

## 3v1 -pallonhallinta syötöt ilmassa




### Teema

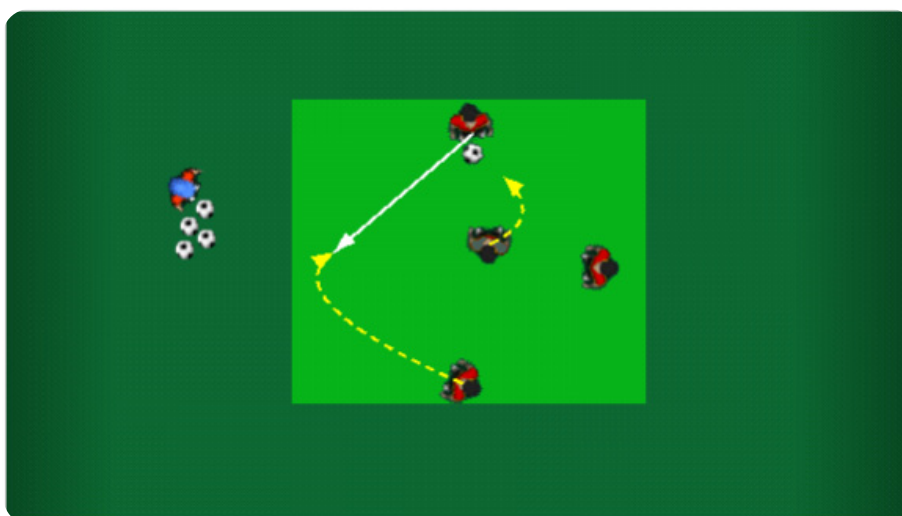
3v1 -ylivoiman hyödyntäminen, haltuunotot ilmasta, pallonhallinta.

### Välineet

Pallo, liivit, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.

### Symbolit

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



### Organisointi ja harjoitteen kuvaus

10 m neliö, pelataan 3v1 -pallonhallintapeli. Ainoana rajoituksena on, että kaikki syötöt pitää antaa ilmassa. Keskellä oleva pelaaja on keskellä joko tietyn ajan, tai sitten keskellä oleva pelaaja vaihtuu aina katkosta/taklauksesta. Voidaan pelata myös siten, että riiston jälkeen keskellä olevan pelaajan tulee kuljettaa pallo pois alueelta, tai hänen täytyy syöttää pallo alueen ulkopuolella olevalle valmentajalle.

### Huomioitavaa

**Pallollinen ryhmä:** Pallollinen ryhmä: sijoittuminen neliön sivujen keskelle, mikä maksimoi käytettävän tilan.

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

### Avainasiat

Pääteemana on pienten ilmasyöttöjen antaminen ja niiden haltuunottaminen. Tämä vaatii pallollisen ja pallottomien pelaajien erinomaista yhteistyötä, jotta syöttöjen ajoitukset ovat kohdallaan. Näin pienessä tilassa syöttöjen pitää olla pieniä chippejä ja vippauksia. Vaikka tarkoituksena onkin pelata syötöt ilmassa, ne eivät saisi nousta juuri lantion tasoa korkeammiksi. Näin haltuunottaminen on sujuvaa reidellä, tai maata vasten puolivolleyistä. Laadukas ensimmäinen kosketus on ratkaisevan tärkeää.

### Helpottaminen

Suurennetaan aluetta.

### Vaikeuttaminen

Pelataan vain huonommalla jalalla, pienennetään aluetta. Pallon pitää olla koko ajan ilmassa.

