

Laukominen haltuunoton/pujottelun jälkeen




Teema

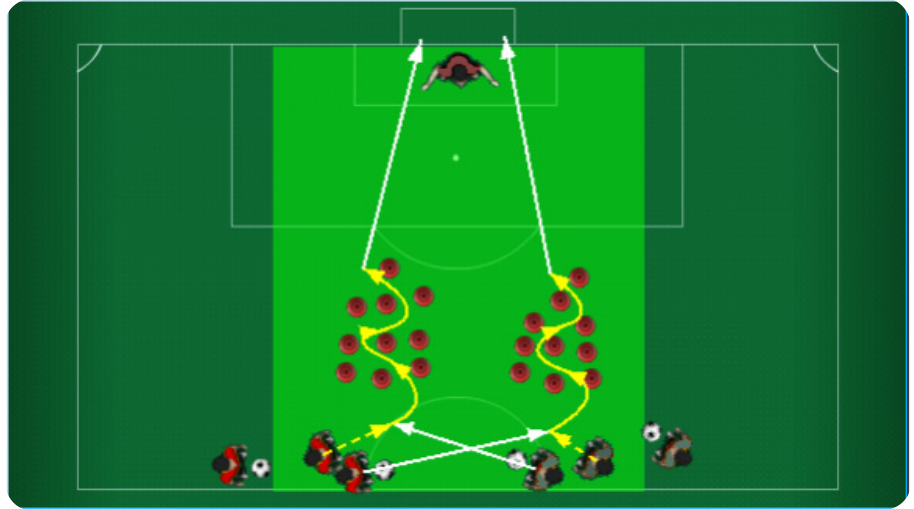
Ensimmäinen kosketus, kuljettaminen, viimeistely.

Välineet

Maali, palloja ”tötsiä” pujotteluesteraten rakentamista varten.

Symbolit

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Puolikas kenttä, maali, maalivahti. Rangaistusalueen ulkopuolella ”tötsistä” tehty pujotteluesterata. Keskiympyrän molemmin puolin kaksi 3-4 pelaajan ryhmää pallojen kanssa. Toisesta ryhmästä lähtee vuorotellen yksi palloton pelaaja liikkeelle. Toisesta ryhmästä tulee kova, laadukas syöttö pelaajan juokselinjalle. Pallon huolellisesti haltuun ottanut pelaaja kuljettaa terävästi pujotellen tötsistä tehdyn esteradan läpi. Radan ohitettuaan hänen tulee laukoa pallo maaliin. Kumpi ryhmä tekee enemmän maaleja?

Huomioitavaa

Tämä on yksinkertainen perustaitoharjoite. Valmentaja; korosta pelaajien keskittymistä ja huolellisia suorituksia.

Avainasiat

Laukoja: palloton tekee aina aloitteen ja osoittaa omalla liikkeellään, minne haluaa syötön. Hyvä ensimmäinen kosketus! Pallo täytyy saada haltuun liikkeeseen sujuvasti. Pallo ei saa missään tapauksessa jäädä pyörimään jalkoihin. Esterata pitää ohittaa vauhdilla (pelaajia kannattaa kannustaa pallon nopeaan vispaukseen jalalta toiselle – ”flipperiliike”). Pallo pitää pystyä laukaisemaan nopeasti ja tarkasti pujottelun jälkeen. Puhdas potku (katse pallossa, hyvä osumakohta pallon keskelle, ojennettu nilkka – hyvä osuma jalkaan). Kannusta pelaajia tarkkoihin laukauksiin voiman kustannuksella. Huom!: tasapaino on erittäin tärkeä asia. Pelaajat eivät saisi kaatua potkun jälkeen. Liikkuminen oman laukauksen perään mahdollisen kakkospallon varalta.

Syöttäjä: syöttöjen ajoitusten ja painon täytyy olla kohdallaan, melkein ei riitä. Syötön täytyy tulla pallottoman pelaajan juokselinjalle siten, että hänen ei tarvitse odottaa hetkeäkään. Mieluummin liian kovia kuin liian hiljaisia syöttöjä.

Vaikeuttaminen

Muutaman metrin päästä lähtevä puolustaja häiritsemään hyökkääjää.

