

1. PALLON KÄSITTELY

Tavoitteet:

Tutustuminen ja totuttautuminen palloon tuttujen viitepelien avulla.

Liputtamisen perusteet

Alkutoimet & Lämmittely

Lipunryöstäjät

Kiinniottaja keskellä kenttää, esim. ”SET, HUT!” komennolla juoksijat pyrkivät ohittamaan liputtajan.

Kiinnijääneet siirtyvät liputtajaksi, ja tämä toistetaan siihen saakka kun kaikki on kiinni.

Tavoite: Lämmittely & liputuksen harjoittelu

Sääntö: Eteneminen pysähtyy liputukseen, lippua ei saa suojata

Opetettava asia

Pallon heittäly pareittain/ryhmissä

Alakautta heittoja korostaen pallon käsittelyä:

- katse pallon kärjessä, kädet ojentuu eteen kyynärpäät rentoina
- jousto käsillä, kiinniotto sormilla
- pallon tullessa ylös: peukalot ja etusormet muodostaa ”kolmion”
- pallon tullessa alas: pikkusormet lähekkäin

Aluksi lyhyt matka, etäisyyttä lisäten, myöhemmin mukaan voi ottaa liikettä esim. liikkuen sivuttain, ympyrää juosten jne. Motivoidaan helppoihin heittoihin (esim. ”laskekaa kuinka monta koppia saatte pudottamatta”)

Tavoite: Pallon käsittely, tottuminen uuteen palloon, varmuus

Viitepelit

Jonoviesti (vrt. ”Tunnelipallo”)

Joukkueet jonossa, kartioiden kohdalla jotka n. 2-3m päässä toisistaan. Jonon ensimmäinen laittaa pallon liikkeelle alakautta heittämällä, kun pallo saavuttaa jonon viimeisen, juoksee hän jonon ensimmäiseksi muiden siirtyessä yhden paikan taaksepäin. Sääntövariaatioita: pallon osuessa maahan palautetaan se alkuun.

Kymmenen koppia

Kaksi joukkuetta, tavoitteena saada kymmenen koppia ilman että pallo tippuu tai vastustaja ehtii väliin. Pallon kanssa ei saa liikkua, haetaan vapaata paikkaa. Sääntövariaatioita: pallo pitää heittää jollekin muulle kuin edelliselle heittäjälle, pallon pitää käydä esim. vähintään kolmella pelaajalla.

Koppipallo

Kaksi joukkuetta, tavoitteena toimittaa pallo maalialueelle. Pallon kanssa ei saa liikkua, mikäli vastustaja katkaisee syötön, siirtyy hyökkäysvuoro heille. Syötöt alakautta, eteen- ja taaksepäin syötöt sallittuja.

Tavoite: Kiinnioton harjoittelu

Sääntö: Lippupallokentän ja maalialueiden hahmottaminen

2. HEITTO YLÄKAUTTA & KIINNIOTTO

Tavoitteet:

Heittäminen yläkautta ja kiinniotta ylhäältä ja alhaalta.

Alkutoimet & Lämmittely

Kymmenen koppia / Koppipallo

Kerrataan pelejä edelliseltä kerralta ja harjoitellaan pallonkäsittelyä. Kannustetaan syöttötilan hakemiseen ja liikkeeseen.

Opetettava asia

HEITTO YLÄKAUTTA

Harjoitellaan esim. pareittain, ote pallosta:

- etusormi pallon päässä olevan viivan päällä, muut nauhalla
- purista palloa sormilla, kämmenen ja pallon väliin jää pieni väli
- mitä pienempi käsi, sitä enemmän ote pallon päästä

Harjoitellaan ensin kierre palloon ranteella, kyynärpää ylhäällä

Heittäminen pareittain, ohjaajan palaute ydinkohdista:

- pallon vienti taakse lähelle korvaa molemmilla käsillä
- askel vastakkaisella jalalla eteen
- heittoliike alkaa pään yläpuolelta, kyynärpää edellä, päättyen pallon irrottamiseen käsivarren ja ranteen voimakkaalla heilautuksella
- vartalon kierto liikkeen mukana
- loppuasennossa heittokäsi alhaalla vastapuolen "etutaskussa"

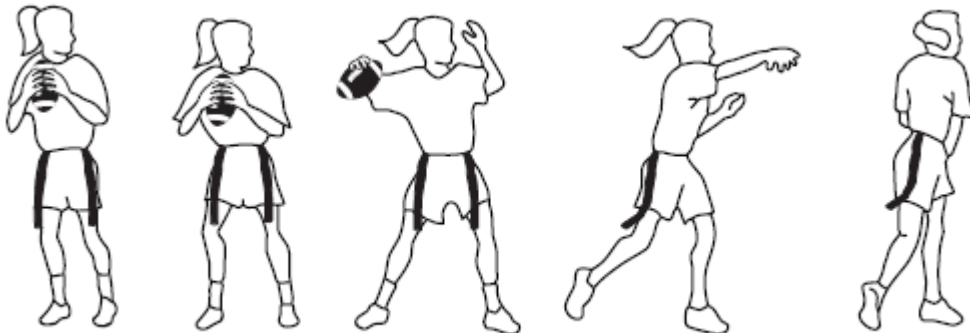


Fig12FF

KIINNIOTTO

Kerrataan huomioita kiinniottosta:

- jousto käsillä, sormet auki
- katse pallossa koko ajan – pallo kainaloon kiinnioton jälkeen

Heitto- ja kiinniotto-harjoituksia

paikallaan

vastaanottajan pieni sivuttaisliike

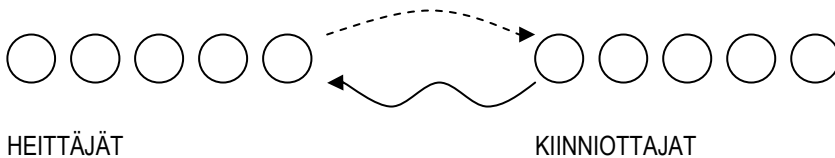
vastaanottaja 180° ympäri kohden heittäjää (esim. merkistä "HUT!")

Tavoite: Heiton ja kiinnioton harjoittelu, ymmärretään pelipaikat QB, WR
Sääntö: Lippupallossa sallittu yksi eteenpäinsyöttö

Viitepelit

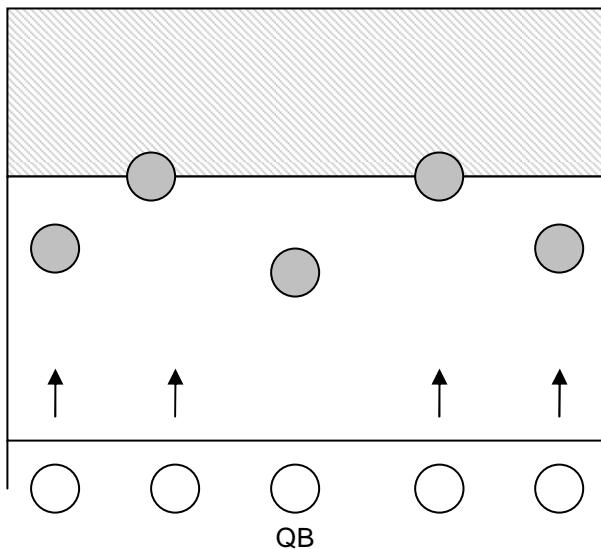
Heittomylly

Jonot vastakkain, toisesta jonosta heitetään, toisesta otetaan kiinni ja juostaan pallo takaisin heitto-jonoon. Heiton ja kiinnioton jälkeen vaihdetaan jonoa. Kiinniottaja voi seisoa esim. kartioiden välissä korostaen heiton tarkkuutta. Voidaan toteuttaa viestinä.



