

Keskittäminen + maalinteko 2




Teema

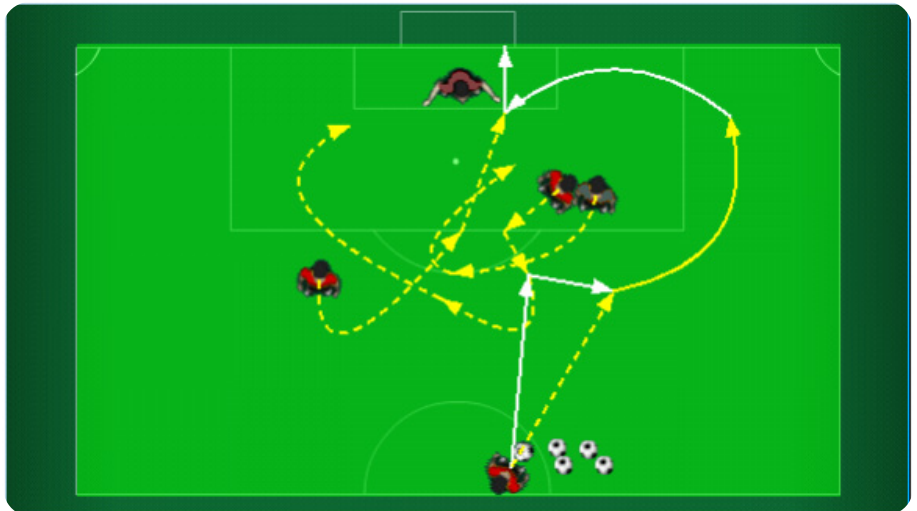
Keskittäminen, maalinteko keskityksestä, seinäsyöttö.

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. Kaikki pallot keskiympyrään. Lähtötilanteessa keskiympyrässä pallollinen pelaaja. Hänestä on n. 10-15 m päässä hyökkääjä, jota kontrolloi puolustaja. Hyökkääjä tekee pienen V-liikkeen päästäkseen irti puolustajasta. Pallollinen pelaaja sekä puolustajasta irti päässyt hyökkääjä pelaavat nopean seinäsyöttöyhdistelmän, minkä jälkeen pallollinen pelaaja kuljettaa ripeästi laitaa. Rangaistualueella on 2v1 -tilanne, jossa hyökkääjät pyrkivät harhauttamaan puolustajan ristiinjuoksulla. Laitapelaaja keskittää pallon vapaana olevalle hyökkääjälle. Kova ja tarkka keskitys tulee pyrkiä pelaamaan hyökkääjien juoksulinjalle joko etu- tai takatolpalle. Kuka onnistuu useimmin maalinteossa?

Huomioitavaa

Valmentajan kannattaa kiinnittää päähuomio keskitysten laatuun. Kannattaa myös vaihdella keskityspaikkaa ja -tapoja; välillä voidaan harjoitella aikaisessa vaiheessa annettavia, kovia, maata pitkin meneviä keskityksiä.

Avainasiat

Keskustan hyökkääjät: *miten liikutaan maalinedustilanteessa? Miten hyökkääjät voittavat rangaistualueen 2v1 -tilanteen?* Maalille ei saisi tulla koskaan liian aikaisin. Pallollisen joukkueen pelaajien pitäisi myös pyrkiä irti puolustajista oikea-aikaisilla irtiotilla; puolustajien hämäämistä edistää ennen maalialueelle saapumista tehtävä ristiinjuoksu. Huolellinen viimeistely! Määrätietoinen päätös maalintekotavasta; päällä vai jalalla. Katse pallossa, hyvä osuma palloon.

Laitapelaaja: Keskityksen laatu on kaikki kaikessa! Nopea katse maalille; kumpi hyökkääjä on paremmassa asemassa. Kova ja tarkka keskitys hyökkääjän juoksulinjalle. Keskitys maalille mieluummin liian aikaisin kuin liian myöhään.

