

Mv+2+2v2




Teema

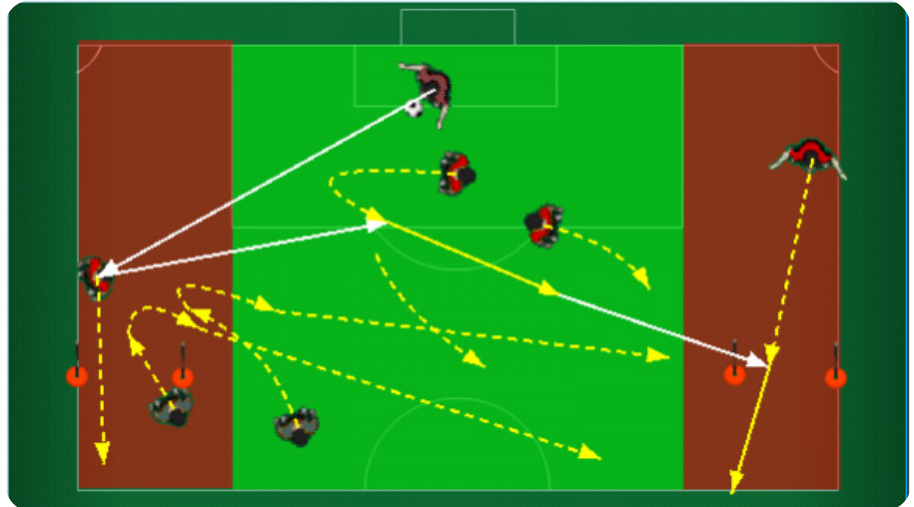
4v2 -ylivoiman hyödyntäminen, pelin avaaminen.

Välineet

Maali, palloja, liivit, "tötsät" ja kartiot alueen merkitsemistä varten.

Symbolit

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Puolikas 7v7 kentästä, laidoilla 10 m syvät kaistat. Kentällä maalivahti ja kaksi kahden pelaajan joukkuetta. Lisäksi laitakaistoilla (eivät saa tulla keskelle) on neutraalit pelaajat, jotka ovat aina pallollisen joukkueen puolella. Pelinavausharjoite, jossa pallollisella ryhmällä on laitapelaajien myötä 4v2 -ylivoima (5v2, jos maalivahti lasketaan mukaan). Pallo tulee pelata kontrolloidusti (kuljettamalla) puolirajan yli. Jos puolustava ryhmä onnistuu riistossa, he yrittävät maalintekoa. Joukkueella on 5 sekuntia aikaa yrittää maalintekoa. Tällöin laitapelaajat vaihtavat puolta ja he saavat liikkua pois reuna-alueelta. Kisa joukkueiden välillä; maalista saa 1,5 pistettä, hallitusta kuljetuksesta puolirajan yli yhden pisteen. **Variaatio:** molemmilla laidoilla on porttimaalit 20 m päässä maalista, joista toisen läpi on mentävä ennen puolivälin ylittämistä.

Huomioitavaa

Vaikka harjoitteen painopiste on pallollisen joukkueen pelaamisessa, puolustavaa ryhmää tulee kannustaa aktiiviseen puolustamiseen, jotta harjoite on realistinen.

Avainasiat

Hyökkääjät: *kuinka hyödynnetään parhaalla mahdollisella tavalla tila?* Huolelliset syöttöjen ajoitukset, pallollisen joukkueen yhteispeli, mikä edellyttää mm. pallottomien pelaajien älykästä liikkumista. Maalivahtia on hyödynnettävä riittävän ylivoiman saamiseksi. Tilaa on yleensä eniten kaukana pallosta. On pyrittävä pelaamaan laadukkaita syöttöjä ilman riskiä, mieluummin syöttö kuin kuljettaminen. Kannattaa pelata yksinkertaisesti ja hakea korkean onnistumisprosentin antavia syöttöjä. 1v1 -tilanteita tulee välttää.

Puolustajat: puolustavien pelaajien on tehtävä jatkuvaa yhteispeliä, heidän on yritettävä hyödyntää pallollisen joukkueen mahdolliset virheet. Riiston tapahtuessa on pyrittävä mahdollisimman nopeaan maalintekoon.

Helpottaminen

Alueen suurentaminen.

Vaikeuttaminen

Alueen pienentäminen, kosketusrajoitukset, syötöt vain heikommalla jalalla.

