

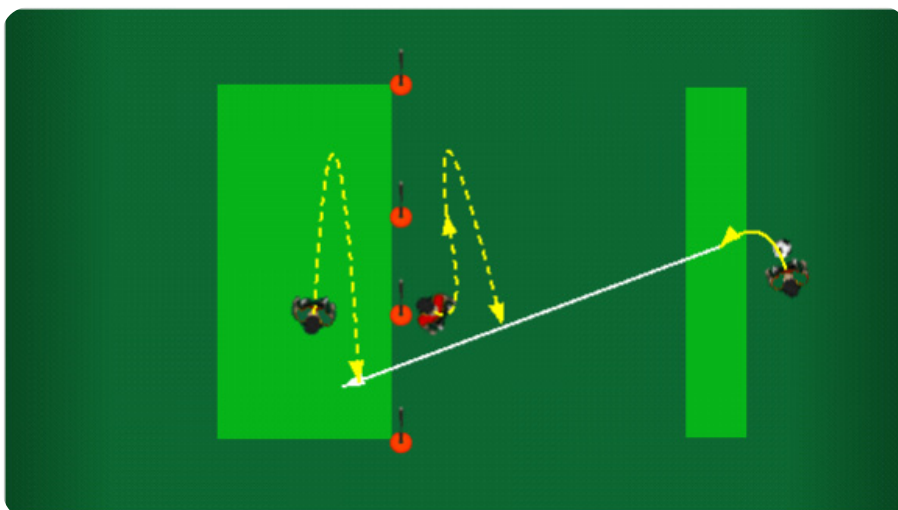
Syötön peittäminen

Teema




Sisäsyryjäsyöttö, syötön salaaminen.

Välineet

Pallo paria kohti ja "tötsät" ja kartiot maali- ja vastaanottoalueen merkitsemistä varten.



Symbolit

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

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Harjoitellaan syöttämistä ja syötön peittämistä. Pallollinen pelaaja on 11-13 m päässä kahdesta kartiomaalista (2 m leveä), jotka ovat 2 metrin päässä toisistaan. Maalien takana on "vastaanottoalueella" vastaanottaja, joka yrittää liikkua pois syöttövarjosta. Pallollinen pelaaja yrittää syöttää pallon vastaanottajalle. Puolustava pelaaja yrittää sivuliikkeellään pari metriä kartioiden etupuolella estää syötön. Kuinka monta syöttöä onnistuu 10 yrityksestä?

Huomioitavaa

Syöttäjän ja pallottoman pelaajan yhteistyö; pallottoman pelaajan on omalla liikkeellään osoitettava, minne haluaa syötön tulevan. Syötön on lähdettävä oikeaan aikaan (ei liian aikaisin, ei liian myöhään).

Avainasiat

Syötön peittämisen opettaminen; kun syötetään sisäsyryjällä, on paljon helpompaa peittää oikean jalan syöttö vasemmalle kuin oikealle (vasemmalla jalalla luonnollisesti toisinpäin). Oikealla jalalla syöttävä pelaaja siis antaa ymmärtää syöttävänsä itsestään katsottuna oikeanpuoleisen maalin läpi. Viime hetkellä hän kuitenkin muuttaa syöttösuuntaa ja kääntää potkuliikkeen tukijalan puolelle. Huom! Tämä on teknisesti suhteellisen vaikea suoritus. Lisäksi suoritus on ristiriidassa normaalin sisäsyryjäsyötön kanssa, jossa potkaiseva jalka EI saa liikkua sivulle YLI tukijalan puolelle.

Helppottaminen

Syöttömatkan lyhentäminen, maalialueiden leventäminen.

Vaikeuttaminen

Syöttömatkan pidentäminen, maalialueiden kaventaminen.

