



JALKAPALLON PERUSTAIIDOT

(Jalkapallon perustaitojen oppimisen avainasiat)

1. Syötöt (avainasiat)

Yleistä

- katsekontakti vastaanottajaan
- katse palloon syöttöhetkellä
- tukijalan paikka
- painopiste (polvi) pallon päällä
 - pystyykö pelaaja jatkamaan liikettään ?
- tasapainotus käsillä
- osumakohta palloon
- jalan saatto

Muuta huomioitavaa

- ajoitus
- salaaminen
- kovuus
- suunta

Sisäsyryttö

- katse palloon osumahetkellä
- osumakohta jalassa, jalan sisäsyry
- tukijalka pallon lähellä pallon vieressä, osoittaa sinne minne pallo syötetään
- osumakohta keskellä palloa (ekvaattori)
- potku / jalan heilautus pallon ”läpi”
- nilkka jäykkänä
- vartalo (polvi) pallon päällä
- jalan heilautus taakse + saatto
- varpaat osoittavat ylöspäin -> nilkka jäykistyy

Katse palloon syöttöhetkellä !

Ulkosyrjäsyöttö

- osumakohta jalan ulkoterä
- osumakohta pallossa, keskelle palloa
- tukijalka pallon takana kun syöttö/laukaus suunnataan suoraan eteenpäin tai tukijalan puolelle
- tukijalka pallon vieressä kun syöttö/laukaus suunnataan potkaisevan jalan puolelle

Katse palloon syöttöhetkellä !

Nilkkapotku (esim. keskitys, puolenvaihto, syöttö syvyyteen)

- vauhdinotto kohti palloa viistosti
- osumakohta jalassa - jalkapöytä (nilkka ojennettuna)
- tukijalka hieman sivussa, varpaat pallon tasalla
- tukijalan varpaat osoittavat potkusuuntaan
- pallon lentokorkeutta voi säädellä – tukijalan etäisyydellä palloon ja osumakohdalla pallon keskipisteen alapuolelle
- potkuhetkellä vartalo on kallellaan tukijalan puolella
- potkaisevan jalan saatto on voimakas ja ”pallon läpi”
- käytä käsiä tasapainon säilyttämiseksi

Katse palloon syöttöhetkellä !

Sisäsyryjäsyöttö (maassa)

- katse palloon
- osumakohta jalassa, jalan sisäsyryjä
- tukijalka pallon lähellä pallon vieressä, osoittaa sinne minne pallo syötetään
- osumakohta keskellä palloa (ekvaattori)
- potku / jalan heilautus pallon ”läpi”
- nilkka jäykkänä
- vartalo (polvi) pallon päällä
- jalan heilautus taakse + saatto
- varpaat osoittavat ylöspäin -> nilkka jäykistyy
- puhtaassa sisäsyryjäsyötössä ei ole sivuttaiskierrettä

Katse palloon syöttöhetkellä !

2. Ensimmäinen kosketus

- päättä ajoissa – minne?
- Liiku pallon lentoradalle
- ensimmäinen kosketus – suunta, pituus, miten jatkan peliä?
- rentous, tasapaino
- jousto (jalka – reisi – rinta – pää)
- pallo pelattavaksi / suuntaaminen /
- suojaus

3. Kuljetukset

- ensimmäinen kosketus (laatu)
- pääätä ajoissa – mihin kuljetan?, miten pitkät kuljetukset?
- katse ylhäällä
- kosketuksia tilanteen mukaan jalan eri osilla
- pallokosketuksiin molemmin jaloin tilanteen mukaan
- pallon suojaus

4. Käännökset

- rytminvaihto (hidas tulo-nopea lähtö)
- polvet koukussa
- tasapaino – tukijalka
- käytä käsiä – suojaus / tasapaino
- 1. ja 2. kosketus

5. Harhautukset

- haasta vastustaja
- harhautus
- suunnanmuutos
- siirrä pallo vastustajan ohi
- rytminvaihto
- suojaus
- etene!

Ole rohkea!

6. Pääpeli

- otsalla
- silmät auki – suu kiinni
- jännitä niska
- voimakas ylävartalon käyttö
- käsien käyttö (voimaa puskuun + suojaus)
- ponnistus yhdellä jalalla / tasajalkaponnistus ?
- osumakohta pallossa/ suuntaus (hyök. / puol. tilanne)

Pelaaja iskee palloa – ei päinvastoin

7. Laukaukset

Nilkkapotku

- tukijalan kohta pallon vieressä
- laukaisujalan varpaat alaspäin
- osumakohta palloon
- tarkkuus (tähtäyspiste)

Katse palloon laukaisuhetkellä!

Kierrepotku (sisä- / ulkoterä)

- katse palloon
- osumakohta keskipisteestä hieman sivulle
- tukijalka pallon takana
- saatto – sisäterä, vartalosta poispäin
- ulkoterä – tukijalan puolelle ristiin

Katse palloon laukaisuhetkellä!

Muut laukaisutekniikat:

- *Volleypotku (sivusta)*
- *Volleypotku (kohti tulevaan palloon)*
- *Chippipotku*
- *Saksipotku*
- *Kärkipotku*

Volleypotku (sivusta)

- katse palloon
- kylki edellä palloon
- nilkka ojennettuna
- ensin polvi, sitten jalka
- vartalon kallistus
- osumakohta – pallon keskipiste
- potku jalkapöydällä
- vartalon kierto

Katse palloon laukaisuhetkellä!

Volleypotku (kohti tulevaan palloon)

- katse palloon
- osumakohta – pallon keskipiste
- nilkka ojennettuna
- tukijalka aina pallon takana
- potkaise tulevaan palloon alaspäin
- potku jalkapöydällä

Katse palloon laukaisuhetkellä!

Chippipotku

- katse palloon
- lähestyminen suoraan kohti palloa
- tukijalka pallon viereen
- osumakohta pallon alle
- vartalo pallon päällä

Katse palloon laukaisuhetkellä!

Saksipotku

- potku tapahtuu ponnistavalla jalalla
- potkun jälkeen potkaisevan jalan isovarvas osoittaa maata kohden
- aloita harjoittelu patjan avulla – voita pelko!
- käytä käsiä - tasapaino

Katse palloon laukaisuhetkellä!

Kärkipotku

- nilkka ja varpaat jännitettynä
- potkuhetkellä jalkapohja vaakatasossa
- osumakohta pallossa – keskelle palloa
- osumakohta jalassa – keskimmäiset varpaat
- tukijalka hieman pallon takana

Katse palloon laukaisuhetkellä!