

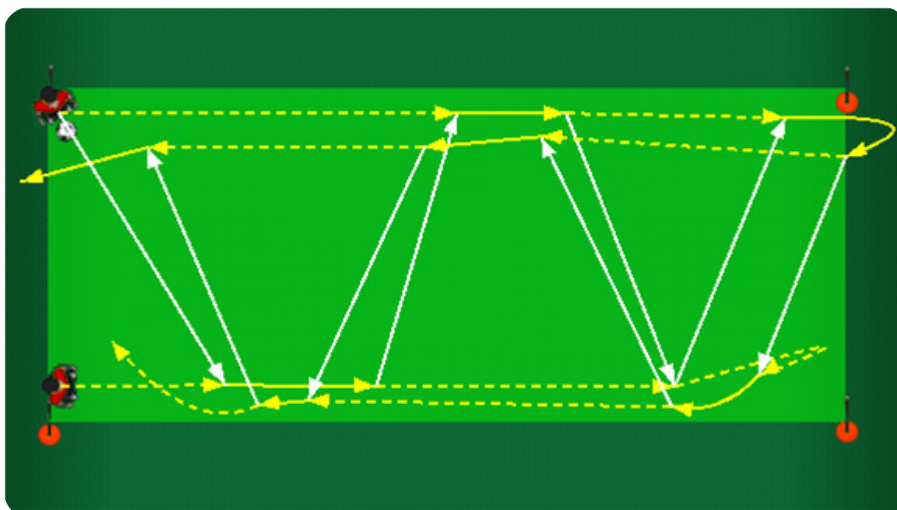
Syöttö ja haltuunotto liikkeestä

Teema

Syöttäminen ja haltuunotto liikkeestä.

Välineet

Pallo ja "tötsät" ja kartiot alueen merkitsemistä varten.



Symbolit

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

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

12x15 m suorakaide. Yksi kahden pelaajan joukkue. Pelaajat ovat vähintään 10 metrin päässä toisistaan koko ajan. Pelaajien täytyy kuljettaa ja syöttää toisilleen ja ylittää vastapäätty pallo hallussa. Välittömästi tämän jälkeen pelaajat palaavat takaisin samalla tavalla lähtöpäättyyn. Tavoitteena on 10 peräkkäistä hyvää suoritusta.

Suoritus epäonnistuu, jos:

- * Pelaajat ovat lähempänä toisiaan kuin 10 metriä
- * Palloton pelaaja on pallollisen etupuolella

Huomioitavaa

Syöttöjen laatu (pallottoman juoksulinjalle, syötön paino ja suunta), ensimmäinen kosketus selkeästi menosuuntaan, käännöksen nopeus ja laatu.

