

Syöttöjä suorakaiteen ympäri




Teema

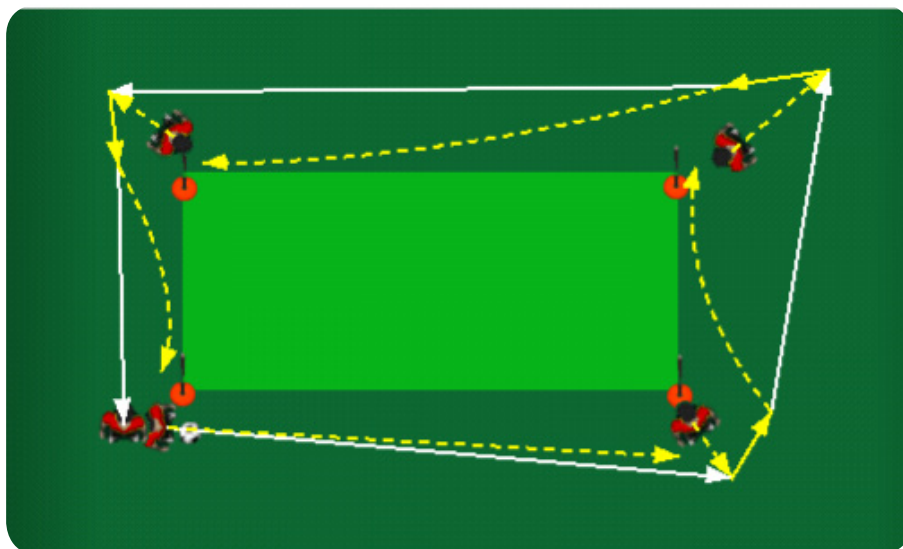
Sisäsyörjäsyöttö, syöttöjen kovuus, liikkuminen pelattavaksi, ensimmäinen kosketus.

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

Valmentajan tulee kiinnittää huomiota pallottomien pelaajien liikkumisen ajoitukseen (ei liian aikaisin, ei liian myöhään) sekä syöttöjen suuntaukseen ja kovuuteen. Syöttöjen pitäisi olla riittävän kovia, jotta palloton pelaaja ei joudu odottamaan syöttöä. Lisäksi syöttöjen pitäisi suuntautua selvästi pallottoman pelaajan etupuolelle (pallottoman pelaajan on liikuttava riittävän etäälle kartiosta).

Avainasiat

Palloton pelaajaa liikkuu aina ennen syöttöä oikeassa kulmassa pois kartiolta (luo tilaa itselleen pallon haltuunottamista ja syöttämistä varten). Hyvä ja tarkoituksenmukainen ensimmäinen kosketus (seuraavalla kosketuksella pääsee syöttämään). Terävä liikkuminen syötön jälkeen.

Helppottaminen

Vapaat kosketukset.

Vaikeuttaminen

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

