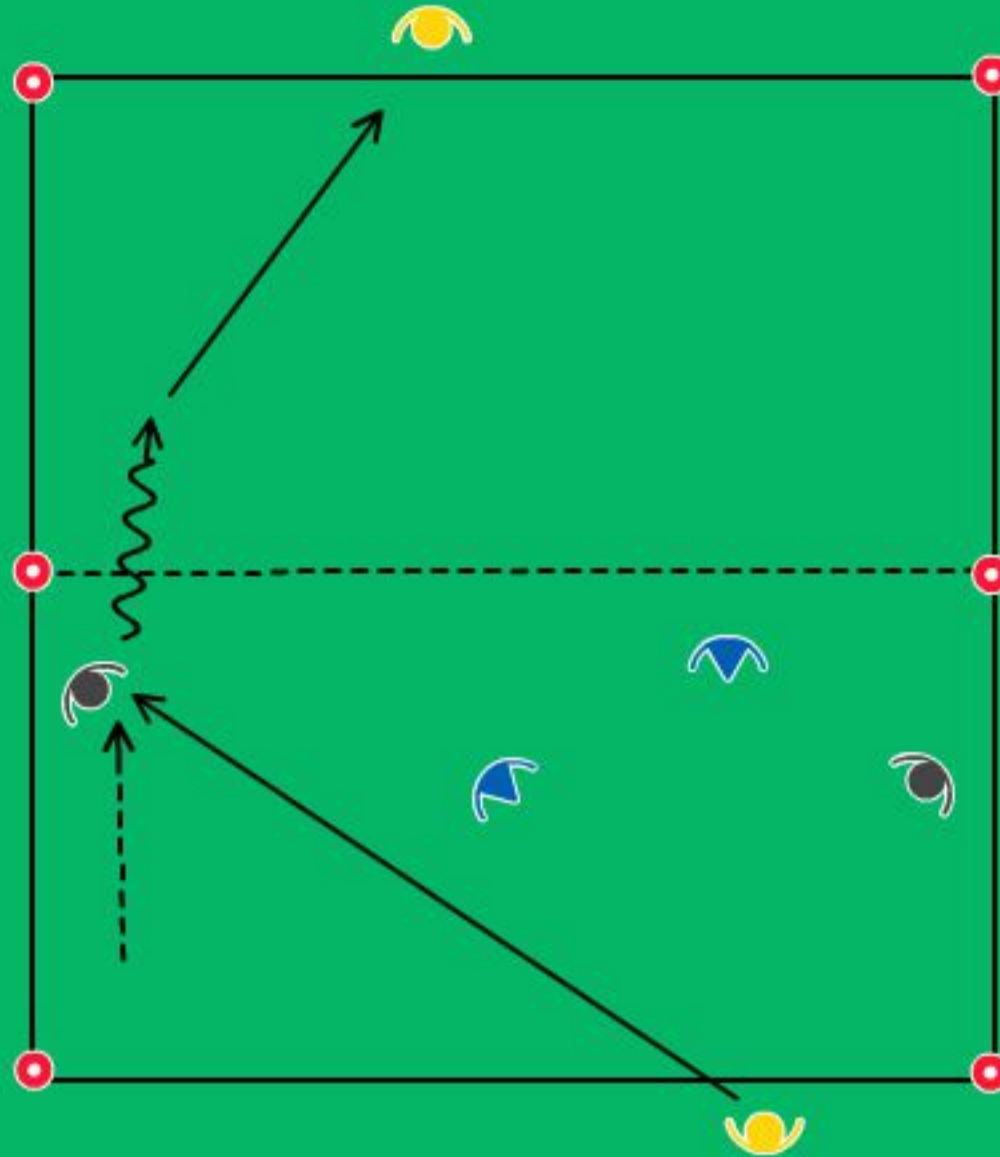




HARJOITE 2v2+2 kahdella alueella



TEEMA

Pelattavaksi liikkuminen, edistävä tuki

HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

2v2+2 peli, jossa tavoitteena pelata alueelta toiselle joko murtamalla keskeltä jokerilta jokerille tai keskellä olevien pelaajien kautta. Kun saatu pallo vastakkaiselle jokerille, siirrytään toiselle alueelle. Jokeri saa kuljettua alueelle halutessaan.

TEKNINEN

Syötön laatutekijät, syötön kovuus tarpeen mukaan. Kummalle puolelle?

LAATUTEKIJÄT

TAKTINEN

Miten päästään etenemään? Missä on tila edetä? Sijoitutko lähelle vai kauas vastustajaa? Miten teen itseni pelattavaksi?

FYYSINEN

Kuljetuksen intensiteetti, askelfrekvenssi.

HENKINEN

Keskittyminen, pelin sisällä oleminen, pelin virtauksen tunnistaminen

AVAINKYSYMYKSET

Miten vältät 1v1 tilanteen alueella, jossa ei voi menettää palloa, eikä ole mahdollisuutta ohittaa? Miksi emme päässeet etenemään? Mikä on tärkein alue puolustaa?