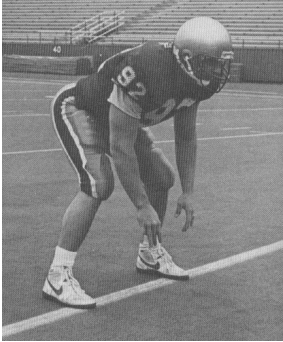


JENKKIFUTISTREENI ALKEET I (2h)

Tavoitteet:

- tutustua amerikkalaisen jalkapallon perustekniikoihin
- pelata harjoituksen lopuksi 5 vs. 5 versiota, jossa ei ole linjapelejä mukana (joukkuekoko voi olla 6-8 myös)

Turvallisuus:



Iskuasento on perusasento

- kaikki harjoitteet tehdään valmentajan selkeistä komennoista - pilli
- HAMMASSUOJAT käyttöön harjoitukseen
- niska kiinni hartiasuojiiin, jolloin katse on eteenpäin. Mahdollinen kontakti tulee silloin otsalla ei päälle.
- kypäräkontaktia EI haluta korostaa, kypärät voivat osua mutta sitä ei haluta
- kypärään ei saa tarttua, varsinkaan kasvosuojukseen
- oikea osumakohta hartiasuojilla onnistuu parhaiten iskuasennosta
- ns. lätkätaklaus on unohdettava, hartioiden tulee olla suorassa kontaktihetkellä ei kytki edellä. Ei myöskään yhden käden taklauksia

Pukeutuminen:

1. pelaajat kalsareille ja *pelihousut jalkaan*. – vyön kiristäminen on ollut ongelmallista
2. yksi paita riittää hartiasuojien alle, *hartiasuojat* oikein päin päälle, hakaset menevät koloihin parhaiten kun upottaa ne ensin vaakasuorassa reikiin. Remmejä on kaksi molemmilla puolilla ja ne eivät vaadi kiristystä.
3. *paita* päälle
4. *kypärä* päähän, kypärä venyy kun korvareitistä etusormilla venytetään sivusuuntaan. Poskipaloja on eri paksuuksilla ja niillä voi hieman kypärien kokoja sovitella. Leukasuojan neppareita voi säätää, että kypärä olisi riittävä kireällä

Verryttely:

- Jos pelaajat valmiiksi lämpimiä niin tilanne on silloin otollinen lyhyelle demolle. Päästään suoraan asiaan. Muutoin peruslämmittely, lajinomaista liikkumista lyhyesti: spurtit lähtöasunnoista, takaperinjuoksu, pitkällä askelilla lantiota venyttävät kävelyt myös sivuttain liikkuen, carioca, kaksois W peruuttelu.

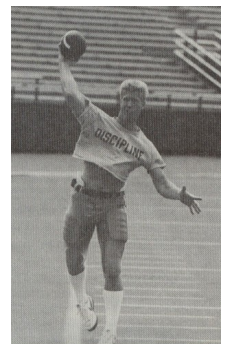
Harjoitteet – hyökkääjän tekniikoita

(hyökkääjä ei saa tarttua kiinni):

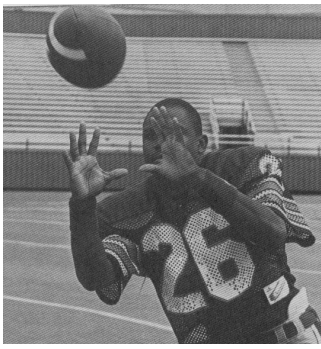


1.Heittäminen

”oikea ote, etusormi nauhalle ja kyynärpää ylhäällä rivakka veto, ranteella aikaansaadaan kierre.

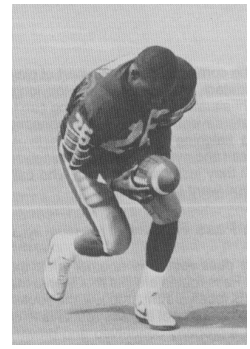


”peukalo korvasta taskuun –liikerata”.



