

3v1 neljän alueen pallonhallinta




Teema

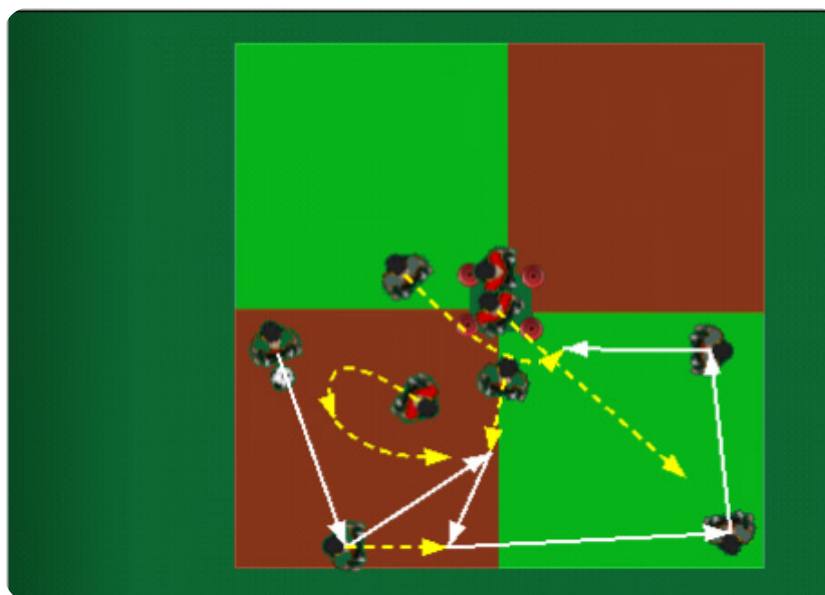
3v1/6v1 -ylivoiman hyödyntäminen, pallonhallinta, riistäminen.

Välineet

Pallo, liivit, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.

Symbolit

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

20 m neliö, joka on jaettu neljään pienempään ruutuun. Kolme kolmen pelaajan joukkuetta. Pelataan 3v1 -pallonhallintapeli siten, että yksi joukkue on keskellä. Keskellä olevasta joukkueesta yksi pelaaja asettuu yhteen ruutuun, jossa pelataan 3v1 -tilanne. Loput keskellä olevan joukkueen pelaajista ovat neliön keskellä "vaihdossa". 3-5 peräkkäisen syötön jälkeen pallon saa pelata toiseen ruutuun, jossa joku kolmannen ryhmän pelaaja on valmiina. Keskellä oleva joukkue vaihtaa keskellä olevaa pelaajaa. Kun keskellä oleva pelaaja saa katkaistua syötön/riistettyä pallon, keskelle joutuu pallon menettänyt joukkue.

Huomioitavaa

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 taklaaminen.

Avainasiat

Syöttöjen paino, tarkkuus ja ennen kaikkea OIKEA AJOITUS (ei liian aikaisin, ei liian myöhään). Hyvä ja tarkoituksenmukainen haltuunotto (seuraavalla kosketuksella pääsee syöttämään). Pallottoman pelaajan OIKEA-AIKAINEN liikkuminen pois syöttövarjoista. Oikea-aikainen ja sopivan kova syöttö viereiseen ruutuun.

Helppottaminen

Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen

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

