

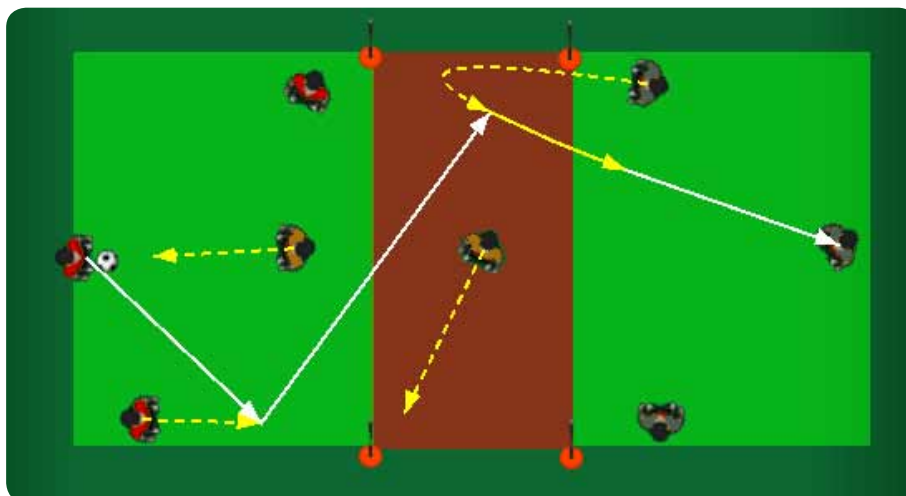
3+3v1+1 kolmella alueella

Teema




Pallottoman liike tilaan (keskialueelle) ja avaavat syötöt keskialueelle.

Välineet

Maalit, pallot, liivit, merkkikartiot alueen merkitsemistä varten.



Symbolit

-  = syöttö/laukaus
-  = kuljettaminen
-  = liikkuminen ilman palloa

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Päätyalueiden koko 12m x 15m, keskialue 8m x 15m. Pelataan päätyalueella 3 v 1, vastakkaisen päädyn yksi pelaaja voi liikkua pelattavaksi keskialueelle. Tavoitteena pelata joko keskialueen kautta päädyistä päätyyn tai suoraan päädyistä päätyyn mahdollisimman monta kertaa. Keskialueelle vastaan tuleva pelaaja voi myös pudottaa pallon tukemaan tulevalle pelaajalle, joka pelaa pallon yli keskialueen.

Jos keskialueelle liikkuva pelaaja joutuu odottamaan syöttöä, tilanne menee "vanhaksi" ja hänen tulee poistua alueelta ja toisen pelaajan liikkua tilaan.

Pallonriiston jälkeen puolustavat pelaajat pelaavat pallon mahdollisimman nopeasti vastakkaiseen päätyyn.

Huomioitavaa

Vaihtele alueen kokoja tavoitteesi, pelaajien osaamisen ja iän mukaan. Käytä kosketusrajoituksia (pakolliset 2 kosketusta, 1-2 kosketusta). Voit myös vähentää puolustajia tai harjoitella aluksi ilman puolustajaa.

Avainasiat

Taito: katsekontakti, tukijalka pallon viereen ja varpaat kohti syötön vastaanottajaa, osumakohta keskelle palloa, syöttävän jalan saatto syötön suuntaan, tasapainoinen syöttöasento (kätet tasapainottaa), eri syöttötekniikoiden avainasiat

Hyökkäyspeli: liikkuminen pelattavaksi prässin yläpuolelle, 1. kosketuksen suuntaus, syötöt tilaan ohi prässilinjan, havainnointi eteenpäin ja positiiviset peliasennot, linjoja ohittavat syötöt

Puolustuspeli: ennakoi 1. kosketuksia päästäksesi pallonriistoihin, kova prässäsi, ennakoi syöttöjä keskialueella päästäksesi katkoihin.

Helpottaminen

Suurennetaan alueita. Annetaan enemmän kosketuksia hyökkäävälle pelaajille. Harjoite voidaan toteuttaa aluksi myös ilman puolustajia, jolloin huomio on toisen puolen pelaajan oikea-aikaisessa liikkeessä keskialueelle (jossa on tila) ja hänen hyvässä positiivisessa peliasennoissa. Diagonaalisyötössä on usein hyvä syöttökulma (kuva). Keskialueelle vastaan tuleva pelaaja voi myös pudottaa pallon tukemaan tulevalle pelaajalle, joka pelaa pallon yli keskialueen.

Vaikeuttaminen

Pienennetään alueita. Lisätään prässääviä pelaajia.

