

2+2v2 -pallonhallinta

Teema

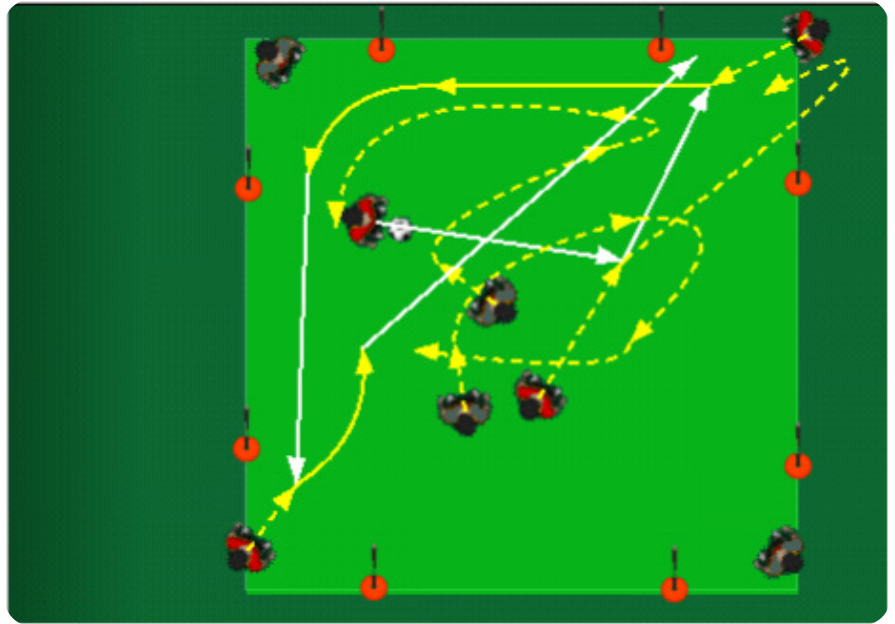
4v2 -ylikvoiman hyödyntäminen, pallonhallinta, tilanteenvaihto.

Välineet

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

Symbolit

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

20 m neliö, nurkissa vinot 2 metrin maali-/syöttöalueet. Kaksi neljän pelaajan joukkuetta. Keskialueella pelataan 2v2 -tilanne. Pallollisen joukkueen tavoitteena on pitää palloa hallussaan 10 peräkkäisen syötön ajan (saa pisteen). Molemmilla joukkueilla on vastakkaisissa kulmissa kaksi ylimääräistä pelaajaa "vankina". Pallollisella joukkueella on siis osittainen kahden pelaajan ylivoima. Kun pallo pelataan maalialueen läpi/"vankilaan", syöttäjä ja pallon haltuun ottanut pelaaja vaihtavat paikkoja keskenään. 2 minuutin peliaika.

Huom: pelaajamäärää ja alueen kokoa voi kasvattaa.

Huomioitavaa

Pallollinen: ota huomioon mahdollisimman monta vaihtoehtoa ennen valintaa (usein paras syöttö on kaikkein kauimpana olevalle pelaajalle).

Puolustaja: ole hyvässä asennossa painopiste matalana. Ole aggressiivinen, nopea ja yllättävä. Vähennä pallollisten aikaa ja tilaa. Ota huomioon puolustajakaverisi sijoittuminen.

Avainasiat

Pelaa yksinkertaisesti ja hae korkean onnistumisprosentin antavia syöttöjä, vältä 1v1 -tilanteita. Harhauta, "peitä" omat syöttöaikeesi. Muuta suuntaa. Valitse syöttöihisi oikea paino.

Helpottaminen

Alueen suurentaminen, "vangit" ovat neliön sivuilla, "vangit" saavat vapaasti liikkua neliön ympärillä. Pallolliselle joukkueelle neutraali pelaaja.

Vaikeuttaminen

Alueen pienentäminen, kosketusrajoitukset, syötöt vain heikommalla jalalla. Vain yli 10 m pitkät syötöt lasketaan. Vain yhden kosketuksen syötöt lasketaan. Syötöt "vangeille" pitää antaa ilmassa.

