

# LISÄÄ POTKUA VALMENTAMISEEN

Opas aloittelevalle salibandyvalmentajalle

Rantanen Joonas  
Wesslin Juhon

Opinnäytetyö  
Liikunta ja vapaa-aika  
Liikunnanohjaaja (AMK)

2016

## Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus

---

<b>Tekijä</b>	Joonas Rantanen Juho Wesslin	<b>Vuosi</b>	2016
<b>Ohjaaja</b>	Petteri Pohja		
<b>Toimeksiantaja</b>	Santas United Ry		
<b>Työn nimi</b>	Lisää potkua valmentamiseen		
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b>	48 + 32		

---

Salibandyvalmentajana kehittyminen edellyttää sitoutumista joukkueen toimintaan. Valmentajan tulee ymmärtää monipuolisesti valmentamisen eri osa-alueita. Valmentajan on tiedostettava, mitä valmentajalta vaaditaan menestymisen ja pelaajien kehittämisen kannalta. Valmentaminen koostuu vuorovaikutuksesta, tietotaidoista, harjoittelun ohjelmoinnista ja organisoinnista sekä itsensä kehittämisestä. Valmentaja on aina läsnä ja aidosti kiinnostunut pelaajien tarpeista.

Opinnäytetyömme aiheena on opas aloittelevalle salibandyvalmentajalle: se sisältää pelin taktiset ominaisuudet ja pelikeskeisen opettamisen perusteet. Työmme tilaajana toimii rovaniemeläinen salibandyseura Santa`s United. Työmme sisältää salibandyn lajikuvauksen, pelikeskeisen valmentamisen, yksilötaitojen, joukkuepelitaitojen opettamisen sekä yleisesti salibandyn ja yksilön sekä ryhmän valmentamisesta erilaisia menetelmiä käyttäen.

Salibandyn harrastajamäärät ovat nousussa ja pelaajien määrä on lisääntynyt edellisvuosina huomasti. Lajissa kuitenkin ammattitaitoisisten valmentajien määrä ei ole pysynyt pelaajamäärien kehityksen mukana. Kehitimme kirjallisuuskatsauksen ja tarpeen pohjalta aloittelevalle salibandyvalmentajalle oppaan, jonka avulla valmentaja saa työkaluja ja apuja valmentamisen ensiaskeleita ottaessaan. Työn tarkoituksena on herättää valmentaja ajattelemaan ja kehittämään itseään sekä toimintaa. Työn avulla myös uusien valmentajien kynnys valmentajaksi ryhtymiseen pienenee, kun he helppolukuisen ja selkeän oppaan avulla saavat tietoa salibandystä lajina sekä lajin valmentamisen perusteet esimerkkiharjoitusten avulla. Opas on yleisesti lajille tehty, joten se soveltuu kaikenikäisten valmentamiseen ikään ja taitotasoon katsomatta.

<b>Avainsanat</b>	Salibandy, valmentaminen, yksilön valmentaminen, joukkueen valmentaminen, Pelikeskeinen opettaminen
<b>Muita tietoja</b>	Opas aloittelevalle salibandyvalmentajalle

School of Social Services, Health and Sports  
Degree Programme in Sport and Leisure

---

<b>Author</b>	Joonas Rantanen Juho Wesslin	Year	2016
<b>Supervisor</b>	Petteri Pohja		
<b>Commissioned by</b>	Santa's United Ry		
<b>Subject of thesis</b>	More power for coaching		
<b>Number of pages</b>	48 + 32		

---

It takes commitment to one's team to be able to improve as a floorball coach. The coach must have diverse a knowledge of the sections to be coached. The coach has to be conscious of what it takes to succeed and to improve as a team. It is all about functional communication, know-how, programming and organizing. The coach is always present and genuinely interested in players' needs.

The topic of thesis is a guide for beginning coach for floorball. The guide includes instructions of tactic features of the sport and essentials of game-focused coaching. The thesis is subscribed by Santa's united, a floorball club from Rovaniemi. The thesis includes description of floorball, game-focused coaching, supporting player's individual skills, working as a team and generally coaching using diverse range of methods.

The popularity of floorball has been increasing significantly in the past years and the number of new players keeps multiplying. On this account, professional and high-quality floorball coaching has not been able to adapt to present-day demands. This literature-based thesis gives tools and practical tips when taking first steps in floorball coaching. The object of the guide is to rouse coaches thinking and advancing themselves and one's actions. Hope that by this text the threshold of setting out a new career as a floorball coach decreases, as the guide is readable and lucid. The text is extensive by information for coaching people of all ages and training backgrounds.

Key words	Floorball, coaching, individual coaching, team coaching, Teaching games for understanding
Special remarks	guide for floorball coaching

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 SALIBANDYN LAJIKUVAUS .....	6
2.1 Salibandyn historia .....	7
2.2 Pelikäsitys.....	9
2.3 Salibandyn yksilötaidot .....	10
2.3.1 Lajitaito.....	11
2.3.2 Pallolliset taidot .....	12
2.4 Salibandyn joukkuepelitaidot .....	14
2.4.1 Sijoittuminen, paikanhaku ja syöttöpeli.....	16
2.4.2 Taktiikat.....	17
2.4.3 Erikoistilanteet.....	21
3 PELIKESKEINEN OPETTAMINEN.....	25
4 SALIBANDYVALMENNUS .....	28
4.1 Kokonaisvaltainen valmennus .....	28
4.1.1 Valmennusfilosofia .....	30
4.1.2 Valmentajana kehittyminen .....	31
4.1.3 Harjoittelun ohjelmointi .....	32
4.1.4 Tavoitteenasettelu .....	32
4.2 Ryhmän valmentaminen .....	35
4.2.1 Valmennustyyli .....	36
4.2.2 Pedagogiikka.....	37
4.2.3 Vuorovaikutus- ja viestintätaidot.....	38
4.2.4 Psykkiset menetelmät.....	39
5 OPPAAN TEKEMINEN.....	41
5.1 Toteutus.....	41
5.2 Arviointi.....	42
6 POHDINTA .....	44
LÄHTEET.....	46
LIITE.....	49

## 1 JOHDANTO

Aiheen valintaan vaikutti molempien tekijöiden tausta salibandyvalmentamisesta. Pelaaja- ja harrastajamäärät ovat olleet salibandyyn piirissä runsaassa nousussa viimevuosien aikana ja laji on ollut nosteessa. Kehittyvän nuoren lajin kasvussa ammattitaitoisista valmentajista on kuitenkin pula, eikä osaavia valmentajia tahdo löytyä tarpeeksi vastaamaan harrastajamääriä ja tarpeita. Tietotaidon päivittäminen nopeasti kehittyvän lajin parissa on jatkuva prosessi, jonka eteen yhteistyö valmentajien ja eri ammattiosajien kesken on välttämätöntä. Rovaniemeläisen salibandyseuran toiminnanjohtajan kanssa käydyn keskustelun pohjalta muodostui kuva, että seuralla on tarvetta oppaalle, joka auttaa ja tukee aloittelevien valmentajien ensiaskeleita valmentajan polulla. Tämän oppaan avulla uusien valmentajien kynnys lähteä mukaan valmennustoimintaan madaltuu ja tietopankkia ei tarvitse lähteä kasvattamaan aivan tyhjästä. Ammattitaidon ja tietotaidon jakaminen valmentajien kesken hyödyntää niin valmentajia kuin valmennettavia pelaajiaakin.

Aiheessa meitä kiinnosti erityisesti salibandy pelinä ja valmentajan rooli sekä mahdollisuudet tukea urheilijan kasvua pelaajana ja ihmisenä. Tämä vaatii valmentajalta runsaasti aikaa, panostusta ja tietämystä harjoittelusta sekä valmentamisesta. Myös pelikäsityksen kehittäminen pelikeskeisen opettamisen keinoilla ja menetelmillä on erittäin mielenkiintoinen ja ajatuksia herättävä aihe.

Työn rajasimme sisältämään lajikuvauksen, pelikeskeisen opettamisen, salibandyvalmentamisen ja kokonaisvaltaisen valmentamisen. Lisäksi työstämme löytyy yleistietoa yksilön ja joukkueen valmentamisesta sekä keinoja valmentamiseen. Tavoitteenamme oli kerätä oppaaseemme mahdollisimman selkeä kokonaisuus, josta löytyy valmentajalle oleelliset asiat helposti.

## 2 SALIBANDYN LAJIKUVAUS

Salibandy on maalipeli, jonka muodostavat pelinsisäiset säännöt. Säännöt määrittävät pelin tavoitteen ja luonteen. Näiden kahden tekijän summa muodostaa pelin raamit, joiden mukaan joukkueet toimivat. Tästä muovautuu joukkueen tavoitteet, joita ovat maalien teko ja niiden estäminen. Säännöt rajaavat molempien joukkueiden toimintaa. Sääntöjen pääkohdat koostuvat seuraavista tekijöistä: kentällä on tietty määrä pelaajia kerrallaan, peliaika on sovittu, rikkeistä seuraa rangaistus ja pelialue on rajattu kaukalolla oikean kokoiseksi. Lisäksi on vakioitu maalien koko ja sijainti sekä pelaajien ja maalivahtien pelivälineet ja niiden ominaisuudet. Kaikki säännöt ovat käytössä kansainvälisissä ja kansallisissa lajiliiton virallisissa otteluissa. Pelin voittaja määräytyy tehtyjen maalien mukaan. Joukkue jolla on enemmän maaleja pelin päätyttyä, voittaa pelin. (Pulkinen, Korsman & Mustonen 2013, 192.)

**Salibandyn perustilanteita** ovat esimerkiksi 1 vastaan 0, 1 vastaan 1, 2 vastaan 1, 3 vastaan 2 ja niin edelleen, sekä näistä tilanteista johtuvat hyökkääjien ja puolustajien ratkaisut tilanteen kannalta (Koponen 2000, 63). Pelaajien on osattava toimia oikein pallollisena ja pallottomana. Pelaajan pitäisi pystyä lukemaan ennalta tilanteiden syntyä. Taitotason kehittyessä pelaajan tulisi pystyä katsomaan kokoajan mitä kentällä tapahtuu pelin aikana. Hyvän taitotason omaava pelaaja pystyy pallottomana keskittymään pelinlukemiseen ja hän havainnoi ympäristön tapahtumia taukoamatta. Pallollisen pelaajan pitäisi pystyä pitämään palloa kaikissa tilanteissa hallussaan ja samalla nähdä ennalta seuraava ratkaisu. (Luhtanen 1993, 44.)

Salibandy tavoittaa vuosittain noin 350 000 harrastajaa. (Korsman & Mustonen 2011, 55). Tästä isosta massasta kuitenkin vain 11 % on lisenssipelaajia (47 000) (Korsman & Mustonen 2011, 56). Salibandy on noussut matalan kynnyksen lajina toiseksi suosituimmaksi urheilulajiksi Suomessa jalkapallon jälkeen. Salibandyille on vaihtoehtoinen pelimuoto sähly. Sählyä pelataan sovelletuilla säännöillä ja se on salibandya aloittelijaystävällisempi laji. Sähly on erittäin suosittu kuntoliikuntamuoto. Salibandy ja sähly ovat halpoja harrastuksia ja tämä tarjoaa kaikille hyvän mahdollisuuden nauttia kovatempoisesta joukkuelajista. (Korsman & Mustonen 2011, 55.)

Harrastusten hintataso on ollut pitkään nousussa. Harrastaminen ja kilpaurheiluminen uhkaa muodostua vain varakkaiden ihmisten toiminnaksi. Salibandyn asema halpana lajina on vahvistanut sen asemaa koko valtakunnan liikuntamuotona. Salibandyn liikunnallisten hyötyjen lisäksi se opettaa pelaajille reilun pelin periaatteita, kunnioittamista ja sääntöjen noudattamista. Lisäksi se tarjoaa myös harrastajille virkistäytymistä ja nuorien kohdalla kasvatuksellisten tavoitteiden edistämistä. Viimevuosien maailmanmestaruuksien jälkeen salibandyn arvostus Suomessa on kasvanut. Tästä hyvänä esimerkkinä 2010 vuoden maailmanmestaruusjoukkue valittiin vuoden joukkueeksi urheilugaalassa. Salibandyn arvostusta ovat lisänneet myös salibandyn liigajoukkueiden ammattimaistuminen. Enään ei voida puhua salibandystä pelkkänä harrasteluna, vaan valmentajat ja pelaajat ovat sitoutuneita ammattimaiseen toimintaan. (Korsman & Mustonen 2011, 56.)

## 2.1 Salibandyn historia

Salibandy on peruskoulussa tutuksi tulleen sählyn kilpailumuoto. Lajihistoria salibandyllä on vielä suhteellisen lyhyt. Se on ollut tietoisuudessamme vähän yli 30 vuotta nykyisessä muodossaan. Alun perin lajin kehityshistoria on lähtöisin Pohjois-Amerikasta 1950-luvulta. Jääkiekosta alettiin kehittämään helpompiin olo-suhteisiin sopivaa palloa. Välineiksi tähän sovellettuun peliin valittiin nykyistä salibandypalloa muistuttava muovinen pallo ja kokonaan muoviset mailat. (Korsman & Mustonen 2011, 15.)

Ruotsi on ollut salibandyn kehityksessä isossa roolissa. Ruotsiin saapui opiskelijoiden mukana ensimmäiset pelivälineet vuonna 1968. Laji sai heti suosiota Ruotsissa ja peliä lähdettiin kehittämään eteenpäin. Floorhockey:sta tuttu kiekko vaihdettiin palloksi ja peliä alettiin kutsua bandygolfiksi. Uudelle pelimuodolle laadittiin omat säännöt, jotka saivat vaikutteita kaukalopallosta ja jääkiekosta. Muutosten myötä syntyi innebandy (suomeksi salibandy). (Korsman & Mustonen 2011, 15.)

Salibandy rantautui Suomeen 1970-luvulla. Tässä oli pääarkkitehtina unkarilainen Adras Czitrom, joka tuli markkinoimaan lajia Suomeen. Laji sai nopeasti suosiota opiskelijoiden keskuudessa, johon edesauttoivat lajin halvat kustannukset. Suomessa peliä alettiin kutsua sählyksi, koska pelillä ei ollut varsinaisia kiinteitä sääntöjä. Laji koki voimakkaan suosion kasvun 1980-luvulla. Lajin suosion ansiosta salibandyliiton perustamiskirja jätettiin yhdistysrekisteriin vuonna 1985. Tämän jälkeen lajia voitiin kutsua urheilulajiksi. Nykyisessä muodossaan olevan salibandyn säännöt laadittiin jalkapallon ja maahockeyn sääntöjen pohjalta. Yhtenä erilaisena piirteenä luotiin maalialue, jonne kenttäpelaajat eivät saa mennä. 1990-luvulle siirryttäessä sopivia saleja ja tiloja ei ollut saatavilla. Tähän kuitenkin löytyi ratkaisu lama-ajan tyhjiksi jättämistä tehdashalleista, jonne pystytettiin rakentamaan salibandyyn soveltuvia tiloja. (Korsman & Mustonen 2011, 16.)

Salibandyn sarjatoiminta aloitettiin Helsingin yliopistosta käsin. Toiminnan aloittamisen takana oli Raimo Sarkama. Sarjatoiminta levisi nopeasti muihin isoihin yliopistokaupunkeihin kuten Tampereelle, Jyväskylään ja Turkuun. Lajin suosion kasvaessa päätettiin järjestää ensimmäiset SM-kilpailut vuonna 1983. Samalla kun suomalaiset veivät lajin kilpailutoimintaa eteenpäin, ruotsalaiset kehittivät peliä kaukaloon ja alkoivat tekemään töitä saadakseen lajia tunnetuksi kansainvälisesti. Ruotsin salibandyliiton ja sen puheenjohtaja Andras Czitromin toimesta Suomeen aloitettiin kehittämään kansallista lajiliittoa. Tämän johdosta Suomeen saatiin salibandyliitto vuonna 1985. Lajiliiton perustamiskokouksessa oli kolme seuraa läsnä: Helsingin yliopiston urheiluseura (HYUS), Savannan Pallo (SAPA) ja Ylhäs. (Korsman & Mustonen 2011, 16.)

Salibandyliiton perustamisen jälkeen lajin organisointi kasvoi ja siitä kehittyi todellinen kilpaurheilulaji. Salibandyyn laadittiin yhdenmukaiset säännöt koskien pelikentän kokoa ja maalien suuruutta. Kaudella 1986–1987 pelattiin ensimmäinen virallinen SM-sarja. Kaksinkertaisen sarjan voittajaksi julistettiin Manse United. Vuonna 1987 salibandyliittoon kuuluvien joukkueiden määrä kasvoi merkittävästi, jonka johdosta perustettiin SM-sarja ja 1-divisioona. Naisten salibandyn kilpailutoiminta käynnistyi 1988 ja junioreiden vastaava sarja vuonna 1991. (Korsman & Mustonen 2011, 16.)



## 2.2 Pelikäsitys

Pelikäsitys on yksittäisen pelaajan ymmärrys pelinkulusta. Pelikäsitys rakentuu pelin ymmärtämisen, pelinlukemisen ja ratkaisunteen ympärille. Pelikäsitys on yhteydessä pelaajan henkilökohtaiseen taktiikkaan ja siihen miten hyvin taktiikka voidaan toteuttaa. Tämä on yhteydessä pelaajan yksilölliseen kykyyn tehdä ratkaisuja kentällä. Kentällä pelaaja seuraa jatkuvasti ympäristössä tapahtuvia muutoksia, jota kutsutaan pelin lukemiseksi. Pelaajalla tulisi olla aina ajatus mukana pelitilanteissa. Ajattelun seurauksena pelaaja pystyy tekemään ratkaisuja, jotka vaativat reagoimista pelitilanteisiin. Vaatimuksena joukkuepelaajalle on, että pelaaja tietää ja ymmärtää mitkä ovat pelitilanteen tavoitteet sekä yhteistyön periaatteet. (Mero, Nummela, Keskinen & Auvinen 1997, 532.)

Oikeanlaiset ratkaisut kentällä ovat hyvän pelikäsityksen lähtökohta. Pelaaja, joka omaa hyvän pelikäsityksen pystyy hyödyntämään pelissä muita ominaisuuksiaan kuten fyysisiä, henkisiä ja taidollisia ominaisuuksia. Joukkueen edun mukaiset ratkaisut kentällä ovat lähtöisin pelaajan pelitilannetavoitteista. Joukkuepeli rakentuu pelitilanteiden yhteiseen tulkintaan ja siitä tapahtuvaan yhteistyöhön. Pelin aikana tehdään valtavasti erilaisia havaintoja. Mitä parempi pelin ymmärrys on, sitä helpommin pelaaja pystyy erottamaan pelin kannalta oleelliset asiat. (Mero ym. 1997, 534.)

Hyvä pelikäsitys tarvitsee myös hyvää pelinymmärrystä. Kuitenkaan tämä ei vielä yksinään takaa hyvää pelikäsitystä, sillä pelaajan pitää pystyä myös lukemaan peliä. Pelaaja tekee ratkaisut vallitsevan pelitilanteen pohjalta. Tämä tarkoittaa sitä, että pelaajan tulee kokoajan lukea pelistä millainen pelitilanne kentällä on käynnissä. Pelaaminen kentällä on seurausta yksittäisen pelaajan tekemistä ratkaisuista. Pelaajien ratkaisut pohjautuvat pallollisen pelaajan tilan ja ajan mukaan, eli miten pallollinen käyttäytyy ja miten pallottomat pelaajat liikkuvat kentällä kussakin tilanteessa. Ratkaisujen teko on hyvin yksilöllistä ja pelaajat tekevät erilaisia ratkaisuja selvittääkseen tilanteista. Taitava ja luova pelaaja pystyy ratkaisemaan vaikeimmatkin tilanteet. (Mero ym. 1997, 535.)

Pelitilanteessa ei riitä ainoastaan pelikäsitys. Pelaajalla pitää olla tietynlainen taitotaso, jotta hän pystyy toteuttamaan pelitilanteelle vaadittuja tehtäviä. Usein

tietty pelitilanne vaatii taktisen sekä taidollisen suorituksen. Kyky yhdistää ”mitä tehdä” ja ”miten tehdä” on pelitaitoa. (Mero ym. 1997, 532). Hyvä on kuitenkin muistaa pyrkiä mahdollisimman hyvään yhteistyöhön viisikon avulla. Salibandy on nopeampoinen peli, jossa pelinopeus tulisi saada mahdollisimman nopeaksi. Tämä on mahdollista vain kaikkien pelaajien osallistumisen kautta. Parhaimmassa tilanteessa koko kentällä oleva viisikko tietää ja ennakoii miten muut viisikon jäsenet pelaavat. Haastavinta on saada koko viisikko ajattelemaan pelistä samalla tavalla. (Korsman 2015).

Valmentajan tehtävänä on pyrkiä kehittämään pelaajien reflektiivistä osaamista. Pelaajien tulisi itse pystyä oivaltamaan kuinka yksittäisen pelaajan ratkaisut vaikuttavat kentällä. Pelikäsitys kehittyy oivaltamisen kautta. Pelaajan ymmärtäessä kentän tapahtumien seurauksia, on hän valmis kehittämään omaa pelaamistaan ja ymmärtämään omien tekojensa seuraukset. Pelaajan pelikäsityksen kehittämisen lähtökohtana on oma-aloitteinen analysointi omista suorituksista. Valmentajan on hyvä tietää miten pelikäsitystä pystytään parhaiten harjoittamaan. Kaikki pelit ja pelin sovellutukset ovat hyvä tapa tähän. Hyvänä muistisääntönä kannattaa pitää sitä, että mitä vähemmän tilaa ja aikaa on kentällä, sitä nopeammin pelaajat joutuvat tekemään ratkaisunsa. Kaksi vastaan kaksi-pelit (2vs2) ovat pienin mahdollinen pelimuodostelma, jossa tapahtuvat kaikki neljä pelitilanneroolia. (Korsman 2015.)

### 2.3 Salibandyn yksilötaidot

Salibandyssä tarvittava taito jaetaan yleistaitavuuteen ja lajitaitavuuteen. Yleistaitavuudessa on kyse siitä, että pelaaja oppii monipuolisia liikemalleja. Nämä liikemallit voivat olla urheiluun liittyvää, urheilun ulkopuolista tai kehonhallintaa erilaisissa tilanteissa. Yleistaitavuus on jaettu Gallahuen mukaan tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoihin. Tasapainotaito sisältää staattisen ja dynaamisen tasapainon. Liikkumistaidot ovat taitoja joiden avulla liikutaan paikasta A paikkaan B. Käsittelytaidot muodostuvat erilaisten esineiden ja tavaroiden hallinnasta. (Korsman & Mustonen 2011, 80.) Pelaajan taidot koostuvat: syötöstä, laukauksesta, laukausten peittämisestä, syötön vastaanotosta, pallonriistosta ja niin edelleen. Näihin kaikkiin taitoihin vaaditaan havaintomotorisia kykyjä kuten näkö-

tunto-, kuulo-, nivel-, ja lihasaisteja. Mukana ovat myös reaktio-, refleksi- ja ratkaisukykyjä. (Jalanko 2015, 6.)

Perusasennossa pelaajan jalat ovat haara-asennossa toinen jalka hieman edessä. Polvet ovat joustettuna, painon ollessa päkiöillä. (Korsman & Mustonen 2011, 85.) Mailan lapa on pelialustassa. Mailasta otetaan kahden käden ote, yläkäsi pidetään mailan tupessa kiinni ja alakäsi noin 20 senttimetrin välillä yläkädestä, katseen ollessa suunnattuna kentälle. (Koponen 2000, 63.) Hyvän pelamisen perustana on pallonhallinta. Hyvät pelaajat harjoittelevat pallonhallintaa omatoimisesti. Hyvä pallonhallinta kehittyy kaikista liikkeistä mitä voidaan suorittaa mailan ja pallon kanssa. Kärsivällisen opettelun kautta jokainen pelaaja pystyy saamaan pallon käyttäytymään juuri niin kuin haluaa. (Korsman & Mustonen 2011, 85.)

### 2.3.1 Lajitaito

Lajitaitavuus on salibandyssä lajitekniikoiden hallintaa muuttuvissa tilanteissa. Taitavan pelaajan tekniikka on virheetöntä ja sujuvaa. Hän pystyy hallitsemaan palloa ahtaissa tiloissa ja vastapelaajan ahdistamana. Hänellä on taitojen kautta kyky toimia oikein ja rauhallisesti. Lajitaidot olisi hyvä kehittää tasolle, jossa pelaajan ei tarvitse enää keskittyä pelivälineen hallintaan vaan hänen huomionsa keskittyy tilanteisiin, joita kentällä tapahtuu. Pelaaja jolla on hyvät lajitaidot pystyy luomaan oman taitavuutensa kautta tilaa ja aikaa kentälle, josta muut kenttäpelaajat hyötyvät. (Korsman & Mustonen 2011, 81.)

Harjoitusmäärät vaikuttavat suoraan taitojen oppimiseen. Käytännössä enemmän harjoitellut on taitavampi kuin vähemmän harjoitellut. Väärin tehdyt harjoitteet eivät kehitä haluttua ominaisuutta optimaalisesti. Harjoittelua tulisi olla määrällisesti paljon ja sen on oltava laadullisesti hyvää. Liikuntataitojen oppimisen taustalla on havaintoja ja päätöksentekoa. Nämä vaikuttavat osaltaan taitojen oppimiseen. Valmentajan tulisi pystyä rakentamaan harjoituksia, joissa hän käyttää edellä mainittuja keinoja. (Jaakola, T 2012, 249.)

**Motorinen oppiminen** tapahtuu harjoittelun ja kokemusten kautta. Niistä syntyy suhteellisen pysyviä muutoksia motorisessa kyvykkyydessä ja taitoa vaativiin tilanteisiin. Motorinen oppiminen tapahtuu jonkin harjoittelun suorituksen parane misena ja yhteydenmukaisuutena. Harjoittelun johdosta uusi taito voidaan viedä uuteen ympäristöön. Motorinen oppiminen käsitellään taitoa vaativina suorituksina, jotka muuttavat liikkeiden koordinoitua ja kognitiivista toimintaa. Silloin kun taito on sellaista, että se muuttuu pysyväksi, sitä voidaan kutsua motoriseksi oppimiseksi. Uusien taitojen opettelu muodostaa pysyviä muutoksia keskushermoston hermoyhteyksiin. Uusien motoristen taitojen opettelussa pitää muistaa välttää vääriä liikeratoja, sillä niitä on vaikea poistaa. (Kauranen 2011, 291.)

Yksinkertaisuudessa motorinen taito muodostuu kehon ja raajojen vapaaehtoisista liikkeistä. Motoristen taitojen opettelussa on aina jokin päämäärä mikä pyritään saavuttamaan. Motorisia taitoja tarvitaan fyysisissä kehon liikkeissä ja se näkyy urheilijoiden liikuntasuorituksissa. Tärkeimpänä päämääränä motoristen taitojen opettelussa on, että taito opitaan. (Jaakola 2010, 46.)

### 2.3.2 Pallolliset taidot

Pallonkäsittelytaidot ovat liikkumisen ohella salibandyssä tärkeä taito. Pelissä kuljetetaan palloa eri suuntiin, suojataan palloa, harhautetaan, laukaistaan ja ohjataan pomppivia palloja. Pelin sisällä on suuri määrä tilanteita, joissa tarvitaan pallonkäsittelytaitoja. Laukominen ja syöttäminen vaativat pallokosketuksen. Pelaajan on myös hyvä tiedostaa vartalon ja käsien asennon vaikutukset pallon liikuttamiseen. Pallonkäsittelyssä tärkeää on oppia hallitsemaan palloa lavan eri osilla. Palloa hallittaessa mailaa käsitellään ranteilla ja pyritään oppimaan pitämään pallo hallussa pienellä liikkeellä. Lisäksi laajojen liikkeiden oppimisen kannalta pallon liikuttaminen eteen ja taakse on tärkeää. Alakäden oikeanlainen käyttö on opittava. Alakäsi liukuu mailan vartta pitkin riippuen suorituksen laajuudesta. (Pykälä 2012, 64–65.)

