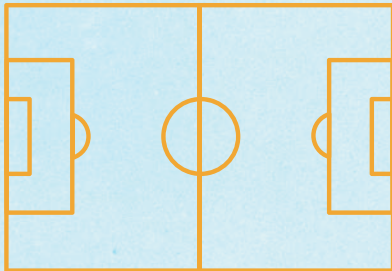
Tutor



Oma nimi



Oma numero



Pelipaikka

PELI-ILON PUOLESTA!

Fortum Tutor Playbookin avulla voit harjoitella, löytää peli-ilon ja sytyttää koko elämän kestävän kipinän jalkapalloiluun.

Kun harjoittelet ahkerasti, huomaat kehittyväsi. Kun kehityt, pelaat paremmin. Kun pelaat paremmin, se tuntuu hauskalta ja koko joukkueesi peli sujuu helpommin. Kaikki voittaa!

Tässä kirjassa on kymmenen erilaista jalkapalloilijan taitoja kehittävää tehtävää. Harjoittelu vaatii kärsivällisyyttä, mutta jokaisen harjoituksen jälkeen olet parempi pelaaja. Kirjan tehtävät on tarkoitettu noin 6–9-vuotiaille jalkapalloilijoille, ja voit harjoitella niitä itsenäisesti tai yhdessä aikuisen kanssa.

Fortum

Tutor



HARJOITUS TEKEE MESTARIN

Haluatko yhtä taitavaksi pelaajaksi kuin
Teemu Pukki ja **Nora Heroum**?

Oletko huomannut, että mitä enemmän
harjoittelet erilaisia taitotehtäviä, sitä
helpompaa ja hauskempaa pelaaminen on?

Voit pyytää vanhempaasi videoimaan
harjoitteluasi. Kun katsot videoita, saatat
huomata, missä tarvitset lisää harjoitusta
tai mitä voisit ehkä tehdä toisin.

Voit harjoitella yksinkin. Aina et tarvitse
vanhempaasi tai videota. Kun käytät vähän
mielikuvitusta, löydät pallokentän mistä vain.
Voit keksiä uusia tehtäviä ja opettaa niitä
joukkueovereillesi. Ahkeruus palkitaan ja
oikeanlaisella asenteella pääset jo pitkälle!



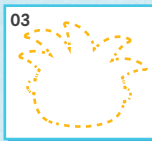
OHJEET:

Jokaisessa tehtävässä on kolme eri tasoa. Kun olet suorittanut yhden tason, saat siitä tarran ja voit siirtyä harjoittelemaan seuraavaa tasoa. Taitojen karttuessa huomaat, että pelaaminen on paljon hauskeempaa!

Tee tehtäviä yhdessä aikuisen tai pelikaverin kanssa. Voit myös haastaa heidät tekemään samat tehtävät! Valmentajasi opettaa sinulle harjoituksissa, miten tehtävät tehdään.

Netistä löydät videoita (www.fortumtutor.fi/playbook), joissa maajoukkuepelaajat Teemu Pukki ja Nora Heroum näyttävät, miten tehtävät suoritetaan oikeaoppisesti.

Jokaisella tehtäväsivulla on ruudukko, johon voit liimata tarran suoritettuasi tasotehtävän onnistuneesti.



Kun olet suorittanut tason, liimaa tarra ruutuun.



01: ULKOSYRJÄ-SISÄSYRJÄ -TANSSI

Rytmitaju auttaa
jalkapallossa.



Tämä tehtävä kehittää pallonkäsitteilytaitojasi. Siinä liikutellaan palloa edestakaisin molempien jalkojen ulko- ja sisäsyryillä. Muistathan pitää rytmin päällä laskemalla mielessäsi yksi-kaksi-yksi-kaksi. Kiinnitä huomiota myös rentoon peliasentoon ja painon pitämiseen päkiöillä.

TASO 1

1.



Aloita siirtämällä palloa sivulle **oikean** jalan ulkosyryllä.