Pelinrakentajapallo

Aluksi lyhyt alue (10-15 yrd) jotta heittäminen helpompaa, pelaajia max. 5/joukkue jotta kaikki saisivat paljon koppeja tai heittoja. QB:n merkistä vastaanottajat hakevat vapaata paikkaa. Pelaaja, joka saa pallon kiinni, on seuraava QB ja peli jatkuu kiinniottopisteestä. Esim. 4 yritystä päästä maaliin, ei blitziä. Sääntövariaatioita: pallon kanssa saa juosta, peli pysähtyy liputukseen.



Tavoite: Heitto ja kiinniotto pelitilanteessa (liike mukana), pelinomaisuus
Sääntö: Neljä yritystä, peli pysähtyy liputukseen

3. KIINNIOTTO LIIKKEESTÄ

Alkutoimet

Heittomylly / Pelinrakentajapallo

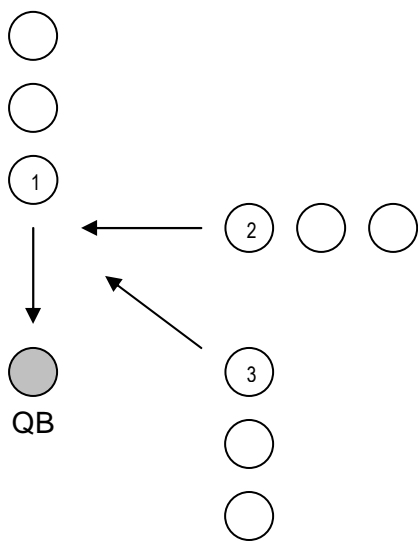
Tavoite: alkulämmittely, heiton ja kiinnioton kertailua

Opetettava asia

Kiinniotto liikkeestä / Heitto liikkeeseen:

QB vaihtuu koko ajan, esim. kierroksen jälkeen. 5-8 henkilöä / ryhmä.

1) Vastaan 2) Sivulta 3) 45°



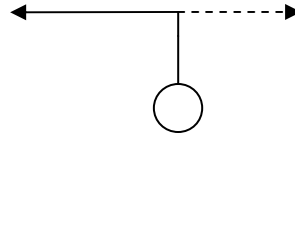
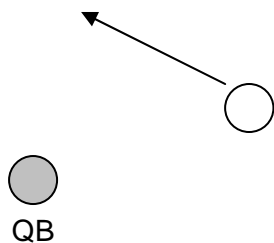
Heitto kuvioihin (IN ja SLANT)

Opetetaan vastaanottajan (R) lähtöasento:

- tukeva asento josta helppo lähteä eteenpäin, toinen jalka edessä (QB:n puoli)
- kuvion juokseminen: terävä käänös, katse palloon

SLANT

IN (OUT)



SLANT: Yksi askel eteenpäin ja 45 käänös sisäänpäin

IN / OUT: kolme/viisi* askelta eteenpäin, 90 käänös sisään/ulospäin

*= syvyydet sovitaan ns. pelikirjan mukaan, aluksi kannattaa suosia lyhyempiä kuvioita jotta heittäminen helpompaa.

Tavoite: Terävät käänökset kuvioissa, kiinnitetään huomio myös kunnolliseen heittoon.

Sääntö: Yksi eteenpäinsyöttö, pelaaja saa liikkua vasta pallon liikkeestä

Viitepelit

Koppipallo eteenpäin (yläkautta heittäen)

Pallon kanssa ei saa liikkua, heiton lähtiessä joukkueen täytyy olla samassa linjassa.

Pelinrakentajapallo

Tavoite: Hyvätempoinen peli, aloitus ripeästi linjasta

4. SHOTGUN + LISÄÄ KUVIOITA

Alkutoimet

Pelinrakentajapallo/Koppipallo tms. ryhmälle toimiva peli

Opetettava asia

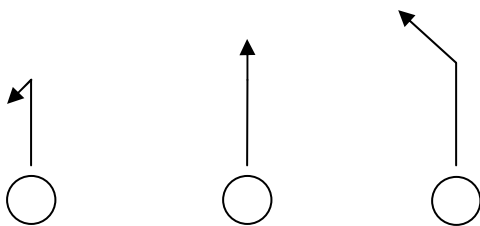
SHOTGUN

Harjoitellaan pareittain sentterin lähtöasento ja pitkä aloitusyöttö (Shotgun):

- noin hartioiden levyinen haara-asento, polvet koukussa
- sama ote kuin yläkautta heittäessä, terävä liike ranteella. Toisella kädellä voi auttaa liikettä tarvittaessa.