Pallonhallinta ei ole ainoastaan hienoja harhautuksia pienessä tilassa. Pelaajan on osattava käyttää oikein ylä- ja alakättä, sekä omaa vartaloaan. Oppimisen kannalta hienot yksittäiset suoritukset ovat tärkeitä lasten ja nuorten harjoitte-

lussa. Erilaiset harhautukset pallon kanssa toimivat motivaation lähteenä pallonhallinta harjoituksissa. Pelillisissä tilanteissa pallonhallinta on keskiössä. Pallollisen pelaajan pitäisi pystyä kuljettamaan palloa kovaa vauhtia ja pitämään samanaikaisesti katse ylhäällä. Pelaajan on oltava valmis syöttämään, laukomaan ja harhauttamaan. Taitavan pelaajan lähtökohtana on viettää mahdollisimman paljon aikaa pallon kanssa. Mitä enemmän pelaaja viettää pallon kanssa aikaa sitä paremmin pelaaja on valmis toimimaan pelillisissä tilanteissa. (Pykälä 2012, 64–65.)

Pelaajan tulisi oivaltaa miksi **syöttäminen** on tärkeää pelissä. Syöttäminen edistää peliä ja pallo on nopeampi kuin pelaaja. Hyvät ja taitavat syötöt takaavat pelin jatkuvuuden ja pallonhallinnan omalla joukkueella. Lähtökohtaisesti hyvän syöttöpelin omaava joukkue pystyy pitämään palloa itsellään ja syöttöjen avulla luomaan tilaa ja aikaa kentälle. Tila ja aika syntyvät syöttelyn ansiosta, jolloin vastustaja joutuu reagoimaan syöttöihin. Syöttelypelin tavoitteena on saada pallo pelaajalle, joka pystyy edistämään peliä. Syöttö vapaalle pelaajalle ei aina pelkästään riitä. Hyvälle maalintekopaikalle pääsy syöttelyn avulla vaatii taktista osaamista, oikea-aikaista syöttöä sekä odottamatonta ja tarkkaa syöttöä. (Korsman & Mustonen 2011, 87.)

Syöttötekniikat ovat syöttöjä, joita pelaajan tulee hallita riippuen pelitilanteesta. Pelaajan tulisi tunnistaa millainen syöttö annetaan pelin eri tilanteissa. Syötön on oltava tarkoituksenmukainen. Erilaisia syöttötekniikoita ovat rannesyöttö, rannesyöttö saatolla, rystysyöttö, ”lättyisyöttö” ja kaaripallo. Pelitilanteessa syöttö tulisi olla niin hyvä, että vastaanottaja pystyy jatkamaan peliä ilman häirintää. Tilanne luodaan oikea-aikaisesta liikkeestä vapaaseen tilaan ja se vaatii syöttäjältä pelinlukutaitoa antaa syöttö oikeaan aikaan sopivalla kovuudella. Erityisesti liikkuvalla pelaajalle syöttäminen vaatii hyvää teknistä osaamista. Syöttäjän tulee lukea tilanne, jotta pallo saataisiin vastaanottajalle mieluummin hieman eteen kuin taakse. (Korsman & Mustonen 2011, 87.)

**Laukaisemisen** tarkoitus on aina tehdä maali. Hyvän laukauksen onnistuminen riippuu etäisyydestä ja laukaisukulmasta. Laukaisu on aina vaarallisempi kun se lähtee keskeltä kenttää tai läheltä maalia. Liian läheltä ammuttu laukaus ei vält-

tämättä ole vaarallinen, koska maalivahti peittää suuren pinta-alan maalista. Laukaiseminen tulisi pyrkiä pelitilanteessa suorittamaan suoraan syötöstä. Tällöin maalivahti joutuu tekemään liikkeen leveys tai syvyyssuunnassa, jolloin torjuminen on paljon vaikeampaa. (Korsman & Mustonen 2011, 92.)

Laukauksia on monenlaisia ja pelaajan pitäisi pystyä valitsemaan tilanteeseen sopiva vaihtoehto. Tilanteesta riippuen tulisi huomioida onko laukaus tarkka, yllätyksellinen vai kova. Käytetyimpiä laukaisuja ovat rannelaukaus, kiertorannelaukaus ja lyöntilaukaus. Laukauksia harjoiteltaessa voidaan harjoitella pelkäämään laukausta, mikä parantaa laukauksen kovuutta sekä tarkkuutta. Olisi kuitenkin tärkeää saada laukaus nopeasti siirrettyä pelinomaisiin harjoituksiin. Tällöin laukaisu tapahtuu pienessä tilassa ja ahdistettuna, jolloin aikaa laukaukselle on vähän. (Korsman & Mustonen 2011, 93.)

**Harhautuksella** pyritään luomaan itselle tilaa kentällä. Puolustava pelaaja pyritään saamaan harhautetuksi erilaisilla harhautuksilla. Salibandyssä harhautuksiin voidaan lukea mailaharhautus, vartaloharhautus, syöttöharhautus ja laukaisuharhautus, sekä näiden erilaiset yhdistelmät. Pallollisen pelaajan tulisi harjoitella kaikkea neljää harhautustyyliä, jotta hän pystyy käyttämään pelitilanteessa vaadittavia harhautusta. Pelitilanteessa harhautus valitaan sillä hetkellä kun pelaajalla on pallo. Usein se voi olla mikä tahansa neljästä vaihtoehdosta. (Luhtanen 1993, 39.)

#### 2.4 Salibandyn joukkuepelitaidot

Salibandyn joukkuepelitaidot koostuvat useista eri tekijöistä. Peruspelaamista vaaditaan jokaiselta joukkueen jäseneltä. Tämä tarkoittaa sitä, että pelaajan tulisi tunnistaa mahdollisimman hyvin mitkä ovat pelin perustilanteita. Perustilanteisiin voidaan lukea pelaajan tai pienryhmien tarkoituksenmukaista pelaamista hyökkäys- ja puolustuspelissä. (Miettinen 2001, 21.)

Joukkueella on tärkeää tunnistaa omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Ominaisuuksien tunnistamisen jälkeen joukkue pystyy keskittymään vahvuuksiinsa ja kehittämään heikkouksiaan. Pelissä on aina kaksi joukkuetta ja valmentajan pitäisi pyrkiä löytämään vastustajan heikkoudet ja vahvuudet. Analysoinnin kautta

pelin aikana pyritään estämään vastustajan vahvuudet ja hyödyntämään heidän heikkouksia. Joukkuepeleissä on monta pelaajaa samaan aikaan kentällä ja kaikkein tärkeimpänä voidaan pitää sitä, miten hyvin pelaajat tekevät yhteistyötä pelitilanteissa. Joukkuepeli on siis yhteisten tavoitteiden toteuttamista pelissä. Tällä pyritään saamaan etulyöntiasema vastustajaan nähden. (Mero ym. 1997, 532.)

Puolustaminen ja hyökkääminen pelissä kuuluvat jokaiselle pelaajalle riippumatta siitä ovatko pelaajat puolustajia vai hyökkääjiä. Pelaaminen tapahtuu pallollisena tai pallottomana. Hyökkääjän menetettyä pallon hänen tulisi yrittää riistää pallo mahdollisimman nopeasti takaisin omalle joukkueelle. Pelaajien on sisäistettävä hyökkäys- ja puolustuspeleiden roolit. Pelaajan tulee tietää mitä tehdä pallon menetyksen jälkeen ja mitä tehdä pallon riiston jälkeen. (Miettinen 2001, 21.)

Pelitilanteessa pelaaja puolustaa pallotonta pelaajaa. Palloton pelaaja saa syötön, jolloin tämä pelaaja muuttuu pallolliseksi pelaajaksi. Puolustava pelaaja riistää pallon itselleen, jolloin hänestä tulee pallollinen pelaaja hyökkäyspelissä. Hän nostaa peliä ja syöttää pallon vapaalle pelaajalle. Tämän jälkeen hänen roolinsa muuttuu pallollisesta pallottomaksi hyökkäyspelissä. Pelaajan rooli vaihtuu kentällä todella lyhyessä ajassa ja hän käy läpi kaikki pelitilanneroolit. Pelitilanneroleja voivat olla palloton hyökkääjä, pallollinen hyökkääjä, pallottoman puolustaja ja pallollisen puolustaja. (Westerlund & Summanen 2000. 25–26.)

Pelitilanneroolit muodostavat pelaajalle mahdollisuuden toteuttaa ajatuksiaan nopeasti. Ajatukset muovautuvat salibandytaidojen kautta, joista tärkeimpinä voidaan pitää liikkumiskykyä ja kaksinkamppailua. Kova liikkuminen kentällä parantaa juoksunopeutta ja juoksukestävyyttä. Pelaajan tulisi pystyä yhden vaihdon aikana tekemään kaikkensa joukkueen eteen. Parempi liikkuminen johtaa nopea-tempoisempaan peliin ja tätä kautta kaksinkamppailutilanteiden määrän lisääntymiseen. Pallollisen pelaajan on pystyttävä pitämään palloa, vaikka vastustaja aiheuttaa kovaa painetta ja häirintää. Pallottoman pelaajan on vuorostaan annettava vastustajalle painetta mahdollisimman nopeasti. (Westerlund & Summanen 2000. 25–26.)

#### 2.4.1 Sijoittuminen, paikanhaku ja syöttöpelit

Sijoittumisessa tulee ottaa huomioon pelaajien väliset etäisyydet, pelin syvyys ja pelin leveys. Pallottomien pelaajien etäisyydet pitää olla oikeanlaiset verrattuna pallolliseen pelaajaan. Välit eivät saa venyä liian suuriksi pituus- ja leveyssuunnassa. Pelaajien sijoittuminen pitää olla kuitenkin järjestetty niin, että pallollisella pelaajalla on monia eri syöttösuuntia. Päämääränä pitäisi olla, että syötöt ovat helppoja ja yksinkertaisia. Lyhyet varmat syötöt ovat tärkeitä, mutta pitkällä olevien pelaajien sijoittuminen tulisi järjestää niin, että kentällä on koko ajan mahdollisuus pitkälle syötölle. Nämä pitkät syötöt ovat vaikeampia toteuttaa, mutta ne avaavat peliä enemmän ja järjestävät uhkan vastustajan puolustusalueelle. (Miettinen 2001 30–31.)

Pelin syvyys määritellään siten, miten pelaajat ovat sijoittuneet kentälle syvyys-suunnassa. Mikäli kentällä on syvyyttä, se mahdollistaa pelaamisen eteen- ja taaksepäin. Syvyys-suunta on erittäin tärkeää pallonhallintapelissä. Aina pitäisi löytyä yksi syöttösuunta taaksepäin. Samalla kun pelin syvyys on tärkeää, tulee pelaajien myös pitää peli tarpeeksi leveänä. Pelaajan sijoittuminen mahdollisimman laajalle alueelle kentällä luo tilaa keskustaan ja mahdollistaa vastustajan viisikon liikuttamista edestakaisin. Levittäminen on erityisen tärkeää pelin avauksessa ja hyökkäyspelaamisessa. (Miettinen 2001 31–32.)

Hyvän syöttöpelin onnistuminen on kiinni hyvästä **paikan hausta**. Pelattavaksi hakeutuminen tarkoittaa sitä, että pelaajat liikkuvat vastustajan puolustajan selän taakse tai puolustajan eteen pelattavaksi. Yksinkertaisesti luodaan tilanne missä pallottomalle pelaajalle on mahdollista syöttää. Pallottomien pelaajien liike on tärkeää, jotta saadaan vastustajan puolustus liikkeeseen. Nämä liikkeet luovat pallolliselle pelaajalle syöttömahdollisuuksia ja mahdollistavat syöttöharhautuksen tekemisen. Pelin tempo määräytyy paikan haun mukaan. Mitä nopeammin pallottomat pelaajat hakevat paikkaa, sitä nopeammin tulee mahdollisuuksia hyökkäyspelaamiselle. Pelaajien hyvät liikkeet mahdollistavat joukkueen etenemisen nopeasti vastustajan puolustusalueelle. (Pulkinen ym. 2013, 220.)



Salibandyssa **syöttämistä** voidaan pitää suuressa roolissa joukkuepelaamista ajatellen. Joukkuelajeissa yhteistyö on tärkeää ja tästä johtuen syöttöpelin on oltava kunnossa. Syötteleminen avulla puolustavan joukkueen karvaajasta päästään ohitse helpommin ja pystytään liikuttamaan vastustajaa sovittuihin paikkoihin. Syöttötekniikan on oltava kunnossa ennen kuin voidaan alkaa perustamaan joukkuepeliä syöttöjen varaan. Hyvin valmennetun joukkueen pelaajat tietävät mitkä ovat heidän roolinsa syöttöpelissä. Tärkeää on, että kentällä olevat pelaajat osallistuvat kaikki syöttöpelaamiseen. Syöttöpelaamisen lähtökohtana on paikanhaku. Pallollisen pelaajan tehtävänä syöttöpelissä on havainnoida vapaita syöttösuuntia ja syöttömahdollisuuksia omien ja vastapuolen pelaajien liikkeitä seuraamalla. Pallollisen tehtävänä on myös itse liikkua paikkaan, josta syöttäminen on mahdollista. Pallottoman pelaajan tärkeimpänä tehtävänä on liikkua paikkaan, johon syöttäminen on tarkoituksenmukaista. (Jylhä & Jylhä 2014, 26.)

Syöttöjen onnistuminen on kiinni oikeanlaisesta syöttöpaikan hausta ja sopivasta syötöstä. Haku tapahtuu aina tyhjään tilaan ja pelaajan tulisi pystyä arvioimaan paikka minne on helpointa syöttää. Pelaajalle, joka ei ole liikkeessä tulisi välttää pallon syöttämistä, sillä vastustajan on helppo riistää pallo paikallaan olevalta pelaajalta. Syöttöpaikkaa haettaessa on myös tärkeää muistaa tulla pallon lähelle pelattavaksi. Tämä liike mahdollistaa hyvän haltuunoton ja tekee vastustajan puolustamisen hankalammaksi. (Jylhä & Jylhä 2014, 26.)

#### 2.4.2 Taktiikat

Joukkuetaktiikan päämäärä on pelaajien toiminta pelitilanteissa. (Korsman ym. 2011, 203). Jokaisella joukkueella tulisi olla harjoiteltuna erilaisia taktiikoita, joiden kautta tähdätään pelilliseen menestykseen. Peleihin valmistautuessa valmentaja ja pelaajat suunnittelevat taktiikan, jota he noudattavat pelitilanteessa. Nämä suunnitellut toiminnot tähtäävät onnistuneeseen suoritukseen pelitilanteessa. Taktiseen taitoon kuuluu myös vastustajan pelin tiedostaminen. On tärkeää pystyä tunnistamaan vastustajan heikkoudet ja vahvuudet. Näiden tietojen pohjalta on helpompi luoda suunnitelma vastustajaa vastaan. (Miettinen 2001, 55.)

Onnistunut taktiikka vaatii pelaajilta sitoutumista ja taitoa. Pelaajien pitää pystyä toteuttamaan taktiikkaa koko pelin ajan. Pelaajien taitotaso tulee olla taktiikan kanssa samalla tasolla. Taktiikkaa suunniteltaessa pelaajien pelikäsitys, kyky ja halu toteuttaa sovittua suunnitelmaa ovat avainasemassa taktiikan valitsemisessa. Vaikka taktiikan noudattaminen on joukkueen yhteinen tavoite, pitäisi pystyä myös yllätyksellisiin ja luoviin ratkaisuihin, jotka poikkeavat valitusta taktiikasta. Pelaajan tulisi olla rohkea ja ottaa tietoisia riskejä pelin etenemisen kannalta. Mikään taktiikka ei koskaan pelissä mene täysin niin kuin on suunniteltu. Tämän takia pelaajat joutuvat tekemään yksilöllisiä ratkaisuja, jotka johtavat taktiikan toteutukseen pelaajien oman taidon kautta. (Miettinen 2001, 55.)

**Hyökkäyspelin perustilannepelillä** joukkueen on luotava aikaa ja tilaa kentälle. Ajan ja tilan tekemisen kautta päästään tekemään oikeat ratkaisut, jotka helpottavat pelin jatkumista hyökkäyssuuntaan. Pelaajien tulisi tunnistaa tilanteet milloin hyökätään nopeasti ja milloin rakentaen. (Luhtanen 1993, 44.)

Hyökkäystaktiikka perustuu tavoitteeseen tehdä maali. Nimenomaan siihen, miten maalit syntyvät. Tarkoituksena on, että maali syntyy tietynlaisten harjoiteltujen taktikoiden lopputuloksena. Maalien lisäksi hyökkäystaktiikan peruseriaatteita ovat viisikon liikkuminen, sijoittuminen syvyysuunnassa, sijoittuminen leveysuunnassa ja pyrkiminen läpimurtoihin. Hyökkäyksen tarkoituksena on päästä mahdollisimman hyvälle paikalle tekemään maaleja. Joukkueen tulisi harjoitella yhtenäisen taktiikka pelin avaamiseen, keskialueen ylittämiseen ja maalipaikkojen luomiseen. Tärkeänä pidetään laadukkaita laukauksia ja syöttöjä sekä taitavaa maalineduspelaamista. Maalineduspelaamisen lisäksi on opetettava pelaajille suuntaa muuttaneiden laukauksien pelaamisen jatkamista. Hyökkäystaktiikkaan on monia vaihtoehtoja ja valmentajan on punnittava joukkueen taitotasoinen tapa pelata peliä. (Luhtanen 1993, 44–45.)

**Puolustuksen** tärkeimpänä tehtävänä on estää maalien synty ja vastustajien pääsy maalintekopaikoille. Puolustaminen on yleensä helpompaa kuin hyökkääminen. Hyökkääminen vaatii enemmän yksilöllistä taitoa, peliälyä, nopeutta ja oikea-aikaisia liikkeitä. Puolustaminen perustuu enemmän fyysiseen kontaktiin ja kurinalaiseen puolustustaktiikkaan. Hyvän puolustustaktiikan edellytyksenä on

pallonmenetyksen jälkeinen puolustus, jolloin pelitilannerooli vaihtuu hyökkääjästä puolustajaksi. Puolustajien oikealla sijoittumisella pyritään myös estämään pallollisen vapaa liikkuminen ja peittämään mahdollisimman hyvin syöttösuuntia. Puolustaminen tulisi tapahtua tiiviinä viisikkona, jossa pyritään estämään ensisijaisesti maalin syntyminen sekä ohjaamaan vastustajaa pois maalintekopaikoilta että estää maalintekotilanteet. Tärkeänä voidaan pitää vielä laukauksien peittoa, jota valmentaja ei voi koskaan vaatia liikaa pelaajilta. (Luhtanen 1993, 45.)

Puolustustaktiikka jaetaan yleensä hyökkäys-, keski-, puolustus- ja maalintekoalueiden puolustamiseen. Jokaisen pelaajan tulee tietää miten puolustetaan mil-läkin osin kenttää. Reagoinnilla ja ennakoinnilla on suuri merkitys puolustamisen onnistumisen kannalta. Salibandy on nopeatempoinen peli ja pallonmenetyksien jälkeen on heti tiedettävä mitä seuraavaksi tapahtuu. Pelaajan tulisi tiedostaa miten puolustetaan nopeaa vastahyökkäystä ja niin sanottua hidasta lähtöä. (Luhtanen 1993, 45.)

**Hyökkäys- ja puolustussuunnitelmat** kentän eri osa-alueilla rakentuvat pelijärjestelmien kautta. Pelijärjestelmät ovat yhteisesti harjoiteltuja ja sovittuja kuvioita, mitä voivat olla esimerkiksi puolustusalueen puolustuspelaaminen 2-1-2 tai 1-2-2 muodostelmat. (Korsman & Mustonen. 2011, 203.)

Pulkkinen ym. määrittelevät hyökkäys- ja puolustuspelijärjestelmiin kuuluviksi ”puolustusalueen hyökkäyspeli (PH), keskialueen hyökkäyspeli (KH) ja hyökkäysalueen hyökkäyspeli (HH), puolustusalueen puolustuspeli (PP), keskialueen puolustuspeli (KP) ja hyökkäysalueen puolustuspeli (HP)”. (Pulkkinen ym. 2013, 205.)

**Avauspelaaminen** alkaa siitä, kun pallo on joukkueen hallussa puolustus- tai keskialueella. Avauspelaamiseen tarvitaan kaikkia viittä kenttäpelaajaa, usein myös maalivahtia. Avauspelaaminen voi alkaa neljästä syystä:

1. Toinen joukkue on lyönyt pallon hyökkäysalueelle, josta puolustavan joukkueen pelaaja ottaa pallon haltuunsa, ja lähtee avaamaan peliä
2. Hyökkäävä joukkue on laukonut, puolustava joukkue saa pallon maalivahdin torjunnasta ja lähtee avaamaan peliä

3. Puolustavan joukkueen pelaaja katkaisee hyökkäävän pelaajan syötön ja lähtee avaamaan peliä
4. Puolustava pelaaja tekee pallonriiston ja lähtee avaamaan peliä. (Walter & Johnston 2010, 3.)

Hyökkäyksiin lähdöt tapahtuvat puolustajien aloitteesta ja hyökkääjän tehtävä onkin usein vain antaa tukea sekä tarjota syöttövaihtoehtoja. (Walter & Johnson 2010, 5). Puolustajalle voi tulla eteen kolme erilaista peliavaustilannetta: vastustaja ei anna painetta, eli ei karvaa aktiivisesti, vastustaja karvaa, mutta on vähintään 2 metrin päässä tai vastustaja karvaa aktiivisesti ja on valmiina riistämään pallo ja antamaan painetta pallolliselle tai pallottomalle pelaajalle. (Walter & Johnson 2010, 4.)

Kun vastustaja ei karvaa aktiivisesti, puolustajan ensimmäinen tehtävä on kääntää rintamasuunta kentälle päin ja tarkistaa onko mahdollista avata peliä nopeasti. Kommunikointi maalivahdin ja pallottomien pelaajien kanssa on tärkeää; kun maalivahti tai palloton pelaaja huomaa, että vastustaja ei karvaa, hän voi huutaa puolustajalle esimerkiksi ”rauha”. Tällöin puolustaja tietää, että hän voi rauhassa kääntyä kentälle päin ilman riskiä lähellä olevasta karvaajasta. Pallon ollessa puolustajan hallussa, eikä hänellä ole mahdollisuutta antaa nopeaa avaussyöttöä, on puolustajan tehtävänä voittaa tilaa sekä aikaa joukkueelleen ja pitää palloa. (Walter & Johnston 2010, 4.)

Vastustajan karvatessa erittäin aktiivisesti, kuitenkin vähintään kahden metrin etäisyydellä, puolustajan ensimmäinen tehtävä on ennakoida tulevaa. Juuri ennen pallon haltuunottoa, tulee pelaajan katsoa ympärilleen, jotta hän näkee missä karvaaja on ja onko peli mahdollista avata heti nopealla syötöllä. Jos syöttö ei ole mahdollinen, puolustaja tekee pienen hämäysliikkeen vartalollaan toiseen suuntaan, ja lähtee pallon kanssa eri suuntaan. Näin puolustaja voittaa lisäaikaa itselleen. Kun karvaaja on harhautettu, puolustaja ottaa kaksi – kolme terävää askelta ja antaa avaussyötön. Jos syöttö ei ole mahdollinen, puolustaja lähtee kuljettamaan palloa kohti hyökkäysaluetta. (Walter & Johnston 2010, 4.)

Vastustajan karvatessa erittäin aktiivisesti, heidän pelaajansa iskee kiinni puolustajaan. Tällöin puolustajan tärkein tehtävä on suojata palloa ja samalla kamppailla karvaajaa vastaan sekä yrittää pitää pallo itsellään. Päästäkseen irti karvaajasta, puolustaja pyörähtää nopeasti ympäri samalla palloa suojaten. Toinen vaihtoehto on lyödä pallo laidan kautta itselle ja samalla pyörähtää irti karvaajasta. Tärkein asia on kuitenkin pitää pallo itsellään niin kauan kunnes pystyy avaamaan pelin. (Walter & Johnston 2010, 4.)

#### 2.4.3 Erikoistilanteet

Erikoistilannepelaamista kannattaa harjoitella paljon. Salibandyottelussa usein tasaväkiset ottelut ratkaistaan erikoistilannepelaamisen osaamisen ansiosta. Tasakentällisillä on todella vaikea tehdä maaleja, joten erikoistilannepelaamisella saadaan etua tasaväkisiin otteluihin. Erikoistilanteisiin salibandyssä kuuluvat yli- ja alivoimapelaaminen sekä sisään- ja vapaalyönnit. Erikoistilanteet katkaisevat pelin kulun vähäksi aikaa, jolloin on mahdollisuus suorittaa sovittuja kuvioita. Nämä hetket ovat mahdollisuus luoda hyviä maalipaikkoja oikeanlaisen pelaamisen kautta. (Pulkkinen ym. 2013, 278.)

Erikoistilanteet on hyvä sopia etukäteen, mutta silti on hyvä jättää tilaa pelaajan omille ratkaisuille ja luovuudelle. Puolustaessa pelaaminen on organisoitua ja pyrkimyksenä on suojella omaa maalia mahdollisimman hyvin. Tässä on tärkeää puolustajien yhteistyö ja reagointi vastustajan liikkeisiin. Hyökkäyspelissä valmentajan tulisi antaa raamit erikoistilannepelaamiseen, joita soveltamalla pelaajat pystyvät tekemään luovia ratkaisuja. Erikoistilanteita harjoiteltaessa on tärkeää, että jokainen pelaaja tietää oman roolinsa. Kuviot voivat toimia vain ja ainoastaan silloin kun jokainen ymmärtää mitä tapahtuu seuraavaksi. Harjoitukset on hyvä aloittaa ilman puolustajia, mikä takaa onnistuneet liikkeet ilman häirintää. Harjoitteen sisäistämisen jälkeen otetaan puolustajat mukaan. Puolustajien toiminta pitää ohjata mahdollisimman pelinomaiseksi, jotta harjoittelu on pelinluonteen omainen. (Korsman & Mustonen. 2011. 2011, 279.)

**Ylivoimalla** oleva joukkue on aina etulyöntiasemassa. Ylivoimalla olevan joukkueen ainoa tarkoitus on tehdä maali tai luoda maalintekopaikkoja. Hyville maalintekopaikoille päästään aktiivisella pelaamisella, yhden kosketuksen syötöillä ja

pallollisen pelaajan haastamisilla. Hyökkäävä joukkue pyrkii rikkomaan puolustavan joukkueen puolustuksen. Tämä vaatii ylivoimaa pelaavalta joukkueelta taitoa syötellä nopeasti ja laadukkaasti. Nopeiden syöttöjen ansiosta puolustusmuodostelmaan avautuu tyhjiä välejä, joihin ylivoimalla pelaavan joukkueen tulisi reagoida oikea-aikaisilla liikkeillä. Hyvä pallollinen pelaaja pystyy vetämään puolustusasetelmaa itseään kohti jolloin pystytään luomaan tilaa maalinedustalle ilman syöttöjä. (Pulkkinen ym. 2013, 285–286.)

Ylivoimapelin haasteena valmentajalle on löytää oikeanlaiset pelaajat kentälle. Valmentajan tulisi ottaa huomioon pelaajien roolitus, kätisyydet ja pelaajien yhteistyö. Salibandyn yleisimpiä ylivoima-asetelmia ovat 1-3-1, 2-1-2 ja 2-2-1. Olemassa ei ole yhtä ainutta oikeaa tapaa pelata ylivoimaa, vaan kokeilemalla pyritään löytämään toimiva tapa. Muodostelman valintaan vaikuttaa se miten ja minne halutaan maalipaikka luoda. Ylivoimalla on vaihtoehtona alueellinen pelaajaylivoima tai syöttöketjujen kautta löydetty laukaisupaikka. (Pulkkinen ym. 2013, 285–286.)

**Alivoimatilanteessa** alivoimalla olevan joukkueen tavoitteena on hidastaa ja häiritä ylivoimalla olevan joukkueen pelinrakennusta sekä estää maalin syntyminen. Alivoima pitää olla tarkoin suunniteltua ja puolustavan joukkueen jäsenten on tärkeää tietää miten toimia erilaisissa tilanteissa. Hyvänä lähtökohtana voidaan pitää sitä, että pyritään pitämään ylivoimalla oleva joukkue mahdollisimman pitkään pois heidän hyökkäysalueelta. Kuitenkin lähes aina ylivoimalla oleva joukkue saa pallon tuotua hyökkäysalueelle ja näin ollen puolustavalle joukkueelle jää tehtäväksi yrittää estää maalinteko mahdollisimman hyvin. (Pulkkinen ym. 2013, 285.)

