

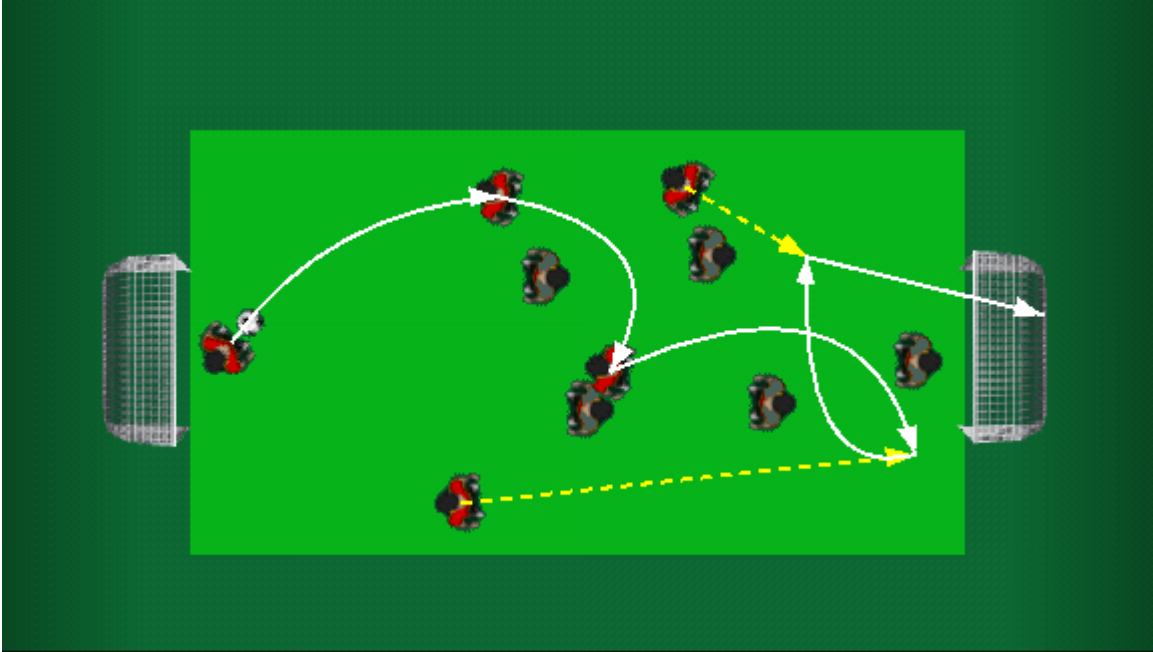
Pääpelifutis

Teema

Pääpeli.

Välineet

Palloja, maalit ”tötsät” alueen merkitsemistä varten.



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

30x15 m kenttä, molemmissa päissä on maali. Kaksi 5-7 pelaajan joukkuetta, ei maalivahteja. Pelataan pääpelifutista. Toinen joukkue aloittaa omalta maaliltaan. Pallollinen pelaaja heittää aina pallon itselleen ja puskee sen sitten pelikaverilleen. Palloa yritetään puskea kohti vastustajan maalia, palloa saa pelata vain päällä. Jos pallo putoaa lantion korkeuden alapuolelle, lähin pelaaja saa ottaa sen kiinni. Palloa ei saa heittää kuin itselleen, pallollinen pelaaja ei saa liikkua, pallollista pelaajaa ei saa estää (lähimmän pelaajan on oltava vähintään kolmen metrin päässä pallollisesta). Pallollisen pelaajan on pelattava palloa viimeistään viiden sekunnin kuluttua siitä, kun hän on ottanut pallon kiinni (valmentaja valvoo). Maalivahtia ei ole, maaliyrityksiä ei saa torjua käsillä (kädellä torjuttu maaliyritys lasketaan maaliksi). Kumpi joukkue tekee enemmän maaleja?

Huomioitavaa

Vaikka harjoitteessa pitääkin olla ”hurtti meininki”, valmentajan on valvottava tarkkaan, että pelaajat eivät lyö päitään yhteen.

Avainasiat

Valmentajan kannattaa opastaa pelaajille oikea strategia. Puskujen kannattaa olla kohtuullisen pitkiä, peliä kannattaa pelata perinteiseen ”brittityyliin”. Jotta ensimmäinen pusku olisi riittävän pitkä, pelaajia tulee ohjeistaa niin, että he heittävät pallon riittävän korkealle, ennen omaa puskua. Muuten pelaajien puskutekniikkaan kannattaa kiinnittää huomiota; 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 hyppysä). Ylävartalo tekee hypyn ylösmenossa linkkuveitsiliikkeen taakse. Itse puskussa tapahtuu linkkuveitsiliike eteenpäin. Käsien käyttö on hyppypuskussakin äärimmäisen tärkeää puskun voimalle ja pelaajan tasapainolle.

Helpottaminen

suurempi maali.

Vaikeuttaminen

Maalin saa tehdä vain hyppypuskulla.