

Rangaistuspotkukisa




Teema

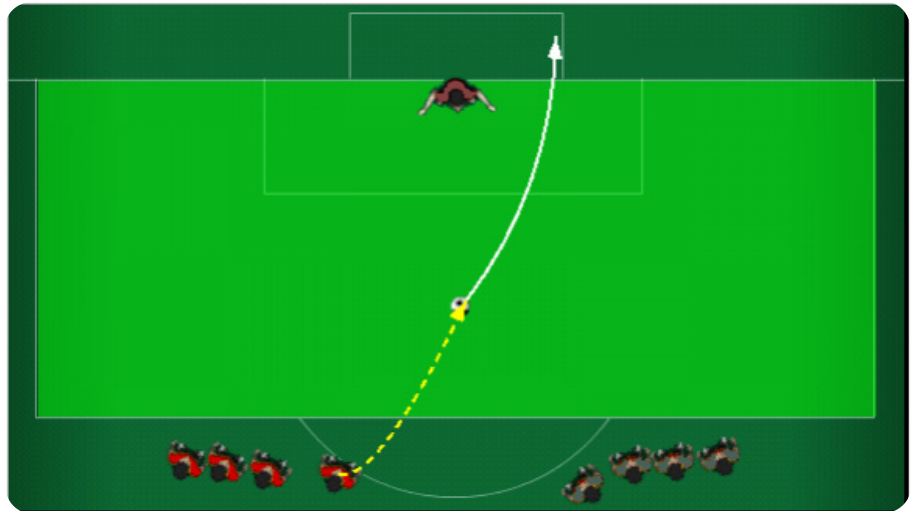
Rangaistuspotku.

Välineet

Pieni maali, palloja.

Symbolit

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

3-4 pelaajaa sekä pieni maali. Yksi pelaaja on vuorotellen maalissa, loput käyvät rangaistuspotkukilpailun. Erilaisia kisoja: kuka tekee ensiksi 5 maalia, kuka tekee eniten peräkkäisiä maaleja jne.? Valmentaja voi opastaa, että potku tulee suorittaa tietyllä tekniikalla. Etäisyys maalista voi myös olla pidempi kuin rangaistuspiste.

Huomioitavaa

Valmentaja, kysy pelaajilta etukäteen, mihin he aikovat vetää. Näin tiedät, onnistuivatko he tavoitteessaan.

Avainasiat

Laukausten suoritusvarmuutta on syytä painottaa. Kannusta pelaajia harjoittelemaan omaa tyyliä potkuissa. Jotkut päättävät etukäteen, minne ampuvat ja pysyvät päätöksessään. Toiset pyrkivät harhauttamaan maalivahdin väärään suuntaan ja sijoittamaan pallon vastakkaiseen nurkkaan.

Helpottaminen

Laita maalivahdin sijaan maaliin joku este (vaikka syöttöpenkki), jonka ohi pallo on sijoitettava.

Vaikeuttaminen

Laukominen heikommalla jalalla, laukominen kauempaa.