Alivoimapeli on kurinalaista puolustamista. Tärkeänä voidaan pitää yksilötasolla puolustajan peliasentoa ja sijoittumista. Asento tulisi olla päkiöillä ja mailan peittää syöttösuuntia. Sijoittuminen pitäisi lähes aina tapahtua niin, että pelaaja näkee pallon ja pallottomien pelaajien liikkeen. Hyvä pelaaja pystyy ennakoimaan syöttösuuntia ja näin ollen hänen on helpompi estää laukauksia ja syöttöjä. Yleensä alivoima pelataan sovitussa kuviossa, jossa pelaajat pyrkivät peittämään keskustaa. Hyvä alivoimapelaaminen koostuu aktiivisesta ja aggressiivisesta puolustamisesta, jolloin pelaajat reagoivat hyökkäävän joukkueen virheisiin. Aktiivinen puolustaminen myös lisää hyökkäävän puolen virheitä. Tavoitteena olisi

pitää hyökkäävä joukkue laidoilla ja puolustaa keskustaa mahdollisimman hyvin. (Pulkinen ym. 2013, 285–286.)

Yhteistyössä toimiessa on aina hyvä muistaa kommunikointi. Maalivahti ja puolustajat näkevät kentän paremmin kuin hyökkääjät ja heidän on hyvä ohjata puolustusasetelmaa. Alivoimatilanteessa hyökkäävä joukkue saa useimmiten pakkopelin pyörimään, jolloin puolustavalle joukkueelle jää pelin ohjaaminen. Alivoimaa harjoiteltaessa on muistettava sopia maalivahdin ja puolustajien kesken mitä koitetaan peittää ja mistä annetaan vastustajan laukoa. Alivoimalla olevan joukkueen ei kannata passivoitua liikaa. Ylivoima luo yleensä hyvän olon tunteen vastustajalle ja pelin tempo hidastuu. Alivoimalla kannattaa pyrkiä luomaan nopeita ja yllättäviä pistohyökkäyksiä ajoittain. Nämä saattavat välillä luoda hyviäkin maalintekotilanteita alivoimalla olevalle joukkueelle. (Pulkinen ym. 2013, 281.)

**Sisäänlyönnit ja vapaalyönnit** keskeyttävät pelinkulun. Näissä tilanteissa on päästävä hyödyntämään harjoituksissa opeteltuja kuvioita. Ne antavat hetkittäisen edun hyökkäävälle joukkueelle. Vapaalyönneissä pyritään luomaan maalintekotilanteita tai rauhoittamaan peliä organisoituun hyökkäykseen. Hyvältä alueelta saatu vapaalyönti kannattaa aina pyrkiä hyödyntämään nopeaan maalintekoyritykseen. Hyökkäyspelissä sisään- ja vapaalyönneissä etu on hyökkäävällä joukkueella. Tämän edun luo sääntö, jossa puolustava joukkue joutuu olemaan kolmen metrin päässä pallosta. Hyökkäysalueella puolustava joukkue joutuu reagoimaan hyökkääjien liikkeisiin ja näin ollen sisään- ja vapaalyönneissä on aina mahdollisuus siihen, että jokin paikka unohdetaan puolustaa ja maalintekoon on todella hyvä mahdollisuus. Hyökkäystilanteessa jokaisen hyökkäävän pelaajan pitää tietää minne tai miten tulisi liikkua, jotta kentälle saadaan vapaata tilaa. Vapaita paikkoja luodaan ennalta sovittujen kuvioiden, blokkien tai paikanvaihtojen avulla. Tarkoituksena on saada pelaaja oikealla liikkeellä irti vartioivasta puolustajasta. (Pulkinen ym. 2013, 290.)

Sisäänlyönneissä ja vapaalyönneissä pitää muistaa aina tarjota vähintään kaksi syöttösuuntaa palloliselle. Puolustavan joukkueen on todella helppo puolustaa joukkuetta, joka pystyy luomaan vain yhden syöttösuunnan. Mitä enemmän on syöttösuuntia, sitä vaikeampi hyökkäävää joukkuetta on puolustaa. Puolustuspeleissä tapahtuvat sisäänlyönnit ja vapaalyönnit puolustetaan joko miesvartioinnilla

tai aluepuolustuksella. Puolustuspelissä pätevät samat asiat kuin hyökkäyspelissä. Kentällä olevien pitää tietää omat roolinsa ja pystyä reagoimaan vastustajan kuvioihin. Pelaajien täytyy välittömästi pelin käynnistyessä jälkeen reagoida mitä kentällä tapahtuu seuraavaksi. Puolustuskuvio täytyy rakentua nopeasti jotta vältetään vastustajan nopea pelaaminen. Organisoitulla puolustamisella on helpompi torjua vastustajan maalintekoyritys. (Pulkinen ym. 2013, 291–292.)



### 3 PELIKESKEINEN OPETTAMINEN

Motoriset ja tekniset taidot ovat olleet pallopelien opetuksessa pääosassa eri pallopelien harjoitteluissa, yksittäisiä pallopelien vaatimia taitoja on harjoiteltu ilman että niitä on liitetty itse peliin. Vuonna 1982 Bunker ja Thorpe lanseerasivat opetusmenetelmän, joka toi motoristen ja pallopelien vaatimien taitojen opettamisen yhteen pelin ja pelin eri tilanteiden ymmärtämisen yhteyteen. Tämän opetusmenetelmän päämääränä on lisätä oppijan ymmärrystä pelistä ja soveltamaan oppimiaan taitoja oikeissa pelitilanteissa. Pelikeskeisen opettamistyylin he nimesivät Teaching games for understanding, jonka lyhenteenä käytämme tässä opinnäytetyössä TGFU:ta. Pelaamisen tavoitteena on ymmärtää peliä ja sen lainalaisuuksia sekä tehdä tilanteiden mukaisia ratkaisuja joita he kohtaavat pelatessaan peliä. (Butler, McCahan 2005, 38–39.)

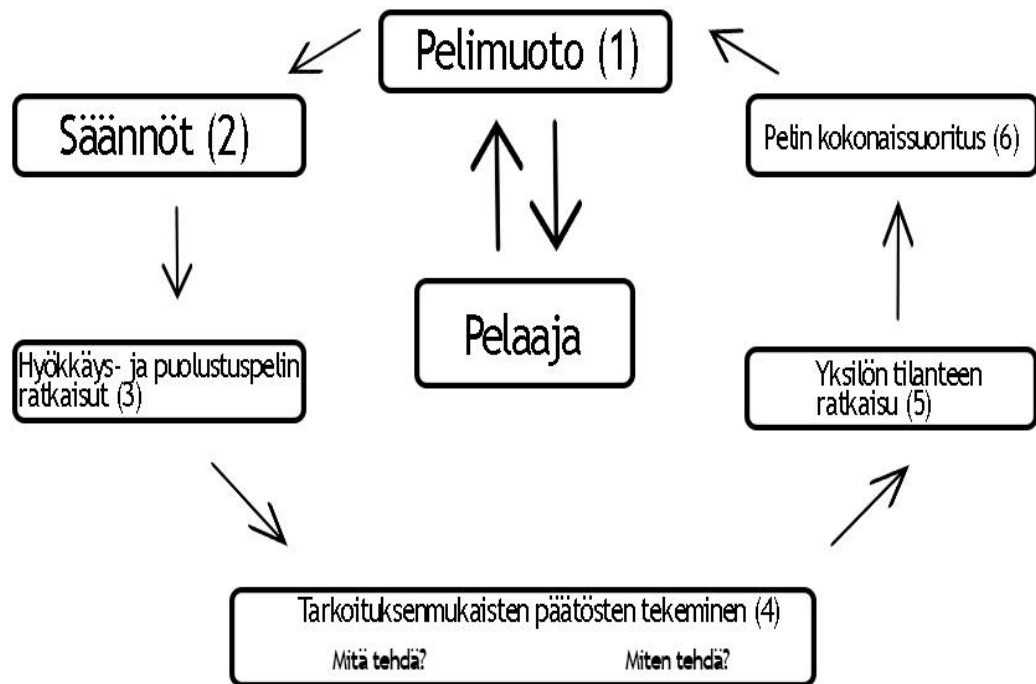
Pelikäsitykselle ei ole yksiselitteistä määritelmää vaan sitä voidaan lähestyä monesta eri näkökulmasta. Yksilön aikaisemmat kokemukset tilanteista vaikuttavat pelaajan tekemiin ratkaisuihin pelitilanteissa, joissa pelaajan on havainnoitava omia joukkueovereitaan, vastustajia sekä palloa. Pelissä tapahtuviin tilanteisiin reagoiminen tarkoituksenmukaisesti vaatii taitoa lukea oleellisia seikkoja pelistä. Pelin lainalaisuuksien ja sääntöjen tiedostaminen sekä niiden hallitseminen vaikuttavat myös pelaajan tekemiin ratkaisuihin oleellisesti. Nämä kaikki vaativat pelaajalta pelinlukutaitoa ja kykyä nähdä itsensä osana peliä. Mitä enemmän kokemusta ja varmuutta pelaajalla on toimia erilaisissa tilanteissa, sitä enemmän hänellä on ratkaisumalleja ja automaation tasolla olevia ratkaisuja pelitilanteissa. (Griffin 1997, 218; Piispanen 1995, 44; Luhtanen 1989, 318.)

Pallopelejä on montaa eri sukua ja ne voidaan jakaa rakenteeltaan ja pelitilanteiden välisten yhteyksien pohjalta eri kategorioihin joita ovat maalipelit, pallottelupelit, poltto- ja lyöntipelit sekä tarkkuuspelit. Saman suvun pallopeleissä pelikäsitykset ovat hyvin samankaltaisia ja pelaaja tekeekin niissä samoja havaintoja ja ratkaisuja. Tässä keskitymme joukkuepeleihin joissa vartaloesto on kielletty. Tällaisia joukkuepelejä ovat esimerkiksi jalkapallo, kaukalopallo sekä salibandy. Näissä kaikissa peliluokan lajeissa pelaaja toimii samoissa rooleissa: pallollinen

hyökkääjä, palloton hyökkääjä, pallollisen puolustaja sekä pallottoman puolustaja. Osassa näistä lajeista on myös maalivahti osana joukkuetta. (Lumela 2003, 190–199.)

Kuviossa 1 (katso sivu 26) on kuvattuna pelikeskeinen malli vaiheittain. Kuvio on jaettu kuuteen eri osaan. Ensimmäisessä vaiheessa valitaan pelikeskeinen harjoitus, esimerkiksi 3 vastaan 3 peli. Toisessa vaiheessa opetellaan pelin säännöt. Kaikille tulee olla selvää mitkä ovat pelin säännöt. Kolmannessa vaiheessa siirytään hyökkäys- ja puolustuspelin perusratkaisuihin. Pelin ymmärtäminen perustuu perusratkaisujen ymmärtämiseen ja oppimiseen. Neljännessä vaiheessa pelaaja siirtyy päätöksentekovaiheeseen. Pelin sisällä tehtävät ratkaisut perustuvat kysymysten ”mitä tehdä?” ja ”miten tehdä?” ympärille. (Viitanen & Lidström 2005, 10.)

Pelaajan on pitänyt pystyä omaksumaan pelin ja perusratkaisujen ymmärtäminen, jotta hän pystyy tekemään pelissä tarkoituksenmukaisia päätöksiä. Pelaajalla jolla on paljon tietoa pelitilanteesta, pystyy tekemään nopeammin tarkoituksenmukaisia ratkaisuja. Pelitilanteessa ei riitä pelkästään tietoinen tieto tilanteesta, vaan pelaajan on myös toteutettava valitsemansa ratkaisu. Tämä vaatii hyviä teknillisiä taitoja, näiden taitojen pitää olla mahdollisimman monipuoliset, jotta pelaaja pystyy tekemään ratkaisun tilanteessa kuin tilanteessa. Viidennessä vaiheessa pelaaja tekee ratkaisun. Sillä ei ole väliä onko ratkaisu hyvä tai huono pelin kannalta, vaan on tärkeää käydä läpi pelaajien kanssa miksi tämä ratkaisu tehtiin. Pelaajia tulisi kannustaa omaan ajatteluun ja pelitilanteiden ratkaisemiseen. Kuudennessa vaiheessa valmentaja arvioi suoritusta kokonaisuutena. Tämän arvioinnin perusteella voidaan tehdä muutoksia harjoituksiin. (Viitanen & Lidström 2005, 10.)



Kuvio 1. Pelikeskeinen malli (Viitanen & Lidström 2005, 10)

Pelikeskeisessä opetusmallissa valmentaja pyrkii muokkaamaan harjoituksista yksilöiden taitotasoa ja kehitystarpeita tukevia harjoitteita ja soveltamaan harjoitteita pelaajien tarpeita vaativiksi. Kriittinen ajattelu on tässä vaiheessa erityisen tärkeä niin valmentajan kuin pelaajienkin kannalta. Valmentaja voi herättää pelaajia ajattelemaan tilanteiden ongelmakohtia asettamalla heille avoimia kysymyksiä joihin ei välttämättä löydy selkeätä oikeaa vastausta. Valmentajan osallistuessa mukaan keskusteluun tarkentavien kysymysten avulla luo hän pelaajille itselleen selkeämmän kuvan tilanteiden ongelmakohtista ja käsittämään päänsä sisällä peliä laajemmin ja yksityiskohtaisemmin. Tämän avulla pelaajan käsitys ja tietoisuus pelistä kasvaa ja johtopäätösten kautta pystytään ottamaan pelaajien itse oivaltamia ratkaisumalleja käytäntöön ja mukaan harjoituksiin. (Griffin 2005, 3–4, 24–25.)

## 4 SALIBANDYVALMENNUS

Joukkueen menestyksen kannalta valmentajan valitseminen on tärkeää. Hyvä valmentaja omaa monipuolisia taitoja ja ominaisuuksia. Näihin lukeutuvat: vuorovaikutustaidot, luottamus pelaajien ja valmentajan välillä, pelin ymmärtäminen, lajitaitojen hallinta, taktinen osaaminen ja keinot, kuinka opettaa ne pelaajille. Hyvä valmentaja pystyy konkreettisesti perustelemaan omat ratkaisunsa valmentamisessa. Salibandyvalmennus on suuren ryhmän johtamista. Johtamismenetelmissä ei ole suuria eroja pelaajien iän, sukupuolen tai muiden taustatekijöiden johdosta. Valmentajaksi ryhtyessä valmentajalla on oltava perustiedot ja ymmärrys ainakin motivaatiosta, motivoinnista ja motivoimisesta, oppimisesta ja opettamisesta, palkitsemisesta sekä vuorovaikutuksesta ja viestinnästä. (Teittinen 2012, 119.)

Valmentaminen ei ole ainoastaan joukkueen pelaajien valmentamista, vaan myös valmentajan itsensä kehittämistä. Valmentajan tehtävä alue on laaja. Pelaajien valmentamisen lisäksi valmentajan tehtävä alueeseen kuuluvat pedagoginen johtaminen, hallinto- ja talousjohtaminen, yhteistyöverkostojen johtaminen ja henkilöstön johtaminen. (Pulkkinen ym. 2013, 42–43.)

### 4.1 Kokonaisvaltainen valmennus

Valmentajan tulee käsitellä urheilijaa yksilönä ja hänen tehtävänä on auttaa urheilijaa tiedostamaan omat vahvuutensa. Tärkeää on löytää asiat, jotka urheilijan tulee osata, mikäli hän haluaa kehittyä ja sen kautta menestyä. Valmentaja on urheilijaa varten ja valmentajan pitäisi löytää urheilijalle hänen oman valitsema tie kohti tulevaisuutta. Joukkuelajeissa kaikilla pelaajilla on omakohtainen rooli joukkueessa. Rooli muovautuu yleensä pelaajan taitojen mukaan. Valmentajan kuitenkin pitää olla ajan tasalla pelaajan tavoitteista ja pyrkiä etsimään pelaajalle koko ajan uusia haasteita kehittymisen edistämiseksi. Valmentaja työ vaatii koko ajan oman tekemisen arviointia. Harjoituksia ja pelejä pitää analysoida ja pyrkiä kehittämään toimintaa parempaan suuntaan. Valmentajan täytyy muistaa perustella harjoitellut asiat pelaajilleen, jotta vältyttäisiin valmentajan ja pelaajien välisistä konflikteista ja väärinkäsityksistä. Tärkeää on, että pelaajat ja valmentaja

ovat yhtä mieltä harjoitusten laadusta ja suunnasta. (Kalliopuska, Nykänen & Miettinen 1996, 145.)

Valmentaja on lähtökohtaisesti aina vastuussa joukkueen menestyksestä. Urheilija on aina yksilö ja häntä pitää pystyä valmentamaan sen mukaisesti. Valmentajan tulee ottaa huomioon yksilön tarpeet ja tämä tarkoittaa sitä, että valmentajan pitää pystyä tarkkailemaan jokaista pelaajaa kokonaisvaltaisesti. Autoritäärisen valmentamisen rinnalle on noussut demokraattinen valmennustyyli. Nykyään tavoitteena on saada pelaajat mahdollisimman itseohjautuviksi ja tietoisiksi omista kyvyistään ja mahdollisuuksistaan. Valmentajan tulee pyrkiä kohti avointa vuorovaikutusta. Joukkueessa pitäisi olla mahdollisuus jokaisella pelaajalla vaikuttaa valmentajan pelillisiin valintoihin. Tämä vaikuttaminen tukee niin pelaajia kuin valmentajia. (Kalliopuska, Nykänen & Miettinen 1996, 145–146.)

Ammattitaitoinen valmentaja pyrkii etsimään keinoja ja mahdollisuuksia parempiin suorituksiin. Hän haluaa poistaa kehittymisen esteet yhdessä joukkueen kanssa. Nykyään puhutaan paljon urheilijoiden itseohjautuvuudesta, mutta pitää muistaa että kaikki eivät välttämättä ole siihen henkisesti valmiita. Valmentajalla onkin suuri työ saada pelaajat itseohjautuviksi ja tämän eteen valmentajan tulisi pyrkiä tekemään mahdollisimman paljon työtä. (Heino 2000, 165–166.)

Kokonaisvaltaisessa valmentamisessa huomioidaan urheilijan psyykkiset ja sosiaaliset tarpeet fyysisten tekijöiden lisäksi. Usein valmennustoiminnassa keskittyyään pelkästään fyysisiin ominaisuuksiin ja taitoihin. Tämän takia olisi hyvä myös muistaa, että yksilö tarvitsee paljon laajempaa valmentamista, missä otetaan huomioon myös psyykkiset tarpeet. Valmentajilla on yleensä pelaajaan nähden paljon parempi tietopohja fyysisestä sekä taidollisesta harjoittelusta ja näiden ominaisuuksienmittaamisesta. Näiden tekijöiden johdosta psyykkinen ja sosiaalinen valmentaminen on jäänyt vähemmälle. Hyvän valmennuksen toteuttaminen ottaa huomioon urheilijan elämänkaaren kaikki vaiheet. Kokonaisvaltaisessa valmentamisessa valmentaja on paikalla harjoituksissa ja hänen tulee pystyä kuuntelemaan urheilijaa ja ymmärtää hänen kokemukset ja tuntemukset. (Kujanpää 2012, 24–25.)

#### 4.1.1 Valmennusfilosofia

Valmentaja omaa arvomaailman ja ihmiskäsityksen. Näiden kahden käsityksen pohjalta valmentajalle muodostuu oma käsitys valmennuksesta, tavoitteista ja toteutustavasta. Tätä kutsutaan valmennusfilosofiaksi. Jokaisella valmentajalla on oma valmennusfilosofia ja sitä tulisi pohtia sekä kehittää jatkuvasti. Valmennusfilosofia antaa suuntaa harjoituksille ja se auttaa selkeyttämään urheilijalle annettuja vaatimuksia. Se ohjaa myös valmentajan näkemyksiä itsestään. Valmennusfilosofia on osana valmentajan ajatusmaailmaa valmentajan ja urheilija välisessä suhteessa. (Pulkkinen ym. 2013, 39.)

Jokaisella valmentajalla on oma filosofia, jonka kautta hän lähestyy urheilijaa. Ajatusmaailma kehittyy ja muuttuu koko ajan valmennusprosessin aikana. Tämä johtuu uuden oppimisesta ja eri tilanteiden havainnoimisesta. Täytyy muistaa, että valmennusfilosofia on aina valmentajan omaa ajattelua ja tähän vaikuttavat myös ympäröivä yhteisö, kulttuuri, urheiluorganisaatio, kokemus ja koulutus. (Pulkkinen ym. 2013, 39.)

Joukkueen valmennuksen perustana ovat joukkueen yhteisesti määritetyt tavoitteet, arvot ja pelisäännöt. Joukkue on ennemminkin pelaajien näköinen kuin valmentajansa, valmentaja on kuitenkin tärkeässä roolissa luomassa ja valvomassa joukkueen me-henkeä ja arvoja. Joukkueen valmentajasta voidaankin sanoa hänen olevan joukkueen tarkkailija joka valvoo ja puuttuu tarpeen vaatiessa yhteisöllisyyden puutteisiin ja joukkueen pelisäännöistä lipsumiseen. Jokaisella on myös omat arvonsa sekä toimintamallit ja niitä pitää pyrkiä ymmärtämään ja kunnioittamaan. Nämä rakentuvat ja kartoittuvat yksilöiden välisten keskusteluiden kautta ja seuraamalla pelaajan käyttäytymistä sekä reagoimista kohdatessaan onnistumisen tai epäonnistumisen. Valmentajan täytyy kuitenkin pitää yksilöiden toiminta joukkueen vaatimien arvojen rajoissa. (Silvennoinen 2004, 184–186, 197–199.)

Valmentajan viestintätaidot ovat merkityksellisiä urheilijaa kohdatessa. Harjoituksen ja harjoitusten sisällön suunnittelun ohella valmentajan tulisi huomioida, miten hän tuo harjoituksen tarkoituksen ja idean ilmi. Tällä on suuri merkitys, jotta urheilijat pystyvät sisäistämään mihin harjoituksella pyritään ja mikä rooli sen tekemisellä on henkilökohtaisten ja joukkueen taitojen kehittämiseksi. (Liljeroos,

Lamminen 2008, 6; Lehtonen 2008, 27–28; Kopakkala 2008, 36–39 Kaski, Kuusela 2012, 117–119.)

Urheilija tulisi itse laittaa miettimään ja oivaltamaan mikä on harjoitteen tarkoitus ja mihin sen tekemisellä pyritään. Tärkeää on miettiä konkreettisesti miten harjoitteet tuo harjoituksissa urheilijoille esille avainsanojen ja kysymysten avulla. Omalla vuorovaikutuksella valmentaja pystyy luomaan urheilijalle kuvan, jossa hän ymmärtää harjoituksista ja tämä luo hänelle pätevyyden tunnetta. (Liljeroos, Lamminen 2008, 6; Lehtonen 2010, 27–28; Kopakkala 2008, 36–39; Kaski, Kuusela 2012, 117–119.)

Tärkeänä osana valmentamista on urheilijan pitäminen keskiössä ja harjoitusten suunnitteleminen ja toteuttaminen urheilijälähtöisesti. Näiden lisäksi urheilijaa tulisi tukea ajattelemaan myös urheilun ulkopuolista elämää ja ymmärtämään sen merkitys tulevaisuudessa. Valmentaja pystyy ottamaan vastuun urheilijan harjoitusten sisällöstä ja vaatia urheilijaa toimimaan pelisääntöjen ja arvojen mukaisesti, urheilijan ottaessa itse vastuun omasta tekemisestään niin harjoituksissa kuin harjoitusten ulkopuolisessa elämässä. Vastuullisen urheilijan elämähallintataidot ovat hyvät ja hän pystyy yhdistelemään koulun, urheilun ja vapaa-ajan mallikkaasti. (Forsman & Lampinen, 2008, 24–26.)

#### 4.1.2 Valmentajana kehittyminen

Valmentajan tulee pyrkiä koko ajan kehittymään. Uuden tiedon oppiminen lisää valmentajan itseluottamusta ja laajentaa ymmärrystä valmentamisesta. Valmentajan kehitys auttaa pelaajia ja samalla organisaation tieto- ja taitotasoa. Kehittyminen valmentajana on koulutuksen ja kokemuksen yhdistämistä. Suomessa on mahdollista kouluttautua valmentajana. Käytössä on tällä hetkellä vuonna 1994 vuonna aloitettu viisiportainen valmentaja- ja ohjaajakoulutus. Tämä jaetaan kolmeen osaan. Tasot 1-3 ovat lajiliittojohtoisia, taso 4 ammatillinen ja taso 5 korkeakouluissa tapahtuva koulutus. Itse salibandyliiton järjestämät lajivalmennuskoulutukset käydään tasolla 1-3. Koulutukseen kuuluu määritelty tuntimäärä ja erillisiä etätehtäviä sekä käytännön valmennusta. Mikäli innostusta löytyy, on salibandyssä mahdollista kouluttautua aina kohti huippuvalmentaja tutkintoa. Tämä on korkein salibandyliiton ylläpitämistä koulutuksista. (Korsman & Mustonen 2011, 70-72.)

#### 4.1.3 Harjoittelun ohjelmointi

Valmennustoiminta tulee olla nousujohteista ja sen tavoitteena on pelaajien ja joukkueen kehittäminen. Valmentaminen on yleensä yhteydessä valmentajan lajianalyysiin, kokemukseen ja koulutukseen. Jokaisen valmentajan olisi hyvä laatia itselleen lajianalyysi salibandystä. Lajianalyysin kautta valmentaja saa oman kuvan pelin vaatimista perusedellytyksistä lajin ja pelaajien kannalta. Lajianalyysissä olisi hyvä näkyä kokonaisvaltaisesti miten pelaajia kehitetään. Analyysissä olisi hyvä olla ainakin lajin fysiologisia perusteita, lajitaitoa, psyykkisiä ja taktisia vaatimuksia ja joukkuevalmentamisen perusteita. (Pulkkinen ym. 2013, 149.)

Valmentajan suunnittelee omalle joukkueelle urasuunnitelman, kehittämissuunnitelman ja vuosisuunnitelman. Suunnitelma rakennetaan oman osaamisen taustalta ja sen pitäisi olla systemaattisesti etenevä. Suunnitelmien tarkoituksena on kehittää joukkuetta ja pelaajia parhaan mukaan. Urasuunnitelma rakentuu yleensä viiden vuoden päähän ja siinä otetaan huomioon kattavasti pelaajien tavoitteet ja toteutus eri uran vaiheissa. Urasuunnitelmaa tehtäessä otetaan huomioon nykytilanne, resurssien kartoitus ja kehittymisen arviointi. (Pulkkinen ym. 2013, 145.)

Kehittämissuunnitelma tehdään muutaman vuoden päähän. Sen tarkoituksena on keskittyä harjoitteluun ja kilpailutavoitteiden asettamiseen. Tässä vaiheessa on tärkeää seurata kehittymistä, mikäli jokin ei toimi, voidaan seurannan avulla muuttaa harjoittelua toivottuun suuntaan. (Pulkkinen ym. 2013, 145.) Vuosisuunnitelmaa käytetään yhden kauden aikana. Suunnitelma koostuu vuoden tavoitteista ja siinä päätetään harjoittelun painopistealueet. Painopistealueisiin kuuluvat kilpailulliset tavoitteet, harjoituskaudet, huippukunnon ajoittaminen ja perusvalmiuksien ylläpito. Sen tulisi sisältää myös harjoitusten kokonaismäärät ja sisällöt. Harjoitukset pitäisi pystyä määrittelemään kausi-, -jakso-, -viikko- ja päiväkohtaisesti. (Pulkkinen ym. 2013, 145.)

#### 4.1.4 Tavoitteenasettelu

Tavoitteenasettelun tarkoituksena on ohjata yksilön tai ryhmän huomio ja tekeminen kohti heidän määrittämänsä määränpäättä. Tavoitteiden asettamisella



saadaan yksilön tai ryhmän toimintaa ohjattua täsmälliseksi ja selkeäksi, joiden pohjalta lisätään urheilijan tunnetta onnistua ja kehittyä. Tavoitteet voidaan jakaa kolmeen eri kategoriaan: lopputulostavoite, suoritustavoite ja prosessitavoite. Lopputulostavoitteessa keskitytään pääsääntöisesti yhden pelin tai mestaruuden voittamiseen. Suoritustavoite liittyy lajille ominaisten taitojen kehittämiseen, kuten esimerkiksi yksittäisten osa-alueiden parantamiseen. Prosessitavoite on teknii-  
kan tai taktiikan tavoitteellinen kehittymiskohta, jota pystytään arvioimaan seurannan avulla. Pelaaja tai valmentaja arvioi miten pelaaja tai joukkue onnistuu oman taktiikan suorittamisessa ja miten lajin tekniset osa-alueet onnistuvat suorituksen aikana. Urheilijan kannalta on parasta asettaa tavoitteita kaikkiin näihin tavoitteenasettelun muotoihin, jolloin ne tukevat niin harjoittelua, kilpailusuoritusta kuin motivaation ylläpitoa. (Jaakola, M & Rovio, E. 2012, 138–140.)

