

1v1 + maalinteko kahteen maaliin

Teema

Laukominen harhautuksen jälkeen.

Välineet

Maalit, palloja, ”tötsät” ja kartiot alueen merkitsemistä varten



Symbolit

→ = syöttö/laukaus

→ = kuljettaminen

- - - → = liikkuminen ilman palloa

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

25x15 m alue. Kaksi alueen vierekkäisillä sivuilla olevaa pikkumaalia, joissa maalivahdit. Alueen yhdessä nurkassa on portit noin 10 metrin päässä toisistaan. Pallollinen lähtee kuljettamaan omalta portiltaan, puolustaja lähtee vastakkaiselta portilta. Pelataan 1v1 -tilanne. Jos hyökkääjä onnistuu harhautuksessaan, hänen on välittömästi laukaistava kohti vastakkaisella puolella olevaa maalia. Puolustaja saa puolustaa vain ”tötsillä” merkityllä alueella. Jos puolustaja onnistuu riistossa, hänen on syötettävä pallo läh-
töalueen takana olevalle valmentajalle. Maalintekokisa kahden joukkueen välillä.

Huomioitavaa

Hyökkääjä: yllättäviä harhautuksia ja rytminvaihdoksia. Nopea reagointi puolustajan virheisiin.

Puolustaja: tiukka liike peittämään hyökkääjää, ”jarruttaminen” hyvissä ajoin, puolustusasento (päkiällä, sivuttain pallolliseen pelaajaan nähden).
Milloin peitän, milloin taklaan?

Avainasiat

Onnistuneen harhautuksen jälkeen mahdollisimman nopea ja hyvä laukaus.

Helpottaminen

Harhautusalueen leventäminen.

Vaikeuttaminen

Harhautusalueen kaventaminen, hyökkäyksen kestolle aikaraja.

