



TEEMA

Havainnointi (keskikentän keskusta)

HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

3v3+1 pallonhallintapeli neliössä, joka jaettu neljään pienempään neliöön. Jokerilla oma neliö alueen keskellä. Yhdessä neliössä ei saa kerrallaan olla kuin yksi pelaaja molemmista joukkueista. Syötön jälkeen pelaajan on tehtävä liike neliöön, jossa ei ole vielä oman joukkueen pelaajaa. Riiston jälkeen riistänyt joukkue jatkaa pallonhallintaa.

TEKNINEN

Peliasento, syöttämisen laatutekijät, ensimmäinen kosketus.

LAATUTEKIJÄT

TAKTINEN

Peliasennon avaaminen, tilan tyhjentäminen ja täyttäminen, havainnointi

FYYSINEN

Liikesuunta, kehon asento, askelfrekvenssi

HENKINEN

Havainnointi, kommunikaatio

AVAINKYSYMYKSET

Oletko peliäedistävässä asennossa? Miten voit luoda ylivoiman? Mitä havainnoit? Missä on tyhjä tila?