

Syöttöjä pareittain "tötsien" läpi




Teema

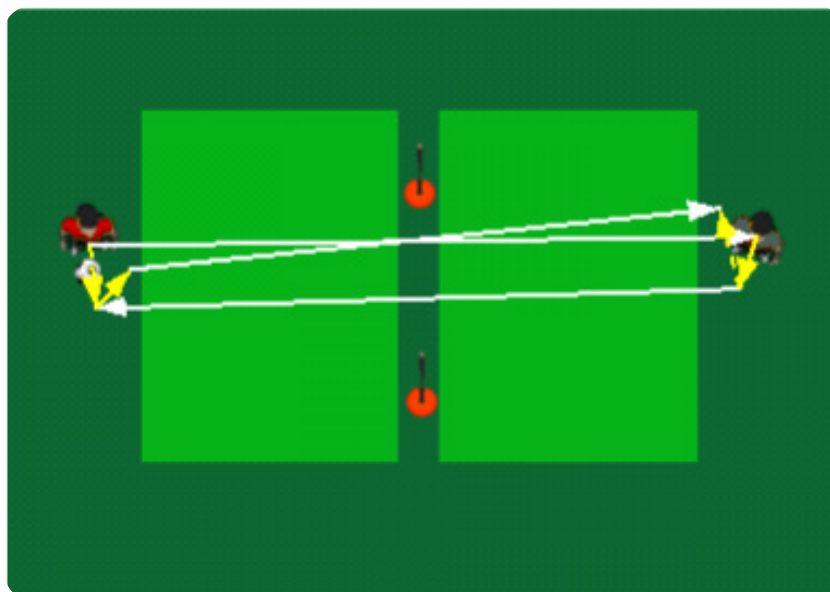
Sisäsyryjäsyöttö, ensimmäinen kosketus.

Välineet

Pallo paria kohti ja "tötsät" sekä kartiot syöttö- ja maalialueen merkitsemistä varten.

Symbolit

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Pelaajat yrittävät syöttää pareittain niin monta syöttöä peräkkäin kartioiden välistä kuin pystyvät. Sopiva syöttöetäisyys kartioista on 4-5 metriä eli pelikaverista 8-10 metriä. Palloa ei saa mennä vastaan neutraalille alueelle. Näin pelaajat oppivat syöttämään riittävän kovaa. Aluksi vapaat kosketukset.

Huomioitavaa

Keskittyneisyys, syöttöjen tarkkuus. Aluksi syöttöetäisyys kannattaa pitää lyhyenä, jotta pelaajat saavat paljon onnistumisia. Kannusta pelaajia olemaan jatkuvasti päkiöillä, näin valmistautuminen pallon haltuun ottamiseen on huomattavasti parempaa. Huomio molempien jalkojen käyttöön sekä syöttökulmiin ja riittävään liikkumiseen.

Avainasiat

Oikea haltuunotto- ja syöttötekniikka. Haltuunotossa liikkuminen riittävän ajoissa pallon kulkureitille. Haltuunottava jalka valmiiksi riittävän ajoissa ja riittävästi irti maasta; haltuunottavaa jalkaa EI saa roikottaa löysästi. Katse pallossa. Hyvä ensimmäinen kosketus palloon (syöttö itselle); pallo pitää suunnata lievästi etuviistoon potkaisevan jalan puolelle. Sisäsyryjäsyötössä tukijalka pallon viereen, varpaat osoittavat potkusuuntaan. Suora vauhti kohti potkusuuntaa. Potkaiseva jalka 90 asteen kulmaan ("varpaat osoittavat kohti taivasta"). Potkaiseva jalka heilahtaa maan ja tukijalan suuntaisesti. Potkaiseva jalka ei saa saattaa palloa liian pitkälle ylöspäin. Potkaiseva jalka EI saa liikkua sivulle YLI tukijalan puolelle.

Helpottaminen

Lyhennetään syöttömatkaa, levennetään maalialuetta, lyhennetään neutraalia aluetta.

Vaikeuttaminen

Pidennetään syöttömatkaa, kavennetaan maalialuetta, syvennetään neutraalia aluetta. Saa syöttää vain heikommalla jalalla, täytyy syöttää yhdellä kosketuksella, täytyy ottaa haltuun tietyllä tavalla.

