

U15 maajoukkueen pelitapa

Kai Nyyssönen 14.4.2020

U15 maajoukkue – Hyökkääminen



”ROHKEUS” □ Miten haluamme hyökätä?

Avaaminen on kaiken toiminnan kulmakivi

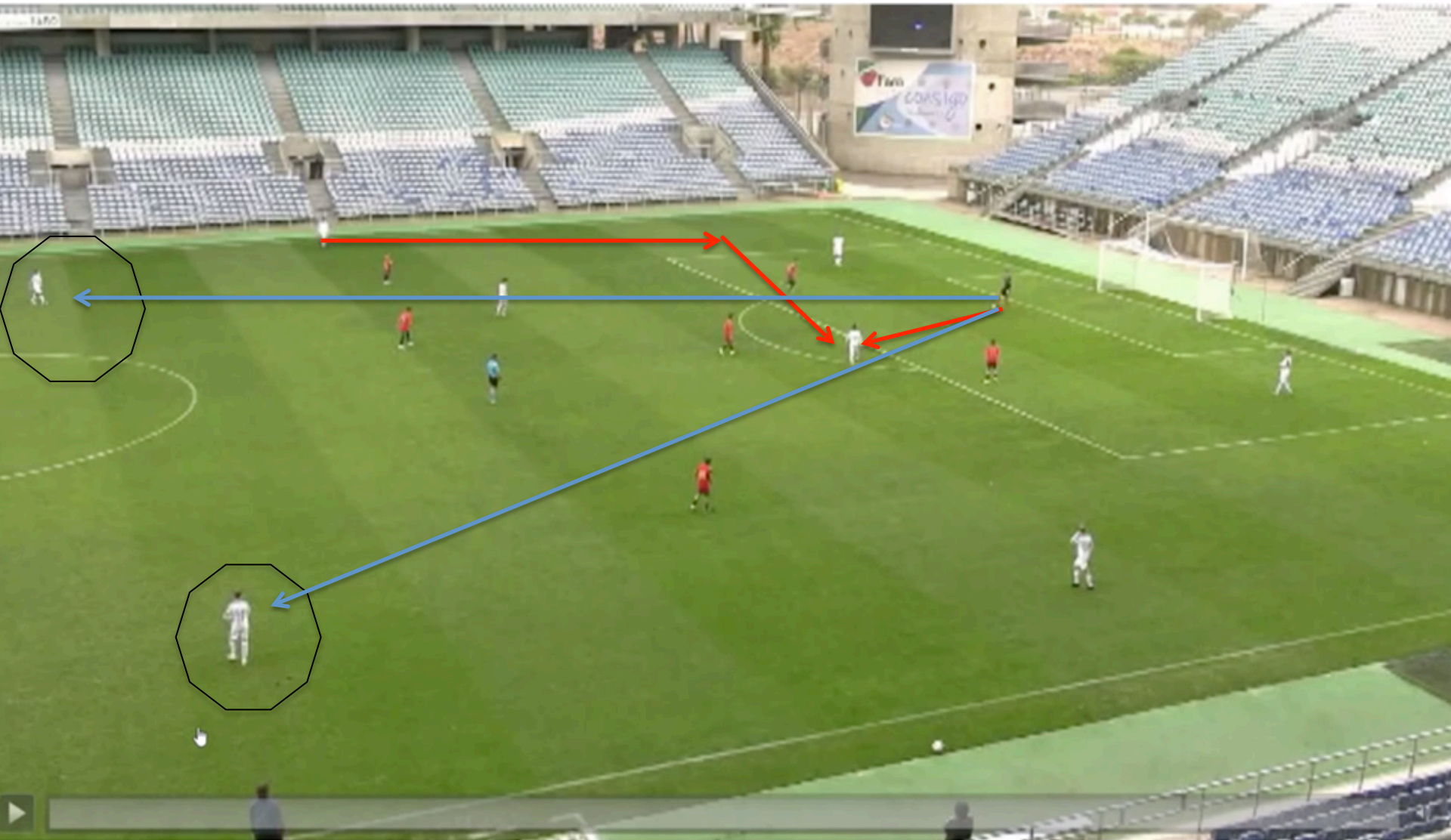
Tavoitteet:

