

tamista sekä tekniikan ja taktiikan perusteita. Luentoja 1 krt. viikossa.

Sisäharjoituksia 2 kertaa viikossa. Tekniikan perusteiden harjoittelu käy parhaiten sisällä, kun ei ole vielä mahdollisuutta ulkoharjoituksiin, jolloin yksinkertaisten juttujen harjoittelu saattaa tuntua ikävältä. Potkutyyliä, pääpeli, kuolettukset ja muut paikalla suoritettavat voidaan harjoitella kumitossut jalassa. Kovia potkuja ja liikkuvaa harjoittelua (siinä menetetään herkkyys) on varottava ja ankaraa kuria noudatettava. Palloja pitäisi olla kutakin 3—5 pelaajaa kohti. Harjoitukset päättyvät sopivasti voimisteluun. Paitsi aikaisemmin mainittuja verryttelyliikkeitä ja lantion muokkausta on lisättävä hyppy-, tasapaino- ja säärenheittoliikkeitä. Lisäksi matkitaan erilaisia potkuliikkeitä tyhjiltään (ilman palloa) ja siten saadaan suoritukseen tarpeellinen terävyys ja sulavuus.

2) 5—7 viikko. Kenttien paljastuttua, 2 krt. viikossa kehittyneempää palloharjoittelua, joissa kaikissa pyrittävä liikkuvaan suoritukseen (sekä mies että pallo liikkeessä). Myös harjoitellaan taktillisia yksityiskohtia entistä enemmän. Myöhemmin järjestetään harjoitusotteluja. Juoksuharjoitusten lisääntyessä 6—7 viikolla vähennetään siksi aikaa jonkunverran palloharjoituksia. Heikkojen kohtien harjoitteluun on erikoisesti kiinnitettävä huomiota.

Voimistelu jää juoksun jälkeisen verryttelyn yhteyteen ja kotona suoritettavaksi. Taktiikka- ja sääntöluentoja jatketaan.

3) Kilpailukautena, jos otteluja on säännöllisesti, vähennetään palloharjoittelua melkoisesti, varsinkin vanhemmat pelaajat. Niitä ei pidä kuitenkaan kokonaan jättää, sillä kosketuksen herkkyys pallon ajanmittaan katoaa. Jos ilmenee liikaharjoittelua haluttomuuden muodossa, keskeytetään palloharjoitus joksikin aikaa kokonaan.

Taktillinen ohjaus ja virheiden korjaus jatkuu läpi pelikauden (jokaisen ottelun jälkeen) ollen hyvin tärkeätä.

Yleistä.

Yksityiskohtaisten teknillisten ja taktillisten ohjeiden antaminen näin suppeassa esityksessä ei ole mahdollista. Pienenä ohjeena ja perustana, josta on edelleen kehitettävä harjoittelua mainittakoon viikko-ohjelmaksi.

1:n harjoituspäivä.

1. Verryttelyjuoksua yksi rata kierros hiljaisella vauhdilla, (lyhyin askelin, voimakkain käsiliikkein).

2. Maalinammuntaa (hyökkääjät) maalivahdin ollessa paikallaan; suoria »kuteja» syötöistä. Käytettävä siirrettäviä maaleja keskikentällä. Maalin takana seisovat tukimiehet ja puolustajat palauttaen pallot. 2—3 palloa käytetään. Kestää n. 20 min.

3. Syöttöjä paikalla. Pelaajat harjoittelevat (kolmiossa). Syöttelevät toisilleen, ensiksi a) pysäyttämällä pallon ja syöttämällä sen nopeasti takaisin, sitten b) syöttämällä suoraan takaisin. Huom.! Pelatkaa ja pysäyttäkää pallo vuorotellen kummallakin jalalla. Kestää n. 10 min.

4. Pääpeli. Pelaajat puskevat pallon toisilleen ollen 2—4 miehen ryhmissä. Liian kovaa palloa ei ole käytettävä. Pallo on puskettava päällä tarkasti suunnaten. Kestää n. 10 min.

5. Taktillisia yksityiskohtia sekä kulma-, vapaa- ja rangistuspotkujen harjoittelua.

6. Syöttöjä liikkeessä ollen. Pelaajat juoksevat kaksittain pallon kanssa antaen pallon lyhyillä syötöillä toisilleen. Näin tekevät hyökkääjät. Puolustajat potkivat pitkiä palloja toisilleen joko ilmasta tai pallon juuri maahan koskettaessa (puolivolley). Tukimiehet harjoittelevat kumpaakin. Kestää n. 5 min.

7. Loppuverryttely.

2:n harjoituspäivä.

1. Verryttelyjuoksua kuten yllä.

2. Syöttöjä liikkeessä ollen kuten yllä.

3. Pallon kuolettamista.



Suomen ensimmäisen jalkapalloseuran järjesti VPS viime kesänä Karperössä Vaasan lähellä. Seuran johtajana toimi leht. Niilo Tammissalo ja oli seurojen tuloksiltaan erinomaisen tehokas. Siitä todisteena mainittakoon vain VPS:n sitkeäntoiminta syyskunto, jonka avulla Vaasa teki sarjassa maaliennätyksiä ja voitti kaupunkitilillä Helsingin.

4. Viestipujottelua n. 40 m. matkalla. Pelaajat jakaantuvat kahteen joukkueeseen; asettuvat viivan, jota myöden juostaan, kumpaankin päähän. Pallon kanssa juostessa otetaan pieniä askelia ja palloa hallitaan tarkasti keveitä potkuja jalkojen sisä- ja ulkosivuilla antaen. Viivan asemasta voidaan myös käyttää maahan pistettyjä keppejä, joiden lomitse pujotellaan. Kestää n. 10 min.

5. Pääpeliä pitkistä syötöistä.
6. Leikkelyä pallolla sekä taktillisia yksityiskohtia.
7. Verryttelyjuoksua.

Kustakin kohdasta on otettava kulloinkin rajoitettu asia harjoitettavaksi. Ohjeita on sovellettava olosuhteitten, tottuneisuuden ja tarpeiden mukaisesti. Mieluummin vähän,

mutta hyvin kuin kaikkea sotkien ja huonosti. Lisäksi on harjoittelu sovellettava kunkin yksilön mukaan varsinkin kehittyneemmissä asteissa. Valmentajan määräyksiä on noudatettava. Haluttomuus ja laiskuus eivät kelpaa syiksi poistautumiseen reilusta joskin lujasta harjoittelusta.



*Fil. maisteri
Tuure Tornivuori.
Sarjakomitean
puheenjoht.*

OY. ANTTI RAHKOLAN LEVYTEOSTEHDAS

VAASA

Valmistaa

LAPIOITA, KUOKKIA, SARANOITA

ym. levyteoksia

J. R. VARON KIRJAKAUPPA

VAASA

Urheiluväen oikea ostopaikka.

