

1+2v1+2 -pallonhallinta




Teema

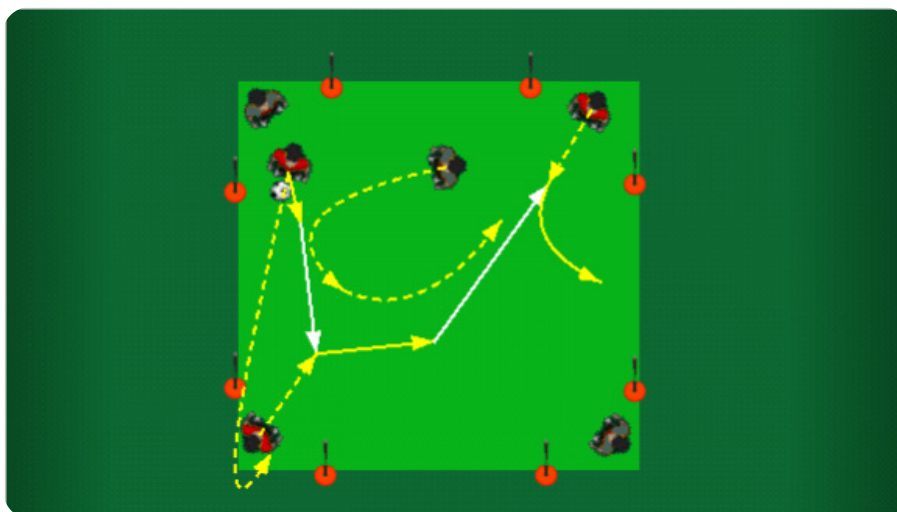
3v1 -ylivoiman hyödyntäminen, käännökset.

Välineet

Pallo, liivit, kartiot ja "tötsät" alueiden merkitsemistä varten.

Symbolit

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

10-15 m neliö, nurkissa vinot kahden metrin maali-/syöttöalueet. Kaksi kolmen pelaajan joukkuetta. Molemmilla joukkueilla on yksi pelaaja neliön sisällä. Alueen vastakkaisissa kulmissa on kaksi molemman pelaajan pelikaveria. Pallollinen pelaaja yrittää pitää palloa hallussaan mahdollisimman pitkään. Hän saa syöttää pallon jommallekummalle vastakkaisessa kulmassa olevalle pelikaverilleen. Jokaisesta onnistuneesta syötöstä (pallo pysyy joukkueen hallussa) saa yhden pisteen. Syötön jälkeen keskellä ollut ja kulmapelaaja vaihtavat paikkaa. Jos puolustava pelaaja onnistuu riistämään pallon, hän pyrkii pelaamaan palloa ristikkäisessä suunnassa olevien pelikaveriensä kanssa. Palloa ei saa pelata suoraan kulmasta kulmaan pallon käymättä ensiksi keskellä olevalla pelaajalla. 1-1,5 minuutin peliaika.

Huomioitavaa

Valmentaja; kannusta pallollisen ryhmän pelaajia aktiivisuuteen ja jatkuvaan kommunikointiin. Kulmissa olevien pallottomien pelaajien on oltava jatkuvasti valmiina syöttöä varten. Pelaajamäärää ja alueen kokoa voi kasvattaa.

Avainasiat

Hyökkääjä: valmentaja; opeta hyökkääjää saamaan puolustaja harhautuksilla sivuliikkeeseen ja pois tasapainosta. Tämän jälkeen rytminvaihdos ja ohitus toiselta puolelta. Toista maalialuetta kannattaa hyödyntää hämäyksissä. Joskus riittää, että saa jalan vapaaksi ja pääsee syöttämään kulmassa olevalle pelikaverille. Nopea liike tyhjän tilaan syötön jälkeen. Korosta myös pallon suojaamista ja nopeita suunnanmuutoksia.

Puolustaja: valmentaja; opeta puolustajille oikea puolustusasento; sivuttain päkiöillä, matala painopiste. Puolustajan tulee ahdistaa hyökkääjä sivuun. Kannusta puolustavia pelaajia sellaisiin riistoyrityksiin, joissa pallo yritetään saada omalle joukkueelle, pelkkä pallon pois potkiminen ei riitä. Opeta puolustajatkin tekemään harhautusliikkeitä. *Milloin peitän, milloin taklaan?*

Helpottaminen

Suurena aluetta, pallollisen pelaajan puolelle neutraali pelaaja. Pallottomat pelaajat voivat olla kulman sijaan alueen sivuilla.

Vaikeuttaminen

Pienennä aluetta, kosketusrajoitukset. Vain yli 10 m pitkät syötöt lasketaan. Syötöt kulmaan pitää antaa ilmassa.

