



TREENIVINKIT

Esimerkkiharjoitteisiin on kirjattu kunkin harjoitteen pääteema. Huomioi kuitenkin, että useat harjoitteet harjoittavat jalkapallon monia osa-alueita. Jos olet ennakkoon miettinyt mitä haluat pelaajiesi oppivan, niin esimerkiharjoitteiden hyödyntäminen on tehokkaampaa ja monipuolisempaa. Muista myös, että sinä voit hyvinkin soveltaa ja kehitellä harjoitteita toimivimmiksi ja löytää muista lähteistä vielä parempia harjoitteita.

Treenivinkit on jaoteltu aihealueittain. Harjoitteiden soveltuvuutta eri ikävaiheille on arvioitu, mutta se on vaikeaa, sillä monet harjoitteet sopivat sovelletusti lapsille ja aikuisille.

Vinkit ja työkalut ovat Palloliiton U12 -työryhmän työn tuloksia, ne ovat vapaasti hyödynnettävissä ja edelleen kehitettävissä.

1v1 harjoitteet

[1+1v1 selkä menosuuntaan.pdf](#)

[1v1 -haaste.pdf](#)

[1v1 -viivapeli vaihtopelaajilla.pdf](#)

[1v1 kahteen maaliin.pdf](#)

[1v1 kahteen rinnakkaiseen maaliin](#)

[joukkuekisana.pdf](#)

[1v1 kahteen rinnakkaiseen maaliin.pdf](#)

[1v1 kuljetus häkin läpi.pdf](#)

[1v1 neliössä.pdf](#)

[1v1 neljään vastakkaiseen maaliin.pdf](#)

[1v1 neljään vastakkaiseen maaliin2.pdf](#)

[1v1 neljään vierekkäiseen maaliin.pdf](#)

[1v1 selin + valinta.pdf](#)

[1v1v1 kolmeen maaliin.pdf](#)

Futisleikit

[Hännänryöstö.pdf](#)

[Karkuun krokotiileja.pdf](#)

[Käpyjahti.pdf](#)

[Kuka pelkää puolustajaa.pdf](#)

[Kuljettaminen neliöstä toiseen.pdf](#)

[Kulma-ajo.pdf](#)

[Kuninkaan pallovajan tyhjennys.pdf](#)

[Linnake.pdf](#)

[Maa, meri, laiva.pdf](#)

[Ota kuljettaja kiinni.pdf](#)

[Pakomatka.pdf](#)

[Pallohippa1.pdf](#)

[Pallohippa2.pdf](#)

[Peilifutis.pdf](#)

[Potki kaverin pallo pois.pdf](#)

[Älä kolaroi autoasi.pdf](#)

[AUTS-hippa.pdf](#)

[Edestakainen kuljetuskisailu.pdf](#)

[Ekakosketus ympyrässä.pdf](#)

[Hait ja kalat.pdf](#)

[Kuljetusympyrä-tehtävät englanniksi.pdf](#)

[Liikenneuhka.pdf](#)

[Merirosvot ja valtamerilaivat.pdf](#)

[Ryhmä takaa-ajo kuljetuskisailu.pdf](#)

[Takaa-ajajat ja karkulaiset.pdf](#)

Kuljettaminen, harhauttaminen, suojaaminen ja riistäminen

[Harhauttaminen ilman taklausta.pdf](#)

[Kuljettaminen neliöstä toiseen.pdf](#)

[Sik-sak -kuljettaminen.pdf](#)

[Slalom-kuljetus.pdf](#)

[SPLn taitokisojen pujottelu.pdf](#)

[Suojaamiskisa.pdf](#)

[Suunnanmuutos.pdf](#)

[Syöttöharhautus.pdf](#)

[Taklauskisa.pdf](#)

[Taklausta pakoon.pdf](#)

[Viivajuoksukuljetus.pdf](#)

[Viivajuoksukuljetus2.pdf](#)

Laukominen ja maalinteko

[1v1 \(maalivahti\) + maalinteko.pdf](#)

[1v1 + maalinteko kahteen maaliin.pdf](#)

[1v1 + maalinteko selkä menosuuntaan.pdf](#)

[1v1 maalinteko kahteen maaliin.pdf](#)

[1v1 rinnakkain + maalinteko.pdf](#)

[1v1 vastakkain + maalinteko.pdf](#)

[1v1 sivusta + maalinteko.pdf](#)