2.



Siirrä se takaisin keskelle oikean jalan sisäsyryllä ja...



Katso tehtävän 1 video www.fortumtutor.fi/playbook

3.



TASO 2

Jatka samaa liikettä liikuttamalla palloa keskeltä ulos ja takaisin vuoroin **oikealla**, vuoroin **vasemmalla** jalalla. Liiku samalla eteenpäin.



jatka pallon liikuttamista heti sivulle **vasemman** jalan ulkosyryllä ja takaisin keskelle vasemman jalan sisäsyryllä.

Toista niin monta kertaa peräkkäin **puolelta toiselle**, että saat hyvän rytmin päälle.

TASO 3

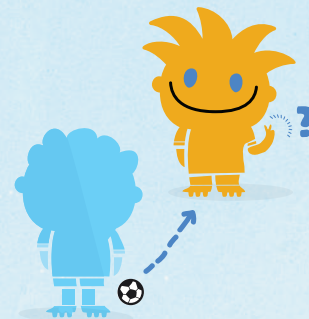
Vaikeutetaan vielä vähän. Pyydä tehtäviä kanssasi tekävää aikuista tai pelikaveria nostamaan valitsemansa määrä sormia pystyyn niin, ettei näe niitä etukäteen. Lähde liikkeelle ja nosta katse pallosta edessä oleviin sormiin. Kuinka monta sormeä näet pystyssä?

1/10

01

02

03



Kun olet suorittanut tason, liimaa tarra ruutuun.

Minulta ei pallo karkaa.



02: JALKAPOHJA-NILKKATREENI & "V-KIRJAIN"

Tämä tehtävä kehittää pallonkäsitelytaitojasi sekä opettaa sinulle nilkan käyttöä. Siitä on hyötyä laukauksissa, pitkissä syötöissä nilkalla ja kuljetuksissa pois ahtaista pelipaikoista.

TASO 1

1.



Aloita **oikealla** jalalla liikuttamalla palloa jalkapohjan alla eteen ja vedä pallo taakse jalkapohjalta nilkalle. Muista ojentaa nilkka kunnolla!

2.



Vaihda jalkaa ja koeta muodostaa maahan V-kirjain vuorottelemalla jalkoja.



Katso tehtävän 2 video www.fortuntutor.fi/playbook

TASO 2

1.



2.



3.



4.



Vedä pallo **oikean** jalan jalkapohjalla taaksepäin ja ohjaa saman jalan sisäsyryllä vasemmalle etuviistoon.

Jatka vetämällä **vasemman** jalan jalkapohjalla taaksepäin ja siirrä saman jalan sisäsyryllä oikealle etuviistoon.

Huomaatko, että myös tästä tulee V-kirjain? Kokeile miten kovan vauhdin saat harjoitukseen!

TASO 3

1.



2.



3.



4.



Vedä palloa **oikealla** jalkapohjalla taakse ja ohjaa se jalan ulkosyryllä etuviistoon oikealle.

Palauta pallo keskelle **vasemman** jalan jalkapohjalla ja ohjaa se jalan ulkosyryllä etuviistoon vasemmalle. Jatka V-liikettä vauhdikkaasti.

Pyydä tehtäviä kanssasi tekevää aikuista tai pelikaveria nostamaan valitsemansa määrä sormia pystyyn niin, ettet näe niitä etukäteen. Lähde liikkeelle ja nosta katse pallosta edessä oleviin sormiin. Kuinka monta sormea näet pystyssä?



2/10

01

02

03

Kun olet suorittanut tason, liimaa tarra ruutuun.

03: JALKAPOHJAPYÖRÄYTYS RYTMIKKÄÄSTI

Ole valppaana varpaila.



Tämä tehtävä kehittää pallonkäsitteilytaitojasi. Tässäkin liikutellaan palloa puolelta toiselle ulko- ja sisäsyryllä. Jos harjoittelet oikein ahkerasti, sinusta voi tulla yhtä taidokas pallon pyörittäjä kuin Ronaldosta.

