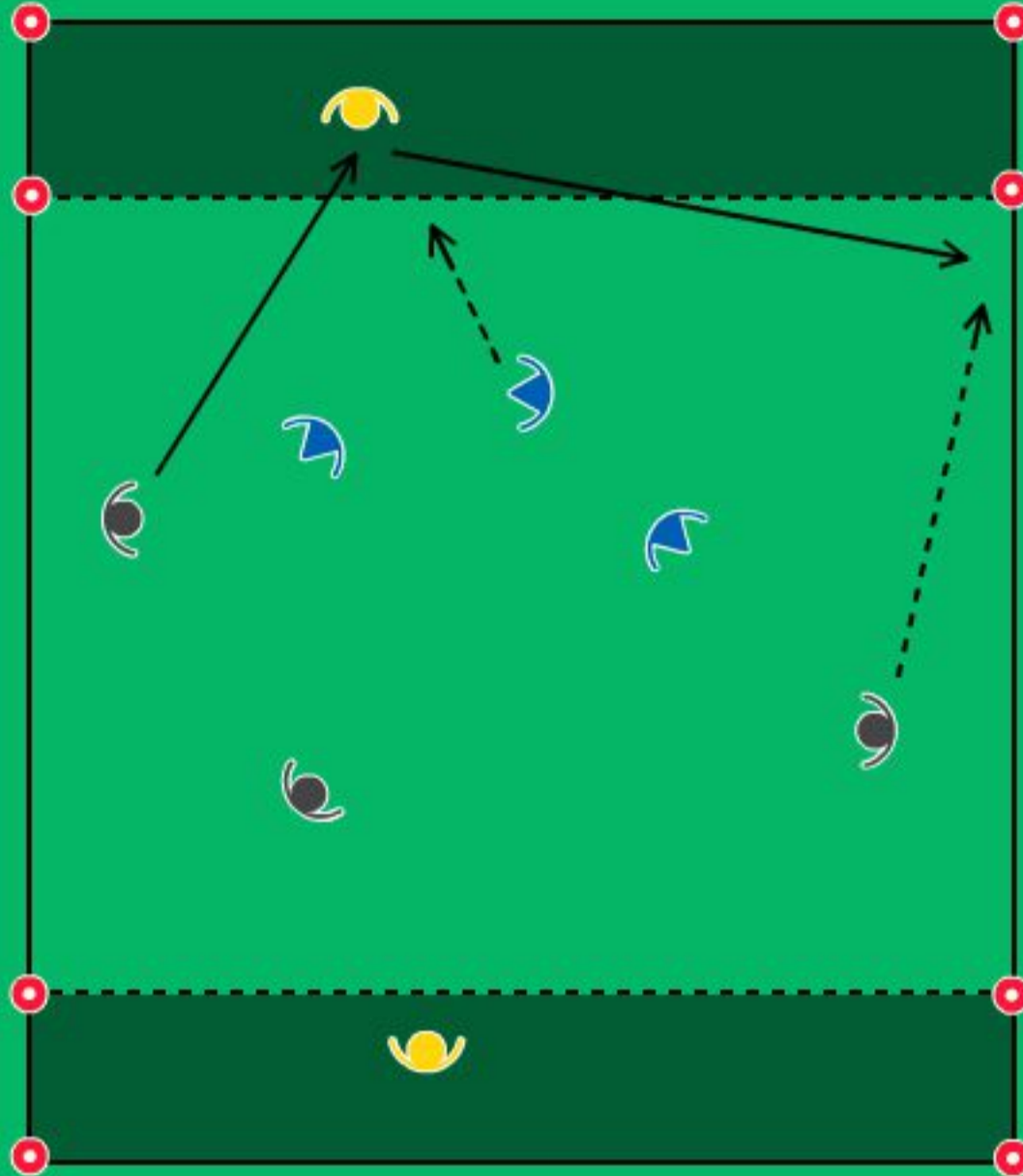




HARJOITE 3v3+2 päätyveli



TEEMA

Pelattavaksi liikkuminen, hätätuki

HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

3v3+2 päätyveli, jossa molemmissa päädyissä alueet jokereille. Jokerit pelaavat vain omilla alueillaan. Keskellä 3v3 tilanne, jossa tarkoitus säilyttää pallonhallinta ja edetä jokerilta jokerille, eli päädyistä päätyyn. Joukkue saa pisteen, kun se pystyy pelaamaan ilman katkoa päädyistä toiseen. Kun jokerille pelataan, on puolustavan joukkueen prässättävä voimakkaasti, jolloin hyökkäävä joukkue joutuu reagoimaan jokerille tulevaan paineeseen.

TEKNINEN

Syöttämisen laatutekijät, ensimmäinen kosketus paineen alla

LAATUTEKIJÄT

TAKTINEN

Hätätuki, pelattavaksi liikkuminen, tilan löytäminen ja täyttäminen

FYYSINEN

Liikkeen intensiteetti ja suuntaus tuen tarpeen mukaan

HENKINEN

Tunnista tuen tarve, auta joukkuettasi, suorita vaaditulla intensiteetillä

AVAINKYSYMYKSET

Miksi menetimme pallon? Kuinka voit auttaa päätyjokeria? Liikutko hitaasti vai nopeasti tukemaan?