



TEEMA

Pallonhallinta

HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

Jokaisessa 5m x 5m neliössä on 3 hyökkäävää pelaajaa ja neliöiden keskellä tikkaat. 2-3 puolustajalla on liivi kädessä. Kun puolustajaa ei ole omassa neliössä, pelataan yhdellä kosketuksella 3 v 0. Vastaavasti puolustajan ollessa omassa neliössä pelataan vapain kosketuksin 3 v 1. Pallon riistosta nopea puolustajan vaihto ja uusi puolustaja tekee valmentajan ohjeistamat liikkeet tikkailla ja alkaa välittömästi puolustamisen neliöstä, jossa ei ole toista puolustajaa.

