

5+1v5+1 kolmella alueella

Teema

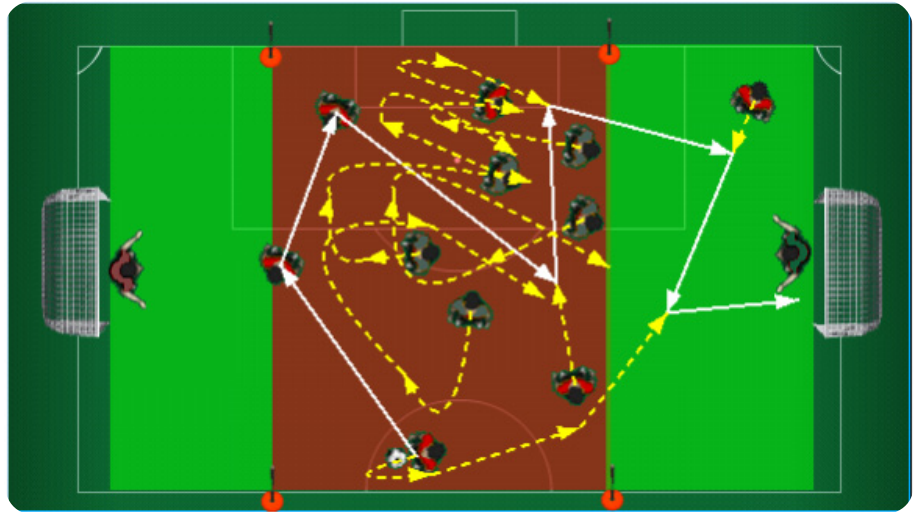
6v5 -ylivoiman hyödyntäminen, pelin syvyys, murtautuminen keskialueelta maalintekoon, kohdepelejä toimiminen.

Välineet

Maalit, liivit, palloja, "tötsät" sekä kartiot alueiden merkitsemistä varten.

Symbolit

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

50x30 m kenttä jaettuna kolmeen osaan. Molemmissa päädyissä on 15 m syvä maalintekoalue, välissä 20 m syvä pelialue. Kaksi 5+1+maalivahti pelaajan joukkuetta. Maalin saa tehdä, kun pallollinen joukkue onnistuu syöttämään maalintekoalueelle omalle pelaajalleen. Tämän on syötettävä pallo yhdellä kosketuksella takaisin keskialueelta nousevalle pelikaverilleen, jonka on lauottava pallo maalia kohti ensimmäisellä kosketuksella. Kukaan puolustavan joukkueen pelaaja ei saa estää maalintekoyritystä. 2-3 minuutin pelejä, joiden välissä pieni palautumistauko.

Huomioitavaa

Suhteuta pelialue pelaajien taitoon. Varsinkin keskialuetta voi suurentaa, jos peli "puuroutuu" liikaa.

Avainasiat

Hyökkääjät: avainasioita ovat tilan luominen, syöttöjen laatu, pallollisen pelaajan tukeminen sekä oikeat valinnat. Nämä tavoitteet saavutetaan mm. kohdepelaajan oikea-aikaisella liikkeellä, jota seuraa kova pystysyöttö. Keskialueella on tärkeää säilyttää timanttimuoto, mikä takaa leveyden ja syvyyden. Kun pallollinen joukkue onnistuu pystysyötössä maalintekoalueelle, keskialueelta on nouseva maalintekoon mahdollisimman nopeasti.

Puolustajat: puolustavan joukkueen on pyrittävä sulkemaan syöttölinjat. Puolustavien pelaajien on tehtävä saumatonta yhteistyötä. Riiston jälkeen pallo on pelattava mahdollisimman nopeasti kohdepelaajalle.

Helppottaminen

Laajennetaan aluetta, neutraali pelaaja pallolliselle joukkueelle.

Vaikeuttaminen

Kosketusrajoitukset, puolustava pelaaja saa nousta estämään laukaisuyritystä maalintekoalueelle.

