

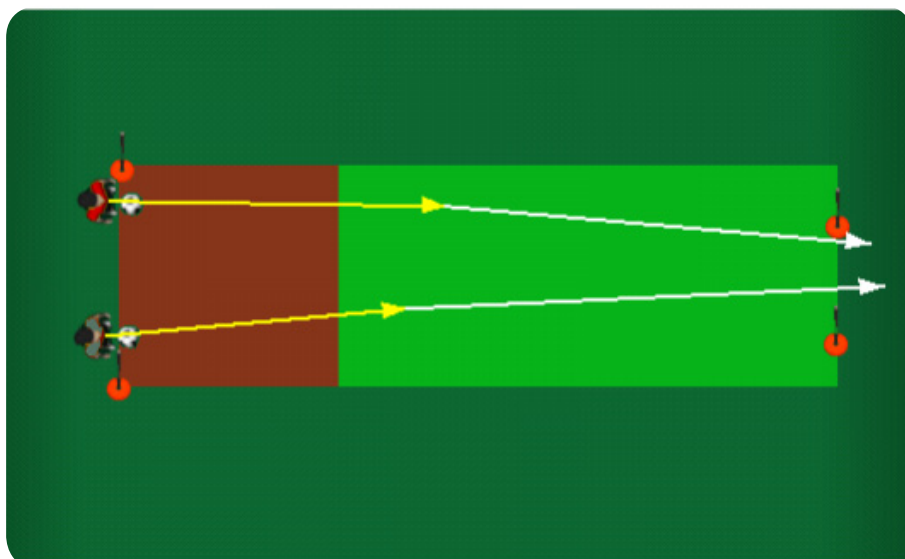
Syöttäminen liikkeestä

Teema

Syöttäminen liikkeestä.

Välineet

Pallo jokaiselle pelaajalle, "töt-sät" maalialueiden merkitsemistä varten.



Symbolit

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

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

16 metriä pitkä suunnikas, jonka toinen pääty on 4 m ja toinen 2 m leveä. Kaksi pelaajaa asettuu 4 m leveään päätyyn pallojen kanssa. Valmentajan merkistä pelaajat saavat lähteä kuljettamaan kohti 4 m päässä olevaa syöttöaluetta reunaan. Tämän alueen ylittyään pelaaja saa yrittää laukaista pallon 12 m päässä olevan 2 metriä leveän maalialueen läpi. Kumpi saa ensiksi viisi maalia?

Huomioitavaa

Nopea, terävä kuljetus. Huolellinen syöttö suoraan kuljetuksesta. Oikean syöttöetäisyyden valitseminen.

Helpottaminen

Suurena maalialuetta.

Vaikeuttaminen

Pienennä maalialuetta, syöttäminen heikommalla jalalla.

