

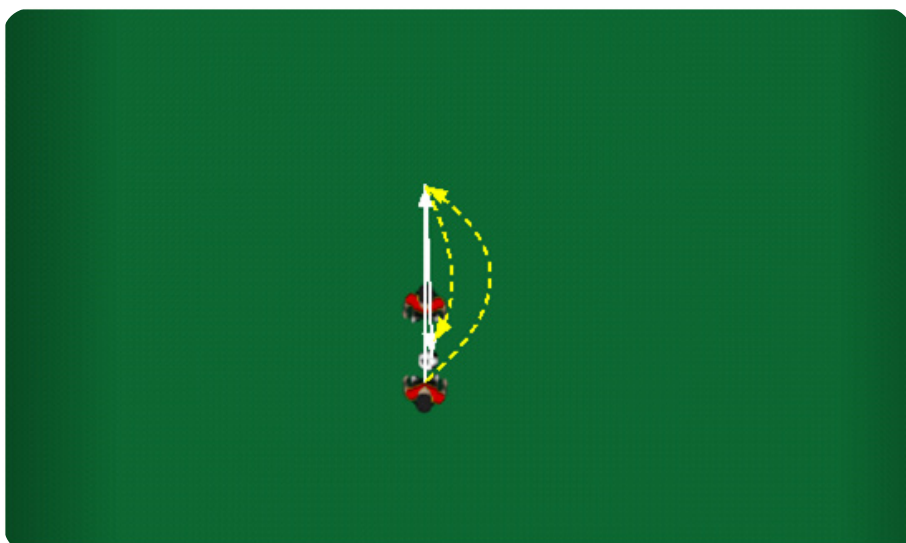
Syöttö jalkojen välistä, "tunneli"

Teema

Sisäsyryjäsyöttö.

Välineet

Jokaiselle parille pallo.



Symbolit

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

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Kaksi pelaajaa seisoo kasvot vastakkain metrin päässä toisistaan. Pallollisella pelaajalla on 30 sekuntia aikaa syöttää. Pallollinen pelaaja yrittää syöttää pallon niin monta kertaa hajareisin seisovan pelaajan jalkojen välistä kuin mahdollista. Kuka ehtii syöttää eniten onnistuneita syöttöjä?

Huomioitavaa

Syötön paino (ei liian kova, ei liian hiljainen), terävä liikkuminen syötön jälkeen. Oikea sisäsyryjäsyötön tekniikka (tukijalka nyrkin etäisyydellä pallon viereen, varpaat potkusuuntaan, potkaiseva jalkaterä jännitettynä – "varpaat kohti taivasta", potkaiseva jalka heilahtaa "pallon läpi" tukijalan suuntaisesti).

Vaikeuttaminen

Syötön saa antaa vain kahden metrin päästä, käytetään vain heikompa jalkaa. Voidaan järjestää myös "tunnelikisa". Yhdellä pelaajalla on pallo, hänen joukkuekaverinsa seisovat hajareisin "portteina". Pallollisen on syötettävä kaikkien porttien läpi. Tämän jälkeen hän syöttää pallon ensimmäiselle porttipelaajalle ja siirtyy itse "portiksi".

