

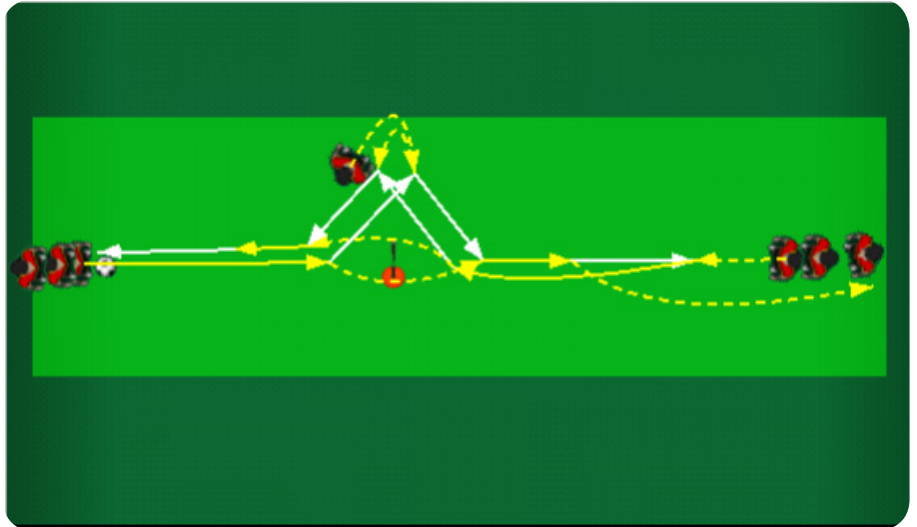
Seinäsyöttö

Teema

Seinäsyöttö, kuljettaminen.

Välineet

Pallo, "tötsät" ja kartiot alueen merkitsemistä varten.



Symbolit

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

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

25x10 m suorakaide. 6-8 pelaajaa jaettuna kahteen yhtä suureen ryhmään, jotka ovat vastakkain alueen päissä. Keskellä yksi palloton pelaaja puolustajaa "esittävän" kartion vieressä. Kuljetus- ja syöttödrilli, jossa pallollinen pelaaja lähtee toisesta ryhmästä, pelaa seinäsyötön keskellä, ottaa pallon haltuun ja syöttää sen vastakkaisen ryhmän ensimmäiselle pelaajalle.

Huomioitavaa

Pallollinen pelaaja: Jonon ensimmäisen pelaajan huolellinen ensimmäinen kosketus (haltuunotto aina liikkeestä), oikea-aikainen ja tarkka syöttö seinäpelaajalle (ei liian aikaisin, ei liian myöhään, napakka syöttö suoraan jalkaan). Terävä liike syötön jälkeen, hyvä ja huolellinen haltuunotto, syöttö vastakkaisen jonon ensimmäiselle pelaajalle (ei liian kova!).

Seinäpelaaja: Oikea-aikainen, pieni V-liike ennen pallollisen syöttöä. Hyvä kehon asento (mahdollisimman "auki" menosuuntaan), hyvä syöttö ensimmäisellä kosketuksella juoksulinjalle.

Helpottaminen

Haltuunotto paikaltaan.

Vaikeuttaminen

Kosketusrajoitukset.

