

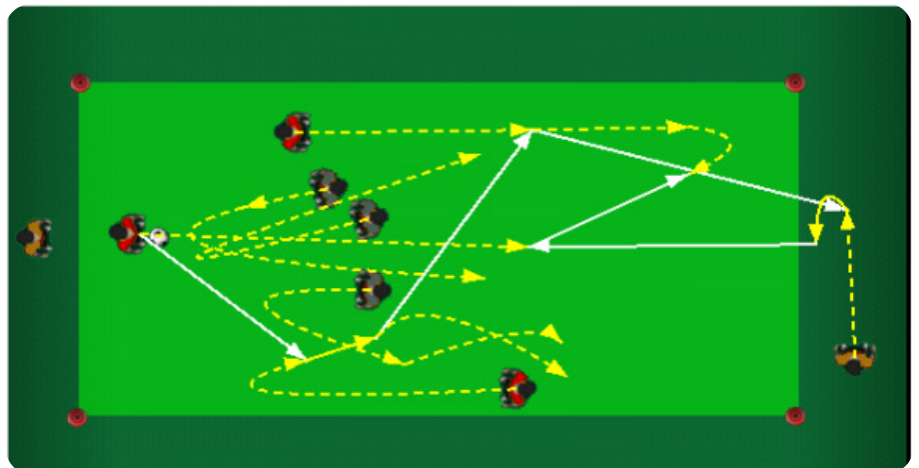
## 3+2v3 -pallonhallinta kahteen suuntaan

### Teema




5v3 -ylikvoiman hyödyntäminen.

### Välineet

Pallo, liivit ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



### Symbolit

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

### Organisointi ja harjoitteen kuvaus

30x15 m suorakaide. Kaksi kolmen pelaajan joukkuetta, molemmissa päädyissä yksi neutraali pelaaja. Pallollinen ryhmä yrittää pelata palloa mahdollisimman monta kertaa peräkkäin päädyistä päätyyn. Pallon saa pelata kerran samaan päätyyn takaisin. Kun palloton joukkue saa riistettyä pallon, hyökkäysvuoro vaihtuu. Pallon menettänyt ryhmä puolestaan yrittää riistää pallon takaisin. 1,5-2 minuutin pelijaksoja.

### Huomioitavaa

Valmentaja; korosta pallollisen ryhmän pelaajien välisiä etäisyyksiä.

### Avainasiat

**Hyökkääjät:** yhteispeli (katsekontakti, oikea-aikainen liike pois syöttövarjosta), syöttöjen ajoitus (ei liian aikaisin, ei liian myöhään), kommunikaatio, pitkien ja lyhyiden syöttöjen variaatio, syöttöjen ja haltuunottojen tekninen laatu. Peliasento tulee pitää mahdollisimman "auki" menosuuntaan. **Huom!** Keskellä olevat pelaajat eivät saa tukkia mahdollista pitkää pystysyöttöä päätyyn. Laita- ja pääty pelaajien nopeat syöttöyhdistelmät. Pelaajien tulisi säilyttää kolmiomuoto, ei rivissä seisomista!

**Puolustajat:** yhteispeli (pallollisen ryhmän virheiden kyttäminen), kommunikaatio (koska prässätään tiukasti), riiston jälkeen nopea tilanteenvaihto.

### Helpottaminen

Alueen leventäminen.

### Vaikeuttaminen

Alueen kaventaminen, kosketusrajoitukset. Paitsio on voimassa.

