

# Laukominen seinäsyötöstä ja keskityksestä




## Teema

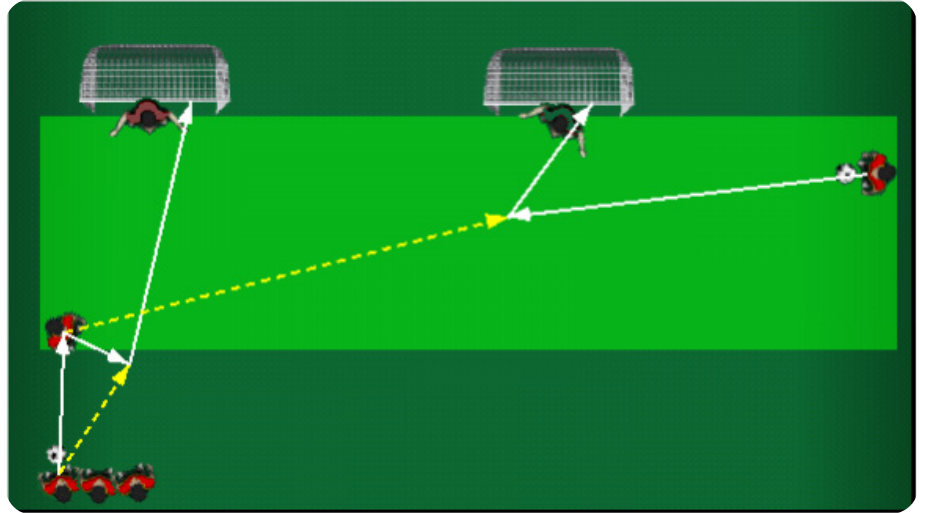
Laukominen seinäsyötön jälkeen, maalinteko keskityksestä.

## Välineet

Maalit, palloja.

## Symbolit

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



## Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Kaksi maalia ja maalivahdit n. 20 m päässä toisistaan. Kolme pelaajaa vuorollaan aktiivisia harjoitteessa. Hiukan rangaistusalueen ulkopuolella on yksi hyökkääjä pallon kanssa. Hänestä 5-10 m päässä on kohdepelaaja. Pallollinen pelaaja pelaa nopean seinäsyötökombinaation kohdepelaajan kanssa ja laukoo pallon kohti maalia. Välittömästi seinäsyötön jälkeen kohdepelaaja lähtee täydellä vauhdilla diagonaalijuoksuun kohti toista maalia. 10-15 m päässä sivulla toisesta maalista oleva pallollinen pelaaja antaa matalan laakakeskityksen maalin edustalle, josta liikkuva pelaaja ohjaa sen maaliin. Kuka tekee eniten maaleja?

**Versio2.** Muuten sama asetelma, mutta nyt ensimmäisessä vaiheessa kohdepelaaja ottaa pallon haltuun ja kuljettaa sitä ripeästi muutaman metrin poikki kentän maalin suuntaisesti. Pallon syöttänyt pelaaja liikkuu kohdepelaajan taakse, johon tulee "jättö", josta tulee suora laukaus.

## Huomioitavaa

Tämä harjoite on tarkoitettu tehtäväksi maksimaalisella vauhdilla. Se ei kuitenkaan tarkoita silmitöntä juoksemista ja hosumista. Pallottomalla ja pallollisella pelaajalla on oltava hyvä yhteistyö (katsekontakti), jotta liikkumisen ja syöttöjen ajoitukset osuvat kohdalleen.

## Avainasiat

Kovat huolelliset syötöt, laadukas ensimmäinen kosketus. Maalinteossa nopea, määrätietoinen maalilaukaus. Ensimmäinen laukaus puhtaalla nilkka- ja jalkalla (katse pallossa, hyvä osumakohta pallon keskelle, ojennettu nilkka – hyvä osuma jalkaan). Kannusta pelaajia tarkkoihin laukauksiin voiman kustannuksella. Huom!: tasapaino on erittäin tärkeä asia (mm. käsien asentoon tulee myös kiinnittää huomiota). Keskityksen jatkamisessa maaliin on olennaisen tärkeää osua pallon keskikohtaan tai hiukan sen yläpuolelle, jotta pallo pysyy matalana. Pelaajia tulee kannustaa pikemminkin "juoksemaan" pallon läpi kuin potkaisuun. Näin keho pysyy helpommin pallon päällä ja laukaus jää matalaksi. Sisäsyryjä on usein paras tapa ohjata maata pitkin tuleva pallo maaliin.

## Vaikeuttaminen

Laukaukset heikommalla jalalla.

