

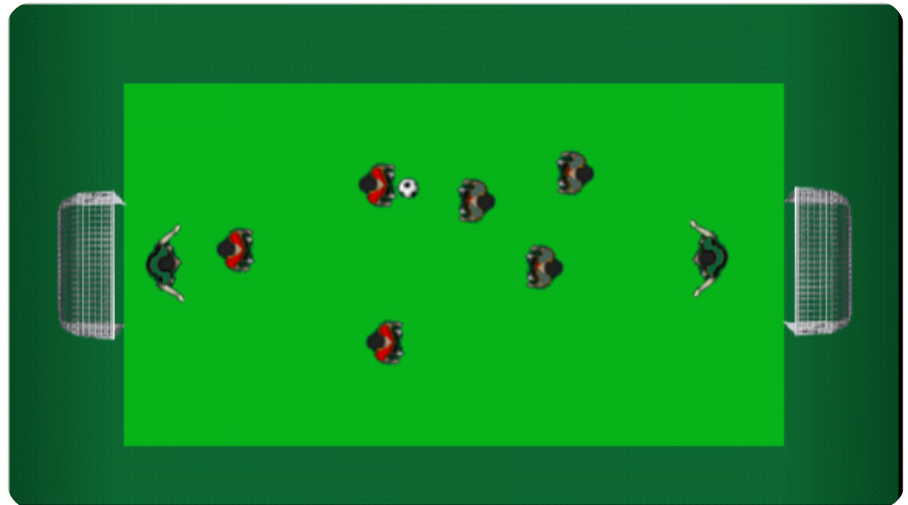
Mv + 3vMv + 3

Teema

Muodon pitäminen (kolmio), syöttöpelit, riistäminen, maalinteko.

Välineet

Maalit, liivit, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



Symbolit

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

30x20 m kenttä, molemmilla puolilla pikkumaali. Kaksi neljän pelaajan joukkuetta, yksi pelaaja molemmista joukkueista maalissa. Pelataan 2-3 minuutin jaksoja.

Huomioitavaa

Pallollisen joukkueen pallottomat pois syöttövarjosta (syvyyden/leveyden). Aikeiden salaaminen ("peitä syötöt", ole yllättävä). Pallonhallintapelin kehittämiseksi voi välillä käyttää sääntöä, jossa kaikki lantion tasoa korkeammat syötöt ovat kiellettyjä.

Avainasiat

Hyökkäyspeli: kolmiomuodon pitäminen, mikä takaa leveyden ja syvyyden. Valmentajan kannattaa kannustaa maalivahtia aktiivisuuteen varsinkin pelinavauksessa.

Puolustuspeli: kaikki puolustavat! Varmistus pallollista peittäväälle pelaajalle. Hyökkäyksen hidastaminen ja suuntaaminen vaarattomalle alueelle. Pallon riistämisen jälkeen välittömästi hyökkäykseen.

Helpottaminen

Pallolliselle joukkueelle "jokeripelaaja".

Vaikeuttaminen

Kosketusrajoitukset.