

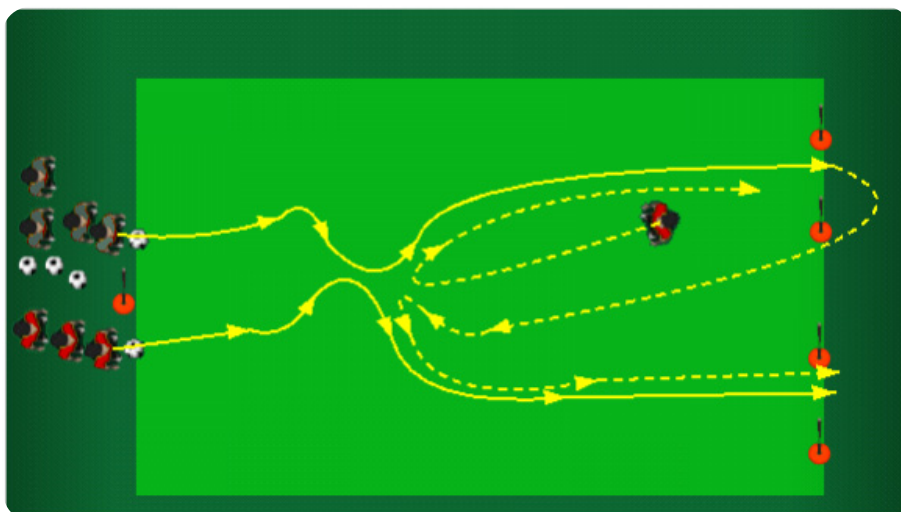
1v1 kahteen rinnakkaiseen maaliin joukkuekisanä

Teema




1v1 -tilanne useampaan maaliin, riistäminen, tilanteenvaihto.

Välineet

Palloja, kartiomaalit, "tötsät" pelikentän rajojen merkitsemistä varten.



Symbolit

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

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

20-15x12-10 m alue, 1v1 kahteen rinnakkaiseen maaliin. Kaksi 5-7 pelaajan joukkuetta, pelataan jatkuva 1v1 -tilanne. Pallollinen pelaaja lähtee noin 15 metrin päästä maaleista. Maalien edestä häntä lähestyy puolustaja. Pelataan 1v1 -tilanne loppuun asti. Jos hyökkääjä onnistuu harhauttamaan vastustajansa ja kuljettamaan pallon hallitusti jommankumman maalin läpi, vastakkaisen joukkueen jonosta lähtee välittömästi pallollinen pelaaja yrittämään uutta 1v1 -tilannetta. Pelataan siis joukkuekisanä jatkuvaa 1v1 -tilannetta, jossa on reagoitava nopeasti tilanteiden muuttumiseen. **HUOM!** On erittäin tärkeää määrittää lähtöalue juuri oikealle etäisyydelle maaleista (riippuu pelaajien taidosta ja juoksunopeudesta).

Huomioitavaa

Kuljettaja: nopea ja terävä kuljetus. Oikealla hetkellä tehty harhautusliike, rohkeita harhautuksia, jyrkät suunnanmuutokset. Toisen maalin käyttäminen hämähäksenä.

Puolustaja: nopea liike hyökkääjää vastaan, ajoissa tehty jarrutus, hyvä puolustusasento (kylkiasento, päkiöillä, matala painopiste). Ei saa "myydä" itseään liian helpolla. *Milloin peitetään, milloin taklataan?*

Avainasiat

Onnistuneen maalin/taklatuksi tulemisen jälkeen välitön siirtyminen puolustajaksi.

Helpottaminen

Maalin saa tehdä myös "syöttämällä", maalien suurentaminen.

Vaikeuttaminen

Maalien pienentäminen.