HEITTOKUVIOITA

HOOK (koukku) FLY (pystyyn) FLAG/POST



HOOK: Viisi/kymmenen* askelta eteenpäin, terävä käänнос ympäri ja valmiina ottamaan pallo kiinni

FLY: Suoraan eteenpäin, katsotaan palloa sisäolkapään yli

CORNER/POST CORNER: Viisi/seitsemän* askelta eteenpäin, 45 käänнос ulos/sisäänpäin

*= syvyudet sovitaan ns. pelikirjan mukaan, aluksi kannattaa suosia lyhyempiä kuvioita jotta heittäminen helpompaa.

Opetellaan ottamaan pallo kiinni olan yli (esim. CORNER, FLY)

- Pyritään juoksemaan mahdollisimman pitkään suoraan eteenpäin
- Pallon lähestyessä ojennetaan kädet: pikkurillit ja kyynärpäät lähemmäksi, kämmenet avoimena
- Seurataan palloa katseella, joustetaan käsillä

DRILLEJÄ

Aloitussyöttö ja kuvio

- C antaa aloitussyötön QB:n merkistä, WR juoksee sovitun kuvion (esim. IN, OUT, SLANT, HOOK)
- Kierrätetään osia koko ajan
- Myöhemmin myös yhdistelmät C:lle ja WR:lle

Viitepeli

Pelinrakentajapallo

Mukaan Shotgun, kierrätetään esim. pelinrakentaja sentteriksi

Sääntö: Peli alkaa taaksepäinsyötöllä

5. JUOKSUPELAAMINEN & LIPUNRYÖSTÖ

Alkutoimet

Lipunryöstäjät

Kerrataan liputtamisen pääperiaatteet:

- jalat liikkeellä, polvet koukussa, paino päkiöillä
- hyökkääjä ei saa juosta liputtajaa päin

Opetettava asia

PALLON KANTAMINEN

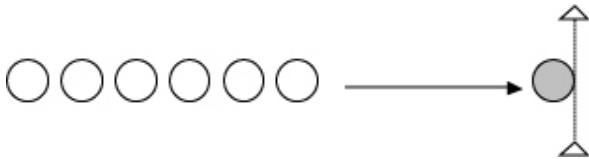
Kokeillaan esim. pareittain pallon kantamista:

- pallon kärki etu- ja keskisormen välissä
- pallo nojaa kyynärvarteen ja kainaloon, tukeva ote