2. Kiinniotto,

- peukalot yhteen kun heitto ylävartalon kohdalle
- pikkurillit kun heitto suuntautuu alas
- olan yli kiinniotto on kolmas tapa



Coach heittää ja pelaajat juoksevat jonosta yksi kerrallaan: koukku, ulos, pommi –kuviot. Heittoharjoittelu tapahtuu pikaisesti, kun junnut heittävät pallon takaisin coachille.



3 .Blokkaaminen



jolloin blokkaaminen vaikeutuu.

Parin kanssa tehtävässä harjoitteessa iskuasennosta ojennetaan alhaalta ylöspäin käsivarret napakasti iskukohtaan ollessa kämmenillä hartiasuojien rintaosaan, peukalot ylöspäin. Samalla ojennetaan nilkat, polvet ja lantion ja työnnetään vastustajaa leveässä asennossa 5 metriä eteenpäin.

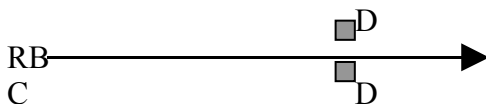
Lopuksi vastustaja laittaa kunnolla kampoihiin ja ankkuroi itsensä,



”vedä pyssyt kotelosta” -liikerata

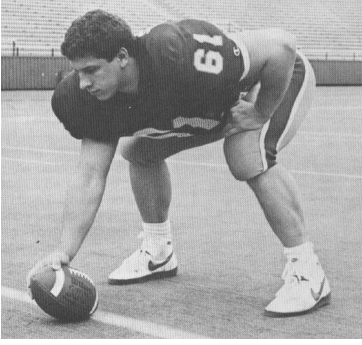
4.Pallonkantaminen

- Split-drilli (halkaise) pallonkantaja juoksee matalana kahden iskuasennossa olevan pelaajan välistä halkaisten itselleen juoksuväylän coachin ojentaessa pallon taskuun. Tyynyjen pitäjät ovat jalan päässä toisistaan. Jos puskutyynyjä ei ole, niin silloin kontakti hartiasuojilla. Oikea ote pallosta, puristamiskohtat sormilla, kyynärvarrella ja hauiksella. Yhden käden ja kahden käden kantotekniikka.



”nosta ruoho maasta” -liikerata

5.Pitkä aloitussyöttö



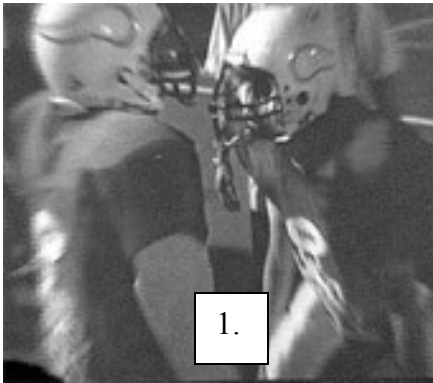
Parin kanssa tehtävässä harjoituksessa toinen toimii pelinrakentajana.

- ote pallosta siten, että peukalo on nauhojen päällä
- pallo riittävän etäälle jaloista
- jalat leveällä, kantapäät samalla tasolla
- pallo heilautetaan taakse napakasti suoraan maasta

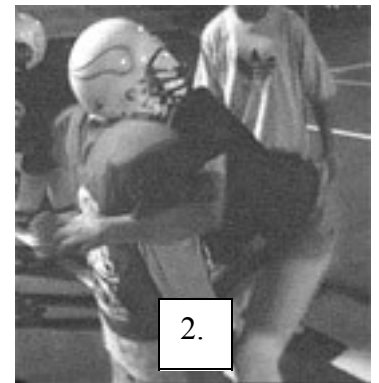


Harjoitteet – puolustajan tekniikoita (puolustaja saa tarttua kiinni):

6.Kulmataklaus



Aluksi oikeaa taklausasentoa kannattaa harjoitella ilman vauhtia yhdellä askeleella. Molemmat lähtevät liikkeelle iskuasennosta. Tärkeää on saada käsillä kiinni taklattavasta. Pää kylkeen.



