

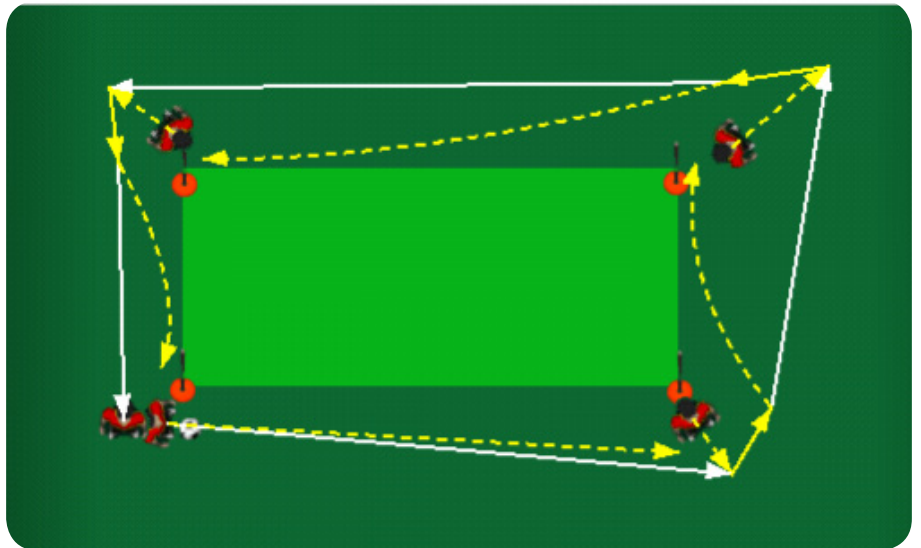
Syöttöjä suorakaiteen ympäri

Teema




Sisäsyörjäsyöttö, syöttöjen kovuus, liikkuminen pelattavaksi, ensimmäinen kosketus.

Välineet

Pallo ja kartiot alueen merkitsemistä varten.



Symbolit

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

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

5-10 m neliö tai 10x5 m suorakulmio. Viisi pelaajaa yhden alueen ympärillä. Jokaisessa nurkassa yksi pelaaja, paitsi lähtökulmassa kaksi pelaajaa. Pallollinen pelaaja syöttää huolellisen syötön seuraavaan kulmaan ja juoksee sen jälkeen syöttönsä perään. Näin pallo kiertää aluetta myötä- tai vastapäivään. Voidaan järjestää kisa joukkueiden välillä: kenen joukkue syöttää nopeimmin pallon viisi kertaa alueen ympäri?

Huomioitavaa

Avainasiat

Palloton pelaaja liikkuu aina ennen syöttöä oikeassa kulmassa pois kartiolta (luo tilaa itselleen pallon haltuunottamista ja syöttämistä varten). Hyvä ja tarkoituksenmukainen haltuunotto (seuraavalla kosketuksella pääsee syöttämään). Syöttöjen paino ja tarkkuus. Terävä liike syötön jälkeen.

Helpottaminen

Vapaat kosketukset.

Vaikeuttaminen

Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, syötöt aina neliön sisälle.