Tavoitteet haastavat urheilijaa kehittämään itseään ja tukevat urheilijan motivaation tasoa. Ne myös lisäävät urheilijan pystyvyyden tunnetta onnistuessaan. Selkeiden ja täsmällisten lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteiden avulla urheilijan on helppo seurata omaa kehitystään. Pää tavoitteen asettaminen on hyvä aloittaa ensimmäisenä ja keskustella urheilijan kanssa, miten hän suoriutuu tavoitteesensa välitavoitteiden avulla. Välitavoitteiden ansiosta urheilija pystyy seuraamaan realistisesti matkaansa kohti unelmaansa. Onnistunut tavoitteenasettelu lisää urheilijan sitoutumista harjoitteluun ja itsensä kehittämiseen. (Jaakola, M & Rovio, E. 2012, 139–143.)

Valmentaja oppii käytännön työssä merkittävästi. Koulutuksissa vietetään pieni aika koko valmennusprosessissa, joten käytännön työhön on panostettava. Itse harjoituksissa ilmenee aina uusia ongelmia, jotka tulee ratkaista. Nämä ongelmat ratkaistaan koulutuksen ja kokemuksen tuottaman ammattitaidon avulla. Ongelmien ratkaiseminen kehittää valmentajaa eteenpäin. Yleensä juuri ongelmien ratkaiseminen ja siitä syntyvä tyydytys kannustavat valmentajaa kouluttautumaan lisää. Kokemusten pohjalta oppiminen jakautuu yleensä toiminnan aikaiseen, toiminnan jälkeiseen ja jälkikäteen tapahtuvaan oppimiseen. Valmentajan työ on koko ajan oppimista. Aina löytyy uusia ongelmia ja ratkaisuja, miten asioita voisi tehdä paremmin. (Pulkinen ym. 2013, 73.)

Alle on lueteltuna valmentajan koulutuksen viisi eri tasoa:

- Taso 5 Liikuntatieteiden maisterin tutkinto
- Taso 4 Valmentajan ammattitutkinto ja valmentajan erikoisammattitutkinto
- Taso 3 Lajin korkein valmentajatutkinto
- Taso 2 Systemaattinen ja tavoitteellinen valmennus
- Taso 1 Aloittelevat ohjaajat ja valmentajat (Pulkkinen ym. 2013, 72).

Hyväksi valmentajaksi ei riitä ainoastaan kouluttautuminen ja kokemus. Hyvä valmentaja pystyy refleктоimaan omaa tekemistään ja tämän kautta lisäämään havainnoidut asiat omaksi ammattitaidokseen. Reflektionin päämääränä voidaan pitää omien tietojen tarkastelua ja sitä kautta haluttuun lopputulokseen pääsemistä. Valmentajana kehittymistä edistää myös verkostoituminen. Varsinkin aloittelevalla valmentajalla on hyvä olla lajin ihmisiä ympärillä, joiden kanssa pystyy keskustelemaan pelillisistä asioista. Kahden ihmisen ideointi on yleensä rikkaampaa kuin pelkästään omassa mielessä tuotettu analysointi. (Pulkkinen ym. 2013, 74.)

Valmentajana kehittyminen vaatii suurta motivaatiota. Valmentaminen antaa paljon, mutta se myös ottaa. Kehittyminen tapahtuu niin lajitietämyksen kuin tunteiden kautta. Valmentaminen tarjoaa Tammisen mukaan voittamista, häviämistä, motivaatiota, moraalialia, kannustusta, itsekkyyttä, ahneutta, kateutta ja katkeruutta. Tämän koko paketin pitäminen kasassa vaatii valmentajalta paljon. Tunnetilojen hyväksikäyttö ja niiden hyväksyminen ovat osa valmentajana kehittymistä. (Tamminen 2001, 27.)

Intohimo huokuu valmentajasta ja tämän kautta pelaajat saavat motivaatiota harjoitteluun. Valmentajana sinun tulee pystyä arvostamaan itseäsi, omaa tekemistäsi, kollegoja ja omaa joukkuetta. Tämä yhtälö vie valmentajaa ja joukkuetta paljon eteenpäin. Hyvä valmentaja muistaa tehdä pelaajistaan tärkeitä. Jokaisella pelaajalla pitää olla tiedossa hänen oma tehtävänsä. Olisi hyvä päästä

tilanteeseen, jossa jokainen tuntee olevansa tärkeä joukkueessaan. Tämä tärkeyden tunne on suuressa roolissa koko joukkueen kehittymisen kannalta. (Tamminen 2001, 29–30.)

#### 4.2 Ryhmän valmentaminen

Ryhmä on aina ainutlaatuinen. Ryhmän sisällä on monenlaisia tunteita ja voimia. Ryhmän jäsenet viestivät tunteistaan tietoisesti ja harkitusti, mutta myös tiedostamattomasti. Nämä huomaamattomat viestit kertovat ryhmän dynamiikasta, joka on lähtöisin ryhmän sisäisistä voimista. Ryhmän jäsenten toiminta muuttuu jatkuvasti. Yksilön toiminta muuttuu aina elämäntilanteen mukaan. Nämä muutokset muuttavat aina ryhmän luonnetta. Tämän takia ryhmän seuraaminen ja havaintojen tekeminen on tärkeää valmennustoiminnassa. Ihmiselle on tärkeää tuntea kuuluvansa johonkin, jolloin hän haluaa tulla hyväksytyksi, vaikuttaa ja osallistua tekemiseen. Ihminen haluaa toimia ryhmässä, sillä ryhmässä toimiminen lisää tietoisuutta itsestään ja ympärillä olevasta maailmasta. (Karjalainen & Auvinen 2012, 100–101.)

Joukkueen jäsenmäärä on yhteydessä ryhmädynamiikkaan. Mitä enemmän henkilöitä on ryhmässä, sitä enemmän syntyy vuorovaikutussuhteita. Ei ole merkittävää kuinka monta henkilöä ryhmään kuuluu, vaan enemmän pitäisi pohtia ryhmän sisäisten vuorovaikutussuhteiden määrää. Nämä määrät kasvavat nopeammin kuin ryhmän jäsenten määrä. Isot ryhmät jakautuvat nopeasti pienempiin ryhmiin, sillä ihmiset hakeutuvat luontaisesti sellaiseen ryhmään, jossa itse pääsevät vaikuttamaan ja tuntevat olevansa osa ryhmää. Ison ryhmän ongelmana on ryhmän kiinteyden, motivaation ja osallistumisaktiivisuuden pieneneminen. On havaittu, että mitä isompi ryhmä, sitä enemmän on taipumusta vapaamatkustamiseen. Ryhmää valmentettaessa olisi hyvä tiedostaa ryhmän kehitysvaiheet. Näitä kehitysvaihteita ovat muotoutumisvaihe, kuohuntavaihe, normitusvaihe, toteuttamisvaihe ja lopettamisvaihe. (Karjalainen & Auvinen 2012, 101–102.)

Tärkeänä osana ryhmän valmentamisessa on koheesio. Koheesio tarkoittaa ryhmän kiinteyttä. Koheesiota voidaan pitää urheilussa todella tärkeänä ryhmädynamiikan rakenteena. Sillä on vaikutusta ihmissuhteisiin ja niissä tapahtuviin muu-

toksiin. Koheesio on yhteydessä tehokkuuteen, yhteistyöhön, yrittämiseen ja motivaatioon. Ryhmää voidaan kuvata kiinteäksi monella eri tavalla. Kuitenkin pääsääntöisesti ryhmä voidaan kokea kiinteäksi silloin, kun ryhmän jäsenet pitävät toisistaan, jäsenyydestä koituu yksilölle palkintoja ja kun jäsenyys koetaan tärkeäksi sekä arvokkaaksi. Ryhmään liittyminen pitäisi tapahtua oman tahdon kautta. Mikäli ryhmään pakotetaan tulemaan, niin pakotettu henkilö ei koe kuuluvansa ryhmään ja se usein johtaa vain ryhmän tietoiseen tai tiedostomattomaan häiritsemiseen. Oman tahdon kautta liittyminen muodostaa henkilölle ryhmään kuulumisen tunteen ja tätä kautta sitoutumisen ryhmään. (Karjalainen & Auvinen 2012, 111–112.)

#### 4.2.1 Valmennustyyli

Valmentaminen on valmentajan ja urheilijan välinen vuorovaikutussuhde. Valmentaja pyrkii omalla vuorovaikuttamisellaan kehittämään urheilijaa kohti urheilijan tavoitteita. Valmentajan ja valmennettavan välisen suhteen tuleekin perustua molemmin puoleiseen luottamukseen, kunnioitukseen ja arvostukseen. (Mero ym. 1997, 344.)

Valmennustyyli jaetaan eri johtamistyylien perusteella autoritääriin ja demokraattiseen valmennustyyliin. Autoritäärinen valmentaja omaa vahvan auktoriteetin urheilijoiden silmissä. Hän tuo voimakkaasti esille harjoitusten kulun ja tarkoituksen käskyjen ja kontrollin keinoin. Autoritäärisessä valmennustyyliin kuuluvien urheilijoiden kanssa keskusteleminen on vähäistä, mutta harjoitukset suoritetaan kontrollin alaisena. Autoritäärinen valmennus ei yleensä tuota myönteisiä reaktioita. Tämä valmennustyyli on kuitenkin toimiva suurta ryhmää ohjattaessa ja raskeissa fyysisissä harjoitteissa. (Pulkinen ym. 2013, 124.)

Demokraattisessa valmentamisessa valmentaja antaa joukkueen tai yksilölajin urheilijoille paljon mahdollisuuksia. Urheilijat saavat itse osallistua harjoitusten ja taktisten ratkaisujen suunnitteluun ja toteuttamiseen, valmentajan kuitenkin tehdessä lopulliset ratkaisut ja päätökset. Demokraattiseen valmennustyyliin kuuluu runsaasti puhetta ja keskustelua pelaajien ja valmentajien kesken, joka luo ilmapiiiristä avoimen ja luottavaisen. Tällöin myös ristiriitatilanteilta vältytään, ja pelaaja

ijen ja valmentajan välillä on luotto harjoitusten ja taktiikan toimivuuteen. Kun urheilija voi itse vaikuttaa harjoitusten sisältöön, lisääntyy harjoitusten mielenkiinto ja sitoutuminen tekemiseen. Näiden lisäksi harjoitukset tukevat urheilijoiden kehittymistä erinomaisesti. (Forsman & Lampinen 2008, 416–417.)

Valmennuksessa on olennaista käyttää valmennustyyplejä oikein. Uusia taitoja opettaessa valmentajan on käytettävä enemmän aikaa ohjaamiseen ja harjoitusten kulun selittämiseen. Hankitun taidon kohdalla valmentaja voi antaa enemmän vapauksia pelaajille. (Pulkkinen ym. 2013, 124.) Valmentajan ihmiskäsitys muovaa jokaisen valmentajan valmennustyyliä. Humanistisen ihmiskäsityksen omaava valmentaja näkee urheilijan harjoittelun keskipisteenä. Urheilija on valmentajan näkökulmasta fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen yksilö. Ohjeet ja yhteiset arvot ovat tärkeänä osana valmennusta, jotka tukevat urheilijan kasvua yksilönä. (Lilja 2000, 20.)

#### 4.2.2 Pedagogiikka

Pedagogiikka tarkoittaa opetus- ja kasvatustaitoa. Tämän lisäksi pedagogiikassa otetaan huomioon kasvatuksellisia suuntauksia ja periaatteita. Nykyvalmennuksessa on alettu puhumaan valmennuksen pedagogiikasta. Tämä johtuu siitä, että valmentaminen voidaan nykyään rinnastaa opettamiseen. Pedagogiikan tulo valmentamiseen on positiivinen asia erityisesti nuoria valmennettaessa. Valmentajan tehtäviin kuuluu olla kasvattaja. Valmentaja on esimerkkinä pelaajille. Esimerkkinä olemiseen kuuluu hyvät käytöstavat ja niiden opettaminen. (Pulkkinen ym. 2013, 44.)

Valmentajan on tiedostettava joukkueen päämäärä. Ilman selvyyttä päämäärästä valmentaminen ei voi onnistua. Ilman päämäärää valmennustoiminta on epäloogista ja hetkellisten ajatusten summa. Valmentaja, joka tietää valmennuksensa kokonaisuuden, pystyy työskentelemään rauhassa, joka auttaa häntä ongelmien ratkaisutilanteissa. (Pulkkinen ym. 2013, 45.)

Nykyvalmentaminen on vuorovaikutuksellista ja persoonallisuuden kehittämistä. Vaikka vanhan aikainen autoritäärinen valmentaminen on poistumassa, niin valmentajalta edellytetään oikeanlaista auktoriteettia. Oikeanlainen auktoriteetti luo

harjoituksiin turvallisuutta ja harjoituksissa voidaan keskittyä harjoitteluun. Pelaajille kannattaa antaa mahdollisuuksia vaikuttaa valmentamiseen. Valmentajan on hyvä kuunnella valmennettavien mielipiteitä ja ajatuksia. Tämä ei tarkoita sitä, että valmentajan täytyy luopua omasta asemastaan. Avoimuus valmentajan toimesta johtaa positiivisiin tuloksiin, joissa pelaajat kokevat kuuluvansa joukkueeseen ja tulleensa kuulluiksi. (Pulkinen ym. 2013, 45–46.)

#### 4.2.3 Vuorovaikutus- ja viestintätaidot

Vuorovaikutuksella käsitetään ihmisten välistä vuoropuhelua ja ihmisen sisäistä yksinpuhelua. Sisäistä vuoropuhelua, eli dialogia, tapahtuu ihmisen huomaamatta ja automaattisesti aikaisempiin kokemuksiin pohjautuen. Vuorovaikutus on ihmisten kohtaamista ja keskustelua. Se tapahtuu ihmisen huomaamatta ihmisen vaihtaessaan mielipiteitä ja ajatuksiaan toisten kanssa. Vuorovaikutus voi siis olla sanallista tai sanatonta sekä tietoista tai tiedostamatonta. (Kaski & Kuusela 2012, 117.)

Usein viestinnässä ihminen pystyy tiedostamaan sanallisen viestinnän, mutta sanaton jää tiedostamatta. Sanallisen ja sanattoman viestinnän välillä voi olla ristiriita, jolloin ihminen uskoo sanatonta viestiä. Vuorovaikutusta on aina sekä kilpailu- että valmennustilanteissa. Valmentajan tulee tiedostaa viestinnän tarkoitus. Se voi olla esimerkiksi motivaation kasvattaminen seuraavaan kilpailuun. Valmennustilanteessa voi tulla hetkiä, jolloin valmentajan on pyrittävä ymmärtämään kuuntelemisen roolin tärkeys. Usein eteen tulee tilanteita joissa pitää tarttua ongelman ratkaisuun ja sen kautta muutokseen. Tässä tilanteessa valmentajan on hahmotettava ongelman lähtökohta ja valita tilanteeseen sopiva vuorovaikutustyökalu. (Kaski & Kuusela 2012, 117.)

Valmentajan työ on puhtaasti vuorovaikutusta ja pelaajien kohtaamista. Paljon riippuu siitä, miten valmentaja ja joukkueen pelaajat ottavat asian huomioon niin harjoituksissa kuin niiden ulkopuolellakin. Valmentajan onkin tärkeä tunnistaa omat vahvuudet ja kehityskohdat vuorovaikutustilanteissa, sekä millainen tyyli hänellä on vuorovaikuttajana. Valmentajalta vaaditaan myös kykyä kuunnella ja osaamista ottaa oikeita asioita puheeksi. Kaikkeen näihin valmentajalta täytyy

löytyä aikaa ja halua kohdata urheilija. Valmentajan kyky asettua urheilijan näkökulmaan ja asemaan luo urheilijalle kuvan siitä, että valmentaja kohtaa urheilijan tasavertaisena, kunnioittaa häntä ja hyväksyy urheilijan sellaisena kuin hän on. (Kaski & Kuusela 2012, 117.)

Vuorovaikutus edellyttää valmentajalta:

- itsetuntemusta
- halua kohdata
- vuorovaikutustaitoja
- erilaisuuden hyväksymistä
- tasavertaisuutta
- halua ymmärtää ja tulla ymmärretyksi
- pulmatilanteiden ratkaisuja (Kaski & Kuusela 2012, 118).

#### 4.2.4 Psyykkiset menetelmät

Keskittyminen määritellään taidoksi, jolla pystytään ja pyritään sulkemaan tai minimoimaan suoritukseen vaikuttavien häiriötekijöiden määrä mahdollisimman pieneksi. Keskittyminen on sitä, että ajatukset kohdistuvat tekemiseen, eivätkä ne harhaile muualle. Keskittymiskyvyn tärkeänä osana ovat peliin tai harjoitukseen liittyvien tekijöiden huomiointi ja niihin fokusointi. Häiriötekijöiden vaikutukset minimoimalla pystytään saamaan suorituksesta niin harjoituksissa kuin itse kilpailusuorituksissa paras mahdollinen potentiaali irti. (Matikka, 2012. 97–99, 215.)

Keskittyminen pystytään myös jakamaan neljään eri osa-alueeseen. Näitä osa-alueita ovat valikoiva tarkkaavaisuus, kohdistettu tarkkaavaisuus, tilannetaju eli tietoisuuden ylläpitäminen ja huomion sekä sen kohteen vaihtaminen tilanteen vaatimalla tavalla. Taitavat ja hyvät pelaajat pystyvät yhdistämään näitä osa-alueita tilanteen vaatimalla tavalla ja tämän ansiosta voidaan kuvitella heillä olevan niin sanottu hyvä ”pelisilmä” ja pelikäsitys. Huomio voidaan puolestaan jakaa

kahteen osioon - laajaan ja kapeaan. Kapeassa huomion suuntaamisessa urheilija keskittyy suorituksen kannalta vain muutamaan oleelliseen tekijään, kun puolestaan laajassa huomion suuntaamisessa hän keskittyy useampaan. (Grönfors 2012, 19–20; Matikka, 2012. 99,102.) Täytyy kuitenkin muistaa, ettei keskittyminen ole täysin irrallinen suoritus vaan se on tiiviisti linkittynyt myös muihin psyykkisiin ominaisuuksiin. Näitä psyykkisiä taitoja ovat muun muassa itsepuhe, vireys ja tunnetilojen säätely, tavoitteiden asettelu ja vuorovaikutustaidot. (Matikka, 2012, 101.)

Urheilusuoritukseen keskittynyt urheilija on itsevarma ja tietoinen omasta tekemisestään. Hän pystyy kohdentamaan aistinsa ympärillä oleviin suorituksen kannalta oleellisiin asioihin. Keskittymisellä pystytään tekemään oma paras suoritus. Pelin jälkeen urheilija voi olla parhaimmassa tapauksessa omalta osaltaan tyytyväinen omaan tekemiseensä, oli lopputulos mikä tahansa. Oikeaoppinen keskittyminen kilpailu- ja harjoitustilanteisiin on jokaisen urheilijan kohdalla yksilöllinen. Keskittymisellä on tarkoitus luoda urheilijalle tasapainoinen ja varma tunnetila itsestään ja suorituksestaan. Tällöin suoritus on rento, sujuva ja jopa helpon tuntuinen. (Gardin 2012, 1–2; Sihvonen 1998, 42–43.)

Keskittymiskyvyn harjoittelu kannattaa aloittaa tiedostamalla oma keskittymiskyynsä taso, ja kartoittaa mitä keskittymiseen liittyvää ominaisuutta halutaan harjoittelulla kehittää. Tämän jälkeen pystytään miettimään miten kyseisiä taitoja voidaan kehittää ja tarvitseeko myös itselle vahvoja keskittymistaitoja parantaa. Keskittymisharjoittelut ovat aluksi helppoja ja niissä pyritään vakioimaan häiriötekijöiden määrä. Yksilön keskittymistaidon kehittyessä pystytään häiriötekijöitä lisäämään ja siirtämään se haasteellisempaan ympäristöön. Keskittymiskyvyn haastaminen näillä keinoin on tärkeää, mikäli halutaan kehittyä mahdollisimman hyväksi suorittajaksi. (Arajärvi & Lehtoviita; 2012. 206–210.)



## 5 OPPAAN TEKEMINEN

Idean työlle saimme seuran toiminnanjohtajan kanssa käydyn keskustelun pohjalta jonka lopputuloksena oli että aloittelevan valmentajan ensiaskeleita tukevalle oppaalle on tarvetta. Oppaassa tavoitteenamme on tuoda kirjallisuuskatsauksessa esille tuodut asiat selkeästi ilmi. Panostimme työtä tehdessä sen selkeyteen ja helppolukuisuuteen muita oppaita tutkiskelemalla ja niistä mallia ottaen. Tarkoituksenamme oli myös käydä kyselemässä muilta seuran valmentajilta millainen olisi heidän mielestä hyvä opas ja mitä se sisältäisi.

### 5.1 Toteutus

Oppaamme sisältää kansilehden, sisällysluettelon, tekstiosion sekä havainnoivia kuvia selityksineen. Tekstiosion ja kuvien avulla pyrimme tekemään oppaasta selkeän ja tiiviin paketin josta löytyisi valmentamisen näkökulmasta välttämätön tieto. Ulkoasultaan pyrimme tekemään oppaasta selkeän, persoonallisen, käytännönläheisen sekä seuran näköisen. Käytimme oppaan tekemiseen seuran graafisia ohjeita pohjana ja opasta selatessa seuran logo tulee esiin niin kansilehdessä kuin itse tekstiosiossakin. Myös sivujen kehysten värit musta (#000000) ja turkoosi (#49C0B5) ovat seuran graafisten ohjeiden mukaiset. Tekstiosiossa käytimme fonttia trebuchet MS, otsikot fonttikoolla 14 lihavoituna punaisena, väliotsikot on lihavoitu fonttikoolla 12, itse teksti kirjoitettu fonttikoolla 12. Nämä ovat myös suoraan seuran graafisten ohjeiden mukaisesti toteutettu.

Työn tekemisen aloitimme selailemalla jo tehtyjä oppaita eri lajien parista. Näiden pohjalta keräsimme ylös hyvän oppaan tuntomerkit sekä hahmottelimme oppaan rakennetta. Kirjallisuuskatsauksen pohjalta keräsimme mielestämme tärkeät kohdat ylös joista valitsimme oppaaseen oleelliset asiat. Jaoimme oppaan kolmeen pääteemaan joita ovat: harjoituksen suunnittelu, yksilötaidot sekä joukkuepelitaidot. Järjestyksen pyrimme tekemään niin että se kulkisi rinnakkain itse kirjallisuuskatsauksen kanssa. Tämän ansiosta oppaasta löytyvät asiat on helppo tarkistaa itse kirjallisuuskatsauksestakin. Harjoitusten suunnittelu-kohdan otimme mukaan koska siitä on hyötyä ja apua valmentajalle, se myös selkeyttää ja helpottaa harjoitusten rakentamista sekä toteutusta. Valitsimme kohtaan mielestämme tärkeitä seikkoja joita valmentajan tulisi tietää harjoitusten suunnittelusta.

Toteutukseen kyselimme mielipiteitä seuran toiminnanjohtajalta, nuorisopäälliköltä, poikien B- ja D-junioreiden. Näiden ja kirjallisuuskatsauksen pohjalta teimme raakaversion seuran graafisten ohjeiden mukaisesti jotta oppaasta tulisi seuran näköinen. Tämän jälkeen esittelimme opasta ohjaavalle opettajalle, seuran toiminnanjohtajalle, nuorisopäällikölle sekä kahdelle salibandyn harrastajalle jonka pohjalta muokkasimme ja täydensimme opasta. Oppaan tekemisen seuraavassa vaiheessa käytimme opasta B- ja D-junioreiden valmentajilla sekä jääkiekon valmentajalla jotta pystyisimme saamaan selvyuden oppaan ymmärrettävyydestä lajin sekä lajista tietämättömän valmentajan näkökulmista.

Oppaasta teimme PDF-muodossa olevan, jotta se olisi helppo jakaa seurassa eteenpäin sekä mahdollisuus tulostaa se paperiversioksi. Oppaan sisältämät harjoitukset ja kuvat on itse piirretty ja muokattu ja niiden toimivuus on testattu B- ja D-junioreiden kanssa.

## 5.2 Arviointi

Oppaamme perustuu kirjallisuuskatsauksessa esiin nostamiimme kohtiin jotka kuvailemme oppaassa yksinkertaisesti ja selkeästi. Opas kulkee käsi kädessä kirjallisuuskatsauksen tietopohjaisen materiaaliin pohjautuen. Oppaan tekeminen vei paljon aikaa sillä piirroksia joita oppaassa esiintyy, on tehty itse. Lopputulokseen olemme kuitenkin tyytyväisiä ja toivomme että opas tulee seurassa käyttöön. Toivomme myös että siitä on paljon apua seuran valmentajille.

Oppaaseen valitut materiaalit ovat muovautuneet samaan tahtiin kirjallisuuskatsausta tehdessä. Aluksi emme olleet aivan varmoja millaiseen muotoon ja miten lähdemme työstämään opasta. Vähitellen kuitenkin työn edetessä ideat oppaan sisällöstä alkoivat syntyä. Oppaan tekeminen tuntui aluksi helpolta, mutta mitä pidemmälle opasta sai tehtyä, sitä vaikeammalta alkoi tuntumaan. Materiaalia oli todella paljon ja sen karsiminen tuotti suuria vaikeuksia. Mielestämme oppaan todelliset haasteet olivat tiedon tiivistäminen pieneen tilaan ja kuvien selkeä piirtäminen. Tekstin ja kuvien asettelu vaativat todella tarkkaa keskittymistä. Pyrimme luomaan jokaisesta sivusta mahdollisimman yhtenäisen. Yhtenäisyyden saavuttaminen vaativat millintarkkaa työtä, aikaa ja hyviä hermoja.

Omasta mielestämme onnistuimme kohtalaisen hyvin oppaan sisällön ja ulkonäön tuottamisessa. Jälkikäteen ajateltuna olisi voinut kartoittaa mahdollisuuksia ammattilaisen tekemään ulkoasuun, mikä olisi varmasti tuonut ulkonäöllisesti uskottavuutta lisää.

Oppaassa on paljon asioita havainnollistavia kuvia. Käytännössä kuvissa havainnollistetaan pelaajien liikkeitä harjoituksissa tai kentällä pelitilanteissa. Kyseisten kuvioiden piirtämiseen löytyy sovelluksia internetistä, jotka mahdollistavat helpon ja nopean piirtämisen. Salibandyynkin löytyi sovellus, mutta se maksoi meille liian paljon. Tämän johdosta kaikki kuviot piirrettiin ensiksi käsin ja sen jälkeen tietokoneella pyrittiin mallintamaan mahdollisimman hyvin piirrettyjä kuvioita. Käsin tekemisen johdosta kaikki kuvat eivät välttämättä ole tarkasti katsottuna täysin identtisiä. Kuvat ovat kuitenkin omasta mielestämme selkeitä ja näillä taidoilla hyvin tehtyjä. Emme olisi pystynyt parempaan. Tekstisisältö on mietitty tarkasti. Olemme kuitenkin oppaan valmistumisen jälkeen sitä mieltä, että oppaassa on liikaa tekstiä. Olisimme halunneet saada oppaasta todella selkeän, mutta paikoitellen tekstin paljous voi olla haitaksi lukijalle.

Oppaan tekeminen oli haastavaa, mutta opettavaista. Opimme opasta tehdessä käyttämään kuvanmuokkausohjelmia, tiivistämään tekstiä ja tunnistamaan hyvän oppaan tunnuspiirteet. Tämä opas on meille molemmille ensimmäinen, mitä olemme koskaan tehneet. Siinä on kehitettävää, mutta sen tämän hetkinen sisältö on meitä molempia tyydyttävää. Kaiken kaikkiaan oppaan tekeminen on ollut mielekästä ja kehittävää. Olemme molemmat sitä mieltä, että oppaan tekemisen aikana olemme saaneet vaikutteita omaan valmentamiseen ja sitä kautta laajanäköisyyttä salibandyn pelaajan tarpeisiin.

