

"Pakomatka"




Teema

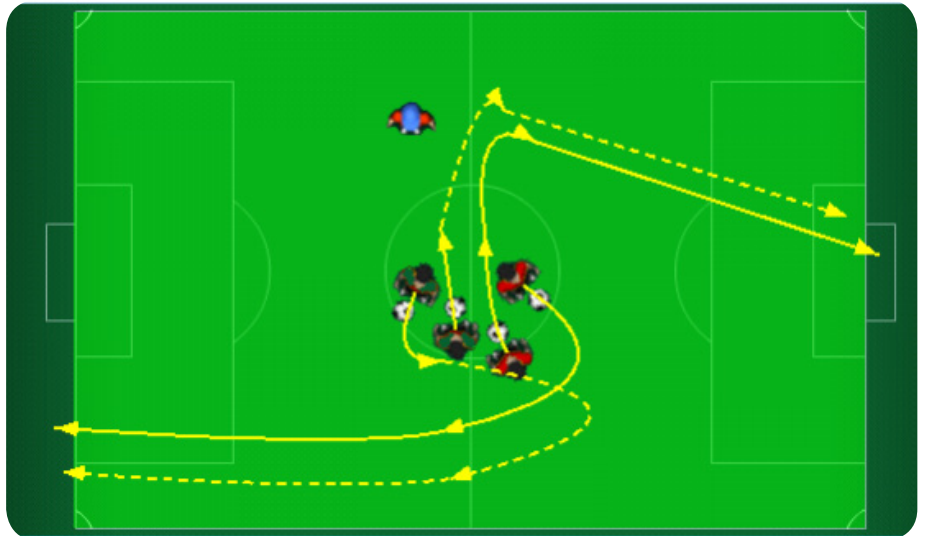
Kuljettaminen, riistäminen.

Välineet

Palloja, liivejä, rajattu kenttä.

Symbolit

-  = syöttö/laukaus
-  = kuljettaminen
-  = liikkuminen ilman palloa



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Kaksi 4-6 pelaajan joukkuetta keskiympyrässä. Kaikilla pelaajilla on pallo. Valmentajan merkistä (esimerkiksi väri) toisen joukkueen pelaajat lähtevät kuljettamaan pallojaan kentän rajojen ulkopuolelle. Toisen joukkueen pelaajat yrittävät estää kuljetukset, riistää pallot ja tuoda ne takaisin keskiympyrään.

Huomioitavaa

Pakollinen määrä kosketuksia (esimerkiksi 5) palloon ennen rajan ylittämistä.

Avainasiat

Nopea reagointi valmentajan merkkiin, ensimmäinen kosketus palloon pitkä (jotta saa heti etumatkan puolustajaan). Puolustajan pyrittävä juoksemaan pallollisen juoksulinjalle ennen riistoyritystä.

Vaikeuttaminen

Palloa saa kuljettaa vain heikommalla jalalla, takaa-ajajan täytyy ottaa oma pallo syliin ennen takaa-ajoa. Otetaan mukaan maalit; pallollinen yrittää tehdä maalin, palloton yrittää riistää pallon ja kuljettaa sen takaisin keskiympyrään.

