

1v1+1 selkä menosuuntaan

Teema

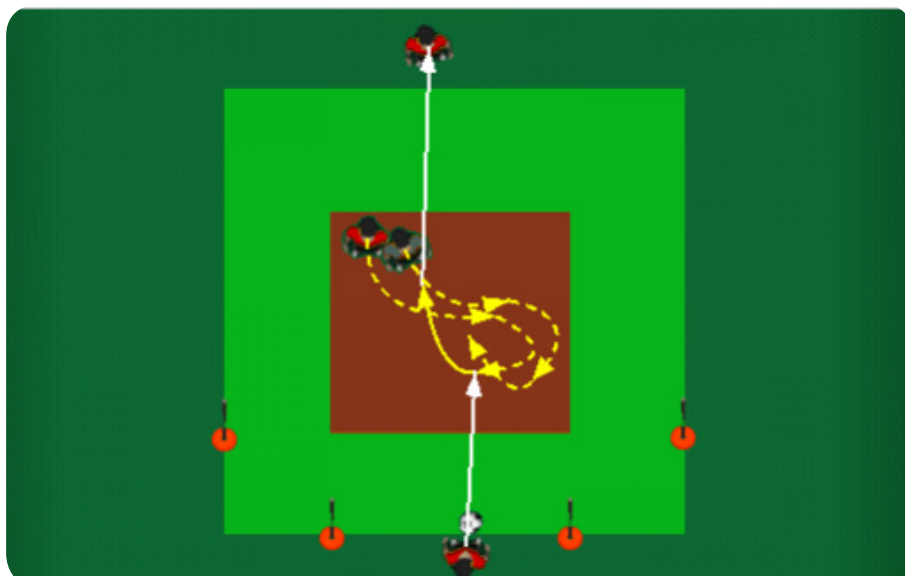
1v1 -tilanne selkä menosuuntaan, riistäminen, tilanteenvaihto.

Välineet

Pallo ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.

Symbolit

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Neljä pelaajaa harjoitteessa. Kaksi sisäkkäistä neliötä (10 m ja 22 m). Keskimmaisessä neliössä on lähtötilanteessa 1v1. Neliön sisällä oleva hyökkääjä yrittää päästä irti vartioivasta puolustajasta; hyökkääjä voi tehdä v-juoksun ja luoda itselleen vapaata tilaa, jotta ulomman neliön takana oleva syöttäjä voi antaa hyvän syötön. Hyvin ajoitetun syötön ja haltuunoton jälkeen keskimmaisesta neliöstä hyökkääjä syöttää pallon vastakkaisella puolella neliötä olevalle pelaajalle. Jos puolustaja onnistuu katkaisemaan syötön/riistämään, hänen on syötettävä pallo jommankumman alueen reunalla olevan porttimaalin läpi. Variaatioina hyökkääjä saa/pitää pelata seinän takaisin syöttäjälle. Kisa parien välille, kuinka monta onnistunutta suoritusta saa aikaiseksi.

Huomioitavaa

Syöttäjä ja hyökkääjä: hyökkääjän täytyy osata lukea puolustajan liikkeitä (pystyykö pelaamaan puolustajan omalla liikkeellä kokonaan pois, pääseekö kääntymään jne.). Keskittyminen ensimmäiseen kosketukseen (pallon ohjaaminen niin, että puolustajalla ei ole mahdollisuutta päästä siihen kiinni). Jos hyökkääjä saa pelata seinän takaisin syöttäjälle, oikeiden valintojen opettaminen; koska haltuun, koska syöttö takaisin. Hyökkääjän liikkuminen siten, että vastaanottokulma on paras mahdollinen.

Puolustaja: pyrkimyksenä pitää hyökkääjä koko ajan etupuoella. Ei saa olla kuitenkaan liian passiivinen, jolloin hyökkääjä pääsee kääntymään pallon kanssa. Seuraa ja reagoi hyökkääjän virheisiin. Taklausten ajoitus!

Avainasiat

Syöttäjän ja hyökkääjän yhteistyö (katsekontakti, syötön paino ja ajoitus). Puolustaja ei saa pelata itseään ulos tilanteesta.

Helpottaminen

Alueen suurentaminen.

Vaikeuttaminen

Alueen pienentäminen.

