

Laukominen heitosta volley-potkulla

Teema

Maalinteko volley-potkulla.

Välineet

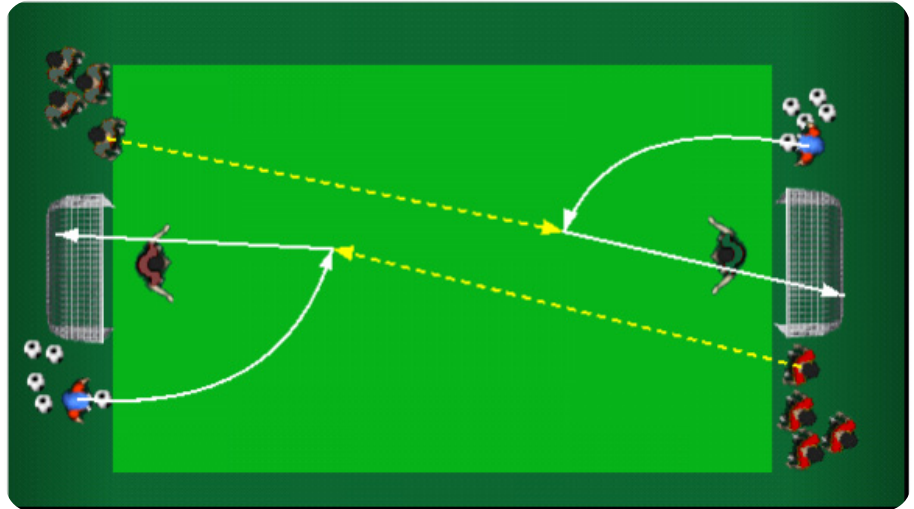
Maali, palloja.

Symbolit

—▶ = syöttö/laukaus

—▶ = kuljettaminen

- - -▶ = liikkuminen ilman palloa



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

10x30 m suorakaide, alueen molemmissa päissä maalit ja maalivahti. Molempien maalien vieressä valmentaja pallojen kanssa. Kaksi 3-4 pelaajan ryhmää vastakkaisten maalien sivussa. Molemmista ryhmistä lähtee yksi pelaaja juoksemaan kohti vastakkaista maalia. Pelaajan ollessa n. 10-12 m päässä maalista, valmentaja heittää sopivan korkeisen pallon, josta pelaajan on lauottava pallo volley-potkulla maaliin. Kumpi joukkue tekee enemmän maaleja?

Huomioitavaa

Vaikka tämä on yksinkertainen perustaitoharjoite, volley-potku on teknisesti sen verran hankala suoritus, että pelaajien on oltava erittäin keskittyneitä. Valmentaja; analysoi pelaajiesi suorituksia. Kiinnitä huomiota varsinkin pelaajien kehonhallintaan; onko esimerkiksi pelaajien lantion liikkuvuus sillä tasolla, että se mahdollistaa hyvän teknisen suorituksen.

Avainasiat

Laukoja: hyvä volley-potku onnistuu vain, jos laukaus tapahtuu oikeasta asennosta. Tämän vuoksi pelaajan lähestyminen palloon on olennaisen tärkeää. Valmentaja; korosta pelaajille, että näiden tulee lähestyä vähänkin korkeampaa palloa sivuttain kylki edellä. Ennen laukausta laukaisijan kannattaa tehdä muutama ristiaskel, josta on luontevaa saada kehoon hyvä kierto. Potkaisevan jalan tulee tehdä laaja kiertoliike, ja palloon tulee osua ehdottomasti sen keskipisteeseen tai vähän sen yläpuolelle. Katseen on seurattava palloa tarkasti hyvän osuman saamiseksi.

Vaikeuttaminen

Laukominen heikommalla jalalla, puolustaja häiritsemään suoritusta.

