

## 3v1 -pallonhallinta palloa heittämällä

### Teema

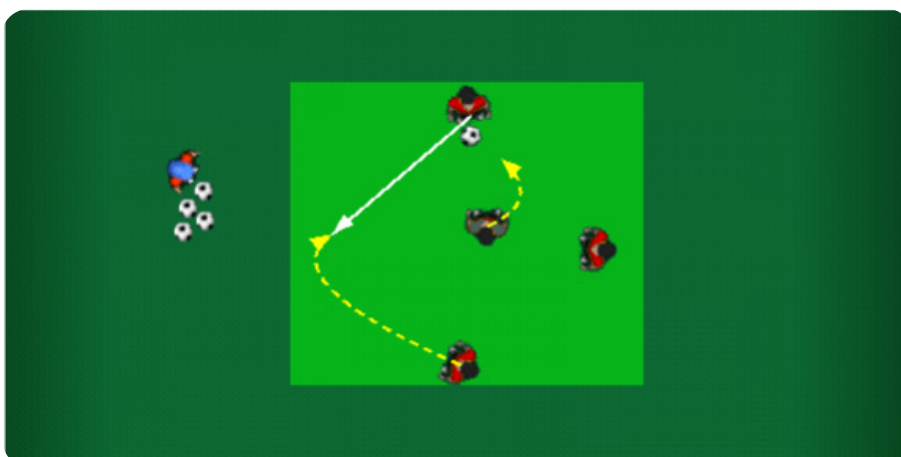
3v1 -ylivoiman ratkaisu, syöttäminen, liikkuminen pois syöttövarjosta.

### Välineet

Pallo, liivit ja ”tötsät” alueen merkitsemistä varten.

### Symbolit

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



### Organisointi ja harjoitteen kuvaus

10 m neliö, neljä pelaajaa. Pelataan 3v1 -pallonhallintapeli, nyt kuitenkin palloa heittämällä. Keskellä oleva pelaaja on keskellä joko tietyn ajan, tai sitten keskellä oleva pelaaja vaihtuu aina katkosta.

### Huomioitavaa

**Pallollinen ryhmä:** tämän harjoitteen tärkein tarkoitus on opettaa pallonhallinnassa syöttöjen oikeaa ajoitusta sekä pallottomien pelaajien liikkumista. Jotta harjoitteesta saataisiin optimaalinen hyöty, pallon heittämistä kannattaa harjoitella riittävästi ennen tätä harjoitetta. Ihanteellinen tekniikka on koripallon syöttö rinnan tasolta.

**Keskellä oleva pelaaja:** yritä lukea peliä ja ennakoida pallollisen virheitä. Sitten nopea reagointi ja syötön katkaiseminen.

### Avainasiat

Ollennainen 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).

### Helppottaminen

Suurennetaan aluetta.

### Vaikeuttaminen

Pienennetään aluetta. Pallo ei saa tippua maahan, pallollinen pelaaja ei saa liikkua.

