

SALIBANDYVALMENNUS 1

Ylöjärvi syyskuu 2006

Aluekouluttaja Tapio Tamminen / Sisä-Suomi
Nuorten maajoukkue

HARJOITTEITA

1. Pallo tutuksi ("Pallo ja minä")

- a. Perusasento
 - katse ylös kenttään
 - paino päkiöillä, lievä haara-asento, peffa alas
 - yläkäden ote aivan varren yläosasta, alakäsi gripin puolenvälin alapuolelta
- b. Mailan pituus
 - navan ja rintalastan väliin,
 - käyryys max 3 cm
- c. Pyörähdyksiä
 - kämmenpuolelta eteen- ja taaksepäin
 - rystypuolelta eteen- ja taaksepäin
 - aluksi hitaasti, vauhtia lisäten lopulta juosten
- d. Pomputteluja (lapa koko ajan polven alapuolella)
 - kämmenpuolella, rystyllä, syrjällä
 - pompautus korkeammalle ja kiinniotto
 - viivan yli pomputtelu
 - pallon pitäminen lavan päällä ja samanaikainen kävely
- e. Leipominen
 - lyhyt – pitkä
 - edessä - sivuilla (vartalon vääntö)
 - kahdella - yhdellä kädellä
 - kahdeksikko jalkojen välistä

2. Kuljetusratoja

- a. kämmenpuolelta kartiot kiertäen, itse kulkien koko ajan sivulla
- b. samalla tavalla rystyltä
- c. mailoja kiertäen, vartalo aina yhden välin takana
- d. pallo kulkee sivulla, itse mailojen yli hyppien
- e. pujottelu kahdella, yhdellä kädellä
- f. erilaisia pyörähdyksiä (kämmen-rystypuolelta), eteen- ja taaksepäin edeten
- g. välissä kuperkeikkoja, päädyissä erilaisia laukauksia eri kohtiin maalissa

3. Kuljetusleikkejä

- a. puolella kentällä kuljetetaan palloa, yrittäen samalla riistää kaverin pallo ja lyöden toiseen päätyyn. Riistetty hakee pallon ja tekee samalla laukauksen maalivahdille
 - suojaus: levitä jalat, susikättä ei saa käyttää, suojaa vartalolla, ei mailakosketuksia, ei haarojen välistä poisottoja
- b. "Kuka pelkää vihaista puolustajaa"

- pallonriisto, puolustajan tehtävä maali ennen vihellystä siihen saakka voi yrittää riistää pallo takaisin, riisto voimassa vasta maalista,

4. Syötöt

- a. Pitkä rannesyöttö
 - käsillä oltava tilaa, käännä kylkiasento (yläkäden kylki kohti syöttösuuntaa)
 - pallon vastaanotto: otetaan vastaan edestä lapa käännettynä pallon päälle
 - varmista, että pallo on hallussa, käytä palloa takana
 - katse syöttösuuntaan
- b. Lyhyt rannesyöttö
 - rintamasuunta suoraan syöttösuuntaa kohtaan
 - ei haltuunottoa
- c. Syöttörinki (5-7 pelaajaa)
 - syöttö keskellä olevalle pelaajalle, hän syöttää seuraavalle jne.
 - pallo käy kaikilla ja sitten vaihdetaan keskellä olevaa pelaajaa (kaikki käyvät vuorollaan keskellä)
- d. "Lisu"
 - häiritsevä pelaaja keskellä
- e. Syöttötähti
 - syötä sinne minne haluat ja juokse syöttämäsi pallon perään
- f. Syöttöhippa
 - ryhmässä 3 pallo, kaksi hippaa, jotka koskettavat mailan varsipäällä
 - kiinnijäännyt jähmettyy odottamaan syöttöä
- g. Perussyöttömylly
 - pallo kiertää puolikentän, jossa joka nurkassa yksi pelaaja ja keskellä laukaisija, joka laukaisee lopuksi maaliin
 - anna syöttö ja juokse perään, laukaisupaikalta takaisin lähtöjonoon
 - katsekontakti syöttäjän ja vastaanottajan välillä
 - yhden kosketuksen syöttöjä
- h. Perussyöttömylly versio 2
 - alkaa pitkällä syötöllä puolikenttään, sitten muutama lyhytsyöttö ja viimeinen syöttö seinäsyöttönä toiseksi viimeiselle, joka hyökkää kohti maalia
 - tulee erilaisia syöttötekniikoita (mm. suoraan syöttö, rystisyöttö, yhden käden syöttö)
 - katse aina syötönvastaanottosuuntaan
- i. Vaativampi syöttöharjoitus (kolmen pelaajan välinen yhteys)
 - aluksi A antaa takakulmasta syötön B:lle maalin takaa toiseen takakulmaan. B ottaa haltuun ja syöttää puolikentän keskusta jonon ensimmäiselle C:lle. A on siirtynyt maalin takaa maalin kulmalle päätyyn ja B lähtee kiertoon (aluksi keskikenttää kohden, sitten kaartuen takaisin maalille). C antaa syötön A:lle, joka syöttää täydessä vauhdissa olevalle B:lle, joka laukaisee maaliin.

