

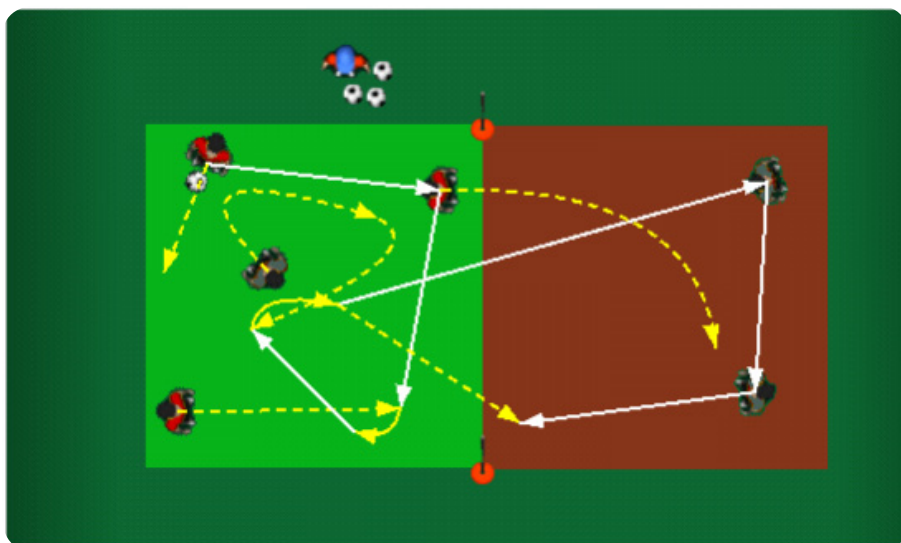
3v1+2 -pallonhallinta kahdella alueella

Teema

3v1 -ylivoiman hyödyntäminen, riistäminen, tilanteenvaihto.

Välineet

Pallo, liivit ja "tötsät" alueiden merkitsemistä varten.



Symbolit

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

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Kaksi 8x10 m suorakaidetta vierekkäin. Toisella alueella pelataan 3v1 -pallonhallintapeli. Lähtötilanteessa pallollisen ryhmän pelaajat saavat liikkua pelkästään omalla alueellaan. Viereisessä ruudussa on kaksi keskellä olevan pelaajan pelikaveria "reservissä"; kun keskellä oleva puolustaja väsyä, hän voi vaihtaa paikkaa reservistä tilalle tulevan pelaajan kanssa. Hyökkäävän joukkueen tarkoituksena on pitää pallo omalla joukkueella ja pystyä syöttämään mahdollisimman monta syöttöä peräkkäin. 10 onnistuneesta syötöstä saa pisteen. Jos puolustaja onnistuu riistämään pallon, hänen tulee pelata se (kuljettamalla tai syöttämällä) viereiseen ruutuun mahdollisimman nopeasti. Nyt roolit vaihtuvat, ja toisessa ruudussa pelataan 3v1 -pallonhallintapeli.

Huomioitavaa

Pääpaino syöttötyöskentelyssä (erityisestä sisäsyörjäsyöttö). Kun syöttötyöskentely alkaa sujua, voimakkaampi huomio pelaajien välisiin etäisyyksiin. Valmentajan tulee kannustaa pelaajia kolmiomuodon pitämiseen.

Avainasiat

3v1 -ylivoiman hyödyntäminen. Syöttöjen tarkkuus ja ennen kaikkea oikea ajoitus (ei liian aikaisin, ei liian myöhään). Valmentajan tulee korostaa pallottomien pelaajien OIKEA-AIKAISTA liikkumista pois syöttövarjosta. Hyvä ja tarkoituksenmukainen haltuunotto (seuraavalla kosketuksella pääsee syöttämään). Pallollisen ja pallottoman pelaajan yhteistyötä tulisi myös korostaa (katsekontakti, puhe). Riiston jälkeen pallon nopea mutta huolellinen pelaaminen viereiseen ruutuun.

Helpottaminen

Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen

Kosketusrajoitukset, alueen pienentäminen.

