

HUGO VALPAS

JALKAPALLO=



KIRJA
v. 1933



Sisältää m. m.

Sarjaohjelman, tle-
toja seuroista, pe-
laajista, pelisään-
nöistä ja yleensä
kaikesta mikä jal-
kapalloilua koskee

*inta 10 mk.

Huom.! Sarjaohjelme siv. 61.

Harjoitelkaa,

mutta

harjoitelkaa oikein!

Yleispiirteinen harjoitusohjelma
jalkapalloilijoille.



Yksi pahimpia esteitä jalkapalloilumme eteenpäin menossa on ollut liian yksipuolinen, veltto, vieläpä virheellinenkin harjoitteluohjelma. Tärkeä kuntoutuminen keväällä on liiaksi unohdettu ja kenttien kuntoon tultua ei ole osattu tarpeeksi tehokkaasti muovata eikä noudattaa sellaisia harjoitustapoja, joista olisi todellista hyötyä.

JALKAPALLOKIRJA on pyytänyt maamme etevimmältä jalkapalloteoreetikolta ja kaikkialla tunnetulta maaottelupelaajalta lehtori Niilo Tammissalolta yleispiirteistä harjoitteluohjelmaa, joka sopisi kaikille jalkapalloilijoillemme perusohjelmaksi. Kuten tunnettua valittiin leht. Tammissalo SPL:n viimeisessä edustajakokouksessa n. s. teknillisen komitean jäseneksi ja siinä mielessä hän onkin auliisti antanut apuaan ja esittää seuraavassa mielenkiintoisen ja omaperäisen harjoitusohjelman. Osansa ohjelma-aineksessa on myöskin yleisurheilupalmentajallamme Hugo Lahtisella, joka leht. Tammissalon pyynnöstä tutki viimekesäisellä Amerikanmatkallaan jalkapalloilijain kuntoutumista, erikoisesti sen juoksupuolta. Amerikassa on näet viime aikoina alettu pelata entistä suuremmassa määrässä n. s. liittojalkapalloilua ja tehty se amerikkalaisella perinpohjaisuudella myös harjoituspuolen järjestelyyn nähden.

1. Kuntoutuminen.

Ehdottomasti suurin puutteellisuus pelaajiemme, jopa maastopelaajienkin, harjoittelussa on varsinaisen kuntoutumisen vajavaisuus tai kokonaan puuttuminen. Ilman pohjakuntoutusta ei jakseta harjoitella palloakaan tarpeeksi lujasti, puhumattakaan pelikestävydestä. Mitä tehdään tekniikalla ja taktikalla, kun sitä ei jakseta sovelluttaa. Toisaalta näissä oloissa heikompiakin pelaajia kestävästi pystyy koko ajan käyttämään täyttä teknillistä ja taktillista taitoaan loppuun asti. Peli siis perustuu yleiskuntoon ja omalaatuiseen nopeaan, mutkitteluvaan juoksuun, jossa on runsaasti äkinäisiä käännöksiä ja joka jyrkästi eroaa tavallisesta ratajuoksusta.

Ohjelman käyttö.

A-sarjan pelaajat: Talven levänneet aloittavat maaliskuun puolivälistä (aikaisemmin ei ole tarpeen), jotta olisivat tyydyttävässä kunnossa sarjan alkaessa ennen toukokuun puoliväliä. Talvella jääpaloilleet tai -kiekkoilleet aloittavat huhtikuun alussa.

B-sarjan pelaajat: Huhtikuun alusta ja jonkun verran kevennettyinä.

Koululaiset ja muut kasvuiässä olevat: Koulupelejään ja nuorten otteluja varten he eivät tarvitse erikoisempaa kuntoutusharjoittelua muun kouluharjoittelun lisäksi. Tekniikka-harjoittelu olkoon pääasiana. Vahvimmat heistä voivat ottaa kuntoutumisen aivan kevyesti leikitellen. Rajummasta kuntoharjoittelusta voi seurata vakavaa sydänrasittumista.

A. Ennen kilpailukautta.

1) 1:nen ja 2:nen harjoitusviikko: 2 kertaa viikossa kävelyharjoituksia.

