

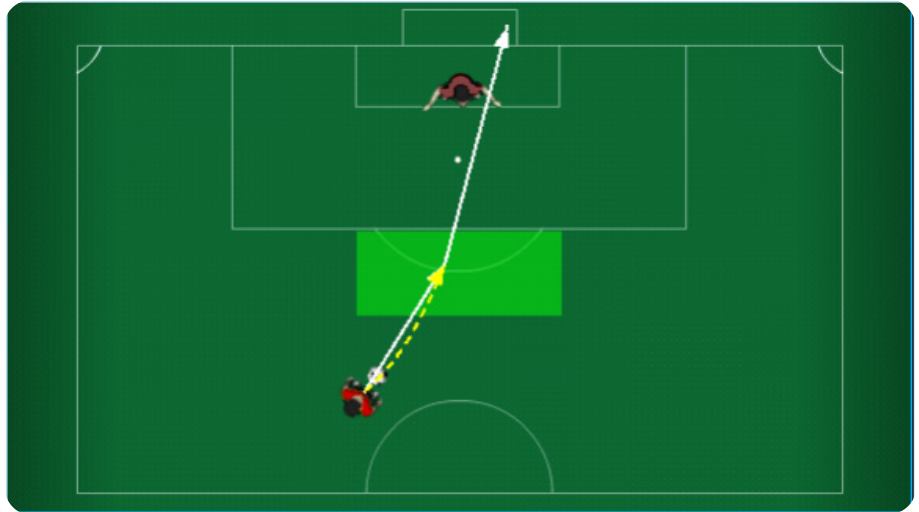
# Laukominen omasta syötöstä

## Teema

Laukominen liikkeestä.

## Välineet

Maali, palloja, ”tötsät” alueen merkitsemistä varten.



## Symbolit

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

## Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Maalin eteen, n. 10-12 m päähän merkitään 3-5 m syvä laukaisualue. Yksi pelaaja vuorotellen maalissa, 3-4 laukaisijaa. Yksi pelaaja lähtee vuorotellen n. 20 m päästä maalista. Pelaaja yrittää syöttää pallon sisäsyrytyöllä laukaisualueelle, juosta pallon perään ja laukoa pallon kohti maalia. Järjestetään kisa pelaajien kesken, kuka tekee eniten maaleja.

## Huomioitavaa

Teknisesti hyvä sisäsyrytyttö, syötön oikea kovuus laukaisualueelle. Syötön jälkeen välitön terävä spurtti pallon perään. Laukauksen seuraaminen mahdollisten kakkospallojen varalta.

## Avainasiat

Puhdas nilkkapotkun tekniikka: tukijalka pallon viereen, nilkka ojennettuna ja jännitettynä. Potkuhetkellä katse pallossa. Voimakas potkuliike (jalan heilahdus aluksi taakse, sen jälkeen luja mutta rento potkuliike ”pallon läpi”). Osumakohta pallon keskipisteeseen. Juoksuliike jatkuu laukauksen jälkeen; näin vartalo pysyy pallon ”päällä” ja laukaus pysyy matalana. Huom! Varottava kurottamista, kun lauotaan itsestä pois päin liikkuvaan palloon.

## Helpottaminen

Laukaisualueen suurentaminen, saa ottaa pallon haltuun ennen laukaisua.

## Vaikeuttaminen

Laukaisualueen pienentäminen, syöttö/ja tai laukaus heikommalla jalalla.

