

2-TASON KURSSI

SPEED



# TAKAMIESTEN KETTERYYS- HARJOITTEITA

Timo Lehto

2005

Vierumäen Urheiluopisto

2-TASON KURSSI

SPEED



# SISÄLLYSLUETTELO

## Harjoitteet:

LANTION KÄÄNTÖ VIIVALLA

VASTAANTULO

90 ASTETTA

45 ASTETTA

TOLPPA/KULMA POST/CORNER

KESKIKENTTÄ

LANTION KÄÄNTÖ VIIVALLA

W-PERUUTUS-VASTAANTULO

MÄRKÄ KENTTÄ

TAKAPERIN PUIKKELEHTIMINEN

PEILI

TYYNY



Peruutusharjoitteet palvelevat lähinnä puolustuksen takakentän pelaajia sekä tukimiehiä.

Nykyjalkapallossa kuitenkin usein nähdään myös ulommaisena puolustuksen linjamiehen ”tiputtautuvan” heittopuolustukseen, joten heidän tulisi myös tehdä kyseisiä harjoitteita.

Oheisille harjoitteille on ominaista seuraavat asiat:

- alkuasento(2 piste)
- aloitus takaperinjuoksulla
- suunnanmuutos.

Erityisesti tulee kiinnittää huomiota pelaajan tasapainoiseen juoksuasentoon ja katseen pitämiseen yläkentällä juostessa takaperin.



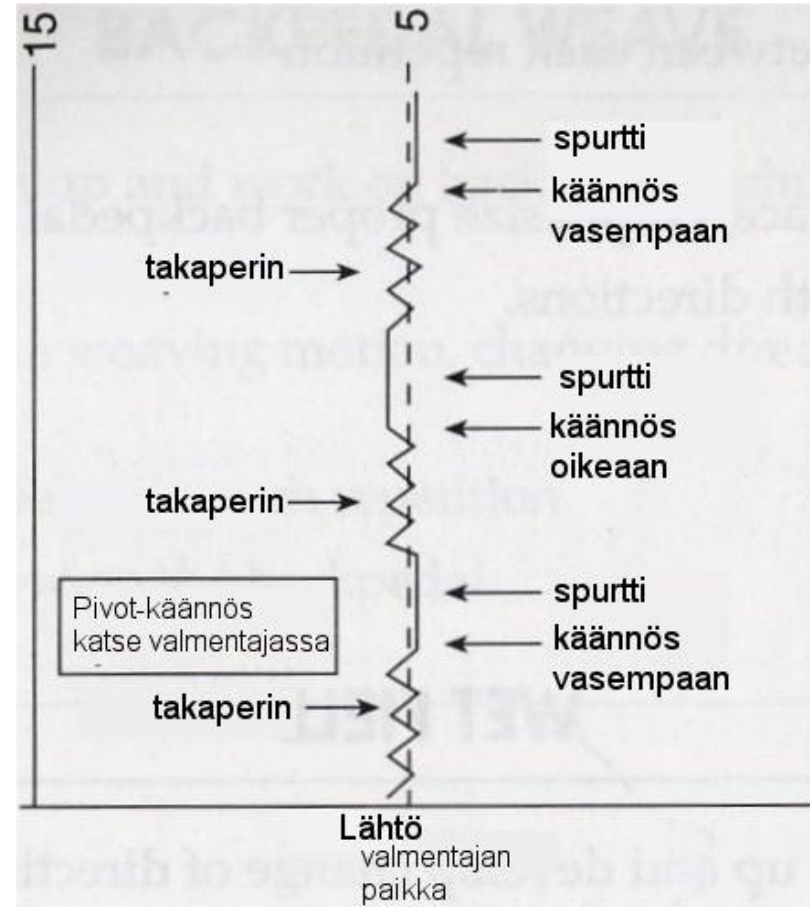
# LANTION KÄÄNTÖ VIIVALLA

**TAVOITE:** Parantaa lantionseudun liikkuvuutta.

**YDINKOHDAT:**

- hartiat ja painopiste alhaalla ja edessä (pakitettaessa)
- suunnanmuutos valmentajan signaalista osoitettuun suuntaan, pysy viivalla
- käännyttäessä olka pään "heitto" käännöksen suuntaan helpottaa kääntymistä
- katse kokoajan valmentajassa
- neljän käännöksen jälkeen 10 jaardin spurtti