1:nen kerta: 1 tunnin kävely, 2:nen kerta 1½ t., 3:s ja 4:s kerta 2 t. Ei urakkasuorituksena kilometreissä, vaan aikasuorituksena. Kävely ei saa olla uuvuttavaa lujakävelyä vielä

vähemmin kilpaillen, mikä jyrkästi kiellettäköön. Sen pää tarkoitus on saavuttaa perusteellinen hikoilu ja kulkea pitkä matka.

2) 3:s viikko: kävely- ja juoksupyräyksiä.

2 kertaa viikossa 1 t. kävelyä kuten edellä sekä 1 kerran kävelyä ja pyräyksiä seuraavaan tapaan: ensin 1 km. reipasta kävelyä, jotta päästään lämpimäksi, sitten n. 50 m. juoksupyräys (kahden puhelinpylvään väli) ja sen jälkeen saman verran kävelyä. Tämä uusitaan noin 10 kertaa (myöhempinä harjoituskertoina useammin). Tämän jälkeen seuraa löysää verryttelyjuoksua 1 km. Loppumatka kävellään veltoimmin.

Aluksi on varovaisinta ottaa pyräyksiä vähemmän. Rauhoittava loppu on tärkeätä, jotta hengitys ja sydämentoiminta pääsevät rauhoittumaan ennen pesua. Tämä harjoitus on erinomainen hengästymistä vastaan.

Jos tie on iljanteista ja on vaaraa jalan lipsahtelusta, ei pidä juosta, jollei jalassa ole tallukkaita, jotka lipsahtelun estävät.

3) 4:s viikko: lisää pyräyksiä, vähemmän kävelyä.

1 krt. viikossa 1 t. kävely, 2 krt. pyräysvuoroja edelläselitettyn tapaan, mutta lisäten pyräysten lukua.

4) 5—7:s viikko: kentällä jalkapallojuoksua pelivaruksissa (= kengissä). Aluksi 2 kertaa viikossa, myöhemmin 3—4 kertaa.

Perusteellisen alkuverryttelyn jälkeen juostaan harvassa rivissä tai parvessa valmentajan vihellysmerkkien mukaan tavan takaa nopeasti kääntyen vasemmalle, oikealle tai täyskääntyen. (Vihellysmerkeiksi sopii esim.: 1 vihellys = käänös vasempaan, 2 vih. = oikeaan, monta lyhyttä peräkkäin = täyskäänös.) Vauhti vihellysten välillä on kohtuullisen luja, käänöksissä suurimmillaan. Korkea juoksuuhyli on jalkapallossa soveltumaton ja siinä kömpelö. Sen tulee olla mata-

... ja käsien käytön vapaan. Käännöksissä heitetään vartaloa käännöksen puolelle.

Vaihteluna käytetään mutkittelujuoksua kaartaen jyrkästi vuoroin vasempaan vuoroin oikeaan. Erikoisesti koskee tämä maalivahtiharjoittelua. Hän on ainoa, joka harjoittelee lähellä kuopista.

Juoksijain hengästyttyä on heidän levättävä liikkeellä (verrytellen ja kävellen mutta *ei seisten* paikoillaan), mikä kuines hengitys tasaantuu, jonka jälkeen harjoitus jälleen toistuu joitain kertoja. Kaiken loppuksi rauhottavaa verrytelyä.

Yleistä: Harjoitusten jälkeen on hiki ehdottomasti poistettava pesulla tai *kevyellä* saunassa käynnillä, mitä toimenpidettä ei saa koskaan laiminlyödä. Varsinainen saunassa käynti on suoritettava jonakin vapaapäivänä.

Verryttelyvoimistelu on otettava vasta pesun jälkeen, jolloin lihakset ovat saaneet levätä. Heti kävelyn jälkeen ei ole tarkoitettua vaikutusta. Liikkeinä käytetään erilaisia venytyksiä, ravistuksia ja sätkytyksiä, korkeita potkuja, hyppyjä j. n. e. sekä erikoisesti lantion (myös hartia-ain) norjentaamista. Kankea lantio onkin jalkapallopelaajan suurimpia heikkouksia.

