

# Laukominen, psykkinestinen harjoite

## Teema

Havaintomotorinen harjoite, viimeistely.

## Välineet

Palloja, maali, erivärisiä "tötsiä".



## Symbolit

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

## Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Pikkumaali, jonka eteen on merkitty laukaisualue n. 10-15 m päähän. Yksi pelaaja kerrallaan asettuu lähtöalueelle (5-8 m laukaisualueesta). Laukaisualueella on neljä palloa, jotka kaikki on merkitty erivärisillä "ufoilla". Valmentajan merkistä pelaaja kiihdyttää sen pallon kohdalle, jonka värin valmentaja on näyttänyt (esimerkiksi samanvärisellä liivillä) ja laukaisee sen maaliin. Seuraavassa vaiheessa valmentaja näyttää pallon lisäksi, kumpaan nurkkaan (myös merkitty väreillä) pelaajan tulee laukoa. Voidaan käydä myös kahden pelaajan kisana. Oikeaan nurkkaan menevästä pallosta saa aina pisteen.

## Huomioitavaa

Nopea, terävä liike, hyvä laukaus. Seuraa palloa potkun jälkeen.

## Avainasia

Olennaista on katseen nopea siirtäminen valmentajan, maalin ja pallon välillä. Pelaajan on palloa lähestyessään pystyttävä seuraamaan valmentajan merkkiä. Potkuhetkellä katseen tulee olla kohdistettuna palloon.

## Helpottaminen

Suurena maalialuetta.

## Vaikeuttaminen

Pienennä maalialuetta, laukominen heikommalla jalalla. Maalivahti maaliin.

