

1v1 neljään vierekkäiseen maaliin




Teema

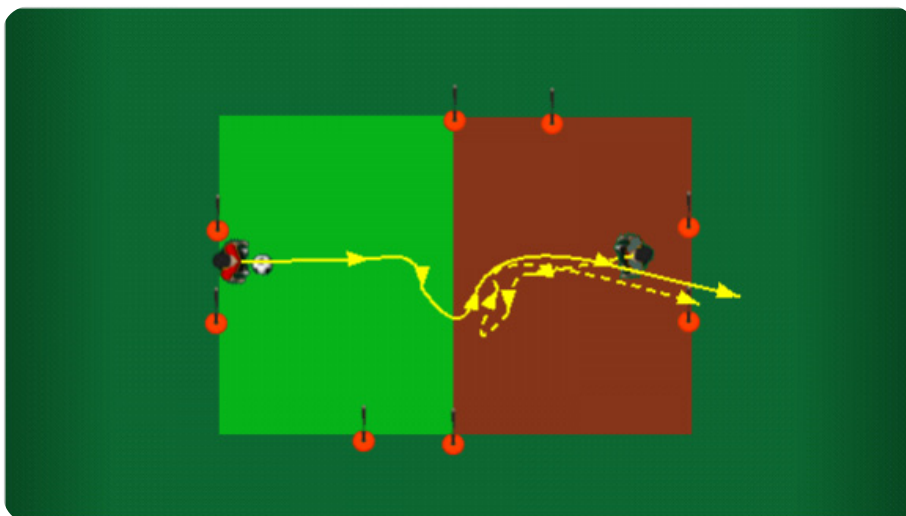
1v1 -tilanne useampaan maaliin, riistäminen, tilanteenvaihto.

Välineet

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

Symbolit

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

12x16 m suorakaide. Neljä neljän metrin "kartiomaalia" kuvan osoittamalla tavalla. 1v1 siten, että molemmat pelaajat saavat tehdä maalin vastakkaiseen sekä vasemmalla olevaan maaliin. Maalit tehdään kontrolloidulla kuljetuksella maalin läpi. Maalin tullessa/pallon mennessä yli rajojen hyökkäysvuoro vaihtuu. Valmentaja voi antaa toisesta maalista enemmän pisteitä kuin toisesta. Näin puolustajaa kannustetaan ohjaamaan hyökkääjää vähemmän vaarallista aluetta kohti. Kumpi tekee ensiksi 10 maalia? Peliä voi aluksi harjoitella hippana ilman palloa.

Huomioitavaa

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

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

Avainasiat

Hyökkääjän on hyödynnettävä toista maalia hämäyksissä. Valmentaja; korosta puolustajalle nopeaa tilanteenvaihtoa riiston jälkeen.

Helpottaminen

Maalialueen suurentaminen.

Vaikeuttaminen

Maalialueen pienentäminen.

