
Sisältö

Johdanto	13
1. Miten tätä kirjaa käytetään	15
Tanoke-periaatteita pähkinänkuoressa	16
1. Liikekuvamallien oppiminen oikein riittävä varhaisessa vaiheessa	16
2. Lyhyet tauot harjoittelussa	17
3. Riittävä lepo ja palautukset	17
4. Harjoitteluun keskittyminen	17
5. Asteittain vaikeutuvat liikekuvamallit	17
6. Havaintokyvyn ja sensomotoriikan kehittäminen	18
7. Oman kehon hahmottaminen	18
8. Taidollisten valmiuksien riippuvuus fyysisistä tekijöistä	19
9. Näkökentän harjoittaminen	19
10. Rytminen ilmaisu	19
11. Keskittyminen ja tarkkaavaisuus	19
12. Erilaiset kehityskaudet	20
13. Tilan käyttö – pienessä tilassa toimiminen nopeasti....	20
14. Body balance	20
15. Tanoke-liikkeiden ja tekniikan valvomisperiaatteet ...	21
16. Onnistumisen kokemukset	21
Taitojen opettamisen vaiheet	22
Liikekuvamallien oppiminen	22
Liikekuvamallien itsesäätelymekanismi	24
Liikemallien jakaminen osiin	25
Väärin opitun liikekuvamallin, ankkurin luhistaminen	25
Taitojen mallintamisesta	26
Tanokessa käytettyjä välineitä	26
2. Hermoston merkityksestä taitojen kehittämisessä	28
Hyvä hermostollinen toiminta	28
Aivojen motoriseen keskukseen muodostuneet liikekuvat	29
Kehoon ja hermostoon tutustuminen	29
Motorinen ohjailu	30
Korkeampitasoinen pallonkäsittely	31
Virittäytyminen vastaan ottavaan sensomotoriseen tilaan.....	32

3. Tanoke-valmennuksen kolme herkkyykskausivaihetta.....	33
Herkkyykskausien aikana tapahtuva kehitys	33
Ensimmäinen vaihe – ensimmäinen herkkyykskausi	40
Yksilöllinen huomioiminen	42
Lapset ovat erilaisia	43
Miten jalkapalloilu voisi antaa enemmän	44
Toinen vaihe – toinen herkkyyksvaihe	44
Kolmas vaihe – lisäaika taitojen kehittämisessä	47
Pelitaitojen kehittäminen nuoruusiässä	47
Puberteetin aiheuttamat erot tytöillä ja pojilla	48
Kestävyysharjoittelun merkityksestä nuoruusiässä	49
Identiteettikriisi ja jalkapallo	49
Jalkapalloilullisten tavoitteiden tarkastelu nuoruusiässä	50
4. Koordinaatioharjoittelu Tanokessa	51
Lasten harjoittelusta	51
Valmentajan suhtautuminen herkkyykskausiin	52
Herkkyykskausien aktivoitumisesta	52
Hyvä koordinaatiotaito	52
Koordinaatio ja hermojärjestelmä	60
Koordinaation merkitys jalkapallossa	61
Vaikeat koordinaatiiviset liikkeet	61
Aivot ja koordinaatiokyky	61
Sensomotorinen harjoittelu	61
Kognitiivinen oppiminen harjoittelussa	62
Miten koordinaatioharjoituksia toteutetaan	62
Rytmitajun kehittäminen	62
Nopeuden kehittäminen koordinaatioharjoituksilla	62
Ulkoiset olosuhteet	63
Lapsen motorisesta kehityksestä	63
Lapsen liikunnallisen aktiivisuuden virittäminen	64
Jalkojen koordinaatiokyvyn harjoittelu	64
Tikapuumalli	65
Jalkapalloilijan lahjakkuustekijät	65
Koordinaatiohäiriöt	65
Koordinaatiivisten liikkeiden testaaminen	65
Liikkeiden tekniikan valvominen	81
Virheiden korjaaminen	81
Koordinaatio liikekuvamallien opettamisen perusteista	81
Herkkyyden merkityksestä	82
Avaruudellisen suuntaamiskyvyn kehittäminen	82
Askelnopeudesta	82
Rentouden merkityksestä	82

