

## Keskittäminen + maalinteko 3

### Teema

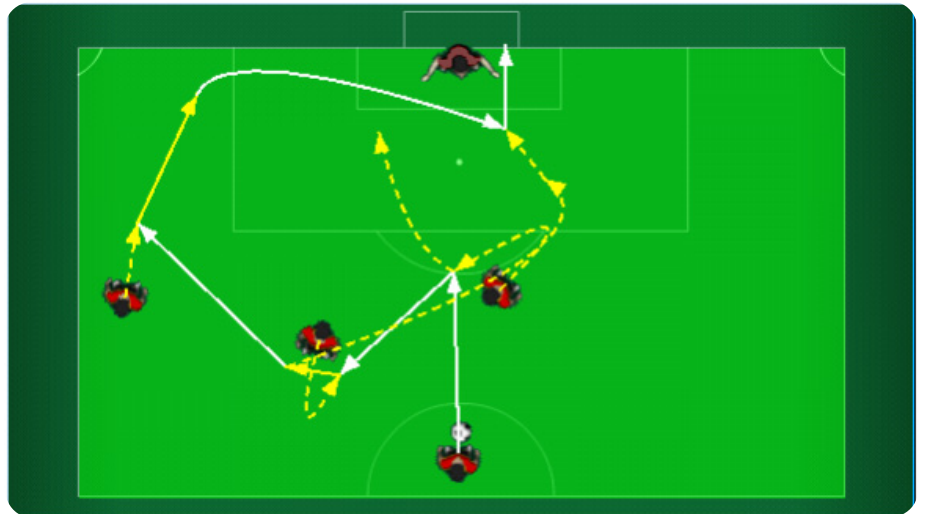
Keskittäminen, maalinteko keskityksestä, pystyyn-tiputus-pitkä syöttö -yhdistelmä.

### Välineet

Maali, palloja, "tötsät" ja kartiot alueiden merkitsemistä varten.

### Symbolit

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



### Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Puoli kenttää, maali ja maalivahti. Kaikki pallot keskiympyrään. Lähtötilanteessa keskiympyrässä pallollinen pelaaja. Hänestä on n. 10-15 m päässä hyökkääjä. Hyökkääjä tekee pienen V-liikkeen. Pallollinen pelaaja syöttää hyökkääjälle, joka "tiputtaa" pienessä kulmassa alaviistossa olevalle pelaajalle. Tämä pelaa mahdollisimman nopeasti pallon laitaaan liikkeessä olevalle laitapelaajalle. Syöttöyhdistelmän pelanneet hyökkääjät tekevät maalille liikuessaan ristiinjuoksun. Laitapelaaja keskittää pallon vapaana olevalle hyökkääjälle. Kova ja tarkka keskitys tulee pyrkiä pelaamaan hyökkääjien juoksulinjalle joko etu- tai takatolpalle. Kuka onnistuu useimmin maalinteossa?

### Huomioitavaa

Valmentajan kannattaa kiinnittää päähuomio keskitysten laatuun. Kannattaa myös vaihdella keskityspaikkaa ja tapoja; välillä voidaan harjoitella aikaisessa vaiheessa annettavia, kovia, maata pitkin meneviä keskityksiä. Lisäksi kannattaa seurata alkuvaiheen syöttöyhdistelmän ajoituksia.

### Avainasiat

**Keskustan hyökkääjät:** *miten liikutaan maalinedustilanteessa?* Maalille ei saisi tulla koskaan liian aikaisin. Pallollisen joukkueen pelaajien pitäisi myös pyrkiä irti puolustajista oikea-aikaisilla irtiotoilla; puolustajien hämäämistä edistää ennen maalialueelle saapumista tehtävä ristiinjuoksu. Huolellinen viimeistely! Määrätietoinen päätös maalintekotavasta; päällä vai jalalla. Katse pallossa, hyvä osuma palloon.

**Laitapelaaja:** keskityksen laatu on kaikki kaikessa! Nopea katse maalille; kumpi hyökkääjä on paremmassa asemassa. Kova ja tarkka keskitys hyökkääjän juoksulinjalle. Keskitys maalille mieluummin liian aikaisin kuin liian myöhään.

### Vaikeuttaminen

Kosketusrajoitukset, yksi puolustaja häiritsemään maalintekoa.