1. Päästä pelinrakenteluvaiheeseen: ohittaa vastustajan ensimmäinen prässilinja (ja/tai linjat) kontrolloiduilla syötöillä tai kuljettamalla
Ava nopeasti seuraavaan vaiheeseen jos mahdollista - käytä etu

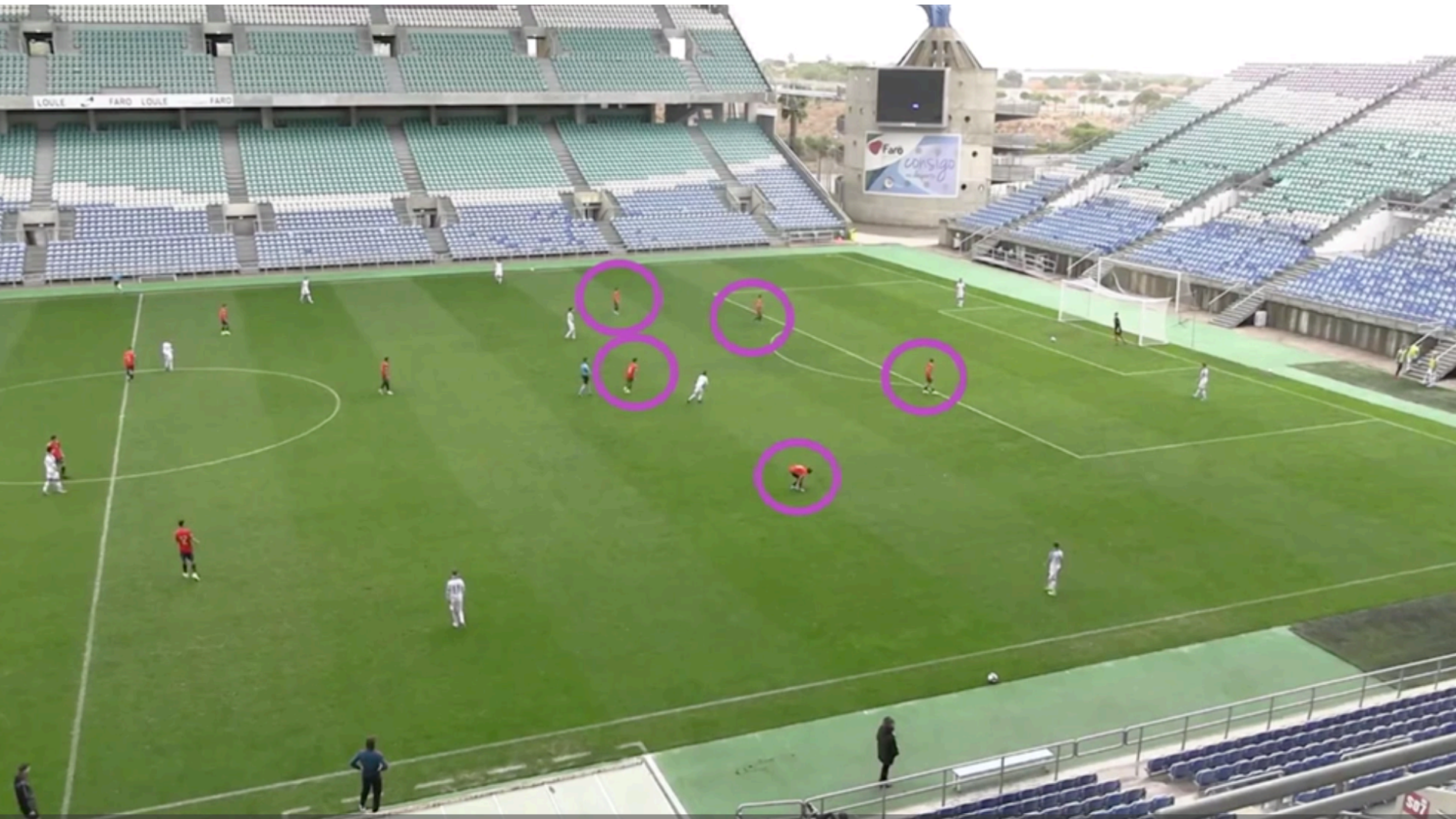
2. Päästä, jos mahdollista, suoraan murtautumisvaiheeseen tai laadukkaaseen maalipaikkaan

