

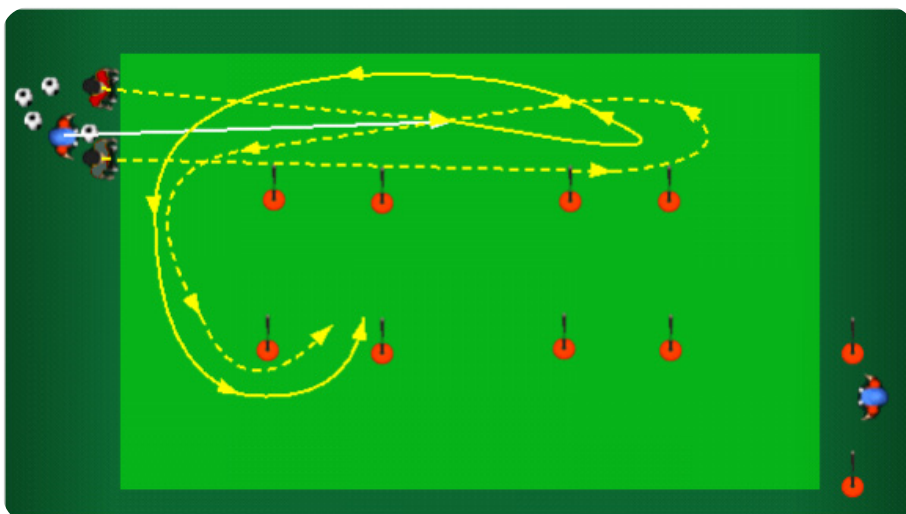
1v1 neljään vastakkaiseen maaliin 2

Teema




1v1 -tilanne useampaan maaliin, riistäminen, tilanteenvaihto.

Välineet

Palloja, "tötsät" pelikentän rajojen, kartiot maalien merkitsemistä varten.



Symbolit

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

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

15-20 m neliö, 1v1 neljään vastakkaiseen maaliin (3-4 m). Maalit ovat "selät vastakkain" toisiinsa nähden. Pelaajat lähtevät kentän sivulta, valmentaja laittaa pallon peliin. Palloon ensiksi ehtinyt pelaaja yrittää kuljettamalla ja nopeilla harhautuksilla tehdä maalin johonkin neljästä maalista. Maalit tehdään kuljettamalla. Riistosta puolustaja saa yrittää vuorostaan tehdä maalia tai syöttää vaihtoehtoisesti valmentajalle alueen ulkopuolella olevaan porttimaaliin (3 m).

Huomioitavaa

Hyökkääjä: nopea reagointi puolustajan virheisiin. Vierekkäisen maalin hyödyntäminen harhautuksessa.

Puolustaja: terävä liike, matala painopiste. Ei saa "myydä" itseään liian helpolla. Myös puolustaja voi tehdä harhautusliikkeitä (on taklaavinaan).
Milloin peitetään, milloin taklataan?

Avainasiat

Pallollisen on suojattava, käännyttävä nopeasti ja tehtävä tempovaihdoksia. Puolustajan on pyrittävä hallittuun riistoon (pelkkä pallon pois potkaiseminen ei riitä) ja syöttöön.

Helpottaminen

Maalin saa tehdä myös "syöttämällä", maalien suurentaminen.

Vaikeuttaminen

Maalien pienentäminen.

