

Mistä on hyvä jalkapalloilija tehty

Motoriset perustaidot
Liikkumistaidot

Ominaisuudet
nopeus-voima-kestävyys

Motoriset lajitaidot
Pallonkäsittelytaidot



Yksilön teknis-taktiset taidot
- Pelin ymmärrys

Sisäinen motivaatio –
halu oppia ja kehittyä

**Näitä kaikkia pitää alkaa
kehittää jo
lapsiurheiluvaiheessa**

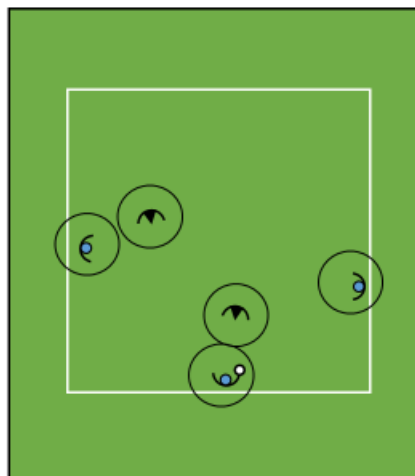
Yksittäisen pelaajan roolit

Yksilön hyökkääminen

- Pallollinen pelaaja
- Palloton pelaaja

Yksilön puolustaminen

- Pallollista puolustava pelaaja
- Pallotonta puolustava pelaaja



Yksilön teknis-taktiset taidot - NOSTOT

Pallollinen pelaaja

SYÖTÄNKÖ VAI KULJETANKO?

- milloin kannattaa mennä eteenpäin pallon kanssa? (kun tilaa!)
- Milloin kannattaa syöttää kaverille? (kun kaveri paremmassa paikassa)
- pallosta luopumisen ajoitus – kiinnitä puolustaja itseesi (houkuttelu)

Palloton pelaaja:

- tarjoa eri syöttösuunta kuin muut - pelipaikaltasi
- pallollisen tilanne? onko prässiä?
- => ei prässiä paikkaa, jonne syöttämällä ohitetaan vastustajia
- => prässi – liiku sellaiseen paikkaan, että pallonhallinta säilyy omalla joukkueella
- => hätä – liiku nopeasti lähelle ja etsi kolmas pelaaja, jolle voi nopeasti pelata.

Palloa vastaanottava pelaaja:

- peliasento (näe syöttävä pelaaja ja suunta, johon aiot pelata)
- 1. kosketus vapaaseen tilaan – ensisijaisesti eteenpäin.

Pallollista puolustava

- Pallo ei vastustajalla hallussa: nopeasti lähelle ja riistä jos mahdollista
- pallo hallussa: peitä - estä ohitsesi pelaaminen- riistä kun siihen mahdollisuus

Pallotonta puolustava:

- tunnista ketä vastaan pelaat tilanteessa
- näe pallo ja vastuullasi oleva vastustaja