5. Laukaukset

- tarkkaile, että oikea mailaote ja pallo sopivalla etäisyydellä

- lapa ei nouse takana polvea korkeammalle, edessä saatossa voi nousta korkeammallekin

a. Lakaisulaukaus

- kapea ote
- lapa kentässä ja suorana
- lapa ei nouse lattiasta ennen palloa
- kierto vartalolla

b. Pitkä rannelaukaus

- saattorannelaukaus (vetolaukaus) ts. palloa ei lyödä vaan saatetaan
- yläkäden kylki kohti syöttösuuntaa
- pallo lavassa taakse ja paino takajalalla
- paino siirtyy etujalalle ja laukaus lähtee etujalan kohdalta
- otteen leveys puolesta välistä grippiä

c. Lyhyt rannelaukaus

- rintamasuunta kohti syöttösuuntaa
- lyhyt leipominen, pallo lähellä lapaa
- lyhyt ranne
- pallo pysyy lavassa laukauksen ajan
- maila ei saa mennä taakse
- jos hankaluuksia ranteen käytössä, harjoittele laittamalla lavan lattiaan ja pyöräytä

d. Puhdas pitkä rannelaukaus

- maila nousee ylös taakse vähintään polven tasolle, polvien jousto
- pallo jalkojen välin kohdalla
- ranteen kääntyminen laukauksen aikana
- paino alhaalla
- leveähkö ote
- pallo irti lavasta ennen laukausta

e. Lämäri

- leveä ote
- paino alhaalla
- pallo etujalan kohdalla
- maila osuu lattiaan hieman ennen palloon osumista
- pieni askel eteenpäin ja paino siirtyy mailan päälle, eteenpäin
- ranteet jäykkinä
- pallo ei saa olla liian kaukana

f. Kiertolaukaus

- tukijalan ympäri kierto ja laukaus
- käännetään yläkäden jalan kautta

g. Rystylaukaus

h. Sisäänveto

- pallo hieman itsestä kauempana, siirretään hieman itseään päin ja siitä laukaus

i. Vienti ulos

- vartalon suojaus, sivuliike

j. Nosto / vippi (kahdella / yhdellä kädellä)

- kärkivippi
- kämmeneltä, rystyltä

k. Crash

- lapa vinosti ja suora lyönti palloon (ei saa osua ennen palloa lattiaan), myös rystyltä
- Tunnel Crash!!!

l. Muita:

- Ilmaveivi maalin takaa
- erilaiset kierrot maalin takaa
- nosto maalin takaa ylitse, pomppu maalin edessä ja lyönti pompusta
- pallo lavan päälle ja heitto
- lyönti ilmasta
- yhden käden lyönti (nosta pallo ilmaan ja yhdellä kädellä pompusta)
- yhden käden volley
- pomppu eteenpäin ja siitä lyönti
- rystyltä yhden käden rysty (sitä ennen harhautettu kahdella kädellä maalivahti toiseen suuntaan)
- ripari (penkki maalin eteen, josta pallo pomppaa riparina takaisin)

6. Maalivahdin perusasennosta

- polvet lattiassa
- kädet ylhäällä, riittävän edessä (jotta ehtii tekemään vielä torjunnan jälkeenkin pieniä korjauksia).
- maalivahdin tulisi nähdä omat kätensä edessä
- paino pois peffan ja jalkojen päältä, jolloin jalat pääsevät liikkumaan
- paino keskivartalolla
- jalat takana tekevät vinkkareita ts. siirtyvät vasen – oikea mahdollisimman sujuvasti. Vinkkarin apuna käsi vinkkarin (sivulla olevan jalan) puolella alhaalla varmistamassa torjuntaa