

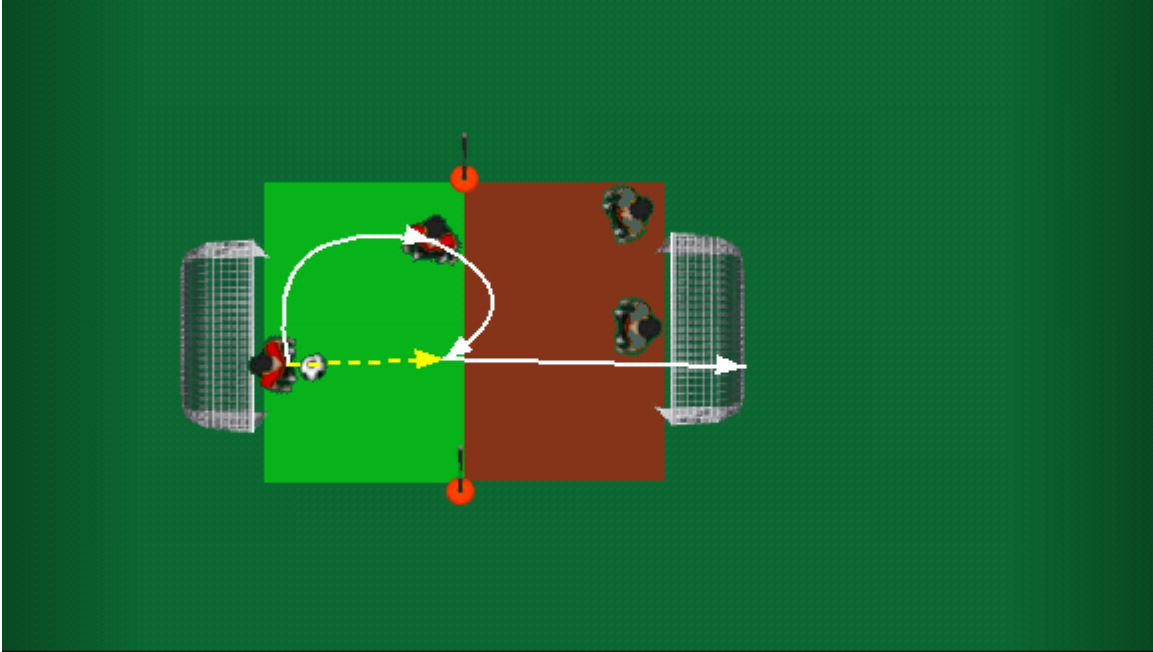
## Pääpeli, maalinteon parikisa

### Teema

Pääpeli.

### Välineet

Palloja, ”tötsät” ja kartiot maalin merkitsemistä varten.



### Organisointi ja harjoitteen kuvaus

10x15 m suorakaide jaettuna kahteen osaan, molemmissa päissä on maali. Kaksi kahden pelaajan joukkuetta. Toinen joukkueista on aina puskuvuorossa, puolustavan joukkueen toinen pelaaja on maalissa. Puskevan joukkueen yksi pelaaja aloittaa omalta maalilta. Toinen pelaaja on alueen puolella välissä valmiina. Pallollinen pelaaja heittää pallon kaverilleen ja lähtee itse liikkeeseen kohti oman alueen rajaa. Pallon kiinni saanut kaveri heittää pallon sopivasti juoksulinjalle niin, että paikalle juokseva pelikaveri pääsee puskemaan kohti maalia. Puskun täytyy tapahtua omalta puolelta, mutta puskun jälkeen saa hypätä toiselle alueelle. Valmentaja päättää, pitääkö puskujen olla hyppypuskuja. Kumpi joukkue tekee enemmän maaleja?

### Huomioitavaa

Hyvät heitot ovat ratkaisevan tärkeitä. Alussa valmentaja voi olla heittämässä.

### 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. Hyppypuskussa viimeinen askel ennen ponnistusta täytyy olla pidempi (samoin kuin lentopallon hypyssä). Ylävartalo tekee hypyn ylösmenossa linkkuveitsiliikkeen taakse. Itse puskussa tapahtuu linkkuveitsiliike eteenpäin. Käsien käyttö on hyppypuskussakin äärimmäisen tärkeää puskun voimalle ja pelaajan tasapainolle.

**Helpottaminen**

Maalin suurentaminen, puskut lähempää.

**Vaikeuttaminen**

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