5. Lihashuolto ja liikkuvuuden kehittäminen	83
Tasapainoinen keho	83
Lihasten viskositeetti	84
Venyttelyn merkitys lapsuus- ja nuoruusvaiheessa	84
Liikkuvuuden harjoittelu eri ikäkausina	85
Murrosiän kasvupyrähdys	85
Mitä liikkuvuus on	94
Miten lihakset toimivat	94
Liikuntayksikön toiminnasta ja lihasten rakenteesta	95
Lihasten kimmoisuutta ja nivelten liikkuvuutta säätelevät tekijät- nivelet, rusto ja sidekudos	95
Alkuverryttelyn merkityksestä	96
Venyttelyn merkitys taitoharjoittelussa	96
Dynaamisia liikemalleja	109
Mitä on huomioitava liikkuvuuden kehittämisessä?	110
Liikkuvuuden testaaminen	114
Mistä liikkuvuus on riippuvainen?	114
Riittävä perusvoima	114
Tanoke-harjoittelun verrytelyohjeita	115
Venyttelyharjoitusten tavoitteet Tanokessa	128
Erilaiset lihastyypit	129
6. Nopeuden kehittäminen jalkapallossa.....	131
1. Reaktionsnopeus	132
2. Räjähävä nopeus	132
3. Liikenopeus	133
Rytminvaihdon merkityksestä	133
4. Nopeustaitavuus	134
Ärsykkeen vaihtelu nopeustaitoharjoittelussa.....	135
Hitaat ja nopeat motoriset yksiköt	135
Lasten nopeuden kehittäminen	135
Nopeuseste	136
Milloin nopeutta harjoitellaan?	136
Koordinaation kehittäminen osana nopeusharjoittelua ..	136
Valmennettavan kehon koordinointi	137
Nopeuden kehittämisen vaiheet herkkyykskausien mukaan.....	142
Eteneminen harjoittelussa	143
Juokseminen	143
Juoksutekniikan kehittäminen	143

7. Pallon hallinta ja perustaitojen oppiminen	145
Potku- ja syöttötaidon kehittäminen	150
Sensomotoriikka	152
Liikkeen idea ja liikeradan tallentuminen aivoihin	153
Biomekaniikan tunteminen	154
Kehon painopisteen merkitys potkuissa	155
Koordinaatio ja kinesteettinen herkkyys	156
Tasapainokyky	158
Liikkuvuuden merkitys potkutekniikassa	158
Mentaalinen harjoittelu	160
Voiman ja nopeuden merkitys potkuissa	160
Nopeuden merkitys potkuissa	161
Voiman merkitys potkuissa	168
Potkuvoiman lisäämiseen käytettäviä välineitä	168
Energiataso ja aineenvaihdunta potku- ja syöttöharjoituksissa ...	169
Riittävän hyvä potkutekniikka	171
Virheellinen potkutekniikka	171
Virheiden korjaaminen potkutekniikoiden opettamisessa	172
Yksilöllisyyden havaitseminen syöttö- ja potkuharjoituksissa	172
Lasten ja nuorten harjoitteluun liittyviä erityispiirteitä	173
Vältä jännittämistä potkuharjoittelun aikana	174
Riittävän hyvät varusteet	174
Miten harjoittelussa edetään aloittelevan pelaajan kanssa	175
Motivointi ja kannustaminen	175
Jokainen lapsi kulkee omaa tietään	176
Miten paljon potkuja pitäisi harjoitella?	177
Alkeisharjoituksia aloittelevalle pelaajalle	177
Keskitason malliharjoituksia potku- ja syöttötekniikan kehittämiseksi	179
Miten maalivahti kohdataan laukaisutilanteessa	180
Malliharjoituksia	181
Ketteryyden ja laukaisuharjoituksen yhdistäminen	181
Laukaisutaidon kehittäminen	182
Erilaisia potkutapoja	184
Volley-potkut	184
Suoraan edestä tulevan pallon potkaiseminen	184
Missä kierrepotkuja voidaan käyttää	185
Harjoitusmalleja	197
Syöttäminen	198
Huono syöttö	199
Hyvä syöttö	199
Syöttötekniikka	199
Avaussyöttö	200

