

## 2+2 v 0 syöttövariaatiot

### Teema

Syöttäminen, kommunikointi ja pelattavaksi liikkuminen.

### Välineet

Maalit, pallot, liivit, merkkikartiot alueen merkitsemistä varten.

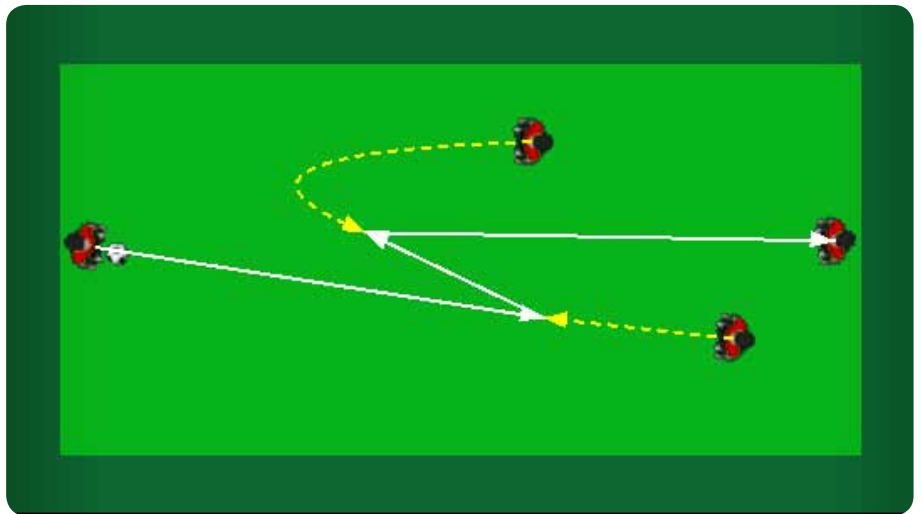
### Symbolit

—▶ = syöttö/laukaus

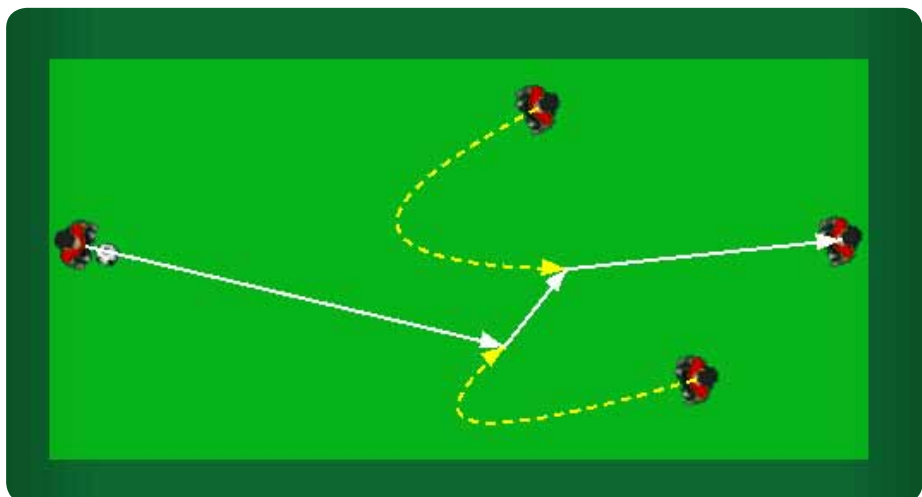
—▶ = kuljettaminen

- - -▶ = liikkuminen ilman palloa

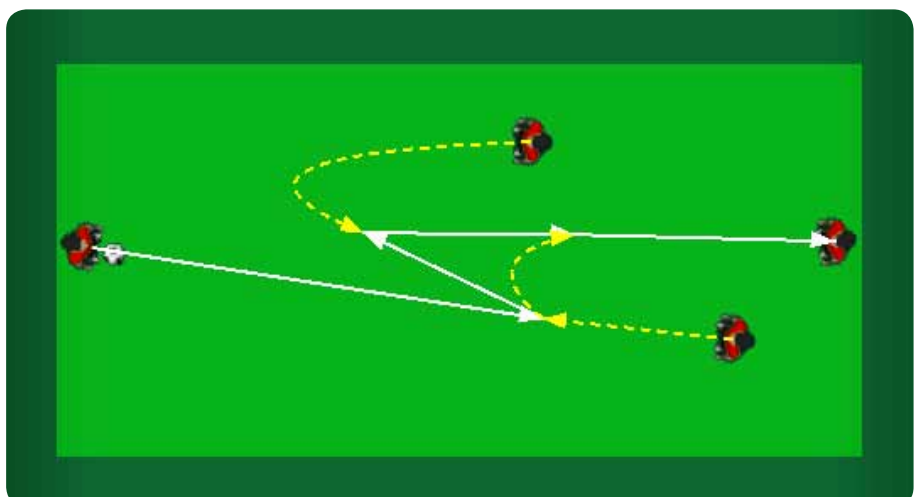
### A. Pystyyn + tiputus + pystyyn



### B. Pystyyn + seinä kolmannelle + pystyyn



### C. Pystyyn + tiputus + seinä + pystyyn



## Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Toimitaan 4 pelaajan ryhmässä. Päätypelaaajien etäisyys toisistaan 25 m. Keskipelaajilla käytettävissä kolme erilaista vaihtoehtoa. Pelaajat tunnista-  
vat tilanteen, tekevät valinnan ja toteuttavat jonkun seuraavista ratkaisuvaihtoehtoista:

- A. Toinen keskipelaajista tekee tilaa itselleen ja liikkuu pelattavaksi positiivisessa peliasennossa hyvään syöttökulmaan, saa syötön päädyistä, pelaa pudotussyötön alaspäin toiselle liikkeensä ajoittavalle, tukevalle pelaajalle, joka pelaa yhdellä kosketuksella syötön toiselle päätypelaaajalla. Toistetaan sama vastakkaiseen suuntaan rooleja vaihtaen.
