

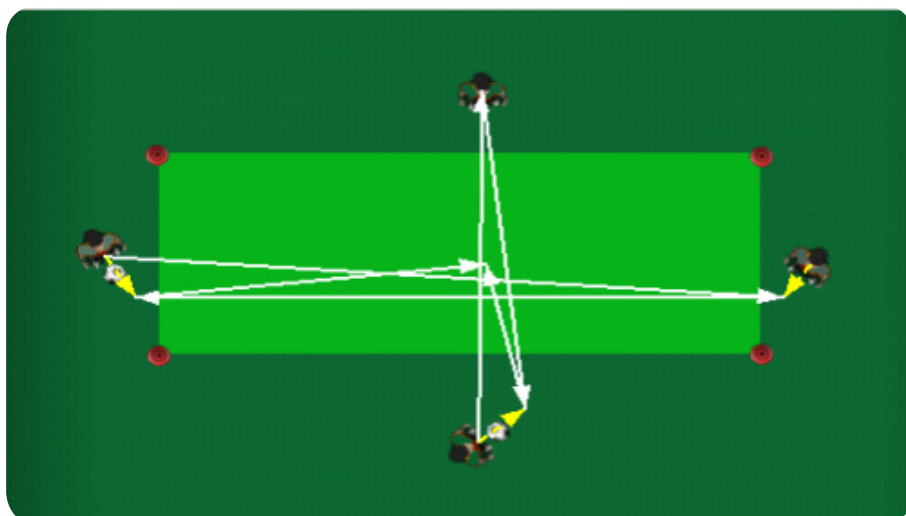
Syöttökisa, "torpedo"

Teema




Sisäsyryjäsyöttö, syöttöjen kovuus, ensimmäinen kosketus.

Välineet

Palloja, "tötsiä"/kartioita syöttöalueen merkitsemistä varten.



Symbolit

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

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

5-8x10-15 suorakaide. Yksi pari syöttelee keskenään pituussuunnassa, toinen pari yrittää osua poikittaissuunnassa toisen parin palloon. Mikä pari pystyy syöttämään pisimmän peräkkäisten pitkien syöttöjen sarjan? Mikä pari osuu useimmiten "torpedoitavaan" palloon?

Huomioitavaa

Valmentaja; huomioi syöttömatkojen pituus suhteessa pelaajien taitoon. Pelaajien on oltava koko ajan valmiina (päkiöillä). Osuminen liikkuvaan palloon; sopivan ennakon ottaminen. Kiinnitä huomiota myös hyvään ensimmäiseen kosketukseen (syöttö itselle); pallo pitää suunnata lievästi etuviistoon potkaisevan jalan puolelle.

Avainasiat

Oikea sisäsyryjäsyötön tekniikka: tukijalka pallon viereen, varpaat osoittavat potkusuuntaan. Suora vauhti kohti potkusuuntaa. Potkaiseva jalka 90 asteen kulmaan ("varpaat osoittavat kohti taivasta"). Potkaiseva jalka heilahtaa maan ja tukijalan suuntaisesti. Potkaiseva jalka ei saa saattaa palloa liian pitkälle ylöspäin. Potkaiseva jalka ei saa liikkua sivulle YLI tukijalan puolelle.

Helpottaminen

Lyhennetään pituussuunnan syötön etäisyyttä, pidennetään poikittaissyötön etäisyyttä.

Vaikeuttaminen

Lisätään torpedoparien määrä, pidennetään pituussuunnan syötön etäisyyttä, lyhennetään poikittaissyötön etäisyyttä. Saa pelata vain yhdellä kosketuksella, saa käyttää vain heikompaa jalkaa.