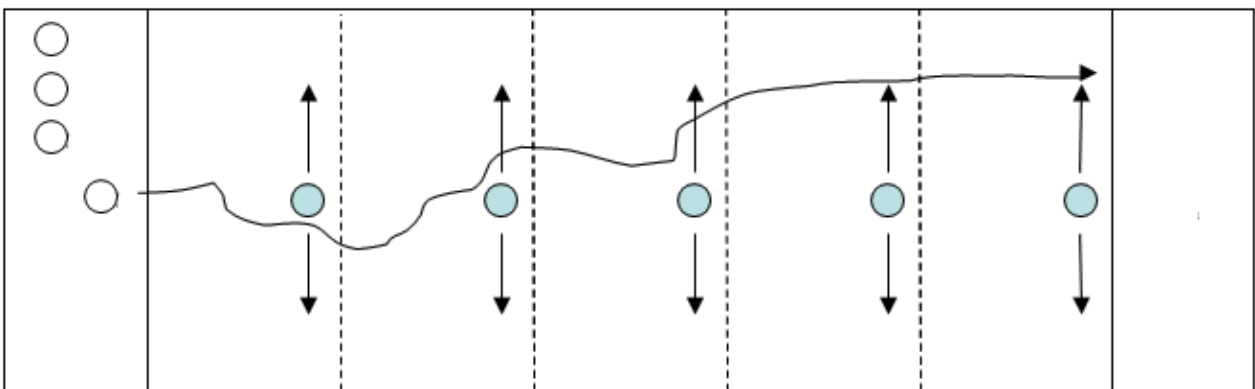
Liputus sarjatulella

Yksi liputtaja, muut pyrkivät juoksemaan merkityltä alueelta ohi esim. ohjaajan merkistä. Tempoa voi lisätä harjoituksen edetessä.



Pitkä läpimurto

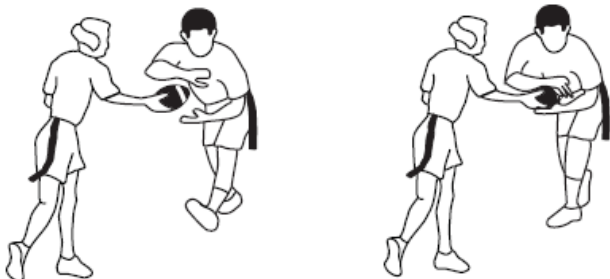
Puolustajat asettuvat esim. 5 jaardin välein ja pyrkivät ryöstämään lipun pallonkantajalta liikkumalla vain sivuttaissuunnassa. Hyökkääjät aloittavat omalta maalialueelta ja pyrkivät ohittamaan liputtajat. Koko kierros läpi, jonka jälkeen kerätään liput ja vaihdetaan rooleja.



HAND OFF

Harjoitellaan esim. pareittain, rooleja vaihtaan:

- RB avaa kädet vartalon lähelle niin, että QB:n puoleinen kyynärpäätä on ylhäällä
- QB asettaa pallon ”taskuun”, RB siirtää pallon kainaloon tukevasti
- molemmat puolet!



Hand off-viesti:

Pelaaja juoksee määrätyn radan, jota voi pelaajan taitotason mukaan vaihdella. Radan juostuaan pelaaja antaa hand off:n jonossa seuraavana olevalle.

Snap + hand off:

C:n Shot Gun –snap QB:lle, ja edelleen hand off RB:lle. 1-2 puolustajaa pyrkii liputtamaan juoksijan mahdollisimman pian. Jokaisen suorituksen jälkeen osat vaihtuvat (esim: C → QB → RB → puolustaja). Molemmat puolet!

Tavoite: Ymmäretään juoksu- ja heittopelaamisen erot ja pelipaikka RB

Sääntö: QB (pelaaja joka saa pallon C:ltä) ei saa juosta pallon kanssa aloituslinjan yli.

Viitepeli

Pelinrakentajapallo

Ohjaajan johdolla voidaan sopia hyökkääjille muutamia kuvioita. Samalla opitaan HUDDLE. Otetaan mukaan myös RB (ryhmittyy esim. QB:n viereen).

6. MIESPUOLUSTUS

Alkutoimet

Hand off-viesti ("hökäten")

Samalla voidaan opettaa pallon kantamista "ulkokädessä"

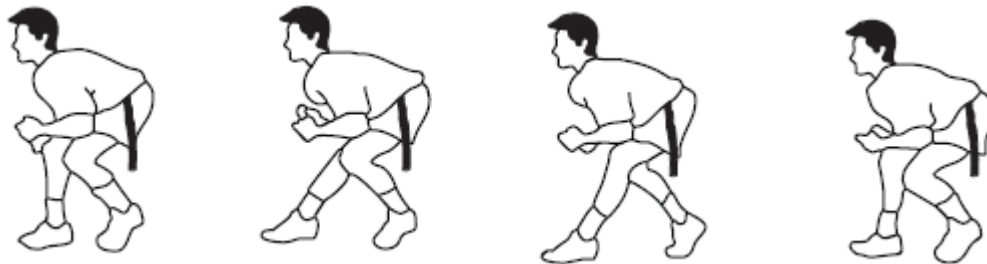
Pelinrakentajapallo

Opetettava asia

MIESPUOLUSTUS HEITTOPELISSÄ

Harjoitellaan puolustajan lähtöasento + takaperinjuoksua (n. 10-15m) ja käännös merkistä (esim. pilliin vihellys)