## 6 POHDINTA

Työmme onnistui mielestämme hyvin ja saimme koottua kattavan kokonaisuuden salibandysta ja oleelliset tiedot valmentamiseen liittyen. Tavoitteenamme oli luoda seuralle opas tukemaan aloittelevan valmentajan alkutaipaletta jonka avulla valmentaminen helpottuisi. Aiheen valintaan vaikutti selkeästi se että molemmilla meistä oli valmennustaustaa salibandyn parista ja koimme että tällaisesta oppaasta olisi apua valmentamiseen. Lajina salibandy on lähellä sydäntämme, halusimme omalla panoksellamme tukea ja auttaa muita valmentajia sekä kehittää seuraa ja seuran toimintaa. Työtä tehdessämme koimme aiheen mielenkiintoiseksi ja kehittävän myös omaa tietämystä ja tukevan kehitystä.

Aiheen rajauksessa pyrimme keskittymään yksilön ja joukkueen valmentamisen peruspiirteisiin ja ydinkohtiin sekä tuoda pelikeskeisen opetusmenetelmän periaatteita ilmi. Teoreettisen viitekehykseen ja oppaan sisältöön pyrimme keräämään mielestämme oleelliset asiat salibandysta ja valmentamisesta. Teoreettisen viitekehyksen tietopohjaan pyrimme keräämään mahdollisimman kattavan kokonaisuuden saatavilla olevien lähteiden puitteissa. Ongelmaksi kuitenkin muodostui salibandyn vähäinen laadukkaan kirjallisuuden määrä, suurin osa tiedosta suomenkielisistä lähteistä. Yksilön ja joukkueen valmentamiseen sekä kokonaisvaltaiseen valmentamiseen käytimme hyödyksi muiden lajien parissa tehtyjä tutkimuksia sekä kirjallisuutta. Työmme on toiminnallinen opinnäytetyö ja itse tuotos oli monipuolinen ja käytännönläheinen. Tietopohjan kulkeminen tiiviisti yhdessä oppaan kanssa tekee siitä käyttökelpoisen ja helppolukuisen.

Työn tekemisessä jaoinme toisillemme vastualueet ja kokosimme tuotoksen yhdessä, muokaten ja lisäillen yhdessä tekstiä tuotokseemme. Toimintatapana koimme tämän sopivan meille hyvin sillä viihdyimme molemmat itsenäisen työskentelyn parissa. Kuitenkin toisen apu pulmatilanteissa auttoi ongelmien sattuessa eteen työmme edistystä hyvin. Erikseen tekemiseen vaikutti myös merkittävästi yhteisen ajan löytämisen hankaluus. Tähän selkeänä kehityskohtana olisi ollut selkeän aikataulutuksen tekeminen työlle.

Kehityskohteina huomasimme työtä tehdessä laadukkaan tiedon löytämisen hankaluuden jotta lähteitä ja tietoa olisi pystytty paremmin vertailemaan keskenään

ja varmistamaan tiedon paikkansapitävyys. Tähän jälkikäteen pohdittuna olisi voinut olla haastattelututkimus tai kysely lajin ammattivalmentajien ja huippuosajien saralta. Näiden avulla tuotoksesta olisi tullut ilmi uusia näkökulmia ja sen tietoperusta olisi ollut enemmän kokemuksiin perustuva.

Oppaaseen olisi ollut hyvä lisätä enemmän havainnollistavia kuvia ja mahdollisesti oppaan tekeminen videon muotoon olisi ollut mielenkiintoinen ja toimiva ratkaisu. Työn teimme rovaniemeläiselle salibandyseuralle mutta jälkeinpäin pohdimme olisiko samanlaiselle ollut myös tarvetta lajiliitolta. Lajiliitolle tehtyyn oppaaseen olisi mahdollisesti ollut tarjolla enemmän ohjeita tekemiseen sekä materiaalien osalta. Jatkotyöstämiseksi työhömmme liittyen onkin oppaan tekeminen lajiliitolle jonka voisi rajata koskemaan esimerkiksi, hyökkäys- tai puolustuspelaamisen opettamisesta sekä maalivahtivalmennukseen keskittyväksi.

## LÄHTEET

- Arajärvi, P & Lehtoviita, T. 2012. Keskittyminen. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Butler, J & McCahan, B. 2005. Teaching Games for Understanding: Theory, Research and Practice. Human Kinetics.
- Forsman, H & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen- oleellisen oivaltaminen tärkeää. Jyväskylä. Gummerrus Kirjapaino Oy.
- Gardin, M. 2012. Katsomalla ja mielikuvilla harjoittelu, oppiminen. Viitattu 20.02.2016 <http://www.mentaalivalmennusgardin.fi/sites/mentaalivalmennusgardin.fi/files/sisalto/Katsomalla,%20mielikuvilla%20harjoittelupdf2.pdf>
- Griffin, L, Mitchell, S & Oslin, J. 1997. Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach. Human Kinetics.
- Griffin, L & Butler, J. 2005. Teaching Games for Understanding: Theory, Research and Practice. Human Kinetics.
- Grönfors, M. 1985. Kvalitatiiviset kenttätömenetelmät 2. painos. Helsinki .WSOY
- Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia – iloemmin, rohkeammin, keskittyneemmin! Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.
- Jaakola, M. Rovio, E. 2012. Tavoitteiden asettaminen. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Jaakola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Juva: Bookwell oy.
- Jaakola, T. 2012. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Jalanko, P. 2015. Salibandyn lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Valmennus ja –testausoppi. Jyväskylän yliopisto. Liikuntabiologian laitos. Valmentajaseminaarityö. Viitattu 22.10.2015. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/45999/Jalanko%20Petri.pdf?sequence=1>
- Jylhä, J & Jylhä, M. 2014. Salibandya kouluikäisille – Kesytä pallo. Helsinki: Lasten keskus ja kirjapaja Oy.
- Kalliopuska, M. Nykänen, M & Miettinen, P. 1996. Voittoon huipulle. Forssa: Nordmanin Kirjapaino Oy.
- Karjalainen, P & Auvinen, A. 2012. Ryhmädynamiikka. Teoksessa V. Koho & S. Luukanen (toim.) Jääkiekon ytimessä – lajitietoa harrastajille ja ammattilaisille. EU: Unipress.

Kaski, S & Kuusela, M. 2012. Vuorovaikutustaidot. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Kopakkala, A. 2008. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki, edita OY.

Koponen, T. 2000. Pelikeskeistä salibandya 7-12-vuotiaille. Pro gradu –tutkinto. Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikka. viitattu 22.10.2015. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/9643>.

Korsman, J. 2015. Pelikäsitys – mistä oikeastaan on kyse?. Blogi. Viitattu 8.3.2016. <http://paakallo.fi/2015/09/blogi-pelikasitys-mista-oikeastaan-on-kyse/>

Korsman, J. & Mustonen, J. 2011. Salibandyn käsikirja. EU: Unipress.

Koski, S. Kuusela, M. 2012. Vuorovaikutustaidot Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Kujanpää, V. 2012. Keihäsolympiadi. Yksilölajin ryhmävalmennusta kokonaisvaltaisella valmennusotteella. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Jyväskylä. Viitattu 20.1.2016. [http://www.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2012\\_kuj\\_keihäsolum\\_sel86\\_30945.pdf](http://www.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2012_kuj_keihäsolum_sel86_30945.pdf)

Lehtonen, H. 2010 Valmentaja henkisen ja sosiaalisen kasvun tukijana lasten ja nuorten joukkueurheilussa. Opinnäytetyö. Viitattu 09.03.2016 [theseus17kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/20658/2010\\_samk\\_lehtonen\\_heidi.pdf?sequence=1](http://theseus17kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/20658/2010_samk_lehtonen_heidi.pdf?sequence=1)

Lilja, K. 2000. Valmennus - kokonaisvaltaista ihmisen kohtaamista? Viiden koripallo valmentajan mietteitä valmentamisesta. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö Viitattu 12.04.2016 [http://kirjastot.diak.fi/files/diak\\_lib/Jarvenpaa2000/LiljaKatja.pdf](http://kirjastot.diak.fi/files/diak_lib/Jarvenpaa2000/LiljaKatja.pdf)

Liljeroos, T. Lamminen, H. 2011. Työelämän sosiaaliset ja vuorovaikutustaidot. Opinnäytetyö Viitattu 16.04.2016 [http://www.takk.fi/fileadmin/user\\_upload/pdf/hankkeet\\_pdf/ENO\\_Kasikirja\\_010212.pdf](http://www.takk.fi/fileadmin/user_upload/pdf/hankkeet_pdf/ENO_Kasikirja_010212.pdf)

Luhtanen, P. 1989. Taktiikka ja sen harjoittaminen. Teoksessa: Suomalainen valmennusoppi. Suomen Olympiakomitea.

Luhtanen, P. 1993. Kaukalopallovalmennus. Jyväskylä: Suomen Kaukalopalloliitto ry.

Lumela, P. 2003. Pallopelien perusteita. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & al. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.

- Matikka, L. 2012. Keskittyminen, fokusointi ja tarkkaavaisuus. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) *Urheilupsykologian perusteet*. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Mero, A. Nummela, A & Keskinen. K. 1997. *Nykyaikainen urheiluvalmennus*. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.
- Miettinen, M. 2001. *Moderni pelikäsitys*. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.
- Piispanen, E. 1995. *Iloiseen palloiluun: opas koulujen palloilukasvatukseen*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Pulkkinen, S. Korsman, J & Mustonen, J. 2013. *Valmentaminen salibandyssa*. Juva: Bookwell oy.
- Pykälä, M. 2012. Laji- ja pelitaidot. Teoksessa V. Koho & S. Luukanen (toim.) *Jääkiekon ytimessä – lajitietoa harrastajille ja ammattilaisille*. EU: Unipress.
- Sihvonen, A.: *Mentaalinen harjoittelu pikajuoksussa*. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylä 1998. Viitattu 17.01.2016 [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/12296/KyAMK\\_Tutkimusjulkaisu2010\\_lowres.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/12296/KyAMK_Tutkimusjulkaisu2010_lowres.pdf?sequence=1)
- Silvennoinen, M. 2004. *Vuorovaikutuksen avaimet*. Jyväskylä. Gummerrus kirjapaino OY.
- Tamminen, J. 2001. *Kaikki pelissä*. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino oy.
- Teittinen, T. 2012. Millainen on hyvä valmentaja?. Teoksessa V. Koho & S. Luukanen (toim.) *Jääkiekon ytimessä – lajitietoa harrastajille ja ammattilaisille*. EU: Unipress.
- Viitanen, M & Lindström, J. 2005. *Opeta ymmärtämään, auta oivaltamaan: pelikäsityksen opettaminen ja oppiminen*. Helsinki: Suomen palloliitto.
- Walter, R & Johnston, M. 2010. *Hockey plays and strategy*. Human kinetic.
- Westerlund, E & Summanen, R. 2000. *Todellista sykettä jääkiekkoon*. Suomi: Polar Electro Oy.





**Opas**  
Aloittelevalle  
Salibandyvalmentajalle



# Sisältö

Salibandy lyhyesti	1
Harjoitusten suunnittelu	
Ohjeita yksittäiseen harjoitukseen	2
Harjoitusten suunnittelu	3
Valmentajan seuraamislista	4
Harjoituksen rakenne	5
Esimerkkiharjoitus	6
Vuosisuunnitelma	7
Viikkorytmitys	8
Yksilötaidot	
Pallokosketus & syöttäminen	9
Laukaisu	10
Miten hyväksi pelaajaksi?	11
Joukkuepelitaidot	
Hyökkäyspelin perusasiat	12-13
Pelitilanneroolit	14
Pelijärjestelmät	15-17
Puolustuspelin perusteet	18
Puolustusmuodostelmat	19-20
Ylivoima	21-22
Alivoima	23
Esimerkkiharjoitukset	24-32

## Merkkien selitykset

C	=	Valmentaja
X	=	Oman joukkueen pelaaja
•	=	Vastustaja
▲	=	Kartio
MV	=	Maalivahti
←	=	Pallottoman pelaajan liike
←~~~~	=	Pallollisen pelaajan liike
←.....	=	Syöttö
◀◀◀◀◀	=	Laukaus

## Salibandy lyhyesti

### Pelikaika:

3 x 20 min tehokasta peliaikaa

### Kenttä:

- 20 X 40 m (säännöt sallivat 18-22 x 36 x 44m)
- Pelialustan eri materiaaleja: Parketti, muovimatto ja salibandymatto
- Laidat muovia, polypropeenaa tai ohutta pehmustettua alumiinilevyä
- Korkeus 50cm

### Säännöt:

- Palloa saa pelata polven alapuolelta.
- Palloa ei saa pelata päällä eikä käsillä
- Taklaukset ja hyppääminen palloa tavoiteltaessa kielletty
- pallon mennessä laidan yli, jatkaa joukkue josta pallo ei ole mennyt yli sisäänlyönnillä kulmapisteeltä tai keskialueen ylimenokohdasta
- Mailaan lyömiset katsotaan tarkasti, mailaan lyönnistä seuraa vapaalyönti (vastustajan muuri 3m päähän)
- Jäähyt 2min, 2+2 min, 5 min, 5+20 min
- Maalivahdille syöttö niin että maalivahti ottaa pallon haltuun on kielletty
- Maalivahti ei saa heittää palloa ilmassa yli puolenkentän.

### Maila:

- Exel, fatpipe, salming, unihockey...
- Mailan pituus <-- 90 cm juniorit, 95 cm, 98 cm ja 101 cm
- Griippi, lapa (lavoilla eri jäykkyyksiä soft, medium, hard). Lapa voi vaihtaa
- Mailan jäykkyydet 30-23 mm, varsi hiilikuitua tai sen yhdistelmä

### Pallo:

- IFF:n hyväksymä
- 26 reikää
- paino 23 g, halkaisija 72 mm
- hinta 1-2e / kpl





## Ohjeita yksittäiseen harjoitukseen

Yksittäisen harjoituksen ohjaamisessa tulisi ottaa huomioon harjoituksen tavoite, organisointi, ohjeet ja avainasiat.

Tavoite vastaa kysymykseen miksi? Harjoituksella tulisi aina olla jokin tarkoitus miksi harjoitusta tehdään.

Organisointi voidaan toteuttaa siinä vaiheessa kun tiedetään kentän koko, välineet ja mahdollinen aika harjoitukselle. Organisointi vastaa kysymyksiin: Millä kentän osa-alueella? Millä välineillä? Millä aikataululla.

Jokaisen harjoituksen alussa kiinnitetään huomiota ohjeisiin. Ohjeet vastaavat kysymykseen mitä tehdään? Esimerkiksi: tietty kuvio, jonojen vaihto tai vaikka pelin säännöt.

Avainasiat keskittyy kysymyksen miten tehdään ympärille. Jokaisella harjoituksella on tietty tarkoitus. Valmentajan pitää tietää miten harjoitus toteutetaan.

Uutta harjoitusta ohjattaessa tulee tiedostaa harjoituksen vaikeusaste. Valmentajalla pitää olla mielessään miten harjoitusta voidaan helpottaa tai vaikeuttaa.

Näytä / Selvitä



Kokeile



pysäytä ohjaa avainsanoihin liittyen



Pelaa / Harjoittele

(Seuraa ovatko pelaajat ymmärtäneet)



Pysäytä ja keskustele

Käytä avainsanoja ohjatessa



Pelaa / Harjoittele

(Seuraa ovatko pelaajat ymmärtäneet)

## Harjoitusten suunnittelu

Ei ole turhaa mainita lause ”niin pelaat kuin harjoittelet”. Jokaisen valmentajan tulisi tiedostaa omien harjoitusten laadun vaikutus pelitilanteeseen. Harjoitusten laatu määrittää omien pelaajien taidot, kunnon ja henkisen valmiuden. Laadukas harjoittelu on myös yhteydessä joukkueen taktiikkaan ja toimintasuunnitelmaan. Valmentajan pitää ymmärtää ja johtaa harjoitusta oikealla asenteella. Pelkkä paikalla oleminen ei riitä. Hyvä ja innostava toiminta harjoituksissa on täysin yhteydessä kauden lopputulokseen. Hyvän lopputuloksen saavuttaminen vaatii tarkkaa suunnittelua ja kovaa työtä. Valmentajan tulee omistautua valmentamiselle. Valmentajana pitää muistaa yksittäisen harjoitusten lisäksi suunnitella viikko, kuukausi ja kausi suunnitelma. Nämä suunnitelmat ovat apuvälineenä harjoitusten valinnassa.



Yksittäinen harjoitus muodostetaan harjoitettavan ominaisuuden mukaan. Pelikeskeisen opetustavan harjoitusrakenne olisi hyvä rakentaa pelikäsitystä tukevien harjoitusten ympärille. Pelikeskeisen harjoituksen esimerkki poikkeaa hieman perinteisestä, jossa peliosa tulee vasta perustajien harjoittelun jälkeen.

Alkuverryttely voi olla melkein mitä vain. Se olisi kuitenkin hyvä pystyä rakentamaan harjoiteltavien ominaisuuksien pohjalta. Sovelletun pelin pelaaminen alkaa pelin esitellyllä, tavoitteilla ja säännöillä. Pelaamisen aikana valmentaja kiinnittää huomiota hyviin ja kehitettäviin asioihin. Hän ei suoraan kerro pelaajille miten jokin tilanne ratkaistaan vaan pyrkii kysymyksiensä kautta löytämään ratkaisun pelaajien itsensä kautta. Kysymykset kysytään pelin aikana. Tämä tarkoittaa sitä, että valmentajan on hyvä opettaa pelaajille tietty kaava miten peli pysäytetään.

Valmentajan tulee huomioida voidaanko ominaisuuksia harjoittaa pelin kautta. Taitotason tulee olla jokaisella pelaajalla harjoituksen vaatimalla tasolla. Mikäli yksikin pelaaja ei pääse vaaditulle tasolle on se este pelin kehittymiselle. Taitotason ollessa liian matala on harjoitettava vaadittua taitoa. Valmentajan tulee muistaa harjoituksissa eriyttäminen. Jokaiselle pelaajalle on löydettävä omaa taitotasoa vastaava haasteellinen tavoite.

Harjoituksessa pyritään tilanteeseen missä peli etenee sujuvasti ja valmentajan ei tarvitse puuttua tekemiseen. Valmentaja ei puutu harjoitukseen tulee hänen silti tehdä havaintoja pelistä ja pyrkiä miettimään miten peliä voisi pelata vielä paremmin.

Muista kehittää pelejä. Säännöt, välineet, alue tai uusi peli.

## Seuraamislista

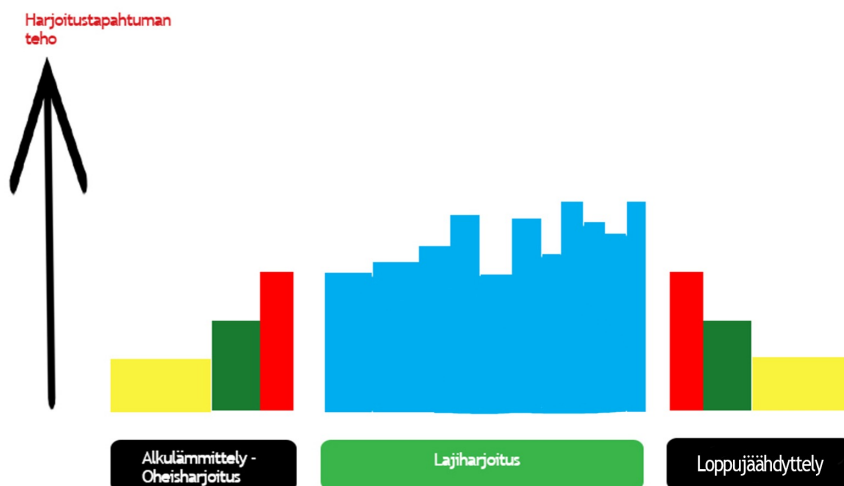


Harjoitusten suunnittelu pitää olla joustavaa. Mielessä pidetään näkökulma, että jokainen harjoitus on yhteydessä kauden tavoitteeseen. Jokainen yksittäinen harjoitus sisältää yksilötaitoja, joukkuepelaamista ja taktista osaamista, unohtamatta kuntoa kasvattavaa harjoittelua. Harjoituksista pitää löytyä aikaa heikkouksien harjoittamiseen, mitä on pyritty huomioimaan edellisissä harjoituksissa ja peleissä. Valmentajalla voi olla apuvälineenä seuraamislista

- Aktivoi pelaajia ymmärtämään ja oivaltamaan harjoitus ja sen tarkoitus
- Viikko, kuukausi ja kausi suunnitelma
- Aseta määränpää ja tavoitteet jokaiseen harjoitukseen.
- Suunnittele harjoitukset iän ja taitotason mukaan
- Etene perustaidoista vaativimpiin harjoituksiin.
- Jokainen harjoitus sisältää joukkuepelaamisharjoituksia
- Opetta uudet harjoitukset harjoitusten alkupäässä
- Sovella harjoitukset pelitilanteisiin
- Pidä pelaajat mahdollisimman aktiivisina harjoitusten ajan, unohtamatta maalivahteja
- Anna selkeät ja lyhyet ohjeet jokaiseen harjoitukseen
- Selitä ja näytä harjoitus selkeästi. Aloita tämän jälkeen harjoitus mahdollisimman nopeasti
- Älä puhu liian pitkään. 1 - 2 minuuttia riittää harjoituksen läpikäymiseen.
- tarkkaile, arvioi ja anna palautetta.
- Ole positiivinen ja myönteinen.
- Muista alku ja loppulämmittely jokaisessa harjoituksessa.
- Kuntoa nostattavat harjoitukset harjoituksen loppupäähän
- Muista aina pysäyttää harjoitus kun korjaat virheitä
- Uudet harjoitukset voidaan käydä läpi ennen harjoitusta. Säästää harjoitus aikaa
- Yritä löytää harjoitus mistä pelaajat pitävät. Pidä tämä harjoitus mukana harjoittelussa
- Muista riittävä määrä palloja harjoituksissa. 40-50 on sopiva määrä

## Harjoituksen rakenne

Salibandyssa harjoitus koostuu alkulämmittelystä/oheisharjoituksesta, Lajiharjoituksesta ja oheisharjoitus/loppujäähdyttelystä.



### Alkulämmittelyn tarkoitus

- Syke pyritään nostamaan vähitellen 120-160 tasolle. Tämän johdosta verenkierto vilkastuu
- Hermo-lihasjärjestelmän valmistaminen suoritusta varten
- Lajin kannalta tärkeimpien lihasten ja nivelten liikkuvuuden huomioiminen
- Peruskunto kohoaa huomaamatta
- Vammojen ennaltaehkäisy
- Kesto tulisi olla vähintään 15 minuuttia. Suoritetaan nousujohteisesti.

### Loppujäähdyttelyn tarkoitus

- Palauttaa kropan ylivireytilasta normaaliin
- Kuona-aineiden poisto kehosta
- Voidaan vaikuttaa palautumiseen
- Toimii valmistavana seuraavaa harjoitusta ajatellen
- Muista, että pelkkä venyttely ei poista kuona-aineita
- Kesto vähintään 15 minuuttia. Pyritään suorittamaan laskevalla temmolla

## Esimerkkiharjoitus

Harjoitus voidaan toteuttaa pelikeskeisesti tai tekniikkakeskeisesti. Mikäli harjoituksen tavoite on pelikäsitykseen liittyvä, kannattaa lähteä rakentamaan harjoitusta pelikeskeisen tavan mukaisesti. Harjoitus tavoitteen ollessa tekniikkapainotteinen on tekniikkakeskeinen opetustapa hyvä valinta



### Pelikeskeisen harjoituksen rakenne (esimerkki 60 min)

- 10 min Alkuverryttely (esim. pelinomainen leikki ja venyttely)
- 15 min Sovelletun pelin pelaaminen (Pelikäsityksen tavoitteen ohjaus)  
(Miksi?, miten tukee? ja mihin pyritään?)
- 10 min Vaadittavan taidon tai pelikäsityksellisen osa-alueen harjoittelu  
(Mitä kehitetään, mitä tukee?)
- 15 min Pelin pelaamisen edelleen kehittäminen  
(Pelaajan ymmärrys/oivaltaminen)
- 10 min Loppuverryttely ja venyttely  
(Kysele harjoituksissa?, mitä uutta?, missä onnistuit?, mitä kehitettävää?)

### Tekniikkakeskeisen opetustavan harjoitusrakenne (esimerkki 60 min)

- 10 min Alkuverryttely (esim. harjoiteltavaan taitoon liittyvä leikki tai perusmotoriikkaharjoitus)  
kevyt venyttely
- 10 min Taidon harjoittelu (esim. syöttely ja sen kehittäminen)
- 10 min Taidon pelinomainen harjoittelu (esim. luodaan pelinomainen harjoitustilanne)
- 20 min Peli
- 10 min Loppuverryttely ja venyttely
- Kerää harjoituksen suunnitelmaan etukäteen ydinsanat ja pointit sekä mahdolliset aktivoivat kysymykset ylös.
- Piirrä kuviot valmiiksi paperille joita aiot "fläppitauluun piirtää"



## Vuosisuunnitelma

Vuosisuunnitelma rakennetaan harjoittelun ohjelmoinnin helpottamiseksi. Suunnitelma koostuu seuraavista asioista:

1. Harjoitusta suuntaavista tapahtumista
2. Harjoittelun painopisteistä ja tapahtumista
3. Harjoittelun rytmittämisestä
4. Harjoittelu viikko- ja päiväohjelmista



Salibandyssä harjoittelun rytmittäminen rakentuu kilpailukauden ympärille. Tähän ajanjaksoon kuuluu monia tapahtumia, jotka on hyvä huomioida suunnitelmassa. Tapahtumia voivat olla pelit, lomamatkat tai vaikka ylioppilaskirjoitukset.

Vuosisuunnitelmaan kirjataan kehitettävät ominaisuudet, harjoituskaudet ja harjoitusjaksot

Valmentaminen on pitkäjänteistä työtä ja jokaisen vuosisuunnitelman kohdalla tulisi pystyä nostamaan harjoitusten laatua ja tasoa vuosittain. Tämä takaa pelaajille hyvät kehitysmahdollisuudet.

Vuosisuunnitelma on lähtökohtana joukkuevalmennuksessa. Se ohjaa joukkueen toimintaa läpi vuoden. Vuosisuunnitelma jaetaan kolmeen osaan:

1. Peruskuntokauteen
2. Kilpailukauteen
3. kilpailu- ja siirtymäkauteen

VKO	19	23	27	31	35	39	43	47	51	3	5	6	11	15
Kausi	PK 1	PK 2	KVK				KK						SK	

PK = Peruskuntokausi, KVK = Kilpailuun valmistava kausi, KK = Kilpailukausi, SK = Siirtymäkausi

## Viikkorytmitys

Viikkorytmitys suunnitellaan pelaajien riittävän palautumisen tueksi. Siinä tulisi ottaa huomioon muun elämän ja harjoittelun yhdistäminen ja niistä syntyvä kuormitus. Elimistö tarvitsee aikaa palautumiseen ja tämän johdosta jokainen harjoitusviikko ei voi olla kuormittavaa. Harjoitusviikot jaetaan palautuviin, valmistaviin, kehitettäviin ja koviin harjoitusviikoihin.



Yleisimmät viikkorytmitykset salibandyssä ovat 4 : 1 (Neljä kehitettävää ja yksi kevyt viikko) ja 3:1 (kolme kehitettävää ja yksi kevyt viikko)

## Päivärytmitys

Harjoitusviikko: rakentuu harjoituksista ja peleistä. Salibandyssä harjoitus viikko koostuu yleensä 3-5 harjoituspäivästä. Päivärytmitystä suunniteltaessa tulisi ottaa huomioon fyysiset ominaisuudet, lajitaidot ja joukkuetaktiikan kehittäminen. Viikon ensimmäinen harjoitus aloitetaan valmistavalla harjoituksella, joka koostuu laji tekniikasta ja fyysisistä perusominaisuuksista. Tämän tavoitteena on valmistaa keho tulevaa viikkoa varten. Ensimmäisen harjoituksen jälkeen voidaan harjoitella fyysisiä ominaisuuksia ja keskittyä kovatempoiseihin lajiharjoituksiin. Pelipäivää lähemmäksi tultaessa valmennus tulisi keskittyä joukkuetaktiikan harjoitteluun.

