

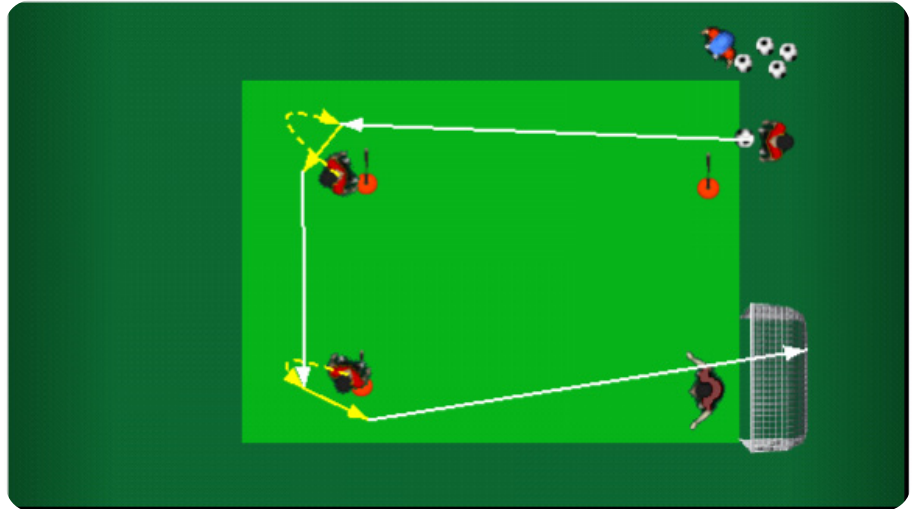
# Laukominen syöttökolmion jälkeen

## Teema

Laukominen haltuunoton jälkeen, syöttäminen.

## Välineet

Maali, palloja sekä kartiot alueen merkitsemistä varten.



## Symbolit

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

## Organisointi ja harjoitteen kuvaus

15x20 m suorakaide. Maalin edessä on kaksi kartiota, joiden vieressä on kaksi pelaajaa odottamassa syöttöä. Pelataan pallo päädyistä ensimmäiselle kartiolla, josta haltuunoton jälkeen syöttö seuraavalle kartiolla. Tämän jälkeen huolellinen haltuunotto ja maalilaukaus. Kuka tekee eniten maaleja?

## Huomioitavaa

Palloton tekee aina aloitteen ja luo omalla liikkumisellaan tilaa itselleen syötön vastaanottamista varten. Kovat huolelliset syötöt, laadukas ensimmäinen kosketus.

## Avainasiat

Nopea, määrätietoinen maalilaukaus. Puhdas potku: 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.

## Vaikeuttaminen

Jatkosyötöt/maalilaukaus suoraan syötöstä.