**PALAUTUS:** 45 sekuntia toistojen välissä





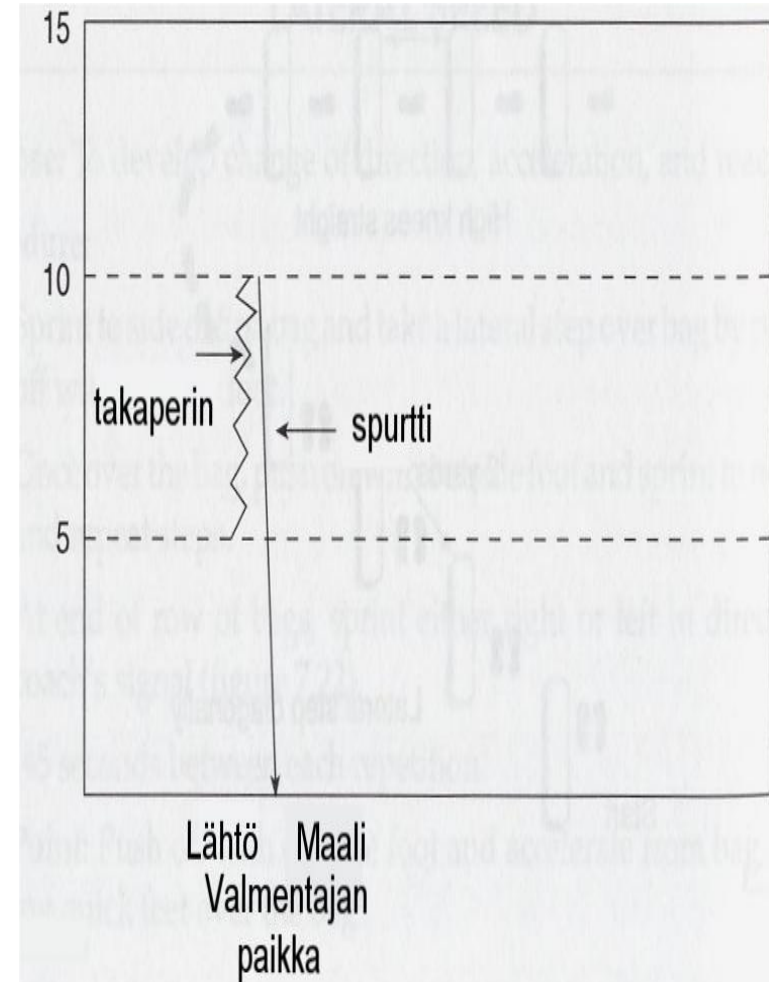
# VASTAANTULO

**TAVOITE:** Parantaa suunnanmuutoskykyä ja reagointia.

**YDINKOHDAT:**

- hartiat ja painopiste alhaalla ja edessä
- vaihtaessa suuntaa askel frekvenssi nopea
- suunnanmuutos valmentajan signaalista osoitettuun suuntaan
- tiukka spurtti osoitettuun suuntaan