Keskitykset	200
Aikainen keskitys	201
Keskitysharhautukset	202
Nosto maalivahdin ylitse	202
Eri syöttötavat	202
1. Sisäsyryjäsyöttö	202
2. Ulkosyryjäsyöttö	202
3. Nilkkasyöttö	202
4. Kärkisyöttö	202
5. Kantapäasyöttö	203
Pallon pelaaminen ilmassa	203
1. Kaarisytöt	203
2. Nostot vastustajan yli	206
Sytöt ilmassa	206
Salattu syöttö	206
Kääntösyöttö	206
Ajaxin syöttöharjoitusperiaatteet	206
Syöttö ja liike	207
Syöttöharjoituksia	207
Ilmasta syöttöharjoitukset	208
Päällä pelaaminen	209
Ilmaan hyppääminen	209
Kääntöpusku	209
Pallon ohjaaminen päällä	209
Tiikeri- eli syöksypusku	216
Pääpeliharjoituksia	216
Pallon kuljettaminen	217
1. Rytminvaihto	217
2. Pallon suojaaminen	217
3. Suunnanmuutokset	218
Pujottelu	218
Pujotteluharjoituksia	218
Harhauttaminen	225
Harhautustekniikka	226
1. Askelharhautus	226
2. Kaksoisaskelharhautus	226
3. Valepotku	226
4. Pallon siirto jalalta toiselle	226
5. Jalkapohjaharhautus	226
6. Syöttöharhautus	226
7. Karuselliharhautus	227
8. Vartaloharhautus	227

9. Vartaloharhautus sivulle	227
10. Matthews-harhautus	227
11. Forsell-harhautus	227
12. Ulkosyrjäharhautus	227
13. 180-asteen käännös	227
14. Yhdistelmäharhautus	238
15. Katseharhautus	238
16. Rytminvaihtoharhautus	238
17. Suunnanmuutokset	238
18. Puolustajan harhautus	238
19. Pelaajan oma harhautus	238
 Käännökset	 238
1. Sisäsyrijkäännös	239
2. Ulkosyrjäkäännös	239
3. Jalkapohjakäännös	239
4. Cruyff-käännös	239
5. Askelkäännös sisäsyryllä	239
6. Askelkäännös ulkosyryllä	239
7. Pysähtymiskäännös	245
8. Veto takaisin	245
9. Litti-käännös	245
 Haltuunotot	 246
Sisäsyryllä haltuunottaminen	246
Ulkosyryllä haltuunottaminen	246
Reidellä haltuunottaminen	247
Pallon haltuunottaminen jalkapohjalla	247
Rinnalla haltuunottaminen	247
Päällä haltuunottaminen	247
Nilkalla haltuunottaminen	247
Kahden tai kolmen pelaajan haltuunottoharjoitukset	247
 Taklaaminen	 253
1. Perustaklaus	254
2. Sivustataklaus, vaaniva taklaus ja pallollisen vastustajan peittäminen	254
3. Olka olkaa vasten -taklaus	254
4. Hyppytaklaus	261
5. Liukutaklaus	261

Pallon suojaaminen	261
Sivurajaheitto	262
8. Mielenhallintaharjoitukset.....	263
Huippukokemus	263
Levottomuus ja keskittymishäiriöt	264
Keskittymisen oppimisen nopeuttaminen -harjoitus	264
1. Keskittyminen	264
2. Rajoittavien uskomusten poistaminen mielestä	264
3. Oppimaan suggerointi	264
4. Mielikuvan avulla oppiminen	265
5. Onnistumisresepti	265
Keskittymisen opettelu -harjoitus	265
1. Hiljennä aluksi mielesi	264
2. Keskitä ajatuksesi	264
Keskittymiskyky kuntoon -harjoitus	265
Taustaa	265
1. Hengitä rauhallisesti	265
2. Anna tyyneyden levitä	265
Autogeenimem rentoutusharjoitus stressinpoistoon	265
Hengitysharjoitus 1	270
Hengitysharjoitus 2	270
Hengitysharjoitus 3	270
Hengitysharjoitus 4	271
Hengitä keskittyneesti -harjoitus	271
Lopuksi.....	272
Lähteet	276