

4v1 -pallonhallinta

Teema

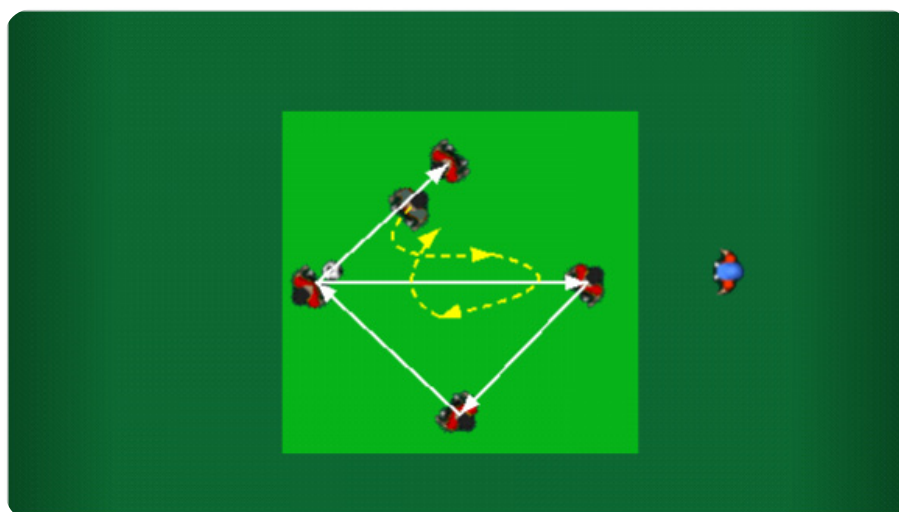
4v1 -ylivoiman hyödyntäminen, pallonhallinta, syöttäminen, riistäminen.

Välineet

Pallo, liivit, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.

Symbolit

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

10 m neliö, pelataan 4v1 -pallonhallintapeli. 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. Taidon karttuessa kosketusten määrää voi vähentää, tai sitten pelaajien on pakko ottaa tietty määrä kosketuksia.

Huomioitavaa

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

Palloton pelaaja: yritä lukea peliä ja ennakoida pallollisen virheitä. Sitten nopea reagointi ja syötön katkaiseminen tai pallon riistäminen.

Avainasiat

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

Helpottaminen

Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen

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