**PALAUTUS:** 45 sekuntia toistojen välissä





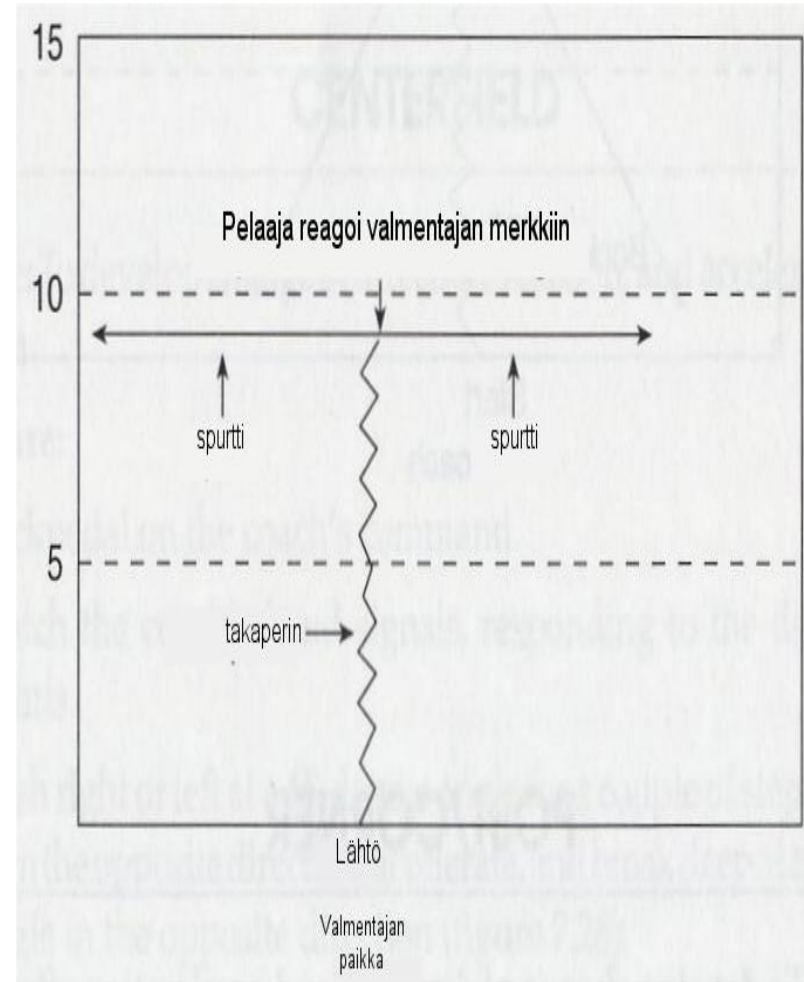
# 90 ASTETTA

**TAVOITE:** Parantaa suunnanmuutoskykyä ja reagointia.

**YDINKOHDAT:**

- hartiat ja painopiste alhaalla ja edessä
- vaihtaessa suuntaa oikealle vasen jalka pysäyttää ja ponnistaa uuteen suuntaan ja päinvastoin
- suunnanmuutos valmentajan signaalista osoitettuun suuntaan
- tiukka spurtti osoitettuun suuntaan 10 jaardia
- käänнос tehtävä maksimaalisella nopeudella

**PALAUTUS:** 45 sekuntia toistojen välissä





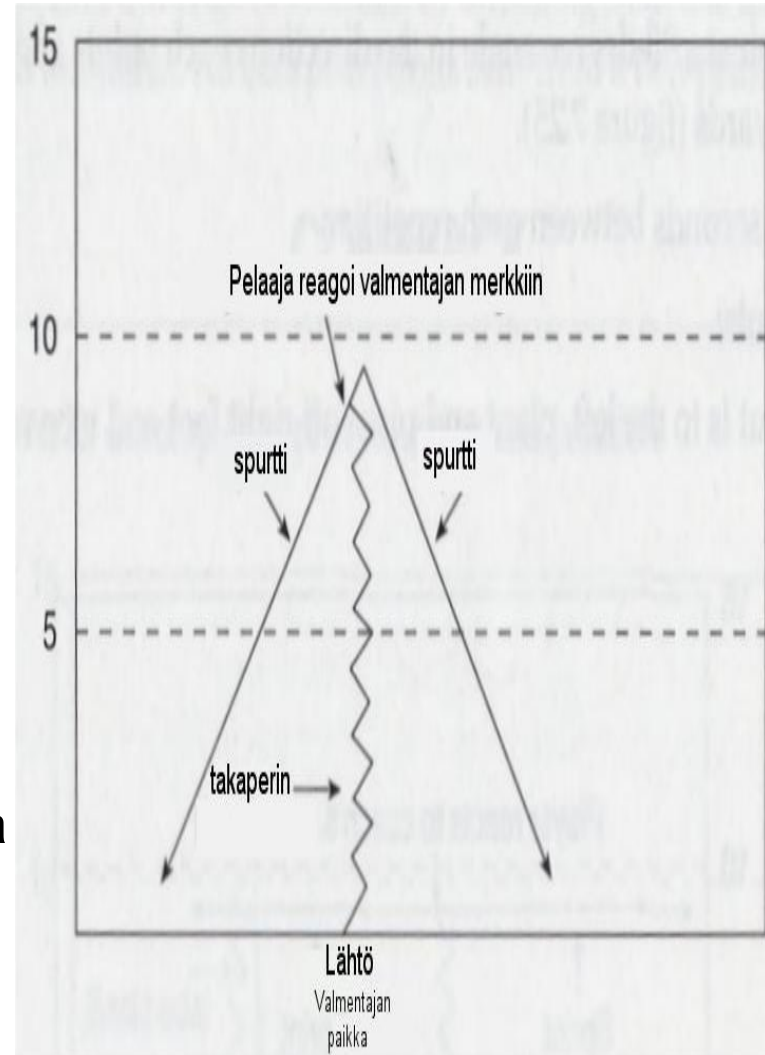
# 45 ASTETTA

**TAVOITE:** Parantaa suunnanmuutoskykyä ja reagointia.

**YDINKOHDAT:**

- hartiat ja painopiste alhaalla ja edessä
- vaihtaessa suuntaa oikealle vasen jalka pysäyttää ja ponnistaa uuteen suuntaan ja päinvastoin
- suunnanmuutos valmentajan signaalista osoitettuun suuntaan
- tiukka spurtti osoitettuun suuntaan
- käännös tehtävä maksimaalisella nopeudella

