

4+4v4 kierrättäminen




Teema

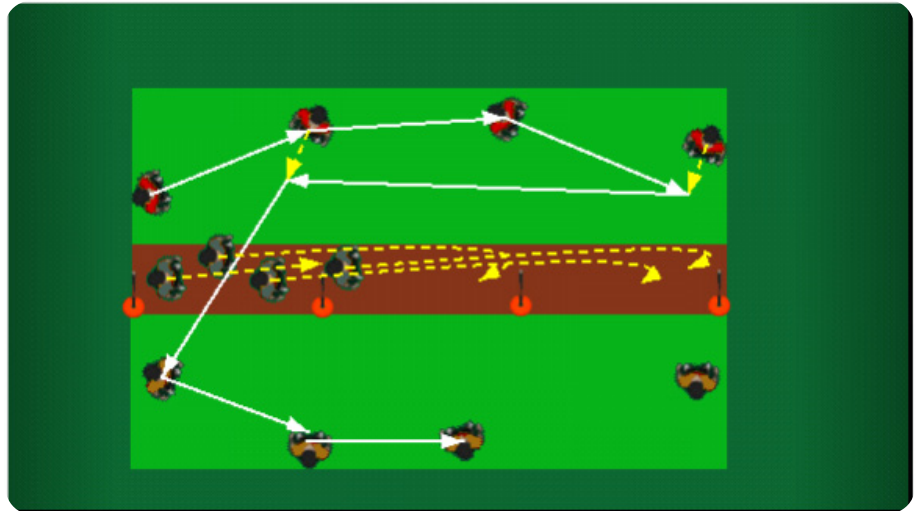
Kierrättäminen, syöttösuuntien peittäminen.

Välineet

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

Symbolit

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

30x20 m alue jaettuna kahteen osaan kartioilla kuvan mukaan. Kartiot muodostavat kolme 10 m levyistä syöttöporttia. Pallollisella joukkueella on kaksi neljän pelaajan ryhmää, jotka asettuvat tasaisesti kentän molemmille puoliskoille. Toiselle puolelle kenttää tulee puolustava joukkue, joka saa liikkua vain 3 m syvällä alueella kartioiden edessä. Pelataan 4+4v4 -pallonhallintapeli siten, että pallollisen joukkueen on pystyttävä pelaamaan pallo mahdollisimman monta kertaa porttimaalin läpi. Puolustava joukkue yrittää omalla hyvällä liikkumisellaan estää syötöt. Syötöt täytyy antaa maata pitkin.

Huomioitavaa

Tässä harjoitteessa voi valmentaja vaihtaa painotusta hyökkäys- ja puolustuspelin välillä. Tämä harjoite toimii myös erinomaisena syöttösuuntien peittämissarjoitteena.

Avainasiat

Hyökkääjät: laadukkaat syötöt tilanteen mukaan. Kierrättämisessä on ennakoitava tilanne, pystyykö viereinen pelaaja pystysyöttöön suoraan poikkisyötöstä. Syöttöjen painon ja suunnan vaihtelu; joskus on hyvä pelata pallo välittömästi takaisin samalle pelaajalle. Näin puolustavat pelaajat joutuvat jatkuvasti muuttamaan suuntaa. Kaikkien pelaajien tulee olla hyvässä peliasennossa ennakoimassa tulevaa syöttöä; on oltava koko ajan valmiina pelaamaan pystysyöttö ensimmäisellä kosketuksella.

Puolustajat: ryhmän riipeä ja yhdenmukainen liike, jolla peitetään syöttösuuntia. Yhteistyö puolustavien pelaajien kesken (puhuminen, oikeat etäisyydet pelaajien välillä).

Helpottaminen

Alueen leventäminen.

Vaikeuttaminen

Alueen kaventaminen, kosketusrajoitukset, aika-/syöttömäärärajoitus pallon pitämiselle yhdellä puolella.