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
3krt/vko	Harjoitus		Harjoitus		Harjoitus		
4krt/vko	Harjoitus	Harjoitus		Harjoitus		Harjoitus	
5krt/vko	Harjoitus	Harjoitus		Harjoitus	Harjoitus	Harjoitus	

Esimerkki viikkorakenteesta (harjoitus määrät)

## Yksilötaidot

Salibandyssa yksilötaidot ovat pohjana joukkuepelitaidoille. Yksittäisten pelaajien taitotasot pitäisivät olla mahdollisimman lähellä toisiaan, jotta joukkue pystyy pelaamaan yhteisellä peli-tavalla. Yksilötaitoja pitäisi harjoittaa mahdollisimman monipuolisesti ja tavoitteena pitäisi olla jokaisen pelaajan yksilötaitojen kehittyminen. Tässä oppaassa yksilötaitoja ovat:



1. pallokosketus
2. syöttäminen
3. syöttötekniikat
4. syötön vastaanotto
5. laukaiseminen
6. laukauksen peittäminen

## Pallokosketus

Pallokosketus, eli pallonhallinta on tärkeää, jotta löydetään paikka syötölle tai laukaukselle. Omalla joukkueella pallon pitäminen vaatii hyviä pallokosketustaitoja. Taitava pelaaja pystyy henkilökohtaisilla taidoilla pitämään palloa hallussa vaaditun ajan. Pallokosketus rakentuu kämmen ja rystyspuolen hallinnasta, oikeanlaisesta kosketuksesta palloon ja pallon suojaamisesta.

## Syöttäminen

### Rannesyöttö

Rannesyöttö on yleisin syöttö salibandyssa. Rannesyöttö on tarkka ja nopea. Se lähtee peliasennosta ja siinä on sama asento kuin rannelaukauksessa. Tästä johtuen myös hyökkäyspäässä vaikeuttaa vastustajan puolustamista

### Rystysyöttö

Rystysyöttö annetaan silloin kun kämmenellä ei ole mahdollista syöttää. Syöttö tulee olla nopea ja tarkka jonka ansiosta pallo saadaan nopeasti pelikaverille ilman kämmenelle kääntöä.

### Kaaripallo

Kaarisyöttö voidaan toteuttaa silloin kun halutaan siirtää peliä esimerkiksi puolustuspuolelta nopeasti hyökkäyspuolelle tai muuttaa pelin painopistettä. Onnistunut kaaripallo on riskitön syöttö, mutta sen vastaanotto on hankalaa.

### Syötön vastaanottaminen

Syötön vastaanottajan tehtävänä on saada huonokin syöttö haltuunsa. Syötön vastaanottoa pitää harjoitella monipuolisesti ( maata pitkin, ilmassa ja pomppiva pallo). Syötön vastaanotossa on tärkeää ennakoita pallon liikerata ja olla valmiina ottamaan pallo haltuun sen liikeradasta huolimatta.

## Laukaisu

Laukauksen vaarallisuuteen vaikuttavat etäisyys ja laukaisu kulma. Laukauksen valinnassa on olennaista tietää millainen laukaus on tilanteeseen sopiva. Valintaan vaikuttavat tarkkuus, yllätyksellisyys ja kovuus. Hyvä laukaus vaatii paljon toistoja, joiden kautta laukausten kovuus ja tarkkuus parantuvat. Toiston lisäksi laukauksia tulisi harjoittaa pelitilanteissa. Pelitilanteessa on vähemmän aikaa ja laukaus joudutaan suorittamaan pienemmässä tilassa.



### Rannelaukaus

Pelaajalla tulisi olla rintamasuunta maalia kohti. Laukoja näkee tyhjät paikat maalista ja hänen on helpompi suorittaa onnistunut laukaus. Laukaistaessa pallon on pelaajan vieressä tai hieman edessä. Maila tekee nopean rannelyönnin palloon jolloin laukaisu on nopea ja tarkka.

### Kiertorannelaukaus

Pallo pidetään suojauksessa alakädenpuoleisen jalan lähellä. vartalon asento on yläkäden puoleinen jalka maalia kohti. Vedon alkaessa paino siirretään etujalalle ja lähdetään kiertämään keskivartalosta voimaa laukaukseen. pallo pyritään pitämään lavassa kiinni. Laukaisu lähtee yläkäden puoleisen jalan kautta ympäri kovalla kiihtyvällä saatolla maalia kohti

### Lyöntilaukaus

Mailasta otetaan leveä ote. Rintamasuunta pidetään maalia kohti ja pallo on noin etujalankohdalla. Tukeva hartioiden levyinen asento. Maila viedään taaksepäin polven korkeudella kiertäen keskivartaloa. Vedon lähtiessä paino siirretään voimakkaasti etujalalle jolloin lapa osuu samalla lattiaan hieman ennen palloa. Ranteet pidetään tiukasti kiinni mailassa.

### Laukauksen peittäminen

Laukausten peittäminen on tärkeää maalien ehkäisemisen kannalta. Mitä vähemmän maalia kohti meneviä laukauksia, sitä vähemmän mahdollisuuksia maalin tekoon. Laukauksien peittäminen tapahtuu sijoittumalla pallon ja maalin väliin. Peitolla pyritään estämään maalia kohti suuntautuvat laukaukset. Peittäminen tapahtuu polviasennosta, josta voidaan helposti liikkua molempiin suuntiin. Toinen polvi lasketaan maahan ja rintamasuunta pidetään palloa kohti. Maila pidetään lattiatasossa ( peittää syöttöjä ja maata pitkin tulevat laukaukset). Laukauksen peittäminen vaatii pelaajalta rohkeutta mennä pallon eteen.

## Miten Kehittyä hyväksi pelaajaksi?

### Nopeus = pelaajan nopeuden kehittäminen

- Reagointi harjoitukset ilman palloa esim. vihellyksestä spurtti
- Juoksutekniikka
- Erilaiset pelinomaiset harjoitukset esim. pelin kääntäminen ja kulmasta maalille



### Ketteruus = Ketteruus ja tasapaino tukevat nopeutta

- Askelnopeudet tikapuilla
- Erilaiset kehonhallintaliikkeet esim. kuperkeikat ja kärrynpyörät. Ketteruus liikkeen jälkeen välitön syöttö tai laukaus

### Tasapaino = painopiste alhaalla / ylhäällä

- Tasapainolaudat, yhdenjalan seisonta häirittyinä, liikkuminen epätasaisella alustalla
- Pallon kuljettaminen hemepussi pään päällä

### Mailan- ja pallonhallinta

- Pompottelua, nostoja, pallon "kuoletus" vartalolla, yhden käden pelaaminen, pomppivaan palloon osuminen, katse harhautus, vartaloharhautus

### Muut pallopelit ja lajit

- Pelisilmä kehittyä pelaamalla muita lajeja. esim jalkapallo, jääkiekko, tennis jne.
- Oppi havainnoimaan pallon liikkeitä, ajan ja tilan hallintaa ja vapaaseen paikkaan liikkumista
- Pelinlukutaito pallottoman roolissa kehittyä
- Voimistelu ja paini ovat hyviä lajeja kehonhallintaan, yleisurheilu motoriikkaan ja koordinaatioon

### Toistot

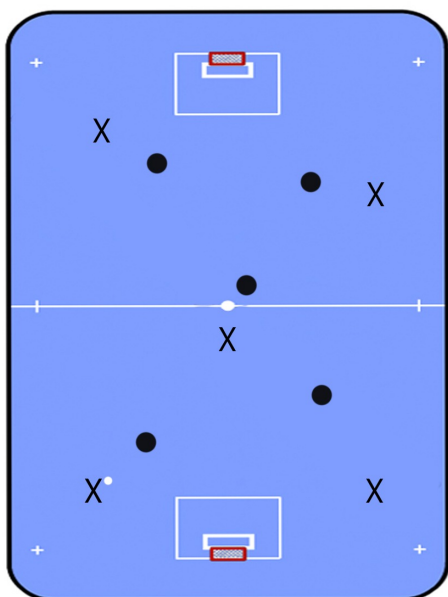
- Erittäin paljon omalla ajalla esim. pihapelit
- Omatoiminen harjoittelu eri alustoilla ja mailoilla,
- Liigapeliin seuraaminen luo uusia ideoita ammattilaisilta ja tätä kautta luovuutta ja harjoittelua

## Joukkupelitaidot

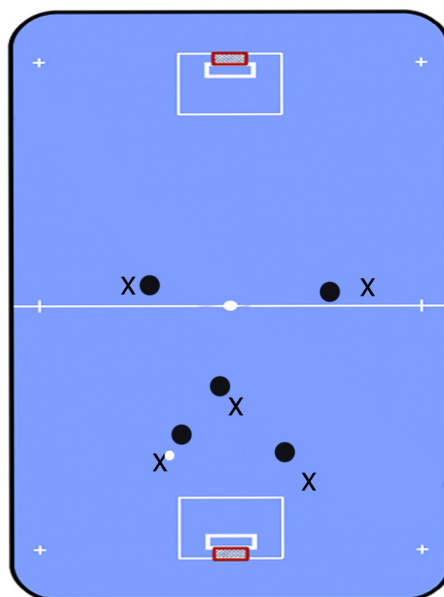
### Hyökkäyspelin perusasiat

Hyökkäyspelissä tärkeänä voidaan pitää sijoittumista ja paikan etsimistä. Nämä ovat yhteydessä laadukkaaseen syöttöpelaamiseen.

Pelaajien tulisi ymmärtää mitkä ovat oikeat etäisyydet kentällä. Mikäli pelaajien etäisyydet ovat liian pitkät tai lyhyet, antaa se vastustajalle mahdollisuuden syötönkatkoihin.



Oikeat etäisyydet



Väärät etäisyydet

Pallollisella hyökkääjällä on kolme ratkaisuvaihtoehtoa, jotka ovat syöttö, laukaus ja kuljetus. Hyvät lajitaidot omaava pelaaja pystyy havainnoimaan peliä ja ennakoimaan tulevia tilanteita. Pallollisen hyökkääjän tärkein tehtävä on voittaa tilaa kentällä. Tilaa voittamalla pakotetaan vastustajan puolustus reagoimaan tilanteeseen, jolloin kentälle avautuu lisää tilaa. Mikäli ei ole mahdollisuutta syöttöön tai laukaukseen on pallo pidettävä omalla joukkueella.

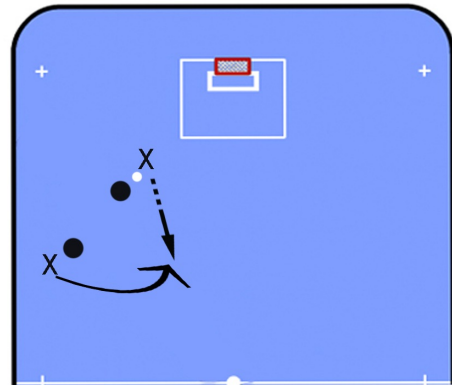
Pelaaja on pelissä suurimman osan ajasta ilman palloa. Pallottomien hyökkääjien tehtävänä on havainnoida peliä, se on edellytyksenä onnistuneeseen joukkuepelaamiseen. Pallottoman tehtävänä on myös tarjota syöttöpaikkaa kentän tyhjään tilaan. Kentällisen yhteistyötä tarvitaan, jotta kentällä säilyy kentätasapaino. Paikallaan seisovalle pelaajalle syöttäminen on turhaa. Puolustavan joukkueen ei tarvitse liikkua minnekkään tämän johdosta. Suotavaa olisi aina painottaa "syötä ja liiku" lausetta. Valmennuksessa on hyvä keskittyä myös pallottomien ratkaisuihin, sillä suurin osa pelistä pelaaja on pallottomana.

## Joukkuepelitaidot

Kenttätasapainon säilyttämiseksi pelaajan tulisi tiedostaa miten kentälle tehdään tilaa ja aikaa. Tilaa ja aikaa saadaan kentälle liikkumalla pois syöttövarjosta, syöttämällä ja liikkumalla sekä pitämällä peli leveänä ja pitkänä.

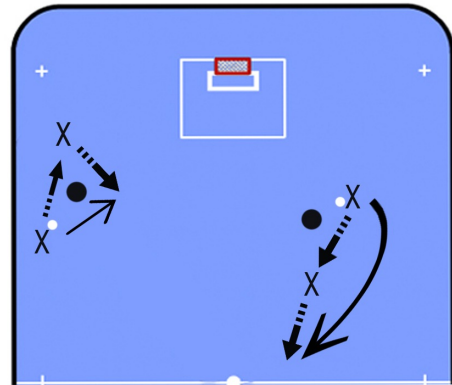


Hyvät etäisyydet kentällä eivät vielä riitä. Pelaajien tulee pystyä liikkumaan syöttövarjosta pois. Tämä antaa mahdollisuuden pallolliselle pelaajalle syöttöön tai syöttöharhautukseen. Pyri opettamaan pelaajille syöttöharhautus



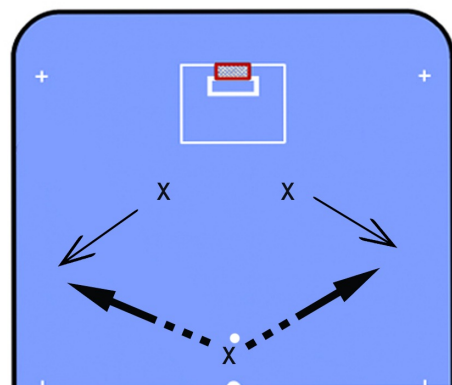
Pois syöttövarjosta

Pelissä pitää olla aina syvyyttä. Tämä tarkoittaa mahdollisia syöttösuuntia eteen- ja taaksepäin. Esimerkiksi nuorten peleissä pallollinen pelaaja on usein alhaalla yksin ja taaksepäin pelaaminen on mahdotonta. Pelaajille kannattaa aina opettaa alaspäin pelaamisen mahdollisuus



Syötä ja liiku

Pelin leveys on yhtä tärkeää kuin syvyys. Pelaajien on liikuttava pelattavaksi leveyssuunnassa ja haettava syöttöpaikkoja syöttöväleihin. Pelaajille on hyvä muistuttaa liikkua mahdollisimman leveälle. Pelin pitäminen leveällä vaikeuttaa vastustajan puolustamista. Levittämisen ansiosta kentälle aukeaa tilaa joihin pelaajien on helpompi hakea syöttöjä



Pelin leveys

## Pelitulanneroolit

Pelaajan on tiedostettava salibandyyn pelitulanneroolit. Pelitulanneroolit tunnistamalla pelaaja oppii hahmottamaan ja ymmärtämään peliä paremmin. Valmentajan tulisi varmistaa, että jokainen pelaaja tietää pelitulanneroolit.



### Pallollinen hyökkääjä

- Valmiina jatkamaan peliä
- Nopeat ratkaisut
- Kentän vaarallisin hyökkääjä
- Pallollinen on pelin painopiste
- Pyrkii tekemään maalin

### Palloton hyökkääjä

- Ennakoi peliä
- Valmiina pelattavaksi
- Tukee ja hakee vapaata paikkaa
- Koko ajan pelin sisällä

### Pallollisen puolustaja

- Ohjaa pallollista kulmiin
- Pallon ja maalin välissä
- Peittää laukauksia, käyttää mailaa oikein ja pyrkii pelaamaan palloliselta tilan pois
- Voittaa kaksinkamppailun
- Pyrkii riistämään pallon

### Pallottoman puolustaja

- Kommunikoii muiden pelaajien kanssa
- Pyrkii pallojen riistoihin
- Sijoittuu pelin sisälle
- Pelaa omaa paikkaa pelisysteemin mukaisesti

### Tavoitteet eri pelitulanteissa

#### Hyökkäystilanne

1. Maalinteko
2. Tilan voittaminen
3. Tilan tekeminen (pallo kontrolli)
4. Puolustusvalmius

#### Puolustustilanteet

1. Maalinesto
2. Riisto omalle joukkueelle (paine)
3. Tilan voittamisen estäminen
4. Hyökkäysvalmius



Reagointi pelitulanteissa



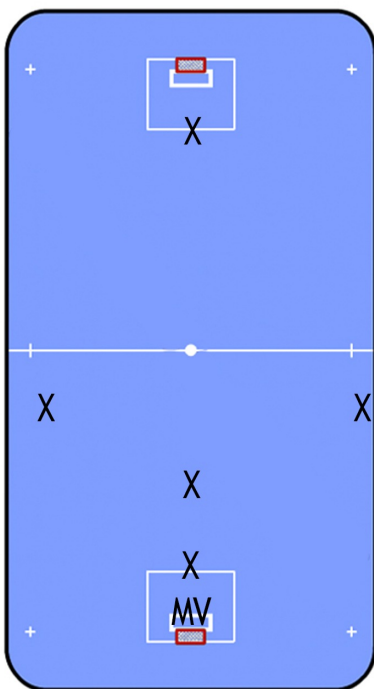
## Pelijärjestelmät



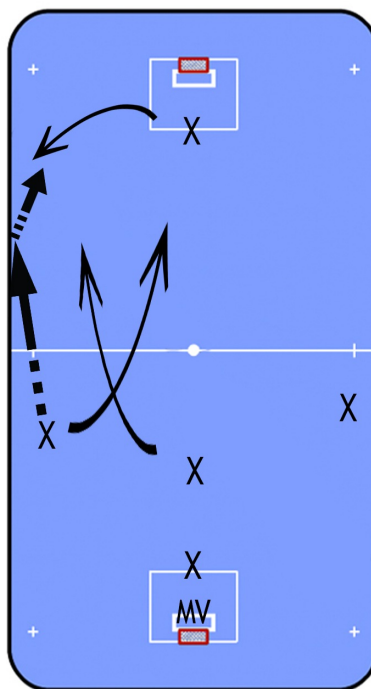
Järjestelmällinen hyökkäyspelaaminen voidaan toteuttaa monella tavalla. Lähtöasetelmaan vaikuttaa valmentajan näkemys oman joukkueen vahvuuksista ja siitä minne halutaan luoda syöttösuuntia. Käytännössä se rakentuu joukkueen vahvuuksien ja heikkouksien mukaan. Lähtöasetelma määrittää joukkueen hyökkäyspelaamisen. Valmentajat, jotka haluavat pelaajien etenevän pitkällä syötöillä pyrkivät pelissä saamaan pelin painopisteen nopeasti hyökkäyspäähen. Pitkillä syötöillä pelaaminen kuitenkin vaatii pallolliselta pelaajalta hyviä ja oikea-aikaisia syöttöjä.

Lyhyen syöttöpelin nimeen vannovat valmentajat pyrkivät saamaan joukkueen pelaamaan nopeita lyhyitä syöttöjä, jotka ovat yleensä ketjumaisia. Lyhytsyöttöpelissä on erittäin tärkeää pelaajien liike syötön jälkeen. Lyhytsyöttöpelin vaatimuksena on hyvät lajitaidot.

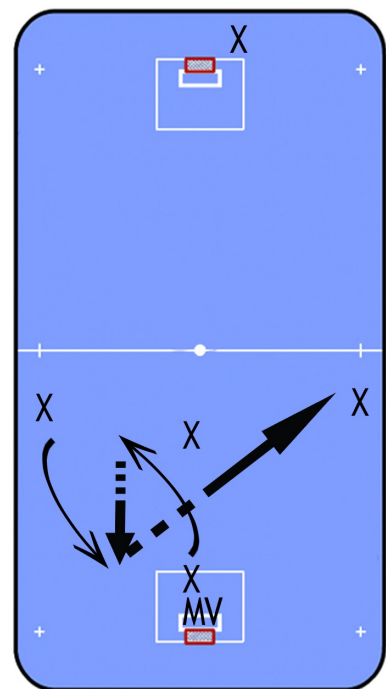
1 - 3 - 1 Lähtöasetelmassa pyritään saamaan kolmion muotoisia syöttösuuntia. Tavoitteena on pelata pallo laitaa hyökkäyspäässä. Tämä voidaan toteuttaa keskituen avustuksella tai ilman keskitukea. Tässä muodostelmassa kärkipelaaja pelaa todella syvällä mahdollistaen pitkän syötön. Samalla hän vetää puoleensa yhden puolustajan, jolloin saadaan tehtyä tilaa keskialueelle. Tilaa kentälle pyritään luomaan pallollisen pelaajan haastoilla pysty tai leveysuunnassa. Pallollisella pelaaja tulee olla vähintään kaksi syöttösuuntaa koko ajan. Käytännössä pyritään saamaan pallottomien pelaajien liikkeillä hetkellinen ylivoima syöttötilanteeseen



1-3-1 Lähtöasetelmä

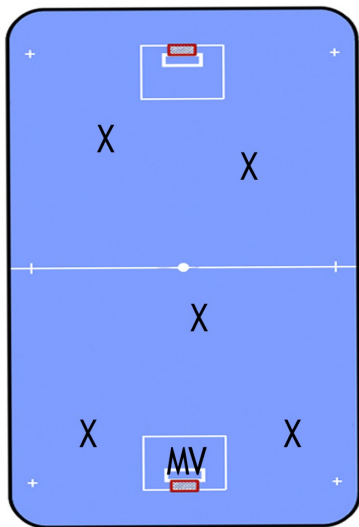


1-3-1 Lähden puolustuspään liikkeitä

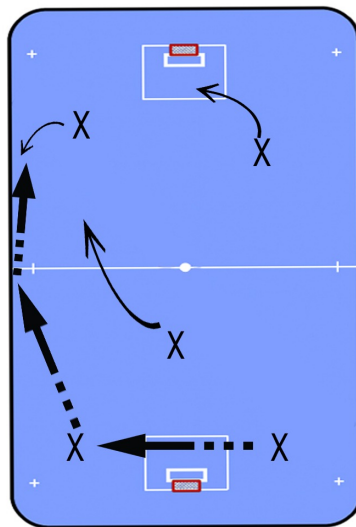


## 2-1-2 Lähtöasetelma

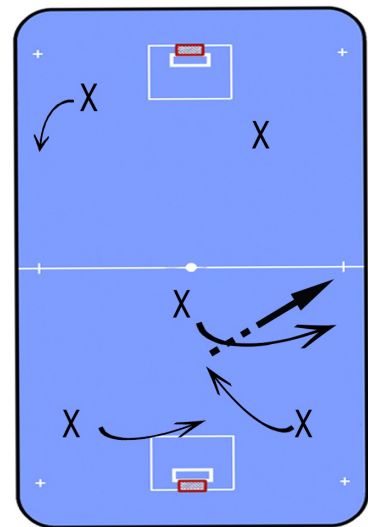
2 - 1 - 2 Lähtöasetelmassa hyökkäykseen lähtö tapahtuu kahden puolustajan pelaamisella. Keskellä oleva pelaaja tukee hyökkäykseen lähtöä ja antaa puolustajille toisen syöttösuunnan. Kaksi kärkipelaajaa pyrkivät tekemään pelin pitkäksi ja vetämään puolustajia puoleensa. Avaavat puolustajat pitävät pelin mahdollisimman leveällä. Samalla keskituen pitäisi liikkua koko ajan niin, että puolustajalla on syöttö paikka keskelle. 2 - 1 - 2 pelissä pyritään tuomaan pallo ylös puolustajien ja keskituen mahdollisilla nopeilla syötöillä.



2-1-2 lähtöasetelma



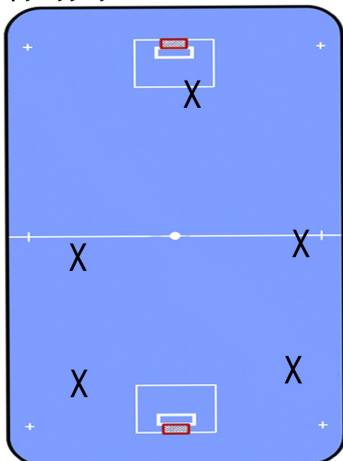
2-1-2 Avauksen liikkeitä



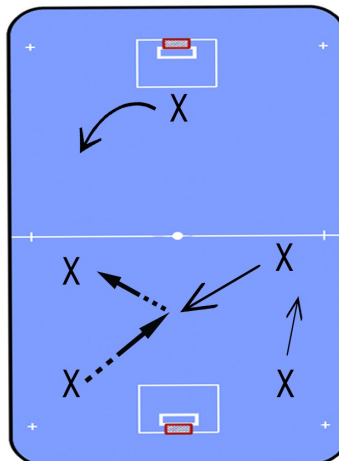
Mukailtu (Pulkkinen ym. 2013, 236.)

## 2-2-1 Lähtöasetelma

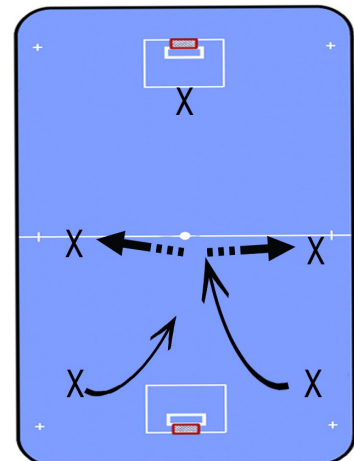
2 - 2 - 1 Lähtöasetelmassa hyökkäykseen lähtöön osallistuu puolustajat ja molemmissa laidoissa olevat pelaajat. Yksi pelaaja syventää vastustajan maalille. Kuvio eroaa muista kuvioista siten, että keskusta jätetään tyhjäksi. Kuitenkin avaustilanteessa keskusta pyritään täyttämään jonkun pelaajan liikkeellä. Alimmat pelaajat pyrkivät sijoittumaan kentällä koko ajan niin, että pallollinen pelaaja pystyy syöttämään heille.



2-2-1 Lähtöasetelma



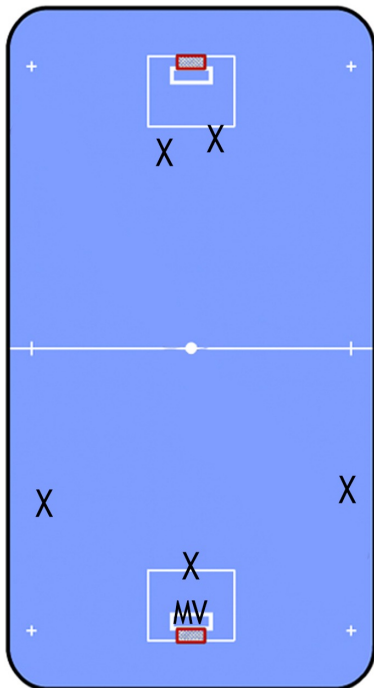
2-2-1 Avauksen liikkeitä



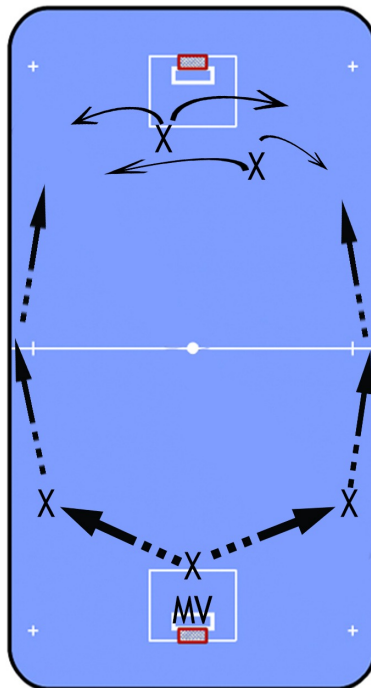
Mukailtu (Pulkkinen ym. 2013, 237.)

## 1 - 2 - 2 Lähtöasetelma

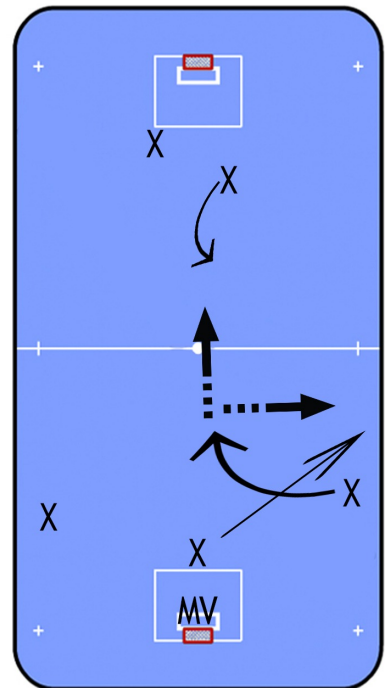
1 - 2 - 2 Lähtöasetelmassa kaksi hyökkääjää sijoitetaan hyökkäysalueelle todella syvälle. Puolustuspäässä kolme muuta pelaajaa pyrkivät tekemään syöttökolmion, jossa pystytään pelaamaan leveys ja syvyysuunnassa. Kahden pelaajan pitäminen ylhäällä tähtää tilan tekemiseen keskialueelle. Tämä mahdollistaa avaavan kolmion pallon noston keskialueelle, vastustajan haastamisen sekä syöttöjen kautta pelaamisen ylöspäin hyökkäysalueelle.



