

Laukominen ilmasta haltuunoton jälkeen




Teema

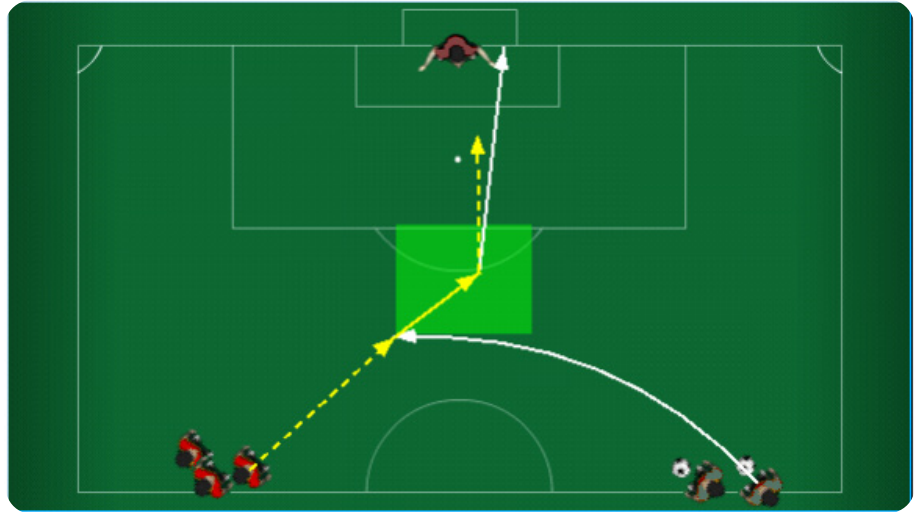
Pitkä syöttö ilmassa, maalinteko ilmasta haltuunoton jälkeen.

Välineet

Maali, palloja, ”tötsiä” haltuunottoalueen merkitsemistä varten.

Symbolit

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Puolikas kenttä, maali, maalivahti. Rangaistusalueen ulkopuolella on ”tötsistä” tehty 10x10 m haltuunotto- ja laukaisualue. Keskiympyrän toisella puolella on yksi 3-4 pelaajan ryhmä ilman palloja. Toisessa ryhmässä on 1-2 pelaajaa pallojen kanssa. Pallottomasta ryhmästä lähtee aina yksi pelaaja ripeään juoksuun kohti maalia. Toisesta ryhmästä tulee laadukas syöttö ilmassa pelaajan juoksulinjalle. Kohti maalia liikkuvan pelaajan on pystyttävä ottamaan pallo haltuun niin, että ehtii laukaista pallon kohti maalia tötsillä merkityn alueen sisältä. Kuka tekee eniten maaleja?

Huomioitavaa

Tämä on vaikeahko perustaitoharjoite. Pelaajien on keskityttävä huolella niin syöttämiseen, haltuunottoihin kuin laukauksiinkin.

Avainasiat

Laukoja: palloton tekee aina aloitteen ja osoittaa omalla liikkeellään, minne haluaa syötön. Hyvä ensimmäinen kosketus! Pallo täytyy saada ilmasta haltuun sujuvasti rinnalla, reidellä tai jalalla. Tämän jälkeen se on ”pyyhkäistävä” mukaan maata vasten puolivolley-haltuunotolla. Pallo ei saa jäädä pyörimään jalkoihin. Pallo pitää pystyä laukaisemaan vauhdikkaasti suoraan juoksusta. 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 täysin kohdallaan, melkein ei riitä. Syötön täytyy tulla pallottoman pelaajan juoksulinjalle siten, että hänen ei tarvitse odottaa hetkeäkään.

Vaikeuttaminen

Muutaman metrin päästä lähtevä puolustaja häiritsemään hyökkääjää.