Useimmiten tavoite on kuitenkin päästä pelinrakenteluvaiheeseen perustuen pelitavallisiin valintoihimme ja tilanteiden todennäköisyyteen

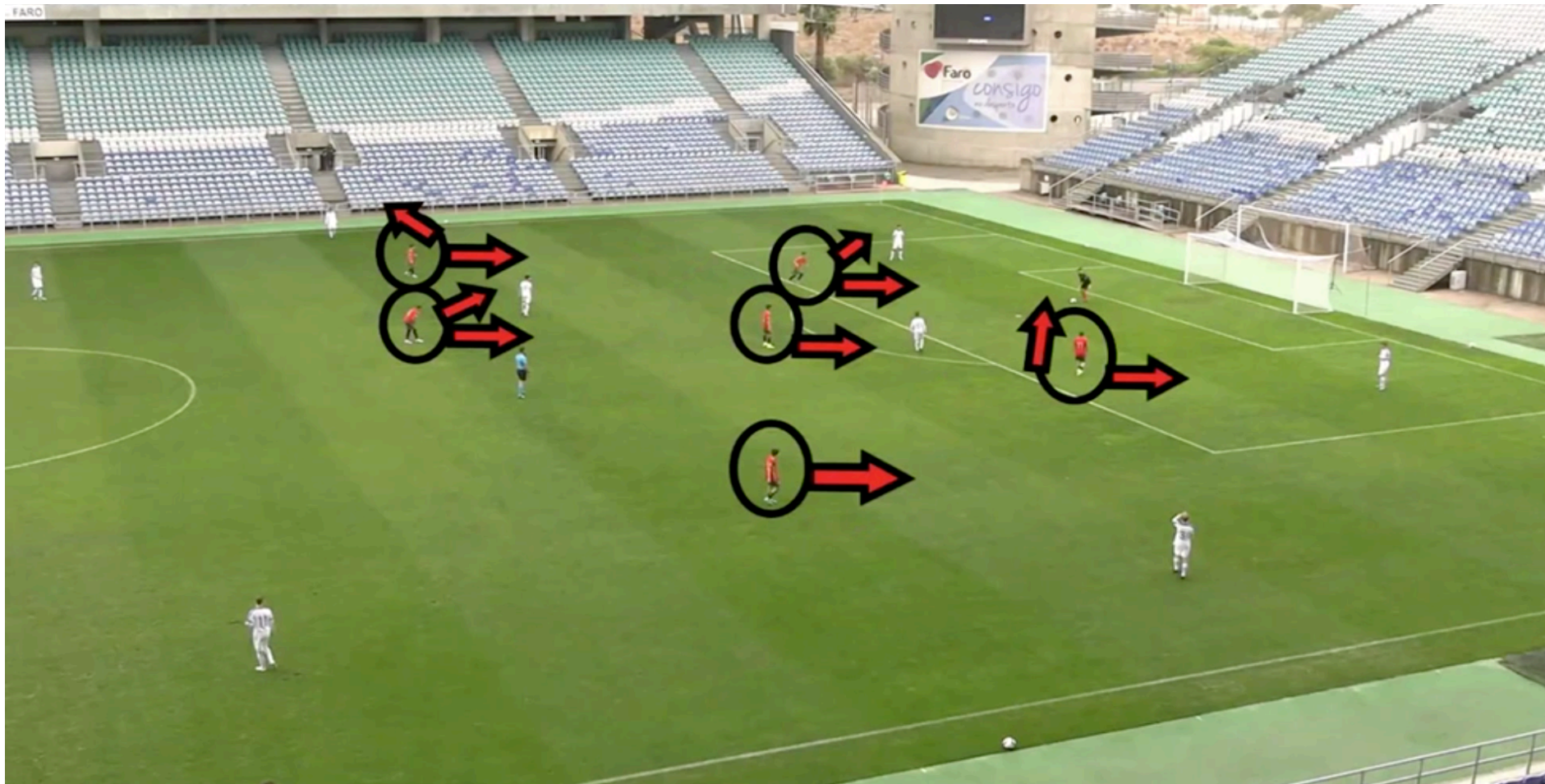
U15 maajoukkue – Miten edetään?