- B. Toinen keskipelaaja liikkuu kaarrejuoksulla pelattavaksi, saa syötön päädyistä, pelaa seinän kolmannelle juoksulinjalle ja tämä pelaaja pelaa yhdellä kosketuksella toiseen päätyyn. Toistetaan sama vastakkaiseen suuntaan rooleja vaihtaen.
- C. Toinen keskipelaajista tekee tilaa itselleen ja liikkuu pelattavaksi positiivisessa peliasennossa hyvään syöttökulmaan, saa syötön päädyistä, pelaa pudotusseinäsyötön tukevan pelaajan kanssa ja syöttää yhdellä kosketuksella pallon päätypelaaajalle. Toistetaan sama vastakkaiseen suuntaan rooleja vaihtaen.

## Huomioitavaa

Vaihtelee pelaajien välistä etäisyyttä pelaajien tason ja iän mukaan.

## Avainasiat

**Syöttötaito:** katsekontakti, tukijalka pallon viereen ja varpaat kohti syötön vastaanottajaa, osumakohta keskelle palloa, syöttävän jalan saatto syötön suuntaan, tasapainoinen syöttöasento (kädet tasapainottaa).

Syötön taktiset avainasiat: syötön suunta ja tarkkuus (kummalle jalalle, tilaan, juoksulinjalle), syötön voimakkuus, syötön ajoitus.

**Hyökkäyspeli:** tilanteko itselle, millaisilla liikkeillä liikun pelattavaksi, pelaajien välinen yhteistyö liikkeiden ajoituksissa, peliasennot.

## Helpottaminen

Annetaan vähemmän valintavaihtoehtoja.

## Vaikeuttaminen

Pidennetään syöttöetäisyyksiä. Vaaditaan nopeampaa pelaamista. Vaaditaan ensimmäinen syöttö ilmassa (ilmassa olevien pallojen hallinta).

