

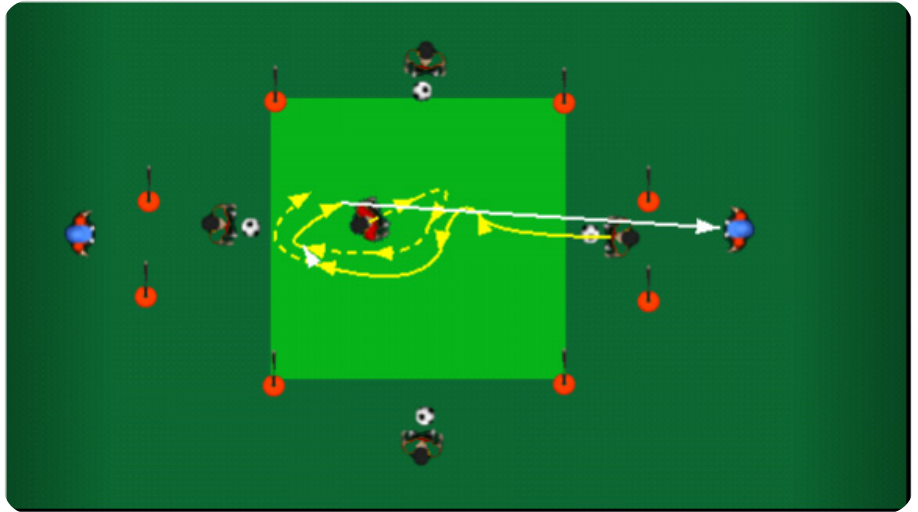
1v1, kuljetus "häkin" läpi

Teema




1v1 -tilanne, riistäminen, tilanteenvaihto.

Välineet

Palloja sekä kartiot alueen merkitsemistä varten.



Symbolit

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

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Neljä pallolista pelaajaa on 10 m neliön ympärillä, puolustaja neliön sisällä. Valmentaja kutsuu yhden hyökkääjän kerralla kuljettamaan "häkin" läpi. Jos puolustaja onnistuu riistossa, hänen on syötettävä pallo jonkun alueen ulkopuolella olevan porttimaalin läpi. Kun kaikki pallolliset ovat yrittäneet kaksi kertaa, puolustaja vaihtuu. Kisan voittaa se pelaaja, jolla on eniten riistoja. Peliä voi aluksi harjoitella hippana ilman palloa.

Huomioitavaa

Hyökkääjä: valmentaja; opeta hyökkääjät hyödyntämään puolustajan virheitä.

Puolustaja: ahdistaa hyökkääjä sivuun. Opeta puolustajatkin tekemään harhautusliikkeitä. *Milloin peitän, milloin taklaan?*

Avainasiat

Hyökkääjän on saatava puolustaja harhautuksilla sivuliikkeeseen ja pois tasapainosta; sitten temponvaihdos ja ohitus toiselta puolelta. Puolustajien oikea puolustusasento; sivuttain päkiöillä, matala painopiste. Riiston jälkeen nopea tilanteenvaihto ja hyvä syöttö.

Helpottaminen

Suurena aluetta.

Vaikeuttaminen

Pienennä aluetta.