Liikaharjoittelun vaara on suuri, varsinkin jalkapallojuoksussa, jota ensimmäisinä kertoina on varovasti harjoitettava. Kasvuiässä on tätä harrastettava vain nimeksi. Valmentajan (ja pelaajien) on tarkattava, paljonko kukin kestää rasittumatta liikaa. Valmentajan määräystä on ehdottomasti noudatettava, kuten ulkomailla säännöllisesti tapahtuu.

Edelläeslostetulle jalkapallojuoksulle annetaan Amerikassa, jossa se on kehitetty, ja Ruotsissa, jossa sitä on hiljattain ruvettu sovelluttamaan, erittäin suuri merkitys.

Muita harjoituksia (tekniikka y. m.) *ei pidä suorittaa samana päivänä* kuin kävelyä tai juoksua, sillä pelaajan on saatava levätä runsaan hikoamisen jälkeen. Tätä määräystä noudattavat yleisurheilijat jo yleisesti.

B. Kilpailukautena.

Jos kilpailukautena on keskim. 1 ottelu viikossa (ainakin harjoitusottelu), johon pitäisi pyrkiä, niin yleiskuntoon päästyä ei tarvita kuin vähäisen työtä kunnon edelleen säilyttämiseksi. Juoksenteleminen tapahtuu enemmän kuin huviksi, loppuksi vaikkapa 200—400 m. juoksu.

Jos otteluja on harvassa, on kunnon säilyttämisestä huolehdittava tarkemmin kuitenkin keventäen ennakkovalmennuksen juoksuharjoituksia.

C. Valmistautuminen otteluun.

Otteluaamuna (klo 8—9 paikkeilla) on käveltävä 2 km. hiestymisen aikaansaamiseksi. Lisäksi verrytellään ennen ottelua voimistelun avulla lämpimäksi. Potkiskelulla maalin edessä ennen peliä ei ole juuri suurta merkitystä, varsinkaan vanhemmille pelaajille. Sekin on suoritettava kevyesti ja vain puolella voimalla.

D. Kesäaikana,

jolloin ainakaan heinäkuussa ei ole mitään otteluja, on kuntoa pidettävä yllä aivan kevyellä harjoittelulla. Pohjakunto säilyy täten helposti lepoajan yli.

2. Tekniikka, taktiikka ja säännöt.

Näitä seikkoja ei opita vain pelkällä pelaamisella, vaan on kutakin yksityiskohtaa tutkittava ja harjoitettava moneen kertaan, ennenkuin se imeytyy tottumukseksi. Harjoitus on aloitettava yksinkertaisimmasta muodostaan ja suoritettava paikallaan seisten, senjälkeen siirtyen liikkuvaan suoritukseen, loppuksi täyteen pelivauhtiin.

1) *Luentoja.* 1—4 harjoitusviikolla ja kernaasti jo ennen niitä selitetään ja harjoitellaan pelisääntöjen sovellut-

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 sitkeän-
luja seurojen, jonka avulla Vaasa teki sarjassa maaliennä-
tyksiä ja voitti kaupunkitilillä Helsingin.*

4. Viestipujottelua n. 40 m. matkalla. Pelaajat jakaantu-
vat kahteen joukkueeseen; asettuvat viivan, jota myöden juos-
taan, kumpaankin päähän. Pallon kanssa juostessa otetaan
pieniä askelia ja palloa hallitaan tarkasti keveitä potkuja jal-
kojen sisä- ja ulkosivuilla antaen. Viivan asemasta voidaan
myös käyttää maahan pistettyjä keppejä, joiden lomitse pujo-
tellaan. 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, tot-
tuneisuuden ja tarpeiden mukaisesti. Mieluummin vähän,

mutta hyvin kuin kaikkea sotkien ja huonosti. Lisäksi on har-
joittelu sovellettava kunkin yksilön mukaan varsinkin ke-
hittyneemmissä asteissa. Valmentajan määräyksiä on nouda-
tettava. Haluttomuus ja laiskuus eivät kelpaa syiksi pois-
vetäytymiseen 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.