

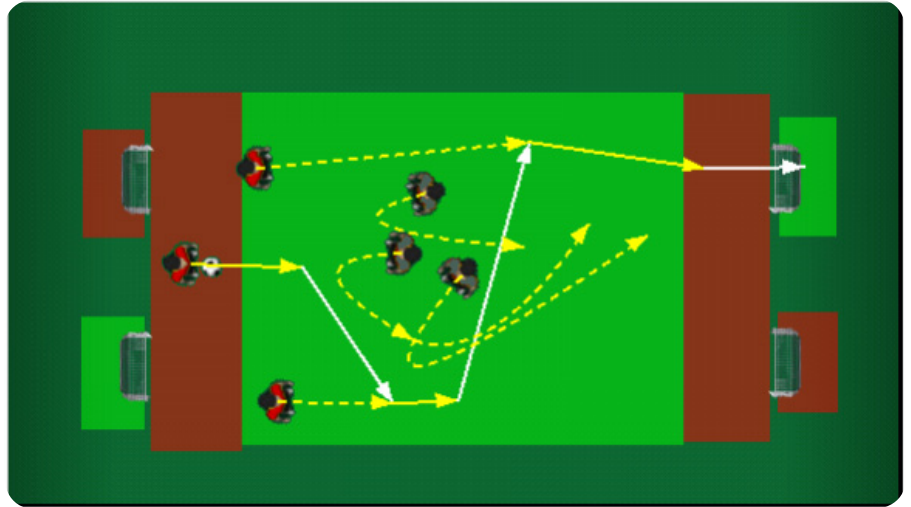
3v3 neljään eriväriseen maaliin

Teema

Pelin painopisteen muuttaminen.

Välineet

Pallo ja "tötsät" sekä kartiot alueen ja maalien merkitsemistä varten.



Symbolit

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

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

30x20 m kenttä, kaksi kolmen pelaajan joukkuetta, neljä minimaalia (1,5 m). Maalien edessä 5 m syvä maalintekoalue. Maalin saa tehdä vain maalintekoalueelta. 2-3 minuutin pelejä, joiden välissä pieni palautumistauko. Maalit on merkitty (esim. "tötsillä") erivärisiksi. Valmentaja huutaa, minkä väriseen maaliin hyökätään (voi vaihtua koska tahansa). Pelaajien on reagoitava muuttuvaan tilanteeseen, mihin hyökkäämme, mitä puolustamme.

Huomioitavaa

Hyökkääjät: kolmiomuodon pitäminen, mikä takaa leveyden ja syvyyden. Aikeiden salaaminen (syöttöjen peittäminen syötöt, yllätyksellisyys).

Puolustajat: kaikki puolustavat! Varmistus palloa peittävälle pelaajalle, pienet etäisyydet. Hyökkäyksen hidastaminen ja suuntaaminen vaarattomalle alueelle. Pallon riistämisen jälkeen välittömästi hyökkäykseen. Reagoiminen nopeasti valmentajan huutoon maalin väristä.

Avainasiat

Pallollisen joukkueen pallottomat pois syöttövarjosta ja irti vastustajasta (syvyyteen/leveyteen). Reagoiminen nopeasti valmentajan huutoon maalin väristä.

Helpottaminen

Laajennetaan aluetta, pallolliselle yksi ylimääräinen pelaaja "jokeriksi". Maalialueet suuremmiksi.

Vaikeuttaminen

Kosketusrajoitukset, maalialueet pienemmiksi.

