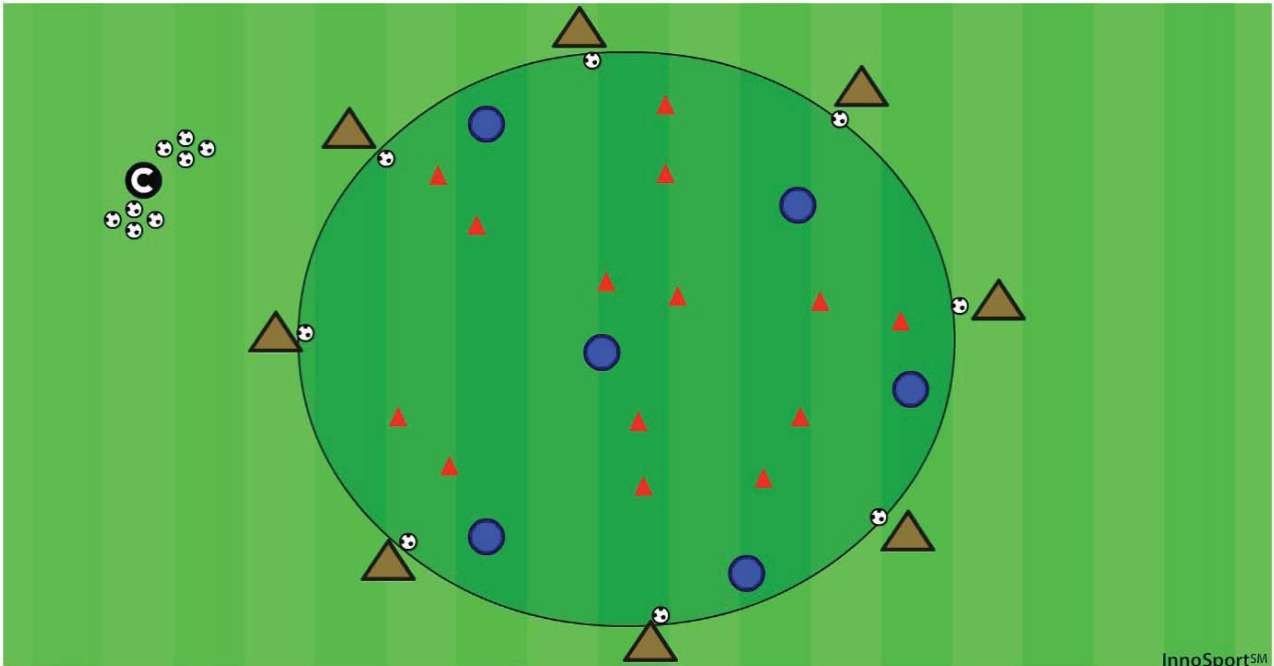


Ekakosketus ympyrässä



Tehdään merkkikartioista 25mx25m ympyrä. Ympyrän sisään tehdään 1,5-2m portteja kuvan mukaisesti pelaajien taitotason mukaan.

Puolet pelaajista asetetaan ympyrän kehän ulkopuolelle syöttäjiksi pallojen kanssa ja puolet pelaajista ympyrän sisäpuolelle ilman palloja. Ympyrän sisäpuolella olevat pelaajat pyytävät syötön joltakin ympyrän ulkopuolelta olevalta pelaajalta ja heidän tavoitteenaan on ottaa ensimmäinen kosketus jonkin portin läpi tai ottaa syöttö vastaan portin läpi ilman kosketusta ja syöttää pallo jollekin toiselle ympyrän kehän ulkopuolella olevalle pelaajalle. Ympyrän keskellä olevat pelaajat hakevat valmentajan määrittämän ajan syöttöjä eri pelaajilta, minkä jälkeen vaihdetaan osia.

AVAINASIA	OHJEET PELAAJALLE
ennakoiva havainnointi ja liikkuminen pelattavaksi	havainnoi tila, miten teet tilaa itsellesi? milloin ja millaisella liikkeellä liikut pelattavaksi? miksi? millainen peliasento?
1. kosketus	suuntaa ensimmäinen kosketus tarkoituksenmukaisesti portin läpi, voitko lisätä harhautuksen salataksesi 1. kosketuksen suunnan? 1. kosketus ilman kosketusta?
syötön ajoitus, suunta, voima ja tarkkuus	Milloin syötät? Mihin syötät? Jalkaan? Kummalle jalalle? Miksi? Tyhjään tilaan? Millainen syötönvoimakkuus?
erilaiset haltuunotot	valitse haltuunottotekniikka tilanteen mukaan; sisäsyörjä, ulkosyörjä, tukijalan takaa, negatiivisessa peliasennossa palauta yhdellä kosketuksella syöttäjälle.

