

# Laukominen laukaisuseinään

## Teema

Laukominen vastapalloon.

## Välineet

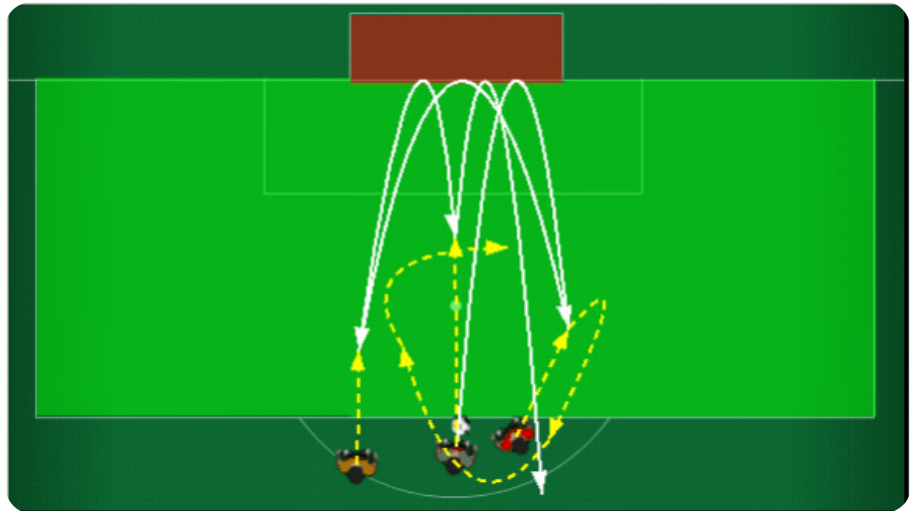
Pallo, laukaisuseinä.

## Symbolit

—▶ = syöttö/laukaus

—▶ = kuljettaminen

- - -▶ = liikkuminen ilman palloa



## Organisointi ja harjoitteen kuvaus

1-3 pelaajaa pallojen kanssa laukaisuseinää vastaan. Jos pelaajia on vain yksi, tämä voi laukoa nilkkapotkuja tiettyyn kohteeseen seinässä yhden kosketuksen haltuunoton jälkeen. Jos pelaajia on useampia, he voivat pelata "pilsua". Tässä pelissä pelaajat laukovat vuorotellen seinää vastaan yrittäen ampua niin vaikeita laukauksia, että seuraavaksi vuorossa oleva pelaaja ei pysty osumaan seinään. Aloituspotku on tietyltä etäisyydeltä, sen jälkeen saa ampua mistä tahansa. Käydään pudotuskisa, esim. viidestä epäonnistumisesta putoaa pelistä pois.

## Huomioitavaa

Valmentaja; korosta pelaajien jatkuvaa valmiina oloa ja liikkumista mahdollisimman hyvään laukaisuasentoon. Kannusta myös mataliin laukauksiin (laukaisualueen voi rajata siten, että tietyn korkeuden ylittäviä laukauksia ei hyväksytä).

## Avainasiat

Puhdas nilkkapotkun tekniikka: tukijalka pallon viereen, nilkka ojennettuna ja jännitettynä. Potkuhetkellä katse pallossa. Voimakas potkuliike (jalan heilahdus aluksi taakse, sen jälkeen luja mutta rento potkuliike "pallon läpi"). Osumakohta pallon keskipisteeseen. Juoksuliike jatkuu laukauksen jälkeen; näin vartalo pysyy pallon "päällä" ja laukaus pysyy matalana.

## Helpottaminen

Pallon saa ottaa haltuun ennen laukaisemista.

## Vaikeuttaminen

Lauotaan vain heikommalla jalalla.