

Laukominen seinäsyötöstä

Teema

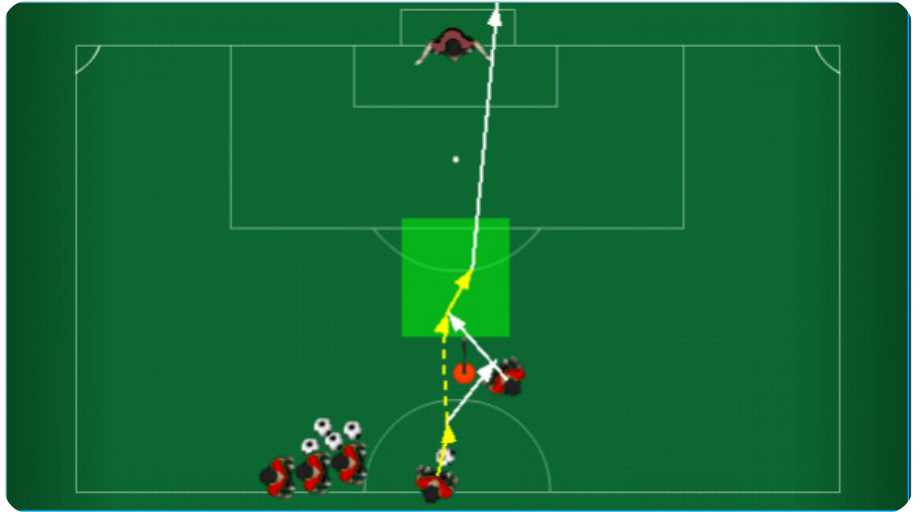
Laukominen seinäsyötön jälkeen.

Välineet

Maali, palloja, ”tötsät” ja kartiot laukaisualueen merkitsemistä varten.

Symbolit

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Maali ja maalivahti. Noin 15 m päähän maalista merkitään 5-8 m syvä syöttö- ja laukaisualue. 25-30 m päähän maalista 3-4 pelaajaa pallojen kanssa. Yksi pelaaja lähtee vuorotellen kuljettamaan kohti maalia. Syöttö- ja laukaisualueen edessä on kartio (myöhemmin voi laittaa passiivisen pelaajan, jonka toisen jalan pitää olla koko ajan kartiossa ”kiinni”). Pallollisen pelaajan tulee kuljettaa ja syöttää pallo juuri oikeaan aikaan (ei liian aikaisin, ei liian lähellä puolustajaa, n. 2 m päässä) seinäpelaajalle, joka pelaa pallon laukaisualueelle, jonne alkuperäinen kuljettaja juoksee ja laukoo pallon kohti maalia. Kuka tekee eniten maaleja?

Huomioitavaa

Laukoja: nopea, huolellinen kuljetus kohti kartiota. Oikea-aikainen syöttö seinäpelaajalle (ei liian aikaisin, ei liian lähellä puolustajaa, n. 2 m päässä). Syöttö suoraan jalkaan. Syötöt aluksi sisäsyöryllä, myöhemmin voi käyttää ulkosyöryä. Tempovaihdos, nopea spurtti puolustajan ohi tyhjään tilaan, hyvä haltuunotto eteenpäin. Huolellinen, hyvä nilkka- ja jalkapöydän suorasta juoksusta. Laukauksen seuraaminen mahdollisten ”kakkospallojen” varalta.

Seinäsyöttäjä: hyvä kehonasento, päkiöillä valmiina syöttöä varten. Huolellinen seinäsyöttö laukaisualueelle juoksevan pelaajan juoksulinjalle.

Avainasiat

Kuljettavan pelaajan ja seinäpelaajan yhteistyö (katsekontakti). Syöttöjen ajoituksiin, kulmiin sekä oikeaan voimaan on kiinnitettävä paljon huomiota.

Helpottaminen

Laukaisualueen suurentaminen.

Vaikeuttaminen

Laukaisualueen pienentäminen, syöttö/ja tai laukaus heikommalla jalalla, täytyy laukoa suoraan syötöstä.