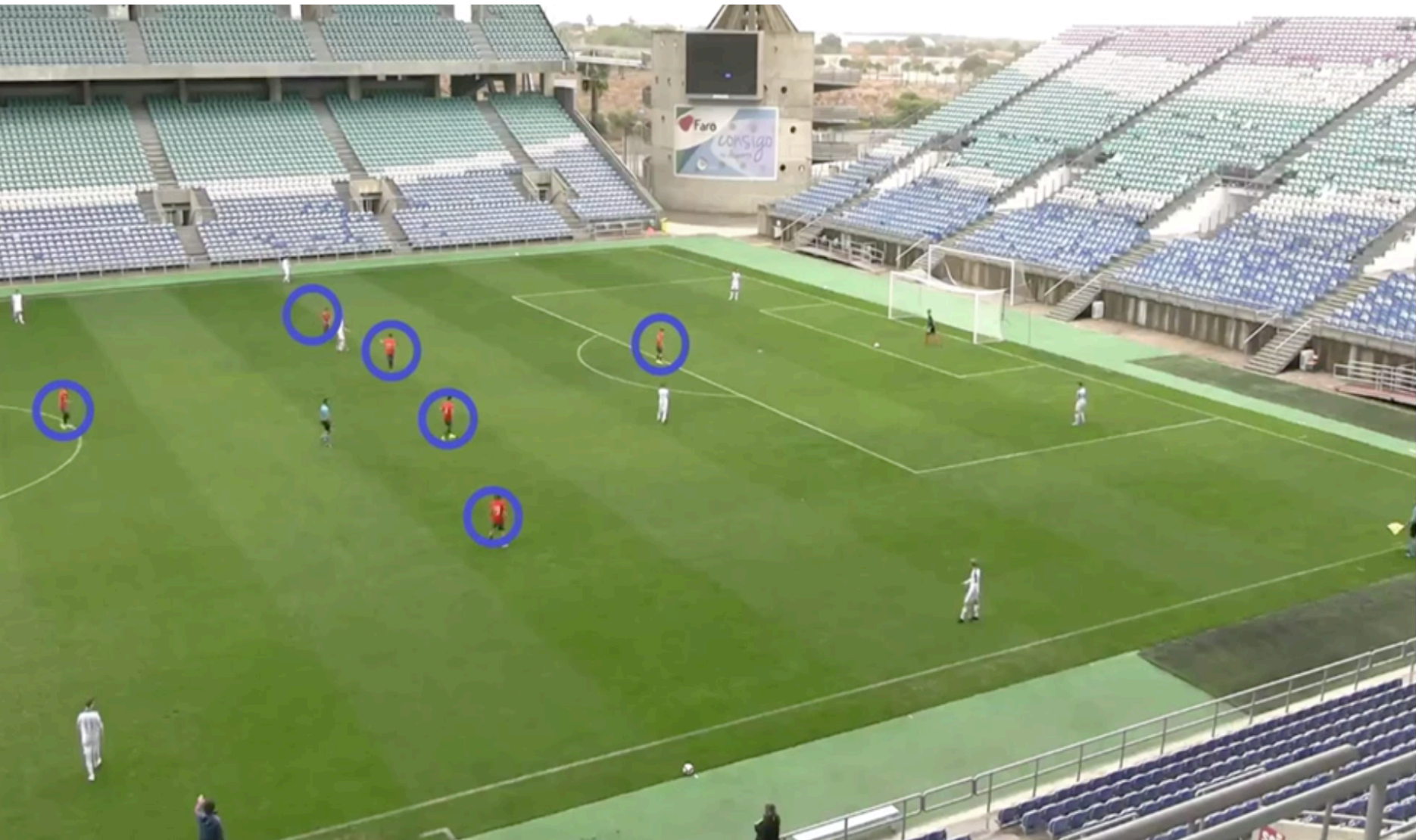
U15 maajoukkue – Miten edetään?



