

4v2 -pallonhallinta kuudella alueella

Teema

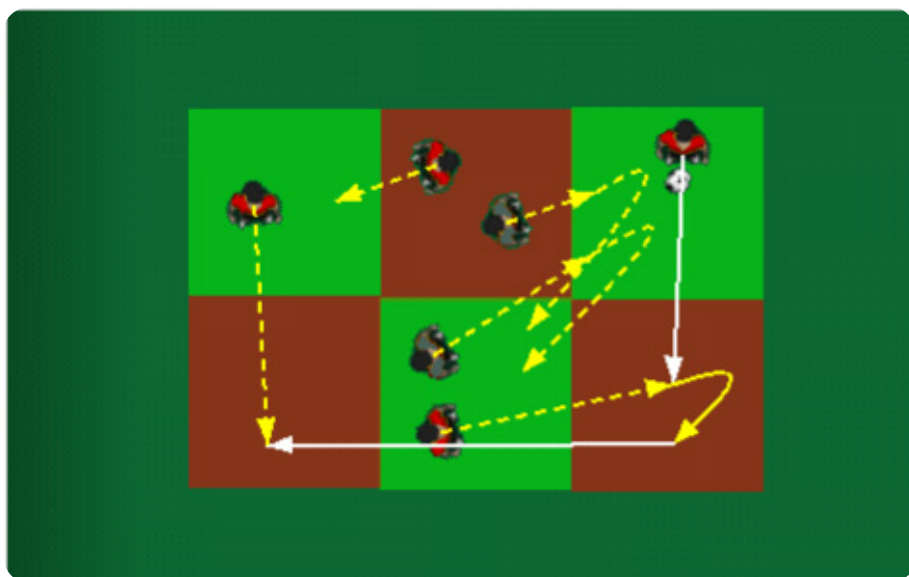
4v2 -ylivoiman hyödyntäminen, liikkuminen pelattavaksi, tilanteenvaihto.

Välineet

Palloja, liivit, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.

Symbolit

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

20x30 m alue jaettuna 6 ruutuun. Kaksi joukkuetta, toisessa 4 ja toisessa 2 pelaaja. Pelataan 4v3 -pallonhallintapeli. Neljän pelaajan pallollisella joukkueella on tavoitteena pitää palloa hallussaan mahdollisimman pitkään. Piste saa, jos ryhmä onnistuu syöttämään pallon yhdestä ruudusta toiseen siten, että pallo liikkuu alueelle ennen pallotonta pelaajaa. Jos puolustajat onnistuvat riistämään pallon, he saavat pisteen jokaisesta onnistuneesta syötöstä toisilleen. Toinen vaihtoehto on, että puolustajien täytyy riiston jälkeen onnistua kuljettamaan pallo alueen ulkopuolelle.

Huomioitavaa

Valmentaja, harjoite on suhteellisen rasittava. Pidä riittäviä palautumisjaksoja.

Avainasiat

Hyökkääjät: pallottomien pelaajien on osattava liikkua oikeaan aikaan seuraavaan ruutuun. Tämä edellyttää erinomaista kommunikaatiota pallollisen ja pallottoman pelaajan välillä. Aina ei pysty pelaamaan sellaista syöttöä, josta saa pisteen. Tällöin on vain tyydyttävä pitämään pallo oman joukkueen hallussa ja hakemaan parempaa vaihtoehtoa.

Puolustajat: tiukka liike peittämään hyökkääjää, "jarruttaminen" hyvissä ajoin, puolustusasento. Milloin peitän, milloin taklaan? Yhteistyö puolustavien pelaajien kesken; on ennakoitava pallollisen ryhmän virheitä (huono ensimmäinen kosketus, pallottomat pelaajat syöttövarjossa). Riiston tapahduttua mahdollisimman monta syöttöä parin kanssa, tai nopea kuljetus alueen ulkopuolelle.

Helpottaminen

Alueen suurentaminen, selkeämpi ylivoima, esimerkiksi yksi pelaaja keskelle tekemään peliä ja tarjoamaan lisäsyöttösuuntia.

Vaikeuttaminen

Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, haltuunotto tietyllä tavalla. Pienennetään aluetta.