Coach on puolustajan selän takana näyttää hyökkääjälle juoksuunnan aloitusmerkkinä ja puolustaja reagoi. Molemmat lähtevät liikkeelle iskuasennosta.



- Lyhennä juoksuaskelta, levitä jalkoja ja koukista polvia
- Pidä selkä suorana, pää pystyssä ja katse kiinnitettynä pallonkantajan rinnan keskiosaan
- Iske hartialla - ei kypärällä
- Pidä kypärä pallonkantajan etupuolella
- Työnnä hartiasuoja ylös ja ”läpi” pallonkantajan kyljestä
- Lyö pallonkantajan rinnan ympäri etummaisella kädellä
- Ota toisella kädellä kiinni alasedän korkeudelta
- Kääri kätesi pallonkantajan ympärille ja tartu kiinni paidasta
- Annan jalkojen käydä taklauksen ajan, (voit yrittää nostaa) ja kaada pallonkantaja maahan

7. Takaperinjuoksu ja reagointi palloon



Kun lähdet liikkeelle, pidä polvet valmiiksi taivutettuina. Kun liikut taaksepäin, pidä painopiste alhaalla ja jalat hartioiden leveydellä. Liiku päkiöilläsi ja vedä jalkoja maata pitkin. Kädet ja jalat liikkuvat luonnollisesti kuten etuperin juoksussa. Pidä vartalosi etukenossa (leuka polvien etupuolella), koska suunnanmuutos on eteen silloin helpompaa.

Coach lähettää merkistä kaksi puolustajaa takaperinjuoksuun. Juoksua jatketaan siihen asti kunnes coach näyttää pallolla jommallekummalle puolelle 90 asteen leikkauksen. Tällöin toinen ulompi pelaajista muuttuu laitahyökkääjäksi ja sisempi puolustajaksi. Coach heittää laitahyökkääjälle pallon, puolustaja pyrkii häiritsemään sitä yrittäen katkoa.



Peliharjoitus 1/2 h, saa blokata ja taklata

- näytä ensin pelipaikat vain hyökkäykselle (esim. 8 vs.8): 4 laitahyökkääjää, 1 sentteri, 1 pelinrakentaja, 2 keskushyökkääjää
- juokse heittopeli ja juoksupeli ilman vastustajaa, huom. kun aloituslinja ylitetty ei enää voi syöttää palloa
- lisää puolustajat rooleineen peliin, miesvartiointi, pelinrakentajaa ei saa taklata (pallonpelaaminen heitossa, juoksussa joukkotaklaus)
- jokainen yritys aloitetaan aloituslinjan keskikohdasta
- hyökkäykselle näytetään ennakolta piirretyt kuviot isolta paperilta
- maalialueet sijaitsevat kentän päädyissä. Perusideana on kuljettaa pallo maalialueelle tai vastaanottaa se siellä heitosta.



hyökkäävä joukkue aloittaa omasta päädystään 5 jaardin kohdalta ja sillä on 4 yritystä ylittää puolikenttä. Onnistuessaan se saa uudet 4 yritystä.

Yrityssarjan epäonnistuessa vastustaja aloittaa omasta päädystään hyökkäyssarjan. Eteneminen voi tapahtua juosten tai heittäen.

- Puolustajien tehtävänä on taklata pallollinen hyökkääjä tai estää heiton kiinniotto.

- **Pisteet:**

6 pistettä MAALI
1 piste LISÄPISTE 5-jaardista
2 pistettä LISÄPISTE 12-jaardista
pistettä OMA MAALI

Pelikentän koko on 30 x 60 jaardia
(54x27 m).