

1v1 neliössä




Teema

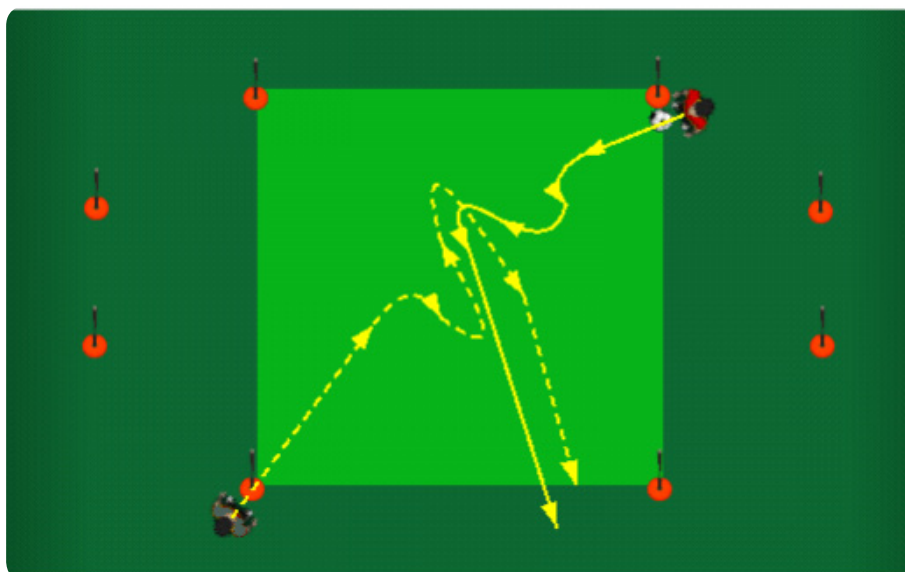
1v1 -tilanne, riistäminen, tilanteenvaihto.

Välineet

Pallo paria kohti ja "tötsät" ja kartiot alueen merkitsemistä varten.

Symbolit

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

1v1 5-10 m neliössä. Pallollinen pelaaja lähtee neliön yhdestä nurkasta, puolustaja puolestaan vastakkaisesta. Maalialueena ovat molemmat vastakkaiset sivustat. Jos puolustaja saa riistettyä pallon, hänen tulee syöttää se jommankumman alueen ulkopuolella olevan porttimaalin (3 m) läpi. Harjoitetta voi varioida seuraavilla tavoilla:

- A. Pelaajat vaihtavat paikkaa joka suorituksen jälkeen.
- B. Hyökkääjä saa jatkaa, jos onnistuu tekemään maalin.
- C. Pallo on neliön keskellä. Pelaajat aloittavat vastakkaisista kulmista. Valmentajan merkistä molempien pelaajien on juostava neliön ympäri, ennen kuin nopeampi saa ottaa pallon ja yrittää maalintekoa.

Huomioitavaa

Rajaa alueet selvästi, mihin maali pitää tehdä.

Hyökkääjä: valmentaja; kannusta pelaajia rohkeisiin hämäysliikkeisiin sekä nopeisiin temponvaihdoksiin.

Puolustaja: nopea liike hyökkääjää vastaan, ajoissa tehty jarrutus, hyvä puolustusasento (päkiöillä, sivuttain pallolliseen pelaajan nähden). Ei saa "myydä" itseään liian helpolla. *Milloin peitetään, milloin taklataan?*

Avainasiat

Pallollisella selkeä haastaminen ja suunnanmuutokset. Puolustavalla nopea tilanteenvaihto riiston jälkeen, huolellinen syöttö portin läpi.

Helpottaminen

Aivan pienille harjoitetta voi aluksi vetää hippana ilman palloa.

Vaikeuttaminen

Taidon parantuessa maalialuetta voi pienentää.