TASO 1

1.



2.

X 20



Nyt pääset leipomaan! Liikuta palloa **oikealla** jalalla, jalkapohjan kautta sisäsyrylle ja taas jalkapohjan kautta ulkosyrylle, niin kuin leipoisit sitä.

Toista oikealla 20 kertaa ja vaihda sitten veivaamaan palloa **vasemmalla** jalalla. Harjoittelet samalla tuki-jalalla seisomista. Pysytkö tasapainossa?

TASO 2

Siirtele palloa edessäsi **jalkaa vaihtaen** puolelta toiselle niin, että pyöräytät palloa jalkapohjan avulla puolelta toiselle. Vaihda jalka lennosta vasempaan ja käytä sopivasti väliaskeleita. Kun saat vauhdin päälle, pyöräytys sujuu kuin tanssi! Jalat kulkevat kellon heilurin lailla hieman ristiin, kun vauhti on sopiva.

1.



2.



TASO 3



Jätä nyt väliaskeleet pois. Pyydä tehtäviä kanssasi tekemää aikuista tai pelikaveria nostamaan valitsemansa määrä sormia pystyyn niin, ettet näe niitä etukäteen. Montako sormea näet tällä kertaa?

3/10

01

02

03

Kun olet suorittanut tason, liimaa tarra ruutuun.

04: PONNAUTTELU



Tämä tehtävä kehittää pallonkäsitteilytaitojasi ja siinä ponnautelemaan eli pomputellaan palloa jalalta toiselle. Pomputtelun maailmanennätys on ajassa mitattuna 24 ja puoli tuntia. Montakohan pompautusta siinä ajassa ehtii tehdä?

TASO 1

1.



Aloita pudottamalla pallo maahan.

2.



Aloita ponnauteleu pomppivasta pallosta ja ponnautele sitä vähintään neljä kertaa vuorotellen **vasemmalla** ja **oikealla** jalalla. Pallo saa käydä jalan vaihdon välissä maassa.

TASO 2



Nyt saat käyttää ponnauteleluun nilkkojen lisäksi myös reisiä. Aloita taas pomputusta maan kautta ja ponnautele **molemmilla jaloilla vuorotellen** ainakin viisi kertaa niin, että pallo ei pomppujen välillä kosketa maata.

Koetapa harjoitella samalla pallon rullausta maasta nilkalle ja nostoa siitä ilmaan.

1.



2.



TASO 3

Aloita nyt rullaamalla pallo maasta nilkalle. Ponnautele palloa **nilkoilla vuorotellen** 4 kertaa, nosta sitten pallo korkeammalla pompulla reisille ja ponnauta **molemmilla reisillä** kerran.



Lisätehtävänä voit kokeilla, osaatko yhtä aikaa ponnautelella ja katsoa, kuinka monta sormeä lähellä oleva vanhempi, pelikaveri tai valmentaja on nostanut pystyyn.

4/10

01

02

03

Kun olet suorittanut tason, liimaa tarra ruutuun.

05: YLLÄTTÄVÄT KÄÄNNÖKSET

Kiinnitä
huomiota
peliasentoon.



Tämä tehtävä kehittää pallonkuljetustaitojasi sekä reaktiokykyäsi. Siinä kuljetetaan palloa ja tehdään nopea käänнос toiseen suuntaan, jokaisella tasolla hieman eri tavalla. Jos harjoittelet tätä tehtävää ahkerasti, on sinulta vaikeaa saada palloa pois.

TASO 1

1.



Kuljeta palloa, tee terävä ja nopea käänнос sisäsyryllä.

2.



Jatka pallon kuljettamista, tee nopea käänнос takaisin toisella jalalla ja nappaa taas pallo sisäsyryllä mukaan. Kiinnitä huomiota peliasentoon.

