

# Laukominen sivuliikkeestä

## Teema

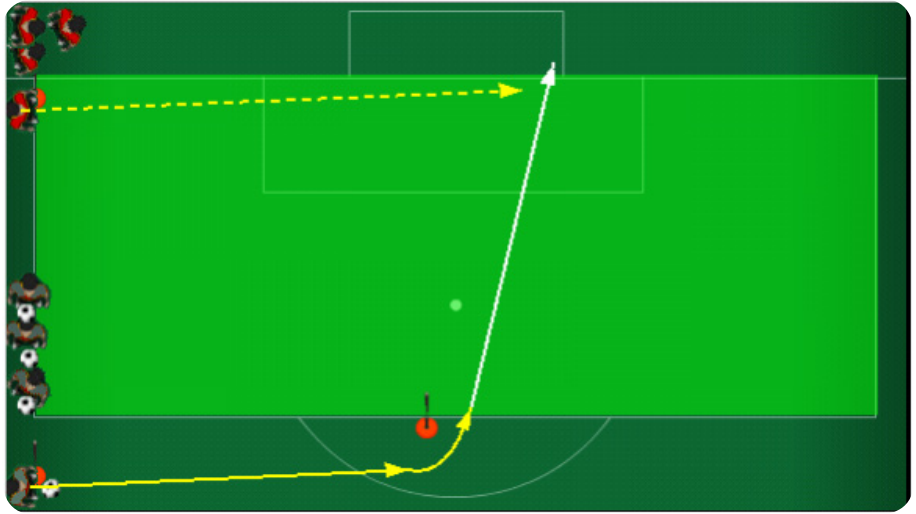
Laukominen liikkeestä, pallon torjuminen ilman käsiä.

## Välineet

Maali ja kartioita laukaisualueen merkitsemistä varten.

## Symbolit

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



## Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Kaksi 4-6 pelaajan ryhmää. Pallollinen pelaaja lähtee kuljettamaan 10-12 m päästä päätyrajasta poikittain. Tulleessaan kartion kohdalle pallollinen pelaaja yrittää laukoa pallon tarkasti maaliin. Päätyrajalla vastakkain pallollista pelaajaa oleva palloton pelaaja saa lähteä juoksemaan välittömästi pallollisen lähdettyä liikkeelle. Palloton yrittää ehtiä maalille ja torjua pallollisen laukauksen. Palloton saa/ei saa käyttää käsiään torjunnassaan (valmentaja päättää). Puolessa välissä vaihdetaan puolia ja katsotaan, kumpi joukkue on tehnyt enemmän maaleja.

## Huomioitavaa

Kuljettaessa täytyy pyrkiä mahdollisimman harvoihin kosketuksiin (valmentaja voi määrätä kosketusten maksimimäärän). Laukovan pelaajan lähestymiskulmaa voi vaihdella.

## Avainasiat

Puhdas potku (katse pallossa, hyvä osumakohta pallon keskelle, ojennettu nilkka – hyvä osuma jalkaan). Tarkat laukaukset voiman kustannuksella. Valmistautumisessa kääntymiseen viimeisen kosketuksen täytyy olla ”painoltaan” juuri sopiva, jotta laukaus tapahtuu liikkeestä ja hyvällä vauhdilla. Huom!: tasapaino on erittäin tärkeä asia. Erityistä huomiota kannattaa kiinnittää tukijalan oikeaan asettamiseen liikkuvan pallon viereen. Pelaajat eivät saisi kaatua potkun jälkeen.

## Helpottaminen

Puolustajalla pallon ottaminen kiinni käsillä, laukoja laukaisuvälimatkan lyhentäminen.

## Vaikeuttaminen

Laukoja kosketusrajoitukset, laukominen heikommalla jalalla, laukaisuvälimatkan pidentäminen.

