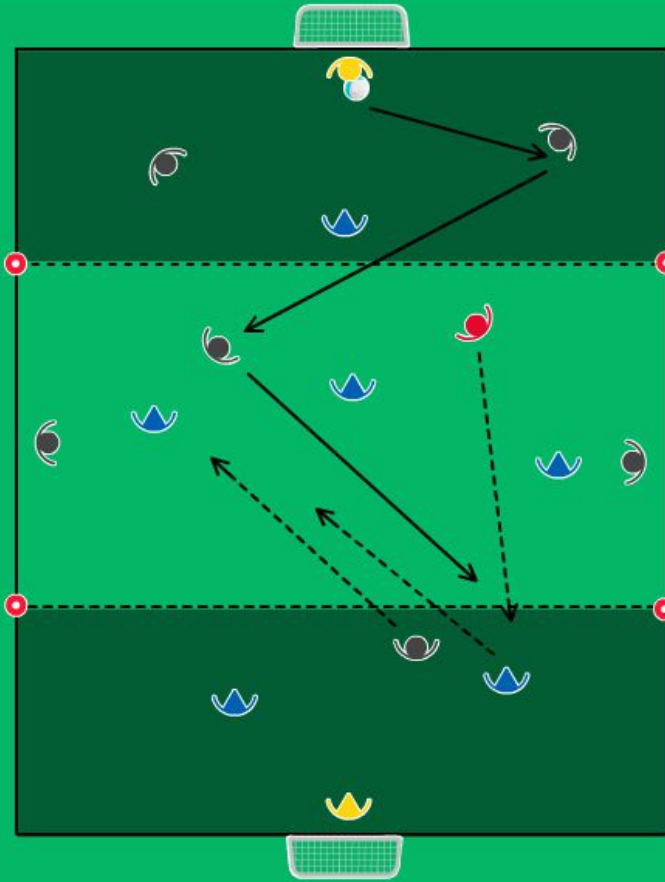




HARJOITE 6v6+1+mv kolmella alueella



TEEMA

Keskimmäisen keskikenttäpelaajan hyökkääminen

HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

6v6+1+mv peli kolmella alueella, jossa molemmat joukkueet muodossa 2-3-1. Pallollisella joukkueella käytettävissä jokeripelaaja, joka sijoittuu lähtökohtaisesti keskimmäiselle kolmannekselle. Pallollinen joukkue saa alimmalta kolmannekselta edetä vain syöttämällä. Keskimmäiseltä kolmannekselta ylimmälle kolmannekselle saa edetä syöttämällä tai kuljettamalla. Ylimmältä kolmannekselta hyökkääjä saa pudota keskimmäiselle kolmannekselle pelattavaksi, ja tällöin toisen puolustajista on seurattava liike keskialueelle. Kun pallo saadua ylimmälle kolmannekselle, kaikki keski- ja yläalueen pelaajat saavat osallistua. Riiston jälkeen vapaa hyökkäys ilman sääntöjä. Maalin tehnyt joukkue jatkaa.

TEKNINEN

Peliasento, syöttämisen laatutekijät, kuljetusnopeus

LAATUTEKIJÄT

Mistä löydän tilaa? Miten reagoin, jos hyökkääjä tulee vastaan pelattavaksi? Millaiseen asentoon ja minne haluan pallon?

TAKTINEN

FYYSINEN

Nopeuskestävyys, askelfrekvenssi suunnanmuutoksissa.

HENKINEN

Pyri suorittamaan täydellä teholla.

AVAINKYSYMYKSET

Minne haluat pallon? Minne syntyy tilaa? Mistä haluamme edetä? Mistä pystyt edistämään peliä?