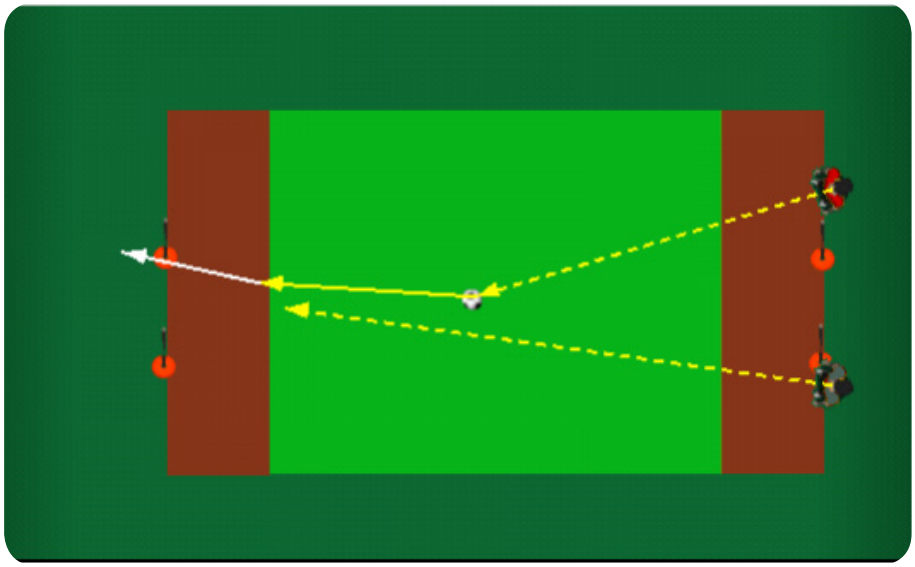
1v1 -haaste

Teema

1v1 -tilanne, sisäsyrjäsyöttö, riistäminen.

Välineet

Pallo sekä kartiot maalialueiden merkitsemistä varten.



Symbolit

= syöttö/laukaus

= kuljettaminen

= liikkuminen ilman palloa

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

10x25 m suorakaide. Molemmissa päädyissä on 2,5 m leveä maali. Pallo on keskellä aluetta. Pelaajat lähtevät toisesta päädystä maalialueen vierekkäisiltä kartioilta. Valmentajan merkistä molemmat pelaajat ryntäävät kohti palloa (lähtöasentoa voi vaihdella). Ensimmäiseksi palloon ehtinyt saa kuljettaa ja yrittää laukoa sen maalin. Laukauksen saa kuitenkin suorittaa vain 5 metriä syvän maalintekoalueen sisältä. Jos pallokisan hävinnyt pelaaja saa riistettyä pallon, hänen on palattava takaisin ja kuljetettava pallo porttien läpi. Jos pallo menee alueen ulkopuolelle, tilanne loppuu. Kuka saa ensimmäiseksi tehtyä viisi maalia?

Huomioitavaa

Nopea reagointi valmentajan merkkiin (näköärsykkeitä kannattaa olla eniten). Kannusta pelaamaan tilanteet loppuun asti.

Avainasiat

Hyvä ensimmäinen kosketus, kun nopeampi pelaaja ehtii ensimmäisenä palloon. Pallo kannattaa suunnata reilusti eteen, jotta se ei jää pyörimään jalkoihin.

Helpottaminen

Maalialueen suurentaminen.

Vaikeuttaminen

Maalialueen pienentäminen, valmentaja laittaa pallon peliin.