[1+1v1 maalinteko selkä maaliin päin.pdf](#)

[2v1 + maalinteko.pdf](#)

[2v1 kahteen kertaan + maalinteko.pdf](#)

[2v1 vastakkain + maalinteko.pdf](#)

[3v1 + maalinteko.pdf](#)

[3v2 + maalinteko.pdf](#)

[3v2 vastakkain + maalinteko.pdf](#)

[4v2 ja 2v1, murtautuminen maalintekoon..pdf](#)

[Keskittäminen + maalinteko1.pdf](#)

[Keskittäminen + maalinteko2.pdf](#)

[Keskittäminen + maalinteko3.pdf](#)

[Kulmapotku suoraan ilmaassa maaliin.pdf](#)

[Laukaisukaruselli.pdf](#)

[Laukominen haltuunoton jälkeen.pdf](#)

[Laukominen haltuunoton jälkeen2.pdf](#)

[Laukominen haltuunoton-pujottelun
jälkeen.pdf](#)

[Laukominen heitosta volley-potkulla.pdf](#)

[Laukominen ilmasta haltuunoton jälkeen.pdf](#)

[Laukominen keskikentän yhteispelin
jälkeen.pdf](#)

[Laukominen laukaisuseinään.pdf](#)

[Laukominen omasta kuljetuksesta.pdf](#)

[Laukominen omasta syötöstä.pdf](#)

[Laukominen omasta volley-syötöstä.pdf](#)

[Laukominen seinäsyötöstä ja keskityksestä.pdf](#)

[Laukominen seinäsyötöstä.pdf](#)

[Laukominen sivuliikkeestä.pdf](#)

[Laukominen sivusyötöstä.pdf](#)

[Laukominen syöttökolmion jälkeen.pdf](#)

[Laukominen vastapalloon.pdf](#)

[Laukominen, psykokinestinen harjoite.pdf](#)

[Pitkä syöttö-tiputus-maalinteko.pdf](#)

[Rangaistuspotkukisa.pdf](#)

[SPLn taitokisojen kuljetus-laukaus.pdf](#)

[Tilanteko itselle + laukominen.pdf](#)

[Ylärimakisa, uusin.pdf](#)

Pallonkäsittely

[Pallonkäsittely 2012 vinkkejä](#)

[SPLn taitokisojen ponnauttelu](#)

Pienpelit

[1+1+1v1+1+1 kolmella alueella.pdf](#)

[1+2v1+2 -pallonhallinta.pdf](#)

[1+2v1+2 ristikkäisiin suuntiin.pdf](#)

[2+1v2+1 neljään maaliin.pdf](#)

[2+2v2 -pallonhallinta.pdf](#)

[2+3v2+3 neljään maaliin \(prässäminen\).pdf](#)

[2v1 -viivapelinä.pdf](#)

[2v1 kahteen kertaan.pdf](#)

[2v1 neljään maaliin.pdf](#)

[2v2 -viivapelinä.pdf](#)

[2v2 neljään maaliin.pdf](#)

[2v2 neljään vierekkäiseen maaliin.pdf](#)

[3+2v3 -pallonhallinta kahteen suuntaan.pdf](#)

[3+2v3 -pallonhallinta kolmella alueella.pdf](#)

[3+3v3+3 -pallonhallinta.pdf](#)

[3v0 kahteen maaliin.pdf](#)

[3v0 kolmiomuodossa.pdf](#)

[3v0 vastakkaisiin suuntiin.pdf](#)

[3v1 neljään maaliin.pdf](#)

[3v1+1 neljään maaliin.pdf](#)

[3v1+2 -pallonhallinta kahdella alueella.pdf](#)

[3v2 vastakkain + maalinteko.pdf](#)

[3v3 neljään erivärisen maaliin.pdf](#)

[3v3 neljään maaliin \(pelin leveys\).pdf](#)

[3v3 neljään maaliin.pdf](#)

[4+1v4+1 -viivapelinä.pdf](#)

[4+2v4 neljään maalialueeseen.pdf](#)

[4+4v2+2 kolmella alueella \(ppn muutos\).pdf](#)

[4+4v4 kierrättäminen \(pp-muutos\).pdf](#)

[4v3 yhdeksällä alueella.pdf](#)

[5+1v5+1 kolmella alueella \(pelin syvyys\).pdf](#)

[5v3 kahden suunnan peli.pdf](#)

