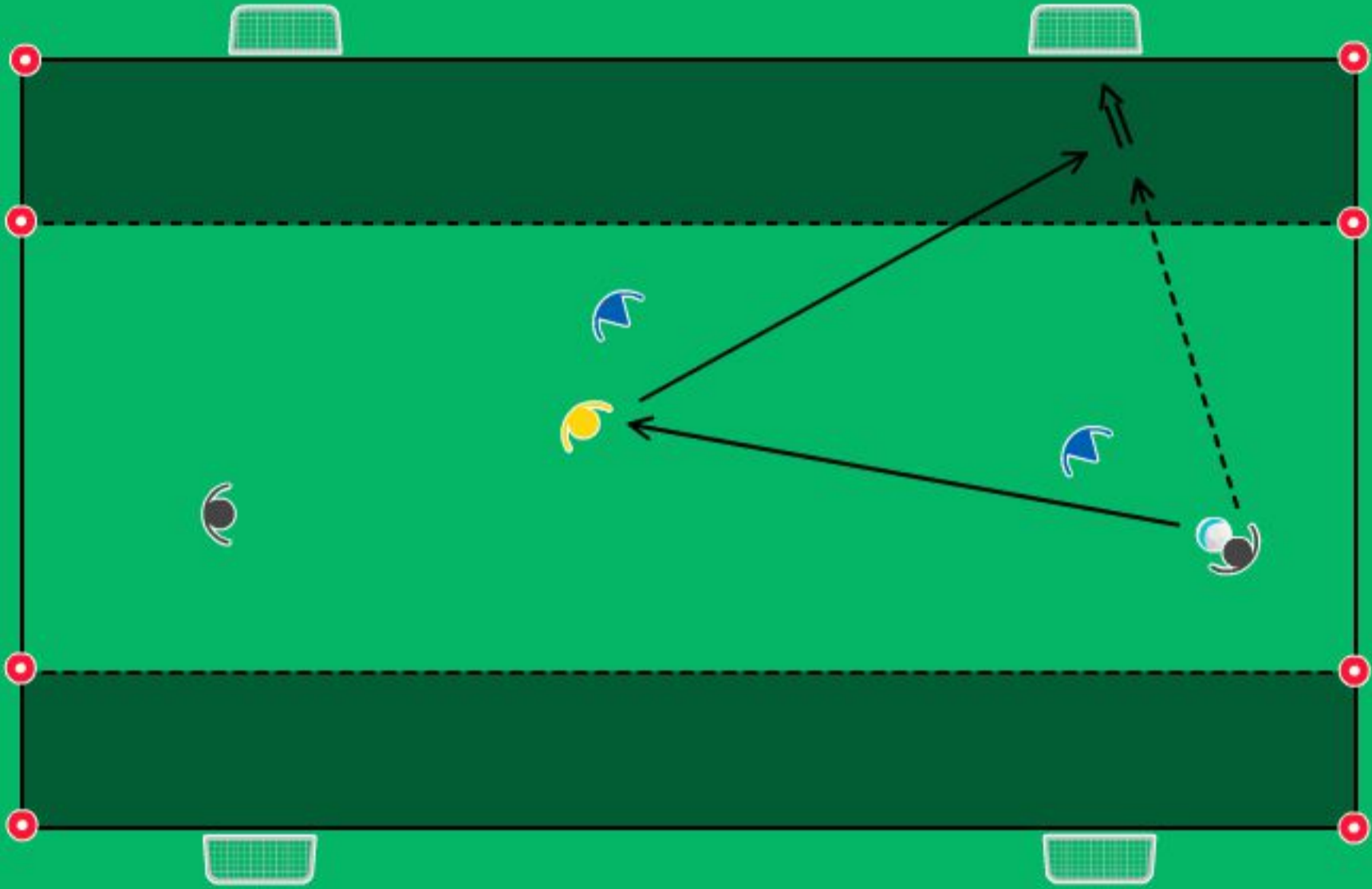




HARJOITE 2v2+jokeri neljään maaliin



TEEMA

Syötän vai kuljetan?

HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

2v2+jokeri, jossa hyökkäävän joukkueen tehtävänä tehdä maali kahteen edessä olevaan maaliin. Maalin saa tehdä vain maalialueelta, jonne voi syöttää tai kuljettaa omalle pelaajalle. Maalin jälkeen maalin tehnyt joukkue jatkaa, jos pallo menee yli, valmentajalta uusi pallo. Jaksotus niin, että tempo pystytään pitämään yllä.

Alueen koko 25x20m.

TEKNINEN

Eteneminen kuljettamalla, opeta pallollista kuljettamaan molemmilla jaloilla ja suojauksen puolella. Ohjeista näkemään mahdollisimman paljon kentästä. Syötön laatutekijät.

LAATUTEKIJÄT

TAKTINEN

Syötän vai kuljetan? Tunnista tilanne. Syötä aina kun pallottomalla hyökkääjällä on etu/pallollisella ei ole tilaa edetä.

FYYSINEN

Nopeuskestävyys, kaksinkamppailupelaaminen, intensiteetti

HENKINEN

Suoritusteho, loppuun asti pelaaminen

AVAINKYSYMYKSET

Missä on tila edetä? Millä tavalla voimme edetä? Syötän vs kuljetan?