TASO 2



Kuljetetaan palloa samalla tavalla, mutta lisätään tähän Cruyif-käänнос.

Kun käännyt kuljetuksesta takaisin, ohjaa pallo **oikealla** sisäsyryllä tukijalan takaa eli jalkojen välistä.

Jatka matkaa pallon perään ja tee samanlainen käänнос myös toisessa päässä. Toista liike vähintään kymmenen kertaa **molemmilla** jaloilla.

TASO 3

1.



2.



3.



Nyt nopeutetaan tahtia ja lisätään hommia. Kuljeta palloa, tee Cruyif-käänнос takaisinpäin...

ja heti perään jalkapohja-käänнос vielä kerran toiseen suuntaan.

Harjoittele ensin hitaammin ja lisää vauhtia pikkuhiljaa.

5/10

01

02

03

Kun olet suorittanut tason, liimaa tarra ruutuun.

06: VAUHDIKKAAT HARHAUTUKSET



Ole tarkka
ajoituksen
kanssa.

Tämä tehtävä kehittää pallonkuljetustaitojasi sekä reaktiokykyäsi. Siinä kuljetetaan palloa ja harjoitellaan harhautusta, jokaisella tasolla hieman eri tavalla. Hyvä harhauttaja saa vastustajan kihisemään kiukusta. Haluatko sinä olla sellainen? Merkitse tehtävää varten maahan paikka, jossa teet harhautuksen.

TASO 1

1.



Kuljeta palloa ja tee vartaloharhautus hieman ennen merkkiä ottamalla yksi ylimääräinen sivuaskel **oikealle** niin, että vartalosi painopiste laskee hieman ja liukuu etenemislinjasta sivuun.

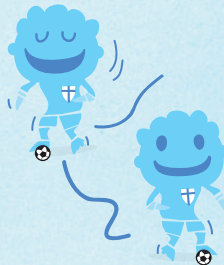
2.



Palaa takaisin ja nappaa pallo samalla mukaasi. Toista sama harhautus **molemmille puolille**.

TASO 2

1.



Tuplatetaan harhautukset. Kuljeta palloa, tee vartaloharhautus ensin **oikealle** ja heti perään **vasemmalle**.

2.



Liikuta palloa mukanasi harhautuksiin. Jatka sitten vasta matkaa eteenpäin.

TASO 3



Nyt voit kuljettaa palloa vauhdikkaasti. Kun kohtaat vastustajan eli saavut merkille, siirrä pallo merkin toiselle puolelle ensin **oikealla** jalalla ja heti perään takaisin **vasemmalla** jalalla.

Pallo pysyy hallussa ja sinä pääset etenemään. Muista tehdä sama harhautus myös toiselta puolelta, ensin vasen ja sitten oikea. Ole tarkka ajoituksen kanssa, ja jos käytössäsi on maali, laukaise pallo lopuksi maaliin.

6/10

01

02

03

Kun olet suorittanut tason, liimaa tarra ruutuun.

07: KAPTEENI KÄSKEE SYÖTTÄMÄÄN TARKAT SYÖTÖT



Tämä tehtävä kehittää pallonsyöttämistaitojasi. Se on tarkoitus tehdä joko pareittain, aikuisen kanssa tai seinää vastaan syöttelemällä palloa eri tavoin edestakaisin. Kehitä syöttämistaitosi viivantarkaksi ja tarjoa hyviä syöttöjä pelikavereillesi.

TASO 1

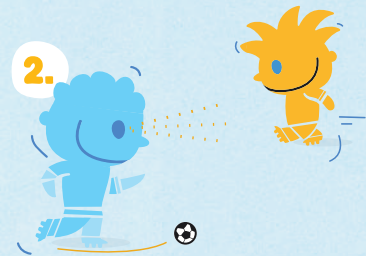
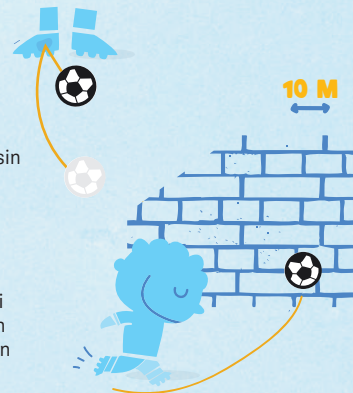


Asetu viiden metrin päähän syöttelykaveristasi tai seinästä.

