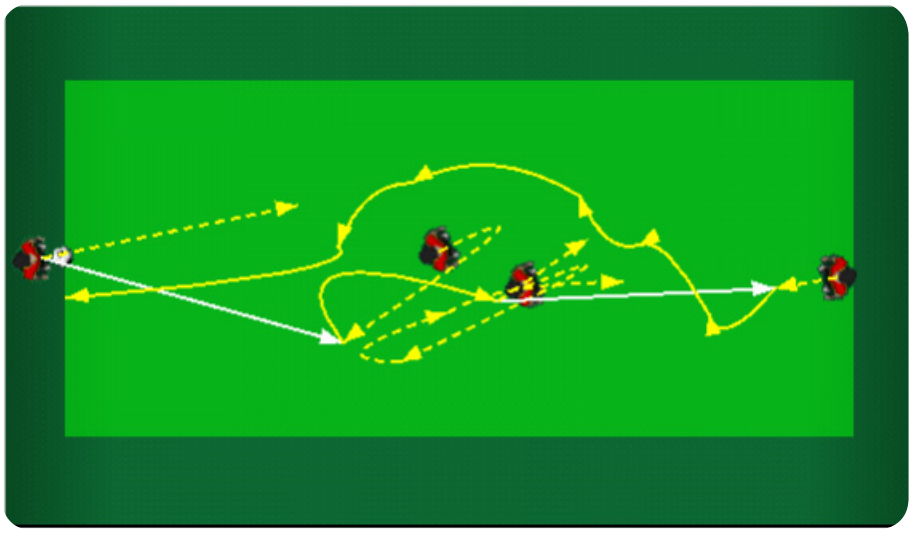
Haltuun, käännös, 1v2

Teema

Syöttäminen, käännökset, 1v1-tilanne.

Välineet

Pallo ja ”tötsät” alueen merkitsemistä varten.



Symbolit

= syöttö/laukaus

= kuljettaminen

= liikkuminen ilman palloa

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

25x15 m suorakaide, neljän pelaajan ryhmä kuvan mukaan jaettuna. Harjoite käynnistyy alueen toisesta päästä, kun pallollinen pelaaja syöttää toiselle keskellä olevalle pelaajalle, jota häiritsee puolipassiivinen puolustaja. Pallon haltuun ottava pelaaja yrittää kääntyä mahdollisimman sujuvasti ja nopeasti ja päästä irti puolustajasta. Tämän jälkeen hän syöttää pallon vastakkaiseen päätyyn, josta vastaan liikkuva pelaaja kuljettaa nyt koko alueen läpi ja pelaa kolme peräkkäistä 1v1-tilannetta puolipassiivisia vastustajia vastaan. Kaikki vaihtavat automaattisesti paikkaa, ja harjoite käynnistyy uudelleen.

Huomioitavaa

Kuten kaikissa drillimuotoisissa harjoitteissa, valmentajan täytyy pitää huoli pelaajien keskittyneisyydestä. Drillimuotoisia harjoitteita ei kannata vetää kovin pitkään yhteen menoon. Samoin puolipassiivinen rooli harjoitteessa ei ole nuorille pelaajille aivan helppo.

Avainasiat

Riittävän kovat ja oikein suunnatut syötöt. Kääntymisissä käännöksen yhdistäminen harhautukseen sekä käännöksen jyrkkyys ja nopeus. 1v1-tilanteissa reilut harhautusliikkeet ja nopeat suunnanmuutokset.

Vaikeuttaminen

Syötetään koko ajan heikommalla jalalla.