**PALAUTUS:** 45 sekuntia toistojen välissä







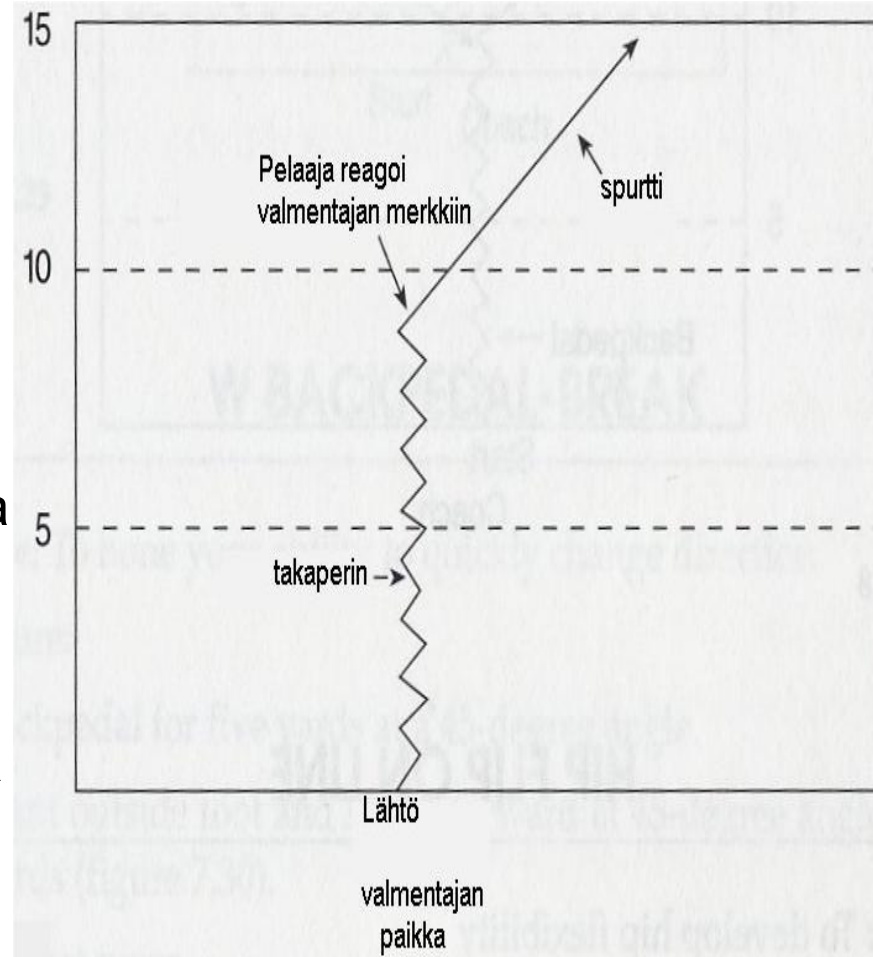
# TOLPPA/KULMA POST/CORNER

**TAVOITE:** Parantaa suunnanmuutos-  
kykyä ja kiihdytystä käännöksen jälkeen.

**YDINKOHDAT:**

- hartiat ja painopiste alhaalla ja edessä(pakitettaessa)
- suunnanmuutos valmentajan signaalista osoitettuun suuntaan
- tiukka spurtti osoitettuun suuntaan

