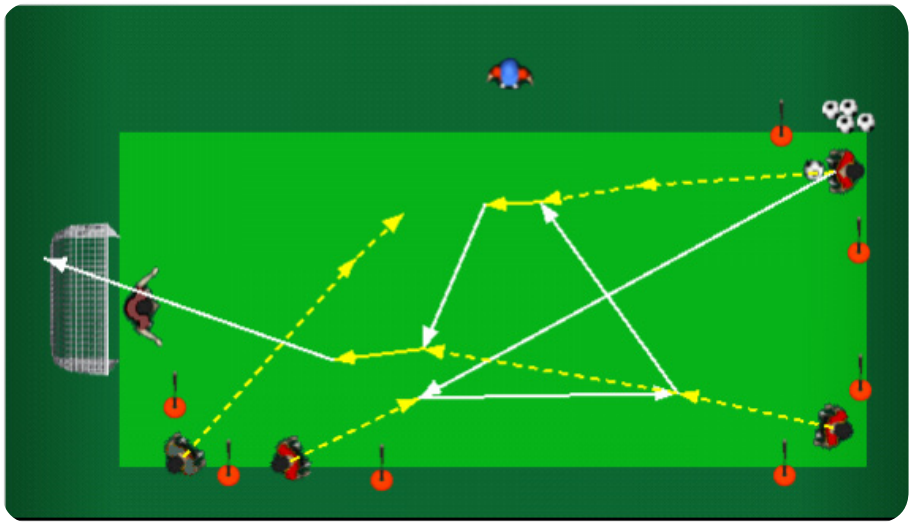
3v1 + maalinteko

Teema

Maalinteko 3v1, riistäminen.

Välineet

Maali, liivejä, palloja sekä kartiot ja ”tötsät” alueiden merkitsemistä varten



Symbolit

= syöttö/laukaus

= kuljettaminen

= liikkuminen ilman palloa

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

10x35 m suorakaide, kartioilla merkitty pelaajien lähtöalueet kuvan mukaan. Yhdellä lähtöalueella oleva pelaaja antaa syötön vastaan tulevalle (selin maalin päin) hyökkääjälle, jonka on syötettävä pallo yhdellä kosketuksella jommallekummalle alempana olevalle hyökkääjälle. Pelataan 3v1 -tilanne. Jos puolustaja onnistuu riistossa, hänen on syötettävä pallo vastakkaisessa päädyssä olevien porttien läpi. Kuinka moni hyökkäys onnistuu?

Huomioitavaa

Harjoite kannattaa pelata aina paitsiolla.

Hyökkääjät: huolellinen viimeistely; tarkka sijoitus/ulos tulevan maalivahdin kiertäminen.

Puolustaja: pallollisen peittäminen, ”jarruttaminen” hyvissä ajoin, puolustusasento. Pallollisen pelaajan ajaminen laitaan. *Milloin peitän, milloin taklaan?*

Avainasiat

Miten 3v1 -tilanne pelataan? Pallon tulisi olla ratkaisuhetkellä keskellä olevalla pelaajalla, jolla on syöttömahdollisuus kumpaankin laitaan. Kaikissa vaihtoehdoissa olennaisia asioita ovat syötön ajoitus ja yhteispeli (paitsion välttäminen).

Helpottaminen

Alueen suurentaminen.

Vaikeuttaminen

Alueen pienentäminen, hyökkäyksellä on aikarajoite. Kosketusrajoitukset.