U15 maajoukkue – Miten edetään?



U15 maajoukkue – Miten edetään?



U15 maajoukkue – Miten edetään?



avaaminen

Tekninen

- * Monipuolinen syöttövalikoima - molempien jalkojen käyttö
- * Ensimmäisen kosketuksen suunta ja paino
- * Kuljettaminen

Taktinen

- * Täytä kenttä oikein: luo määrällinen ylivoima, luo etu ja käytä etu
- * Houkuttele/venytä vastustaja irti muodosta: pitkän syötön uhka helpottaa lyhyellä avaamista
- * Oman kentätasapainon säilyttäminen

LAATUTEKIJÄT

Fyysinen

- * Koordinatiiviset taidot pallon kanssa ja ilman

Henkinen

- * Rauhallisuus ja maltti pallon kanssa
- * Kyky/ymmärrys/uskallus olla pelattavana - (maalivahtien tukiliikkeet myös tärkeitä)
- * Halu noudattaa sovittua taktiikkaa

Portugali puolustaminen

Puolustuspelaaminen

- 4-3-3

Korkea prässä:

- Oikea linkki sulkee vasemman puolen, kärki käynnistää prässin vasempaan toppariin. Ylemmät keskikenttäpelaajat merkkäävät pohjan.

Boksin puolustaminen:

- Puolustaa aluepainotteisesti ja tuo paljon pelaajia boksiin. Ainoastaan hyökkääjä TV+ valmiudessa, muut omaan boksiin asti.



U15 maajoukkue – Miten edetään?

2) 11v11 kävellen



SUOMI avaaminen v PORTUGALI prässä
(4-3-3)

- 1) Käyttösyöttö ohjauksen puolelle -> top & lp tilan suurentaminen -> suoraan, topparin kautta tai kk:n kautta vapaalle laitapuolustajalle
- 2) Vastustajan lp hyppää -> suoraan tai 10:n kautta laitalinkille
- 3) Vastustajan ykk hyppää -> 8:n/10:n kautta eteneminen.
- 4) Vastustajan kärki jatkaa prässin maalivahtiin -> kk tukien kautta ulos



U15 maajoukkue – Puolustaminen

”AGGRESSIIVISUUS” → Miten haluamme puolustaa?



- Haluamme pakottaa vastustajan pallonmenetykseen nopeasti ja haluamillamme alueilla - näin luomme työkaluja periaatteiden mukaiseen hyökkäämiseen.
- Pakottamalla vastustajan aikaisiin pallonmenetyksiin, rikomme sen pelin rytmiä ja kylvämme sille epätoivoa.

