

Pitkä syöttö – tiputus – maalinteko




Teema

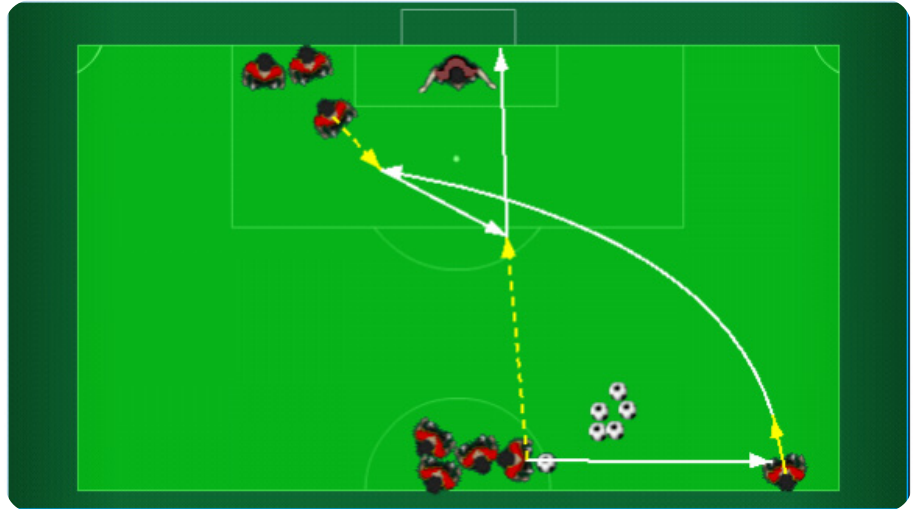
Pitkä syöttö ilmassa, maalinteko vastapallosta.

Välineet

Maali, palloja.

Symbolit

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Maali, jossa maalivahti. Noin 30-35 metrin päässä maalista pallollinen pelaaja, joka aloitustilanteessa antaa poikkisyötön pelaajalle, joka ottaa pallon haltuun ja antaa pitkän kaaripotkun maalin edessä olevalle kohdepelaajalle. Tämä ”tiputtaa” pallon keskialueelta juoksevalle aloitussyötön antajalle, joka laukoo pallon suoraan syötöstä maaliin. Pitkän potkun antajana voi olla yksi pelaaja pidemmän aikaa, muissa pisteissä 2-3 pelaaja vaihtavat vuoroja. Kuka antaa parhaat pitkät potkut, kuka tekee eniten maaleja?

Huomioitavaa

Harjoite on teknisesti suhteellisen vaativa. Kun pelaajien suoritukset ovat kehittyneet, valmentajan tulisi kiinnittää huomiota suoritusten rytmiin. Ihannetilanteessa pitkän syötön, tiputuksen ja maalilaukauksen väliin jää mahdollisimman vähän aikaa.

Avainasiat

Pitkän syötön antaja: pitkä tarkka kaaripotku, mahdollisimman vähäisellä kierteellä. Hyvä tekniikka on antaa laakasyöttö nilkkapotkulla. Tukijalka tulee asettaa maalilaukaukseen verrattuna reilusti taaemmaksi. Potkaisevan jalan liike ja saatto saavat myös olla pidempiä kuin tavallisessa nilkkapotkussa. Valmentaja, kannusta pelaajia räväkkään potkuliikkeeseen, jotta pallo saa ilmaa alleen. Jos pelaajien tekniikka on vielä kehittymässä, apuna voi käyttää normaalia kevyempiä palloja.

”Tiputtaja”: liiku hyvissä ajoin pallon liikeradalla. Jos pallo tulee sopivalle korkeudelle, helpoin tapa ”tiputtaa” pallo on jalan sisäsyryllä. Katse tulee pitää pallossa loppuun asti! Osuman palloon täytyy olla todella puhdas, muuten pallo ei mene oikeaan kohteeseen. Syötön painoon täytyy keskittyä huolellisesti; pallo pitäisi pystyä tiputtamaan suoraan juoksevan hyökkääjän juoksulinjalle.

Laukoja: määrätietoinen, ripeä liikkuminen kohti maalia. Nopea katse maalille, jotta näkee maalivahdin sijoittumisen. Lyhyillä, terävillä askelilla kohti palloa ja hyvä laukaus maaliin. Katse on pidettävä pallossa, nilkka täysin ojennettuna. Osumakohta pallon keskelle (ei missään tapauksessa keskipisteen alle). Lyhyt ja terävä potkuliike (potkaisevan jalan saaton ei tarvitse olla yhtä pitkä kuin potkussa omasta kuljetuksesta). Laukojan juoksuliikkeen tulisi jatkua potkun perään: näin pelaajan vartalo pysyy pallon päällä ja varmistaa, että laukaus pysyy matalana. Lisäksi laukoja pääsee nopeammin kiinni mahdollisiin paluupalloihin.

Vaikeuttaminen

Laukaisumatkan pidentäminen, laukominen heikommalla jalalla. Puolustaja häiritsemään laukojan suoritusta.

