

1+1+1v1+1+1 kolmella alueella




Teema

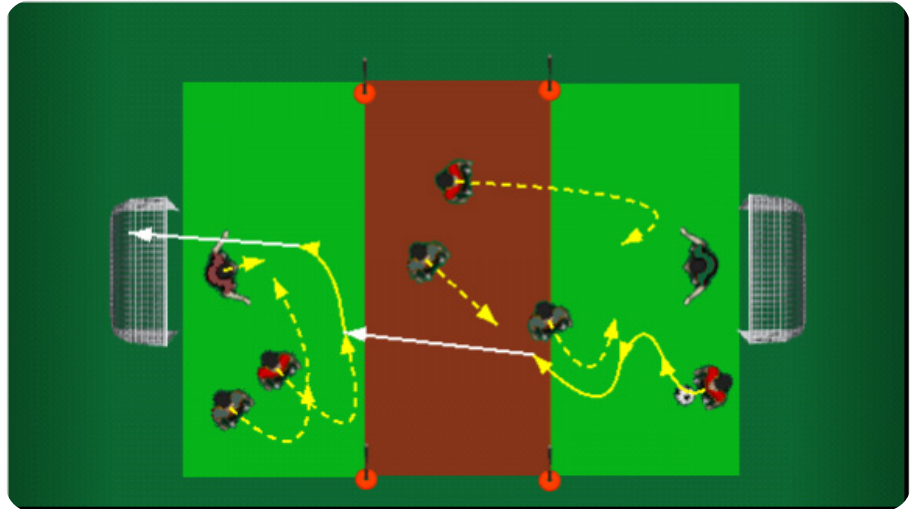
1v1 -tilanne, 1v1 -tilanteen muuttaminen 2v1 -ylivoimaksi, maalinteko.

Välineet

Maalit, liivit, palloja, "tötsät" tai kartiot alueiden merkitsemistä varten.

Symbolit

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

30x15 m alue jaettuna kolmeen osaan. Kaksi kolmen pelaajan joukkuetta, molemmissa päissä on maalivahtit maaleissa. Kullakin alueella saa olla ainoastaan 1v1 -tilanne. Pelaaja saa edetä joko haastamalla 1v1 -tilanteessa, tai syöttämällä seuraavalle alueelle, jolloin oleellista on pallottoman pelaajan liikkuminen pelattavaksi. Jos pallollinen pääsee ohi puolustajasta seuraavalle alueelle, sieltä pitää hyökkääjän laskea alemmalle alueelle. Seuraavalla alueella pelataan jälleen 1v1 -tilanne samalla periaatteella.

Huomioitavaa

Tämä harjoite on suunnattu erityisesti hyökkäävillä pelaajilla ja toimii pelipaikkakohtaisena harjoitteena esimerkiksi laitapelaajille ja hyökkääjille. Valmentajan on rohkaistava pelaajia käyttämään henkilökohtaista tekniikkaa ja ohittamaan vastustaja!

Avainasiat

Hyökkääjät: 1v1 -tilanteessa on aina mahdollisuuden tullessa haastettava rohkeasti. Jos pallollinen pelaaja on huonossa kulmassa, tai jos pelikaveri on selkeästi paremmassa paikassa vapaana, kannattaa syöttää. Esimerkiksi jos ylimmällä kolmanneksella on palloton pelaaja selkä maaliin päin, hänelle voi syöttää ja hän voi "pudottaa" alemmalta alueelta nousevalle pelikaverilleen. Pudotuksen jälkeen pelipaikat vaihtuvat.

Puolustajat: tiukka liike peittämään hyökkääjää, "jarruttaminen" hyvässä ajoin, puolustusasento. *Milloin peitän, milloin taklaan?* Puolustajan on ennakoitava pallollisen pelaajan virheitä (huono ensimmäinen kosketus, pallottomat pelaajat syöttövarjossa). Ylemmillä kolmanneksilla puolustavien pelaajien täytyy seurata sekä pallollisen pelaajan liikkeitä että omalla alueella olevan pallottoman hyökkääjän sijoittumista

Helppottaminen

Neutraali pelaaja pallolliselle joukkueelle.

Vaikeuttaminen

Kosketusrajoitukset.

