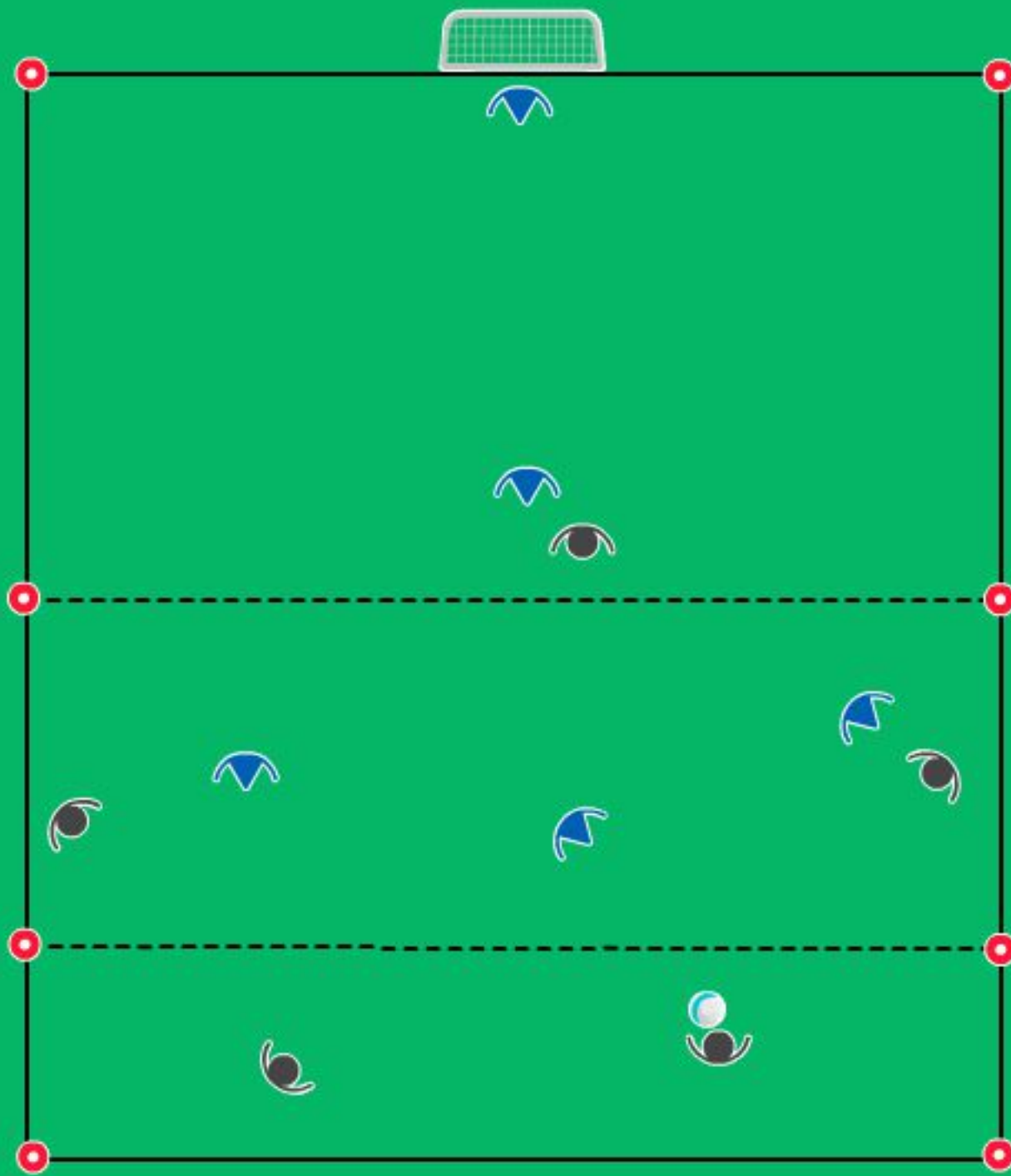




## HARJOITE 5v4+mv kolmella alueella



### TEEMA

Vartioinnista irtaantuminen

### HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

5v4+mv peli kolmella alueella, jossa yhden hyökkäävän joukkueen pelaajan on oltava ensimmäisellä alueella. Puolustajat puolustavat alueilla 2 ja 3. Pelaajan noustessa toiselle alueelle tämä on vartioitava heti. Riiston jälkeen neljä syöttöä omille.

Alueen koko 40x35m.

#### TEKNINEN

Vartioinnista irtaantuminen, ajoitus, harhauttaminen

#### LAATUTEKIJÄT

#### TAKTINEN

Milloin teen liikkeen pelattavaksi? Haluanko pallon vai teenkö tilaa? Missä on tilaa edetä?

#### FYYSINEN

Kaksinkamppailupelaaminen, liikkeen intensiteetti

#### HENKINEN

Päätäväisyys, suoritusteho

#### AVAINKYSYMYKSET

Miten vastustaja puolustaa? Miten pääset vapaaksi? Miten vastustaja ei voi nähdä sinua?