Tavoitteet:

1. Riistää pallo välittömästi haluamillamme alueilla/halutuissa tilanteissa
 - Näin myös suojelemme isoa tilaa omassa selustassamme
2. Pakottaa vastustaja kontrolloimattomaan ratkaisuun pallon kanssa
3. Luoda epäjärjestystä ja -toivoa vastustajan pelaamiseen

U15 maajoukkue – Puolustaminen

Maalissa GrIFK Kalle
Niemi Suomi-
Portugali U15 2019



U15 maajoukkue – Korkea prässä

Korkea prässä (mm. maalipotkut/vastustajan pelinavaaminen)



Tavoitteet:

1. Estää kontrolloitu eteneminen/ohjaaminen tietyille alueille
2. Riistää pallo tai katkaista syöttö
3. Pakottaa vastustaja kontrolloimattomaan ratkaisuun pallon kanssa

LAATUTEKIJÄT

Tekninen

- * Optimaalinen askeltiheys
- * Kyky laittaa itsensä nopeasti pallon ja vastustajan väliin

Taktinen

- * Yhdessä sovitut ja toteutettavat prässin laukaisijat
- * Täytä kenttä oikein - optimaaliset etäisyydet myös vastustaan – estä kahdelle pelaajalle syöttö jos mahdollista
- * Linjojen välinen yhteistyö

