

Kaaripotku + tiputus




Teema

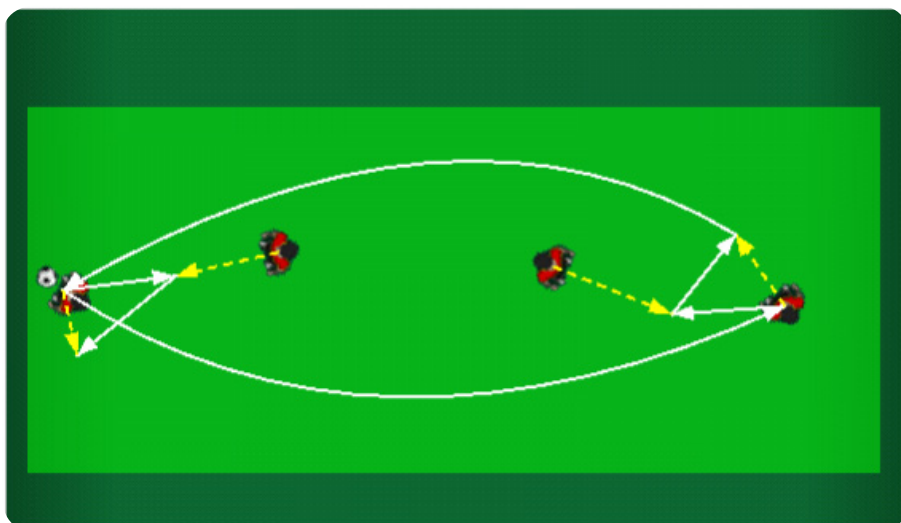
Kaaripotku.

Välineet

Palloja.

Symbolit

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Pelaajat neljän pelaajan ryhmissä, kauimmaiset pelaajat 20-25 m päässä toisistaan. Harjoitellaan pitkiä potkuja, ns. kaaripotkuja. Potkun voi antaa myös nilkalla. Mahdollisimman puhdas potku, josta vastaanottava pelaaja "tiputtaa" pallon suoraan ilmasta 5-7 m päässä olevalle pelikaverilleen. Tämä puolestaan syöttää pallon takaisin pienessä kulmassa, minkä jälkeen uusi pitkä potku.

Huomioitavaa

Jos mahdollista pitkää potkua kannattaa aluksi harjoitella normaalia kevyemmällä pallolla.

Avainasiat

Syöttäjä: Huolellinen, pitkä potku. Tukijalka reilusti pallon taakse, osuma-kohta pallon keskipisteen alapuolelle. Reilu, heilahtava potkuliike, voimakas ja rento saatto.

Haltuunottaja/"tiputtaja": Liikkuminen hyvissä ajoin pallon lentoradalle. Katse koko ajan pallossa (pelaajille kannattaa myös korostaa pään pitämistä paikallaan, engl. *keep head steady*), haltuunottava kehonosa riittävän ajoissa valmiiksi. Pallon tiputtaminen tapahtuu yleensä hyvällä volley-sisäsyryä-syötöllä. Taitavimmat pelaajat voivat jo ottaa syötöstä vauhtia pois puolittaisella haltuunotolla, ts. pallon laitetaan pieni alakierre, jolloin se miltei pysähtyy pudotessaan maahan. Jos ns. tiputusmatka on lyhyt, tiputtamisen voi tehdä myös rinnalla.

Helppottaminen

Ei ole pakko pelata koko ajan yhdellä kosketuksella.

Vaikeuttaminen

Pelataan vain huonommalla jalalla.