[5v3-pallonhallinta.pdf](#)

[6v3 -pallonhallinta.pdf](#)

[8v4 -pallonhallinta-maalipeli.pdf](#)

[Mv + 2+2vMv + 2 kolmella kaistalla.pdf](#)

[Mv + 3+1vMv + 3+1 kahdella alueella.pdf](#)

[Mv + 3v3 maali- ja viivapeli.pdf](#)

[Mv + 3vMv + 3.pdf](#)

[Mv + 4v3+3v2 kahdella alueella](#)

[\(avaaminen\).pdf](#)

[MV + 4vMv + 4.pdf](#)

[Mv + 6vMv + 6.pdf](#)

[Mv + 2+2+2vMv + 2+2+2 \(keskityspeli\).pdf](#)

[Mv + 4vMv + 4 ja 4v4 \(sekaannus-peli\).pdf](#)

[Mv+2+2v2 \(pelin avaaminen\).pdf](#)

[Mv+3vMv+3 kolmella kaistalla.pdf](#)

[Mv+6vMv+6 kolmella alueella.pdf](#)

[Peliä moneen maaliin.pdf](#)

[3v3 tai 4v4 kaksi peliä ristikkäin samalla](#)

[kenttäalueella.pdf](#)

[3v3+3 pallonhallintapeli.pdf](#)

[Keksun 4v4 tai 5v5 pistepeli.pdf](#)

[Levelit maalintekokisailu.pdf](#)

[Osu vastustajaan -havainnointipeli.pdf](#)

Pääpelit

[Pääpeli, maalinteon joukkuekisa.pdf](#)

[Pääpeli, maalinteon parikisa.pdf](#)

[Pääpelifutis.pdf](#)

Syöttäminen

[3v1 -pallonhallinta maaleilla.pdf](#)

[3v1 -pallonhallinta palloa heittämällä.pdf](#)

[3v1 -pallonhallinta syötöt ilmassa.pdf](#)

[3v1 -pallonhallinta.pdf](#)

[3v1 neljän alueen pallonhallinta.pdf](#)

[3v1+2 -pallonhallinta kahdella alueella.pdf](#)

[4+1v1, kierrätysarjoite.pdf](#)

[4+1v2 -pallonhallinta alueen ulkopuolella.pdf](#)

[4v1 -pallonhallinta alueen ulkopuolella.pdf](#)

[4v1 -pallonhallinta.pdf](#)

[4v2 -pallonhallinta alueen ulkopuolella.pdf](#)

[4v2 -pallonhallinta kahdella alueella.pdf](#)

[4v2 -pallonhallinta kuudella alueella.pdf](#)

[4v2 -pallonhallinta.pdf](#)

[Chippisyöttö ja tiputus.pdf](#)

[Futistennis maassa.pdf](#)

[Haltuun käännös 1v1.pdf](#)

[Haltuun käännös 2v1 kahteen kertaan.pdf](#)

[Kaaripotku + tiputus.pdf](#)

[Seinäsyöttö.pdf](#)

[Seinäsyöttö selkä menosuuntaan.pdf](#)

[Syötön peittäminen.pdf](#)

[Syöttäminen eri väreille – liikennevalot.pdf](#)

[Syöttäminen liikkeestä.pdf](#)

[Syöttö ja haltuunotto liikkeestä.pdf](#)

[Syöttö jalkojen välistä – tunneli.pdf](#)

[Syöttö- ja laukaisuharjoite.pdf](#)

[Syöttö-tiputus -yhdistelmä.pdf](#)

[Syöttödrilli \(selkä menosuuntaan\).pdf](#)

[Syöttöjä pareittain tötsien läpi.pdf](#)

[Syöttöjä suorakaiteen ympäri.2.pdf](#)

[Syöttöjä suorakaiteen ympäri.pdf](#)

[Syöttökisa – jatkuva polttopallo.pdf](#)

[Syöttökisa – kartiot kumoon.pdf](#)

[Syöttökisa – tarkkuuspallo.pdf](#)

[Syöttökisa – torpedo.pdf](#)

[Syöttöpenkki pareittain.pdf](#)

[Taitokisojen kuljetus keskitys.pdf](#)

[Taitokisojen syöttöpenkki.pdf](#)

[Tähtisyöttö.pdf](#)

[Tähtisyöttödrilli.pdf](#)

[Y-syöttö.pdf](#)