

## Futistennis maassa




### Teema

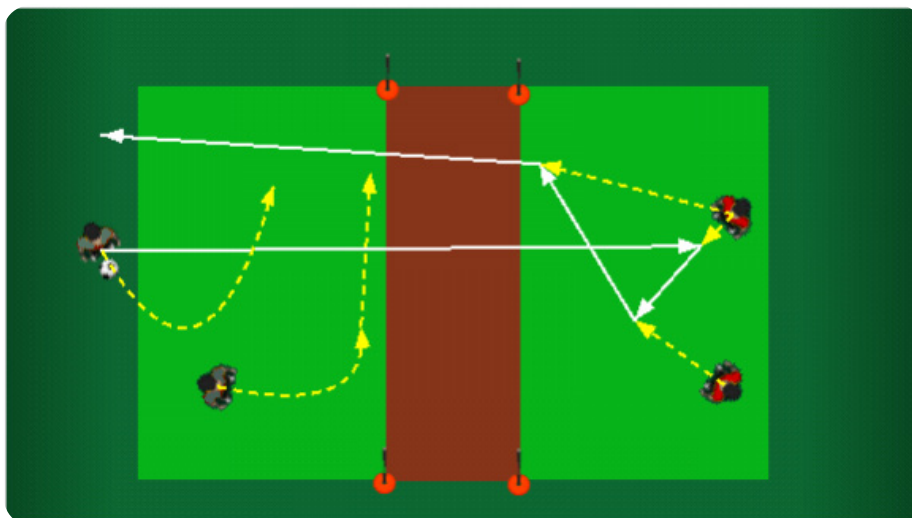
Sisäsyrjäsyöttö, sijoittuminen.

### Välineet

Pallo, ”tötsät” alueen merkitsemistä varten, kartiot neutraalin alueen merkitsemistä varten.

### Symbolit

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



### Organisointi ja harjoitteen kuvaus

4 (kaksi kahden pelaajan joukkuetta) pelaajaa vastakkain 20-25 m päässä toisistaan. Alueen leveys on 10-12 m. Välissä on 5 m syvä neutraali alue, jolle ei saa mennä. Peli käynnistyy joukkueen omalla syöttövuorolla päädyn takaa. Pelataan yhdellä kosketuksella, joukkueella on yhteensä 3 kosketusta ennen pallon palauttamista toiselle puolelle. Palloa ei saa pelata suoraan syötön jälkeen takaisin. Pelitilanteessa joukkue saa vapaasti valita 0-2 syötön välillä joukkueen sisällä ennen pallon syöttämistä vastapuolelle. Pisteeseen saa, kun pystyy syöttämään pallon maata pitkin vastustajan päätyrajan yli. Palloa saa syöttää vain maata pitkin sisäsyrjäsyötöillä. Vain syöttävä joukkue voi saada pisteen (vanhat lentopallösäännöt).

### Huomioitavaa

Oikea sisäsyrjäsyötön tekniikka (tukijalka nyrkin etäisyydellä pallon viereen, varpaat potkusuuntaan, potkaiseva jalkaterä jännitettynä – ”varpaat kohti taivasta”, potkaiseva jalka heilahtaa ”pallon läpi” tukijalan suuntaisesti). Harjoitteessa kannattaa myös ottaa tarkkaan huomioon alueen koko suhteessa pelaajien taitoon.

### Avainasiat

Syöttöjen kovuus ja suunta. Syöttö omalle pelaajalle niin, että tämä pääsee yrittämään läpisyöttöä mahdollisimman hyvästä asemasta. Pelaajien jatkuva liike siten, että sekä puolustavassa että hyökkäävässä tilanteessa pelaajat ovat mahdollisimman hyvin sijoittuneita.

### Helpottaminen

Alueen pienentäminen, kosketusmäärän lisääminen.

### Vaikeuttaminen

Alueen suurentaminen, syöttäminen vain heikommalla jalalla.

