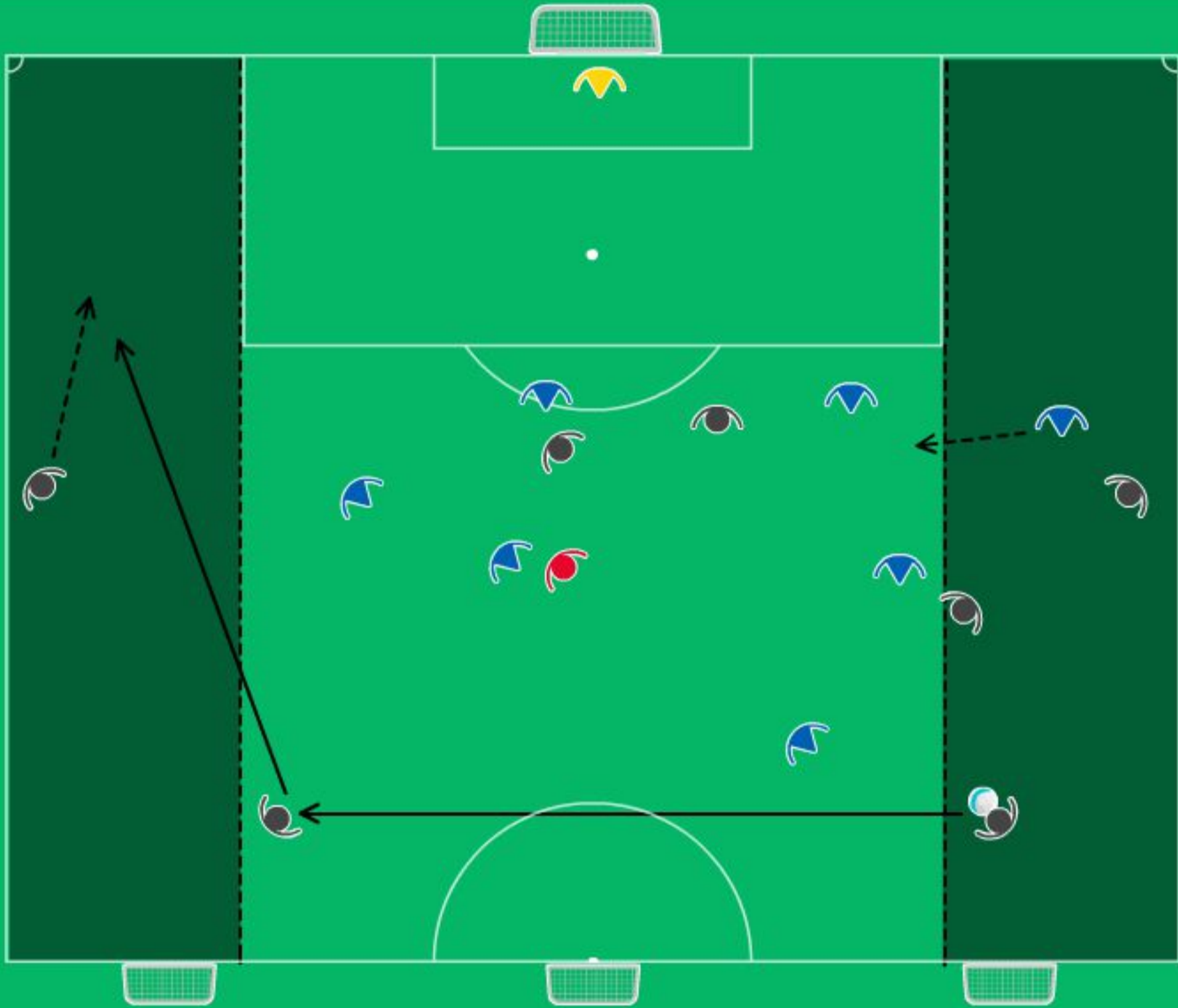




HARJOITE 7vs7+1+mv aaltopeli



TEEMA

Painopisteen vaihtaminen + TV+

HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

7v7+1+mv peli, jossa hyökkäävän joukkueen tavoitteena tehdä maali. Puolustavan joukkueen on tyhjennettävä painoton laitakaista aina, kun pallo on vastakkaisella laitakaistalla. Jos puolustava joukkue saa riiston, sen on valmentajan määrittävän teeman mukaisesti joko pelattava ensimmäinen syöttö riiston jälkeen toiselle kaistalle kuin missä riisto on tapahtunut, tai pyrittävä hyökkäämään vastaan samaa kaistaa, kuin missä riisto on tapahtunut. Puolustavan joukkueen kohteina kolme pikkumaalia eri kaistoilla.

TEKNINEN

Syöttämisen laatutekijät

LAATUTEKIJÄT

TAKTINEN

Painopisteen vaihto, tasapaino hyökkäyssuuntaan, pallollinen rakenne

FYYSINEN

Nopeuskestävyys

HENKINEN

Tunnista tila ja pelin virtaus, keskity suoritukseen

AVAINKYSYMYKSET

Miksi vastustaja sai riiston? Miksi ette päässeet etenemään? Missä on tilaa?