- lähtöasennossa polvet koukussa, selkä suorana, jalat hartioiden leveydellä
- juoksussa jalat säilyy hartioiden leveydellä, polvet koukussa, vartalo nojaa hieman eteenpäin
- paino päkiöillä, voimakas ponnistus ja jalan vienti taakse
- kädet liikkeen mukana samoin kuin etuperin juoksussa



Takaperinjuoksu + hyökkääjän varjostaminen (hölkävauhti + spurtti)

1 vs. 1 ilman palloa: Puolustajan ja hyökkääjän väli n. 5 yrd, puolustaja aloittaa takaperin juoksun hyökkääjän liikkeestä. Puolustaja pyrkii säilyttämään 1-3 yrd:n välimatkan eli tyynyn hyökkääjään takaperin juoksussa. Kun hyökkääjä tekee käännöksen ja "spurtaa", kääntyy puolustaja ja pyrkii lähelle liputtamaan hyökkääjän.

- Takaperin juoksussa 1-3 yrd:n tyyny hyökkääjään nähden
- Käännöksen jälkeen pyritään mahdollisimman lähelle hyökkääjää, valmiina liputtamaan
- Katse puolustajassa koko ajan

Takaperinjuoksu + pallon tavoittelu

1 vs. 1 pallon kanssa: Annetaan QB:lle ja WR:lle kuvio (myös ohjaaja voi heittää), puolustajan tehtävänä tavoitella palloa. Harjoitteissa vaihdetaan osia.

- kun hyökkääjä vastaanottaa palloa, pyrkii puolustaja katkaisemaan syötön (toinen käsi pallolla, toinen lipulla)
- mikäli puolustaja ei ehdi palloon, pyritään nopeaan liputukseen

Viitepeli

Pelinrakentajapallo miesvartioinnilla

Puolustajat ryhmittäytyvät vartioimaan vastaanottajia. QB:n puolustaja toimii Free Safetyyna, eli puolustaa koko aluetta. Vaihdetaan osia ja vartioitavia.

7. MUODOSTELMAT JA PERUSKUVIOIDEN YHDISTÄMINEN PELIKSI

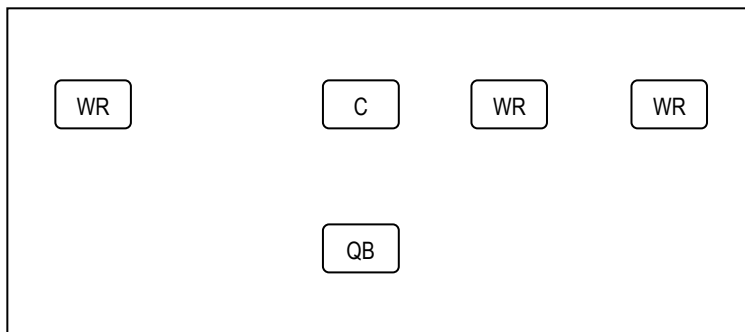
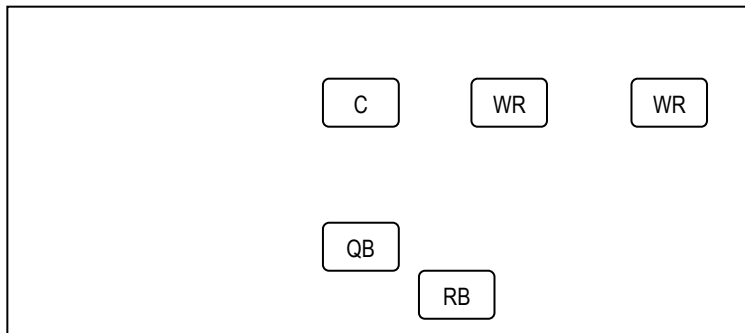
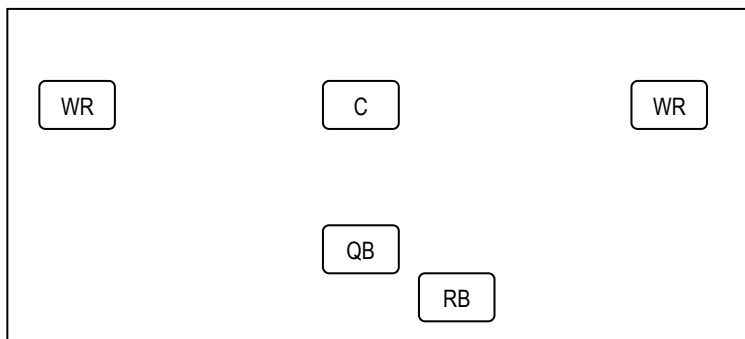
Alkutoimet

