

Haltuun, käännös, 2v1 kahteen kertaan




Teema

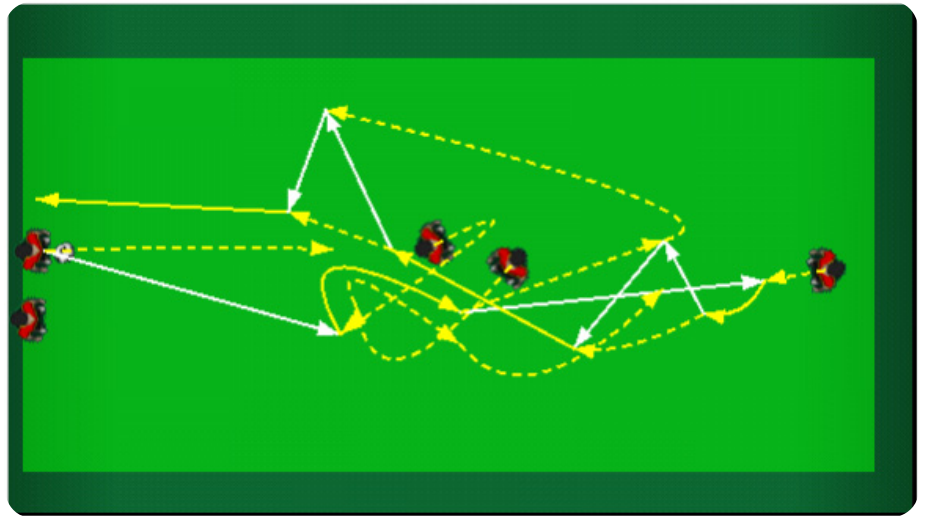
Syöttäminen, kääntyminen, 2v1-ylivoiman ratkaisu.

Välineet

Pallo ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.

Symbolit

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

25x15 m suorakaide, viiden 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 päättyyn, josta vastaan liikkuva pelaaja kuljettaa nyt alueen läpi ja pelaa kaksi peräkkäistä 2v1 -tilannetta puolipassiivisia vastustajia vastaan. Kaikki vaihtavat automaattisesti paikka, ja harjoite käynnistyy uudelleen.

Huomioitavaa

Valmentaja voi päättää, onko paitsio voimassa. 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. Kääntymisessä käännöksen yhdistäminen harhautukseen sekä käännöksen jyrkkyys ja nopeus. 2v1-tilanteen pelaaminen: mahdollisen syötön ajoitus, yhteispeli, (paitsion välttäminen).

Vaikeuttaminen

Syötetään koko ajan heikommalla jalalla.

