



HARJOITE 4v4 tai 5v5+2mv



TEEMA

Vartiointi

HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

4v4 tai 5v5+2mv peli, jossa jokaisella kenttäpelaajalla on liivi häntänä. Hyökkäävän joukkueen pelaaja saa ottaa liivin pois puolustajan selkäpuolelta. Jos pelaajalta otetaan häntä pois, hänen on oltava pois pelistä hyökkäyksen ajan.

TEKNINEN

Vartiointi ja vartioinnista irtaantuminen

LAATUTEKIJÄT

TAKTINEN

Kuka on vastustajasi? Kuka on vaarallisin pelaaja? Havainnointi, mitä informaatiota tarvitset välttääksesi hännänviemisen ja nähdäksesi pallon? Mihin vastustaja ei saa päästä?

FYYSINEN

Peliasento, kehon suuntaus, liikkeen intensiteetti

HENKINEN

Suorita 100% teholla, keskity harjoitukseen, havainnoi

AVAINKYSYMYKSET

Mitkä kaksi asiaa sinun on nähtävä? Ketä vastaan pelaat? Miksi sinulta vietiin liivi?