

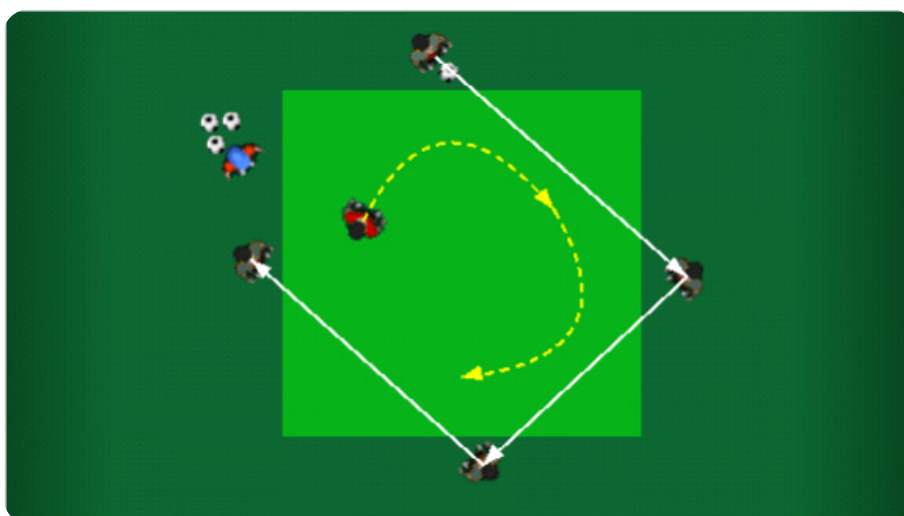
4v1 -pallonhallinta alueen ulkopuolella

Teema

4v1 -ylivoiman hyödyntäminen, pallonhallinta, riistäminen.

Välineet

Pallo, liivit, kartiot/"tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Symbolit

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

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

10 m neliö, pelataan 4v1 -pallonhallintapeli. Kaikki pallollisen joukkueen pelaajat ovat neliön ulkopuolella, myös syötöt saavat tapahtua vain neliön ulkopuolella. Pelaajat ovat sijoittuneena neliön sivujen keskelle. Kaikkien syöttöjen tulee ylittää aina kaksi neliön sivua. Keskellä oleva pelaaja saa tulla alueen ulkopuolelle katkaisemaan syötön. Aluksi vapailla kosketuksilla. Keskellä oleva pelaaja on keskellä joko tietyn ajan, tai sitten keskellä oleva pelaaja vaihtuu aina katkosta/riistosta. Voidaan pelata myös siten, että riiston jälkeen keskellä olevan pelaajan tulee kuljettaa pallo pois alueelta, tai hänen täytyy syöttää pallo alueen ulkopuolella olevalle valmentajalle. Tässä vaihtoehdossa laidalla olevat pelaajat saavat tulla alueen sisälle yrittämään pallon riistoa takaisin. Taidon karttuessa kosketusten määrää voi vähentää, tai sitten pelaajien on pakko ottaa tietty määrä kosketuksia.

Huomioitavaa

Pallollinen ryhmä: hyvä ja tarkoituksenmukainen haltuunotto (seuraavalla kosketuksella pääsee syöttämään).

Palloton pelaaja: yritä lukea peliä ja ennakoida pallollisen virheitä. Sitten nopea reagointi ja syötön katkaiseminen tai riistäminen. *Mitä teen riiston jälkeen (jos pallo täytyy pelata alueen ulkopuolelle)?*

Avainasiat

Syöttöjen tarkkuus ja OIKEA AJOITUS (ei liian aikaisin, ei liian myöhään). Pallottoman pelaajan OIKEA-AIKAINEN liikkuminen pois syöttövarjosta. Pallollisen ja pallottoman pelaajan yhteistyö (katsekontakti, puhe). Pallottomien pelaajien valmius (päkiöillä!).

Helppottaminen

Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen

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

