

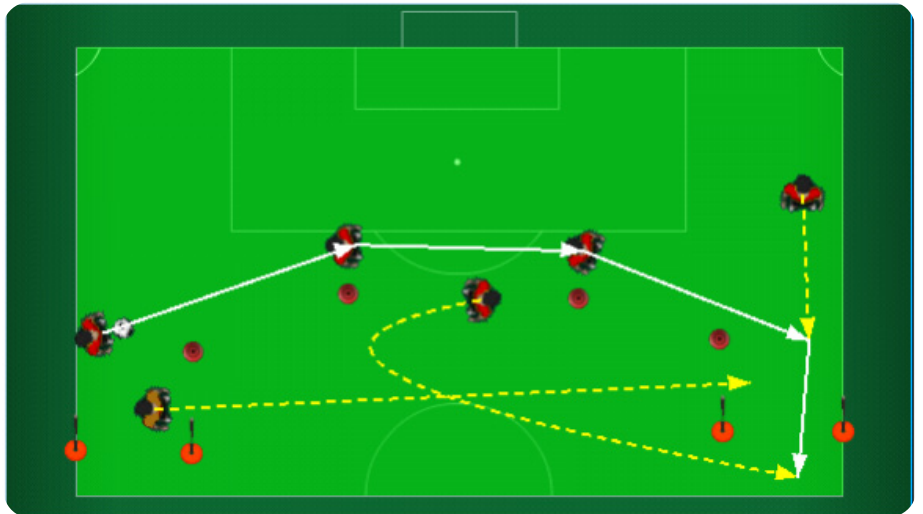
4+1v1, kierrätys harjoite

Teema




5v1 -ylivoiman hyödyntäminen, avaaminen, kierrättäminen, U-juoksu

Välineet

Pallo ja "tötsät" ja kartiot alueen merkitsemistä varten.



Symbolit

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

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Puolikas 7v7 kentästä, harjoitellaan 5v1 -tilanne pelin avaamisessa. 15 m ennen päätyä (koko kentän puoliväli) "tötsistä" on merkitty syöttöalue, jonka takana puolustuksen linjan (4 pelaajaa) on pysyttävä. Tämän alueen etupuolella liikkuu yksi hyökkääjä sekä yksi puolustaja. Neljän pelaajaa puolustuksen linja pyrkii kierrättämään palloa siten, että laitapelaaja pääsisi syöttämään pystyyn portin välistä alueelle diagonaalijuoksun tekevälle pelaajalle..

Huomioitavaa

Puolustaja: ennakoi peliä avaavan joukkueen syöttöjen suunta.

Avainasiat

Pallolliset: yhteispeli, (katsekontakti, kehon asento), syöttöjen ajoitus, syöttöjen ja haltuunottojen tekninen laatu. Syötöt tulisi aina pelata maata pitkin uloimmalle jalalle. Jos mahdollista, jatkosyöttö kannattaa tehdä ensimmäisellä kosketuksella. Diagonaalijuoksun tekevän pelaajan liikkumisen ajoitus (ei liian aikaisin paikalle). Diagonaalijuoksun tekevän pelaajan kannattaa tehdä ns. U-juoksu (katso kuva), jolloin hänen peliasentonsa on mahdollisimman hyvä pelin jatkamisen kannalta.

Helpottaminen

Leveämmät syöttöalueet.

Vaikeuttaminen

Pienemmät syöttöalueet, kosketusrajoitukset.

