

Tähti-syöttödrilli

Teema

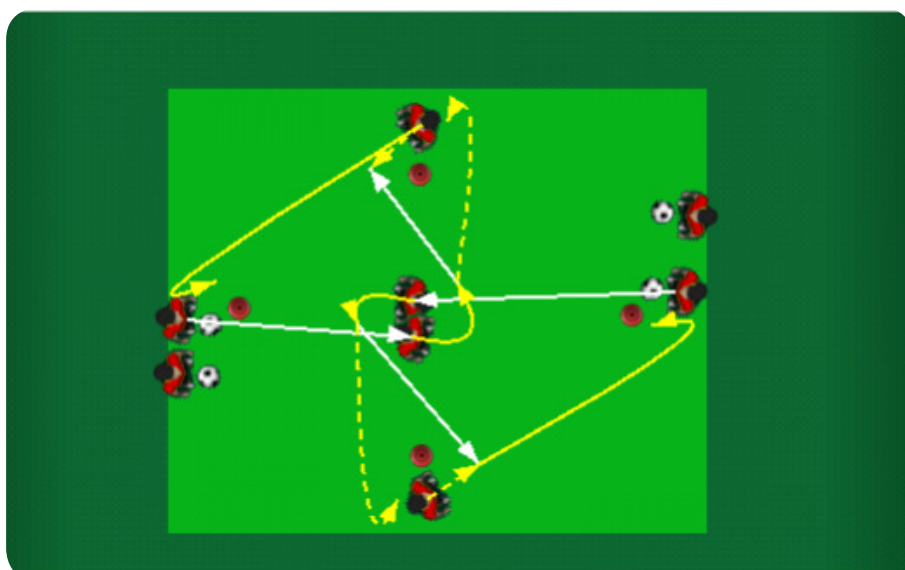
Sisäsyörjäsyöttö, käännökset, seinäsyöttö, haltuunotto liikkeestä, kuljettaminen.

Välineet

Palloja, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.

Symbolit

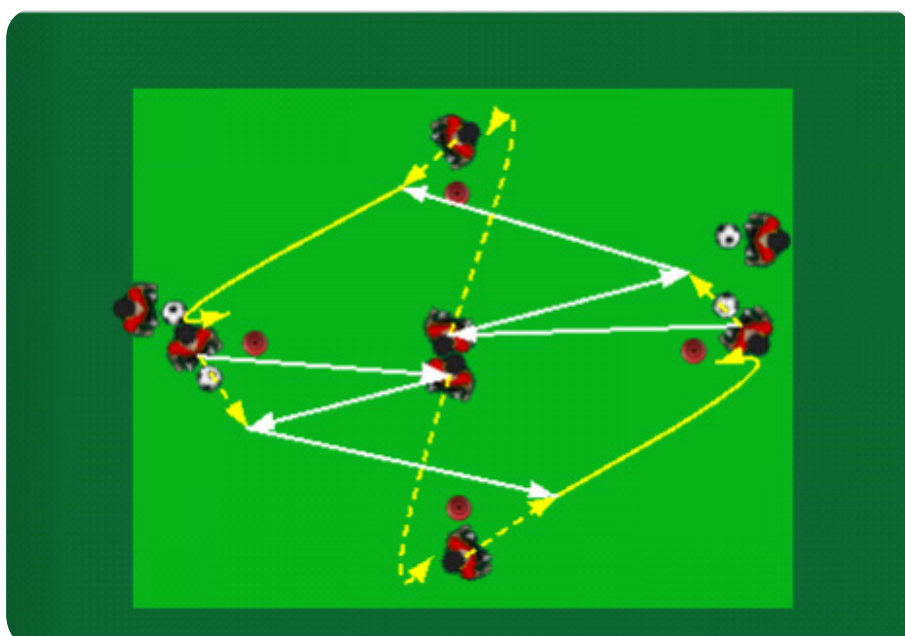
- ▶ = syöttö/laukaus
- ▶ = kuljettaminen
- - -▶ = liikkuminen ilman palloa



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

20 m neliö. Pelaajat muodostavat sijoittumisellaan salmiakkikuvion. Alueen keskellä on kaksi pelaajaa kohdepelaajina. He saavat vastakkaisesta kulmasta syötön, ottavat sen hyvällä ensimmäisellä kosketuksella haltuun, kääntyvät 90 astetta ja syöttävät pallon nyt vastakkaisessa kulmassa olevalle pelaajalle. Laidalta pallon keskelle syöttäneet pelaajat siirtyvät keskelle, keskustan pelaajat liikkuvat laidalle, pallon haltuun saaneet pelaajat kuljettavat pallon seuraavaan kulmaan.

Variaatio2. Keskellä oleva pelaaja syöttää pallon takaisin reunapelaajalle, joka jatkaa pallon yhdellä kosketuksella seuraavasta kulmasta lähtevälle pelaajalle. Laidalta pallon keskelle syöttäneet pelaajat siirtyvät keskelle, keskustan pelaajat liikkuvat laidalle, pallon haltuun saaneet pelaajat kuljettavat pallon seuraavaan kulmaan.

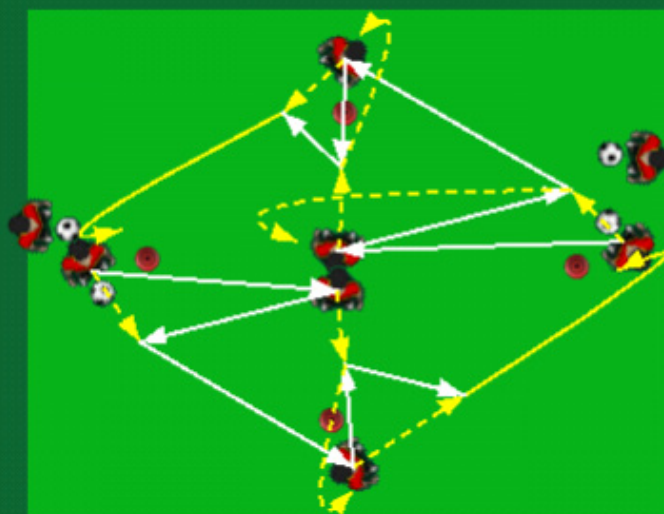


Tähti-syöttödrilli

Symbolit

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

Variaatio3. Keskellä oleva pelaaja syöttää pallon takaisin reunapelaajalle, joka jatkaa pallon yhdellä kosketuksella seuraavassa kulmassa oleva pelaajalle. Tämä puolestaan pelaa seinäsyöttöyhdistelmän keskustasta laidalle liikkuvan pelaajan kanssa ja kuljettaa pallon seuraavaan kulmaan. Laidalta pallon keskelle syöttäneet pelaajat siirtyvät keskelle



Huomioitavaa

Harjoitteen eri variaatiot vaativat kukin hiukan aikaa ennen kuin ne alkavat sujua. Pelaajien keskittymiseen siis kannattaa kiinnittää huomiota. Kun harjoite kulkee muodollisesti hyvin, valmentajan pitää korostaa yhteispelin ajoituksia.

Avainasiat

Kaikissa variaatioissa olennaista on pallottoman ja pallollisen pelaajan välinen kommunikaatio (kehon kieli, katsekontakti), josta tulisi seurata sujuva yhteispeli. Syöttöjen painojen on oltava kohdallaan (ei liian kovaa, ei ainakaan liian hiljaa), *milloin pitää pelata jalkaan, milloin juoksulinjalle?*

Helpottaminen

Vapaat kosketukset.

Vaikeuttaminen

Kosketusrajoitukset, pelataan vain heikommalla jalalla.