Koppipallo / Heittomyly

Opetettava asia

PELIPAIKAT & MUODOSTELMIA

Opetellaan perusmuodostelmia, esim:

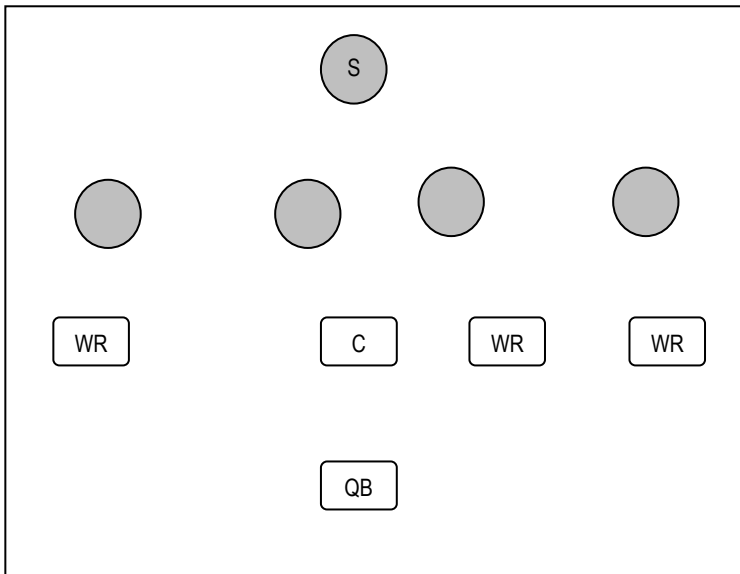


Opetellaan erilaisia pelejä pelikirjasta (kts. valmis pelikirja). Aluksi ilman puolustajia, pelipaikkoja kierrättäen.

Myöhemmin otetaan mukaan miespuolustus, ja opetellaan puolustuksen sijoittuminen ja pelipaikat:

S= safety, vapaa puolustaja joka varmistaa keskellä

Muut puolustajat ryhmittyvät oman vartioitavan lähelle



Viitepeli

5 vs. 5 –lippupallo

Pelataan lippupalloa säännöillä (ilman blitziä). Maalin tai neljän epäonnistuneen yrityksen jälkeen vastustajan hyökkäysvuoro alkaa aloituslinjalta.

Tavoite: Käytetään jo opittuja heittokuvioita valmiista pelikirjasta. Kierrätetään tarvittaessa pelaajia, huolehditaan että mahdollisimman monet pääsevät osalliseksi peliin. Tarvittaessa ohjaaja voi toimia silloin tällöin pelinrakentajana.

Säännöt: Peli käynnistyy aloituslinjalta (12 yrd omalta maalialueelta). Neljä yritystä aikaa päästä puolen kentän yli, ja uudet neljä yritystä päästä maalialueelle. 5 yrd maalista on juoksukiello-alue.