

Mv + 4vMv + 4

Teema

Muodon pitäminen (salmiakki), syöttöpelit (pelin leveys ja syvyys), riistäminen, maalinteko

Välineet

Maalit, pallo, liivit, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Symbolit

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

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

40x30 m kenttä, molemmilla puolilla maali. Kaksi viiden pelaajan joukkuetta, yksi pelaaja molemmista joukkueista maalissa. Pelataan 5-8 minuutin jaksoja.

Huomioitavaa

Hyökkääjät: pallollisen joukkueen pallottomat pois syöttövarjosta (syvyyteen/leveyteen). Pallollisen joukkueen tulee pitää salmiakkimuoto, joka takaa leveyden ja syvyyden. Valmentaja; kannusta pelaajia pallonhallintaan.

Puolustajat: kaikki puolustavat! Varmistus palloa peittävälle pelaajalle. Hyökkäyksen hidastaminen ja suuntaaminen vaarattomalle alueelle. Pallon riistämisen jälkeen välittömästi hyökkäykseen.

Avainasiat

Kaikkien pelaajien aktiivinen osallistuminen peliin (maalivahteja tulee kannustaa erityisesti). Syöttöpelissä tulisi näkyä pallollisen ja pallottoman pelaajan yhteistyötä (katsekontakti, puhe, liikkumisen ja syöttöjen ajoitukset), kaikilla syötöillä pitäisi olla kohde.

Helpottaminen

Pallolliselle joukkueelle neutraali pelaaja, suurena aluetta.

Vaikeuttaminen

Kosketusrajoitukset, pienennä aluetta.

