

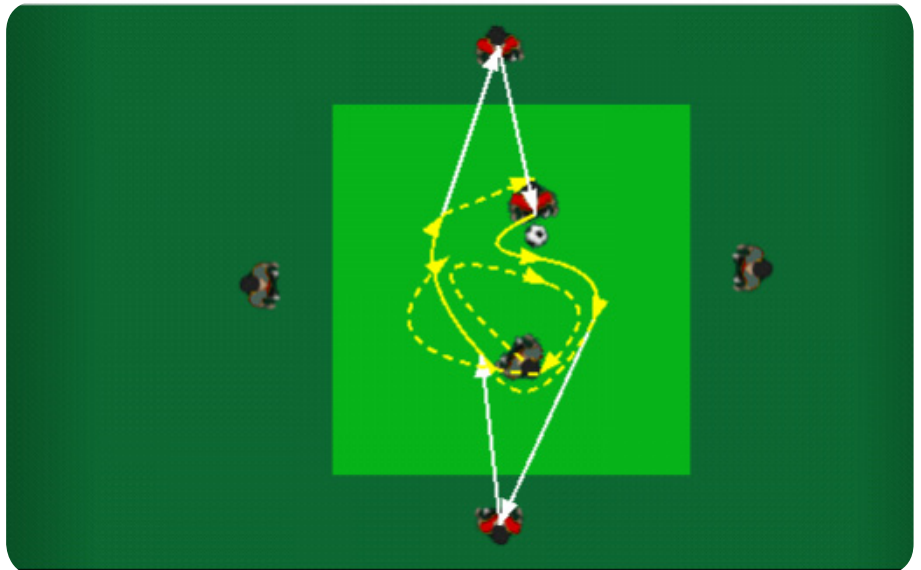
1+2v1+2 ristikkäisiin suuntiin

Teema




3v1 -ylivoiman hyödyntäminen, käännökset.

Välineet

Pallo, liivit ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Symbolit

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

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

10-15 m neliö, kaksi kolmen pelaajan joukkuetta. Molemmista joukkueista yksi on pelaaja neliön sisällä. Alueen vastakkaisilla sivuilla on kaksi pelaajan pelikaveria. Pallollinen pelaaja yrittää pitää palloa hallussaan mahdollisimman pitkään. Hän saa syöttää pallon jommallekummalle vastakkaisessa päädyssä olevalle pelikaverilleen. Pisteitä saa aina, kun onnistuu pelaamaan päädyssä päätyyn. Jos puolustava pelaaja onnistuu riistämään pallon, hän pyrkii pelaamaan palloa ristikkäisessä suunnassa olevien pelikaveriensä kanssa. Palloa ei saa pelata suoraan sivulta sivulle pallon käymättä ensiksi keskellä olevalla pelaajalla. Kun keskellä oleva pelaaja väsyi, hän voi vaihtaa paikkaa laitapelaajan kanssa. 1-1,5 minuutin peliaika.

Huomioitavaa

Valmentaja; kannusta pallollisen ryhmän pelaajia aktiivisuuteen ja jatkuvaan kommunikointiin. Sivulla olevien pallottomien pelaajien on oltava oikea-aikaisessa sivuliikkeessä päästäkseen pois syöttövarjosta.

Avainasiat

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

Puolustaja: valmentaja; opeta puolustajille oikea puolustusasento; sivuttain päkiöillä, matala painopiste. Ahdista hyökkääjä sivuun. Opeta puolustajatkin tekemään harhautusliikkeitä (puolustaja on taklaavinaan).

Helpottaminen

Suurena aluetta, reunapelaajat saavat ottaa pallon haltuun.

Vaikeuttaminen

Pienennä aluetta, reunapelaajien on yksi kosketus. Syötöt sivulle pitää antaa ilmassa.

