

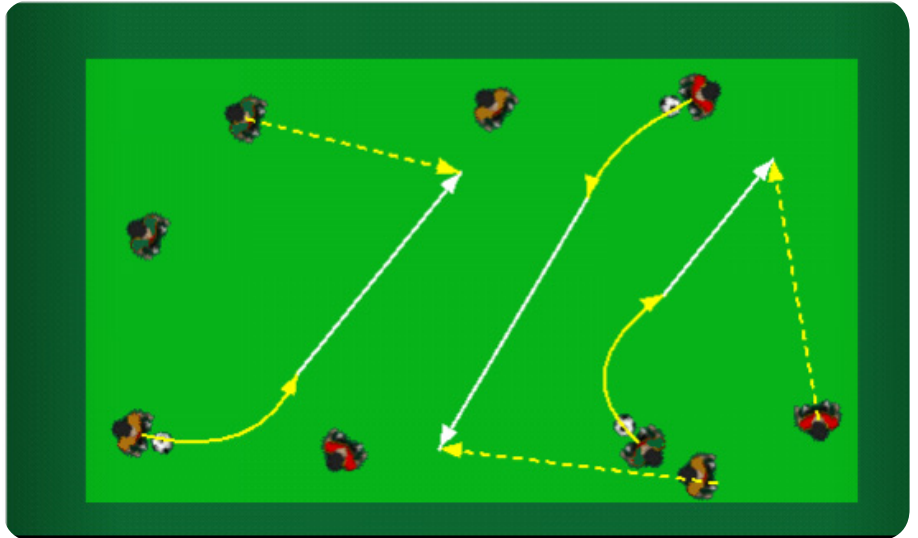
Syöttäminen eri väreille, "liikennevalot"

Teema

Havaintomotorinen harjoite, pelin havainnointi, liikkuminen pelattavaksi.

Välineet

Pallo, liivejä, kartiot alueen merkitsemistä varten.



Symbolit

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

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

20-25x10-15 m alue, 9-12 pelaajaa. Jaetaan pelaajat kolmeen joukkueeseen, joilla on keltaiset, punaiset ja vihreät liivit. Yksi pallo/joukkue. Aluksi pelaajat kuljettavat ja syöttävät palloa ainoastaan oman joukkueen kesken. Valmentajan merkistä joukkueet ryhtyvät kuitenkin syöttämään palloa liikennevalojen järjestyksessä: punainen, keltainen, vihreä. Aluksi vapaat kosketukset, taidon karttuessa kosketuksia voi vähentää.

Huomioitavaa

Pallollisella ja pallottomalla pelaajalla on oltava jotain kommunikaatiota keskenään ennen syöttöä. Valmentaja; korosta pallottomien aktiivisuutta (puhe ja liike). Kaikilla on oltava katse ylhäällä, jotta vältetään "kolareilta".

Vaikeuttaminen

Kosketusrajoitukset, palloa saa pelata vain heikommalla jalalla. Mukaan voi ottaa vielä yhden ryhmän, joka sijoittuu alueen ulkopuolelle. Esimerkiksi joka viides syöttö on pelattava alueen ulkopuolelle.