Syötä **molemmilla** jaloilla viisi kertaa suoraa viivaa pitkin kaveriallesi. Pysyvätkö pallo viivalla?

TASO 2

Jos haluat enemmän haastetta, pidennä etäisyyttäsi kaverein tai seinään kymmeneen metriin. Ota pariisi takaisin syöttämä pallo haltuun **oikealla** sisäsyöryllällä ja syötä se heti takaisin. Älä anna jalan laskea välissä maahan. Toista **molemmilla** jaloilla viisi kertaa. Jos vastassasi on seinä, joudut käyttämään potkuihin enemmän voimaa, että saat pallon takaisin.



TASO 3

1.

Nyt on aika liikkua. Syötelkää palloa toisillenne koko ajan hieman liikkuen.

Ota pallo haltuun ulkosyöryllällä ja syötä se takaisin saman jalan sisäsyöryllällä, mutta katso ennen syöttöä, mihin suuntaan pariisi on liikkunut.

7/10

01

02

03

Kun olet suorittanut tason, liimaa tarra ruutuun.

08: KANUUNA- LAUKAUS

Cristiano
Ronaldo laukoo
130 kilometrin
tuntivauhdilla.



Tämä tehtävä kehittää laukaisutaitojasi. Joka tasolla niitä harjoitellaan eri tavalla. Opettele laukomaan molemmilla jaloilla, niin olet pitelemätön maalitykki.

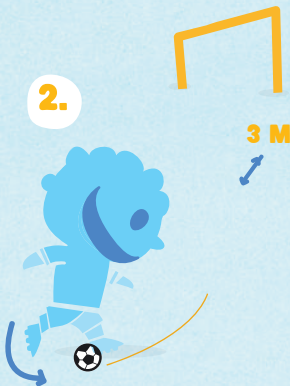
TASO 1

1.



Kuvittele mielessäsi flamingo seisomassa yhdellä jalalla pitkin koiplineen. Asetu vähintään kolmen metrin päähän seinästä tai maalista. Ota sama asento, seiso **oikealla** jalalla ja pitele pallo edessäsi molempien käsien varassa.

2.



Tipauta pallo ja potkaise sitä ojennetulla nilkalla kohti seinää tai maalia ja astu juuri laukaissut jalka maahan. Toista **molemmilla** jaloilla.

TASO 2

1.



Seuraavaksi potkitaan nilkkapotkuja vauhdista. Aseta pallo vähintään viiden metrin päähän maalista tai seinästä.

2.



Ota vauhtia lähestyen palloa viistosti, aseta tukijalka pallon viereen ja laukaise nilkkapotkulla keskelle palloa.

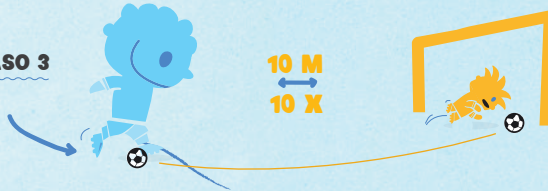
3.

Ajattele, että potkaiset pallon läpi, käytä voimaa ja laskeudu potkaisevalle jalalle. Toista kymmenen kertaa **molemmilla** jaloilla.



TASO 3

10 M
10 X



Nyt päästään tosi toimiin. Piirrä mielessäsi laukaisuraja noin kymmenen metrin päähän maalista. Lähesty pallon kanssa maalia viistosti ja kun pääset rajalle, laukaise pallo nilkkapotkulla maaliwahdin ohi maalin kulmaan. Jos pallossa on yläkierte tai ei kierrettä ollenkaan, olet laukaissut lautupotkun! Toista molemmilla jaloilla vähintään kymmenen kertaa.

