

Pelikirja

Kanoottipoolon
valmennusryhmätoiminta
Maajoukkueen pelikirja, Miehet
Päivitetty 27.11.2016, Pajulahti

PUOLUSTUSTAKTIIKAT

- Kaikkien pitää pystyä pelaamaan maalissa (perustaidot!) ja tarvittaessa maalivahti vaihdetaan paikalle
- Ei valita helppoja ratkaisuja!

SUUNNANVAIHTO – PUOLUTUKSEEN

- Maaliin vasta kun alin pelaaja on kiinni kahdella
- Pyritään luomaan paine siten että vastustaja (hyökkäävä) joukkue joutuu syöttämään kohti omaa maalia
- Pyritään pitämään alimmat pelaajat kiinni
- Palataan tilanteen salliessa täysin paikkapuolustukseen

A. 1-3-1 (KOLMEN LINJA)

KAKSI ERI VARIAATIOTA:

A1 OFFENSIVE – HYÖKKÄÄVÄ (AKTIIVINEN MUUTOKSIIN)

A2 DEFENDING – PUOLUSTAVA (LAATIKKO TYHJÄNÄ, LUOTTO VESKAAN, EI VAIHTOJA)

YLEISTÄ

- Keskipakki ohjaa puolustusta
- 1 vs. 1 pitää pystyä pärjäämään, ei kahta kaveria yhteen
- Pyritään koko ajan pysymään maalin ja hyökkääjän välissä
- Gate tulee lisäpakiksi
- Tiivistä kuviota (kädellä koskettaa)
- Laitapakit ottaa laitimmat (ilmoitus Gatelle)
- Puolustuksessa mahdollisestetaan Gate-vaihto

B. 1-2-2 OFFENSIVE – AKTIIVINEN (2 KARVAAJAA)

- Käytetään jos vastustaja on epävarma tai heikko
- Ei jäädä jumiin pelaajaan
- Ei jaeta kenttää karvaajien kesken

C. 5 OUT

- Miehet huudetaan alussa
- Ei miehen vaihtoja
- Pyritään saamaan vastustaja tekemään virheitä
- 6m sisällä aktiivista ja kaveria pois päin
- Ei vastustajaa maalin alle

HYÖKKÄYSTAKTIIKAT

- Ennen peliä keskustellaan vastustajasta
- Hyökkäys vastustajan mukaan
- Unohdetaan roolitukset, kaikkien pitää pystyä pelaamaan kaikkia paikkoja

1. BLOCK 5:LLÄ

- hämy
- 2 x block
- heittäjä
- varmistaja

1. suunta block oikea
2. vas. hämy pallolisena
3. block gate ja laitapakki veskaan kiinni
4. heittäjä asemaa ja syöttö keskelle
5. pelataan syöttö
6. liuku ja heitto
7. syöttäjä ja hämy varmistaa

2. BASE

1. pivot pelaaja
 2. keskipelaajilla pallo – päätös parikseen
 3. pareittain syöttely
 4. toinen pääsee sisään
 5. heitto / syöttö
- puolustuslinja nousee ylös

3. WAVE

- 1 sisään, 4 wave
- liukujana 2. tai 1. pelaaja

4. 5 OUT (HYÖKKÄYS 5OUT VASTAAN)

- Espanjan kuviota
- Kääntyjä puolkenttä yli – vastustajan 6m
- Pareitta puolkenttä ja oma 6m
- Aina mahdollisuus pitkään syöttöön ylimmälle (ei tarkoita aina läpiajona)

ERIKOISTILANTEET

SHOT CLOCK TILANNE

- Pallo Rasmukselle ja heitto
- Avataan tunneli jos mahdollista

KULMA = PURJO

- Mahdollisimman nopeasti
- Lähtötilanne 4 wave rauhallisella tahdilla, kaukaa, hitaasti
- 1. liukuja blokkaa kulmamiehelle tilan
- Kulmapelaaja lähtee uuteen liukuun
- wave etenee ja pallo palautetaan kulmapelaajalle liukuun

LÄPIAJO

- Veska ei avaa välttämättä
- Ei kuljeteta, ei munita
- Reunapakit levittää peliä, **VIIDELLÄ** ylös **NOPEAMMIN**
- **Nopeasti pallo liikkeelle**
- Jos veska ei nää pitkää, avaa viereen

VAPARI MAALIN ALLA

- Kokeillaan 2 veskalla

TUOMARIPALLOT

- Rasmus ja Goso
- Paine välittömästi

ALOITUS

- Lauri, Rasmus ja Goso

VAIHDOT

- Jerry Marko Rasmus = ryhmä 1
- Lauri Teemu Arne George = ryhmä 2

mietitään uusiksi!