1 - 2 - 2 Lähtöasetelma



1 - 2 - 2 lähdön puolustuspään liikkeitä



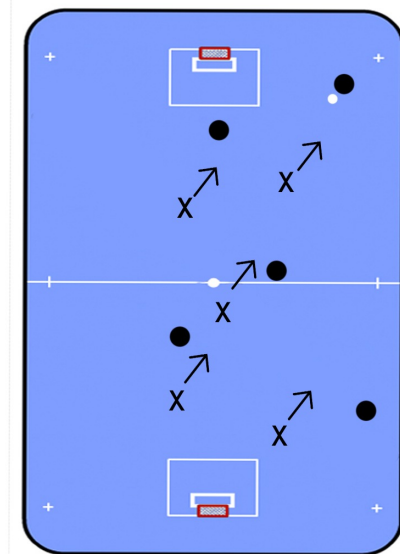
## Puolustuspelin perusteet

Puolustusvuorossa oleva joukkue pyrkii estämään vastustajan maalintekoyritykset. Puolustuspeli tulisi rakentaa järjestelmällisesti ja kurinalaiseksi. Puolustuspeliä opeteltaessa huomio kannattaa kiinnittää tilanteeseen, jossa menetetään pallo ja siirrytään puolustavaan rooliin. Yleisimmin puolustuspelissä käytetään aluepuolustusta tai miesvartiointia.



## Aluepuolustus

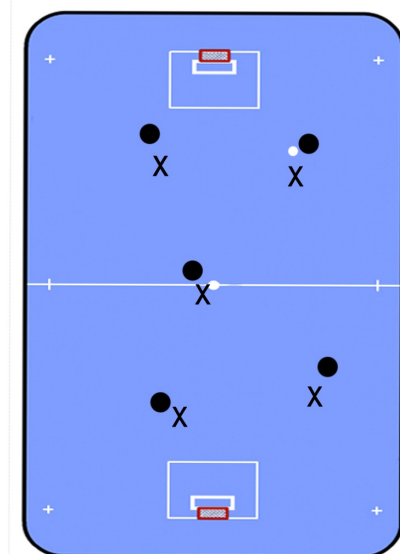
Aluepuolustuksen lähtökohtana on puolustaa sovitua aluetta. Pallollista pelaajaa puolustava ohjaa hyökkääjää sovittuun suuntaan. Tämä on yleensä laitoja kohti. Aluepuolustuksessa pelaajien pelinluku taito on suuressa roolissa. Pelaajien tulee pystyä reagoimaan minne hyökkäävä pelaaja liikkuu tai syöttää.



Aluepuolustus

## Miesvartiointi

Pelaajan puolustamisessa luodaan kentälle 1 vs 1 tilanteita. Pallollista pelaajaa puolustava pyrkii voittamaan joka kerta 1 vs 1 kaksinkamppailun. Samalla muut puolustavat pelaajat merkaavat kentältä omat pelaajat ja pyrkivät estämään heille syötön. 1 vs 1 puolustaminen pakottaa hyökkäävän joukkueen virheisiin, mutta kaksinkamppailun hävityssä voi puolustus avautua kohtalokkaasti.



Miesvartiointi

## Puolustusmuodostelmat

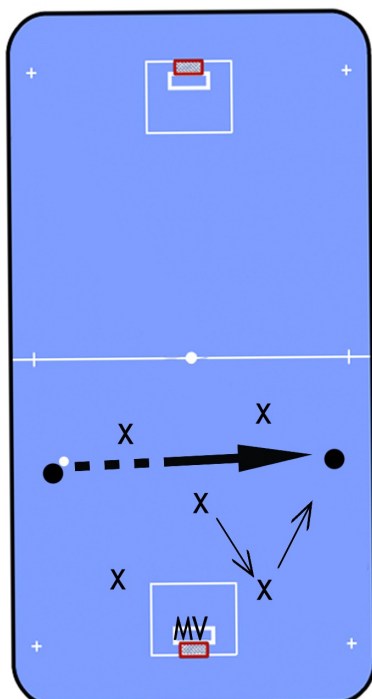


Puolustuspuolella puolustus tapahtuu yleensä 2 - 1 - 2, 1 - 2 - 2 muodostelmissa sekä pelaaja vs. pelaaja puolustuksella. Puolustustyyli valitaan pelaajien taitotason ja valmentajan näkemyksen kautta. Muodostelmaa valittaessa tulee miettiä, millä kentän osa-alueella halutaan päästä pallonriistoihin sekä erityishuomio pidetään keskustan puolustamisessa.

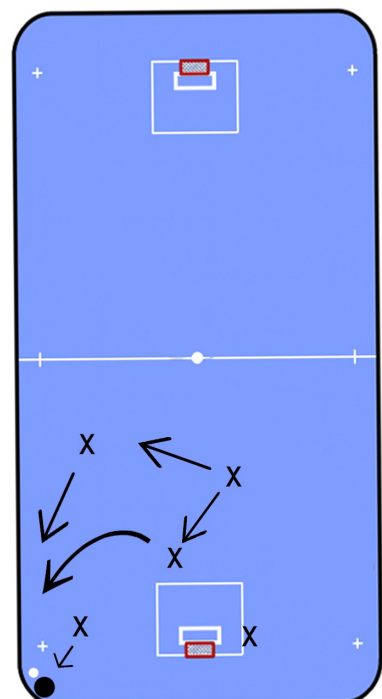
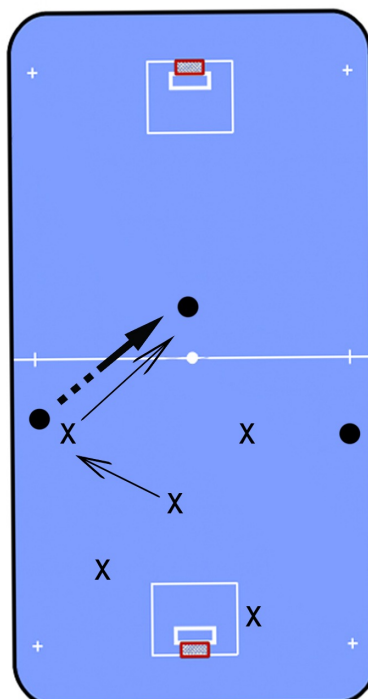
### 2 - 1 - 2 Puolustusmuodostelma

Tässä puolustusmuodostelmassa jokaisella pelaajalla on oma vastuualueensa puolustusalueella. Laitahyökkääjien vastuulla on vastustajan kauimmaisat pelaajat. Keskushyökkääjän pelaa keskustaa ja puolustajille jää maalin edusta, sekä oman puolen kulman puolustaminen. Puolustusviisikko liikkuu aina pallon mukaan. Painottomalla puolella oleva pelaaja täyttää keskustan. Pallollista puolustaessa pelaaja pyrkii ajamaan pallollista pelaajaa kulmiin pois keskustasta. Tärkeää on myös peittää koko ajan mailalla keskustaan suuntautuvat syötöt. Vaikka jokaisella pelaajalla on omat vastuualueensa on silti aina mentävä kiinni useammalla pelaajalla, mikäli pallollinen pelaaja päättää ajaa kohti keskustaa.

Mikäli vastustaja pelaa alakolmiolla on puolustavan joukkueen huomioitava tämä. Alakolmiota vastaan on pallollista pelaajaa paineistettava koko ajan. Syötön mentäessä alaspäin painollinen laitahyökkääjä seuraa syöttöä, jolloin keskushyökkääjä liikkuu laitahyökkääjän paikalle. Puolustusmuodostelma muuttuu tällöin hetkellisesti 1 - 2 - 2 muodostelmaksi. Tästä liikutaan tilanteen salliessa takaisin 2 - 1 - 2 puolustukseen.

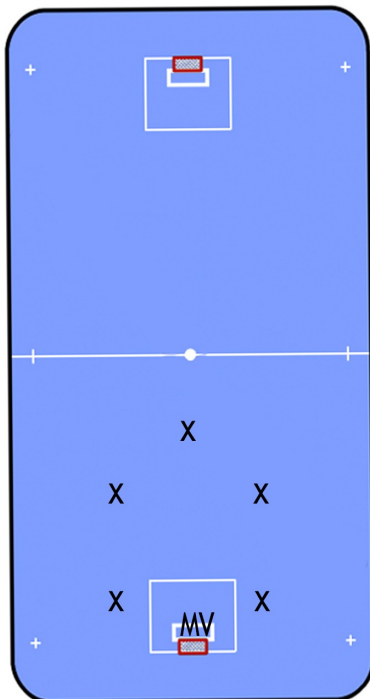


Pelaajien liikkeet puolustuksessa

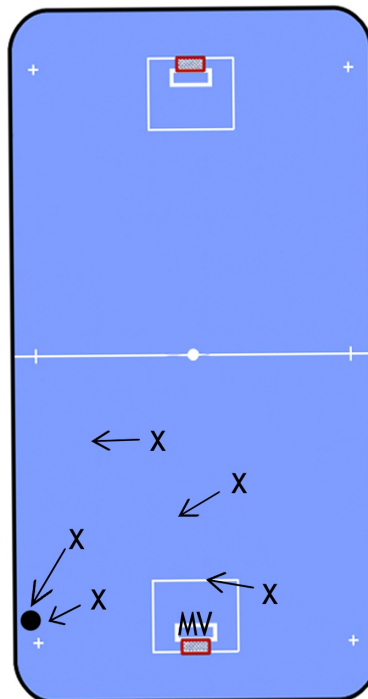


## 1 - 2 - 2 Puolustusmuodostelma

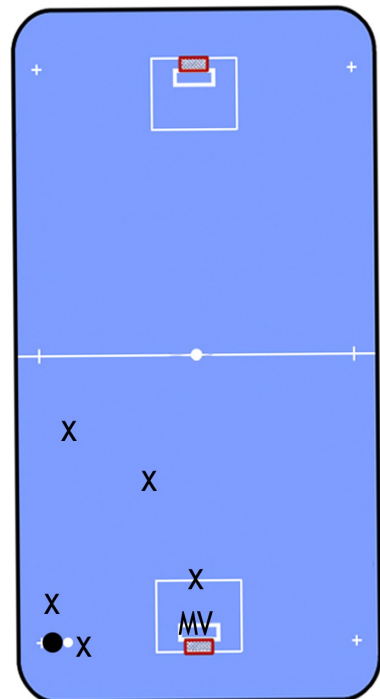
1 - 2 - 2 Puolustusmuodostelmassa pyritään täyttämään keskusta mahdollisimman hyvin. Tässä muodostelmassa kauimpana olevaa hyökkääjää vastaan pelaa ainoastaan yksi pelaaja. Loput puolustusviisikosta ryhmittyvät neliön muotoiseen muodostelmaan keskusta. Puolustusneliö liikkuu pallon painopisteen mukaan. Tässä muodostelmassa puolustaminen vaatii aktiivista pallollisen häirintää ja syöttölinjojen katkaisuja. Pelaajat sijoittuvat mahdollisimman lähelle toisiaan mahdollistaen aktiiviset pallonriisto yritykset. Pallon ollessa toisella puolella kenttää koko puolustus viisikko liikkuu pallolliselle puolelle kenttää, jättäen pallottoman puoliskon tyhjäksi.



2-2-1 Puolustusmuodostelma



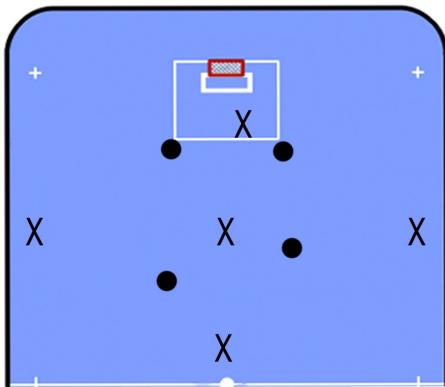
Pelaajien liikkeet puolustuksessa



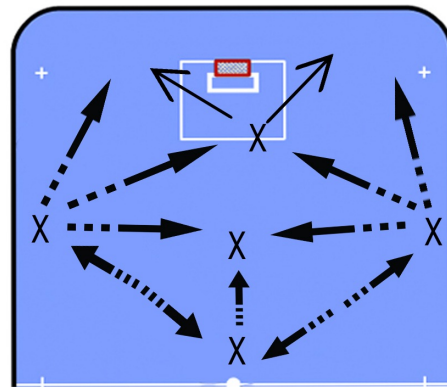
## Ylivoimapelaaminen

### 1 - 3 - 1 Lähtöasetelma

1 - 3 - 1 Muodostelmassa yksi pelaaja pelaa selkeästi alempana, mahdollistaen pallon kierrättämisen turvallisesti. Samalla tasolla pelaavat laitapelaajat ja keskuspelaaja. Jäljelle jäänyt hyökkääjä menee maalin eteen. Tavoitteena on kierrättää alimman pelaajan ja laitapelaajien kautta palloa keskusta, josta päästään mahdollisesti laukomaan suoraan syötöstä. Painottoman puolen laitapelaaja pyrkii liikkumaan koko ajan mahdollistaen tilaa avaavaan poikittais-syöttöön. Ylivoimalla pallon tulee liikkua nopeasti, jolla pyritään rikkomaan vastustajan puolustusasetelma. Tässä kuviossa tärkeimmässä roolissa ovat laitahyökkääjät, joiden pelinlukutaito ja syöttöjen laatu ovat avaintekijä ylivoiman onnistumiselle.



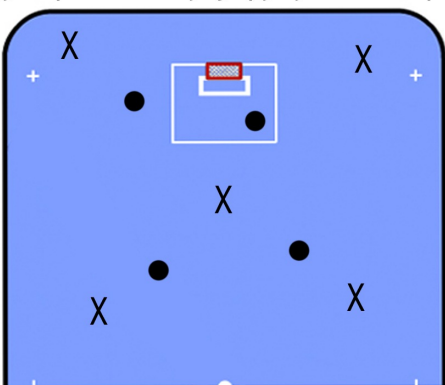
1-3-1 ylivoima sijoittuminen



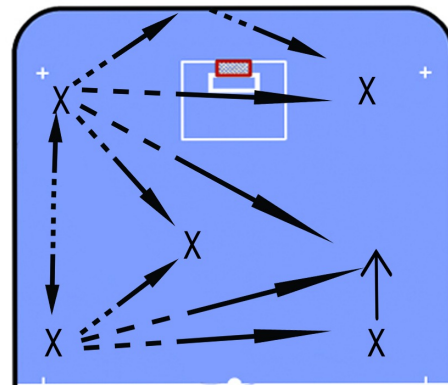
1-3-1 ylivoima syöttösuunnat

### 2-1-2 Lähtöasetelma

2 - 1 - 2 muodostelmassa asetetaan kaksi pelaajaa syväälle molempiin kulmiin. Nämä kaksi pelaajaa pystyvät kierrättämään palloa maalin takaa ja he pyrkivät saamaan syöttöjä keskellä olevalle pelaajalle, joka sijoittuu keskusta pallon liikkeiden mukaisesti. Alimmat pelaaja pelaavat leveällä samalla tasolla ja pyrkivät levittämään peliä leveysuunnassa. Maalintekopaikat rakentuvat pääsääntöisesti keskuspelaajalle tai kahdelle alimmalle pelaajalle. Leveysuunnassa pelaaminen pakottaa vastustajan puolustusneliön liikkumaan. Tämä mahdollistaa keskuspelaajan vapaaksi pelaamisen. Pallonkierrätys tapahtuu leveys ja pystysuunnassa pitkillä syötöillä



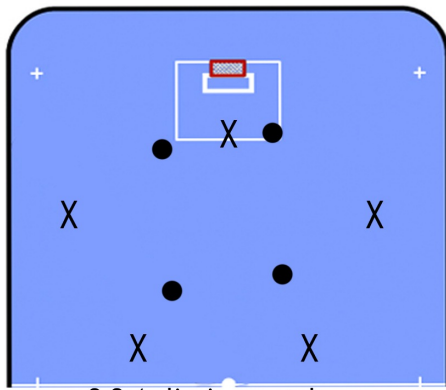
2-1-2 ylivoiman sijoittuminen



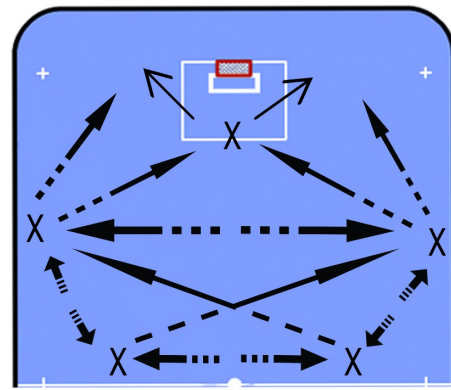
2-1-2 ylivoiman syöttösuunnat

## 2 - 2 - 1 Lähtöasetelma

2 - 2 - 1 muodostelma vaatii viisikolta aktiivista paikan hakua ja kovia tarkkoja syöttöjä. Tässä muodostelmassa keskusta jätetään tyhjäksi. Laidoilla pelaa kaksi pelaajaa ja alempana kaksi muuta. Kolmas pelaaja sijoitetaan maalivahdin eteen näkökentän peittämiseksi. 2 - 2 - 1 muodostelman tarkoituksena on saada paikkoja pelaajien liikkeen avulla keskusta. Keskusta täytetään sopivan paikan tullen johon pyritään saamaan oikea-aikainen syöttö, josta seuraa suora laukaus. Tämän muodostelman heikkoutena voidaan pitää vähäisiä syöttölinjoja parhaalle maalintekosektorille.



2-2-1 ylivoimaasetelma



2-2-1 ylivoima syöttösunnat



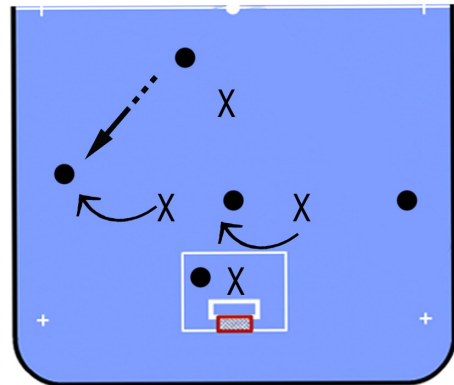
## Alivoima

Alivoimalla pelatessa korostuu pelaajien asenne maalinteon estossa. Alivoimalla sijoittuminen ja pelinluku on tärkeää, koska kentällä on aina yksi vapaa pelaaja. Alivoiman tulee olla tarkasti suunniteltu ja jokaisen kentällä olevan pelaajan on noudatettava suunnitelmaa



### 1 - 2 - 1 muodostelma

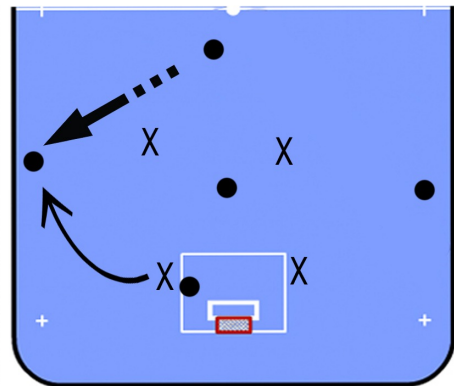
1 - 2 - 1 muodostelmassa puolustusviisikko ryhmittäyty timantin muotoiseen muodostelmaan. Ylin puolustaja sijoittuu kentän keskustaan kärjeksi. Seuraavalla tasolla olevat puolustajat ovat samalla tasolla kummassakin laidassa. Alin puolustaja pelaa maalin edustan. Muodostelma liikkuu pallon mukana. Pallon mennessä syvälle hyökkäysalueelle voidaan kuvio hetkelisesti muuttaa 2 - 2 puolustukseksi. Palloja pyritään riistämään laitojen lähellä



1-2-1 muodostelma

### 2 - 2 muodostelma

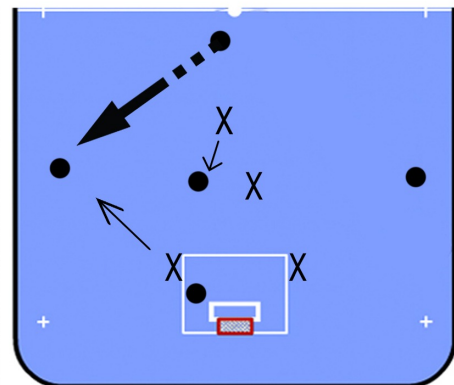
2 - 2 Muodostelma asettuu kentälle neliön muotoiseen muodostelmaan. Pelaajat pyrkivät pelaamaan keskustaa tiivisti, jolla estetään poikittaissyöttöjä. Muodostelma liikkuu aina pallon mukaan. Painollinen puoli pyrkii blokaamaan laukauksia ja painoton puoli puolustaa keskustaa.



2-2 muodostelma

### 1 - 1 - 2 muodostelma

1 - 1 - 2 Muodostelman tarkoituksena on puolustaa mahdollisimman hyvin keskustaa. Keskustan puolustamisella pyritään minimoimaan vastustajan poikittaissyöttöjen määrää. Pallon ollessa laidassa lähin pelaaja pyrkii blokaamaan laukauksia. Kuvio muuttuu pallon sijainnin mukaan. Pallon ollessa syvällä kulmassa kuvio muuntuu 2 - 2 muodostelmaksi.



1-1-2 muodostelma

## Syöttäminen

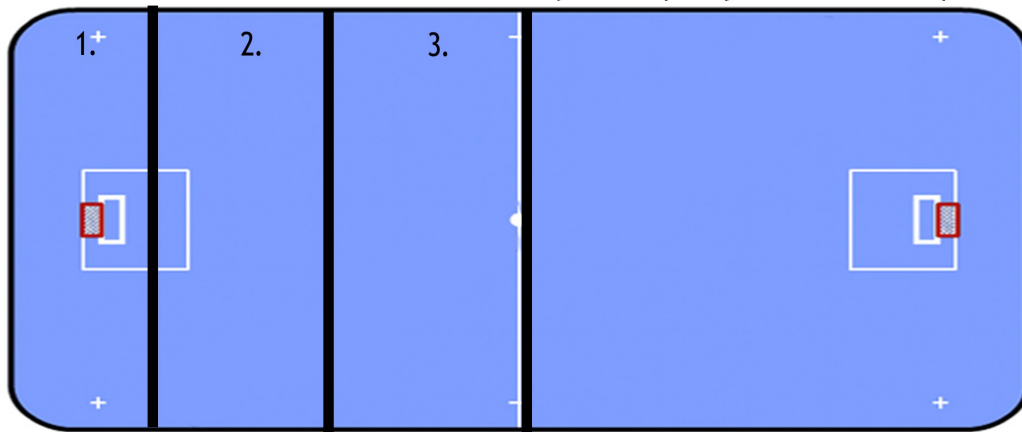
### Alueella liikkuminen ja syöttäminen

#### Ydinkohdat

- Syöttäminen ja syötön vastaanotto
- Katse ylhäällä
- Äänen käyttö
- Liikkuminen tyhjän tilaan
- Vapaan pelaajan etsiminen

#### Kuvaus

- Pelaajat ovat jakautuneet puolikkalle kentälle
- Kenttä on jaettu kolmeen alueeseen
- 3 alueella liikutaan koko puolella kentällä
- 2 alueella liikutaan 1 ja 2 alueella
- 1 alueella liikutaan 1 alueella
- Palloja 1/3 pelaajille
- Valmentaja kertoo millä kentän alueella liikutaan
- Syötetään pelaajalle kenellä ei ole palloa



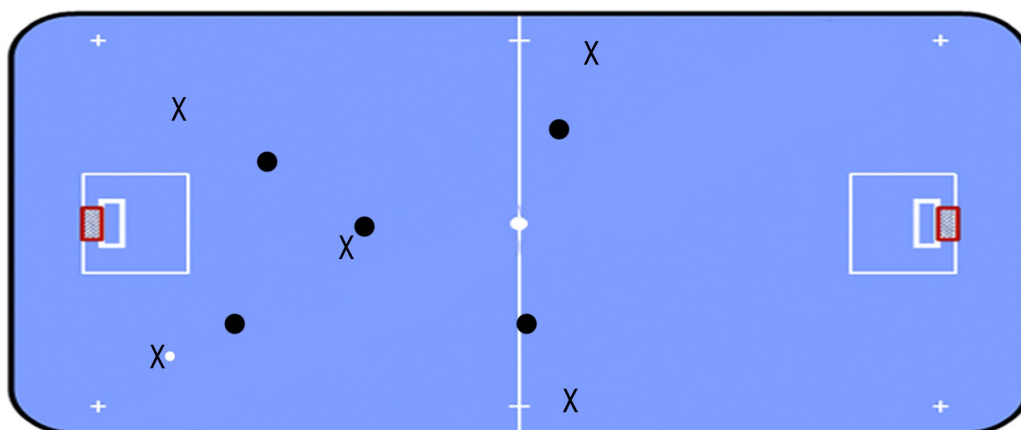
### 5 vs 5 pallonhallinta

#### Ydinkohdat

- Syöttö ja syötön vastaanotto
- Liikkuminen ja tilan tekeminen
- Tyhjän tilan löytäminen
- Pallonhallinta nopeilla syötoillä

#### Kuvaus

- Pelataan 5 vs 5 peliä koko kentällä ilman maalivahtia
- Pyritään pyörittämään palloa omilla pelaajilla
- palloton joukkue pyrkii riistämään pallon
- Piste saa kun kaikilla pelaajilla on käynyt pallo kerran



## Syöttäminen

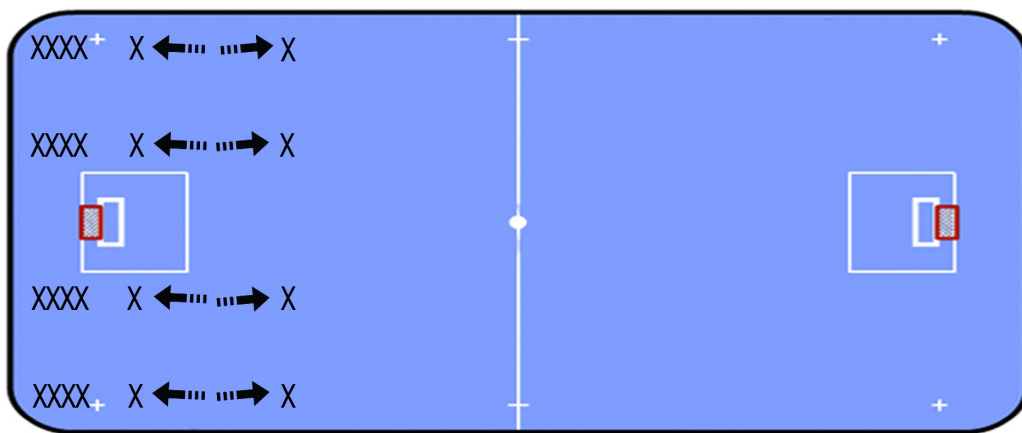
### Käyttösyötöt kämmen - rysty

#### Ydinkohdat

- Liikkuminen lapa lattiasa
- Yläkäden kyynänpää irti kropasta
- Mailan riittävä painaminen syötössä
- Katse ylhäällä
- Käyttösyöttö kämmen ja rystypuolelta

#### Kuvaus

- Muodostetaan neljä jonoa kentän toiseen päähän
- Jonon ensimmäinen liikkuu takaperin ja toinen etuperin
- Liikutaan koko ajan kentän toiseen päähän
- Edellä oleva liikkuu takaperin toisena tuleva etuperin



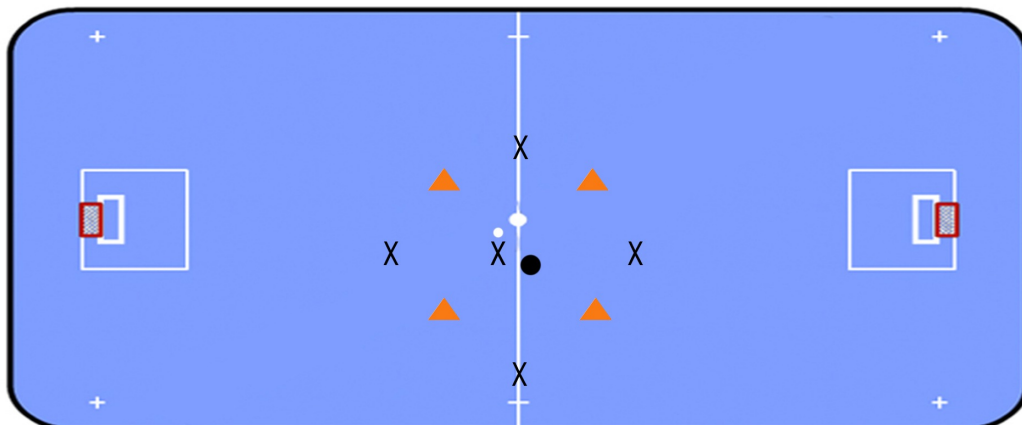
### 1 vs 1 pallottoman aktivointi

#### Ydinkohdat

- Tarjotaan syöttöpaikkaa tyhjäan tilaan
- Tilan löytäminen ja koko alueen hyväksikäyttäminen
- Syötä ja liiku
- Pallolliset ratkaisut
- Pallottomien apu pallolliselle