8/10

01

02

03

Kun olet suorittanut tason, liimaa tarra ruutuun.

09: OVELA KÄÄNNÖS YHDELLÄ KOSKETUKSELLA

Ole valppaana varpailla.



Tämä tehtävä kehittää pallonkosketustaitojasi. Tarvitset pariaksi joko aikuisen tai pelikaverin syöttämään sinulle palloa. Jos käytössäsi on maali, laukaise pallo maaliin aina ensimmäisen kosketuksen jälkeen.

TASO 1

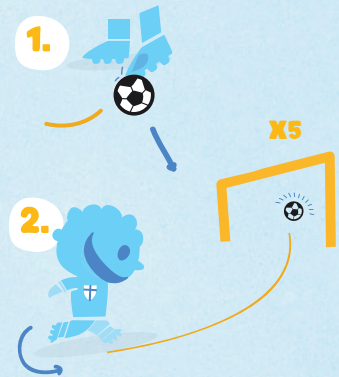


Asetu vähintään viiden metrin päähän kaveristasi ja pyydä häntä syöttämään pallo sinulle. Odota syöttöä valppaana pienessä liikkeessä päkiöilläsi ja...

kun pallo tulee, ohjaa se **oikealla** sisäsyryllä yhdellä kosketuksella sivulle ja liiku nopeasti pallon perään. Toista tehtävä **molemmilla** jaloilla viisi kertaa.

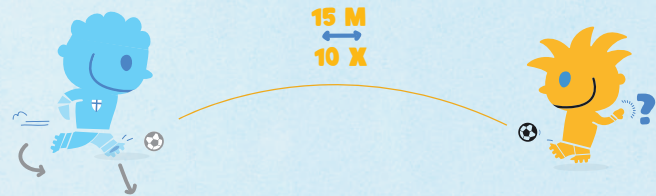
TASO 2

Nyt vaihdetaan kosketus ulkosyrylle. Toimi samoin kuin edellisellä tasolla ja kun pallo syötetään sinulle, ohjaa se ulkosyryllä sivulle ja käänny nopeasti pallon perään. Muista laukaista maaliin, jos sellainen on lähetyvillä. Toista tehtävä **molemmilla** jaloilla viisi kertaa.



TASO 3

Nyt voit siirtyä noin viidentoista metrin päähän paristasi. Hän syöttää sinulle pallon heti, kun lähdet liikkumaan häntä kohti.



Nyt ole valppaana! Syöttäjä näyttää sinulle samalla merkin, kummalle puolelle sinun pitää kääntyä kosketuksen jälkeen.

Ohjaa syöttö joko ulko- tai sisäsyryllä syöttäjän näyttämään suuntaan ja käänny heti pallon perään. Toista tehtävä kymmenen kertaa.

9/10

01

02

03

Kun olet suorittanut tason, liimaa tarra ruutuun.

10: PALLO HALTUUN - VAIKKA ILMASTA!



Tämä tehtävä kehittää sekä pallonkosketus-että haltuunottotaitojasi. Siinä pudotetaan pallo ja otetaan se haltuun joka tasolla hieman eri tavalla. Haltuunotto on tärkeä taito, jotta pallo ei pääse karkaamaan vastustajalle. Harjoittele ottamaan pallo aina liikkeeseen.

TASO 1

1.



Pidä palloa molemmilla käsilläsi ja pudota se maata kohti.

2.



Ole nyt tarkkana! Kun pallo pomppaa maahan, ota se haltuun **oikealla** sisäsyryllä ja ohjaa heti sivulle. Toista sama **molemmilla** jaloilla kymmenen kertaa.