YLI- JA ALIVOIMAPELI

JOHTOASEMASSA

Pitäisi pyrkiä voittamaan peli suuremilla lukemilla vaikka ollaan johtoasemassa. Ei saisi passivoittaa peliä.

TAPPIOASEMASSA

Vahvuus, koska vapaus ja rohkeus säilyy

TYÖNJAKO JA SÄÄNNÖT

VALMENTAJA

- Vastaa joukkueen leireistä, omatoimisen harjoittelun suunnittelusta ja kokonaisvaltaisesta valmentautumisesta
- Osallistuu joukkueen taktiikan ja pelikirjan luomiseen sekä kehittämiseen yhteistyössä kapteenin ja joukkueen kaikkien pelaajien kanssa
- Osallistuu turnauksissa joukkueen kanssa yhteistyössä pelitilanteisiin ja taktiisiin muutoksiin
- Koordinoi joukkueen toimintaa yhteistyössä lajiliiton kanssa
- Tekee joukkueen valinnat ja niiden ehdotukset lajiliittoon
- Kirjoittaa tarvittavat todistukset

KAPTEENI

- Vastaa joukkueen pelinaikaisesta johtamisesta
- Ohjeistaa pelinrakentajaa -> johtaa peliä kokonaisuutena
- Vetää joukkueelle alkulämmittelyt yhteistyössä valmentajan kanssa
- Johtaa alku- ja loppukeskustelut peleissä
- Hoitaa mahdolliset ongelmat tuomarin kanssa (kuten sääntöjen mukaan kuuluu)

TURNAUSPROTOKOLLA

- Tavoitteena suunnitelmalliset turnauskäytännöt
- Tavoitteena luoda luottavainen ja yllätyksetön toimintaympäristö

VASTUUT

- Joukkueenjohtaja vastaa otteluohjelman hallinnasta yhdessä valmentajan kanssa (alustava aikataulu)
- Valmentaja vastaa pelaajien ohjeistuksesta ruokailuihin, nesteytykseen ja lämmittelyyn (ilmoitustaulu)
- Valmentaja vastaa joukkueen taktiikasta (suunnittelu) yhdessä kapteenin (toteutus) kanssa
- Valmentaja vastaa pelaajien varameloista, juomapulloista ja palloista sekä niiden toimittamisesta kentän laidalle
- Kapteeni vastaa alkulämmittelyiden vetämisestä
- Joukkueenjohtaja/Valmentaja tiedottaa kapteenia peliajoista ja niiden muutoksista, kapteeni vastaa joukkueen pelaajien toimittamisesta kentälle oikeaan aikaan
- Lääkintä ja ensiapu tarvikkeista vastaa joukkueenjohtaja, mutta tukeudumme vahvasti järjestäjien varusteisiin.

TOIMINTATAVAT

- Koko turnaustapahtumaa johtaa joukkueenjohtaja ja valmentaja yhteistyössä pelaajien kanssa
- Pyritään ennakoimaan asioita mahdollisimman kaukaa ja välttämään yllätykset
- Ilmoitetaan luokkaantumiset ja sairastumiset heti joukkueenjohtajalle ja valmentajalla.

ALKULÄMMITTELYT

- Tiivis paketti jota ennen jokainen pelaaja voi hoitaa omatoimiset extra-lämmittelyt
- Kesto 15 min joka aloitetaan kapteenin johdolla 25 min ennen peliä

ALKULÄMMITTELY 15-20MIN

1. VK 3min – kovaa ja rentoa, laajat liikeradat, veto edestä – pitää hengästyä
2. MK 2x30s/1min – todella kovaa ja saa pakottaa melontaa – lähes täysiä alusta asti
3. 1 x pyrri 10 vetoparia liusta + 1 x pyrri 10 vetoparia paikaltaan
4. pari/kolmisyöttelyä paikaltaan niin kauan että kentälle 3 min
5. pari/kolmisyöttelyä meloen eteenpäin 3 min
6. kentällä tilanteen mukaan maaliheitot – seinäsyöttö

PELIPÄIVÄ

- Herätys viimeistään 2,5 h ennen peliä
- Aamiainen viimeistään 1,5h ennen peliä
- Raskaat ruokailut viimeistään 1,5h ennen peliä
- Juomaa tulee nauttia riittävästi, jokainen huolehtii henkilökohtaisesti
- Illalla hyvä päästä turnausalueelta pois pian