

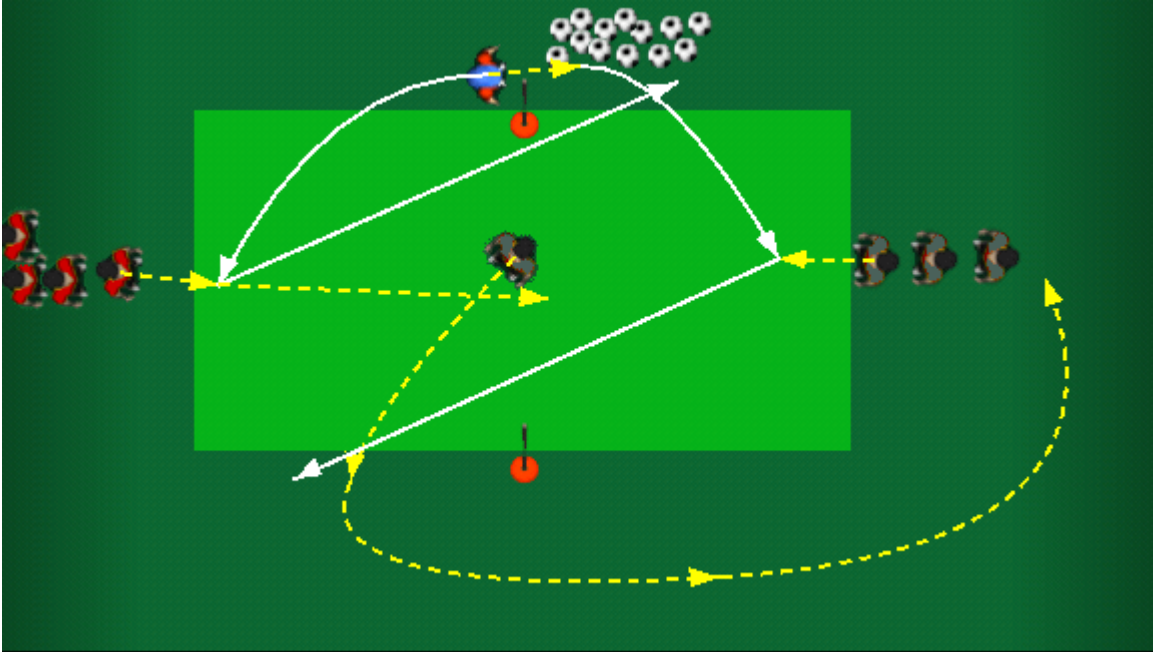
Pääpeli, maalinteon joukkuekisa

Teema

Pääpeli.

Välineet

Palloja, ”tötsät” ja kartiot maalin merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

5x20 m suorakaide, puolessavälissä 5 m kartiomaali. Kaksi 4-5 pelaajan joukkuetta. Valmentaja on maalin vieressä pallojen kanssa. Joukkueista on aina yksi pelaaja vuorollaan maalissa ja puskemassa. Valmentaja heittää sopivan korkuisia palloja. Kumpi joukkue tekee enemmän maaleja?

Huomioitavaa

Nopea siirtyminen puskemisesta maaliin. Valmentajan on ajoitettava heittonsa juurin oikein.

Avainasiat

Oikea puskutekniikka; katse pallossa, suu kiinni, niska jännitettynä, osumakohta otsaan. Erityinen huomio tulisi kiinnittää keskivartalon käyttöön puskuliikkeen suorituksessa (keskivartalo tekee nopean linkkuveitsi – liikkeen). Myös käsien käyttö liikkeen tasapainottamisessa on huomioitava.

Helpottaminen

Maalin suurentaminen, puskut lähempää.

Vaikeuttaminen

Maalin pienentäminen, puskut kauempaa. Maalin saa tehdä vain hyppypuskulla/heittäytymällä.