



**Valmennuslinja  
U7-U9  
Hyvinkään Palloseura  
Pelitapa**

2020-2021

Hyvinkään Palloseura Ry

# Hyvinkään Palloseura 5v5 pelitapa

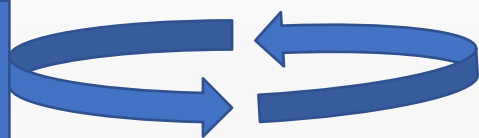


- Harjoiteltujen asioiden siirtäminen peliin.
- Systemaattinen ja progressiivinen eteneminen.
- Hyökkäyspelaamisen periaatteet ovat eteneminen ja tuki.
- Puolustuspelaamisen periaatteet ovat paine ja riistäminen.
- Hyvinkään Palloseuran pelaaja on taitava, nopea, ketterä, itsevarma sekä joukkuepelaaja.
- Hyvinkään Palloseura haluaa 5v5 vaiheessa pelata rohkeaa etenemiseen perustuvaa jalkapalloa missä ollaan ilman palloa mahdollisimman vähän.

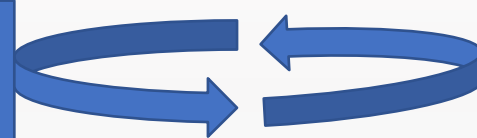
## 5v5 Pelitapa



Hyökkääminen



Tilanteenvaihdot



Puolustaminen

Peruspelaaminen  
Eteneminen  
Tuki

Positiivinen

- Vastahyökkäys
- Pallonhallinnan säilyttäminen

Negatiivinen

- Vastaprässi

Peruspelaaminen  
Paine  
Riistäminen  
Puolustuksen tuki

Pelitapa  
Pallonhallinta  
Murtautuminen

Pelin rakenne:  
Muoto  
Leveys / Syvyys

Pelitapa  
Korkea prässi

# Pelin rakenne Hyvinkään Palloseura



1-1-2-1  
Timantti

Pelin rakenne

Muoto

Leveys/Syvyys

**Peruspelaaminen**  
**Hyvinkään Palloseura**



**Hyökkääminen**

**Puolustaminen**

**Eteneminen**

**Paine**

**Tuki**

**Riistäminen**

**Puolustuksen tuki**



# Hyvinkään Palloseura Valmennuslinja

Peruspelaaminen

Hyökkääminen

# Hyvinkään Palloseura Hyökkääminen

Etenemisen tavoitteena on edetä kohti vastustajan maalia kontrolloidusti kuljettamalla.

Etenemisen toimintaketju:

- Informaation kerääminen -> Lähin vastustaja, tila, lähin oma pelaaja.
- Päätöksenteko -> Eteneminen tilaan / eteneminen tuen kautta.

Toiminta ikävaiheen mukaan!

# Peruspelaaminen Eteneminen



Etenemisen avainasiat ja laatutekijät:

Avainasiat:

- Informaation kerääminen.
- Kuljettaminen
- Tyhjään tilaan eteneminen.

Laatutekijät:

- Katse ylhäällä
- Kosketuspituuden säätely
- Jalan eri osien käyttö.

# Hyvinkään Palloseura Hyökkääminen

Etenemisen tavoitteena on edetä kohti vastustajan maalia kontrolloidusti Ohittamalla.

Etenemisen toimintaketju:

- Informaation kerääminen -> Lähin vastustaja, tila, lähin oma pelaaja.
- Päätöksenteko -> Eteneminen tilaan / eteneminen tuen kautta.

Toiminta ikävaiheen mukaan!

# Peruspelaaminen Eteneminen ohittamalla



Eteneminen ohittamalla avainasiat ja laatutekijät:

Avainasiat:

- Informaation kerääminen.
- Tyhjään tilaan eteneminen. säätely
- Kuljettaminen
- Vastustajan juoksulinjalle
- Jalan vapaaksi saaminen

Laatutekijät:

- Katse ylhäällä
- Kosketuspituuden
- Jalan eri osien käyttö
- Suunnanmuutokset
- Ohittava kosketus
- Rytminvaihto



# Hyvinkään Palloseura Hyökkääminen

Pallottoman pelaajan tulee tukea pallollista pelaajaa, jotta eteneminen on mahdollista. Tavoite tuoda pallolliselle pelaajalle aina vähintään kaksi syöttösuuntaa jotta kentällä on mahdollista edetä sekä säilyttää pallonhallinta.