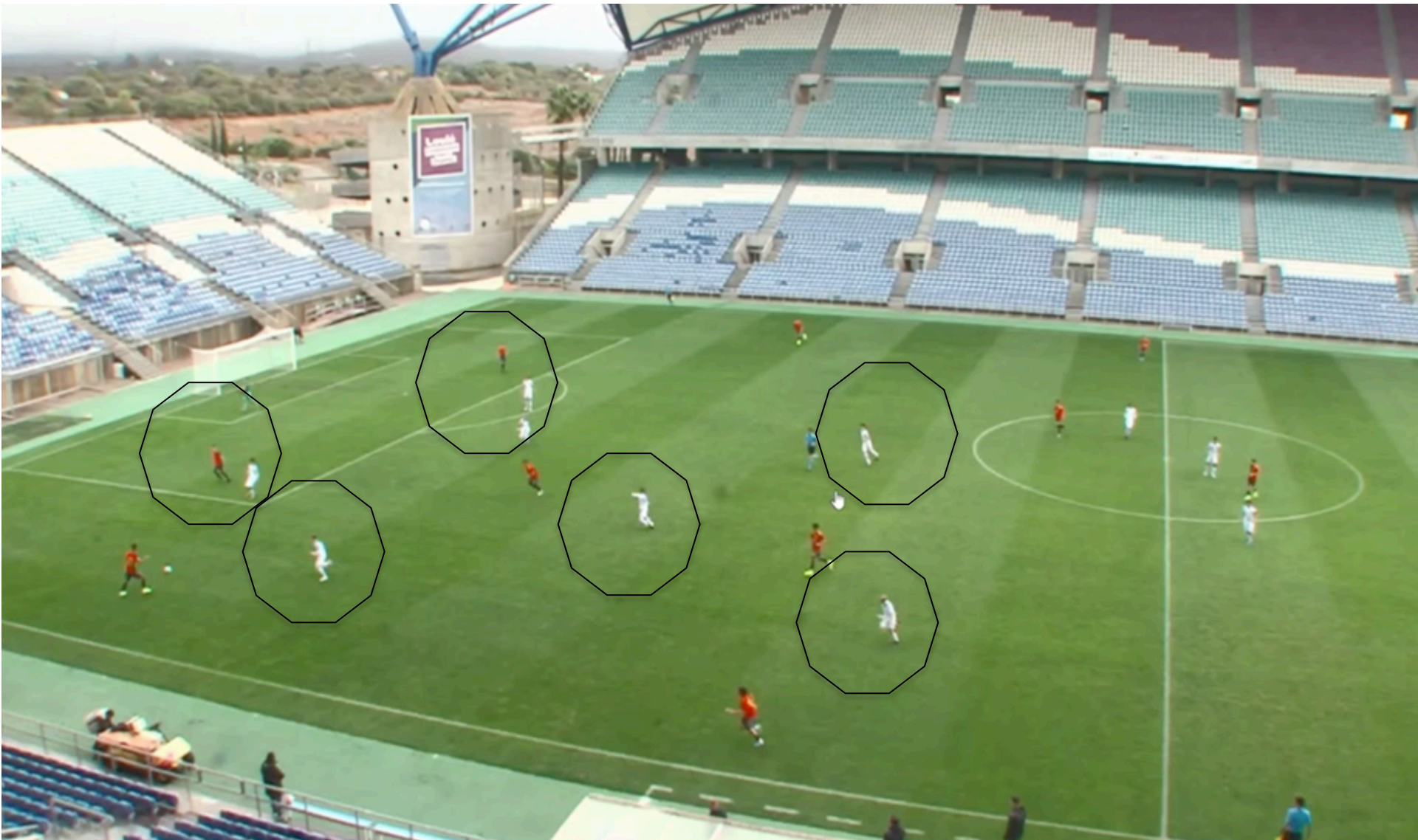
Fyysinen

- * Koordinatiiviset taidot ilman palloa
- * Kyky varioida askeltiheyttä nopeasti, kyky muuttaa suuntaa eri nopeuksista

Henkinen

- * Halu/ymmärrys puolustaa muodossa ja aloittaa prässä yhdessä
- * Kyky keskittyä ja säilyttää fokus oleellisessa

U15 maajoukkue – Aktiivinen prässäsi



U15 maajoukkue – Harjoitukset

Pelinavaaminen 11 vs 11



U15 maajoukkue – Harjoitukset

Hyökkääminen murtautumisdrillit 6 vs 0

6v0 drillit

- 1) 8 → 6 → 7 taskuun → 9 & 10
vastaliikkeet tuplana → murtava 10 tai 11, tai 9 tukeen toiselle kaistalle
- 2) 8 → 11 → 8 → 6 → 9 negatiiviseen → 10 kierto alle tueksi → murtava 7:lle
- 3) Ristipallo 7:lle leveyteen 10 seinäksi/syvyysjuoksu, 9 täydentää → ratkaistaan → keskitys
- 4) 6 → 9 → 8 → 11 → keskitys



