

# Y-syöttö




## Teema

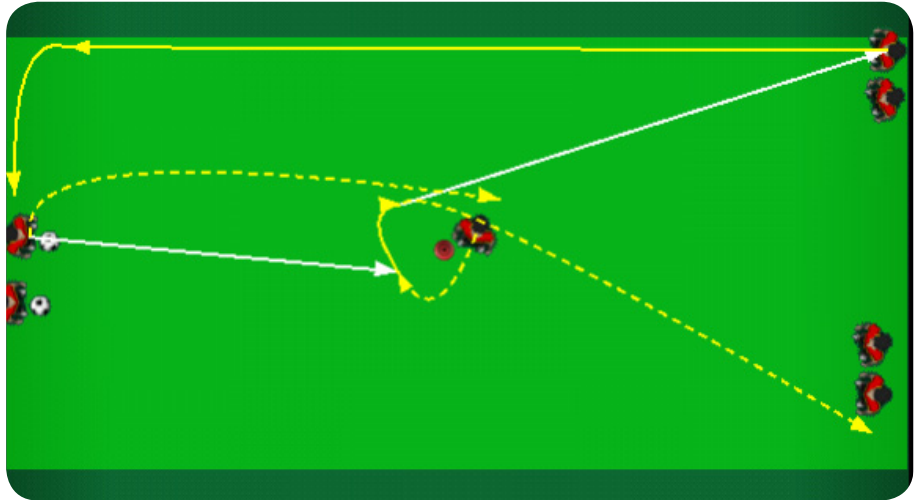
Keskipitkät syötöt maata pitkin, haltuunotto sivulle.

## Välineet

Pallo ja ”tötsät” ja kartiot alueen merkitsemistä varten.

## Symbolit

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



## Organisointi ja harjoitteen kuvaus

25x15 m suorakaide. Pelaajat ovat asettuneet kentälle kuvan mukaisesti Y-muotoon. Harjoite käynnistyy Y:n ”jalasta”; pallollinen pelaaja odottaa keskellä aluetta olevan kohdepelaajan aloitetta jommallekummalle puolelle ”merkkitötsää”. Jos palloton pelaaja liikkuu oikealle, pallo pelataan pelaajan oikealle puolelle. Pallon haltuun ottava pelaaja ottaa ensimmäisen kosketuksen aina vastakkaiselle puolelle, nyt siis vasemmalle puolelle. Seuraavalla kosketuksella pelaaja syöttää pallon vastakkaisessa päädyssä olevan jonon ensimmäiselle pelaajalle, joka kuljettaa pallon lähtöpisteeseen. Syötön antanut pelaaja puolestaan liikkuu viereiseen jonoon.

## Huomioitavaa

Suoritusten huolellisuus, pallollisen ja pallottoman pelaajan yhteisymmärrys. Valmentaja kannattaa erityisesti kiinnittää huomioita suoritusten ajoitukseen.

## Avainasiat

**Kohdepelaaja:** selkeä aloite (katsekontakti pallolliseen pelaajaan, oikea-aikainen liike selkeästi jompaankumpaan laitaan). Hyvä ja riittävän reilu ensimmäinen kosketus (pallo ei saa jäädä pyörimään pelaajan jalkoihin), riittävän painava ja tarkka syöttö.

**Syöttäjä:** riittävän kova, tarkka ja oikea-aikainen syöttö.

## Helpottaminen

Vapaat kosketukset.

## Vaikeuttaminen

Kosketusrajoitukset, pelataan vain heikommalla jalalla.