Tuen toimintaketju:

- Informaation kerääminen -> Lähin vastustaja, tila, lähin oma pelaaja, seuraava vastustaja, seuraava oma pelaaja.
- Päätöksenteko-> Etene syöttämällä / säilytä pallonhallinta

Toiminta ikävaiheen mukaan

# Peruspelaaminen Tuki

Tuen ikävaiheen avainasiat ja laatutekijät:

Avainasiat:

- Maalivahdin hyödyntäminen.
- Informaation kerääminen.
- Syöttölinjan avaaminen.
- Kahden pelaajan yhteistyö

Laatutekijät:

- Syötön laatu
- Syöttäminen diagonaalisesti
- Sijoittuminen diagonaalisesti.





# Hyvinkään Palloseura Valmennuslinja

Peruspelaaminen

Puolustaminen

# Hyvinkään Palloseura Puolustaminen

Paineistamisen tarkoituksena on häiritä vastustajan etenemistä joka hyvin toteutettuna johtaa vastustajan heikkoon suoritukseen.

**Paine:**

- Lähin pelaaja pelitilanteesta riippuen.
- Lähin vastustaja

**Toiminta ikävaiheen mukaan**

# Peruspelaaminen Paine

**Paineen ikävaiheen avainasiat:**

**Avainasiat:**

- Katko tai riistä -> Estä eteneminen
- Intensiteetti!

**Estä eteneminen:**

- Lähestyminen -> Tilan pienentäminen -> Peitä yksi syöttösuunta.
- Pyri kontaktilla riistoon
- Riistäminen
- Jatka prässä



# Hyvinkään Palloseura Puolustaminen

Riistämisen tarkoituksena on voittaa pallo omalle joukkueelle vastustajalta tai ennen kuin pallo on vastustajalla.

Riistäminen:

- Lähin pelaaja pelitilanteesta riippuen.
- Lähin vastustaja

Toiminta ikävaiheen mukaan

# Peruspelaaminen Riistäminen

Riistämisen ikävaiheen avainasiat:

Avainasiat:

- Intensiteetti.
- Puolustusasento
- Pyri kontaktilla riistoon.
- Pallon ja vastustajan väliin.
- Jatka prässää!



# Hyvinkään Palloseura Puolustaminen

Tuki on puolustustilanteessa toiseksi lähin pelaaja palloon nähden. Tukemisen tarkoitus on lisätä mahdollisuutta riistää pallo.

**Puolustuksen tuki:**

- Tunnista ensimmäinen puolustaja.
- Oman suoran vastustajan tunnistaminen.

**Toiminta ikävaiheen mukaan**

# Peruspelaaminen Puolustuksen tuki

**Puolustuksen tuen ikävaiheen avainasiat:**

**Avainasiat:**

- Tunnista ensimmäinen puolustaja.
- Tunnista oma suora vastustaja.
- Näe oma vastustaja ja pallo.





# Hyvinkään Palloseura Pelitapa

Hyökkääminen

## Hyökkääminen Pallonhallinta, Eteneminen, Murtautuminen.

### Hyökkääminen

Hyökkäämisen tavoitteena on edetä kontrolloidusti kohti vastustajan maalia ja viimeistellä.

Hyökkäyspelaamisen toiminnoissa korostuu peruspelaamisen käsitteet Eteneminen ja Tuki.

U7 vaiheessa hyökkääminen perustuu valmennuslinjan opettavien asioiden mukaan kuljettamiseen, suojaamiseen, kääntymiseen sekä ohittamiseen.

U8 vaiheessa pelaamisessa maalivahdin tavoite on luoda ylivoima ja edistää etenemistä sekä mahdollisuus säilyttää pallonhallinta.

U9 vaiheessa tuki käsitteenä vahvemmin mukaan ja miten sitä hyödynnetään.



