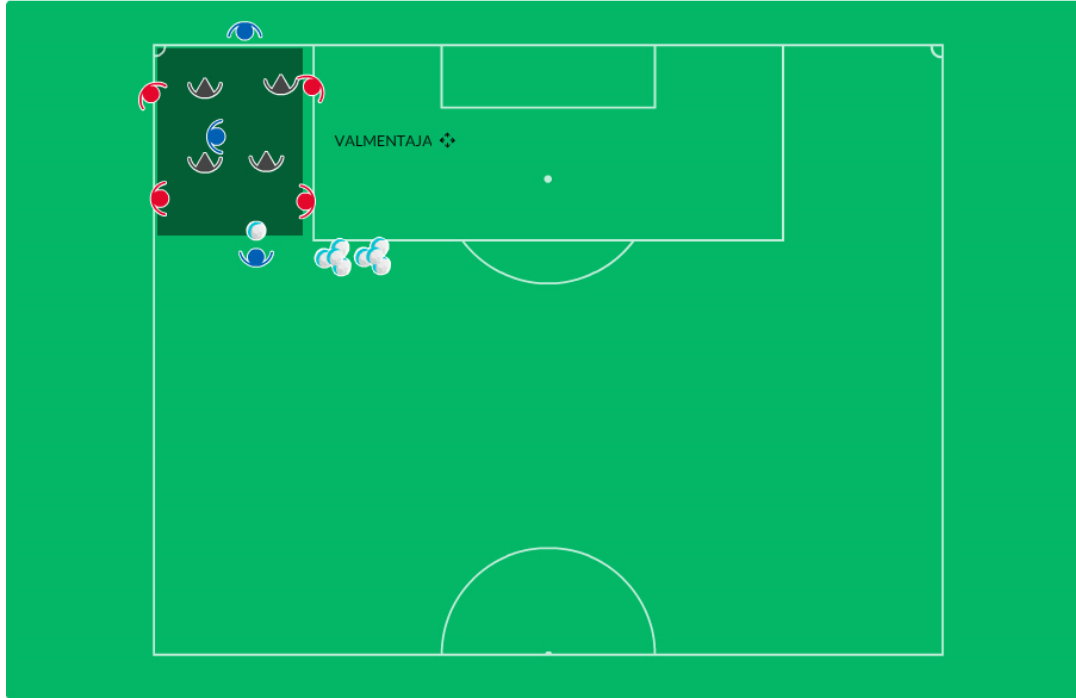




HARJOITE 4 v 4 + 3



TEEMA

Pelipaikkakohtainen pallonhallinta

HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

Alueen tavoitekoko on 16-18m x 10-12m

Pelataan pelipaikkakohtainen pallonhallintapeli, jossa pallonhallintajoukkueella on 3 jokeripelaajan kanssa 7 v 4. Pallon riiston jälkeen nopea transiitio ja pallonhallinta siirtyy riistäneelle joukkueelle.

Pallon mennessä pelialueen ulkopuolelle pallonhallintaa jatkaa joukkue, jonka kosketuksesta pallo ei mennyt pelialueen ulkopuolelle.

TEKNINEN

1. kosketuksen tekniikat
eri syöttötekniikat
yhden kosketuksen pelaaminen

LAATUTEKIJÄT

HYÖKKÄYS: linjan/linjojen murtaminen pallollisena ja pallottomana, positiivinen peliasento, tuki, 1. kosketuksen suuntaaminen **PUOLUSTUS**
syöttösuuntien peittäminen, pallonriiston ennakointi (triggerit)

TAKTINEN

FYYSINEN

Yhdistelykyky

HENKINEN

keskittyminen
intensiteetti
voitontahto

AVAINKYSYMYKSET

Mitä vaihtoehtoja havainnoit ja ennakoit palloa vastaanottavana pelaajana ja pallottomana pelaajana?

Miten puolustatte yhdessä?

Mitkä syöttösuunnat pyrit peittämään eri pelitilanteissa?
Kummalle jalalle syötät pallon? Miksi?