

3v1 -pallonhallinta maaleilla

Teema

3v1 -ylivoiman ratkaisu, syöttäminen, liikkuminen pois syöttövarjosta, pallonhallinta, riistäminen.

Välineet

Pallo, kartiot/"tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Symbolit

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

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

10 m neliö, jokaisen sivun keskellä 3 m leveä kartiomaali. Pelataan 3v1 -pallonhallintapeli siten, että pallollisen ryhmän pelaajien pitää aina olla maalilla. Keskellä oleva pelaaja on keskellä joko tietyn ajan, tai sitten keskellä oleva pelaaja vaihtuu aina katkosta/taklauksesta. Kuinka monta peräkkäistä syöttöä pallolliset onnistuvat syöttämään?

Huomioitavaa

Pallollinen ryhmä: yhdellä pelaajalla on pallo, yhden pelaajan on liikuttava tyhjälle maalille pois syöttövarjosta, yhden pelaajan täytyy ehkä ottaa yksi askel, jotta olisi paremmassa asemassa.

Palloton pelaaja: yritä lukea peliä ja ennakoida pallollisen virheitä. Sitten nopea reagointi ja syötön katkaiseminen tai riistäminen.

Avainasiat

Olennainen asia on syötön tarkkuus ja ennen kaikkea OIKEA AJOITUS (ei liian aikaisin, ei liian myöhään). Pallottoman pelaajan OIKEA-AIKAINEN liikkuminen pois syöttövarjoista on myös erittäin tärkeää. Pallollisen ja pallottoman pelaajan yhteistyötä tulisi myös korostaa (katsekontakti, puhe). Pallottomien pelaajien valmius (päkiöillä!).

Helppottaminen

Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen

Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, haltuunotto tietyllä tavalla. Pienennetään aluetta.

