

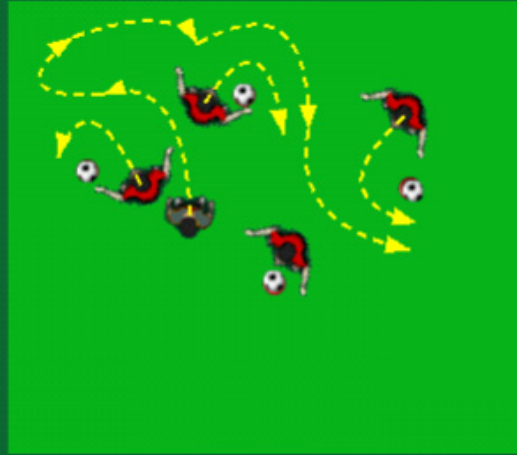
Suojaamiskisa

Teema

Suojaaminen, riistäminen.

Välineet

Pallo sekä "tötsiä" pallojen "alustaksi".



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Halkaisijaltaan 4-5 m ympyrä. 4-5 pallollista pelaajaa, yksi pallonriistäjä. Jokaisen pelaajan pallo laitetaan "tötsän" päälle, ihan kuin golfin teen päälle. Pallonriistäjä yrittää potkia palloja mahdollisimman nopeasti alas, muut yrittävät suojata palloa. Kuka potkii kaikki pallot nopeimmin alas?

Huomioitavaa

Suojaaja: oikea asento (päkiöillä, kädet levällään).

Riistäjä: nopea liikkuminen, suunnanmuutokset.

Avainasiat

Nopea kehon kääntäminen siten, että pelaaja on jatkuvasti pallon ja vastustajan välissä.

Helpottaminen

Alueen pienentäminen.

Vaikeuttaminen

Alueen suurentaminen.

