

Keskittäminen + maalinteko 1




Teema

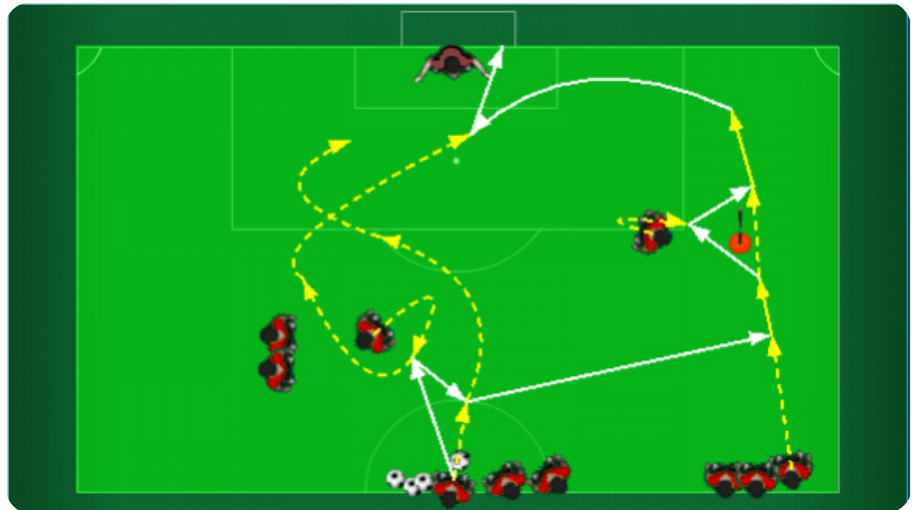
Keskittäminen, maalinteko keskityksestä, seinäsyöttö.

Välineet

Maali, palloja, ”tötsät” ja kartiot alueiden merkitsemistä varten.

Symbolit

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Puoli kenttää, maali ja maalivahti. Noin 10 pelaajaa jaettuna eri paikoille kuvan mukaan. Kaikki pallot keskiympyrään. Lähtötilanteessa keskiympyrässä pallollinen pelaaja. Hänestä n. 10-15 m päässä hyökkääjä, joka tekee pienen V-liikkeen, jonka jälkeen liikkuu vastaan pallollista pelaajaa. Pelataan nopea pystyyn-tiputus -yhdistelmä, minkä jälkeen keskikentältä lähtee syöttö laittaan liikkeessä olevalle pelaajalle. Tämä kuljettaa terävästi ja pelaa rangaistusalueen reunalla huolellisen seinäsyötön. Tällä välin syöttökombinaation pelanneet pelaajat ovat edenneet rangaistusalueen reunalle, jossa tekevät vielä ristiin-juoksun. Hyvän syötön itselleen takaisin saanut laitapelaaja keskittää pallon joko suoraan ensimmäisellä kosketuksella tai lyhyen kuljetuksen jälkeen. Kova ja tarkka keskitys tulee pyrkiä pelaamaan hyökkääjien juoksulinjalle joko etu- tai takatolpalle. Kuka onnistuu useimmin maalinteossa?

Huomioitavaa

Syötöt laidoille kannattaa pelata siten, että keskitys voitaisiin antaa mahdollisimman usein ensimmäisellä kosketuksella.

Avainasiat

Keskustan hyökkääjät: huolellinen ja nopea pystyyn-tiputus -yhdistelmä, kova syöttö laitapelaajan juoksulinjalle. *Miten liikutaan maalinedustilanteessa?* Maalille ei saisi tulla koskaan liian aikaisin. Pallollisen joukkueen pelaajien pitäisi myös pyrkiä irti puolustajista oikea-aikaisilla irtiottoilla; puolustajien hämäämistä edistää ennen maalialueelle saapumista tehtävä ristiinjuoksu. Huolellinen viimeistely! Määrätietoinen päätös maalintekotavasta; päällä vai jalalla. Katse pallossa, hyvä osuma palloon.

Seinäpelaaja: pieni tyhjän tilan tekeminen itselle, kun laitapelaaja lähestyy. Katse pallossa, päkiöillä. Huolellinen osuma palloon. Valmentajan on kiinnitettävä huomiota syötön laatuun; onko syötön paino ja syöttökulma sopiva? Pääseekö syötöstä keskittämään vaivatta suoraan ensimmäisellä kosketuksella?

Laitapelaaja: Oikea-aikainen liikkuminen keskikentältä tulevaa syöttöä varten. Pallo reippaasti mukaan vauhtiin hyvällä ensimmäisellä kosketuksella. Napakka ja tarkka syöttö suoraan seinäpelaajan jalkaan. Pystyykö keskittämään suoraan ensimmäisellä kosketuksella? Nopea katse maalille; kumpi hyökkääjä on paremmassa asemassa. Kova ja tarkka keskitys hyökkääjän juoksulinjalle.

Vaikeuttaminen

Kosketusrajoitukset, yksi puolustaja häiritsemään maalinteoko.

