

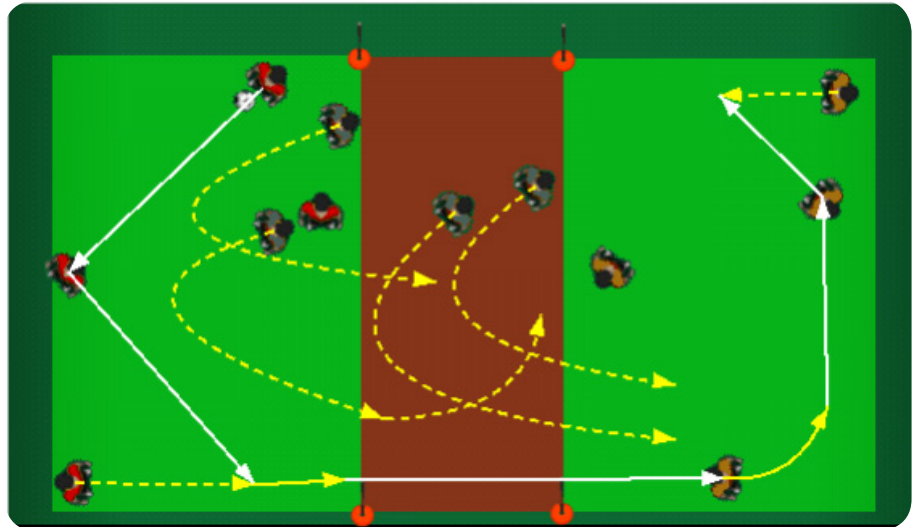
4+4v2+2 kolmella alueella

Teema




8v4 -ylivoiman hyödyntäminen, pelin painopisteen muuttaminen, kierrättäminen, pitkät pystysyötöt.

Välineet

Pallo, liivit, "tötsät" ja kartiot alueiden merkitsemistä varten.



Symbolit

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

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

30x40 m suorakaide jaettuna kolmeen alueeseen (esim. 15x10x15 m). Kolme neljän pelaajan joukkuetta. Molemmissa päädyissä on yksi neljän pelaajan ryhmä. Tarkoituksena on saada pelattua pallo toiseen päädyyhin, palloa on syötettävä maata pitkin. Puolustava neljän pelaajan joukkue on jaettu kahtia; toinen kaksikko yrittää riistää palloa siinä päädyssä, jossa pallo on, toinen kaksikko yrittää sulkea syöttölinjat keskialueella. Kun puolustava ryhmä saa riistettyä pallon, roolit vaihtuvat. Mikä neljän pelaajan ryhmä joutuu useimmin puolustavaksi, mitkä ryhmät onnistuvat pelaamaan useimpia peräkkäisiä syöttöjä päädystä päädyyhin?

Huomioitavaa

Pallolisten ryhmien "pohjapelaajana" kannattaa käyttää välillä maalivahtia.

Avainasiat

Hyökkääjät: syöttöjen kovuus ja ajoitus. On pyrittävä kierrättämään palloa siten, että on mahdollista pelata yhdellä kosketuksella sivusyötöstä pystyyn. Valmentaja; korosta ennakoitua, hyviä ensimmäisiä kosketuksia sekä peliä edistäviä peliasentoja. *Milloin kannattaa syöttää laitaan, milloin puolustavien pelaajien välistä pystyyn?*

Puolustajat: yhteispeli, on yritettävä hyödyntää pallollisen joukkueen mahdolliset virheet. Keskialueella olevat pelaajat voivat omalla puheellaan ohjata prässiä.

Helpottaminen

Alueen suurentaminen.

Vaikeuttaminen

Alueen pienentäminen, kosketusrajoitukset

