

## Tilanteko itselle + laukominen




### Teema

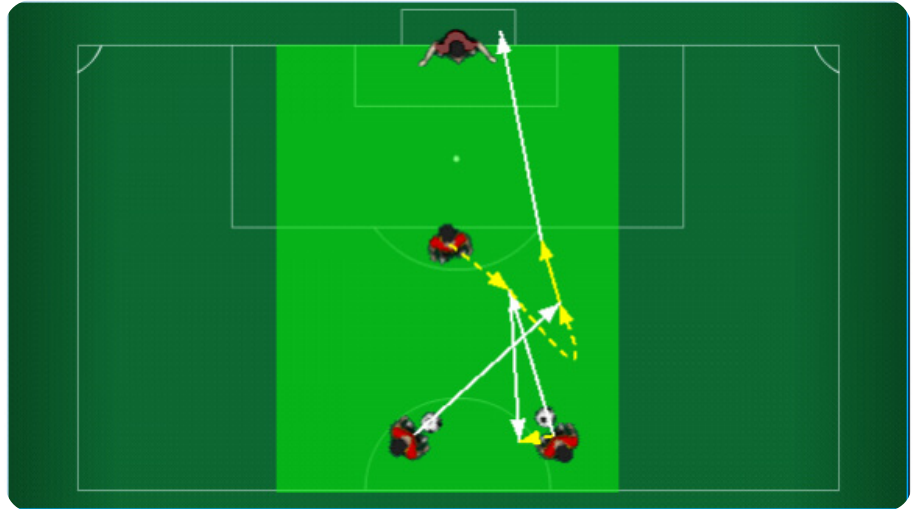
Nopea syöttöyhdistelmä, tilanteko itselle maalin lähellä, viimeistely.

### Välineet

Maali, palloja.

### Symbolit

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



### Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Maali ja maalivahti. Kolme pelaajaa vuorollaan aktiivisia harjoitteessa. Rangaistusalueen reunalla yksi hyökkääjä selin maalia kohtaan. Hänestä 10-15 m päässä kaksi pelaajaa pallojen kanssa muutaman metrin päässä toisistaan. Ylimpänä oleva hyökkääjä tekee aloitteen ja tulee vastaan toista pallollista pelaajaa; pelataan nopea edestakainen syöttökombinaatio yhdellä kosketuksella. Välittömästi tämän jälkeen ylimpänä oleva hyökkääjä pyörähtää ympäri ja tekee itselleen tilaa paremmalle jalalleen. Toinen pallollinen pelaaja pelaa välittömästi syötön hyökkääjän juoksulinjalle; viimeistely joko suoraan ensimmäisellä kosketuksella tai yhden kosketuksen jälkeen. Kuka tekee eniten maaleja?

### Huomioitavaa

Syöttöyhdistelmän ajoitukset. Valmentajan kannattaa kiinnittää huomiota syöttöjen painoon, syöttökulmiin sekä ennen kaikkea syöttöjen ajoituksiin. Syötöt eivät varsinkaan saa lähteä liian myöhään, jolloin liikkeessä oleva palloton pelaaja joutuu odottamaan syöttöä.

### Avainasiat

Palloton tekee aina aloitteen ja luo omalla liikkumisellaan tilaa itselleen syötön vastaanottamista varten. Kovat huolelliset syötöt, laadukas ensimmäinen kosketus. Maalinteossa nopea, määrätietoinen maalilaukaus. Puhdas potku (katse pallossa, hyvä osumakohta pallon keskelle, ojennettu nilkka – hyvä osuma jalkaan). Kannusta pelaajia tarkkoihin laukauksiin voiman kustannuksella. Huom!: tasapaino on erittäin tärkeä asia. Pelaajat eivät saisi kaatua potkun jälkeen.

### Vaikeuttaminen

Maalilaukaus suoraan syötöstä.

