

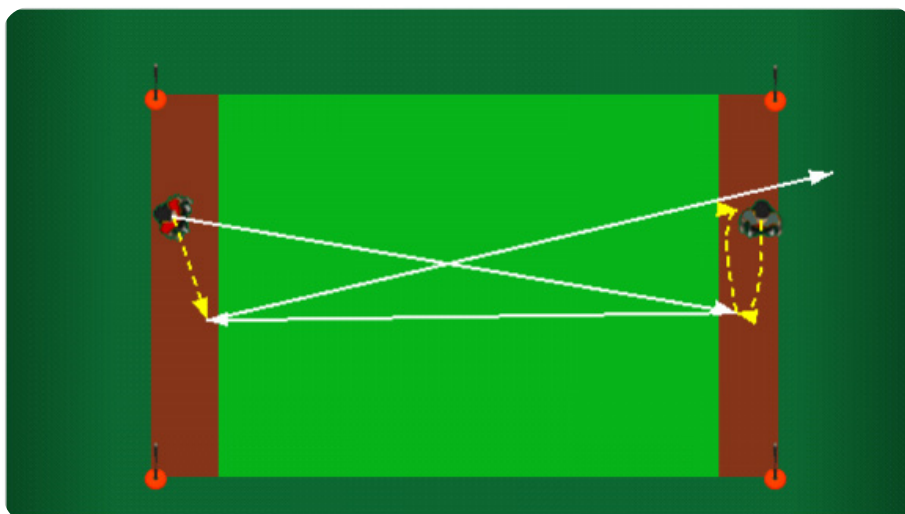
Syöttö- ja laukaisuharjoite

Teema

Sisäsyryjäsyöttö.

Välineet

Pallo ja kartiot alueen merkitsemistä varten.



Symbolit

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

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

12x8 m suorakaiteen muotoinen alue. Kaksi pelaajaa, joilla on yksi pallo. Alueen päädyt (8 m) muodostavat maalialueen. Molemmat pelaajat seisovat päätyrajalla, jossa he puolustavat omaa maalialuettaan. Ensimmäinen pelaaja yrittää potkaista pallon omalta alueeltaan vastakkaiseen maaliin. Pallon täytyy mennä maata pitkin. Toinen pelaaja yrittää estää palloa menevästä maaliin. Yrityksen jälkeen osat vaihtuvat.

Huomioitavaa

Valmentaja määrää, millä tekniikalla potku suoritetaan. Harjoite on sopiva aluksi sisäsyryjäsyötön harjoittelua varten.

Huomioitavaa

Levennetään maalialuetta, lyhennetään potkumatkaa.

Vaikeuttaminen

Kavennetaan maalialuetta, pidennetään potkumatkaa. "Maalivahti" saa torjua pallon myös käsillään.

