

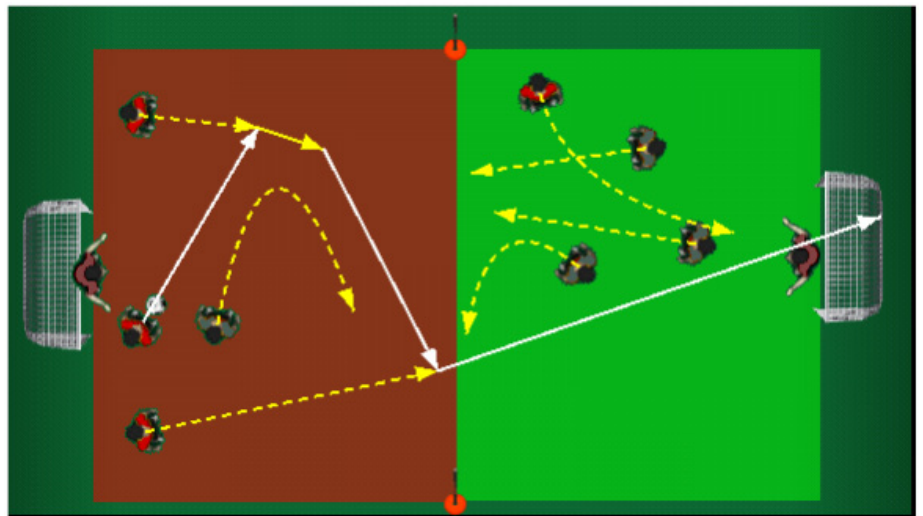
## Mv + 3+1vMv 3+1 kahdella alueella

### Teema




3v1 -ylivoiman hyödyntäminen, laukominen kaukaa, kierrättäminen, pystysyötöt.

### Välineet

Maalit, palloja, liivit ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



### Symbolit

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

### Organisointi ja harjoitteen kuvaus

25x15 m alue jaettuna kahtia. Kaikkien pelaajien tulee pysyä omalla alueellaan. Pelataan molemmilla alueilla vuorotellen (kummalla on pallo) 3v1 -tilanne. Pallollinen joukkue pyrkii palloa mahdollisimman tehokkaasti kierrättämällä pääsemään maalintekotilanteisiin. Pallon saa myös syöttää toisella alueella alivoimassa olevalle hyökkääjälle. Peliaika 2-3 minuuttia.

### Huomioitavaa

Pallon kierrättäminen siten, että mahdollisimman usein laukaiseva pelaaja pääsee laukomaan suoraan syötöstä. Valmentajan kannattaa kannustaa myös pystysyöttöön hyökkäysalueelle (vaikka hyökkääjä olisi ahdistettuna) tiputus+laukaus -yhdistelmää varten.

### Avainasiat

**Pallollinen ryhmä:** ylivoiman hyödyntäminen laadukkailla, oikea-aikaisilla ja sopivan kovilla syötöillä. Päätäväinen pyrkimys mahdollisimman nopeisiin laukaisuyrityksiin (ei silti hosumista). Maalintekoalueella olevan yksinäisen hyökkääjän on pyrittävä koko ajan liikkumaan vapaaksi. Lisäksi hänen on seurattava laukauksia ja pyrittävä ensimmäisenä mahdollisiin paluupalloihin.

**Puolustavat pelaajat:** mahdollisimman nopeasti "raja-alueelle" peittämään laukauksia, yksinäisen hyökkääjän on häiritävä pallollisen ryhmän pelinrakentelua.

### Helpottaminen

Kentän lyhentäminen.

### Vaikeuttaminen

Kosketusrajoitukset, laukaukset suoraan syötöstä.

