

8v4 -pallonhallinta-maalipeli




Teema

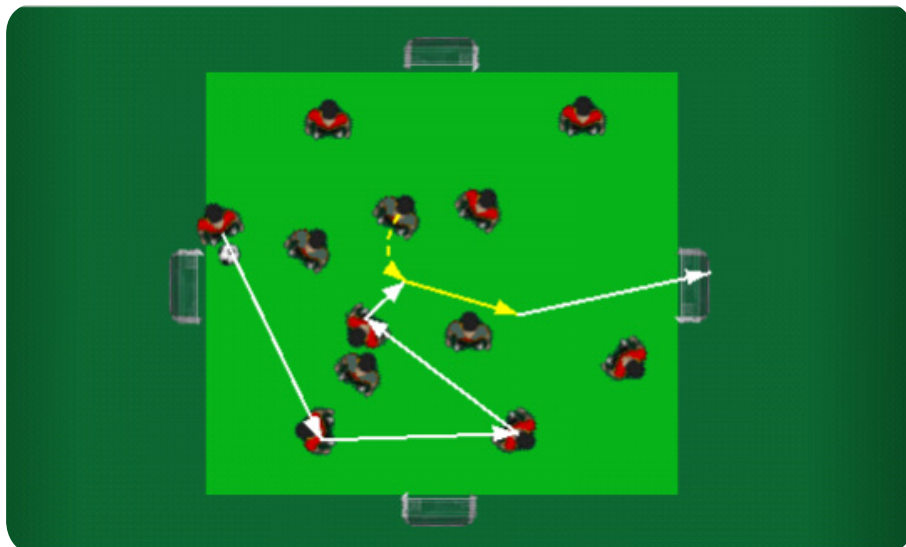
8v4 -ylivoiman hyödyntäminen, pelin painopisteen muuttaminen, riistäminen-nopea maalinteko.

Välineet

Pallo, liivit sekä ”tötsät” ja kartiot alueen ja maalien merkitsemistä varten.

Symbolit

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

30 m neliö, neliön sivuilla neljä pikkumaalia (2-3 m). Kaksi joukkuetta, pallolisessa 8 pelaajaa, pallottomassa neljä. Pallollinen ryhmä yrittää saada pelattua 10 peräkkäistä syöttöä omille. Voidaan aloittaa vapailla kosketuksilla ja siirtyä sitten kosketusrajoituksiin (1-3). Kun palloton joukkue saa riistettyä pallon, sen tulee välittömästi yrittää laukoa pallo johonkin neljästä maalista. Pallon menettäneen ryhmän tulee taas puolestaan yrittää riistää pallo takaisin. 2-3 min peliaika.

Huomioitavaa

Alueen kokoon ja pelaajien määrään kannattaa kiinnittää huomiota. Jos peli ”puuroutuu” liikaa, molemmista ryhmistä kannattaa ottaa yksi pelaaja pois. Samalla aluetta voi suurentaa hiukan.

Avainasiat

Hyökkääjät: yhteispeli, (katsekontakti, oikea-aikainen liike pois syöttö-varjosta), syöttöjen ajoitus (ei liian aikaisin, ei liian myöhään). Puhuminen, pitkien ja lyhyiden syöttöjen variaatio, syöttöjen ja haltuunottojen tekninen laatu. 1-2 pelaajan kannattaa olla alueen keskellä ”pelintekijänä”.

Puolustajat: yhteispeli (pallollisen ryhmän virheiden kyttäminen), kommunikaatio (koska prässätään tiukasti), riiston jälkeen nopea maalintekoyritys.

Helpottaminen

Alueen suurentaminen.

Vaikeuttaminen

Alueen pienentäminen, kosketusrajoitukset.