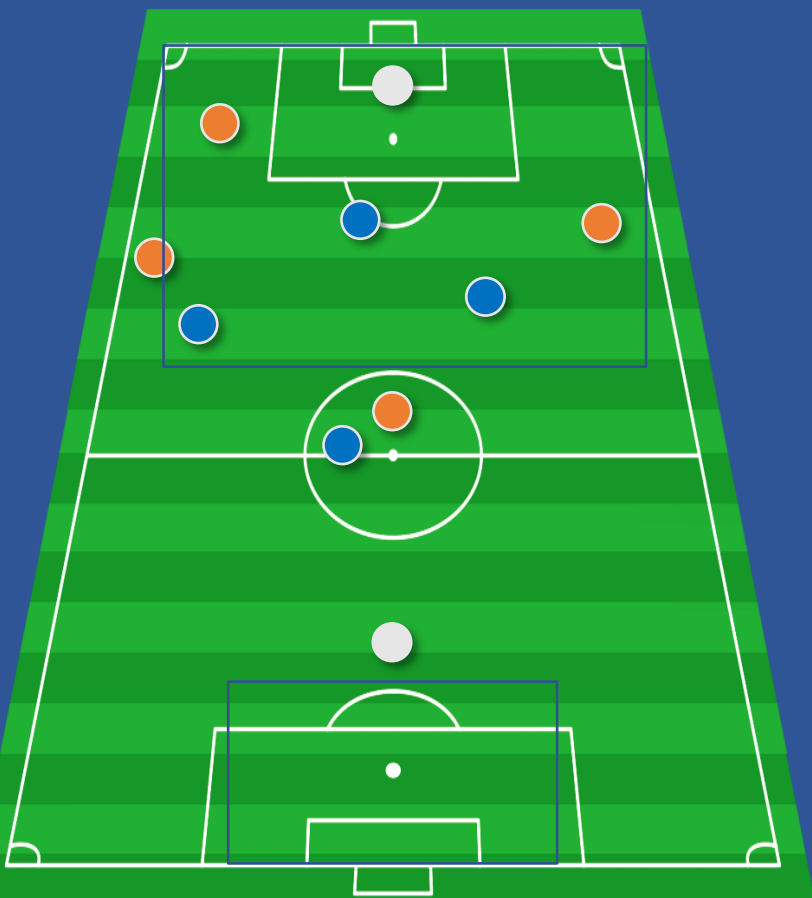


# Hyvinkään Palloseura Pelitapa

Puolustaminen



## Puolustaminen Korkea prässä



### Puolustaminen

**Puolustamisen tavoitteena on riistää pallo mahdollisimman lähellä vastustajan maalia. Jos vastustaja pääsee prässin alta etenemään niin jatka prässää ja estä viimeistely -> Puolusta mahdollisimman vähän aikaa!**

**Puolustuspelaamisen toiminnoissa korostuu peruspelaamisen käsitteet Paine, Riistäminen ja Puolustuksen tuki.**

**U7 vaiheessa puolustaminen perustuu vahvasti paineeseen ja riistämiseen -  
> Aina kun olet ilman palloa -> Pyri voittamaan pallo mahdollisimman nopeasti omalle itsellesi.**

**U8 vaiheessa puolustaminen perustuu edelleen vahvasti paineeseen ja riistämiseen, mutta avainasioita lisätään.**

**U9 vaiheessa puolustuksen tuki käsitteenä mukaan.**



# Hyvinkään Palloseura Pelitapa

Tilanteenvaihdot

## Tilanteenvaihdot Positiivinen / Negatiivinen



### Tilanteenvaihdot

**Voisi sanoa, että 5v5 pelaaminen on yhtä tilanteenvaihtoa -> Pallon voittamisen jälkeen pallo menetetään -> Välittömän prässin jälkeen pallo voitetaan jne.**

**Tilanteenvaihdossa on jaettu kahteen alaotsikkoon:**

**Positiivinen -> Pallon voittaminen**

**Negatiivinen -> Pallon menettäminen**

**Toimintatavat tilanteenvaihdossa:**

**Positiivinen -> Vastahyökkäys U7-U9 Pallonhallinnan säilyttäminen U9**

**Negatiivinen -> Vastaprässi U7-U9**