

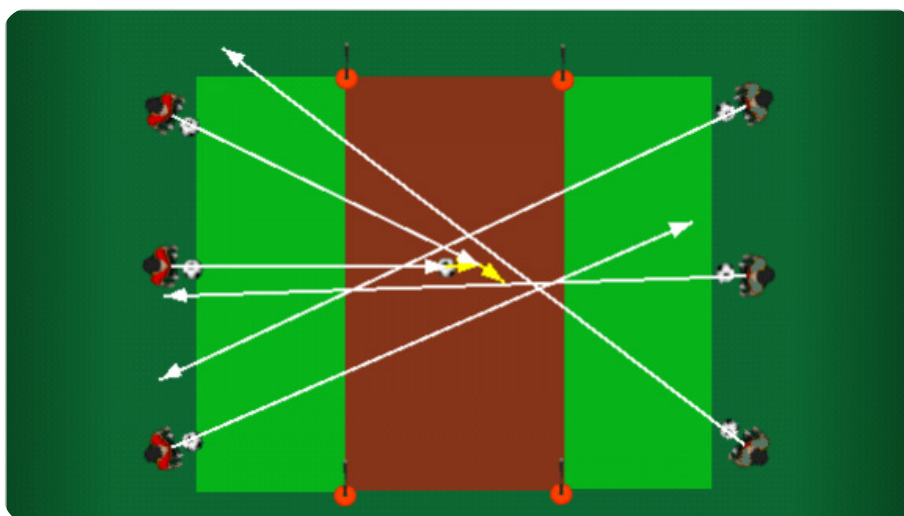
Syöttökisa, "tarkkuuspallo"

Teema




Sisäsyryjäsyöttö.

Välineet

Kartioita tai "tötsiä" alueen merkitsemistä varten, kohdepallo (esim. futsalpallo) ja pelaajien pallot.



Symbolit

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

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Rajataan kartioilla alue esim. 25x15 m, keskelle tulee 10 syvä neutraali alue, jonka keskelle laitetaan kohdepallo (tämä voi olla hiukan painavampi, esim. futsal-pallo). Jaetaan ryhmä kahteen 3-4 pelaajan joukkueeseen. Pelaajat asettuvat omille syöttöviivoilleen. Leikin tavoitteena on sisäsyryjäsyötöillä osua kohdepalloon niin, että se siirtyisi vastapuolen maalialueelle (kohdepalloa ei saa koskea kuin toisella pallolla). Keskelle jääneet pallot saa käydä hakemassa ja kuljettaa oman joukkueen syöttöviivan taakse, josta syötöt tulee antaa. Vastapuolen maalialueelle kohdepallon saanut joukkue voittaa erän. Kuka voittaa ensiksi kolme erää?

Huomioitavaa

Harjoitteessa kannattaa ottaa tarkkaan huomioon alueen koko suhteessa pelaajien taitoon.

Avainasiat

Oikea sisäsyryjäsyötön tekniikka (tukijalka nyrkin etäisyydellä pallon viereen, varpaat potkusuuntaan, potkaiseva jalkaterä jännitettynä – "varpaat kohti taivasta", potkaiseva jalka heilahtaa "pallon läpi" tukijalan suuntaisesti). Pelaajien on liikutettava siten, että he pääsevät syöttämään kohti kohdepalloa mahdollisimman hyvästä asennosta.

Helpottaminen

Harjoitetta voidaan tehdä myös vierittämällä palloa käsin.

Vaikeuttaminen

Syötöt pitää antaa ainoastaan heikommalla jalalla tai suoraan syötöstä.