**PALAUTUS:** 45 sekuntia toistojen välissä







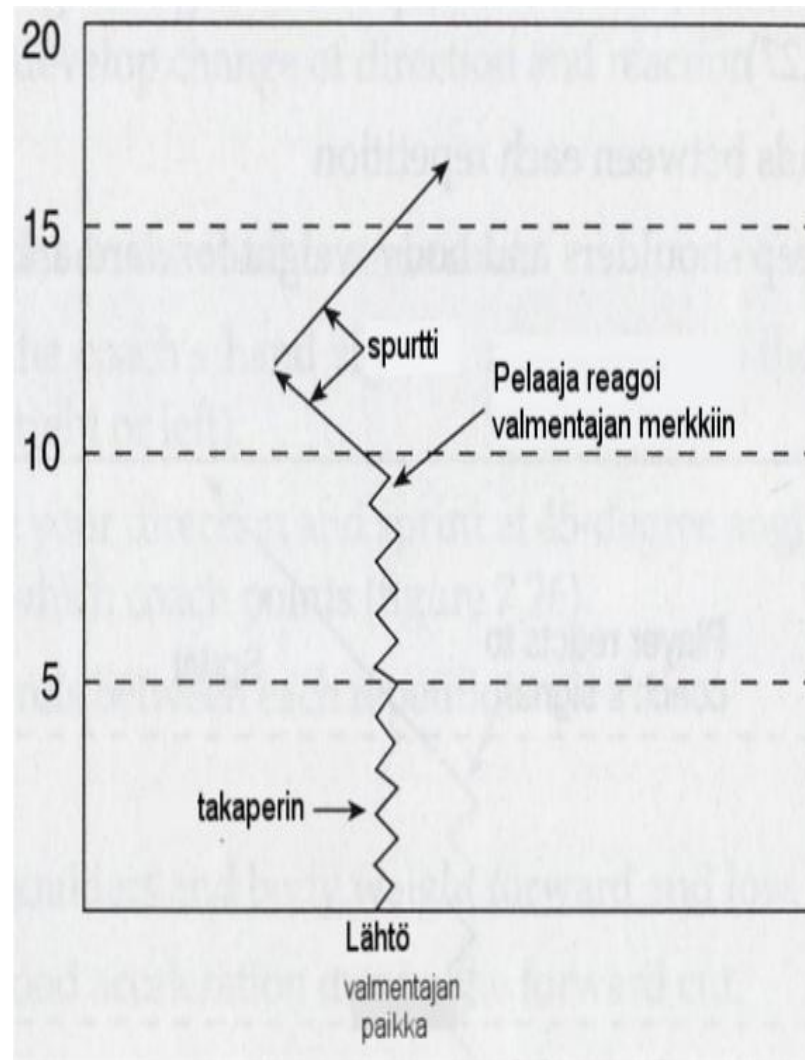
# KESKIKENTTÄ

**TAVOITE:** Parantaa suunnanmuutoskykyä, reaktioita sekä kiihdytystä käännöksen jälkeen.

## YDINKOHDAT:

- hartiat ja painopiste alhaalla ja edessä(pakitettaessa)
- suunnanmuutos valmentajan signaalista osoitettuun suuntaan
- tiukka spurtti osoitettuun suuntaan ja välittömästi käännös vastakkaiseen suuntaan(kts.kuva)

**PALAUTUS:** 45 sekuntia toistojen välissä





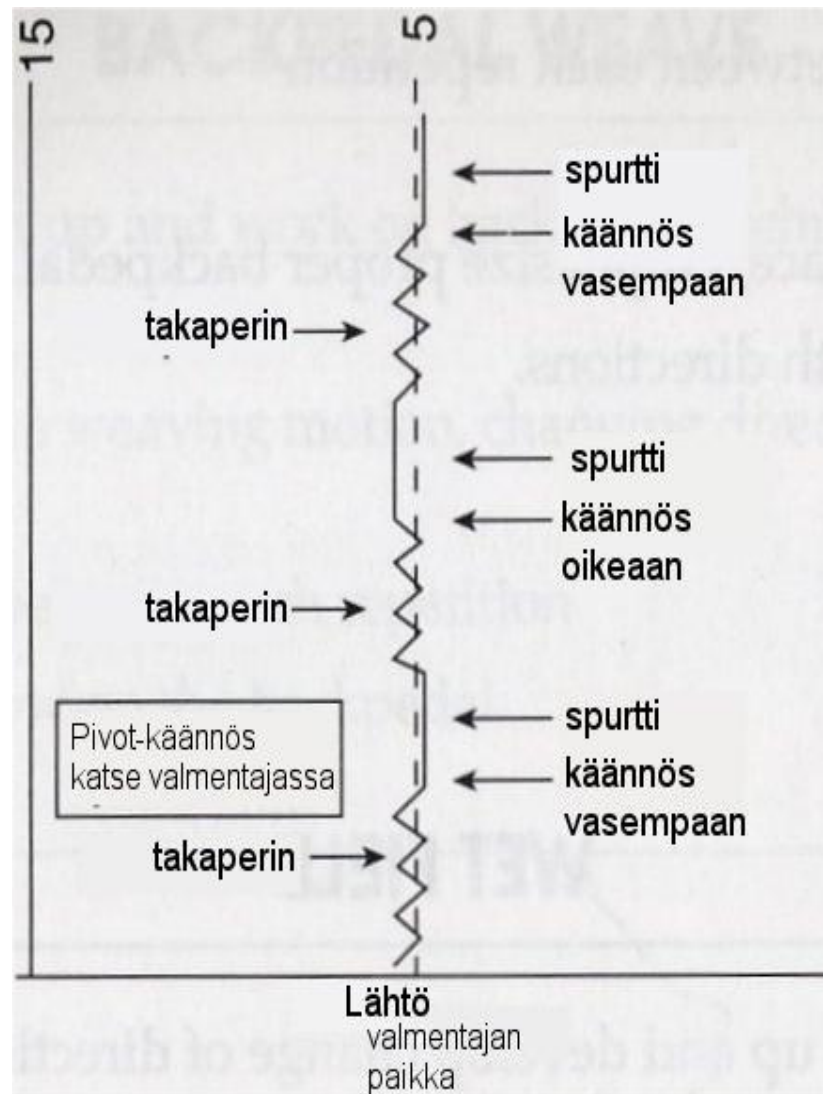
**TAVOITE:** Parantaa lantionseudun liikkuvuutta.

