

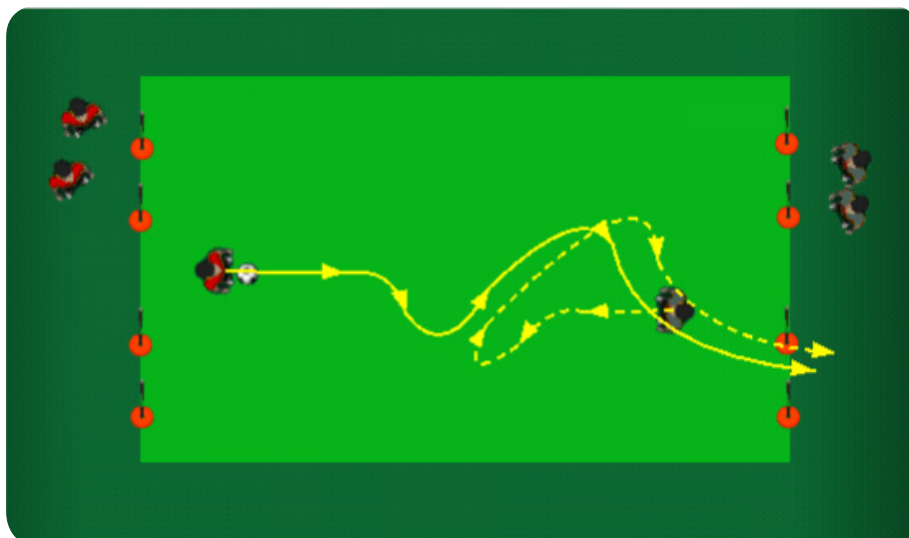
1v1 neljään vastakkaiseen maaliin

Teema




1v1 -tilanne useampaan maaliin, riistäminen, tilanteenvaihto.

Välineet

Pallo paria kohti sekä kartiot ja "tötsät" kentän ja maalialueiden merkitsemistä varten.



Symbolit

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

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

15x25 m suorakaide, neljä 2-3 metrin "kartiomaalia" kuvan osoittamalla tavalla. Kuusi pelaajaa, jotka muodostavat kolme paria 1v1 -peliä varten. 1v1 siten, että maalin voi tehdä jompaankumpaan vierekkäiseen maaliin. Maalit tehdään kontrolloidulla kuljetuksella maalin läpi. Tilanne alkaa aina siitä, että pallollinen aloittaa kuljettamisen keskialueelta, ja puolustaja on hänen edessään parin metrin päässä. Maalin tullessa/pallon mennessä yli rajojen parit vaihtuvat. Valmentaja voi antaa toisesta maalista enemmän pisteitä kuin toisesta. Näin puolustajaa kannustetaan ohjaamaan hyökkääjää vähemmän vaarallista aluetta kohti.

Huomioitavaa

Hyökkääjä: valmentaja; kannusta rohkeisiin suunnanmuutoksiin ja nopeisiin pallon siirtoihin.

Puolustaja: valmentaja; opeta oikea puolustusasento (kylkiasento, päkiöillä, matala painopiste). Rohkaise puolustajiakin tekemään harhautusliikkeitä. Opeta oikeita päätöksiä: milloin hidastan, milloin taklaan?

Avainasiat

Hyökkääjiä tulee kannustaa käyttämään toista maalia hyväksi hämäyksissä. Puolustajien on pyrittävä nopeaan tilanteenvaihtoon, riiston jälkeen välittömästi hyökkäykseen.

Helpottaminen

Maalien suurentaminen, maalin tekeminen "syöttämällä".

Vaikeuttaminen

Maalien pienentäminen, hyökkäykselle aikaraja.

