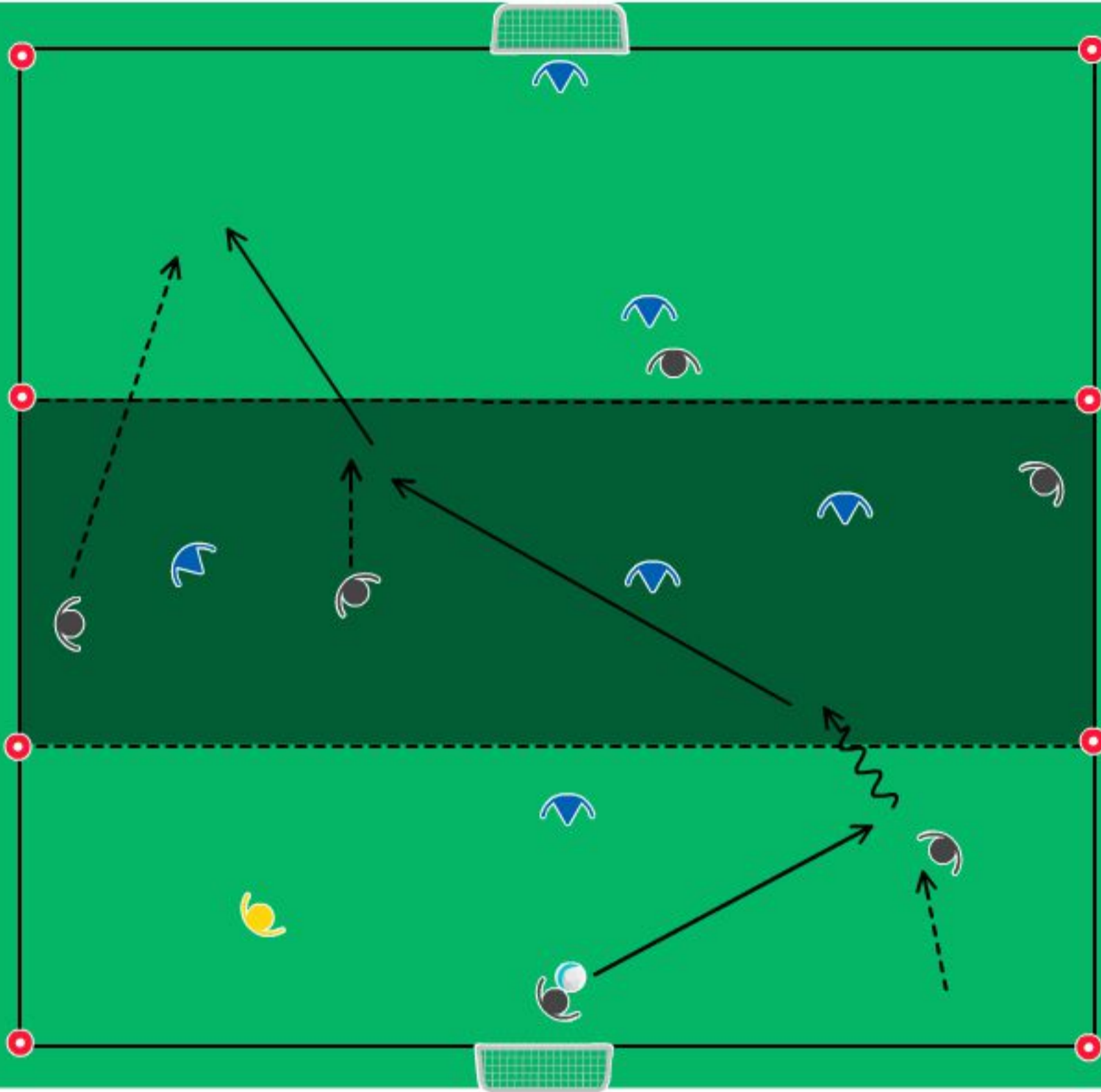




HARJOITE 5v5+1+2mv kolmella alueella



TEEMA

Pelattavaksi liikkuminen

HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

Molemmat joukkueet pelaavat muodossa 1-3-1. Kun alue on ylitetty, kaikki pelaajat saavat seurata. Riiston jälkeen syöttö omalle maalivahdille (alueella 1-2, aktivoidaan pallottoman liike). Pisteet maaleista.

Alueen koko 45x35m.

TEKNINEN

Pelattavaksi liikkumisen laatutekijät, oikea-aikaisuus, intensiteetti, harhauttavat elementit

LAATUTEKIJÄT

TAKTINEN

Peliä edistävä syöttösuunta ja tuen tarjoaminen, liikunko pelattavaksi vai teenkö tilaa muille?

FYYSINEN

Nopeuskestävyys

HENKINEN

Kommunikointi, päättäväisyys

AVAINKYSYMYKSET

Miksi emme päässeet etenemään? Miten vältät 1v1 tilanteen alueella, jossa emme halua menettää palloa? Sijoitutko lähelle vai kauas vastustajaa?