

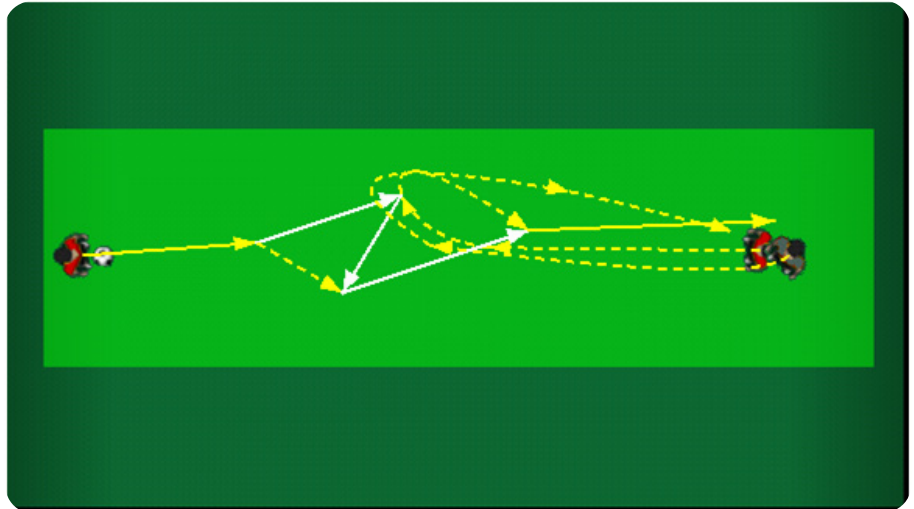
Seinäsyöttö selkä menosuuntaan

Teema

Seinäsyöttö selkä menosuuntaan.

Välineet

Pallo ja "tötsät" ja kartiot alueen merkitsemistä varten.



Symbolit

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

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

25x10 m suorakaide. Kolmen pelaajan ryhmä, jossa vaihdetaan muutaman suorituksen jälkeen rooleja. Pallollinen alueen toisessa päädyssä, toisessa hänen palloton pelikaverinsa ja häntä vartioiva puolustaja. Pallollinen pelaaja lähtee kuljettamaan, hänen palloton pelikaverinsa lähtee vastaan, puolustaja seuraa. Kun pelaajat ovat n. 10 m päässä toisistaan, palloton tekee jyrkän liikkeen sivulle, jonne pallollinen pelaaja syöttää pallon ja samalla muuttaa omaa juoksuaan vastakkaiseen suuntaan (leventääkseen syöttökulmaa). Vastaan tullut pelaajaa palauttaa pallon ensimmäisellä kosketuksella takaisin ja kääntyy samalla nopeasti ympäri vartioivan puolustajan taakse. Pallon takaisin saanut alkuperäinen pallollinen pelaaja syöttää pallon nyt tyhjiin tilaan juoksulinjalle.

Huomioitavaa

Harjoitetta voidaan tehdä myös 6-9 pelaajan ryhmässä, jossa pelaajat vaihtavat paikkoja.

Avainasiat

Ensimmäisen syötön huolellisuus (syötön täytyy olla erittäin tarkka), molempien pelaajien liikkumisen ajoitukset. Viimeinen syöttö juoksulinjalle riittävän kovana.