Joose Danila



Yilson Roni



Otto Jappe



Daniel Gabi



Aaro



Juhon Lauri

U15 maajoukkue – Harjoitukset

Hyökkääminen murtautumisdriilit 6 vs 4

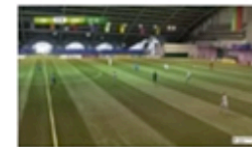
6v4+Mv



U15 maajoukkue – Harjoitukset

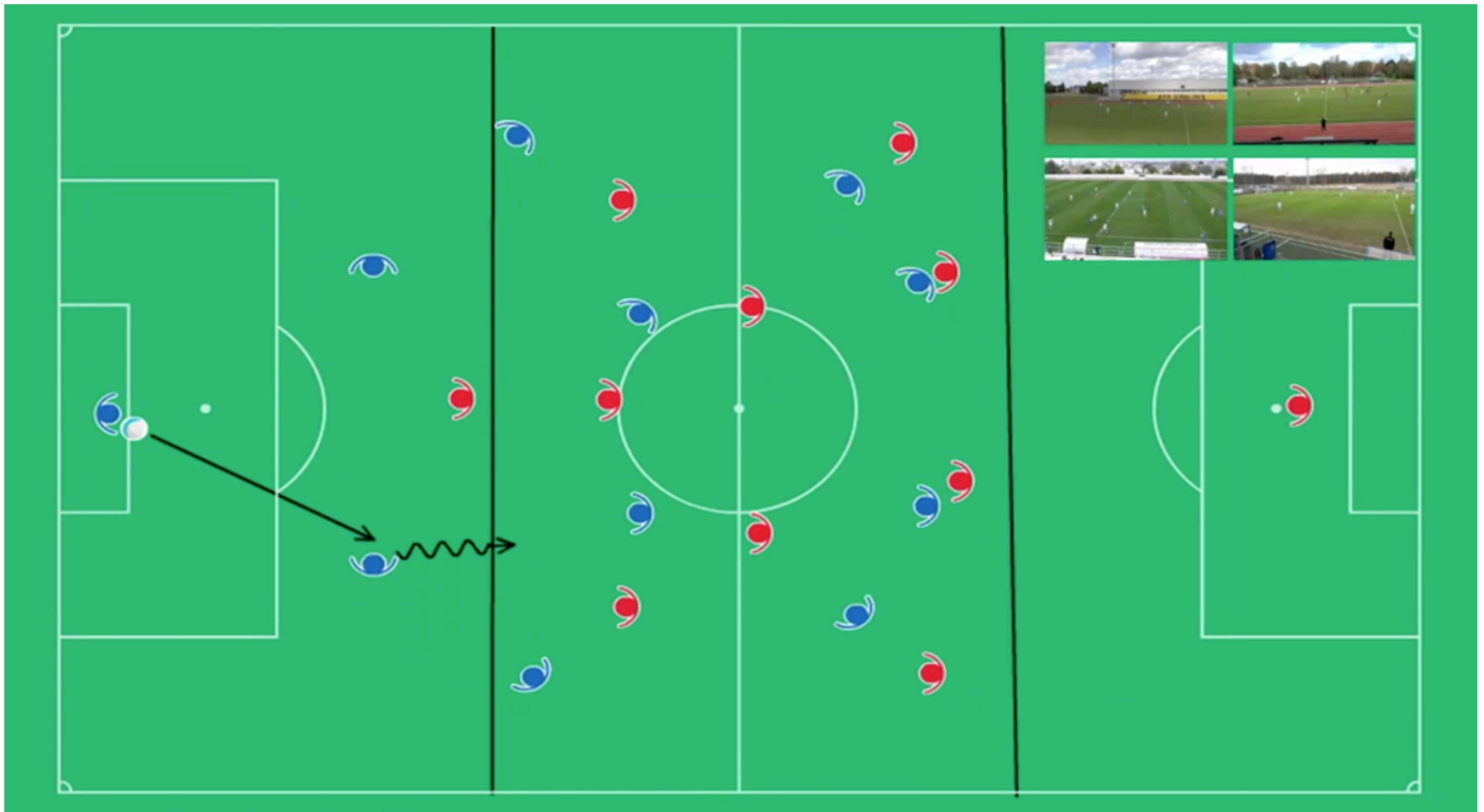
Hyökkääminen murtautumisdrillit 10 vs 5

10v5+MV








U15 maajoukkue – Harjoitukset

3-alueen peli, keskialueella 6 syöttöä ennen murtautumista



U15 maajoukkue – Viikkorytmi

WEEK	MO	TU	WED	THUR	FRI	SAT	SUN
	Recovery	Resistance		SPEED	Activaton / reaction	GAME	FREE
RPE	1-2	7-8		5-6	2	9-10	
MD +/-	MDI +2-5	MD +3/-4		MD +5/-2	MD +6/-1	GAME	
Alueet							
AM		Voimaharjoitus/ teknistaktinen		Voimaharjoitus/ teknistaktinen			
PM	RECOVERY/ INDIVIDUAL TRAINING/SSG FOR SUBS	SSG - 3v3-4v4 1-2x4-6 x 1-3min/ 1-3minR		LSG 8v8-11v11 2-3x 12min 2minR	LSG/MSG 8v8-11v11	GAME	
		Kiihdytys, jarrutus, suunnamuutos		Maksiminopeus, rytminmuutoskyky		2x45min	