

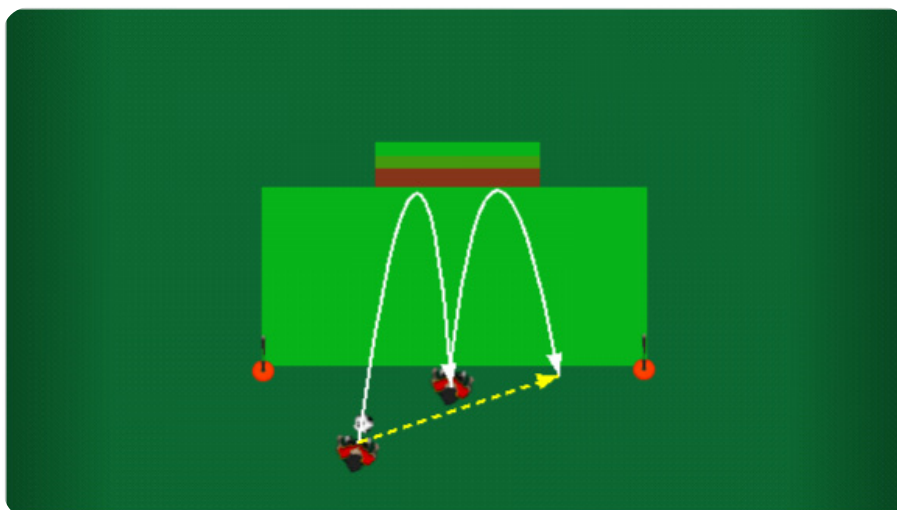
Syöttöpenkki pareittain

Teema




Sisäsyrjäsyöttö.

Välineet

Syöttöpenkki, pallo ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Symbolit

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

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Syöttöpenkki, jonka edessä 5-8 m syvä neutraali alue, jonne pelaajat eivät saa mennä. Pari ja pallo, kuinka monta onnistunutta syöttöä pari pystyy syöttämään 30 sekunnin aikana? Kosketusmääriä voi vaihdella; aluksi vapaila kosketuksilla, sitten yhdellä kosketuksella tai pakollisen haltuunoton jälkeen. Harjoite vaatii yhteistyötä, jotta pelaajat eivät törmää toisiinsa. Palloa ei saa tulla vastaan neutraalille alueelle. Tämä pakottaa pelaajat syöttämään riittävän kovaa.

Huomioitavaa

Harjoitteessa kannattaa huomioida tarkkaan neutraalin alueen syvyys suhteessa pelaajien taitoon.

Avainasiat

Oikea sisäsyrjäsyötön tekniikka (tukijalka nyrkin etäisyydellä pallon viereen, varpaat potkusuuntaan, potkaisevan jalan jalkaterä jännitettynä – ”varpaat kohti taivasta”, potkaiseva jalka heilahtaa ”pallon läpi” tukijalan suuntaisesti). Pelaajien on liikutettava jatkuvasti siten, että he pääsevät syöttämään mahdollisimman hyvästä asennosta. Pelaajien on havainnoitava kaverin liikkumista, jotta ei tule yhteentörmäyksiä.

Helpottaminen

Syöttömatkan lyhentäminen.

Vaikeuttaminen

Saa syöttää vain heikommalla jalalla, syöttömatkan pidentäminen.