### YDINKOHDAT:

- hartiat ja painopiste alhaalla ja edessä(pakitettaessa)
- suunnanmuutos valmentajan signaalista osoitettuun suuntaan, pysy viivalla
- käännyttäessä olka pään "heitto" käännöksen suuntaan helpottaa kääntymistä
- katse kokoajan valmentajassa
- neljän käännöksen jälkeen 10 jaardin spurtti

**PALAUTUS:** 45 sekuntia toistojen välissä

# LANTION KÄÄNTÖ VIIVALLA





# W-PERUUTUS-VASTAANTULO

**TAVOITE:** Parantaa nopeaa suunnanmuutoskykyä.

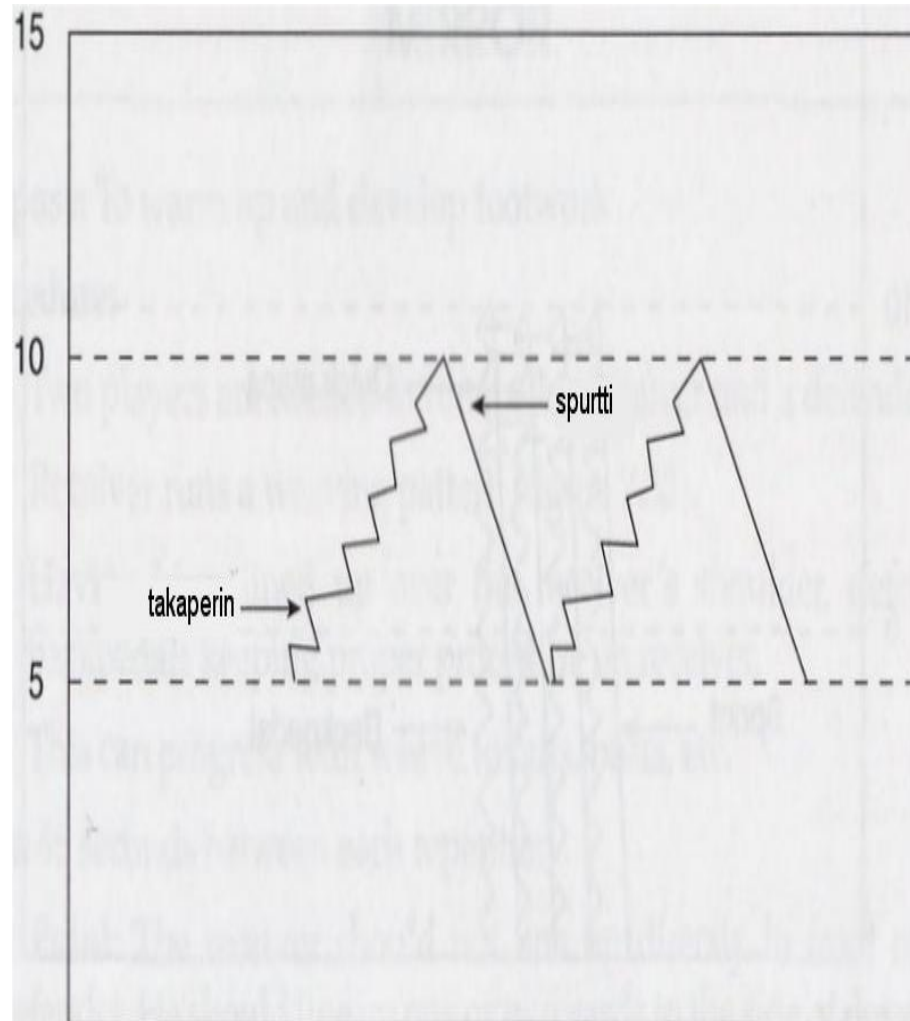
**YDINKOHDAT:**

keskity oikeaan tekniikkaan takaperin juoksussa

terävä kiihdytys

tee harjoite molempiin suuntiin

**PALAUTUS:** 45 sekuntia toistojen välissä





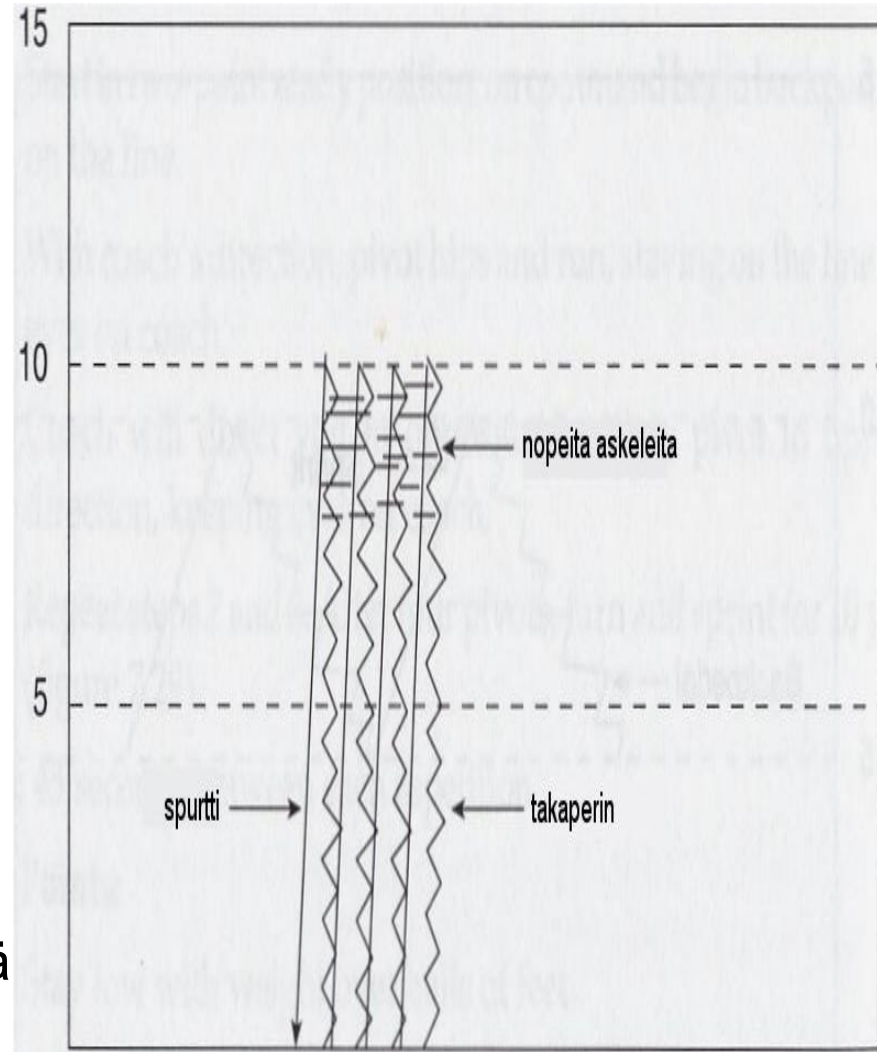
# MÄRKÄ KENTTÄ

**TAVOITE:** Lämmittävä harjoite, parantaa suunnanmuutoskykyä ja nopeaa jalkatyöskentelyä.

## YDINKOHDAT:

- pakita 10 jaardia mahd. nopeasti
- vaihtaessasi suuntaa ota nopeita korkeita askelia
- vaihtaessasi suuntaa jalkaterän on osoitettava eteenpäin, ei jalkaterää sivuttain!