TASO 2

Toimi aivan samalla tavalla kuin edellä, mutta ota pallo pudotuksesta haltuun **oikealla** ulkosyryllä ja ohjaa se siitä sivulle. Toista sama **molemmilla** jaloilla kymmenen kertaa.

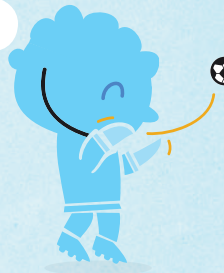
1.



X10

TASO 3

1.



2.



Lisätään vähän haastetta. Heitä pallo ilmaan, ja ota se haltuun nilkalla joustuen. Ihan kuin pallo olisi hississä! Tätä kutsutaankin hissihaltuunotoksi.

Toista sama **molemmilla** jaloilla kymmenen kertaa. Voit lisätä haastetta ottamalla haltuun kaverin heittämän pomppivan pallon tai kääntymällä samalla, kun otat pallon ilmasta haltuun.

10/10

01

02

03

Kun olet suorittanut tason, liimaa tarra ruutuun.

AIKUISELLE:



Lapsesi on jalkapalloilun taitojen oppimisen kannalta nyt otollisessa iässä. Liikkumisen perustaidot ja lajitaidot kehittyvät runsaalla ja monipuolisella harjoittelulla, mutta tärkeintä on opettaa oikeanlainen asenne. Harjoittelemalla kehittyä ja sitä kautta löytyvät terve itseluottamus sekä peli-ilo.

Tämä kirja on suunniteltu noin 6–9-vuotiaille ja sinä voit tehdä kirjan tehtäviä yhdessä lapsesi kanssa.

Innostuksen ja motivaation lisäämiseksi lapselle on hyvä tarjota mahdollisuuksia harjoitella uusia taitoja turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Lapselta saa ja pitää vaatia omaa kehitystasoa vastaavia suorituksia. Hän tarvitsee huomiota ja kehuja. Älä kuitenkaan anna tarraa liian helposti. Omia kykyjä vastaavat tehtävät ja yksilöllinen palaute ovat avain peli-ilon syttymiseen. Vanhemman ja valmentajan innostus tarttuu. Eläydy, se näkyy!

On erittäin tärkeää muistaa, että lapset kehittyvät yksilöllisesti eri tahdissa ja samanikäisten lasten välillä voi olla suuriakin eroja. Oppimista tukevassa ilmapiirissä lapsi uskaltaa yrittää. Hän etenee askel askeleelta, välillä vanhempien tsemppaamana.

Treenatkaa yhdessä ja ottakaa käyttöön nykyajan valmennusvälineet: videoikaa ja katsokaa otoksia yhdessä. Muistakaa myös katsoa netistä Teemun ja Noran videot tämän Playbookin tehtävistä (www.fortumtutor.fi/playbook). Esikuvilla on suuri merkitys, myös sinä voit olla sellainen.

Usko lapsesi kykyyn oppia! Lahjakkuus on ennen kaikkea asennetta ja halua kehittyä. Jalkapallossa opittua elämän-asennetta voi hyödyntää kaikkialla.

PELI-ILON PUOLESTA

Fortum ja Suomen Palloliitto aloittivat vuonna 2009 valtakunnallisen Fortum Tutor -ohjelman, jonka tavoitteena on kehittää lasten jalkapallovalmennusta. Ensisijaisena kohderyhmänä ovat alle 12-vuotiaiden lasten valmentajat, joilla on vähiten valmennuskokemusta.

Juniorivalmentajat ovat kokeneet Fortum Tutor -ohjelman erittäin hyödylliseksi. Erityisen tärkeänä valmentajat pitävät tutoreilta saamaansa palautetta sekä tukea pelitapahtumavalmennuksessa, käytännön harjoitevinkkien opastuksessa ja harjoitusten suunnittelussa.

Euroopan jalkapalloliitto UEFA valitsi Fortum Tutor -ohjelman vuoden 2012 parhaaksi eurooppalaiseksi ruohonjuuritason ohjelmaksi.