#### Kuvaus

- Muodostetaan kartioilla 1 vs 1 tila
- Hyökkäävä osapuoli pyrkii voittamaan 1 vs 1 tilanteen
- Sivulla olevat pelaajat tarjoavat syöttöpaikkaa
- Palloton pelaaja puolustaa pallollista
- Seinäpelaajat ovat koskemattomia



## Syöttäminen

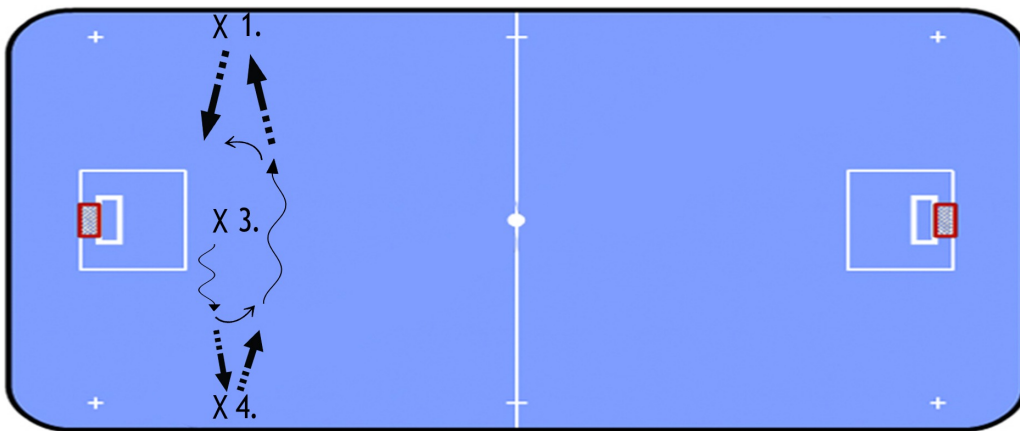
### Syöttömyllyt

#### Ydinkohdat

- Syöttämien ja syötön vastaanotto
- Suorat syötöt
- Liikkuminen pallon kanssa
- Katse ylhäällä
- Mahdollisimman nopeasti

#### Kuvaus

- Jakaudutaan kolmen hengen ryhmiiin
- 1 ja 2 pelaaja ovat syöttöseiniä
- 3 pelaaja liikkuu 1 ja 2 pelaajan väliä syötellen
- Vaihdetaan 3 pelaajaa säännöllisesti

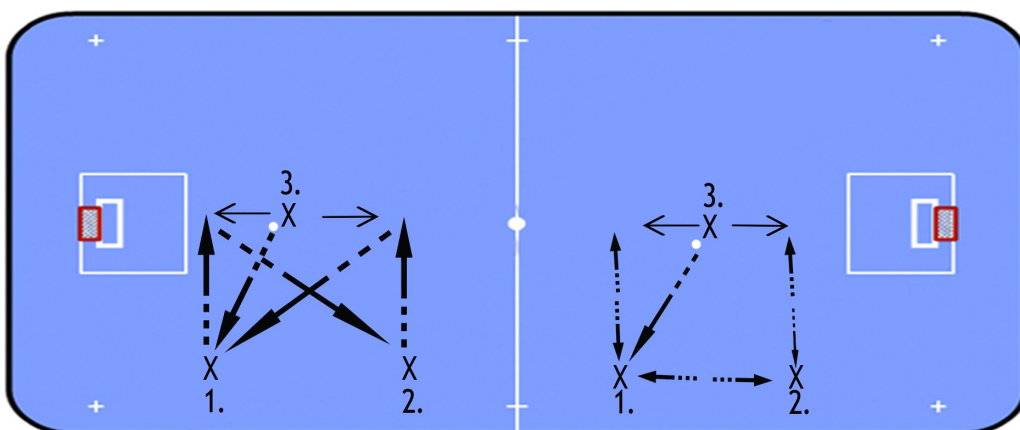


#### Kuvaus

- Pelaajat 1 ja 2 ovat seininä
- Pelaaja 3 liikkuu viistostosti pelaajien 1 ja 2 väliä
- Pelaaja 3 syöttää pelaajalle 1, pelaaja 1 jatkaa suoraan pelaajalle 2, tämä jatkaa edelleen pelaajalle 3, pelaaja 3 jatkaa edelleen pelaajalle 2.
- Vaihdetaan 3 pelaajaa säännöllisesti

#### Kuvaus

- Pelaaja 1 ja 2 ovat seininä
- Pelaaja 3 liikkuu viistosti pelaajien 1 ja 2 väliä
- Pelaaja 3 syöttää pelaajalle 1, pelaaja 1 jatkaa suoraan pelaajalle 2, tämä jatkaa edelleen pelaajalle 3, pelaaja 3 jatkaa takaisin pelaajalle 2.



## Laukaukset

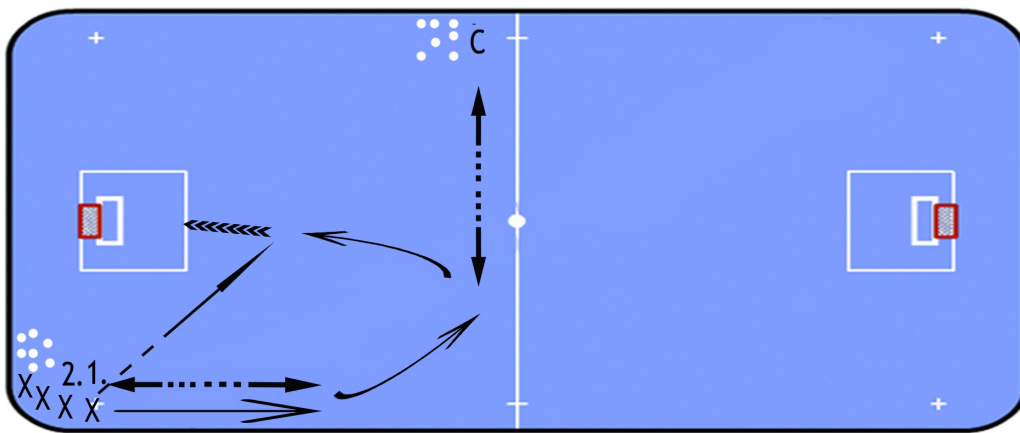
Käyttösyöttö ja laukaus suoraan syötöstä

Ydinkohdat

- Kääntyminen kohti pallollista
- Käyttösyöttö eri suuntiin
- Maalinteko suoraan syötöstä

Kuvaus

- Keskialueen kulmassa valmentaja antaa syöttöjä
- Pelaajat lähtevät kulmasta
- 1. pelaaja lähtee liikkeelle -> 2. pelaaja antaa käyttösyötön pelaajalle 1 -> pelaaja 1 jatkaa matkaa ja saa valmentajalta syötön -> käyttösyöttö takaisin ja liike kohti maalia -> pelaaja 2 antaa syötön maalin eteen -> laukaus



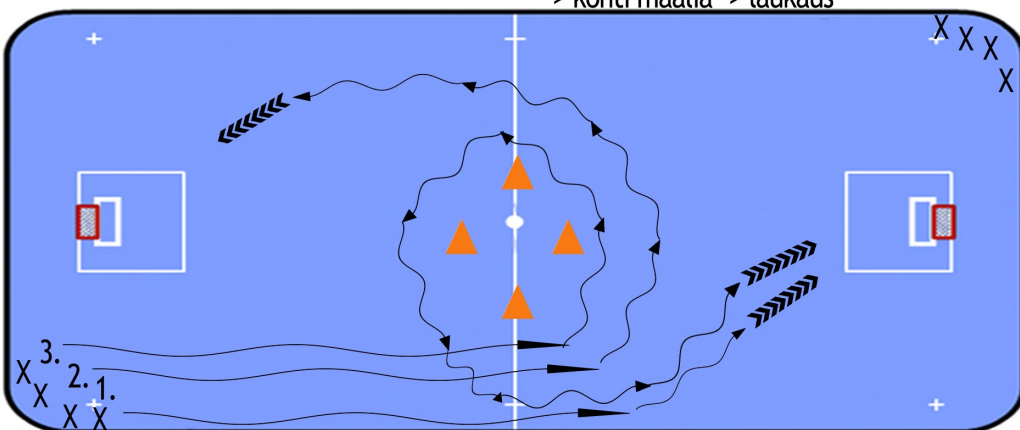
## Kolmen pelaajan viuhkakierto

Ydinkohdat

- Pallon käsittely liikkeessä
- Katse ylhäällä
- Laukaus juoksusta
- Mahdollisimman nopea liikkuminen

Kuvaus

- Keskialueelle rajataan kierrettävä alue kartioilla
- Pelaaja 1. juoksee pallon kanssa kohti toisen puolen maalia -> laukaus
- Pelaaja 2. lähtee kiertämään kartioita -> puolikas kierros -> takaisin lähtö päähän -> laukaus
- Pelaaja 3 kiertää kokonaisen ympyrän keskialueella -> kohti maalia -> laukaus



## Laukaukset

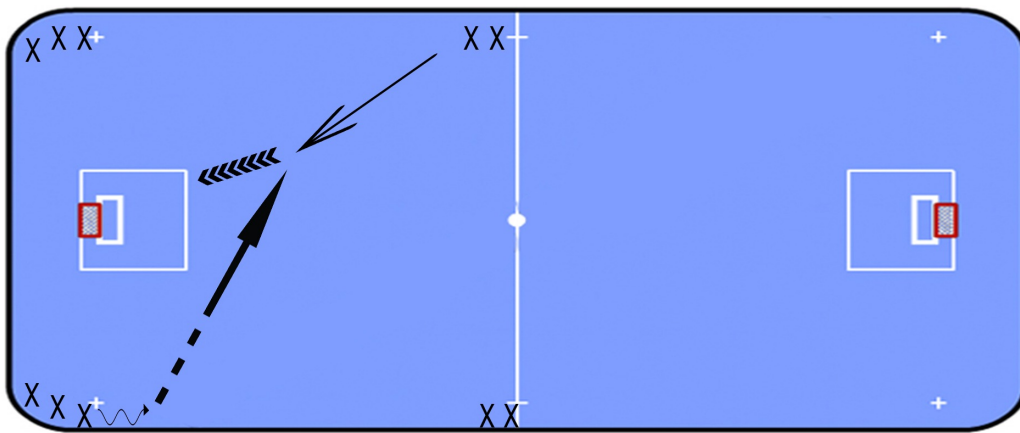
### Laukaukset päätysyötöstä

#### Ydinkohdat

- Syötöt mahdollistavat suoran laukauksen
- Katse ylhäällä
- Suoritukset nopeita
- Laukausten laatu

#### Kuvaus

- Pallolliset jonot kulmissa, keskialueella 1-2 pelaajaa
- Kulmasta muutaman askeleen kuljetus ja syöttö vastakkaisesta jonoista tulevalle pelaajalle -> suora laukaus
- Syötön antanut pelaaja saman laidan jonoon
- Laukonut pelaaja jonoon, josta syötön sai
- Odotetaan maalivahtia



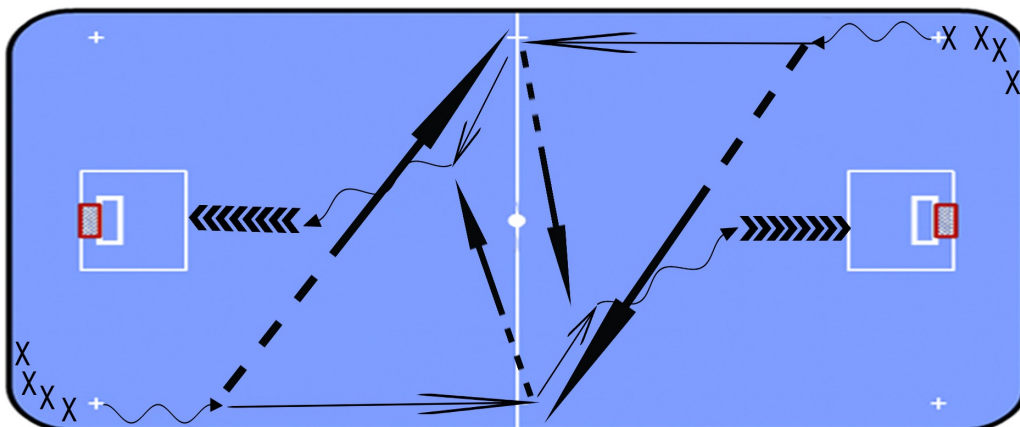
### Kahden pallon hallinta ja laukaus

#### Ydinkohdat

- Syöttöjen kovuus ja ajoitus
- Katse ylhäällä
- Nopea pallon vaihto
- Laadukkaat laukaukset

#### Kuvaus

- Jonot vastakkaisiin kulmiin, molemmissa jonoissa palloja
- Molemmista jonoista samaan aikaan pallon kanssa liikkeelle -> syöttö vastakkaiseen keskikulmaan -> suora syöttö takaisin kentän poikki -> pallo haltuun ja laukaus
- Keskialueella tapahtuu pallojen vaihto



## kaksinkamppailut

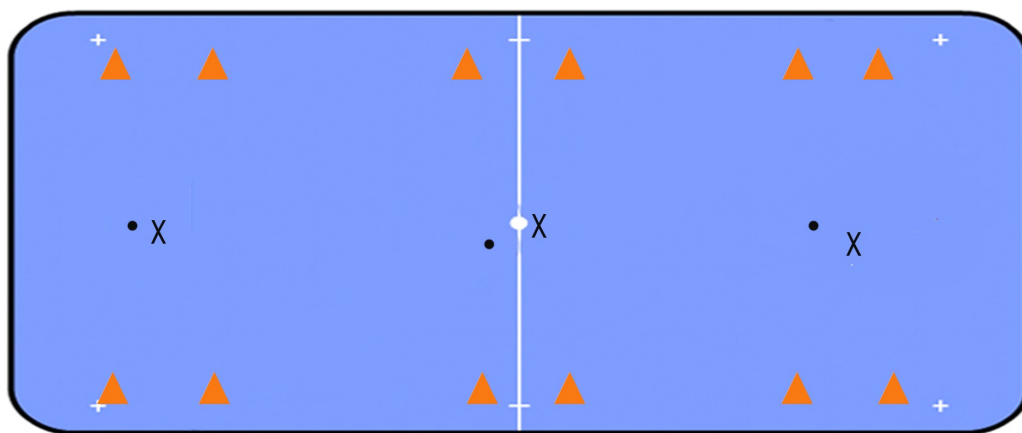
### 1 vs 1 peli

#### Ydinkohdat

- Pyritään estämään maalinteko
- sijoittuminen, etäisyys ja mailapeitto
- Tilan voittamisen estäminen
- mailahäirintä

#### Kuvaus

- Tehdään kolme pelialuetta kentälle
- Maalit merkitään kartioilla
- Alueella pelataan 1 vs 1 peliä
- Maali tehdään kuljettamalla pallo kartiden välistä



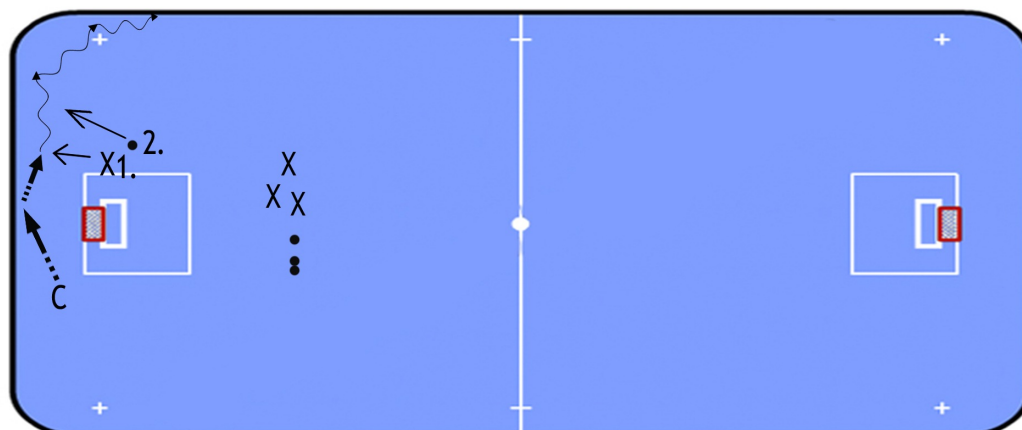
### Pallollisen puolustaminen - pallosta irrottaminen

#### Ydinkohdat

- Pallonriisto
- Mailankäyttö
- Oikea sijoittuminen

#### Kuvaus

- Valmentaja antaa laidan kautta syötön pelaajalle 1.
- Pelaaja 1. lähtee nostamaan peliä laidan kautta
- Pelaaja 2. pyrkii estämään nousun
- Suoritus tehdään 2-3 krt pelaaja, jonka jälkeen vaihto



## Kaksinkamppailut

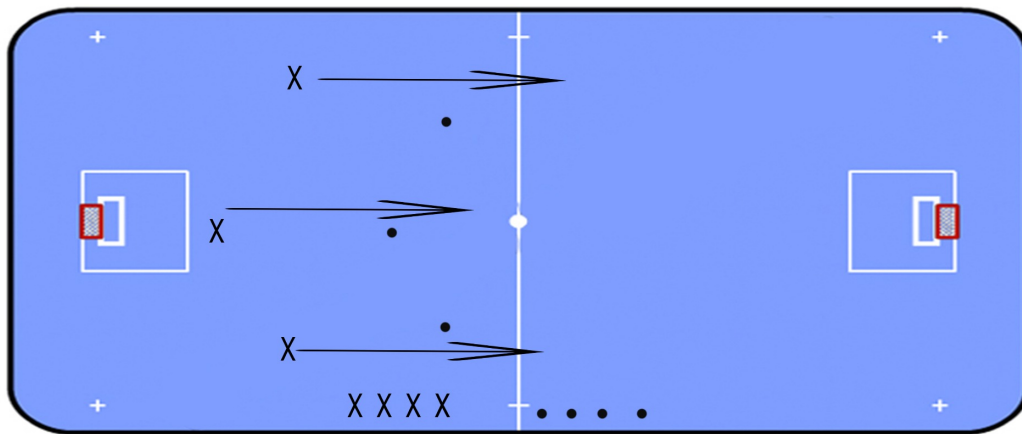
### Nopea hyökkäys - 3 vs 3

#### Ydinkohdat

- Pallosta irrottaminen
- Riiston jälkeen nopea ratkaisu ( syöttö/kuljetus)
- Syöttö ja syötön vastaan otto
- maalinteko
- Oman 1 vs 1 tilanteen voittaminen
- Palloa ei menetetä keskialueella

#### Kuvaus

- Peli lähtee käyntiin 3 vs 3 pelillä
- Hyökkäävän joukkueen ylitettyä keskiviiva -> jonosta seuraavat ottamaan vastaan
- Hyökkäys loppuu pallon riistoon tai maalin -> nopea hyökkäys toiseen päähän



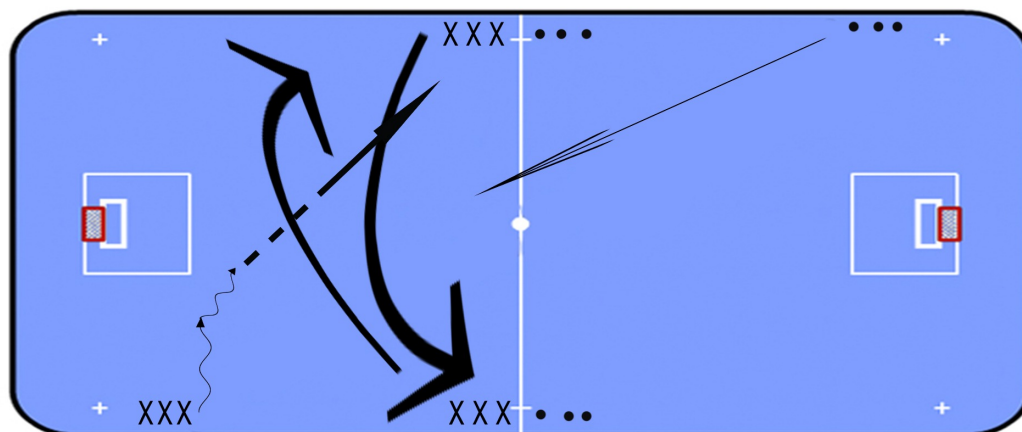
### Jatkuva 2 vs 1

#### Ydinkohdat

- Nopeat ratkaisut
- Syöttö ja laukaus
- Puolustaja puolustaa ylhäältä asti
- Syötön peittäminen

#### Kuvaus

- Hyökkääjät jaetaan keskikulmiin omalle puolelle
- Puolustajat ovat vastakkaisissa kulmissa omalla kenttäpuoliskolla
- Hyökätään 2 vs 1 tilanne toiseen päähän -> tilanteen jälkeen puolustaja hakee pallon kulmasta -> avaa omille hyökkääjille, jotka lähtevät hyökkäämään toiseen päähän





## Pienpelit

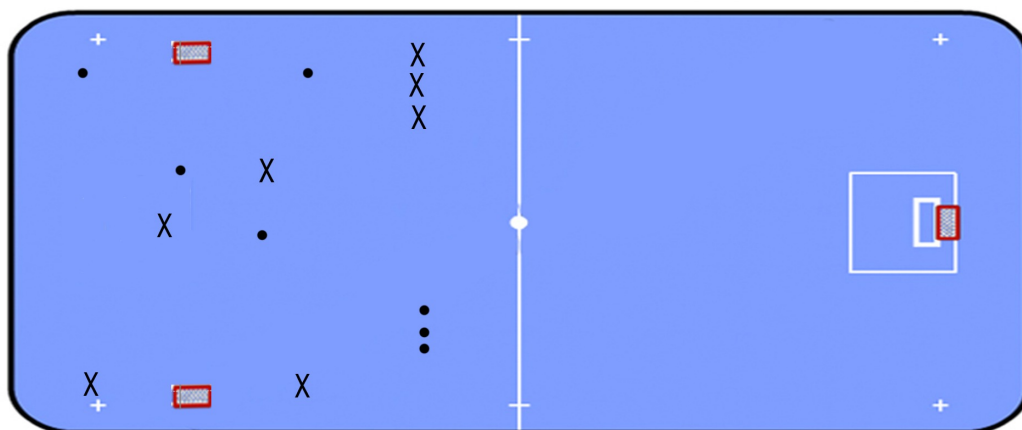
### 2 vs 2 + 2 hp syöttöseinät

#### Ydinkohdat

- Oman 1 vs 1 tilanteen voittaminen
- maila koko ajan vaarallisena
- suoraan syötöstä laukaus
- laukausten seuraaminen
- pallollisen ja pallottoman puolustaminen
- pallonriistot
- oikea sijoittuminen ja mailan käyttö

#### Kuvaus

- Peliä pelataan puolella kentällä
- Molemmilta joukkueilta sijoitetaan hyökkäyspään maalinkulmalle syöttöseinät
- Syöttöseinä ei saa puolustaa
- Kännällä olleet siirtyvät syöttöseiniksi -> syöttöseinät vaihtoon
- Vaihdot pidetään lyhyinä



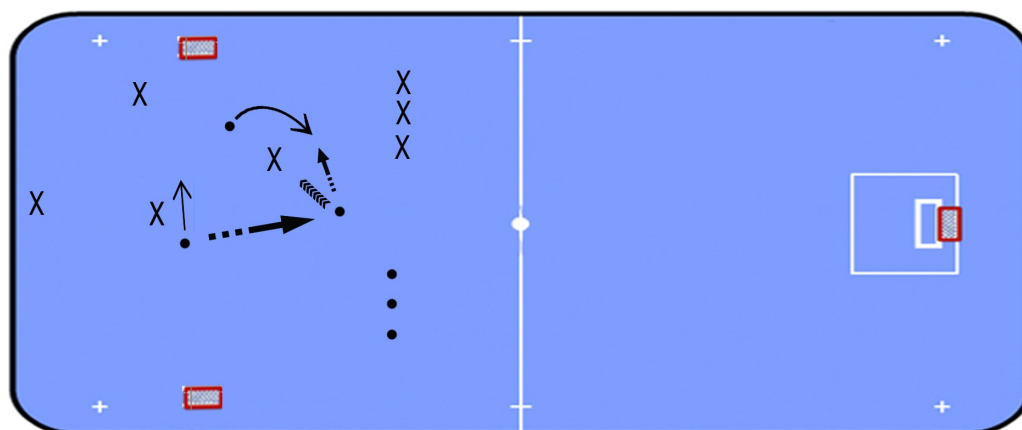
### 3 vs 3 syöttöseinillä

#### Ydinkohdat

- 1 vs 1 tilanteen voittaminen
- Liiku pelattavaksi
- Laukaus suoraan syötöstä
- Laukauksien seuraaminen
- Pallollisen ja pallottoman puolustaminen
- Pallon riistot ja peittäminen
- Sijoittuminen keskustaan

#### Kuvaus

- Pelataan 3 vs 3 peliä, keskustaan molemmille joukkueille syöttöseinät
- Syötöseinä voi joko laukoa maalille tai syöttää
- Kentällä olleista pelaajista yksi jää syöttöseinäksi
- Vaihdot pidetään lyhyinä



## Pienpelit

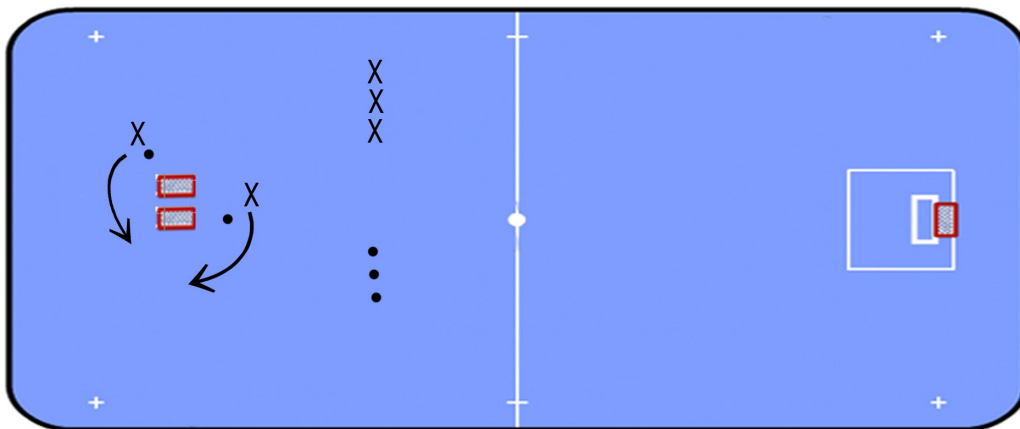
### Maalit vastakkain 1 vs 1 , 2 vs 2 tai 3 vs 3

#### Ydinkohdat

- Oman 1 vs 1 tilanteen voittaminen
- Maila koko ajan vaarallisena
- Maalille ajo
- Laukausten seuraaminen
- Pallollisen ja pallottoman puolustaminen
- Pallon riistot
- Oikea sijoittuminen ja mailan käyttö

#### Kuvaus

- Pelataan 1 vs 1, 2 vs 2 tai 3 vs 3
- Maalit ovat käännetty vastakkain
- Nopeat vaihdot



### 1 vs 1 maalinedus pelaaminen

#### Ydinkohdat

- 1 vs 1 tilanteen voittaminen
- Hyökkäävä pyrkii lyömään irtopallot maaliin
- Puolustava estää maalin tekemistä
- Kaarella olevat pelaajat pyrkivät laukomaan maaliin

#### Kuvaus

- 1 vs 1 maalin edustalle
- Kaarella olevat pelaajat laukovat kaikki irtopallot kohti maalia
- Vihellyksestä vaihdetaan maalineduspelaajia
- kaikki käyvät läpi puolustavan ja hyökkäävän roolin

