

2v1 neljään maaliin




Teema

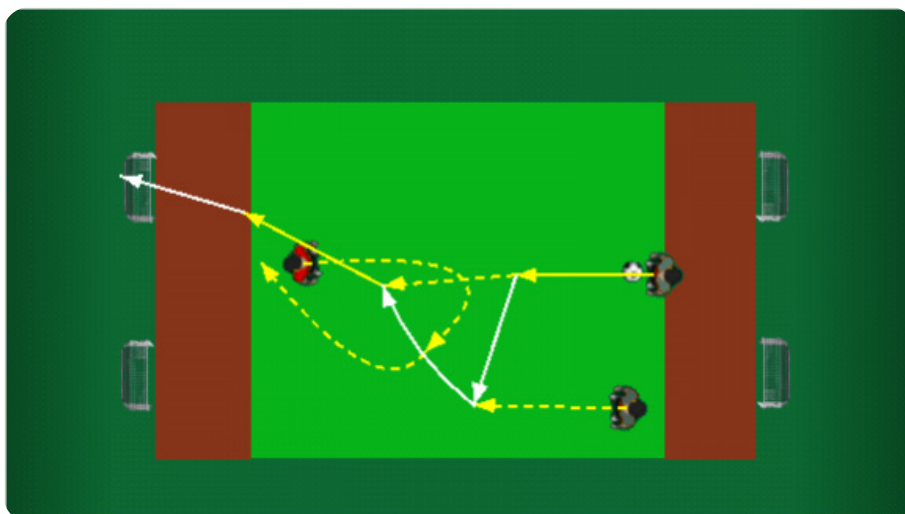
2v1 -ylivoiman ratkaisu.

Välineet

Pallo, neljä minimaalia (1,5 m), liivit, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.

Symbolit

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

15x20 m kenttä, neljä minimaalia (1,5-2 m), päädyissä 5 m syvä maalintekoaalue. 3 pelaajaa, 2v1 -tilanne. Maalit täytyy tehdä maalintekoaalueelta. Puolustaja saa yrittää riistosta maalintekoa kuinka kaukaa tahansa.

Huomioitavaa

Puolustaja: valmentaja; opeta oikea puolustusasento (kylkiasento, päkiöillä, matala painopiste). Rohkaise puolustajia tekemään harhautusliikkeitä (on taklaavinaan). Opeta malttia; älä ryntää, yritä ohjata pallollinen pelaaja laitaa. Opeta oikeita päätöksiä: *milloin hidastan, milloin taklaan?*

Avainasiat

Miten 2v1 -tilanne kannattaa pelata? Palloton pelaaja pitää leveyden, pelataan seinäsyöttö puolustajan selän taakse, pallollinen käyttää pallotonta kaveria hyväksi syöttöhämäyksessä ja menee itse. Valmentajan tulee korostaa riittäviä etäisyyksiä, oikea-aikaista liikkumista sekä laadukkaita, oikeaan aikaan annettuja syöttöjä.

Helpottaminen

Maalien suurentaminen.

Vaikeuttaminen

Kosketusrajoitukset, maalien pienentäminen, maali suoraan syötöstä.

