

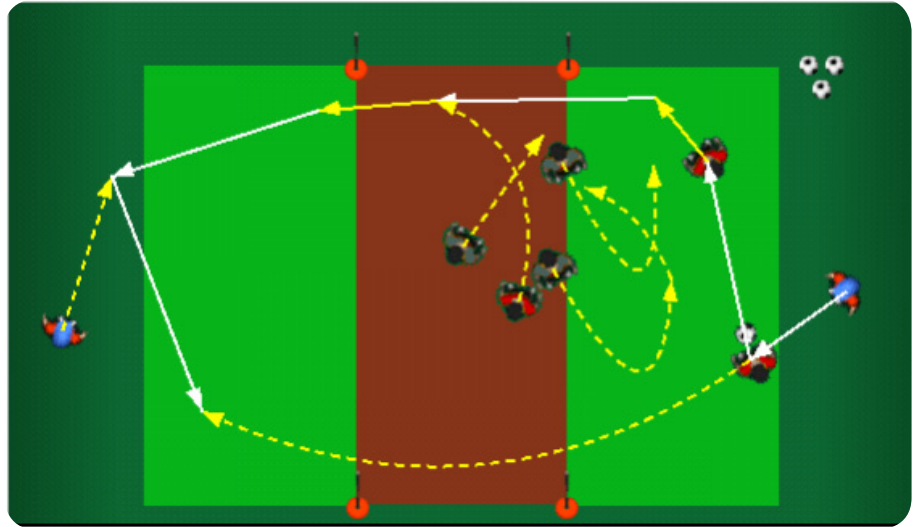
3+2v3 -pallonhallinta kolmella alueella

Teema

5v3 -ylikoiman hyödyntäminen, liikkuminen pois syöttövarjosta, prässäminen.

Välineet

Pallo, liivit ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Symbolit

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

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

30x15 m alue jaettuna kolmeen osaan. Pelataan 3v3 -pallonhallintapeli kahdella päätypelaajalla. Puolustava joukkue saa liikkua vapaasti alueilla, mutta pallollisen joukkueen liikkumista on rajattu siten, että samalla alueella saa olla enintään kaksi pelaajaa. Pelin tavoitteena on edetä päästä päähän, jokaisesta päädyistä päätyyn pelaamisesta saa yhden pisteen. Pelataan 2-3 minuutin jaksoja.

Huomioitavaa

Tässä harjoitteessa voi valmentaja vaihtaa painotusta hyökkäys- ja puolustuspelin välillä.

Avainasiat

Hyökkääjät: kentän tasapainoinen täyttö ja liikkuminen pelattavaksi. Oleellista ovat riittävät etäisyydet, muodon säilyttäminen syöttösuuntien luomiseksi, laadukas syöttötyöskentely ja hyvä ensimmäinen kosketus. Pallollisen ryhmän pallottomien pelaajien on tärkeää havainnoida ympäristöä ja miettiä ratkaisuvaihtoehtoja jo ennen pallon vastaanottoa, jotta pallon saadessa tietää mitä tekee.

Puolustajat: tiukka liike peittämään hyökkääjää, "jarruttaminen" hyvissä ajoin, puolustusasento. *Milloin peitän, milloin taklaan?* Yhteistyö puolustavien pelaajien kesken; on ennakoitava pallollisen ryhmän virheitä (huono 1. kosketus, pallottomat pelaajat syöttövarjossa). Riiston tapahduttua on reagoitava nopeasti tilanteenvaihtoon, on mm. otettava etäisyyttä pallollisesta pelaajasta.

Helpottaminen

Neutraali pelaaja pallollisen puolelle.

Vaikeuttaminen

Neutraali pelaaja pallottoman puolelle.

