

# Laukominen haltuunoton jälkeen

## Teema

Laukominen haltuunoton jälkeen.

## Välineet

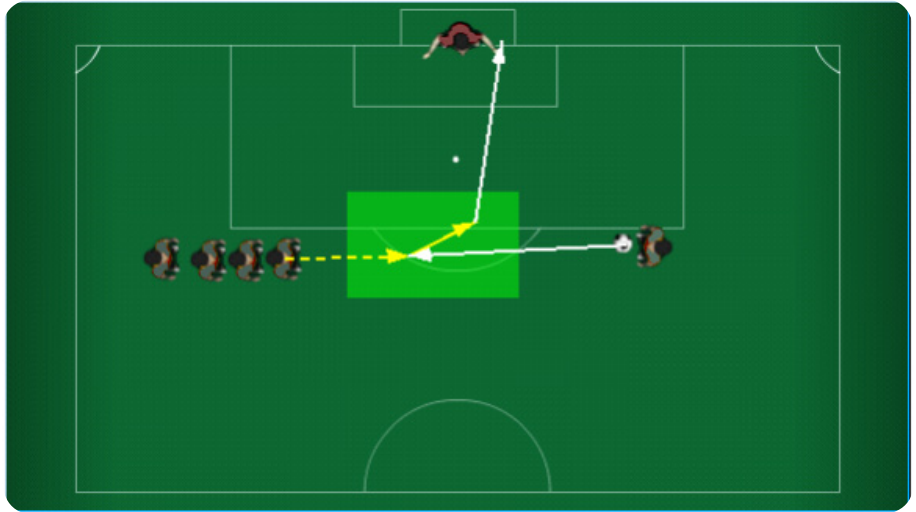
Maali, palloja sekä ”törppöjä” laukaisualan merkitsemistä varten.

## Symbolit

—→ = syöttö/laukaus

—→ = kuljettaminen

- - -→ = liikkuminen ilman palloa



## Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Yksi 4-6 pelaajan ryhmä, josta yksi pelaaja toimii vuorollaan syöttäjänä. Toisena vaihtoehtona kaksi 3-4 pelaajan ryhmää, jolloin molemmista ryhmistä vuorotellen ollaan syöttäjänä ja laukaisijana. Näin laukauksia tulee vuorotellen vasemmalla ja oikealla jalalla. Pelaajat ovat 12-15 m maalista, sivuttain maaliin nähden. Syöttäjä on 10-15 m päässä pallon vastaanottajasta. 5-7x3-5 m kokoinen haltuunotto- ja laukaisualue. Palloton pelaaja tekee aloitteen ja lähtee liikkumaan poikki kentän kohti pallollista. Tämä antaa terävän syötön, jonka liikkuva pelaaja pyrkii ottamaan haltuun ja laukaamaan alueen sisällä.

## Huomioitavaa

Pyritään pelaamaan tilanne kahdella kosketuksella (haltuun ensimmäisellä, toisella laukaus). Kannusta pelaajia tarkkoihin laukauksiin voiman kustannuksella.

## Avainasiat

Syöttäjän ja haltuunottajan yhteistyö ja kommunikaatio. Kova, tarkka syöttö, joka suuntautuu alueen takarajalle (jättää haltuunotolle ja laukaukselle enemmän aikaa ja tilaa). Hyvä ensimmäinen kosketus liikkeestä (etuviistoon). Puhdas potku (katse pallossa, hyvä osumakohta pallon keskelle, ojennettu nilkka – hyvä osuma jalkaan). Huom!: tasapaino on erittäin tärkeä asia. Pelaajat eivät saisi kaatua potkun jälkeen.

## Helpottaminen

Ei ole pakko ottaa haltuun yhdellä kosketuksella.

## Vaikeuttaminen

Laukominen heikommalla jalalla, laukaisuvälimatkan pidentäminen, laukominen suoraan syötöstä.

