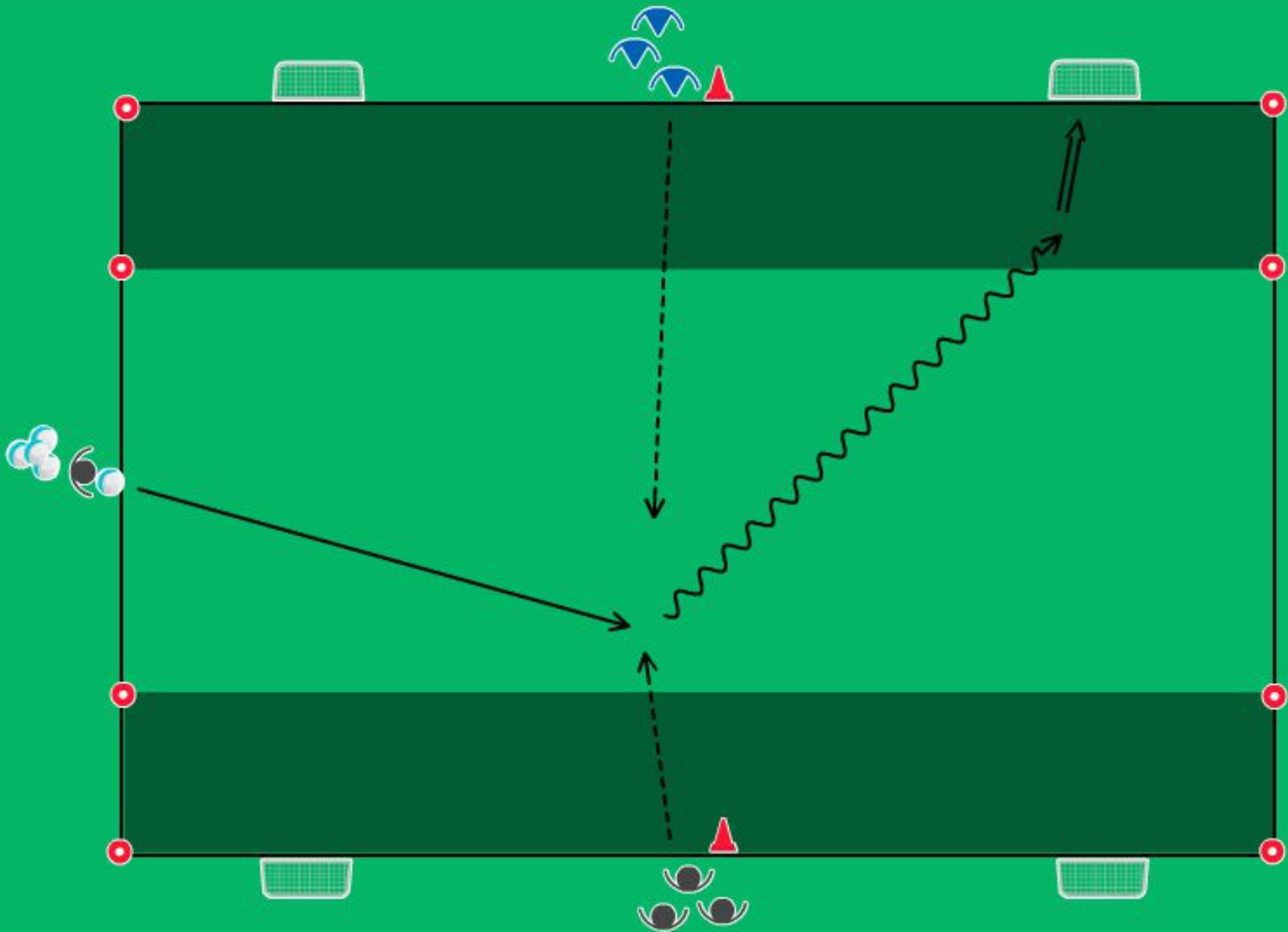




## HARJOITE 1v1 neljään maaliin



### TEEMA

1v1 ohittaminen

### HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

1v1 neljään maaliin maalialueilla. Pelaajat alueen päädyissä jonoissa, pallot valmentajalla alueen reunalla. Hyökkäävän jonon pelaaja tekee liikkeen pelattavaksi, valmentaja syöttää pallon. Puolustaja saa lähteä liikkeelle samaan aikaan kuin pallo. Hyökkääjän tavoitteena ohittaa vastustaja ja tehdä maali maalialueelta. Jos puolustaja riistää, tavoitteena tehdä maali toisen päädyn maaleihin. Hyökkäävä jono (joukkue) vaihtuu sen mukaan, kumpi voittaa 1v1 tilanteen ja tekee maalin.

#### TEKNINEN

Ohittamisen laatutekijät, minne puolelle haluan (selkä), miten irtoan puolustajasta ohittavan kosketuksen jälkeen? Kummalla jalalla kuljetan, miten pidän pallon suojauksen puolella?

#### LAATUTEKIJÄT

1v1 ohittaminen, rintamasuunta kohti maalia, pysy liikkeessä. Tunnista puolustajan puolustusasento, minne voin hyökkääjänä iskeä?

#### TAKTINEN

#### FYYSINEN

Askelfrekvenssi

#### HENKINEN

Pelaa loppuun asti, vaikka vastustaja ohittaisi

### AVAINKYSYMYKSET

Millä tavalla ohitan? Mitä pitää tietää ennen ohittamista? Miten löydän ja tunnistan vapaan maalin ja heikomman puolen?