**PALAUTUS:** 45 sekuntia toistojen välissä





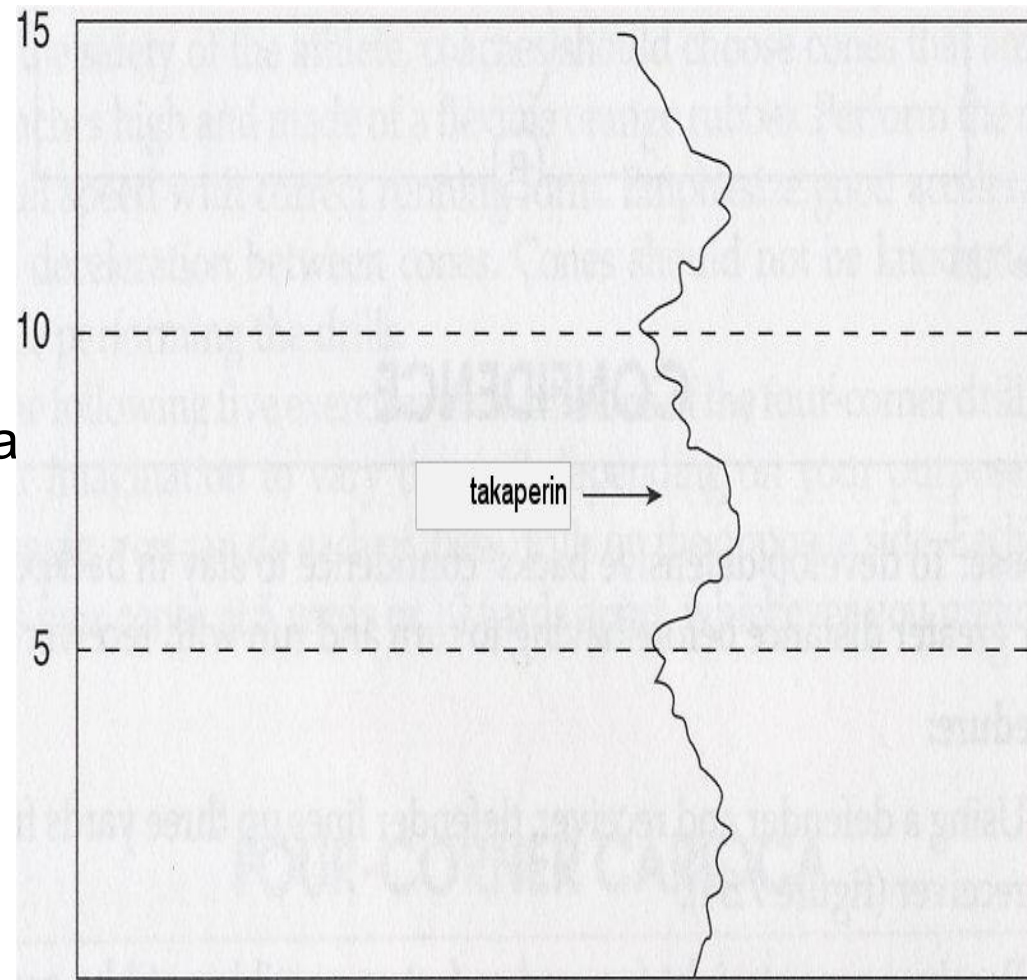
# TAKAPERIN PUIKKELEHTIMINEN

**TAVOITE:** Lämmittävä harjoite,  
parantaa takaperinjuoksu-  
tekniikkaa.

**YDINKOHDAT:**

- pakita aaltoilevasti, vaihda suunta  
- 3-4 askeleen välein
- pysy matalana

**PALAUTUS:** 45 sekuntia toistojen  
välissä







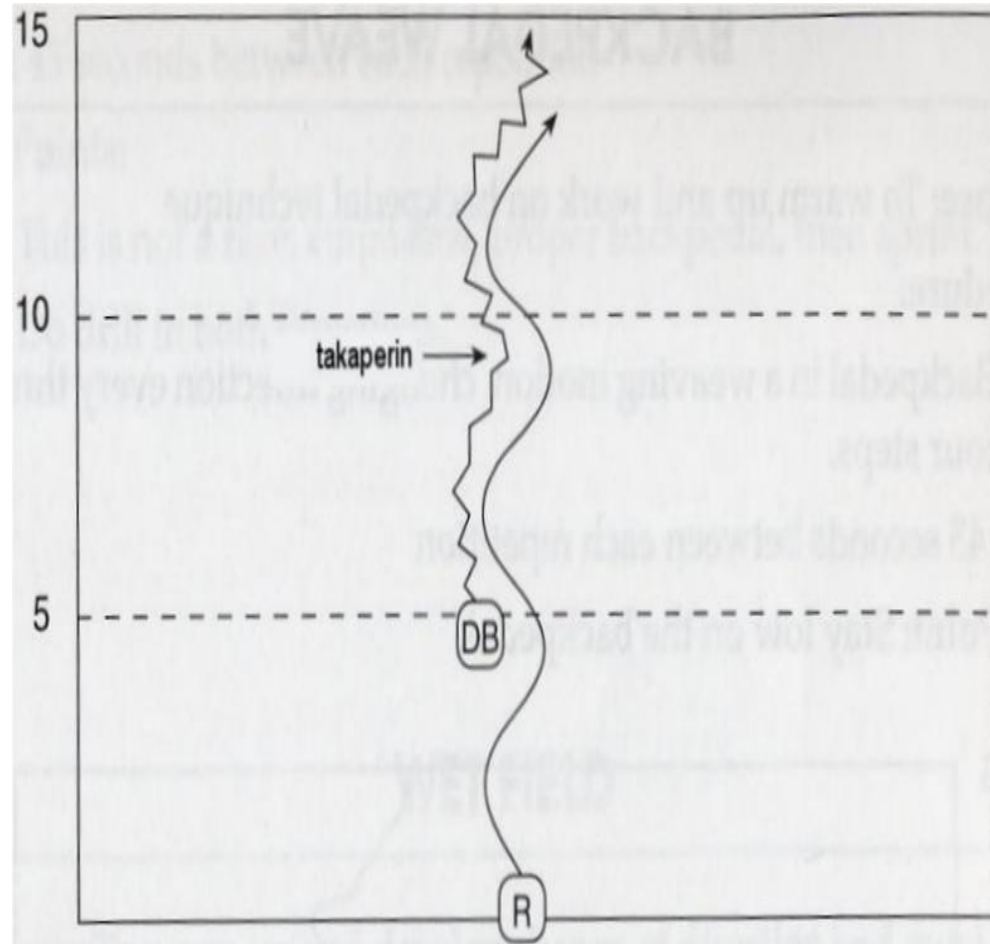
# PEILI

**TAVOITE:** Lämmittävä harjoite, parantaa jalkatyöskentelyä.

**YDINKOHDAT:**

- hyökkääjä juoksee aaltoilevaa kuviota (voidaan tehdä myös muita kuvioita)
- puolustaja pysyy matalana
- puolustaja pysyy jaardin tai kaksi hyökkääjän sisä- tai ulkopuolella

**PALAUTUS:** 45 sekuntia toistojen välissä





**TAVOITE:** Lämmittävä harjoite, parantaa jalkatyöskentelyä.

### YDINKOHDAT:

- hyökkääjä juoksee suoraan mahdollisimman kovaa, kunnes ohittaa puolustajan
- puolustaja jatkaa takaperin mahdollisimman pitkään, kunnes hyökkääjä ohittaa hänet
- puolustaja aloittaa kolmen jaardin päässä hyökkääjästä, sisä- tai ulkohartian kohdalta

**PALAUTUS:** 45 sekuntia toistojen välissä

# TYYNY

