

# Laukominen vastapalloon

## Teema

Laukominen vastapalloon.

## Välineet

Pallo, maali.

## Symbolit

—▶ = syöttö/laukaus

—▶ = kuljettaminen

- - -▶ = liikkuminen ilman palloa



## Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Maali, jossa maalivahti. Valmentajalla riittävä määrä palloja päätyrajan tuntumassa. 3-4 pelaajan ryhmä rangaistusalueen takana. Yksi pelaaja vuorollaan tekee liikkeellä pienen aloitteen (V-juoksu, pääsee irti vastustajasta) ja lähtee liikkumaan kohti maalia. Valmentaja syöttää pallon pelaajan juoksulinjalle, josta oikea-aikainen laukaus kohti maalia. Valmentaja voi valita myös yhden pelaajan vuorollaan syöttäjäksi. Kuka tekee eniten maaleja?

## Huomioitavaa

**Syöttäjä:** Huomio syötön painoon ja ennen kaikkea OIKEAAN AJOITUKSEEN (ei liian aikaisin, ei liian myöhään). Laukaisija osoittaa omalla liikkeellään, mihin hän haluaa pallon. Pallo on pelattava siihen paikkaan siten, että laukaus on mahdollisimman helppo suorittaa.

**Laukoja:** Pieni liike irti kuvitteellisesta vastustajasta (V-juoksu), sitten määrätietoisesti kohti maalia. Nopea katse kohti maalia, jotta näkee maali-vahdin sijoittumisen. Lyhyillä, terävillä askelilla kohti palloa ja hyvä laukaus maaliin.

## Avainasiat

Laukaushetkellä katse pallossa, nilkka täysin ojennettuna. Osumakohta pallon keskelle (ei missään tapauksessa keskipisteen alle). Lyhyt ja terävä potkuliike (potkaisevan jalan saaton ei tarvitse olla yhtä pitkä kuin potkussa omasta kuljetuksesta). Juoksuliikkeen tulisi jatkua potkun jälkeen: näin pelaajan vartalo pysyy pallon päällä ja varmistaa, että laukaus pysyy matalana. Lisäksi laukoja pääsee nopeammin kiinni mahdollisiin paluupalloihin.

## Vaikeuttaminen

Laukaisumatkan pidentäminen, laukominen heikommalla jalalla. Laukominen volleystä tai puoli-volleystä.

