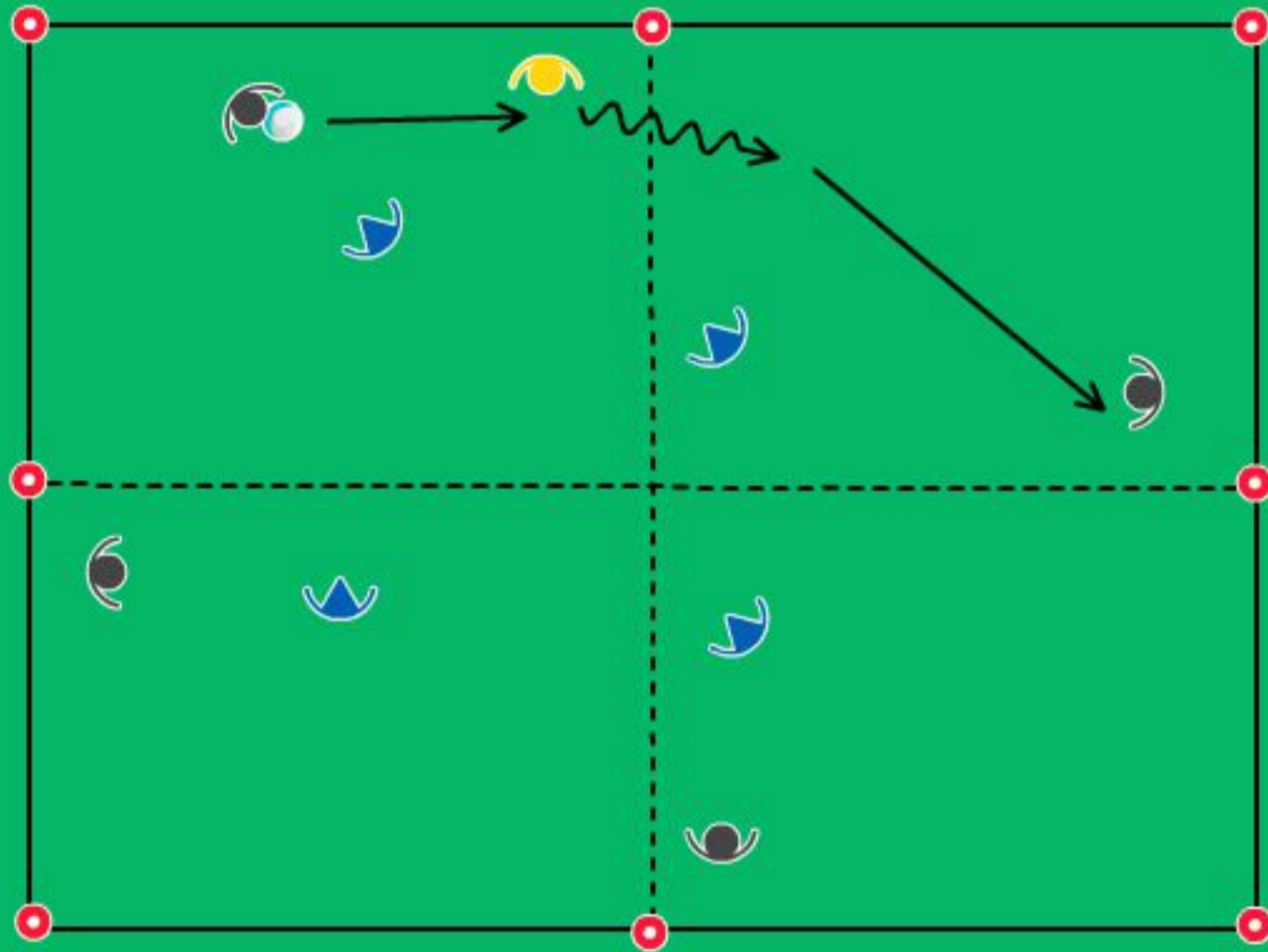




HARJOITE 4v4+1 neliöpel



TEEMA

Havainnointi

HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

4v4+1 peli, jossa alue jaettu neljään yhtä suureen neliöön. Jokaisessa neliössä 1v1 tilanne, eli yksi pelaaja molemmista joukkueista, jokeri saa liikkua alueella vapaasti. Tavoitteena säilyttää pallonhallinta, mikäli puolustava joukkue saa riiston, se jatkaa pallonhallintaa.

Alueen koko ja pelaajamäärä varioitavissa neliöiden mukaisesti.

LAATUTEKIJÄT

TEKNINEN

Ensimmäinen kosketus, pallon suojaaminen, syöttämisen laatutekijät

TAKTINEN

Ylivoiman luominen ja hyödyntäminen, tilan tekeminen ja täyttäminen, tuen tarjoaminen

FYYSINEN

Liikesuuntaus ja intensiteetti, askelfrekvenssi, kaksinkamppailupelaaminen

HENKINEN

Kommunikoi, auta joukkuettasi

AVAINKYSYMYKSET

Miksi menetit pallon? Miten voit tukea pallollista?