

Laukominen omasta volley-syötöstä




Teema

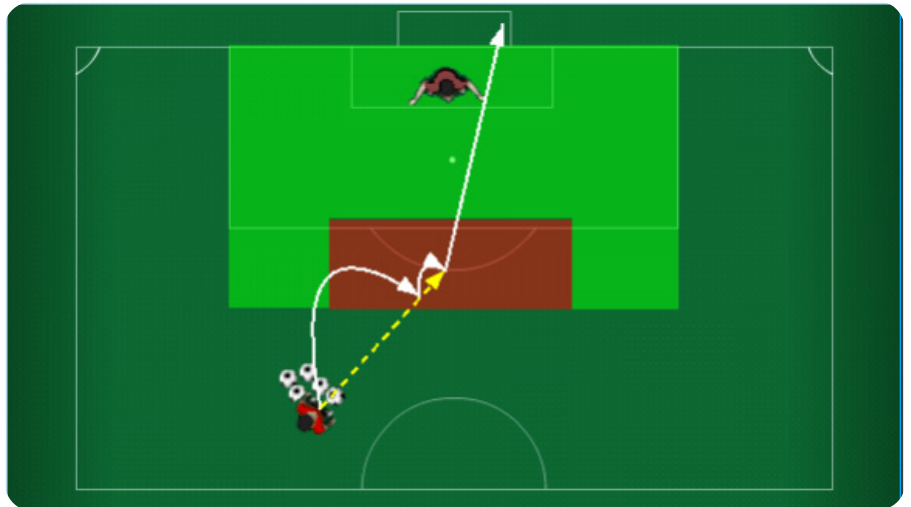
Laukominen volley-potkulla.

Välineet

Maali, palloja, ”tötsät” alueen merkitsemistä varten.

Symbolit

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Pikkumaalin eteen, n. 10-12 m päähän merkitään 3-5 m syvä laukaisualue. Yksi pelaaja vuorotellen maalissa, 3-4 laukaisijaa. Yksi pelaaja lähtee vuorotellen n. 20 m päästä maalista. Pelaaja yrittää syöttää pallon volley-syötöllä laukaisualueelle, juosta pallon perään ja laukoa pallon pompusta kohti maalia. Kuka tekee eniten maaleja.

Huomioitavaa

Teknisesti hyvä volley-syöttö (pudotus maahan, pompusta syöttö), syötön oikea kovuus laukaisualueelle. Syötön jälkeen välitön terävä spurtti pallon perään.

Avainasiat

Huolellinen, hyvä volley-potku suorasta juoksusta. Lähestymisen ajoitus on potkun onnistumiselle ratkaisevan tärkeää. Jos pomppu on matala, lähestyminen tulee ajoittaa niin, että pääsee laukomaan pallon pudotessa alaspäin kohti maata juuri ennen seuraavaa pomppua. Tällöin potku on aika lähellä normaalia nilkkapotkua: tukijalka pallon viereen, nilkka ojennettuna ja jännitettynä. Potkuhetkellä katse pallossa. Terävä potkuliike (jalan heilahduksen taakse ei tarvitse olla yhtä pitkä kuin normaalissa nilkkapotkussa, luja mutta rento potkuliike ”pallon läpi”). Osumakohta pallon keskipisteeseen. Juoksuliike jatkuu laukauksen jälkeen; näin vartalo pysyy pallon ”päällä” ja laukaus pysyy matalana. Huom! Varottava ”kurottamista”, kun lauotaan itsestä pois päin liikkuvaan palloon.

Jos pomppu on korkea, suoritus on huomattavasti vaikeampi. Tällöin palloa tulee lähestyä selkeästi tukijalan puolelta sivulta. Viimeisten askelien kannattaa usein olla sivuaskelaita hyvän liikerytmin löytämiseksi. Ennen laukaisuhetkeä kehon tulisi olla sivuttain maaliin nähden. Laukauksessa ylävartalo kiertyy voimakkaasti poikittain ja potkuliike on lähes horisontaalinen (voi olla jopa hiukan ylhäältä alaspäin). Keho tekee potkun myötä rajun kiertoliikkeen tukijalan varassa, jolloin tukijalan varpaat samalla kiertyvät kohti maalia. Osumakohtana on oltava ehdottomasti pallon keskipisteeseen tai jopa hiukan sen yläpuolella.

Helpottaminen

Laukaisualueen suurentaminen.

Vaikeuttaminen

Laukaisualueen pienentäminen, syöttö/ja tai laukaus heikommalla jalalla.

