

3v3 neljään maaliin




Teema

Muodon pitäminen (kolmio), syötöpel, syötöpel, riistäminen, maalinteko.

Välineet

Pallo, "tötsät" alueen merkitsemistä varten, kartiot maalialueiden merkitsemistä varten.

Symbolit

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

22x32 m kenttä, neljä minimaalia (1,5 m) 12 m päässä toisistaan. Molemmissa päädyissä on 5 m syvä maalintekoalue. Maalin saa tehdä vain maalintekoalueelta. Katkosta valmentaja laittaa aina pallon peliin sille joukkueelle, jolle vapaapotku/sivurajaheitto kuuluisi. Pelataan 2-3 minuuttia kerrallaan.

Huomioitavaa

Hyökkäyksessä: pyri hyökkäämään heikommin puolustettua maalia kohti. Pidä hyökkäyksessä kolmiomuoto. Hakeudu 2v1 -tilanteisiin, hämää, muuta nopeasti suuntaa.

Puolustuksessa: pyri ohjaamaan vastustaja vaarattomalle alueelle. Valmentaja; opeta oikea puolustusasento (kylkiasento, päkiöillä, matala painopiste). Rohkaise puolustajia tekemään harhautusliikkeitä. Opeta oikeita päätöksiä: *milloin hidastan, milloin taklaan?* Riiston jälkeen välittömästi hallittuun hyökkäykseen.

Helpottaminen

Suurena aluetta/maalialueita.

Vaikeuttaminen

Pienennä aluetta/maalialueita, kosketusrajoitukset.

