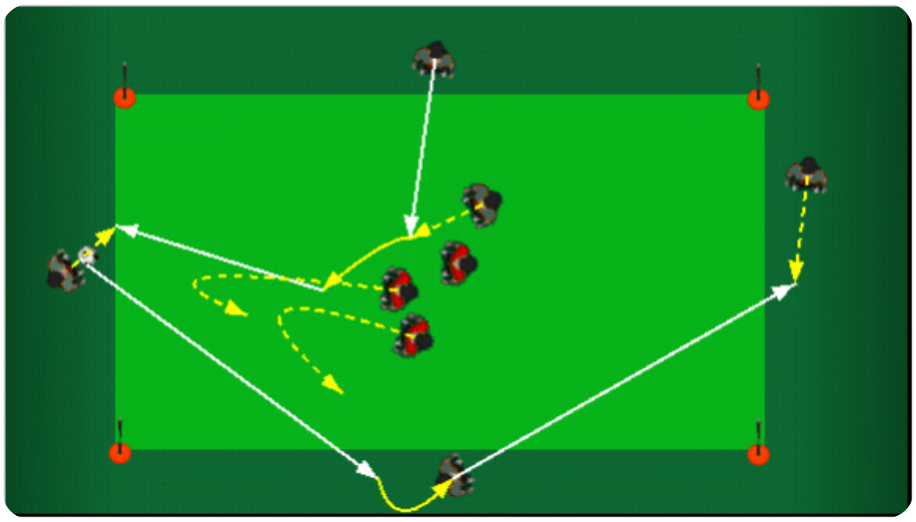
5v3 kahden suunnan peli

Teema

5v3 -ylivoiman hyödyntäminen, peliasento, prässääminen.

Välineet

Pallo, liivit, ”tötsät” alueen merkitsemistä varten.



Symbolit

= syöttö/laukaus

= kuljettaminen

= liikkuminen ilman palloa

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

25x15 m suorakaide. Pallollisella joukkueella on alueen ulkopuolella neljä pelaaja, suorakaiteen sisällä yksi pelaaja. Alueen sisällä on kolme puolustavaa pelaaja, jotka saavat tulla myös alueen ulkopuolelle puolustamaan. Pallollinen joukkue yrittää pitää palloa hallussa mahdollisimman pitkään. Jos palloton joukkue saa riistettyä pallon itselleen, sen tulee pyrkiä kuljettamaan pallon jommankumman päädyn läpi. Tässä tilanteessa alueen ulkopuolella olevat pelaajat saavat kuitenkin tulla alueen sisälle yrittämään pallon riistoa takaisin.

Huomioitavaa

Tämä on hyvä harjoite maalivahdille, koska tilanne muistuttaa pelinavaustilannetta. Maalivahti kannattaa sijoittaa jommallekummalle pitkälle sivustalle.

Avainasiat

Hyökkääjät: syöttöjen kovuus ja ajoitus. Keskimmäisen pelaajan on jatkuvasti tehtävä itsensä pelattavaksi pienillä liikkeillä pois syöttövarjosta. Hänen on myös kiinnitettävä huomiota peliasentoonsa ja pyrkiä pitämään kehonsa mahdollisimman ”avoinna” pelisuuntaan päin. Laitapelaajien on oltava oikea-aikaisessa sivuliikkeessä päästäkseen pois syöttövarjosta.

Puolustajat: yhteispeli, on yritettävä hyödyntää pallollisen joukkueen mahdolliset virheet. Puolustavan ryhmän on kommunikoitava ja liikuttava yhtenä ryhmänä. Mahdollisen riiston jälkeen pallo tulee pelata kontrolloidusti pelialueen ulkopuolelle mahdollisimman nopeasti.

Helpottaminen

Alueen suurentaminen, puolustava ryhmä ei saa tulla alueen ulkopuolelle.

Vaikeuttaminen

Alueen pienentäminen, kosketusrajoitukset.